

新/工/时/制/休/闲/丛/书/

人|生|的|玩|味|

品

茶

中央民族大学出版社

·新工时制休闲丛书·

路远志 韩建民 马德生 主编

人生的玩味——品茶

霍炳森 潘海涛 周莲芳 编著

中央民族大学出版社

〔京〕新登字 184 号

责任编辑: 阮 兰 邱 立

封面设计: 世 良

新工时制休闲丛书

路远志 韩建民 马德生 主编

人生的玩味——品茶

霍炳森 潘海涛 周莲芳 编著

*

中央民族大学出版社出版

(北京西郊白石桥路 27 号)

(邮政编码: 100081)

新华书店北京发行所发行

邯郸新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 8.75 印张 187 千字

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数: 01—6000 册

ISBN7—81001—987—2/C·56

定价: 9.30 元

内 容 简 介

本书根据古今中外大量有关茶的著作和资料,分寻茶、识茶、名茶、人茶、艺茶、药茶六篇介绍,容知识性、实用性、趣味性于一体。与诸多文学作品一样,它将陶冶您的情操,把您带入茶的世界,使您在品书过程中结缘茶文化,假外物以益内性,借佳茗以畅精神,真正识得“何处人间仙似境,睹书消得泼茶香”的境界。品书之余再品杯香茶,无不畅然、怡然、欣然。

序

新工时制的实施,闲暇时间开始增多。于是,休闲便成为人们的一个热门话题。

现代生活是丰富多彩的,现代人也是全面发展的,既要事业,又要生活;既会工作,又会娱乐,这已成为越来越多的人,特别是青年朋友追求的目标。花钱买休闲已成为一种时尚。

然而,花钱能否买到身心舒畅,却需要每个人根据自己的实际情况仔细琢磨一番。也就是说,如何休闲并不是人人都懂,人人都会。休闲是一种情操,一种境界,更是一种文化,也是一门值得探讨的学问。真正的休闲,不仅能使人获得积极的休息,而且还能增长知识,开拓视野,陶冶性情,提高审美情趣。而休闲不得法或不会休闲,则很难尽如人意,甚至会导致休闲的“负效应”。

休闲作为社会的一大进步,不仅日益成为现代生活的一种需要,而且休闲品位的高低,亦与人们的修养、素质、情趣、爱好密切相关。因此,人们必须以现实条件为基础,尽可能地丰富休闲的内容和文化意蕴,采取适合自身发展需要的休闲方式,注重休闲的高雅品位和精神效益。这样才能使休闲发挥真正的作用,达到预期的目的,从而使休闲成为人生的一种财富。

鉴于此,我们组织编写了《新工时制休闲丛书》。这套丛书共分10册,它们是“养花、钓鱼、品茶、饮酒、旅游、烹饪、集邮、收藏、美容、宠物”。走进这一座座休闲别墅,你既能寻觅到身

心休憩的乐园,也能找到精神轻松的场所;既能妆饰美的容颜,再现青春的风采,又能寄情山水园林,洗涤郁闷的心灵;既能举杯把盏品味生活的甘苦,又能采撷艺术,展现时代的履痕等等。总之,在这套丛书的编写过程中,我们力求结合我国文化传统中的人文理想和现代人的情趣爱好,展现健康高雅的、丰富多彩的休闲生活,并力求做到实用性、趣味性、科学性、知识性的统一。本套丛书旨在缓解和摆脱人们在工作中的紧张和烦恼,丰富和充实现代人的精神世界,从而使生活更愉快、更舒畅、更完美。衷心希望她能成为人们在新工时工作之外高雅而有趣的休闲礼品。

本套丛书由路远志、韩建民、马德生担任主编,路远志对该丛书稿最后进行了审阅和定稿,中央民族大学出版社的同志为本套丛书做了大量的工作。同时,在编写过程中,我们参阅和借鉴了有关报刊书籍中的一些内容,在此一并向各位表示诚挚的谢意。

