



茶經

【珍藏版】

中国工人出版社

【续茶经】

【清】陆廷灿 著

【茶经】

【唐】陆羽 著

下

茶 經 茶 經 茶 經

茶 經

【 茶 經 】

「唐」陆 羽 著

【 续 茶 经 】

「清」陆廷灿 著

中国工人出版社

茶 經 茶 經 茶 經

欽定四庫全書

和嶠
茶之源
者南方之嘉木也一尺二
寸者名曰和嶠
樹如瓜蘆葉如梔子花
根如胡桃
瓜蘆木出廣
州似茶至苦
其字或從草或從

唐 陸羽 撰

迥至數十尺其巴山峽

樹如瓜蘆葉如梔子花

根如胡桃
瓜蘆木出廣
州似茶至苦

其字或從草或從

陆 茶之饮

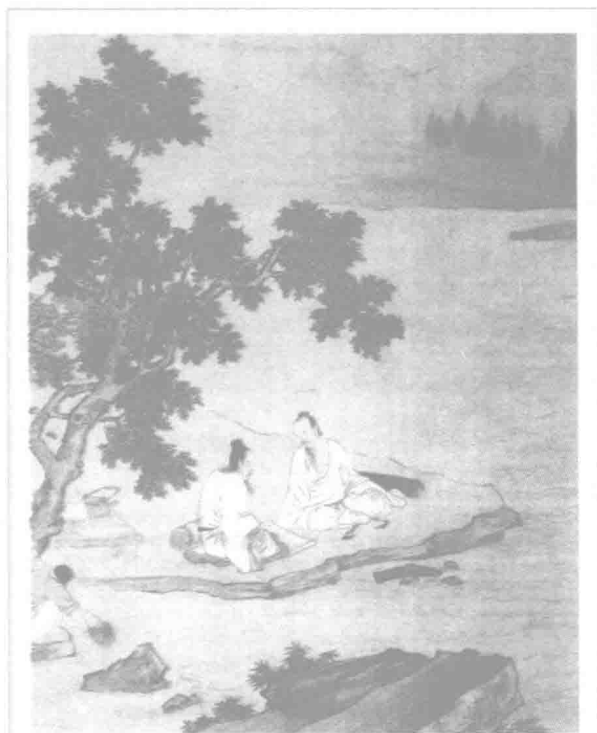
卢仝《茶歌》：日高丈五睡正浓，军将扣门惊周公。口传谏议送书信，白绢斜封三道印。开缄宛见谏议面，手阅月团三百片。闻道新年入山里，蛰虫惊动春风起。天子未尝阳羡茶，百草不敢先开花。仁风暗结珠蓓蕾，先春抽出黄金芽。摘鲜焙芳旋封裹，至精至好且不奢。至尊之余合王公，何事便到山人家。柴门反关无俗客，纱帽笼头自煎吃。碧云引风吹不断，白花浮光凝碗面。一碗喉吻润；二碗破孤闷；三碗搜枯肠，惟有文字五千卷；四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散；五碗肌骨清；六碗通仙灵；七碗吃不得也，惟觉两腋习习清风生。

唐冯贽《记事珠》：建人谓斗茶曰茗战。

《北堂书钞》：杜育《荈赋》云：“茶能调神、和内、解倦、除慵。”

《续博物志》：南人好饮茶，孙皓以茶与韦曜代酒，谢安诣陆纳，设茶果而已。北人初不识此，唐开元中，泰山灵岩寺有降魔师教学禅者以不寐法，令人多作茶饮，因以成俗。

《大观茶论》：“点茶不一，以分轻清重浊，相稀稠得中，可欲则止。《桐君录》云：‘茗有饒，饮之宜人，虽多不为贵也。’”“夫茶以味为上，香甘重滑为味之全。惟北苑、壑源之品兼之。卓绝之品，真香灵味，自然不同。”“茶有真香，非龙麝可拟。要须蒸及熟而压之，及干而研，研细而造，则和美具足。入盏则馨香四达，秋爽洒然。”“点茶之色，以纯白为上真，青白为次，灰白次之，黄白又次之。天时得于上，人力尽于下，茶必纯白。青白者，蒸压微生。灰白者，蒸压过熟。压膏不尽则色青暗。焙火太烈则色昏黑。”



