

衣食天下

茶道风雅

茶历史茶文化的特色

肖东发◎主编 陈秀伶◎编著



中华精神家园

衣食天下

茶道风雅

茶历史茶文化的特色

肖东发 主编 陈秀伶 编著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

茶道风雅 / 陈秀伶编著. — 北京: 现代出版社,
2014. 11

(中华精神家园书系)

ISBN 978-7-5143-3053-3

I. ①茶… II. ①陈… III. ①茶叶—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第244345号

茶道风雅：茶历史茶文化的特色

主 编：肖东发

作 者：陈秀伶

责任编辑：王敬一

出版发行：现代出版社

通讯地址：北京市定安门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64245264（传真）

网 址：www.1980xd.com

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京兴星伟业印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：11

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-3053-3

定 价：29.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中国优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。



2014年4月18日



誉为国饮——茶的历史

- 神农尝百草而发现茶 002
- 先秦两汉茶文化的萌芽 006
- 三国两晋的饮茶之风 013
- 趋于成熟的唐代茶文化 022
- 空前繁荣的宋代茶文化 033
- 返璞归真的元代饮茶风 044
- 达于极盛的明清茶文化 051

第一名茶——西湖龙井

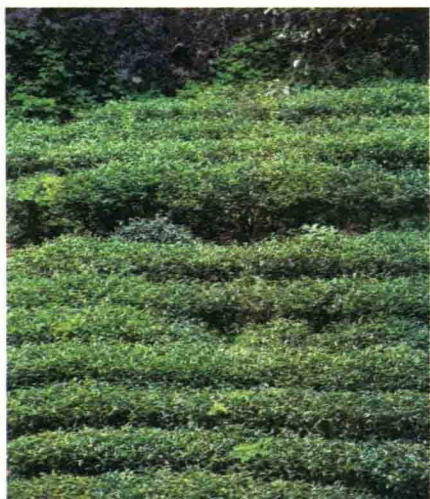
- 062 西湖龙井出产绝世佳茗
- 069 宋代文人青睐龙井香茶
- 076 明清时期的西湖龙井



茶中仙子——碧螺春

- 洞庭山育出珍品碧螺春 082
- 历代文人与碧螺春为友 087
- 名扬天下的明清碧螺春 091





国之礼品——黄山毛峰

古老黄山孕育茶中仙品 102

天下闻名的黄山毛峰 107

贡茶精品——庐山云雾

匡庐仙山云雾生美茶 114

文人雅士赞美庐山茶 120

庐山云雾有“六绝” 126



中华珍茗——名茶荟萃

132 武夷碧水丹山育岩茶

141 乌龙茶珍品安溪铁观音

148 金镶玉质的君山银针茶

155 春姑仙女传下信阳毛尖



誉为国饮

茶的历史

我国是世界上最早发现和利用茶树的国家，是茶的故乡，也是茶文化的发源地。茶是中华民族举国之饮，发于神农，闻于鲁周公，兴于唐朝，盛于宋代，我国茶文化糅合了佛、儒、道诸派思想，独成一体，是我国文化中的一朵奇葩。

我国的茶被誉为国饮，也被世界人民誉为“东方恩物”。我国茶道集宗教、哲学、美学、道德、艺术于一体，是艺术、修行、达道的结合，茶道既是饮茶的艺术，也是生活的艺术，更是人生的艺术。



神农尝百草而发现茶

002

茶道风雅

茶历史文化的特色

上古时候，我们华夏民族的人文始祖神农是一位勤政爱民的部落首领，他有一位女儿叫花蕊，不知什么原因得病了。

花蕊不想吃饭，浑身难受，腹胀如鼓，怎么调治也不见好。神农很是为难，他想了想，就抓了一些草根、树皮、野果和石头，他数了

数，一共有十二样，就让花蕊吃下，然后就到野外干活去了。

花蕊吃了后，肚子疼得像刀绞。没过一会儿，她竟然生下了一只小鸟，然而她的病却好了。这可把大家吓坏了，都说：“这只鸟是个妖怪，赶紧把它弄出去扔了吧！”

谁知这只小鸟很通人性，见大家都讨厌它，就飞到神农身



神农画像

边。神农听见小鸟对他说：“叽叽，外公！叽叽，外公！”

神农嫌它吵人心烦，就一抡胳膊“哇嗤——”地叫了一声，把小鸟撵飞了。但是，没多大一会儿，这小鸟又飞回到树上，又叫：“叽叽，外公！叽叽，外公！”

