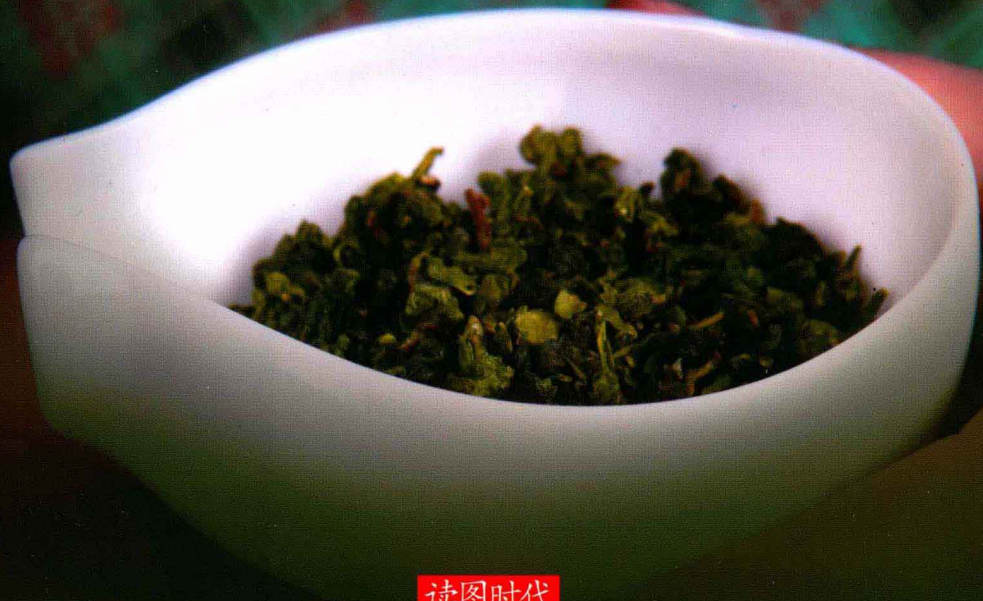


品茶，一种健康而优雅的生活境界



读图时代

喝茶的智慧

养生养心中国茶

赵英立 著

中国著名茶学者 **赵英立** 最新力作



湖南美术出版社

读图时代

喝茶的智慧

养生养心中国茶

赵英立 著



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

喝茶的智慧：养生养心中国茶 / 赵英立著. —长沙：湖南美术出版社，2010.8

ISBN 978-7-5356-3811-3

I. ①喝… II. ①赵… III. ①保健—茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 151118 号

喝茶的智慧：养生养心中国茶

著 者：赵英立

责任编辑：李 坚 杜作波 郭 煦

责任校对：谭 卉 彭 慧

出版发行：湖南美术出版社

（长沙市东二环一段622号）

印 刷：长沙湘诚印刷有限公司

（长沙市开福区伍家岭新码头95号）

经 销：湖南省新华书店

版 次：2010年8月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

印 张：11.5

书 号：ISBN 978-7-5356-3811-3

定 价：29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购电话：0731-84787105 邮编：410016

网址：<http://www.arts-press.com>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0731-84363767



中国第四次茶文化高潮 (代序)

茶者，南方之嘉木也。一尺、二尺乃至数十尺；其巴山峡川，有两人合抱者，伐而掇之。

——《茶经·一之源》

茶在我国被发现和利用已有近 5000 年的历史，在漫长的发展历程中大致可以分为七个时期。

一、茶文化的准备期

茶是大自然通过中国赏赐给全人类的礼物，它给人类带来的好处超过了人类对它的了解。从一开始登上历史舞台，它就挽救了中华民族共同的祖先“炎黄”二帝中炎帝的性命。

神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。

——《神农本草经》

神农，就是炎帝，是中华民族的祖先，同时也是农业与中医的缔造者。茶一开始就是被当做解毒药进入人类生活的。茶被用来食用和饮用，则是很晚的事情了。

可以想见，神农氏中毒之后不可能将茶叶制作好再喝，一定是抓一把茶树叶煮了喝下。上古时期就开始的煮茶法一直流行至今，由于经常是将茶与其他东西一起煮来吃，我们称作调饮，调饮是煮茶法的主要方式。

