

SHUYUNXINZHI
书韵新知

百科知识全书

茶文化知识

一本通

李元秀/编著



茶文化是人类对茶的认识以及在此基础上的应用和创造等过程，而茶道则是茶文化重要的精神内涵，茶道与艺术的结合，成为茶文化体系中最具特征性的部分，成为茶文化的核心内容。

本书介绍了茶文化历史、茶与人的健康、茶道的形成与表现、茶的沏泡艺术、品饮艺术、人们的饮茶习俗、饮茶趋势、茶与文学艺术的结缘、茶文化的发展等内容，突出茶道艺术内容，引导培养学生茶文化方面的知、说技能，茶叶的品、评、鉴赏知识。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

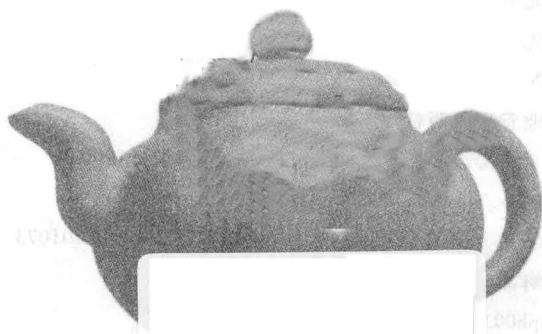
SHUYUNXINZHI
书韵新知

百科知识全书

茶文化知识

一本通

李元秀/编著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

茶文化知识一本通 / 李元秀编著. —北京: 企业管理出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5164 - 0371 - 6

I. ①茶… II. ①李… III. ①茶叶 - 文化 - 基本知识 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 104625 号

书 名: 茶文化知识一本通

作 者: 李元秀

选题策划: 申先菊

责任编辑: 申先菊

书 号: ISBN 978 - 7 - 5164 - 0371 - 6

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.com>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701073

编辑部 (010) 68456991

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 北京兴星伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 160 毫米 × 230 毫米 16 开本 13 印张 140 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

目 录

第一章 茶史

- 茶的起源 /001
- 食茶文化考究 /003
- 茶的药用时代 /004
- 汉代的茶饮料 /006
- 以茶养廉的魏晋时代 /007
- 南北朝时的古刹茶香 /008
- 唐代茶文化的繁盛 /010
- 宋代的茶文化 /012
- 辽金元时期的茶文化 /014
- 明初饮茶方式的变革 /015
- 晚明饮茶的脱俗化 /017
- 清代的茶文化 /018

第二章 茶叶

- 种类繁多的茶叶 /020
- 茶叶命名的学问 /022
- 形美味醇的龙井茶 /024
- 清香幽雅的碧螺春 /026
- 风味独特的庐山云雾 /028
- 营养最佳的六安瓜片 /030





- “不散不翘”的太平猴魁 /032
- 延年益寿的蒙顶茶 /034
- “三起三落”的君山银针 /035
- 甘馨可口的武夷岩茶 /037
- “七泡有余香”的铁观音 /039
- 芳香厚味的祁门红茶 /040
- 越陈越香的普洱茶 /042
- 赏心悦目的白毫银针 /044
- 茶的保健功效 /045

第三章 茶具

- 茶具的组成 /048
- 茶具的选配 /050
- 茶具的起源 /052
- 精美的唐代茶具 /054
- 奢侈的宋代茶具 /055
- 简约的元明茶具 /057
- 兴于明的紫砂壶 /059
- 盛于清的文人壶 /061
- 清代的瓷质茶具 /063
- 独特的壶具铭文 /064

第四章 茶道

- 茶道的发展历程 /067
- 茶道的基本精神 /069
- 茶道的发展与佛教 /070
- 道家“天人合一”的茶道思想 /072
- 茶道中的“中和”思想 /074

