

家庭书架
升级版

茶道·茶经

《家庭书架》编委会 编

南海出版公司

家庭书架
●
升级版

茶道·茶经

《家庭书架》编委会
编

南海出版公司

2013·海口

图书在版编目(CIP)数据

茶道·茶经 / 《家庭书架》编委会编. —海口:
南海出版公司, 2013.11

(家庭书架)

ISBN 978-7-5442-6799-1

I. ①茶… II. ①家… III. ①茶叶—文化—中国—通俗读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第207799号

CHADAO CHA JING

茶道·茶经

- 主 编 《家庭书架》编委会
责任编辑 张 媛 雷珊珊
装帧设计 张 宾
出版发行 南海出版公司 电话:(0898)66568508(出版) 65350227(发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编:570206
电子信箱 nhpublishing@163.com
经 销 新华书店
印 刷 北京正道印刷厂
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 24
字 数 300千
版 次 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6799-1
定 价 24.90元
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

“洁性不可污，为饮涤尘烦；此物信灵味，本自出山原。”诗中赞美之物即茶。茶是世间最圣洁、最清灵之物，它立于中国浩瀚五千年的历史长河之中，笑看世事变迁，同时将自己的美好分子世人。人们在茶中品饮人间情、世间味，从而感悟出别样的茶味人生。

仅仅一杯清茶，便已饱含世间百态。茶从不以高傲之态面对世人，无论贫穷富有、卑贱尊贵，每个人都可以享用它。达官贵人以“红泥小炉”、“委婉卯童”烹煮出的茶极致香醇，妙玉道姑以“梅花上收的雪”泡出来的茶清淳脱俗，布衣百姓以粗瓷大碗冲的茶也同样甘冽芬芳。从“白菜青盐糝子饭，瓦壶天水菊花茶”这样的句子中，我们不难看出，郑板桥多么醉心于这种与茶为伴的闲逸生活。由此可见，人们在品茶之时，品的不止是茶味，更是自己的心境。人生如茶，茶在经过沸水冲沏、浸泡之后方可凝香吐味。人生亦是如此，只有经历人间冷暖、飘摇浮沉之后，方能感悟出人生真谛。

如今，茶文化大为盛行，爱茶、好茶之人越来越多。一些人醉心于泡茶的艺术，并将其称为“茶道”。然而“茶道”仅指泡茶的过程吗？其实不然。

茶道发源于中国，有着悠久的历史。早在唐代，就有了“茶道”这个词，唐人封演的《封氏闻见记》中有“又因鸿渐之论，广润色之，于是茶道大行”的记载。唐人刘贞亮在《饮茶十德》中也有“以茶可行道，以茶可雅志”的著名论断。但是，千百年来关于“茶道”的定义却始终没有一个公认的说法。古人将茶的采、制、烹、饮技艺及饮茶所带来的主观感受统称为“茶道”，但在实际生活中，人们所体味到的“茶道”又似乎不仅仅是这些。千百年来，许多文人墨客、专家学者都希望给“茶道”下一个准确的定义，但最后都徒劳无功。因为“茶道”一词所承载的内涵和外延实在是太丰富了，任何语言都无法将其完整地表述出来。

也许，这种“不可言说”的个中滋味，正是茶道的魅力所在吧！茶道所蕴藏的无穷魅力只能靠实践茶道者用自己的心灵去领悟，呆板的语言解析只会使它的真正本质遭到曲解。

在生活节奏越来越快的今天，人们大多乐意将茶道看成是一种以茶为媒的生活礼仪，一种富有智慧的修身之道。可以说，在今人眼中，实践茶道与其说是为了沏泡好茶，倒不如说是为了摒除杂念、陶冶情操。从这一点上看，茶道体现了中国人追求“清静平和”的哲学理念和推崇“恬静淡远”的审美情趣，与“内省修行”的宗教思想有异曲同工之妙。

