

# 典籍与文物里的中国茶文化

□主讲人：沈冬梅



▲沈冬梅

## 相关链接——

### 主讲人简介：

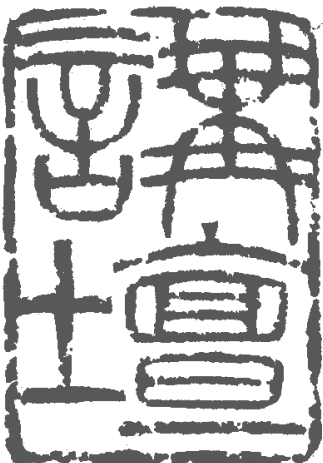
沈冬梅，中国社会科学院古代史研究所研究员，中国国学文化与交流中心茶文化专委会主任，中国国际茶文化研究会学术委员会副主任，中国茶叶学会茶艺专业委员会副主任。著有《茶经校注》《宋代茶文化》《茶与宋代社会生活》《茶的极致：宋代点茶文化》等。曾担任中央电视台大型纪录片《茶叶之路》随行专家，《典籍里的中国》第二季第八期茶经首席专家、嘉宾。她长期致力于中国古代茶典籍和茶文化史的研究以及茶文化的普及，在茶文化研究方面有着精深的造诣。



扫码听讲

### 编者的话：

中国是茶文化的故乡，在世界范围内只有中国拥有全部的六大茶类，种茶、饮茶和品茶在中国有着极为悠久的历史。茶，深深融入中国人的日常生活，成为传承中华文化的重要载体。茶从最初的药用、食用，最终发展为流行于全世界的大众饮品，数千年间种植技术不断提升，饮用方法数量变化，亦形成完整的知识体系，参与广泛的社会实践，体现了中国人所秉持的价值理念。茶还通过丝绸之路促进了多元文明交流互鉴，为多样的世界文明增添了独特的色彩。本期讲坛邀请沈冬梅研究员讲述典籍与文物里的中国茶文化。这是她近日在中国艺术研究院中国文化研究所举办的“汲古论坛”上的演讲。该论坛旨在研讨古代文、史、哲、艺相关问题，了解前沿新知，促进人文艺术学者的学术互动与深度沟通。



## 文物见证中国茶文化起源

茶文化是重要的中华传统文化之一，同时茶也是传承中华文化的重要载体。习近平主席2017年向首届中国国际茶叶博览会致贺信，指出：“中国是茶的故乡。茶叶深深融入中国人生活，成为传承中华文化的重要载体。从古代丝绸之路、茶马古道、茶船古道，到今天丝绸之路经济带、21世纪海上丝绸之路，茶穿越历史、跨越国界，深受世界各国人民喜爱。”如果要选择一项贯穿古今中外都认可的、体现中华民族身份的物品，茶叶无疑是最好的选择。

典籍与文物相辅相助，记录、展现着中国茶文化，既相互印证，更相互补充。

“茶出中国”——中国是世界茶树原产地。作为进化型植物，茶树最早不是人们今天看到的样子。茶学界有一

种观点，说是3540万年前，茶树始祖宽叶木兰出现在中国的西南地区；2000万年前，中华木兰出现在云南；200万年前，贵州晴隆茶园里发现了茶树籽化石，表明中国是世界茶树的原产地。

茶叶的发现和利用也始于中国。在浙江萧山、绍兴和宁波地区，相继几个遗址中出土了与茶、中药有关的遗存。

浙江杭州萧山跨湖桥遗址出土了距今8000年前的茶籽、“中药”釜，表明当时的东部沿海地区是有茶树存在的，而且先民们可能已经在探究茶籽及茶的利用。对于茶树等植物来讲，在南方多水潮湿的环境里保存下来很不容易，但是萧山跨湖桥遗址出土了一个被打碎的釜，釜里面很整齐地码放着几十根植物的茎秆，这个釜显然是

使用过程中破了被遗弃的，煮的是植物的茎秆，这显然不是食用性，是用来煮水喝的，因为成分尚未可知，所以以科学谨慎的态度说这疑似“中药”釜。在同一遗址的植物种实堆里还发现了茶籽。

