

藏族茶文化刍议

裴 玲

(青海师范大学成人教育学院 青海西宁 810008)

摘 要:千百年来藏族生活在有着独特自然环境及饮食结构的地区,茶一直是藏族不可或缺的必需品,而其饮茶习俗及茶文化现象与内地汉族有着很大的区别。本文说明了藏族茶文化经古代汉藏民族交往而传播到藏区且结合藏族文化,经过选择、吸收与整合形成的藏族茶文化的深刻内涵。

关键词:藏族 习俗 茶文化

中国作为茶的故乡,茶文化历史源远流长,茶的传播使我国绝大多数少数民族都有饮茶的习惯。但把茶作为不可或缺的生活必需品且对茶的至爱至嗜,大概没有哪个民族比得上藏族。在藏区流传着这样的谚语:“宁可一日不食、不可一日无茶”、“一日无茶则滞,三日无茶则痛”、“鱼儿离不开水,藏胞离不开茶”。^[1]在长达千余年的饮茶史中,藏族人民积累了丰富的饮茶经验,在选择、吸收汉地茶文化的过程中,结合客观条件和生活习惯,揉和了藏民族的思想文化,赋予了饮茶一种新的文化特质和形态,从茶礼、烹茶方式和饮茶习俗等形成了独特的藏族茶文化,在祖国的茶文化体系中独具特色。

一、藏族饮茶习俗的渊源

各民族饮食习惯的形成,一般总依赖于所处客观环境提供的物质条件。藏民族生活在平均海拔 3500 米以上的高原,干燥、酷寒,素不产茶,为何却养成了“无人不饮,无时不饮”的强烈嗜好的呢?这可以从其饮茶的渊源上研究探讨。目前学术界普遍认为藏族饮茶始于唐代。据许多学者考证,在吐蕃王朝的前期,由于汉藏贸易尚不发达,由内地输入藏区的茶还很少,只能供王室和贵族享用,而且仅仅把茶当作保健药物,藏族人民生活中还无饮茶之习。据藏文史籍《藏汉史集》中记,茶在松赞干布之曾孙都松芒波杰在位时(公元 676 - 704 年)传入吐蕃,当时体弱多病的赞普偶然捡到小鸟衔来的一支树枝,随手扯了几片绿叶放入口中嚼,顿觉神清气爽,身体轻快,便认为

是一种治病良药。于是命大臣们无论如何要找到这种树叶。后来大臣们在汉族地区找到这种树叶,才知是茶,带回献给赞普,赞普经常食用,身体逐渐好了起来,于是茶便成为吐蕃宫廷一种珍贵的保健药物。^[2]另史书记载,公元 781 年唐德宗时“常鲁公使西蕃,烹茶帐中。赞普问:‘此为何物?’鲁公曰:‘涤烦疗渴,所谓茶也。’赞普曰:‘我此亦有。’遂命出之,以指曰:‘此寿州者,此舒州者,此顾渚者,此蕲门者,此昌明者,此瀘湖者。’”^[3]拿出的茶尽是当时天下名茶。唐自开元后,士大夫中盛行烹茶之艺,烹茶时要加入姜、盐和各种辛香之物以调味,吐蕃赞普见而奇之,不知所煮为茶,不晓唐之烹茶方法,这说明当时吐蕃尚不知唐人烹茶之方法,也还未把饮茶作为一种生活享受,这不仅与藏文史料中的记载相符,而且说明当时茶还是被当作珍贵的保健药而被王室收藏,并未成为广大藏族人生活中的饮料。由此可知,早在 7 世纪以前,吐蕃社会还没有饮茶之习俗。^[4]也有普遍的观点认为茶由文成公主传入藏区,唐贞观十五年(641 年),文成公主入吐蕃,唐太宗赠送了许多礼物,其中就有茶叶,《西藏政教史鉴》(附录)说:“茶亦自文成公主入藏土也”。^[5]另外,从考古上讲,敦煌千佛洞和新疆地区出土的一批八、九世纪吐蕃时期的历史文书、木简等文献记载了吐蕃社会的经济生活情况和人们日常生活中的物资,如青稞、小麦、酒、皮张、牲畜等,却不见有茶之记录,这也充分说明至少在九世纪初以前,茶还没有进入藏族人民的日常生活

