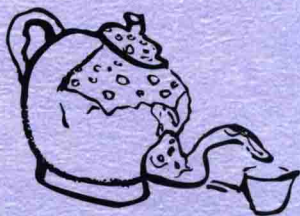


茶与道

姚国坤 主编



李文杰 编著



孰知茶道全尔真，

唯有丹丘得如此。



上海文化出版社



姚国坤 主编



茶与道

李文杰 编著



上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶与道 / 李文杰编著. —上海: 上海文化出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5535-0273-1

I. ①茶… II. ①李… III. ①茶叶—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 143786 号

出版人 王 刚
责任编辑 黄慧鸣
装帧设计 颜 明
责任监制 陈 平

书 名 茶与道
作 者 李文杰
出 版 上海世纪出版集团
上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 7 号
邮政编码 200020
网 址 www.cshwh.com
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 上海港东印刷厂
开 本 787 × 1092 1/32
印 张 5
字 数 80 千
版 次 2014 年 8 月第一版 2014 年 8 月第一次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5535-0273-1/G · 043
定 价 18.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科
电 话 021-59671164

李文杰 浙江农林大学茶文化学院讲师，主要从事茶文化、茶文化产业与文化产业管理的教学和研究。公开发表学术论文 30 余篇，主持、参与课题多项。

茶 文 化 系 列

引言

茶，发源于中国的西南地区，中国人最早发现茶、利用茶，也最懂得饮茶的真谛。唐代陆羽《茶经·六之饮》曰：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”其意是早在神农氏时代人们就开始采集茶叶作饮料，到了周公时就有了文字记载。所以中国茶文化的历史可以追溯到原始社会的神农时代。

无独有偶，中国道教文化也在原始社会就开始酝酿、萌芽。道教源于古代巫术，是我国汉民族固有的宗教。道教在我国信仰和流传，已有二三千年的历史了，它是在继承前代的神仙思想和妖魔鬼怪之说的基础上逐渐形成和发展起来的。所以，道教与茶结缘的历史，比佛教更为深长。其实，道教未形成前，茶已与神仙结缘。如道家称茶为“灵芝仙草”，意为神仙发现、神仙食用之物；道教形成后，茶更具有结交神鬼、养生祛病的作用，并被推崇为超越世界、创造生命之物。特别是当今世界，越来越多的人憧憬“返璞归真”，追求“天人合一”，而剖析一个“茶”字，不就是“人在草木之中”的一个物种，正好符合人们的需求吗？于是回味道家文化的韵味，肯定中国优秀传统茶文化的精髓，忆古抚今，古为今用，寻求发展，自然有着重要的社会意义、历史价值和经济作用。



