

茶是生活中的爱恋，一旦爱上了，早晚相聚，日夜不离。
多少人为茶痴迷，多少文人为她疯狂，升华的感情，留下篇篇诗情画意。

loving tea

爱茶

方 鹏程
| 著 |

高 莉瑛 | 摄影 |

北京时代华文书局

loving tea

爱茶

方 鹏程
| 著 |

高 莉瑛 | 摄影 |

图书在版编目（CIP）数据

爱茶 / 方鹏程著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2016.10

ISBN 978-7-5699-1152-7

I. ①爱… II. ①方… III. ①茶文化—中国 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 216250 号

爱茶

A I C H A

著 者 | 方鹏程

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 王 水

责任编辑 | 王 水

责任校对 | 尚 蕾 程 帅

装帧设计 | 安克晨 王艾迪

图片摄影 | 高莉璎

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-60200572

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 20.5

字 数 | 230 千字

版 次 | 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1152-7

定 价 | 48.00 元

版权所有, 侵权必究

爱茶序

灵山深处的一些树叶，经过能人炼制成茶，先让有道之士着迷，再使天下文人雅士、英雄豪杰、闺中明珠等红尘中人不能忘情，不禁让人想问：茶是何物，情是何物，直教人以一生相许？

爱茶，是千古雅事，万代真情。神农尝百草发现茶，周公尔雅广流传，有道三饮便觉悟，无心千杯也不醉。

自从陆羽学神农尝百茶，饮千水，行万里路，撰写出万世不朽的《茶经》，天下饮茶风气大开，文人雅士诗词赞颂，寺院高僧煮茶问禅，更使茶爱传过天山西域，有如甘露广泽人间。

千百年来，茶与人同行，茶与道同在。爱茶有理，茶爱有情。茶能养生，也能养心，三饮便能得道破烦恼，七杯浓茶让人两腋生风欲成仙，“清风一榻抵千金”，东坡饭后一杯茶，卧榻酣睡已知足，何必再问镜花水月？

种茶、制茶，是一种闲情乐趣。白居易种茶、苏东

坡种茶、有道高僧也种茶。种茶好制茶，制得好茶要品茶，好茶要与好友分享，一杯薄茶，浓厚情义，深山草茶，传遍千里。

茶是南方嘉木，茶仔流传，巴蜀、云南、关中、江南、福广，四方并传好茶。考古证实，四千多年前，南方已有茶树、茶饼，凭谁问，谁是寿翁老茶？

人生有幸，走过四方，品饮好茶，看过好山好水，听过松风潮音，也是人生之至乐。忙中得闲，愿学陆羽撰写茶书，与君谈茶问道，或许同是爱茶人。

陆羽《茶经》能够出版，要感谢皎然相助。《爱茶》得以问世，也要感谢忘年小友王水相助，以及读者茶友支持。但愿爱茶满人间，茶爱处处圆。

方鹏程自序于台北听涛园

2016年7月大暑之日



目录 CONTENTS

爱茶序 / 001

一 茶缘

1. 问茶是何物 / 003
2. 茶侣 / 005
3. 茶人有缘 / 009
4. 茶痴 / 011
5. 《红楼梦》的茶缘 / 013
6. 曹雪芹是茶痴? / 016
7. 方道人也是茶痴 / 017

