茶道

图观茶天下

知名茶·解茶性·通茶史
修茶艺·行茶礼·修茶道

茶里乾坤大，壶中日月长
和睦清心，明伦养性

Tuguan Cha Tianxia

茶道

「认识正宗中国茶道」

茶典、茶史、茶艺、茶饮、茶具、茶事

——中国茶之道

一饮涤昏寐，情来朗爽满天地；
再饮清我神，恰如飞雨洒轻尘；
三饮便得道，何须苦心破烦恼。

何国松／编著

北京工业大学出版社

图观茶天下

知名茶·解茶性·通茶史
修茶艺·行茶礼·修茶道

茶里乾坤大，壺中日月长
和睦清心，明伦养性

茶道

Tuguan Cha Tianxia

「认识正宗中国茶道」

茶典、茶史、茶艺、茶饮、
——中国茶之道

一饮涤昏寐，情来朗爽满天地；
再饮清我神，恍如飞雨洒轻尘；
三饮便得道，何须苦心破烦恼。

北京工业大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

茶道 / 何国松编著 . —— 北京 : 北京工业大学出版社 , 2011.11

（图观茶天下）

ISBN 978-7-5639-2865-1

Ⅰ . ①茶… Ⅱ . ①何… Ⅲ . ①茶—文化 Ⅳ . ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 206710 号

图观茶天下 —— 茶道

编　　著： 何国松

责任编辑： 江　舒

封面设计： 宋双成

出版发行： 北京工业大学出版社

（北京市朝阳区平乐园 100 号　100124）

010-67391722（传真）bgdcbs@sina.com

出 版 人： 郝　勇

经销单位： 全国各地新华书店

承印单位： 北京凯达印务有限公司

开　　本： 700mm × 1000mm　1/16

印　　张： 16

字　　数： 225 千字

版　　次： 2011 年 11 月第 1 版

印　　次： 2011 年 11 月第 1 次印刷

标准书号： ISBN 978-7-5639-2865-1

定　　价： 39.80 元

版权所有　翻印必究

（如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106）

前言

中国是茶的故乡，也是茶文化的发祥地。茶的发现和利用，在中国已有四五千年历史。如今，茶已成为全世界最大众化、最受欢迎、最有益于身心健康的绿色饮料。

“茶里乾坤大，壶中日月长”。茶文化是世界文化花园中的一朵奇葩，而茶道则是茶文化重要的精神内涵。茶道也就是品茗的方法和意境，即通过饮茶陶冶情操、修身养性，把思想升华到富有哲理的境界。一位真正的茶人，能从茶中领悟世道人心，能以清明之眼遥望人生绚烂之后的平淡，“唯宁静以致远”是茶人所信奉之道。

中国茶道通过茶事创造出一种宁静的氛围和空灵虚静的心境。当茶的清香静静地浸润你的心田和肺腑时，你的心灵便在虚静中显得空明，精神便在虚静中得以升华净化。你将在虚静中与大自然融合，达到“天人合一”的“天乐”境界。

茶对中国人而言，既是物质的，也是精神的。本书详尽介绍了中国茶道的产生、发展和演变，以及其所蕴涵的特有文化。了解

了中国的茶道，也就在一定程度上了解了中国的历史、文化和中国人的灵魂特质。

本书通俗易懂的文字和图文并茂的体例，能让您更系统、全面地对中国茶道有一个立体的感受，从而陶冶性情，提升生活品位。

目 录

第一章 千年茶道/1

众说纷纭释茶道/2

茶道的形成/7

茶道的发展/9

第二章 茶之美韵/17

茶的历史文化之美/18

茶汤与茶具之美/36

第三章 茶道精神/49

儒家与中国茶道/50

佛家与中国茶道/60

中国茶道常用禅语/63

道家与中国茶道/71

茶道与民众思想/79

第四章　茶道艺能/85

择茶有方/86

冲泡有术/92

品茶有道/132

茶境有别/137

第五章　茶道功用/163

饮茶的心理功效/164

饮茶的保健功效/166

茶道养生/172

养生茶艺赏鉴/180

第六章　茶道礼仪/195

古代礼俗中的饮茶/196

茶艺过程中的动作礼仪/204

饮茶与婚配礼俗/209

茶与祭天祀神礼俗/219

茶与丧葬礼俗/225

第七章　茶道文艺/227

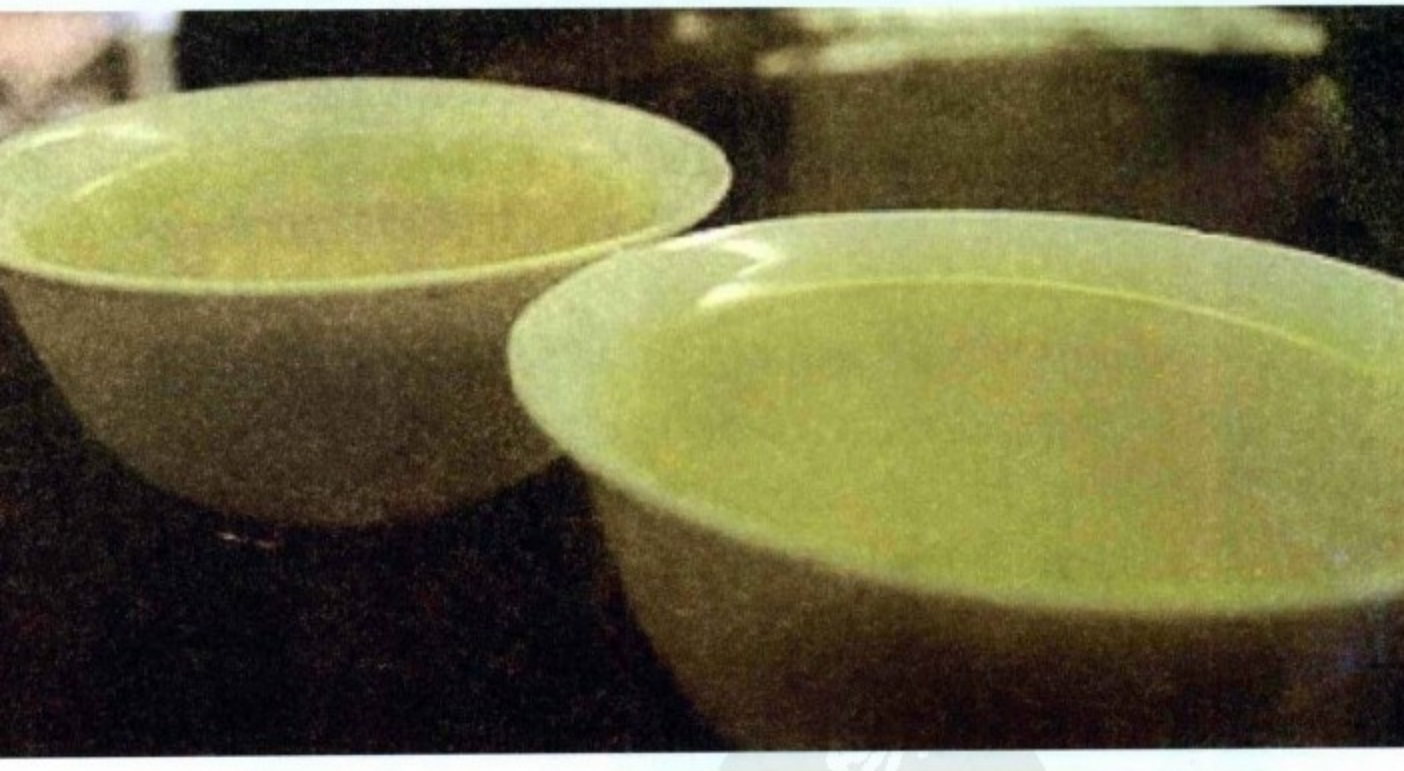
茶与诗、词、歌赋/228

茶与书画/237

茶与歌舞戏及茶谚/241

茶与楹联/244

千年茶道



一椀喉吻潤
二椀破孤悶
三椀搜枯腸
唯有文章五千卷
四椀發輕汗平生不
平事盡向毛孔散
五椀肌骨清
六椀通仙靈
七椀吃不得也
唯覺兩腋習習清風生

众说纷纭释茶道

茶的利用可追溯到中国上古神农氏时代，中国茶文化自此绵延而下，沿着历史的长河，流淌了数千年，最终形成东方文化中积淀厚重、天下独绝的中国茶道。茶道是一种文化，一门艺术，一份美学，是中国人的艺术创造，东方文化的瑰宝。茶道的形成与发展经历了漫长的岁月，不同的历史时期，在不同的区域环境，茶道有不同的内涵，但作为一种精神美学，茶道的形成、发展、传播又有其自身的轨迹，有着共通的精神基础。

那么，何谓“茶道”呢？ 我们先来看看中国古代茶人的说法。

唐朝时的“茶圣”陆羽虽然没有在《茶经》中明确提出“茶道”这一概念，但是他在《茶经•一之源》里说：

茶之为用，味至寒，为饮最宜精行俭德之人。

意思是说，“精行俭德”之人最适合饮茶。这“精行俭德”四字是饮茶人应该具有的道德品行，也当是陆羽所倡导的茶道精神。

茶水

唐朝末年的刘贞亮，虽然也没有明确提出“茶道”，却概括出茶有“十德”：

以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，

以茶除病气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶养身体，以茶可行道，以茶可雅志。

宋徽宗赵佶

他虽认为“以茶可行道”，但他只是将“茶道”视为“茶德”之一，此外茶德还包括茶的养生、除病以及茶礼、茶仪等社会功用。

北宋末年的皇帝宋徽宗赵佶在其《大观茶论》中说：

“祛襟涤滞，致清导和，则非庸人孺子可得而知矣。中淡闲洁，韵高致静，则非遑遽之时可得而好尚矣……”

“缙绅之士，韦布之流，沐浴膏泽，熏陶德化，盛以雅尚相推，从事茗饮。”

他认为，当时茶事兴盛之因是饮茶者“中淡闲洁，韵高致静……沐浴膏泽，熏陶德化”所致。也就是说，人们是在社会道德的教化下，才以饮茶为时尚的。这可以看作是宋徽宗对茶道精神的一种概括。

茶杯

此外，还有一些古代茶人提出了自己的“茶道”见解。但他们都未说清“茶道”的含义。也许正是由于“茶道”一词的意义模糊，

在唐宋之后的朝代，“茶道”一词几近沉寂，直到近代才被大量使用。

作家周作人先生在《恬适人生•吃茶》中说：“茶道的意思，用平凡的话来说，可以称作‘忙里偷闲，苦中作乐’。”

这种茶道体现的也是人们在品茗过程中的心灵感受，仍属精神范畴。

台湾的蔡荣章先生在《茶道与茶艺》中说：茶道是指品茗的方法、功能及其意境。他强调的是饮茶的方法、技艺。

中国学者从精神和物质领域对中国的茶道精神进行了深入探讨，可是，到底“茶道”属方法还是精神仍存不同意见。

那么，我们究竟应该怎样理解“茶道”呢？

“茶道”之含义尽管众说纷纭，理解各异。但要说清楚“茶道”，首先要弄明白“道”的含义。

那么，“道”是什么？

“道”是我国古代圣贤老子在其不朽著作《道德经》中提出的一个关于世界本原的概念。《道德经》中开宗称“道”，立“道”为名，一切由“道”出发，由“道”展开，又复归于“道”，而“德”只是“道”的属性之一。因此，“道”是贯穿《道德经》全书的核心概念。

茶水

老子从各个方面对“道”作了全面、深刻、精辟的论述。在时间顺序上，老子说：“有物混成，先天地生。”意思是说，

“道”是物质化的浑然一气，它在天地产生以前就存在着，它是产生天地的混沌气体，而不是天地本身。“道”生天地，天地生万物。“道”不依赖于天地而早已存在。

老子

这里的“道”是空虚的、微妙的、有机的灵物，它连绵不绝，充塞宇宙，取之不尽，用之不竭，是生化天地万物的无形无象的母亲；它混混沌沌，恍恍惚惚，无上无下，无头无尾，是没有具体东西可以比喻的。虽视之不见，听之不闻，博之不得，它却可渗透到一切物质中，在里面自由出入，穿来穿去。

现代《辞源》也对“道”作出了如下多种解释：

（1）道路。《诗•小雅•大东》：“周道如砥，其直如矢。”（2）方法、技艺。《论语•里仁》：“富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也。”又《论语•子张》：“虽小道，必有可观者焉。”（3）规律、事理。《易•说卦》：“是以立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义。”《庄子•养生主》：“庖丁释刀对曰：臣之所好者道也，进乎技矣。”（4）思想、学说。不同学者、学派赋予道的含义各不相同。《论语•里仁》：“吾道一以贯哉。”《孟子•滕文公》上：“从许子之道，则市贾不贰，国中无伪。”（5）说。《论语•宪问》：“夫子自道也。”《孟子•梁惠王》上：“仲尼之徒无道桓文之事者，是以后世无传焉。”（6）先秦诸子有道家，魏晋以后有道教，省称道。（7）祭路神。（8）古代行政区划名。（9）量词。（10）姓。（11）疏通。

（12）引导。

这12种解释中第二、三、四种适用于茶道，即：茶道是指饮茶的方法技艺，饮茶的规律事理，饮茶的思想学说。

方法技艺是茶道之“形而下”；规律事理、思想学说是“形而上”。形而下是基础，是载体；形而上是非物质的精神追求，是茶道的思想内涵。

总之，茶道之“道”，有多种含义：一指宇宙万物的本原、本体；二指事理的规律和准则；三指技艺与技术。茶道强调环境、气氛和情调，以品茶、置茶、烹茶、点茶为核心，以语言动作、器具、装饰为体现，以饮茶过程中的思想和精神追求为内涵。

茶道是产生于特定时代的综合性文化，带有东方农业民族的生活气息和艺术情调，追求清雅，向往和谐；茶道基于儒家的治世思想，倚于佛家的淡泊节操，洋溢道家的浪漫理想，倡导清和、俭约、廉洁、求真、求美的高雅精神。

茶圣陆羽

在博大精深的中国茶文化中，茶道是核心。茶道是以修道、行道为宗旨的饮茶艺术，是饮茶之道和饮茶修道的统一。茶道包括两个内容：一是备茶品饮之道，用于指导备茶的技艺、规范和品饮方法；二是思想内涵，即通过饮茶陶冶情操、修身养性，把思想升华到富有哲理的，世界人生本体根据的，道的境界。“茶道”以茶为媒，通过沏茶、赏茶、饮茶来修身养性、陶冶情操、增进友

谊、学习礼法、品味人生、参禅悟道，得到精神上的享受和人格上的完善，达到天人合一的最高境界。

茶道的形成

通常认为，茶道始于唐代，其创始者是陆羽。陆羽（733～804年），唐复州竟陵（今湖北天门市）人，字鸿渐。他一生嗜茶，精于茶道，工于诗词，因编著了世界第一部茶叶专著——《茶经》而闻名于世，流芳千古。《茶经》中，陆羽在广泛深入考察、认真博览群书的基础上，不但系统地总结了种茶、制茶、饮茶的经验，而且将儒、释、道思想的精华和中国古典美学的基本理念融入活动之中，突破了饮茶解渴、保健的生理功能，把茶事活动升华为富有民族特色和大唐时代精神的，博大精深的高雅文化——茶道，从而为饮茶开创了新境界。

小贴士

茶叶妙用：煮米饭的时候，如果用茶水，你会发现煮出来的米饭更香，口感更好，而且不会破坏米中的维生素。当然不要用太浓的茶水，那样会使米饭发黄，发苦。

中国人不轻易言“道”，在中国饮食、玩乐诸活动中能升华为“道”的只有茶道。中国人在唐朝以前，就在世界上首先将茶饮作为一种修身养性之道。秦汉时期的《神农食经》已记述：“茶茗久服，令人有力，悦志。”唐《茶经•一之源》：“茶之为用，味至寒，为饮，最宜精行俭德之人。”在唐朝寺院僧众念经坐禅，皆以茶为饮，清心养神。当时社会上茶宴已很流行，宾主在以茶代酒、文明高雅的社交活动中，品茗赏景，各抒胸襟。唐

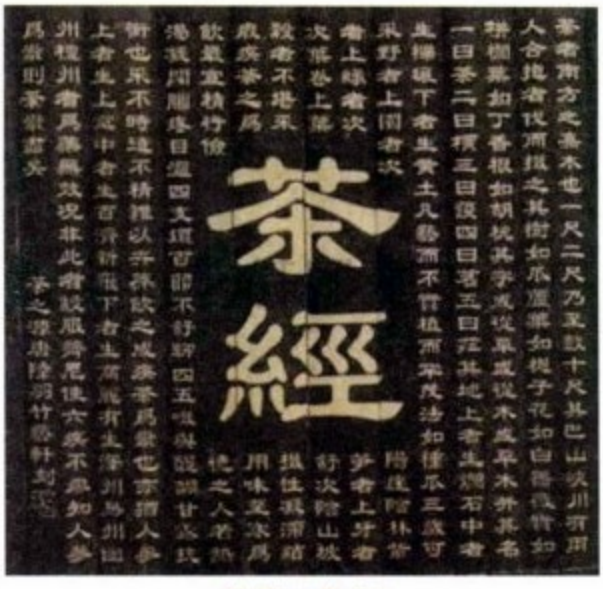
茶碗

代吕温在《三月三茶宴序》中对茶宴的优雅气氛和品茶的美妙韵味，有过非常生动的描绘。

陆羽在《茶经》中指出，茶有九难，“造、别、器、火、水、炙、末、煮、饮”，因而茶事活动是综合协调“茶、水、器、火、境”各项要素的复杂过程。而且，风炉用铁铸从“金”；放置在地上从“土”；炉中烧的木炭从“木”；木炭燃烧从“火”；风炉上煮的茶汤从“水”，煮茶的过程就是金、木、水、火、土五行相生相克并达到和谐平衡的过程，这已经给茶道注入了深刻的哲学思想。

历代以来，僧侣们以茶供佛，以茶待客，以茶馈人，以茶宴代酒宴，逐渐形成了一整套庄严肃穆的茶礼，尤其在佛教节日，或重要的法会，都会举行较大型的茶宴。唐时有的寺院还可以为仕宦各界迎亲送友设置遵循佛门礼仪的茶宴。宋代在敕建的寺院，遇到朝廷钦赐袈裟、锡杖、法器时都会举行隆重庆典，往往用盛大的茶礼以示庆贺，之后逐渐形成饮茶的一些程序、规则，并流

传到民间。在唐宋年间人们对饮茶的环境、礼节、操作方式等饮茶仪程都已很讲究，有了一些约定俗成的规矩和仪式。茶宴已有宫廷茶宴、寺院茶宴、文人茶宴之分，人们对茶饮在修身养性中的作用也有了相当深刻的认识。宋徽宗赵佶是一个饮茶爱好者，他认为茶的芬芳品味，能使人闲和宁静、趣味无穷："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。中淡闲洁，韵高致静……"可以说，茶道在唐代即已成形。



陆羽《茶经》

此后，中国茶道传入亚洲诸国和世界各国，世界上许多国家都借鉴了中国茶道，从而形成具有民族特色的饮茶习俗。从某种意义讲，中国茶道是中国也是世界文化的瑰宝。

茶道的发展

考察中国的饮茶历史，饮茶法有煮、煎、点、泡四类，形成茶艺的有煎茶法、点茶法、泡茶法。依茶艺而言，中国茶道先后产生了煎茶道、点茶道、泡茶道三种形式。茶艺是茶道的基础，茶道的形成必然是在饮茶普及、茶艺完善之后。唐代以前虽有饮茶，但不普遍。东晋虽有茶艺的雏形，还远未完善。晋、初唐，是中国茶道的酝酿期。中唐以后，中国人饮茶"殆成风俗"，逐

渐形成“比屋之饮”，并“始自中原，流于塞外”。至唐朝肃宗、代宗时期，陆羽著《茶经》，奠定了中国茶道的基础，后又经皎然、常伯熊等人的实践、润色和完善，形成了“煎茶道”。北宋时期，蔡襄著《茶录》，徽宗赵佶著《大观茶论》，从而形成了“点茶道”。明朝中期，张源著《茶录》，许次纾著《茶疏》，标志着“泡茶道”的诞生。

◇唐宋时期——煎茶道

茶水

煎茶法不知从何时开始，直至陆羽《茶经》始有详细记述。于唐代宗永泰元年（765年）形成初稿的《茶经》问世，标志着中国茶道的诞生，加上其后产生的张又新的《煎茶水记》，温庭筠《采茶录》，再加上皎然、卢仝的茶歌推波助澜，更使中国煎茶道日益成熟。

煎茶道是中国最先形成的茶道形式，鼎盛于中、晚唐，经五代、北宋，至南宋而亡，历时约500年。

煎茶道的茶叶沏泡方法包括备器、选水、取火、候汤、习茶五大环节，开始强调泡茶用具、泡茶用水的选择，提出“茶须缓火

炙，活火煎”，认为“候汤”是煎茶的关键。其沏茶过程主要有藏茶、炙茶、碾茶、罗茶、煎茶、酌茶、品茶等程序。依照客人多少来确定煎茶酌分碗数，一次煎茶少则三碗，多不过五碗。此时陆羽《茶经》所倡导的饮茶之道实际上是一种艺术性的饮茶，它包括鉴茶、赏器、品饮等一系列的程序、礼法、规则。

唐代煎茶道重视饮茶环境的选择，认为饮茶活动重在自然，饮茶地点多选在林间石上、泉边溪畔、竹树之下等清静、幽雅之处，甚至山洞中，或在道观僧寮、书院会馆、厅堂书斋，并“以绢素或四幅或六幅分布写之，陈诸座隅，则茶之源、之具、之造、之器、之煮、之饮、之事、之出、之略，目击而存，于是《茶经》之始终备焉”。室内饮茶，则在四壁陈挂写有《茶经》内容的挂轴，开后世悬挂书画条幅的先河。

《茶经》载：“茶之为用，味至寒，为饮最宜。精行俭德之人，若热渴凝闷、脑疼目涩、四肢烦乏、百节不舒，聊四五啜，与醍醐甘露抗衡也。”斐汶《茶述》更是强调：“茶，起于东晋，盛于今朝。其性精清，其味淡洁，其用涤烦，其功效和。参百品而不混，越众饮而独高。”中唐以后，人们已经认识到茶的清淡品性和涤烦、致和的功用。饮茶能养生、怡情、修性、得道，甚至能羽化登仙。陆羽《茶经》，斐汶《茶述》，皎然“三饮诗”，卢仝

茶水

“七碗茶歌”，都高扬了茶道精神，把饮茶从日常生活提升到了精神文化层次。

◇宋明时期——点茶道

点茶道酝酿于唐末五代，至北宋后期而成熟。11世纪中叶，蔡襄所著《茶录》两篇奠定了点茶茶艺的基础。至12世纪初，宋徽宗赵佶著《大观茶论》，使点茶道渐臻完备。点茶道鼎盛于北宋后期至明朝前期，亡于明朝后期，历时约600年。

在点茶道的备器、选水、取火、候汤、习茶五大沏茶环节中，茶具选配已有变化，主要茶器有：茶炉、汤瓶、砧椎、茶钤、茶碾、茶磨、茶罗、茶匙、茶筅、茶盏等。泡茶用水的选择更是在继承前人经验的基础上，提出新的水质标准，认为水以清、轻、甘、洁、活为好，以山水、井水为用，反对用江河水。与煎茶道相同的是，点茶道同样认为“候汤”是煎茶的关键，认识到“候汤最难，未熟则沫浮，过熟则茶沉”（蔡襄《茶录》），并开始根据茶的老嫩确定煮汤程度。点茶道的主要泡饮程序有：藏茶、洗茶、炙茶、碾茶、磨茶、罗茶、点茶、品茶等，特别注重茶汤

小贴士

蔡襄（1012～1067年），字君谟，先后在北宋中央政府担任过馆阁校勘、龙图阁直学士等，除著有《茶录》外，还主持建造了我国现存年代最早的跨海梁式大石桥泉州洛阳桥。蔡襄学识渊博，书艺高深，蔡襄书法浑厚端庄，淳淡婉美，自成一体。

表面的泡沫及其呈现出的形状、颜色。

茶水

点茶道在品饮时注重主、客间的端、接、饮、叙礼仪，且礼陈再三，颇为严肃。如朱权《茶谱》载："童子捧献于前，主起举瓯奉客曰：为君以泻清臆。客起接，举瓯曰：非此不足以破孤闷。乃复坐。饮毕，童子接瓯而退。话久情长，礼陈再三。"对饮茶环境的选择与煎茶道相同，大致要求自然、幽静、清静，"或会于泉石之间，或处于松竹之下，或对皓月清风，或坐明窗静牖"。

点茶道更强调以茶修德，认为茶"擅瓯闽之秀气，钟山川之灵禀。祛襟涤滞，致清导和，冲淡闲洁，韵高致静，士庶率以熏陶德化"。审安老人曾作《茶具图赞》，列"茶具十二先生姓名字号"，并附图及赞语，以朝廷官职命名茶具，赋予茶具丰富文化内涵，并通过赞语反映出儒、道两家待人接物、为人处世之理。

茶杯

赵佶、朱权贵为帝王，亲撰茶书，倡导茶道。宋明茶人进一步完善了唐代茶人的饮茶修道思想，赋予了茶清、和、淡、洁、韵、静的品性。

◇明清时期——泡茶道

南宋末至明朝初年，泡茶多用于末茶。明初以后，泡茶用叶茶，流传至今。16世纪末的明朝后期，张源的《茶录》，许次纾著《茶疏》，共同奠定了泡茶道的基础，之后17世纪的罗廪、冯可宾、冒襄等人在《茶解》、《芥茶笺》等著作中进一步补充、发展、完善了泡茶道。

泡茶道中沏茶的主要器具有茶炉、汤壶（茶铫）、茶壶、茶盏（杯）等。在泡茶道中，明清茶人对水的讲究比唐宋有过之而无不及。明代的田艺蘅撰《煮泉小品》，徐献忠撰《水品》，都是论水专著。在明清茶书中，也多有择水、贮水、品泉、养水的内容。取火煮水时强调“火候为先”，对煮水程度又有更为细致、更为严格的要求，提出“汤有三大辨十五小辨”的“汤辨”理论。

泡茶

在习茶技巧和泡茶理论上已形成了壶泡法、撮泡法和功夫茶等不同饮茶法。壶泡法的通常程序包括：藏茶、洗茶、浴壶、泡茶（投茶、注汤）、涤盏、酾茶、品茶。撮泡法较为简便，主要有涤盏、投茶、注汤、品茶等过程。清代形成了功夫茶，流行于广东、福建和台湾地区，是用小茶壶泡青茶（乌龙茶）。

至此，中国茶道更注重自然，不拘礼法，对环境的要求更高。明清茶人品茗修道环境尤其讲究，设计了专门供茶道用的茶室

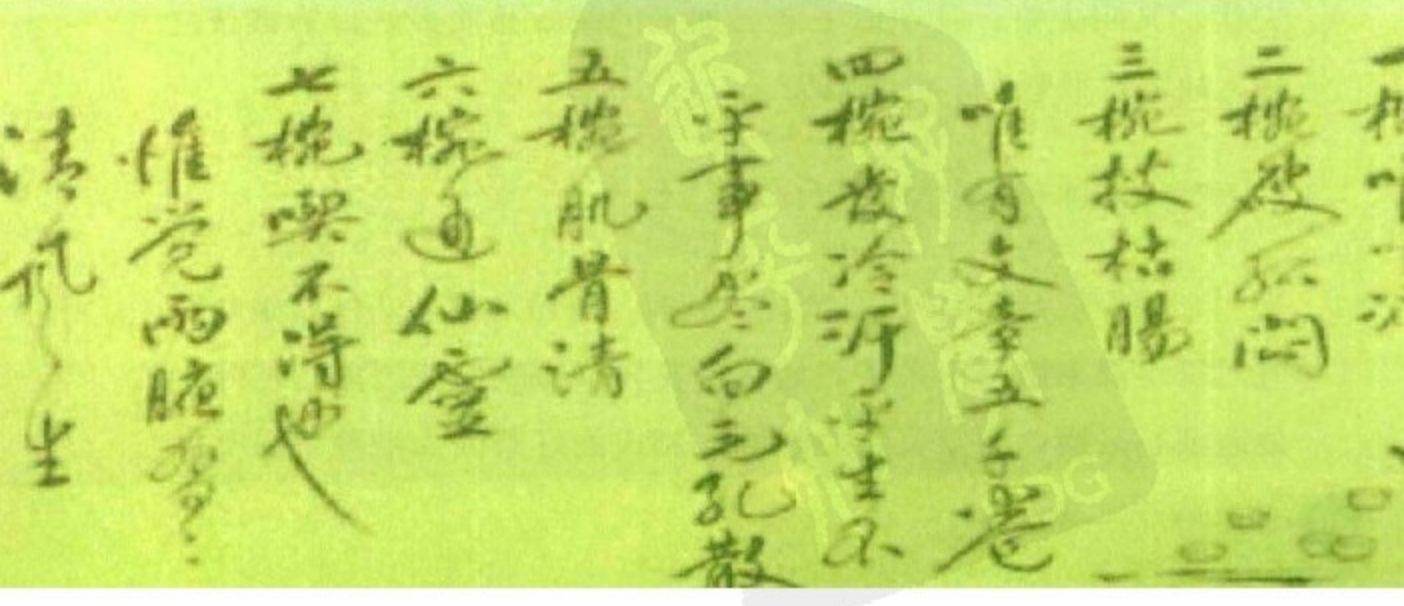
茶具

——茶寮，使茶事活动有了固定的场所。茶寮的发明、设计，是明清茶人对茶道的一大贡献。在茶道思想上，明清茶人继承了唐宋茶人的饮茶修道思想，创新不多。

泡茶道酝酿于元朝至明朝前期，正式形成于16世纪末叶的明朝后期，鼎盛于明朝后期至清朝前中期，绵延至今。

第二章

茶之美韵



茶的历史文化之美

中国茶之美除了色、香、味等自然美的方面，还有历史文化之美——美好的茶传说。

◇太平猴魁的传说

太平猴魁

太平猴魁的传说与猴子有关。说是从前，黄山有一对白毛老猴来太平的狮子山寻找走失的小猴，因寻子心急，加上长途跋涉，两只老猴因劳累过度而病倒在山上，幸好遇上在山上采野茶和挖药材的王老二。王老二将老猴抱回家喂药急救，几天后，这对老猴转危为安。老猴为感谢王老二的救命之恩，便栖居下来，替王老二看护庄稼，其他动物再也不敢糟蹋王家东西。茶季到了，这对老猴又跳上茶树帮王老二采茶，尤其采来的树梢嫩茶，质量奇好，致使茶商闻讯赶来抢购。他们将这一带所产茶叶称为“猴茶”，因外形瘦长而呈尖状，又叫尖茶。其中以王老二加工的茶叶品质最好，为猴茶之魁，故名“猴魁”，也叫魁尖。

◇宣州敬亭绿雪的传说

宣州敬亭绿雪相传出自清代。其时，有位心灵手巧的姑娘叫绿雪，每年都来敬亭山采茶。她在奇花异草掩映的茶园内，一叶一朵地细心采摘，回家又精心炒制，制成的好茶因为潜藏了绿雪姑

娘灵气，冲泡时馥郁芬芳，茶烟云蒸雾蔚，冉冉上升，杯中“雪花”飞舞，犹如天女散花。于是，人们便将此茶取名为“敬亭绿雪”。

◇碧螺春的传说

碧螺春有许多动人的故事。其一：相传太湖边有个叫碧螺的渔家姑娘，一天，她到东山顶去砍柴，发现一棵香气袭人的茶树，便采子回家种植。种成茶树后，所产茶叶品质特别好，名传四方。之后大家也去采子栽种，很快就把这种茶树种遍了洞庭东山和西山。人们为了纪念碧螺姑娘，就用她的名字来命名这种茶叶。其二：碧螺春原是野生茶，茶籽是山禽衔来，掉在洞庭东山碧螺峰石壁上，日久便成茶。明朝有个宰相叫王鏊，是太湖东山人，一年他回乡省亲，特书“碧螺峰”三字，刻于峰前，并带了春茶返京献给皇帝。皇帝饮后，觉得特别清香甘美，问产于何地，王鏊回答：“产于吾乡碧螺峰。”从此便有了“碧螺春”的大名。

碧螺春

◇白毫银针的传说

传说很久以前，有个叫“政和”的地方，非常干旱，瘟疫四起，病者、死者无数。在其东边云遮雾挡的洞宫山上有一口龙井，龙井旁长着几株仙草，相传揉出草汁能治百病，草汁滴在河

里、田里，就能涌出水来。要救众老百姓，除非采得仙草来。

于是有许多英勇无比的年轻人纷纷出去找寻仙草，但都有去无回。有一户人家，家中兄妹三人，大哥名志刚，二哥叫志诚，三妹叫志玉。三人商定先由大哥去找仙草，如不见人回，再由二哥去找，假如也不见回，则由三妹寻找下去。这一天，大哥志刚出发前把祖传的鸳鸯剑拿了出来，对弟妹说："如果发现剑上生锈，便是大哥不在人世了。"接着就朝东方出发了。

他走了六六三十六天后，在洞宫山下遇见一位白发银须的老爷爷，问他是否要上山采仙草，志刚答是，老爷爷说仙草就在山上龙井旁，可上山时只能向前千万不能回头，否则采不到仙草。志刚一口气爬到半山腰，只见满山乱石，阴森恐怖，不时还听见身后传来喊叫声。他不予理睬，只管向前，过了一会忽听身后一声大喊"你敢往上闯！"志刚大惊，一回头，立刻变成了这乱石岗上的一块新石头。

白毫银针

这一天志诚兄妹在家中发现剑已生锈，知道大哥不在人世了。于是志诚拿出铁镞箭对志玉说："我去采仙草了，如果发现箭镞生锈，你就接着去找仙草。"志诚走了49天，也来到了洞宫山下遇见白发老爷爷，老爷爷同样告诉他上山时千万不能回头。当他走到乱石岗时，忽听身后志刚大喊"志诚弟，快来救我！"志诚猛一回头，也变成了一块巨石。

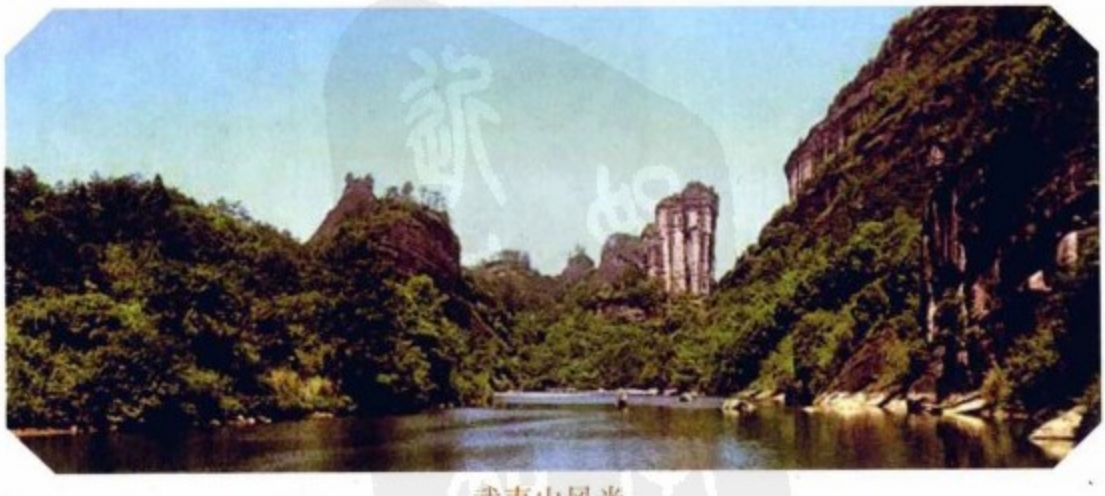
再说，志玉在家左等右等，还是不见志诚归来，发现箭镞也生锈，知道找仙草的重任终于落到了自己的头上。她出发后，途中

也遇见白发老爷爷，同样告诉她千万不能回头等话，且送给她一块烤糍粑。志玉谢后背着弓箭继续往前走。来到乱石岗，奇怪声音四起，她急中生智用糍粑塞住耳朵，坚决不回头，终于爬上山顶来到龙井旁，拿出弓箭射死了黑龙，采下仙草上的芽叶，并用井水浇灌仙草，仙草立即开花结子。志玉采下种子，转身下山。过乱石岗时，她按老爷爷的吩咐，将仙草芽叶的汁水滴在每一块石头上，石头立即变成了人，志刚和志诚也复活了。

兄妹三人终于又团聚了，他们高高兴兴地将种子带回家种满山坡。这种仙草便是茶树，于是这一带年年采摘茶树芽叶，晾晒收藏，广为流传。这便是白毫银针的来历。

◇大红袍的传说

传说古时有一位进京赶考的穷秀才，在路过武夷山时，病倒于山下的天心庙前，被庙里的老方丈看见，给了他一碗茶喝，不久病愈。后来秀才中了状元后，来到武夷山谢恩，老方丈便陪他来到九龙窠，但见峭壁上长着三株高大的茶树，枝叶繁茂，吐着一簇簇嫩芽，在阳光下闪着紫红色的光泽，煞是可爱。老方丈告诉



武夷山风光

大红袍茶水

他说，去年他犯病时，就是用这种茶叶泡茶治好的。状元听了要求采制一盒进贡皇上。第二天，庙内烧香点烛、击鼓鸣钟，大小和尚一起向九龙窠进发。众人来到茶树下焚香礼拜，齐声高喊“茶发芽!”然后采下芽叶，精工制作，装入锡盒。状元带了茶进京后，正遇皇后肚疼鼓胀，卧床不起。状元立即献茶让皇后服下，果然茶到病除。皇上大喜之余，便赐一件大红袍与状元，让他代表自己去武夷山封赏。到了九龙窠，状元命一樵夫爬上半山腰，将皇上赐的大红袍披在茶树上，以示皇恩。说也奇怪，等众人来到掀开大红袍时，三株茶树的芽叶在阳光下闪出红光，众人说这是大红袍染红的。于是就把这三株茶树叫做“大红袍”。自此以后，大红袍就成了年年岁岁的贡茶。

◇松萝茶的传说

黄山茶事积淀丰厚，中国散茶鼻祖松萝茶，就出自黄山南脉的松萝山。

明代隆庆年间，苏州虎丘的大方和尚云游来到松萝山，见这里山势

松萝茶

灵秀，幽幻婉约，便不忍离去，后来又看见邻近的一座山上，也同样林深叶茂，苍翠欲滴，山景十分迷人。大方爱其是天然修炼之所，当即决定在山涧结庐为庵，打坐修禅。

松萝茶产地

大方一心向佛，慈悲为怀，借化缘之机，时常为百姓采药医病，分文不取，方圆百里，口碑极好。百姓感其恩德，纷纷慷慨解囊，使大方和尚很快在松萝山就建起了让福寺，香火日趋红火。

一日大方和尚去山上采药，忽见几只松鼠衔着几颗种子，落在一株古松的枝丫上，过了几日，那枝丫长出嫩绿小苗。大方对其精心呵护，不久幼苗长成小树，枝繁叶茂，不时还有猴子在树上嬉戏。猴子常采撷树上的叶子放在嘴中咀嚼，大方看见后也学着猴子的动作，采下嫩叶放进嘴中，不料顿时一股清纯馥郁、甜而

泡茶

带香的滋味溢满口腔。那叶子似乎富有生命，柔柔软软，灵活蠕动，悄悄释放出津津甜液，带着温馨的暖意、淡雅的甜味，似一股无形的绵延气团，滚动在口中。大方觉得不过瘾，又摘下一片嫩叶放入口中，依旧是津液甜美，依旧是颊齿留芳。

大方知道这绝非一般的树叶，应是甘露滋润的灵草。他采下嫩叶，急忙回到庙中，先是摊晾，待水分散干后，又在篾盘上揉搓，一直揉到鲜叶淌出绿汁，再放在锅中去炒。炒成的干茶，用开水冲泡，汤色绿意盈盈，香气仍绵延不绝。大方兴奋不已，心想这松鼠送来的鲜叶，汤水味道又这么好，真是神叶，于是将美妙的神叶推荐给庙里其他僧人，众僧纷纷品尝，果然个个神清气爽。

此后，和尚们又剪下许多枝丫，扦插在寺庙周围，次年一片灿烂的新绿便铺满山冈。大方又将这种植方法和制作方法教给乡亲们。乡亲们说，神叶长在松萝山畔，汤水又能解渴，干脆就叫松萝茶吧。

松萝山有了松萝茶的消息，不胫而走，一传十，十传百，附近百姓纷纷前来学习。知县顺应民风，因时造势，每于春季，便设案焚香，祭拜茶树，选派年轻力壮的僧人上山采摘，制成上等精茶，入瓶封装，日夜兼程，送往京城，贡于朝廷。皇上品尝松萝后，松萝之名很快传遍大江南北。其时正逢朝廷倡制散茶，松萝制法恰合时宜，先是徽州各

茶水

县率先仿效，由此徽州松萝应运而生。久而久之，松萝制法传遍大江南北，名闻一时，各地仿松萝法制作的绿茶问世更多，因此松萝便成了炒青绿茶的鼻祖。松萝茶走向社会，越传越广，二百年后更是风靡世界。

◇信阳毛尖的传说

画眉鸟

信阳毛尖产于河南信阳车云山、集云山、天云山、云雾山、震雷山、黑龙潭和白龙潭等群山峰顶上，其来历有这样一个传说：

据说很久以前，信阳本无茶，当时的百姓们无吃无穿，许多人得了一种叫“疲劳痧”的怪病，不少地方的人都死绝了。

有一个叫春姑的小姑娘非常焦急，她为了治好老百姓的病，四处奔走。一天，一位采药老人告诉姑娘，往西南方向翻过九十九座大山，趟过九十九条大江，便能找到一种消除疾病的宝树。春姑按照老人的要求爬过九十九座大山，趟过九十九条大江，在路上走了九九八十一天，累得精疲力竭，并且也染上了可怕的瘟病，倒在一条小溪边。

突然，春姑看见泉水中漂来一片树叶，便抓起来含在嘴里，立刻浑身充满了力量。她顺着泉水向上寻找，果然找到了生长救命树叶的大树，并摘下一颗金灿灿的种子。看管茶树的神农氏老人

告诉姑娘，摘下的种子必须在10天之内种进泥土，否则会前功尽弃。想到10天之内赶不回去，也就不能抢救老百姓们，春姑难过得哭了。神农氏老人见此情景，拿出神鞭抽了两下，春姑便变成了一只尖尖嘴巴、大大眼睛、浑身长满嫩黄色羽毛的美丽画眉鸟。

这只画眉鸟迅速飞回了家乡，种下树子，等到嫩绿的树苗从泥土中长出来后，画眉高兴地笑了起来。然而这时，她的心血和力气已经耗尽，在茶树旁化成了一块似鸟非鸟的石头。不久茶树长大，山上也飞出了一群群的小画眉，它们用尖尖的嘴巴啄下一片片茶叶，放进得了瘟病人的嘴里，病人便立刻好了。从此以后，种植茶树的人越来越多，慢慢也就有了茶园和茶山。

