



茶文化漫谈
shuocha chawenhuanantán

說茶

王欢 著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全國百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

说茶:茶文化漫谈 / 王欢著. —南昌:江西人民出版社, 2014.9
ISBN 978-7-210-06547-0

I. ①说… II. ①王… III. ①茶叶—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 156280 号

说茶:茶文化漫谈

作者:王欢 著

责任编辑:陈子欣

封面设计:关科

出版:江西人民出版社

发行:各地新华书店

地址:江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

学术出版中心电话:0791-86898683

发行部电话:0791-86898893

邮编:330006

网址:www.jxpsh.com

E-mail:jxpsh@tom.com web@jxpsh.com

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印张:6.5 字数:150 千字

ISBN 978-7-210-06547-0

赣版权登字—01—2014—349

版权所有 侵权必究

定价:22.00 元

承印厂:南昌市红星印刷有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换



前言

茶,是大自然赐予人类的特殊恩惠,是中国贡献给世界的健康之饮,更是向世界输出的文化符号。一片绿叶书写了中国历史,也改写了世界的历史,看似微不足道,却以一叶之轻承载起千年文化之重。

茶,从远古走来,虽然饱经沧桑,镌刻在它身上的中华文化印记却始终簇新光亮。

茶,是文化的载体,根在自然,发展在人文。在中国,茶文化融入了古代文化“天地人和”的哲学思想,并被赋予“淡泊、朴素、节俭、清廉”的人格理念,成为修养身心和道德教化的必修课。茶,浸润着人的心灵,许多人“不可一日无茶”。



——茶文化漫谈

茶是健康的饮品,茶的养生、益智、保健功能与药用价值,已为中国千余年来无数炎黄子孙的生活和医学实践所证实。随着绿色文明意识的不断增强,随着返朴归真、回归自然健康意识的日益流行,茶已经成为全球最大众化的、最普及的、最有益于身心健康的时尚饮品。

茶香飘世界,五洲尽芬芳。我们相信,有茶的世界更和谐,和谐的世界一定能和平。“中澹闲洁,韵高致静”。当凝结东方文化精髓的茶和茶道精神真正成为中国这个东方文明古国人民的生活礼仪的一部分,我们会在泡茶、饮茶中唤回心灵的宁静,人生将多一分雅致和从容。