本书编者希望通过介绍茶文化，使广大读者能够对“茶”有一个更加系统和全面的认识，进而对“茶道”有更加深刻的体会。书中有对茶艺历史的回顾，也有对现代茶艺的介绍；有对我国地方茶俗及异域茶俗的介绍，也有对中日韩茶道的比较；有多种实用的茶药方，也有多种美味可口的茶餐烹制方法，处处可见编者的良苦用心。

全书结构严谨、层次清晰、语言平实，相信会对众多饮茶爱好者、茶文化工作者有所帮助，并促进茶道、茶艺的发展，促进对茶道文化的深入研究。

下面，就请您翻开这本书，跟随编者的思绪，抛开尘俗的纷扰，让心灵被茶香包裹、被茶味浸润，进行一次别样的茶道之旅吧！

上编 茶道	一
※第一章 话其史	三
●第一节 茶的起源	四
传说与记事	四
古时传说	四
古书记事	四
解“茶”字，寻茶树	五
“茶”字的由来	五
茶树的起源	七
●第二节 茶的发展	八
茶之为饮始自西汉	八
先秦说	八
三国说	九
西汉说	九
茶风渐浓于南北朝	九
茶文化兴盛于隋唐	一〇
饮茶普及于宋代以后	一一
现代茶文化的发展	一三
●第三节 茶的传播	一四
国内路线	一四
始于巴蜀	一四
顺江而下	一四
继续东移	一五
行至江南	一五
由东转南	一五
国外路线	一六
茶在亚洲的传播	一六
茶在欧洲的传播	一七
茶在美洲、大洋洲、非洲的传播	一八
千年的茶马古道	一九
茶马古道的起源	一九
茶马政策的发展及废止	一九
变迁的茶马古道，不变的民族精神	二〇

※第二章 赏其艺	二一
●第一节 茶叶艺术	二二
茶叶的演变	二二
自然形态的鲜叶	二二
从散茶到饼茶	二三
从饼茶到蒸青散茶	二三
从蒸青散茶到炒青绿茶	二四
茶叶的分类	二四
碧绿青翠的绿茶	二四
艳如琥珀的红茶	二五
色橙味浓的黄茶	二六
毫色如雪的白茶	二六
浓清相宜的乌龙茶	二七
愈久愈醇的黑茶	二七
种类繁多的再加工茶	二八
茶叶的命名	二九
茶叶的产区	二九
江北茶区	三〇
江南茶区	三〇
西南茶区	三〇
华南茶区	三一
台湾省茶区	三一
世界其他茶区	三三
茶叶的审评	三四
外形审评	三五
内质审评	三七
茶叶的选购	四二
观察法	四二
辨别法	四三
茶叶的贮存	四五
中国名茶品评	四六
绿茶	四六
乌龙茶	五六
红茶	六二
黄茶	六五

