

茶道與養生—綜論朱權《茶譜》中的茶學特點

林珍瑩 * 施拓全 **

摘要

朱權《茶譜》是中國茶史發展中具有代表性的重要著作，是宋代點茶、明代葉泡之間重要的轉變關鍵，學者譽為「真正開千古茗飲之宗」，朱權也以「崇新改易，自成一家」之茶學特點，高度肯定其意義價值。經檢視相關資料後，筆者認為有一個值得探討的主題，即是：朱權出身明室皇族，乃名聞天下的藩王，因遭受政治磨難而不過問政事，並潛心於茶道、戲曲之中。究竟，茶道對他的影響如何？他對於「茶與養生關係」的認知觀點及態度為何？《茶譜》的茶學特點又是如何？皆本文之所以撰寫的緣由。內容分為兩部份：其一，茶性功能，歸納為兩項：食療認知、心性修養。其二，感官品評，歸納為兩項：行茶要素、行茶流程。

關鍵詞：朱權、茶譜、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



Tea Tao and Regimen

The Connotations of Tea-Related Disciplines in Zhu Quan's Cha Pu

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

Abstract

Zhu Quan's Cha Pu, a crucial representative work in the developmental history of Chinese tea, signifies a critical transition between the tea-whisking and tea-brewing techniques used during the Song and Ming Dynasties, respectively. Scholars praised Zhu Quan as being a "tea-drinking pioneer through the ages. Moreover, Zhu Quan instilled values in tea-related disciplines through innovative and original techniques. By reviewing relevant data, we studied the relationship between Zhu Quan and the tea disciplines. Zhu Quan was born into a royal family during the Ming Dynasty and was renowned as a territorial ruler. Because of political tribulations, Zhu Quan devoted himself to tea and drama-related disciplines unrelated to political affairs. The purpose of this study was to determine the influences of the tea-related disciplines on Zhu Quan, the cognitive perspectives and attitude of Zhu Quan regarding the relationship between tea and regimen, and the features of tea-related disciplines in Cha Pu. This study comprised two parts: (a) categorizing the functions of tea into the items of dietary therapeutic awareness and mental cultivation, and (b) classifying sensory evaluations into the items of tea-making elements and tea-making procedures.

Keywords: Zhu Quan, Cha Pu, health preservation

* 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

朱權（1378-1448年）《茶譜》是明代的茶學代表著作，寫成於1440年前後，內容1卷，約1800字，分序文、正文兩部分。序文表達他的修養理念。正文陳述茶葉特性、發展及茶會情境，又包含品茶、收茶……等十六條目，說明製茶、茶具、行茶方式等要點¹。據史料所載，朱權乃明太祖朱元璋之第十七子，洪武二十四年（1391年）封寧王，早年帶兵，善於謀略、胸懷壯志，係名聞天下的藩王。後經歷其兄燕王朱棣政變，被遠封至江西南昌，又屢遭政治磨難²，乃韜光養晦，經常與文人雅士相往來，並潛心於經典、戲曲、茶道等藝文領域之中，終能安享晚年。在如此的身世背景下，究竟，朱權投入茶道的動機為何？茶對他的影響又是如何？特別是「茶與養生」層面，他的認知觀點與實踐態度於此書中如何呈現？其人品涵養與茶學特點的關聯，又是如何？皆撰寫本文的重要緣由。

朱權於年老之時完成《茶譜》一書，並認為此書具有「崇新改易，自成一派」之茶學特點，很顯然地，他高度肯定其意義價值，也得到滿足的成就感；朱海燕在〈朱權《茶譜》的「清逸」審美思想〉一文中，即論及此書的價值：「作為明初第一本茶書，《茶譜》的問世引領了後來的茶著作層出不窮，而《茶譜》中體現的“清逸”之風亦影響深遠。」³因此，從茶學歷史的發展角度，探究《茶譜》一書的內涵特色及其意義價值，乃本文的探討重點。

本文之撰寫要點，將從「養生層面」探討《茶譜》的茶學特點，內容分為「茶性功能、感官品評」兩個範疇，包含：食療認知、心性修養、茶術要點、茶會情境……等項目，冀此研究有助於瞭解宋、明茶史之發展過程。

貳、從茶性功能而論

朱權是中國茶史的代表性人物。他在六十二歲時，撰寫重要的茶學著作—

1 案：本文採用的《茶譜》版本係陳祖榘、朱自振所編《中國茶葉歷史資料選輯》（北京：中國農業，1979年）下文引自《茶譜》原文者，直接標示〈序文〉、「條目名稱」，不另作註。

2 案：清·張廷玉《明史·寧王權列傳》：「人告權巫蠱誹謗事，密探無驗得已。自是日韜晦，構精廬一區，鼓琴讀書其間，終成祖世得無患。」（台北：商務，1988年），卷117頁15。

3 見朱海燕，〈朱權《茶譜》的「清逸」審美思想〉，《湖南農業大學學報》第12卷第2期（2011年4月），頁85。



《茶譜》，此書呈現他的茶學涵養，也彰顯他的思想特點。在袁名澤〈朱權農學思想考論〉一文中，就朱權之所以重視茶道，提出「茶性功能、道教思想」兩項具體的因素：

朱權之所以重視對茶的研究和消費，一是因為深受道教輕身寡欲思想的影響，……一是基於對茶的功能與作用的瞭解，他在序言中指出茶有「助詩興」、「伏睡魔」、「倍清淡」、「中利大腸，去積熱化痰下氣」、「解酒消食，除煩去膩」的作用。⁴

關於茶性的食療功能，在歷代文獻中載錄甚多，朱權《茶譜》中即開宗明義地表達他對於茶的認知與感受：「茶之功大矣」！足見他對於茶性功能的重視。至於輕身寡欲思想對朱權的具體影響，係就道教的養生態度與方法而言，茶道便與之密切結合。下文就「食療認知」、「心性修養」兩項探討《茶譜》的內容要點。

