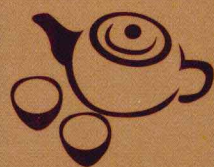




# 中国茶经

# 茶道



世界  
茶館

摄影 / 王锦良  
主编 / 双鱼文化

「自话版」陆羽《茶经》

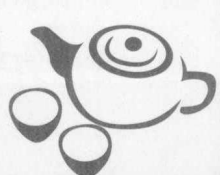
——最权威、全面、详细的茶事典籍

- 「茶经」 ● 溯茶源、识茶类、论茶器、话品鉴
- 「茶道」 ● 赏茶艺、悟茶道、道茶俗、品茶趣

凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社



# 中国茶经茶道



茶館  
天下  
健康  
时尚  
摄影 / 王缉良  
主编 / 双鱼文化

凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶经茶道 / 双鱼文化主编. — 南京 : 凤凰出版社, 2011. 6  
ISBN 978-7-5506-0643-2

I. ①中… II. ①双… III. ①茶—文化—中国—古代  
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第129669号

### 书 名 中国茶经茶道

---

编 著 者 双鱼文化  
策 划 编 辑 付 洁  
责 任 编 辑 马媛媛  
摄 影 王缉良  
设计制作 北京朗威图书设计  
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社  
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
印 刷 北京盛源印刷有限公司  
开 本 787×1092mm, 16开  
印 张 12  
字 数 180千字  
版 次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5506-0643-2  
定 价 28.00元

---

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

---

中国是茶叶的故乡，茶文化源远流长，几千年来饮茶品茗一直是中国人日常生活中不可或缺的一部分。

茶经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、饮茶来增进友谊，美心修德，学习礼法，是很有趣的一种和美仪式。喝茶能静心、静神，有助于陶冶情操、去除杂念，这与提倡“清静、恬澹”的东方哲学思想很合拍，也符合儒、释、道的“内省修行”思想。茶道精神是茶文化的核心，是茶文化的灵魂。

如今人们由于工作繁忙、生活节奏快，饮茶成为了享受生活的一种方式。闲暇之时邀约三五好友泡茶品茗，既能陶冶情操、修身养性，又能增加朋友之间的感情。而专业的爱茶之人则热衷于正宗茶道的研习、茶艺表演、名茶鉴赏及品饮。云南普洱茶、西湖龙井茶、碧螺春、安溪铁观音、冻顶乌龙茶、祁门红茶……他们对这些名茶如数家珍。用专业茶具、专业茶道品，地道名茶深受当代爱茶人的喜好。

唐代陆羽所著《茶经》无疑是其中最权威、重要、核心的一部。全文约7000余字，是世界上第一部系统介绍茶文化的专著，被后世茶人奉为茶学“圣经”，尊为茶事指南。但由于《茶经》诞生于唐代，文字难免晦涩难懂，直接影响了人们阅读与欣赏。为了使读者能对茶经茶道有更深刻认识，品出地道的“茶文化”，我们在陆羽《茶经》的基础上，编写了《中国茶经茶道》这本书，使您不仅能全面品味《茶经》的幽深，更能全方位了解中国茶文化千年的进程和当代茶事。

在编写过程中，我们阅读参考了大量茶文化典籍，力争使相关理论知识更准确，内容更丰富、充实。希望阅读本书能让您仿若走进了茶叶的清香世界，在古老与现代中品味中国悠久的饮茶文化。

---

上篇 茶经

第一章 幽香古韵话茶源..... 8

- ◆茶的渊源.....9
- ◆饮茶的发展历史.....11
- ◆茶的基本常识.....17

第二章 茶有百味话种类..... 23

- ◆茶的主要分类.....24
- ◆茶的制作过程.....31
- ◆茶的主要分布区域.....37

第三章 壶中乾坤道茶器..... 39

- ◆茶具的概述.....40
- ◆茶具的种类.....47
- ◆茶具的选购和收藏.....55
- ◆历史上的制壶名人与名器.....58

第四章 精茗蕴香谈择水..... 69

- ◆好水的标准.....70
- ◆古人论水.....71
- ◆宜茶之名泉.....73
- ◆如何煮水.....77

第五章 好茶如饴话品鉴..... 79

- ◆绿茶的品鉴.....80
- ◆乌龙茶的品鉴.....85
- ◆红茶的品鉴.....89

◆黄茶的品鉴 .....	94
◆白茶的品鉴 .....	96
◆黑茶的品鉴 .....	99
◆花茶的品鉴 .....	103

## 下篇 茶道

### 第六章 伴茗之魂赏茶艺.....110

◆茶艺的基础知识 .....	111
◆中国地方特色茶艺 .....	116
◆各类茶的茶艺 .....	122
◆名茶茶艺 .....	128
◆特殊茶艺 .....	136
◆外国茶艺 .....	138

