

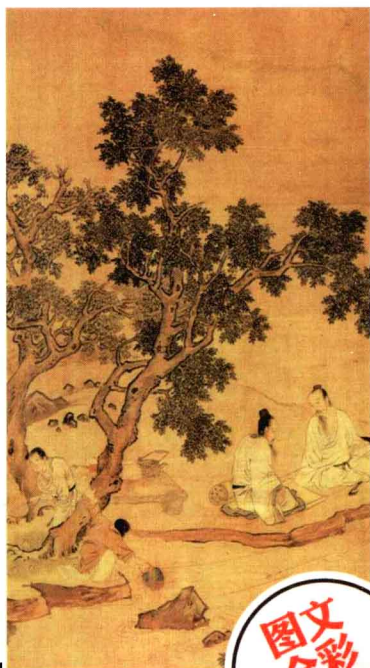


一杯清茶香飘满室，一本好书阅尽文明……

 **品茶中雅意，享舒适生活**

>> 话茶史，品茶香，知茶事，悟茶道。

舌尖上的 茶文化



**图文
全彩**

刘志强◎主编



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

舌尖上的 茶文化



刘志强◎主编

一杯清茶香飘满室
一本好书阅尽文明



外文出版社

FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的茶文化 / 刘志强主编. — 北京: 外文出版社, 2013
(味觉中国)

ISBN 978-7-119-08316-2

I. ①舌… II. ①刘… III. ①茶叶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 113533 号

出版策划:  金岭送文化

责任编辑: 杨春燕

内文设计: 周 飞

装帧设计: 周 飞

印刷监制: 冯 浩

舌尖上的茶文化

刘志强 主编

© 2013 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

出 版 人: 徐 步

总 编 辑: 徐 步

地 址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn> 电子信箱: flp@cipg.org.cn

电 话: (010) 68320579 (总编室) (010) 52100403 (发行部)

(010) 68327750 (版权部) (010) 68996190 (编辑部)

印 制: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 字数: 180千字

印 张: 16

版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-08316-2

定 价: 39.00元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52100403)



从陆羽说中国茶文化

中国茶文化，甚至世界茶文化的发展都不能忽视一个人——陆羽。他是一个身世飘零的人，因为貌丑，幼年就被父母抛弃，被僧人所收养，这注定他的一生都将和佛门产生联系。实际上，中国最早的名茶大多产自寺院。寺院茶赋予了中国茶道独特的内涵，成为中国茶文化的底蕴。

陆羽出生在公元733年的唐朝，3岁时被抛弃在了湖北天门县的西湖边，被龙盖寺的大和尚智积禅师收留。在龙盖寺的青灯黄卷，晨钟暮鼓中，幼年的陆羽脱去了稚气，慢慢地成长为一个少年。僧人们教他识文断字，诵读佛经，扫地煮茶，学习一个佛门弟子所要掌握的所有课程。但他毕竟还是一个孩子，还不能理解高深精妙的佛法，梵声也未能泯灭他的那颗童心。他倾向于世俗的生活，大约在天宝五年（公元746）开始了漫游生活。





在漫游中，陆羽认识了李齐物，他写了一封推荐信，叫他去火门山拜大学者邹夫子为师学习。随着时光的流逝，六年过去了。陆羽再也不是四处流浪的漫游者了，他成了名动远近的大学者。早年在寺院里学习煮茶的经历再次浮现在他的心头，他对茶产生了非常浓厚的兴趣。在他的意识中，煮茶不再是一种普通生活方式，而提高到了艺术的层次。在火门山学习期间，他阅读了很多的典籍，他已经能够明白佛门的那些精深的典籍，更重要的是中国文化中本来就具有的玄学思想渗透到了他的骨子里。

