经典3.0

茶道的开始

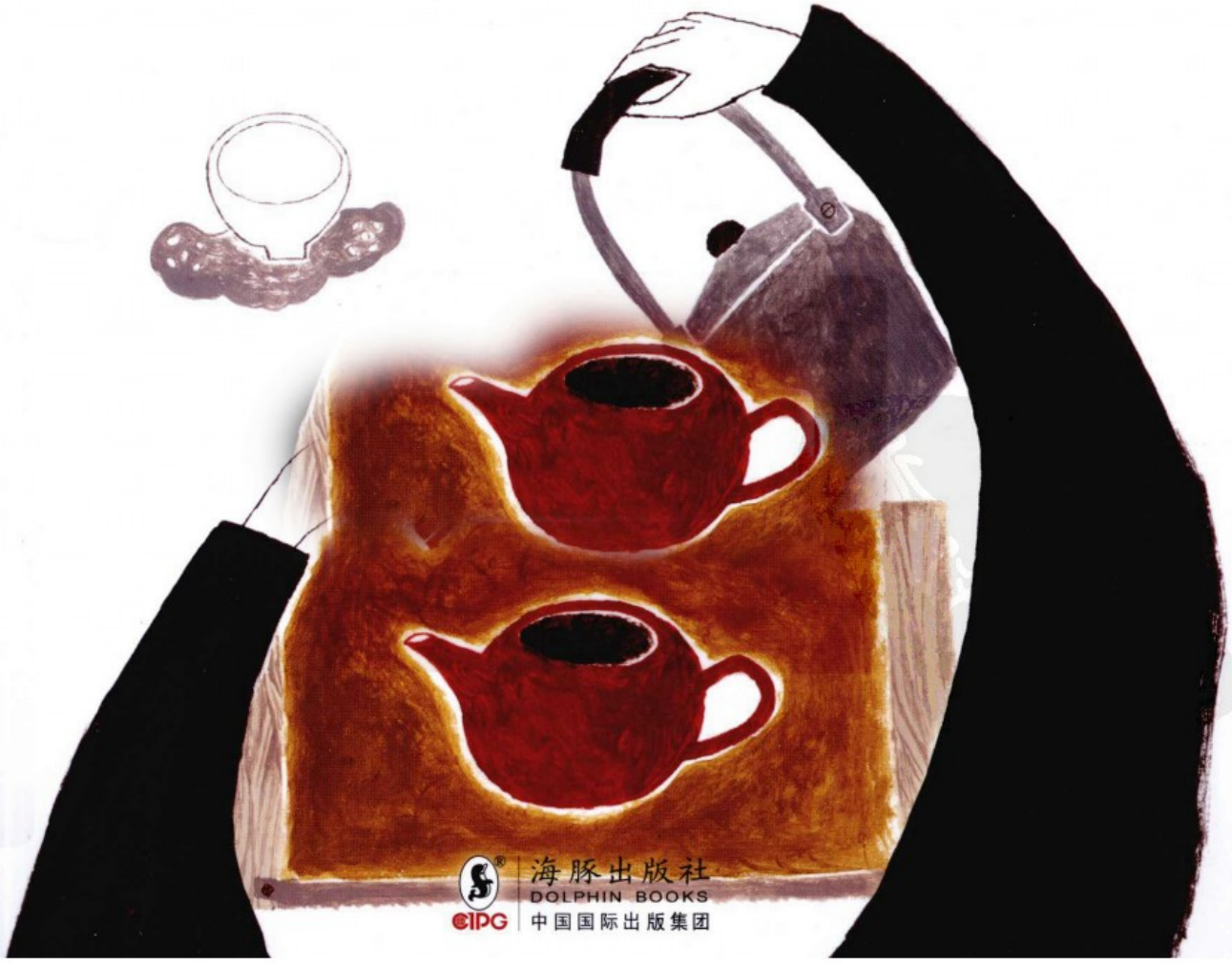
茶经

The Classic of Tea

陆羽 原著

郑培凯 导读

咪兔8号 2.0绘图



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

弘文馆
HongWenGuan
书行天下



陆羽在禅寺中长大，
老和尚要他读佛经，
可是他天生倔强，
总有自己的想法，他要读“儒典”。
老和尚拿他没办法，就叫他去牧牛。
陆羽不喜欢只读佛经，不喜欢当和尚；
喜欢文学，喜欢世间形形色色的事物，
喜欢红尘的人世体验。
陆羽一生的经历与追求，
最后集中在茶的道理上，
茶道也就始于陆羽。

盛大文学
Cloudary www.sd-wx.cn
华文天下·弘文载道
上架建议 文化·经典
ISBN 978-7-5110-0679-0
9 787511 006790 >
定价：23.00元

图书在版编目（CIP）数据

茶道的开始 : 茶经 / 郑培凯著. -- 北京 : 海豚出版社, 2012.1
（经典3.0）
ISBN 978-7-5110-0679-0

Ⅰ. ①茶… Ⅱ. ①郑… Ⅲ. ①茶－文化－中国－古代 Ⅳ. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第247188号

茶道的开始：茶经

原 作 者：陆　羽
导读作者：郑培凯
2.0绘 图：咪兔8号
总 策 划：郝明义
责任编辑：曹振中　吴　蓓
特约策划：张艳萍
装帧设计：张士勇
图文制作：弘文馆·李　玲
出　　版：海豚出版社
网　　址：http://www.dolphin-books.com.cn
地　　址：北京市百万庄大街24号　邮　　编：100037
电　　话：010-68998879
传　　真：010-68998879
印　　刷：小森印刷（北京）有限公司
开　　本：720×960毫米　1/16
印　　张：8.25
字　　数：100千字
版　　次：2012年1月第1版　2012年1月第1次印刷
标准书号：ISBN 978-7-5110-0679-0
定　　价：23.00元

版权所有　侵权必究

经典3.0
ClassicsNow.net

茶道的开始

茶经

The Classic of Tea

陆羽 原著
郑培凯 导读
咪兔8号 2.0绘图

海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

他们这么说这本书
What They Say

插画：王景民



茶事，竟陵子陆季疵言之详矣

皮日休

约834 / 840 ~ 883

唐代诗人皮日休在《茶中杂咏》序中，给予陆羽《茶经》的评价："自周以降及于国朝茶事，竟陵子陆季疵言之详矣。……季疵之始为经三卷，由是分其源，制其具，教其造，设其器，命其俾饮之者，除痟而去疠，虽疾医之，不若也。其为利也，于人岂小哉！"



自从陆羽生人间 人间相学事春茶

梅尧臣

1002 ~ 1060

北宋诗人梅尧臣曾写过一首咏茶诗《次韵和永叔尝新茶杂言》，诗中写道："自从陆羽生人间，人间相学事春茶。"意思是从唐代陆羽出世之后，人间才开始懂得饮茶。这两句诗带有夸饰的笔法，因为饮茶的历史早在唐代以前就已出现，之后才发展出各式的饮茶方法。但梅尧臣以这首咏茶诗，肯定了陆羽对于饮茶的贡献与影响。



茶之者书自羽始 其用于世亦自羽始

陈师道

1053 ~ 1101

宋代诗人陈师道亦曾写过《茶经序》，赞赏陆羽《茶经》的贡献："茶之者书自羽始，其用于世亦自羽始，羽诚有功于茶者也。上自宫省，下迨邑里，外及戎夷蛮狄，宾祀燕享，预陈于前，山泽以成市，商贾以起家，又有功于人者也，可谓智矣。"

千玄室

1923～

里千家为日本茶道三千家之一，千玄室为里千家第十五代家元，日本茶圣千利休的后裔。他曾以论文《茶经与日本茶道的历史意义》一篇，获得天津南开大学哲学博士。文章中他指出："在茶书方面，被奉为最高而且最古的经典著作的该是《茶经》。"

被奉为最高而且最古的经典著作





郑培凯

1948～

这本书的导读者郑培凯，现任香港城市大学中国文化中心教授兼主任。他认为《茶经》在饮茶历史上占有非常独特的地位，它的重要在于创立饮茶的文化领域，开展新的文化传承，在文化精神上一直影响到今天。他认为："陆羽《茶经》给予我们最大的启示，也是此书成为经典的最重要原因：它让我们思考了真善美，也从日常生活中的饮茶，告诉我们如何追求真善美。"

从日常生活中的饮茶告诉我们如何追求真善美

你

?

在二十一世纪此刻的你，读了这本书又有什么话要说呢？请到classicsnow.net上发表你的读后感想，并参与我们的"梦想实现"计划。



你要说些什么？

和作者相关的一些人
Related People

插画：王景民

陆羽

733 ~ 804

陆羽从小在寺庙里长大，由于他不喜欢念经修行，十二岁时便逃出寺庙，去戏班子做伶人。后来被竟陵太守发掘，收为养子，并送他去火门山读书。从此陆羽展开了四处游历，考察茶事的生活。他结交各地友人，谈诗论文，研究茶道，并在皎然与颜真卿的支持下，完成了世界第一部茶的专书《茶经》，为饮茶开创了新的境界，被后人奉为“茶神”。





颜真卿

709 ~ 785

唐代书法家、政治家、诗人，其《祭侄文稿》被誉为“天下第二行书”。大历七年，颜真卿到湖州任刺史，经过皎然的引介，陆羽成为刺史的座上宾。陆羽的品学才识深得颜真卿的赏识，受邀成为其幕僚，并参与大型韵书《韵海镜源》的修编勘校工作。陆羽并借此机会搜集历代茶事，补充《茶经》内容，从而完成全书。

和尚皎然

720 ~ 805

俗姓谢，是山水诗人谢灵运的后代，是唐代有名的诗僧、茶僧，其诗风清丽闲淡，多为赠答送别、山水游赏之作。皎然善于烹茶，作有茶诗多篇。陆羽二十多岁时遇见四十多岁的杼山妙喜寺主持皎然，两人结为忘年之交，同居于妙喜寺，时常吟诗论文，煮泉品茗。



千利休



1522 ~ 1591

中国饮茶文化自唐代传入日本后，茶道在日本迅速发展。千利休从师于武野绍鸥，因擅长茶汤成为织田信长的茶头。信长死后，他转而侍奉丰臣秀吉，后来独自举办北野大茶会，成为天下第一的茶匠。千利休将禅的思想融入茶道中，对日本茶道发展影响深远，千利休家族更成为日本茶道的象征。

张又新



生卒不详

唐宪宗元和九年进士及第，依附于恶名昭彰的宰相李逢吉之下，是所谓“八关十六子”之一。张又新嗜饮茶，常品尝各地名泉，著有《煎茶水记》一卷，是中国第一部鉴水专著，又称为《水经》。全文仅九百余字，文中叙述陆羽分辨南零水的传说，并列举了天下名水。

欧阳修



1007 ~ 1072

北宋文学家、史学家，唐宋八大家之一，散文代表作有《醉翁亭记》、《秋声赋》等，曾与宋祁合修《新唐书》，并独撰《新五代史》。欧阳修著有《大明水记》一文，辩正张又新的《煎茶水记》，并对陆羽辨水提出异议。欧阳修爱茶，著有多篇有关茶事的文章及咏茶诗作，并为蔡襄《茶录》写序。

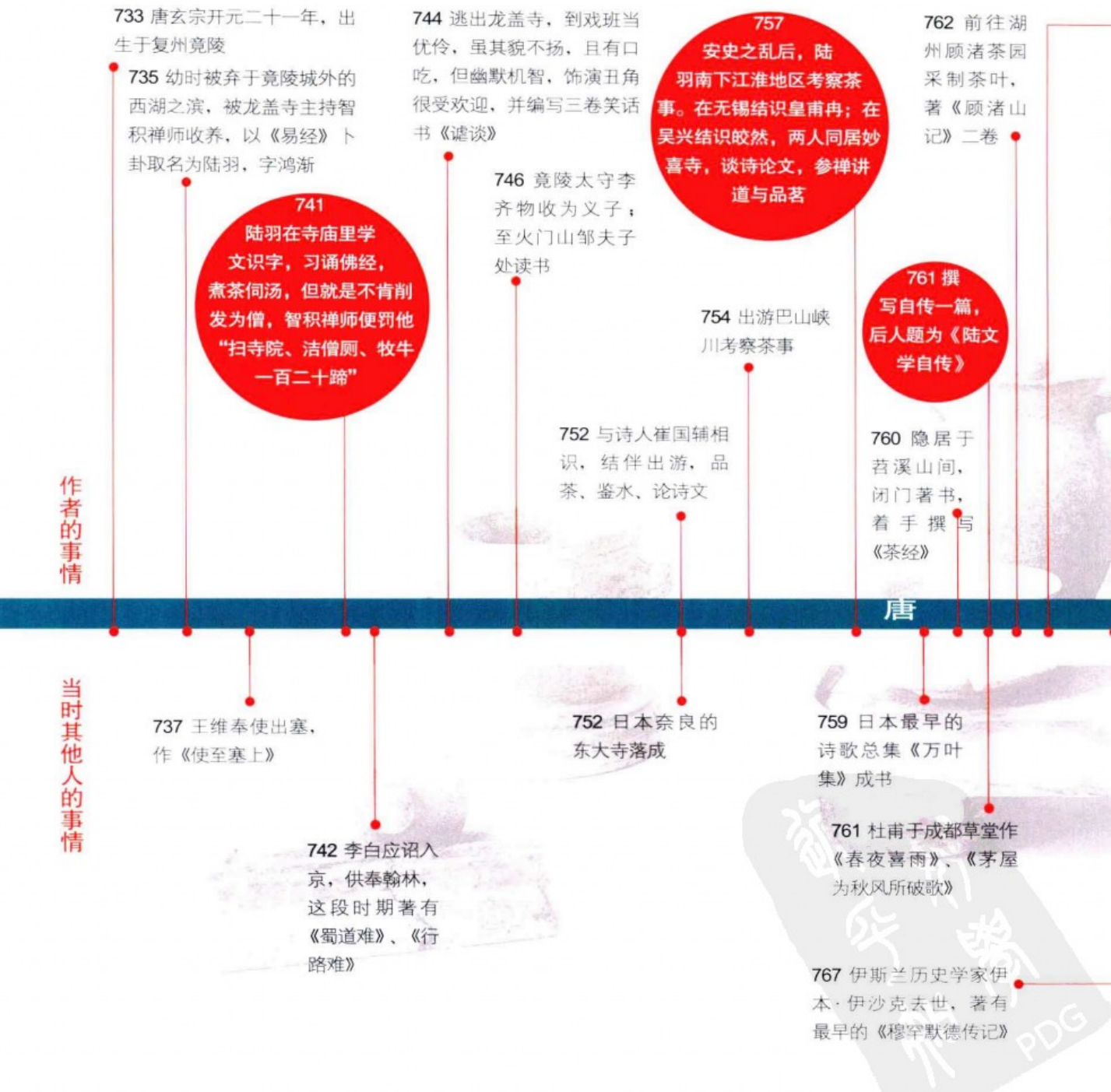
这本书的历史背景
Timeline




宋朝成为饮茶的精致期，点茶法流行，民间兴起斗茶的风气
1107 宋徽宗著《大观茶论》
南宋临安城茶馆林立，茶饮买卖昼夜不绝，民间饮茶极盛
1320 饮膳太医忽思慧撰《饮膳正要》，记述当时各种茶饮
蒙古西征，将茶传播到中亚、阿拉伯及印度
郑和下西洋，将茶传入东南亚及东非
1373 明太祖设茶马司，专门管理茶马交易
1391 明太祖废团茶，兴散茶
江西景德镇的白瓷茶具和青花瓷茶具艺术成就极高，无论是色泽和造型、品种和式样，都极为精巧
万历年间，宜兴紫砂壶兴起
村田珠光融合禅与茶，为日本茶道的开山始祖
千利休被誉为“茶道天下第一人”
1610 荷兰人自澳门首度将茶传到意大利、法国、德国及葡萄牙
1618 明朝派使入俄，向俄皇馈赠茶叶
茶馆盛行，成为说唱艺术的活动场所
千利休后代继承其茶风，合称“三千家”
福建闽南地区，流行小壶泡，出现了工夫茶，沏泡、品饮都极为讲究
鸦片战争后，上海成为各地茶商荟萃之处
1823 英国人在印度阿萨姆地区开辟茶园，进行商业化种植
1840 英国安娜·贝福德公爵夫人发明下午茶
1867 苏格兰人泰勒将茶树引进锡兰
台湾发明调味红茶“珍珠奶茶”
元
明
清
当代

TOP PHOTO

这位作者的事情
About the Author



763 游钱塘考察茶事，寓灵隐山，作《灵隐天竺二寺记》

766 湖州刺史李季卿请陆羽煎茶，由于看他衣着随便，其貌不扬，便赏他三十文钱打发，陆羽愤而写下《毁茶论》

771 闭门著书，完成《杼山记》、《吴兴记》等书

773 结识颜真卿，受邀参与《韵海镜源》的修编勘校工作

775 在湖州筑青塘别业，开始修订《茶经》

780 德宗建中元年，在颜真卿、皎然等友人帮助下，《茶经》得以梓行

781 韦应物任滁州刺史，作《滁州西涧》

785 移居信州上饶城北东冈，在住所开辟茶园，凿泉挖井；与孟郊往返

785 伊斯兰国王阿布杜勒曼一世在西班牙建造哥多华大清真寺

792 返湖州青塘别业，闭门著书

794 移居苏州虎丘山北，在此凿泉种茶，当地饮茶成风

794 巴格达成立造纸作坊，造纸术由此传到阿拉伯地区

801 韩愈作散文《答李翊书》

804 德宗贞元二十年，病逝湖州，葬于杼山

804 元稹作传奇《莺莺传》

台北自然科学博物馆藏

这本书要你去旅行的地方
Travel Guide

湖北天门

● 陆羽纪念馆

相传陆羽幼时被弃于竟陵城外的西湖之滨，被龙盖寺主持智积禅师收养。龙盖寺后改名西塔寺，现于原址上重建“陆羽纪念馆”。

● 陆羽故里

陆羽的家乡天门竟陵区，仍保存了陆羽亭、陆子泉、古雁桥以及西塔寺、涵碧堂等陆羽旧址遗迹。

杭州

● 天目山

天目山有东西两峰遥相对峙，两峰各天成一池，宛如双目，故名。山上云雾缭绕，生产天目青顶茶。陆羽曾与好友皇甫曾上天目山采摘山茶，皇甫曾并作《送陆鸿渐山人天目采茶回》一诗。

● 陆羽泉

位于余杭双溪景区，俗称陆家井，陆羽隐居苕溪写作《茶经》期间，曾在此汲泉品茗。

● 灵隐寺

位于西湖西北面，东晋时天竺僧人慧理所建。灵隐一带景色奇幽，陆羽曾至此考察茶事，在《茶经》中记载：“杭州钱塘天竺、灵隐二寺产茶。”



tiseb 摄影

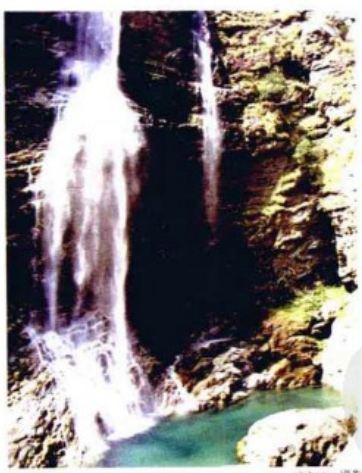
九江

● 庐山

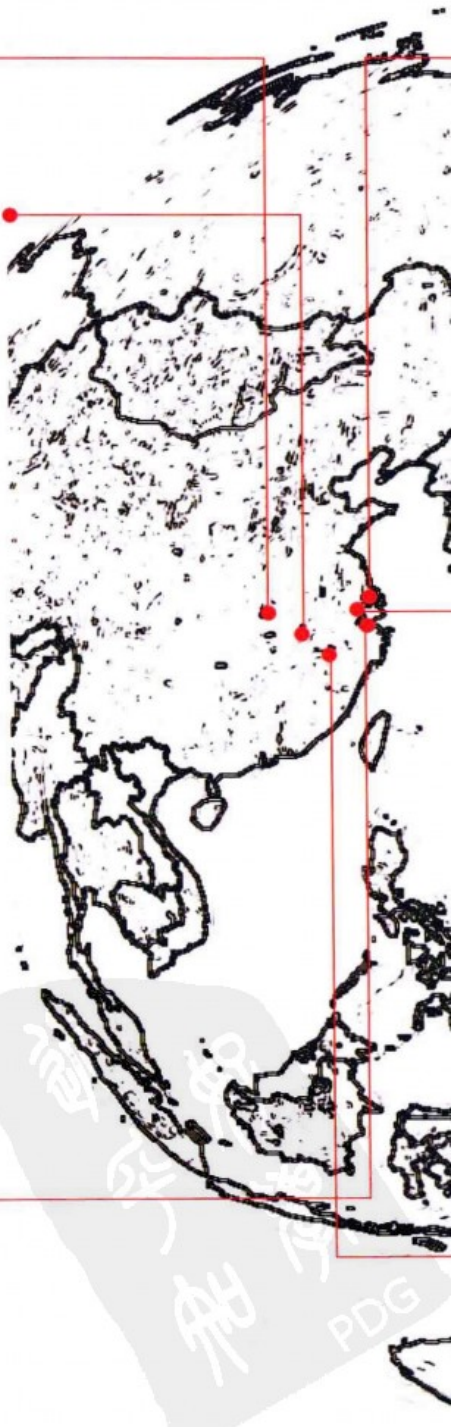
耸峙于长江和鄱阳湖畔，四周悬崖峭壁，气势巍峨雄奇，山间经常云雾弥漫，故云“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。庐山云雾茶为中国十大名茶之一。

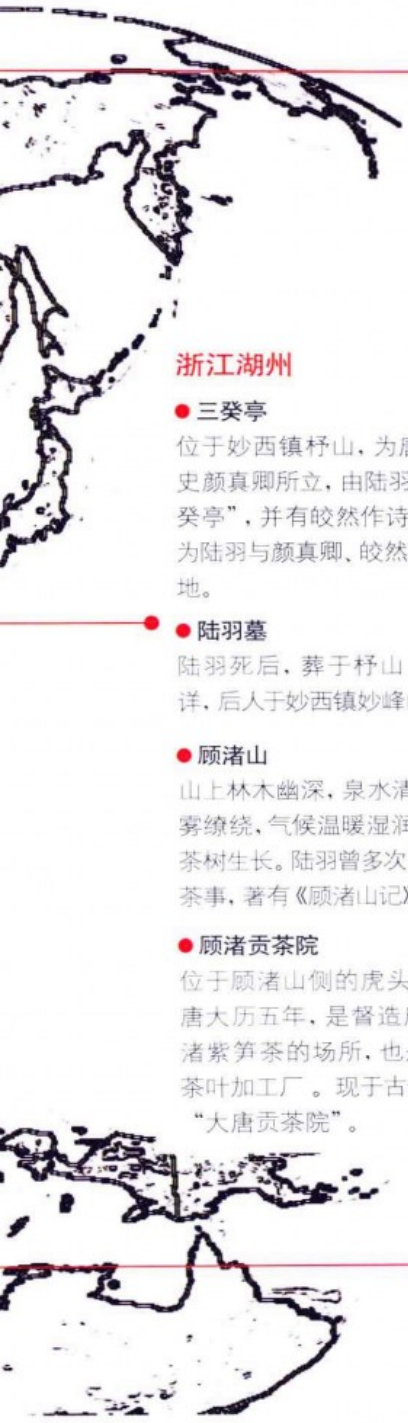
● 谷帘泉

庐山主峰大汉阳峰南面的康王谷中，有一道瀑布从一百七十公尺高处飞溅而降，即为陆羽评为“天下第一泉”的谷帘泉。



aiphaiqiu 摄影





浙江湖州

● 三癸亭

位于妙西镇杼山，为唐代湖州刺史颜真卿所立，由陆羽命名为“三癸亭”，并有皎然作诗为记，此处为陆羽与颜真卿、皎然品茗叙事之地。

● 陆羽墓

陆羽死后，葬于杼山，原墓址不详，后人于妙西镇妙峰山麓重建。

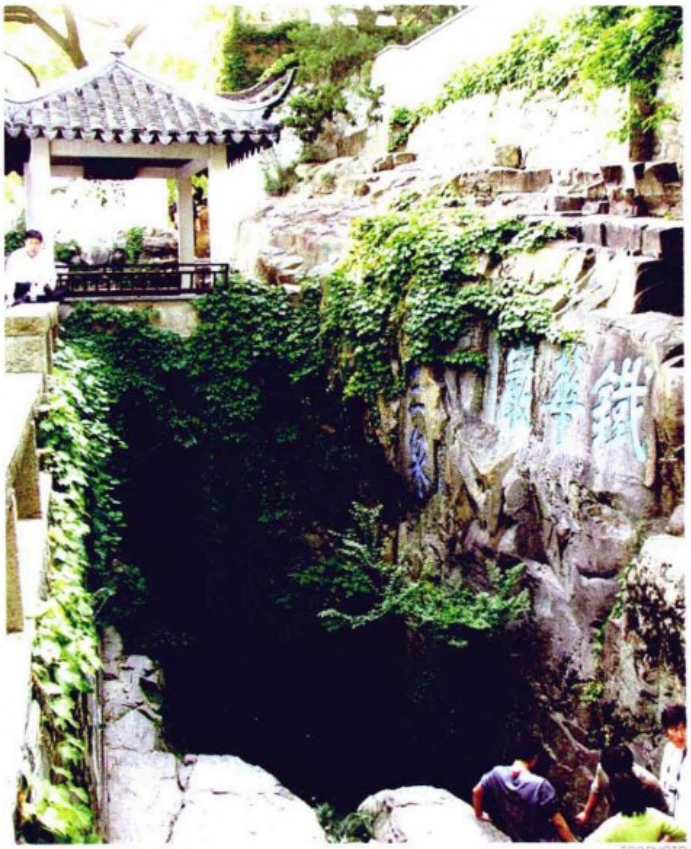
● 顾渚山

山上林木幽深，泉水清澈，长年云雾缭绕，气候温暖湿润，非常适合茶树生长。陆羽曾多次到这里考察茶事，著有《顾渚山记》。

● 顾渚贡茶院

位于顾渚山侧的虎头岩，始建于唐大历五年，是督造唐代贡茶顾渚紫笋茶的场所，也是中国首座茶叶加工厂。现于古遗址旁重建“大唐贡茶院”。

苏州



TOP PHOTO

● 虎丘陆羽井 陆羽寓居虎丘时，发现此处泉水清澈甘美，誉为“天下第五泉”，并在此凿井种茶。



TOP PHOTO

江西上饶

● 陆羽泉

陆羽曾筑宅隐居在上饶茶山寺，在此开辟茶园，并凿有一泉，因土色赤而名“胭脂井”，水清味甘。友人孟郊作有《陆鸿渐上饶新辟茶山》诗。

经典3.0
ClassicsNow.net

目录 茶道的开始 茶经
Contents


封面绘图：林怡芬

02 他们这么说这本书
What They Say

04 和作者相关的一些人
Related People

06 这本书的历史背景
Timeline

08 这位作者的事情
About the Author

10 这本书要你去旅行的地方
Travel Guide

1.0 13 导读 郑培凯

陆羽写《茶经》，不是单纯讲什么样的茶好喝，怎么烹茶才会好喝之类，不是一本饮食类的家居日用书，其中蕴积了他对生活的体会，反映了他在日常生活中对精神境界的追求。《茶经》的主旨是说，喝茶要懂规矩，不能够随便乱喝，而且要能懂得品味，是一种文化的累积，是一种艺术行为，其中有“道”。