其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰檟，三曰葭，四曰茗，五曰蔎。

——《茶经·一之源》

唐朝以前茶的称呼很多，很乱，茶是主要称谓。从神农氏发现茶到唐朝，漫长的3000多年中，茶经历了从药用、食用到饮用，从野生到人工种植，从零星地被利用到普及至人们生活中的过程。我们将这一时期称为茶文化的准备期。

这一时期值得我们重视的历史人物至少有三个：

神农氏——茶的发现者

吴理真——人类种植茶的始祖

王褒——《僮约》的作者

二、伟大的唐代——第一次茶文化高潮

唐代建立后，经过“贞观之治”、武则天执政到“开元盛世”，中国迎来了一个伟大的时代。无论政治、经济、军事还是思想、文化、艺术，我们都站到了世界的最前列。在这样的大环境下，加之茶自身的发展要求，中国终于迎来了第一次茶文化高潮。

在这一高潮中，主要特征如下：

清饮方式的出现——煎茶法

茶品的多样化

茶具的独立与完备

茶事活动的出现

鲜明的文人茶特征

禅茶一味的完成

在这一时期，我们必须记住的文人与作品有：

茶圣陆羽——《茶经》

亚圣卢仝——《走笔谢孟谏议寄新茶》

诗僧皎然——《饮茶歌诮崔石使君》

赵州古佛从谏禅师——“吃茶去”公案

三、文明的宋代——茗战引发的第二次茶文化高潮

宋太祖是历史上最仁慈的开国皇帝，他“杯酒释兵权”之后形成了文人执政的格局，这一方面造成了两宋的军事孱弱，另一方面形成了文化上的兴盛。从晚唐、五代开始的茗战之风，为两宋茶风的奢侈做了良好的铺垫。这一时期的茶文化特征很鲜明。

1. 茶品精巧

从精致的大龙团、小龙团开始的北宋贡茶，逐渐发展到密云龙、瑞云祥龙、万寿龙芽等极品，而“龙园胜雪”使贡茶达到了奢侈极点。

2. 斗茶成风

3. 茶具精美

斗茶之风使建盏黑釉名品受到追捧，兔毫盏、油滴盏、曜变盏、鹧鸪斑盏是当时茶具中的极品。

4. 点茶法一统天下

5. 皇家茶特征

贡茶的奢侈与宋徽宗参与茶事，为宋代茶文化打下了深深的皇家茶色彩。

在这一时期，我们必须记住的文人与作品有：

丁谓与蔡襄——大小龙团茶的创制者

范仲淹——《和章岷从事斗茶歌》

苏东坡——从来佳茗似佳人

宋徽宗——《大观茶论》

陆游——晴窗细乳戏分茶

四、不重视文化的元代——茶文化的沉寂期

元代统治者是马上民族，金戈铁马、弯弓射雕才是他们的最爱，于是中原的文化遭到轻视，茶也回到了平民的领域。除了耶律楚材、赵孟頫等少数文人保持了茶的典雅，茶事活动更多地融入到市民的生活中。倒是茶肆的兴盛，使茶事与说唱艺术发生了更加紧密的联系，茶文化呈现出民俗化的特征。