这个美丽的神话，反映了古代劳动人民的美好愿望，但也说明信阳毛尖确有着悠久的历史。

◇观音茶的传说

观音茶的传说比较多。其一：传说在清雍正三年（1725年），安溪西坪松岩村有个茶农叫魏荫，一生信奉观音。一日梦见观音走近自己身边，说对面山上有一棵树，可以取用。次日，他循梦寻觅，果真在观音石下的石缝中发现一株茶树，树叶茂盛，闪闪发光。魏荫将茶树挖回，种在家中的破铁鼎里，精心培育，采下树叶，制成干茶，其香韵非凡。魏荫认为是观音赐种，铁鼎成茶，

就取名为“铁观音”。其二：相传清乾隆元年（1736年），安溪西坪南岩村有个仕人叫王仕让，曾筑书轩于唐山之麓，与诸友经常聚会，每于夕阳西坠，便徘徊于书轩之旁。一日，他见荒园中有株茶树长得奇异，便移植于书轩之圃，经悉心培育，采制成品，香气非凡。过六年，王奉召进京，以此茶馈赠侍郎方望溪，方转献内廷。乾隆帝饮后大悦，以其乌润结实，沉重似“铁”，味香形美，犹如“观音”，赐名为“铁观音”。其三：说是乾隆皇帝下江南，一日来到福建，巡抚献上香茶，乾隆问这叫什么茶，巡抚说，刚刚发现的野茶，还没茶名呢，想求圣上恩赐茶名。乾隆轻轻啜了一口，顿感甘醇爽滑，有一种特殊的天然兰花香气。再看叶片，色泽乌绿，如铁压手，随口道：“此茶香美赛观音。”后人遂命名为“铁观音”，名气大振。

铁观音茶园

◇六安瓜片的传说

六安瓜片的历史渊源，史料尚无考证。但有这样一个传说：很久以前，安徽金寨县麻埠镇农民胡林，采茶来到齐云山一处悬崖前。那儿古木纵横，人迹罕至。忽然，他发现几株茶树，叶色苍翠欲滴，极为鲜嫩，芽叶上还有茸茸白毛。胡林精于制茶，知道这是不可多得的珍品，便立刻采摘下来。回家路上，他赶路心急，口干舌焦，便走进一家茶馆，将随身所带的山茶拿出来冲

齐云山

泡。开水一注入，只见壶中浮起一层白沫，恰似朵朵云雾，又如金色莲花。一阵异香散发开来，举座皆惊，都说："好茶，好茶!"后来，胡林又回到山中，去找那株茶树，可是峰回路转，不见茶树踪影，它似乎神秘地失踪了。

若干年过去了，有人在齐云山蝙蝠洞一带发现了几株茶树，和胡林描述的一模一样，大家称之为"神茶"。据说，六安瓜片就是神茶的嫡系子裔。

这个传说反映出老百姓对六安瓜片的推崇，颇有点"此物不应人间有"的意思。有趣的是，一千年前的文人学士，也为这一带的茶编过故事，同样"神"得很。

李德裕是中唐名相，精于茶理。舒州刺史曾送给他三小袋天柱峰茶（天柱峰，又名霍山，属舒州，即今六安瓜片产地之一），李德裕欣然笑纳。也不知怎么搞的，如此名茶，李丞相不急于品尝，却做起了科学实验。他当众宣布："天柱峰茶可以消酒食毒。"令人烹了一瓯天柱峰茶，浇到肉食上，置于银盒之中。第二天早上，再当众打开，肉已化

泡茶

为水了。大家莫名惊诧，佩服李丞相的卓见广识。

这当然是靠不住的小道消息，至少夸张得厉害。不过，从这里倒可以透出点消息，那就是六安茶的“神”恐怕与其助消化的药效有关。茶的药效强，其滋味总要浓烈些，口感也会苦涩些，所以六安茶不怎么被文人墨客看好。明朝的风流才子屠隆说，六安茶“品亦精，入药最效。但不善炒，不能发香，而味苦。茶之本性实佳”。大名士陈继儒也跟着起哄：“六安可入药，但不善炒，味苦而不发香。”他们采取的都是抽象肯定、具体否定的策略，对六安茶颇有微词。还是老百姓讲究实惠，茶既能解渴，又能治积食通大便，一物两用省花费，岂不妙哉。于是，大家推崇备至，视之为“神茶”。

茶水

◇西湖龙井的传说

西湖龙井好，尤其有十八棵茶更是这“好”中之王，乃至乾隆皇帝见了也痴迷，当场封其为“御茶”。追溯十八棵茶的不凡来历，原来是沾染“仙气”的缘故：相传龙井村原是小村庄，村里有位心地善良的老阿婆，她一边照管十八棵老茶树，一边每天为路人烧茶煮水，提供方便。一天，一位银发白须的老者推门进屋，看见门旁有口石臼，里面长满乱草，但苍翠碧青，还有几根

西湖美景

晶莹闪亮的蛛丝，从屋檐下挂在石臼上，像是偷吸仙汁。老头指着石臼对阿婆说："你不穷，墙角有宝贝呢！"阿婆苦笑道："别说笑话了，是宝贝，就送给你吧。"老头说："你可别后悔，我出重金买下了，明日来取吧。"说罢就走了。阿婆心想，他既出重金买了，这石臼也太脏了，于是找来勺子，掏出垃圾，倒在十八棵茶树根上，又找块抹布揩清爽。老头第二天兴冲冲带人来搬石臼，一看愣住了，跺着脚说："里面的垃圾才是宝贝，你弄哪去了？"阿婆说："统统倒在屋后的老茶树上了。"老头叹道："真可惜，倒是好了茶树。"次年春天，那十八棵茶树枝粗叶茂，长满葱绿的嫩芽，在阳光下闪闪发光，制成的茶汤清澄明亮，香味持久。阿婆将茶籽分发给乡亲们，从此龙井一带漫山遍野都是茶树，人们的生活也富裕起来，乡亲就将那茶叫了"龙井茶"。

◇蒙山茶的传说

蒙山是四川名山，山势巍峨，绵延不绝。山顶有五座像莲花盛开样的山峰。五峰之中，尤以上清峰最高。据说古时候上清峰上有一个数间屋大的巨石，石上长有七株茶树，就是著名的蒙顶茶。传说在古时候，此茶的采制颇为隆重而神秘。每年春天，茶树刚抽芽，县令便选择吉日，斋沐更衣，穿上朝服，鸣锣击鼓，

率领僚属来到上清峰。先是设案焚香，跪拜再三，接着选择12名僧人入茶园，在县令的亲自督促下采摘茶叶，每芽只取一叶，茶采365叶，送交制茶僧炒制。炒制时众僧盘坐诵经，制成后又精选其中青润完洁者为正片贡茶，其他的都剔除为余茶，以充副贡，献给地方大吏。献贡茶时，正片储于两个方形银瓶，高四寸二分，宽四寸。副茶也分装锡瓶、银瓶。锡瓶都盛入木箱，用黄绸包裹，丹印封住。入贡前，县令又卜选吉日，穿朝服向京师方向叩拜，还派得力官吏解送。沿途州县，都必须悉心护送。

蒙山茶

区区采茶，为何如此神圣呢？原来它们认为蒙山顶上的茶并非凡种，而是“仙茶”。传说很久以前，有位老和尚生了重病，久治不愈。一位神秘的老翁指点他说，春分前后守候在蒙山顶的茶树旁，一旦春雷初发，立刻采摘。只能采三天，三天过后就无效了。

蒙山茶水

在这三天之内，如果采到一两，用本地水煎服，可治任何痼疾。若服二两，一辈子消灾去疾。服三两，可以脱胎换骨。服四

蒙山茶林

两，就成地仙了。

老和尚闻听此言，便在树旁造了间屋，虔诚地等候时机。结果采到了一两多，煎成茶汤，才喝到一半，病就痊愈了。过些日子，和尚到城里办事，熟人看了他，无不惊呆：老和尚居然返老还童，看上去像三十来岁的人，眉发乌青。后来，他去青城山访道，不知所终。

蒙山“仙茶”大名由此而来。由于传说此茶雷鸣而发芽，又称“雷鸣茶”。据说，茶树“有云雾覆其上，若有神物护之者”，说得神乎其神。

其实，蒙顶茶无须神秘的包装，照样屹立于名茶之林。蒙山属四川邛崃山脉，难得的是，此山没有幽深的峡谷，也不生嶙峋的怪石。初春开始，这儿常常阴雨连绵，却夜雨昼晴，不影响光照需要，上有天幕（云雾）覆盖，下有精气（沃壤）滋养，是培育名茶的风水宝地。

◇白牡丹茶的传说

福建福鼎的白牡丹茶，说是由牡丹花变成的。在西汉时期，有位叫毛义的太守，清廉刚正，因看不惯贪官当道，弃官随母在深山老林归隐。母子俩骑白马来到一座青山前，只觉得异香扑鼻，便向路旁老者探问香味的来处。老人指着莲花池畔的十八棵白牡丹说，香味来源于它。母子见此处似仙境一般，便留下建庙修

道，护花栽茶。一天，母亲因年老加劳累，口吐鲜血病倒。毛义万分焦急，四处寻药，乃至疲劳过度晕在路旁。梦中他又遇见那位曾经的指路仙翁，仙翁告诉他："治你母亲的病，需要鲤鱼配新茶，缺一不可。"毛义醒来，回到家中，母亲也对他说："刚才梦见仙翁，说我须吃鲤鱼配新茶，病才能治好。"母子同做一梦，必定是仙人指点。毛义决定照办。此时正值寒冬，毛义到池塘破冰，终于捉到鲤鱼。但冬天到哪去采新茶呢？为难之时，忽听一声巨响，那十八棵牡丹竟然变成十八棵仙茶，且新芽嫩绿。毛义立即采下晒干。说也奇怪，白茸茸的茶叶竟像朵朵洁白牡丹，且香气扑鼻。毛义用新茶煮鲤鱼，母亲吃下，病果然好了。她嘱咐儿子要好生看管十八棵茶树，说罢出门便飘然飞去，变成了掌管这一带青山的茶仙，专门帮助百姓种茶。后人为纪念毛义母子造福百姓的功绩，便建起白牡丹庙，并将这一带产的名茶叫做"白牡丹茶"。

白牡丹茶园

◇冻顶乌龙的传说

台湾盛产冻顶乌龙，相传这乌龙是一位叫林凤池的台湾人从武夷山带去的茶种。林凤池祖籍福建，举行科考的年份，他要去福建参加考试，可是家穷没路费。乡亲们得知，纷纷解囊帮他凑足路费。临行时，乡亲们说："你跨海赴考，告诉老家人台湾乡亲

小贴士

冻顶乌龙茶产于台湾省南投县凤凰山支脉冻顶山一带。冻顶山居于海拔700米的高岗上，即使是冬季也并无严寒相侵，雪冻冰封，那么为何名冻顶呢？据说是因冻顶山迷雾多雨，山路崎岖难行，上山的人都要绷紧脚趾，台湾俗称“冻脚尖”，才能上得去，这即是冻顶山名之由来，茶亦因山而名。

想念他们。”并再三交代说：“回来别忘带些故土之物。”林凤池学问好，果然中举，几年后回台湾探亲，想起乡亲的嘱托，便带上三十六颗武夷山的乌龙茶苗，回到台湾，种在南投县鹿谷乡的冻顶山上。在乡亲们精心培育下，茶苗很快成了一片茶园，产出的乌龙茶清香可口。后来林凤池奉旨回京，便把这乌龙茶献给了道光皇帝。皇帝饮后赞道：“好茶，好茶！”问是什么地方的茶，凤池说，是台湾冻顶山采制的，道光皇帝便下旨将此茶命名为“冻顶乌龙”。

◇抗贡茶的传说

峨眉山有“抗贡茶”，由来有故事。说是峨蕊崮中，住着峨蕊仙子，仙子是一株万年的得道茶树，专心为峨眉山奉献仙茶。一日，一位勤劳善良的茶农偶进仙境茶林，不料惊动仙子，仙境茶林瞬间消失，化为一捆沾露的茶苗。茶农将茶苗带回，种在峨

眉山中，经精心培植，长成峨蕊茶，香飘千里。后来康熙皇帝游览峨眉山，觉得这里的茶非常好喝，便降旨每两年向皇宫进贡一次。从此，这片茶山被官家霸占，百姓可望而不可得。天上的神仙知道了，就派下一位仙女。仙女用白纱巾往茶树一盖，茶树顷刻变成了白叶。官家见状，只好放弃茶树。殊不知，那茶树顷刻间又转为绿色，百姓又可以高高兴兴采摘。此事被康熙皇帝知道了，大怒，下旨砍掉茶树。望着剩下的茶根，百姓百感交集，但是没有办法，只好挑来大量的肥料，精心地给茶树施肥、除草、培土，希望来年茶树再长起来。说来也怪，次年茶树便冒出新叶，百姓再次喝到了香茶。官家知道了，决定挖掉茶根。万万没想到的是，那茶根竟然越挖越多，越挖越长，而且其上的茶树不仅没死，最后居然长成参天大树，冠盖如伞，上面还结满许多茶果。官家无奈，干脆挥刀砍树，却没料到茶果竟相落下，砸得官丁落荒而逃，再也不敢近茶树一步。从此，这种茶叶就被人叫做“抗贡茶”。

峨眉山

除了以上名茶外，我国其他茶类也有许多美丽动人的传说。总之，中国茶种类繁多，它们身上不仅有着悠久的历史和美丽的传说，而且这些历史和传说也寄托着人们对大自然和美好生活的一种祈愿。

茶汤与茶具之美

人们对美满的婚姻有一个说法叫做“天作之合”，而茶汤与茶具的关系就有点与婚姻类似，好茶要有好的茶具才相配。茶具对茶的冲饮非常重要，因此，茶汤与茶具的关系可以喻之为“天作之美”。

茶水茶具

我们不妨对茶汤与茶具的关系做一个历史的考察。

中国和世界的茶叶文化最初起源于中国的巴蜀地区，到了西汉时期，巴蜀已饮茶成风，并在这一地区形成了贸易场所，同时还有了专门的饮茶用具。

公元前59年，西汉王褒的《僮约》已有“烹茶尽具，已而盖藏”、“牵犬贩鹅，武阳买茶”这样的句子，这说明，在汉代，饮茶已经是一件很重要的事情了。

唐代，茶文化随着国力的强盛，有了前所未有的发展。在种植上，实现了茶树的人工种植；在饮茶方式上，有了专门的烹茶方法；在茶具的使用上，进行了系列化的分类，使之从食具中分离出来。茶圣陆羽在其《茶经•四之器》中就列举了共计28种茶具。

唐代的文人聚在一起饮茶作诗，僧侣们办茶会，行茶礼，写茶诗，著茶书，颂茶德。可以说，唐代是一个茶文化大普及，茶艺大提高，茶文学大繁荣的时代。从这时起，饮茶开始讲究意境，同时也具有了道与德的标准。

宋代茶文化在唐代的基础上继续有所发展，其成就不仅体现在贡茶的茶饼表面印有图案，采制技艺更加精细，茶书荟萃，斗茶盛行，而且，饮茶成为一种注重情趣、追求艺术的审美活动。

元代尽管非常短暂，但对饮茶风尚的发展贡献很大，当时散茶逐渐开始代替饼茶。而到了明代，民间茶馆文化勃兴，斗茶之风消失，尤其是士大夫阶层对饮茶艺术的追求和审美又达到了一个新的层次。文人雅士更注重自然美、环境美、茶具美、水质美。

茶在清代的最大特色是：茶馆之众，历史少有，并且类型繁多。有文人雅士饮茶的清茶馆；供茶客听书的书茶馆；附设赌场的茶馆；附带提供点心、小吃的茶馆及调解、聊天的吃讲茶。茶与各种文化艺术形式结合在一起，使清代茶文化得到了空前

采茶工人

的发展。

综上所述，在饮茶的历史上，无论是饮茶习俗还是烹沏茶方式，都是在不断变化的，而作为饮茶之用具——茶具，也在不断发展变化。

茶具在中国茶人中是最讲究的，饮什么茶用何种茶具是有严格区分的，通常根据茶具就可看出饮茶人喝什么类的茶。用银、金、铁、瓷、玻璃等材质紧密、表面光滑的茶具，是喝茶香清淡的绿茶、白茶类，如龙井、君山银针等；用质地较软的陶制茶具，是喝茶香浓厚的乌龙茶类，如观音、普洱、奇兰等；用造型较大的可直接在火上烧的茶具，则是喝黑茶等必须烹煮的茶。喝什么茶用什么茶具，这是配套的协调美。

茶具的美要从质、型两个方面来评品。

质：在我国茶具发展史上，根据当时人们的审美观和所喝茶的种类不同，可用做茶具的分别有陶器、瓷器、铜器、锡器、金器、银器、玉器、漆器、铁器、搪瓷器、玻璃器等。从现代人的

茶园

角度来说，金器、银器、玉器有着富丽、高贵的美，陶器有着古朴、纯真的美韵，瓷器则给人以恬静、清雅的感觉。

型：茶具的造型与质地相关。金器、银器除重视造型外，很注重纹饰美；瓷器、漆器讲究线条的流畅；陶器的造型最为多种多样，但是以古朴、雅致为主。

◇乌龙茶的冲泡

泡茶时洁具

乌龙茶的品饮，以闽南人和广东潮汕人最为考究，因其冲泡时颇费工夫，亦称之为“功夫茶”。地道的潮汕功夫茶，所用的水需山坑石缝水，而火必以橄榄核烧取，罐则用酥罐，选用上品乌龙茶，经复杂的冲泡程序，才能充分发挥出乌龙茶特有的色、香、味。正所谓茶鲜、水活、器美、艺精，缺一不可。

1.茶鲜

“饮茶贵乎茶鲜”，所谓茶鲜，即保持茶叶色、香、味、形的品质风格，较长时间（通常要求近新，12个月左右）维持其固有的新鲜状态。乌龙茶的贮存，较绿茶容易，保藏良好的乌龙，时间稍长滋味反而醇厚；若疏于保存，茶叶很容易陈化变质，茶味淡薄不爽，香气渐失。因此，对于藏茶，保持茶鲜是要紧大事。

影响茶叶变质的环境条件，主要是温度、水分、氧气和光线。温度越高，氧化聚合等化学反应速度越快，陈化速度越快；茶叶

吸湿性极好，一旦超过安全含水量（高级名茶5%，普通茶是10%），就会发霉变质，失去饮用价值；氧气是氧化反应的必要条件，应隔离；光能促进植物色素或脂质的氧化，特别是叶绿素易受光的照射而褪色，所以茶叶应置于阴暗处。由此可见，藏茶之要旨在于，干燥、低温（至少要求室温）、隔绝空气和光线，此外还需不受挤压和撞击，包装和贮藏材料要洁净无异味，以保持茶的原形、本色和真味。

2.水活

品茶必先试水。蔡襄《茶录》言道："茶者，水之神。水者，茶之体。非真水莫显其神，非精茶曷窥其体。"可见，再好的茶，无好水衬托配合，其优异品质也无法体现。

泉水

据现代科学理论，饮用或泡茶，以软水为宜。软水泡茶，汤色明亮，香气清高，滋味鲜爽；硬水泡茶，汤色浑暗，滋味带涩。除了蒸馏水、雨水和雪水属于软水外，江水、河水、湖水、泉水、井水都属硬水，但多为暂时硬水，煮沸则变为软水。

山水和泉水（不含硫黄）源出山岩，经过砂石过滤，清澈洁净，甘美清洌，加上活水漫流，可吸收新鲜空气。煮沸后的开水为软水，用之泡茶，色香味俱佳。但是，如《茶经》所言，瀑涌湍急的山泉不能饮，泉不流者亦不可用，否则疾病暗生。

城镇自来水因经消毒处理，增加了氯的含量，对泡茶不利。可将自来水贮于盛水器具内，静置一昼夜，让氯气散尽，再煮沸泡茶。

有了好水，将之烧至沸腾亦有讲究。所谓“活火还需活水煎”，活火是指有焰而无烟，古时候用炭，所以特别强调这点。现代用煤气、液化气、电等，都适宜烧水，使用时仍应注意“有焰而无烟”。关于开水沸腾程度，茶书多有精辟阐述。简单来说，水刚沸，边缘如涌泉连珠即可，此时温度刚好100℃，再继续烧，水就老了，不适于泡茶。

3.器美

品饮乌龙，首重风韵，慢斟细啜方能领略，故对茶具亦特别讲究，堪称六大茶类之最。茶具要求小壶小杯，玲珑别致，配套成趣。传统的功夫茶，所谓的“茶室四宝”，缺一不可。四宝即玉书碾、潮汕炉、孟臣罐、若琛瓯。

除了这四种必备茶具外，乌龙茶的冲泡中，还要用到其他名目繁多的茶具，具体包括以下几种：

茶船和茶盘。茶船形状有盘形、碗形，茶壶置于其中，盛热水时供暖壶烫杯之用，又可用于养壶。茶盘则是托茶壶、茶杯之用。现在常用的是两者合一的茶盘，即有孔隙的茶盘置于茶船之上。这种茶盘的产

茶海

生，是因为乌龙茶的冲泡过程较复杂，从开始的烫杯热壶，以及后来每次冲泡均需热水淋壶，双层茶船，可使水流到下层，不致弄脏台面。茶盘的质地不一，常用的有紫砂和竹器。

茶海。茶海形状似无柄的敞口茶壶。因乌龙茶的冲泡非常讲究时间，就是几秒、十几秒之差，也会使得茶汤质量大大改变。所以即使是将茶汤从壶中倒出的短短十几秒时间，开始出来以及最后出来的茶汤浓淡都非常不同。为避免浓淡不均，要先把茶汤全部倒至茶海中，然后再分至杯中。同时，可沉淀茶渣、茶末。

茶荷。茶荷形状多为有引口的半球形，瓷质或竹质，用做盛干茶，供欣赏干茶并投入茶壶之用。好的瓷质茶荷本身就是工艺品。

闻香杯。闻香杯是供闻香之用，细长，是乌龙茶特有的茶具，多在冲泡台湾高香的乌龙茶时使用，与饮杯配套，质地相同，加一茶托则为一套闻香组杯。

乌龙茶的冲泡

茶匙。茶匙多为竹质，如今亦有黄杨木质，一端弯曲，用来投茶入壶和自壶内掏出茶渣。

4.艺精

茶鲜、水活、器美，还要有相宜的泡茶技艺，才能泡出好茶来。如田艺蘅在《煮泉小品》中所言：茶，“南方嘉木，日用之不可少者。品固有嫉恶，若不得其水，且煮之不得其宜，虽佳弗

佳也”。泡茶技艺对茶汤色香味的影响很大。

乌龙茶的冲泡程序之繁复考究，居六大茶类之冠。中国茶道表演，乌龙茶当是首选。在那缓慢的一道道程序中所感觉到的宁静安详，是其他茶类无法替代的。

乌龙茶

乌龙茶的冲泡技艺，潮汕地区流传五项口诀：温壶烫杯，高冲低斟，刮沫淋盖，关公巡城，韩信点兵。这是乌龙茶冲泡的关键之所在。下面简介一下冲泡要点。

（1）孟臣淋漓。

孟臣淋漓即温壶，是为了提高茶壶温度，避免壶吸收热量而降低泡茶的水温，可使茶香充分发挥。

（2）仙泉浴盅。

仙泉浴盅即烫杯，可使茶汤不致很快冷却，杯边接近茶汤温度，口感较好。

（3）高山流水。

高山流水即指“高冲低斟”之高冲。提起盛水器于稍高处，并使水柱上下升降三次，将开水倒入壶中。此即“凤凰三点头”，有向客人致敬之意，向内打圈表示欢迎客人，向外则有赶客之嫌。这种做法，一方面利用水柱的冲力使茶叶翻转，均匀打湿，便于冲泡，同时可促使茶叶散香；另一方面，则是出于传统文化的背景。

（4）内外夹攻。

内外夹攻是指再次注水入壶，盖好后，再用一泡的茶汤淋壶身。这时如使用无盖的茶船，茶船内积水涨到壶的中部，正所谓“内外夹攻”。茶汤淋壶，是养壶必做之程序。紫砂壶身经过茶汤的润泽，会焕发出紫砂特有的光泽和神韵。

（5）关公巡城。

内外夹攻一段时间后，茶汤即可饮用。此时为避免分茶时茶汤浓淡不均，分茶采取巡回式，从茶壶将茶汤倒入茶杯，不要一次倒满，开始每杯先倒一点，然后巡回均匀加满，使每杯茶汤浓度一致。

（6）韩信点兵。

韩信点兵是指从茶壶倒茶入杯将尽时，以“点”状滴入茶杯，每杯要滴得均匀，以求每杯茶汤浓度一致，戏称“韩信点兵”。

从上述乌龙茶的冲泡要诀可以管窥中国茶文化的博大精深，仅仅这些冲泡步骤和名称就让人心向往之，优美的茶艺流程更能让人得到一种美的熏陶。

茶叶

◇绿茶的冲泡

绿茶在色、香、味上，讲求嫩绿明亮、清香、醇爽。在六大茶类中，绿茶的冲泡，看似简单，其实极考功夫。因绿茶不经发酵，保持茶叶本身的鲜嫩，冲泡时略有偏差，易使茶叶泡老闷熟，茶汤黯淡、香气钝浊。此外，又因绿茶品种最丰富，每种茶由于形状、紧结程度

茶具

和鲜叶老嫩程度不同，冲泡的水温、时间和方法都有差异，所以没有多次的实践，恐怕难以泡好一杯绿茶。

1.水质

古人在茶书中大多论及用水。所谓“山水上，江水中，井水下”等，终不过是要求水甘而洁，活而新。从科学理论上讲，水的硬度直接影响茶汤的色泽和茶叶有效成分的溶解度。硬度高，则色黄褐而味淡，严重的会味涩以至味苦。此外，劣质水不仅无法沏出好茶，长期使用生成严重水垢，还会损坏茶具。所以泡茶用水，应是软水或暂时硬水。

2.水温

绿茶用水温度，应视茶叶质量而定。高级绿茶，特别是各种芽叶细嫩的名绿茶，以80℃左右为宜。茶叶愈嫩绿，水温愈低。

水温过高，易烫熟茶叶，使茶汤变黄，滋味较苦；水温过低，则香味低淡。至于中低档绿茶，则要用100℃的沸水冲泡，如水温低，则渗透性差，茶味淡薄。

3.茶具

冲泡绿茶，比较讲究的可用玻璃杯或白瓷盖碗。玻璃杯比较适合于冲泡名茶，如西湖龙井、碧螺春、君山银针等细嫩绿茶，可观察到茶在水中缓缓舒展、游动、变幻。特别是一些银针类，冲泡后芽尖冲向水面，悬空直立，然后徐徐下沉，如春笋出土，似金枪林立。上好的君山银针，可三起三落，极是美妙。

古人使用的是盖碗。相比于玻璃杯，盖碗保温性好一些。通常来说，冲泡条索比较紧结的绿茶，如珠茶、眉茶，盖碗较好。好的白瓷，可充分衬托出茶汤的嫩绿明亮，且盖碗比较雅致，手感触觉是玻璃杯无法可比的。此外，由于好的绿茶不是用沸水冲泡，茶叶多浮在水面，饮茶时易吃进茶叶，如用盖碗，则可用盖子将茶叶拂至一边。

小贴士

茶叶妙用：牛肉好吃，但难做。煮半天也煮不软，如果在煮牛肉的锅里放进一个纱布茶叶包，那牛肉不仅烂得快，而且味道还清香。

4.冲泡方法

绿茶的冲泡，相比于乌龙茶，程序非常简单。第一步先要烫杯。烫杯之后，先将合适温度的

新鲜茶叶

水冲入杯中，然后取茶投入，不加盖。此时茶叶徐徐下沉，干茶吸收水分，叶片展开，现出芽叶的生叶本色，芽似枪、叶如旗；汤面水汽夹着茶香缕缕上升，如云蒸霞蔚。如是碧螺春，此时则似雪花飞舞，叶底成朵，鲜嫩如生，叶落之美，有“春染海底”之誉。

由上观之，茶汤与茶具的“天作之美”尽收眼底。

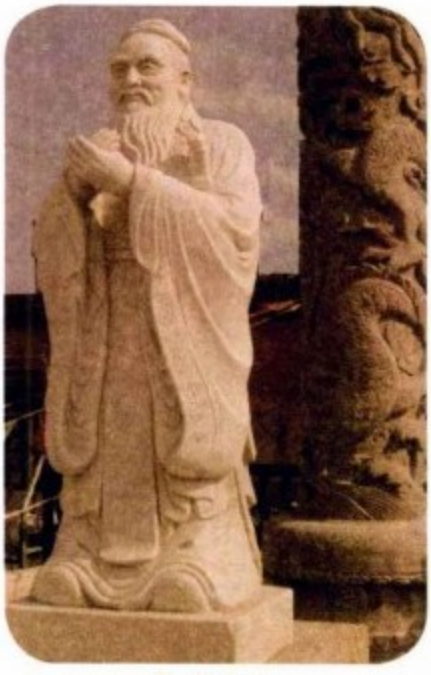
谷中春日暖，渐忆啜茶英。
欲及清明火，能清醉客心。
松花飘鼎泛，兰气入瓯轻。
饮罢闲无事，扪萝溪上行。

上面这首咏茶的诗词出自唐代著名的“牛李党争”中李党之领袖李德裕之手，名为《忆茗芽》。该诗行文流畅，清新自然，表达了作者饮茶时的愉悦心情和淡泊超脱的情怀，透露出了作者爱茶、恋茶的真实情感。

第三章

茶道精神

儒家与中国茶道


孔子雕塑

儒家学说由春秋时期的孔子创立，经过孟子、荀子等人的丰富和发展，形成了完整的哲学思想体系。自汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”后，儒家思想成为统治中国两千多年的正统思想。

由于儒学在中国知识分子思想中占据主导地位，故对中华茶道的影响深远。儒家以“修身、齐家、治国、平天下”作为人生信条和奋斗目标，这种积极入世的思想，使得文人非常关注社会秩序的稳定与人际关系的和谐，高度重视道德教化和人格理想建设。当儒家文人介入茶事活动后，发现茶的特性与儒家学说的主要精神很接近，是儒家思想在人们日常生活中的理想载体之一，于是他们不但自己陶醉于茶事之乐，而且将茶道发扬光大，让更多的人从茶事活动中得到生活乐趣，同时也受到儒家思想的教化。

◇茶道与儒家的中庸和谐思想

中庸之道是儒家处世信条，儒家认为中庸是处理一切事情的原则和标准，并从中庸之道中引出“和”的思想。在儒家眼里，和是中，和是度，和是宜，和是当，和是恰到好处，无过亦无不

及。儒家的“和”更注重人际关系的和睦、和谐与和美。饮茶令人头脑清醒，心境平和，茶道精神与儒家提倡的中庸之道相契合，茶成为儒家用来改造社会、教化社会的一剂良方。中庸之道及中和精神是儒家茶人自觉贯彻并追求的哲学境界和审美情趣。

古代煮水雕塑

茶水

茶具

中庸是儒家最高的道德标准。孔子说：“中庸之为德也，其至矣乎！”朱熹在《中庸章句》里注解：“中者，不偏不倚，无过不及之名。庸，平常也。”中和是儒家中庸思想的核心部分。“和”是指不同事物或对立事物的和谐统一，它涉及世间万物，也涉及生活实践的各个领域，内涵极为丰富。中和从大的方面看是使整个宇宙，包括自然、社会和人达到和谐；从小的方面看是待人接物不偏不倚，处理问题恰到好处。儒家经典《中庸》说：“喜怒哀乐之未

发谓之中，发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”意思是说人的内心不受各种感情的冲击而变得偏激，处于自然状态，这就是中，中是“天下之大本”；感情发泄出来时又能不偏不倚，有理有节，这就是和，和是“天下之达道”。中和思想在儒家文人的脑海中是根深蒂固的，也同样反映在茶道精神中。儒家不但将“和”的思想贯彻在道德境界中，而且也贯彻到艺术境界之中，并且将两者统一起来。但是儒家总是将道德摆在第一位，必须保持高洁的情操，才能在茶事活动中体现出高逸的中和美学境界。因此无论是煮茶过程、茶具的使用，还是品饮过程、茶事礼仪的动作要领，都要求不失儒家端庄典雅的中和风韵。儒家将茶道视为一种修身的过程，陶冶心性的方式，体会天理的途径。陈香白指出：中国茶道精神的核心就是“和”。“和”意味着天和、地和、人和，意味着宇宙万事万物的有机统一与和谐，并因此产生天人合一后的和谐之美。“和”字不但囊括了所有敬、清、廉、

茶园

茶园

俭、美、乐、静等意义，而且涉及天时、地利、人和诸层面，最能突出中国茶道精神。

唐代陆羽创立中华茶道，在《茶经》里吸取了儒家经典《易经》之“中”的思想，体现了和谐统一。比如煮茶用具风炉的设计，采用了《周易》中的象数原理，风炉厚三分，缘阔九分，令六分虚中。炉有三足，足间三窗，中有三格。风炉的一足上铸有“坎上巽下离于中”的铭文，显示出“中”的原则和儒家阴阳五行思想的糅合。坎、巽、离都是《周易》的卦名，坎代表水，巽为风，离为火。陆羽将其引入茶道中，把三卦及其代表物鱼（水虫）、彪（风兽）、翟（火禽）绘于炉上，以此表达煮茶过程中风助火，火熟水，水煮茶，三者相生相助，以茶协调五行，达到和谐的平衡状态。风炉的另一足上铸“体均五行去百疾”，这也是传统“阴阳五行”观念的反映，是以“坎上巽下离于中”的中道思想、和谐原则为基础的，因其得到平衡和谐，才可导致“体均五行去百疾”。“五行”指金、木、水、火、土。风炉以铜铁铸从金象；上有盛水器皿从水象；中有木炭从木象；用木生火得火象；炉置于地得土象。五行相生相克，阴阳调和。陆羽通过茶道来显扬儒家的和谐理想，陆羽以“方其耳，以正令也；广

其缘，以务远也；长其脐，以守中也”为指导思想创造的镀（煮茶用具，形似大口锅），也体现出儒家的守中精神及人格理想。陆羽《茶经》要求选择缓流的活水，反对“瀑涌湍濑”的急流之水，也不用停蓄不流的死水。儒家中和思想强调事物的适度性，在茶道中得到充分的体现。

裴汶《茶述》指出，茶“其性精清，其味淡洁，其用涤烦，其功致和。参百品而不混，越众饮而独高”。宋徽宗《大观茶论》说茶“擅瓯闽之秀气，钟山川之灵禀”，因而能够“祛襟涤滞，致清导和”，“冲淡简洁，韵高致静”。正是茶叶具有这些中和、恬淡、精清、高雅的品性，因此深得茶人的欣赏。朱熹以理学入茶道，说建茶如“中庸之为德”，江茶如“伯夷叔齐”。朱熹在《朱子语类•杂说》中云：“先生因吃茶罢，曰：‘物之甘者，吃过必酸，苦者吃过却甘。茶本苦物，吃过却甘。’问：‘此理何如？’曰：‘也是一个道理，如始于忧勤，终于逸乐，理而后和。盖理天下至严，行之各得其分，则至和。’”这里以茶喻理，巧妙地将中和之道的哲学理念与政治、伦理制度结合起来。茶道兴起，对社会醇风化俗的功效是显而易见的。苏廙著《十六汤品》，进一步发展了陆羽茶道思想，在品评茶汤的字里行间，倡导一种良好的茶风茶俗，特别强调了儒家中庸、守一、和谐的茶道原则。刘贞亮提出茶有“十德”：散郁气、驱睡气、养生气、除病气、利礼仁、表敬意、尝滋味、养身

茶水

体、可行道、可雅志。刘贞亮的茶德观融会了儒家思想。

儒家“和”的思想体现在采茶、制茶、品饮等诸多茶事活动中。如在泡茶时表现为“酸甜苦涩调太和，掌握迟速量适中”的中庸之美；在待客时表现为“奉茶为礼尊长者，备茶浓意表浓情”的明礼之伦；在饮茶过程中表现为“饮罢佳茗方知深，赞叹此乃草中英”的谦和之礼；在品茗的环境与心境方面表现为“朴素故雅去虚华，宁静致远隐沉毅”的俭德之行。中华茶道以“和”为最高境界，充分说明了茶人对儒家中和哲学的深切把握。无论是裴汶指出的“其功致和”，还是宋徽宗提出的“致清导和”，都是以儒家的中和精神作为中华茶道的精神，灌注着中庸之道的深刻内涵，提倡通过茶道营造和谐稳定的社会秩序和人与人之间的和睦相处。

茶壶

茶水

◇茶道与儒家的礼义和人格思想

儒家认为要达到中庸和谐，就必须重视礼的作用。荀子说“发乎情，止乎礼义”，意指人天生的性、情、欲，可以通过引导、修饰、加工，使之成为善。孔子强调“礼之用，和为贵”，把礼

作为古代调整人际关系的行为规范。《礼记》云："夫礼者，自卑而尊人。"礼要求以谦让的精神处理自己与他人的关系。如果每个人都能按照礼的精神律己待人，社会就会非常和谐。由于儒家的重视和提倡，中国人特别看重礼，自觉地以礼规范行为，力求以礼达到和谐的境界。儒家思想融入茶道的显著特点之一便是茶礼的形成。

礼不但是伦理的规范，也是中国诸多民俗民风由来的源头。这就是《论语》所云："道德仁义，非礼不成；教训正俗，非礼不备；分争辩讼，非礼不决；君臣上下，父子兄弟，非礼不定。"

泡茶

礼义的观念深入到社会活动的一切领域，在茶道中也得到体现。刘贞亮提出"以茶利礼仁，以茶表敬意"的茶德，可以视为儒家茶礼的核心。儒家茶礼表达了仁爱、敬意、友谊和秩序，通过饮茶沟通思想，促进和谐，增强友谊。

儒家认为，只有具备完善的人格才能实现中庸之道，只有具备良好的修养才能实现社会和谐。茶的中和特性也为儒家文人所注意，并将其与儒家的人格思想联系起来。陆羽《茶经》开宗明义地指出，茶"宜精行俭德之人"，以茶示俭、示廉，倡导茶人的理想人格。刘贞亮提出"以茶可雅志"，认为通过饮茶达到修身养性之目的，表现出人

的精神气度和文化修养，以及清高廉洁与节俭朴素的思想品格。茶道寄寓着儒家追求廉俭、高雅、淡洁的君子之志。正如北宋晁补之《次韵苏翰林五日扬州古塔寺烹茶》诗曰："中和似此茗，受水不易节。"赞美苏轼具有中和的品格和气节，如同珍贵名茶，即使身处恶劣的环境之中，也不会改变节操。

儒家的人格思想构成了中华茶道的思想基础。20世纪的著名文人、茶人林语堂说："茶象征着尘世的纯洁。"茶是文明的饮料，是"饮中君子"，具有"君子性"，其形貌风范为人景仰。苏轼在《和钱安道寄惠建茶》中称赞建茶，"建溪所产虽不同，一一天与君子性。森然可爱不可慢，骨清肉腻和且正"。苏轼又在《叶嘉传》中赞美茶叶"风味恬淡，清白可爱"。司马光把茶与墨相比，"茶欲白，墨欲黑；茶欲新，墨欲陈；茶欲重，墨欲轻，如君子小人之不同"。周履靖的《茶德颂》盛赞茶有馨香之德，可令人"一吸怀畅，再吸思陶。心烦顷舒，神昏顿醒，喉能清爽而发高声。秘传煎烹，瀹啜真形。始悟玉川之妙法，追鲁望之幽情"。文人将茶品与人品相联系，说茶德似人德，将茶的高洁比作人的高洁。

茶水

自古以来，骚人墨客的茶事活动蕴涵着深刻的文化情结，他们将怡情养性，塑造人格精神视为品饮的第一要素。文人雅士在细细品啜，徐徐体察之余，在色、香、味、形的品赏之中，移情

于茶，托物寄情，从而感情受到了陶冶，灵魂得到了净化，人格在潜移默化中得以升华。唐代陆羽将品茶作为人格修炼的手段，一生中不断地实践和修炼“精行俭德”的理想人格。陆羽的《六羡歌》吟咏：“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。”充分表现了陆羽对高尚人格的追求。历史上儒士文人都与茶有着不解之缘。苏轼为茶立传，留下了不少有关茶的诗文。裴汶、司马光等也都在品饮之中，将茶视为刚正、淳朴、高洁的象征，借茶表达高尚的人格理想。众多文人雅士均赋予茶节俭、淡泊、朴素、廉洁的品德，寄托其人格理想。因此茶道中寄寓着儒家对理想人格的追求，即修身为本、修己爱人、自尊尊人、敬业乐群和志趣高尚等君子人格。

◇茶道与儒家积极入世的人生观

总的来说，儒家思想虽然有这样那样的不足，但还是教人积极乐观的。孔子说：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？”孔子称自己“其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”。孔子也指出：“饭蔬食，饮

小贴士

范仲淹（989～1052年），北宋著名的政治家、思想家、军事家和文学家。他为政清廉，体恤民情，刚直不阿。著有《范文正公集》传世，通行有《四部丛刊》影明本，附《年谱》及《言行拾遗事录》等。

水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”在儒家人生观的影响下，人们总是充满信心地展望未来，并且重视现实人生，往往能从日常生活中找到乐趣。孔子这种积极乐观的人生观被孟子发展为“与民同乐”。范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的千古名言，为孟子的与民同乐思想作了最好的注解。

中华茶道一开始就在儒家思想的影响下成形，因之也深深受着儒家积极入世的乐观主义精神的熏陶。儒家文化与茶事结合，使茶道成为一门雅俗共赏的室内艺术。饮茶的“乐感”体现在以茶为饮料使口腹获得满足，体现在以茶为欣赏对象获得愉悦。正因为饮茶有乐感，茶事才有可能绵延数千载并风靡全球。鲍君徽的《东亭茶宴》诗云：“闲朝向晓出帘栊，茗宴东亭四望通。远眺城池山色里，俯聆弦管水声中。幽篁引沼新抽翠，芳槿低檐欲吐红。坐久此中无限兴，更怜团扇起清风。”这正是典型的儒家乐感文化，以山水之乐、弦管之乐烘托饮茶之乐。苏东坡在《寄周安孺茶》诗中，将茶比喻为天公创造的灵品，“乳瓯十分满，人世真局促。意爽飘欲仙，头轻快如沐。昔人固多癖，我癖良可赎。为问刘伯伦，胡然枕糟曲？”苏东坡以茶为乐，故而想不通晋代刘伶为何沉湎于饮酒中。唐代李约嗜茶，以亲自煎茶为乐，煮茶不限瓯数，整日手持茶器而无倦意。

品茶

儒家知识分子在将“修身、齐家、治国、平天下”作为人生理想和追求目标时，他们以茶修性、励志，从中获得一份怡情悦志的愉快；而在失意、迷茫或历经坎坷时，又将茶作为慰藉人生、平衡心灵的重要手段。《茶录》的著者蔡襄，平日以品茶为乐。晚年因病不能饮茶，但依旧每天煮茶，烹而玩之，自得其乐。白居易经历过宦海沉浮后，在《琴茶》诗中云：“兀兀寄形群动内，陶陶任性一生间。自抛官后春多醉，不读书来老更闲。琴里知闻唯渌水，茶中故旧是蒙山。穷通行止长相伴，谁道吾今无往还。”琴与茶是白居易终生相伴的良友，以茶道品悟人生的真谛，清心寡欲，乐天安命。唐代韦应物诗曰“为饮涤尘烦”，指出饮茶可以消除人间的烦恼。现代茶学家庄晚芳也提到：“像饮一杯茶，精神饱满，如神仙一样快乐……客来敬一杯清茶……啜茗清谈，无限欢乐……如系同行，边品茶边论《茶经》，更为有趣。”儒家的乐观主义精神融入茶道，使得中华茶道文化呈现出欢快、积极、乐观的主格调。

