

品赏古人的衣食住行 窥见文化的继往传承

茶 饮

古人的
日常生活

施袁喜 著

千年茶事



爱茶识水

文成公主的贡献

从野生到茶市

帝王与茶

禅房的白莲花

携茶渡海的高僧



水厄和甘露

神农氏的发现

茶叶的传播之路

茶痴朱权

茶中之道

巴蜀的园子

卖水的铺子

驼峰上的故事

茶中趣事

北京理工大学出版社

茶

施袁喜 著

飲

古人的日常生活

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

古人的日常生活. 茶饮 / 施袁喜著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2022.5
ISBN 978-7-5763-0947-8

I. ①古… II. ①施… III. ①社会生活—中国—古代—通俗读物②茶文化—中国—古代—通俗读物 IV.
①D691.93-49②TS971.21-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2022) 第027396号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
(010) 82562903 (教材售后服务热线)
(010) 68944723 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开 本 / 880毫米 × 1230毫米 1/32

印 张 / 9

字 数 / 199千字

版 次 / 2022年5月第1版 2022年5月第1次印刷

定 价 / 78.00元

责任编辑 / 徐艳君

文案编辑 / 徐艳君

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

序言

致茶生活者

茶饮同道：

见书如晤，同席一茶！

从春分到立夏，中国人本该被二十四节气安排，尤其南方，春耕之余，采茶、制茶、贸茶，以春茶换取日用，祖辈如此，毋庸置疑。

在世代营茶的杭州西湖、福建武夷山、安徽安溪、河南信阳、四川峨眉、云南普洱等地，古人的日常生活，绵延传承至今，并不因时日远去而消失。

本部茶饮，并非泥古，也不赶新。我们所要倡导的，并非名山名茶，并非天价单株与高杆古树，而是大大方方、自然而然的华夏茶统。

何为华夏茶统？

一是由来有自。从人类童年期的上古传说，神农尝百草遇茶解毒开始，历朝历代，千年茶人，上至天子大臣下及黎民百姓，无不以茶饮为日常，晨昏日饮，或为解渴、或为待客、或为治病、或为美育，贯穿于上下五千年的中国式生活方式中。

二是波及世界。千秋茶事悠悠，万丈红尘里，妙趣横生的茶故事多如牛毛。从译注有“日本茶经”之称的荣西禅师《吃茶养生记》开始，我遍翻历国传茶史，发现中国茶实乃融通中西文化的关键——“叶”。从众所周知的茶叶战争到历久弥新的茶马古道，无不因茶连接、交汇与贯通。

三是受惠者众。古今中外，历朝历代，以茶养生者不可枚数。秦皇汉武，雄图霸业，已被时间打发；唐宗宋祖，亦领风骚，曾于三杯两盏间消磨……更有宋徽宗大观论茶、苏东坡行茶若思，明有张岱茶行美学和唐伯虎点茶点秋香，及至民国当代，李叔同、苏曼殊、胡适、辜鸿铭、鲁迅、周作人、闻一多、老舍、梁实秋、林语堂、巴金、汪曾祺等人，无不与茶亲。

是谓：“万丈红尘三杯酒，千秋大业一壶茶。”

