

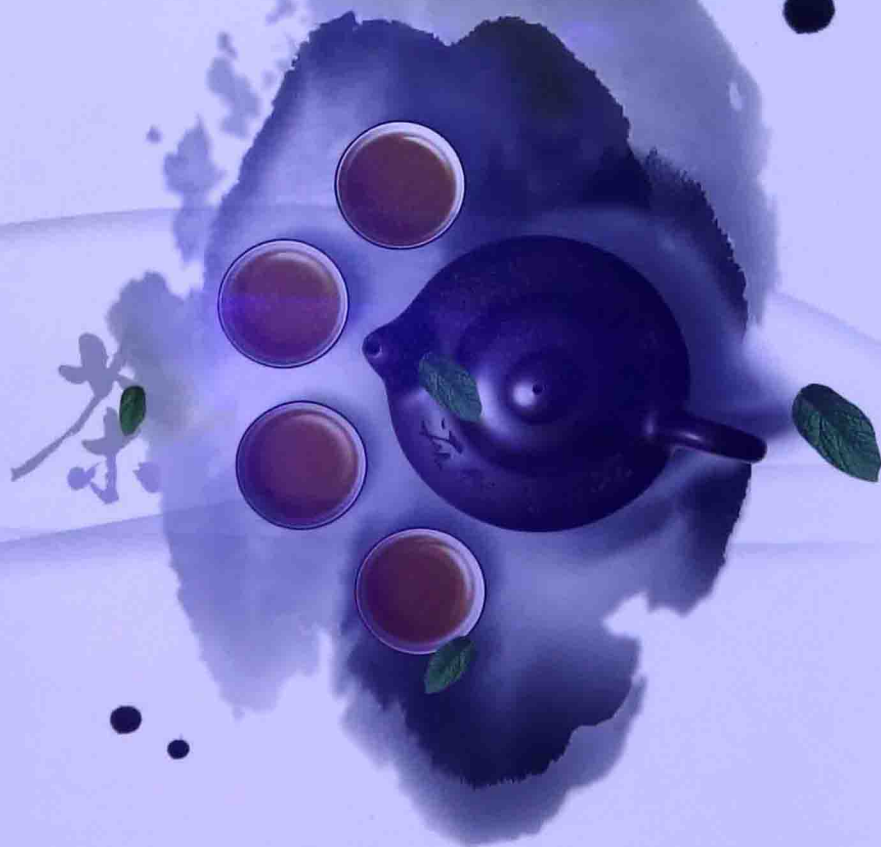
[彩色珍藏版]

茶经

Cha Jing

【唐】陆羽 著

最全面的介绍茶文化；最实用的识茶、泡茶、品茶知识。
一本彻底让您明白喝茶门道，
轻松谈茶论道的实用经典！
茶文化的指南，茶道的典范，爱茶人必备之书！



黑龙江科学技术出版社

陆羽《茶经》

陆羽《茶经》

陆羽《茶经》

陆羽《茶经》

陆羽《茶经》

茶经

Cha Jing

【唐】陆羽 著

图书在版编目(CIP)数据

茶经 / (唐) 陆羽著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5388-7796-0

I. ①茶… II. ①陆… III. ①茶叶—文化—中国—古代 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第171410号

茶 经

CHAJING

作 者 陆 羽
责任编辑 刘丽奇 马远洋
封面设计 白立冰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 15
字 数 190千字
版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7796-0/Z · 1137
定 价 36.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

精确全面的原文
唯美唯幻的插图
妙处横生的典故

通俗易懂的注释
权威专家的解读
不可多得的典藏





PREFACE



前言

中国人爱茶，习惯于茶在日常生活中的存在，骄傲于茶文化的博大精深及茶历史的源远流长。这是不无道理的。因为我们世世代代的中国人，都在领受着茶的恩惠，沐浴着茶的芬芳，享受着“一杯清茶”带来的纯净的精神境界……

茶在中国人心中占有独特的地位。生活中关于茶，我们总是有许许多多的话题，茶可谓是雅俗共赏，老少皆宜。喝茶不仅仅是生活中的一件寻常事，同时也是一种意蕴深长的文化情趣。纵观我国茶史，可以看到中国文人和茶的许多故事。

