

# 喝茶 品 禪

放鬆喝茶，用心生活

洪启嵩 著



洪启嵩画  
2010年秋



# 喝茶解禪

洪启嵩 著



Simplified Chinese Copyright © 2018 by SDX Joint Publishing Company.  
All Rights Reserved.

本作品简体中文版权由生活·读书·新知三联书店所有。  
未经许可，不得翻印。

### 图书在版编目(CIP)数据

喝茶解禅 / 洪启嵩著. —2 版. —北京: 生活·读书·  
新知三联书店, 2018.6  
ISBN 978-7-108-06064-8

I. ①喝… II. ①洪… III. ①茶文化—研究 ②禅宗—研究  
IV. ① TS971.21 ② B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 195461 号

责任编辑 王 竞

装帧设计 蔡立国 刘 洋

责任校对 安进平

责任印制 卢 岳

出版发行 生活·读书·新知 三联书店  
(北京市东城区美术馆东街 22 号 100010)

网 址 www.sdxjpc.com

图 字 01-2018-2734

经 销 新华书店

印 刷 北京图文天地制版印刷有限公司

版 次 2010 年 10 月北京第 1 版  
2018 年 6 月北京第 2 版  
2018 年 6 月北京第 4 次印刷

开 本 720 毫米 × 965 毫米 1/16 印张 10.5

字 数 115 千字 图 140 幅

印 数 19,001—27,000 册

定 价 49.00 元

(印装查询: 01064002715; 邮购查询: 01084010542)





喝茶解禪

洪启嵩 著











# 心茶，无所不在的喜悦

现代人真忙，忙着追求物欲的满足，但是物质满足了，心灵就能满足吗？幸福的感受、单纯的喜悦、平静的心情该从哪里寻找？

《喝茶解禅》中，作者洪启嵩给了一个很简单的方法：从喝一杯茶开始。

喝一杯茶，单纯地享受它的滋味。闻香、品尝、感受茶汤顺着喉脉缓缓进入体内。眼睛放松，嘴巴放松，耳朵放松，鼻子放松，将身心都放松了，才能喝出水的滋味、茶叶的香气，甚至可以感受到茶叶生长时的阳光、空气和土壤。喝一杯茶，就能拥有这样的满足。

每个当下都要用这样满足的心情，去面对每一个念头，面对生活，面对自己的生命。放慢脚步，才能真正看到风景。放空心绪倾听，才能听出话语真意。放松喝茶，因为人生无来无去，我们用心单纯地生活。这样的人生，多美！

这个时候，你喝的便不再只是一杯茶，而是“心茶”。这杯茶映照了你自己的心，你喝下的是对自己生活的体会和感受。这是平淡的，却也是真实的。

我曾在自己的书《随便想想》里提过，我们该培养的是“清富”的观念，简单地调息，慢步，将心思单纯化，这跟禅师洪启嵩所提的观念不谋而合。在现世人心这么混乱的情况下，我们更需要静下来，听听自己内在的需求，喝一杯茶这么简单的行为，是用心生活的本质。

用这样的方式来读这本书吧！喝一杯茶，读一段字，享受作者的字跟画；停下来想一想，再读一段字。你会感到从内心涌上的满足感，就跟喝下好茶时的回甘一样。这么平淡的满足，是生活中真正的清富。正如作者洪启嵩所说，茶是生命惊喜的邀请，而人生是一场又一场美丽的茶宴。如果抱着急匆匆的心情，所有感受都被物欲和情绪干扰，如何能喝出茶滋味，更遑论以满足喜悦的心情来参加人生这场茶宴了。

禅师洪启嵩喻禅于茶，无非是想借着生活中无所不在的茶，来为现代人提供一帖让身心灵安顿的良方。因为禅跟茶一样，是每个人都可以尝试跟实践的。何不放缓呼吸，让全新的今天从喝一杯心茶开始？



统一集团总裁

## 茶的原心

07

茶，与人类的文明可以说是一个偶然又必然的美妙邂逅。

相传饮茶最早始于神农氏尝百草，一日而遇七十毒，得茶以解之。茶从最初作为解毒的药物，到后来成为解渴饮料，进而发展成与我们心灵相应的饮品，这段演进的过程，事实上也是人类心灵升华的历程。

