

B 佛教	
	BA_走進西方寺
	BB_西方寺的信仰與建築
	BC_自律與包容
	BD_慈悲與智慧
	BE_佛陀的生命故事
	BF_走進觀音講堂
	BG_三教論道學做人
	BH_佛教祈福法事
	BP_托水鉢體驗
	BQ_花禪體驗
✓	BR_茶禪體驗



- A 認識「茶禪」
- B 體驗「茶禪」的參考
- C 體驗「茶禪」
- D 總結與延伸活動

⇒ 此單元之目的是希望同學在體驗茶禪的過程之中，身心得以放鬆，心靈得以沈澱，於是與生俱來的「眼、耳、鼻、舌、身」等感官變得敏銳了，對自己和周圍的事物都會有較清晰、「如實」的體會。至於茶的種類、泡茶的方法和技巧都不重要。師生們都無需對「茶藝」或「茶道」有所認識，更不應讓它成為

品茶過程中的包袱。

- ⇒  佛教有所謂「茶禪一味」之說，這並非故作高深的哲理，而是表達出「心內無物」便是和禪相應的境界。尤其是年輕人內心較單純，請老師善加引導，讓同學放下預設的期望，輕鬆自在地品嚐當下那一杯茶，清楚而不帶批判，那便是「如實」的體會。
- ⇒  「心內無物」其實就是不用個人主觀的標準來批判別人，也不會硬要人家跟隨自己的好惡。人與人之間的紛爭多因各自執著自己的立場和觀點，互不相讓，拒不妥協。如果每個人都能夠運用這種「禪」的心態來待人處事，便能互相體諒、尊重和包容。這是通過「茶禪」而學習到的價值觀。故此後面所設計的問題都是朝著這個方向的，請老師引導同學作答，當中師生之間和同學之間都需多互動，以達到深入討論、啟發思考之目的。
- ⇒  「茶禪」的工具包括熱水、保溫瓶、茶壺、茶杯（學生的數量）、托盆（奉茶用）和適量的茶葉。  
如用玻璃壺來泡茶，會便於用眼觀察材料在注入熱水之後的變化。  
如準備一些花茶的材料，會便於用鼻聞它的氣味。  
詳情可參考錄像【BR\_Va\_茶禪講解\_陸競冬】、【BR\_Vb\_品茶\_陸競冬】和教案【BR\_茶禪\_ppt\_陸競冬】。
- ⇒  有的部分是較艱深的題目，老師可因應學生的能力來施教。

## A 認識「茶禪」

- ⇒  體驗活動前，學生上網搜尋資料，作為「啟疑」及「知識鋪墊」的開始
- ⇒  〈1.我的推介〉適合所有學生；〈2. 我的精選〉適合基礎較佳學生

### 1. 我的推介

-  1 瀏覽（兩個或以上）網頁，了解有關「茶禪」的資料。
- 2 選出一個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。

網頁名稱：	我的推介（一）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

網頁名稱：	我的推介（二）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

## 2. 我的精選

-  1 瀏覽網頁，了解有關「茶禪」的資料。
- 2 選出一個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。
- 3 下載圖片，附上簡單說明，介紹當中有何體會。

網頁名稱：	我的精選
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	(圖片)
當中的體會：	(圖片)

## 3. 網頁推介

網頁推介
果如法師：〈茶禪一味〉（祖師禪林） <a href="https://www.changrove.org/product_description.php?PNo=105">https://www.changrove.org/product_description.php?PNo=105</a>
〈茶禪一味〉（百度百科） <a href="https://baike.baidu.com/item/%E8%8C%B6%E7%A6%AA%E4%B8%80%E5%91%B3/81357">https://baike.baidu.com/item/%E8%8C%B6%E7%A6%AA%E4%B8%80%E5%91%B3/81357</a>
馮孝忠：〈茶禪，花禪，境奪人，境調心〉（晴報） <a href="https://skypost.ulifestyle.com.hk/column/article/1894246/%E8%8C%B6%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E8%8A%B1%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E5%A5%AA%E4%BA%BA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E8%AA%BF%E5%BF%83">https://skypost.ulifestyle.com.hk/column/article/1894246/%E8%8C%B6%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E8%8A%B1%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E5%A5%AA%E4%BA%BA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E8%AA%BF%E5%BF%83</a>

