

读图时代
茶说典藏

普洱茶艺

普洱茶艺，以普洱茶为事茶的载体，得云南饮茶风俗之精髓，顺普洱茶之真性，合乎中国茶道之精神与理念；经过事茶者的艺术表现，投注事茶者对普洱茶性茶品的认知，以及事茶者本身的品性和文化修为，再通过普洱茶的冲泡程式、冲泡技艺和品茶过程，表现出来的，一种技能的艺术形态。

北京出版社

读图时代

茶说典藏

普洱茶艺



刘蒨：本书文字作者、茶艺程式创作者、表演者

北京出版社

【序】

云山渺邈 古木新花

陈云君

中国大西南是茶树的发源地，可是近十年在内地、香港、台湾甚为火爆的“茶艺”活动中，云南茶艺似乎不如江南（包括江西、福建、广东）茶艺表演热闹。幸好，昆明来了刘葭，于是，以普洱茶为中心的云南茶艺，迎风飘香，跻身茶艺之林（与刘葭同时或稍早前，可能人们也认识云南茶艺，比如大理三道茶之类，但在文化层面上，刘葭应当列前）。

云南的山山水水，千百年来给人一种苍郁古茂，甚至是化外朴拙之感。加之崇山入云，古道艰行，历史上多少马帮商队造就了无数神秘诡谲的传说，而其中有关茶马古道的传说似乎磅礴大气，飞云迷雾更多于风华清丽、温文雅致。所以云南的茶马古道的一切都成为了一种粗犷文化的时尚。然而具体到茶艺，作为文化含量较高，而且雅趣较高的一种文化现象，温文尔雅是不可或缺的。唯此，才能给人以“和美”——茶文化特殊属性的美感。无论是龙井、碧螺、大红袍、铁观音，还是普洱茶都同为一理。因此，云南茶艺在崇尚源于地域特性的同时，深化茶文化的文雅气质是十分重要的。刘葭的云南茶艺可以臻达这一特殊审美要求。

刘葭在云南茶艺创作表演之中，自出茅庐已有一定成绩：17岁夺得云南省首届茶艺比赛个人冠军，19岁获得全国首届茶艺比赛第三名；同年，受聘于中国茶叶流通协会，成为全国最年轻的专业指定茶道教师；21岁取得了国家劳动部颁发的中国第一张茶艺技师高级职称资格证书。

刘葭目前大学在学，本人中文修养尚好，对传统文化悟性也不

普洱茶茶艺

云山渺邈
古木新花

错，身边有几位可信赖的师长——这极为重要。唯此，我寄希望刘蒨夯实“底蕴”、体味“精深”，直达为茶艺的博大精深献身！

柴米油盐酱醋茶，都是小事，又是人活着不可少的事，也就是人们赖以生存的大事。然而这开门七件事又都是无关宏旨的小题，小题大做唯其中之茶。于是日本有茶道，韩国有茶礼，我国有茶艺、有茶文化。近十年来这些有关茶的林林总总，甚嚣尘上，惹得一帮文化人都耐不住寂寞纷纷归于茶文化之旗下，我也不能免俗，多次参加茶文化活动，观看了无数次泡茶表演（其实，以我几十年读书、饮茶感悟，我以为饮茶最好是个人行为，至多是二三人之谈茶饮茶行为，我不赞成表演，更不赞成动辄百人大会像看戏一样的观看茶艺表演），只有刘蒨的普洱茶艺感动了我。

我初见刘蒨的时候，她还是大学在学的学生，但她确不同一般20岁的大学生，有一定天赋，也肯用功。她在泡茶时的表现，我以四字赠之：道丽天成。她的神态、动作都是自然的表现，没有作秀的痕迹。她在泡茶时，台上只有她自己和茶，而没有面对观众的感觉。可能那时她已忘记了是在泡茶，更忘记了表演，已经进入化境，是物我两忘，不知此夕何夕的状态吧。在我呢，只觉得她的那种和谐，那种大气，贯穿在一举一动之中。在刘蒨的茶艺表演中没有媚气、没有漂亮、没有取悦。但是观看刘蒨表演的观众无不被她的泡茶行为所感动。感动得无从赞叹，深深地被一种平和、圆满的气氛所笼罩，真是如坐春风，坦然舒服。当一杯陈年普洱送到唇边时，时空概念已然暂时失去了意义！刘蒨的泡茶艺术，不是学而知之的，是她的与生俱来，在茶世家、茶氛围中成长时，被启发被诱导而生成的。

