

茶文化与人际关系

茶是中国的骄傲、民族的自尊、自信和自豪。饮茶可以思源。世界著名科技史家李约瑟博士，将中国茶叶作为中国四大发明（火药、造纸、指南针和印刷术）之后，对人类的第五个重大贡献。唐代陆羽《茶经》是世界第一部茶书。中国茶文化对世界影响功能显著。

以茶会友是茶文化最广泛的社会功能之一。今天所处的市场经济，竞争激烈，优胜劣汰，讲利益、讲效益。但人情较为冷漠，人际关系趋于淡漠。通过茶楼、茶艺馆品茗或茶艺，朋友聚在一起，互通信息，交流感情，增进了解，沟通友谊。其实在人际的交往中，有许多的方法和交往媒介，但茶却是最适合的媒介。之所以要这么说，是因为随着当今的社会发展，茶也从当初人们最简单的生活需求，慢慢随时间的推移和发展至今，形成了其特有的文化特点——中国茶文化。之所以能形成一种茶文化，其实就是在其发展中，形成了人与人之间，人与事之间的沟通、交流和处理形式，并形成人借物喻己的一种重要手段。这个方法能够在人与人的交往中行之有效的表达出与对方的交往热情，同时也成为成功的主要手段之一。

一、茶道、茶艺、茶文化的定义

- (1) 茶道是一种以茶为媒的生活礼仪，也被认为是修身养性的一种方式，它通过沏茶、赏茶、闻茶、饮茶、增进友谊，美心修德，学习礼法，

是很有益的一种和美仪式。茶道精神是茶文化的核心，是茶文化的灵魂。

(2) **茶艺**是包括茶叶品评技法和艺术操作手段的鉴赏以及品茗美好环境的领略等整个品茶过程的美好意境，其过程体现形式和精神的相互统一。

(3) **茶文化**是以茶为载体，并通过这个载体来传播各种文化，是茶与文化的有机融合，这包含和体现一定时期的物质文明和精神文明。

(4) **喝茶、品茶、茶艺、茶道=茶文化**

喝茶：将茶当饮料解渴。

品茶：注重茶的色香味，讲究水质茶具，喝的时候又能细细品味。

茶艺：讲究环境、气氛、音乐、冲泡技巧及人际关系等。

茶道：在茶事活动中融入哲理、伦理、道德，通过品茗来修身养性、品味人生，达到精神上的享受。

综合在一起称之为茶文化。

二、茶文化的三个特性

(1) **民族性**。各民族酷爱饮茶，茶与民族文化生活相结合，形成各自民族特色的茶礼、茶艺、饮茶习俗及喜庆婚礼，以民族茶饮方式为基础，经艺术加工和锤炼而形成的各民族茶艺，更富有生活性和文化性，表现出饮茶的多样性和丰富多彩的生活情趣。藏族、土家族、佤族、拉祜族、纳西族、哈萨克族、锡伯族、保安族、阿昌族、布朗族、德昂族、基诺族、撒拉族、白族、肯米族和裕固族等茶与喜庆婚礼，也充分展示茶文化的民族性。

(2) **地区性**：名茶、名山、名水、名人、名胜、孕育出各具特色的地区茶文化。

我国地区广阔，茶类花色繁多，饮茶习俗各异，加之各地历史、文化、生活及经济差异，形成各具地方特色的茶文化。在经济、文化中心的大城市，以其独特的自身优势和丰富的内涵，也形成独具特色的都市茶文化。上海自 1994 年起，已连续举办四届国际茶文化节，显示出都市茶文化的特点与魅力。

(3) 国际性：古老的中国传统茶文化同各国的历史、文化、经济及人文相结合，演变成英国茶文化、日本茶文化、韩国茶文化、俄罗斯茶文化及摩洛哥茶文化等。在英国，饮茶成为生活一部分，是英国人表现绅士风格的一种礼仪，也是英国女王生活中必不可少的程序和重大社会活动中必需的仪程。日本茶道源于中国。日本茶道具有浓郁的日本民族风情，并形成独特的茶道体系、流派和礼仪。韩国人认为茶文化是韩国民族文化的根，每年 5 月 24 日为全国茶日。中国茶文化是各国茶文化的摇篮。茶人不分国界、种族和信仰，茶文化可以把全世界茶人联合起来，切磋茶艺，学术交流和经贸洽谈。

