

茶教师 / 茶艺师 / 评茶师 / 制茶师 / 茶道师 / 品茶师 / 茶商 / 资深茶人

# 茶师

喝茶养生 品茶养境  
评茶养性 斗茶养志

韩义海 编著



吉林人民出版社



# 茶师

喝茶养生 品茶养境  
评茶养性 斗茶养志

韩义海 编著



吉林人民出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

茶师 / 韩义海编著. — 长春 : 吉林人民出版社,  
2017.10  
ISBN 978-7-206-14489-9

I. ①茶… II. ①韩… III. ①茶文化—基本知识  
IV. ①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第261905号

## 茶师

著 者: 韩义海 特约编辑: 陈长明  
责任编辑: 卢俊宇 装帧设计: 鑫源出版  
吉林人民出版社出版 发行 ( 长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022 )  
印 刷: 哈尔滨博奇印刷有限公司  
开 本: 787mm × 1092mm 1/16  
印 张: 19 字 数: 340 千字  
标准书号: ISBN 978-7-206-14489-9  
版 次: 2017 年 10 月第 1 版 印 次: 2017 年 11 月第 1 次印刷  
定 价: 56.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



## 序言

茶师，以前多指制茶人，现今是茶学教师、茶艺师、评茶师、制茶师、茶道师、品茶师、配茶师、茶修等称呼的统称。是以茶为师，或追求人茶和一，茶禅一味境界的技术拥有者、专职从业者，因茶而成就出的生活、文化、艺术、哲学等方面的老师。也是借由茶来传播知识学问的人。

当代茶师是个被不断更新定义的职业。2007年前在许多人心目中是近似服务员或农民工样的存在。那时的常见茶及衍生品很少，没多少茶学可讲，文化承载更谈不上，这一代茶师多看重茶叶的生产经营和贸易。2010年之后，第二代茶师出现，仍以青年人为主，并开始研究茶、热爱茶，关注茶艺、茶学、茶道、茶文化方面，多是素质高、形象好，把茶行业整体提升了一个档次。

到2013年左右，第三代茶师崛起，且各年龄阶层都有，一些成功人士、艺术家、文化学者、老师级、老板级的人加入进来，很多是在其他领域积累了学识和财富的人因兴趣和热忱，并非完全商业化的考虑，加入到这个行业。二代和三代茶师将茶行业带入了投资收藏、学术性、艺术性、文化层面上来。在近几年的茶空间里常能看到多种艺术形式和功能的融合，许多都像是茶店、茶楼、工作室、会所、艺术学校、古董店、书画院、琴馆、寺庵等诸多业态的综合体，茶师也成了传统文化、国学雅艺方面的先锋代表。

当下，了解茶叶已经不是终极目的，茶的媒体、载体、社交等功能日益突出，引申牵连出一系列学科和更加细化的延伸，未来会更强调茶师在这些方面的能力和



见识。茶科学、茶哲学、茶美学、茶金融、茶教学、茶疗、茶修、花道、香道、陶艺、书画、文玩、民乐、历史、中医、艺术鉴赏、园林景观、三观处事等都会涉及。成为一名被社会认可、赞许、尊重的茶师将会越来越难。无论起步早晚，基础怎样，如果停止提升和学习，认不清形势发展，都终将会被淘汰出局。

本书立足于三代茶师的基础上为大家抛砖引玉，所涉及内容也是围绕这些方面的专业技巧和实战应用而展开，是培训教材、课外参考书、传统文化知识普及的综合与提炼，涉及广泛，操作性强，适合各类茶企、茶校、茶事机构、文化学校、国学课堂、高端服务场所培训使用，也适合茶学爱好者自学体会。全书直指当下，分化疏通，理清脉络，将多方面知识做以说明和讲解，因水平和视角有限，遗错难免，如有发现请尽快告知，再版时修改。

