

中国茶业出版社



它将普通茶事升格为一种美妙的文化艺术，
成为跨越时空的**茶学经典**

茶经

【唐】陆羽 / 著
叶灵华 / 注译

➤ 《茶经》是中国乃至世界茶史中的“第一书” ➤
不仅是一部精辟的农学著作
又是一本阐述茶文化的书

云南出版集团公司
云南人民出版社

茶
經

茶經

【唐】陆羽 / 著
叶灵华 / 注译

云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

茶经 /（唐）陆羽著；叶灵华编译. — 昆明：云南人民出版社，2011.9

ISBN 978-7-222-08282-3

I. ①茶… II. ①陆… ②叶… 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185758号

责任编辑：钱 勇 唐 俊

装帧设计：艺和天下

责任印制：段金华

书名	茶经
作者	陆羽
注译	叶灵华
出版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发行	云南人民出版社
地址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
网址	www.ynpph.com.cn
邮箱	rmszbs@public.km.yn.cn
开本	700×980 1/16
印张	14.75
字数	160千
版次	2011年9月第1版第1次印刷
印刷	北京中达兴雅印刷有限公司
书号	ISBN 978-7-222-08282-3
定价	28.00元



《茶经》及作者的相关介绍

《茶经》是我国古代茶文化史上乃至世界茶文化史上一部具有突出贡献的巨著,有着极为罕见的科学价值和文化价值。《茶经》的出现,标志着中国茶学初步形成体系。

《茶经》是陆羽在社会实践中对茶叶生产的详细记录,也是他博览群书,积累了丰富的历史经验和收集当时采制加工的成果。《茶经》原文 7000 多字,全书分上、中、下三卷共十个部分。卷上包括三小节:一之源,论述了茶的性状、名称和品质;二之具,论述了采茶的用具;三之造,论述了茶叶的种类与采制的方法。卷中:四之器,论述了烹茶饮茶的用具。剩下的是卷下:五之煮,讲烹茶的方法和水的品第;六之饮,是讲饮茶的风俗习惯;七之事,杂录关于茶的故事、产地、药方等;八之出,列举了当时全国有名的茶产地及其所产茶叶的品质;九之略,论采制用具和烹茶、饮茶的用具中根据具体环境灵活使用的原则;十之图,是说明用白绢记录下《茶经》并悬挂起来,那么所有的内容便一览无余。

茶经的贡献主要有:

第一,《茶经》首次把饮茶当成一种艺术过程来看待,创造了从烤茶、选水、煮茗、列具、品饮这一套中国茶艺。我们把它称之为“茶艺”,不仅指技艺程式,而且因为它贯穿了一种美学意境和氛围。

第二,《茶经》首次把“精神”二字贯穿于茶事之中,强调茶人的品格和思想情操,把饮茶看做“精行俭德”、进行自我修养、锻炼志向、陶冶情操的方法。

第三,陆羽首次把我国儒、道、佛的思想文化与饮茶过程融为一体,首创中国茶道精神。这一点在“茶之器”中反映十分突出,无论一只炉,一只



前

言



釜,都体现了我国传统文化之精髓。

由此看来,我们不能把《茶经》看做一般“茶学”,它是自然科学与社会科学、物质与精神的巧妙结合。

作者介绍

陆羽(733—804年),字鸿渐,唐朝复州竟陵(今湖北天门市)人。一名疾,字季疵,号竟陵子、桑苎翁、东冈子,又号“茶山御史”。他一生爱茶,精研茶道,所著《茶经》成为中国乃至世界第一部茶叶专著,被后人尊为“茶圣”。《新唐书》和《唐才子传》里有关于他的记载,而他在29岁时写的自己的小传——《陆文学自传》可信度更高一些。

唐代的竟陵是一个河渠纵横、风景秀丽的鱼米之乡,正如诗人皮日休所写:“处处路旁千顷稻,家家门外一渠莲。”开元、天宝号称唐朝盛世,国家富强,域内安宁。但陆羽一出生便面临着种种不幸。他从小就被遗弃,不知道自己的亲生父母是谁,幸好被竟陵龙盖寺的住持智积禅师收养。可是,陆羽并没有和佛教结下不解之缘。他不愿削发为僧,遁入空门,而是喜欢吟诗读书。12岁就离开了龙盖寺。后因出众的才华和抱负得到权贵的赏识,但鄙夷权贵、不重财富、喜爱自然的陆羽没有走上仕途,而是一生与茶结缘。

