

序言 | 9

引言 | 10

最早的文獻
茶的原產地
茶的名稱
茶道的由來

第一章

中國茶道的源與流 慕方顯

18 | **從神話到生活：中國人對茶的運用**
藥用與食用
飲用的興起

22 | **陸羽與《茶經》：中國茶道的開始**
並非此中來 卻從此中立
茶從哪裏來？
唐代如何製茶？
茶該怎麼喝？

33 | **《茶錄》與《大觀茶論》：點茶成藝的宋朝人**
得地勢之利
早春爭先
製茶之難
點茶之藝
賞茶之美
匯藝於茶

55 | **曾經與當下——茶書再思考**
《茶經》是必修課
時移勢易 再讀茶書

第二章

明清茶書選讀

- 64 | **朱權與《茶譜》：以茶悟道的賢王奇士** 郭晨怡
以茶悟道的少年王爺
朱權的茶生活
崇新改易 自然一家
- 71 | **田藝蘅與《煮泉小品》：茶在山水間** 楊倚帆
田藝蘅與《煮泉小品》
靈山出好水
異泉靈水中的文人意象
落回實處的水與茶
- 77 | **錢椿年、顧元慶與《茶譜》：廣博的茶文化** 王迪
錢、顧二人的《茶譜》
飲茶諸法
反思與生活
- 84 | **屠隆與《茶箋》：明代文人茶** 馬欣然
《茶箋》中的名茶
花茶的製作
擇水、擇器與沖泡
- 91 | **張源與《茶錄》：一杯好茶的來時路** 劉佩
製茶·知色
煮水·知趣
泡茶·知性
論茶·知心
- 98 | **許次紓與《茶疏》：明代文人對茶的至臻追求** 魯童彤
名山靈草返本味
妙採精炒善貯藏
清泉白甌品香茗
小寮佳時待良友
- 105 | **羅廩與《茶解》：明代茶學的自然之道** 黃競誼
茶的色與味
栽種與製作
擇水與烹茶
自然與本味
- 111 | **《茶說》與《品茶八要》：更貼近生活的茶** 劉佳璋
茶葉選取之法
烹茶煮水之道
飲茶清事與文化意蘊
- 118 | **《茶話》與《茶說》：品茶最後的風雅與風骨** 裴思邈
煎茶與煮茶
茶有五行
風雅人
- 124 | **劉源長與《茶史》：八十歲老人的養生茶經** 孫佳
《茶史》其書
茶效的正反面
以文詠茶的愛茶人
- 130 | **陸廷燦與《續茶經》：集大成的茶百科** 呂凱媛
不為茗碗之事 何以悅有涯之生
近水樓臺好研茶
集大成的《續茶經》
存茶拘小節
茶人有茶趣
茶與社會
集大成者亦不足？
- 137 | **葉雋與《煎茶訣》：在日本的中國茶道** 何楓嵐
好茶須珍藏
在日本流傳的中國茶書
了不起的《煎茶訣》

第三章 認識中國茶文化

146 | 茶從哪裏來

茶樹的生長環境
茶樹的栽培方法
茶樹生命的延續
產茶國與殖民地

152 | 茶的種類

六大茶類
加工茶類
茶與健康

158 | 茶怎樣傳到世界各地

世界茶葉貿易
英國的茶文化
茶馬古道

164 | 歷代飲茶方法有何不同

唐代及以前
宋代
元代
明代
清代
當代

173 | 茶與中國文化

茶與詩詞
小說中的茶事
茶與書法
茶與繪畫

總結 | 180

序言

中國的茶文化源遠流長，連繫着人與人之間的親情友誼，承載着傳統文人的優雅情操。品一杯好茶，代表着一種對生活品味的追求與對文化傳承的重視。

歷代的茶人、文人，為我們留下豐富的文獻資料，這是每一位愛茶人的寶貴財富。不同的人讀不同的茶書都會有不同的理解，但閱讀下來，對茶事、對心靈終歸會有好處。可是在浩如煙海的文獻資料中，我們應該如何選擇自己應讀的、該學的內容呢？對於這些穿越時間的文字，對我們當下的生活而言又有什麼意義？當下的讀者再看古代茶書，要在其中找到真正適合當下茶生活的內容，而新時代的作者也不能照貓畫虎，要寫適合當下、順應歷史潮流的新內容。

