

《茶日子》

图书基本信息

书名：《茶日子》

13位ISBN编号：9789869045626

出版时间：2014-4-2

作者：李啟彰

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《茶日子》

內容概要

喝一口乾淨的茶，比喝一口好喝的茶來得重要！

本書作者將自己推廣茶文化多年經驗，將「喝茶」分為四大品類，有「以口品茶」，「以韻品茶」，「以身品茶」，「以心品茶」等；並將這四大類品茶從人體生理學、物理學、植物學等面向切入分析，如茶進入人的身體之後其感覺會有何變化做分層說明，及大自然改變與植物互動所產生的結果與差異，同時，作者更從氣功、禪修、內觀呼吸等角度，導引茶與人之身、心、靈之間的關連與作用。另外，在農藥汙濫使用與食品安全普遍成為消費者關切議題的現下，作者更以科學理論與實證做為依據，與讀者分享農藥殘留的茶葉該如何分辨，讓每個人都可成為對農藥、化學添加物「有所感」的個體。

作者以簡明易懂的文字道出自己長年經驗，不管是入門或是高階程度的愛茶人，都可循序漸進體驗微妙的品茶世界，共同探索茶的奧妙。

1. 第一本引導讀者如何以舌頭的味覺、韻的覺知、身體的體感、到心靈層次等，依循序漸進方式品茶的書籍。
2. 第一本以人體生理學的分析角度，將科學依據引入品茶觀念的書籍。
3. 第一本將氣功的科學原理與品茶方式，結合並探討的書籍。
4. 第一本介紹植物生物學（植物生長的過程與環境），與品茶息息相關的書籍。
5. 第一本探討農藥殘留，在身體有何訊號產生，要如何避免喝到有農殘超標茶的書籍。
6. 第一本將禪學中「內觀呼吸」與品茶結合的書籍。
7. 第一本研究古代詩詞中，對於品茶方面理解之深度的書籍。

《茶日子》

作者簡介

李啟彰

中國大陸茶文化，茶具連鎖店，「岩陶」總經理

上海復旦大學EMBA，美國聖母大學MBA，淡江大學物理系

理科背景出身，因緣際會踏入茶道的世界。自2009年在大陸推廣茶文化以來，已舉辦超過百場的茶會與講座。近來更以「無毒飲茶」為職志，從科學角度解密品茶，以實際行動宣導與追求一個有機的生態環境。

書籍目錄

推薦序

對急功近利文化的當頭棒喝 台大生醫電資所暨中研院物理所教授 - 王唯工

品賞一泡好茶，需要身心俱到 前農委會主委 - 陳武雄

開創茶世界的另一道獨解 紫藤廬主人 - 周渝

看得見的「一口入喉」滋味 陶作坊創辦人 - 林榮國

自序

喝一口乾淨的茶 - 李啟彰

引言：開門見茶

知茶境—從身而起

識茶趣—言茶五談

.....

第一談：以口品茶

味覺分析—舌頭的生理構造

苦，甜，酸味

生津

膠質

澀味

如何以口品茶

口品第一式—讓茶湯在口腔內打轉

口品第二式—吞嚥是否滑順

以口品茶的樂與苦

古詩詞與「以口品茶」：

唐，劉言史「與孟郊洛北野泉上煎茶」

.....

第二談：以韻品茶

嗅覺分析—韻的感知層次

嗅覺的氣味接收

嗅覺空間

*「不要問」的品茶迷思

呼吸與韻的關係

記憶的訓練

嗅覺記憶區

辨識高山韻

香氣與岩韻的平衡

層次感vs.拼配茶

如何以韻品茶

韻品第一式—聞香與湯香

韻品第二式—呼吸與層次感

韻品第三式—回甘與餘韻

以韻品茶的樂與苦

古詩詞與「以韻品茶」：

唐，溫庭筠「西陵道士茶歌」

唐，齊己「詠茶十二韻」

.....

