

## 養生名家的茶學涵養 —綜論高濂在《遵生八箋》中呈現的茶學特色

林珍瑩\* 施拓全\*\*

### 摘要

高濂是明代著名的養生學家、生活美學家，同時也是詩人、戲曲家，藏書豐富、博學多聞，所編撰《遵生八箋》一書乃明代養生學的重要著作，學者盛讚其價值，係「明代集養生學之大成的一部名著，也是我國歷史上不可多得的一部全面介紹養生理論與方法的養生全書。」此書取材廣泛，以遵生為宗旨，著重延年卻病的養生方法，飲茶養生即是其中之一。經檢視相關資料後，筆者認為有一個值得探討的主題，即是：作為養生名家，高濂的茶學涵養與其養生理念的相應關係為何？《遵生八箋》中的茶道特色又是如何？皆本文之所以撰寫的緣由。內容分為兩部份：其一，飲茶功能，歸納為兩項：茶性療效、飲茶與心性修養。其二，事茶要點，歸納為兩項：茶品、水品。

關鍵詞：高濂、遵生八箋、養生、茶學、茶道

---

\* 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



# A Health-Keeping Scholar's Knowledge of Tea Science: Investigating the Concept of Tea Tao in Gao Lian's *Zunsheng Bajian*

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

## Abstract

Gao Lian was a renowned scholar in health-keeping and everyday aesthetics, as well as a poet, and dramatist from the Ming Dynasty. He was well read and possessed a rich collection of books. He was also the author of *Zunsheng Bajian*, an important book on health science from the Ming Dynasty. The book had been praised by scholars as a Ming Dynasty masterpiece on health science and a rare health book over the course of Chinese history that provides a comprehensive introduction to health theories and methods. The book, themed on *zunsheng* (nurturing of life), covers various health-related topics and focuses on health-keeping methods that enables one to live a longer life and be cured from diseases. One of these methods is tea drinking. After reviewing relevant information, the author of this study decided to investigate the following topics: (i) “As a health-keeping master, what is the connection between Gao Lian’s knowledge of tea science and his concept of health-keeping?”; and (ii) what is the Tea Tao described in Gao Lian’s *Zunsheng Bajian*?” This study is divided into two parts, which are “benefits of tea drinking” and “elements of tea drinking”; “benefits of tea drinking” is further divided into “the healing effect of tea,” “tea drinking,” and “cultivation of temperament”; and for “elements of tea drinking,” it is further divided into “tea” and “water.”

**Keywords:** Gao Lian, *Zunsheng Bajian*, health-keeping, tea science, tea tao

---

\* 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

高濂生卒於何年，並無明確的史籍記載，依據曾芳《高濂研究》一書推論，應該生活於明嘉靖至萬曆年間，享年約八十歲<sup>1</sup>。據《四庫全書總目提要》記載：「濂字深父，錢塘人。……特鈔撮既富，亦時有助於檢核。」<sup>2</sup>他是明代著名的養生學家、生活美學家，同時也是詩人、戲曲家，藏書豐富、博學多聞，著有《遵生八箋》、南曲《玉簪記》……等書。其中《遵生八箋》一書，成書於萬曆十八年（1590年），乃養生學的名著，李繼明於《遵生八箋》「導讀」中論其歷史價值，係「明代集養生學之大成的一部名著，也是我國歷史上不可多得的一部全面介紹養生理論與方法的養生全書。」<sup>3</sup>此書取材廣泛，共十九卷，分為八類，每類一箋，故名八箋，依次為：清修妙論箋、四時調攝箋、起居安樂箋、延年卻病箋、燕閑清賞箋、飲饌服食箋、靈秘丹藥箋、塵外遐舉箋<sup>4</sup>。此書之編撰，以遵生為宗旨，著重延年卻病的養生方法<sup>5</sup>，錢超塵於《遵生八箋》「總序」中述及此書，係「康熙皇帝和慈禧太后從中年起就隨身攜帶，並要求死時用以陪葬的養生秘籍」<sup>6</sup>，可見此書之實用價值。經檢視相關資料後發現，〈飲饌服食箋〉、〈四時調攝箋〉、〈起居安樂箋〉中的茶學資料頗為重要，筆者認為有一個值得探討的主題，即是：作為養生名家，高濂的茶學涵養與其養生理念的相應關係，究竟為何？期藉此主題之探討，瞭解《遵生八箋》一書的茶學內涵，及其特色對於現代人的生活助益。

關於《遵生八箋》之相關研究狀況，大都以「養生特色」為主題，如：白雪〈從《遵生八箋》看明清時期中國傳統養生文化〉、吳非《遵生八箋養生思想研究》<sup>7</sup>等論著，結合養生與茶道者則甚少；本文之撰寫，採取歷史文獻之研究方法，先就「飲茶功能、事茶要點」兩個範疇，歸納《遵生八箋》中與茶道相關的內容，再

- 1 參見曾芳，《高濂研究》第一章〈高濂的生平、思想及主要作品〉，漳州師範學院碩士學位論文，2008年。
- 2 見清·永瑤等《四庫全書總目提要》（台灣：商務，1971年），第3冊，頁2576。
- 3 見明·高濂，《遵生八箋》（北京：人民衛生，2014年），導讀頁1。
- 4 案：本文所採《遵生八箋》版本，出自文津閣四庫全書第288冊（北京：商務，2005年），下文引用此書原文，僅標示卷頁於引文之後。
- 5 案：高濂在〈自序〉中對於此書的態度及其內容要旨，述之頗詳：「博采三明妙論，律遵生之清修；備集四時怡養，規尊生之調攝；起居宜慎，節以安樂之條；卻病有方，導以延年之術；虞燕閑之溺邪僻，敘清賞，端其身心；防飲饌之困膏腴，修服食，苦其口腹；永年以丹藥為寶，得靈秘者乃神，故集奇方于二藏；隱德以塵外為尊，惟遐舉者稱最，乃錄師表于百人。八者出入玄筌，探索隱秘，且每事證古，似非妄作。大都始則規以嘉言，繼則享以安逸，終則成以善行。……故知尊生之妙者，毋于此過求，亦毋以此為卑近也，乃可與談道。」（引自明·高濂，《遵生八箋》，北京：人民衛生，2014年，頁15~16.）
- 6 見明·高濂，《遵生八箋》（北京：中華，2014年），總序頁5。
- 7 見白雪，〈從《遵生八箋》看明清時期中國傳統養生文化〉，《武術科學》（2011年12月）。吳非，《遵生八箋》養生思想研究（中國中醫科學院碩士學位論文，2007年）。