(明) 仇英《煮茶论画图》

《苏文忠集》“予去黄十七年，复与彭城张圣途、丹阳陈辅之同来院。僧梵英葺治堂宇，比旧加严洁，茗饮芳冽。予问：‘此新茶耶？’英曰：‘茶性新旧交则香味复。’予尝见知琴者言，琴不百年，则桐之生意不尽，缓急清浊常与雨旸寒暑相应。此理与茶相近，故并记之。”“王焘集《外台秘要》有《代茶饮子》诗云。格韵高绝，惟山居逸人乃当作之。予尝依法治服，其利膈调中，信如所云。

而其气味乃一贴煮散耳，与茶了无干涉。”“《月兔茶》诗：环非环，玦非玦，中有迷离玉兔儿，一似佳人裙上月。月圆还缺缺还圆，此月一缺圆何年。君不见，斗茶公子不忍斗小团，上有双衔绶带双飞鸾。”

坡公尝游杭州诸寺，一日，饮酺茶七碗，戏书云：“示病维摩原不病，在家灵运已忘家。何须魏帝一丸药，且尽庐仝七碗茶。”

《侯鯖录》：东坡论茶。除烦已膩，世固不可一日无茶，然暗中损人不少，故或有忌而不饮者。昔人云，自茗饮盛后，人多患气、患黄，虽损益相半，而消阴助阳，益不偿损也。吾有一法，常自珍之，每食已，辄以浓茶漱口，颊膩既去，而脾胃不知。凡肉之在齿间，得茶漱涤，乃尽



消缩，不觉脱去，毋须挑刺也。而齿性便苦，缘此渐坚密，蠹疾自己矣。然率用中茶，其上者亦不常有。间数日一啜，亦不为害也。此大是有理，而人罕知者，故详述之。

白玉蟾《茶歌》：味如甘露胜醍醐，服之顿觉沉疴苏。身轻便欲登天衢，不知天上有茶无。

唐庚《斗茶记》：政和三年三月壬戌，二三君子相与斗茶于寄傲斋。予为取龙塘水烹之，而第其品。吾闻茶不问团铸，要

之贵新；水为问江井，要之贵活。千里致水，伪固不可知，就令识真，已非活水。今我提瓶走龙塘，无数千步。此水宜茶，昔人以为不减清远峡。每岁新茶，不过三月至矣。罪戾之余，得与诸公从容谈笑于此，汲泉煮茗，以取一时之适，此非吾君之力欤

蔡襄《茶录》：茶色贵白，而饼茶多以珍膏油[去声]。其面，故有青黄紫黑之异。善别茶者，正如相工之视人气色也，隐然察之于内，以肉理润者为上。既已末之，黄白者受水昏重，青白者受水详明，故建安人斗试，以青白胜黄白。

张昞《云谷杂记》：饮茶不知起于何时。欧阳公《集古录跋》云：“茶



（明）仇英《煮茶论画图》

之见前史，盖自魏晋以来有之。”予按《晏子春秋》，婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三弋五卵，茗菜而已。又汉王褒《僮约》有“五阳[一作武都]买茶”之语，则魏晋之前已有之矣。但当时虽知饮茶，未若后世之盛也。考郭璞注《尔雅》云：“树似梔子，冬生，叶可煮作羹饮。”然茶至冬味苦，岂可作羹饮耶？饮之令人少睡，张华得之，以为异闻，遂载之《博物志》。非但饮茶者鲜，识茶者亦鲜。至唐陆羽著《茶经》三篇，言茶甚备，天下益知饮茶。其后尚茶成风。回纥入朝，始驱马市茶。德宗建中间，赵赞始兴茶税。兴元初虽诏罢，贞元九年，张滂复奏请，岁得缗钱四十万。今乃与盐酒同佐国用，所入不知几倍于唐矣。

《品茶要录》：“余尝论茶之精绝者，其白合未开，其细如麦，盖得青阳之轻清者也。又其山多带砂石，而号佳品者，皆在山南，盖得朝阳之和者也。余尝事闲，乘晷景之明净，适亭轩之潇洒，一一皆取品试。既而神水生于华池，愈甘而新，其有助乎。”“昔陆羽号为知茶，然羽之所知者，皆今之所谓茶草。何哉？如鸿渐所论蒸笋并叶，畏流其膏，盖草茶味短而淡，故常恐去其膏。建茶力厚而甘，故惟欲去其膏。又论福建为未详，往往得之，其味极佳。由是观之，鸿渐其未至建安欤。”

