

綜論陸羽《茶經》中的養生內涵

林珍瑩 * 施拓全 **

摘要

陸羽《茶經》對中國茶文化、乃至於世界茶文化的重大影響，早已成為共識。從自然科學到人文涵養範疇，陸羽所建立的茶學理論，堪稱架構分明、內容精要，歷來對此書的研究甚多，成果也相當豐碩。經檢索、閱讀相關資料後，筆者認為有一個值得探討、卻少見論述的主題，即是：茶聖陸羽對於「茶與養生關係」的認知觀點及其態度，究竟為何？此乃本文之所以撰寫的緣由。內容分為三部份：其一，食療功效，歸納為兩項：茶葉的食療功效、產生茶葉負面影響的相關因素。其二，心性涵養，歸納為兩項：儒德修養、宗教修行。其三，感官品鑒，歸納為四項：種茶、評茶、煮茶、飲茶。

關鍵詞：陸羽、茶經、養生

* 台南應用科技大學美術系副教授

** 國立高雄餐旅大學通識教育中心副教授



Health Implications of The Canon of Tea by Lu Yu

Lin.Jen-Ying * Shih.To-Chuan **

Abstract

Popular consensus suggests that The Canon of Tea by Lu Yu substantially affects both the Chinese and worldwide tea culture. The tea theory established by Lu Yu addresses the natural and humanistic sciences and has a succinct framework and content. Numerous studies have examined this book, yielding fruitful results. After a review of relevant literature, we found out that the views and attitudes of Lu Yu, the Tea Sage, are excellent, but his opinion regarding the relationship between tea and health have been insufficiently discussed.

This paper is divided into 3 parts. The first part addresses the therapeutic efficacy of tea and the factors that incur the negative effects of tea. The second part introduces the spiritual and moral cultivation regarding Confucian practices and religions. The third part involves organoleptic taste assessments, addressing the growing, quality assessment, making, and drinking of tea.

Keywords: Yu Lu, The Classic of Tea, health

* Tainan University Of Technology Department of Fine Arts Associate Professor

** National Kaohsiung University Of Hospitality And Tourism General Education Center Associate Professor



壹、前言

陸羽(西元733~804年)《茶經》對中國茶文化、乃至於世界茶文化的重大影響，早已成為共識，其博學多聞、經歷豐富的茶聖定位也早已確立，據《新唐書·陸羽傳》記載：「羽嗜茶，著經三篇，言茶之原、之法、之具尤備，天下益知飲茶矣。」¹從自然科學到人文涵養範疇，陸羽所建立的茶學理論，堪稱架構分明、內容精要，歷來對《茶經》的研究甚多，成果也相當豐碩。在檢索、閱讀相關資料後，筆者認為有一個值得探討、卻少見論述的主題，就是：陸羽對於「茶與養生關係」的認知觀點及其態度，究竟為何？期藉此主題之探討，進一步瞭解其茶學涵養。

本文之撰寫過程，將從「食療功效、心性涵養、感官品鑒」等三個範疇，歸納《茶經》中與養生相關的內容，包含身、心、靈等層面；茶葉特性的正負面影響、茶性與儒釋道修養的關係、感官品鑒的要點；再分析其認知觀點，並參酌茶文化之文獻典籍，冀達成預期的研究目標。

貳、藥食同源—從食療功效而論

陸羽在《茶經》一書中陳述了許多茶與食療的相關資料，包含：種茶、製茶、評茶、煮茶、飲茶、茶性等方面之實務體驗與文獻引用，內容與養生的關係密切，述及茶葉的食用保健、藥用醫療等功能，及有害健康的飲茶情形，相當地具體實用。下文就兩項要點：茶葉的食療功效、產生茶葉「負面影響」的相關因素，依次分析陸羽的認知觀點。

一、茶葉的食療功效

有關茶葉的食療功效，陸羽在卷上〈一之源〉、卷下〈六之飲〉中，已具體明確地描述：

茶之為用，味至寒，為飲最宜。……苦熱渴、凝悶、腦疼、目澀、四肢煩、

¹ 見宋·歐陽脩，《新唐書》(台北：商務，1988年)，卷121頁10。



百節不舒，聊四五啜，與醍醐、甘露抗衡也。（〈一之源〉）²

至若救渴，飲之以漿；蠲憂忿，飲之以酒；蕩昏寐，飲之以茶。（〈六之飲〉）

從內容可知，陸羽認為茶性寒涼，對於「頭痛、眼睛乾澀、體熱口渴、筋骨不輕盈、昏沉欲睡、心情沉悶」等六項不適的身心症狀，具有舒緩、消除的正面功能。

除了上述觀點，他也在卷下〈七之事〉中引用藥書、史書等相關的文獻資料，作為參酌，茲引述於下：

《神農食經》：茶茗久服，令人有力悅志。

《華佗食論》：苦茶久食，益意思。……巴東別有真茗茶，煎飲令人不眠。

《廣雅》：欲煮茗飲，先炙令赤色，搗末置瓷器中，以湯澆覆之，用蔥、薑、桔子芼之，其飲醒酒，令人不眠。

〈劉琨與姪書〉：吾體中潰悶，常仰真茶，汝可置之。

《本草·木部》：茗，苦茶。味甘苦，微寒，無毒。主瘰癧、利小便、去痰、渴、熱，令人少睡。秋採之苦，主下氣、消食。

《枕中方》：療積年瘰，苦茶、蜈蚣並炙，令香熟，等分，搗篩，煮甘草湯洗，以末敷之。

《孺子方》：療小兒無故驚厥，以苦茶、蔥鬚煮服之。

這些資料的著作年代，係在陸羽之前或同時³，雖然，他並未進一步就這些資料提出見解，不過，作為《茶經》的引用內容，也可視為陸羽對於茶用的認知。茲將引用資料中的茶葉功效，與陸羽的觀點，歸納整理如下表：

