

一本关乎时间的茶事记录
在二十四节气的节点里
茶在当下
在彼时带来的思索与美好

人人学茶

李
韜
著

茶里光阴 二十四节气茶



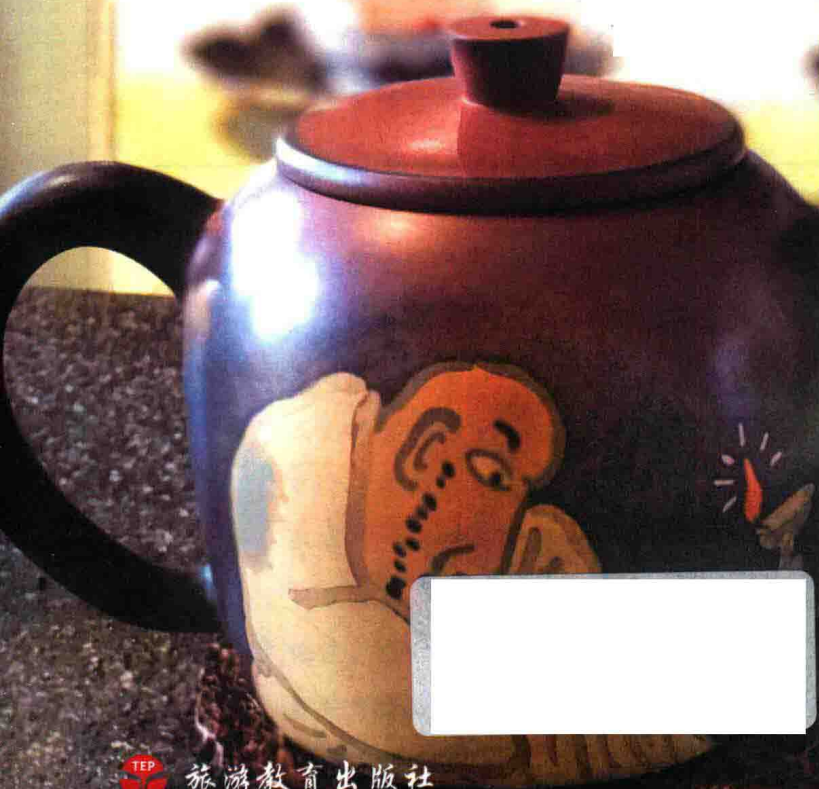
旅游教育出版社

茶里光阴

二十四节气茶

人人学茶

李
韬
著



旅游教育出版社
· 北京 ·

茶，不仅仅是一种饮料、一种植物，更是时间、空间和自己的交汇与照见。在茶汤中我们看见宇宙星辰，看见过去与未来的自己。茶、茶器，乃至茶室内的一花、一器、一香，都是天地在心田的凝缩。借由本书，茶人李韬叙谈在二十四节气中它们带给我们的自我认知及身心平衡与安顿。

策 划：赖春梅

责任编辑：赖春梅

图书在版编目(CIP)数据

茶里光阴：二十四节气茶 / 李韬著. — 北京：旅游教育出版社，2017.9

(人人学茶)

ISBN 978-7-5637-3617-1

I. ①茶… II. ①李… III. ①茶文化—中国 IV.

①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第190011号

人人学茶

茶里光阴：二十四节气茶

李 韬 著

出版单位

旅游教育出版社

地 址

北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编

100024

发行电话

(010) 65778403 65728372 65767462(传真)

本社网址

www.tepcb.com

E-mail

tepx@163.com

印刷单位

北京艺堂印刷有限公司

经销单位

新华书店

开 本

710毫米×1000毫米 1/16

印 张

13

字 数

192千字

版 次

2017年9月第1版

印 次

2017年9月第1次印刷

定 价

45.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)



光阴里的茶香

因茶与李韬相识于2007年的新浪博客，当时只是默默关注，偶尔也会有些简单的交流和碰撞，却从未见过一面。

一晃就是十年，立秋前两日，我正在北京莲语学堂讲授《茶与茶席》专题课程，突然收到李韬新浪微博的私信，邀我为他即将出版的《茶里光阴：二十四节气茶》写篇序言，基于我对李韬长期的关注和了解，日日浸润于美食与茶香里的他，学养深厚，才华横溢，自己反倒有些相形见绌了。我自忖才疏学浅，难免也会词不达意，但还是欣然应允了，这就是茶的力量与缘分使然。

