

日本茶道一千年

周朝晖 著

日本茶道一千年

周朝晖 著

茶の湯：千年のこよみ



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

日本茶道一千年/周朝晖著. —北京:文化发展出版社,
2022.4

ISBN 978-7-5142-3256-1

I. ①日… II. ①周… III. ①茶道—文化史—日本
IV. ①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第213033号

日本茶道一千年 RIBEN CHADAO YIQIAN NIAN

周朝晖 著

出版人: 武 赫

特约策划: 脉 望

责任编辑: 肖贵平 孙 烨

责任校对: 岳智勇

责任印制: 杨 骏

责任设计: 郭 阳

排版设计: 辰征·文化

出版发行: 文化发展出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.wenhuafazhan.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 天津嘉恒印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 258千字

印 张: 9.75

版 次: 2022年4月第1版

印 次: 2022年4月第1次印刷

定 价: 59.80元

I S B N : 978-7-5142-3256-1

◆ 如发现任何质量问题请与我社发行部联系。发行部电话: 010-88275710

中国茶何以成日本道

茶是世界三大饮料作物，原产于中国。起初是作药用，故写作“荼”，在古文献中，“荼”字的出现是中唐以后的事。不过，饮茶的历史应该更早。据顾炎武在《音学五书》中对“荼”字的考证，“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事”。茶饮在中国历史既长，范围亦广，最早的茶具出现于东晋、南朝。据说，在浙江瓯窑窑址出土的碎片中，便有茶具的碎片，且“釉色青绿泛黄，玻化程度高”（学者孙机语），说明即使在中国文明的早期，饮茶也已然超越了一般的生活，而成为一种文化。

对茶文化最初的系统梳理，是唐人陆羽于公元775年定稿的《茶经》，以三卷十门的篇章，确立了茶的法度和标准，堪称茶事的百科全书，陆羽也被后世茶人尊为茶圣。1906年，冈仓天心在波士顿用英语出版的《茶之书》（*The Book of Tea*）也被视为一部划时代的著作，至今仍以各种文字不断再版，但“缺乏《茶经》的简洁之美，终究无法与《茶经》相媲美”（日本学者熊仓功夫语）。两部茶书，相隔1100多年，中间刚好是一部中日茶文化交流史和日本茶道发展史。

日本最早的饮茶记录见于平安时代初期（弘仁六年）的《日本后记》，其中有对梵释寺永忠和尚为嵯峨天皇献茶的记事：“大僧都永忠手自煎茶奉御。”永忠曾作为遣唐使，在长安生活过三四年。后来，

嵯峨天皇还写过“不厌捣香茗”的诗句（《凌云集》），其所描绘的场景并不拘于饮茶，还涉及制茶工艺。当时，出于运输、携带的方便，制茶时须先将茶叶捣碎后做成饼状，然后晾干成团茶。除了永忠，最澄、空海等有过遣唐经历的名僧，也都留下过各自的品茗体验谈。

另据日本历史学者东野治之的文化考古：

茶在日本普及的早期标志，是小孔绿釉陶灶的出现，这在茶道中成为“风炉”，是饮茶时煮水的工具。八世纪下半叶，唐朝的陆羽在《茶经》中就记载过风炉。（东野治之《遣唐使》，新星出版社，2020年11月第一版，178页）

可以说，被称为“弘仁茶风”的平安朝茶文化，基本上是“唐风”的“拿来”，以风炉为代表，天目茶碗、青瓷壶、白瓷水注、茶叶筒等等，茶器是清一色的“唐物”，茶会也只设在大内中，作为一种宫廷文化，与一般民众无关。所以，扶桑茶事，在“嵯峨帝之后，遂告终绝”（黄遵宪语）。