二 湾潭种茶记

1. 湾潭结缘 / 021
2. 仿效陆羽来种茶 / 026
3. 爱茶恰似贾宝玉 / 028



4. 采茶山歌表衷情 / 032

5. 竹园四季唱山歌 / 035

6. 种茶玩茶寻乐趣 / 037

三、绝妙好茶

1. 天地有好茶 / 043

2. 绝妙好茶在何方? / 048

3. 陆羽心中的绝妙好茶 / 053

4. 陆羽评茶 / 056

5. 当代十大好茶 / 063

6. 台湾学者推介的好茶 50 种 / 066

四、好茶探秘

1. 西湖龙井茶 / 071

2. 顾渚紫笋茶 / 078

3. 余杭径山茶 / 083

4. 天台山华顶云雾茶 / 089

5. 云南普洱茶 / 092

6. 武夷岩茶 / 100

五、茶器陶艺

1. 相公喝茶 / 109

2. 陆羽采茶 / 111

3. 相公采茶 / 115

4. 相公古法做茶 / 119

5. 女娲盖柴窑烧陶 / 123

6. 古法品茶之器 / 126

7. 现代茶艺谈茶器 / 128

六、品茶

1. 陆羽煮茶 / 133

2. 陆羽论饮茶 / 137

3. 茶有九难 / 140

4. 卢仝七碗茶歌 / 149

5. 宋代点茶法 / 151

6. 明清泡茶法 / 156

7. 当代茶道 / 159

七、爱茶人

1. 李白诗序仙人掌茶 / 165

2. 杜甫品茗难度日 / 168

3. 陆羽问茶写茶经 / 171

4. 诗僧皎然喝茶悟道 / 176

5. 白居易诗酒造茶园 / 183

6. 苏东坡诗中有茶 / 192

八、今茶

(一) 当代种茶法 / 207

(二) 采摘 / 212

(三) 制茶 / 217

(四) 制茶原理 / 237

九、茶与养生

1. 茶汤里面有什么? / 243

2. 茶汤的保健效果 / 244

3. 茶的种类与功效 / 246

4. 咖啡因 / 248

5. 喝茶会失眠? / 249

6. 喝茶会使骨质流失? / 251

7. 喝茶会分解油腻? / 253

8. 喝茶会贫血? / 255

9. 喝茶会降低糖尿病风险? / 256

10. 隔夜茶不能喝? / 257

11. 茶有药效吗? / 258





十、茶的心灵禅味

1. 何须苦心破烦恼 / 261
2. 人生处世皆是道 / 263
3. 僧院提倡喝禅茶 / 264
4. 赵州古佛吃茶去 / 265
5. 自古仙佛爱喝茶 / 267
6. 心安理得即是道 / 269

十一、台湾好茶

1. 台湾喝茶 400 年 / 273
2. 台湾茶的特色 / 275
3. 冻顶乌龙茶 / 277
4. 文山包种茶 / 281
5. 东方美人茶 / 282
6. 木栅铁观音 / 283
7. 台湾高山茶 / 285



