

彩图版

周智修
编著

茶要 习精 解详

下册
茶艺修习教程

“周智修技能大师工作室”领办人力作，
20年习茶心得积累，5年辛苦著述成书。
精，仅论及茶艺修习重点与难点，
详，5000余张精美图片详解细节。

彩图版

习茶精要详解

下册 茶艺修习教程

周智修 编著

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

彩图版习茶精要详解 下册 茶艺修习教程 / 周智修编著. — 北京: 中国农业出版社, 2018.7
ISBN 978-7-109-23634-9

I. ①彩… II. ①周… III. ①茶文化—中国 IV.
①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第299869号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区麦子店街18号楼)
(邮政编码100125)

策划编辑 李 梅
责任编辑 李 梅

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2018年7月第1版 2018年7月北京第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 15.75

字数: 350千字

定价: 160.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

序 一

茶叶是我国人民和世界很多国家人民生活的必需品，是世界上消费量仅次于水的健康饮料。中国是茶的原产地，更有深厚的文化底蕴和丰富多彩的饮茶习俗，客来敬茶成为中华民族传统礼仪。同时，中国是世界上第一大茶叶生产国和消费国，2017年中国茶园面积达到了305.9万公顷，产量267.9万吨，国内消费量约190万吨，出口34.4万吨。最近三十年，尤其是进入21世纪以来，依赖于茶叶科技进步和茶文化普及，我国茶产业得到了快速发展。科技是做大做强我国茶产业的基石，而文化是茶产业腾飞的翅膀。

近年来，随着茶与健康研究的不断深入和茶文化、茶艺茶道的普及，越来越多的人喜欢上喝茶，这对于促进茶叶消费和产业发展起到了重要的推动作用。茶叶中儿茶素、咖啡因和茶氨酸等功能性成分对于人体有重要的保健作用。科技工作者每年发表茶与健康功能研究的论文约七百篇。根据文献的报道，茶叶对健康有以下作用：一，对缓解心血管疾病和代谢综合征有积极的作用。茶叶中的茶多酚确实可以减脂，可以降低体重和低密度胆固醇。二，对癌症有预防作用。大量的动物实验结果证明，茶多酚类化合物对癌症具有抑制作用。三，茶对神经退行性疾病有预防作用。四，饮茶可以抗氧化，延缓衰老，帮助人健康长寿，等等。饮茶不仅能解渴，具有保健功效，同时，饮茶还可以怡情养性。

本书作者周智修研究员，与我共事二十多年，她长期从事茶叶科技推广和茶文化普及工作，培训的茶艺学员遍布全国各地和东南亚地区。她勤于思考，善于总结，对茶艺的内涵和思想有独到见解，提出了习茶应知与应会，并以图解的形式分解了九套茶艺的详细流程。“习茶精要详解”内容丰富、图文并茂、形式新颖，是习茶者和饮茶爱好者不可多得的图书。

我自幼开始喝茶，已坚持喝茶八十年，研究茶叶五十多年。“饮茶一分钟，解渴；饮茶一小时，休闲；饮茶一个月，健康；饮茶一辈子，长寿。”希望越来越多的人喜欢喝茶、开始喝茶、坚持喝茶！

谨以此为序！

陳宗懋

中国茶叶学会名誉理事长、中国工程院院士
中国农业科学院茶叶研究所研究员，博士生导师

序二

认识周智修女士多年，最近，共同参加了一次学术活动。返程路上，智修说起正在写作“习茶精要详解”上、下册，并邀请我写序。

我算是资深茶客，说资深，其实仅是指喝茶的年头。茶喝了也有几十年了吧，要说对茶和茶艺的研究，就只能算是“打酱油”的了。智修是中国农业科学院茶叶研究所研究员、培训中心主任、中国茶叶学会常务副秘书长和茶艺专业委员会主任委员，在茶叶领域耕耘数十年，她组织的全国茶艺培训已是品牌项目，培养的茶艺师不计其数，说桃李满天下应不为过。