一、食療認知

朱權在《茶譜》中所提出的茶性觀點，僅僅數行、並無新意，大都與前人的見解相同：

茶之為物，可以助詩興而雲山頓色，可以伏睡魔而天地忘形，可以倍清談而萬象驚寒，茶之功大矣！其名有五：曰茶、曰檟、曰葍、曰茗、曰荈。一云早取為茶，晚取為茗。食之能利大腸，去積熱，化痰下氣，醒睡，解酒，消食，除煩去膩，助興爽神。得春陽之首，占萬木之魁。

內容提及的茶葉功能，皆屬正面，在前代醫書、茶書等文獻中，大都可以查到相近的見解，如下表所歸納的內容：

⁴ 見袁名澤，〈朱權農學思想考論〉，《農業考古》(2012年3月)，頁60。



《茶譜》〈序文〉	相關文獻
助詩興、倍清談	東漢·華佗《食論》：「苦茶久食，益意思。」（引自《茶經》〈七之事〉） ⁵
除煩去膩、助興爽神	唐·陸羽《茶經》〈一之源〉：「苦熱渴、凝悶、腦疼、目澀、四肢煩、百節不舒，聊四五啜，與醍醐、甘露抗衡也。」
伏睡魔、醒睡	唐·封演《封氏聞見記》引《本草》云：「（茗）止渴，令人不眠。」 ⁶
解酒	三國·張揖《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。（《茶經》〈七之事〉）」
利大腸、去積熱、化痰下氣、消食	唐·孟詵《食療本草》：「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。」 ⁷

茲就表中所列資料，提出兩點看法：

其一，茶是否具有「解酒」功能，經檢閱相關資料，除了三國時期張揖《廣雅》中記載茗茶具有「其飲醒酒」外，在《茶譜》之前，未見文獻記載；筆者認為，朱權之所以有此認知，應該來自於個人的飲酒體驗：「醉中又有一種好處，又是一壺天地，此樂非俗子可知也，不說不說。」⁸飲酒應該是他抒解苦悶的重要方式之一。

其二，除了茶性的正面功能外，在《茶譜》「品茶」條目中，也提及可能產生的負面影響：「雖世固不可無茶，然茶性涼，有疾者不宜多飲。」關於茶性寒涼可能引起之弊病，屢見於歷代文獻之中，如：唐·劉肅《大唐新語》：「釋滯銷壅，一日之利暫佳，瘠氣侵精，終身之累斯大。」⁹宋·蘇軾〈漱茶說〉：「除煩去膩，世不可闕茶。然暗中損人，殆不少。」¹⁰常人尚不宜過度飲茶，何況是體虛有病的人？

⁵ 見唐·陸羽，《茶經》（台北：學生，1985年）案：下文引自《茶經》原文者，直接標示篇名，不另作註。

⁶ 見唐·封演，《封氏聞見記》（台北：新文豐，1984年），卷6頁71。

⁷ 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）

⁸ 見朱權，《神隱》〈醉裡乾坤〉（台南：莊嚴文化，1999年），卷上頁6。

⁹ 見唐·劉肅，《大唐新語》（台北：商務，1965年），頁118。

¹⁰ 見宋·蘇軾，《蘇軾全集》（上海：古籍，2000年），頁2288。



從上文可知，雖然，朱權對於茶性的食療認知並無新意，且著墨不多，卻相當肯定飲茶的身心效益；對於篤信道教、著重養生的他而言，藉茶性的生理價值以修養身心，是很自然、重要的生命歷程。

二、心性修養

在《茶譜》中，朱權明白地陳述他的茶道思維，也呈現了他的人品涵養。原文如下：

雖然會茶而立器具，不過延客款話而已。大抵亦有其說焉。……探虛玄而參造化，清心神而出塵表。……故山谷曰：「金谷看花莫謾煎」是也。盧仝吃七碗、老蘇不禁三碗，予以一甌，足可通仙靈矣。使二老有知，亦為之大笑。其他聞之，莫不謂之迂闊。

從內容可知，朱權的茶道思維結合了羽化登仙的道教信仰，及天人合一的道家思維，朱海燕即以「清逸」二字論述其茶學思想的特點¹¹，頗得其要，下文將論述及此。茲就朱權的生命歷程中茶道與道教、道家的關係，心性修養與茶風特色的關係，分述三點於下：

（一）就茶道與道教修行的關係而言

據史料記載，朱權源自孩童時期即喜愛道教，並非因為政治上的挫折而崇信，從自號即可知其愛好道術，如：臞仙、涵虛子，壺天隱人，都是典型的道士稱號¹²。他是當時著名的道教學者，善於養生之道，所撰《神隱》一書，內容精要地闡述修身養性、寡欲長生的思想，在首篇〈攝生之道〉即開宗明義地陳述：

凡人修養攝生之道，各有其法，如平昔燕居之日，大槩勿要損精、耗氣、傷神，此三者道家謂之全精、全氣、全神是也。三者既失，真氣耗散，體不堅矣。¹³

在〈壺天神隱記〉中，朱權從神隱居室之環境特色述及茶道與道教修行的關

¹¹ 見朱海燕，〈朱權《茶譜》的「清逸」審美思想〉，《湖南農業大學學報》第12卷第2期（2011年4月）。

¹² 參見清·張廷玉《明史·寧王權列傳》、及鄧斯博所撰〈曲家朱權與道教文化的因緣〉一文（《湖北理工學院學報》第30卷第3期，2013年5月）。

¹³ 見朱權，《神隱》（台南：莊嚴文化，1997年），卷上頁1。



係，也自述其處世之道：

其谷之東，有竇一焉，曰洞天。深處內有地一丈，有八構三椽之茅。鑿方丈之地，植松引流，栽蘭疊石，取象乎江漢雲山之趣。藥爐茶竈，一琴一鶴，誦經煮茗，以為養修治生者焉。……吾之處世也，獨以恬澹為樂，故無袞冕之志，而有裘褐之心。……其室曰神隱。¹⁴

從養生觀點而言，由於茶性的物質特點「清淡」，有益於身心安定，使飲茶成為道教修行中的重要方式，在歷代文獻中對此屢見記載¹⁵。道教信仰本是朱權的人生大事，經歷靖難之役、在明成祖永樂元年改封至江西南昌後，又沉浸於茶道，對他而言，將茶性特點與長生修行相結合，使心靈有所寄託，是相當重要而自然的事；因此，在《茶譜》〈序文〉中，即開宗明義地闡述二者的關係：