分析其內涵要點，並參酌茶文化、養生文化等文獻典籍，以探討高濂在此書中呈現的茶學特色。再者，由於《遵生八箋》之內容係以「編撰」為主，許多載錄的文獻資料僅是引用，高濂並未提出個人見解；然而，作為書中的引用內容，視之為作者認同的觀點，亦屬合宜。

## 貳、《遵生八箋》中與「飲茶功能」相關的內容探討

高濂之所以重視養生之道，並編寫此書，據明·屠隆《遵生八箋》「序言」中所述，係因幼時體弱多病，對於人生無常之感受，相當深刻，乃積極地實踐養生之道，以期長壽少病，提昇生命品質<sup>8</sup>，如〈延年却病箋〉所言：「生身以養壽為先，養生以却病為急。」<sup>9</sup>（卷9頁555）在眾多的養生方法中，飲茶功能之裨益身心，對於生理安適、心性安定之正面功效，詳載於歷來茶書、醫書、及相關典籍，如唐·陸羽《茶經》、唐·封演《封氏聞見記》、明·李時珍《本草綱目》等書<sup>10</sup>，對於博學多聞的高濂而言，將飲茶視為重要的養生方法，且在《遵生八箋》中編撰頗多的篇幅，是相當自然合理的事。下文就「飲茶療效、飲茶與心性修養」兩個層面，探討其茶學涵養與養生的關係。

### 一、與「飲茶療效」相關的內容

《遵生八箋》中與「飲茶療效」相關的內容，係以文獻之引用為主；在具體療效方面，計有：止渴、消食、除痰、少睡、利水道、明目、益思、除煩去膩、堅齒等。相關內容載錄於〈飲饌服食箋〉、〈清修妙論箋〉等篇章中，茲歸納為三項：茶療文獻、茶療方、飲茶歌。

#### （一）茶療文獻

茶療文獻係指陳述飲茶療效的文獻資料，在〈飲饌服食箋上〉「茶效」項目

- 8 案：屠隆〈序言〉：「虎林高深父，博學宏通，鑒裁玄朗。少嬰羸疾，有憂生之嗟，交遊湖海，咨訪道術，多綜霞編雲笈，秘典禁方。家世藏書，資其淹博，雖中朗至賞，束皙通微，殆無以過。乃念幻泡之無常，傷蜉蝣之短晷，悟攝生之有道，知人命之可長，剖晰玄機，提拈要訣，著為《遵生八箋》。」（引自明·高濂，《遵生八箋》，北京：人民衛生，2014年，頁10。）
- 9 案：高濂於《遵生八箋》卷十七〈靈秘丹藥箋上〉中述及習醫背景與歷程：「悲歎！余幼病羸，復苦瞶眼，癖喜談醫。自家居客游，路逢方士，靡不稽首傾囊，以索奇方妙藥，計今篇篇焉盈卷帙矣。即余自治羸疾頓壯，朦疾頓明，用以治人，應手奏效。」（卷17頁642）
- 10 案：唐·陸羽《茶經》「一之源」中則提出茶性與人品的相應關係：「茶之為用，味至寒，為飲，最宜精行儉德之人。」（台北：學生，1985年）唐·封演《封氏聞見記》述及飲茶益於習禪：「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。」（台北：新文豐，1984年，卷6頁71）明·李時珍《本草綱目》論及茶性與體質的關係：「若少壯胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故與茶相宜。」（北京：學苑，1992年，頁1532）



中，高濂引用《本草拾遺》與蘇軾〈漱茶說〉的飲茶療效，皆屬正面觀點：

人飲真茶，能止渴、消食、除痰、少睡、利水道、明目、益思（出本草拾遺）。除煩去膩，人固不可一日無茶，然或有忌而不飲。每食已，輒以濃茶漱口，煩膩既去，而脾胃不損。凡肉之在齒間者，得茶漱滌之，乃盡消縮，不覺脫去，不煩刺挑也。而齒性便苦，緣此漸堅密，蠱毒自己矣。然率用中茶（出蘇文）。（卷 11 頁 580）

雖然，高濂並未進一步就這些資料提出見解，不過，作為《遵生八箋》的引用內容，也可視為他對於茶效的認知。再者，蘇軾「以茶漱口」的養生習慣，也落實於高濂的日常生活中，下文將述及於此。茲就引文內容，提出三點看法：

其一，引文中《本草拾遺》一書，係唐代開元時期陳藏器所輯，早已亡佚，經尚志鈞檢輯群書成《本草拾遺輯釋》一書，其中載錄飲茶的療效：「寒，破熱氣、除瘴氣、利大小腸，食之宜熱，冷即聚痰，……久食令人瘦、去人脂、使不睡。」<sup>11</sup>內容與引文並不同，再經檢視《神農本草經疏》<sup>12</sup>、唐·孟詵《食療本草》<sup>13</sup>、唐·蘇敬《新修本草》<sup>14</sup>等本草專著，仍未發現與引文相同者，高濂所引用的本草版本究竟為何，尚未得知。

其二，引文中《本草拾遺》的茶療功效：「止渴、消食、除痰、少睡、利水道、明目、益思」，計七項，從現代茶科學的研究文獻，檢視其茶葉功效，其可信度是很高的<sup>15</sup>。

其三，引文中蘇軾〈漱茶說〉內容，與《蘇軾全集》的原文相較，稍有刪減<sup>16</sup>，

11 見尚志鈞《本草拾遺輯釋》（安徽：科學技術，2004年），頁385。案：此段茶效內容係尚志鈞輯自於宋《大觀本草》、《政和本草》及明·李時珍《本草綱目》。

12 見明·繆希雍《神農本草經疏》：「茗味甘苦，微寒，無毒，主瘰癧、利小便、去痰熱渴、令人少睡。」（台灣：商務，1973年），頁40。

13 見唐·孟詵《食療本草殘卷》：「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。當日成者良。蒸搗經宿用。陳故者即動風發氣。」（《羅雪堂先生全集》第三編第六冊，台北：文華，1970年）

