

ZHONG HUA
CHA DAO

彩图版

中华茶道



茶道是茶藝與精神的結合，并通過茶藝表現精神。興于中國唐代，盛于宋、明代，衰于清代。中國茶道的主要內容講究五境之美，即茶葉、茶水、火候、茶具、環境。



東方出版社

中华

茶道

江苏工业学院图书馆
藏书章

东方出版社

下卷

策划编辑 贺 畅
装帧设计 武 婷
版式设计 陈 红

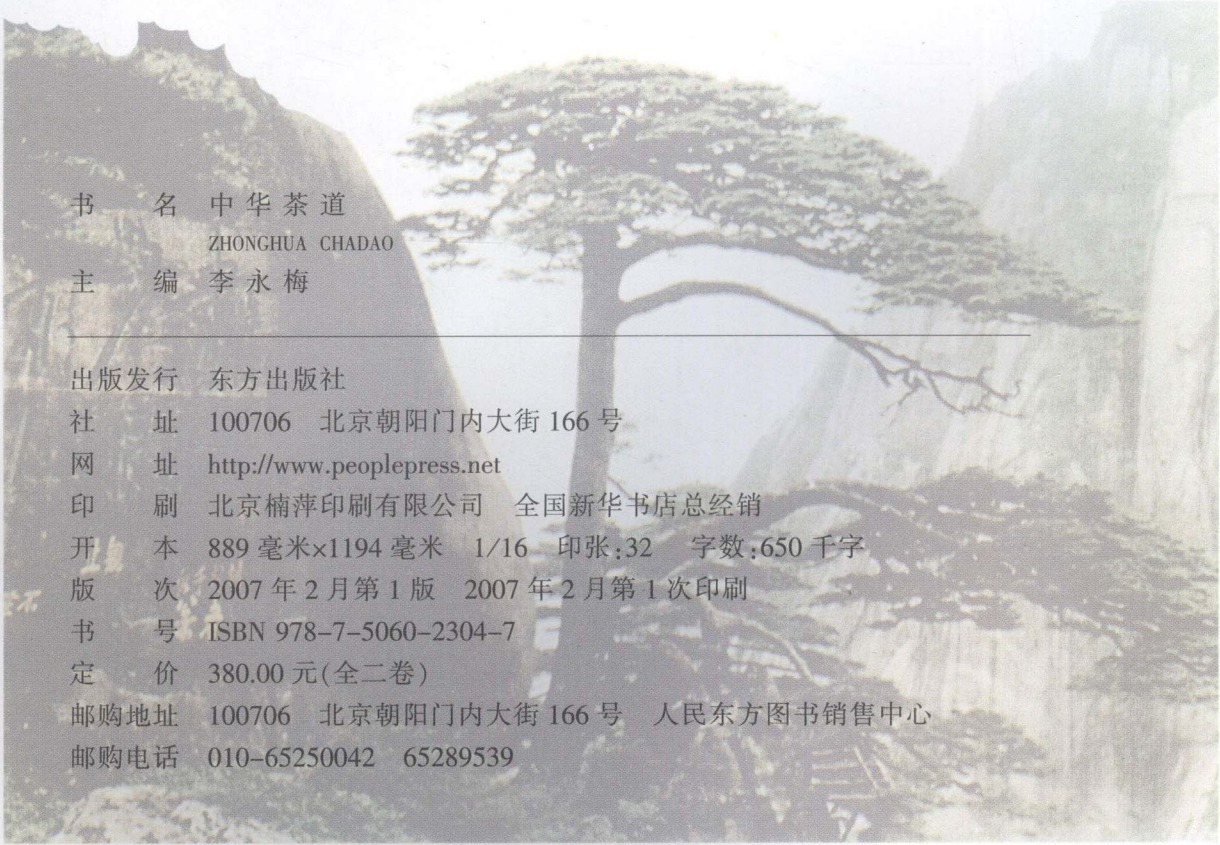
图书在版编目(CIP)数据

中华茶道/李永梅 编著.北京:东方出版社,2007.2

ISBN 978-7-5060-2304-7

I.中... II.李... III.茶-文化-中国 IV.TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 003379 号



