

中华文明宝库

ZHONG GUO CHA WEN HUA

中国

徐德明 著

茶文化

《中华文明宝库》丛书介绍中国对人类文

明的贡献，是展示中华民族对世界文化

丰富的想象

激励爱国主义

北京

中华文明宝库

ZHONG GUO CHA WEN HUA

中国

徐德明 著
茶文化

中华文明宝库

中国茶文化

徐德明 著

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路 272 号)

新华书店上海发行所发行 中共上海市委党校印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.75 插页 4 字数 97,000

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—15,000

ISBN 7-5325-2142-7

G·91 定价:9.80 元

有优良文化传
统的民族必定
有光明的未来

题『中华文明宝库』丛书

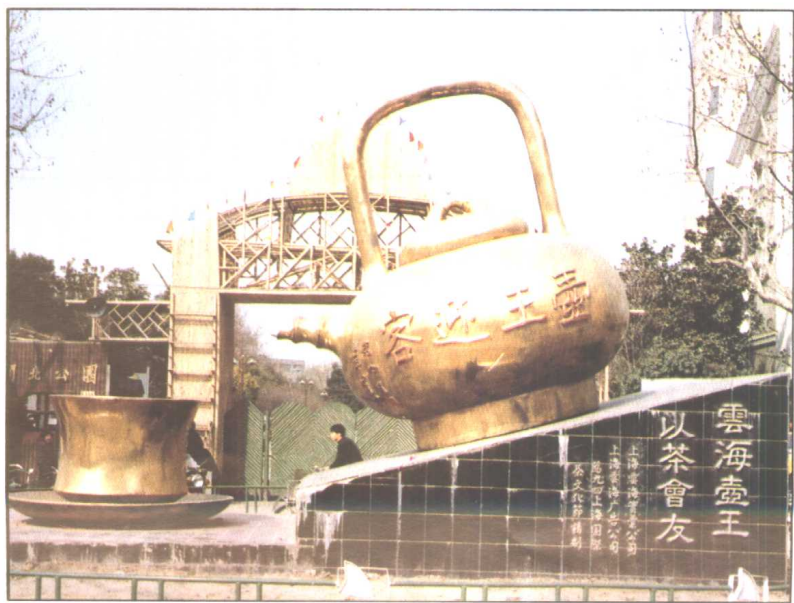
乙亥春

柳斌





云南勐海县南糯山八百年的“茶树王”



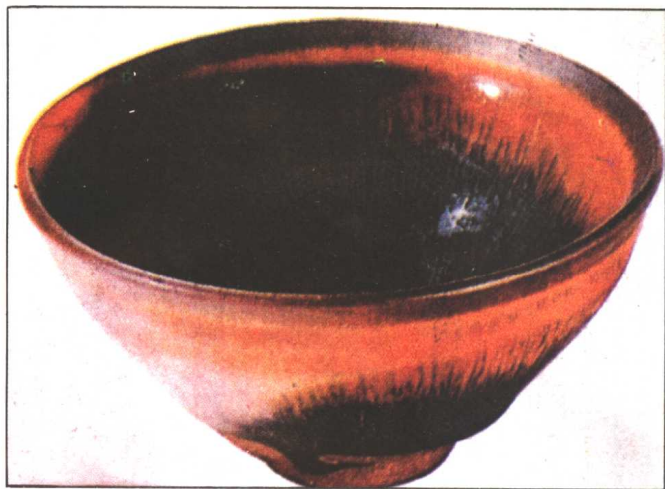
上海闸北公园重1500公斤的铜质“壶王”