14 見唐·蘇敬《新修本草》：「味苦寒，無毒，主五臟邪氣。」（《續修四庫全書》第989冊，上海：上海古籍，2002年），卷18頁681。

15 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）

16 案：蘇軾〈漱茶說〉原文：「除煩去膩，世不可闕茶。然暗中損人，殆不少。昔人云：自茗飲盛後，人多患氣，不復病黃，雖損益相半，而消陽助陰，益不償損也。吾有一法，常自珍之。每食已，輒以濃茶漱口，煩膩既去，而脾胃不知。凡肉之在齒間者，得茶浸漱之，乃消縮不覺脫去，不煩挑刺也。而齒便漱濯，緣此漸堅密，蠱病自己。然率皆用中下茶，其上者自不常有，間數一日啜，亦不為害也。此大是有理，而人罕知者，故詳述之。」（見宋·蘇軾，《蘇軾全集》，上海：古籍，2000年，頁2288）。



其中「脾胃不損」一詞，原文作「脾胃不知」，意思皆指濃茶有損脾胃，漱口則脾胃無有知覺，因為茶性微寒，不宜常喝濃茶及飲茶過多，在〈飲饌服食箋上〉「柏葉湯」中，也述及此意：「飲茶多則傷人，耗精氣，害脾胃。」（卷11頁582）此外，「齒性便苦」一詞之語意難明，與原文「齒便漱濯」不同，經檢索相關資料發現，明·李時珍於《本草綱目》中述及〈漱茶說〉：「惟飲食後濃茶漱口，既去煩膩，而脾胃不知，且苦能堅齒消蠹，深得飲茶之妙。」<sup>17</sup>筆者認為，「苦」當指茶性而非齒性，疑抄寫訛誤，不過，尚未見到與「齒性便苦」不同的版本。

## （二）茶療方

茶療方係指具有茶性療效的含茶藥方，在〈飲饌服食箋下〉「法製藥品類」中所引用的三種品項：「香茶餅子」屬於餅食、「透頂香丸」屬於丸劑、「法制芽茶」屬於茶飲，皆屬藥品，不過，並未說明具體療效，僅止於條列配方。茲引用原文如下：

「香茶餅子」：孩兒茶、芽茶四錢，檀香一錢二分、白豆蔻一錢半、麝香一分、砂仁五錢、沉香一分半、片腦四分，甘草膏和糯米糊搜餅。（卷13頁597）

「透頂香丸」：孩兒茶、芽茶各四錢、白豆蔻一錢半、麝香五分、檀香一錢四分，甘草膏子丸。（卷13頁597）

「法制芽茶」：芽茶二兩一錢作母、豆蔻一錢、麝香一分、片腦一分半、檀香一錢，細末，入甘草內纏之。（卷13頁597）

在這三種品項配方中所見到的茶品，計有「芽茶、孩兒茶」兩種，其內含成份的茶療功效，經檢閱資料得知，芽茶質嫩，兒茶素、咖啡因等重要成份之含量較高，有益於身心<sup>18</sup>。不過，此兩種茶之產製季節、風味功效等相關特色，仍未查得明確資料，有待後續研究。

## （三）飲茶歌

飲茶歌係指陳述飲茶要點的詩歌內容，在〈清修妙論箋上〉所引用「孫真人衛生歌」、「真西山先生衛生歌」之中，述及飲茶不當所產生的弊病，茲分別引用

17 見明·李時珍，《本草綱目·序例》（北京：學苑，1992年），頁1532~1533。

18 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）



原文如下：

「孫真人衛生歌」：慎勿將鹽去點茶，分明引賊入人家。(卷 1 頁 490)

此段內容之意，係指點茶時若加鹽，將會引起身體的病痛。為何茶中不可攪鹽？攪鹽會招致何種「賊害」？尚未查得相關佐證，不過，依據「杭州茶葉研究院」院長駱少君《就是要這樣喝茶才健康》一書中「內科治療上的茶療方」所載「鹽茶」配方：取茶葉 3 克、食鹽 1 克，開水沖泡後飲用，具有治感冒咳嗽、火眼牙痛之正面療效<sup>19</sup>；根據上述文獻，「孫真人衛生歌」之內容值得商榷。

「真西山先生衛生歌」：酒渴飲水并喫茶，腰腳自茲成重墜。(卷 1 頁 492)

此段內容之意，係指飲酒口渴時，若飲水又喝茶，將會造成腰部以下的水腫現象，為何會有如此症狀？根據唐·孟詵《食療本草》所載，茶有「主下氣，除暴腫」的療效<sup>20</sup>，明·李時珍《本草綱目》也記載茶有「利小便」的療效<sup>21</sup>，這種利水消腫的功能，也驗證於現代醫學之研究<sup>22</sup>。之所以會有腰腳「重墜」的症狀，當肇因於短時間內喝酒、飲水、喫茶，水份「過多」所造成的代謝不佳，誠如：唐·敦煌〈茶酒論〉所謂：「水病」<sup>23</sup>，再如：明·許次紓《茶疏》所言：「腎又水鄉，宜燥宜溫，多或非利也。」<sup>24</sup>若飲茶過多，就可能產生弊病。

## 二、與「飲茶與心性修養」相關的內容

高濂在《遵生八箋》中闡述飲茶與心性修養的關係，係出自個人的親身體驗，其認知與實踐，與他的養生思想密切相應。相關內容載錄於〈起居安樂箋〉、〈四時調攝箋〉等篇章中，茲歸納為兩項：日常飲茶、四時飲茶。

### (一) 日常飲茶

19 參見駱少君，《就是要這樣喝茶才健康》(台北：宇河文化，2004年)，頁 148。

20 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)

21 見明·李時珍，《本草綱目·序例》(北京：學苑，1992年)，頁 1532。

22 參見李常傳，《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)

