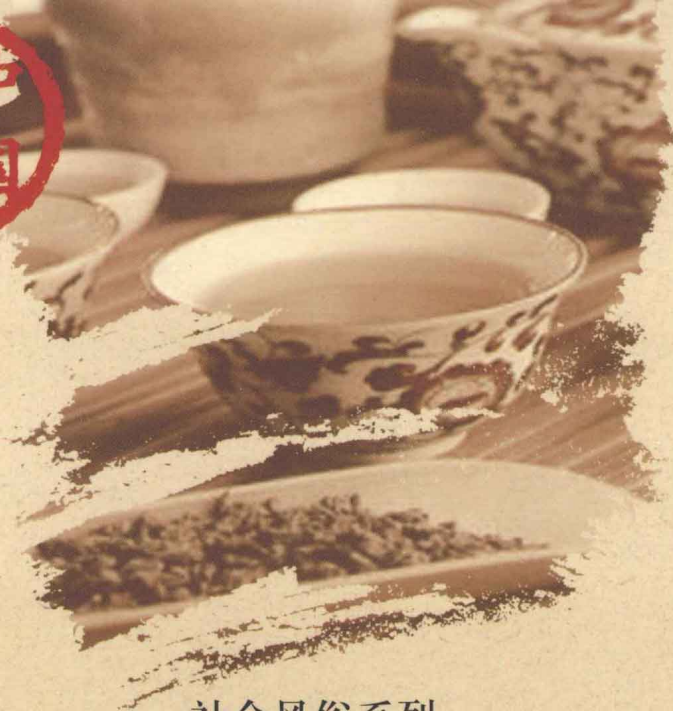




社会风俗系列

饮茶史话

*A Brief History of
Tea-drinking in China*

王仁湘 杨焕新 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

社会风俗系列

饮茶史话

*A Brief History of
Tea-drinking in China*

王仁湘 杨焕新 / 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

饮茶史话/王仁湘, 杨焕新著. —北京: 社会科学文献出版社, 2012. 7

(中国史话)

ISBN 978 - 7 - 5097 - 3443 - 8

I. ①饮… II. ①王… ②杨… III. ①茶 - 文化史 - 中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 107993 号

“十二五”国家重点出版规划项目

中国史话·社会风俗系列

饮茶史话

著 者 / 王仁湘 杨焕新

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 人文分社 (010) 59367215

电子信箱 / renwen@ssap.cn

责任编辑 / 宋淑洁

责任校对 / 孙光迹

责任印制 / 岳 阳

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 北京画中画印刷有限公司

开 本 / 889mm × 1194mm 1/32 印张 / 5.75

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版 字数 / 113 千字

印 次 / 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 3443 - 8

定 价 / 15.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

《中国史话》 编辑委员会

主 任 陈奎元

副 主 任 武 寅

委 员 （以姓氏笔画为序）

卜宪群 王 巍 刘庆柱

步 平 张顺洪 张海鹏

陈祖武 陈高华 林甘泉

耿云志 廖学盛



总序

中国是一个有着悠久文化历史的古老国度，从传说中的三皇五帝到中华人民共和国的建立，生活在这片土地上的人们从来都没有停止过探寻、创造的脚步。长沙马王堆出土的轻若烟雾、薄如蝉翼的素纱衣向世人昭示着古人在丝绸纺织、制作方面所达到的高度；敦煌莫高窟近五百个洞窟中的两千多尊彩塑雕像和大量的彩绘壁画又向世人显示了古人在雕塑和绘画方面所取得的成绩；还有青铜器、唐三彩、园林建筑、宫殿建筑，以及书法、诗歌、茶道、中医等物质与非物质文化遗产，它们无不向世人展示了中华五千年文化的灿烂与辉煌，展示了中国这一古老国度的魅力与绚烂。这是一份宝贵的遗产，值得我们每一位炎黄子孙珍视。

历史不会永远眷顾任何一个民族或一个国家，当世界进入近代之时，曾经一千多年雄踞世界发展高峰的古老中国，从巅峰跌落。1840年鸦片战争的炮声打破了清帝国“天朝上国”的迷梦，从此中国沦为被列强宰割的羔羊。一个个不平等条约的签订，不仅使中

国大量的白银外流，更使中国的领土一步步被列强侵占，国库亏空，民不聊生。东方古国曾经拥有的辉煌，也随着西方列强坚船利炮的轰击而烟消云散，中国一步步堕入了半殖民地的深渊。不甘屈服的中国人民也由此开始了救国救民、富国图强的抗争之路。从洋务运动到维新变法，从太平天国到辛亥革命，从五四运动到中国共产党领导的新民主主义革命，中国人民屡败屡战，终于认识到了“只有社会主义才能救中国，只有社会主义才能发展中国”这一道理。中国共产党领导中国人民推倒三座大山，建立了新中国，从此饱受屈辱与蹂躏的中国人民站起来了。古老的中国焕发出新的生机与活力，摆脱了任人宰割与欺侮的历史，屹立于世界民族之林。每一位中华儿女应当了解中华民族数千年的文明史，也应当牢记鸦片战争以来一百多年民族屈辱的历史。

