

古代雅趣文化丛书

《茶董》译注

李湛军 主编 李超 卿至 译注

一碗喉吻润，二碗破孤闷。三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌肤清，六碗通仙灵。七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。



中国书店

古代雅趣文化丛书

《茶董》译注

李湛军

主编

李超

卿至

译注

常州大学图书馆
藏书章



中国书店

图书在版编目 (CIP) 数据

《茶董》译注 / 李湛军主编; 李超, 卿至译注. —北京: 中国书店, 2018. 3

ISBN 978-7-5149-1952-3

I. ①茶… II. ①李…②李…③卿… III. ①茶文化-中国-古代②《茶董》-译文③《茶董》-注释 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 003865 号

古代雅趣文化丛书

《茶董》译注

主 编: 李湛军

译 注: 李 超 卿 至

责任编辑: 解文睿

出版发行: 中国书店

地 址: 北京市西城区琉璃厂东街 115 号

邮 编: 100050

印 刷: 廊坊文峰档案印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5.25

版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5149-1952-3

定 价: 30.00 元

本版图书如有印装质量不合格者, 请与本社联系调换。

《古代雅趣文化丛书》

主编 李湛军

《古代雅趣文化丛书》编委会

李湛军	龙晓雯	郑 岩
滕家富	梁丽玮	丁树臣
石鸿印	谭巨龙	张东晓

《古代雅趣文化丛书》序言

中国古代优秀传统文化博大精深、源远流长，具有丰富的精神内涵和多彩的表现形式，是我们祖先在长期的历史文化发展进程中，逐渐构筑起来的浑厚文化体系，成为世界人类文明的重要组成部分。在中国古代优秀传统文化体系中，不仅有思想深邃的诸子百家学说，体系完备的儒家思想，也有凝结着古代先贤聪明智慧和文人情怀的典雅文化形态。这其中就包括中国古代长期历史进程中所形成的茶文化、酒文化、香文化、古琴文化、书斋清供文化等等雅趣文化形态。

纵观中国古代文化进程，无论是精行俭德的茶道精神、淡雅幽静的古琴意境，还是充满豪放情怀的品酒之风，都从不同的角度、不同的领域和不同的时空构成中国古代文人雅士的文化品格和文化情怀，也极大地丰富了中国古代传统文化的多元性和多层文化结构。在这样的多彩多姿的雅趣文化形态中，深深地浸透着儒家思想的哲学意境，也充满了历代文人雅士的审美情趣和精神追求。而且在这些雅趣文化形态中，往往是古代深邃的精神内涵与多彩多姿的礼仪形式有机地融汇在一起，从雅致的文化情调中透射出古代传统文化的精神内核。所以，不管是琴棋书画，还是花鸟鱼虫，从一个个具象的点或具体的形态，融汇了中国古代文化的精华，古代文人学士以之陶冶情操、消闲怡情。

因此，我们弘扬古代优秀传统文化，不仅需要不断地深入地研究以儒家文化为主体、以佛道思想为辅的中国古代文化体系，也需要从历朝各代的文人雅趣文化意境中，探寻清雅灵动的雅致生活品格，并用更为当代化的表现形式传播于民众之中。

正是基于这样一个文化思考和文化追求，我们这套《古代雅趣文化丛书》，从凝聚着古代文人清雅精致风采的作品中，遴选出充分展现古人生活情趣、文化情怀、审美意境的经典代表作，诸如《茶经》《茶董》《茶论》《茶谱》《酒颠》《酒史》《酒经》以及《香谱》《续香谱》等，分别进行整理、校释和新注，并逐步出版刊行。

需要特别强调的是，我们整理出版《古代雅趣文化丛书》，着眼点更侧重于从历朝各代的雅趣文化形态中发掘和梳理经典、精致的文化内容，为今天人们陶冶情操、培育文化情趣、抬升文化情怀提供直接的文化元素。因此，我们在编辑出版项目的选择上，落点于当下人们的文化生活需要，甚至在编辑、整理形式上，也更多地强调这套丛书要适应当前民众阅读习惯、阅读爱好和文化时尚的需要。

作为首都图书出版销售骨干力量的北京发行集团，不仅拥有颇具实力的图书销售实体店，也统辖着中国书店出版社这样具有悠久传统的古籍专业出版机构。随着时代的发展和文化消费需求的变化，北京发行集团这样的国有文化企业，也需要从传统的为读书服务逐渐转向为读书人服务的新文化经营业态，更多地满足“人民日益增长的美好生活需要”。

《古代雅趣文化丛书》就是北京发行集团充分发挥集团所拥有的图书销售、图书出版以及文化品牌的综合优势，为满足当下民众文化消费个性化、经典化、精致化需要进行的积极探索。从某种意义上看，这样的对传统文化的发掘和整理，特别是以普及的形式加以弘扬，是提升文化自信的一种有益的方式。我们希望这套丛书，能够成为当代读者寻求文化时尚消费过程中，享受古代雅趣文化情调的“咖啡伴侣”。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李静' (Li Jing), written in a cursive style.

