

林治 编著

茶为国饮，普洱争艳！

普洱

真痴

中国茶痴——林治先生

直言不讳地在茶史、茶性、茶趣、

茶艺、茶道、市场、养生等七个方面畅谈观点，

真所谓「七剑」入江湖，茶业求大同。

中国茶痴——林治先生

历数载春秋，行万里路，遍访普洱茶界专家，只为寻得普洱的「一叶真味」！

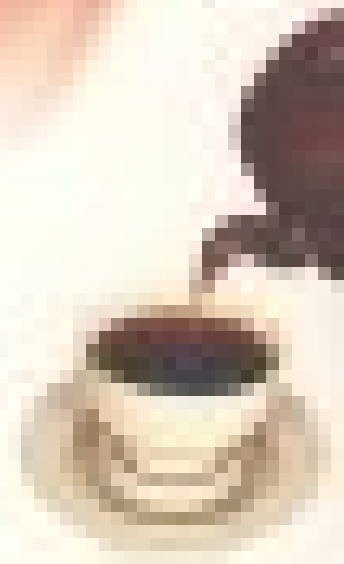
价格狂涨数十倍，普洱茶「疯狂」背后的质疑。普洱茶是茶还是药？普洱茶真的越陈越香吗？

普洱茶会不会重蹈「君子兰热」覆辙？普洱茶产业健康发展需要炒作吗？书中为您一一解疑。



茶葉的香氣與滋味，是茶葉品質的重要指標。在沖泡過程中，茶葉的香氣與滋味會隨著時間的推移而發生變化。因此，在沖泡茶葉時，應根據茶葉的種類與品質，選擇合適的沖泡時間與溫度，以充分發揮茶葉的香氣與滋味。

普洱茶



六 如 茶 文 化 之 ②

林治 编著

茶为国饮，普洱争艳！

【中国茶话】

真剑

普洱

中国茶痴——林治先生

直言不讳地在茶史、茶性、茶趣、

茶艺、茶道、市场、养生等七个方面畅谈观点。

真所谓「七剑」入江湖，茶业求大同。



世界图书出版公司
西安 北京 上海 广州

图书在版编目 (CIP) 数据

亮剑普洱 / 林治编著. — 西安: 世界图书出版西安公司,
2007.7

ISBN 978-7-5062-9001-2

I. 亮… II. 林… III. 茶—文化—云南省 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 078276 号

亮剑普洱

编 著 林 治

策 划 薛春民

责任编辑 齐 琼

整体设计 海 洋

设计制作 北京锦绣东方图文设计有限公司

出版发行 世界图书出版西安公司

社 址 西安市北大街 85 号

邮政编码 710003

电 话 029-87214941 87233647 (市场营销部)

029-87232980 (总编室)

传 真 029-87279676

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京华联印刷有限公司

成品尺寸 230 × 170 1/16

印 张 12.5

字 数 150 千字

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5062-9001-2

定 价: 39.80 元

如有印装错误, 请寄回本公司更换

序

进入新世纪，一股“普洱茶热”迅速兴起，从南到北，席卷全中国，影响及于海外，给古老而年轻的中国茶产业注入了无限的生机与活力！这股普洱茶热潮，推动了中国茶产业的发展，促进了中国茶市场的繁荣，丰富了中国茶文化的内涵，使茶文化和饮茶知识得到了普及，这对于中国茶产业未来的发展将产生深远的影响！

所有超速发展的事物都难免出现一些偏离理性和科学的现象。“普洱茶热”中也出现了一些不太科学的说法和以讹传讹的错误观点，如在很多的普洱茶出版物中和普洱茶的营销推广活动中，以普洱茶排斥其他茶类，似是而非的普洱茶年分鉴定，一些玄之又玄的品饮体验等。众所周知，我国是一个产茶历史悠久、茶区范围广阔的产茶大国，多茶类生产是中国茶叶生产的重要特征，丰富多彩的茶类产品和各自独特的品质风格，一直是中国在国际茶叶市场的竞争优

势之一。因此，在普洱茶热不断升温、中国茶产业振翅欲飞的时候，科学和理性是普洱茶产业和中国茶产业健康快速发展的思想保证。

林治先生是一位造诣颇深的茶文化专家，潜心于中国茶文化的研究与推广数十年，著述丰富，名满天下。近年，林先生又致力于普洱茶文化的研究，通过文献研究和实地调研，著成《亮剑普洱》一书，从茶史、茶性、茶趣、茶艺、茶道、市场、养生等七个方面，条分缕析，全面系统地论述了普洱茶的产销历史、品质特性、品饮技法和茶道养生之说，匡正了普洱茶文化传播中许多不确切的说法，为消费者了解普洱茶知识、理解普洱茶文化提供了一本难得的好读本。这是林治先生对中国茶文化的又一重要贡献！

