

茶禪活動對大學生心理健康影響之研究

潘啟聰

香港恒生大學社會科學系高級講師

歐陽皓江

香港都會大學李嘉誠專業進修學院講師

摘要

本文旨在從實證的進路研究茶禪活動對學員心理健康的影響，並採用了混合設計的方式來嘗試研究。研究方法包括問卷調查、焦點小組訪談和文件分析法。從問卷調查結果可知，學員們在心理功能、正向人際關係及正向情緒三大範疇均有提升。由分析反思文章中得知，茶禪活動令他們放鬆的方法並不是單純的「休息→放鬆」，而是「專注茶藝／專注自身感受→心無旁騖→忘記煩惱→獲得放鬆」的模式。這明顯跟現代正念禪修的原理有一致的地方。這次研究可見：在情緒上，茶禪活動緩減了學員壓力；在人際關係上，茶禪活動讓學員感到與人關係親近和被關愛；在知識上，學員多認識了中國的文化；在認知和態度上，學員藉茶禪體驗了解到執著的無益。

關鍵詞：茶藝 茶禪 放鬆 正念 心理健康

* 此次茶禪活動能夠成功舉辦，有賴香港恒生大學洗為堅中華文化拓展計劃資助，以及香港佛光山道場鼎力支持，特此致謝。

一、前言——佛教與茶

佛教與茶在中國相遇已有很長的歷史。中國許多名茶最初都是由佛教寺院所生產的。據說，蘇州洞庭山的碧羅春、福建武夷山的武夷岩茶、安徽南部的屯綠茶，以及江蘇宜興紫砂茶具的起源都與佛教有關係。佛教寺院提倡飲茶，原因與禪修密不可分。坐禪是佛教僧徒修持的重要環節。坐禪的要求十分嚴格，要集中思惟、專心致志，不能散心動搖，更不能昏沉妄想。因此，具有清心提神和消除疲勞作用的茶，就成為了寺院生活不可或缺之一環。唐代以後，寺院一般更設有「茶堂」，一則供禪僧參禪之用，二則可供獻茶待客。可見佛教，尤其是禪，與茶確實有很深的「因緣」。¹

雖然禪與茶的關係如此密切，但是相關的研究並不多。以學術搜尋器的搜尋結果作粗略參考，² 若在中國知網搜尋「茶禪」，只



茶禪一味（江金德 / 攝）

1. 有關佛教與茶的歷史，詳參吳為山、王月清主編：《中國佛教文化藝術》，北京：宗教文化出版社，2004年，頁234-236。
2. 搜尋日期為2020年10月14日。

有 136 個搜尋結果；若在華藝線上圖書館作同樣的搜尋，只有 26 個搜尋結果。而且，大多數都是文學的研究，例如〈唐代詩僧皎然飲茶詩的茶禪原理〉³、〈唐宋天台詩歌中的茶禪〉⁴、〈惠洪茶詩與茶禪〉⁵等；當中也有不少是有關藝術的研究，例如〈茶禪一味對北宋尚意書家審美意識的影響〉⁶、〈樸素無華，茶禪一味——論日本鐵壺藝術設計之美〉⁷、〈品禪宗美學，賞茶禪文化之怡樂〉⁸等；有部分是屬於宗教和歷史的一類研究，例如〈天臺宗與茶禪的關係〉⁹、〈元代石屋清珙的茶禪一味論〉¹⁰、〈「茶禪一味」淵源與流傳研究〉¹¹；近年，學界中越來越多學者著手探討茶禪文化與旅遊之間的關係，例如〈茶禪文化旅游產品概念辨析〉¹²、袁菲

3. 蕭麗華：〈唐代詩僧皎然飲茶詩的茶禪原理〉，《佛學與科學》8卷2期，2007年，頁63-69。
4. 李君：〈唐宋天台詩歌中的茶禪〉，《農業考古》2期，2014年，頁229-232。
5. 金杰：〈惠洪茶詩與茶禪〉，《名作欣賞》23期，2016年，頁62-64。
6. 李秀華：〈茶禪一味對北宋尚意書家審美意識的影響〉，《東華人文學報》23期，2013年，頁57-81。
7. 倪勇：〈樸素無華，茶禪一味——論日本鐵壺藝術設計之美〉，《南昌教育學院學報》12期，2003年，頁44、47。
8. 唐君紅：〈品禪宗美學，賞茶禪文化之怡樂〉，《福建茶葉》12期，2016年，頁363-364。
9. 吳靜宜：〈天臺宗與茶禪的關係〉，《臺北大學中文學報》1期，2006年，頁259-289。
10. 丁希勤：〈元代石屋清珙的茶禪一味論〉，《中國茶葉》3期，2007年，頁40-42。
11. 張蕾蕾：〈「茶禪一味」淵源與流傳研究〉，《特區實踐與理論》2期，2014年，頁71-73。
12. 張靜雯：〈茶禪文化旅游產品概念辨析〉，《旅遊縱覽（下半月）》3，2016年，頁314-315。

的〈茶禪文化旅游產品立體化開發研究〉¹³、羅霽的〈茶禪文化旅游產品立體化開發研究〉¹⁴等。可是，有關茶禪對心理健康的益處之研究卻是少之又少。就綜合兩大學術搜尋器的搜尋結果而言，當中只有2015年薄培琦在《大仁學報》發表的〈導向幸福的正念茶禪〉¹⁵一文。撇開研究論文不談，查現存的佛教心理學專書，¹⁶亦未見對茶禪作出過探討。

有鑑於相關茶禪的研究之不足，本次研究旨在補上學界空白之處，對茶禪能否提升心理健康一議題進行探索。

二、文獻回顧——有關茶禪與心理健康之研究

有關「茶禪」與心理健康之研究，在學界中可謂少之又少，不過卻不乏「茶」和「禪」與心理健康的研究。就茶的研究而言，近年來許多學者對茶與心理健康之關係作出探討。2016年，靖國華撰寫了〈中華茶道思維對高校心理健康教育的影響〉一文，建議將中華茶道思維融入到心理健康教育中，讓大學生獲得靜雅和諧的心理教育。¹⁷同年，倪鳳琨撰寫了〈茶對心理健康的功能研究〉，從

13. 袁菲：〈茶禪文化旅游產品立體化開發研究〉，《福建茶葉》7期，2018年，頁138。

14. 羅霽：〈茶禪文化旅游產品立體化開發研究〉，《福建茶葉》11期，2018年，頁130。

15. 薄培琦：〈導向幸福的正念茶禪〉，《大仁學報》46期特刊，2015年，頁101-115。

16. 為了進行此次研究，筆者曾查看7部佛教心理學專書，包括：釋依昱《談心說識》（1993）；白雲禪師《唯識心理學》（1994）；河合隼雄《佛教與心理治療藝術》（2004）；惟海《五蘊心理學》（2010）；王米渠《佛教精神醫學》（2014）；釋永有《心事知多少》（2016）；陳兵《佛教心理學》（2016）。

