

中華茶道



文化百科系列

李宏 边艳红 主编



吉林大学出版社

中華茶道



中华茶道 2

李宏边艳红 主编

吉林大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华茶道/李宏,边艳红 主编. —长春:吉林大学出版社,2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5601 - 5029 - 1

I. ①中… II. ①李…②边… III. ①茶 - 文化 - 中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 194169 号

书 名:中华茶道(全四卷)

作 者:李 宏 边艳红 主编

责任编辑、责任校对:朱 进

吉林大学出版社出版、发行

开本:787 × 1092 毫米 1/16

印张:60 字数:1000 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 5029 - 1

封面设计:唐文广

北京一鑫印务有限责任公司 印刷

2010 年 1 月 第 1 版

2010 年 1 月 第 1 次印刷

定价:298.00 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431 - 88499826

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

“茶里乾坤大，壶中日月长。”茶文化是世界文化中的一朵奇葩。茶道，就是品茗的方法和意境，即通过饮茶以陶冶情操、修身养性，把思想升华到富有哲理的境界。一位真正的茶人，能从茶中领悟世道人心，能以清明之眼遥望人生绚烂之后的平淡，“惟宁静以致远”即是茶人所信奉之道。如果一定要为茶道下个定义的话，只能感叹：“道可道，非常道；茗可茗，非常茗。”

茶道通过茶事创造一种宁静的氛围和空灵虚静的心境，当茶的清香静静地浸润你的心田和肺腑的时候，你的心灵便在虚静中显得空明，精神便在虚静中得以升华净化。你将在虚静中与大自然融涵玄会，达到“天人合一”的“天乐”境界。

茶道精神是茶文化的核心，是茶文化的灵魂。阅读本书让你领略茶的内涵，茶的灵魂，更让你体味“一饮涤昏寐，情来朗爽满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道，何须苦心破烦恼”的境界。

目 录

第一章 茶之源

品茶道荣源	1
饮茗话宗教	4
辨茶类论特点	10

第二章 茶之鉴

茶之甄选	19
绿茶品鉴	26
红茶品鉴	36
乌龙茶品鉴	39
白茶品鉴	45
黄茶品鉴	48
黑茶品鉴	52

第三章 茶之韵

茶之具	56
茶之艺	64
茶之道	73
茶之馆舍	77

第四章 茶之风俗

民族之茶俗	84
地方之茶俗	104
不同国度之茶俗	114

第五章 茶的保健功效

生活中无处不在的茶	134
茶叶不饮亦有用	147
饮茶有茶忌	151
简单易行的保健养生小茶方	160

第六章 茶的疗养之道

茶之美容	204
茶之减肥	207
既可美容又能减肥的各式花草茶	213

附 录

茶树介绍	218
茶事百科	227

第一章 茶之源

茶,原产于中国,故中国被称为茶的故乡。中华先民发现茶和利用茶的历史已经很久远了,最早可以追溯到从远古时期进入到文明时代,从那时起人类就对茶有了初步的认识。

品茶道荣源

品茗轩

使风

(唐)韩偓

茶香睡觉心无事,一卷黄庭在手中。
欹枕卷帘江万里,舟人不语满帆风。

一、茶之起源与传播

最早对茶的文字记载是在秦汉年间《尔雅》中的“楨,苦茶”,随后,在西汉司马相如的《凡将篇》、扬雄的《方言》,三国时期魏国张揖的《广雅》,晋代陈寿的《三国志》等文章中均出现了有关茶的记载。

到了唐代,饮茶已经颇为盛行,不仅贵族们喜爱啜饮,民间的饮茶之风也开始大为流行。被后人尊为“茶圣”的陆羽所著的《茶经》便是这一时期的代表,在奠定了中国茶文化的理论基础的同时,茶这种文化载体也被世人所接受。宋朝拓宽了茶文化的社会层面和文化形式,历史上有“茶兴于唐,盛于宋”之说。宋人的饮茶风格非常精致,讲求茶品、火候、煮法和饮效等,使得这

