

生命的答案，茶知道

邱志淳^{*} 鄭正^{**}

摘要

本文探討中華傳統文化中的茶道文化，將其與佛教「聞、思、修」三慧及生命教育中的「四我」（我—我、人—我、物—我、天—我）理念相結合，闡述茶道作為一種生命實踐的完整路徑，以及孕育現代茶人的次第過程。文中指出茶人「由技入藝、由藝入道」的修行路徑，說明茶道不僅是技藝的展現，更是從認知、內化到實踐的過程。

「聞、思、修」三慧為茶人提供了明確的修習方法：從學習茶知識（聞），到親身體悟與反思（思），最終實現身心合一、與茶相融的境界（修）。這一過程與現代學習理論中的「聽到、知道、做到」相互呼應，強調知行合一的重要性。「四我」理念則勾勒出茶人修養的終極藍圖：透過茶事活動，達成與自我（我—我）、他人（人—我）、環境（物—我）及宇宙（天—我）的和諧統一。文中以傳統經典文獻、禪宗公案及現代著作為例，說明「茶」如何在具體實踐中成為連結個體與整體的媒介。

最後，文章強調現代茶人應具備人文關懷與終身學習的態度，在專業深度、人際廣度與良善熱度中不斷成長與圓融，實現個人與萬物的貫通與和諧。

關鍵字：現代茶人、聞思修三慧、四我、茶道、生命教育

壹、前言

周朝之前，「君子」係指貴族。春秋時成為士大夫之統稱，也就是為官之人，平民則稱小人。儒家認為君子應不只是指貴族或士大夫，而是聖人之下，富有禮義規範、具有高道德標準的人，因此君子成為儒家思想的重要概念，是儒家倡導人們塑造人格理想的對象，乃是人生的終極目標。孔子曰：「質勝文則野（粗俗、鄙陋），文勝質則史（浮華、矯飾）；文質彬彬，然後君子」。以此喻之茶人「由技入藝、由藝入道」之階段與歷程亦然，而現代茶人的修行則在於圓滿這些修行次第，以成就君子的人格！

「現代茶人」指對茶具備一定認識，且精通茶儀式的人。對茶的認識不只是茶葉種植、泡茶技巧和品茶心得，還包括以茶作為修養媒介，以茶的本質作為一種生活態度。現代茶人是應時而生、應時而變的，渠等總是能將新鮮元素融入生活之中。同時，茶亦非守

* 邱志淳，第一作者，世新大學公共關係暨廣告學系專任客座教授，mail:jcchiu@mail.shu.edu.tw

** 鄭正，第二作者，世新大學博士生，mail:ratexell.james@gmail.com

本論文經兩位雙向匿名審查通過。收件：2025/12/15。同意刊登：2025/12/28。

舊的，茶之為飲，在不同歷史時期，可以有不同的喝法及意涵。因此，舉凡具備上述基礎，並敢於嘗試、勇於創新者，便能成為現代茶人。

「一抹綠，赴湯蹈烈焰，俏容顏涅槃在大千」，茶樹植根於大地，四季常青、綠化大地、淨化空氣；此種承載與堅持，即是厚德載物的精神，也是古詩「大地藏無盡，勤勞資有生；念哉斯意厚，努力事春耕」的情懷！以茶喻人，「人在草木間，一瞬即千年」，則應學習茶樹博大胸懷和無私奉獻的精神，此即茶人精神。現代茶人便是從茶樹風格及品性中萃取出來的一種道德風範。渠等以茶作為個人修養的媒介，以茶的本質作為生活的態度。

著名的心靈雞湯代表作：《青春》（Youth）¹，作者烏爾曼（Samuel Ullman）闡述了「青春」乃是「意味著甘願放棄溫馨浪漫的愛情去闖蕩生活，意味著超越羞澀、怯懦和慾望的膽識與氣質」。現代茶人的態度也顯有異曲同工之妙，它是「心靈中的一種狀態，是頭腦中的一個意念，是理性思維中的創造潛力，是情感活動的一股蓬勃的朝氣，是人生春色深處的一縷東風」！

貳、現代茶人修行次第

將禪學放在茶藝中，則與所謂「借茶修禪」的道理相通。茶道常言「禪茶一味」，茶道精神與禪學相通，禪宗強調自身領悟，即所謂明心見性，茶能使人心靜，有益靜思；有樂趣，也強調節制，與禪宗變通佛教之規戒相適應。因此，僧人通過飲茶意境的創造，將禪的哲學精神與茶結合起來。

禪茶是靜默，淨心觀察茶禪行者及茶藝師的行儀，泡出如法行儀的茶湯，並一心品茶便是「禪茶一味」。禪茶是一種境界，「禪」是心悟，「茶」是靈芽，「一味」就是心與茶、心與心的相通。禪茶文化講求「正、清、和、雅」。「正」就是八正道，「清」就是清淨心，「和」就是六和敬，「雅」就是脫俗。茶與禪在歷史發展中相互滲入、相互影響。有關現代茶人修養—「戒、定、慧」；正如永藏法師云：「茶禪須具備戒、定、慧三學，如法行儀是『戒』，每杯茶湯的顏色一樣是『定』，品茶時得到的啟發與學習是『慧』」。

一、「聞、思、修」三慧

「聞、思、修」三慧，傳統上被視為佛法修習的三個層次及次第智慧：首先「聞慧」是藉由聽聞與見聞佛法（多聞）而獲得佛法知識的「聞」（初步理解）；其次「思慧」是深入思考、觀察所聞法義，是對所獲得內容進行思索與理解的「思」，最後則是將所理解的內涵付諸實踐、進而驗證的「修」。「修慧」則是在禪定中，將所思所解透過修行，進而根除煩惱，體證實相的過程。這三種智慧相輔相成，從聞（文字）→思（理）→修（行/

¹ 《青春》（Youth）是美國作家 Samuel Ullman 創作的一篇散文。作者從三方面展開論述：第一層詮釋青春的內涵，暗示青春並不像人們認為的那樣短暫易逝；第二層說明青春的實質，並指出衰老是放棄理想而非年齡增長造成的；第三層分析如何保持青春。

定)的段階推進，最終則是將所理解的內涵付諸實踐、進而驗證的「修」。亦即，「聞慧」是對佛法的道理產生正解；「思慧」深思內化融通此理；「修慧」將之付諸實踐，則能斷除煩惱。「聞、思、修」三者相輔相成，學佛面對苦境，應反思自己的知見，扭轉思維模式，從因改變，苦果方除。而《中庸》的「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之」，實則與「聞、思、修」的修持異曲同工。此一歷程，可以對應心理學中對學習的定義與過程：「聽到、知道、做到」。學習不僅是一種知識的累積，更是一種持久性的行為與心智提升，而這種提升往往依循由知入思、由思入行的三階段遞進而成。

