

何厚余 著

用心学泡茶

每一个我们可以接触到的环节，都要用心体会。

学一种茶，就把它学懂学透；

锻炼一种能力，就持续练习到运用自如为止。



中華書局

何厚余 著

用心学泡茶

 中华书局
ZHONGHUA BOOK COMPANY

图书在版编目(CIP)数据

用心学泡茶/何厚余著. - 北京:中华书局,2010.1
ISBN 978-7-101-07117-7

I. 用… II. 何… III. 茶-文化-中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 205737 号

书 名 用心学泡茶

著 者 何厚余

责任编辑 林玉萍

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京瑞古冠中印刷厂

版 次 2010 年 1 月北京第 1 版

2010 年 1 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/880×1230 毫米 1/32

印张 6 字数 80 千字

印 数 1-8000 册

国际书号 ISBN 978-7-101-07117-7

定 价 16.00 元

导言

为什么发生在小小茶桌上的一次次冲泡能发展成“茶道”？

我们又是从什么时候开始爱上品茶的呢？

与很多爱茶的朋友一样，我初次品茶就产生了类似于“一见钟情”的心灵触动。

最初的想法是，买来茶叶与茶具，自己动手冲泡，得香茗一杯，希望通过掌握茶之冲泡而提高生活品味，怡情养性。

慢慢地，对茶与茶文化了解得越深入，越觉得“冲泡

一道茶”的学问很深，越能切实体会到专业与非专业茶人冲泡的茶有差别。实践中，渐渐地也能分辨一道茶所表现出来的种种变幻无穷的精妙细微之处，进而产生修习“茶道”的心愿。

通过长年实践，掌握了一些诀窍：从“专心”到“静心”，从“静心”到“以心入茶”，持之以恒，最后进入到以“茶”入“道”的境界。

在本书中，我将多年来学茶的体验和盘托出，争取把一位茶人在主事一道茶的冲泡过程中的思维活动尽可能详尽地展示出来，希望能为爱茶的朋友提供一些借鉴。

但凡真正学习泡茶，都要经历由低到高、渐次提升的过程，当中也免不了经历“进步、停滞、觉悟、突破”等反复。经过一段时间的练习后，造化各有不同，于是个人之间不可避免会出现修行上“前、后、快、慢”的差距。面对困难，越能坚持，就越能取得思维认知上的突破。只有成功克服自己内心固有的执着或成见（主要是一些心理

障碍），才能突破技术平台期困扰，取得更大的进步。

茶一遍遍泡，经验一次次叠加。经过思维分析与实践求证，每完成一个阶段的操作与练习，我们都能从中找出灵感。当经验积累到一定程度，就会有质的飞跃。

我的想法是：学一种茶，就把它学懂学透；锻炼一种能力，就要锻炼到运用自如为止。掌握“心”法，我们自然具备轻松解读任何一种茶的能力。

需要先行说明的是，本书论述的主要是泡茶过程中的思维活动以及泡茶方法，行文重点并不落在作为植物的“茶叶”本身。书中只涉及两大茶类：一是铁观音，一是普洱茶；对这两大品类的茶叶进行冲泡实践，足以完成书中所有修学内容，就不再介绍其他茶类的冲泡。

目 录

导言 1

一 初识“最佳出茶点” 1

二 投茶、洗茶与第一次冲泡 17

三 品鉴第一泡茶汤 41

四 第二次冲泡与第三次冲泡 51

五 突破技术平台期困扰 65

六 茶道的内在修习 73

七 冲泡过程中的主观介入 85

- 八 茶性变化曲线的形成 97
- 九 茶韵的品鉴 103
- 十 开启直接感知力 体验最佳出茶点 117
- 十一 紫砂壶的选购与运用 127
- 十二 铁观音的选购与冲泡 139
- 十三 普洱生茶的选购与冲泡 149
- 十四 普洱熟茶的选购与冲泡 161
- 十五 陈年普洱茶的选购与冲泡 169

Chapter 01

初识 “最佳出茶点”



我把自己多年来修习茶道的过程总结为七个字：寻找最佳出茶点。通过一道道茶的具体冲泡，成功掌握“寻找最佳出茶点”的方法，借此来体验茶道修习中的种种“心”法。

还是先来认识“最佳出茶点”吧。

每一次注水泡茶，都有一个让茶叶受水浸泡的过程。经过若干时间，我们决定拿起茶壶，把壶中之茶汤倒出来。这一时刻，我称之为“出茶点”。

“最佳出茶点”定义的建立，首先要确认“每一道茶只有一个最佳出茶点”。

假设在某一道茶的某一泡，我们捕捉到了这么一个“出茶点”，在这个时间点上所得之茶，品鉴起来，茶香、茶味、茶韵达到完美组合的境界，那就可以认为是“最佳出茶点”。

如何界定这个“茶香、茶味、茶韵”是否达到完美组合了呢？而且，“最佳”也好，“完美”也罢，皆为主观判断，我们不能期望通过简单地使用量化标准就能解决问题。恐怕在不同人的品鉴体验当中，“最佳”的标准也是各有各的说法。那怎么办呢？只好退而求其次，先从理解与寻找“类最佳出茶点”开始。