茶的灵性，深刻地体现了大地的体性，也反映出其所生长的时空环境的特质。在我喝过的茶之中，最令人难忘的，是台湾八七水灾之后所采的茶，茶味中蕴含了那么深的沧桑和苦难。透过茶的心，我们体会了大地的心，也体会了大地的性灵，因此而升华了人类的心。

茶对养生的助益，很早就被发现了。《神农食经》中记载着：“茶茗久服，令人有力悦志。”自古以来，无论是在心性的修炼上，还是在生活的历练中，都能深刻体会到茶这种不可思议的特性。因此，古代山林的仙

茶  
管  
高

人和处士，都善于将茶运用于身心养生与心灵提升。

除了解渴、养生，茶与人类心灵更有深刻交会，茶品与人品相应，而发展出“人品即茶品，茶品即人品”的特殊文化，以茶来升华自己的身心品格、精神与修养，并展现自身的纯粹心灵境界。茶超越了原有物质属性，进入了我们心灵的领域。

禅宗更是将茶美好的特性，运用得淋漓尽致，从日常饮茶养生、提神，作为精进坐禅修道的良方，到最后将心与茶完全相融相会，将茶汇入禅宗修证体系，以禅来展现茶的极致，展现最圆满的生命境界。这些在在都让茶超越了物性的原始意涵，成为帮助修行人悟道、让人类文化走向圆满的灵性饮品。

茶与禅的相会，不只在中国创造出如此伟大的文化，也影响了日本，发展出完整的茶道。现在大家谈到茶道，多以日本为代表，但茶道有时对于泡茶礼则仪轨的重视更甚于心，这是非常可惜的。

我们来深入思考“茶道”的真义。所谓“道”者，心也，有道者，必然有礼，但“茶道”，绝不只是“茶礼”而已，并非只是一种外在形式的展现，茶礼不能取代茶道与茶。茶，在这个时代，应该更多元，更广大，更深入。

因此，我提出“心茶瑜伽”的观点。“瑜伽”是相应的意思，心茶瑜伽是指在喝茶的静境中，透过茶与心的交融、应和，来达到心茶合一的觉明禅境。从泡茶、吃茶的过程中，回观自心、六根与茶的相应，回到心和茶的交融相应，身心舒畅，意识清明，心与茶完全统一和谐了。

我们的心和宇宙，通过茶这个美妙的媒介，不再有距离。心和茶，如同两

面清亮的明镜，相互映照，幻化出无比美丽的世界。

回到茶最初的原心，我以“茶者，心之水，饮之畅灵”来表达心茶的意境。茶是心之水，只有将茶与心，完全相合相应在一起，这时，才能回到禅者喝茶的本位，就像当初赵州禅师“吃茶去”的公案，正是一个禅师以悟境与茶完全相应的精神。