当天晚上，我和肖思学女士一起，与李韬相约在北京的棣蔬食茶空间见面了，相逢一笑，都是茶里旧相识，没有寒暄，勿需介绍，便觉已是故交，于是聊茶、聊书、聊美食，兴尽至夜阑更深。

“云天收夏色，木叶动秋声。”立秋的夜晚，我阅读着李韬四季喝茶的美文，兴奋不已。新书开篇就是立春，馥郁鲜灵的茉莉花茶，辛温发散，芳香解郁，正是春寒料峭里的最美滋味。雨水时节，他在品白芽奇兰，暗合了顺应节气喝茶的养生之道。他在书里写道：“十泡转淡，尾水的颜色仍是明亮的黄，有甜润微酸的气息。”一泡陈茶，茶汤里氤氲的酸与甜，自然天成，能够彼此抑制各自的偏性，酸甘化阴，生津止渴，既是当下节气里的品饮最宜，也是早春的绚烂至极，在季节流转中的归于平淡。淡茶温饮最养人。

李韬的茶汤里，不惟有喜悦，也有淡淡的惆怅。惊蛰时节，江

南的茶芽正在萌动脱壳，他却在品饮蒙顶山的甘露新茶。四川是他的第二故乡，蒙顶甘露冲泡出的啜苦咽甘、幽幽兰香，成为他纠结于北京留不下、故乡山西回不去的乡愁里的最好慰藉。松上云闲花上霞，茶是涤烦子，又是忘忧君，有茶的时光，一切的烦恼，都会云淡风轻、烟消云散。

李韬写茶的文字感性，清简素寂，同时闪耀着理性的光辉。感性，使得文章唯美耐读；理性，对茶的描述会更准确，利于鉴赏。从立春，到大寒，在春生、夏长、秋收、冬藏里，在不同的节气，不同的环境，因时因地因心情，他品饮着不同的茶类，茶品之丰富，令我也望尘莫及。李韬的茶文处处流露着传统养生与饮茶智慧——节气像一根青翠可爱的竹子，“节”是竹节，“气”就是充盈在竹节内的空间。李韬对节气的认识与描述，非常具象而又恰当。而健康的饮茶，就如“茶”字一样，是人在草木中诗意的生活方式。

健康的喝茶方式，一定要遵循季节的变化，这就是天人合一。人体从冬至开始，阳气渐次向外浮越，内寒而外热。从夏至开始，阳气由外至内渐渐收敛，逐步内热而外寒。人体这种随节气的微小而玄妙的变化，启示我们健康喝茶要因人而异，因时而变，通过不同茶饮的寒温变化，来随机调整身体的阴阳平衡，这才是饮茶赋予我们终极的健康意义。喝茶利于健康，一定要学会健康地去喝茶。喝茶健康与健康喝茶，有着本质的不同，中间隔着的，就是一本关于饮茶的严谨客观的指导书籍，而李韬的新著《茶里光阴：二十四节气茶》，无疑就是值得推荐的力作。

红了樱桃，绿了芭蕉。绿肥红瘦，回黄转绿，盛极而衰，衰而后盛，这不就是二十四节气中自然的四时变化吗？流光容易把人抛的，是“躲进小屋成一统”，是忽视了季节变换的人。藉由茶，让我们重新回归自然、融入自然，在四季的变化中，在节气的光影里，自在愉悦地去品饮一盏包含着节气能量的茶。茗碗浮烟，香隽蕴藉，不惊时序若循环，于此能否感受到“老觉梅花是故人”的亲近和温暖？

静清和

写于2017年立秋

* 静清和，国内著名茶人、学者。著有《茶味初见》、《茶席窥美》、《茶路无尽》、《茶与茶器》等。



节与气

节气，我们现在作为一个词来理解。可能大部分的人对节气的理解已经比较模糊了。实际上，在中国古代，“节”和“气”是两个词。

古人根据太阳一年内的位置变化以及由此所引起的地面气候的演变次序，把一年三百六十五又四分之一的天数分成二十四段，分列在十二个月中，以反映四季、气温、物候等情况，这就是二十四节气。每月分为两段，月首叫“节”，月中叫“气”。所以，从这个角度来讲，节气是按照“太阳历”来说的。

