

饮茶与茶文化

知识读本

◎朱自励 编著

泡茶、饮茶、藏茶、玩茶，
茶艺不失为人生修身怡情之一技也。
这是一本能让你
体味到泡茶、饮茶、藏茶、玩茶之美之乐的好书。



广东旅游出版社



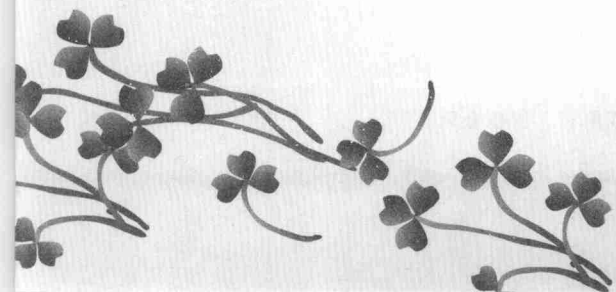
饮茶与茶文化

◎朱自励 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

知识读本

广东旅游出版社



图书在版编目(CIP)数据

饮茶与茶文化知识读本 / 朱自励编著. —广州: 广东旅游出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-80653-981-1

I. 饮… II. 朱… III. 茶—文化—普及读物

IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 039605 号

摄影: 王奕芬 孙荣民 伦顺宜 朱自励

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东广彩印务有限公司印刷

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

889 毫米×1194 毫米 32 开 6.5 印张 88 千字

2008 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-6500 册

定价: 22.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

contents 目录



第一章 中国人为什么要喝茶

1. 茶是中国的国粹 2
2. 茶是人际关系的润滑剂 5
3. 习茶是培养美感的方法 9
4. 饮茶是一种保健方式 11
5. 事茶是一种修行手法 13



第二章 中国茶史清源

1. 人类最初使用茶叶的方式 18
2. 唐宋茶艺道始成 21
3. 明清茶事完整而成熟 25
4. 改革开放与中国茶文化 27
5. 茶叶茶事编年史 28

第三章 神奇的叶子——茶叶的诞生

1. 茶树的生长条件 32
2. 茶叶的加工工艺和性质 35
3. 茶叶的商品命名 39
4. 茶叶内含的化学成分及其药理作用 41
5. 世界茶叶一览表 44





第四章 茶俗风情

1. 古风犹存的“吃茶”茶俗 56
2. 喜庆吉祥的节庆茶俗 58
3. 实用朴素的居家茶俗 59
4. 热情周到的待客茶俗 61
5. 创新独特的台湾茶俗 63

第五章 冲泡美味茶的常识

1. 水的常识 70
2. 泡杯美味茶的四要素 73
3. 了解茶叶浸出物的基本常识 76
4. 茶器的常识 77



第六章 日常饮茶之要

1. 日常饮茶必备用具 82
2. 日常饮茶常犯的错误 86
3. 如何用茶招呼客人 87
4. 日常生活如何泡茶待客 89
5. 日常家庭如何选购和保存茶叶 97



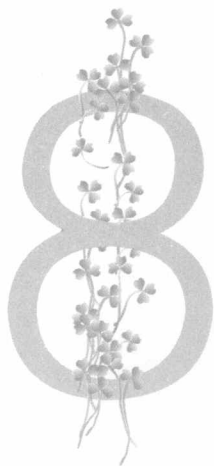
第七章 茶艺馆品茶之艺

1. 何谓茶艺馆的灵魂 102
 2. 用生命去演绎茶艺 104
 3. 用体贴之心来冲泡好每一道茶 106
 4. 如何营造品茶氛围 108
 5. 如何布置茶艺馆中的茶席 111
- 附录一 茶艺馆的卫生要求 113
- 附录二 茶艺馆工作人员的岗位职责 115



第八章 玩家玩茶之道

1. 何为“茶玩家” 118
2. 茶玩家的素养与心态 120
3. 玩家玩茶的三种境界 123
4. 如何才能成为玩茶高手 125
5. 玩茶的附加玩物 128



