

济群法师

茶与禅的修行

【一·茶与禅的历史典故】

【二·茶禅一味的修行】

【结束语】

前两年，我们在武夷山举办过关于茶的活动，我讲了《以茶静心，修身养性》，对茶专项的重要性，以及茶和禅的关系作了简要说明。这次是茶专项的第一届静修营，应该给大家提供什么样的认识？举办这个专项的目的在哪里？

现在茶的市场很大，茶馆遍布各地，茶道流派纷呈，茶人和相关培训班层出不穷。从物质层面来说，茶的作用主要是解渴，和粮食蔬果一样，可以满足身体所需。有钱就讲究一点，喝名茶；没钱就简单一点，喝粗茶，其实都可以解渴，也能丰富业余生活。

但茶又不仅仅是物质生活，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。在中国历史上，茶和禅宗有着

千丝万缕的关系，其后传到日本，形成茶道。近几十年来，随着传统文化的复兴和中日之间的交流，人们开始在古籍中挖掘茶的文化属性，也从邻邦借鉴茶道的精神气质。吃茶去、禅茶一味、侘寂之美等茶道用语日渐普及，与之相关的装修风格和器皿用具也受到追捧。

照搬概念是容易的，仿造形式也不难，但做这些的意义是什么？这就需要了解，概念和形式背后的思想内涵，借助这些形式，究竟要达到什么目的？

茶之所以能成为“道”，关键不是在于茶本身。再珍贵难得、品质精良的茶，如果不赋予其精神内涵，也不过是稀缺的奢侈品而已。就像当年传到欧洲并风靡一时的茶，虽然深受贵族乃至皇家青睐，使大量白银流入中国，但并没有在西方发展出与道相关的文化。

可见，只有在相应的文化背景下，才能通过茶来载道。当然这个载体也可以是插花、抚琴、书法、绘画等等。相比其他形式，茶的优势有

两点：一是本身就属于日常生活，为大众喜闻乐见，身心受用；二是不需要太专业的技能即可入门，配合一定的培训和练习，就可以发挥我们已有的、与众不同的优势，使茶专项具有可行性。

这个优势就是对禅文化的认识。立足于此，通过禅的智慧开展茶道活动，是把大众导向觉醒的方便。所以我们要从两方面探讨：一是了解茶与禅的关系及重要典故；二是以茶入道，知道如何在茶专项中落实禅的精神，对受众加以引导。

【一、茶与禅的历史典故】

关于茶和禅的关系，可以挖掘的内容很多。在此，我从“吃茶去、禅茶一味、和敬清寂、一期一会、侘寂之美”五点，和大家做一些分享。

1. 吃茶去

不少茶室中会挂一幅“吃茶去”或“喫茶去”，二者只是字体有别，都出自赵州禅师的典故。

赵州禅师为唐代高僧，号从谏，八十高龄时驻锡赵州观音院，即现在的柏林禅寺。他生前传法弘禅四十年，僧俗共仰，被尊为“赵州古佛”。

《宗门拈古汇集》记载，“赵州问新到：曾到此间么？曰：曾到。州曰：吃茶去。又问一僧：曾到此间么？曰：不曾到。州曰：吃茶去。院主问：和尚为甚曾到也吃茶去，不曾到也吃茶去？州唤：院主。主应：诺。州曰：吃茶去。”一代宗师，不管对谁都是一句“吃茶去”，听起来是不是很简单？甚至会有人觉得敷衍，为什么这也值得记载，值得传颂千古？

我觉得，其中主要体现了两个内涵。首先，禅并不是什么玄妙奇特的行为，也没有离开当下的生活。古德所说的“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”“饥来吃饭，困来即眠”“搬柴运水，总是禅机”“青青翠竹无非般若，郁郁黄花尽是真如”，都是告诉我们，禅的智慧无所不在。可我们就在生活中，为什么看不到呢？

这就需要领会赵州的深意。禅师的所言所

行都以本分事相见，所谓本分事，就是认识心的本来面目。叫你“吃茶去”，目的不单纯是吃茶，而要体会“能吃茶的是谁”？平常人吃茶，赶快品尝这是什么好茶，香不香，甜不甜，都在向外寻求。但禅师的“吃茶去”，是让你反观自照，认识本心。这在禅宗是非常高明的指点。