古人将一个太阳年，划分为季、节、气、候， $1\text{年}=4\text{季}=12\text{节}=12\text{气}=72\text{候}$ ，这就是季节、气候的定义。十二个月，每月设一个“节”，中间设“气”，如同划分出十二竹节，竹节中间充气，此乃节气的由来，也是气节、节度的本意。

但是我们中国人也很喜欢说阴历。阴，是指太阴星，就是天上的圆月，是根据月相变化来计算的历史法。因为地球绕太阳一周为三百六十五天，而十二个阴历月只有约三百五十四天，所以古人以增置闰月来解决这一问题。闰月，就是根据节气来确定的——如果一个月有节无气，我们就设置闰月。这样一来，通过设置闰月和二十四节气的办法，使得历年的平均长度等于回归年，将太阳、月亮的周期实现了阴阳合一，因此，中国的“农历”实际是一种比较科学的“阴阳历”。我们日常说话，常说“农历”就是“阴历”，虽

然大家都理解，其实不完全正确。

二十四节气以太阳正照南回归线的“冬至”起算，历小寒、大寒、立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、霜降、立冬、小雪、大雪，再至冬至为一岁，其一节一气为一个月，以冬至起子月，所以古时的“冬至节”是个很重要的节日，过节也很隆重。到了夏朝，则以立春（即寅月）为一年的开始，一直沿用至今。