「聞慧」本著與生俱來的慧力，經由親近善知識，多聞熏習，逐漸深入佛法，於佛法得到較深的信解。這是依聽聞所成就的智慧，可稱之為「聞所成慧」。「思慧」是以聞慧為基礎，而進一步去思惟、考辨、分別、抉擇，於諸法的甚深法性，及因緣果報等事相，有更深湛的體認與了悟。這種由於思惟所引生的慧解，可稱之為「思所成慧」。「修慧」，即本著聞思所成智慧，對佛法所有的解悟，在與定心相應中，觀察擇諸法實相，及因果緣起無邊行相；止觀雙運而引發深慧，則可稱為「修所成慧」。三慧之中，「聞慧」是初步的，不離所聞的名言章句的尋思、理解；「思慧」漸進而為內心對聞慧所得的義解，加以深察、思考；「修慧」則與定相應，不受限文言章句而觀於法義。（印順導師，2019，頁4-10）

要之，「聞」指聽聞教法；「思」指思惟義理；「修」指修行。而聞慧、思慧、修慧等三慧，即為經由聞、思、修而成之智慧。此三慧乃佛法修行之次第，聞慧者，聞他人說教法而得之智慧；思慧者，自我思惟而得之智慧；修慧者，實地修行而得之智慧。此一「聞、思、修」三慧的修行過程，用以闡述茶道作為一種生命實踐的完整路徑，以及孕育現代茶人的次第過程，有其異曲同工之妙；也是茶人「由技入藝、由藝入道」的修行路徑，說明茶道不僅是技藝的展現，更是從認知、內化到實踐的過程。

二、以佛法寓茶道

吾人觀察佛法修行的脈絡中，將「聞、思、修」三慧視為通往智慧的重要次第：由聽聞與見聞而啟發的「聞」，由深思與關照而深化的「思」，以及由身心力行而印證的「修」。這三個層次不僅是佛道實踐的根本，也提供我們理解學習與修養之道的普遍規律。若將其觀點延伸至生活藝術，茶道便是一個極佳的映照。

茶道並非單純的品飲，而是一種以茶為媒的身心修持。初學者須先「聞」—接觸茶的形色香味，聽聞茶道的儀節與精神，建立對茶的基礎認識；繼而「思」—透過體驗與反思，理解茶湯滋味與心境變化間的關聯，領悟茶道中蘊含的「和、敬、清、寂」之旨；最終「修」—將茶道精神落實於日常，於泡茶、奉茶與共飲的行持中，培養沉著、恭敬與自省的德性。

因此，佛法的三慧與茶道的歷程，皆指出一條由外而內、由知而行的修養之路。茶，不僅是口中的滋味，更是心靈的契機；而「聞、思、修」，正是將茶道由形式提升至道的關鍵。

（一）茶藝與佛法的初識：聞茶似聞慧（辨茶）

佛法修行的第一步是「聞慧」，意指透過聽聞佛法、閱讀經典，建立正確的知識基礎。這一階段雖然仍屬於理論，卻是進入智慧的起點。若沒有「聞」，便難以辨別正邪、明白方向。同樣地，茶藝之道也有一個「初識」的過程。品茶者首先要觀察茶葉的形色，聞其香氣，辨認其種類與特質。這就像是與茶的第一次相遇，透過五感的接觸，建立初步的理解，可謂之「辨茶」。茶之色澤、香氣，猶如佛法的文字與語言，雖然只是外在形式，卻是引領人們進入更深層領域的門徑。聞慧與聞茶皆提醒我們：第一印象不只是表面，它是開啟心靈深處探索的契機。

（二）茶藝與佛法的思維：思茶即思慧（體茶）

在佛法修行的第二步「思慧」中，修行者不再僅止於聽聞，而是要反覆思考經義，透過理性分析與内心揣摩，去除疑惑，建立正確的理解。這正如同茶藝中的「思茶」階段。當茶葉入壺，茶量、水溫、浸泡時間，皆需斟酌拿捏；入口之後，要細細辨別茶湯的濃淡、甘苦與回甘。這並不是單純的味覺體驗，而是需要心思與經驗的參與。品茶者透過比較不同茶葉的差異，反思自身的偏好與心境，逐漸理解茶所蘊含的深意，可謂之「體茶」。佛法思慧的核心在於「抉擇善惡、破除疑妄」，而思茶的核心則在於「調和茶水、體味差別」。兩者皆強調從經驗與理性中萃取智慧，不再停留在初聞的表面，而是深入理解背後的結構與道理。

（三）茶藝與佛法的實踐：修茶乃修慧（悟茶）

佛法修行的最終階段是「修慧」，也就是將所理解的義理付諸實踐，在禪定與日常中體驗智慧的真實作用。這不僅是思考的延伸，更是一種生命的轉化與提升。修慧者在日常生活中體現慈悲與空性，不再被文字與知識所拘束。茶藝之道的「修茶」亦然；當茶人歷經長久的練習，泡茶不再只是技術性的操作，而是一種心境的表達，可謂之「體茶」。此時品茶已超越味覺的分別，甘苦皆能受益，澄心靜氣於一杯茶中。茶湯不再只是飲料，而是一種生活的體驗與精神的浸潤。正如修慧的行者體驗「不二」的境界，修茶的人也能在茶的淡泊與回甘之中感悟「和、敬、清、寂」的真義。佛法與茶藝的相遇，在此達到圓滿：皆由外在形式引導至內在心境，從聞思到修，從茶香到心香，終至智慧與生活的契合。

三、文人以茶入道

無論是儒家與茶、道家與茶、佛家與茶，都與道有著莫大關聯，正所謂品茶論道、以茶悟道，唯有平靜的心才能體會其中真味，才能品得智慧，才能得道。茶人應當是包容的（心包太虛，量周沙界），正所謂「茶裡乾坤大，壺中日月長」。職是，精英階層所雅好

的「琴、棋、書、畫、詩、酒、茶」，與平民百姓日常所依的「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」，共同構築出中式茶文化的多重面貌。茶，既能登堂入室，為文人雅士的清談伴侶；亦能走入尋常巷陌，成為庶民生活的日常滋味。茶人若欲臻此道，必須懷有包容之心，以平常心對待一盞茶，不但藉茶自修，涵養性情，更能兼容異己。唯有如此，方能由茶入道，體會其間平等、融和之旨趣。