谢宗《论茶》：候蟾背之芳香，观虾目之沸涌。故细沏花泛，浮饴云腾，昏俗尘劳，一啜而散。

《黄山谷集》：品茶一人得神，二人得趣，三人得味，六七人是名施茶。

沈存中《梦溪笔谈》：芽茶古人谓之雀舌、麦颗，言其至嫩也。今茶之美者，其质素良，而所植之土又美，则新芽一发，便长寸余，其细如针。惟芽长为上品，以其质干、土力皆有余故也。如雀舌、麦颗者，极下材耳。乃北人不识，误为品题。予山居有《茶论》，且作《尝茶》诗云：“谁把嫩香名雀舌，定来北客未曾尝；不知灵草天然异，一夜风吹一寸长。”

《遵生八笺》：茶有真香，有佳味，有正色。烹点之际，不宜以珍果香草杂之。夺其香者，松子、柑橙、莲心、木瓜、梅花、茉莉、蔷薇、木樨之类是也。夺其色者，柿饼、胶枣、火桃、杨梅、橘饼之类是也。凡饮佳茶，去果方觉清绝，杂之则味无辨矣。若欲用之，所宜则惟核桃、榛子、瓜仁、杏仁、榄仁、栗子、鸡头、银杏之类，或可用也。

徐渭《煎茶七类》：“茶入口，先须灌漱，次复徐啜，俟甘津潮舌，乃得真味。若杂以花果，则香味俱夺矣。”“饮茶宜凉台静室，明窗曲几，僧寮道院，松风竹月，晏坐行吟，清谈把卷。”“饮茶宜翰卿墨客，缙衣羽士，逸老散人，或轩冕中之超轶世味者。”“除烦雪滞，涤醒破睡，谭渴书倦，是时茗碗策勋，不减凌烟。”

许次杼《茶疏》：“握茶手中，俟汤入壶，随手投茶，定其浮沉，然后泻啜，则乳嫩清滑，而馥郁于鼻端。病可令起，疲可令爽。”“一壶之茶，只堪再巡。初巡鲜美，再巡甘醇，三巡则意味尽矣。余尝与客戏论，初巡为婷婷袅袅十三余，再巡为碧玉破瓜年，三巡以来，绿叶成阴矣。所以茶注宜小，小则再巡已终，宁使余芬剩馥尚留叶中，犹堪饭后供啜嗽之用。”“人必各手一瓯，毋劳传送。再巡之后，清水涤之。”“若巨器屡巡，满中泻饮，待停少温，或求浓苦，何异农匠作劳但资口腹？何论品赏，何知风味乎？”

《煮泉小品》：“唐人以对花啜茶为杀风景，故王介甫诗云‘金谷千花莫漫煎’。其意在花，非在茶也。余意以为金谷花前，信不宜矣；若把一瓯对山花啜之，当更助风景，又何必羔儿酒也。”“茶如佳人，此论最妙，但恐不宜山林间耳。昔苏东坡诗云‘从来佳茗似佳人’，曾茶山诗云‘移人尤物众谈夸’，是也。若欲称之山林，当如毛女麻姑，自然仙风道骨，不浣烟霞。若夫桃脸柳腰，亟宜屏诸销金帐中，毋令污我泉石。”“茶之团者、片者，皆出于碾磴之末，既损真味，复加油垢，即非佳品。总不

日長何所事茗碗
自賣持料得南
窓下清風滿鬢
綠
吳趨唐寅



(明)唐寅事茗图

若今之芽茶也，盖天然者自胜耳。曾茶山《日铸茶》诗云‘宝铸自不乏，山芽安可无’，苏子瞻《壑源试焙新茶》诗云‘要知玉雪心肠好，不是膏油首面新’，是也。且末茶淪之有屑，滞而不爽，知味者当自辨之。”“煮茶得宜，而饮非其人，犹汲乳泉以灌蒿莠，罪莫大焉。饮之者一吸而尽，不暇辨味，俗莫甚焉。”“人有以梅花、菊花、茉莉花荐茶者，虽风韵可赏，究损茶味。如品佳茶，亦无事此。今人荐茶，类下茶果，此尤近俗。是纵佳者能损茶味，亦宜去之。且下果则必用匙，若金银，大非山居之器，而铜又生铉，皆不可也。若旧称北人和以酥酪，蜀人入以白土，此皆蛮饮，固不足责。”