² 見唐·陸羽，《茶經》（台北：學生，1985年）。案：下文引自此書內容者，將標示卷次、篇名於正文，不另作註。

³ 除了《枕中方》、《孺子方》外，上述文獻的年代在西漢至唐高宗之間。參見陳彬藩，中國茶文化經典（北京：光明日報，1999年），頁19~25。



項次	觀點出處(時代)	茶葉功效	
		生理現象	情志思維
1	陸羽(中唐)	疏緩頭痛	
2		消除眼睛乾澀	
3		消除筋骨沉重	
4		消除體熱口渴	
5		消除昏沉欲睡	
6			消除心情煩悶
7	神農食經(西漢)	增進體能	娛悅心情
8	華佗食論(東漢)	消除昏沉欲睡	增進專注力
9	廣雅(三國)	消除昏沉欲睡	
10	劉琨與姪書(西晉)		消除心情煩悶
11	唐本草(盛唐)	治療癩瘡、小便不順、多痰、體熱口渴、昏沉、消化不良。	
12	枕中方(未明)	治療皮膚腫瘡	
13	孺子方(未明)		解除驚恐不安

從現代茶科學的研究文獻，檢視表中茶葉功效，其可信度是很高的⁴。茲從表中內容，提出三點看法：

(一) 將《茶經》所引唐·李勣《唐本草》的內容，與清末敦煌石窟所發現初唐時期的孟詵《本草食療》殘卷相互校對，可見其異同之處⁵：

茗葉，利大腸，去熱，解痰。煮取汁，用煮粥良。又茶，主下氣，除暴腫，消宿食。

二者同屬醫療本草，在承傳發展過程中，增刪取捨是普遍的情形，如「利大腸、除暴腫」就不在《唐本草》之中，陸羽可能未曾讀過孟詵一書；另有唐·蘇敬等修訂《唐本草》一書中的資料，也應是在這種情形之下，無法列入《茶經》之中：「(茶)味苦寒，無毒，主五臟邪氣。」⁶

(二) 項次1~3陸羽的觀點與書中所引文獻無關，就本文檢視之資料所及，也

⁴ 參見駱少君《就是要這樣喝茶才健康》第三章〈茶葉的保健作用〉(台北：宇河文化，2004年)、李常傳《原來這樣喝茶才健康》第三章〈茶葉所含有的驚人成分〉(台北：宇河文化，2009年)

⁵ 見唐·孟詵，《食療本草殘卷》(《羅雪堂先生全集》第三編第六冊，台北：文華，1970年)。

⁶ 見唐·蘇敬《新修本草》(《續修四庫全書》第989冊，上海：上海古籍，2002年)卷18頁681·案：唐高宗命李勣修訂陶弘景所注《神農本草經》，增為7卷，稱《唐本草》，蘇敬等又修訂為《新修本草》53卷。



未見在其前或同時代的文獻之中，這些茶葉功效，或來自於他的真實體驗，而首先提出。

(三) 上述茶食療內容，除了單純茶飲方式外，在《廣雅》、《枕中方》、《孺子方》中，則又加蔥、薑、甘草等用料，成為複方茶飲或藥洗外敷。這種「茗茶」加料方式，從〈六之飲〉中所描述「習俗不已」，可見在陸羽時期已十分普遍：

或用蔥、薑、棗、桔皮、茱萸、薄荷之等，煮之百沸，……而習俗不已。

由前文所引唐《本草食療》中「煮取汁，用煮粥良」可知，茶除了可「喝」，也可「吃」，即以茶為食材，「吃」茶料理以獲得食用與藥用的功能；雖然，在《茶經》中，除了〈七之事〉中引用晉代傅咸《司隸教》：「聞南方有蜀嫗作茶粥賣」，並無與茶粥相關的內容，然而，在唐人的著作中，則可以得到重要的佐證：

茶為食物，無異米鹽，人之所資，遠近同俗。既蠲渴之，難捨斯須，至於田閭之間，嗜好尤切。（李珣〈論王播增權茶疏〉）⁷

茶，古不聞食之。近晉宋以降，吳人采其葉煮，是為茗粥。至開元、天寶之間，稍稍有茶。至德、大歷遂多，建中已后盛矣。……饒州浮梁，今關西山東，閭閻村落皆吃之，累日不食猶得，不得一日無茶也。……商賈所齎，數千里不絕於道路。（楊華《膳夫經手錄》）⁸

可見，「吃茶」的情形在唐代已相當普遍當，當茶粥已成販賣品，除了食療功能外，作為填飽肚子的日常食品，茶葉的產量及價格已不屬於昂貴的奢侈品，從唐·封演《封氏聞見記》所載，便顯然可知：

