

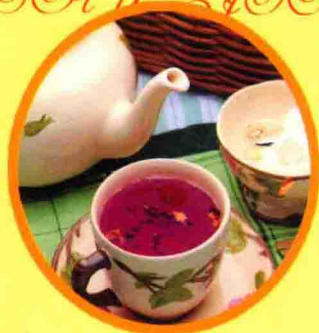
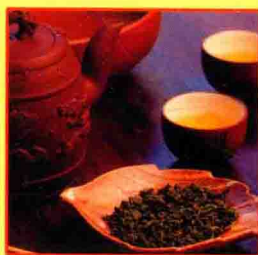
完美休闲书架

宋建华◎主编

茶艺品味



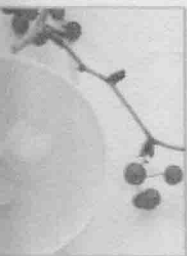
W A N M E I X U I X I A N S H I J I A



吉林音像出版社
吉林大学出版社

宋建华◎主编

茶艺品味



吉林音像出版社
吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美休闲书架/宋建华 主编—长春:吉林大学出版社,吉林音像出版社,
2004.8(2009.1月重印)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 2882 - 5

I. 完… II. 宋… III. 中国 - 现代 - 通俗读物 IV. K810.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 05238 号

完美休闲书架——茶艺品味

主 编:宋建华

出版发行:吉林大学出版社

吉林音像出版社

社 址:长春市人民大街 124 号

邮 编:130021

经 销:各地新华书店

印 刷:北京威远印刷厂

开 本:710 × 1000 1/16

印 张:15

版 次:2009 年 5 月第一版

印 次:2009 年 5 月第一次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5601 - 2882 - 5

定 价:33.80 元

总 定 价:507.00 元(全十五册)

前 言

休闲是指在非劳动及非工作时间内以各种“玩”的方式求得身心的调节与放松,达到生命保健、体能恢复、身心愉悦目的地一种业余生活。科学文明的休闲方式,可以有效地促进能量的储蓄和释放,它包括对智能、体能的调节和生理、心理机能的锻炼。

“休闲”作为一种新的生活方式和新的价值观,需要重新认识并加以引导,如何使人们把“休闲”与提高生活品位和生命质量联系起来,促进人自身自由全面的发展与社会和谐,成为现代社会的重要问题。

休闲之事古已有之。一般意义上的休闲是指两个方面:一是解除体力上的疲劳,恢复生理的平衡;二是获得精神上的慰藉,成为心灵的驿站。它是完成社会必要劳动之后的时间,是人生命状态的一种形式。而对于人之生命的意义来说,它是一种精神的态度,并在人类社会进步的历史进程中终扮演着重要的角色。

那么,究竟何为休闲?

《完美休闲书架》对“休闲”研究最有启示意义,体现出其独特的风貌。本套书介绍了饮茶、养花、象棋、围棋、魔术等几种最为常见的休闲生活方式,使大家在翻阅的过程中,感受到充满新意的休闲生活方式。

目 录

第一章 中国茶文化

一、饮茶探源	2
(一) 茶祖陆羽的故事	2
(二) 饮茶始于何时	4
(三) 茶香飘五洲	5
二、茶叶的种类	9
(一) 丰富多彩的茶类	9
(二) 色香味形,各具特色	20
(三) 非茶之“茶”	23

第二章 茶的制造

一、不发酵茶	26
二、半发酵茶	27
三、包种茶的制造	28
四、乌龙茶的制造	31
五、红茶的制造	33
六、绿茶的制造	33
七、黑茶制法	35
八、黄茶制法	36
九、酸柑茶	37

第三章 选茶与识茶

一、茶的选用	40
--------------	----

(一) 饮茶的作用	40
(二) 选用自己喜爱的茶	40
(三) 选用适合自己的茶	40
二、茶的鉴别	41
(一) 从茶的形状上辨别	41
(二) 从茶的色泽上辨别	42
(三) 从茶汤颜色上辨别	42
(四) 从闻茶的香气上辨别	42
(五) 从尝茶的滋味上辨别	42
三、茶的品评	43
(一) 茶叶品评	43
(二) 名茶品评	47