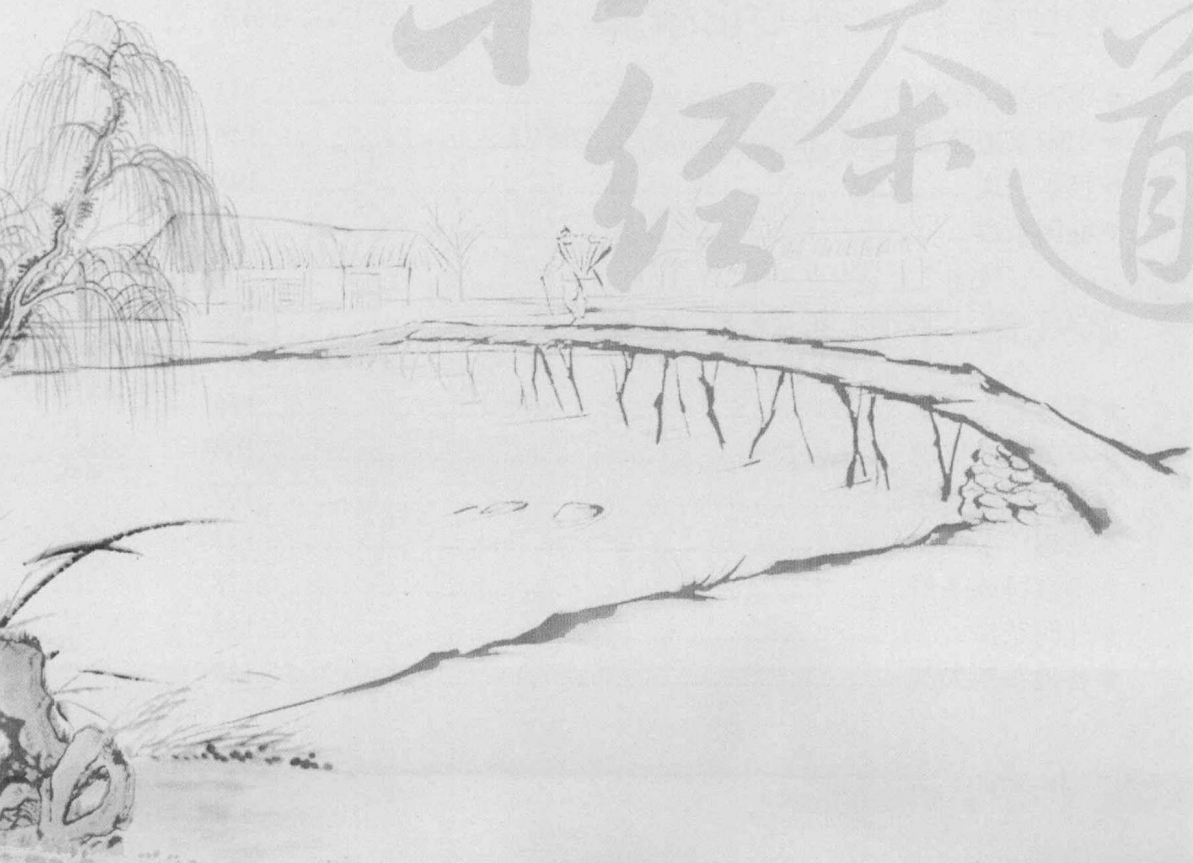
### 第七章 修身养心论茶道.....141

◆中国茶道精神的“四谛” .....	142
◆中国茶道流派 .....	146
◆日本茶道 .....	148
◆韩国茶道 .....	152

### 第八章 丰富多彩茶文化.....155

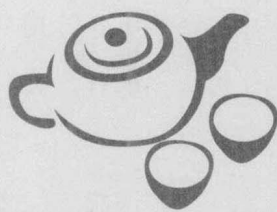
◆茶与名人 .....	156
◆有关茶的传说 .....	163
◆有关茶的著作 .....	167
◆茶诗、茶画 .....	173
◆少数民族茶俗 .....	178
◆外国茶俗 .....	184
◆各地茶馆大观 .....	187

