

趙州禪師「吃茶去」公案考 及其禪茶思想論析

黃連忠

高苑科技大學通識中心

摘要

趙州禪師「吃茶去」之禪宗公案，為禪宗發展史上中晚唐時代的重要原型公案，並且在「德山棒、臨濟喝、雲門餅、趙州茶」中，具有獨特的地位與重大的影響。宋代以後，受到趙州禪師「吃茶去」公案的啟發，有關於「禪茶一味」或「茶禪一味」思想的後續發展，形成中國禪宗美學特有的文化意涵與價值，值得深入的探討。本文即以趙州禪師「吃茶去」公案的形成背景與發展梗概為進路，並且論析「吃茶去」公案的禪茶哲學思想為主題，探討此項公案的歷史價值與文化意義。

本文另以南泉普願「平常心是道」為思想背景的脈絡，分析趙州禪師「吃茶去」公案的禪茶思想，析解出不同的層次，藉以說明禪宗公案跳出了二元對立分別的基本理路。因此，趙州禪師「吃茶去」公案，是以「平常心是道」與「不雜用心」的專注，契入禪定境界與禪悟實相，展現趙州禪師生活禪的特

質與宗風思想。

本文最後探討趙州禪師「吃茶去」禪茶思想之生活應用與實踐之可能性，以為「禪」與「茶」的相應結合，形成了後世「禪茶」思想的開端。本文試以趙州禪師的禪茶思想，如何能於現代社會生活中得到殊妙的應用為思考論證的主題，探討而可以透過生活中「吃茶」的「禪定」修習或行持而契入於「禪悟」的境界。筆者以為在現代生活應用中，透過「吃茶去」精神的領會與行持，成為修習禪定與禪悟的核心要領，進而體證「茶禪一味」美學之生命境界。

關鍵詞：吃茶去、趙州禪師、禪茶思想、趙州茶、茶禪一味

An Investigation on the “Let’s Have Tea” Public Case of Zhaozhou *Chan* Master and an Analysis of His *Chan* Tea Thought

Lien-chung Huang

Kao Yuan University Center for General Education

Abstract

The public case of Zhaozhou *chan* master’s “Let’s have tea” is an important prototype public case in the middle and late *tang* dynasty in the history of *chan* development, and has unique status and significant influence among “*Deshan* stick, *Linji* shout, *Yunmen* cake, *Zhaozhou* tea”. After the *song* dynasty, inspired by the Zhaozhou *chan* master’s “Let’s have tea” case, the follow-up development of the “taste *chan* in tea” or “taste tea in *chan*” thoughts have formed the unique cultural connotation and value of Chinese *chan* aesthetics, which deserves in-depth discussion. This article takes the formation background and development outline of the “Let’s have tea” case of Zhaozhou *chan* master as the approach, discusses the philosophical thoughts of *chan* tea of the “Let’s have tea” case, and analyzes the historical value and cultural significance of this case.

This article also takes the context of *Nanquan Puyuan chan* Master's thought that "The ordinary mind is the Way" as the ideological background, analyzes the *chan* tea thought of Zhaozhou *chan* Master's "Let's have tea" case, and analyzes different levels to explain that the *chan* case has broken the basic rationale of the binary opposition divisiveness. Therefore, the case of Zhaozhou *chan* master's "Let's have tea" is based on that "The ordinary mind is the Way" and the concentration of "Non-mixed mixed Minds", which brings into the realm of *chan* meditation and the true form of *chan* enlightenment, and demonstrates the characteristics and ideology of *chan* life of Zhaozhou *chan* master.

This article finally explores the possibility of the application and practice of the *chan* tea thought of "Let's have tea" by Zhaozhou *chan* master, and argues that the corresponding combination of "Chan" and "Tea" formed the beginning of the "Chan Tea" thought in later generations. This article attempts to discuss how the "Chan Tea" thought of Zhaozhou *chan* master can be applied to modern social life as the theme of argumentation. It also suggests that by the continual cultivation and practice of "meditation" of "having tea" in life. In light of this, one can thus enter the realm of "Chan Enlightenment". The author thinks that through such an application in modern life, by the understanding and practice of the spirit of "having tea", it becomes the core essential for practicing meditation and mindfulness, and then realize the life state aesthetics of "taste tea in *chan*".

Keywords: Let's have tea, Zhaozhou *chan* master, the *chan* tea thought, Zhaozhou tea, The *Samadhi* of "Chan-tea"

目 次

-
- 一、前言
 - 二、趙州禪師「吃茶去」公案考
 - 三、趙州禪師「吃茶去」公案的禪茶思想
 - 四、趙州禪師「吃茶去」禪茶思想之生活應用與實踐之可能
 - 五、結論
-



一、前言

趙州從諗（A.D. 778-897）是中晚唐時代的大禪師，生於唐代宗大曆13年，圓寂於唐昭宗乾寧4年，敕諡「真際大師」，世壽一百二十歲，著有《趙州真際禪師語錄》¹行世。在中國禪宗史上，趙州禪師有「古佛」之譽稱，其公案語錄的對答機鋒，成為後代禪師們奉為禪門典範與圭臬極則，不僅對後世禪宗的發展產生極為深遠的影響，也留下一代禪宗祖師的風範與特殊手眼的宗風。

中國禪宗史上有「德山棒、臨濟喝、雲門餅、趙州茶」的禪門教學特色，²其中的「趙州茶」是最為普及後世與影響最為深遠的禪門公案之一，也是宋代以後「禪茶一味」思想的起源與濫觴。「趙州茶」的「吃茶去」（喫茶去）千年公案，在南宋法應（生卒年不詳）集《禪宗頌古聯珠通集》卷20中，即載有關於「吃茶去」公案古來禪家諸祖頌古之作，從汾陽善昭（A.D. 947-1024）的頌古開始，記錄到南宋仰山無禪信禪師（生卒年不

¹ 《趙州真際禪師語錄》，又作《真際大師語錄》、《趙州錄》、《趙州和尚語錄》、《趙州從諗禪師語錄》，內容為唐代趙州從諗一生語錄，由趙州從諗法嗣兼侍者趙州文遠（生卒年不詳）所編，宋代棲賢澄湜（北宋禪僧，生卒年不詳）重詳定的有二卷：1.《趙州真際禪師語錄并行狀》，在「卷上」下有「南嶽下四世嗣南泉願」字句，內容輯錄趙州之行狀、上堂、示眾、問答、對機、勘辨與偈頌等。2.《趙州真際禪師語錄之餘》，內容輯錄趙州之示眾語要、十二時歌、偈頌與真贊等。以上收錄於南宋蹟藏主（守蹟）集《古尊宿語錄》卷13-14，《卍續藏》冊118，頁304上-334下。

² 有關於「德山棒、臨濟喝、雲門餅、趙州茶」的禪門教學特色，在《列祖提綱錄》卷27載有：「臨濟喝、德山棒，火上添油；雲門餅、趙州茶，眼中著屑。」見清·行悅集，《列祖提綱錄》卷27，《卍續藏經》冊112，頁601。

詳)為止, 總共錄列了31條。³ 可見從晚唐至南宋時期, 這則「吃茶去」公案受到極大的重視。

趙州禪師的「吃茶去」公案, 饒富禪機的趣味與雅緻, 透顯著古代禪宗祖師的殊妙智慧與生活禪悟, 不僅體現了趙州禪的精神與特質及禪茶一味的思想, 也能為生活中時時用心而一切無住不執著形成生活的美學, 繼而為生活修行的基礎, 「吃茶去」禪茶美學思想也能為當代社會生活, 帶來無窮無盡的美妙應用與生命境界提昇的啟發。

二、趙州禪師「吃茶去」公案考

相關於趙州禪師目前可見最早紀錄的史料, 其一是成書早於五代南唐元宗保大10年(A.D. 952)的泉州招慶寺靜、筠二師編著之《祖堂集》卷18「趙州和尚」條。其二對於生平介紹較為可靠與記錄詳實的「行狀」, 則是洛陽東院惠通於保大11年(A.D. 953)撰述的《趙州真際禪師行狀》。⁴ 在相關史料中, 趙州