书 名 中 华 茶 道
ZHONGHUA CHADAO
主 编 李 永 梅

出版发行 东方出版社
社 址 100706 北京朝阳门内大街 166 号
网 址 <http://www.peoplepress.net>
印 刷 北京楠萍印刷有限公司 全国新华书店总经销
开 本 889 毫米×1194 毫米 1/16 印张:32 字数:650 千字
版 次 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5060-2304-7
定 价 380.00 元(全二卷)
邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号 人民东方图书销售中心
邮购电话 010-65250042 65289539



前言

中国是茶的原产地,茶文化的发祥地。中国的茶文化是中华民族宝贵的历史遗产之一,它使中华民族的智慧和精神,得到承传和再现。中华民族在茶的培育、制造和利用,茶文化的形成、传播和发展上,为中国乃至世界写下了光辉的历史篇章。

中国茶文化的发展过程,经历了三次重大的变革:唐代,世界上第一部茶书——陆羽《茶经》的问世,促使“天下‘茶道’太行”,使茶的饮用注入了文化的精髓。明太祖朱元璋,诏令废团茶,兴散茶,促进了绿茶的形成,饮茶由烹煮法的大碗粥饮变成沏泡的小杯品饮。20世纪80年代以来,随着科学技术的发展和社會风尚的变化、茶业体制改革的全面推进和茶业经营的综合开发以及茶文化研究成果的不断利用,茶的产品呈现多样化、系列化,绿茶、红茶、乌龙茶成为主流,袋泡茶、速溶茶和茶饮料不断丰富,传统的品茗艺术得到进一步弘扬和发展,茶文化活动也更加丰富多彩。

作为一个茶文化爱好者,当义不容辞地为弘扬祖国的茶文化事业做出一些贡献,让更多的爱茶人加入茶文化活动,了解茶、认识茶、宣传茶,使更多的人认识“国饮”的历史和价值,使众多的“喝”茶者有好茶喝、会喝茶。这便是我写这本书的初衷。



前言

在这里诚谢出版社给予我的这次机会,也感谢为这本书插图拍摄、表演以及为此付出心血的所有人员,衷心地谢谢你们!本书参阅、引用了一些茶学前辈的专著文献,在此,表示感谢。笔者才疏学浅,文辞不及,书中出现的讹错,恳请各位前辈、专家及茶人们予以教正。

李永梅

2006年9月于首都北京





目录 CONTENTS

第一章 茶史漫谈

- (一)茶的起源.....(2)
- (二)茶的传播.....(16)
- (三)茶的发展.....(26)
- (四)栽茶与采茶历史.....(27)
- (五)制茶的历史.....(28)
- (六)茶在日本的传播及茶道的形成.....(38)

第二章 茶经数典

- (一)陆羽与《茶经》.....(42)
- (二)蔡襄的《茶录》.....(60)
- (三)赵佶的《大观茶论》.....(62)
- (四)朱权的《茶谱》.....(63)
- (五)冯正卿的《芥茶笺》.....(65)
- (六)陆树声的《茶寮记》.....(65)
- (七)许次纾的《茶疏》.....(66)
- (八)苏东坡《叶嘉传》.....(67)

第三章 名茶典记

- (一)茶的类别.....(70)
- (二)茶叶判别.....(80)
- (三)茶叶的贮存保鲜.....(87)
- (四)名优绿茶.....(94)
- (五)名优红茶.....(130)
- (六)名优花茶.....(136)
- (七)名优乌龙茶.....(139)
- (八)名优白茶.....(148)
- (九)名优黄茶.....(150)
- (十)名优紧压茶.....(156)
- (十一)名优黑茶.....(160)
- (十二)其他名优茶.....(163)



目录 CONTENTS

第四章 茶馆

- (一) 茶馆的起源与发展.....(172)
- (二) 茶艺馆的类型.....(176)
- (三) 茶艺馆的经营管理.....(179)

第五章 茶具至精

- (一) 茶具的发展及演变.....(190)
- (二) 茶具的种类和产地.....(197)
- (三) 紫砂壶.....(201)

第六章 茶道精神

- (一) 烹茗论泉.....(208)
- (二) 泡茶技艺.....(239)
- (三) 舞台表演茶艺.....(263)
- (四) 品茶艺术.....(266)
- (五) 科学合理饮茶.....(286)
- (六) 中华民族饮茶习俗.....(288)

