

全彩色版 图文并茂 好看易读

中国
茶
作书

茶经



陆羽 著
萧晴 编译

读茶经
喝茶
有品位



这是一本爱茶者一定要收藏的好书。它能帮你了解茶的起源，认识制茶的工具，掌握采茶的方法，欣赏精美的茶具，学会泡茶的技巧和品茶的艺术，丰富你的茶文化知识。

《茶经》被誉为茶百科全书。



中国市场出版社
China Market Press

茶经

中国茶书奠基之作

【全彩色图文版】

陆羽 著
萧晴 编译



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目(CIP)数据

茶经/陆羽著; 萧晴编译.—北京: 中国市场出版社,
2005.10

ISBN 7-80155-953-3

I. 茶... II. ①陆...②萧... III. ①茶-文化-中国
②茶经-注释③茶经-译文 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 120560 号

书 名: 茶经
著 者: 陆羽
编 译 者: 萧晴
责任编辑: 宋涛
出版发行: 中国市场出版社
社 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼(100837)
电 话: 编辑部(010)68034118 读者服务部(010)68022950
发行部(010)68021338 68020340 68024335 68033577
经 销: 新华书店
印 刷: 北京冶金大业印刷有限公司
规 格: 880×1230 毫米 1/32 5.25 印张 100 千字
版 本: 2006 年 4 月第 1 版
印 次: 2006 年 4 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 7-80155-953-3/TS·8
定 价: 25.80 元

(如有印装质量问题可更换)



品茶爱茶话《茶经》

应该说,品茶、爱茶的人几乎没有不知道《茶经》的,即使没有从头至尾地看过,或者看过却不太明白其中的意思,也都知道它的存在。的确,《茶经》诞生于唐代,文字难免晦涩难懂,影响了很多人的阅读、欣赏和品味这部博大精深的茶学专著。

《茶经》是中国乃至全世界现存最早、最完整、最全面介绍茶的第一部专著,为中国茶道的奠基人陆羽所著。陆羽,唐朝人,精于茶道。他是茶文化的传播者,所著《茶经》一书流传甚广,影响甚远。史书上曾称由于陆羽《茶经》的问世,“天下益知饮茶”,这更说明陆羽对茶文化所起的不可忽视的作用。后人为了纪念陆羽在茶业上的功绩,尊称他为“茶圣”。此书分上、中、下三卷,包括茶的本源、制茶器具、茶的采制、煮茶方法、历代茶事、茶叶产地等十章,是一部关于茶叶生产的历史、源流、现状、生产技术以及饮茶技艺、茶道原理的综合性论著。自有了这一部茶书以后,它就被奉为经典,以后各朝代也曾出过多部茶书,但是基本上都是对陆羽《茶经》的注释、补充和演绎。《茶经》将普通的茶事升格成为一种美妙的文化艺术,是一部横跨历史时空界限、精致阐述茶文化的茶学专著。因此,品茶、爱茶之人不可不读《茶经》。

本书收录《茶经》全文,并对原文配以注释和诗词文,以帮助读者更

好地理解古文的原意。同时,在每一章的后半部分,更加入了与此章有关的茶知识,因为陆羽的《茶经》中所记载之事仅仅到唐代,而之后,中国茶文化更获得了长足的发展。本书还包括《茶经》与现代茶文化交汇融合的内容,方便读者将《茶经》之精髓运用到现代茶事之中,古为今用。