“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇。欲把西湖比西子，浓妆淡抹总相宜。”苏轼在自己被贬杭州的时候写下了这首千古名唱，此诗用精妙的比喻将雨中朦胧的西湖看作是越国美女西施，巧夺天工地让苏杭的山水变得温柔多情起来。苏轼在这湖光山色的感染下变得敏感又多情。但是，清雅的茶水却在苏轼的口中回味无穷，同样他用极其浪漫的笔触写下了“戏作小诗君莫笑，从来佳茗似佳人”的咏茶绝唱。

唐代陆羽（733～804）以著世界第一部茶叶专著——《茶经》闻名于世，被誉为“茶圣”，奉为“茶仙”，祀为“茶神”。陆羽的《茶经》是中国乃至世界现存最早、最完整、最全面介绍茶的第一部专著，被誉为“茶叶百科全书”。它不仅是一部精辟的农学著作，而且还是一部阐述茶文化的书，推动了



中国茶文化的发展。自陆羽著《茶经》之后，茶道大行，正如北宋诗人梅尧臣所说：“自从陆羽生人间，人间相约事春茶。”

在陆羽和《茶经》的影响倡导下，茶的饮用、生产和贸易在全国范围内较快地发展了起来。与之相应地，茶文化也丰富发展起来，形成了一种全国性的文化现象。

历代人奉《茶经》为茶学之“圣经”，但是由于它诞生于唐代，文字难免晦涩，影响了人们的阅读与欣赏。基于此原因，我们出版了您现在捧于手中的这本《茶经》。本书着眼于陆羽所著《茶经》的基本内容，涵盖了茶史、茶具、茶的制作工艺、茶中名品、经典茶疗方以及关于茶的趣闻轶事等方面的内容，使您不仅能够对“茶”有一个更加系统和全面的认知，更能陶冶情操，修身养性，享受心灵的淡泊和美好！

内 容 简 介

本书着眼于陆羽所著《茶经》的基本内容，涵盖了茶史、茶具、茶的制作工艺、茶中名品、经典茶疗方以及关于茶的趣闻轶事等方面的内容，是一本将知识性、趣味性、综合性与时尚性相结合的收藏范本，使读者不仅能够对“茶”有一个更加系统和全面的认知，更能陶冶情操，修身养性，享受心灵的淡泊和美好！



Contents



目录



PART 1

源远流长之茶史

>> 001

- 茶之根在中国 002
- 茶起源的传说 006
- 秦汉时期：茶文化启蒙 008
- 魏晋南北朝：茶文化萌芽 010
- 唐朝：茶文化形成 012
- 宋朝：茶文化兴盛 015
- 明朝：茶文化普及 018
- 清朝：茶文化发展 020
- 现代茶文化 022
- 中国茶道与茶艺 025



PART 2

形形色色之茶具

>> 029

- 茶具的发展历史 030
- 茶具的分类 033



陶茶具类	033
瓷茶具类	038
玉石茶具类	042
漆器茶具类	043
竹木茶具类	044
金银茶具类	045
锡茶具类	047
铜茶具类	049
玻璃茶具类	051
• 陆羽二十四茶器	053
• 现代主茶具和辅茶具	055
• 常用茶具的保养措施	061



PART 3

匠心独运之茶艺

>> 065

• 古代制茶工艺	066
• 现代制茶工艺	071
• 现代制茶“三把火”	074
• 煮茶选水的标准	076
• 煮茶选水看名泉	078
趵突泉	078
惠山泉	080
观音泉	082
虎跑泉	082
龙井泉	084

中冷泉	086
金沙泉	087
黄山温泉	089
谷帘泉	091



PART 4

名品荟萃之茶类

>> 095

• 茶叶的分类	096
• 形美清新的绿茶	097
• 色艳味醇的红茶	104
• 浓淡相宜的乌龙茶	107
色泽如银的白茶	110
色橙味浓的黄茶	113
醇柔稠滑的黑茶	115
• 中国十大茶中尤物	119
馥郁味甘的西湖龙井	119
清香优雅的洞庭碧螺春	120
香气如兰的黄山毛峰	121
风味独特的庐山云雾	123
营养最佳的六安瓜片	124
三起三落的君山银针	125
香高味浓的信阳毛尖	126
清香甘醇的武夷岩茶	127
七泡留香的安溪铁观音	128
芳香味厚的祁门红茶	129