儒家人格和茶道精神 /075

儒家“乐生观”和茶道 /077

第五章 茶礼

豪华的宫廷茶礼 /080

独特的寺庙茶礼 /082

传统的待客茶礼 /083

悠久的祭祀茶礼 /085

多彩的婚俗茶礼 /087

第六章 茶艺

多姿多彩的茶艺 /089

历史悠久的煮茶法 /091

流行一时的煎茶法 /093

妙趣横生的点茶法 /094

经久不衰的泡茶法 /096

原汤本味的清饮 /098

风味各异的调饮 /100

风雅的品饮环境 /101

茶艺美学的渊源 /103

茶艺美学的特质 /104

茶人的择水之道 /106

第七章 茶政

茶政茶法的兴起 /108

不断变革的榷茶制 /110

强化统治的茶马贸易 /112

贡茶制的起源和发展 /114

以早为贵的唐代贡茶 /115





精致绝伦的宋代贡茶 /117

由繁入简的元明贡茶 /119

重现辉煌的清代贡茶 /121

第八章 茶典

陆羽与《茶经》 /123

赵佶与《大观茶论》 /125

许次纾与《茶疏》 /127

蔡襄与《茶录》 /129

罗廬与《茶解》 /130

朱权与《茶谱》 /132

张源与《茶录》 /133

周高起与《阳羨茗壶系》 /135

第九章 茶馆

唐代茶馆文化 /138

方兴未艾的宋代茶馆文化 /140

各具特色的元明茶馆文化 /141

登峰造极的清代茶馆文化 /143

日渐式微的近代茶馆文化 /145

平民色彩的北京茶馆文化 /147

雅致繁盛的上海茶馆文化 /148

商气浓郁的广东茶馆文化 /150

包罗万象的杭州茶馆文化 /152

色彩斑斓的四川茶馆文化 /154

第十章 民俗茶

闽粤功夫茶 /157

藏族酥油茶 /159

- 蒙古族奶茶 /161
- 瑶族打油茶 /162
- 土家族擂茶 /164
- 白族三道茶 /166
- 商榻“阿婆茶” /168

第十一章 茶与文艺

- 诗中的茶文化 /170
- 散文中的茶文化 /172
- 小说中的茶文化 /173
- 戏剧中的茶文化 /175
- 画卷中的茶文化 /177
- 书法篆刻中的茶文化 /179
- 对联中的茶文化 /180
- 谚语中的茶文化 /181

第十二章 名士与茶

- 文人茶文化概览 /184
- 僧人茶文化概览 /185
- 酒茶兼好的白居易 /187
- 以茶代酒的皎然 /189
- 从诗人到茶官的陆游 /191
- 精于茶道的苏东坡 /192
- 以茶看社会的鲁迅 /194
- 隐于茶斋的周作人 /196
- 因《茶馆》而闻名的老舍 /197



第一章 茶史



◎茶的起源

关于茶的起源时间，民间有很多传说。有人认为起源于上古，有人认为起源于周代，也有人认为起源于秦汉、三国、南北朝、唐代等。造成这种现象的主要原因是唐代以前的史书中无“茶”字，而只有“荼”字的记载，直到陆羽写出《茶经》才将荼字写成“茶”，但是茶始于神农的传说的确是存在的。

神农尝百草

中国古代有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的传说。传说神农有一个水晶般的透明肚子，吃下什么东西，都可以从他的胃肠里看得清清楚楚。那时候的人，茹毛饮血，因此经常生病。神农为了解除人们的疾苦，就把看到的植物都尝试一遍，看看这些植物在肚子里的变化，判断哪些无毒哪些有毒。当他尝到一种开白





花的树木的嫩叶时，发现其在肚子里从上到下，从左到右，到处流动洗涤，好像在肚子里检查什么，于是他就把这种绿叶称为“查”，以后人们又把“查”叫成“茶”。这当然只是一个传说，不足以证明茶的起源时间，茶起源于何时，至今仍是谜。