余姚河姆渡遗址发现距今7000年前的樟科树叶遗存。樟科树叶是被有意识地收集起来的。随着科学考古技术和手段的发展，人类所在的生存环境及细菌病毒等细微的存在，也进入了研究的视野。然而，在余姚河姆渡遗址发现樟科树叶的地方，并没有樟科树。河姆渡的樟科树叶只能是从别的地方收集而来，而且是带着目的收集的，因为樟科的树叶作为中药，其功效可以杀菌止痛等，可见，这是先民在寻求有效的中草药。

浙江余姚田螺山遗址发现距今6000年前的人工种植茶树根遗存。经过

国内外多所高校与科研院所的多学科研究，田螺山遗址发现的似为间隔配置的树根遗迹，经过分析表明，这些山茶属的树木是人为种植的。这些山茶属树木，木材结构非常近似，具体的树种识别有一定困难，然而其木材结构与栽培茶树一致，还有山茶科特有的茶氨酸，证明这些山茶属树根为茶树根遗存。

值得注意的是，跨湖桥遗址中发现人类驯化了的猪，然而在享受食物资源扩大的同时，人类也面临着新的问题和挑战。大约8000年前的沉积中发现了人畜共患的寄生虫——鞭虫的卵，使我们知道人类在将猪驯化之后，就出现了影响人类健康的疾病。随着生活生产方式变化，人类已经开始对中草药有了需求，这也就容易理解釜中枝条疑似是中药了，这一解释可能更接近事实。

在田螺山遗址茶树根遗存出土论证

之前，国际国内学术界基本达成如下共识：中国西南地区是世界茶树原产地中心，巴蜀地区则是世界茶业和中国茶文化的起源之地。而且，也是在田螺山遗址发现人工种植茶叶树根遗存之前，关于中国和世界影响巨大的茶叶利用的起源，都是有关神农尝百草而发现茶叶的传说。神农氏是传说中种植农业的引领者。东汉武梁祠画像石上有神农氏耕田的图像，画侧题词：“神农氏因教稼田，辟土种谷，以振万民。”他还被认为是中国历史上最早的茶人，清代陈元龙所编《格致镜原》载：“神农尝百草，一日而遇七十毒，得茶以解之。”正因此，他被认为是最早发现茶叶应用的人。其实在唐代陆羽《茶经》六之饮中，早已记载“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”了。即是说，唐代时，人们便已把茶叶发现利用的开始，放在了神农的身上。

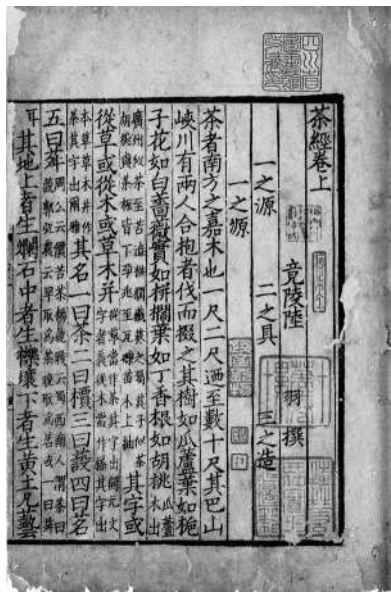
## 文物文献实证茶文化兴盛

在先秦文献和考古文物出现之前，《晏子春秋》中讲：“晏相齐景公时，食脱粟之饭，炙三弋，五卵，茗菜而已。”晏婴（？-前500），春秋时齐国大夫，字平仲，春秋时齐国夷维（今山东高密）人，继承父（桓子）职为齐卿，后相齐景公，以节俭力行，善于辞令，名显诸侯。《史记》中有传。

有人指出，“茗”应是苔菜之物。随着山东诸城郗国故城遗址出现了原始青瓷碗的植物残渣，经过科学的检测，认定碗内遗存的是煮过或泡过的茶叶残渣，遗留在青瓷碗里，并且认为不管是茶叶，还是原始青瓷碗，都是从吴越之地贸易过来的。这是目前发现最早的茶叶实物遗存。这个发现可以解释《晏子春秋》中的“茗菜”到底是茗菜还是苔菜。在郗国古城遗址发现茶叶的时间，与晏婴记载的时间比较接近，所以考古新发现的相关文物，对于我们研究先秦时期的茶文化历史有了更多的了解。

秦汉时期，陆续出现的文物使我们对于这一时期的茶文化历史有了更多的了解。明末清初思想家顾炎武的《日知录》中提到：“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事。”西北地区开始饮茶，是在秦人灭蜀之后。