本书集收藏、品味、体验中国茶文化为一体,是对《茶经》的完整诠释,是爱茶、品茶、乐于茶道者不可不看之书。



目录

卷 上

第一章 茶之源 2

一之源 2

注释 3

白话文 4

茶镜 6

第二章 茶之具 16

二之具 16

注释 17

白话文 18

制茶工具 20

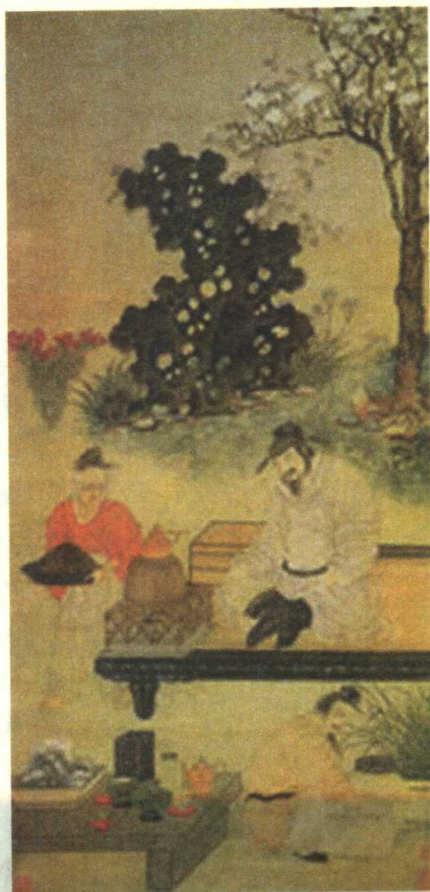
第三章 茶之造 25

三之造 25

注释 25

白话文 26

采茶与制茶 27



目录

卷 中

第四章 茶之器 38

四之器 38

注释 41

白话文 43

茶具 47

卷 下

第五章 茶之煮 58

五之煮 58

注释 59

白话文 60

泡茶 62

第六章 茶之饮 73

六之饮 73

注释 74

白话文 75

饮茶 76

第七章 茶之事 86

七之事 86

注释 90



白话文 95

茶事 102

第八章 茶之出 114

八之出 114

注释 115

白话文 119

名茶 121

第九章 茶之略 139

九之略 139

注释 139

白话文 140

品茶 140

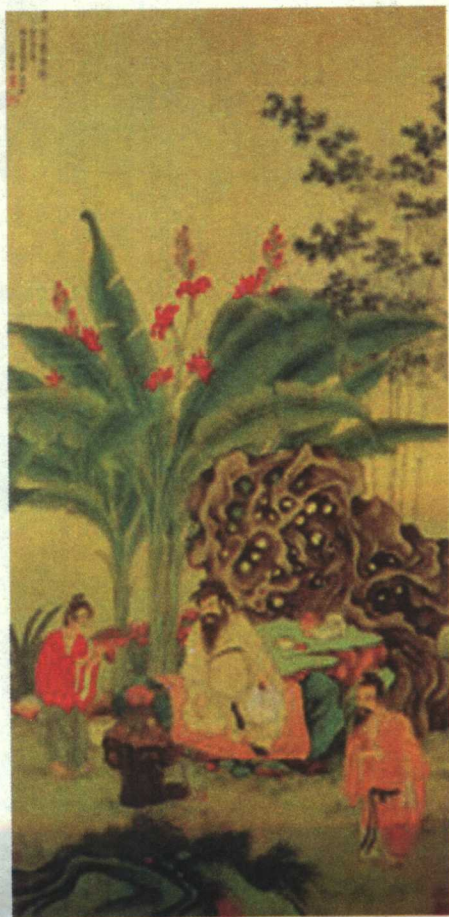
第十章 茶之图 143

十之图 143

注释 143

白话文 143

茶文化 144



卷上





第一章 茶之源

一 之源

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,实如栟榈⁽²⁾,蒂如丁香,根如胡桃。原注:瓜芦木,出岭南,似茶,实如椹。枳椇,新茶之实,其子一名胡卢巴,根如萝卜,或全如椰子,而木上抽。

其字,或从草,或从木,或草栟。原注:从木,唐时呼茶,唐时呼茶,从木,从草,从栟,从木,从草,从栟,从木,从草,从栟。

其名,一曰茶,二曰檟⁽⁵⁾,三曰蔎⁽⁶⁾,四曰茗,五曰荈⁽⁷⁾。原注:茶,从艹,从木,从余,苦茶。檟,从木,从戠,戠,蜀西南夷语,乃茶。蔎,从艹,从力,从斤,茶,晚取为茶,或曰荈耳。

其地,上者生烂石,中者生栎壤⁽⁸⁾,下者生黄土。凡艺而不实⁽¹⁰⁾,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⁽¹¹⁾。阴山坡谷者,不款项堪采掇,性凝滞,结痼疾⁽¹²⁾。

