



「蜀茶寄到但「惊新」，渭水煎来始觉珍。」
在「茶」的审美中，修身养性。

中国

茶文化



外 文 出 版 社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

13911.4
5



中國

茶文化

何跃青◎主编



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS



图书在版编目(CIP)数据

中国茶文化 / 何跃青主编. — 北京: 外文出版社, 2013
(辉煌的中国)

ISBN 978-7-119-08202-8

I. ①中… II. ①何… III. ①茶叶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 070285 号

出版策划:  金哈达文化

责任编辑: 杨春燕

内文设计: 刘敬伟

装帧设计: 周 飞

印刷监制: 冯 浩

辉煌的中国——中国茶文化

何跃青 主编

© 2013 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

出 版 人: 徐 步

总 编 辑: 徐 步

地 址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn> 电子信箱: flp@cipg.org.cn

电 话: (010) 68320579 (总编室) (010) 52100403 (发行部)

(010) 68327750 (版权部) (010) 68996190 (编辑部)

印 制: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 字数: 100千字

印 张: 10

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-08202-8

定 价: 23.80元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52100403)



总序

站在历史文化的长卷前

长河回荡，岱岳独尊。

浩瀚青史，宛若不绝长卷。

中国文化源远流长，不但流传年代久远，而且影响范围广阔，不但在本土根深叶茂，而且波及周边国家，成为亚洲文化的中心。早在旧石器时代的早期，中华大地上已经有了人类文明的痕迹。至公元前两千年，中国已经出现了高度繁荣的文明——部落联盟性质的国家夏王朝。此后，殷商至西周，冶炼金属的水平大提高，形态各异的青铜器登上历史舞台，成就了一段青铜文明。

周王朝末期，天子的共主地位逐渐衰弱，五霸争雄，七雄崛起，最终被兴起于西北的秦国所统一，建立了中国历史上第一个中央集权制的统一王朝。秦风终衰，群雄逐鹿，汉高祖刘邦起于草泽之中，再度建立统一的政权——汉王朝。汉王朝是中国历史上第一个拥有持久影响力的王朝，民族融合空前发展，对外交流频繁，奠定了华夏文明两千年来的基础。

汉王朝到汉武帝时期达到全盛，此时的汉王朝不但开疆拓土，而且高举儒家文化的大旗。儒家文化将人的最高修为理想化——圣人境界。知识分子期望通过自己的努力成为圣人，普通民众则期望获得圣人的教诲。儒家思想被国家的领导者宣布为知识分子的立身与治世信条，这不是偶然的，是一个王朝需要一个系统的理论基础。实际上，早在先秦时代，中国已经出现了诸子百家，而且都曾各领风骚，那么，为何汉武帝会“独尊儒术”呢？梁漱溟先生这样解释儒家思想：

儒家之所谓圣人，就是最了解自己，使生命成为智慧的。普通人之所以异于圣人者，就在于对自己不了解，对自己没办法，只往前盲目地机械地生活，



走到哪里是哪里。儒家所谓“从心所欲不逾矩”，便是表示生命已成功为智慧的——仿佛通体透明似的。

很显然，无论是理想化的，还是世俗化的诉求，儒家文化都有其不可超越的地方。自汉代之后，历代统治者均不同程度的尊儒家思想为国家统治的基础。至隋唐，更是开科取士，将儒家经典视为储备人才的基础教材。

这种传统延续到宋元明清等王朝，发展出新的理论。其中，宋明理学是儒家思想的又一波高峰，不同的是，在中国知识分子的世界中，儒家思想并非唯一之思想源泉。道家、佛家等思想兼收并蓄，形成了独特的中国文化的结构。以王夫之、顾炎武、黄宗羲三大家为例，他们是典型的儒家教育下的知识分子，但其思想并不完全属于儒家范畴，而是自成一家，大开学术风气。在某种意义上，他们重新确立了知识分子的使命感，进而开掘出新的文化生命力。

到了清末，西学东渐之后，作为儒家思想的守护者（同时也是官方正统的守护者）曾国藩、张之洞等人提出了改造性的理论，尤其是张之洞的“中学为体、西学为用”更加凸显出文化保守主义者的孤傲与苍凉。在这种没落与冲撞中，中国的知识分子并非一力的否定自己的文化。反之，他们一方面接收外来文化，一方面从自己的文化母体中寻找新的出路。魏源、康有为、梁启超等开一时之风气的人物，虽则积极鼓吹西方文化，但自身无不受到中国传统文化的濡染。即便是高歌猛进的新文化运动中，其重要人物也都是兼善中西文化的大师，如章太炎、胡适、蔡元培、陈独秀、鲁迅……几乎都是深入到传统文化的脉络之中。这些伟大的知识分子明白，只有正视中国文化的魅力，乃至缺点，才能汲取其养分。中国文化本身是复化的，多元性的，博采众长的，自身具有其强大的突破能力。

