

图书在版编目(CIP)数据

女孩学茶 / 读图时代. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.1

(品茶馆)

ISBN 7-5019-5215-9

I 女... II. 读... III. 茶—文化
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 151071 号

女孩学茶

责任编辑: 王秋墨

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/16

印 张: 8.25

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-5215-9/TS · 3030 定 价: 28.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51290S5X101ZBW

读图时代
品茶馆

女孩学茶

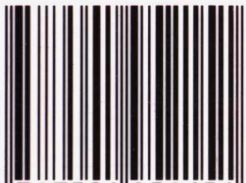
〔从来佳茗似佳人〕



中国轻工业出版社



ISBN 7-5019-5215-9



9 787501 952151 >

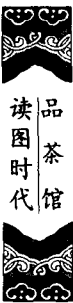
上架建议：茶文化或生活类

ISBN 7-5019-5215-9/TS·3030

定价：28.00 元

女孩学茶

 中国轻工业出版社



从来佳茗似佳人

苏东坡大学士的一句“从来佳茗似佳人”的精妙譬喻，似乎一下子把女子与茶的关系写到了极致，成了千古绝唱！的确，说女人如花，只是说出了女子的娇媚，说女人如水，只是道出了女子的温柔；说女人如瓷，只是讲出了女人的清弱。但是，说女人如茶，试想茶是万木之心，只有茶这种生于青山，长于幽谷，承受了微雨清露，沐浴了山灵水秀的植物，才能体现出女人的万种风情。

茶如女人，女人如茶，茶有千万种，正如这世上有千姿百态的女子；每种茶在冲饮的不同阶段，有着不同的滋味，正如一个女子从女孩走向妇人的漫长一生中，所呈现出的不同的曼妙与韵致。每一种茶，都有着自己独特的语言，每一个女人，都有自己的独特情怀。这就正如有人所比喻的，品味女人，就如品味好茶，浓有浓情，淡有淡意，只要水温合适，她都会由每个角落发出淡淡的幽香。聪慧也罢，平凡也罢，每个女人都会将自己的千般情丝，万种风情留于世间，如茶叶在茶汤中起起落落，叶舒叶展，不疾不徐，而喜怒哀乐就随袅袅茶香慢慢蒸发……

泱泱大国，积聚了几千年的茶文化！一个“茶”字，合而思之，发现它承载了浩渺精深的历史信息、人文信息、艺术信息、美学信息；一个“茶”字，分而析之，发现它告诉了我们——人在草木间，人受草木菁华的滋养，人需要用心去体会草木的神韵……

女人需要茶水的滋养，聪慧的女子会在品茶中洞察世情，在品茶中展现风情，在品茶中焕发韵味。通一点茶史，悟一点茶道，备一点茶具，识一点名茶，学一点茶艺，做一点茶点，烹一点茶膳，读一点茶诗，赏一点茶画，只是一点点，如点点茶叶滑入水中，沏出一壶醇香浓厚的好茶。女孩学茶，也是如此，正是这一点点，却会积聚起一生的悠长滋味，让你平添一份幽雅，一份神韵，一份空灵……