目 录

茶董 上卷

轻身换骨	(1)	娇女心剧	(12)
还童振枯	(1)	山林性嗜	(13)
素瓷芳气	(2)	姓余甘氏	(15)
丹丘仙品	(3)	名斛二痕	(15)
溃闷常仰	(4)	茗战	(16)
脑痛服愈	(4)	茶宴	(17)
乐天六班	(5)	汤社	(17)
志崇三等	(6)	茶品	(17)
好奇斗胜	(7)	碧沉香泛	(19)
静试对尝	(7)	翻玉添酥	(20)
顾渚取租	(8)	慕巢知味	(21)
芒屨为易	(9)	袭美杂咏	(22)
诗称芳冠	(9)	龙陂仙子	(23)
人号漏卮	(9)	明月始生	(23)
顾况论	(11)	卢仝自煎	(24)
薛能诗	(11)	王濛水厄	(24)
高人爱惜	(11)	甘心苦口	(25)
鲍姊著赋	(12)	吐雪堆云	(26)
		樵青竹里煎	(26)
		能仁石缝生	(27)
		珍赐一饼	(28)
		仙芽	(29)

甘露	(29)
甘草癖	(30)
圣阳花	(31)

茶董 下卷

玉尘香乳	(33)
鱼眼针芒	(33)
御史瓶	(34)
博士钱	(35)
贵新贵活	(36)
一旗一枪	(37)
涤尽昏渴	(38)
不畏寒暑	(39)
乳妖	(39)
汤戏	(40)
百碗不厌	(41)
一片同歡	(41)
天柱峰数角	(42)
义兴山万两	(43)
草木仙骨	(43)
山川真笋	(44)
竹沥水取胜	(45)
练囊末以进	(45)
鸦山鸟嘴	(46)
龙团凤髓	(47)

久食益意思	(49)
尝味少知音	(49)
党家应不识	(50)
蕃使亦有之	(50)
眉白眼青	(51)
鲛哉点也	(52)
瀑布山大获	(52)
武昌山大丛	(53)
冰敲其晶莹	(54)
水半是南零	(54)
奈何秽吾素业	(55)
景仁乃有茶器	(56)
列真上茶	(57)
温山御笋	(58)
白鹤僧园本	(58)
金地藏所植	(58)
名别茶笋	(59)
时食茗菜	(59)
止受一串	(60)
地各数亩	(60)
味胜醍醐	(61)
香薄兰芷	(62)
密赐代酒	(63)
以为上供	(64)
雀舌	(64)
蝉翼	(65)

怎得黄九不穷	(66)
未遭阳侯之难	(67)
丐赐受煎炒	(67)
包裹钻权倖	(68)
午碗春风	(69)
一瓯月露	(70)
见鬼觅茶	(71)

茶董补 上卷

以下二十则补叙嗜尚

造法为神	(73)
渐儿所为	(74)
莫茗工诗	(74)
缚奴投火	(75)
为薺为茗	(76)
祀墓获钱	(76)
鬻茗姥飞	(77)
宴饮茶果	(78)
日赐茶果	(78)
馆阁汤饮	(79)
绿叶紫茎	(79)
慕好水厄	(79)
白蛇衔子	(80)
瞿唐自泼	(81)
山号大恩	(82)

驿官茶库	(82)
士人作事	(83)
前丁后蔡	(84)
仙家雷鸣	(85)
陆羽别号	(87)

以下十则补叙产植

南方嘉木	(87)
早茶晚茗	(88)
山川异产	(88)
又	(89)
又	(91)
又	(91)
又	(92)
茗之别名	(92)
茶之别种	(92)
至性不移	(93)
以下八则补叙制造	
片散二类	(94)
御用茗目 (凡十八品)	

.....	(96)
制茶之病	(97)
制法沿革	(99)
如针如乳	(102)
不逆物性	(103)
灵泉供造	(103)
湖常为冠	(104)