第九章 藏家藏茶之术

1. 藏茶的缘由与目的 134
2. 细说可收藏的茶品 137
3. 藏茶茶品增值的条件与可能 143
4. 藏茶茶品的市场估价与回报分析 149
5. 藏茶茶品的成交渠道与陷阱 158

第十章 活学活用的茶知识

1. 茶的药用小知识 164
 2. 茶的巧用小知识 168
 3. 茶与茶壶的辨别小知识 172
 4. 茶文化的小知识 176
 5. 花茶的小知识 180
- 全国值得一去的茶艺馆名录 183
- 主要参考文献 201
- 后记 202



第一章 中国人为什么要喝茶

外出旅行，课堂讲课，在家宴

友，闲坐读书，茶是常备之物。喝

茶于我，不仅仅饜口腹欲望之需，

讲茶于我，亦不仅仅是糊口谋生之

途，品茶于我，更不只是赏心悦神

之法。茶之于我，是生活方式，是

生命状态，『一日不可无茶』，我

喝故我在！



茶是中国的国粹

曾参加国际茶文化活动，韩国有一茶艺表演，至今记忆犹新：身着古服的中年男女凝重迟缓出场，行庄重有度之跪礼后，男抚琴，女行茶，琴声低回素净，茶艺自然清新。待乐声渐逝，茶汤已泡好之际，有少女出来开展白绢一卷，一书法家即席挥毫，“茶为国体”四字墨迹新成，意态恣肆，气韵生动，全场屏息观看品味，良久掌声四起。

近年来，东邻的韩国频频露脸国际茶文化舞台，常表演“韩国茶礼”，亦努力倡导“茶为国饮”，茶名渐起；至于东邻的日本，自明治三十九年（1906年）冈仓天心出版了专门向外国人介绍茶道的《茶之书》后，天下益知日本茶事，茶道便成了日本独特的艺术（An art peculiar to Japan）。有好事之人，便分出“茶艺”与“茶道”的细义，云“茶艺”出自中国，“茶道”缘起日本。殊不知，所谓的日本茶道者，实为中国的古风，本源自唐宋的点茶法，再糅合佛禅精神和日本礼仪而成。至于韩国茶礼，即是中国明代的瀹饮法再融入儒家的礼仪。一衣带水的邻邦，受的都是大唐文化的影响，茶文化浸润的亦是唐文化的精华了。

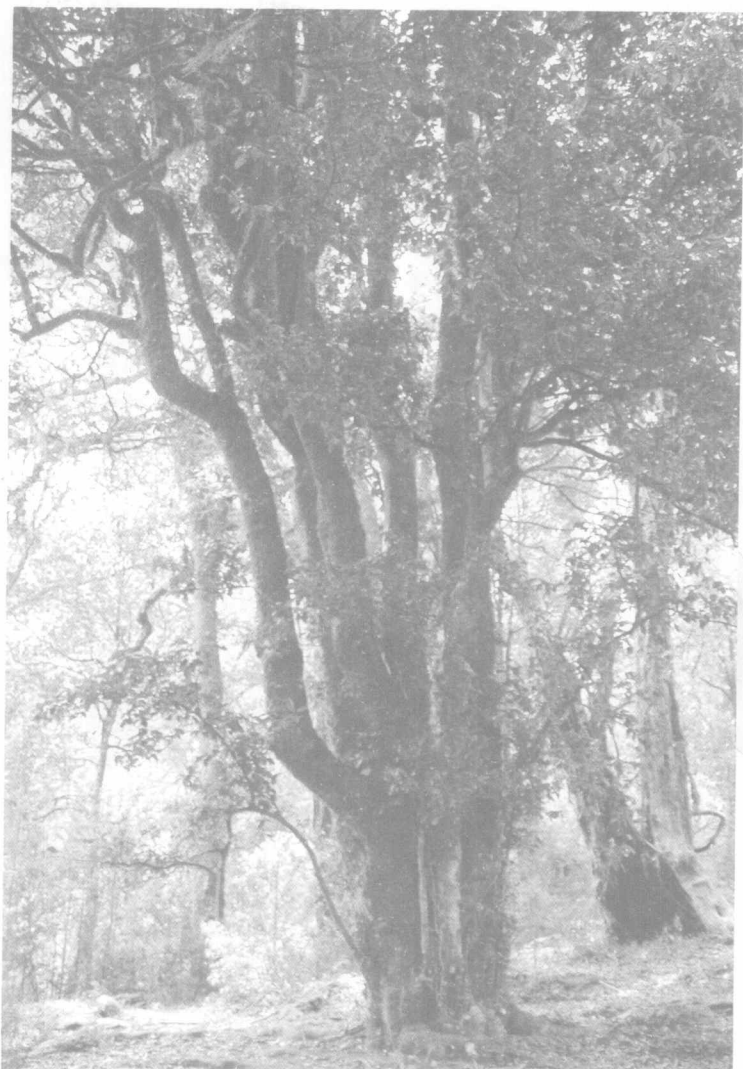
但国际舞台上，日、韩茶文化已呈与中国茶文化分庭抗礼、秋色三分之局面，表演、讲学、开办茶道学校，渐扰世人耳目，大有后起而秀之态。相比之下，当代的中国茶文化拓展不深，除拾祖上牙慧外，无更多新知灼见，不得不令人汗颜及深思。