神农觉得非常奇怪，就拾起一块土圪垯，朝树上一扔，把小鸟吓飞了。但是又没多大一会儿，小鸟又回到树上，又叫：“外公，叽叽！外公，叽叽！”

神农这回听懂了，就把左胳膊一抬，说：“你要我的外孙，就落到我的胳膊上来！”

小鸟真的就扑楞楞飞下来，落在了神农的左胳膊上。神农细看这小鸟，浑身翠绿、透明，连肚里的肠肚和东西也能看得一清二楚。

神农托着这只玲珑剔透的小鸟回到了家，大家一看，顿时吓得连连后退说：“快把它扔了，妖怪，快扔了……”

神农乐呵呵地说：“这不是妖怪，是宝贝哟！就叫它花蕊鸟吧！”

神农又把女儿花蕊吃过的十二味药分开在锅里熬，他每熬一味，就喂小鸟一口，一边喂，一边看，看这味药到小鸟肚里往哪走，有啥变化。他自己再亲口尝一尝，体会这味药在肚里是啥滋味。十二味药给



■ 神农采药图

神农 五氏出现的最后一位神祇，我国古代神话人物。传说因为他的肚皮是透明的，可以看见各种植物在肚子里的反应。这样能分辨什么植物可以吃，什么植物不可以吃，他还亲尝百草，以辨别药物作用。并以此撰写了人类最早的著作《本草》、教人种植五谷、豢养家畜，使中国农业社会结构完成。

茶原为我国南方的嘉木，它是古代我国南方人民对饮食文化的贡献。三皇五帝时代的神农有以茶解毒的故事流传，黄帝则姓姬名茶，茶即古茶字。茶可食用、解百毒、常品易健康、长寿。经长久发展至今，茶品要顺为最佳，所以就有一句“茶乃天地之精华，顺乃人生之根本”，因此道家里有茶顺即为茗品。

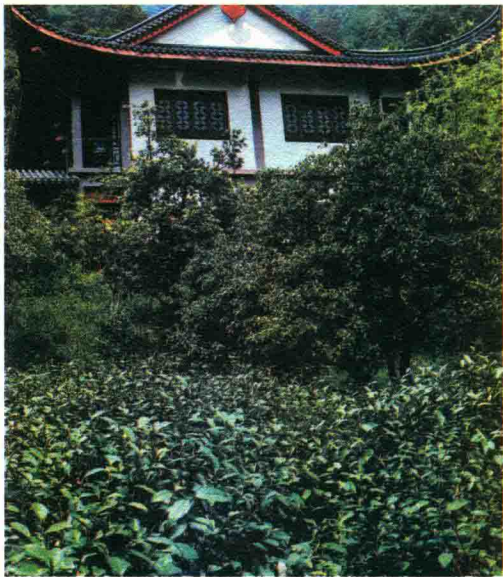
鸟喂完了，他也尝完了，十二味药一共走了手足三阴三阳十二经脉。

神农托着这只鸟上大山，钻老林，采摘各种草根、树皮、种子、果实，捕捉各种飞禽走兽、鱼鳖虾虫，挖掘各种石头矿物，他一样一样地喂小鸟，一样一样地亲口尝。

神农通过仔细观察，细心体会每味药喝了后在身体里各走哪一经，有何药性，各治什么病等。可是，不论哪位药都只在十二经脉里打圈圈，超不出这个范围。天长日久，神农就制定了人体的十二经脉，成为后来中医药的基础理论。

神农决定继续验证自然万物的功效，就手托着这只鸟走向更广阔的世界。他来到了太行山，当转到九九八十一天，来到了太行山的小北顶，捉到一个全冠虫喂小鸟，没想到这虫毒气太大，一下子把小鸟的肠子打断，小鸟死了。神农非常后悔，大哭了一场。

■ 茶树



后来，就选上好木料，照样刻了一只鸟，走到哪就带到哪。

有一次，神农把一棵草放到嘴里一尝，霎时天旋地转，一头栽倒。臣民们慌忙扶他坐起，他明白自己中了毒，可是已经不会说话了，只好用最后一点力气，指着面前一棵红亮亮的灵芝草，又指指自己的嘴巴。臣民们慌忙把那红灵芝放

到嘴里嚼嚼，喂到他嘴里。神农吃了灵芝草，毒气解了，头不昏了，会说话了。从此，人们都说灵芝草能起死回生。

有一天，神农在采集奇花野草时，尝到一种草叶，使他口干舌麻，头晕目眩，于是他放下草药袋，背靠一棵大树斜躺休息。一阵风过，似乎闻到有一种清鲜香气，但不知这清香从何而来。