自鄒、齊、滄、棣，漸至京邑城市，多開店鋪，煎茶賣之，不問道俗，投錢取飲。其茶自江淮而來，舟車相繼，所在山積，色額甚多。……回鶻入朝，大驅名馬，市茶而歸。⁹

⁷ 見唐·李珣，〈論王播增權茶疏〉（《全唐文》，上海：上海古籍，1990年），卷720頁2。

⁸ 見唐·楊華，《膳夫經手錄》（《續修四庫全書》第1115冊，上海：上海古籍，2002年），頁9523。

⁹ 見唐·封演，《封氏聞見記》（台北：新文豐，1984年），卷6頁71-73。



這段內容，也反映當時的茶業發展情形。由於農業技術之進步、人口數量之增加，提供農業生產之有利因素，唐代中葉後的飲茶情形更為普遍，茶已商品化，茶葉市場提供不同消費能力的品質等級，據資料顯示，普通茶品所佔比例遠遠超過高檔名茶。整體而言，無論是作為日常飲品、還是人文品鑒，都反映出當時的主要糧食供應無缺，才有充裕的勞力、物力投入茶葉的大量產製，才足以消費茶葉這種非生活必需的嗜好品¹⁰。

承上所述，邊疆牧民食肉多，蔬果少，茶飲兼食用與藥用，成為民眾迫切需要的生活必需品，雖然當地不產茶，藉由茶馬交易、還是以物易物，也使茶葉市場擴及至此，這種情形延續至往後朝代，更形成「民之不可一日無茶，猶一日而無食」的現象，茲舉宋代數例以明：

俾天下之人皆知所嗜（茶葉），……貴於唐而盛於我朝也，……習之既久，民之不可一日無茶，猶一日而無食。（宋·林駟《古今源流至論續集》）¹¹

夫茶之為用，等於米鹽，不可一日以無。（宋·王安石《臨川集》）¹²

蓋緣本處是西山八州軍隘口，自來通放部落入城，博易買賣。其蕃部別無現錢交易，只將到椒蠟、草藥之類于鋪戶處換易茶貨，歸去吃用，謂之茶米，或有疾病，用此療治，旦暮不可暫闕。（宋·呂陶《淨德集》）¹³

可見，茶已生活化為「茶米」，成為不可或缺、具有食療功效的日常用品。

二、產生茶葉「負面影響」的相關因素

除了茶葉的正面功效外，陸羽也注意到有害健康的飲茶情形，如：在種茶、製茶、煮茶、飲茶方式等層面具有不適切的因素，就可能造成茶葉功效降低、乃至於致病的負面影響。茲就《茶經》內容，分述四項於下：

（一）、在種茶方面：卷上〈一之源〉中，就栽種環境、日照因素，依次如此描述：

¹⁰ 參見孫洪升《唐宋茶業經濟》第二章〈唐宋茶葉商品流通〉之論述（北京：社會科學文獻，2001年）。

¹¹ 見宋·林駟，《古今源流至論續集》（王雲五主編《四庫全書珍本》，台北：商務，1981年），卷4頁7-8。

¹² 見宋·王安石，《臨川集》（《四部備要》，台北：中華，1981年），卷70頁4。

¹³ 見宋·呂陶，《淨德集》（《文淵閣四庫全書》第1098策，台灣：商務，1983年），卷1頁6。



茶為累也，亦猶人蔘。上者生上黨，中者生百濟、新羅，下者生高麗。有生澤州、易州、幽州、檀州者、為藥無效，況非此者。

陸羽以人蔘為例，說明「栽種環境」與茶葉品質的關係，若整體環境不佳，將使茶葉缺乏功效，甚至會產生負面影響，如：

陰山坡谷者，不堪采掇，性凝滯，結痲疾。

即說明栽種環境中「日照因素」的重要。由於茶性寒涼，若生長過程的光照又不足，將使茶性凝滯，造成腹中結塊的情形，蔡玥在〈淺析陸羽《茶經》中反映的自然環境對茶事的影響〉一文中述及這段文句：

植物的生長離不開光合作用，如果是在生長過程中不見陽光，且周圍過於潮濕的茶，即「陰山坡谷者」，非但談不上品質，根本就「不堪采掇」。因為這種茶本身「性凝」，飲用後會使人「結痲疾」，腸胃不適。¹⁴

蔡氏從「光合作用」觀點進一步闡明《茶經》內容，虞富蓮在〈《茶經》存疑評說〉一文中則提出存疑的看法：

這一說法與實際情況也有悖，生長在陰坡或深山谷裏的茶樹，土壤有機質豐富，含多種微量元素，空氣濕潤，日溫差小，有利於氨基酸、咖啡鹼等含氮化合物的積累，芽葉肥碩，不論製什麼茶，成品茶香高味郁耐沖泡，一般都優於陽坡和平地茶。至於茶性凝，喝了腹中易生腫塊，茶區群眾和飲茶人都有此說，更沒有聽說喝茶會生腫塊。¹⁵

虞氏提及陰坡所製的茶品味郁耐泡，係著眼於感官品鑒，對於凝滯結痲之質疑也僅止於「聽說」，並未提出明確的科學證據。

（二）、在製茶方面：卷上〈三之造〉中，述及合宜的製茶氣候與流程：

凡采茶，在二月、三月、四月之間。……其日，有雨不采，晴有云不采；晴，采之、蒸之、搗之、拍之、焙之、穿之、封之，茶之乾矣。

陸羽以為，合宜的採茶氣候是春季的晴天，再依照嚴謹流程製茶；若不符合上述

¹⁴ 見蔡玥，〈淺析陸羽《茶經》中反映的自然環境對茶事的影響〉，《環境教育》(2010年10月)，頁76。

¹⁵ 見虞富蓮，〈《茶經》存疑評說〉，《茶博覽》(2010年11月)，頁63。



要求，就可能會傷害身體，如卷上〈一之源〉中所描述：

采不時，造不精，雜以卉莽，飲之成疾。

陸羽提出造成喝茶傷身的兩個製茶問題，其一，採茶的季節天候，不得其宜。在卷下〈六之飲〉中，他又認為「陰採夜焙，非造也。」除了陰雨天不適合採茶外，夜晚也不適宜製茶。其二，製茶過程中雜草混入茶菁，品質之控管，過於草率。