以下六则补叙焙瀹

畏香宜温 (106)

焙笼法式 (106)

瓶瓊汤候 (107)

酌碗汤华 (108)

味辨浮沉 (108)

点匀多少 (109)

茶董补 下卷 (全卷补叙诗文)

玉泉仙人掌茶答族僧中孚赠

唐·李白 (111)

竹间自采茶酬巽上人见赠

唐·柳宗元 (112)

茶山 (在今宜兴)

唐·袁高 (113)

茶山

唐·杜牧 (116)

喜园中茶生

唐·韦应物 (118)

送陆鸿渐栖霞寺采茶

唐·皇甫冉 (119)

陆鸿渐采茶相过

前人 (119)

长孙宅与郎上人茶会

唐·钱起 (120)

茶中杂咏皮陆倡和各十首

茶坞

唐·皮日休 (121)

和

唐·陆龟蒙 (122)

茶人

皮 (日休) (122)

和

陆 (龟蒙) (123)

茶笋

皮 (日休) (124)

和

陆 (龟蒙) (125)

茶籬

皮 (日休) (125)

和

陆 (龟蒙) (126)

茶舍

皮 (日休) (127)

和

陆 (龟蒙) (127)

茶灶

皮 (日休) (128)

和

陆 (龟蒙) (129)

茶焙

皮（日休）……………（129）

和

陆（龟蒙）……………（130）

茶鼎

皮（日休）……………（131）

和

陆（龟蒙）……………（131）

茶瓿

皮（日休）……………（132）

和

陆（龟蒙）……………（133）

煮茶

皮（日休）……………（133）

和

陆（龟蒙）……………（134）

茶岭

唐·韦处厚……………（135）

咏茶

宋·丁谓……………（135）

咏茶

宋·郑遇……………（136）

谢孟谏议寄新茶

唐·卢仝……………（137）

谢僧寄茶

唐·李咸用……………（139）

西山兰若试茶歌

唐·刘禹锡……………（141）

煎茶歌

宋·苏轼……………（143）

谢木舍人送讲筵茶

宋·杨诚斋……………（145）

茶述

宋·裴汶……………（148）

进新茶表

宋·丁谓……………（150）

茶董 上卷

轻身换骨

陶弘景^①《杂录》：“芳茶轻身换骨。丹丘子^②黄山君尝服之。”

译文：

陶弘景的《杂录》中记载：“喝茶能让人身轻骨畅，道人黄山君也曾经很钟爱饮茶。”

还童振枯

李白《茶述》：“余闻荆州玉泉寺近清溪诸山，山洞往往有乳窟^③。窟中多玉泉交流，其水边处处有茗草罗生，枝叶如碧玉。惟玉泉真公^④常采而饮之，年八十余岁，颜色如桃花。而此茗清香滑热，异于他所，所以能还童

- ① 陶弘景（四五六一—五三六年），字通明，历经宋、齐、梁三朝，著名的医药家、炼丹家、文学家，是当时一个相当有影响的人物，人称「山中宰相」。他对本草学贡献尤大，是我国本草学发展史上贡献极大的人物之一。
- ② 丹丘子，仙家道人的通称或别号。
- ③ 乳窟，石钟乳丛生的洞穴。
- ④ 玉泉真公，吕温《南岳弥陀寺承远和尚碑》记载：开元二十三年，至荆州玉泉寺谒兰若真和尚，即玉泉真公也。

振枯，人人寿也。余游金陵，见宗僧中孚示余茶数十片，拳然重叠，其状如手掌，号仙人掌茶。兼赠以诗，要余答之。后之高僧大隐，知仙人掌茶发于中孚衲子及青莲居士李白也。”

译文：

李白在《茶述》中说：“我听说荆州的玉泉寺靠近清溪诸山，山上有不少石钟乳丛生的洞穴。洞穴中有汨汨的清泉，泉边处处茗草罗生，嫩芽绿得如碧玉一样可爱。只有玉泉真公经常采茗冲茶，直到八十多岁时，他依然面色红润。此处采摘的茶清香异常、口感卓越，和他处确实是不一样的，所以能够还童振枯，延年益寿。我游历金陵时，族侄中孚禅师给我看了数十片茶叶。拳头状的茶叶重重叠叠在一起，形状像手掌，所以叫仙人掌茶。他还为此茶赋了一首诗，要我对诗。后来的高僧隐士，也就都知道了仙人掌茶之名号，是出自中孚和尚还有我青莲居士李白之手啊。”