著名作家余光中的作品〈茶頌〉，將品茶提升為精神層次，既是品茶、更是在品人生；稱許茶香之餘，更是盛讚茶之清明、堅忍、堅毅與飽含土地力量的精神。其作品詩句如表1：

表1

〈茶頌〉

茶興比酒興令人振奮
茶香比花香令人提神
一壺清水向火上一沸
就能叫醒沈沈的茶魂
一盅暖流在丹田裡運轉
像地母的胎氣轉動台灣
愈入佳境而不覺夜深
說，耐得了苦的終會回甘
洪水與狂風怎能摧斷
這一縷不屈的茶香冉冉

資料來源：茶頌，太陽點名（頁1），余光中，2015，九歌。

若將其詩句對應前所述之「聞、思、修」三慧來看，則詩中「茶興比酒興令人振奮，茶香比花香令人提神」，正如「聞」之境界；飲者先由感官接觸茶的香氣與滋味，覺知其清明與振奮，這是最直接的外在啟發。佛法中的「聞」即是藉由聽聞、見聞而得智慧；茶的芬芳與提神，便是修茶之道的起點。

另在「一壺清水向火上一沸，就能叫醒沈沈的茶魂」、「一盅暖流在丹田裏運轉，像地母的胎氣轉動」二句當中，此時飲者不僅是品味，而是思索、體悟：茶不只是口中滋味，更是生命暖流，象徵著養分與根源。這正如「思」的智慧將所聞內化，轉為深層理解。飲茶亦是觀照，從一口茶中悟出大地母性的生生不息。

最後，「說，耐得了苦的，終會回甘；洪水與狂風怎能摧斷這一縷不屈的茶香冉冉」，這已超越品飲，而成生命的隱喻。苦後回甘，象徵行持中面對挫折而終得清涼智慧；不屈的茶香，象徵修行者在風雨中依舊堅定。這正是「修」的境界：將所悟踐行於身心，使茶成為生命修持的道侶。

此詩作品的修煉次第為：從「聞」—從茶香茶味中啟蒙感官，開啟智慧；啟「思」—由茶之暖流而觀照生命，悟得哲理；入「修」—以茶道精神實踐於生活，化苦為甘，堅韌不屈。於是〈茶頌〉不僅是對茶的讚美，更是以茶為喻，映照出一條「由聞而思，由思而修」的修行之道。前文所言，佛法「聞、思、修」三慧，可映照茶道的修行歷程；余光中的〈茶頌〉，更將茶由日常之味提升為精神象徵，寓苦甘於人生，寓清香於堅韌。

進一步觀之，中國歷代文人亦往往借茶以喻性情，寄品德於茶香。例如，司馬光曾譏諷蘇軾道：「你雖精於品茶與書法，想必清楚茶與墨的三種相反特性—茶以越白為上品，而墨則以越黑為佳；好茶在於滋味厚重，而妙墨貴在質地輕盈；茶講究新鮮，墨卻愈陳愈妙。既如此，怎能同時喜愛二者呢？」蘇軾卻胸有成竹地答曰：「茶之上品與墨之妙品，皆能散發沁人心脾的芳香，此即其共通的品性與德行。正如君子與賢人，或貌美或不揚，或膚白或黝黑，皆不足以損其內在的品質與德操」。此亦文人品茶論道、機鋒逗教而妙趣橫生！

再以著名詩人元稹的作品「一字至七字詩-茶」來看，其作品請參考表2：

表2

元稹〈茶詩〉

茶。
香葉，嫩芽。
慕詩客，愛僧家。
碾雕白玉，羅織紅紗。
銚煎黃蕊色，碗轉麴塵花。
夜後邀陪明月，晨前獨對朝霞。
洗盡古今人不倦，將知醉後豈堪誇。

資料來源：作者自行整理

全詩如一幅茶道的心境圖卷，其中「香葉，嫩芽」是初聞茶的清新；「慕詩客，愛僧家」映照文士與僧侶的心靈寄託；「銚煎黃蕊色，碗轉麴塵花」展現茶湯之工藝與美感；「夜後邀陪明月，晨前獨對朝霞」則突顯出茶既能伴友共賞，也可自修自省；至於「洗盡古今人不倦，將知醉後豈堪誇」，更點明茶之妙，在於清心而非炫耀。由此觀之，茶不僅是一種飲品，更是修身養性的媒介。它使人由感官入心靈，由思索至實修，終至於與天地精神相往來。茶道，正是「聞、思、修」在人間最平易近人的實踐。

再以盧仝的〈走筆謝孟諫議寄新茶〉作品為例，此作後世俗稱〈七碗茶歌〉，是茶詩中最著名的篇章之一。詩一開頭寫道：「日高丈五睡正濃，軍將打門驚周公」，盧仝正酣睡於山居，卻忽然被軍士敲門驚醒，原來是孟諫議所寄新茶，封以白絹，鈐印三道，顯示其珍稀與尊貴。茶本屬帝王王公之享，竟能落到山野詩人之手，盧仝心中既有受寵若驚之

感，也生出一份感恩與愧疚：新茶從採摘、焙製到封裝，凝聚無數辛勞，他在歡喜之餘，也隱隱意識到其中的艱辛。詩人以「一碗至七碗」層層推進，描繪出飲茶後身心由物質舒暢而至精神昇華的過程。最初「一碗喉吻潤」是對生理的滋潤，「兩碗破孤悶」則觸及情感的排遣，「三碗搜枯腸，唯有文字五千卷」點出茶能激發文思，使心靈充盈。到第四、第五碗，詩人感覺汗出、骨清，彷彿將平生積鬱一一化解，身心潔淨。第六碗更進一步，帶來通靈入仙的體驗，而第七碗則超越凡俗，化為「兩腋清風」，直欲凌風而去。

此種描繪不僅是文人對茶的感性誇飾，更是茶道精神的具象呈現。茶自味覺入口，漸漸滲入身心，化解塵累，淨化靈魂，最終引人歸於澄明白在。從「潤喉」到「清風」，是一條從生理到精神的修習之道，正與佛法「聞、思、修」相通：「聞」是初品之知，「思」是由內而化，「修」則是超然而證。盧仝以詩人筆觸展現茶之階梯，讓茶不僅是飲品，更成為一種修行與哲思的途徑。

而白居易的〈謝李六郎中寄新蜀茶〉，雖不如盧仝〈七碗茶歌〉那樣氣象奔放，卻別具一種閑雅與深情。詩中先描繪蜀茶的珍貴與精良：「仁風暗結珠琲璫，先春抽出黃金芽」，既見茶芽的靈秀，也透出茶在自然與時序中孕育的精華。白居易以「至尊之餘合王公，何事便到山人家」道出茶原屬帝王貴胄的珍饈，卻因友人惠寄而入其柴門，這份雅意更添溫潤。

