
覺——天台茶禪的理論建構與實踐¹

林素玟²

摘要：茶，自晉代即為僧眾禪修之媒介。隋代智者大師創立中國第一個佛教宗派天台宗，天台茶更與天台宗的禪修，形成緊密之關係。天台宗茶禪一味之精神在「覺」，透過行茶、品茶，開發六根的本覺，影響禪宗及日本茶道甚鉅。禪宗茶禪一味轉以「無」為核心；日本茶道則為「侘」。

本文援引《小止觀》十章內容詮釋行茶品茶，試圖建構「天台茶禪」的理論，並將「龍行十八式」的獻茶技藝，因革損益，製訂「天台茶禪十八式」，使茶人從行茶的實踐中，走上始覺之道，最後以茶自覺、覺他，臻於圓覺境界。至此，所謂的茶人，實即一證悟自性本自清淨的覺者——佛。

關鍵詞：天台茶禪、小止觀、茶禪一味、覺之教育

¹ 收件日期：2022/03/22；修改日期：2022/08/08；接受日期：2022/08/29

² 華梵大學佛教藝術學系教授

Enlightenment, Theory Construction of Tiantai Tea Zen and Its Practice³

Lin, Su-wen⁴

Abstract : Tea has been a medium for Buddhist monks in the practice of Zen meditation since the Jin Dynasty. Master Zhizhe set up Tiantai Sect, the *first Buddhist sect in China*, during the Sui Dynasty, and Tiantai tea is closely related to Zen meditation of Tiantai Sect. “Jue” (Enlightenment) is the spirit of common taste in tea and Zen of Tiantai Sect to develop the ben jue (the original enlightenment) of six roots through tea serving and tea tasting that has great influence on Zen and Japanese Sadō (the Japanese tea ceremony). The common taste in tea and Zen of Tiantai Sect takes “nothingness” as the core, while Japanese Sadō involves its own aesthetic, “wabi” (rustic simplicity).

By referring to contents from ten chapters of *Minor Zhi-Guan* (The Minor Treatise on Samatha and Vipassana, i.e. calm meditation and insight meditation), this essay interprets tea serving and tea tasting. This research further discusses an attempt to construct the theory of “Tiantai Tea Zen” to establish “Tiantai Tea Zen 18” based on the

³ Received: March 22, 2022 ; Sent out for revision: August 8, 2022 ; Accepted: August 29, 2022

⁴ Professor of the Department of Buddhist Studies, Huafan University

inheritance and change of the tea offering art of “Dragon Line 18”. It thus leads masters of the tea ceremony to a step toward the way of shi jue (the initial enlightenment) from the practice of tea serving and, finally, to a practice of tea in possessing self-enlightenment, enlightening others and achieving the realm of complete enlightenment. Therefore, the so-called masters of the tea ceremony are really the enlightened who have attained adhigama (spiritual realization) of self-nature that is originally *clear* and pure, i.e. the Buddha’s way.

Keywords : Tiantai tea Zen, Minor Zhi-Guan, common taste in tea and Zen, enlightened education

一、前言

茶可提神、消食、斷欲，自晉代以來，即為寺院僧眾靜坐、參禪的重要助緣。天台山從三國時期以至清代，即為中國著名的茶產區。隋代智者大師創立中國第一個佛教宗派天台宗之後，天台山、天台茶，更與天台宗的禪修，形成緊密之連結。天台茶與天台宗之關係史，前人研究成果頗為豐碩；但歷史文獻中，是否出現以茶作為天台止觀禪修法門之記載？此為本文亟思探究之動機與緣起。

學界談天台山與天台茶的研究雖成果極為豐碩，但探究「天台茶禪」者，筆者目前所見，僅兩筆資料；雖然如此，但見解極具參考價值，今依發表時間先後，作文獻探討如下。

一為吳靜宜〈天臺宗與茶禪的關係〉一文。吳靜宜在該文中，最早標舉出「天臺茶禪」一詞，並指出「天臺茶禪」的定義為：結合飲茶、茶儀，內修定慧法門，發展天臺禪法，就成天臺茶禪。⁵吳靜宜認為在品茶的过程中，同時實踐對境修止觀，眼觀茶色、耳聽水沸、鼻聞茶香、舌品茶味，攝心專注於茶事，調身調息調心，進入身心統一的禪境，自能身體輕靈，體會漸門的如來禪，自在得法，甚至悟入「一色一香無非中道」的中道佛性，體會天臺佛教的圓頓止觀妙法。（〈天臺宗與茶禪的關係〉，頁 271）

吳靜宜提及《修習止觀坐禪法要》（本文統一以通行的書名《小止觀》稱之）之「五調」與品茶之關係、《釋禪波羅蜜次第法門》之「三明六通」與茶禪之關係，見解獨到，頗能發前人之所未發。

⁵ 吳靜宜：〈天臺宗與茶禪的關係〉，《臺北大學中文學報》，創刊號（2006年7月），頁 270。為行文簡潔之便，有關此文後續引文將以（〈天臺宗與茶禪的關係〉，頁數）之形式直接註明。

惜其對天台茶禪的定義，僅止於「飲茶」，而對「茶儀」並未加以開展說明。具體言之，「行茶」的動作與禮儀，反而更能實踐天台茶禪之止觀精神，實為天台茶禪之主體所在，以茶修禪，援禪入茶，行茶即行禪，茶人即禪修之行者。

二為賴賢宗〈一色一香無非中道：茶禪與止觀禪修〉一文。賴賢宗定義「天台茶禪」為：結合制茶、泡茶、品茶、茶儀，內修定慧法門，以天台禪法來作為指導原理，就成天台茶禪。⁶賴賢宗主張以製茶、泡茶、品茶、茶儀等，以修定慧法門，其理論基礎涵括《摩訶止觀》、《小止觀》的「五調」、《釋禪波羅蜜次第法門》之「三明六通」，以及「四念處」與茶禪之關係，旁徵博引，論證詳實。

以上兩位學者均為「天台茶禪」之理論先導，為「天台茶禪」之理論建構，開創先機，見解獨到，值得參考。筆者執教於天台宗第四十五代傳人曉雲法師所創辦的華梵大學，華梵校址所在地為新北市石碇區，為臺灣著名之茶鄉。在諸多因緣和合之下，筆者於佛教藝術學系大學部開授「禪藝茶道與實作」、碩士班開授「茶禪文化專題」，推展「天台茶禪」的責任，實當仁不讓。故不揣淺陋，擬以天台智者大師著名的禪修典籍《小止觀》十章內容為基礎，試圖建構「天台茶禪」之理論基礎與實踐工夫。

然而，欲理解天台茶禪，勢必須先釐清「茶禪一味」之內涵，究竟茶道與禪道共同的「一味」境界為何？本文擬以禪宗茶道及日本茶道為對照座標，辨析天台宗、禪宗，乃至日本，三者的「茶禪一味」，其核心精神分別為何？以此凸顯天台宗「茶禪一味」之特色。

⁶ 賴賢宗：〈一色一香無非中道：茶禪與止觀禪修〉，收入氏著：《茶禪心月：茶道新詮及其開拓》（北京：金城出版社，2015年），頁195。

二、天台宗與天台茶

茶與中華民族結緣甚早，世界上最古的茶樹，即產於中國西南一帶。華人飲茶的歷史，幾經庵茶法、芼茶法，煎茶法、點茶法、小壺泡茶法，形成中國茶文化之大觀。歷代文人與茶之關係殊為密切，也開展出儒茶、道茶、禪茶三大體系。其中尤以禪茶最為興盛，影響唐宋及日、韓「茶禪一味」之不同風貌。茶禪之研究，也益為學界所矚目，研究成果之質與量，均至為豐碩。「茶禪一味」學說之形成，雖從唐代開始，然溯其源頭，則始自天台宗與天台茶。以下則歸納整理學界研究成果，以觀天台宗與天台茶之關係史。

（一）南北朝以前

浙江天台山自古即為茶產區，最高峰華頂盛產「天台雲霧茶」。天台山與茶的結緣，早在三國時期孫吳道士葛玄（164-244），即已開始，而以茶幫助參禪，則始於晉代。《晉書·藝術傳》記載敦煌人單道開（317-420）坐禪修行，「所飲茶蘇而已」，可知茶與禪早在晉代即已結緣。（〈天臺宗與茶禪的關係〉，頁 261）

南北朝以來，佛教發展到了鼎盛時期，出現了許多寺院，據考證：歷代名寺多位於名山勝地，林木蔥鬱，泉水清澈，雲霧繚繞，煙霧瀰漫，濕度極大，特別適宜茶樹的生長。寺院經營茶園成為普遍的現象，寺僧們長期從事茶樹種植，積極參與栽茶、製茶、飲茶，積累了豐富的經驗，故寺院生產的茶葉多為珍品。⁷天台山著名寺院

⁷ 方如金、周玲花：〈佛教對浙江茶葉和茶文化的影響〉，《浙江社會科學》，2004 年第 5 期（2004 年 9 月），頁 185-186。

如方廣寺、萬年寺、國清寺等，與天台茶的關係雖然密切，但天台茶與天台禪觀的結合，則必須至陳、隋之際智者大師創立天台宗，方揭開天台茶禪之歷史。

(二) 隋唐時期

天台山所產之茶在隋唐時即已非常著名，唐代陸羽曾親至天台山考察，在《茶經·八之出》中記載：「台州始豐縣生赤城者，與歙州同。」⁸ 據沈冬梅指出：台州，今屬浙江。以境內天台山為名。始豐縣，今浙江天台。以臨始豐水為名。赤城：赤城山，在今浙江天台縣西北。⁹ 由此可知，陸羽認為：在唐代時，浙江天台山的茶，產於赤城山者，與安徽歙州的茶，具有同等級的品質。

吳靜宜指出：隋唐之後，僧人大量栽植茶樹，天台山的羅漢供茶，採用僧人所種植的名茶，精心烹點，奠供佛前，以示虔敬。位於天台山石梁瀑布旁的方廣寺（又名石橋寺）及曇華亭，更是「羅漢供茶」顯現「供茗乳花」靈異之處。而國清寺創建於隋開皇十八年（598），寺內設有「茶堂」，選派「茶頭」，專承茶事活動，並訂有嚴謹的茶禮，成為寺院之清規禮儀，影響所及，各種茶庵、茶肆、茶寮也應運而生。（〈天臺宗與茶禪的關係〉，頁 266-268）

