



## 壹

满目茶山，绿叶如诗。和煦的阳光洒落在嫩黄的茶叶芽上，空气中弥漫着自然的清香，青青翠翠的茶叶饱含着新生的希望与张力，亮丽、鲜活。

悠然品一口刚沏的新茶，香味儿在唇齿间缓缓流淌，仿佛释放着灵魂的舒畅。那份淡雅的甘甜滋润着身心，似在诉说着岁月的过往、生活的醉染……当我们在长沙的一座茶山品尝新茶，热切地谈论茶的诱惑时，可曾想起远古时期的他，一清早就在荆棘丛生的山间攀爬，一个人苦苦寻觅，咀嚼“百草”。他是第一个品尝茶之清香的人，至今，身上已落满了五千多年的风尘。

他就是神农氏，即炎帝。唐朝茶圣陆羽撰写了世界上第一部茶学专著《茶经》，书中曰：“茶之为饮，发乎神农氏。”在中国乃至人类文化发展史上，把一切与农业、植物相关事物的起源都归于神农氏。《神农本草经》曰：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解。”

“茶”即为茶的古字，最早出现“茶”字的是《诗经》。《邶风·鸛鸣》曰：“予手拊据，予所挈茶。”《邶风·谷风》是一位被丈夫抛弃之女人的悲情诉说，她与丈夫也曾有过苦乐与共的美满生活。燕尔新婚时，感情甜蜜，女人说：“谁谓荼苦，其甘如荠。”谁说生活如茶苦？它似荠菜一样香甜啊！只是，“娶尔新婚，以我御穷。有洗有渍，既诒我肄……”欢乐的新婚过后，丈夫把“我”拿来应对贫穷，对“我”又打又骂，逼迫“我”当牛做马劳作……人生如茶，有甜有苦，原来，《诗经》时代就有人悟出了茶之道啊。

《茶经》曰：“其字或从草，或从木，或草木并。从草，当作‘荼’，其字出《开元文字音义》。”宋朝魏了翁《邛州先茶记》曰：“茶之始，其字为茶……惟自陆羽《茶经》、卢仝《茶歌》、赵赞《茶禁》以后，则遂易茶为茶。”不过，茶字并非始自《茶经》，东汉末年张仲景做长沙郡太守时所著《伤寒杂病论》云：“茶治便血甚效。”东晋常璩撰写的《华阳国志·巴志》亦云：“周武王伐纣，

实得巴蜀之师，著乎尚书……丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之。”周武王率领南方八国伐纣是在公元前1046年，这说明，早在3000多年前，就有了茶的栽培和制作，只不过，那个时候茶叶是药用还是饮用？是像炎帝一样直接生吃还是像唐宋时那样制成汤汁？史料有限，没法断定。

茶之古名较多，见诸史籍的就有槩、茶、槩、梗、藪、茶、茗、蒨，又有苦茶、葭萌、椒苴、蒨苴等名称。《史记·三皇本纪》云：“神农氏以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”至周代，茶已逐步由药用转为饮料，战国中期便有了“茗饮”一说。先秦时楚国人以“茶”封县号，长沙郡治下的“茶陵县”（茶陵）成为中国第一个以茶命名之县。

“茶者，南方之嘉木也。”话说神农氏晚年，为了解决先民的饮食问题遍尝百草，跋山涉水，一路南下，来到了湘江之滨的长沙，并在长沙建立了城邦似的方国即“厉山国”。《水经注》云：“烈山氏秉火德而王天下，乃就于长沙正南离火之地，也称炎帝，号烈山氏，即厉山氏，以长沙为厉山国。”《衡湘稽古》亦云：“炎帝烈山氏，以长沙为厉山国，即位于长沙八十年。”

一日，炎帝尝草中毒，神志恍惚，不经意间采摘了几片茶叶放进嘴里嚼噬，顿时，齿颊留香，毒气消解，整个人神清气爽。炎帝偶然发现了茶叶能够清热解毒，由此，茶叶的价值得以凸显，人类开启了饮茶的历史，理所当然，炎帝就是“茶祖”。可惜没过多久，炎帝误食了断肠草，崩，葬长沙茶乡之尾，是曰茶陵。

《茶经》曰：“茶陵者，所谓陵谷生茶茗焉。”嘉定四年(1211年)析茶陵县康乐、霞阳、常平三乡置酃县(1994年更名炎陵县)。此前，茶陵及炎陵均属长沙管辖，不少史料干脆直接说炎帝“葬长沙”。炎帝陵在炎陵县鹿原坡，因而，“茶祖在湖南，茶源始三湘；茶为国饮，湖南为先。”

