



找记者 上壹点
A12-14

齐鲁晚报

2022年12月3日 星期六

好 / 读 / 书
读 / 好 / 书

□ 编辑：
曲颜鹏莉

北京时间11月29日晚，我国申报的“中国传统制茶技艺及其相关习俗”在摩洛哥拉巴特召开的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第17届常会上通过评审，列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

中国是茶树的起源地，也是最早进行茶叶人工栽培和制作的国家，茶文化在我国根植深厚，底蕴悠久。知名茶人静清和的新书《饮茶小史》，从两千余年的残存历史脉络、余绪之中，还原出那段中国的饮茶历史。煮茶、煎茶、点茶、泡茶，勾连、互动、衍生，展示出茶文化的持久魅力。

□明生

使人神思清爽 得以快速传播

在国内，本次“中国传统制茶技艺”申遗联动了6个省份、4大茶区，且由全国15个省44个涉茶类的国家级非物质文化遗产项目组成，是迄今为止申报人类非遗代表作名录项目中，涉及子项目最多的一次。

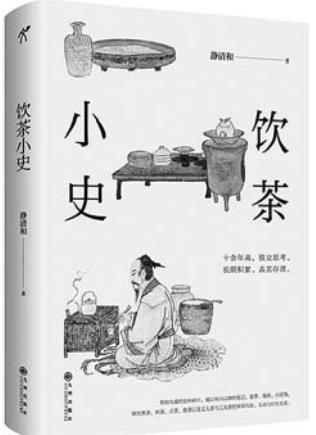
全世界种茶国家高达60多个，但探本溯源，世界各国最初所接触的茶名、饮用的茶叶、饮茶方法、引种的茶苗、种植技术、制作工艺以及茶具茶艺等皆直接或间接源自中国。

茶文化对中国及世界的影响可见一斑。那么，中国人是从什么时候开始饮茶的呢？

唐代陆羽在《茶经》中推测：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”不过，《饮茶小史》认为，饮茶始于神农氏，作为传说尚可，但其历史事实却无法考证。因为在成书于东汉的《神农本草经》中，并没有任何关于茶的记载。鲁周公是西周时期的周公旦，周文王的第四个儿子，传说《尔雅》一书为其所写，而《尔雅》最早记载了“槚，苦荼”。事实上，《尔雅》的成书时间，大约是在战国或两汉之间，故陆羽提出的“闻于鲁周公”，属于认知上的错误，不能作为定论。

《饮茶小史》认同清代学者顾炎武“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事”的判断。

蜀地在先秦已有饮茶之风。公元前316年，秦惠文王采纳司马错之策攻蜀，大破蜀军于葭萌关，古蜀国灭亡。不久之后，秦军又灭了巴国，



《饮茶小史》
静清和 著
华文天下|九州出版社

历经绚烂与繁复， 喝茶最终回归自然



南宋刘松年《撵茶图》局部，再现了宋朝流行的点茶技艺。画中左前方一仆役骑坐在长条矮几上，右手正在转动茶磨磨茶。旁边的黑色方桌上陈列筛茶的茶箩、贮茶的茶盒、茶盏、盏托、茶匙、茶筅等器具，一仆役正伫立桌边，右手提汤瓶，左手执茶盏，欲待点茶。他左手旁边有一风炉，上面正在煮水，右手旁边则是贮水瓮，上覆荷叶。

从而实现了“先灭蜀，继灭楚，而得天下”战略构想的第一步。秦国征服了巴蜀地区并统一六国之后，巴蜀地区的饮茶习俗，具备了向外传播的必要条件。随着秦人东破荆楚，南下江陵，饮茶习俗便逐渐向长江中下游地区扩散。两汉时，茶已传至荆楚大地。三国时，江南及江淮一带饮茶之风，已颇具气势。

与现代人的习惯不同，两晋之前的茶饮方式，主要为烹饮、煎饮或煮作羹饮。这是因为当时的饮食器具比较简陋，饮食还是以蒸煮为主。同时，古人认为“凡可饮之物，皆多取其叶”，这种饮食习惯也决定了饮茶多用烹煎方式。由于经过煎、煮的茶，往往浓度较高，所以考虑到口感的甜美而不苦涩，当时人们撷取的是咖啡碱与茶多酚含量较低的成熟叶片，而非如现在这样以嫩芽为贵。

