

跟着 《茶经》 学喝茶

瑞雅 编著

茶是一种文化，一种传承！

一株嫩芽，一袭柔情，在茶浪中荡漾，
如云飘逸，如雾曼妙，如风清冷……

谁酿了这一泉春水，撩得茶芽轻舞，
温馨满眼春色？

谁把芬芳斟满了砂壶，化为淳朴的诗行？

谁将心香恋成了暖流，弹奏出一曲爱的罗曼史？
尘世嘈杂，谁能品出鸟鸣泉吟的声音……



重庆出版集团 重庆出版社

跟着 《茶经》

学喝茶

瑞雅 编著



图书在版编目(CIP)数据

跟着《茶经》学喝茶 / 瑞雅编著. —重庆: 重庆出版社,
2015.8

ISBN 978-7-229-09936-7

I. ①跟… II. ①瑞… III. ①茶叶—文化—中国—古代
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 108659 号

跟着《茶经》学喝茶

GENZHE 《CHAJING》XUE HECHA

瑞 雅 编著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陶志宏 曾 玉

责任校对: 何建云

装帧设计: 赵 静 付世林



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡兴华印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16 印张: 16 字数: 260 千

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-09936-7

定价: 36.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

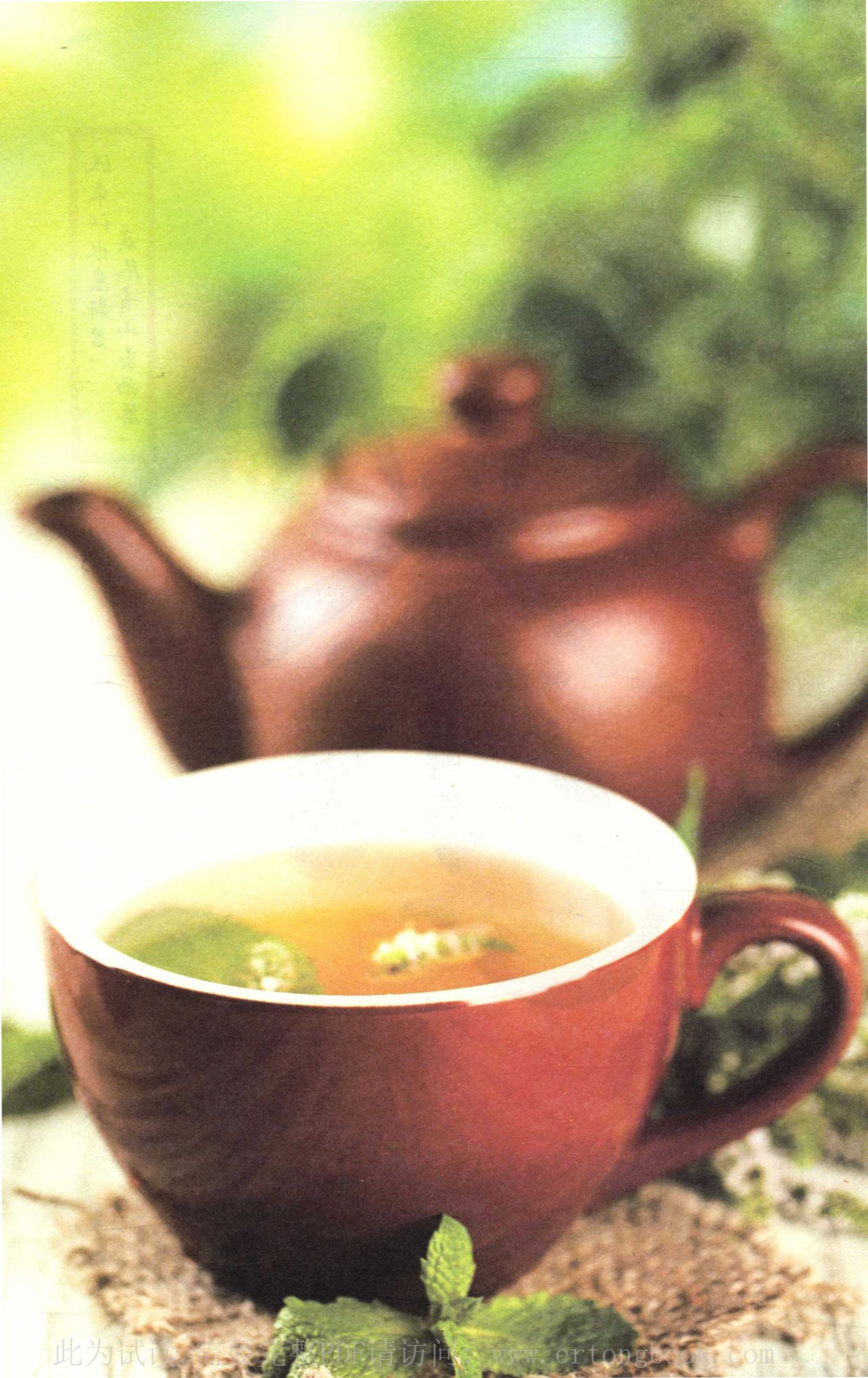
汲来江水烹新茗，
买尽青山当画屏。

茶

TEA



……燃起泥炉，
在殷殷如血的枯炭火上，
听泉水被灼伤的呜咽。
又从蜡封的陶瓶中撮起一勺香片，
隐约取出一个偷偷存储的春天，
置入壶中，
看这些洁身自好的叶芽，
在沸水的滋润下渐次开放，
恍如青春再现而一夜舒展……



春芽北苑小方，碾畔玉尘飞。
金箸春葱击拂，花瓷雪乳珍奇。