以中国文化为代表的东方文化一直未停息过与西方文化的交流，无论是早期东方文化的西传，还是19世纪晚期西方文化的强势来袭，都说明文化的交流是世界的主流。在这个交流的过程中，中国文化自身的特性展现出一种特质，它既不

自高自大，同时也不妄自菲薄。以中国古代史上最具有开放性的唐王朝为例，它一方面将中国先进的教育、管理理念传播到了朝鲜、日本，另一方面又吸取了西域的艺术。从西域传播而来的音乐、舞蹈不但深受民间喜爱，而且在宫廷里演出。由此可见，中国文化自身具有强大的自信力，同时又有其包容、谦逊的特点。

对比古代欧洲文化的没落，尤其是陷入中世纪教廷的统治，梁漱溟先生说：

当古代西洋文明没落以后，于中世纪的黑暗时代，历史的本流出于干涸状态的期间，中国文明的大湖反而现出了最汪洋的全盛时期。

古代中国曾为全世界贡献了其辉煌成就，改变了整个世界的发展进程。现代中国要继续进步，就不得不审视自身所背负的古老文化。

中华文化不但是一个民族崛起的“软实力”，更是构成一个民族文化心理的基础。《尚书》曰：冕服华章曰华，大国曰夏。先贤注疏说：中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。这种重视社会秩序，构建最高审美的命名，意味着一个民族坚实、廓大的胸怀。是中华文明稳健、多元化，旺盛生命力的预兆。

中华文明犹如一条奔涌不息的大河，从巍巍雪山奔流而来，起初是涓涓细流，其后百川汇聚，万壑竞流，凝聚成一条涛声如雷，响彻云霄的大江，九曲萦回，直奔世界文明的大洋。朱相远先生在《中华世纪坛序》中赞美道：

大风泱泱，大潮滂滂。洪水图腾蛟龙，烈火涅槃凤凰。文明圣火，千古未绝者，唯我无双；和天地并存，与日月同光。

.....

圣贤典籍，浩如烟海；四大发明，环球共享。缅怀漫漫岁月，凝聚缕缕遐想。

.....



登坛远望，前有古人，星光灿烂；后有来者，群英堂堂。看乾坤旋转：乾恒动，自强不息之精神；坤包容，厚德载物之气量。继往开来，浩浩荡荡。

中国文化历久弥新，在经过五千年的沉淀后，仍然焕发着光辉。在政治、经济、军事、科技、教育、文学、哲学、宗教、历史、经济、绘画、音乐、雕刻、建筑、医学等各个领域均有巨大的成就。

作为一个中国人，面对如此浩瀚的历史文化，能不心生敬畏？国学大师钱穆先生在其《国史大纲》序中说：

当信任何一国之国民，尤其是自称只是在水平线以上之国民，对其本国以往历史，应该略有所知。所谓对其本国以往历史略有所知者，尤必随附一种对其本国以往历史之温情与敬意。所谓对其本国以往历史有一种温情与敬意者，至少不会对其本国以往历史报一种偏激的虚无主义，亦至少不会感到现在我们是站在以往历史最高之顶点，而将我们当身种种罪恶与弱点，一切诿卸于古人。当信每一国家必待其国民具备上列诸条件者比数渐多，其国家乃再有向前发展之希望。

以此种态度审视自己国家的民族历史和文化，方算得上第一等的大国民。

站在历史文化的画卷前，面对灿烂文化、壮美河山，能不思量做些什么？翻文献，写学术文章固然是妙事，但做一些普及性的工作，对于普通读者来说也是极重要的。我与邓占平、何跃青、周广宇等诸位老师多次磋磨，最终决定分门别类筹编一套中国历史文化的书。这套书的编者中多有俊彦，照王羲之《兰亭集序》中的话说：“群贤毕至，少长咸集，此地有崇山峻岭，茂林修竹。”资料搜集、审定、编改、增删的工作是非常繁杂的，但诸位同道多能一丝不苟，苛求其精，最终编成这套丛书。但因资料浩繁，所涉专门知识杂，时间有限，难免有错误疏漏之处，还望读者不吝赐教。