我们的祖先喜欢饮茶并非偶然。茶叶中的咖啡碱，约占茶叶干物质的2%—5%，因味苦而被称之为“苦茶”。茶饮中可溶的咖啡碱，能够使人的中枢神经系统兴奋，它与镇静安神的茶氨酸共同作用，可使人神思清爽，思维活跃。《饮茶小史》据此分析，正因为既能令人不眠，又可使人神经兴奋，并具有一定的成瘾性，所以，茶饮能够借助嗜好人群的示范与影响，迅猛地在大众之间传播。

茶的最早应用，究竟是因食用推动了茶的发展，还是因茶的药效促进了茶的传播，目前还没有足够的证据可以证实。但是，早期茶的饮用，一定是食、药并存的，并且二者是相互促进、相互推动的。毕竟，在中国传统文化的思维里，中药是一个非常广阔的概念。食药同源，但在食与药之间，并没有严格的区分，只不过在不同的条件下，药用与食用存在着用量的悬殊而已。

从煎茶到点茶 喝茶有了娱乐性

饮茶之风突破长江，普及到北方是在唐代，而推广重镇就在山东的灵岩寺。

唐代天宝年间进士封演写了一本叫《封氏闻见记》的书，里面记载，开元年间，泰山灵岩寺有位降魔禅师，在北方大力推广佛教。降魔禅师是禅宗北宗一派神秀的弟子，北宗修禅讲究渐悟，需要“时时勤拂拭”。禅修打坐时，为了“务于不寐”，就会提倡僧人饮茶提神。

随着北宗禅法在山东、河南、陕西等北方各阶层的传播，推动了饮茶在北方的快速普及。《封氏闻见记》记载：“自邹、齐、沧、棣、渐至京邑城市多开店铺，煎茶卖之，不问道俗，投钱取饮。”文中的“邹”，是今山东邹城、济宁一带；“齐”是今山东济南、淄博一带，唐代时，济南又称齐州；“沧”是今河北沧州、天津一带；“棣”为今山东无棣、惠民一带；京邑，则是指今陕西西安、河南洛阳一带。

随着经济、社会的发展，唐代，茶从粗陋的状态中解放出来，有了更高的美学追求。饮茶第一次上升为具有仪式感的东西，茶被赋予了更多的文化和审美意义。陆羽在《茶经》里系统地制定了茶道准则，明确茶、水、器、术、境的标准，饮茶的程式正式确立。很快，民间以四幅或六幅挂图的方式争相传抄、参阅，使得中国内地“茶道大行，王公朝士无不饮者”，喝茶真正成了一项“全民运动”。

陆羽创立的煎茶环节，主要包括茶饼品质的鉴别、炙茶、碾茶、罗茶、煎水、投茶、酌茶、品茶等。核心环节是先在釜中装适量的水，留意水的沸腾程度，釜是敞口的，可以看见气泡的大小，一沸“如鱼目微有声”，加点盐；到二沸“如涌泉连珠”，气泡一个个连起来了，舀出一瓢水放置在旁边，把茶末投入到水中继续煮；三沸为“腾波鼓浪”，再把舀出来的水倒回去，叫做“止沸育华”。这时茶才煮好，再分到越窑的青瓷茶盏或邢窑的白瓷茶盏里面品尝。

然而，喜新厌旧是人的本能。当日后煎茶普及、发展到一定程度，当人们对茶汤的审美提出更高要求的时候，创新出不同的玩法与规则，则是必然的规律。既然煎茶可以先煎水后投茶末，那么，为什么不能先投茶末、再注入煎沸的水呢？而且这样会