第七章 茶与健康

- (一) 现代医学论茶叶保健作用.....(308)
- (二) 茶的心理保健作用.....(310)
- (三) 茶的保健功效.....(311)
- (四) 绿茶与养生.....(314)
- (五) 乌龙茶与养生.....(315)
- (六) 红茶与健康.....(319)
- (七) 花茶与健康.....(319)
- (八) 普洱茶与健康.....(321)

第八章 茶与艺术

- (一) 茶与诗词.....(326)
- (二) 茶与书画.....(378)
- (三) 茶与文学作品.....(404)
- (四) 茶与对联.....(410)
- (五) 茶与民风习俗.....(440)
- (六) 名人与茶.....(461)



(二) 泡茶技艺



□ 泡茶四要素

泡茶技术包括四大要素：茶叶用量（置茶量）、泡茶水温，冲泡时间和冲泡次数。

1. 置茶量

泡茶技术的第一要素就是茶叶用量，也就是每一杯或每壶茶水需置茶多少最宜。由于茶类及饮茶习惯、爱好不尽相同，不可能要求每人都按照统一的标准去做，但是，一般而言，标准置茶量是以1克茶叶搭配50毫升的水。现代评茶师品茶就是按此标准：3克茶叶对150毫升水，冲泡5分。当然也可依个人口感喜好而增减置茶量，这一标准，相当于个人品茗用的中型盖杯或玻璃杯，而这种茶具更适合泡饮绿茶和花茶等。如泡乌龙茶也用盖杯或玻璃杯冲泡，也可参考此标准。

如果使用功夫泡茶法冲半发酵之乌龙茶，一般置茶量如下：

生茶（发酵最轻）：茶叶置放量为紫砂壶的2/3或3/4；如条形包种或阿里山茶等；

半熟茶（发酵轻）：茶叶置放量为紫砂壶的1/2或2/3，如中国台湾冻顶乌龙或高山茶；

熟茶（发酵较重）：茶叶置放量为紫砂壶的1/3或1/2；如东方美人或大红袍等；

上述置茶量为一般性标准，品茗时，则依个人习惯酌情增减，具体原则为：①习惯品浓茶者，置茶量稍加，反之则稍减。②优等茶叶，置茶量稍减，反之则增加。③用茶量多，浸泡时间应相对缩短；同时增加冲泡次数。

2. 泡茶水温

所谓泡茶水温，是指将水烧开之后，再让其冷却到所需的温度。若是无菌的生水，只要烧到所需的水温就可以了。一般来说，泡茶水温的高低，与茶中可溶于水的浸出物的浸出速度相关。水温愈高，浸出速度愈快，在相同的冲泡时间内，茶汤的滋味也就愈浓。反之，水温愈低，浸出速度愈慢，茶汤的滋味也相对愈淡。

古人对泡茶水温就十分讲究，有“三沸”之说：一沸，如蟹眼鱼目，由壶中窜起，有“滴滴”微响时；二沸，待缘边如泉涌，且气泡连珠而出时；三沸，水在壶中如腾波鼓浪。水过“三沸”，则认为汤已过老，不能使用。古人特别强调的是泡茶烧水，要大火急沸，不要文火慢煮。以水过“二沸”泡茶最宜，水过“三沸”则水老矣。这些说法对于现代仍有借鉴意义。

至于泡茶水温以多高为宜，则要根据茶叶的老嫩、松紧、大小等情况来确定。粗老、紧实、叶大的茶叶，其冲泡水温要比细嫩、松散、叶碎的茶叶高。具体有三种情况。



三沸图



山东崂山太清宫道院





第一种情况：低温泡茶，水温在 80℃左右。

适合冲泡名优高档绿茶，如龙井、信阳毛尖、碧螺春等。这种水温泡出的茶，汤色清澈，香气纯正，滋味鲜爽，叶底明亮。如水温过高，汤色则易变黄，维生素 C 等有益成分遭破坏，而咖啡碱、茶多酚很快浸出，又使茶汤产生苦涩之味。反之，水温过低，有益成分难以浸出，茶味淡薄。