茶水

佛家与中国茶道

佛教自东汉末年传入我国，经过与道教方术、玄学思想、儒家

教义的几次融合，逐步完成了它的中国化过程，形成了具有中国思想特征的佛教派别——禅宗。相对于其他几个佛教宗派来说，禅宗对中国文化尤其是中国茶文化的影响是最大的，因而在此也就以禅宗为例讲述佛教对中国茶道的影响作用。

讲到禅宗与茶，无一例外的就要说到这么一句话："茶禅一味。"佛家禅学包括"戒、定、慧"三步。其中是以"禅定"作为基本的修行方法。"禅"是"静虑"之意，"定"是指心专注一境而不散乱。但要"定、慧"，必须坐禅。坐禅又要不食不眠。佛教徒认为"静坐敛心，专注一境，久之可达到身心轻安，观照清明的状态"。佛教历来提倡禁欲、禁酒，戒荤吃素；要人们忍受苦难以修来世。并且僧侣坐禅要做到"跏趺而坐，头正背直，不动不摇，不委不倚"且又"过午不食"。而茶汁性淡，醒脑提神，既符合佛教戒酒禁欲，忍受苦难的教义，同时又利于修炼"禅定"；也利于僧徒坐禅时消除疲劳、刺激精神、阻止瞌睡，从而达到止息杂虑，安静沉思。另外，茶苦而后甘，其滋味本身在于自我品尝，而难以明示；再加品饮者的精神寄托，似乎就很容易进入那种"只可意会，不可言传"的境界。这也正符合佛教觉、悟、参禅明义之说和"涅槃清寂，超脱轮回"的佛法主张。因此，佛家把茶叶视为"神物"，历来倡导饮茶。唐代《封氏见闻记》中云："开元中，泰山灵岩寺有降魔师，

茶楼

茶树

大兴禅教。学禅，务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶，人自怀挟，到处煮饮。”王昌龄的《题净眼师房》中也有“百鸽飞时日欲斜，禅房寂历饮香茶”的记述。由此可见，唐朝以前在佛家寺庵内茶事就已成为佛事活动的一个重要组成部分。以茶敬佛祖，以茶敬施主，以茶助禅功，已逐渐成了佛家习俗。佛院内外也大量种植茶树。故有“茶禅一味”之说（参阅许本荣《论宗教文化对茶文化的影响》）。

在禅宗眼里，万物无不与道相通。“一切圆通一切性，一法遍含一切法，一月普现一切水，一切水月一月摄。”（《永嘉大师禅宗集•证道歌》）“青青翠竹尽是法身，郁郁黄花无非般若。”（《景德传灯录》卷六）这里，最关键的是一个“悟”字，如一味追求俗世行为，就会“蒙蔽其真识，不可救药，终不悟也”。就正如求佛保佑的人，也是以一定的功利为目的，从而经常会成为悟的束缚。禅宗强调直悟自性，也就是对本性真心的自悟。

可见，茶能帮助禅宗从“去睡、养生”，进到“入静、除烦”，最终达到“自悟”的境界。在这个过程中，“茶禅一味”便

体现了出来。千万不要小看了它的意义。

茶与禅渊源深长，“茶禅一味”的精练概括，浓缩着许多至今也难以阐述尽的深刻含义。佛教在茶的种植、饮茶习俗的推广、饮茶形式的传播等方面，其巨大贡献自不待言；而“吃茶去”三个字，并非提示那提神生津、营养丰富的茶是僧侣们最理想的平和饮料，而是在讲述佛教的观念，暗藏了许多禅机，成为禅林法语。“天下名山僧侣多”，“自古高山出好茶”。历史上许多名茶往往都出自禅林寺院。尤其值得大书一笔的是，禅宗逐渐形成的庄严肃穆的茶礼、茶宴等，具有高超的审美思想、审美趣味和艺术境界，因而它对茶文化传播的推波助澜，直接造成了中国茶文化的全面兴盛。

中国茶道的自然之美，赋予了中国茶道美学无限的生命力及艺术魅力。从西汉时代起，至明代以来，中国茶道文化先后传播及于东方世界和西方世界，有力地证明了中国茶道的审美魅力，足以饮誉天下，冠甲天下。尽管中国传统美学与西方传统美之间存在着种种差异，然而中国茶道的传统审美文化，尤其是中国茶道所遵循、所独具的自然之美，依然博得了世界各族人民的高度评价，被那些不同国度、信仰、肤色的人们共同赏鉴之，效法之。

中国茶道常用禅语

“石蕴玉而山晖，水含珠而川媚。”中国茶道得佛教文化的滋养，如石蕴玉，如水含珠。佛教对茶道的贡献是多方面的。名山名寺产名茶，佛教推动了茶叶的生产；寺庙施茶，促进了茶文化的传播；寺中以茶礼佛，以茶敬客，丰富了茶礼的表现形式；然

而最重要的贡献当属把禅语、佛典、公案融入茶事活动，为中国茶道注入了灵魂。

◇无

“无”是历代禅僧常书的一个字，也是茶室中常挂的墨宝。“无”成为禅语出于赵州和尚的“无”公案。从前有一个僧人问赵州和尚：“门前那只狗是否有佛性？”发问的僧人心里想，佛经中写道“一切众生皆有佛性”，那么狗自然有佛性，师父回答一定是“有”。可是赵州和尚回答却是“无!”赵州和尚是有道高僧，他不会不懂得“众生皆有佛性”。但是他为什么偏要回答“无”呢？这是这段禅宗公案的关键。按理讲，既然众生皆有佛性，狗是众生之一，狗当然亦有佛性，可见赵州和尚所说的“无”不是世俗所说的“无”，而是超越了世俗认为的“有”、“无”之上的“无”，这正是佛教世界观的反映。

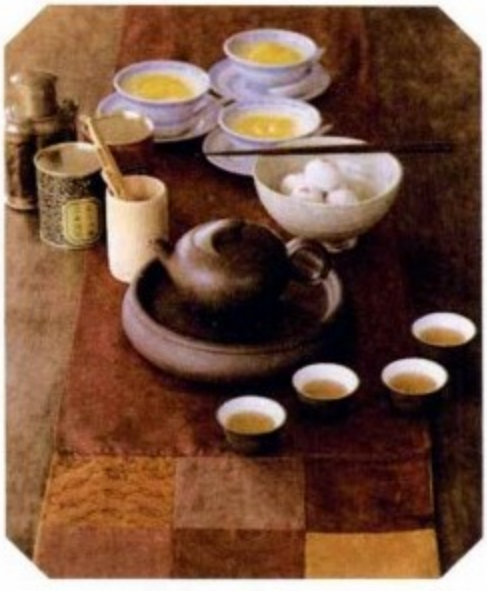
茶壶

讲到“无”，不能不提及五祖传道的典故。禅宗五祖弘忍在将要传授衣钵之前，曾召集所有的弟子门人，要他们各自写出对佛法的了悟心得，谁写得最好就把衣钵传给他。弘忍的首座弟子神秀是个饱学高僧，他写道：

身是菩提树，心如明镜台。
时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

弘忍认为这偈文美则美矣，但尚未悟出佛法真谛。而当时寺中有一个烧水的小和尚叫做慧能的也作了偈文道：

菩提本无树，明镜亦非台。
本来无一物，何处惹尘埃。


茶食

五祖弘忍认为“慧能了悟了”，于是当夜就将达摩祖师留下的袈裟和铁钵传给了慧能，后来慧能便成了禅宗六祖。慧能的了悟在于他参透了佛教三法印，明白了“诸性无常，诸法无我，涅槃寂静”的真理。只有认识到世界“本来无一物”，才能进一步认识“无一物中无尽藏，有花有月有楼台”。茶学界普遍认为，只有了悟了“无”的境界，才能创造出“禅茶一味”的真境。“无”也是茶道艺术创作的源泉。

◇直心是道场

茶道界把茶室视为修心悟道的道场。“直心是道场”这一禅语典出《维摩经•菩萨品第四》。据该经记述：有一天光严童子为寻求适于修行的清静场所，决心离开喧闹的城市。在他快要出城市时，正巧遇到维摩诘居士。光严童子问维摩诘居士：

“你从哪里来？”

“我从道场来。”

“道场在哪里？”

“直心是道场。”

听到维摩诘居士讲“直心是道场”，光严童子恍然大悟。既然“直心是道场”，那么又何必要离开这喧闹的城市去四处寻找清静的修身之地呢？

茶盘

“直心”即纯洁清净之心，是抛弃一切烦恼、一切妄念，纯一无杂之心。有了“直心”，在任何地方都可以修道；若无“直心”，就是在最清净的深山古刹中也修不出正果。维摩诘也称为维摩，是与佛祖同时代的著名居士。他妻妾众多，资财无数，一方面潇洒人生，游戏风尘，享受世间富贵，一方面又精悉佛理，崇佛向道，修成了救世菩萨，在佛教界被喻为“火中生莲花”。

茶道认为现实世界即理想世界。求道、证道、悟道应像维摩诘一样在现实生活中进行，解脱也只能在现实生活中去实现。维摩诘所说的“直心是道场”是茶人喜爱的座右铭。

◇平常心是道

“平常心是道”这一禅语出自《五灯会元》卷四。赵州从谂禅师在其修行之初曾问师父南泉普愿：

“如何是道？”

“平常心是道。”

“平常心是道”后来广为流传，成为千古名言。“平常心”是指把“应该这样做，不应该那样做”等，按世俗常规去办事的主观能动之心彻底忘却，而保持一颗毫无造作，不浮不躁，不亢不卑，不贪不嗔的虚静之心。

这则公案的含义十分丰富，茶道和禅宗一样，通过提倡“平常心是道”来强调随性适意，安闲无为，应缘投物，随机应变。日常生活中处处有禅，事事是道。我们提倡“平常心是道”，还体现了禅宗与茶道对解放人性的追求，以及直面声色世界，用心去拥抱大自然的现实态度。

◇万古长空，一朝风月

这句话典出于《五灯会元》卷二。有一次有个僧人问崇慧禅师：“达摩祖师尚未来中国时，中国有没有佛法？”崇慧说：“尚未来时的事暂且不论，如今的事怎么做？”僧人满头雾水，莫名其妙，又问：“我实在不领会，请大师指点。”崇慧禅师说：“万古长空，一朝

茶食

风月。”意思是长空万古永存，风月朝朝不同。隐指佛法与天地同存，不依达摩来否而变，而禅悟则是每个人自己的事，应该着眼自身，着眼现实，着眼当前，而不管达摩来否。

◇横眠竖坐

“横眠竖坐”典出于《五灯会元》卷十一。蕴聪禅师嗣法于首山省念禅师，达到大悟后住襄州谷隐山传道说法。有一天一个僧人问他：“什么是道？”蕴聪禅师回答：“车子碾，马儿踏的就是道。”来僧又请教：“什么是道中人？”禅师答：“倒着睡，竖着坐的就是道中人。”

这个典故与千利休的茶道“烧水点茶”是同一个境界。“横睡竖坐”是人的固有习性。求道即是随缘任运，破除“我执”与“法执”，达到人性的彻底解放，获得完全的自由，无拘无束地做到横着睡，竖着坐。“道”即是在平平常常的日常生活中，获得人性解放。

◇月印千江水

“月印千江水”典出于《五灯会元》卷十四，这个典故反映了悟道成佛的心路。

家庭茶座

有个僧人问道隐禅师：“什么是成佛之路？”禅师答：是那碧波澄澈的秋水中映现着的月亮。”僧人又问：“三家同时

来邀请，不知去谁家才好，怎么办？”道隐禅师回答：“月印千江水，门门尽有僧。”禅宗精神和茶道义理一样，好比月印千江水，普照大千世界，谁悟了它，谁就能“见性成佛”。

苏州虎丘云岩绍隆禅师的一偈也有修禅悟道的相似感受。偈云：

百鸟不来春又暄，凭栏溢目水连天。
无心还似今宵月，照见三千与大千。

◇不如抛却去寻春

这个故事典出于《柳亭诗话》。宋代理学家朱熹写了首诗：

川原红绿一时新，暮雨朝晴更可人。
书册埋头何日了，不如抛却去寻春。

陆象山听到这首诗高兴地说：“元晦（朱熹字元晦）到现在总算是觉悟了！”禅宗认为，对禅的追求，不应当把自己关在书斋或埋在古籍中，而应当到大自然中去。中国茶道特别崇尚亲近自然，观照自然，顺应自然，回归自然。因为大自然的一切都是佛理智慧的显现。

朱熹

对于禅者和茶人，大自然永远具有无可替代的魅力，无论花开花落，月缺月圆，也无论春日燕语，

夏夜蛙鸣，大自然总能用它的声色启迪人的灵性。

◇青山不碍白云飞

这个典故出于《五灯会元》卷三。有个僧人问河南紫玉山的道通禅师："怎样才能够从三界中解脱出来？"道通禅师不回答而反问："你在里边已待多少时间了？"僧人又问："究竟如何解脱？"禅师说："青山不碍白云飞。"佛教把世俗世界划分为欲界、色界和无色界，超脱三界才能超脱生死轮回，达到"涅槃"的境界。道通禅师把"青山"比做囚禁思想、束缚人性的戒律，而人性如白云，只要自己想飞，青山是阻碍不了的。

禅茶一味

茶碗

◇日日是好日

"日日是好日"典出于《云门广录》卷中，《碧岩录》亦有载。其大意是：有一次上堂时，妙总禅师说："云门文偃曾对弟子说：'十五号以前暂且不问，十五号以后的日子怎样，请每人都说一句。'没等众人回答，他自己就说：'日日是好日'。云门文偃把佛法和世间法都说完全了。"

道家与中国茶道

道教是中国的本土宗教。其最主要的创始人为老子和庄子，因此后人常将老、庄并提。在自然和宇宙观方面，中国茶文化受老庄思想影响甚深，这又为茶人们创造饮茶的美学意境提供了源泉活水。

◇天人合一与中国茶文化中包含的宇宙观

老子即老聃，楚国苦县（今河南鹿邑）厉乡曲仁里人，约生于周简王六年（前580年），约卒于周敬王二十年（前500年）。据《史记•老庄申韩列传》记载，老子曾做过周王朝的史官，后来隐居。老子是春秋时期著名的思想家。老子强调人们看事物不要只看表面，而要深入事物的内部。通常人只看事物的正面，老子专爱强调它的反面。人们说刚强的好，他说牙齿硬，掉得快；舌头软，至死与人同在。人们说聪明好，他又说大智若愚；人们说要有为，他便说无为而治是第一流的政治家。老子主张以小见大，师法自然，回归到质朴的自然状态，国家也好治理了，人自己苦恼也少了。老子的思想从

小贴士

道教是中国主要宗教之一。形成于东汉时期，到南北朝时盛行起来。道教徒尊称创立者之一张道陵为天师，因而又叫“天师道”。后又分化为许多派别。道教奉老子为教祖，尊称他为“太上老君”。

茶壶

另一个侧面丰富了中国文化思想，为中国文化扩大了领域，增加了弹性和韧性。

庄子，名周，宋国蒙（今河南商丘）人，约生活于公元前369年至前286年。庄子继承和发展了老子的哲学思想，是老子之后道家思想的主要代表人物。作为战国时期隐士的庄子，不仅是一个思想驰骋于方外的哲学大家，也是一个才华横溢的语言文学大师。庄子以开放的心灵，游世的态度，超脱功名利禄，着意把人们引向一个不同凡俗的空灵境界。他创立的庄子学派将先秦思辨哲学推向了又一个光辉的阶段，从更深层次的意义上体现了人生的价值。

老庄思想的共同特点是不把人与自然、物质与精神分离，而将其看成一个互相包容、联系的整体。

中国茶文化是这种思想的典型反映。

本来，中国的古老文化传统向来是强调人与自然的统一。据说，黄帝轩辕氏的时候，管天事与人事的官还不分家，所以人能与鬼神沟通，得天地之理。后来颛顼帝叫南正重司天，北正黎司地，用现代话说，自然科学与社会、政治分了家，所以天地便不能沟通了，精神与物质也对立了。中国茶人接受了老庄思想，

庄子

强调天人合一，精神与物质的统一。茶圣陆羽首先从研究茶的自然原理入手，即使从现代科学的角度来看，陆羽也是第一流的茶叶学专家。但是，陆羽不仅研究茶的物质功能，还研究其精神功能。所谓精神功能，不只是醒脑提神，若仅此一点，仍属药理、医学范围。陆羽和其他优秀茶人，是把制茶、烹茶、品茶本身看做一种艺术活动。既是艺术，便有美感，有意境，甚至还有哲理。西方爱把精神与物质对立起来，两者很难找到统一的方法。拿吃饭穿衣来说，在西方人看主要是物质享受，若要在牛排、炸鸡、咖啡和三明治当中还要感受出一点什么思想，甚至还要包含艺术、哲理，那简直不可思议。中国人则不同，喝茶也要讲精神。以陆羽创造的茶艺程序来说，就充满了美感。如烹茶一节，既观水、火、风，又体会物质变化中的美景与玄理。煮茶，物性变化，出现泡沫，通常人看来不觉得美，陆羽却在泡沫变化中享受大自然的情趣。他形容泡沫变化时说："华之薄者曰沫，厚者曰饽，细者曰花。如枣花漂漂于环池之上，又如回潭曲渚青萍之始生，又如青天爽朗有浮云鳞然。其沫者，若绿钱浮于水湄，又如菊英堕子樽俎之中，重华累沫，皤皤然若积雪耳。"在陆羽的眼里，茶汤中包含孕育了大自然最洁净、美好的品性。

卢仝的七碗诗

日本茶道重在领略静、寂的禅机，而中国茶道重在情景合

茶叶

一，把个人融于大自然之中。卢仝饮茶，感受到的是仿佛清风细雨向身上飘洒，可以“情来爽朗满天地”。宋代大文学家苏轼更把整个汲水、烹茶过程与自然契合。他的《汲江煎茶》诗云：

活水还需活火烹，自临钓石取深情。
大瓢贮月归春瓮，小杓分江入夜瓶。
雪乳已翻煎处脚，松风呼作泻时声。
枯肠未易禁三碗，坐听荒城长短更。

诗人临江煮茶，首先感受到的是江水的情意和炉中的自然生机。亲自到钓石下取水，不仅是为煮茶，也为取来大自然的恩惠与深情。大瓢请来水中明月，又把这天上银辉贮进瓮里。小杓入水，似乎又是分来江水入瓶。茶汤翻滚时，发出的声响如松风呼啸，让人感觉与江流、松声合为一气。然而，茶人虽融合于茶的美韵和自然的节律当中，却并未忘记人间，他们静听着荒城夜晚的更声，遥望天上人间，明月江水，欣赏茶中雪乳，山间松涛。大自然的恩惠与深情，荒城的人事长短，都在这汲、煎、饮中融为一气了。茶道中天人合一、情景合一的精神，体现得淋漓尽致。

到了明代，封建专制达到顶峰，中国人的思想受到有史以来最大的钳制，文人不敢发表不同的见解。许多有才学的人只好隐居山林，以茶解忧，茶成了表示自己节操的工具，称作“苦节君”；茶成了苦中求乐的朋友，因此又称作“忘忧君”。由于在山林之中，少了儒家礼仪的规范，中国茶道的自然情趣更为浓重。茶人们忘情于自然山水，以求得心灵的某种解脱。庄子说过，颜成子游从师学道，第一年心如野马，第二年开始收心，第三年心无挂碍，第四年混同物我，第五年大众来归，第六年可通鬼神，第七年顺乎自然，第八年忘却生死，第九年大彻大悟。无论皎然的三碗茶诗，还是卢仝的七碗诗，细细读来，无不都包含着庄子这种混同物我、顺乎自然、大彻大悟的精神。

元明茶人进一步加深了这种思想，提出品茶论水只是进入自然的媒介。所谓“枯石凝万象”，小小一杯茶，从中要寻求的却是空灵寂静，契合自然的大道。如文徵明、唐寅等人的品茶图画，都反映了这种思想。文、唐二人都是嘉靖文坛上吴中四杰的主要成员，其艺术风格和人品均以纵逸不羁的姿态出现。文徵明的茶画，有《惠山茶会》、《陆羽烹茶图》、《品茶图》等，从这些茶画中，我们看到的是枯石老树，清水竹炉。唐寅，字伯虎，比文徵明更纵逸风雅，喜欢的是香茶、琴棋、博古、观书，加上娇妻美妾。唐伯虎点秋香的故事，至今为民众所传诵。所以他的茶画也更多了些

茶食

茶食

风雅美韵。他在《琴士图》中，画的是青山如黛，瀑布流泉，岸边的茶炉火焰燃烧，茶釜的沸水，与泉声、瀑声、松声、琴声融为一体。画是静的，但处处有自然的箫声在回响、流动，也拨动了茶人内心的琴弦。同样画陆羽品茶，唐寅的笔下，意境深远得多。天地宇宙，山水自然的美韵洋溢整个画图之中，且总是把煮茶的情节放在画的突出部位，具体茶艺方法也表现得十分洗练，堪称为画龙点睛之笔。他又把焚香、插花、勘书、观画、雅石、山水与品茶都结合起来，雅石透漏瘦绉，修竹扶疏而出。这些情景，既吸收了庄子万象冥合的观念，又融进儒家对现实生活美好的追求。他在《品茶图》中，自题诗曰：

买得青山只种茶，峰前峰后摘春芽。
烹煎已得前人法，蟹服松风朕自嘉。

买青山，自种茶，自煎茗，自得趣，更多了些积极乐观的追求。唐寅的诗画，有庄子的气魄和上天入地的精神，但又多了些儒家的现实与乐观。所以，中国的儒与道，实在是很难分家的。即便真正的道士，也未必完全是避世。元代丘处机是蒙古人的重要谋士，曾从征大雪山。出世与入世是相对而言，完全把道家思想理解为消极的东西未必妥当。老庄思想着眼于更大的宇宙空

间，所谓“无为”，正是为了“有为”；柔顺，同样可以进取。水至柔，方能怀山囊堤；壶至空，才能含华纳水。就整个人类发展来说，无论人与人，还是人与自然，终归是以和谐为好。道家茶理，从另一个侧面发掘了茗茶艺术中的深刻哲理。

◇老庄的无限时空与茶人的阔大胸怀

表面看来，老庄主张“无为”，实际上，无为之中包含有为，包含着一个广大无边的大宇宙观。老庄的思想往往充满天上地下、无边无际的想象，一会儿是直上九重霄汉的大鹏，一会儿是游于三江四海的鲲鱼，表现了中华民族对生命的无限热爱，所以，不能一概以“唯心主义的幻想”来看。以这种达观的心态饮茶，使许多茶人十分注意从茶中体悟大自然的道理，获得一种淡然无极的美感，从无为之中看到大自然的勃勃生机。所以，真正的茶人胸怀广博，并不拘泥茶艺细节，他们由茶釜中沫饽滚沸想到那滚滚的江河、湖海、大气、太极，最后，“万物皆空”，人、茶、器具、环境浑然一体，达到身心愉悦，体会所谓大象无形。所以，中国茶道精神要在无形处、无为处、空灵虚静中自然感受，无形的精神力量大于有形的程式。这正是受道家影响的结果。这种精神不仅是茶人的精神，也是中华儿女几千年来把忘我、无私视为追求目标的真实写照。

茶水

◇庄子倾听自然的音律，茶人与大自然为友

在庄子的笔下，有一个无限的空间系统，人的精神可以自由纵横其间，无论山川人物，鸟兽鱼虫，甚至一个影子，一个骷髅，都可以与其对话。巨鲲潜藏于北溟，隐喻着人的深蓄厚养；大鹏直飞九万里，象征着人的远举之志。庄子大概出身很穷，曾处穷闾陋巷，靠织草鞋度日，虽才华横溢，但终身未仕。这使他只能从自然中找寻归宿，因为在社会上找不到出路。社会不自由，庄子便把自己变成一只蝴蝶，梦见自己在宇宙大花园里无拘无束地漫游。道家茶人把这一思想引入中国茶文化，在茶人面前展开了一个美丽的自然世界。他们与江流、明月相伴，与松风竹韵为友，使自己回归于大自然之中。这是对自由的向往，也符合人天真烂漫的本性。

如果说，儒家茶文化更合乎士大夫的胃口，那么，道家茶文化则与普通文人寒士和平民的思想更为契合。虽然儒家思想是中国几千年来的所谓正统思想，但道家思想不可忽视。谈中国茶道精神者往往扬儒贬道，这有很大的片面性，是不足取的。

茶道与民众思想

中国茶道虽然受儒、释、道三家哲学思想的深刻影响，但并不纯粹是它们的产物。它还受到人民大众的思想影响。因为饮茶的最大群体是人民大众，日常的饮茶中，灌注了民众的伦理道德和精神追求以及对未来生活的美好愿望，这些都会反映在茶道精神之中。广大文人正是从中吸取了丰富精神营养，才能够对中国茶道精神的形成和发展做出贡献。

民众的茶道思想主要反映在民俗之中，即在平时的生产、生活、衣食住行、婚丧嫁娶、人际交往中，都以茶来寄托或表达一定的思想感情，并形成相对稳定的程式，历代传承，相沿成习，也就是茶文化中所谓的茶俗。从茶俗中可以发现民众朴素的文化心理及其与中国茶道的密切关系。主要表现在下列几个方面。

◇以茶敬客

宋代无名氏《南窗纪谈》记述："客至则设茶，欲去则设汤，不知起于何时。上自官府，下至闾里，莫之或废。"可见以茶敬客的风俗在宋代已是很普遍。实际上以茶敬客的习俗至少可以追溯到晋代。弘君举的《食檄》

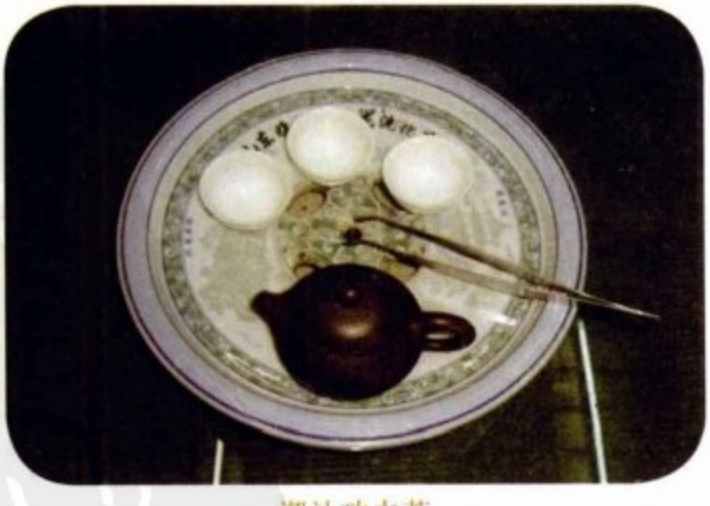
敬茶

小贴士

茶叶妙用：将肉放入浓度5%的茶水中浸泡片刻后再冷藏，肉类的保鲜效果不仅更好，而且不易腐烂变质。

记述宾客见面后“寒温既毕，应下霜华之茗，三爵而终”。至唐代更是经常“泛花邀坐客，代饮引清言”。而宋代杜耒的“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红”的诗句几乎是家喻户晓。因此北宋朱彧在《萍州可谈》就说：“今世俗，客至则啜茶……此俗遍天下。”可见，客来献茶，以茶敬客，自古就是中国人民最普遍的习俗，也是最基本的礼仪。几乎所有的泡茶方式都是用来招待客人并因此而日益成熟。如：

潮汕功夫茶通常主客共限四人。客人入座要按辈分或身份地位从主人右侧起分坐两旁。主人操作时，从备茶、候汤、温壶、淋杯、置茶、冲点、洗茶、高冲、刮沫、淋壶、洗杯、分茶到敬茶以及与客人共品香茗，态度都十分真诚、谦恭，通过一壶茶的品饮，宾主感情更融洽，增进了友谊。白族三道茶的一甜二苦三回味，充分显示了对客人的友好和尊敬。湖南益阳地区另有一种三道茶，是贵客上门时才有的隆重礼节。客人进门先敬上一小盅煎茶水，是为客人洗尘。客人进厢房后端上红糖水浸泡的剥壳熟鸡蛋和有荔枝桂圆的二道茶。客人吃完



潮汕功夫茶

之后再献上洁白如奶的擂茶。宾主一边喝擂茶一边聊天，也是增进友情的一种形式。显而易见，民俗中的以茶敬客与儒家的“以茶表敬意”是相通的，都是茶道中的重要思想内容。

◇以茶敬亲

在家庭内部，茶也成为尊老爱幼、和睦相亲、长幼有序等礼仪的理想载体。晚辈向长辈敬茶就是敬尊长、明伦序的一个重要内容。过去大户人家，每天清早儿女们要向父母请安，同时献上一杯新沏的香茶。有时只要端上一杯茶，就是表示请安，不必说多余的话。江南地区，新媳妇过门，第三天一早便要向公公、婆婆请安，也是先要献上一杯茶。饮茶中既包含了和睦相亲又显示了长幼有序的等级观念，也有利于大家族日常秩序的稳定。古代宫廷里经常举行茶宴，皇帝以新茶招待群臣。这些茶礼都具有改善和密切君臣关系，增进彼此感情，有利于政治稳定的积极效果。显然，这些与儒家“以茶利礼仁”的茶道精神也是相一致的。

◇以茶睦邻

敬茶也是改善邻里之间关系，使邻里和睦相处的有效方式。《东京梦华录》记述北宋汴京居民热情好客，如有外地人来京居住或是京城人乔迁新居，邻里皆来献茶汤，或者请到家中去吃茶，称为“支茶”，表示友好及今后相互关照。《梦粱录》也记述了南宋杭州的情形：“杭城人皆笃高谊……或有新搬移来居止之人，则邻人争借助事，遗

小贴士

茶叶妙用：残茶叶晒干后，可以装入枕套充当枕芯，非常柔软。

献汤茶。”“相望茶水往来。”“亦睦邻之道，不可不知。”《西湖游览志余》也记述明代杭州：“立夏之日，人家各烹新茶，配以诸色细果，馈送亲戚比邻，谓之‘七家茶’。”至今江苏等地的风俗，立夏之日要用隔年木炭烹茶，但茶叶要从左右邻舍相互求取，也称之为“七家茶”。可见茶叶也是邻里之间和睦友爱的象征。

敬茶

◇以茶赠友

以茶作为礼品赠送亲友由来已久，每年刚上市的新茶更是理想的礼品。早在唐宋，文人们互相赠送新茶就蔚然成风，留下了众多的诗篇，仅从题目就可略见一斑：《故人寄茶》（曹邺）、《谢中上人寄茶》（齐己）、《走笔谢孟谏议寄新茶》（卢仝）、《谢李六郎中寄新蜀茶》（白居易）、《寄献新茶》（曾巩）、《谢人寄蒙顶茶》（文同）、《双井茶送子瞻》（黄庭坚）等，不胜枚举。常被人称诵的就是白居易的这首《谢李六郎中

“粗茶淡饭”

寄新蜀茶》：

故情周匝向交亲，新茗分张及病身。
红纸一封书后信，绿芽十片火前春。
汤添勺水煎鱼眼，末下刀圭搅曲尘。
不寄他人先寄我，应缘我是别茶人。

寄赠新茶促使李六郎中和白居易之间的友情更加亲密、巩固。这也是“以茶表敬意”的一种方式。

◇以茶示俭

与美酒佳酿相比，通常的茶叶价格便宜，为多数人所能够承受，故很早人们就用茶叶招待客人表示俭朴。著名的就是晋代陆

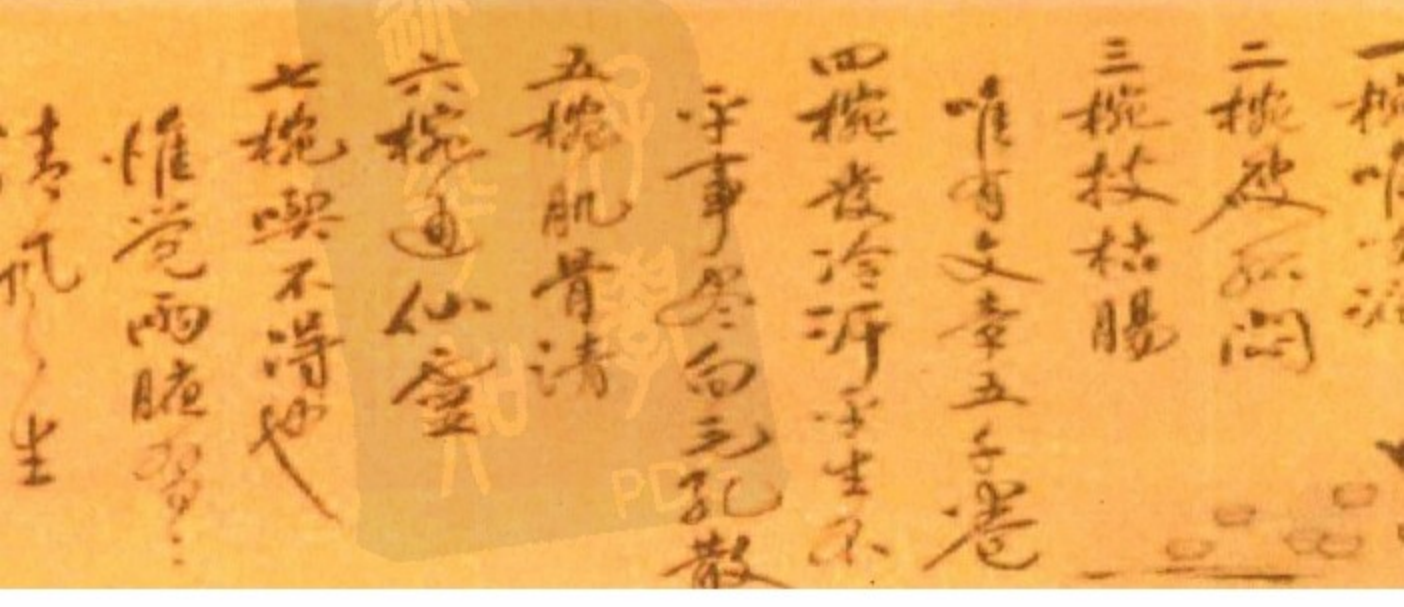
茶水

纳以茶果招待卫将军谢安，他侄子认为不妥，端出早已准备好丰盛酒席。事后，陆纳打了侄子40大板，责怪他破坏了他的清廉名声。《晋书•桓温传》记述："温性俭，每宴唯下七奠，伴茶果而已。"也是以茶果表示俭朴。陆羽《茶经》中也说"茶之为用……为饮最宜精行俭德之人"。至今人们还在用"粗茶淡饭"来表示生活俭朴。

总之，茶道思想已深深融入我国民风民俗中，在这里只是将一些有代表性的习俗列举一二，已足见其影响之深远。

第四章

茶道艺能



择茶有方

要沏泡出好茶，茶叶的选择至关重要。不同的茶具有不同的特性，不同的人也有不同的状况，不同的时间、地点、环境条件，都会影响人与茶之间的关系。所以，科学合理的饮茶需要因人、因时、因地、因茶而异，不能机械刻板。

◇不同茶的不同特性

1.茶的外形特性

茶叶形状千姿百态、丰富多彩。有的似花，有的如针，有的宛若秀眉，有的尖尖呈片形，或似螺、似碗、似饼、似方，不一而足。这些各种各样的精美造型，给品茗者带来了奇妙的外观感受。

（1）花朵形茶。

代表物有浙江江山绿牡丹条，其形态自然，白毫显露，色泽翠绿，犹如含苞待放的兰花。

（2）矛形茶。

多为毛尖和毛

小贴士

中国保健茶与外国药茶不同，后者是以草药为原料，不含茶叶，只借用“茶”这个名称。中国保健茶有降低血脂、胆固醇等功效，对肥胖病、糖尿病、高血压、冠心病等患者是一种辅助的保健饮料，多用袋包装，也有罐装或盒装。

峰类茶叶，形似枪矛，白毫显露。

（3）针形茶。

针状两端，有的壮如钢针，如白茶中的白毫银针、黄茶中的君山银针等；也有的苗条如松针，如安化松针等。

（4）扁形茶。

代表物为西湖龙井，其形扁平光滑、尖削挺直，质朴、端庄。

（5）珠形茶。

代表物是珠茶，其形滚圆紧凑，恰如珍珠。

（6）眉形茶。

代表物为珍眉，其形纤细略弯，恰似少女弯弯的秀眉。

（7）片形茶。

又有整片型和碎片型之分，整片型如六安瓜片，叶缘略向叶背翻卷，状似瓜子；碎片型茶又有秀眉、三角片等。

茶庐

（8）方形茶。

代表物有茯砖和康砖等砖茶，其形笔直，呈方状，给人以平稳安定之感。

（9）尖形茶。

代表物有太平猴魁，其形自然伸长，两端稍呈尖状，挺直有力，英武壮美之感十足。

（10）饼形茶。

形似饼表，圆整均匀，色泽黑褐油润，散发出特殊的陈香味。

（11）碗形茶。

外形似碗状，中间下凹，外观显毫，代表物为沱茶。

（12）螺形茶。

外形纤细如条状，卷曲如螺，色泽碧绿，外披白毫，代表物为碧螺春。

螺形茶

2.茶的温凉特性

从中医的角度看，通常说来茶的药性属微寒，偏于平、凉。但相对来说，红茶性偏温，对胃的刺激性小，绿茶性偏凉，对肠胃的刺激性较大。从另一个角度看，刚炒制出来的新茶，不管是绿茶还是红茶，均有较强的热性，多饮使人上火，但这种热性只是短暂存在，通常放置数周后就会消失。陈茶则性趋寒，通常是越陈越寒。

3.不同茶的化学成分含量

从现代科技角度看，不同的茶叶含有不同的成分。如绿茶富含各种儿茶素，而红茶中儿茶素大多已被氧化成茶黄素、茶红素等氧化缩合产物，乌龙茶的情况则处于红茶和绿茶之间。较粗老的砖茶含有较多的茶多糖，这对糖尿病治疗有益，但它同时含有太多的氟，饮用时需考虑如何减少氟的摄入量。普洱茶含

药茶

有一些由微生物转化而来的特殊成分，药性偏凉，但对肠胃的刺激性小。不同茶叶的咖啡因含量也会有很大差异，甚至还有脱咖啡因的茶产品。而不同人群、不同饮茶时间对咖啡因的敏感性不同，咖啡因是合理饮茶需要考虑的重要因素之一。

4.复方保健茶和药茶

作为对茶医药保健功效的深入开发，茶已用于数以千计的中药方剂和保健配方之中，这些配方茶被称为保健茶或药茶。这类茶的药性更是千差万别，其性质不仅与所含有的茶叶有关，还决定于所配的其他中药材的性质。对于此类茶及一些茶药膳的选用，需要有专业人士的指导。

◇沏泡用茶的选择

1.茶叶质量的选择

传统的茶叶质量评定根据色、香、味、形四个因素由专家进行人工评定，是软标准。随着科技的发展以及人们对绿色环保食品的要求，化学硬标准评定也纳入其中，比如农药残留物的检测标准等。

凉茶

2.气候、季节与茶类的选择

气候条件是影响人们生活方式的重要因素。饮茶消费习俗的形

成也与消费者所在地的气候条件密切相关。在非洲炎热干旱的沙漠气候下，人们需要清凉，所以这些地区的人多喜欢饮用绿茶，并在绿茶中加入薄荷等清凉饮料，用于解暑并弥补因缺少蔬菜所产生的某些人体必需的营养成分的不足。而在纬度偏高的北部地区，气候寒冷，人们更需要温暖驱寒，所以多喜欢热饮红茶或花茶。红茶性温，再加上热饮，可驱寒暖身。在气候炎热的地方，常饮凉茶可清凉解暑，但在寒冷潮湿地区，以热饮红茶或乌龙茶为好，因为暖性的红茶和乌龙茶热饮，可宣肺解郁，温暖身体。

饮茶还须根据一年四季气候的变化来选择不同属性的茶。夏日炎炎宜饮绿茶。绿茶性凉，饮上一杯清凉的绿茶或白茶，可以驱散身上的暑气，消暑解渴。冬天天气寒冷，饮一杯味甘性温的红茶，或饮一杯发酵程度较重的乌龙茶，可生热暖胃。因此在中国有“夏饮龙井，冬饮乌龙”之说。春天，由冷变暖，雨水较多，湿度大，如饮用香气馥郁的花茶，不仅可以去寒邪，还能理郁，促进人体阳刚之气的回升。

倒茶

3.人的身体、生理状况与茶叶选择

茶虽是保健饮料，但由于各人的体质不同，习惯有别，因此每

个人更适合喝哪种茶要因人而异。通常说来，初次饮茶或偶尔饮茶的人，最好选用高级名绿茶，如西湖龙井、黄山毛峰、庐山云雾等。喜欢清淡口味者，可以选择高档烘青和名优茶，如茉莉烘青、敬亭绿雪、天目青顶等；如平时要求茶味浓醇者，则以选择炒青类茶叶为佳，如珍眉、珠茶等。若平时畏寒，以选择红茶为好，因红茶性温，有祛寒暖胃之功；若平时畏热，那么以选择绿茶为上，因为绿茶性寒，有使人清凉之感。由于绿茶含茶多酚较多，对胃会产生一定的刺激作用，如饮用绿茶感到胃不适的话，可改饮红茶，还可在茶汤中加入牛奶或糖之类。如果是身体肥胖的人，适合饮用乌龙茶，可以消脂减肥。

如今市场上茶叶产品琳琅满目，特殊人群需要精心选择适合自己的茶叶饮用。如有饮茶习惯但又容易因饮茶而失眠的人，可选用低咖啡因茶或脱咖啡因茶。如果是以治疗各种疾病或保健为主要目的，则可以选用相应的各种药茶，如清热利咽的合欢胖大海茶、补气强壮的黄芪茶、降脂减肥的各种减肥茶，等等。

黄山毛峰

冲泡有术

要想泡好茶，掌握正确、科学的冲泡方法很重要。

茶食

◇冲泡要领

在饮茶时除了要有幽静清雅的品茶环境，要有优质的茶叶和高品质的茶具外，还应有高超的冲泡技术。在冲泡茶叶时不但要遵循一定的程序，还要掌握茶与水的用量、泡茶水温的高低、泡茶时间的长短和泡茶次数的多少等必备知识。