2.0 79 图解唐宋、明清饮茶法 咪兔8号

3.0 95 原典选读 陆羽原著

碗，越州上，鼎州次，婺州次；岳州次，寿州、洪州次。或者以邢州处越州上，殊为不然。若邢瓷类银，越瓷类玉，邢不如越一也；若邢瓷类雪，则越瓷类冰，邢不如越二也；邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色绿，邢不如越三也。

120 这本书的谱系
Related Reading

122 延伸的书、音乐、影像
Books, Audios & Videos

1.0

导读

郑培凯

现任香港城市大学中国文化中心教授兼主任。所涉学术范围以明清文化史、艺术思维及文化美学为主。编著有《汤显祖与晚明文化》、《中国历代茶书汇编（校注本）上下册》（合编）、《茶饮天地宽：茶文化与茶具的审美境界》、《游于艺：跨文化美食》等。

要看导读者的演讲，请到ClassicsNow.net



TOP PHOTO

（上图）陆羽像。《新唐书》记载陆羽："羽嗜茶，著经三篇，言茶之原、之法、之具尤备，天下益知饮茶矣。"陆羽改变了饮茶方式，对唐代以后的饮茶法有极大的影响。

（右图）传宋徽宗《文会图》。画中描绘了文人宴饮雅集的场面，众人围绕而坐，或聊天，或闭目养神，或相顾交谈，神态各异。前有茶童立于茶桌旁，手持茶碗，似乎是准备点茶。全画表现文人雅聚时清风明月的精神。

说茶是"清风明月的物质文化"，已经把喝茶、中国饮茶传统、对茶的文化关联与想象，给了一个意义的界定与勾勒。说茶是清风明月，立刻让你想到欧阳修说苏州沧浪亭，"清风明月本无价"，不是没有价值，而是如苏东坡在《前赤壁赋》里说的，"惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色。取之无禁，用之不竭。是造物者之无尽藏也"，其实就是天地间的无价之宝。茶，又有其物质性，在我们日常生活中，很容易得到，成为生活的日用，所谓"柴米油盐酱醋茶"。然而，茶给我们生活带来的，不仅是单纯的生活日用品，还有其深厚的文化意义与精神美感。所谓的"无价"，颇似阳光、空气与水，价值不是金钱物质的价值，而是能够提供一种文化审美的境界，能够给我们的生活带来美感的品味。所以，喝茶不只是单纯的解渴行为，不只是一个物质性的东西，它具有精神性的一部分，是人类文化在历史进程中的创造与积累，被赋予了丰富的文明意义。

创立饮茶的文化领域

最早揭橥茶的文化意义，并写出经典论述的，是中国唐代的陆羽。他在公元八世纪，就是离现在一千两百年前，写了《茶经》，清楚表明，喝茶是有文化意义，有审美境界，有历史渊源的。在这本书中，他从如何种植茶，如何制作茶，用什么工具，到茶的产地，怎么样烹制，用什么样的



TOP PHOTO

水，一直讲到饮茶的历史，以及饮茶有什么文化与审美意义。为了呈现饮茶在精神领域的意义，他还设计了茶具，制定了茶仪，发明了一套饮茶的规矩。他制定的茶具跟茶仪，受到大家的重视，到后来有所发展，衍生成各种“茶道”。



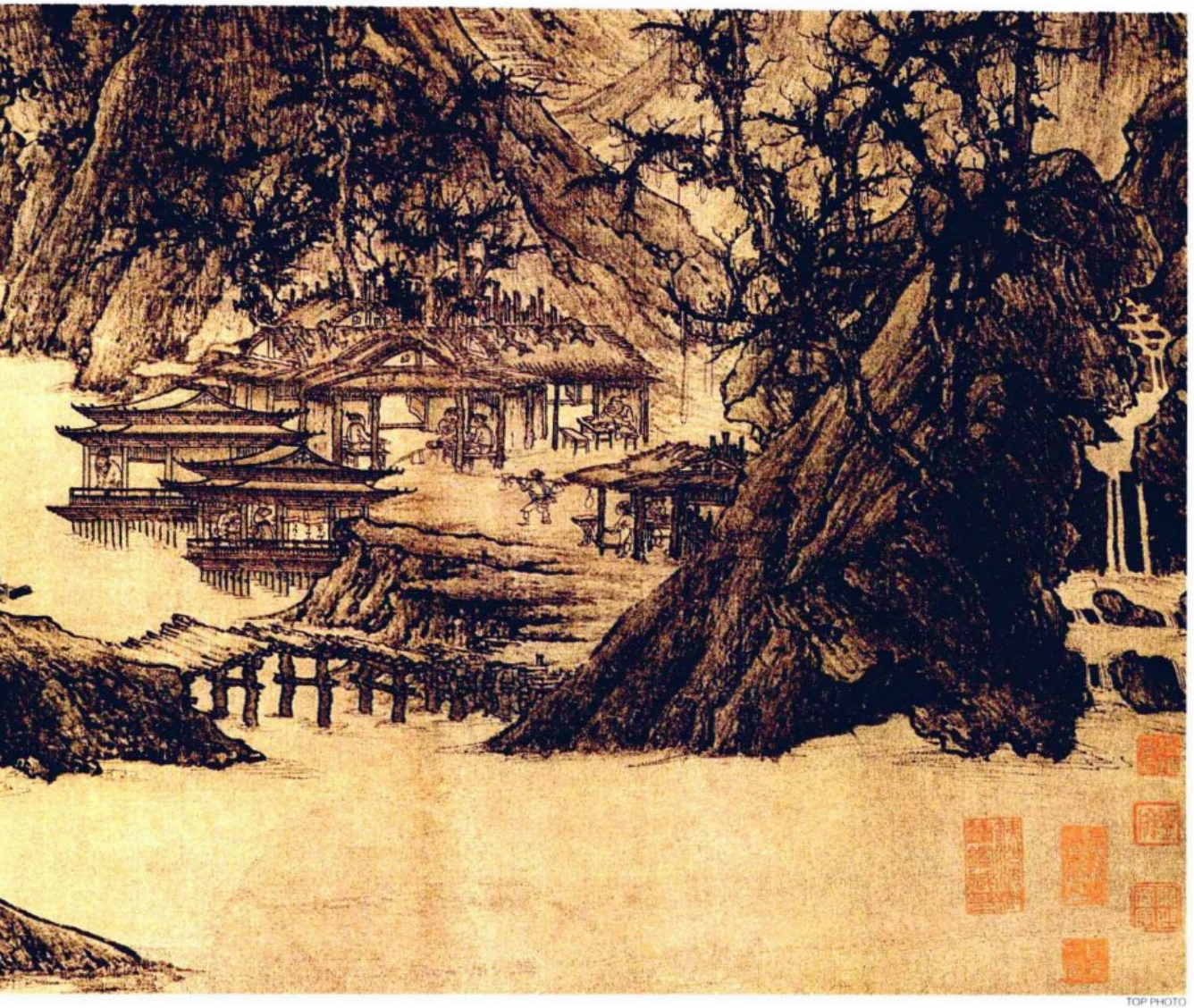
在此后的一千两百年当中，历史发展的过程就展现了不同的茶道、不同的喝茶仪式、不同的习惯、不同的品味，把茶的物质性发挥到精神领域，而且不只是影响中国人的生活，也影响了韩国、日本。所谓的日本茶道，虽然有其独特的本土色彩，究其本源，则是来自中国唐宋时期的寺院茶道，是精神敬修的一种仪式。到了十七、十八世纪，欧洲向外拓展，来到了中国，发现了饮茶的生活方式，便带回到欧洲，先是影响了上层社会，成为文明的时尚，后逐渐普及到社会上各个阶层，不但成为生活日用品，还发展出一整套喝茶的器具和礼仪。从十八世纪到十九世纪，喝茶的习惯已经成为欧洲人生活中不可或缺的一部分，同时也影响到美国，影响了全世界。

我们回顾饮茶历史的发展，就会发现《茶经》占有非常独特的地位，是最重要的茶文化经典。它不只是单纯讲喝茶的一本书，它是中华文化在饮茶领域的开山祖师。陆羽对茶的论述与总结，为茶的物质性带来了“非物质文化”的文明提升，饮茶有了文化传统，成了文化传承。而这个传承一直都有发展，一千多年来枝叶蔓延，在不同的土地上发展成茂密的森林，一直发展到今天。

今天我们有各种各样的喝茶方式，跟陆羽所提倡的，已经有了很大的差异。可是你仔细读一读陆羽的《茶经》，便

天台宗　是最早出现的、意义完整的中国佛教宗派，创始人是陈隋之际的智顗（538-597），因其常住浙江天台山，故名。天台宗以《法华经》为主要教义，坚持止观双修、定慧并重，并以“中、假、空”三谛圆融的观点来解释世界。僧人饮茶助禅始于晋，兴于唐。由于初期坐禅容易让人困倦，品茗不仅有助于提神，更能助人排除杂念。天台宗同样提倡坐禅时专注于茶事，以求进入身心统一的禅境，悟出“一色一香无非中道”的中道佛性，体会天台佛教的圆顿止观妙法。

九世纪初，日本僧人最澄将天台宗传到日本，同时带回日本的，还有天台山的茶种，从此开始了日本种茶史。最澄要求弟子修习天台止观，因而天台止观与饮茶之道，很自然地在日本巧妙地融合。宋朝时期日本荣西法师曾于天台山求法问禅，后作《吃茶养生记》一书，将禅宗精神融入日本茶文化；之后村田珠光禅师（1423-1502）精简日本茶道，开创了“茶禅一味”的境地；千利休提出的“和、敬、清、寂”的茶道精神正是佛教禅宗精神之所在。



TOP PHOTO

能体会，原来他讲的饮茶方式、对器具一丝不苟的坚持、烹茶过程的讲究，是在精神层面上，告诉我们饮茶有“道”，还讲了茶道所能提供的心灵超越。他这本书的重点，是创立饮茶的文化领域，开展新的文化传承，在文化精神上一直影响到今天。时至今天，我们讲茶道，讲喝茶的一些主要道理与审美体会，虽然在形式上各有不同，用不同的茶具，发展不同的礼仪，讲究不同的茶叶种类，然而在文化与审美的意义上，却还是循着陆羽所讲的脉络来发展，与陆羽开创的文化传统是一致的。所以，我们说陆羽很了不起，陆羽的《茶

（上图）五代 李成《晴峦萧寺图》（局部）。
图中高峰重叠，寺庙被小山所环绕，寺下亭馆数间，溪水淙淙，很能表现五代至北宋时寺院环境清幽之景象。日本茶道发源于唐宋之间的寺院文化，当时饮茶乃是精神敬修的一种仪式，传播至日本后，遂开启日本茶道之始。

经》是划时代的经典著作。

其实《茶经》本身，就文章论文章，也是非常好的古文，是由骈文转向古文的一个范例。可惜《古文观止》里头没有把《茶经》的段落放进去，也就没有人探讨陆羽的古文造诣。其实，抽一段《茶经》的“六之饮”，放进《古文观止》，也是没有问题的，绝对不会比其他的唐朝文章逊色。

茶者，南方之嘉木

说到茶道，许多现代中国人总是推崇日本茶道，特别是经过千利休发展的“千家茶道”，好像茶道在日本才流传有序，有“里千家”、“表千家”、“武者小路千家”，才是值得敬佩的文化传承；对日本茶人所强调的“和，敬，清，寂”，充满了敬意，觉得日本的茶道很有历史文化内涵，在精神领域方面充满宗教情怀。日本人讲到茶道，也十分骄傲，动辄抬出“茶之汤”（Chanoyu），也就是日本茶道。讲到“茶之汤”的时候，那真是毕恭毕敬，就像中国古人讲到孔孟之道一样。暗含的意思就是，日本人是茶文化传统的真正继承者，是文明薪传的捍卫者。回溯一下饮茶的历史，这种说法有一点道理，但是，也就只是一点点的道理，是以十九世纪以来的清代末叶算起，中华文明衰落腐败之后的情况而言。在十九世纪之前，中国茶道不但蓬勃，而且因历史发展与演变的丰富多彩，呈多元现象，经历了不同的阶段，出现了不同的主流茶饮方式。在饮茶仪式与审美关注上，唐宋时期与明清时期就大不相同，各有特色，并且有其物质性的道理作为基础。日本的“茶之汤”，基本是学自宋代的寺院饮茶礼仪，逐渐融合日本武家贵族的“武士道”精神，呈现日本文化的特色，其实也不过是中国茶道发展的支裔而已，并非不假外铄的文明独创。

讲到茶与喝茶，其实还是不能抛开它的物质性，而空谈精神性的喝茶审美价值。喝茶喝茶，喝的是茶，尝的是



TOP PHOTO

（上图）河姆渡文化遗址出土的夹炭黑陶双耳罐。曾有研究者提出河姆渡文化时即有饮茶一事，但缺乏直接的证据。可以确定的是，在汉代之前，茶是作为羹饮而出现的。

茶，品味的也是茶。不管喝的是不是“茶”，也不管味觉的感受，只管喝的程序与仪节，就自以为然，讲究起喝茶之道，是不足取的。日本茶道太过于重视仪式，讲究的是典仪运作的过程，是精神境界的提升，几乎摒弃了味觉品尝的愉悦，不考虑茶叶本身的品味，我曾戏称之为“无茶之道”。另方面则有人对“茶”采取最宽泛的定义，把所有饮用的流体物质统称为“茶”，只要是汤汤水水的概称作“茶”，无限上溯中国饮茶习惯的历史起源。我们讲饮茶，首先要像陆羽那样，在《茶经》开篇之首就明确定义，“茶者，南方之嘉木也”，喝的是茶树上摘下的叶片。茶饮的正式起源，是人类开始种植茶树，并制作成作为饮品的茶叶。



（上图）三星堆出土的陶瓶形杯。巴蜀是中国重要的产茶地之一，对于巴蜀饮茶的历史有几派说法，但时间点不脱离西周与东周，因此三星堆文化产生时，极有可能已知饮茶。

大概在七八年前，浙江出了一套浙江文化丛书，其中一本写的是浙江茶文化，作者是中国茶叶博物馆的研究人员。他就在书中说，中国最早的茶出现在浙江余姚河姆渡文化遗址，就是说在对七千年前遗址的考古发现中，就发现了茶。他的证据是什么呢？证据是在那个考古遗址里面发现了一个碗，碗里面有喝剩的羹汤，其中有菜也有肉的残余，因此可以称作远古时代的“茶”。古人喝茶，最早的饮用方式是生煮羹饮，也就是把茶叶丢到锅里面煮烂了，就跟我们喝菜粥、喝羹汤一样。这个作者就说，河姆渡遗址发现有羹，而古代的茶就是羹，所以，中国在七千年前就已经喝茶了。这种把“茶”的定义改头换面，然后说中国饮茶可以上溯到七千年前的说法，实在很牵强无稽。

饮茶的发展脉络

说到饮茶的历史，我们可以从处理茶叶及制成饮品的

过程，粗略分成三大历史阶段：最早是生煮羹饮，再来是制作饼团、研末煎点，最后是芽叶冲泡。生煮羹饮是在饮茶起源的远古时期，那时尚未发展出制作与保存茶叶的方法，摘了茶叶在锅中煮成茶叶汤，即皮日休说的："必浑而烹之，与瀹蔬而啜者无异。"到了汉末三国时期，已经懂得制作成茶饼，以便保存了。三国魏张揖的《广雅》中说："荆、巴间采叶作饼，叶老者，饼成，以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末置瓷器中，以汤浇覆之，用葱、姜、橘子芼之。其饮醒酒，令人不眠。"可知研末饮茶之法，在三国魏晋期间，就已经十分普遍，而且延续了很久，一直到唐宋时期，都是主流的饮茶方式。由唐入宋，制作茶饼的技术精益求精，特别是福建入贡的茶团，精致珍贵，价比黄金。同时又发展了研末成膏、击拂沫饽的斗茶艺术，成为品茶趣味的风尚。日本的抹茶道，就是在唐宋时期，随着遣唐使、遣唐僧到中国学文化，学佛法，学先进的生活时尚，逐渐从中国学去的。日本人学中国茶道，学得最积极的时候是宋代，特别是在浙江天台山的国清寺、天目山径山寺学佛，也就学了寺院茶道，把这一支饮茶的仪式带回到日本，基本保持了下来，再加上一些本土文化特色，流传至今，成为日本文化传统的白眉。中国饮茶的主流方式，到了元明之际，又因种植及制作技术的发展，由饼茶研末改为芽叶冲泡，进入了一个新的茶饮阶段。

从饮茶历史来看，中国茶道跟中国文化一样，是多元多样，变化很多的。就喝茶的物质性而言，饮茶的方式虽然可以分成三个大的阶段，可是这三个大的阶段并非直线取代，而是有所重叠并行的。以团茶风行的唐宋时代为例，王公贵族与士大夫除了跟随时尚之外，也和普通老百姓一样，经常喝散茶。例如，刘禹锡任苏州刺史

神农氏 为传说中上古时代的部落首领，也称炎帝，是农业和医药的发明者。远古时期人们过着采集和渔猎的生活，神农氏发明木耒、木耜，教会人们农业生产，其实反映了中国原始社会由采集渔猎生活向农耕文明的过渡。此外他为寻求医治人们病痛的良药，尝遍百草，曾中毒而后发现茶的解毒功效。战国时期的《神农本草》记载："神农尝百草疗疾，日遇七十二毒，得茶而解之。"这个传说说明茶具有医疗作用，所以在远古时代，它不仅作为内服药，也常被制成镇痛软膏医治风湿病等。



TOP PHOTO

（上图）文成公主入藏时，将唐人饮茶风气带入了西藏。现今西藏的酥油茶便是由此演化而来。酥油茶是将茶砖用水煮后，加入酥油和盐，放至细长木桶中，以搅棒用力搅打，使其成为乳浊茶，便于保存。



（上图）神农氏尝百草画。陆羽于《茶经》言，“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”

TOP PHOTO



TOP PHOTO

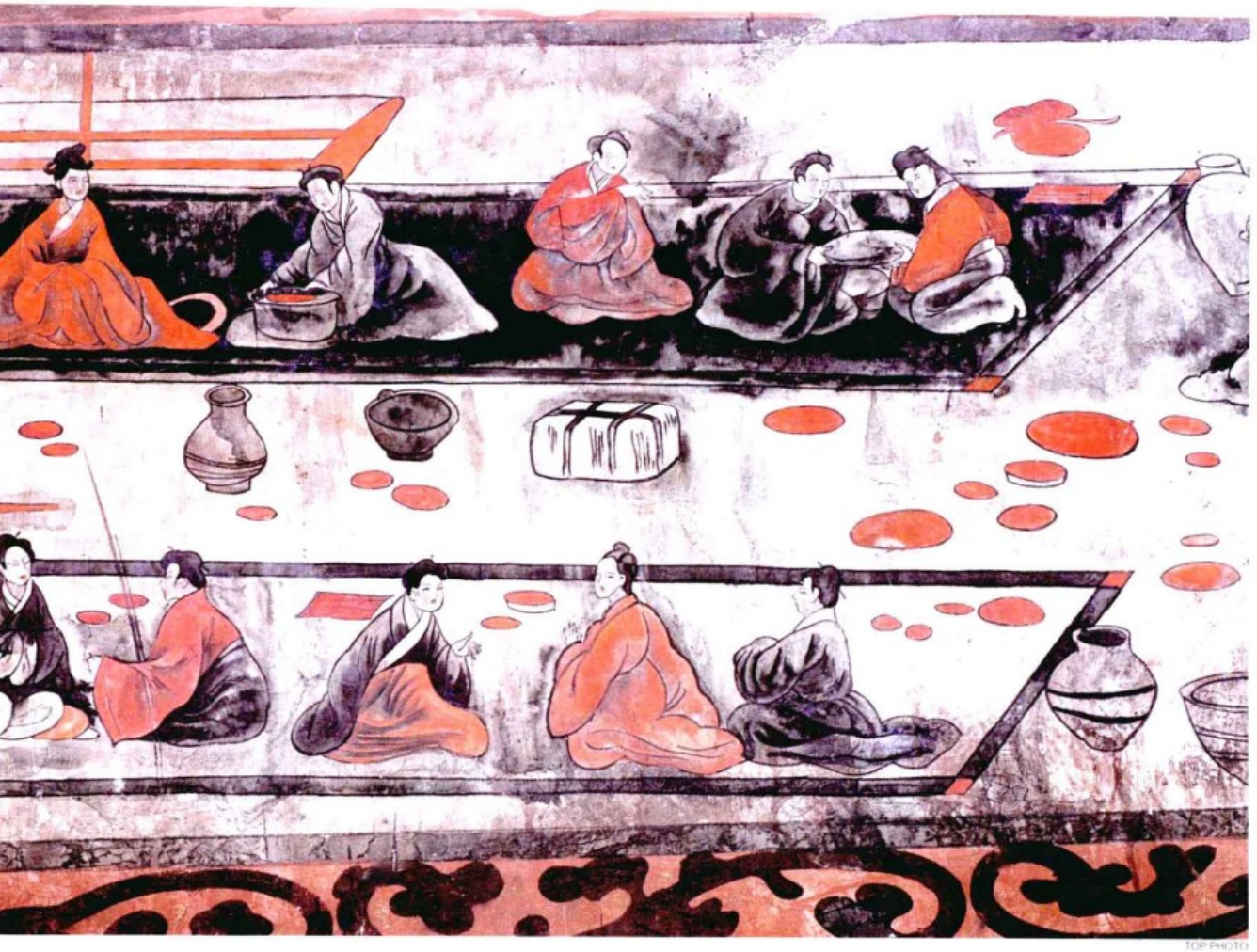
（上图）云南千年古茶树。此茶树已有二千七百余年，证实中国极早便有饮茶习俗。

时（832-834年），写过《西山兰若试茶歌》，说到洞庭西山的和尚炒茶，现炒现喝的饮茶方式，就是明清以来的叶芽冲泡主流饮茶法。到了现在二十一世纪，许多中国人欣赏的普洱茶，其制作方法与唐宋团茶大体上是一脉相承的。其分别只在于我们不用茶碾研磨成末，不喝茶末就是了。也就是说，在不同的历史阶段，除喝茶的主流形式或风尚之外，还有一些其他的饮茶模式。

神农说与植物学

《茶经》成书在公元758年前后，即唐代中期，是饮茶史上第一部有系统的著作，一共只有七千多字，分成三卷十节。别看这本书字数不多，它却有划时代的意义，因为它划分了饮茶的“史前史”和饮茶的历史，划分了饮茶的原始无意识阶段与文明意识的塑造阶段。在这之前，没有人总结过人类喝茶的经验，没有人搜集、罗列、分析从古以来的茶饮数据，并总结出一个系统。在它之后，就出现了各种各样的茶书，讲茶叶种植、茶区分布、制茶程序、品水品茶、饮茶规矩仪节、名人喝茶轶事和讲饮茶诗文的，不一而足。各种各样讲喝茶的记录，都呈诸文字，为饮茶成为文化的表征呈现了详实的材料。在陆羽之前，即使有些零零星星的记载，知道古人喝茶，却都零散不全，难知其详。说得夸张些，直到陆羽《茶经》出现，才开启了茶文化的文明历史，之前都是蒙昧邈杳的“野蛮史前史”。

饮茶“史前史”的资料，许多是口耳相传，不尽可靠。配合零星的史料、考古的发现以及古植物学的知识，可以粗



TOP PHOTO

略勾勒出一个轮廓。人类早期的饮茶经验，出现在中国，因为远古的中国人最早以人工种植茶，也就是在农业技术上有了大进展，把野生的茶树变成了人工种植栽培的茶树，成为农艺的茶叶生产，出现了茶叶栽培与饮用的文明。《茶经》说，远古时代神农发明喝茶，后来的茶书也都跟着这么说，这当然不可靠。神农氏是传说中的文化英雄，亲尝百草，辨别了什么东西可以吃，什么东西有毒等等，开始了人类的农业。传说他遍尝百草中了毒，吃了茶叶才解了毒，因此就传给世人这个解毒良方，说茶可以解毒，对身体好，人们就开始喝茶了。这个传说很有趣，但却不能作为信史看待。

那么，人类最早栽培茶叶是在哪里呢？我们虽不能够

（上图）汉代宴饮图。西汉王褒的《僮约》一文，内文记载了差遣童仆去武都买茶之事，可见汉代时饮茶已经蔚为风气。

百分之百确定具体的地望，可是，从古植物学的角度来讲，我们知道野生茶的原产地，是在中国西南跟中缅印交界的这一块地方。我们今天到了云南，还可以找到树龄两千多年的古茶树，在印度阿萨姆地区也有原生茶树。历史的发展显示，中国人自古以来就有喝茶的传统，而印缅地区却没有发展出饮茶文化。所以，我们可以推想，中国人开始种植茶树之前，在今天中国西南边区，当地土著发现了茶可以作为饮料，可以烹煮成茶汤来喝。从蛛丝马迹的史料中，我们可以推测，巴蜀云南地区，可能是人工种植栽培茶叶的发祥地。陆羽在《茶经》上说，茶是南方的嘉木，不是产在北方的植物，也间接支持了中国茶叶种植起源于西南的推测。不过，近年在浙东的考古发掘，发现新石器时代大约距今五千年前的人类居住遗址，据称有人工栽植茶树的遗迹，这还有待古植物学界的研究证明。

上古的历史文献对庶民的日常生活从来记录得少，我们根据记载的饮茶历史，最早只能推溯到两千多年前，大约是春秋战国时期。在顾炎武的《日知录》里，有一条很有趣的记载，说秦国在战国时候占领了蜀地之后，人们就知道喝茶了。这是从中原或说是从关中的角度，来讲饮茶起源的。其实北方人因为接触蜀地的生活习惯，才开始饮茶，并不能说明巴蜀地区何时开始饮茶。古代文献对早期巴蜀文化记载很少，近年来的考古发现使我们了解了三星堆文化、金沙文化的一些情况，知道巴蜀地区的文化进程比过去以为的要早。虽然我们还不清楚巴蜀地区最早植茶与饮茶的时期，却可以由文献推知，战国秦汉的古人知道巴蜀地区饮茶在先，以为饮茶习惯起于巴蜀。



TOP PHOTO

（上图）广东茶庵寺一行禅师像。一行禅师俗名张遂，是古代著名的天文学家。他于此地结庵种茶，夜观星象，并绘制星图，而当时居住的草庐，便命名为茶庵。由此可知唐时寺院饮茶已成为风气。

茶作为一种商品

马王堆西汉墓所提供的考古数据，也有助于我们了解早期茶叶流布的情况。马王堆墓葬在今天的湖南长沙，是利



TOP PHOTO

（上图）《东征传画册》第四卷（局部）。
中国的茶文化，借由日本遣唐使带到了日本。并结合禅与武士道，衍生为“日本茶道”。

苍侯跟他夫人的墓地，时间大约是公元前二世纪，就是离现在差不多二千二百年的时候。这个墓葬出土后，发现了一个椟笥，椟就是茶，就是说发现了一桶茶。这就由考古发掘的实物表明了，在湖南长沙这个地方，于西汉早期就已经有茶和饮茶的习惯，而且还要把饮茶的生活方式带到来世去。配合西汉的文献材料，如王褒的《僮约》，其中说到“武都买茶”（买茶），就是派仆人往四川武都（武阳）去买茶。这是一篇很有趣的游戏文章，怕仆人偷懒不听话，就给仆人立个约，叫他从早到晚做这做那，而且还要出外办事，要到武都去买茶。因为有这么一个文献资料，我们知道原来西汉时期有人到四川去贩茶，换句话说，茶已经不只是少数人单纯

