

静茶七式

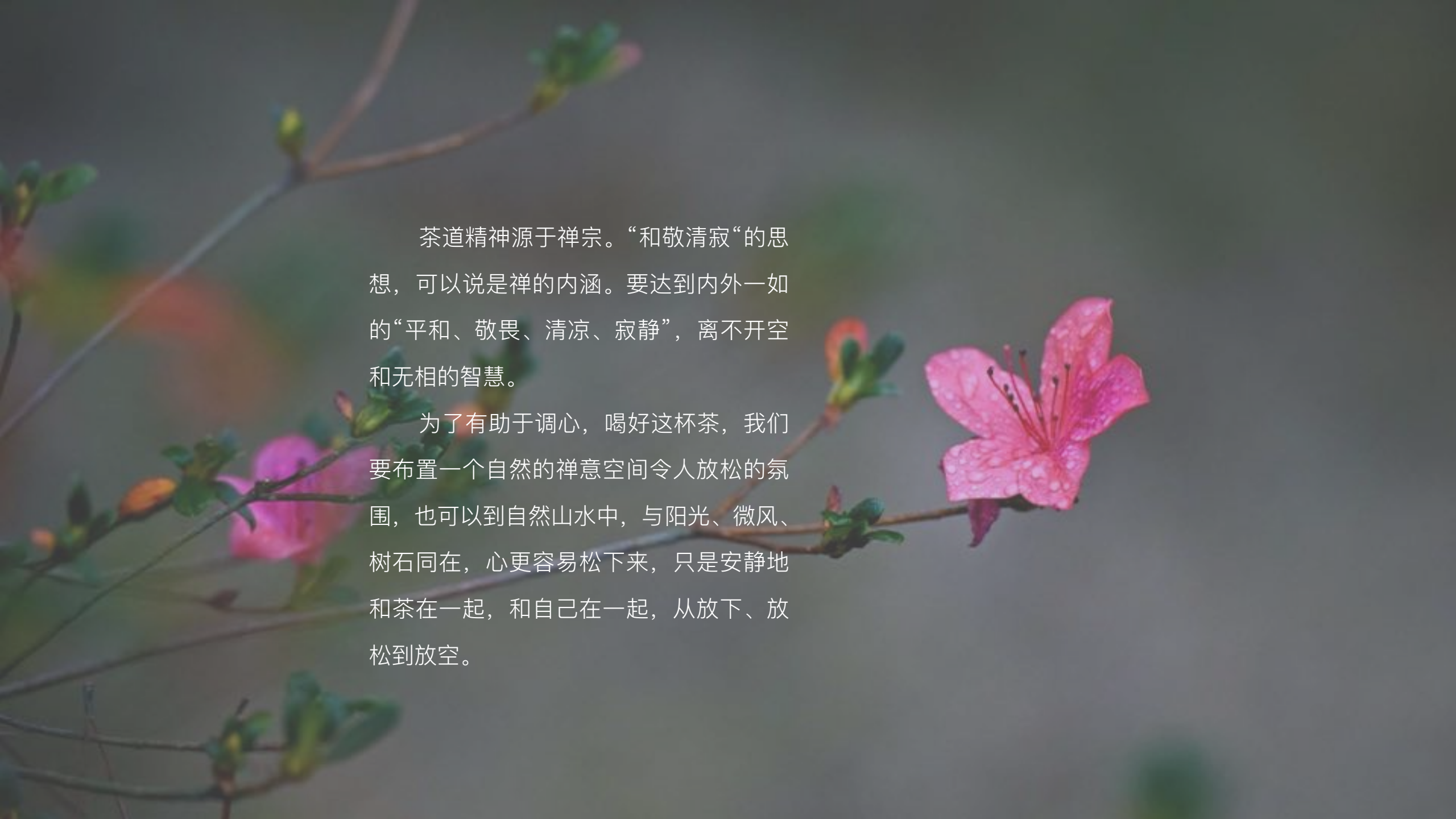
泡 好 一 杯 茶

禅，并不是什么玄妙奇特的行为，也没有离开当下的生活。禅的智慧无所不在。禅师的“吃茶去”，是反观自照，认识本心。

以茶相和，以禅相知。将禅的智慧带入茶文化中，以茶相聚，每次都有不同的因缘，生命无常，刹那都在生灭变化中。以“一期一会”之心参与学习，从泡茶到喝茶，都带着虔诚、敬畏和殷重，安住当下。

我们带着这样的心境，开启泡好一杯茶的旅程。



A close-up photograph of pink flowers, likely azaleas, with water droplets on their petals. The background is a soft, out-of-focus greyish-green. The text is overlaid on the left side of the image.