第二种情况：中温泡茶，水温在 90℃左右。

适合冲泡大宗绿茶、花茶、轻发酵乌龙茶及某些烘青类绿茶。这些茶叶尽管对使用中水温的要求上有点差别，但可根据具体情况掌握。

第三种情况：高温泡茶，水温在 95℃以上。

适合冲泡乌龙茶、普洱茶和沱茶等。由于这些茶原料不细嫩，加之用茶量较大，所以须用沸腾的开水冲泡。

至于有些紧压砖茶，则需要先将砖茶敲碎，放在壶中煎煮。

3. 冲泡时间

茶叶的冲泡时间与茶叶的种类、泡茶水温、置茶量和饮茶习惯等都有关系，不可一概而论。

一般而言，茶的滋味是随着冲泡时间延长而逐渐增浓的。据测定，用沸水泡茶，首先浸出来的是咖啡碱、维生素、氨基酸等，大约到 3 分时，浸出物浓度最佳，这时饮起来，茶汤有鲜爽醇和之感，但缺少饮茶者需要的刺激味。以后，随着时间的增加，茶多酚等浸出物含量逐渐增加。因此，为了获取一杯鲜爽甘醇的茶汤，对大宗红、绿茶而言，头泡茶以冲泡后 3 分左右饮用为好。至于冲泡乌龙茶，品饮时多用小型紫砂壶，用茶量也较大。因此，第一泡 1 分就应该把茶汤倾入杯中，开始品用。自第二泡开始，每次应比前一泡增加 15 秒左右。这样泡出的茶汤比较均匀。

总之，凡用茶量较大，水温偏高，或水量过多，茶叶较细嫩的，冲泡时间可相对缩短；反之，用茶量较小，水温偏低，或水量较少，茶叶较粗老，冲泡时间可相对延长。

4. 冲泡次数

一杯或一壶茶，究竟冲泡多少次最合适呢？据有关专家测定，茶叶中各种有效成分的浸出率是不一样的，最容易浸出的是氨基酸和维生素 C，其次是咖啡碱、茶多酚和可溶性糖等。一般茶叶如绿茶冲泡第一次时，茶中的可溶性物质能浸出 50% 左右；冲泡第二次时能浸出 30% 左右；冲泡第三次时，能浸出约 10%；冲泡第四次时，只能浸出 2%~3%，这时再饮，茶味就类似于白开水了。所以，名优绿茶，通常只能冲泡 2~3 次。至于乌龙茶或大宗红、绿茶可连续冲泡 5~6 次，乌龙茶甚至更多，有“七泡有余香”之说；红茶中的袋泡红碎茶，冲泡一次就行了；白茶、黄茶一般也只能冲泡 2~3 次。

有些人泡一杯茶喝一天，是不可取的。据测定，茶叶冲泡时间过久，不但毫无滋味可言，茶叶中对人体有害的物质则可能被浸泡出来，饮用反而不妥。所以，一杯或一壶茶冲泡几次后，应倒掉重泡或仅喝白开水即可。

□ 茶叶的一般冲泡程序

茶叶的冲泡程序，可繁可简，要根据具体场合而定。一般而言，“品茶”的冲泡



温壶

第一步备器：根据人数的多少，准备洁净的玻璃杯或白瓷盖碗，与茶叶罐、茶荷、茶匙等一并放在大茶盘上，另置开水壶待用。

第二步赏茶：在冲泡前，用一两句话，说明所选茶叶特性等。开启茶叶罐用茶匙摄取少量茶叶，置于茶荷中，呈于客人面前，供观赏闻香。

第三步置茶：将茶杯（碗），使其口沿向上，一字摆开，并将茶叶一一拨入茶杯（碗）中待泡。

第四步温润泡（或洗茶）：向杯中倾入适量开水，置水量为茶杯容量的 $\frac{1}{4}$ 或 $\frac{1}{5}$ 。放下水壶，提杯按逆时针方向转动数圈，目的在于使茶叶浸润，吸水膨胀，便于内含物质浸出，时间掌握在 30 秒左右。名优绿茶按此浸润泡冲泡。如为大宗绿茶则应洗



投茶

程序比较讲究；“评茶”的冲泡程序则有严格的规定；喝茶的冲泡程序则最为简单。心静如水，心情如茶，强调的是一种境界，这里也从品味生活、品味人生的角度，介绍“品茶”的冲泡程序。

