

禅茶会的意义

王一刚

明嘉老茶铺 浙江温州 325000

DOI:10.12238/jief.v7i3.12788

[摘要] 自古以来,禅茶便被视为修身养性、调和身心的良方。在茶与禅的交融中,“禅茶一味”的独特理念应运而生,它倡导通过品饮禅茶来体悟人生的真谛,实现身心的和谐与统一。本文从禅茶的历史起源入手,再看当今现代人的健康和学习专注力的问题,从西方哲学到东方道家五行以及黄帝内经的养生,各个角度来佐证事物相互之间的关系,寻找问题的根源,从佛教的禅宗理念,寻找问题真相,从根本上解决问题,在禅茶会中体验,会起到非常重要的实践指导意义。

[关键词] 禅;茶;茶汤

The significance of the Zen tea party

Wang Yigang

Mingjia Old Tea Shop, Wenzhou City, Zhejiang Province 325000

[Abstract] Since ancient times, Zen tea has been regarded as an excellent remedy for cultivating one's character and harmonizing the mind and body. In the integration of tea and Zen, the unique concept of "Zen Tea as One" emerged, advocating that through savoring Zen tea, one can gain insight into the true meaning of life and achieve harmony and unity between body and mind. This article begins with the historical origins of Zen tea, then examines the health issues and attention span problems faced by modern people. It explores various perspectives, from Western philosophy to Eastern Daoist Five Elements theory and the Huangdi Neijing's approach to health preservation, to illustrate the interrelationships among these concepts. By seeking the root causes of these issues, it delves into the essence of Buddhist Chan teachings to address problems at their core. Experiencing Zen tea gatherings can provide significant practical guidance in solving these issues.

[Key Words] Zen; tea; tea soup

一、历史起源

禅茶的历史起源可以追溯到公元前4年,由佛教传入带来的坐禅需求促使了茶与禅的结合。吴理真在四川蒙顶山种植了七株茶树,开创了世界上人工种植茶叶的先河,被尊称为茶祖。佛教传入后,吴理真在蒙顶山修行,同时种植茶树,首创“佛茶一家”,被尊称为甘露禅师。唐代是禅茶文化发展的高峰期,茶圣陆羽写的《茶经》详细记录了茶的历史、种植、加工以及茶具和品茶习俗,标志着禅茶文化的成熟。唐代的寺院中还设有专门的“茶寮”,用于僧人吃茶,并有“茶头”负责煎点茶。宋代的禅师圆悟克勤在湖南夹山著书《碧岩录》。圆悟克勤禅师在禅宗历史上有重要地位,尤其对“茶禅一味”的理念有深远影响。“茶禅一味”是禅宗文化与茶道结合的核心思

想,强调茶道与禅修的内在统一。禅宗认为,日常生活中的简单行为,如喝茶,也能成为修行的途径,通过专注泡茶、品茶的过程,修行者可以达到心无杂念、明心见性的境界。中国的禅茶文化传入日本和韩国,形成了各自独特的茶道和茶礼,如日本的茶道和韩国的茶礼。禅茶的历史起源与中国佛教的传入和坐禅文化的发展密切相关,随着时间的推移,禅茶逐渐发展成为一种独特的文化现象,影响了全球范围内的茶文化。禅茶在如今高速发展的时代,在西方文化大量影响下的教育体系里,找找东西方在哲学理念上共同的点,我们先理清“禅修”理念内在的框架结构,关于精神世界和物质世界的关系,禅宗那句著名的“见山是山,见山不是山,见山还是山”,告诉我们通过表象看到本质,到圆融无碍至少需要这三步的理解和实

修，突破后并不是否定一切，而是用包容和慈悲的心自利利他，看看如何才能在平常工作生活或茶事中实践，起到妙用。

二、在学习中的应用

按学习能力来看，一种能力是学习成绩很好又很听话的孩子，老师的最爱也往往会在孩子身上看到自己当年的影子，第二类是不怎么努力还很爱玩，但悟性很好成绩偏科，第三种很努力做题但进步很慢，靠时间体力拼的孩子等等。

如果学习有N种方法，那么这其中最见效的，无疑是前面讲的第一种明师指导，和第二种的自学自悟。曾经听到一位高考的同学，在最后的三个月时间里，反复测试，最后验证出最适合自己一种学习方法，突然有那么一刻，所有的题目他都懂了，不只是懂了这道题怎么解，而是懂了题目的逻辑，出题老师想要考的点…这就是典型的从量变到质变的事体体现。还有一种呢，就是天生灵性体质，专注力异于常人，一眼万年一目十行的天才，看什么都能直接了解事物背后的本质，一个人在家就能发明好多的东西，这种其实不叫学习，应该叫打开天线，叫悟！也就是西方文化里面讲的“心流”，学习二字是循序渐进学习别人的理论加反复记忆练习的。但我们大部分的常人，都是通过不懈努力加那么一点点点的天赋，才能取得一点点的成绩，这还要靠很多的因缘福报才能脱颖而出，但这脱颖而出的后果，会带来的是更多的焦虑和抑郁，因为这是需要接下来付出很多努力（洪荒之力）才得来，但如果我们已经尽力了，接下来精力体力都已经跟不上了，怎么办？这个时候就会出现各种问题，因为平衡度被打破了，身体的瘀堵方面引起的问题或精神方面的焦虑和抑郁的问题就会出现。