本人事茶也晚，且一直从事茶叶科学技术研究工作，对茶文化真是个典型的门外汉。虽然久闻林治先生大名，去年才在长沙首次见面，两位在年龄、经历、研究领域等方面迥异的茶人因茶结缘，深感相见恨晚，如今成了亲密好友。前些时候，林先生来电邀我为其新著《亮剑普洱》作序，我自愧不才，却之再三，终为林先生的诚意所感，答应作为本书最早的读者之一，写一篇简短的读后感，便有了以上的文字。在此衷心祝贺《亮剑普洱》的出版，也祝愿普洱茶产业和中国茶产业更加兴旺发达！

刘仲华

湖南农业大学教授、湖南省茶叶学会理事长

2007年4月22日于湖南农业大学

自序

爱你，怕你，最终还是迷恋你

21世纪初，不知是谁一挥魔杖，普洱茶便从灰姑娘变成了白雪公主，不仅名满神州，驰誉海外，而且受到无数爱茶人的追捧。如今中国普洱茶和法国葡萄酒如两朵并蒂奇葩，被双双誉为“可以品饮的活古董”。对于近几年出现的普洱茶热，有人欣喜若狂，有人忧心忡忡，有人则又爱又怕。我的好友，韩国中国茶文化研究会会长姜育发教授，就是一位对普洱茶又爱又怕的人。他坦诚直言：“韩国人目前对普洱茶是又爱又怕。为什么呢？因为目前普洱茶真真假假，虚虚实实太多，对茶的影响力最大的是商人而不是学者，我们学者讲话好像没有多大作用。”

我也曾经是对普洱茶又爱又怕的人，其实，对普洱茶又爱又怕几乎是每一位初恋普洱的人都会有的心态。因为普洱茶的茶性太复杂了！苏东坡有一句咏茶的千古绝唱：“戏做小诗君一笑，从来佳茗似佳人。”他把好茶比做美女，真是传神达韵之极，真是再大胆、再贴切不过了！在当代，顺着苏东坡的思路展开去想，我认为如果把茶比做美女，那么绿茶如清丽妩媚、清纯可爱的春妆处子；红茶好比温柔体贴、温顺柔情的东方少妇；白茶、黄茶像是不食人间烟火，超然出世的年轻道姑；乌龙茶好比是大牌明星，风情万种，风韵迷人，个个个性鲜明，大红袍就是大红袍，铁观音就是铁观音，凤凰单丛就是凤凰单丛，她们虽然同属乌龙茶类，但是谁也不像谁；花茶则像都市“美眉”，虽然有点脂粉味，但只要恰到好处，也算时尚动人。而唯独普洱茶极难比喻，我挖空心思去想，若一定要用“佳人”来比喻的话，那么普洱茶极像蒲松龄笔下《聊斋》中的女主角，或狐、或仙、或妖、或鬼，全看你的造化和慧眼。那些不讲卫生，在肮脏环境中粗制滥造的劣质普洱茶像鬼、像妖，包装得再好也只能是《聊斋》中的“画皮”，亲近了之后最终会对人体造成危害。而优质的普洱茶，无论是经过干仓自然陈化的陈年老茶，还是运用科学的方法，经过微生物工程快速发酵的熟茶，都像《聊斋》中千年修行得道的“狐仙”，她们娇容百变、仪态万千，而且修炼的时间越长久，越发能让你心醉神迷。茶人爱普洱，是因为普洱中有“莲香”、“娇娜”、“青凤”、“阿绣”、“小翠”等百媚千娇，各有个性而又都令人痴迷的“狐仙”。

茶人怕普洱，是因为当前普洱茶市场上“画皮”比比皆是。以霉变充陈者有之，炒作年分者有之，冒充野茶哄抬茶价者有之，甚至用污水渥堆发酵者亦有之。如果你看过个别唯利是图的奸商用来说生产普洱茶的“发酵车间”，不吓得捂着鼻子逃之夭夭才怪。

不过，所有这些毕竟如彩云之南天空上的乌云，虽然给人们投下一片阴影，

但终究不会永远乌云蔽日。我迷恋普洱茶，不仅仅因为她是“健康之液”、“快乐之杯”，更主要的是因为她是真正的“灵魂之饮”。普洱茶最迷人之处，除了她具有千变万化，魅力无穷的色、香、味、韵、气之外，还因为她有着厚重的历史积淀和丰富多彩的人文精神。这种文化积淀和人文精神最集中地表现在“雅俗共赏”和“与时俱进”两个方面。