1. 绿茶的一般冲泡程序

绿茶的冲泡程序和方法因茶叶的品种、优劣不同而有所不同。普通绿茶的杯泡法程序如下：



洁器

茶，也是向杯中倾入适量开水，提杯转动后，马上将水倒出，这样既达到了浸润泡的目的，又达到了卫生效果。

第五步冲泡：提壶冲水入杯，使茶杯中茶叶上下翻滚，从而使茶汤浓度上下一致。一般冲水入杯到茶杯容量的七八成满为止。

第六步奉茶：泡茶人用双手



捧杯奉茶，并行伸手礼，道声：“请用茶！”

2. 大宗绿茶、花茶、红茶的一般冲泡程序

大宗绿宗和红茶的清饮法一般多采用壶泡法，其冲泡程序如下：

第一步备器：根据品茶人数选择一把瓷壶或紫砂壶和几只白瓷小茶杯，与茶叶罐、茶荷、茶匙等一并放在大茶盘上，另置开水壶待用。

第二步置茶：打开茶叶罐，用茶匙将罐中茶叶拨入茶荷，茶叶用量按壶的大小而定，一般每克茶叶 50 毫升开水为宜。

第三步洗茶：对于大宗绿茶，应有洗茶这道程序。红茶和花茶则不必。就是向壶中倒入 1/4 或 1/5 开水，转动壶身将水倒出。



除沫

第四步冲泡：向茶壶中冲入 90℃ 左右的开水。冲泡时，先用高冲回转法，然后用直流法，最后用“凤凰三点头”手势冲至满壶。若有泡沫，可用左手持壶盖，由外向内刮去浮沫，加盖静置 3 分左右。

第五步分茶：右手持壶将壶中的茶汤低斟，一一倾入茶杯，

一般采用循环倾注法，第一杯倾注 1/3 杯，第二杯倾注 2/3 杯，第三杯倾注七分满，再依次将第一、第二杯加到七成满，若人数更多，则根据此原则按顺序和比例倾倒类推，因为先倒出的茶汤为淡，而后倒出的较浓，这样可使每杯茶汤浓淡一致。也可先备一公道杯，先将茶汤置入公道杯，再分别倒入茶杯中。

第六步奉茶：双手捧杯奉茶，行伸手礼，道声：“请用茶！”

3. 红茶调饮法的一般冲泡程序



注水



分茶

所谓红茶调饮法是指在红茶茶汤中加入调料，以佐汤味的一种方法。这种饮法在西方最为流行，常见的有牛奶红茶、柠檬红茶等。最为简易的方法是将红茶放入茶壶，加开水冲泡后，茶汤中加入牛奶和白糖或柠檬片和白糖。这种加入其他原料的红茶，喝起来别有一种风味。