时的“茶事”十分兴旺,也使茶艺走向了繁复、琐碎和奢侈。元朝时,北方民族虽然也嗜好饮茶,但对宋人繁琐的茶艺却不推崇,文人也无心用茶事来表现自己的风流倜傥,而只是希望在茶中表现自己的清高、磨炼自己的意志,逐渐形成了当时茶艺简约、返璞归真的自然风格,至今这种简洁的茶文化风格还较为流传。到了明代,茶事经营已经很普遍,此时的饮茶方法由煮茶逐渐改为了泡茶。到了清初之时,精细的茶文化再次出现,制茶、烹饮等茶事虽然不像宋时的繁琐,但茶风已开始趋向纤弱。随着近现代文明的发展,茶已经成为家庭日常生活中必不可少的饮品,爱好饮茶的人遍及全国各地。现在,茶不仅是生活中的一部分,也渐渐地成为一种文化载体,更多的是表现为一种饮茶的美丽心情、一种品味人生的优雅意境。

中国茶叶、茶树、饮茶风俗及制茶技术,随着中外文化交流和商业贸易的开展而传向世界各地。最早传入日本、朝鲜,其后由南方海路传至印尼、印度、斯里兰卡等国家。16 世纪传至欧洲各国,并进而传到美洲大陆,又由北方传入波斯、俄国。到了 19 世纪,茶叶的传播几乎遍及全球。1886 年,我国茶叶出口量达 268 万担,是历史记载出口最多的一年。西方各国语言中“茶”一词,大多源于当时海上贸易港口福建、厦门及广东方言中“茶”的读音。可以说,中国给了世界茶的名字、茶的知识、茶的栽培加工技术,世界各国的茶叶,直接或间接与我国茶叶有着千丝万缕的联系。



二、茶之利用与发展

茶在中国很早就被认识和利用。数千年前我国就有了茶树的种植和茶叶的采制。据考证,茶被各阶层广泛普及、品饮大致是在唐代陆羽的《茶经》传世以后。唐代《封氏闻见录》中记载:“学禅务于不寐,又不夕食,皆许其饮茶。人自怀伽,到处煮饮,从此转相仿效,遂成风俗。”说明茶已被世人接受的一个事实。又有唐诗人杜牧的一句“今日鬓丝禅榻畔,茶烟轻扬落花风”,更是生动地描写了老僧煮茶时闲静雅致的情景。所以,宋代有诗云:“自从陆羽生人间,人间相学事春茶。”也就是说,茶发明以后,有一千年以上的时间并不为大众所熟知。随着茶文化逐渐被世人的接受和认同,才逐渐在各阶层中间广泛传播开来。

随着茶叶的传播,目前茶叶的生产和消费几乎遍及全国和世界五大洲的国家和地区。我国是茶叶的故乡,加之人口众多,幅员辽阔,因此茶叶的生产和消费居世界之首。我国地理环境优越,地跨六个气候带,地理区域东起台湾基隆,南沿海南琼崖,西至藏南察隅河谷,北达山东半岛,绝大部分地区均可生产茶叶。全国大致可分为四大茶区,包括江南茶区、江北茶区、华南茶区、西南茶区。全国茶叶产区的分布,主要集中在江南地区,尤以浙江和湖南产量最多,其次为四川和安徽。甘肃、西藏和山东是新发展的茶区,年产量还不太多。近年来,我国茶园面积已达 1600 多万亩,年产茶叶 40 万吨左右,茶叶出口量达 13.5 万吨左右。

由于茶叶受到世界各地人们的广泛欢迎,并成为世界三大饮料(即茶、咖啡、可可)之一,所以世界茶业的发展规模和速度也很快。目前,世界五大洲中已有 50 个国家种植茶树,茶区主要集中在亚洲。茶叶产量约占世界茶叶产量的 80% 以上。今天,茶叶生产和饮用已经历了几千年的历史过程,人



们对茶叶的需求也出现新的要求。茶,这种天然保健饮料必将愈来愈受到人们的青睐。与此同时,由于茶富含大量对人体有益的元素,经常饮用可对人体起到一定的保健和防病作用。茶叶,成为人们生活中不可缺少的伴侣。