其次，以前禅寺的生活很简单，每天就是禅修、干活、吃饭。修行不仅在座上，也在座下。当时百丈禅师提出“一日不作，一日不食”，寺院需要集体劳动时，敲一下钟，大家就去出坡（做事），所以禅师对学人的教导也往往在日用中。不同于教下，是给你讲一部经，通过文字说明修行原理。而禅师是在生活中耳提面命，不拘一格。吃茶作为生活的组成部分，自然也是点拨学人的重要契机。在禅宗名著《景德传灯录》中，关于茶的记载有上百条之多，既有禅师间的对答，也有对学人的接引。

我们知道，禅宗是由达摩在南北朝时期传入中土，但到了唐朝才开宗立派，盛极一时。

而茶道也是在唐朝开始成熟的，在陆羽的《茶经》中，详细阐明了茶的历史、源流、现状、生产及饮茶、茶艺等方面，是茶道成形的标志。陆羽自幼在寺院长大，与不少僧人过从甚密，其自述记载：“结庐於苕溪之滨，闭关对书，不杂非类，名僧高士，谈宴永日。常扁舟往来山寺，随身惟纱巾、藤鞋、短褐犊鼻，往往独行野中，诵佛经，吟古诗。”尤其是遇到同样深谙茶性的诗僧皎然后，更是以茶相和，以禅相知，成为茶道发展史上著名的忘年至交。在这一背景下出现的茶道，从开始就与佛教有着不解之缘，也使茶有了高于生活的精神性。

从另一方面来说，坐禅容易昏沉，而茶正是提神醒脑之佳品。皎然的“一饮涤昏寐，情思朗爽满天地；再饮清我神，忽如飞雨洒清尘；三饮便得道，何须苦心破烦恼”，正是饮茶助力修行的生动写照。至今，禅堂还保留了饮茶的传统。二者的相遇，可谓恰逢其时，互为增上。

随着禅宗大兴并建立丛林后，需要有一套

共修共住的制度，包括法会流程和行事仪式，这是佛教中国化的重要标志，出现了很多本土化的做法，所谓“马祖兴丛林，百丈立清规”。《清规》中，关于茶的记载多达数百处，并形成了一系列仪轨。比如在佛陀诞辰、成道、涅槃等纪念日中，要“备香花灯烛茶果珍馐”作为供养，并将上香、点茶作为法会流程之一；在住持巡察、受法衣、迎侍尊宿、施主请升座斋僧等僧团生活中，也有吃茶、献茶的环节。由此，可见茶在僧众生活中的重要性，以及人们对茶的重视程度。

到了宋代，因为徽宗好茶，使朝野上下竞相仿效，茶风更甚。徽宗本人有极高的艺术修养和审美眼光，他所撰写的《大观茶论》，将茶文化的发展推至巅峰。寺院茶会也更为成熟，尤其是杭州的径山茶会，影响甚广。径山寺为禅宗道场，建于唐而兴于宋，当年被誉为江南五山十刹之首，有不少日本禅僧来此参访留学。

8 他们学成归国后，不仅带回了禅宗法脉，也带

回了径山茶及茶会流程，并逐步发展为日本的茶道。可以说，日本的茶文化从形式到内涵都深受禅宗影响。

2. 禅茶一味

“禅茶一味”也是近年广为流传的概念，但它究竟表达了什么，未必有多少人说得清楚。有些只是人云亦云，或是将“禅”作为品味象征，为茶叶和茶馆找个卖点。事实上，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”。如果不能在茶中赋予禅的内涵，那还是和贪嗔痴一味，与禅是了不相干的。

禅是什么？就是觉醒的心，这也是万物的本质。所以禅是遍及一切的，不仅禅茶可以一味，禅饭、禅行也可以一味，包括穿衣吃饭、搬柴运水、待人接物，都可以与禅一味。青青翠竹、郁郁黄花这些赏心悦目的所缘中有禅，蝼蚁、瓦砾、屎尿这些令人唾弃的事物中同样有禅，所谓“道在蝼蚁，道在瓦砾，道在屎尿”。在在处处，只有缘起显现的不同，本质上是相同的。如果

