

中国茶道和中医精神养生漫谈

吴宁

【摘要】 中国历代茶人通过茶审美,使茶成为具有清灵之气、富含文化寄托的“观照”之物,从而产生独具文化特色的中国茶道。茶人在美的享受中实现自己的品格修养、达到自己所追求的和谐安乐境界。慎情志、保心神是精神养生的重要内容。通过茶道达到“和、静、怡、真”的境界,是中医精神养生的重要途径。“茶之为用,味至寒,为饮最宜精行俭德之人”,将茶与人的修养和品德相联系,将日常饮茶提升到修身养性,培养道德的境界,寓理于品茗行为中及形而上的精神享受,而达到以德养寿、仁者寿的养生效果。

【关键词】 中医; 茶道; 精神养生

【中图分类号】 R249 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2017.06.022

中国茶道源远流长,不仅是鉴赏茶叶和饮茶,还和中国文化、中国哲学、中医学有着密切的联系。中医养生同中国茶道一样,也和中国文化、中国哲学有着密切的联系,是中医学的重要组成部分。中国茶道从心理舒缓、放慢生活节奏的方式,通过仪式感的过程提供精神寄托,以及茶叶本身的提神宁心功用等方面与中医的精神养生有千丝万缕的联系。

1 中国茶道追求健康和谐

1.1 茶道源流

《神农本草经》记载,神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解(茶就是茶的古字),这说明茶最早的功用就是药用^[1]。神农氏以茶解毒或许是传说。最早记载“茶”的文献大概是王褒《僮约》(公元前 59 年),其中有“烹茶尽具”“武阳买茶”等文字。茶,就是茶的古字。

“茶者,南方之嘉木也”^[2](陆羽《茶经·一之源》),巴蜀地区是茶的原产地,据说中国人在两千多年前就开始栽培和利用茶树。巴达山野生茶王树(云南勐海)大约有 1700 年的树龄,南糯山茶王树是有 800 多年树龄的栽培古茶树。

三国时期的饮茶还比较贵族化,大概因为茶主要产自野生茶树。“孙皓饮群臣酒,率以七升为限。曜饮不过二升,或为裁减,或赐茶茗以当酒”。(陈寿《三国志·吴志·韦曜传》)以茶代酒的典故也说明了上层社会饮茶已成风气。

两晋南北朝,饮茶之风逐渐普及。西晋张载《登成都楼》就有“芳茶六种清凉冠”之句。北魏孝文帝称茶为“酪奴”的典故,也说明以饮茶化解北方的肉奶之腥膻已经成为习俗,茶已经传播到中国西北了。

唐代陆羽《茶经》是划时代的作品。《茶经》包罗:一之源,二之具,三之造,四之器,五之煮,六之饮,七之事,八之出,九之略,十之图。《茶经》文末说“于是则茶经之始终备焉”,可以说《茶经》成书则中国茶道“于是则备”。

高濂的养生经典《遵生八笺》^[3]中写道:“人饮真茶,能止渴消食,除痰少睡,利水道,明目益思,除烦去腻,人固不可一日无茶。”饮茶是中国古代重要的文化习俗,也是重要的保健方法。

中国历代茶人通过茶审美,使茶成为具有清灵之气、富含文化寄托的“观照”之物,从而产生独具文化特色的中国茶道。

1.2 道与和谐

“有物混成,先天地生。寂兮寥兮,独立不改,周行而不始,可以为天下母。吾不知其名,字之曰道,强为之名曰大。”(老子《道德经》)道,是作为万物之母而又独立运行的抽象实体。尊重和服从于无形的道,就是敬重自然、爱护万物、追求天人和谐。茶道,就是在这种尊重茶,敬重道与自然的文化环境中产生的。

“滂时浸俗,盛于国朝,两都并荆俞(渝)间,以为比屋之饮。”(陆羽《茶经·六之饮》)从唐朝开始,饮茶之风渗入社会生活的各个方面。从而不可避免的,中国的儒家文化、佛教文化、道教文化都对茶道有着一定的影响。从而形成有中华文化风格的,区别于其他东方文化区茶道的中国茶道。以和为美、以静为真、以俭为怡的风格,显然是受到中国传统儒家文化温良恭俭让、佛家的空灵彻悟静、寂自守的影响,也受到道家陶冶性情、升华灵性的修炼观照文化的影响。

