



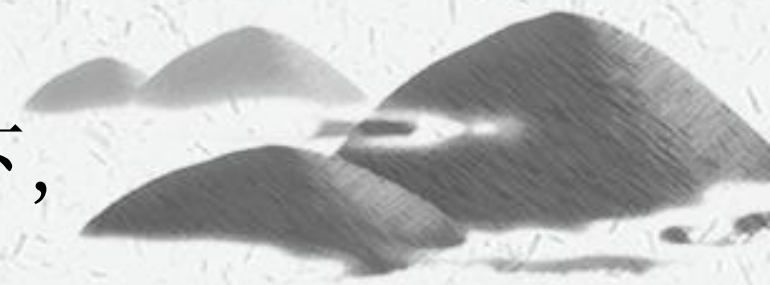
# 三愚·七碗 静心茶会



# 七碗静心茶会的由来

七碗静心茶会是张三愚先生在2009-2010年期间,探讨中国茶道的过程中,提出“以茶为师”的人文茶道和“我在杯中”的心灵茶道后,中国的茶人询问他,能不能在中国的历史上找到一个可以完整的诠释和见证他所表达的“以茶为师”和“我在杯中”的茶道人和茶道事件。在这种机缘下,张三愚先生找到卢仝的七碗茶诗,诗找到了,但用了有很多种茶都没有办法达到卢仝所写的七碗茶的境界。

直到一次特殊的因缘,在大山深处,找到了天然的、有独特功效的、没有被现代工业所污染的茶和一群淳朴的制茶人,所以才发现了可以完全的达到卢仝所写的七碗茶诗中的境界。在包括他在内的一群茶人的积极推动下,开始把这些系列茶标准化和规范化,并把这种茶做为七碗静心的专用茶。但在品鉴的过程中,我们发现这种茶和卢仝传承的七碗茶有一脉相承之处,但也有独一无二之处,所以我们把新茶给我们带来的新体验赋予了新的诗,成为新七碗茶诗。



# 茶会前准备

## 温馨提示：

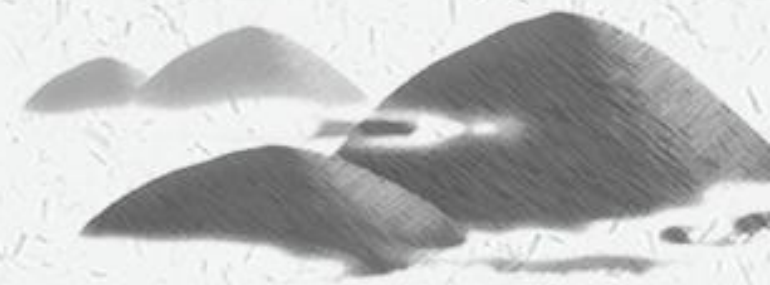
- 1、喝茶前半小时，妥善安排好需要办理的事项，安于当下，让身心感受茶的妙不可言。
- 2、为了不干扰自己和其他人，请于喝茶的时间，把手机关机或静音（请关闭闹钟）。
- 3、正襟危坐；双脚放松，平放于大地之上；脊柱挺直，保持上下通达。
- 4、着宽松服装，天热时建议好出汗者备一套替换；
- 5、不涂抹含有刺激性味道的化妆品、风油精等；
- 6、如果您的小孩无法在全程保持安静，请安抚好小孩或带离现场。

# 茶会中

## 1、唱茶歌

## 2、七碗静心茶会介绍

七碗静心茶会是专门针对现代人一种简单的养生、静心和代表着中国返朴归真茶道精神的一场茶会。七碗静心茶会传承于唐朝的卢仝,在2010年由中国终南山老子学院创始人张三愚先生,把它加工改良,更符合现代人的饮用习惯和和饮用方式,并用了几年的时间寻找到了适合当代人性格、体质且方便饮用并功效显著的七碗专用茶。我们发现这种茶和卢仝传承的七碗茶有一脉相承之处,但也有独一无二之处,所以我们将新茶带来的新体验赋予了新的诗,成为新七碗茶诗。