目 录

CONTENTS

立春

*The Beginning
of Spring*

静待花期 / 001

茉莉花茶：此时此刻的味道 / 002

白茶：七年之宝 / 005

银彩盖碗 / 007

雨水

The Rains

思患而防 / 009

昔归茶：盏中香雾浮龙涎 / 010

白芽奇兰，却见春葳蕤 / 012

沈琳窑盖碗 / 014

惊蛰

*The Waking of
Insects*

天地盈虚 / 015

蒙顶甘露：蒙山顶上一枝兰 / 016

纳雍绿茶：干净的味道 / 019

海棠口大盏 / 022



春分

*The Spring
Equinox*

向上而同 / 023

曼松茶：甜润暗香的桃花源 / 025

品味贺开 / 028

山石钮铁釉陶壶 / 030

清明

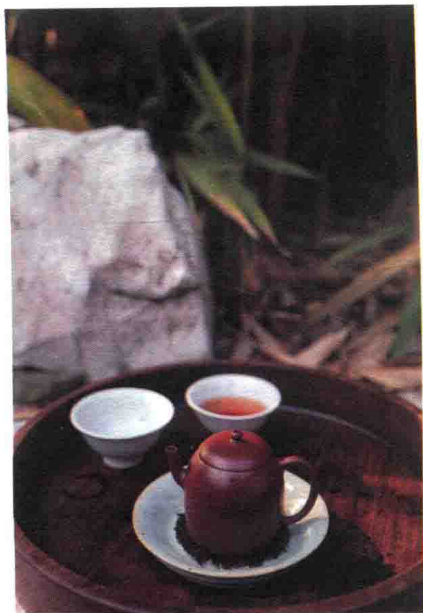
*Pure
Brightness*

既清且明 / 031

龙井茶：心静的味道 / 033

芥茶：对旧时茶事的温柔试探 / 036

韩国白釉匀杯 / 040



谷雨 Grain Rain

归妹永终 / 041

寻找回来的铁观音 / 043

岩茶梅占：梅占百花先 / 046

刻心经柴烧宝瓶 / 048

立夏 The Beginning of Summer

天地通泰 / 049

霞浦元宵茶：波澜壮阔终将不敌清

浅和风 / 051

星野玉露：异国传来的茶香 / 054

宋朝建窑系乌金釉大盏 / 056

小满 Lesser Fullness of Grain

小得盈满 / 057

玉麒麟：高雅才值得回味 / 059

顾渚紫笋：茶圣亲自命名的贡茶 / 061

西晋砖砚壶承 / 064

芒种 Grain in Beard

青梅煮酒 / 065

涌溪火青：坚守 20 个小时的雅债 / 067

永春佛手：心之清供 / 070

邵丽华制朱泥壶：秋水 / 072

夏至 The Summer Solstice

阳盛阴生 / 073

正太阳：豪情终化绕指柔 / 075

太白云茶：玉霜香雪可清心 / 077

木雕灵芝茶仓 / 080

小暑 Lesser Heat

正气热散 / 081

九华佛茶：大愿甘露 / 083

峨眉雪芽：将登峨眉雪满山 / 085

邱桂彪制传统潮州朱泥手拉壶 / 088

大暑 *Greater Heat*

暑气乃湿 / 089

六安瓜片：茶缘天地间 / 091

老丛梨山：冷露无声 / 093

金代白釉配纯银万字纹盖水盂 / 095

立秋 *The Beginning of Autumn*

长夏转阴 / 097

白桃乌龙：一抹桃花香 / 099

岩茶金凤凰：光与风的舞蹈 / 102

清晚期花瓣型大漆托盘 / 104

处暑 *The End of Heat*

天地始肃 / 105

金柳条：茶盏里的云间烟火 / 107

鸭屎香：单丛庞大香气谱系里的异数 / 109

琉璃花口盏 / 112

白露 *White Dews*

秋色属白 / 113

白鸡冠：不逊梅雪三分白 / 115

白牡丹：月明似水一庭香 / 118

大漆秋叶茶则 / 120

秋分 *The Autumn Equinox*

静观待机 / 121

正蔷薇：春藏锦绣熏风起 / 123

石中玉：石火光中寄此身 / 125

明中后期青花寿字纹茶仓 / 128

寒露 *Cold Dews*

空山始寒 / 129

凤凰八仙：自地从天香满空 / 131

铁罗汉的戒定慧 / 133

晚清青花茶船 / 136

霜降 *Frost's Descent*

天地自安 / 137

重新发现安茶 / 139

九品莲：草木丹气隐 / 142

花梨木卷几 / 144



立冬

The Beginning of Winter

君子俭德 / 145

宁红与龙须，五彩络出安宁世 / 147

陈皮普洱：手持淡泊的花朵 / 149

太湖赏石配断纹漆木几 / 152

小雪

Lesser Snow

自昭明德 / 153

九曲红梅：最是思乡情怀 / 155

宁德野生红茶：无意无心的野茶 / 158

纯锡蕉叶茶则 / 160

大雪

Greater Snow

阴盛阳萌 / 161

紧茶之心 / 163

槟榔香里说六堡 / 165

梅妃竹拼攒千泡盘 / 168

冬至

The Winter Solstice

见天地心 / 169

烟正山小种：桐木关的美丽烟云 / 171

正太阴：月华如水 / 174

罗汉竹金漆鲤鱼茶则 / 176



小寒

Lesser Cold

冬寒尚小 / 177

7581：抽丝剥茧的寻觅 / 179

茯砖：穿越万里茶路 / 183

老竹浮雕白玉花片香筒 / 186

大寒

Greater Cold

修省自身 / 187

紫娟流光 / 189

藏茶：煮出红艳芬芳 / 191

大漆泥金夹苎葫芦盏托 / 194

后记

Pastscript

二十四维的光阴与茶香 / 195



立春

The Beginning of Spring

静待花期

“立春”，大部分人的重点都会放在“春”上，顿时联想出一片春回大地、绿柳萌发、山花烂漫之景象。其实，立春时节，中国的大部分地区尤其是北方还是比较寒冷的，但是在宇宙大的运行之中，春天已经在酝酿了。

我们的古人对自然的观察很细致。他们敏感地发现到了正月，阳能逐渐上升，气温也开始上升，宇宙中发生着规律性的联动变化。为了推演这种时间和空间的复杂关联性，他们采用了卦象这种形象的工具。而立春被描述为地天泰卦，下面三爻都是阳爻，所谓“三阳开泰”，就是说已经有三个阳了，万物开始萌发生气，立春是节，相隔十五天的雨水是气。

明代有一本关于植物栽培的书叫做《群芳谱》，仅看名字，就仿佛一派春天的感觉。《群芳谱》对立春的解释十分到位：“立，始建也。春气始而建立也。”虽然物象不是人们想象的春天，但是立春为春天的建立开创了格局。

立春的三候是：“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰”。说的是自立春始，第一个五日里东风送暖，大地开始解冻。第二个五日后，蛰居的虫类在洞中慢慢苏醒，但还不是惊蛰那样开始出现在地面上活动。再过五日，河里的冰开始融化，鱼便到水面上游动，那些薄薄的碎冰片看起来就像是被鱼背着一样浮在水面上。