道人在采集茶叶

目录 Contents

引言

1. 茶叶发展史中的道家文化 / 1

上古：茶道结缘……2

秦汉：茶为“仙饮”……9

魏晋：茶与玄学……15

隋唐：茶道融合……23

宋元：崇茶尚道……29

明清：茶道自然……37

近现代：茶道和谐……43

2. 道家之“道”与茶之“道” / 47

道家之道……48

本源 / 规律 / 方法

茶之“道”……51

茶道内涵 / 茶道种类

3. 中华茶文化中的道家理念 / 55

尊道贵德……55

“道”与“德” / 茶德

重人贵生……59

道家乐生 / 茶之养生

天人合一……63

道法自然 / 天地灵草

4. 茶与道家养生 / 67

茶与静功养生·····68

道家静功养生术 / 以茶静心、养心

茶与动功养生·····75

道家动功养生术 / 茶促健身、强体

茶与服食起居·····78

服食起居养生术 / 饮茶保健康

5. 茶与道家茶礼 / 81

人·····82

风度之美 / 神仙气质 / 飘逸服饰

茶·····87

养生茶 / 四季茶

水·····90

上善若水 / 水之选择

器·····93

青花盖碗 / 天圆地方托盘 / 明式家具

境·····94

审美标准 / 具体环境

艺·····97

内涵之美 / 表演之美

目录 Contents

6. 中国道家文化中的茶人 / 101

帝王君主型·····102

黄帝 / 宋徽宗

宗师泰斗型·····103

老子 / 庄子 / 张道陵 / 黄大仙 / 许逊 / 张伯端 /

陆修静 / 丘处机 / 张三丰

专家学者型·····109

陶弘景 / 陆羽 / 孙思邈 / 徐渭

神话传说故事型·····112

赤松子 / 丹丘子

政府官员型·····115

叶法善 / 杜光庭 / 刘基

闲云野鹤型·····117

魏伯阳 / 葛玄 / 葛洪

才女佳人型·····119

李冶 / 李清照

普通道徒型·····121

7. 茶与道教名山 / 123

江北茶区……124

武当山 / 终南山 / 华山 / 崂山

江南茶区……130

齐云山 / 茅山 / 龙虎山 / 四明山 /

金华山 / 玉山 / 天台山 / 括苍山 / 仙都山

西南茶区……141

青城山 / 鹤鸣山

华南茶区……143

武夷山 / 罗浮山

非产茶区……145

泰山 / 王屋山



茶叶发展史中的道家文化

道家是我国传统文化中最古老、最神秘的文化现象。在道教形成前，代表道教文化的道家思想早就开始在我国酝酿、萌芽。道家思想起源于丰富多彩的原始文化，它不仅一直伴随着我国社会的始终，而且渗透到传统文化的各个方面。

道家是以先秦老子、庄子关于“道”的学说为中心的一个学术派别，老子是道家学派创始人，庄子继承和发展了老子思想。道家学说强调在思想、行为上无知、无争、无欲；伦理上去除仁



义，超越是非好恶；政治上顺应自然，无为而治。可见道家是古代中国社会思想文化体系中以道为其核心观念，强调天道自然无为、人道顺应天道的一个流派。

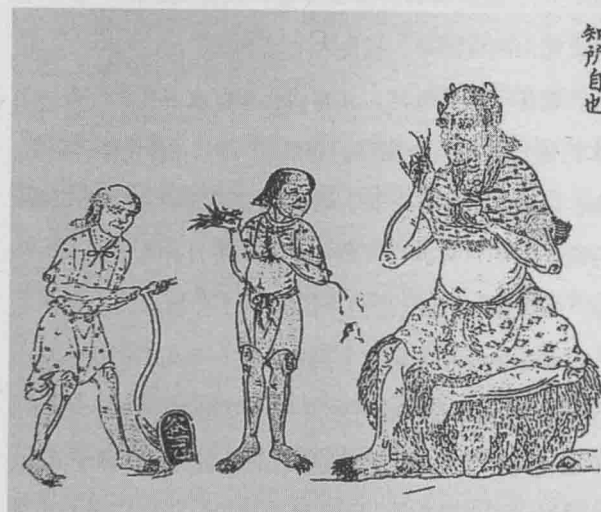
道家学说的形成，可以分为两个时期：东汉之前，道家其实除老庄道家学派外，还有黄老之学和魏晋玄学等；东汉末年，道教出现，道教依靠强大的宗教组织，继承发展了道家文化，道教是东汉之后道家的主要派别，也是道家文化的主要载体。

茶与道家是中国文化中两个重要的内容，它们之间有着千丝万缕的联系。它们萌芽的时间相似，都开始于原始社会。在漫长的人类历史长河中，茶与道家共呼吸，同命运，甚至有着类似的经历。

上古：茶道结缘

原始社会是中国茶文化和道家文化的萌芽时期。在这一时期，神秘的原始信仰总会在有人类生活的地方开始萌生，这主要源于原始社会时，人类由于对自然界的不了解而产生的这种或那种的迷信，这就是道教形成的最早的文化因子。人们说到原始社会时，每每会谈到神农氏。“神农尝百草，日遇七十毒，得茶（“茶”的古字）而解之”的故事，不但传遍中华大地，而且还传播到国外。

神農氏姜姓母曰女登感神龍而生人身牛首嘗時民
食鳥獸血肉天雨粟神農遂製耒耨耨而種之以教萬
民後世粒食因之以爲百穀之祖使世之以食爲命者
知所自也



古籍中的“神农尝百草”图



这个故事说明早在原始社会时，人们就开始发现和利用茶叶。可见，茶的发现和利用，与出现道家的文化因子都发生在原始社会。而茶与道家的互通互生，也就在这一时期开始找到结合点。这一事实，人们可以从远古时代开始的古代仙人与茶的故事中找到佐证。产于福建福鼎的绿雪芽茶，人称“仙茶”，就生长于福建福鼎太姥山鸿雪洞旁，相传为太姥娘娘手植。