⇒  為方便部份未能上網的學生，轉載網頁內容見下

果如法師：〈茶禪一味〉（祖師禪林）

[https://www.changrove.org/product\\_description.php?PNo=105](https://www.changrove.org/product_description.php?PNo=105)

內容摘要<sup>1</sup>

- 禪法不是某種特殊的修行，而是每個人真實生命的體現。它打破一切模式，可以用種種方式來表達。
- 如果參禪的修行只能在禪堂裡面進行、或只有少數人才能接受，就失去了禪的精神。
- 禪法是每個人都可以展現出來的，在詩詞、戲曲都可以看到禪的影子，飲茶、插花等生活中事，都可結合禪意。
- 朱元璋以和尚的身份取得天下後，規定出家人不可以到民間講經說法，只能在寺廟裡念經打坐，變成山林式或寺廟式的禪修，使禪的生命萎縮了。
- 智慧的產生，從專注開始。行茶中就可以學會專注、學會讓心沉澱下來，心性裡的圓滿清淨才能少分的顯現。體會到心性的圓滿，才能肯定自己，知道原來生命何其豐富可貴。

〈茶禪一味〉（百度百科）

<https://baike.baidu.hk/item/%E8%8C%B6%E7%A6%AA%E4%B8%80%E5%91%B3/81357>

內容摘要<sup>2</sup>

- 唐人飲茶之風，最早始於僧家。
- 宋代高僧圓悟克勤以禪宗的觀念和思辯來品味茶，寫下了「茶禪一味」，其真跡被弟子帶到日本，現珍藏在日本奈良大德寺，作為鎮寺之寶。
- 15世紀中葉，日本高僧村田珠光入寺學禪，師從大名鼎鼎的一休和尚。然而，珠光參禪唸經常打瞌睡，醫生建議他「吃茶去」，結果立竿見影。

馮孝忠：〈茶禪，花禪，境奪人，境調心〉（晴報）

<https://skypost.ulifestyle.com.hk/column/article/1894246/%E8%8C%B6%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E8%8A%B1%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E5%A5%AA%E4%BA%BA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E8%AA%BF%E5%BF%83>

內容摘要<sup>3</sup>

- 香港佛教團體舉辦的茶禪聚會，主題和希望達到的禪意可能和日本的茶道相近，都是透過靜心，慢下來，放鬆自己，最終觀察內心，尋找真實的本性。
- 日本的抹茶道準備和喝茶前的程序有較固定的規格，庭園、花藝、茶室布設很重要。
- 在香港的茶禪會，品茶前一般較注重放鬆的功夫，茶會的環境是寧靜和優雅就可以

<sup>1</sup> 果如法師（2014）。《茶禪一味》。取自 [https://www.changrove.org/product\\_description.php?PNo=105](https://www.changrove.org/product_description.php?PNo=105)。

<sup>2</sup> 百度百科（無日期）。茶禪一味。取自

<https://baike.baidu.hk/item/%E8%8C%B6%E7%A6%AA%E4%B8%80%E5%91%B3/81357>。

<sup>3</sup> 馮孝忠（2017）。〈茶禪，花禪，境奪人，境調心〉。取自

<https://skypost.ulifestyle.com.hk/column/article/1894246/%E8%8C%B6%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E8%8A%B1%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E5%A5%AA%E4%BA%BA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E8%AA%BF%E5%BF%83>。

了，注意力較放在觀察、品嚐每泡茶的变化而帶動人的感官和情緒的变化。

- 很多人都喜歡喝茶，但是有時候也會有一些與會者把集中力放在茶葉的質素上而觸動了情緒，着了相，給茶色、茶味牽動了心思，忘了來茶禪會的初心。
- 各位參加茶禪，不要只是抱着品茶和談天說地的心情，我們應該能帶着放下一點自我和世俗煩惱的感覺離開的。
- 宋明的文人雅士都或多或少懂得插花，明清時開始有盆栽和園藝的論述，蘇州、揚州直至今今天還有名園。
- 我參加的那一次花茶會，當天花主人在插花前讓客人們觸摸和感受花枝的氣息和生命，希望大家在靜觀花主人插花時與花枝融為一體，了解花主人想表達的禪意，和花兒散發的生命力。
- 最後奉上一杯淡香的花茶，從佛學說的六根（眼耳鼻舌身意）完美地全方面傳送禪意。
- 當然每個客人產生的心識各有不同，因為禪宗說每個人的悟境是如人飲水、冷暖自知的。有興趣的讀者不妨「茶主打」和「花主打」兩類禪會都一試，看自己在哪種模式較容易進入狀態。