刘蒨的泡茶可以为达官贵人作，也可以为庶民百姓作，但要有个前提，一是无论谁都必须是爱茶之人，二是刘蒨当时愿意动手，心诚悦服地为您泡茶，否则，刘蒨泡茶，我们看她泡茶，饮她泡的茶都无意义！

目录

- 一 序 云山渺邈 古木新花
- 二 陈韵灵息——普洱茶
 - 1、普洱茶的历史 / 3
 - 2、普洱茶的传播 / 4
 - 3、普洱茶的地位 / 7
 - 4、普洱茶的魅力 / 13
 - 5、普洱茶艺的内涵素质 / 15
- 三 传道解惑——普洱茶艺
 - 1、什么是普洱茶 / 23
 - 2、普洱茶的分类 / 23
 - 3、普洱茶的品鉴 / 25
 - 4、普洱茶的功效 / 28
 - 5、普洱茶的存放 / 28
 - 6、什么是普洱茶技 / 30
 - 7、普洱茶技的关键是什么 / 30
 - 8、什么是普洱茶艺 / 30
 - 9、普洱茶艺的核心是什么 / 31
 - 10、什么是普洱茶道 / 31
 - 11、普洱茶艺和普洱茶道的关系 / 31
 - 12、何谓“好普洱茶” / 32
 - 13、泡茶四要素 / 32

14、沏茶前的准备 / 33

15、基本技法 / 37

四 天道鹤影——茶艺程式

普洱茶艺

水抱静山——普洱茶定点冲泡法 / 41

保合太和——青陈普洱茶调饮法 / 46

妙香藏真——普洱茶开盖煮饮法 / 55

心性圆觉——普洱茶双壶泡饮法 / 62

定慧之韵——金达摩普洱青饼泡饮法 / 68

凤凰择嘉木而栖——凤凰单枞和陈年普洱茶合泡法 / 75

船唇马背——普洱茶岁月纪实 / 79

怡然自得——单壶中温泡饮法 / 93

云南茶艺赏析

兰染茗心——紫娟紫芽冲泡茶艺 / 97

风檐竹雨——茶行古道传天香 / 106

华洋和悦——花式普洱茶煮饮法 / 114

半卷红云——滇红香曲极品 / 118

吓煞玲珑——龙井淡抹滇红相宜 / 122

真空妙有——佛香茶冲泡法 / 129

普陀听香——大理白族三道茶艺 / 136

五 后记 茶艺的终极价值 / 142

六 附录 今雨轩茶叶冲泡计量笔记 / 145

七 主要参考文献 / 151



普洱茶艺

中国茶叶出版社



陈韵灵息



普洱茶

『观瀑图』 钟 礼 (明)
立轴 绢本 水墨 淡设色
纵 178 厘米 横 104 厘米
(美) 普林斯顿大学美术馆



一. 普洱茶的历史

历史上的云南普洱茶，泛指云南大叶种晒青毛茶及以晒青毛茶为原料加工而成的各种规格的紧压茶。虽然普洱茶的得名始自明清，但大叶种晒青毛茶的生产历史却更为久远。

相传在三国时代，蜀国丞相诸葛亮带兵南征，进军途经西双版纳的南糯山。士兵们因不服水土，一个个患了眼疾，看不清东西，在山壑间东撞西碰。诸葛亮心急之下把手杖插入地里，刹时出现奇迹：手杖活了，生根发芽长叶，变成了葱绿的茶树。诸葛亮摘下茶叶煮水让士兵喝。茶因为有明目之功，士兵们恢复了视力，不久便凯歌而还。自此，山上便有了茶树，这里的少数民族称此树为“孔明树”，称此山叫“孔明山”，尊孔明为“茶祖”。后来每逢农历七月十六日，即孔明生日这天举办“茶祖会”，高悬孔明灯，载歌载舞，对月品茶，寄托思念。西双版纳勐海县南糯山的一棵人工栽培的大茶树经专家测算，该树树龄在1750年以上，其栽培始年，当为蜀汉三国时期，即蜀后主刘禅当政的公元223年~263年间。而此时期，恰逢蜀相诸葛亮征云南。于是民间便将孔明征南与茶树栽培联系起来，流传着许多孔明插手杖成为南糯山的大茶树；为防瘴气，孔明煮茶叶为战士治病的种种传说。后来清代编纂的《普洱府志》，也说茶树是“武侯遗种”。但是除去传说的成分，故事的时间与栽培茶的树龄起始年相符确实无错，证明了澜沧江中游两岸人工栽培茶起始年为蜀汉时期。

