

原著

## 唐代詩僧皎然飲茶詩的茶禪原理

蕭麗華

台大中文系，台北，台灣

茶禪文化醞釀於晉，建立於唐。唐代陸羽完成了從製茶、煮茶到品茶、別茶的茶道美學；僧人的茶詩中則已有以茶參禪、以茶供佛、以茶悟道等茶禪的初步理念；尤其是皎然的飲茶詩，可以說是大量提供以茶修禪的茶禪理念之起點。

本文推論皎然飲茶詩中的茶禪原理，全文分：一、茶禪發展歷史概述；二、皎然（Jiao Ran）飲茶詩的禪思；三、皎然的茶禪原理三部份，最後綜合結論出皎然飲茶詩最早開始以茶詩示道，揭示茶能澄息、空心、清性、屏慮、清神的種種直覺觀照之禪風，屬於「天台禪法」，是「茶禪一味」的如來禪思。

關鍵詞：茶禪、皎然、茶詩、茶道

### 壹、茶禪發展歷史概述

中國茶文化的發展從藥用、飲食，演進到生活藝術與思想表徵，有其漫長的歷史，但茶與思想結合的過程是先道後禪，有其文化演變的軌跡，究竟茶禪起始於何時何人？是個值得探究的第一個問題。

據清人顧炎武《日知錄》云：「自秦人取蜀而後，始有茗飲之事。」推測飲茶始於戰國末期，但缺乏直接、有力的證據。到西漢王褒〈僮約〉有「烹茶盡道」、「武陽買茶」等記載，足以證明西漢飲茶有史可據。〈僮約〉寫定於西元前 59 年，算起來中國的飲茶歷史已逾二千年。<sup>1</sup>

六朝時，飲茶文化開始發展出文人的生活美學與道家輔助修道的觀念。杜育〈荈賦〉云：「沫沉華浮，煥如積雪、燁若春敷。」張載〈登成都樓詩〉云：「芳茶冠六清，溢味播九區。人生苟安樂，茲土聊可娛。」<sup>2</sup>茶味芬芳清雅，茶色如積雪積、春敷，已經成爲文人賞愛之樂。至於陶宏景《名醫別錄》云：「茗茶輕身換骨，昔丹丘子、黃山君服之。」<sup>3</sup>《神異記》云：「餘姚人虞洪，入

山採茗，遇一道士遷三青牛，引洪至瀑布山，曰：『吾，丹丘子也。聞子善具飲，常思見惠。山中有大茗可以相給，祈子他日有甌義之餘，乞相遺也。』因立奠祀，後常令家人入山，獲大茗焉。」壺居士《食忌》云：「苦茶久食，羽化。」<sup>4</sup>由此，可以看出南朝道士將茶視爲換骨神方。

佛教坐禪飲茶最早可追溯至晉代，據吳立民〈中國的茶禪文化與中國佛教的茶道〉<sup>5</sup>一文考證，飲茶生活進入僧人禪坐世界的記錄，最早見於《晉書·藝術傳》<sup>6</sup>，內容記載敦煌行者單道開在後趙都城鄴城昭德寺修行，藉由「茶蘇」以防止睡眠，頗具精神。可見晉代僧人已經認爲「茶」有助於參「禪」。釋道悅《續高僧傳》也記載南朝·宋僧人法瑤入山寺，遇年紀垂老的沈臺眞，於飯所飲茶。<sup>7</sup>晉高僧慧遠還曾於江西廬山東林寺與陶淵明，話茶吟詩，敘事談經。這都可看出晉代僧人的飲茶之風。

然而，茶禪文化之真正確立與普及，應是從唐代開始。唐封演《封氏聞見記》卷六

投稿日期：2007年06月12日

聯絡人：蕭麗華

E-mail: hsiao@ntu.edu.tw

〈飲茶〉載：「開元中，泰山靈岩寺有降魔師，大興禪教。學禪務於不寐，又不夕食，皆許其飲茶，人自懷挾，到處舉飲，從此轉相仿效，遂成風俗。」<sup>8</sup>從這裡可以看到唐開元時期（713-742），由僧人坐禪、飲茶助修，以致形成民間轉相仿效的飲茶風俗。唐代飲茶文化迅速廣泛地流傳於各僧院中，僧人不只飲茶參禪，也以茶供佛，寺廟中更設有「茶堂」，作為招待賓客品茗、討論禪佛之理，同時亦設置「茶鼓」，以擊鼓召集寺院僧人飲茶，還有專門煮茶的「茶頭」與為遊客惠施茶水的「施茶僧」。<sup>9</sup>