中国茶道,包含茶艺、茶德、茶礼、茶情、茶学说。经过整个茶事过程,茶人在美的享受中实现自己的品格修养、达到自己所追求的和谐安乐境界,是谓之茶道。中国茶道是中华文化孕育下的和谐与美在与茶有关的生活中的具体体现。

作者单位: 100089 北京寿叶堂中医药研究院

作者简介: 吴宁(1956-),硕士,研究员。研究方向:中医茶疗。

E-mail: shouyetangwn@163.com

2 中医精神养生以身心健康为目标

2.1 中医养生源远流长

中国传统养生流派很多,如儒家养生、佛家养生、道家养生、武术家养生和中医养生等。以中医理论为指导探索生命的规律,达到颐养身心、祛病强体、延年益寿的养生方法称之为中医养生。

中医谓“春夏养阳,秋冬养阴”。《素问·四气调神大论》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣……夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实……秋三月,此为容平,天气以急,地气以明……冬三月,此为闭藏,水冰地沍,无扰乎阳。”随四时变化而养生,调整起居、服饰等,称作四时养生。

《素问·阴阳应象大论》曰:“能知七损八益,则二者可调,不知用此,则早衰之节也。”提倡节欲固精达到养生目的称为固精养生。古人认为养生必须注重调养守护精气,才能健康长寿。

精神养生、动形养生、固精养生、调气养生、食疗养生、药饵养生都是中医养生的重要方法。这些中医养生方法都可以从《内经》中找到源流。

2.2 慎情志保心神是中医精神养生的重要内容

精神养生的理论基础是《内经》的形神统一观,《素问·上古天真论》曰:“是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖,不惧于物,故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也。”通过调整内心,使心态平和,去除贪嗔痴,自我知足,遏制欲望,进行神智和感情的修炼,此为精神养生中的神志养生。

《素问·阴阳应象大论》曰:“人有五藏化五气,以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气,寒暑伤形,暴怒伤阴,暴喜伤阳,厥气上行,满脉去形,喜怒不节,寒暑过度,生乃不固。”中医根据七情变化,七情生克原理,进行卫生保健,也是精神养生的一部分。调整自我对外界的情绪反应,改变自己的思维,如控制七情过亢,也是为了达到健康长寿的目的,此之谓情志养生^[4]。

慎情志保心神是精神养生的重要内容,包括神志养生与情志养生。通过茶道达到“和、静、怡、真”的境界,是中医精神养生的重要途径。

无论佛家还是道家,都提倡修炼。无论是坐禅修行以定发慧,还是炼形导引以求羽化,借禅养生与借茶养生都是密不可分的。不仅仅是提神伏睡魔,通过茶道的一动一坐,通过器物和仪式,茶道更主张精神上的“古朴、恬静、宽容、美好”境界。茶通过调节饮者的心态平衡、缓解饮者的精神压力,使饮者身心健康。

3 中国茶道是中医养生的途径之一

3.1 茶叶本身的保健功效

茶的药理作用是其养生功能的基础。《神农食经》中说到“茶茗久服,令人有力悦志”;《本草拾遗》中称“诸药为各病之药,茶为万病之药”。陶弘景《名医别录》云:“茗茶轻身换骨,昔丹丘子黄山君服之。”

茶叶中多酚类物质是茶叶具有药理作用和保健功效的物质基础。研究发现茶多酚药理作用包括抗氧化、抗炎、抗肿瘤、抗辐射、抗高血脂、延缓衰老等^[5]。

茶叶从一种药用植物,发展到一种饮品,再发展到具有养生价值的文化附着物,其本身的保健功效是必不可少的。

3.2 修养茶道符合中医的精神养生观

茶道以精巧、细致、幽雅为特征,注重程式化和观赏性;茶之道贯穿于茶事活动之中。

“茶之为用,味至寒,为饮最宜精行俭德之人”。(陆羽《茶经·一之源》)茶圣陆羽把茶与人的修养和品德相联系,正是精神养生中以茶养生的典型例子。精行,是儒家之礼仪和道德规范的要求。俭德之“俭”与道家的“为道之日,损之又损”相对,将日常饮茶提升到修身养性,培养道德的境界,寓理于行为中和行而上的精神享受,而达到以德养寿、仁者寿的养生效果^[6]。