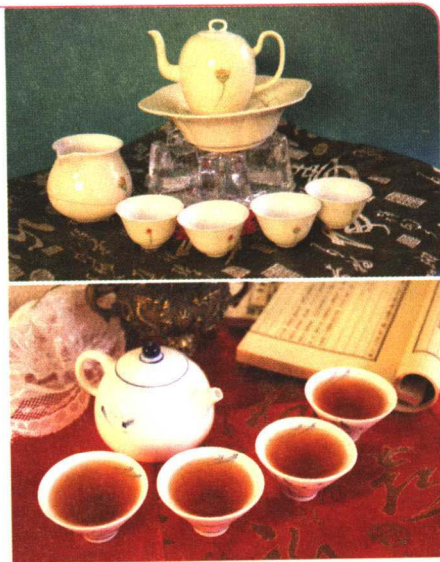
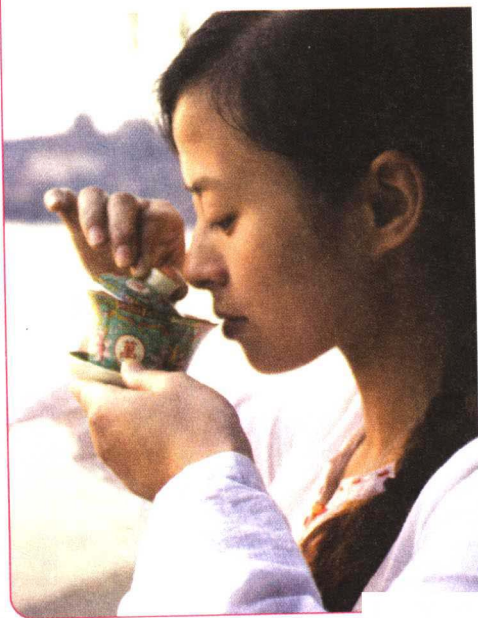
目录

第一章 通一点茶史

- 一、神农的浪漫怀想 /7
- 二、魏晋的名士风流 /10
- 三、大唐的王朝气度 /14
- 四、两宋的炽盛茶风 /18
- 五、明清的淡雅流韵 /20

第二章 悟一点茶道

- 一、我心悠悠探茶道 /25
- 二、淡妆慧心观茶礼 /28
- 三、韵高致静三茶道 /32



第三章 备一点茶具

- 一、承载了千年的茶香 /36
- 二、千姿百态话茶具 /39
- 三、把玩名杯名壶 /44
- 四、这是我的茶具 /47

第四章 识一点名茶

- 一、闻茶识女人，茶解女人心 /51
- 二、雅致的清汤绿叶——绿茶 /54
- 三、香醇优雅的氤氲红茶 /57
- 四、绿叶红镶边——乌龙茶 /59
- 五、陈香馥郁的醇醪黑茶 /62



六、茶香花香相融的花茶 /64

七、品茶，且缓行——不宜喝茶之种种 /69

第五章 学一点茶艺

一、入境怡情话茶艺 /72

二、一片清新遥飘香——绿茶玻璃杯泡茶艺 /75

三、落英缤纷会一壶——花茶茶艺 /82

四、谁人寻得观音韵——功夫茶茶艺 /85

五、别具一格融茶情——民俗茶艺 /92



第六章 烹一点茶膳

一、性情同调品茶膳 /95

二、聪明的女人会“吃”茶——茶菜和茶食 /99

三、一点倾心——茶点DIY /104



第七章 读一点茶诗

一、拂去浮躁品茶诗 /109

二、品茶吟唱赏茶诗 /113

第八章 赏一点茶画

一、妙解琴棋书画茶 /117

二、品茶以入画 /121



第一章 通一点茶史

一、神农的浪漫怀想

有人说，世上难觅百岁的人，但是世上却有千年的树。是的，一片茶叶，就浓缩了华夏文明泱泱五千年。源远流长的茶文化，曾引得无数的文人雅士去探寻它的源头。悠悠岁月，当年的那片叶子，已然长成了满山遍野

的茶树，当年的那缕茶香，已然漂过了千山万水，香遍了五湖四海。谁都说不清第一片茶叶的由来，就像西方人把人类火种起源的殊荣给予了普罗米修斯，中国人把带给人类茶的殊荣，给予了我们远古的帝王之一——炎帝，也就是我们所熟悉的神农氏。谁说茶

树林中的老茶园



人本色都是男儿呢？茶的细腻与温润之处，也许还只有慧心女子才能真正体悟得出！带着对原始母系氏族社会的遥想，带着对神农时代的浪漫怀想，在神话留给我们的遐想空间中，开始我们的饮茶之旅……

