



第六期禅修茶道学习班合影

禅僧讲禅《因果观与阳光人生》

2015年1月4日,禅修茶道第六期讲习班的学员们迎来了最后一节禅文化课——《因果观与阳光人生》。仁坦法师从因果法则和因缘果报、人的因果业力等方面为学员们开示因果观,并明确了善业和恶业的真正概念。法师开示道:“凡有所作,必有后果。亦即无论是正面行为,还是负面行为,事大或事小,只要有造作,都会有作用和后果。”

课堂上,仁坦法师列举了很多真实案例来进一步说明因果果报真实不虚的道理。同时号召学员们深信因果,播种善因,收获善果,积极进取,成为命运的主人;觉知当下,修在当下。法师开示道:“如果我们能觉知自己内心当下的状态,我们便有能力在当下的情景中,做出对自己和他人最有益的决定。”

在前两堂“禅僧讲禅”课程中,法师已经开示过修习禅修茶道可以提高学人的意识力、觉知力和观察力。那么如何把禅修的力量用在正方向,如何提高自己的正能量呢?

接下来仁坦法师为学员们开示了慈悲心观修的方法及功德利益。慈悲心观修可以令学人很快得定,在增长正能量的同时与众生解怨。生活中可以随缘进行慈悲心观修,用四个祝愿祝福一切空间的一切众生:没有仇敌与敌意,没有怨恨与危险,没有身体与精神的痛苦,永远保持快乐。

仁坦法师慈悲开示后,现场的学员在法师的指导下,运用四个步骤逐步进行慈悲心观修,很多学员观修过后,打开了心结。仁坦法师号召全体学员要把禅修的力量用在慈悲和帮助众生上,成为大悲智力,而不是破坏力,修在当下,阳光人生。

学员分享心得

“之前我与父亲有矛盾,感觉与他相处很困难。刚才按照慈悲心观修的六个步骤把四个祝福送给了我的父亲,我发现负面情绪渐渐消失了,感恩之心油然而生。”

另一位学长分享说:“我一直希望自己的妈妈也能学佛,但是她一直没有这个缘分。刚才慈悲心观修的时候,我观想妈妈走到我的面前面带笑容,气氛很轻松,我也感觉到很平和、很温暖。慈悲心观修的力量很大,好像一下子就打开了这个心结。”



禅修茶道的历史文化价值

“禅茶一味”的禅修茶道,是中华民族优秀传统文化的重要组成部分,也是中国佛教对世界文明的一大贡献。集禅修、茶道、音乐、养生为一体的禅修茶道,吸引文人雅士、士绅贤达及社会大众追随、学习,并传播到海外,形成了日本茶道、韩国茶礼、英国下午茶、欧美基督禅,丰富发展了世界上其他国家和民族的文化。

释仁坦法师挖掘整理的“禅修茶道”,传承了中华民族优秀禅文化与茶文化的精髓和精华。

社会价值

以茶道、禅修为载体的中国禅修茶道,融入正、清、和、雅与感恩、包容、分享、结缘的正能量,传递的是和谐、健康、愉悦、安宁。实践证明,禅修茶道能够净化人们的心灵,让家庭、社会更加安定、祥和。无论是融入其中的茶师,还是一同品茗的茶友,都会从中有所受益。

为禅修茶道量身定制的《禅茶心语》原创禅乐,采用中国最古老的传统五声音节创作,契合人体五脏和脉动呼吸节律,具有养生健体的功效。古人认为“天有五音,人有五脏;天有六律,人有六腑……此人与天地相应也。”五音通五脏,五种基本音“徵、羽、宫、商、角”分别与心、肾、脾、肺、肝相

“禅茶讲慈悲心,有了慈悲心,心不随境转,才有定力。有了内心的定力,才能拥有更平和柔软的心态。这也才能做到古先圣贤所说的——‘不以物喜,不以己悲’的平静状态,这对我来说,是生活和工作中最需要拥有的状态。”作为企业的高级管理人,吉洪表示,自己日常工作中面临的问题和压力也相当多。在学习禅修茶道之前,吉洪虽然感觉自己平时在工作生活中应该算是个“好人”:

