



茶者，南方之嘉木也……
 晴采之，蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，
 封之，茶之干矣……
 山水上，江水中，井水下。其山水，
 拣乳泉、石池漫流者上……
 沫饽，汤之华也，华之薄者曰沫，
 厚者曰饽，细轻者曰花……

茶经



《陆羽·茶经》演绎

茶道百科全书

千年演绎新『茶经』

秉茶圣陆羽经典，承茶国脉传古风

千年演绎新『茶经』

品茶香、知茶礼、论茶艺、悟茶道



成都时代出版社
 CHENGDU TIMES PRESS
 郑柔敏 编著

附DVD
 解茶里乾坤
 国家茶艺大师
 赏六茶师茶艺
 茶艺师茶艺

《陆羽·茶经》演绎

茶经



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS
郑柔敏 编著

图书在版编目(CIP)数据

《陆羽·茶经》演绎 / 郑柔敏编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5464-1332-7

I. ①陆… II. ①郑… III. ①茶叶—文化—中国—古代②《茶经》—研究 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048587号

《陆羽·茶经》演绎

LUYU CHAJING YANYI

郑柔敏 编著

出品人	石碧川
责任编辑	周慧
责任校对	李佳
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市福圣印刷有限公司
规格	787mm×1092mm 1/16
印张	14
字数	300千
版次	2015年8月第1版
印次	2015年8月第1次印刷
印数	1-15000
书号	ISBN 978-7-5464-1332-7
定 价	48.00元

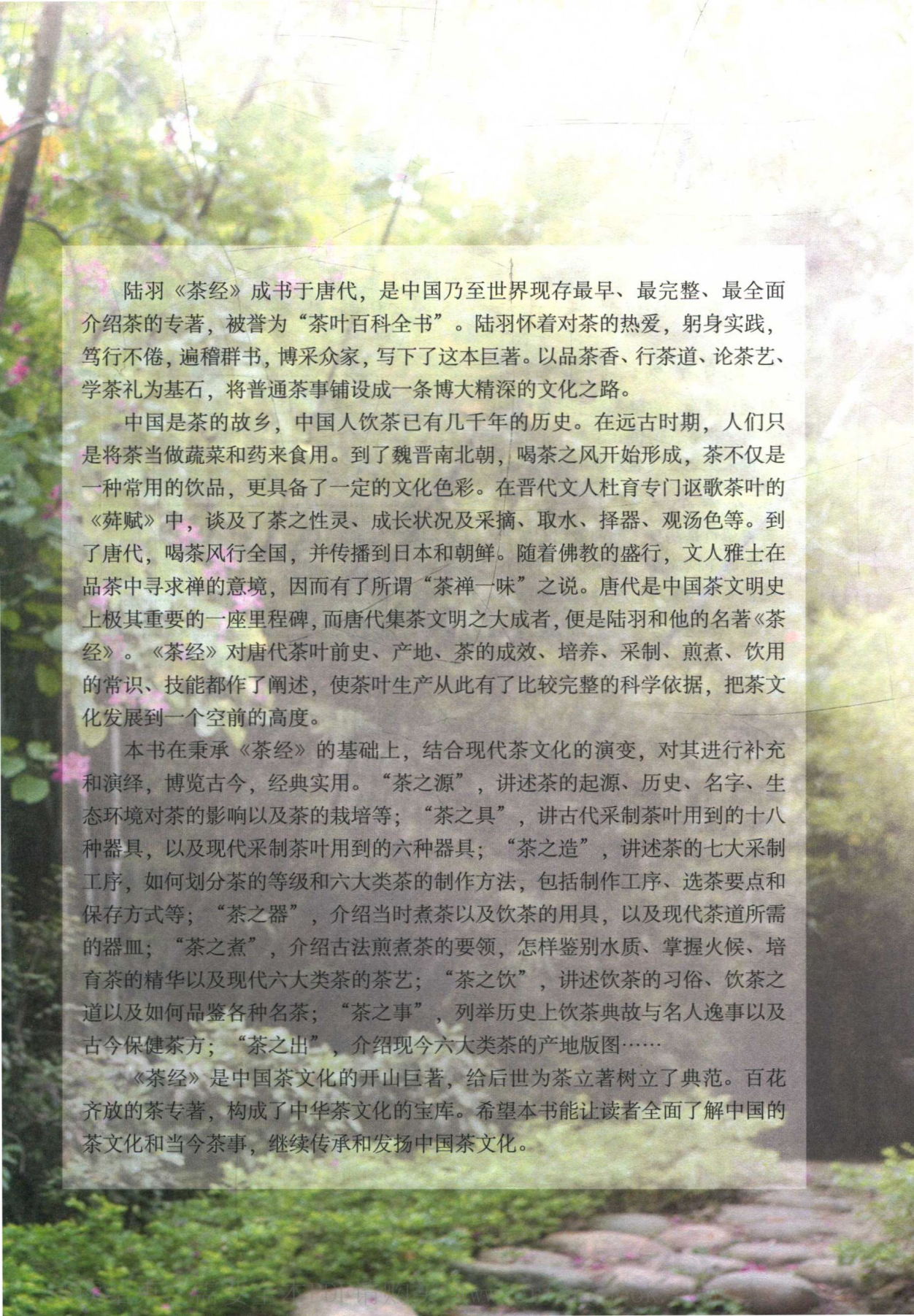
著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449