三、茶在日常生活中的表现

人们饮茶之际，可以感受到一种跨越时空、跨越隔阂的交流气氛。茶的那种平和清淡的自然秉性会与人们追求和谐的要求息息相通。人际关系可以因茶而生缘，因茶而更加融洽。社会上的茶室大多是宁静的场所，为人们提供了祥和安逸的交流环境。来到茶室，谁都不会惹是生非。茶在人际交往的连接带上具有其他媒介所没有的润滑作用。俗话说“以茶会友”，其中就体现着交际的功能。与之相比，酒虽然是用途更广的饮料，文化寓意也很深远，然而酒给人的刺激力过分强烈，不知有多少人因酗酒而闹事，酗酒而伤身，但从未听说过饮茶而引起的负面作

用。这说明酒与茶在人际关系方面具有不一样的行为取向,二者之间区别甚大。

“茶为韵清常注盏,酒因气烈再添杯”,这句联语也反映出两种饮品的不同作用。

围绕着饮茶中的人际关系,我国茶界创造出饮茶的交际艺术,这种艺术与饮酒相比,具有更高雅的文化境界。饮酒者一般在兴奋中相互沟通,而饮茶则在平静中享受交往的乐趣。中国过去流行的“斗茶”就是一种交流活动。尽管有人把斗茶活动称为“茗战”,带有比赛性质,但仍属于心灵沟通的交往,并非单独的争强好胜。宋代斗茶,除比试茶汤的色泽之外,还要比试沫饽的多少和停留在怀盏内壁时间的长短,而“以水痕先者为负,耐久者为胜”,格调甚高。过去斗茶,人们总要相约三五知己,各取所藏好茶,轮流品尝,决出名次,以分高下,虽较输赢,却无争夺。这种斗茶,只能加深人与人之间的感情,而不会引起纠纷。茶文化中的游艺活动很多,这些活动大都能够活跃人际关系。无论你开展什么样的茶文化活动,收获的都是和谐。

提倡和谐文化是形成良好人际关系的氛围基础,而茶文化可以构建这种氛围。应该看到,由于经济条件、社会地位、文明修养的差异,各阶层之间人不可避免地要发生一些矛盾和冲突,无论怎样调节,都难以建立良好的人际关系。在没有有效的利益协调机制的情况下,用茶文化去引导人们自我修养和人际沟通,可起到调解和整合的功能。茶文化强调和而不同、以和为贵,主张人与人之间相互尊重,培育感情,从而生成与人为善的道德情操和兼顾他人的处事准则,以至于在处理利益关系和各种矛盾时,能够互谅互让。如果我们把茶的交际功能扩大,一定能够产生和谐的效果。

四、茶俗

（一）汉族的饮茶习俗

汉民族的饮茶方式,大致有品茶和喝茶之分。大抵说来,品重在意境,以鉴别香气、滋味,欣赏茶姿、茶汤,观察茶色、茶形为目的,自娱自乐者,谓之品茶。凡品茶者,得以细啜缓咽,注重精神享受。倘在劳动之际,汗流夹背,或炎夏暑热,以清凉、消暑、解渴为目的,手捧大碗急饮者;或不断冲泡,连饮带咽者,谓之喝茶。

汉族饮茶方式:

①清饮(将茶直接用滚开水冲泡)最有汉族饮茶代表性的,则要数品龙井、啜乌龙、吃盖碗茶、泡九道茶和喝大碗茶了。

②调饮:在茶汤中加入姜、椒、盐、糖之类佐料

唐代饮茶要加许多香料和调料,宋以后逐渐发展起绿茶、花茶、乌龙茶、红茶等茶。饮茶讲究茶叶、水质的品格,火候水温的适宜以及茶具的风格,饮茶的环境、气氛等多种条件。而最有汉族饮茶代表性的,则要数品龙井、啜乌龙、吃盖碗茶、泡九道茶和喝大碗茶了。

1、品龙井

品龙井茶,无疑是一种美的享受,艺术的欣赏。品饮时,先应慢慢提起清澈明亮的杯子,细看杯中翠叶碧水,观察多变的叶姿。尔后,将杯送入鼻端,深深地嗅一下龙井茶的嫩香,饮过之后,觉有一种太和之气,弥沦齿颊之间。

2、啜乌龙

经温壶、置茶、冲泡、斟茶入杯,便可品饮,啜茶的方式更为奇特,先要举杯将茶汤送入鼻端闻香,只觉浓香透鼻。接着用拇指和食指按住杯沿,中指托住杯底,举杯倾茶汤入口,含汤在口中迴旋品味,顿觉口有余甘。

3、吃早茶

广州人在早晨上工前，还是在工余后，抑或是朋友聚议，总爱去茶楼，泡上一壶茶，要上两件点心，美名“一盅两件”，如此品茶尝点，润喉充饥，风味横生。广州人品茶大都一日早、中、晚三次，但早茶最为讲究，饮早茶的风气也最盛，由于饮早茶是喝茶佐点，因此当地称饮早茶谓吃早茶。