在公元前2700年的神农时代，那时还是一个荒蛮的年代，社会生产力极为低下，人们常常因为饮食的缘故而导致各种疾病。于是，神农为了给人治病，经常只身前往深山野岭中，去采集能医治百姓病痛的草药。山路艰险，他不曾害怕，路途迢迢，他也不曾畏惧。最最危险的是，他要采集的草药都亲口尝试，以体会、鉴别草药的功能。这是一件极为浩大费时的工程——苦的草药、涩的草药，甚至有毒的草药，他都尝过了。就这样，几度春秋，无论是大江东逝的平原，或者是瘴气氤氲的沼泽，或者是蛇虫密布的林莽，到处都留下了他的足迹。

有一天，在采药的时候，神农尝到了一种有毒的草，顿时感到口干舌

麻，像有一团火在他肚子里面燃烧，血液似乎煮沸了，在体内飞快地跑动着。头晕目眩中，他感到如果不能尽快找到解药，这一次恐怕是挨不过去了。为了节省体力，他赶紧找到一棵大树背靠着坐下，闭目休息。世上的事情幻化无常，就在这时，一阵微风袭来，边上的灌木丛中飘来几片绿油油的叶子，在对求生渴望的驱使下，他随手拣了两片绿油油的叶子放在嘴里，慢慢咀嚼。开始有点儿发涩，但叶子上一股奇妙的清香

神农氏在茶树下休憩



诱使他继续咀嚼，他感觉舌底开始生津，精神开始振奋了，于是他把残渣吞进肚里。顿时，一股惬意的清凉从体内慢慢升腾上来，于是，他又采了一些这灌木上的叶子，大口咀嚼起来，很快，刚才腹内的种种不适竟然一扫而空。他立刻发觉他一定是遇到了一种神奇的叶子——这种树叶的叶形、叶脉、叶缘似乎与一般的树木都不同。那天，夕阳西下的时候，神农便采集了一些这种神奇的叶子回去，准备细细地研究。

那一天，神农没有告诉我们那是哪一天，但是神农给了这种神奇的叶子一个名字——茶。

后人有了《神农本草经》一书，记载下了这天发生的故事：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。

虽然有很多人对于那个“只知其母，不知其父”的母系氏族社会——也就是传说中的神农时代，是否真的是神农发现了茶叶这件事有一定的怀疑，但是，或许我们可以认为神农作为这一时期先民向自然抗争的集中代表，

他的事迹虽然是传说，却也总结了原始社会人们长期生活斗争的经验，而把光环置于神化了的神农头上，也是先民们一种素朴的想法。事实上，原始社会以茶解毒，在现在看来，也是有一定科学根据的。

再者，作为“三苗”、“九黎”部族首领的神农氏，在《史记·孙子吴起列传》与《说苑》等典籍中都有他的身影——“三苗氏，衡山在其南，岐山在其北，左洞庭之坡，右彭蠡之川”。这段文字，据专家考证说明神农氏的部族发源在四川东部和湖北西部山区，从现存的历史资料中也不难看出，氏族社会“三苗氏”生息之地，历代产茶不衰，并且这一带也正是现在的大神农架地域。所以，在植被茂盛，至今还是重要茶叶产地的地理环境中，神农尝百草也许不仅仅是先民们的一种素朴的想象。

神农尝百草的传说，在岁月中积淀成为了一种我们遥思祖先的情怀。在很漫长的时间里，茶仍旧是一种神秘的叶子。公元前200年左右秦汉年





神秘的叶子——茶

间的书《尔雅》，称茶为“檟”；汉代司马相如的《凡将篇》，称茶为“蔎”，将茶列为二十种药物之一，这是我国历史上把茶作为药物的最早文字记载。而在《华阳国志·巴志》中说：“武王既克殷，以其宗姬于巴，爵之以子，古者远国虽大，爵不过子，故吴楚及巴皆曰子……上植五谷，牲具六畜，桑、蚕、麻、纴、鱼、盐、铜、铁，丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之。”这一史料

把我国茶叶有文字记载的历史推前到春秋战国以前的周武王时期。巴蜀之地，以茶为贡品之一，已形成一定规模的茶区，也成为了中国茶文化的摇篮！茶树，也许在神农发现它的那个傍晚之前，已经在世界上承受了千年的雨露，从此，它终于还是正式进入了人类的文明系统之中，发展为独特的茶文化！

