



穿越时空，与茶圣陆羽共享一杯好茶
古今对照，阅盛唐《茶经》习当代茶艺

- 一之源——茶者，南方之嘉木也。本章为茶的产地溯源，在回顾茶树种植发展史的同时讲解现代茶树类型。
- 二之具——唐人采茶，所需工具已十分完备，有些甚至沿用至今天。本章介绍采集、运输、加工茶叶的工具。
- 三之造——本章在介绍七大类茶制作过程的同时，也教会你鉴别好茶的方法。
- 四之器——介绍泡茶常用工具。详细讲解茶具的选择、鉴赏、使用、保养，好茶配好器，方是有品位的爱茶人。
- 五之煮——“水为茶之母”，泡茶择水很重要。本章一步一图，讲解七大类茶的冲泡方法并带你鉴赏现代名茶。
- 六之饮——茶非俗物，需用心品饮。唐代陆羽的追求，现代茶艺的讲究，正是茶文化的魅力所在！
- 七之事——行万里路，读万卷书，品遍中国名茶，识其事，通其俗，趣在其中，不亦乐乎！
- 八之出——本章介绍茶叶产区与名茶。
- 九之略——不论古今，喝茶要因地制宜，不管是在办公室、还是户外旅行，饮茶贵在自然，不要拘泥。
- 十之图——把经写在纸上，把茶悟在心中。

读茶经 学泡茶

戴玄周旭 编著



图书在版编目(CIP)数据

读茶经, 学泡茶 / 戴玄 周旭编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2013.6

ISBN 978-7-5019-9189-1

I. ①读… II. ①戴… ②周… III. ①茶叶—文化—中国 ②《茶
经》—研究 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第052321号



责任编辑: 张 弘

策划编辑: 张 弘

封面设计: 逗号张文化创意

责任终审: 张乃束

版式设计: 逗号张文化创意

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年6月第1版 第1次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 7

字 数: 200千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-9189-1 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 65128352

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111011S1X101ZBW



其书分十类，曰一之源，二之具，三之造，四之器，五之煮，六之饮，七之事，八之出，九之略，十之图。其曰具者，皆采制之用；其曰器者，皆煎饮之用，故二者异部。其曰图者，乃谓统上九类，写以绢素张之，非别有图。其类十，其文实九也。言茶者莫精於羽，其文亦朴雅有古意。七之事所引多古书，如司马相如凡将篇一条三十八字，为他书所无，亦旁资考辨之一端矣。



陆羽，字鸿渐，一名疾，字季疵，复州竟陵（湖北天门）人。不知所生，或言有僧得诸水滨，畜之。既长，以《易》自筮，得《蹇》之《渐》，曰：「鸿渐于陆，其羽可用为仪。」乃以陆为氏，名而字之。幼时，其师教以旁行书，答曰：「终鲜兄弟，而绝后嗣，得为孝乎？」师怒，使执粪除圻堦以苦之，又使牧牛三十，羽潜以竹画牛背为字。得张衡《南都赋》，不能读，危坐效群儿嘬哺若成诵状，师拘之，令剥草莽。当其记文字，懵懵若有遗，过日不作，主者鞭苦，因叹曰：「岁月往矣，奈何不知书！」呜咽不自胜，因亡去，匿为优人，作诙谐数千言。天宝中，州人陆羽，吏署羽伶师，太守李齐物见，异之，授以书，遂庐火门山。貌倪陋，口吃而辩。闻人善，若在自己，见有过者，规切至忤人。朋友燕处，意有所行辄去，人疑其多嗔。与人期，雨雪虎狼不避也。上元初，更隐苕溪，自称桑苎翁，阖门著书。或独行野中，诵诗击木，徘徊不得意，或恸哭而归，故时谓今接舆也。久之，诏拜羽太子文学，徙太常寺太祝，不就职。贞元末，卒。羽嗜茶，著经三篇，言茶之原、之法、之具尤备，天下益知饮茶矣。时鬻茶者，至陶羽形置炆突间，祀为神。有常伯熊者，因羽论复广著茶之功。御史大夫李季卿宣慰江南，次临淮，知伯熊善煮茶，召之，伯熊执器前，季卿为再举杯。至江南，又有荐羽者，召之，羽衣野服，挈具而入，季卿不为礼，羽愧之，更著《毁茶论》。其后，尚茶成风，时回纥入朝，始驱马市茶。

