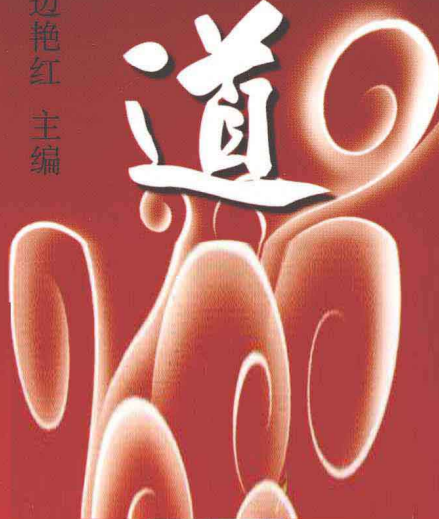


中華茶道



文化百科系列

李宏 边艳红 主编



吉林大学出版社

中华茶道 3

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 千奇百怪话茶史

美丽的传说——“神农尝百草”	1
巴蜀——茶的起源之地	2
“以茶养廉”的故事	4
陆羽与《茶经》	5
宋人斗茶	7
茶禅一味	9
书斋品茗与世俗清饮	11

第二章 品茶艺术大讲堂

说喝茶	15
说择茶	16
谈选水	19
谈候汤	24
说配具	27
说冲泡品饮	32

第三章 名茶冲泡技艺点拨

龙井茶的冲泡法	41
名优绿茶冲泡法	46

乌龙茶的冲泡法	49
红茶冲泡法	62
普洱茶的冲泡法	68
白、黄茶的冲泡法	71
花茶冲泡法	72
蜀都盛行盖碗茶	77

第四章 谈古论今茶文化

茶与唐诗宋词	82
茶与小说——《红楼梦》	87
茶与对联	88
茶与书法篆刻	90
茶与国画	95

第五章 古道上的饮茶习俗

香喷喷咸津津的熏豆茶	102
桃花源里吃擂茶	103
青稞糌粑酥油茶	105
细做清茶奉嘉宾	106
围坐火塘罐罐茶	107
渐次循序煮奶茶	108
回族的刮碗子茶	109
无穷回味三道茶	109
滋补强身三炮台	111
维吾尔族的茶礼	112
长颈铜壶煮砖茶	112
羊城早茶饮且食	113
解渴最数大碗茶	114
布朗族的青竹茶	114
傣族爱喝竹筒茶	115

采回新茶打油茶	116
茶酒相遭龙虎斗	117
以茶孵虫制虫茶	117
基诺族“凉拌茶”	117

第六章 茶的分类与保健之道

茶叶的分类	119
茶的保健之道	124

第七章 茶叶的选购及储存之道

茶叶的质量标准	138
茶叶质量的辨别	146
茶叶保管及储存方法	151

第八章 制茶工艺之道

各类茶的制茶之道	158
制茶初识	162

第九章 茶具大观

茶具特色	191
茶具的种类	194
壶具与泡茶	199
独领风骚的紫砂壶	202
如何选把好壶	208
如何使用新壶	211

附 录

茶树介绍	214
茶事百科	223

第一章 千奇百怪话茶史

美丽的传说——“神农尝百草”

在我国古代，民间盛传着关于神农的故事。东汉时期的《神农本草经》载曰：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”汉代许慎《说文解字》中尚无“茶”字，曾有人考证，“茶”字就是“荼”字的古体字之一。此外，《尔雅》中亦载有“茶”的古体字“𣎵”等。据古书记载，神农即神农氏，是生活在距今四五千年前的上古时期氏族部落的首领，他带领部落的人们种百谷，植桑树，从事农业耕作。



为了治疗人们的疾病，神农氏经常寻草药于深山大川之中。传说神农氏有着透明的身体，草药入肚后，药行到何处，药效及治病机制明晰无疑。他每日口尝数种草药，有的含剧毒，使他口干舌燥，五内若焚，每当遇到此种情形，神农氏就找寻茶叶放在口中慢慢咀嚼，其味苦涩而后甜，随之舌底生



津，身体诸种不适便逐渐消失，且神志愈发清醒。有一天，神农氏尝了一种草后，肚肠突然一节节断了，而茶叶又找寻不到，于是就断肠而死。

神农氏的传说，相当程度上反映了中华民族上古时期历史的真实性。可以说，神农氏是传说中世界上对茶叶最早发现、认识和利用的第一人，是中国古代农业和医学的创始者。后人为了纪念他的功绩，奉神农氏为“三皇五帝”中的“炎帝”。



巴蜀——茶的起源之地

《茶经·一之源》载曰：“茶者，南方之嘉木也。”茶树最早产于滇、贵、川，那里有着茂密的原始森林和肥沃的土壤，气候温暖湿润，特别适合茶树的生长。约100万年前地球进入冰川时期，大部分亚热带作物被冻死，