茶与书，如茶与诗、与画、与琴、与生活，相宜共生，各美其美，美美与共。普及茶文化之外，殊难得者，本书“扩展阅读”部分，集茶知识百科，教学相长。

缕古人日常茶饮，顺今日健康大道。春风秋月，杯口一别，纸短情长，竟已千年。

是为本书寄言，一如清茶行经！

不如吃茶去！

且诵元稹《茶》收尾——

茶，

香叶，嫩芽。

慕诗客，爱僧家。

碾雕白玉，罗织红纱。

铤煎黄蕊色，碗转曲尘花。

夜后邀陪明月，晨前命对朝霞。

洗尽古今人不倦，将至醉后岂堪夸。

施袁喜 奉上

庚子年破春立夏

目

录

壹 千年茶事

第一节 从野生到茶市 / 002

神农氏的发现 / 003

巴蜀的园子 / 008

《僮约》中的茶市 / 012

卖水的铺子 / 018

第二节 茶叶的传播之路 / 023

水厄和甘露 / 024

文成公主的贡献 / 028

携茶渡海的禅师 / 034

驼峰上的故事 / 041

第三节 茶与茶文化 / 048

碧螺姑娘和碧螺春 / 049

禅房的白莲花 / 054

湘妃竹和君山银针 / 061

御赐的红袍 / 063



贰 千年茶人

第一节 帝王与茶 / 070

以茶代酒的典故 / 071

宋徽宗的风雅 / 076

茶痴朱权 / 088

君不可一日无茶 / 096

第二节 名宦杯中的异味 / 104

奶酪的奴仆 / 105

爱茶识水 / 108

茶中自有真味 / 113

第三节 识香的雅士 / 118

茶圣与亚圣 / 119

李约天性惟嗜茶 / 129

茶中之道 / 136

雅韵与俗人 / 140

唐伯虎的茶缘 / 144



目

录



第四节 茶中的禅道 / 150

道一论道 / 151

赵州高僧“吃茶去” / 155

谦师妙手点茶 / 158

叁

茶中趣事

第一节 皇家茶趣 / 166

车载的富贵 / 167

太后的密诏 / 171

朱元璋的妙对 / 179

第二节 仕者茶趣 / 190

文人雅士与赳赳武夫 / 191

茶香还是墨香 / 196

茶冠上的乌纱 / 202



第三节 文士茶趣 / 206

李白与仙人的手掌 / 207

茶摊孕育的《聊斋》鬼魅 / 211

茗难一刻废 / 222



肆 茶缘茶韵

第一节 文人雅士的寄托 / 234

扫雪烹茶 / 235

李清照的风雅生活 / 240

一壶新茗与数竿修竹 / 246



第二节 茶诗茶词皆香音 / 252

清香的韵 / 253

茶诗与茶词 / 257



壹

千年茶事





第一节 从野生到茶市

发现了茶叶之后，神农氏继续着自己的寻药之路。由于某些草药中含有毒素，神农氏经常会在品尝植物的时候中毒。一次他服用了一株毒性很大的小草，脸色变得乌青，心里也难受至极。这时，他想起了那种叫「茶」的叶子，便赶紧含服了几片，毒性竟然慢慢解掉了。

神农氏的发现

距今 5000 多年前的三皇五帝时期，在今天的四川东部和湖北西北部的山区里，有一个叫“三苗”“九黎”的强悍部落，这个部落的首领就是后来被称为神农氏的炎帝。神农氏是一个身体强健的智者，他率领的部落不断壮大，很快成为长江流域最庞大的群体。随着部落人口的骤增，用于果腹的野兽和野果出现了短缺，人的生命面临着巨大威胁，所有的成员都把目光投向了他们信任的首领。在某一天的早晨，神农氏独自走出部落，去寻找可以维系人们生命的东西。他首先发现了可以种植的谷物，于是教人们播种五谷，使大家过上了衣食无忧的生活。之后，人们又开始被病痛折磨，好多部落成员因病倒卧，有的还失去了生命。于是，

南朝 张僧繇绘 神农伏羲像轴



明代 郭诩绘《神农尝百草图》



炎帝又称赤帝、烈山氏，名石年，相传他牛头人身，是以牛为图腾的氏族的首领。关于炎帝和神农的关系，有一种说法认为，第一世炎帝叫神农，他的时代比黄帝的时代大约早几百年，而和黄帝同一个时代的炎帝是第八世炎帝，叫榆罔，后人尊称神农为「药王」「五谷王」「五谷先帝」「神农大帝」等。传说，神农氏的样貌很奇特，身体除四肢和脑袋外都是透明的，内脏清晰可见。神农氏尝百草，若药草有毒，他服下后内脏就会呈黑色，以此来判断药草对于人体哪一个部位有影响。《神农本草经》中有「神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之」的记载，唐代陆羽的《茶经》也说「茶之为饮，发乎神农氏」。据后世学者考证，茶叶即便不是神农氏本人的发现，也应是来自炎帝部落的其他人或后人的发现。它最初只被当作药用，是一种高大的野生茶树的叶子。



神农氏又离开了居住之所，去寻找能为大家解除病痛的药物。在无数个日子里，他翻过了一座又一座高山，蹚过一条又一条大河，尝遍了山中及河岸的每一株野草，找到了不少能够医治病痛的植物。据说神农氏的肚子是透明的，能清楚地看到五脏六腑，这使他得以方便地观察草药到了肚子里的变化，发现它们的具体作用。有一天，神农氏在山上又吞下了好几种新的植物，觉得有些累了，便在一棵大树下支起陶罐煮水，水快要烧开时，一些叶子从树上掉下，飘进了陶罐之中。喝过这些绿叶煮出的微带苦涩的浓汤，神农氏忽然感到无比的舒爽，一种从未有过的美妙感受荡漾在全身。他赶忙站起身，又摘了几片叶子去品尝，叶子进入肠胃后，在里边滚来滚去，像是在清洁一般，人的精神立刻清爽了许多。神农氏小心地把这种叶子收集起来，给它们起名为“荼”，这就是后来的茶。

发现了茶叶之后，神农氏继续着自己的寻药之路。由于某些草药中含有毒素，神农氏经常会在品尝植物的时候中毒。一次他服用了一株毒性很大的小草，脸色变得乌青，心里也难受至极。这时，他想起了那种叫“荼”的叶子，便赶紧含服了几片，毒性竟然慢慢解掉了。于是，神农氏知道了“荼”可以解毒，他把这种神奇的叶子当作了一味最好的解毒草药。这就是关于茶的最早的传说。事实上《神农本草经》里确实有“神农尝百草，日遇七十二毒，得荼而解之”的记载，唐代陆羽的《茶经》也说“茶之为饮，发乎神农氏”，可见这一传说并非无中生有。此外，南北朝刘琨所著的《购茶》一书也有安州（今湖北安陆）产茶的记载。抛开传说中的神话成分，从常理上分析，尝百草的神农氏（或炎帝同时

代人)在品尝百草时发现同为植物的茶叶也是较为合理的解释。当然,传说和推断都不能作为确定茶叶发现者的依据。好在专家考证后也认为,野生茶树的发源地就在我国西南地区,茶业的兴起正是从四川、湖北一带开始。所以,至少可以做出这样的判断:茶叶即便不是神农氏本人的发现,也应是来自炎帝部落的其他人或后人的发现,它最初只被当作药用,是一种高大的野生茶树的叶子。至于发现茶叶的时间,肯定在距今 3000 多年以前。