

茶禪一味

從「趙州茶」參禪

明朝瞿汝稷集《指月錄》卷十一中載：



師問新到：「曾到此間麼？」曰：「曾到。」師曰：「喫茶去！」
又問僧，僧曰：「不曾到。」師曰：「喫茶去！」
後院主問曰：「為什麼曾到也云喫茶去，不曾到也云喫茶去？」
師召院主，主應諾，師曰：「喫茶去！」

這是唐朝趙州從諗禪師著名的公案「喫茶去」，是說禪師有次見到新來趙州禪院的僧人，問其中一僧人說：「你以前到過這裡嗎？」對方回答：「到過。」禪師說：「喫茶去！」

相同的問題又問另一位僧人，另一位回答：「沒有來過。」禪師仍說：「喫茶去！」

後來院主請教禪師：「為什麼對來過的人說『喫茶去』，對沒有來過的人也說『喫茶去』呢？」

禪師在這裡以茶喻禪、以茶悟禪，禪師的回答蘊含著「茶禪一味」的道理——不執著任一境界，以平常心面對任何事。趙州從諗禪師以「喫茶去」接引學人，因此有「趙州茶」之稱的讚譽。

從「回原點」參禪

某天下午，慧炬同仁拜訪信義區的無事生活茶館，採訪創辦人吳國賢（吳爸爸）和吳氏（無事）三姊妹——大姊吳曉慧、二姊吳曉貞及小妹吳曉柔。



吳氏（無事）三姊妹——大姊吳曉慧（中）、二姊吳曉貞（右）及小妹吳曉柔（左）（攝影：許哲偉）

這裡有活版印刷手藝，並可喝茶、賞花，亦有各式藝術展覽等活動及教學，曾策劃大型靜心茶會、茶道展演，旨在發揚及延續傳統文化，透過古琴、茶道、拈花，開展和分享生活中的美好，提倡現代樂活理念，進而走向禪境的深處。

吳爸爸是活版印刷專業師傅，曾排過字典、書籍等，在店裡可見到活版印刷機，及他用活版印刷製作出的獨特名片。我們真心喜歡他的排版和選字，對於現今仍能親眼看到活版印刷的設計融入生活，覺得是非常美好的事。

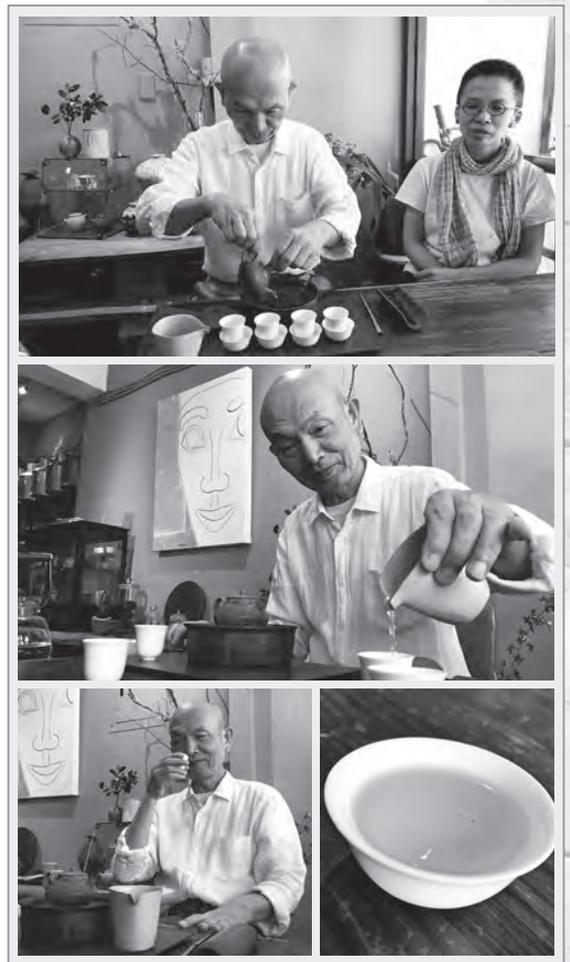
另一件美好的事是，吳爸爸以「雙杯品茗」為我們泡茶，泡出來的茶香及茶湯，像會帶領我們專注其上，使我們忘卻煩惱。

所謂的「雙杯」是「高杯」和「矮杯」。高杯是「聞香杯」，因為它較高，可聚香，手握著它香氣較不易散掉，並可因之聞到香氣不同的變化。矮杯則是「喝杯」。此種雙杯品茗的方式，是台灣人所發展出來的。

我們喝著台灣烏龍茶，大姊曉慧說，台灣茶有高低起伏的轉折，每一泡都不一樣。靜下來品一杯茶，透過香氣、嗅覺和味覺，因為茶會引領著你，當專注在茶香和茶味時，就不會生起太多妄想。透過不同五感讓你轉換，因此茶也可與初級禪修結合。

另外，準備泡茶的過程時，也可發現自己是否心浮氣躁。整個泡茶過程，可靜下心來，藉由泡茶儀式，回到內心，回到自己，回到原點。

大姊曉慧在工作時存了一筆錢後，到歐洲有機小型農場當義工。她說當時她很崇洋，但到了那裡，才發現對自己的文化不了解，農場的主人，聽到她從台灣來又為佛教徒，很歡迎她，想請教她什麼是禪？因為他們很喜歡中華文化，想學中醫、武術，並也