由于水平有限,时间仓促,本套丛书难免有错谬之处,请读者批评指正。

本书编写组

1995年2月于河北大学

目 录

寻茶篇

两汉三国	茗家有女初长成	(2)
以养茶廉	两晋南北破奢靡	(4)
煌煌大唐	茶道茶学亦辉煌	(7)
承唐开宋	五代文士品新茗	(9)
斗茶宋人	输同降将胜登仙	(10)
元明至今	简约茶艺弘茶学	(11)

识茶篇

学茶到老	赞叹茶名记不了	(14)
品饮有道	淡茶温饮保年岁	(19)
细乳分茶	名茶须用名泉烹	(24)
细择茶具	善事必先利其器	(28)
品饮有法	古今中外各不同	(30)
善法优存	长留清香齿颊间	(38)
芳茶妙用	现代生活显神通	(40)
肆里坊中	笑谈戏品逍遥茶	(45)
茶食点心	饮且食兮寿而康	(50)

名茶篇

极目云山	名茶普洱古今夸	(52)
碧螺之春	味醇色艳香煞人	(54)
黄山毛峰	风前何处香来迎	(56)
西湖龙井	腻绿长鲜谷雨春	(57)
色活香奇	岩茶盛名在武夷	(59)
余馥延幽	乌龙极品铁观音	(61)
绿雪香飘	滋味醇和沁肺腑	(62)
祁门红茶	博得美誉“群芳最”	(63)
振枯还童	匡庐云雾遮群峰	(65)
都匀毛尖	心旷神怡攻关灵	(66)
福州茉莉	叶美花香四溢	(68)
蒙茸香叶	色淡香长品自仙	(69)
稀世神茶	名为瓜片味极佳	(70)
高桥银峰	郭老题诗赞味浓	(72)
天台茗佳	雾浮华顶托彩霞	(72)
君山银针	披满茸羽似黄翎	(74)
何似琼浆	浮花泛绿有珠茶	(75)
本山毛尖	一席饮尽坐春风	(76)
莫干黄芽	松荫十里卖茶家	(78)
政和白毫	北苑灵芽天下精	(79)
金华毛峰	杯中清鲜芳舌唇	(81)
沁人心脾	湖北恩施滴玉露	(81)

红袍裹身	益思去病人长寿	(83)
香韵味永	婺源珍眉款佳宾	(84)
太平猴魁	细吐檀心满地香	(85)
滋味幽嫩	岭峡建德有苞茶	(87)
奇峰峨眉	蕊香隽永天下秀	(88)
滇红醉梦	益食助思游仙境	(89)
湖州紫笋	陵烟触露不停采	(91)
泛香于霞	屯绿出国作“特贡”	(92)
暇饮升天	奇茗六堡益春山	(95)
涌溪火青	翠苍气高驱沉酣	(96)
安化松针	翠绿呈霞负盛名	(98)
山羌水泱	英州红茶胜啖蔗	(99)
九曲乌龙	游云惊飒堪佳茗	(101)
惠明茶香	万国博览夺金奖	(102)
凤凰单丛	释躁平矜悦性情	(104)
汾山毛尖	饮罢口腹双畅爽	(106)
西山味腴	杭湖龙井未能逮	(107)
前岗辉白	浓醇爽腑清风归	(109)
正山小种	名微色润领绝佳	(111)
畅饮普陀	毛骨生风六月凉	(112)
瓜芦似茗	清旗一叶古劳茶	(114)
淳安鸠坑	轻雷惊起雨前芽	(115)
天降宝茗	饮茶思史当雨花	(116)
天目青顶	白腻如脂滑似玉	(117)
水仙名茶	品具岩骨花香胜	(118)
雁荡毛峰	幽香移入小壶来	(119)

