

全民阅读·经典小丛书

冯慧娟◎编

茶道



吉林出版集团有限责任公司

冯慧娟◎编

茶道

全民阅读·经典小丛书



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

茶道 / 冯慧娟编. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2015.6

(全民阅读. 经典小丛书)

ISBN 978-7-5534-7593-6

I. ①茶… II. ①冯… III. ①茶叶—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 119878 号

CHADAO

茶道

冯慧娟 编

出版策划: 孙 昶

选题策划: 冯子龙

责任编辑: 王 妍 姜婷婷

排 版: 新华智品

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

(长春市人民大街 4646 号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 北京市平谷县早立印刷厂

开 本: 640mm × 940mm 1/16

印 张: 10

字 数: 130 千字

印 数: 1—5 000 册

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5534-7593-6

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究
印装错误请与承印厂联系

前言

千百年来，茶道、茶文化显示了一种永恒的生命力，泡茶、喝茶早已成为绝大多数中国人生活中不可或缺的一部分。走亲访友，一杯热茶，一声问候，融入多少人间情、世间味。品茗，即品味人生，在茶香、茶韵中，人们感悟着别样的茶味人生。

茶，是上苍赐给人类的珍物，自古无论家境贫富，身份尊卑，人们一直都在享用它：达官贵人“红泥小炉、耍婉卯童”烹煮的茶香醇精致；妙玉道姑用“梅花上收的雪”泡出来的茶清淳幽然；布衣小民用粗瓷大碗冲的粗茶也甘冽芬芳。“白菜青盐糙米饭，瓦壶天水菊花茶。”如此粗茶淡饭的清贫生活，郑板桥却过得情趣盎然。可见，茶味好坏不在于茶品的优劣，而在于心境的阴晴与进退。

茶如人生。青春年少，一路美景、无忧成长，宛如茉莉花熏过的香片，郁郁菲菲，清香曼妙；人到中年，上下承起、百事忧心，犹如手捧浓酽混沌的普洱，再苦也得一饮而尽，继而振奋精神，应付眼前身后事；行入暮年，世事沧桑、冷暖炎凉，仿佛一壶茶叶梗儿汤，存弃无谓，且随它去。

品茗，即品人生。茶味的丰富层次，让人想到有苦有涩、更有甘甜的事业，也让人想到意犹未尽、回味绵长的友情；水与茶的冲撞和交融，更让人想到轰轰烈烈的爱情，以及磨合之后和谐婚姻的那份美好。茶的香郁需要沸水的冲击与浸

融才能吐放，正如人生也要历经世情冷暖和浮浮沉沉后才能坦然、宁静。

时下、世下，人生皆忙。为名忙，为利忙，为变幻无常而忙。那么，忙里偷闲吧，且喝一杯茶去！让心被茶香包裹，被茶味浸染。只要“茶心”长存，纵然被无常缠裹，人生也好似前番有梅及橄榄在口中咀嚼，后时再润口自己的茶，自是会苦尽甘来，齿颊留香。

第一章·思其源 〇〇九**第一节 茶之起源.....〇一一**

茶树的起源 〇一一

茶字由来..... 〇一三

第二节 茶的发展简史 〇一六

茶之为饮始自西汉 〇一七

三国两晋南北朝 〇一七

茶文化形成于隋唐 〇一八

饮茶普及于宋代以后 〇一九

现代茶文化的发展 〇二〇

第三节 茶香远飘世界 〇二二

茶叶传入日本 〇二二

茶叶进入欧洲纪事 〇二四

千年的茶马古道 〇二五

第二章·赏其艺 〇二七**第一节 茶叶艺术.....〇二九**

茶叶的演变 〇二九

七大茶类..... 〇三四

十大名茶..... 〇三八

茶叶的选购——精茶 〇四七

目录

茶叶的贮存	〇四九
第二节 茶具艺术.....	〇五一
茶具的演变	〇五一
茶具的种类	〇六〇
茶艺泡茶用具	〇六六
茶具的选购——妙器	〇七一
茶具的保养	〇七八
第三节 水的艺术.....	〇八〇
择水——真水	〇八〇
天下名泉	〇八一
第四节 泡茶艺术.....	〇八五
烹茶方法的演变	〇八五
泡茶方法	〇九〇
第五节 品茗艺术.....	一〇六

第三章·悟其性

第一节 茶道最早起源于中国	一一一
第二节 茶道“四谛”	一一三
和——中国茶道哲学思想的核心	一一三
静——中国茶道修习的必由之径	一一四
怡——中国茶道中人的身心享受	一一五

目录

真——中国茶道的终极追求	一一六
第三节 茶道与中国传统文化	一一七
禅茶一味——茶道与佛教	一一七
天人合一——茶道与道教	一二〇
中庸、仁礼——茶道与儒家	一二二
第四节 茶道与养生	一二七
古籍论茶之功	一二七
茶的养生功效	一二八
饮茶的禁忌	一三〇

第四章·览其情

第一节 民俗中的茶情	一三五
陆羽煎茶	一三五
古镇周庄的“阿婆茶”	一三六
世界屋脊的“酥油茶”	一三七
苗族的“八宝油茶汤”	一三九
土家族的“擂茶”	一三九
回族的“刮碗子茶”	一四一
京韵京腔“大碗茶”	一四一
“泡”在成都茶馆	一四三
广州的早茶文化	一四五

目录

第二节 异域茶香.....	一四八
英国的茶文化.....	一四八
日本茶，静心修行的支柱.....	一五〇
印度茶，舔饮拉茶.....	一五二
土耳其，“叹茶”成风.....	一五五
摩洛哥，独爱中国绿茶.....	一五六