（三）、在煮茶方面：卷下〈五之煮〉中，述及煮茶用水的品質與健康的關聯：

其水，用山水上，江水中、井水下。其山水，揀乳泉、石池慢流者上；其瀑湧湍漱，勿食之，久食令人有頸疾。……其江水取去人遠者，井水取汲多者。

從內容可知，陸羽以為影響水質優劣的因素，主要有三：用水來源、水流快慢、人為因素。相較於山水的地理環境，江水、井水所受污染較多；至於山水，雖屬上等，不過，若常取用上游湍急之水，則會使人患頸疾。黃志浩在〈論陸羽《茶經》的美學思想〉一文中，認為陸羽之所以將山水列為上等，其緣由在於「中和之美」：

他在〈五之煮〉中還論及將水分為上、中、下的理由，在這裡值得注意的是，陸羽將泉水作上品的定位，並不是著眼於養生長壽上，而是體現出在茶學中貫徹傳統「中和之美」的美學思想上。¹⁶

黃氏的見解可作為參酌。筆者認為，陸羽除了著眼於養生上，品鑒茶湯之美也是主因之一。

（四）、在飲茶方面：卷下〈五之煮〉中，述及茶湯冷熱與健康的關聯：

凡煮水一升，酌分五碗，乘熱連飲之。以重濁凝其下，精英浮其上。如冷，則精英隨氣而竭，飲啜不消亦然矣。

¹⁶ 見黃志浩，〈論陸羽《茶經》的美學思想〉，《無錫南洋學院學報》第3卷第1期(2004年3月)，頁76。



陸羽認為茶須熱飲、不可冷飲，否則，茶性寒涼會使消化不良。從唐代文獻可知，除了冷茶傷身以外，飲茶份量過多也會傷身，茲舉數例以明：

釋滯銷壅，一日之利暫佳，瘠氣侵精，終身之累斯大。獲益則歸功茶力，貽患則不為茶災，豈非福近易知，禍遠難見。（劉肅《大唐新語》）¹⁷

伯熊飲茶過度，遂患風，晚節亦不勸人多飲也。（封演《封氏聞見記》）¹⁸

（酒曰）茶吃只是腰疼，多吃令人患肚，一日打卻十盃，腸脹又同銜鼓。若也服之三年，養蝦蟆得水病報苦。（敦煌〈茶酒論〉）¹⁹

長期不當飲茶會造成耗精、體寒、患風、水病，這種認知常見於歷代文獻之中，是普遍性的食療認知。不過，陸羽認為飲茶過量之所以不宜，係著眼於品鑒茶湯之美的感受，而不在於養生，下文將述及。

參、心靈安頓—從心性涵養而論

陸羽在《茶經》中對於「茶與心性涵養」關係的陳述並不多，「精行儉德」一詞是主要的觀點。雖然，陸羽並未明確地述及心靈安頓與養生的關係，然而，由於茶葉具有清心、安神、少眠等有助於宗教修行的食療功效，「茶性儉」的特性也與儒家道德修養相應；因此，將心性涵養作為《茶經》中的養生內涵實屬合宜。下文就兩項要點：儒德修養、宗教修行，依次分析陸羽的認知觀點。

一、儒德修養

正心誠意、安貧樂道是儒家所重視的道德修養，藉此以建立平和安定的心靈秩序，飲茶就是心性涵養的重要途徑，在卷下〈七之事〉中，陸羽引用了幾則與

17 見唐·劉肅，《大唐新語》（台北：商務，1965年），頁118。

18 見唐·封演，《封氏聞見記》（台北：新文豐，1984年），卷6頁72。

19 案：〈茶酒論〉一文反映當時民間社會對茶酒「價值定位」的看法，涉及生產範圍、貿易情形、養生利弊等問題，對於考察唐代茶文化有所助益。此文作者據敦煌遺卷中署名，係出於鄉貢進士王敷之手（潘重規·《敦煌變文集新書》，台北：文津，1994年）。張鴻勳〈敦煌故事賦《茶酒論》與爭奇小說〉一文據《封氏聞見記》與唐代楊華《膳夫經手錄》所載「產茶地點」及「飲茶習尚」，與〈茶酒論〉相對照，并就相關題記之年代詳加考察，將此遺卷之年代定其下限在北宋初年，上限不出玄宗天寶年間。梁貴林〈《茶經》、《茶酒論》與法門寺茶道研究〉認為此遺卷寫成於貞元至元和期間(784~820)，即在陸羽《茶經》後不久。



茶文化關聯的歷史人物文獻，即與此相關聯：

《晏子春秋》：嬰相齊景公時，食脫粟之飯，炙三弋五卵，茗菜而已。

晉《中興書》：陸納為吳興太守時，衛將軍謝安常玉詣納。納兄子叔怪納無所備，不敢問之，乃私蓄十數人饌。安既至，所設唯茶果而已。叔遂陳盛饌，珍饈畢具。安既去，納杖叔四十，云：汝既不能光益叔父，奈何穢吾素業？