中國第一部茶經因此產生。《封氏聞見記》卷六〈飲茶〉云：「楚人陸鴻漸為茶論，說茶之功效，並煎茶炙茶之法，造茶具二十四事，以都統籠貯之，遠近傾慕，好事者家藏一副。有常伯熊者，又因鴻漸之論廣潤色之，於是茶道大行。」陸鴻漸指陸羽（733-804），《茶經》一書的完成（765）代表茶文化的奠立，從此茶的功效更為世人所了解，茶禪文化也在僧俗往來中更形規模。禪宗宗門因此將坐禪飲茶列為規式，寫入《百丈清規》中。

從歷史看來，茶禪文化醞釀於晉代僧人的飲茶之風，建立相關的制度與禮儀於唐代的佛教叢林，重要的茶禪美學也成就於唐代的僧俗往來之間。<sup>10</sup>本文即從唐代僧人皎然的詩文入手，進一步觀察唐人飲茶詩從何時開始大量注入禪思？而詩僧皎然在此中扮演何種地位？

## 貳、皎然飲茶詩的禪思

從《全唐詩》檢索可知，茶詩的大量創作從中唐開始，詩僧皎然（720-805）<sup>11</sup>顯然是其中重要角色。皎然飲茶詩現存 25 首，比他之前或同時的中唐詩僧靈澈 1 首、寒山 7 首、拾得 5 首、豐干 2 首、靈一 3 首還多；皎然之後，僧人飲茶詩則以齊己 26 首、貫休 25 首為首。皎然飲茶詩不但紀錄不少唐代飲茶風尚與「茶宴」，表達出茶與禪結合的思想，更可看出他幫助陸羽完成《茶經》，是奠定唐代茶禪文化的第一個功臣。

禪宗進入中唐時期已經創造出「茶禪一味」的飲茶之道，趙州和尚「吃茶去」的公案即可證明，趙州曾問新到僧：「曾到此間否？」僧曰：「曾到。」師曰：「吃茶去。」又問僧，僧曰：「不曾到。」師曰：「吃茶去。」後院主問曰「為什麼曾到也云吃茶去，不曾到也云吃茶去？」趙州招院主，院主應諾。師曰：「吃茶去」。<sup>12</sup>這則公案指出趙州禪師以茶示道的路徑。皎然早於趙州禪師，已經以茶詩示道，現存的皎然飲茶詩中出現禪思者有六首：

〈對陸迅飲天目山茶因寄元居士晟〉：  
「喜見幽人會，初開夜客茶。日成東井葉，露採北山芽。文火香偏勝，寒泉味轉嘉。投鐺湧作沫，著碗聚生花。稍與禪經近，聊將睡網賒。知君在天目，此意日無涯。」（《全唐詩》卷 818）

〈飲茶歌誚崔石使君〉：「越人遺我剡溪茗，採得金牙鑿金鼎。素瓷雪色縹沫香，何似諸仙瓊蕊漿。一飲滌昏寐，情思爽朗滿天地。再飲清我神，忽如飛雨灑輕塵。三飲便得道，何須苦心破煩惱。此物清高世莫知，世人飲酒徒自欺。好看畢卓甕間夜，笑向陶潛籬下時。崔侯啜之意不已，狂歌一曲驚人耳。孰知茶道全爾真，唯有丹丘得如此。」（《全唐詩》卷 821）