1.泡茶的通常程序

虽然，不同的茶类其冲泡方法不一定相同，但无论泡茶技艺如何变化，泡茶次序都大致相同：

（1）清具。

首先用热水冲淋壶嘴、壶盖，用开水烫淋茶杯，然后将它们沥干，这样不但可以清洁饮茶器具，还可以提高茶具温度，使茶叶冲泡后温度相对稳定。

（2）置茶。

将合适数量的茶叶放入茶壶或茶杯中。

（3）冲泡。

按照茶与水的合适比例将开水冲入茶壶或茶杯中。除乌龙茶冲

水须溢出壶口、壶嘴外，通常以冲水七分满为宜。

（4）敬茶。

要脸带微笑将茶用茶盘送给客人。若是直接用茶杯奉茶，则手指不能接触杯口。

（5）赏茶。

茶叶冲泡后，应先观色察形，接着闻香，最后尝味。尝味时，宜让茶汤从舌尖沿舌两侧流到舌根，再回到舌头，反复几次，以品尝茶汤清香和甘甜。

（6）续水。

一般来说，当茶水已饮去2/3时，就应续水，若全部饮尽时再续水，续水后的茶汤就会淡而无味，续水通常2～3次即可。否则，应该重新冲泡。

2.茶与水的用量

一般家庭泡茶，茶叶和沸水用量的配比应酌情而定。通常说来，绿茶、花茶，每克茶叶以冲泡50～60毫升沸水为好。冲泡时，先冲上1/3杯沸水，稍候，再冲至七八成满。

茶叶与水的用量之比，还要依茶的品种而定。如果冲泡乌龙茶、普洱茶，用茶量应高出大宗红、绿茶一倍

泡茶

以上。特别是冲泡乌龙茶，应先把乌龙茶冲泡在一只小壶内，再将壶内的茶汤倾入容量仅为4毫升的小茶杯内。这时，茶叶用量要比大宗茶增加一倍以上，而沸水的冲泡量却要减少50%。

泡茶

3.泡茶水温的掌握

水温的高低是泡茶的关键。过高，茶汤失去鲜爽感，茶叶的色、香、味、形全被破坏；过低，则香气低、汤色浅、滋味淡，难以体现茶叶的色、香、味、形的特征。

泡茶水温的高低与茶的老嫩、松紧、大小也密切相关。冲泡粗老、紧实、整叶的茶叶应比冲泡细嫩、松散、碎叶的茶叶水温高。

此外，泡茶水温的高低与冲泡茶的品种花色也有关系。一般说来，高档的名绿茶，大多用80℃左右的水冲泡，若水温过高，汤色就会变黄，不但让欣赏性大打折扣，还会降低茶的营养价值。若水温过低，会使茶叶浮在表面，导致茶味淡薄。

若冲泡大宗红、绿茶和花茶，则须用90℃左右的开水冲泡，而冲泡乌龙茶、普洱茶等特种茶，则须用刚沸腾的开水冲泡，才能将茶汁浸泡出来。不同茶类对水温的具体要求如下：

（1）绿茶。

粗老绿茶宜用100℃沸水冲泡，大宗绿茶用90～95℃沸水冲泡，细嫩名优绿茶用80～85℃沸水冲泡。

（2）乌龙茶。

冲泡乌龙茶必须用100℃沸水冲泡，并配以专门的茶具。

（3）花茶和红茶。

冲泡花茶和红茶的水温通常100℃即可。

4.泡茶时间的掌握

若泡茶时间太短，茶汤会淡而无味，香气不足；若时间太长，则茶汤太浓，茶色过深，茶香会变得淡薄。实验证明，茶汤的滋味会随着冲泡时间延长而逐渐增浓，在不同时间段，茶汤的滋味、香气也会不同。

为了获得一杯既鲜爽又甘醇的茶汤，如果冲泡的是大宗红、绿茶，头泡茶以冲泡3分钟左右饮用为好。如果冲泡的是乌龙茶，由于用茶量较大，因此第一泡1分钟就可将茶汤倾入杯中；第二泡起，每次应比前一泡增加15秒左右，这样可使茶汤浓度大致相同。

◇冲泡方式

1.传统式泡法

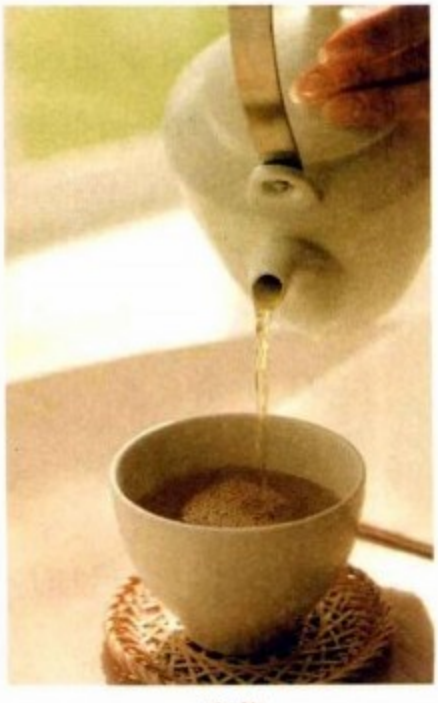
道具简单、泡法自由，是传统式泡法的特色，该泡法非常适宜普通大众。

（1）准备茶具、茶叶、水。

按照自身的条件和喜好而定。

（2）烫壶。

将热水冲入壶中至溢满为止。



泡茶

泡茶

（3）倒水。

将烫壶的水倒净，可顺注口而出，也可从壶口倒出。

（4）置茶。

先放一个漏斗于壶口上，然后倒入，也可直接用手抓茶叶放入。

（5）冲水。

将烧开的水倒入壶中至泡沫溢出壶口即可。

（6）烫杯。

用开水将茶杯烫一遍。既卫生又可保持茶汤的温度。

（7）倒茶。

先提着壶沿茶池轻点一圈，作用是刮去水滴和摇动茶汤使茶汤均匀。不能一次倒满，如有二杯，则来回倒壶盖；如有四杯，可分成四次，依次倒1/4。

（8）分杯。

将茶汤倒入小杯，八分满为好。

（9）奉茶。

奉与客人饮用。

（10）去渣。

通常泡过三次后即应去渣。如享用品质较高的茶，可至尽才去渣。

2.宜兴式泡法

这是一种新式泡法，大致程序如下。

（1）赏茶。

用来赏茶的器具叫茶荷，一般不以手抓茶，而将茶由茶罐直接倒入荷，荷亦具备了引茶入壶的功用。

（2）温壶。

用热水将壶身温热。

（3）置茶。

将茶荷的茶叶倒入壶中，一般为壶的1／2为宜。

（4）温润泡。将壶倒水至满，盖上壶盖后立即倒掉，让茶叶吸收温度和湿度，处于含苞待放的状态，时间越短越好。

（5）温盅。

将温润泡的水倒入茶盅，把茶盅充分温热。

（6）第一泡。

将适温的热水冲入壶中，稍待1分钟。

（7）淋壶。

淋壶并备洗杯水。

（8）洗杯。

将茶杯倒置于茶池中旋转，烫热后取出，置于茶盘中。

（9）倒温盅水。

将温盅用的水倒掉。

泡茶

（10）干壶。

用茶巾在茶壶底部沾一下，沾去壶底水滴。

（11）倒茶。

将茶壶中茶汤倒于茶盅内。

（12）倒杯。

再持茶盅倒入杯中八分满即可。

（13）去渣倒渣。

先漂洗壶盖，然后挖茶渣入孔。

暖壶

（14）洗壶。

冲洗余渣洁壶。

（15）拨出壶垫倒水。

用渣匙拨出壶垫，倒掉池水。

（16）还原。

各种茶具用完后，收藏待用。

宜兴式泡法时间要求：

第一泡，1分钟；第二泡，1分15秒；第三泡，1分40秒；第四泡，2分15秒。

宜兴式泡法温度要求：

茶具

（1）绿茶类，70℃。

（2）清茶类（冻顶、文山、松柏长青、白毫乌龙），80～85℃。

（3）铁观音、武夷茶类，90～95℃。

3.潮州式泡法

潮州位于韩江下游，居民饮茶功夫细腻，素负盛名，很多喝茶的故事及传说，都来自古老的潮州。

这类泡茶法，都有师承，不能随意传授。下面所介绍的，或已夹杂其他流派，或仅是台派潮州式。在茶艺蓬勃发展的今天，应是技艺重现，广为流传的时刻，故仍慎为介绍。

潮州式泡法的特点是针对较粗制的茶，价格不高的粗制茶，泡出来的风味不止如此。

它所讲究的是一气呵成，在泡茶过程中，绝不讲话，避免任何干扰，精、气、神三者是其要求的境界。对于茶具的选用、动作的利落、时间的计算、茶汤的变化，都有极严格的标准。

（1）备茶。

泡者端坐，静气凝神，右边大腿放包壶用巾，左边大腿上放擦杯白巾，桌面上放两块方巾；中间放中深茶池，壶宜用吸水性较强、音频较低者，壶盖绑细链，能自由旋转最佳，盅宜用较大的，杯数

斟茶

视客人人数而定。

（2）温壶、温盅。

用开水烫壶，待表面水分蒸散即倒入盅内，盅（公道杯）内水不倒掉。

（3）干壶。

一般来说，高级茶用湿温润，潮式则用干温润，亦即干烘。先持壶在大腿布上拍打，待水尽之后，轻轻甩壶，至壶中水分完全干尽为止。

烘茶

（4）置茶。

以手抓茶，试其干燥程度，以定烘茶长短，茶量置壶八分满备用。

（5）烘茶。

不能用火炉烘烤，而是以水温烘烤，烘烤能使粗制的陈茶霉味消失，香味上扬，滋味溢出快。

潮式茶壶，对质料要求不严格，但对壶口与壶盖的要求很严。塞住气孔时要能禁水，在烘茶之先，以手指轻沾，抹湿结合处，以防冲水时水分侵进。

烘茶的时间，视抓茶的感觉而定，手感干不烘也可。若受潮，则应多烘几次。

（6）洗杯。

在烘茶时以茶盅水倒水杯中。

（7）冲水。

烘茶后，把壶从池中提起，用壶布包起，摇动以便壶内温度均

匀，然后放入池中冲水。

（8）摇壶。

冲水满后，立即提起置于桌面巾上，按住气孔，快速左右摇晃。如果第一泡摇四下，第二泡、第三泡顺序减一，这是为了使茶中浸出物浸出量均匀。

（9）倒茶。

按住壶孔摇晃后，即待倒茶入盅。

第一泡茶汤倒尽后，迅速用布包裹，用力抖动，以使壶内上下温度均匀。抖壶的次数与摇晃次数刚好相反，第一泡是摇多抖少，往后则摇少抖多。陈年茶浸的时间要逐次减短，以防苦酸。

4.诏安式泡法

诏安在福建省南端，濒临阮溪西南。诏安式泡法适合泡焙浓酽的茶。其特色在于用纸巾分出茶形以及洗杯的讲究。

（1）备茶具。

壶倾斜45度的位置，布巾折叠整齐，纸巾放在泡者习惯位置，茶盘放在壶的正前方。

（2）整茶形。

诏安式泡茶之泥壶，不用有过滤网的，而用单孔壶。不能用牙嘴通流，因用的都是陈年茶，碎渣

小贴士

诏安县，福建省漳州市辖县，是海西对接珠三角的“桥头堡”，是著名的“中国青梅之乡”和“书画艺术之乡”，也是著名的侨乡和台胞祖籍地，素有“福建南大门”、“闽南大温室”之称。

备茶具

多，所以要整形，将茶置纸巾上，折合轻抖，粗细自然分开。整理完茶形，将茶叶置于桌上，请客人鉴赏。

（3）热壶热盖。

诏安泡法在烫壶时，盖斜置壶口，连盖一起烫。

（4）置茶。

烫壶水倒掉后，盖放杯上，等壶身一干，即可置茶。置茶时，流高耳低，细末倒在低处，粗形倒近流口，避免阻塞。

（5）冲水。

泡沫满壶口为止。

（6）洗杯。

诏安式所用茶杯为蛋壳杯，极薄轻。洗杯时排放小盘中央，每杯注水1/3，双手迅速将前面两杯水倒入后两杯，中指托杯底，拇指拨动，食指控制平衡，在杯上洗杯。动作必须利落灵巧、运用自如，泡茶功夫深浅，从洗杯动作断定。

诏安式以洗杯来计量茶汤浓度。第一泡以双手洗一遍，第二泡以双手洗一来回，第三泡则以单手洗一循环，主人喝的留在最后。水溢杯后用中指擦掉一小部分水，食指、拇指挟杯倒掉。

（7）倒茶。

这种泡法在倒茶时应特别注意，轻斟慢倒，不缓不急。第一杯留给自己，因为含渣机会可能较多。倒法也是巡弋倒法，茶流成

滴即应停止。

诏安泡法以三巡为止。焙火较重的茶，三巡后，香味尽去，故不取。

5.安溪式泡法

安溪在福建省南安县西、濒蓝溪北岸，北武夷、南京安溪，产茶自古著名。安溪式的泡法，适用铁观音、武夷茶之类的轻火茶。

安溪式泡法，重香、重甘、重纯，茶汤九泡，以三泡为一阶段。每阶段闻其香气高否，第二阶段尝其滋味醇否，第三阶段察颜色变否。所以有口诀曰：

一二三香气高，四五六甘渐增，七八九品茶纯。

（1）备茶具。

茶壶的要求与诏安式相同，安溪式泡法以烘茶为先，另备闻香高杯。

（2）温壶、温杯。

温壶与潮式无异，置茶仍以手抓，唯温杯时里外皆烫。

（3）置茶。

置茶量半壶。

（4）烘茶。

与潮式相比，时间较短，因高级茶通常保存都较好。

（5）冲水。

冲水后约呼五口气的

安溪式泡茶法

时间即倒茶（利用这时间将温杯水倒回池中）。

（6）倒茶。不用茶盅，而以点兵方式直接倒入高杯中，第一泡倒1/3，第二泡再倒1/3，第三泡倒满。

（7）闻香。将空杯及高杯一齐放置在客人面前，若无闻香习惯，则暗示其倒换另一闻香杯，高杯用来闻香。

（8）抖壶。第一泡与第二泡之间，用布包裹，用力摇三次，以下泡与泡之间皆三次，九泡共要二十七次。

安溪式泡法，在杯与壶的选配上，必须自己斟酌搭配，始能称心如意。

◇绿茶的泡饮方法

绿茶玻璃杯泡法

茶楼

绿茶的饮用方法多种多样，较为普遍的饮用方法主要有四种。

1.绿茶玻璃杯泡法

赏茶后首先要准备并清洁茶具，可选择无刻花的透明玻璃杯，至于数量可根据品茶人数而定。将玻璃杯一字摆开，依次倾入1/3杯的开水，然后从左侧开始，右手捏住杯身，左手托杯底，轻轻旋转杯身，将杯中的开水依次倒

入废水盂。这样可让玻璃杯预热，避免正式冲泡时炸裂。

其次，置茶。因绿茶（尤其名绿茶）干茶细嫩易碎，因此从茶叶罐中取茶时，应轻轻拨取。轻轻转动茶叶缸，将茶叶倒入茶杯中待泡。

茶水

茶叶投放秩序也有讲究，有三种方法：上投法、中投法、下投法。上投法即先在杯中注入开水，然后再投入适量的茶叶。中投法是先在杯中注入1/3的水，再投入适量的茶叶，再加水。下投法也就是先投茶后加水的方法。夏季冲泡特别细嫩的绿茶可采用上投法；条索松展的名茶如黄山毛峰、六安瓜片等适合中投法；秋冬季冲泡圆炒青绿茶可用下投法。

水烧开后，待到合适的温度，就可冲泡了。执开水壶以“凤凰三点头”法高冲注水。将水高冲入杯，并在冲水时以手腕抖动，使水壶有节奏地三起三落，犹如凤凰在向观众再三点头致意，这叫“凤凰三点头”。这样能使茶杯中的茶叶上下翻滚，有助于茶叶内含物质浸出来，茶汤浓度达到上下一致。通常冲水入杯至七成满为止。

绿茶冲泡也可洗茶。即在冲泡前将开水壶中适度的开水倾入杯中，注水量为茶杯容量的1/4左右，注意开水不要直接浇在茶叶上，应打在玻璃杯的内壁上，以避免烫坏茶叶。此泡时间掌握在15秒以内。

小贴士

茶叶妙用：将残茶叶浸入水中数天后，浇在植物根部，可以促进植物生长。

玻璃杯因透明度高，所以能一目了然地欣赏到佳茗在整个冲泡过程中的变化，所以适宜冲泡名优绿茶。

在欣赏名优绿茶时应先干看外形，再湿品内质。泡饮前先欣赏干茶的色、香、形。茶叶的色泽有碧绿、深绿、黄绿、多毫等；其香气有奶油香、板栗香、锅炒香，还有各种花香夹杂着茶香；其造型有条、扁、螺、针等。当欣赏过干茶的风韵后，就可以冲泡。其操作方法有以下两种：

一是对外形紧结重实的名茶采用“上投法”，如龙井、碧螺春、都匀毛峰、蒙顶甘露、庐山云雾、福建莲芯、苍山雪绿等。冲泡时先将开水冲入水杯中，接着将干茶投入杯中，此时可观赏到茶叶在杯中上下沉浮，千姿百态。然后观察茶汤颜色，有黄绿碧清的，有乳白微绿的，有淡绿微黄的，赏茶后开始品茶。

二是对外形松展的名茶采用“中投法”，如黄山毛峰、太平猴魁等。冲泡时先将干茶投入杯中，冲入开水至杯容量1/3时，稍待两分钟，再冲开水至杯容量的3/4满即可。此时可观赏到茶叶在杯中的翩翩飞舞，或上下沉浮。

家庭茶室

2.绿茶盖碗泡法

赏茶后准备好茶具，即盖碗数只，并洁具。将盖碗一字排开，掀开碗盖。右手拇指、中指捏住盖钮两

侧，食指抵住钮面将盖掀开，斜搁于碗托右侧，依次向碗中注入开水，三成满即可。右手将碗盖稍加倾斜盖在茶碗上，然后双手持碗身，双手拇指按住盖钮，轻轻旋转茶碗三圈，将洗杯水从盖和碗身之间的缝隙中倒出，放回碗托上。右手再次将碗盖掀开斜搁于碗托右侧，其余茶碗同样方法。洁具的同时也达到温热茶具的目的，减少冲泡时茶汤的温度变化。

然后，将干茶依次拨入茶碗中待泡。通常，一只普通盖碗放上两克左右的干茶，就可以了。

接着，将温度适宜的开水高冲入碗，水柱不要直接落在茶叶上，应落在碗的内壁上，冲水量以七八分满为宜。冲入水后，迅速将碗盖稍加倾斜，盖在茶碗上，使盖沿与碗沿之间有一空隙，避免将碗中的茶叶焖黄泡熟。

瓷杯较适宜泡软中、高档绿茶，讲究的是品味或解渴，重在适口，不注重观形。冲泡时可有“中投法”或“下投法”，开水冲泡须加盖，以保香和保温，并加速茶叶舒展下沉。待3～5分钟后，即可开盖闻香饮汤，饮至“三开”为止。

茶水

3.绿茶的壶泡法

“嫩茶杯泡，老茶壶泡。”对于中、低档的绿茶，无论是外形、内质还是色、香、味都略逊一筹，若用玻璃杯或白瓷杯冲泡，缺点尽现，有些不雅观。所以，可以选择使用瓷壶或紫砂壶

冲泡法进行泡茶。

首先准备好茶壶、茶杯等茶具。将开水冲入茶壶，将茶壶摇晃数下，依次注入茶杯中，再将茶杯中的水旋转倒入废水盂，在洁净茶具的同时温热茶具。

将绿茶拨入壶内。茶叶用量按壶大小而定，通常以每克茶冲50～60毫升水，将茶叶投入茶壶待泡。

将高温的开水先以逆时针方向旋转高冲入壶，待水没过茶叶后，改为直流冲水，最后用“凤凰三点头”将壶注满，必要时还需要壶盖刮去壶口水面的浮沫。

茶叶在壶中浸泡3分钟左右将茶壶中的茶汤低斟入茶杯。

冲泡绿茶，以两到三次为宜，最多不能超过三次。经科学测定，第一次冲泡的绿茶中维生素、氨基酸和多种无机物浸出率为80%，第二次95%。可见大部分的营养物质在头两次冲泡中就已浸出，因此第一泡绿茶质量最佳。

如果用茶壶泡茶，由于干茶投入茶壶中冲泡后不但无法欣赏到茶趣，而且茶叶会被闷熟而失去清爽鲜香之感。所以，茶壶泡饮法适合于冲泡中、低档茶叶，适宜众多人饮茶，而不宜冲泡高档细嫩绿茶。

茶水

4.单开泡饮法

单开泡饮法是指冲泡一次就能使茶汁充分浸泡出来，如袋泡茶。袋泡茶可以清饮，也可调味

后饮用。调味茶是将茶去袋后，取茶汤，并兑入白糖、牛奶、水果等。下面以泡龙井茶为例来说明。

茶水

（1）龙井茶的茶具选择。

冲泡龙井茶的茶具通常为玻璃杯，或质地坚硬、色彩素雅的有柄瓷杯，在一些茶艺馆，也常采用盖碗冲泡龙井茶。无论用什么杯冲泡，都得配以托子，以衬托龙井茶的高贵与优雅。

质地坚硬的玻璃杯、瓷杯或瓷质盖碗，通常不易吸水、吸香，能使冲泡的茶香得以很好发挥。为了增加龙井茶冲泡后的观赏性，玻璃杯的杯身不宜过高，还应选择无色、无花纹、无棱角、无盖为宜。瓷杯宜选择内壁白色的青花瓷或青瓷为好，冲泡时不必加盖。如果用盖碗冲泡龙井茶，多选用黑釉盖碗冲泡，因为黑釉盖碗能呈现水的澄澈，衬托茶芽的青翠鲜绿；用盖碗冲泡龙井茶时，碗盖不能平放密封，需要露边斜放，以免焖黄芽叶。

（2）冲泡龙井茶的用量。

如果使用大杯、大碗等容器，用大水量冲泡龙井茶，会使细嫩的茶芽叶烫熟，使茶汤失去翠绿而泛黄，茶姿变软而不能挺立，叶底由绿润变得枯黄，滋味会变得不够鲜爽。并且，还会因茶汤一时喝不完，浸泡过久而使茶的色、香、味、形失去观赏性。所以，冲泡龙井茶的容器以小杯为好，最好是个小身矮的玻璃杯、青花瓷

杯，或黑釉盖碗更为适宜。

（3）冲泡龙井茶的水温。

冲泡龙井茶的水温一定要适宜，如果水温太低，会使茶漂浮在水面，茶汤浓度也达不到品饮要求，从而失去品龙井茶的意义；如果水温太高，会使茶中的叶绿素因高温而遭受破坏，叶底变黄，茶香散失。冲泡龙井茶时，通常可将沸水先注入暖水瓶中，经3～4小时后，当沸水冷却至80℃左右时再进行冲泡。

小贴士

茶叶妙用：把残茶叶晒干，放到厕所或沟渠里燃熏，可消除恶臭，具有驱除蚊蝇的功能。

（4）龙井茶的冲泡程序。

备具：品饮龙井茶，除茶样罐、开水壶、品茶杯（碗）外，还须有茶巾、赏茶盘、茶荷、茶匙等，并将它们一一放于茶盘上。茶具搭配应错落有致，大小相称，色泽相配。通常应将茶样罐放在茶盘中前方，茶巾和赏茶盘放于茶盘下方靠右处，茶荷、茶匙放于茶盘下方靠左处，茶杯倒置，放于茶盘中间有序排开。

赏茶：在冲泡龙井茶前，可先介绍一下龙井茶的品质特征和文化背景。然后打开茶样罐，用茶匙摄取少量茶样并置于赏茶盘中，再端于客人面前，用双手奉上，供客人观赏闻香。

置茶：将茶杯一字摆开，或呈弧形排放，然后将茶样罐打开，用茶匙将所需龙井茶拨入茶荷，分1～2次完成，并将茶样拨入茶杯中。

浸润泡：根据冲泡所需水温，倾入茶杯容量1/4～1/5的开水，提杯向逆时针方向转动数圈，以使茶叶浸润，吸水膨胀，便于内含物质浸出。

冲泡：冲泡时，通常用“凤凰三点头”，使茶杯中的茶叶上下

翻滚，游移于沉浮之间，不但能使茶汤浓度上下一致，还能观看茶优美的舞姿。通常冲水入杯至七成满为止。

奉茶：给客人奉茶要面带微笑，做到欠身双手奉茶，茶杯的摆放位置要方便客人提取品饮。茶放好后，应向客人伸掌示意，请客人品尝。

◇红茶的泡饮方法

茶水

红茶，也有人称它为“迷人之茶”，这不仅由于它色泽红艳油润，滋味甘甜可口；更由于它品性温和。因此，人们品饮红茶，除清饮外，还喜欢将它调饮，加入酸的如柠檬，辛的如肉桂，甜的如砂糖，润的如奶酪，使它们交互相融，可谓相得益彰。这也是红茶最讨人喜爱之处。

小贴士

柠檬，又称柠果、洋柠檬、益母果等。柠檬中含有丰富的柠檬酸，因此被誉为“柠檬酸仓库”。因为味道特酸，故只能作为上等调味料，用来调制饮料、菜肴、化妆品和药品。

在中国，人们品饮红茶，最多见的是清饮，本意是追求一个“真”字。在世界范围内，比较多的国家习惯于调饮，常在红茶汤中加上砂糖、牛奶、柠檬、蜂蜜、香槟酒等，或择几种相加。但不论采用何种方法品饮红茶，多采用茶杯冲泡。更由于品饮红茶，重在领略它的香气、滋味和汤色，所以，

家庭茶室

通常多直接采用白瓷杯或玻璃杯泡茶。只有少数地方，认为“同饮一壶茶”是亲热的一种表现，故而采用壶泡后再分洒入杯品尝。但也有少数地方，如湖南，认为用壶斟茶待客人，是不合礼节的，故应避免使用。

品饮红茶时，通常先闻其香，再观其色，然后尝味。饮红茶须在“品”字上下工夫，缓缓斟饮，细细品味，在徐徐体察和观赏之中，方可获得品饮红茶的真趣，从而使饮茶者的心情得到愉悦，精神得到升华。通常说来，大凡作为一个茶人，品茶经验愈丰富，对茶的认知愈深厚，从中获得的美感也就愈多。这就要求人们忙里偷闲，挤时间，花工夫，多实践，才会出真知，才能真正享受到品饮红茶的奇趣。常见红茶的品饮方法以有以下几种。

1.红茶的清饮

红茶的清饮泡法也分杯泡和壶泡，清饮杯泡要准备白色带托有柄瓷杯数只，且先用开水冲杯，以洁净茶具，并起到温杯的作用。

清饮壶泡要准备紫砂壶或咖啡壶。品饮红茶，观色是重要内容，因此，盛茶杯以白瓷或内壁呈白色为好，而且壶与杯的用水量须配

小贴士

茶叶妙用：吃了生葱、大蒜以后，弄一些残茶叶在口里嚼一些时间，能消除葱、蒜的异味。

套。用开水注入壶中，持壶摇数下，再依次倒入杯中，以洁净茶具。

倒适量茶叶入壶，根据壶的大小，每60毫升左右水容量需要干茶1克（红碎茶每克需70～80毫升）。

将温度适宜的开水高冲入壶。静置3～5分钟后，提起茶壶，轻轻摇晃，待茶汤浓度均匀后，采用循环倾注法倾茶入杯。

清饮法是指在冲泡红茶时不加任何调味品，仅品饮红茶纯正浓烈的滋味。如品饮功夫红茶，就是采用清饮法。功夫红茶分小种红茶和功夫红茶两种，小种红茶中较著名的有正山功夫小种和坦洋功夫小种，功夫红茶中较著名的有祁门功夫、云南功夫、政和功夫。功夫红茶是条形茶，外形条索紧细纤秀，内质香高、色艳、味醇。冲泡时可在瓷杯内投入3～5克茶叶，用沸水冲泡5分钟。品饮时，先闻香，再观色，然后慢慢啜，体会茶趣。

2.红茶的调饮

中国人大多采用清饮法喝红茶，只有在广东的少数地区流行加糖、牛奶之类的调味品，目的是为了增加茶的营养价值。相比之下，调饮法在欧美更为普遍。冲泡调饮红茶多采用壶泡法，与清饮壶泡法相似，只是要在泡红的茶汤中加入调味品。选用的茶具，除烧水壶、泡茶壶外，盛茶杯多用带柄带托瓷杯。接着将开水注入壶中，持壶摇数下，再依次倒入杯中，清洁茶具。

功夫红茶

按每位宾客2克的红茶量，将茶叶置于茶壶卡，以每克茶50～60毫升（红碎茶

为每克70～80毫升）用水量，从较高处向茶壶冲入。

泡茶后，静置3～5分钟，滤去茶渣，并倾茶入杯。随即，再加上牛奶和糖，或切一片柠檬，插在杯沿，或洒上少量白兰地酒，或加入一两勺蜂蜜等。其调味用量的多少，可依每位宾客的口味而定。

品饮时，须用茶匙调匀茶汤，进而闻香、尝味。

除清饮、调饮外，我国部分少数民族地区还流行着一种将红茶放入铜壶中煎煮的煮饮法。在铜壶中放入适量红茶，加水煎煮，煮沸后再从铜壶中倒入杯内，加糖、牛奶等饮用。俄罗斯人还有一种奇怪的红茶饮法，他们将糖粒放在嘴里，喝一杯红茶，便把一颗糖连同茶水一起吞下。

调饮法适合袋泡茶，可先将袋茶投入杯中，用沸水冲1～2分钟后，去茶袋，留茶汤。品饮时可依个人喜好兑入糖、牛奶、咖啡、柠檬、蜂蜜，以及各种新鲜水果块或果汁。

3.杯饮法

杯饮法适合功夫红茶、小种红茶、袋泡红茶、速溶红茶，可将茶投入白瓷杯或玻璃杯内，用沸水冲泡后品饮。功夫红茶和小种红茶可冲2～3次；袋泡红茶和速溶红茶均只冲泡1次。

袋泡红茶

4.壶饮法

壶饮法适合红碎茶和片

末红茶，低档红茶也可以用壶饮法。可将茶叶置入壶中，用沸水冲泡后，将壶中茶汤倒入小茶杯中饮用。这些茶也通常冲泡2～3次，适宜众多人一起品饮。

◇乌龙茶的泡饮方法

相比之下，乌龙茶的冲泡方法就讲究得多，通常称作工夫茶。因为这种冲泡方法不仅要下工夫精心选购茶具，还以冲泡时要下工夫操作，喝茶时要有闲工夫细细品饮，而得名。工夫茶冲泡方法在广东潮汕和福建上州等地区非常流行。说它讲究，主要原因就在于茶具的讲究。

功夫茶的茶具都要配套。以前，一套功夫茶专用器具众多，有煮水、冲泡、品茗三大类。煮水用具有风炉、火炭、风扇、水壶等。风炉叫汕头风炉，在现代生活中，通常家庭都已改用方便清洁的电炉，风炉、火炭、风扇已不多见。煮水用的水壶俗称为玉书煨，能容水200毫升，大约200克。闽南、粤东和台湾地区人将陶瓷质水壶通称为“煨”，以广东潮安出产的最为著名。“玉

茶园

茶水

书”两字的来源有二：一是水壶的设计制造者的名字；二是由于此壶出水时宛如玉液输出，故称“玉输”，但“输”字不吉利，因而改之为“玉书”。

功夫茶的冲泡用具主要有茶壶、茶船和茶盘。茶壶为宜兴紫砂壶，叫“孟臣壶”。当然，真正的孟臣壶为明代惠孟臣所制，壶底刻有“孟臣”铭记，传世非常少。我们现在所用的大多是仿制品。孟臣壶最大的特点是“壶小如香橼”，即小巧玲珑，只能容水5毫升，约5克。

茶船和茶盘是用来盛冲泡时流出来的热水的，同时对茶壶、茶杯起保温和保护作用，比通常的茶托要大得多，在台湾称茶池。

品茗用具则主要是若琛杯。若琛杯，相传为清代江西景德镇烧瓷名匠若琛所作，为白色敞口小杯，与小巧的紫砂壶十分相配。现代人更追求杯与壶在色调上的协调，将白色的若琛杯制成与紫砂壶同样的颜色，并且为了观赏汤色，又在杯中涂了一层白釉与白色杯效果相关无几。

今天，功夫茶具逐渐简化为四件：孟臣壶、若琛杯、玉书碾、汕头风炉（电炉），我们称之为“烹茶四宝”。

乌龙茶冲泡以潮汕功夫茶、福建功夫茶以及台湾乌龙茶泡法为代表。以下分别介绍。

1.潮汕功夫茶泡法

（1）准备茶具。

烧水炉具，即风火炉，用于生火煮水，多用红泥或紫泥制成。当然，为方便快捷，也可用电热壶烧水。冲泡用盖碗（或紫砂小壶）。潮汕功夫茶多选用凤凰水仙系茶品，该种茶条索粗大挺直，适合用大肚开口的盖碗冲泡。品茗杯即若琛杯。传统潮汕功夫茶多选薄胎白瓷小杯，只有半个乒乓球大小。茶承，用来陈放盖碗和品茗的工具，分上下两层，上层是一个有孔的盘，下层为钵形水缸，用来盛接泡茶时的废水。

（2）温具。

泡茶前，先用开水壶向盖碗中注入沸水，斜盖碗盖，右手从盖碗上方握住碗身，将开水从碗盖与碗身的缝隙中倒入一字排开的品茗杯里。

（3）赏茶。

取出适量茶叶至赏茶盘，欣赏茶的外形和香气。

（4）置茶。

将碗盖斜搁于碗托上，拨取适量茶叶入盖碗。

（5）冲水。

用开水壶向碗中冲入沸水，冲水时，水柱从高处直冲而入，要一气呵成，不可断续。

茶具

水要冲至九分满，至茶汤中有白色泡沫浮出，用拇指、中指捏住盖钮，食指抵住钮面，拿起碗盖，由外向内沿水平方向刮去泡沫。

第一次冲水后，15秒内要将茶汤倒出，即温润泡。可以将茶叶表面的灰尘洗去，同时让茶叶有一个舒展的过程。倒水时，应将碗盖斜搁于碗身上，从碗盖和碗身的缝隙中将洗茶水倒入茶承。

（6）然后正式冲泡。

仍以高冲的方式将开水注入盖碗中，如产生泡沫，用碗盖刮去后加盖保香。

接着是洗杯。用拇指、食指捏住杯口，中指托底沿，将品杯侧立，浸入另一只装满沸水的品杯中，用食指轻拨杯身，使杯子向内转三周，均匀受热，并洁净杯子。最后一只杯子在手中晃动数下，将开水倒掉即可。

第一泡茶，浸泡1分钟即可斟茶。斟茶时，盖碗应尽量靠近品杯，俗称低斟，可以防止茶汤香气和热量的散失。倾茶入杯时，茶汤从斜置的碗盖和碗身的缝隙中倒出，并在一字排开的品杯中来回轮转，通常反复两三次才将茶杯斟满，此为“关公巡城”。茶汤倾毕，尚有余滴，须尽数一滴一滴依次巡回滴入各人茶杯，称其为“韩信点兵”。采用这样的斟茶法，目的在于使各杯中的茶汤浓淡一致，而避免先倒为淡，后倒为浓的现象。

煮茶

2.福建功夫茶泡法

冲泡之前，先要煮水。

在等候水煮沸期间可将一应茶具取出放好，如紫砂小壶、品茗杯、茶船（茶洗）等。

茶食

（1）洁具。

用开水壶向紫砂壶注入开水，提起壶在手中摇晃数下，依次倒入品杯中，这一步也称“温壶烫盏”。温壶又叫“孟臣淋霖”，不光要往壶内注入沸水，还要浇淋壶身，这样才能使壶体充分受热，温壶彻底。烫盏也有讲究。茶杯要排放在茶船中，依次注满沸水后，先将一只杯子的水倒出，然后以中指托住杯底，用拇指来转动杯子360度，使杯沿在盛满沸水的杯子中完全烫洗，既消了毒又烫了杯。其余各杯以此法依次烫好备用。

（2）置茶。

拨取茶叶入壶，也称“乌龙入宫”。投放量为1克茶配20毫升水，差不多是壶的三成满。放茶叶入壶之前，可先观赏乌龙干茶的色泽、形状，闻其香味。投茶有一定的顺序，先用茶针分开茶的粗叶、细叶以及碎叶。先放茶末、碎叶，再投粗叶在其上；最后将较匀称的叶子放在最上面。这样做是为了防止茶的碎末或粗条将茶壶嘴堵塞，使茶汤不能畅流。

（3）洗茶。

用开水壶以高冲的方式冲入小壶，直至水满壶口，用壶盖由外向内轻轻刮去茶汤表面的泡沫，盖上壶盖后，立即将洗茶水倒入废水盂。

（4）正式冲泡。

冲泡时用开水壶再次高冲，并上下起伏以“凤凰三点头”之式将紫砂壶注满，如产生泡沫，仍要用壶盖刮去，称为“春风拂面”。然后，盖上壶盖保香。

用开水在壶身外均匀淋上沸水，可以避免紫砂壶内热气快速散失，同时可以清除黏附壶外的茶沫。

大约浸泡1分钟后，用右手食指轻按壶顶盖，拇指与中指提紧壶把将壶提起，沿茶船四边运行一周，这叫“游山玩水”。目的是为了避免壶底的水滴落到杯中，这样壶底的水会先落到茶船

泡茶

里。将壶口尽量靠近品茗杯，把泡好的茶汤巡回注入茶杯中。将壶中剩余茶汁，一滴一滴分别点入各茶杯中。杯中茶汤以七分满为宜。

注意，斟第二道茶之前仍要烫盏，将杯子用开水烫后再斟茶，以免杯凉而影响茶的色、香、味。以后再斟，同样如此。

20世纪80年代以后，在潮州、闽南功夫茶的基础上，台湾人进行了一系列的改革，形成了独具特色的台式乌龙茶泡法。台式乌龙茶与潮州功夫茶最主要的区别在于茶具上的改革，即在原有功

夫茶的基础上为了更好地欣赏茶的色泽与香味，增加了闻香杯，与每个若琛杯配套使用。闻香杯杯体又细又高，将茶汤散发出来的香气笼住，使香味更浓烈，更容易让人闻到。

除了闻香杯之外，台式乌龙茶还发明了茶盅，即公道杯。用茶壶泡好茶之后，在斟入若琛杯之前，将茶壶中的茶汤先注入公道杯，再从公道杯中将茶汤倒入各若琛杯中。这样能使倒入每一杯中的茶汤浓度均匀，体现出公平合理的茶道精神。如果用茶壶直接将茶汤倒入若琛杯中，后倒出来的茶汤由于在茶壶中浸泡的时间较长，相对来说比先倒出来的茶汤要浓，这样对饮用先斟出茶汤的客人不公平。

闻香杯与公道杯的发明，使功夫茶的冲泡过程有了一定的改变。

3.台湾乌龙茶泡法

茶盘，用来盛放泡茶用具。通常用木或竹制成，分上下两层，废水可以通过上层的箅子流入下层的水盘中。若用紫砂壶，可根据品茶人数，选择容量适宜的壶（如2人壶、4人壶等），还有公道杯、闻香杯、若琛杯等。将茶具摆放好，茶壶与公道杯并列放

泡茶

置在茶盘上，闻香杯与若琛杯对应并列而立。

（1）温壶烫盏。

将开水注入紫砂壶和公道杯中，持壶摇晃数下，以巡回往复的方式将水注入闻香杯和若琛杯中，再把杯中水倒入茶盘。

（2）赏茶。

取出茶叶，可先观赏片刻再投入茶壶中。

（3）洗茶。

将沸水注入茶壶中，水满后盖上壶盖，淋去溢出的浮沫。

（4）正式冲泡。

冲泡时仍以“凤凰三点头”之式将茶壶注满，用壶盖从外向内轻轻刮去水面的泡沫，再用开水均匀淋在壶的外壁上。静候1分钟后，将茶汤注入公道杯中。趁茶壶犹烫，再次冲入开水泡茶。

依次将闻香杯和若琛杯中的烫杯水倒掉，并一对对地放在杯垫上，闻香杯在左，若琛杯在右。杯身上若有图案或分正反面，应将有图案的一面或正面朝向客人。

将公道杯中的茶汤均匀注入各闻香杯中。各闻香杯都斟满后，把若琛杯倒扣过来，盖在闻香杯上。接着再依次把扣合的杯子翻转过来，以若琛杯在下，闻香杯在上。

品茶时，先将闻香杯中的茶汤轻轻旋转倒入若琛杯，使闻香杯内壁均匀留有茶香，送至鼻端闻香。也可转动闻香杯，使杯中香气得到最充分的挥发。而后，以拇指、食指握住若琛杯的杯沿，中指托杯底，以“三龙护鼎”之式执

若琛杯

若琛杯品饮。

需要提醒的是，乌龙茶在第一泡后要逐渐增加冲泡的时间，这样才能使茶的有效物质完全浸出。

◇黄茶泡饮方法

茶水

要冲泡好黄茶，首先需要选好茶，好的黄茶冲泡后，会使香气清幽，滋味醇和。品黄茶主要在于观其形，赏其姿，察其色，其次是尝味、闻香。冲泡黄芽茶，通常每克茶的开水用量为50～60毫升。冲泡时通常只能用70℃左右的开水冲泡，如果水温过高会泡熟茶芽，使饮茶者无法观赏茶芽的千姿百态。另外，由于黄芽茶制作时几乎未曾经过揉捻，加上冲泡时水温又低，所以黄芽茶通常在冲泡10分钟后才开始品茶。

君山银针是一种较为特殊的黄茶，它有幽香、有醇味，具有茶的所有特性，但它更注重观赏性，因此其冲泡技术和程序十分关键。

冲泡君山银针用的水以清澈的山泉为佳，茶具最好用透明的玻璃杯，并用玻璃片作盖。杯子高度10～15厘米，杯口直径4～6厘米，每杯用茶量为3克，其具体的冲泡程序如下。

（1）取茶。

用茶匙取少量君山银针，置于洁净赏茶盘中，供宾客观赏。

（2）洁具。

用开水预热茶杯，清洁茶具，并擦干杯，以避免茶芽吸水而不易竖立。

（3）置茶。

用茶匙轻轻地从茶样罐中取出君山银针约3克，放入茶杯待泡。

（4）高冲。

用水壶将70℃左右的开水，先快后慢冲入盛茶的杯子，至1/2处，使茶芽湿透。稍后，再冲至七八分满为止。约5分钟后，去掉玻璃盖片。

小贴士

茶叶妙用：茶叶和炭末混一起，盖在燃烧的煤炭上，可以维持燃烧力。

（5）赏茶。

君山银针经冲泡后，可看见茶芽渐次直立，上下沉浮，并且在芽尖上有晶莹的气泡。

君山银针是一种以赏景为主的特种茶，讲究在欣赏中饮茶，在饮茶中欣赏。刚冲泡的君山银针是横卧水面的，加上玻璃片盖后，茶芽吸水下沉，芽尖产生气泡，犹如雀舌含珠，似春笋出土。接着，沉入杯底的直立茶芽在气泡的浮力作用下，再次浮升，如此上下沉浮，妙不可言。当启开玻璃杯盖片时，会有一缕白雾从杯中冉冉升起，然后缓缓消失。赏茶之后，可端杯闻香，闻香之后就可以品饮。

◇白茶的泡饮方法

白茶是由新梢上多白色茸毛的茶树品种茶叶采制而成，成品茶

满披白色茸毛，色白隐绿。冲泡后，茶汤浅淡，滋味醇和。白茶属轻微发酵茶，由单个茶芽制成的称为银针，由一芽一二叶制成的称为白牡丹。由于制作时，通常将鲜叶经萎凋后，直接烘干而成，加之原料细嫩，所以，白茶的汤色微黄和滋味偏淡。