神农抬头一看，只见树上有几片叶子冉冉落下，这叶子绿油油的，出于好奇，遂信手拾起一片放入口中慢慢咀嚼，感到味虽苦涩，但有清香回甘之味，索性嚼而食之。食后更觉气味清香，舌底生津，精神振奋，头晕目眩减轻，口干舌麻渐消。

神农再拾几片叶子细看，其叶形、叶脉、叶缘均与一般树木不同，因而又采了些芽叶、花果而归。以后，神农将这种树定名为“茶树”，这就是茶的最早发现。神农被后人誉为茶祖，此后茶树渐被发掘、采集和引种，被人们用作药物，供作祭品，当作养生的饮料。

阅读链接

关于神农发现茶，还有一个传说，说是有一天，神农在生火煮水。当水烧开后，神农打开锅盖，忽见有几片树叶飘落在锅中，当即又闻到一股清香从锅中发出。他用碗舀了点汁水喝，只觉味带苦涩，清香扑鼻，喝后回味香醇甘甜，而且嘴不渴了，人不累了，头脑也更清醒了。于是神农依照“人”在“草”“木”之间而为其定名为“茶”。

先秦两汉茶文化的萌芽

早在远古时代，人们从野生大茶树上砍下枝叶，采集嫩梢，生嚼鲜叶。后来发展为加水煮成羹汤饮用，这就是最早的原始粥茶法。用茶叶制成的菜肴清淡、爽口，既可增进食欲，又有降火、利尿、提



茶树枝叶



■ 古代品茶图

神、去油腻、防疾病的功效，有益人体健康。

在我国商周时期，巴蜀地区就有以茶叶为“贡品”的记载。后来，东晋常璩的《华阳国志·巴志》记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，茶蜜皆纳贡之。”这一记载说明在武王伐纣时，巴国就已经以茶与其他珍贵产品纳贡与周武王了。《华阳国志》中还记载，那时已经有了人工栽培的茶园。

后来，唐代“茶圣”陆羽在《茶经》中说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”。春秋战国时期所编著的我国最早的词典《尔雅》中，始有记载周公饮茶养颜保健的轶事。

春秋战国时期，我国学术上百家争鸣，儒家、道家都对后世茶文化产生了影响。

孔子所开创的儒家，在我国茶文化中主要发挥政治功能，制定茶的礼仪：站着敬茶时，双手要托住茶杯底座，两个大拇指轻轻压在杯盖上，面带微笑。用传统茶具喝茶时，要先用杯盖轻轻拨开漂浮的茶叶，

周公 周朝爵位，得爵者以辅佐周王治理天下。历史上的第一位周公名叫姬旦，也称叔旦，是周文王姬昌的第四子、周武王姬发的同母弟，因封地在周，故称周公或周公旦，为西周初期杰出的政治家、军事家、思想家和教育家，被尊为儒学奠基人。

葛玄 东汉道教天师。字孝先，被尊称为葛天师，为道教灵宝派祖师。1104年封“冲应真人”；1246年封“冲应孚佑真君”。道教尊为葛仙翁，又称太极仙翁。在道教流派中与张道陵、许逊、萨守坚共为四大天师。

象征性地用杯盖挡住嘴巴，喝茶时不发出声音，以示文雅。

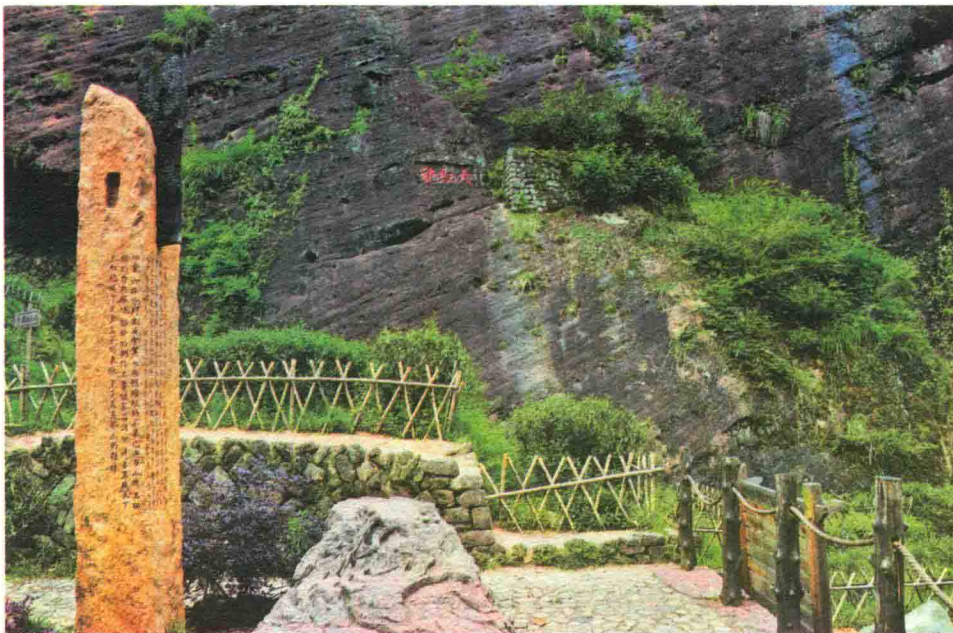
儒家认为，给别人倒茶时，也要用双手，人的身体微微向前倾，安静不出声。如果你是主人，给一桌子的宾客逐一斟茶，一定要以顺时针的顺序，因为按照古礼，逆时针的斟茶方式，通常表示主人在委婉地下逐客令。

