



知茶經 解茶性 盡享佳茗
修茶藝 行茶禮 品悟人生

茶史 | 茶識 | 茶經 | 茶艺
選茗 | 擇具 | 烹煮 | 品飲

一
樣花枝
不自偏
教野趣開
香如明香清金
靈霞互此若
不為



茶之道



性溫不可沽，為飲養公煩。
此物性良味，來自山一原。
既至理則餘，與飲煙荒區。
善建飲草大，傳與益人言。

——蘇軾《茶賦》

- 出品人：梁 朵
- 策 划：
- 设计制作： 卓文工作室
- 中英文编辑：
- 出版社：大连音像出版社有限公司
- 垂 询 电 话：0755-26740758
- 电 子 邮 箱：lpwH2006@yahoo.com.cn

SPECIAL THANKS 特别鸣谢：



深圳市八马茶业有限公司

- 垂 询 电 话：0755-82389008
- 网 址：www.bamatea.com

半壁山房待明月
一盞清茗酬知音



第四章 弦外余音悟茶韵

●色、香、味、韵，好茶四大护法 112

●奉茶礼仪 116

●四季品茶 118

110

第五章 茶国演义

●茶在日本 126

●茶在朝鲜 128

●茶在英国 129

●茶在美国 130

●茶在印度 131

●茶在土耳其 132

●茶在俄罗斯 133

124

第六章 偷得浮生闲话茶

●爱上茶的八大理由 136

●科学合理地饮茶 138

●茶在生活中的妙用 139

134

附录

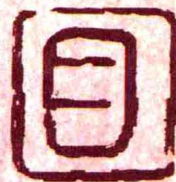
茶叶中保健成分及其功效简表

141

●中国茶叶分类表 142

●中国部分茶叶名品鉴赏 143





第一章 方寸细品茶文化

06

● 茶史 08

● 茶圣 12

● 茶道 16

第二章 茶语清心悠然境

30

● 茶树 32

● 茶叶 34

● 茶的鉴赏与保存 34

● 茶具与水的合鸣 64

第三章 茶情雅致共此时——名茶茶艺 76

● 西湖龙井 78

● 洞庭碧螺春 82

● 安溪铁观音 86

● 武夷岩茶 92

● 君山银针 96

● 普洱茶 98

● 祁门工夫红茶 102

● 茉莉花茶 106



兰气氤氲盏壶间 醉在香茗茶情中

千百年来，茶文化显示了一种永恒的生命力，无论中国茶艺、日本茶道、韩国茶礼，无不使接触者感受到它的魅力。奥秘何在？在于人们经由茶道获得一份真善美的陶冶。

在茶的浓酤和醇厚中，浸润着岁月的秘香，贮藏了时间的能量。茶是时间的醍醐，是光阴对细节的耐心雕琢；茶更是一种在时光流逝中的静默，在这种静默中，生活上升为艺术；茶还是一种顿悟，是一种用时间去完成的修行，是茶禅一味的最好的注释。

在品茶的精神境界中，不知道有多少人能感受到“从一粒砂看世界”，但几乎每位爱好绿茶或乌龙茶的东方人都不难体会出从一片茶叶可品尝出山川风景与大自然的精神。如果你嘴里含上一口西湖龙井茶，茶汤的气韵，即很容易在你眼前幻化出一片江南水乡温柔而秀丽的风光；如果你入口的是安溪铁观音，那么，你看到的将是高山顶上的蓝天白云，同时随着芬芳的茶香与茶气，让你仿佛身处高山上，呼吸到山上清朗的气息，从茶中领会山川风景与不断微妙变化着的真味、真香与气……这也不失为回归自然的一种简单法门。