年轻时的陆羽常常与友人一起出游,品茶鉴水,饮食论文。自唐初以来,各地饮茶之风渐盛。但饮茶者并不一定都能体味饮茶的要旨与妙趣。于是,陆羽决心总结自己半生的饮茶实践和茶学知识,写出一部茶学专著。唐上元元年(760年),陆羽隐居山水间,开始著述《茶经》。这时的他常常一副农人的模样,一个人在田野中穿梭,到农家做客,采茶觅泉,评茶品水,为《茶经》收集了许多丰富的材料。

陆羽一生博学多才,对自然、地理、气候、土壤、水质、植物学、哲学、文学都有很深的造诣。《茶经》能出现绝非一日之功,而是靠长期多方面知识的积累。陆羽一生结交了许多有名的思想家、艺术家,受儒、道、佛诸家的影响,将各家思想融于茶理,所以《茶经》绝非仅仅是在讲茶,它能把诸家精华及唐代诗人的气质和艺术思想渗透其中,因此才奠定了中国茶文化的理论基础。



前言	1
卷上	1
一之源	2
二之具	4
三之造	7
卷中	11
四之器	12
卷下	23
五之煮	24
六之饮	28
七之事	31
八之出	45
九之略	48
十之图 ^①	49
第一章 追溯茶源	51
第一节 大话茶史	52
一、中国茶的最早记载	52
二、“茶”字的由来	52
三、茶树的起源	53
第二节 茶文化的由来及传播	54
一、饮茶缘起	54



二、茶的传播	58
第三节 中国贡茶	63
一、隋、唐贡茶	64
二、宋、元贡茶	65
三、明、清贡茶	65
第二章 茶的介绍	67
第一节 茶叶的命名	68
第二节 茶叶的分类	69
一、六大基本茶类	69
二、其他的茶——再加工茶类	79
第三节 我国四大茶区及相关名茶	83
一、江南名茶	83
二、华南名茶	92
三、西南名茶	96
四、江北名茶	102
第四节 中国部分名茶介绍	107
一、西湖龙井	107
二、洞庭碧螺春	108
三、武夷岩茶	109
四、安溪铁观音	111
五、祁门红茶	112
六、普洱茶	113
第五节 茶叶的相关审评术语	114
一、茶叶香气评审术语	114
二、绿茶的审评术语	119
第三章 茶的相关介绍	123
第一节 茶水	124
一、水的品质	124
二、水的品德	128



三、水的类别	131
四、水的研究	138
五、水的选择	140
六、水的典故	141
七、水的品评	145
第二节 茶之火	146
一、燃料的选用	146
二、烧水程度的控制	146
三、沏茶水温的学问	147
四、烹制与品饮	148
第三节 茶具的选择	153
一、茶具的种类	153
二、茶艺泡茶用具	160
三、茶具的选购	165
四、茶具的保养	170
第四节 茶食	171
一、常见茶食	171
二、茶点	172
三、家常茶菜	173
四、怎样配置调和茶	173
第五节 茶馆	175
第六节 茶道	192
一、茶道源流	192
二、茶道美	192
三、茶道的礼仪	193
四、茶道精神	194
五、茶道类型	198
六、日本茶道的历史	201
七、名茶茶艺赏析	204
第四章 饮茶的益处	213



第一节 防病健身的茶	214
一、茶被人类发现和利用从药用开始	214
二、茶叶为何能治病健身	214
三、茶的二十四功效	217
四、现代科学中茶的治疗、保健及美容功效	220
五、哪些人在饮茶时需要注意	222
第二节 四季茶饮	226
一、春季解困宜饮花茶	226
二、夏季消暑宜饮绿茶	227
三、秋季除燥宜饮乌龙茶	228
四、冬季御寒宜饮红茶	228



卷上

一之源

【原文】

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^①。其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栝^②，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^③，三曰葭^④，四曰茗，五曰荈^⑤。

其地，上者生烂石，中者生栎壤^⑥，下者生黄土。

凡艺而不实，植而罕茂^⑦。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^⑧。阴山坡谷者，不堪采掇，性凝滞，结痼疾^⑨。