读茶经学泡茶

戴玄周旭 编著

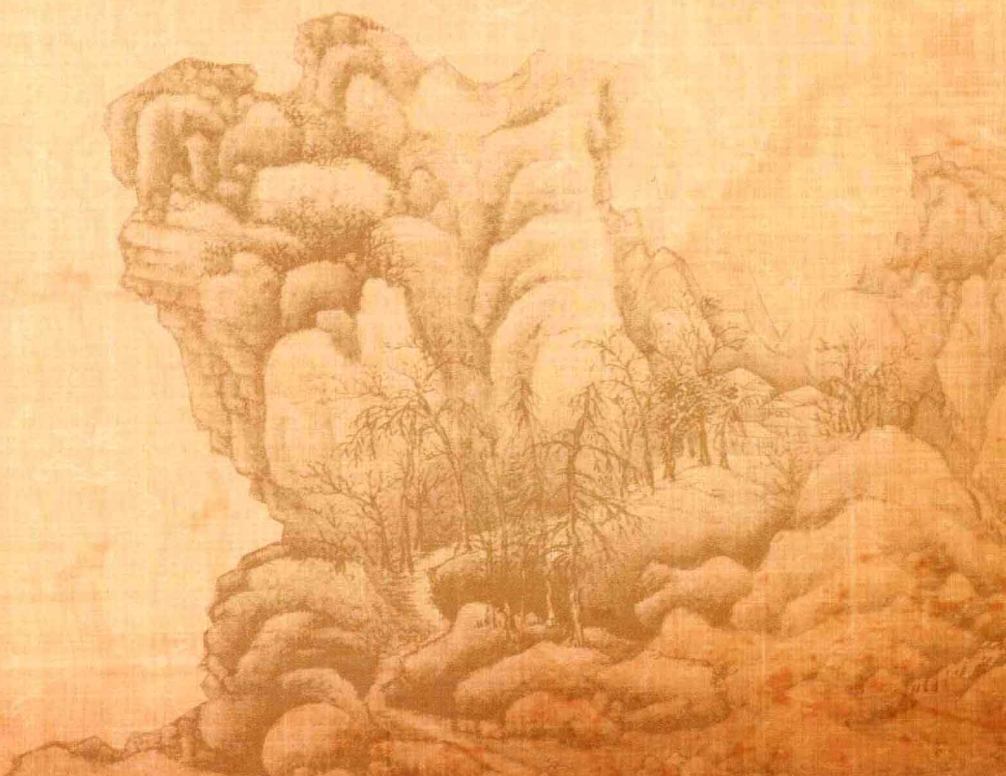


中国轻工业出版社

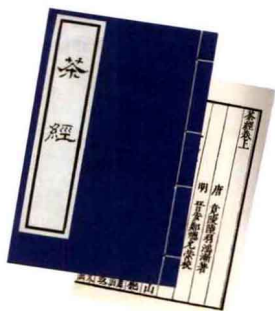
茶经

石碾轻飞瑟瑟尘，乳香烹出建溪春。
世间绝品人难识，闲对茶经忆古人。

林逋



前言



从古至今，好茶者无数，从王公贵族到贩夫走卒，从文人墨客到平民白丁，但能称得上『千古第一茶人』的，非唐朝陆羽莫属。在中国的茶文化史上，陆羽所创造的一套茶学、茶艺、茶道思想，以及他所著的《茶经》，是一个划时代的标志。《茶经》是我国第一部茶学专著，也是中国第一部茶文化专著，即使在今天，仍然具有很大的实用价值。

《茶经》共三卷十章七千余字，分别为：卷一，一之源，二之具，三之造；卷二，四之器；卷三，五之煮，六之饮，七之事，八之出，九之略，十之图。《茶经》是对唐代和唐以前有关茶叶的科学知识和实践经验的系统总结；是陆羽躬身实践，笃行不倦，取得茶叶生产和制作的第一手资料后，又遍稽群书，广采博收茶家采制经验的结晶。