第四章 茶道与器

煮水器	53
茶 盘	54
旅行茶具	56
茶 壶	58

第五章 茶艺与茶道

茶 艺	62
茶道百家	63
和	67
清	68
净	69
真	70

第六章 茶道之派生

茶 宴	72
斗 茶	73
茶 馆	74

第七章 饮茶四部曲

煎饮法	78
羹饮法	78
研碎冲饮法	78
泡饮法	79
煎茶道	79
泡茶道	85

第八章 茶道与儒家

茶性与人性	90
茶品与人品	91

第九章 茶道礼仪

铁观音茶道	94
北京盖碗茶	95
绿茶泡法	103
乌龙茶饮法(家常)	104
花茶泡法	105
砖茶泡法	105

第十章 工夫茶

冲泡工夫	109
煮茶要诀	110
择 水	110
择 茶	111
烹 法	112
候 汤	113
洒茶与品茶	114

第十一章 茶道与茶艺馆

缘 起	116
发 展	116
特色与形态	117
个 性	119
特 点	120
背景风格	121

第十二章 壶艺与茶具

人杰地灵宜兴陶	128
文人雅士寄情于壶	129
宜兴名壶家及款式	129
壶艺的发展	132
壶艺第一期	134
孟臣壶与卢仝诗	136
近现代紫砂名人	137
好壶伴好茶	139
修壶与养壶	141
名壶留香	141
茶具的鉴赏和选择	142
茶具古韵	144
现代的茶具	147

第十三章 茶壶选择

鉴别古壶	150
现代宜兴壶	151
选一把现代好壶	154
如何养壶	157

第十四章 冲泡技法

泡茶用水	160
品茗的意境	164
冲泡的时间和次数	166
潮州式泡法	168
安溪式泡法	169
传统式泡法	169
工夫茶泡法	169
红茶的泡法	175

第十五章 茶事茶话

与名人	178
茶的传说	190

第十六章 茶的保健功能与原理

古人对茶的保健功能的认识	200
茶的保健成分	202
饮茶与长寿	208

第十七章 茶区的分布

茶区划分	214
华南茶区	214
江北茶区	214
江南茶区	215
巴蜀茶区的渊源和历史	215
唐代茶叶名品	217
唐代茶叶主产区	217

第十八章 中华茶文化对周边地区的影响

茶叶生产与贸易	220
茶马古道与茶文化传播	220
明清时期茶文化的发展	221
茶入金国	224
茶入吐蕃	224
茶入西夏和辽	225

第十九章 茶文化向周边国家的传播

茶入朝鲜半岛	228
茶入俄国	228
茶入日本	229

第一章

中国茶文化



饮茶思源。谈起茶叶，大家很自然地会想起世界茶叶的鼻祖陆羽，也是我国历史上最早的茶叶专家，是我们祖国的光荣和骄傲。为什么陆羽被誉为茶业的祖师爷呢？假如你有兴趣的话，就让我们从陆羽的生平谈起吧！

陆羽，字鸿渐，又名疾，字季疵，号桑苎翁，唐代复州竟陵（即今湖北天门县）人。他出生贫寒，命运不济，三岁时孤苦伶仃，为竟陵龙盖寺智积禅师收养；九岁时积公教他佛学经典，他不愿意学，便对师父说：“我只身一人，进入沙门念佛，我家岂不绝了后代？人能说我讲孝道吗？”于是偷偷学习孔子的学说，积公知道后，罚其在寺中充当苦役，但他仍不屈服。陆羽在师兄的监督下无法很好地学习，内心惶恐，自叹光阴易逝、学无长进，于是收起僧衣，擅自离开寺院，加入了戏班子，学演木偶戏、参军戏和幻术。积公寻到他后，骂他佛道丧尽，深为惋惜，但念佛门弟子十二个时辰中允许一个时辰学点佛经以外的东西，以降伏异端，因此要他扔掉乐工，钻研儒学。天宝年间，遇河南尹李齐物，出任竟陵守，对他的聪明好学十分赏识，亲赠诗书，纳于府中，并送他到火门山邹夫子处读书，自此，陆羽在文学上得到了深造。