23 見〈茶酒論〉(引自潘重規，《敦煌變文集新書》，台北：文津，1994年)，頁 1170。

24 見許次紓，《茶疏》(《四庫全書存目叢書》子部第 79 冊，台南：莊嚴文化，1997年，頁 788) 案：明·李時珍《本草綱目》也論及此觀念：「人有嗜茶成癖者，時時咀嚼不止，久而傷營傷精，血不華色，黃瘁痿弱，抱病不悔，尤可嘆惋。」(北京：學苑，1992年)，頁 1532。



高濂的養生思想，以「遵生」為本，在〈起居安樂箋上〉中明確地闡述其理念：

人能安所遇而遵所生，不以得失役吾心，不以榮辱勞吾形，浮沉自如，樂天知命，休休焉無日而不自得也。(卷7頁536)

遵循生命規律，樂天知命、隨遇而安地過著從容自得的生活，乃此段內容的意旨；既是他的養生思想，也是他的人生態度。觀〈起居安樂箋上〉「恬逸自足條·序古名論」中，高濂引用羅鶴林所撰寫的居家生活文章：

余家深山之中，每春夏之交，蒼蘚盈階，落花滿徑，無門剝啄，松影參差，禽聲上下。五睡初足，旋汲山泉，揀松枝，煮苦茗啜之。隨意讀《周易》……從容步山徑，撫松竹……既歸竹窗下，則山妻稚子作笋蕨，供麥飯……興到則吟小詩，或草《玉露》一兩段，再烹苦茗一杯。(卷7頁536)

可見，品茗、讀書、散步等平實恬逸的居家生活，是高濂所嚮往的起居型態，而這種型態，也正是他的生活寫照，在〈起居安樂箋上〉中，即載錄他的日常起居處所—「茶寮」，茲引用如下：

側室一斗，相傍書齋，內設茶竈一、茶盞六、茶注二(餘一以注熟水)、茶臼一、拂刷淨布各一、炭箱一、火鉗一、火箸一、火扇一、火斗一(可燒香餅)、茶槃一、茶橐二。當教童子專主茶役，以供長日清談、寒宵兀坐。(卷7頁541)

從內容可知，茶寮中的設備相當平實簡易，從茶注、茶臼、拂刷之使用可知，採取的是點茶法，與宋代的精緻風格相較，堪稱樸實；而高濂的飲茶習慣，也相當生活化，如〈起居安樂箋下〉「高子怡養立成」中所述及：

恬養一日之法……頃就午餐，量腹而入……食畢，飲清茶一二盃，即以茶漱齒，凡三吐之，去牙縫積食。……或共客享粉糕麵食一二物，啜清茗一杯……房中暗燈上置茶湯令暖，以供不時之需。(卷8頁545)

因不同作息時間採取不同的飲茶方式，以茶漱齒、以茶佐食、茶湯令暖等，皆具有茶性的養生功效。所謂「身安而後道隆」，此種怡養身心的方法，正契合高



濂「知足」的人生態度，如〈起居安樂箋上〉「高子自足論」中所言：

知足者，雖富貴不豔於當時，芳聲必振於千古；否則，不辱于生前，必災禍于沒世。(卷7頁539)

對於多數市井小民而言，能平實、平安地過生活，就已相當「滿足」；然而，對於具有豐富學養、滿懷理想、卻屢受挫於科舉考試的高濂而言，在黑暗的政局中能「知足」而安於平淡，必得經歷一番調適功夫，誠如曾芳《高濂研究》中所言：

在對瑣碎的日常生活和自然山水津津樂道的描寫中，作者寄託的是他對當前黑暗的政治局勢的失望和厭棄，表達的是對個體人生的留戀和感悟，追求閒適淡雅、自由自在的生活享受。<sup>25</sup>

明代中葉以來，由於政治黑暗，高濂的先天身體又狀況不佳，長年受病痛困擾，使他比常人更熱衷於探索生命規律和養生之道，積極地追求具有品味的閒適、雋永生活；在此過程中，具有「除煩、淡定」之飲茶功能正符合高濂之需求。<sup>26</sup>

## (二) 四時飲茶

在高濂的「遵生」思想中，人、天必須相應，生命規律必須與大自然規律契合，如〈四時調攝箋—春〉所載：

高子曰：時之義大矣！天下之事，未有外時以成者也。(卷3頁502)

這種時序理念便落實在他的生活秩序之中，如：日常飲茶之要點須配合不同時辰的氣溫轉變，而季節氣候之不同特點，更是他所重視者，在〈四時調攝箋〉「四時幽賞」中，高濂生動地描述春、夏、秋、冬、四時飲茶的閒情，茲分別引述於下：

西湖之泉，以虎跑為最。兩山之茶，以龍井為佳。穀雨前採茶旋焙，時激虎跑泉烹享，香清味冽，涼沁詩脾。每春當高臥山中，沉酣新茗一月。「春時

25 見曾芳，《高濂研究》(漳州師範學院碩士學位論文，2008年)，頁34。

26 參見蔡馨儀，《文徵明茶詩》第二章第五節(淡江大學中國文學學系碩士學位論文，2011年)，頁39-48。



幽賞一虎跑泉試新茶」(卷3頁510)

於陽春之時高臥山中，以虎跑泉烹煮龍井新茶，此種香清味冽的舒適感受使高濂沉酣其中。虎跑泉位於西湖西南隅虎跑寺內，龍井茶產於西湖山區，杭州人對此二者之搭配，譽為雙絕，歷來甚受茶人的喜愛，身為杭州人之高濂自當樂於其中。不過，在高濂的理念中，好茶固然使人涼沁詩脾，契合的茶友更屬重要：「煮茶得宜而飲非其人，猶汲乳泉以灌蒿萊，罪莫大焉。飲之者一吸而盡，不暇辯味，俗莫甚焉。」(「甘香」，卷11頁581)

中竺後山，鼎分三石，居然可坐。傳為澤公三生遺跡。山僻景幽，雲閒境寂，松陰樹色，蔽日張空，人罕遊賞。炎天月夜，煮茗烹泉，與禪僧詩友分席相對，覓句賡歌，談禪說偈。滿空孤月，露浥清輝；四野輕風，樹分涼影。豈儼人在冰壺，直欲譚空玉宇。寥寥岩壑，境是仙都最勝處矣！忽聽山頭鶴唳，溪上雲生，便欲駕我仙去。俗抱塵心，蕭然冰釋，恐朝來去此，是即再生五濁慾界。「夏時幽賞一三生石談月」(卷4頁521)