挺然而秀，鬱然而茂，森然而列者，北園之茶也。冷然而清、鏘然而聲，涓然而流者，南澗之水也。塊然而立，睟然而溫，鏗然而鳴者，東山之石也。癯然而酸，兀然而傲，擴然而狂者，渠也。渠以東山之石，擊灼然之火，以南澗之水，烹北園之茶，自非吃茶漢，則當握拳布袖，莫敢伸也！本是林下一家生活，傲物玩世之事，豈白丁可共語哉？予嘗舉白眼而望青天，汲清泉而烹活火，自謂與天語以擴心志之大，符水火以副內煉之功。得非游心於茶灶，又將有裨於修養之道矣，豈惟清哉？涵虛子臞仙書。

可惜，朱權到南昌之前的品茗狀況，仍缺乏資料以利於瞭解他的茶學歷程及認知涵養。

（二）就茶道與道家思想的關係而言

道家「虛靜恬淡」的思想特點與茶性「清靜淡雅」的引伸意涵頗為相應，誠如明·徐渭於〈煎茶七類〉一書所謂：「煎茶雖微清小雅，然要須其人與茶品相得，故其法每傳于高流隱逸、煙霞泉石之輩。」¹⁶在《茶哲睿智》一書中，賴功歐就道家思想與茶事的關係，提出精要的觀點：

¹⁴ 見朱權，《神隱》〈醉裡乾坤〉（台南：莊嚴文化，1997年），上卷頁5。

¹⁵ 案：唐代·盧仝的〈七碗茶歌〉便是代表之作：「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。」（《全唐詩》卷388，北京：中華書局版本，1996年）。

¹⁶ 引自陳彬藩，《中國茶文化經典》（北京：光明日報，1999年），頁372。



「自然」的理念導致道家淡泊超逸的心志，它與茶的天然屬性極其吻合，……道家的隱逸，即是在老莊虛靜恬淡、隨順自然的思想發展起來的，……隱逸推動了茶事的發展，二者相得益彰。¹⁷

將茶性意涵與人品修養、思想內涵相應地結合，常見於文獻，如：唐·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。」¹⁸即因茶葉生長在自然潔淨的環境，其特性宜於象徵樸實端正的人品形象，而唐·陸羽《茶經》〈一之源〉中提出「精行儉德」一詞，作為與茶性相應的人格特質，更成為茶史的經典用詞：「茶之為用，味至寒，為飲，最宜精行儉德之人。」誠然，長期沉潛於茶事者，大都具有相應的人格特質，而具有此相應特質者也易於參與茶事，朱權本身因為具備道家情懷的人格特質，所以能隨順自然地潛心於茶事之中。

（三）就心性修養與茶風特色的關係而言

朱權既是道教徒、也是隱逸之士，二者皆以「清心寡欲」為修養宗旨；前者追求形體的長生，後者嚮往心靈的永恆，藉由茶事之參與，實有助於他在逆境中淡化心中的苦悶壓抑、安頓心靈，誠如王河在《茶典逸況》一書中所提出的觀點：

在他清癯而酸的身體內，有一顆兀然而傲、躁動不安的心靈，他是想在不斷的追求中，以清涼茶水澆熄自己的怒火，淡化自己的感情。於是竭力在自己的內心和周圍孜孜營求這種淨化心靈的飲茶環境。¹⁹

飲茶有助於安定朱權的不平心靈，而他也積極地想藉此清心入靜。朱海燕於〈朱權《茶譜》的「清逸」審美思想〉一文中，即從「審美層面」認為朱權在茶事中得以安定精神、追求性靈的生活：

以一種具有哲學意味的審美態度或具有審美意味的哲學態度去觀照自然、鑒賞山水、體驗人生，並通過對自然人生去領悟、把握玄理，因象得意，得意忘象，在有限的生命途中去把握無限的生命本體。……朱權所處的動盪不

¹⁷ 見賴功歐，《茶哲睿智》（北京：光明日報，1999年），頁2。

¹⁸ 見清·聖祖，《全唐詩》（北京：中華，1996年），卷193頁1994。

¹⁹ 見王河，《茶點逸況》（北京：光明日報，1999年），頁111。



安、浮躁狂熱的社會生活環境加劇了他對清高、性靈的理想生活狀態的追求。²⁰

在沉潛茶道之美、提昇心性修養的過程中，朱權如何放下逆境中的抑鬱悲憤、追求清高閒逸的性靈，從現有資料中，雖不易得知其修養境界為何，是否能做到真樂恬退；然而，誠如他在〈壺天神隱記〉中所言：「獨以恬澹為樂，故無衰冕之志，而有裘褐之心。」他應該是有心放下塵俗、志於淡泊，趨向於安之若命、處之泰然的生命歷程。

至於朱權所追求的「閒逸」，並非單純的品茗休閒，更非流於物趣、縱情感官而已，如明·高濂於《遵生八箋·燕閒清賞箋》中所闡述之「閒」：

心無馳獵之勞，身無牽臂之役，避俗逃名，順時安處，世稱曰閒。而閒者匪徒尸居肉食，無所事事之謂。²¹

在修養心性的過程中，朱權的茶學特點，深深地受到清心寡欲、身心俱閒的隱逸思維影響，其茶學涵養也不斷提昇，而得以形成「清雅閒逸」的自然風格；此種風格在《茶譜》之中清晰可見，茲舉數例以明：

在「品茶」條目中，他反對製茶時添加香料，否則，將「失其自然之性」。在〈序文〉中，他認為茶葉與天地生物之德最為相應，必須「遂其自然之性」，而參與茶會者，宜屬「雲海餐霞服日」之雅士：「凡鸞儔鶴侶，騷人羽客，皆能志絕塵境，棲神物外，不伍於世流，不汙于時俗。」在大自然的情境氛圍中，能共享以茶會友之樂：「或會于泉石之間，或處於松竹之下，或對皓月清風，或坐明窗靜牖，乃與客清談款話。」