黑茶	六八	泉水：茶之佳偶	九四
白茶	七〇	好泉配好茶	九四
花茶	七一	天下第一泉之争	九四
●第二节 茶具艺术	七四	各地名泉	九八
茶具的演变	七四	其他宜茶之水	一〇一
简单朴素的唐前茶具	七四	雨水、雪水	一〇二
完备配套的唐代茶具	七五	井水	一〇二
富丽典雅的宋代茶具	七六	江水、河水和湖水	一〇二
承上启下的元代茶具	七七	自来水	一〇三
创新定型的明代茶具	七七	纯净水、矿泉水	一〇三
异彩纷呈的清代茶具	七八	●第四节 泡茶艺术	一〇四
精良多样的现代茶具	七九	烹茶方法的演变	一〇四
茶具的种类	七九	源于西汉、盛于初唐的煮茶法	一〇四
竹木茶具	七九	流行于中、晚唐的煎茶法	一〇五
金属茶具	八〇	盛行于两宋的点茶法	一〇五
陶器茶具	八〇	流传于世的泡茶法	一〇六
漆器茶具	八一	泡茶要诀	一〇七
瓷器茶具	八一	茶、水比例要适当	一〇七
搪瓷茶具	八二	掌握水温是关键	一〇八
玻璃茶具	八二	泡茶时间拿捏准	一〇九
茶艺泡茶用具	八三	泡茶次数控制好	一一〇
冲茶器	八三	泡茶技巧	一一〇
附属茶器	八四	高冲水与低斟茶	一一一
煮水器	八六	上投法、中投法及下投法	一一一
辅助用品	八六	闷泡法与煮茶法	一一一
茶具的选购	八七	洗茶与润茶、醒茶	一一二
茶、器总相宜	八七	弄茶手法	一一二
主茶具的选择	八八	取用器物手法	一一二
茶具的保养	九一	提壶手法	一一三
●第三节 水的艺术	九二	握杯手法	一一三
水质决定茶品	九二	翻杯手法	一一三
水质需“清”	九二	温具手法	一一四
水性应“轻”	九二	冲泡手法	一一四
水品在“活”	九三	特色泡茶法鉴赏	一一五
水味要“甘”	九三		

传统式泡法	一一五	四季饮茶主张	一四〇
潮州式泡法	一一五	春饮花茶解困	一四一
宜兴式泡法	一一六	夏饮绿茶消暑	一四一
安溪式泡法	一一七	秋饮青茶除燥	一四一
●第五节 品茗艺术	一一八	冬饮红茶御寒	一四二
品茶的环境	一一八	不同的茶适合不同的人	一四二
茶席的设计	一一九	茶饮禁忌	一四三
茶具	一一九	不宜饮茶的人	一四四
挂画	一二〇	不宜饮的八种茶	一四五
插花	一二〇	不宜泡茶的水	一四五
焚香	一二〇	●第二节 茶药医治百病	一四六
配乐	一二〇	茶为万病之药	一四六
品茗有道	一二〇	茶的本草理论	一四七
五品	一二〇	对症茶药方	一四八
三看三闻三品三回味	一二一	调节神经类	一四九
●第六节 各类茶的茶艺程序	一二三	心血管病类	一五〇
绿茶茶艺程序	一二三	妇科疾病类	一五二
碧螺春	一二三	强筋健骨类	一五六
西湖龙井	一二五	呼吸系统类	一五九
黄山毛峰	一二五	泌尿系统类	一六一
乌龙茶茶艺程序	一二六	五官类	一六二
铁观音	一二六	美容养颜瘦身类	一六四
冻顶乌龙茶	一二七	茶药注意事项	一六六
大红袍	一二八	选用禁忌	一六六
红茶茶艺程序	一二九	使用禁忌	一六七
黑茶茶艺程序	一三一	●第三节 茶餐唇齿留香	一六八
花茶茶艺程序	一三二	茶餐历史	一六八
黄茶茶艺程序	一三三	茶餐分类	一六八
白茶茶艺程序	一三三	茶餐的特点	一六九
※第三章 享其用	一三五	讲求精巧, 口感清淡	一六九
●第一节 茶饮强身健体	一三六	营养丰富, 有益健康	一六九
茶饮功效	一三六	餐饮文化, 融为一体	一六九
生理功效	一三六	雅俗共赏, 老少皆宜	一七〇
心理功效	一三九	共享美味	一七〇
		养生茶粥	一七〇