〈飲茶歌送鄭容〉：「丹丘羽人輕玉食，採茶飲之生羽翼。（天台記云：丹丘出大茗，服之羽化。）名藏仙府世莫知，骨化雲宮人不識。雪山童子調金鑊，楚人茶經虛得名。霜天半夜芳草折，爛漫細花啜又生。常說此茶祛我疾，使人胸中蕩憂慄。日上香爐情未畢，亂踏虎溪雲。高歌送君出。」（《全唐詩》卷 821）

〈山居示靈澈上人〉：「晴明路出山初暖，行踏春蕪看茗歸。乍削柳枝聊代札，時窺雲影學裁衣。身閒始

覺鑿名是，心了方知苦行非。外物寂中誰似我，松聲草色共忘機。」（《全唐詩》卷815）

〈白雲上人精舍尋杼山禪師兼示崔子向何山道上人〉：「望遠涉寒水，懷人在幽境。為高皎皎姿，及愛蒼蒼嶺。果見栖禪子，潺湲灌真頂。積疑一念破，澄息萬緣靜。世事花上塵，惠心空中境。清閒誘我性，遂使腸（一作煩）慮屏。許共林客遊，欲從山王（一作主）請。木栖無名樹，水汲忘機井。持此一日高，未肯謝箕穎。夕霽山態好，空月生俄頃。識妙聆細泉，悟深滌清茗。此心誰得失，笑向西林永。」（《全唐詩》卷816）

〈七言日曜上人還潤州〉：「送君何處最堪思，孤月停空欲別時。露茗猶芳邀重會，寒花落盡不成期。鶴令先去看山近，雲愛初飛到寺遲。莫倚禪功放心定，蕭家陵樹誤人悲。」（《杼山集》卷5）

從以上引詩，可以看出皎然將禪與茶事結合的種種比論，如〈對陸迅飲天目山茶因寄元居士晟〉一詩提出茶道「稍與禪經近，聊將睡網除。」；〈白雲上人精舍〉一詩從栖禪子的幽境說起，談茶沫花塵、細泉清茗，能澄息、空心、清性、屏慮；〈九日與陸處士羽茶〉談茶香能助逍遙適性；〈飲茶歌誚崔石使君〉談不破煩惱能清神得道之妙法——飲茶；〈飲茶歌送鄭容〉談以茶祛疾蕩憂等等。皎然可以說是現存文獻中，最早提出茶禪理論者，他將茶道比附為禪經，說明飲茶之聽泉、觀沫、聞香、辨色中的禪境，呈現禪者滌心靜慮的精神意義。

### 參、皎然的茶禪原理

從茶與禪的結合來說，皎然飲茶詩提供許多助禪的參考法門。他指出茶事「與禪經近」，飲茶能澄息、空心、清性、屏慮，「使人胸中蕩憂慄」，又可以「一飲滌昏寐」、

「再飲清我神」、「三飲便得道」，進入「外物寂中」。從以上的詩例可知其中隱然已現的禪法，涵蓋著色、身、香、味……等等根塵清境的意義。

目前學者提出茶禪法門的文獻極少。筆者只看到吳立民提出的「如來禪、秘密禪、祖師禪」，吳靜宜提出的「天台禪」和游祥洲的「如來禪」說法。吳立民認為：

人體有色息心三大要素之分支，生活有飲食、呼吸、睡眠三大活動之需要（佛家謂為色息心），禪定有種種分類，從色息心上分，色息心三者相互聯繫，不可分割，但修持有所側重。如來禪著重息法，斷惑證真，轉識成智；秘密禪著重色法，入我我入，即身成佛；祖師禪著重心法，明心見性，即心成佛。禪定亦因三大法系而展開。茶與佛家這三種禪定都結下不解之緣，賦予了茶禪文化極為豐富的內涵，使世俗間的飲茶活動逐步昇華為佛門的茶道。<sup>13</sup>

又說：

中國佛教最先推行的禪定大都是四禪八定的如來禪，如來禪是坐禪，講究安般守意的息法息道，與後來祖師禪的參禪、行住坐臥都是禪是不同的。坐禪需要靜慮專注，心一境性，而茶本具的「降火、提神、消食、解毒、不發」等等藥性藥效，其功用正好有助於攝心入定，所以茶與禪修結合，乃極自然而必然之事。<sup>13</sup>