序言

自从陆羽生人间，
人间相学事春茶





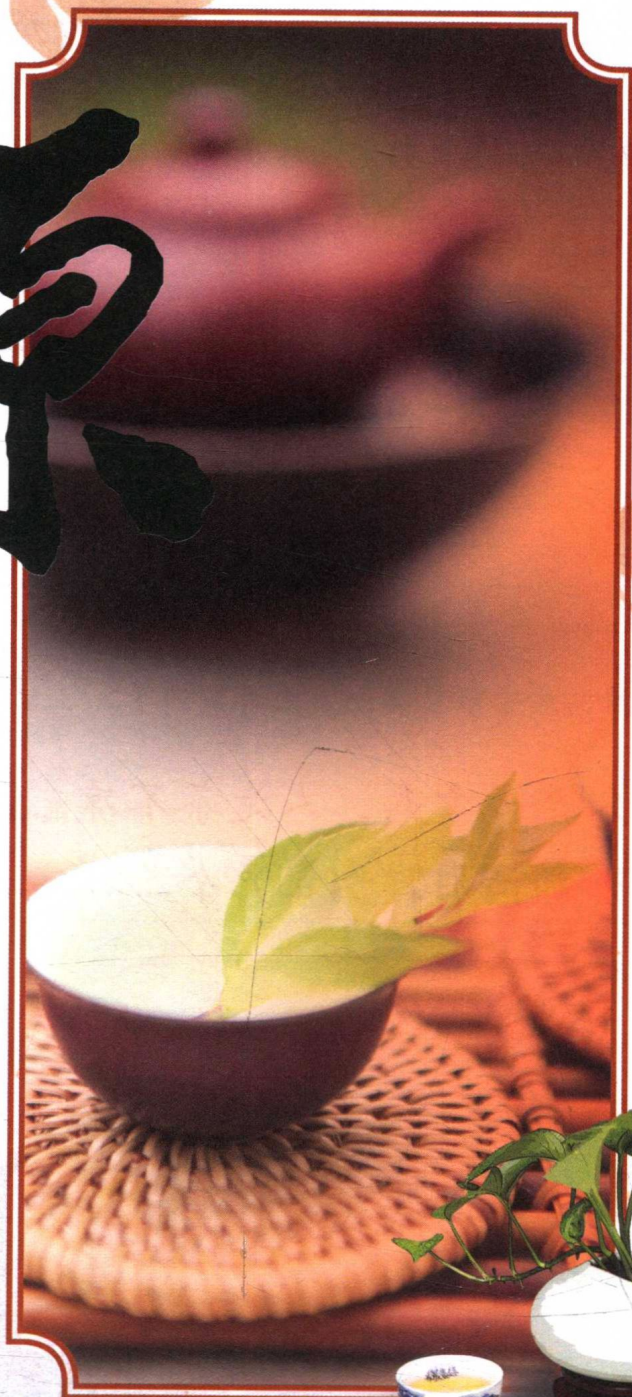
陆羽《茶经》成书于唐代，是中国乃至世界现存最早、最完整、最全面介绍茶的专著，被誉为“茶叶百科全书”。陆羽怀着对茶的热爱，躬身实践，笃行不倦，遍稽群书，博采众家，写下了这本巨著。以品茶香、行茶道、论茶艺、学茶礼为基石，将普通茶事铺设成一条博大精深的文化之路。