罗廬《茶解》：“茶通仙灵，然有妙理。”“山堂夜坐，汲泉煮茗，至水火相战，如听松涛，倾泻入杯，云光潋潋。此时幽趣，故难与俗人言矣。”

顾元庆《茶谱》：品茶八要：一品，二泉，三烹，四器，五试，六候，七侣，八勋。

张源《茶录》：“饮茶以客少为贵，众则喧，喧则雅趣乏矣。独啜曰幽，二客曰胜，三四曰趣，五六曰泛，七八曰施。”“酺不宜早，饮不宜迟。酺早则茶神未发，饮迟则妙馥先消。”

《云林遗事》：倪元镇素好饮茶，在惠山中，用核桃、松子肉和真粉成小块如石状，置于茶中饮之，名曰清泉白石茶。

闻龙《茶笈》：东坡云：“蔡君谟嗜茶，老病不能饮，日烹而玩之。可发来者之一笑也。”孰知千载之下有同病焉。余尝有诗云：“年老耽弥甚，脾寒量不胜。”去烹而玩之者几希矣。因忆老友周文甫，自少至老，茗碗薰炉，无时暂废。饮茶日有定期；旦明、晏食、禺中、晡时、下春、黄昏，凡六举，而客至烹点不与焉。寿八十五，无疾而卒。非宿植清福，乌能毕世安享？视好而不能饮者，所得不既多乎。尝蓄一龚春壶，摩挲宝爱，不啻掌珠。用之既久，外类紫玉，内如碧云，真奇物也，后以殉葬。

《快雪堂漫录》：昨同徐茂吴至老龙井买茶，山民十数家，各出茶。茂吴以次点试，皆以为赝，曰：真者甘香而不冽，稍冽便为诸山赝品。得一二两以为真物，试之，果甘香若兰。而山民及寺僧反以茂吴为非，吾亦不能置辨。伪物乱真如此。茂吴品茶，以虎丘为第一，常用银一两余购其斤许。寺僧以茂吴精鉴，不敢相欺。他人所得虽厚价，亦赝物也。子晋云：本山茶叶微带黑，不甚青翠。点之色白如玉，而作寒豆香，宋人呼为白云茶。稍绿便为天池物。天池茶中杂数茎虎丘，则香味迥别。虎丘其茶中王种



(明)丁云鹏 《玉川煮茶图轴》

耶？芥茶精者，庶几妃后，天池、龙井便为臣种，其余则民种矣。

熊明遇《芥山茶记》：茶之色重、味重、香重者，俱非上品。松萝香重；六安味苦，而香与松萝同；天池亦有草菜气，龙井如之。至云雾则色重而味浓矣。尝啜虎丘茶，色白而香似婴儿肉，真称精绝。

邢士襄《茶说》：夫茶中着料，碗中着果，譬如玉貌加脂，蛾眉染黛，翻累本色矣。

冯可宾《芥茶笺》：茶宜无事、佳客、幽坐、吟咏、挥翰、倘佯、睡起、宿醒、清供、精舍、会心、赏鉴、文僮。茶忌不如法、恶具、主客不韵、冠裳苛礼、荤肴杂陈、忙冗、壁间案头多恶趣。

谢在杭《五杂俎》：“昔人谓：‘扬子江心水，蒙山顶上茶。’蒙山在蜀雅州，其中峰顶尤极险秽，虎狼蛇虺所居，采得其茶，可蠲百疾。今山东人以蒙阴山下石衣为茶当之，非矣。然蒙阴茶性亦冷，可治胃热之病。”“凡花之奇香者，皆可点汤。《遵生八笺》云：‘芙蓉可为汤。’然今牡丹、蔷薇、玫瑰、桂、菊之属，采以为汤，亦觉清远不俗，但不若茗之易致耳。”“北方柳芽初茁者，采之入汤，云其味胜茶。曲阜孔林楷木，其芽可以烹饮。闽中佛手、柑、橄榄为汤，饮之清香，色味亦旗枪之亚也。又或以绿豆微炒，投沸汤中倾之，其色正绿，香味亦不减新茗。偶宿荒村中觅茗不得者，可以此代也。”