吳靜宜則從智者禪師的天台禪入手，說：智者大師（538-597）於天臺山華峰頂降魔大悟，證悟法華圓頓中道實相。其將三諦思想與法華圓意融合應用，建立天臺一心三觀、一境三諦的理論基礎。天臺「止觀」，又稱為定慧，藉由止觀相輔以完成佛道。……《修習止觀坐禪法要》指出調五事是指調食、調眠、調身、

調息、調心。一般人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。後來發現藉由茶還可以調食、調眠、調身、調息、調心，使行者達到樂欲，達到禪定之境。智者認為修行者「善調五事，必使和適，則三昧易生；有所不調，多諸防難，善根難發。」<sup>14</sup>

又說：

智者自證法華三昧，「三昧」即正定，指善心住於一處，寂然不動。修行的方式包括常坐、常行、半行半坐、非行非坐四種三昧，《文殊說摩訶般若經》指常坐三昧又稱一行三昧，心專於一行而修習的正定，以達到三諦三觀之妙境。……換句話說，也就是在品茶的過程中，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，自能身體輕靈，自在得法。如《大般涅槃經》所云：「如來一根，亦能見色、聞聲、嗅香、別味、覺觸、知法。」此亦六根互用之旨。<sup>14</sup>

我們如果從智者大師的《釋禪波羅蜜次第法門》來看也可知。《釋禪波羅蜜次第法門》卷八云：「所言通者，謂從初修習即通觀三事，若觀息時即通照色、心，若觀色乃至禪已欲得身通，繫心鼻端觀息入出。」<sup>15</sup>這是天台的「通明觀」。對照茶禪來看，品茗的過程中通照色、心，「通明觀」講求「觀一達三」：觀息、觀色、觀心，三事通觀。飲茶也是如此，品茗聞香藉以調息、觀茶色清澈透明，藉以觀心。通明觀中初禪觀息，辨息相「如心」。《釋禪波羅蜜次第法門》卷八說：「云何觀息？謂攝心靜坐，調和氣息，一心諦觀息想遍身出入。若慧心明利，即覺息入無積聚，出無分散，來無所經由，去無所履涉。雖復明覺息入出遍身如空中風，性無所有。復次，行者若觀息時，既不得息，即達色心空寂。何以故？三法不相離故。」由此可知「通明觀」之「觀一達三」，

是天臺禪法可與品茗之間密合無間的入道途徑。

游祥洲認為，「基本上，『禪茶』在漢傳佛教體系裡，有兩個主要的傳承。一是以浙江天台山為代表的『如來禪』體系，一是以河北石家莊柏林禪寺為代表的『祖師禪』體系。……就目前的文獻來看，漢傳佛教最早把『禪』與『茶』結合在一起的是天台山的智者大師。」<sup>16</sup>游氏此文並未申明文獻根據何在，但他視「天台禪法」為「如來禪」體系的說法頗值得參考。

依照皎然生平與上列三家文獻的分說來看，皎然茶禪的路數應屬於天台禪法。皎然，俗姓謝，字清晝，湖州長城卞山（今浙江償興縣）人，曾入天台山為僧，是個遍參天台宗、密宗、華嚴宗、禪宗南北宗諸家義諦的高僧，一生以禪為主要依歸。<sup>17</sup>因此皎然飲茶詩中直覺觀照的禪法，應是智者大師講究飲茶品茗有助於坐禪之調食、調睡眠、調身、調息與調心的遺風。

再從「茶道」的角度來說，呂維新〈唐朝禪宗對茶文化的傑出貢獻〉提出一個觀察：「皎然創造性率先提出了茶道這個詞，……我國茶道一詞就是他在〈飲茶詩·詔石使君〉一詩中創造性率先提出來。……（〈飲茶詩·詔石使君〉）是一首浪漫主義和現實主義相結合的佳作。三飲神韻相連，層層深入扣僅，把禪宗靜心、自悟的宗旨以滌昏寐、清我神、便得道貫穿到茶道之中。茶中有道，悟茶也有悟道，把飲茶從技藝欣賞提高到精神享受做了最完美的歌頌，是詩化結合起來，是他的一大貢獻。」<sup>18</sup>由此可說，皎然是「茶道」的創始人，皎然飲茶詩使「詩」、「茶」與「禪」做了做微妙的結合，對後來禪宗教法、唐宋茶禪乃至於日本茶道，都具有啟發性。