茶树的种源

关于茶树的起源地，现在的史学家、植物学家、茶学者通过更为科学的手段进行了研究，证明了茶树起源地在我国的西南地区。

从植物学的角度看，某个属种在某一个地区集中，即表明该地区是这一植物区系的发源中心。目前世界上所发现的茶科植物共有23属，380余种，而我国就有15属，260余种，且大部分分布在云南、贵州和四川一带，仅云贵高原地区就有60多种，其中以茶树种占主要地位。山茶科、山茶属植物在我国西南地区的高度集中，说明了我国西南地区就是山茶属植物的发源中心，当属茶的发源地。

从地质变迁的角度看，某种物种变异最多的地方，就是该物种起源的中心地。西南地区群山起伏，河谷纵横交错，地形变化多端，以致形成许多小地貌区和小气候区，在低纬度和海拔高低相差悬殊的情况下，导致气候差异大，使原来生长在这里的茶树，慢慢分置在热带、亚热带和温带不同的气候中，从而导致茶树的种内变异，发展成了热带型和亚热带型的大叶种和中叶种茶树，以及温带的中叶种及小叶种茶树。可见，我国西南地区是茶树变异最多、资源最丰富的地方，理应是茶树起源的中心地。

从进化学的角度看，凡是原始型茶树比较集中的地区，当属茶树的原产地所在。茶树在其系统发育的历史长河中，总是趋于不断进化之中。经过植物学家和茶学工作者的调查研究和长期观察发现，我国的四川、云南、贵州及其相邻地区的野生茶树，具有原始型茶树的形态特征，这就证明了我国西南地区是茶树原产地。

由此可见，茶树的原产地是我国的西南地区，因此，西南地区也是茶文化的发祥地。

◎食茶文化考究

食茶在中国有着悠久的历史，无论是民间的各种传说还是历史文献中都有相关记载，这也是茶文化形成的准备和铺垫。

传说中的食茶

在湘西民间流传着一段《苗族古歌》：“在那茫茫的太初……天塌下来了，砸死了哪一个？砸死了有婆婆。把她埋在哪里？埋在靠河的地方。她伸腿就碰到了茶树……”这段古歌里所描绘的是苗族人上古时期的记忆，从歌中的情形看，可能是发生的一场剧烈地震，人们将死去的人埋在靠河的茶树旁。

古歌里专门提到了茶，显然茶与人们的生活息息相关，甚至起着举足轻重的作用，虽然我们现在无法断定古歌中所描绘的“太初”所指的具体年代，但肯定是在种植业出现之前，那么古歌中所提到的茶树也不会是人工栽培的，而是自然生长的茶林，并且茶林的面积很大。所以，此时的茶不可能是药用或是饮用，唯一合理的解释是，这些茶叶是人们用以果腹的食物。

历史悠久的食茶

在原始社会，人们主要靠狩猎和采集野果及一些可食用植物为生，茶就很有可能被当作植物性食物而被人类所发现和利用。可见，茶最初是作为食物行之于世的，其原因很简单，在生存艰难、食不果腹的原始社会，茶绝不会首先作为饮料，也不可能作为药物而使用。

在渔猎社会向农耕社会转变的神农氏时期，人们的生活十分艰难，采集经济占据重要地位，为了生存，扩大食物来源是原始人的首要任务。原始人把收集到的各种植物的根、茎、叶、花、果都用来充饥，只要不会中毒，就不会影响原始人的食用。这种现象从古文献中也可以看到，古者“未有火化，食草木之实、鸟兽之肉，饮





其血，茹其毛”。（《礼记·礼运》）由此可见，虽然农耕已经萌芽，但由于当时的社会生产力低下，神农氏“求可食之物，尝百草之实”也是十分自然的事情，植物用以果腹是当时人们的第一目的和最初出发点。