4、大碗茶

喝大碗茶的风尚，在汉民族居住地区，随处可见，特别是在大道两旁、车船码头、半路凉亭，直至车间工地、田间劳作，都屡见不鲜。这种饮茶习俗在我国北方最为流行，尤其早年北京的大碗茶，更是名闻遐迩，如今中外闻名的北京大碗茶商场，就是由此沿习命名的。

大碗茶多用大壶冲泡，或大桶装茶，大碗畅饮，热气腾腾，提神解渴，好生自然。这种清茶一碗，随便饮喝，无须做作的喝茶方式。

大碗茶由于贴近社会、贴近生活、贴近百姓，自然受到人们的称道。即便是生活条件不断得到改善和提高了的今天，大碗茶仍然不失为一种重要的饮茶方式。

5、成都盖碗茶

盖碗茶盛于清代，如今，在四川成都、云南昆明等地，已成为当地茶楼、茶馆等饮茶场所的一种传统饮茶方法，一般家庭待客，也常用此法饮茶。

（二）少数民族的饮茶习俗

中华地大物博，民族众多，历史悠久，民俗也多姿多采。而饮茶是中华各族的共同爱好，无论哪个民族，都有各具特色的饮茶习俗。

例如：

1、藏族酥油茶

藏族主要分布在我国西藏，在云南、四川、青海、甘肃等省的部分地区也在居住。这里地势高亢，有“世界屋脊”之称，空气稀薄，气候高寒干旱，他们以放牧或种旱地作物为生，当地蔬菜瓜果很少，常年以奶肉、糌粑为主食。“其腥肉之食，非茶不消；青稞之热，非茶不解”。茶成了当地人们补充营养的主要来源，喝酥油茶便成了如同吃饭一样重要。

(1) 先将普洱茶或金尖打碎加水在壶中煎煮 20-30 分钟，再滤去茶渣，把茶汤注入长圆茶筒内。

(2) 把牛奶或羊奶煮沸，经搅拌冷却后凝结在溶液表面的一层脂肪。

(3) 加入事先已炒熟、捣碎的核桃仁、花生米、芝麻粉、松子仁之类，最后还应放上少量的食盐、鸡蛋等

(4) 用木杵在圆筒内上下抽打，当抽打时打茶筒内发出的声音由“咣铛，咣铛”转为“嚓，嚓”时，表明茶汤和佐料已混为一体，酥油茶才算打好了，随即将酥油茶倒入茶瓶待喝。

酥油茶滋味多样，喝起来咸里透香，甘中有甜，它既可暖身御寒，又能补充营养。在西藏草原或高原地带，人烟稀少，家中少有客人进门。偶尔，有客来访，可招待的东西很少，加上酥油茶的独特作用，因此，敬酥油茶便成了西藏人款待宾客的珍贵礼仪。

藏族信奉喇嘛教，当喇嘛祭祀时，虔诚的教徒要敬茶，有钱的富庶要施茶。他们认为，这是“积德”、“行善”，所以，在西藏的一些大喇嘛寺里，多备有一口特大的茶锅，通常可容茶数担，遇上节日，向信徒施茶，算是佛门的一种施舍，至今仍随处可见。

2、白族的三道茶

白族散居在我国西南地区、在风光秀丽的云南大理，这是一个好客的民族，大凡在逢年过节、生辰寿诞、男婚女嫁、拜师学艺等喜庆日子里，或是在亲朋宾客来访之际，都会以“一苦、二甜、三回味”的三道茶款待。

制作三道茶时，每道茶的制作方法和所用原料都是不一样的。

第一道茶，称之为“清苦之茶”，寓意做人的哲理：“要立业，就要先吃苦”。制作时，先将水烧开。再由司茶者将一只小砂罐置于文火上烘烤。待罐烤热后，随即取适量茶叶放入罐内，并不停地转动砂罐，使茶叶受热均匀，待罐内茶叶“啪啪”作响，叶色转黄，发出焦糖香时，立即注入已经烧沸的开水。少倾，主人

将沸腾的茶水倾入茶盅，再用双手举盅献给客人。由于这种茶经烘烤、煮沸而成，因此，看上去色如琥珀，闻起来焦香扑鼻，喝下去滋味苦涩，故而谓之苦茶，通常只有半杯，一饮而尽。

