

「茶療」的詞彙在臺灣並不普遍，另一個詞彙「茶氣」可能較為人耳熟能詳，因為後者幾乎在各喫茶店、茶行，甚至朋友間的聚會更多人提及。原本茶氣一詞多出現在品飲普洱茶的圈子，到現今擴散到臺灣所有的茶類，甚至於一泡茶的好壞都是以當中有沒有含茶氣來論說。但是茶療的詞彙與茶氣會勾連在一起，起因於茶氣論述的起始點多援引自中國古代的養生氣功與中醫，許多品飲茶的人，只要提到氣，就認為來自中醫。而茶療的詞彙是來自中醫體系，探討茶飲與身體的關係時使用，所以茶療與茶氣之說，在許多與茶相關的場合幾乎被畫上等號。

茶氣與茶療究竟能不能畫為等號，或是茶氣與茶療的關係究竟為何，若詢問研究茶療的醫者，確實給出不同的答案。而多數的中醫師表明，茶在醫者的眼中不過是眾多藥材的一味，單就一味藥材來討論它對人體的作用，實在不是中醫師的作法，中醫師的考量，還是擺在病人的身體狀況、外在的時節變化，以及所受的外邪，三者總體的考量，才會給予用藥的建議。這樣的回答對於多數人來說，還是沒有回答茶氣等不等於茶療。

由於當今養生保健的風氣吹起，尤其許多重大疾病的年齡層逐漸下降，一泡好茶若被說成很有茶氣，也被掛上可以治療或是對身體具有保健功能，很多茶友就會趨之若鶩，茶價相對會提高，而屬於這種類型的茶，多半與陳年、有機栽種、野放等詞彙有關。曾經有茶商朋友詢問筆者，可否就老茶寫一篇文章，探討老茶對身體的功效，筆者為此題目困惑很久，因為一個食品放久了，若具有養生保健功能，是因為當中的酵母菌作用，但是稍微懂得茶的基本知識者都曉得，茶中所謂的發酵、半發酵、全發酵，其實指的是茶的氧化作用，除非是普洱茶，才會有酵母菌的作用。因此若沒有酵母菌的作用，對於茶的影響只停留在風味的層級，讓茶在嗅覺與味覺上多了一個陳味而已。而這個風味上的改變，直接連結上中醫的養生與保健，實在有些牽強。

但是茶氣究竟是怎麼一回事，許多茶友會說，喝了之後感覺到那一泡茶在身體的竄動，有的人說是氣感，有的人說是熱流，又因為不是每個人都可以感覺得到，也不是每一泡茶都可以感覺得到，所以能感覺得到的人，很多都以品茶師自居，來指導其他感覺不到的人。而有的教授者更是進一步將那種竄動感覺，與身體的經絡相對應，甚至也開始出現有學生撰寫論文，探討品茶後，茶在身體的流動和經絡的對應關係。筆者不能說這樣的教學有什麼不對，只是這些說詞與展演，現今都被放在中醫的帽子底下來說。

確實從茶的起源來看，古代人認為醫食同源，所以從古籍裡面會發現茶在中國古代，其實是出現在醫學典籍中，而不是作為純粹的飲品。而茶能夠被獨立出來成為飲品，其實是從唐代開始，陸羽茶經為這件事奠定基礎。而自唐、宋、元、明

等之後陸續發展出來的歷代泡茶法，以及相關的詩詞文學大家，為茶之為飲確立更深的論述，形成在中國甚至後來推動到全球的基礎。而自唐宋逐漸東傳到日本的這一支，繼續發揚光大，成為現今我們所見在世界佔有一席之地的日本茶道與美味誘人的日本茶食。

但是茶與醫的關聯性，難道在唐代之後就消逝了，到現在才再以茶氣姿態出現？其實並不然，茶在中醫裡，一直維持作為

中草藥，以唐代陸羽茶經來說，陸羽也提出「茶之為用，味至寒，為飲，最宜精行儉德之人。若熱渴、凝滯、腦疼、目澀、四之煩、百節不舒，聊四五啜，與醍醐、甘露抗衡也」。茶以單方的方式來使用，最常被提及的是明代李時珍的《本草綱目》「茶苦而寒，陰中之陰，沉也，降也，最能降火。火為百病，火降則上清矣。然火有五，火有虛實。若少壯胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故與茶相宜。溫飲則火因寒氣而下降，熱飲則茶借火氣而升散，又兼解酒食之毒，使人神思爽，不昏不睡，此茶之功也。」這裡清楚的點出，中醫裡面看待外邪當中的火病，茶作為單方是如何被用在治療火病。而茶作為複方時，北宋翰林醫官院編纂的《太平聖惠方》第97卷設有藥茶諸方，收有藥茶方八個，例如治傷寒頭痛狀熱的有以茶配蔥白、荊芥、薄荷、山梔、豆豉的蔥鼓茶。

一些喜好談茶氣的人，喜歡引用盧仝的七碗茶詩，以為盧仝所提出的喝茶時微微流汗，那是表示有茶氣的茶，喝了使身體產生的現象，而把茶氣與茶療做嫁接。其實回歸原文「一碗喉吻潤。兩碗破孤悶。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。七碗契不得，惟覺兩腋習習輕風生。」發汗、毛孔散、兩腋習習輕風，其實是喝熱的飲品，多半的人都會出現的現象，與茶作為療效的概念，還有一大段的距離。

或許用這樣的說法比較合適：茶氣可說是一些喜好身體的感覺的人，以練氣來養身，他們在品飲茶時，自行發展出來的品飲茶的方式。因為過去的飲茶都強調茶的視覺、味覺與嗅覺，甚少談及身體整個的感受，為了要將這個部分加以強調

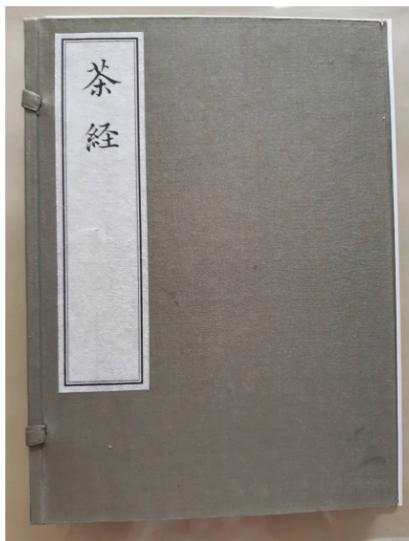


圖1 陸羽茶經



圖2 以茶入藥的驅風止痛複方：川芎茶調散



圖3 養生茶



圖4 玫瑰白茶飲



圖5 搭配茶食的茶飲

描述，因此發展出茶氣的詞彙。只是這個詞彙牽涉太多身體主觀的感覺，與其他熱飲的覺受相當接近，很難作為品評茶時的標準，但是卻可作為談天說地時的一個題材。這樣的覺受與中醫對本草的認識，其實有相當的落差。

茶確實是從古代中醫裡分家出來，獨立成為飲品，茶本身的藥性，確實可以保健甚至一些萃取物還具有醫療功效，一些專精於茶葉化學的學者也都持這樣的看法。但是茶氣這種從氣功保健的領域發展出來的詞彙，與中醫領域所論述的茶療研究，其實還是有很大的落差，二個詞彙不適合直接以畫等號方式來談述。