晚唐五代開始即有點茶，由點茶泡法又形成鬥茶與茶百戲的民間活動。天台僧人之「茶百戲」，即是以點茶的方式，使盞面茶湯泡沫形成文字或詩句，以增加趣味。國清寺僧人南屏謙禪師，以茶百戲點茶的方式，讓天台乳花巧妙出現在盞面，此天台點茶法可證

⁸ 陸羽著，沈冬梅校注：《茶經校注》（臺北：宇河文化出版有限公司，2009年），頁 155。

⁹ 陸羽著，沈冬梅：《茶經校注》，頁 176。

明天台宗與茶禪的關係有不可言傳之妙。¹⁰縱使如此，以茶作為修習天台止觀之具體法門，在唐代仍未見有文獻記載。

天台宗與天台茶傳入日本和韓國，最早均在唐代。據載：日本遣唐僧最澄於貞元二十年（804）入唐，登天台山，從道邃、行滿學習天台宗。行滿在華頂峰智者院曾做過茶頭，因而，最澄在研習佛經的同時，也接受了寺院茶文化的薰陶。次年回國時，最澄除帶回經書外，還帶回了天台山茶籽和大量團茶。唐朝後期，浙江茶籽傳入朝鮮。據載：朝鮮新羅王興德王三年（828），遣唐使金大廉在麟德殿參見了唐文宗，受賜浙江天台山茶籽四斛，興德王令種於地理山（今智異山）海拔 100 米以下的華岩寺周圍，朝鮮種茶的歷史由此開始。¹¹

（三）宋明以後

入宋之後，天台茶更為風行。天台山方廣寺、石梁等處以「茶百戲」供五百羅漢，顯現天台乳花的神蹟，於宋代已經成為天台茶供的一大特色，因此宋代詩人詩句中多以「茶花」、「茗花」，記載天台山羅漢供茶出現乳花的種種神蹟。（〈天臺宗與茶禪的關係〉，頁 269）日本天台宗大雲寺主成尋（公元 1011-1081）亦在《天台五台山記》載有「羅漢供茶」出現靈瑞的現象。¹²

宋代詩僧梵才來自天台山，在其訪游京城的時候，他的詩與帶來的天台茶，成了他和當時許多著名文士交往的媒介。如宋祁〈答

¹⁰ 陸羽著，沈冬梅校注：《茶經校注》，頁 266。

¹¹ 方如金、周玲花：〈佛教對浙江茶葉和茶文化的影響〉，頁 186。

¹² 方如金、周玲花：〈佛教對浙江茶葉和茶文化的影響〉，頁 184。

天台梵才吉公寄茶並長句》即記載與梵才以茶唱和之情形。¹³ 宋代林表民編《天臺續集》摘錄陳知柔詩作：「我來不作聲聞想，聊試茶甌一味禪」，由此詩可間接佐證，宋代「茶禪一味」的觀念，與天台茶禪應有所關連。（〈天臺宗與茶禪的關係〉，頁 265）

日本榮西禪師於宋孝宗乾道四年（1168）第一次入宋，朝拜天台山及育王山，帶回天台山新章疏三十餘部六十卷，還把茶籽傳入日本。宋孝宗淳熙十四年（1187）榮西再度入宋，上天台山學法，回國時又帶回了茶籽。然而，榮西最大的貢獻並不僅僅是將茶籽傳入日本，更是其對日本飲茶的推廣及對日本茶文化的發展。榮西在華多年，受天台山寺院茶禮影響很深，對飲茶習俗和其功效也頗有心得，寫成了《吃茶養生記》一書。¹⁴

榮西自中國學習了天台止觀與天臺禪法，他將茶的五色、五味、五行、五方、五時與五感官相結合的部份，可能取法自天台宗《釋禪波羅蜜次第法門》與《請觀音經疏》，此可從榮西所著《吃茶養生記》中，發現應有融合天台宗禪法的痕跡，可間接作為天台宗與茶禪關係的佐證。至於宋代天台宗與韓國茶禮之關係，據傳在宋元豐年間。韓國僧人義天曾擔任高麗使者前來宋朝朝貢，並至天台山國清寺參諸耆宿，從天竺寺慈辨大師詣天台教觀，對天台宗教義領悟深刻，並將茶種子、天台禪法與茶儀傳回韓國。（〈天臺宗與茶禪的關係〉，頁 278-281）

降及明代，天台茶被譽為茶中極品。如許次紓《茶疏·產茶》曾謂：「江南之茶（中略）惟有武夷兩前最勝。……浙之產，又曰

¹³ 沈冬梅：《茶與宋代社會生活》（北京：中國社會科學出版社，2019年），頁 180。

¹⁴ 方如金、周玲花：〈佛教對浙江茶葉和茶文化的影響〉，頁 187。

天台之雁宕，……皆與武夷相為伯仲。」¹⁵ 其將天台茶與武夷茶相媲美，認為江南地區的茶，惟有武夷山在穀雨前採摘製作的茶品質最佳，而浙江天台茶與武夷茶在伯仲之間，顯示明代時期天台茶品質精良，亦為茶中極品。

至清代，天台山華頂葛玄茶圃遺址周邊的茶園，還散落著不少精巧別致的華頂茅蓬，這些茅蓬是古代僧人為護理茶園所築。據傳，最鼎盛時期，華頂茅蓬有 108 座，到了清代，還剩下 65 座。¹⁶

綜上可知，天台山自三國時期即已開始產茶，以最高峰華頂雲霧茶或稱天台茶最為著名。而以茶幫助參禪，則始於晉代。天台山著名寺院如方廣寺、萬年寺、國清寺等，與天台茶的關係極為密切，至陳、隋之際智者大師創立天台宗，天台茶與天台禪觀結合，正式揭開「天台茶禪」之歷史。然就文獻而言，最早應在宋代，由林表民編《天臺續集》摘錄陳知柔詩作，才可間接佐證，以天台茶從事天台禪觀之記載。

三、「茶禪一味」之內涵

「茶禪」一詞，屬於「茶道」範圍之一。「茶道」包括茶藝、茶禮、茶境、修道四大要素。從佛教角度而論，「修道」，指的是「茶禪」，即通過茶事活動修習禪定、培養智慧。唐宋以來，盛行「茶禪一味」之說。所謂「茶禪一味」，指的是「茶道」所達到的最高境界，與「禪道」的最高境界一致，兩者具有共同的「一味」。然而，要達到「一

¹⁵ 許次紓：《茶疏》，收入鄭培凱、朱自振主編：《中國歷代茶書匯編校注本》（香港：商務印書館，2014 年），頁 269。

¹⁶ 純道編著：《禪藝茶道》（上海：文匯出版社，2017 年），頁 27。為行文簡潔之便，有關此文後續引文將以（《禪藝茶道》，頁數）之形式直接註明。

味」的境界可有多種法門，如打坐、參禪、誦經、拜懺、念佛等。以茶修禪，援禪入茶，茶道亦可成為修習禪道的法門之一，行茶即行禪，茶禪合一，進而物我雙泯、人茶兩忘。

「禪」雖為佛教各宗派之共法，然「禪法」又有如來禪、祖師禪之分；祖師禪又有臨濟宗的「看話禪」，以及曹洞宗的「默照禪」等不同流派。於是，「茶禪一味」的「一味」，便因時代或宗派之不同，而有不同之內涵。

（一）天台宗「茶禪一味」：覺

佛教從印度傳入中國之後，南北朝佛學大盛，南方講求義學、北方著重禪觀，各執一端，最後由智者大師在天台山創立中國佛教第一個宗派「天台宗」，教觀並重，統一南北佛法。智者大師奉慧文、慧思二大師為天台初祖、二祖，並以二大師所提倡的「一心三觀」為基礎，將止觀禪法加以發揮。其一生共講述四部止觀，依次為：《釋禪波羅蜜次第法門》（567-575）、《六妙門》（577）、《小止觀》（578）、《摩訶止觀》（594）。從四部止觀之年代，可見出智者大師從早期重視禪定（止）的修習，後期逐漸加入智慧（觀）的覺照，提倡止觀雙運、定慧等持，成為天台宗最重要的修行法門。

天台宗與天台茶之關係，亦始自智者大師。大陸茶學者純道指出：據《續高僧傳》記載，南北朝北齊天保五年（554）初，慧思到達光州大蘇山，授徒立宗，成為淨居寺開山禪師。陳天嘉元年（560），智顛慕天台教法，投奔大蘇山，師從慧思，苦心修習「法華三昧」。智者大師到天台山結廬潛修，以茶供佛，從而在天台山石梁方廣寺產生了「羅漢供茶」。（《禪藝茶道》，頁21）

從天台止觀法門的角度而論，以茶修習止觀，援引止觀的禪修

法門以行茶，其達到的境界為何？筆者認為：可一言以蔽之，曰：「覺」。

在佛教的學說體系中，依修行的次第與境界，「覺」有許多層次。馬鳴菩薩指出「覺」的境界，有本覺、始覺、相似覺、究竟覺等。¹⁷智者大師在講述四部止觀之外，著有《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，其謂：

覺名照了，意名諸心心數，三昧名調直定。行者諸心心數起時，反照觀察不見動轉，以是義故名為覺意三昧。¹⁸

「覺」即照了，「意」即心的各種念頭。清楚地觀照心的各種念頭，了了分明，觀照到心念不見動轉，即無念時，便入「覺意三昧」。智者大師融合「止」「觀」二法門，認為修習止觀所達到的禪定智慧境界為「覺意三昧」。因此，以天台止觀法門行茶，止觀雙運，定慧等持，「止」則念空，「觀」則慧明，「明」「空」不二，行茶所達到的「茶禪三昧」之境界，亦可謂之「覺意三昧」。

(二) 禪宗「茶禪一味」：無

一般所熟知的「茶禪一味」，大抵皆指禪宗的茶禪而言。《五燈會元》與《景德傳燈錄》中有許多「吃茶去」的公案，其中尤以趙州從諗禪師的公案最為著名。吳靜宜指出：不管是趙州茶，或是「茶禪一味」，都是一種禪宗祖師禪的方便設施。其實，天臺茶禪的歷史不僅更為久遠，也包含著如來禪的密義，而貫通於圓頓止觀

¹⁷ 馬鳴菩薩造：《大乘起信論》，《CBETA 線上閱讀》：<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1666>（瀏覽日期：2021 年 10 月 25 日）。

¹⁸ 智者大師：《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，《CBETA 電子版》：http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/sutra/chi_pdf/sutra19/T46n1922.pdf（瀏覽日期：2021 年 10 月 26 日）。