接下来，是近三个世纪的沉寂期，直到明庵荣西和尚从南宋带回茶种，饮茶之风遂再起。不过这一次，“高大上”的唐风退潮，代之以后来被定义为“侘（wabi）寂（sabi）”的和（国）风。这场国风浩荡，长驱直下，拂过之处，雾散云开，文化景观为之一变。其中之显例，是室町幕府第八代将军足利义政主导的东山文化，不仅酝酿出如银阁寺那样美轮美奂的视觉奇迹，而且孕育了有“茶汤鼻祖”之称的一代茶人村田珠光，诚可谓“东山再起”。更意味深长的是，这一波茶文化的兴起，恰好与禅宗舶来轨迹重合，而荣西本人就是将临济一派接入日本的始祖，其倡导茶禅的建仁寺，是临济宗的总本山，也是京都最古老的禅寺。

茶与禅，有如一体两面，彼此交融，难以分割。千利休有个弟子叫山上宗二，喜欢记录老师在茶会上说的话，后刊行过一册手记《山上

宗二记》。据说，禅语“一期一会”最初便出自其手记。书中还写道：“因茶道出自禅宗，所以茶人都要修禅，珠光、绍鸥皆如此。”事实上，以茶悟道的观念由来已久，可追溯到珠光的老师一休宗纯和尚，所谓“茶事以禅道为宗”。冈仓天心说：“所有伟大的茶人，都是禅宗的追随者，都努力把禅的精神引入现实生活。因此，和茶道仪式的其他器物一样，茶室也反映着诸多禅宗教义。”铃木大拙也曾注意到禅与茶道的相通之处，“在于都追求事物的纯化，摒除不必要的繁文缛节”：

这一点，在禅，体现为以直觉来把握事物的终极本真；而在茶道，则表现为一种生活艺术，即把在茶室吃茶这种类型化的享乐方式，扩大到日常生活中。茶道之美，原始、单纯而洗练。人们置身于茅草屋檐下，在虽然狭小逼仄，但在空间结构和陈设上却极富禅意的蜗居中盘坐，不为别的，只为接近与自然亲密接触的理想。（《禅与日本文化》，岩波书店1964年版，笔者译）

正因了这种“禅茶一味”“禅茶并举”的禅门茶风，才形成珠光之后，武野绍鸥、千利休、古田织部、小堀远州、片桐石州等茶人荟萃、代有人才的局面。当初，千利休把珠光的“谨敬清寂”改为“和敬清寂”，一字之易，凸显了茶道冲淡平夷的气质。至此，茶汤才从寺院茶、书院茶，发展到侘茶、草庵茶，茶器也从曾几何时象征“唐物庄严”的天目茶碗，“下凡”到胎土粗粝、上釉不匀的“糙货”，甚至改用看上去更不上档次的朝鲜陶碗。但在茶人心目中，那才是金不换的荞麦茶碗，堪称草庵茶室版侘茶的标配。

最是那个草庵茶室，令中国人感到困惑不已：茶室的“门”只有七十厘米见方，客人须匍匐爬行方可入室。如此待客之道，在国人看来无异于侮辱，可日人却认为，茶室作为超凡脱俗的世界，那道“窄门”恰恰是与现实的隔离，有如鸟居对异空间的分割。非如此，便不可体味

侘茶之意趣。

这种与“唐物”之美“反弹琵琶”式的美学，极大影响了日本的艺术，也是茶道为什么居于东洋艺术核心地位的答案。日本造园享誉世界，但全国没有一处名园，不是茶人的建造。千利休亲手打造的窘迫寒素的草庵（“待庵”），是日本近代建筑的原型。小堀远州出生于世袭的建筑职人世家，他自己既是大名，又是幕府建设工程主管，当然，还是一名趣味高冷的茶人，是意大利文艺复兴意义上的通才，日本的达·芬奇。其参与设计、建造的名城、名园，从大坂城、名古屋城、熊本城，到京都御所和二条城中的名园、桂离宫……简直不胜枚举。日本制陶史上著名的“远州七窑”，也是按他的制作标准来烧制。

茶在中国，经历了茶寮文化和茶馆文化，但基本未脱世俗的性格。王安石在《议茶法》中说：“夫茶之为民用，等于米盐。”南宋有句谚语，“早晨起来七般事，油盐酱豉姜椒茶”，道出了茶的日常性。国人以务实的眼光看待茶，没人大惊小怪。茶来自中国，而茶道则成于日本。个中区分真是耐人寻味。对此，周朝晖认为：