《谷山笔尘》：六朝时，北人犹不饮茶，至以酪与之较，惟江南人食之甘。至唐始兴茶税。宋元以来，茶目遂多，然皆蒸干为末，如今香饼之制，乃以入贡，非如今之食茶，止采而烹之也。西北饮茶不知起于何时。本朝以茶易马，西北以茶为药，疗百病皆瘥，此亦前代所未有也。

《金陵琐事》：思屯乾道人，见万磁手软膝酸，云：“系五藏皆火，不必服药，惟武夷茶能解之。”茶以东南枝者佳，采得烹以涧泉，则茶竖立，若以井水即横。

《六研斋笔记》：“茶以芳冽洗神，非读书谈道，不宜褻用。然非真正契道之士，茶之韵味，亦未易评量。尝笑时流持



（明）文徵明《惠山茶会图》

论，贵嘶声之曲，无色之茶。嘶近于哑，古之绕梁遏云，竟成钝置。茶若无色，芳冽必减，且芳与鼻触，冽以舌受，色之有无，目之所审。根境不相摄，而取衷于彼，何其悖耶，何其谬耶！”“虎丘以有芳无色，擅茗事之品。顾其馥郁不胜兰芷，与新剥豆花同调，鼻之消受，亦无几何。至于入口，淡于勺水，清泠之渊，何地不有，乃烦有司章程，作僧流捶楚哉。”

《紫桃轩杂缀》：“天目清而不醅，苦而不螫，正堪与缙流漱涤。笋蕨、石瀨则太寒俭，野人之饮耳。松萝极精者方堪入供，亦浓辣有余，甘芳不足，恰如多财贾人，纵复蕴藉，不免作蒜酪气。分水贡芽，出本不多。大叶老根，泼之不动，入水煎成，番有奇味。荐此茗时，如得千年松柏根作石鼎薰燎，乃足称其老气。”“‘鸡苏佛’、‘橄榄仙’，宋人咏茶语也。鸡苏即薄荷，上口芳辣。橄榄久咀回甘。合此二者，庶得茶蕴，曰仙、曰佛，当于空玄虚寂中，嘿嘿证入。不具是舌根者，终难与说也。”“赏名花不宜更度曲，烹精茗不必更焚香，恐耳目口鼻互牵，不得全领其妙也。”

“精茶不宜泼饭，更不宜沃醉。以醉则燥渴，将灭裂吾上味耳。精茶岂止当为俗客客？倘是日汨汨尘务，无好意绪，即烹就，宁俟冷以灌兰，断不令俗肠污吾茗君也。”“罗山庙后芥精者，亦芬芳回甘。但嫌稍浓，乏云露清空之韵。以兄虎丘则有余，以父龙井则不足。”“天地通俗之才，无远韵，亦不致呕秽寒月。诸茶晦黯无色，而彼独翠绿媚人，可念也。”“屠赤水云：‘茶于谷雨候、晴明日采制者，能治痰嗽、疗百疾。’”

《类林新咏》：顾彦先曰：“有味如醴，饮而不醉；无味如茶，饮而醒焉。”醉人何用也。

徐文长《秘集致品》：茶宜精舍，宜云林，宜磁瓶，宜竹灶，宜幽人雅士，宜纳子仙朋，宜永昼清谈，宜寒宵兀坐，宜松月下，宜花鸟间，宜清流白石，宜绿藓苍苔，宜素手汲泉，宜红妆扫雪，宜船头吹火，宜竹里飘烟。

《芸窗清玩》：茅一相云：“余性不能饮酒，而独耽味于茗。清泉白石可以濯五脏之污，可以澄心气之哲。服之不已，觉两腋习习，清风自生。吾读《醉乡记》，未尝不神游焉。而间与陆鸿渐、蔡君谟上下其议，则又爽然自释矣。”