中国是茶的故乡，中国人饮茶已有几千年的历史。在远古时期，人们只是将茶当做蔬菜和药来食用。到了魏晋南北朝，喝茶之风开始形成，茶不仅是一种常用的饮品，更具备了一定的文化色彩。在晋代文人杜育专门讴歌茶叶的《荈赋》中，谈及了茶之性灵、成长状况及采摘、取水、择器、观汤色等。到了唐代，喝茶风行全国，并传播到日本和朝鲜。随着佛教的盛行，文人雅士在品茶中寻求禅的意境，因而有了所谓“茶禅一味”之说。唐代是中国茶文明史上极其重要的一座里程碑，而唐代集茶文明之大成者，便是陆羽和他的名著《茶经》。《茶经》对唐代茶叶前史、产地、茶的成效、培养、采制、煎煮、饮用的常识、技能都作了阐述，使茶叶生产从此有了比较完整的科学依据，把茶文化发展到一个空前的高度。

本书在秉承《茶经》的基础上，结合现代茶文化的演变，对其进行补充和演绎，博览古今，经典实用。“茶之源”，讲述茶的起源、历史、名字、生态环境对茶的影响以及茶的栽培等；“茶之具”，讲古代采制茶叶用到的十八种器具，以及现代采制茶叶用到的六种器具；“茶之造”，讲述茶的七大采制工序，如何划分茶的等级和六大类茶的制作方法，包括制作工序、选茶要点和保存方式等；“茶之器”，介绍当时煮茶以及饮茶的用具，以及现代茶道所需的器皿；“茶之煮”，介绍古法煎煮茶的要领，怎样鉴别水质、掌握火候、培育茶的精华以及现代六大类茶的茶艺；“茶之饮”，讲述饮茶的习俗、饮茶之道以及如何品鉴各种名茶；“茶之事”，列举历史上饮茶典故与名人逸事以及古今保健茶方；“茶之出”，介绍现今六大类茶的产地版图……

《茶经》是中国茶文化的开山巨著，给后世为茶立著树立了典范。百花齐放的茶专著，构成了中华茶文化的宝库。希望本书能让读者全面了解中国的茶文化和当今茶事，继续传承和发扬中国茶文化。

