

喝茶：莫道是闲事

“喝茶，莫说是一件闲事。喝茶养生，更能养心。品了茶，心就能静了。何必等到心静了，才去品茶呢？人静而能后定，定而能后慧，慧而能后悟，悟而能后得。学习走心的传统文化，丰盈内在，收获稳定而恒久的幸福感。向内求，才能有真正的满足。”

文/吴赛赛 图/周启迪



放下茶杯，才能得悟茶道。

一杯好茶的自我修养

茶道中的基础茶式是一套完整的茶叶冲泡方法，包括：洗尘、坦呈、苏醒、法度、养成、身受、分享和放下，也称为“茶道八式”，在由外入内、由形入神的渐进过程中，品茶汤滋味、增审美品位、悟生活真味。这八式的精神内涵，也正是我们人生常态的写照。

八式之一：洗尘——心去凡尘、入定茶门

洗尘实际上就是洗心，指茶道演习开始时身与心进入一个清爽干净的境界的过程。洗尘不仅强调从仪式器具上要为冲泡一壶茶做好准备，更直指内心，开启一种专注、庄重的精神状态。

八式之二：坦呈——展布茶席、坦诚相见

坦呈指研修者将茶席铺开，在茶席之上陈列泡茶茶具的一系列动作。“坦呈”包含两层意思：一是茶席与茶具的呈现、展示；二是待客之坦白、诚恳。这一式不仅指展布茶席的动作，更指真挚、坦然、诚恳的心理状态。

八式之三：苏醒——醍醐灌顶、醒澈心性

苏醒是指在冲泡过程中以温杯醒具之动作来启迪心灵世界。苏醒可以使茶具的温度得以提升，使茶叶在茶具里面能更好地施展色、香、味、型的特点，为泡出一壶好茶创造最佳环境。苏醒之后，茶具温热，也温暖了心灵。

八式之四：法度——因法量度、取舍自如

法度是指茶者对于茶叶的“量”的取舍与“度”的权衡过程。泡茶过程中，什么样的水温，什么样的壶体，什么时间出汤，无不讲究一个量与度。因法量度、取舍自如，一杯好茶出矣。

八式之五：养成——水养茶性、养心成道

养成是水与茶第一次接触的过程，也是茶汤调制过程中，最为关键的一个环节。养成的时间长短与投茶量、水温、茶的类别以及饮者的口味要求有密切的关系。不下功夫就无法养成某种品质，养成一式，不仅是对茶叶本身内含物质的自然释放，更是茶者由茶入道，养心成道的过程。

八式之六：身受——先己后人、益己利人

茶道实践，讲究先己后人，利己益人，己所不欲，勿施于人。一杯茶泡的好坏，自己要先尝，只有甘醇可口、香气弥漫的好茶，才能与众人分享。茶者是实践者，好恶需先自断，再邀宾客分享。所谓“人溺己溺，人饥己饥。”

八式之七：分享——共品佳茗、分享快乐

“身受”是茶者与茶之间的交流，“分享”则是茶者与宾客之间的互动与交流，享受茶道的成果——茶汤。茶者感恩，所以分享；茶者有爱，所以分享。

八式之八：放下——放下一切、当下放下

放下是指茶道演习结束后，茶者一一归置茶具并清理茶席的动作过程。放下在此含有三种意思：一是结束。泡茶的程序至此已经基本完成；二是收拾。茶式结束之后要懂得归置器物，所有的器具还要清洗、归位，善始善终。第三种意思，即新的开始。放下过去的事情，准备下次开始。



我是有故事的分割线

学有所乐 学有所获

“我”是社区里的艺术家

1月21日，五里坨街道“我是大明星”社区居民兴趣培养班开课了，笔者跟随十几位爱好者，走进书法课堂，听老师讲技法，并进行当堂练习，接受专业指导。当天的书法课由中国书画家协会吉洪老师主讲，从认识了解书法到纠正书写坐姿再到教授执笔技法都进行了绘声绘色的讲解。



学员们当堂练习，一笔一划，有模有样。书法爱好者老陈说：“写书法要专注，特别磨炼心性，写一手好字能体现一个人的修养。社区办免费书法培训班，让我们有一种‘活到老学到老’的成就感。政府的文化惠民真好，我要坚持在这里学下去。”

“我是大明星”社区居民兴趣培养班是一套为丰富辖区居民文娱生活设计的课程，包括舞蹈、合唱、书法、绘画、编织等多个科目，以满足社区多样化需求。这项活动是五里坨街道办事处落实政府购买服务项目的积极尝试，由中正社会工作事务所执行。街道抛开了大包大揽的传统工作模式，吸引有能力、有意愿为社区居民提供文化服务的社会组织发挥作用，打造社区文娱之星与社区文化亮点，地区居民纷纷点赞给出“五星好评”。

图文/张积武 郝克昌