新七碗茶诗是这样的：一碗喉吻润；二碗破孤闷；三碗文思涌，洋洋洒洒，文字五千卷；四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散；五碗肌骨清，旧面换新颜；六碗通仙灵，只慕茶人不羨仙；七碗罢，罢，罢，此碗过后，直教新我替旧他。

今天下午大家一起体验的就是这样的七碗茶，每饮一碗茶由我来引导，大家安安静静的和自己呆在一起，让茶进入我们的身体，感受茶在身体的运行，让它自然地带领我们进入刚刚诵读的新七碗茶诗的境界。在整个的饮茶过程中，大家不需要交谈，不需要去关注他人的状态、他人的姿势以及喝茶的方式。这是一场全然关乎自己和茶，自己和自我的一段旅程。

在整个喝茶的过程中，对我们自身有三个要求：正襟危坐；双脚放松，平放于大地之上；脊柱挺直，保持上下通达。喝茶时，一手持杯底，一手扶杯沿，用啜而饮之的方法，像我们吸米汤一样自然的吸入到身体内，在这种情形下，就可以让茶在身体内完全运行。

# 茶会分三个环节

- 一、由我给大家诵读开茶偈和茶语；
- 二、我们同饮七碗茶；
- 三、茶后的身体休整运动,让茶在身体内完全运行,达到保健养生的目的。

接下来请家人们正襟危坐,轻轻的闭上眼睛,让自己的身心完全的安放下来。

## 开茶偈

生于草木间

成因人世缘

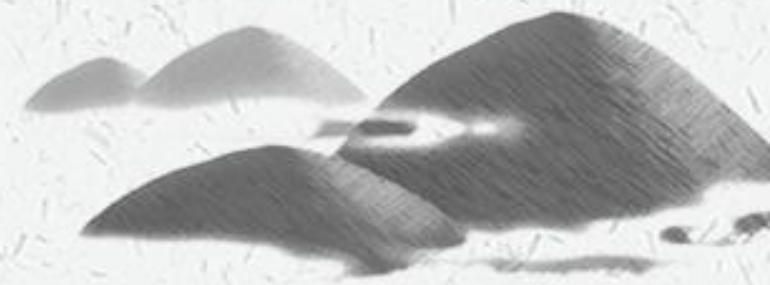
道法循自然

杯中气象千

## 茶语

我本野木，生于高山峻岭，长于荒郊野外，食日月，饮雨露，与清风戏，与花鸟伴。得人间圣人慧眼识木，取我菁叶，以服众生，从此与人结缘。圣人者，怀济世利民之心，与之相处，耳熏目染，我亦灵智大开。圣人语此，为我服务众人之福报也。

灵性既生，我性亦变。与其他花草树木不同，他们依性生长，终身不变。而我与圣者，心意相通，其性亦随人性起伏变化，或苦或甘，或解乏或安神...，逐一不等。久之，人以“仙草”、“仙药”来称我。圣人将“藁”中“世”换作“人”，以区分我之“茶”与他之“藁”的不同。唯吾“茶”得人天造化，圣人认记。

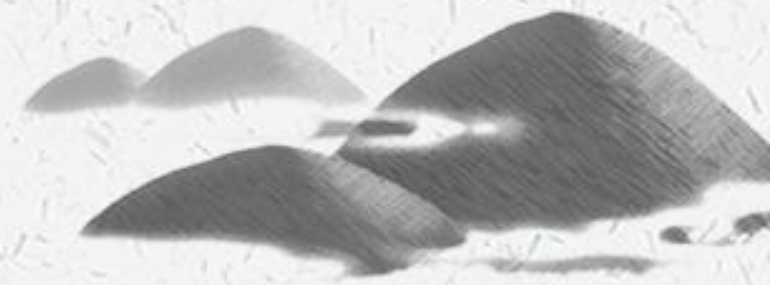


我本一族，本一性。与人结缘。随化四方。千百年来，我子孙随人类繁衍发展，遍布山河大地。性随人转。一方水土养育一方人，也造就一方茶。茶中有人性，茶中有天地，茶中有玄机。此番景象，远非当初之我可以想象。因缘造化实在神奇。