南方丝路的支道——茶马古道

茶马古道是唐宋以来至民国时期，汉、藏进行普洱茶贸易而形成的以马帮为运输工具的交通要道，它以云南普洱为中心，向外辐射成五条普洱茶运输支路：一是官马大道（贡茶古道），由普洱经昆明中转内地各省。二是关藏茶马大道，从普洱经云南下关、丽江、中甸进入西藏，再转入尼泊尔等国。三是江莱茶马道，从普洱经过云南江城，入越南莱州，再到西藏和欧洲等地。四是旱季茶马道，从普洱经云南思茅，过澜沧江到云南孟连，再到缅甸。五是勐腊茶道，从普洱到云南勐腊，再到老挝北部各地。

茶马古道不仅使普洱茶营销国内各地，并远销东南亚及欧洲，更促进了中国与其他各地的文化交流，其历史人文价值堪比“丝绸之路”。今天，云南省内仍保存很多茶马古道遗址。

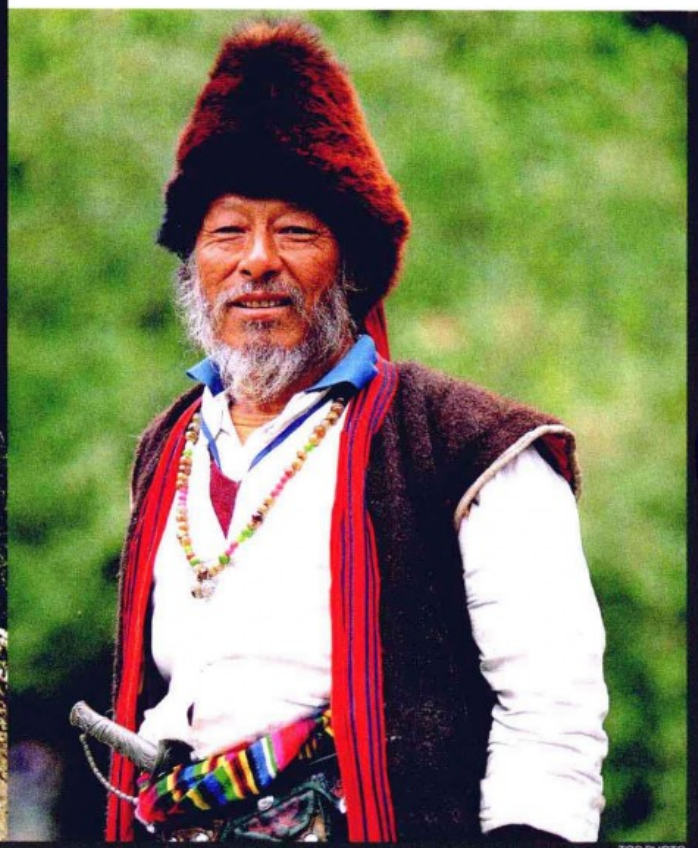


TOP PHOTO





林家琪 绘



TOP PHOTO

（左图）茶马古道与马帮。茶马古道乃因中国西南与边疆以茶马互市而产生。现今公路发达，以马为运输工具的马帮只剩寥寥几人。

（上图）茶马古道路线图

（下图）云南丽江，身穿茶马古道时期马帮服饰的纳西族老人。



Seattle Art Museum/Corbis

（上图）宋代《牧牛图》。牧牛是我国佛教禅画的主题之一，“牛”在禅宗里别具意义，许多禅师以“牧牛”来譬喻调心的方法，因此牧牛画在禅画中颇为盛行。陆羽年幼时，寺庙里的老和尚也曾让他牧牛。

的种植、饮用，已经变成了产业与商品，在市场上流通了。

从汉代的文献与考古资料所提供的材料，我们可以推断，茶叶种植与饮用的发展，在古人的心目中，是从中国西南沿着长江，向中下游的东南地区流传。因此，整个中国南方，从华中到华东的长江流域，就一直是产茶与饮茶的地区。在古代文献里的讲法，就是从巴蜀到荆楚吴越，都可以见到喝茶的痕迹。

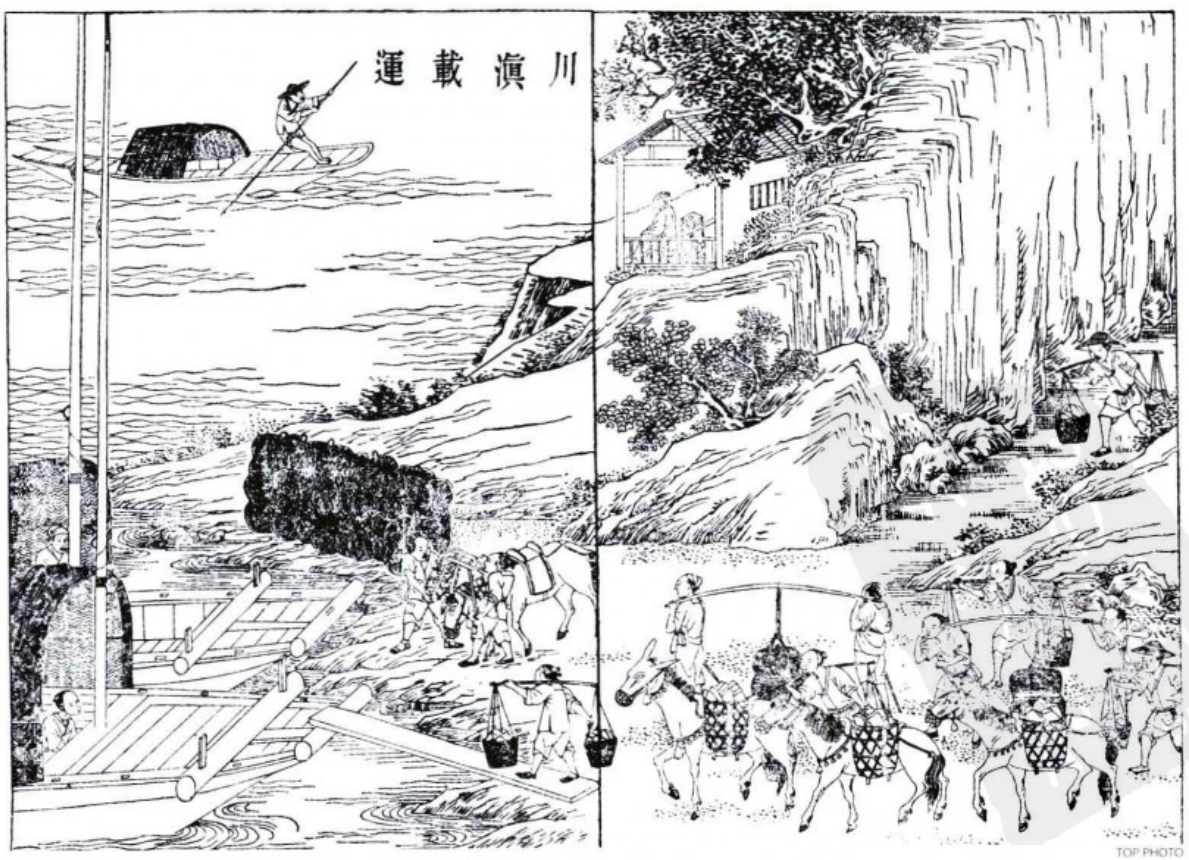
到了唐朝，喝茶已经成为中国人普遍的生活习惯，而陆羽的《茶经》出现在这个时候，为喝茶建立了文化体系，也就不是偶然的事。今天茶已经不是特别场合的饮料，而是日常生活中最重要的必需品了。其实，茶开始真的变成所有人日常生活的必需品，大约发生在唐代。从当时的社会生活情况来看，政府管治有茶政，管理茶的；有茶税，要抽税。政府设置税务机关，当然就是因为茶叶买卖已成为经济大宗，成为有利可图的商品，可以给政府带来可观的收入。当时与边塞游牧民族的经济往来，还有茶马贸易，与当时西北的回纥、青康藏高原的吐蕃，用中原的茶叶与边塞的马作为贸易交换的商品。唐代封演的《封氏闻见记》（约八世纪末）卷六，就讲到唐中叶饮茶风尚的普遍，已经远布到塞外了：“古人亦饮茶耳，但不如今人溺之甚。穷日尽夜，殆成风俗。始自中地，流于塞外。往年回鹘入朝，大驱名马，市茶而归，亦足怪焉。”李肇的《唐国史补》则说到当时名贵的茶叶精品，不仅在中土成为风尚，广受追捧，流风所及，甚至连西

藏地区都受到影响。当唐朝使节到了西藏，蕃王赞普就向他展示各类名茶："此寿州者，此舒州者，此顾渚者，此蕲门者，此昌明者，此灉湖者。"不但置备了各种名茶，还能一一道来，对中土各地所产名茶颇有讲究。

茶的传播与禅教

除了饮茶习惯从中原广布到边塞之外，唐代盛行的禅宗寺院生活方式，也提倡饮茶，并促成饮茶习惯的仪式化，使饮茶与精神提升的过程有了关联。封演《封氏闻见记》讲到唐中叶饮茶风俗大兴，就指出禅宗盛行推广了饮茶风尚："南人好饮之，北人初不多饮。开元中，泰山灵岩寺有降魔师，大兴禅教。学禅，务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶。人自怀挟，到处煮饮。从此转相仿效，遂成风俗。自邹、齐、沧、棣，渐至京邑城市，多开店铺，煎茶卖之，不问道俗，

（下图）《天工开物》插图，川滇载运图。此图显示了古代陆路与水路的运输方式。唐时茶叶已可由陆路或水路运输至官方设置的贡茶院，再由贡茶院烘制后呈献皇室。



TOP PHOTO

投钱取饮。其茶自江淮而来，舟车相继，所在山积，色额甚多。”这个材料指出两项重要的历史事实，一是饮茶习惯从南方传到北方，是与禅教大兴有关。同时指出，当时茶叶种植以江淮一带为主，作为商品贩卖，显然是重要的经济活动，并且发展出茶馆这种行业，流行到华北地区；二是饮茶与禅林寺庙的生活形态有关，解释了为什么禅教大兴会推广饮茶习惯。

禅教就是佛教在中国发展出来的禅宗，其信仰仪式与修炼过程，有一个很重要的程序，就是要坐禅、打坐，坐禅是为了在精神境界有所领悟，有所超越。在禅宗寺院的修习课程中，这个静坐领悟的过程，是非常重要的。打坐的时候，灵台空静，万虑俱空，才能有一种精神的领悟与超升。然而，通过坐禅而悟道，也不是那么容易的事，因为打坐不动是很无聊的，若是道行不够，修炼的工夫不到家，坐一坐就睡着了，完全不能达到禅悟的效果。怎么办？怎么提神，保证神志清醒，又能灵台空净？这就显出茶的功效来了。佛教的规矩要戒五荤，不食用刺激性食物，以保持精神状态的平和，但对于茶能提神，有兴奋剂作用，却没有任何禁忌。所以，在禅宗寺院里就出现饮茶提神的现象，一传十，十传百，和尚喝茶成了习惯，禅寺院里普遍提倡饮茶，和尚们坐禅也就不会打瞌睡了。这种禅院的生活习惯，又影响到民间，也就对饮茶的普及，起了推波助澜的作用。寺院饮茶有它的一些规矩与仪式，因为在宗教清修环境中，所有的生活节奏都有一定的仪式，这些仪式可以通过规约与限制，让修行者精神比较集中，不受外界杂念的干扰，进入一种精神状态，在修行精进的高层次上得以超升，由此而悟道。饮茶习惯在禅寺生活中的普及，同时也就融入了清修环境的仪式，促成茶仪、茶道的产生。



（上图）颜真卿像。颜真卿任湖州刺史时，与陆羽多有往来，其编纂的《韵海镜源》陆羽便曾参与部分审定。

陆羽的背景

陆羽跟禅寺的关系非常密切，因为陆羽这个人是一个弃儿，是从小被禅宗和尚领养的孤儿，在禅寺中长大。所以，他生长的环境就是佛教清修的环境，是禅宗悟道的场所，一切生活习惯是和小沙弥一样的，耳濡目染，都是读佛经、修日课、暮鼓晨钟、坐禅静思，准备着精神超越，领悟佛性。可是陆羽天生倔强，有独立的个性，不太听话，而且总有一套自己的想法。《文苑英华》与《全唐文》中都收有一篇《陆文学自传》，也就是陆羽的自传，说自己个性固执别扭，不太循规蹈矩，不愿意老老实实做小和尚。领养他的那个老和尚教他读佛经，培养他成为出家人，他不肯就范，还批评佛教，跟老和尚辩论，提出佛教违反基本家庭伦理，违反儒家的孝道。老和尚告诉他，家庭孝道是一家之道，是小我的道理，而佛教出家之道是普世的大道理，有超越性，是更高层次的伦理。老和尚要陆羽读佛经，陆羽偏不听，一定要读些儒家的经典。老和尚拿他没办法，就叫他去干寺院里的体力活，打扫卫生，清洗厕

（下图）陆羽泉。陆羽泉位于杭州上饶茶山寺，据传当时陆羽来到上饶隐居，在此地辟泉种茶。由于泉水味道清甜，后人为纪念陆羽，便将之命名为陆羽泉。



TOP PHOTO

所，拌土糊墙，搬砖负瓦，修理佛寺，最后还叫他去牧牛。陆羽把这些“历试贱务”的经历都写进自传里，想来是不满老和尚对他的惩罚，同时也表现了自己固执不屈的个性，就是不肯听话，甚至还有点得意地记载了“牧牛一百二十蹄”，就是说自己一个人看管着三十头牛。

陆羽跟老和尚辩论，不肯读佛经，要读“儒典”。他所谓的儒典，应该不是今天所说的“儒家经典”，而是指佛典的对立面，就是一般的中国书籍。那个态度，就像现在有些年轻人，从小就有主见，坚持自己的本土意识，不肯读外文书，要读中国传统的书籍，包括各种文学作品，各类文人雅士写的东西。陆羽显然喜欢文学，喜欢世间形形色色的事物，喜欢红尘的人世体验，喜欢阅读各种广泛知识的材料，不喜欢只读佛经，不喜欢出家当和尚。老和尚当然很不高兴，试过各种方法来约束他，后来还把他交给外面的施主当仆役。陆羽读书的兴趣没改，做事心不在焉，就遭到主人鞭打，最后毅然逃离了这个环境，参加了一个“伶党”，就是伶人演剧的团体，到处流浪演出。唐朝的戏剧虽然尚未发展到宋代的高度，但是已经有了傀儡戏、参军戏、滑稽戏一类的戏剧表演，表演一些模仿人物生活的片断。陆羽参加了剧团，写过《谑谈》三篇，担任了“伶正”，也就是负责编导一类的工作。剧团流浪演出，所以陆羽的足迹遍天下，有机会接触到各地所产的茶，由此而发现了一个品味的领域，可以发展成高层次的审美范畴。后来陆羽离开了剧团，有机会接触到上层社会的文人士大夫，读书向学，陶冶文化修养。因此，陆羽就有可能结合他在寺庙成长的规矩仪式，浪迹天涯的广阔社会体验，以及文化修养所提供的艺术品味，写出他一生中最重要的一本书——《茶经》。

《茶经》的内容

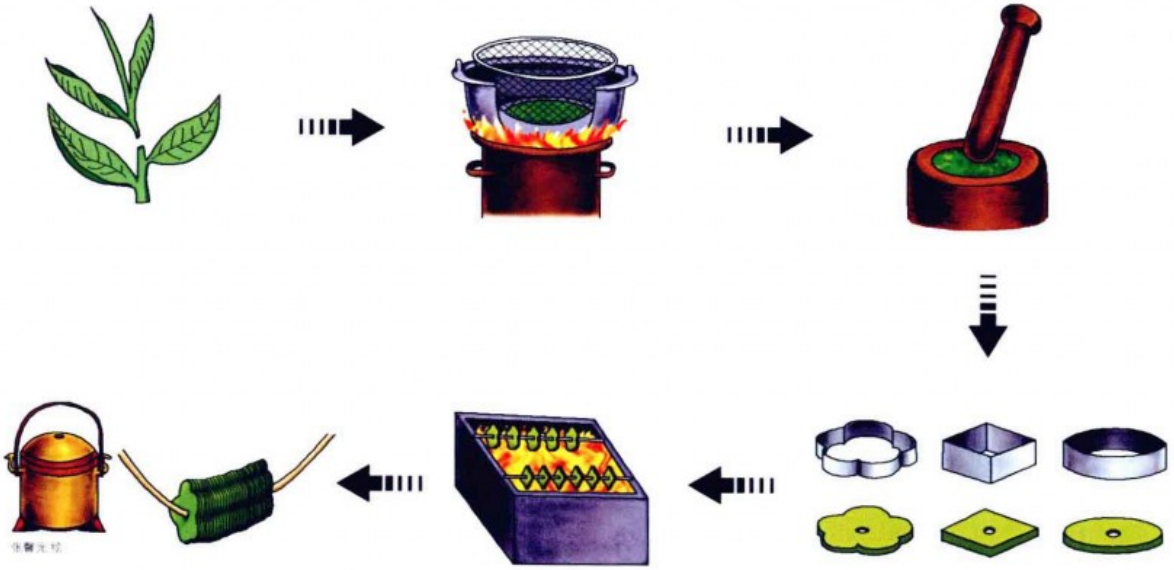
陆羽写《茶经》，不是单纯讲什么样的茶好喝，怎么烹



TOP PHOTO

（上图）一之源

《茶经·一之源》："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，叶如栀子，花如白蔷薇，实如栟榈，茎如丁香，根如胡桃。"



（上图）二之具

图绘《茶经》的制茶步骤。将采下来的茶叶蒸熟后，捣烂拍打入模，并且烘焙制成茶饼以保存。其中第四个步骤可以看到《茶经·二之具》中的“规，一曰模，一曰棬。以铁制之，或圆，或方，或花。”是茶饼的模子。第五个步骤可看见“焙，凿地深二尺，阔二尺五寸，长一丈，上作短墙，高二尺，泥之。”是烘烤茶饼的用具。

茶才好喝之类，不是一本饮食类的家居日用书，其中蕴积了他对生活的体会，反映了他在日常生活中对精神境界的追求。《茶经》的主旨是说，喝茶要懂规矩，不能够随便乱喝，而且要能懂得品味，是一种文化的累积，是一种艺术行为，其中有“道”。这应该跟陆羽成长的环境有关，他在佛寺里长大，成天耳濡目染的是规矩仪式与精神追求，同时他又性好读书，追求人世间的海阔天空，最后归结到茶饮与生活的关系，从时间（历史）与空间（产地）探求其中的真谛，并从中发展出意义与道理。所以，陆羽一生的经历与追求，最后就集中在茶的道理上面，茶道也就始于陆羽。

陆羽《茶经》是唐代出现的最有系统的茶书，开创了茶道，创制了饮茶器具，建立品茶艺术。这本书共分十节，一共只有七千字左右，平均每节七百字左右，有的段落长一点，有两千字左右，短的只有两三百个字，甚至几十个字。一般又分成三卷：卷上有三节，分别是一之源，二之具，三之造。一之源，讲茶的定义、性质、功用，提供了茶的植物学知识。这个“源”的意思是茶的本原、本质、性质，以及茶的各种名称，及其字义。茶的外观形状如何？茶的内在性

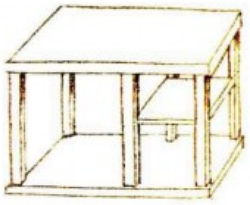


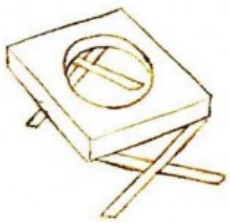
TOP PHOTO

质如何？服用之后有什么效果？对身体健康有什么影响？兼有植物分类学与药物学的内容。二之具，讲采茶与制茶的工具，不是讲喝茶的器具，其中还包括制茶作坊中的设备。三之造，讲采茶的季节、制作茶叶的程序、茶叶的等级，提供辨别茶叶优劣的方法。仔细说明什么季节、什么天候应该采茶，采了以后怎么处理？如何辨别茶叶的优劣？特别提出，单从外表是很难辨别好坏的，要累积经验，才能分辨茶叶的内里质地。

卷中只有一节，即四之器，却篇幅甚长，讲的是烹茶与饮茶所需的器具，也就是我们今天讲的“茶具”。我们现在喝茶，使用各种不同的茶具，如茶壶、茶杯、茶碗、盖杯，以及匀茶汤的茶海、装茶叶的茶罐、挑茶叶的茶勺等等，现在台湾还使用了闻香杯、倒茶水的茶盘、盛茶渣的滓方，各种各样的花样。陆羽讲茶具的篇章特别仔细，讲了二十四种茶具，再加上盛放茶具的都篮，这是因为他把茶具当作饮茶

（上图）三之造
《茶经·三之造》：“茶有千万状，卤莽而言，如胡人靴者，蹙缩，卷牛臆者，廉襜然，浮云出山者，轮囷然，轻飙拂水者，涵澹然。有如陶家之子，罗膏土以水澄泚之。又如新治地者，遇暴雨流潦之所经，此皆茶之精腴。”这是陆羽形容茶饼的形状。







游峻轩 绘

（上图）四之器

《茶经·四之器》中，陆羽曾举例几种煮茶应有的形具，下举三例：

（上）具列：煮茶时用来陈列茶器的架子。

（中）交床：用以固定镊于风炉之上的工具。

（下）夹：此物用来夹茶饼以炙茶。

仪式的道具，创制了一整套茶具，并由此设置了茶仪，确定了茶道的物质基础。封演《封氏闻见记》里就说陆羽："造茶具二十四事，以都笼统贮之。远近倾慕，好事者家藏一副……于是茶道大行，王公朝士无不饮者。"

卷下有六节，即五之煮、六之饮、七之事、八之出、九之略、十之图。五之煮的"煮"，讲的是烹茶的过程，涉及如何用火、择水、烹煮。唐代喝茶的流行方式，是把茶叶制成团块保存，要喝茶的时候先要烤一烤，烤匀了才碾碎使用。择水也是门学问，喝茶一定要用好水，从古到今，道理是一样的。至于烹煮与饮用，都要遵循恰当的方式，才能喝到一碗好茶。六之饮的"饮"，则是饮茶的精粗之道，也就是品味审美之道。陆羽讲品茶的精粗之道，讲的就是文化涵养在日常生活的表现，与《红楼梦》里妙玉批评贾宝玉乱喝茶是牛饮，着眼点相同，就是喝茶不只是喝茶，也是文化修养的展现，就有了品茶艺术。七之事，讲的是喝茶的历史，收集了古代饮茶的记载，从神农一直讲到唐代的材料。

八之出，讲的是茶叶的出产，也就是产地。陆羽列举了天下各地茶产，分为山南、淮南、浙西、剑南、浙东、黔中、江南、岭南等地，可说是包罗了中国的南方地区。在唐朝的时候，陆羽算是足迹遍天下了，但是他主要的行踪还是沿着长江流域，清楚知道从巴蜀到浙江的产茶情况。至于贵州、江西、福建、广东一带的情况，他没有实地考察过，也就明确地标出"未详"，显示了他有一分证据说一分话的态度，极富实证精神。九之略，是考虑到具体的情况，简化了制茶、煮茶、饮茶的方式，也就是不违背茶道精神而采取的简约版。十之图，讲的是在饮茶的场合，挂出一幅书写茶道的图轴，烘托出一个雅致的背景，让人感到饮茶有一定的仪式，要用各种适当的茶具，还要挂一张茶道书轴，要有一个整体的文化氛围。用现代人的说法，就是饮茶要有一定的ambience，要有一个审美的环境。日本人进行茶道，也非常



Asian Art & Archaeology, Inc./CORBIS

重视营造优雅的庭园环境，在茶室内还特别设计有一个龛，挂一幅书法，制造情趣，提供精神超越的氛围。《茶经》立了挂图的规定，要喝茶的人挂一张书写茶道的图轴，就是这个道理。陆羽创制茶道，把种种细节程序都设计好，都当成一门学问，作为文化艺术来钻研和投入，心思十分细致周到，实在是了不起。

基本精神与核心价值

陆羽《茶经》这本书，使得喝茶超越了只是解渴、解乏、提神这样的实用功能，开展了饮茶之道，引入了一个精神领域与审美境界。所以，这本书非常重要，是一部划时代的经典，使得喝茶成为一种文化，而这个文化持续了一千两百年，还会继续下去，在全世界发扬光大。到了今天，日本茶人讲茶道，台湾茶人讲茶艺，大陆茶人讲茶文化，西方茶人讲art of tea，其实统统都源自于《茶经》，都是茶道的支裔。这是一千两百年的文化累积，而且主要是中国文化的积淀，有其物质性，但又远远超出了物质方面的解渴、解乏，而有非常可贵的精神境界与作用。我们说陆羽《茶经》是经典，主要说的是它在文化脉络中的重要，对人类文化发展做出了经典性的飞跃与提高。陆羽非常具体清楚地知道他在做什么，创制了二十四种茶具，规定了饮茶的仪式，把喝茶化作生活艺术，让喝茶的人按部就班进入茶饮的天地，进入一

（上图）五之煮
《茶经·五之煮》："既而承热用纸囊贮之，精华之气无所散越。候寒末之。"是说烤好茶叶后，要趁热用纸包覆起来，等到冷却后，再用碾子碾成茶末。图为唐代镏金鸿雁流云纹银茶碾子。

种净化心灵的程序，由此得到一种毫不搀杂任何功利的纯粹的欢娱。这就是茶道的基本精神与核心价值。现代中国人不太了解陆羽《茶经》的文化意义，也不太明了中国饮茶的历史发展与过程，遽然就说茶道是日本文化，真可谓数典忘祖。我们必须记住，茶道源自中国的陆羽，一千多年来有不同形式的发展，多元多样，在不同的时代与不同的社会群体中有其不同发展与传承。日本茶道的确有其特色，有其自身的审美系统与哲思，仪式性特别强，但是究其根本，还是陆羽《茶经》强调精神境界的延伸与发展。类似的发展，在宋代宫廷茶宴、上层社会雅聚、寺院仪轨，在明代文人的审美生活之中，也都可以发现，各有其复杂而多元化发展的历程，可说是一千多年来茶道发展多彩多姿，值得我们弄清楚，以免坐井观天，贻笑大方。



TOP PHOTO

（上图）六之饮

《茶经·六之饮》："或用葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷之等，煮之百沸，或扬令滑，或煮去沫，斯沟渠间弃水耳，而习俗不已。"陆羽反对在茶内加入葱、姜、花草等物，认为习俗上虽然爱饮花茶，但不如弃之入水沟。然而花茶依旧大盛于明代。