在汉代，陆续出土了各种茶叶实物和相关器物。第一个是长沙魏家大



▲陆羽《茶经》

堆第十九号吴氏长沙国时期（前212-前157）汉墓出土的滑石质石印“茶陵”。作为当时的印来讲，这种材质是不太实用的，应是冥器。第二个是长沙马王堆一号和三号墓（前193）的“檇箭”“檇箭一箭”竹筒木牌，显示的陪葬品中有茶叶。对檇箭有不同的解读，但主要认为是茶叶的檇。第三个是汉景帝（前188-前141）阳陵从葬坑东侧第15号坑，出

土了植物叶状物，经检测为茶叶，是目前可见最早的距今2100多年前的贡茶实物。关于贡茶，晋常璩《华阳国志·巴志》：“周武王伐纣，得巴蜀之师……封其宗姬于巴，爵之以子……其地……丹漆茶蜜……皆纳贡之。其果实之珍者……园有芳菊香茗。”阳陵出土的茶叶也从文物的角度印证了文献的可信性。第四个是西汉王褒《僮约》中有“烹茶尽（净）具”“武阳买茶”的记载，这样的文献表明当时的士人之家，是有日常饮茶的，而且在川蜀地区已经有了茶叶市场。因为王褒写文章时在成都，而让仆人去武阳买茶，表明在不同地域的市场上有茶叶的商品存在。第五个是浙江湖州东汉砖墓出土的青瓷贮茶瓮，它的肩部刻有一个“茶”字，表明一般人家的生活里面也有茶。

到了三国与六朝时期，茶文化的相关文献材料相对多起来。如，晋朝陈寿的《三国志·韦曜传》记吴末代皇帝孙皓：“皓每饗宴，无不竟日，坐席无不能罢已七升为限，虽不悉入口，皆浇灌取尽。曜素饮酒不过二升，初见礼异时，常为裁减，或密赐以当酒。”以茶代酒最早在三国吴的时候就已经出现。

再如，魏张辑《广雅》云：“荆、巴间采叶作饼，叶老者，饼成，以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末置瓷器中，以汤浇覆之，用葱、姜、橘子笔之。其饮醒酒，令人不眠。”这时候的茶饮是加了葱、姜、橘子的，这样口味会比较浓郁和辛辣，所以到唐朝陆羽写《茶经》时，他批评像煮羹饮一样的饮茶方式，让大家不要添加这些东西。因此茶从羹饮变成了此后一直所习惯的清饮。这一时期还出现了以茶待客、以茶示俭的行为。《茶经》引《桐君录》记载，广地区客来设茶：“交、广最重，客来先设”；弘君举《食檄》：“寒温既毕，应下霜华之茗”，也就是说客人到来、见面寒暄之后，先设茶请饮。从文献上可以看到，跟茶相关的很多文化现象都已经出现。

还有，杜育（265-316）的《舞赋》从各个方面描绘了当时茶文化的形式和成就，可以说是三国魏晋时期茶文化的标志性文献。魏晋南北朝时期，因为民族文化的差异，还出现了“酪奴”和“苍头水厄”这类对茶的贬称。这是茶在传播过程中的另类境遇，表明在当时多民族融合的历史进程中，不同文化之间产生摩擦，出现了一种南方的茶饮与北方的酪浆相比茶比不上酪的现象。还有将“水厄”的贬称指代喝茶的行为。

隋唐五代以来，文物文献交证，茶文化兴盛。在隋代，因为有人用茶治好了隋文帝的头痛病，带动了茶的消费和利益追求，经营茶叶成为一桩大为有利可图的事情。当时俗云：“穷（春秋），演《河图》，不如载茗一车。”舟车相继，南方的运输主要是水运，北方则主

要是车运。这表明茶叶在北方商品贸易的兴盛。它相关利益的来源就通过隋代凿通的京杭大运河，沟通南北，使得货物运输的成本大大降低，特产于南方的茶叶就有可能以较低的成本运输到北方市场，让南方的茶叶成为全国饮用的物品。