茶經 吳道



上  
篇

茶  
經

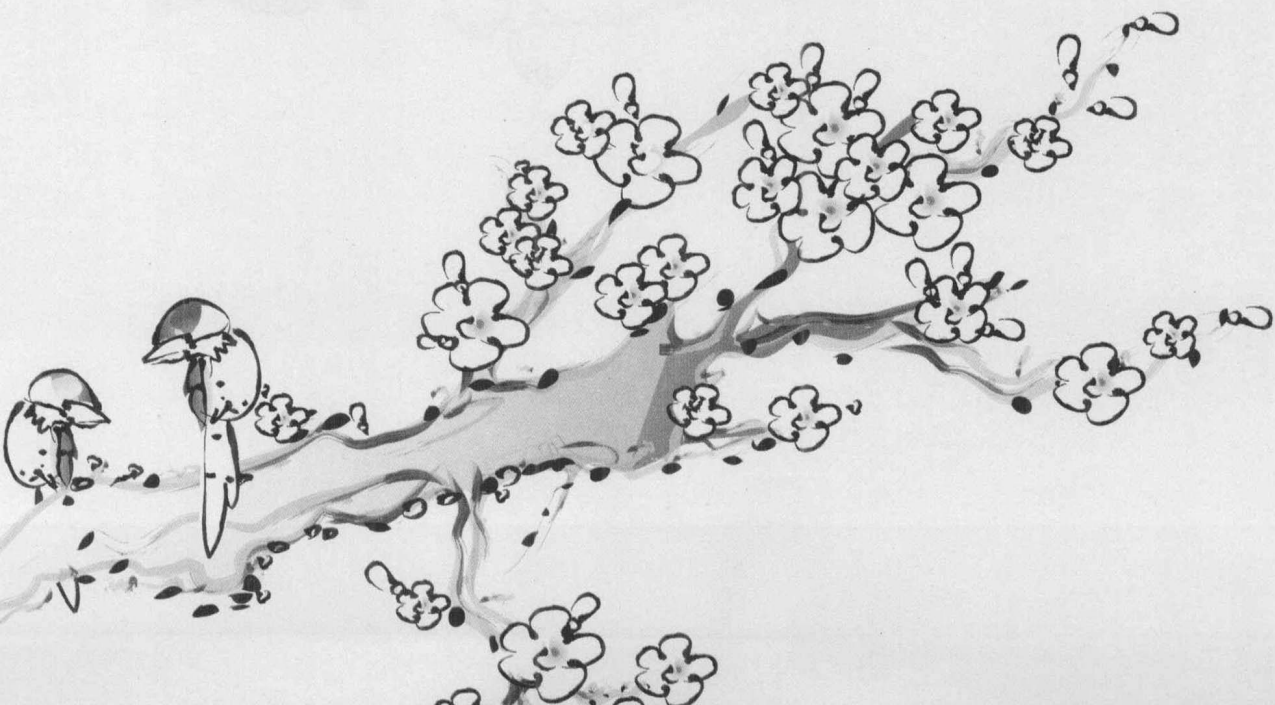




## 【第一章】

# 幽香古韵话茶源

我国是茶的故乡，数千年来茶一直被人们所饮用。人们常说开门七件事，柴米油盐酱醋茶，由此可见茶已经成为人们日常生活中不可缺少的一部分。那么，要想更多地了解茶，就从茶的起源开始吧。



## 茶 的 渊 源

### 神农尝百草的传说

神农氏，也有称其为炎帝，他是七八千年前上古时期氏族部落的首领，他带领部落的族人们从事各种农业生产。在我国民间有很多关于神农氏的传说。东汉时期的《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”

