

茶席裡的人生智慧

——台中人文美學班

◆編輯室 整理



▲張文慧樂於分享茶道之美。

幾張鋪著素雅方巾的長桌上，擺著茶杯、茶海、茶壺、茶倉、茶承、茶則……大小小十四項茶器。靠牆的白板上寫著：「為政以德，譬如北辰，居其所，而眾星拱之。」茶器與《論語》？看似沒啥關聯的內涵，卻融聚在精采人生成長學坊人文美學班的教室裡。

德馨融入茶香

課堂上，講師張文慧溫婉明晰的解說泡茶：茶球大小、數量、色澤及水溫彼此間的掌握很重要，「泡茶要先去燥氣，否則會上火，茶香也出不來——待人接物也是如此喔！」第一壺凍頂烏龍泡好了，文慧舉起注入了淡褐色茶湯的聞香杯，款款說出：「這杯茶裡有花的香味、蜜的香味、木頭的香味，還有茶的香味。」這番提點豐富了學員對茶香的體會。文慧更進一步闡述所泡有機茶的難得與珍貴，「還可以聞到純淨的泥土香、農友的真情香、自然的有機香……」於是，聞香不止於嗅覺，更進入了心田。

接著談為來客倒茶：以幾點鐘方向，精確定位每個茶器與手勢拿放的面向；茶杯花色要對著客人，因為以客為尊；水流對著自己，避免不慎濺出……聽來「繁文縟節」，但學員在一個又一

個的細節中，磨利了觀察力，也磨出了體貼別人的能力。

最後是奉茶的重頭戲：必須先對對方觀功念恩，然後以歡喜心行禮奉上，依次道出感恩、獻上祝福，「當我在為別人奉茶時，我很有『德』。讓自己成爲一個有德行的人，幸福快樂會自己找上門；不必兇人，別人自然仰望你、追隨你。」文慧和盤托出這堂課的學習主軸與精神。她要學員奉茶，從家人開始，學員爲了完成作業，必須關顧關愛家人，一個個泡茶的心思，因爲奉茶而細緻起來，也因爲對家人奉茶，而改變了家庭氣氛。

人文美學班的學習不僅僅於「茶之禮儀」；融入《論語》內涵的「禮樂思想起」，以讚頌提升心靈；蘊含依師精神的「賞陶製陶樂」，因爲接納，充滿可塑性；善用心靈力量的「意識美學」，將祝福化爲有形的柿子袋……都是上課的內容。

茶香融出師友

「戶外茶會」則是打破一般人對品茗的刻板印象，大夥來到公園、美術館等處席地而坐。文慧說：「不是一定要全套茶具才可以喝茶，只要一把壺、幾只茶杯，就能泡茶，服務別人。」碗公可以權充水方、菜盤充當渣方，只要精神掌握住，泡壺好茶隨處可行。戶外茶會的延展性極大，如依季節的梅花茶會、櫻花茶會；充滿學習氛圍的拜師茶會、畢業茶會；結合生命大事的喜宴茶會、病房茶會、追思茶會……溫馨不同方所。溫暖的茶、溫暖的話語，加上關懷的心，打開了人與人間的藩籬。

穿越十四堂課，全職母親走出了憂鬱，家中女霸王成了溫柔媽；義工也從隨性穿著、隨意坐臥、翹腳皺眉的「媽媽桑」，成為風度優雅，讓人耳目一新的「氣質女」。面對學員、義工的改

違。跟著日常老和尚學習儒家精神後，體會到為政以德的內涵，轉而努力想泡壺好喝的茶服務人、感謝人、祝福人，讓自已成為會體貼人、讓人得到快樂的人！

▼只要精神掌握住，泡壺好茶隨處可行。梅花茶會，花香茶香人馨香。



變，文慧充滿感恩：「正是這群初始感覺『難登大雅』的夥伴們的相伴，成就了我的學習！」

當學員讚賞課程設計，結束後也捨不得離去時，文慧謙虛的表示：「這些內涵都是日常老和尚所教，我再透由茶道傳遞出來。」她很欽羨常師父的高遠德行，希望茶人透過學習成為有德的人：「有德的人，就是能調伏自己，把最好的奉獻給別人，給別人快樂的人。」她說自己過去總想教別人，要別人聽自己的話，卻常常事與願