天宝十一年（公元752），礼部侍郎崔国辅被贬到竟陵任闲职，陆羽当即拜别邹夫子，去拜见崔氏。两人志趣相投，常常驾车同游，品茶论道，纵谈古今。他蔑视权贵，视荣华富贵如粪土，曾在诗中说：“不羡黄金罍，不羡白玉杯；不羡朝入省，不羡暮入台；千羡万羡西江水，曾向竟陵城下来。”在和崔国辅交往期间，不但他的学问得到增进，他的“茶学”理论也逐渐形成，并对各种茶叶进行考察，使茶学向一种文化迈进。天宝十五年，陆羽为了从实践上充实茶学理论，决定出游巴山峡川，对各地所产之茶进行系统的研究。临行前，崔国辅赠给他名马，书函，并设酒宴为之饯行。从此之后，他开始了半生的游历生活。沿途，他遇到茶山，就驻马采茶；遇到甘泉，就落鞍汲水。红日西斜，繁星满天的时候，他依然一个人在旷野里行走，支起茶炉，摆好茶具，慢慢的冲好一杯香茗，在清风明月中细细品味。

世俗的生活并没有给陆羽美好的期望，他看到的是天宝时期安史之乱，藩镇割据，帝国衰落之后百姓的凄苦，加上他自己容貌丑陋，早年身世不明，因此内心非常苦痛。他把所有的精力都投入到了对茶学的研究上。乾元元年（公元758），他到了江苏升洲（今南京），索性入了栖霞寺。这让我想起了《水浒传》上的鲁智深，早年仗义行侠，酒肉穿肠，可是一朝突然顿悟，闻潮音而圆觉，成为真正的佛门弟子。所有具有慧根的人最终都会踏上这一步，当繁华落尽，人间的所有喧闹和寂寥都已看遍，最终必然彻悟。

寄居栖霞寺时的陆羽，早已经名满天下。他不但精于茶学，而且在诗词上也天分很高。另外在佛学、史学、音韵、书法、剧作、地理学、金石鉴定等领域都有极高的造诣。大历八年（公元773）春天，卢幼平奉朝廷旨意祭会稽山，发现了一块上古的石头，曾专门请陆羽前去鉴定，可见他在当时的声望之高。他还常和高僧名士来往，或参禅论道，或诗歌酬唱。他每到一地就受到人们的热烈欢迎，权德舆曾在文章中专门记载了他移居时受到的礼遇，说他从信州（江西上饶）移居洪州（南昌）时，“凡所至之邦，必千骑郊劳，五浆先辣”。他所到之处，都受到当地人和朋友们的隆重欢迎。达官贵人更是常常邀请他品茶鉴水。

上元元年（公元760），陆羽离开栖霞寺，到了浙江吴兴的苕溪隐居，他在这里专心著述《茶经》。常常身穿短衣，脚踏芒鞋，一个人独行荒野之中。有时候深入农家，有时候赴深山寻找甘泉，评茶品水、诵经吟诗，过着魏晋名士啸傲山林的生活。在山里的时候，他或用手中的竹杖敲击林木，听那绵长的声音在空寂的群峰间回荡；或在清溪里洗手濯足，看云影慢慢飘过。他曾写诗说：“月色寒潮入剡溪，青猿叫断绿林西。昔人已逐东流去，空见年年江草齐。”体现了一种旷达散淡的胸襟。他这时的生活不但和魏晋时的阮籍很相像，就连行为也很相似。他常常在野外徘徊，直到天黑才兴尽而归，归来时每每长声哭号，声音好像猿啸鹰戾，令闻者惊心。时人把他比作楚狂接舆。

大约在隐居苕溪期间（公元760年左右），陆羽完成了《茶经》，这部书的出现，是茶文化脱离世俗生活，上升到文化层次的一个划时代的标志。他不仅仅使茶学变得更优雅，更精致，而且赋予了茶学人的精气神，把人的精神气质和自然的造物融为一体，使茶文化具有了独特的魅力。这和他那种超凡脱俗，与天地精神独往来的气质是分不开的。