饮茗话宗教

品茗轩

饮茶歌诮雀石使君

(唐)僧皎然

一饮涤昏寐,情思朗爽满天地;
再饮清我神,忽如飞雨洒轻尘;
三饮便得道,何须苦心破烦恼。

茶与宗教的关系十分密切,自古就有不解之缘。在宗教道义看来,茶的精神与宗教的教义是相融合、相通的,饮茶者的心灵似乎也完全通透。佛教颂茶为神物,向佛祖献茶,成为寺院食规;道教称茶为“仙草”,把茶看为通向仙界的“天梯”;伊斯兰教认为,茶为正心之物,符合真主旨意,以茶代酒便成为信奉伊斯兰教国家的生活习惯,而如今他们在饮茶时,往往爱加上几片新鲜的薄荷叶和冰糖,这种茶具有清凉滋阴、芳香开窍、提神健脑的功能,尤其是贵客到了,更是要先敬三杯茶,客人必须把茶喝完,算是尊重主人,合乎礼节。而茶与基督教三大派别之一的天主教关系也较密切,早在1560年葡萄牙神父把天主教传入中国的同时,也将我国茶叶和饮茶知识带回欧洲,说中国“凡上等人家皆献茶敬客,此物味略苦,呈红色,可治病。外国的一些教士在谈起中国饮茶习俗时都会说:“主客见面,互通寒暄,即敬献一种沸水冲泡之草汁,名为茶,颇为名贵。中国人用这种药草煎汁,用以代酒,可以保健而防病。”在我国民间,自古人们便把茶当做提神醒脑、驱魔祛邪、宁静清雅、淡泊人生的和平饮料,与此同时,还用茶祭天祀祖,告慰神灵,以慰心愿。这也成为茶与宗教结下不解之缘的一个源头。

在中国宗教中,最基本的便是禅、道二教。“自然”理念导致道教淡泊超逸的心志,正与茶的自然属性极其吻合,由此也树立了茶文化虚静恬淡的本性。而儒家讲究“以茶可行道”,所以茶文化注重“以茶可雅志”的人格思想就成为儒家饮茶者自省、审己、清醒看待自我的一个出发点。其实,中国茶文化以其特有的方式真正体现出的是“禅风禅骨”。禅佛在茶的种植、饮茶习俗的推广、饮茶形式传播及美学境界的提升诸方面贡献最为巨大。

“天下名山僧侣多”,“自古高山出好茶”。历史上许多名茶出自禅林寺院,而禅宗之于一系列茶礼、茶宴等茶文化形式的建立,均具有高超的审美趣味,对中国茶文化的持续发展起到了互为促进的作用。可以说,品茗的重要性对于禅佛,早已超过道教。而“吃茶去”这一禅林法语所暗藏的丰富禅机,“茶禅一味”的哲理概括所浓缩的深刻涵意,都成为茶文化发展史上的思想精蕴。

佛教于公元前6世纪至前5世纪间创立于古印度,在两汉之际传入中国,经魏晋南北朝的传播与发展,到隋唐时达到鼎盛时期。而茶兴于唐,盛于宋。创立了中国茶道,并且对世界茶道也影响深远的茶圣陆羽,相传曾被智积禅师收养,在竟陵龙盖寺学文识字、习颂佛经,其后又与唐代诗僧皎然和尚结为“生相知,死相随”的忘年之交。在陆羽的《自传》和《茶经》中都有对佛教的颂扬及对僧人嗜茶的记载。可以说,中国茶道从一开始萌芽,就与佛教有着千丝万缕的联系。

一、茶与佛结缘

根据史料记载以及民间传说,我国古今众多的名茶中,有不少最初是由寺院种植、焙制的。四川雅安出产的“蒙山茶”,亦作“仙茶”,相传是汉代甘露寺普慧禅师亲手所植,因其品质优异,被列为贡品向皇帝纳贡;而福建武夷山出产的“武夷岩茶”,前身叫“乌龙茶”,该茶以寺院采制的最为正宗,僧侣按不同时节采摘茶叶,分别制成“寿星眉”、“莲子心”和“凤尾龙须”三种名茶;北宋时,江苏洞庭山水月院的山僧采制的“水月茶”,即现今有名的“碧螺春茶”;明朝隆庆年间,僧徒大方制茶精妙,其茶名扬海内,人称“大方茶”,是现在皖南茶区所产的“屯绿茶”的前身;浙江云和县惠明寺的“惠明茶”,有色泽绿润,久饮香气不绝的特点。此外,产于普陀山的“佛茶”、黄山的“云雾茶”、云南大理感通寺的“感通茶”、浙江天台山万年寺的“罗汉供茶”、杭州法镜寺的“香林茶”等等,都是最初产于寺院中的名茶。