收稿日期 2007-08-22

作者简介:裴玲(1969-),女,藏族,青海门源人。青海师范大学成人教育学院讲师。

中,社会上还没有饮茶之习。

自唐开元后,内地僧人坐禅“务于不寐,又多不夕食,皆许其饮茶,人自怀挟,到处煮饮。从此辗转相效仿,遂成风俗。”^[6]随着唐蕃之间友好往来,特别是汉僧到藏区传法、求法,使饮茶习俗传入吐蕃。据《汉藏史集》记载:“对于饮茶最为精通的是汉地和尚,此后噶米王向和尚学会了烹茶,米扎贡布又向噶米王学会了烹茶,这以后便依次传了下来。”^[7]此时饮茶仅流传在王宫贵族间和寺庙里。吐蕃最后一位赞普朗达玛在位时实行灭佛,僧人们各自逃生。离开寺庙的僧人又将饮茶之习俗传入民间,这是饮茶习惯传入民间的最早时期。至晚唐,唐蕃关系进入了一个较稳定的和平友好阶段,丝织品和茶叶与吐蕃的马牛交换,民间贸易较为活跃。安史之乱以后,唐蕃间在河西及青海日月山一带进行茶马互市,茶叶大量运往藏区。五代、宋、金时期,河西大部分地区为吐蕃等少数民族所占据,与宋廷“贡赐”不断,主要以马茶为主,并建立茶马互易市场。藏族民众大量饮茶的记载在宋代已出现,如《新安志》卷下《洪尚书》载:“蕃部日饮酥酪,恃茶为命。”《续文献通考》卷二二载:“夷人不可一日无茶。”藏区风俗“独知用盐为滋味,而嗜酒及茶”。元、明时期,盛行茶马交易,并于公元1372年明廷设置“茶马司”。清初“茶马互市”制度建立,从此,茶叶源源不断地输入藏区。藏区茶叶和饮茶习俗就这样经过长期的传播和发展,由宫廷到寺院再传入民间,并形成了一种藏民族新的文化形态——茶文化,被赋予一种新的文化特质和形态,成为藏族传统饮食文化中最富生气和特色的一部分。

二、藏族嗜好饮茶的缘由

藏区普遍干寒缺氧,海拔高、气候恶劣是最基本的地理特征。作为游牧民族,藏民族世居高原,以畜牧业为主,食物以青稞面、牛羊肉和糌粑、乳、奶等油、燥性之物为主,缺少蔬菜。而茶中富含茶碱、单宁酸、维生素,具有清热、润燥、解毒、利尿等功能,有助于消化维持酸碱平衡,正好弥补藏族饮食中的缺陷,防治消化不良等病症,起到健身防病的作用和功能,正如《滴露漫录》所载:“茶之为物,西戎吐蕃,古今皆仰给之,以其腥

肉之食,非茶不消,青稞之热,非茶不解。”^[8]藏族“不可一日无茶以生”的特殊依赖由此而生。现在藏族人嗜好喝茶,则几乎到了“无人不饮,无时不饮”的程度。所以藏族人喜茶嗜茶最初的缘由与内地最早对茶的认识是一样的,主要看重茶的医疗保健作用。《神农本草》载:“神农氏尝百草,一日而遇七十二毒,得茶而解”。《神农食经》说:“茶茗久服,令人有力悦志”。特别是藏族人自己经过炮制的藏茶能抗高原缺氧及强辐射,能抗衰老及“三高”,能调理肠胃等。难怪藏族谚语说:“青稞之热,非茶不消,腥肉之食,非茶不解。”据说,如今藏胞的年人均饮用砖茶接近4千克,成了世界上人均消费茶叶最多的一个民族。