17. 靖國華：〈中華茶道思維對高校心理健康教育的影響〉，《福建茶葉》4期，2016年，頁229。

生理性及心理性的角度指出茶對心理健康的好處，例如生理上能緩解疲勞及具有鎮靜作用，以及茶文化中的「靜」、「淡泊」與「和諧」對心理健康的正面影響。¹⁸ 陳波在其〈茶道對體育學生心理健康的影響〉一文中指出，茶文化對體育學生在意志方面的磨鍊、情緒上的調整以及競爭意識和抗挫折能力、人際交往能力上的增強都有相當的作用。¹⁹ 2018 年，郭凱娟撰寫了〈茶文化中蘊含的心理健康思想研究〉，文中從「天人合一」、「陰陽平衡、五行生克」以及「靜養生息、淡泊明志」三方面，揭示茶文化的心理意義。²⁰ 同年，王婷寫了〈茶文化在養老機構心理服務中的運用〉一文，指出茶文化可以由「消除老年人的孤獨感」、「陶冶老年人的情操」及「構建和諧的養老院環境」三方面提升老年人的心理健康。²¹ 張海霞在〈茶文化對警察心理健康的調節與維護〉中指出，茶文化在警察心理健康教育中發揮了重要作用，茶文化的誠信、仁義、大愛等內容有利於警察認清自我，幫助他們逐步改變不良習慣，完善人格。²² 反思上述的研究，全是理論性的闡述，雖然在說明和發揚茶文化並溝通茶文化與心理學兩者有著重要的功用，可是沒有實證性的研究數據支持，尤其在指出茶文化有何種效能之結論上並無說服

18. 倪鳳琨：〈茶對心理健康的功能研究〉，《福建茶葉》5 期，2016 年，頁 26-27。

19. 陳波：〈茶道對體育學生心理健康的影響〉，《福建茶葉》4 期，頁 259-260。

20. 郭凱娟：〈茶文化中蘊含的心理健康思想研究〉，《工程技術研究》9 期，2018 年，頁 235-236。

21. 王婷：〈茶文化在養老機構心理服務中的運用〉，《福建茶葉》9 期，2018 年，頁 329。

22. 張海霞：〈茶文化對警察心理健康的調節與維護〉，《福建茶葉》9 期，頁 263-264。

力。

有關「禪」對心理健康的研究，那就跟茶與心理健康的研究狀況大不同了。不論是在國內外，理論性的闡述還是實證性的研究都有已有大量的現存文獻。禪對心理健康有正面的影響可謂學界中不爭的常識了。熊韋銳和于璐在 2010 年曾撰〈西方心理學對禪定的功效研究〉一文，作者回顧並總結了近 10 年（即 2000 至 2010 年間）西方心理學對於禪定功效的研究成果。文中說明，在心理層面上，禪定對於人的情緒、態度及認知都有正面的影響。在情緒方面，禪定可以被視為一種有效的情緒調節之策略與方法；在態度方面，禪定能夠改變人們的生活態度，增強人的接受性、寬容性及開放性，讓人能更客觀地對待自己，並且更融洽地接受他人；在認知方面，禪定被證實可以有效地提高人對每一件事物與事實的覺察力，並提高注意能力與認知彈性。²³ 可見，以目前的研究成果而言，研究者對於禪定所產生之心理功效有一致性的肯定。禪不單純是一種宗教行為，而更是一種經得起科學驗證的心智鍛鍊方法，能對人的情緒、態度及認知方面產生正面的作用。

至於有關「茶禪」對心理健康的研究，以筆者曾回顧的文獻而言，只有薄培琦的〈導向幸福的正念茶禪〉一份論文。薄氏的論文主要是重新檢視她在〈正念運用於宗教教誨之研究——以明德戒治分監收容人為例〉中，有關正念茶禪課程之觀察及記錄，重點指出正念茶禪對 15 位學員之益處。薄氏所提及的正念茶禪，當中揉合了不同類型的活動，包括觀呼吸、身體掃描、慈心禪、靜坐、茶禪等。針對茶禪活動而言，茶禪給予學員不少正向價值的體會，例如：

23. 詳細可參熊韋銳、于璐：〈西方心理學對禪定的功效研究〉，《心理科學進展》18 卷 5 期，2010 年，頁 850-851。

生活中離不開禪與定、慢慢地品味生活細節、專注自己每一個動作、活在當下和把握現在、觀察自己的一舉一動、學習分享及付出與奉獻、不疾不徐長養定力、專注及感受泡茶的享受、體會感恩和明白「施與受」的快樂等。到了整個活動的最後，在正念新生活茶禪成果展之中，學員們有以下的回響，他們學會了：把握當下，期待人生會有新的開始；比以往更有自信；用心去感受每個當下；找到一股重生的力量；明白施比受更有福，願成為一個給予者；對於起心動念及言行舉止的覺察有一定進步；有一種成就感；學到了更多善的動力；會好好地反省自己等。由以上的資料可見，正念茶禪是富有成效的，令學員能夠體會到內心寧靜、身心愉悅，的確有導向幸福人生之可能性。²⁴

對於薄氏的正念茶禪活動，筆者是予以肯定的。它確實有效地提升參與學員的心理健康。然而，就學術研究層面而言，薄氏之研究仍有未盡善處。原因是她的活動甚為多元和豐富，這樣的設計很難將活動成效歸因於茶禪活動。學員心理健康的提升可以是來自茶禪，也可以是來自觀呼吸，亦可以是來自靜坐。有鑑於此，本文參考了以上各項研究，旨在專注於茶禪活動的研究，以社會科學的實證方法，採用問卷調查、焦點小組訪談和文件分析法的形式，探討茶禪活動對於提升大學生心理健康之成效。

三、是次茶禪活動的背景及研究方法

2018 年初，筆者有幸獲得洸為堅中華文化拓展計劃資助，於同年 2 月 19 日至 4 月 20 日期間，為香港恒生大學（前身為恒生管

24. 詳參薄培琦：〈導向幸福的正念茶禪〉，《大仁學報》46 期特刊，頁 101-115。

茶禪活動對大學生心理健康影響之研究

理學院)的學生舉辦茶禪班課程。這次茶禪班課程之活動名稱為「茶裡『恒』樂——茶禪文化體驗計劃」。活動以香港恒生大學住宿書院之一的樂群書院名義主辦，並得到香港佛光山道場的支持而作為活動之協辦單位。活動目標是「透過茶禪的體驗活動向學生推廣中國茶文化及藉此學習調適身心」。茶禪班課程的期望學習成果有二：1) 透過身體力行的學習，令學生對中國茶道文化有更深的體會；2) 透過親身體驗茶禪活動，使學生學習調適身心的方法。