自知茶学资历不够，写这个序就有些心虚。不过，换个角度考虑，这本书的读者，应该也有不少非茶学专业人士，属于爱好者。所以，不妨就从朋友和读者的角度，说说对此书的一些感受。

有个大家都熟悉的成语，叫“开卷有益”，此话最早是宋太宗说的。宋太宗酷爱读书，处理国家大事之余，坚持日阅三卷，上千卷的《太平总类》一年就读完了。不过，根据我的读书体验，就当前书籍质量而言，这个沿袭千年的成语，现在需要打些折扣。

听人说过，来世上走一遭，总要留下一些东西，或者一个事业，或者一本书，或者一个孩子，才算不枉度人生。什么算是事业不好说，生孩子大多数人能做到，出书可就未必了。过去能出一本书，算是个人生涯中值得骄傲和庆幸的大事。而如今，一方面，出版技术日新月异，出书方式多种多样，新的传媒载体层出不穷；另一方面，红尘滚滚，人心浮躁。两个因素叠加，导致出书变得相对容易，而图书质量则是鱼龙混杂，良莠不齐。

我算是个爱茶人，也是爱书人。十一二岁时，就常在家长要求熄灯睡觉后，仍躲在被窝里打着手电筒看书，至今也有五十多年的读书经历了，目前还担任着一些全国性图书评比活动的评委。我读到过不少好书，常有一书在手、夫复何求的感受。可平心而论，现在这种读书的快感越来越少。有些书看了之后，并非获益匪浅，而是获益非常浅，不仅浪费时间，有些书的内容还有不少负能量。

然而，我看完智修这本书，不仅获益良多，并且还有惊喜。

“习茶精要详解”内容覆盖面广，可视为习茶大全。书中后半部内容主要是行茶要领，我对此不熟悉，无从置喙。前半部内容则集中论述了习茶的文化和内涵，我说的惊喜，主要来自这部分的阅读感受。对此，我感受较深的有两点：一是习茶需要智慧，二是习茶需要修养。

习茶需要智慧

看过不少茶艺演示，有个感觉，有些茶艺逐渐偏离习茶本意，看起来更像文娱表演。看时赏心悦目，过后就像风吹过，云走过，什么都没留下。

“习茶精要详解”上册开篇即鲜明提出：“习茶是借由煮水、烹茶来启发人生智慧。”这个观点，成为贯穿全书的重要脉络。书中用许多篇幅论述了习茶的精神和文化层面内容。过去也看过一些相关论述，不过像本书这样系统地阐述，且能体现出一定思考深度的并不多见。

作者将这方面的内容概括为习茶七要、七则、七美、七境和七忌，重点落在习茶的内涵。其中，作者融入了许多国学知识，包括一些中国古代哲学理念，认为要从本质上理解茶，将哲学融入茶学，我认为这不但是必要的，而且是必须的。

对葡萄酒有些了解的人，大多知道近代微生物学奠基人路易·巴斯德（Louis Pasteur）的一句话：“一瓶葡萄酒所包含的哲学，超过世界上所有的书。”茶亦如此。一杯清茶里的哲学，也许可以浓缩中国古代哲学的精髓。

茶是世界三大饮品之一，地球上每五个人中就有两个人喝茶。中国是茶的发源地，也是茶的生产和消费大国，无论从哪个角度看，茶都是很东方、很中国的。流行文化里使用中国元素，常会用红灯笼、旗袍、熊猫、中国结等，然而，

这些符号相对表面化。茶、中医、古琴、围棋、书法、国画、庙宇、四合院、太极拳等，才真正从里而外地烙刻着中国印记，它们体现了中国传统文化的内涵，蕴含着中国古代哲学的思维。

比如，**中国哲学讲究中庸**。儒家提倡中庸之道，《中庸》说：“中也者，天下之大本也。”中庸不是平庸，不是没有特点和个性，凡事和稀泥。所谓中庸，核心在于“度”的把握。只有善于调控，懂得节制，精于平衡，才能不走极端，做到不偏不倚，不亏不盈，通权达变，节制均衡。在平衡方面臻于完美，这属于大智慧，是很难达到的境界，失之毫厘，差之千里。