所說的「一色一香無非中道」。（〈天臺宗與茶禪的關係〉，頁270）言下之意，天台茶禪的歷史，應在禪宗茶禪之前，上承如來禪，下通圓頓止觀之修法。

智者大師的止觀法門，是相當有條理，且具次第的修行步驟，適合初學禪修或者禪修老參者。然而唐宋以降，卻並未廣為流傳。其主要原因，誠如釋繼程法師所指出：一則為智者大師的止觀，不適合中國好簡的習性。中國人似乎不喜有程序、有學術性的方法。二則為智者大師的確太了不起，在智者大師之後，雖然有湛然荆溪起來復興天台宗，為天台三部作了註解，還有宋朝的山家、山外起諍論，但是後來都沒有什麼大成就，把止觀法門忘了，反而編出很多通俗的拜懺方法。所以宋朝以後，天台宗便有沒落的現象，後來流行的只有強調簡要的淨土宗和圓頓的禪宗。¹⁹

唐宋時期禪宗大盛，出現了許多禪門宗師，自唐至宋燈燈相傳，形成「五宗七派」的局面。「茶道」一詞，也在唐代熟悉天台止觀的皎然大師之茶詩中，首先被提拈出來。蕭麗華考察「茶禪」之形成時指出：茶禪文化之真正確立與普及，應是從唐代開始。與陸羽結忘年之交的詩僧皎然，熟諳天台禪觀，其將茶道比附為禪經，認為飲茶之聽泉、觀沫、聞香、辨色中的禪境，功效與閱讀禪經相近，均可讓人滌除昏寐、清淨神思、進入禪定之境，飲茶呈現禪者滌心靜慮的精神意義。²⁰

茶禪文化雖然在唐代確立與普及，然而，茶禪之內涵與精神，

¹⁹ 釋繼程：《小止觀講記》（臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2011年），頁24。

²⁰ 蕭麗華：〈中日茶禪美學的淵源〉，《法鼓人文學報》，第三期（2006年12月），頁186-192。

卻受智者大師以來天台禪觀極大的影響。唐代以後的禪宗修行方法，也深受天台止觀工夫之影響。在禪宗後來的五宗七派中，尤其以曹洞宗宏智正覺禪師創立的默照禪，更是止觀的另一種名稱與修法。誠如釋繼程所指出：曹洞宗用的是默照禪，默照與寂照的工夫是一樣的。默時有照，照時有默，定中有慧，慧中有定，這便是定慧雙修。²¹

至於禪宗思想，若一言以蔽之，應何所指？據李世傑〈禪的哲學〉一文指出：禪的形而上學最顯著的特色是「空」的思想，「空」的內容具有六個性質：無一物性、虛空性、即心性、自己性、自在性、創造性。²² 在此六個性質中，發揮得最有特色者，當屬「無一物」性。例如眾所周知的《六祖壇經·行由品第一》慧能大師開悟之詩偈：「菩提本無樹，明鏡亦非臺；本來無一物，何處惹塵埃。」²³ 短短四句偈，即用了兩次「無」。「本來無一物」點明自性本自清淨，了無塵埃與無明，亦無須加以修持與拂拭。《六祖壇經·般若品第二》亦曰：

善知識！智慧觀照，內外明徹，識自本心。若識本心，即本解脫。若得解脫，即是般若三昧，即是無念。何名無念？若見一切法，心不染著，是為無念。用即遍一切處，亦不著一切處；但淨本心，使六識出六門，於六塵中無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧，自在解脫，名無念行。²⁴

²¹ 釋繼程：《小止觀講記》，頁 19。

²² 李世傑：〈禪的哲學〉，收入張曼濤主編：《禪宗思想與歷史》（臺北：大乘文化出版社，1978 年），頁 3-9。

²³ 慧能大師：《六祖大師法寶壇經·行由品第一》，《CBETA 線上閱讀》：<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T2008>（瀏覽日期 2021 年 10 月 27 日）。

²⁴ 慧能大師：《六祖大師法寶壇經·行由品第一》，《CBETA 線上閱讀》：

六祖慧能的禪修法門以「無念」為宗旨，深受天台止觀定慧等持之影響。眾生若能以智慧觀照，識自本心空無一物，心無染無雜，不住不著，即證般若三昧。對此，黃連忠亦曾指出：六祖慧能強調「定慧體一不二」（或稱定慧等學），原指禪定的修學與禪觀的觀照，兩者是「同體並用」的關係。禪定之禪與禪悟之禪，皆為茶禪一味思想的重要組成部份。²⁵ 以此一則可證天台宗的「止」「觀」法門，實為慧能大師禪學思想之所本；二則六祖慧能大師之「無念」的禪定與禪悟，實為「茶禪一味」之核心精神。

六祖慧能的「無念」法門，傳到趙州從諗禪師時，更簡化為「無」字哲學。《古尊宿語錄》卷十三載趙州真際（從諗）禪師（778-897）語錄，為著名的「無」字公案。²⁶ 蕭麗華在閱讀茶禪文獻時，發現日本從村田珠光到千利休，都喜歡徵引趙州公案，尤其是趙州「無」字哲學。²⁷ 可見不僅禪宗茶禪思想受趙州「無」字公案影響，連日本茶道茶人都深刻參究「無」字的不可言說之妙機妙理。

就禪宗思想運用於茶禪而言，兩者共同達到的「一味」境界，亦可一言以蔽之，曰：「無」。趙州禪師在接引學僧參悟時，會自然的轉換話題，或是引眼前事物作答，「吃茶去」只是應機的一句平常語，喝斷學僧的思慮，令其瞬間得到心靈解脫。而喝茶當下的一念心，也是截斷品茶人用概念、語言、邏輯、思維分辨茶湯之機心，以直覺體證茶的本味，達到本質直觀的「無念」境界。

<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T2008>（瀏覽日期 2021 年 10 月 27 日）。

²⁵ 黃連忠：〈趙州禪師「吃茶去」公案考及其禪茶思想論析〉，《圓光佛學學報》，第 36 期（2020 年 12 月），頁 179。

²⁶ 《古尊宿語錄·趙州真際禪師語錄》，《CBETA 線上閱讀》：https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/X1315_031（瀏覽日期：2021 年 10 月 28 日）。

²⁷ 蕭麗華：〈中日茶禪美學的淵源〉，頁 207。

降及宋代，最接近趙州禪師本意的，是北宋禪師圓悟克勤（1063-1135）的「自心是佛」。圓悟克勤禪師的《碧巖錄》，成了當時中國禪學臨濟宗經典，被譽為「宗門第一書」。據大陸茶學者純道指出：圓悟克勤住持夾山時，曾將夾山開山祖善會首倡的「茶禪一味」四字寫在紙上，贈與愛徒，虎丘紹隆即受惠者之一。紹隆住持虎丘山雲岩禪寺，大振圓悟禪風，自成一派，即虎丘派。虎丘派中有不少日本留學弟子，弟子學成歸國之際，紹隆可能將《碧巖錄》以及圓悟克勤墨寶托付給愛徒帶至海外。另一種推測是：兩度留學南宋的日本禪師榮西，曾求學於紹隆隔代弟子密庵咸傑門下，是咸傑將圓悟克勤的書與墨寶托付給榮西而帶到了日本。然而，「茶禪一味」一詞要到十八世紀才在日本出現。（《禪藝茶道》，頁 134-135）

（三）日本「茶禪一味」：侘

日本的「茶禪一味」，從榮西禪師開始，而奠定日本茶道美學最重要的關鍵人物，便是村田珠光 and 千利休。村田珠光正式提拈茶道的精神在「謹、敬、清、寂」四字，透過茶道中的茶禮、茶室的環境與氛圍、主客的禪修工夫與態度，謹慎、恭敬、清淨、幽寂，以一碗茶中的和平，擴而充之，達致天下的太平。誠如蕭麗華所指出：村田珠光開創尊崇自然、尊崇樸素的草庵茶風，正式開闢了茶禪一味的道路。珠光強調茶禪「一味清淨」，卻人我相，以柔和之德做到謹、敬、清、寂。千利休傳承村田珠光的「謹、敬、清、寂」茶禪美學，修訂為「和、敬、清、寂」四規，自陳茶道精神從禪宗清規來，重視「露地」清靜無垢的境界，這一碗茶中的真味也正式

成為「茶禪一味」。²⁸

然而，「和、敬、清、寂」四規的內涵，究竟何所指？筆者統整大陸茶學者純道之說法，認為：（一）和：有性和、人和、物和、境和、天地之和之義；（二）敬：有敬物、敬茶、敬人之義；（三）清：有水清、茶清、心清、境清之義；（四）寂：有侘寂、閒寂、幽寂之義。日本茶道「和敬清寂」的茶禪之美，在於「一味」，在於茶與禪所共同追求的優雅寂靜、恬淡自然的人生態度和審美情趣。茶道中蘊涵著藝術、哲學、宗教和道德等多種因素，已成為一門綜合性的文化藝術。（《禪藝茶道》，頁 324-338）

據蕭麗華和賴賢宗考證：「和、敬、清、寂」四規雖淵源於中國的茶道清規或禪林清規，²⁹ 但若要收攝成日本茶禪精神的「一味」，究竟為何？筆者認為，一言以蔽之，曰：「侘」！

前人在論及日本茶道文化時，也曾舉出「侘」字為日本茶道之精神所在。首先，2006 年蕭麗華於〈中日茶禪美學的淵源〉一文指出：日本茶道美學從茶室如禪者「靜室」與「維摩斗室」、「露地」所指涉的理事一如、茶禮是「聖餐的深邃禮儀」，到日本茶道整體所形成的「侘之美」，處處都閃耀著禪者的光輝。³⁰

其次，2017 年純道於《禪藝茶道》一書也提出：侘為樸素、

²⁸ 蕭麗華：〈中日茶禪美學的淵源〉，頁 200、202。

²⁹ 蕭麗華曾檢證《釋氏要覽》，發現千利休「和、敬、清、寂」四規之根源，與禪林清規息息相關。詳參氏著：〈中日茶禪美學的淵源〉，頁 202。賴賢宗則指出：劉元甫《茶道清規》中「四諦義章」的「和、敬、清、寂」這四個字正是如今日本茶道的四規。詳參氏著：〈一衣帶水吃茶去：中日的茶禪一味與和敬清寂〉，收入《茶禪心月：茶道新詮及其開拓》，頁 123-124。