「茶裡『恒』樂」的活動分為兩個階段，共 6 堂課。首 3 堂屬於「茶藝班」階段，主要目標是讓參加學員學習中國茶道文化，並體驗泡茶、品茶和奉茶等各種基本技巧；後 3 堂屬於「茶禪班」階段，主要目標是讓參加學員學習和感受到正念專注，找回清淨的心，不為煩惱困擾（有關課程內容，詳細可見表一）。首 3 堂茶藝班由中國蘇州「草堂茶會」的創辦人張碧玉為講授導師；後 3 堂茶禪班由佛光山香港佛光緣美術館主任如菴法師為講授導師。茶藝班有 10 名學員，茶禪班 12 名。活動於 2018 年 3 月至 4 月間逢週四（



本次茶禪活動的大型宣傳海報

3 月 8 日、3 月 15 日、3 月 22 日、3 月 29 日及 4 月 12 日），在香港恒生大學樂群書院禮堂舉行。在最後一堂（4 月 19 日）移至位於九龍灣的香港佛光道場進行。

表一：茶禪活動課程內容

日 期	課堂內容
第一週 3 月 8 日 茶藝班	主題：學習茶文化、學習感受 茶藝老師先詳細講述中國人喝茶的歷史，最後 30 分鐘再初步地講解茶具的功用及教導泡茶的方法。泡茶要泡得其法，品茶由聞乾身的茶葉香味開始，正式泡茶前要把茶壺溫熱。老師教導學員要注意泡茶的時間。茶泡好後，先倒進聞香杯之中，感受茶的香氣，之後才喝茶。老師再教學員何謂品茶，並指出品茶與飲茶的分別。
第二週 3 月 15 日 茶藝班	主題：學習沖泡技巧、學習專注、學習感受 茶藝老師在上堂課結束時給每位學員一包茶，要他們回去後試泡，並在這一堂課中交代品茶的感受。每位學員都認真完成功課並進行報告。上堂課，茶藝老師用了較長時間講述茶的歷史，這一課她轉而詳述實際技巧，包括茶具的功用、使用茶針的方法、正確手持聞香杯和茶杯的手勢、奉茶的禮儀、清理茶渣的姿勢等。更教導學員們目測水溫的變化，水會隨溫度而出現三種變化，分別為「蟹眼魚目」、「連珠湧泉」和「騰波鼓浪」。

茶禪活動對大學生心理健康影響之研究

日 期	課堂內容
第三週 3 月 22 日 茶藝班	主題：學習專注、學習安心、學習感受 第二堂課結束時，茶藝老師給每位學員一包龍井茶，讓學員們回家後研究最佳的泡茶方法。學員們都很用心完成功課。這份功課讓他們明白，不同茶葉需要不同的水溫、浸泡時間，甚至是茶具的使用。這一堂課茶藝老師的設計較特別，她先讓學員靜坐 3-4 分鐘，令他們的心安靜下來；然後，規定整堂課期間，學員們都不能說話，只能用心泡茶、用心溝通、用心品味。
第四週 3 月 29 日 茶禪班	主題：學習專注、學習感受、體會放鬆 課程一開始，佛光山如菴法師播了一段自然的竹林聲音，然後藉口頭指導，引導學員進入放鬆狀態。這次的課一反上階段的常態，法師要求學員們拋棄對茶的認識，例如泡什麼茶用什麼溫度的水、浸泡茶葉的時間等；轉而要求學員們用反復試驗的方式泡茶。學員們被要求專注地觀察水的升溫過程，並在不用手錶計時的情況下，留心茶葉泡了多久，以及用心感受沖泡後的成果，然後在下課前沖泡出一壺最完美的茶。

日 期	課堂內容
第五週 4 月 12 日 茶禪班	主題：學習專注、學習感受、體會放鬆、學習分享與奉獻 一開始的時候，如菴法師如上一堂一樣播了一段大自然的聲音，然後再引導學員進入放鬆狀態。這堂課的泡茶方式與上一堂一樣，講求專注及用心感受。不同的是，這次的學習主題加入了侍奉和分享。學員們泡好一壺茶以後，需要先奉茶給師長，再跟其他學員分享。之後，每位學員要到其他組別去品嚐同學的沖泡成果，並向他們虛心學習。
第六週 4 月 19 日 茶禪班	主題：學習專注、學習感受、體會放鬆、學習佛法 這次，學員們到佛光山在九龍灣憶京中心的道場去上最後一堂課。這是如菴法師的設計，法師認為道場與學校裡的氣氛完全不一樣，佛教道場比大學禮堂更雅致和莊嚴，法師希望學員在這種氣氛之中進行茶禪活動。活動開始的時候，學員們和之前一樣分組坐下泡茶。熱身過後，每位學員都被安排一份個人的茶具。各人選好自己喜歡的茶葉後，在拜墊上盤腿坐下。每位學員的任務是要專注地泡自己的茶，依自己口味控制茶葉量和沖泡時間，並靜靜地品嚐。最後，佛光山港澳地區總住持永富法師親自接待學員們，與他們一面品茶，一面分享佛法的智慧和禪宗公案。

由於本研究所涉的議題包括了茶禪活動對心理健康的有效性，以及學員課程後的心理反應，因此同時採用量化和質性的研究進路——問卷調查、焦點小組訪談以及文件分析法。為了檢視茶禪班能否有效地提升學員的心理健康，本研究在茶禪班舉辦的過程中，以問卷調查的方式收集學員心理健康的數據。研究採用沃里克—愛丁堡心理健康量表（Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale，WEMWBS），但因應研究所需，在填寫指引及選項上有所調整。

量表共有 14 個短句描述人的心理健康狀況。14 條問題大約可分類為心理功能（psychological functioning）、正向人際關係（positive relationships）及正向情緒（positive affect）三大範疇。²⁵每個短句均有 5 個答案選項，包括「從未」、「甚少」、「有時」、「經常」和「所有時間」。填寫指引要求作答者選出一個最能表達過去兩週心理健康狀況之選項。按照原本的設定，蒐集回來的數據可以知道作答者出現某種心理健康狀況的頻率。不過，由於是次研究之目的旨在了解學員參與茶禪活動後的心理反應，故此，填寫指引改為要求作答者選出一個最能表達當下心理健康狀況之選項，而答案選項亦由頻率改為五分的李克特量表（Likert scale）（詳見表二）。學員被要求在每次活動的前後都要填寫問卷，以檢測他們心理健康的狀況和轉變。

25. 詳細可參考問卷的官網：Warwick Medical School (Last revised in 2019) Why use WEMWBS?, on Warwick Medical School website: <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/about/strengths/>.

