

## 茶道与坐禅——在“静”中体悟时光流淌

对外经济贸易大学全体学生代表

**参观时间：**2024年11月29日（周五）9:00-12:00

**参观地点：**高台寺 京都府京都市东山区下河原町526

### 参观概要

巴士驶过清晨初醒的鸭川和京都沿路林立的古朴老铺，来到了庄严静谧的高台寺。



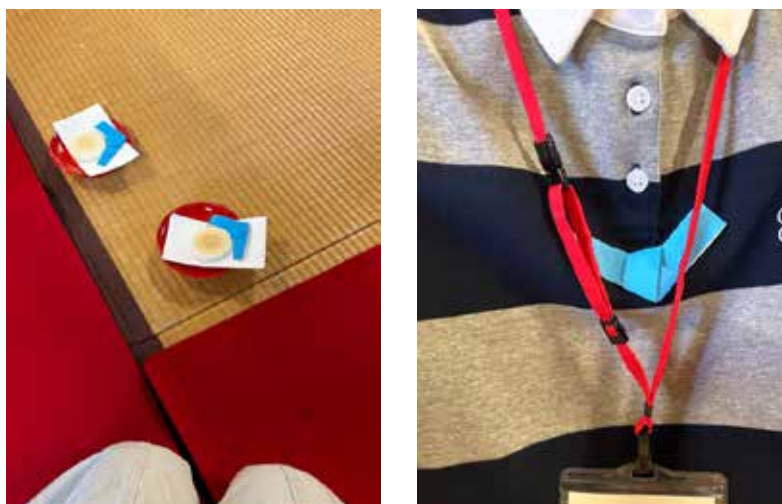
住持首先向我们讲述“丹田呼吸”，即“腹式呼吸”。大家盘腿而坐，住持说，采用这样的坐姿，即是一个稳定的三角形。我们再将双手交叠轻放于丹田位置，按照住持的一步步指示，眼睛注视自己面前约1m处的地面，清空脑中的杂念而只专注于自己的一呼一吸，进入冥想状态。经过两轮的坐禅体验后，大家都或多或少地掌握了丹田呼吸与冥想练习。在问答环节中，大家也踊跃地争相提问。关于坐禅时是否一定要采用丹田呼吸的方式，住持称，他更推荐使用丹田呼吸。他还提到，无论身处何地，最好每天抽一些时间让自己这样冥想，对心灵大有裨益。



坐禅体验结束，紧接着来到了茶道体验环节。女士优雅郑重地为我们展示了如何清洁茶具并制作一份好的抹茶。她告诉大家，做出的第一碗茶是用于敬奉神的，第一碗茶做好后，她便走向一旁的佛像，将茶碗置于佛像面前的供桌上。



先被端上来的是茶点。女士向我们讲解道，我们面前的小碟中放置的是一块甜味的脆饼和一个代表我们大学生访问团的蓝色小标志。“现在大家可以开始品尝脆饼，作为用茶前的点心。”她这样向我们解释道。蓝色的小标志背面附有双面胶，可以撕下来粘贴在衣服上。



细细品尝完微甜的茶点，茶室内的女士们便为我们端来了一碗碗刚制作好的抹茶。女士又为我们讲解应当如何用茶：将茶碗端起放于左手手心，右手将茶碗转动，欣赏茶碗的花色，然后品茗。茶饮尽后，将碗口接触过嘴部的部分擦拭干净，再将茶碗转动回归原位。



### 你知道吗？

问：一动不动地坐禅时感到困，僧人们在坐禅时会睡着吗？

答：“坐禅时感到困是正常的，不过我们会让自己不要睡着。”住持笑着解释。他拿出一把巨大的戒尺，继续说：“如果在坐禅时感到自己无法集中精力或是心有杂念，可以在师傅走到自己面前时向师傅行礼，请求他用戒尺在自己肩背上敲打，以提醒自己。在下一轮的坐禅体验中，如果感兴趣的话也可以体验被戒尺提醒。当然，请不要为了挨打而特意请求戒尺提醒。”





