第 13 课《茶与禅的修行》

茶不仅是物质生活,还承载着传统文化,尤其是禅文化的内涵,可以提升为多样化的精神生活 茶之为"道",关键不是在于茶本身,而是赋予茶精神内涵 1. 对于茶的认识 茶的两点优势: ①属于日常生活,为大众喜闻乐见,身心受用; ②不需要太专业的技能即可入门 引言 2. 茶专项的目的 立足于对禅文化的认识,通过禅的智慧开展茶道活动,是把大众导向觉醒的方便 3. 两方面的探讨 ①了解茶与禅的关系及重要典故;②以茶入道,在茶专项中落实禅的精神,对受众加以引导 出处 赵州禅师, 驻锡赵州观音院(今柏林禅寺), 不管对谁都是一句"吃茶去" ①禅师的所言所行都以本分事相见。"吃茶去"是让人反观自照、认识本心 1. 吃茶去 内涵 ②吃茶作为寺院生活的组成部分, 是点拨学人的重要契机 从吃茶到茶道 陆羽《茶经》-禅宗丛林与清规-宋代徽宗《大观茶论》,寺院茶会成熟-日本的茶道 只有将禅的智慧带入茶文化中, 把喝茶与参禅相结合, 才谈得上"禅茶一味" 内涵 禅是觉醒的心,是万物的本质,遍及一切。"茶禅一味",就是让我们在喝茶的当下体悟禅 2. 禅茶一味 源流 ①宋圆悟克勤提出并手书"禅茶一味",②日本一休和尚,③村田珠光,④武野绍鸥,⑤千利休 出处 源于村田珠光提出的"谨敬清寂",千利休改动一字。体现了日本茶道中禅的精神内涵 和:①物与物、人与物、人与人和谐无碍;②喝茶时要除二元对立、空掉执著;③本来无一物才是究竟的和 茶与 3. 和敬清寂 敬:①对天地万物存一份敬畏之心;②体现在茶道中,就是有相应的仪式感,长幼有序,举止得体 禅的 内涵 历史 清: ①茶室清洁、一尘不染; ②参与茶会时,内心要如明镜般清澈, 物来影现, 物去不留, 没有妄念和杂染 典故 寂: ①禅宗修行狂心顿歇, 是寂的体现; 三法印的涅槃寂静, 是寂的终极成就; ②环境上体现为朴素、安静、以少胜多。这有利于收摄六根,保持专注,向内观照而不是外求 出处 日本茶道受佛教无常观影响提出的概念, 提醒茶人应以珍惜当下的心态来举办茶会 4. 一期一会 内涵 每次茶会都有不同的因缘,都是不可重复的。从泡茶到喝茶,都带着虔诚、敬畏和殷重,安住当下 出处 侘寂渊源来自禅宗,是日本茶道倡导的生活美学和人生境界,特别针对世人对富贵奢华的追求而提出 内涵 返璞归真, 崇尚自然、简单、朴素, 甚至是残缺、清贫的美 5. 侘寂之美 两点借鉴 ①节制: 节制物品数量, 让空间舒朗, 减少物资消耗、生态破坏, 更重要是帮助我们克服贪欲 因地制宜 ②尊重:选择适合长期使用的物品,用心呵护,使其变得更好,甚至通过再创造使之得到升华 ①把心带回当下。把身份、事业、地位乃至尘世的一切执著通通放下,才能由茶入道,体会禅茶一味的境界 1. 放下、放松 ②布置令人放松的氛围,也可到自然山水中。收起手机,安静地和茶、和自己在一起,从放下、放松到放空 空,是空掉对外在世界和内在情绪的执著。无相,是超越凡夫被色声香味触法所转的一切形相 2. 空和无相 茶会中构建各种相,布置空间、选择器具、设计流程,一招一式都很有仪式感 操作 了解相的意义是为接引大众,安顿身心。同时看到"凡所有相皆是虚妄",做形式的同时超越形式 所有的相都是为体悟无相心体服务的,这才是禅的最高境界,才是和本心相应的 禅茶 真正的平常心,是去除一切凡夫心后清净、赤裸、没有遮蔽的心,是不生不灭、不垢不净、不增不减的的本来面目 一味 的 回归简单生活,在生活中修行。修行是一种用心,贯穿座上和座下。 3. 平常心 修行 如何回 未来禅修三个重点: ①以事相为所缘,培养持续、稳定的专注;②训练觉察;③把正念带到生活中 归平常 茶道的关键:借助各种事相来做茶会,但最终要超越事相,在认真做的同时,心无所住,超然物外 专注,就是为心定一个锚,安住于此。茶会中,茶就是锚和安心所缘。专注地泡茶、喝茶,专注当下、安顿内心 4. 专注 觉察 觉察,就是唤起内心清明的力量。觉察泡茶、喝茶的整个过程,不做评判、没有贪著 学会专注和觉察,就能摆脱对形式的执著,将喝茶和正念禅修相结合,就可以在茶汤中体会禅味,在尘世中感受清凉 立足于禅的智慧高度来认识中国的禅茶、日本的茶道,才能一目了然,知道它的重点在哪里、精神和意义是什么 ①教研团队深入研究, 如茶在禅宗修行中的运用和相关仪轨, 日本茶道的形成及生活美学的建立 结束语 形成专项 ②在实践中不断调整, 把茶会作为静心慢生活的重要组成, 总结出模式, 服务社会、净化人心