人茶篇

淡名泊利	茶学圣祖数陆羽	(121)
茗禅一味	从谗只言“吃茶去”	(123)
佛界难入	自古喜茗有高僧	(124)
亦情亦墨	卢仝茶歌唱千古	(125)
淡雅舒爽	诗圣品茶玉泉山	(126)
飞泉植茗	乐天自道“别茶人”	(128)
鬓丝皆无	留得佳名传后世	(129)
兴来豪饮	河东以茶喻神仙	(130)
品至深处	禹锡高吟试茶歌	(131)
饮罢欲仙	仲淹狂歌有名篇	(132)
闲来坐饮	倾余精爽茶中咏	(133)
嗜茶成癖	尧臣诗赋赞佳茗	(134)
茶墨之争	东坡佳人比佳茗	(136)
双井极品	鲁直饮兴醉乡路	(137)
墨客挥犀	人言蔡襄茶博士	(139)
改易更革	介甫推施议茶法	(140)
梦溪沈括	力推茶法又一人	(141)
名茶尝尽	放翁九泉应笑慰	(142)
饮茶以乐	徽宗草书撰茶论	(143)
交友以茶	清照高吟鹧鸪天	(144)
茶淫枯虚	试制兰雪有张岱	(145)
煎茶七类	树声人品似茶品	(146)

品茗消闲	次纾划界分雅俗	(147)
本草纲目	以医论茶有详著	(148)
挥毫泼墨	徽明作画记茶会	(149)
怪杰板桥	最爱晚凉佳茗至	(150)
饮茶感怀	唐寅题画事茗图	(151)
徐渭独饮	数抄煎茶论人品	(153)
随园诗话	袁枚兴来汲茶香	(154)
帝王茶癖	乾隆久饮得高寿	(155)
千红一窟	红楼佳茗传佳话	(156)
安神养身	慈禧颇懂饮茶经	(157)
掬泉以饮	孙文治国思茶道	(158)
酹茶味浓	泽东吟诗论国事	(159)
嗜爱龙井	总理情满梅家坞	(160)
武士风雅	老总兴来作茶诗	(161)
色清味甘	迅翁饮茶有高论	(162)
梁氏饮茶	但论品味不问价	(163)
格高调雅	语堂语瞰茶文化	(165)
郭老题诗	芙蓉国里产新茶	(166)
茶禅一味	朴初茶语入诗话	(167)
茶癖老舍	异邦饮来未得兴	(168)
黎明笔耕	雪垠饮茶助文思	(170)
品茗助兴	国画大师尚茶道	(171)
觉农立志	振兴中华建奇功	(172)
专家陈椽	茶业通史有专著	(173)
廉美和敬	开辟茶德庄晚芳	(174)
茶道四规	高僧悟出其真髓	(175)

佛学大师	荣西执笔写茶经	(176)
清醇香烈	基辛格独钟龙井	(177)

艺茶篇

茶诗结缘	诗清都为饮茶多	(180)
雅俗共赏	品茶煮泉入画图	(184)
茶帖传世	墨韵之中现茶香	(188)
不慕虚华	茶联茶谚工巧精	(189)
柔情点点	轻歌曼舞颂香茗	(192)
茶入梨园	生旦净丑满堂欢	(194)
除恶扬善	传说故事荡茶园	(195)

药茶篇

名享古今	历代医家共推崇	(200)
身藏百宝	天下谁人不识君	(201)
奇葩朵朵	各领风骚保康健	(205)
佐茶以料	茶料互补治百病	(207)
似茶是药	医家看好代茶方	(266)

寻茶篇

五千年后寻茶迹
七大洲中觅茶香
中华民族献瑰宝
方有今人细品尝

中国是茶的故乡，是茶的原产地，这一点是无可辩驳的事实。无论是最早发现茶，发现茶的用途，还是最早种茶、饮茶，都是从中国开始的。

中国人对茶真是再熟悉不过了。古代，上至帝王将相、文人墨客，下至贩夫走帝、平头百姓，无不以茶为好。人们常说：“早晨开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”茶，排在七件事之末，其原因之一是押韵上口，之二恐怕就是茶的难得与其独特的茶文化吧。茶，已深入到各阶层人民的生活，不仅中原如此，边疆民族同样好茶。北方游牧民族好用奶茶，藏族人民好酥油茶，南方少数民族爱饮盐巴茶。若问中国人知不