在饮品中，好口感的关键，也在于各种味道要素达到了最佳平衡。好的葡萄酒要看酸与涩的平衡，好的咖啡讲究酸与苦的平衡。至于茶，正如本书在论及水温时提到，茶的香气与咖啡因、茶多酚等苦涩味物质的溶出，就存在平衡问题。用高温泡凤凰单枞，香高，但是会苦涩。用75℃的水温来泡单枞茶，茶的香气和滋味就会相得益彰。所以，泡茶时要“找到一个平衡点，让茶的香气、汤色、滋味等发挥到‘恰到好处’”。

再比如，**中国哲学注重和谐**。世间万物，并不是非黑即白、你死我活的关系，而是对立统一的整体。和谐是自然生存发展的根本法则，“和也者，天下之达道也。”正所谓相克相生，相辅相成。太和万物，和合包容。和衷共济，和而不同。儒家重视知行合一，仁而有序；禅宗强调情理合一，圆融静寂；道家追求天人合一，物我两忘。

和谐意味着包容。海纳百川，有容乃大。跳跃之溪，奔腾之河，汇入大海后，都归平和。善于接收，说明成熟，也意味着丰满醇厚。和谐，不是什么都没有，而是什么都拥有。好的调酒师，会将不同品种、不同庄园、不同风格的酒进行调配，充分发挥各种基酒的长处，弥补缺陷。波尔多的红酒，可以使用十几种葡萄进行拼配，以达到最好的香气。好的香港奶茶，也会使用多种红茶进行拼配，使其更加醇厚香浓。普洱茶中，班章为王，现在流行纯料，实际上，资深老茶客倒认为，纯班不如拼班好喝。著名的大红袍传统工艺传承人陈德华先生也认为，好茶拼配是为了提高品质，是在做优化，取长补短，优势互补。

还比如，中国哲学崇尚自然。《老子》称：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”信奉自然，适应自然，顺其自然而成其所以然，是万物运行的秩序，是生命的内在规律，也是生存的基本智慧。

法国勃艮第地区酿造葡萄酒，强调土地精神，讲究Terroir，大致意思是“风土”。他们还创造了一个词“Climat”，指的是一种特定小气候，大致涵盖了土壤、气温、阳光、雨水等自然环境，还为此申请了世界文化遗产。茶与葡萄酒一样，都是大自然孕育的作品，因此，茶也同样讲究Climat。葡萄藤和茶树都是植物，与动物相比，植物更加依赖自然环境，与周围的土地融为一体，一辈子不离不弃。一方水土养一方人，什么样的环境出什么样的茶。品茶，品的实质是那方水土。喝武夷岩茶要喝正岩的，小种红茶要喝正山的，龙井要喝狮龙云虎梅的，最好是狮峰的。说起普洱，则离不开六大茶山。所谓好茶，就是浓缩了其生长的自然环境精华的“生命液体”。梅有骨而竹有节，水能言而茶能语。只是，茶如果真的开口说话，一定不是普通话，而是本地特色方言。

品茶要信奉自然，习茶礼仪也如此。我在阅读本书时看到一些细节，十分讲究。比如，书中要求“行茶的动作，无处不弧，无处不圆。手掌手指手臂不宜僵硬僵直，自然放松弯屈即成弧，两弧相抱即成圆。”我理解这也是顺应自然的一种体现。西班牙建筑大师安东尼·高迪（Antonio Gaudi Cornet）的所有作品，完全看不到直线。他认为，直线是人类的东西，上帝的作品都是曲线。他设计的米拉公寓，从墙面、屋檐、屋脊、阳台、栏杆到扶手，全都是起伏不平的蛇形曲线。他的另一个著名代表作是巴塞罗那的圣家族大教堂，走进如入森林，因为所有石柱都如同树木的枝杈。