在夏季月夜，山僻景幽、猶如仙境的時空氛圍下，攜帶「提爐」、「備具匣」等簡易的茶具(〈起居安樂箋下〉，卷8頁551)，與禪僧詩友們煮茗烹泉、談禪說偈，此種真誠自然的互動，使高濂將紅塵俗務蕭然冰釋，從中感受茶禪一味的喜悅。

桂花最盛處，惟南山龍井為多。而地名滿家弄者，其林若壟若櫛，一村以市花為業，名省取給於此。秋時策蹇，入山看花，從數裡外便觸清馥。入徑，珠英瓊樹，香滿空山，快賞幽深，恍入靈鷲金粟世界。就龍井汲水煮茶，更得僧廚山蔬野蕨作供，對仙友大嚼，令人五內芬馥。歸攜數枝作齋頭伴寢，心清神逸，雖夢中之我，尚在花境。舊聞仙桂生自月中，果否？若向托根廣寒，必憑雲梯天路可折，何為常被平地竊去？疑哉！「秋時幽賞一滿家弄賞桂花」(卷5頁528)

置身於香滿空山、靈鷲仙境般的秋景中，與僧廚仙友們飲龍井、食山蔬，五覺俱足、心清神逸。

茶以雪烹，味更清冽，所為半天河水是也。不受塵垢，幽人啜此，足以破寒。時乎南窗日暖，喜無膏發惱人，靜展古人畫軸，如「風雪歸人」、「江天雪



棹」、「溪山雪竹」、「關山雪運」等圖。即假對真，以觀古人模擬筆趣。要知實景畫圖，俱屬造化機局，即我把圖，是人玩景，對景觀我，謂非我在景中？千古塵緣，孰為真假，當就圖畫中了悟。「冬時幽賞—掃雪烹茶玩畫」（卷6頁535）

於冬季日暖之時，取不受塵垢的雪水烹茶，又能靜心觀賞應景的古畫，此等風雅意境，使高濂在品茶的過程中，能以豁達閒適的心境將自己融入自然之中，了悟自然之道，達到物我兩忘之境，其身心靈之怡悅，躍然紙上。

承上所述，不同季節的自然風情對於以「遵生」為本的高濂而言，自有其不同的身心感受；閒情，則是相同的感受，閒情是《遵生八箋》中重要的養生理念，更是實踐養生的重要目標，誠如〈燕閒清賞箋上〉所言：

閒可以養性，可以悅心，可以怡生安壽，斯得其閒矣！（卷14頁603）

從高濂身上所呈現的閒情，相當生活化，從容而雋永，在他的認知中，此等知足般的閒情，並非奢求；誠如前言，市井小民能平實地過生活，就已相當「滿足」，何來閒情之希求？然而，高濂的閒情需求，重視的是品味、是雋永的美感，並不以物質的貴賤為重，也不在於縱欲享樂；若就追逐名利者而言，此種閒情，也不是他們的涵養所能獲致。

### 參、《遵生八箋》中與「事茶要點」相關的內容探討

茶文化發展至明代中晚期，葉茶壺泡之事茶方式已成為主流，在高濂同時期的張源《茶錄》<sup>27</sup>、許次紓《茶疏》<sup>28</sup>等茶學典籍中已見載錄；不過，從前文所引「茶以雪烹」、「煮茗烹泉」、「就龍井汲水煮茶」等內容可知，高濂出遊在外時習慣採取煮茶方式，居家飲茶時，則使用「茶注、茶臼、拂刷」等茶具，採取點茶方式。就「事茶要點」中之事茶方式、事茶用具而言，《遵生八箋》中所載錄的內容大致依循前代<sup>29</sup>，非本文之探討重點。

27 案：張源《茶錄》（成書於1595年）描述泡茶的要點，主要有三：一、擇水、擇茶、候湯。二、泡茶（溫壺、投茶、注湯、分茶）三、飲茶、賞茶（參見陳祖槩、朱自振所編《中國茶葉歷史資料選輯》，北京：中國農業，1979年），頁140~144。

28 案：許次紓《茶疏》（成書於1597年）「烹點」項目中描述葉泡方式的技巧：「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。」（《四庫全書存目叢書》子部第79冊，台南：莊嚴文化，1997年），頁784。

29 案：《遵生八箋》「試茶三要」、「煎茶四要」、「茶具十六器」中所載錄的事茶方式與茶具大致引



如前文所述，高濂在飲茶過程中能感受閒情、了悟自然、知足自得，呈現個性之真，即「真實的自我」；也在飲茶過程中，與禪僧詩友們醉心於「真情實景」的環境氛圍中，和樂融融，呈現情誼之真，即「主客真誠對待」。在事茶要點層面，亦相應於「真」，主要呈現於茶、水等事茶物品，皆以自然真實為原則。因此，就高濂在《遵生八箋》中呈現的茶學特色而論，主要在於「真」，與他的養生理念—「遵循自然」相應。下文就「茶品、水品」兩項事茶物品，探討其茶學涵養與養生的關係。

## 一、與「茶品」相關的內容

《遵生八箋》中與「茶品」相關的內容，包含：茶品之品第、栽製、真偽等內容，其優劣品評之依據，與高濂的養生理念相應，主要有兩項：五覺感受、生理影響，內容載錄於〈飲饌服食箋上〉中「論茶品」、「採茶」、「藏茶」等項目。

### （一）五覺感受

茶品風味之優劣與五覺感受的關係密切，其影響因素包含：茶葉之栽種、製成、烹煮等，高濂在「論茶品」中描述地相當詳細：

茶之產于天下多矣！若劍南有蒙頂、石花，湖州有顧渚、紫笋，……其名皆著。品第之，則石花最上，紫笋次之，又次則碧澗、明月之類是也，惜皆不可致耳。若近時虎丘山茶，亦可稱奇，惜不多得。若天池茶在穀雨前收細芽，炒得法者，青翠芳馨，嗅亦消渴。若真芥茶，其價甚重，兩倍天池，惜乎難得，須用自己令人採收方妙。又如浙之六安，茶品亦精，但不善炒，不能發香而色苦，茶之本性實佳。如杭之龍泓（即龍井也），茶真者，天池不能及也。……意者，天開龍井美泉，山靈特生佳茗以副之耳。不得其遠者，當以天池龍井為最。……茶團、茶片皆出碾磴，大失真味，茶以日曬者佳甚，青翠香潔，更勝火炒多矣！（卷11頁579）