³⁰ 蕭麗華：〈中日茶禪美學的淵源〉，頁 207。

寂為殘缺之美。日本茶道中追求「侘」的審美意識與意境的表現為「寂」，故日本茶道也被稱為「侘茶」。「侘」有「幽寂」與「閑寂」之義，指茶道追求的是一種寧靜平和的靜慮心境。（《禪藝茶道》，頁 264、366）

最後，2020 年林谷芳在《茶禪》一書中也指出：日本茶道以「侘」為宗旨。侘，閑寂之意也，為貧寒美學，故茶人送完茶客後，惟自坐茶席，靜聽釜沸，深契閑寂，此日本特有之美學。以上三位學者均不約而同地指出「侘」以閑寂為美，是一種貧寒美學、殘缺美學的表現。日本茶道從露地、到茶室、茶具、茶人、茶客，每一個茶事活動的細小環節，在在均蘊藏著對人類世界不完美、缺憾美之「侘」的體現與珍惜，由此「侘」之美，發展出「一期一會」的思想，認為不論是茶人或茶客皆為修行有德之人，修行人原該時時有現前一刻即為此生唯一一刻的觀照，而茶人則藉由茶席提醒此如實之存在。³¹ 而此「侘」之語詞來源，並非源自禪宗，大陸茶學者純道認為「侘」一詞是和歌語言，是從歌道中凝練而來的。³²

以此日本文化所凝練而成的「侘」一詞，在日本茶道上的開展，便有許多層面的實踐，此以日本近代著名的美學家岡倉天心《茶之書》說明得最為淋漓盡致、最具代表性。

首先，關於茶人，岡倉天心指出：日本的偉大茶人皆為修禪之人，他們都致力於把禪的精神引入日常生活中，從和服剪裁用色，到體型步態，都要體現出自身的藝術人格，茶人努力突破藝術家的

³¹ 林谷芳：《茶禪》（新北：香海文化事業有限公司，2020 年），頁 165。

³² 純道指出：著有《茶道六百年》的日本茶學者桑田忠親指出：「『侘』『寂』等語詞並非禪語，而是和歌語言，是從歌道中凝練而來的。」（《禪藝茶道》，頁 265）

範疇，去成為藝術本身。這便是唯美主義的禪思。其次，關於茶室外的「露地」，岡倉天心指出：連接門廊與茶室的「露地」象徵著冥想的第一階段——通往照見自身之路。露地的作用在於切斷自身與外界的關聯，創造一種新的意境，讓品茶人從茶室的本然中體味美感。正是茶人的匠心巧運，才營造出如此清寂純粹的一方境界。茶人的不同見解，決定了穿過露地時凝練出的不同心境。再者，關於「茶室與茶具」，岡倉天心指出：茶室乃超然平和之淨土，武士須在軒下卸去佩刀。室內從上至下處處皆為低調樸素的色彩，室內所有器具皆具古拙溫和氣質，茶室與茶具看似黯淡無光，實際卻無比潔淨，深刻反映了禪宗教義。最後，關於「茶客」赴茶會的態度與修養，岡倉天心指出：茶客會注意穿著顏色淡雅的服裝，在經過露地的一番沈澱，茶客懷著凝練的心境去往茶之聖堂。隨後，茶客弓腰膝行，穿過高僅三尺的狹窄入口。這一動作不分貴賤，乃是茶客必須完成的義務，意在教人謙恭。室內席次已在門廊處商定，茶客依次安靜入席，先對壁龕中的掛軸與插花致禮。待客人落座，茶室重歸靜寂，唯聞茶釜煮水之聲，這時主人才會現身茶室。³³

中國唐宋以來寺院的茶規茶禮，曾讓北宋理學家程顥讚歎：「三代禮樂，盡在是矣！」禮失而求諸野，日本茶道經過一連串茶人、茶客互動的茶事、茶儀，與茶禮，無不在傳達「茶禪一味」和諧、謙遜、清淨、簡樸、閑寂的「侘」之美。

四、天台茶禪前行：二十五方便

智者大師一生共講述四部止觀，其中《小止觀》乃大師於公元

³³ 岡倉天心著，呂靈芝譯：《茶之書》（成都：四川文藝出版社，2019年），頁66-68、120-122。

578 年為俗兄陳鍼所說，又名《童蒙止觀》，或名《修習止觀坐禪法要》。《小止觀》不僅為智者大師止觀思想最早提出者，且《小止觀》為四部止觀中最基礎、最適於初學禪修者之入門法要。如寶靜大師所指出：「此部止觀，雖名為小，實大部之梗概，入道之樞機。」³⁴

其次，《小止觀》亦同時涵蓋了《釋禪波羅蜜次第法門》及《摩訶止觀》之內容精要。如王雷泉指出：此書在形式上類似《釋禪波羅蜜次第法門》，但在內容上已有《摩訶止觀》一些思想雛形。該書正式提出止觀學說，不僅書以「止觀」命名，而且強調止觀雙修，即以定慧並重的學說取代了早期以禪定為中心的思想。從《小止觀》可以看出智顛思想推進的契機，它是從《次第禪門》以「禪」為主，轉入《摩訶止觀》以「止觀」為主這一過程中的過渡環節。³⁵由於《小止觀》在天台教學中有極為重要之地位，故本文擬採用《小止觀》作為天台茶禪之理論基礎與實踐法門。

《小止觀》的內容共分十章，分別為：具緣第一；訶欲第二；棄蓋第三；調和第四；方便第五；正修第六；善發第七；覺魔第八；治病第九；證果第十。此十大重點並非智者大師憑空所創，其十章內容中，有的出自大師之前的經論，有的傳承自慧思大師。到了智者大師，承先啟後，加以體系化，成為修習禪定與智慧的有系統、有組織的理論與實踐之指導原則。³⁶

³⁴ 智顛大師述、寶靜大師宣講：《修習止觀坐禪法要講述》（新北：天台文創工坊，2016年）。頁6。以下凡徵引《小止觀》原文之處，皆引自本書，為行文簡潔之便，有關《小止觀》後續引文將以（《修習止觀坐禪法要講述》，頁數）之形式直接註明。

³⁵ 王雷泉：〈從修止觀到說止觀——天台智者大師創建止觀學說的過程〉，《慈光禪學學報》，創刊號（1999年10月），頁214。

³⁶ 永本法師指出：二十五方便中的「具五緣」是在《禪秘要法經》、《禪要

《小止觀》開宗明義，即說明為何要修習「止」與「觀」？修習「止」與「觀」對吾人生命有何重要性？智者大師謂：

若夫泥洹之法，入乃多途，論其急要，不出止、觀二法。所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要；止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術；止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。若人成就定、慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。……當知此之二法，如車之雙輪，鳥之兩翼，若偏修習，即墮邪倒。故《經》云：「若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚；偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。」狂、愚之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別。若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果？（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 22-29）

智者大師認為：學佛要證得涅槃境界，入門方法有多種途徑，但最基礎又最重要的方法，厥為「止」「觀」二門。「止」是修習禪定的殊勝條件；「觀」則是證得智慧的依靠。永本法師對「止觀」有如下之定義：所謂「止」，是使心專注一處，也稱「專注力」；就是將心念專注於一個定點上，如：修四念處、數息觀、不淨觀、慈悲觀等。所謂「觀」是清清楚楚、明明白白，也可說是「觀照力」。³⁷ 以下則分別論述《小止觀》十章禪修內容，以及運用在「天台茶禪」的理論建構。

經》、《坐禪三昧經》、《遺教經》及《成實論》等內容基礎上所構成的；「訶五欲、棄五蓋、行五法」三個項目，是出自《大智度論》；而「調五事」是天台慧思大師對當時禪師的行法所歸納出來的要點。到了智顛大師，就將「二十五方便」作為天台教學體系的一環，無形中也構成智顛大師對「二十五方便」實踐的宗教意圖。參氏著：《天台小止觀》（高雄：佛光文化事業有限公司，2007年），頁 14。

³⁷ 永本法師：《天台小止觀》，頁 9。

(一) 具緣：茶禪行者應具備之條件

所謂「具緣」，指行者發心禪修之前，必須先具備五項基本條件，以輔助「止觀」之修持，較能迅速而有成果。智者大師《小止觀•具緣第一》謂：

夫發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣：第一持戒清淨、第二衣食具足、第三得閒居靜處、第四息諸緣務、第五近善知識。（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 38-66）

行者修習止觀，首要條件便是「持戒清淨」。因佛門「三學」中，最基礎者為「戒」，由「戒」生「定」，因「定」得「慧」。在家人的戒律有：三皈五戒、菩薩戒；出家人有：沙彌十戒、比丘 250 戒、比丘尼 350 戒等。其次要「衣食具足」。衣法分：一衣蔽形、糞掃三衣、一百件物。食法分：草果資身、頭陀乞食、檀越送食。住法分常坐不臥、樹下坐、露地坐，或塚間坐，或蘭若清淨處住。第三為「得閒居靜處」，或於深山絕人之處、蘭若清淨處、離聚落不近不遠處、或道場寺院，遠離在家人住處。第四「息諸緣務」：息治生務、人間務、工巧技術務、學問緣務。第五「近善知識」：親近外護善知識、同行善知識、教授善知識。

天台茶禪行者雖未必為出家僧眾，或者並非受過三皈五戒、菩薩戒的在家居士，然綜觀中日兩大茶聖，不論是唐代的陸羽，或者日本的千利休，均曾在寺院生活過一段時日，深受寺院僧眾清規戒律之影響，才能體悟茶道的精神境界。因此，茶禪行者除了在日常生活中踐行「十善」，避免「十惡」，精進修習前三種條件之外，若能每日早晚定課，讀誦《法華經》，每月受持一日一夜八關齋戒，體驗出家人的修行儀軌，將有助於以茶修禪，培養專注力與觀照力。

至於衣著與飲食方面，茶人衣著以簡約素淨為尚；飲食知量，以解饑為足；住屋簡樸，以遮雨不漏為要。而在正式行茶的過程中，必須暫時放下四種外緣事務，專注於行茶修禪：暫放下世間職務工作、人際交往、文藝興趣，即便如茶禪之學理知識，亦要一併放下，將心專注於當下行茶時的觀照。茶禪行者在平素，亦須恆常親近三種善知識：1、外護善知識：能推薦各種茶葉以申習行茶者；2、同行善知識：志願共同以茶修禪者；3、教授善知識：本身具禪修經驗，亦擅長茶道者，要常親近請教學習，以增長茶與禪之道業。