而滇、贵、川特有的温湿地理环境，使这一地域中的许多植物，包括茶树得以幸存下来。据考证，滇、贵、川地域有着众多的野生茶树。其中，在滇南勐海县大黑山原始丛林中发现的高达 32.12 米的野生大茶树，是迄今为止世界上最大的野生茶树。



据日本科学家研究发现，茶的传播以滇、贵、川为中心，向外辐射。南迁因气温变暖，则向乔木化、大叶种发展；北迁因气温变寒，则向灌木化、小叶种进化。有人认为，地球上北纬 45°以南，南纬 30°以北区域内的 50 多个国家所种植的茶，全部源于滇、贵、川。同时，茶的饮用也最早从滇、贵、川开始。

汉代《华阳国志·巴志》中有确凿的文字记载，曰：“自西汉至晋，二百年间，涪陵、什邡、南安（今剑阁）、武阳皆出名茶。”还有，“周武王伐纣，实得巴蜀之师……丹漆、茶、蜜……皆纳贡之。”“且园有芳翡、香茗。”文字表明，巴蜀地区远在 3000 年前的周朝就有人工种植的茶园，茶已经是生活中的重要饮品和朝贡给天子的礼物。

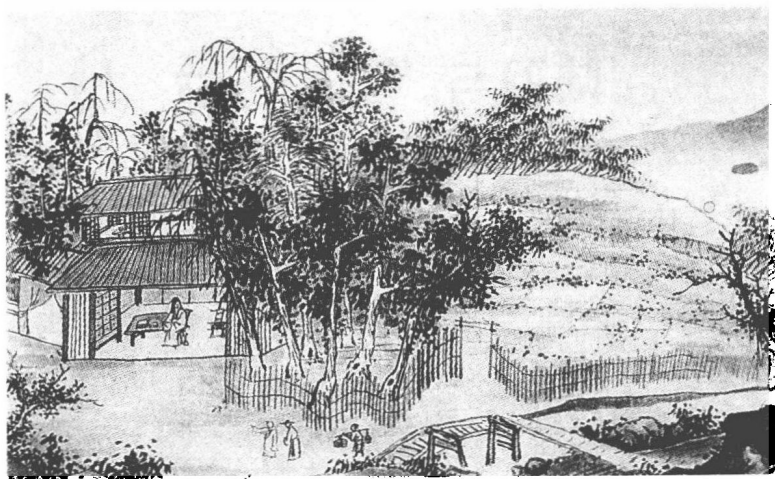
对于茶树的人工种植，虽然文字记载始于周，但茶学界公认是在汉代，即蒙山茶的种植。宋代王象之《舆地纪胜》载曰：“西汉有僧从表岭来，以茶实蒙山。”《四川通志》载曰：“汉代甘露祖师姓吴名理真手植，至今不长

不灭，共八小株。”蒙山是位于四川雅安县和名山县之间的历史名山。“蒙顶山上茶，扬子江中水。”这是后人对蒙顶茶的最好赞誉。



“以茶养廉”的故事

茶之饮，始于周，盛于汉。两汉时期，社会崇尚简约、朴素和节俭，传世的汉代艺术品如霍去病墓前的石马、汉隶碑刻、铜印等，均向我们展示其古拙、雄强、浑厚、阳刚的气息，折射出汉代社会俭朴的时代特征。



自汉入两晋南北朝，时尚去汉甚远，官吏士人皆好奢侈，聚敛财物，夸豪斗富。《晋书》卷三十三载曰：“何曾性奢，帷帐车服，穷极绮丽，厨膳滋味，过于王者。”于是，以儒家为代表的文人士大夫提出力纠奢靡、恢复两汉清廉之风的主张。

至南朝齐世祖武帝，下旨其死后灵位前只以干饼、蔬果和茶祭之。“以茶代酒”，且“以茶养廉”，对当时社会风气的转化起了重要的作用。茶，第一次在社会历史进程中扮演了积极而重要的角色，实现了茶由简单的物质功能上升至文化功能的飞跃。鉴于此，“以茶养廉”标志着中国茶文化史的起源。



陆羽与《茶经》

陆羽（733—804），字鸿渐（一名疾，字季疵），自号桑宁翁，又号竞陵子，湖北竞陵人。

竞陵，即今湖北省天门县。唐代时，竞陵宛如江南，为山清水秀的鱼米之乡。诗人皮日休在《送从弟皮崇归复州》有诗赞曰“竞陵烟月似吴天”、“处处路旁千顷稻，家家门外一渠莲”等。宋代欧阳修撰《新唐书·隐逸·陆羽传》载曰：“陆羽为弃儿，由龙盖寺智积禅师收养。”唐代寺院多植茶树，寺院众僧以茶助禅，故陆羽自幼熟练茶树种植、制茶、烹茶之道，虽年幼已是一等茶艺高手。面对晨钟暮鼓，黄卷青灯，陆羽志不在佛，终于在智积禅师欲为其剃度皈依佛门时，跑离了寺院。陆羽时年约12岁，此后浪迹江湖。