表二：研究使用的問卷（選出最能形容你當下感受的選項）

序	心理健康描述	主 編				
1	面對未來我很樂觀	1	2	3	4	5
2	我感覺自己很有用	1	2	3	4	5
3	我感覺很放鬆	1	2	3	4	5
4	我很樂意和別人相處	1	2	3	4	5
5	我感覺精力很充沛	1	2	3	4	5
6	我能很好地處理問題	1	2	3	4	5
7	我的頭腦一直都很清醒	1	2	3	4	5
8	我一直都自我感覺良好	1	2	3	4	5
9	我感覺和別人的關係很親近	1	2	3	4	5
10	我一直都很自信	1	2	3	4	5
11	面對問題，我能做出自己的決定	1	2	3	4	5
12	我一直都有被關愛的感覺	1	2	3	4	5
13	我對新事物很感興趣	1	2	3	4	5
14	我感覺很愉快	1	2	3	4	5

©WEMWBS

在所有的活動完結的 2 個月後（截稿日期為 2018 年 6 月下旬），筆者邀請 4 位均參與「茶藝班」和「茶禪班」兩個階段的學員寫下 200 - 300 字的反思短文。筆者並未限制學員一定要寫什麼內容，只要求他們寫出參與茶禪活動的感受和得著。為了解課程能否對學員產生較長期的轉變，在所有活動完結的 8 個月後（2018 年 12 月 19 日），筆者再度邀請那 4 位學員進行焦點小組訪談。訪談目的是要深入了解他們在茶禪活動前後的改變和得著，以及有關的改變和得著有沒有較長期的效果。

四、資料蒐集及分析

（一）問卷調查

收集填妥的問卷以後，筆者對這些數據以成對樣本 t 檢定（Pair-samples t-test）作出了 4 項分析：第一，每堂課前後的比較，用以檢視學員在參與每次茶禪活動後最即時的反應（見表三）；第二，首 3 堂茶藝班前後的比較，用以檢視學員在參與茶藝班後的反應（見表四）；第三，後 3 堂茶禪班前後的比較，用以檢視學員在參與茶禪班後的反應（見表五）；第四，整個茶禪活動前後的比較，用以檢視學員在參與整個茶禪活動後的反應（見表六）。

表三：每堂課前後的比較

題號	前測（上格） 後測（下格）	上升的百 分比	題號	前測（上格） 後測（下格）	上升的百 分比
1	3.59	18.7	8	3.48	20.6
	4.26			4.22	
2	3.64	13.1	9	3.43	22.6
	4.11			4.24	
3	3.26	32.0	10	3.43	20.1
	4.41			4.15	
4	3.54	20.1	11	3.52	19.5
	4.26			4.22	
5	3.26	25.3	12	3.5	18.1
	4.17			4.15	
6	3.52	18.1	13	3.8	17.8
	4.17			4.44	
7	3.44	20.9	14	3.54	20.6
	4.19			4.28	

表四：首 3 堂茶藝班前後的比較

題號	前測（上格） 後測（下格）	上升的百 分比	題號	前測（上格） 後測（下格）	上升的百 分比
1	3.56	17.8	8	3.72	13.4
	4.20			4.20	
2	3.75	9.2	9	3.48	20.1
	4.08			4.20	
3	3.28	30.1	10	3.56	13.4
	4.36			4.04	
4	3.68	15.6	11	3.64	20.1
	4.24			4.36	
5	3.36	22.3	12	3.48	14.5
	4.16			4.00	
6	3.76	11.1	13	4.00	12.3
	4.16			4.44	
7	3.68	14.5	14	3.64	15.6
	4.20			4.20	

表五：後 3 堂茶禪班前後的比較

題號	前測（上格） 後測（下格）	上升的百 分比	題號	前測（上格） 後測（下格）	上升的百 分比
1	3.62	19.2	8	3.28	26.7
	4.31			4.24	
2	3.55	16.4	9	3.38	25.1
	4.14			4.28	
3	3.24	33.7	10	3.31	25.9
	4.45			4.24	

茶禪活動對大學生心理健康影響之研究

題號	前測（上格） 後測（下格）	上升的百分比	題號	前測（上格） 後測（下格）	上升的百分比
4	3.41	24.2	11	3.41	19.2
	4.28			4.10	
5	3.17	27.9	12	3.52	21.2
	4.17			4.28	
6	3.31	24.0	13	3.62	23.1
	4.17			4.45	
7	3.24	25.9	14	3.45	24.8
	4.17			4.34	

表六：整個茶禪活動前後的比較

題號	前測（上格） 後測（下格）	上升的百分比	題號	前測（上格） 後測（下格）	上升的百分比
1	3.62	19.8	8	3.48	23.7
	4.33			4.33	
2	3.55	20.9	9	3.43	22.6
	4.30			4.24	
3	3.29	30.4	10	3.43	26.5
	4.38			4.38	
4	3.48	23.7	11	3.67	17.3
	4.33			4.29	
5	3.29	29.0	12	3.43	24.0
	4.33			4.29	
6	3.48	19.8	13	3.86	17.3
	4.19			4.48	
7	3.48	23.7	14	3.57	20.1
	4.33			4.29	

按表三數據所示，學員在每次參與茶禪活動後，於各方面心理健康狀況均即時有正面的反應，其中反應最為顯著的為題號 3、5 及 7 的句子。題號 3「感覺放鬆」上升了 32%，前測及後測這 1.15 的差異被確認為統計上具顯著性的差別（95% CI 0.91-1.39， $p<0.01$ ）。題號 5「精力充沛」上升了 25.3%，前測及後測之間有 0.80 分的差異（95% CI 0.42-1.18， $p<0.01$ ）。題號 7「頭腦清醒」上升了 14.5%，後測比前測上升了 0.52 分（95% CI 0.18-0.86， $p<0.01$ ）。題號 6、8 及 10 的句子亦有比較明顯的分別。「處理問題」方面提升了 18.1%，後測比前測上升了 0.40 分（95% CI 0.11-0.69， $p<0.01$ ）；「自我感覺」方面提升了 20.6%，後測比前測上升了 0.48 分（95% CI 0.19-0.78， $p<0.01$ ）；而「自信」方面則提升了 20.1%，後測比前測上升了 0.48 分（95% CI 0.21-0.75， $p<0.01$ ）。其他值得留意的項目還有題號 9「關係親近」上升了 22.6%，前測及後測之間有 0.72 分的差別（95% CI 0.44-1.00， $p<0.01$ ）；以及，題號 11「對新事物的興趣」上升了 20.1%，後測比前測提升了 0.56 分（95% CI 0.37-1.07， $p<0.01$ ）。