茶道精神源于禅宗。“和敬清寂”的思想，可以说是禅的内涵。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。

为了有助于调心，喝好这杯茶，我们要布置一个自然的禅意空间令人放松的氛围，也可以到自然山水中，与阳光、微风、树石同在，心更容易松下来，只是安静地和茶在一起，和自己在一起，从放下、放松到放空。

如何泡好一杯茶——总说

心法

- 专注力、觉察力
- 带着发心安住当下、正念泡茶



技法

- 仪式感：可操作性的泡茶仪轨
- 泡茶参考要素、茶席的布置

如何泡好一杯茶 · 1

“

当我们泡茶时先让自己安静下来，把心专注在当下，全身心地泡茶，带着利他心、供养心、感恩心，对每个动作保持专注与觉察，带着正念去泡茶，泡茶的过程就是正念禅修的过程。

”



如何泡好一杯茶 · 2

1. 投茶量参考

- 茶水比 1: 50、1: 22
- 以1: 50为例：茶器容量150毫升→ 投茶3克 适合绿茶、白茶、红茶等
- 以1: 22为例：茶器容量150毫升→ 投茶8克 适合青茶、黑茶等

2. 水温参考

- 烧开至100°C
- 泡茶用纯净水／山泉水
- 如需90°C~80°C水温，由100°C沸水烧开后降温至90°C~80°C

3. 冲泡时间参考

- 第1~3泡：每泡5~10秒
- 第4泡以上可递增5~10秒

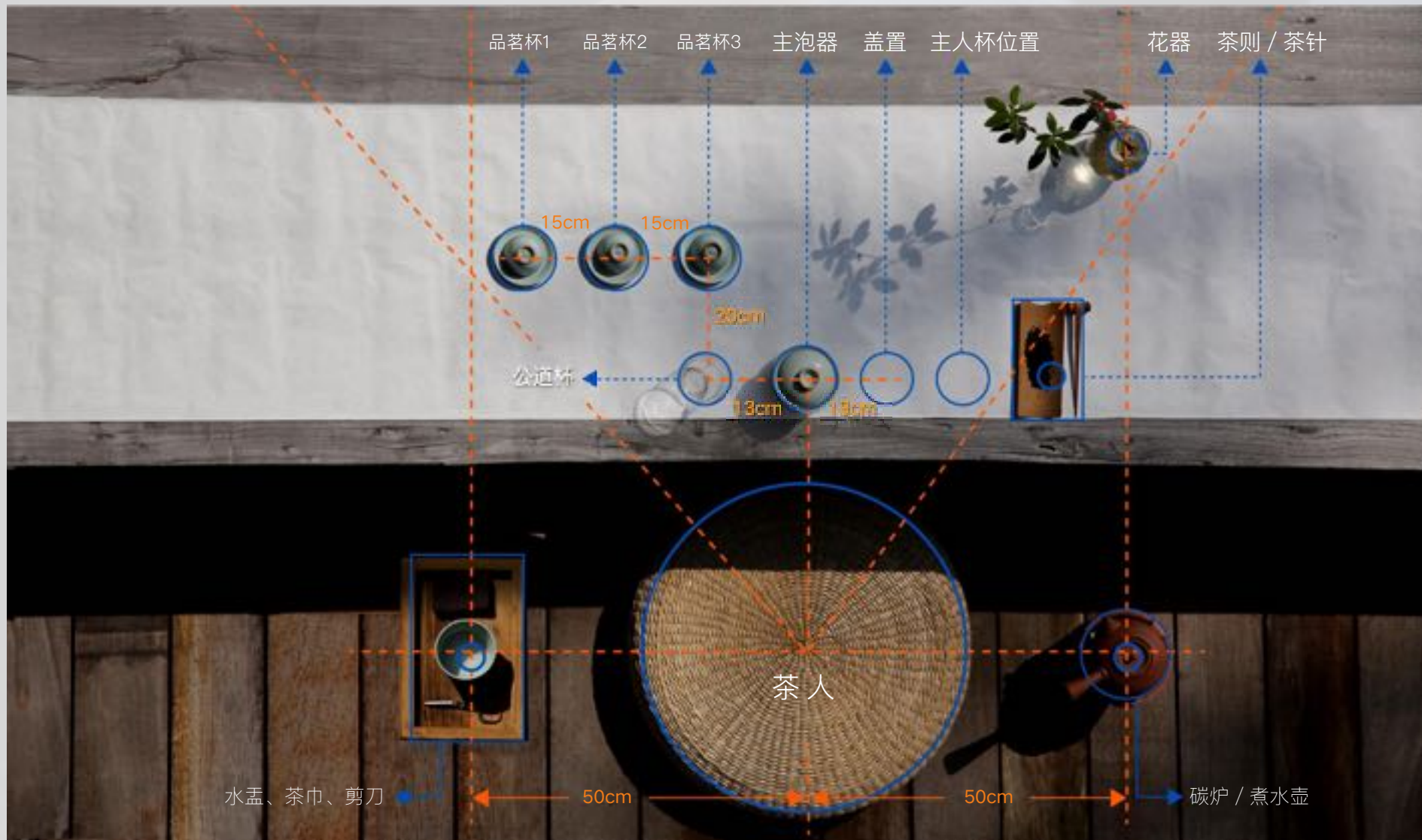
茶席的布置

用心

- 禅宗修行要狂心顿歇，三法印的“涅槃寂静”，是朴素、安静、以少胜多。

1. 茶席的布置，源于中国书画“点线面”和“留白”的书画原理。
2. 以单个的茶器皿作为点来分布，以身体丹田作为茶席的中轴线，固定盖碗在茶席中的位置。
3. 公道杯放置在盖碗左侧，茶则、茶针放置盖碗右侧，成一线。公道杯正前方摆放第一个杯子，茶杯向左依次排开成第二条线。花器位于右肩斜上方45度左右成第三条线，花枝朝向品茗杯的方向，其它地方留白。
4. 席下放置辅泡器：在左边分别放置水盂、茶盘、茶巾等，右边放置煮水壶。

茶席图示



- 可根据实际情况，自行调整距离（图示间距仅供参考）