第二道茶，称之为“甜茶”。当客人喝完第一道茶后，主人重新用小砂罐置茶、烤茶、煮茶，与此同时，还得在茶盅中放入少许红糖，待煮好的茶汤倾入盅内八分满为止。这样沏成的茶，甜中带香，甚是好喝，它寓意“人生在世，做什么事，只有吃得了苦，才会有甜香来”

第三道茶，称之为“回味茶”。其煮茶方法虽然相同，只是茶盅中放的原料已换成适量蜂蜜、少许炒米花，若干粒花椒，一撮核桃仁，茶汤容量通常为六、七分满。饮第三道茶时，一般是一边晃动茶盅，使茶汤和佐料均匀混合；一边口中“呼呼”作响，趁热饮下。这杯茶，喝起来甜、酸、苦、辣，各味俱全，回味无穷。它告诫人们，凡事要多“回味”，切记“先苦后甜”的哲理。

3、土家族的擂茶

在湘、鄂、川、黔的武陵山区一带，居住着许多土家族同胞，千百年来，他们世代相传，至今还保留着一种古老的吃茶法，这就是喝擂茶。

擂茶，又名三生汤，是用生叶、生姜、生米仁，等三种生原料经混和研碎加水后烹煮而成的汤，故而得名。相传三国时，张飞带兵进攻武陵壶头山(今湖南省常德境内)，正值炎夏酷暑，当地正好瘟疫蔓延，张飞部下数百将士病倒，连张飞本人也不能幸免。正在危难之际，村中一位草医郎中有感于张飞部属纪律严明，秋毫无犯，便献出祖传除瘟秘方擂茶，结果茶(药)到病除。其实，茶能提神祛邪，清火明目；姜能理脾解表，去湿发汗；米仁能健脾润肺，和胃止火，所以说擂茶是一帖治病良药，是有科学道理的。

与古代相比，现今的擂茶，在原料的选配上已发生了较大的变化。如今制作擂茶时，通常用的除茶叶、再配上炒熟的花生、芝麻、米花、生姜、食盐、胡椒粉之类。通常将茶和多种食品，以及佐料放在特制的陶制擂钵内，然后用硬木擂

棍用力旋转，使各种原料相互混合，再取出一一倾入碗中，用沸水冲泡，用调匙轻轻搅动几下，即调成擂茶。少数地方也有省去擂研，将多种原料放入碗内，直接用沸水冲泡的，但冲茶的水必须是现沸现泡的。

喝擂茶的习惯：中午干活回家，在用餐前总以喝几碗擂茶为快。有的老年人倘若一天不喝擂茶，就会感到全身乏力，精神不爽，视喝擂茶如同吃饭一样重要。不过，倘有亲朋进门，那么，在喝擂茶的同时，还必须设有几碟茶点。茶点以清淡、香脆食品为主，诸如花生、薯片、瓜子、米花糖、炸鱼片之类，以平添喝擂茶的情趣。

4、苗族的八宝油茶汤

居住在鄂西、湘西、黔东北一带的苗族，以及部分土家族人们，有喝油茶汤的习惯。他们说：“一日不喝油茶汤，满桌酒菜都不香”。倘有宾客进门，他们更为用香脆可口，滋味无穷的八宝油茶汤款待。

八宝油茶汤的制作：

(1) 将玉米(煮后晾干)、黄豆、花生米、团散一种米面薄饼)、豆腐干丁、粉条等分别用茶油炸好，分装入碗待用。

(2) 炸茶，特别要把握好火候，这是制作的关键技术。具体做法是放适量茶油在锅中，待锅内的油冒出青烟时，放入适量茶叶和花椒翻炒，待茶叶色转黄发出焦糖香时，即可倾水入锅，再放上姜丝。

(3) 一旦锅中水煮沸，再徐徐掺入少许冷水，等水再次煮沸时，加入适量食盐和少许大蒜、胡椒之类，用勺稍加拌动，随即将锅中茶汤连同佐料，一一倾入盛有油炸食品碗中，这样就算把八宝油茶汤制好了。

待客敬油茶汤时，大凡有主妇用双手托盘，盘中放上几碗八宝油茶汤，每碗放上一只调匙，彬彬有礼地敬奉客人。这种油茶汤，由于用料讲究，制作精细，

一碗到手，清香扑鼻，沁人肺腑。喝在口中，鲜美无比，满嘴生香。它既解渴，又饱肚，还有特异风味。是我国饮茶技艺中的一朵奇葩。

（三）茶与婚礼风俗

（1）三茶

旧时汉族婚俗。流行于江浙一带，即订婚时的“下茶”，结婚时的“定茶”，同房时的“合合茶”。此俗现已不常见，但在某些地区仍有遗风。行于湖南一带，指提亲、相亲和入洞房前三次所沏之茶。媒人上门提亲，沏以糖茶，含美言之意；男子上门相亲，姑娘送递的是一杯清茶，置贵重物品或钱钞于杯中送还女方，姑娘收受则为心许，入洞房前，以红枣、花生、龙眼等泡入茶中，并拌以冰糖招待客人，系早生贵子跳龙门之意。