用调饮法冲泡使用的红茶，一般为袋泡茶。袋泡茶的特点就是方便、无渣，茶汁容易浸出。具体的冲泡程序如下：

第一步备器：最好使用咖啡茶具或瓷杯。准备好牛奶或柠檬片和白糖（方糖最好）等。

第二步置茶：根据人数多少、茶壶大小，确定向壶中放入袋泡红茶的数量，一般为每人1袋为宜。如果用杯泡，则每杯一袋。

第三步冲泡：用90℃左右的开水，采用回转法冲入壶（杯）中，以七八成满为宜，并提袋泡茶线，上下提动数次。待2~3分后，将茶袋取出。

第四步分茶：如果采用壶泡茶，则和大宗绿茶壶泡法“分茶”一致，将左手持茶巾托住壶底，将茶水一一倾入杯中至七八成满。

第五步添加：根据客人需要，可向每杯添加一二成牛奶（或一两片柠檬）和方糖，并用勺（匙）调匀。

第六步奉茶：依礼将茶奉给客人。

4. 乌龙茶的一般冲泡程序

乌龙茶在冲泡上，是最为讲究、最复杂的。这也是乌龙茶为什么叫功夫茶的原因。

现代茶艺的产生，从某种意义上讲，应源于功夫茶的冲泡，目前有关乌龙茶的冲泡方法，种



合杯



闻香



品茗



类非常多。一般的乌龙茶冲泡程序如下：

第一步备器：最为基本的应备福建烹茶四宝：潮汕炉、玉书碾，孟臣罐，若琛瓯。

第二步涤器：用开水洗净茶壶、茶杯等，一是清洁茶具，二是提高壶和杯的温度，使茶香宜释放出来。

第三步置茶：用茶匙拨取茶叶，投入量按泡茶四要素中“置茶量”的要求置茶，一般为壶身的 1/3 至 2/3。

第四步洗茶（温润泡）：用沸水高冲入紫砂壶，直至水满溢出，加盖后迅速将茶汤倒出。此茶汤不可饮用，可淋紫砂壶身，称养壶。

第五步冲茶：提沸水壶，将开水从较高位置，按一定方向冲入壶中，使壶中茶叶按一定方向转动，直至开水溢出，并用壶盖刮去漂浮在茶汤表面的泡沫，使茶汤更为洁净。

第六步倒茶：冲茶 1 分后，按循环法依次循环倒入品茗杯中，或先倒入公道杯，再依次倒入品茗杯。这样做的目的是使茶汤浓度均匀一致。

第七步点茶：倒茶后，将紫砂壶底最浓的少许茶汤，一滴一滴地分别点到各个茶杯中，此乃茶之精华。

第八步奉茶：点茶后，各个茶杯的茶汤应在七八分满，用双手有礼貌地奉给客人，供其品用。

以上所讲的是最一般的茶叶冲泡方法和程序。在一般的场合，尤其是在家中待客，掌握了这些要领，应该说你已经能冲泡出一杯（壶）好茶了。

□宜兴功夫茶茶艺

“功夫泡法”或“宜兴式品茗法”是近代各式品茗方法中最有风味的一种。这种泡法所需掌握的要领较多，不仅茶艺高低的纯熟度最明显，茶具茶品的流露也较直接，所以称之为“功夫泡法”。至于“宜兴品茗法”是因品泡所用的壶以江苏宜兴最著名而得名。

【茶具选择】

茶道组合——它是用红豆杉或紫檀木做成的，造型古朴自然，主要用来盛放茶具：
①茶则。用于衡量茶叶的多少，有时可代替茶荷用来欣赏干茶。
②茶针。茶汤在倾倒的过程中，壶中茶叶难免会堵塞壶嘴，用茶针疏通一下，可保证茶水的畅通。
③茶匙。换茶时用其向外清理茶叶，有时也用它将茶叶拨进紫砂壶。
④茶漏。置茶时，将它放在茶壶口上，可使茶叶轻易地导入，不至于散落在外面。
⑤茶筷。清洗杯子时，用它夹起或放置杯子，避免手与杯子的直接碰触，既干净又雅气。

茶壶——江苏宜兴所产的紫砂壶，经 1200℃ 的高温烧制而成，胎质比较细腻，不渗漏，又有很多肉眼看不到的气孔，能吸附茶香，并且传热慢，拿着不至于烫手。用其泡出的茶汤能保真香，无熟汤味。热天盛茶，不易酸馊，即使冷热剧变也不会破裂。不过美中不足的是，它不像玻璃杯，可以隔杯观看名茶的美姿。

滤网——用不锈钢原料制成，上面有一层极细的网面，主要是过滤茶汤中的白沫和碎茶，使茶汤更加清澈、明净。





公道杯——公平的公，道义的道。由茶壶中倒出的茶汤，先倒为淡，后倒为浓，用公道杯中和一下，起到拌匀茶汤的作用。另外，也含有儒家的“中庸之道”的思想，不偏不倚，使每个人都能品尝到一样美味的茶汤。

闻香杯——它是专门用来闻茶香的。因为杯体较深，便于贮藏茶香。另外闻香杯还有很多作用，如：①冬季用双手搓可以暖手。②在面部敷可以美容。③用热茶香熏眼还可起到明目的作用。

品茗杯——品为三口，茗为好茶，所以喝茶急不得，好茶还需慢慢品味。品的是寂寥的心境，品的是先苦后甜的人生。

杯托——用它连接闻香杯与品茗杯。一是显示郑重，二是便于各位嘉宾闻香品茗还可以防止倒茶时茶水洒在桌面上。

茶船——上为盘，主要用来摆放泡茶品茗时的杯杯具具；下为仓，用来接存洗茶、洗杯时的废水。

以上所介绍的用具，都是中华茶艺的必备茶具，它们都从各个侧面反映了中华茶之的根本精神：和、静、俭、洁。

【解说词】尽表欢迎之意，介绍店名、茶名，根据泡茶程序自由发挥。



功夫茶艺表演



现代工夫茶具组

宜兴功夫茶的泡茶程序如下：

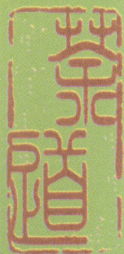
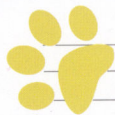
第一道：赏茶