《晉書》：桓溫為揚州牧，性儉，每宴飲，唯下七奠半茶果而已。

南齊世祖武皇帝遺詔：我靈座上，慎勿以牲為祭，但設餅果、茶飲、乾飯、酒、脯而已。

很顯然地，史料內容中的人物都具有「節儉」的美德，與卷下〈五之煮〉中述及茶葉的本質特性「茶性儉」是相應的。陸羽認為茶性自然清淡，這種觀念在唐代的文獻中經常出現，如韋應物〈喜園中茶生〉：「潔性不可污，為飲滌塵煩。此物信靈味，本自出山原。」²⁰ 正因為茶葉生長在自然潔淨的環境，茶湯清亮淡雅，宜於象徵樸實端正的人品形象，陸羽在卷上〈一之源〉中，即明白地提出「精行儉德」一詞，作為與茶性相應的人格特質：

茶之為用，味至寒，為飲，最宜精行儉德之人。苦熱渴、凝悶、腦疼、目澀、四肢煩、百節不舒，聊四五啜，與醞醑、甘露抗衡也。

這段內容看似不難解讀，卻產生幾種不同的解釋內容，其差異在於「斷句」位置之不同，茲引述兩種主要的句讀方式²¹：

1. 茶之為用，味至寒，為飲最宜。精行儉德之人，苦熱渴……。
2. 茶之為用，味至寒，為飲，最宜精行儉德之人。苦熱渴……。

第一種句讀方式將茶性與人品在並列中產生聯結：「茶的功能，因為性味冷寒，最適合當作飲料，言行端正、個性儉樸的人也比較容易選擇它。」第二種方式直接聯結茶性與人品：「茶的功能，因為性味冷寒，當作飲料，最適合言行端正、

²⁰ 見清·聖祖，《全唐詩》（北京：中華，1996年），卷193頁1994。

²¹ 參見蔡定益，〈《茶經》“精行儉德”一詞研究綜述〉，《農業考古》（2009年5月），頁236-239。



個性儉樸的人飲用。」兩種解讀皆可通，不過，若從陸羽「茶性儉」的自然觀點來比較，第二種句讀方式較為適合，後代的茶人，如：明·屠隆所謂：「茶之為飲，最宜精行修德之人。」²²文句雖有刪減，乃援引此種句讀方式。

二、宗教修行

茶與宗教修行的關係密切，尤其是佛教對於茶文化發展之影響，唐·封演《封氏聞見記》一書中即有具體扼要的記載：

南人好飲之（茶），北人初不多飲。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，人自懷挾，到處煮飲，從此轉相仿效，遂成風俗。²³

可見禪教對於飲茶風氣的重大影響；當然，飲茶也有助於禪教的大興，敦煌〈茶酒論〉中如此描述：「名僧大德，幽隱禪林，飲之語話，能去昏沉。」茶之「能去昏沉」、益於不寐，的確是修行的一大利器；在《茶經》卷下〈七之事〉中即引用一則僧人藉茶養生的經歷：

《釋道該說·續名僧傳》：宋釋法瑤，姓楊氏，河東人。永嘉中過江，遇沈台真，請真君武康小山寺。年垂懸車，飯所飲茶。永明中，敕吳興，禮致上京，年七十九。

從內容可知，宋僧法瑤受皇上禮遇，應與深厚的修行涵養相關，而飲茶就是修養的重要途徑。不過，《茶經》中與佛教相關的文獻，僅止於這一則，在卷下〈七之事〉中，卻引用了幾則與茶相關的神怪傳說：

《搜神記》：夏侯愷因疾死，……就人覓茶飲。

《異苑》描述剡縣陳務妻以好茶祭祀古墓，後得墓中亡魂之酬謝。

《續搜神記》：晉武帝時，宣城人秦精，常入武昌山採茗。遇一毛人，長丈餘，引精至下，示以叢茗而去。

²² 見明·屠隆，《考槃餘事》（台北：商務，1966年），卷3頁64。

²³ 見唐·封演，《封氏聞見記》（台北：新文豐，1984年），卷6頁71。



《廣陵耆老傳》描述晉元帝時有老姥在市集賣茶，並將所得錢財救助孤貧之人，然而茶器中的茶始終不減。之後被關於獄中，竟在半夜拿著賣茶器具從獄中窗口飛出去。

這些內容僅記錄了前朝有關於茶的神怪故事，看似無關宏旨；然而，若與唐人崇尚道教相應，二者實有其關聯，茲引用〈七之事〉中幾則茶與道士修行的相關資料：

《神異記》：餘姚人虞洪，入山採茗，遇一道士牽三青牛，引洪至瀑布山，曰：愚，丹丘子也。聞子善具飲（煮茶），常思見惠，山中有大茗，可以相給。

壺居士《食忌》：苦茶久食，羽化。

《藝術傳》：敦煌人單道開，不畏寒暑，長服小石子。所服藥有松、桂、蜜之氣，所餘茶、蘇（紫蘇）而已。

《宋錄》：新安王子鸞、豫章王子尚詣縣濟道人於八公山，道人設茶茗。子尚味之曰：此甘露也，何言茶茗？

陶弘景《雜錄》：苦茶輕身換骨，昔丹丘子、黃山君服之。

此種飲茶與成仙關係之描述，在中晚唐·盧仝(775~835年)的代表詩作〈走筆謝孟諫議寄新茶〉中，描述地淋漓盡致：

一碗喉吻潤，二碗破孤悶。三碗搜枯腸，惟有文字五千卷。四碗發輕汗，平生不平事，盡向毛孔散。五碗肌骨清。六碗通仙靈。七碗喫不得也，唯覺兩腋習習清風生。蓬萊山，在何處？玉川子乘此清風欲歸去。山上群仙司下土，地位清高隔風雨。安得知百萬億蒼生命，墮在巔崖受辛苦。便為諫議問蒼生，到頭還得蘇息否？²⁴