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⁽¹³⁾抗衡也。采不时,造不精,杂以卉莽⁽¹⁴⁾,饮之成疾。

茶为累也,亦犹人参。上者生上党⁽¹⁵⁾,中者生百济、新罗⁽¹⁶⁾,下者



生高丽⁽¹⁷⁾。有生泽州、易州、幽州、檀州⁽¹⁸⁾者，为药无效，况非此者！设服茅苳⁽¹⁹⁾使六疾不瘳⁽²⁰⁾。知人参为累，则茶累尽矣。

注 释

(1)伐而掇之：伐，砍下枝条。掇，读音为(duō)，采摘。

(2)枏桐：棕树。枏，读音为(bīng)。《说文》：“枏桐，棕也。”

(3)根皆下孕，兆至瓦砾：下孕，在地下滋生发育。兆，裂开，指核桃与茶树生长时根将土地撑裂，方始出土成长。

(4)《开元文字音义》：字书名。唐开元二十三年(735年)编辑的字书。早佚。

(5)櫟：读音为(jiǎ)。

(6)葳：读音为(shè)，本为香草名。《玉篇》：“葳，香草也。”

(7)薺：读音为(chuǎn)。

(8)杨执戟：即杨雄，西汉人，著有《方言》等书。

(9)郭弘农：即郭璞，晋时人，注释过《方言》、《尔雅》等字书。

(10)艺而不实：艺，指种植技术。

(11)叶卷上，叶舒次：叶片成卷状者质量好，舒展平直者质量差。

(12)性凝滞，结痃疾：凝滞，凝结不散。痃，读音为(jiǎ)，意思为腹中肿块。《正字通》：“腹中肿块，坚者曰症，有物形曰痃。”

(13)醍醐、甘露：皆为古人心中最美妙的饮品。醍醐，酥酪上凝聚的油，味甘美。甘露，即露水，古人说它是“天之津液”。

(14)卉薺：野草。

(15)上党：唐时郡名，治所在今山西长治市长子、潞城一带。

(16)百济、新罗：唐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。

(17)高丽:唐时周边小国之一,即今朝鲜。

(18)泽州、易州、幽州、檀州:皆为唐时州名。治所分别在今山西晋城、河北易县、北京市区北、北京市怀柔县一带。

(19)茅茷:读音为(nǐ),一种形似人参的野果。

(20)六疾不瘳:六疾,指人遇阴、阳、风、雨、晦、明得的多种疾病。瘳,痊愈。

白话文

茶的起源

茶,是我国南方的一种优良树木。它高一尺到两尺,有的甚至高



达几十尺。在巴山、峡川(今天的重庆和湖北西部)一带,有树干粗到两人合抱的茶树,要将树枝砍下来,才能采摘到芽叶。

茶树的树形像瓜芦,叶形像梔子,花像白蔷薇,种子像棕榈,果柄像丁香,根像胡桃树根。(瓜芦树出产于广州,像茶,味很苦涩。棕榈属于蒲葵一类,其种子与茶子相似。胡桃树与茶树都能生根于瓦石之中,而往上抽生新枝。)

“茶”字的结构,有的从“草”部(写作“茶”),有的从“木”部(写作“𣎵”),有的“草”、“木”兼从(写作“茶”)。(以草为部首是茶,在

茶,是我国南方的一种优良树木。它高一尺到两尺,有的甚至高达几十尺。



《开元文字音义》中有记载;以木为部首,是椹字,在《本草》中有记载;既从草又木的,是茶字,在《尔雅》中有记载。)

茶的名称有五种:一称“茶”,二称“檟”,三称“蔎”,四称“茗”,五称“蔎”。(周公说:檟,就是苦茶。杨雄说:蜀西南人称茶为蔎。郭璞说:早采者称为茶,晚采者称为茗,有的称为蔎。)