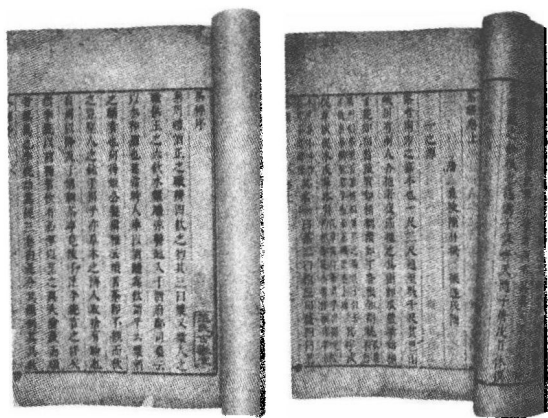
天宝五年（公元764年），陆羽得识竞陵太守李齐物，为太守府座上客。



李齐物欣赏其诗书，勉其学业，劝其弃杂戏。陆羽又与礼部员外郎崔国辅结为忘年之交，而崔国辅与杜甫友善，长于五言古诗，陆羽受其指授，学问大进。在其22岁时，陆羽拜别崔国辅，告别家乡，开始了云游天下、结交四方挚友、立志茶学的研究生涯。

公元755年，陆羽住乌程苕溪（今湖州），结识了许多著名文人，如大书法家颜真卿、诗僧皎然、诗人孟郊、皇甫冉等。多年的云游生活使他积累了大量的有关各地茶的资料，江南清丽宜雅的山林水郭，友人的倾力支持，

都使他从心底萌发出写就历史上第一部茶学专著的热情。经过一年多的整理构思，即公元 763 年，陆羽时年 28 岁，人类历史上关于茶的第一部专著——《茶经》诞生了。



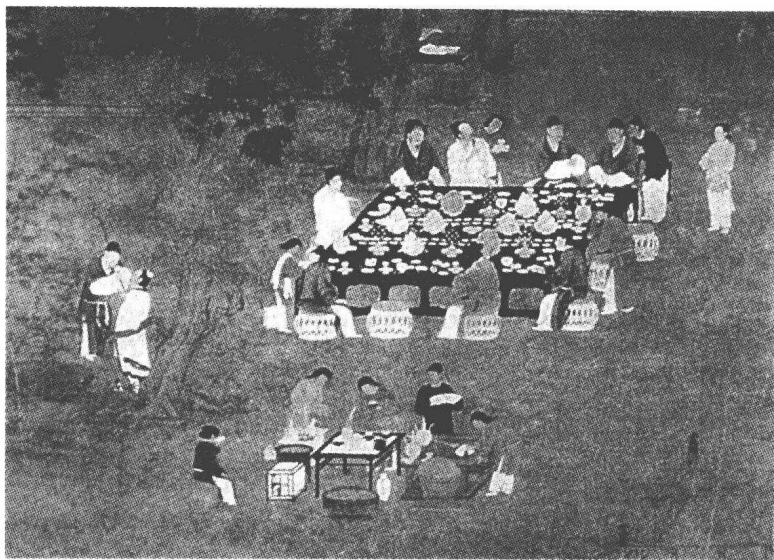
《茶经》对茶的起源传说、历史记载，采摘、加工、煮烹、品饮之法，水质、茶器，以及与之紧密相关的文化习俗等内容皆作了系统全面的总结，从而使茶学升华为一门全新的、自然与人文紧密结合的崭新学科。《茶经》的诞生，标志着中国茶文化步入成熟时期。



宋人斗茶

斗茶亦名“茗战”、“点茶”，其法承传唐朝烹茶技艺。唐人用釜煮茶，宋人则改用茶末置碗中，注沸水，用“茶筴”搅拌、和匀，使茶汤成乳液状，表面泛起白色泡沫，茶碗内沿与汤面沫花相接天然，无水痕，沫花持久不散，称之“咬盏”；直到花散水出，称之“云脚散”，由此评定茶的胜负