在中国，茶是日常饮料，是从日常生活提升的文化；而日本则直接从中国拿来茶文化，这种文化是与禅宗文化一起捆绑带入的，一开始就站在很高的文化起点，也就容易成为“道”。

天心说茶，却不拘于茶，但其所谓“茶是一种审美主义的宗教”，是“超越饮用形式理想化以上的东西，是关于人生的宗教”，却是关于茶道的最精准定义，不可易一字。

《日本茶道一千年》是一部大书，既是去专业化的茶道史，也不失为一部中日文化交流史和日本文化史。作者善于讲故事，各种掌故传说，信手拈来，从容不迫，左右逢源。文字深入浅出，富于灵动感，且不乏洞见。如谈到日本文化中的“二律背反”现象：

在江户时代，锁国体制下日本内外和平稳定，国内商品经济迅猛发展，“太平盛世”达两个半世纪之久，却偏偏孕育了最具残酷性的武士道；而战国时代却在征伐杀戮、血腥风雨一百多年的乱世中，催生了最风雅的闲寂、最具和平主义色彩的茶道艺术。更不可思议的是，如此极尽侘寂风雅之道的艺术之花，竟然在铜臭味十足的商业城市大阪堺港傲然开放，最终使之得以确立的师徒两代茶人武野绍鸥和千利休，以及当时一流的茶人群体，也都是出身于锱铢必较的商人之家……

他发现，“这类看似矛盾的现象背后，预示着一个不同于以往的社会形态已经悄然出现”，时代变了，权力在易手：

原先由贵族、僧侣、武士阶级把持的文化特权，已经转移到由商人、手工业者和自由职业者为主流的町人手中，他们成为文化艺术的创造者和主导者，茶道因之自上而下广泛传播，并在民间深深扎根。

诸如此类的“见”，看似平常，却赋予文字以“识”的魅力，借用时下的网络流行语，叫“上了价值”。除此之外，对以往如神祇一般的“天下茶人”千利休的性格，包括最后被丰臣秀吉设局的那场致命茶席背后各种角力关系的描绘，亦颇有新意，对理解千利休不无祛魅之功。

刘 柠

2022年3月2日

于望京西园

茶源华夏与茶事东传日本

中国是茶的故乡，也是世界饮茶文化的起源地。

茶树，这一诞生于地球洪荒年代的神奇物种，在经历漫长的冰川世纪之后，在历尽种种毁灭和劫波之余，在几千年前终于和华夏先民相遇，进而如影相随。饮茶习俗也在广袤的时间与空间的延续中，与中国人的生命自觉相感应，不断带动了技术的进化和精神的提升：从药用、食用到饮用，再到价值层面的功用层层递进，人们不但关注茶香、茶味、茶色，而且从茶中提炼出许多超越口腹之需的情感和思想——茶一旦与人的心灵建立关联，就从“开门七件事”的日用中脱颖而出，开始向更深邃的精神王国延伸，最终形成蔚为大观的茶道一门。

茶香流动，因缘际会。这株“南方嘉木”，在传遍九州大地之后又经由古老的海陆丝绸之路传遍世界。正是伴随着人与物的文明交流，从隋唐时代起，原本起源于中国的茶文化漂洋过海进入扶桑列岛，一直到明清两代，中国茶文化在各个不同时期所创造出来的新形式都波及并深刻影响了日本茶文化，并在经过一系列与日本传统文化相融合的本土化改造之后，最终在16世纪后期形成了具有日本文化底蕴和审美特色的

茶道艺术。

因此，无论是梳理日本茶道的发生发展脉络，还是探究其文化内涵和审美特色，既要在茶文化的历史变迁中进行动态的研究，又要放在东亚海域的文明大交流这一历史大背景中去考查，同时又要注意到各个不同时期的日本文化对饮茶习俗的渗透，才能对日本茶道文化有一个比较充分的认知。