³ 汾陽善昭對「吃茶去」公案的頌古為:「趙州有語喫茶去, 天下衲僧總到來。不是石橋元底滑, 喚他多少衲僧回。」仰山無禪信禪師對「吃茶去」公案的頌古為:「趙州逢人喫茶, 誰知事出急家。反手作雲作雨, 順風撒土撒沙。引得洞山無意智, 問佛也道三斤麻。」見南宋·法應集, 元·普會續集, 《禪宗頌古聯珠通集》卷20, 《卍續藏經》冊115, 頁240上-241中。

⁴ 《趙州真際禪師行狀》一文, 除收錄於《古尊宿語錄》卷13之外, 還收錄於《全唐文》卷997, 見中國哲學書電子化計劃: <https://ctext.org/library.pl?if=gb&file=200052&page=26#>趙州真際禪師行狀。亦收錄於《趙州和尚語錄》後附, 見《嘉興藏》冊24, 頁371-372。在《祖堂集》成書之後, 北宋太宗端拱元年(A.D. 988)撰成的《宋高僧傳》卷11有「唐趙州東院從諗傳」。不久, 在北宋真宗景德元年(A.D. 1004)由楊億撰序具表上進的《景德傳燈錄》卷10有「趙州東院從諗禪師」等相關史料載錄。見宋·道原纂, 《景德傳燈錄》卷10, 《大正藏》冊51, 頁276下-278中。

禪師在《趙州真際禪師行狀》與《景德傳燈錄》卷10皆載為「曹州郝鄉人」，《祖堂集》卷18中載為「青社緇丘人」，《宋高僧傳》卷11則載為「青州臨淄人也」。⁵ 其中的「曹州」為南北朝所設，轄今約為山東省菏澤、曹縣、成武、東明及河南省蘭考、民權等地。至於「青社緇丘」或「青州臨淄」，「青社」則是借指青州，轄境在今山東北部一帶，為齊故地，唐時轄境相當於今山東濰坊、益都等地，治所在今山東省青州市。「緇丘」或「臨淄」，約今山東省淄博市臨淄區。因此，不論是古代的「曹州郝鄉人」或是「青社緇丘人」，皆是現今山東省境內人士。

趙州禪師現存於世的語錄公案，若依據在2001年出版的張子開點校《趙州錄》，輯有520則。⁶ 在2006年由河北禪學研究所出版而由沈瑩瑩點校之《趙州禪師語錄·臨濟禪師語錄》（合

⁵ 依據高麗高宗32年刊刻（公元1245年，時為南宋理宗淳祐五年）、日本大正元年刷印之高麗大藏經本《祖堂集》卷18中的記載，「趙州和尚」籍貫原文為：「趙州和尚，嗣南泉，在北地，師諱全諡，青社緇丘人也。」見南唐·靜筠二禪師編撰，孫昌武、衣川賢次、西口芳男點校，《祖堂集》，《中國佛教典籍選刊》（北京：中華書局，2007年10月第1次印刷），頁784。另在《宋高僧傳》卷11則載為：「釋從諡，青州臨淄人也。」（《大正藏》冊50，頁775下）在《景德傳燈錄》卷10則載為：「趙州觀音院（亦曰東院）從諡禪師，曹州郝鄉人。」見宋·道原纂，《景德傳燈錄》卷10，《大正藏》冊51，頁276下。至於「從諡」與「全諡」之別異，相關於趙州遊化蹤跡，參見張子開，〈周游煙水半天下融貫南北弘禪道——趙州從諡化跡考〉，《五臺山研究》2000年第4期，頁3-10。有關於趙州的生平，張子開亦多有相關研究，見張子開，〈趙州和尚、趙州語錄與趙州禪〉，《中國禪學》第1卷（北京：中華書局，2002年6月第1版），頁147-167。

⁶ 見張子開點校，《趙州錄》（河南鄭州：中州古籍出版社，2001年10月第1次印刷）。另，張子開亦有一書，則是輯錄趙州禪師相關史料，蒐羅相當全面，見張勇（張子開），《趙州從諡研究資料輯註》（四川成都：巴蜀書社，2006年12月第1次印刷）。

集)中，載有512則，另補遺41則。⁷ 在2007年北京中華書局出版而由孫昌武等點校的《祖堂集》，載錄編號有57則。⁸ 此外，吳言生在2008年出版的《趙州錄校注集評》，則是在初編的525則之上，另在其他的禪宗史料中補遺佚文90則，而成為615則。⁹ 其中，趙州禪師的「吃茶去」公案，在五代南唐元宗保大10年(A.D.952)的《祖堂集》卷18「趙州和尚」條中載為：

師問僧：「還曾到這裏摩？」(僧)云：「曾到這裏。」師云：「喫茶去。」師云：「還曾到這裏摩？」對云：「不曾到這裏。」師云：「喫茶去。」又問僧：「還曾到這裏摩？」對云：「和尚問作什麼？」師云：「喫茶去。」¹⁰

雖然，這是《祖堂集》目前可見最早之傳世刻本，¹¹《祖堂集》從北宋以來散佚，所幸早期傳播至古代高麗，才得以收遺錄藏於高麗版大藏經¹²中；並於高麗高宗32年(A.D.1245)在古代慶昌道南海島，設置分司大藏都監開版雕造本書，其中為避高麗太祖王建的名諱，書中「建」字皆有缺筆避諱的情況。然而，公元1245年距離趙州禪師圓寂的897年，已有348年之久，

⁷ 見唐·趙州從諗禪師、臨濟義玄禪師，沈瑩瑩點校，《趙州禪師語錄·臨濟禪師語錄》(合集)(石家莊：河北禪學研究所，2006年4月)，頁20-109。

⁸ 見南唐·靜筠二禪師編撰，孫昌武等點校2007，頁784-797。

⁹ 見吳言生，《趙州錄校注集評》上下冊(北京：中國社會科學出版社，2008年1月第1版)。

¹⁰ 見南唐·靜筠二禪師編撰，孫昌武等點校2007，「趙州和尚」條第43則，頁791。

¹¹ 見南唐·靜筠二禪師編撰，孫昌武等點校2007，「點校說明」，頁1-5。

¹² 高麗朝顯宗2年(A.D.1011)開始著手仿刻《開寶藏》而成之高麗版大藏經，初刻本的初雕部分主體約完成於顯宗20年(A.D.1029)，後來直到宣宗(A.D.1083至1094)時期，義天(A.D.1055-1101)還對初雕部分進行了大量增補。

時間過於久遠，其內容對話語言脈絡亦不通順。但在趙州禪師法嗣兼侍者趙州文遠所編與宋代棲賢澄謁校之《趙州真際禪師語錄》中，趙州禪師的「吃茶去」公案內容載為：

師問二新到：「上座曾到此間否？」云：「不曾到。」
師云：「喫茶去。」又問那一人：「曾到此間否？」
云：「曾到。」師云：「喫茶去。」院主問：「和尚！不曾到，教伊喫茶去，即且置；曾到，為什麼教伊喫茶去？」師云：「院主！」院主應諾。師云：「喫茶去！」¹³

此外，在《聯燈會要》卷6亦載有「吃茶去」公案的內容，文字亦有些出入：

師問新到：「曾到此間否？」云：「曾到。」師云：「喫茶去。」又問一僧，僧云：「不曾到。」師云：「喫茶去。」院主問：「為甚曾到此間喫茶去，不曾到此間也喫茶去？」師召院主，主應諾。師云：「喫茶去。」¹⁴

筆者將《祖堂集》、《古尊宿語錄》、《聯燈會要》與《指月錄》的「吃茶去」公案，以表格方式對照如下：

<p>《祖堂集》 (高麗藏本)</p>	<p>師問僧：「還曾到這裏摩？」(僧)云：「曾到這裏。」師云：「喫茶去。」師云：「還曾到這裏摩？」對云：「不曾到這裏。」師云：「喫茶去。」又問僧：「還曾到這裏摩？」對云：「和尚問作什麼？」師云：「喫茶去。」</p>
-------------------------	---