当我们步入全球化大潮的 21 世纪，信息技术革命迅猛发展，地区之间的交流壁垒被互联网之类的新兴交流工具所打破，世界的多元性展示在世人面前。世界上任何一个区域都不可避免地存在着两种以上文化的交汇与碰撞，但不可否认的是，近些年来，随着市场经济的大潮，西方文化扑面而来，有些人唯西方为时尚，把民族的传统丢在一边。大批年轻人甚至比西方人还热衷于圣诞节、情人节与洋快餐，对我国各民族的重大节日以及中国历史的基本知识却茫然无知，这是中华民族实现复兴大业中的重大忧患。

中国之所以为中国，中华民族之所以历数千年而

不分离，根基就在于五千年来一脉相传的中华文明。如果丢弃了千百年来一脉相承的文化，任凭外来文化随意浸染，很难设想 13 亿中国人到哪里去寻找民族向心力和凝聚力。在推进社会主义现代化、实现民族复兴的伟大事业中，大力弘扬优秀的中华民族文化和民族精神，弘扬中华文化的爱国主义传统和民族自尊意识，在建设中国特色社会主义的进程中，构建具有中国特色的文化价值体系，光大中华民族优秀传统文化是一件任重而道远的事业。

当前，我国进入了经济体制深刻变革、社会结构深刻变动、利益格局深刻调整、思想观念深刻变化的新的历史时期。面对新的历史任务和来自各方的新挑战，全党和全国人民都需要学习和把握社会主义核心价值体系，进一步形成全社会共同的理想信念和道德规范，打牢全党全国各族人民团结奋斗的思想道德基础，形成全民族奋发向上的精神力量，这是我们建设社会主义和谐社会的思想保证。中国社会科学院作为国家社会科学研究的机构，有责任为此作出贡献。我们在编写出版《中华文明史话》与《百年中国史话》的基础上，组织院内外各研究领域的专家，融合近年来的最新研究，编辑出版大型历史知识系列丛书——《中国史话》，其目的就在于为广大人民群众尤其是青少年提供一套较为完整、准确地介绍中国历史和传统文化的普及类系列丛书，从而使生活在信息时代的人们尤其是青少年能够了解自己祖先的历史，在东西南北文化的交流中由知己到知彼，善于取人之长补己之

短，在中国与世界各国愈来愈深的文化交融中，保持自己的本色与特色，将中华民族自强不息、厚德载物的精神永远发扬下去。

《中国史话》系列丛书首批计 200 种，每种 10 万字左右，主要从政治、经济、文化、军事、哲学、艺术、科技、饮食、服饰、交通、建筑等各个方面介绍了从古至今数千年来中华文明发展和变迁的历史。这些历史不仅展现了中华五千年文化的辉煌，展现了先民的智慧与创造精神，而且展现了中国人民的不屈与抗争精神。我们衷心地希望这套普及历史知识的丛书对广大人民群众进一步了解中华民族的优秀文化传统，增强民族自尊心和自豪感发挥应有的作用，鼓舞广大人民群众特别是新一代的劳动者和建设者在建设中国特色社会主义的道路上不断阔步前进，为我们祖国美好的未来贡献更大的力量。

陈奎元

2011 年 4 月



◎王仁瀚

作者小传

1950年出生，湖北天门人。考古学家，中国社会科学院考古研究所研究员。

主要从事中国史前考古学研究，长期从事田野考古发掘工作，先后主持中国社会科学院考古研究所四川队、西藏队、甘青队、三峡队、云南队的工作，在边疆区域作过多次大范围考古调查，发掘了若干重要古代遗址，撰写了多部考古报告，并主编了一系列考古学丛书。

近二十多年来，结合丰富的文献资料，由考古学的视角在饮食文化方面进行了一系列研究，对中国古代饮食文化进行多角度诠释，著有《饮食与中国文化》、《中国古代进食具匕、箸、叉研究》和《往古的滋味》等。

目 录

引 言

——茶的故乡	1
--------------	---

一 茶学

4

1. 茶圣与《茶经》	4
2. 茶树培育	11
3. 采摘与炒焙	14
4. 茶与中国文化	20

二 茶品

30

1. 龙团凤饼说贡茶	30
2. 历代名茶	36
3. 五彩香茗	39
4. 锦上添花的花香茶	48

三 茶具

52

1. 演变与发展	52
2. 精美绝伦的金笼银碾	64

3. 独特功用的兔毫、油滴、鹧鸪斑盏	70
4. 小巧玲珑的紫砂器	74
四 茶艺	79
1. 冲点有方	79
2. 精鉴与品饮	87
3. 斗茶	94
4. 清幽雅致	104
5. 茶馆	109
6. 茶趣	116
7. 茶俗	123
五 清心健体之饮	130
1. 万病之药	131
2. 保健良方	134
3. 涤烦清心	137
4. 儒、道、佛与饮茶	140
5. 茶食	147
六 芳泽润五洲	150
1. “丝茶之路”	150
2. 茶道在日本	154
3. 茶与西方文化	157
4. 茶在遥远的国度	159
参考书目	162