茶之性本清，茶之初本善。茶之成，天地人工造化缺一不可。因茶有清善之德，故茶可净身，茶可涤心，茶可养神，茶可通灵。茶有如是之能，上至帝王将相，下至贫民走卒，天下深受其惠，得其恩泽。究其功德，天占三分，人有七成

时至今日，天三分犹在，人七功渐失，茶人逐利忘本，逐味忘真，长此以往，茶将不茶，重复于“蕪”。今茶亦有茶，非今人之功，而是惠及前人之德也。如不建新功，只耗其德，则德尽茶亡也。

茶之成，人居其中，犹见人之重要。茶在唤，茶在呼，茶在喜，茶在忧，茶之道尽在杯中。茶觅知音，等着你来。





# 喝茶 七碗茶诗引导

请持杯，一碗喉吻润；请

请持杯，二碗破孤闷；请

请持杯，三碗文思涌，洋洋洒洒文字五千卷；请

请持杯，四碗发轻汗，平生不平事尽向毛孔散；请

请持杯，五碗肌骨清，旧面换新颜；请

请持杯，六碗通仙灵，只慕茶人不羨仙；请

请持杯，七碗罢罢罢，此碗过后，直教新我替旧他；请





# 茶会后的养生运动

头部方面：

开目，双手搓热，放在双眼；再次搓热，放在双眼；再次搓热，放在双眼。眼睛是微血管非常丰富和微神经非常发达的地方，通过掌心 and 眼睛的接触，可以缓解眼睛的疲劳，会感觉眼前一亮。

开耳，先用左掌把耳朵从后向前盖在耳上，敲三下，这种又称为敲天鼓。再是右耳，在七窍中，眼耳鼻舌是在头部很直观的感觉，我们的鼻和舌在饮茶的过程中已经疏通。

驻颜，双手搓热，从下巴往上推五次，这个在道家里面叫驻颜术。开目和开耳之后，通过双手发热，往上推，我们脸部会快速的被重新塑形，脸部会变得更加紧致和光亮。

十指梳，双手搓热，从头部前往后梳七次。中国有句话，十指连心，而头又被称为第二个心脏，手和头梳完之后，整个头部全部调理完毕。

现在站起来，用空心掌，在道医里面称为掌心雷。手代表宇宙，所以它一定是空心。外部代表阳经，内部代表阴经。阳经从上到下，从外到内，阴经从下到上，从内到外；从左边到右边，往复七次。下半身从后腰双肾处往下到大腿外侧拍到脚踝，内侧从脚踝往上拍到腹股沟继续往上到后腰处，往复八次。

双脚外八步，脚后跟与肩同宽，脚尖比肩稍宽一些。脚尖着地，脚后跟抬起，全身抖动。

这个过程中，即是放掉刚才喝茶过程中排出的所有不再支持生命成长的一切，又是在校准我们的身体和地球的磁场一致性。当三分钟后，我们停下来抚摸脸颊，安抚全身。

茶后的养生运动，把我们的全身再次的激活和重启，把我们旧的放掉，把天然那部分生命的活力再一次的找回来。



中图终南山老子学院  
LAOTZU COLLEGE



# 新七碗茶诗



一碗 喉吻润

二碗 破孤闷

三碗 文思涌，洋洋洒洒文字五千卷

四碗 发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散

五碗 肌骨清，旧面换新颜

六碗 通仙灵，只慕茶人不羨仙

七碗 罢，罢，罢，此碗过后，直教新我

替旧他



# 七碗茶冲(煮)泡方式选择(根据人数)

第一种:个人保温杯(居家出门懒人方法)

a、准备好一个500毫升的保温杯;

b、先取出2克茶叶【可选择爱,喜悦,自由,彩虹,浪漫中的一款】  
(1.8克~2.2克茶叶,随着天气变化而变化,热了就少投,冷了就多投)

c、把水烧开后注入保温杯80%后投茶,然后沿着杯壁注入另外20%的水,  
盖好盖子;