“茶者，南方之嘉木也。”

何种植物在哪里扎根生长，取决于适当的生存条件，包括树种、土壤、降水、光照、湿气、海拔、纬度等，其中既有偶然的因素，冥冥中似乎也暗含了某种神秘的定数。

陆羽所著的《茶经》中“一之源”首论茶树产地之起源，包括茶树的生物习性、自然风土条件与茶的本质关系，开头就说：“茶者，南方之嘉木也。”指出茶生长于中国南方。这里的南方是广义上的，确切地说，是指中国西南部的广大云贵川地区，那一带正是地球上茶的自然分布中心。如果进一步扩大，这个中心可以涵盖喜马拉雅山南麓的印度阿萨姆邦的布拉姆普特拉河（流经中国境内则称为“雅鲁藏布江”）上游，缅、泰北部，中南半岛和中国西南接壤部分等。

从地质学上看，这些地区多在喜马拉雅山南麓。大约在3000万年以前，印度次大陆和欧亚板块撞击，以喜马拉雅山脉为主的亚洲大陆西南部高山从海洋深处高高隆起，形成一系列山脉、高原河谷，其形态有如肠道里的褶皱。1888年，江西贡生出身的黄懋材奉四川总督丁宝桢之命到印度考察，途经此地，为之命名“横断山脉”，从此广为流传。这一地带大致相当于中国的滇黔川交界的云贵高原的主体部分，属于亚热带气候，气温较高，终年艳阳朗照，年内雨水停匀，域内水系发达，天长日久，这一地带云蒸霞蔚草木葱茏——这正是世界野生茶树孕育的天

然温床。

大约在250万年前，北半球进入了严酷的冰河期，全球经历数次冰河期，地球上的植物历尽磨难。就中国而言，位于西南横断山脉的云贵高原受害最轻，所以原来生长在云南的大叶种茶树，没有受到严重影响，侥幸逃过致命的一劫。那古老的原始森林由此成为古热带植物区系的劫后余生之所，并在第四纪开始横空出世。又因为横断山脉的独特地貌，山间谷地纵横交错，分割成了许多小小的地貌区，形成了独特的垂直气候。原来生长在这里的茶种植物，不知不觉被分置在寒带、温带、亚热带和热带气候中，这种同源分居的现象，使得同一源头的茶种各自向着与环境相适应的方向进化，造就了同一茶种千差万别的生物形态。从植物学角度来看，茶树属于种子植物中的被子植物门，双子叶植物，原始花被亚纲，山茶目，山茶科，山茶属。如果从茶叶形状来看，可分为铍针椭圆形和铍针倒卵形两类；按树型来划分，可以分为乔木、半乔木、灌木三种类型。

国际生物学界将茶树分中国种 (*Camellia sinensis*)、印度阿萨姆种 (*Camellia sinensis assamica*) 两个品种。前者主要指的是原产地在华南地区的茶树；后者是南亚和东南亚湿热地带，主要集中在中国西南地区和印度阿萨姆邦和斯里兰卡。其中 *sinensis* 是拉丁语“中国”的意思，这说明无论是前者还是后者，源头上都与中国有着天然的关联，归结起来的正式结论就是：中国云南是世界茶树原产地，中国西南地区是茶文化习俗的起源地。

云南位于中国西南部，而华夏茶文化的发展最终在南方的荆楚、闽粤、江浙地区迎来鼎盛，因此在茶文化意义上，“南方”是茶人心中的圣地。顺便提及，日本茶道历史上的著名经典《南方录》（立花实山辑录一名《南坊录》）一书的命名即典出于此。

“溢味播九区”：茶在华夏的繁衍

中国人利用茶的历史源远流长，从“解毒良药”起步到“以茶为道”的飞跃，中间经历了几千年漫长的演化发展历程。饮茶作为一种精神文化得以确立，首先是一种物质的存在，然后以此为基础形成的风俗习惯和思想文化内涵的形成。具体而言，就是以饮茶方式的发展变迁为基础所形成的品饮方式习俗和精神文化的表现。从这个原点出发，可以将中国茶文化发展分为以下几个时期。