但茶真是中国的国粹啊！

有实物史料作证。在云贵高原的莽莽丛林中，一棵棵、一片片几百年、上千年的野生型、栽培型古茶树被发现，论树种、论年轮、论高度、论树围，都一再被证实是世界茶树的始祖。西邻的阿萨姆，东邻的日本山岭，南部的南洋各地，北面的东亚暖坡，生长的茶树都已被植物学家一再证实为中国茶树的子种或变种。现茶叶为世界性的饮料，作为物

种发源地的中国又焉能不珍惜、不重视它呢？尊为“国粹”是有坚实的基础的。

茶为中国的国粹，还因“茶”字读音源自中国。早在13世纪，西欧的商船停靠中国南海海域，满载而归时带走了一样改变欧州饮食文化的商品——茶叶，同时亦带去了当地闽



云南原始森林的野生大茶树



南人对茶的读音“tea”。至于世界有名的商道“丝绸之路”，交流的不单是中国精美的商品，更流行着中国式的饮茶，自然而然，沿途对茶的称呼“CHA”亦保留至今。无论是欧美文化的“tea”还是亚洲文化的“cha”，源头都在中国。

茶值得敬为国粹，还因为我们有全世界最早的茶书——唐代陆羽的《茶经》。此书一出，天下益知茶事，茶摆脱了仅满足口腹之欲的

局面，而开始为清心、明志而喝茶。求精器、觅佳泉、究烹法，喝茶成为一种高雅的艺术，成为一种悠闲自得的生活状态。僧侣尼道为醒神、悟道而喝茶，文人墨客为清心、逸兴而喝茶，达官贵胄为交际、养性而喝茶，茶渐有灵性，有韵致。茶艺的形式自唐代开始出现，自宋代已臻于极致，到明清即成熟而圆融，之后的各国各地的茶艺均难出其右。

茶为中国的国粹，不得不提的是中华精英文化赋予茶的内涵。客来敬茶，端茶送客，敬君子，尊长者，举止有度，行为端正等，讲的是茶俗、茶礼的内容，包容的却是中国儒家文化中礼的内容：要尊礼，守礼，行礼，要爱人而自爱，以和为上。而茶以静修，以茶示俭，以茶养生，以茶喻道却又是佛、道之义理了。记得唐时有一位投子大同禅师，道风很盛，一位章和尚投在他门下修行，有一天，章和尚做完寺活回来，投子大同禅师倒一杯茶给他，说：“森罗万象皆在此。”茶是中华文化的集大成者，不独得茶禅一味矣！回想韩日茶文化，森罗万象皆出自中国茶文化，茶亦真为我中华民族的一块美玉，诚应细心保护和爱惜，让美玉恒久而美，恒久而光！