第三談：以身品茶

氣與品茶的關係

「共振」是什麼

王唯工—「氣的共振」理論

為何感受不到茶氣

茶氣的等級

農藥施用與品茶之間

農藥的檢測

人體的神經系統

* 交感與副交感神經

* 中樞神經

農藥中毒

農藥殘留症狀分析

農藥餘毒與殘留去除

* 洗茶無法去農殘

* 農藥茶的二三事

農藥超標下的體悟

鎖喉

驚恐的鎖喉經驗

植物生長狀態與品茶的關係

植物地上與地下部分的競合

植物的呼吸

乾旱對植物的影響

酸雨對植物的影響

如何以身品茶

身品第一式—涼意與甜度

身品第二式—高山韻

身品第三式—採摘過度的生息

* 品出茶葉脈動

身品第四式—感受茶葉乾旱或酸雨氣候

* 透過品茶感知自然訊息

身品第五式—焙火下的去水提香

* 品出不同焙火的滋味

身品第六式—溼倉茶vs.脾濕

* 會鎖喉的受潮茶

以身品茶的樂與苦

* 古詩詞與「以身品茶」

唐，盧仝「七碗茶歌」

清，周亮工「閩茶曲」

由「閩茶曲」看武夷岩茶

.....
第四談：以心品茶

人心與茶對坐

透過茶，重建人與自然的關係

十字路口的抉擇

因利誘導大自然反撲

無國界的工業污染

商人的良心

內觀呼吸法與品茶的關係

從內觀中找出問題根本

內觀前的禪定練習

* 觀察呼吸

- * 數息與回拉
- * 馴服野象
- 覺知力與平等心
- * 練習覺知力
- 內觀在品茶的應用
- 觀出茶人脾濕之症
- 如何以心品茶
- 心品第一式 - 看，不是看到
- 心品第二式 - 孩子
- 心品第三式 - 破除完美
- 心品第四式 - 隨心所欲不逾矩
- 心品第五式 - 活在當下
- 心品第六式 - 未知
- 心品第七式 - 茶如其人
- 心品第八式 - 化學添加與茶氣正邪
- 心品第九式 - 老茶範例分享
- * 可打出太極的優質老茶
- * 灌入能量的極品百年茶
- * 能返璞歸真的坐禪茶
- 心品第十式 - 以心入茶
- * 心高氣傲的茶
- * 與大自然共舞的茶
- 以心品茶的樂與苦
- 古詩詞與「以心品茶」：
唐，皎然「飲茶歌誚崔石使君」
唐，盧仝「走筆謝孟諫議寄新茶」

.....
第五談：侘寂(WabiSabi)

- 日本茶道精髓
- 枝末細微處發現美
- 靜謐低調中體驗美
- 日本茶道的濫觴
- 日本茶聖千利休的改革
- 利休七則
- 一期一會一感動
- 精闢嚴苛的日本茶道
- 以侘寂為名的三項追求
- 自然
- * 大同山茶園
- * 名間有機茶園
- 殘缺美
- 養身先養心
- * 身體十二官
- * 身體、情緒、心的三位一體
- * 覺知力與平等心
- 茶境：一杯茶的大同世界

《茶日子》

精彩短评

- 1、试图用比较技术性的方法来讨论如何品茶，而不是传统中各种玄之又玄的评价方式。因为日本地理位置的原因，产不出好茶，于是日式茶道更加讲究仪式和精神方面的东西。嗯，果然是我的风格。
- 2、喝茶原来是玄学.....
- 3、读着比较有意思，但真的有那么神奇哈？
- 4、至少在“用心品茶”这一章前，都还是写的不错的。在此之后，玄而又玄，已经背离了作者自己标榜的“科学的精神”。总体而言，茶余拿出来随手一翻还是可以的。
- 5、作者是个天才
- 6、的确是茶道入门的好读物
- 7、一本唯心至极却要标榜科学的书，强忍着看完就是为了写这个一星评论，好了总算是看完了。后悔花钱买它。
- 8、很不错的一本茶书，含金量高，但觉得有些地方讲得确是神乎其神
- 9、每一泡茶都是零的开始，也是零的结束。
- 10、食品健康与安全
- 11、太敢写了！刚看完朋友送的茶日子2，豆瓣还没有，就写在茶日子1上面吧。两本都是朋友送的，感觉故弄玄虚的多，出书的门槛也太低了。。。前面谈中国，后面又是中华民族，人格分裂还是有代笔，儒释道 阴阳五行瞎堆砌。。。
- 12、挺好的，觉得唯心或者故弄玄虚的读者，应该是不能理解作者真正的理论根据，作者是修禅定的，对中医也有涉猎，所以能够从人体感知和体内气息上去细微地体味茶味。可能有很多人是坚定地不能接受中医这些传统的理论吧~~
- 13、了解茶知识入门书籍可选

《茶日子》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com