養生源



目录



壹之源：嫩芽香且灵，吾谓草中英..... 1

功先百草成：茶之起源..... 2

封题从泽国，贡献入秦京：发源中国..... 2

智者一把壶，情传五千载：茶的历史..... 4

举世未见之，其名定谁传：茶名解读..... 6

南方嘉木，妙手天成：茶之生态..... 9

青青翠竹是法身，郁郁黄花即般若：茶之形态..... 10

白云峰下两旗新，腻绿长鲜谷雨春：茶之环境..... 14

热血添红飞紫绿，精神永励种茶人：茶之栽培..... 16

六腑睡神去，数朝诗思清：茶之功效..... 18

贰之具：一甌微蒸，筐箔薄摊..... 21

工欲善其事，必先利其器：采制茶具..... 22

织似波纹斜：采摘工具..... 22

幽香入茶灶：茶蒸工具..... 23

茗香出花莉：成形工具..... 23

入焙火微温：干燥工具..... 25

削竹帘漫卷：计数工具..... 26

幸蒙巾笥藏：封存工具..... 26

观今宜鉴古，无古不成今：现代采制茶具..... 27

采茶工具..... 27

制茶工具..... 28

叁之造：摘鲜焙芳施封裹，至精至好且不奢 31

茶烟一缕轻轻扬，搅动兰膏四座香：采制工序..... 32

摘鲜焙芳旋封裹：采制七经目	32
至精至好且不奢：茶饼八等级	38

终朝采掇末盈禅，唯求精粹不敢贪：六大茶类 40

玉尘剪出照烟霞：绿茶	40
金镶玉色尘心去：黄茶	44
乌龙降露甘茗家：青茶	48
普洱名茶是至交：黑茶	51
古树原生白嫩芽：白茶	55
仙山灵草湿行云：红茶	58

肆之器：角开香满室，炉动绿凝铛 61

喜共紫瓯吟且酌，羡君潇洒有馀清：煮饮器具 64

红炉饮霜枝：生火用具	64
旋旋续新烟：煮茶用具	65
雅韵金垒侧：烤、碾、量茶用具	66
湖中水方老：盛、滤、取水用具	67
盐损添常戒：盛盐用具	68
素瓷雪色飘沫香：饮茶用具	68
气清涤人心：清洗用具	70

洗尽古今人不倦，将如醉后岂堪夸：现代茶具 71

茶杯	71
茶壶	71
茶碗	71
茶盏	71
茶碟	71
茶盘	72
茶则	72
茶杓	72
茶通	72
茶海	72
茶夹	73
茶巾	73
茶荷	73
茶匙	73
茶托	73
茶罐	73

伍之煮：铤煎黄蕊色，碗转曲尘花.....75

煮茶滋味异常流：茶之煎煮.....76

琴横荐石细泉鸣：茶之用水.....76

茶映盏毫新乳上：古法煮茶.....80

竹炉汤沸初更红：现代常用泡茶法.....81

金槽和碾沉香末：现代茶艺.....84

绿茶茶艺.....84

黄茶茶艺.....90

青茶茶艺.....96

黑茶茶艺.....102

白茶茶艺.....110

红茶茶艺.....116

陆之饮：落日平台上，春风啜茗时.....125

千里不同风，百里不同俗：茶之风俗.....126

滂时浸浴，盛于国朝：饮茶习俗.....126

清香先向齿牙生：饮茶方式.....129

石上清香竹里茶：道由心悟.....129

茶鼎夜烹千古雪，花影晨动九天风：名茶鉴赏.....140

绿茶.....140

黄茶.....148

青茶.....151

黑茶.....155

白茶.....158

红茶.....160

柒之事：世间绝品人难识，闲对茶经忆古人165

无由持一碗，赠与爱茶人：茶之艺术.....170

论著始于陆：陆羽《茶经》.....170

家传旧有经：其他茶学专著.....173

谁解助茶香：茶之诗词.....174

佳茗似佳人：陆卢遗风.....176

上茶妙墨俱香：著名茶画.....178

清神雅助传神韵：著名茶帖.....180

沙溪北苑强分别，水脚一线谁争先：茶之趣	183
斗茶	183
分茶	186
味为甘露胜醍醐，服之顿觉沉疴苏：茶之药方	188
古代保健茶	188
现代保健茶	199

捌之出：何山尝春茗，何处弄清泉.....205

此物信灵味，本自出山原：茶之版图	206
绿茶	207
红茶	208
青茶	209
黄茶	210
白茶	211
黑茶	212
泉嫩黄金涌，牙香紫蟹裁：产区茶品四等	213