知道茶，就好像在问阿拉伯商人阿拉伯大沙漠里有没有沙子一样。

然而，近代以来，中国天灾人祸，战乱不已，旧中国人民食不果腹，衣不蔽体，品茶论茗之事当然顾不上了，中国古老的茶文化在硝烟与贫困中遭受百般挫折，古老的茶艺、茶道是什么模样，现今的中国人，恐怕有一大部分已说不出究竟来了，而传到日本的茶艺、茶道，却得以保留。宋元时期，中国茶随禅学东渡日本，日本人非常善于学习，又善机变，会巧饰。所以，茶道在日本得到长足发展。日本的女士们更大显风采，茶道表演团频频访华。翠绿的末茶，古朴的小碗，打茶的竹刷，加上和服飘逸，秀发迷人，令人眼花缭乱。于是大家说：“日本茶文化深奥、久远。”更有甚者，竟说：“某某年代，日本茶道传到中国。”哪是源，哪是流，竟搅了个糊涂。茶文化这棵大树的根在中国，干在中国。

两汉三国 茗家有女初长成

在我国，关于茶的记载，最早的是神农氏蚩尤发现了茶，《神农本草经》载，“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”古代“荼”与“茶”字通。《神农百草经》是从战国开始写作，到汉代正式成书的。其记载固然是传说，不可当作证明，但起码说明了至少在战国之前人们已相当普遍地认识了茶。据说为周武王之辅臣周公旦所作的《尔雅》载：“檟，苦茶。”如果真是这样，我国周初便正式用茶了。《华阳国志》中记载，周初巴蜀给武王的贡品中有“香茗。”巴蜀是茶

的原产地，用茶应当比中原地区早，若中原周初开始用茶，那么，川蜀之地知茶当上推至商。

茶作为饮料，开时于何时众说不一。目前大多数人认为，自汉代比较可考。

确切记载饮茶的古文献是汉人王褒所写的《僮约》，它记载了这样一则故事，说西汉时蜀人王子渊去成都应试，在双江镇亡友之妻杨惠家中暂住，杨惠热情招待，命家童便了去为王子渊酤酒。便了对此十分不满，跑到亡故的主人坟上大哭，并说：“当初主人买我来时，只是让我看家，并未要我为他人男子酤酒。”杨惠和王子渊对此十分恼火，便商议以一万五千钱，将便了卖给王子渊为奴，并写了契约。契约中规定了便了为奴每天应做的工作，其中有两项是“武阳买茶，杨氏担荷”、“烹茶尽具，酤已盖藏。”就是说，每天要到武阳市上去买茶叶，还要煮茶、洗刷、收藏器皿。这张《僮约》写于汉宣帝神爵三年（公元前59年），它证明，当时在成都一带已有茶的买卖，若不是大量人工种植，市场便不会形成买卖交易茶叶的现象，同时证明，当时饮茶的风气盛行，已有专门的茶具。

汉代的茶事还可以从汉代文人的作品中得到反映。在我国文学上，楚辞、汉赋、唐诗、宋词、元曲，都是名传千古的瑰宝，提起汉赋，当首推司马相如和杨雄，并称“杨马”。这两位大汉赋家都是我国早期的著名茶人。司马相如曾作《凡将篇》，杨雄作《方言》，一个从茶的药用，一个从文字语言角度，都谈到茶，他们二人都是蜀人，司马相如曾久住成都，民间有王子渊，在成都附近买茶饮，他们更应知茶、饮茶。晋代张载曾写《登成都楼诗》云：“借问杨子舍，想见长