因此想学习泡茶和了解茶文化，都应该从了解《茶经》开始。

跟着本书认识茶经，学习泡茶，了解茶道，便可在合拢书卷之余，侧目闲看香茗于清水之中浮沉如戏，慢慢地舒展，直至叶片全部静卧杯底。此时茶香四溢，丝丝缕缕。捧茶细呷慢品，便能悟得茶道三味：头道茶甘，二道茶苦，三道茶绵，三道以后则茶味渐消，水味渐浓了。



茶经

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，曾向竞陵城下来。

——陆羽《六羡歌》



一之源

——南方有嘉木，茶的产地溯源

南方有嘉木

茶树的种植发展史

现代的茶树类型

好山好水出好茶

唐人饮茶，求于险峰山野

今人种茶，多在山区坡地

二之具

——采集、运输、加工茶叶的工具

唐人采茶常用的工具

现代采茶、制茶的工具

上品采摘，纯人工采集

中品采摘，成团向下剪

下品采摘，成片向下剪

现代化机械的运用

三之造

——茶叶的制作过程

唐人制茶

讲究采春茶

制茶的步骤

怎样鉴别好茶

陆羽鉴茶

我们如何选茶

制作方法不同，现代茶分七类

绿茶：未发酵茶，最大限度保留了茶的原味

乌龙茶：半发酵茶，绿叶镶红边，七泡有余香

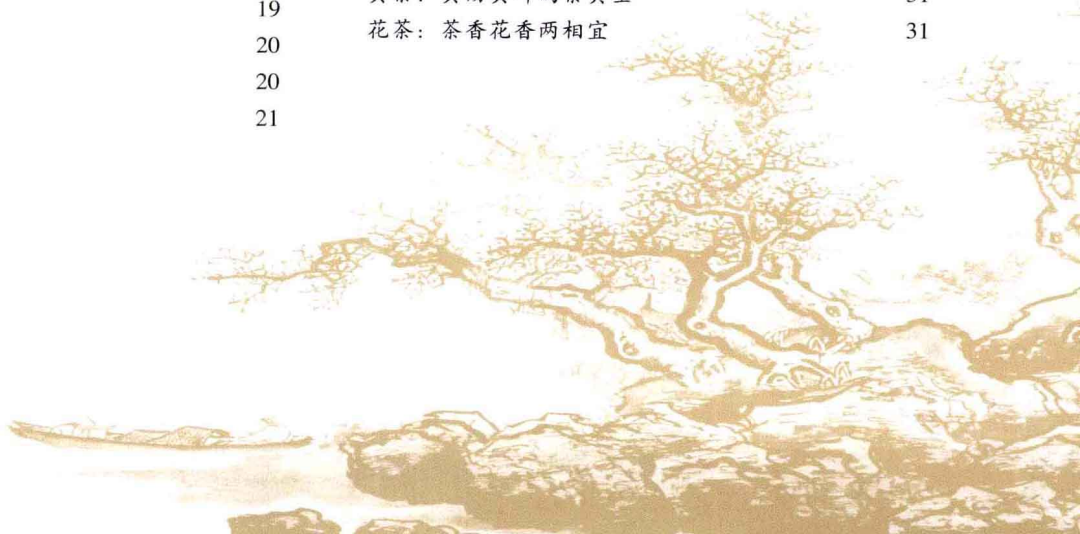
红茶：全发酵茶，茶香极为浓郁

黑茶：越陈越香的茶中另类

白茶：绿妆素裹

黄茶：黄汤黄叶的茶黄金

花茶：茶香花香两相宜



四之器

——泡茶常用的工具 33

唐代泡茶器具和使用方法 34

现代茶盘及周围茶具的摆放 35

从风炉到煮水器的演变 36

唐代煮茶器具：风炉、筥、炭挝、火筴、鍤、交床 36

现代烧水器具：煮水器（随手泡） 37

现代泡茶器具：茶壶 38

茶壶之王——紫砂壶 40

从茶碗到盖碗、茶杯、公道杯 42

陆羽选碗选名窑 42

茶类不同，选择的材质也不同 43

现代泡茶器具：茶杯、公道杯、盖碗 44

从简单的纸包茶叶到各种各样的茶叶容器 46

唐代的纸包茶 46

现代多种多样的存茶方式 46

怎样用好茶叶罐 47

家庭存茶小诀窍 48

古今通用的茶巾 49

唐代的粗绸茶巾 49

现代茶巾的使用 49

从夹、则到现在的茶道六用 50

唐代的茶夹和茶则 50

现代的茶道六用 51

从具列、都篮到现代的茶盘 52

具列：摆放茶具 52

都篮：储存茶具 52

茶盘：现代茶艺的基础 53

从唐代的滓方到现在的水盂、废水桶 54

滓方 54

废水桶 54

水盂 54

从札到养壶笔 55

札，用来清理的刷子 55

养壶笔，清理带养护 55

从畚到杯托、壶承、盖置 56

畚，用来放茶碗的垫子 56

杯托——护杯护桌 56

壶承——保护茶壶 57