品茗陈年老茶，就像品味漫漫人生。来来往往的功名利禄，沉沉浮浮的荣辱炎凉，原本都轻于鸿毛与浮云。只有时间，才是真正的智者，它让心静了，



让志清了，让理明了。在淡泊与宁静中，时间积淀下了黄金和珍贵。

“寒夜客来茶当酒”，以茶奉客，虽不及酒令人豪情万丈、意气风发，但三两良朋，沏茶小息，令人“六腑皆芬芳”，闲话家常、天南地北、气氛更为和乐，主客更能曲尽情意。

有人说，茶之珍，意在附庸风雅；茶之韵，意在交朋结友。佛家云，茶之德，意在参禅悟道。道家语，茶之功，意在品茗人生。老百姓说，茶之味，意在涤烦解渴、享受人生。

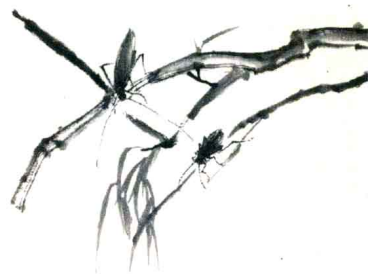
喝茶，是一种心情。

品茶，却是一种心境。



“茶里乾坤大，壶中日月长。”茶文化是中华文化的一颗明珠，也是世界文化丛中的一朵奇葩。茶是中国的“国粹”，形成了绚烂夺目的茶文化，而茶道就是品茗的方法和意境，即通过饮茶以陶冶情操、修身养性，把思想升华到富有哲理的境界。





第一章

方寸细品茶文化



洁性不可污，为饮涤尘烦；
此物信灵味，本自出山原。
聊因理郡馀，率尔植荒园；
喜随众草长，得与幽人言。

《喜园中茶生》唐·韦应物





茶是中华民族
举国之饮，它发
乎神农，闻于鲁
周公，兴于唐
朝，盛在宋代，
如今已成了风靡
世界的三大无酒
精饮料（茶叶、
咖啡和可可）之
一，并成为21世
纪的饮料大王，
饮茶嗜好遍及全
球，全世界已有
百余个国家种
茶。追根溯源，
中国是茶的故
乡！

茶的动人故事始于神农氏对茶的有益性质的发现。神农氏是中国古代神话传说中的皇帝，也是一位渊博的学者和中草药专家，出于卫生的考虑，他只喝开水。公元前2737年的一天，神农氏在一棵野茶树下，架锅烧水，稍事休憩，这时一阵微风拂过树枝，几片翠绿的野茶树叶随风飘落在即将烧开的水中，神农氏发现茶水变得味道鲜美、沁人心脾，饮后更感精力充沛、神清气爽。由此，茶便被发现了。

现代学者们普遍认为，早在公元前3世纪之前，茶在中国就已经非常盛行了。然而，直到公元前3世纪才出现了有关茶叶的记载。当时中国有一个著名的外科医生称赞茶可提精安神，还有一军队将领写信向他的外甥索要一些“真茶”，因为他感觉自己年老体衰。茶原名“荼”，当时“荼”有两种含义，表示茶和苦苣菜两种植物，因此在古代记载中容易引起意义的混淆。为此，汉朝（公元前206年~公元220年）的一个皇帝规定“荼”表茶义时应读“Cha”；从而在读音上对其进行了区别。到公元8世纪，表“荼”义的“荼”字去掉一横后转变成成为“茶”，并一直沿用至今。这样，茶字便有了它独有的特征，茶的历史也因此变得更为简明。

在公元3世纪之上采摘新鲜成药物或滋证茶叶的供需，人们里种植茶工茶叶的系统



前，人们一直从野茶树叶，并把它们冲泡补品。后来，为了保应能满足日益增长的开始在自己的小农场树，一整套干燥和加方法也逐渐发展起来。

夜扫寒英煮绿尘，
松风入鼎更清新。
月圆影落银河水，
云脚香融玉树春。
陆井有泉应近俗，
陶家无酒未为贫。
诗脾夺尽丰年瑞，
分付蓬莱顶上人。

公元4世纪至5世纪，茶叶逐渐风行全国，人们开始在长江流域的丘陵地带建立新的茶叶种植园。茶叶被作为贡品献给皇帝，并开始在客栈、酒店和饭馆出售。据记载，在公元476年，茶叶（青叶被蒸过后压缩成饼状）曾被用来与土耳其人进行物物交换。茶叶商变得越来越富有，陶工、银器商人和金匠们开始打制一些精美昂贵的茶具，用以代表茶叶主人的财富和地位。

繁荣的唐朝时期（公元618~906年）被认为是茶的“黄金时代”，茶不再仅仅作为滋补品饮用，由于其具有提精安神的功效，而更多地用作愉悦身心。茶的制作和服务逐渐发展成为一种复杂的仪式，而且茶叶的栽培和加工过程也具有了严格的规定，规定了采摘者、采摘时间、采摘方法以及所采摘鲜叶的处理方法，对采茶者的个人卫生也提出了严格的要求，并禁止采茶女吃葱、蒜和浓烈的香料之类的食物，以免她们指尖的异味污染细嫩的叶子。