遐迹闻名的陆羽《茶经》

茶是人际关系的润滑剂

曾有外国友人笑言：中国人的黄皮肤，有茶水之功劳。虽则谚语，却道尽国人与茶之夙缘。纵观今日之繁华城市、穷乡僻野、边境之壤，人人皆喝茶自娱，奉茶馈客，端茶敬祖宗，待茶礼鬼神诸事。炎黄子孙者，多嗜好此国饮，真可谓“一日不可无此君”！

以茶待客

“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，茶在生活诸事中虽到叨陪末座，却是日常酬酢之必需品，是生活的一种常识，是学做人和会做人的基本功。所以新妇初嫁，必要“煮莲栗枣，遍奉夫家戚族尊长卑幼，名此，又谓之喜茶”。^①今日闽粤亦有此俗，举行婚礼时，新娘要给夫家的长辈一一奉茶，长辈喝完茶，赐封“利是”，意即承认了你的家族地位，新人便不再是客，而成为家族的一名成员。茶在此便成了登堂入室的通行证。正如宋代苏东坡大学士至一寺院时，曾留下“茶，上茶，上好茶；坐，请坐，请上坐”的佳话，后人或评寺中长老势利凡俗，目不识泰山，独不知寺中长老亦可爱，识才重才，好茶敬尊客，本该如此！读史可知中国客来敬茶这一习俗由来已久，至少东晋时的陆纳和桓温^②已用茶和鲜果宴客。至清代官吏见客，分宾主上下首坐定之后，差役循例用盘子端两个盖碗茶来，置主客面前。但茶属礼节之摆设，主客照例不吃。客人告辞，或主人不烦欲催客走，只需左手把茶托端起，右手一按茶碗盖，用以示意，差役马上向外高呼：“送客！”此称“端茶送客”，茶，并不需要喝！

①范寅《越谚》卷中饮食门下，对酺茶的注解。

②唐 陆羽《茶经》引《晋书》云：“桓温为扬州牧，性俭，每宴饮惟下七奠拌茶果而已。”



当然如是密友或熟客，让到书房或内室，脱去官服，瀹茗谈心，茶是必喝不可了。所以客来敬茶，来者何人，茶亦何味了，像杜小山的“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红。寻常一样窗前月，更有梅花便不同”。主客皆雅士幽客，月冷梅清浸渍过的茶韵，成了古今宾主的一圈漪梦。

以茶交际

古人云以茶可结交到至友、幽友、韵友，时人亦常言“好茶的男人不坏，喜茶的女人更可爱”，皆借茶清幽正气的本性。不过茶本一饮料，有慰心解渴之功，清谈佐兴之乐，至于赏玩雅品之趣则饮者自附茶身耳！交友结友，茶是一媒介，诚如牵绳搭桥之用。晋时陆纳、桓温以茶交际，茶喻廉俭，元代画家倪元林用“清泉白石茶”辨客之雅俗，今之社会以茶来交际，茶如饮料亦是礼俗。如粤港人见面动辄会说“得闲饮茶”、“饮杯便茶吧”，意即有空坐坐，或喝茶、或吃

清代士族家庭的待客厅



饭、或聊天，只是应酬的常话，不可较真到定要约人品茶。茶交际的盛宴来自于葡萄牙的公主，后成为英国查理二世（Charles II 1630~1685）王后的凯塞琳，她喜喝茶，时常在英国宫廷中举行盛大茶会，以宴请皇亲贵族，由此拉开了“英式下午茶”的序幕，上演了历久不衰的红茶文化韵事。今之世界有80%的国家喝红茶，享受红茶文化。日常酬酢，以讲情趣为主，物质为轻，花费少，而能尽交际之乐，茶可谓功不可没也！