2009年4月，全球茶人代表在炎陵县共同签署了《茶祖炎陵共识》，确立每年谷雨节为“中华茶祖节”，开展一系列品茗和纪念活动。

之茶香，吟曰：“但令归有日，不敢恨长沙。”是的，“岳麓茶”涤荡了心灵，宋之问在长沙不曾留下遗憾。

大历二年(767年)冬，道州(道县)刺史、诗人元结奉旨赴长沙会商疆防计兵之事。“我持长瓢坐巴丘，酌饮四坐以散愁。”文人爱酒，元结亦然。可潭州(长沙)刺史张谓在接待元结时，偏偏以茶代酒。在张谓看来，似乎“岳麓茶”更能聊表友人之间的心意，特作《道林寺送莫侍御》曰：“何处堪留客，香林隔翠微……饮茶胜饮酒，聊以送将归。”

“家长沙”的书法“狂草”僧人怀素不仅“性嗜酒，有‘醉僧’之名，乘酒作书”，且尤爱茶饮。现藏于上海博物馆的《苦笋帖》是怀素向人乞茶的茶帖手札，虽然只有“苦笋及茗异常佳，乃可径来，怀素上”寥寥14个字，却是今存最早的上与茶有关的佛门法帖。“苦笋”是竹笋，“茗”却是一种芽茶，采于谷雨之后。苦笋与茗，都是苦中略带平淡清甜之滋味。苏轼有诗云：“茶笋尽禅味，松杉真法音。”不得不说的《苦笋帖》清逸飘然，连绵不绝的笔墨之中颇有一番茶禅之味。

宋代画家刘松年专门画有一幅《撵茶图》，图中，怀素在两位友人的注视下正在泼墨挥毫，一个从在专注地转动石磨磨茶，另一个从正从茶壶里向外倒茶。画面上还出现了碾磨、贮水瓮、茶炉、茶盏、茶盞、盂托以及茶筴等多种器具。《茶经》所列茶器有24种，可想而知，光是制茶的这套复杂行头，进入寻常百姓之家，谈何容易？

为何怀素喝个茶如此讲究？这可是陆羽发明的煎茶法，其茶主要用饼茶，经炙烤、冷却后碾成粉末，初沸调盐，二沸投末并加以环境，三沸则止。建中元年(780年)，陆羽应诗人、湖南观察使李皋幕宾戴叔伦之邀首次来到长沙，作《高山引》曰：“攀云窈窕兮上跻崑峰，长路浩浩兮此去何从。水一曲兮肠一曲，山一重兮悲一重。松籁遛已远，友于何日逢……”

轻抿一口“岳麓茶”，犹如春天的气息洋溢周身，难怪，满腹烦愁的宋之问过南岭时，还在回味岳麓



插画何朝霞

「茶祖在湖南，茶源始三湘；茶为国饮，湖南为先。」为了纪念发现茶的炎帝，每年谷雨节被定为「中华茶祖节」。长沙是重要的产茶地区，茶文化的形成和茶饮的制作展开先河。

## 叁

都说世间有两暖：“一暖雪夜围火炉，二暖雨夜茶一壶。”雪花曼舞，冰寒彻骨，围着火炉要多温暖就有多温暖；雨滴轻轻地敲打着屋檐，如同琴弦弹奏着夜的寂寥，这样的时刻，邀几个好友烹一壶茶，细品慢饮，该是多么惬意啊！

佛家追求禅茶一味，“禅”是心悟，“茶”是物质的灵芽，心与茶、心与心之相通就是“一味”。禅茶文化的精髓为“正、清、和、雅”，喝茶和修禅似一个味道。别说，唐宋时岳麓山寺庙里的那些僧侣们还真把生活过成了禅茶一味，他们以茶作喻，向茶悟道。晨钟暮鼓，远离尘世，寺庙生活清苦，但僧侣们通过寄情于茶，就能感受到来自内心的宁静和恬淡。

唐朝诗坛群星璀璨，许多诗人都在长沙留下了美妙诗句，然而，耀眼的长沙籍诗星唯有齐己一颗。齐己出生在今宁乡市沩山乡，自幼出家，曾入住沩山同庆寺和岳麓山道林寺。齐己能琴工书，赋诗好苦吟，长于吟物，其诗语言简淡，融情于景，宛如茶一样含蓄、清润，被誉为“诗僧”。

“煮茶尝摘兴何极，直至残阳未欲回。”“烹茶童子休相问，报道门前是衲僧。”齐己嗜茶成癖，作了不少茶诗。谷雨前后，岳麓山上新茶面世，齐己已有吟咏，倾情描绘茶园景色，传授采摘、煎茶之法。《闻道林诸友尝茶因有寄》曰：“枪旗冉冉绿丛园，谷雨初晴叫杜鹃。摘带岳华蒸晓露，碾和松粉煮春泉。高人梦惜睡岩里，白昼时题寄火前。应念苦吟耽寂处，不堪无过夕阳天。”“一碗‘岳麓茶’，齐己品出了清新自然、宁静高远的“禅味”。