對於《茶譜》所建立的茶學特點，朱權以「崇新改易、自成一家」深自期許，此種成就感，實有助於他的養生實踐。

²⁰ 見朱海燕，〈朱權《茶譜》的「清逸」審美思想〉，《湖南農業大學學報》第12卷第2期（2011年4月），頁84。

²¹ 見明·高濂，《遵生八箋》（台北：商務，1979年），卷14頁1。



參、從感官品評而論

朱權在茶道中所得到的娛悅與成就，在《茶譜》中具體、明白地陳述：

予故取烹茶之法、末茶之具，崇新改易、自成一家。為雲海餐霞服日之士，共樂斯事也。

這段內容從「感官品評」層面，精簡地呈現朱權的茶學特點及價值認知。從「因緣果」的觀點而言，能將烹茶之法、末茶之具「崇新改易」，為因；得以「自成一家」，在茶道範疇中成就價值，為果；樂與雲海之士共享斯事，為緣。朱權之所以深自期許，余悅之所以贊譽他的茶學成就「真正開千古茗飲之風」²²，主要在於行茶特點之建立，而茶葉形制又屬主導因素。下文就「行茶要素」、「行茶流程」兩項論述《茶譜》的內容要點。

一、行茶要素

行茶為茶術的主要內容之一，不同時代的行茶方式，如：唐代煮茶、宋代點茶、明代泡茶²³，其要點雖有所差異，所包含的相關要素，如：茶品、茶具、水品等品項則大致相同。

(一) 茶品

茶品的形制特點，與行茶流程之繁簡、茶具類別之多寡，關係密切。從《茶譜》之內容陳述，顯然可知，朱權的茶品觀點與他的自然理念相應：

始于晉，興于宋。惟陸羽得品茶之妙，著《茶經》三篇。蔡襄著《茶錄》二篇。蓋羽多尚奇古，制之為末，以膏為餅。至仁宗時，而立龍團、鳳團、月團之名，雜以諸香，飾以金彩，不無奪其真味。然天地生物，各遂其性，莫若茶葉，烹而啜之，以遂其自然之性也。

²² 見余悅，《茶路歷程》(北京：光明日報，1999年)，頁125。

²³ 案：唐·陸羽《茶經》中之煮茶要點：一、擇火、擇水、備茶(炙茶、碾茶、羅茶)二、煮茶(一沸、置鹽、二沸、置茶、三沸、分茶)三、飲茶。宋徽宗《大觀茶論》中之點茶要點：一、擇水、備茶(擇茶、焙茶、碾茶、羅茶)二、點茶(熾盞、擊拂七湯、分茶)三、飲茶。明·張源《茶錄》中之泡茶要點：一、擇水、擇茶、候湯二、泡茶(溫壺、投茶、注湯、分茶)三、飲茶、賞茶。參見林瑞萱，《中國歷代飲茶法》(台北：武陵，2005年)。



于穀雨前，采一槍一旗者，制之為末，無得膏為餅。雜以諸香，失其自然之性，奪其真味。大抵味清甘而香，久而回味，能爽神者為上。獨山東蒙山石蘚茶，味入仙品，不入凡卉（「品茶」）

依朱權之意，烹啜的茶品必須使用在穀雨時節採摘的「一心一葉」茶菁，製成葉茶後再碾磨成末。不可製成緊壓餅茶，而失其自然之性；也不可「雜以諸香」，以免有損茶的真實本味。在「收茶」條目中，他又詳述茶葉製成後，為了保存其良好滋味，必須細心收藏：

茶宜蒨葉而收，喜溫燥而忌濕冷。入於焙中，焙用木為之，上隔盛茶，下隔置火，仍用蒨葉蓋其上，以收火氣。兩三日一次，常如人體溫，溫則禦濕潤以養茶，若火多則茶焦。不入焙者，宜以蒨籠密封之，盛置高處，或經年，則香、味皆陳，宜以沸湯漬之，而香、味愈佳。凡收天香茶，於桂花盛開時，天色清明，日午取收，不奪茶味。然收有法，非法則不宜。²⁴

可見，朱權的茶葉知識與實務經驗應該是相當豐富的。不過，《茶譜》中的評茶內容簡易，僅「品茶」中所提出的「清甘而香、回味爽神」的仙品標準；再者，與本味理念有所不同的薰香茶法，朱權也能接受，似有矛盾之嫌：

百花有香者皆可。當花盛開時，以紙糊竹籠兩隔，上層置茶，下層置花，宜密封固，經宿開換舊花。如此數日，其茶自有香氣可愛。有不用花，用龍腦薰者亦可。（「薰香茶法」）

對於茶葉結合香花的茶湯風味，朱權也頗為喜愛：

今人以果品為換茶，莫若梅、桂、茉莉三花最佳。可將蓓蕾數枚投於甌內庵之。少傾，其花自開。甌未至唇，香氣盈鼻矣。（「點茶」）

之所以有近似「矛盾」的觀念，筆者認為，在不奪葉茶原味的前提下，朱權對於薰香、加香，不僅不反對，應該是相當贊同的。

承上所述，朱權的茶品觀點在茶史發展中的意義與影響，究竟如何？以下論

²⁴ 案：引文中的部份內容與宋·蔡襄《茶錄》「藏茶」所述大致相同：「茶宜蒨葉而畏香藥，喜溫燥而忌濕冷。故收藏之家，以蒨葉封裹入焙中，兩三日一次。用火常如人體溫，溫則禦濕潤，若火多，則茶焦不可食。」（北京：中華，1985年），頁2。