（2）食茶

亦称“走媒”。旧时汉族婚俗，流行于浙江西部地区，媒人受男方之托，向女方提亲，倘女方应允，则泡茶、煮蛋招待，俗称“食茶”。可用桂圆干泡茶，或用三只水泡蛋，加白糖拌和，当地称：“圆眼茶”和“鸡子茶”。

（3）茶礼

也称“下茶”、“聘礼茶”。定亲的聘礼。以茶为礼取茶种“不移”之意，寓其白头偕老。明代许次纾《茶疏》：“茶不移本，植必子生。古人结婚，必以茶为礼，取其不移植子之意也。今人犹名其礼曰下茶。”此俗最迟宋已有之，延续至近代。

（4）新婚请茶

汉族婚俗，见于现代各城市。婚礼除宴请男女双方至亲好友外，实行喜事新办，宾客前来祝贺，只泡清茶一杯，摆糖果、瓜子等几种茶点招待，即节约又热闹亲切。

（5）新婚三道茶

亦称“行三道茶”。新婚男女在拜堂成亲后饮用：第一道是两杯白果汤，第二道是莲子红枣汤，第三道是茶汤。新郎新娘双手接过第一道茶，对着神龛作揖以敬神；第二道茶敬父母；第三道茶一饮而尽。意在祈求神灵保佑新人白头到老，夫妻恩爱，同时感谢父母养育之恩。

五、茶礼

我国是一个文明古国、礼义之邦，无论贫富，大凡家有客至，以茶待客的礼仪是必不可少的。待客用茶应做到：茶叶质量好，沏茶水质好，茶具质地好，泡茶调制好，待客礼貌好。

如在华北、东北，老年人来访，宜沏上一杯浓醇芬芳的优质茉莉花茶，并选用加盖瓷杯；如来客是南方的年轻妇女，宜冲一杯茶叶淡雅的绿茶，如龙井、毛尖、碧螺春等，并选用透明玻璃茶杯，不加杯盖；如来访者嗜好喝浓茶，不妨适当加大茶量，并拼以少量茶末，可做到茶汤味浓，经久耐泡，饮之过瘾；如来客喜啜乌龙茶，则用小壶小杯，选用“安溪铁观音”和“武夷岩茶”招待贵客；如家中只有低级粗茶或茶末，那最好用茶壶泡茶，只闻茶香，只品茶味，不见茶形。

以上就是所谓“细茶粗吃，粗茶细吃”的道理。

我国有“浅茶满酒”的讲究，一般倒茶或冲茶至茶具的 2 / 3 到 3 / 4 左右，如冲满茶杯，不但烫嘴，还寓有逐客之意。泡茶水温也要因茶而异，乌龙茶需用沸水冲泡，并用沸水预先烫杯；泡茶的技巧也是茶礼的表现形式之一。

敬茶要礼貌，一定要洗净茶具，切忌用手抓茶，茶汤上不能飘浮一层泡沫和焦黑黄绿的茶末或粗枝大叶横于杯中，茶杯无论有无柄，端茶一定要在下面加托盘，敬茶时温文尔雅、笑容可掬、和蔼可亲，双手托盘，至客人面前，躬腰低声说“请喝茶”，客人即应起立说声“谢谢”，并用双手接过茶托。

做客饮茶，也要慢啜细饮，边谈边饮，并连声赞誉茶叶鲜美和主人手艺，不能手舞足蹈，狂喝暴饮。主人陪伴客人饮茶时，在客人已喝去半杯时即添加开水，使茶汤浓度、温度前后大略一致。饮茶中，也可适当佐以茶食、糖果、菜肴等，达到调节口味的功效。总之，我们待客敬茶所遵循的就是一个“礼”字，我们待人接物所取的是一个“诚”字。让人间真情渗透在一杯茶水里，渗透在每个人的心灵里。

茶文化强调不同的是“以和为贵”，主张人与人之间相互尊重，培育感情，从而生成与人为善的道德情操和兼顾他人的处事准则，以至于在处理利益关系和各种矛盾时，能够互谅互让。如果我们把茶的交际功能扩大，一定能够产生和谐的效果，以茶育人是新时期茶文化孕育出来的新的社会功能。