茶道的樂與美

◆台中 張文慧

從小跟父母喝茶，覺得茶是生活的一部分。客人來，請喝茶，是多麼天經地義的事。一直到了社會，才認識到喝茶與茶道的不同。因為想認識茶，才開始學習，後來因緣際會走入茶道的世界，更體會到喝茶的快樂與學茶的喜悅，進而帶給生命莫大的改變。歡喜能跟大家分享茶道內涵，也藉此感恩師長教導我在茶道中如何學習成長。

常被問到：何謂茶道？與日本茶道有何不同？師長告訴我，不論是茶道、花道、香道等等都是為了提升心靈而設的。所以不論中國或是日本茶道，只是因民族文化不同而產生差異，但都

體現文人的關懷、自我的省思以及豐富的儒家內涵。飲茶文化從宋朝以來，包含焚香、掛畫、點茶、以及花道四藝。現今茶道除保有此四個元素外更加上空間美學的營造。對於忙碌的現代人來說，茶道如此繁瑣的技藝，似乎遙不可及！我希望藉由自己的經驗，跟大家分享茶道之美，限於時間、篇幅，茲就三樣茶具的內涵，與大家分享茶道的快樂與美好！

茶海，永遠把最好的給別人

在茶的王國裡，住著一位人緣極佳，走到哪裡都非常受歡迎的人，而且不管大小場合都少不了他，只見他彎著身體、尖尖的「流」避免正對著別人，恭敬的把熱騰騰的好茶倒進每個人的聞香杯，一直到自己一滴都不剩時，他會莊嚴的守在茶壺的旁邊，等待下一泡熱騰騰的茶湯再度動快的走遍全場為每一個人服務，日復一日、年復

是藉茶來提升心靈的大道。且日本茶道的緣起跟中國有很大的關聯：唐朝的烹茶，宋朝的點茶，正是日本茶道的開端；當日本僧侶將佛教帶回日本的同時也帶回了中國茶道。因而展開日本茶道文化的傳承！

中國茶道則延續唐宋以來的飲茶文化，傳承清朝的功夫茶法至今。中國茶道在細膩的地方



▲茶席運行蘊含了觀功念恩與代人著想的精神。

一年。

在「茶海」的身上，看到不凡的美德——細心的代人著想、對每一個人恭敬、無私、敬業、永恆的善行……這也是我很想練習、實踐師長所教導的內涵。茶海是不是很值得我們省思以及學習呢？

聞香杯，擁有神奇力量的人

聞香杯是台灣盛行清香茶之後，而被開發出來的茶器。它的功用是在賞茶時，使得茶的芬芳藉由窄高的杯身更加清晰；茶的熱、溫、冷香，都能被細細品味，而帶給人一種極致的享受。同時透過聞香的過程，能讓想要更認識茶的人，更了解這泡茶的好壞以及特色等等。

例如，茶在「熱香」所呈現的香氣，最能體現茶人的技巧以及茶葉本身的風貌。而「溫香」則是愈來愈接近茶的本質，溫香有如茶的演變

過程，使得茶湯在溫香時展現不同層次的變化，讓品茶的人體會到茶有不同的可能性、不同的芬芳。在品味「冷香」時，需等待較久的時間，卻是最親近茶的時候，冷香最能體現茶的本質，也就是製茶者如何定位這泡茶；如果茶在冷香時的香氣是好的，即可確定這泡茶本質的狀態。

聞香杯帶給我的省思如下——當我們在品味的過程，特別能體會到聞香杯有個強烈的特質，就是將芬芳帶給他人。也讓我省思，自己在與人相處時，是否擁有與聞香杯一樣「留下芬芳」的美德；愈使用它愈能體會別人的優點，總是讚嘆他人的芬芳。期望自己成為擁有神奇力量的人，帶給別人芬芳！

飲杯，學習觀待緣起

飲杯又稱品茗杯，其主要的功能是讓喝茶的人可以細細的品味茶湯的滋味。提到飲杯，一般

人通常聯想到白瓷杯，白瓷具有方便觀察、分辨茶色的特色。陸羽在《茶經》中提到茶具時，說「青則益茶」，意思就是說青色的茶具最能顯現茶湯原來的顏色。同時，陸羽也在《茶經》中提到茶器的搭配與欣賞，所以不僅限於白瓷而已。同時杯子的材質、顏色以及形狀都能影響茶湯的滋味與口感，變化無窮有如豐盛的饗宴；杯子的形狀、種類豐富，更留待有心人細細品嚐與欣賞！