是为序。

尚论聪

2012年11月5日





前言

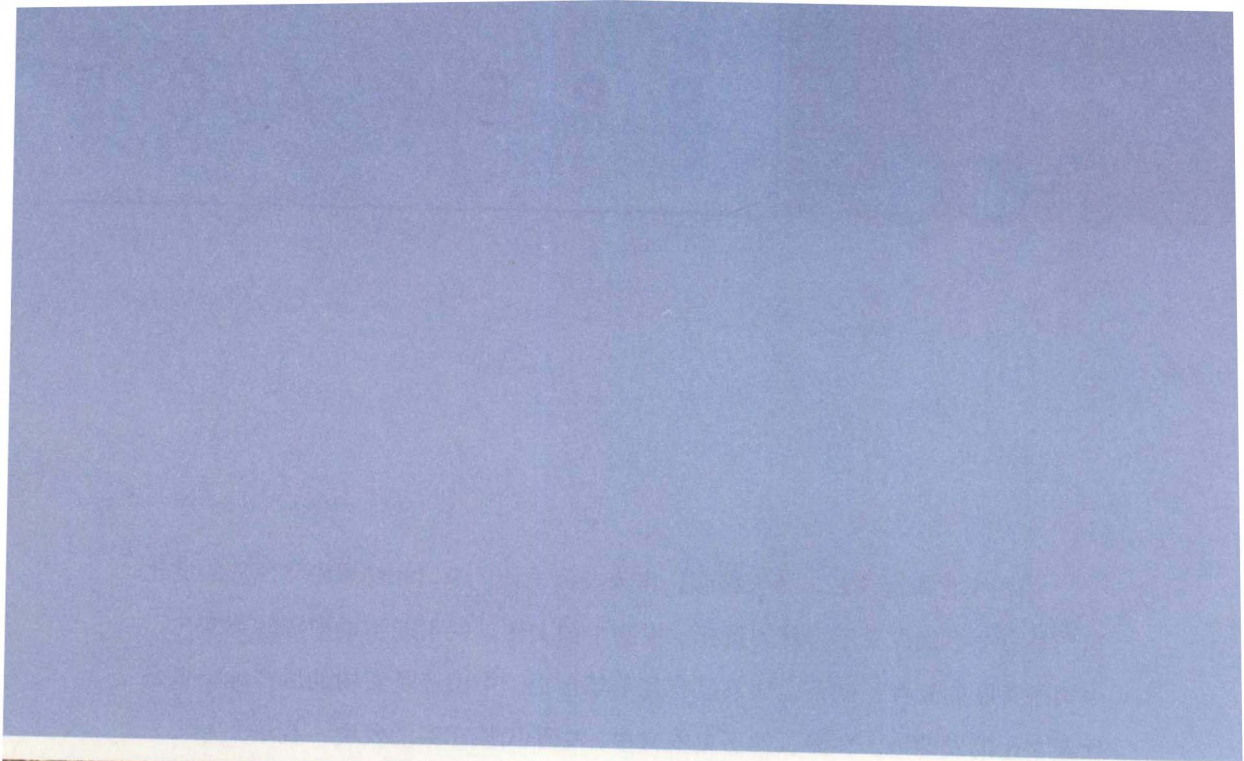
P R E F A C E

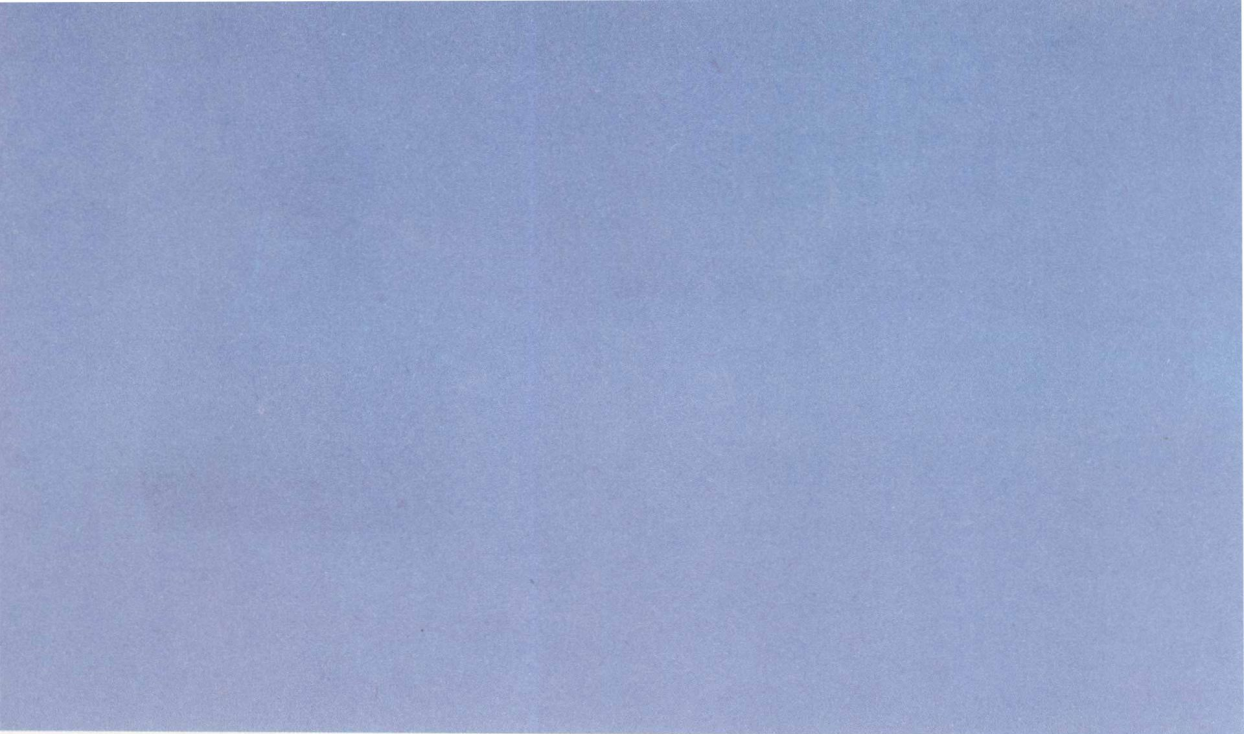
中国文化源远流长，博大精深。作为炎黄子孙，学习和继承中华民族的文化遗产是每个中国人义不容辞的责任。说到中国文化，就不能不说中国的茶文化。中国是茶叶的故乡，制茶、饮茶已有几千年历史。中国还是茶树的原产地，也是饮茶文化的发源地。在漫长的历史岁月中，中华民族在茶的发现、栽培、加工、利用以及茶文化的形成、传播与发展上，为人类进步与文明谱写了光辉的篇章。

回首古代，很多文人墨客都有嗜茶之习，并将之作为吟咏的对象，托物言志，抒发感情。唐代卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》把饮茶感受的细微变化从“喉吻润”到“两腋习习清风生”生动形象展现出来，传颂至今，成为茶诗中脍炙人口的千古绝唱。刘松年、唐寅、赵孟頫等以茶为题材所作的《仕女烹茶图》、《煎茶图》、《斗茶图》等名画流传至今，不仅成为国画艺术之珍品，也是研究中国茶文化的宝贵史料。