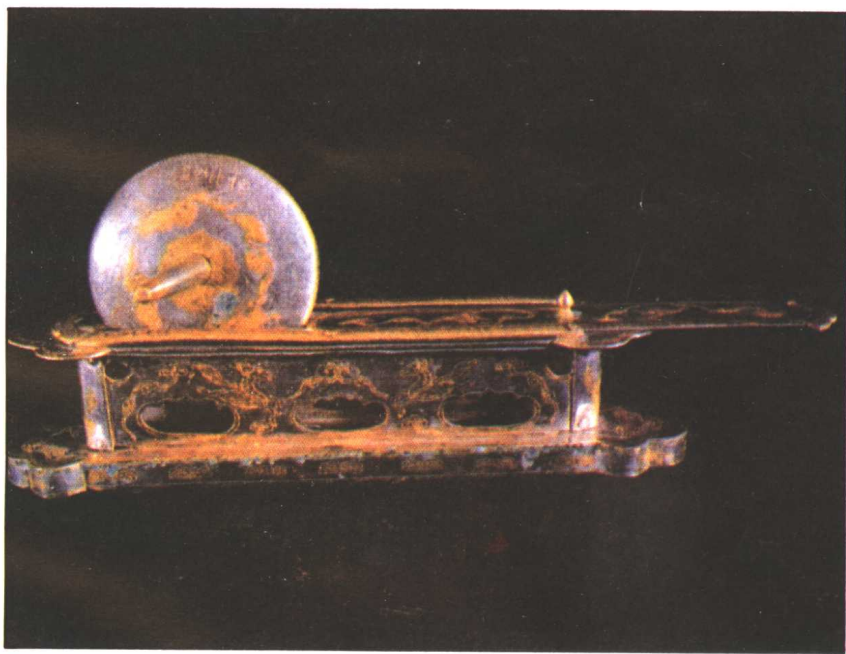
元 赵孟頫《斗茶图》



元 冯道真墓壁画《童子侍茶图》



宋 斗茶用建窑兔毫盏



陕西法门寺出土唐代茶具（碾茶用的鎏金壶门座茶碾子）



镇江中泠泉（天下第一泉）



献茶（畲族）

编 者 的 话

中华民族有着绵延不断的五千年文明史，是世界文明发达最早的国家之一，与古代埃及、印度、巴比伦并称为四大文明古国。在云南发现的元谋人化石，说明早在170万年前就有原始人类生活在中国的大地上。在陕西发现的蓝田人化石（距今约80万年），北京周口店发现的北京猿人化石（距今约40—50万年），已经具备人类的基本特征，能直立行走，能制造和使用简单的工具，并知道用火，这些都说明中国是人类最早的发源地之一。

中华文明源远流长、博大精深，虽历经磨难，却经久不衰，显示出巨大的生命力、创造力和凝聚力。勤劳勇敢的中国人民，既具有饱经忧患、不屈不挠的斗争精神，又具有敢于探索、勇于献身的伟大品格。从神话传说“女娲补天”、“精卫填海”、“愚公移山”，到史书记载的“玄奘西游”、“鉴真东渡”、“郑和下西洋”，都体现出一种自强不息和艰苦奋斗的精神，加上一脉相承的团结求实、谦虚好学和维护国家统一的美德等，经过千百年来无数英雄人物的实践，不断升华、积淀、凝聚，形成了伟大的民族精神，这是中国人民创造奇迹的力量源泉。

中国文化不仅历史悠久，而且基础深厚，在漫长的岁月

中，中华各民族的文化交流融合而形成统一的中华文化；同时，又不断地吸收外来文化，兼收并蓄，并加以消化和创造，使中华文化成为世界上最优秀的文化传统之一。特别在封建社会的形成和上升时期，中华文化和当时我国政治、经济一样，处于世界的前列，在东方以至全世界都产生了深刻的影响。

从史前时期的仰韶文化、大汶口文化和龙山文化，到河南安阳小屯村殷墟出土的甲骨文字，说明神州大地有着极其丰富的文化遗存，而遍及全国各地历代众多的文物古迹，更是举世罕见。我国所保存的古代典籍更是浩如烟海，名扬天下。从《诗经》、《楚辞》到唐诗、宋词、元曲、明清小说，递相继承而各有创新，异彩纷呈，美不胜收。中华民族对世界科学技术的发展曾经作出重大贡献：指南针、火药、造纸术、活字印刷术“四大发明”，在世界上产生了巨大而深远的影响；在数学、天文学、物理学、化学、医药学等领域，以及冶炼铸造技术、航海造船业和农业、水利建设等方面，都有卓越建树，丰富了人类科学文化的宝库。