坊間有關茶的古籍很多，但極少站在大眾的角度，將茶知識寫得通俗易懂。本書與香港城市大學中文及歷史學系的研究生合作，嘗試透過文獻整理，輔以圖解，去和大家一起穿越時空，感受由古至今的茶文化氣息，開啟品味生活的第一章。

第一章

中國茶道的源與流

慕方顯

作為世界上有記載以來最早運用茶葉的國家，中國人對茶的運用並非一蹴而就。茶葉，帶着神話色彩，從傳說走入生活；由王謝的堂前之燕飛入百姓之家。吹過唐朝的風，淋過宋朝的雨，走過明清的繁華與衰落輾轉至今。它前經陸羽的點化，後有百姓的傳承，一步一步的變成中國的文化符號之一。這當中的每一步都值得慢慢訴說。



從神話到生活： 中國人對茶的運用

藥用與食用

中國人對茶的運用，大致可以分為三個時代：唐宋之前用作藥、食的時代，唐宋的烹煎、點茶時代，以及明清至今的散泡時代。由於時間太過久遠，人們到底是怎麼開始喝茶的，最初又是怎樣喝茶的，到現在都沒有定論。有關飲茶的起源，主要可以分為藥用起源說和食用起源說。前者指的是人對茶的運用最初是注重其藥用價值，後者則是將茶當作一種菜來食用。成書於漢代的《神農本草經》記載：「神農嚐百草，一日遇七十二毒，得茶而解之。」此為茶的藥用起源。但神農嚐百草的故事，現在看來是一個神話傳說，找不到具體的文獻和考古發現可以佐證。



神農氏

食用起源說的出現，比傳說中神農嚐百草的時代晚上許多。陸羽（733—約804）根據《爾雅》和《晏子春秋》，推測周武王（前1076—前1043）之弟是最先知道吃茶的人。將茶做成的菜羹稱為「茗菜」，許多人將這看作是茶葉食用起源的重要證據。但根據《晏子春秋·雜篇》中的原文：「晏子相景公，食脫粟之食，炙三弋、五卵、茗菜而已。」文中不見有茗菜這樣的記載，所以推測陸羽在引書時有誤，或唐代時的《晏子春秋》內文與現在流傳的版本並不相同。但根據我們現在可以看到的版本，書中所提到的茗菜，是當時常見的蔬菜，應非茶葉。不過相關的記載也出現在西晉時期的《華陽國志·巴蜀》，常璩（291—361）在其中提到西周時期巴國就已經將茶與其他珍貴的貢品一起進貢給周武王，但並沒有就茶的具體作用加以說明。而且這些都只是後人的記載，在當時並沒有一手史料留存下來，到底能不能算做茶葉食用起源的證據還需要論證。

可以確定的是，漢代是第一次有文獻直接提及茶葉在市場上的流通和家庭對茶葉的運用。西漢詞賦家王褒（生卒年不詳）在和僕人簽訂的契約《僮約》中，規定了僕人日常的工作職分，其中就包括「膾魚炮鱉，烹茶盡具」和「遷犬販鵝，武陽買茶」。這是有信史以來，最早就茶葉買賣和飲用所作直接的記錄。由此可見，四川地區在西漢時期，已經將茶廣泛運用到日常生活中，到三國時期就開始有「以茶代酒」的說法。晉代的郭璞（276—324）為《爾雅》作注時，對「苦茶」注「樹小如梔子，冬生葉，可煮做羹飲，今呼早採者為茶，晚取者為茗」。由此可以確定，人們在晉代時已經把茶當作羹飲的材料。《漢魏六朝百三家集》收錄了西晉文學家傅咸（239—294）所著的《司隸教》，其中有關於「聞南方有蜀嫗（老婦人），做茶粥賣之」的記載。這裏所說的茶粥，就是後來的「茗粥」，可見當時茶並不是一種單獨的飲品，而要伴以米穀等其他材料享

用。這麼看來，當時的人倒是更像把茶當成一種味道不錯的野菜。

飲用的興起

通過以上線索，我們可以推測出在三國兩晉時期，把茶當作一種可以做成湯羹的材料，已經是社會上一種比較普遍的做法。但在同一時期，飲茶（此處指以茶作飲品，而非茗粥一類的飯食）的風氣已開始形成。《廣雅》中也有對茶的記載。當中提到荊、巴地方會把茶做成餅狀，喝之前先用火炙成赤色，再搗成末，在瓷器中與蔥、薑等沖水飲用，有醒酒、提神的功效。由此可見，時人已經將茶磨成粉末，加入調料沖飲，此處可見後期煎茶的雛形。只是這種飲茶的方法在當時主要流行於士大夫階級。特別在南北朝時期，因佛教的興盛，流行坐禪飲茶、清心修行，不少統治階級和文人雅士把飲茶當作一種可以靜心益思的享受。故而可見，前人對茶的運用並不單一，茶是一種可飲、可食的材料。只