吳爸爸示範雙杯品茗

想跟她討論陸羽《茶經》。

曉慧說，她到西方反而遇見東方，因此經過一年半的旅行回台後，她想重新認識中華文化、認識什麼是禪？因而開始接觸茶道和古琴。

日本茶道由禪宗發展而來，後來她到日本三個月想找尋什麼是茶禪，但並未遇見法師，加上住在日本寺院費用昂貴，所以轉往韓國寺院繼續尋找「開悟的法師」。當時她身上僅剩台幣五千，曉慧以很少的金錢到了韓國，沒想到因緣卻非常好，意外的參訪了韓國代表佛、法、僧的寺院，有的住持甚至免費提供住宿給她，並邀請她無限期住下。

她最後在韓國深山拜見真正的禪師——頂峰無無禪師，向他請法、請教生命中各式的疑問，包括什麼是茶禪，禪和茶如何結合在一起？

禪師回答：「如同魚在水中找水，茶禪本一如，本具圓滿。」因為茶，帶領她走上習禪的道路。大姊陸續引領兩個妹妹吳曉貞、吳曉柔在知名茶道老師蘇秀慧座下習茶，三姊妹因而都很有收穫，法喜充滿。

後來，三人各自專研喜愛的部分，大姊擅長古琴，二姊擅長茶道，小妹擅長花藝。同時，三姊妹一起為台灣、香港、美國等寺院舉辦活動或千人茶禪，讓現代人的身心獲得平靜，釋放壓力。

多人茶禪如何進行？大姊舉例說，可這麼做：喝茶前行禪；接著大家坐定位，法師撞鐘唱扣鐘偈；再接著法師注水、唱誦，透過音聲讓人心沉澱下來，再品茗，再請法師開示、第二次注水，結束時，則在唱誦下離席。

「行禪時好好行禪，唱誦時好好唱誦，喝茶時好好喝茶，在這當中宛如『打坐』、『動



大姊、二姊示範



2016年在香港慈山寺策劃舉行的千人茶禪

中禪』，讓大家回到原點，回到初心。」大姊曉慧如是說。

從「一碗茶」參禪

採訪過後，二姊曉貞帶領我們體驗「一碗茶」的品茗方法，如下。

以放鬆的身心去感受(可取下眼鏡)。

閉上眼睛，讓頭部、額頭、眉毛、眼球、鼻子、嘴唇、肩頸、手肘、小腿、腳趾、腳底……由上往下一一放鬆。

感受聲音的生起和滅去，清楚的感受而不去分別，也不想過去和未來。

靜坐數分鐘後，再次放鬆，緩慢的睜開眼睛。

手捧茶碗，感受捧起茶碗的感覺。

注水約三分之一，注水時感受注水。

再欣賞茶湯顏色並聞其香。

感受等待茶泡開的感覺。

捧起茶碗，再次感受茶碗溫度，欣賞茶湯顏色並聞香。

飲茶時，感受茶湯含在嘴裡、茶湯下肚後感受在身體的感覺。

茶飲用完，放下茶碗閉目養神。

數分後再慢慢睜開眼睛。

第二次注水，要比剛剛更少一些。



每天只要花5~10分鐘，以家中唾手可得

的碗「喝茶靜心」，此時，不想家庭或工作的事。如上做每一個動作，清楚覺知，喝茶時就是全新全意喝茶，這麼做，不僅「真的喝到茶」，並且會更「貼近自己」。

事實上，放下身邊之事喝碗茶後，再提起，再去處理事情，就會更為輕

鬆、容易。

「茶有道，禪無門」是法鼓山繼程法師送給三姊妹的一句話。

這句話也給他們一個很大的提醒。

因為禪無門，所以禪在生活中無所不在。只是我們的心太複雜，無法見到一直都在的真理。行住坐臥間，只要能靜下心來，好好的一心一念只做一件事，就有機會照見真心。這也是為什麼他們策劃的茶會會希望全程止語。因為我們習慣早上一起床，眼睛就往外看，一心多用，看的聽的說的，許多讓心往外攀緣的訊息。透過行茶的過程，減少對外的所緣，讓心只是專注在眼前的這件事，經行，唱誦，喝茶，就是單純的只做一件事，讓心慢慢沉澱。此時耳邊所傳來的經文或開示也才能更深層的入心，在心底有所註記，於往後的日子慢慢發芽。

一場莊嚴的茶會，沒有說教或絢麗的茶道具，一切回到最原始，只有茶和喝茶的人，當熱水緩緩地注入手中的茶碗，茶葉在水中翻騰，在茶湯中照見喝茶者最原始的初心。

最後，關於茶禪，以佛光山星雲大師的六點看法作為說明：

- 第一「泡茶之心」；
- 第二「沏茶之情」；
- 第三「上茶之道」；
- 第四「茶具之周」；
- 第五「飲茶之地」；
- 第六「茶禪之味」。

星雲大師說，「佛在心中，道在當下。」一杯茶在佛門裡看到的是「禪」，具足許多佛法。若能喝出歡喜心、感恩心、平常心，就是體會「茶禪一味」的真意。☉(本頁照片中茶具，由陶藝家羅翌慎製作。)