¹³ 此則公案收錄於宋·蹟藏主集《古尊宿語錄》卷14，《卍續藏經》冊118，頁328。此則亦收錄於吳言生，《趙州錄校注集評》下冊，第459則，頁544。

¹⁴ 此則公案收錄於宋·悟明集《聯燈會要》卷6，《卍續藏經》冊136，頁531。

<p>《古尊宿語錄》 (卍續藏本)</p>	<p>師問二新到：「上座曾到此間否？」云：「不曾到。」師云：「喫茶去。」又問那一人：「曾到此間否？」云：「曾到。」師云：「喫茶去。」院主問：「和尚！不曾到，教伊喫茶去，即且置；曾到，為什麼教伊喫茶去？」師云：「院主！」院主應諾。師云：「喫茶去！」</p>
<p>《聯燈會要》 (卍續藏本)</p>	<p>師問新到：「曾到此間否？」云：「曾到。」師云：「喫茶去。」又問一僧，僧云：「不曾到。」師云：「喫茶去。」院主問：「為甚曾到此間喫茶去，不曾到此間也喫茶去？」師召院主，主應諾。師云：「喫茶去。」</p>
<p>《指月錄》 (卍續藏本)¹⁵</p>	<p>師問新到：「曾到此間麼？」曰：「曾到。」師曰：「喫茶去。」又問僧，僧曰：「不曾到。」師曰：「喫茶去！」後院主問曰：「為甚麼曾到也云喫茶去，不曾到也云喫茶去？」師召院主，主應「喏！」師曰：「喫茶去！」</p>

以上四本禪籍皆紀錄了趙州禪師「吃茶去」的公案，若以語意脈絡來看，當屬《古尊宿語錄》較為完整與精確。《古尊宿語錄》凡48卷，為南宋臨濟宗楊岐派禪僧守蹟（生卒年不詳）集，守蹟又名僧挺守蹟，因為曾任福建福州鼓山寺藏主，故號蹟藏主。《古尊宿語錄》成書後，又經明朝靈谷寺定巖淨戒（A.D. ?-1418）重校。然而，在《古尊宿語錄》收錄的《趙州真際禪師語錄》，不僅載有撰述於五代十國的南唐保大11年（A.D. 953）的《趙州真際禪師行狀》，也有由趙州從諗法嗣兼侍者趙州文遠所編的《趙州和尚語錄》，若以資料的精確性而言，當屬其語錄較為精確。

¹⁵ 明·瞿汝稷集，《卍續藏經》冊143，頁253下。

趙州禪師「吃茶去」的公案，主要是延續了南泉普願「平常心是道」的思想背景，如楊惠南在〈茶道與禪道〉一文中指出：

在這個例子裏，上則公案中的「吃粥」、「洗鉢」，被改成「吃茶去」，但其中所要闡述的「平常心是道」，則是完全相同：曾到趙州（所居住之）觀音院的禪僧，趙州叫他吃茶去；不曾到觀音院的禪僧，趙州也叫他吃茶去。而那個因為好奇而發問的觀音院院主，趙州也叫他吃茶去！這就是趙州禪師建立在「平常心是道」這種禪法上的「趙州茶」。在趙州禪師看來，「吃茶去」和「吃粥」、「洗鉢」一樣，都是最好的禪修法門。¹⁶

從日常生活中的「吃粥」、「洗鉢」到「吃茶去」，都是「平常心是道」的具體展現，亦是南泉普願與趙州禪師的禪法宗風。

有關於中國歷史上將「禪」與「茶」結合起來的首次記載或大興，主要是唐代封演（生卒年不詳）的筆記，¹⁷其所著之《封氏聞見記》卷6〈飲茶〉中載：「開元中，泰山靈巖寺有降魔師，大興禪教。學禪務於不寐，又不夕食，皆許其飲茶，人

¹⁶ 見楊惠南，〈茶道與禪道〉，《中國禪學》第1卷（北京：中華書局，2002年6月），頁251-252。關於此點，樓宇烈亦認為「平常心」是「吃茶去」公案的主要核心思想，並指出：「茶是『本分事』，用『平常心』去吃，禪也是『本分事』，用『平常心』去修。禪中有茶味，茶中有禪道。」見樓宇烈，〈禪茶一味道平常——趙州大師「吃茶去」公案的現代闡釋〉，《中國禪學》第3卷（2004年11月），頁297。

¹⁷ 封演為唐代渤海蓆縣（今河北景縣）人，天寶15年（A.D. 756）進士，唐代宗大曆年間任邢州刺史，唐德宗建中3年（A.D. 782）時，署刑部侍郎，官至御史中丞。封演所撰之《封氏聞見記》，原為其聞見筆記，全書共十卷，內容多記宗教、典籍、掌故、聲韻、制度、古蹟、軼事與自然現象等，可謂詳實記錄了唐代諸多史料。

自懷挾，到處煮飲，從此轉相仿效，遂成風俗。」¹⁸ 其中的「降魔師」，即是北宗神秀門人的降魔藏禪師（生卒年不詳），在《宋高僧傳》卷8之〈唐兗州東嶽降魔藏師傳〉中載：「釋藏師，姓王氏，趙郡人也。」¹⁹ 其中的「趙郡」祇今於邯鄲附近，降魔藏禪師住持之寺院為山東境內之泰山靈巖寺。北宗神秀一門的降魔藏禪師專務禪定的修習，其中的「務於不寐，又不夕食」，或指終夜坐禪與過午不食，難免久坐之後昏沉，此時「許其飲茶」與「到處煮飲」，便形成禪門「轉相仿效，遂成風俗」的時尚活動。蕭麗華在〈唐代僧人飲茶詩研究〉一文中指出：

筆者（蕭麗華）曾統計唐代茶詩高達四百餘首，其中白居易一人佔67首。……上列圖表顯示出僧人飲茶詩共131首，為唐代茶詩之三分之一強。以全唐詩二千餘詩家的比率來看，僧人30家的飲茶詩，創作數量已屬可觀。而其中與陸羽關係密切的皎然和尚茶詩26首，可以算是中唐「煎茶道」的代表詩僧。……這與唐封演《封氏聞見記》所載茶禪大興的時間點不謀而合。²⁰

蕭麗華特別以唐代茶詩的發展背景中，勾勒出「僧人飲茶詩」的主題，並說明「煎茶道」的煮茶形式發展，再深化到「習禪」與「飲茶」兩項活動的結合，藉以說明中國禪茶美學

¹⁸ 唐·封演，《封氏聞見記》，收錄於《景印文淵閣四庫全書》第862冊（臺北：臺灣商務印書館，1986年初版），頁442。

¹⁹ 見宋·贊寧撰，范祥雍點校，《宋高僧傳》卷8（北京：中華書局，1987年8月），頁190。

²⁰ 見蕭麗華，〈唐代僧人飲茶詩研究〉，《臺大文史哲學報》第71期（2009年11月），頁212。另外，蕭麗華也指出：「佛教坐禪飲茶最早可追溯至晉代。」相關引用及論證皆值得參考。見蕭麗華，〈中日茶禪的美學淵源〉，《法鼓人文學報》第3期（2006年12月），頁186。

或茶禪一味的時代背景。

因此，從降魔藏禪師的「許其飲茶，人自懷挾，到處煮飲」到趙州禪師的「吃茶去」之間，筆者歸納出三項重點，藉以說明「吃茶去」形成的背景因素：

其一，就地理位置而言：降魔藏禪師本身為河北邯鄲人，住持泰山靈巖寺。趙州禪師本身為「曹州郝鄉人」或是「青社緇丘人」，地點在山東省荷澤、濰坊或淄博一帶，皆是現今山東省境內人士。趙州禪師住持之趙州，為現今河北省趙縣。因此，從降魔藏禪師到趙州禪師之間，兩人的地理位置十分接近，禪門飲茶之風，頗能說明「轉相仿效，遂成風俗」的環境背景因素之一。

其二，唐代僧人飲茶的活動，往往也與其本身宗門風格相關，如降魔藏禪師為北宗門下，專習禪定，藉飲茶提振精神而期以更深入禪定。相對的，趙州禪師是南宗禪門下禪師，以言語機鋒對話公案為特色，將單純的生活飲茶活動，轉化或提升到「吃茶去」參究公案的層次，成為日後茶禪一味思想形成的背景因素之一。

其三，唐代僧人飲茶而發表創作之茶詩，即可看出當時佛門已然有飲茶的習慣與時尚，並且將飲茶活動賦予了美學的審美，並且興發了飲茶之趣味。降魔藏禪師門下的飲茶活動，進而到趙州禪師的「吃茶去」公案，亦是將飲茶活動延伸至茶禪美學的領域，成為日後茶禪一味美學形成的背景因素之一。