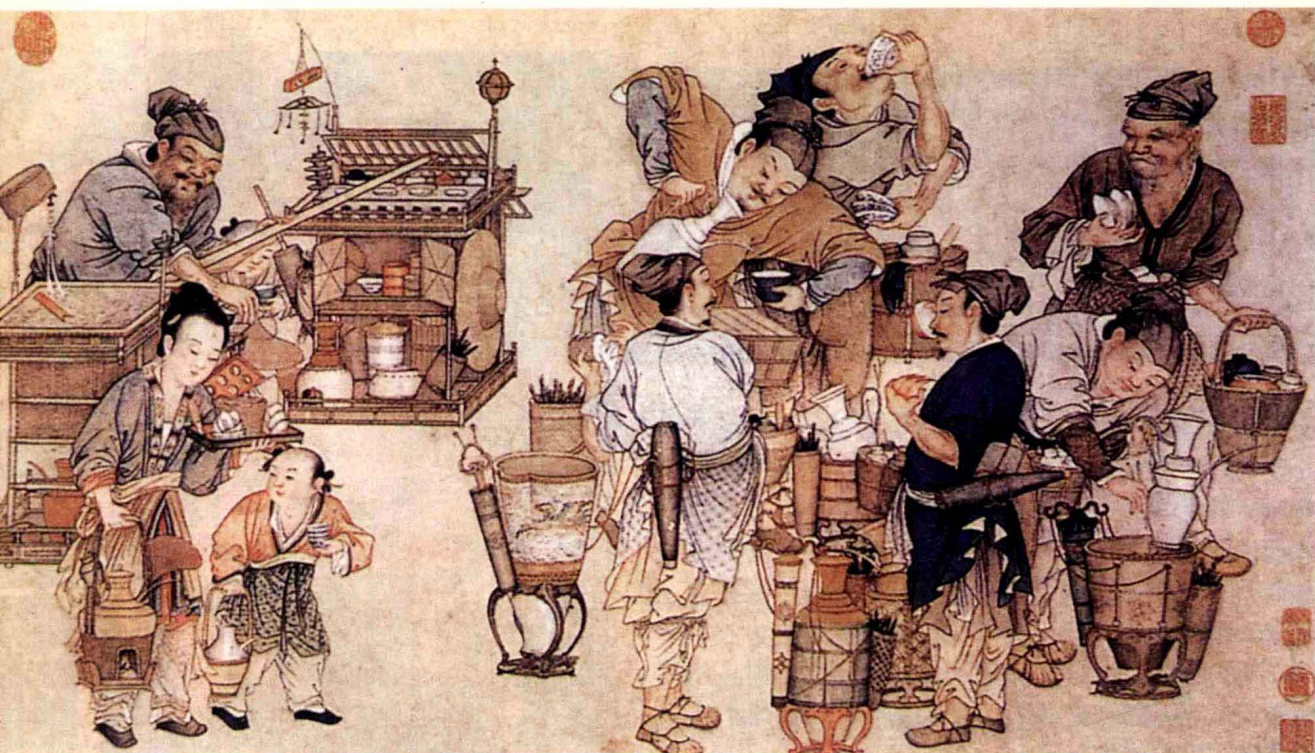
在商人们请求茶圣陆羽（公元733~804年）编撰第一本关于茶的书《茶经》期间，茶变得越来越重要。陆羽的《茶经》一书被认为是茶的经典著作，涉及到茶这一植物的起源和特征、不同的品种、茶叶的加工过程、必备的工具、茶的冲泡、茶具、不同地域的水质、茶的药性以及饮茶的传统习惯等各个方面。

唐朝时期，嫩叶一旦被采摘下来，就通过蒸、压，然后倒入模具制成饼状，烘烤至干燥。冲泡茶时，需将茶饼在火上烘烤直至软化，再压碎成粉末，然后放入水中煮沸。在中国的一些地方，为了减少茶的苦涩的余味，常在茶中加入盐。然而最常用的调料是甜葱、生姜、橘皮、丁香、薄荷，在茶水沸腾前或沸腾后加入。

到了宋代（公元960~1276年），茶的冲泡方式有所变化，紧压的茶饼先研磨成粉末，然后轻轻地拂入沸腾的水中，产生具泡沫的茶汤。喝完第一杯后，可再向茶中加入更多的开水，轻搅、饮用，这样可以重复冲泡7次。由于有更多潜在的调料如茉莉花、荷花和菊花等，因此没人再使用唐朝时期的香料添加剂。