那时候，人们经常因乱吃东西而生病，甚至丧命。为了减轻百姓所遭受疾病的痛苦，神农氏决定尝遍百草，于是他经常出没在深山大川之中。传说他每日口尝数种草药。经过尝试以后，他把能吃的放在身体左边的袋子里，介绍给别人吃；不好吃的就放在身体右边袋子里，作药用；不能吃的就提醒人们注意。

有一天，他又到大山中采集草药，在尝试了一种草药后，突然感到口干舌燥、五内若焚、头晕目眩，于是他赶紧找到一棵大树背靠着坐下休息。这时，一阵风吹来，树上落下几片绿油油的带着清香的叶子，神农随后拣了两片放在嘴里咀嚼，没想到一股清香油然而生，顿时感觉舌底生津，精神振奋，刚才的不适感一扫而光。他感到好奇怪，就又多拾起几片叶子仔细观察，他发现这种树叶的叶形、叶脉、叶缘均与一般树木的叶子不同。神农便采集了一些带回去仔细研究，后来将它定名为“茶”。这就是茶的最早发现。此后茶树渐被发掘、采集和引种，被人们用作药物、供作祭品、当作菜食和饮料。

神农氏的传说，相当程度上反映了中华民族上古时期历史风貌。可以说，神农氏是传说中有史以来对茶叶最早发现、认识和利用的第一人，是中国古代农业和医学的奠基者，被尊为“三皇五帝”之一。

### “茶”字的演变

我国是最早发现和利用茶的国家。在我国古代的很多史料中，都有关于茶的记载，在公元前2世纪，西汉司马相如的《凡将篇》中提到的“莽诧”就是茶；西汉末年，在扬雄的《方言》中，称茶为“葭”；在《神农本草经》（约成于汉朝）中，称之为“茶草”；东汉的《桐君录》中谓之“瓜芦木”，等等。此外，还有“诧”、“𣎵”、“茗”等称谓，均认为是茶的异名同义字。

据资料考证，“茶”字就是“荼”字的古体字之一。“荼”字最早见于《诗经》，在《诗·邶风·谷风》中记有：“谁谓荼苦？其甘如荠”；《诗·豳风·七月》中记有：“采荼、薪樗，食我农夫。”但对《诗经》中的“荼”，有人认为指的是茶，也有人认为指的是“苦菜”，至今看法不一，难以统一。开始以“荼”字明确表示有“茶”字意义的，乃是我国最早的一部字书——《尔雅》，此书写于公元前2世纪秦汉时期，书中有记载：“檟，苦

茶”。东晋郭璞在《尔雅注》中认为这指的就是常见的普通茶树，它“树小如梔子。冬生（意为常绿）叶，可煮作羹饮。今呼早来者为茶，晚取者为茗”。

真正的“茶”字，则是在唐代出现的，由于当时茶在生产生活中的不断发展应用，指茶的“茶”字使用越来越多，使“茶”和“茗”有了区别的必要性，于是从一字多义的“茶”字中，衍生出“茶”字。陆羽的《茶经》中首次提到，“其名，一曰茶，二曰檟，三曰蔎，四曰茗，五曰笋”。总之，在陆羽撰写《茶经》中，对茶的提法不下十余种，其中用得最多、最普遍的是茶。陆羽在写《茶经》（公元758年左右）时，将“茶”字减少一划，改写为“茶”。从此，在古今茶学书中，茶字的形、音、义也就固定下来了。

### 茶的起源之地

茶是由我国最早发现和使用的，这已经成为不争的事实，那么茶到底发源于我国的哪里呢？对于茶的发源之地，茶学家多有争议，但大多数还是认为应该起源于我国西南地区的古巴蜀一带。

据资料记载，茶的发现和利用最早是在滇、贵、川一带。汉代《华阳国志·巴志》记载：“自西汉至晋，二百年间，涪陵、什邡、南安（今剑阁）、武阳皆出名茶。”还有，“周武王伐纣，实得巴蜀之师……丹漆、茶、蜜……皆纳贡之”。秦始皇统一中国后，曾把俘虏迁到巴蜀，中原先进的生产技术和文化传播到巴蜀一带，巴蜀的茶文化也向中原传播。这说明，远在周朝时期，巴蜀地区就有人工种植的茶园，茶已经是生活中的重要饮品和朝贡给天子的礼物了。明末清初顾炎武也在《日知录》中写道：“自秦人取蜀后，始知有茗饮之事。”