根據表四資料所指出，學員在首 3 堂茶藝班後（3 月 8 日的前測及 3 月 22 日的後測比較），在題號 3「感覺放鬆」及題號 5「精力充沛」兩方面有較顯著的提升。前者提升了 30.1%，前測及後測之間有 1.21 分的差異（95% CI 0.71-1.46， $p<0.01$ ）；而後者上升了 22.3%，後測比前測上升了 0.80 分（95% CI 0.42-1.18， $p<0.01$ ）。題號 5、9 及 11 的提升不及兩者，但仍有 0.7 - 0.8 左右的轉變。題號 5「精力充沛」上升了 22.3%，前測及後測之間有 0.80 分的差異（95% CI 0.42-1.18， $p<0.01$ ）。題號 9「關係親近」上升了 20.1%，後測比前測上升了 0.72 分（95% CI 0.44-1.00，

$p<0.01$)。題號 11「對新事物的興趣」上升了 20.1%，前測及後測之間有 0.72 分的差別 (95% CI 0.37-1.07, $p<0.01$)。轉變大約在 0.4 - 0.6 之間的還有題號 6、7、8 及 10 的句子。題號 6「處理問題」方面提升了 11.1%，後測比前測上升了 0.40 分 (95% CI 0.11-0.69, $p<0.01$)。題號 7「頭腦清醒」上升了 14.5%，前測及後測之間有 0.52 分的差別 (95% CI 0.18-0.86, $p<0.01$)。題號 8「自我感覺」方面提升了 13.4%，後測比前測上升了 0.48 分 (95% CI 0.19-0.78, $p<0.01$)。題號 10「自信」方面提升了 13.4%，後測比前測上升了 0.48 分 (95% CI 0.21-0.75, $p<0.01$)。

據表五的資料所示，學員在後 3 堂茶禪班之後 (3 月 29 日的前測及 4 月 19 日的後測比較)，在多方面心理健康狀況同樣有正面反應，而且上升的幅度比茶藝班的前測後測更大。上升的幅度在 0.86 至 1.21 之間。題號 3「感覺放鬆」方面，學員後測的數據比前測上升了 33.7%。前測及後測之間有 1.21 分的差異 (95% CI 0.88-1.53, $p<0.01$)。題號 5「精力充沛」方面，學員後測的數據比前測上升了 27.9%。前測及後測之間有 1.00 分的差異 (95% CI 0.66-1.34, $p<0.01$)。題號 6「處理問題」上升了 24.0%，後測比前測上升了 0.86 分 (95% CI 0.55-1.18, $p<0.01$)。題號 7「頭腦清醒」上升了 25.9%，後測比前測上升了 0.93 分 (95% CI 0.58-1.29, $p<0.01$)。題號 8「自我感覺」方面提升了 26.7%，後測比前測上升了 0.97 分 (95% CI 0.65-1.28, $p<0.01$)。題號 9「關係親近」方面提升了 25.1%，後測比前測上升了 0.90 分 (95% CI 0.60-1.19, $p<0.01$)。題號 10「自信」方面提升了 25.9%，後測比前測上升了 0.89 分 (95% CI 0.55-1.24, $p<0.01$)。題號 14「感覺愉快」方面提升了 24.8%，後測比前測上升了 0.89 分 (95% CI 0.55-1.24, $p<0.01$)。

最後是有關表六的數據，資料顯示學員在整個茶禪活動前後的反應（3月8日的前測及4月19日的後測比較）。表三顯示的是即時的反應，表四和表五顯示的是中段的反應，表六顯示的是較長期的、整個活動前後的反應。表六所顯示的上升幅度與茶禪班較為相近，除了題號6的上升幅度較低（為0.71），一般都在0.85至1.10之間。升幅最高為題號3及5兩句子。前者「感覺放鬆」上升了30.4%，後測比前測上升了1.10分（95% CI 0.64-1.55， $p<0.01$ ）；後者「精力充沛」上升了29.0%，後測比前測上升了1.05分（95% CI 0.65-1.44， $p<0.01$ ）。其他升幅介乎0.85至0.95間的就有：題號4「與人相處」方面提升了23.7%，後測比前測上升了0.85分（95% CI 0.50-1.22， $p<0.01$ ）；題號7「頭腦清醒」方面提升了23.7%，後測比前測上升了0.86分（95% CI 0.37-1.34， $p<0.01$ ）；題號8「自我感覺」方面提升了23.7%，後測比前測上升了0.86分（95% CI 0.47-1.25， $p<0.01$ ）；題號10「自信」方面提升了26.5%，後測比前測上升了0.95分（95% CI 0.56-1.35， $p<0.01$ ）；題號12「被關愛」方面提升了24.0%，後測比前測上升了0.86分（95% CI 0.47-1.25， $p<0.01$ ）。最後是升幅最低的題號6，「處理問題」方面上升了19.8%，後測比前測上升了0.71分（95% CI 0.33-1.10， $p<0.01$ ）。

總括問卷調查搜集回來的數據，是次茶禪活動對學員各方面的心理健康都有正面的影響。從各項心理健康狀況來看，禪修活動對學員的心理健康有多方面的提升。雖然禪修有助放鬆可謂現存文獻之共識，但是從這次搜集回來的數據可見，茶禪活動所產生的效果不僅只限於放鬆一環。是次茶禪活動對學員其他方面的心理健康也均有提升，例如：除了「感覺放鬆」之外，「精力充沛」、「頭腦

清醒」、「自信」等都是有所提升的常見項目。另外，值得注意的是，提升的項目不只限於個人心理狀況方面，「關係親近」和「被關愛」這兩個跟人際關係相關的項目也有提升。

從活動節數和時間來看，是次活動在短期、中期及較長時間方面皆有正面反應。表三的數據為每次活動的前後測試，顯示了學員即時的反應。學員在每一次參與茶禪活動後都能夠產生即時的正面效果。表四、表五的數據以每 3 次活動為一組，顯示了學員約 14 日（茶藝班）至 21 日（茶禪班）前後的反應。合表四、表五的數據來看，學員在「感覺放鬆」及「精力充沛」兩方面均有最顯著的提升；在兩者比較之下，茶禪班比茶藝班的上升幅度較大。表六顯示了最長時間間距的前後比較，約有 1.5 個月的時間差距，而當中數據同樣顯示出學員各方面的心理健康狀況均有提升。數據同樣顯示出「感覺放鬆」及「精力充沛」為兩項提升幅度最大的項目。