唐时，东湖是长沙的一大景点，每有达官显贵和诗人来长沙，都会到东湖一游。齐己《怀东湖寺》曰：“铁柱东湖岸，寺高人亦闲。往年曾每日，来自看西山。竹径青苔合，茶轩白鸟还。而今在天

## 肆

生香熏袖，活火分茶。宋徽宗赵佶虽然不是个好皇帝，却是个出色的艺术玩家，不但创制了书法瘦金体，还特讲饮茶之道，所作《大观茶论》，道尽了品茶的个中意蕴。

有了帝王的推崇，宋朝的茶文化如春雨过后的茶叶，噌噌生长。“门连城市，车马骈阗”，随着潭州“江南商埠”之地位的确立，长沙喝茶的人多了，喝茶的兴趣也浓了，潭州街头的“茶摊”换成茶馆，各种名头的茶肆、茶坊、茶房、茗坊等茶客盈门，通宵达旦。王安石《议茶法》云：“茶之为民用，等于米盐，不可一日无。”这个时候，饮茶已成人们不可或缺的日常。

饮茶自然离不开茶具，现藏于湖南省考古研究所的青釉褐彩题“嶽麓寺茶碗”瓷碗，是长沙窑烧制的最早专用茶具。此碗高4.8厘米，口径13.5厘米，碗底书有“张僧充供餐”6字。施主“张僧”定制瓷碗，供奉给麓山寺里的僧人专门饮茶而用。

魏野《岳麓茶》中用到了金属旁的“钻”字，其时，潭州城内的茶具早已鸟枪换炮，从传统的竹筒、土釜、陶釜、石碾等变成了极其精致的金属器具。到了南宋，茶具愈加奢华，清朝嘉庆《长沙县志》卷二十八《拾遗》记载，“长沙茶具具有砧、椎、铃、碾、匙、瓶等目，精妙甲天下。一具用白金三百两或五百两，又以大镏银金贮之。用三百两或五百两”白金制造的茶具喝茶，许多人想都不敢想，更不会知道茶里含的“金”味。

周密《癸辛杂识前集》云：“赵南仲丞相帅潭日，尝以黄金千两为之以进上方，穆陵(宋理宗)大喜，盖内院之工所不能为也。”潭州知州兼湖南安抚史赵

末，欲去已衰颜。”那时的寺庙里设有“茶轩”供人前来饮茶，茶已融入了人们的日常生活之中，成了不可或缺的日常饮品。《封氏闻见记·饮茶》载，僧侣“学禅务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶。人自怀挟，到处煮饮，从此转相仿效，遂成风俗”。又载，南人“到处煮饮，多开店铺煎茶卖之，不问道俗，投钱取饮”，以致“风俗贵茶”。陆羽的煎茶法在长沙得到了推广，饮茶之风从寺庙传出，潭州街头“茶摊”林立，开了大众饮茶之“先河”。

大中元年(847年)，裴休出任荆南观察使，在潭州建议立《税茶十二法》，实行“官茶”。湖南茶叶产区面积因此扩大，仅官茶就产25万斤，且拥有了阳团茶等知名品牌。五代十国时，马楚在茶马交易上获得“岁百万计”的丰厚利润，茶叶贸易成为马楚经济的重要支柱。《旧五代史·马殷传》记载，马楚采用“民间采茶，并抑而买之”的方式进行“茶马互市”，专门招募商人到王国卖茶获利，以茶换马。

到了宋朝，长沙的经济作物首推茶叶。《宋史·食货志》记载，茶出潭、岳、辰、澧州，有仙芝玉津、先春、绿芽三类二十六等。其中潭州是湖南地区产茶最多的州，每年谷雨一过，浙、闽、粤一带商人涌入潭州，“聚在山间，搬贩私茶”。乾德二年(964年)，实行茶叶专卖，是年，仅潭州产茶叶就有100多万斤。《宋会要辑稿·食货》载有绍兴三十二年(1162年)湖南各州县产茶之数，总数为176万斤，而潭州所属各县为103万斤，约占总数的60%。

这个时候，“岳麓茶”的名声越来越响，不但嗜茶者人人向往，还成为朝廷送给辽、金的礼品。在庆贺契丹皇帝生辰礼物中，就有“金酒食茶器三十七件”“乳茶十斤，岳麓茶五斤”等“国礼”。契丹使节亦来，各个州县也赠送茶为礼。后来，金国的女真人形成了茶礼的习俗，在贵族婚礼中，选择上好的“岳麓茶”，女方父母接受男方的大参礼拜，被称为“下茶礼”。