太姥山，相传早在黄帝时，就有仙道家容成子在此炼丹，当年炼丹用水的炼丹井，至今犹存。相传尧帝时，山下有一老姬，为避乱上山，以种兰为业。一天，老姬路过鸿雪洞，发现一株生长繁茂、与众不同的茶树，当即培土，并用炼丹井水浇灌出一株仙茶，取名“绿雪芽”，这就是当今国家级良种福鼎大白茶的祖先。据说，这种茶治疗小儿麻疹有特效。有一年山下村中麻疹大流行，村民无药可治，老姬便用绿雪芽茶治好不少病孩。为此，村民感激不已，尊称老姬为“太母娘娘”。老姬死后，葬于此山，村民也就称此山为“太母山”。后汉武帝封其为全国三十六山之首，并改太母山为“太姥山”。

另一个传说是：尧帝时，福鼎竹栏头村有一个叫陈焕的孝子，终日劳作，而不得温饱，到太姥山求太姥娘娘指点。当他焚香膜拜毕，仿佛见太姥娘娘挥手一指，说：“山中有佳木，系老姬亲手所植，君可分而植之，当能富有。”次日，陈焕寻遍山岭，

终于在鸿雪洞旁觅见一丛茶树，便分出一株带回家细心培植，精心采制，制成白毫银针、白毛猴、白牡丹等珍品，广销四方，终使家道渐丰。以后，绿雪芽也就扩种开来了。而这个指点仙茶的老姬，便是仙人的化身。

有关茶和道家结缘的更多例证，还可从中国西南地区发现的野生大茶树的实物遗迹，以及茶俗遗迹中找到。

上古时代，中国西南地区生长着一种植物，这种植物高者有几十米，矮者只有数尺，这就是现在所说的茶树。中国西南地区是世界茶树的原产地，而包括西南地区在内的古巴蜀一带又是中国茶文化的摇篮，所以中国是茶文化的发祥地。自 20 世纪 80 年代以来，通过实地考察，在我国南方诸省，特别是西南地区陆续发现了许多野生大茶树，遂使我国成为世界上野生大茶树发现为时最早、数量最多、分布最广的国家。

中国西南是广义上所讲的巴蜀地区。其实巴蜀是一个有不同界定的地域概念，通常用巴蜀代指古代四川，其实巴蜀地区远远不止四川一省，还包括四川临近的广大地区。在某种意义上来说，巴蜀地区可以代指我国的西南，涵盖了我国西南的四川、重庆、云南、贵州以及湖北、陕西的部分地区。近年的科学考察证明，时至今日，至少在全国 10 个省区 200 余处地方发现有野生大茶树，有的地区甚至成片分布，这是中国西南是茶树发源地的



一个重要历史物证。在云南镇沅县的千家寨、勐海县的巴达山、澜沧县的邦崄，四川的宜宾，重庆的南川，以及贵州等地的原始森林中，还发现有树龄在几百年甚至超千年的野生古茶树。在云南勐海县南糯山还发现了有 800 多年树龄的人工栽培型茶树群，展示了我国茶树从野生过渡到人工栽培完整的驯化过程。

我国巴蜀地区不仅有着丰富的古茶树遗迹，而且还保留着不少古代人民的生活遗风。原始社会的人们熟练掌握人工取火技术之后，直接烧烤食物是最简便易行的食物加工方式，那么烧烤茶叶就成为人们的一种生活习惯。原始社会的人们虽然掌握了人工取火，但是对于一些易于消化的植物性食物还是喜欢生食的。现在的茶叶原产地云南基诺族的凉拌茶，拉祜族、哈尼族、彝族的“烤茶”以及傣族、佤族的“烧茶”，可以说是原始居民食用茶叶的历史遗踪。《礼记·礼运》载：“昔者先王未有宫室，冬则居营窟，夏则居橧巢。未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血。”《淮南子·修务训》说：“古者，民茹草饮水，采树木之实，食羸蠃之肉。”其中“食草木之实”与“茹草饮水，采树木之实”应当包括我们所说的茶树嫩芽或者嫩叶。无论生吃还是烧烤茶叶，都说明了茶叶与原始人类有着密不可分的关系，茶叶是原始人类的重要食物。当然在食用茶叶之时，原始人类还发现了其各种神奇的药用价值，茶作为药物广为世人所运用。随着历史的发