玖之略：客至心常热，人走茶不凉.....214

拾之图：径翻陆羽，歌记卢仝.....215



嫩芽香且灵，吾谓草中英



茶者，南方之嘉木也，一尺二尺，乃至数十尺。其巴山峡川，有两人合抱者，伐而掇之，其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栝桐，茎如丁香，根如胡桃。其字，或从草，或从木，或草木并。

其名一曰茶，二曰檟，三曰蔎，四曰茗，五曰荈。

其地，上者生烂石，中者生栎壤，下者生黄土。凡艺而不实，植而罕茂，法如种瓜，三岁可采。野者上，园者次；阳崖阴林，紫者上，绿者次；笋者上，芽者次；叶卷上，叶舒次。阴山坡谷者不堪采掇，性凝滞，结痼疾。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、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。采不时，造不精，杂以卉莽，饮之成疾，茶为累也。亦犹人参，上者生上党，中者生百济、新罗，下者生高丽。有生泽州、易州、幽州、檀州者，为药无效，况非此者！设服莽莛，使六疾不瘳。知人参为累，则茶累尽矣。

地先百草成：茶之起源

南方有嘉木，其叶有真香。南方嘉木——茶的文化，覆盖了大半个中华文明的历史。文人墨客的笔下，无不浸染着浓郁的茶香；诗词歌赋中，关于绿水雅香的风流韵事也是随手拈来。沿着茶文化追寻历史，你会发现，中国是茶的故乡，茶树最早出现在西南部的云贵高原、西双版纳地区，由此传播开来，直至遍布世界各地。



封题从泽国，贡献入秦京：发源于中国

中国茶文化源远流长。“其巴山峡川，有两人合抱者，伐而掇之，其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栟榈，茎如丁香，根如胡桃。”陆羽《茶经》中是这么对茶树的特征进行描述的。所以，人们通常以为，这是对于茶树历史最早的记载，并将巴蜀称为中国茶叶和茶文化的摇篮。

不过，经过学者考证历史发现，茶树被发现以及人类饮用茶的时间却是更早。据相关文字记载表明，我们祖先在三千多年前就已经开始栽培和利用茶树。

有关茶的最早文字记载出自《神农本草经》：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”陆羽《茶经》也说：“茶之为饮，发乎神农氏。”这些都指出茶与神农氏的渊源。另外，还有一些书中也有类似的记载：



2005年5月，在云南凤庆发现了一株历史超过千年的古茶树。这株古茶树被称为“锦绣茶祖”，它的发现为茶之起源提供了较确切的版本。

晋代常璩《华阳国志·巴志》记载：公元前 1066 年周武王伐纣时，茶叶已作为“贡品”。

西汉末年，扬雄所著《方言》记载“蜀西南人谓茶曰葍”。

《晏子春秋》记载：“婴相齐景公时，食脱粟之饭……茗菜而已。”

古代文献的记载，充分说明了我国茶文化有迹可循的历史，为我国是茶树原产

地的论点提供了有力的佐证。据考证，饮茶的历史在岁月的长河中大致经历了几个阶段：春秋前期，茶叶是作为药用和祭品的；春秋至两汉初期，茶叶是作为食品的；汉末以后，茶才作为宫廷饮料；唐代开始普及饮茶，并兴起茶道。

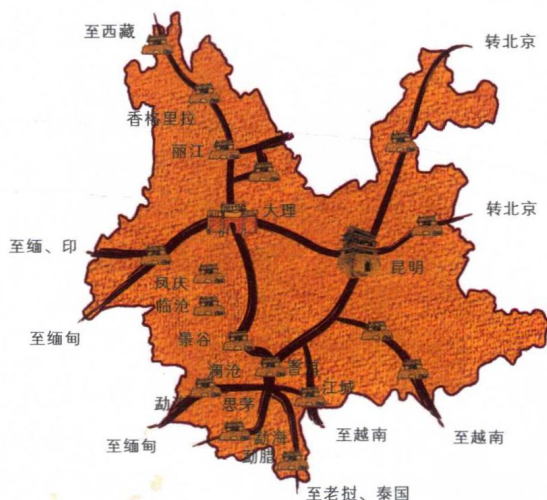
除了古代文献，我们也可以从近代科学的发展，让茶学与植物学相结合，从树种、地质、气候等方面加以论证推敲，科学地论证我国西南地区是茶树原产地的观点。