述兩點看法：

其一，就《茶譜》中製茶不加香料的觀念，余悅提出正面的評價：「朱權對品飲從簡行事，開清飲風氣之先。」²⁵對於點茶時加入香花，余悅認為這也是他的茶學特點：「朱權的高明之處就在於又加入茉莉蓓蕾。」²⁶本文認為，余悅的評述，顯然過譽，有值得商榷之處。就製茶加料而言，即使在團茶盛行的宋徽宗《大觀茶論》中，早已提出「茶有真香，非龍麝可擬。」²⁷本味勝於加味的製茶理念，並非朱權首開；況且，朱權既認為薰花之茶「香氣可愛」、喻為「天香」，點茶加花「香氣盈鼻」，怎稱得上「清飲」？誠然，朱權喜愛茶葉、香花結合之風味，乃其嗜好，本無是非優劣之別²⁸；不過，若從「自成一家」的代表性專著而論，嚴謹性仍有不足之處。

其二，朱權反對團茶而主張葉茶，並非首次提出的觀點，在《明史·食貨志》中即記載洪武二十四年(1391年)下詔廢除團茶、改貢葉茶之事：

建寧所貢，最為上品，其品有四：曰探春、先春、次春、紫筍及薦新等號，舊皆採而碾之，壓以銀板大小龍團，太祖以其勞民罷造，惟令採茶芽以進。²⁹

明·沈德符在《野獲編補遺》一書「供御茶」中也述及此事，並評述其影響：

國初四方供茶，以建寧陽羨茶品為上，時猶仍宋制，所進者俱碾而揉之，為大小龍團。至洪武二十四年九月，……。今人惟取初萌之精者，汲泉置鼎，一瀹便啜，遂開千古茗飲之宗。乃不知我太祖實首闢此法，真所謂聖人先得我心也。陸鴻漸有靈，必俯首服；蔡君謨在地下，亦咋舌退矣。³⁰

明太祖因為體卹百姓而廢除團茶，並免去茶農徭役，實屬德政；這項政令也

25 見余悅，《茶路歷程》(北京：光明日報，1999年)，頁126。

26 見余悅，《茶路歷程》(北京：光明日報，1999年)，頁129。

27 引自陳彬藩，《中國茶文化經典》(北京：光明日報，1999年)，頁72。

28 案：唐·陸羽主張清飲，對於茗茶方式，頗為鄙夷之意：「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。」(《茶經》〈六之飲〉)又，宋·蔡襄《茶錄》也反對點茶加料：「若烹點之際，又雜珍果香草，其奪益甚，正當不用。」(北京：中華，1985年，頁1)

29 見清·張廷玉，《明史·食貨志》(台北：商務，1988年)，卷80頁26。

30 見明·沈德符，《野獲編補遺》(北京：北京，2000年)，頁17~18。



「預告著」瀾泡葉茶的壺泡方式取代擊拂茶末的點茶方式，將是大勢所趨，將深遠地影響茶文化之發展。

雖然，朱元璋推行葉茶，乃「無心插柳」地有功於茶史，而葉茶製作與瀾泡，也並非他「首闢」，唐代「散茶」³¹、宋代「鑄山茶」³²、元代「茗茶」³³，皆屬於葉茶形態，壺泡葉茶也出現於宋代文獻之記載³⁴；然而，明太祖的政令使葉泡法漸漸取代點茶法、趨向主流飲茶法，「遂開千古茗飲之宗」是符合客觀歷史的。不過，在「漸趨」的發展過程中，朱權採葉茶磨末、簡易清雅的點茶方式，正是宋代點茶、明代葉泡之間重要的轉變關鍵，在四、五十年後許次紓撰寫的《茶疏》中(1597年)，已普遍地採取壺泡葉茶的方式³⁵。

承上所述，朱權之「葉茶磨末」應該與陸羽《茶經》中之「末茶」相同，係採散茶磨碎而非餅茶，並非他首創；然而，擊拂葉茶茶末、這種「過渡式」的行茶特點，尚未在相關文獻中發現。此乃朱權之所以自許「崇新改易、自成一派」、余悅譽為「真正」開千古茗飲之宗的主要緣由所在。

(二) 茶具

朱權在《茶譜》中具體描述「茶爐、茶灶、茶磨、茶碾、茶羅、茶架、茶匙、茶筴、茶甌、茶瓶」等十件茶具的材質、製造、使用要點，從內容可知，「簡樸清雅」的自然風格是他所重視的理念與做法。原文如下：

茶爐：與練丹神鼎同制。通高七寸，徑四寸，腳高三寸，風穴高一寸。上用鐵隔。腹深三寸五分，瀉銅為之，近世罕得。予以瀉銀坩鍋瓷為之，尤妙。禱高一尺七寸半。把手用藤紮，兩傍用鈎，掛以茶帚、茶筴、炊筒、水濾於上。

³¹ 案：唐·陸羽《茶經》〈六之飲〉：「飲有粗茶、散茶、末茶、餅茶者，乃斫、乃熬、乃煬、乃春。」

³² 案：宋·楊彥齡《楊公筆錄》：「會稽日鑄山，茶品冠江浙，……其真者，牙長寸餘，自有麝氣。」(北京：中華，1991年)，頁5。

³³ 案：元·王禎《農書》：「茶之用有三：曰茗茶、曰末茶、曰蠟茶。凡茗煎者擇嫩芽，先以湯泡去熏氣，以湯煎飲之。」(台北：商務，1965年)，卷10頁113。

³⁴ 案：南宋·趙希鵠《調變類編》：「茗性宜於砂壺，其嘴務直，一曲便多阻塞，酒注又當別論。茶葉與磁、銅等罐，性不相能，惟宜錫瓶，但懼有眼發洩潮氣，宜再三試驗，錫瓶頂蓋，最忌雙層。」(北京：中華，1985年)，卷2頁35。

³⁵ 明·許次紓《茶疏》在「今古製法」條目中說明葉茶的優點：「古人製茶，尚龍團鳳餅，雜以香藥，……不若近時製法，旋摘旋焙，香色俱全，尤蘊真味。」(頁3，台南：莊嚴文化，1997年)在「烹點」條目中描述葉泡法的技巧：「先握茶手中，俟湯既入壺，隨手投茶湯。以蓋覆定，三呼吸時，次滿傾盃內，重投壺內，用以動蕩，香韻兼色不沉滯。更三呼吸傾，以定其浮薄，然後瀉以供客，則乳嫩清滑，馥郁鼻端。」(頁10)