杯子有大小之分，古代功夫茶使用50cc左右的茶杯。現代飲茶的人，喜歡追求大口喝茶，杯子也跟著愈流行愈大。對品茗而言，杯子還是以30cc以內較為恰當。一杯茶，分成三口，熱、溫、冷三種溫度品嚐到不同的香氣與滋味，其用意也在透過這三種溫度顯現茶的特質。

我個人對使用飲杯的體會是——將茶湯倒在不同材質的杯子，所呈現的滋味也跟著不同，讓我體會到在不同的環境下，孕育出不同的人才。我們要明白自己需要何種環境，才是對自己的學

習最有幫助。想想杯子的設計，都是讓喝茶的人得到最好的茶湯，不同的材質、造型帶給人們不同的感受與滋味，省思自己是否也像飲杯一樣具有替人著想、配合別人的心。

回顧學習茶道多年，自己在這方面稍有進步。例如，帶同學品茶茶湯時，對初學的同學而言，需先學習分辨苦澀酸甜甘等；對學習稍久的同學，除明辨味道外，這種滋味、香氣是如何得到的，透過品茶，茶人需反觀自己與茶之間的關聯；而更深入的同學，心靈較有空間，反觀自己內在，體會何種心情、技巧才泡出何種茶湯。藉由不同層次的學習，趨於心靈的修行，但這必須花時間觀察每位同學的緣起點以及學習的狀態而定，我自己適度調整品茶的層次來幫助同學學習。以前，我會沒耐心，會覺得很難教會同學，而起煩惱心。現在就會調整自己的教學深淺，觀待同學，反而歡喜。在飲杯身上，學習看到別人的緣起點，而成就歡喜的「自己」。



我也會 變臉

◆台中 陳麗如

當我端著茶，走到念小學的女兒面前恭敬一鞠躬時，她竟嚇得從椅子上跌坐下來，還頻頻問我：「妳為什麼要向我鞠躬？」

其實女兒的驚奇並不足為奇，而是我的改變太大了——我的個性又直又急，看到不對的事就仗義執言，例如：鄰居在社區內的花園遛狗，沒按規定清潔狗大便，我便去嗆對方，還將狗屎倒回他家門口；看到有人隨手丟垃圾，也會將垃圾奉送回他家。對鄰居如此，對家人當然也是大呼小叫。總之，一切都要順我的意，否則一定讓對方吃不完兜著走。

居騎車經過，竟停下來跟我打招呼。到了第三個月，這位鄰居停下車來跟我說：「謝謝妳幫我們掃地，讓社區變得這麼乾淨。」後來也有人加入打掃花園的行列，而且，我每天掃進畚箕的垃圾愈來愈少，也沒再見到狗大便。

然而女兒的驚嚇，顯示我還沒完全改頭換面——她小一時送給我的母親節畫像，是個張著大嘴罵人的可怕巫婆——等她「驚魂甫定」，我問她：「媽媽真的有那麼兇嗎？」女兒回答：「普通兇啦！」然後追加一句：「妳有改變啦，變得比較沒那麼兇了。」

我決定繼續奉茶，繼續學習柔軟，繼續口氣溫柔，我相信只要我堅持學習，有一天一定可以修正女兒心中的可怕形象，成為溫柔親切的媽媽。

練習奉茶，是我上人文美學班的功課。奉茶前必須先對對象觀功念恩，及看到他的困難或需要，才能在奉茶時以歡喜心說出感恩及祝福的話。我很想完成作業，卻習於以自我為中心，該怎麼辦呢？一次跟一位資深福智人抱怨鄰居，他竟要我每天打掃社區花園。我覺得這個邏輯很奇怪，別人弄髒花園，為什麼是我去收拾？但他說這樣做才能真正解決問題，我決定試試。