#### 4. 老師參考資料

從以上的下載文字，可知：

1. 茶道和禪門關係深遠。「茶禪」源自中國唐代，當時的禪修已經和文人的生活結合，文人的詩歌書畫許多時都會充滿禪味，而喝茶是生活的一部分，更加容易普及。
2. 「茶禪一味」之說由北宋圓悟克勤禪師正式奠定，傳往日本之後，更加發揚光大，成為日本的「茶道」。
3. 大乘佛教相信禪法是每個人都可修習的。今天，佛門中人都努力將佛法、禪法應用到生活各個層面，使禪法更為普及；而藝術和禪法是最容易契合的，於是發展出花禪、茶禪等等禪藝活動來。
4. 智慧的產生，從專注開始；體驗茶禪的過程中就可以學會專注、學會讓心沉澱下來。
5. 「茶禪」體驗前先放鬆身心，品茶過程中的注意力宜放在觀察和品嚐茶湯本身，和清楚它帶給自己的身心變化，不應著眼於茶的質素。

#### 5. 補充資料

##### 5.1 「茶禪」體驗的重點在於單純地運用六根去品茶：

- 眼 ➤ 觀乾茶葉的顏色，沖水後觀茶葉的變化，茶湯顏色是清／濁？它的光澤度
- 耳 ➤ 聽沖水和倒茶的水聲
- 鼻 ➤ 聞茶香
- 舌 ➤ 品嚐茶湯的味道，是甘／苦／甜？有／無回甘？

- 身 ➤ 手拿著茶杯，它的質感是如何的？熱／暖／涼？輕／重？  
感受茶湯在口腔內的感覺，是熱／暖／涼？滑／澀？厚／薄？
- 意 ➤ 不評價／不比較茶的好壞，不動喜歡或討厭的念頭，不想像茶的品質、價錢

5.2 「茶禪」和「茶道」的主要分別在於不在器物或技術上追逐，亦不一定要買甚麼樣的好茶。單純地享受當下那一杯茶，全心全意地運用六根去品茶。清清楚楚而不分別／計較，這就是禪修的功夫，這就是茶和禪的結合。

6.  觀看以下錄像

⇒  **【BR\_Va\_茶禪講解\_陸競冬】**

7. 簡單回答以下問題

1. 禪修的三個元素是甚麼？

答 1. 鬆緊得宜  
2. 留心專注  
3. 審慮覺察

2. 要做到上述三項，可用甚麼方法？

答 1. 覺察呼吸  
2. 善用六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）

3. 在泡茶之前，可先做些甚麼來開啟感官（即六根的其中一些感官）？

答 用眼觀察泡茶的材料在乾的狀態是如何的  
用手（身根）觸摸泡茶的材料，知道它的質感  
用耳聆聽觸摸它時發出的聲音  
用鼻聞它的氣味

4. 在沖進熱水之後，又如何運用感官？

用眼觀察材料在水中的變化／浮沈，茶湯顏色的轉變  
用鼻聞它的氣味

## B 「茶禪」的參考

1. 觀看以下錄像，並回答問題

⇒  **【BR\_Vb\_品茶\_陸競冬】**

1. 老師提醒同學們在喝茶之前先做些甚麼？

答 眼觀察茶湯的顏色，是清／濁？  
鼻子嗅茶的香氣  
手觸摸茶杯，  
內心意識是怎樣？（如茶湯般平靜）

2. 剛開始品茶時，老師要求同學些甚麼？

答 把那杯茶分成三口來喝。

3. 你知道為甚麼老師有此要求嗎？

答 這才可以慢慢品嚐到茶的真味。  
或其他答案，言之成理即可。

4. 在品茶的過程中，老師都提問過些甚麼？這和甚麼有關？

答 茶的溫度——身根  
氣味和味道是否相同——鼻根和舌根  
有何感受（樂受）——意根

5. 有同學分享說，她聽到把茶湯吞進喉嚨的聲音。你日常喝茶時，有否留意自己有沒有發出聲音呢？需要甚麼條件才能留意到的？

答 自由作答，言之成理即可。  
要心夠安定才聽到。

6. 老師讚賞同學，說他們放下茶杯時，前後三次是有所不同的。是甚麼不同？有同學說有此分別的原因是甚麼？你認為還有甚他原因嗎？

答 放下茶杯時發出的聲音愈來愈小。  
有同學說因為身心放鬆了，用的力也輕了／動作也輕巧了。  
人在品茶的過程中變得安定了，也就更細心了，便懂得避免發出過大的聲響。  
或其他答案，言之成理即可。