調飲法

唐代以前，中國人對茶的運用主要以調飲法為主。當時茶被認為是一種苦菜，加入米、穀做成茗粥，或加入蔥、姜、薄荷、茶葉等調味品做成羹飲，有飽腹或解酒的功效。

是隨着時間發展，也許因為可以使用的食材愈來愈豐富，這種可以清熱解毒的苦菜的食用價值慢慢轉弱，逐漸發展為更為單純的飲品。

到了隋朝，人對茶的飲用已經十分普遍。隋文帝（楊堅，541—604，581—604 在位）因為飲茶得以治療頭痛後，開始熱愛飲茶，上行下效，群臣皆以飲茶為風尚。不過，我們依舊可以看出當時人們「喝茶」的目的並不單純，喝茶這件事依然從藥用角度出發。直到唐代中期，人們對飲茶的看法有了改變。此時製茶工藝在質素上已有所提升，人們懂得用後天的技術去除茶本身的苦澀之味，不再需要在茶中加入大量佐料，對茶的運用和需求，也不僅局限於飽腹和追求其藥用價值，而開始賦予文化內涵。茶也開始變成一種日常飲品。《茶經》中有言：「滂時浸俗，盛於國朝，兩都（洛陽及長安）並巴渝（四川重慶地區）間，以為比屋之飲。」可見當時飲茶已經是社會上比較普遍的現象，不再局限於士大夫階級。在《封氏見聞記》中，更有「窮日盡夜，殆成風俗。始於中地，流於塞外」的記載，說明茶在唐代已經由中原地區向邊疆少數民族傳播。

從唐代開始，茶就是茶，它可以有自己的文化內涵。喝茶可以是為了健康，也可以是單純的一種飲料。它不再是飽腹或者治病的工具，開始以一種簡單、純粹、帶着文化氣息的飲品站在歷史舞台之上。自此中國人對茶葉的運用完成了從食到飲的轉折；從調味到本味的轉折；從煮食到烹煎的轉折，同時也完成了從渾然天成到蒸青綠茶工藝上的變革。

中國人對茶的運用可以追溯到神話時期，在西漢時已有文書記載茶葉的買賣流通。到了唐代，茶的發展終成體系。這要感謝那位叫做陸羽的人，他將茶的產地、器具、生產、飲用方法和歷史軼事寫成一本書，取名為《茶經》。這是中國，乃至世界歷史上可追溯到的最早的一部茶學專著。

下一節，我們就將由《茶經》開始，走入中國茶道的開端。

屠隆與《茶箋》： 明代文人茶

馬欣然

我家鄉不產茶葉。那是個年輕的港口城市，唯一能跟茶葉扯上關係的是它如血管一般的運輸網絡。家裏會喝茶的人只有我父親，但父親喝茶一般是為了解酒，連茶葉種類都不太講究，幾乎可以靠一隻茶壺搞定一切。我記得天邊橙紅色的夕陽，茶葉舒卷浮動，水汽氤氳之中，茶褪去遙遠的神秘，逐漸濃縮為一種實用性極高的日常用品。那時的我很難想到，在陸羽寫下《茶經》之後，還有人會寫出茶書這樣的作品來，更不可能想到有朝一日我會機緣巧合地將它翻開。

明代茶文化極為興盛，也因而出現不同的茶書。由唐及清，我國現在初步確認的茶書有 188 部，其中明代就有 79 部。明代茶文化又以文人茶為大宗，因此明清時期的茶書，本身除了是一本優秀的飲茶教材，還是一種詩意生活的書寫。我剛翻看屠隆的《茶箋》時便想：這人一定非常熱愛生活。讀茶書像讀汪曾祺的《人間至味》，看袁枚的《隨園食單》，需細讀慢品，於是在那些看似日常的條目堆砌之中，才能尋得筆者留下的一些獨到韻味來。

《茶箋》中的名茶

以屠隆的《茶箋》為例，他其實並未將自己的茶書寫成一本關於茶葉的百科全書，書中僅描述了他推崇的六種茶中名品。虎丘茶「最為精妙，為天下冠」，天池茶「青翠芳馨，瞰之賞心，嗅亦消渴，誠可稱仙