史前期——从远古时代到战国后期

茶文化语境中的史前期，指的是没有文字记录的战国时期以前。在远古时期，茶树的原产地，几乎无一例外远离中华古代文明的中心，这使得茶叶的利用在很长一段历史时期内处于一种自然、粗放的状态；又因文字记载的阙如，有关这一时期的茶事状况多为传说和间接推测，总之，是尚未得到文献学确认上的假说居多。陆羽《茶经》中“六之饮”所谓“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”，就是一例。传说、假说虽然无法等同信史，但对理解中国茶文化的发展史并非全无意义，神农为华夏农耕与医药之神，他是远古时期农耕与医药学形成时期的先哲的象征性存在，也是华夏文明的一大源头。这些传说也从一方面说明了茶叶在华夏最早被利用正是发生于中华古代文明的延伸带与原始茶树生长地域的重合带。

酝酿期——从战国后期到秦汉

“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事”，顾炎武在《音学五书·茶》中考据“茶”字的起源，推断在巴蜀被秦国所灭，饮茶习俗才向中原传播。

顾炎武这一推论所涉及的史实是，公元前316年秦人沿着千里蜀道进入四川灭了巴蜀，并于两年后设置蜀郡，从此将巴蜀的政治、经济、社会及文化纳入帝国的统辖之下。可以说，饮茶在中国大地的传播，始终与国家迈向统一的进程同步，政治统一带来的民族融合与文化交流，带动了茶文化的传播。秦汉时期，巴蜀的饮茶习俗沿长江向东，经荆楚之地向广阔的吴越地区，是为水路；陆路，沿蜀道、陈仓道、褒斜古道、子午道向北，进入首都咸阳、长安等中原华夏文明中心。茶在走出巴蜀文化圈后，首先被自然、风土和人文条件相似的荆楚文化圈和吴越文化圈所接受。因此，茶沿着长江传播的结果是在湘、鄂、皖、苏、浙等广义上的“南方”形成了早期最具规模的产茶区。

迄今为止，有关饮茶的确切文献，见于西汉末年西蜀人王褒写的《僮约》一文中。王褒是益州资中人，后来官至谏议大夫，也是著名的散文家。神爵三年（公元前59）王褒从成都买来一个童仆，在为他规定的各种日常职事中有“烹茶尽具”“武阳买茶”两条与茶事有关联的记载。从中可知当时饮茶起码已经在上层社会人家普及，不但吃茶有专门的道具；而且还出现了专门买卖茶叶的集散市场。据日本京都学派汉学家青木正儿考证，王褒所在的资中，即今日之成都，而买茶的武阳，即今之眉山彭山区，两地相去70千米，只能说明武阳之地必有专门的茶叶集散地，也显示了蜀地吃茶饮茶已经一般化。

有关这一时期的文字资料记载很少，但《僮约》中的记载，标志着中国茶文化发展进入有史可证的阶段。

成立期——从魏晋南北朝持续到《茶经》诞生以前

从东汉末期到中唐以前，这500年的漫长时光是中国茶文化的确立期。隋唐统一前的魏晋南北朝时期被认为是中国历史上“大动荡、大分裂与大融合”的时代，以中原为中心的北方长期被南下的塞外胡族政权