素瓷芳气

颜鲁公^①《月夜啜茶联句》^②：“流

① 颜鲁公，即颜真卿（七〇九—七八四年），字清臣，唐代名臣、杰出的书法家，唐代宗时官至吏部尚书、太子太师，封鲁郡公，人称「颜鲁公」。

② 联句，是旧时作诗的一种方式，几个人共作一首诗，但需意思连贯，相连成章。此处这首五言《月夜啜茶联句》，是由六位作者共同作成的，这在茶诗中是很少见的。全诗七句，此处只录了二句。

华^①净肌骨，疏淪^②涤心源。素瓷传静夜，芳气满闲轩^③。”

译文：

颜真卿与好友一起月夜饮茶，六人以联句形式共做了一首名为《月夜啜茶联句》的茶诗。颜真卿写道：“饮茶可以轻肌净骨，疏洗心灵。”陆士修写道：“素瓷碰撞的声音在静夜中传递，煮茶的香气充溢了整个庭院。”

丹丘仙品

谢宗论茶曰：“此丹丘之仙茶，胜乌程之御荈^④。首阅碧涧明月，醉向霜华。岂可以酪苍头^⑤便应代酒从事。”

① 流华，借指饮茶。

② 疏淪，疏通洗涤。

③ 「素瓷传静夜，芳气满闲轩」，此句为陆士修所做。本首五言《月夜啜茶联句》的六位作者分别是：

颜真卿；陆士修，嘉兴县尉；张荐，工文辞，任吏官修撰；李萼，官居庐州刺史；崔万；昼，即

僧皎然。

④ 荈，茶的老叶，即粗茶。南朝宋山谦的《吴兴记》记载：「乌程县西二十里，有温山，出御荈。」「御

荈」则是浙江最早有文字记载的贡茶，也是中国早期贡茶之一。

⑤ 酪苍头，茶汤的别称。

③

微时，卑贱未显达的时候。

② ①

溃闷，指身体上的糜烂、衰败以及心理上的烦躁、闷乱，提不起精神来。
刘琨（二七一—三一八年），字越石，晋朝政治家、文学家、音乐家和军事家。闻鸡起舞、吹笳退敌等历史故事的主角都是他。

译文：

谢宗论茶说：“这是仙地所出的茶饮，比乌程温山所出的贡茶还更胜一筹。第一次品饮碧涧明月的时候，觉得人已自醉。既然有如此好茶，岂可用一般的茶代替美酒。（此句一说为，怎能将茶与酒相提并论？）”

溃闷^①常仰

刘琨^②，字越石。与兄子南兖州刺史演书曰：“吾体中溃闷，常仰真茶，汝可置之。”

译文：

刘琨，字越石。他在和哥哥的儿子南兖州刺史刘演来往的家信中说：“我身体衰溃，心里烦闷，因此经常喝些好茶，效果还是不错的，你也可以置备些。”

脑痛服愈

隋文帝微时^③梦神人易其脑骨，自尔脑痛。忽遇一僧，云：“山中有茗草，服

①「河图」一词，最早产生于东汉初，初是讖书的篇名，稍后则成为讖书和纬书即「讖纬」的代称或别名。

②白居易（七七二—八四六年），字乐天，号香山居士，唐代三大诗人之一，诗歌为现实主义风格，有《白氏长庆集》传世，与刘禹锡并称「刘白」。刘禹锡（七七二—八四二年），字梦得，唐朝文学家、哲学家，又有「诗豪」之称。

③六班，茶名。

④病酒，饮酒过量而生病。

⑤菊苗齏、芦菰鲊，用切碎的嫩菊苗、鲜萝卜拌制的菜，清鲜爽口。

之当愈。”进士权紆赞曰：“穷《春秋》，演《河图》^①，不如载茗一车。”

译文：

隋文帝还没有显达的时候，曾经梦到有神人更换了他的脑骨，从此之后他便头疼不止。一次偶然的机会，隋文帝遇到了一个和尚，告诉他说，山里有一种茗草，只要服用了它，头疼病肯定就好了。进士权紆曾说：“苦心造诣去钻研孔子的《春秋》，殚精竭虑去演绎讖书的《河图》，既然这样都不能出人头地，还不如有许多茶喝来得快活呢。”

乐天^②六班^③

白乐天方斋，刘禹锡正病酒^④。乃馈菊苗齏、芦菰鲊^⑤，换取乐天六班茶二囊以醒酒。禹锡有《西山兰若试茶歌》：“何况蒙