進入品飲之境，詩人寫「柴門反關無俗客，紗帽籠頭自煎喫」，一種遠離塵囂的閒適姿態躍然紙上。茶湯「碧雲引風吹不斷，白花浮光凝碗面」，景象清麗，如入畫境。而茶之效用則從「一碗喉吻潤」漸至「七碗習習清風生」，身心俱淨，超凡入聖。與盧仝豪放的筆力不同，白居易在這首詩裡的茶意更含蓄、更近人情。他借茶寄情於友，表達友情的真摯；也藉茶自照心境，顯現一種清雅的生活態度。這首詩的意境啟示我們：茶不僅是修行的工具，也是人間情誼與心境的寄託。飲茶既可通達道境，亦能承載友情。茶道之真義，既在高遠，也在人間。

對於七碗茶歌的實踐感想，蘇東坡曾云：「何須魏帝一丸藥，且盡盧仝七碗茶」！說到當飲至第七碗時，彷彿感覺兩腋生風，飄然若仙，精神境界超脫塵俗。然而，正當沉浸於此般靈性飛揚之際，蘇軾卻筆鋒陡轉，將目光投向人間現實，懇切呼籲那些身居顯位、生活優渥的權貴之士，在品嚐這些精心焙製的香茗時，應當知曉每一片茶葉皆來之不易，乃是無數茶農冒著生命危險，於懸崖峭壁之間艱險採摘而得。

蘇軾在此寄寓了深切的人文與社會關懷，期盼茶農最終能夠擺脫艱辛苦難的歲月。字裡行間，不僅流露出對底層勞動人民的深刻同情，更展現出知識分子悲天憫人的社會良知。所謂七碗茶後「喫不得」的體悟，實則蘊含著對大自然賜予的敬畏、對茶農辛勞的感激，以及對生命福祉的珍惜，以及總需適可而止的提醒。與其追求長生不老的仙丹靈藥，不如在尋常茶事中體悟人生至理，於平凡中見真淳，於「茶」之滋味中感念蒼生。這也給了我人啟發：現代茶人必須具備人文關懷的素質、態度、能力及習慣，實踐人文關懷！現代茶人必須重視實踐，走進茶山，陪伴茶農！因此，「茶修」亦即是修正自我、覺察缺點

的功夫；現代茶人的修持應該破除居高臨下、貢高我慢的心態，展現「民吾同胞，物吾與也」的人文關懷！

參、生命教育與四我內涵

生命教育是一門關於理解生命、尊重生命、珍惜生命的教育，類似一種次第教育的概念。它不僅探討生命的意義、價值與目的，也引導人們面對死亡、苦難等人生不可避免的課題。如今，生命教育基本上已逐漸成為許多國家學校教育的一部分，涵蓋：心理健康、人際關係、倫理道德等層面，其核心宗旨在於培養學生對生命的尊重與關懷。然而，其教育過程並非僅僅是一門傳授知識的科目，更是一種引領個體對自身存在進行深度反思、建立價值信念，並最終付諸真實行動的歷程。欲理解生命教育為何？我們必須從其核心本質、主要內涵與終極目標三個層次，進行深入的探討，最終導入生活的實踐；於此，其似乎與「聞、思、修」以及茶道相關的精神，同顯萬變不離其宗之意。

一、生命教育的核心價值

生命教育的核心價值可以從三個面向來理解：

(一) 認識生命的本質與價值

近年來、自殺已進入我國十大死亡中的行列；更是青少年死亡排行中的前三名。每個生命都是獨特且有意義的，透過生命教育，期望教導個體學會理解自我存在的價值，進而產生對他人、社會與自然的尊重與關懷，發現生命的意義。（鄭石岩，2006，頁2）

(二) 學會面對生死與失落

傳統教育往往避談死亡，使人們在面對親人離世、重大失落或生命終點時缺乏心理準備。生命教育鼓勵正視死亡，從而增進對生命有限性的理解，學會珍惜當下。（吳庶深，2008，頁38）

(三) 培養同理心與關懷能力

尊重他人生命的同時，也學習如何與他人建立良好的關係。這對於人際互動、家庭關係乃至社會互助，都具有積極意義。（王朝興等，2021，頁6-7）

至於現代社會之所以需要生命教育？主要是因社會變遷快速，許多人面臨精神壓力、孤獨與價值困惑的挑戰。有關自殺率的上升，實則反映出現代教育在心理建設與價值教育上的不足。生命教育在這樣的背景下，扮演著補充與引導的角色，不僅提供心理支持，更引導吾人建立正向價值觀。

此外，科技的發展使人們容易忽略人與人之間的連結，甚至將生命視為工具或消耗品。唯有透過生命教育的實踐，人們方能重新審視與生命的關係，思考「活著的意義」、以及思索「我與他人、社會、自然之間的關聯」問題。

簡言之，生命教育是一種深層的人文教育，它強調自我認識、生命關懷與價值思辨。在一個充滿變遷與壓力的社會中，生命教育不僅是一門學科，更是一種生活態度、一種心

靈的素養。正如教育家杜威（John Dewey）所言：「教育即生活」。生命教育讓我們學會如何活著、如何好好地活，也教會我們如何面對死亡與別離，這正是每個人一生都需要修習的課題。

二、四我（我—我、人—我、物—我、天—我）的內涵

在傳統中華文化的哲學中，「我—我」所關注的是個人內在的和諧與統一。簡單來說，就是如何讓自己的内心、意志與身體達成一致。孟子認為，人需要培養至大至剛的「浩然之氣」，而這股力量需要由內心的志向來引領，從而達到身心合一的理想狀態。莊子則提倡「忘記」那個被社會規範所束縛的小我，透過「心齋」等靜心方法，讓精神與形體自然和諧地共處，回歸一種平和寧靜的氣質（賴錫三，2013，頁 11-12, 14, 37）。王陽明則進一步區分「真正的自己」（本心）與「被私慾蒙蔽的自己」，渠認為人可以在靜坐甚至夢中，突然醒悟那個純粹而光明的本心（張崑將，2014，頁 8-11, 14-16）。現代的「全人教育」也吸收了這些古老智慧，鼓勵年輕人透過自我反省、真誠面對自己，來培養深刻的自我覺察能力，最終實現人格的整合，並將知識轉化為生命的智慧。（邱志淳，2022，頁 10, 14-16；王慧茹，2023，頁 4-6）