潘林榮在〈茶禪一味考辨〉一文中指出：「佛徒出于提神坐禪之需而知飲茶，並進而對茶事的發展產生了某些作用；但是，茶飲成爲一種風尚而盛起是在不興坐禪的禪宗（南宗）誕

生以後的開元年間或中晚唐時期這一無可辯駁的事實，促使我們不得不相信，禪定之禪是無法解釋這茶禪一味的！」筆者有不同看法，南宗禪並非「不興坐禪」而是「不執著於坐禪」，南宗禪的禪師依循六祖惠能頓悟的禪法宗風，仍然在佛教戒定慧三學中認真修持，坐禪是修習禪定的重點。再者，禪定之禪亦是禪悟的基礎，六祖惠能強調「定慧體一不二」，可見禪定之禪與禪悟之禪，皆為茶禪一味思想的重要組成部份。²¹

在趙州禪師拈出「吃茶去」公案之前，由於趙州禪師乃一脈承襲了江西馬祖道一（A.D. 709-788）到南泉普願（A.D. 748-834）的「平常心是道」，趙州禪師乃是南泉普願的法嗣，也因此形成了趙州禪師的生活禪。關於南泉普願對於「茶」的接觸，據尹文漢在〈生活禪與“吃茶去”——從南泉、趙州到新羅道允〉一文中整理出目前可見文獻有五項出處，²² 其中在《祖堂集》卷16中，即有三處特別值得注意。其一：

師（南泉普願）初住庵時，有一僧到，師向僧云：「某

²¹ 見潘林榮，〈茶禪一味考辨〉，《農業考古》1994年第2期，頁79。有關於近代「茶禪一味」主題的討論，日人田中仙樵曾於1905年於東京光融館發表《茶禪一味》一書，開啟近代相關「茶禪一味」美學思想的探討。見田中仙樵，《茶禪一味》（東京：光融館，1905年3月）。另有舒曼指出：「所謂定慧，定即禪定，是禪門所修的行爲；慧即智慧，是禪宗所遵道理。落實在禪茶一體之上，禪茶相即，定慧相印，禪與茶相是、相在、不離。」見舒曼，〈論茶禪一體與六祖惠能“定慧等學”的關係〉，《農業考古》2015年第2期，頁151。筆者並不同意如此詮釋，因為禪定為心一境性的境界，亦指色界以上的法界，而非舒曼所謂的「禪門所修的行爲」；慧指禪悟，亦非其所謂「禪宗所遵道理」。惠能所謂的「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。筆者以為「定慧等學」不能輕易套用在「茶禪一體」的體用範疇之上，相關論證宜更為審慎。

²² 見尹文漢，〈生活禪與“吃茶去”——從南泉、趙州到新羅道允〉，《中國茶葉加工》2012年第4期，頁48。

甲入山去，一餉時為某送茶飯來。」其僧應喏。²³

在此可見，南泉普願已將「茶」列為生活中的基本飲用食物。其二：

師（南泉普願）行腳，次問村路：「此路到什摩處？」村公對云：「腳下底是什摩？」師云：「到岳不？」村公：「如許多時，又覓在。」師云：「有茶不？」對云：「有。」師云：「覓一坵茶得不？」對云：「覓則不得，但來。」²⁴

南泉普願用「覓一碗茶得不」來提示禪機，這也是運用「茶」為公案的生活實物，以此點撥禪法。其三：

師（南泉普願）與歸宗（歸宗智常）同行二十年，行腳煎茶，次，師問：「從前記持商量語句，已知離此，後有人問畢竟事，作摩生？」歸宗云：「這一片田地，好個卓庵。」師云：「卓庵則且置，畢竟事作摩生？」歸宗把茶鉞而去，師云：「某甲未喫茶在。」歸宗云：「作這個語話，滴水也消不得。」有人問：「和尚住此間來，還見作家也無？」師云：「作家則不見，兩個石牛鬥入海，直至如今不得迴。」有人拈問龍花：「只如南泉與摩道，意作摩生？」龍花云：「誰敢向這裏出頭？」²⁵

南泉普願與歸宗智常是同時代之禪師，有次在行腳時「煎

²³ 見孫昌武、衣川賢次、西口芳男等點校2007，卷16，頁705。

²⁴ 見孫昌武、衣川賢次、西口芳男等點校2007，卷16，頁708。

²⁵ 見孫昌武、衣川賢次、西口芳男等點校2007，卷16，頁709。

茶」的煎煮茶葉，由此可見「煎茶」是普願禪師的日常生活活動之一。歸宗智常持「茶銚而去」，其中茶銚是帶有柄的茶壺，其利用此動作，南泉點試禪機說「某甲未喫茶在」，此亦為利用「喫茶」（吃茶）為點化禪機的公案。

此外，在《景德傳燈錄》卷7，載有馬祖道一（A.D. 709-788）法嗣的廬山歸宗寺智常禪師之「吃茶去」公案，歸宗智常生卒年不詳，但可確定其在晚年於唐憲宗元和年間（A.D. 806-820），主持歸宗寺而開壇講法，可見歸宗智常活躍的年代略早於趙州禪師。歸宗智常「吃茶去」的公案在《景德傳燈錄》卷7所載內容如下：

（廬山歸宗寺智常禪師）師剗草次，有講僧來參，忽有一蛇過，師以鋤斷之，僧云：「久嚮歸宗，元來是箇麤行沙門。」師云：「坐主歸茶堂內喫茶去。」²⁶

由此可見「吃茶去」公案，在趙州禪師之前，即有一定規模的流行，但因每位禪師個人特殊手眼不同，便有不同的意境及特色。另在《景德傳燈錄》卷9亦有虔州處微（生卒不詳）「吃茶去」公案內容如下：

²⁶ 見宋·道原編，《景德傳燈錄》卷7，《大正藏》第51冊，頁256上。其中，原《大正藏》所錄之原文作「久嚮歸宗」，但筆者依日本貞和4年（A.D. 1348）、延文3年（A.D. 1358）補刻之日本京都大學藏本之《景德傳燈錄》卷7，頁146所載，校改為「久嚮歸宗」。另在《磧砂藏》中有些不同於前述《大正藏》的載錄：「師剗草次，有座主來參，值師（廬山歸宗寺智常禪師）鋤草，忽見一條蛇，師以鋤便鑿，座主云：『久嚮歸宗，到來祇見箇麤行沙門。』師云：『是你麤？是我麤？』主云：『如何是麤？』師豎起鋤頭。主云：『如何是細？』師作斬蛇勢。主云：『與麼則依而行之。』師云：『依而行之即且置，你什麼處見我斬蛇？』（座）主無語。」其中並無「喫茶去」一語，見《磧砂藏》冊511，頁69。

師（虔州處微）問仰山：「汝名什麼？」對曰：「慧寂。」師曰：「那箇是慧？那箇是寂？」曰：「只在目前。」師曰：「猶有前後在。」寂曰：「前後且置，和尚見什麼？」師曰：「喫茶去。」²⁷

虔州處微為西堂智藏（A.D. 735-814）禪師法嗣，生活年代亦略早於趙州禪師。對話機緣中，仰山慧寂（A.D. 807-883）反問虔州處微：「和尚見什麼？」，處微回答竟是：「喫茶去！」由此可見「吃茶去」已是禪門禪機用語的一環。其中仰山慧寂的生活年代即與趙州禪師相當，亦可見趙州禪師運用「吃茶去」的轉語，應該是當時禪門非常流行的一句生活口語。趙州禪師到八十歲時猶行腳諸方，遍參禪門大德名宿，對「喫茶去」一語有所領會，故運用自在，自然是有其背景與時代氛圍。

三、趙州禪師「吃茶去」公案的禪茶思想

禪宗公案在形式、內容與意義方面，可以歸納成三個面向，分別是思想內容為本體、形式結構為相貌與問答意義為作用，意即公案有其體相用的哲學範疇。²⁸ 唐代早期公案在形式結構方面，多半是語錄文字的問答體，其中又可以分為「主與賓」或「問與答」的交錯形式，形成「主問」與「賓答」的對話。禪宗公案是記錄生活言行的實錄，因此語錄則多是行為動作為輔助的敘述散文體。公案在禪師展示具體圖像或強烈肢體動作下，形成具有文字張力的小說形式，如「棒」與「喝」等，

