

尤文宪◎著

中华文化公开课

茶文化

十二讲

讲

文

二

十

祖先留下的文化，能让我们完成一种朴素的回归。

中国是世界上最早发现、栽培、利用茶叶的国家。在漫长的历史中，人们慢慢形成了独特的茶文化传统。茶是与人交往中重要的一部分，待客奉上一杯清茶，包含主人的热情；商场谈判奉上一杯热茶，无形中缓和了紧张气氛……“茶里乾坤大，壶中日月长”，茶中蕴含着深厚的文化底蕴和为人之道。



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

中华文化公开课



茶文化十二讲

尤文宪◎著



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

茶文化十二讲 / 尤文宪著. -- 北京: 当代世界出版社, 2018.11

(中华文化公开课)

ISBN 978-7-5090-1354-0

I . ①茶… II . ①尤… III . ①茶文化—中国 IV .
① TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 125792 号

茶文化十二讲

作 者: 尤文宪

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.org.cn>

编务电话: (010) 83907528

发行电话: (010) 83908409

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销: 新华书店

印 刷: 天津旭丰源印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 300 千字

版 次: 2018 年 11 月第 1 版

印 次: 2018 年 11 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5090-1354-0

定 价: 46.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



前言

PREFACE

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位的提高，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。

茶文化是中国传统文化的重要组成部分，它的内容十分丰富，涉及历史考古、经济贸易、科技教育、文化艺术、医学保健、餐饮旅游和新闻出版等学科与行业，包含茶叶专



著、茶叶期刊、茶与诗词、茶与歌舞、茶与小说、茶与美术、茶与婚礼、茶与祭祀、茶与禅教、茶与楹联、茶与谚语、茶事掌故、茶与故事、饮茶习俗、茶艺表演、陶瓷茶具、茶馆茶楼、冲泡技艺、茶食茶疗、茶事博览和茶事旅游等方面。

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、不断变革的茶政茶法、各具特色的民俗茶、茶文化的经典著作、文人墨客的茶情、文学艺术中的茶事茶缘、特色鲜明的茶馆文化等内容。当然，茶文化的实际思想内涵要比上述12个方面丰富得多，本书只是从文化现象的角度对茶的主要内容进行了简单的概述，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一点微薄的力量。





目录

CONTENTS

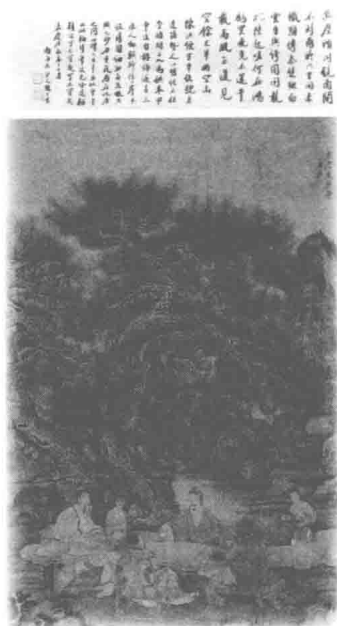
第一讲 茶史溯源——千载话茶香

- ◎茶的起源/2
- ◎食茶文化考究/4
- ◎茶的药用时代/6
- ◎汉代的茶饮料/8
- ◎以茶养廉的魏晋时代/10
- ◎南北朝时的古刹茶香/12
- ◎唐代茶文化的繁盛/14
- ◎宋代的茶文化/16
- ◎辽金元时期的茶文化/18
- ◎明初饮茶方式的变革/20
- ◎晚明饮茶的脱俗化/22
- ◎清代的茶文化/24



第二讲 茶道概览——行止寄胸怀

- ◎ 茶道的发展历程/28
- ◎ 茶道的基本精神/30
- ◎ 茶道的发展与佛教/32
- ◎ 道家“天人合一”的茶道思想/34
- ◎ 茶道中的“中和”思想/36
- ◎ 儒家人格和茶道精神/38
- ◎ 儒家“乐生观”和茶道/40



第三讲 茶叶分类——尘寰有神品

- ◎ 种类繁多的茶叶/44
- ◎ 茶叶命名的学问/46
- ◎ 形美味醇的龙井茶/48
- ◎ 清香幽雅的碧螺春/50
- ◎ 风味独特的庐山云雾/52
- ◎ 营养最佳的六安瓜片/54
- ◎ “不散不翘”的太平猴魁/56
- ◎ 延年益寿的蒙顶茶/58
- ◎ “三起三落”的君山银针/60
- ◎ 甘馨可口的武夷岩茶/62
- ◎ “七泡有余香”的铁观音/64
- ◎ 芳香厚味的祁门红茶/66
- ◎ 越陈越香的普洱茶/68
- ◎ 赏心悦目的白毫银针/70
- ◎ 茶的保健功效/72