隋唐以后一直到现代，文物文献更加丰富，茶文化更加兴盛。比如茶叶生产。唐宋时期茶叶生产工艺多是蒸青绿茶，鲜叶采摘后经过蒸气杀青，简单捣烂，陆羽《茶经》中有“叶烂而芽捣碎存焉”的说法，叶子比较容易捣烂，叶茎叶脉还存在，蒸捣过的茶叶可以直接放在圈模拍制成饼。唐代蒸青的饼茶主要是经过捣叶而成，不完全是叶、也不完全是末的状态的饼茶，类似现在普洱茶的饼茶。这种生产工艺发展到宋代，特别是在宋代的贡茶生产中达到了登峰造极的程度。宋代的贡茶生产在原料、生产、工序、工艺等诸方面都达到了农耕社会手工生产茶叶的巅峰状态。不仅讲究产地，还讲究采茶时间，采摘下来的茶叶，要经过检查，拣剔，剔除品质不高的叶子，再研磨成茶粉，放在圈模里拍制成饼。

到明清时期，散茶形茶叶成为茶叶的主流形态，六大茶类全部出现，制茶工艺与茶类的多样性更加满足了不同地区不同时节人们饮茶的需求，既丰富了人们茶饮及茶文化的多样性，也为国际贸易的开展与扩大提供了可能性。

## 文献与文物中的茶饮技艺

煎泡茶叶的技艺，唐、宋、明三代各具特色而又相因发展，唐代煎煮、宋代冲点、明代瀹饮，明以后，瀹饮散茶形茶叶成为中国茶叶品饮的主导方式。

唐代煮茶法的基本程序是：备茶、择炭、选水、煮茶、分茶。具体步骤是：先将茶饼酌取适量碾成茶末，按喝茶人数以人各一盞的茶量约多取一碗水，放入锅中烧煮，水烧开第二滚时，先舀出一碗，再将茶末从锅中放入，同时用竹筴在茶汤中搅拌，加入调味用的盐，过一会儿以后，将先前舀出的那碗水再倒入锅中，以之“育华救沸”，既可以消止烧开的茶水沸腾，又可以养育茶汤的精华，到这时，一锅茶水就算煮好了，再等分到准备好的茶盞中，就可端出待客。

由于陆羽《茶经》的倡导，唐代占主导地位的茶艺是煎煮法，间有冲点、冲泡法。由于社会生活尤其是习俗的发展变化往往是很错综复杂的，很多习俗之间并不存在时间上的前后衔接的连续性，更多的场合它们存在时间上的存在是交错的，而在空间上的存在则是并列的，茶叶的煎泡技艺便是如此。

在中国古代，皇室贵族、士大夫们的观念与习俗往往在社会生活中占据着主导地位，成为占优势的文化价值观念，社会习俗的变化与最终形成定势，往往是从他们开始。茶艺在宋代的变化，正是从士大夫官僚阶层开始的。

与唐五代时的情形一样，北宋中期以前茶饮也是多种方式并存。而且由于士大夫阶层游宦生涯的特殊性，有很多人在其故乡之外的一些地区也生活了长久的时间，在生活习俗的某

些方面便会出现兼收并蓄的包容性，平时饮茶也不只用一种饮茶方式。如苏轼的茶饮方式，既有“姜盐拌白土，稍稍入吾蜀”，依从其老家四川的习俗在茶中加入姜、盐煮饮；又在友人寄来建安好茶时嗔责：“老妻稚子不知爱，一早已入姜盐煎”，认为建州好茶就当用点茶法。其实建州茶的点茶法却是不能放入盐之类东西的，若加入，就会破坏茶的品位，从而影响茶的等级。周密《武林旧事·进茶》记曰：“茶之初进御也，翰林司例有品尝之费，皆漕司邸吏赂之。间不满欲，则入盐少许，茗花为之散漫，而味亦漓矣。”是其反证。虽然苏轼接着就很豁达地想到了“人生所遇不可，南北嗜好知谁贤”，但不同地区之间饮茶方式上的区别显而易见，并且在遣词造句中已经表现出对建州茶品饮方式的崇尚。