三、精神和物质的结构

我们老祖宗在《易经》里面有这么一句：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。意识和思维都属于精神方面，看不见摸不着的，属于形而上者谓之道。看得见的器和物都属于形而下者谓之器。

恩格斯指出，意识是人的实践的产物，一旦形成，就具有了相对独立性。也就是说这些在个体的意识都是片面的，包括在时间面前都是片面的，每一时代的理论思维，都有每个时代的理论思维，这都是一种历史的产物。

古希腊哲学家亚里士多德他认为，要想认识世界，就必须探寻世界的结构，探寻世界的结果，那就必须要知道这世界的事物是怎么构成的。他提出四个因 1. 形式因、2 质料因、3 目的因、4 动力因。这四个是他著名的《四因说》。

西方哲学世界还出现了另一种学说——活力论，又叫生机论或生命力论。该学说认为，生物体与非生物体的区别就在于生物体内有一种特殊的生命“活力”，也就是亚里士多德所说的灵魂。佛教禅宗里面也提到佛性或本体。比如禅宗常说的“

明心见性”，那明的是什么心，见的又是什么性？是什么在明这心起这性，还能演变展示出山河大地万事万物的能力。念头和思维都不是这“本来”只是这本来在起“性”的一种功用，属于第七识的范围。人有六根可以起用，就是眼耳鼻舌身意，这个眼耳鼻舌身意的意就是第六意识，前面五根起作用的时候会反射到第六意识里，那我们就能看到我们看到的，听到我们所听到的，闻到我们所闻到的，尝到我们所尝到的，感受到我们所感受到的，心里都知道（这就是属于六识范围内的一切），就像婴儿一样，但一动念就属于第七识（末那识）范围。正如中国道家哲学所说的：万变不离其宗，不管事物如何变化，其本质不变。专注力异于常人的孩子，大部分都是记忆力很好，这样才会一目十行，西方所谓的心流，其实就是关掉第七识，使用前面六识的状态下，就容易进入心流状态，那么什么都会变得简单明了，也就是进入了禅定的状态。今天我们来试着，如何学会放下念头和思维，放下第七识也叫我执的东西，去找到这个“活力”找到这个“本来”。那么如何引导意识放下，看步骤需要慢慢来～正如中国道家哲学所说的：万变不离其宗，不管事物如何变化，其本质不变。专注力异于常人的孩子，大部分都是记忆力很好，这样才会一目十行，西方所谓的心流，其实就是关掉第七识，使用前面六识的状态下，就容易进入心流频率，那么什么都会变得很清晰明白。

四、禅茶会上实践引导

一套完整的行茶流程，从辨茶开始，选器，布席，煮水，醒茶，温器，注水，出汤，分茶，品鉴。这不只是礼仪和仪式，更是一场修心道场，在每一泡茶汤里，都在修持静定，观照自己每一个呼吸，每一个念头、每一个动作，安住当下。只启用六根，放下第七识也叫（我执）的东西，去感受到六根背后这个“活力”或叫“本质”、本来的这个起性用的东西。

那么如何引导意识放下，看步骤我们需要慢慢来～从放松开始…让身跟心完全放松，只负责知道，象婴儿一样存在，看见念起不随念跑。在跪姿或盘腿坐姿的时候，给自己一个四因说里面的“目的因”，我需要放轻松，因为只有意识放轻松了，肌肉才会放轻松，经络才会放轻松，身体内血液细胞才会按这个指令，配合意识进入放轻松的频率，很多人不能放轻松的原理，就是一直提着那颗心，很多事情都放不下，其实我们老祖宗道家养生理念讲的就是顺天时，养性命，看清楚自然规律，强调五行之间阴阳之间的平衡和和谐，人与人之间的和谐，人与自然的和谐，要顺应四季变化要和谐，如春季舒展筋骨，冬季肾固阳，通过动静结合的方式来疏通经络，改善身体机能，通过呼吸吐纳法改善和修复细胞、血液和经络的松弛感等等。

松了才会通，这样由外而内一步步修复紧绷的身体。人与人之间要和谐，人与自己内心要和谐，根据四季节气变化来调

整生活习惯, 品饮不同五行属性的茶类, 比如绿茶属于木, 白茶属金, 黑茶属水, 红茶岩茶属火, 乌龙茶等发酵类的茶都属土, 这些理念不仅体现了我们老祖宗对生命和健康的深刻理解, 也为现代人提供了实用的养生方法。在《黄帝内经》中, 十二经络各主一类情绪, 不管我们经络中怎么堵塞那一定会产生负面情绪, 如果疏通了经络, 负面情绪也会自然地消失。经络是人体气血运行通道。经络内联五脏六腑, 五官七窍。

青入肝对应春天、赤入心对应夏天、黄入脾对应四季、白入肺对应秋天、黑入肾对应冬天。这种对应关系在中医理论中非常重要, 用以解释身体与情绪之间的联系, 以及如何通过调节内脏功能来影响情志。