品」，六安茶「品亦精，入藥最效」，不過真正決定六安茶茶品的是炒製手法。至於龍井，屠隆以為真龍井不過十數畝，而且格外強調炒製，「山中僅有一二家炒法甚精。近有山僧焙者亦妙」，天目茶「為天池龍井之次，亦佳品也」。陽羨茶則較為特殊，它的歷史可以追溯至唐代，陸羽在廣德年間，薦陽羨及長興顧渚山產紫筍茶為貢品。由於歲貢數量連年增加，各級官吏又層層盤剝，採茶區域逐漸擴大，因此茶史中提到的「陽羨紫筍」和「顧渚紫筍」，實際上泛指太湖西岸所有的茶。

但屠隆在《茶箋》中提到的顯然不是紫筍茶，而是「山介茶」（後文寫作「芥茶」）。這是一個在明代才出現的茶種，它的產地範圍明顯比顧渚紫筍茶小得多。馮可賓在《芥茶箋》中提到：「環長興境產茶者曰羅芥（今白峴鄉）、曰烏瞻（今合溪鄉）、曰青東（今二界嶺鄉）、曰顧渚（今水口鄉）、曰小浦（今合溪鄉）不可勝數，獨羅芥最勝。」他劃定的芥茶產地差不多是長興半個縣。而屠隆在《茶箋》中誇讚的陽羨茶俗稱「羅芥」，「細者其價兩倍天池，惜乎難得」，產地更窄，產量更少。「山介」這個字是浙江長興縣特有方言特有字形，指兩山凹平處，難怪屠隆還要特意加上「需親自採收方妙」，他是那種會在收茶時親自赴約的人。

屠隆寫茶，並未言明其茶色香氣。他要麼寫茶如何難得，要麼寫茶的產地如何特別，要麼寫焙茶之法如何重要。寫茶色香氣多易雷同，茶湯多「色如琥珀」，「氣味清香」，遠不如屠隆寫的這些細節有趣。且屠隆對於他強調的這些細節，往往有獨到之解，如他極強調焙茶之法：「茶採時先自帶鍋灶，入山別租一室，擇茶工之尤良者，倍其雇值，戒其搓摩。勿使生硬，勿令過焦，細細炒燥。扇冷方得罌中。」未知他曾否親身體驗，但至少也是在場細細觀摩，才能簡明扼要提煉出其中要點。而他寫的藏茶之法並不簡省。明人藏茶多用箬葉（竹皮）藏茶法，屠隆在這方面未有創新，但寫得極細，連藏茶後重新焙茶的時機、次數，都一一標明。且屠隆所好藏茶之法與他在文學上偏好性靈、飲茶時偏愛本味異曲同工。茶譜曾提及以龍腦薰香法貯藏茶葉，屠隆以為不妥，「茶宜

箬葉而畏香藥」，他對茶葉保留原香非常重視。

／ 花茶 的製作

除去以上六種茶，屠隆還在《茶箋》中提到幾種特別的花茶，尤其有趣。以花入茶在之前的史料中早有記載，明代茶書亦有提及。與當時民間尤愛加料茶飲不同，明代茶家不喜用香藥入茶的雜飲，屠隆認為，「茶有真香，有佳味，有正色，烹點之際，不宜以珍果香草奪之」。但文人對彰顯原料本味的花茶並不排斥。屠隆也認為，「茗花入茶本色香味尤嘉」，他於書中所記諸花茶便是一例：「木樨玫瑰薔薇蘭惠橘花梔子木香梅花皆可伴茶。」但他同時強調份量要適中：「花多則太香而脫茶韻，花少則不香而不盡美。」這與他在採茶條目提及「不必太細，細則芽初萌而味欠足；不必太青，青則茶已老而味欠嫩」的理念相似。

同是花茶，製茶方法卻有不同。蓮花茶要「於日未出時，將半含白蓮花撥開，放細茶一撮，納滿蕊中」，才能讓茶葉吸收花香。橙茶則需「將橙皮切作細絲，一斤以好茶五斤焙乾，入橙絲間和」，通過溫度讓茶葉浸透橙香。屠隆所述的這兩種花茶製法，與《茶譜》區別不大，應當不是他首創。唯有茉莉花茶，前人製法多與諸花茶相似，而屠隆另闢蹊徑：「茉莉花以熱水半杯放冷，鋪竹紙一層，上穿數孔。晚時採初開茉莉花綴於孔內，上用紙封，不令洩氣。明晨取花簪之，水香可點茶。」製法與香水類似。屠隆對茉莉花茶的製法是明代僅見。可見他對花茶一道亦有所心得。