（二）訶欲：去除茶禪行者的外在障礙

修習止觀的第二個方便，即去除禪修的外在障礙。《小止觀·訶欲第二》提出訶斥五欲：

一訶色欲：訶除男女形色與世間珍寶色相之欲望。

二訶聲欲：訶除對無情物如絲竹金石之聲，及世間有情男女之聲的欲望。

三訶香欲：訶除對男女身香、世間飲食馨香以及一切薰香之欲望。

四訶味欲：訶除對飲食肴膳美味，能令凡夫心生染著而造不善慕之欲望。

五訶觸欲：訶除對男女身分柔軟細滑及諸好觸之欲望。

（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 68-73）

茶禪行者的第二個前行準備，亦須訶斥對五欲之執著與追逐，除了訶除對世間美色、美聲、美香、美味、美觸執著之欲望外，同時須訶除對茶色、水聲、茶香、茶湯口感、茶具精粗好惡等等執著追逐之欲望。

（三）棄蓋：摒棄茶禪行者的內心煩惱

修習止觀的第三個方便，為行者面對內在貪、瞋、眠、掉悔、疑等心理煩惱時，應以相應的方法對治，並加以摒除。《小止觀·棄蓋第三》指出棄五蓋：

一棄貪欲蓋：當修不淨觀以滅除之，令心捨離。

二棄瞋恚蓋：以三慈對治三瞋，³⁸修慈忍以滅除之，令心清淨。

三棄睡眠蓋：若昏睡心重，當用禪鎮杖卻之。

四棄掉悔蓋：若因身口心掉舉而生悔，且悔箭入心，則應以數息觀對治之。五棄疑蓋：若行者疑自、疑師、疑法，對治之法當勿當自輕，對師應生佛想，並敬心受行善法。（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 78-96）

智者大師在《小止觀·證果第十》最後，再次提醒行者：「誓願所行者，須除三障五蓋；如或不除，雖勤用功，終無所益。」（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 309）可見訶除外在障礙以及摒棄內在煩惱，乃是修習止觀重要之前行工夫，如不摒除三障五蓋，雖精進用功，對修習禪定智慧，仍無所助益。

茶禪行者在日常生活中，若能隨時觀照自我的一念心，摒棄貪、瞋、眠、掉悔、疑等心理煩惱，減少對世間人事物之貪著、瞋恚、好眠、掉悔，及懷疑，代之以持戒、禪定、智慧之培養，迨進入茶席行茶時，較能進入行禪狀態，獲得較多禪定智慧的利益。

³⁸ 寶靜大師有謂：「瞋恚心有三種，當以三種慈心對治之：以三慈（生緣慈、法緣慈、無緣慈）對治三瞋（非理瞋、順理瞋、誣論瞋）。」智顛大師述、寶靜大師宣講：《修習止觀坐禪法要講述》，頁 84。

(四) 調和：調和茶禪行者的身心狀態

修習止觀的第四個方便，是行者身心狀態的調和。《小止觀·調和第四》提出五調：

調食：不食過飽或過少，不食穢觸、不宜之物。

調睡眠：不過眠，令心識昏暗，亦不少眠，致身體有虧。

調身：不寬不急，是身調相，應以毘盧七支坐法為調身法。

調息：不澀不滑，是息調相。若欲調之，當下著安心、寬放身體、觀想氣徧毛孔出入。

調心：不沈不浮，是心調相，應觀禪修時入、住、出之心。

（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 108-117）

茶禪之五調，自古已有之。天台茶禪行者欲修止觀，亦應作此五事調和。茶禪文化之確立，雖自唐代開始，然據吳靜宜指出：自晉代起，僧人便知運用飲茶來幫助坐禪之調食、調睡眠、調身、調息與調心。品茗與參禪所追求的寧靜心境是相似的。（〈天臺宗與茶禪的關係〉，頁 263）賴賢宗亦以《小止觀·調和第四》之五調，討論「品茶」與禪修之關係。其認為：品茗對於此五事皆有助益，剛開始品茗有助於調眠，預防坐禪的過程中昏睡。茶可以消食，幫助消化。茶有兒茶素與各種維生素，可以調身，幫助身體健康。茶香茶味可以開關通竅，利於調息與調心。³⁹

天台茶禪行者，除了日常生活中恆常作身、息、心、食、睡五調之外，尤應知一己體質之寒躁屬性，配合季節以品飲之，有助於色身之和諧健康。如體質躁者，宜喝綠茶、文山包種茶、清香烏龍

³⁹ 賴賢宗：《茶禪心月：茶道新詮及其開拓》，頁 173。

等不發酵或輕發酵之茶品。體質寒者，宜喝紅茶、黑茶等全發酵或後發酵之茶品。若配合四季而飲茶，則春季宜喝青茶；夏季宜喝綠茶；秋季宜喝紅茶；冬季宜喝黑茶。若覺頭腦昏沈，四肢不舒，則適宜飲用不發酵或輕發酵之綠茶、青茶系茶品，以飲茶作茶療，色身四大調和，有助於行茶時，較易修習專注力與觀照力。

(五) 方便：茶禪之心理條件

修習止觀的第五個方便，是行者準備進入禪修定境的心理條件。《小止觀·方便行第五》提出五項心理準備：

欲：對善法之志願好樂。

精進：嚴持禁戒，專一不退。

念：正念昭彰，永不退失。

巧慧：善於辨別世間及出世間之智慧，調理得所。

一心分明：一心決定，修行止觀，設使空無所獲，終不回易。

(《修習止觀坐禪法要講述》，頁 126-131)

就天台茶禪行者而言，除了具備以上五種心理條件之外，對於茶人行儀，更要清楚觀照：1、欲：茶禪行者要清楚自己為何以茶修禪？必須將動機安住在「利益眾生」的清淨發心上。2、精進：茶禪行者一旦走上以茶修禪，便須專精不退，不斷練習，以達到「運法無隔」之境地。3、念：當下正念分明，了知世間萬象，本質均為空性，從假入空觀，以空性穿透在當下無常變化的茶事中；4、巧慧：對茶湯甘、甜、苦、澀、濃、淡之世間樂，以及行茶過程的禪定樂，均要具備善巧智慧判斷，觀照行茶時得失的一念心；5、一心：決定以茶修習止觀，便要矢志不渝，一心修持。

五、天台茶禪正行：行茶即行禪

(一) 正修：以行茶修習止觀

修習止觀不斷串習前五項二十五方便的準備工夫之後，第六項最為重要，即是行者正式修習止觀。《小止觀·正修第六》謂：

修止觀者有二種：一者於坐中修，二者歷緣對境修。一於坐中修止觀者，於四威儀中亦乃皆得，然學道者坐為勝，故先約坐以明止觀。（《修習止觀坐禪法要講述》，頁132）

智者大師認為：雖然行、住、坐、臥四威儀中皆可修止觀，然行者於坐中修止觀較能得力，故以坐中修止觀為主。

1、坐中修止觀

(1) 修止之法

智者大師《小止觀·正修第六》提到，修「止」的方法有三：

一者繫緣守境止：繫心鼻端、臍間等處，令心不散。二者制心止：隨心所起，即便制之，不令馳散。三者體真止：隨心所念一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取，若心不取，則妄念心息，故名為止。（《修習止觀坐禪法要講述》，頁135-146）

(2) 修觀之法

智者大師《小止觀·正修第六》提到，修觀的方法有二：

一者對治觀：不淨觀：對治貪欲。慈心觀：對治瞋恚。界分

別觀：對治著我。數息觀：對治多尋思等。

二者正觀：觀諸法無相，並是因緣所生，因緣無性，即是實相。先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起。

（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 143-147）

行者於坐禪時，若心浮動，輕躁不安，則宜修「止」以停息亂心；若心闇塞，或多睡昏沈，要修「觀」以提起明覺。然而，何時應修止？何時應修觀？則可視自心狀況，方便運用。等到亂心止息，即得入定。然定中心細，仍有愛、見二煩惱，智者大師認為當再修止或修觀，以破定中微細之愛、見煩惱。最後止觀雙運，定慧等持，假以時日，必能斷各種粗細結使煩惱，證諸法門，使一生不致於空過。

綜合以上修「止」與修「觀」之方法，釋仁朗收攝法要時指出：修「止」的法要是了知因緣境所生之諸法（善、惡、無記煩惱）不可得，而不生諸喜、惡分別心，以此息心，故為修止。修「觀」法要則是觀諸行為與根塵識之相應相生，無非以心為主宰，觀心空無自性，無我我所，以此息心，故為修觀。⁴⁰

尅就茶禪行者而言，平時若有《小止觀》前二十五方便之串習，令心調伏，一旦進入茶席，茶人即可將心繫於鼻端，配合呼吸，斟茶湯時吐氣，之後吸氣，一呼一吸，一吐一納，行茶猶如行禪，心有動念，隨即止之；若心昏沈，則觀照諸法無相，能所雙泯，行茶之禪者與品茶之賓客，本性空寂，了不可得，漸至人茶兩忘、主客雙泯，無行茶之禪者，亦無品茶之賓客，主客兩忘，彼此進入行茶三昧與品茶三昧之境地。

⁴⁰ 釋仁朗：〈智者大師「止觀生活禪」之省察——以《小止觀》「歷緣對境修」為中心〉，收入華梵佛學研究所編：《天台學會第五屆研討會專輯》（新北：原泉出版社 2005 年），頁 46。

2、歷緣對境修：六緣六境修止觀

行者要修習止觀，並非僅在坐中修習而已，必須在下座之後，仍不間斷，時時刻刻觀照當下的一念心，才能與佛法相應。智者大師將歷緣對境修止觀，分別為「歷緣」與「對境」兩方面。《小止觀·正修第六》謂：

云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一行、二住、三坐、四臥、五作、六言語。云何名對境修止觀？所言境者，謂六塵境：一眼對色、二耳對聲、三鼻對香、四舌對味、五身對觸、六意對法。行者約此十二事中修止觀故，名為歷緣對境修止觀也。（《修習止觀坐禪法要講述》，頁156）

所謂「歷緣」，指經歷日常生活的行、住、坐、臥、作、語六種緣務；「對境」，則指眼、耳、鼻、舌、身、意六根，面對外在的色、聲、香、味、觸、法六境。不論是經歷外在的六緣，或根塵相對的六境，行者皆可將之作為修習止觀之契機。

（1）歷緣修止觀

行者在行、住、坐、臥、作、語等六種緣務中，必須思惟：「我今為何等事欲行/住/坐/臥/作/語？如為煩惱所使，以及不善、無記事而行/住/坐/臥/作/語，即不應做；若非煩惱所使，為善利益如法事，即應做。」在六種緣務中，能了知行/住/坐/臥/作/語六種緣務之心，及六種緣務中的一切法，皆了不可得，則妄念心息，是名修止。