陆羽《茶经》的研究，过去主要还是文献的解读，现在因出现了大量相关的考古文物，对陆羽所述的唐代茶饮方式有了更清楚直观的认识，也对陆羽《茶经》有了更深入的理解。1981年陕西省扶风县法门寺宝塔倒塌，随后在1987年的考古发掘中发现了唐代皇室为了供奉佛祖藏在法门寺地宫的宝藏。出土文物中包括了唐密曼荼罗供奉的佛骨、武则天的金丝围腰百褶裙，以及一大批金银宝贝，还有宫廷使用的茶具。参照陆羽《茶经》的"四之器"，可以找到出土的实物，验证了陆羽创制茶具二十四种的广泛流传，连晚唐宫廷的饮茶器物都基本遵照了《茶经》的形制与要求。

（右图）七之事

《茶经·七之事》："陆纳为吴兴太守时，卫将军谢安常欲诣纳，纳兄子俶怪纳无所备，不敢问之，乃私蓄十数人馔。安既至，所设唯茶果而已。俶遂陈盛馔，珍羞必具，及安去，纳杖俶四十，云：'汝既不能光益叔父，奈何秽吾素业？'"这事是说东晋宰相谢安（谢东山）前往拜访陆纳时，陆纳仅以茶与果品招待，以显自己廉洁的名声。图为明代沈周所绘的《临戴进谢安东山图》。

规制茶具与茶仪

在法门寺地宫出土的茶具都是皇家用具，因此特别贵重，在质材上与陆羽规定的有所差别，但形制基本相同。我们可以对照一下出土实物与文献，了解唐代使用茶具的情



TOP PHOTO

况。在地宫出土的茶具中有一个金丝结绦提梁笼子，是用金丝编制的，用途是盛装茶饼，是个贮藏茶叶的茶具。这个茶笼用具，在陆羽《茶经》里没有记录，有人认为这显示了陆羽定的茶具茶仪尚未普遍通行，所以皇室才会出现不同的茶具。其实，像这样贵重的金丝笼子，民间是绝对用不起的，民间贮存茶饼的用具，一定简单得多，可能就是竹笼，如同陆羽《茶经》“二之具”里说的采茶的“籯”。

出土文物中，还有一个银风炉，形制就和陆羽规制的基本相同了。陆羽《茶经》“四之器”对风炉有极为详尽的描述：

风炉，灰承。风炉以铜铁铸之，如古鼎形，厚三分，缘阔九分，令六分虚中，致其圬墁。凡三足，古文书二十一字。一足云“坎上巽下离于中”，一足云“体均五行去百疾”，一足云“圣唐灭胡明年铸”。其三足之间，设三窗。底一窗以为通飙漏烬之所。上并古文书六字，一窗之上书“伊公”二字，一窗之上书“羹陆”二字，一窗之上书“氏茶”二字。所谓“伊公羹，陆氏茶”也。置墆埳于其内，设三格：其一格有翟焉，翟者火禽也，画一卦曰离；其一格有彪焉，彪者风兽也，画一卦曰巽；其一格有鱼焉，鱼者水虫也，画一卦曰坎。巽主风，离主火，坎主水，风能兴火，火能熟水，故备其三卦焉。其饰，以连葩、垂蔓、曲水、方文之类。其炉，或锻铁为之，或运泥为之。其灰承作三足，铁柈俞之。



（上图）陆羽风炉模拟图。陆羽于《茶经》描绘他认为风炉应该有的形制：“风炉以铜铁铸之，如古鼎形，厚三分，缘阔九分，令六分虚中，致其圬墁，凡三足。”

一个风炉，就是个生火的炉子，为什么如此讲究规格呢？我们可以看到，陆羽在规制风炉的时候，按照古鼎的形状，融入《易经》的因素，在安排上有八卦，有五行，把这个器具弄得相当复杂。他的用意很清楚，就是把烧火的炉子变成充满文化意义的茶具，如此他就可以用来发展茶仪。他的心目中有“伊公羹，陆氏茶”的对比，在下意识中是自以



TOP PHOTO

为可以媲美辅佐商汤的伊尹，因为伊尹的出身低贱，是靠着烹调食物受到重用的。因此，饮食用具应该赋予文化意义，制作茶具与规定茶仪，就使得风炉不是普通的炉。法门寺地宫出土的银风炉，制作精巧，规制严整，与陆羽所设计的蓝图是相同的。

再如把茶饼碾成末的“碾”与拂扫茶末的“拂末”，《茶经》中都有清楚的记载：“碾，以橘木为之，次以梨、桑、桐、柘为之。内圆而外方。内圆备于运行也，外方制其倾危也。内容堕而外无余木，堕，形如车轮，不辐而轴焉。长九寸，阔一寸七分。堕径三寸八分，中厚一寸，边厚半寸，轴中方而执圆。其拂末以鸟羽制之。”法门寺出土的茶碾是“镏金鸿雁流云纹银茶碾子”，极其贵重，符合皇家身份，但其基本形制与构造，和陆羽所说的是类同的。

（上图）八之出

《茶经·八之出》论产茶区：“浙西以湖州上，常州次，宣州、杭州、睦州、歙州下，润州、苏州又下。”图为《天目山图》，天目山位于湖州至太湖平原，自古便是著名的产茶区。



《茶经》还记载了“罗合”这种茶具：“罗末，以合盖贮之，以则置合中。用巨竹剖而屈之，以纱绢衣之。其合以竹节为之，或屈杉以漆之。高三寸，盖一寸，底二寸，口径四寸。”经茶碾碾碎的茶末，还得放到罗盒中筛过，然后存放在盒中，以备煎烹。陆羽制定的罗合，是用巨竹或杉木制



TOP PHOTO

（左图）九之略

此图为明代仇英绘的《松溪论画图》，画中两名老者于郊外欣赏画卷，其旁两茶童取水煮茶。陆羽《茶经》里曾提及野外煮茶时可省的器具，如在溪边煮茶，可省略水方、涤方、漉水囊等茶具。《茶经·九之略》："若瞰泉临涧，则水方、涤方、漉水囊废。"

作，取材容易，人人可以效法。竹木器制成盒状，外面罩以纱绢，就可以用来筛末。法门寺地宫出土的茶罗子，则是贵重的镏金银器，并饰以"飞天仙鹤纹"，不是一般人使用的。

法门寺地宫还出土了"秘色瓷"，以实物证明了"秘色瓷"就是越州（今天的浙江）的青瓷，也就是《茶经》所说



（上图）十之图

《茶经·十之图》："以绢素或四幅或六幅，分布写之，陈诸座隅，则茶之源、之具、之造、之器、之煮、之饮、之事、之出、之略目击而存，于是《茶经》之始终备焉。"陆羽希望后人将《茶经》内容抄写下来。图为《茶经》。

越瓷 即越州出产的瓷器。越州在今天浙江绍兴到宁波一带，此处的上虞、慈溪、余姚都是著名的越瓷产地。越窑制作的瓷器质地坚致，又因其被施以薄绿釉，所以也称青瓷。陆羽认为越瓷为茶具的最上品，甚至超过当时诸多茶人钟爱的北方邢窑白瓷。

宋代盛行“点茶法”，因汤花呈乳白色，所以需要黑色茶盏映衬以带来视觉享受。浙江天目山禅院所用黑釉盏，墨黑底色上散布深蓝色星点，星点四周还有红、蓝、绿等色彩，在阳光照耀下，色彩常会变易，故称“曜变”。此黑釉茶盏盏体还厚，茶汤不易冷却，易于汤花维持而不会很快出现水痕。天目山尤以径山寺名德禅宿辈出，饮茶风气兴盛，宋朝时期荣西法师便两度来到径山，后作《吃茶养生记》一书；南宋时期也有日本高僧来此，带回茶籽、末茶法及茶器，其中天目黑釉茶碗被当作国宝珍藏。

的“越瓷”或“越州瓷”。明确展示了，皇室饮茶使用的茶碗是越窑青瓷碗，也就是唐代最为尊贵的茶碗。越窑青瓷被陆羽品评为最上等的瓷器，与饮茶的审美情趣有关，《茶经》是这么说的：“碗，越州上，鼎州次，婺州次，岳州次，寿州、洪州次。或者以邢州处越州上，殊为不然。若邢瓷类银，越瓷类玉，邢不如越一也；若邢瓷类雪，则越瓷类冰，邢不如越二也；邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色绿，邢不如越三也。”陆羽不断强调越瓷之美，认为中国各地所产瓷器都无法媲美，主要的依据是瓷碗与茶汤相映的“千峰翠色”视觉美感，涉及了饮茶的整体审美情趣。



法门寺地宫还出土了其他茶具，基本上都符合陆羽制定茶具茶仪的道理，只不过是使用贵重的金银，以别于一般百姓。可以看出，陆羽创制的茶道，在唐代已是各个阶层的饮茶方式，上自皇室下至平民，都多多少少沿用了陆羽茶道的规矩。



TOP PHOTO

（上图）法门寺出土唐代镏金银龟盒，是储存茶叶的用具，龟口可倾倒出茶叶。

从喝茶发展出审美思维

陆羽《茶经》所讲的茶道，从审美观的角度来看，有四个方面值得仔细讨论。一是审美感觉的整体性与统一性，具体讲的是茶碗，由此延伸到其他茶具、茶仪、饮茶环境；二是择水与用火，讲究“活水”与“活火”；三是本色，强调茶有本色，茶有真香，不假外求；四是“茶性俭”，讲求质朴，强调俭朴之



台北自然科学博物馆藏

美，发展出简约哲学，把形而下的饮茶行为提升到形而上的精神境界。陆羽茶道的这四个方面，使得饮茶之道在具体的物质文化基础上，开展了审美思维的空间，融入了精神与道德的关怀。此后的茶道演变，无论是宋代宫廷与士大夫的点茶斗茶，寺院茶仪的持修空灵，明清文人的清雅茶聚，日本茶会的和敬清寂，都因陆羽的开示，而得以开创自成体系的饮茶天地。

陆羽告诉我们，味觉跟视觉的审美观照要统一，是非常有意思的见解。我们喝茶，以为主要是辨别茶的滋味，是一个关乎味觉的经验，可是陆羽却提醒我们，要注意盛茶的茶碗，要注意茶具所提供的视觉经验，要注意味觉与视觉的统一美感。味觉固然重要，视觉美感也不能不顾。讲饮食审美，要讲“色香味”三者俱备，喝茶也是如此，色香味都要有的。那么，喝茶时的视觉美感从哪里来呢？那就是跟茶具有关了。唐代的饮茶方法与今天不同，是茶饼研末，然后烹煎。茶饼贮存的茶叶磨成末以后，色泽暗红，视觉上不能提供春天山峦青翠的美感，不能带来心旷神怡的山野联想，于

（上图）唐代滑石茶器，这是目前为止出土最完整的一组唐代石制茶具。由左至右分别为：茶碾、茶罗、茶碗（碗下为茶托）、茶瓶、急须，最右者为风炉及其上的茶釜。虽不如法门寺地宫出土的茶具华丽，但完整地表达了典型唐代茶具之形貌。

是，关键就在呈现茶汤的茶碗了。茶末最后要冲煮成茶汤，茶汤要倒到茶碗或茶盅里，茶碗的色泽就左右了茶汤的色泽。因此，陆羽特别注意瓷碗的美感，尤其是瓷碗的釉色，强调的就是瓷碗与茶汤相互映照的色泽。

邢瓷不如越瓷的三个理由

瓷器是中华物质文明的伟大创造，是全世界陶瓷烧造历史上的一大飞跃。不算原始瓷，中国最早的瓷器就是越州青瓷，可以远溯到东汉魏晋时期。到了隋唐时期，中国各地出现许多烧制优质瓷器的瓷窑，如陆羽《茶经》里说的越窑、邢窑、鼎州窑、婺州窑、岳州窑、寿州窑、洪州窑等。隋唐时期的瓷器质地已经非常精美细致，与一般的陶器大不相同，瓷胎很细不渗水，烧制的温度达一千三百度，而且上了细釉，是日常生活中的艺术品。陆羽《茶经》“四之器”论“碗”，是这么说的：



（上图）唐代越窑青釉碗。《茶经》认为，越窑碗是饮茶最好的茶碗，这种色泽最能衬托茶色之美。
（右图）唐代《唐人宫乐图》。画中描绘后宫嫔妃数人，围坐在方桌旁，饮茶、奏乐为乐。其中一人手持的茶碗，便是越窑瓷器。

碗，越州上，鼎州次，婺州次，岳州次，寿州、洪州次。或者以邢州处越州上，殊为不然。若邢瓷类银，越瓷类玉，邢不如越一也；若邢瓷类雪，则越瓷类冰，邢不如越二也；邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色绿，邢不如越三也。晋杜毓《荈赋》所谓：“器择陶拣，出自东瓯。”瓯，越也。瓯，越州上，口唇不卷，底卷而浅，受半升已下。越州瓷、岳瓷皆青，青则益茶。茶作白红之色。邢州瓷白，茶色红；寿州瓷黄，茶色紫；洪州瓷褐，茶色黑；悉不宜茶。

陆羽说，最好的茶碗出在越州，越州就是今天绍兴到宁波这一带，此处的上虞、慈溪、余姚都是越窑青瓷的产地。近年来在慈溪上林湖的考古发掘，出土了大量的青瓷实物，



TOP PHOTO

与法门寺的秘色瓷属于同类，可知陆羽崇尚的越瓷就是此地出产的秘色青瓷。“鼎州次，婺州次，岳州次，寿州、洪州次。”就是把全国不同地方所产的瓷器，按质量高下，一一列举，由湖北鼎州瓷、浙江金华的婺州瓷、湖南岳州瓷、安徽寿州瓷，一直列到江西洪州（现今南昌）瓷。

陆羽对瓷器品评的标准，是有针对性的，关键就是瓷碗适合不适合饮茶，在映照茶汤上是否提供色泽的美感。他特别举出邢瓷，说有人“以邢州处越州上”，比越瓷好，他就表示“殊为不然”，指出根本不是这么回事。他举出三大理由，说明为什么邢窑茶碗比不上越窑：“若邢瓷类银，越瓷类玉，邢不如越一也；若邢瓷类雪，则越瓷类冰，邢不如越二也；邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色绿，邢不如越三也。”

陆羽着眼的是饮茶的整体美感，同时重视茶汤的口感与茶具的色调，特别强调了味觉与视觉审美的统一。他贬低邢瓷的三大理由，使我们清楚看到，陆羽强调的审美标准有着明确的文化取向。第一，邢窑瓷器洁白澄澈，像银器一样美观耀眼，但是，不如越窑瓷色来得润泽，像玉器那样内蕴灵气；第二，邢瓷虽然皎白如雪，釉质却缺少越窑那种如冰的晶莹；第三，邢瓷茶碗雪白，衬出的茶汤是暗红色的，不如越瓷釉色青绿，衬出的茶汤是一片绿色，像大自然的“千峰翠色”。陆羽的茶具审美标准，推崇越窑青瓷而贬抑邢窑白瓷，在唐朝成了共识，不但民间称颂，如陆龟蒙《秘色越器》一诗，就说“九秋风露越窑开，夺得千峰翠色来”，连皇室也采用越窑青瓷作为皇家茶具。近二十多年来的考古发掘，也清清楚楚证实，陕西扶风法门寺地宫出土的皇家秘色瓷茶具，来自浙江慈溪上林湖越窑的青瓷，符合陆羽的茶具审美标准。

陆羽还说：“越州瓷、岳瓷皆青，青则益茶。”越州瓷之外，湖南岳州瓷也好，因为釉色都是青的，“青则益茶”。瓷碗只要是青的，它就对于茶汤的颜色有益，就合乎味觉与



台北历史博物馆藏

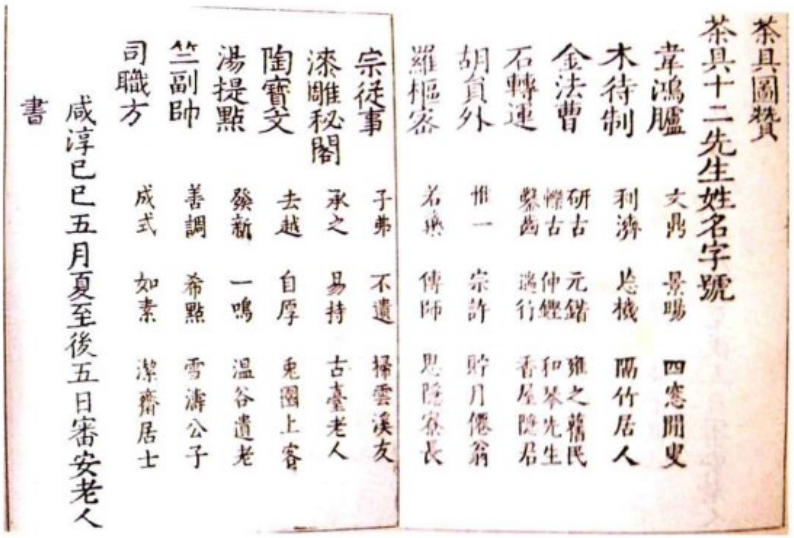
（上图）越窑青釉鸟纹碗。唐代至宋初期流行越窑茶碗，因越窑碗的颜色适合衬托丹红色的茶汤。而宋代因点茶法与斗茶的盛行，士大夫间喜用黑釉的建窑碗，黑釉茶碗又以浙江天目地区最为出名，流行至日本后统称为天目碗。



江有庭 提供

视觉美感统一的标准。你可能觉得，陆羽所说的道理不通，怎么拿瓷碗的釉色作为品评瓷器优劣的标准呢？反过来说，怎么可以因为瓷色青绿，就有助于饮茶的整体美感呢？我们今天用来品评茶叶优劣的茶碗不是纯白的吗？邢瓷既然是纯白如雪，怎么会次于青色（甚至有点偏青灰色或青黄色）的越瓷呢？读一读《茶经》就会知道，唐代制作茶饼的技术、存放茶饼的条件、研磨茶末的过程、烹煮茶末的方法，根本不会出现青绿保鲜的茶叶旗枪或雀舌，根本不是现代品茶专业习于处理的情况。不了解一下饮茶历史的发展，不知道制茶技术的变化过程，遽然以二十一世纪的品茶标准去衡量一千两百年前的情况，随便批评陆羽不懂品茶之道，未免过

（上图）江有庭烧制的“苍穹藏色天目茶碗”。江有庭为现代陶艺家中专攻天目茶碗的艺术工作者。他所制的天目茶碗以古法为基础，借由对于火的操控，烧制出各色天目茶碗。



于鲁莽。

陆羽明确指出，“邢瓷白而茶色丹”、“茶作白红之色”、“邢州瓷白，茶色红”，说得够清楚了。唐代的茶，烹煮出来的茶汤是丹红色的。什么原因呢？唐朝喝的茶是先做成饼块，用米膏糊起来存放，要喝的时候拿到火上去烤，烤干烤透，摒除湿气秽气，然后上碾磨细，研磨成末，成了末后再到罗里面去筛，筛均匀了再烹煮。经过了这样的折腾，茶汤的颜色不是碧绿色，而是偏红带褐色的。用雪白的瓷器盛茶，茶汤不但红红的，而且有点浊，实在不好看。因此，陆羽才会明确告诉我们，虽然有人指出邢瓷非常漂亮，但是白瓷碗不能衬出鲜绿的茶汤，不适合品茶。因为茶叶本身的质地如此，所以“邢州瓷白，茶色红；寿州瓷黄，茶色紫；洪州瓷褐，茶色黑；悉不宜茶”。

从青瓷到黑盏

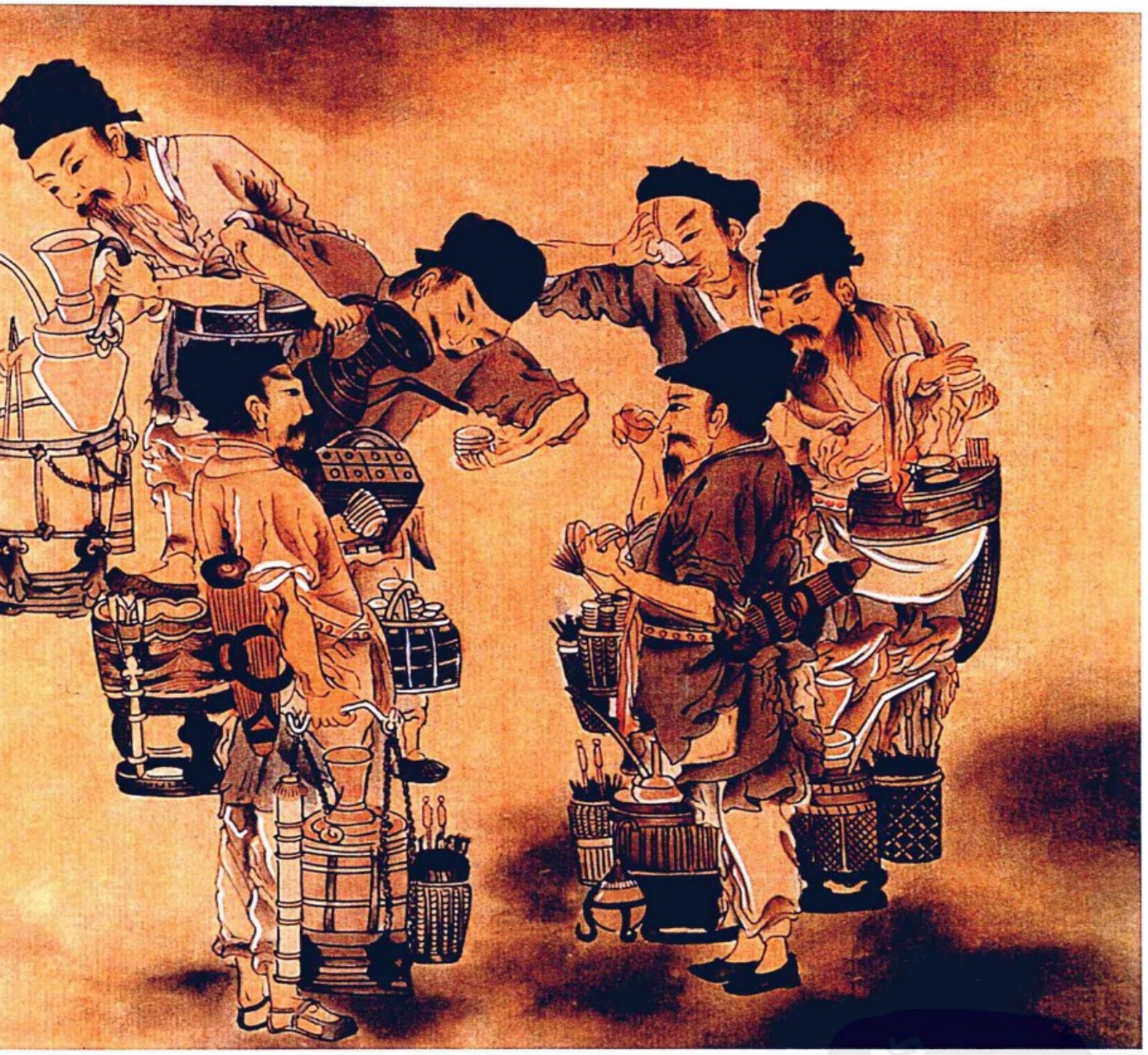
陆羽所揭示的茶汤与茶碗釉色统一的审美观点，在饮茶历史上，随着制茶技术的提升，随着茶叶质地的变化，有了更清楚的验证。宋代出产贡茶与高档茶叶的地区，由长江流域转到福建，制作了更为精致的茶饼，也发展了击拂出白色“沫饽”的斗茶艺术，茶具也就不再讲究青瓷，而开始讲

斗茶 又名“斗茗”、“茗战”，是古时一种集体品评茶汤素质优劣的比试，其始于唐代，宋朝尤为盛行。备茶时需将团茶研成细末，细末投入茶盏，再注入沸水，调匀成乳状茶汤，此法称为“点茶法”，以“点茶法”备茶做比试，即为斗茶。斗茶多选在清明节期间，因此时新茶初出，最适合参斗。

决定斗茶胜负主要有两方面：一是茶水的颜色。一般以纯白为上；青白、灰白、黄白等而下之；鲜白表明茶质鲜嫩，火候恰到好处。二是汤花，即汤面浮起的泡沫。若汤花匀细，而且紧咬盏沿，久聚不散，为最佳效果，名曰“咬盏”；反之，汤花与水不兼容，很快消失而露出水痕则为落败。

（上图）宋 审安老人《茶具图赞》。

《茶具图赞》撰于宋咸淳五年，将十二种宋代茶具依照官制命名，相当具有趣味。



TOP PHOTO

究建窑黑盏，因为击打出来的泡沫是白色的，白色泡沫要黑色茶碗来呈显，道理就是陆羽说的视觉与味觉统一，产生审美的通感。宋徽宗赵佶在《大观茶论》这本书里，仔细论述了饮茶审美所追求的境界与达到此境界的具体步骤，真可说是“饮不厌精，器不厌细”。他特别推崇建州窑的兔毫盏，明确指出：“盏色贵青黑，玉毫条达者为上，取其焕发茶采色也。”到了明代，制茶技术大为提高，炒青之法遍行于江

（上图）宋代斗茶图。斗茶兴盛于宋代，以比赛的形式来评断茶的优劣，于民间非常盛行，主要以汤花、色泽和水痕来作为评分标准。

南地区，鲜嫩芽茶成了新的时尚。为了衬托上等茶芽的鲜嫩青绿，茶盏的使用也就相应发生了变化，珍爱细白瓷以及青花瓷器。许次纾的《茶疏》对此有着清楚的说明："茶瓯，古（指宋代）取建窑兔毛花者，亦斗碾茶用之宜耳。其在今日，纯白为佳，叶贵于小。定窑最贵，不易得矣。宣（德）、成（化）、嘉靖，俱有名窑。近日仿造，间亦可用。次用真正回青，必拣圆整，勿用此窳。"可以看出，历代饮茶名家十分讲究茶碗或茶盏的色泽，一定要配合茶汤色泽来使用，如此才能相得益彰。

山水上，江水中，井水下

不管是烹煎还是冲泡，茶饮需要水。水好，才能发茶，展现茶叶鲜美的质地，茶汤才好，才能色香味俱备；水差，再好的茶也不能发味，怎么讲究都没用，入口仍是浑浊的汤水。陆羽可能是最早讲究择水烹茶的人，他强调要择活水，影响了历代的茶人。他在《茶经》里说，山水最好，江水中等，井水最下。他讲的道理很简单，也很清楚，流动的水最好，活水最好，死水不好。山水好，因为经过山石过滤，流出来的泉水是最好的。山水要拣乳泉，也就是那个质地比较特别的矿泉水，还有石池慢流、得到充分过滤的水。瀑布水不好，激流急湍的水也不好，因为它会冲下泥沙，以及乱七八糟的污秽，没有经过山石过滤，"久食令人有颈疾"。至于江水，虽然是流动的，但总是受到人或动物的污染，因此要"取去人远者"，即是远离人境、不受污染的。井水的流动性比较小，要取经常汲水的井口，以免搀杂许多积聚的污秽。