主人情重，留连佳客，不醉无归。
邀住清风两腋，重斟上马金卮。

——宋·曹冠《朝中措·茶》——



第一章 读《茶经》，细品慢啜其中味

仙风道骨之茶圣

——《茶经》作者陆羽的故事

学茶启蒙时期

鉴泉品茶时期

各地考察和闭门写作时期

茶人之必读经典——《茶经》

长生不老与茶文化——《茶经》

中的道教茶理：天人合一

君子以和为贵

——《茶经》中的儒家思想

茶人之最高道德——中庸之德

茶文化中的「和」之美

「仁」——完美的人格思想

茶即禅

——《茶经》中的佛家思想

文化轨迹

——世界各地的多种茶道

中国茶道

日本茶道

韩国茶道

英国茶道

茶文化的发展与传播

茶文化的发展

茶文化的传播

茶叶风情

英国：优雅悠闲的下午茶时光

俄罗斯：围着茶炊在饮茶

印度：舔茶的独特风情

美国：激情燃不尽的茶饮料

新加坡：饮茶吃猪排的岛国风味

阿根廷：吸出来的马黛茶

泰国：非茶似茶的腌茶

埃及：甜在心头的糖茶

北非：透心凉的薄荷茶

印尼：四季常在的冰茶

越南：视觉和味觉共享的玳瑁花茶

普兰：其乐融融合碗茶

第二章 溯源觅踪话茶源：茶之源

【茶经】原文

茶之源

【茶经】译文

CONTENTS 目录



茶之源	24
解茶字，寻茶源	26
茶树的种植条件	27
土壤	27
地形	27
气候	27
南方有嘉木：茶树的植物形态	28
茶树之根	28
茶树之茎	29
茶树之芽	29
茶树之叶	29
茶树之花	29
茶树之果	29
七大茶系：茶叶的基本分类	30
绿茶	30
红茶	31
乌龙茶	32
白茶	33
黄茶	34
黑茶	35
花茶	36
茶叶的其他分类法	37

第三章 巧匠妙具：茶之具、茶之造

按茶叶采收的季节分	37
按茶叶的发酵程度分	37
散茶与团茶	37
按茶叶的烘焙温度分	37
高山茶与平地茶	37
【茶经】原文	40
茶之具	40
茶之造	43
【茶经】译文	44
茶之具	44
茶之造	46
跟着《茶经》学制茶	47
读《茶经》，学陆羽的鉴茗之法	48
观外形	48
观色泽	48
品尽余香再鉴茗	49
——现代茶叶品鉴法	49
八因子：谁解助茶香	49
赏干茶：认识一叶芽	50
品茶汤：闲品滋味长	54
茶人解茶：如何选择茶	60