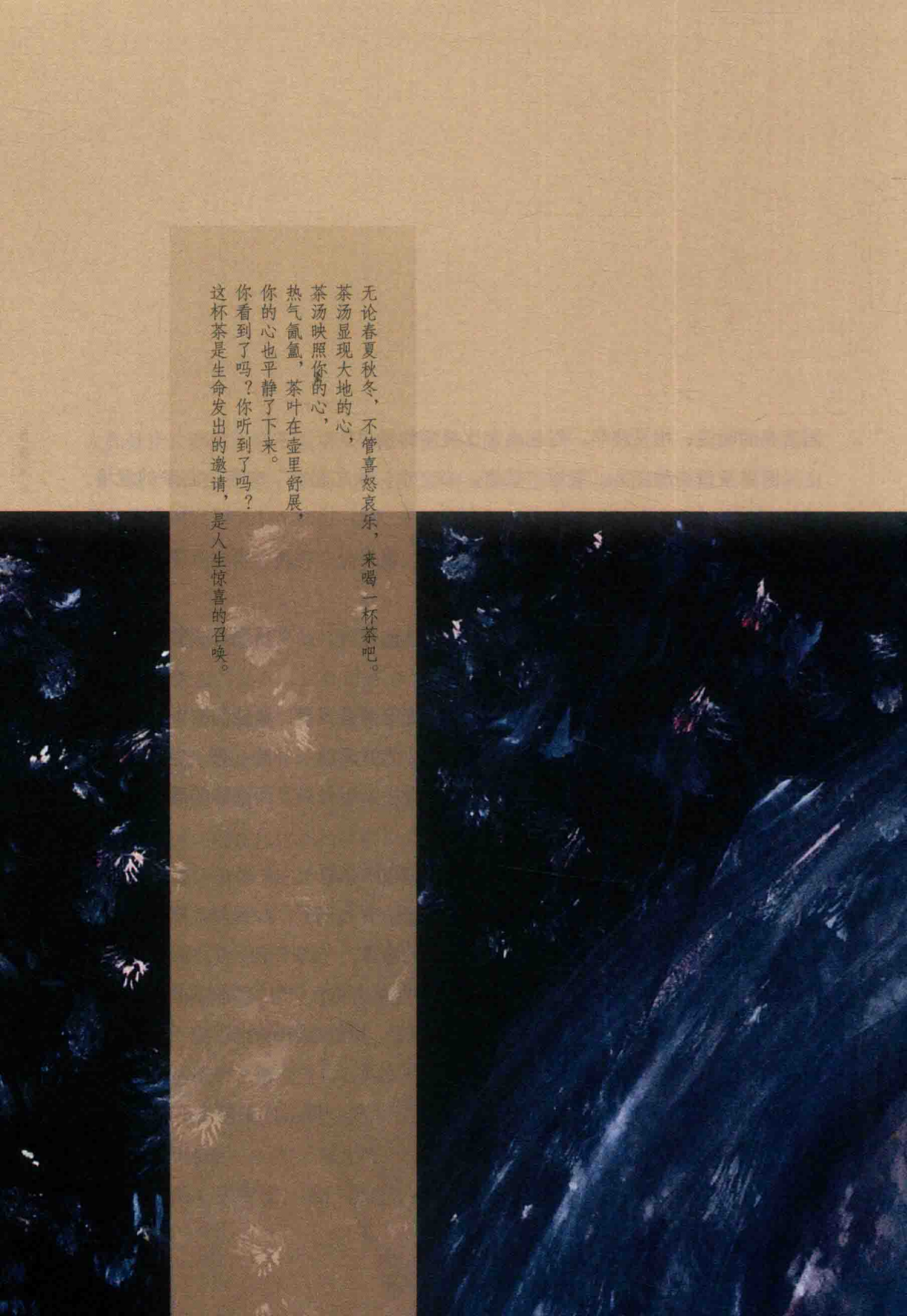
只有能体悟茶的原心，才能打破外在形式的樊篱，让茶呈现自心的面貌，在这个时代中重新发光发热。

茶，是我二十四小时最贴心的好朋友，也是照顾我身体最佳的护士。每天早上醒来，我的床头总有一杯茶静静地等候着，为我开启美好的一天。当我们将身心完全放松，让甘冽的茶水，顺着舌根滑入喉中，那种满足而寂静的感觉，就像茶水顺着心脉，将心灵也抚得平顺了。

朋友来访时，茶就成了我们和朋友欢喜聚会的媒介。大家在一起，欢欢喜喜，自自在在。有人来了，心情不好，吃茶去；有人来了，心情好，吃茶去；有人来了，没事，吃茶去。泡茶的主人，吃茶的宾客，一切平平等等，圆圆满满。

祈愿通过这本书，帮助大家综览人类历史和茶文化交织出的美丽风貌，进而以心茶相应的“心茶瑜伽”，引领大家回归茶的原心，用放松清明的心，体会“茶心一如”的妙境。

让茶为我们抚平生命的烦忧，增长欢喜，让每一颗心的美好自在，相互交映，展现出人间最美的光明！



无论春夏秋冬，不管喜怒哀乐，  
来喝一杯茶吧。  
茶汤显现大地的心，  
茶汤映照你的心，  
热气氤氲，茶叶在壶里舒展，  
你的心也平静了下来。  
你看到了吗？你听到了吗？  
这杯茶是生命发出的邀请，  
是人生惊喜的召唤。

第  
一  
篇

生命惊喜的邀请





# 来我家喝杯茶吧

这是一种召唤和邀请，  
请你停下匆匆的脚步，  
调匀呼吸，  
静下心来，  
放大所有感官，  
徐徐进入心茶相应的世界吧！