事实上，茶叶也的确可以食用，尤其是茶树的新鲜叶芽。在春秋时期就有食茶的风俗，《晏子春秋》中就曾记载：“晏之相齐，衣十升之布，脱粟而食，五卵，茗菜而已，”晏子为春秋时人，茗菜就是用茶叶做成的菜羹，这也进一步说明了茶在那个时候是被当作菜食用的。

居住在中国西南边境的基诺族至今仍保留着食用茶树青叶的习惯，而傣族、哈尼族、景颇族则把鲜叶加工成竹筒茶当菜吃。加工竹筒茶时，先将鲜叶经日晒或放在锅里蒸煮，使叶子变软，经搓揉后装进竹筒里，使茶叶在竹筒里慢慢地发酵，经两三个月后桶内的茶叶变黄，劈开竹筒，取出茶叶晒干，再加香油浸泡，然后作为蔬菜食用。

云南南部的少数民族也保留着加工和食用“腌菜”的习惯。他们将采集到的茶树青叶晒干或风干后保存起来（这是最原始的茶叶贮存方法，可以随时取用），然后把晾晒过的茶树青叶压紧在瓦罐里，放置一段时间，做成“腌菜”。这些古老的民间习俗都折射出人类最初利用茶叶的方式。

◎茶的药用时代

关于茶的药用功效，曾流传着这样一个故事：很久以前，巴山脚下住着一位老人。有一天老人去鸡窝里收鸡蛋，看见一条蛇吞了一颗鸡蛋，老人很生气就找了一个鹅卵石放在鸡窝里，第二天蛇吃了胀的难受，就吸篱笆旁边一棵树上的叶子，奇怪的是，不一会蛇肚子上胀起的疙瘩很快消失了。过了几天，老人也吃多了东西，肚子很胀，于是他也从那棵树上摘了几片叶子吃了，一会儿肚子就好了。此后，老人断定这棵树是宝树，人们便根据老人的姓称这棵树

为“查树”，传到后来变成了“茶树”。这个故事很有传奇色彩，其真实性不可考，但也说明了茶的助消化功能。

原始人对茶药的认识

在人类社会早期，原始人在长期搜索和寻找食物的过程中，经过“尝百草”的亲身实践，逐渐认识到一些植物学和药物学的知识。经过长期的归纳和总结，人们也慢慢认识到某些植物可以治疗某种疾病，以后便有意识地使用这些植物。当然，传说中的神农发现茶叶不一定确有其事，茶叶的发现可能是无数先民在长期实践的过程中发现的，“神农始尝百草，得茶而解之”的传说只不过是对先民的歌颂。

茶药发展历程

古人把茶的疗效进行总结，再上升为理论，写进医书和药书，这个过程极为漫长。因此，先秦时期关于茶药的记载并不多，这并不是人们不重视茶的药用作用，而是当时的人对药理学并未明确的概念分野。

西汉的《神农食经》中讲到：“茶茗久服，令人有力、悦志。”此外，《神农本草》这本药理学著作也明确提到茶的医疗功效。司马相如在《凡将篇》中还列举了20多种药材，其中就有茶（当时写作“荼”字），也许正是因为茶能治病、提神，所以他把茶归入药材一类。

汉末华佗的《食论》再次对茶能治病、提神的说法进行了论证，这说明茶药的使用越来越广泛，也从另一个侧面证明了茶在作为正式饮料之前的作用。

魏晋南北朝时期，有不少典籍描述茶的药性。如南北朝任昉《述异记》：“巴东有真香茗，煎服，令人不眠，能诵无忘。”说明人们对茶的益智、少眠、提神作用已经有了较明确的认识。

此外，食疗在中国民间也有悠久的传统，中国历来有“万食皆药”的观念，把茶既当作食物又当作药物是非常自然的。





◎汉代的茶饮料

茶由食用到药用，再到饮用的转变过程，是人类对茶的认识逐渐深化的过程。在这一过程中，人类逐渐忽略了茶的那些不突出、不重要的功效，把握了茶最为显著的功效——令人兴奋，并根据这种特殊的功效找到了利用茶的最佳方式——饮用，于是茶在中国终于成为一种饮料，这一转变大约在汉代完成。