所占据；由于逃避战祸的北方士民大规模南迁，南方的社会生产文化得以迅速发展。这一时期，饮茶文化在南北所呈现的状况迥然异趣。原来处于中华文明中心的北方中原地区，由于各种因素的制约，饮茶文化迟迟没有获得发展。首先，在当时，以华北为中心的广大黄河中下游流域无论气候水土都不利于茶树的种植繁衍，北魏农学家贾思勰的《齐民要术》中对茶事涉笔少之又少，甚至作为“不产中国（中原）”的物种列于最后一章可为佐证；其次，长期的南北分裂对峙也严重阻碍了饮茶文化向北传播，特别是民族饮食习俗的差异也限制了饮茶在北方的流行。南北朝时期，统治北方中原的是以鲜卑族为首的塞外胡族政权，他们在生活习俗上顽强地保留着游牧民族“人食畜肉，饮其汁，衣其皮”的习性，对代表鱼米之乡“饭蔬食，饮茗汁”的习俗不但陌生，而且蔑视。太和十八年（494）从南齐投奔北魏的王肃将茶汁自嘲为酪奴即是例证。直到中唐以后，饮茶才渗入到塞外游牧民族的日常生活中，从此他们一日不离的奶茶，就是酪浆与茗汁的折中。

与北方茶事发展的缓慢相比，南方的饮茶文化发展却是一枝独秀。两晋之交杜育所撰的《荈赋》是记录这一时期茶文化发展所达高度的标志性文献。这篇赋体文，从茶树生长环境、采摘时间、用水选择、饮茶道具、茶汤茶色的鉴赏以及利于身心的功效等方面都一一涉笔，虽是抒情文学作品，如单从其中所展示的内容和结构上看，则不难看出唐代陆羽《茶经》的基本内容在《荈赋》里已大致具备了，而从《茶经》中对这篇文学作品的引用频繁（达五次之多）不难看出它对陆羽的深刻影响。可以说《茶经》所反映出来的中国茶文化体系，在魏晋时期就已经初步成形，它为唐代茶业的飞跃做了一个长期的铺垫。

这一段时期是中国茶文化的成立期。

兴盛期——唐建中以后到五代时期

经过前代的积累和巩固，从唐朝中后期开始，饮茶在人们日常生活中所占的地位日益重要。正如当时一部烹饪著作《膳夫经手录》（唐杨晔撰）所说：“至开元天宝之间稍有茶，至德、大历遂多，建中后已盛矣。”唐玄宗时代编撰的《开元文字音义》一书收录了茶叶的专用汉字“茶”，并在后来陆羽所著的《茶经》里正式确认。在陆羽及周边诗僧、文人及艺术家的推动下，茶作为一种新兴饮料开始在社会各阶层之间普及。这一时期，以蒸青团饼茶为代表的制茶技术日趋成熟，饮茶习俗普及，以煎茶道为中心的茶文化形成，茶业经济兴盛，不仅在帝国境内达到“比屋之饮”的地步，还被周边的民族和国家所接受。茶叶首先从陆地上沿着古老的商道往西传到印度；后来又进一步传到中亚、西亚；向东传到朝鲜半岛和位于世界最东端的日本列岛。中国茶文化发展至此，无论形式还是精神，体系都已大备，这一时期是中国茶文化的兴盛期，也是世界茶文化的源头。

在唐代流行着三种主要的品饮方式：一是粗茶，将茶叶、茶枝、茶梗切碎后放到铁制炊具里煎煮。二是散茶，是指将新鲜茶叶采摘后，直接放入锅具里煎煮。以上两种都属于“饮汁法”，就是只喝通过煎煮后从茶叶里分离出来的茶汁液体。三是“食叶法”，是将茶叶连同枝、茎一同吃下的吃茶法。先制茶饼。将茶叶采摘后蒸熟，再捣烂，压模成形做成饼状后干燥、贮藏，饮用时将饼茶在火里烤，然后再放入杵臼或药研钵里研磨成粉末，再放入铁釜里煎煮，加入葱、姜、橘皮、茱萸、薄荷、盐等调味品提味。陆羽提倡喝茶贵在本味，对传统食叶法的煮茶方式进行改良，去除在茶中添加调味料，只加少量盐，使茶成为单一饮品，在形式上开始向清雅的境界迈进，并且开始与人的精神伦理相联系，这是千年饮茶方式的第一次革命。明代茶学家张萱对此给予很高评价，在《疑耀》中赞道：