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^⑩抗衡也。

采不时，造不精，杂以卉莽^⑪，饮之成疾。茶为累^⑫也，亦犹人参。上者生上党^⑬，中者生百济、新罗^⑭，下者生高丽^⑮。有生泽州、易州、幽州、檀州^⑯者，为药无效，况非此者！设服茅茷^⑰使六疾不瘳^⑱。知人参为累，则茶累尽矣。

【注释】

①伐而掇之：伐，砍下枝条。掇，采摘。这句话的意思是砍下枝条并拾起。

②栝（bīng）桐：棕榈树。

③檟（jiǎ）：根据竟陵本改。

④葭（shè）：原为香草名。

⑤荈（chuǎn）：指茶的老叶，即粗茶。

⑥栎壤：沙质土壤。

⑦艺而不实，植而罕茂：种植的技艺不扎实牢固，茶苗就不会长得

很好。

⑧叶卷上，叶舒次：叶片呈卷状者质量好，舒展平直者质量差。

⑨性凝滞，结痃(jiǎ)疾：凝滞，凝结不散。痃，腹中的肿块。《正字通》：“腹中积块，坚者曰症。有物形曰痃。”

⑩醍醐(tí hú)、甘露：都为古人心中理想的供品。醍醐，酥酪上凝聚的油，味甘美。甘露，即露水。

⑪卉莽：野草。

⑫累：累赘，拖累。

⑬上党：唐时郡名，在今山西长治。

⑭百济、新罗：唐朝时位于朝鲜半岛上的两个小国，百济在半岛西南部，新罗在半岛东南部。

⑮高丽：唐朝时周边小国之一。

⑯泽州、易州、幽州、檀州：皆为唐朝时州名。分别在今山西晋城、河北易县、北京市区北、北京市怀柔县一带。

⑰茅苾(nǐ)：一种形似人参的野果，可入药。

⑱六疾不瘳(chōu)：六疾，指人遇阴、阳、风、雨、晦、明等气而产生的多种疾病。瘳，疾病。

【译文】

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，最粗的茶树需要两人合抱，只有先砍下枝条后才能采摘茶叶。茶树的形状就像瓜芦木，树叶就像梔子，花像白蔷薇，种子和棕榈树的种子差不多，花蒂类似丁香，根则像胡桃树的根。

茶，当做字，从部首上看，或从属于“草”部，或从属于“木”部，或者复属于“草”、“木”并从。茶的名称，第一叫茶，第二叫檟，第三叫葭，第四叫茗，第五叫莽。

茶树生长的土地：最好的是长在乱石缝隙里面的，其次是长在沙石砾壤里，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阴的茶树，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；芽叶呈卷状的品质较好，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，因为它寒性过重，饮用后会凝结滞留于人体，在腹中会形成肿块的疾患。

茶因为品性较寒，比较适合作为饮料饮用。品行优良、德性俭朴的人最爱饮它。如果有人感觉干热口渴、心胸郁闷、头疼脑痛、眼睛干涩、四肢烦乱、全身骨节不舒服，只要喝上四五口茶，就好像醍醐灌顶、喝了甘露一样清爽甜美。

但假如采的时节不对，制造又不精细，而且还掺杂了野草，喝了就会生病。饮茶也会饮出毛病，就像人们吃人参也会受害一样。品质最好的人参出产于上党，品质中等的出产于百济、新罗，品质差的出产于高丽。而泽州、易州、幽州、檀州出产的人参，就没有什么疗效，更何况用不是人参的冒牌货来冒充真的人参呢！假如把茺萆假冒的人参喝了，那么人就有可能得多种疾病。要明确即便是人参，也可能对人体产生不良的影响，懂得了这种道理，自然就能明白茶叶饮用不当也会产生不良反应了。