前言

第一章 茶鼎夜烹千古雪 —— 茶史

1. 寻根溯源话茶源 / 3

2. 继往开来论茶史 / 7

茶文化的兴起——唐朝 / 7

茶文化的繁荣——宋朝 / 12

茶文化的传承——明朝 / 16

茶文化的普及——清朝 / 18

茶文化的履新——近现代 / 20

知识链接：茶马古道 / 21

第二章 谁赏蒙山紫笋香——赏茶

1.绿芽仙汤——绿茶 / 26

西湖龙井 / 27

黄山毛峰 / 28

碧螺春 / 29

信阳毛尖 / 31

庐山云雾茶 / 32

2.毫金汤红——红茶 / 34

祁门红茶 / 34

滇红 / 36

正山小种 / 37

3.绿镶红边——乌龙茶 / 38

安溪铁观音 / 39

大红袍 / 40

冻顶乌龙 / 42

4.黄叶黄汤——黄茶 / 44

君山银针 / 45

蒙顶黄芽 / 46

莫干黄芽 / 46

5.银毫裹白——白茶 / 48

白毫银针 / 49

白牡丹 / 50

贡眉 / 51

6.香陈色沉——黑茶 / 52

普洱茶 / 53

茯砖茶 / 56

六堡茶 / 57

第三章 花笺名碗香千载——茶韵

1.茶诗 / 60

2.茶词 / 62

3.茶画 / 63

4.茶联 / 64

5.茶歌 / 66

6.茶舞 / 67

7.茶戏 / 69

8.茶与琴 / 71

第四章 候火亲烹顾诸春——泡茶

1.泡茶之具 / 74

精益求精——茶具的发展 / 74

琳琅满目——茶具的种类 / 77

2.泡茶之水 / 100

泡茶的水质 / 100

好水泡好茶 / 102

3.泡茶之法 / 104

提壶手法 / 104

温杯手法 / 105

翻杯手法 / 106

置茶手法 / 106

茶巾折叠手法 / 106

4. 泡茶之技 / 107

玻璃杯的冲泡技艺 / 107

盖碗杯的冲泡技艺 / 109

紫砂壶的冲泡技艺 / 110

5. 如何冲泡好茶 / 113

水温 / 113

茶与水比例 / 114

冲泡次数 / 115

第五章 玉茗轻翻雪涨瓯——茶艺

1. 茶艺表演的基本因素 / 118

人为根本 / 119

器为基石 / 120

茶为主料 / 120

水为茶母 / 121

艺为升华 / 122

境为高雅 / 123

2. 茶艺表演的基本要求 / 126

茶艺表演的动作美 / 127

茶艺表演的神韵美 / 128

3.茶艺表演的形体与礼仪 / 129

姿态 / 129

礼仪 / 131

奉茶 / 138

4.茶艺表演的分类 / 139

人为主体的茶艺表演 / 139

以茶为主体的茶艺表演 / 142

以表现形式为主体的茶艺表演 / 150

第六章 悟道庵门洗俗尘——茶道

1.茶道说 / 154

2.茶与儒 / 158

深受儒家影响的茶文化精髓——“和” / 158

儒家思想在茶文化精神中的体现——“仁” / 161

儒家人生观熏陶下的茶道境界——“足” / 162

3.茶与道 / 163

中国茶文化中渗透着道家的“长生观” / 163

中国茶文化中蕴含着道家的“清静无为” / 165

中国茶文化中影响深远的道家精髓“天人合一” / 166

4.茶与佛 / 168

茶禅一味 / 168

茶禅悟道 / 169

茶禅修礼 / 171

第七章 成都药市无光辉——茶与保健

1. 茶的成分 / 175

2. 茶的保健 / 178

3. 饮茶常识 / 180

4. 饮茶误区 / 186

参考文献 / 194

第一章



茶鼎夜烹千古雪
——茶史



中国茶文化的历史如同一条浩瀚深邃的长河，追寻着这条历史长河的每一个足迹，我们从中寻觅其点点滴滴的发展踪迹。中国茶从被发现到进入人们的生活，经历了药用—食用—饮用这样一个逐渐演变的漫长过程，经历了从最初治病救急到可以解渴的饮料，直到后来逐渐发展成为一种文化、一种艺术的这样一个不断进步的发展演变历程。但是，追根溯源，中国在茶业上对人类的贡献主要在于最早发现和利用茶这种植物，并把它发展成为东方乃至整个世界的一种灿烂独特的文化。

1. 寻根溯源话茶源

史料记载表明，中国是世界上最早发现并种植茶树的国家，是茶的源头兴起之地。早在 3000 多年前的远古时代，中国的土地上就已经开始有栽培和运用茶树。但是，当时的人们对这样一种有价值有意义的植物认识不深。虽然茶树的源头出现很早，但是直到相隔很久很久之后，茶才走进人们的生活。人们对茶的认识和使用的经验也是经过代代相传，从局部地区慢慢扩散开来，又隔了相当漫长的时间之后才逐渐见诸文字记载的。

植物学家根据史料研究考证，茶树在地球上大约已经有上百万年的历史了，因此茶树起源至少已有一百万年。茶树的起源地，却一直争论不休。随着考古学者探寻的不断深入及相关史料佐证的不断出现，事实和真相终于得到验证——中国是茶树的原产地，并确认中国西南地区是茶树原产地的中心。在中国的云贵高原一带，包括云南、贵州、四川三省交界的山区，也就是战国时期的巴蜀国所辖境内，是茶树原产地的中心。茶圣陆羽在《茶经·一之源》一开头就写道：“茶者，南方之嘉木也。”由此看出，茶树是中国南方的树木，因此中国的茶业，最早也是在南方地区发生和发展起来的。由于地质变迁及人为栽培和各种传播途径，其后向东部

逐渐传播开来,并由此向全国普及,甚至传播到世界各地。唐代开始,由中原传至日本和朝鲜,16世纪后被西方引进。

到目前为止,我国有10个省(区)已经发现有古茶树分布,总共有200多处。迄今为止最古老的野生型大茶树已有2700多年的历史,是在云南哀牢山、巴达山和澜沧等地发现的;邦崴的过渡型茶树,树龄也达1000多年;另外还有800多年生长历史的栽培型茶树生长在云南南糯山。这些都是生长历史久远的茶树,由此看出我国种植茶树的历史之悠久。

在我们国家最早的地方志——《华阳国志》中也有记载:“武王既克殷,以其宗姬封于巴,爵之以子,盐、铜、铁、丹、漆、茶、蜜皆纳贡之。其果实之珍者:树有荔枝,园有芳草、香茗。”由此可知:古巴蜀国民众早在3000年前的周武王时期,就已经开始种植茶树了,周武王得到了他们作为地方特产所敬献的宝贵茶叶。而这也成为我国人工栽培茶树及把茶作为贡品的最早的文字记载。另外,汉代的著作《神农本草经》里就有“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”的记述,这是史料有记载的茶叶最初作为药用的佐证。到了汉代,在巴蜀地区种茶饮茶已较普遍,有记载四川人王褒在他买卖家奴的文书《僮约》中有“烹茶尽具”、“武阳买茶”等词语。因此可知,早在汉朝时期茶叶已作为商品在市场上买卖,并进入了当时的士大夫及贵族的日常生活,茶已成为贸易流通的商品。史料记载,公元前59年,我国有记载的第一位种茶人——甘露祖师吴理真,在四川蒙山上清峰