茲就引文內容，提出三點看法：

其一，歷來名茶大都以風味上乘、怡悅感官為其特色，高濂雖然知其品第，「皆不可致」，未親身體驗。虎丘山茶據他的好友屠隆在《茶說》一書所載：「虎丘（茶）最號精絕，為天下冠，惜不多產，皆為豪右所據。」<sup>30</sup>「虎丘」在今江蘇蘇州，就時空條件而言，應便於品評其茶，卻「惜不多得」；「芥茶」係歷史名茶，也

用前賢之說（卷11頁580）。

30 引自陳祖槩、朱自振所編《中國茶葉歷史資料選輯》，北京：中國農業，1979年），頁133。



「惜乎難得」。天池茶、六安茶，從「青翠芳馨，嗅亦消渴」、「不能發香而色苦」等感官描述推知，應曾品評過。至於杭州龍井「茶真者，天池不能及也」、「山靈特生佳茗」，高濂對於家鄉名茶的感官體驗必定相當深刻。

其二，杭州龍井古稱「龍泓」，宋·秦觀《淮海集·龍井記》即記載：「龍井，舊名龍泓，距錢塘十里。」<sup>31</sup>自唐宋以來，龍井茶即深受茶人喜愛，乃傳統名茶中的極優綠茶。不僅龍井茶，龍井泉、龍井茶區也享有盛名，明·田藝衡《煮泉小品》載曰：「今武林諸泉，惟龍泓入品，而茶亦以龍泓山為最。」<sup>32</sup>自明代以來，「龍井」既是茶品名稱，也是茶區（地名）、泉水、茶種、製茶方式之名稱<sup>33</sup>，辨識「龍井」一詞之名實運用，對於《遵生八箋》之探討頗為重要。就前文述及的「龍井」詞義，所謂：「桂花最盛處，惟南山龍井為多。」（卷 5 頁 528）之龍井即指西湖龍井茶區；「天開龍井美泉」之龍井泉即位於杭州南高峰與天馬山之間的龍井澗上游分水嶺附近，也在西湖兩山茶區；「天池龍井」之天池茶產於虎丘，龍井指茶種或製茶方式。

其三，製茶方法是否得宜，直接影響風味的優劣，如：浙江六安茶，茶的品種及其特性實佳，可惜不能「善炒」，造成色香俱損；若能「在穀雨前收細芽，炒得法者」，又能即採即焙（龍井茶）穀雨前採茶旋焙」（「春時幽賞—虎跑泉試新茶」，卷 3 頁 510）則屬得宜。再者，引文中的茶品皆屬綠茶，毋須發酵、直接殺菁，因此，「炒茶」的工夫特別重要；然而，高濂對於製茶方式提出另一種觀點，即揉碾茶葉將「大失真味」，日曬茶菁之茶品色香「更勝火炒多矣」，即曬菁、不揉，以保持茶葉的原味，此種製茶理念與其自然求真的觀點相應。

由於高濂相當重視茶葉風味，除上文所述製茶要點，在「採茶」、「藏茶」等項目中所編撰的內容甚多，茲引述「採茶」要點於下：

團黃有一旗一槍之號，言一葉一芽也。凡早取為茶，晚取為芽，穀雨前后收者為佳，粗細皆可用，惟在採摘之時，天色清明，炒焙適中，盛貯如法。「採茶」（卷 11 頁 579）

此段內容之要點，在於合宜的採茶季節為「穀雨前后」、天候為「天色清明」，此乃龍井茶品質優劣的根本因素，觀茶農諺語：「早採三天是個寶，遲採三天變成草。」即是顯例。再引述「藏茶」內容於下：

31 見宋·秦觀，《淮海集》（《四部備要》第 491 冊，台北：中華，1981 年），卷 17 頁 3。

32 見明·田藝衡，《煮泉小品》（《四庫全書存目叢書》子部第 80 冊，台南：莊嚴文化，1997 年），頁 5。

33 參見池宗憲，《杭州·龍井》（台北：積木文化，2006 年），頁 49。



茶宜蒨葉而畏香藥，喜溫燥而忌冷濕，故收藏之家，以蒨葉封裹入焙中，兩三日一次。用火當如人體溫，溫則去濕潤，若火多，則茶焦不可食矣。……若上二種芽茶，除以清泉烹外，花香雜果，俱不容入。人有好以花拌茶者，此用平等細茶拌之，庶茶味不減，花香盈頰，終不脫俗。如橙茶、蓮花茶，于日未出時，將半含蓮花撥開，放細茶一撮，納滿蕊中，以麻皮略繫，令其經宿，次早摘花，傾出茶葉，用建紙包茶，焙乾。再如前法，又將茶葉入別蕊中，如此者數次，取其焙乾收用，不勝香美。木樨、茉莉、玫瑰、薔薇、蘭蕙、橘花、梔子、木香、梅花，皆可作茶。諸花開時，摘其半含半放蕊之香氣全者，量其茶葉多少，摘花為拌。花多則太香而脫茶韻，花少則不香而不盡美，三停茶葉一停花，始稱。假如木樨花，須去其枝蒂及塵垢、蠱蟻。用磁罐，一層花、一層茶，投間至滿。紙箬繫固，入鍋，重湯煮之，取出待冷，用紙封裹，置火上焙乾收用。諸花倣此。「藏茶」（卷11頁579~580）

此段內容頗長，項目名之為「藏茶」，卻以「以花拌茶」之薰茶要點為主，值得注意的是，既然高濂著重茶葉的真實本味，茶品觀點與其自然理念相應，為何還如此重視茶葉之薰製，並肯定其成品「不勝香美」，既然認為「除以清泉烹外，花香雜果，俱不容入。」為何還認為「若欲用之，所宜核桃、榛子、瓜仁、杏仁、欖仁、栗子、雞頭、銀杏之類，或可用也。」（「試茶三要」，卷11頁580），似有矛盾之嫌。