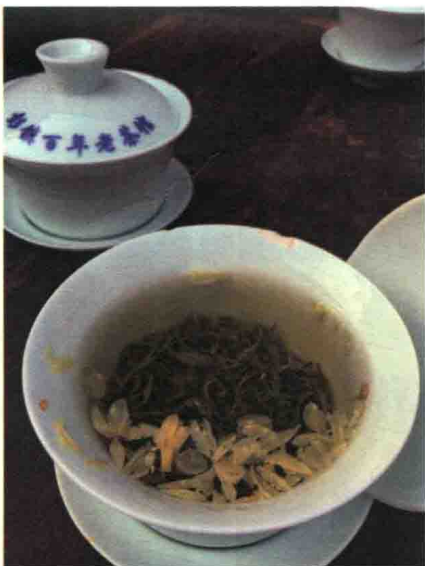
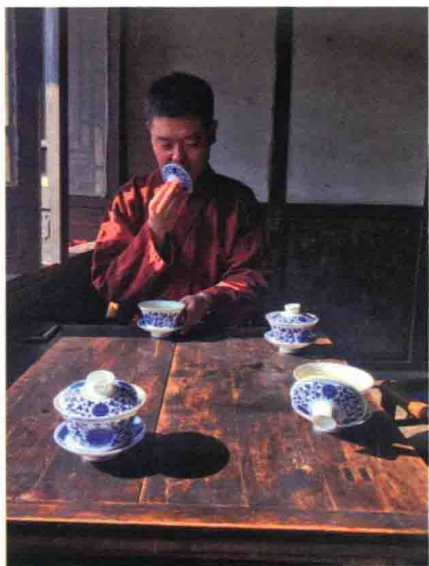
立春之后，人体内的阳气自然而然地顺应天地阳气，希望舒张萌发，虽然气温不高，人们却总有想伸手伸脚的冲动，不愿意多穿衣服。但老人知道还不到时候，故而常常教育年青人要“春捂秋冻”。而人的精神层面上也自然而然地升起希望，故而祈福、祝愿都难以抑制。民间春游从此开始，大人们、孩子们都迫切希望亲近自然。吃春饼、春卷是立春的习俗，尤其是春饼，食材丰富，色彩缤纷，不仅满足的是人体的需求，同时也传达出人们对未来的希冀和祝愿。

这次的立春，我选择了两款茶，作为这个节气的当下之茶。有意思的是，都是福建的茶。一款是茉莉花茶，一款是福建的老白茶。我喝白茶，不拘是银针还是牡丹，然而老寿眉喝得多些。茉莉花茶香气馥郁，花又主发散，适合助力阳气生发；老寿眉温润清雅，适合春天那种不温不火的感觉。

茉莉花茶：此时此刻的味道

整个北方，曾经是茉莉花茶的天下。我是山西人，读书的时候，我有个关系很好的同学，家里总有纸盒装的“天山银毫”，每次冲泡，都香得不得了，又不冲鼻子，喝着、闻着都很舒服。后来才知道这茶和新疆没啥关系，是一种福建宁德产的茉莉花茶。

茉莉花茶福建产的较多，除了福建，浙江、江苏、广西和四川也产。茉莉花茶有过非常辉煌的历史，虽然如今它仿佛变成了“不会喝茶”和“低端茶”的代名词。在中国古代文化最为绚烂的时代，宋朝那一片雨过天青的温润里，已经将龙脑加入贡茶里，出现了“花茶”这一茶叶大类。不过，正式用鲜花作香料窰制花茶是在明朝。明朝是个器物粗糙体大的朝代，然而茶事却有自己的细腻：他们会用木樨、茉莉、蔷薇、梔子、木