在中国众多的寺院中,在崇尚饮茶、种茶的同时,还将佛家清规、饮茶读经与佛学哲理、人生观念融为一体,因此就有了“茶佛不分家”、“茶禅一体”、“茶禅一位”的说法。茶与佛相通,均有主体感受,非深味而不可。饮茶需心平气静,在这种环境里才能品出茶的清香、茶的悠远。饮茶更讲究一种井然有序的啜饮,以求环境宁静和心灵清静、安逸,以求在茶中品味佛的真谛。这一切的根源在于茶道与佛教在文化性格上属于同一色调:静寂,清旷、安祥而又端肃,追求清雅、向往和谐是二者之间要共同达到的目的。法喜禅悦并非出家人的专利,亦为茶人之一大精神享受。自古中国佛教就有品茶是参禅的前奏,参禅是品茶的目的之说,二位一体,水乳交融。

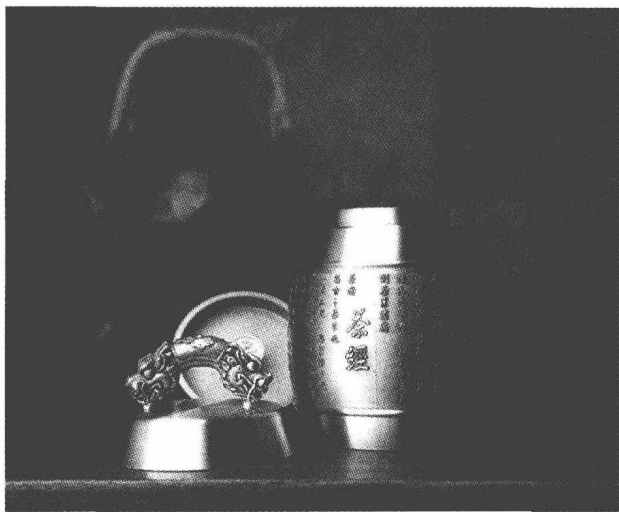
茶与佛有如此深奥的关系,以至于武夷山的和尚就有了斗茶的习俗。有记载说,“吴晋之际,佛教从中原传入闽中,于是佛寺相继兴建。建州山水奇秀,岩壑幽胜,士人多创佛刹、落落相望”。此时,武夷山“寺观庙宇僧人相继种茶”,“天下名山僧占遍,自古高僧爱斗茶”。佛门寺庙的茶事活动,对提高茗饮技法,传播茗饮习俗,都与茶文化结下了不解之缘。宋林逋《西湖春日诗》:“春烟寺院敲茶鼓,夕照楼台卓酒旗”以及《宋诗钞》陈造的“茶鼓适敲灵鹫院,夕阳欲压锺斫城”,都生动地描写出茶鼓声下寺院的幽雅意境和茶在佛中的位置。我国不少佛门圣地高龄僧人数不胜数,究其长寿原因,除心静止如水、不与世事争外,还因与长期饮茶有密切关系。

二、佛教兴茶

佛教的重要活动是僧人坐禅修行,“过午不食”、不可饮酒、戒荤吃素,以求解脱。这就要求僧人做到:“跏趺而坐,头正背直,不动不摇,不委不倚”。因而,需要有一种既符合佛教戒规,又能消除坐禅带来的疲劳和补充“过午不食”的营养。茶叶中各种丰富的营养成分及提神生津的药理功能,自然使它成为僧侣们最理想的饮料。陆羽《茶经》中指出:“茶味至寒,最宜精行俭德之人。”在古人看来,茶能清心、陶情、去杂、生精,茶具有“三德”,即坐禅通夜不眠、满腹时能帮助消化、轻神气、抑制性欲。禅宗坐禅很注重五调,即调食、调睡眠、调身、调息、调心。故饮茶最符合佛教的生活方式和道德观念,从而茶叶成了佛教的“神物”。

饮茶即是禅的一部分,或者说“茶是简单的禅”、“生活的禅”。自古茶与僧人日常生活的关系就很密切。相传晋代名僧慧能曾在江西庐山东林

寺,以自制的佳茗款待挚友陶渊明,“话茶吟诗,叙事谈经,通宵达旦”。东晋高僧怀信在《释门自镜录》中说:“跣定清谈,袒胸谐谑,居不愁寒暑,食不择甘旨,使唤童仆,要水要茶。”又据《晋书·艺术传》记述,东晋敦煌人单道开,在后赵都城邺城(今河北临漳一带)昭德寺修行时,室内坐禅,昼夜不眠,不畏寒暑,诵经40余万言,经常用饮茶来提神防睡。唐宋时期,佛教盛行,寺院饮茶之风更烈。唐代封演的《封氏闻见记》写道:“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。”