• 其他名茶	131
云南普洱茶	131
苏州茉莉花茶	133
冻顶乌龙茶	133
平水珠茶	134
滇红	136
巴山雀舌	137
南京雨花茶	137
九曲红梅	138
恩施玉露	138



PART 5

祛病强身之茶疗

>> 141

• 茶的养生保健作用详解	142
• 各种保健茶疗方	148
日常保健茶疗方	148
解暑清热茶疗方	151
感冒、头痛茶疗方	153
五官科茶疗方	160
外科茶疗方	162
皮肤科茶疗方	164
儿科、妇科茶疗方	165
益肝解毒茶疗方	166
利尿茶疗方	167

理胃消食茶	168
润肺止咳茶疗方	170
心脑血管疾病茶疗方	173
防癌茶疗方	175
• 茶的食品	178
• 茶膳	180
• 饮茶禁忌	183



PART 6

妙趣横生之茶事

>> 187

• 名人与茶	188
陆羽	188
白居易	190
皎然	192
毛文锡	193
皮陆	194
卢仝	195
蔡襄	196
范仲淹	197
黄庭坚	198
苏轼	199
鲁迅妙论茶	202
郭沫若与茶	203
老舍与茶	205



林语堂的“三泡”说	208
品茶行家秦牧	209
• 茶的传说	211
十八棵御茶	211
碧螺姑娘	213
茶姑画眉	214
御茶园遗址	217
曹雪芹辨泉	219
蒙顶玉叶	221
• 名茶画赏析	225
《斗茶图卷》	225
《惠山茶会图》	227
《品茗图》	228
《茶具梅花图》	229



1

源远流长之茶史

地球上出现茶属植物已经有数千万年的历史了，但茶真正被人类所发现和利用却只有四五千年的时间。中国是茶叶的故乡，是最早发现和品饮茶的国家，让我们带着这份殊荣，一起走近我国源远流长的茶文化。





之根在中国



茶之根在中国，我们都知道，日本人对茶情有独钟，日本的茶艺、茶道更是让人叹为观止。然而，它所秉承的却是中国茶文化的精髓。茶，起源于中国；茶文化，亦起源于中国，无论是日本茶道，还是非洲的煎茶，其发端都始于中国唐朝。

唐代陆羽著有《茶经》三卷，对茶树的形状、茶叶产地、制茶工序等记载详尽，因此他被后人尊称为“茶圣”。“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。其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栟（bīng）榈，蒂如丁香，根如胡桃……”这是陆羽在《茶经》一之源中的记载，意思是说：“茶，是我国南方的优良树木。它有的高一二尺，有的则高达几十尺。在巴山、峡川一带，有树干粗到两人合抱的，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。”

要想制出好茶，必须要有好的茶树，要生长出好的茶树则需要有优越、适宜的自然条件。黄山地区山势高，土质好，云雾缥缈，温暖湿润，产有毛峰好茶；庐山断崖陡壁，峡谷深幽，云雾弥漫山间，变幻莫测，产有“云雾茶”；六安茶产自安徽省六安，其地处大别山北麓，高山环抱，云雾缭绕，气候温和，生态植被良好；信阳毛尖产于河南信阳县，茶区山峦起伏、溪流纵横、云雾弥漫；安溪境内雨量充沛，气候温和，山峦重叠，林木繁多，终年云雾缭绕，山清水秀，蕴育了名茶铁观音；祁门红茶产区，山地林木多，温暖湿润，土层深厚，雨量充沛，云雾多。