白茶因产地、采摘原料不同，有银针、贡眉和白牡丹之分。银针主要产于福建的福鼎和政和两县，由政和大白茶和福鼎大白茶的壮芽采制而成，所以芽头肥壮，满披白毫，挺直如针，色白如银。政和产的滋味鲜醇，香气清芳；福鼎产的茶芽茸毛厚，色白有光，汤色杏黄，滋味鲜美。贡眉主要产于福建的建阳、建瓯、浦城等县，由一芽二叶为原料加工而成。优质贡眉毫心显露，色泽浅绿，汤色橙黄，叶底匀整明亮，滋味鲜爽，香气鲜纯。

白牡丹主要产于福建的福鼎和政和两地，其原料主要来自政和大白茶和福鼎大白茶的早春芽叶，要求芽和二片叶必须满披白色茸毛。白牡丹两叶抱一芽，叶态自然，色泽呈暗青苔色，叶张肥嫩，叶背遍布白毫，芽叶连枝。冲泡后，汤色杏黄或橙黄，滋味鲜醇，叶底浅灰柔软。

在这里着重介绍银针白毫的泡饮方法（其他白茶泡法区别不大）。冲泡银针白毫的茶具通常是无色无花的直筒形透明玻璃杯，品饮者可从各个角度欣赏到杯中茶的形色和变幻。冲泡银针白毫时的水温以70℃为好，其具体冲泡程序如下：

茶水

（1）备具。

多采用有托的玻璃杯。

（2）赏茶。

用茶匙取出白茶少许，置于茶盘供宾客欣赏干茶的形与色。

（3）置茶。

取白茶2克，置于玻璃杯中。

（4）浸润。

冲入少许开水，让杯中茶叶浸润10秒钟左右。

（5）泡茶。

接着用高冲法，按同一方向冲入开水100～120毫升。

（6）奉茶。

有礼貌地用双手端杯奉给宾客饮用。

（7）品饮。

白毫银针冲泡开始时，茶芽浮在水面，经5～6分钟后才有部分茶芽沉落杯底。此时，茶芽条条挺立，上下交错，犹如雨后春笋。约10分钟后，茶汤呈橙黄色，此时方可端杯闻香和品尝。

◇黑茶的泡饮方法

茶水

下面选取黑茶中的普洱茶来介绍其泡饮方法（其他黑茶泡法基本相同）。历史上的普洱茶是用云南大叶种茶树的鲜叶，经杀青、揉捻、晒干而制成的晒青茶，以及用晒青茶蒸压制成的紧压

茶。由于最初是经云南的普洱销售到各地，于是称为普洱茶。人们在茶艺馆中饮用的袋泡普洱茶就是散茶的一个品种，根据普洱紧压茶规格不同，以及压制后的形状差异，又分为心脏形的紧压茶、圆形的饼茶、碗形的沱茶、正方形的方茶等。

茶具

现在的普洱茶主要将晒青茶用高温、高湿人工速成发酵处理的方法制成。但优质的普洱茶还需经过自然存放，让其缓慢发酵、陈化处理，才具有普洱茶特有的韵味和陈香。

根据普洱茶的品质特点和耐泡特性，普洱茶通常选用盖碗冲泡，用紫砂壶作公道杯，最后用小茶杯品茶。其冲泡程序如下：

（1）赏具。

赏具又称孔雀开屏，通常选用长方形的小茶杯，上置泡茶用的盖碗和品茶用的若琛杯。赏具多用青花瓷，花纹和大小应配套，公道壶以大小相宜的紫砂壶为上。另外还有茶匙等。

（2）温茶。

温茶又称“温壶涤器”，即用烧沸的开水，冲洗盖碗、若琛杯。

（3）置茶。

置茶俗称“普洱入宫”，即用茶匙将茶置入盖碗，用茶量

为5～8克。

（4）涤茶。

涤茶又称“游龙戏水”，即用现沸的开水呈45度角冲入盖碗中，使盖碗中的普洱茶随高温的水流快速翻滚。

（5）淋壶。

淋壶又称“淋壶增温”，即将盖碗中冲泡出的茶水随即淋洗公道壶。

（6）泡茶。

泡茶又称“翔龙行雨”，即用现沸开水冲泡盖碗中泡茶，开水用量约150毫升。冲泡时间分别为：第一泡10秒钟，第二泡15秒钟，第三泡后依次冲泡20秒钟。

（7）出汤。

出汤又称“出汤入壶”，即将冲泡的普洱茶汤倒入公道壶中，出汤前要刮去浮沫。

（8）沥茶。

沥茶又称“凤凰行礼”，即把盖碗中的剩余茶汤，全部沥入公道壶中，以“凤凰三点头”的姿势向宾客致意。

（9）分茶。

分茶又称“普降甘霖”，即将公道壶中的茶汤倒入杯中，每杯倒七分满。

（10）敬茶。

敬茶又称“奉茶敬客”，即将杯中的茶放在茶托中，举杯齐眉，奉给宾客。

小贴士

茶叶妙用：湿茶叶可以去掉容器里的鱼腥味和葱味，用废茶叶放在其器皿中煮数分钟，便可去腥。

（11）品饮。

品饮普洱茶，重在寻香探色，品饮时先观汤色，重在闻香，然后再啜味。

◇花茶的泡饮方法

花茶，融茶之味、花之香为一体，堪称茶中珍品。

品饮花茶前，首先要欣赏花茶的外观形态。进行时，取一张洁净无味的白纸，放上2～3克干花茶。特别是高级花茶的茶坯，本身就有很高的艺术欣赏价值，让饮茶者细细察看，观其形，察其色，从中可以提高对花茶的饮欲。而对花茶中蕴涵的花香，人们多从三个方面加以品评：一是香气的鲜灵度，即香气的鲜灵清新程度，最好要无陈、闷之感；二是香气的浓度，即香气要浓厚，无浅薄之感；三是香气的纯度，即香气要真纯，无杂味、怪味和浊味之感。

清洁茶具

中国人品花茶，常用有盖的白瓷杯或盖碗冲泡，但高级细嫩花茶，也有用玻璃杯冲泡。高级花茶一经冲泡后，可立时观赏茶在水中的飘舞、沉浮、展姿，以及茶汁的渗出和茶汤色泽的变幻。如此一来，“一杯小世界，山川花木情”，尽收眼底。

这种用眼品茶的方式，人称“眼品”。而当花茶冲泡2～3分钟后，即可用鼻闻香。闻香时，可将杯子送入鼻端，如果用有盖的杯（碗）泡茶，则需揭开杯盖一侧，使花茶的芬芳随着雾气扑鼻而来，叫人精神为之一振。有兴趣者，还可凑着香气做深呼吸，

充分领略花茶的清香。

这种用鼻品茶的方式，人称“鼻品”。一旦茶汤稍凉适口时，喝少许茶汤在口中停留，采用以口吸气、鼻呼气相结合的方法，使茶汤在舌面来回流动，与味蕾结合，充分品尝茶味和余香。这种用口品茶的方式，人称“口品”。花茶的品饮，只有通过眼品、鼻品和口品，方能享受到花茶的多姿多彩和真香实味，从中领略到春天的来临。

花茶的冲泡方法与绿茶差不多，不同在于花茶更注重保持茶的外形完好以及防止香气的散发。瓷质有盖茶具密度大，保温性能良好，能有效地保持茶的芳香。特别是盖碗的碗口大，能清楚地观察到茶形。因此冲泡花茶适合用有盖的茶具，以白瓷盖碗或白瓷有盖茶杯为佳。常见的泡饮方法有玻璃盖杯法、茶壶泡饮法和白瓷盖杯法三种。

1.玻璃盖杯法

玻璃盖杯法适合冲泡上等细嫩花茶，如茉莉银毫、茉莉寿园、茉莉毛峰、茉莉春芽、茉莉东风茶。细嫩的茶叶具有较高的观赏性，通过玻璃杯冲泡可以观赏到茶叶在杯中徐徐舒展的过程。通过观赏、闻香、品味的过程，感受花茶特有的茶味和香韵。

茶叶

准备好茶具后要清洁茶具。花茶以独具花之芳香为特色，因此保有其真香是冲泡的重中之重。使用的茶具，甚至冲泡用水都要洁净无味，以免损害了原有的香

味。而且，洁具与温具是同步进行的，事先冲烫茶具使其具有一定的温度能使茶香更快地被激发。冲烫盖碗，要先向碗中注入约三成沸水，然后双手托住盖碗，往顺时针方向旋转碗身，使碗内的水从下到上旋至碗口，让碗内壁得到充分清洗。然后，将碗盖垂直放入碗中，在碗中将碗盖旋转一周，使碗盖全部被水浸洗。最后用碗中热水淋洗碗托。

将2～3克茶叶放入碗中，同时可赏茶。

冲泡之前先浸润，即先用些许开水，按同一方向高冲入碗，以浸润茶叶。

约10秒钟后，再向碗中冲水至七八分满，随即加盖，避免香气散失。

花茶经冲泡后，需静置两分钟左右，方可饮用。品饮前，用左手托起碗托，右手轻轻将碗盖掀开一条缝，先深闻缝隙间香味，再揭开碗盖闻其上“盖面香”。再用碗盖轻轻推开浮叶，从斜置的碗盖和碗沿的缝隙中品饮。

2.茶壶泡饮法

茶壶泡饮法通常选用低档花茶或花茶末，用沸水冲泡5分钟后，将茶汤倒入茶杯中饮用。如冲泡中、低档花茶，茶叶外形没有多少观赏价值，可采用壶泡法，即用茶壶泡茶。茶壶通常为白瓷茶壶，冲泡法与杯泡法相同。泡好后分茶入杯，可使茶叶外形不与人直接见面，人们看到的只是分茶

茶食

后的茶汤，依然可以在对茶汤的闻香和品尝中享受到花茶的香和味。而且，壶泡可多次冲泡。农村家庭人口较多，早上泡一壶花茶，全家可以喝上一天，非常方便卫生。

3.白瓷盖杯法

白瓷盖杯法通常选用中档花茶，强调茶味醇厚、香气芬芳，而不注重观赏性。用沸水冲泡5分钟后，即可揭盖闻香品茶。

品茶有道

中国人认为，品茶无疑是一门综合艺术。在幽雅、洁净的环境中，杯茶在手，闻香观色，察姿看形，啜其精华，此时此景，虽“口不能言”，却“快活自省”，个中滋味，无法言传，但可意会，这是品茶赋予人们的一种享受。而品茶升华之后，则成为一种品茗艺术。

◇汤色

茶的汤色主要是茶的内含成分溶解于水所呈现出的色彩。因此，不但茶类不同，茶汤色彩会有明显区别，而且同一茶类中的不同花色品种、不同级别的茶叶，也有一定差异。通常说来，凡属上乘的茶品，尽管由于茶类有别、茶叶品种不一、茶的级别各

茶食

异，色泽会有所不同，但汤色明亮、有光泽却是一致的。具体说来，绿茶汤色以浅绿、黄绿为宜，并要求清而不浊，明亮澄澈；倘是红茶，汤色要求乌黑油润，若能在茶汤周边形成一圈金黄色的油环，俗称金圈，更属上品；倘是乌龙茶，则以青褐光润为好；而白茶，汤色微黄，黄中显绿，并有光亮，当为上品。

不过需要说明的是，由于茶汤中一些溶解于水的内含物质，与空气接触后会发生色变，所以，观赏茶汤需及时进行，不断观察，细看其间变化。其次，茶汤的明暗、清浊、深浅，当然也属观察之列。如此细加品赏，都能给人以一种美的享受。另外，茶汤还会受光线强弱、盛器色彩、沉淀多少等外在因素的影响，对此，品赏时需要引起注意。

◇底色

就是欣赏茶叶经冲泡去汤后留下的叶底色泽。通常可按照人的视觉来进行。欣赏时，除看叶底显现的色彩外，还可观察叶底的老嫩、光糙、匀净等。有的茶人，还会用手指揿揿叶的软硬、厚薄等，从中获得知趣。

◇赏姿

茶一旦经开水冲泡浸润后，就会慢慢舒展开来，并在盛器中展示出固有的姿形。这种茶映水、水映茶的情景，在茶汤色彩的感染下，变得更加动人，给人产生一种美感，给人一种愉悦。所以，赏姿是人们运用审美观品茶的一种重要内容，是高洁、清雅风尚的一种体现，

一级太平猴魁

是人们精神生活的一种追求。

茶在冲泡过程中，经吸水浸润而舒展，或似春笋，或为麦粒，或如雀舌，或若兰花，或像墨菊，使茶的外形变得更加美丽动人。与此同时，茶在吸水浸润过程中，还会在重力的作用下，产生一种动感。太平猴魁舒展时，犹如一只机灵小猴，在水中上下翻动；君山银针舒展时，好似翠竹争阳，上下有致，针针挺立；西湖龙井舒展时，活像春兰怒开，朵朵绽放。如此美景，掩映在杯水之中，真有“茶醉人、人醉茶”之感。

茶水

◇闻香

茶不但干嗅时，能闻到特有茶香，清新肺腑；而且经开水冲泡后，还会随着茶汤的微雾，或发清香，或发花香，或发果香，或发浓香，使人心旷神怡；更有甚者，将茶冲泡后，立即倾出茶汤连杯带叶送入鼻端，用深呼吸方式，去识别茶香的高低、清浊和雅俗。这种闻香的感受，旁人是很难体会得到的，只能用意会去领悟了。目前，闻香的方式多为湿闻，即将冲泡后的茶叶，按茶类不同，经1～3分钟后，将杯送入鼻端，闻茶汤发出的茶香；若用有盖的杯泡茶，也可闻盖香和茶汤香；倘有用闻香杯作过渡盛器的（如台湾人冲泡乌龙茶时就有专门的闻香杯），还可闻杯香。另外，随着茶汤温度的变化，茶香还有热闻、温闻和冷闻之分。同一种茶不同的闻茶方式，还会令人有不同的感受。可谓闻香之技，奥妙无

穷，个中乐处，难以言尽，只得靠自己慢慢体会。

通常说来，品茗用的茶都是高档茶，绿茶以有清香鲜爽感，有果香、花香者为佳；红茶以清香、花香为上，尤以香气浓烈、持久者为上乘；乌龙茶以具有浓郁的熟桃香者为好；而花茶则以具有清纯芬芳者为优。在闻茶叶香气时，最好做到热闻、温闻和冷闻相结合，但侧重面有所不同：热闻的重点是香气的纯正与否，香气的类型如何，以及香气高低；冷闻则可以比较正确地判断茶叶香气的持久程度；而温闻重在鉴别茶香的雅与俗，即优与次。至于倾汤闻叶底，以茶叶叶底温度在50～60℃时，其准确性最好。

小贴士

茶叶妙用：将用过的茶叶抹镜子、玻璃门窗、家具、纸板、泥污的皮鞋、深色的衣服都可以去污洗净。残茶叶干后，撒在地毯或路上，再用扫帚拂去，茶叶能带走一些尘土。茶叶的吸附作用极强，不但可以吸收水分，还可以吸附灰尘。

此外，需要特别说明的是，闻茶香时，要注意避免环境因素干扰，诸如抽烟，擦胭脂，洒香水，用香肥皂洗手，吃葱蒜，空气中夹杂异味等，都会影响闻茶香，需尽量避免。

◇尝味

尝味，通常是指尝茶汤的滋味，靠人的味觉器官来实现。茶是风味饮料，不同的茶类固然有不同的风味，就是同一种茶因产地、季节、品种的不同，其味也是不同的。一些品茶功夫较深的

茶人，还能品尝出同一种茶树、同一季节采摘、同一种加工方法制作的茶叶是阴山（坡）茶，还是阳山茶。通常说来，阴山茶与阳山茶相比，在其他条件相对一致的情况下，鲜叶的持嫩性强，茶叶中氨基酸的含量高，茶多酚的含量较低。这样，茶叶中茶多酚与氨基酸之比较小，加工出来的茶叶前者与后者相比，香气稍高，鲜爽度较强，叶底相对较嫩，弹性较好。如此细细对比，阴山茶与阳山茶也随之区别开来。

其实，茶中的不同风味，是由茶叶中呈味物质的数量和比例决定的。可以认为茶汤滋味，是茶叶的甜、苦、涩、酸、辣、腥、鲜等多种呈味物质综合体现的结果。如果它们的数量和比例适合，就会使茶汤变得鲜醇可口，回味无穷。不过，虽然茶是一种嗜好品，各有所爱，但茶汤滋味，仍然有一个相对一致的标准。通常认为，绿茶茶汤滋味鲜醇爽口，红茶茶汤滋味浓厚、强烈、鲜爽，乌龙茶茶汤滋味醨醇回甘，就是上乘茶的重要标志。

茶汤尝味，应按茶类和茶叶老嫩不同，尝味时间也有所不同：红茶、绿茶通常在茶冲泡3分钟后立即尝味；乌龙茶通常在茶冲泡1分钟之内尝味；白茶、黄茶中的细嫩（芽）茶在茶冲泡8～10分钟后尝味。茶汤尝味时，汤温通常应掌握在50℃左右为宜。温度太高，味觉会受强烈刺激而变得麻木；温度

品茶

太低，又会降低味觉的灵敏度。不过，潮汕人啜饮乌龙茶有所例外，他们主张热饮。这固然与小杯啜茶有关，同时还与品乌龙茶重在求香有关。这样做的结果，不但使茶汤在口中的回味变得更有情趣，而且还增加了刺激味。

实践表明，人的舌头不同部位对滋味的感觉是不一样的。所以，尝味时，要使茶汤在舌头上循环滚动，才能正确而全面地分辨出不同茶的汤味来。尝味时，只要细细体味，不但可以区分出茶汤的等级，而且还可鉴别出茶汤的鲜滞和纯异。不过，为了正确评味，在尝味前，最好不吃具有强烈刺激味觉的食物，如葱蒜、辣椒、糖果、酒等，保持味觉不受外界干扰，以便尝到茶的真味。

茶境有别

品茶是特殊的艺术享受，有着丰富的内涵和美的追求，最好能浅斟细啜、品评再三，赏色、闻香、尝味、观景、会神，尽情领略茶的情趣。中国茶叶种类繁多，饮茶习俗丰富多彩，品茶艺术各具风韵。总结历代茶人对品茗艺术的追求，可概括为：选茶、择具、论水、冲沏、环境几个方面，其中对环境的要求尤其严格。

茶水

所谓环境即品茶

的场所。好的品茗环境能使品茗人赏心悦目，以境怡情，达到一个高雅的意境，因此，历代茶人都十分重视品茗环境的选择。环境不是孤立存在的，它不仅仅指景和物，还包括人品和事件，只有这些因素有机结合、情景交融，才能形成良好的品茗环境。

◇“独乐乐”与“众乐乐”

品茗人数的多少对品茶情境有很大的影响。最早对品茗人数提出明确要求的是陆羽。《茶经》说：“夫珍鲜馥烈者，其碗数三；次之者，碗数五。若座客数至五，行三碗；至七，行五碗；若六人以下，不约碗数，但阙一人而已，其隽永补所阙人。”通过陆羽的描述我们发现，陆羽所设计的煮茶器皿，一次只能煮出三至五碗合乎标准的茶。这样看来，唐代人饮茶时人数通常应不超过六人，至少陆羽是这样要求的。明朝的张源在《茶录》一书中提出：“饮茶以客少为贵，客众则喧，喧则雅趣乏矣。独啜曰神，二客曰胜，三四曰趣，五六曰泛，七八曰施。”现代的茶人们在古人的基础上提出：独饮得神，对饮得趣，众饮得慧。作为日常生活的一个部分，饮茶活动很难规定具体的人数，而人数的不同，人们所领略到的茶趣也不一样。

茶水

1.独饮得神

唐代著名茶人卢仝收到朋友孟谏议差人送来的新茶非常高兴，

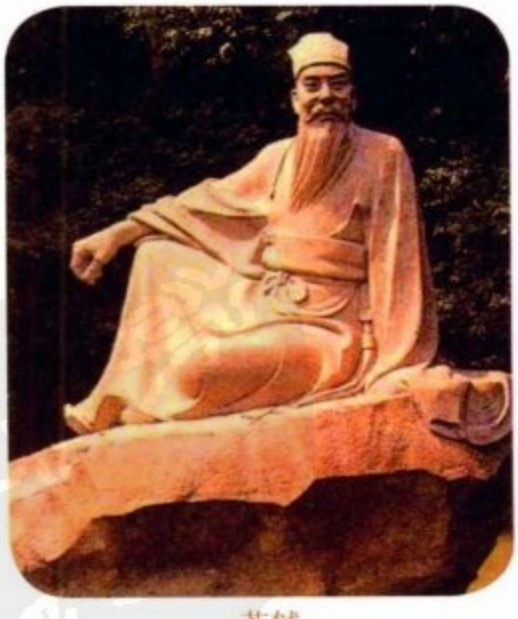
于是他关上柴门，一个人在家里煎茶吃，而且一口气吃了七碗，并写下了著名的长诗《走笔谢孟谏议寄新茶》。

唐代人饮茶基本是大碗茶，那茶碗与武松过景阳冈时喝酒的酒碗差不多大。卢仝用这样的茶碗，这样的喝法，明清人一定会讥之为“牛饮”、“驴饮”，即使是在人们普遍用大碗喝茶的时代，这样的饮法也是让人侧目的。南北朝时王肃饮茶一饮一斗，被人们嘲之为“漏卮”。“卮”是一种杯形的容器，“漏卮”就是一个漏底的杯子。但卢仝没有因为“牛饮”、“驴饮”被人们嘲笑，他的这首诗反而因为对茶的功效的赞美而被广为传唱，诗也被称为《卢仝茶歌》，直至宋朝还在乐坊间流行。

卢仝是唐代著名的道士，一个在山间隐居的人，“柴门反关无俗客，纱帽笼头自煎吃”，卢仝是这样描写他收到孟谏议茶后的欣喜与迫不及待的心情的。他的“自煎吃”还因为周围没有可以与他分享的人，虽然小道童肯定会有，但那是帮他煎茶的人，不是陪他喝茶的人。卢仝饮茶所得到的是什么呢？他独饮得到的是一个修道者所期望的境界——两腋习习清风生。

苏轼的独饮又是一种境界。宋人笔记里有他一篇妙文：

“东坡与客论食次，取纸一幅，书以示客云：烂蒸同州羊羔，灌以杏酪食之，以匕不以筷，南都麦心面，作槐芽温淘，糁襄邑抹猪，炊共城香粳，荐以蒸子鹅。吴兴庖人斫松江脍，既饱，以庐山康王谷帘泉，烹曾坑斗品茶。少焉，解衣仰卧，使人诵东坡先生《赤壁前后赋》，亦


苏轼

茶具

足以一笑也。”

苏轼的仕途一直不得意，屡遭小人陷害，后被发配到海南。但从上面的引文来看，他饮茶时的心境是开朗的、豁达的，正如他在一首词中所说：“一蓑烟雨任平生。”东坡先生此时在何处？是在海南还是在黄州？不管在哪里，可以看得出他生活得很惬意，虽不能在政坛上张扬他的个性，生活中却是一如既往的个性张扬。一餐饭所供的都是南方的美食，吃相也很豪爽，不用筷子而用刀。吃饱以后，用天下第一的谷帘泉烹最好的曾坑斗品茶。饮茶之后，解衣而卧，露出他不合时宜的肚皮，让人朗诵他的《赤壁前后赋》，其乐何如！只是在这背后，是不是也有一些无奈呢？

南宋陆游的饮茶又是一种情况。淳熙十三年（1186年），62岁的陆游来到临安，等候皇帝的召见。此时的他已不再有少年时“万里觅封侯”的豪情，他对于朝廷北伐已经不抱太大的希望了，百无聊赖中写下了著名的《临安春雨初霁》：

世味年来薄似纱，谁令骑马客京华。
小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花。
矮纸斜行闲作草，晴窗细乳戏分茶。
素衣莫起风尘叹，犹及清明可到家。

分茶是宋代的茶艺游戏，即通过茶筅的搅动在茶汤表面的浮沫

上形成花鸟虫鱼的图案。南宋的临安城里有以分茶为职业的，许多饭店也都被称为“分茶酒店”，颇类似今天的茶餐厅。两宋时期，分茶是很流行的休闲活动，蔡襄、宋徽宗、苏舜元、显上人等人都是分茶的高手。铺开宣纸随意地涂写草书，摆开茶具闲适地调弄茶汤，这应该是太平盛世的清玩，而当时的南宋却是个偏安一隅的朝廷，是个不思进取的朝廷，朝野上下“只把杭州作汴州”。陆游从茶中品的，是报国无门的寂寞与痛苦。小楼听雨、闲作草书、晴窗分茶都是消磨人生的手段。不如此又能如何呢？他这次来已经感觉到了“世味年来薄似纱”，感到理想实现的遥遥无期，甚至已经有点后悔来这里，盼着早日回到家乡去。

现代茶人说“独饮得神”，这里的“神”是对于自己内心的观照，是对于世情哲理的感悟。于是闲适的卢仝品味到了闲适，豁达的苏轼品味到了豁达，寂寞的陆游品味到了寂寞。但三人有一点是共同的，他们都有一颗沉静的心，只有这样的心态才能观照自己的内心。当然独饮还会有其他的感悟，一个初次饮茶者独自体会到茶的滋味时会有一种莫名的欣喜，刚完成一项繁重工作的人独自饮茶时会有一种放松的感觉，在读了一段有哲理的文章后，独饮一杯茶可能更易理解“茶禅一味”的理论。“独饮得神”，与茶有关，更与心情、心态有关，表现的就是一种独饮的境界。

泡茶

茶具

中国名茶——青城雪芽

2.对饮得趣

独饮可以得神，但喜欢独饮的人毕竟不多。一人独处，在安静的心境及环境中会有一些思想所得，但这些心得却找不到倾诉的对象，使饮茶者原本就寂寞的心更加寂寞。因此，如果心绪较为郁闷的时候，独饮就会显得有些无趣。

对饮就不一样了，知己对坐，可以品评茶道，可以促膝谈心，可以纵论世道人心。这样的对饮在知己之间是很有吸引力的。唐代的诗僧皎然与茶圣陆羽是朋友。当陆羽寓居金陵时，皎然住在浙江苕溪，经常去金陵探望陆羽，两个人一起品茶谈诗。古人诗云："相见亦无事，不来忽忆君。"说的就是这样的朋友吧。古时两个人饮茶，会产生一些思想的碰撞，这也是一种无言的乐趣。两个朋友到了一起，喝喝茶，写写字，下下棋，听听音乐，就可以消磨掉一段时光，而这样消磨掉的时光往往会让人感觉很充实。

对饮首要的问题是知己的难得，因此退而求其次，找个志趣相投的人也可以。通常来说，知己及志趣相投者不一定是一个等级的人，但一定是一个品位上的人。如俞伯牙与钟子期，一个是高官，一个是平民，两人却能成为高山流水的知音，靠的是相似的

艺术趣味。

明代的张岱与闵汶水之间的情谊是茶史中的高山流水。闵汶水是一介平民，张岱则是一位世家公子。听说了闵汶水的茶艺后，张岱前去拜访，然而到了闵汶水所住的桃叶渡，等了许久，闵汶水才归来。张岱一看，原来是一个婆娑老者。才说两句话，老人就借口找拐杖离开了，很久之后才回来。来时发现张岱还在等他，老人就问："客人还在这里啊!有什么事吗？"张岱说："我仰慕你的茶艺很久了，今天喝不到你的茶，我是不会离开的。"老人一听很高兴，于是很快地煮好茶。两人在室内坐下，赏鉴茶具，品味茶韵。张岱对闵汶水所烹的茶赞不绝口，问他："这是什么茶？"老人说："阆苑茶。"张岱再尝了一口，说："不要哄我了!这是阆苑茶的制法，但味道不像。"汶水忍住笑说："那您说是什么地方所产？"张岱又尝了一口，说："怎么那么像是罗岕茶呢？"汶水吐着舌头说："神了，神了！"张岱又问："水是什么水？"汶水说："是惠泉。"张岱说："又哄我了！惠泉从那么远运过来，怎么还像是新汲的一样呢？"汶水说："不敢再哄你了。我在取惠泉水时，先将井淘尽，等到夜里新泉冒上来时，立刻汲取。运水的时候，在瓮底放入山中石头，待顺风时用船运来。这样，就算是新汲取的惠泉水也要逊它一头呢!"然后，又重新烹了一壶茶给他斟上："您再尝尝这个。"张岱尝了之后，说："如此芳香甘洌，味道浑厚，是春茶吧？刚才烹的是秋茶了。"闵汶水大笑道："我活了七十年，还没见过像您这样精于赏鉴的。"此后，两人成了很好的朋友。闵汶水逝后，张岱在给精于茶道的胡季望的信中感叹道："金

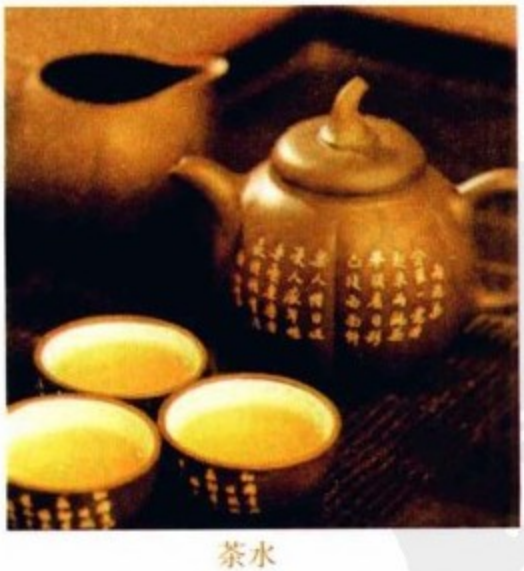
沈复《浮生六记》中品茶

陵闵汶水死后，茶之一道绝矣!”

除了知己，夫妇也是饮茶的伴侣。夫妇对饮与知己对饮不同，除了在艺术情趣上的相投，夫妇之间的感情和谐也是很重要的。宋代李清照与其夫赵明诚屏居乡里，两人每日以校勘图书、品评字画、鉴赏古董为乐，而且两人经常在饭后闲暇时烹上茶，对着堆积的典籍，说什么事在什么书的哪一页第几行，谁说对了谁就先饮茶。李清照的记忆力很强，经常一说就中，言中后常高兴得举杯大笑，以至于把茶倾覆于怀中，喝不到茶了。这是李清照最怀念的一段时光。多年后，她在写《金石录》时，想起了与丈夫琴瑟和谐的这段日子，说：“甘心老是乡矣!”李清照与赵明诚是情意相投的夫妻，也是情趣相似的知己。李清照与赵明诚的这段光阴是衣食无忧的，这是他们可以读书、赏鉴、行茶令的重要条件。清代沈复与妻子芸娘的饮茶则完全是寻常人生活中的乐趣。沈复在《浮生六记》中记述：

“夏月荷花初开时，晚含而晓放。芸用小纱囊撮茶叶少许，置花心。明早取出，烹天泉水泡之，香韵尤绝。”

沈复是个生活拮据的寒士，妻子也不是什么大家闺秀。在夏日的晚上，妻子把少许茶叶放到荷花中去窨，第二天早上，再用收集的雨水冲泡。在生活的重压下能如此优雅，需要的是一种淡定的生活态度，需要的是夫妇之间相濡以沫的情谊，当然也需要一些闲情逸致。至于茶叶，倒不一定是什么好茶。



茶水

3.众饮同乐

在晋唐之时，人们认为饮茶是件品位高雅的事。晋代的陆纳把茶当做道德修行的手段，陆羽也说茶“最宜精行俭德之人”，但高雅之余，茶会之类的场面还是要比独饮、对饮的情况更受普通大众欢迎。独饮与对饮都是寂寞的茶事，许多人聚在一起，热热闹闹地喝茶才是中国人的最爱，这也符合传统的娱乐观念——独乐乐不如众乐乐。明代的张源说多人饮茶有三种情形——“趣、泛、施”，现代的茶人则将之总结为“众饮得慧”。

小贴士

《世说新语》是我国南朝宋时期产生的一部主要记述魏晋人物言谈逸事的笔记小说，主要为有关人物评论、清谈玄言和机智应对的故事。

《世说新语》中有一则故事：“晋司徒长史王蒙好饮茶，人至辄命饮之，士大夫皆患之。每欲往候，必云今日有水厄。”当时茶已经开始在社会上层流行，虽还没有唐宋时的盛况，但也为一大批人所喜爱。王蒙是喜欢与客人们一起饮茶的，而他的那些客人们虽不太习惯这样的热情，但应该是喜欢这样的气氛的，说是“水厄”，不过是调侃罢了。当时好以“水厄”待客的还有桓温。据《晋书》载，桓温守扬州时，与下属宴会，只有七个菜，还有一些茶果，这可能是有明文记述的最早的茶会了。桓温是东晋的权臣，他的这一嗜好对于茶饮的推广作用是非常大的。

对茶会进行规范的是陆羽和常伯熊，《封氏闻见记》说：“楚人陆鸿渐为茶论，说茶之功效，并煎茶炙茶之法，造茶具二十四

事，以都统笼贮之。远近倾慕，好事者家藏一副。有常伯熊者，又因鸿渐之论广润色之，于是茶道大行。”陆羽的茶道有着浓厚的修行味道，虽然他自己说可以如何如何变通，但对于普通的饮茶人来说，规矩还是太多了。常伯熊的润色使茶道的趣味性增强，更适合大众的口味了。

茶水

使“众饮”成为与精行俭德的“独饮”、“对饮”同样堂皇的，是佛教的推动。在南北朝时，饮茶在北方并没有形成风俗，而且北方人看到南方人饮茶还会嘲笑，这种情况到了唐朝时却因为佛教对饮茶的提倡而得到根本的扭转。唐代的僧人经常举行茶会招饮文人雅士。唐代诗人钱起的《过长孙宅与朗上人茶会》描述了当时茶会的情形：

“偶与息心侣，忘归才子家。玄谈兼藻思，绿茗代榴花。岸帻看云卷，含毫任景斜。松乔若逢此，不复醉流霞。”

受宗教人士饮茶风格的影响，整个唐代的茶会都充满着清雅悠闲的风味。某年的三月三日，吕温与南阳邹子、高阳许侯等人的茶宴就是这样风味的代表：

“三月三日。上巳禊饮之日也。诸子议以茶酌而代焉。乃拨茶砌，憩庭阴，清风逐人，日色留兴。卧指青霭，坐攀香枝。闲莺近席而未飞，红蕊拂衣而不散。乃命酌香沫、浮素杯，殷凝琥珀

之色。不令人醉，微觉清思，虽五云仙浆，无复加也。”

这样风格的“众饮”到宋元时为之一变，成了一种极具娱乐性的游戏。这种变化起于福建。当时福建生产的蜡面茶、点乳茶以及团茶等，要通过斗茶来判断茶饼质量的高低。因宋元时期福建是贡茶的产地，所以当地斗茶的活动也随之风靡全国，在社会各个阶层中广泛流行。宋徽宗是斗茶中级别最高的高手，在朝会之余，他还常在皇宫里为大臣们点茶。蔡京在《保和殿曲宴记》记述了宋徽宗召集了一些大臣去品茶：“至全真阁，上御手注汤，出乳花盈面。臣等惶恐前曰：陛下略君臣夷等，为臣下烹调，震惕惶怖，岂敢啜之。上曰：可。”李邦彦在《延福宫曲宴记》也记述了宋徽宗召几位大臣到成平殿饮茶，“上命近侍取茶具，亲手注汤击拂。少倾，白乳浮盏面如疏星淡月。顾诸臣曰：‘此自烹茶。’饮毕，皆顿首谢。”斗茶活动在宋元时成为画家们的题材，南宋的刘松年以及元代的赵孟頫都曾画过斗茶图。在他们的画作中，斗茶者的快乐、专注跃然纸上。

唐宋时，中国的茶文化传到了日本。当时日本国内的饮茶方式及热闹的场面与中国一脉相承，而且比中国茶会更热闹、更具有游艺性，他们不仅仅斗茶艺，也斗茶具。热闹的日本茶会到了千利休时期，被改造成为“和、静、清、寂”的茶道，饮茶也由娱乐变成了一种修养。这样风格的日

茶园

本茶道在丰臣秀吉时期曾有过一次盛会，在京都的野松林下，丰臣秀吉举行了一次历史性的茶会，持续十日之久，煮水的沸声传出很远。

在中国，明朝以后，茶文化由宋元时的浮华转为返璞归真，不再崇尚斗茶、分茶之类的娱乐，但“众饮”的乐趣却丝毫未减。《红楼梦》中妙玉在栊翠庵主持的那场茶会是典型的贵族、文士风格，参与饮茶的诸人在一起品水、品茶、品具。寻常的众饮场面以茶馆为最常见了。茶馆是个众人杂处的地方，来者身份地位高低悬殊，常见王子贝勒与贩夫走卒同座饮茶而不以为讳。清代京城里的闲散旗人早晨盥洗之后就来到茶馆喝茶，相互见面也问：“喝过茶了吗？”从早晨到下午，茶馆中都是高朋满座，谈天说地，遛鸟斗虫，完全是一个信息交流的场所，也是一个流言充斥之地。扬州的茶肆也是一派热闹景象，据《扬州画舫录》载，当时城内的明月楼茶肆以淮水泡茶，名声不小，来此饮茶的人往来不绝，再加上人们提的鸟笼中的鸟鸣，以至于隔座的人说话要以眼代耳。清时某道边茶亭有一对联云：“四大皆空，坐片刻无分尔我；两头是路，饮一盏各自东西。”茶意淡然，浅语通禅，可作众饮之乐的注解了。

茶山

◇品茗物境之别

物境是指品茗时所处的客观环境，它们对品茶时的情境也会产生很大的影响。

1.古人寄情山水间

茶性自然，茶本是大自然之子，禀赋自然山川之灵性。宋徽宗说得好，“至若茶之为物，钟山川灵禀”（《大观茶论》）。在大自然的气息中，在青山绿水的交相辉映中品茶，更能品出茶之真味，更能体悟超凡脱俗的意境，更能净化人的心灵，高扬人的品格。这是由茶的自然属性决定的。茶之灵性、魅力、精髓，在大自然的怀抱中才能得到最充分的抒发和释放。

因此，唐宋时期，古人饮茶常置身于大自然的山水之间，提倡在如画的山水中品茶，追求那种超凡脱俗的野趣。唐代刘言史曾与孟郊到洛北作“野外之饮”，并作诗曰：“粉细越笋芽，野煮

深山茶楼

寒溪滨。恐乖灵草性，觞事皆手亲。敲石取鲜火，撇泉避腥鳞。荧荧爨风铛，拾得坠巢薪。洁色既爽别，浮氲亦殷勤。以兹委曲静，求得正味真。宛如摘山时，自啜指下春，湘瓷泛轻花，涤尽昏渴神。此游惬醒趣，可以话高人。”他们随身携带着越州茶叶，在野外溪边亲自动手煮茗，敲石取火，撇泉取水，捡掉在地上的鸟窝当柴火，在煎茶煮茗的过程中享受大自然的滋润，深感惬意，甚至有与世外“高人”心灵相通的神致。茶的至灵至性就是在这种意境中被人们体悟而深深地打动人心。

白居易

唐代大诗人白居易于会昌五年（845年）邀请九位七八十岁的老人饮茶赏景，作诗云：“山茗煮时秋雾碧，玉杯斟处彩霞鲜。临阶花笑如歌伎，傍竹松声当管弦。虽未学穷生死诀，人间岂不是神仙。”（《洛中九老会》）这里描写的是一种怎样的品茶场景啊，人们在彩霞、鲜花、篁竹以及松林的摇动声中品茶，难怪白居易称之“人间岂不是神仙”。在此神仙境界中品啜一杯茶，世俗的烦恼与忧愁都烟消云散，

小贴士

白居易（772～846年），我国唐代伟大的现实主义诗人，中国文学史上负有盛名且影响深远的诗人和文学家，他的诗歌题材广泛，形式多样，语言平易通俗，有“诗魔”和“诗王”之称。

生命由此而变得更纯净而美好。

唐代品茶高手宰相李德裕，虽然身居高位，享尽荣华富贵，但是他品茶时仍追求自然朴实的阳光灿烂以及温醇和缓的潺潺溪流。“谷中春日暖，渐忆掇茶英。欲及清明日，能销醉客醒。松花飘鼎冷，兰气入瓯轻。饮罢闲无事，扪萝溪上行。”（《忆茗诗》）看来在富丽堂皇的楼台殿阁之中饮茶还是不如在朴素淡雅的山水之中得以进入品茶的真正境界。

明代嗜茶的宁王朱权又是如何看待品茗环境的呢？他在《茶谱》中写道：

小贴士

茶叶妙用：清蒸鱼类或海鲜类食品时，可在蒸锅的水沸后，打开锅盖淋上少许茶汤，保证做出来的海鲜香甜可口，少了恼人的腥味；还可以在将鱼虾或海鲜处理干净后，用冷茶水再洗涤一遍，也可去除腥味，保证口味鲜嫩。

凡鸾俦鹤侣，骚人羽客，皆能志绝尘境，栖神物外，不伍于世流，不污于时俗，或会于泉石之间，或处于松竹之下，或对皓月清风，或坐明窗静牖。乃与客清谈款话，探虚玄而参造化，清心神而出尘表。命一童子设香案携茶炉于前，一童子出茶具，以瓢汲清泉注于瓶而炊之。然后碾茶为末，置于磨令细，以罗罗之。候汤将如蟹眼，量客众寡，投数匕入于巨瓯，候茶出相宜，以茶筅搀令沫不浮，乃成云头雨脚。分于啜瓯，置之竹架。童子捧献于前。主起，举瓯奉客曰：“为君以泻清臆。”客起接，举瓯曰：“此非不足以破孤闷。”乃复坐。饮毕，童子接瓯而退。话久情长，礼陈再三，遂出琴棋。故山谷曰：“金谷

茶水

看花莫漫煎”是也。卢仝吃七碗，老苏不禁三碗，予以一瓯，足可通仙灵矣。使二老有知，亦为之大笑。其他闻之，莫不谓之迂阔。

“泉石之间”、“松竹之下”、“皓月清风”，看来明代的王侯，即使身处富丽堂皇的宫殿之中，亦深为清幽自然的山水环境陶醉。

中国历代文人喜好山水，这与中国传统的老庄思想、禅宗以及隐士文化有着相当密切的关系。

“自然”是老庄哲学特有的范畴。其所谓“自然”，不是近代所谓与人类社会相对而言的自然界，而是一种状态，即非人为，本来如此的，天然而然的。“真”，是道家特有的哲学范畴。老子把“真”视为道的精髓、修身的极致。《庄子》对“真”有一个界定：“真者，精诚之至也……真者，所以受于天也，自然不可易也。故圣人法天贵真，不拘于俗。愚者反此，不能法天，而恤于人；不知贵真，禄禄而受变于俗，故不足。”(《渔父》)这就是说，“真”是一种至淳至诚的精神境界，这境界是受之于天的，性分之内的，自然而然的。不受礼教约束的，没有世俗伪饰的，保持其天性的人，就是“真人”。