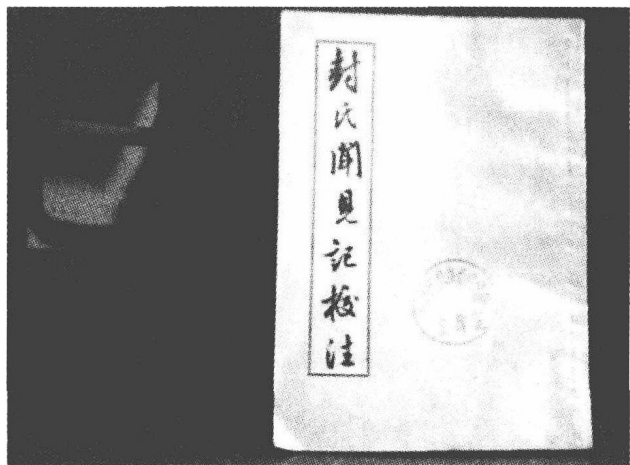


佛教对茶的传播起了很大的促进作用。公元729年,日本圣武天皇派高僧最澄禅师来中国交流佛教。回国时他带走了茶种,播于国台山麓,深受皇家赞赏,并将茶种扩大到五个县,成为皇室贡茶。1191年,日本荣西禅师来中国时,也带茶籽种于福冈等地,并竭力宣扬饮茶好处。1211年,荣西禅师著有《吃茶养生记》,卷首开头便写道:“茶也,养生之仙药也,延龄之妙术也,山谷生之,其地神灵,人伦采之,其人长命。”有史料记载,荣西禅师还曾用茶治好了大将军源实朝的糖尿病。由此吃茶养生在日本广为流传,并逐渐形成了独到的茶道。

三、茶与祭祀的密切关系

由于茶与宗教关系密切,在古代,茶常常作为祭天祀祖的物品。古人认为即使是“仙人”,同样也爱茶,这就是用茶祭天的延伸。

有关茶祭祀的文字记载,说得最详细的要算南朝刘敬叔著的《异苑》,其中记到:剡县(今浙江嵊州市)人陈务的妻子,年轻守寡,和两个儿子住在一起,很喜欢喝茶。因为住宅里有一个古墓,她每次在喝茶之前,总是先用茶祭祖,她的两个儿子很讨厌这种做法,对她说:“古冢何知?徒以劳?”要把古墓掘掉,经母亲苦苦劝说,才算作罢。那夜,她梦见有个人对她说:“吾止此冢三百余年,卿二子恒欲见毁,赖相保护,又享吾佳茗,虽泉壤朽骨,岂忘翳桑之报。”天亮后,她在院子里发现有铜钱10万,好像是很久以前埋在地下的,只是穿钱的绳子是新的。为此,她把这件事告诉两个儿子,他们都感到惭愧。此后,他们一家祭奠得更加虔诚了。这个故事反映了当时我国的饮茶风俗,在民间已有用茶祭祖的做法。



四、寺院茶堂到民间茶馆

饮茶成为风尚时,寺院中以茶供养三宝(佛、法、僧),招待香客,逐渐形成了严格的茗饮礼仪和固定的茗饮程式。平素住持请全寺上下僧众吃茶,称做“普茶”;在一年一度的“大请职”期间,新的执事僧确定之后,住持要设茶会。茶在禅门中由最初提神醒脑的药用功能,逐渐成为禅事活动中不可缺少的一环,又进而成为修行持戒、体悟佛理的媒介。“茶意即禅意,舍禅意即无茶意。不知禅味,亦即不知茶味。”

寺院僧人的饮茶习俗对民间饮茶风俗的发展产生了重大影响,据唐代封演的《封氏闻见记》记载,“开元中(713-741年),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。”至盛唐,“王公朝士,无不饮者。”文人间茶会、茶诗开始广泛流传起来,饮茶遂成风俗,促成了我国最早的茶肆产生。《封氏闻见记》记载:“开元中城市多开店铺,煎茶卖之,不问道俗,投钱取饮。”这些店铺已有一定规模,但尚未有茶馆之名。

而“茶馆”一词,直至明末张岱的《陶庵梦忆》中始有记述,“崇祯癸酉,有好事者开茶馆”。此后,茶馆即成为统称。茶馆是旧时曲艺活动场所,北方的大鼓和评书、南方的弹词和评话,同时在江北、江南益助茶烟怡民悦众。茶摊则远比茶馆质朴得多。明末在北京出现了只有一桌几凳的简朴茶摊,于街头柳巷,摆起粗瓷碗,广卖大碗茶。简简单单,一经产生,便创造了以后响当当的北京大碗茶招牌。