茶叶在冲泡之前应先取出一小部分置于茶荷（或干净、干燥的盘上），让客人鉴赏，这样一是表达诚意，二是使客人了解此茶的品质（此时将此茶的情况娓娓道来，可讲一段有趣的故事）。（注意：品茗要注重谦和，介绍应得体、直接，切勿夸张或故做神秘状。茶艺员也借此了解茶性，对其各方面如条形、发酵程度等进行估量，根据目测结果来控制茶量、温度和冲泡时间。）

第二道：温壶

温壶的目的之一是清洁茶具，每泡过一次或一种茶叶后，壶内就残留那次茶的味道，温一下壶即可除去不和谐的味道，也可清洁茶具。另外，壶身温热可使茶的色、





香、味借着热度充分发挥出来。(要领：左手盖上茶壶盖，双手拿起茶巾置于左手手指部，后右手拇指和中指握住壶把、无名指做支撑，食指抵在壶盖或盖上。左手拿茶巾托底，双手手指部相对，手腕里外转动，使水在壶内转动润热壶身。倒水时右手提壶，手心部向自己，将壶内之水倾出。)

第三道：置茶

中国人将紫砂壶比做宫殿，放置乌龙茶称“乌龙入宫”（其他茶为“香茗入宫”）。置茶一般使用茶则（外形松散的茶可使用茶针）。在壶口放上茶漏，这样可使茶轻易导入，不致散落在外面。应视茶性置入适量茶叶，过多则茶叶难以伸展，太少则味道不足，一般应放置壶的1/3量（乌龙）。（要领：置茶时，如欲多置些茶叶，可将茶叶拨至壶边四周、挤压，但应尽量保持茶叶的完整，因茶性干燥，置茶时应避免用手抓茶叶，以免吸收杂气及异味，特别是化妆品的味道）。

第四道：洗茶

置茶后注入沸水，上面会有一层白色泡沫，这些泡沫较苦涩，以壶盖（也有茶篲或茶针的）抹去，称之为“春风拂面”。抹后随即将茶汤倾入茶船或茶海、杯中，称之为“洗茶”，也称“润泽香茗”。在中国台湾称“温润泡”，潮州则称为“开汤”。虽然在制茶过程中相当讲究卫生，但也会或多或少含有一些杂质，或者茶叶保管方式不妥当，也会有杂味出现。因此，洗茶有3个作用：一是将茶叶中的杂质或附于表面的杂味去掉，使之更加纯净。二是让茶叶先吸入热和温，使其舒展，为其做好发挥香气及滋味的准备。三是将茶中的草臭味和冷气稍加去除。（注意：洗茶时不宜高冲，以免茶叶跳出壶外，水应以溢满出壶为宜，不可猛烈，将茶叶冲出壶外，应控制水流。沿茶壶口回旋冲入开水，右手随即提壶将洗茶之水倾出。从洗茶水的汤色上可以作为第一泡时间长短的参考。）

第五道：冲泡

洗茶之后，茶的色、香、味呼之欲出，继而根据不同的茶以适当的热水冲入壶中，称之为“冲泡”。第一次冲泡为第一泡，第二次冲泡为第二泡……依次类推。冲泡时讲究高冲，但以15厘米左右为宜，因为茶叶处于蓬松状态，太急则水会溅出壶外，难以冲满整壶，所以应在冲泡时稍稍停顿，一般冲三次倒满一壶，称之为“凤凰三点头”，表示对客人的敬意（品茗是一件赏心悦目的事，不急不缓才合乎中庸之道，由注水的缓急及平稳是否，可反映冲泡者心态的祥逸）。（注意：冲水时应全神贯注，首先直冲壶口中心，再旋冲，水注应均匀，要冲出万马奔腾之气势，又要滴水不漏，注水时注意身体不要倾斜，应将力量集中于手臂及手腕），第1泡约1分。