在第二轮的坐禅体验中，不少同学与随行的老师们都进行了被戒尺提醒的体验。住持还提到，他曾到访过中国，并结识了来自中国不同城市的僧人，他使用的戒尺也是从中国带回的。

问：日本的僧人与中国的僧人有什么不同呢？

答：谈到这一点，住持笑称日本和尚为“酒肉和尚”——日本的僧人们可以食肉、饮酒，甚至可以结婚。“不过，”他又说道，“我们把当和尚作为一件工作在做，如果成家了的话，精力或许也会被分散掉一些吧。那样就不容易专心于工作了。”他笑笑，又补充道：“我没有结婚。”

问：茶道体验中，品茗时有哪些有趣的注意事项呢？

答：女士向我们演示：“因为碗底可能会有一些未溶解的茶渣，喝到最后一口时要啜吸着饮尽，发出啾啾的声音。这样既是为了尽可能地将这碗茶饮尽，也是为了向主人表达茶很美味的感谢之情。”

## 参观感想

日本文化以其独特的精致、内敛与对精神境界的追求闻名于世。茶道与坐禅作为日本传统文化的瑰宝，蕴含着深厚的哲学思想与审美意趣。本次赴日交流学习期间，我们有幸深入体验茶道及坐禅。

踏入茶室，即刻被其清幽雅致的环境所感染。茶室空间狭小且布置简约，以自然材质如木材、竹子等为主，墙壁上悬挂着淡雅的书画，插花置于角落，营造出与自然相融的和谐氛围。

茶道仪式由茶师精心主持，每一个步骤都严谨有序且充满艺术感。从水的煮沸、茶粉的研磨，到点茶、递茶，无一不展现出对细节的极致追求。茶师身着传统服饰，动作优雅流畅。在递茶时，茶碗的放置角度、双手捧送的姿势都有特定规范，客人接过茶碗后需先顺时针旋转欣赏茶碗之美后再饮用，饮用完毕亦需以特定方式擦拭并归还茶碗。

在来日本前的专业课上，刚好一篇关于茶道的“和敬清寂”内涵的课文，初学时大为不解。而在此次体验中，我深刻感受到了茶道中的“和、敬、清、寂”四谛。“和”体现于主客之间、人与自然之间的和谐共处；“敬”通过繁琐的礼仪表达对他人事物的敬重；“清”不仅是环境的清洁，更是内心的纯净无污染；“寂”则追求一种宁静致远、超凡脱俗的心境。在品味抹茶的过程中，初尝苦涩，而后回甘，恰似人生的起伏，让人感悟到在困境中坚守与等待转机的重要性。茶道所倡导的并非仅仅是茶的饮用，更是一种生活态度与精神修炼，让人在快节奏的现代生活中寻得片刻宁静与内心的平和，体会到简

约之美与精神富足的珍贵。

坐禅在静谧的禅堂进行，室内光线柔和，氛围庄严肃穆。在蒲团上跏趺而坐，挺直腰背，双手结印，调整呼吸，准备进入禅定状态。

随着木鱼声起，坐禅正式开始。起初，思绪如同脱缰的野马，难以控制，各种杂念纷至沓来。然而，在努力专注于呼吸的过程中，逐渐学会觉察自己的念头，不被其左右，只是任其生灭。随着时间的推移，内心渐趋平静，仿佛与外界隔绝，进入一种空灵的状态。身体虽有酸麻之感，但精神却愈发清明，能感受到内心深处的宁静与力量。

坐禅体现了日本文化中对自我内心探索与修行的重视。通过坐禅，深刻体会到“正念”的力量，即对当下的专注与觉察。在日本文化中，这种对内心的修炼贯穿于诸多方面，如武士道精神中的坚韧与自律，也是源于对内心强大的追求。坐禅让人学会面对自己的内心世界，克服贪嗔痴等烦恼，培养坚韧不拔的意志与平和包容的心境，从而在纷繁复杂的世界中保持清醒与定力，更好地理解日本文化中所蕴含的坚韧、隐忍与追求精神升华的特质。