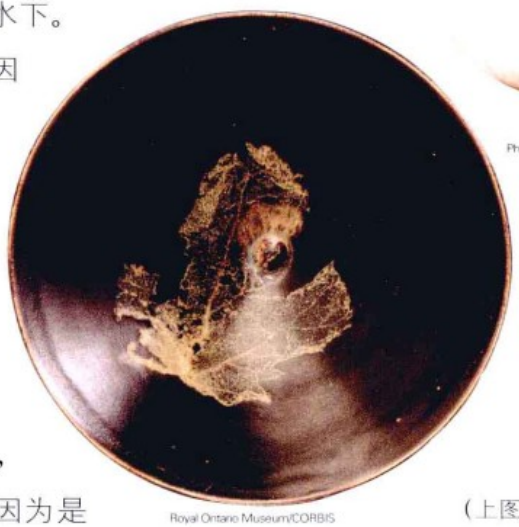
（上图）宋代银制茶托。



TOP PHOTO



Philadelphia Museum of Art/CORBIS



Royal Ontario Museum/CORBIS

陆羽辨水的论述，简单明了，道理清楚，讲的是个大要，即山水上，江水中，井水下。山水就是深山幽谷的流泉，因为它透过适当岩层的过滤，清澈又富有矿物质，所以烹茶最为适合。山里的瀑布激流，挟泥沙污秽而下，则不适合饮用。没有佳泉之时，远离人境、不受污染的江水，也还清冽甘美，可以选用。大多数的井水，因为是渗聚的地下水，流动性小，容易污染，所以是下等。据说陆羽还写过一本《水品》，想来是列举天下名水，一一品第的书，可惜此书早已佚失，难知究竟。甚至有学者认为，陆羽并未写过《水品》，只不过是他有辨水之能，传说中能够分辨长江江心南零（即中冷）泉水与长江水的不同，也就传说他写过一本辨水之书。

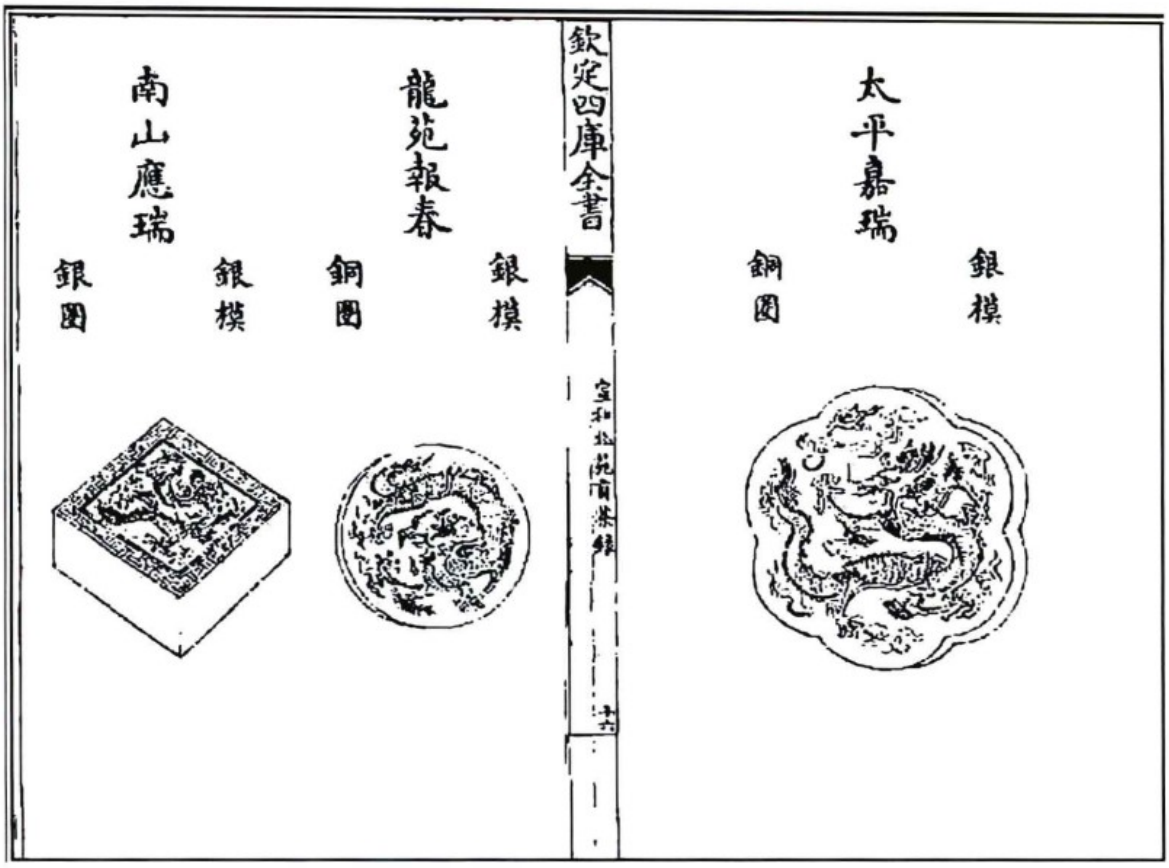
（上图）北宋定窑白釉划花游鹅纹碗。宋代有五大名窑，分别是柴窑、汝窑、官窑、哥窑、定窑，其中定窑以白瓷著称，每年均有精品上贡。此种茶碗口大足小，点茶时不易留下残渣，因此盛行于宋代。

（中图）宋代白瓷花瓣碗。白瓷虽不受宋代文士喜爱，但仍旧流行于江浙一代，一般宋人点茶多用白瓷碗。

（下图）宋代黑釉茶碗。宋时流行点茶法，注重汤花，因黑釉碗特别能呈现白色的汤花及水痕，因此黑釉碗成为士大夫与文人所喜爱的茶器。

瞎编的名水名单

陆羽有辨水之能，可品第天下名水的传说，或许与张又新半个世纪之后写的《煎茶水记》有关。《煎茶水记》说



到，刘伯刍善于品水鉴茶，列出天下之水有七等："扬子江南零水第一；无锡惠山寺石泉水第二；苏州虎丘寺石泉水第三；丹阳县观音寺水第四；扬州大明寺水第五；吴松江水第六；淮水最下，第七。"张又新还说，他按照这张名单，一一试过，果然不错。不过，他经过富春江桐庐严子陵钓台时，取清澈的江水煎茶，发现其鲜馥芳香远过于扬子江南零水。后来又发现，永嘉的仙岩瀑布（当指雁荡山之龙湫瀑布）也是水质佳美，不减天下第一南零水。

张又新还举出另一张"天下名水"名单，据说是陆羽自定的，罗列了天下二十处名水："庐山康王谷水帘水第一；无锡县惠山寺石泉水第二；蕲州兰溪石下水第三；峡州扇子山下有石突然，泄水独清冷，状如龟形，俗云虾蟆口水，第四；苏州虎丘寺石泉水第五；庐山招贤寺下方桥潭水第六；扬子江南零水第七；洪州西山西东瀑布水第八；唐州柏

（上图）宋 熊蕃《宣和北苑贡茶录》。
《宣和北苑贡茶录》记载北宋时建安茶园采焙入贡法式，可以见到宋代各式团茶的形制。图为"南山应瑞"、"龙苑报春"、"太平嘉瑞"。茶饼龙纹清晰可见。

岩县淮水源第九（淮水亦佳）；庐州龙池山岭水第十；丹阳县观音寺水第十一；扬州大明寺水第十二；汉江金州上游中零水第十三（水苦）；归州玉虚洞下香溪水第十四；商州武关西洛水第十五（未尝泥）；吴松江水第十六；天台山西南峰千丈瀑布水第十七；郴州圆泉水第十八；桐庐严陵滩水第十九；雪水第二十（用雪不可太冷）。”这张名单中，名列第一的是庐山水帘瀑布水，与刘伯刍所列的不同；无锡惠山泉仍列第二，算是当时品鉴水质的共识，造就了所谓“天下第二泉”；扬子江南零水大大落后，成了第七；而张又新本人尝得心花怒放的富春江桐庐滩水，则沦落到第十九。

欧阳修认为，张又新所举的两张名单都是“妄说”，都与陆羽评水的标准不符，因为把“山水上、江水中、井水下”这个基本标准混淆了。欧阳修在《大明水记》一文中特别指出，陆羽明确告诉我们，别去喝瀑布水，喝了会生病，显然不会把瀑布名列天下名水，而所谓陆羽名单中居然出现这么多瀑布，真是匪夷所思。因此，欧阳修在《浮槎山水

（下图）顾渚贡茶院是中国历史上第一座皇家茶场，始建于公元770年，茶圣陆羽曾负责监制，他的《茶经》即在此写成。图为顾渚贡茶院遗址。



TOP PHOTO



河北省张家口市宣化区下八里村张文藻墓出土辽代壁画。此为辽人煮茶图，反映的是契丹人煮茶的情景。画面中长方形的桌子上摆放着茶具，画面上的几个人正忙于煮茶。由于辽代仍是承袭宋制，因此清楚可见宋代器具的形制，同时也反应宋代茶文化流传之广。





TOP PHOTO

记》中痛斥张又新，说他是“妄狂险谲之士，其言难信”，恐怕是假借陆羽之名，瞎编的名单。明代的田艺蘅著有《煮泉小品》一书，对饮茶用水极有研究，详细论述了山泉、江水、井水的情况。他对于张又新赞扬瀑布水的说法，也深不以为然：“泉悬出曰沃，暴溜曰瀑，皆不可食。而庐山水帘、洪州天台瀑布，皆入水品，与陆经（陆羽《茶经》）背矣。故张曲江《庐山瀑布》诗：‘吾闻山下蒙，今乃林峦表。物性有诡激，坤元曷纷矫。默然置此去，变化谁能了。’则识者固不食也。”虽然经过欧阳修的驳斥，还有品泉专家如田艺蘅的反对，这两张“天下名水”名单，却一直流传了下来，到今天还有人相信是陆羽亲定的。

（上图）中泠泉。中泠泉位于江苏，被称为天下第一泉，唐代刘仁刍根据水质和水味为标准，评定了天下六大名泉，中泠泉列为天下第一。

活水还须活火烹

说完了“活水”，现在讲讲“活火”。古人烹茶，讲到“活火”的使用，其实指的是火的两种不同功能。一个是烘烤茶饼用的火，一个是烧火煮茗用的火，两个都要是“活火”，可是两个火的功用不一样。《茶经》“五之煮”说：“凡炙茶，慎勿于风烬间炙，熛焰如钻，使炎凉不均。持以逼火，屡翻正，候炮出培塿，状虾蟆背，然后去火五寸。卷而舒，则本其始又炙之。若火干者，以气熟止；日干者，以柔止。”这是说烹茶之前，必须要先烘烤茶饼，而烘烤用火要有技巧。

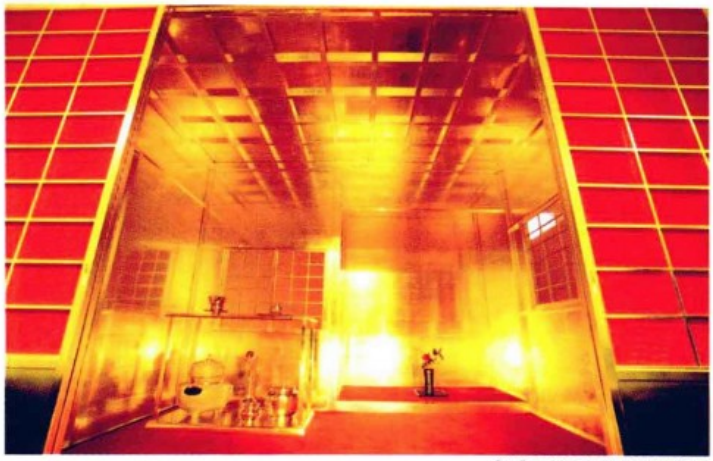
一般而言，茶饼已经放了很久，要烤干烤透之后，才能够拿去碾末。烘烤茶饼的时候，千万不要放在有风吹的火烬上烤。“烬”就是火势将要灭掉，火焰已经衰微的状况，而且还有风吹来吹去的，就成为一种“熛焰”。这个“熛焰”飘来飘去，飘忽不定，像钻子一样，火苗会钻到这个茶饼里面，烘烤过程就不均匀。烤出来的茶饼，就炎凉不均。如何



TOP PHOTO

才能把茶饼稳稳当当、均均匀匀烤好呢？要拿一个夹子，把茶饼靠近比较好的火焰上面，所谓“逼火”，然后要不断“翻正”，要翻来翻去，要烤得均匀，等到茶饼因炮烙而突出“培塿”，好像泥巴地上出了小土堆，突起一小块一小块的，状似虾蟆背的情况，然后离开火，“去火五寸”。茶饼里的茶叶，因火烤而松动，开始“卷而舒”了，则从头再来炙烤。假如这个茶饼当年在制作的过程当中，是烤干的，“以气熟止”，烘烤的时候就要让这整个茶饼都透气，整个通

（上图）清 钱慧安《烹茶洗砚图》。
画中男子在水榭中倚栏而坐。一旁侍童在水边涤砚，数条金鱼正游向砚前；另一侍童拿着蒲扇，以炉烹茶。陆羽于《茶经》中强调火候的掌握，讲求煮水之火以炭为最佳，“劫薪”次之。



Ren Zhengla/XinHua/Xinhua Press/Corbis

（上图）日本黄金茶室。黄金茶室位于大阪城的三楼，是丰臣秀吉建立大阪城后所筑，其中从墙壁至茶器，都由黄金所造，显示其甚好茶道的事实。

畅，就烤均匀了，停下来。假如茶饼制作是晒干的，那么“以柔止”，就是说茶饼开始比较柔软的时候，就要停了。烤炙茶饼的火，需要是活性有内劲的，才能提供稳定的烘烤条件。

另外一种“活火”，讲的是烹制茶汤时风炉中的火。用炭或是柴薪烹茶的时候，也要活火，最好是用炭，其次用劲薪，就是质地有劲而稳定的柴火。陆羽特别指出，木炭最好，因为火势稳定，像桑树、槐树、桐树、栎树之类的“劲薪”也可以。用炭也有讲究，假如木炭曾经烤过肉，有油滴下去，就沾染了膻腻，被污染了，不适合烹茶。若是用了木质油分很大的“膏木”，或者是已经腐朽的“败器”，拿来烧火烹茶，都不行，都会败坏茶味。陆



羽还引晋代荀勖的话说，陈旧败坏的木柴烧出的食物有“劳薪之味”。不用活火烹煮的茶，喝起来会有杂味，有损品茶的乐趣。陆羽在此虽然没有清楚说明，但是，不用活火所造成的“劳薪之味”，恐怕还不只是味觉受到干扰，嗅觉也一定很不舒服。

苏东坡贬居海南的时候，曾写过《汲江煎茶》一诗：“活水还须活火烹，自临钓石取深清。大瓢贮月归春瓮，小杓分江入夜瓶。茶雨已翻煎外脚，松风忽作泻时声。枯肠未易禁三碗，坐听荒村长短更。”这首诗显示了东坡乐观豁达的性格，善于在困境中发现生活情趣，即使是被贬谪到天涯海角的荒陬，还会找到一处清澈的流水，自己从突出江面的钓矶上，大瓢小杓地汲取清流，以之烹茶。现代学者解诗，往往只强调诗情画意的文字构筑，很少认识到东坡所写的情境，反映了他实实在在的生活面，讲究的是日常情趣：要喝好茶，就要择用好水。有了好水，还得用“活火”来烹茶。

（下图）明 唐寅《事茗图》。本幅作者自题：“日长何所事，茗碗自赍持。料得南窗下，清风满鬓丝。吴趋唐寅。”此图描绘文人夏日品茶的景象。画中群山飞瀑，翠竹高松，泉水蜿蜒，一派自然景色。茶舍环境清幽，文士伏案观书，茶童烹茶，很有明代讲究闲情、清赏的饮茶风气。



北京故宫博物院藏

清风明月的空间——茶寮

明代废团茶盛行散茶，使得饮茶和泡茶法都出现了崭新的面貌，不只如此，“以茶入画”亦是明代茶文化中的重要内容。明代文人如唐寅（《品茶图》）、文征明（《茶具十咏图》）、宋旭（《岁朝报喜图》）和仇英（《松亭试泉图》）等，都曾经创作过茶画，当中不少以“茶寮”为主题。陆树声在《茶寮记》中述：“园居敞小寮于啸轩埤垣之西，中设茶灶”，此外屠龙《茶说》、文震亨《长物志》和许次纾《茶疏》均有茶寮的专条介绍，可见明代文人对品茗环境的讲究。

明代的高压统治下，士人动辄得咎，无法施展抱负，很多辞官或者考不上功名的文人都宁可寄情山水，闲来读书自娱，或邀友人饮茶遣怀，过着与世无争的生活。“垂柳小桥，纸窗竹屋，焚香燕坐，手握道书一卷。客来则寻常茶具，本色清言，日暮乃归，不知马蹄为何物。”晚明陆绍珩著《醉古堂剑扫》所描写的，正是一幅文人寄情于茶香书香、与好友清谈的隐逸生活写照。

1. 茶童是品茗中不可少的人物，高濂《遵生八笺》载：“当教童子专主茶役，以供长日清谈，寒宵兀坐。”这位是负责端茶盘在旁伺候的茶童。
2. 负责煮茶的茶童。
3. 蹲在火炉边扇火的茶童。
4. 由于古时的建筑均为木和竹造，故火炉一般远离墙壁。
5. 火炉边置放着盛水的器具。
6. 放置茶罐等各式茶具的茶几。
7. 茶寮选址在一片苍松林石间，还有方便取水煮茶的溪流，远方是高耸的山峦。
8. 煮茶的房间与品茗的空间独立分开，不会打扰到茶客悠闲的兴致。
9. 与友人一边品茗一边论书谈人生，又或者独自尝茗，燃点香炉，独奏一曲。


8
2
6
1
3
5
4

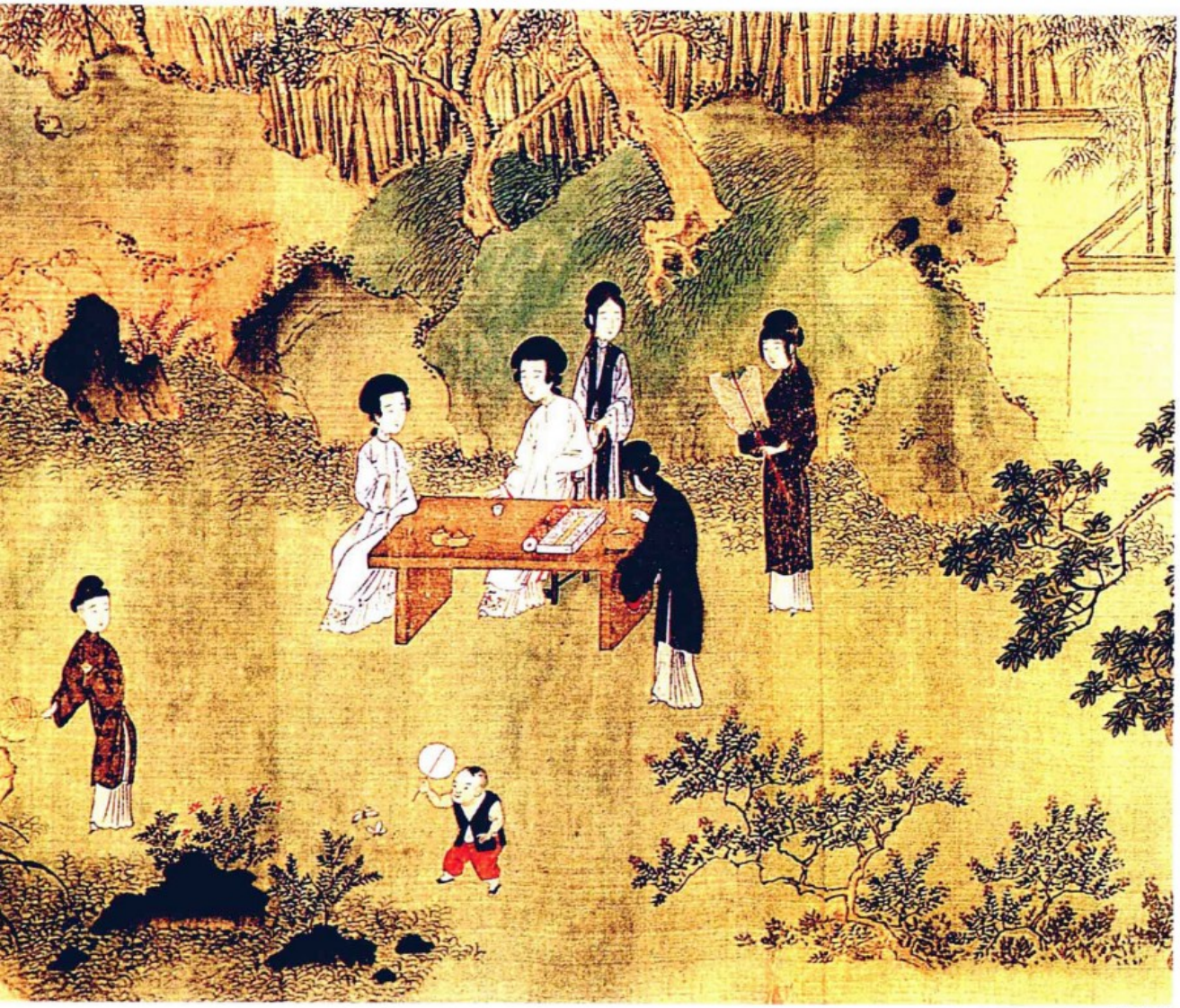


（上图）《金瓶梅》二十一回，吴月娘扫雪烹茶插画。明代文学也有不少煮茶的场面，《金瓶梅》里，吴月娘与西门庆言归于好，便扫雪烹茶宴请众姊妹。

茶的本色

陆羽讲究茶道，指出茶有其本色，有其内在的质量，不应当加料加果，搀杂些莫名其妙的东西。饮茶可以有各种各样的方式，有粗茶、散茶、末茶、饼茶，有各式各样的喝法。但是，他反对当时流行的主流喝法："或用葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷之等，煮之百沸，或扬令滑，或煮去沫。斯沟渠间弃水耳，而习俗不已。"当时的人喝茶喜欢放各种佐料，把葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷等，都放到茶汤里面一起去煮。这个习惯是沿袭古人喝茶如喝菜汤的方式，什么东西都可以往茶里放。陆羽认为，这不是喝茶，是糟蹋茶，喝的是沟渠间的弃水，跟人家倒在沟里的馊水差不多。可是，世间还是有这样的习俗。

陆羽强调茶的本质，反对杂以异物的论述，在中国饮茶审美的意识中，占有主导的地位，也成为中国、日本、韩国喝茶的基本方式。凡是文人雅士，或自认能够体会饮茶三昧的茶人，都反复申说"茶有本色，茶有真香"的阳春白雪道理。宋代蔡襄的《茶录》，就明确点出："茶有真香，而入贡者微以龙脑和膏，欲助其香。建安民间试茶，皆不入香，恐夺其真。若烹点之际，又杂珍果香草，其夺益甚，正当不用。"宋徽宗赵佶在《大观茶录》里，也是这么说的："茶有真香，非龙麝可拟。"明代顾元庆、钱椿年的《茶谱》，把饮茶该不该加果加料的道理说得最为透彻："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、杏仁、莲心、木香、梅花、茉莉、蔷薇、木樨之类是也。夺其味者，牛乳、番桃、荔枝、圆眼、水梨、枇杷之类是也。夺其色者，柿饼、胶枣、火桃、杨梅、



TOP PHOTO

（上图）清 杨晋《豪家佚乐图》（局部）。此图描写豪门春夏秋冬四季的享乐生活。画中妇女正于园林中树荫下赏画，不远处仕女烹茶，孩童围绕，显现大户人家生活之悠闲。

橙橘之类是也。凡饮佳茶，去果方觉清绝，杂之则无辩矣。若必曰所宜，核桃、榛子、瓜仁、枣仁、菱米、榄仁、栗子、鸡头、银杏、山药、笋干、芝麻、莒芡、芡巨、芹菜之类精制，或可用也。”也就是循着陆羽、蔡襄的说法，根本不该加果加料，可是，显然“习俗不已”，还是有人照样往茶汤里加花样。

我们看宋元明清历代的数据，通俗的茶饮不但加果加料，还有层出不穷的花样。宋代的梅尧臣在和欧阳修的茶诗中，就嘲笑北方人不懂饮茶：“此等莫与北俗道，只解白



（上图）供春壶。供春（龚春）是历史上第一个制作紫砂茶壶的名家，真品现藏中国历史博物馆。

土和脂麻”。“白土”指白瓷茶碗，像邢窑、定窑之类；“脂麻”是芝麻，就是喝茶还放芝麻，实在是煞风景。苏东坡的弟弟苏辙也写过诗，批评世人不懂饮茶：“君不见，闽中茶品天下高，倾身事茶不知劳。又不见，北方俚人茗饮无不有，盐酪椒姜夸满口。”其实在中国饮茶历史上，这种下里巴人的加料茶，一直都有人喜爱。比如说擂茶，南方人也爱喝，在南宋都城杭州的茶肆中就有的卖。吴自牧的《梦粱录》里说，杭州茶馆业生意兴隆，卖各种奇茶异汤，到了冬天还卖“七宝擂茶”。关于“七宝擂茶”，明初朱权的《臞仙神隐》书中说，是将茶叶用汤水浸软，同炒熟的芝麻一起擂细。加入川椒末、盐、酥油饼，再擂匀。假如太干，就加添茶汤。假如没有酥油饼，就斟酌代之以干面。入锅煎熟，再随意加上栗子片、松子仁、胡桃仁之类。明代的日用类书《多能鄙事》也有同样的记载。可见从宋代以来，老百姓喝茶加料加果的习惯，一直没有断过。而擂茶也是汉族平民的普遍喝茶之法，不是什么少数民族独有的“民族风俗”。

每道步骤都是学问

陆羽坚持喝茶应该有其“道”，可是也明白喝茶要保持本色，中规中矩，并非易事。因此，他说“茶有九难”：“茶有九难：一曰造，二曰别，三曰器，四曰火，五曰水，六曰炙，七曰末，八曰煮，九曰饮。阴采夜焙，非造也；嚼味嗅香，非别也；膻鼎腥瓯，非器也；膏薪庖炭，非火也；飞湍壅潦，非水也；外熟内生，非炙也；碧粉缥尘，非末也；操艰搅遽，非煮也；夏兴冬废，非饮也。”一曰造，指的是制

茶、造茶难；二曰别，是甄别、鉴别茶也很难；三曰器，是茶具齐备很难，要按照规矩喝茶很难；四曰火，要用活火也难；五曰水，择水难；六曰炙，茶饼要烤炙得当的过程难；七曰末，碾成茶末的过程也难；八曰煮，烹煮茶汤难；九曰饮，饮茶要有仪节，不能牛饮，也很难。

要讲究饮茶之道，就要明白这“九难”，要知道饮茶是一种艺术，饮茶有一种境界，不要鲁莽从事。陆羽循着“九难”的说法，仔细阐述茶道必须遵循的步骤。“阴采夜焙，非造也”，讲的是制茶的过程。阴雨天去采茶叶，到了天黑才去焙茶，根本不是造茶的方法。采茶，要在早上露水初干的时候，绝对不能在雨天去采茶，雨天采的茶一定不好。“嚼味嗅香”，算不上真正的辨茶之法。只把茶叶拿来嚼一嚼、闻一闻，就以为是鉴别茶叶？没有这么简单，因为茶饼好坏的鉴别是门大学问，不能光靠外表的观察。“膻鼎腥瓯，非器也”，煮茶的锅若是煮过牛羊肉，茶碗沾染了腥味，都不是适当的茶具。“膏薪庖炭”，柴薪的油脂很重，