第四章 好茶还需美器配：茶之器

茶叶选购的依据 60
真茶与假茶的鉴别 60

【茶经】原文 64

茶之器 64

【茶经】译文 70

茶之器 70

茶器的历史演变与发展 75

汉魏时期 75

唐代 75

宋代 75

明清时期 75

现代常用茶器大观 76

——泡茶选器 76

必备套器：好茶配好器 76

常用茶器：美器增茶香 78

茶之大器——紫砂鉴赏 79

紫砂大器，与生俱来 79

——紫砂壶的优点 79

紫砂壶之选购窍门 80

开壶洗心，养壶养性 82

——开壶和养壶方法 82

第五章 泥炉炭烧，煮尽三江水：茶之煮

茶具中的『奇葩』赏析 83
——稀世瑰宝供春壶 83

茶之煮 86

【茶经】原文 86

茶之煮 86

【茶经】译文 89

茶之煮 89

历代烹煮方式的演变 91

煮茶法：源于西汉，盛于初唐 91

煎茶法：盛行于中晚唐 92

点茶法：流行于南宋 92

泡茶法：流传于世 93

图解陆羽煎茶法 94

好水伴名茶，泉自石出清宜冽 96

清水出茶心——水之鉴 96

佳茗配美泉——水之美 98

水甘茶串香——水之试 99

精茗借水发——水之养 100

古今泡茶煮水之讲究 101

活水还需活火煎 101



第六章 茗茗自有道：茶之饮

水器的选择

水温的老与嫩

煮水品茶选『二沸』

水温和时间应依茶而定

依茶性泡茶

茶的一般泡法

常用泡茶技艺

茶学精髓：茶性俭

茶最宜精行俭德之人

茶性俭，不宜广

茶有所属

——不同种类的茶怎么泡

紫砂壶冲泡白琳工夫茶艺展示

玻璃杯冲泡太平猴魁茶艺展示

【茶经】原文

茶之饮

【茶经】译文

茶之饮

现代各地多样的茶俗

北京大碗茶

藏族的酥油茶

广东早茶

潮汕的工夫茶

台湾的泡沫茶

蒙古族的咸奶茶

回族的罐罐茶

傣族、拉祜族的竹筒香茶

饮茶需细『品』

品茶的环境

品茶需好伴

品茶的步骤

品茶的要求

品饮技艺展示

饮茶还需知习俗

摆器示意

叩桌行礼

捂碗谢茶

端茶送客

浅茶满酒

茶分三等

茶之效：爱茶不是没道理

古代饮茶养生法

现代茶饮保健法

123 122 122 120 120 118 118 114 110 110 108 108 108 107 106 105 104 103 103 102

138 137 137 136 135 134 134 134 133 133 130 129 128 128 127 127 126 126 125 125 124 123