第四讲 茶具知识——茗器盛誉海

- ◎茶具的组成/76
- ◎茶具的选配/78
- ◎茶具的起源/80
- ◎精美的唐代茶具/82
- ◎奢侈的宋代茶具/84
- ◎简约的元明茶具/86
- ◎兴于明的紫砂壶/88
- ◎盛于清的文人壶/90
- ◎清代的瓷质茶具/92
- ◎独特的壶具铭文/94



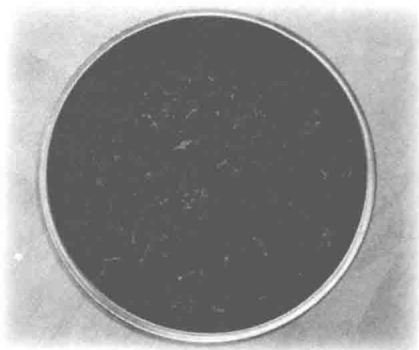
第五讲 茶艺精粹——灵境交相悦

- ◎多姿多彩的茶艺/98
- ◎历史悠久的煮茶法/100
- ◎流行一时的煎茶法/102
- ◎妙趣横生的点茶法/104
- ◎经久不衰的泡茶法/106
- ◎原汤本味的清饮/108
- ◎风味各异的调饮/110
- ◎风雅的品饮环境/112
- ◎茶艺美学的渊源/114
- ◎茶艺美学的特质/116
- ◎茶人的择水之道/118



第六讲 茶礼仪式——品茗序尊伦

- ◎ 豪华的宫廷茶礼/122
- ◎ 独特的寺庙茶礼/124
- ◎ 传统的待客茶礼/126
- ◎ 悠久的祭祀茶礼/128
- ◎ 多彩的婚俗茶礼/130



第七讲 茶政风云——榷茶与贡品

- ◎ 茶政茶法的兴起/134
- ◎ 不断变革的榷茶制/136
- ◎ 强化统治的茶马贸易/138
- ◎ 贡茶制的起源和发展/140
- ◎ 以早为贵的唐代贡茶/142
- ◎ 精致绝伦的宋代贡茶/144
- ◎ 由繁入简的元明贡茶/146
- ◎ 重现辉煌的清代贡茶/148



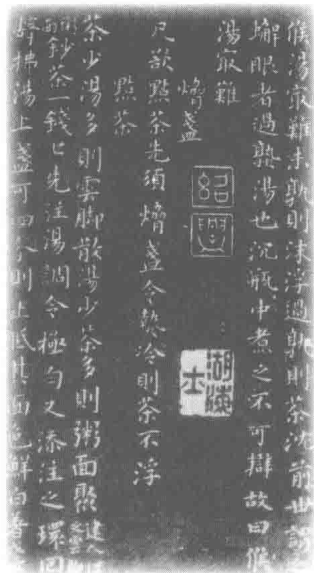
第八讲 民俗茶流派——流芳有瑞芬

- ◎ 闽粤功夫茶/152
- ◎ 藏族酥油茶/154
- ◎ 蒙古族奶茶/156
- ◎ 瑶族打油茶/158
- ◎ 土家族擂茶/160
- ◎ 白族三道茶/162
- ◎ 商榻“阿婆茶”/164



第九讲 茶典汇总——烹茗著奇书

- ◎ 陆羽与《茶经》/168
- ◎ 赵佶与《大观茶论》/170
- ◎ 许次纾与《茶疏》/172
- ◎ 蔡襄与《茶录》/174
- ◎ 罗廬与《茶解》/176
- ◎ 朱权与《茶谱》/178
- ◎ 张源与《茶录》/180
- ◎ 周高起与《阳羡茗壶系》/182



第十讲 茶与文艺——墨香共茶香

- ◎ 诗中的茶文化/186
- ◎ 散文中的茶文化/188
- ◎ 小说中的茶文化/190
- ◎ 戏剧中的茶文化/192
- ◎ 画卷中的茶文化/194
- ◎ 书法篆刻中的茶文化/196
- ◎ 对联中的茶文化/198
- ◎ 谜语中的茶文化/200
- ◎ 谚语中的茶文化/202