茶灶：古無此制，予于林下置之。燒成的瓦器如灶樣，下層高尺五為灶台，上層高九寸，長尺五，寬一尺，傍刊以詩詞詠茶之語。前開二火門，灶面開二穴以置瓶。頑石置前，便炊者之坐。予得一翁，年八十猶童，疾慙奇古，不知其姓名，亦不知何許人也。衣以鶴氅，系以麻條，履以草履，背駝而頸蜷，有雙髻於頂。其形類一“菊”字，遂以菊翁名之。每令炊灶以供茶，其清致倍宜。

茶磨：磨以青礪石為之。取其化痰去熱故也。其他石則無益於茶。

茶碾：古以金、銀、銅、鐵為之，皆能生銹。今以青礪石最佳。

茶羅：徑五寸，以紗為之。細則茶浮，粗則水浮。

茶架：今人多用木，雕鏤藻飾，尚于華麗。予制以斑竹、紫竹，最清。

茶匙：要用擊拂有力，古人以黃金為上，今人以銀、銅為之。竹者輕，予嘗以椰殼為之，最佳。後得一瞽者，無雙目，善能以竹為匙，凡數百枚，其大小則一，可以為奇。特取其異於凡匙，雖黃金亦不為貴也。

茶筴：截竹為之，廣、贛製作最佳。長五寸許。匙茶入甌，注湯筴之，候浪花浮成雲頭、兩腳乃止。

茶甌：古人多用建安所出者，取其松紋兔毫為奇。今淦窯所出者與建盞同，但注茶，色不清亮，莫若饒瓷為上，注茶則清白可愛。

茶瓶：要小者易候湯，又點茶湯有准。古人多用鐵，謂之罌。罌，宋人惡其生銹，以黃金為上，以銀次之。今予以瓷石為之。通高五寸，腹高三寸，項長二寸，嘴長七寸。凡候湯不可太過，未熟則沫浮，過熟則茶沉。

茲就原文內容，提出兩點看法：

其一，朱權的道教養生理念，直接呈現在茶具的形制與意涵上，如：茶爐「與練丹神鼎同制」、茶磨「以青礪石為之，取其化痰去熱故也」，茶灶中「衣以鶴氅」的八十歲菊翁，顯然是善於長生修行，外表卻相當樸拙的道教徒。

其二，就茶具的分類數量而言，除了十件茶具的條目名稱以外，再增加「茶爐」條目中所述及的「茶帚、炊筒、水瀘」、與文中述及點茶流程的「巨甌、水瓢」，共十五件；與唐·陸羽《茶經·四之器》之二十四餘件相較，確已簡略許多（見下表）；再就茶具的材質而言，以瓷、瓦、石、竹為主，強調「清雅特色」，如：清致、最清、清亮、清白等用詞，與宋·審安老人《茶具圖譜》中之



金、木、陶、瓷等整體材質相比，也較為樸實（見下表）。就《茶譜》中的茶具與唐、宋代表性茶書相較，確實具有「崇新改易」的「改易」特點，不過，除了「茶灶」之增設具有新意之外，其餘茶具的名稱、功能等要點大都沿襲前代，「崇新」的特點則仍不足。

<p>唐·陸羽 《茶經》 〈四之器〉</p>	<p>備茶器具：夾(竹)、紙囊(紙)、碾(木)、拂末(毛)、羅(竹)、合(竹)、則(貝) 備水器具：鍤(鐵)、交床(木)、水方(木)、澆水囊(銅)、瓢(瓜) 生火器具：風爐(銅)、灰承(鐵)、簍(竹)、炭槌(鐵)、火筴(鐵) 煮茶器具：鹽盞(陶)、揭(竹)、熟盂(陶)、竹夾(竹) 飲茶器具：碗(瓷)、畚(草)、札(木)、巾(布)、具列(木)、都籃(竹) 潔淨器具：滌方(木)、渣方(木)</p>
<p>宋·審安老人 《茶具圖譜》³⁶</p>	<p>生火器具：韋鴻臚(鐵風爐) 備茶器具：木待制(木杵臼)、金法曹(金茶碾)、石轉運(石茶磨) 羅樞密(竹茶羅) 備水器具：胡員外(瓢勺)、湯提點(瓷湯瓶) 煮茶器具：竺副師(竹茶筴) 飲茶器具：陶寶文(陶盞)、漆雕秘閣(瓷盞托) 潔淨器具：宗從事(竹茶掃)、司職方(布茶巾)</p>
<p>明·朱權 《茶譜》</p>	<p>生火器具：茶爐(瀉銀坩鍋瓷)、茶灶(瓦)、茶帚(未明)、炊筒(未明) 備茶器具：茶碾(石)、茶磨(石)、茶羅(紗) 備水器具：水瓢(未明)、水瀝(未明) 煮茶器具：茶瓶(瓷石)、茶匙(竹)、巨甌(未明)、茶筴(竹) 飲茶器具：茶甌(瓷)、茶架(竹)</p>

(三) 水品

朱權《茶譜》中對於水品之描述，僅提出三種分等方式及相關的水品名稱，未見相關的品評觀點。原文如下：

臞仙曰：青城山老人村杞泉水第一，鐘山八功德第二，洪崖丹潭水第三，竹根泉水第四。或云：山水上，江水次，井水下。伯當以揚子江心水第一，惠山石泉第二，虎丘石泉第三，丹陽井第四，大明井第五，松江第六，淮江第七。又曰：廬山康王洞簾水第一，常州無錫惠山石泉第二，蘄州蘭溪石下水第三，硤州扇子硤下石窟泄水第四，蘇州虎丘山下水第五，廬山石橋潭水第六，揚子江中冷水第七，洪州西山瀑布第八，唐州桐柏山淮水源第九，廬山頂天地之水第十，潤州丹陽井第十一，揚州大明井第十二，漢江金州上流中冷水第十三，歸州玉虛洞香溪第十四，商州武關西谷水第十五，蘇州吳松江