其次，行者在行、住、坐、臥、作、語等六種緣務中，必須思惟：「因有行/住/坐/臥/作/語等緣故，則有一切煩惱善惡等法」，

行者應當反觀行 / 住 / 坐 / 臥 / 作 / 語等心，不見相貌，當知行 / 住 / 坐 / 臥 / 作 / 語之人、及六種緣務中的一切法，畢竟空寂，是名修觀。

而就茶禪行者而言，茶人在進入茶席之前，即將發心緣念在以茶自覺、覺他，以茶自利、利他。茶會結束後，茶人在行 / 住 / 坐 / 臥 / 作 / 語六種緣務中，亦當反觀六緣之我及一切法，本質皆為空性，當體即空，了無罣礙。

(2) 對境修止觀

對境修止觀，亦指在六根門中修止觀。當眼 / 耳 / 鼻 / 舌 / 身 / 意六根，與外在的色 / 聲 / 香 / 味 / 觸 / 法六塵相對時，應當升起如夢、幻、泡、影之想，對於順情者不起貪愛，對於違情者不起瞋惱，對於非順情非違情者，不起無明及各種分別心，則名為六根門中修止。

當眼 / 耳 / 鼻 / 舌 / 身 / 意六根，與外在的色 / 聲 / 香 / 味 / 觸 / 法六塵相對時，了知即相當體空寂，根塵相對皆因緣和合，若愛憎取捨，則生出一切煩惱善惡等法。應當反觀能見聞覺知之心，無有相貌，見聞覺知者及一切見聞覺知之法，畢竟空寂，則名為六根門中修觀。

關於「歷緣」與「對境」修止觀，釋仁朗曾收攝其法要，指出：「歷緣對境修」止觀法要分別是：「緣中修止」是了知行 / 住 / 坐 / 臥 / 作 / 語之心及其中一切諸法皆不可得，則妄念不起。「緣中修觀」則是反觀緣務（行 / 住 / 坐 / 臥 / 作 / 語）之心不見相貌，能緣者及緣中一切法畢竟空寂。相同的，「境中修止」在於根塵相應生識中，不起好惡分別憶想；「境中修觀」即觀諸根塵相應而生之識，

觀無相，所對之塵及一切法畢竟空寂。⁴¹

就茶禪行者而論，行茶時，最適合在六根門中修止觀，原因在於行茶過程中，能產生三品、三聞、三觀，⁴² 以及三聽、⁴³ 三調等六根覺受，「行茶」實為開發眼、耳、鼻、舌、身、意六種感官最好之媒介。就眼觀色而言，有所謂三觀：一觀茶色，二觀茶器，三觀持器的手；就鼻嗅香而言，有所謂三聞：一聞湯面香，二聞喉韻香，三聞杯底香；就舌受味而言，有所謂三品：一品湯頭香，二品喉吻潤，三品回甘入神。就耳聽聲而言，有所謂三沸：一沸，如魚目，微有聲；二沸緣邊如湧泉連珠；三沸騰波鼓浪。就身對觸及意對法而言，有所謂三調：調身、調息、調心。

當茶禪行者在行茶時，若能對當下之茶色、水聲、茶香、茶味、茶器觸感，以及行茶一念心之起落，專一不亂，茶湯泡得好，不生愛取執著之心；茶湯泡不好，亦不生憎悔去捨之念，對每一個念頭，皆清清楚楚，明明白白，不起各種分別意想，則是在六根門中，以茶培養禪定的專注力。

同樣地，茶禪行者在行茶時，對於當下之茶色、水聲、茶香、茶味、茶器觸感，以及行茶一念心之起落，若能了知各種茶具、茶事之外相，皆因緣和合而成，當體即空，不生愛憎取捨等善惡煩惱

⁴¹ 釋仁朗：〈智者大師「止觀生活禪」之省察——以《小止觀》「歷緣對境修」為中心〉，頁 49。

⁴² 三品、三聞、三觀，採用徐國璽之說法。徐國璽：《喫茶·大事：中華茶席藝術大全》（新北：德之齋書院，2016 年），頁 275。

⁴³ 陸羽《茶經·五之煮》有所謂三沸：「其沸如魚目，微有聲，為一沸。緣邊如湧泉連珠，為二沸。騰波鼓浪，為三沸。已上水老，不可食也。」參陸羽著，沈冬梅校注：《茶經校注》，頁 93。行茶時要諦聽煮水三沸之音聲，筆者稱之為「三聽」。

之分別識，隨時反觀茶禪行者之心，實相無相，茶禪行者亦本質性空，一切茶事皆畢竟空寂，則是在六根門中，以行茶培養智慧的觀照力。

（二）善發：行茶善根開發之現象

劉貴傑指出：修習止觀之行者，第一階段會體驗到宇宙萬物緣起性空，無生無滅，因此，安於自心的無為無作，這叫做「體真止」和「從假入空觀」。⁴⁴此時身心明淨，有兩種善根開發之相狀出現。《小止觀·善發第七》指出：

一外善根發相，所謂布施、持戒、孝順父母尊長、供養三寶、及諸聽學等善根開發，此是外事。若非正修，與魔境相濫。

二內善根發相，所謂諸禪定法門善根開發。……內善根發相，有五種不同：一、息道善根發相。二、不淨觀善根發相。三、慈心善根發相。四、因緣觀善根發相。五、念佛善根發相。

（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 192-206）

行者因善於修習止觀，故妄念止息，身心空寂，於各種禪定境界中會出現諸多現象，包括：不見有身心相貌、身覺八種觸感：痛、癢、冷、煖、輕、重、澀、滑，並以心眼見到身內三十六物、九想、八背捨、慈悲喜捨、陰入界中不見人我、念諸佛功德相好等善根開發之相狀。當各種禪定境界之善根發相時，行者要明辨是正是邪、是真是偽，以免落入邪定之中。分辨邪正真偽後，用止觀長養諸善根。

茶禪行者若善於援禪入茶，亦會有渾然忘我的現象，於茶席中不見己身，亦不見賓客，專注在行茶一境中，以上的各種善根發相可

⁴⁴ 劉貴傑：《天台學概論》（臺北：文津出版社有限公司，2005年），頁 151。

能皆會出現。此時要用觀照力覺察，若有以上諸多現象出現，行者均不可加以執為實有，而生喜樂愛著之心。當知一切皆為虛妄，從假入空觀，將空性穿透於行茶過程中，不追逐善根開發之相狀，若有惡觸之感，即知為偽善根發相，此時要加以明辨，以免落入茶禪中的邪定狀態。

(三) 覺魔：覺察行茶過程之障礙

在修行的過程中，經常會有各種考驗境界出現，統稱為「魔」。

《小止觀·覺魔第八》指出：

善識魔事，但有四種：一煩惱魔，二陰入界魔，三死魔，四鬼神魔。三種皆是世間之常事，及隨人自心所生，當須自心正除遣之。……鬼神魔有三種：一者精魅。二者堆剔鬼。三者魔惱。（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 218-225）

智者大師認為：煩惱魔及五陰、十二入、十八界之魔，以及死魔等煩惱恐懼心理，是世間每個眾生都會遇見的常事，由人心面對外境而生起，必須以空性正念除遣之。而鬼神魔中的魔惱則多化作三種五塵境界相，來破壞吾人的善心：

- 一、作違情事，則可畏五塵，令人恐懼；
- 二、作順情事，則可愛五塵，令人心著；
- 三、非違非順事，則平等五塵，動亂行者。（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 225）

行者若觀照覺知到魔事出現，即當以二法除卻之：一者修止卻之：凡見一切外諸諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別，息心寂然，彼當自滅。二者修觀卻之：若見種種魔境，用止

不去，即當反觀能見之心，了不可得，魔何所惱？如是觀時，魔當滅謝。若魔仍遲遲不去，則應當正心，勿生恐懼怖畏，正念不動，了知魔界如即佛界如，一如無二如則魔界無所捨，佛界無所取，佛法自當現前，魔境自然消滅。

就茶禪行者而言：行茶過程中，但觀當下一念心，不論善、惡、悲、喜之念，了知皆為幻境魔考，若魔考不去，則諦觀一念心的未念、欲念、念、念已四個階段，能觀之心及所觀之魔境，皆了不可得，最後，則見怪不怪，其怪自敗；見魔不魔，其魔自壞。茶禪行者若能將專注力集中在行茶的動作上，配合一呼一吸，一吐一納，讓思緒不致於散亂紛飛，魔境自然不易現起；若魔境仍久久不去，則以觀照力穿透行茶動作，魔即是佛，魔界如即佛界如，兩者一如，當體空寂，不取不捨，魔自謝滅。

(四) 治病：茶禪病發及對治

修習止觀的行者，乃地、水、火、風四大和合之肉身，有時若無法善調身、息、心三事，外在與內在違和，便有病患產生。《小止觀·治病第九》指出病發之相與治病方法：

一者為四大增損病相；二者為五臟生患之相。治病方法不出止觀二途：一者以止治病：或安心止在病處，或止心於足下，或知諸法空無所有，息心和悅，心無所得，各種病患即瘥。二者以觀治病：或以六種氣治病；或運作十二種息治眾患，或用假想觀，能治眾病；若是鬼病，當用彊心加咒以助治之；若是業報病，要須修福懺悔，患則消滅。（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 237-259）

早在唐代陸羽《茶經·一之源》即明白指出：茶之功效能消除躁熱

口渴、心中煩悶、頭痛腦疼、眼睛乾澀、四肢無力、關節不舒，自古便是治病之良藥。（（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 42-43）

而就茶禪行者而言，茶人若有四大不調、五臟生患、鬼神病、業報病，一方面可用止觀治病，善用「心」的能量，因為智者大師認為「心是一期果報之主，譬如王有所至處，群賊逆散。」（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 244）另一方面亦可善用茶療，以綠、黃、白、青、紅、黑等六種不同茶系之茶湯，治療相對的疾病，當可延年益壽，民間傳說米壽八十八歲，茶壽一百零八歲，至於如趙州禪師，喜吃茶，更是活到一百二十歲，足見善用茶療與開發心的能量，皆能治得四大五臟諸多百病。