出版的过程历经磨难，因涉及范围驳杂广泛，数年间不断修改，参阅近千本相关书籍，结合本人二十年茶事经历、十年教学经验写成，却注定不会成为一本畅销书籍。因能力、精力所限，无意与书商、出版媒体打交道，担心被随意打折促销折腾，故难以大量出现在书店、网店等销售渠道中。可能一段时间内只在业界传播，难与公众见面。加之教学工作繁忙，且已带领十几位茶学教师进入下一套书籍《300堂茶课》的创作中，更是难以兼顾宣传本书。所以恳请喜欢这本书的读者能与他人分享，帮以推广，上一本《义海说茶》也因为这类原因销售得不好，若您有销售能力和意向也请联系我。



# 目 录

## 冲泡茶与茶艺 篇

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 冲泡三境界·····             | 002 |
| 泡茶的心·····              | 003 |
| 茶艺中的心法、意诀·····         | 003 |
| 行茶中的三心二意·····          | 004 |
| 茶师的眼神·····             | 005 |
| 茶师的坐姿·····             | 006 |
| 茶艺中的头、身、肩、肘、腕、指运用····· | 007 |
| 茶艺中的各个动作详解·····        | 008 |
| 运用壶的手法·····            | 012 |
| 运用盖碗的技法·····           | 014 |
| 用玻璃杯的手法·····           | 015 |
| 茶师的四项基本功·····          | 017 |
| 莲 花 操 ·····            | 018 |
| 龟 鹤 功 ·····            | 018 |
| 举重若轻与举轻若重·····         | 019 |
| 冲泡过程中的不语专注·····        | 020 |
| 宁落一圈 不落一人·····         | 020 |
| 众手传盅的好处·····           | 021 |
| 春风拂面的利弊·····           | 021 |
| 泡茶过程中的开盖与闷茶·····       | 022 |
| 单手与双手运用·····           | 023 |
| 高冲水与低斟茶·····           | 023 |
| 不指客人·····              | 024 |
| 左右之别和逆时针规律·····        | 024 |
| 圆弧形手势运用·····           | 025 |
| 茶艺中的书法痕迹·····          | 026 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 如何含蓄地收尾送客·····       | 026 |
| 禁忌过于主动热情、商业味道过浓····· | 027 |
| 茶艺中的伴奏·····          | 027 |
| 茶艺表演中的常见问题·····      | 028 |
| 茶艺的品相·····           | 029 |
| 冲泡茶的十个重要环节·····      | 030 |
| 各种行茶法·····           | 039 |

## 品饮与评审 篇

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一些有趣的饮茶方式·····     | 045 |
| 喝茶的学问·····         | 047 |
| 品茶的特点·····         | 049 |
| 评茶师的门道·····        | 050 |
| 评审茶的程序和说法·····     | 052 |
| 茶艺、评审的表格演变和制作····· | 054 |

## 茶生活 篇

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 茶席中常用到的礼仪·····    | 058 |
| 茶师的穿着·····        | 063 |
| 女茶师的妆容·····       | 065 |
| 茶师配饰的学问·····      | 066 |
| 茶师选择配饰要注意些什么····· | 066 |
| 茶空间的演化·····       | 068 |
| 茶师应掌握的色彩知识·····   | 068 |
| 不拘一格用配乐·····      | 071 |
| 容易被忽视的灯光作用·····   | 072 |
| 茶席上的座椅安排·····     | 072 |
| 湿茶盘与干泡茶台的比较·····  | 073 |
| 茶器具的摆放位置·····     | 074 |
| 陈设、摆件方面的学问·····   | 075 |
| 从茶宠到茶赏·····       | 075 |
| 各种茶赏的寓意·····      | 076 |
| 茶点的选择·····        | 078 |
| 吃品茶·····          | 079 |

## 茶器 篇

|               |     |
|---------------|-----|
| 古朴的陶茶器·····   | 082 |
| 清雅的瓷茶器·····   | 083 |
| 茶器具的选择比较····· | 088 |
| 茶器具的渊源发展····· | 092 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 茶器的鉴赏之道·····   | 095 |
| 茶器具的使用和养护····· | 097 |
| 品茗杯的思量·····    | 099 |

## 选水 篇

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 泡茶专用水·····          | 102 |
| 水的一些理化指标·····       | 102 |
| 天水与地水·····          | 103 |
| 水的属性·····           | 105 |
| 水与茶的配合关系·····       | 106 |
| 自来水怎么用·····         | 106 |
| 纯净水与矿泉水哪种更适合泡茶····· | 107 |
| 好水的共有特征和饮用之道·····   | 108 |