你有禅的智慧，就可以在一切事物中体会禅。

在古代禅师的悟道因缘中可以看到，有的因为瓦片击竹，咣当一声就顿悟本心，“一击忘所知，更不假修持”；还有的因为看到桃花开悟了，“灵云昔日悟桃花，十里春风树树斜”。总之，心可以通过各种因缘打开，前提是训练有素，心垢很薄，才能把握住那个石火电光的瞬间。我们在生活中会有这样的经验，走路时突然被人打了后背，一惊之下，大脑完全空白。其实这也是体悟本心的时刻，因为妄想空了。但只是一刹那，对没有修行的人来说，往往还没看到就失去机会了。

如何拨开迷雾，体认本心？需要在一切时，一切处，绵绵密密地用功。“茶禅一味”，就是让我们在喝茶的当下体悟禅。喝茶有两个指向，一是进入凡夫心，一是回归本心。如果没有智慧，其实多数人都是进入凡夫心，带着贪嗔痴的串习，被色、声、香、味、触、法六尘所转。

10 端起杯子，只看到器皿好不好，精不精；喝下

茶汤，只尝到滋味香不香，醇不醇。这样的喝茶，品得再精妙，再深入，只是世间法而已，和借助喝茶去悟禅是完全不同的。

“茶禅一味”的提法，出自宋代著名禅师圆悟克勤。禅师有《碧岩录》传世，其中记载了百则公案，被誉为“禅门第一书”。所谓公案，即禅师如何接引弟子的案例。这些方式往往独辟蹊径，险中求生，是极难懂的。圆悟禅师能对此作出点评和解读，可见其禅学素养之深。此外，禅师还精于茶道，他的“茶禅一味”正是对本心的体悟，蕴含甚深智慧。在他的法嗣中，有径山寺的大慧宗杲，提倡参话头，同样是禅门巨匠，也与茶有着不解之缘。

圆悟禅师手书的“茶禅一味”，由前来中国求学的僧人带回日本，传到名僧一休和尚手中。此后，一休又赠与弟子村田珠光。珠光少年出家，热衷茶事，后随一休和尚参禅，并得其印可。珠光将禅宗思想引入茶道，创立了草庵茶。在此之前，日本茶事主要流行于上层社会。作

为一种应酬方式，人们往往攀比排场或名贵茶器，意不在茶。草庵茶一改奢靡之风，回归质朴，并将饮茶与修禅相结合，上升至“道”的高度。珠光还将圆悟禅师的墨迹供在茶室壁龛上，人们进入茶室后先要对此行礼，整肃身心，然后在点茶、喝茶中体会禅茶一味的深意。

村田珠光被称为“日本茶道鼻祖”，他和弟子武野绍鸥及再传弟子千利休，是日本茶道最重要的创立者。尤其是千利休，为茶道集大成者，他所倡导的生活美学，对日本文化有着全方位的影响。

3. 和敬清寂

“和敬清寂”的思想，源于村田珠光提出的“谨敬清寂”，千利休在此基础上改动一字，流传至今。这四个字充分体现了日本茶道的精神，也可以说是禅的内涵。

第一是和。包括物与物、人与物、人与人的关系，都要和谐无碍。扩大来说，就是天人合一。这种和是来自内心的平等，在喝茶时，

要消除二元对立，空掉对外相的一切执著。本来无一物，才是究竟的和。

第二是敬。对天地万物存一份敬畏之心，观一花一世界，见一叶一如来。体现在茶道过程中，就是有相应的仪式感，长幼有序，举止得体。可能有人会说：禅不是要突破所有形式吗？为什么要有仪式感？其实这些只是静心的方便而已。因为凡夫是心随境转的，在喧闹杂乱中，身心会随之动荡。而在清肃的环境中，随着庄严的一招一式，心才容易静下来。