中国茶道，由自然而人，由天地而身心，形神兼重。通俗的说，就是从大自然中





获取一种气质，内重精神蕴藉，外重优雅风度。赵佶说，“至若茶之为物，擅瓯闽之秀气，钟山川之灵禀，祛襟涤滞，致清导和，则非庸人孺子可得知矣。中澹闲洁，韵高致静。”即此理也。

一念零落飘江湖，半生寂寥大觉悟。栖霞古寺求禅意，独行野中茶一炉。陆羽这个在寺院里长大的孩子最终成就了形而上的觉行圆满，并成为中国茶文化史上最有影响力的人物。从陆羽的茶道精神发端，中国的茶文化开始有清晰的文化脉络，并发展出现代“清、敬、怡、真”的茶道理念。

本书以茶文化为本位，以陆羽所开创的茶文化体系为脉络，上溯茶业的源流，下叙茶文化的流布，从茶的传说，茶叶的产地，茶道精神，茶人的精神气质等诸多方面通俗地讲述了中国茶文化。

尚论聪

2013年5月于铸剑庐

目录

千载话茶香——茶史

- ◎ 茶的起源 / 2
- ◎ 食茶文化考究 / 4
- ◎ 茶的药用时代 / 6
- ◎ 汉代的茶饮料 / 8
- ◎ 以茶养廉的魏晋时代 / 10
- ◎ 南北朝时的古刹茶香 / 12
- ◎ 唐代茶文化的繁盛 / 14
- ◎ 宋代的茶文化 / 16
- ◎ 辽金元时期的茶文化 / 18
- ◎ 明初饮茶方式的变革 / 20
- ◎ 晚明饮茶的脱俗化 / 22
- ◎ 清代的茶文化 / 24

行止寄胸怀——茶道

- ◎ 茶道的发展历程 / 28
- ◎ 茶道的基本精神 / 30
- ◎ 茶道的发展与佛教 / 32
- ◎ 道家“天人合一”的茶道思想 / 34
- ◎ 茶道中的“中和”思想 / 36
- ◎ 儒家人格和茶道精神 / 38
- ◎ 儒家“乐生观”和茶道 / 40





目录

尘寰有神品——茶叶

- ◎种类繁多的茶叶 / 44
- ◎茶叶命名的学问 / 46
- ◎茶的保健功效 / 48
- ◎形美味醇的龙井茶 / 50
- ◎清香淡雅的碧螺春 / 52
- ◎风味独特的庐山云雾 / 54
- ◎营养最佳的六安瓜片 / 56
- ◎“不散不翘”的太平猴魁 / 58
- ◎延年益寿的蒙顶茶 / 60
- ◎“三起三落”的君山银针 / 62
- ◎甘馨可口的武夷岩茶 / 64
- ◎“七泡有余香”的铁观音 / 66
- ◎芳香厚味的祁门红茶 / 68
- ◎越陈越香的普洱茶 / 70
- ◎赏心悦目的白毫银针 / 72

目录

茗器盛饕海——茶具

- ◎ 茶具的组成 / 76
- ◎ 茶具的选配 / 78
- ◎ 茶具的起源 / 80
- ◎ 精美的唐代茶具 / 82
- ◎ 奢侈的宋代茶具 / 84
- ◎ 简约的元明茶具 / 86
- ◎ 兴于明的紫砂壶 / 88
- ◎ 盛于清的文人壶 / 90
- ◎ 清代的瓷质茶具 / 92
- ◎ 独特的壶具铭文 / 94

灵境交相悦——茶艺

- ◎ 多姿多彩的茶艺 / 98
- ◎ 历史悠久的煮茶法 / 100
- ◎ 流行一时的煎茶法 / 102
- ◎ 妙趣横生的点茶法 / 104
- ◎ 经久不衰的泡茶法 / 106
- ◎ 原汤本味的清饮 / 108
- ◎ 风味各异的调饮 / 110
- ◎ 风雅的品饮环境 / 112
- ◎ 茶艺美学的渊源 / 114
- ◎ 茶艺美学的特质 / 116
- ◎ 茶人的择水之道 / 118