d、静放一个半小时(如果在路上就顺流不刻意)

e、最后把保温杯倒过来放一分半钟就可以喝茶了。

# 七碗茶冲(煮)泡方式选择(根据人数)

第二种:4-16人养生壶煮, 2L养生壶4人/个

- a、准备养生壶;
- b、按500ml/人备水;
- c、按2g/人取相应茶量【可选择爱, 喜悦, 自由, 彩虹, 浪漫中的一款】  
(1.8克~2.2克茶叶, 随着天气变化而变化, 热了就少投, 冷了就多投; 人数多时也可少投)
- d、水加热至70-75度时, 轻柔的将茶投入水面, 茶叶均匀铺平在水面, 盖好盖子;
- e、继续加热至97度, 关火;
- f、静置10-15分钟;
- g、再次加热至90度, 即可饮用;

建议用水:纯净水或山泉水

# 冲泡工具(根据人数)

- 个人:保温杯、七碗茶杯



- 10人以内:养生壶、公道杯、茶漏、茶巾、七碗茶杯



# 七碗茶叶专用茶品介绍

七碗茶用茶,有四个基本的指标:

第一是要干净、纯粹、自然;

第二专业的加工及储存;

第三茶气充足;

第四茶性中正平和;

基于这四个标准,老君堂开发了两大系列:中正系列、温和系列。

温和系列适合内在体质比较寒的时候,能够调和内在湿气、浊气。

中正系列的茶,它一直保持着中正的状态,使我们的身体不断的向它校准。

这是借茶性调和人性,借茶的气来让我们身体的气脉畅通。

目前老君堂七碗茶用茶一共有五款:爱、喜悦、自由、彩虹、浪漫。

其中浪漫是温和系列,其余四款是中正系列。

# 七碗茶叶专用茶品介绍

名称:浪漫普洱茶(熟茶)

陈期:4年

原料:云南大叶种晒青毛茶

产地:中国云南省临沧

产品执行标准: GB/T22111

许可证编号: SC11453010229219

净含量: 400g

树龄: 50-300年

产地:

临沧地处澜沧江、怒江两大水系中下游之间,是非常重要的普洱茶产茶区,也是云南第一产茶大市,是闻名中外的“滇红之乡”也是普洱茶料的的最大产地、孟库大叶种茶的原生地。全区气候温和,光照充足,低纬度、高海拔,水资源丰富,远离污染源,是天然优质无公害茶。临沧生产出来的茶叶品质十分卓越。

七碗茶系列·浪漫·普洱熟茶

温和型



成品特点:

临沧产区茶叶最大的特点是甜中带青涩。和版纳茶相比,临沧普洱茶的整体表现为苦弱涩强,在口感表现上稍硬,汤质刚强,口感较窄,叶质肥厚宽大,香型特殊、劲扬,舌面甘韵与上颚中后段香气饱满,刺激性稍高。



# [仁碗茶]

一碗喉吻润；

二碗破孤闷；

三碗文思涌，洋洋洒洒，文字五千卷；

四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散；

五碗肌骨清，旧面换新颜；

六碗通仙灵，只慕茶人不羨仙；

七碗罢，罢，罢 ……

此碗过后，直教新我替旧他。

# 茶歌

# [我和你]

我和你身与心  
共驻地球村  
为约定千万纪  
相会在这里。

来吧！朋友敞开你的心。

我和你心连心  
我们是一家人

问茶】

# 茶歌

浪漫 幸福 喜悦 彩虹 真爱 甘露 开悟 银河

宇宙 真善美 风华再现 返璞归真

# 『太阳之歌』

永恒的阳光

照耀着你

所有的爱

包围着你

你内在纯洁的光芒

指引你走向前方(重复)

SAT NUM

# 茶歌

# 『茶道之歌』

天涯海角喜相逢  
茶道使我们乐融融  
茶能生善爱心宽容  
茶可邀月遨游苍穹  
是甘露滋润万物一体同  
茶道有真爱在其中  
反闻自性一时千载本相通  
品味那万古长空  
分享茶道共创着人间天堂  
世界和平不是梦  
世界和平不是梦