陆羽自幼好学，个性倔强，意志坚定，为人刚直，清高达观。他酷爱自然之美，反对扼杀个性自由的传统与环境，具有积极上进和乐观的高尚心灵。有这么几件事，足以反映他的为人：陆羽既不知父母，又没有兄弟，形单影只，而且自幼口吃，其貌不扬，这种境遇委实不幸，一般人也许会自暴自弃，无所作为了，可是陆羽却把逆境和缺陷当作激励自己上进的动力。他的姓名取自占卜卦文，以积公的姓（陆）为姓，并按《易经》占卦，占得《蹇》之《渐》卦，卦辞是：“鸿渐于陆，其羽可用为仪”，因而取名陆羽，字鸿渐。

他认为自己不仅容貌与王粲、张载相似，口吃与司马相如和杨雄类同，而且也具有这几位著名文人的雄才大略。这种占卦择名、集才自喻的玩世之举，这种乐乎乎的达观精神，实为古今中外所罕见。

正如《陆羽传》和《陆文学自传》所述：陆羽“见人为善，若己有之，见人不善，若己羞之，苦言逆耳，无所回避。”“与人期，雨雪虎狼不避也。”他善恶分明，清廉耿直，对纳养他的师父，平时虽常因儒、道之争，违拗任性，但依然十分敬重自己的恩师。他得知智积大师圆寂消息后，竟失声痛哭，作诗悼念师父的抚育之恩，诗曰：“不羡黄金罍，不羡白玉杯，不羡朝人省，不羡暮登台，千羡万羡西江水，曾向竟陵城下来。”表达了他不羡荣华富贵，鄙夷权贵财富，和眷恋乡土，缅怀恩胜父母的智积大师的思恋之情。

陆羽不涉仕途，清高雅逸，简朴踏实，勤奋好学，而且有严谨的治学精神，喜欢结识文人志士。他与当时以诗闻名的释皎然（又称僧皎然）有莫逆之交，与李白、杜甫、颜真卿等交往甚密。他酷爱大自然，对茶叶的兴趣更为浓厚，为钻研茶叶生产和科学技术，曾跋山涉水，深入各主要茶区进行调查研究的，还从湖北老家，迁居浙江湖州、江西上饶，



最后定居于浙江苕溪（即今余杭县的双溪），并在住处环植茶树，他亲自参加茶树栽培和采摘等茶事劳动，研究茶水、茶器，以经验阅历所得，闭门写书，著有《茶经》三卷，《茶记》一卷，《顾渚山记》二卷，又为后人留下了《君臣契》、《源解》、《南北人物志》、《湖州刺史记》等60余卷，以精通茶叶和博学多才闻名于世。后来当朝曾诏拜他为太子文学、迁太常寺太祝，但他都一一谢绝，专心致力于茶叶事业。所以宋朝陈师道在《茶经》序中写道：“夫茶之著书，自羽始。其用于世，亦自羽始。羽诚有功于茶者也。”

《茶经》全书共分三卷十节：一之源，二之具，三之造，四之器，五之煮，六之饮，七之事，八之出，九之略，十之图。内容囊括茶叶的科学技术、生产知识和饮茶轶事等各个方面，不仅系统地总结了我国古代劳动人民关于茶叶生产的经验和科学技术，而且以自身研究所得，加以剖析阐述，《茶经》称得上是茶业的百科全书，是世界上第一部茶叶专著。它的出版，象一颗光彩夺目的星星，照亮了茶区的各个角落。《茶经》是奠基石，它继往开来，对

