

第 13 课 茶与禅的修行



问一问

茶，在中国人日常生活中随处可见，“禅茶一味”也被很多人熟知，我知道这个典故是从哪里来的吗？喝茶和禅的修行有什么关联？



学一学

1. 观听视频：《茶与禅的修行》（共 101 分钟）三遍以上。
2. 阅读：《茶与禅的修行》文稿一遍以上。



记一记

1. **摘抄金句：**在各章节摘抄金句，填在相应标题下。
2. **完成思维导图：**根据本课内容，完成思维导图。

（以上两种方式二选一）



想一想

1. “茶道的关键不在于茶本身，而是其精神内涵”，对此我是如何理解的？茶有哪两个优势可以成为落实禅的精神及接引大众的方便？三级修学的茶课有哪些与众不同的优势？
2. 我能一一说清本课中几个茶与禅的典故的出处或来源吗？蕴含在这些典故中的禅的精神内涵分别是什么？从这些典故可以看出茶道的源头、形成和在日本的发展，与禅宗有怎样的关系？学习了每个典故中禅的内涵，我对茶文化有了哪些新认识？
3. 让喝茶成为修行，本课提供了哪四种禅的智慧？“放下、放松”、“空和无相”、“平常心”、“专注和觉察”分别具有怎样的含义？如何一一落实到茶会或茶道乃至日常生活中？通过学习，我对“禅茶一味”有了哪些新的认识？
4. “立足于禅的高度来认识茶”，对在日常生活中的修行有何

意义？如何理解 “在茶汤中体会禅味，在尘世中感受清凉”？由此，对静心慢生活理念和生活美学有哪些新的理解？



辨一辨

1. “吃茶去、禅茶一味、和敬清寂，这些典故中禅的境界太高了，还是享受好水好茶、欣赏茶艺表演比较实在”，“一期一会、侘寂之美，让喝茶变得如此恭敬、珍重，别人会不会觉得我很怪？”我如何看待这些想法？茶道从源头到发展都没有离开禅，如果不带着禅的智慧观照，茶容易把我们的心导向何方？
2. “我已经忙碌不堪，没法慢生活，繁忙的时候喝杯茶能让我放松一下就很不错了”，我有类似想法吗？什么才是真正的放松和放下？我如何才能让红尘不到，安住当下，学会专注地喝一杯茶，去体会禅茶一味的修行？
3. 对于本课的学习，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 认识到喝茶时运用禅的智慧观照内心，就是在喝茶中练习日常生活中的正念禅修，对禅茶一味的修行心生向往。
2. 从改变生活方式开始，逐步以茶入道，以静心慢生活理念和生活美学感受内心的变化和收获。



赞一赞

在交流中，用心聆听。结束前，每人用一两句话随喜赞叹同学们带给自己的启发和触动，培养感恩心、随喜心。



念一念

【观念的禅修】

观察修

认识到茶道思想源于禅宗修行，我要对茶与禅的修行生起欢喜向往之心。认识到本着节制、尊重的精神，过自然、简单、朴素的

生活是修道助缘，我决心调整生活方式，体验生活美学。认识到带着专注与觉察来泡茶、喝茶，就是在将茶与正念禅修相结合，在这个过程中，我要学会从放下、放松到放空，认识禅的智慧，体会禅的修行。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要对茶与禅的修行生起欢喜向往之心。调整生活方式，体验生活美学。带着专注与觉察来泡茶、喝茶，学会从放下、放松到放空，认识禅的智慧，体会禅的修行”的决定，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

当我因为忙碌、遗忘、懈怠等陷入繁忙多欲的生活和喝茶的串习时，我要重新认识茶与禅的修行，带着专注与觉察来泡茶、喝茶，将茶与正念禅修相结合，对茶与禅的修行生起渴求之心；同时，对过简单、自然、朴素的生活，体验生活美学，在泡茶喝茶中学会放下、放松、放空生起欢喜向往之心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对茶与禅的修行生起渴求之心；对过简单、自然、朴素的生活，体验生活美学，在泡茶喝茶中学会放下、放松、放空生起欢喜向往之心”中，越久越好。



检一检

1. 认识到茶道思想源于禅宗修行，对茶与禅的修行生起渴求心和欢喜心。
2. 认识到自然、简单、朴素的生活方式是修道助缘，开始调整生活方式，在日常泡茶、喝茶时训练专注和觉察，践行生活美学，感知放下、放松、放空。