

茶療癒系列課程—覺茶三昧



『茶覺樂趣·初探邂逅感受』



時值接近「立夏」，豔陽高照的好天氣，在基隆德安工作坊所舉辦的『茶療癒系列課程—覺茶三昧』正式開課。學員個個精神飽滿，神采奕奕，以歡喜愉悅的心，迎接精彩豐富充滿活力與能量的心靈課程。

今日是個難得的機會，在忙碌的生活中能安靜下來，透過王昱婷老師的專業引導及運用品茶的工具去探索每個人的內在，並與自己對談。上課之前，學員們先靜坐調心，讓緊繃的身體逐漸放鬆，紛雜的思緒慢慢安靜沉澱下來。



首先在老師緩緩的引導聲中，大家輕輕地閉上眼睛，來體驗今天的第一壺好茶。第一堂課：第一杯覺之茶——開啟自我，透過喝茶的香氣想像，好香啊~今天要跟大家結緣的是上等的好茶。這是大家心中一壺埋藏在記憶深處的茶，同學各自進

入人生壯遊行旅中的世界細細品味，覺察內在的自我，原來這一杯茶裡面有這麼多的故事，有那麼多的心事，有那麼多開心或罣礙的事，藉由大家的分享釋放與老師的剖析，我們進而療癒自己內在的心靈，慢慢找到了自己的生命方向，由茶遇見自己，從品茗中回到初心，領略“一杯清茶，一念清淨”。



接下來，第二堂課：第二杯能量之茶——覺察自我，正式的來請大家喝一杯茶，喝茶之前我們先敬茶，將心收攝起來，雙手奉上真心的祝福，香品茶時，感受茶香、停留在嘴中「濃郁的覆香、清爽的嫩葉香」的餘韻覺得深有啟發，在品茶時可以覺受到苦、澀、回甘到無味，而在無味中體會到平淡，平淡生活中才能體會到萬事萬物的本來面目。泡茶品茗過程中，身心放鬆，懷抱著歡喜心、平等心及感恩心，喝完的茶杯是空了，飲境中的情境卻無限存在。

透過茶與身體的能量，藉著運用能量圈及O型環補助工具，學習對茶葉作自我判斷能力的檢測方法，選擇適合自己的茶品並讓在場每位學員透過喝茶，讓自己放鬆輕安，更了解自己。介紹台灣茶之品種及茶器相關知識。



下午茶時間，享受豐盛的蛋糕、水果及茶點，散散心體驗戶外芬芳、靈氣飽滿的舒適環境。



小憩片刻後，第三堂課：第三杯給自己之茶——發展自我，茶是靜謐的，雖無聲但細膩，總是貼心無比。給自己一盞茶的時光，優雅從容，讓人心情愉悅，這是屬於一個人的茶生活。

在寧靜的時間裡，透過老師的引導和自己對話，聆聽來自內心深處的聲音。過程中放鬆身體、安定內心，保持念念清淨，並且將這種專注於當下的方法和心態帶入平常生活當中，一花一世界，一茶一如來，透出了茶道真空妙有、空有不二的佛理，這便是茶禪一味的真意。忙碌的生活中也能享有澹泊靜心的片刻。

著名書畫家鄭板橋有幅對聯：「從來名士能評水，自古高僧愛鬥茶。」於泡茶、品茶過程中，體會專心一意、與茶融合為一的滋味。覺茶三昧，就是透過「三杯茶」而引發內在的觀察從「身」「受」「心」三個面向，建立持續及穩固的覺知，而走向定靜平和，在高我的智慧中去解答及處理生活中所面臨的困境，進而療癒我們的身、心、靈。



最後，冥想祝福：淨化空間，透過白金色及金色光束的冥想讓身心靈接受宇宙大愛的祝福。連結滿滿的能量在整個空間中流通，身體熱熱的很溫暖，分享中大家感觸很深刻將一切負面能量釋放出來，狠狠的大哭一場，感受最終平和、寧靜的時刻。

據說從喝茶到真正茶入口之間，就是緣過去與未來，泡一壺好茶，看見自己的心，那一顆清淨無染的真心，是每個人本就具有的，只有透過自己的親自參與，作自我深層的溝通，回到內在，沉澱身心，便能展開遍十方，入時觀自在了。此次學員們對課程反應非常熱烈，回饋效果非常好，深獲好評，非常接地氣；就像茶人儘管對茶色、茶香、茶味講得頭頭是道，但再多的語言與文字都難以表達內心深處那份感動與真實，好似每個人就像不同的茶葉，要如何發揮本身的茶葉特色，讓喝茶的人可以歡喜，不親自浸潤其中，不親自品茗一番，又哪知那種刻骨銘心，難以言說的感覺。