看不宜喝茶的人

——爱喝茶不代表适合喝茶

骨质疏松者

孕妇

儿童

高热者

神经衰弱者

溃疡患者

泌尿结石患者

看不宜饮用的茶

——茶虽好，可不要贪杯

浓茶

烫茶

隔夜茶

头遍茶

串味茶

焦微茶

冷茶

久泡茶

因人选茶：找到适合每个人喝的茶

看大观园男女老少喝茶：喝茶与年龄有关

男女有别，茶亦有别

142 141 141 140 140 140 140 140 140 140 140 139 139 139 139 139 139 139

第七章

浮生未歇忆茶事：茶之事

【茶经】原文

茶之事（节选）

【茶经】译文

茶之事（节选）

忆古说今细茶话——茶的传说

神农尝百草

凤凰单丛的产地由来

普洱茶的传奇故事

御赐的红袍

宋帝以树叶解渴的故事

特殊人群应精细选茶

看时间饮茶：按时饮茶，健康生活

晨起一杯名滇红，提神暖胃好开始

上午一盏绿龙井，解困祛乏助工作

饭后悠闲品乌龙，健齿祛垢促消化

睡前一壶香玫瑰，口齿留香入美梦

看地域喝茶：一方水土养一方人

出现这些情况，如何饮茶

饮酒后如何饮茶

油腻食物下肚后如何饮茶

食用腌制食品后如何饮茶

157 156 155 155 154 154 152 152 148 148 145 145 145 145 144 143 143 143 143 142



「碧螺春（吓煞人香）」的传说

冻顶乌龙的由来

观音托梦

历史长河觅茶香

王濬与水厄

以茶代酒

王安石鉴水

苏轼喻茶如佳人

李清照饮茶助学

贡茶得官

乾隆与十八棵御茶树

今人之茶风情逸事

毛泽东吃茶

周恩来「啜英咀华」

林语堂的「三泡」说

品茶行家秦牧

老舍先生与茶

当代茶圣吴觉农

郭沫若咏茶

冰心与茉莉花茶

165 165 164 164 164 163 163 163 163 162 161 161 160 159 159 159 159 158 157 157

第八章 青山厚载育茶园：茶之出

【茶经】原文

茶之出

【茶经】译文

茶之出

中国历代茶叶产区分布

及等级划分

中国历代茶叶产区分布

茶区的划分标准

茶区内茶叶的等级划分

现代四大茶区示意图

江南茶区

华南茶区

西南茶区

江北茶区

江南茶区内的名茶赏鉴

碧螺春

西湖龙井

黄山毛峰

庐山云雾

南京雨花茶

192 190 188 186 184 184 182 180 178 176 176 175 173 172 172 171 171 168 168

君山银针	194
华南茶区内的名茶赏鉴	196
安溪铁观音	196
武夷大红袍	198
冻顶乌龙	200
凤凰单丛	202
白毫乌龙	203
正山小种	204
政和工夫	206
金骏眉	207
西南茶区内的名茶赏鉴	208
蒙顶甘露	208
峨眉竹叶青	210
普洱茶	212
滇红工夫	214
江北茶区内的名茶赏鉴	216
六安瓜片	216
信阳毛尖	218
太平猴魁	220

第九章 茶之略、茶之图

【茶经】原文	224
茶之略	224
茶之图	225
【茶经】译文	226
茶之略	226
茶之图	227
茶之略的主旨为『简』	227
《茶经》的最终指示	228
——时时观赏，目击而存	228
现代之简易泡茶法	229
袋茶的泡法	229
办公室简易泡茶法	230
附录一 茶中功效各不同	231
——因人喝茶	231
附录二 五脏茶补有妙方	238

第一章

读《茶经》， 细品慢啜其中味





仙风道骨之茶圣

——《茶经》作者陆羽的故事

“不羨黄金罍，不羨白玉杯，不羨朝入省，不羨暮登台。千羨万羨西江水，曾向竟陵城下来……”这首《六羡茶歌》是《全唐诗》中仅存的一首“茶圣”陆羽的诗，这位鄙夷权贵、不重财富、热爱自然的茶圣究竟是个什么样的人呢？相传陆羽自小因相貌奇丑、口吃而被遗弃，那么，陆羽又是如何走上学茶、研茶的人生之路，并为茶文化、茶艺、茶道的传播和弘扬奉献一生，直至泽被后世被尊称为“茶圣”，这位衣食无着的弃儿又是如何一路走来的呢？

学茶启蒙时期

唐开元年间，陆羽时值三岁，被遗弃野外，后被竟陵龙盖寺住持智积禅师在西湖边上拾得收养。陆羽当童僧的这段时间正值寺院饮茶风习方兴未艾之时，而智积禅师又是位博学而又嗜茶的禅师，陆羽在他身边学文识字，习诵佛经，还学会了煮茶的好手艺，在掌握火候、汤色、味香等方面，有其独到之处。相传，在陆羽离开龙盖寺之后，智积有许多年不愿饮别人烹的茶。

在佛门净土成长，日闻梵音，让陆羽自幼好学，习惯于闭门著书，淡泊名禄。更重要的是，令他有机会经常接触茶事——买茶、烤茶、碾茶、罗茶、烹茶和饮茶，学到了一些基础的茶学知识与烹茶技艺，从而令他对茶学产生了浓厚的兴趣。