以茶悟道

所以说庄子哲学突出了个体存在，他关心的不是伦理、政治问题，而是个体存在的生命与精

茶园

神问题。他提倡树立一种理想人格，把一切“假我”、“非我”统统舍弃掉。只有“吾丧我”，才能达到或取得“真我”。这种“真我”与自然融合为一体，即自然（李泽厚《中国古代思想论》）。

魏晋玄学即是在老庄思想的基础上形成的，以后又吸收了佛学的成分。玄学中崇尚自然的思想进一步确立了以“自然”与“真”为上的审美理想。文人们意表自然，同时又借山水风景形成象喻，或借着参悟山水风景印证老庄思想，形成了独特的理趣，人与自然的关系在不知不觉中更近了一步。

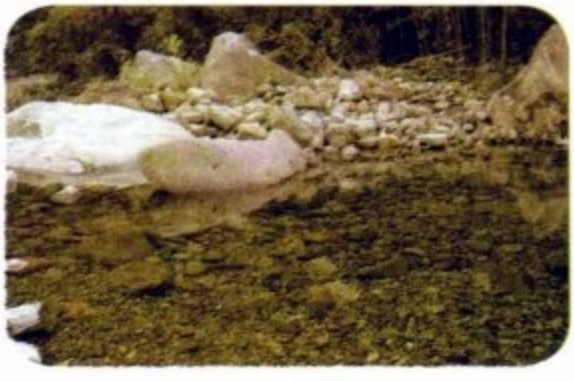
此外，以悟道为修行方式的禅宗在中国的形成与文人喜好山水也有着血肉渊源。“悟道”即用种种形象直觉的方式表达和传递那些被认为本不可表达和传递的东西。禅宗的悟道不是思辨的推理认识，而是个体的直觉体验。禅宗的“顿悟”，是对时间的某种神秘领悟，即所谓“永恒在瞬刻”或“瞬刻即可永恒”这一直觉的领悟。而禅宗的“悟”所追求的淡远心境和瞬刻永恒，经常假借大自然来使人感受或领悟。在欣赏大自然风景时，人不仅感到大自然与自己合为一体，甚至

以茶为媒——祝寿

似乎理解了整个宇宙的某种存在，产生了一种非常高级的审美感受。

古代的僧人们以茶悟道，追求“茶禅一味”的境界也注重与大自然山水同在。唐代僧灵一作有《与元居士青山潭饮茶》一诗，诗曰：“野泉烟火白云间，坐饮香茶爱此山。岩下维舟不忍去，青溪流水暮潺潺。”诗中写作者与元居士划船来到青山潭，在青溪流水边，白云间，取野泉煎茶、饮茶，边啜边观赏山水美景。到日暮还舍不得乘舟归去。字里行间透露出闲适之趣、山水之乐。

与僧人们相似的是道士们也将饮茶视为修身养性的途径，同样追求幽雅清静的品茗环境。唐代著名诗人温庭筠的《西陵道士茶歌》描述了西陵道士煎茶、饮茶的情景。诗曰：“乳窦溅溅通石脉，绿尘愁草春江色。涧花入井水味香，山月当人松影直。仙翁白扇霜鸟翎，佛坛夜读《黄庭经》。疏香皓齿有余味，更觉鹤心通杳冥。”在月下松间，石畔泉边，道士汲水烹茗，生炉煎水。松树在月光下的倒影与人影相映，道士品着香茶，诵读着《黄庭经》，在茶香中回味经书的意旨，感觉仿佛与天地相通。



白石清泉

除儒释道外，隐士文化也与文人亲近自然山水相关。隐士文化是以隐逸遁世的生活模式、归返自然的生命意识、随运委化的人生哲学、无为自适的价值观念、清简玄远的审美标准为主要内涵的（章尚正《中国山水文学研究》）。魏晋之后，隐逸之风弥漫朝野，再加上道教、佛教的空前流行，诱导士子遁入宗教之门，形成了天下士僧共隐共游的新风尚。他们一改先秦两汉隐士的生

活方式，不再“躬耕渔樵，岩栖穴住”，而是热衷于游赏山水以悟道。当时名士所钟情的“良辰、美景、赏心、乐事”都以自然美为对象，山水自然不仅成为他们审美的对象，还是他们的生活必需，精神的寄托。

实际上老庄、禅宗以及隐逸的思想都是相通的，文人在自然山水间以茶为媒对人生、对世界产生感悟，情感、心境趋向宁静、淡雅，达到天人合一的境界。大自然的朴实、纯挚使置身于其中，品啜香茗的人们真正地体会到庄子的“真我”、禅的“瞬刻永恒”以及隐逸的返璞归真。在茶与自然的结合中，人们忘怀得失，摆脱世俗的干扰，真正获得生命的力量与生活的乐趣。

明代晚期，由于特定的社会历史背景，文人们更倾向老庄、禅宗以及隐逸思想，以追求闲适和生活的乐趣为目标。所以，文人们着意在幽雅的山水胜境中品茶休闲，享受淡泊宁静而又高洁雅致的生活意趣。这也是之所以明代茶书中出现了如此丰富细致的对品茗环境刻画的原因。如屠隆在《考盘余事》中就写道：“茶之为饮，最宜精行修道之人，兼以白石清泉，烹煮如法，不时废而或兴，能熟习而得味，神触心醉，觉与醍醐甘露抗衡，斯言赏鉴者矣。”饮茶最适合那些修道之人，在大自然的白石清泉边烹茶，只要烹煮得法，体悟茶之真味，那种神触心醉的感觉就像饮了醍醐甘露。看来，若非处于有着白石清泉的自然环境中，未必能体会到如

茶水

此心旷神怡的感觉。环境在品茶过程中所起的作用是其他品茶要素所不可比拟的。

明代其他茶书中亦有不少对山水风光追求的描写。如许次纾《茶疏》中有诸如“风日晴和、轻阴微雨、小桥画舫、茂林修竹、名泉怪石”等“宜饮”的描写。陆树声的《煎茶七类》中有“煎茶非浪漫，要须人品与茶相得。故其法往往传于高流隐逸有烟霞泉石磊块胸次者”，“茶候，凉台净室，曲几明窗，僧寮道院，松风竹月。晏坐行吟，清谈把卷”。明人对饮茶人品的要求也上升到“高流隐逸者”，而且须具有“烟霞泉石磊块胸次”。这胸中有“烟霞泉石”者至少应该是一个热爱大自然，亲近自然山水之人。至于“松风竹月、晏坐行吟、清谈把卷”的意境就更不必多说了，陆树声亦为钟情于山水性灵的茶人之一。此外，冯可宾的“饮茶十三宜”以及徐渭的《徐文长秘集》中都有不少有关饮茶山水环境的描述。

明人的不少游记中也记述了在山水览胜中寻求品茶幽雅之趣的内容。如晚明茶人吴从光的《茶说》，谈到了自己品茶的体会，亦十分别致。他认为人生在世的“赏心事”莫过于“弄风研露，

茶叶

轻舟飞阁。山雨来，溪云升。美人分香，高士访竹。鸟幽啼，花冷笑。钓徒带烟水相邀，老衲问偈，奚奴弄柔翰。试茗，扫落叶，趺坐，散坐，展古迹，调鹦鹉。乘其兴之所适，无使神情太枯”。无论是重钓问偈还是弄翰试茗，在轻风云露，浮云溪雨，鸟啼花飞之季，吴从光追求的正是大多数晚明文人崇尚的闲适、享受、超脱的生活情趣。在山水间烹茗自娱是他们抒发自我、抚慰心灵的手段。

赏茶

文人酷爱山水，往往借山水风景喻人。大自然风光无限，花鸟草虫、浮云流水、绿树青山、月影林疏等都是文人借喻的对象。我们总结文人们对品茗环境的论述，发现他们尤爱与松竹相伴。对啜品茗，不能不说这与松竹本身所包含的文化底蕴有直接的联系。

白居易把竹比做君子；苏东坡在肉与竹不可兼得的情况下，宁愿舍肉而取竹。郑板桥更是爱竹而画竹，赞竹为，“竹之体，瘦劲孤高，枝枝傲雪，节节干霄，有似乎士君子豪气凌云，不为俗屈”，“瘦劲孤高，是其神也，豪气凌云，是其生也，依于石而囿于石，是其节也；落于色相而不滞于梗概，是其品也”。如此爱竹之人，同时也是一爱茶人。他曾在《题画》中写道：“茅屋一间，新篁数竿，雪白纸窗，微浸绿色。此时独坐其中，一盏雨前茶，一方端砚石，一张宣州纸，几笔折枝花，朋友来，风声竹响，愈喧愈静。”新竹、笔砚、纸墨、香茗、朋友，若称其为深谙生活乐趣的怪才，郑板桥当之无愧。傲雪凌霜的松树也是茶

人的最爱，古人常以松树比喻高洁之士挺拔傲岸的人格和坚贞不屈的情操。按照中国茶道君子比德的审美观点，历代茶诗中的品茗环境描写以松竹最多。如唐代王维有“茶香绕竹丛”，宋代张耒有“蓬山点茶竹阴下”，明代高启有“竹间风吹煮茗香”，唐代王建有“煮茶傍寒松”，宋代林逋有“清话几时搔首后，愿和松色劝三巡”，元代倪云林有“两株松下煮春茶”，明代沈周有“细吟满啜长松下”的诗句。

不妨读一读唐代著名诗人，“大历十才子”之一的钱起与友人欢度茶宴之后写下的《与赵莒茶宴》诗：“竹下忘言对紫茶，全胜羽客醉流霞。尘心洗尽兴难尽，一树蝉声片影斜。”诗人用白描的手法，写在翠竹之下饮紫笋茶，茶的味道比流霞仙酒还好。饮过之后，已浑然忘我，世俗之念全消，而饮茶的兴致却更浓了，直到夕阳西下才兴尽而散。这又是一幅生动的雅境啜茗图，除了令人神往的竹境之外，诗人还以蝉为意象，使全诗所烘托的闲雅志趣愈加强烈，令人羡煞不已。

现代茶艺馆

2.今人对品茗环境的选择

当今，在现代化的都市发展越来越快的今天，像古人那样寄情山水的可能性已经很小了，但是，对于品茗环境的选择还是不容忽视。

通常说来，人们对公共饮茶场所，因层次、格调，以及饮茶的

目的不一，要求当然也不一样。如层次较高的聚会茶宴，不但要求室内摆设讲究，而且力求居室、建筑富有特色，周围自然景色美观；如果是举行茶话会，只要有一间宽敞明亮的场所，有一种整洁大方的陈设也就可以了。

郑板桥

但对一些高档的茶艺馆、茶室、茶楼等，要求就高了。如上海的城隍庙湖心亭茶室，建筑是上下两层，楼顶有28只角，屋脊牙檐、梁栋门窗，雕有栩栩如生的人物故事、飞禽走兽、花鸟草木；室内陈设有红木八仙桌，大理石圆台面；天花板上装有古色古香的宫灯，墙上嵌有壁灯，挂有书画；桌上放着古朴雅致的茶具，富有艺术珍玩价值；茶室四周，一泓碧水，九曲长桥，旖旎风光，尽显眼底。北京的老舍茶馆，建筑则富有浓重的清代风格，室内搭有一个戏台，由名角弹唱；墙上挂有名家书画，周围缀以四时花鲜；人们可以在茶馆品饮各地香茗，南北茶点。

“天堂”杭州的湖畔居茶室，座楼三层，飞檐翘角，画楼精雅，三面临湖，占尽了“天下景”风光。湖畔居室内布置，雅致而不失朴素，墙上是表现茶事的仿古画，桌上古色古香的茶具，其中一楼、二楼，汇集了具有江南特色的各种茶宴，诸如红楼茶宴、秦淮茶宴、江南茶宴等；三楼为音乐茶吧，有茶艺演示，使人能尽情享受生活情趣。

所以，凡高档专业品茗场所，对周围环境都是经过选择的，它

茶室

们或占山，或傍湖，或临江，或淹没在绿树竹林之中，即便选择在闹市中心，交通要道之边，也总要营造一个幽静舒适的环境，而且建筑别致，室内装饰典雅，才称得上是品茗的佳处。

而设在车船码头、大道两旁、工厂车间、田间工地的茶水供应点，诸如北方的大碗茶，南方的凉茶，目的在于消暑解渴。因此，除了要求供应茶点整洁卫生外，并无多大讲究。尽管这种饮茶方式，缺少品茶情趣，但它与现代生活比较合拍，同样受到人民的欢迎。

家庭品茶，环境较难选择，通常说来是相对固定的。但在有限空间内，通过努力，同样可营造一个适宜的品茶环境。例如可选择在向阳靠窗的地方，配以茶几、台椅，临窗摆设一些盆花，就会增加一些品茗情趣。倘若这些条件也不具备，那么，把室内之物收拾得整洁有序，做到窗明几净，营造一个安静、清新的环境，同样也能成为舒心悦目的品茶之处。

时下，随着人们生活水平的不断提高，人们对生活的品位要求也日益提高，特别是在大中城市，一些有条件的家庭，除了生活起居外，还设有书房，有的还把书房的一半辟为茶室，形成一个书斋式的茶室。在此，以茶促思，成了文化人的一大时尚。

品茶与周围环境的关系是很密切的，但也有强调随遇而安的，如在闽南、广东潮汕地区品功夫茶就是如此。因在当地，人不分男女老幼，地不管东南西北，品功夫茶形成一种风尚，所以，品

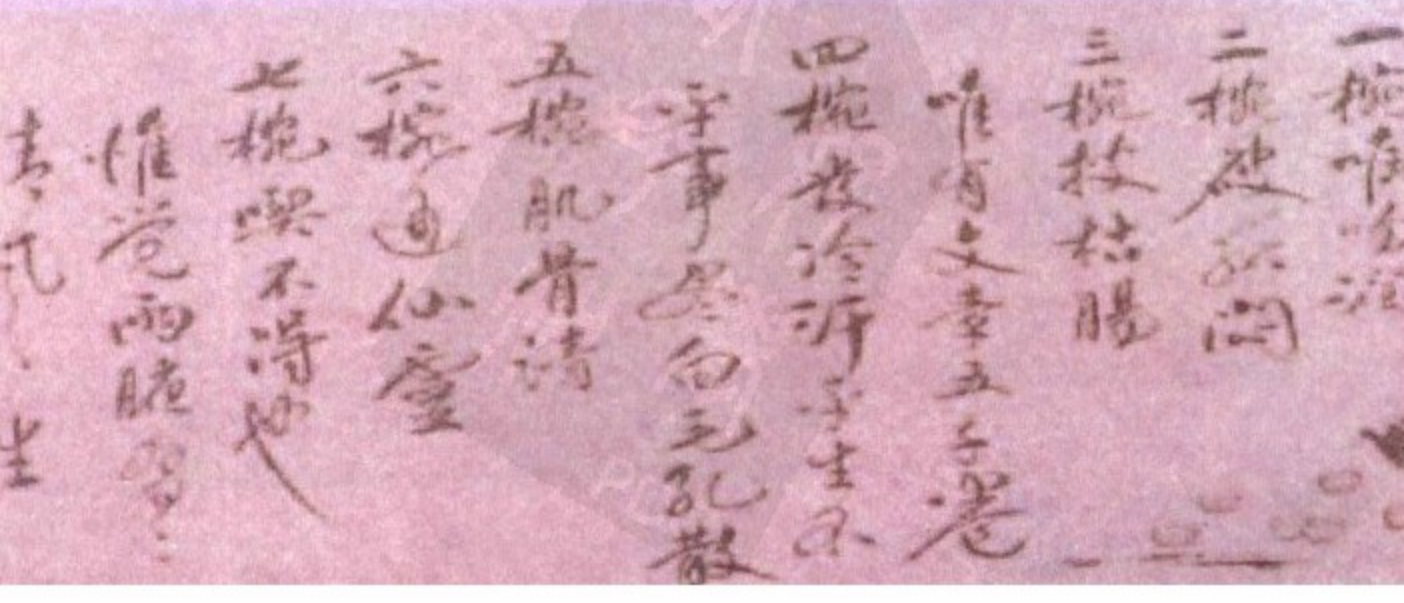
功夫茶通常依实际情况而定，或在客厅，或在田野，或在水滨，或在路旁，或在舟中……无固定位置，也无固定格局，认为凭着茶座周围环境的多变，茶人在色彩纷呈的生活面前，才能使品茶变得更有主动性，平添无穷乐趣。

其实，品功夫茶的最大情趣，是重在冲泡程序的艺术构思，它运用概括而又形象的语言，总结出高冲低斟、刮沫淋壶、关公巡城、韩信点兵等口诀，使品饮者未曾品尝，已为之倾倒，一往情深，这样“意境美”或多或少地替代了茶人对“环境美”的需求。当然，品功夫茶的周围环境也如上所述一样，也是有适当选择的，只是在当地并没有过多地刻意强调罢了。

家庭品茶场所

第五章

茶道功用



饮茶的心理功效

斟茶

人是万物之灵，是大自然之骄子，在每一个人的心灵深处都有着与生俱来的回归自然、亲近自然的原始冲动。中国的汉字很奇妙，茶字草字头，木字底，当中是人字。即“人在草木中”。可见我们的老祖宗早就认为品茶是人与大自然进行精神交流和感情沟通的最佳方式。

古人云：“独品得神。”当一个人悠然独坐品茶时，悠悠袅袅的茶烟、淡然无极的茶味、妙不可言的茶香、怡神舒心的茶境，以及茶人自己清静虚空的心境，都可使得茶人的身心达到最大程度的放松，进入一种忘我的奇妙意境。人体这个“小宇宙”便会与大宇宙产生最亲密的交流，你便会用一颗敏感的心去怜惜花儿的妩媚，去聆听山林的合唱，去抚摸流水的颤动，去感受落叶的静美。一片残荷、一丝细雨、一朵白云、一阵微风都会让你心旷神怡，正像唐代

茶水

卢仝在《茶歌》中所说的那样："一碗喉吻润，二碗破孤闷。三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨轻，六碗通仙灵。七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。"这种破孤闷、肌骨轻、通仙灵、浑然忘我的美妙感觉和无穷的乐趣对人的身心健康自是极其有益的。

茶水

在特定的社会环境中生活，在人的心灵深处也都存在着对人间真诚友情的渴望。方毅同志曾写过一副对联："美酒千杯难成知己，清茶一盏也能醉人。"中国茶道不仅讲究"独品得神"，而且注重"对品得趣"、"众品得慧"。茶是人与人之间互相沟通、交友联谊的最好媒介。喝茶时，人最容易敞开心扉，让友情的阳光照进心灵深处。在人与人的交往中，茶人无论是对友好的眼光还是怀疑的眼光，嫉妒的眼光还是势利的眼光，甚至仇恨的眼光，都能报以淡然的一笑。因此真正的茶人都有着良好的人际关系，而良好的人际关系，也是保持人的身心健康所不可缺少的灵丹妙药。

另外，"文武之道，一张一弛"。现代人无论是从政还是经商，无论是做工还是务农，从事什么行业都面临着激烈的竞争，都要全力去奋斗，去拼搏。若能偷得浮生半日闲，抽个

空，静下心来品品茶，那就好像是到了心灵驿站，使自己终日紧绷着的心弦得以松弛，使自己疲倦的心得到歇息。近几十年来国际上悄悄兴起的“慢生活”，正是对高速运转、争分夺秒的工业化社会的生活方式进行修正与补充。所谓的“慢生活”即在高度紧张的生活中，在某个生活环节或某一时刻放慢脚步，去细心体验生活的乐趣。选择匆忙，当然是无可厚非的追求，而选择慢，却是一种重视自我的生活态度。正因为如此，“慢生活”1986年由意大利兴起后，已逐渐风行50多个国家，并有席卷全球之势。

饮茶的保健功效

◇提神益思

茶叶是世界三大无酒精饮料之一，茶的医疗保健功效不仅我国在研究，世界上不少发达国家也在研究。现代医学研究证明，茶的提神益思功能主要有三个因素在起作用。其一是茶叶中的茶碱、咖啡因可使中枢神经兴奋，并增进肌肉收缩力，促进新陈代谢。其二是茶汤中的茶氨酸能提高人的学习能力，增强记忆力。茶汤中的铁盐在血液循环中也起着良好作用。其三是茶叶中的芳香物质可醒脑提神，使人精神愉

泡茶

快，消除疲劳，提高工作效率。

◇利尿通便

茶树

茶的利尿功能主要是生物碱的作用。茶碱、咖啡因一方面通过扩张肾微细血管使肾脏血流量增加，使肾小球过滤速度增快，促进尿液形成；另一方面刺激膀胱，有利于尿的排出。因此，多饮茶有利于预防尿道和肾结石，并可解除自来水中氯化物的毒害。

茶的通便功能主要是茶多酚可增强大肠的收缩和蠕动。茶皂素具有促进小肠蠕动的作用。因此，多饮茶可使人体内新陈代谢所产生的有毒有害物质及时排出体外，从而保障人体健康。

另外，品茶时全身毛孔舒张、微微出汗，人体细胞内新陈代谢产生的毒素随汗液排出体外。可以这样说，茶是使人体内各器官和细胞保持清洁的最佳清洗剂。

◇固齿防龋

龋齿是人类的多发病，茶树是一种能从土壤中富集氟元素的植物，而氟有固齿防龋作用。浙江医科大学做过让学生用茶水漱口的实验，结果表明长期用茶水漱口的儿童龋齿率降低80%。另外，茶多酚类化合物可杀死齿缝中能引起龋齿的病原菌，不仅对牙齿有保护作用，而且可去除口臭。

茶水

◇消炎灭菌

很多医学研究报告说明，儿茶素、茶黄素及酚对肠炎病菌有显著抗菌作用。对黄色葡萄球菌、伤寒杆菌等多种致病细菌也有明显的抑制作用，此外，茶多酚还对百日咳菌、霍乱菌、白癣菌等病原菌有抗菌作用，对流感病毒、肠胃炎症等有辅助抗病毒作用。用茶水擦身或浴足，5～7周后体癣、足癣的症状可有效消除。

◇解毒醒酒

人体的主要解毒器官有两个，即肝与肾，其中肝脏解毒功能最强。肝可在相关酶系的催化下，把外来毒物及内生毒物通过氧化、还原、水解等反应转化为无害。肾脏主要是通过调节体液及酸碱平衡，经血液循环，以尿的形式把毒物与废物排泄到体外。现代医学研究已查明，茶可明显增强肝肾的代谢功能，并保护肝肾不受损害。

茶水

茶的解毒作用是多方面的。对于细菌性中毒，茶多酚等物质能与

细菌的蛋白质结合，使细菌的蛋白质凝固变性，导致细菌死亡。对于现代化工业社会给人们造成的汞、铅、镉等重金属中毒，茶可使这些金属沉淀并加速排出体外。对于轻度酒醉而言，茶能醒酒，实质上也是一种解毒，即减少乙醇对人体的毒害。人在饮酒后主要是依靠肝脏把血液中的酒精分解成水和二氧化碳，水解过程需要维生素C作为催化剂，饮茶一方面可补充维生素C，另一方面茶中的咖啡因可加速肝脏对酒精的分解，从而达到醒酒的作用。当然，若严重酒醉的人用浓茶解酒，茶中的咖啡因会使中枢神经高度兴奋，心跳更快，这无疑是“雪上加霜”，不仅会加重酒醉的程度，而且有可能导致心脑血管疾病。

泡茶

◇降脂、降压

高血脂是指血浆中所含脂类（包括甘油三酯、磷脂、胆固醇和游离脂肪酸）超出正常水平。高血压是指心脏收缩压或舒张压较正常升高的临床症状。

现代医学研究证明，许多中老年的常见病，如脑出血、冠心病、动脉粥样硬化、血栓、肥胖症等都和高血脂有关。茶叶中的儿茶素能与脂类结合，并通过粪便排出体外。茶皂素可减少肠道对食物中脂肪的吸收。日本流行医学调查结果表明，在60岁以上的人群中，没有饮茶习惯的人冠心病率患病为3.1%，偶尔饮茶者患病

茶水

率为2.3%，而连续三年饮茶者的患病率仅1.4%。

高血压是现代生活方式造成的人类常见病，我国成年人的平均患病率为4.9%。茶叶中的咖啡因、儿茶素能使血管壁松弛并保持弹性，从而扩展血管的有效直径，使血压降低。茶叶中还含有少量的芦丁，芦丁也具有维持毛细血管韧性及降血压的功效。

◇美容养颜

人体肠内排泄物滞留，肠壁的吸收作用会导致血液中带有对人体有害的物质，使人面部出现暗疮、粉刺、黑斑，因此，排便不畅会影响皮肤的健美。而茶能通过清洗人体内的新陈代谢物，使人的皮肤更加光泽有弹性。喝茶同时控制饮食能减肥，使人形体健美。茶中富含锌元素且易被人体吸收，人体内的各种酶都含有锌，所以茶可使人的新陈代谢更旺盛，促进骨骼、器官、皮肤良好生长发育。茶中的维生素C、维生素E，可抗氧化、抗衰老，保持皮肤弹性，抑制肌肤上的色素沉积，预防色斑形成。加上茶中的芳香族物质能使人心情愉悦，神清气爽，这样自然可以达到美容养颜的良好效果。

◇保肝明目

茶能保肝明目主要是因为茶叶中含有多种维生素和儿茶素。其中胡萝卜素被人体吸收后，可增强视网膜的辨色力，因此多饮茶

可明目。

茶的保肝作用主要是茶中的儿茶素可防止血液中的胆固醇在肝脏沉淀。苏联的医学家曾对57名慢性肝炎患者做过观察，实验证明了儿茶素对病毒性肝炎和酒精中毒引起的慢性肝炎有明显疗效。

◇防辐射、抗癌变

茶水

第二次世界大战时，广岛原子弹爆炸后的幸存者中，不少人因受到原子辐射，相继发生怪病陆续死亡。日本的调查发现，嗜茶者以及迁移到茶区居住，并大量饮茶的蒙难者不仅存活率高，而且体质良好。这一调查使科学家对茶的防辐射作用发生了浓厚兴趣并进行了大量的实验。有的科学家用从茶叶中提取的多酚类化合物饲养白鼠，然后再用致死剂量的放射性锶-90对白鼠进行辐射处理，结果发现，用茶多酚饲养的大白鼠大部分存活，而对照组的白鼠则全部死亡。因此，日本人把茶称为“原子时代的饮料”，不少专家建议，经常接触放射源或天天看电视的人要多饮茶。

现代医学认为茶是一种防癌饮料。茶中抗癌的有机物主要是茶多酚、茶色素、茶碱和多种维生素，抗癌的无机物主要是硒、锌、钼、锰等。我国预防医学院曾经报道了对140种茶叶进行的活体实验，大量实验数据都证明了茶水对人体致癌性亚硝基化合物

的形成有阻断作用，并能有效抑制癌基因与DNA共价结合。

茶水

◇抗衰老、延年益寿

长生不老是人类自古的梦想。现代科学认为，人虽然不可能“长生不老”，但是延缓衰老，延长寿命已成为现实。人为什么会衰老？多数专家认为衰老的主要原因是人体内产生过量的“自由基”引起的。自由基是人体在呼吸代谢过程中产生的一种化学性质非常活泼的物质，它在人体中使不饱和脂肪酸氧化，并产生褐脂素，这种褐脂素在人的手、脸等皮肤上沉积，就形成所谓的“老年斑”，在内脏和细胞表面沉积，就促使脏器衰老。现代医学研究还证明了儿茶素有抗氧化、抗衰老的功效。

我国曾对100位百岁以上长寿老人进行调查，结果发现95%是爱喝茶的老人，其中70%的长寿老人，每天要饮5克以上的茶叶。还有统计资料表明香港是我国最长寿的城市。香港地处亚热带，按理讲炎热地区人的寿命应当较短，但香港人平均寿命最长，专家们认为这与香港人普遍嗜茶有关。大量医学研究和统计调查资料都证明了饮茶可延缓衰老，使人健身长寿的说法是可信的。

茶道养生

通常所说的茶道养生，实际上已融入茶人的日常生活。你什

么也不用想，也不用去刻意强求，只要轻轻松松地按照自己的爱好，每日泡好一壶茶，欣赏一壶茶，享受一壶茶，积以时日，自见成效。但是，如果有兴趣并且有毅力按照这里介绍的功法，选一套茶艺勤加练习，那么养身和养心的效果一定会更加显著。

孙思邈

“入静”是中国养生学各流派功法的基础，茶道养生自然也不例外。“静坐观众妙，端居味太和”。无论是道家还是佛家都认为，要想长生久视，返璞归真，首先要做到虚极静笃。现代医学的研究也证明，人体放松入静后，大脑排除了一切杂念，高度宁静，可促使大脑细胞消除疲劳。在不受人有意识的思维干扰时，人身的各器官更能协调工作，从而保证身体健康并延缓衰老。

如何入静呢？佛教、道教各有妙法。这里按照“大道至简”的原则，整理成易于掌握的程序供修习茶道者用。

◇调身

调身是指泡茶、品茶前，首先调整好身体的姿势，使其放松、自然、舒适，为进一步调心、调息、入静打好基础。

茶道调身通常采取“坐山式”，因为这样坐便于泡茶。坐时坐在椅面或凳面的1/3～1/2处，臀部宜向后稍稍凸出，使脊椎骨直竖且自然放松，全脚掌着地，两足与肩等宽，脚尖略微向外，上体端正自然，头正，后脑稍微向后放，头顶百会穴与会阴穴成一垂

直线，双目平视或微闭，膝关节自然弯曲，双手搭放在双腿或在小腹丹田处结定印。

调身的关键词是“放松”。入座前要放松裤带，解下领带，放松鞋带，使全身血脉流通无滞碍。坐下后在保持良好坐姿的同时肌肉要放松，关节要放松，心情要放松，脸部表情要放松，五脏六腑都要放松，连舌头都要很放松地轻抵上腭，以便阴阳交泰，接通任督二脉，为调心、调息做好准备。

煮茶

◇调心

调心即排除心中的杂念，让日常躁动不安的心平静下来。道家认为调心就是“清其心源，静其气海。心源清则外物不能扰，故情定而神明生焉。气海静则邪欲不能干，故精全而腹实焉”。可见调心十分重要。人生活在这个世界上，一直习惯于用脑想事，心念生灭不停，佛教称之为“心猿意马”。如何调心呢？道家常用“黄帝内视法”。佛教常用“系像守境法”。

黄帝内视法属于静功存想法。这种方法是通过“存想”和“迎气”来摄目收心。据孙思邈介绍：“常当习黄帝内视法，存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明，勿辍也。”也就是说，在我们坐定后，把思想集中于观照自己体内的五脏六腑，不去想身外之物和身外之事。

“迎气”是“心眼观气，上入顶门，下达涌泉，旦旦如此，名

曰迎气”。同时“以鼻引气，口吐气，小微吐之，不得开口。复欲得出气少，入气多，每欲食，送气入腹”。通过这样的反复练习可达到“止念调心”的目的。

“系像守境法”是把心念专注地系守于身体内部或外部的某一物，使心念能专注而不令驰荡。按佛教的话讲是系心于一种因像，使心安止于这个因像，从而不妄起杂念。这种方法也称为“意守法”。

意守法的优点是“一念代万念”，强制自己的意识从杂乱而活跃的状态中缩小范围，集中到一点，逐步排除杂念，忘却客观世界，最终再忘却主观世界，达到物我两忘，虚静纯笃。

意守法通常习惯于意守丹田。在意守时不可太拘泥、太执著。比如你决定意守下丹田，意守下腹部脐中周围即可，不必执著于下丹田穴位究竟在某一点。守得太死，容易造成精神紧张。古人的经验是：不可用心守，不可无意守，要似守非守，绵绵若存，顺其自然，体内真气才能发动。

倒茶

调心的方法还有很多，如心斋、坐忘、数息、默念等，应择一而从，坚持不懈。

◇调息

“调息”，就是运用意识调整呼吸，以致改变常态呼吸的不良习惯，如“风相”、“喘相”、“气相”，养成柔和匀细对养生有利的“息相”呼吸。

所谓“风相”是呼吸急促有声；所谓“喘相”是气流不畅；所谓“气相”是呼吸不够均匀、绵长、柔和；所谓“息相”是指呼吸不急促、不粗糙、不滞涩、不中断，而且呼吸时心平气和，全身心充分放松，吸气、呼气微微，意随气行，神息相依。这样的呼吸最有利于健康。呼吸的方式主要有以下几种。

1.自然呼吸法

自然呼吸法是指人们平静时的习惯呼吸法，有鼻呼鼻吸法、鼻吸口呼法、胸式呼吸法、混合呼吸法等。初学调息者可选用自然呼吸法，所要注意的是在练习过程中，要全身放松，下意识地做到呼吸柔和、匀细、舒畅。

小贴士

据科学研究，长寿老人呼吸频率比常人一般略低。同样，心境平和的健康人，比起患病的人、身体虚弱的人，呼吸频率也是偏低的。可见，呼吸频率与人的身体健康息息相关。

2.深息法

深息法是在自然呼吸

法的基础上，逐步加大一次吸气和呼气的量，做到呼吸深长、缓慢。常人的呼吸频率为每分钟15～18次，而修炼有素的人，每分钟仅需呼吸2～3次。

3.腹式呼吸法

腹式呼吸法是通过腹部肌肉的一鼓一缩来吸气和呼气。运用这种呼吸法时，由于横膈肌要用力上下活动，所以对腹腔内脏器有按摩作用，对肠胃和整个消化系统都有显著的保健功效。腹式呼吸法最适合于鼻吸鼻呼。

4.胎息法

胎息法脱胎于老子“专气致柔，能婴儿乎”的理论，通过长期持之以恒的修炼，使呼吸的频率降到最低限度，并使呼吸绵细到人难觉察，好像呼吸停止了，道教称之为“止息”。达到这种境界时，人体内的元气与宇宙信息自由沟通，能极大地激发人体潜能。

我国古代养生家认为，气是宇宙的本体，是物质、能量、信息三者的综合。佛祖曾说：“人的寿命就在呼吸之间。”传统医学也认为“人在气中，气在人中”，呼吸是生命力的表现。现代医学研究成果揭示了正确的呼吸方法可使人变年轻。

◇随息

随息是唐代高僧一行禅师把意念与呼吸完美结合在一起的一种呼吸法，既简便易行，又富有情趣的呼吸功

茶杯

法，很适用于茶道养生。特介绍如下：

吸进来，我身心安爽，呼出去，我面带微笑。

安住于当下一刻吧，这一刻多美好！

吸入，我在吸入。呼出，我在呼出。

吸入，深深吸入。呼出，缓缓呼出。

吸入，我宁静。呼出，我轻安。

吸入，我微笑。呼出，我自在。

吸入，当下一刻。呼出，美妙一刻。

安住于当下一刻吧，这一刻多美好！

一行禅师认为，在忙碌的社会中，清醒地呼吸是笔巨大的财富，它能使身心变得专注、喜悦和舒畅。在开始泡茶之前，我们可以把一行禅师的诗先背熟，再安坐下来，心中念念有词，默诵着诗，然后意念随着呼吸走，直到进入平和、禅定的状态。

对于有意识呼吸法的好处，一行禅师做了详细的说明。他说："有意识呼吸的第一个效果是回归我们自身。在日常生活中，我们经常处于失念状态。我们的心追逐着成千上万的事物，我们很少花时间来回归自我。我们这样持续地失念了很长一段时间以后，我们就失去了与自身的联系，感到与自己疏远了。这个现象在我们这个时代是很普遍的。有意识的

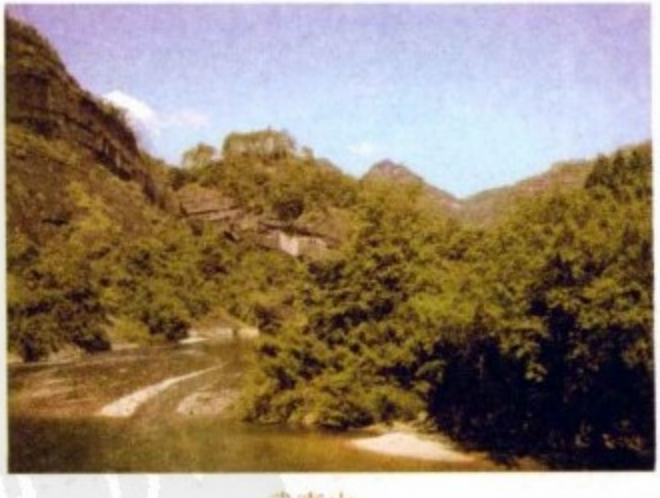
茶水

一禅味茶

呼吸是一种回归自身的奇妙的方法。当我们感觉到自己的呼吸时，我们立刻就能够回归自身，快如闪电。就像一个孩子在长途跋涉以后回到家一样，我们感到了家庭的温暖，并且重新找到了自我。在修行的道路上，能够回归自身已经是一种显著的成功。

“有意识的呼吸的第二个效果是我们感受到了当下的生命。当下是我们唯一能够体会生命的时刻。我们身心内部和周围的生活是丰富多彩的。如果我们不自在，我们就无法体会到这一点，也就不能够真正地过好我们的生活。我们不应该把自己囚禁在对过去的悔恨和对未来的焦虑，以及现在的贪婪或厌倦中。”

自古“茶禅一味”。修习茶道与修禅一样，当我们暂时放下繁忙的工作，暂时忘掉一切尘世俗事，坐在茶室中准备泡茶、赏茶、享受茶时，你可以关掉电视，点燃一支香，让自己全身心放松并面带微笑，心怀喜悦，按照一行禅师的功法练习呼吸，当你随着有意识的呼吸，心中充满法喜和禅悦后再开始泡茶，那么茶中融进了你心灵的芬芳，滋味一定更美妙，养生的功效也一定更显著。



武夷山

养生茶艺赏鉴

茶道养生贵在实践，贵在坚持。在此，推荐几套修身养性型茶艺供参考。

◇武夷留春茶艺

武夷山是道教名山，是道家三十六洞天中的第十六洞天，称为“升真元化洞天”。相传唐朝吕洞宾曾在武夷山修炼过，宋代道教南宗五祖之首白玉蟾在武夷山修炼了几十年，留下了碧霄洞、止止庵等遗迹，同时也为后人留下了延年益寿的《玉蟾神

武夷山大红袍

茶花

功》。武夷留春茶茶艺是根据《玉蟾神功》，把道家玄奥的丹道之术，与茶的保健功效相结合而创编的功夫茶茶艺。

1.器具组合

每人酒精炉具或电随手泡一套，三才杯一套，玻璃公道杯一个，白瓷品茗杯一个，圆形双层瓷茶盘一个，水盂一个，竹制茶道具一套，茶巾一条，乌龙茶（大红袍或铁观音）5～7克，茶荷一个。

2.基本程序及功法说明

公道杯

（1）第一道程序。

抱元守一。抱元守一是道家静心养气之法，也称为“抱元神，守真一”。《百字碑》载有吕洞宾的口诀：“缄舌静，抱神定。”这是品茶前的入静。按照第五

茶花

章“调身”的方法坐稳后，用舌尖轻抵上腭，接通任督二脉，然后息心宁神，意守丹田，做到抱元则气不散，守一则神不出，气定神闲地开始泡茶。

（2）第二道程序。

鸣击天鼓。把泉水倒入壶中煮沸，等候水开的过程称之为“候汤”。在候汤时双掌用力相互摩擦，发热后用双掌横向分别按双耳，掌根向前，五指向后，以食、中、无名指叩击枕部三下后，双手掌骤离耳部为1次。如此重复10～12次，称为“鸣击天鼓”。此法有激活神经、保护大脑、调节全身功能的作用。用手心按摩耳廓，可调节内分泌；反复震荡两耳鼓膜，能增强听力；弹震后脑壳，能安神益脑，增强记忆，预防耳聋、头痛及老年痴呆症。

鸣击天鼓后，可放松地向顺时针、逆时针方向转头各9次，转头时尽量伸长脖子。

（3）第三道程序。

烫杯温鼎。道家无论修炼内丹还是外丹，都把炼器称为鼎。这道程序即“烫洗三才杯”（茶人把盖杯称作“三才杯”）。三才杯烫得越热，泡茶的效果越好。

（4）第四道程序。

茶花

瑞草入瓯。瑞草即仙草，古人把茶称为“瑞草魁”。把茶叶从茶荷中拨入到三才杯称为瑞草入瓯。

（5）第五道程序。

灵丹受热。盖上杯盖后，用右手持杯，在肩上

方用力摇动6～9下，使热杯中的干茶均匀升温，以利于香气的散发。

（6）第六道程序。

抱月升空。双手把茶杯捧抱在胸前，低头闻茶香并深深吸入香气，边吸气边慢慢抬头挺胸，双手把茶杯托升到眉心。呼气时再放下到胸前，如此三次。呼吸时要尽可能深沉，多吸入茶香，并在心中念念有词：我吸入的是茶的芬芳，呼出的是体内的浊气；我吸入的是春天的气息，呼出的是体内的陈气；我吸入的是天地的灵气，呼出的是体内的俗气。每次呼吸后都要吞咽一口津液，这样可合肾气、养元气、长真气，久而久之必使人气色润美，肌肤光泽。

捧茶

（7）第七道程序。

倾注玉液。即开汤泡茶。

（8）第八道程序。

风吹浮云。即用杯盖轻轻刮去冲水时泛在杯面的白色泡沫。“文武之道，一张一弛”。第六七两道程序都要用力，而第八道程序则一定要轻松舒缓、从容不迫。

（9）第九道程序。

雨润仙草即洗茶。洗茶的动作要轻灵而快捷。冲入开水刮沫后，盖上杯盖，轻轻摇动三下，可将头泡茶水用于烫洗公道杯和品茗杯，切忌浸泡太久，导致茶中营养物质大量流失。

（10）第十道程序。

仙子沐淋。是用头泡的茶水来烫洗公道杯和品茗杯。

（11）第十一道程序。

重洗鲜颜。即第二次冲入开水。

（12）第十二道程序。

乾坤交泰。即盖杯焖茶。茶人把盖杯称为“三才杯”，杯盖为天，杯托为地，当中的茶杯代表人。天即乾，地即坤，盖上杯盖后称为乾坤交泰，冲泡乌龙茶必须加盖后焖茶30秒左右，这样才能化育出茶的精华。

（13）第十三道程序。

餐霞服气。即开杯闻香。闻香时应将杯盖后沿下压，使前沿翘起，天地人三才不可分离。从杯盖与杯身的缝隙中，水蒸气带着茶香氤氲上升，如云霞升腾。这一次闻香不仅可用鼻子深闻，而且可用嘴大口地吸入水汽和茶香。心念中想着好像自己是一位仙人，正坐在高山上，迎着朝阳练功，自在地餐霞服气，以天地间精纯的真气来调养自身元气，达到练气合神，练神还虚。

（14）第十四道程序。

玉池水涨。即向品茗杯中斟茶，并把多余的茶汤倾入公道杯备用。同时再三咽下口中的津液。在“餐霞服气”时，茶香会使人满口生津。道家养生理论认为，这是因为闻香调息时肾气与心气相合，故太极生液。这口中的甘津中有真气，真气中有真水，经常吞服津液可以滋养真元，延年益寿。

绿檀木茶盘

（15）第十五道程序。

春色无边。在餐霞服气

和玉池水涨这两道要刻意调息的程序后，再完全放松一下自己。通过把玩茶杯，鉴赏汤色，看杯中茶汤的霞光虹影，信马由缰，让思绪飞扬，进一步达到心闲意适，以利于品出茶的真味。

斟茶

（16）第十六道程序。

涤心洗髓。即品茶。道家品茶不是为了解渴，也不是为了娱乐，而是为了修身养性。品茶既可澡雪心灵，又可以涤净体内新陈代谢所产生的污物，所以称之为“涤心洗髓”。

（17）第十七道程序。

金液还丹。这道程序是巩固并加强品茶的功效。品过茶后口有余甘、齿有余香、舌下生津、神清气爽。这时仍静坐不动，低头曲项，以舌尖抵上腭，自有清甘之液源源而生，味若甘泉，上彻顶门，下通百脉，鼻中自会闻到一种真香，舌端亦生一股奇味，口中之津不漱而咽，下还丹田，道家名曰“金液还丹”。

（18）第十八道程序。

归根复命。道家品茶无拘无束，随意随量，必尽而止，止曰归根。归根复命即在品了几道茶，觉得尽兴后清洗茶具，结束茶事。

这套茶艺按照道教以液养气、以气养神、以神养精的原理，达到精、气、神俱旺，使人延缓衰老，青春常驻，故名为《留春茶》。

◇六如禅茶茶艺

《金刚经》云："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。"六如禅茶即用一颗平常心来泡茶，并教人在每一道程序中细心体会活在当下的真切感受。

修习这套功法自始至终要用意念引导着一股真气，犹如打太极拳一样绵绵不绝，血脉畅通。

1.器皿组合（按二人品茗设计）

一般要求，烧水器具一套，绿檀木茶盘一个，绿檀木茶道具一套，青花茶荷一个，紫砂水盂一个，佛乐碟片一张，茶巾一条，玻璃杯两个，香炉一个，香三支，插花一组，凤冈富硒富锌有机茶6克。

亦可选用其他绿茶，但从养生的角度看，凤冈富硒富锌有机茶最好。

2.基本程序

凤冈富硒富锌有机茶——仙竹

（1）焚香礼佛。

这样做既是表示对佛祖的尊敬，又是为了营造一个祥和的品茗气氛。焚香时要同时点燃三支香，先把香置于胸前，再缓缓提起，举香齐眉，香头平对佛像或正前方的虚空。

插香时要用左手，第一支香插在香炉的当中，默念：供养十

方三世三宝；第二支香插在右边，默念：供养一生父母师长；第三支香插在左边，默念：供养十方一切众生。插香毕，合掌问讯后再默念：愿此香华云，直达诸佛所。恳请大慈悲，施与众生乐。

焚香礼佛后即可安坐于茶桌前。

（2）吐故纳新。

采坐姿挺背，双手在下腹部结定印，眼若垂帘或微闭，舌抵上腭，全身放松，用腹式呼吸。可默念一行禅师的《随息》，亦可自编一首呼吸诗。

（3）法海听潮。

佛教认为“一花一世界，一叶一菩提”，即可以小见大。因此在烧水时要用心听壶中的水声，以便得到“法海潮音，随机普应”的感悟。

（4）洗杯悟道。

洗杯时手法要轻柔，在杯中注入1/4杯开水后，杯口斜朝下方并对准水盂，慢慢转动一圈，让水流不断线地从杯口流入水盂。洗杯的目的是使茶杯洁净无尘；修习茶道的目的是使心中洁净无尘。在洗杯时或许会因杯转心动而悟道。

（5）佛祖拈花。

佛教经典《五灯会元》载：世尊在灵山法会上拈花示众，是时众皆默然，唯邈叶尊者领悟了佛旨而破颜微笑。借助“佛祖拈花”这道程序，有客人向客人，没客人向自己展示茶叶。望着手中的一芽茶叶，心中是否有所感悟？

（6）菩萨入狱。

此处的菩萨是指地藏王菩萨。据佛典记述：为了救度众生，地藏王菩萨表示“我不下地狱，谁下地狱？”“只要地狱尚有一

鬼未超度，我便誓不成佛”。投茶入杯，正如菩萨入狱，赴汤蹈火。泡出的茶可振万民精神，恰如菩萨救度众生。

（7）漫天法雨。

漫天法雨即向杯中冲入开水。冲水时水壶要提高，水线要细而不断，以利降温。佛法无边、润泽众生，看漫天法雨如醍醐灌顶，可使人清醒，由迷达悟。

（8）凤凰涅槃。

在开水的浸润下，茶芽舒展开来，茶的生命复苏后，好像绿精灵，在杯中翩翩起舞，这恰似凤凰涅槃，实现着生命的重获新生。

凤冈富硒富锌有机茶属于扁平茶，茶相很美。冲入开水时，茶芽随水浪上下翻腾，如游鱼戏水，如绿蝶翻飞；冲水后，茶芽先是浮在水面，摇摇晃晃，如万笔书天。而后慢慢沉入杯底，立着的如“有位佳人，在水中央”，翘首企盼，楚楚动人。倒下的则像绿色的卧佛，安详而平静，有如佛法无所不在。

斟茶

（9）止观调息。

这道程序是闻香，在完成了上述泡茶程序后，应静下心来闻香品茗，闻香时要尽量深呼吸，多吸入茶香，并让茶香直达颅门，反复数次，有益于健康。

（10）如人饮水。

这是对茶的感受，也是对禅的感受。品茶参禅都是“如人饮水，冷暖自知”，无须多言。

（11）圆通妙觉。

品绿茶通常要品三道：品第一道茶如品味人生，在苦涩中总能回甘；第二道茶的茶汤更绿，茶香更浓，滋味更醇，品之如品大自然的甘露，从中可品到大自然春天的气息和大山里孕育出的盎然生机；第三道茶淡了。淡淡的，如品佛法的真谛，品后淡定地一笑。正是“有感即通，千杯茶映千杯月；圆通妙觉，万里云托万里天”。

（12）再吃茶去。

饮罢茶要谢茶。我们必须用感恩之心来对待生活。谢茶是为了相约再品茶。茶要常品，禅要长参，性要长养。还是赵州老和尚讲得好，“吃茶去!”