日本学者大典禅师在《茶经详说》中对“茶者，南方之嘉木也”所注释的是“生之南方之暖地”。这个南方，并不是指我国南方，而是指印度等热带地区。因为在中国东南部茶区，茶形状大致相似，但南部茶区与中部的茶，在形状上有一些不同。所以很多学者将印度阿萨姆地区和中国海南岛附近一带视为茶的原产地，并以此向上迁移到中国的中部。

但是从植物学的角度进行科学论证，我国西南地区群山起伏，经地壳运动形成了川滇纵谷和云贵高原。历经 100 万年的变迁，山原上升，河谷下切，形成了许多小地貌区和小气候区。正是因为种种类似的原因，让我国西南地区发生了诸多地质与气候的变化，使茶树发生了变异。原来生长在这里的茶树渐渐迁移到了热带、亚热带、温带、寒带气候之中，并且这些茶树逐渐适应环境，演化成相应物种。这种物种迁移是经得起推敲的，茶树的演变是从最初的茶树原种演变成为了热带、亚热带型的大叶种和中叶种茶树，以及温带的中叶种及小叶种茶树，而不是从热带、亚热带的大叶种和中叶种茶树演变成为温带的中叶种和小叶种。原始型茶树生长比较集中在我国西南地区，那里才是茶树的原产地。



宋代张择端绘制《清明上河图》中的
开封茶肆



茶马古道路线图

智者一把壶，情传五千载：茶的历史

茶与神农氏有着深厚的渊源，据说，神农氏是茶树的最早发现者。

中国人自称“炎黄子孙”，这里的炎帝，就是神农氏，是中华民族的始祖之一。中国人饮茶历史悠久，人们约定俗成地将茶叶被发现归功于神农氏，自他而始，据此为源。

相传，神农氏在森林中遍尝百草。某一天，他忽然觉得口渴难耐，便在一棵野茶树下烧水喝。此时，一阵微风吹过，将几片翠绿的野茶叶吹落在水中。水烧开后，煮开的水呈现出微黄色，神农氏喝入口中，觉得神清气爽，于是，茶就这样被发现了。

茶文化从一开始的认识茶，到逐渐了解茶的作用，到现在风靡世界的茶道，都是经过历代先人的不断实践，一步一步发展起来的。

远古时代，古人从野生的茶树上采下嫩枝，先是生嚼，随后是加水煎煮成汤汁饮用，这是最早的原始粥茶法。西周的时候，据《华阳国志》载，约公元前1000年周武王伐纣时，巴蜀一带的人已将茶叶作为“纳贡”珍品，这是将茶作为贡品最早的文字记录。茶文化发展到东周，据春秋时期《晏子春秋》载，此时的茶叶是作为菜肴汤料供人食用的。

春秋战国时期，此时的茶从煮成汤汁，发展到了作为菜肴汤料，人们一般直接加水煮熟，然后配饭吃。秦统一六国后，茶文化进入到另一个阶段，四川盆地的茶树栽培、制作技术向陕西、河南等地传播，后逐渐沿长江中下游推移。西汉年间，《僮约》有“烹茶尽具”“武阳买茶”的记述，说明人们已经将茶叶当作商品进行贸易了。东汉，华佗在《食论》中说“苦茶久食，益意思”，说明了茶叶的药用作用，这是对茶叶有药用效能的首次记述。《三国志》中也记载了东吴君主孙皓“赐茶茗以当酒”的故事，这是“以茶代酒”最早记录。

魏晋时期，西晋张载在《登成都楼》一诗中说：“芳茶六种清凉冠。”孙楚所作的歌中也说：“茶，巴蜀出。”可知在那时期，众人都已经将巴蜀地区作为茶树的发源地。东晋《晋书》上记载，谢安、桓温经常用茶果招待宾客。这说明，在当