中华民族在五千年文明史中，蕴含着深邃的思想，高度的智慧和富有个性的人生态度，培育了具有民族特色的高尚情操，这是我们民族理性精神的精华，具有极为可贵的向心力和凝聚力。1840年鸦片战争以后，帝国主义列强对中国的政治、经济、军事、文化侵略，使我国逐步沦为半封建、半殖民地社会。正是由于中华民族有着反抗外来侵略、维护民族尊严的光荣传统——从林则徐虎门焚烟到邓世昌血战黄海，从太平天国革命到义和团运动，从康有为、梁启超的“戊戌变法”到孙中山领导的辛亥革命，从二万五千里长征到抗日战争胜利，一批又一批的志士仁人，前仆后继地为挽救民族危亡而英勇

奋斗，才使得我们的民族，从屈辱走向新生。

新中国建立后，特别是改革开放后，我国经济迅速发展，走出了一条具有中国特色的发展道路。全世界有识之士都在关注、探讨中华优秀传统文化对现代经济、社会发展的促进作用；每一个炎黄子孙都想了解自己祖先所创造的辉煌文化，开始重新审视这份丰富的文化遗产。在与世界接轨的历史潮流中，弘扬中华优秀传统文化，借鉴祖先的智慧和经验，以创造今天的新生活，实现祖国的统一、繁荣、富强，使中华民族能以前所未有的宏伟强盛的姿态，自立于世界民族之林，这已是海内外中华儿女的共同心声和神圣使命。

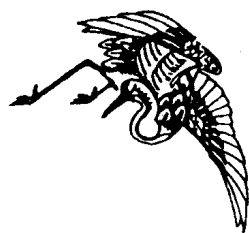
对中华民族传统文化中的精华要加以发掘整理，并进行创造性的诠释，这样才能超越传统，建构适应时代需要的新传统，以提高广大青年读者的文化素养，增强民族自尊心、自信心和自豪感，激发为祖国独立和富强而英勇献身的爱国主义精神，这是改革开放的新时代赋予我们的重任。为此，在全国高校古籍整理委员会的指导和帮助下，我们邀请国内各方面的专家，编写、出版一套丛书，定名为《中华文明宝库》。

《中华文明宝库》丛书从世界文明发展的历史高度，在中华文明发展的历史长河中，选取那些在今天仍然光辉夺目的文化成果或文化现象，介绍祖国的壮丽河山、悠久历史、灿烂文化和传统的道德品质，内容涉及中国古代（并延伸至近代）的政治、经济、历史、军事、文学、艺术、哲学、宗教、科学技术、民情风俗、中外交流等领域。

由于《中华文明宝库》丛书面向当代中学生和具有中等文化程度的广大读者，因此特别注重知识性、综合性、科学性、思想性与可读性，并尽力将这五性结合起来：着重介绍在中学课

本之外应该深入了解和掌握的中国文化遗产的知识；力图在中华文明与世界文明相切合的大背景下，对各文化现象作纵向和横向的综合考察，博观约取，由点及面，贯通古今，类比中外，避免单一的平面论述；注意吸收学术界的最新研究成果，客观真实地描述中华文明的优秀遗产，评价公允平和，寓思想性于知识介绍之中，而不作单纯的现象罗列，不作空洞的说教；在行文上，则力求简洁流畅、生动形象，深入浅出、厚积薄发，做到纵横挥斥，触处生春，使青年读者阅后有沁心会意之感，油然而生民族的自信心与自豪感。这是我们对这套丛书的构想。由于选题将近一百种，文章成于众手，风格各异，如有不妥之处，恳请海内外专家和广大读者批评指教。