《三才藻异》：雷鸣茶产蒙山顶，雷发收之，服三两换骨，四两为地仙。

《闻雁斋笔记》：赵长白自言：“吾生平无他幸，但不曾饮井水耳。”此老于茶，可谓能尽其性者。今亦老矣，甚穷，大都不能如曩时，犹摩挲万卷中作《茶史》，故是天壤间多情人也。

袁宏道《瓶花史》：赏花，茗赏者上也，谭赏者次也，酒赏者下也。

《茶谱》：《博物志》云：“饮真茶令人少眠。”此是实事，但茶佳乃效，且须末茶饮之。如叶烹者，不效也。

《太平清话》：琉球国亦晓烹茶。设古鼎于几上，水将沸时投茶末一匙，以汤沃之。少顷奉饮，味清香。

《藜床沈余》：长安妇女有好事者，曾侯家睹彩笺曰：“一轮初满，万户皆清。若乃狎处衾帏，不惟辜负蟾光，窃恐嫦娥生妒。涓于十五、十六二宵，联女伴同志者，一茗一炉，相从卜夜，名曰‘伴嫦娥’。凡有冰心，伫垂玉允。朱门龙氏拜启。”[陆浚原]

沈周《跋茶录》：樵海先生真隐君子也。平日不知朱门为何物，日偃仰于青山白云堆中，以一瓢消磨灭半生。盖实得品茶三味，可以羽翼桑苎翁之所不及，即谓先生为茶中董狐可也。

王埤《快说续记》：春日看花，郊行一二里许，足力小疲，口亦少渴。忽逢解事僧邀至精舍，未通姓名，便进佳茗，踞竹床连啜数瓯，然后言别，不亦快哉。

卫泳《枕中秘》：读罢吟余，竹外茶烟轻扬；花深酒后，铛中声响初浮。个中风味谁知，庐居士可与言者；心下快活自省，黄宜州岂欺我哉。

江之兰《文房约》：“诗书涵圣脉，草木栖神明。一草一木，当其含香叶艳，倚槛临窗，真足赏心悦目，助我幽思。亟宜烹蒙顶石花，悠然啜饮。”“扶舆沆瀣，往来于奇峰怪石间，结成佳茗。故幽人逸士，纱帽笼头，自煎自吃。车声羊肠，无非火候，苟饮不尽，且漱弃之，是又呼陆羽为茶博士之流也。”

高士奇《天禄识余》：饮茶或云始于梁天监中，见《洛阳伽蓝记》，非也。按《吴志·韦曜传》：“孙皓每宴飨，无不竟日，曜不能饮，密赐茶荈以当酒。”如此言，则三国时已知饮茶矣。逮唐中世，榷茶遂与煮海相抗，迄今国计赖之。

《中山传言录》：琉球茶瓯颇大，斟茶止二三分，用果一小块贮匙内。此学中国献茶法也。

王复礼《茶说》：花晨月夕，贤主嘉宾，纵谈古今，品茶次第，天壤间更有何乐。奚俟脍鲤包羔，金罍玉液，痛饮狂呼，始为得意也？范文正

公云：“露芽错落一番荣，缀玉含珠散嘉树。斗茶味兮轻醍醐，斗茶香兮薄兰芷。”沈心斋云：“香含玉女峰头露，润带珠帘洞口云。”可称岩茗知己。

陈鉴《虎丘茶经注补》：鉴亲采数嫩叶，与茶侣汤愚公小焙烹之，真作豆花香。昔之鬻虎丘茶者，尽天池也。

陈鼎《滇黔纪游》：贵州罗汉洞，深十余里，中有泉一泓，其色如黝。甘香清冽。煮茗则色如渥丹，饮之唇齿皆赤，七日乃复。

《瑞草论》云：茶之为用味寒，若热渴、凝闷胸、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐甘露抗衡也。

《本草拾遗》：“茗味苦微寒，无毒，治五脏邪气，益意思，令人少卧，能轻身、明目、去痰、消渴、利水道。”“蜀雅州名山茶有露钹芽、篔芽，皆云火前者，言采造于禁火前也。火后者次之。又有枳壳芽、枸杞芽、枇杷芽，皆治风疾。又有皂荚芽、槐芽、柳芽，乃上春摘其芽，和茶作之。故今南人输官茶，往往杂以众叶，惟茅芦、竹箬之类，不可以入茶。自余山中草木、芽叶，皆可和合，而椿柿叶尤奇。真茶性极冷，惟雅州蒙顶出者，温而主疗疾。”