神农又是华夏太古三皇之一，传说中的农业和医药的发明者，他教人医疗与农耕，被世人尊称为“药王”“五谷王”“五谷先帝”“神农大帝”等，为掌管医药及农业的神，不但能保佑农业收成、人民健康，更被医馆、药行视为守护神。

时以茶果待客已经遍及，成为一种风气了。在南朝，这种风气更甚。南朝接近茶产地，于是几乎人人饮茶。不过在南北朝初期，茶依旧是作为贡品出现的。后北魏孝文帝实行汉化政策，从南朝归顺北朝的人日益增多，饮茶才普及开来。唐宋时期，饮茶已是日常普及之事。陆羽创造了一套茶学、茶艺、茶道思想，并写出了《茶经》，奠定了中国茶文化基础，这是一个划时代的标志。唐代茶业由陆羽《茶经》问世后日益兴盛，产茶地域遍及大江南北，茶的品种更是异彩纷呈。各地的茶叶生产、贸易迅速发展起来，唐代是茶文化发展的高峰期。此时，茶文化经僧人传到日本，对茶文化发展到世界产生了巨大影响。

饮茶在宋代依旧兴旺至极，就连宋徽宗也亲自撰写了一部《大观茶论》，他是中国历史上第一位以帝王之名论述茶学、倡导茶文化的皇帝。宋代，茶树种植的重心开始向南移，茶类也变化了很多。宋代“斗茶”之风大兴，影响十分深远，品饮方式是点茶法，很接近于我们现代的饮用方法。

元代时期，民间一般只饮散茶、末茶，而饼茶与团茶则一般是当作贡品。但是在元代，随着制茶技术的不断提高，出现了机械制茶。王桢在《农书》中记载，元代某些地区采用水转连磨，利用水力带动茶磨碎茶的技术，大大提升了制茶效率。

明清时期，各地的茶叶贸易已很普遍。唐宋的饮茶方式是煎煮，而到了明清时期，已经演变成泡饮了，饮茶也由户内移至户外。明朝时期的“斗茶”之风比之宋代更有过之，这是饮茶的又一次大为风行。而在制茶方面也有所改变，明代大部分地区改为炒青，并开始注意成茶的外形，均把成茶揉搓成条索状。清代初期，政府允许人民自由种植茶叶。茶，已经发展成为人们日常不可或缺的用品。



举世未见之，其名定谁传：茶名解读

茶的名字很多，但是在古代文献中，直接用到“茶”字的地方却几乎不可见。

“《九经》（九部儒家经典的总称）无茶字，或疑古时无茶，不知《九经》也没有灯字，古人用烛为灯。”这是说，古代没有茶字，但是并不代表没有茶，是用“茶”作为“茶”的。

茶、檟、菿、茗、蔎

《茶经》：“其名一曰茶，二曰檟，三曰菿，四曰茗，五曰蔎。”

茶原名“茶”，可指“茶”和“苦苣菜”两种植物。但是茶叶生产发展迅速，“茶”字的使用频率也越来越高。所以，为了将茶的意义表达得更加清楚、直观，于是，到了公元8世纪，人们把表茶义的“茶”

字去掉一横变成“茶”。到了中唐时期，茶的音、形、义已趋于统一。后来，因陆羽《茶经》的广为流传，“茶”的字形进一步得到确立，直至今日。

“茶”字表示“茶”的意义最早的记载开始于《尔雅·释木》中的“檟，苦茶”。《诗经》中云：“堇荼如飴，皆苦菜也。”公元2世纪，东汉许慎在其所著《说文解字》中述“茶，苦茶也”，这说明茶和檟是指同一种东西。而宋代徐铉等在《说文解字》一书中注述“此即今之茶字”。《康熙字典》记载：“世谓古之茶，即今之茶，不知茶有数种，惟茶，苦茶之茶，即今之茶。”从这里可知，“茶”就是指现代的“茶”，“茶”字是在“茶”字的基础上确定的。