目录

品茗序尊伦——茶礼

- ◎ 豪华的宫廷茶礼 / 122
- ◎ 独特的寺庙茶礼 / 124
- ◎ 传统的待客茶礼 / 126
- ◎ 悠久的祭祀茶礼 / 128
- ◎ 多彩的婚俗茶礼 / 130

榷茶与贡品——茶政

- ◎ 茶政茶法的兴起 / 134
- ◎ 不断变革的榷茶制 / 136
- ◎ 强化统治的茶马贸易 / 138
- ◎ 贡茶制的起源和发展 / 140
- ◎ 以早为贵的唐代贡茶 / 142
- ◎ 精致绝伦的宋代贡茶 / 144
- ◎ 由繁入简的元明贡茶 / 146
- ◎ 重现辉煌的清代贡茶 / 148

目录

流芳有瑞芬——民俗茶

- ◎ 闽粤功夫茶 / 152
- ◎ 藏族酥油茶 / 154
- ◎ 蒙古族奶茶 / 156
- ◎ 瑶族打油茶 / 158
- ◎ 土家族擂茶 / 160
- ◎ 白族三道茶 / 162
- ◎ 商榻“阿婆茶” / 164

烹茗著奇书——茶典

- ◎ 陆羽与《茶经》 / 168
- ◎ 赵佶与《大观茶论》 / 170
- ◎ 许次纾与《茶疏》 / 172
- ◎ 蔡襄与《茶录》 / 174
- ◎ 罗廬与《茶解》 / 176
- ◎ 朱权与《茶谱》 / 178
- ◎ 张源与《茶录》 / 180
- ◎ 周高起与《阳羡茗壶系》 / 182





目录

墨香共茶香——茶与文艺

- ◎ 诗中的茶文化 / 186
- ◎ 散文中的茶文化 / 188
- ◎ 小说中的茶文化 / 190
- ◎ 戏剧中的茶文化 / 192
- ◎ 画卷中的茶文化 / 194
- ◎ 书法篆刻中的茶文化 / 196
- ◎ 对联中的茶文化 / 198
- ◎ 谚语中的茶文化 / 200

风骨融清寂——名士与茶

- ◎ 文人茶文化概览 / 204
- ◎ 僧人茶文化概览 / 206
- ◎ 酒茶兼好的白居易 / 208
- ◎ 以茶代酒的皎然 / 210
- ◎ 从诗人到茶官的陆游 / 212
- ◎ 精于茶道的苏东坡 / 214
- ◎ 以茶看社会的鲁迅 / 216
- ◎ 隐于茶斋的周作人 / 218
- ◎ 因《茶馆》而闻名的老舍 / 220

目录

市井茗风浓——茶馆

- ◎ 初露锋芒的唐代茶馆文化 / 224
- ◎ 方兴未艾的宋代茶馆文化 / 226
- ◎ 各具特色的元明茶馆文化 / 228
- ◎ 登峰造极的清代茶馆文化 / 230
- ◎ 日渐式微的近代茶馆文化 / 232
- ◎ 平民色彩的北京茶馆文化 / 234
- ◎ 雅致繁盛的上海茶馆文化 / 236
- ◎ 商气浓郁的广州茶馆文化 / 238
- ◎ 包罗万象的杭州茶馆文化 / 240



千载话茶香
——茶史

一瓶清茶是精神

丙辰秋仲

晴江李方膺





茶的起源

茶源于中国，自古以来，一向为世界所公认。近几十年来，随着茶学和植物学发展，证明了中国西南地区是茶树的原产地。

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，得荼而解之”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



◆ 云南茶园

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，至今仍是个谜。

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



◆ 神农氏雕像

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。