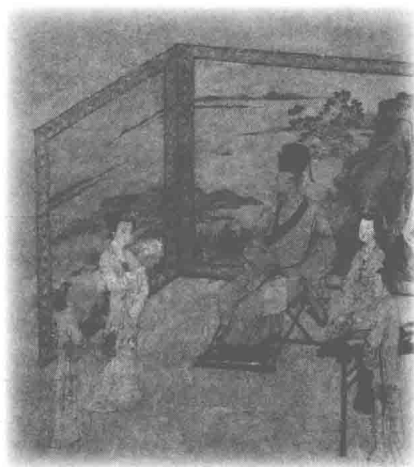
第十一讲 茶与名士——风骨融清寂

- ◎ 文人茶文化概览/204
- ◎ 僧人茶文化概览/206
- ◎ 酒茶兼好的白居易/208
- ◎ 以茶代酒的皎然/210
- ◎ 从诗人到茶官的陆游/212
- ◎ 精于茶道的苏东坡/214
- ◎ 以茶看社会的鲁迅/216
- ◎ 隐于茶斋的周作人/218
- ◎ 因《茶馆》而闻名的老舍/220



第十二讲 茶馆兴衰——市井茗风浓

- ◎ 初露锋芒的唐代茶馆文化/224
- ◎ 方兴未艾的宋代茶馆文化/226
- ◎ 各具特色的元明茶馆文化/228
- ◎ 登峰造极的清代茶馆文化/230
- ◎ 日渐式微的近代茶馆文化/232
- ◎ 平民色彩的北京茶馆文化/234
- ◎ 雅致繁盛的上海茶馆文化/236
- ◎ 商气浓郁的广东茶馆文化/238
- ◎ 包罗万象的杭州茶馆文化/240
- ◎ 色彩斑斓的四川茶馆文化/242





第一讲

茶史溯源——千载话茶香



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确实是存在的。

神农尝百草

中国古代有“神农尝百草，日遇七十二

毒，得荼而解之”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，某个属种在某个地区集中，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





◆ 云南茶园

带，仅云贵高原地区就有60多种，其中以茶树种占主要地位。山茶科、山茶属植物在我国西南地区的高度集中，说明了我国西南地区就是山茶属植物的发源中心，当属茶的发源地。

从地质变迁的角度看，某种物种变异最多的地方，就是该物种起源的中心地。西南地区群山起伏，河谷纵横交错，地形变化多端，以致形成许多小地貌区和小气候区，在低纬度和海拔高低相差悬殊的情况下，导致气候差异大，使原来生长在这里的茶树，慢慢分置在热带、亚热带和温带不同的气候中，从而导致茶树的种内变异，发展成了热带型和亚热带型的大叶种和中叶种茶树，以及温带的中叶种及小叶种茶树。可见，我国西南地区是茶树变异最多、资源最丰富的地方，理应是茶树起源的中心地。

从进化学的角度看，凡是原始型茶树比较集中的地区，当属茶树的原产地

所在。茶树在其系统发育的历史长河中，总是趋于不断进化之中。经过植物学家和茶学工作者的调查研究和长期观察发现：我国的四川、云南、贵州及其相邻地区的野生茶树，具有原始型茶树的形态特征，这就证明了我国西南地区是茶树原产地。

由此可见，茶树的原产地是我国的西南地区。因此，西南地区也是茶文化的发祥地。

延伸阅读

茶树

在植物学上，茶树属山茶科，是常绿木本植物。一般为灌木，在热带地区也有乔木型茶树。栽培茶树往往通过修剪来抑制纵向生长。所以，树高多在0.8—1.2米间。茶树的树龄一般在50—60年间。茶树的叶子呈椭圆形，边缘有锯齿，叶间开五瓣白花，果实扁圆，呈三角形，果实开裂后露出种子。春、秋季时可采茶树的嫩叶制茶，种子可以榨油，茶树材质细密，其木可用于雕刻。此外，有许多茶树的变种也用于生产茶叶。我国是世界上最早种茶、制茶、饮茶的国家，茶树的栽培已有几千年的历史。在云南有棵“茶树王”，高13米，树冠32米，已有1700年的历史，是现存最古老的茶树。