## 茶学 篇

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 茶叶简介·····           | 110 |
| 茶叶的分类·····          | 110 |
| 茶叶的组成构造·····        | 111 |
| 茶的色、香、味、形、韵、气·····  | 120 |
| 紫芽、红芽、白芽、黄芽茶·····   | 121 |
| 野茶、家茶·····          | 123 |
| 真茶、假茶·····          | 124 |
| 添加剂茶·····           | 125 |
| 细嫩茶、粗老茶·····        | 127 |
| 高山茶、平地茶·····        | 128 |
| 春、夏、秋、冬茶·····       | 130 |
| 老树茶、新树茶·····        | 131 |
| 新茶、陈茶、老茶·····       | 132 |
| 正视茶叶的拼配·····        | 140 |
| 拼配注意事项·····         | 142 |
| 别被纯料误导·····         | 143 |
| 好茶、坏茶、适合的茶·····     | 144 |
| 如何选茶·····           | 146 |
| 茶业现状·····           | 150 |
| 茶师需要了解的 100 种茶····· | 152 |

## 常见名词解释 篇

|                                                                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 发酵 / 烤、烘、焙 / 窨制 / 回甘 / 回甜 / EGCG / 丛味 / 禅茶一味 / 工夫茶 / 功夫茶 / 渥堆 / 沱堆 / 闷堆 / 单丛 / 茶事 / 茶会 / 茶宴 / 茶肆 / 茶社 / 茶寮 / 茶令 / 茶色 / 茶枪 / 茶旗 / 口粮茶 / 土茶 / 干烘茶····· | 190 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|



## 茶道 篇

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 英国的茶俗·····            | 198 |
| 韩国的茶礼·····            | 198 |
| 日本的茶道·····            | 199 |
| 中国茶道·····             | 203 |
| 中日茶道的分别·····          | 204 |
| 人茶和一观·····            | 207 |
| 茶道七美·····             | 208 |
| 茶道中的物哀美学·····         | 209 |
| 茶道中的枯山水意·····         | 210 |
| 茶道与古琴·····            | 211 |
| 茶道与花道·····            | 213 |
| 茶道与香道·····            | 217 |
| 茶道养生中的中医基础知识·····     | 219 |
| 关于茶道的一些碎片感想·····      | 221 |
| 建立自己的茶道规则·····        | 224 |
| 习茶路上的因人而异·····        | 224 |
| 茶体系中的四大块该怎样分化、修习····· | 225 |

## 茶师 篇

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 何为师·····          | 229 |
| 以茶为师，茶教了什么·····   | 230 |
| 茶师间交往的七法则·····    | 232 |
| 茶师的发展、未来·····     | 234 |
| 给茶师的 36 个忠告 ····· | 235 |

## 历代茶书摘要 篇

|             |     |
|-------------|-----|
| 综 述·····    | 239 |
| 唐代茶书·····   | 239 |
| 宋、元代茶书····· | 243 |
| 明代茶书 ·····  | 247 |
| 清代茶书 ·····  | 266 |



冲泡茶与茶艺  
篇





## 冲泡三境界

茶汤的表现经常会很蹊跷，很多时候你越想冲泡出满意的茶汤，越做不到，反而是总在不经意间却冲泡出绝佳的效果，空灵、鲜爽、香清味美，余韵浓长，醉人得很。可若想复制这一效果，恐怕又会失望，再怎么回忆这次的泡茶经历和关键要素，努力一致了水温、投茶量、浸泡时间、泡数、择器、候水、洗茶时间……都无法达到想要的样子。这种情况，每位茶艺师、茶友都必然经历过，无法从技术层面上解决这个问题，只能慨叹：世间没有两杯相同的茶！

