



茶道世界裡的檢測藝術

— 習茶中的正念練習 —

瀹茗，「煮茶」之意。

宋 陸游《與兒孫同舟泛湖》詩：“酒保殷勤邀瀹茗，道翁偃僂出迎門。”



筆者陳柏豪醫師創立的茶室《瀹茗》
為非營利之品茶空間，茶沏一室香、以茶會友樂自得。

林耕新・攝

文 | 陳柏豪

視覺編輯 | 蔡佳祝
邀稿

攝影 | 林耕新
楊書豪



《淪茗》壁面一隅

林耕新・攝

憶

小時候的客廳，長桌上的角落置了一方竹製的茶盤，上面圍著朱泥壺擺放了泡茶器具一組。只要父親在家，空氣中總是瀰漫著淡淡的茶香，時不時連接集水桶的塑膠軟管還會壓過家人的交談，毫不客氣的咻咻作響。在那個時候每個人家中都要有這麼樣一組設備，到了親戚家圍著茶桌喝杯茶，似乎是一種會面的儀式。

已經忘記什麼時候家中那組茶盤默默的收了起來，或許是隨著那組灰色荔枝皮沙發一起被載走的吧？「來喝茶」，這句話依舊是打招呼的習慣用語，只是拿的不再是解渴不夠、偶爾嫌燙的小磁杯，而是能夠一口吸到腦涼的塑膠杯。冒著被教官追的風險，拿著收集全班繳的零錢，跟別班一樣偷訂飲料的同學，躲在校樹桃花心木後面等飲料店的外送的膽顫心驚，踉蹌提回班上趕上課前大家搶拿的畫面，一直都是國高中時期鮮明的記憶。

開啟

離家上大學後，吃飽飯後買杯飲料下午課喝似乎成了慣性，茶成了只是一種加味的水，單純要增加下午一點的課多一些些的風味，防止睡著。直到了大三接待國外交換學生，某位華裔的女孩子在歸國前問我：「我爸說台灣的鐵觀音很棒，希望我可以帶一些回去給他。」當下的我啞然，完全不知道如何建議他要去哪裡選購，甚至帶了點羞愧，身為台灣人居然不知道別人是如此喜愛台灣生產的茶葉。那次後來勉強是應付過去了，還是想辦法找到半斤的木柵鐵觀音讓他帶回國，然而我默默的決定要好好研究台灣茶。



探索

雖然說是想要了解，但要怎麼開始卻毫無頭緒。去了趟書局買了本介紹台灣茶的書，才驚覺台灣茶並不是自己以為的那麼簡單，說來汗顏，我一直以為開喜烏龍是一種茶商品的名字，不知道開喜是飲料公司、烏龍是茶種，最深的印象是有帶著包巾的婆婆搖來搖去，又或者我不知道凍頂、三峽、坪林、木柵都是能生產丘陵茶的產地，跟梨山、阿里山、杉林溪等高山茶是不同的系統。看完那本書後，添購了一些茶具，到茶行買了幾包小包裝的茶葉，便開始泡茶的旅程。

一開始，自己其實也不在乎細節，置茶量、水溫跟時間的掌握都非常的粗糙，因此每一次製造出來的茶湯都是一種驚喜，然而書上說的香氣跟喉韻都分不出來，而是被攪和成一個味道。經過幾次的調整後，發現上述的這些細節的控制，深深影響著茶湯的呈現。為了追尋更細緻的味道，重頭開始檢視每一項環節。

為了了解茶葉的製成，在友人協助下，有機會到茶園及茶葉廠實際觀摩茶葉的製造。最初從茶樹的品種挑選，如傳統青心大冇、青心烏龍、鐵觀音及阿薩姆，後期的四季春、金萱，到較晚期茶改場配種的紅玉、紅韻，每一種品種都有它適合的環境跟習性，其本身的風味也不一樣，想當然爾，要製做出好茶，茶園的管理就相當的重要，施肥的成分及時間點、除草及蟲害管理、修剪，都是需要大量費心去完成。種出健康的茶樹後，採摘的時間又因節氣、天氣狀況、風向有所調整，耗費大量的人力趕在黃金時間內採集。