（五）證果：茶禪三止三觀之境界

行者修習止觀，若能精進勤奮、徹底實踐，則必將證得禪定智慧之果相。智者大師指出：證果之相有初、中、後之不同，其境界皆不可思議。後心所證境界不可知，但終不離止觀二法。（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 301）於是在《小止觀·證果第十》，智者大師僅就初發心菩薩修止觀證果之相的三個階段：

若行者如是修止觀時，能了知一切諸法皆由心生，因緣虛假不實故空，以知空故，即不得一切諸法名字相，則體真止也。爾時上不見佛果可求，下不見眾生可度，是名從假入空觀，亦名二諦觀，亦名慧眼，亦名一切智。若住此觀，即墮聲聞辟支佛地。（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 261-267）

此為天台宗「三止三觀」之第一階段。劉貴傑指出：天台宗認為修行過程須要經歷三個階段，這三個階段與空、假、中三諦是相應的。第一階段，修行者體驗到宇宙萬物緣起性空，無生無滅，因此，安

於自心的無為無作，不願教化眾生，這叫做「體真止」和「從假入空觀」。相當於這種境界的智慧叫做「慧眼」或「一切智」。這個階段，由於定力偏多而慧力不足，所以「不見佛性」，亦即無法達到佛法最高的精神境界。⁴⁵若行者於此假有世間安住在空寂本體中，智者大師稱為初發心菩薩所證得的聲聞果或緣覺果。

行者證得聲聞緣覺果之後，不應執著於體空境界，第二階段應修「從空入假觀」。《小止觀·證果第十》又謂：

若菩薩為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅，爾時應修從空入假觀。則當諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法，猶如幻化，雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。行者如是觀時，雖知一切諸法畢竟空寂，能於空中修種種行，如空中種樹，亦能分別眾生諸根、性、欲無量故，則說法無量。若能成就無礙辯才，則能利益六道眾生。是名方便隨緣止，乃是從空入假觀。亦名平等觀，亦名法眼，亦名道種智。住此觀中，智慧力多故，雖見佛性而不明了。菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 273-276）

第二階段，修行者體驗到心性雖然無形，但是當條件具足時，卻能變現種種有差別的事物。因此，能正視事物的存在，熱心宣揚佛法，普渡眾生，這叫做「方便隨緣止」和「從空入假觀」。相當於這種境界的智慧叫做「法眼」或「道種智」。這種境界克服了執著於空諦的偏向，但又偏於俗諦。在這個階段上，修行者由於慧力偏多，而定力不足，故像風中燭燈照物不了一樣，「雖見佛性而不明了」。⁴⁶

⁴⁵ 劉貴傑：《天台學概論》，頁 151。

⁴⁶ 劉貴傑：《天台學概論》，頁 152。

由於菩薩行者從空入假觀，安住於俗諦之假有中，智慧力多，但仍非究竟正觀，故智者大師認為必須要修第三階段的息二邊分別止，行於中道正觀：

云何修正觀？若體知心性非真非假，息緣真假之心，名之為正。諦觀心性空非假，而不壞空假之法。若能如是照了，則於心性通達中道，圓照二諦，若能於自心見中道二諦，則見一切諸法中道二諦，亦不取中道二諦，以決定性不可得故，是名中道正觀。（《修習止觀坐禪法要講述》，頁 282）

第三階段，修行者體驗到「心性非空非假」，和「亦空亦假」，達到既不偏於空諦，又不偏於假諦的「中道」，且不執著於中道。這叫做「息二邊分別止」和「中道正觀」，這是佛法最高的精神境界，與此相應的智慧叫做「佛眼」或「一切種智」。此時，定力與慧力均等，所以像密室中的燭燈照物分明一樣，「了了見佛性」。⁴⁷ 以下將智者大師認為修習「三止三觀」後，所具之眼、所證之智、所破之惑、所成之德，以圖表明示之：

附錄一：修習「三止三觀」後之情形

止境	觀法	具眼	所證 智慧	所破 之惑	所成 之德
體真止	從假入空觀	慧眼	一切智	見思惑	般若德
方便隨緣止	從空入假觀	法眼	道種智	塵沙惑	解脫德
息二邊分別止	中道正觀	佛眼	一切種智	無明惑	法身德

吳汝鈞指出：在智顛前期著作中，唯一具有完整的三觀思想的，

⁴⁷ 劉貴傑：《天台學概論》，頁 152。

只有《小止觀》。這本著作首次同時提出「從假入空觀」、「從空入假觀」與「中道第一義觀」三種觀法，其說法也與後期所說的相似。⁴⁸可見《小止觀》雖名為「小」，然卻是智者大師天台思想之精華所在，不論初學行禪與行茶，或後發心菩薩，《小止觀》均為修習禪定與智慧之極佳入門。

就茶禪行者而言，要在茶席中證得茶禪三昧，除日常行住坐臥之禪修工夫外，亦必須不斷練習行茶，運法無隔。有朝一日，茶人進入茶席，便能證悟「三止三觀」：

首先，證悟「體真止」及「從假入空觀」：茶禪行者從茶藝的境界，進入茶禪一味境時，了知一切茶具、茶葉、茶湯、茶事、茶行，本體均為空寂之性，無人我之別，安住於空寂無為的境界。

其次，證悟「方便隨緣止」及「從空入假觀」：茶禪行者不以止於空寂為終極目標，而不斷參與茶會，擔任茶人，以備好茶具、泡好茶湯、純熟的行茶工夫，積極地以茶利生、以茶度眾。

最後，證入「息二邊分別止」和「中道正觀」：茶禪行者了知一切茶事、茶行的本質非空非假、亦空亦假，無「我」及「我所」之分，在茶席中物我雙泯、人茶兩忘，此時所達到的境界，即空即假即中、三諦圓融的茶禪三昧。茶禪行者能得此行茶三昧，賓客才能受茶人接引，進入品茶三昧。

⁴⁸ 吳汝鈞：《天台智顓的心靈哲學》（臺北：臺灣商務印書館，1999年），頁44。

六、天台茶禪十八式

(一) 茶禪十八式之來源

茶道的行茶過程有許多步驟，民間流傳為「龍行十八式」。據純道指出：「龍行十八式」指蒙頂山禪茶獨創的十八道獻茶技藝，相傳為北宋高僧禪惠大師在蒙頂山結廬清修時所創，作為僧人修行的一門功課，只在蒙頂山僧人中流傳，直到清代才逐漸傳入民間。「龍行十八式」融合傳統茶道、武術、舞蹈、禪學、易理一體，充滿禪機妙理。（《禪藝茶道》，頁 167-170）

就忙碌的現代人而言，端坐蒲團禪修，思緒或仍紛飛難伏。以行茶修習止觀，或許是培養專注力與觀照力另一種極佳的方式。因此，筆者以唐代陸羽《茶經》的茶道學理為基礎，參考「龍行十八式」的獻茶技藝，加以因革損益，注入天台《小止觀》的禪修法門，製訂出「天台茶禪十八式」。在行茶過程中，以調身、調息、調心為要，令茶人諦觀當下行茶的一念心。以下則以表列方式，比較「龍行十八式」與「茶禪十八式」之異同

附錄二：「龍行十八式」與「茶禪十八式」之異

排序／名稱	龍行十八式	茶禪十八式
第一式	禮佛：焚香合掌	問訊：禮敬諸佛
第二式	調息：達摩面壁	調息：一心三觀
第三式	煮水：丹霞映佛	煮水：醍醐甘露
第四式	候湯：法海聽潮	候湯：從假入空
第五式	洗杯：法輪常轉	溫壺：浴佛浴心

第六式	燙壺：香湯浴佛	溫杯：法輪常轉
第七式	賞茶：佛祖拈花	賞茶：世尊拈花
第八式	投茶：菩薩入獄	投茶：地藏入獄
第九式	沖水：漫天法雨	注水：法雨人華
第十式	洗茶：萬流歸宗	候茶：從空入假
第十一式	泡茶：涵蓋乾坤	出湯：耳聽潮音
第十二式	分茶：高山流水	分茶：平等不二
第十三式	敬茶：普度眾生	奉茶：視眾如佛
第十四式	聞香：五氣朝元	觀色：眼觀茶色
第十五式	觀色：蒙頂觀水	聞香：鼻聞茶香
第十六式	品茶：隨波逐浪	品茶：舌品茶味
第十七式	回味：圓通妙覺	回甘：中道正觀
第十八式	謝茶：再吃茶去	謝茶：三諦圓融

由表中語詞可明顯見出：天台茶禪十八式，係以天台止觀修習為基礎工夫，茶禪行者在行此十八式茶禪時，心中緣念的目標，乃天台宗三止三觀、三諦圓融之境界。

(二) 茶禪十八式之實踐

筆者在華梵大學佛教藝術學系開授「禪藝茶道與實作」課程中，以茶禪十八式作為天台茶禪實踐之內容，茲分別論述如下：

1、問訊：禮敬諸佛

主導者與眾人起立合十，一同行茶禮：

(1) 一問訊：本師釋迦牟尼佛。

(2) 二問訊：天台祖師智者大師。

(3) 三問訊：華梵大學創辦人曉雲導師。

禮拜完畢，靜心十秒鐘，問訊歸座。

2、調息：一心三觀

(1) 以毘盧七支坐法端身而坐，數息三分鐘，諦觀數息者何人？

觀空、觀假、觀中。

(2) 觀照當下一念心之起落，覺察一念心之未念、欲念、念、念已。

(3) 觀照氣息入、住、出之快慢。

3、煮水：醍醐甘露

(1) 泡茶所用之水：以山水上，江水次，井水下。⁴⁹

(2) 江水以汲取遠離人群者為佳。

(3) 井水以汲取人群聚集者為佳。

(4) 若無以上三水，則以潔淨為水質原則。

4、候湯：從假入空

(1) 一沸如魚目，微有聲。

(2) 二沸緣邊湧泉連珠，即可熄火。

(3) 三沸騰波鼓浪，三沸以上，水老，不可食也。⁵⁰

(4) 眼觀茶席，耳聽水聲，意觀心念，了知現前一切茶事及茶人，
本體皆清淨空寂。

⁴⁹ 陸羽著，沈冬梅校注：《茶經校注·五之煮》，頁 92。

⁵⁰ 陸羽著，沈冬梅校注：《茶經校注·五之煮》，頁 93。

5、溫壺：浴佛浴心

- (1) 以開水澆燙茶壺內外。
- (2) 茶壺象徵佛，浴佛即浴自心。

6、溫杯：法輪常轉

- (1) 將熱水注入茶壺，茶壺之水注入勻杯，勻杯之水分注六個茶杯。
- (2) 將茶杯熱水倒入水盂，使茶具潔淨無塵。
- (3) 洗杯洗心，以左右手傳杯之際，將心緣念於手，手到眼到心到，祈求法輪常轉。