茶香入菜	一七一	静——中国茶道修习的必由之径	一九四
以茶煲汤	一七五	怡——中国茶道中人的身心享受	一九五
茶制点心	一七五	真——中国茶道的终极追求	一九六
简易茶餐	一七六	中国茶道与传统文化	一九七
茶餐注意事项	一七八	中庸仁礼——茶道与儒家	一九七
茶叶的选择	一七八	禅茶一味——茶道与佛教	二〇〇
茶与餐的搭配	一七八	天人合一——茶道与道家	二〇五
如何调味	一七九	中国茶道派生	二〇九
茶餐禁忌	一七九	茶宴	二〇九
●第四节 残茶物尽其用	一八〇	斗茶	二一〇
消除异味	一八〇	茶馆	二一二
清洁去污	一八〇	当代茶会	二一三
吸尘除潮	一八〇	四序茶会	二一三
※第四章 悟其道	一八一	无我茶会	二一四
●第一节 中国茶道	一八二	●第二节 日本茶道	二一六
茶道概述	一八二	日本茶道的形成和发展	二一六
茶道的构成	一八三	奈良、平安时代	二一六
茶艺	一八四	镰仓、室町、安土、桃山时代	二一七
茶境	一八四	江户时代	二二〇
茶礼	一八四	现代	二二一
茶修	一八五	日本茶道四谛	二二一
中国茶道的礼法	一八五	和——和谐和悦	二二一
容貌	一八五	敬——心佛平等	二二二
姿态	一八六	清——物我合一	二二二
风度	一八七	寂——本来无一物	二二三
礼节	一八七	日本茶室	二二三
中国茶道的流派	一八九	日本茶具	二二六
贵族茶道	一八九	日本茶道礼仪	二二六
雅士茶道	一八九	●第三节 韩国茶道	二二八
禅宗茶道	一九一	韩国茶道的形成和发展	二二八
世俗茶道	一九一	新罗时期	二二八
中国茶道四谛	一九三	高丽时期	二二九
和——中国茶道哲学思想的核心	一九三		

朝鲜时期	二三一	●第四节 茶俗物语	二七三
现当代	二三二	民族茶俗	二七三
韩国的茶道精神	二三三	维吾尔族香茶	二七三
和静——韩国茶道的源头	二三三	藏族酥油茶	二七四
清虚——韩国茶道的传承	二三四	蒙古族咸奶茶	二七五
中正——韩国茶道的精髓	二三四	土家族擂茶	二七六
韩国茶礼	二三四	回族刮碗子茶	二七七
古代茶礼	二三五	侗族打油茶	二七八
现代茶礼	二三七	傣族竹筒香茶	二七九
●第四节 中日韩茶道比较	二三八	白族三道茶	二八〇
茶道总体的比较	二三八	苗族八宝油茶	二八一
儒、释、道对茶道影响的比较	二三九	哈尼族土锅茶	二八二
茶道精神的比较	二三九	哈萨克族奶茶	二八二
※第五章 览其情	二四一	傈僳族雷响茶	二八三
●第一节 历代茶书	二四二	佤族苦茶	二八三
唐代茶书	二四二	布朗族酸茶	二八四
宋代茶书	二四三	纳西族“龙虎斗”和盐巴茶	二八四
元明茶书	二四四	景颇族腌茶	二八五
清代茶书	二四五	布依族“姑娘茶”	二八五
●第二节 茶与艺术	二四七	地方茶俗	二八六
茶诗	二四七	古镇周庄的阿婆茶	二八六
茶词	二五三	安徽泾县琴鱼茶	二八七
茶画	二五五	北京大碗茶	二八八
茶书法	二五六	成都茶馆	二八九
茶联	二五七	广东的早茶	二九〇
茶谜	二五九	台湾泡沫茶	二九一
茶谚	二六〇	潮汕工夫茶	二九二
茶乐	二六二	安溪乌龙茶俗	二九四
茶歌	二六三	扬州人的吃茶	二九六
茶舞	二六五	异域茶俗	二九六
茶戏	二六五	巴基斯坦茶俗	二九六
●第三节 茶与礼俗	二六八	阿富汗茶俗	二九七
茶与婚礼	二六八	土耳其叹茶成风	二九七
茶与丧礼	二七一	舔饮印度茶	二九八
		英国茶情调	二九九