8. 三峡龙井茶、碧螺春 / 287

9. 南投松柏长青茶 / 288

10. 日月潭红茶 / 289

11. 龙潭龙泉茶 / 290

12. 阿里山珠露茶 / 290

13. 恒春港口茶 / 291

十二、茶的传播与文化创意

1. 茶的发现与运用 / 295

2. 南方是茶乡 / 297

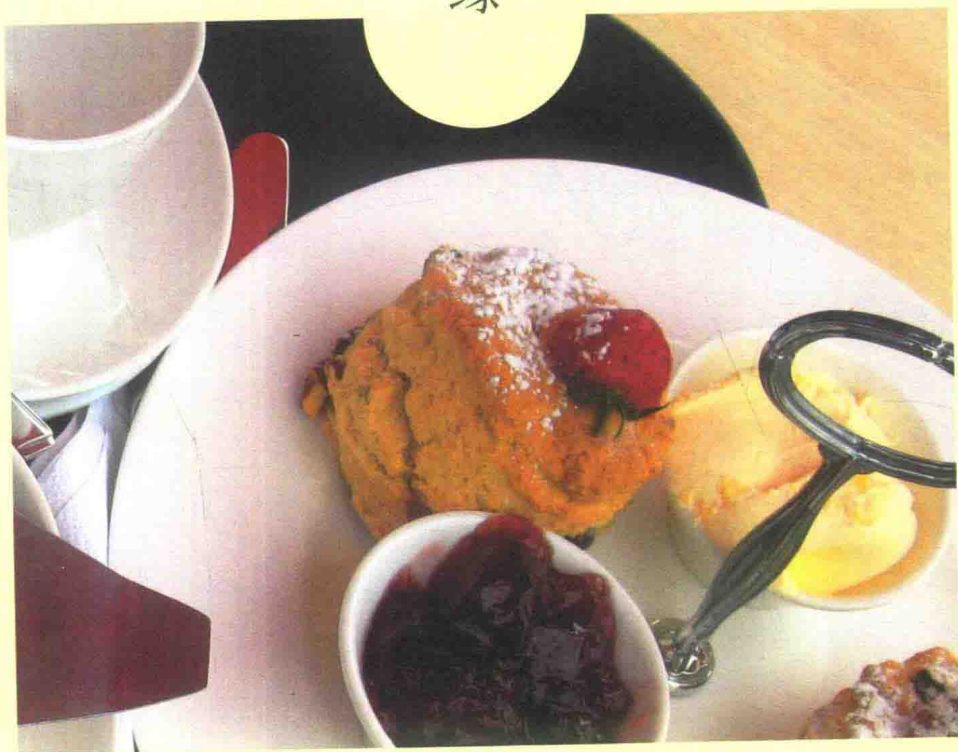
3. 西域丝路的茶文化 / 299

4. 茶马古道 / 305

5. 奶茶与酥油茶 / 307

6. 茶的文化创意 / 312

一
茶
缘



1. 问茶是何物

问茶是何物，竟然能让人一辈子与茶结缘，终身不移，这是何等的情缘？

茶是生活中的爱恋，一旦爱上了，早晚相聚，日夜不离。多少人为茶痴迷，多少文人为她疯狂，升华的感情，留下篇篇诗情画意。

茶的魅力，仙人知道，僧人知道，然后凡人也知道。茶的情性，神仙喜欢，高僧喜欢，超脱的文人雅士喜欢，闺女贵妇喜欢，市井中人也喜欢。

茶树长在深山人未识，茶仙茶人先得月，一朝选在君王侧，风靡天下，一茶难求。如今感念种茶人，难得好茶满天下，寒士高人尽欢颜，真是功德无量。

有茶不难，难在好茶难觅。好茶还须好水、好火、好器、好人、好时光来相配。凡人饮茶如饮水，茶是水，水是茶，只要解渴即可。仙人文士雅女品茶，贵在知茶，千里寻茶，万里访水，茶器名贵，柴火讲究，时地相宜，还要有好心情，真是得来不易。茶仙品茶，仿若天上人间，遨游太虚。

茶有情缘，人有情缘。相聚品茶，自是有缘。古来婚姻谈成，纳采以茶为聘，女家以茶待客。新娘端茶奉茶，男方答之以礼。原来茶有情缘，茶树枝叶繁茂，结子累累，茶叶芳香，历经焯炼，更得浓香。

人生处处有缘，觅得好茶，好比人生佳侣，三世情缘，快乐永结缘。



问茶是何物，直教人以一生相许。

2. 茶侣

夫妻对坐品茶，笑谈风月，天地为我侣，浑然忘我，这是何等的境界。

僧人对坐，默默喝茶，不言不语，口中有茶，心中无茶，忘我无他。这是否已达到超凡入圣的境界？

朋友对坐，品茶论茶，话说当年往事，也谈茶水，吟诗作乐，忘却凡尘，这也是一种乐趣。如果动了凡心，比茶斗胜，争得空名，又有何意思？

千山独行，看山看水，以天地为侣，路过茶馆，来一客好茶，茶味甘美，留在心头，喝罢三盅，挥挥手，再向前行，不曾带走一片云彩，潇洒云游。

情侣品茶，是否知味？茶中有缘，心中有情。茶水为媒，还得有心，才能常相回味。

年轻时喝茶，好像僧人独坐，不解其中滋味。后来有朋相聚，喝茶谈天，不以茶美为意。忽然遇见美娇娘，情侣品茶，七上八下，哪知茶中味？提亲之日，娇娘捧茶来见，真是有缘。下聘订婚之日，茶水甘甜，一再回味。结婚之喜，新娘奉茶，老夫欣然入醉。婚后喝茶，儿女同饮，一家同修，也是福气。老来夫妻对



爱茶人的茶水情，尽在茶书中。（由北京华文书局与台湾商务印书馆出版）

坐品茶，真是人间仙境。原来我们已经历尽人世间的种种尘缘，生活犹如茶水，最是令人回味。



好茶、好菜、好朋友，会须一饮三百杯，谈诗谈茶，谈天说地，人生之至乐也。



茶有心，天地有情，一杯好茶，万里境界任遨游。（摄自鹿谷茶文化馆）



台湾鹿谷农会秘书林献堂，细说茶的故事。