总之，山清水秀、气候温和、雨量充沛、云雾弥漫，这些都是蕴育好茶树的要素。我国是世界上最早种植茶树的国家。根据植物学家和地质学家的分析，茶树起源至今已有6000万~7000万年的历史了。印度所处的喜马拉雅山南坡在那个时期还被深深地埋在海底，不可能生长茶树；而在中国西南地区发现的山茶树有100多种，可以推测这里是这一植物区系的起源中心。

此外，日本科学家在中国、泰国、缅甸、印度等地经过多次调查研究发现，中国和印度茶种的细胞染色体数目相同，各地茶树没有种的变异，外形则具有连续性的变异，因此得出结论：茶的传播是以中国四川、云南为中心，向南推移，朝乔木化、大叶种发展；向北推移，朝灌木化、小叶种发展。

中国的第一大河长江及其众多的支流如同一张辐射网，为茶叶的传播提供了便利的自然条件。据史料记载，中国茶叶最早向海外传播，可追溯到南北朝时期。当时中国商人在与蒙古毗邻的边境，通过以茶易物的方





式，向土耳其输出茶叶。

隋唐时期，随着边贸市场的发展壮大，加之丝绸之路的开通，中国茶叶以茶马交易的方式，经回纥及西域等地向西亚、北亚和阿拉伯等国输送，中途辗转西伯利亚，最终抵达俄国及欧洲各国，从而大大促进了对世界贸易的影响。

“茶马互市”具体是指我国西南（四川、云南）茶产地以及边境地区的少数民族以茶易马的贸易往来。古时由于内地民间役使和军队征战都需要大量的骡马，于是藏区、川滇边地的良马与内地的茶之间进行交易，由

此产生了茶马互市。藏民族在长期的高原生活中养成了喝酥油茶的习惯。藏区和川滇边地出产的骡马、毛皮、药材等和川滇及内地生产的茶叶、布匹、盐、日用品等在高原深谷间往来不息，形成了一条延续至今的“茶马古道”。

茶马古道的主要路线有两条：

（1）从云南普洱茶原产地（今西双版纳、思茅等地）出发经大理、丽江、中甸、德钦到西藏的左贡、邦达、察隅或昌都、洛隆宗、工布江达、拉萨，再经由江孜、亚东分别到缅甸、不丹、锡金、尼泊尔、印度。

（2）从四川的雅安出发，经泸定、康定、巴塘、昌都，再由洛隆宗、工布江达到拉萨，再到尼泊尔、印度。

马帮是中国西南地区特有的交通运输方式，也是茶马古道主要的运载手段。马帮的存在有着上千年的历史，至今仍在一些交通不便利的地区辛勤奔波，构成了一个极为特殊的社会群体。

中国茶文化在世界的传播途径大致有三条：一是派使节出使别国，将茶作为贵礼，馈赠给出使国；二是通

过学习佛法的僧侣以及遣唐使，将茶带到别国；三是经过古商路，通过国际贸易往来，将茶以商品的方式传到国外。

中国茶文化是一种大众生活文化，雅俗共赏，老少皆宜，香播九州。人们在饮茶过程中讲求享受，对水、茶、器具、环境都有较高的要求，同时还能以茶培养、修炼自己的精神道德，并在各种茶事活动中去协调人际关系，求得自己思想的自信、自省，也沟通彼此的情感，以茶雅志，以茶会友。茶本身存在着从形式到内容、从物质到精神、从人与物的直接关系到成为人际关系媒介的转变，逐渐形成传统东方文化中的一朵奇葩——中国茶文化。

同时，中国具有世界上最古老的茶文物，这从另一个侧面提供了中国是茶树起源地的辅证。茶在中国的历史十分悠久，关系到茶的文物十分繁杂，诸如茶人、茶具、茶书、茶画、山泉，以及有关的茶文化遗址等等，无一不是茶文物的组成部分。与茶的发现和利用紧密相联的神农氏，在中原大地留有許多与他有关的遗迹。地处湖北，接近川、陕交界处的神农

架，是一个原始森林区，面积3200多平方公里，最高海拔3100多米。据初步估计，这里盛产包括茶叶在内的药材共130余种，这与“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的传说相符。

综上所述，茶树最早为中国人所发现，最早为中国人所利用，最早为中国人所栽培。