法国茶正香	三〇一
荷兰茶俗	三〇二
俄罗斯茶炊与茶	三〇二
美国的茶饮发明	三〇三
摩洛哥的薄荷茶	三〇四

下编 茶经 三〇五

※《茶经》(唐·陆羽) 三〇七

卷上 一之源	三〇八
卷上 二之具	三一〇
卷上 三之造	三一二
卷中 四之器	三一四
卷下 五之煮	三二一
卷下 六之饮	三二四
卷下 七之事	三二七
卷下 八之出	三三八
卷下 九之略	三四三
卷下 十之图	三四四

※《大观茶论》(宋·赵佶) 三四五

一 地产	三四七
二 天时	三四七
三 采择	三四八
四 蒸压	三四九
五 制造	三四九
六 鉴辨	三四九

七 白茶	三五〇
八 罗碾	三五一
九 茶盏	三五一
十 茶筴	三五二
十一 茶瓶	三五二
十二 茶杓	三五三
十三 茶水	三五三
十四 点茶	三五三
十五 茶味	三五五
十六 茶香	三五五
十七 茶色	三五六
十八 藏焙	三五六
十九 品名	三五七
二十 外焙	三五八

※《农书·茶》(元·王祜) 三五九

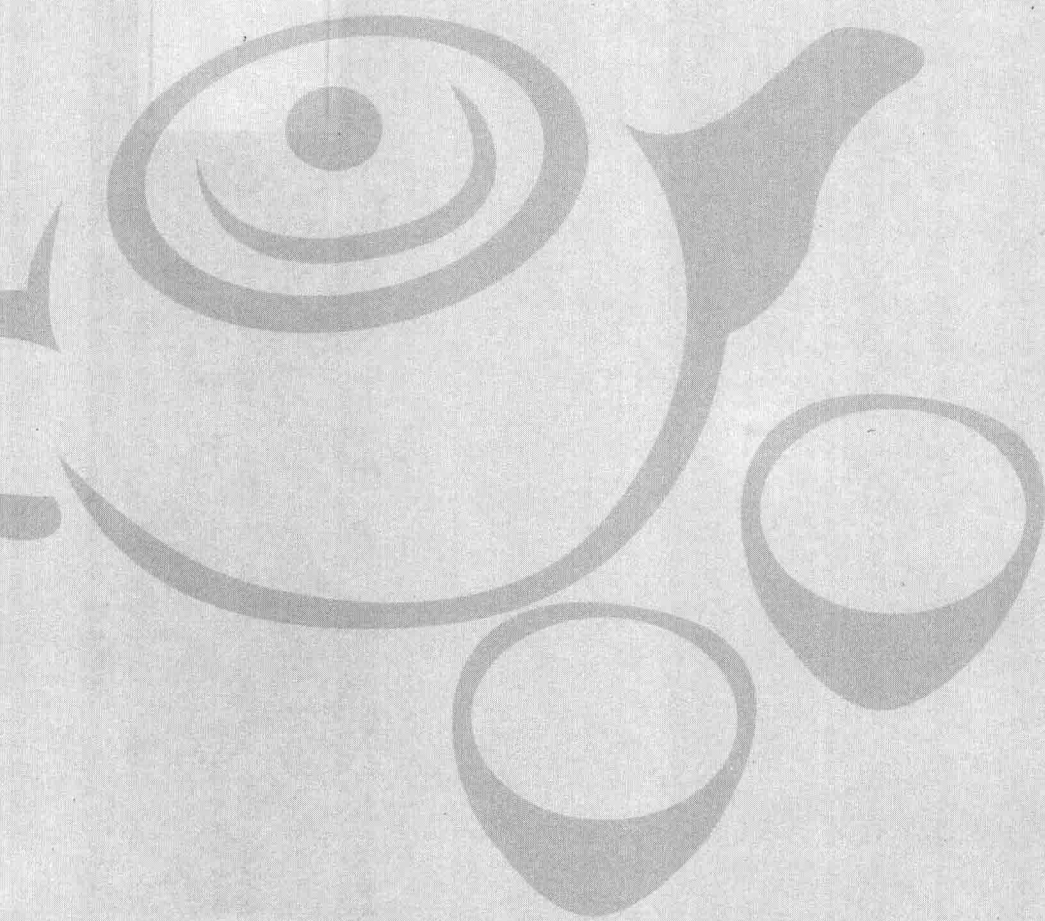
※《茶谱》(明·钱椿年) 三六三

一 茶略	三六四
二 茶品	三六四
三 艺茶	三六五
四 采茶	三六五
五 藏茶	三六六
六 花茶诸法	三六六
七 煎茶四要	三六七
八 点茶三要	三六八
九 茶效	三六九

上编

茶道

茶館





第一章 话其史

远至神农，近至今朝，茶香依旧，远播四方。茶，贵为「国饮」，是世界三大饮品之一，翻开每一页史书，我们几乎都能嗅到它独特的香味。想要了解茶，理解博大精深的茶文化，我们就需要翻开这悠悠茶史，探寻茶的起源、发展与传播。

第一节 茶的起源

茶，源于中国，自发现之日起，就一直为人们所用，至今已有数千年的历史。在漫长的岁月里，茶不仅滋润了人们的日常生活，还时刻启迪着人们的内心世界。我们完全可以自豪地说：茶的根在中国，茶文化的源头在中国，最绚烂的茶道之花也开在中国。

传说与记事