这一时期，我们需要记住的特点与文人作品有：

茶肆的兴盛

平民本色的元代茶文化

耶律楚材——《西域从王君玉乞茶》

赵孟頫——《斗茶图》

五、完美的明、清两代——第三次茶文化高潮

这次高潮由两部分组成，可谓是由两个浪潮组成的一个高峰。这两个浪潮同中有异，本质一致却各具特色。

1. 明代茶文化特征

明代茶文化的兴起是由一个没有文化的皇帝无意之中促成的。

无心插柳——朱元璋的“罢团茶，兴散茶”。

朱元璋是一个真正贫民出身的皇帝，他性嗜茶。明初，进贡朝廷茶叶的制作方

法仍按宋代，即碾而揉之为大小龙团。朱元璋认为这种制作方法太伤民力，乃于洪武二十四年（1391）九月下旨罢造龙团。

朱元璋自己都不会想到，他的一个体恤民情的措施，却引起了茶界有史以来的最大革命，由此而造成的影响贯穿明、清两代，直到今天。

泡茶方法的革命——撮泡法

沿用至今的撮泡法，解放了 4000 余年来的泡茶思路，将泡茶下与平民更紧密结合，上同高层更加相融，让茶真正地走进了千家万户。

茶具的革命——紫砂茶具的出现

撮泡法的登堂入室使紫砂茶具大放异彩。供春、时大彬、邵大亨等工匠成为艺术大师，揭开了茶具新篇章。

制茶方法的革命——炒青茶正式登上历史舞台，由此引发出新茶类

唐代就已出现的炒青绿茶唱了主角，红茶、晒青茶相继出现，为其他茶类的出现打下了基础。

大量专业茶书的出现

大批王公贵族、一流文人重新涌入茶坛并纷纷著书立说，大量的茶学专著出现。其中著名的有：

朱权撰的《茶谱》

张源撰的《茶录》

田艺蘅撰的《煮泉小品》

许次纾撰的《茶疏》

所有这些使明代茶文化具有更完备的文人茶特征。

2. 清代茶文化特征

同样是少数民族统治，与元代不同的是，清朝统治者迅速被中原文化同化了。随着康乾盛世的到来，强大的清代造就了茶文化的鼎盛期，而乾隆皇帝的加入更为清代茶文化带来了鲜明的皇家茶特征。

六大茶类与再加工茶的完备

除了传统的绿茶外，红茶、白茶、青茶、黑茶、黄茶、花茶均已出现，茶与人的关系更加紧密，社会各阶层对茶的接受程度极为普遍。

这一时期的茶人极多，我们至少要知道的有：

文人张大复

才子袁枚

茶皇乾隆

六、百年灾难——鸦片战争之后的茶事衰败期

晚清以来，中国茶道由鼎盛到衰微，一度及至断绝，老舍的名作《茶馆》是对这一时期茶事的极好描写。建国以后，有当代茶圣吴觉农，著名茶叶专家陈椽、王泽农、庄晚芳等人的不懈努力，我国的茶产业、茶贸易得到了极大的恢复和发展。但由于国力尚未恢复及政治方面的原因，茶文化一直未能得到重视和发展，以至于许多国人已然忘了我国是茶的故乡，是茶道的发源地，这种现象直至 20 世纪七、八十年代才有所改变。经过 30 多年的努力，我国的茶文化终于走上了复兴之路。

这一时期的茶人不多，我们要知道的有：

孙中山——提倡茶为国饮

老舍——《茶馆》

吴觉农——当代茶圣

七、盛世重现——第四次茶文化高潮展望

国运兴则茶运兴，改革开放以后，祖国走上了复兴之路，思想的解放，国力的强盛，茶产业的发展，文人的再次涌入茶坛，所有这一切，使我们有望迎来第四个

茶文化高潮。

展望此次茶文化高潮，将会出现如下特点：

自然科学的茶向社会科学的茶转化

对新茶类的探索

对以茶养生的新探讨

对茶文化理论的探索

对世界茶坛的重新影响

本书重点研究的是茶与养生部分。古人对茶的药用功效研究得已经很深，但由于古人的研究是建立在蒸青绿茶的基础之上，所以包括李时珍的《本草纲目》在内，对茶功效的总结是不全面的。如今六大茶类与再加工茶的齐备，为茶与养生的结合开拓了广阔的天地。笔者基于对茶与中医的喜爱，加上几年前开始用茶来协助我妻子康复治疗，取得了意想不到的效果，更加强了我对茶养生的兴趣与信任。在《中国茶艺全程学习指南》一书脱稿后，我就开始构思此书，本来还有些偷懒，准备过些时再动笔，感谢诸位好友的鼓励与支持，感谢编辑部的催促，终于将此书完成了。