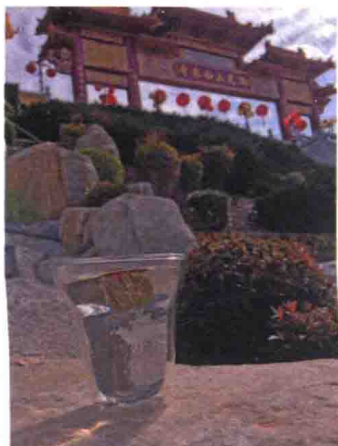


香、梅花等各式鲜花窰制花茶。

在宋朝的时候福建就已经广泛地种植茉莉花，现在茉莉花更是福州市花。19 世纪中叶到 20 世纪 30 年代，福州茉莉花茶生产发展到鼎盛时期；期时，京、津茶商云集榕城，大量窰制茉莉花茶运销东北、华北一带的大城市，福州由此成为全国窰制花茶的中心。而西方尤其喜欢这种花香浓郁的茶品，福州花茶远销欧、美和南洋各地，为数甚巨。四川在 1884 年从福州引种茉莉花苗；1938 年，福州的窰花技艺传到苏州，所以这些地区都发展成了中国重要的茉莉花茶产区。

四川本身是产茶大省，成都又是休闲之都，有喝茉莉花茶的传统。成都茶厂最有名的品种就是“三花茶”——不是三种花制成的茶，而是三级茉莉花茶。老成都人视茶馆为客厅，日上三竿自然醒后，趿拉着鞋子，睡眼惺忪地上了街，先在面馆吃碗面，然后再走两步踱进茶馆，喊：“幺师，来碗三花！”茶馆里的伙计，尊称是“茶博士”，俚称是“幺师”。普通成都人都喝三级花茶，够味，经泡，又便宜，所以老成都人每天都是“来碗三花”。碗是盖碗，老成都人喝茶都是盖碗茶，一般是青花瓷的茶托、茶碗、茶盖三件套。喝茶期间基本是眯着眼晒太阳，也不说话，茶盖翻起插在碗和托之间，伙计就会提着铜壶来添水，无事便是一天。不过我印象里，他们有事的时候不多。在成都喝茶，我印象最深的是在成都青羊宫喝到的茉莉花茶。道姑收完钱，便直接按人头给你几个装好茶的盖碗，自己寻找桌椅，坐好后有人来添水。

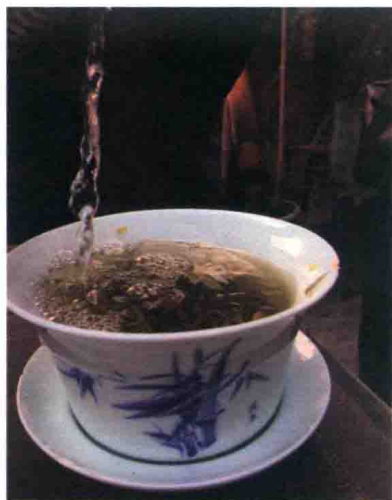
后来我去美国洛杉矶，那里的四季并不分明，总是温暖的。有一个休息日不知道怎么就突然想起了茉莉花茶，约了朋友专门去西来寺泡茶。茶叶是日本 LUPICIA 出的茉莉工艺茶，看着是一个茉莉银毫的大球，泡开来，会有干



日红的小野菊浮起。就在西来寺的草坪上，远处是石雕的小和尚，在异国他乡的天空下散发出一片茉莉茶香。

现今我养成了一个习惯，每年春天都会买一些茉莉花茶，福建产的多些，有的时候也买四川的碧潭飘雪。传统上，花茶里的干花越少越好，窈制的次数越多越贵。以前一般都是七窈七提，就是利用茶叶吸味、鲜花吐香的道理，将半开的茉莉花放在茶坯中，吸完香后再把干花拣净，反复七次。后来一些厂家为了降低成本，第一遍先用白兰花窈制，再用茉莉花窈制，道数也改为三窈三提。这样的茉莉花茶品质就下降很多，因为白玉兰的花香，闻着浓郁，却有点“闷”，不如茉莉花的清雅有灵气。更有甚者，茉莉花茶标准的出厂水分含量为8%—9%，不允许超出9%。但有的厂家，为了弥补下花量少、茉莉花茶内香不足，故意把茶叶出厂的水分提高到9%以上。一方面茶叶在干闻时鲜灵度好，另一方面也可以增加茶叶重量，可是这样的茶，闻起来香，喝起来却不香，也就埋下了“茉莉花茶就是低端茶，品质不佳”的认知伏笔。