从本质上说，中国茶文化都是雅俗共赏的文化，都是与时俱进的文化。“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，茶是我国老百姓一日不可或缺的生活必需品。“文人七件宝，琴棋书画诗酒茶。”茶是中国传统文化的物质载体。虽然中国的十大茶类，数千种名茶都具备雅俗共赏、与时俱进这两大特点，但没有哪一种茶像普洱这样，能把茶文化的特点演绎得那么精彩动人、淋漓尽致。

在富丽堂皇的大观园怡红院中，贾宝玉因为吃撑了，林之孝家的赶忙让丫环炖普洱茶给宝宝喝；在茶马古道破旧木屋的火塘边，饥寒交迫的山民们就着手里的粗粮，照样能有滋有味地喝普洱茶。在清代的皇宫里，权倾朝野的慈禧太后用普洱茶美容养颜；在现代都市中，时尚的“美眉”们同样可以用普洱茶来窈窕瘦身。

在农家小院的月夜，老人一边品着普洱茶，一边给子孙们讲述着“从前有座山，山里有座庙”的古老故事；在《战争与和平》中，俄罗斯贵族少爷小姐们围着温暖的壁炉，一边喝着普洱茶，一边高谈阔论，预测战争的发展与结局。

无论是在马背上的蹉跎岁月，还是搭乘飞机飞越大洋，出口到国外的风光年代，也无论是在金碧辉煌的皇宫，还是在别墅、茅舍、竹楼、山寨、闺房、书斋、道观或庙堂，普洱茶都能得到不同国籍、不同身份、不同性别、不同年龄人的钟爱与追捧。普洱茶是现代茶类中最当红的明星。因为普洱茶把我国众多民族的民族信仰、民间风俗、民族文化与云南山水灵气相融合，融汇于一杯浓浓的茶水之中，所以普洱茶便超越了单纯为一种饮料的意义，成为一种传统的

文明，一种时尚的生活，一种精神的寄托，一种人文的追求。

当我真正了解了普洱茶之后，她便成了我最亲密的伴侣。如果说法国葡萄酒用她的美味征服了我的味蕾，那么普洱茶则用她无比丰富的内涵征服了我的心灵。为了让更多的人了解普洱茶，我斗胆抛出这本《亮剑普洱》。这里所亮之剑，佛家称之为“活人剑”，佛门素有“杀人刀，活人剑”之说。“剑”喻智慧，以智慧的利刃斩除一切错误和妄想，复活真理和真性，所以称为“活人剑”。《亮剑普洱》倾诉的都是我肺腑之言，讲的都是真心话。我认为，茶人应当既有包容之心，又有亮剑精神，在茶文化研究方面尤应如此。当前，普洱茶的文化市场与茶叶市场一样，既繁荣又混乱。一方面是见仁见智，百花齐放，上百种普洱茶图书大量出版发行；一方面是有人肆意恶炒，流弊丛生。普洱茶产业面临“成亦萧何，败亦萧何”的甚忧局面，所以我国酒业大王武克刚等有识之士建议普洱茶界办一个“华山论剑”，让普洱茶发出一个声音。我在《亮剑普洱》中对茶史、茶性、茶趣、茶艺、茶道、市场、养生等七个方面的问题，都直言不讳地亮出了自己的观点，就算是亮出“七剑”吧！希望有人能够接招，不为一决高下，但求相互友好切磋，通过真诚的学术交流，激浊扬清，求大同，存小异，拨云见日，对有关普洱茶的基本问题达成共识，形成合力，通过弘扬普洱茶文化，促进普洱茶经济持续发展，健康发展，促进普洱茶产区茶农增收、增效。