鉴泉品茶时期

有茶缘无佛缘的陆羽一心向往儒学，因不愿意皈依佛门，备受劳役折磨。11岁时陆羽不堪困辱逃出寺院入了梨园。谁也未曾料到这个容貌难看、说话结结巴巴的小伙子却诙谐善变，以扮演丑角而大受欢迎，并且还是天生的编剧好手，深得竟陵太守李齐物的赏识，被推荐到火门山邹夫子处接受正规教育。在读书之余，陆羽常去采摘野生茶，为邹夫子煮茗，一边学习儒学，一边继续学习煮茶和茶艺。

各地考察和闭门写作时期

为了广泛汲取茶学知识，天宝十一年（公元752年），陆羽揖别邹夫子下山出游，对各地名山、茶园、名泉进行了实地考察。

在各地考察期间，陆羽结识了对茶有浓厚兴趣的著名诗僧皎然并与之结为忘年交，后又逢诗人皇甫冉、皇甫曾数次到访。皇甫冉曾作《送陆鸿渐栖霞寺采茶》：

采茶非采绿，远远上层崖。布叶春风暖，盈筐白日斜。
旧知山寺路，时宿野人家。借问王孙草，何时泛碗花。

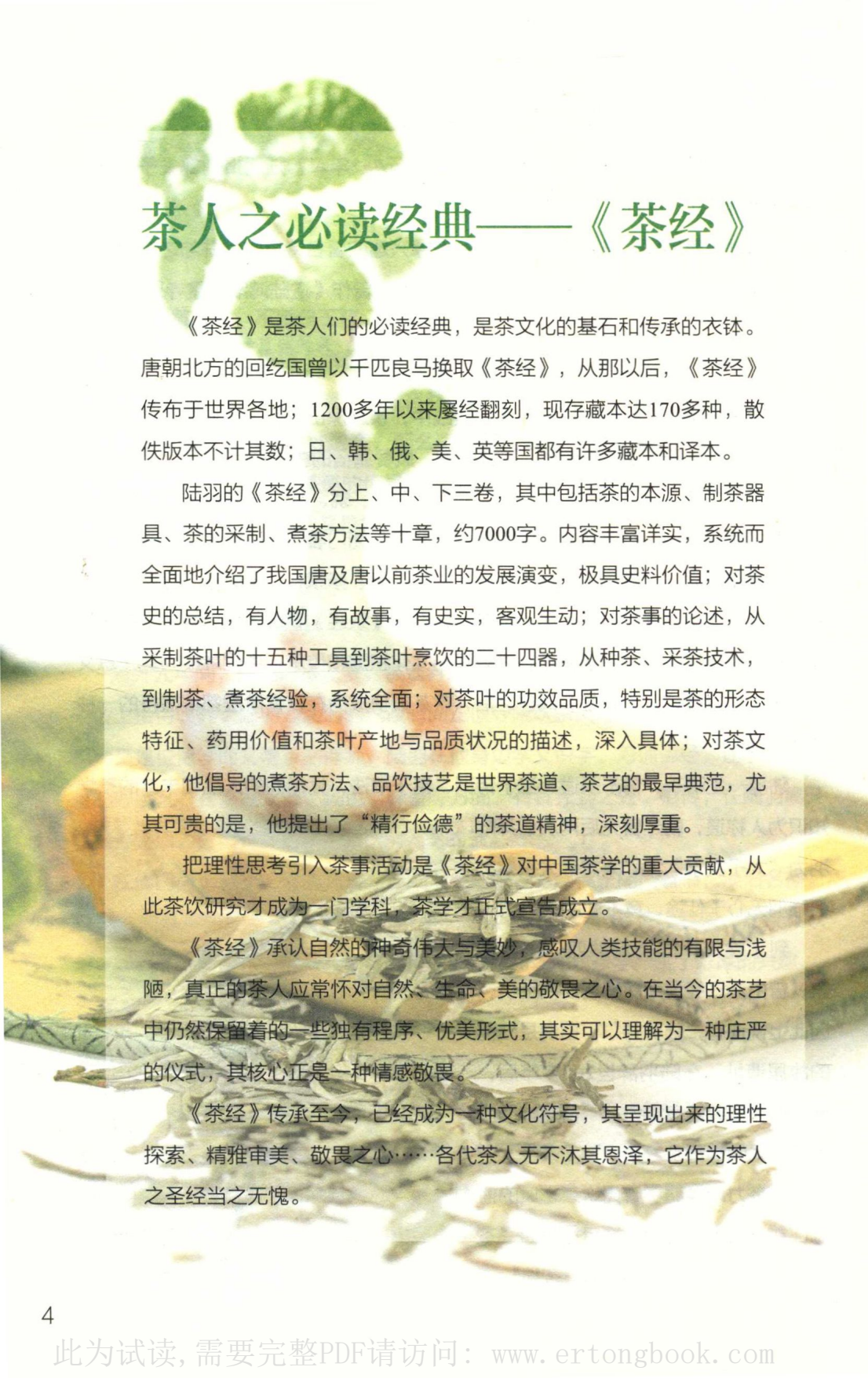
诗中充分反映了陆羽在研究茶学的实践中，亲赴深山茶区，攀悬崖登峭壁，为采制野生茶叶、获取第一手资料，不辞辛劳、风餐露宿的生动情景。