第六道：淋壶

壶中注入热水，将盖盖好后，一般都习惯在盖上冲泡一遍水，称之为“淋壶”或“封壶”，也称为“孟臣沐浴”。惠孟臣，明代宜兴人，以做小紫砂壶而著名，人们为纪念他，把这个动作称为“孟臣沐浴”。冲壶的目的是为壶盖加温，使壶盖与壶身温度保持一致，这样温度才能上下交融，里外圆融。（注意：在讲解的同时，别忘了对时间的把握，切莫乐而忘时，在没有表的同时，也可默数心跳、默读秒数等。）

第七道：温杯



封壶之后，第一泡倒出之前所做的工作是温杯。这是迎接第一泡所做的工作之一，这样可使倒出的茶汤保持较高的热度，香气也能较好地发挥出来。“温杯”又称“船外温杯”，第一个杯子倒入第二个杯子，如此轮倒下去。象征着一种“四海之内皆兄弟”的情怀和一种“同甘共苦”的胸襟，同时也有“一期一会”的庄重（一期一会是日本茶道的一个讲究，所谓一期一会，这个观点来自佛教的无常观，是说宇宙是无常的，人的生死，友人的离合是无常的，生命是短暂而脆弱的，此时、此地、此种气氛举行的茶事不可再现。每次茶会，实在是一生一度之会，是“生命之约”。因此，我们应千方百计，应尽深情实意，不能有半点疏忽，客人也须以此生再不能相逢之情，仔细体会朋友及主人的细小匠心，以诚相待。这种“紧迫感”是创造不朽艺术的精神源泉，要在生命的瞬间竭尽全力，变消极为积极，在紧张的茶会中获得生命的充实感）。（注意：洗杯时，手勿碰杯口，动作应持续有致才符合中庸之道。根据杯子多少及泡茶所需时间长短匀速洗杯。还有的茶池内洗杯也叫“船外温杯”。）

第八道：干壶

温杯后，茶也泡好了，将壶从茶池中取出，沾贴于干燥的茶巾上除去壶上水分，称之为“干壶”。干壶是为了不使壶体水分在倒茶时流入公道杯，那样既失礼又影响茶质（也有从茶池中取出，先沿茶池边缘运行一番的，称为“运壶”或“游山玩水”。）（注意：干壶时应仔细，将壶体水分彻底沾干。）

第九道：倒茶

干壶后将茶倒入公道杯中，称为“倒茶”，也叫“玉液回壶”。这样茶汤可以浓淡均匀，这也含有儒家思想，因为茶汤倒出先倒为淡，后倒为浓，倒入公道杯中调和一下，使各位喝到浓度平均、分量相当的茶汤，正所谓公平公道，不偏不倚。同时倒入公道杯中还可以沉淀茶末。（注意：不可用力强迫倒尽茶汤，那样有“牵强之感”。讲究动作自然，水速应均匀稳健，不急不缓，行云流水于其间。）

第十道：分汤与奉茶

从公道杯中分入闻香杯或直接倒入饮杯，称之为“分汤”或“平分秋（春）色”。茶倒七分满，留有三分情。翻杯又称“倒转乾坤”或“翻天覆地”。从这里可以看出小中大，巧中拙，虚实盈巧的哲理，在无为与纤细中蕴涵着支配世界和宇宙的力量。将泡好的茶放在茶盘上奉茶较正式，茶泡好后，依次放在茶盘上称“奉茶”，也叫“敬奉香茗”。茶艺员应五指并拢指示泡好的茶，行伸掌礼后说：请用茶。奉茶应热情、端庄、郑重，应及时调整位置（注意：应让年长者先用，此为尊老敬贤的“明伦”之理。应趁热品饮，因为精华浮于表面，时间长了与空气发生作用则精华尽失，“茶无三拖”即是如此）。

第十一道：品茗

品茗是品其色、香、味，也称“一试佳茗”，即观汤色之匀雅（目品），寻茶香之扑鼻（鼻品），尝滋味之韵喉（口品）是品茗的要领。寻香探味，享得茶中乐趣，首先要静心。欣赏茶香，可直接端杯寻香，也可借助闻香杯。如香气涣散可喝上一小口，含在口中，让茶香上扑，感应鼻腔，也是寻香的好方法。寻杯底香，杯底香越久，说明茶的品质越好，又称“嗅冷香”。品其味时，喝上一小口，以口吸气，滚动茶汤而出声，