「人—我」關係處理的是人與人之間的社會倫理。在這一點上，古代思想家展現了不同的風格。孟子如同剛直的知識分子，以內心的正氣為基礎，敢於直言批判不合理的政治權力，並鮮明地提出人民最為重要的主張。莊子則更像一位深邃的觀察家，他敏銳地察覺到語言和名分背後隱藏著微妙的權力控制，因此他不用正面對抗的方式，而是用更為迂迴、超脫的智慧來化解權力的束縛（賴錫三，2013，頁 37, 39-42）。在現代社會，這種智慧轉化為對社交智商和團隊合作精神的培養，要求我們以開放和包容的態度，在與他人真誠的溝通中，融合不同的視角，從而建立和諧的人際關係。（邱志淳，2022，頁 18-19；王慧茹，2023，頁 19, 21）

在「物—我」關係上，探討的是人與自然萬物應如何相處。孟子認為，宇宙萬物的道理本就完備於我們的本心之中。莊子則有更開闊的視野，提出「天地與我並生，萬物與我為一」的觀點，主張人應打破自我中心，與自然融為一體（賴錫三，2013，頁 2-4, 9, 18）。王陽明認為人與萬物血脈相連，因為共享著同一股生命之「氣」，所以能對萬物產生感同身受的仁愛之情。這種思想傳到日本後，有些學者更進一步，將自然本身視為具有神聖意志的存在，認為人應順從於自然（張崑將，2014，頁 15-17, 22-25）。時至今日，這種思想提醒我們必須維護生態平衡，要學習順應自然規律、承載養育萬物，最終目標是達到理解他人、理解萬物並理解宇宙法則的合一境界。（邱志淳，2022，頁 13-14）

最後，「天—我」關係觸及的是人與宇宙終極真理或信仰的連結。孟子認為，人只要充分擴充自己的本心、了解自己的本性，就能進而理解「天」的法則，達到與天地精神相互流通的境界。王陽明主張的是「由內而外」的路徑，渠認為超越的神聖性就內在於我們的良知之中，不需要向外尋求（賴錫三，2013，頁 10-15；張崑將，2014，頁 10, 16-17, 25）。與此不同，一些日本陽明學者則傾向於「祈禱型」的體驗，他們相信存在著像「太

「乙尊神」這樣的外在神明，並通過順從與祈禱來與之溝通（張崑將，2014，頁18-19）。在當代語境下，這種超越性的追求與個人的道德信念緊密相連，其最終目的是確立生命的核心價值，追求精神品質的圓滿，並體悟那些看似「無用」之物（如藝術、哲思）所蘊含的、最根本的生命意義。（邱志淳，2022，頁10,14；王慧茹，2023，頁4-5, 20-21）

除了能在傳統經典中詮釋、抽絲剝繭，尋找「四我」的相關元素之外，許多近代探討心靈雞湯的書籍中，也能夠窺見相通的類似大道。以下以《在天堂遇見的五個人》與《生命的答案，水知道》兩書為例，嘗試剖析其中所蘊含的「四我」內涵。

首先，米奇（Mitch Albom）所著的《在天堂遇見的五個人》（米奇，2004），是一部深刻探討人生意義、死亡、愛與人際關係的小說。在主角艾迪踏上天堂旅程的過程中，他的人生經歷與心靈轉化，正可對應於生命教育中「四個發現之旅」：我—我、人—我、物—我、天—我；以下將逐一解析。

（一）在天堂遇見的五個人

本書講述一位名叫艾迪（Eddie）的老人，生前是一位老舊遊樂園的維修工人，孤單而平凡，在意外中身亡後、靈魂進入天堂，並在那裡遇見了五個對他一生有深遠影響的人。這五個人逐一幫助他回顧、理解自己生命中的重要片段，每遇見一個人，就理解自己生命中的一個重要教訓與未曾察覺的意義。

這段天堂的旅程，艾迪生命經歷與心靈有所轉化，此部分更可清楚對應生命教育中的「四我發現之旅」；可對照表3所述的簡易摘要。

1.「我—我」：發現真實自我，與內在自我和解

「我—我」關注的是個體對自己生命歷程的認識與接納。

艾迪在世時，對自己的人生充滿失望與懊悔。他覺得自己只是個在遊樂園工作的老工人，生命毫無成就、沒有價值。透過在天堂與五個人的相遇，他逐步回顧了童年、戰爭、家庭關係與婚姻愛情，重新理解自己過去的選擇與經歷。

最重要的是，他最終明白：即使他的人生看似平凡、痛苦甚至不被肯定，但他其實影響並守護了無數生命，特別是他在最後一刻救下的小女孩。這是「我—我」之旅的完成：自我覺察、重新定義自我價值，與內在和解。

2.「人—我」：理解人際關係，學習愛與寬恕

「人—我」是指個體與他人互動所產生的關係與反思。

艾迪與他生命中五個重要他人（家人、同袍、陌生人、妻子、小女孩）對話，正是「人—我」的旅程。他重新面對父親帶來的創傷，理解對方，學會釋懷；他與戰友重逢，明白自己並非唯一承受痛苦的人；與亡妻瑪格麗特重逢時，他重新經歷失去與愛的感動，學會珍惜。

這些歷程讓艾迪體認到：「關係中不只有傷害，也有理解與成長的可能」。唯有放下怨懟、勇敢面對愛與失落，才能真正走向內在平靜。

3.「物—我」：認識生命中的工作與責任的價值

「物一我」探討的是人與環境、物質世界的關係，特別是與「工作」、「任務」、「生活處境」的連結。

艾迪長年在遊樂園擔任維修工，他曾認為這是庸碌一生的象徵。然而在天堂的旅程中，他意識到：這份看似微不足道的工作，其實每天都在默默守護成千上萬的家庭與兒童安全，甚至在他人生的最後一刻，他以自己的性命去救一個小女孩。

這是「物 - 我」的深刻體悟：「真正的價值不在於工作是否光鮮亮麗，而在於是否忠實地活出責任與意義」。

4. 「天一我」：面對生命終極問題，追問人生意義與宇宙關聯

「天一我」是生命教育的最高層次，指人面對終極關懷：死亡、永恆、靈性與宇宙關聯。

整部小說的背景就是艾迪死後進入的天堂世界。他透過五段生命回顧，回應了關於生死的重大命題：我為何而活？我死後會怎樣？我的一生有什麼意義？在最終階段，他明白：生命就像一張巨大的織布，每個人都是線的一部分，雖然看不見全貌，但每一條線都不可或缺。

這是一種靈性上的頓悟—人生的意義並非單一事件所構成，而是由無數人與人之間的交織所完成的整體圖像。這也是「天一我」的本質：「理解自己與宇宙、人類共同體之間的連結，進而在肯定自我價值的基礎上，產生謙卑、敬畏與超越的力量」。