採摘下來的茶葉經過萎凋的過程，又分成室外日光萎凋跟室內萎凋，每個時間點的掌握、要不要攪拌(浪菁)都需要倚靠製茶師的經驗，師傅們稱之為走水，控制溫度、溼度去達到最適合的發酵程度。接著藉由高溫的方式對發酵過後的茶葉進行殺菁的步驟，這步驟就跟煮菜一樣：太快起鍋沒煮熟，太晚起鍋食材的風味盡失。後續的揉捻、乾燥，茶葉的製成才完成。

檢視與對話

意識到抵達自己手上的茶葉，是歷經這麼多人，基於對茶的執著，憑藉自身過去累積的經驗，灌注感情所製作出來的。秤在手上的茶葉似乎多了那麼一點靈魂的重量，不僅僅是大地滋養出來的獨特風味，更是製茶師傅嘗試協助讓飲茶者體會茶湯深邃的一股誠意。雖然不能說成戒慎恐懼，但下意識的想要用更溫柔的態度去面對每一次的茶席。在開始茶席之前，會給自己一段時間沉澱，去觀察自己當下的情緒狀態，有時候得從身體的回饋去反推被自己壓抑的情緒，調整自己的呼吸變得和緩，掃描自己全身是不是有哪裡不舒服、疼痛或腫脹，集中注意力去感受身體想要傳達給自己的感覺，接著安撫並感謝身體嘗試提醒自己，並且接納而不去忽略這樣的感受。反覆掃描自己的身體直到情緒平穩，才開始用清水把茶具清潔、擦乾後，用茶則把茶葉裝入小茶罐中，擺放好所需的道具，把水注入煮茶壺後，開火、坐好泡茶。

先照顧了自己的情緒以後，感覺到自己對於等待煮水的過程夠有耐性，感官也能相對敏感的提醒水溫的狀態，自然把水煮老的機會就降低了。準備就緒後，滾動茶罐將茶葉均勻的鋪布於茶托，溫壺，輕輕將茶葉從茶托滑入壺中，用茶針平鋪，平緩的注水，控制水柱讓茶葉均勻的被沖打、浸潤、舒展，藉此喚醒茶葉釋放沉睡的美味，轉化成黃澄澄的茶湯，出湯，從細細的壺嘴洩漏滿室的香氣，再聚回茶海等待分入喝杯中，茶湯經過這些程序後已經降至不燙口的溫度了，舉杯時剛剛乍現的香氣又再現，從鼻腔竄入腦門，好似替入喉的體驗拉起了序曲，張口滑入的茶湯，潮打過舌尖的甘醇的味道，混入收於舌根專屬台灣茶的收斂澀味，再經由喉門又一次竄上香氣，這次直接綻出專屬於不同茶種的花草香，給了入喉體驗一個標誌性的記憶。吞下茶湯，釋出空間讓氣體分子再次占據口腔，卻帶出茶湯的後韻，回甘，挑逗著唾液不斷分泌，期待著再次飲入一口好茶。

反思

進入了醫學領域的臨床後，學習到正念冥想的減壓技巧，正如茶席上面的儀式不謀而合，先是辨識自己的情緒，調整好自己的呼吸，接納自己的身體，等到情緒穩定的時候，信任自己的五感去感受當下，全神貫注的集中意識，不帶評論的經驗，定會讓自己的心胸更加開闊，重拾如兒時的好奇與快樂。

吃茶去！



- 與茶的美好相遇 -
“只因為想喝杯好茶，一不小心就弄了一間茶室！”

作者

陳柏豪

台灣精神科專科醫師

耕心療癒診所專任醫師

台灣兒童青少年精神科專科醫師

高雄長庚醫院精神科總住院醫師

高雄長庚醫院兒童心智科研究醫師



《瀟茗》茶室一隅

林耕新 · 攝