种茶的土壤,以岩石充分风化的土壤为最好,有碎石子的砾壤次之,黄色泥土为最差。凡是茶苗移栽技术掌握不当的,移栽后的茶树很少长得茂盛。种植茶树的方法像种瓜一样,种后三年即可采茶。茶叶的品质,以山野自然生长的为好,在园圃栽种的较次。在向阳山坡,林阴覆盖下生长的茶树,芽叶呈紫色的为好,绿色的差些。芽叶外形粗壮如笋的为好,细小如牙的较次。叶缘向叶背反卷的为好,叶面平展的较次。生长在背阴的山坡或山谷的茶树品质不好,不值得采摘。因为它的性质凝滞,喝了会使人腹中肿胀。

茶的饮用,因为它的性味是寒凉的,适合作为饮料饮用,尤其适合品行端正有节俭美德的人。如果人们发烧、口渴、胸闷、头疼、眼涩、



种植茶树的方法像种瓜一样,种后三年即可采茶。茶叶的品质,以山野自然生长的为好,在园圃栽种的较次。



四肢无力、关节不畅，喝上四五口茶，其效果与最好的饮料醍醐、甘露不相上下。但是，如果茶叶采摘得不合时节，制造得不精细，夹杂着野草败叶，喝了就会生病。

茶和人参一样，产地不同，质量差异很大，甚至会带来不利影响。上等人参出产在上党，中等的出产在百济、新罗，下等的出产在高丽。出产在泽州、易州、幽州、檀州的品质最差，作药用没有疗效，更何况还不如它们的呢！倘若误把茱萸当人参服用，将使疾病不能痊愈。明白了对于人参的比喻，茶的不良影响也就都可以明白了。

茶 说

茶的变迁

我国早在南宋吴自牧的《梦粱录》中，就有“人家每日不可缺者，柴米油盐酱醋酒茶”之说，当初称为“八件事”。到了元代时略去“酒”，开始成为“七件事”。在元代的杂剧《玉壶春》、《百茶亭》、《度柳翠》等唱词中，均可见“早晨开门七件事，柴米油盐酱醋茶”之句，历代流传至今，可见茶在人们的日常生活中占有重要的位置。

茶，属山茶科，多年生常绿木本植物的芽叶，原产于我国。这种常绿灌木，高可达五六尺，叶长呈椭圆形，有锯齿。叶末、叶间开白花，五瓣，果实扁圆，呈三角形，熟后则裂开，散出种子。在春天和秋天的时候采摘其嫩叶制茶，种子还可榨油。茶树因材质细密，还可作雕刻用。

茶在古代有很多不同名称，如茗、茶、茶茗、葭萌等。一般认为“茶”字在唐代以前的古书中还未出现过，自唐代始见，是唐代人把古“荼”字减去一笔而成“茶”字。“荼”是“茶”的古体字，“茶”是从“荼”字分化出来的。

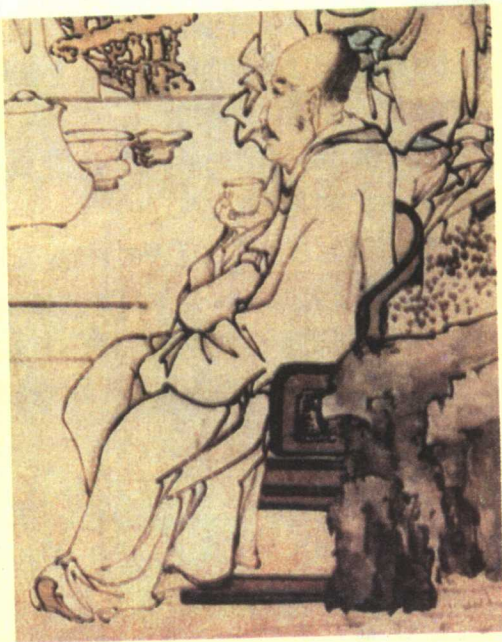
成书于战国时期的《神农本草》上说：“神农尝百草疗疾，日遇七



十二毒，得茶（茶）而解之。”自此以后，先民们就以喝茶来解毒，也即用茶的开始，可见最早的饮茶是从药用开始的。

《神农本草》就叙述了茶的药性和作用：“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”其后，唐代刘贞亮把饮茶的益处表述为“十德”：“以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶除病气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶可行道，以茶可雅志。”