# 茶歌

# [你从天际来]

你从天际来  
降临至凡尘  
忘了我是谁  
寻觅大半生

我来做什么  
心中多疑问  
如今恩典到  
一切被揭晓

你从天际来  
降临至凡尘  
忘了我是谁  
寻觅大半生

开放你的心  
倾听宇宙音  
如今恩典到  
从此一生清

如今恩典到  
从此一生清

# 茶歌

# 爱喜悦自由

有一群灵魂闪着光在爱的浩瀚中前行，  
在他们的脸上洋溢着那喜悦的笑容，  
他们唱像雨水一样挥洒，他们飞风一样自由。  
山川海洋云朵间到处是他们的欢乐，  
酣畅淋漓后不会忘牵彼此的手，  
如果你被他们感动，问他们叫什么，  
他们会自豪地告诉你，他叫爱喜悦自由。  
那爱的灵魂闪着光在浩瀚中前行，  
在他们的脸上洋溢着那喜悦的笑容，  
他们唱像雨水一样挥洒，他们飞风一样自由。

山川 海洋云朵间到处是他们的欢乐，  
酣畅淋漓后不会忘牵彼此的手，  
如果你被他们感动，问他们叫什么，  
他们会自豪地告诉你，他叫爱喜悦自由。  
山川 海洋云朵间到处是我们的欢乐，  
酣畅淋漓后不会忘牵彼此的手，  
如果你被我们感动，问我们叫什么，  
我们会自豪地告诉你，我叫爱喜悦自由。  
我会自豪地告诉你，  
我是爱喜悦自由，  
我是爱喜悦自由。

# 茶歌

# [让世界因我而美丽]

# 茶歌

我是因为爱这个世界才来  
继续我伟大美好无私的梦想而来  
我要成为这世界上最美的种子  
让世界因我而美丽  
生命是上天赋予我最大的财富  
我是自然中所有奇迹中最大的奇迹  
我要通过改变自己来改变世界  
让世界因我而美丽  
我要带着梦想满怀希望  
让自己像花一样绽放  
我要创造奇迹放飞梦想  
让生命因我而飞翔

生命是上天赋予我最大的财富  
我是自然中所有奇迹中最大的奇迹  
我要通过改变自己来改变世界  
让世界因我而美丽  
我要带着梦想满怀希望  
让自己像花一样绽放  
我要创造奇迹放飞梦想  
让生命因我而飞翔  
让世界因我而美丽  
让世界因我而美丽  
让世界因我而美丽  
让世界因我而美丽



# 七碗茶杯介绍

## 一杯子,一辈子

茶与茶具的关系甚为密切,好茶必须用好茶具泡饮,才能相得益彰。茶具的优劣,对茶汤质量和品饮者的心情,都会产生直接影响。所以挑一只合心意又合自己的茶的茶杯很重要!

张三愚老师一直建议真正愿意爱茶的人,每次来参加茶会的人,您第一件事情,都是要去拥有一个自己的专用杯,它就像你的法器一样。你每次参加茶会你都用自己的杯,每次茶会之后你都清洁你这一个杯,这个杯陪伴着你,来支持着你,你会发觉它不断不断的跟你更契合,它有你的味道、有你的气运,越来越适合你,当你带着它的时候,就不停的陪着你,经历一场又一场的七碗茶会,它既是千杯又是虚怀若谷,又是能够让你随时准备装,你可以在任何场合,都可以装入别人送给你的不同的茶,它有点像佛陀托的钵一样,只不过你今天托的是个杯,甚至你愿意去分享。

因为一场活动下来,几百上千人,如果都要组委会提供杯,那它的收理、洗洁、整理,而且你下次用的杯是别人用过的,那都不太好,所以当你有了一个杯,您的修行就从这个杯开始,在任何时刻,你独处的时候,可以有自己的,当你在别的地方的时候,你也有专用的,它就慢慢的让你成为一个自主的修行的一个意识。





茶会结束

END