第一個月一面掃，心裡一面嘀咕；第二個月，心變得平靜，而且很享受掃完後花園的整潔。一次，有個會亂丟垃圾，還因此吵過架的鄰

▼參訪有機茶園，開開心胸格局：打掃社區花園，猶如關懷迷你版的茶園。



重展歡顏

◆台中 楊純怡

趁著孩子入睡，我到老公書房：「親愛的，我現在要做一件事，這件事全世界只有你能幫我做到。」老公表情嚴肅，以為我又要要求他什麼：「好吧，妳說吧！」我說：「我要為你奉茶！」他一時反應不過來，顯得有點手足無措。我端著茶繼續說：「謝謝你為這個家的付出，我們家所有的經濟來源都在你身上，壓力也全在你身上。我因為帶孩子有時對你講話比較急，希望你能體諒，我會盡量去改變，希望我們家愈來愈好……」老公緊繃的神情終於放鬆：「怎麼來這一齣？這是哪招啊！」

這是我第一次為老公奉茶。自從接連生了兩個孩子後，就每天在家照顧小孩，常為了家事忙得團團轉，沒看到值得開心的事，內心煩躁，因此精神狀況愈來愈不好，甚至還有點憂鬱。為了給自己的情緒找出口，不是念老公、就是罵小孩……透由鄰居介紹，我接觸到人文美學班。

人文美學班的講師是福智資深學員，研讀《廣論》多年。她巧妙的將所學與儒家思想融入茶道中。課程內容與教室氛圍都讓我非常喜歡，感到內心得到沈澱，第一堂課我就愛上它。

兩堂課後，我就在家練習奉茶。剛開始或許言詞拙劣，但先生感受到我的真誠，微笑接過茶後，會回饋說：「也謝謝妳的奉獻、付出！」一回生、二回熟，這樣做了幾次後，就愈來愈自然了。

令人開心的是，孩子感受到家庭氛圍的變化，她們也爭著要奉茶。三歲女兒從害羞、不知道說什麼，到甜甜的道出：「爸爸，我愛你，希望你天天快快快樂樂！」「媽媽，我希望你天天都開開心心、快快樂樂，當小天使！」我感到幸福洋溢。看到我帶孩子全勤上完四個月茶道課程，進而參加《廣論》研討班，不但情緒平穩，學會說柔軟語，重展歡顏，孩子乖巧，先生也加入了這個學習行列。

歡喜這樣透過不斷的練習，讓我學會感恩、祝福別人，將好的東西給別人，且心心念念想著還能為別人做什麼！



► 奉茶，成了全家人最歡樂的時光。

奇妙的下手處

◆台中 妙枝

第一次和婆婆見面，她就對我說：「拿香的不能進我們的祖墳。」內心即生起沈重的被排斥感；加上是二度婚姻，我很在乎親友的眼光，因此，結婚四年都沒回婆家。

我有堅持己見、發號施令的習性，在家猶如女霸王，常讓家人苦，自己也不快樂，在律師事務所工作的我，嘗想總有一天會辦到自己的離婚官司！

一個因緣下參加千人櫻花茶會，瞬間打開了我的視野和心房——不但花美，茶人優雅的身影更美，各個都對老師恭敬有禮，神情讓人樂於親

近；茶道老師謙卑的跪著為長輩奉茶的形象更深刻我腦海。「為什麼她們可以這樣調柔？」敬佩中帶著疑惑與好奇的我，立刻報名人文美學班。

上了十四堂課後，我學到要關顧他人的需要，學習代人著想，身要靈活，心也要靈活，奉茶時更要笑謎謎，說出感恩與祝福。這些都是我所欠缺、需要一學再學的——雖然接觸了佛法，了解父母是福田，開始陪同先生回去探望婆婆她老人家，但因自己的心理障礙未排除，與婆家人相處時仍引以為苦。

課程結束後，我留下來當義工，希望能持續



▲謙卑下跪為長輩奉茶，調柔的身段來自觀功念恩的學習。

學習。義工的基本功是要為家人奉茶五十杯，因此無論回娘家、婆家，晚飯後我都以奉茶來增進家人的情感。這真是一個奇妙的下手處啊——由於奉茶時必須說出感恩與祝福，我不斷的對婆婆觀功念恩，一次思及我們輪流回去照護病中的婆婆，聽到她對小姑說：「她住得遠沒話講。」很是體諒我從台中趕到汐止陪伴。因此給婆婆奉茶時，我誠懇跪下：「感恩您給我這麼好的先生，您把他教得很好。」婆婆竟淚流滿面回應：「謝謝妳照顧竹竿（先生的小名）！」

至今奉茶超過千杯，因著奉茶背後的精神，我發現自己內心與身段都逐漸調柔，也較能接受別人的意見，先生看到我的改變，也跟著一起學習……離婚官司，免談！