对待工作认真、对待同事可亲、对待人事也公平。然而,他也会常常遇到这样的问题和困惑:就是自己觉得对员工好的时候,员工却对自己的安排不满意。遇到这样的状况,自己不理解员工,员工也不理解自己,于是便会向员工发火,自己也因此搞得心情烦闷。

“这次来正觉寺才上了两天的禅修茶道课,我感觉从仁坦法师的开示和禅茶的修习中,得到了非常大的启示。首先就是自己心态有了很大变化,也有很多感悟,就是自己的心越来越沉静了。”吉洪说,“现在觉得,在管理中其实仅仅自己觉得对员工好是不够的,更要以一颗慈悲心去理解他人,理解事情。以慈悲心为出发点后,我相信自己在工作就不会那么轻易发火了。”

禅茶让心灵升华

“第一次接触禅茶表演,是在去年临沂的茶博会上,当时观看禅茶师们的表演时,我瞬间就被吸引了。当时的感觉是,这种茶

应。《黄帝内经》中说:“百病生于气,止于乐”,并提出“五音疗疾”的理论。禅修茶道音乐采用速度一秒一拍,暗合天地运行的速度。深邃的禅诗、悠远的禅乐,配以端庄典雅的禅茶表演,为紧张、忙碌的现代人带来难得的身心放松和愉悦清凉。

近年来,禅修茶道在各地的展示、学习,学员来自全国二十多个省、自治区、直辖市、特别行政区,及海外十多个国家和地区,弘扬和普及了中华民族优秀传统文化,并让更多的人了解中国,了解中国的优秀传统文化。

艺术价值

禅修茶道是集禅修、茶艺、诗词、音乐等多种文化和艺术元素的综合体。禅修茶道动作宁静端庄,典雅优美,具有很好的表演和观赏性。仁坦法师为禅修茶道题写的十二首古风禅茶诗词文字优美,意境高远,用典精炼,内涵丰富,具有很高的文学价值。

禅修茶道的原创伴奏音乐,编曲配器不仅运用了古筝、扬琴等中国民族乐器,也引入了钢琴、小提琴、吉他、小管、大管等多种西洋乐器,为中国古老五音曲的禅乐增加了世界元素,并巧妙地将雷声、雨声、风声,鸟鸣、山泉流淌、海潮涌动等大自然的音声与人声、乐器的演奏完美地融合在一起,宛如

天然形成的美妙音画,堪称经典之作。

实用价值

禅修茶道使禅修这一古老的修身养性方法,走出寺院和山林,与茶道、音乐融为一体,把禅悦和自在传递给现代人,令更多的人感受到心灵宁静的力量。

禅修茶道的修学,适应面广,不受年龄、职业、信仰和社会阶层等条件的限制,只要爱好禅茶,都可以学习,并有所收获。参加禅修茶道学习的学员中,既有退休职工,也有未成年的小学生。一位公司高管分享,通过禅修茶道的练习,他的身心更加柔软,专注力得到提高,处事更加稳重,不像以前那么毛糙浮躁了;一位暑期参加学习的初中学生说,自从学了禅修茶道,她的举止变得从容了,感觉和同学交往不那么费事了。

仁坦法师的十二首禅茶诗词,字里行间涵盖了与《楞严经》二十五圆通相应的实修方法,契合实相无相的禅意。并借助禅修茶道的每一个步骤,开示了在日常生活动中心地用功的落脚点。诗词中蕴含的禅机妙理,值得学人用心参悟。

通过禅修茶道的学习和实践,参与者不仅能够修心养性,而且还能了解泡茶的科学方法和相关知识。“学会泡得一壶好茶”,这是禅修茶道学员一个非常实用的收获。 (吉 小)

慈悲禅茶心 心不随境转

道表演的艺术形式太美了。整个禅茶表演,我静静地全部看完后,感觉自己的心在那一刻特别平和愉悦。”吉洪说,但是因为当时只是旁观者,对于禅修茶道其中蕴含的心法却不明一二。