第三是清。简单地说，就是清洁。茶室的环境可以朴素，可以简陋，可以狭小，可以老旧，但要一尘不染。当然更重要的，是内心清净。茶道之所以被上升为“道”，就是能通过外在的环境和仪轨，帮助我们净化心灵。所以在参与茶会时，内心要如明镜般清澈，物来影现，物去不留，没有妄念和杂染。

第四是寂。禅宗修行要狂心顿歇，就是寂的体现；三法印的“涅槃寂静”，则是寂的终极

成就。体现在环境上，是朴素、安静、以少胜多。

比如茶室不能太大，作为草庵茶发源地的“珠光庵”，不过是四贴半榻榻米的狭小空间，陈设也极其简单。在这样的环境中，有利于我们收摄六根，保持专注，向内观照而不是外求。

我不是专研茶道的，对这四个字的解读，主要来自对禅的认识。当然，茶道精神本来就源于禅宗，回到这个原点来看，我想会更直接。从中，我们也可以感受到清凉的禅林气息，仿佛看到禅师们在山中结庐而居，对坐饮茶，超然自在。

4. 一期一会

这是日本茶道提出的概念，从思想渊源来说，是受到佛教无常观的影响，提醒茶人应该以珍惜当下的心态来举办茶会。我们今天参加这个活动，对有些人来说，可能是此生唯一的机会，很珍惜；也有些人觉得，自己还会参加第二次，第三次，似乎这次就没那么重要，没那么特别了。

事实上，不论你参加一次还是很多次，每次都有不同的因缘，都是不可重复的“一期一会”。西方哲学家说，人不能两次踏入同一条河流。为什么？因为水一直在流动变化，逝者如斯，不舍昼夜。从我们自身来说，今天的你是昨天的你吗？明天的你是今天的你吗？现在的你是小时候的你吗？七八十岁的你还是现在的你吗？从出生到老死，细胞不知更换了多少，思想不知改变了多少，从物质元素到心理元素，刹那刹那都在生灭变化中。

丰子恺有篇散文叫《渐》，讲述了生命的无常变化。时间悄悄地把所有人的岁月给偷走了，人不知不觉地老了，不知不觉地死去了。但因为不知不觉，就觉得自己好像永远活着，可以千秋万代地活下去，才会“生年不满百，常怀千岁忧”。人们总在想东想西，想过去想未来，偏偏把唯一可以把握的现在白白耗费了。

尤其是今天这个时代，不可控的因素那么多。我们能坐在这里，以茶相聚，是多生累劫

的福德因缘，要以“一期一会”之心参与学习，参与今后的每一次活动。从泡茶到喝茶，都带着虔诚、敬畏和殷重，安住当下。如果不安住，这段生命就被虚度了，再也没有机会弥补。

5. 侘寂之美

侘寂是日本茶道倡导的生活美学，也是一种人生境界，特别针对世人对富贵奢华的追求而提出。简单地说，就是返璞归真，崇尚自然、简单、朴素，甚至是残缺、清贫的美。这种倾向从村田珠光的草庵茶就开始了，其渊源还是来自禅宗。古代禅者生活在水边林下，茅屋草鞋，身无长物。此外，佛教还有惜福的传统，所以寺院很多用品都是代代相传的，历经风霜，自有一种古旧、沉静而富有内涵的美。

近年来，随着侘寂风的传入，不少地方也在仿效此类效果，让人耳目一新。但也有些设计会流于表面，刻意求残求旧，却没有理解这些表象背后的深意。事实上，侘寂不是抄一些材料或摆设就能体现的。为什么这么做，要表

达什么精神，什么境界，需要有禅的智慧为支持。我觉得，时代在变化，形式上未必要一成不变，关键是理解个中精神，再以适合当下的方式来表达。我们可以从中得到的借鉴，主要有两点。

首先是节制。现在是物质极大丰富的时代，我们可以轻而易举地拥有很多东西，所以节制格外重要。节制物品的数量，既可以让空间留白，保持疏朗，也可以减少对资源的消耗，对生态的破坏。更重要的是帮助我们克服贪欲，不受外界诱惑，不为物质所累。