道家思想则着眼于更大的宇宙空间，所谓“无为”，正是为了“有为”；柔顺，同样可以进取。水至柔，方能怀山襄堤；壶至空，才能含华纳水。

我国茶文化接受老庄思想甚深，强调天人合一，精神与物质的统一，这又为茶人们创造饮茶的美学意境提供了源泉活水。

春秋战国后期及西汉初年，曾发生了几次大规模的战争，人口大迁徙。特别在秦统一四川后，促进了

■ 茶树栽培



四川和其它各地的货物交换和经济交流。清人顾炎武在《日知录·茶》中即说：“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事。”认为饮茶始于战国时代。

在秦汉时期，四川的茶树栽培、制作技术及饮用习俗，开始向经济、政治、文化中心陕西、河南等地传播。陕西、河南成为



■ 古代制茶工艺

我国最古老的北方茶区之一。其后沿长江逐渐向长江中、下游推移，再次传播到南方各省。

据史料载，汉王至江苏宜兴茗岭“课童艺茶”，汉朝名士葛玄在浙江天台山设“植茶之圃”，说明汉代四川的茶树已传播到江苏、浙江一带了。

在秦汉时期，四川产茶不仅初具规模，制茶方面也有改进，茶叶具有色、香、味的特色。并被用于多种用途，如药用、丧用、祭祀用、食用，或为上层社会的奢侈品。像武阳那样的茶叶集散市已经形成了。

如西汉著名辞赋家王褒《僮约》“烹茶尽具”的约定，是关于饮茶最早的可信记载。《僮约》中有“烹茶尽具”、“武阳买茶”，一般都认为“烹茶”、“买茶”之“茶”为茶。

王褒《僮约》中关于“武阳买茶”的故事，是说公元前59年正月里，资中人王褒寓居成都安志里一个叫杨惠的寡妇家里。杨氏家中有个名叫“便了”的髡奴，即多须的奴仆。王褒经常指派他去买酒，便了因

王褒 字子渊，汉朝著名文人，他的文学创作活动主要在汉宣帝时期，是我国历史上著名的辞赋家，写有《洞箫赋》等赋十六篇，《僮约》中关于茶事的描述，是我国，也是全世界最早的关于饮茶、买茶和种茶的记载。



■ 古代的制茶工具

司马相如（约前179年～前118年），西汉大辞赋家，杰出的政治家，他是我国文化史文学史上杰出的代表。工辞赋，其代表作品为《子虚赋》。作品辞藻富丽，结构宏大，使他成为汉赋的代表作家，后人称之为“赋圣”和“辞宗”。他与卓文君的爱情故事也广为流传。

王褒是外人，感觉替他跑腿心里很是不情愿，又怀疑他可能与杨氏有暧昧关系，心里更是老大的不乐意。

有一天，髡奴跑到主人的墓前倾诉不满，说：“大夫您当初买便了时，只要我看守家里，并没要我为其他男人去买酒。”

王褒得知此事后，当时就气不打一处来，一怒之下，便在正月十五元宵节这一天，以一万五千钱从杨氏的手中买下便了为奴。

便了跟了王褒以后，心里更是极不情愿，可是又无可奈何。于是他在写契约的时候便向王褒提出：

“既然事已如此，您也应该向当初杨家买我时那样，将以后凡是要我干的事明明白白地写在契约里，要不然我可不干。”

王褒擅长辞赋，精通六艺，为了教训便了，使