说到这里，我想起日本茶道的一代宗师千利休。秋日，千利休的儿子打扫茶道庭院，打扫完毕后千利休却不满意。儿子说很干净了，已经一尘不染。千利休走过去，摇动树枝，金色和深红色树叶飘落满地，他说，这才是适合饮茶的自然环境。

习茶需要修养

世间事物，有俗的，有雅的。亦俗亦雅的不多，茶算一个。

要说俗，柴米油盐酱醋茶，日常生活的旋律，大家谁也离不了，都是下里巴人。要说雅，琴棋书画诗酒茶，皆为阳春白雪。七俗七雅，唯茶均占。

茶进入人类生活，从满足生理需求开始，逐渐转为需要同时满足人的精神需求。雅俗兼备的二重性，要求习茶之人具备良好的自身修养，才有可能达到大俗至雅、大雅若俗的境界。

正如本书所言，“茶艺是有思想和灵魂的”“泡茶技法固然重要，习茶者丰富的学识修养、丰富的人生阅历及生活体验，是决定意境格调高低的关键。”在书中，有众多内容论述习茶礼仪，其中不仅涉及外在礼仪，更加关注内心自省，强调内外兼修，以实现“文与质的完美统一”，这是应该给予特别点赞的。

当然，书中习茶的很多要求一般人难以做到，不过，作为习茶的方向和目标提出来，仍然是必要的。书中论述的修养内容，有些颇能引发我的共鸣。

比如，书中提到，**习茶要心存感恩**。“以茶为载体，表达对人、对地、对天、对万物的尊重”“没有敬，就没有礼”“我们感恩大自然的赐予，感恩种茶人、采茶人、制茶人……存感恩之心的人，必定是幸福之人”。

茶与葡萄酒有太多相似之处，所以不妨还以葡萄酒做例子。在法国的勃艮第，常看到酒庄人斟完酒后，会舔掉酒瓶口或手指上的残留酒滴。这个动作细节，显露了勃艮第人的历史传统。公元11世纪，西都会（Citeaux）修士们来到这里开垦葡萄园，他们对土地无比热爱，用舌头品尝土壤，分辨土质。他们认为葡萄沐浴阳光，吸收雨露，集纳土地灵气，是大自然的慷慨馈赠，他们甚至愿意和葡萄同生死。正是这种态度和理念，才使勃艮第成为粉丝们心中的葡萄酒圣地。在葡萄酒世界，新贵们说：其实赶超波尔多并不难，但是，勃艮第太遥远。

书中还提到，**习茶要心存谦卑**。也许会有读者觉得不好理解。我的体会是，习茶要心存谦卑，可以有多重理解。

比如，**谦卑来自谦逊**。习茶是门大学问，茶海无涯，学无止境。习茶江湖，藏龙卧虎，人外有人，山外有山。许多表面上不露声色随意泡茶的人，举手投足，看似不经意，其实每个招式都有讲究，都是岁月的沉淀。“知不知，上。”知道自己还有很多不懂，才是懂得一些习茶道理了。

再进一层，**谦卑来自敬畏**。对自然之物的敬畏，对作为“百草之首、万木之花”的茶之敬畏。敬畏产生内敛。喝烈酒的人，时常可见比较张狂的，而真正的茶人，大多内敛低调，端正谦和，就像一棵安静的茶树。

更深一层，**谦卑来自品性**。我曾在日内瓦新广场北面的亨利·杜南（Henry Dunant）塑像前脱帽致敬。我崇敬这位红十字会创始人的原因，不仅是因为他和红十字会帮助过很多人，更是因为他说：“我们应该学会谦恭地帮助别人。”对别人提供帮助，有人是用高高在上的姿态，也有的人是杜南说的这种。大海是谦卑的，它把自己降到最低，千山万壑的海拔都从海平面起算。同时，大海也是最高的，它是生命摇篮，万物归宿。