此外，古代其他艺术门类也都广泛涉及茶事，共同构成了博大精深的茶文化。如今随着人们生活品味的提高，茶已经不再仅仅是作为一种饮食的嗜好而引起人们的兴趣，它开始作为一种文化现象受到了人们的关注，无论是茶的古老传统、茶的修身功能还是茶的品饮艺术等等都逐渐被人们所重视。

本书以科学的态度和历史的目光，翔实地介绍茶的起源、茶文化的发展历程、思想深邃的茶道哲学、闻名天下的著名茶品、历史悠久的茶具文化、多姿多彩的品茗艺术、传统独特的茶礼等诸多方面。从文化的角度对茶文化进行了简单的概述，同时也在文中选配了大量的图片，旨在扩大读者视野，提高读者对我国茶文化的认识和鉴赏能力，为弘扬我国的茶文化贡献力量。









目录

CONTENTS



千载话茶香——茶史

- ◎ 茶的起源/2
- ◎ 汉代的茶饮料/4
- ◎ 以茶养廉的魏晋时代/6
- ◎ 南北朝时的古刹茶香/8
- ◎ 唐代茶文化的繁盛/10
- ◎ 宋代的茶文化/12
- ◎ 辽金元时期的茶文化/14
- ◎ 明初饮茶方式的变革/16
- ◎ 晚明饮茶的脱俗化/18
- ◎ 清代的茶文化/20