## 肆、結論

從禪宗的角度來說，釋迦牟尼佛拈花示衆，迦葉微笑，遂有以心傳心之教外別傳，南北朝時由達摩傳來中國；傳說達摩少林面壁，揭眼皮墮地而成茶樹，其事近誕，而其

所寓禪茶不離生活之旨，則有甚深意義；嗣後馬祖創叢林，百丈立清規，禪僧以茶當飯，資養清修，以茶饗客，廣結善緣，漸修頓悟，明心見性，形成具有中國特色的佛教禪宗，演至唐代，而禪文化興起。在這樣共時同軌的禪文化進展中，學者多數已經能看出茶與禪的關聯性。

茶禪文化醞釀於晉，建立於唐。唐代陸羽完成了從製茶、煮茶到品茶、別茶的茶道美學；僧人的茶詩中則已有以茶參禪、以茶供佛、以茶悟道等茶禪的初步理念；尤其是皎然的飲茶詩，可以說是大量提供以茶修禪的茶禪理念之起點。皎然茶詩揭示茶能澄息、空心、清性、屏慮、清神的種種直覺觀照之禪風，最早表現出「茶禪一味」的如來禪思，融「天台禪法」於茶道中，影響所及，至今仍為日本茶道的宗旨。例如日本茶書《葉隱》卷二說：「茶道之本意，在清淨六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）。眼之所見，掛軸插花。鼻之所聞，裊裊幽香。耳之所聽，釜之沸聲。舉止端莊，五根清淨，心自清淨，直至意淨。二六時中，不離茶道之心。無所憑藉，道具，唯有相應之物。」（『葉隱』第二卷に次のごとく説いている。「茶の湯の本意は、六根（眼耳鼻舌身意）を清くする為なり。眼に掛物、生花を見、鼻に香をかぎ、耳に湯音を聴き、口に茶を味い、手足格を正し、五根清淨なる時、意自ら清淨なり。畢竟、意を清くする所なり。我は二六時中、茶の湯の心離れず、全く慰み事にあらず。又、道具は、たけだけ相応にするものなり」）<sup>19</sup>

## 參考文獻

1. 王褒之前可能已有茶文獻如《爾雅·釋木》、司馬相如《凡將篇》等，但其原書資料散佚，今人所見都從唐陸德明《爾雅釋文》中輯出，故王褒〈僮約〉可能是現存最早的茶文獻，其文見《漢魏六朝百三家集》卷六，收於陳彬藩主編。《中國茶文化經典》。（北京：光明日報出版社，1999年）頁3-4。
2. 杜育〈荈賦〉見於《藝文類聚》卷八六、張載〈登成都樓詩〉見遂欽立《先秦漢魏南北朝詩》，均收於陳彬藩主編。《中國茶文化經典》。（北京：光明日報出版社，1999年）頁4。
3. 陶宏景《名醫別錄》見《太平御覽》卷八六七，收於陳彬藩主編。《中國茶文化經典》。（北京：光明日報出版社，1999年）頁6。
4. 《茶經》七之事載錄《神異記》、《食忌》等文字，見程啓坤、楊招棣、姚國坤合著。《陸羽「茶經」解讀與點校》，頁146（上海：上海文化，2004年4月）。
5. 吳立民〈中國的茶禪文化與中國佛教的茶道〉。《法音》，2000;09
6. 《晉書》卷九十五〈藝術傳〉云：「單道開，敦煌人也。常衣粗褐，或贈以繒服，皆不著。不畏寒暑，晝夜不臥。……於房內造重閣，高八九尺，上編管為禪室，常坐其中，……日服鎮守藥數丸，大如梧子，藥有松蜜薑桂伏苓之氣，時復飲茶蘇一二升而已，自云能療目疾，就療者頗驗，視其行動，狀若有神。」，頁2492（台北：鼎文書局，1987年出版）。
7. 《茶經》七之事載《續高僧傳》云：「宋釋法瑤，姓楊氏，河東人。永嘉中過江，遇沈臺真，請真君武康小山寺，年垂懸東，飯所飲茶。」見。《陸羽「茶經」解讀與點校》，頁146（上海：上海文化，2004年4月）。
8. 唐封演《封氏聞見記》，見《欽定四庫全書》子部十（台北：新文豐出版公司，1983年）。
9. 方立天《中國佛教與傳統文化》一書中，提及寺院種茶和飲茶風氣，促進民間飲茶習俗之普及，並說明寺院如何將品茗制度化。唐代禪宗盛行，寺院開始專設「茶堂」，成為禪僧討論佛理招待賓客品茗的好地方，同時設置「茶鼓」，擊鼓以召集眾僧飲茶。上有「茶頭」，專事燒水煮茶，獻茶待客。又有「施茶僧」，為遊客惠施茶水。飲茶後禮佛，成為禪僧每