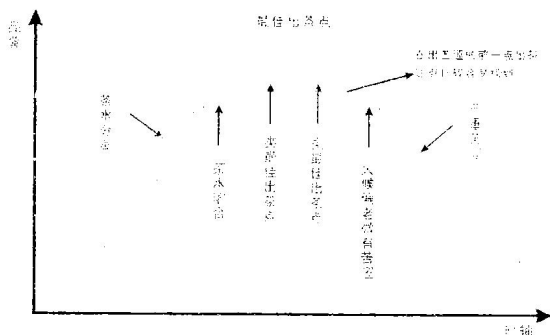
在“茶叶”、“投茶”、“用水”、“泡数”、“冲泡手法”这五个方面基本处在同等条件的情况下，如果这一次冲泡在自己的品鉴经历中已经达到了最高水平；“茶香、茶味、茶韵”三者之间的关系在这一次冲泡当中已经



用心学泡茶

用心学泡茶

4



如上图所示：通过冲泡所能体验的“类最佳出茶点”并非只有一个点，而是一个区间段所有点的集合。在“最佳出茶点”之前或之后都有一个区域属于“类最佳出茶点”的范畴。

如果我们经过系统练习，冲泡与品鉴水平都有了实质性突破，我们就能一步一步向“最佳出茶点”靠拢。

当然，在没有体验到“最佳出茶点”之前，我们可以先把体验过的“类最佳出茶点”作为阶段性标准使用。以此为基点，一步一步改善提高，在对比练习中寻找到“最佳出茶点”。

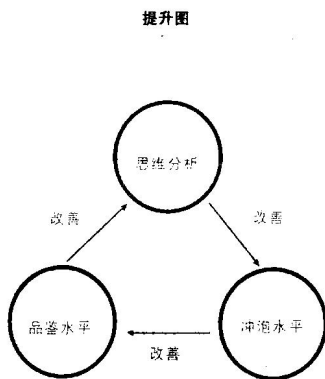
要想水平稳定地在每一次冲泡当中成功找出“最佳出茶点”，是一道实实在在的难关。

让我们一起来看看在茶道的修习道路上将有可能遇到哪些困难。

首先，我们要学习的是一道茶的冲泡流程，自己动手泡茶后就要学习品鉴。面对一道茶，要清楚地知道入口这一道茶的优点在哪里，缺陷在哪里。在品鉴时，我们都会

在心中来回推演：这一次冲泡的流程步骤中，自己有哪些地方做得恰到好处？有什么步骤做得不足？通过什么方法可以改进？操作上应当如何调整？

自我检视完毕，我们心中会形成一个改进方案，以求在下一次冲泡时做得更好。如下图所示：



刚开始时，所有人都处在同一起跑线上，在初学阶段基本上都会面临“既不懂如何把茶冲泡好，也不懂如何品鉴一道茶”的状态。

帮助我们修正冲泡技巧之不足的是品鉴能力，而品鉴能力的提高又依赖于我们是否能把一道茶在冲泡过程中将其“茶性特质”尽情发挥，二者之间的关系，就好像“鸡生蛋、蛋生鸡”的循环。初学者不难把理论学懂，难就难在动手操作，正所谓“知易行难”也。在最初的一段时间里，我们都会难以得其门而入。此为难点之一。

解决这个难点的便捷方法就是多与茶友同好切磋交流，特别不要错过向前辈、高手当面请教的机会。对绝大部分朋友来说，在学茶的初级阶段乃至中级阶段，品鉴能力的提高通常要比手上冲泡工夫的提高来得更快更容易些。同样的茶，通过高手冲泡，我们马上能直接体验到茶汤的“最佳”或“类最佳”的感觉，所以要仔细观察人家在冲泡过程中的每个细节，并把茶汤的品鉴体验记住。提高了鉴赏能力，积累到一些细节经验，自己回家就要趁热打铁，马上练习。

经验积攒到一定程度，在一道茶的冲泡过程中，我们就得习惯把“当前的一道茶”与自己曾经在同等情况下得



到的“那一道茶”做比较……在不断分析比较的过程中，思考“最佳出茶点”究竟会在什么地方出现。要善于总结：在什么规律之下，用什么方法，才能比较稳定地找出每一次冲泡的“最佳出茶点”。

要进行比较，就得有足够的样本。茶人的样本来源于历次茶事冲泡经验的记忆，因此有必要强调味觉敏感度。在学茶的初级与中级阶段，不但要记住千变万化的茶味，还要记住每一泡茶在“刚入口”、“在口中停留”以及“下咽后”所出现的种种变化。当我们能够把一道茶冲泡的全过程体验完整记忆起来，就算是进入高级阶段了。

整天比来比去的都是关于体验感觉方面的抽象内容，这就要求茶人排除杂念，注意力高度集中，并且需要一定时间、一定数量的练习才能找到感觉。此为难点之二。

初学者往往在掌握基础冲泡技术后，会迅速滑入一个枯燥无味的阶段。由于冲泡手法不稳定，水平发挥也不稳定，在主事一道茶的冲泡过程中，脑海中会频频出现杂