／ 擇水、擇器與沖泡

飲茶，茶葉固然是重中之重，但泡茶之水亦有講究。茶文化中對水品較為系統的研究始於唐代，自陸羽《茶經》後，方有山泉為上、江水為中、井水為下的說法，而明清茶書挑選泡茶之水，卻不僅限於這些門類。屠隆在〈擇水〉一節提到天泉：「秋水為上，梅水次之。秋水白而冽，



梅水白而甘。甘則茶味稍奪，冽則茶味獨全。故秋水較差勝之。春冬二水，春勝於冬，皆以和風甘雨得天地之正施者為妙。惟夏月暴雨不宜。或因風雷所致，實天之流怒也。」天泉，就是雨水。若風調雨順，雨自甘明，便可入茶。不過雨水是環境惡化最直觀的反應，如今來看，別說飲茶細品，世人將它拿來飲用的也少，或許我們是註定很難體會明人品天泉的樂趣了。

屠隆還偏好「靈水」，認為靈水是「上天自降之澤，如上池、天酒、甜雪、香雨之類，世或希觀，人亦罕識，乃仙飲也」。其中天酒指的是露水，明代田藝蘅《煮泉小品》中提到：「露者陽氣盛而所散也。色濃為甘露，凝如脂，美如飴，一名膏露，一名天酒。」也就是說，靈水其實會聚自然靈氣的雨露，這些靈水往往誕生於罕見的自然現象。他對雪水的印象也很好，「雪為五穀之精，取以煎茶，幽入清甗。」其實以雪入茶，歷代文人褒貶不一。唐代張又新在《煎茶水記》中，將雪水列為最下，明代謝肇制《五雜俎》中記「雪水易腐」，張源《茶錄》中有「雪水雖清，性感重陰，寒人脾胃，不宜多積」，但屠隆尤愛雪水清寒，以為是孤士幽居飲茶最配水品。

考慮好水得之不易，存之亦難，明代茶家對養水一道便多加鑽研。最常見的是以石養水，就是用石頭過濾洗淨水泉，以此去除水中的漂浮物和雜質，還有以竹、木炭、灶心土養水。這在今人來看，不過是以活性炭過濾水的科學之法，而在明代茶家的筆下，科學之餘，更添風雅玄妙。

挑選原料既耗了這些功夫，飲茶的儀式便不得馬虎，文人飲茶更是如此。明人好飲芽茶，與唐宋時好將茶研磨成末不同，該法更通自然，亦更近現代。《茶箋》將泡茶分為三步：「洗茶」、「候湯」、「注湯」，以「候湯」最為講究。屠隆承繼陸羽的說法，以「魚目」、「連珠」、「鼓浪」來說明三沸之別（即水開三次的程度），水過三沸則老，不可用。而三沸之法，非活火不可為，因此火候功夫是候湯工序中的重中之重。田藝蘅《煮



泉小品》提到水對茶湯滋味的影響：「湯嫩則茶味不出，過沸則水老而茶乏。」湯嫩或者比較容易理解，若是水的熱度不夠，便不能激發茶香；但對「過沸」，我就缺乏經驗，現今飲茶，除了開水壺外，我沒用過別的，視形觀氣的本事一點兒沒有，好在也沒喝過什麼貴重茶葉，細想也不心疼。

至於茶具，屠隆最推崇的是宣廟產的白瓷，釉色晶瑩如玉，最宜觀茶色。去博物館見過不少兔毫盞，皆是黑瓷，不過那是宋代推崇的茶具了。宋代鬥茶，茶色尚白，因此以黑瓷最佳，而明代茶湯顏色清澈，放在黑色瓷杯裏就不顯色。僅因如此，還是希望熱衷於日式茶具的餐館多學幾番，平時在外常喝到一些以黑或深色瓷杯端上的茶，不細看還以為是水，這點比不過香港茶樓的普通白瓷杯。

李澤厚在《華夏美學》中提到，深情、執着、溫柔含蓄是華夏美學的標準尺度。茶文化怎麼不算其中一環呢？它分明是時間的佳釀，甚至可以沿着墨字求索而上，一路傳承如同血緣。明代人嘗過的雨，我今日或許是嘗不得了；但他們飲過的茶，茶香還未散盡。