二、魏晋的名士风流

在神农氏的视野中，茶是一种可以化毒治病的“药”，也许，他从来没有想过这种叶子会引领一股文化的风潮，而且这股风潮持续地吹拂了几千年！

在汉代，茶开始显示出了作为一种文化核心所应具有的品质。或者说，茶历经了岁月的洗礼之后，开始逐渐走入了文化领域，进入了文人雅士的视野之中。由此，茶文化出现了第一抹曙光！

司马相如、扬雄都是饮茶大家，扬雄在他的一篇赋中曾说到了他对茶



色、香、味的品评：“百华投香，隆隐芬芳。萸茗荧郁，翠紫青黄”，张载在《登成都楼诗》用：“借问扬子舍，想见长卿庐”，“芳茶冠六清，溢味播九区”，来表示对扬雄、司马相如这两位著名文人茶人的怀念之情。

从汉代文人们饮茶、写诗、作赋，到三国时期许多文人都喜好以茶为饮，使原来简单的饮茶事宜逐渐笼罩上了文化氛围。但是饮茶品位的提高，茶的内涵和功效的增加，茶从纯

粹的物质消费过渡到精神的享受，真正在文化领域奠定基础的却是在魏晋时期。也有专家提出，这一时期的茶文化是博大精深的中国古代茶文化的酝酿时期。

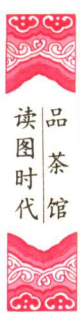
宗白华先生十分推崇魏晋时代的独特文化艺术氛围，他曾说过：“汉末魏晋六朝是中国政治上最混乱、社会上最苦痛的时代，然而却是精神史上极自由、极解放、最浓郁热情的一个时代。因此也就是最富有艺术精神的一个时代”。的确，那个时代简约玄澹、超然绝俗的美，实在令人心向往之。就是在这样的时代氛围之中，茶——日益引发了人们的兴趣与关注。

在这个时期，茶文普兴，如《搜神记》、《神异记》、《搜神后记》、《异苑》等志怪小说集中便有一些关于茶的故事，西晋杜育写就了文学史上第一篇以茶为题材的散文，文辞丰美，对后世的茶文学创作颇有影响。

而且，在崇尚清淡的魏晋时期，茶既是接待宾客的一般手段，也是进

《品茶图》 陈洪绶（明）





万种佳品皆茶香

行社交活动的重要媒介。两晋时期南方饮茶已很普遍，不仅社会上层举行宴会必备茶水，就是在民间，平民之间的交往中，茶也是一种必备之品。王褒《僮约》中的“烹茶尽具”，也就是规定了在家中来客之后必须要烹茶敬客。而东晋权臣桓温更是对茶情有独钟。他曾三次北伐，位至宰相、大司马，显赫一时。据说他每次设宴，招待宾客，并不一定备美酒佳肴，但是却必有茶果二物。故史称：“（桓）温性俭，每宴

惟下七奠，拌果茶而已。”

所以，这里我们也可以看到，魏晋时期的茶有另一个更具有政治影响力的作用——以茶养廉！两晋时期，社会整体氛围已然不如两汉时期那样以尚俭为美，而是上至帝王，下至士族官僚，奢侈成风。夸豪斗富之风弥漫在当时的一般官吏乃至士人之间。西晋开国皇帝司马炎就是一个极为荒淫无度的人，史书记载“后宫殆将万人”！由于社会奢侈成风，危害极大，



这也引起了当时的一些有识之士的担忧，甚至上疏：“奢侈之费，甚于天灾”。可见，在这样的社会背景下，以茶养廉，的确是具有非常积极的作用的。桓温以茶代酒、以茶示廉的行为，既显示作为名士的风雅意趣，同时也起到了一种良好的社会标榜作用！