最早的普洱茶的贸易要追溯到唐朝时期，景陇王国境域六大茶山所产的茶叶经普洱集散销往各地。普洱是今云南省思茅地区普洱县，唐、宋时与今西双版纳同属地方王权南诏国——大理国所置银生节度（府），宋、元、明时又是傣族首领帕雅真于公元1180年所建的景陇王国所辖的十二版纳之一——勐拉的组成部分。周围各地所产茶叶都运至普洱府集中加工，再运销各地。普洱茶因此得名。



千年野生茶树

二. 普洱茶的传播

约于公元5世纪南北朝时，我国的茶叶就开始陆续输出至东南亚邻国及亚洲其他地区。公元9世纪时，由日本僧人将中国茶籽带回日本，逐渐在日本普及为大众化饮料。10世纪时，蒙古商队来华从事贸易时，将中国砖茶从中国经西伯利亚带至中亚以远。15世纪初，葡萄牙商船来中国进行通商贸易，茶叶对西方的贸易开始出现。荷兰人约在公元1610年左右将茶叶带至了西欧，1650年后传至东欧，再传至俄、法等国，17世纪时传至美洲。18世纪初，品饮红茶逐渐在英国流行，甚至成为一种表示高雅的行为，茶叶成了英国上层社会人士用于相互馈赠的一种高级礼品。著名的英国东印度公司于18世纪开始大规模经销中国茶，并获得了巨额利润。1880年，我国出口至英国的茶叶多达145万担，占中国茶叶出口量的百分之六十到七十。18世纪末，英王专程派特使来中国商讨发展贸易时，从中国得到了几株茶树苗，随后即移植在印度，拟发展英国自己的茶叶生产。中国茶树苗经精心培植，在印度终于长大成林，后来印度产制的茶叶即开始在伦敦市场上销售，这就是普洱茶传播之路的渐进旅程。

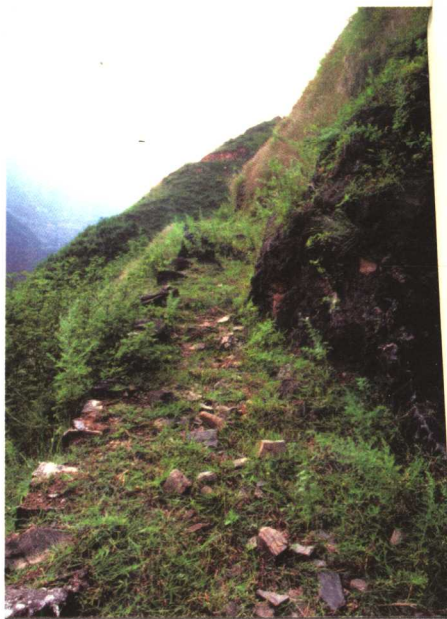
很久以前，祖国内地与边疆就存在着一条汉族与多民族交往的古老通道。古道绵延上千公里，纵横交错，分布甚广。近年来专家们经过认真考证后得出结论：在漫长的历史中，边疆通往内地的通道形成了两条主要的线路，一条以今云南的西双版纳、思茅等产茶地为起点，向西北经大理、丽江、迪庆，到西藏的昌都、林芝至拉萨，再经拉萨南下分别到缅甸、尼泊尔和印度；另一条则从今四川的雅安出发，经泸定、康定、理塘、巴塘，经西藏的昌都、拉萨等地，再到达尼泊尔、印度。这两条通道是目前世界上已知的通道中地势最险要最复杂的传播文明、文化的古道，完全是由人和马踩踏而成。马帮往来于这些坎坷崎岖的驿道，源源不断地运送着茶、糖、盐、马匹、皮毛等，因此这条古道被世人称为“茶马古道”。同“丝绸之路”一样，茶马古道在中华民族发展史上曾经发挥着重要的作用。顺着茶马古道游历各地的马帮商人把云南的普洱茶及饮茶习俗带往异地，同时，又将异乡的先进文化、独特风俗引进云南。所以，茶马古道不仅是一条商道，而且是一条使云南走向文明、走向繁荣

茶马古道雪域线



的要道。马帮在茶马古道上每一次交易所获得的成果和见识，都是普洱茶文化不可或缺积淀。

普洱茶的产地古有记载，《滇海虞衡志》称“茶出普洱所属六茶山，一曰攸乐，二曰革登，三曰倚邦，四曰莽枝，五曰蛮专，六曰曼撒，周八百里”。清朝道光年间的《普洱府志》中有这样的记载：“旧传武侯遍历六山，留铜锣于攸乐，置铜钁于莽枝，埋角砖