引言

——茶的故乡

茶叶、咖啡和可可，是当今世界重要的三大无酒精饮料。世界上生产茶叶的国家有 50 多个，茶叶年产量达到 250 多万吨，其中用于进出口贸易的茶叶多达 200 万吨。中国是仅次于印度的茶叶生产大国，产量占全球的五分之一。

中国是茶的故乡。茶的栽培和饮用，为古代中国人所首创。世界各地最早饮用的茶叶，引入的茶种，以及栽培技术、加工工艺、饮用方法等，都直接或间接导源于中国。

古时将茶树称为“嘉木”，而对茶的称呼则有一些时代上的或地域上的变化。如汉代时称茶为“茱萸”、“葍”，两晋南北朝称“茗”、“檟”、“荼”等。唐代陆羽撰《茶经》，述茶名有五：“一曰茶，二曰檟，三曰葍，四曰茗，五曰茱萸。”于是陆羽主张以“茶”为专名，最终确定了它的音、形、义。茶为“荼”字减去一画而成，发音也取自荼的另一音，读若“荼”。

中国地域辽阔，在茶字的发音上虽然大抵相似，

但也有些细微差别。又由于这些差别，直接影响到茶在不同国度的读音。广州话读茶为 Cha，福州人发音为 Ta，厦门人和汕头人发音为 Te，内陆大部念作 Chai，是“茶叶”两字的发音。许多国家对中国茶的叫法都没有离开这几个发音范围，他们是在输入茶叶时，也输入了茶名。在 18 世纪中叶，茶的植物学定名为 *Theasinensis*L，许多欧洲文字对茶的读与写，也都是源于拉丁文 thea 的，这也是中国人对茶最普遍的读音。下面就是一些重要的用茶国及地区对茶的读音：

Thee——荷兰、德国；

Tea——英国；

Thé——法国；

Te——意大利、西班牙、马来亚、匈牙利、捷克、丹麦、挪威、瑞典；

Thay——斯里兰卡；

Ta——朝鲜；

Cha——日本、泰国、越南、印度、伊朗、葡萄牙；

Chai——俄罗斯、蒙古；

Shai——阿拉伯；

Chay——土耳其、伊朗。

茶的故乡在中国，由茶名的传播看，已是非常明白。中国人以茶为药，采茶为饮，中国是最先发现并利用茶的国家，也是古代茶学最发达的国家。且不说神农尝百草得“荼”的古老传说，至迟在汉代初年，茶已明确见于文献记述了。汉代以后，有关饮茶的记载屡见于古籍，一些描述茶茗的诗文也开始见于典籍。

到了唐代，中国有了世界上第一部茶学专著，这便是陆羽的三卷《茶经》。从此茶学便成为高雅的学问，研究者辈出，甚至有的帝王也撰写过茶学专著。我们可以说，茶学的故乡在中国。

现代五大洲都有茶树种植，出产茶叶最多的地区是亚洲。茶树的原产地在中国，西南地区是茶树原产地的中心区域，也是最早普及茶饮的地区。中国古今都发现有野茶树生长，唐宋时期的文献就有发现野生大茶树的记录。现在仍有野茶树生长的地点数百处，遍布南方 10 个省区，主要集结在北纬 30° 以南，与山茶属的地理分布相一致。野生茶树分布最集中的是云贵川地区，发现不少干径在 100 厘米以上、高 20 米以上的野茶树。野生茶树的存在为栽培茶树的出现提供了重要的前提条件，也是判定茶树原产地的重要证据。茶学家们正是由野生茶树的发现进一步论证了茶的故乡在中国。

茶作为一种饮品，改变了中国人的生活，也改变了中国以外人们的生活，它曾被认为是“人类的救主之一”，是“东方赐予西方的最好礼物”。古代中国人以茶代酒，欧洲人引进茶叶也是出于拯救病酒者的。我们还看到，茶不仅仅是一种饮品，它的功用并不只限于润喉解渴，中国人赋予了它丰富的文化内涵，它改变了东方人的精神生活，也多少改变了西方人的精神生活。