³⁶ 引自陳彬藩，《中國茶文化經典》（北京：光明日報，1999年），頁86~89。



第十六，天臺西南峰瀑布第十七，郴州圓泉第十作，嚴州桐廬江嚴陵灘水第十九，雪水第二十。

朱權將水品分為四等；「或云」中的三等，係唐·陸羽《茶經》中的分法；「伯當」所分七等、「又曰」中的二十等，皆引自唐·張又新《煎茶水記》一書³⁷，前者是劉伯當、後者是陸羽的分法，文字稍有出入，意思則相同（見下表）。從內容可知，朱權對於水品的優劣辨別及分等多寡，與前代並不相同，他也未加論述；然而，在許多重要的茶學文獻中，對於水品分等及其品評要點提出不同層面的見解，如宋·歐陽修〈大明水記〉所言：

水味有美惡而已，欲舉天下之水，一一二而次第之者，妄說也。……羽之論水，惡滄浸而喜泉源，故井取汲多者。江雖長流，然眾水雜聚，故次山水。惟此說近物理云。³⁸

很顯然地，他較重視水質好壞的辨別，認為水品分等是無意義的事。在明·徐獻忠《水品》一書中，僅羅列諸水，描述其特色概況而未分等，田藝蘅為此書作序，也如此說：「蓋水之美惡固不待易牙之口而自可辨，若必欲一一第其甲乙，則非盡聚天下之水而品之，亦不能無爽也。」³⁹

承上所述，《茶譜》中的水品內容，並無茶學發展上的承傳關係，也未見其論述及影響，四等分法，僅聊備一說。

《茶譜》原文	內容出處
或云……(三等)	唐·陸羽《茶經·五之煮》之三等分法：1.山水2.江水3.井水
伯當……(七等)	唐·張又新《煎茶水記》(825年)引述劉伯當之七等分法：1.揚子江心水2.惠山石泉3.虎丘石泉4.丹陽井5.大明井6.松江7.淮江。
又曰……(二十等)	唐·張又新《煎茶水記》引述陸羽之二十等分法1.廬山康王洞簾水2.常州無錫惠山石泉3.蘄州蘭溪石下水4.峽州扇子碓下石窟泄水5.蘇州虎丘山下水6.廬山石橋潭水7.中冷水揚子江8.洪州西山瀑布9.唐州桐柏山淮水源10.廬山頂天地之水11.潤州丹陽井12.揚州大明井13.漢江金州上流中冷水14.歸州玉虛洞香溪15.商州武關西谷水16.蘇州吳松江17.天臺西南峰瀑布18.郴州圓泉19.嚴州桐廬江嚴陵灘水20.雪水

³⁷ 引自陳彬藩，《中國茶文化經典》（北京：光明日報，1999年），頁27。

³⁸ 引自陳彬藩，《中國茶文化經典》（北京：光明日報，1999年），頁102。

³⁹ 見明·徐獻忠，《水品》（台南：莊嚴文化，1997年）



二、行茶流程

朱權在《茶譜》中，簡明生動地描述茶會中的行茶流程及主客互動的禮儀，原文如下：

命一童子設香案攜茶爐於前，一童子出茶具，以瓢汲清泉注於瓶而炊之。然後碾茶為末，置於磨令細，以羅羅之，候湯將如蟹眼，量客眾寡，投數匕於巨甌，候茶出相宜，以茶筴擗令沫不浮，乃成雲頭雨腳，分於啜甌，置之竹架。童子捧獻于前。主起，舉甌奉客曰：「為君以瀉清臆」。客起接，舉甌曰：「非此不足以破孤悶」。乃復坐。飲畢。童子接甌而退。話久情長，禮陳再三，遂出琴棋。

從內容可知，這是一場結合茶道、香道、琴藝，氛圍閒逸的文人聚會，有關行茶的操作要點，並未陳述於其中；在《茶譜》的其他條目中，則有相關的簡要說明，如：茶末的粗細：「細則茶浮，粗則水浮。」（「茶羅」）煎湯的火候：「凡候湯不可太過，未熟則沫浮，過熟則茶沉。」（「茶瓶」）「用炭之有焰者謂之活火。當使湯無妄沸。初如魚眼散佈，中如泉湧連珠，終則騰波鼓浪，水氣全消。此三沸之法，非活火不能成也。」（「煎湯法」）點茶的要領則著墨較多，包含：茶盞的冷熱、茶水的比例、擊拂之技巧與標準等，茲舉條文於下：

凡欲點茶、先須供烤盞。盞冷則茶沉，茶少則雲腳散，湯少則粥面聚。以一匕投盞內，先注湯少許調勻，旋添入，環迴擊拂，湯上盞可七分則止。著盞無水痕為妙。（「點茶」）

匙茶入甌，注湯筴之，候浪花浮成雲頭、雨腳乃止。（「茶筴」）

綜上述內容，《茶譜》的行茶流程主要分為三階段：「煎湯、備茶」、「點茶」、「飲茶」，十三步驟：煎湯（炊火、候湯）、備茶（碾茶、磨茶、羅茶）、點茶（烤盞、投茶、注湯、調末、擊拂、分茶）、飲茶（奉茶、品茶）。

誠如前文所述，朱權之所以自許「自成一家」，係因結合唐代的烹茶之法與宋代的末茶之具，採葉茶磨末的點茶方式，使其茶術具有「崇新改易」的特點；在點茶用具、茶品形制、行茶流程、煎湯（煮水）方式、擊拂要領、等行茶要素之中，茶品、茶具特色已論述於前文，茲再提出三點看法：

其一，歷代的行茶流程，包含：煮茶、點茶、泡茶等方式，皆可分為「預備



行茶、正式行茶、飲茶」三階段，步驟之繁簡則視行茶方式及個人特色之不同，而有多寡之別；就《茶譜》與宋代茶學專著《茶錄》、《大觀茶論》相較，其差別主要在於葉茶不必如團茶須炙火後再碾碎，可以省略此步驟，這是必然的「改易」特點。

其二，《茶譜》中關於「候湯」、「羅茶」、「點茶」等步驟之要領，經檢視相關文獻發現，其文義與宋·蔡襄《茶錄》大致相同，當引自於此（見下表）；若相較於宋徽宗《大觀茶論》中之「點茶」七湯，則明顯地「改易」，內容如下：