虽然茶的疗疾与养身的作用极好，但我认为茶于人最大的价值是养性与养气。养性养气为本，养身为辅，修养性情才是真正的养生，如此用茶才不负大自然的恩赐。

脱稿时正值己丑中秋前，想起几年前做的一首《中秋》诗，恰好给此文做结。

秋色每携春色近，茶心也似禅心空。

更怜皎皎一轮月，遍洒清辉向有情。

京华闲人于京华三韵轩

己丑年（2009年）秋日



目 录

第一章 养生品茶三要素 1

两 养——养身与养心 /2

三 知——知茶品、知茶技、知茶意 /3

三 看——看茶喝茶、看季节喝茶、看人喝茶 /4

第二章 知茶品 5

茶的两个起源 /6

◆茶树的起源 /6

◆饮用起源 /7

茶树的三种形态 /9

茶叶的两个成分 /10

判断茶叶好坏的两个标准 /11

◆产地与树种决定品质 /11

◆采摘期与加工决定级别 /12

基本茶类与再加工茶类 /13

六大基本茶类一览表 /13

六大茶类的茶性特征 /14

六大茶类茶性特征一览表 /14

再加工茶类茶性归属一览表 /15

第三章 知茶技 /17

第一境界：饭余共举此瓯茶——生活中的泡茶 /21

第二境界：寒夜客来茶当酒——待客时的泡茶 /22

飘逸杯待客冲泡法 /25

第三境界：正是观音待品时——商家销售泡茶 /27

第四境界：十目视而十手指——茶叶审评泡茶 /28

第四章 知茶意 /29

第五境界：小桃初见罗衫碧——茶艺表演泡茶 /30

附：云中仙子——雾里青茶艺 /33

第六境界：借得松风成一醉——鉴赏泡茶法 /35

◆ 谦逊平和（冲泡前） /36

◆ 心无挂碍（冲泡中） /36

◆ 入尘不染（冲泡后） /37

《遵义情怀》——遵义红茶茶艺 /40

第七境界：寂然界上道茶缘——茶道修习法 /43

禅茶茶艺表演 /45

第五章 茶与养生 /49

茶的主要功效是药用 /50

养生原理 /50

茶的主要化学成分及对人体作用一览表 /51

茶与养生之实例（上） /52

◆ 还童振枯扶人寿——李白 /52

◆ 醍醐、甘露可抗衡——陆羽 /53

◆ 涤昏清神更得道——皎然 /55





◆ 乘此清风上蓬莱——卢仝 /56

◆ 《七碗茶歌》图解/ 57

茶与养生之实例（中）/58

- ◆ 何烦魏帝一丸药——苏轼 /59
- ◆ 豆蔻连梢煎熟水——李清照 /60
- ◆ 祛襟涤滞，致清导和——宋徽宗 /61
- ◆ 养生延年黄山茶——荣西禅师 /62
- ◆ 一日无茶枉为君——乾隆皇帝 /63
- ◆ 释躁平矜、怡情悦性——袁枚 /65

茶与养生之实例（下）/66

- ◆ 幸有佳茗助康复——家人与茶 /66
- ◆ 还将甘露报君情——友人与茶 /68

第六章 看茶喝茶 /73

我看佳茗多妩媚——了解茶性 /74

茶性与人体适应表 /75

各大茶类的色香味形对身体与心情的影响 /76

环肥燕瘦两相宜——了解特种茶 /77

- ◆ 陈年白茶 /79
- ◆ 陈年岩茶 /80
- ◆ 老观音 /81
- ◆ 陈年单丛 /82
- ◆ 冰冻乌岽单丛 /83
- ◆ 陈年红茶 /85
- ◆ 远年黑茶 /86
- ◆ 碎铜茶 /87
- ◆ 普洱茶 /88