二之具

【原文】

簋^①，一曰篮，一曰笼，一曰莒^②。以竹织之，受五升，或一斗、二斗、三斗者，茶人负以采茶也。

灶，无用突^③者。

釜，用唇口者。

甑^④，或木或瓦，匪腰而泥。篮以算之，箴以系之^⑤。始其蒸也，入乎算；既其熟也，出乎算。釜涸，注于甑中，散所蒸牙笋^⑥并叶，畏流其膏^⑦。

杵臼，一名碓，惟恒用者为佳。

规，一曰模，一曰棬。以铁制之，或圆、或方、或花。

承，一曰台，一曰砧。以石为之。不然，以槐、桑木半埋土中，遣无所摇动。

檐，一曰衣，以油绢或雨衫单服败者为之。以檐置承上，又以规置檐上，以造茶也。茶成，举而易之。

苾莉^⑧，一曰簾子，一曰筹筴^⑨，以二小竹，长三尺，躯二尺五寸，柄五寸。以簾织方眼，如圃人簾，阔二尺，以列茶也。

桀^⑩，一曰锥刀。柄以坚木为之。用穿茶也。

扑，一曰鞭。以竹为之。穿茶以解茶也^⑪。

焙，凿地深二尺，阔二尺五寸，长一丈。上作短墙，高二尺，泥之。

贯，削竹为之，长二尺五寸。以贯^⑫茶焙之。

棚，一曰栈。以木构于焙上，编木两层，高一尺，以焙茶也。茶之半干，升下棚；全干，升上棚。

穿，江东、淮南剖竹为之；巴山川峡，纫穀皮为之。江东以一斤为上穿，半斤为中穿，四两、五两为小穿。峡中以一百二十斤为上穿^⑬，八十斤为中穿，五十斤为小穿。穿，旧作钗钏之“钏”字，或作贯“串”。今则不然，如“磨、扇、弹、钻、缝”五字，文以平声书之，义以去声呼之，其字以“穿”名之。

育，以木制之，以竹编之，以纸糊之。中有隔，上有覆，下有床，旁有门，掩一扇。中置一器，贮塘煨^⑭火，令煜煜然^⑮。江南梅雨时，焚之以火。

【注释】

①簾（yíng）：竹制的箱、笼、篮子等盛物器具。

②苾（jǔ）：圆形的盛物竹器。

③突：烟囱。成语有“曲突徙薪”。

④甑（zèng）：古代蒸炊器。今即蒸笼。

⑤簾以算（bì）之，筴（miè）以系之：算，覆盖甑底的竹席。筴，长条细薄的竹片。

⑥牙笋：笋状的芽叶。牙，通“芽”。

⑦畏流其膏：怕茶汁流失。膏，茶汁。

⑧苳（bǐ）莉：竹制的盘子类器具。

⑨笊簋（páng lǎng）：笼、盘一类的盛物器具。

⑩柴（qǐ）：穿茶饼用的锥刀。

⑪穿茶以解茶：穿过茶体中间的孔，以便搬运茶叶。解，运输。

⑫贯：穿过。

⑬穿：原脱，据华化本补。

⑭塘煨：《通俗文》：“热灰谓之塘煨。”

⑮令煨（yūn）煨然：煨，没有光焰的火。颜师古说：“煨，聚火无焰者也。”煨煨然，火光微弱的样子。

【译文】

簾：又称为篮、笼、筥。是用竹篾编织而成的，通常可以盛放五升茶叶，还有盛放一斗、二斗、三斗的，是采茶人背在背上盛放茶叶用的。

灶：不需要烟囱。

锅：要使用锅的边缘向外翻如同口唇形状的。

甑：有木制或陶制的。不要使用细腰形状的，缘口和锅接缝的地方要用泥封严。竹算是篮子形状，两边的提耳是用竹篾系牢。开始蒸茶时，把鲜茶叶放到筴里；等到蒸熟了，再从筴里拿出。锅里的水要是烧干了，可从甑口加些水。再把有三个枝桠的木棍削制成搅拌器，把蒸好的茶芽、茶笋、茶叶搅匀松散放置，以免流失了茶汁。