“仁坦法师开示说,禅修茶道首先讲的是心法,其次才是技法。通过仁坦法师和妙融教授师的讲解,以及我在学习中对十二道工序和仁坦法师的禅修茶道百句三字经的理解,我对禅茶的理解有了更深入的认识。禅修茶道不仅仅是一门美妙的艺术,更是一种简单易学的佛家大智慧传播的载体。”以前觉得佛法博大精深,高高在上,很难去理解,而禅修茶道让佛法更简单易学,仁坦法师对禅修茶道心要的十六字和七字总结,更是简单明了,切中要害。禅修茶道最终要让修习者达到“专心、清楚、明白、了”。这是禅茶在优美艺术中让人达到的境界:专心致志、清清楚楚、明明白白、了了分明后,心灵得到升华。

将禅茶与生活融合

“其实我周围的许多朋友,都感叹在工作生活中也遇到这样那样难以解决的问题,常常感叹心累。他们也非常认同佛法修行,但却因为这样那样的顾虑羁绊,没有来参加禅修茶道。”吉洪表示,自己很幸运有这么个机会,来参加禅修茶道的学习。通过这两个天的切身体验,从禅修茶道的一举一动中,从仁坦法师的开示中,方才悟出那些工作生活中难题存在的原因和解决问题的真谛。

禅修茶道第五天——今天结业了

2015年1月5日,为期五天的禅修茶道学习结业了。

时光飞逝流逝,初次接触禅茶,第一次踏进正觉寺,学员们由最初的兴奋、好奇,再到学习时的认真、努力,点点滴滴,都镌刻在这座禅宗祖庭的每个角落里,由茶人道,涵养情操。

上午七点三十分,学员们在般若楼集合,整理茶桌物品,温习禅修茶道十二道工序,为接下来的汇报演出做准备。九点三十分,罗汉堂一派整洁庄严,在大悲咒的梵呗唱诵中,汇报演出开始了:音乐轻叩,茶盒飘香。韵律和谐,物我两忘。今天我们就要结业了,冲一杯茶,感恩、祝福;唱一支歌,随缘、自在。

演出结束,一个学员上台这样分享自己的感悟:“我们的脚步太快,懂得的越来越多,拥有的越来越多,但是自己也越来越容易陷入迷茫、困惑、沮丧,因为我们一直是在用加法生活。这几天学习禅修茶道,自己忽然慢了下来,开始静静地享受生活,放松自己的心情,放慢自己的脚步,开始学着用减法去生活。我告诉自己:幸福其实很简单,为什么不用减法生活呢!我也希望回去以后能够将这份简单的幸福传递给自己的家人,我也希望在座的朋友一起学着:用减法生活!”

看着大家满满的收获,仁坦法师也为学员们送上祝福:慢慢地生活,将禅茶的精神带回家,带回自己的工作岗位,为社会、国家多做贡献,给身边的亲人、朋友输送正能量,让他们心情愉悦、放松,也祝愿禅修茶道走得更远,能够帮助、利益更多的人。

禅茶的精神:正、清、和、雅。

禅茶的内涵:感恩、包容、分享、结缘。

祝愿学员们能够将这份感恩、包容、分享传递给更多的人,将这份美丽的记忆永存。

五天的禅茶学习虽暂时告一段落,我们又将奔赴祖国的大江南北,回归自己的生活岗位,而禅茶学习的步伐却是从入寺的第一天才刚刚启程。每位学习归来的学员都是带上无比的喜悦与责任感,带着仁坦法师的谆谆教导,把禅修茶道散播开花,让更多的人都能够体会到禅修的妙不可言,制心一处品茶茗香的愉悦与畅怀。愿得茶禅物语润心田,荡涤尘劳证菩提!

值得欢喜的是北京禅茶心苑即将启动,对禅茶感兴趣的朋友可以踊跃报名参加。届时,仁坦法师将亲临现场为大家讲解开示。

咨询电话/微信:15801593631