以上的數據顯示，茶禪活動不只能即時對人的心理健康產生即時的正面影響，長期及持續地參與茶禪活動（這項活動維持了 42 日），也能對心理健康起到長效的提升作用。

（二）文件分析法

在活動結束約 2 個月後，筆者向 4 位均參與了「茶藝班」和「茶禪班」兩個階段的學員收集了一份大約 200 至 300 字的反思短文。短文以「參與茶禪活動的感受和得著」為題，而未限制學員寫作的內容。

在收集回來的文章之中，所有學員均提及了這次活動能夠讓他們感到放鬆。有學員指出，茶藝學習可以令她靜下來：「靜心和專注是我在是次活動中領略到的處世態度，亦是泡出一壺好茶的首要



學員在佛光山香港道場上茶禪班的情景

條件。」另有學員指出：「這兩個活動在忙碌的學業生活中是一個很好的放鬆活動。」又有學員表示：「活動舉辦當時正值學期中，而課業上也比較忙碌，能在忙碌的學業生活中參與這短短兩小時的茶道活動，的確能讓自己放鬆一下。」

比較「茶藝班」和「茶禪班」兩個階段，有學員在文章中描述了他在茶禪班中獲得的放鬆：「上第二階段的茶禪班，慢慢了解禪就是讓自己放鬆和提升自己的專注力，我起初以為禪最常見就只有打坐。」值得注意的是，茶禪活動（不論是茶藝班還是茶禪班）帶給學員的放鬆感覺並不是簡單地來自休息的放鬆。從學員的描述中可見，茶藝和茶禪活動令學員對當下產生一種高度的專注。從上面引述的內容可見到，靜心和專注是泡出一壺好茶的首要條件。該位學員進一步指出，對泡茶的專注可以令她放慢腳步，感受當下的美好，這無疑是對香港生活節奏急速和壓力大的一種解毒劑。學員在文中提到靜心和專注對泡茶的重要性之後，進一步言及靜心和專注在生活中的重要性：「在城市居住，尤其是香港，生活節奏急速，壓力大，有多少人可以放慢腳步，留意一下一些生活中並不罕見的趣事，感受一下生活的美好。」

學員在文章中亦多次提及最後一堂課的感受。最後一堂茶禪課的安排比較特別，是在佛光山的道場舉辦。由收集回來的文章可

見，學員們對那一堂課的感受尤其深刻。有學員回憶道：「在這個活動的最後一課，我們有幸能去到佛光山道場體驗 1.5 小時正式的茶禪，這個體驗並不是我們平日能得到的。」有學員對自己感受的描述更詳細：「其中有一節的課程是去了道場舉行，道場的氣氛令同學更加容易身同感受，加上法師的耐心講解，令我更加充分感受到心平氣和的感情，仿如一種偷得浮生半日閑的感覺，令人十分享受和嚮往。」綜合各學員的描述，道場的氣氛讓他們更能產生靜心感覺和專注力，感受到比在校園裡辦的茶禪班更深刻的體驗。

從問卷調查顯示的數據可見，這次茶禪活動在學員身上所起的正面作用不只是「感覺放鬆」而已。平常來說，泡茶品茗是個人的事，但數據顯示學員在跟人際關係相關的項目上亦有提升。提升的原因在其中一位學員的文章內容裡可見一斑：「同時意料之外地收穫了一種不止作為一個茶人，而是在日常生活中也應該需要保持的心態。」她又談及泡一杯好茶的一些條件，當中包括「泡什麼茶」、「與誰分享」，還有「泡茶的時間和環境」等。所謂的「茶人」，根據教授茶藝班的張碧玉老師所述，是一種負責泡茶和侍茶給客人的角色。這次茶禪活動不只教會學員有關泡茶的技巧和知識，更加上「侍奉和分享」的課程元素。在泡茶前了解客人的喜好，在泡茶後侍奉和分享給他人，在客人品茗後了解其感受，這些都成為學員間人際關係的橋樑。不難理解，為什麼學員在參與茶禪活動後會感到「關係親近」和「被關愛」了。

另外，學員在文章中還提到他們在知識上有所增長，包括中國文化、中國茶藝的知識以及對佛教的認識等。其中，有學員指出，她本來對中國文化就很感興趣，而課程可以讓她學到「中國茶藝的知識和一些正宗而入門級的沖泡技巧」。在文章的結尾中，她總結

了她在茶藝班及茶禪班裡所得：「總括而言，兩項活動都能令人放輕鬆，享受生活，又能學到中國茶道的知識。」另一位主修亞洲研究的學員在文中指出，這次活動有利於她本科知識的增長：「因為茶是其中一種中國文化，作為主修亞洲研究的學生，中國文化也是我們要學習的一個課題。透過參與這次課外活動，當中學到的知識也有助於學業上。」有一位學員的反思比較特別，由他的行文內容可以得知，他原本對佛教有一定的認識；而這次茶禪活動讓他領悟到佛教「形式」和「隨心」的關係：「在活動完結後，我終於了解為何老師在第一階段對泡茶要求那麼精準，而在第二階段卻較『隨心』。原來那不算是『隨心』。入門的新手就是需要有形的標準，就像普通人信佛時要有尊佛像來拜；透過慢慢的訓練才能把泡茶的技巧銘記在心，做到心中有佛的境界。」可見，這次的茶禪活動除了舒緩情緒和增進關係外，學員亦有知識上的得著和裨益。

（三）焦點小組訪談

焦點小組訪談安排於 2018 年 12 月 19 日在香港恒生大學校園內進行，訪談時間大約 1 小時。受訪對象同樣為那 4 位茶藝班和茶禪班兩個階段均有參與的學員。訪談主題主要是更深入地了解學員在茶禪活動之後的感受。上文交代的研究方法都有一定的限制，例如：1. 問卷調查限於問卷內既定的主題，包括心理功能、正向人際關係及正向情緒三大範疇；2. 文件分析法收集的反思短文字數太少，難以交代深刻的感受；3. 在回收的問卷資料中，內容上仍未能清楚看出茶藝班及茶禪班的分別。再者，這次見面安排在活動結束的 8 個月後，筆者亦能藉訪談了解這次茶禪活動對學員有沒有較長遠的影響。

