



国学经典启蒙丛书

王永豪 主編 / 李晶晶 編

茶韵初识

诵读国学经典
传承中华文明

『茶』字出于《尔雅·释木》：『檟，若茶也。』檟，就是茶树。郭注：『树小似桅子，冬生叶，可煮作羹饮，今呼早采者为茶，晚取者为茗。』『茶』字至唐代《开元文字音义》始减一划作『茶』。茶文化是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。茶艺具有修身养性、品德教化的功能，它使人的修养、素质在潜移默化中得到提升。



中国文史出版社



国学经典启蒙丛书

茶韵初识

诵读国学经典
传承中华文明

王永豪 主编 / 李晶晶 编

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶韵初识 / 李晶晶编. —北京: 中国文史出版社, 2016.5
(国学经典启蒙丛书 / 王永豪主编)

ISBN 978-7-5034-7771-3

I. ①茶… II. ①李… III. ①茶叶—文化—中国—青少年读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 119259 号

责任编辑: 程 凤

出版发行: 中国文史出版社
网 址: www.chinawenshi.net
社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号邮编: 100811
电 话: 010—66173572 66168268
印 装: 北京新华印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 × 1092 1/16
印 张: 3.75
字 数: 29 千字
版 次: 2017 年 1 月北京第 1 版
印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 19.80 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。
文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

总序

华夏五千年文化根深叶茂，源远流长，是中华民族精神家园的滋养和庇护，是民族强盛的基础。因为，“一个国家、一个民族的强盛，总是以文化兴盛为支撑的，中华民族伟大复兴需要以中华文化发展繁荣为条件”；“博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基”；“体现一个国家综合实力最核心的、最高层的，还是文化软实力，这事关一个民族精气神的凝聚”；“要系统梳理传统文化资源，让收藏在禁宫里的文物、陈列在广阔大地上的遗产、书写在古籍里的文字都活起来。”让国学回归、传统文化复兴是吾辈在新的历史转折点上时代赋予的使命。

只有文化底蕴深厚的民族才能盛产精神贵族。什么样的内心及精神状态是精神贵族的必备呢？这大概没有标准答案，不过我们可以尝试找出一些大家共同认可

的例子。“君子”应该能算是精神贵族，“可以托六尺之孤，可以寄百里之命，临大节而不可夺也，君子人与？君子人也”。（《论语》）“士”应该能算是精神贵族，“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”（《论语》）“大丈夫”应该能算得上是精神贵族，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”（《孟子》）子路应该算得上是精神贵族，“衣敝缁袍，与衣狐貉者立，而不耻者，其由也与”；柳下惠应该算是精神贵族，“直道而事人，焉往而不三黜？枉道而事人，何必去父母之邦？”等等。所以，中华民族从来不缺精神贵族，而且代不乏人，层出不穷。

内心高贵才是真正的高贵，内心强大才是真正强大！我们很难穷举精神贵族的特质，但精神贵族肯定有强大的内心，能够做到“聪明睿知，足以有临也；宽裕温柔，足以有容也；发强刚毅，足以有执也；齐庄中正，足以有敬也；文理密察，足以有别也”。（《中庸》），易言之，要有是非心、包容心、从容心、决断力，等等。无论如何，精神贵族一定是伟岸的人，而不是委琐的人，是君子儒，不是小人儒，他们追求的一定是优雅、

从容、有尊严的生活。

读书是门槛最低的高贵行为。而这些书一定要是经过历史长期沉淀下来的，穿越千年时空而与我们相遇的经典。这些经典中有中华民族最深沉的智慧和最有亲和力的温度。在某种程度上说，因为经典的滋养，时空虽然转换，民族精神与气节不变。在这些经典中学习格物致知，经世致用之理，成就自己穷理正心，修己治人之道。所以，多读书，读好书至关重要，但“怎么读”也是一个不可忽视的问题。从专业角度看，具有科学、系统、完整的内容体系；从过程上看，让学习者喜闻乐见、生动有趣的形式；同时从结果看又行之有效的学习方法可以让学习事半功倍。这也就是我们这套《国学经典启蒙丛书》对经典文本取舍和编排的依据。

从方法上说，中国传统社会历来重视教育，包括蒙学教育，并在长期的教育实践中摸索出一整套系统完整科学的教育方法。传统社会中流传最广、影响最大的蒙学教材《三字经》简明扼要地指出国学启蒙的教育方法是：“凡训蒙，须讲究，详训诂，明句读。为学者，必有初，小学终，至四书。……孝经通，四书熟，如六经，始可读。……经既明，方读子。……经子通，读诸史，