以茶议事

中国人素重宗亲族礼，聚居围坐，讲究族规人伦，其中诸事，皆由族中德高望重者仲裁，决事不用至官府，于宗祠或某一特定茶馆便可。坐定吃讲茶，双方争议，如有定论，由理亏者奉茶赔罪，胜方端茶饮尽即事已和解；如双方协商不成，一方不愿奉茶或另一方拒绝接茶，此事则黄，可能会再有一番争执甚至斗殴。往时的蜀中诸地、江浙地带、客家地区时可见上述场面，呼之为“讲吃茶”。到了民国时期，社会风云变幻，文人、革命党人、学子、普通民众亦常聚茶馆聊天论事，茶热兴浓，针砭时弊，抨击政要，故茶馆成了是非之地，不小心便会给当局警告或查封。经营者求自保，常在醒目处张贴“莫谈国事”之标语，以敬告茶客，喝茶闲聊就好，莫生其他事端。今日亦有借茶议事者，热心长辈为后生介绍对象，男女初次约会，文友学术相议，商业利益洽商等等，茶不辨浓淡苦甘，只要手执一杯，借其清心醒脑之功，左右言他再转正话，双方不至尴尬冷场，或会言笑晏晏，以茶结了善缘。

以茶外交

茶现为国饮，故常侍国宴之席。现有茶名“国宾茶”、“国礼茶”者，实为国家用此招待来华之外国宾客所用，亦为历史上曾是皇室御用贡品茶之沿袭。茶作贡品由来已久，





上溯可至周朝：“周武王伐纣，实行巴蜀之师，……武王既殷，以其宗姬封于巴，爵之以子。……丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之。”^①子民上贡茶以示归顺。后唐文成公主远嫁西藏，带去了饮茶之习，亦带去了中原文化，藏人受其影响，遂养成每日必喝酥油茶之风气。唐宋时期，因边疆少数民族一日不能无茶，茶便成为中央控制地方的其中一种重要物资，以茶换马的茶马交易成了国家可长治久安的重要手段。明朝的郑和下西洋，所携重要物资中亦有茶。至于清朝的对外贸易与交际，茶叶地位更重要，以至英国的东印度公司操纵茶市100年左右，当美国的“波士顿事件”损害其国家利益时，便发动对美战争，这就是美国历史上赫赫有名的“美国独立战争”；当中英的茶叶贸易出现逆差时，英国就硬性通过其他方式打开中国的大门，鸦片战争的端倪在茶。今日西方国宴，必见红茶身影；至于外宾来华，清茶一杯必不可少。

在中国茶于交际，或庄或谐、或雅或俗、或物或礼、或小家或大国，皆用之甚当，此亦上天赐我中华民族一瑰宝也！

^①东晋 常璩《华阳国志》。



习茶是培养美感的方法

习茶，意为研习、修炼与茶相关的知识和艺道，主要有物质层面和精神层面两方面。据宋蔡襄《茶录》所言，茶中物质即“归于色香味”，茶中精神即“归于精燥洁”。这两者在历代茶人的诗文词赋中多有表述，尤其是喝茶对人耳目口腹之满足，更多为溢美之词。对茶之用心，已成为了一种生活的品位，是对唯美、雅致的追求，可以使人“清心，脱俗骨”。

习茶，是对美的一种追求

不得不承认，茶的世界处处皆美：碧绿长圆的叶子、羞涩白瓣黄蕊的茶花、精雅的瓷杯、朴拙的陶器、素净的插花、舒缓有度的茶艺动作、闲逸的茶人表情、如风过松林的泉沸声、或空旷或清丽的伴乐、或清雅或馥郁的茶香、或沉浓或细幽的焚香、或甘苦清寒或醇化暖融的味道等等。习茶时，可目观、可鼻闻、可耳听、可口品，所接触处皆令人生愉悦、舒畅之快感。通过与器物的接触，可知美来自实用生活，一杯一壶都是品位格调的体现；通过跋山涉水寻访茶园，可知茶的色香味孕育在云蒸霞蔚的景观里；通过器物的摆放与操作，可得到艺术创作的愉悦感；通过翻阅旧时茶人