博南古道上的驿道遗址

于蛮砖，遗木梆于倚邦，埋马蹬于革登，置撒袋于曼撒，固以名其山。”以遗木梆而得名的茶山——倚邦，因生产七子饼茶而闻名，年产茶叶近万担，远销西藏、港澳、东南亚各地。明、清时期，这里茶庄林立，商贾云集，热闹非凡。由于所产茶质好，每年都要进贡朝廷。道光二十五年（公元1845年），清朝政府为加强对茶山的管理和贡茶的运送，在思茅至倚邦、易武的崇山峻岭中修筑了一条用青石板嵌成的宽2米，绵延数百公里的运茶大道。这期间，由于茶叶生产的发展和交通的便利，倚邦当仁不让地成为了内地与边疆交往的政治、经济中心，各种商铺、会馆应运而生。据易武倚邦的老人说，在明末清初，直到同治年间，这里曾是普洱茶交易最繁盛的时期。每年可以收茶叶万担之多（每担合75公斤），主要销往四川、西藏和内地。这里因其茶品、茶味及数量而中外驰名。宣统末年，这里尚存“庆丰和”，“庆丰益”、“元昌”、“恒盛”等四个茶庄，由这些茶庄将普洱茶运往昆明、下关。每年春夏两季，云南、四川的汉族和藏族客商赶着马帮云集于倚邦，进行普洱茶交易。当地茶农也定每年清明节后为“茶会天”，届时各地商人纷纷赶来，和易武茶农

进行物资交易，场面极为热闹。倚邦最繁荣时期有近100户居民，熙来攘往的各地客商、马帮众多。

随着清朝政府的衰落，茶叶贸易也受到影响，而随后发生的几次火灾、战乱，使这里逐渐衰败。加之现代交通工具的迅速崛起，古道被乱草渐渐淹没，这里成了人迹罕至的角落。



采茶的哈尼族姑娘

三. 普洱茶的地位

晋朝、南北朝、隋朝三个时期（公元265年~617年），茶叶贸易是封建社会为数不多的经济项目之一，各王朝自然不会撒手对茶山的占有。早在唐贞元十年（公元794年），南诏政权不顾千里之遥，将六大茶山所在地易武设置为“利润城”，视茶林为获利润之物，显示了王朝的重视程度，也显示出普洱茶不可替代的重要地位。

唐乾符六年（公元879年），南诏政权在六大茶山至大理的路线点上，即后来的普洱设置睑治，名为步日睑。当时步日睑的南面，即

普洱茶艺



集贸市场上的茶叶交易

澜沧江外有车里土司管制，江内大片地方为步日睑辖地，自然包括江内的利润城及其六大茶山。步日睑归银生节度（驻景东）管辖。在此之前，约200多年，茶已传至中原，还作为文成公主的陪嫁而进入西藏。由于这里产的茶叶品质上乘，其解毒散寒、消食去腻等功用被藏族所青睐，视其为配置“酥油茶”的极佳配料。藏族商人从此便越雪山，渡金沙江，过丽江、银生城再至步日，以马匹、乳制品、药材、豆金交换步日的茶叶。这便是南宋人李石著《续博物志》中所记载：“西番（西藏）之用普茶，已自唐时。”据清代《普洱府志》记载：“年运吐蕃之茶达三万担。”此时期，为了驮运方便，茶商便将收购到的散茶再蒸而紧压为团茶，大者如人头称“人头茶”，小者如牛心，称“牛心茶”。紧团茶千里之遥运往西藏，途中经热湿及寒冷各地段。在长期的驮运中，团茶内的茶多酚促氧化自然发酵，茶叶变为黑色，味有陈香，别于其他茶叶，易辨易识，深为藏区群众喜爱。

宋朝（公元960年~1279年）时，大理政权将南诏时期所设的步日睑改为步日部，先属威楚府，后划归蒙舍镇管辖。此时宋朝与北方金朝连年征战不止，急需战马，大理政权便在步日部设“茶马

普洱茶艺

市场”，以步日部茶叶换得西藏马匹，再将马匹北转与宋朝，换取锦缎、珠宝首饰。茶市的扩大，促进步日各地茶叶种植的加快。据《澜沧县志》称：“班崴大茶树为北宋栽种。”

元朝（公元1206年～1368年）时，蒙古铁骑占领云南，将宋朝的步日改为普日，在思茅一地设为思么，两地各设“甸”治，于普日加设“普日思么甸司”，辖两甸及南方各地。甸司归属元江路节制。《澜沧县志》称：“有景迈、勐本、芒埂、糯岗、芒景、翁居、翁洼、芒洪等茶园为元代栽种。”