從一碗到七碗，將飲茶時身、心、靈之轉變深刻地呈現，雖然，盧仝非常嚮往羽化成仙，但還是滿懷救國淑世的儒家觀念，而不忍心喝下成仙的第七碗茶；同樣是身處中晚唐的陸羽是否想成神仙，仍待探究，不過，從《茶經》內容可知的

²⁴ 見清·聖祖，《全唐詩》（北京：中華，1996年），卷387頁4379·



是，他結合了茶性與人品，重視儒德修養，「精行儉德」乃是主要觀念。

肆、五覺饗宴—從感官品鑒而論

陸羽及其名著《茶經》之深遠影響，在唐代·封演《封氏聞見記》一書中即已記載：

楚人陸鴻漸為茶論，說茶之功效，并煎茶、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，又因鴻漸之論潤色之。於是茶道大行，至王公朝士，無不飲者。……今人溺之甚，窮日盡夜，殆成風俗，始自中地，流於塞外。²⁵

在陸羽的茶學影響下茶道大行，無論朝野，都更加知道飲茶要領而沉浸其中。從前文論述可知，《茶經》包含食療功能、心性涵養等範疇；然而，其真正價值就在於以「感官品鑒」為核心之茶學理論建構，將茶的用途提昇至文人茶藝的定位。

陸羽在《茶經》一書中所陳述「茶與感官品鑒」的相關資料，包含：種茶、評茶等方面的實務體驗。雖然，陸羽並未明確地述及感官品鑒與養生的關係；然而，由於茶葉優劣之感官品鑒，取決於眼、耳、鼻、舌、身等五覺之靈敏程度，再結合經驗學養，兼具知性判斷與感性審美，是怡悅身心的養生方式，將此範疇作為《茶經》中的養生內涵實屬合宜。下文就四項要點：種茶、評茶、煮茶、飲茶，依次分析陸羽的認知觀點。

一、種茶

陸羽在卷上〈一之源〉中，述及栽種環境與茶菁品質的關係：

陽崖陰林，紫者上、綠者次；筍者上，牙者次；葉捲上，葉舒次。

從內容可知，在日照充足、又有樹林遮蔭的山林，可以獲得充分的漫射光而非直射光，有助於光合作用，相較於前述「陰山坡谷」之損人健康相較，係能蘊育好

²⁵ 見唐·封演，《封氏聞見記》（台北：新文豐，1984年），卷6頁71-73。



茶的優質環境，而「紫綠、筍牙、捲舒」等茶葉的外形顏色，即是好茶的特徵。

所謂茶之「筍者」，係指尚未完全展開的肥壯芽葉，製茶品質較優²⁶，依陸羽之意，茶筍必須符合地質環境的要求，生於爛石沃土之中：「其地，上者生爛石，中者生礫壤，下者生黃土。」（卷上〈一之源〉）這種見解符合現代科學的觀點，在虞富蓮〈《茶經》存疑評說〉、蔡玥〈淺析陸羽《茶經》中反映的自然環境對茶事的影響〉二文中有所論述²⁷。陸羽又認為，野生茶優於人工種植：「野者上，園者次」（卷上〈一之源〉），因為，天然生長的环境使茶樹的生命力更強，茶葉的品質更佳。

上述引文中，「紫、筍、捲」為上，「綠、牙、舒」為次，「上」與「次」是指食療還是風味，《茶經》並未明確陳述；不過，檢視陸羽對於食療優劣與品鑒高低的描述用詞，二者是有所差別的，如前文所述：「茶之為用，……，苦熱渴、凝悶、腦疼、目澀、四肢煩、百節不舒，聊四五啜，與醞酬、甘露抗衡也。」（卷上〈一之源〉）醞酬、甘露既是美味，也具療效，陸羽陳述食療功能時，會具體地呈現功能與相關症狀。「上、次」乃品鑒用詞，意指茶葉風味之分等。

二、評茶

前文所述栽種環境與茶菁品質之分等關係中，已涉及品鑒之範疇，在卷上〈三之造〉中，有更深入的描述：

茶有千萬狀，鹵莽而言：如胡人靴者，蹙縮然，……此皆茶之精腴。有如竹籜者，枝幹堅實，難于蒸搗，……此皆茶之瘠老者也。……自胡靴至於霜荷八等。或以光黑平正言嘉者，斯鑒之下也；以皴黃、坳垤言嘉者，鑒之次

²⁶ 見虞富蓮，〈《茶經》存疑評說〉，《茶博覽》第卷第期（2010年11月），頁63。

²⁷ 案：虞富蓮〈《茶經》存疑評說〉：「種茶的土壤，品質上等的茶生長在由岩石風化的土壤上，中等的茶生在礫壤土上，下等的茶生在黃泥土上。實際表明，茶葉自然品質以花崗岩、片麻岩、沙岩等母岩形成的砂礫土、沙質壤土最好，因這類土質地疏鬆，透氣性，含有較多的鉀、鎂及其他微量元素，對與茶葉香氣滋味關係密切的醇類、醛類、酮類物質以及氨基酸、茶多酚等生化成分的合成和轉化有利；紅粘土和黃筋泥，這類土壤團粒結構差，含微量元素和有機質都較少，芽葉含物低，成品茶香低味淡。」（《茶博覽》，2010年11月，頁63。）蔡玥〈淺析陸羽《茶經》中反映的自然環境對茶事的影響〉：「“爛石”是指岩石經過充分風化後形成的沃土。“爛石沃土”，土層深厚，養元素豐富，透氣保水性能好，是最適合茶生長的土壤環境。“黃土”的結構不良，有機質缺乏，是下等的土地。“礫壤”居中。」（《環境教育》，2010年10月，頁76。）