²⁷ 《大正藏》冊51，頁269上。

²⁸ 見拙著黃連忠，《禪宗公案體相用思想之研究》〈第二章 禪宗公案的 formed、演變、影響與價值〉（台北：台灣學生書局，2002年9月初版），頁13-124。

都頗具戲劇小說的張力情節。在北宋以後，禪師擅長以詩文偈頌隱晦寄託禪意禪境而形成的偈頌體，如後代的頌古與評唱等，亦是公案的一大特色。趙州禪師「吃茶去」公案為唐代原型公案，具備了「主問」與「賓答」形式，以及生活事物的「吃茶」與邀請或命令動作的「去」，形成了一則雋永有趣又耐人尋味並深富禪機的公案。

禪宗的原型公案如趙州禪師「吃茶去」或「狗子無佛性」，都是後代參究的對象。然而，禪宗公案向來有「死句」與「活句」之別，筆者訓釋為「有義語」與「無義語」。「有義語」即為「死句」，這是指有脈絡理路可尋，可以依文解義，可參可解，但是落於言詮與二元對立的思維，這是類同「死句」，無法作為參究開悟的公案。²⁹「無義語」多為「活句」，主要是指跳脫思想常軌，不著邊際，無法以意識思維參究的對象，此即為「活句」。筆者以為在「死句」與「活句」之外，實在無法以表面文字來判定的公案，亦可歸為「非有義非無義語」之類別。因此，筆者以為禪宗的原型公案，可以歸納成三大類：「死句」、「活句」與「不定句」。趙州禪師「吃茶去」公案，若就結構形式與內容意義來看，即可歸為「不定句」，因為此則公案有其深刻的意義但不明顯，有其豐富的意象卻別具涵義，亦非如「狗子無佛性」的「無」字話頭引人入參。所以，趙州禪師「吃

²⁹ 有關於「活句」與「死句」之辨，歷來頗有爭議，禪宗常見用語，又可稱為「活語」、「死語」。主要是指可以活用並參究祖師公案之句為「活句」。不能活用並參究祖師公案之句為「死句」。其中又以參公案的話頭為主。在宋朝覺範慧洪（A.D. 1071-1128）的《林間錄》卷上引洞山守初（A.D. ?-990）的話：「予建中靖國之初，故人處獲《洞山初禪師語》一編，福嚴良雅所集。其語言宏妙，真法窟爪牙，大略曰：語中有語，名為死句；語中無語，名為活句。」見《卍續藏經》冊148，頁597。

茶去」公案，筆者歸類為「非有義非無義語」的「不定句」，亦是判屬其特殊的性質。

若依《古尊宿語錄》中趙州禪師的「吃茶去」公案，筆者將其拆解為三項層次：

第一層次：

師（趙州禪師）問二新（來僧人）到（寺院）：「上座曾到此間否？」云：「不曾到。」師云：「喫茶去。」

第二層次：

（趙州禪師）又問那一人：「曾到此間否？」云：「曾到。」師云：「喫茶去。」

第三層次：

院主（寺院監寺）問（趙州禪師）：「和尚！不曾到，教伊喫茶去，即且置；曾到，為什麼教伊喫茶去？」師云：「院主！」院主應諾。師云：「喫茶去！」

第一層次中，趙州禪師詢問新來僧人，是否曾經來到此所寺院道場，新來僧人回答說「不曾到」，趙州禪師便令其「吃茶去」，表面上有「遠來是客，待以茶水」之禮儀。

第二層次中，趙州禪師詢問另一位新來僧人，是否曾經來到此所寺院道場，這位新來僧人回答說「曾到」，趙州禪師又令其「吃茶去」，表面上亦有「故人來參，待以茶水」之禮儀。

第三層次中，寺內的院主（監院法師），³⁰就發言提出質疑

³⁰「院主」之稱，相當於今寺院內的監院或監寺一職，俗稱為當家，台灣佛光山

說，未曾來訪的僧人請他喝茶，有其道理，那為何曾經到訪的僧人也請他喝茶呢？意思是這是不是一種矛盾呢？未料趙州禪師喊了一聲：「院主！」院主在「應諾」後，趙州禪師卻要院主依然「吃茶去」。

若從語言文字來看，「不曾到」與「曾到」兩者是二元對立的分判類別，然而「院主」卻進入如此的二元分別，趙州禪師並未進入二元對立的分別心，在三個層次中，都呈現了「不二」之「吃茶去」，意即跳出了二元對立的分別，這亦是禪宗公案中慣見的教學方法。³¹

古代禪宗祖師在禪宗的教育方法與修持家風裡，經常運用生活中的尋常事物，讓其受教的學僧體證法性的不生不滅，從而證契禪悟。關於此點，後來寶印楚明禪師（A.D. ?-1190）曾說：「上堂云：雲門餠餅，非麩所成。趙州喫茶，口行人事。諸人還相委悉麼？若也委悉，方信古人是截鐵之言。如或未入玄關，且在荊棘林裏。」³² 其中的「委悉」，就是詳細並完全明白知曉的意思，所謂的「雲門餠餅」，只是禪宗公案的象徵，重點不在於是否為麵粉所製成，同理的「趙州喫茶」，亦非口頭上的茶，而是指涉的禪機才是要緊的事。在「委悉」的明白之後，

則稱為「都監院」。古代禪門中，在唐代設有「監院」一職掌理全寺之事務，即稱「院主」。在宋·宗頤集，《重雕補註禪苑清規》卷3中載有：「監院一職，總領院門諸事。」收錄於《卍續藏經》冊111，頁890下。

³¹ 趙長華指出：「趙州對三個不同者均以吃茶去作回答，正是反映了茶道與禪心的默契，其意在消除學人的妄想分別，即謂佛法但平常，莫作奇特想，不論來過還是沒有來過或者相識與不相識，只要真心誠意地以平常心在一起吃茶，就可進入茶禪一味、茶禪一體境界。」筆者同意其「莫作奇特想」的論義，見趙長華，〈“茶禪一體”的文化境界〉，《探索與爭鳴》，1997年，頁44。

³² 語見宋·惟白集，《建中靖國續燈錄》卷25「杭州淨慈寶印禪師」條，《卍續藏經》冊136，頁337下-338上。

即會體悟禪宗祖師「截鐵之言」的見地，那是對禪悟切實的證契，才會顯現雄健而果斷的公案話語。³³ 由於未悟之人，就是寶印楚明所謂的「未入玄關」，並未掌握修持的核心要領，還如在「荊棘林裡」的生死煩惱輪迴之中。

趙州禪師「吃茶去」此則公案，或喻為禪宗修持的三重境界，如見山是山、見山不是山與見山又是山一般。趙州禪師直接以「見山又是山」的本地風光，暗喻「吃茶去」即是「修行去」，近悅遠來皆是客，體現眾生平等、凡聖一體、法性一味與無二無別的禪悟之境。特別的是，趙州禪師在面對院主的疑問時，竟然是喊了一聲：「院主！」筆者以為這是禪師在施展禪法教授中的「針鋒相對」，當下一語道破修行的要訣，本身並無實際的意義，目的只是讓聽者攝心觀照而已。這類的情況，類似「頻呼小玉原無事」般的意在言外。雖說如此，或許當下攝心觀照，跳脫二元相對的分別心，筆者以為此句：「院主！」可以歸屬為「無義語」的範疇。結果相應於「院主應諾」，展現禪法的一機一境，機境相觸，趙州禪師口呼「院主」一聲，院主「應諾」一句，兩者相觸為真。最後趙州禪師再下一轉語「吃茶去」，其中不涉萬法諸緣，不歷有無二元相對，非有非無，非來非去，回歸到生活現實，當下呈現實相真如的無分別境界，即當下的生活現實，即是真如實相全體真空妙有的呈現。

趙州禪師「吃茶去」公案，筆者另有一解，以為前述的三項層次，完全沒有任何禪法暗喻的指示，純粹只是趙州禪師以「平常心」所說的「平常話」。不管是新來僧人是客，還是舊來

³³ 古代成語所說的「斬釘截鐵」，即是出自於禪門術語。如宋·道原纂，《景德傳燈錄》卷17「道膺禪師」條：「師謂眾曰：學佛法底人，如斬釘截鐵始得。」（《大正藏》冊51，頁335中）。