表 3

「四我發現之旅」摘要對照

四個發現之旅	對應「在天堂遇見的五個人」一書中
我-我	艾迪重新認識自己生命的價值與意義
人-我	與五個人的相遇中，學會寬恕與愛
物-我	看見平凡工作的深遠影響
天-我	面對死亡與人生終極意義，與宇宙和解

資料來源：作者自行整理

（二）《生命的答案，水知道》（江本勝，2002）

作者江本勝是一位日本企業家與水研究者，他在本書中提出一項引發世界矚目的實驗與哲學觀點：「水能夠感應人類的意念、文字與情緒，並在水結晶中呈現出不同形狀」。

渠進行了數千次實驗，對水施加不同的語言、音樂、祈禱與思想，再將其冷凍並拍攝水結晶圖像。他發現：當水接收到如「愛」、「感恩」等正向語言與情感時，形成的水晶結構對稱、美麗。但當水接收到如「你讓我討厭」、「詛咒」等負向訊息時，結晶則混亂、破裂或無法形成。

江本勝更認為：「水是情感與意識的鏡子」，而人體 70% 是水，因此我們的思維與情緒將直接影響我們的身心與周遭世界。他強調「愛與感恩」是最具療癒力的頻率。

書中內容對應「四我發現之旅」部分如下：

1. 「我—我」：自我對話與內在情緒的淨化

在「我—我」的層次，該書提供一個極富象徵意義的視角：「我們的內在語言會影響自己的身體與情緒狀態，就像水會因話語而變化結構一樣」。

如果一個人對自己常抱怨、自責、否定，那麼他就如同對內在水體注入了「毒素」；反之，若他練習對自己說愛與感謝的話語，則可淨化內在，恢復平衡與健康。

這是生命教育中自我覺察、自我照顧、自我轉化的重要課題。

2. 「人—我」：語言的力量與人際關係的回應

在「人—我」層面，江本勝（2002）強調語言的振動力量。他的水結晶實驗讓人直觀地感受到：我們對他人說的每一句話，都可能帶來正向或負向的能量影響。溫柔、尊重的語言可讓關係如水晶般清澈美麗；而批評、辱罵、冷漠的話語，則可能讓關係崩解如破裂的冰晶。

此概念對青少年特別重要，因為他們正處於人際互動與自我認同的交織期，學習正向溝通與同理心，是人我教育不可或缺的一環。

3. 「物—我」：人與自然的互動關係

「物我」關注人與環境的連結。該書直接以「水」作為媒介來展現人與自然的互動關係。書中提醒人類：我們對自然（尤其是水資源）的態度與行為，會反映在環境與我們的健康上。

江本勝（2002）也展示了集體祈禱能改變河川水質的例子（如在日本琵琶湖舉行淨水儀式後，水質改善）。這雖然爭議性高，但在生命教育中可視為一種象徵：我們如何對待自然，自然就如何回應我們。

強調尊重自然、珍惜資源、感恩萬物，是物我關係中的倫理與行動核心。

4. 「天—我」：超越自我，與宇宙和諧共振

「天—我」是靈性的探索，也是與終極存在的對話。該書最深的主張之一，是萬物皆有意識，水能與宇宙的能量共振。本書作者多次提到「愛與感謝」是最高頻率的能量，當人們進入這種振動狀態，就能與宇宙產生和諧連結。在此層次上，人的心念不再只是個體內部的事情，而是能影響整體世界的存在方式。這種「一念影響萬有」的觀念，是「天—我」教育中對萬物一體的覺察。

該書教導眾生應該思考：我的心能不能影響世界？我與宇宙之間有怎樣的連結？這些問題不是哲學空談，而是通往靈性實踐與生命尊重的重要契機。

肆、現代茶人與四我的實踐

茶道，自古以來不僅是飲茶的技藝，更是一種生活的修行。沏茶、觀色、聞香、品味的過程，不只是感官的享受，更是帶入心神的沉澱。茶人之道強調「以茶悟道、以茶會

友」，在茶席的靜謐中，人得以放下塵囂，專注於當下，體會心手合一的境界。茶的簡樸、清和與自然，蘊含了修身養性的契機，使日常行止皆可化為道的實踐。

若從「四我」的視角觀之，茶道更顯多層意涵：一盞清茶，首先讓人回到「我—我」的內在，安定自心；同席對飲，成就「人—我」的交融，滋養人際之間的和諧；茶器之美與沖泡之法，則喚起「物—我」的共鳴，使人學會珍惜器物、敬畏自然；而在茶香肆意、天地同席之際，人亦得以觸及「天—我」，體悟自身在宇宙洪流中的位置。

因此，茶道不僅是一門藝術，更是一條通往生命深層的途徑。當茶人以一盞茶連結自心、他人、器物與天地時，便展現了四我合一的意境，也為現代人開啟了一條以茶修心的道路。

一、「我—我」茶人

茶道之於現代，不僅是品茗的藝術，更是一種哲理的實踐。

茶人之道並非僅止於沖泡、奉茶，而是以一盞茶為媒，開展出對生命與心性的觀照。在這裡，「我—我」的境界成為核心：它象徵人回歸自心，照見真我，並在孤獨中發掘力量。

「茶人初心」正體現這樣的修持。肯定自我，敢於離開喧囂的人群，回到獨處之境；擁抱孤獨，享受寂寞，因為寂寞能生定，孤獨方能出離。孤獨不是缺失，而是思想的溫床；在孤獨中，人能如茶葉投進沸水，在壓力與翻騰中釋放芬芳。壓力成為動力，動力轉化為美麗，唯有放下依賴的安全感，心靈才能在變化與激盪中顯露生生不息的力量。

佛典常以水喻心，道家則言上善若水。一杯清水，無色而能映照萬象，澄澈而能照見本真。水之清淨，象徵心無污染；水之平等，象徵心無波動。當心如明鏡，外境悉皆映照，妄想與執著自然消融。正如《覺林菩薩偈》所言：「心如工畫師，能畫諸世間」；茶人以布席為畫布，以茶湯為筆墨，將一份清淨心演繹為一期一會的景象。

故「我—我」茶人之境，不是逃避世界，而是返本還原；不是閉塞孤絕，而是洞見自在。茶道因此成為心靈的修行道場：茶人以一盞茶觀心、養心、明心，使生命不斷回歸清淨與智慧。這就是茶人之道的哲理，也是現代茶人的心性修持。

二、「人—我」茶人

現代茶人與「人—我」境界的對話：在紅塵道場中成就和諧。

現代茶人的修養，不僅在茶席方寸之間，更在與廣闊世界的「人—我」互動之中。這條修行之路，始於《維摩經》所揭示的「直心是道場」。所謂「直心」，即一顆純潔清靜、無有雜染的心。擁有此心，無論身處何地，茶席、職場乃至日常交往，皆是淬煉心性的道場。日本茶聖千利休曾言，茶道的秘訣無非是「燒水點茶」，於夏日求其涼，冬日求其暖，將炭火安置得宜，把茶點得可口。這看似平凡的工夫，正揭示出「道在平常」的真