促进祖国茶叶事业的发展，对推进世界茶业和传播饮茶风尚起了巨大的作用。许多国家都争相翻译，日本、印度和斯里兰卡等国家将它奉为茶叶科技指导难得的宝书，而英、美等消费国家则视作茶叶品饮养身的指南。据不完全统计，仅中、日、美三国中已有 29 种《茶经》刊本（包括译注、评释刊本），可见《茶经》在世界各国流传之广，影响之深。令人钦佩不已的是，即使用现代科学的观点加以分析，陆羽对栽、制、品饮茶叶的许多精辟见解，仍具有很好的参考价值和指导意义。因此，1984 年陆羽的家乡湖北天门县成立了“陆羽研究学会”，以期古为今用，进一步发掘《茶经》宝库。正因为《茶经》对各国茶叶事业的发展影响深远，人们都尊敬陆羽，奉为茶祖，日本人也称他是“茶仙”，印度人则称他为“茶神”。颇为有趣的是，过去我国商人也将陆羽视为“茶神”，他们争相购买陆羽的瓷偶人，捧回家中，供于高台，顶礼膜拜，以求茶神保佑，茶贸兴隆。这种风气，宋、明颇盛，直至今天，许多茶叶经营单位，仍悬挂陆鸿渐像，以示崇敬之意。中国农业科学院茶叶研究所过去也挂有陆羽画像，许多爱好饮茶的领导和外单位同志，虽不搞茶叶科技工作，也比较熟悉这位茶祖。他们看了茶叶研究所墙上挂的画像，往往喜欢开玩笑地说：“看，陆羽茶师长胖了，大概贵所条件太好了吧！”



（二）饮茶始于何时

茶源于我国。饮茶始于何时？据《茶经》载，“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”。实际上并无神农氏其人，他是公元前 2730 年神农时代的象征。从神农时代开始发现茶可以作饮料算起，至今已有近 5000 年的历史了。由此推论，我国茶的起源当然更早，因为神农时代劳动人民发现和利用茶叶之前，我国就已经有茶树生长了。所以有人说茶叶的发现至少在距今 5000 年之前，看来这是合乎逻辑的。

神农氏怎么会发现茶之可饮呢？古代有这样两种传说。一种传说是“神农尝百草，日遇 72 毒，得茶而解之”，是说神农氏在采草药时，为了验证草木的药理功效，必采而嚼之，亲自尝一尝，有时一天会碰到好几种有毒草木，使他口干舌麻，甚至五内若焚，他意识到这些都是中毒的征兆。有一天，正当他口干舌麻躺在大树下休息之际，一阵风吹过，树上飘落几片树叶，神农信手取来放入口中慢慢咀嚼，其味苦涩，但觉麻木消除，舌底生津，并感到气味清香，食后能醒脑提神，于是采叶而归，定其名曰“茶”（即茶树），与此同时也发现了茶的解毒作用。另一种传说是神农时代没有医生，病人只得

找些草药煎服。神农氏给人治病，不仅亲自采挖药材，有时也帮助熬煎。有一次，当他在大树下生火煮水时，有几片茶树叶子落入锅内。他正要放草药，却见水色微黄，便取水饮之。他觉得此水味带苦涩，喝后回味香醇甘甜，并能解渴生津，振奋精神，因而捞叶剖析，肯定了茶的药用价值。

我国远古时代，没有文字，常用结绳以记事，所以当时的历史，只能靠言语相传。传说的可靠性如何，谁也无法证实。但不管怎样，与仙子下凡、造福人民之类的神话相比，这些传说似乎可靠一些。从文字考证来看，我国最早利用茶叶的记载始于殷周。周成王元年（公元前1115年）周公旦的《尔雅·释木篇》中记载：“檟，苦茶也”；又《礼记·地官》载：“掌茶”“聚茶”仅供丧事之用。《中国风俗史》云：“周初至周之中叶，饮物有酒、醴、浆、涪等……此外犹有种种饮料，而茶其最著者。”这些史实记载说明殷周之时，茶不仅作为药用、祭品，而且已开始成为饮料。以后，茶也作为菜食。据《晏于春秋》载：“婴相齐景公时，食脱粟之食，炙三弋、五卯茗菜耳。”《本草注释》中对茶也作了“可供药用，嫩苔可当蔬菜”之记述。至汉，饮茶风尚渐兴，茶被视为皇室达显的“养生之妙药”，是贵显家庭的珍贵饮料。西汉王褒《僮约》中就有“武阳买茶，杨氏担荷”，“烹茶尽具”、“往来聚市”的条款，要书僮天天为他们烹茶、清理茶具，可见茶叶不仅已成为士大夫们的生活必需品，而且还常到市场上去买茶。说明当时茶叶生产有了发展，茶已开始成为一种商品投入市场。至唐时，民间群起仿效皇宫贵族和佛宗坐禅的饮茶习俗，饮茶蔚为风尚；至宋代时，茶更成了我国人民的生活必需品。所谓开门七件事，柴米油盐酱醋茶。宋王安石的《议茶疏》中就有：“茶之为用，等于米盐，不可一日无。”所以茶从发现到饮用，从药用而作祭品、茶食，直至作为普遍饮料，经历了漫长的发展过程。

