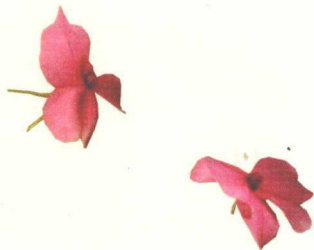


洪启嵩
著

喝茶解禪

放松喝茶，用心生活



中文简体字版 © 2010 由生活·读书·新知三联书店发行
本书经城邦文化股份有限公司 麦田出版事业部授权，
同意经由生活·读书·新知三联书店，出版中文简体字版本。
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

喝茶解禅/洪启嵩著. —北京: 生活·读书·新知
三联书店, 2010. 10
ISBN 978-7-108-03490-8

I. ①喝… II. ①洪… III. ①茶—文化②禅宗—研究
IV. ①TS971②B946.5

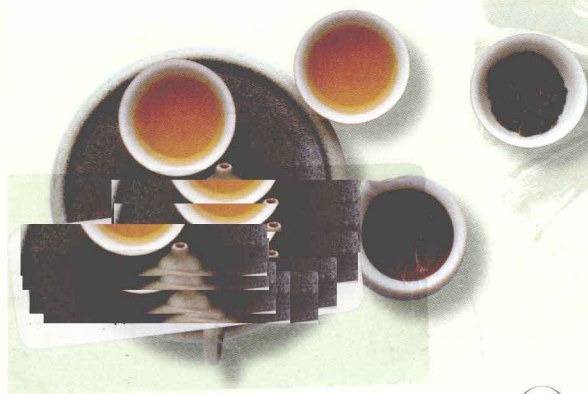
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 114617 号

责任编辑 张 荷 王 竞
装帧设计 蔡立国
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)
邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 北京图文天地制版有限公司
版 次 2010 年 10 月北京第 1 版
2010 年 10 月北京第 1 次印刷
开 本 790 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 5.5
字 数 65 千字 图 120 幅
印 数 00,001—10,000 册
定 价 29.00 元

洪启嵩
著

喝茶解禪

放松喝茶，用心生活





茶是生命惊喜的邀请，而人生是一场又一场美丽的茶宴。



茶既古代又未来，有灵性也有个性。它最绝妙之处就是能跟人、水、周遭，还有茶器之间产生微妙互动。只要有些微的元素改变，就会改变一泡茶の滋味，甚至连气压改变，也会影响一泡茶的风味。

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。

台湾禅师洪启嵩，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；茶与禅一样，是每个人都可以尝试和实践的。

ISBN 978-7-108-03490-8



9 787108 034908 >

定价：29.00元

喝茶解禪

洪启嵩 著



洪启嵩 著



目 录

推荐序 心茶，无所不在的喜悦 6

自序 茶的原心 8

第一篇 生命惊喜的邀请 13

来我家喝杯茶吧 14

茶文化与现代慢活主义 | “淡”的美学与审美观 |

中国的茶历史与茶文化 | 市井小民的艺术 |

日日是好日

第二篇 放松喝茶，用心生活 23

心茶瑜伽与茶禅一味 24

茶者心之水，饮之畅灵 | 茶者心，禅者也是心 |

茶禅的真意 | 茶禅一味 |

梦幻泡影

放松的行茶仪式 50

彻底放松身心的一杯茶 | 放松就是没有执著 | 让我们进入放松的境界 |

手印：对茶水和茶器的敬意 | 喝一杯诚心诚意的放松茶 |

云在青天水在瓶

第三篇 欢喜的聚会 73

茶的曼荼罗 74

曼荼罗象征真理如圆轮一样圆满无缺 | 荣格与曼荼罗 |

茶的一生是“六大”交互变换的显现 | 心会于茶 | 茶的曼荼罗 | 人生的曼荼罗 |

不立文字

第四篇 喝茶解禅 89

以茶修禅 90

茶禅密不可分 | 喝茶解禅去 |

泡好茶，吃茶去 102

选好茶 | 用好水 | 好茶器 | 茶量 |

水温 | 浸泡时间 | 温润泡 | 关公巡城与韩信点兵 |

如人饮水，冷暖自知

茶知识 114

茶者，南方之嘉木也 | 茶树与茶叶的分类 |

中国六大茶系 | 中国四大茶区 |

行住坐卧 | 饥来吃饭，困来眠

茶疗：何止于米，相期以茶 128

寒灯新茗月同煎，浅瓯吹雪试新茶 | 卢仝《七碗茶歌》 | 茶疗与养生 |

何止于米，相期以茶；论高白马，道超青牛 | 茶叶中的成分 | 避免茶醉的方法 |

平常心是道

风雅品茗 144

《茶经》中的饮茶用具 | 现代茶具 | 茶席的摆置 | 文人雅事；宋代四艺 |

禅诗禅意

附录 台湾十大名茶及其特色 160

心茶， 无所不在的喜悦

推荐序



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！

统一集团总裁

林
若
生

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？

茶的原心

自序



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
应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，茶味中蕴涵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，都深刻体会到茶这种不可思议的特性。因此，

洪智高

古代山林的仙人和处士，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。茶超越了原有物质体性，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。

我们来深入思维“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，透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，
来啜一杯茶吧。

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！



“来我家坐坐，喝杯茶吧！”

这是一句再普通不过的寒暄语，就跟我们说“今天天气不错！”“吃饱了吗？”大致相同，只不过其中更多了一层温暖的意思。请朋友到家里来喝杯茶，是中国人的待客之道，相当于邀请对方跟自己一起度过一段轻松悠闲的时光，好好坐下来，一起分享把茶言欢的闲情雅致。

| 茶文化与现代慢活主义 |

如果以西方的观点来看，东方人的喝茶文化其实就是慢活主义。慢活是西方人对工业文明快速节奏的反思，简单来说就是主张与其快速，还不如放慢节奏，享受生活，用心感受生活中的点点滴滴，以及和别人的互动等。东方人喝茶，道理与西方慢活的核心思想不谋而合，可说是东海有圣人焉，西海有圣人焉，其心同，其理同。喝茶最忌急躁，而备茶的所有过程，为的就是要让人放缓速度，静下心来。

东方是茶的原乡，相对于西方人的咖啡，茶对东方人来说具有特殊的意义，它可以是个人的、私密的，也可以是众人的、分享的。更有趣的是，茶还可以因为泡茶者当日的情绪不同，而泡出不同的滋味。我们说“茶性易染”，茶不仅容易吸收周围环境的气