盖置——保护壶盖 57

现代人使用的一些新茶具 58

闻香杯 58

普洱刀 58

茶荷 58

滤网 59

滤网架 59

茶玩 59

五之煮

——泡茶的方法与技巧 61

泡茶进化论 62

泡茶方法的演变 62

水为茶之母，泡茶如何择水 63

陆羽如何择水 63

现代人泡茶如何选水 64

现代人泡茶如何控制好水温 65

七大类茶的冲泡方法 66

冲泡绿茶 66

冲泡乌龙茶 74

冲泡黑茶 82

冲泡红茶 86

冲泡黄茶 90

冲泡白茶 92

冲泡花茶 94

六之饮

——喝茶也很讲究	97
茶圣陆羽的饮茶原则	98
不同的茶适合用不同的茶具	99
茶礼趣谈	100
茶艺用语欣赏	101
学习专业的冲泡方法	102
泡茶基本手法	102
从新手到高手的泡茶细节	104
四季茶饮各不同	106
饮茶需度量	107

七之事

——古今茶人茶事	109
唐之前的茶文化	110
茶俗	111
不同民族的饮茶习俗	111
不同国家的饮茶习俗	114
茶食	116
古今茶书	118
茶诗	119

八之出

——茶叶产区与名茶	121
唐代茶区分布	122
四大茶区	123
江北茶区	123
江南茶区	123
西南茶区	123
华南茶区	123

著名茶乡	124
铁观音之乡安溪	124
南坪林，北鹿谷	124
茶古府普洱	125

九之略

——饮茶贵在自然，不要拘泥	127
不论古今，喝茶要因地制宜	128
办公室简易泡茶	130
户外及旅行喝茶	131

十之图

——把经写在纸上，把茶悟在心里	132
附录：续茶经（节选）	134



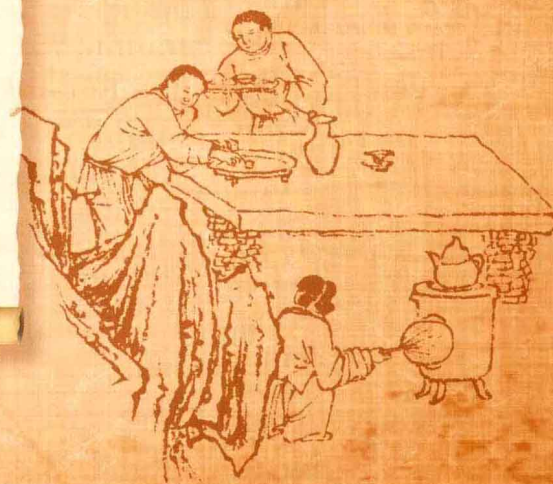
茶者，南方之嘉木也。一尺、二尺乃至数十尺。其巴山、峡川有两人合抱者，伐而掇之。其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栝榈，蒂如丁香，根如胡桃。其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰檟，三曰蔎，四曰茗，五曰荈。其地，上者生烂石，中者生砾壤，下者生黄土。凡艺而不实，植而罕茂。法如种瓜，三岁可采。野者上，园者次。阳崖阴林，紫者上，绿者次；笋者上，芽者次；叶卷上，叶舒次。阴山坡谷者，不堪采掇，性凝滞，结瘕疾。茶之为用，味至寒，为饮最宜。精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。采不时，造不精，杂以卉莽，饮之成疾。茶为累也，亦犹人参。上者生上党，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，设服莽戾，使六疾不瘳。知人参为累，则茶累尽矣。