在問及茶藝班的感受時，有學員表示，茶藝班所帶來的放鬆感覺是特別的。正如反思短文中所述，茶藝班帶來的放鬆感不是一般休息時感到的放鬆，而是高度專注於泡茶品茗時所產生的忘我感覺。受訪學員指出，她的壓力多半是生活環境和瑣事造成，或來自學業、或來自人際關係、或來自突如其來的逆境等。在她而言，壓力之所以讓人困擾，是因為事情尚未妥善解決時，常常會反復地想到它；而茶藝的學習和實踐之所以能令她放鬆，主要是因為茶藝活動令她的腦子沒有餘力去想及其他事情。茶藝的實踐有既定的步驟和姿態。由最開始放置和陳列茶具到溫潤壺杯，之後取茶葉並估算份量，全部都有明確先後次序。在整個泡茶過程，她每一刻都要非常留心。在學習茶藝的時候，老師沒有提供任何輔助儀器。沒有溫度計，水的溫度是靠學員觀察水冒出氣泡的大小和速度來估計。沒有計時器，茶葉泡了多久是靠學員心裡數算著多少秒。水的溫度和茶葉的浸泡時間要拿捏得很準。再者，茶藝的實踐是有「觀眾」的，負責泡茶侍茶的茶人需要以既定手勢和身姿，將每一個泡茶的步驟演示於客人面前。因此，要使得客人喝到一杯好茶，確實半刻也不能分心。

受訪學員回憶她的學習經驗時說，她在泡茶到侍茶的過程中，基本上只顧得上按照步驟而行，因為在泡茶的過程非常專注，她根本沒有餘力想及任何生活中的壓力源（stressors）。她指出，茶藝班中寧靜的環境、非常專注的精神狀況、藝術般的優雅身姿以及清幽的茶香，種種的元素配合起來，讓她在茶藝班的參與過程中感到十分放鬆。她的想法得到其他受訪學員的認同。按照受訪學員們的說法，這種感受是一種獨特的體驗。茶藝實踐要求他們時刻保持專注和清醒，可是他們不但沒有感到壓力，反而因忘卻壓力源而獲得放鬆的感覺。

當被問到茶禪班的感受時，有學員指出在茶禪班裡對專注力的要求更高，但是卻更為放鬆自在。她們最深的印象是法師在茶禪班第一堂課時，要求學員拋開之前所習得有關泡茶的知識，只專注於自己的感受。忘掉有關泡茶的知識後，法師要求學員以「留心自己的感覺」為泡茶的工具，以反復試驗的方式泡出一壺自己覺得是最好的茶：以眼觀茶葉的顏色，以鼻嗅茶葉的香味，以手觸茶壺的溫度，以舌嚐茶湯的濃淡。受訪學員表示，她們活到現在，未曾試過為一件事而這樣細膩和全神地專注在自己的各種感受上。那段時光就只有她們和茶的相處，而泡茶成果亦不需要向人交代。這般專注自己的感受令她們忘卻了身邊一切事，引述她們自己的話：「感覺當下活得很實在。」

另外，一位受訪學員有非常特別的領悟和見解。她說，自己在茶禪班第二堂課中明白了佛教所謂的「因緣」。佛教所謂「因緣」是指「因，指引生結果之直接內在原因；緣，指由外來相助之間接原因」²⁶。茶禪班第二課的主題是侍人，她在當中明白世界上不會有一杯公認的好茶，茶人不能執著於自己對茶味的看法，因為每個人的口味都不一樣。縱然自己覺得茶味非常好，但不代表他人都會欣賞這種味道。她亦體會到，能泡出一杯客人滿意的好茶，那是因緣和合產生的結果。「因」，要茶人有用心泡茶和客人願意喝茶的心；「緣」，包括了茶葉的品種、取茶的份量、水的酸鹼度、煮水的溫度、浸泡的時間等。光是客人心態的轉變，也會影響他們對茶的品評。或許這天客人心情不愉快了，上一次他曾讚賞的味道今天就不能滿足他了。這位學員說，自從在茶禪班中有所領悟後，她在

26. 詳見《佛光大辭典》的〈因緣〉一條，頁2301，官方網頁：https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx，瀏覽日期：2020年1月8日。

日常生活中的態度都改變了。原本她的個性比較拘謹，面對事情的成敗和他人的毀譽非常介懷；得此領悟後，她自問態度上放開了一些，壓力比以前少了許多。

五、討論、限制及展望

總括而言，是次茶禪活動成功地提升了學員的心理健康。從問卷調查的結果可見，學員在心理功能、正向人際關係及正向情緒三大範疇上均有一定的提升。結合文件分析法和焦點小組訪談的資料來看，學員有情緒上感受到壓力舒緩及放鬆的效果，在人際關係上感到更親近，在知識上也有所長進，而且在認知和態度上亦有所調整。

從研究所收集回來的多種資料可知，茶禪活動能夠在學員們身上發揮壓力舒緩及放鬆的作用，其背後有頗為特別的機制。據學員們的描述，他們出現了同一種心路歷程。那就是「專注茶藝／專注自身感受→心無旁騖→忘記煩惱→獲得放鬆」。在活動後收集的反思文章之中，有學員表示舉辦茶禪活動時正值學期中後期，她正好透過茶禪活動放鬆一下：「我十分慶幸自己能參與這兩個活動。活動舉辦當時正值學期中，而課業上也比較忙碌，能在忙碌的學業生活中參與這短短兩小時的茶道活動，的確能讓自己放鬆一下。」在茶禪活動中，茶不再僅僅是一種飲料，而是用來將專注力集中的媒介。泡茶的技法也好、手勢和身姿的演示也好、對茶湯的關注也好，全都是將七零八碎的念頭以及紛亂易變的情緒收拾起來的媒介，好讓她們能變得專心致志。由於每個舉止動作都有步驟，且茶湯味道每一秒都在變化，因此學員們若要泡出一杯好茶，他們只能非常專注於每分每秒的當下。在茶禪班當中，學員們更是被要求拋棄以前所學的一切，而極度專注於自己的各種感覺。正因為極其專注，學

員們變得心無旁騖而無暇去想及其他事。從研究所得可見，茶禪活動給予他們一段放鬆的時光。按照學員所述的心路歷程——一種由專注到放鬆的過程，他們的體驗與「正念」（mindfulness）非常相似。