通过外在的环境和仪轨，帮助我们净化心灵。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。把心带回当下，既不活在过去，也不活在未来。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。

在茶道过程中，就是有相应的仪式感，长幼有序，举止得体。这些仪式只是静心的方便而已。

泡茶的手礼

手容恭

- “手容恭”取自《礼记·玉藻》之“君子九容”
- 素手泡茶，泡茶时一般止语
- 手容恭——四指并拢，拇指贴合，微微弯曲，表示收摄内敛、谦恭礼敬。泡茶时拿放茶具时用手容恭，有助于专注安顿，凝神聚气
- 培养礼敬心、供养心

敬茶礼

- 双手敬茶礼——双手“手容恭”拿递茶具
- 单手敬茶礼——一只手“手容恭”拿递茶具，另一只手“手容恭”在手腕处托护

静茶七式

泡 好 一 杯 茶



第一式 感恩行礼



第二式 静心备器



第三式 煮水听茗



第四式 温器传香



第五式 泡茶醒心



第六式 平等分茶



第七式 吃茶去

第一式 感恩行礼

净手静心，带着感恩的心双手合掌，15度善礼入席，
双手自然安放于桌面或膝盖，松活有度。
调整坐姿，脊梁正直，安住不动。

展示所泡的茶品

- 种类、产地、外形、香气等

用心

一般行茶都会着重介绍茶品，
包括茶的种类，产地，外形，香气
等。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。

第二式 静心备器

• 翻杯

把心安住在翻杯的动作上，每一个动作都清清楚楚。静心整理每个茶器摆放的位置，确认茶器间距，在拿起放下中不产生相互的触碰，从动到静觉察自心。

• 用心

“人生如茶，空杯以对”。我们不能体认本心，就是被卡在种种执著中，如自己的种种设定，挂碍，烦恼。“若能无心于万物，何妨万物常围绕”。只有放下之后，才不会被身心内外的一切障碍，空掉我们对外在世界和内在情绪的执著。



第三式 煮水听茗

- 煮水

静听水沸止停，准备温器

- 用心

当我们在煮水的时候，我们把心专注在当下，这时这个世界只有一件事情，就是煮水听茗，全身心安住在水逐渐沸腾的声音上，这个就是在训练一种止和专注的能力。茶就是我们的锚，是安心的所缘。