（下图）清 丁观鹏《是一是二图》。
《是一是二图》主要描绘乾隆皇帝闲居时的模样，画中案上有一盖碗茶杯，显示清代流行盖碗茶。乾隆是清代留下最多茶诗的帝王。他曾写有《荷露烹茶》一首：“秋荷叶上露珠流，柄柄倾来盎盎收。白帝精灵青女气，惠山竹鼎越窑瓯。学仙笑彼金盘妄，宜咏欣兹玉乳浮。李相若曾经识此，底须置驿远驰求。”



北京故宫博物院藏



各国茶文化

俄罗斯

起源：十六世纪左右由中国蒙古地区传入，本为药用

饮茶方式：喜喝“甜茶”（红茶），饮茶配糖或果酱。大多将糖或果酱置入茶中搅拌，并常佐以柠檬片或牛奶

饮茶环境：相当普及，家中与餐厅都是饮茶地点

饮茶文化：喜用茶炊（Samovar），茶炊既是加热工具，也是具保温功能的水壶，适合俄罗斯寒冷的气候，成为其文化中代表富裕和好客的象征

TOP PHOTO



日本

起源：遣唐使由中国传入，与禅宗精神及本土民俗融合

饮茶方式："抹茶"，即将碾磨成微状的蒸青绿茶放入茶碗，加入温水搅拌出浓厚泡沫

饮茶环境：多为带花园的榻榻米茶室，并伴有熏香，净化茶寮空气

饮茶文化：高度仪式化；融哲学、宗教、历史、美学、工艺、礼仪等为一体

Horace Bristol/CORBIS



英国

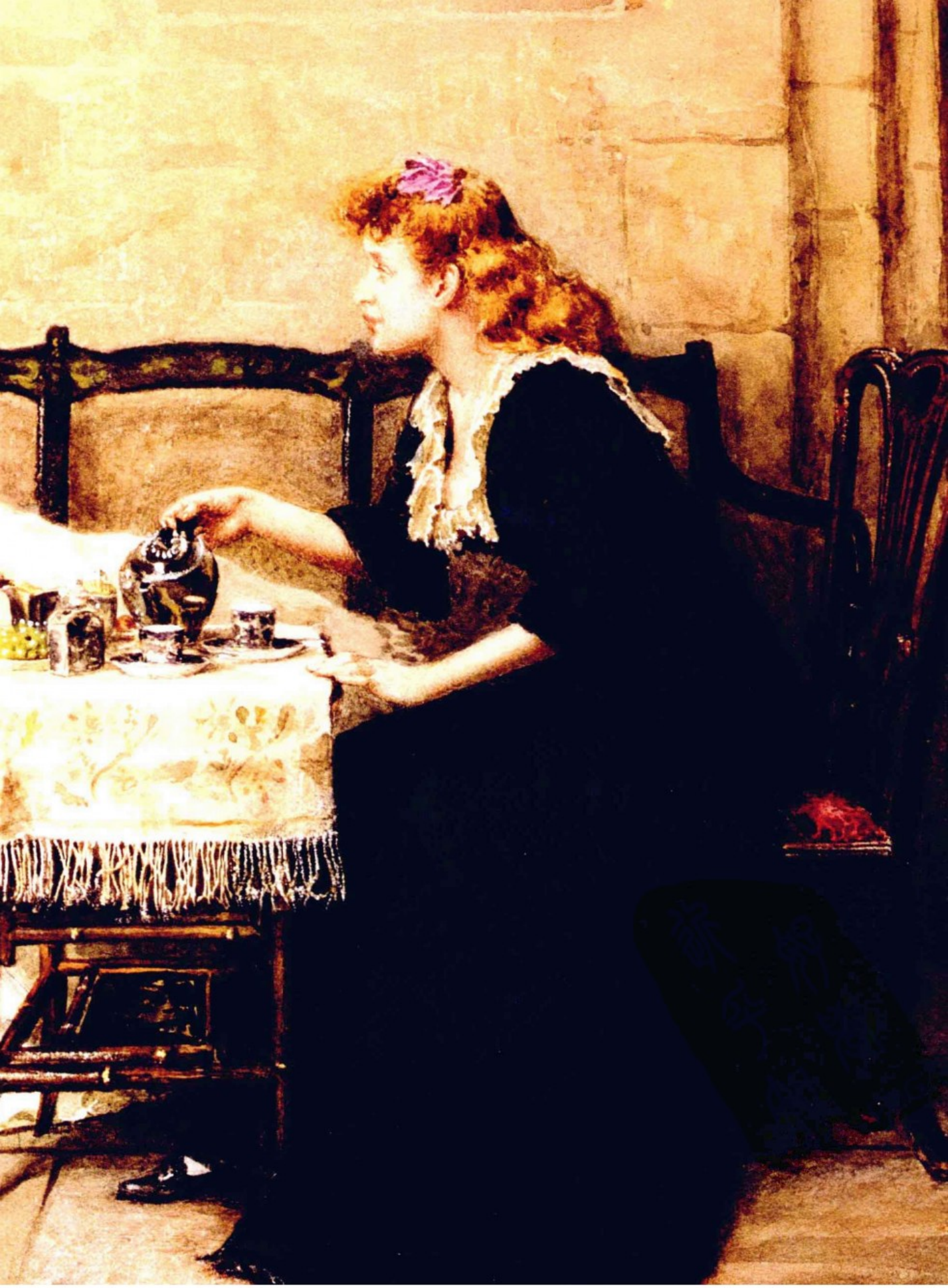
起源：十七世纪左右由中国传入

饮茶方式：多为红茶，饮用时加入牛奶和糖

饮茶环境：十八世纪以来便有许多茶馆和茶花园（tea garden）

饮茶文化：茶配上糕点的“下午茶”最富特色，由贝福德公爵夫人于1840年发明这种在午餐和晚餐之间的餐点和社交聚会，并很快成为上流社会的风尚，如今成为国民习俗

The Gallery Collection/Corbis



印度

起源：在公元前五百多年前的文学作品《罗摩衍那》中，已有印度人喝茶的记载；直到十九世纪，英国商人从中国带去茶籽，开始印度人工种茶历史

饮茶方式：牛奶红茶，或茶中加入各种浓郁香料。“拉茶”颇为有名

饮茶环境：无特定环境

饮茶文化：成为产茶大国，以大吉岭、阿萨姆和尼尔吉利茶区最为著名，茶叶为国民经济重要支柱



Mitchell Kanashkevich/Corbis



摩洛哥

起源：一般认为是在十七世纪由欧洲国家的官员进贡给当地皇室；十九世纪英国人通过贸易把产自中国的绿茶输入摩洛哥，从此成为民众日常的饮料

饮茶方式："薄荷茶"。摩洛哥气候干燥，人们喜欢饮用加入新鲜薄荷叶和白糖块一起煮的绿茶来消暑解渴

饮茶环境：无特定环境，从咖啡馆、小摊贩等，到处都可以喝得到

饮茶文化：由于信奉伊斯兰教关系，摩洛哥人不能喝酒，茶成为主要的提神饮料，习惯以茶来款待客人，并由家里的男主人负责泡茶

Jacques Sierpinski/Hemis/Corbis


GRIFFIN'S WHA



改变世界的茶事件

“波士顿倾茶事件”被看作是美国独立战争的导火线。十七、十八世纪，欧洲殖民者将饮茶风俗传入美洲。英国人从东方殖民地转运大批茶叶到美洲，从而换取大量黄金。1773年，英国政府为倾销英属东印度公司积存的茶叶，通过了《救济东印度公司条例》，给予东印度公司在北美的茶叶专卖权，免缴高额进口关税，并且明令禁止北美殖民地贩卖“私茶”。由于当时殖民地人们饮用的走私茶占消费量的十分之九，因此引起当地人民极大愤怒。纽约、费城、查尔斯顿的人们都拒绝卸运英国茶叶。在波士顿，一群青年组成了波士顿茶党。1773年十一月，东印度公司装载三百四十二箱茶叶的船只开进波士顿港。十二月十六日波士顿八千群众集会，要求茶船开出港口，但遭拒绝。当晚，反英群众在茶党组织下，化装成印第安人闯入船舶，将一百四十二箱茶叶（价值一万八千英镑）全部倒入大海。此举引发英国殖民政府对殖民地的镇压，使得英国政府与北美殖民地的矛盾更加尖锐，终于导致1775年美国独立战争的爆发。



北京故宫博物院藏

或者是已经烤过肉的炭，都不是活火，都不对头。“飞湍瀑漱”，指的是瀑布激流，或者是一滩壅塞的死水，都不是活水，不能用的。“外熟内生”，就是烤炙茶饼，外面烤熟了，里头还生的，那就根本没烤好，算不上炙茶。“碧粉缥尘”，指的是研磨茶饼不按规矩，乱磨一气，大小不均，磨出来的末像灰尘一样，就不能称之为茶末。“操艰搅遽”，煮茶的时候操作笨拙，胡乱搅动，也就不算烹煮茶汤。“夏兴冬废，非饮也”，只有夏天喝，冬天就不喝了，也是不明饮茶之道，因为茶是一年四季都可以喝的。

茶席上的俭约之道

陆羽讲喝茶的境界，在《茶经》开头的“一之源”里，就已经提出“茶之为用，味至寒，为饮，最宜精行俭德之人”。饮茶，不只是简单的吃喝，而是可以通过饮茶审美的体会，反映人品性格。强调的是“精行俭德”，也就是阳春白雪型的“狷者”，有守有节、不为物欲所动的贤德之士。在“五之煮”中，陆羽说到，“茶性俭，不宜广，广则其味黯澹。且如一满碗，啜半而味寡，况其广乎！”把茶的性质与饮茶的感受合在一起，把物质性的茶叶提升到精神性的茶饮之道，使得饮茶带有强烈的文化意涵，与清高、文雅、俭朴、敬谨等意识范畴连在一起，进入了“清风明月”的境界。可以看出，日本茶道发展到最高境界，千利休提出的四字真言“和敬清寂”也是沿着这个脉络而来。

（上图）清雍正年间珐琅彩红碗。

（右图）清代茶馆绘画。画中可见官员与百姓在茶馆中休憩，有人饮茶，有人抽烟，亦有人带着鸟笼，展现清代茶馆风俗。

《茶经》“六之饮”中，陆羽讲到如何安排茶席，如何烹煮茶汤，“夫珍鲜馥烈者，其碗数三。次之者，碗数五。若坐客数至五，行三碗；至七，行五碗。”他讲茶汤做得好，珍鲜馥烈，喝起来真是芳香无比，一次只能够做三碗，最为



上选。再差一点，做五碗，不能做多。假如坐客是五个人，就做三碗茶；假如来了七个人，情况差一点，只好做五碗茶。这就是茶席上的俭约之道。喝茶要懂得俭约，不要贪得无厌。所以，认真学习饮茶，遵循陆羽开启的饮茶俭约之道，可以由审美境界的体会，进入道德领域。

或许，这就是陆羽《茶经》给我们最大的启示，也是此书成为经典的最重要原因；它让我们思考了真善美，也从日常生活中的饮茶，告诉我们如何追求真善美。■

2.0

图解唐宋、明清饮茶法

咪兔8号绘图

本名黄伟杰，台湾艺术大学视觉传达设计系毕业，插画家、漫创作、漫设计、漫搜玩具、曾是迪斯尼玩具设计师、产品设计师、多媒体设计师、插图设计师等。



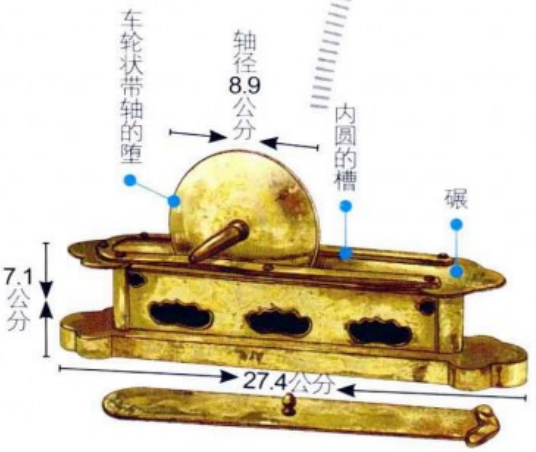
唐代煮茶法

中国人饮茶的历史，从最原始的采集新鲜茶叶煮成羹汤开始，到了春秋则把茶作为食用的蔬菜——那时候人们喝茶并没有专门使用的茶具。从六朝《广雅》佚文中，又可看到另一种饮茶的方式，就是捣茶叶为浓汁，加入米或米汁煮成像粥一般的吃法。一直到了唐代，从第一本茶的专著——《茶经》（陆羽著）开始，关于煮茶和饮茶才有了系统性的文字记录。

唐代饮茶方式以“煎茶法”为主，“饼茶”则是当时主要的制茶形式，又称为“团茶”或“片茶”。所谓“饼茶”，是将采来的茶叶经蒸、捣碎、拍打成饼状，之后再烤干保存。

煎茶法步骤





唐 镏金鸿雁流云纹银茶碾子

step 1

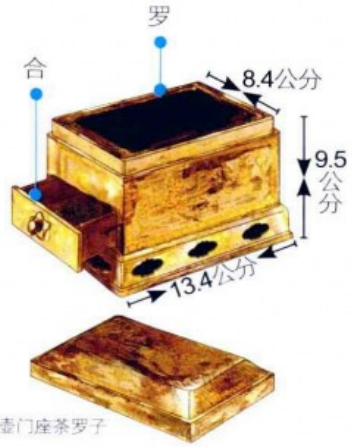
备茶时，先用竹夹将饼茶取出，放在火上炙烤，之后储放于“纸囊”中，以保持茶香不外泄。

step 2

等到饼茶冷却之后，将其放入“碾”中磨成粉末。

step 3

接着用“罗”（筛子）来筛滤茶末，筛下的粉末盛于“合”（盒子）内。



唐 镏金仙人驾鹤纹壶门座茶罗子



step 4

煮茶时需要使用“风炉”和“镊”（茶釜）。先注水于茶釜内，然后放置于风炉上煮沸。



step 5

水分为三沸，当烧水出现“鱼目”气泡、“微有声”时，即为第一沸；再加入适当分量的盐花来调味。当釜边水泡像泉涌般上冲时，即为第二沸；用勺子取出一瓢放在一旁，一面以“竹夹”在茶釜中心循环搅动，并用“则”（一种量器，用竹、铜等材质制成匙或箕状）量好茶末倒入釜中心。等待片刻，茶汤如奔涛溅沫，则为第三沸，此时将先前取出的第二沸倒入沸水止沸，使水停止滚沸，以培育汤花。汤花薄的称为“沫”，厚的称为“饽”，细轻的称为“花”。



step 6

至此步骤，茶已烹煮完毕，将煮好的茶分酌于碗中。分酌时，必须注意沫与饽要分配平均。从陆羽《茶经》中描述茶汤的颜色“其色缃（淡黄色）也”，我们可以得知陆羽亦讲求茶汤颜色的呈现。

宋代泡茶法

“茶兴于唐，盛于宋”，由于“贡茶”（达官贵人向皇帝进贡的茶）的兴起，宋代团饼茶的制作踏入了更精细的发展阶段。宋代《北苑别录》中记载，团茶必须经过七道工序：采、择（拣芽）、蒸、榨、研、造（把茶膏压制成形）和过黄（将成形的茶，经过数天的烈火烘焙，让其干燥硬结，茶干才会细腻有光）才可制成。

宋代主要的煮茶方式为“点茶法”，和唐代不同的地方是不再将茶末放到锅里一起煮，改为用开水冲调。宋代社会流行的“斗茶”，即是以点茶的方式进行，通常由二到五人一起，互相评审对方，看谁的点茶技艺高明，点出的茶色、香、味较佳。

点茶法步骤



step 1

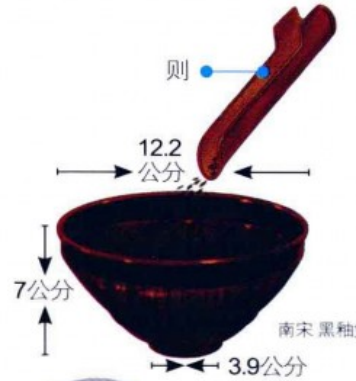
将团茶以绢纸包住，烘焙之后，再用“槌”击碎，捶碎过的茶饼须立刻碾用，否则时间过久，会导致茶色昏暗。

step 2

把捶碎的茶移置“茶碾”或“茶磨”中，研碾成细末。

step 3

用“罗”筛滤细粉，淘汰粗的茶屑，使茶末更为细致。



南宋 黑釉兔毫纹茶盏

step 4

把茶末放于茶盏里，点茶前需要先把茶盏加热，否则茶不浮。





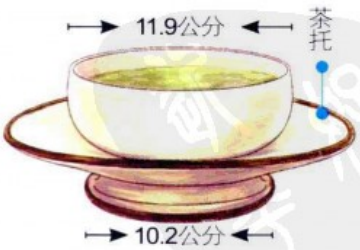
step 5

将茶瓶中煎好的沸水注入茶盏（即点茶）。宋代“斗茶”注水时讲究水柱要有力，落水点要准，否则会破坏茶面的艺术效果。



step 6

以“茶筅”（为搅茶的工具，大都为竹制）击拂茶汤如浓膏油，使茶末和水交融，并泛起汤花。



喝茶前，置茶托，可避免端茶时烫到手。宋代普遍使用漆制茶托。

北宋 牙白划花莲花纹茶托

茶具拟人法

《茶具图赞》是南宋审安老人的著作，写于咸淳五年（公元1269年），是中国第一部以图谱形式写茶事的专著。他画了十二件茶具，称之为“十二先生”。按照宋代职官的名字，替每一件茶具起了姓名，说这些官员（茶具）都是要替皇帝（品茗）服务。《茶具图赞》的赞语把十二件茶具各赋予了个性，不只让人了解宋代人对官员的品德要求，达到了“以器载道”的目的，也把流行于宋代的茶具样式、形制，以及其功能保留下来，将茶的物质性与文化内涵做了趣味性的结合。

《茶具图赞》

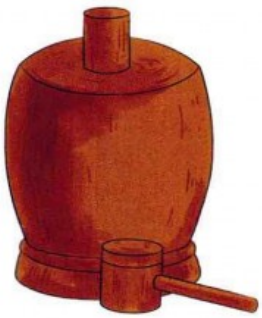


烘茶炉（炙茶）

姓名：韦鸿胪

职务：鸿胪，掌朝祭礼仪的机构。

赞曰：祝融司夏，万物焦烁，火炎昆冈，玉石俱焚，尔无与焉。乃若不使山谷之英堕于涂炭，子与有力矣。上卿之号，颇著微称。



茶桶和槌子（敲碎饼茶）

姓名：木待制

职务：待制，皇帝的顾问。

赞曰：上应列宿，万民以济，禀性刚直，摧折强梗，使随方逐圆之徒，不能保其身，善则善矣，然非佐以法曹、资之枢密，亦莫能成厥功。



碾茶槽

姓名：金法曹

职务：法曹，司法参军。

赞曰：柔亦不茹，刚亦不吐，圆机运用，一皆有法，使强梗者不得殊轨乱辙，岂不韪欤？



石茶磨

姓名：石转运

职务：转运使，负责水陆运输。

赞曰：抱坚质，怀直心，啖嚅英华，周行不怠，斡摘山之利，操漕权之重，循环自常，不舍正而适他，虽没齿无怨言。



茶葫芦（水杓）

姓名：胡员外

职务：员外，额外的官员以及富翁。

赞曰：周旋中规而不逾其间，动静有常而性苦其卓，郁结之患悉能破之，虽中无所有，而外能研究，其精微不足以望圆机之士。



茶筛

姓名：罗枢密

职务：枢密，掌军事机密。

赞曰：几事不密则害成，今高者抑之，下者扬之，使精粗不致于混淆，人其难诸！奈何矜细行而事喧哗，惜之。



茶刷（用鬃毛制成）

姓名：宗从事

职务：从事，治事的从事官。

赞曰：孔门高弟，当洒扫应对事之末者，亦所不弃，又况能萃其既散、拾其已遗，运寸毫而使边尘不飞，功亦善哉。



茶碗

姓名：漆雕秘阁

功能：秘阁，收藏皇家秘书的地方。

赞曰：危而不持，颠而不扶，则吾斯之未能信。以其弭执热之患，无坳堂之覆，故宜辅以宝文，而亲近君子。



陶杯

姓名：陶宝文

功能：宝文阁，收藏皇家档案的地方。

赞曰：出河滨而无苦窳，经纬之象，刚柔之理，炳其绸中，虚己待物，不饰外貌，位高秘阁，宜无愧焉。



水瓶（注水点茶）

姓名：汤提点

职务：提点，掌司法和刑狱。

赞曰：养浩然之气，发沸腾之声，以执中之能，辅成汤之德，斟酌宾主间，功迈仲叔圉，然未免外烁之忧，复有内热之患，奈何？



茶筅（打茶用）

姓名：竺副帅

职务：副帅，军中官职名称。

赞曰：首阳饿夫，毅谏于兵沸之时，方金鼎扬汤，能探其沸者几稀！子之清节，独以身试，非临难不顾者畴见尔。



茶巾

姓名：司职方

职务：职方，掌四方交纳的贡品。

赞曰：互乡童子，圣人犹且与其进，况端方质素，经纬有理，终身涅而不缁者，此孔子之所以与洁也。

明代泡茶法

明太祖于洪武年间废除团茶，改用散条形茶为贡茶，饮茶的方式也随之产生重大的变化：采沸水冲泡的“瀹饮法”（壶泡法）成为明代最普遍的饮茶方式，步骤化繁为简，且更省时，如文震亨《长物志》说：“简便异常，天趣悉备，可谓尽茶之真味。”茶具也相对简化，茶碾、茶筛终走入历史。明代茶壶成为饮茶中最重要的茶具，到了明末茶壶流行以小为贵，以保持香气氤氲。江苏宜兴的紫砂茶壶最负盛名，周高起认为紫砂壶“能发真茶之色、香、味”，成为明代之后文人争相收藏的茶器，当中又以龚春和时大彬的壶艺最为突出。

“宜兴式品茗法”（工夫泡法）是在瀹饮法的基础上发展而成，为乌龙茶特有的泡茶方式，盛行于闽粤一带。工夫茶的特色在于重视茶品、茶具、水质和冲泡技巧等，动作则讲究韵律美感。

工夫泡法步骤



step 1

温壶

将煮沸的水注入茶壶里，祛荡冷气提高茶壶的温度，然后把水倒掉。



step 2

纳茶

把茶叶倒在素纸上分粗细，把最粗的置于罐底和滴嘴处，细末置中层，再将粗叶放在上面。明代人泡茶时，投放茶叶随不同季节会有不同顺序，明冯可宾《岕茶笺》中载“夏则先贮水而后入茶”（下投法）、“冬则先贮茶而后入水”（上投法），以及周高起《洞山岕茶系》中写“倾汤及半下叶满汤曰中投，宜春秋”（中投法）。



step 3

冲茶

将壶悬空提起，让沸水注入茶壶内，使壶里每片叶子都能在热水里翻动，充分受热，并将夹在茶叶里的杂质浮上水面溢出壶外。



step 4

刮沫

水满后茶沫浮起，用壶盖从壶口轻轻将茶沫刮去。



step 5

淋罐

盖上壶盖，再用沸水淋在壶上，把壶外残留的茶沫冲掉。



step 6

烫杯

工夫茶讲究热饮，所以需要用热水淋在杯子上。



step 7

酌茶

酌茶时壶嘴贴着盏面以减少香气散失（称“低斟”），按杯子的数量轮转着斟（称“关公巡城”），让茶汤能均匀斟到每一杯中。当茶汤将尽，继续斟于各杯中直到滴完为止（称“韩信点兵”）。

清代泡茶法

工夫茶始于明代而盛于清代，康熙年间开始，流行另一种泡茶方式，就是使用“盖杯”或“盖碗”来泡茶。盖杯分为杯盖、杯体和茶托三部分，因此又可称为“三才碗”，盖为天，托为地，碗为人。清代的宫廷皇室、贵族，或是高级茶馆，皆流行此种泡茶方式。《红楼梦》中常出现盖碗的描述：“众人都是一色官窑脱胎填白盖碗”、“林黛玉亲自用小茶盘捧了一盖碗茶来奉与贾母”（四十回）、“快拿干净盖碗，把昨儿进上的新茶沏一碗来”（七十二回）。

盖碗泡茶法步骤





step 1

温杯

将滚水注入盖杯之中，再将盖碗的水倒入小茶杯中，让盖碗和茶杯在使用时保持洁净和热度。



step 2

置茶

将适量的茶叶放入杯中，投茶量可以依照冲泡茶的种类及个人口味做调整。





step 3

注水

以绕圈方式将水注入盖杯内，可以让每片茶叶都得到滋润。



step 4

浸泡

注水到稍微满出时盖上杯盖浸泡，此时可以用杯盖来翻动茶叶，使茶叶充分伸展开来。



step 5

倒茶

用食指、中指和大拇指拿起盖杯，食指在中轻压杯盖，中指和大拇指抓住杯子两边缘将盖杯提起，让盖杯稍微向前倾斜，开始倒茶于小茶杯内。亦有不用小茶杯而直接使用盖碗饮茶的方式。

茶的种类

唐代以团茶为主，其实散茶也并存着。一直到明代废团茶，散茶才盛行起来，为了保存茶的真味和不受潮，制造方式也从蒸青演变成炒青法。明代用炒青法制造的茶均为绿茶，到了清代出现了红茶和乌龙茶的制造，至清末渐渐确立了今天的六大种类。茶的种类是根据制茶的发酵程度以及茶汤色系，区分成绿、黄、白、青、红、黑六大类。