僧人歸返，或是監院法師的提問，趙州禪師以「吃茶去」一視同仁，沒有任何其他暗含的意義。本來禪宗修持者，在生活中時時用心，攝心於禪定，從禪定中觀照身心實相，在眼耳鼻舌身意等六根中，簡化收攝了最容易妄想紛飛的「意念」，意即不起妄念分別，純粹只是聽聞覺知而已。如此，趙州禪師「吃茶去」公案，便不會掉進「思維想像」的泥淖，不在情識中卜度猜測，回歸到生活中的「平常心」。所以，筆者以為這是趙州禪師「吃茶去」公案，另一種意義的詮釋與論析，那就是趙州禪師沒有任何主觀上的意圖，亦無客觀的表達或陳述，就僅僅只是告訴公案中的三人「吃茶去」。

雖說如此，趙州禪師「吃茶去」公案，仍要放在這位唐代大禪師的整體禪學思想的背景下觀察，尤其是趙州禪師承襲馬祖道一與南泉普願的「平常心是道」，趙州禪師其得法因緣中，載有：

師問南泉：「如何是道？」泉云：「平常心是道。」師云：「還可趣向不？」泉云：「擬即乖。」師云：「不擬爭知是道？」泉云：「道不屬知不知。知是妄覺，不知是無記。若真達不疑之道，猶如太虛，廓然蕩豁，豈可強是非也！」師於言下，頓悟玄旨，心如朗月。³⁴

其中的「平常心」，出自於馬祖道一的：「江西大寂道一禪師示眾云：道不用修，但莫污染。何為污染？但有生死心，造作趣向，皆是污染。若欲直會其道，平常心是道。謂平常心無

³⁴ 參見宋·蹟藏主集，《古尊宿語錄》卷13，《卍續藏經》冊118，頁306上-下。亦於吳言生，《趙州錄校注集評》上冊，第1則，頁1。

造作、無是非、無取捨、無斷常、無凡無聖。」³⁵ 馬祖道一所謂的「污染」，即是分別心，因為有分別心才有各種妄心與意識執著。因為有分別心，才有生死、造作與趣向，這些都是「污染」。反之，「平常心是道」的「平常心」，這是禪悟解脫之境界，正是離開了造作、是非、取捨、斷常與凡聖的區別，離開了二元對立的思維。因此，趙州禪師才會向南泉普願請益「還可趣向否」，才讓南泉拈出「不疑之道，猶如太虛，廓然蕩豁」之本體思想，也是對馬祖道一「平常心」的補充與發揮。

在「平常心是道」的宗風裡，趙州禪師「吃茶去」公案，即是以「平常心」來「吃茶去」，完全還原到「吃茶」本身的主體，亦即不為應酬吃茶，不為人情吃茶，不為求法吃茶，不為造作、是非、取捨、斷常與凡聖來吃茶。因此，「吃茶去」就是「吃茶去」，但盡凡心，別無勝解，只是單純而純粹地「吃茶去」。趙州禪師拈出「吃茶去」一句，後人附會己意，揣摩臆測，趙州禪師的原意不可得，後世禪宗行者亦有開放創造性的參究與詮釋之意。

另在《趙州真際禪師語錄》中，趙州禪師開示了如何在生活中「不雜用心」：

師上堂云：「兄弟！莫久立。有事商量，無事向衣鉢下坐，窮理好。老僧行腳時，除二時齋粥，是雜用心力處，餘外更無別用心處也。若不如此，出家大遠在！」³⁶

³⁵ 見宋·道原纂，《景德傳燈錄》卷28，《大正藏》冊51，頁440上。

³⁶ 宋·蹟藏主集，《古尊宿語錄》卷13，《卍續藏經》冊118，頁307下-308上。亦於吳言生，《趙州錄校注集評》上冊，第22則，頁94。

趙州禪師慈悲深切，手眼高明，屢屢垂示後生學僧。所謂「有事商量」，這是禪師慈悲地邀請學僧參究禪法之意，希望學僧能夠多向前輩禪師，多多諮詢請益與對面請教禪法。若是已經明白修持禪法的核心要領之後，便是在世俗中「無事」，正好抖擻衣鉢，收拾好身心，用心禪坐，窮究思維法義。趙州禪師說自己多年行腳諸方參訪時，只有在「二時齋粥」吃飯時「是雜用心力處」，其他時間皆是收攝心念，萬法歸一，所以是「餘外更無別用心處也」。趙州禪師以此指示習禪學僧，時時用心觀照，收攝心念，不使心光往外流放，念起即覺，覺之即失，無掛無礙，洞然明白。此則垂示的公案，在吳言生的《趙州錄校注集評》上冊中輯有31則古德對此則公案的點評。³⁷ 這是禪宗修行的基磐，更是生活中修持禪悟的方法與重點。對於趙州禪師「吃茶去」公案精神，更是強調「不雜用心」的「專注」與「用心」，在「專注」與「用心」的當下是「不執著」的。

因此，趙州禪師「吃茶去」公案，便是以「平常心是道」與「不雜用心」的專注，契入禪定境界與禪悟實相，充分展現了趙州禪師生活禪的特質與宗風思想。

四、趙州禪師「吃茶去」禪茶思想之生活應用與實踐之可能

趙州禪師「吃茶去」公案，以「禪」與「茶」的相應結合，形成了後世「禪茶」思想的開端。至於趙州禪師的禪茶思想，如何能於現代社會生活中得到殊妙的應用，筆者以為可以

³⁷ 見吳言生，《趙州錄校注集評》上冊，第22則，頁94-98。

在生活中應用趙州禪師「吃茶去」的精神，透過「吃茶」的行持而契入於「禪悟」的境界。

首先簡易論釋「禪」為何義？「禪」有「禪定」之原始禪與「禪悟」之宗門禪的兩項分別。前者為「四禪八定」中的色界四禪與無色界的四空定，合稱為四禪八定；後者，則為菩提達摩來華而形成中國禪宗傳承「教外別傳」的「禪悟」，兩者皆有「禪」名，但實際內涵卻並不相同。

若以「禪定」的「禪」而言，其梵文原文為 *dhyāna*，音譯為禪那、馱衍那、持阿那。³⁸ 玄奘 (A.D. 602-664) 在《阿毘達磨大毘婆沙論》卷141中，將「禪」譯為「靜慮」：「四靜慮（禪）者，謂初靜慮（禪）乃至第四靜慮（禪）。」³⁹ 在玄奘另譯之《瑜伽師地論》卷33中說：「言靜慮者，於一所緣繫念寂靜正審思慮，故名靜慮。」⁴⁰ 在此說明禪做為「靜慮」的三個特質，即是「於一所緣繫念」、「寂靜」與「正審思慮」等三項意義。其中的所緣繫念，多指「阿那阿波那念」（梵語 *anāpāna-smṛti*），意譯原作念入出息或持息念，簡稱為數息。

佛教禪定系統以「四禪八定」為核心，所謂的四禪（梵語 *catvāri-dhyānāni*），又作四靜慮或色界定，即為佛教所謂「三界」中「色界」之初、二、三、四禪。所謂的「八定」，即為合色界之四禪定與無色界之四無色定，而合稱之為八定。其中的

³⁸ 禪的梵文為「*ध्यान*、*dhyāna*」，巴利文為「*ज्ञान*、*jhāna*」，藏文為「*bsam-gtan*」，日文為「禪、ぜん」。英文最常用「*zen*」或是「*meditation*」（冥想）為代表，偶用「*concentration*」（專注集中）表達。聖嚴法師以「*chan*」代替「*zen*」的翻譯。「禪」的音譯有禪那、馱衍那、持阿那等。

³⁹ 見五百大阿羅漢等造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》卷141，《大正藏》冊27，頁726下。

⁴⁰ 《大正藏》冊30，頁467下。

四無色定，亦名「四空定」或「四空處定」。因此，「四禪八定」即是「色界」之初禪、二禪、三禪、四禪與「無色界」的空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定等八種禪定。在「四禪八定」為核心的禪定系統中，向下延伸有最淺之「欲界定」與界於欲界與色界之間的「未到地定」，向上延伸有「滅盡定」。所謂的「欲界定」，因處「欲界」，暫得定名，實則為「能正觀」之定心境界。⁴¹ 未到地定為即將發得初禪定之前的中間定，梵語anāgāmya-samādhi，又作未到定、未至定，因未至初禪根本定，故稱為未到地定。在色界的四禪定與無色界的四無色定的自體本身皆稱為根本定或根本禪定，但在每兩項禪定中間，都有準備階段或過渡階段的近分定或中間定，唯有在欲界與色界之間的近分定另有別名，即稱為「未到地定」。滅盡定的梵語nirodha-samāpatti。又作滅受想定或滅盡三昧。此定則為佛陀與俱解脫的阿羅漢遠離定障所能證得，即以現法涅槃的勝解力而修入者，因此不在「四禪八定」的範圍之中。另有「九次第定」（梵語navānupūrvā-samāpattayah）一名，即合色界的四禪與無色界的四空定，加上滅受想定等九種禪定而得名。