李时珍《本草》：服葳灵仙、土茯苓者，忌饮茶。

《群芳谱》：疗治方：气虚、头痛，用上春茶末，调成膏，置瓦盏内覆转，以巴豆四十粒，作一次烧，烟熏之，晒干乳细，每服一匙。别人好茶末，食后煎服立效。又赤白痢下，以好茶一斤炙捣为末，浓煎一二盏，服久痢亦宜。又二便不通，好茶、生芝麻各一撮，细嚼，滚水冲下，即通。屡试立效。如嚼不及，擂烂滚水送下。

《随见录》：《苏文忠集》载，宪宗赐马总治泄痢、腹痛方：以生姜和皮切碎如粟米，用一大钱并草茶相等煎服。元祐二年，文潞公得此疾，百药不效，服此方而愈。

茶

一七

【译文】卢仝《茶歌》：日头很高了我却还在熟睡之中，将军敲门惊醒了我的美梦。下人传言谏议来送书信，白绢上面斜斜地盖了三个大封印，打开就像是见到了谏议的人一样，用手抚摸三百片月团新茶。信中说新年之后进到山里面去，天上开始打雷刮春风，连皇上都还没有尝过阳羨茶，百草都不敢擅自开花。好风吹过蓓蕾暗结，刚开春已抽出了黄金芽。趁新鲜摘下来焙好封裹，又精致又美好而且显得不奢侈。王公贵族这样的人士，为了什么事情来到普通人家呢？反关柴门不让俗气的客人进来，纱帽还戴在头上就自己煎茶吃起来，清风吹拂之下，茶的白花浮在碗的上面像有一层光似的。一碗能够滋润人的喉咙，两碗能够消除人的孤寂，三碗能够激发人的灵感，搜索枯肠只有五千字的文章；四碗能够让人发出一点汗水，生平所有的不平之事，都从毛孔里面散发出去了；五碗能够使筋骨清爽，六碗简直可以通仙境，七碗就再也不能吃了，只觉得两边腋下习习清风生。

唐冯贽《记事珠》里记载：建人把斗茶叫做茗战。

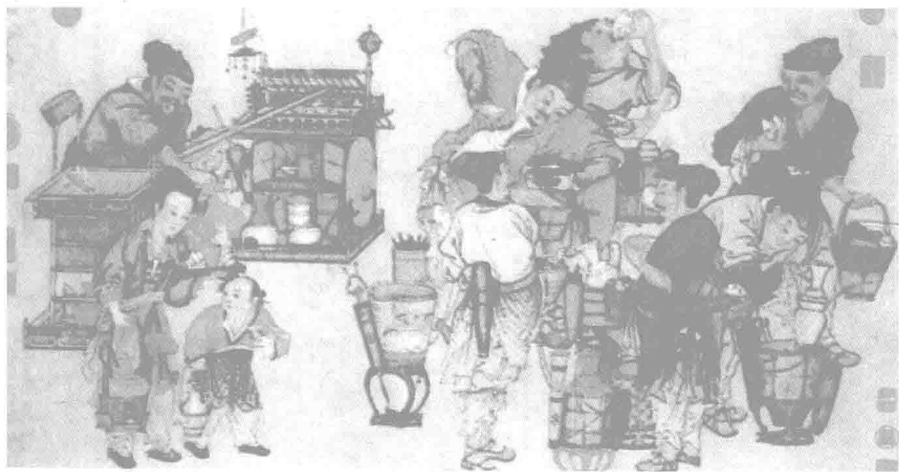
《荈赋》中说：喝茶能够调节精神、和解脾胃、解除困乏、祛除慵懶。

《续博物志》记载：南方的人喜欢喝茶。孙皓以茶水给韦曜代酒。谢安去造访陆纳，只摆出茶水和水果。北方的人开始的时候不懂喝茶。唐朝开元年间，泰山灵岩寺有降魔法师教学禅的人不睡觉的方法，就是叫人多喝茶，因此就成了风俗。