茶馆的真正鼎盛时期是在清朝的“康乾盛世”。清代茶馆呈现出集前代之大成的景观,不仅数量多,种类、功能皆蔚为大观。当时杭州城已有大小茶馆 800 余家,乡镇茶馆中,太仓的璜泾镇,全镇居民只有数千家,而茶馆就有数百家。茶馆的佐茶小吃有酱干、瓜子、小果碟、酥烧饼、春卷、水晶糕茶、饺子、糖油馒头等。以卖茶为主的茶馆,北京人称之为清茶馆,环境优美、布置雅致,茶、水优良,兼有字画、盆景点缀其间。文人雅士多来此静心品茗,倾心谈天,亦有洽谈生意的商人常来此地。此类茶馆常设于景色宜人之处,没有城市的喧闹嘈杂。想满足口腹之欲,可迈进荤铺式茶馆,这里既卖茶,也兼营点心、茶食,甚至有的茶馆还备有酒类以迎合顾客口味。如杭州西湖茶室的桔饼、处片、黑枣、煮栗子;南京鸿福园、春和园的春卷、水晶糕、烧麦、糖油馒头等。

清代盛行宫廷式的茶饮,自有皇室的气派与茶规。除日常饮茶外,清代还曾举行过四次规模盛大的“千叟宴”。其中尤以“不可一日无茶”的乾隆帝在位最后一年召集所有在世的老臣 3056 人列此盛会为主,并且当年赋诗 3000 余首。乾隆皇帝还于皇宫禁苑的圆明园内建了一所皇家茶馆——同乐园茶馆,用以与民同乐。新年之际,同乐园中还会设置一条模仿民间的商业街道,安置各色商店、饭庄、茶馆等。所用器物皆是事先采办于城外。午后三时至五时,皇帝和大臣们到此街,集于茶馆、饭肆饮茶喝酒,装成民间的样子,连跑堂的叫卖声都惟妙惟肖。

清代戏曲繁盛,茶馆与戏园同为民众常去的地方,好事者将其合而为一。宋元之时已有戏曲艺人在酒楼、茶肆中做场,及至清代才开始在茶馆内专设戏台。包世臣《都剧赋序》记载,嘉庆年间北京的戏园即有“其开座卖剧者名茶园”的说法。久而久之,茶园、戏园,二园合一,所以旧时戏园往往又称茶园。

后世的“戏园”“戏馆”之名即出自“茶园”“茶馆”。所以有人说,“戏曲是茶汁浇灌起来的一门艺术”。京剧大师梅兰芳的话具有权威性:“最早的戏馆统称茶园,是朋友聚会喝茶谈话的地方,看戏不过是附带性质。”“当年的戏馆不卖门票,只收茶钱,听戏的刚进馆子,‘看座的’就忙着过来招呼了,先替他找好座儿,再顺手给他铺上一个蓝布垫子,很快地沏来一壶香片茶,最后才递给他一张也不过两个火柴盒这么大的薄黄纸条,这就是那时的戏单。”茶馆发展至明清,还有一异于前代之处,即数量起码在某些地区已超过酒楼。茶馆的起步晚了酒楼千年,奋起直追至明清,终得平分半壁江山。

辨茶类论特点

品茗轩

茶

(宋)林逋

石碾轻飞瑟瑟尘,乳香烹出建溪春。
世间绝品人难识,闲对茶经忆古人。

一、绿茶种类

绿茶是历史最早的茶类,古代人类采集野生茶树芽叶晒后收藏,在现在看来应是广义概念上的绿茶加工的开始,距今至少有 3000 多年的历史。但真正意义上的绿茶加工,是从公元 8 世纪发明蒸青制法开始,到 12 世纪又发明炒青制法,这时的绿茶加工技术已开始趋向成熟,并且一直沿用至今,随着加工技术的进步而不断完善。

绿茶是我国产量最大的茶类,其中以浙江、安徽、江西等省产量最高,质量最优,是我国绿茶生产的主要基地。在国际市场上,我国绿茶占国际贸易总量的 70% 以上,分销区遍及北非、西非各国及法、美、阿富汗等 50 多个国家和地区。绿茶的外销量占内销总量的 1/3 以上。

我国绿茶花色品种之多居世界之首。绿茶又被称为不发酵茶,是以适宜