修养包括仪态举止，本书对此提出一些具体要求，包括“体态端正，服饰整洁，表情诚敬，言辞文雅”等。看到这里，觉得熟识，仔细一想，觉得这正是本书作者给人的印象。再回头一看，这篇序言写了几千字，其实只说了两个词：一是“智慧”，二是“修养”。而这两个词，正好契合了作者的名字。名如其人，文如其人，作者写的，也正是她身体力行的。

我见过许多如同智修女士一样的习茶者，从里至外透着茶的优雅。至于什么是茶的优雅，则一言难尽。因为，这不仅是仪态举止，更是一种精神气质。也希望，通过学习，通过阅历，能有越来越多具备这种气质的习茶者。

沈爱民

中国科协书记处原书记

前言

记得十年前，我与我的同事在杭州接待一位在联合利华工作的英国人。他说：“我家三代人做茶，我爷爷做茶，我爸爸做茶，我也做茶。所以，我的血液里流的都是茶！”当时我非常惊讶，这位来自英国的年轻人如此喜欢茶，如此敬业，对茶有极其深厚的感情。

时间再回到2008年5月12日，汶川大地震让许多中国人承受了刻骨铭心的痛。5月15日晚，当我们含泪从电视上看到救援人员从废墟中挖出一个活着的男孩时，真是欣喜若狂！男孩被抬上担架后，他没有忘记“那个约定”，他说：“叔叔，我要喝可乐，要冰冻的。”之后，这个男孩被称为“可乐男孩”。欣喜之余，这位“可乐男孩”也让茶人们深思。

几年前，美国佛罗里达大学柑橘研究与教育中心的Fred G. Gmitter Jr. 教授应邀来我家喝茶，从晚饭后一直喝到深夜，品饮了六大茶类中各有特色的七八款茶，包括碧螺春、缙云黄茶、金观音、大红袍等。我们围绕茶交谈甚欢，他临走时给我们写下一段话：“No tea, no life. Know tea, know life.”这是一位有二十年喝茶史的美国人对茶的感悟。我拿着这位美国学者写的字，感慨万千！我们的年轻一代，有些人不喝祖先已喝了几千年的茶而喜欢喝外来的饮料！我们似乎在丢失些什么。相反，有些外国朋友对中国的茶及茶文化兴趣越来越浓厚，甚至对茶还很有感悟。作为从事茶叶工作二十多年的茶人，我觉得有责任、有义务做点什么，这是我写“习茶精要详解”的原因之一。

茶起源于中国，世界上第一次出现“茶道”两个字是在唐代诗僧皎然的茶诗中。一千多年来，从陆羽的“精行俭德”，到赵佶的“致清导和”，再到张源的“精、燥、洁，茶道尽矣”，历代文人、帝王不断丰富和发展“茶道”的内涵，茶道思想逐渐融入了中国儒、释、道三大传统文化的思想精髓。从另一个角度来看，茶实际上是传统文化很好的载体。所以，我认为，要了解中国文化，可以从习茶开始，习茶可以传承中国传统文化，习茶可以坚定文化自信，这是我写“习茶精要详解”的第二个原因。

“知行合一”是明代哲学家王阳明的重要思想之一。他认为，知、行不可分开，知就是行，行就是知。知而不行为未知，行而不知为无行。受这位家乡哲学家“知行合一”思想的启发，我在“习茶精要详解”内容安排上下了一些功夫，将书分上、下两册，上册主体内容为“习茶应知”和“习茶应会”，用图两千多张，由我亲自演示；下册主体内容是泡、煮、点等九套茶艺修习，也用了两千多张图片，大多由学生演示，重点是茶艺流程。“知行合一”，以习茶来抵达“良知”，也许是习茶的目标之一。