行止寄胸怀——茶道

- ◎ 茶道的发展历程/24
- ◎ 茶道的基本精神/26
- ◎ 茶道的发展与佛教/28
- ◎ 儒家人格和茶道精神/30



尘寰有神品——茶叶

- ◎ 种类繁多的茶叶/34
- ◎ 形美味醇的龙井茶/36
- ◎ 清香幽雅的碧螺春/38
- ◎ 风味独特的庐山云雾/40
- ◎ 营养最佳的六安瓜片/42
- ◎ “不散不翘”的太平猴魁/44
- ◎ 延年益寿的蒙顶茶/46
- ◎ “三起三落”的君山银针/48
- ◎ 甘馨可口的武夷岩茶/50
- ◎ “七泡有余香”的铁观音/52
- ◎ 芳香厚味的祁门红茶/54
- ◎ 越陈越香的普洱茶/56
- ◎ 赏心悦目的白毫银针/58





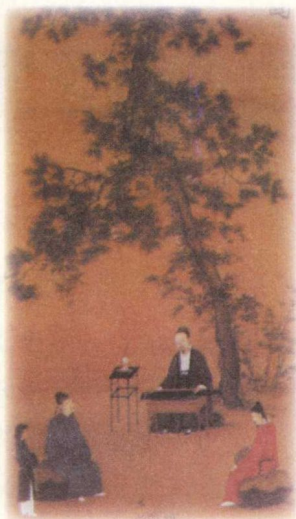
茗器盛馨海——茶具

- ◎茶具的起源/62
- ◎精美的唐代茶具/64
- ◎奢侈的宋代茶具/66
- ◎简约的元明茶具/68
- ◎兴于明的紫砂壶/70
- ◎盛于清的文人壶/72



灵境交相悦——茶艺

- ◎多姿多彩的茶艺/76
- ◎历史悠久的煮茶法/78
- ◎流行一时的煎茶法/80
- ◎妙趣横生的点茶法/82
- ◎经久不衰的泡茶法/84
- ◎茶艺美学的特质/86



品茗序尊伦——茶礼

- ◎豪华的宫廷茶礼/90
- ◎独特的寺庙茶礼/92
- ◎传统的待客茶礼/94
- ◎悠久的祭祀茶礼/96
- ◎多彩的婚俗茶礼/98





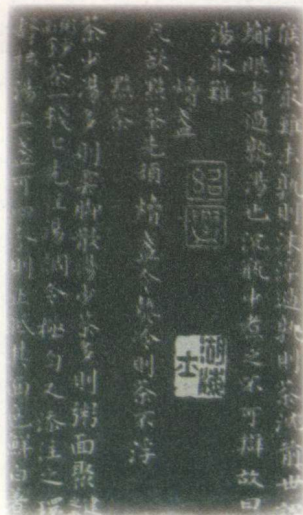
流芳有瑞芬——民俗茶

- ◎ 闽粤功夫茶/102
- ◎ 藏族酥油茶/104
- ◎ 蒙古族奶茶/106
- ◎ 瑶族打油茶/108
- ◎ 土家族擂茶/110
- ◎ 白族三道茶/112



烹茗著奇书——茶典

- ◎ 陆羽与《茶经》/116
- ◎ 赵佶与《大观茶论》/118
- ◎ 许次纾与《茶疏》/120
- ◎ 蔡襄与《茶录》/122
- ◎ 罗廬与《茶解》/124
- ◎ 朱权与《茶谱》/126
- ◎ 周高起与《阳羡茗壶系》/128