◇普洱岁月

有人曾询问中国末代皇帝：“清代皇帝喝什么茶？”溥仪回答：“夏喝龙井，冬喝普洱。”其实在清代皇室中，不仅皇帝爱喝普洱，太后、娘娘、格格、阿哥们也都爱喝普洱。慈禧太后更是把普洱茶视为美容养颜的秘方。在此我们介绍一套普洱茶的养生功法。

1.器皿组合

烧水炉具一套，木茶盘一个，宜兴紫砂壶一把，紫檀木茶道具一套，水盂一个，水晶玻璃公道杯一个，茶滤一

茶食

个，茶巾一条，白瓷或玻璃品茗杯若干个，熟普洱一饼。

2.基本程序及功法说明

在烧开水时，候汤有一段时间，在这段时间里完成1～4道程序，为品茗做好身体和心理的准备。

（1）马蹄踏月。

古时普洱茶是由马帮沿着茶马古道运往各地的。这道程序是借鉴“老子按摩养生法”中的“震命门”和“叩腰脊”的程序，调动意念，想象自己好像能看到马匹在茶马古道上踏着月光行走，能听到马蹄踏在石板路上发出的清脆声音。然后双手握空拳，以心中默想的马蹄声为节奏，先以拳眼叩击命门穴（第二腰椎棘突下），并横向两侧肾俞穴（命门穴两旁的二横指处）叩击30下左右。然后加快节奏，好像马儿下山时小跑，用拳眼叩击腰脊两侧，从尽可能高的部位开始，逐步向下至骶部，叩击时可配合弯腰挺腰动作，往返做10次左右。此功法具有激发肾气、强腰健膝、消除腰椎疲劳的功效。

茶马古道

（2）古道寻春。

知识分子是脑力劳动者，工作了一天，通常眼睛都很疲劳。这道程序是借助“运双目”的功法来生发肝气，清肝明目。在完成第一道程序后，端坐凝视，头正腰直，两眼球先顺时针方向缓缓旋转6圈，然后瞪眼前视片刻，心中想象着在观赏茶马古道的

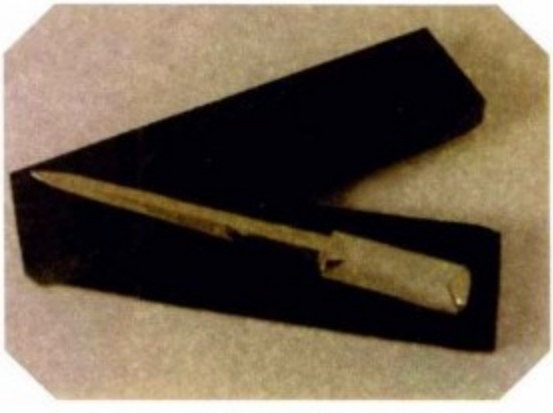
春色，再逆时针方向如法操作，做3～6轮。

（3）回望旭日。

双手握拳顶住左右腰眼。腰身坐直，低头慢慢边转头边抬头，从左肩上尽量向后望，心中放大光明，好像回头望旭日东升。头部转回正中，再低头如法向右后望，各做5次。然后以颈椎为轴，慢慢地顺时针、逆时针各转头5圈。此法可疏通脑部经脉、活动颈椎、振奋元阳、升举中气。

（4）笑沐春风。

用逆腹式呼吸。呼吸时正坐，伸直背部，双手轻松地放在腿上，腹部下凹时胸部扩张吸气，腹部鼓起时呼气，鼻吸鼻呼。进行逆腹式呼吸时，横膈膜有意识地在上下约10厘米的范围内运动。一旦横膈膜运动，内脏也就跟着一起运动，这种运动对内脏是非常有益的刺激，可使内脏功能更活跃，对消化不良者、胃下垂者、便秘者都很有好处，且有改善血液循环和减肥作用。



普洱刀

完成上述功法后，水已烧开，心已安定，即可开始正式泡茶。

（5）月宫折桂。

从圆圆的普洱饼上，用普洱刀取下一块约5～7克重的茶备用。茶取下后可欣赏干茶，闻其干香。

（6）洗尽沧桑。

无论是自然陈化的干仓普洱，还是人工快速发酵的熟普洱，都经历了岁月沧桑，难免有灰尘污染或微生物污染。在品饮前应用沸水急冲快倾，洗1～2遍茶，这样可使茶味更醇，并确保卫生。

（7）调出陈韵。

陈韵是普洱茶独特的魅力。“陈”是指年代久远，是生命的轨迹，是历经沧桑的美感，是生命的积淀。“韵”是言有尽，意无穷，是能引起人心灵畅适的一念。

调出陈韵时应用沸水急冲并浸泡适当的时间后再出汤。出汤时可先用茶滤把茶汤滤到水晶玻璃公道杯中，这样便于观赏熟普洱红宝石一样艳丽的汤色。

（8）品味历史。

品味历史即仔细品味普洱茶每一次冲泡后茶汤滋、气、味、韵的变化。

宜兴紫砂壶

品味普洱茶，在意念的引导下，你会觉得时光在倒流。头几泡茶，汤色浓厚，但浓而不苦，浓而不涩，啜之淡定平和，如鹤发童颜的得道老僧。品到七八道之后，茶汤的滋味最醇厚，气感最强，如同人在壮年。品到十几道后，在茶碱、咖啡因的作用下，人的精神特别旺盛，全身的每一个细胞都被茶水激活，好像是回到了青年。再泡下去茶汤越来越淡，同时也越来越纯，清纯如童心，好像回到了童年。这时便可见好就收。

（9）气冲牛斗。

品普洱茶与品其他茶类不同。品绿茶重在色、香、味、形；品乌龙茶重在色、香、味、韵；而品普洱不仅重色、香、味、韵，还重滋和气。滋是指每一泡茶水性的变化；气是每一泡茶气感的强弱。所以品普洱时特别要注意大口大口吸入茶香，用自己的意念，引导茶气上冲脑门，与体内真气融合，做到“以意行气，吸

纳茶气，滋养元气”。

（10）赤龙搅海。

品普洱最易满口生津，舌底鸣泉。中国古代养生家认为唾液是养生至宝，称之为“玉液”或“神水”。吞咽津液称之为“玉液还丹”。现代科学研究表明，唾液确实是宝贵的，除了水分之外，还含有淀粉酶、溶菌酶、乳酸胆铁、黏液蛋白等，具有杀菌、解毒、助消化和抗衰老的功能。

赤龙搅海即通过舌头在口腔内从左向右顺时针方向搅动，并心里想着酸梅、陈醋，以促进唾液的分泌。当口腔中唾液多时，应在意念的引导下，将唾液缓缓吞下，同时以目内视，将唾液送到下丹田。

（11）把玩茶壶。

宜兴紫砂壶既是实用茶具，又是极有收藏价值的工艺品。茶人常说：“买来的是壶，养过的是宝。”冲泡普洱茶的过程本身就是养壶的过程。紫砂壶有一个特点，它能与人双向交流。你越爱它、养它，它就给你越多的回报，变得越来越古雅，越来越漂亮。

在品茗告一段落后，乘着茶壶还很热，应拿在掌中把玩抚摸。把玩热壶可按摩掌心穴位，增进品茗效果。长期把玩抚摸茶壶，壶会泛起宝光，显得如古玉一样温润可爱。

（12）清洗茶具。

每次泡茶后，都要养成及时清洗茶具的良好习惯，保持茶具的清洁卫生。

第六章

茶道礼仪

古代礼俗中的饮茶

人们把日常生活中的饮食用品，常常概括为“开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶”，这种概括，早在宋代就有了。南宋吴自牧《梦粱录》就记述当时人说：“人家每日不可缺者：柴、米、油、盐、酒、酱、醋、茶”，那时还有酒一项。到了元代，广为人们所喜爱的一些戏曲剧目中，如《玉壶春》、《度柳翠》等剧的唱词中，都有“早晨起来七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶”的句子，可见那时饮茶已与人们的日常生活息息相关，不可一日无之了。饮茶渗入到人们日常生活中的每一个角落，从朋友之间聚会于精室，相对把盏促膝谈心，到市面上茶铺中一席竹椅，亦饮亦憩，或投钱取饮，饮罢即去；从官府、平民中的迎来送往，交际应酬，到婚丧喜庆中的札祭贽骋、起居跪拜，无不有着茶的痕迹。下面根据文献记述，略述茶宴、茶室与茶肆中的饮茶文化。

所谓茶宴，就是以茶来宴请宾客。在历代诗文中，茶宴可以有种种不同的叫法，有叫茶宴的，有叫茶会的，有叫汤社的，有叫茗社的，大致和我们今天的茶话会差不多。

斟茶

两晋南北朝时，公私宴会中已专用茶来待客。《世说新语》记述，晋

代大名士王蒙，自己好喝茶并且一次能饮许多，推己及人，认为别人也好饮而且能多饮，若有人来拜访他，一定拼命地让客人饮茶。有些士大夫感到这是一种灾难，“每欲往候，必云：今日有水厄”。东晋时的陆纳，在做吴兴太守时，谢安去拜访他，陆纳招待他的，“唯茶果而已”。记述南北朝时北方洛阳地理建筑、风土人情的《洛阳伽蓝记》，谈到南方和北方人混居的情况，在朝廷中，皇帝若要宴请大臣，饮料中既有乳酪（即牛羊奶制品，是供北方人饮用的），也有茗饮（即茶，是供南方人饮用的）。

茶宴

茶宴的正式出现在唐代。大型的茶宴以在顾渚山举办的最为有名。顾渚山位于湖州和常州的交界处，湖州产紫笋茶，常州产阳羡茶，都是作为贡品进献皇帝的，所以务求茶色、香、味的精、善、美。每到早春造茶时，两州太守都要到顾渚山来监制，并邀请许多社会名流共同品尝和审定，这样就形成了每年一度的茶宴。白居易有一首诗描述了当时的盛况，诗说：

遥闻境会茶山夜，珠翠歌钟俱绕身。
盘下中分两州界，灯前合作一家春。
青娥递舞应争妙，　紫笋齐尝各斗新。
自叹花时北窗下，　蒲黄酒对病眠人。
——《夜闻贾常州、崔湖州茶山境会想羡欢宴》

茶点

诗的前六句写当时茶宴的盛况，后两句写自己不能莅临盛会，感到无限惆怅。

这种茶宴，历代递延不绝。如五代时，和凝与朝廷的同僚“递日以茶相饮”，即轮流做东，请同事们喝茶，“味劣者有罚”，并把这种茶会叫做“汤社”。宋徽宗是一代风流皇帝，书画皆精，斗茶也“精于击拂”，常常以茶宴请大臣，并亲自动手烹点。如蔡京《延福宫曲宴记》中说，宣和二年十二月的一天，宋徽宗请大臣和亲王们在延福宫参加宴会，宋徽宗“命近侍取茶具，亲手注汤击拂，少顷，白乳浮盏面，如疏星淡月。顾令诸臣曰：‘此自布茶’”，大臣、亲王们“饮毕皆顿首谢”。文中的“注汤击拂”、“白乳浮盏”、“疏星淡月”，都是当时“斗茶”所要求的动作和最佳效果。

清代的公私茶宴更是寻常事，当时人记述说：“上自朝廷宴享，下至接见宾客，皆先予之茶，品在酒醴之上。”福格《听雨丛谈》卷八记述，清代皇宫内及通常旗人，喜欢“熬茶”，即用茶末煎煮而成的茶，宫内宴享和款待外国使节，“仍尚苦茗茶、团饼茶，犹存古人煮茗之意”。这是他们祖先入关以前饮茶方法的延续。

茶园

茶室，又叫做茶寮，通常是指个人专辟的煎茶、品茶、读书的精室。这种

个人茶室，唐代已有。唐宣宗时，洛阳一个和尚活到一百三十岁，人们把他推荐给皇帝。唐宣宗问他平常吃什么药以至于活了这么大年龄，和尚回答说："臣少也贱，不知药性，唯嗜茶，凡履处唯茶是求，或过百碗，不以为厌。"于是唐宣宗把他留下，住在京城长安的保寿寺，并赐给他"名茶五十斤"，他日常煎茶饮茶的小房子，人们就叫做"茶寮"了。

唐代封演

明代文人最讲究饮茶的场所，文震亨在《长物志》卷一中说："构一斗室，相傍山斋，内设茶具，教一童专主茶役，以供长日清谈、寒宵兀坐。幽人首务，不可少废者。"一个方丈精室，筑于居室之傍，室内茶具悉备，一个茶童专主敲火烹茶，以侍主人长日清谈，寒夜危坐。其精舍、茶具、茶童，是"幽人"的第一要事。这种幽雅清寂的茶室，是文人们生活的重要场所之一，或在这里会朋接友，长日清谈，或在这里品茗独坐，亦诗亦文，那种闲适安谧的情景，是难以用文字来表述的。

宋代名茶——日铸茶

茶肆，也叫做茶坊、茶屋、茶摊、茶铺、茶馆，等等。这种茶肆，唐玄宗时就有了，当时叫"茗铺"。唐代封演在他的《封

氏闻见记》中记述，由于山东泰山开元寺降魔禅师的提倡，饮茶之风，在北方从山东逐渐向京城长安普及开来，“其茶自江淮而来，舟车相继，所在山积，色额颇多”，城市通常“多开茗铺，煮茶卖之，不问道俗，投钱取饮”。

小贴士

《梦粱录》是一本介绍南宋都城临安城市风貌的著作。作者吴自牧，南宋临安府钱塘（今浙江杭州）人，生平事迹不详。

宋代以南宋京城杭州的茶坊业最为发达。吴自牧《梦粱录》记述当时的茶坊，重视装潢，重现店内环境的烘托，“列花架，安顿奇松异桧等物于其上，装饰店面”。有茶博士，当炉“敲打响盏”叫卖，拖长声调，如歌声悠扬，以招揽顾客。当时一些有名的茶坊，因顾客身份和情况不同，可分为三类，叫“车儿茶肆”、“蒋检阅茶肆”的，是士大夫读书做官者经常聚会之处；叫做“市头”的，是为人们谈生意提供的场所；还有一种“花茶坊”，是借茶坊之名开妓院，最有名的是一家被人称为“王妈妈”的茶坊，叫做“一窟鬼茶坊”，楼上有妓女接待游闲子弟。这种茶坊也叫做“水茶坊”，游闲子弟在这儿花的钱叫做“干茶钱”。耐得翁《都城纪胜》记述，“水茶坊乃娼家聊设桌凳，以茶为由，后生辈甘于费钱，谓之‘干茶钱’”。有意思的是，当时“大凡面食店，亦谓之‘分茶店’”，沿袭了北宋都城汴京的名称。当时汴京市面

宋代分茶

上有许多面食店，叫做“南食面店”，是按南方人口味做面食卖的，又有叫做“川饭分茶”的，也是招待南方人的饭铺。

所谓“分茶”大意是入饭铺吃饭如同分茶一盏那么便宜。如在一些酒店里面，有一种开销叫做“分茶钱”，形式是这样的：顾客进了酒店，初坐定，老板“先下看菜”，之所以叫做“看菜”，是先摆出几样店内小菜样品，让顾客看看菜的质量和烹调技术，这种“看菜”是不吃的。老板下了“看菜”以后，才问顾客要买多少酒、菜，“然后别换好菜蔬”，这才是下酒的正菜。《梦粱录》记述说，有些外地人初到杭州，不知道当地规矩，“看菜”一摆上来，拿起筷子就吃，常常被人笑话。这种“看菜”，是“下酒品伴”，钱也算在顾客账上，但“钱数不多”，这种钱就叫做“分茶钱”，取意大概是顾客权当喝了一杯茶。面食店又叫做“分茶店”，大约也是取其便宜之意吧。

张岱《陶庵梦忆》

当时的茶坊，有的随着季节的不同随时添换品名或变换经营品种。如有的茶坊，“冬日添卖七宝擂茶、馓子、葱茶”，“暑天添卖雪泡梅花酒”以及其他清凉饮料。有的茶坊又是乐师教人学乐器、学唱曲的地方，人们在这里品茶啜汤，更添一番情趣。

除了茶坊以外，还有一些“茶担”、“浮铺”，即流动的卖茶人，或以担挑，或以车推，小巷深院，集墟闹市，“点茶汤以便游观之人”。范祖述《杭俗遗风》记述的茶担，“每担一副，有锡炉二张，其杯箸、调羹、瓢托、茶盅、茶船、茶碗”等，“无不足用”。

明代或把茶肆叫做“茶馆”，极其清洁讲究。

清代的茶馆

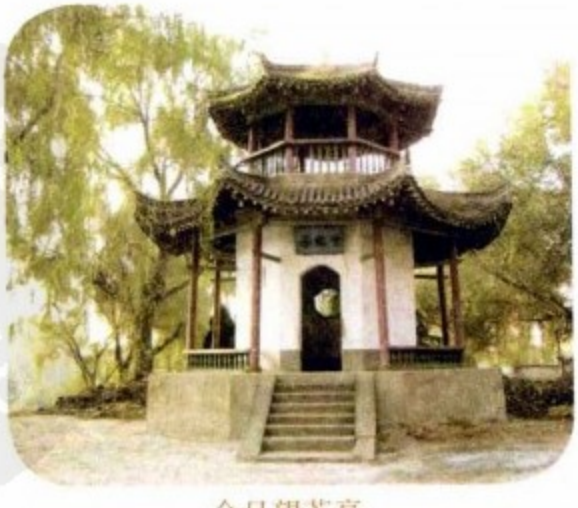
张岱《陶庵梦忆》记，“崇祯癸酉，有好事者开茶馆。泉实玉带，茶实兰雪；汤以旋煮，无老汤；器以时涤，无秽器。其火候、汤候，有天合之者。余喜之，名其馆曰‘露兄’”。“露兄”的来历出自北宋米芾咏茶的诗句：“茶甘露有兄。”张岱还为这家“露兄”茶馆写了一篇《斗茶檄》，曲尽婉妙，文章的下半段说：“迩者，择有胜地，复举汤盟，水符递自玉泉，茗战争来兰雪。瓜子炒豆，何须瑞草桥边；橘柚查梨，出自仲山圃内。八功德水，无过甘滑香洁清凉；七家常事，不管柴米油盐酱醋。一日何可少此，子猷竹庶可齐名；七碗吃不得了，卢仝茶不算知味。一壶挥尘，用畅清谈；半榻焚香，共朝白醉。”文人雅士经常驻足流连的茶馆，在这里得到了生动的描述。

清代的茶铺更为普遍。清人记述，各地茶铺，有“盛以壶者，有盛以碗者，有坐而饮者，有卧而啜者”，甚至有“日夕流连，乐而忘返，不以废时失业为可惜者”。妇女也常出入茶馆，坐而啜、站而饮，与男子同样享受在茶馆中饮茶的乐趣。不过在有些地方，碰见不讲理的地方官，却要遭到禁止。同治、光绪年间，有个姓谭名叙初的人来这儿做藩台，下令禁止“民家婢女及女仆饮茶肆”，其他身份的妇女听其出入。但因为相沿成俗，令行而禁不止，这位藩台大为恼火。一次出门，正好看见“有女郎婷婷

而前，将入茶肆”，他让人喝住，问明这位女郎的身份，原来是一家大户人家的女仆，于是发怒说：“我已禁矣，何得复犯？”强令女郎脱下鞋子光着小脚回去，并说：“汝履行如此速，去履必更速也!”这一恶作剧，传播士林，成为笑谈。

当时上海南京路有“一洞天”、“江海朝宗”等数家茶馆，福州路有“青莲阁”茶馆，广东路有广州人开的“同芳茶居”、“怡珍茶居”。还有日本人开的茶社，在当时的白大桥北，叫做“三盛楼”，“当炉煮茗者为妙龄女郎”，饮茶一次，“取银资一二角”，并渐渐遍设于各租界，最后为驻沪领事所禁。老舍先生的名剧《茶馆》可以说是清末民初北京茶馆的缩影。有的茶馆，还配有说书的和唱曲的，人们在此品茗听歌（或书），陶陶融融，惬意怡情，自不待言。也有的茶馆只供开水，而听凭顾客按自己的爱好自带茶叶，“提壶而往，出钱买水而已”。当时北京喜欢在茶馆品茗闲坐的人，以八旗子弟为最甚，甚至做官做到三四品的，也“并提鸟笼，曳长裾，就广座，作茗憩”。

在一些边远但又经常有人过往的荒村野店，往往也是“酒帜与茶旗并列”，给过路人提供小憩消渴。这样的茶店，有不收钱的，叫做“施茶所”，多为出家僧道、善男信女的慈善事业。清代刘献庭《广阳杂记》记黄厢岭有一亭，叫做“望苏亭”，就是这样的施茶所。这是一个名叫见修的和尚开的，他母子二人都出家住在岭上一个庵内。刘献庭曾为茶亭



今日望苏亭

题了对联。上联为“赵州茶一口吃干”，下联是“台山路两脚走出”，堪称美谈。

茶艺过程中的动作礼仪

中国是礼仪之邦，这在茶艺过程中，同样得到了充分的显示，在饮茶过程中，也有许多茶仪和茶俗。但中国又是一个多民族的国家，“千里不同风，百里不同俗”。茶艺过程中的以下动作，就是表示特定的礼仪和风俗的。

四川盖碗茶

◇摆器示意

在饮茶过程中，有一些约定成规，是无须用语言去表述的，只需用一种手势、一个眼神，就能表达出来。这种情况，在中国西部一带的饮茶礼俗中最为常见。“摆器示意”就是其中之一。

中国西南、西北等地，多饮盖碗茶。盖碗由盖、碗、托三件组成，因此又被称作“三炮台”。品饮时，首先用左手托住茶托，在托上放入冲沏好的盖碗茶，再用右手拇指和食指夹住盖钮，食指轻抵盖面，将盖揭起后，先闻盖面茶香，然后持盖在茶汤面上由里向外轻撇数下，以使茶汤面上飘浮的茶叶下沉，并均匀茶汤。若温热适口，则可将盖碗放回桌上，并将碗盖斜搁于碗口沿。这是在提示侍者，茶汤合适。若茶汤温度太高，则将碗盖斜搁于碗托一侧，以示待茶汤降温后再饮。若将盖碗的钮向下，盖

里朝天，则表明茶碗里已经没水了，请给我冲水。若将托、碗、盖分开排成一行，则是在提示侍者，茶不好或是服务不周到。总之，这是表明自己的不满意。所以，若是一个有一定服务经验的侍者，一旦看到此种情况，就会迅即上前，听取意见，并好言相劝，表示歉意！

◇叩桌行礼

平常我们在饮茶过程中，许多时候都能看到冲泡者在向客人奉茶、续水时，客人通常会用右手中指和食指，缓慢而有节奏地叩打桌面。这是为什么呢？原来，在茶界，人们将这一动作俗称为“叩桌行礼”，是致谢之意。

说起这一动作的来历，还有一则动人的故事：

据说，清朝的乾隆皇帝喜欢微服私访，有一次，他乔装打扮成一个伙计模样来到龙井茶区暗访。天突然下起雨来，乾隆便到路边小店避雨歇息。店小二并不认识这位“客官”，便冲上一壶茶，提与乾隆，要他分茶给随从饮用。而此时，乾隆又不好暴露身份，便起身为随从斟茶。此举可吓坏了随从，皇帝给奴才分茶，那还了得！但又不便下跪，怎么办？情急之下，奴才便以双指弯曲，示“双腿下跪”，不断叩桌，表示“连连叩头”。此举传到民间，从此以后，民间饮茶者往往用双指叩桌，以示对主人亲自为大家泡茶的一种感谢之意，沿用至今。

乾隆皇帝

今天，人们又将这一动作发展开来。如茶客用一个食指叩桌，表示“我向你叩首”；如用除大拇指以外的其余四指叩桌，则意为“我代表大家或全家向你叩首”。这种动作，多用于主人敬茶时。

◇以茶代酒

在中国民间，各地都有以茶代酒之举，无论在饭席、宴请间，还有为朋友迎送叙谊时，凡遇有酒量小的宾客，或不胜饮酒的宾客，都能以茶代酒。这种做法，不但无损礼节，反而有优待之意。所以，在中国，此举随处可见。宋人杜来诗曰：“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红。寻常一样窗前月，为有梅花便不同。”说的就是这个意思。

史载，在中国历史上，以饮茶代替喝酒，由来已久。最早可以追溯到周代。据《尚书•酒诰》记述，商纣王是个暴君，酗酒误事，朝政腐败，民皆恨之。周武王兴兵伐纣，执政后为整朝纲，严禁饮酒。人民为感谢武王治国有方，南方各地遂选最好的茶进贡给武王。如此一来，上至朝廷，下及百姓，纷纷以茶代酒。这一廉洁、勤俭的好传统，从3000多年前，一直流传至今。

周武王之后，历史上也相继涌现出以茶代酒的逸事。据《三国志•吴志》记述：三国时代的吴国（222～280年）国君孙皓，原为乌程侯，每次宴请时，坐客

周武王雕塑

每次至少饮酒7升，虽不完全喝进嘴里，也都要斟上并亮盏说“干”。而孙皓的手下有位博学多闻，深为孙皓所器重的良才韦曜，酒量不过两升。孙皓对他优待，就暗中赐给韦曜茶水，让他以饮茶水代替喝酒。这是因为茶自从被人发现利用以来，一直被视为是一种高尚圣洁的饮料。

“茶圣”陆羽称茶为“宜于精行俭德之人”。南宋诗人陆游《试茶》诗中明确表示，若要从茶和酒之间做出选择，宁要茶而不要酒。既然如此，那么，以茶代酒，也是一种高雅之举。君不见，佛教坐禅修行，一不准喝酒，二不准进点，三不能打盹，却准许饮茶。伊斯兰教教规很严，在严禁喝酒的同时，却提倡饮茶。天主教在倡导爱主的同时，也倡导饮茶，并为茶的传播和推广做出了自己的贡献。这就是以茶代酒之所以能历数千年而不衰的缘由。今天随着社会的发展，人们生活不断提高，以茶代酒，也有愈来愈旺之势。

古代品茶图

茶叶

茶具

◇其他寓意和礼俗

“千里不同风，百里不同俗”。中国地大，有五十六个民族。由于各地历史、环境、文化、习俗不一，因此，民间在饮茶风俗和礼仪上，除了上面提到的冲茶用“凤凰三点头”表示主人向客人“三鞠躬”；分茶用“七分满”，表示留下的是“三分情”；泡茶用“内外夹攻”，表示“暖在心里”外；还有泡茶、烫壶时的回转动作，即用右手提水壶时，冲水需用逆时针方向回转；用左手提水壶冲水时，用顺时针方向回转，它的寓意是欢迎客人来赏茶。

另外，茶壶放置时，壶嘴不能对准品茗的客人，否则，有要客人离席之嫌，是不礼貌之举。

其实，在茶艺过程中，民间还有不少寓意和礼俗动作，各地朋友可以结合当地风习，加以挖掘和运用。只要使用恰当，不但可以引发饮茶者的品茶情趣，而且还可以增加宾主双方的亲近感，取得较好的效果。

茶树

饮茶与婚配礼俗

饮茶与婚配的关系，在中国由来已久。唐太宗贞观十五年（641年），文成公主嫁给吐蕃松赞干布时，带去茶叶，并由此开创西藏饮茶之风。《藏史》也记述，藏王松赞冈布之孙时，“为茶叶输入西藏之始”。宋代时，著名诗人陆游在《老学庵笔记》中，对湘西少数民族地区男女青年吃茶订婚的风俗，更有详细的记述：“辰、沅、靖各州之蛮，男女未嫁娶时，相聚踏唱，歌曰：‘小娘子，叶底花，无事出来吃盏茶。’”宋代的吴自牧在《梦粱录》中也谈到了当时杭城的婚嫁习俗：“丰富之家，以珠翠、首饰、金器、销金裙褶，及缎匹、茶饼，加以双羊牵送。”明末冯梦龙在《醒世恒言》中，也多次提到青年男女以茶行聘之事。在《陈多寿生死夫妻》一文中，就写到柳氏嫌贫爱富，要女儿退还陈家聘礼，另攀高亲时，女儿说：“从没见过好人家女子吃两家茶。”由此可见，茶与婚姻的关系是十分密切的。

小贴士

《醒世恒言》，白话短篇小说集。明末冯梦龙纂辑，与冯氏的另两种话本小说集《喻世明言》（即《古今小说》）、《警世通言》合称“三言”。作品不同程度地反映了当时的社会面貌和市民思想感情。

◇因何以茶为聘

为何中国人要以茶为聘定亲呢？这是有它的道理的。对此，明

代郎瑛的《七修类稿》说得十分明白："种茶下子，不可移植，移植则不复生也，故女子受聘，谓之吃茶。又聘以茶为礼者，见其从一之义。"这种说法在明代许次纾的《茶疏考本》中，也有类似记述。尽管古人认为茶树只能用种子繁殖，移植就会枯死，这显然是一种误解，但祝愿男女青年爱情"从一"，有"至死不移"的意思，却是符合我国传统道德的。这种观念，在清代曹廷栋的《种茶籽歌》中得到了充分的阐述："百凡卉木移根种，独有茶树宜种子。茁芽安土不耐迁，天生胶固性如此。"

茶树

茶树是常绿树，古人借此喻爱情之树常绿，爱情之花"从一"。以茶为聘，则是将茶作为一种吉祥物，寄托着人们的祝愿。以茶为聘，象征着新郎新娘永不变心，白首偕老。结婚以后，也像茶树那样，枝繁叶茂，果实累累，以示婚后子孙满堂，合家兴旺发达。时至今日，中国还有许多地方，在男女婚礼中，仍有馈赠茶礼和饮茶的风习。在江浙一带，新郎新娘在拜过天地，见过父母之后，就按宾客辈分大小，一一向大家敬茶，一则感谢父老兄弟，二则表明爱情专一。

洞房花烛夜，新郎新娘再饮一杯交杯茶，表示永结同心。在江南水乡，杭州、嘉兴、湖州一带，年轻姑娘出嫁之前，家里总要备些上等好茶，对看中的小伙子，姑娘就会以最好的茶相待，这

茶具

就是“毛脚女婿茶”。一旦男女双方爱情关系确定下来后，就要行定亲仪式，除聘金外，互赠茶壶，并用红纸包上花茶，分别赠送给各自的亲朋好友，俗称“定亲茶”。

有些地方，还将女方接受男方送来的聘金和聘礼，谓之“受茶”。此时，女方还得给男家带回一包茶和一袋米。以“茶代水，米代土”，表示将来女方嫁到男家后，能服“水土”。女子结婚时，由娘家准备好咸茶。咸茶是由茶和芝麻、烘青豆、橙子皮、豆腐干、笋干等十几种作料配制而成的咸味茶，分别送给男方亲朋邻里，俗称“大接家茶”。按照当地民风，女儿出嫁后第二天，父母要到女婿家去看望女儿，还得随身带去一包配有烘青豆、橙子皮、野芝麻等的高

福建名茶——毛蟹茶

茶叶

黄地福寿瓷盖碗

级雨前茶，称为“亲家婆茶”。接着，男方的母亲要到新娘家，请亲家的亲戚朋友和长辈，到自己家中来喝“新娘子茶”。此后新娘子的亲邻，也得在新娘子出嫁的当年或新娘子回娘家的头一个春节期间，作为回礼喝“请新娘子茶”。

在福建的福安农村有一种婚俗，凡未婚少女出门，不能随便喝别人家茶水，倘若喝了，就意味同意做这家人的媳妇。

在湖南农村，男女订婚，要有“三茶”，即媒人上门，沏糖茶，表示甜甜蜜蜜之意。男青年第一次上门，姑娘送上一杯清茶，以表真情一片。结婚入洞房时，以红枣、花生、桂圆和冰糖泡茶，送亲友品尝，以示早生贵子跳龙门。

在安徽贵溪地区，青年男女订婚相亲之日，要用大红木盆，盛上佐茶果品，传送至相亲的人家，把各家送来的礼物摆在桌上，款待亲家，人们称此为“传茶”，是传宗接代之意。倘有夫妻不和，双方又碍于面子不便开口时，这时，只要有一方邀请邻里前来吃茶，于吃茶中再加劝说，这对夫妻往往就会重归于好。吃茶便成了夫妻重归于好的一种形式。

这种婚俗，在我国北方农村也有。在父母之命，媒妁之言，决定男女终身大事的时代，经媒人转告男女生辰八字后，男方

便用茶代币行聘，称之为“行小茶礼”。一旦女方收礼，就称之为“接茶”。在将要结婚之前，还得行备有龙凤喜饼的“大茶礼”。相传，清代光绪皇帝大婚的礼品中，就有精美茶具：金海棠花福寿大茶盘一对，金福寿盖碗一对，黄地福寿瓷茶盅一对和黄地福寿瓷盖碗一对。

现在，这种男女婚姻以茶为信物的做法，虽然已不普遍，但仍经世未绝，特别是在农村，依旧习惯称之为“茶礼”。

◇兄弟民族的以茶为聘

以茶为聘联姻，在兄弟民族地区更为常见。

藏族同胞一向将茶看做是珍贵的礼品。在青年男女订婚时，茶是不可缺少的礼品。结婚时，总要熬煮许多酥油茶来招待客人。并以茶的红艳明亮的汤色，比喻婚姻的美满幸福。

在西藏，对茶与婚姻的关系，还有一个美丽动人的故事呢。说在很久以前，在一河之隔的两山之巅，有一对青年男女结成同心。男的叫文顿巴，女的叫美梅措，他们每日遥相对歌，哪知遭到姑娘母亲、女土司的反对，她指使打手一箭射死文顿巴。为此，使美丽善良的美梅措悲痛欲绝，在火化文顿巴的遗体时，跳入火海，与文顿巴一起化为灰烬。狠毒的女土司仍不肯罢休，将他们的骨灰分开埋葬。可是第二天，在埋葬骨灰的地方长出两株树，而后

藏族酥油茶

树枝相连，树丫相抱。

为此，女土司又命人将树砍断，于是他二人又变成一对鸟，比翼双飞。一个乘祥云飞到藏北，变成一摊白花花的盐，一个腾云驾雾飞到藏南，变成一片茶林。而盐又是藏族喝酥油茶和咸奶茶的主要作料。从此以后，喝茶便成了青年男女结婚以后，生死不离的吉祥之举了。

蒙古族姑娘在结婚后的第一件事，就是当着众多亲朋好友的面，熬煮一锅咸奶茶，一则表示新娘心灵手巧，技艺不凡；二来比喻姑娘对爱情的专一与甜蜜。拉祜族青年男女求爱时，男方去女方家求亲，礼品中须有一包自己亲手制作的茶叶，另加两只茶罐，女方通过品尝茶叶质量好坏来了解男方的劳动本领和对爱情的态度。

蒙古族咸奶茶

布朗族人结婚时，通常要举行三次婚礼，特别是第一次婚礼，虽然鸡、肉、酒等礼品众多，但茶叶仍是不可缺少的。白族新女婿第一次上门，或女儿出嫁时，做父母的总要请他们喝“一苦、二甜、三回味”的三道茶，以茶喻世，告诫晚辈，今后做人要好好品味“先苦后甜”的道理。

居住在内蒙古、辽宁一带的撒拉族青年男女相爱后，就有男方择定吉日，由媒人去女方家说亲，送“订婚茶”，其中包括砖茶和其他一些礼品。一旦女方接受“订婚茶”，表明婚姻关系

已定。

在西北地区的回族、东乡族、保安族聚居地，有送茶包的婚俗，即男方看准女方后，先请媒人去女方家说亲，若女方家长同意，男方就会用茯砖茶或毛尖茶、沱茶等包封好，外贴喜庆剪花，再用红盒装上冰糖、红枣等，扎上红线，由媒人送往女方家中，称之为“送茶包”。女方一旦收了茶包，婚姻就算告成。

茶叶

贵州的侗族，男女青年相爱并征得家长同意后，就会择定吉日，由男女带上一包糖和茶，请寨上族长和亲朋好友一起品尝，表示自家闺女已经订婚。倘有别的人再来提亲，则告之：“我家的妹崽子已经吃过细茶了。”

云南的佤族，待男女青年确定恋爱关系后，男方家里先要杀鸡敬神，求神灵保佑联姻顺利，再向女方赠送茶叶、酒等礼品，供女方长辈分享，以取得族人认可。

云南的德昂族，则以茶求婚，就是当小伙子征得姑娘同意后，约定好时间和地点，把姑娘接到自己家中，并把一包茶悄悄地挂到女方家门口，以示姑娘已离家去男方家。通常两天后，男方会请媒人去

茯砖茶

女方家说媒，并再带上一包茶叶、一串芭蕉和两条咸鱼。此时，如果女方家收下礼品，则表示同意这门亲事；否则，男方只得将姑娘送回家。

德昂族青年男女，一旦双方家长同意婚配后，在女方的陪嫁中，还有陪茶树的习惯。婚后将女方陪嫁的茶树种在男方家中，生根开花，寓意永远和睦。

甘肃裕固族青年男女结婚后第二天天亮之前，新娘要到婆家点燃灶火，并用新锅煮酥油茶，称为“烧新茶”。当新媳妇烧好茶后，新郎就会请全家老少就座，新娘按辈分大小，一一舀上一碗奶茶，以示尊老爱幼，全家幸福。

泡茶塑像

云南的景颇族青年男女结婚时，新郎新娘还会被亲友拉到楼下石臼前，共持一根木杵舂茶，而且不捣完10下不罢休，以表示男女双方生活美满。

新疆的塔吉克族青年男女新婚一周后，新郎需在好友陪同下，去向岳父母请安。而当新女婿告辞时，岳父母回赠的礼品中，必定有一个精美的茶叶袋。这是因为塔吉克人爱饮茶，茶是富裕的象征，它是岳父母祝女婿成家后兴旺发达的意思。