考世系，知终始。”意思就是说，国学启蒙教育的方法是让孩子先有基本的认知能力，继之训练儿童的文字阅读能力，然后再读“四书”、“五经”，再读诸子百家书籍，最后读历史类书籍。我们这套《国学经典启蒙丛书》在内容选择上尊重了前人这些宝贵的教学经验。在第一套中首先选入“小学”的经典篇目《三字经》、《百家姓》、《千字文》、《弟子规》和《声律启蒙》，接下来再选入“大学”经典文本《孝经》、《大学》和《中庸》。同时考虑到古人“不学礼，无以立”的说法以及八岁入小学，学习洒扫、应对、进退之礼的实际，本丛书中我们也入选了《礼仪传承》一书，以使国学初学者，尤其是青少年甚至幼少儿行有所依。我们建议学习者以对“原文”部分的诵读为主，在反复诵读的基础上参考“注释”和“译文”，从而达到最好的学习效果。

从形式上，编撰本丛书的时候，我们努力做到理解与记忆相结合、动手与动脑相结合、传统和现代相结合。因此，在诵读的基础上，我们加入《茶韵初识》一书，使学习者开拓视野，增加认知，提高学习兴趣。

在本丛书的编撰过程中，感谢夫子书院课程研发团队的大力支持，他们的课程“贤良方正科”、“博学鸿词

科”、“道侔伊吕科”、“奇才巧艺科”对我们选定文本内容、安排出版顺序都有极大帮助。

同时，因为学有不逮，本丛书一定存在不少错误，我们编写组愿意悉心听取您的批评指正。

王永豪

前言

《尔雅·释木》曰：“檟，若茶也。”檟（jiǎ），就是茶树。郭注：“树小似椴子，冬生叶，可煮作羹饮，今呼早采者为茶，晚取者为茗。”“茶”字至唐代《开元文字音义》始减一划作“茶”。茶文化起源于中国，意为饮茶活动过程中形成的文化特征。茶艺是传承中华民族优秀传统文化的重要载体，具有修身养性的作用和品德教化的功能等，它使人的修养、素质在潜移默化中得到提升。具体地说，习茶具有以下意义：

1. 茶礼文化可以弘扬尊老爱幼的传统美德；
（茶文化礼仪）
2. 茶史初探让人们更加了解灿烂的民族文化，体验中华民族悠久的历史文明，增强民族自豪感和荣誉感；
（茶文化传承）

3. 泡茶实践使人们养成凡事自己动手，热爱劳动的良好习惯；（亲身体验）

4. 茶艺表演可以陶冶情操，清心神、涤欲念，培养民众心静意诚、以和为本、真知真性等综合素养。（陶冶情操、净化心灵）

通过茶艺文化的学习，让人们更加深爱祖国传统文化，学习茶的基本知识，掌握茶艺基本技能，从而弘扬和发展中国优秀茶文化。

李晶晶

目 录

总 序

前 言

第一章 走进茶世界

- 第一节 中国——茶之故乡 / 1
- 第二节 优雅茶人 / 4
- 第三节 泡茶用具的名称和功能 / 7
- 第四节 正确选择泡茶用具 / 12
- 第五节 茶叶行家 / 14
- 第六节 茶与健康 / 23
- 第七节 中国茶德 / 25
- 第八节 好水泡好茶 / 27

第二章 闻香识茶

- 第一节 甘露润莲心 / 29
- 第二节 宝光初现 / 32
- 第三节 雨润白毫 / 35
- 第四节 一花一乾坤 / 38
- 第五节 暗香浮动 / 41
- 第六节 乌龙入海 / 43

◎第一章 走进茶世界

第一节 中国——茶之故乡

一、茶之为饮的渊源——神农尝百草的故事

很早以前，中国就有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的传说。相传，神农牛头人身，并且有一个水晶般透明的肚子，五脏六腑都可以看得清清楚楚。远古时，人们吃东西都是生吞活剥，因此经常生病，又没有办法医治，常常小病变成大病，危及生命。神农为了解除人们的疾苦，就跋山涉水，尝遍百草，找寻治病解毒的良药。有一次，神农吃到了一种草，突然小腹胀痛，疼的在地上打滚。这时，他发现了一种开白花的常绿树嫩叶，于是就尝了一口，发现它在肚子里从上到下，从左到右，到处流动洗涤，好像在肚子里检查什么。不久，神农肚子不疼了，肠胃的毒都解了，神农称这种植物为“查”。后来，随着文字的演变，就成了我们现在所说的“茶”。



神农

二、茶树的起源——中国“茶之故乡”

中国是世界上最早发现和利用茶树的国家，大量的历史资料和近现代调查研究材料，都证明了中国是茶树的原产地。

中国西南部山区的云贵高原一带山茶科植物分布广泛，类型繁多。人们普遍认为这里是茶树起源中心。

三、饮茶的起源与发展

1. 生吃药用

在4700多年前的神农时代，茶树的鲜叶最初被发现具有解毒作用，人们将其作疗疾之用。“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”