其次是尊重。作为消费者，选择适合长期使用的物品，用心呵护。茶人有养壶的习惯，其实我们也可以用这样的心态对待其他物品，珍而重之，让它在手中变得更好，而不是喜新厌旧，随用随抛。作为设计者，则应该提升审美和心性素养，用好的设计来制作产品，通过再创造，让自己使用的材料得到升华，而不是一味迎合世俗潮流，或是为刺激人们的购买

欲做些什么。

本着这两点，我们就可以因地制宜，创造属于自己的侘寂之美，比如少而美，简而美，陈而美，静而美。

以上五个方面，包含茶道的思想源头以及在日本的形成，领会其中的精神内涵，有助于我们做好这个专项。

【二、茶禅一味的修行】

了解茶文化的背景后，我们还要进一步学习：参加茶会，怎么喝好这杯茶？怎么通过这一专项助力禅的修行？

1. 放下，放松

禅修，首先要把心带回当下，既不活在过去，也不活在未来。但现在人往往身心焦躁，即使坐下喝茶，心里还放着很多东西，想着昨天发生了什么，明天还要干什么，难以安住。又或者，把茶会当作吹牛的机会，显摆自己赚了多少钱，事业有多大。带着这样的世俗心喝茶，再好的

茶也不过是饮料而已，甚至沦为道具，连茶本身的滋味都品不出来。只有把身份、事业、地位乃至尘世的一切执著通通放下，才能由这杯茶入道，体会禅茶一味的境界。

为了有助于调心，我们要布置一个令人放松的氛围，也可以到自然山水中。在空旷的环境中，与阳光、微风、树石同在，心更容易松下来，这是与禅相应的前提。同时还要让大家收起手机，这一刻，让红尘不到，只是安静地和茶在一起，和自己在一起，从放下、放松到放空。

2. 空和无相

佛教所说的空，并不是什么都没有，而是空掉我们对外在世界和内在情绪的执著。我们为什么不能体认本心？就是被卡在种种执著中。在乎什么，就被什么卡住。只有放下之后，才不会被身心内外的一切障碍，也就是佛教所说的“若能无心于万物，何妨万物常围绕”。所以我们真正要空掉的不是其他，而是自己的种

种设定，种种挂碍，种种烦恼。

和空相关的另一个概念是无相。凡夫都是活在有相的世界，被色声香味触法所转。禅修所要体认的空性，是以无相为体。禅宗修行的三大要领，是“无念为宗，无相为体，无住为本”。

无念为宗，是让我们体认念头背后的无念心体，就像云彩背后的虚空。我们平时都活在念头中，被云彩遮蔽，只有超越念头，才能回归本心。

无相为体，是说本心没有颜色，没有形状，超越一切形相，并不是五光十色、惊天动地的。

无住为本，是说本心具有不粘著的特质，不管多少云彩飘动，虚空并不想留住哪片云彩，也不分别这片云彩好看，那片云彩不好看，所谓“长空不碍白云飞”。

在做茶会时，我们会构建各种相，布置空间、选择器具、设计流程，一招一式都很有仪式感。这就容易流于对相的执著，落入世俗心。

是不是就不能讲究这些呢？也是不对的。因为我们做茶会的目的，是以此接引大众，安顿身心，

这就需要氛围和仪式感为引导。

关键是把握尺度，既要了解相的意义，同时也看到“凡所有相皆是虚妄”，知道这一切都是如梦如幻、本性空寂的，而不是陷入对形式的执著。佛教中，叫作“水月道场，梦中佛事”。带着这样的认知高度，才能在做形式的同时超越形式，摆脱对色声香味触法的执著。

日本茶道得益于禅宗思想，尤其是六祖悟道偈中的“本来无一物”。这也是“和敬清寂”的源头，要达到内外一如的平和、敬畏、清凉、寂静，离不开空和无相的智慧。这关系到我们所做的茶会，是世俗还是出世的，是轮回还是觉醒的。所以我们既要注重形式，但不必过于复杂。就像千利休说的，茶道无非是烧水、点茶而已。因为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。