明洪武十六年（公元1383年），普日改称为普耳，划归车里军民宣慰使司管辖。万历年间（公元1572～1620年），李时珍著药典《本草纲目》中记有：“普洱茶出云南普洱”。明代编纂的《云南通志》记有：“车里之普洱，此处产茶”。两书语若同出，一致将普洱一词和普洱茶名固定，此后沿用不衰，至今无变。历代以来普洱茶受云南各族人士普遍喜爱，明朝方志学家谢肇淞著《滇略》中将此情况记为：“士庶所用，皆普茶也”。

清顺治十六年（公元1619年），据《思茅县志》载：“顺治十

藏族打酥油茶



普洱茶艺

陈韵灵息

10

八年(公元1621年),思茅年加工茶叶十万担,经普洱过丽江销往西藏茶叶三万驮之多。”康熙三年(公元1664年),设元江府普洱分府,移元江通判驻普洱,为普洱通判,管辖十三版纳。雍正七年(公元1729年)设



普洱沱茶

立普洱府,为流官制,辖六大茶山、橄榄坝及江内(澜沧江以东、北片)六版纳(即勐养、思茅、普滕、整董、勐乌、乌得),对江外各版纳设车里宣慰司,为土司管制。根据流官管土官的原则,普洱府对车里宣慰司实行羁縻管理。同年在思茅设茶叶总店,将思茅城私商(指茶商)一律赶走,不得经营茶叶生意。由云南总督鄂尔泰选取最好的茶菁,制成紧茶、茶膏,进贡皇帝作为贡茶。此后普洱茶驰名天下,《普洱府志·食货》对此况追述为:“普洱茶名重天下,每年纳茶六七十驮,入山作茶者数十万人,茶客收买运于各处”;“杜绝弊端,不许客人上山作茶。”普洱府又从收缴茶税入手,准许私商办“茶引”购茶,规定:“普洱府年发茶引三千,每引收税银三钱二分,行销办课,定额造册题销”。其后在府地设“茶局”专办茶引发放、税银征收和贡茶的例银发放及贡茶押运的监督机关。

清人阮福著《普洱茶记》称:“普洱茶名遍天下,味最酽,京师尤重。”清《新纂云南通志》称:“普洱之名在华茶中占特殊位置,远非安徽、闽、浙(茶)可比。”清代学者赵学敏著《本草拾遗》中提出普洱茶的药性及功能为:“普洱茶清香独绝也,醒酒第一,消食化痰,清胃生津功力尤大,又具性温味甘,解油腻、牛羊(肉)毒,下气通泄。”《普洱府志》记为:“普洱茶名重京师。”在大众茶已普遍受欢迎的基础上,清廷将普洱茶首次列为“贡品,分芽茶、团茶两种”。清代志学家张泓著《滇南新语》中记有:“普茶珍品,有毛尖、芽茶和女儿之号。女儿茶亦芽茶之类,取于谷雨后,皆夷女采治货银以积妆资故名。”女儿茶在此时随贡入京。至乾隆五十二年(1787

普洱茶艺

普洱茶

11

年),清廷复将普洱贡茶改为:“团茶(内分5、3、1、0.4、0.14斤装五种)、锡瓶装蕊茶和芽茶、缎绵木匣装茶膏”,称为八色贡茶。阮福著《贡茶案例》中记述的采办情况为:“每年进贡之茶,列于布政司库银息项下,动支一千两,由思茅厅领转采办,并购茶瓶、缎匣、木箱等,其茶在思茅本地收取”。同文记普洱贡茶采摘情况为:“于二月(农历)采蕊极细而白者,谓之毛尖作贡,贡后方许民间贩茶。”《普洱府志》记为:“农历二月开始采茶,芽头细嫩且多白毫(毛)者为毛尖,农历三至四月采摘为小满茶,六至七月采摘为谷花茶。”

普洱贡茶的采摘、加工、包装,产品多种多样,加工极为认真精良,达到了当时的最高境界,故此深得宫内人喜爱,并在士大夫阶层流传品尝。曹雪芹著《红楼梦》第六十一回写道:“……林之孝家的又向袭人等笑着说:该闷些普洱茶喝。袭人、晴雯二人忙说:闷了一大缸子女儿茶,已经喝过两碗了。”可见普洱茶在雍正、乾隆等年间的鼎盛名气。我们今天仍能从其巨著的描述中,去领会普洱贡茶当时的风采和声望。

乾隆五十八年(公元1793年),乾隆皇帝在热河行宫(今承德

易武的简易制茶工具