2. 熟吃当菜

在《尔雅》的“释木篇”和“释草篇”中都有“茶”字，即“荼”，前者指木本的茶树，后者指草本的苦菜。

春秋时期，就已有“食脱粟之饭，炙三弋五卵，茗茶而已”，把茶叶当菜吃的说法，至今云南少数民族仍有吃“竹筒茶”的习惯。



熟吃当菜

3. 烹煮饮用

唐代，就已有烘焙茶叶的工具“育”。“焙茶”是最古老、原始的饮茶方法。至今云南南部产茶区佤族的“烧茶”和傣族的“竹筒

茶”仍采用“焙茶”的方式。

4. 冲泡饮用

唐代盛行蒸青团饼茶，明代以后发展为炒青散茶。饮用方法也由烹煮改为冲泡。



冲泡饮用

四、茶的种类简介

绿茶：属于不发酵茶，茶汤青绿，生产历史最久，品种繁多。

白茶：属于轻微发酵茶，茶汤清澈，因全身多白毫而得名。

黄茶：属于微发酵茶，黄叶黄汤，芽叶细嫩，茶性微凉。

红茶：全发酵茶，茶汤红色，滋味醇和，香甜可口。

青茶：也称乌龙茶，半发酵茶，茶色青褐，茶汤黄亮，富兰花香。

黑茶：属后发酵茶，茶叶黑褐光润，茶性温和，具有独特陈香。

花茶：属再加工茶，融合鲜花与新茶，香味浓郁，茶汤色深。



绿茶



白茶



黄茶



红茶



青茶



黑茶

第二节 优雅茶人

一、茶道的行为规范

1. 坐姿茶礼：坐姿端正，腰背挺直，双肩放松，下颚收敛，目光平视，表情自然。右手在上，双手虎口交握，轻轻搭在茶巾上。

2. 立姿茶礼：身体挺直，下颚微收，双眼平视，挺胸收腹，双肩放松，自然下垂。右手在上，双手虎口交握，置于小腹处，双脚呈半丁字步。

3. 跪姿茶礼，双腿并拢跪在坐垫上，双足背相搭着地，臀部坐在双足上挺直放松双肩，头正下颚微收，双手交叉搭在大腿上。

4. 泡茶时，泡茶者应身体坐正，腰杆挺直，保持美丽、优雅的姿势。两臂与肩膀不要因为持壶、倒茶、冲水而不自觉地抬得过高，甚至身体倾斜。

5. 泡茶过程中，泡茶者言谈要恭，低声慢语，处处尊重饮茶者。泡茶者的手不可以碰到茶叶、壶嘴等。泡茶者的动作幅度不宜太大，倒茶时不宜手心朝上。

二、茶人礼仪

1. 泡茶礼仪

泡茶前，泡茶者的头发一定要梳紧，勿使其散落到前面。女生的长发应当盘起，男生的短发以不挡住视线为准。

泡茶过程中，泡茶者的双手就是主角。因此，泡茶前一定要清洁

双手，修理指甲，不可有异味，洗过手后不要摸脸或其他物体，以免沾上其他异味而影响茶叶原味。

泡茶者着装的基本原则是简约整洁、和谐得体，符合整个茶宴雅致、怡然气氛。

备具赏茶

主人事先备好若干茗茶，然后询问客人意见，冲泡时，简要地介绍一下所冲泡的茶叶名称、产地、品质特征、文化背景及冲泡要点等，让客人仔细欣赏茶的外形和色泽。

温杯烫盏

在置茶之前用90°以上的开水冲烫茶壶、茶杯。这样，既讲究卫生，又显得彬彬有礼。温烫品茗杯时，茶杯中注入沸水后用茶夹夹住，向外旋转倒掉沸水。

放置茶壶

茶壶应水平放置，壶嘴不能正对他人。正对他人则表示请人赶快离开。



器具准备



烫壶



温杯

2. 奉茶礼仪

可将泡好的茶放于茶托上，双手奉上，也可单手拿起，放于客人面前，注意不要用手指接触杯沿。端至客人面前时，应略躬身或单手掌指茶，说“请用茶”。

茶倒七分为敬，不宜过满。斟茶时只斟七分，一方面暗喻了“七分茶三分情”之意，另一方面客人在拿茶杯时也不容易烫到手，而且茶水的清沁芳香不易失散。

3. 品茶礼仪

品茶时，神态要谦恭，对泡茶者的奉茶应叩指致谢或称谢，而后品饮。

叩指礼，指将食指和中指并拢微曲似两膝跪在桌上，似叩头，轻轻叩击茶桌两下，以示谢意。

品茶时要观茶汤色，闻茶汤香，品茶汤味。喝茶分为三口，一口为喝，二口为饮，三口为品。一口小抿，以舌尖去幽幽探寻茶中春秋，香味从舌尖逐渐向喉咙扩散，可谓畅快淋漓。功夫茶的三个境界即“芳香溢齿颊，甘泽润喉咙，神明凌霄汉”。