理一真正的修行，不在遠離人間，而在「靜中養成，動中磨鍊」，於每一個當下與人、與事真誠相待。

茶道精神追求「和、敬、清、寂」，其中「和」與「敬」，正是「人—我」和諧的具體實踐。它要求茶人不僅在茶席上以禮相待，更要在面對世間紛擾時，懷抱一份從容與包容。正如江河不走直路，總以彎曲之姿繞過重重障礙，最終匯入大海；人生與人際關係亦復如是，挫折與不順本是常態。若能以平常心看待人我之間的磕絆，正如楊萬里詩中所喻：「萬山不許一溪奔，攔得溪聲日夜暄；到得前頭山腳盡，堂堂溪水出前村」，便能理解，一切阻礙無非過程，只要心懷直道，終能抵達開闊之境。

這種在人間關係中保持自在的智慧，也體現在禪宗的活潑機鋒中。昔日懷讓禪師以「磨磚成鏡」點化馬祖道一：「若牛車不行，當打牛還是打車？」指出倘若執著坐禪的形式，猶如執著人我交往的表相；真正的通達，在於心地明朗，不拘一格。正如李煜筆下的漁父，「花滿渚，酒滿甌，萬頃波中得自由」，或如梭羅在瓦爾登湖畔靜觀天地，茶人所追求的心靈開拓，是在與他人、與自然的深度連結中，仍能保有不被束縛的熱情與自由。

因此，現代茶人的情懷，實則是一種「樂在工作，安於當下」的生命態度。渠等不逃避紅塵，而是「以平等心觀照萬事萬物」，在「深度、廣度與熱度」兼具的三度空間中生活。正如張忠謀所言，「快樂之道在於常想一二，不思八九」，茶人亦以同樣的智慧，在複雜的「人—我」網絡中，選擇關注那帶來光明的一二，從而在每一個誠心奉茶的瞬間，成就人—我之間的真誠、尊重與共好，抵達心靈的從容與自由。

三、「物—我」茶人

現代茶人與「物—我」境界的對話：在靜觀與流轉中見和諧

現代茶人的修養，不僅在於人際之間的「和敬」，更在於與萬物相處時所體現的「物—我」和諧。這份情懷，首先體現在對自然秩序的靜觀與順應。如宋儒程顥所言：「萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同」，茶人亦在春耕、夏耘、秋收、冬藏的循環中，領悟大地「藏無盡而生機不息」的厚德。許地山所謂「努力事春耕」，正是對這份自然資生之德的感念與回應。茶人從不凌駕於自然，而是以一份勤懇與敬畏，護持這片土地的生生不息，在四時流轉中，體會「物」與「我」之間無聲的對話與共鳴。

這種「物—我」關係，更在茶事中深化類似對「色空不二」的體悟。正如著名的禪宗故事：老和尚與小沙彌對待落花，從花開的絢爛（色）到花落的清寂（空），整個過程無不蘊含著美與禪機。茶人深諳此理，他們不僅欣賞茶葉在碗中舒展的色香之美，更在茶湯由熱轉涼、香氣由濃轉淡的過程中，覺照萬物的無常與流轉。林清玄在《心美，一切皆美》中點明，真正的惜緣，並非執著於完美的結局，而是珍愛每一個當下的因緣和合。茶人正是以這樣的心，將「色即是空」的無常觀，轉化為「空即是色」的審美與包容，在看似「空無」的寂靜中，品味出物—我交融的豐盈層次。

這種「以茶修行」的道路，在賣茶翁高遊外身上得到了最灑脫的實踐。身為盧仝的崇拜者與千利休精神的追隨者，他的行徑卻更近於道家與寒山、拾得的曠達。他的茶亭名為「通仙亭」，掛的是「清風旗」，賣的是「清風茶」，已然將品茶提升至與天地精神往來的境界。而他晚年將珍愛茶具盡數燒毀之舉，更徹底打破了人對「物」的執著。他的招牌寫著：「百兩不算多，半文不嫌少。白喝也無妨，只是不倒找」，這份超越金錢與價值算計的慷慨，正是「物—我」兩忘的體現—茶不再僅是商品，而是通往心靈自由的媒介。

因此，現代茶人的「物—我」境界，是一種從靜觀萬物、順應四時開始，進而參透色空流轉，最終達到不為物役、心物一如的修行。他們在每一次注水與品飲中，實踐著與自然的和諧共處，並在對茶、器、乃至一花一木的珍愛與放下之間，展現了最深刻的生命智慧與自在。

四、「天—我」茶人

現代茶人之道，既是傳承，也是創新。

茶之於人，不只是一杯溫潤入口的湯，更是一道通往天地的橋樑。創新，並非捨舊圖新，而是在平凡中發現不同的風景。正如杜小山所云：「尋常一樣窗前月，纔有梅花便不同」！同樣的月色，同樣的茶湯，因心境的轉折而映照出獨特的光彩。茶人以簡約為享受，從「無」中生「有」，於細微處見天地的無盡。

當茶葉翻騰於沸水，正如人生在壓力中激盪。失去舒適圈，才能生出萬鈞之力；捨去依賴，方能感受生生不息。創新的真義，是與天地對話，是讓茶人的心靈在萬物間找到歸處。茶道由技入藝，由藝入道，最終歸於自然與本真。當茶人從「味茶」到「品茶」，再至「覺茶」，便在一盞茶中回歸自性，亦回歸天地，這就是「天—我」之境。

「形而上謂之道，形而下謂之器」，茶人修行，既有技術的磨鍊，也有心靈的澄淨。無為而為，守拙存樸；單純而真誠，純潔而善良。這樣的心境，才能在天地中自在流轉，如水照月，如竹應風。

天地之大，人生之長，皆需不斷學習與修煉。活到老，學到老，正是茶人之志。學習如逆水行舟，不進則退；唯有持續淬鍊心性，方能在茶煙氤氳中，覺察天地的迴響。

於是，茶人推盞，不僅是與人相會，更是與天地相契。茶香裊裊處，人與天地共鳴，靜謐而深遠，這便是「天我」的詩意境界。

伍、結語

「聞、思、修」、「現代茶人」與「四我」，這三個分別源自佛教修持、生活美學與中華修養論的體系，表面上各有所指，但它們的內在邏輯，卻驚人地共同闡釋了一個從「認知」到「內化」，最終達成「生命和諧與超越」的動態實踐歷程。