茶的故乡在中国。中国人将茶献给了全世界，用香茗的芳泽滋润了中华，也滋润了世界。

一 茶学

茶里有丰富的学问。茶树的培育，茶叶的采摘与加工，茶水的选择与冲点，属科学的范畴；饮茶的方式与环境，茶礼与茶俗，又属文化的范畴。中国在唐代时就有了茶学专家，也有了伟大的茶学著作，这就是陆羽和他的《茶经》。

《茶经》奠定了中国茶学的根基，《茶经》赋予茶以科学的内涵，同时又赋予茶文化的精蕴。没有《茶经》便不会有古代的茶学，也不会有近现代茶饮在全球的普及，我们不能忘记陆羽的功绩。



茶圣与《茶经》

中国人没有忘记陆羽，尊陆羽为茶圣、茶神、茶仙。

陆羽字鸿渐，自称桑苎翁，又号东冈子。他是唐复州竟陵（今湖北天门）人，生于开元盛世，卒于贞元末年。陆羽生来并无仙骨圣体，从小就遭遇不幸。据《新唐书·陆羽传》和《唐才子传》记述，他本是

一个可怜的弃婴，为僧人收养在寺庙中。长大后他逃离出走，埋名隐姓，曾学演过杂剧，成为伶师。大约在 20 岁时，陆羽开始关注茶学，曾往巴山峡江考察茶事。不久又到了升州（今南京）、丹阳。于上元元年（760 年）隐居苕溪（今浙江吴兴），自称桑苎翁，阖门专心著述。在此期间，曾被朝廷召为太子文学和太常寺太祝，均未赴任。

陆羽居苕溪，身披短褐，脚穿藤鞋，深入茶户，采茶觅泉，多有心得。他生性嗜茶，悉心钻研茶学，用了一年左右的时间，撰成世界上第一部茶学著作《茶经》，这时他才 28 岁。以后又经补充修订，十多年后完成定稿，不惑之年的陆羽终于交给了历史一部伟大的著作（见图 1）。《茶经》刊出 1200 多年以来，屡经翻刻，一版再版。据不完全统计，现存藏本一百六七十种，散佚版本还不知有多少。《茶经》的影响随着茶的传播波及世界，日、韩、美、英等国都有许多藏本和译本。

《茶经》集中唐以前茶学之大成，是中国古代第一部茶学百科全书。它追本寻源，首先论及茶的历史名称、茶树的种植方法及茶叶的性味，还列举了分辨茶叶品质的一些基本标准。唐时以野生茶叶为上品，以园圃种植者稍次；野生茶中又以向阳山坡林荫生长的紫茶为上，色绿者次之。由茶叶叶片形态观察，又以反卷者为佳，平舒者次之。这是陆羽的标准，也是唐时通行的标准。陆羽在《茶经》中说，茶味性寒，是败火的最佳饮料，不仅能解热渴，还可去烦闷、舒关

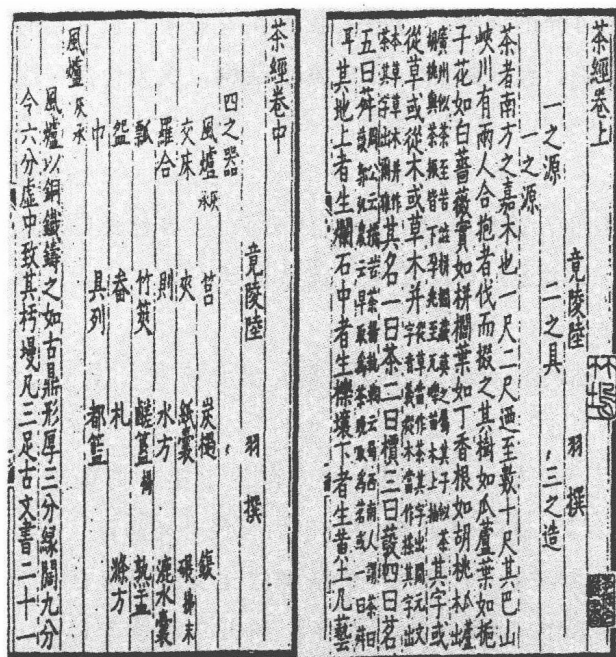


图1 《茶经》书影

节、长精神。陆羽还指出，如果采摘不当，制作欠精，那样的茶饮了不仅对人无益，反会使人生病。

读《茶经》可知，中国古代的茶学至迟在唐代中叶已形成一套完整的体系，采茶、制茶、藏茶、烹茶、饮茶都有明确的规范，非常严谨。以烹茶为例，首先要求制备合适的茶具，包括炉、釜、碾、杯、碗等，形制和颜色都有法度。唐代茶具陆续见有出土，长安西明寺遗址曾发现过大茶碾（见图2），西安和平门外发现过7件银质茶盏托。唐代茶具最重要的发现是在陕西扶风法门寺地宫，品种较为齐全。法门寺地宫出土的茶具均为银器，有烹汤用的风炉、铫、火筴、匙、