风骨融清寂——名士与茶

- ◎ 文人茶文化概览/132
- ◎ 酒茶兼好的白居易/134
- ◎ 从诗人到茶官的陆游/136



- ◎ 精于茶道的苏东坡/138
- ◎ 以茶看社会的鲁迅/140
- ◎ 隐于茶斋的周作人/142
- ◎ 因《茶馆》而闻名的老舍/144



陸羽烹茶圖

古井先生詩

屋背探僧去

蒼雲重問奇

行不數浮煙

題樹必極老

題詩處

陽報

駐蹕山色酒思

長吁童剪名將

枯腸軟塵落碾

龍團綠沾水翻

鑪鑪眼黃耳底

雷鳴拉著嶺鼻

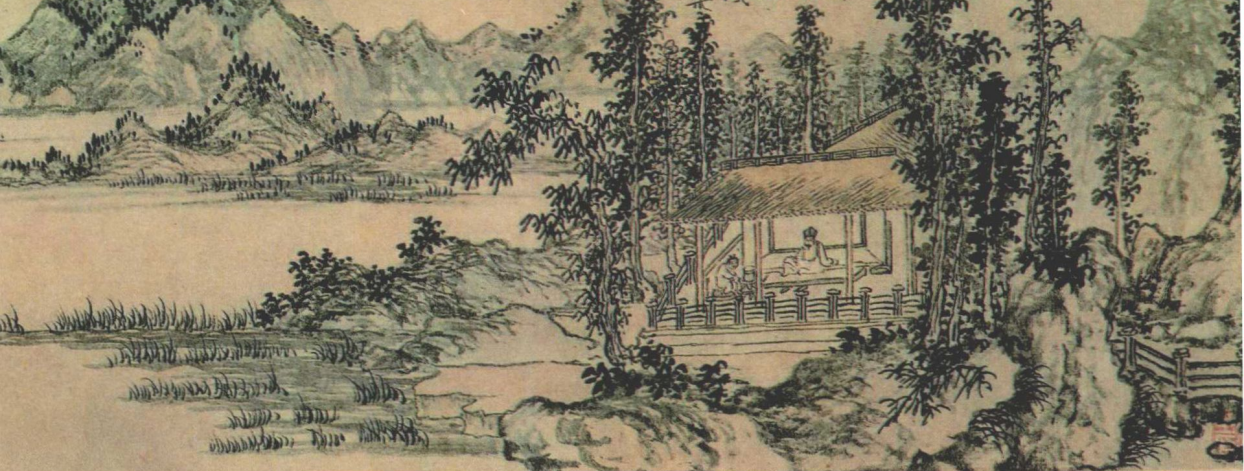
端風過細閣

香一甌洗得

雙瞳豁飽說

宮漢雲水郎

六視短



千載話茶香——茶史

茶的起源

茶源于中国，自古以来，一向为世界所公认。近几十年来，随着茶学和植物学发展，证明了中国西南地区是茶树的原产地。

关于茶的起源时间，民间有很多传说。有人认为起源于上古，有人认为起源于周代，也有人认为起源于秦汉、三国、南北朝、唐代等。造成这种现象的主要原因是唐代以前的史书中无“茶”字，而只有“荼”字的记载。直到陆羽写出《茶经》才将荼字写成“茶”，但是茶始于神农的传说的是存在的。

神农尝百草

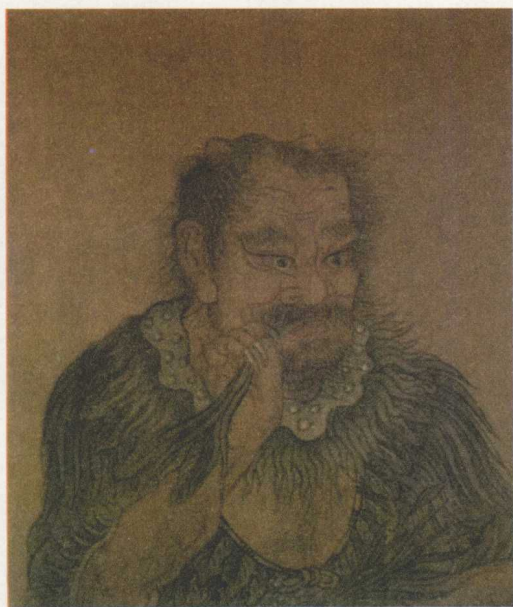
中国古代有“神农尝百草，日遇七十二

毒，得茶而解之”的传说。传说神农有一个水晶般的透明肚子，吃下什么东西，都可以从他的胃肠里看得清清楚楚。那时候的人，茹毛饮血，因此经常生病。神农为了解除人们的疾苦，就把看到的植物都尝试一遍，看看这些植物在肚子里的变化，判断哪些无毒哪些有毒。当他尝到一种开白花的树木的嫩叶时，发现其在肚子里从上到下，从左到右，到处流动洗涤，好像在肚子里检查什么，于是他就把这种绿叶称为“查”。以后人们又把“查”叫成“茶”。这当然只是一个传说，不足以证明茶的起源时间。茶起源于何时，至今仍是谜。

茶树的种源

关于茶树的起源地，现在的史学家、植物学家、茶学者通过更为科学的手段进行了研究，证明了茶树起源地在我国的西南地区。

从植物学的角度看，某个属种在某一地区集中，即表明该地区是这一植物区系的发源中心。目前世界上所发现的茶科植物共有23属，380余种，而我国就有15属，260余种，且大部分分布在云南、贵州和四川一



◆ 神农氏雕像