三者共同描繪了一條清晰的實踐路徑：它始於「外在的學習與認知」（聞／學習茶知識／理解「四我」關係），進展到「內在的消化與轉化」（思／親身事茶體悟／將道理內化為修養），最終實現「整體生命的圓融與統一」（修／茶人合一／達成四我和諧）。更具體地說：

一、「聞思修」提供了實踐的「方法論」

它是一個嚴謹的次第：從廣泛聽聞（聞），到深入思辨（思），最後付諸實證（修）。這確保了修行不會流於空談或盲修瞎練。

二、「現代茶人」展現了實踐的「生活場域」

它將高深的哲思，落實在具體的茶事活動中。一位茶人，必須先學習茶知識（聞），在每一次注水、出湯中思考與調整（思），最終在茶湯的滋味與席間的靜默中，達到物我兩忘、人茶合一的境界（修）。這正是「我—我、人—我、物—我、天—我」和諧共生的瞬間體現。

三、「四我」勾勒出實踐的「終極藍圖」

它明確指出了生命和諧的四個維度：與自我和解（我—我）、與社會共融（人—我）、與自然共生（物—我）、與宇宙真理相接（天—我）。此藍圖正是「聞、思、修」過程希望達成的目標，也是「現代茶人」在茶道中試圖證悟的境界。

因此，這三個概念並非各自獨立，而是從理論、實踐到目標的完美閉環。它們共同告訴我們：無論是古老的智慧還是現代的修養，其核心都在於「知行合一」的轉化功夫。我們無法僅靠閱讀學會泡茶，也無法僅靠空想達成心靈和諧；必須透過一個具體的媒介（如茶、經典），經歷一個「由外而內、由內而外」的完整過程，將知識內化為生命的智慧與氣韻，最終實現個人與萬物貫通的和諧狀態。

這個貫通的發現，正揭示了中華文化中「道藝一體」的深刻內涵—至高無上的「道」，就蘊藏在具體而微的「藝」（如茶道）與嚴謹的「行」（如聞、思、修）之中。基此，現代茶人的生涯是一個不斷學習及自我成長的過程。在這個過程中，茶人經由終身學習，得以「肯定」自我（知）、「超越」自我（情），進而「創造」自我（意）。現代茶人應該陶鑄、生活在三度空間—「專業知識有深度、人際常識有廣度、堅持良善有熱度」，亦即陶冶恢宏氣度、積極態度、戰略高度的學能與素養。茶學講求內外兼修，是天人合一的體現，也是生態與工藝的交會。一杯沁入人心的茶，其中融入了百分之一的靈感，以及那孜孜不倦百分之九十九的汗水，先感動自己、再感動他人！

茶是一種人生，一種面對自然與世界的態度，更是一種面對自己和內心的態度。所謂淡中品致味，所有對色、香、形、味、韻的體會，都與茶人儀表、智識、氣質以及內心精神相融會通。要之，「生命的答案，茶知道」！

參考文獻

- 王慧茹（2023）。全人國文的課程設計-以飲食文化議題為例的教學實踐。全人教育學報，(19)，1-23。
- 王朝興等人（2021）。大專生命教育-理念實踐與教案示例。財團法人福智文教基金會。<https://bwfoce.org/web/file/LifeEducation.pdf>
- 印順導師（2019）。學佛三要。佛青季刊。(24)，4-10.
- 米 奇 (Mitch Albom) (2004)。在天堂遇見的五個人 (栗筱雯譯) , 大塊文化。（原著出版於 2003 年）
- 江本勝 (2002)。生命的答案，水知道 (長安靜美譯)。如何出版社。
- 余光中 (2015)。太陽點名。九歌。
- 吳庶深、黃麗花 (2001)。生命教育概論。學富文化。
- 吳庶深 (2008)。生命教育的發展與教學。教育部 97 年度發展卓越師資培育計畫認識新興重要教育議題專刊，26-38。
- <https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=1800380&fileName=1534829518035&format=pdf>
- 林清玄 (2014)。心美，一切皆美。國際文化出版公司。
- 邱志淳 (2022)。中華文化與全球化的邂逅：論「知、情、意」的現代青年。科際整合月刊，7(12)，10-21。
- 沈衛榮 (2005)。西藏文文獻中的和尚摩訶衍及其教法：一個創造出來的傳統。新史學，16(1)，1-50。
- 周伯戡 (2009)。中世紀中國在家菩薩之懺法。台大佛學研究，(18)，1-32。
- 張崑將 (2014)。中日陽明學者對「真我」的體證比較。哲學與文化，41(2)，3-31。
- 鄭石岩 (2006)。生命教育的內涵與教學。文教基金會會訊，(64)，2-8。
- <https://home.eduhk.hk/~kityan/teaching.pdf>
- 賴錫三 (2013)。孟子與莊子兩種氣論類型的知識份子與權力批判。清華學報，43(1)，1-52。[http://dx.doi.org/10.6503/THJCS.2013.43\(1\).01](http://dx.doi.org/10.6503/THJCS.2013.43(1).01)

The Art of Living: The Path of Tea

Chih-Chun Chiu *** Cheng Cheng ****

Abstract

This paper examines the cultivation system of the modern tea practitioner in Chinese culture, integrating it with the Buddhist “Three Wisdoms” (hearing, thinking, and cultivation) and the life-education concept of the “Four Selves” (self-self, social-self, material-self, and cosmic-self). The Way of Tea is presented not merely as a refined art, but as a complete path of life practice that unites knowledge, reflection, and embodiment.

The Three Wisdoms outline a clear process for self-cultivation: learning about tea (hearing), contemplating and internalizing its meaning (thinking), and achieving unity between body, mind, and tea (cultivation). This path parallels modern learning theories that stress the integration of knowing and doing. Meanwhile, the Four Selves provide a broader framework for harmony—with oneself, with others, with nature, and with the cosmos—revealing tea as a medium that connects the individual with the greater whole.

Drawing from classical texts, Zen koans, and contemporary writings, the paper highlights how tea practice fosters inner peace, social empathy, and ecological awareness. Ultimately, the modern tea practitioner is envisioned as a lifelong learner who combines humanistic concern with spiritual depth, growing through professionalism, connection, and compassion toward harmony between self and all beings.

Keywords: Contemporary Tea Practitioner, The Three Wisdoms (Hearing, Thinking, and Cultivation), The Four Selves, Tea Ceremony, Life Education.

*** Chih-Chun Chiu, Visiting Professor, Department of Public Policy and Management, Shih-Hsin University

**** Cheng Cheng, PhD Student in the Department of Public Policy and Management, Shih-Hsin University

The paper was published under two double-blind reviews.

Received: December 15, 2025. Accepted: December 28, 2025.