【第一章 · 思其源】

茶史渊源





茶，源于中国，自发现起，就一直为人们所用，至今已有数千年的历史。茶文化更成为东方文化中的重要组成部分。

茶文化的发展经历了复杂的变革：从生煮羹饮到饼茶、散茶；从单一的绿茶到六大茶类，再到种类繁多的花茶、保健茶；从手工操作到机械配制……正是在这些变革中，茶一步步从宫廷走向民间，从稀世珍品变为家家户户必备的日常饮品，从单纯的饮用发展成为讲求礼仪、程序的茶艺，又从茶艺升华为集儒、道、佛教文化精髓于一身的茶道精神，形成了博大精深的中华茶文化。

第一节 茶之起源

茶树的起源

中国是最早发现和利用茶树的国家，被称为“茶的祖国”。文字记载表明，我们的祖先在3000多年前的商周时期就已经开始栽培和利用茶树。然而，同其他物种一样，茶的起源和存在，必然是在人类发现和利用茶树之前，而后，人类开始用茶，用茶经验也是经过代代相传，从局部慢慢扩展开来，后来又逐渐见诸文字。

由此可见，茶树的出现，必是远远早于有文字记载的3000多年前，这一答案最终由植物学家证实。他们按植物分类学方法追根溯源，经过一系列分析研究，确定了茶树起源至今已有6000万年至7000万年的历史。

茶树原产于何处？历来争论较多，随着考证技术的发展，人们才逐渐达成共识，即中国是茶树的原产地。早在公元前200年左右，我国最早的一部解释词义的专著《尔雅》中就提到中国的野生大茶树；现今的研究资料也表明，全国有十个省区198处发现野生大茶树，仅云南省内树干直径在一米以上的就有十多株，其中一株，树龄已达1700年左右，有的地区，甚至野生茶树群落达到数千亩。总之，我国已发现的野生大茶树，





时间之早，树体之大，数量之多，分布之广，性状之异，均堪称世界之最。此外，又经考证，印度发现的野生茶树与从中国引入印度的茶树同属中国茶树之变种。由此，中国是茶树的原产地遂成定论。

茶字由来

【茶之初为“荼”】:

在古代史料中，荼的名称很多，最早被称为“荼”。

“荼”的字形最早见于2000多年前的战国时期，在“荼”的多种字形中使用最为普遍，流传也最广。但“荼”字多义，容易引起误解；另外“荼”是形声字，从草余声，草字头是义符，说明它是草本植物。而实际上，从《尔雅》起，人们就已发现茶是木本植物，用“荼”指茶，名实不符，便用“搯”字，从木茶声。此时，“搯”“荼”两字都有使用。

“荼”改为“茶”字首先使用于民间。有人称，“茶”字正式记





载首见于《说文解字》，其中把“茶”释为“苦茶”，而且说茶“即今之茶字”。较为公认的说法则认为“茶”出于《开元文字音义》，这是一部与东汉的《说文解字》相似的字书，是由唐玄宗作序颁布的。这在

陆羽《茶经·一之源》中有记载：“其字，或从草，或从木，或草木并。”原注：从草，当作“荼”，其字出《开元文字音义》。从木，当作“柰”，其字出《本草》。草木并，作“茶”，其字出《尔雅》。

尽管《广韵》《开元文字音义》收有“茶”字，但在正式场合，仍用“搯”（音茶）。初唐苏恭等撰的《唐本草》和盛唐陈藏器撰《本草拾遗》，都用“搯”而未用“茶”。直到陆羽著《茶经》之后，“茶”字才逐渐流传开来，字形进一步得到确立，并沿用至今。

【茶曾有多种称呼】

在中国古代，表示茶的字有多个。陆羽在《茶经·一之源》中列举了唐以前人们对茶的种种称呼：“其名，一曰茶，二曰檟，三曰葍，四曰茗，五曰荈。”

注释《尔雅》的，晋郭璞注、宋邢昺疏的《十三经注疏》中，有“檟，苦茶”的解释，因此茶又被称为“檟”。

西汉司马相如的《凡将篇》中，茶则被称作“荈诧”。西汉末年，扬雄（公元前53—公元18年）在他的《方言》中称茶为“葍”。

东汉许慎在《说文解字》中有“茗，茶芽也”的解释。成书于晋代的《华阳国志·巴志中》也有“原有芳蒻、香茗”的记载。

也有说法认为“茶、檟、蒻、茗、荈”是指不同时间采摘的茶，早采者为“茶”，晚采者为“檟”（音jiǎ）、“茗”或“荈”。但对“茗”，也有说是茶的嫩芽，并非晚采之茶。

古代还有将茶称为“瓜芦木、皋芦”的记载。

第二节 茶的发展简史

茶被发现之初是作为食物和药物来使用的，据《神农本草经》记载：

“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”

远在公元前2737—2697年，茶被神农所发现，并用为药料，自此以后，茶逐渐推广为药用。

一种说法：神农，也就是远古三皇之一的炎帝。炎帝能使苍天及时降雨，又能让太阳发出足够的光和热，因而人们拥他为首领，称为“炎帝”。他又收集许多谷种，教百姓播种五谷。于是，普天之下，阳光和雨露充足，年年五谷丰登，大家又尊称他为“神农”。



神农氏

当时，人类无法抵抗疾病，神农便亲自去品尝百草，寻求解救之药。他经常到深山野岭去采集草药，不仅要走很多路，而且还要对采集的草药亲口尝试，体会、鉴别草药的功能。

有一天，神农在采药时尝到了一种有毒的草，顿时感到口干舌麻、头晕目眩，他赶紧背靠着一棵大树坐下休息。这