王褒笔下的“茶饮料”

王褒，字子渊，西汉文学家，生卒年不详，蜀资中（今四川省资阳市雁江区墨池坝）人。他的文学创作活动主要在汉宣帝时期。他是我国历史上著名的辞赋家，与扬雄并称“渊云”。

王褒《僮约》记载了茶在四川成为普遍性饮料的情形。他记载，汉宣帝时期，奴仆的日常工作有两项与茶有关，即“烹茶尽具”和“武阳买茶”。其中“烹茶尽具”指的是烹煮茶叶和清洗茶具。这成为仆人的日常劳动，说明在西汉时期茶成为一种经常饮用的家庭饮料，至少在王褒家里是这样的，“武阳买茶”中的武阳，即今天四川的彭山、仁寿、眉山等县，以及双流的南部地区。这些地方距离王褒的家成都不远，是我国传统的产茶区，武阳在当时很有可能是一个大型的茶叶市场，奴仆们几乎每天都去武阳买茶，说明当时茶叶的消耗量之大，假设作为药用，茶不可能有如此大的消耗，这也从侧面反映茶在四川已经十分流行。

饮茶之风的兴起

在汉代，茶作为饮料的功能正在逐渐强化，但是作为饮料的茶是无法与它的药用完全脱离的，由此形成了饮料与药用并存且相结合使用的形式。所谓药用与饮料并存，是指茶有时被当做药物，有时则被当做一种饮料。

汉代，许多关于茶的文献都出自文人之手，比如司马相如的

《凡将篇》、许慎的《说文解字》、王褒《僮约》等等。这说明了茶已经成为当时文人经常饮用的饮料，也体现了文人对茶的重视。由于饮茶使人精神兴奋、思维活跃，而这恰恰满足了文人写作的实际需求，尤其是汉末，东汉王朝没落，逐渐兴起了玄谈之风。文人们终日高谈阔论，当然也需要助兴之物，茶可长饮而且令人神清气爽，于是饮茶在汉末迅速发展。

此外，从汉代的一些文学作品中也可以看出，当时的茶叶产量与销量的规模，这反映了民间对茶叶的需求。说明喝茶在民间也很广泛，就像今天很多人喝茶一样，仅仅是出于一种习惯，而不是刻意追求的精神兴奋。民间对茶叶的这种观念，使茶成为一种更纯粹的饮料。

◎以茶养廉的魏晋时代

魏晋南北朝时期，门阀制度盛行，官吏及贵族皆以夸豪斗富为美，使得纵欲主义盛行，世风日下。这种奢靡的社会风气深为一些有识之士痛心，于是出现了陆纳以茶待客、桓温以茶替代酒宴、南齐世祖萧赜以茶祭奠等事例，这些政治家提倡以茶养廉，用以纠正社会的不良风气，使茶成为节俭作风的象征。

陆纳以茶待客

陆纳，字祖言，他少年时代就崇尚清流，贞厉绝俗。太原王述雅敬重他，引荐为建成长史，后又任黄门侍郎、本州别驾、尚书吏部郎等职，晚年出任吴兴太守。陆纳为人廉洁，在他看来，客来待之以茶就是最好的礼节，同时又能显示自己的清廉之风。在他任吴兴太守时，有一次卫将军谢安去拜访，陆纳并没有大肆招待，只是清茶一碗，辅以鲜果而已。他的侄子非常不理解，以为叔父小气，有失面子，就擅自办了一大桌菜肴，陆纳得知非常生气，待客人走后，就揍了侄子40棍，边揍边说，你不能给叔父增半点光，还要来玷污我俭朴的家风。