如何区别老茶与陈茶 /91

老茶与陈茶品质特征比较表（以岩茶为例） /92

第七章 看季节喝茶 /93

芳香宜助阳气发——春起花茶与单丛 /95

轻汗微生暑热消——夏爽绿茶与观音 /95

从容沉稳金风舞——金秋乌龙正当令 /97

红茶一瓯肾精暖——冬阳红茶与熟普 /97

第八章 看人喝茶 /99

年龄与茶的相配 /100

性别与茶的相配 /102

特殊生理期与茶的相配 /103

特殊体质与茶的相配 /104

◆ 极热之人 /104

◆ 极寒之人 /105

◆ 极堵之人 /106

◆ 极通之人 /106

◆ 经络损伤之人 /107

◆ 长期吸烟者 /109

第九章 茶与饮食起居 /111

佳肴还须配香茗——茶与吃 /112

茶功岂止退睡魔——茶与睡 /118

居室无处不茶香——茶与境 /120

从来佳茗伴佳人——茶与美 /123



第十章 饮茶的禁忌 /127

休让春茗误养生 /128

佳茗养心先安境 /131

第十一章 茶与修身养性 /135

儒家的娱情与参政 /136

◆ 忍看捧瓯春笋露——文人的以茶娱情 /136

◆ 粗知道义死无憾——儒家的以茶养心 /140

道教的治病与成仙 /147

◆ 万病之药茶为首——以茶治病 /147

◆ 更觉鹤心通杳冥——借茶通灵 /149

佛家的助禅与证悟 /154

◆ 参禅能伏睡魔军——修行者的助禅 /155

◆ 茶禅一味向心涯——证悟者的“不二” /159

附 录：

此茶非彼茶 彼茶即此茶

——《赵州禅茶颂》浅析 /163

第一章

养生品茶三要素

茶与养生的结合是先天的。在茶的起源诸说中,无论“药用说”、“食用说”还是“饮用说”,都使茶与养生结下了不解之缘。那么茶的功效究竟是什么,如何以茶养生,就成了我们必须搞清楚的问题,这就是下面要说的养生品茶三要素,即:两养、三知、三看。

茶的主要功效是药用。《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”“荼”字即“茶”字的前身，由此可知，茶一开始被人类利用，就是以解药的身份出现的。唐代《本草拾遗》里有一句话：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”唐人对茶的认识已远远超过了前人，茶的药用功效也不再是仅仅用来解毒了，既然是万病之药，当然是既可治身又可治心了，于是茶的两养功效便开始被人们认识。

百姓开门七件事：柴米油盐酱醋茶。当我们将茶应用于日常生活，满足我们的一般需求时，喝什么茶，怎么来喝，似乎并不重要。然而，如果我们要用茶来养生，真正发挥茶的作用，喝茶就变得没那么简单了。

我们真正谈到用茶来养生时，至少要知道品茶不仅是为了解渴，以养生为目的的饮茶更不同于一般意义上的饮茶。我们要清楚茶养生的内容——两养，茶养生的条件——三知，茶养生的方法——三看。

两 养

——养身与养心

我们所谈的茶养生包括两方面内容，即：养身与养心。

茶对于人具有双重作用：一是满足人们的生理需要（解渴、提神、去火、消食等），这就是我们说的养身；二是满足人们的精神需要（赏美、抒情、礼仪、悟道等），这就是我们说的养心。

茶的物质属性解决了人们的养身需要，而茶的精神属性解决了人们的养心需求。茶圣陆羽是将饮茶解渴提升为饮茶养身的先驱者，他极大地发挥了茶的作用。如果我们能够做到这一点就很好了，但是即使我们如此做了，也只不过将茶的功能发挥了不到一半而已。

茶于人最大的价值是养性与养气。养性养气为本，养身为辅，修养性情才是真正的养生。这一层面的养生也是理解中国茶道之途径，体味茶禅一味之旨归。