冲泡好一杯茶要结合礼法、人、时间、空间、缘法、已知的、未知的，才能捕捉神妙之处。教学中发现，在还没有学会冲泡技术的时候，某些人冲泡出的茶汤就能超常的甘美芬芳；某些人冲泡的茶，味道浓润仿佛涌动的甘泉，一股股地透着后劲；还有些人冲泡的茶汤沧桑厚重，像有故事藏在其中。我隐约感受着这些不同，猜测一定有着非物质技术因素决定了茶的表现。

某天豁然开朗：如果从技术层面找不到答案，那是否可以试着从冲泡者的性格、心态、经历、品德、气场、境界等方面去着手解决呢？虽然明知不可为，但实际工作中，茶师确是需要持续稳定着把茶最好的一面展现给客人，这个难题总要有方向去解决才好。

这些年里见到的高手基本都有着淡定从容、心灵强大、气场稳定的特征，他们总是不刻意的，甚至是无意识、无功利心、无目的性、顺其自然着在泡茶。技术可以学习，情绪可以控制，但自信需要条件，慈悲需要品德，气场需要历练，境界需要修行，冲泡好一杯茶实在太难了。想多了，许多人会绝望，好在可以雅致到无穷尽，也可以俗到抓茶、冲水两个动作，还是因人而异的好，强求不得。

曾在酒后为友人的琴刊写过一段关于泡茶的文章，现抄录部分如下：

行茶有三境：初掌规律，熟用水温、投茶量、浸泡时间，区茶别器，这时期分茶辨茶，以行言茶，见茶是茶。他年后智者会转入第二境，人茶和一，茶禅一味，人既是茶，茶也是人，信手拈来，见茶泡茶，自然流畅，以心行茶，无谓茶之甘苦，无谓类之分别，





纵千人纷乱眼前，心清神明，不惊杯中一片叶。某天，慧者顿悟后入第三境，物我两忘，意化万千，无局无格，念天地之悠悠，独怆然而涕下，寥落寂寞，杯茶即成须弥，茶盘转眼乾坤，眼中不见茶，胸中不障挂，平淡自然，简单空灵，知事无大小，道茶无穷尽，人生起伏，心不背负，无我无茶……



## 泡茶的心

心乱的时候最好是别人泡茶你来喝，因为那时你泡的茶一定不好喝，也许还会烫到自己、磕碰了茶器。唯有心安定下来才适合泡茶。两种心态下你可能泡出最佳效果：一种是专心，凝神静气，专注每一个细节，用心去体会微妙的变化，计算时间、水温、投茶量等等。另一种是无心，你也许一手拿着书，沉浸在情节中，或想着什么与茶无关的事情，信手放茶、入水、出汤，边喝着边无意识泡茶，或许在某一时刻回过神来被惊到：哟！这茶怎这么好喝，和平时很不同呀，不记得刚才是怎样进行的了。这两种似乎对立的心态下出现的同一效果，老茶人都遇到过。一心一意到最后也许是淡了忘了，物我两忘的最后一定是深深地记得什么。当一个人对你说，从现在开始你要忘记心里有头大象的时候，你心里就会出现一头大象，怎样都忘记不了，忘到最后会忘成了专注。世间的许多矛盾对立融合后成就了道，有分有合，有始有终，终又成了始。

爱上一朵花，许多人会去把它摘下来。恨一朵花，也会是把它摘下来。不喜欢的茶就尽快喝掉，喜欢的茶也是这样对待。泡茶的心是看到纠结不去在意，一面专注一面忘记，默默相守罢了。

## 茶艺中的心法、意诀

在表演茶艺的时候，如果心里紧张可以默念：体松心静、柔缓从容、连贯均匀、圆活自然、协调完整。此为心法！

在不知该怎样展现个人茶艺风格时，请反复体会这几句话：月移花自摇，风鸣松不入，晚月高秋依身，空竹羞莲化形，以山雄入法，以水势运姿，合四季意，用



五行器。第一句是讲动、静、定之间关系，第二句是说距离感和出入的把握，第三句是说气质、气场的，第四句是身姿、神情，第五句是轮廓感和架势，第六句是动作和势，第七句是情绪中生、长、收、藏的定位或转换，第八句是器材的选择关系。此为意诀！