也；若皆言嘉及皆言不嘉者，鑒之上也。……茶之否臧，存於口訣。

這段內容的要點有三：其一，茶菁的優劣分為八等，精腴優者有六項、如「胡人靴」者，瘠老劣者有二項、如「竹籜」者，陸羽採文學比喻方式，審美地描述茶菁的色澤、形狀。其二，「上、次、下」為品鑒能力之分等用詞，各有其能力指標。其三，品鑒方法之實踐依據，有賴於茶農經驗之承傳。

陸羽提出的品鑒觀點，黃志浩在〈論陸羽《茶經》的美學思想〉中譽為「審美感知的藝術的表達」²⁸，其實，在感性審美的用詞之中，具有深刻的實證精神；在卷下〈六之飲〉中，之所以提出「嚼味嗅香，非別也。」即認為僅嗅覺、味覺不足以作為辨識標準，因為客觀性不足；其所建立的評茶理論，深深地影響後代茶學之發展。

三、煮茶

陸羽在卷下〈六之飲〉中，就飲茶的相關問題，提出了「茶有九難」的觀點，在九項難以掌握的茶道要點中，就有六項與煮茶相關：

茶有九難：一曰造，陰採夜焙，非造也。二曰別，嚼味嗅香，非別也。三曰器，臘鼎腥甌，非器也。四曰火，膏薪庖炭，非火也。五曰水，飛湍壅潦，非水也。六曰炙，外熟內生，非炙也。七曰末，碧粉縹塵，非末也。八曰煮，操難攪遽，非煮也。九曰飲，夏興冬廢，非飲也。

九項不易掌握的情形，都以「非」字表達不佳的結果。一、二、九項，分別意指製茶的時機、評茶的方式、飲茶的習慣，不得其宜的情形。其餘六項都是煮茶的相關因素：三、四、五項，分別意指行茶所需的器具、柴炭、用水的品質不宜；六、七、八項，分別意指焙茶、碾茶、煮茶的技術不佳。在卷下〈五之煮〉中，陸羽對於煮茶過程中的火候掌控，又有如此深入的描述：

其沸如魚目，微有聲，為一沸。邊緣如湧泉連珠，為二沸。騰波鼓浪，為三沸。已上，水老，不可食也。初沸，則水合量，調之以鹽味，謂棄其啜餘，無乃鹼鹹而鍾其一味乎？第二沸，出水一瓢，以竹夾環激湯心，則量末當中

²⁸ 見黃志浩，〈論陸羽《茶經》的美學思想〉，《無錫南洋學院學報》第3卷第1期(2004年3月)，頁75。



心而下。有頃，勢若奔濤濺沫，以所出水止之，而育其華也。……第一煮水沸，而棄其沫之上有水膜如黑雲母，飲之則其味不正。

對於如何煮出香氣雋永、味道純正的茶湯，陸羽是非常講究的。所謂煮水三沸：魚目、湧泉、鼓浪，一旦水煮老，就不可飲用了，他所採用的比喻方式，堪稱經典，已建立了煮茶的理論基礎。

除了煮茶方式外，當時還流行「芼茶」方式，也就是在茶湯中加料，陸羽在卷下〈六之飲〉中，表達了鄙夷之意：

或用葱、薑、棗、桔皮、茱萸、薄荷之等，煮之百沸，或揚令滑，或煮去沫，斯溝渠間棄水耳，而習俗不已。

陸羽對於茶術方法、茶湯品質的嚴謹要求，已如上述，煮水時「有水膜如黑雲母」之雜質情況尚且不宜飲用，何況如溝渠棄水？從內容可知，之所以淪為棄水，原因有二：煮水技術不佳、加入蔥薑等物。

前文曾述及，將加料茶飲作為食療養生之用，陸羽並無異議，若從感官品鑒的層面看待這種煮茶方式，他是相當排斥的；之所以有這種態度，在於他對茶性的本質認知，在卷下〈五之煮〉中，如此描述：

茶性儉，不宜廣，廣則其味黯澹。……其味甘，櫝也；不甘而苦，荈也；啜苦咽甘，茶也。

他認為茶性清淡自然、苦後回甘，既然清淡，就適合清飲，品其清香雋永而不宜加料；然而，正因為茶味清淡，不宜加過多的水量而減損茶湯之美。這種清飲觀念，對於後代文人茶的影響深遠，舉清代為例，清·納蘭性德《通志堂集》所謂：「宋之團茶，末之而加之以香藥，失茶之本味，極為可笑。」²⁹民初·連橫《雅堂先生文集》所謂：「茶之芳香，出于自然，薰之以花，便失本色。」³⁰都是強調茶之清淡本性，宜自然簡約而不繁複；因此，必須依其原味，不宜增味而損其本味。