三、藏族用茶的种类与特点

藏族用茶分为砖茶、金尖、金玉、金昌、粗茶五等。俱属发酵类茶(红茶)。砖茶纯用嫩芽制成,过去为藏族上层人士专享之茶,最佳;金尖略次,仍属上等茶;金玉茶内杂有少量茶梗;金昌则茶叶粗大、杂梗较多,过去一般藏族人家均用这两种茶;粗茶多为老叶、粗梗制成,是贫苦人食用之茶。砖茶以一斤为一块,以黄绵纸包好,外套以印有藏文和吉祥图案的精美纸盒,其他之茶则以五斤为一块,用蔑编包裹成长条形,称为一包。茶包以生牛皮将三包捆裹在一起,是为一捆。两捆为一驮,用牦牛或马运往各地。用牛皮包茶是藏族独特之技术,包裹严密,以线缝合,千里转运亦难损坏。^[9]

藏茶的特点,号称四绝。谓之“红、浓、陈、醇”。红,指茶之汤色透红,鲜活可爱;浓,指茶味地道,入口爽而酣;陈,指陈香味,保存时间越久的老茶,陈香味越浓厚持久;醇,指入口滑而甜,滋味醇厚,不苦不涩。而在加工上,优质的藏茶要经过和茶、顺茶、调茶、团茶、陈茶等五大工序和三十二道工艺,约六个月左右,依古法炮制方可出品。所以标准藏茶外观粗壮,褐黑有光,具备“红、浓、陈、醇”四绝特色。

四、藏族饮茶的方式

整个藏区饮茶的方式花样很多,归纳起来主要有如下几种:

清茶 这是最基本最普遍的一类。熬茶时在

锅内掺入适量的冷水后并放入茶叶,开锅后掺入少许冷水,继续熬煮,待茶色转浓,茶香溢出即可。已熬过的茶叶下次熬茶时还可继续使用,一般要使用三次左右,茶色方尽。藏族人熬茶必放盐,如藏族谚语便有:“茶里无盐水一般,人无廉耻鬼一般。”可见茶中调盐的重要。清茶色鲜、可口、清醇,是农牧区家庭常饮的方便茶。古代藏族社会发展十分缓慢,生产力水平极为低下,生活普遍贫困,加之本地又不产茶,全凭内地供应,交通不便,道路艰难,茶来之不易,所以极为爱茶惜茶。放一次茶叶,要反复熬许多次,直到茶色清淡,茶味渐尽。甚至连茶叶渣都舍不得扔掉,用于喂养牲畜。另外也是由于海拔高,气压低,水的沸点低,茶叶如不长时间熬制是不能出色出味的。

奶茶:在藏区半农半牧区和纯牧区,奶茶最为流行。奶茶制作一般为两种。一种是事先将茶叶捣成细沫,放入锅中与水同熬煮,待茶色、茶味熬出后,放入适量鲜奶和盐,用藏式茶瓢搅匀后即成,喝时连茶带沫一道饮。另一种是将熬好的清茶用茶罐或茶壶盛装,再放入适量鲜奶和盐,摇动茶罐或茶壶,摇均匀后即可饮用。

酥油茶:是藏区享有盛名、最具代表性、风格突出、营养丰富的饮茶。主要原料有清茶、酥油和盐。酥油是从牛奶中提炼的粗制奶油。本来油水很难结合,但藏民族创造性地用反复搅制方法使其合二为一。制作时,先将酥油和盐放入专门制作酥油茶的“浆桶”内,掺入小半“浆桶”热清茶,用木制带柄的活塞上下反复用力提按,并发出阵阵铿锵有力的“咕都、咕都”声,一般大约提按五六十下,酥油、盐、茶搅合均匀之后再加清茶,直到“浆桶”装满,再放慢速度,提按若干次,酥油茶便制作完成。现代藏族人在酥油茶的原料中又添加了核桃仁、奶粉或是芝麻酱等,使酥油茶既浓又香,更为诱人。酥油茶中的酥油营养价值高,藏医学认为,在高寒缺氧环境下多喝酥油茶,能增强体质、滋润肠胃。酥油茶产生的高热能,能御寒。茶汁很浓,能生津止渴、提神醒脑、防止动脉硬化、抗衰老、抗癌。近年来,发现藏茶抗辐射力很强,在高原强辐照下藏族患皮肤癌的人极少。