这是很久以前，在某天夜里，心神空灵时鬼使神差想到的几句话，后来授课中发现讲给悟性不同的人，理解出入很大，点到为止似乎效果更好。

## 行茶中的三心二意

茶事活动中应以平常心、感恩心、慈悲心来待人接物，在行茶中要追求意味、意境的表现和引领。如果能理解其含义，勇于践行，自会获得强大稳定的气场和最佳的工作状态，这也是茶师一生都需要警醒、需要具备的心理意识，掌握和运用的程度决定了能站多高、走多远。

但说来容易做起来难，修为不够，或碍于礼法尊卑，会困难重重。茶师因为职业便利常会“平交诸侯，把盏显贵”，见得多了易滋生骄傲，自命清高，所以保持平常心很重要。感恩心是应感谢你遇到的所有人，包括敌人，感谢他们能与你在茫茫人海中相遇，组成你的命运结构。因为感恩惜缘，你才能善待别人，真心诚意地对待万物众生。很多人和物品你已经见过最后一面了，慈悲心让你同情并珍重自身和他人。世间无一人一物不是珍贵且可悲可怜的，即使位高权重、富甲天下也会有压力隐疾，承受各种困苦。中医讲能够克制喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这伤人七情的唯有慈悲心，“慈悲之心，生生之机”。

茶席间的对话和情景是不能全面控制的，但应有大局观和意识为先。意味指的是你要带引品茶者享受或证实的感觉、视觉、听觉。茶在色、香、味、形方面最重要的是味，隽永、基本。如果说茶汤是一颗子弹，香是弹头，味则是它的底座。一般茶人会着重表现香，而茶师是要体现味。意境是你要通过茶、环境、对话带给人心境上的提升和思想上的启迪，营造出雅、趣范畴内的精神洗涤与感动，不仅是追求享受层面，而是能够展现空间、时间、带入感，使人仿佛置身历史长河中的名山古刹、竹林溪畔等你有意为之的处境中，以茶做镜、敬、静、净、境的延展，令品饮者获得心灵的游历和舒展。

掌握了三心二意能力的茶师是淡化行茶者身份的，是可以化身为书，如风似景般的存在，甚至是在与不在之间，犹如会隐身。与这样的茶师举杯论道，也犹如与自然共处，似乡间漫步，如沐春雾，在不自知中明白了许多事，看清了处境，忘却



烦忧，甚至离开后有春秋一梦之感，如从深深的睡眠中醒来，神清气爽。

## 茶师的眼神

眼睛是心灵的窗户，通过眼神可以看出一个人的智慧和德行，想法与焦点。清人李渔在《闲情偶寄》中讲：“察心之邪正，莫妙于观眸子，……目细而长者，秉性必柔；目粗而大者，居心必悍；目善动而黑白分明者，必多聪慧；目常定而白多黑少，或白少黑多者，必近愚蒙。”

一个人的正邪和坦荡程度在眼神中会表露出来：眼神凌厉者心机深沉；眼神飘忽者心术不正；想要说服别人、努力证明什么或者撒谎时，通常眼神会略呈直勾勾状态；愤怒时又会眼神错乱；在偏于理性时会眼神清冽；偏于感性时又会眼神迷离；戒备还是亲近更会在眼神中感受出来。

在茶事接待中，看管好自己的眼神，准确读出别人眼神中的信息是种高超的技能。平静、安详、稳定、不带功利心地看人是茶师该有的眼神。常用眼睛的余光看人，或斜眼看人，都容易被当成轻慢歧视或有所图谋算计，久之，人也会失之庄重。在任何茶店中，店员背着客人互相递眼神都是要不得的，一旦被发现会砸了客户关系。经营中有客人进店，首先该做的就是送上和善亲切的目光打招呼。接待中通过眼神的交流可以发现对方是内行还是外行、关注什么，外行或无实际需求者在商品上的目光多停留时间短，会看很多东西甚至不知道该看什么、从哪里开始看；而快速扫视店里陈设后走到相应位置驻足观察的人，往往是行家或要买东西的；进店不仔细看商品而是看店里人的多半是有事情；直接看店里人在喝什么茶、眼睛瞄茶桌的，往往招呼声就会坐下来，走累了或者想坐一会聊天的可能性大……