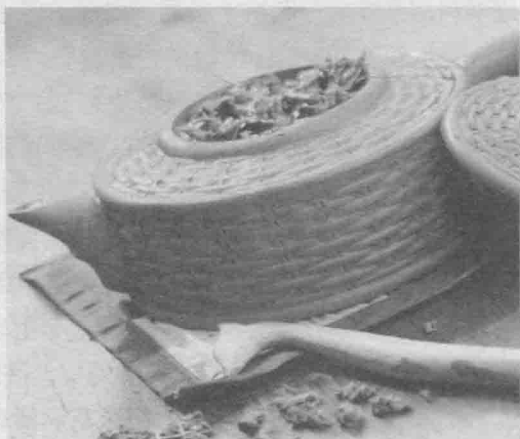


（三）茶香飘五洲

唐朝以后，至宋、元、明、清，饮茶风尚发展很快。其原因是多方面的：

首先，茶被皇孙贵族视为养生之妙药，列为百姓孝敬皇上的贡品。宋徽宗工书画，通百艺，曾亲自著录《大观茶论》20篇，以嗜茶著称。清朝乾隆更是一个品茗的行家，他熟悉名茶，水质和茶具等也很讲究。乾隆曾经周游江南各地，不仅饱览了祖国的雄伟江山、秀丽风光，同时也品尝了各种名茶：在杭州品饮龙井茶，至太湖细啜碧螺春，入川峡评尝蒙山茶，赴福建缓酌铁观音。相传乾隆所到之处常品茶赐名，还亲临杭州狮峰山茶园，了解茶农的

生产情况，著有《观采茶作歌》，歌词中有：“漫炒细焙有次第，辛苦工夫殊不少”之句，帝皇能知茶农疾苦，确是难能可贵的。当时茶农为了纪念他，把胡公庙前的18棵茶树围为“御茶园”，以志纪念，这些茶树至今尚在。乾隆十分讲究泡茶的水质。为了品评天下名泉水质的优劣，他命仆从用银斗量各种泉水的轻重，评出三泉，并赐北京玉泉为“天下第一泉”，镇江的冷泉为“天下第二泉”，无锡惠泉为“天下第三泉”。当然泉水和其他饮料一样，不同人品评，结果也不尽一致。因此目前全国的“天下第一泉”共有三处，另二处是：江苏镇江金山之西的冷泉（由唐代刘伯刍品定）和江西庐山康王谷谷帘水（由唐代陆羽品定）。乾隆晚年更是嗜茶如命，当有位老臣惋惜他引退让位之举，面呈“国不可一日无君”时，乾隆哈哈大笑，抚摸着银须，意味深长地答曰：“君不可一日无茶啊！”可见茶在乾隆心目中的地位之高。乾隆在位60年，政局稳定，经济繁荣，国泰民安。乾隆



85岁让位于嘉庆，享年八十有八，这可能与饮茶奏延年益寿之效，树勤俭廉洁之德，昌文明贸易之风有密切关系。上有所好，下必更甚，所以那时饮茶风尚很快便普及民间，达到“芳茶冠六情，溢味播九区”的程度。