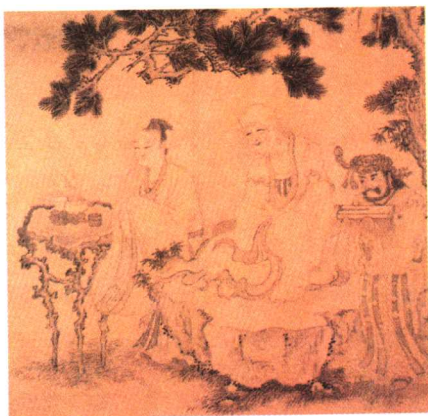
我们都熟悉诗句——“南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中”，不论这四百八十座寺庙是不是夸张之词，但是至少可以想象当时的宗教氛围极为浓厚，这一时期儒教位居统治地位，但原始道教和印度传来的佛教也得到广泛传播。宗教与茶也正是从这一时期开始走向互融互通之路——正处于酝酿期的茶文化，在时代的大氛围中，茶和文人、和尚、道士、神仙都有了一定的联系，于是茶也就自然而然地融进了儒佛道的一些理念。

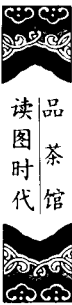
最早介入茶文化、对茶的精神功能进行阐发的是道家思想，而且他们往往将茶与宗教神仙初步交融。在他们看来，饮茶是“得道成仙”的重要手段，是传说中的神仙们，像丹丘子、

黄山君等的喜好之物。南朝著名道士陶弘景在《杂录》中说：“苦茶轻身换骨，昔丹丘子、黄山君服之。”这些神仙人物，通过饮茶实现了“轻身换骨”，这正是暗合了道教的长生不老、羽化登仙的理念。《广陵耆老传》中的卖茶老婆婆，就更明显是个因为“茶”而成为神仙的角色了。官府以败坏风气之由把她抓到监狱里，但是夜里她能带着茶具，从窗户里飞走了，倒是颇有道家的“飞升”之意味。

佛教在当时虽然并没有占有宗教的主导地位，尚处于儒道双方的挤压之中，但由于采取了积极与中国文化

《罗汉图》(局部) 汪征凤(明)





相互融合的姿态，在茶文化上也表现出了积极介入的态势。魏晋之际，名士之间崇尚析玄辩理，清谈成为一种风尚，佛教自然也就依附玄学。佛徒追慕玄风，煮茶品茗，以助玄谈也成了当时的一种风气……

清清一杯茶，体味手挥五弦、目送归鸿的旷达，晋人之美，也融于我们这一片慧心了……

三、大唐的王朝气度

大唐的辉煌气象，是中国文化中的最为令人向往的一段历史，这个时代带给了我们前所未有的激情，也开创了中华文化史上无数令后人神往的高峰。茶文化，也在大唐王朝丰腴的文化土壤中，迎来了第一个辉煌期。

大唐的天子们拥有当时世上最为强盛的帝国，他们在喷薄着令世人眩目的文化盛况的版图上，演绎着许多被后人津津乐道的传奇。大唐天子们嗜茶，以他们的天子之尊为大唐的茶文化的发展添加了一道绚丽风采。帝王清饮、娱乐助兴、皇子公主婚嫁大

宴、殿试内廷赏赐、祭天祭祖、接待外宾的外事活动等，“茶”都是一个重要的角色！

大唐天子不但乐于品茶，而且喜欢将茶赐给臣下，从现在的文献中，我们还可以看到当时盛况呢！据《唐语林》中记载，唐文宗在内廷召见学士讨论、互相品评文章之时，宫女们就会在边上摆上茶汤用以助兴。皇帝赐茶成为了当时以示皇恩浩荡的重要手段，尤其是殿试赐茶，那对于刚刚考中进士者而言，是极为荣耀的。唐代诗人就曾描述过延英殿殿试的时候赐茶的场景：

延英引对碧衣郎，

江砚宣毫各别床。

天子下帘亲考试，

宫人手过茶汤。

我们也许已经无从想象当时延英殿上赐茶的盛景，但是，当我们看到那些皇室曾使用过的茶具的时候，仍旧可以感受到那份穿越历史的奢华。在法门寺地宫的宝藏中，我们可以看





《调琴啜茗图》(局部) 周昉(唐)