而陆羽在他的《茶经》中从茶养身体，对茶叶效用的评价，既有他自己的观点，也有引述别人的话。第一篇“一之源”即写道：“茶的饮用，因为它的性味是寒凉的，适合作为饮料饮用，尤其适合品行端正有节俭美德的人。如果人们发烧、口渴、胸闷、头疼、眼涩、四肢无力、关节不畅，喝上四五口茶，其效果与最好的饮料醍醐、甘露不相上下。”陆羽对茶的评价，不仅从性质、药用、功效来评论，还注意与品行和俭德的人相联系，提示了茶不仅可以保健身体，而且净化心灵。陆羽在这里已将茶叶对人的“心物交融”融会贯通为：茶具有物质和精神的双重效用。陆羽在论述茶的效用的同时，还强调必须重视品质和卫生，他以“如果采摘得不合时节，制造得不精细，夹杂着野草败叶，喝了就会生病”来表述忽视品质和卫生而带来的危害性。在当时科学



古人饮茶图



尚不发达、人们对茶的药用原理并不了解的时候,陆羽对茶的效用评价虽不够全面,已属难能可贵,而且他指出,必须在采摘、制茶条件良好的情况下,才能获致效用。

自唐朝以后,相当长的一段时间里很少有人提及茶叶的效用,直到明朝,才又有人重新重视。

现在,茶越来越引起世人的兴趣,因为随着生活水平的提高,人们对饮料也更加讲究,要求饮料不但能解渴,还能防治疾病,提高机体免疫功能和健康水平。近代科学、医学界对茶的效用研究不断深入,也证实了茶是一种对人非常有益、保健养生的好饮品。

茶的基本成分

根据现代科学理论,茶之所以有养生、保健的功效,是因为茶叶里含有很多人类生理上需要的元素。茶叶中含有三百多种化学成分,如蛋白质、脂肪、氨基酸、碳水化合物、维生素、茶多酚、茶素、芳香油、脂多糖等,是人体不可缺少并各具功效的重要营养及药用物质。其中的有些成分实际是一个大类,如茶多酚就包括三十多种的酚类物质;维生素,又可具体分为十多种成分不同的维生素。现分别介绍如下:

1. 茶素(咖啡因)

茶素是咖啡碱一类的物质,是一种生物碱;在约1克的茶叶中,含有4%的茶素。茶素是刺激神经中枢的兴奋剂,有刺激大脑皮层的作用,可以促进血液循环,所以茶能提神醒酒。在疲乏困倦时,喝上一两杯浓茶,能使人神清气爽、倦意顿消。

2. 单宁酸(鞣酸)

单宁酸是植物体内常有的一种物质。在一般茶叶中,单宁酸的含量约20%。浓茶味涩,是因为含有单宁酸较多的关系,具有收敛止血、中和碱性药物和溶解脂肪的作用,可以用来帮助消化、健脾开胃、杀菌解毒、治疗腹泻痢疾与吐血等病。



3. 维生素

茶叶中含有维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素P等多种维生素,对人体健康颇为重要。维生素C能增加血管韧性,抵抗病菌侵袭;维生素D直接维护骨骼发育;维生素A、B族维生素、维生素P都是维持血液正常的养分。每个人每天喝两三杯茶,便可摄取到这些营养物质。

4. 芳香油

茶叶中含有一种芬芳的油质,具有刺激脑、心脏、血管的循环作用,促进人体机能的新陈代谢,增强各项组织对氧气的吸收。所以喝浓茶不但能使脑筋清醒,连呼吸也会觉得舒畅。

5. 儿茶酸

儿茶酸可增强人体血管的韧性和弹性,对预防动脉硬化大有帮助;同时,儿茶酸还可以增强人体对低气压的适应能力,防止因气压太低而造成的不适。

茶的药用功效

茶具有以下功效:

- (1)助消化。
- (2)提神醒脑。
- (3)延年益寿。
- (4)降血脂、减肥。
- (5)明目。
- (6)利尿、消肿。
- (7)抗菌消炎。
- (8)抗动脉硬化。
- (9)降血压、防高血压。
- (10)防治冠心病。



茶新叶