其次，唐宋期间，唐诗宋词文风大盛，而文豪雅士均以尚茶为荣，如白居易、卢仝、李白、杜甫、苏轼、陆游、蔡襄、司马光、黄庭坚等都是品茶行家。所谓酒壮英雄胆，茶引学士文。这时期的茶歌、茶诗、茶赋、茶画不胜枚举，客观上起到宣传饮茶好处、推动饮茶风尚的作用。这里还有一段“墨茶之争”的趣闻。因宋时斗茶以白茶品质最佳，有一天，司马光笑问苏东坡：“茶欲白，墨欲黑；茶欲重，墨欲轻；茶欲新，墨欲陈。君何以爱此二物？”东坡欣然答曰：“奇茶妙墨俱香，公以为然否？”妙哉，茶墨兼爱，以茶益思！

第三，当时社会上兴起一股茗战“斗茶”之风。北宋范仲淹的《斗茶歌》云：“北苑将期献天子，林下雄豪先斗美。”所谓“斗茶”，是通过品茶来鉴别茶叶的色、香、味、形和饮茶方法，这是评选茶叶品质优劣的一种活动。达官显贵们为了争新买宠，斗茶选茗，讨好皇上，而文人志士和茶农却把斗茶看作切磋制茶技巧和品饮艺术的机会。所以“贡茶”和“斗茶”之

风，大大推动了制茶技术的发展，增加了品类花色，提高了茶叶品质。当时浙江绍兴创制的“日铸茶”就是一大革新，使制茶方法改蒸为炒，改碾为揉，改研末团茶为条形散茶，茶叶的外形、内质均为之一新，对嗣后历代茶类的创新具有深远影响。

第四，与传教、贸易有关。唐宋时期，佛教盛行，僧人传教时，也把以茶代酒、饮茶和制茶的知识传授四方。结果，饮茶风尚很快就遍及全国。随着通商、传教等活动又逐渐传向边疆各少数民族地区和世界各国。至元、明、清，茶的传播继续有所发展。明万历三十五年（公元1607年）我国茶叶首次运向爪哇，并由此转销欧洲。清朝是我国茶叶产销的全盛时期，茶叶生产规模之大，前所未有，所产之茶，除供国内消费外，大量出口外销，茶叶品类也琳琅满目。公元1886年最高年产量达22.5万吨，出口13.4万吨，是当时世界上最大的茶叶生产国和出口国家，在茶叶国际市场中首屈一指，素负盛誉。以后外由帝国主义入侵，内因政府腐败，茶农民不聊生，茶园大批荒芜，生产每况愈下。1949年时，全国茶叶年产量仅4.1万吨，出口量也只近万吨。建国以来，在党和政府的积极扶植下，茶叶生产才得到迅速恢复和发展，茶园面积不断扩大，茶叶生产量和出口量均超过了历史最高水平，每年全国人均茶叶占有量已从解放初期的0.1公斤增加到0.4公斤，人民的茶叶消费水平也有了很大提高。

随着我国茶叶生产的发展和饮茶的普及，我国人民的饮茶风尚，茶籽茶苗以及栽培管理和采制技术等，也都先后直接或间接地传向世界各地。所以茶的传播与封建统治阶级的酷爱奢求、文化的兴起、佛教的传播和对外贸易的发展，有密切关系。

我国的茶叶最早传到日本、朝鲜、泰国，而后才逐渐传向欧洲。唐时佛教盛行，僧人坐禅均以茶提神清心，几乎寺必有茶，僧必善茗，而僧人传教也常宣以饮茶之效。公元729年，茶就传入日本，被视为最珍贵的饮料。日本圣武天皇曾召百僧，听般若（佛）讲经而赐茶，并派高僧最澄禅师来我国交流佛教，他回国时带去茶种，播于近江县（滋贺县）阪本村之国台山麓（即今池上茶园之所在），颇得皇室赞赏。天皇乃命首都附近五县广种茶树，专制皇室贡茶。至公元1911年，荣西禅师再次从中国带回茶籽，种于福冈、博多等地，并竭力宣扬吃茶的好处。他在《吃茶养生记》中，视茶为“上天的恩赐”，“圣药之本源”，有养生延年益寿的功效，于是饮茶风尚很快普及民间，而栽茶制茶方法也随之传入日本。日本的茶道、末茶和蒸青等饮茶、制茶方法都源出于我国。

茶之传入朝鲜，据朝鲜《东国通鉴》记载：“新罗兴德王之时，遣唐大使