一之源

南方有嘉木，
茶的产地溯源

『南方有嘉木』，陆羽一句话道尽了
千年以来人们对茶的种种赞美，可
以说是整篇《茶经》的点晴之笔。



南方有嘉木

【茶树的种植发展史】

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，实如栟榈，蒂如丁香，根如胡桃。

“茶树是我国南方种植的一种优良植物。树有一尺、两尺甚至几十尺高。在巴山和峡川一带，最粗的茶树需两人合抱，只有先砍下枝条后才能采摘茶叶。茶树的形状如同瓜芦木，树叶如同梔子，花如同白蔷薇，种子类似于栟榈树的种子，花蒂像丁香，根类似于胡桃树的根。”

从这段话我们可以看出，唐时的茶树基本产于南方，那时候还没有现在的修剪技术，茶树大多为“野茶”，即使是所谓人工种植的茶园，也不过是把野茶树移植到一些地方而已。

唐人采茶也比较粗放，虽然从一些资料看已经有采摘嫩叶、嫩芽等方式，但大多还是直接采摘叶子，大一点的茶树甚至把枝

条砍下来然后采摘。

从传说中的神农遇茶开始到现在已经有五六千年的历史了，在云南省思茅地区发现有两千七百多年树龄的野生茶树，足见茶树历史的悠久。这种生长于中国南方的独特树木所散发的独特香气，成为亿万中国人生活中必不可少的元素。

中国人饮茶简史

原始社会：《神农百草经》有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”之说，这里所说的茶，就是茶，而作为农业之神的神农氏，也成为发现并种植茶树的祖师爷。那时候的茶是当做解毒用的药品的。

西周：《华阳国志》中记载，约公元前一千年周武王伐纣时，巴蜀一带已用所产的茶叶作为纳贡珍品。这说明当时茶已经成为一种贵重的饮品，而且受到王室喜爱。

东周：春秋时期晏子相齐景公时，《晏子春秋》中记载：“食脱粟之饭，炙三弋五卵，茗茶而已。”说明茶已经成为人们餐桌上必不可少的一种元素了。

西汉：公元前59年，据《僮约》记载“烹茶尽具”，“武阳买茶”，说明人们已经开始注重烹茶的器具，而且茶作为最早商品的一种，为中国的商业发展开始做贡献了。

东汉：东汉末年，神医华佗说：“苦茶久食，益意思。”茶的养生功效开始被人们所注意。

三国：史书《三国志》记述吴国君主孙皓（即孙权后代）“密赐茶荈以当酒”，是以茶代酒的最早记载。

隋：茶的饮用开始普及，并逐渐由药用演变为社交饮品。

唐：到了茶圣陆羽生活的唐朝，茶已经成为一种非常普遍的饮品，其种植、采摘、加工、烹制都有了讲究，茶已经从饮食向文化发展，而且也出现了专用的茶具，成为文人雅士聚会交流中的常客。也正是在这个时代，日本僧人最澄大师从中国带茶子回国，这是茶叶传入日本的最早记载。

宋：朝廷开始设置专门管理茶叶制造的部门，茶已经成为中国最具代表性的商品之一。宋徽宗赵佶甚至亲著《大观茶论》一书，以帝王之尊倡导茶学，弘扬茶文化。

明清：明清时期茶类、茶艺、茶文化进一步发展，开门七件事“柴米油盐酱醋茶”已经成为上至帝王将相，下至贩夫走卒生活中必不可少的东西，同时中国的茶叶开始在世界范围内广为传播，茶成为真正的“世界饮品”。

【现代的茶树类型】

茶树本来是一种乔木，但为了茶叶品质或者采摘的方便等各种原因，现在的茶树已经发展成为三种类型。

乔木型

这类茶树茶分枝部位高，树高通常达3米以上，野生茶树可高达10米以上，树干明显。一般为野生茶树，或者历史上著名的茶树，比如十八棵乾隆御赐龙井以及三棵大红袍母树等。这类茶树的抗寒性能较差，一般只生长在南方。