面茶 这种茶在农区比较普遍。先在锅中放

入少许面粉,进行干炒,炒熟后,边掺清茶边用锅铲搅拌,并放上盐,待搅拌均匀、浓度适宜后即可饮用。

油茶:主要在农区流行。将牛油(或肥牛肉)、猪油(肥猪肉)用刀切成小丁,然后放入锅中炸炒,待油熟后,放入少许面粉或糌粑,再掺入清茶并加盐,边掺茶边用锅铲搅拌,待搅拌均匀后即成。

甜菜:其茶叶系较为高级的红茶,加奶和糖熬制,在西藏拉萨一带比较流行。本为西方饮料,传入西藏时间不长,最早在上层贵族中饮用。现已在民众中盛行,并已进入市场,拉萨城内专门的甜茶馆接待顾客。

藏族无论喝哪种茶,都喜欢热饮,特别是带油的酥油茶和面茶。所以藏族家庭中,火盆或灶塘内总常备灰火,并将茶罐或茶壶置于灰火上,以保持茶温,随时方便饮用。

五、藏族饮茶的乐趣

藏族人民由于饮食结构特殊,所处自然环境也特殊,故饮茶习俗十分浓厚,风格独特,丰富多彩。茶在藏族的饮食文化和其他习俗中,均占有极其重要的地位。在广大藏区,一般藏族人每人每天要饮三次茶:早晨喝早茶,在碗底放一撮炒面,少量曲拉(奶渣)和一小片酥油,再倒入茶水。等茶喝够时把碗底的炒面与茶水搅成糊吃。或是拌成糌粑用手捏成团吃,边吃边喝茶;或是先在碗内放上糌粑,然后倒上茶,直至舔尽喝足。早茶中,茶为主,食为辅,故管早餐称“喝早茶”。早茶对农牧区的藏族人而言很重要,成为了生活的一部分,尤其是喝茶本身。第二次是在中午,午餐后饮几碗茶,消食解腻、生津提神。再就是晚饭后,全家人围坐在一起,边喝边谈,直到尽兴。闲时家人一起喝;来客时,给客人斟的茶中要放一小块酥油,以示尊重和欢迎;老人们聚在一起,可从早到晚地喝茶、闲谈、诵“六字真言”。每逢春秋收,放牧转场,人们用三块石头垒起灶,架锅煮茶喝,驱乏解困;牧民在草原上熬茶,茶香伴着花香,另有一番情调,适逢各类节日,人们出游于野外,祭祀神灵、祈求平安,一连数日,载歌载舞。僧人更缺不了茶,寺院中通常每日集体饮茶三次,

即早中晚的诵经礼佛活动后,一般由寺院统一供茶。如遇祈祷法会、跳神期间,供茶次数不定。平时在学习、诵经、辨经、静修时也不断饮茶,以解舌燥、驱倦意、头脑清醒、心情平和。藏民族种种的习俗与讲究,日积月累,交融消化,把藏族茶文化梳理成了一道独特的饮食风情。“汉族饮茶,讲究:‘逸’、‘悦’”^[10]而藏族茶文化浓缩成了五字茶真经,即:“敬、逸、和、静、怡。”献茶有礼是为敬;用茶不羁是为逸;以茶调食是为和;饮茶宁心是为静;茶事娱乐是为怡。