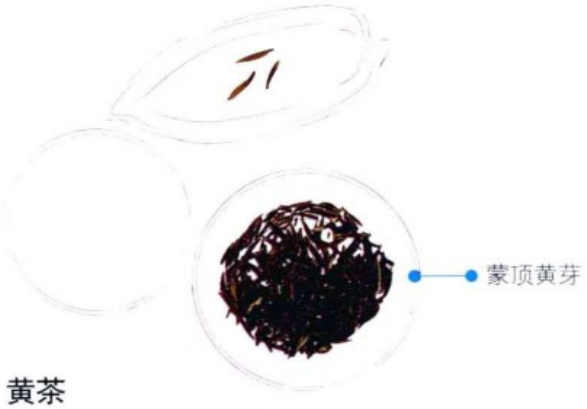
绿茶

发酵程度：不发酵

形状：长炒青（眉茶）、圆炒青（珠茶）、扁炒青（龙井）

主要产地：浙江、安徽、湖南、江西、江苏、湖北和贵州

主要制品：西湖龙井、碧螺春、黄山毛峰、顾渚紫笋茶、安吉白片、六安瓜片





黄茶

发酵程度：微发酵（10~20%）

形状：单芽（君山银针）、扁型（蒙顶黄芽）、雀舌（霍山黄芽）、兰花型（北港毛尖）、环型（鹿苑毛尖）

主要产地：四川、湖北、湖南、安徽、浙江、广东

主要制品：霍山黄芽、蒙顶黄芽、君山银针、北港毛尖、鹿苑毛尖



白茶

发酵程度：轻发酵（10~30%）

形状：单芽多茸毛（白毫银针）、兰花型（白牡丹）

主要产地：福建

主要制品：白毫银针、白牡丹、贡眉和寿眉

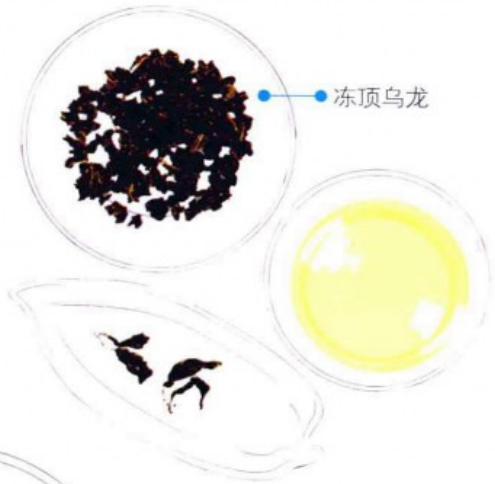
青茶

发酵程度：半发酵（10~70%）

形状：肥壮圆结（铁观音）、半球形（冻顶乌龙）、条索紧结（文山包种）

主要产地：福建、台湾、广东

主要制品：文山包种、冻顶乌龙、铁观音、大红袍、水仙、肉桂



红茶

发酵程度：全发酵（80~100%）

形状：条索状（小种红茶和工夫茶）、红碎茶

主要产地：海南、广东、广西、台湾、湖南、福建南部、云南、四川

主要制品：祁红、滇红、正山小种、红碎茶





黑茶

发酵程度：后发酵 *

形状：条索状（黑毛茶）、半球形呈碗臼状（沱茶）、长方形（普洱茶砖）、方形（云南贡茶）、圆饼形（七子饼茶）、圆柱状（潞西竹筒香茶）

主要产地：云南、重庆、湖南、广东、广西、台湾

主要制品：黑毛茶、普洱散茶、普洱茶砖、重庆沱茶、青沱茶、云南贡茶、湘尖、七子饼茶、六堡茶

* 茶叶在干燥之后，添加菌种加水覆盖发酵，以增加其熟香，茶汤喝起来更柔顺，此黑茶的特有步骤称为“渥堆”。

泡工夫茶的必备茶具

❶茶壶

提供泡茶和斟茶的器具。茶壶可依照个人喜好，来选择不同的材质和颜色。也可以按照喝茶人数的多寡，来决定茶壶的大小，这样可以避免使用过大的茶壶，而浪费茶叶。工夫茶讲究的是泡茶的学问和技巧，因此茶壶一般以小壶为主，方便掌握泡茶的质量，以及保存茶香。传统上以江苏宜兴的“紫砂壶”为最理想的茶壶，其吸水性和保温排气度较高，除了能够保存茶汤的色、香、味之外，使用愈久，泡出来的茶愈香醇。

❷茶杯

根据茶叶种类的不同，可以选择不同材质和颜色的茶杯。茶杯的选择以“小”为主，方便一饮而尽。杯子宜浅不宜深，如此茶汤不易积留在底部。杯子内部颜色一般为白色，可以衬托出茶的色泽，而选择材质较薄的茶杯，可以让茶香四溢。茶杯的外观颜色应和其他茶具搭配，以达到观赏的一致性。

❸茶盘

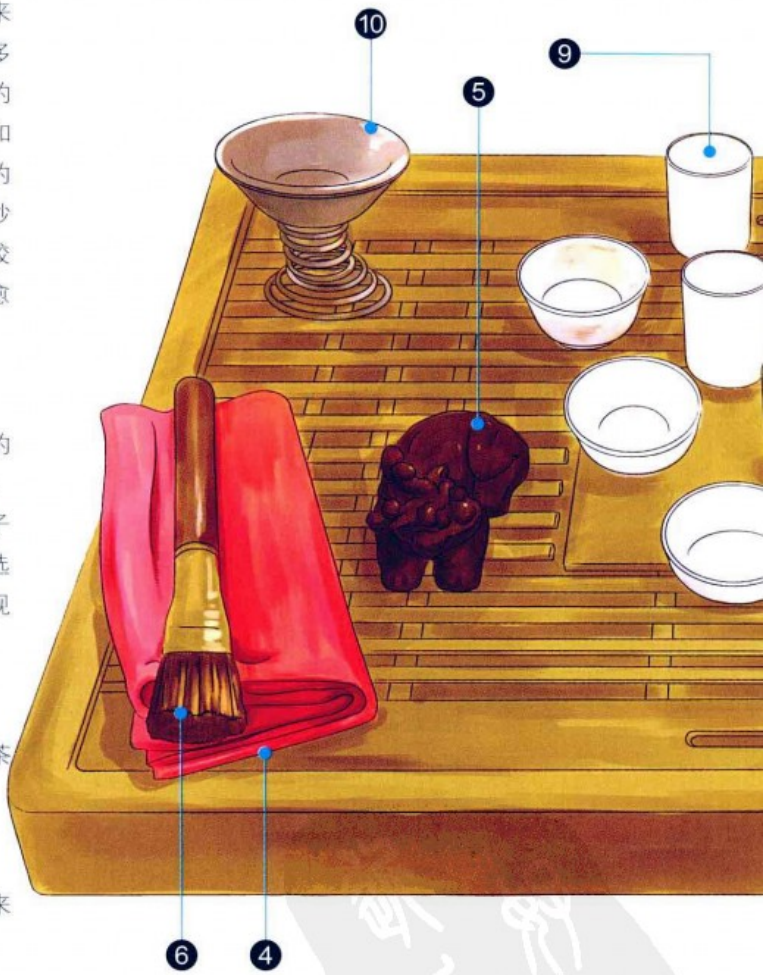
也可称“茶船”，用来盛放茶杯、茶壶及其他茶具，也是用来承接泡茶过程中溢出或倒掉的茶水。

❹茶巾

主要用来擦拭茶壶，让茶具保持干净，也可以用来擦拭桌上多余的水滴。

❺茶宠

一般是用紫砂或澄泥烧制而成，造型上只有嘴巴一个孔道，象征“只进不出、滴水不漏”，寓意“财源广进”，茶人都喜欢把茶宠放在茶台上作为饰品。常见的茶宠有金蟾、貔貅、辟邪等吉祥物。在喝茶的同时，将茶汤涂抹或淋在茶宠身上，经过长时间的照顾，茶宠便会散发出茶香。





❻养壶笔

保养茶具的特制笔刷。在泡茶的同时，用养壶笔蘸着茶汤，将茶汤反复地涂抹于壶身。日积月累下来，可以让茶壶呈现闪烁的光泽。

❼茶道组

俗称“茶道六君子”，用来进行茶道的一套茶具。

茶道瓶：即收纳筒，用来收藏茶艺用品。

茶则（茶勺）：用来盛茶叶至壶中。

茶匙（茶刮）：茶壶内的茶叶经冲泡后，会紧塞在壶内不易取出，茶匙的功用即是用来将茶叶拨出壶外，保持茶壶卫生。

茶漏：投茶时用来放置于壶口，防止茶叶掉落在壶外。

茶夹（茶镊）：和茶匙的功用相同，将茶叶从壶中取出，亦可用来夹闻香杯和品茗杯，可以防烫且卫生。

茶针：当壶嘴被茶叶堵塞住时，可以用茶针来疏通壶嘴。

❽公道杯

又称“茶海”。备茶时可先将茶汤置入公道杯中，再依照喝茶人数的多寡来分茶，也可避免因茶叶浸泡过久而产生的苦涩味，并可让茶渣沉淀。

❾闻香杯

杯身一般高于饮茶用的茶杯，杯口也较小，可助保存茶的香气。一般在品茶前，将茶汤置入闻香杯中，观赏、闻香之后，再将茶汤倒入茶杯。

❿不锈钢茶漏

将茶水倒入茶壶时使用，可以用来稳固茶壶，并且过滤茶渣。

⓫茶垫

主要用来放置茶壶。茶垫要注意“夏浅冬深”，冬深是为了能多浇沸水，以保持茶汤的温度。茶垫的底部须加上一层垫毡，可以用来保护茶壶，以及避免积水。



3.0

原典选读

陆羽 原著

郑培凯 翻译、编注

原典选读、注释和校记由郑培凯授权使用

编者说明：如(1)者为注释号码，如①者为校记号码　〔〕为文中缺漏、编者所添加的字词或句子

卷上[①]

一之源[②]

茶者，南方之嘉木也。一尺、二尺乃至数十尺[(1)]。其巴山峡川[(2)]，有两人合抱者，伐而掇之。其树如瓜芦[(3)]，叶如栀子[(4)]，花如白蔷薇[(5)]，实如栟榈[(6)]，茎[③]如丁香[(7)]，根如胡桃[(8)]。瓜芦木出广州[(9)]，似茶，至苦涩。栟榈，蒲葵[(10)]之属，其子似茶。胡桃与茶，根皆下孕，兆至瓦砾，苗木[④]上抽。

其字，或从草，或从木，或草木并。从草，当作“茶”，其字出《开元文字音义》[(11)]；从木，当作“槚”，其字出《本草》[(12)]；草木并，作“荼”[⑤]，其字出《尔雅》[(13)]。

其名，一曰茶，二曰檟，三曰蔎，四曰茗，五曰荈。[(14)]周公[(15)]云：“檟，苦荼。”扬执戟[(16)]云：“蜀西南人谓茶曰蔎。”郭弘农[(17)]云：“早取为茶，晚取为茗，或一曰荈耳。”

其地，上者生烂石，中者生砾壤[(18)]，下者生黄土。凡艺而不实，植而罕茂，法如种瓜[(19)]，三岁可采。野者上，园者次。阳崖阴林，紫者上，绿者次；笋者上，牙[⑥]者次；叶卷上，叶舒次。阴山坡谷者，不堪采掇，性凝滞，结[⑦]瘕[(20)]疾。

茶之为用，味至寒，为饮，最宜精行俭德之人。若[⑧]热渴、凝闷，脑疼、目涩，四支[⑨]烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐[(21)]、甘露抗衡也。

采不时，造不精，杂以卉莽，饮之成疾。茶为累也，亦犹人参。上者生上党[(22)]，中者生百济、新罗[(23)]，下者生高丽[(24)]。有生泽州、易州、幽州、檀州[(25)]者为药无效，况非此者？设服荠苨[(26)][⑩]，使六

疾不瘳[27]也，知人参为累，则茶累尽矣。

【译文】

茶是南方出产的嘉美树木，高一尺，二尺，乃至于数十尺。在巴山、峡川一带（今四川东部、湖北西部）有大到两人合抱的，需要砍伐树枝以采用茶叶。茶的树形像皋芦，叶如栀子，花如白蔷薇，果如棕榈子，蒂如丁香蒂，根如胡桃树根。

茶这个字，或从草部，或从木部，或由草木并合。（从草，写作茶字，出自《开元文字音义》这本书；从木，写作“槚”，字出《本草》；草木并合，写作荼，字出《尔雅》。）茶的名称，一是茶，二是檟，三是蔎，四是茗，五是荈。（周公说，檟是苦荼。扬雄说，蜀西南人称茶为蔎。郭璞说，早采的称茶，晚采的称作茗，或称作荈。）

种茶之地，上等的生于烂石之中，中等生于砂砾壤土，下等生于黄土。种茶不用茶子，难以长得茂盛。种茶之法，有如种瓜，种后三年就可采择。野生的质量好，园栽的差。在向阳山坡林荫下，茶树叶紫的最好，叶绿的其次。茶芽呈笋状的最好，像细牙的较次。叶子卷曲的好，舒展的较次。山坡背阴或深谷所产，不宜采摘，因为性质凝滞，喝了会生腹肿的疾病。

茶之为用，因其性寒，最适合品德端正俭朴

的人饮用。若有热渴、滞闷、头疼、目涩、四肢无力、关节不畅等情况，稍稍喝上四五口茶，其效用可以媲美醍醐、甘露。

若是采摘时节不对，制造不精，夹杂了野草败叶，喝了就会生病。茶的害处，和人参的情况相类。上等人参出处于上党，中等生于百济、新罗，下等生于高丽。也有人参产于泽州、易州、幽州、檀州的，作为药材，没有疗效，何况还有更不如的。假如拿荠苨当作人参服用，各种疾病都不得痊愈。知道人参也有害处，就完全明白茶叶的害处了。

【注释】(1)尺：唐尺有大尺和小尺之分，一般用大尺，传世或出土的唐代大尺一般都在三十公分左右。

(2)巴山峡川：指四川东部、湖北西部地区。

(3)瓜芦：又名皋芦，是分布于我国南方的一种叶似茶叶而味苦的树木。裴渊《广州记》："酉阳县出皋芦，茗之别名，叶大而涩，南人以为饮。"李时珍《本草纲目》云："皋芦，叶状如茗，而大如手掌，捼碎泡饮，最苦而色浊，风味比茶不及远矣。"唐人有煎饮皋芦者，皮日休有"石盆煎皋芦"诗句。

(4)栀子：属茜草科，常绿灌木，叶对生，长椭圆形，近似茶叶。

(5)白蔷薇：属蔷薇科，落叶灌木，花冠近似茶花。

(6)栟榈：即棕榈，属棕榈科，核果近球形，淡蓝黑色，有白粉。

(7)丁香：属桃金娘科，一种香料植物。

(8)胡桃：属核桃科，深根植物，根深常达二、三米以上。

(9)广州：唐代乾元元年（758）至乾宁二年（895）的广州，

治所在今广州市。

⑽蒲葵：属棕榈科。

⑾《开元文字音义》：唐玄宗开元二十三年（735）编成的一部字书，三十卷，已佚，有清代黄奭等辑本。因为书中已收有“茶”字，又出在陆羽《茶经》写成之前二十五年，所以并不如南宋魏了翁在《邛州先茶记》中说：“惟自陆羽《茶经》、卢仝《茶歌》、赵赞茶禁之后，则遂易荼为茶。”

⑿《本草》：指唐代苏敬等人所撰的《本草》（今称《唐本草》，已佚），宋《重修政和经史证类备用本草》卷十三有引此书的内容。

⒀《尔雅》：中国最早的字书，共十九篇。古来相传为周公所撰，或谓孔子门徒解释六艺之作。盖系秦汉间经师缀集旧文，递相增益而成，非出于一时一手。按本节“其字”从草、从木、草木并的三个字是指茶的几个异体、通用字。

⒁槚，蔎，荈：按本节“其名”指茶的五个别名。

⒂周公：姓姬名旦，周文王之子，周武王之弟。武王死后，辅佐武王子成王，改定官制，制作礼乐，完备了周朝的典章文物。因其采邑在成周，故称为周公。

⒃扬执戟：即扬雄（前53～18），字子云，西汉蜀郡成都（今四川）人，曾任黄门郎，而汉代郎官都要执戟护卫宫廷，故称扬执戟。著有《法言》、《方言》等。辞赋与司马相如齐名。《汉书》卷八十七有传。

⒄郭弘农：即郭璞（276～324），字景纯，河东闻喜（今山西）人。曾仕东晋元帝，明帝时因直言而为王敦所杀，后赠弘农太守。博洽多闻，曾为《尔雅》、《楚辞》、《山海经》、《方言》等书作注。《晋书》卷七十二有传。

⒅砾壤：指砂质土壤或砂壤。

⒆法如种瓜：据《齐民要术》，种瓜的要点，是精细整地，挖坑深、广各尺许，施粪作基肥，播了四粒。与目前茶子直播法无多大区别。

⒇瘕：中医把气血在腹中凝结成块称“瘕”。

⑵醍醐：是经过多次制炼的奶酪，如《涅槃经·圣行》说："从乳出酪，从酪出生酥，从生酥出熟酥，熟酥出醍醐。醍醐最。"

⑵上党：唐代上党郡，在今山西南部长治一带。

⑵百济：朝鲜古国，在今朝鲜半岛西南部汉江流域。新罗：朝鲜半岛东部之古国，公元前57年建国，后为王氏高丽取代，与中国唐朝有密切关系。

⑵高丽：即古高句丽国，在今朝鲜北部。

⑵泽州：唐时属河东道高平郡，在今山西晋城。易州：唐时属河北道上谷郡，在今河北易县一带。幽州：唐属河北道范阳郡，即今北京及周围一带地区。檀州：唐属河北道密云郡，在今北京密云一带。

⑵荠苨：属桔梗科，根茎与人参相似。刘勰《新论》云："愚与直相像，若荠苨之乱人参。"

⑵六疾：指六种疾病，《左传·昭公元年》："天有六气……淫生六疾，六气曰阴、阳、风、雨、晦、明也。分为四时，序为五节，过则为灾。阴淫寒疾，阳淫热疾，风淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明淫心疾。"后以"六疾"泛指各种疾病。瘳：病愈。

【校记】①吴其濬植物名实图考长编本（简称长编本）、明钞锐郭涵芬楼本（简称涵芬楼本）无"卷上"分卷目录，以下"卷中"、"卷下"诸分卷目录同。

②一之源：清四库全书本（简称四库本）为"一茶之源"。以下"二之具"、"三之造"、"四之器"、"五之煮"、"六之饮"、"七之事"、"八之出"、"九之略"、"十之图"亦各于数目后多一"茶"字。《茶经》卷下《十之图》中有曰："则茶之源、之具、之造……目击而存"，另《唐才子传》卷三《陆羽》中亦有曰："羽嗜茶，造妙理，著《茶经》三卷，言茶之原、之法、之具"，则可将"一之源"、"二之具"……看作为"一茶之源"、"二茶之具"……的省略用法，四库本将其改成为全称表述，当更符合古汉语的表达习惯。今仍沿用"一之源"等用

法，以保存陆羽《茶经》的原貌。

③ 茎：宋咸淳刊百川学海本（简称宋百川学海本）、明嘉靖柯双华竟陵本（简称竟陵本）、明郑煜本（简称郑煜本）、明喻政茶书本（简称喻政茶书本）、清虞山张氏照旷阁刊学津诗源本（简称照旷阁本）为“叶”。涵芬楼本为“茎”。明屠本畯《茗笈》引《茶经》作“蕊”。宋代《太平御览》、吴淑《事类赋注》等书皆引为“蒂”。按：前文已述过“叶如栀子”，与丁香二者的蕊并不相同，故从涵芬楼本，作“茎”。

④ 木：四库本、长编本为“本”。“兆至瓦砾，苗木上抽”句，吴觉农与日本青木正儿都认为很难理解，很可能是后人添注上去的。其实若从《茶经》的本文来看并不难理解，《茶经》后面的文字认为种植茶叶最好的土壤是“砾壤”，即含有碎石的土壤，而茶树的根系生长情况，据专家们观察是周期性的，生长一段时间后，休眠一段时间，然后再生长，循环往复。而当根系不断生长时，地上的苗木也在不停地上抽、生长。这个注，显然是认为地上苗木的上抽生长是在地下根系休眠时，而这种休眠又是因为根系碰到了砾石，因而将根系碰到砾石与苗木生长联系在了一起。

⑤ 荼：宋百川学海本、竟陵本、明万历孙大绶秋水斋本（简称秋水斋本）、郑煜本、喻政茶书本、明汤显祖玉茗堂主人别本茶经本（简称玉茗堂本）、四库本、照旷阁本为“茶”。按：《尔雅》本文是“荼”，所以此处据他本改作“茶”字。因为陆羽在著《茶经》时将以前写作“荼”字者全部都改写成了“茶”字，才出现了这种情况，并且这种情况在《茶经》中不只一处，后文不赘述。

⑥ 牙：涵芬楼本为“芽”。

⑦ 涵芬楼本于“结”字前多“令人”二字。

⑧ 若：唐人说荟本为“苦”。

⑨ 支：竟陵本、秋水斋本、郑煜本、喻政茶书本、玉茗堂本、民国西塔寺刻本（简称西塔寺本）为“肢”。

⑩ 涵芬楼本于此多一“茎”字。

⑪ 瘳：涵芬楼本为“疗”。

三之造

凡采茶在二月、三月、四月之间。茶之笋者，生烂石沃土，长四五寸，若薇蕨始抽，凌露采焉[1]。茶之牙①者，发于丛薄[2]之上，有三枝、四枝、五枝者，选其中枝颖拔者采焉。其日有雨不采，晴有云不采；晴，采之，蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之干矣。

茶有千万状，卤莽而言，如胡人靴者，蹙缩京虽②文也；犎牛臆[3]者，廉襜[4]然③；浮云出山者，轮囷[5]然；轻飙拂水者，涵澹[6]然。有如陶家之子，罗膏土以水澄泚[7]之谓澄泥也。又如新治地者，遇暴雨流潦之所经。此皆茶之精腴。有如竹箨者[8]，枝干坚实，艰于蒸捣，故其形籧篨[9]然上离下师。有如霜荷者，茎④叶凋沮，易其状貌，故厥状委萃⑤然。此皆茶之瘠老者也。

自采至于封七经目，自胡靴至霜荷八等。或以光黑平正言嘉者，斯鉴之下也；以皱黄坳垤[10]言佳者，鉴之次也；若皆言嘉及皆言不嘉者，鉴之上也。何者？出膏者光，含膏者皱；宿制者则黑，日成者则黄；蒸压则平正，纵之则坳垤。此茶与草木叶一也。茶之否臧，存于口诀。

【译文】

采茶的季节，在（阴历）二月、三月、四月之间。茶芽如笋状的，生长在烂石沃土之上，

长度有四五寸，像薇蕨刚开始抽芽那样，在清晨露水未干的时候就要采摘。茶如细牙的，抽条在丛草之上，有三枝、四枝、五枝的，选择其中芽端硕壮的采摘。下雨天不采，晴天有云也不采。天晴的时候，采了，蒸了，捣碎，拍成茶饼，烘干，穿成串，封装，茶就可以保持干燥了。

茶饼的外形不同，成千上万。粗略言之，有的像胡人的靴子，表面皱缩；有的像野牛的胸脯，垂如帷幕；有的像浮云出山，曲折盘旋；有的像微风拂水，涟漪摇荡；有的像陶匠筛净膏土，用水澄清；有的像新垦的田土，遭到暴雨冲刷而清澈。这些都是茶饼精美肥腴的品类。有的叶如笋壳，枝干坚实，难以蒸捣，因此茶饼形如筛箩；有的像霜打的荷叶，茎叶都已凋零，状貌已变，外形枯悴。这些都是粗老贫瘠的茶叶品类。

从采摘到封装，一共七道工序；从胡人的靴子到霜打的荷叶，可分为八等。或许有人以为，茶饼光黑平正，就是好茶，这是下等的品鉴之法；以为茶饼皱黄凹凸就说好的，是品鉴的次等；若能说出各种状貌的茶，都可能好，也都可能坏的，才是上等的品鉴之法。为什么呢？因为压出茶膏的，就显得光；内含茶膏的，就皱。隔夜制成的，就发黑；当天制成的，就发黄。蒸后压得紧，就平正；压得松，就凹凸不平。茶跟其他的草木叶子

是一样的。其实，品鉴茶之好坏，自有一套口诀。

【注释】(1)凌露采焉：趁着露水还挂在茶叶上未干时就采茶。

(2)丛薄：聚木曰丛，深草曰薄，丛薄指草木丛生的地方。

(3)犎：一种野牛，即封牛，百川学海本、郑煨本注曰："犎，音朋，野牛也。"臆：指胸部。《汉书·西域传》："罽宾出犎牛"，颜师古注："犎牛，项上隆起者也"，积土为封，因为犎牛颈后肩胛上肉块隆起，故以名之。

(4)廉襜：指像帷幕的边垂一样，起伏较大。廉，边侧；襜，帷幕。

(5)轮囷：《史记·邹阳传》"轮囷离奇"，注曰"委曲盘戾也"。囷，指曲折回旋状。

(6)涵澹：水因微风而摇荡的样子。

(7)泚：清，鲜明。

(8)箨：竹皮，俗称笋壳，竹类主秆所生的叶。

(9)簏篩：簏，同筛；篩，亦同筛。《说文·竹部》："簏，竹器也，可以去粗取细，从竹，丽声。"段玉裁注："簏，篩，古今字也，《(汉)书·贾山传》作筛"。

(10)坳垤：指茶饼表面凹凸不平整。垤，小土堆。

【校记】①牙：喻政茶书本、郑煨本、涵芬楼本为"芽"。

②京虽：四库本为"谓"。虽：竟陵本、秋水斋本、郑煨本、喻政茶书本、玉茗堂本、长编本、涵芬楼本为"锥"。

③竟陵本、秋水斋本、郑煨本、喻政茶书本、玉茗堂本于此有注云："犎音朋，野牛也。"

④茎：照旷阁本为"至"。

⑤萃：喻政茶书本为"瘁"。

风炉灰承　筥　炭檛[1]①　火策
镊　交床　夹　纸囊
碾拂末[2]　罗合　则　水方
漉水囊　瓢　竹策　鹾簋[3]揭②
熟③盂　碗　畚④　札
涤方　滓方　巾　具列　都篮⑤

风炉灰承

风炉以铜铁铸之，如古鼎形，厚三分，缘阔九分，令六分虚中，致其圬墁[4]，凡三足。古文[5]书二十一字。一足云“坎上巽下离于中”[6]，一足云“体均五行去百疾”，一足云“圣唐灭胡明年[7]铸”。其三足之间，设三窗。底一窗以为通飙漏烬之所。上并古文书六字，一窗之上书“伊公”二字，一窗之上书“羹陆”二字，一窗之上书“氏茶”二字，所谓“伊公[8]羹，陆氏茶”也。置墆塒[9]于其内，设三格：其一格有翟[10]焉，翟者火禽也，画一卦曰离；其一格有彪焉，彪者风兽也，画一卦曰巽；其一格有鱼焉，鱼者水虫也，画一卦曰坎。巽主风，离主火，坎主水，风能兴火，火能熟⑥水，故备其三卦焉。其饰，以连葩、垂蔓、曲水、方文之类。其炉，或锻铁为之，或运泥为之。其灰承，作三足铁柈[11]逾之。

碾拂末

碾，以橘木为之，次以梨、桑、桐、柘为之[7]。内圆而外方。内圆备于运行也，外方制其倾危也。内容堕[12]而外无余。木堕，形如车轮，不辐而轴焉。长九寸，阔一寸七分。堕径三寸八分，中厚一寸，边厚半寸，轴中方而执[8]圆。其拂末以鸟羽制之。

罗合

罗末，以合盖贮之，以则置合中。用巨竹剖而屈之，以纱绢衣之。其合以竹节为之，或屈杉以漆之。高三寸，盖一寸，底二寸，口径四寸。

碗

碗，越州[13]上，鼎州[14]次，婺州[15]次，岳州[16]次，寿州[17]、洪州次。或者以邢州[18]处越州上，殊为不然。若邢瓷类银，越瓷类玉，邢不如越一也；若邢瓷类雪，则越瓷类冰，邢不如越二也；邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色绿，邢不如越三也。晋杜毓《荈赋》所谓："器择陶拣，出自东瓯"。瓯，越也。瓯，越州上。口唇不卷，底卷而浅，受半升已下。越州瓷、岳瓷皆青，青则益茶。茶作白红之色。邢州瓷白，茶色红；寿州瓷黄，茶色紫；洪州瓷褐，茶色黑；悉不宜茶。