茶具之美

茶具组合之美

茶花之美

茶叶之美



卷宗，得知浓淡茶汤可涤出灵性。正如人言，一个小茶杯可体现拥有者的品位。习茶，使人注重小节，重姿态，美妆容，清心欲，涤意念。从好看、舒适，到创造、示意，最后言志，茶中之美，涵盖了实用之美、艺术之美和性灵之美。习茶，是对美的一种全方位的追求。

习茶是文明社会的需要

美是文明的基石，由于对美的追求，人遂摆脱低俗鄙陋，才产生文明的社会。在茹毛饮血的年代，茶只为药品而已；在仅能果腹之岁月，茶只聊充食物；只有在丰衣足食的日里茶才登大雅之堂，大展其用。故中国茶之艺道始自繁荣富强的唐代，发展于衣食无忧的宋代皇族和文士中。唐宋时由来华的僧侣带回日本的茶道，长期只是权贵阶层的专利。及至1657年，每两售价在6~10英镑不等的茶在伦敦的咖啡馆中出现，也只能成为贵族们的时髦饮料。承蒙权贵或有闲阶层的喜爱，茶已渐渐不只为满足人的口腹之欲，而是与文学、书法、绘画、音乐、礼仪等性灵文化结合起来。习茶的一言一笑、一举一动、一器一物、一景一观都要有序有度，要源自性，合乎礼。长期研习茶，可改变一个人的气质，既有“美风姿”，亦有“茶品格”。日本人习茶往往是终其一生，在20世纪初，日本正是用典雅静穆充满本民族特色的茶道抵制了滔滔的西方洪流，其茶道登上了美国、欧洲、中国等国家的大学殿堂，作为一种文明、传统的东方文化备受世人推崇。

今日之习茶，可培养美感，修正行为，熟练礼仪，在美好中养清正之品格，是国民的基本素质，也是文明社会的体现。

饮茶是一种保健方式

曾看过一个故事，讲师某日对弟子言：“去采一种不是药的草回来，即可毕业。”弟子领命而去，以为不难。谁料数日后空手而归，泣对师言：“弟子恐不能毕业了。”师问其故，答道：“遍观草木，虽有不识，但无一非药。故难复师命。”师笑曰：“汝业已成，可去。”茶杂生芸芸草木中，最先以药用形式为人类所用，后成为人类生活的饮品。从神农尝百草的传说，到李时珍《本草纲目》的明文确定，到茶有二十四功效的歌谣颂唱，再到现时世人纷纷提倡饮茶，足可见合理合时的饮茶是百利而无一害的。“不抽烟，少喝酒，常饮茶”，这是养生专家倡导的日常生活保健方式。

中医治病，把人体当作自成体系的小宇宙来看待，常用到辨证互补的方法。如药有“四性五味”，“四性”即寒、凉、温、热四种药性，寒热偏向不明显的为平性。寒凉药物属阴，多具有清热泻火作用，适用于热性病症；温热药物属阳，具有温里散寒的特性，适用于寒性病症。“五味”即辛、酸、甘、苦、咸五种滋味，另还有淡味。五味作用在于“辛散、酸收、苦坚、咸软”。于茶而言，不发酵的绿茶性偏寒，微发酵的白、黄茶性偏凉，半发酵的乌龙茶性偏温，全发酵的红茶性偏热，后发酵的普洱茶为平性。茶中气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳、秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”^① 养生学上有“春生、夏长、秋收、冬藏”的说法。故为了通经行气，春宜喝调气理经的花茶和老茶；为了消暑解燥，夏宜喝清热泻火的绿茶、白茶、黄茶；要润肺养阴，秋宜喝温和微补的乌龙茶；要祛寒补虚，冬天宜喝性热的红茶。当然中医亦把人的体质分为热性、寒性、实性和虚性。热实宜喝寒凉的绿、白、黄茶，寒虚宜喝温热的乌龙茶和红茶，至于普洱茶，性平温和，如习惯可一年四季喝。一天中亦有四季，上午为春，中午为夏，下午为秋，晚上为

^①引自《黄帝内经》中的《素问·四气调神大论》。