《大观茶论》：“泡的茶水不一样，可以分为轻、清、重、浊，如果看起来稀稠适中，那就可以了。《桐君录》中说：喝茶对于人来说有好处，而且也很便宜。”“对于茶来说味道最重要，香、甘、重、滑就算是五味俱全了。只有北苑、壑源这样的品种才有。出色的品种，是真正的香味，当然就不同了。茶真正的香味，不是龙麝的香味可以比的。需要蒸熟来压它，等到干了的时候再加以碾细，碾细之后再进行处理，那样一来就很调和美味了。放进杯子里面到处都弥漫着醉人的香气，令人感到非常清爽。泡的茶水，颜色纯白是最好的，青白的稍微差一点，灰白比青白差，黄白就更不如了。上得天时，下尽人力，茶叶必定纯白。如果是青白，蒸压的有点生。灰白的，蒸压的就过了。如果蒸压的茶叶膏不尽的话，颜色就变得青暗。如果焙火烧的太大，颜色就会变得昏黑。”

《苏文忠集》里载有：“我到黄冈十七年，和彭城张圣、丹阳的陈辅的一一起来到寺院。和尚梵英修整的屋子，比以前的更加干净了，茶水芳香清冽。我问：‘这是新茶叶吗？’英说：‘茶叶如果是新旧交替之间的话香味就更浓。’我曾经听懂琴的人说，琴不过百年，桐木生机没有失尽，琴的音色常跟天气和季节的变化相呼应。这个道理跟茶很相近，所以一起记了下来。”“王焘收集了《外台秘要》，有一首《代茶饮子》的诗，格调的高雅，只有隐居的雅士才能够这样做。我曾经按照这个方法来做，它的确能调和机理，我才相信了这种说法。而它的气味只要一次就煮得散失了，跟茶没有什么关系。”“《月兔茶》诗中说：（译略）”

苏东坡曾经游览过杭州各个寺庙，一天，喝了七碗浓茶，然后就写下了：“示病维摩原不病，在家灵运已忘家。何须魏帝一丸药，且尽庐仝七碗茶。”



(清) 姚文瀚《卖浆图》

《侯鯖录》：东坡说茶，认为可除去烦恼和油腻。虽然世上不可以一天没有茶，但是暗中也害了不少人，所以就有人因为顾及这个而不去饮茶。前人说：自从喝茶这种风气盛行之后，人们就容易患上呼吸和气色上的疾病，虽说损益参半，然而消阴壮阳，益不偿损。我有一个办法，常常自己珍惜自己。每次吃饭之后，就用浓茶漱口，夹杂的油腻也一并没有了，而脾脏和肠胃却没有感觉。如果牙齿之间还残留有肉等杂物的话，经过茶的过滤，就全部消缩，不知不觉就脱去了，不需再来挑了。这样一来牙齿就变成苦性的了，因此越来越坚固致密，里面的疾病就可以痊愈了。一般就用普通的茶，最好的茶也不常有。隔几天喝一次，也没有什么危害。这很有好处，但是知道的人却很少，所以详细地记述在这里。

白玉蟾在《茶歌》中说：味道像甘露一样简直比醍醐还好，服下之后顿时觉得其它的杂物都沉积下去了。一身清爽飘飘欲仙，不知道天上有没有茶叶。

唐庚《斗茶记》记载：政和三年三月壬戌之时，几个人相约到寄傲斋去斗茶。我特意取来了龙塘水煮茶，以提高茶的品味，我听说茶从来不重视团，主要是要求新茶；不用江水，只要活水。到千里之外去弄水，这样做固然不知道不可行，但是就算是真的，也已经不是活水了。现在我提着瓶子走到龙塘，还没有千步远的距离。这里的水适合泡茶，古人认为不比清远峡的水差。每年的新茶上市，三月就开始了。罪戾之余，能够和各位在这里从容谈笑，打水煮茶，以博得一时的痛快，这其实并非吾君之力，而是由于茶的缘故啊。

蔡襄在《茶录》中说：茶叶难得的是白色，但是饼状的茶叶大多用珍膏涂在它的上面，所以有青黄紫黑这些颜色的变化。善于识别茶的人，就像相士辨别人的气色一样，默然观察它的内部，有肉理那样滋润的为上品。其他的都比这些差。黄白色的受水之后变