1995年3月



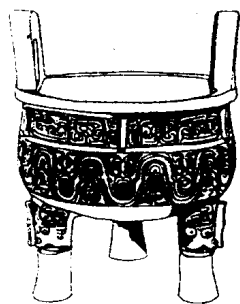
目 录

编者的话.....	1
引 言.....	1
一、 饮茶的起源.....	3
1. 有关茶树原产地的争议	3
2. 中国的野生大茶树	5
3. 中国西南部是茶树的原产地	7
4. 神农的传说	8
5. 从“茶”到“茶”	8
二、 中国茶文化概述	12
1. 六朝以前的茶事	12
2. 唐代茶文化	15
3. 宋代茶文化	22

4. 元代茶文化	26
5. 明代茶文化	27
6. 清代茶文化	32
三、五彩缤纷的中国名茶	42
1. 绿茶	42
2. 红茶	48
3. 白茶	50
4. 黑茶	51
5. 黄茶	52
6. 乌龙茶	54
7. 花茶	56
8. 紧压茶	57
四、“精茗蕴香,借水而发”	59
1. 名泉散记	60
2. 泡茶用水	64
五、精工细作的中国茶具	66
1. 唐代茶具	66
2. 宋代茶具	72
3. 元代茶具	73
4. 明代茶具	73
5. 清代茶具	76
六、名人与茶	77
1. 陆羽	77
2. 卢仝	80
3. 皎然	80
4. 白居易	81
5. 欧阳修	83

6. 蔡襄	84
7. 苏轼	85
8. 赵佶	88
9. 虞集	89
10. 张岱	90
11. 爱新觉罗·弘历	91
12. 鲁迅	92
七、茶书选粹	94
1.《茶经》	94
2.《煎茶水记》	96
3.《茶录》	96
4.《大观茶论》	97
5.《宣和北苑贡茶录》	97
6.《茶谱》	98
7.《茶寮记》	98
8.《茶疏》	99
9.《茶解》	99
10.《续茶经》	100
八、茶与礼俗	101
1. 茶与婚礼	101
2. 茶与祭祀	102
3. 茶与佛教	103
4. 茶歌茶舞	105
5. 茶与戏曲	108
6. 茶与美术	109
7. 茶与楹联	110
九、少数民族的茶文化	113

1. 藏族的酥油茶	113
2. 蒙古族的咸奶茶	115
3. 维族的奶茶与香茶	116
4. 傣族、拉祜族的竹筒香茶	118
5. 白族的三道茶和响雷茶	120
6. 土家族的擂茶	122
十、茶的药用价值	124
1. 茶叶的营养成分	124
2. 茶叶的药效成分及疗效	126
十一、国外的茶文化	131
1. 日本的茶道	131
2. 巴基斯坦人饮茶	134
3. 俄罗斯人饮茶	135
4. 新加坡人饮茶	137



引 言

茶叶是中国的“国饮”。中华民族在 3000 年的历史长河中,创造了灿烂的茶文化,它是中国优秀传统文化中令人赞叹的一部分。

现代文明冲击着现代的饮料市场,一些具有竞争性、刺激性的广告已深入人心:雀巢咖啡的“味道好极了”,麦氏咖啡的“滴滴香浓”,雪碧的“晶晶亮、透心凉”,果珍的“太空饮料”等等,几乎是家喻户晓,妇孺皆知。相比之下,曾经一向昂首独步于中国饮料市场的茶叶,其历史性、高贵性及普遍性被淡化了,其饮用价值的优越性被埋没了。

在东西方两种不同的文化猛烈碰撞的今天,发生上述情况并不奇怪,崇尚时新是人类的一种正常心态。在剧烈的震荡之后,人们必然会冷静下来,理智地分析:眼前发生的事实,究竟是忧是喜?它给中华民族带来了多大的益处,给传统文化打