斗茶图



明代（公元1368~1644年）之前，中国生产的茶全为绿茶，而且紧压茶饼能保持完好、丝毫无损地运到遥远的地方进行交易。然而明代的茶却不做成饼状，而是保持松散状，经过蒸煮，然后干燥。这样的茶叶不易保存，很快就会失去香气和风味。随着对外贸易的增加，茶被运送到遥远的欧洲，因而必须保持其品质，经营有道的中国茶叶种植者因此开发出了两个新品种茶叶——红茶和花茶。曾有一段时间，绿茶和红茶被认为来自不同的植物，但实际上都来源于茶树上的绿叶。明代茶叶生产者发现，首先让茶叶在空气中发酵直至它们变成铜红色后，可以采用烘焙法使其停止自然发酵，他们就这样对茶叶进行保存。所以虽然欧洲开始从中国进口的是松散的绿茶，但随着明代种植者为了适应市场而调整了他们的生产方式，风尚也逐渐发生了改变。

清代（公元1644~1912年），无论在茶叶类型上，还是在饮用方法上，都与前代差异显著。除了名目繁多的绿茶、花茶之外，又出现了乌龙茶、红茶、黑茶和白茶等类茶，从而奠定了我国茶叶结构的基本种类。茶叶出口已成一种正式行业，茶书、茶事、茶诗不计其数。

据日本史学记载，在公元729年，日本圣武天皇在他的皇宫用茶招待了100个佛教僧侣。当时日本不种茶叶，加工好的茶叶都来自中国。在12世纪早期，日本僧人从中国带回了更多的茶叶种子，并把品茶礼仪发展成为一种复杂和独特的仪式，并保存至今。



17世纪初期，茶进入欧洲。1618年，茶叶作为礼物进入俄罗斯；1658年，英国王室、贵族和商人开始品尝到茶的美味。到了18世纪，茶取代了啤酒和杜松子酒成为最流行的饮料。

到了现代，我国的茶叶经历了解放前的衰败期，开始进入大发展阶段：茶叶生产获得了恢复和发展，开辟了集中成片的高标准新茶园，使茶园面积不断扩大；因地制宜综合治理了

大批低产茶园；同时注重建设茶场和茶厂，实行科学种茶，培训茶叶科技人员，推动了茶叶生产的大发展。进入90年代后，名优茶生产异军突起，种类繁多，不但恢复生产了许多历史上的名茶，还创制了种类繁多的新名茶。

茶，已经成为21世纪的饮料大王，随着社会的发展、人民生活水平的提高，必将得到更大的发展。



【茶名探源】

在“茶”字被吸纳入英语以前，这种植物有多种读法：tcha, cha, tay和tee。英语中的“茶”字不是来源于汉语中标准的普通话，而是来自中国厦门方言“te”（读作“tay”），其原因是荷兰商人和中国人的早期交往是在中国福建省的厦门港，茶名因而在荷兰语中变为了“thee”。由于是荷兰人第一个把茶叶运到欧洲，因此新产品的名字就成了我们所知道的德语中的tree，意大利语、西班牙语、丹麦语、挪威语、瑞典语、匈牙利语和马来语中的te，英语中的tea，法语中的The，芬兰语中的Tee，朝鲜语中的ta，泰米尔语中的tey，斯里兰卡语中的thay以及科学术语中的Thea。

汉语中茶的普通话读音为cha，而在广东方言中就变为ch'a，当葡萄牙人在说广东话的澳门从事贸易时，这一读音又传入葡萄牙语，变为cha。在波斯语、日语和印地语中也读cha，而在阿拉伯语中，这一读音发展成为shai，藏语中成为ja，土耳其语中成为chay，而在俄语中则为chai。



不美黄金罍，不美白玉杯，
不美朝入省，不美暮登台。
千美万美西江水，曾向竟陵城下来。

《六羡歌》 唐·陆羽

(一) 茶圣陆羽

陆羽（733～804年），复州竟陵（今湖北天门）人，字鸿渐、季疵，一名疾，号竟陵子、桑苎翁。陆羽精于茶道，以著世界第一部茶叶专著《茶经》而闻名于世，被后人称为“茶圣”。