于鲁周公……盛于国朝，两都并荆渝间，以为比屋之饮”。从这里的“比屋之饮”，我们可以想象当时家家户户都饮茶的情景，也许这些记载中有些许夸张，但是可以从中窥见大唐国都长安等地饮茶的普遍程度。饮茶之风的盛行，也可以从《封氏闻见录》的记载——“自邹、齐、沧、棣，渐至京邑城市

到有一套晚唐僖宗李僩少年时使用过的银质鎏金烹茶用具，共计11种12件，包括茶碾、茶罗子、金银丝结茶笼子、龟形茶盒、银茶则、盐台、碾罗器、点茶器、取火器、琉璃盏与盏托等。遥想当年，曾经抚摸过它们的，也许就是一双凝脂般的玉手！如今，这些茶具静静地诉说着茶文化的变迁，散发着在岁月中历久弥新的茶香……

事实上，饮茶在唐朝已然具有了很大的民众市场，就如陆羽《茶经》中所提到的“茶之为饮，发乎神农氏，闻

多开店铺煎茶卖之，不问道俗，投钱取饮”看出一些迹象来，不仅中原广大地区饮茶，而且边疆少数民族地区也饮茶，甚至出现了茶铺。这说明，在当时，茶饮已经深入民间，成为生活中必需的一项内容了。

而且，在唐朝，茶是亲友间互相赠送，表达情谊的佳品，这就更加凸显了茶不仅仅是一种物质的享受，更寄予着精神层面上的诉求。当时的人们，喜好将茶团、茶饼加封，而后与书信一起寄送，且一般都为“新茶”。大诗人白居易就曾在多首诗中提及：



“蜀茶寄到但觉新，渭水煎来始觉珍”（《萧员外寄蜀新茶》），“闷吟工部新来句，渴饮毗陵远到茶”。而且唐代文人们也积极介入了茶文化，正所谓是以茶会友，以茶传道，以茶兴艺。这样，文人墨客的吟诵也使得茶饮的文化内涵更加深厚了。

在唐朝，茶与佛法间的互融也进一步加强了。朱遵度在《栖贤寺碑》中说道：“茶烟袅而乳窦飘香，禅悦味而虚实生白，实释门之盛事，为信史之美谭”，所以，在唐朝，以茶养生、以茶供佛、以茶译经、以茶待僧已经成为了佛门正常现象。而且整个僧侣圈对茶的热衷，也促进了茶文化的极大发展。封演在《封氏闻见记》中记载：“南人好饮之，北人初不多饮。开元中，泰山灵岩寺有降魔师，大兴禅教。学禅务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶。人自怀挟，到处煮饮，从此转相仿效，遂成风俗……于是茶道大行，王公朝士无不饮者……穷日竟夜，殆成风俗。始自中地，流于塞外。”这就说明，禅宗对于北方饮茶的风气的形成起到了

极大的作用。唐代开元以后，中国的“茶道”大行，这为之后中国茶文化的勃发积淀下了后续之势。

在隋统一全国后，修筑了京杭大运河，这为茶业的进一步南北交流和茶业重心的进一步东移，奠定了基础。社会对茶的需求，也促进了茶的生产。茶叶产地由此快速增加，到中唐时已然极为兴盛。从《茶经》和唐代其他文献记载来看，唐代茶叶产区已达到了与近代茶区相似的局面，遍及现在的四川、陕西、湖北、云南、广西、贵州、湖南、广东、福建、江西、浙江、江苏、安徽、河南等十四个省区。同时，茶叶的巨大利润，也引得更多的人投入到种茶卖茶的行列之中，全国出现了不少茶叶集散地。在我们熟悉的白居易的《琵琶行》有诗句写到——“老大嫁作商人妇，商人重利轻别离。前月浮梁买茶去，去来江口守空船”，从中，我们可以看出当时茶叶贸易的兴盛。而且随着茶文化的普及，即使在一些不产茶的西北少数民族地区，少数民族也都已嗜茶成俗，“累日不食犹得，不