习茶是借由烧水、烹茶来启发人生智慧。“习茶精要详解”阐述了习茶的内涵和思想，首次为习茶归纳出七要、七则、七美、七境和七忌。“七要”是习茶必不可少的七个要素，包括茶、水、器、时、仪、心和神，前五者是物质要素，是基础；后二者是人的精神要素，是贯穿始终的核心，强调人的精神要素的重要性，特别是习茶的心态。当我们怀着敬畏之心、感恩之心、谦卑之心、平和之心来泡这杯茶时，我们会珍惜手中的这一泡茶，想方设法泡好这杯茶。“七则”是指习茶的七个准则、法则，其依据茶艺的核心思想所遵循的标准、原则或行茶法则，包括细致精准、方圆结合、恰到好处、慎始慎终、细雨润物、默契律动和道法自然，这七则也是行为处事的法则。“七美”是指茶艺的意境之七美。茶艺之美融合了儒、释、道三家的美学思想，既有儒家的平和中庸、文质彬彬的充实之美，又有道家返璞归真、天人合一的超凡脱俗之美，更有佛家的圆融、静寂之美。茶艺七美包括：真美、和美、静美、雅美、壮美、逸美、古美等，当然，茶艺之美不仅仅限于此。“七境”是指习茶的七个阶段，包括登堂入室、形神兼备、内外兼修、自觉自悟、技进乎道、从心所欲和度己度人。朱光潜先生在《谈

美》的结尾告诫人们：“慢慢走，欣赏啊！”人在欣赏美时得到人性和灵魂的舒展，“在欣赏时人和神仙一样的自由，一样有福”。所以，习茶犹如赴美学之旅、心灵之旅，习茶让我们生活更美好！习茶永远在路上，没有终点。

我在中国农业科学院茶叶研究所一直从事茶叶科技的推广和茶文化的普及传播工作，培训的学员数以万计，分布在中国各省自治区、直辖市及日本、韩国、马来西亚、美国、意大利等国家。工作、学习、思考、探索、总结，再学习……这是我二十多年工作经历的真实写照，感谢中国农业科学院茶叶研究所给我这么好的平台，感谢所有指导、帮助过我的专家和同事们。在此，特别要感谢陈宗懋院士，对本书的框架结构和内容提出指导性意见，并欣然为本书作序；感谢俞永明研究员和阮浩耕编审，仔细审读并修改书稿，分别从科学和文化两方面把关；也要感谢读者的宽容。

“习茶精要详解”非学术专著，是实践、思考、探索的成果。由于水平所限，不妥之处，万望指正。

周智修

2017年9月

玻璃杯泡法修习

第一章

序一	003
序二	005
前言	011

第一节 | 绿茶玻璃杯泡法

一、准备	020
二、师匠的提示	021
三、流程	021
四、收尾	043
五、师匠的叮嘱	044

第二节 | 绿茶玻璃杯上、中、下投泡法

一、准备	046
二、师匠的提示	046
三、流程	047
四、收尾	065
五、师匠的叮嘱	066

第一节 | 红茶盖碗泡法

一、准备	070
二、师匠的提示	070
三、流程	071
四、收尾	094
五、师匠的叮嘱	094

第二节 | 花茶盖碗泡法

一、准备	096
二、师匠的提示	097
三、流程	097
四、收尾	117
五、师匠的叮嘱	117

盖碗泡法修习

第二章

小壶泡法修习

第三章

第一节 | 乌龙茶小壶双杯泡法 121

- 一、准备 122
- 二、师匠的提示 123
- 三、流程 123
- 四、收尾 152
- 五、师匠的叮嘱 152

第二节 | 乌龙茶小壶单杯泡法 153

- 一、准备 154
- 二、师匠的提示 155
- 三、流程 155
- 四、收尾 176
- 五、师匠的叮嘱 176

第三节 | 绿茶小壶泡法 177

- 一、准备 178
- 二、师匠的提示 179
- 三、流程 179
- 四、收尾 200
- 五、师匠的叮嘱 200



煮茶法修习

第四章

- 一、准备204
- 二、师匠的提示205
- 三、流程205
- 四、收尾224
- 五、师匠的叮嘱224



点茶法修习

第五章

- 一、准备228
- 二、师匠的提示229
- 三、流程229
- 四、收尾247
- 五、师匠的叮嘱248

- 主要参考文献249
- 后记251