陆羽原来是个被遗弃的孤儿。唐开元二十三年（公元735年），竟陵龙盖寺住持智积禅师，一天清晨在西湖之滨散步，忽然听到一阵雁叫，转身望去，不远处有一群大雁围在一起，他匆匆赶去，只见一个弃儿蜷缩在大雁羽翼下，瑟瑟发抖，智积禅师念一声“阿弥陀佛”，快步把他抱回了寺庙里。随后，智积禅师为给他起名，就以《易》占卦辞，“鸿渐于陆，其羽可用为仪”，于是就给他定姓为“陆”，取名为“羽”，用“鸿渐”为字。

智积禅师为唐代名僧，据《纪异录》载，唐代宗时曾召入宫，给予特殊礼遇，可见也是个饱学之士。陆羽自幼得其教诲，必深明佛理。智积好茶，所以陆羽从小便得茶艺之术。不过晨钟暮鼓对一个孩子来说毕竟过于枯燥，况且陆羽自幼志不在佛，而有志于儒学研究，故在其十一二岁时离开寺院。此后曾在一个戏班子学戏。陆羽还会写剧本，曾“作诙谐数千言”。

天宝五载（746年），河南尹李齐物到竟陵为太守，成为陆羽一生中的重要转折点。在一次聚会中陆羽随伶人做戏，为李齐物所赏识，遂被推荐到竟陵城外火门山从邹氏夫子读书，研习儒学。随后，礼部郎中崔国辅被贬为竟陵司马，他和李齐物一样十分爱惜人才，与陆羽结为忘年之交，并赠以“白的乌”（即白头黑身的大牛）和“文槐书函”。崔国辅长于五言小诗，并与杜甫相善。陆羽得其指点，学问又大增一步。

公元755年（天宝十四年），陆羽随着流亡的难民离开故乡，流落湖州（今浙江湖州市）。湖州较北方相对安宁。陆羽自幼在寺院采茶、煮茶，对茶学早就有浓厚兴趣。湖州又是名茶产地，陆羽在这一带搜集了不少有关茶的生产、制作的材料。这一时期他结识了著名诗僧皎然。皎然既是诗僧，又是茶

茶圣陆羽造像



茶圣陆羽

僧，对茶有浓厚兴趣。陆羽又与诗人皇甫冉、皇甫曾兄弟过往甚密，皇甫兄弟同样对茶有特殊爱好。陆羽在茶乡生活，所交又多诗人，艺术的熏陶和江南明丽的山水，使陆羽自然地把茶与艺术结为一体，构成他后来《茶经》中幽深清丽的思想与格调。

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。为搜集第一手资料，他远游巴山峡川，考茶品水。逢山驻马采茶，遇泉下鞍品水，目不暇接，口不暇访，笔不暇录，锦囊满获。他游历了宏伟壮丽的长江三峡，辗转大巴山，一口气踏访了彭州、绵州、蜀州、邛州、雅州等八州。唐上元初年（760年），游览了湘、皖、苏、浙等十数州群后，于次年到达盛产名茶的湖州，在风景秀丽的苕溪结庐隐居，潜心研究茶事，阖门著述《茶经》。经过一年多努力，终于写出了我国第一部茶学专著，也是中国第一部茶文化专著《茶经》的初稿，时年28岁。公元763年，持续八年的安史之乱终于平定，陆羽又对《茶经》作了一次修订。他还亲自设计了煮茶的风炉，把平定安史之乱的事铸在鼎上，标明“圣唐来胡明年造”，以表明茶人以天下之乐为乐的博大胸怀。大历九年（774年），湖州刺史颜真卿修《韵海镜源》，陆羽参与其事，乘机搜集历代茶事，又补充《七之事》，从而完成《茶经》的全部著作任务，前后历时十几年。

《茶经》问世不仅使“世人益知茶”，陆羽之名亦因而传布，以此为朝廷所知，曾召其任“太子文学”、“徙太常寺太祝”。但陆羽无心于仕途，竟不就职。陆羽晚年，由浙江经湖南而移居江西上饶。至今上饶有“陆羽井”，人称是陆羽的故居遗址。

在陆羽辞世200多年后，宋代诗人梅尧臣有诗句：“自从陆羽生人间，人间相约事春茶。”唐代饮茶之风的盛行，陆羽是最有力的推动者，并一直惠及后代。



（二）《茶经》

《茶经》的问世具有划时代的意义。正是这部《茶经》，把茶文化发展到一个空前的高度。千百年来，历代茶人对茶文化的各个方面进行了无数次的尝试与探索，直至陆羽的《茶经》问世后，茶方大行其道。