陸羽的飲茶觀念與態度，雖屬個人的品鑒嗜好，從茶史發展的角度而言，乃首出觀念的建立者。

²⁹ 見清·納蘭性德，《通志堂集》（台北：莊嚴文化，年），卷17頁9。

³⁰ 見連橫，《雅堂先生文集》（台北：眾文，1979年），頁107。



四、飲茶

陸羽在卷上〈四之器〉中，述及飲茶的注意要點：

越州瓷、岳瓷皆青，青則益茶，茶作白紅之色。邢州瓷白，茶色紅；壽州瓷黃，茶色紫；洪州瓷褐，茶色黑，悉不宜茶。

除了青色茶器與茶湯顏色相應而能「益茶」之外，陸羽認為白、黃、褐等顏色的茶器都「不宜」盛茶，這是將視覺的審美感受，作為飲茶的注意要點；相較於評茶原則，是比較主觀的品鑒觀念，而這種觀念也呈現在飲茶的數量之上：

夫珍鮮馥烈者，其碗數三，次之者，碗數五。（〈六之飲〉）

凡酌，置諸碗，令沫餽均。沫餽，湯之華也。華之薄者曰沫，厚者曰餽，輕細者曰花。……其第一者為雋永，或留熟以貯之，以備育、救沸之用。諸第一與第二、第三碗次之，第四、第五碗外，非渴甚莫之飲。（〈五之煮〉）

沫餽就是茶湯表面的泡沫，陸羽認為這是茶湯的精華，所含茶皂素愈多，就更加細緻，是茶之所以珍鮮馥烈者；飲用的量以三碗為佳，因為沫餽較多，第四、五碗的風味就比較差了。至於從鍋中舀出來的第一碗茶最為雋永「其第一者」，通常作為下次煮茶時培育湯花、或止沸之用而不喝。這種見解，雖有客觀因素的考量，其品鑒標準還是以個人的嗜好、感官的娛悅為主。

伍、結語

本文之撰寫，以呈現陸羽對於「茶與養生關係」的認知觀點及其態度為主，內容分為「食療功效、心性涵養、感官品鑒」等三個範疇，茲簡述本文的研究重點：

就食療功效而言，陸羽認為茶性涼寒，藉清飲、茗飲茶湯，以舒緩、消除「頭痛」等不適的身心症狀，既可藥用治病、也能食用保健；然而，一旦茶葉「負面影響」的相關因素產生時，也會損及健康。

就心性涵養而言，陸羽提出「精行儉德」一詞，作為與茶性相應的正面人格



特質：言行端正、個性儉樸。正心誠意、安貧樂道的儒德修養有助於安頓心靈，飲茶就是重要的修養途徑。

就感官品鑒而言，陸羽所提出的品鑒觀點，兼具知性判斷與感性審美，有助於怡悅身心，黃志浩譽為「審美感知的藝術的表達」；其茶學理論之建立、清飲觀念之實踐，將茶提昇至文人茶藝，更奠定他的茶聖地位。

綜述陸羽在《茶經》中呈現的養生內涵，茶葉的食療功效是具體的養生方式，他相當地重視；茶性利於心性涵養，是他所認同的修養價值；感官品鑒雖未必基於養生考量，卻在品飲過程中獲得養生，是他的真實態度所在。誠然，從茶科學層面深入分析陸羽《茶經》中的養生內涵、及其認知觀點對於後代茶學的影響，都是值得進一步探究的議題。



參考書目

- 唐·陸羽(1985)：茶經。台北：學生。
- 唐·孟詵(1970)：食療本草殘卷(《羅雪堂先生全集》第三編第六冊)。台北：文華。
- 唐·楊華(2002)：膳夫經手錄(《續修四庫全書》第1115冊)。上海：上海古籍。
- 唐·封演(1984)：封氏聞見記。台北：新文豐。
- 唐·劉肅(1965)：大唐新語。台北：商務。
- 唐·王敷(1994)：〈茶酒論〉(潘重規編《敦煌變文集新書》)台北：文津。
- 唐·蘇敬(2002)：新修本草(《續修四庫全書》第989冊)。上海：上海古籍。
- 宋·歐陽脩(1988)：新唐書。台北：商務。
- 宋·林駟(1981)：古今源流至論續集(王雲五主編《四庫全書珍本》)。台北：商務。
- 宋·呂陶(1983)：淨德集(《文淵閣四庫全書》第1098冊)。台灣：商務。
- 宋·王安石(1981)：臨川集(《四部備要》版本)，台北：中華。
- 明·屠隆(1966)：考槃餘事。台北：商務。
- 清·聖祖(1996)：全唐詩。北京：中華。
- 清·董誥(1990)：全唐文。上海：古籍。
- 清·納蘭性德(1997)：通志堂集。台南：莊嚴文化。
- 連橫(1979)：雅堂先生文集。台北：眾文。
- 陳彬藩(1999)：中國茶文化經典。北京：光明日報。
- 孫洪升(2001)：唐宋茶業經濟。北京：社會科學文獻。
- 黃志浩(2004)：論陸羽《茶經》的美學思想，無錫南洋學院學報。3，1，72-77。
- 蔡定益(2009)：《茶經》“精行儉德”一詞研究綜述。農業考古，2009，5，236-239。
- 蔡玥(2010)：淺析陸羽《茶經》中反映的自然環境對茶事的影響。環境教育，10，75-77。
- 虞富蓮(2010)：《茶經》存疑評說。茶博覽，11，62-63。
- 楊薇(2012)：淺議道家思想對於日本文化的意義。大連大學學報，33，2，74-78。