其實，上述「似有矛盾」的情形，在明初朱權的《茶譜》<sup>34</sup>中也相似地出現，既主張茶葉「烹而啜之，以遂其自然之性也。」（「品茶」），又能接受茶湯加入香花「可將蓓蕾數枚投於甌內掩之」（「點茶」）及茶葉薰花「如此數日，其茶自有香氣可愛。」筆者認為，在原味觀念的基礎上，若花果香氣與茶香能自然融合，是朱權、高濂所能接受的五覺感受。

## （二）生理影響

茶葉品質之優劣與生理健康的關係密切，其影響主因為：茶葉栽種與製成之相關因素是否得宜，茲引述「論茶品」中的要點如下：

昔鴻漸未詳嶺南諸茶，乃云嶺南茶味極佳，孰知嶺南之地，多瘴癘之氣，染著草木，北人食之，多致成疾，故當慎之。要當採時，待其日出山霽，霧障山嵐收淨，採之可也。（卷11頁579）

34 案：《茶譜》版本係陳祖槩、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「條目名稱」，不另作註。



此段就茶葉的生長環境對茶葉品質的影響，認為嶺南瘴癘之地所產的茶葉「多致成疾」，高濂質疑陸羽《茶經》之說，並提出合宜的改善方式。另外，茶葉來源之真偽與茶葉品質的關係，也是高濂相當重視者：

如杭之龍泓（即龍井也），茶真者，天池不能及也。山中僅有一二家，炒法甚精，近有山僧，焙者亦妙，但出龍井者方妙。而龍井之山，不過十數畝，外此有茶，似皆不及，附近假充，猶之可也。至于北山西溪，俱充龍井，即杭人識龍井茶味者亦少，以（假）亂真多耳。（卷 11 頁 579）

高濂認為，即使炒製茶葉的工夫再好，一旦茶菁是「假充」、以假亂真，非出自龍井茶區，亦非好茶；因為，其影響不僅止於感官五覺層面，亦可能影響生理健康，如明·李時珍《本草綱目》所言：

若少壯胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故與茶相宜，……若虛寒及血弱之人，飲之既久，則脾胃惡寒，元氣暗損，……況真茶既少，雜茶更多，其為患也，又可勝言哉？<sup>35</sup>

依李時珍之意，若體質虛寒，即使長期飲用的茶是來源純正的真茶，尚且可能損及元氣，何況喝到是作假的雜茶，弊害當然更大。

## 二、與「水品」相關的內容

《遵生八箋》中與「水品」相關的內容，包含：水品之種類、特性、優劣等內容，其優劣品評之依據，與高濂的養生理念相應，主要有兩項：五覺感受、生理影響，內容載錄於〈飲饌服食箋上〉中「煎茶四要」、「論泉水」、「清寒」等綱目範疇。

### （一）五覺感受

水品風味之優劣與五覺感受的關係密切，而影響風味優劣之因素，主要為水品的地理環境，包含：水源及其流動情形。茲引述「煎茶四要」中的「擇水」如下：

35 見明·李時珍，《本草綱目》（北京：學苑，1992年），頁 1532。



凡水泉不甘，能損茶味，故古人擇水，最為切要。……若杭湖心水、吳山第一泉、郭璞井、虎跑泉、龍井、葛仙翁井，俱佳。(卷11頁580)

擇水之重要，乃歷來茶人之共識，水甘則益茶味，「雪水」即深受高濂之喜愛：

雪者，天地之積寒也。……陶穀取雪水烹團茶，……是雪尤宜茶飲也。處士列諸末品，何邪？意者以其味之燥乎？若言太冷，則不然矣！「靈水」(卷11頁581)

高濂喜愛以雪水烹茶：「茶以雪烹，味更清冽。」(卷6頁535)不過，陸羽卻將雪水列於末品<sup>36</sup>，使他產生了質疑，對於唐·劉伯當對於揚子江、吳淞江之分等情形，他也「甚不可解」：

揚子，固江也。其南冷水則夾石停淵，特入首品。余嘗試之，誠與山東無異。若吳淞江，則水之最下者也，亦復入品，甚不可解。<sup>37</sup>「靈水」(卷11頁581)

雖然，高濂相當在意水品分等之客觀性，卻未明確地分出水品等第，僅擇優列出，如：杭湖心水、郭璞等井水「俱佳」；之所以如此，因為他更重視辨別水品的好壞，其水品觀念相當接近於宋·歐陽修〈大明水記〉<sup>38</sup>、明·徐獻忠《水品》<sup>39</sup>等典籍中的觀點。此種思辨的情形，也呈現於「井水」的認知中：

井，清也，泉之清潔者也。……脈暗而味滯，故鴻漸曰：「井水下」。其曰「井取汲多」者，蓋汲多則氣通而流活耳，終非佳品。養水取白石入瓮中，雖養其味，亦可澄水不淆。「井水」(卷11頁581)

36 案：唐·張又新《煎茶水記》中述及陸羽二十等之說，雪水名列第二十。(引自陳彬藩，《中國茶文化經典》，北京：光明日報，1999年，頁27。)

37 案：唐·張又新《煎茶水記》中述及劉伯當七等之說，揚子江名列第一、吳淞江名列第六。(引自陳彬藩，《中國茶文化經典》，北京：光明日報，1999年，頁27)

38 案：宋·歐陽修〈大明水記〉：「水味有美惡而已，欲舉天下之水，一二而次第之者，妄說也。……羽之論水，惡滯浸而喜泉源，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。」(引自陳彬藩，《中國茶文化經典》，北京：光明日報，1999年)，頁102。

39 案：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。」(見明·徐獻忠，《水品》，《四庫全書存目叢書》子部第80冊，台南：莊嚴文化，1997年)，頁852。



高濂認為，陸羽《茶經》之所以將井水列於下等，在於「脈暗而味滯」，係因水品環境之不佳所造成，只能改善水質，終非佳品；然而，在高濂的實務體驗中，優質的井水也是所在多有，井水之列於下等，對他而言，並非定論：