唐上元二年（公元761年），陆羽在游览了湘、皖、苏、浙等数十州郡后，到达盛产名茶的湖州，在风景秀丽的苕溪结庐隐居，闭门著述《茶经》，其间他深入农家，采茶觅泉，评茶品水，在历经数年的研茶事、修茶礼、参茶道、品茶德、记茶史之后，终于写就了世界上第一部茶文化专著《茶经》，成为世界茶史上的里程碑。有了《茶经》，才有了茶学，才有茶的文化积淀和传承，中国才成为真正意义上的茶文化发祥地。《茶经》问世之后，饮茶很快成为在贫富阶层都很盛行的一种社会风尚。

陆羽一生嗜茶、精于茶道、工于诗词、善于书法，凭借他的人品和丰富的茶学知识为人称道，朝廷曾先后两次诏拜陆羽为“太子文学”和“太常寺太祝”，但陆羽无心于仕途，竟不就职。

到了晚年，陆羽仍然四处出游考察，曾由浙江经湖南而移居江西上饶，因此上饶遗有“陆羽井”，据说是陆羽的故居遗址。在陆羽辞世200多年后，宋代诗人梅尧臣有诗句：“自从陆羽生人间，人间相约事春茶。”《茶经》的问世，有力地推动了唐代饮茶之风的盛行，并一直惠及后代，被后世誉为“茶仙”，尊为“茶圣”，祀为“茶神”。



A background image showing a close-up of green tea leaves and a traditional Chinese teapot, with a soft, artistic focus.

茶人之必读经典——《茶经》

《茶经》是茶人们的必读经典，是茶文化的基石和传承的衣钵。唐朝北方的回纥国曾以千匹良马换取《茶经》，从那以后，《茶经》传布于世界各地；1200多年以来屡经翻刻，现存藏本达170多种，散佚版本不计其数；日、韩、俄、美、英等国都有许多藏本和译本。

陆羽的《茶经》分上、中、下三卷，其中包括茶的本源、制茶器具、茶的采制、煮茶方法等十章，约7000字。内容丰富详实，系统而全面地介绍了我国唐及唐以前茶业的发展演变，极具史料价值；对茶史的总结，有人物，有故事，有史实，客观生动；对茶事的论述，从采制茶叶的十五种工具到茶叶烹饮的二十四器，从种茶、采茶技术，到制茶、煮茶经验，系统全面；对茶叶的功效品质，特别是茶的形态特征、药用价值和茶叶产地与品质状况的描述，深入具体；对茶文化，他倡导的煮茶方法、品饮技艺是世界茶道、茶艺的最早典范，尤其可贵的是，他提出了“精行俭德”的茶道精神，深刻厚重。

把理性思考引入茶事活动是《茶经》对中国茶学的重大贡献，从此茶饮研究才成为一门学科，茶学才正式宣告成立。

《茶经》承认自然的神奇伟大与美妙，感叹人类技能的有限与浅陋，真正的茶人应常怀对自然、生命、美的敬畏之心。在当今的茶艺中仍然保留着的一些独有程序、优美形式，其实可以理解作为一种庄严的仪式，其核心正是一种情感敬畏。

《茶经》传承至今，已经成为一种文化符号，其呈现出来的理性探索、精雅审美、敬畏之心……各代茶人无不沐其恩泽，它作为茶人之圣经当之无愧。