杵臼：又叫做碓，以长期使用的为好。

规：又叫做模，或者叫做棬。用铁制造而成，有圆形、方形、花形三种。

承：又叫做台，或者叫做砧。用石头制造而成，可以用槐木、桑木深埋一半在地下，为的是在拍打茶饼的时候使它能固定住，而不会摇晃。

檐：又叫做衣。用油布或雨衫、单衣剪成一片就制成了。把檐布铺在砧板上，再把模放到檐布上，然后拍打即可制成茶饼。茶饼拍成后，取出茶饼和檐布，再拍打时另外换一块。

苳莉：又称簾子，或叫蒹葭。用两只各长三尺的小竹片，其竹身長二尺五寸，手柄长五寸。竹子身上用竹蔑织成方眼格子，宽二尺，就像农民用的箩，是用来摆放茶饼的。

桯：又叫做锥刀。柄是用坚硬的木棒制作而成，是用来穿茶饼孔眼的。

扑：又叫做鞭。用竹子制作而成。是用来串联茶饼用的。

焙：在地面上挖一个深二尺、宽二尺五寸、长一丈的坑，坑四周筑高二尺的矮墙，用泥抹平。

贯：把竹子削制而成。长二尺五寸，用来串上茶饼以供焙烤之用。

棚：又称栈。用木料制作而成放在焙窑上的架子，分为两层，高一尺，用来焙制茶饼的。茶饼焙到半干时，由下层挪到上层；全部焙干后，依次从上层取下。

穿：江东、淮南一带的人用竹箴制作而成，巴山峡川一带的人用韧性大的谷皮搓制而成。江东一带，把重量一斤的茶饼串成大穿，半斤重的茶饼串成中穿，四五两重的茶饼串成小穿。三峡一带，把120斤的茶饼串叫大穿，80斤的茶饼串叫中穿，50斤的茶饼串叫小穿。“穿”字，过去曾经写成钗钏的“钏”字，或者写成贯串的“串”字。现在不这样写，就像“磨、扇、弹、钻、缝”五个字，字面读平声，如果按着其意思则又读去声，所以就用“穿”字来称呼这种扎成串的茶饼。

育：用木头制成的架子，四周用竹箴编成竹壁，竹壁用纸裱糊，里面有隔间，上面有盖，下面有床，两旁有门，其中一扇门关闭。在中间放置一个盛炭火的器具，里面有微小的火但是不能有明火。到江南梅雨季节时，烧水用火温烘干茶饼。

三之造

【原文】

凡采茶，在二月、三月、四月之间。

茶之笋者，生烂石沃土，长四五寸，若薇、蕨始抽^①，凌^②露采焉。

茶之牙^③者，发于丛薄^④之上，有三枝、四枝、五枝者，选其中枝颖拔^⑤者采焉。其日，有雨不采，晴有云不采。晴，采之、蒸之、捣之、拍之、焙之、穿之、封之，茶之干矣。

茶有千万状，卤莽而言^⑥，如胡人靴^⑦者，蹙缩然^⑧；犂牛臄^⑨者，廉襜然^⑩。浮云出山者，轮囷然^⑪；轻飙拂水者，涵澹然^⑫。有如陶家之子，罗膏土以水澄泚^⑬之；又如新治地者，遇暴雨流潦之所经。此皆茶之精腴。有如竹箨^⑭者，枝干坚实，艰于蒸捣，故其形篾篲^⑮然；有如霜荷者，茎叶凋沮，易其状貌，故厥状委悴^⑯然。此皆茶之瘠老者也。

自采至于封，经七日。自胡靴至于霜荷，分八等。或以光黑平正言佳者，斯鉴之下也。以皱黄坳垤^⑰言佳者，鉴之次也。若皆言佳及皆言不佳者，鉴之上也。何者？出膏者光，含膏者皱；宿^⑱制者则黑，日成者则黄；蒸压则平正，纵之则坳垤；此茶与草木叶一也。茶之否臧^⑲，存于口诀。

【注释】

①若薇、蕨始抽：薇、蕨，都是野菜。

②凌：带着。

③牙：通“芽”。

④丛薄：灌木、杂草丛生的地方。《汉书注》：“灌木曰丛。”扬雄《甘泉赋》注：“草丛生曰薄。”

⑤颖拔：挺拔，长得突出。

⑥卤莽而言：粗略地说。

⑦胡人靴：中国古代西北地区非汉民族人们所穿的靴子。

⑧蹙缩然：皱缩的样子。

⑨犂（fēng）牛臄：犂牛，一种野牛；犂，通“峰”。臄，指牛胸肩部肉。

⑩廉襜然：形容衣服飘动的样子，引申为衣服的褶皱，此处喻牛胸前细微的褶皱。

⑪轮囷（qūn）然：《汉书·邹阳传》：“蟠木根底，轮囷离奇。”囷，原作“菌”，据四库本改。盘曲状。