“盖自陆羽出，茶之法始讲。”意思是说，中国的茶文化，到了陆羽手中才开始有章法程式可言。

中唐以后，陆羽改良的煎煮法成了唐代占主导地位的茶艺，也是宋代点茶法和日本抹茶道的源头。

巅峰期——两宋时期

饮茶之风在宋代迎来鼎盛并臻于“造极之境”，在此基础上宋代饮茶方法发生了第二次革命。如果将唐代视为茶文化的自觉时代，宋代就是朝着更高级阶段和艺术化境界昂然迈进的时代。

宋代茶事的鼎盛，具体表现在几个方面，首先是建茶的异军突起，茶文化中心南移，以北苑贡茶御苑生产的团茶制造技术向极致发展，出现了龙茶、凤茶、京铤、石乳等十几个超高端名茶；另外一个显著特色就是散茶、叶茶生产比重不断加大；而最具革命性意义的是饮茶技法的飞跃性提升，在斗茶之风盛行的南方产茶区出现了高度技艺化的点茶技术。

点茶是在唐代陆羽煎茶上提炼的升级版。点茶用的还是饼茶（或团茶），采摘新鲜茶叶后，蒸熟、捣烂，在模子里做成饼茶，晒干、炙烤后收藏。饮茶时，把饼茶放入药研钵里碾成粉末状，称“绿尘”。至此为止的手法，与陆羽的煎茶如出一辙。宋代的点茶不用煮，而用一套“点茶”的技术来完成。首先是“点”，即把汤瓶（陶制或铁制）里煮沸的热汤注入茶盏；其次是“击拂”，即在点汤的同时，用茶筅有节奏地旋转击拂茶盏中的茶汤，产生丰富的“茗渤”（茶泡沫），形成“乳雾汹涌，溢盏而起”的“翠涛”，在色泽幽微黑亮的建盏的映衬下，不但极富美感，而且用这种技法点出来的茶，口感润滑细腻，非常好喝。从点茶技术中，又衍生出斗茶的竞技。斗

茶又称“茗战”，是以竞赛的形式品评茶质优劣的一种风俗。斗茶对用料、器具及烹茶、点茶方法都有严格的要求，以茶面汤花的色泽和均匀程度、盏的内沿与汤花相接处有没有水的痕迹来衡量斗茶的效果。点茶进一步升级，又出现了在汤盏的茗渤上画出各种图案文字的“分茶”娱乐。这种巧夺天工的“分茶”，被视为茶匠的最高技艺，也标志着中国茶艺发展到登峰造极的境界。

宋代的茶艺，在南宋时期经渡宋禅僧带回日本，特别是荣西、圆尔辨圆、南浦绍明、道元等人把点茶、茶会、茶台子和茶典等传播到日本，为形成日本茶道奠定了物质和技术基础。

饮茶的近代化——明清时期

物极必反，宋代的社会文化在达到巅峰的同时也是走下坡路的开始，宋朝人喝茶越来越精致，也越来越烦琐，最终失去了生机和创造力。随着蒙元入主中原，中原陷入蒙古人的金戈铁马之中，传统社会文化受到激烈冲击，宋代的点茶在失去了皇族、士大夫官僚和文化人的拥趸和倡导之后，不再具有流行的合理性。一种更符合游牧民族简约便捷的喝茶方式在兴起。元初，武夷山御茶园取代北苑贡茶苑成了贡茶产地，生产的还是团茶。但与此同时，蒸青的散茶或叶茶后来居上，在一些产茶区，饮茶方式多倾向于煎煮或冲泡的淪茶法（又称淹茶法），品饮时，将一小撮散叶茶放入茶釜或杯盏里，加水煎煮或用沸水冲泡淹浸，只饮茶汁。这样饮茶变得简捷明快，很具有现代感。无须复杂的工艺和技艺，饮茶变得简单易行，到这一阶段才前所未有地普及社会各阶层。虽然尚未全面普及，却奠定了后来彻底取代抹茶法的基础。总的来看，元代是中国古典主义饮茶向近代化饮茶的过渡期。

明初朱元璋以国家法律的形式废止自唐代以来实行的团饼茶法，