浙江的畲族，在青年男女喜结良缘时，要行婚礼茶，即新郎新娘

拜堂后，由新娘向长辈及来宾一一敬上甜茶。宾客在饮茶后，大都会在空茶杯中放上一个小红包，祝福新娘。

◇以茶为聘看今朝

在中国，吃茶与婚姻古今有缘。自唐代起，中国人就把茶叶作为高贵礼品伴随女子出嫁后，宋代又有以“吃茶”订婚的风俗。明代以后，“吃茶”几乎成了男女订婚求爱的别称。

时至今日，不但我国不少地方仍保留着这种风习，而且还有新的发展。现今，在中国海峡两岸，虽然结婚是人生大事的观念并无改变，但采用茶话会、茶宴等方式举行婚礼的，也不乏其例。这种方式，既符合古代茶与婚姻的传统观念，又体现了现代的文明境界。

近年来，中国台湾地区“格调高雅、情意深长”的结婚茶宴，受到了各界人士的欢迎。通常在举行茶宴婚礼时，礼堂先经过精心布置，并缀以香道和花道作品，充满欢乐气氛和艺术感。在礼堂的一端，有主位茶车一辆，陪衬茶车两辆。婚礼开始之前，由“六仙子”吹奏乐曲，手提香炉，捧着鲜花和果供，在门口迎宾客。客人在礼桌上签名贺喜后，鱼贯入席。一旦宾客到齐，就由报喜花童，手提花篮进入，并分发糖果，

古代茶器

茶树

祝贺婚姻甜甜蜜蜜。此时，唱诗班就唱起歌曲“美丽的约定”助兴。在乐曲歌声中，在诸亲友的祝福下，新郎、新娘由“六仙子”尾随，踏着红色的地毯，带着满脸的喜悦，一步一步走进礼堂。等到新郎新娘就位，结婚典礼随即开始。

当婚礼结束后，茶宴立即开始。但见“六仙子”将一对新人引入泡茶区，新娘泡茶招待亲友，新郎担任奉茶司礼。同时，在茶宴会场中，亦有烹饪名厨，制作精美的茶食点心，招待嘉宾。最后在茶香、乐声中圆满结束婚礼。在中国江南农村及香港、澳门一带，在婚俗中还流行饮新娘茶。新娘用上等茶叶冲泡，茶中放有红枣，以示早生贵子、吉庆红火。青年男女结婚后，新娘首次叩见公婆时，必用新娘茶恭请公婆，公婆接茶品尝，连呼“好甜！”并回赠红包答礼！然后，按辈分、亲疏依次献茶。现代婚礼虽然与古代相比，日趋简化，但奉新娘茶的习惯，一直保留至今。

可见茶与婚姻关系之紧密，中外古今，概莫能外。在这里，或以茶为礼，或以茶为吉祥物，如此送茶、受茶，已超出茶的原来作用，如此饮茶，也不是通常的饮茶了。

茶与祭天祀神礼俗

茶，精行俭德，本是高洁之物。因此，古往今来，常被用来作为祭天祀神之物品。祭祀活动有祭祖、祭神、祭仙、祭物等，它与以茶为礼相比，显得更加虔诚和讲究，还蒙上了一层神秘的色彩。

◇用茶祭祀

用茶祭祀，在中国茶业史上，可以追溯到两晋南北朝时期。东晋干宝的《搜神记》载：夏侯恺因病死，“宗人儿苟奴，素见鬼。见恺数归，欲取马，并病其妻，著平上帻、单衣，人坐生时西壁大床，就人觅茶饮”。这是一个神怪故事，当然不可信。但它告诉人们，茶可以作为祭品。

小贴士

《搜神记》是一部记录古代民间传说中神奇怪异故事的小说集，作者是东晋的史学家干宝。其中的大部分故事在一定程度上反映了古代人民的思想感情。

而比《搜神记》稍后的神怪故事集《神异记》则写得更有意思，说浙江余姚人虞洪上山采茶，遇见一位道士，牵着三头青牛。道士带着虞洪到了瀑布山，对他说：“予丹丘子也。闻子善具饮，常思见惠。山中有大茗，可以相给，祈子他日有瓯牺之余，乞相遗也。”以后，虞洪就用茶来祭祀，后来经常叫家人进山，果然采到大茶。在这里，古人认为即使是“仙人”，同样也是爱茶的，这就是用茶祭仙的延伸。

中国名茶——寿眉茶

又据梁萧子显的《南齐书》记述：南朝时齐世祖武皇帝在他的遗诏里说："我灵上慎勿以牲为祭，唯设饼、茶饮、干饭、酒脯而已。"在这里作为武皇帝的萧赜，他是佛教信徒，这显然与他的信仰有关系。

有关这类记述中，说得最详细的要算南宋刘敬叔著的《异苑》，其中谈道：剡县（今浙江嵊州）人陈务的妻子，年轻守寡，和两个儿子住在一起，很喜欢喝茶。因为住宅里有一个古墓，她每次在喝茶之前，总要先用茶祭先人。她的两个儿子很讨厌这种做法，对她说："古冢何知？徒以劳意？"要把古墓掘掉，经母亲苦苦劝说，才算作罢。

那一夜，她梦见有个人对她说："吾止此三百余年，卿二子恒欲见毁，赖相保护，又享吾佳茗，虽潜壤朽骨，岂忘翳桑之报。"天亮后，她在院子里发现有铜钱十万，好像很久以前埋在

麻姑山风光

地下的，只是穿钱的绳子是新的。为此，她把这件事告诉两个儿子，他们都感到惭愧。此后，他们一家祭奠得更加虔诚了。这个故事显然是虚构的，但它毕竟反映了当时中国的饮茶风俗，在民间已有用茶祭祖的做法。

明代道士思瑾在江西南城外麻姑山修建麻姑庵，每天在庵中以茶供神，称之为“麻姑茶”。据载，台湾种茶始于清代。早期制茶师父多从福建聘请，每年春季大批制茶工从福建渡海去台湾。为此，他们用茶祈求妈祖保佑，并将妈祖香火带到台湾后寄挂在茶郊永和兴的回春所内，秋季带回家乡。后来，从福建迎去的妈祖，称为“茶郊妈祖”，供在台湾回春所内，每年农历九月二十二日（据传是茶圣陆羽生日），闽、台茶人共同祭拜“茶郊妈祖”，至今不改。

茶具

有的地方用茶祭祀的风俗还与民间传说有关，如中国名茶黄山毛峰的产地黄山附近的农民供奉茶壶的习俗，就是缘于明代的一个故事：

据说明朝时徽州府有个知县，听闻黄山云雾茶不仅沁人心脾，而且在泡茶时能出现神奇的景象：在雾气缭绕的茶壶上，依稀能见到有个美丽的姑娘，双手展开，面对旭日，犹如一只飞翔的天鹅。知县便将此茶进献皇上，以讨皇帝欢心。谁知皇帝在金殿一试，未能形成奇观，于是龙颜大怒，将其问斩，并要追查制造“妖言”的人，一同处罪。徽州知府闻听此事，惊慌失措。为了

不给茶乡百姓带来灾难，他只得将个中缘由告诉百姓，问众位父老如何是好。结果，黄山百姓告诉他，用黄山云雾茶泡茶，确有这等景观，但必须具备四个条件，缺一不可。这就是：必须用谷雨前采制的茶叶，盛在紫砂壶中，再用栗树炭烧的山泉水冲泡，才能有此奇观。知府这才知晓个中奥妙，于是他亲自带着一位有丰富泡茶经验的老汉和谷雨茶、紫砂壶、山泉水、栗树炭，来到金殿之上，当场验证。

黄山云雾茶

皇帝龙颜大悦，于是重赏了知府，撤销前旨，终于让当地百姓们避免了一场大灾难。黄山百姓从此把茶壶看做是“救命壶”，便家家户户都在堂屋置上茶壶一把，作为供物。这种习俗，一直流传至今。

在我国民间，还有信神拜佛的，尤其是一些善男信女常用“清茶四（种）果”或“三（杯）茶六（杯）酒”，祭天谢地，期望能得到神灵的保佑。特别是上了年纪的人，由于他们把茶看做是一种“神物”，用茶敬神，便是最大的虔诚。所以，在中国古刹禅院中，常备有“寺院茶”，并且将最好的茶叶用来供佛。

据《蛮瓯志》记述：觉林院的僧侣，“待客以惊雷荚（中等茶），自奉以萱带草（下等茶），供佛以紫茸茶（上等茶）。盖最上以供佛，而最下以自奉也”。寺院茶执照佛教规制，还要每日在佛前、祖前、灵前供奉茶汤。“茶禅一味”这种习惯，一直流传至今。有鉴于此，一些虔诚的佛教徒，常以茶为供品，向寺

院佛祖献茶。

在兄弟民族地区，以茶祭神，更是习以为常。湘西苗族居住区，旧时流行祭茶神。祭祀分早、中、晚三次：早晨祭早茶神，中午祭日茶神，夜晚祭晚茶神。祭茶神仪式严肃，说茶神穿戴褴褛，闻听笑声，就不愿降临。故白天在室内祭祀时，不准闲人进入，甚至会用布围起来。倘在夜晚祭祀，也得熄灯才行。祭品以茶为主，也放些米粑及纸钱之类。住在云南景洪基诺山区的一些兄弟民族，每年夏历正月间要举行祭茶树。其做法是各家男性家长，在清晨时携公鸡一只，在茶树底下宰杀，再拔下鸡毛连血粘在树干上，并口中念念有词，说："茶树茶树快快长，茶叶长得青又亮。神灵多保佑，产茶千万担。"说这样做，会得到神灵保佑，茶叶有好收成。

总之，用茶祭天祀神，在中国许多民族地区都有这种习俗，期盼天下太平，五谷丰登，国泰民安。

◇岁时茶祭

在中国，不同的地区有不同的岁时茶祭。

茶叶

茶水

茶山风光

中国名茶——铁罗汉

在中国江浙地区的一些地方，老人们传说农历七月初七是地藏王菩萨生日；农历七月十五日，是阴间鬼放假的鬼节；农历十二月二十三日，是灶神一年一度的上天之日；农历十二月三十日，是大年除夕，等等。在这些特殊日子里，要用三茶六酒拜天谢地，告慰神灵，保佑平安。这种做法，虽然近年逐步减少，但在一些老年人中间还时有所见。

在中国江南一带，但逢春节有客人来，泡茶时往往要放上两颗青橄榄，意为“元宝”。吃这种茶，称之为吃“元宝茶”，有恭祝客人新年发财之意。而在浙江杭州，每逢新茶上市，祭罢祖先时，有将新茶和糕团馈赠亲友、乡邻的做法，这种做法称之为“七家茶”。明代田汝成在其《西湖游览志余》曾记载说：“‘立夏’之日，家家户户各烹新茶，并配以细果，馈送亲朋好友，谓之‘七家茶’。”在江浙、闽台等地，端午节时民众多选用红茶、苍术、柴胡、藿香、白芷、苏叶、神曲、麦芽等原料，煎成“端午茶”饮用，说是可以逢凶化吉，百病消散。因此，有钱人家用“端午茶”作为一种施舍；穷人集资配料，也以能喝上一碗端午茶为乐事。

这种每逢岁时祭茶的做法，至今在中国某些少数民族地区还能看见。

茶与丧葬礼俗

用茶作为殉葬品，古已有之。在湖南长沙马王堆西汉1号墓（前160年）和3号墓（前165年）出土的随葬清册中，有记述茶的文字，表明至少在2100多年前，茶已作为丧事的随葬物。这种风习，在中国不少地区一直沿袭至今。长辈死后，若生前爱茶，做晚辈的就用茶作随葬品，以慰藉长辈在天之灵。至于根据故人生前遗嘱作为随葬物的更是时有所闻。

用茶作为殉葬品，在我国民间有两种说法：一种认为茶是人们生活的必需品，人虽死了，但阴魂犹在，衣食住行，如同凡间通常，饮茶仍然是不可少的。它虽有迷信色彩，但也表明晚辈对长辈的一片孝心。如流行于云南丽江地区的纳西族居住区鸡鸣祭就是一例。纳西族办丧事吊唁，通常在五更鸡叫时进行，故名鸡鸣祭。吊唁时，家人会备好米粥、糕点等物品供于灵前。若是逝者为长辈，子女会用茶罐泡好茶，倒入茶盅祭亡灵。因为纳西族人生前个个爱茶，死后也离不开茶，这是表示晚辈对长辈的孝心和怀念。

茶叶

中国名茶——武夷肉桂

一种人认为茶是“洁净”之物，能吸收异味，净化空气，用今人的话来说，就是用茶作随葬物，有利于

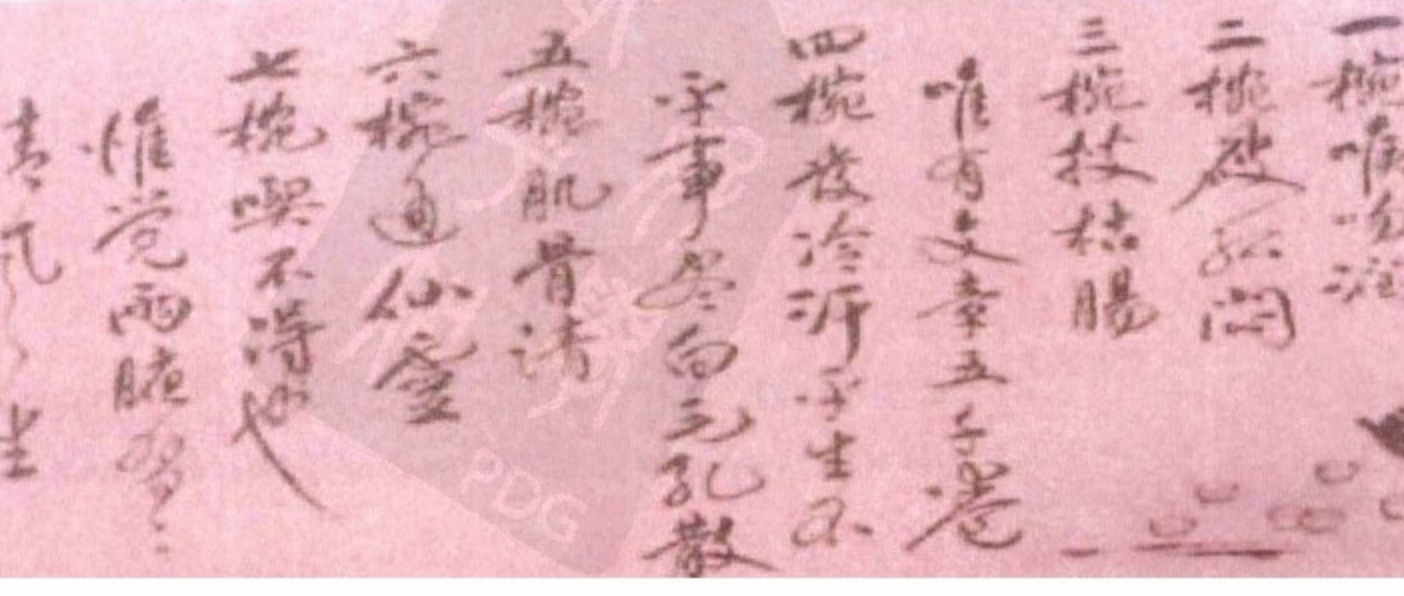
死者的遗体保存和减少环境污染。如湖南丧俗中使用茶枕就是一例。旧时，在湖南中部地区，一旦有人亡故，家人就会用白布，内裹茶叶，做成一个三角形的茶枕，随死者入殓棺木。这样做，一则表示茶是洁净之物，可以消除死者病痛；二则可以净化空气，消除异味。还有一种意思就是表示活着的人对死者的一种寄托，如云南丽江地区纳西族的含殓。

纳西族人在长辈即将去世时，其子女会用小红包一个，内装茶叶、碎银和米粒，放在即将去世的人的口中，边放边嘱托："你去了不必挂牵，喝的、用的、吃的都已为您准备好了。"一旦病人停止呼吸，则将红包从死者口中取出，挂在他的胸前，以寄托家人对死者的哀思。所以，用茶作为丧葬物，既有象征意义，又有功能作用，其用意是多方面的。

泡茶

第七章

茶道文艺



茶与诗、词、歌赋

唐代诗人颜真卿雕塑

中国，是诗的国度。中国茶文化普及如此广泛，必然与诗结缘。据统计，中国历代以茶为题材的诗词类作品在2000首（篇）以上。唐代就有这类作品约500首，宋代最多，约有1000首。这说明，饮茶过程同样富有诗意。文人多饮茶，饮茶也激发写诗的感情。

唐代诗人普遍与茶结缘还是在陆羽、皎然等饮茶集团出现之后。《茶经》创造了一套完整的艺术，皎然总结了一套茶道思想，颜真卿组织了文人茶会，皇甫曾、皇甫冉、刘长卿、刘禹锡等把茶艺、茶道精神通过诗歌加以渲染。

中国最早的茶诗，大多认为是西晋文学家左思的《娇女诗》。全诗280言，56句，陆羽《茶经》选摘了其中12句：

吾家有娇女，皎皎颇白皙。
小字为纨素，口齿自清历。
有姊字惠芳，眉目粲如画。
驰骛翔园林，果下皆生摘。
贪华风雨中，倏忽数百适。
心为茶荈剧，吹嘘对鼎鬲。

这首诗的摘录部分形象生动地描绘了一双调皮可爱的娇女，在园林中游玩，果子尚未熟就被摘了下来。虽有风雨，她俩也流连花下，一会工夫就跑了几百圈，最后还是口渴难熬，只好跑回来，模仿大人的样子，急忙对着炉火吹，盼望早点煮好茶水解渴。

最早的咏名茶诗，是李白的《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶（并序）》。

余闻荆州玉泉寺近清溪诸山，山洞往往有乳窟。窟中多玉泉交流。中有白蝙蝠，大如鸦。按《仙经》：蝙蝠一名仙鼠，千岁之后，体白如雪，栖则倒悬，盖饮乳水而长生也。其水边，处处有茗草罗生，枝叶如碧玉。唯玉泉真公，常采而饮之，年八十余岁，颜色如桃花。而此茗清香滑熟，异于他者，所以能还童振枯，扶人寿也。余游金陵，见宗僧中孚，示余茶数十片，拳然重叠，其状如手，号为仙人掌茶。盖新出乎玉泉之山，旷古未观，因持之见遗，兼赠诗，要余答之，遂有此作。后之高僧大隐，知仙人掌茶，发乎中孚禅子、青莲居士李白也。

唐代诗人——李白

尝闻玉泉山，山洞多乳窟。
仙鼠如白鸦，侧悬深溪月。
茗生此中石，玉泉流不歇。
根柯洒芳津，采服润肌骨。

丛老卷绿叶，枝枝相接连。
曝成仙人掌，似拍洪崖肩。
举世未见之，其名定谁传。
宗英乃禅伯，投赠有佳篇。
清镜烛无盐，顾惭西子妍。
朝坐有余兴，长吟播诸天。

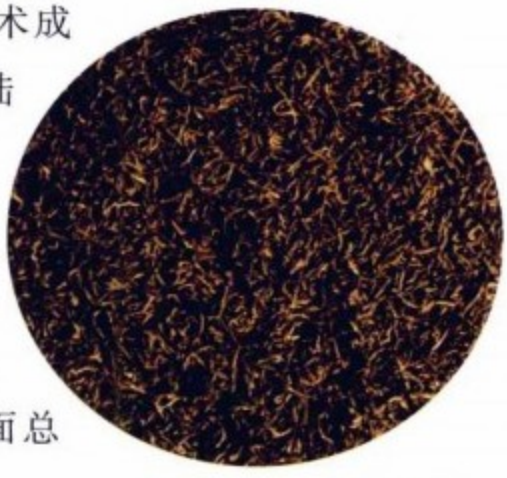
就茶而言，此诗以序和诗详细地述说了仙人掌茶的产地、环境、外形、品质和功效。诗人写这些绝无茶叶生产专用术语，而是运用形象化的描述，诸如“拳然重叠，其状如手”。玉泉寺主持真公常饮此茶，年高八十余，仍然颜如桃花……以诗言之，此诗表达了李白对族侄中孚禅师（俗名李英）的深厚感情，并以浪漫主义的风格、夸张的手法，描绘了此茶的环境等，如：“仙鼠如白鸦，倒悬深溪月”，“曝成仙人掌，似拍洪崖肩”……此外，此诗句句写茶，角度多变，一气呵成，可见大手笔之特有笔力。

在众多咏茶诗中，形式奇特者要数唐诗人元稹的《一言至七言诗》，又称“宝塔诗”：

茶。
香叶，嫩芽。
慕诗客，爱僧家。
碾雕白玉，罗织红纱。
铫煎黄蕊色，碗转俗尘花。
夜后邀陪明月，晨前命对朝露。
洗尽古今人不倦，将至醉后岂堪夸。

此诗虽因受格局限制，但格局构思巧妙，而且把茶与诗人、僧人的关系，饮茶的功用及意境，烹茶、赏茶的过程都写了进去。

在宋人茶诗、茶词中，就艺术成就而言，当首推大文学家苏轼、陆游等。



中国名茶——政和功夫

苏东坡的《寄周安孺茶》，五言，120句，600字，可以说是对茶史、茶道、茶品、茶功和对他自己饮茶历史的全面总结。此诗赞茶云：

灵品独标奇，迥超凡草木。

写喝茶，特别是在慵懒春日、酷暑炎夏午睡乍起时饮茶，真有快活似神仙之感：

清风击两腋，去欲凌鸿鹄。

……

乳瓯十分满，人世真局促。

意爽飘欲仙，头轻快如沐。

……

虽然东坡也爱饮酒，常常“明月几时有，把酒问青天”，然而正所谓高天宫阙“不胜寒”，所以仍需清醒地面对现实和人生。因此，他认为在茶中从肉体到精神都得到洗涤、沐浴，从而保持

一颗旷达、清醒的头脑，比刘伯伦之类终日沉迷于酒曲之中要好。这道出了中国大多数文士雅好茶茗的思想根源。

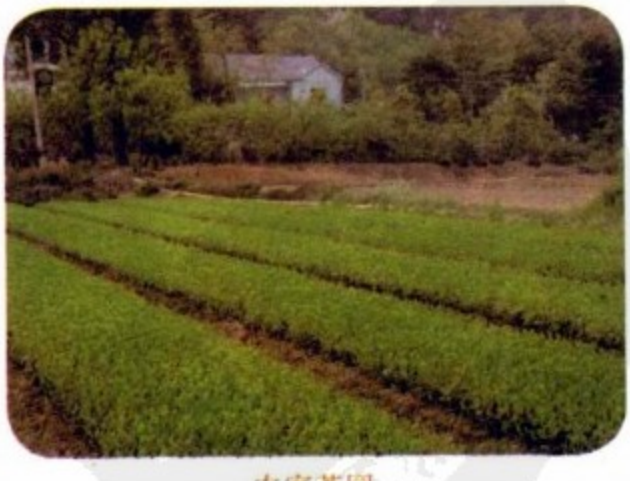
苏轼在江边饮茶，想着的是荒城的长更短更；陆游则以茶教育儿孙，让他们不要忘记高城漏鼓，要以茶自勉，贫苦中也要乐观地面对人生。在俭约自持中，表现出一片为国为民的心怀。

其《啜茶示儿辈》云：

围坐团栾且勿哗，饭后共举此瓯茶。
粗知道义死无憾，已迫耄期生有涯。
小圃花光还满眼，高城漏鼓不停挝。
闲人一笑真当勉，小檣何妨向酒家。

陆游生于乱世，常自强不息，他十分敬慕陆羽的为人，他在《雪后煎茶》诗中写道：

雪液清舟涨井泉，自携茶灶就烹煎。
一毫无复关心事，不枉人间住百年。


农家茶园

而实际上，陆游在贫苦中煎茶自吃，民间的疾苦、父子的亲情却尽在心中。他吃茶不是为消极避世，而是“幽人作茶供，爽气生眉宇”，从茶中增加自己的豪爽气概。所谓

“一毫无复关心事”，只是对功名利禄等俗人常事而言。其《北窗》云：

帘影差参午漏前，盆山绿润雨余天。
诗无杰句真衰矣，酒借朱颜却怅然。
海燕理巢知再乳，吴蚕放食已三眠。
名泉不负我儿意，一掬丁坑手自煎。

宋代诗人范成大的茶诗，多写茶民、茶乡，富有生活气息。如《田园四时杂兴》云：

蝴蝶双双入菜花，日长无客到田家。
鸡飞过篱犬吠窦，知有行商来买茶。

短短几句把人、物、飞蝶、走犬、家鸡、短篱、菜花、行商皆入诗中，写出茶农对丰收后的希望和喜悦。以景抒情自然流露。

又如，他的《夔州竹枝歌》云：

白头老媪簪红花，黑头女娘三髻丫。
背上儿眠上山去，采桑已闲当采茶。

这诗中的采茶队伍，从老婆婆，到小姑娘，以至背着娃娃的采茶妇，形象何其生动！

就茶诗词的艺术成就而言，宋代黄庭坚的词也值得一提。其《满庭芳》云：

契丹文学家、政治家耶律楚材

北苑龙团，江南鹰爪，万里名动京关。碾深罗细，琼蕊冷生烟。一种风流气味，如甘露不染尘凡。纤纤捧，冰瓮莹玉，金金缕鹧鸪斑。相如方病酒，银瓶壁眼。波怒涛翻，为扶起樽前，碎玉颓山。饮罢风生两腋，醒魂到明月轮边，归来晚，文君未寝，相对小窗前。

这首词意境新颖，上半片写茶不同凡响的“风流气味”；下半片借相如病酒，需以茶醒魂，扶起碎玉颓山，才能归来与文君小窗相对，观天边明月。茶在文人心目中的优雅韵味映衬得极为巧妙。

文士爱茶是宋代风尚，以茶入诗又是宋代诗人的爱好。除了以上所举，像徐铉、林逋、范仲淹、欧阳修、王安石、梅尧臣、苏辙等，也都是既爱饮茶，又好写茶。

建立元王朝的蒙古人生性豪放，马上得天下，许多人因此认为元人不知茶。事实上，元代不仅因茶艺、茶道简约化而走向民间，即便文人中也有茶的知音。如汉化了的契丹文学家、政治家耶律楚材，便是既好饮茶，又写茶诗的。其《西域从王君玉乞茶》诗，共七首，约三百九十余字，算是茶诗中的鸿篇巨制了。第一首写西征途中，茶不容易得到，思念茶的心情和得茶后的欣喜。第二、三首写饮茶的精神感受：不仅洗净心中的“尘塞”，而且精神百倍，“顿令衰叟诗魂爽”，“两腋清风生坐榻”。第四第五首评论酒人不知茶的好处，笑刘伶终日沉湎酒中不知茶

味，叹李贺旗亭解衣赊酒，实际从反面表达茶功。最后两首写饮茶后对文思的激发："枯肠搜尽数杯茶，千卷胸中到几车"，"啜罢江南一碗茶，枯肠历历走雷车"，"笔阵陈兵诗思勇，睡魔卷甲梦魂赊"。这里，诗人不仅描绘了茶的幽雅、飘逸的一面，而且道出了它内在的力量和气势，在历代茶诗中是少见的。在耶律楚材笔下，茶能使人"清兴无涯生八表"，能列诗阵、破赤城、驱赶睡魔。所以，他心中的茶便不同于通常文人明月清风的闲常之举了。

从文人、雅士专用发展到民间俗饮，是元代茶文化的重要特点。又由于当时贵族歧视儒生，不少文人沦为平民，与通常百姓有了更多接触。这两个背景使诗人不仅以诗抒情，也留意到民间饮茶风尚。如元人李载德曾作《小令》十首，题曰《赠茶肆》，就反映了城市茶肆俗饮情况。如开头一首写道："茶烟一缕轻轻，搅动兰膏四座香，烹煎妙手赛维扬。非是谎，下马请来尝。"几句话，把茶肆气氛、店主的语气都生动描绘出来。

茶树

明人饮茶强调茶中凝万象，从茶中体验大自然的好处，体会人与宇宙万物的融合。明代著名茶人陈继儒有《试茶》四言古诗说明这一点：

绮阴攒盖，灵草试奇。

竹炉幽讨，松火怒飞。
水交以淡，茗战而肥。
绿香满路，永日忘归。

诗人在烹茶中体会到的是茶与松火、清风、泉水的相互交融与战斗。

清代郑板桥的《竹枝词》，则以民歌形式写茶中蕴涵的爱情：

湓江江口是奴家，郎若闲时来吃茶。
黄土筑墙茅盖屋，门前一树紫荆花。

诗中似乎呈现出一幅真实的画图：茅屋、江水、土墙、紫荆，一个美丽的少女依门相望，频频叮咛，用“请吃茶”来表明心中的恋情，充满美好、纯真的心意。而比起很多为宫廷大型茶宴所作的大量歌功颂德的茶诗，一些真正的文化人，才能写出饱含感情的好茶诗。如卓尔堪，有《大明寺泉烹武夷茶浇诗人雪帆墓》云：

中国名茶——白牡丹

茶试武夷代酒倾，知君病渴死芜城。
不将白骨埋禅智，为写清泉傍大明。
寒食过来春可恨，桃花落去路初晴。
松声碧眼消闲事，今日能申地下情。

全诗充满悲凉哀痛的气氛，是一篇以茶为祭的代表诗章，犹如一篇祭文，但又把茶的个性、诗人与茶的关系联系得十分巧妙。

茶与书画

说到茶与书法的结缘，就不能不提到茶圣陆羽。陆羽的挚友颜真卿，是举世皆知的颜体书法创始人。颜真卿在湖州与陆羽、皎然等结交，这一儒、一僧、一隐，曾在多方面相互配合。著名的“三癸亭”，便是一个例证。三癸亭因在癸年、癸月、癸日建成而得名。“三”字在道家思想里含“三生万”之意，陆羽、皎然、颜真卿三人又合“三”之数。史载此亭乃陆羽设计，皎然做诗留念，颜真卿以书法刻碑记其事，被称为“三绝”。可见，早在唐代，茶书便正式成为茶文化的重要内容。

宋时，宋徽宗茶、诗、书法皆爱好，不仅著有《大观茶论》，而且以书法家特有的艺术气质来写茶文章，画茶画，或在茶画中题诗。

宋后最堪提及的是清代“扬州八怪”之一的郑板桥。郑板桥又名郑燮，字克柔，江苏兴化人，是著名的书法家、画家兼诗人，时人号称“三绝”。其尤善画兰花、黑竹、怪石，笔法秀丽而又不乏苍劲。其诗文既讲求现实主义，又多豪放慷慨。其书法则将隶、楷、行、草相揉

花茶

为一体，自号“六分半书”。郑板桥先生有《家兖州太守赠茶》诗云：“头纲八饼建溪茶，万里山东道路赊。此是蔡丁天上交，何期赐予野人家？”可见其十分熟习茶史，亦是一位融茶与诗、画为一体的艺术家。

由于茶与书法的渊源，许多大书法家皆有特意书写“茶帖”供人鉴赏，也有人集书法家所书之“茶”字，单独成帖作比较研究。比如，有人曾集《玄秘塔》、《说文》、颜真卿、米芾、徐渭、苏过、董其昌、张瑞图、王庭筠、吴昌硕、赵孟頫、郑板桥等著名书法家作品中的十二个“茶”与“茗”字为一纸，合真、草、隶、篆、行为一炉，但绝无生硬之感。

现代书法家也有许多人酷爱茶和书法，如郭沫若、赵朴初、启功等，都有茶诗和茶书法。茶事活动中更是常有同时举行茶诗、茶画、茶书法的笔会。

书法家颜真卿的茶诗书法

茶人、诗人、书画家经常是合而为一、相互渗透的。真正的高深茶人大多有艺术造诣，茶与诗词歌赋、琴棋书画结缘是很自然的现象。这样，就更加丰富了茶文化的内容。

世界最早的茶画是唐人阎立本所作《肃翼赚兰亭图》。画中描绘了儒士与僧人共品香茗的场面。左侧两僧一儒，一边谈佛论经，一边等待香茶煮好。右侧一老一少两个仆人，正在专心地煮茶调茗。老者手执茶铛置于风炉之上，正在精心调制。童子捧碗等待茶汤烹好以敬献主人。

整个画面人物表情生动，刻画细腻，反映了通常下层儒士、僧人较为简朴的饮茶方式。这张画开了一个很好的先例，就是茶画不仅要反映烹饮本身的具体生活内容，同时主要是表达某种思想。儒、佛两家以茶论道，这本身便有深刻寓意。所以，烹制放在次位，论茶才是主题。

唐代《宫乐图》

唐代佚名作品《宫乐图》，是描绘宫廷妇女集体饮茶的大场面。宫室中设豪华的长案，案上有茶，有酒，宫廷乐手各自手执器乐，案上有大器皿盛着茶汤，又有长勺作分茶之用。乐手皆宽额广颐，美服高髻。坐的是精美的绣座，有的捧碗品饮，有的弹着琵琶或吹着箫管或其他古乐。宫女侍立。猫儿在案下伏卧。就茶艺角度而言，看出当时茶酒并行不悖的局面，而从思想内容看，则主要反映茶在当时与娱乐相结合的场景。

若从艺术的角度而言，应首推南宋刘松年的茶画作品。流传之作主要有：《撵茶图》、《茗园赌市图》和《卢仝烹茶图》。尤其是后两幅，不仅含意深刻，而且艺术价值很高，成为后代仿效的“样板”。

《茗园赌市图》详细描绘了民间斗茶情景。画中有老人、壮年、妇女、儿童，个个形象生动逼真，斗茶情景跃然纸上。左侧有妇人携小儿提篮卖茶；中有担挑子卖茶的小贩，右侧是中心主题：斗茶的赌徒。挑担老人篮上明贴标签：“上等江茶”，担上茶器皆俱。老人、妇女、儿童均抬眼观望右侧的几个斗茶人，更渲染了一个“斗”字。赌茶者各备器具，以自己的茶与他人较

量，充满了对胜负的关切。此画反映宋代民间斗茶情形，生动、细腻而又真实，既是一幅艺术杰作，又是考察品茗历史的珍贵参考资料。

小贴士

刘松年（约1155～1218年），南宋孝宗、光宗、宁宗三朝的宫廷画家。钱塘（今浙江杭州）人。因居于清波门，故有刘清波之号。清波门又有一名为“暗门”，故其俗呼为“暗门刘”。

刘松年的另一佳作《卢仝烹茶图》，是根据唐代诗人兼著名茶人卢仝的饮茶诗而绘制的。画中描绘了几位文人相伴于山石、竹丛间品茶的情景，重点描绘了茶人们内心的感受与快乐。从刘松年的几幅茶画佳作中可以看到，在南宋时期茶文化已非常普及。

总之，宋代是茶画的奠基时代，成就斐然。

元明茶艺，一是哲学思想加深，主张契合自然，与山水、天地、宇宙交融；二是民间俗饮发展起来，茶人友爱、和谐的思想深入各阶层民众。所以，元明茶画最有成就之处就是反映这两方面的内容。

元代著名画家赵孟頫曾仿宋人刘松年《茗园赌市园》作《斗茶图》，更突出了“斗茶”的情节，略去其他人物，把原画中四个中心人物的心态描绘得更为细腻。而赵原所画《陆羽品茶图》则突破了唐宋以书斋、庭园、宫室为主的格局，把茶人搬到山川旷野中去，体现茶人的广阔胸怀。还有元代佚名《同胞一气图》，描绘儿童吃茶烤包子的情景，不仅形象可爱，而且寓意深长。又如文徵明有《陆羽烹茶图》、《品茶图》、《惠山茶会记》，唐

寅的《琴士图》和两幅《品茶图》都是茶画史上难得的珍品。

总之，自唐代以来，茶已成为画家笔下的重要题材，值得重视的作品很多。由于茶的高洁品格，使它成为画家表达自己思想感情的重要手段，而这些茶画又同时鼓舞着茶文化本身，把茶道精神通过具体形象加以体现，使人们更加深了对其底蕴的理解。

茶与歌舞戏及茶谚

中国古代的茶农们在劳作之余还创作了许多茶歌、茶舞、茶戏和茶谚。

茶园里、田野间，绿水青山，山风习习，与白云、朝霞为伴，采茶的姑娘和小伙子在集体劳动中体会到特有的欢乐，他们自然地翩翩起舞或对起山歌，于是茶歌茶舞便应运而生。

武夷山茶园

在我国民间，流行的茶歌是很多的。如《光绪永明志》卷三便载一首《十二月采茶歌》：

二月采茶茶发芽，姊妹双双去采茶，
大姊采多妹采少，不论多少早还家。

三月采茶茶叶新，娘在家中绣手巾，
两头绣出茶花朵，中间绣个采茶人。
七月采茶茶叶稀，茶叶稀时整素机，
织得绫罗两三丈，与郎先作采茶衣。

清代流传于江西的劳工歌，反映了每年从江西到福建武夷山采茶劳工的艰苦劳动，比较典型：

清明过了谷雨边，背起包袱走福建。
想起福建无走头，三更半夜爬上楼。
三捆稻草搭张铺，两根杉木做枕头。
想起崇安真可怜，半碗腌菜半碗盐。
茶叶下山出江西，吃碗青菜赛过鸡。
采茶可怜真可怜，三夜没有两夜眠。
茶树底下吃冷饭，灯火旁边算工钱。
武夷山上九条龙，十个包头九个穷。
年轻穷了靠双手，老来穷了背竹筒。

茶舞中最著名的要数《采茶扑蝶》。

采茶戏，流行于茶区，如江西、湖北、湖南、安徽、福建、广东和广西等省区。以江西最为著名，也流传最广，分支繁多。江西采茶戏包括赣南采茶戏、抚州采茶戏、南昌采茶戏、武宁采茶戏、赣东采茶戏、吉安采茶戏、景德镇采茶戏和宁都采茶戏等分支剧种。

我国最早的茶谚，书面的记述当于唐光化三年（900年）前后

的《十六汤品》（苏虞撰）所记述的两则谚语：

茶瓶用瓦，如乘折脚骏马登高。

水忌停，薪忌熏。

意为用瓦器盛茶，就好像骑着头跛腿马登山一样很难达到理想的效果，比喻十分形象。

不过总的来说，茶谚中还是以生产谚语为多。

一担春茶百担肥。

七月锄金，八月锄银。

茶山年年铲，松枝年年砍。

茶山不铲，收成定减。

高山多雾出名茶。

桑栽厚土扎根牢，茶遇酸土笑呵呵。

稻要地平能留水，茶要土坡水不留。

秋冬茶园挖得深，胜于拿锄挖黄金。

关于采摘时期的谚语，因为我国地区广大，气候条件等方面均有差异，故而说法颇多：

清明一杆枪，姑娘采茶忙。（浙江）

清明发芽，谷雨采茶。（湖南）

谷雨前，嫌太早；后三天，刚刚好；再过三天变成草。（湖北）

采茶

通常说茶谚是由民间口传心授的，但也有文人加工整理。如《武夷县志》（1868年本）曾载阮文锡的“茶歌”，其实是以歌谣形式出现的茶谚。阮氏后来到武夷山做了和尚，僧名释超全，因久居武夷茶区，熟知茶农生活，其总结的农谚十分真切。其歌曰：

采制最喜天晴北风吹，
忙得两旬夜昼眠餐废，
炒制鼎中笼上炉火湿，
香气如梅斯馥兰斯馨。

这首茶谣虽经阮文锡作了文字加工，仍能看得出其缘自茶农实际生活体验和生产经验的总结。

茶与楹联

所谓茶联，即与茶有关的楹联，有些楹联取自名胜，如“扬州八怪”之首郑板桥为江苏镇江焦山所题自然庵联：

汲来江水烹新茗
买尽青山当画屏

又如绍兴驻跸岭茶亭楹联：

一掬甘泉好把清凉洗热客
两头岭路须将危险告行人

有些楹联取自民宅或会馆。镇江江西会馆的楹联为：

座中都是故乡人，喜一榻茶烟，好同话南浦朝云、西山暮雨；

江上别开名胜地，近二分明月，试凭眺东流雪浪、北固烟霞。

茶对联

清代秦大士，江宁（今南京）人，字鲁一，又字涧泉，号秋田老人，乾隆进士，官至侍讲学士。他请假南归时，曾卜居于南京武定桥畔。秦大士取苏东坡“瞻望玉堂如在天上”之意，名其园为瞻园。园中有东山楼，自为联云：

辛勤有此庐，抽身归矣，喜鸟啼花笑，三径常开，好领取竹簟清风，茅檐暖日；

萧闲无个事，闭户恬然，对茶熟香温，一编独抱，最难忘别来旧雨，经过名山。

此外郑板桥曾用非常通俗的语言在自家厨房门上自撰自书对

联云：

青菜萝卜糙米饭
瓦壶天水菊花茶

据说郑板桥还写过这样一副茶联：

中国名茶——银针白毫

扫来竹叶烹茶叶
劈碎松根煮菜根

以上两副对联，有异曲同工之妙。

有些楹联为茶馆楹联，如北京前门北京大茶馆楹联云：

大碗茶广交九州宾客
老二分奉献一片丹心

又如广州陶陶居茶楼的楹联工整贴切，立意高深：

陶潜善饮，易牙善烹，饮烹有度；
陶侃惜分，夏禹惜寸，分寸无遗。

还如一江南茶馆曾有楹联云：

扬子江中水
蒙山顶上茶

此联意在赞扬江南的水产好水名茶。

总之，茶是中国的一种特产，对联则是被称为“最具中国文学特色”的一种体裁，品茶吟联，赏联啜茗，茶韵联趣，妙趣横生，实在是一种精神和文化享受。

小贴士

茶叶妙用：吃特别辣的辣椒后，若口辣难忍，可先用清水漱一下口，再咀嚼一点茶叶，口中辣味即可消除。

茶道

◎茶文化是世界文化丛中的一朵奇葩

茶道就是品茗的方法和意境，即通过饮茶陶冶情操、修身养性，把思想升华到富有哲理的境界。一位真正的茶人，能从茶中领悟世道人心，能以清明之眼遥望人生绚烂之后的平淡，『唯宁静以致远』即是茶人信奉之道。

◎以茶可以行道，以茶可以雅致。『一壶天地品乾坤』。真正的茶道中人必须顺茶性，从清趣中明伦养性，从淡淡茶汤中品悟人生百味。

◎真正的茶人能从饮茶、制茶、烹茶、点茶时的身体语言和规范动作中，在特定的环境气氛中，享受与大自然的和谐，能放下凡尘俗世，做个淡泊明志、宁静致远的茶道中人。

图观茶天下

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，则非庸人孺子可得而知矣。中澹闲洁，韵高致静。

——宋徽宗　赵佶

雪水胜如活水烹，未须着口已心清。汤看蟹眼初开鼎，叶煮莲须细入瓶。满颊生香知腊味，一时高唱起春声。思家不寂寻常惯，共对瑶华听鹤更。

——《雪山烹茶》清·官献瑶

一自蒲团就石床，三门桂蕊六飘芳。曾知地瘦禅心静，不觉山深市念忘。莫际摊轻秋色老，水边试茗舌根香。问谁肯入烟萝社，共听禽听送夕阳。

——《清水山居》清·意求

ISBN 978-7-5639-2865-1

9 787563 928651 >

定价：39.80元