有的人眼神里会充满好奇，看茶叶或者茶器时像看到外星人，近乎幼儿看到玩具时的目光，透着雀跃和不舍，这是真性情的一种表现。比较难懂的眼神是看着你的时候又像是没看到，或是透过你的身体在看后面的东西，这种眼神除了高度近视看不清以外，也可能是在发愣想事情，这时候和他介绍说明什么，基本是白费力气的。



## 茶师的坐姿

茶师会用到两种坐姿：一种是坐在椅子上的时候。平时坐满椅面，靠在椅背上，双手也可以自然放置在扶手上，随时用手势辅助说话，显得稳重干练、大气自在，即便稍歪斜身子与人聊天也是不失礼的。不要坐得像个受气包似的或者谨慎小心的样子，会使气氛紧张拘束。不建议翘二郎腿，因为压迫腿部血液循环，还会伤筋脉，双腿自然并拢垂直或侧放为好。一旦开始行茶工作了，椅子只能坐一半或三分之一，不可以靠在椅背上，应以胯部支撑上身；不可含胸驼背，要挺胸抬头平视，背部挺直；身子不能歪侧以免失礼于人，也便于冲泡动作的伸展、姿势的平衡对称，拿取较远处物品也会更方便；双手可自然叠放或虚握在胸前的茶台边缘，正常情况下茶巾也是放在这里，所以会形成双手压着茶巾的状态，女子一般是右手在上左手在下，男子相反，静候茶汤或行茶间歇，双手也可以自然垂放于大腿上。忌摇动腿和前伸双腿。

第二种是席地而坐的茶事活动中常用到的跪坐及盘腿坐姿。

### 跪坐包括：

#### 1. 金刚坐姿

动作要领：双膝跪地，脚背贴地，两大脚趾相靠，脚跟外分，臀部坐于两脚掌内侧，腰背部挺直，肋骨内收，两手相叠，拇指相对或分放于大腿上。这种坐姿在瑜伽中出现，除了虔诚内省之外还有灵活踝关节，通过胃经循环帮助人体消化吸收，促进骨盆肌肉伸展度和有助于分娩等其他功效。

#### 2. 英雄坐姿

动作要领：小腿外分呈八字，将臀部坐于小腿中间的厚垫或蒲团上，臀部肌肉向外分散，让坐骨均匀着地，脚背完全贴地，十个脚趾正直指向身体后方，脚掌朝天。好处是灵活踝关节、膝关节、髋关节，有助于形成足弓，保护脚底血管神经。如果着裙装建议这种坐姿，显得端庄稳健，还可将裙摆铺散开来仿制出莲花座的样子。



### 盘腿坐姿包括：

1. 散盘：两脚交叉在双腿下
2. 单盘：脚放在另一只脚的上面
3. 双盘：两脚交叉搁在双腿上

这三种盘法，根据左右脚的位置，在武术、内功修炼中各有其不同的名目，涉及多种称呼和含义，茶人可以不



去管它，以舒服自在不碰触到他人作为标准。跪坐必须保持腰背挺直，如果臀部不坐在小腿上或不坐实处，就成了跪姿，不要出现这样的错，惊吓到别人。另外出席这样的场合，忌穿花袜子、破袜子，如赤足也可，但不要涂艳丽的脚趾甲油，有挑逗嫌疑，脚臭者可穿鞋或不参加，以免众人误会了茶的香气。

## 茶艺中的头、身、肩、肘、腕、指运用

常见到些人泡茶，将壶中水注入公道杯的时候，头和身子都偏斜，之后就势那样歪坐着，不正回来，还有的人行茶过程中随意晃动，都会显得不持中守恒，气场紊乱。自然界中，无论风怎样摇动花草松竹，当外力停止，都会回归本位。茶艺中的动作也是一样，每个动作之后都要守住“一”这个本位，总是摇摆不定，动作变形不复位，何谈动、静之美呢？没有了静自然不会有定，而静和定是一切修行法门、艺术形式、观察和思考的开端，你试着摇晃脑袋想事情或是看世界，能做好吗？甚至歪斜着、角度不正都做不到。己不正何以正人，这种歪扭着行茶的人所谓的茶艺，仅是泡茶而已。