- 日的功課，頁 404-406（上海：人民出版社，1994 年）。
10. 關於茶文化的淵源與美學，筆者已經有〈中日茶禪的美學淵源〉一文發表於。《法鼓人文學報》。第三期，2006 年 12 月。
  11. 有關皎然生平詳參賈晉華。《皎然年譜》。（廈門：廈門大學出版社，1992 年）。
  12. 《五燈會元》，卷四，台北，文津出版社，1986，頁 204。
  13. 吳立民〈中國的茶禪文化與中國佛教的茶道〉。《法音》。2000 年第 9 期。
  14. 吳靜宜〈天臺宗與茶禪的關係〉。《台北大學中文學報》，頁 259-286 創刊號，2006 年 7 月。
  15. 釋禪波羅蜜次第法門，卷八。《大正新脩大藏經》，頁 529 上-534 上，第四十六冊。
  16. 游祥洲〈禪茶與生命教育〉，萬能科技大學 2007 年 5 月 26 日。《第五屆生命關懷教育學術研討會》，頁 179-216。
  17. 王家琪。《皎然詩研究》。收入。《中國佛教學術論典》，頁 299-300，107 冊（台北：佛光文教基金會，2004 年）。
  18. 呂維新〈唐朝禪宗對茶文化的傑出貢獻〉一文，收於韓金科主編。《第三屆法門寺茶文化國際學術討論會論文集》（西安：陝西人民，2005 年 10 月）頁 101-102。
  19. 伊藤古鑑《茶と禪》，頁 67（東京都：春秋社，2004 年）。

圓覺文教基金會 出版  
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化

# The Principle of Tang Dynasty Poem Monk Jiao Ran's Tea poems

Li-Hua Hsiao

Chinese Department of National Taiwan University,  
Taipei, Taiwan

The culture of Tea Zen was incubated in Jin Dynasty but not thriving until Tang Dynasty when Lu Wuh, a character in Tang Dynasty, completed the aesthetics of tea ceremony with detailed rules from tea processing, tea brewing, tea testing to tea selection. During that period, Buddhist monks' tea poems had already shown the preliminary idea of deep meditation of tea, such as meditating Zen from tea, worshipping Buddha with tea, realizing the way by tea etc. It was in the mean time when jungle monastic rule for Buddhists set up Tea Zen ceremony with tea rituals increased. Jiao Ran, a poet monk, was especially the representative one showing the initiative ideas of Tea Zen through his poems.

This article deduces the principle of Jiao Ran Tea poems. All text is divided into three sections :

1. A summary of Chinese Tea Zen development history ;
2. The meditation of Jiao Ran tea poems ;
3. the principle of Jiao Ran Tea poems. Finally, synthesizes the conclusion that Jiao Ran tea poems have kept the record of Tang Dynasty tea party and shown preliminary idea of the deep meditation of tea; besides, that is so-called "meditation of Tientai".

**Keywords : Tea Zen; Jiao Ran; tea poem; tea ceremony (Chado)**