茶，原产于中国，所以中国素有“茶之故乡”的美称。中华民族的先人们发现并利用茶的历史，可以在很多传说与记事中找到，从中我们可以发现人类早在远古时期就对茶有了初步的认识。

古时传说

在民间，关于茶的起源，有神话亦有传说。上古时期，在还没有发明文字时，人们只能靠口述来传事宜；在文字出现之后，事物才被记录成册。据考证，我国第一部药物学专著是秦汉时期（前221—220年）的《神农本草》。此书有关于茶的起源的记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶（即茶）而解之。”关于这段记载，有两个不同版本的传说。一个版本传说神农为给百姓治病，尝遍百草以配制草药。在煮水时，不慎将茶叶掉入锅中，神农在品饮后发现其口感清爽且具有一定的药效，于是便把茶叶作为可治病的药草向百姓推广。另一个版本传说神农在尝百草配药时，因食入金绿色的滚山珠而中毒，倒在了茶树下。露水自茶叶流入神农的口中，解了神农所中之毒。从此，茶叶便为人们所用。无论哪一个版本都说明了茶是在神农时期被发现的。

古书记事

根据《神农本草》记载，茶能解毒，这个说法已经为历代医学家所证实，而今茶更是被用做解毒剂。茶可以解毒，必然被视为珍品。到了周代，重视岁

时祭祀的周人就将茶作为祭品献给神灵，如《礼记·地官》中记载，“掌茶”和“聚茶”以办丧事之用。由此可知，早在3000年前茶叶就已突破了药用范围，被用作祭品。

到了春秋时代（前770—前476年），茶的用途又有所发展，除了被用于祭祀之外，还被用于饮食。晏婴在《晏子春秋》中说：“晏相齐景公时，食脱粟之食。炙三戈五卵，茗菜而已。”这段记事可说明在公元前6世纪，茶叶已经从祭品发展到了菜食。《魏王花木志》中记载：“嫩叶谓之茗。”茗，即茶。到了西汉宣帝神爵三年（前59年），由王褒所著的《僮约》前段说“脍鱼庖鳖，烹茶尽具”，后段说“武阳买茶”，

可知在西汉时茶叶已被普遍种植，而且产量很高，所以才能投入市场。到王褒所处的年代时，茶叶已经成为士大夫们的生活必需品，所以王褒在《僮约》中写道，家僮每天都要在家中烹茶，还要外出到武阳买茶。