食茶文化考究

茶最早是被人们当作食物的，尤其是在物资匮乏的原始社会，茶更是一种充饥之物。后来随着人类文明的发展，食茶也逐渐成为一种风俗，甚至在一些地区形成了食茶文化。

食茶在中国有着悠久的历史，无论是民间的各种传说还是历史文献中都有相关记载，这也是茶文化形成的准备和铺垫。

传说中的食茶

在湘西民间流传着一段《苗族古歌》：“在那茫茫的太初，……天塌下来了，砸死了哪一个？砸死了有婆婆。把她埋在哪儿？埋在靠河的地方。她伸腿就碰到了茶树……”这段古歌里所描绘的是苗族人上古时期的记忆，从歌中的情形看，可能是发生的一场剧烈地震，人们将死去的人埋在靠河的茶树旁。

古歌里专门提到了茶，显然茶与人们的生活息息相关，甚至起着举足轻重的作用，虽然我们现在无法断定古歌中所描绘的“太初”所指的具体年代，但肯定是在种植业出现之前，那么古歌中所提到的茶树也不会是人工栽培的，而是自然生长的茶林，并且茶林的面积很大。所以，此时的茶不可能是药用或是饮用，唯一合理的解释是，这些茶叶是人们用以果腹的食物。

历史悠久的食茶

在原始社会，人们主要靠狩猎和采集野果及一些可食用植物为生，茶就很有可能被当作植物性食物而被人类所发现和利用。可见，茶最初是作为食物行于世的。其原因很简单，在生存艰难、食不果腹的原始社会，茶绝不会首先作为饮料，也不可能作为药物而使用。

在渔猎社会向农耕社会转变的神农氏时期，人们的生活十分艰难，采集食物活动占据重要地位。为了生存，扩大食物来源是原始人的首要任务。原始人把收集到的各种植物的根、茎、叶、花、果都用来充饥，只



◆ 古茶树

要不会中毒，就不会影响原始人的食用。这种现象从古文献中也可以看到，古者“未有火化，食草木之实、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”（《礼记·礼运》）。由此可见，虽然农耕已经萌芽，但由于当时的社会生产力低下，神农氏“求可食之物，尝百草之实”也是十分自然的事情，植物用以果腹是当时人们的第一目的和最初出发点。

事实上，茶叶也的确可以食用，尤其是茶树的新鲜叶芽。在春秋时期就有食茶的风俗。《晏子春秋》中就曾记载：“晏之相齐，衣十升之布，脱粟而食，五卵，茗菜而已。”晏子为春秋时人，茗菜就是用茶叶做成的菜羹，这也进一步说明了茶在那个时候是被当作菜食用的。

居住在中国西南边境的基诺族至今仍保留着食用茶树青叶的习惯，而傣族、哈尼族、景颇族则把鲜叶加工成竹筒茶当菜吃。加工竹筒茶时，先将鲜叶经日晒或放在锅里蒸煮，使叶子变软，经搓揉后装进竹筒里，使茶叶在竹筒里慢慢地发酵，经两三个月后桶内的茶叶变黄，劈开竹筒，取出茶叶晒干，再加香油浸泡，然后作为蔬菜食用。

云南南部的少数民族也保留着加工和食用“腌菜”的习惯。他们将采集到的茶树青叶晒干或风干后保存起来（这是最原始的茶叶贮存方法，可以随时取用）。然后把晾晒过的茶树青叶压紧在瓦罐里，放置一段时间，做成“腌菜”。这些古老的民间习俗都折射出人类最初利用茶叶的方式。



◆ 《晏子春秋》书影。此书中出现了早期以茶羹待客的记载。

延伸阅读

布朗族吃茶文化

布朗族是中国最早种茶的民族之一，千年前的布朗祖先叭岩冷把经人工栽培后的野生茶叫做“腊”，后来为傣族、基诺族、哈尼族的人们所借用。布朗族的风俗之中有腌菜茶的传统，并在腌制好的茶叶上加适量辣椒和盐嚼食。“腌菜茶”酸涩清香、喉舌清凉、回味甘甜，多食则成瘾，该茶也是招待年长者和贵宾的佳品。此外，布朗族食茶的方式还有：吃酸茶、吃烤茶、煮青竹茶。

古代布朗族把野茶当“佐料”食用，称为吃“得贵”。布朗族对“得贵”的认识不断加深，并将其人工培植、转化成可以大面积种植的茶树，然后开始广泛种植。布朗族人常把茶叶采下来带在身上，劳累时就把它放到嘴里含着来消除劳累。