第四式 温器传香

• 温器-投茶-摇香-闻香-传香-温杯

温热茶器，利于干茶发香，也利于茶汤保持温度。沸水温器，投茶、摇香并传香。

1. 温器：右手揭盖放到盖置上，然后右手提壶注水，定点注水，水倒入主泡器（盖碗/壶）中5至7分量为宜，将热水倒入公道杯
2. 投茶：右手取茶则交给左手置于胸前，之后右手取茶针，用茶针将茶拨入主泡器（盖碗/壶）中，然后放回茶针茶则
3. 摇香：盖上盖子，双手拿起主泡器（盖碗/壶）摇香，用温度唤醒干茶
4. 闻香：先侧面呼气，将盖打开一条向上的缝隙闻香
5. 传香：双手将主泡器（盖碗/壶）传给左边的茶友（传1~2人即可）
6. 温杯：双手以左手为轴转动公道杯，至左手方便拿取处，再将公道杯水倒入三个茶杯，顺序从左至右（公道杯底朝向自己），完毕将公道杯放回原处

第四式 温器传香

• 用心

专注之后，心才会逐步安静、稳定。就像水，动荡时一片混浊，什么都看不清。只有沉淀并恢复原有的清澈之后，我们才能看清其中有些什么。心也是同样，当它静下来，我们才能看清自己的每一个动作。

投茶时，知道自己在投茶；摇香时，知道自己在摇香。闻香时茶香经过鼻子，进入身体，对身心反应，了了明知。对茶香保持观照，而不加入任何判断，没有喜欢或不喜欢的情绪。

如果执著于喜不喜欢，就意味着心又陷入了念头和设定中。在整个过程中，我们既要清楚，也要接纳；既不纵容，也不排斥，只是以平常心看待。真正的平常心，是清净、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。

第五式 泡茶醒心

• 泡茶

右手揭盖放在盖置或茶托上，右手提壶注水，以定点或顺时针旋转方式注水，观照注水的高低与粗细。然后放回煮水壶，盖上茶盖，可停留片刻，继而将茶汤倒入公道杯，放回盖碗。（如需润茶，第一次注水及出汤的速度相对要快，将润茶的水倒入水盂中）

左手按照从左到右的顺序，依次拿起茶杯把温杯的水，倒入水盂中。

• 用心

禅就是觉醒的心，这也是万物的本质。所谓明心见性，就是让我们直接体认生命内在觉醒的心。“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛”，悟到这个本来清净的心，就在某个层面与佛无二无别了。

我们在泡茶的时候，就是在帮助我们来训练这种利他的心、无我的心、慈悲的心，当我们带着这个心去泡茶的时候，其实就是在修慈悲，修利他，修无我。



第六式 平等分茶

- 分茶

带着利他心，平等心来分茶。

以左手为轴双手转动公道杯，然后拿至胸前，从左至右均分茶汤。

依敬茶礼奉茶：带着恭敬心、供养心，从左至右依次奉茶。



第七式 吃茶去

收摄身心，端身正坐

端杯方式

双手端杯（或左手端杯，右手托杯／右手端杯，左手托杯）

吃茶方式

1. 端起茶杯的这一刻，把心放在茶上，用心感受嘴唇与茶杯接触那一瞬的感觉
2. 随着吸气把茶汤吸入口腔，小口慢慢喝，可以让茶汤在口腔中停留片刻，随着呼气把茶汤输送到身体的每个地方



第七式 吃茶去

用心

我们对喝茶所产生的各种感受，都能够保持一种清清楚楚，用一种放松的心、开放的心去感受当下的这一切，但是不做评判，只是感受当下的一切，对当下的一切保持清楚的这样一种心灵状态，这个状态就是帮助我们导向生命觉醒的关键因素。

喝茶的时候，就是在训练一种禅的智慧，训练一颗禅的心。这个过程也是训练觉察，唤起内心清明的力量。这个时候我们的生命就充满着正念，宁静、庄严、觉察，我们就是在改变生命这种无明混乱的状态，这个过程既是在修慈悲利他，也是在修正念。



“静茶七式”——自利利他

静茶七式，是通过泡好一杯茶的训练，唤醒我们本来清净的心。同时是在帮助我们摄心，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。

让我们在茶汤中体会禅味，在尘世中感受清凉。这一份禅林气息，仿佛看到禅师们在山中结庐而居，对坐饮茶，超然自在。

茶杯一好泡