⇒  以下第 7 題是較為艱深的部分，老可因應學生的能力來施教。

7. 老師在整個品茶過程中，有詢問同學覺得茶好喝不好喝嗎？為甚麼？

答 沒有。因為用禪心品茶就是放下分別心，不帶任何批判，運用所有感官「如實」地清楚覺知它的一切，包括味道等，而不起喜歡或討厭的情緒。所以沒有「好喝」或「不好喝」。  
其他答案，言之成理即可。

2. 觀看以下錄像，並回答問題

⇒  **【BR\_Vc\_茶禪感受分享\_佛教黃允畋中學】**

1. 第一位分享的同學說，茶禪令她重新認識喝茶的感受。是甚麼令她「重新認識」喝茶的感受呢？

答 她運用了六根，才會重新認識喝茶的感受，認真觀察到和平時的分別。

2. 第二位分享的同學說，他專注在茶的味道和溫度，之後有回甘。他運用了六根中甚麼根？

答 舌根（味道和回甘）和身根。

3. 第三位分享的同學說，禪修對她有怎麼樣的幫助？

答 在不開心的時候，她會靜坐，單純運用感官覺知當下（耳聽身邊事物，感受身邊的環境），大概5至10分鐘，心中的不快便會放下。

或其他答案，言之成理即可。

3. 老師參考教案【BR\_茶禪\_ppt\_陸競冬】

**茶禪\_ppt\_陸競冬<sup>4</sup>**

<p>茶禪</p> 	<p>想一想</p> <p>你最近有擔憂嗎？ 生活感到壓力嗎？ 不如預備一杯茶，與我們一起禪修，讓自己專注當下，提升心靈正能量</p> 
<p>3 禪修的三個元素</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 鬆緊得宜</li><li>2. 留心專注</li><li>3. 審慮覺察</li></ol> 	<p>4 念茲在茲</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 「茲」有「此」及「現在」的意思。</li><li>▪ 在行住坐臥時，都要保持對當下的覺知。</li><li>▪ 不論甚麼時候，都要做到鬆緊得宜，留心專注、審慮覺察。</li><li>▪ 基本方法：<ol style="list-style-type: none"><li>1. 覺察呼吸</li><li>2. 善用六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）</li></ol></li></ul> <p style="text-align: center;"><b>禪在行住坐臥中。</b></p>

<sup>4</sup> 鳴謝佛教黃允畋中學陸競東老師提供教學資源

<p>5</p> <h3>細味禪</h3> <p>禪就是在日常生活中念茲在茲，保持專注、覺察。 覺察你的呼吸：我們要保持對呼吸的覺察。</p>	<p>6</p> <p>運用你的六根：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 眼：你看到甚麼？.....留心專注時再看到甚麼？</li> <li>2. 耳：你聽到甚麼？.....留心專注時再聽到甚麼？</li> <li>3. 鼻：你聞到甚麼？.....留心專注時再聞到甚麼？</li> <li>4. 舌：你嚐到甚麼？.....留心專注時再嚐到甚麼？</li> <li>5. 身：你接觸到甚麼？.....留心專注時再接觸到甚麼？</li> <li>6. 意：你內心有甚麼感覺？.....留心專注時你內心深處有甚麼感覺？</li> </ol> <p>「茲」（所緣）的具體內容：茶（如：花茶、中國茶、日本茶、）</p>
 <p>禪修是一件很美好的事情</p>	