3. 平常心

禅宗讲“平常心是道”。这个平常，并不是我们平时的世俗心。因为凡夫是活在种种设定、

种种牵挂、种种贪著、种种追求、种种对立、种种是非中，这些都是无明加工的产品，使人颠倒妄想，流转轮回。只有去除这一切，才是真正的平常心，是清静、赤裸、没有遮蔽的心，是不生不灭、不垢不净、不增不减的本来面目。

怎么回归平常？首先要回归简单的生活，学会在生活中修行。说到修行，我们很容易想到诵经、打坐，似乎是日常生活之外的另一套系统。事实上，修行就是一种用心，贯穿座上和座下。我们未来的禅修有三个重点。一是以事相为所缘，通过经行、专注呼吸等方式，培养持续、稳定的专注。二是训练觉察，一旦起心动念，能立刻发现心处在什么状态，而不是在不知不觉中虚度。三是把正念带到生活中。禅宗说修行是“饥来吃饭困来眠”，我们都在吃饭睡觉，为什么不是禅？因为我们是带着贪嗔痴而不是正念做这些。所以要培养正念，让生活变成追求真理的禅修，回归本心的禅修。这样的生活才有价值。

茶道的关键也在于此。千利休说：“茶道之秘事，在于打碎了山水、草木、草庵、主客、诸具、法则、规矩的、无一物之念的、无事安心的一片白露地。”虽然我们要借助各种事相来做茶会，但最终是要超越事相，在认真做的同时，心无所住，超然物外。

4. 专注，觉察

禅修有两个要点，一是专注，一是觉察。现代人多半都在散乱中，东想西想，心猿意马，根本管不住自己。这就使得我们很累，却无法休息。专注，就是为心定一个锚，安住于此，不再四处飘荡。

从茶会来说，茶就是我们的锚，是安心的所缘。我们除了领会茶的精神、境界、生活美学，还要学会专注地泡一杯茶，专注地喝一杯茶。本次培训会介绍实操方面的技术，如泡茶七事、营造环境七件事等。但所有这些都是帮助我们摄心，不是为了泡茶而泡茶，也不是为了布置场地而布置场地，而是通过种种手段收摄六

根，把向外追逐的心拉回身处的空间，拉回当下的茶席，拉回手中的茶，最后拉回内心。现在人的心太野了，没有相应的善巧，心是难以安顿并专注的。

仅仅专注还不够，进一步还要训练觉察，唤起内心清明的力量。每个人都有本自具足的清净心，这个心永远都在。修行所做的就是认识它，熟悉它，启用它，所谓“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛”。

当然，我们现在很难直接体会本心，但可以从意识层面，体会心清明时产生的觉察力。当心因为专注而静下来，我们就能觉察泡茶、喝茶的整个过程。从注水到出汤，从举杯到闻香，再到喝下茶汤，感受茶的冷暖，以及进入身体的过程，始终保持觉察，但不作评判，没有贪著。

当我们学会专注和觉察，就能摆脱对形式的执著，将喝茶与正念禅修相结合。在做茶会的过程中，既注重茶的品质，注重器具和环境营造，又不陷入执著。茶道之所以在日本备受

推崇，就是通过这种方式，把难以触及的禅院修行带给民众，为世间和出世间建立一个连接。让人们可以在茶汤中体会禅味，在尘世中感受清凉。

【结束语】

不论中国的禅茶，还是日本的茶道，我们都要立足于禅的智慧高度来认识。这样才能一目了然，知道每个做法的重点在哪里。如果只看到形式，不知道它的精神和意义是什么，就可能食古不化，拘泥形式，那就本末倒置了。

以上所说只是大致的框架。这次茶会是一个很好的开端，未来我们会将此形成专项，一方面有教研团队深入研究，比如茶在禅宗修行中的运用和相关仪轨，传入日本后如何形成茶道，并依此建立一整套生活美学，相信还有不少可以借鉴的做法。一方面是在实践中不断调整，把茶会作为静心慢生活的重要组成，总结出一套实操性强且易于复制的模式，服务社会，净化人心。