手植茶树七株,后世有“仙茶七株,不生不灭,服之四两,即地为仙”之说。而“扬子江心水,蒙山顶上茶”更是对蒙顶茶的盛赞。随着茶的不断普及与发展,茶已由巴蜀地区传播到了湖北、湖南一带。《路史》引《衡州图经》中有记载:“茶陵(今湖南茶陵)者,所谓山谷生茶茗也”,表明西汉时,茶已传播到了现在的湖南、湖北一带。到了三国时代,茶叶逐渐从湖南、湖北又传播到了江浙地区。茶乡浙江湖州的一座东汉晚期墓葬中出土了一只完整的青瓷瓮,据考证是汉时用于储存茶叶的容器,青瓷瓮的肩部刻有一“举”字,非常形象地展示出了它的功能特色。浙江湖州处在长江下游的太湖,是名茶“阳羡茶”的产地。古文献《方言》中就记有汉代有人到阳羡(今江苏)买茶之事。以上种种都说明当时茶在长江中下游江浙地区的存在和发展。而茶叶的制作方面,据记载,古荆巴(现湖北、四川)一带,到了三国时,人们已经能把采摘的茶叶做成饼状,将老叶和米膏搅和一起制成茶饼。煮饮时,先将茶饼炙烤成深红色,再捣成茶叶末,并混合葱、姜、橘子籽等,一起煮饮,是一种烹煮的形式。尽管此时人们的饮茶还停留在粗放的阶段,但已经开始了对茶叶的加工。这种饼茶的加工方法及煮饮方式,一直沿袭至唐宋时期。中国早期加工茶的主要形态是以饼茶为代表的紧压茶。到了唐代,随着饼茶制作工艺的发展完善,饼茶出现了很多的品种。到了明初,茶叶的主要形态发生了重要转变。因为制作紧压茶过于耗时费工,而且在加工过程中有损茶叶的香味,

因此明太祖朱元璋于洪武二十四年(1391年)下诏废除了以往作为贡茶的龙团的制作,而改以散茶进贡。从此,散茶就成为了中国茶叶的主要形态。

而中国加工茶叶最早的方式是蒸青。到唐代,蒸青工艺已经发展得相当成熟。在蒸青工艺发展成熟的同时,炒青工艺也开始出现。经过数百年的发展,到明代时炒青工艺方发展成熟,这一时期有很多茶学著作都对炒青工艺做了详细的描述。同蒸青相比,炒青的特点是经过了高温杀青,这一过程一方面会使鲜茶叶的青涩味更多地挥发掉,另一方面则促成茶叶中一系列物质的转化,提高茶叶的香气,增强茶叶的滋味。正因为如此,炒青工艺才逐步取代蒸青而成为茶叶制作的主要方式。而在冲泡方面,茶最早是以生嚼的方式为人们所利用的。早期用来煮羹的茶,大都是未经加工的生茶叶,而人们在用茶过程中发现,茶叶还可以晒干或烘干之后收藏起来,从而可以存放很长的时间。逐渐地,人们所食用的茶就转变为以加工为主,而食用方式依然主要是煮饮,但是冲泡的方式也开始出现。

2. 继往开来论茶史

茶文化的兴起——唐朝

唐代是茶兴起和普及的时期，这时茶开始从贵族阶层的一种奢侈消耗品向民间百姓普及。而当时的社会环境安定、富足，国力强盛，农业发达、商业繁荣，因此在这样的条件和背景下，茶叶的生产和贸易也迅速兴盛起来了，形成我国历史上第一个高峰。

唐朝在创立之初就开始大量种茶。唐太宗大历五年（770年）就有开始在顾渚山（今浙江长兴）建贡茶院的记载，每年清明前就有当地官吏督制名茶“顾渚紫笋”饼茶，进贡皇朝。这是当时种植茶树，制作茶叶的开端。

唐代的茶道已经粗具规范，对于茶道类别已有划分，有宫廷茶道、寺院茶礼、人文茶道。而且唐朝以来流传下来的茶文、茶诗、茶画、茶歌等，无论从数量还是质量，从形式还是内容来说，都大大超过了唐以前的任何朝代。无论是茶道的细化还是应运而生的茶文化产物，都表明唐代茶文化的兴起和发展是一个飞速繁荣的时期。至此，饮茶过程不再是简单的品茶，也是一个自我调节和修养的过程，灵魂的净化过程。唐朝的茶道从一开始，就与佛教有着千丝万缕的联