序 刘仲华 1

自序 3

一 茶史篇——上穷碧落下黄泉，寻君千年君不见 1

远古的呼唤 3

迷离的身世 11

迷人的乐章 15

亮剑·1·对普洱茶历史的宣传应坚持“三不”主义 21

不厚古薄今 21

不以讹传讹 22

不排斥、不贬低其他茶类 24



二 茶性篇——灵品独标奇，茶性和且正 27

揭起你的盖头来，让我看看你的脸 29

茶树品种 31

生长地域 32

栽培管理 34

加工技术 35

储运条件 38

读你千遍不厌倦，读你的感觉像诗篇 39

茶色 39

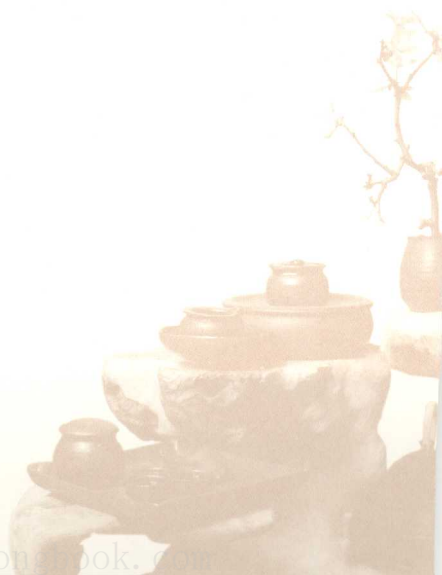
茶香 41

茶味 42

茶韵 43

茶气 44

亮剑·2·根据茶性，寻找契合心灵的茶 47



三 茶趣篇——茶性通灵能解语，香清甘活自亲人 51

精致健康的生活方式 53

心灵沟通的最佳选择 57

回归自然的生命之旅 61

理财增值的儒雅手段 65

亮剑·3·品熟茶、养生茶、玩老茶 67



四 茶艺篇——问世间茶为何物，直叫人生死相许 69

普洱茶的茶具组合 73

紫砂壶、瓷质公道杯、过滤器、玻璃品茗杯组合 74

三才杯、过滤器、玻璃公道杯、白瓷品茗杯组合 74

玻璃同心杯、过滤器、小瓷壶、大肚小口的红酒杯组合 77

小火炉、紫砂壶、玻璃公道杯、陶瓷小碗组合 78

生普洱的冲泡技巧 79

熟普洱的冲泡技巧 81

待客型普洱茶茶艺 83

表演型普洱茶茶艺 85

茶具组合 86

基本程序 86

解说词 86

普洱茶的品饮艺术 91

品茶的三种境界 91

普洱茶品饮艺术的感受 94

亮剑·4·请先学点茶艺“人之初” 97



五 茶道篇——三饮便得道，何须苦心破烦恼 101

中国茶道的基本精神 103

和——中国茶道的哲学思想核心 105

静——修习中国茶道的不二法门 107

怡——修习中国茶道的身心感受 111

真——中国茶道的终极追求 114

中国茶道与传统文化的关系 115

茶与道通，通在“天人合一”，通在“道法自然”，通在“尊生养生” 116

茶与儒通，通在中庸之道，通在以清为美，通在修身养性齐家治国平天下 118

茶与佛通，通在“茶禅一味”，通在“无住生心”，通在“一期一会” 119

茶道与茶艺的关系 125

亮剑·5·“茶为国饮，普洱当先”，必须加强对茶道的研究 127



六 市场篇——欲知普洱销魂味，须是眠云跣石人 131

普洱茶商品的分类 133

普洱茶市场的现状 139

三个美丽的陷阱 139

三个奇怪的现象 144

三个真实的故事 145

三个必然的结局 149

龙头企业创名牌 149

名家名山出极品 152

“李鬼”、“画皮”被淘汰 154

亮剑·6·发展才是硬道理 155



七 养生篇——爱茶得茶寿，快乐每一天 159

以茶养身的物质基础 161

各种茶类都具备的保健功效 167

提神益思 167

利尿通便 167

固齿防龋 168

消炎灭菌 168

解毒醒酒 169

降脂降压 169

美容养颜 170

保肝明目 170

防辐射抗癌变 171

抗衰老延年益寿 172

普洱茶独特的保健功效 173

亮剑·7·以茶养身时千万别忽略了以道养心 177



附录一：《普洱留春茶茶艺》 181

器具组合 181

基本程序 181

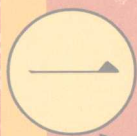
功法说明 181



附录二：西安六如茶文化 185

后记 187

参考文献 188



一

茶史篇

——上穷碧落下黄泉，
寻君千年君不见



远古的呼唤



远古的呼唤

云南是茶的故乡，但因为在古时，云南地处边疆，交通不便，被称为瘴蛮之地，经济文化相对落后，所以有关茶的文字记载并不多。可考证的关于云南产茶的最早文字记载，见于唐朝樊绰于咸通五年（公元864年）撰的《蛮书》，书中云：“茶出银生城界诸山，散收无采造法。蒙舍蛮以椒、姜、桂和烹而饮之”。宋代的李石在《续博物志》中也有“茶出银生诸山，采无时，杂椒姜烹而饮之。”的相似说法。银生城为唐代南诏国时期（公元748—937年）所建，设有银生节度使，下辖今日之西双版纳州、普洱市全境以及临沧市和大理白族自治州的部分地区。樊绰与唐代茶圣陆羽是同时代人，咸通三年（公元862年）任安南经略使从事，他对云南的风土人情十分熟悉，在广泛调查的基础上，于咸通五年（公元864年）写出了《蛮书》，其中所记云南史事多为直接见闻，可信度较高。李石是宋代人，绍兴二十一年（1151年）高中进士第一（即状元）官至太学博士，是宋代著名的学问家，他的书也有很高的史学价值。据其记载，早在唐代云南即用粗放的工艺生产茶叶的说法应当是