对于巴蜀一带茶文化的盛行，在西汉王褒的《僮约》中可以得到印证。王褒是汉宣帝时的谏议大夫，公元前59年，他从成都一个寡妇那里买下一个家奴名叫便了。《僮约》规定家奴便了应做的劳役，其中就包括“烹茶尽具”和“武阳买茶”。由此可见，当时四川一带不仅已开始饮茶，而且出现了“武





扬执戟雄”。司马相如和扬雄，为西汉蜀郡成都人，而丹丘子和黄山君一个在浙东、一个在皖南。这表明茶的生产和饮用在当时已经从巴蜀传播到了长江下游和浙江沿海一带。从两汉有关茶的历史资料来看，我国茶叶生产、饮用和茶业的中心，仍是当时的巴蜀。

汉代饮茶和茶业虽然获得一定的发展，然而从司马相如的《凡将篇》来看，茶仍然被列为药物，可见汉代茶的饮用，还保留着早期药用的一些性状，这说明茶在汉代被饮用还处于早期的萌芽阶段。



### 三国两晋时期

三国和两晋时期，茶已经从汉代时仅限于荆楚或长江中游地区扩展到了我国东部地区的江南和浙江沿海一带，茶叶的饮用和生产也逐渐普及开来。

东汉末年，群雄并起、局势混乱，最后魏、蜀、吴三分天下。据《三国志·吴志·韦曜传》中记载：“孙皓每飨宴，无不竟日。坐席无能否，率以七升为限。……曜素饮酒不过二升，初见礼异时，常为裁减……或赐茶茗以当酒。”从这件事看来，三国后期至少在东吴上层社会中，饮茶已开始流行。孙皓把茶赏赐给韦曜，作为酒的代用品已是不争的事实。

到了晋朝，全国割据的局面结束了，西晋的统一促进了南北文化的交流，促进了中原地区的饮茶。中原最早饮茶的可靠记载可以在西晋左思的《娇女诗》中看到，“吾家有娇女，皎皎颇白皙……止为茶菽据，吹嘘对鼎鋤”。全诗描写了两个口齿伶俐，活泼可爱的小女孩天真的样子，她们一年四季在园子里玩，任意攀折花木，采摘果实，有时竟然在风雨之中还贪玩戏耍；她们玩得口渴想喝茶时，便匍匐于茶炊前，鼓腮吹嘘，一副焦急想喝茶的样子。

后来司马睿在建业建立政权，这就是历史上的东晋，建业就是现在的南京，这时候一些北方的达官贵人也集结、移居于此。谢安曾利用茶果招待客人；桓温在宴会的时候，经常利用茶果招待宾客。由此可以认定当时用茶果招待普通的客人，已经有一定的规矩了。受其影响，江东一带（今苏南和浙江）成为茶业发展新区，其茶的应用推广和茶文化的发展速度在此阶段中较之我国其他地区要快很多。

张揖《广雅》所载：“荆巴间采茶作饼，成以米膏出之”，这也是现在能见的关于茶的加工最早的记载。另外三国两晋时期儒、释、道三教在传播中开始融合，受其影响，孕育出融合了儒、释、道文化的茶文化，可以说是我国茶文化的形成阶段。