现在是春天刚刚惊蛰后, 刚好是天地万物复苏的季节, 对应肝气需要生发的时候, 拿普洱乔木古树做的生普来品饮可以起到一个生发和排毒的作用, 深山老林里的乔木古树一般来说, 树有多高, 根系就有多深, 大自然树木之间也会有对阳光和雨露的竞争, 根系很深深地扎到山体的泥土砂砾间寻找地下水, 所以这个茶树的根系需要巨大的虹吸能力, 才能把地下水输送以及滋养到树梢的茶叶, 这个能量和普通茶园茶的能量特性不同, 在泡这种古树茶建议用铁壶高温来冲泡, 更能体现出古树茶的丰富的内质, 纯净通透的香气, 醇厚甘甜生津的口感, 还有特别强的穿透力, 对身体来讲就是很好的一种排毒饮料。来洗涤和催发我们的身心的正能量。

五、古今茶汤中

唐宋时代, 是中国茶文化的鼎盛时期, 上至王公大臣、文人僧侣, 下至商贾绅士、黎民百姓, 无不以饮茶为时尚。唐朝的卢仝曾经写过《七碗茶诗》一碗喉吻润, 二碗破孤闷。三碗搜枯肠, 惟有文字五千卷。四碗发轻汗, 平生不平事, 尽向毛孔散。五碗肌骨清, 六碗通仙灵。七碗吃不得也, 唯觉两腋习习清风生。蓬莱山, 在何处? 玉川子, 乘此清风欲归去。

宋代僧人皎然写的茶诗《饮茶歌诮崔石使君》, 诗中通过三次饮茶的经验, 展现了茶对身心的净化作用。一饮涤昏寐, 情来朗爽满天地。再饮清我神, 忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道, 何须苦心破烦恼。这首诗通过饮茶三个层次, 展现了茶对身心的净化作用, 表达了皎然对茶道的深刻理解和感悟。

现代人的心普遍散乱, 思维多, 很难修习禅定, 直接观心更难! 我们需要从基础的观身入手, 发展出定力, 先找到心对身体的“觉”, 然后再以心观心, 在日常茶事中发展觉性, 让固定禅茶练习和觉知逐渐打成一片, 这是以智慧引领禅定的实修禅法。

下午申时配合吐纳和太极动作, 体验一下品饮七碗禅茶的心得和要点。

跪姿深呼吸, 暂时先关掉六根三分钟: 不启动眼耳鼻舌身

意, 就当自己回到刚出生的样子。从头顶的顶轮, 眉心轮, 喉轮, 心轮, 脐轮, 腹轮, 海底轮, 再到膝盖, 到脚底的涌泉穴感受胎息吐纳。

都放松达到像球一样的松弛感。不要把感受到的做读取和分析, 依次配合七次茶汤, 如是观, 如是吐纳, 如是品茶, 继续保持觉知。

罄声响

再慢慢开启眼根, 看…

再慢慢开启耳根, 听…

再慢慢开启鼻根, 闻茶香…

再慢慢开启触根, 嘴唇碰茶杯的温度…

再慢慢开启舌根, 感受茶汤与每个味蕾的亲密接触…

最后开启的是第六意识, 但这个时候我们只负责“知道”, 不做读取也不做辨别分析…水流即是心流, 听~你听到的, 看~你看到的, 心保持住这流速, 继续保持觉知和松弛感。依次伸手端杯, 闻香, 口腔感受温度滋味, 感受每一个味蕾的触感, 慢慢咽下来, 感受喉部的感知~一直跟到胃里, 气再从鼻子出去以后, 我们再把神识拉回到口腔, 感受一下这时候的茶汤会留下什么, 这时我们只负责“知道”, 继续配合保持胎息的状态。最后通过茶汤在谷道的作用, 感受全身通透了, 身体柔软通透的像空气, 手自然松弛下垂。好! 闭上眼睛休息一下! 任由身体继续放空, 享受这片刻的安静和松弛。禅茶体验会圆满结束!

六、结束语

禅茶体验会, 强调茶与禅在精神层面的相通, 禅茶一味不仅仅是对茶事的一种体验, 更是一种深刻的生活哲学和精神追求, 即通过茶事这一物质形态的仪式流程来体悟禅。这一概念也体现了一种生活态度, 即在日常生活中, 通过当下简单的茶事活动, 以禅茶会的形式来体会实践。达到心灵的净化和提升。禅茶一味也是中国传统文化中佛文化、茶文化融合的体现, 通过茶事活动, 将禅的精神融入日常生活工作, 提升人民生活质量和精神境界。

[参考文献]

[1]张平.茶文化元素在英美意象派诗歌中的表现与分析[J].福建茶叶, 2024, 46(06): 151-153.

[2]刘欢欢.径山寺文化景观研究[J].福建茶叶, 2024, 46(01): 176-178.

[3]李晓娣.禅茶一味——以文征明《煮茶图》为例[J].美与时代(中), 2023, (11): 6-8.

[4]楼玮玥.径山茶宴, 一曲与世界共振的禅茶乐章[J].杭州, 2023, (07): 14