神农采药图 传说神农氏为掌握草药的特性，遍尝百草，一天内多次中毒，最后尝到了茶叶，才得以解毒。

解“茶”字，寻茶树

我国是茶树的原产地，茶叶生产具有悠久的历史。宋代杨伯岩撰写的《说郛·臆乘》上说“茶之所产，六经载之详矣”证明了这一点。但是也有人对此一说法持怀疑态度，认为中国史书上所记载的“茶”没有确定的意义。其实，中国文字的发展经历了复杂的过程，它和茶树的起源一样都需要后人不断地去探究。

“茶”字的由来

在我国古代，人们对茶有不同的称呼，如《茶经·一之源》里便列举了唐

代以前人们对茶的几种称呼：“其名，一曰茶，二曰檟（音甲），三曰葭（音设），四曰茗，五曰蒻（音喘）。”

晋代郭璞注、宋代邢昺疏的《十三经注疏·尔雅注》中，茶被叫做“檟”。

西汉司马相如的《凡将篇》中，把茶叫做“蒻”，并将其列为二十种药物之一，是我国历史上最早将茶列为药物的文字记载。西汉末，扬雄（前53—18年）在其《方言》一书中谈到蜀西南产茶，把茶叫做“葭”。

东汉许慎在《说文解字》中将茶解释为：“茗，茶芽也。”晋代成书的《华阳国志·巴志》中亦有“园有芳蒻、香茗”的记载。

在古代，还有把茶叫做“瓜芦木”、“皋芦”的记载。东汉时的古籍《桐君录》中，茶叫做“瓜芦木”。东晋学者裴渊在《广州记》中说：“酉平县出皋芦，茗之别名。叶大而涩，南人以为饮。”

不过，也有说法认为，“茶、檟、葭、茗、蒻”指的是在不同时间采的茶，早采的叫做“茶”，晚采的叫做“檟”、“茗”或“蒻”。然而对于“茗”，也有说法认为其指的是茶的嫩芽，并不是晚采的茶。在茶的众多称呼中，使用最为普遍，流传也最广的是“茶”。

一般认为，唐代中期（约8世纪）以前，茶写为“荼”。据查，“荼”字最早见于《诗经》，在《诗经·邶风·谷风》中记有“谁谓荼苦，其甘如荠”；《诗经·豳风·七月》中记有“采荼、薪樗，食我农夫”。但对《诗经》中的“荼”，有人认为其指的是茶，也有人认为其指的是苦菜，至今看法不一。最早明确以“荼”字表示“茶”字意义的，是我国最早的一部字书——《尔雅》，其中有：“檟，苦茶也。”但因为“荼”字多义，容易引起误解，而且“荼”是形声字，从草余声，草字头是义符，代表它是草本植物，而实际上，从《尔雅》起，人们就已发现茶是木本植物，用“荼”指茶，名实不符，所以使用从木茶声的“搯”字来代替“荼”字。当时，“搯”、“荼”两字都有使用。

随着茶的发展与兴盛，在民间，人们逐渐以“茶”字取代了“荼”字。《说文解字》将“荼”释为苦茶，并指出古之“荼”字为今之“茶”字。有人认为《说文解字》是最早正式记载“茶”字的著作，但学术界普遍认为“茶”最早出自唐玄宗御撰的《开元文字音义》。陆羽在《茶经·一之源》中写道：“其字，或及草，或从木，或草木并。”原注释：“从草，当做‘荼’，其字出《开元文字音义》；从木，当做‘搯’，其字出《本草》；草木并，作‘茶’，其字出《尔雅》。”证明了这一点。

“茶”字虽在民间广为流传，且被收录于《广韵》与《开元文字音义》中，然而在正式场合，仍然用“搯”，而非“茶”。唐高宗显庆四年（659年），苏敬等撰写的《唐本草》与盛唐陈藏器撰写的《本草拾遗》中，都将