人的肩膀自然弧度是很美的，但要沉下来才显现。泡茶时要记得沉肩坠肘，肩和肘的关系是互相依赖和制约的，肘抬肩必耸，肩沉肘必坠。人在紧张或寒冷时肩会不由地耸起，看上去就显得慌乱不自信，而肩膀上抬又会使得气力虚浮，动作生硬。至于肘部的压低更是必要，任何时候让人看到腋下都算不上雅观的。

通常情况下，看一个人泡茶时肘抬起的高度，能大概知道她的性格是趋于开朗还是保守，以及是否系统学习过茶艺。肘的运用常常比手腕的灵活来得更重要，因为腕动时意念要在肘，肘是腕的根，女茶师容易出的错误是手腕太过灵活，在做将盖碗中的水注入公道杯这个动作时，经常将手腕折成了直角。初学者也常试图通过手腕的复杂动作来标榜茶艺师身份和技术高超，实际上是犯了严重错误。通过长期观察比对，手腕折角是宜小不宜大的，最好浑圆，会显得气势大度干练。很多人手腕会向下超过 90° 角挡住视线，看不到出水口，以致身体不由得歪斜失控。要改正这个姿势很困难，原因如下：

1. 椅子太矮，造成不这样做角度不够，出水不净，或座位离茶台距离过近，手臂伸展不开。
2. 没有用肘带动手腕的意识，而只是在用手腕做动作，且手腕只会上下动，不会左右做动作。
3. 选用的盖碗本身形态不好，口沿部分翻展的坡度小，不利于出水。





4. 下意识地怕盖碗热气烫手，抓取的时候角度不是横向出手而是过于垂直。

5. 公道杯摆放位置太靠左上方。

下一个关键部位是手指。想要看男人的手好不好看，只需要平伸出来就可；而看女子的手是通过做出兰花指时的样子来判断。古语讲：“两手十指，为一生巧拙之关，百岁荣枯所系。手嫩者必聪，指尖者多慧，臂丰而腕厚者，必享珠围翠绕之荣。”“手是女人的第二张脸”，女茶师很多动作都需要有不同手势和兰花指的运用，平时要多练习以拇指轻搭在中指的第一关节上，无名指和尾指自然曲勾，然后手腕用力来带动手的运动，正反转动成不同的角度来体会。再有就是用指拿取物件时力度尽可能的轻盈，长条形的器物尽量拿捏中后部分能增加优雅感。

无论动身体哪个关节都要考虑与其他关节的协调性，如果用上一个关节来起势继而带动将要使用的关节部位，就能形成一种韵律感。这有些像是练习书法写“一”时的起笔和收笔过程，加进了这个意，一出手就会带着柔美。这个意是虚实之间的，做得太实太满就会成了扭捏。练习的方式是先刻意做作再逐渐简化收成自然而然，练出了这个凌空下意之后，随便泡茶都能被看出是茶师来。

## 茶艺中的各个动作详解

### 1. 解茶

茶师常会接触到紧压形态的茶，如砖茶、饼茶、沱茶等。有的是用钢制模具机器压得紧实，需要用茶锥甚至锤钳分解；有的采用传统石模压制，相对疏松些，就可以用茶刀来撬取。这是件需要细心加耐心才能做好的事情，尽量不破坏茶叶的条索完整，不要硬撬使猛劲，可以从边缘松散处入手，应避免碎屑过多造成浪费。一旦着急是很容易割伤手的，解出的茶块宜小不宜大，最好不超过半个大拇指。过大会在冲泡时不受控制地在某一泡中突然分解仿如雪崩，造成那一泡的茶汤色深、味过浓，引起浑浊。另外，无论怎样地细致都避免不了手的触碰和干茶迸溅，这是个优雅不起来的工作，尽量不要当着客人的面进行。并且紧压茶的核心内部是与表面受氧化程度不同的，经验告诉我们，解好茶放置在陶土罐子里半个月后才是最好喝的，远比现用现解茶、现冲泡来得醇和甘美。