搅拌得更加均匀，也容易控制茶汤的浓度与色泽。当煎水与投茶末的先后次序颠倒一下，电视剧《梦华录》中所展示的点茶技法便顺理成章诞生了。

如果说唐代的煎茶靠的是耐心，那么宋代的点茶靠的就是手艺了。点茶虽然还是团饼茶，还要烤软、碾碎、筛过，但点茶时不用釜了，而是用银瓶或瓷瓶来煮水，茶放在黑釉盏中，水煮好后，通过瓶子点到盏中，同时另一只手用茶筅不停地进行搅拌。按照宋徽宗《大观茶论》的记载，点茶注水的次数要达到六至七次，每一次注水的量、角度、方向都有不同要求。

工欲善其事，必先利其器。点茶需要调膏、击拂，必然会用到茶匙；点茶要求水流线准确有力且收发自如，故高肩长流的汤瓶成为择器的必选；而击点茶汤呈现出的汤花水脉、云头雨脚，需要在视野开阔的茶器中去辨析、赏鉴，因此，在唐代便于持捧的茶瓯，到了宋代演化成为口大足小、线条极简的斗笠茶盏。茶匙、汤瓶、茶盏的组合现身，意味着别开生面的点茶技法已经趋于成熟和完善。

过度追求技艺 最终被时代淘汰

从煎茶到点茶，是技艺的改变，更是生活的需要。煎茶，是以竹筷搅拌汤心、量茶末入二沸之水，动作幅度较小，偏于安静，人们能够跪着或坐着煎茶，故适于知己清谈、细品慢啜。而点茶重在击拂，动作幅度较大，点茶人需要站立操作，侧重表演，可以绰约的风姿及过人的技巧示人，有炫技、炫耀的因素在内，故适于宴会、雅集。

点茶，最早起源于建安地区的民间斗茶，而民间的斗茶又称“茗战”。宋代的民间斗茶，如同我们今天对茶类的审评一样，最初是斗茶的青翠、斗茶的香气和滋味。在不同的茶类之间，一决品质的优劣、高下。当建茶一举成为宋室贡茶之后，在蔡襄的挖掘和引领下，开始偏重于斗茶之色泽。于是，宋代的点茶，渐渐发展成为官宦、文人们点试蜡面茶的一种偏重观赏、炫耀的技法。尤其是到了大观年间，在宋徽宗的推波助澜下，上至帝王将相，下到贩夫走卒，以致出现“争新斗试夸击拂，风俗移人可深痛”的不堪局面。随着斗茶之风的日渐炽盛、盛况空前，同时也滋长、暗潜着祸患。

《饮茶小史》认为，宋代点茶的消亡，从根本上讲，是过分矫揉造作地研膏末茶，违背了茶性与制茶原理。色泽上，宋代点茶、斗茶“尚白”，因此工艺上需要“蒸芽必熟，去膏必尽”。种种的过度加工环节，必然会造成对茶的色、香、味、形、韵的损害。违背了茶叶自然属性的研膏末茶，自然不可能长久。

宋代茶的发展，虽然经过了宋徽宗不遗余力的推动，进入了极盛阶段，但是盛极必衰。当宋代的财政与消费，无法承受对茶“采择之精”与“莫不咸造其极”的畸形追求之时，点茶与斗茶，便失去了前进的基础和动力，这是符合事物发展的必然趋势的。

在宋代灭亡以后，元代初始又废除了科举制度，使得汉族文人的收入与社会地位迅速下降，当时有“九儒十丐”之说，在此窘境下，曾由文人雅士推动并偏重闲赏与娱乐的点茶必然会衰败。

此外，元代茶叶揉捻工艺的发明与推行，也是点茶湮灭的重要原因。当茶叶经过适度揉捻之后，在浸泡的过程中，茶叶的内含物质相对更易析出。当简便易行的撮泡法成为主流的饮茶方式之后，团茶及其相伴的点茶与煎茶便式微衰亡了。到了明代，厉行节俭的朱元璋正式下诏废团茶，改散茶，从此，以沸水冲泡散茶的饮法成为主流，品茗艺术发生了划时代的变化。

综观中国的饮茶历史，饮茶，无论是作为一种生活方式，抑或是行为艺术，自古至今，无不受到政治的影响、经济的制约、文化的熏陶、审美趣味的左右。它始终在不断删繁就简、剔除欲念、关注健康，并渐次回归到日常生活和内心体验中。可以说，饮茶方式的变迁，见证着中华文化的转型。