卿庐，”“芳茶冠六情，溢味播九区。”唐人陆羽，写《茶经》时亦说，历代饮茶之家，“汉有杨雄、司马相如。”其实，从历史文献和汉代考古看，西汉时，贵族饮茶已成时尚，且以茶作为陪葬品。众所周知，著名的湖南长沙马王堆汉墓中曾有一箱茶叶被发现。另外，湖北江陵之马山曾发现西汉墓群，在168号汉墓中，曾出土一具古尸，同时也发现一箱茶叶。墓主人是西汉文帝时人，比马王堆汉墓又早了许多年。西汉尚且如此，东汉可能更普遍些。东流名士葛玄曾在宜兴“植茶三圃”，汉王亦曾“课僮艺茶”。

三国时，饮茶在民间，宫廷更为经常。据《三国志·吴书·韦曜传》载：吴主孙皓昏庸，每与大臣宴饮，竟日不息，不管你会不会喝，都要灌你七大升。韦曜自幼好学，能文，但不善酒，孙皓就暗地赐以茶水，用以代酒。蜀相诸葛亮与茶的传说，在我国西南地区有许多流传。滇南六大茶山及西双版纳南糯山有许多大茶树，当地百姓传为孔明南征时所栽，被称为“孔明树。”据傣文记载，早在一千七百多年以前傣族已会人工栽培茶树，这与诸葛亮南征的时间大体相当。可见，孔明也是个茶的知己。

以养茶廉 两晋南北破奢靡

两晋南北朝时，两汉时期形成的崇尚节俭的社会风气受到冲击，奢侈之风盛行，不仅帝王、贵族聚敛成风，一般官吏乃至士人皆以夸豪斗富为荣。晋初以奢靡出名的家族，有石、何、裴、卫、荀、王诸族。《晋书》卷三十三记载，“何

曾性奢，帷帐车服，穷极绮丽，厨膳滋味，过于王者，”每天的饮费可达一万钱。何曾之子何邵更胜其父，一天的膳费达二万。任凯看着不服气，一顿饭就花万钱，还说：没什么可吃的，无法下筷子。石崇与王恺斗富的故事更是众所周知的。石崇为巨富，吃饭必须吃世上罕见的山珍海味，以锦为帐，以蜡为薪，连厕所都要站十几个侍女，上一趟厕所就要换一套衣服。当时的士族子弟，不学无术，整日吃喝玩乐，四体不勤，出门就坐车，在家时常有人扶持，考试请人代考，喝酒作诗请人代作，结果许多人身体虚弱，全无学识。有一个贵族子弟一听马叫就吓得要死，他说：这哪里是马，这分明是老虎。这样的人怎能治理国家？于是，一些有识之士提出“养廉”的问题，其中最著名的是陆纳、桓温的“以茶代酒，”“以茶养廉”。

陆纳，字祖言，《晋书》载，其父陆玩以蔑视权贵著称，号称“雅量宏远”，虽位居公辅，交友却大多是平民布衣。陆纳继承其父之风，他作吴兴太守时不肯受俸禄，后来升官为左尚书，朝廷召他回京，家人问要装几船东西走，陆纳仅让装点路上吃的粮食即可。《茶经》和《晋书》都记载了这样一个故事：陆纳任吴兴太守时，将军谢安到陆府拜访。陆纳的侄子陆徽见叔叔无所准备，便自作主张准备了一桌十来个人的酒席。谢安到时，陆纳仅以几盘果品和茶水招待。陆徽怕怠慢了贵客，忙命人把早已备好的酒饌搬上来，他本来想叔叔会夸他会办事，谁知客人走后，陆纳大怒。说：“你不能为我增添什么光彩也就罢了，怎么还这样讲奢侈，玷污我一贯清操绝俗的素业！”当下打了侄子四十大板，从陆纳一贯的言行来看，陆纳反对侄子摆酒请客，用茶水招待谢安并非吝啬，