到了宋代，煮茶法变成了点茶法。点茶法，不管是散茶还是饼茶，都要先把茶饼敲碎，放到茶碾或者茶磨里面碾碎。当时贡茶的茶饼是研成极细的粉末以后做成的饼，特别硬。因此需要用一个比较特殊的碎茶工具，把茶饼放在桶状茶臼的凹槽里，碾碎再拿出来，碾成粉以后再筛细，接下来放在茶罐里待用。茶粉做好之后，用汤瓶煮水，水开了之后，把茶碗烫热。这道程序相当于给茶具预热，利于把茶的好品质激发出来，宋代点茶的茶碗预热，其实还有一个效果，就是有助于在用茶筴击拂点茶的时候容易起茶沫，而且起的茶沫能够保持较长的时间。茶沫退散后在碗壁上留下水痕，就有印迹，所以斗茶又称“水脚”“一线争谁

先”，就是看谁的茶沫最后散退，最后露出水脚，就说明谁是斗茶的赢家。

从文献角度来看，宋徽宗在《大观茶论》里面写了七汤点茶法。把适量茶粉放进茶碗，先少放一点开水，把它调成膏状，然后再一次注水，茶筴击拂，再往里注水，再击拂一会儿，一共要往碗里注水七次水，而且每一次注汤的位置不一样，是从碗壁上注还是从茶汤的中间注，击拂用劲还是不用劲，都有不同；而且每一次打茶汤时，手抓着茶筴用劲的程度，也是不一样的。用这种七汤点茶法点出来的茶沫又白又厚，还能够持续较长时间。

到了明代，饮茶方式变成了泡茶法，直接泡饮散茶。开千古茗饮之宗，自此以后，散茶的泡茶法成为人们主流的茶饮方式。

饮茶最重要的就是茶具。茶具的发展，历经一个过程。在唐代，陆羽《茶经》设计煮茶法整套茶具二十四器推介清饮的煮茶法使煮茶法成为唐代主流饮茶方式，并使饮食工具的茶具开始了专门化的进程。宋代文人使用并推介多种宜于点茶法的器具，使点茶法成为宋代主流饮茶方式，同时在实际生活中使用多种特质的茶具促进了茶具的专门化与多样化，并为中国茶具历史留下独特的审美情趣。

宋代末茶点饮技艺，从器、水、火的选择到最后的茶汤效果，都很注重感官体验和艺术审美，在茶文化发展的历史进程中有着独步天下的特点。陆羽《茶经》论宜用茶碗之釉色以青瓷为上，以“越瓷青而茶色绿”，故“青则益茶”，青瓷能够映衬绿色茶汤，有中庸和谐之美。宋代上品茶点成后的茶汤之色尚白，青瓷、

白瓷对其色都缺乏映衬功能，只有深色的瓷碗能做到，深色釉的瓷器品种有褐、黑、紫等多种，宋代茶具选择了黑色釉瓷是受蔡襄的影响，他在《茶录》中判断：“茶色白，宜黑盏，建安所造者紺黑，纹如兔毫……最为要用。出他处者，或薄或色紫，皆不及也。其青白盏，斗试家自不用。”

明代以青白盏为主流方式，茶具就以壶杯为主。尤其是紫砂壶，由紫砂大家与文人艺术家们共同合作而完善的紫砂壶具，将文人情趣引入壶艺，使壶艺与茶道艺相结合，成为中国茶艺的代表性茶具之一，开创了茶具文化发展的新时期。

茶具之外，好的茶还要有好的水和火。陆羽《茶经》讲“其水用山水上，山水次，井水下”；宋徽宗《大观茶论》中有“水以清轻甘洁为美”；苏轼《汲江煎茶》诗中“活水还须活火烹”……水和火要好，

首先是活水，清轻甘洁的水；活火是火力强劲的火。苏轼还有诗句讲“且将新火试新茶，诗酒趁年华。”在我们饮茶的水文化里，唐代开始有刘伯刍评定了七种水，排了座次。陆羽评定天下二十种水，也排了座次。第一泉不一样，扬子江心水第一，蒙山顶上有一副著名的对联，“扬子江心水，蒙山顶上茶。”这都是讲茶、水之美。

关于茶文化的内容还有很多，中国文物文献中记录的茶历史、茶文化也不计其数。就以《茶经》来说，南宋百川学海本《茶经》，是集典籍与文物于一身的典范。作为典籍，《茶经》对茶叶和茶文化具有开创之功，它是中国第一部茶学百科全书，一直以来被奉为茶文化的经典，对中国以及世界茶文化的发展产生了重大而深远的影响。



故宫博物院“茶·世界——茶文化特展”展出的各类茶具