除了一些“明星”树以外，这类茶树采摘的茶叶大多用来制作红茶，因为适应性差、采摘不便，这类茶树是数量最少的一种。



小乔木型

属于乔木、灌木的中间类型，有较明显的主干与较高的分枝部位。茶树适应性强，采摘的叶子适合做乌龙茶、红茶，也有制绿茶的，主要分布于我国的江南茶区南部。



灌木型

无明显的主干，树冠较矮小，自然状态下，树高通常达1.5~3米，大多被修剪至2米以下，分枝多出自近地面根茎处，分枝稠密，主要用来生产绿茶。

这类茶树目前是种植区域最大、分布范围最广的一种，这也是茶农经过多年摸索培育出来的一种最理想的茶树类型，叶小而浓密可以增加产量，高度不高方便采摘，灌木的外形可以抗寒，甚至可以在北方种植。



好山好水出好茶

【唐人饮茶，求于险峰山野】

其地，上者生烂石，中者生砾壤，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。

茶树生长的土地，以长在乱石缝隙间的品种最好，其次是长在砂石砾壤里，品质最差的生长于黄土平原。凡是种植技术不严密扎实的，尽管种植了也不会长得茂盛。种茶倘若能像种瓜那样精心照顾，三年就可以采摘茶叶。

生长在山林野外的茶叶品质比较好，园林栽培的品质比较差。生长在向阳山坡而且有树木遮荫的茶树，芽叶呈现出紫色的品质比较好，呈绿色的则比较差；芽叶如同春笋似的品质较好，芽叶短小的品质较差；芽叶成卷状的品质较好，芽叶舒展平直的品质较差。

背阴山谷里生长的茶树，

就不能采摘茶叶，因为它有太重的寒性，喝了会凝聚滞留在腹内，使人患腹中长痞块的疾病。

可见古人喝茶最好的茶应该是长在山峰上的岩石当中，向阳一面的才可以，而且对茶叶的形状也有要求，就是细长稍微卷曲的为佳，短小平直的为差。

从表面上看，这似乎是文人雅士对于茶“高洁”品质的一种需求，用我们现代的话说，陆羽和那个时代爱茶的人都有些“小资”情结。但对于茶树的这种要求，用科学的眼光看是有一定道理的。

首先南方的山地雨水充沛，云雾缭绕，而茶树的生长正需要降水丰富、空气湿度大的地区。

茶树生长不仅需要充足的降水，而且需要足够的光照，尤其是紫外线，这一点南方山地向阳的一面又比平原地区有优势得多。

而且茶叶以嫩叶为宜，嫩叶的特点就是细长、微微卷屈，那些平直的叶子就是老叶子了。



【今人种茶，多在山区坡地】

如果茶叶都像古人说得那样，只种植于悬崖峭壁，那估计茶就很难走到寻常百姓家了。经过了千百年茶农的经验总结和现代科技的研究，现在茶农对茶树的种植水平已经远远超过陆羽的想象了。

目前我们大部分茶树的主要产区都集中在南方山区或丘陵地区。

温度既不能太高，也不能太低

茶树是一种比较娇嫩的植物，尤其是对于温度的要求较高，最低不能低于零下10℃。年平均温度在18~25℃。太热了不行，冷更不行，所以南方的山区，北方偏南的一些地区温度上是适合茶树生长的。

降水要充足，空气湿度要大

雨量平均，且年降雨量在1500毫米以上。不足和过多都有影响，1500毫米在我国已经算是

降水充沛的地区了，北方的旱区虽然可以通过灌溉来满足，但是茶树生长的空气湿度需求较大。所以北方的旱地空气湿度不够，南方很多地区降水是够了，但是光照又不行。

光照要求不强不弱，紫外线要充足。南方平原地区动辄数月阴雨连绵，而茶树又需要良好的光照，尤其是紫外线，而山区少连绵的阴雨，所以满足茶树的光照需求。

偏酸性的土壤

一般是土层厚达1米以上不含石灰石，排水良好的砂质壤土，有机质含量1%以上，通气性、透水性或蓄水性能好。酸碱度pH4.5~6.5为宜。

历数现在的名茶，几乎都和好山好水分不开，庐山云雾、西湖龙井、洞庭碧螺春、武夷大红袍、云南普洱……

这并非偶然，而是因为这些名山、名水确实为茶树的生长提供了非常好的条件。