至於「禪」的修習與助行，在天台智者大師的《釋禪波羅蜜次第法門》卷1之上說：「如經中說：二為甘露門，一者不淨觀門，二者阿那波那門。」⁴² 其中的「阿那波那門」，即是「數息觀」，又稱為「阿那阿波那念」（梵語ānāpāna），此為修習禪定學最重要與最簡易入手之法門，又作阿那阿波那或安那般那，

⁴¹ 《阿毘曇毘婆沙論》：「問曰：若然者，欲界亦有正觀，應名為禪。答曰：若定能正觀亦能斷結者名禪，欲界定雖能正觀，不能斷結，故不名禪。」見迦旃延子造，五百羅漢釋，北涼·浮陀跋摩共道泰等譯，《阿毘曇毘婆沙論》卷41，《大正藏》冊28，頁308中-下。

⁴² 隋·智顛說，《釋禪波羅蜜次第法門》卷1，《大正藏》冊46，頁479上。

略稱為「安般」。其中，āna，原為遣來的意思，即指呼吸的入息；apāna，原為遣去的意思，即指呼吸的出息。這是透過數自己呼吸而收攝心神進入禪定的方法，亦稱數息法或數息觀法。

因此，修習禪定是真正修學佛法的關鍵與入門的樞紐。定學即禪定之學，亦是增上心學，梵語adhicitta-śikṣā，修習禪定能夠收攝散亂之心，因心一境性故，漸次遠離欲界諸欲而入於色界禪定。除此之外，修習禪定與禪悟真正的核心要領，有止定的奢摩他（梵語śamatha）與觀慧的毘婆舍那（梵語vipaśyanā）之兩大要項，其中又以修習安止的奢摩他為初入門的根本路徑。

所以，趙州禪師的「吃茶去」禪茶思想之現代詮釋及其可能的實踐，筆者以為若能於現代生活中得以應用，那就必須要從「吃茶」的過程中，學習入於色界初禪以上的禪定，並且同時發起觀照身心實相的觀慧，依此觀慧而得解脫。因此，筆者將「禪茶」的「入於禪定」到「禪悟解脫」歸納成六項進路，這六項進路，前面五項相應於初禪的五支，如天台智者大師在《釋禪波羅蜜次第法門》卷5中說：「初禪有五支：一覺支，二觀支，三喜支，四樂支，五一心支。」⁴³ 其中的「一心」即為「心一境性」，即是心維持在一項穩定的境界與頻率之意，然而初禪已是清淨的色界，已無欲界人間的食欲、淫欲與睡眠欲等，並且離開了財、色、名、食、睡等五欲，進入了清淨微細色法之世界。因此，在「禪茶」的「入於禪定」到「禪悟解脫」（證四果阿羅漢），歸納成六項進路的第六項，則為「解脫」，或稱為「禪悟」，或稱為從「證須陀洹」（梵語為srota-āpanna）到終極解脫之「證阿羅漢」（梵語為arhat）。筆者將六項禪茶思

⁴³ 《大正藏》冊46，頁511上。

想與現代生活中修持的進路歸納為：覺、觀、喜、樂、心一境性與禪悟解脫。

透過「吃茶去」的生活應用，筆者以為可以建構兩項要領：其一，在生活境界中，透過「吃茶」活動，體驗「從粗到細」的過程，提升生命的境界與頻率，讓生活愈加細緻與喜樂，進而體驗覺、觀、喜、樂、心一境性與禪悟解脫的過程；其二，在生活境界中，透過「吃茶」活動，體驗覺知力、覺察力、覺觀力、覺觸力與覺慧力等五力，在禪定修習與覺悟智慧同步觀照而開展的五個層次。

首先談「從粗到細」的過程，完全相應於趙州禪師的「吃茶去」禪茶思想，體認三界六道愈往上昇華則愈細緻，愈往下沉淪則愈粗糙。粗糙則貪瞋痴欲望暴行愈烈，細緻則溫柔慈悲體諒與深心愈雅。因此，在生活中必持五戒、十善、八正道為基礎，以六波羅蜜、菩薩萬行為加行，以捨念清淨、坐斷十方為精進。在人間透過飲茶活動來修禪學佛，必要在生活中捨棄五欲執著煩惱，時時調整身行、言語、意念，由粗轉細，乃至於清淨、坦然與生心無住，一切都不執著。經過長年的修持，身心會漸漸柔和、喜悅、安祥、專注、慈悲與自在，開始得到確實的法益。以上從粗到細的過程，就是在學習飲茶與品茶的生活，慢慢收攝身心，心光返照，保持「覺」、「觀」、「喜」、「樂」與「心一境性」。經過長久修習之後，便自然得到喜悅與一心境界。細法相應之後，經過欲界定與未到地定的階段，便是入於色界初禪。

從「吃茶去」的禪茶活動中，讓我們的身心專注在一個所緣的對象「吃茶」時，我們可以專注在呼吸，這是修習穩定與愉悅的禪定力，亦可以專注在手部持杯、鼻子聞香、舌頭輕觸

茶水的過程中，保持細緻的觀照。當我們覺知身心情緒的細微變化，例如在品茶過程中，感受到喜悅感覺生起的當下，我們知道是快樂的，讓心依止於喜悅，自然專注於「吃茶」的活動，也因此專注而並未妄想而迷失，訓練這種覺知的觀照，這是修習觀照心的智慧。禪定與智慧同時修習，掌握止定的奢摩他（梵語Śamatha）與觀慧的毘婆舍那（梵語vipaśyanā）之兩大要項同時修持，進而達到禪悟解脫的境界。

然而，筆者以為趙州禪師的「吃茶去」禪茶思想，在應用與實踐方面，主要還是延續了六祖惠能（A.D. 638-713）「定慧體一不二」、馬祖道一與南泉普願的「平常心」與趙州禪師本身的「不雜用心」。其中，六祖惠能在敦博本《壇經》中說「定慧體一不二。即定是慧體，即慧是定用」，⁴⁴ 筆者以為這項「定」即是奢摩他禪法，「慧」即是毘婆舍那的禪觀，兩者是同時並進並存與同時開展的。然而，在現代生活中如何體證止定的奢摩他（定）與觀慧的毘婆舍那（慧）同時止觀雙運的境界，並不容易。因此，筆者開展出「覺知力、覺察力、覺觀力、覺觸力與覺慧力」等五力的階段，透過這五項階段的修持與實踐，最後體證「平常心」的「吃茶去」而悟入實相，並得到切實的解脫。

在生活境界中，透過「吃茶」的活動，筆者開創出體驗覺知力、覺察力、覺觀力、覺觸力與覺慧力「五力」階段，進而達到禪悟解脫的目標之基礎行持。

⁴⁴ 原文出自於敦博本《壇經》第13折：「善知識！我此法門，以定慧為本。第一勿迷，言慧定別，定慧體一不二。即定是慧體，即慧是定用。即慧之時定在慧，即定之時慧在定。善知識！此義即是定慧等。」見黃連忠，《敦博本六祖壇經校釋》（台北：萬卷樓圖書公司，2006年5月），頁42-43。

筆者將「吃茶」活動的「五力」，分別定義為覺知力（感覺到什麼）、覺察力（察覺到什麼）、覺觀力（觀照到什麼）、覺觸力（洞察到什麼）與覺慧力（當下覺性生起如實知身心實相之力）。覺知力是知道「吃茶」活動中茶水冷暖與感受之力；覺察力是如實知道自己在「吃茶」活動中喜悅或傷心時之力，如同當走路時，知道自己在走路，清清楚楚，明明白白；覺觀力是能夠覺察「吃茶」活動中身心的變化，更深入的知悉身心的狀態；覺觸力是能夠在「吃茶」活動中當下洞察，知道心粘著外相而飛出的狀態之力，只是知道而不干涉；覺慧力就是在「吃茶」活動中生起覺性的本來具足的心力，在當下體證身心萬法的實相，契入法性之流，進而得證初果（須陀洹果）。