高下。



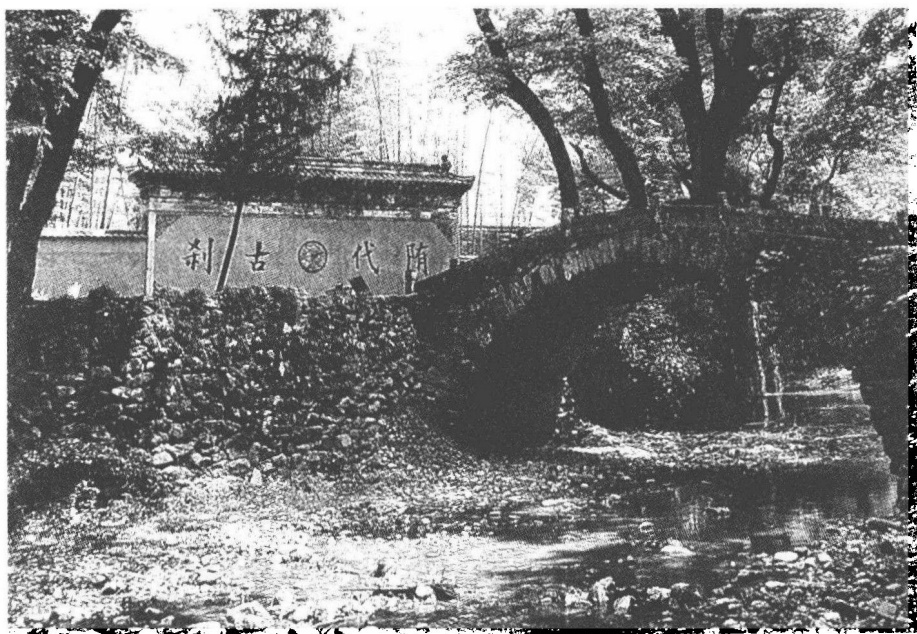
蔡襄《茶录》记载斗茶之风出自贡茶之地建安北苑山（今福建省建瓯县凤凰山麓北苑）。因产制进贡，需定高低，则日久形成品评之道，蔡襄称之为“试茶”。此法大得文人雅士喜爱，是以宋徽宗《大观茶论·序》载曰：“天下之士励志清白，竞为闲暇修索之玩，莫不碎玉锵金，啜英咀华，较筐策之精，争鉴别裁之。”

著名词人范仲淹《和章岷从事斗茶歌》诗曰：

北苑将期献天子，林下雄豪先斗美。
鼎磨云外首山铜，瓶携江上中冷水。
黄金碾畔绿尘飞，碧玉瓯中翠涛起。
斗茶味兮轻醍醐，斗茶香兮薄兰芷。
其间品第胡可欺，十目视而十手指。
胜若登仙不可攀，输同降将无穷耻。

斗茶初创于民间茶区，其技巧性强，过程富于趣味，故为文人士大夫接受，乃至皇帝也加入到斗茶行列。几乎漫及各阶层的斗茶之风，促使宋代饮茶之风更胜于唐代。器具的讲究、技艺的精湛是宋代茶文化的特征。另一方面，朝纲凌乱，社会反复动荡，茶人也只能寄情与此。但此时与唐代陆羽时那种炉火旺红，釜中汤沸，茶气弥漫升腾，至人以潜心静虑，问茶悟禅，充分享其天人合一、宇宙大同而道法自然的情景相比，斗茶的格局意蕴要逊色得多。当然，宋人士大夫尚意式的品茗，追求茶饮与自然环境的契合，以山

水泉壑佐茶思，抒胸中浩然之气，融茶于文学、书画艺术之间，可说是茶文化发展的新亮点。



宋人的另一种烹茶技艺是“分茶”。这种茶艺形式初创于北宋时期，人们在斗茶评定茶的优劣之暇，尚进行着分茶观汤的游戏。同斗茶一样，分茶即用釜煮茶末，汤沸时产生无数白色泡沫汤花，再倒入茶碗中，用小勺搅拌茶汤，宋人茶碗多为黑釉建盏，而茶汤表面泛起的白色汤花与茶碗之黑色、茶汤的嫩黄浅绿相映成趣，共同组成许多不可名状的图案，宋人称之为“水丹青”。陆游在其《临安春雨初霁》诗曰：“矮纸斜行闲作草，晴窗细乳戏分茶。”

茶禅一味

茶的饮用在唐代得到了迅猛发展，起源在于佛教禅宗的流行。禅，意为坐禅静虑，讲究的是参禅悟道，正所谓“顿悟”。坐禅入定，茶可破睡提神，茶味之先苦而后甘的过程似与问禅的渐入佳境相似。当然，茶味之苦更多与佛教的青灯苦寂吻合，或者说茶的本性与佛理有诸多贯通之处。唐代赵州观音寺从谏禅师，人称赵州和尚。《广群芳谱·茶谱》引《指月录》载有僧到赵州从谏禅师那里，禅师问僧人：“新近曾到此间么？”曰：“曾到。”