## 南北朝时期

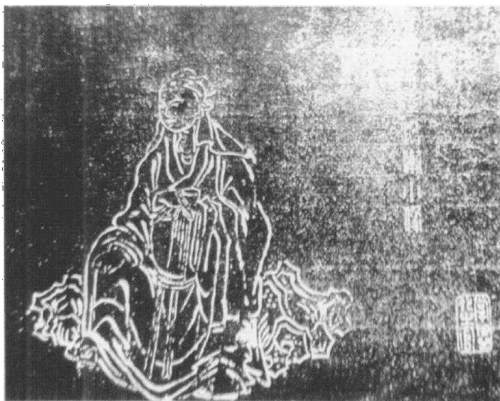
南北朝时期我国再次处于分裂割据的局面。南朝因为接近茶叶产地的缘故，饮茶更为普遍，几近“日常茶饭事”。这一时期可以说是东晋茶业发展的继续，这时，南朝和东晋一样都定都于南京。而南方茶叶生产随着经济的发展又有了进一步的发展。其中江淮和江浙一带的发展尤为突出。到了南朝时，刘宋时期的本草类药书《桐君录》记载：“西阳（今湖北黄冈县东）、武昌、晋陵（今江苏常州）皆出好茗”。这三地基本就属于江淮一代。在礼制上，晋之前只有用茶敬宾待客的礼俗，而到了南朝时，对祖先神灵的祭祀也逐渐用到了茶。在《南齐书》武帝本纪中萧贇临死前的诏书中就有：“祭敬之典，本在因心，我灵上慎勿以牲为祭，唯设饼、茶饮、干饭、酒脯而已。天下贵贱，咸同此制。”由此可知，当时江南饮茶已经是和饮酒、吃饭并列的日常生活内容，并且以茶为祭在民间已经十分流行。

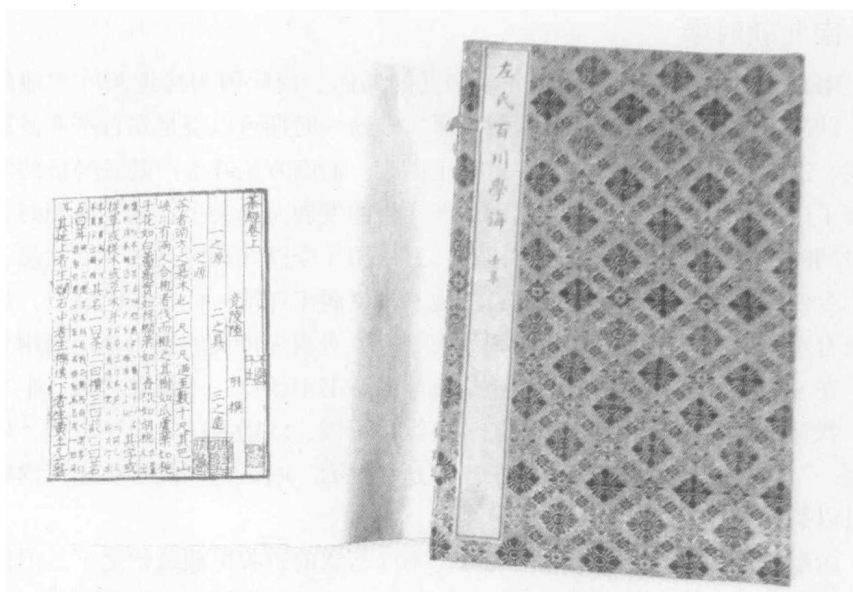
而南北朝时期的北方虽然长期处于不尚茗饮的游牧民族统治之下，但饮茶的传统并未断绝。《洛阳伽蓝记》中有：“自是朝贵宴会虽设茗饮……不复食，惟江表贱民远来降者好之。”这表明当时的少数民族统治者虽然不尚茶，但并没有禁断南北之间的茶叶贸易，反而在宫廷中还专门准备茶叶用来招待南方降臣、来客。

北魏孝文帝实行汉化政策，从南朝归顺的人增多，其中有一位叫王肃的儒者，不喜欢北族风味的羊肉、酪浆，而喜好鲫鱼羹，口渴的时候就喝一点茗汁（茶），后来王肃才渐渐吃惯北方的口味。有一次，他和孝文帝在宴会时吃了很多的羊肉，也喝了不少的酪浆，孝文帝就问王肃说：“中国饮食方面，羊肉和鱼羹、茗饮和酪浆，那一种较好呢？”王肃就回答说：“羊为陆产之最，鱼是水族之长，虽然所好有不同，但都属于美味。羊可比为春秋时的齐、鲁大国，鱼可比为邾、莒小国，唯茗就只能做酪的奴隶了。”孝文帝不禁大笑，因此称茶为“酪奴”。由此可推断当时饮茶在北方的普及情况。