刘琨以茶解闷

刘琨，字越石，中山魏昌（今河北无极东北）人，西汉中山靖王刘胜的后裔，西晋诗人、音乐家和爱国将领。在“八王之乱”的末期，司马越掌了朝政大权，刘琨被派往西北重镇并州镇守，此时北方匈奴乘虚而入，刘琨眼见领土丧失，国无宁日，心中十分苦闷，但他并没有因意志消沉而追逐奢靡，而是以喝茶来解闷消愁。当时刘琨曾在一封给他侄子刘演的信中说，以前收到你寄来的安州干姜一斤、桂一斤、黄芩一斤，这些都是我所需要的。但是当我感到烦乱气闷之时，却常常要喝一些真正的好茶来消解，因此你可以给我买一些好茶寄来。

萧赧以茶为祭

萧赧，字宣远，汉族，祖籍南兰陵，齐高帝萧道成长子，南朝齐武帝，年号永明。齐武帝十分关心百姓疾苦，他以富国为先，不喜欢游宴、奢靡之事，提倡节俭。萧赧在他的遗诏中说，我死了以后，千万不要用牲畜来祭我，只要供上些糕饼、水果、茶、饭、酒和果脯就可以了，自此茶开始步入大雅之堂，被奉为祭品。这也是萧赧针对当时贵族糜费的丧葬仪式所提出的改革，萧赧发布的遗诏，对后世以茶为祭的习俗有所推动。

茶之所以被视为一种节俭生活的象征，不仅是因为它被社会上层和普通百姓饮用，更重要的是它的价格便宜。“茶”与“俭”建立联系，并不是由茶所特有的物质属性，而是茶的社会属性。总之，以茶养廉之风在魏晋南北朝的兴起，说明茶已经作为一种文化开始萌芽。

◎南北朝时的古刹茶香

从某种意义上讲，茶开始与人的精神生活发生联系，表现为茶的仙药化和茶的寺院化。这不仅从一个特定的方向推动了饮茶的普

及，更重要的是茶逐渐成为人们的精神追求。

茶的仙药说

关于茶的仙药传说有很多，其中流传于福建的兄妹三人寻仙草救乡亲的故事比较有名。远古时期，天气大旱，瘟疫四起，病者、死者无数，为了救民众，有一家兄妹三人决定上山去采“仙草”。大哥走了36天终于到了洞宫山下，向一位仙人问路，仙人告诉他：“仙草就在山上龙井旁，上山时只可向前，千万不能回头，否则采不到仙草。”大哥因为好奇而回头，结果变成了石头。二哥也重蹈覆辙，小妹则义无反顾，终于采到仙草上的芽叶，救活了乡亲们，而后又将这种植物种满山坡。

实际上这种“仙草”就是茶，这个故事旨在说明茶的神奇来历，也说明了人们对“茶”的神化。魏晋南北朝时期，茶与道教结合，由此茶开始了仙药化。当时的文人有饮茶以求长生的风气，在魏晋文人的一些作品里，充满了对时光飘忽和人生短促的感慨，阮籍是这样，陶渊明也是这样，每个文人都有对生命的哲学认识。事实上，在魏晋南北朝时期，茶的养生功效已经成为很多人的共识。

茶与佛的初遇

僧人饮茶最早是在晋朝，并在茶中融进“清静”思想，他们通过饮茶把自己与山水、自然融为一体，从而得到精神寄托。即饮茶可得道，茶中有道。

南北朝时期，佛教开始在中国盛行，佛教提倡坐禅，饮茶则可以提神醒脑、驱除睡意，有利于清心修行。因此，一些名山大川中的寺院开始栽茶、制茶、讲究饮茶，这些寺院也开始成为生产、宣传和研究茶叶的中心。

根据史料记载以及民间传说，我国古今众多的名茶中，很多都是由寺院种植、炒制的。如四川雅安出产的“蒙山茶”，相传是汉代甘露寺普慧禅师亲手所植，因其品质优异，被列为向皇帝进贡的贡品。福建武夷山出产的“武夷岩茶”，该茶以寺院采制的最为正宗，