7、賞茶：世尊拈花

- (1) 取茶倉，撥茶入茶則，茶人賞茶，心中有定見，每一款茶以適茶溫度沖泡。
- (2) 再將茶則奉給賓客，嗅聞茶乾香，賞茶乾如花般形狀、色澤。
- (3) 賞完茶乾，再依序傳給下一位賓客，最後傳回予茶人。

8、投茶：地藏入獄

- (1) 投茶入壺，緣念地藏王菩薩「我不入地獄，誰入地獄」的精神，赴湯蹈火。
- (2) 依熱水及茶葉的先後，分上投法、中投法、下投法。
- (3) 泡出的茶湯可提振賓客精神，如菩薩救度眾生。

9、注水：法雨人華

- (1) 泡茶注水，如法雨普降，灌溉人華。
- (2) 壺中升起的熱氣，如慈雲普雨。
- (3) 茶湯如法雨甘霖，賓客如三草二木，稱其種性，皆得蒙潤。

10、候茶：從空入假

茶禪行者不住空寂境界，觀空性中化現之各種假有現象，行六度以利生：

- (1) 忍辱：茶葉忍受熱水之沖泡，釋放最好的茶湯，以奉賓客。
- (2) 禪定：茶人靜慮數息，靜候適當時間，以便倒出茶湯。
- (3) 智慧：不同茶葉有不同之浸泡時間，茶人必須以智慧判斷，過浸則苦。
- (4) 持戒：不同茶葉，用不同的適茶溫度浸泡，過高的水溫，則具澀味。
- (5) 精進：專一不退，心數茶息，以備在適當時間出茶湯。
- (6) 布施：茶湯倒出後，茶人用茶盤，擺上五杯茶湯，由茶侶依次奉茶。

11、出湯：耳聽潮音

- (1) 在適當時間，將壺中茶湯注入勻杯，聽溪聲盡是廣長舌，開發耳根之靈明覺性。
- (2) 靜觀茶湯水柱，前如瀑流，連綿不斷，諦觀念頭亦如是，須專注當下一念心。
- (3) 最後之茶湯如涓滴慢流，如一心逐漸受到調伏，已見念頭與念頭之間的空隙。

12、分茶：平等不二

- (1) 以勻杯斟茶時，用平等不二之心，平均分湯於六個茶杯中。
- (2) 分茶之平等，以培養專注力、智慧力、平等心之判斷。

13、奉茶：視眾如佛

- (1) 以茶為媒介，使賓客從茶的甘、甜、苦、澀中，品嚐人生百味。
- (2) 茶味微苦，藉茶了悟當下人生八苦，不住不著。

14、聞香：鼻聞茶香

- (1) 賓客領受茶侶奉上的一杯茶：一聞湯面香，二聞喉韻香，三聞杯底香。
- (2) 輕聞茶湯香氣，使茶香直達鼻腔，反復數次，以鼻根悟香塵。
- (3) 不同茶葉具不同香氣，但清楚了知，不分判好惡。

15、觀色：眼觀茶色

- (1) 觀賞茶湯之色澤：一觀茶色、二觀茶器、三觀持器之手。
- (2) 觀「色即是空，空即是色」，由假入空。
- (3) 悟「色不異空，空不異色」，由空入假，即空即假即中，一心三觀之實相觀。

16、品茶：舌品茶味

- (1) 一杯茶分三口品賞：一品湯頭香、二品喉吻潤、三品回甘香。
- (2) 品茶中只是品茶，對苦澀不厭憎，對甘甜不偏愛，不加以愛、

憎、取、捨。

- (3) 從品茶中，觀一念心之起落，不作舌識判斷，不住不著，遊戲茶禪三昧。

17、回甘：中道正觀

- (1) 品完茶，茶侶奉上一杯回甘水（白開水），再次回味口腔味蓄之甘甜。
- (2) 對前十六道程序細細回味，正觀一切茶事非空非假、即空即假，即中道正觀。
- (3) 諦觀當下一念心，具足三千法界，三千法界，融攝於一念心之中。

18、謝茶：三諦圓融

- (1) 茶會結束，茶人向賓客合十致意，賓客向茶人謝茶，一期一會，不必遠送。
- (2) 茶人體悟空假中「三諦圓融」，將茶席上所悟真理，帶回日常六緣六境中實踐。
- (3) 回到人煙市廛裡，自覺覺人，自利利人，慈悲喜捨，利益眾生。

七、結論

茶自晉代開始，即為輔助修行的最佳飲品，不論道教、佛教，均極為重視茶的提神功能。隋、唐以降，各地名寺的名茶輩出，浙江天台山即為著名的茶產區，各山峰頂所產的天台茶，歷代享有盛名。陳、隋之際，智者大師創立中國第一個佛教宗派天台宗，天台茶更與天台宗的修行，形成緊密之關係。天台山國清寺、方廣寺等

著名寺院，以天台茶修習止觀，並以茶供佛，開創「羅漢供茶」形式，一則影響唐宋「茶禪一味」的佛教茶禮，二則演變成唐宋茶百戲的民間藝術。唐、宋時期，天台宗經典與天台山茶籽，隨遣唐僧、遣宋僧東渡日本、韓國，影響日、韓文化甚鉅，奠定日本茶道、韓國茶禮之基礎。

自唐代皎然、趙州從諗禪師、宋代圓悟克勤，乃至日本村田珠光、千利休等人，對「茶禪一味」之精神，皆賦予不同內涵之詮釋。一言以蔽之，禪宗「茶禪一味」之核心在「無」；日本「茶禪一味」在「侘」；天台「茶禪一味」則在「覺」，透過行茶、品茶，開發眼、耳、鼻、舌、身、意六根的「本覺」。

《小止觀》為智者大師止觀思想中，最早萌芽且最完備者，歷代以來，成為修習禪定與智慧最佳的入門法本，影響中國佛教至為深遠，貢獻極大。誠如李開濟所指出：《童蒙止觀》與《楞嚴經》成為佛門高僧修習禪定的指導鑑定書。《小止觀》的實用性比文采精深的《楞嚴經》更為普遍，它對於中國佛教界的貢獻是不容忽視的。⁵¹

本文以《小止觀》作為天台茶禪的理論基礎，將十章內容一一作為茶禪行者禪修的法門，建構「天台茶禪」的理論基礎，並將智者大師一心三觀、三諦圓融的思想，融入「龍行十八式」的獻茶技藝中，因革損益，製訂「天台茶禪十八式」，使茶人從行茶的實踐中，走上「始覺」的修行之道，最後以茶自覺、覺他，自利、利他，以臻於「圓覺」境界。至此，所謂的「茶人」，實即一證悟「即空即假即中」、「自性本自清淨」的「覺者」——佛。

⁵¹ 李開濟：〈智者《天台小止觀》書評〉，《哲學與文化》，第 30 卷第 7 期（2003 年 7 月），頁 112。

引用書目

一、古籍

1. 鳩摩羅什譯、普行法師易解：《法華經易解》，臺北：佛陀教育基金會，2012年。
2. 智顛大師述、寶靜大師宣講：《修習止觀坐禪法要講述》，新北：天台文創工坊，2016年。
3. 陸羽著、沈冬梅校注：《茶經校注》，臺北：宇河文化出版有限公司，2009年。
4. 許次紆：《茶疏》，收入鄭培凱、朱自振主編：《中國歷代茶書匯編校注本》，香港：商務印書館有限公司，2014年。

二、專書

1. 永本法師：《天台小止觀》，高雄：佛光文化事業有限公司，2007年。
2. 吳汝鈞：《天台智顛的心靈哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1999年。
3. 沈冬梅：《茶與宋代社會生活》，北京：中國社會科學出版社，2019年。
4. 岡倉天心著、呂靈芝譯：《茶之書》，成都：四川文藝出版社，2019年。
5. 林谷芳：《茶禪》，新北：香海文化事業有限公司，2020年。
6. 徐國璽：《喫茶·大事：中華茶席藝術大全》，新北：德之齋書院，2016年。

7. 純道：《禪藝茶道》，上海：文匯出版社，2017 年。
8. 張曼濤主編：《禪宗思想與歷史》，臺北：大乘文化出版社，1978 年。
9. 劉貴傑：《天台學概論》，臺北：文津出版社有限公司，2005 年。
10. 賴賢宗：《茶禪心月：茶道新詮及其開拓》，北京：金城出版社，2014 年。
11. 釋繼程：《小止觀講記》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2011 年。

三、期刊論文

1. 方如金、周玲花：〈佛教對浙江茶葉和茶文化的影響〉，《浙江社會科學》，2004 年第 5 期，2004 年 9 月，頁 183-188。
2. 王雷泉：〈從修止觀到說止觀——天台智者大師創建止觀學說的過程〉，《慈光禪學學報》，創刊號，1999 年 10 月，頁 197-216。
3. 吳靜宜：〈天臺宗與茶禪的關係〉，《臺北大學中文學報》，創刊號，2006 年 7 月，頁 259-289。
4. 李開濟：〈智者《天台小止觀》書評〉，《哲學與文化》，第 30 卷第 7 期，2003 年 7 月，頁 112。
5. 黃連忠：〈趙州禪師「吃茶去」公案考及其禪茶思想論析〉，《圓光佛學學報》，第 36 期，2020 年 12 月，頁 165-200。
6. 蕭麗華：〈中日茶禪的美學淵源〉，《法鼓人文學報》，第 3 期，2006 年，頁 183-209。
7. 釋仁朗：〈智者大師「止觀生活禪」之省察——以《小止觀》「歷緣對境修」為中心〉，收入華梵佛學研究所編：《天台學會第

五屆研討會專輯》，新北：原泉出版社，2005年，頁45-50。

四、網路文獻

1. 《古尊宿語錄·趙州真際禪師語錄》，《CBETA 線上閱讀》：https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/X1315_031，瀏覽日期：2021年10月28日。
2. 馬鳴菩薩造：《大乘起信論》，《CBETA 線上閱讀》：<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1666>，瀏覽日期：2021年10月25日。
3. 智者大師：《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，《CBETA 電子版》：http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/sutra/chi_pdf/sutra19/T46n1922.pdf，瀏覽日期：2021年10月26日。
4. 慧能大師：《六祖大師法寶壇經》，《CBETA 線上閱讀》：<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T2008>，瀏覽日期2021年10月27日。