## 唐朝时期

唐朝是我国历史上民族融合、经济发展的繁荣时期，唐代之时，饮茶的风气已经颇为盛行，无论上层贵族还是民间百姓中，饮茶之风都大为流行。当时唐朝皇室喜爱的珍品是阳羨唐贡山所产的“贡茶”，因产量很少，故而十分名贵。那时阳羨茶必须要在清明节前送到都城长安，茶一做好，立刻快





马加鞭传送，一夜之间奔行千里。到朝廷后，必先荐宗庙之后赐予重臣，并以茶开清明之大宴，此茶之身价由此可见一斑。

另外，唐代茶叶的普及与佛事也有很大的关系。唐玄宗时有一位名叫封演的进士，在《封氏见闻记》上说：“玄宗开元中，泰山灵严寺之降魔大师普及禅教，当他坐禅时，只喝点茶。于是一般人竞相仿效，都把茶当作饮料用，遂成风俗。”茶因味甘而香，能振奋精神，当然大受欢迎。随后茶从山东传到长安，长安城开设的茶馆也逐渐多起来，只要付钱就可以饮用。而茶叶的来源，一般都是从江淮一带用船车运过去，种类繁多。此外，唐文宗常请学士们进入内廷，研讨经义典籍，下令宫女准备茶饮赐予学士。由此可见，在唐朝，不论是文武百官，还是贩夫走卒，普遍都以茶为饮品。

由于宫廷的重视，官府开始培植茶树，于是茶树从野生发展成为农作物来栽种。在上层的带动下，农民种茶有了很高的积极性，茶的面积不断扩大。因此官府开始征收“茶税”了。茶在这一时期的发展不仅仅体现在经济上，在诗风盛行的唐代，咏茶之作，也是不胜枚举。

唐代不仅出现了茶圣陆羽和他的著作《茶经》一书，还有很多名家。继陆羽之后的茶道名家非卢仝莫属，他隐居于少室山，自号玉川子，留下著作《玉川子诗集》。他嗜茶如命，所写的《走笔谢孟谏议寄新茶》妙趣横生，其中名句“天子须尝阳羡茶，百草不敢先开花”和卢仝《七碗茶》更是后来品茗者传诵不已的话题。

唐代时，不仅国内饮茶，同时也影响了其他国家。唐朝时期已经设置了掌管对外输出茶叶的机构。另外，当时来华留学生很多，其中日本留学生最多，茶就是这个时候流传到日本的。

由此可见唐代的茶业充满活力，气象万千；茶产日兴，名品纷呈；饮茶之

风，遍及朝野；茶叶贸易，十分活跃；封建茶法，应运而生。不仅如此，它也开启了以后茶文化异彩纷呈的局面，对中国乃至世界都产生了巨大的影响。

### 宋元时期

宋朝时候，饮茶的风气已经十分普遍了。宋代梅尧臣《南有嘉茗赋》说：“华夷蛮貊，固日饮而无厌，富贵贫贱，亦时啜无厌不宁。”而且宋代吴自牧的《梦粱录》中记载：“盖人家每日不可阙者，柴米油盐酱醋茶。”由此可见，从宋代开始，茶就已经成为人们生活中的开门“七件事”之一了。

宋代理学的发展对饮茶文化发展也起到推波助澜的作用，理学提倡清谈，使一些文人士大夫对茶品、火候、煮法及饮效等津津乐道。宋朝时已经存在着“茶礼”及“奠茶”两种习俗，这使得茶特别为民间所重视。在我国民间，至今还流传着宋代时就已形成的习俗——让女方奉茶给来为男方相亲的亲友。

饮茶之风“始于唐，盛于宋”。随着茶业的兴盛，饮茶风习深入到社会的各个阶层，渗透到日常生活的各个角落。从皇宫欢宴到友朋聚会，从迎来送往到人生喜庆，到处洋溢着茶的清香，到处飘浮着茶的清风。如果说，唐代是茶文化的觉醒时代，那么宋代就是朝着更高级阶段和艺术化的阶段迈进了，如形式高雅、情趣无限的斗茶，就是宋人品茶艺术的集中体现。

宋朝时的斗茶又称茗战，是以竞赛的形式品评茶质优劣的一种风俗。斗茶具有技巧性强、趣味性浓的特点。斗茶对于用料、器具及煮试方法都有严格的要求，以茶面汤花的色泽和均匀程度、茶盏的内沿与汤花相接处有没有水的痕迹来衡量斗茶的效果。