【译文】

风炉

用铜或铁制成，仿照古鼎的形状。炉壁厚三分，缘口阔九分，让当中有六分虚空，可以涂抹上泥壁。炉子下方有三足，铸上二十一个古文字。一足是“坎上巽下离于中”，一足是“体均五行去百疾”，一足是“圣唐灭胡明年铸”。三足之间，设有三个窗口。最底下的窗口，用来通风漏灰。窗口上有六个古文字，一个窗上写“伊公”二字，一个写“羹陆”二字，一个写“氏茶”二字，表示所谓的“伊公羹，陆氏茶”之意。炉口之内设置三个支垛：其一铸上翟鸟的图形，因为翟鸟是火禽，画一个“离”卦；其一铸上彪形，因为彪是风兽，画一个“巽”卦；其一铸上鱼形，因为鱼是水虫，画一个“坎”卦。巽主风，离主火，坎主水。风能兴火，火能熟水，所以要置备这三卦。炉身可以饰以相连的花卉、垂蔓、流水、方形纹饰之类。风炉也有用锻铁剖作的，或用泥巴制成，接灰的灰承则用三足的铁盘托着。

碾

茶碾用橘木制作，其次用梨木、桑木、桐木、柘木。形状是内圆而外方。内圆是用来碾运，外方则是防止翻倒。碾槽内容纳碾砣，此外不留空隙。

碾砣是木头的，形状像车轮，没有车辐，只有一根轴。轴长九寸，阔一寸七分。碾砣径长三寸八分。当中厚一寸，边缘厚半寸。轴中间是方的，手执之处则是圆的。扫茶末的拂末，用鸟羽毛制成。

罗合

用罗筛出来的茶末，放在合（盒）中盖好贮存，把茶则也放在盒中。茶罗用巨竹剖开弯曲而成，蒙上纱或绢。茶盒则用竹节制作，或把杉木弯曲成型，涂上漆。盒高三寸，盖子一寸，底二寸，口径四寸。

碗

碗，越州产的最好，其次是鼎州所产，再次是婺州所产。岳州瓷碗居次，寿州、洪州较次。有人认为邢州瓷碗比越州的好，绝非如此。假如说邢瓷如银，那么越瓷就如玉，可算邢不如越的第一点；说邢瓷如雪，那么越瓷就如冰，可算是邢不如越的第二点；邢瓷白而显得茶色丹红，越瓷青而茶色青绿，可算是邢不如越的第三点。晋代杜毓《荈赋》就说过，“挑选陶瓷器，东瓯产品好。”瓯，就是越（浙江）。瓷瓯，也是越州产的好。口沿不卷，底圈而浅，容积不超过半升。越州瓷与岳州瓷都是青釉，青色有助于增加茶色的美感。茶汤呈白红之

色。邢州瓷白，茶色就发红；寿州瓷黄，茶色就发紫；洪州瓷褐，茶色就发黑。都不适合饮茶。

【注释】

⑴炭槌：碎炭用的器具。槌，敲打，击打。

⑵拂末：拂扫茶末的用具。

⑶鹺：味浓的盐。　簋：古代椭圆形盛物用的器具。　揭：与“咏”同，竹片做的取茶用具。

⑷圬墁：涂墙用的工具。

⑸古文：上古之文字，如甲骨文、金文、古籀文和篆文等。

⑹坎、巽、离：均为八卦的卦名之一，坎的卦形为“☵”，象水；巽的卦形为“☴”，象风象木；离的卦形为“☲”，象火象电。

⑺灭胡：指唐朝平定安禄山、史思明等八年叛乱，在广德元年（763）。陆羽的风炉造在此年的明年即764年。从此句可知《茶经》最早也当写于764年之后。

⑻伊公：即伊挚。

⑼堛：贮也，止也。埿：堛埿指风炉口缘上所置用以放锅的支撑物。

⑽翟：长尾的山鸡。

⑾柈：同“盘”。

⑿堕：碾轮。

⒀越州：治所在会稽（今浙江绍兴），辖境相当于今浦阳江、曹娥江流域及余姚。在唐、五代、宋时以产秘色瓷器著名，瓷体透明，是青瓷中的绝品。

⒁鼎州：唐曾经有二，一在湖南，辖境相当于今湖南常德、汉寿、沅江、桃源等县一带；二在陕西，今泾阳、醴泉、三原、云阳一带。

⒂婺州：唐辖境相当于今浙江金华江、武义江流域各县。

⒃岳州：相当于今湖南洞庭湖东、南、北沿岸各县。

⒄寿州：在今安徽寿县一带。

⒅邢州：相当于今河北巨鹿、广宗以西，泜河以南，沙河以北地区。唐宋时期邢窑烧制瓷器，白瓷尤为佳品。

【校记】 ① 檛：长编本为“挝”。

② 揭：长编本脱此字，宋百川学海本、竟陵本、四库本、照旷阁本为“楬”。

③ 熟：竟陵本为“热”。

④ 此处当漏列附属器“纸帕”。

⑤ 这是茶器的目录，茶器右方字体较小的是该茶器的附属器物，有些版本如秋水斋本、郑煨本、喻政茶书本、玉茗堂本、涵芬楼本略去了这一目录。此处所列茶器共二十五种（加上附属器三种共有二十八种），惟与“九之略”中“茶之……”数目不符，文中有“以则置合中”，或许是陆羽自己将罗合与则计为一器，就只有二十四器了。

⑥ 熟：涵芬楼本为“热”。

⑦ 之：底本、照旷阁本为“曰”。

⑧ 执：涵芬楼本为“外”。

卷下
五之煮

凡炙茶，慎勿于风烬间炙，熛焰如钻，使炎凉不均。持以逼火，屡翻正，候炮普教反出培塿[1]，状虾蟆背，然后去火五寸。卷而舒，则本其始又炙之。若火干者，以气熟止；日干者，以柔止。

其始，若茶之至嫩者，蒸罢热捣，叶烂而牙笋存焉。假以力者，持千钧杵亦不之烂。如漆科珠，壮士接之，不能驻其指。及就，则似无穰[2]骨也。炙之，则其节若倪倪[3]如婴儿之臂耳。既而承热用纸囊贮之，精华之气无所散越，候寒末之。末之上者，其屑如细米。末之下者，其屑如菱角。

其火用炭，次用劲薪。谓桑、槐、桐、枥之类也。其炭，曾经燔炙，为膻腻所及，及膏木、败器不用之。膏木谓柏、桂、桧也。败器，谓朽废器也。古人有劳薪之味[4]，信哉。

其水，用山水上，江水中，井水下。《舜赋》所谓："水则岷方之注，揖彼清流。"其山水，拣乳泉[5]、石池漫流者上；其瀑涌湍漱，勿食之，久食令人有颈疾。又多别流于山谷者，澄浸不泄，自火天至霜降[6]以前，或潜龙蓄毒于其间，饮者可决之，以流其恶，使新泉涓涓然，酌之。其江水取去人远者，井取汲多者。

其沸如鱼目，微有声，为一沸。缘边如涌泉连珠，为二沸。腾波鼓浪，为三沸。已上水老，不可食也。初沸，则水合量调之以盐味，谓弃其

啜余啜，尝也，市税反，又市悦反，无乃鹺[7]而钟其一味乎？上古暂反，下吐滥反，无味也。第二沸出水一瓢，以竹策环激汤心，则量末当中心而下。有顷，势若奔涛溅沫，以所出水止之，而育其华也。

凡酌，置诸碗，令沫饽[8]均。《字书》并《本草》：饽，茗沫也，蒲笏反。沫饽，汤之华也。华之薄者曰沫，厚者曰饽。细轻者曰花，如枣花漂漂然于环池之上；又如回潭曲渚青萍之始生；又如晴天爽朗有浮云鳞然。其沫者，若绿钱[9]浮于水渭①，又如菊英堕于樽俎[10]之中。饽者，以滓煮之，及沸，则重华累沫，皤皤然若积雪耳，《荈赋》所谓“焕如积雪，烨若春敷[11]”，有之。

第一煮水沸，而弃其沫，之上有水膜，如黑云母，饮之则其味不正。其第一者为隽永，徐县、全县二反。至美者，曰隽永。隽，味也，永，长也。味长曰隽永。《汉书》：蒯通著《隽永》二十篇也②。或留熟〔盂〕③以贮之，以备育华救沸之用。诸第一与第二、第三碗次之。第四、第五碗外，非渴甚莫之饮。凡煮水一升，酌分五碗。碗数少至三，多至五。若人多至十，加两炉。乘热连饮之，以重浊凝其下，精英浮其上。如冷，则精英随气而竭，饮啜不消亦然矣。

茶性俭，不宜广，〔广〕④则其味黯澹。且如一满碗，啜半而味寡，况其广乎！其色缃[12]也。其馨欬[13]也。香至美曰欬，欬音使⑤。其味甘，槚也；不甘

而苦，荼也；啜苦咽甘，茶也。一本云：其味苦而不甘，槚也；甘而不苦，荼也。

【译文】

炙烤茶饼，千万不要在风吹的火烬上烤。火星迸发的熛焰像钻子一样，使得受烤的茶饼冷热不均。要把茶饼靠近火去烤，屡屡翻动正反两面，等到烤出凸起的小包，状似蛤蟆背的时候，然后离火五寸再烤。若是茶饼开始卷曲松散，就要回到起始的方法再烤。假如茶饼是烘焙干的，有香气了就停；假如是晒干的，则烤到柔软就停。

开始制茶时，假如茶叶很嫩，趁着蒸后还热捣碎，叶子烂了，茶梗还在。就算有力气的人拿千斤杵也捣不烂了。就如漆树的珠实，壮士接到，也无法让它停留在指尖，去拿它，就像没有骨头一样。茶饼烤了之后，会柔弱如婴儿的手臂。趁着烤热就用纸囊贮存，茶的精华之气就不会散掉。

烤茶用炭火，其次用火力猛的柴火（指桑、槐、桐、枥之类）。若是柴炭曾经炙烤过肉类，沾染了膻气与油腻，以及油脂很重的木柴、腐朽的木器，都不能用（油脂重的，如柏、桂、桧木）。古人有“使用过久的木器作为柴薪，煮食会有怪味”的说法，的确如此。

说到用水，则山水为上，江水中，井水下

(《荈赋》所谓岷江地区的水，可以舀其清流)。山中之水，拣取乳泉及石池漫流的最好；瀑布急湍的水不要饮用，饮用久了会生颈部疾病。此外，溪流聚汇在山谷，留蓄不泄的，从夏天到霜降之前，或许会有蛟蛇之类在其中蓄积毒素。假如要饮用，可以掘开水道，排除积蓄的恶水，使新泉涓涓流动，然后取以饮用。取用江水，则到远离人境之处；井水则用经常汲取的井口。

至于煮水，则水沸如鱼眼大小，微微有声，是一沸；锅边水沸如连珠泉涌，是二沸；如波浪翻腾，是三沸。再继续煮，水就煮老了，不宜饮用。在初沸时，按照水量放点盐来调味，扔弃多余的盐。要是总觉得不够咸，那不是只喜欢盐味了吗？第二沸时，舀出一瓢水，用竹策环绕着沸汤中心搅动，以茶则量度茶末，下入汤心。过一会，沸水翻腾如波涛汹涌，溅出泡沫，就以刚才舀出的那瓢水倒回，使水不再沸腾，以保育茶汤的精华。

饮酌之时，茶汤倒进碗里，要让沫饽均匀。沫饽，就是茶汤的精华。精华薄的，称之为沫；精华厚的，称之为饽。细轻的称之为花，就像枣花漂浮在圆形的池塘上；又像曲折回环的潭水新生了青青的浮萍；又像爽朗的晴天点缀着鳞状的浮云。茶汤的沫，有如水边浮着绿色的萍钱，又如菊花落在杯中。茶汤的饽，是以茶滓煮的，煮

沸之后，累积层层白沫，皤皤如白雪。《荈赋》所谓“明亮似积雪，艳丽如春花”，是有的。

第一次煮沸的水，要弃去其沫，因为上面有一层水膜像黑云母，喝了会有不好的味道。再从锅里舀出的第一道水，即是“隽永”，一般把它留在热盆里贮存，以备育华止沸之用。茶汤依次倒出第一碗、第二碗、第三碗，一直到第四、第五碗为止。此外，除非是渴得厉害，就不要喝了。煮一升水，酌分为五碗（茶汤少则三碗，多则五碗。若是客人多达十人，就加两个炉），趁热连着喝。重浊之物凝聚在下面，精华浮在上面，如果冷了，精英之气也就随之消散，若是没喝完也会散去。

茶性俭约，不宜多放水，水多了，味道就淡薄。就如一满碗茶，喝到一半，味道就已经淡了，何况是多加水呢。

茶汤之色，缃黄；气味，芳香。滋味甘甜的，是槚；不甘而苦的，是荈；喝着苦咽下去却甘的，就是茶了。

【注释】

(1) 培塿：义为小山或小土堆。

(2) 穰：禾茎秆的内在部分。

(3) 倪倪：弱小的样子。

(4) 劳薪之味：指用陈旧或其他不适宜的木柴烧煮而致使味道受影响的食物，典出《世说新语·术解》：“荀勖尝在晋武帝坐上食笋进饭，谓在坐人曰：‘此是劳薪炊也。’坐者未之信，密遣问之，实用故车脚。”《晋书》卷

三十九亦载有此事。

⑸乳泉：从石钟乳滴下的水，富含矿物质。

⑹火天：热天，夏天。霜降是节气名，公历十月二十三日或二十四日。

⑺黯黮：无味。

⑻饽：茶汤表面上的浮沫。

⑼绿钱：苔藓的别称。

⑽鐏：盛酒的器皿。俎：盛肉的礼器。

⑾蔌：花的通名。

⑿缃：浅黄色。

⒀歙：香美。

【校记】①渭：长编本为“湄”，涵芬楼本为“滨”。

②此句“二十篇”有误，语出《汉书》卷四十五《蒯通传》，文曰：“（蒯）通论战国时说士权变，亦自序其说，凡八十一首，号曰《隽永》。”

③盂：底本及诸本皆无，今据文理增。

④广：底本及诸本皆无，今据文理增。

⑤使：竟陵本、秋水斋本、郑煜本、喻政茶书本、玉茗堂本、长编本为“备”。

翼而飞，毛而走，呿[1]而言，此三者俱生于天地间，饮啄以活，饮之时义远矣哉！至若救渴，饮之以浆；蠲忧忿，饮之以酒；荡昏寐，饮之以茶。

茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。齐有晏婴，汉有扬雄、司马相如，吴有韦曜，晋有刘琨、张载、远祖纳[2]、谢安、左思之徒，皆饮焉。滂时浸俗，盛于国朝，两都并荆渝间[3]，以为比屋之饮。

饮有粗茶、散茶、末茶、饼茶者，乃斫、乃熬、乃炀、乃舂，贮于瓶缶之中，以汤沃焉，谓之痷[4]茶。或用葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷之等，煮之百沸，或扬令滑，或煮去沫，斯沟渠间弃水耳，而习俗不已。

於戏！天育万物，皆有至妙。人之所工，但猎浅易。所庇者屋，屋精极；所著者衣，衣精极；所饱者饮食，食与酒皆精极之。茶有九难：一曰造，二曰别，三曰器，四曰火，五曰水，六曰炙，七曰末，八曰煮，九曰饮。阴采夜焙，非造也；嚼味嗅香，非别也；羶鼎腥瓯，非器也；膏薪庖炭，非火也；飞湍壅潦，非水也；外熟内生，非炙也；碧粉缥尘，非末也；操艰搅遽，非煮也；夏兴冬废，非饮也。夫珍鲜馥烈者，其碗数三。次之者，碗数五。若坐客数至五，行三碗；至七，行五碗；若六人已下，不约碗数，但阙一人而已，

其隽永补所阙人。

【译文】

鸟类有翼可以飞，兽类有毛可以跑，人类张口可以言。这三类生存于天地间，都要靠饮食以活命。因此，饮之意义是很深远的。若是解渴，就喝浆水；解除忧愤，就喝酒；荡除昏沉的睡意，就喝茶。

茶成为饮料，始于神农氏，记载于鲁周公。齐国晏婴，汉代扬雄、司马相如，吴国韦曜，晋代刘琨、张载，我家远祖陆纳、谢安、左思等人，都喝茶。饮茶成为时尚，影响了风俗，盛行于本朝，长安洛阳两都，以及荆州、巴渝一带，家家都喝茶。

饮用的茶有粗茶、散茶、末茶、饼茶等类，经过砍采、熬制、烤炙、舂磨等程序。将茶叶放在瓶罐之中，用热水浸泡，称之瘀茶。有人用葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷之类，和茶一起反覆煮沸，或扬弃杂质令其清，或煮掉泡沫来喝，这都无异于沟渠里的弃水，居然还一直成为习俗。

呜呼，天生万物，各具其妙。人类所擅长的，却只是些肤浅容易的事。居住的是房屋，房屋可以盖得精美；穿着的是衣服，衣服便做得精美；吃饱的是饮食，食物与酒都极其精美。但是，要喝精美的茶，却有“九难”：一是制造，二是鉴别，三是器具，四

是用火，五是择水，六是炙烤，七是碾末，八是烹煮，九是饮尝。阴天采摘，夜里焙制，算不上制造；仅凭口嚼舌尝与嗅气辨香，算不上鉴别；膻腻的炉鼎与腥染的瓯碗，算不上器具；油脂重的薪柴，算不上用火；激流急湍与壅塞死水，算不上择水；茶饼外熟内生，算不上炙烤；茶末碾得过细，像粉末飘尘，算不上碾末；煮茶操作生硬，搅动急促，算不上烹煮；夏天喝茶，冬天不喝，算不上饮尝。

茶汤要珍鲜馥郁，是头三碗；其次的，是五碗。若是座上有五人，就行茶三碗；有七个人，就行茶五碗；六个人以下，就不计碗数，按五个人算，缺少的那个人，就用“隽永”来补。

【注释】

(1) 呿：张口状。

(2)远祖纳（320? ~ 395）：即陆纳，陆羽因与陆纳同姓，故称之为远祖。陆纳为晋时吴郡吴（今江苏苏州）人，官至尚书令，拜卫将军。《晋书》卷七十七有传。

(3)两都：指唐朝的西京长安，东都洛阳。荆：荆州，江陵府，天宝间一度为江陵郡。渝：渝州，天宝间称南平郡，治巴县（今四川重庆）。

(4)痷：泛，浮泛，此指以水浸泡茶叶之意。

这本书的谱系：历代茶书
Related Reading

《茶经》

作者：陆羽 朝代：唐

这是中国乃至世界现存最早、最完整、最全面介绍茶的一部专著。本书系统介绍了茶叶种植、生产源流、现状，创制了饮茶器具，制定了品茶技艺和仪礼，而其最重要之处还在于将普通茶事提升到了精神层面，为其注入了美学理念，认为品茶是一种艺术行为和文化积累。

《煎茶水记》

作者：张又新 朝代：唐

这是现存最早的专门论水评泉的著作，根据陆羽《茶经》的五之煮，略加发挥。全文仅约九百字，共列出全国宜茶用水二十处。文后附有宋代叶清臣《述煮茶泉品》一篇、欧阳修《大明水记》一篇和《浮槎山水记》一篇。

《茶录》

作者：蔡襄 朝代：宋

本书是蔡襄有感陆羽“不第建安之品”特向皇帝推荐建安北苑贡茶之作，分上下两篇。上篇论茶、茶汤质量和烹饮方法，分色、香、味、藏茶、炙茶、碾茶、罗茶、候汤、熁盏、点茶十目；下篇论器，分茶焙、茶笼、砧椎、茶钤、茶碾、茶罗、茶盏、茶匙、汤瓶九目。本书反映了宋人制茶、品茶技艺以及审美意趣。

《东溪试茶录》

作者：宋子安 朝代：宋

此书记载建安茶事，是对《茶录》的直接补充。全书分八目，共三千多字。前五目详记建安北苑、壑源、佛岭、沙溪诸茶产地的位置特点；后三目介绍茶名，采茶、茶病，亦论及茶品与自然环境之关系。

《品茶要录》

作者：黄儒 朝代：宋

本书共十篇，一至九篇论制茶过程中应当避免因采造过时、混入杂物、蒸不熟、蒸过熟、烤焦而使茶致病的情况，对今天辨别茶叶质量仍然有参考价值；第十篇讨论各产茶之地的特点。

《大观茶论》

作者：赵佶 朝代：宋

此书为宋代皇帝宋徽宗所作茶叶专论，全书共二十篇，对北宋时期团茶的产地、采制天时、烹试、质量以及点茶、斗茶风尚等均有详细记述，较为全面地反映了宋代茶文化的发达和饮茶的品味。

《宣和北苑贡茶录》

作者：熊蕃 朝代：宋

此书是最详尽的记载北宋时期建安贡茶种类的著作，其中附载了各种茶饼的形状及其大小尺寸的图片，可以考见当时贡茶的形制。

《茶具图赞》

作者：审安老人 朝代：宋

此书成书于1269年，是中国第一部茶具专著，也是一部以图谱形式介绍茶事的作品。该书绘制了宋代著名茶具十二件，一具一图一赞语，又以拟人手法给每一种茶假以宋代官名和职责，比如韦鸿胪——竹炉、木待制——茶臼、金法曹——茶碾、石转运——茶磨、胡员外——茶杓等等，把原来没有生命的工具赋予了生动、趣味性的描写。

《茶谱》

作者：朱权 朝代：明

全书约二千字，分十六则，即品茶、收茶、点茶、熏香茶法、茶炉、茶灶、茶磨、茶碾、茶罗、茶架、茶匙、茶筅、茶瓯、茶瓶、煎汤法、品水。同时也反映出明代采茶方式、制茶工艺较之前发生的变化，以及相应出现的新的备茶方法和品茶标准。

《茶录》

作者：张源 朝代：明

该书共一千五百字，共二十三则，简明扼要地介绍了采茶、制茶、辨茶、泡茶、饮茶、茶具等，并明确提出采茶“贵在及时”，过早过迟均不能得到完美茶味，“谷雨前五日”为最佳采茶时机。

《茶疏》

作者：许次纾 朝代：明

该书不仅介绍了明代茶叶采摘、制造、备茶、饮茶方式，还充分展示了明代茶道崇尚天机、讲求趣味的特点。其中对品茶场合的总结罗列，反映了明朝文人雅士清风朗月式的生活情趣及追求自然高洁的品性。

《续茶经》

作者：陆延灿 朝代：清

该书完全按照陆羽《茶经》的体例，搜罗从唐至清，茶的产地、采制、烹饮方法及茶具、品位等文献资料，另以历代茶法作为附录，内容是《茶经》的十倍。

延伸的书、音乐、影像
Books, Audios & Videos

《中国历代茶书汇编校注本》(全二册)

作者：郑培凯、朱自振 主编　出版社：香港商务印书馆，2007年

本书汇集自唐代陆羽的《茶经》至清代王复礼的《茶说》，兼辑各种散佚著作，共一一四种茶书，以1911年为限。内容以公认善本或年代最早的足本为底本，并参考他本的校对，重新标点，附加上简明题记、注释和校记。每篇题记主要记述作者生平、成书过程、内容及其地位、版本的传存情况。

《茶经述评》

作者：吴觉农 主编　出版社：中国农业出版社，2005年

本书包含作者对于《茶经》的译注及评论，并且增加一些新的内容，如茶树原产地、茶叶的传播，以及种茶、制茶、饮用等，从唐代迄今的演变与发展，从经验到理论均做了全面的系统总结。

《喝茶解禅》

作者：洪启嵩　出版社：麦田出版社，2009年

作者以茶喻禅，以茶解禅，用生活中最普遍可见饮品“茶”来解释禅的精神，并提出“心茶瑜伽”的观点。本书附有作者亲手书写与茶相关的题字和画作。

《茶席·曼荼罗》

作者：池宗宪　出版社：艺术家出版社，2007年

作者借用密宗图像之一的“曼荼罗”，将茶、茶器聚集，意图使茶席达到美学境地。本书从唐宋元明清，一路走到现代，窥探历代茶席风华，聚集每个时代品茗特质和茶器魅力。

《茶人三部曲》

作者：王旭烽　出版社：人民文学出版社，1995年

《茶人三部曲》为《南方有嘉木》、《不夜侯》、《筑草为城》三部小说。故事背景为杭州，浙、皖、闽、赣四省的茶叶，从钱塘江顺流而下，于杭州集散，也成为了茶行、茶庄和茶商云集的地方。这是一部叙述茶叶世家兴衰的作品，以绿茶之都杭州为舞台，道出三代人百年间经营华茶的起落，其间穿梭着民族与家族、个人与世界之错综跌宕。《南方有嘉木》和《不夜侯》曾荣获中国第五届茅盾文学奖。

《图说茶道》

作者：原宗启　译者：蔡玛莉　出版社：易博士，2009年

本书除了以文字介绍日本茶道的相关知识外，再搭配漫画形式解说步骤、情境等，内容包含茶道的历史、流派、思想背景、内涵精神、实际做法、茶道具的种类及用法、茶会上的行为礼仪、茶席进行的流程步骤、茶会场景解析等。



《利休》

导演：敕使河原宏　演员：三国连太郎、山崎努、三田佳子

本片于1989年上映，为一部历史人物传记片，曾荣获加拿大蒙特利尔国际电影节大奖。剧情讲述日本茶圣千利休的一生，以十六世纪日本幕府时代为背景，当时由大将军丰臣秀吉统治，文化艺术出现了鼎盛的局面。丰臣秀吉为了提高自己的名声，与茶道大师利休结谊，但两人的关系开始产生矛盾，利休的锋芒令他心生嫉妒。为了消灭利休，丰臣秀吉为他安排了一场自杀的仪式……

《茶马古道》

导演：柴田昌平

由日本NHK电视台及韩国KBS电视台共同制作的两集纪录片。茶马古道早在中国的汉代已出现，早于“丝路”两百年，且横跨西藏、尼泊尔与印度交界。茶马古道除了被用来进行茶叶与马帮的贸易之外，也是中国汉藏人民文化、宗教连系的枢纽。此片从历史、文化的角度切入，深入分析茶马古道的古今面貌。

话剧《茶馆》

作者：老舍　导演：焦菊隐、夏淳

为作者于1957年间创作完成的三幕话剧，于1958年由北京人民艺术剧院在首都剧场首演。剧中以北京“裕泰大茶馆”为背景，描写出没其中的社会人物。透过在清朝末年、军阀割据时期、抗日战争胜利后这三个历史时期五十年来茶馆中各色人物生活上的变迁，来反映社会的变迁。



坪林茶业博物馆　http://www.tacocity.com.tw/plin/newpage2.htm

位于台北县坪林乡北势溪畔的“坪林茶业博物馆”，为一座闽南安溪风格的四合院建筑，馆内包括综合展示馆、活动展示馆、多媒体放映室、茶艺馆。

中国茶叶博物馆　http://www.teamuseum.cn/

茶文化专题博物馆，位于浙江省杭州市西湖西南面龙井路旁双峰村。展馆陈列设有茶史、茶萃、茶事、茶具、茶俗、茶缘等六个展厅，生动地介绍丰富多采的中华茶文化。

本书由台湾大块文化出版股份有限公司授权天津华文天下图书有限公司及海豚出版社独家在中国大陆地区出版简体字版，发行销售仅限中国大陆地区，不包含香港、澳门地区。

感谢北京故宫博物院对本书之图片内容提供特别支持与协助。