以湯注之手重筥輕，無粟紋、蟹眼者，謂之「靜面點」。……隨湯擊拂，手筥俱重，立文泛泛，謂之「一點發」。……妙於此者，（第一湯）量茶受湯，調如融膠，環注盞畔，勿使浸茶，勢不欲猛，先須攪動茶膏，漸加擊拂。手輕筥重，指繞腕旋，上下透徹……第二湯自茶面注之……三湯多寡如前……四湯尚啻……五湯乃可少縱……六湯以觀立作……七湯以分輕清重濁，相稀稠得中，可欲則止。乳霧洶湧，溢盞而起，周回凝而不動，謂之咬盞。（「點」）⁴⁰

蔡襄《茶錄》 ⁴¹	明·朱權《茶譜》
點茶 ：茶少湯多，則雲腳散；湯少茶多，則粥面聚。鈔茶一錢匕，先注湯調令極勻，又添注入環迴擊拂。湯上盞可四分則止，視其面色鮮白著盞無水痕為絕佳。建安鬪試，以水痕先者為負，耐久者為勝。 燂盞 ：凡欲點茶，先須燂盞令熱，冷則茶不浮。	點茶 ：凡欲點茶、先須供烤盞。盞冷則茶沉，茶少則雲腳散，湯少則粥面聚。以一匕投盞內，先注湯少許調勻，旋添入，環迴擊拂，湯上盞可七分則止。著盞無水痕為妙。
羅茶 ：羅細則茶浮，麤則水浮。	茶筥 ：匙茶入甌，注湯筥之，候浪花浮成雲頭、雨腳乃止。
候湯 ：候湯最難，未熟則沫浮，過熟則茶沉。	茶羅 ：細則茶浮，粗則水浮。
	茶瓶 ：凡候湯不可太過，未熟則沫浮，過熟則茶沉。

其三，《茶譜》中的煎湯法係採取「烹茶之法」，與陸羽《茶經》〈五之煮〉之「三沸之法」：魚目沸、湧泉沸、波浪沸，並無明顯差異。內容如下：

⁴⁰ 引自陳彬藩，《中國茶文化經典》（北京：光明日報，1999年），頁72。

⁴¹ 見宋·蔡襄《茶錄》（北京：中華，1985年），頁2~3。



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。

其四，焚香、琴棋，都是經營品茗情境的要素，常見於宋代以來的茶會之中，朱權也沿襲此「茶境」特點。至於主客對話之禮儀呈現，所謂「為君以瀉清臆」、「非此不足以破孤悶」之對話內容，應該是當時的習慣用語，余悅在《茶路歷程》一書認為：「日本茶道的形式幾與此同，可見日本茶道之源出於朱權茶道。」⁴²雖然，這種論斷過簡，不過，就公式化、劇本式的日本茶禮特色而言，值得進一步撰文探究。

肆、結論與建議

本文之撰寫，係從「養生層面」探討《茶譜》的茶學特點，內容分為「茶性功能、感官品評」兩個範疇，茲簡述主要的研究重點：

就茶性功能而言，《茶譜》中的食療內容不多，朱權對於茶性的認知也無新意，然而，卻相當肯定飲茶的身心效益。朱權是明代的養生專家，既是道教徒、也是隱逸之士，二者皆以「清心寡欲」為修養宗旨，其茶學特點也深深受此影響，形成「清雅閒逸」的自然風格。

就感官品評而言，朱權在品茗情境中得到身心的娛悅，也在「崇新改易、自成一家」的茶學成就感中深自期許，皆有助於他在人生的逆境中自我提昇。《茶譜》中的茶學特點，主要呈現在行茶流程的簡化創新，其關鍵在於採取「葉茶磨末」的點茶方式；這種過渡式的行茶特點，正是宋代擊拂「團末」與明代瀕泡「葉茶」之間重要的轉變關鍵。

綜述《茶譜》中呈現的養生內涵，乃朱權茶學的核心理念所在，其行茶特點之「崇新改易」也足以「自成一家」，具有茶史發展上的代表意義。誠然，從食療科學層面深入分析朱權《茶譜》中的養生觀點，及其茶學特點對於後代的具體影響，都是值得後續研究的議題。

⁴² 見余悅，《茶路歷程》(北京：光明日報，1999年)，頁130。



參考書目

- 唐·劉肅(1965)：大唐新語。台北：商務。
- 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·封演(1984)：封氏聞見記。台北：新文豐。
- 唐·陸羽(1985)：茶經。台北：學生。
- 宋·蔡襄(1985)：茶錄。北京：中華。
- 宋·趙希鵠(1985)：調燮類編。北京：中華。
- 宋·楊彥齡(1991)：楊公筆錄。北京：中華。
- 宋·蘇軾(2000)：蘇軾全集。上海：古籍。
- 元·王禎(1965)：農書。台北：商務。
- 明·朱權(1977)：神隱。台南：莊嚴文化。
- 明·朱權(1979)：茶譜。北京，中國農業。
- 明·高濂(1979)：遵生八箋。台北：商務。
- 明·張廷玉(1988)：明史。台北：商務。
- 明·許次紓(1997)：茶疏。台南：莊嚴文化。
- 明·徐獻忠(1997)：水品。台南：莊嚴文化。
- 明·沈德符(2000)：野獲編補遺。北京：北京。
- 陳祖槩、朱自振(1979)：中國茶葉歷史資料選輯。北京：中國農業。
- 許賢瑤(1991)：中國古代喫茶史。台北：博遠。
- 賴功歐(1999)：茶哲睿智。北京：光明日報。
- 王河(1999)：茶點逸況。北京：光明日報。
- 余悅(1999)：茶路歷程。北京：光明日報。
- 陳彬藩(1999)：中國茶文化經典。北京：光明日報。
- 林瑞萱(2005)：中國歷代飲茶法。台北：武陵。
- 朱海燕(2011)：朱權《茶譜》的「清逸」審美思想，湖南農業大學學報。12，2，82-85。
- 袁名澤(2012)：朱權農學思想考論，農業考古。3，57-60。