要想斗茶夺魁，关键在于操作：一是“点”，即把茶瓶里煎好的水注入茶盏；二是“击拂”，即在点汤的同时用茶筴旋转击打和拂动茶盏中的茶汤，使之泛起汤花。

两宋时期茶叶生产飞速发展，茶叶的制作也空前活跃，正如《茶经》中记载的那样：“采择之精，制作之工，品第之胜，烹点之妙，莫不胜造其极。”这一时期，大约有三十多种较具代表性的茶书，详细记载了这一时期茶叶生产的兴盛和对品饮艺术的探索。而且还出现了很多品茗高手，如欧阳修、苏轼、黄庭坚、司马光等。

由于饮茶的规模不断扩大和发展，从唐代开始征收的茶叶税到了宋朝时已经成为国家财政的重要组成部分。

到了元朝，茶叶又返璞归真，追求简约。与宋代茶艺崇尚奢华、繁琐的形式相反，北方少数民族虽嗜茶如命，但主要出于生活的需要，对品茶煮茗没多大的兴趣，对繁琐的茶艺更不耐烦。由于元朝是北方少数民族建立的政权，中原传统的文化受到了较大的冲击，茶文化也不例外，由宋朝的繁荣一下子滑到了低谷。元朝对“茶文化”最大的影响，应是把“茶”的范围扩大到了空前广



大领域中。当时，蒙古人的势力范围北抵北冰洋，西达西亚以及地中海以东之地，这对茶向外的传播起到了巨大的作用。

## 明清时期

明朝时期，茶风又有了大的繁荣和发展，首先，汉人朱元璋建立的大明政权起初定都在南京，这里地处江南，向来是盛产名茶的地方；其次，朱元璋很重视文人，而文人又一向视品茶与琴、棋、诗、画一样为必备的素质；还有就是大明建立之初，对茶业的税赋很轻，这也在一定程度上鼓励扩大了茶的种植和交易。

明朝时候，刻意追求茶原有的特质香气和滋味已经成为其特色之一。在宋、元时代，人们所饮用的茶基本是固形的；到明太祖朱元璋建立明朝以后，人们认为饮用固形茶是奢侈浪费，而且失去了茶的真味，为了减轻茶农的劳动强度，于是废止末茶（使固形茶成为粉末的）而鼓励人民喝一种连茶叶的煎茶，并且在制茶工艺上发明了“炒青法”。在炒青法发明之前，茶叶的制作采用的是“自然发酵”，而炒青法发明之后逐渐出现了绿茶及红茶的制造。由于制成的茶已经逐渐从固形茶演变成散茶，因此在饮用方法上也从原来的煮茶演变成了泡茶。

明代《农政全书》有这样的记载：“种之则利薄，饮之则神清，上而王公贵人之所尚，下而小夫贱隶之所不可阙。诚民生日用之所资，国家课利之所助。”明代茶饮之盛可见一斑。

另外，明代延续宋代的政策，设置茶政，正式管理以茶易马的互市，这种机构称为“茶司马”，即以茶来怀柔四方，“采山之利，易充厩之良”的“以茶易马”政策性贸易，这也是官府正式设立管理茶政的组织。可见茶已在明朝军事与对外贸易中占据了重要地位。

清代开始，就废弃了一切茶叶禁令，允许自由种植茶叶，或设捐统收。中国茶道在“康乾盛世”再度辉煌，出现了一些痴茶、爱茶、醉茶之士，也出现了一些关于茶的著作，如《清稗类钞》中就丰富地载录了清代的茶事。但是到了清朝后期，随着西方列强的入侵，中国经济不可避免地走上了衰微之路。在这种新的格局下，中国茶文化受到了一定的影响，民间饮茶的风气不如明代盛行，但在上流达官贵人间的交往中，逐渐形成了“端茶送客”的陋规，即宾主之间交谈不融洽时，主人就令仆人献茶，意味下逐客令，访客如果知趣就会尽快告辞离去。这与以前的“客来烹茶”、“敲冰煮茗”、“以茶待客”的情况已是天壤之别。