陆羽的《茶经》，全书7000多字，分三卷十章，全面总结、记录了唐及唐以前有关茶叶栽培、制作、品饮的实践经验和历史文化，是我国古代的“茶叶百科全书”。宋代陈师道在《茶经序》中评论：“夫茶之著书，自羽始，其用于世，亦自羽始。羽诚有功于茶者也。”

《茶经》第一章“茶之源”，记述茶树的植物学性状、“茶”字的构造及其同义字、茶树生长的自然条件和栽培方法、鲜叶品质的鉴别方法以及茶的效用等。强调饮茶“最宜精行俭德之人”。

《茶经》第二章“茶之具”，记述茶的采制工具，分采茶工具、蒸茶工具、成型工具、干燥工具、计数和封藏工具，共19种。

《茶经》第三章“茶之造”，记述唐代饼茶的采制方法和品质鉴别方法，饼茶的采制经“采之、蒸之、捣之、拍之、焙之、穿之、封之”7道工序，饼茶的品质有自“胡靴”至“霜荷”8等。

《茶经》第四章“茶之器”，详列煮茶和饮茶的24种用具。分为生火用具，煮茶用具，烤茶、碾茶和量茶用具，盛水、滤水和取水用具，盛盐用具，饮茶用具，清洁用具等。从这些用具中可看出陆羽对饮茶的实用性和艺术性是并重的。

《茶经》第五章“茶之煮”，论述饼茶炙烤、捣末、煮水、调制的方法，还评述煮茶用水的选择。

《茶经》第六章“茶之饮”，论述饮茶的沿革，强调饮茶的特殊意义。陆羽推崇茶的清饮，对当时习惯加用配料混煮的“庵茶”表示感叹。

《茶经》第七章“茶之事”，比较全面地收集了从上古至唐代有关茶的历史资料。这在当时的条件下是很不寻常的，为后人研究茶的历史提供了很大的方便。这些历史资料包括医药、史料、诗词歌赋、神异、注释、地理、其他等七类。

《茶经》第八章“茶之出”，记述唐代茶叶产地，具体列出产茶的8个道、43个州郡、44个县。

《茶经》第九章“茶之略”，述说在特定的时间、地点、条件下，对采制饼茶的工具和煮茶饮茶的器具，不必机械照搬照用，而可以适当省略。

《茶经》第十章“茶之图”，说的是把《茶经》全文写在白绢上，挂起来，可一望而知，便于操作。



【《茶经》之后的著名茶典】

北宋蔡襄《茶录》

北宋蔡襄有感于陆羽《茶经》，编写了《茶录》，计上下两篇。上篇论茶，分色、香、味、藏茶、炙茶、碾茶、罗茶、候茶等，主要论述茶汤品质和烹饮方法；下篇论器，分茶焙、茶笼、砧椎、茶铃、茶碾、茶罗、茶盖、茶匙、汤瓶九目。是继陆羽《茶经》之后最有影响的论茶专著。

北宋赵佶《大观茶论》

《大观茶论》是宋徽宗赵佶关于茶的论文，成书于大观元年（1107）。全书共二十篇，对北宋时期蒸青团茶的产地、采制、烹试、品质、斗茶风俗等均有详细记述。

明代许次纾《茶疏》

许次纾（1549~1604），字然明，号南华，明钱塘人。清厉鹗《东城杂记》载：“许次纾……方伯芑山公之幼子，跛而能文，好蓄奇石，好品泉，又好客，性不善饮……所著诗文甚富，有《小品室》、《荡桡斋》二集，今失传。予曾得其所著《茶疏》一卷，……深得茗柯至理，与陆羽《茶经》相表里。”许次纾嗜茶之品鉴，并得吴兴姚绍宪指授，故深得茶理。该书撰于明万历二十五年（1597）。

清朝震钧《茶说》

震钧，满族人，生于清咸丰七年（1857），死于民国7年（1918）。《茶说》是清代最后、最系统的品茶之作。全文1800多字，前有导语，后分五节：一是“择器”，论烹茶与饮茶的器具；二是“择茶”，论茶的品第及贮藏方法；三是“择水”，谈煎茶用水的鉴别；四是“煎法”，主张唐代的煎茶法，对煎水记述尤为详尽；五是“饮法”，讲品饮之雅趣。