我爱茉莉花茶，是喜欢它芳香开窍，又蕴含着茶香。连续几个立春节气的茶会，我都选了不同等级的茉莉花茶。每次有人看到我喝茉莉花茶，他们都会惊诧一下，我知道他们内心一定在说：这个爱茶的老师，怎么会喝茉莉花茶这种低端茶？那不是不会喝茶的人喝的吗？我开始还辩解几句，后来便不说话了——只要你自己开心，有的时候不要那么敏感吧。过去的已过去，未来又还未来，重要的是我们把此时此刻的茶水倒在此时此刻的杯子里。品这碗茉莉花茶，喝的就是此时此刻的味道吧。



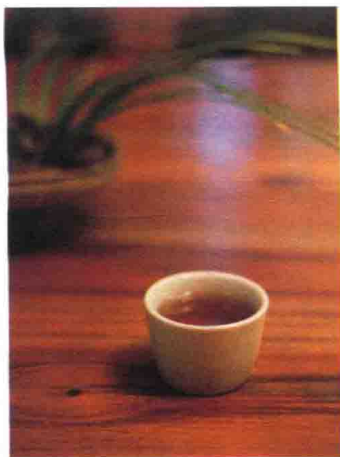


白茶：七年之宝

白茶，也许是天空的云雾凝成的精华。在福建福鼎，人们采摘了细嫩、叶背多白茸毛的芽叶，不炒不揉，就是用大自然的阳光晒干，如果天气不好，就耐心地用文火烘干，把茶叶的白茸毛在干茶的表面完整地保留下来，成就了最为纯真的银白和带着青涩的草香。

最漂亮的，还是白毫银针和白牡丹。顶级的白毫银针，满覆银毫，又比较粗壮挺拔，好像充满肌肉的力量；而白牡丹会在白毫下隐隐有绿色露出，仿若白纱下面隐现着绿色的裙裾。最常见的当然是寿眉。其实以前还杂着一种贡眉。贡眉是白茶菜茶制成的，菜茶是群体种，也叫“小白”。实际上贡眉要比寿眉等级略高一些，因为还是有芽头的。而福鼎大白茶的芽制成了白毫银针，抽针后的片叶制成的白茶就是寿眉。寿眉以前叫做“三角片”，仿若枯叶蝶，叶片比较薄，有着斑斓的秋天落叶的颜色。

白茶存放时间越长，其药用价值越高，有“一年茶、三年药、七年宝”之说，一般五六年的白茶就可算老白茶，十几二十年的老白茶已经非常难得。白茶因为火气较小，一直作为下火凉血之用，新白茶的草叶气仿若杏花初开，而随着年份增长，香气成分逐渐挥发，汤色逐渐变红，滋味变得醇和，茶性也逐渐由凉转温，泡好的老白茶会有枣香或者药香发散出



来，闻着就让人舒缓和放松，老寿眉的表现尤为突出。

茶确实是中国人最早的“药”啊。古代那些羁旅中人于旅途中，在歇息的片刻，会从破旧的藤箱或者背包里，拿出随身的一小包茶叶，用山泉水煮了或者冲泡，这样那样的茶香就充溢了那一小片空间，饮用的人发出一声轻叹，因为一种来自内心的舒爽。在这舒爽之中，那些初期的病痛也慢慢抽离出去，与怀念故乡的水汽一起升上高空，变成缭绕在山间的云雾。而饮茶人的目光跟随着这些云雾，绕过山峦、溪谷，看到春天柔韧扭转的紫藤、夏天陪伴着翠鸟的红莲、秋天隐逸在竹篱旁的金菊、冬天衬着白雪的蜡梅。这幅糅合了远山近水、四时花卉的中国画，正是旅人藏在内心的美好故园。

这种美好里谁能说没有散发着缕缕茶香呢？“茶”这种药，不仅医治身体，更加疗治心灵，它的功能，一个是治疗，一个是参悟。不论东方的大道，还是西来的佛法，中国文化的种种，都笼罩在这茶香之中，让人顿悟或者长思。

在古代中国，茶曾被认为难以离开旧土，因此它还有一个名字叫做“不迁”。可是它却温暖了旅人的手，明亮他们的眼，并且跟着他们，从云南走到四川，又沿着长江去了湖南湖北，更慢慢出现在了福建、江苏、广东、浙江……茶之为宝，在于它穿过漫长的历史甬道，给了我们真实而长久的慰藉，并且愈久弥香。