杯

茶

第 14 课《静茶七式——泡好一杯茶》

将禅的智慧带入茶文化,以"一期一会"之心参与,带着虔诚、敬畏和殷重,安住当下 前言

禅的内涵是"和敬清寂",以空和无相的智慧构各种相,放下、放松、放空,喝好这杯茶

1. 心法: ①专注力、觉察力: ②带着发心安住当下、正念泡茶

2. 技法: ①仪式感、可操作性的泡茶仪轨; ②泡茶要素和茶席的布置

3. 泡茶: ①带着正念泡茶,属于正念禅修的过程;②投茶量、水温、冲泡时间

1. 用心: 狂心顿歇、涅槃寂静, 要朴素、安静、以少胜多

茶席的布置 2. 技法: ①依中国书画点线面及留白的原理布置茶具、花器; ②席下放置辅泡器

1. 外在环境和仪轨是静心的方便。内心清澈,活在当下,放下执著,体会禅茶一味

泡茶的仪式 2. 泡茶的手礼: ①手容恭: 表示收摄内敛、谦恭礼敬; ②敬茶礼: 双手, 单手

第一式 1. 技法:净手静心,善礼入席,端身正坐,双手安放,介绍茶品 感恩行礼

2. 用心: 茶之所以能成为"道", 关键不是在于茶本身, 应赋予其精神内涵

第二式 1. 翻杯: 把心安住在翻杯的动作上。静心整理茶器,确认间距,避免相互触碰 静心备器

2. 用心: 人生如茶, 空杯以对, 由动到静, 觉察自心

1. 煮水:静听水沸止停,准备温器 煮水听茗 2. 用心: 专注当下, 静听水沸, 训练止和专注的能力

第四式

1. 技法: ①温器, ②投茶, ③摇香, ④闻香, ⑤传香, ⑥温杯 温器传香 2. 用心:专注,让心安静稳定,看清每一个动作;保持观照、不加评判,平常心看待

第五式 1. 技法: ①润茶(如需),②注水,③泡茶,④茶汤倒入公道杯 泡茶醒心

2. 用心: 禅是觉醒的心。泡茶的时候,就是在训练利他的心、无我的心、慈悲的心

第六式 1. 技法: 转动公道杯, 拿至胸前, 从左至右均分茶汤, 依敬茶礼奉茶 平等分茶

2. 用心: 以利他心平等分茶, 以恭敬心、供养心奉茶

1. 收摄身心、端身正坐: ①端杯, ②吃茶: 端杯、感受瞬间、吸入、停留、输送 第七式

> 2. 用心: 用放松开放的心感受, 对当下的一切保持清楚, 这是导向生命觉醒的关键因素 训练觉察,唤起内心清明的力量,改变生命的无明混乱,修慈悲利他、修正念

通过泡好一杯茶唤醒我们本来清净的心,同时帮助我们摄心;喝茶时消除二元对立,空掉执著

在茶汤中体会禅味,在尘世中感受清凉。点亮一盏灯到点亮干万灯,让世界充满光明、慈悲、希望

静 茶 七 式

总说

吃茶去

第三式

自利利他