高子曰：井水美者，天下知鍾冷泉矣，然而焦山一泉，余曾味過數四，不減鍾冷。惠山之水，味淡而清，允為上品。吾杭之水，山泉以虎跑為最，老龍井、真珠寺二泉亦甘。北山葛仙翁井水，食之味厚。城中之水，以吳山第一泉首稱，餘品不若施公井、郭婆井二水清冽可茶。若湖南近二橋中水，清晨取之烹茶，妙甚，無伺他求。「井水」(卷 11 頁 581)

在高濂的體驗認知中，井水未必劣於山泉，影響風味優劣之主因在於「水源」因素：

山厚者泉厚，山奇者泉奇，山清者泉清，山幽者泉幽，皆佳品也。「論泉水」(卷 11 頁 580)

石，山骨也；流，水行也。山宣氣以產萬物，氣宣則脈長，故曰山水上。「石流」(卷 11 頁 580)

泉非石出者，必不佳。「石流」(卷 11 頁 580)

以上引文，說明泉水與「山、石」等水源因素的密切關係。

## (二) 生理影響

水品成份之優劣與生理影響之關係密切，而影響成份優劣之因素，主要為水品之「流動」情形。茲引述「煎茶四要」中的「擇水」如下：

山水上、江水次、井水下。山水，乳泉漫流者為上，瀑湧湍激勿食，食久令人有頸疾。江水，取去人遠者。井水，取汲多者，如蟹黃混濁鹹苦者，皆勿用。(卷 11 頁 580)

此段文句引自陸羽《茶經》〈五之煮〉而文字略有差異<sup>40</sup>，「瀑湧湍激」之水易混濁而勿食、「取去人遠者」、「取汲多者」也是避免取用混濁污染的水，皆基於

40 陸羽，《茶經》(台北：學生，1985年)



生理健康之考量；在「論泉水」、「石流」中，高濂再次強調「瀑湧湍激」之危害：

田子藝曰：山下出泉為蒙犀也，物犧則天全，水攜則味全，故鴻漸曰：山水上，其曰乳泉石池慢流者，蒙之謂也，其曰瀑湧湍激者，則非蒙矣，宜戒人勿食。「論泉水」(卷11頁580)

泉湧出曰噴，在在所稱珍珠泉者，皆氣盛而脈湧耳，切不可食。「石流」(卷11頁580)

作為養生名家，高濂相當在意水品之健康考量，「可食」、「不可食」成為具體的辨別依據，茲再引「石流」中之內容以明：

泉不流者，食之有害。博物志曰：山居之民，多嬰腫疾，由于飲泉之不流者。(卷11頁580)

泉往往有伏流，沙土中者挹之不竭，即可食，不然，則滲瀝之潦耳，雖清勿食。(卷11頁580)

流遠則味淡，須深潭停蓄以復其味，乃可食。(卷11頁581)

顯然可見，泉水的「流動情形」成為可食、不可食的主要依據。

## 肆、結語

本文的撰寫重點，係從「養生層面」探討高濂在《遵生八箋》中呈現的茶學特色，內容分為「飲茶功能、事茶要點」兩個範疇。茲簡述主要的研究重點：

就「飲茶功能」而言，雖然，高濂對於飲茶療效，缺乏論述、也少新意，卻相當肯定飲茶的身心效益。在飲茶與心性修養的實踐關係上，其茶學涵養與養生思想密切相應，深受遵生理念的影響，即：遵循生命規律，樂天知命、隨遇而安地過著從容自得的生活。他所採取的日常飲茶、四時飲茶等飲茶養生方式，即具體地落實於其中。

就「事茶要點」而言，高濂對於茶品、水品的認知與實務體驗，皆與「五覺感受、生理影響」之養生理念相關。在茶品方面，強調保持原味，重視茶區環境、茶品真偽與養生的關係。在水品方面，相當重視水品好壞之辨別，強調水源及其流動情形對於水品優劣之影響。



綜述高濂在《遵生八箋》中呈現的茶學特色，主要在於「真」，與他的養生理念－「遵循自然」相應。誠然，如何將自然求真的茶學特點，適切地融入「現代茶學」之發展，從而有助於茶學內涵之提昇及飲茶養生之增進，皆是值得進一步探究的議題。



## 參考書目

- 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·蘇敬(2002):新修本草(《續修四庫全書》第989冊)。上海:上海古籍。
- 唐·陸羽(1985):茶經。台北:學生。
- 唐·封演(1984):封氏聞見記。台北:新文豐。
- 宋·蘇軾(2000):漱茶說(《蘇軾全集》)。上海:古籍。
- 宋·秦觀(1981):淮海集(《四部備要》第491冊)。台北:中華。
- 明·高濂(2005):遵生八箋(《文津閣四庫全書》第288冊)。北京:商務。
- 明·高濂(2014):遵生八箋。北京:人民衛生。
- 明·高濂(2014):遵生八箋。北京:中華。
- 明·許次紓(1997):茶疏(《四庫全書存目叢書》子部第79冊)。台南:莊嚴文化。
- 明·李時珍(1992):本草綱目。北京:學苑。
- 明·徐獻忠(1997):水品(《四庫全書存目叢書》子部第79冊)。台南:莊嚴文化。
- 明·繆希雍(1973):神農本草經疏。台灣:商務。
- 明·田藝衡(1997):煮泉小品(《四庫全書存目叢書》子部第80冊)。台南:莊嚴文化。
- 清·永瑤等(1971):四庫全書總目提要。台灣:商務。
- 陳祖棨、朱自振(1979):中國茶葉歷史資料選輯。北京:中國農業。
- 陳彬藩(1999):中國茶文化經典。北京:光明日報。
- 余悅(1999):研書。浙江:攝影。
- 駱少君(2004):就是要這樣喝茶才健康。台北:宇河文化。
- 尚志鈞(2004):本草拾遺輯釋。安徽:科學技術。
- 池宗憲(2006):杭州·龍井。台北:積木文化。
- 吳非(2007):《遵生八箋》養生思想研究。中國中醫科學院碩士學位論文。
- 曾芳(2008):高濂研究。漳州師範學院碩士學位論文。
- 李常傳(2009):原來這樣喝茶才健康。台北:宇河文化。
- 蔡馨儀(2011):文徵明茶詩研究。淡江大學中國文學系碩士學位論文。