根據研究正念的先驅路德維希（Ludwig）和卡巴金（Kabat-Zinn）在 2008 年的說法，正念的目標是保持對當下每一個時刻的覺察，對於自己的信念、想法或情緒的強烈執取，抱持不涉入的態度，並藉此建立更強大的情緒穩定度與整體的健康。²⁷ 2018 年，香港心理學會臨床心理學組出版了《靜觀：觀心・知心・療心》一書，書中指出正念是意指對活著的此時此刻（或當下）的覺察，這種覺察背後的態度是開放的、不加批判的。覺察的內容可以是自身當下的情緒、想法念頭、身體感覺、我們身處的環境、我們對環境或周遭事物的種種反應等。²⁸ 按照陳玉璽教授對正念發展史的梳理，現代風行世界的正念禪修（Mindfulness meditation）源於原始佛法的「四念住」教導，經過印度裔修行人葛印卡（S. N. Goenka, 1924-2013）的重新詮釋和改良後，成為一套具有心理學基礎、適合現代人精神修鍊和身心療癒的方便法門。²⁹

現代人講的正念，其背後的原理是實修的基本功夫，藉由專注覺知和平等心的鍛鍊來淨化貪瞋習性，作為離苦得樂的必要條件。

27. 資料來源：Ludwig, D. S. & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in Medicine. *The Journal of the American Medical Association*, pp.1350-1352. 曾廣志中譯：〈你觀呼吸了嗎？——澳洲 Griffith 大學醫學系正念教學經驗分享〉，《法印學報》7 期，2016 年，頁 65。

28. 香港心理學會臨床心理學組：《靜觀：觀心・知心・療心》，香港：萬里機構，2018 年，頁 72。

29. 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討——佛教心理學的觀點〉，《新世紀宗教研究》12 卷 2 期，2013 年，頁 3。

就更深一層的正念而言，則是對一切身心現象（包括感受及念頭的生起）保持完全開放和接納的態度，放下我執及各種主觀的知見和成見，才能清晰和如實地觀察身心內外所發生的一切，直接體驗每一個當下的實相。³⁰ 在實踐方面，為培養心的專注和安定，修行者常常會藉一些簡單的內觀活動來進入狀態，例如觀察呼吸、走路感覺、身體感受等。而這次的茶禪活動中，茶藝班對茶的專注，乃至茶禪班對自身感受的專注，就是讓學員進入身心安定的媒介。藉時刻保持專注覺知，負面的精神狀態就自然地減少甚至被遏止，心緒變得澄明、寧靜和安定。故此，我們不難理解，為何學員的心理健康在「感覺放鬆」及「精力充沛」兩方面得到了顯著的提升。

另外，由正念所獲得的放鬆感覺與休息所產生放鬆感覺不同，從正念所獲得的身心安定是可以藉練習而變得熟練。現存文獻就有大量案例指出，持續的進行正念禪修，修行者的身體和精神會越來越健康。馬哈希（Venerable Mahasi Sayadaw）的《法的醫療》（*Dhamma Therapy: Cases of Healing through Vipassana*）³¹ 裡，列舉了很多以正念禪修治療好疾病的個案，當中包括了暈眩、腹痛、精神疾病、高血壓、心臟病、肩痛和背痛等。從這次研究可見，茶禪活動帶給學員的不只是片刻的放鬆，其舒緩壓力的效果在他們身上維持了一段頗長時間。甚至在活動結束 8 個月後的訪談中，有受訪學員表示，他們仍然受益於茶禪活動的教育而更能面對逆境和處理壓力。

30. 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討——佛教心理學的觀點〉，《新世紀宗教研究》12 卷 2 期，頁 9。

31. Bhikkhu A. & Sayadaw M. (1997) *Dhamma therapy: cases of healing through Vipassana*. Pulau Pinang: Sukhi Hotu., 1997.

透過是次研究，我們大致上可知茶禪活動有助提升參加者的正念、改善人際關係以及建立正向的認知和態度。然而，由於數據並非以實驗研究法的方式獲取，因此未能確立兩者具有因果關係。建未來研究可嘗試以實驗研究法方式設計，建立實驗組（進行茶禪活動）和控制組（進行休閒性活動）以作出比較。再者，除了問卷調查、焦點小組訪談和文件分析法之外，未來研究亦可收取一些生理性數據以檢測參加者的壓力程度，如心跳率、血壓、唾液中的皮質醇等。筆者建議，未來研究可嘗試以實驗研究或混合設計的方式，對茶禪與心理健康之關係作出更全面的研究。

六、結論

本文旨在從實證的進路，研究茶禪活動對學員心理健康的影響。透過混合設計的方式，筆者從量化和質性的進路嘗試研究這次茶禪活動，當中包括問卷調查、焦點小組訪談和文件分析法。數據證明，藉由這次茶禪活動，學員們的心理健康在各方面都得以提升，且有較長時間的作用。

由問卷調查結果可知，學員們在心理功能、正向人際關係及正向情緒三大範疇均有提升。「感覺放鬆」及「精力充沛」兩方面更是有較顯著的改善和提升。從分析學員的反思文章得知，茶禪活動令他們放鬆的方法是特別的，那並不是單純的「休息→放鬆」，而是「專注茶藝／專注自身感受→心無旁騖→忘記煩惱→獲得放鬆」的模式。這明顯跟現代正念禪修的原理有一致的地方。現代的正念禪修，其背後的原理是藉由專注覺知的鍛鍊來達至澄明、寧靜和安定的心理狀態。從收集回來的資料可見，茶能夠成為提升學員正念覺知的媒介，可謂以茶入定，更可謂以茶入禪。藉由對泡茶過程

茶禪活動對大學生心理健康影響之研究

的專注以及對自身感受之觀察，活動一方面令學員感到澄明、寧靜和安定，另一方面也遏止了負面精神狀態的出現。

由訪談內容可知，茶禪活動不只令他們學會了一個新的放鬆方法，更是對「活著」有更深的體會，並在智慧上有所增長。受訪學員回憶在茶禪課中，他們被要求用心以眼觀茶葉的顏色，以鼻嗅茶葉的香味，以手觸茶壺的溫度，以舌嚐茶湯的濃淡，他們異口同聲地指出：「感覺當下活得很實在。」更有一位受訪學員說，在茶禪班中明白了佛教所謂的因緣之意，讓她改變了日常生活中的態度。現在，在面對事情的成敗和他人的毀譽，她沒有像以往一般感到十分介懷，因而少了許多相關的壓力。

總結學員們參加茶禪活動的收穫，他們在情緒、人際關係、知識以及認知和態度上均有所受益。從是次研究可見，情緒上，茶禪活動緩減了學員壓力；人際關係上，茶禪活動讓學員感到與人關係親近和被關愛；在知識上，學員多認識了中國的文化；在認知和態度上，學員藉茶禪體驗了解到執著的無益。筆者希望這次研究能夠起拋磚引玉之效，期望學界未來對茶禪有更多的關注，教育界亦能藉一口茶緩減學子們的學業壓力，提升他們的心理健康。



參加茶禪班的學員在情緒、人際關係、生活態度上均有所受益。