鳴謝佛教黃允畋中學陸競冬老師提供教學資源

## C 體驗「茶禪」

### 老師注意事項：

1. 在講解「茶禪」之後，學生「品茶」之前，先引導同學作2至3分鐘的靜坐或觀呼吸，使內心先沈澱下來。這部分可在注水入茶壺後，等待茶葉浸泡的時候來進行。
2. 喝茶前必須先觸茶杯、觀湯色、聞茶香，有助把心調細。
3. 提示同學把茶分成三口（或更多）來喝是很重要的。每一口之後停一停，請他們感覺茶湯在口腔內有沒有回甘。
4. 在品茶的過程中，適時地提醒同學運用六根。例如茶湯是否清澈？是何顏色？鼻孔內有沒有茶香，口腔中茶湯是熱／暖？質感是厚／薄？茶味是甘／苦？流入喉嚨時有沒有順滑之感？有否聽到吞嚥的聲音？喝茶後身體有何反應？是暖／熱？腦袋有沒有反應？是輕／重？
5. 禪修是全心全意投入當下每一刻，而感官的覺知必然是當下的，運用感官就夠了。所以不必跟同學講解茶的知識，泡茶的技巧，茶具的優劣等等。
6. 用禪修的方法品茶，是「不給名字，不去形容，不作比較。」  
不給名字——不用思考是甚麼茶葉？是何品種？  
不去形容——無需評價是好茶／貴價茶／廉價茶？  
不作比較——不用分別心，不要存「比以前喝過的如何.....如何」等念頭  
這樣才能令我們專注在當下，單純運用感官全心全意去品茶。  
所以避免問同學喜歡不喜歡、好喝不好喝、以前有沒有喝過等問題，也不要請同學

猜想是甚麼茶。

## D 總結與延伸活動

### 1. 學生分享

⇒  老師在活動後，就下列問題，讓他們寫下感受，輪流分享。

⇒  以下第 1 至 3 題是讓學生反思品茶的过程，自己的覺知能力如何。  
請老師朝此方向引導。

1. 你能夠依照老師的提示，把茶湯分成三口來喝嗎？為甚麼？

答 如實作答。理由可自由發揮，言之成理即可。

2. 品茶的過程令你愈來愈輕鬆，還是愈來愈煩躁？為甚麼？

答 如實作答。理由可自由發揮，言之成理即可。

3. 你享受品茶的过程嗎？為甚麼？

答 如實作答。理由可自由發揮，言之成理即可。

⇒  以下第 4 至 7 題是較為艱深的部分，老可因應學生的能力來施教。

4. 根據你自己的理解和體驗，「茶禪」和一般喝茶或品茶有何不同？

答 「茶禪」是禪修的一種，在品茶的过程中，有意識地運用我們的感官，例如眼觀茶湯，耳聽水聲，鼻嗅茶香，舌嚐茶味，手觸茶具，意識清楚一切的感覺。而且對茶的好壞不會挑剔、比較。如此一來，人會慢慢放鬆、安定下來，心變得寧靜，而且有愉悅之感。

一般喝茶可能但求解渴，喝得快而不清不楚六根的感覺，發出的聲音也很大。

一般品茶，對茶的好壞十分重視，會追求泡茶的技巧，甚至對茶具也十分講究。

或其他言之成理的答案皆可。

5. 假如你打算日後運用禪修的方法於日常喝茶之中，可以怎樣做？

答 可自由發揮，言之成理即可。

以下答案供參考——

在泡茶、品茶的过程都可以保持鬆緊得宜、留心專注每個動作、審慮覺察不同感官的覺受。

6. 除了「茶禪」、「花禪」，你認為還有甚麼可以和禪修結合的？並加以說明。

答 可自由發揮，言之成理即可。 以下答案供參考——  
繪畫禪、攝影禪。

7. 請說明在日常生活中運用禪修方法，對下列事項有何幫助：

- A. 人際關係
- B. 個人健康
- C. 求學

答 可自由發揮，言之成理即可。

## 2. 老師解說與總結

- ⇒  禪修是每個人真實生命的體現，學生如實體驗、如實作答，不用評價他們的對與錯。  
學生們未必習慣於描述個人的感覺，宜慢慢引導他們深入地、具體地描述那感受，並加以肯定。
- ⇒  以下部分可以作為家課，讓學生有多些時間思考與沉澱，才在校內向老師（及同學）報告。

## 3. 學生個人反思以下問題，並寫下簡單學習筆記

「知、情、意、行」四層次 <sup>5</sup>	
知	回顧在整個學習和體驗的過程中，你學到了甚麼？
情	這次學習和體驗的經歷，你打算如何為日常生活增添一些禪味？
意	反思這次學習和體驗的經歷，令你發現禪修的觀念和方法，有哪些特別值得你持守？
行	綜合以上三項，你如何設計你的日常禪修計劃來改善某些不足之處？

備註：除附有註腳或鳴謝的圖片外，本教材所有圖片均由香港教育大學宗教教育與心靈教育中心團隊拍攝，並可作教材製作用途。

<sup>5</sup> 王秉豪、李子建、朱小蔓、歐用生等主編（2016）。《生命教育的知、情、意、行》。新北市：揚智文化事業股份有限公司。