六、藏族饮茶的礼节

藏族在千余年的饮茶历史中积累了丰富的饮茶经验,也形成了独具特色的茶俗、茶礼。如,藏民族饮茶时特别讲究长幼、主客之序。斟满茶先敬父母长辈,茶碗要洁净,不能有缺口、裂纹或旧碗,以双手敬,用双手接。喝过茶后要及时斟满、斟茶时要右手提壶,左手掌心向上,茶水不能溅出碗外,更不能发出“当当唧唧”的响声。客人喝茶前,要用右手无名指在茶碗中沾少许茶,手指举起,在空中弹洒三次,表示奉献给神、龙和地祇。饮茶不能太急太快,要轻轻吹开茶上的浮油,分饮数次,留一半左右,等主人添上才喝。喝茶不能喝出声响,要轻轻饮啜。喝得很急,会被主人视为没有教养,被戏称为“毛驴饮水”。饮茶不能一饮而尽,更不能喝一碗就走,一般以三碗为最吉利。拉萨有句谚语:“一碗成仇人。”在藏族的禁忌与道德规范中规定,向客人敬茶时,禁忌拿脏碗使用,禁忌将手指放在碗口上,禁忌用一只手端碗,斟茶后,还要将手先在裙裤上擦一下,然后双手捧上,请客人饮用。同时,茶在藏民的宗教活动中可作为“神物”,可见藏胞将茶看得很神圣,已成为他们圣洁庄严的象征。除了我们以上说的藏族独特的饮茶习俗外,还形成了许多以茶为礼的风俗。寺庙所有佛事活动中,所需物品首先是茶,寺庙向穷人施舍的第一物品也是茶。凡外出,除了带干粮外,茶叶、盐巴和熬茶的饮具必须齐备。藏族婚丧嫁娶都必用茶。订婚时,嫁妆中必有茶,茶的多少成为女家财富的象征。婚宴中更离不了

茶和酒。生了孩子后,同村的人和亲戚都要带上茶和酒、酥油等前来祝贺,客人进屋先给婴儿献哈达,祝福吉祥,随即向产妇敬茶、献酒表示慰问和敬意。孩子满月出门拜佛前,要先将家中茶锅上的锅烟子抹点在婴儿鼻上,据说这样就不会被魔鬼看到。藏族葬俗要作七七四十九天法事,每日要以酥油茶款待作法事的僧人和来客。在节日活动中,如赛马、摔跤等比赛,赏以茶叶作奖品,奖励优胜者。在家中,人若有不适,便将茶叶或糌粑放入火中,以烟熏之,认为可以驱邪;到寺庙念经,须熬茶布施。藏族“没有茶就不能生活”,这种说法并不夸张。

藏族茶文化所表现出的茶俗及茶礼等在内涵上则与内地茶文化有很大的差异。藏族的茶已不单纯是一种饮料,它已成为饮食结构中重要的组成部分。藏族的茶文化经过了一个选择、吸收、传播、发展的过程,在认识功能、审美情趣和价值取向等方面充分体现了独特的民族性,它具有创造性、发展性、实用性以及文化性等诸多特点。在人们的生产活动、盛大宴会、婚姻丧葬、道德风尚等多方面都有生动的体现,承载着深刻的文化内涵和民俗意蕴。

参考文献:

- [1]南路边茶史料(4).
- [2][7]达仓宗巴·班觉桑布著,陈庆英译.汉藏史集[M].拉萨:西藏人民出版社,1986,92-93.
- [3]李肇.国史补[M].上海:上海古籍出版社,1957年新排铜印本,转引王尧.吐蕃文化[M].长春:吉林教育出版社,1989.
- [4]措吉.〈格萨尔〉中的茶文化[J].西藏研究,2004(4).
- [5]南路边茶史料(3).
- [6][唐]封演.封氏闻见录(卷二).
- [8]转引自林永匡,王熏编.清代西北贸易史[M].北京:中央民族学院出版社,1991,37.
- [9][10]泽旺夺吉.藏族茶文化论析[M].中国藏学,1994(4).

(责任编辑:蒲生华)