因此，趙州禪師的「吃茶去」禪茶思想，可以透過覺知力、覺察力、覺觀力、覺觸力與覺慧力等過程，得到現代的應用：

「覺知力」是知道自己在「喝茶」時，聞得茶香，知道茶水的冷熱澀潤等。

「覺察力」是知道自己在「喝茶」時，喝到好茶則喜，喝到壞茶則憂，內心明明白白。

「覺觀力」是知道自己在「喝茶」時，清楚明白內心的心念流向及其執著好壞的狀態。

「覺觸力」是明白自己在「喝茶」時，清澈明白剎那心念的外放或散亂或期待。

「覺慧力」是在「喝茶」時，洞悉五蘊皆空、諸法無我，證入生命實相之力而得解脫。

趙州禪師「吃茶去」的禪茶思想，筆者以為在生活應用中，必然跳脫僵化的形式，完全回歸到生活現場無心的當下，

以不執著與專注細緻的動作，體驗生命「從粗到細」的過程。進而以簡單有效的覺知力、覺察力、覺觀力、覺觸力與覺慧力，通透生命的虛幻而悟入法性的實相，展現在生活中因為「吃茶去」而體驗「觸處皆真」的禪悟之境。

五、結論

中國禪宗史上「趙州茶」的禪門宗風，影響了後世「禪茶一味」或「茶禪」的思想甚為深遠，透過本文初淺的研究，得到以下四項具體的結論：

其一，「趙州茶」的「吃茶去」（喫茶去）千年公案，展現了中國禪宗獨特的言語風格與修持宗風，透過簡單的語言對話，就將禪悟的精神「畫龍點睛」般地傳承教授下去，引領中華大地簡約高雅的生命美學。同時，在「吃茶去」公案中，透顯出公案禪機的趣味與幽默，在表面不合邏輯的對話中，卻呈現出禪宗祖師的高妙智慧與禪悟思想。

其二，在趙州禪師「吃茶去」公案形成之前，從中唐以來形成的「吃茶去」一語，已經流行在當時的禪門裡，這也是「吃茶去」公案形成的背景與氛圍。趙州禪師的「吃茶去」公案，在不同的古代禪籍中雖然有文字的出入，但是可以看出趙州禪師用「吃茶去」一語，點撥了禪法的樞機，以及在生活中修持禪法的要領。

其三，趙州禪師「吃茶去」的公案，屬於唐代禪宗的原型公案，具備了主問與賓答的對話形式，透過生活事物的「吃茶」活動，用邀請或命令式的語言說「去」的執行動作，形成

了一則幽默風趣、耐人尋味並深富機鋒的公案。尤其在公案中，「吃茶去」可以被解釋為「修行去」，顯現來者皆是客的人情義理，體現眾生平等、法性一味、凡聖一體與無二無別的禪悟之境。趙州禪師「吃茶去」公案，筆者以為是以馬祖道一「平常心是道」與趙州禪師本身強調的「不雜用心」的專注，兩者結合而契入禪定境界與禪悟實相，展現了趙州禪師生活禪的特質與宗風思想。

其四，趙州禪師「吃茶去」的禪茶思想，筆者以為在現代生活應用中，主要是修習禪定與禪悟真正的核心要領，從止定的奢摩他與觀慧的毘婆舍那的兩大要項，透過止觀雙運與定慧等持的修持重點，在生活中捨棄五欲等粗濁欲望，進而實踐「從粗到細」的過程。同時，透過「吃茶去」活動，發展體證覺知力、覺察力、覺觀力、覺觸力與覺慧力「五力」階段，進而達到禪悟解脫的終極目標。

引用文獻

一、原典文獻

1. 五百大阿羅漢等造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》，《大正藏》冊27。
2. 迦旃延子造，五百羅漢釋，北涼浮陀跋摩共道泰等譯，《阿毘曇毘婆沙論》，《大正藏》冊28。
3. 彌勒說，唐·玄奘譯，《瑜伽師地論》，《大正藏》冊30。
4. 隋·智顛說，《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正藏》冊46。
5. 宋·贊寧等撰，《宋高僧傳》，《大正藏》冊50。
6. 宋·道原纂，《景德傳燈錄》，《大正藏》冊51；上海影印宋版藏經會印行，宋版《磧砂藏》冊511。
7. 宋·宗頤集，《重雕補註禪苑清規》，《卍續藏經》冊111（《卍續藏》為新文豐版，以下例同，不一一列出）。
8. 清·行悅集，《列祖提綱錄》，《卍續藏經》冊112。
9. 南宋·法應集，元·普會續集，《禪宗頌古聯珠通集》，《卍續藏經》冊115。
10. 唐·趙州文遠編，宋·棲賢澄謔校，《趙州真際禪師語錄并行狀》、《趙州真際禪師語錄之餘》，收錄於南宋·頤藏主（守頤）集，《古尊宿語錄》卷13-14，《卍續藏經》冊118。
11. 宋·惟白集，《建中靖國續燈錄》，《卍續藏經》冊136。
12. 宋·悟明集，《聯燈會要》，《卍續藏經》冊136。
13. 明·瞿汝稷集，《指月錄》，《卍續藏經》冊143。
14. 宋·慧洪集，《林間錄》卷上，《卍續藏經》冊148，台北：新文豐出版公司，1995年2月。
15. 唐·趙州文遠編，宋·棲賢澄謔校，《趙州真際禪師行狀》，

收錄於唐從諗說，文遠記，大參重校，明聲重刻，《趙州和尚語錄》後附，明版《嘉興藏》冊24（新文豐版）。

16. 唐·封演撰，《封氏聞見記》，收錄於《景印文淵閣四庫全書》第862冊，台北：台灣商務印書館發行，1986年7月初版。
17. 宋·贊寧撰，范祥雍點校，《宋高僧傳》，北京：中華書局，1987年8月。
18. 南唐·靜筠二禪師編撰，孫昌武、衣川賢次、西口芳男點校，《祖堂集》，《中國佛教典籍選刊》，北京：中華書局，2007年。

二、近人論著

（一）專書

■ 中文

1. 吳言生，《趙州錄校注集評》上下冊，北京：中國社會科學出版社，2008年1月第1版。
2. 唐·趙州從諗禪師、臨濟義玄禪師，沈瑩瑩點校，《趙州禪師語錄·臨濟禪師語錄》（合集），石家莊：河北禪學研究所，2006年4月。
3. 黃連忠，《敦博本六祖壇經校釋》，台北：萬卷樓圖書公司，2006年05月。
4. 黃連忠，《禪宗公案體相用思想之研究》，台北：台灣學生書局，2002年9月初版。

（二）期刊論文

1. 尹文漢，〈生活禪與“吃茶去”——從南泉、趙州到新羅道允〉，《中國茶葉加工》2012年第4期。

2. 張子開，〈周遊煙水半天下融貫南北弘禪道——趙州從諗化跡考〉，《五臺山研究》2000年第4期。
3. 張子開，〈趙州和尚、趙州語錄與趙州禪〉，《中國禪學》第1卷，北京：中華書局，2002年6月第1版。
4. 舒曼，〈論茶禪一體與六祖惠能“定慧等學”的關係〉，《農業考古》2015年第2期。
5. 楊惠南，〈茶道與禪道〉，《中國禪學》第1卷，北京：中華書局，2002年6月。
6. 趙長華，〈“茶禪一體”的文化境界〉，《探索與爭鳴》，1997年。
7. 樓宇烈，〈禪茶一味道平常——趙州大師「吃茶去」公案的現代闡釋〉，《中國禪學》第3卷，北京：中華書局，2004年11月。
8. 潘林榮，〈茶禪一味考辨〉，《農業考古》1994年第2期。
9. 蕭麗華，〈中日茶禪的美學淵源〉，《法鼓人文學報》第3期，2006年12月。
10. 蕭麗華，〈唐代僧人飲茶詩研究〉，《臺大文史哲學報》第71期，2009年11月。

(三) 網路資源

1. 中國哲學書電子化計劃：<https://ctext.org/library.pl?if=gb&file=200052&page=26#趙州實際禪師行狀>。