历代茶人对于茶道可调整情志都有深刻的认识。如刘贞亮说“以茶散闷气、以茶养生气……以茶利礼仁、以茶养身体、以茶可雅志、以茶可行道……”(刘贞亮《饮茶十德》)又如裴汶说“茶,其性精清,其味浩洁,其用涤烦,其功致和。参百品而不混,越众饮而独高。烹之鼎水,和以虎形,人人服之,永永不厌”。(裴汶《茶述》)越众饮而独高的不仅仅是茶,也是一种文人自高的情怀。朱权说“何以为茶,可以助诗兴而云山顿色。可以优睡魔而无地忘形。可以倍清淡而万物惊寒……”,(朱权《茶谱》)其洒脱清逸自然,也是茶人以茶养精神的直接体现。

“祛襟涤滞,致清导和,则非庸人孺子之可得而知矣;冲淡闲洁,韵高致静,则非遑遽之时可得而好尚矣。”(赵佶《大观茶论》)“清、和、淡、洁、韵、静、精、雅”等茶道美学也可以看做是对茶精神养生功效的概括。

3.3 从中国文化角度论茶道的精神养生

历代文人茶人的道德修炼,正是中医精神养生的真实实践。无论是儒家文化的入世,还是释道文化的出世,中国文化对道德的要求都是性情高洁,修养德行。儒家重仁克己、道家淡泊名利、佛家慈悲养性等核心思想,也对养生学有着深入影响。与此相应,中国茶文化也要求茶人高德雅趣。

朱权《茶谱》认为茶可助诗兴,益身益神;品饮茗茶可忘俗尘境栖身物外,清静怡的环境中人和自然融为一体。“予尝举白眼而望青天,激清泉而烹活火。自谓与天语以扩心志之大,符水火以副内炼之功。得非游心于茶灶,又将有裨于修养之适矣。其惟清哉。”

张景岳认为:“惟乐可以养生,欲乐者莫如为善。惟福可以保生,祈福者切勿欺天。”茶人们一直借品茶修炼人格,将修身养性、内圣外王的道德追求融入到茶艺、茶事之中。《茶笈》云:“使佳茗而饮非其人,犹汲泉以灌蒿莱,罪莫大焉。”饮非其人不能简单理解为不懂茶道的外行人,更指那些德行上不配与茶相合、心性上不足与茶人相论者。

有人说“茶谥酒狂”,有人将茶誉为“饮中君子”。以茶为饮,以茶为乐,以茶为道,是中国文化影响下的精神追求。

中国茶道反映茶人追求人格上的完善,心灵的超越。这种茶道实践,这种人与茶和谐静怡的境界,和中医精神养生所谓形神合一、人与自然和谐相处,有着共同的文化基因的联系。

虽然“水印千江月,千江月不同”,不同的饮者对茶道的理解不一定相同,但是通过茶道的修炼,进行的礼仪、道德、文化的训练,引导了饮者在享受茗茶的过程中提升自己,也是精神养生。饮茶和修身是统一的,对美的追求是潜移默化的,精神养生正是在这种参悟、修炼、证道的过程中实现了。今天的茶道可能脱离了宗教、远离开了中国古代哲学,但是对美的追求,对情操的追求,仍然是茶人精神上的美好诉求,其和中医精神养生完全一致。

参 考 文 献

[1] 吴宁. 中国茶文化与中医文化的渊源与联系[J]. 环球中医药,

2016,9(11):1424-1426.

- [2] 唐·陆羽. 茶经. 中国古代茶书集成[M]. 朱自振, 沈冬梅编校. 上海:上海文化出版社,2010:5.
- [3] 明·高濂. 遵生八笺[M]. 北京:人民卫生出版社,2007:22.
- [4] 李京玉. 谈《黄帝内经》养生观[J]. 吉林中医药,2009,29(8):649-650.
- [5] 张晓梦,倪艳,李先荣. 茶多酚的药理作用研究进展[J]. 药物评价研究,2013,36(2):157-160.
- [6] 张岳. 养生史视角下的中国明代茶文化研究[D]. 北京:中国中医科学院,2012.

(收稿日期:2016-11-13)

(本文编辑:禹佳)