茶字脱胎于“茶”，广泛被使用，还是受到了陆羽《茶经》和卢仝《茶歌》的影响。陆羽在《茶经》注中说“茶”字的出处来源于《开元文字意义》。但在当时，唐岱岳观王圆题名碑，都是用的“茶”字。所以，在当时也并不是所有的人都在用“茶”字。而在这种新旧文字交替的时候，正逢安史之乱、藩镇割据等动乱时期，“茶”字想要确立自己的地位，其过程必定不顺利。所以，陆羽能够在《茶经》中将茶的形、音、义三者确定、统一，并让它能广泛流传开来，不能不说是他对茶学的一大贡献。

在以往历史上，“茶”字在统一其字体、意义之前有诸多称谓，虽然“茶”是正名，但古人在书中常用别称代替这种作物，所以有些名字往往并不专指茶树的茶，在一些史料中，古人特意将茶诗意化、雅赏化。



现代书法家赵朴初所书“茶”字

《神家食经》曰：“茶茗久服，令人有力，悦志。”东汉许慎的《说文解字》曰：“茗，茶芽也。”这说明，“茗”也是茶的代称，并且那个时候，就知道茶可以作为药用了。如今的“茗”作为茶的雅称，也常常在文人学士的文章中可以看到。

《尔雅·释木》称：“檟，苦茶。”东汉许慎的《说文解字》和晋郭璞的《尔雅注》都对此作出了专门的注释。檟也是茶的代称，这也为众多历代史学家提供了可靠的依据。

西汉司马相如在《凡将篇》中，将茶称之为“葍诧”，并将茶列为药物。三国魏张揖的《杂字》曰：“葍，茗之别名也。”这也是茶的另外一种代称。晋代陈寿的《三国志》谈及吴王孙皓为韦曜密赐茶葍“以当酒”。

唐代陆羽《茶经》注解：“扬执戟云：蜀西南人谓茶曰葍。”并将“茶”字标准的意思确立为“茶”，这也是对汉代扬雄在《方言》中所说的葍的解释。扬雄曾任“执戟郎”，所以陆羽称其为“扬执戟”。

洛阳《伽蓝记》载：“……卿好苍头水厄，不好王侯八珍……”这里的水厄，也是指代茶，可知在南北朝时，“水厄”二字已成为“茶”的代用语。

《辞源》曰：“丰富系本名，叶大，味苦涩，似茗而非，南越茶难致，煎此代饮。”“丰富”在这里应是茶的别称，或仅仅是指一种代用饮品，这里是说，茶的品类已经不止单独的品种了。

《诗经》云：“葍茶如飴，皆苦菜也。”许慎《说文》：“茶，苦菜也。”在这里，“茶”是指茶与苦菜两种植物。

除了上述一些茶的代称之外，据考证，表示“茶”的名称还有“甘侯”“涤烦子”“不夜侯”“森伯”“清友”“馥甘氏”等等。

音弋奢反

有关“茶”的读音说法也很多，民间流传最广的说法是：神农氏的样貌很奇特，身材瘦削，身体除四肢外都是透明的，五脏六腑可以看得一清二楚。据说，当神农氏吃下茶叶时，发现茶叶在肚里到处流动，“查来查去”，好像将肠胃洗过一样，因此神农称这种植物为“查”（chá），后人则称之为“茶”。

当然，这只是传说。据史料记载，“茶”的读音在西汉已经确立。在西汉时，哀帝刘欣继位前的领地是现在的湖南省的茶陵，那时候俗称“茶”王城，是当时长沙国十三个属县之一，称为“茶”陵县。颜师古在《汉书·地理志》中注释：“茶陵的‘茶’，音弋奢反，又音丈加反。这个反切注音，就是现‘茶’字的读音。所以，



元·冯道壁画《童子侍茶图》