魏野是北宋极具才华的诗人，当年，辽国契丹皇帝派使者到北宋，向宋真宗索取《魏野诗集》的下半部，宋真宗猛然感到魏野为其增添了光彩，多次请他出仕，却被魏野以“麋鹿之性，顿缨则死，岂可瞻对殿屨”的理由给断然拒绝。或许正是率性散淡惯了，魏野才得以云游山野，遍尝各地名茶。那一年，魏野来到潭州，正值春暖花开，长沙人纷纷到岳麓山踏青、赏花，城里城外皆是繁华热闹的景象。但散闲如茶的魏野这次却反其道而行之，专门跑到城里的寺院访问高僧，饮到了向往已久的“岳麓茶”：“城里争看城外花，独来城里访僧家。辛勤旋觅新钻火，为我茶烹岳麓茶。”诗茶合一，意味隽永。

说到“岳麓茶”，不得不提到岳麓书院的山长张栻，他不仅爱喝酒，还爱品茶，特别喜欢用岳麓山白鹤泉的水来煮“岳麓茶”，其诗《腊月二十二日，渡湘登道石关，夜归得五绝》其四曰：“人来自空千古，花开花落任四时。白鹤泉头茶味永，山僧元自不曾知。”张栻觉得，用白鹤泉水煎煮出的茶，味道更为浓烈绵长，经摊青、杀青、二揉三烘和整形理条等工序后方才制成。其外形卷曲多毫，深绿油润，栗香绵长持久，味醇甘爽，叶底肥壮匀嫩，汤色黄绿清亮。张栻和石通判酌白鹤泉》曰：“谈天终日口澜翻，来乞清甘酌舌根。”用白鹤泉水煎出的“岳麓茶”，如果似牛饮水般豪饮是品不出茶之妙趣的，故而张栻用了一个“酌”字，饮茶如酒，浅浅小酌，才会产生“清甘酌舌根”的妙不可言。

宋朝文人大多爱茶，以茶会友，借茶言志。不仅玩出了“点茶”，还玩出了“斗茶”，并将“斗茶”作为消磨时光、娱乐身心的活动频频进行，也因此，每一年新茶上市时都要开展“斗茶”活动，通过“斗茶”一决高下，从而体验茶所带来的奇异乐趣。当然，在“斗茶”中如果能够用上“岳麓茶”，那就有了面子，格外雅俗、脱俗。

到了元朝，长沙种茶面积进一步扩大，名茶也多了起来。随着造船业的发展，长沙与全国各地的商贸联系日益紧密，扬州运送茶叶的商船溯江而上“远及长沙”，诗人高启《采茶词》曰：“竹炉新焙未得尝，瓷盏频与湖南商。山家不解种禾黍，衣食年年在春。雨。”马端临《文献通考》载，元代名茶有40多种，其中潭州就有“岳麓、独行、灵草、绿芽、片金、金茗”等种类。只可惜，现今这些名茶品牌均已消失，但就因为拥有“绿芽”（绿茶）而使得长沙人的制作茶汤方式率先在全国进行了根本性的变革，即“冲泡法”。

冲泡法就是现代人使用的大众茶汤制作方法，据考证，冲泡法直到明朝才在全国流行，长沙领先整整一个朝代。冲泡法主要针对采用最复杂方式制作出来的绿茶，当长沙人使用茶碗或者竹筒冲泡“绿芽”时，其他地方的人们还在用碾子碾碎团茶，将茶末放在茶壶里煎煮。《水浒传》里那群汉子口渴了，只会说“店家，筛一碗酒来”或者“店家，筛一碗茶来”，那个时候还是温酒、煎茶。而到了《红楼梦》，就有了“紫鹃，把你们的好茶沏碗我喝”，沏即用沸水冲、泡，沏茶既简便省事，又不改变茶味。

## 伍

元朝中期，长沙茶叶交易愈来愈广泛，并开始生产大量“边茶”。至元二十三年(1286年)，元政府在湖南设岳州、常德、潭州榷茶提举司，施行收茶税之职。征税茶分为末茶和草茶两大类，税额不同。洪武二十四年(1391年)，茶叶列为贡品，规定长沙府安化县每年贡茶22斤，宁乡县20斤，益阳县20斤。李时珍《本草纲目》载：“楚之茶，则有湖南之白嫩，长沙之铁色。”所谓“长沙之铁色”即指长沙府辖地安化县所产蒸压制的黑色毛茶，为当时远销西北地区的大宗商品。到了明朝后期，长沙已与广州、九江、杭州并列为全国四大茶市，贩茶成为长沙最为活跃的商业活动。

1942年出版的《湖南之茶》记载：清朝道光年间以后，每到产茶季节，茶农通常“呼集邻近男女老幼采摘”，按量计酬。其时长沙是重要的茶叶转口城市，由于国际市场红茶的需求量剧增，安化等地茶农纷纷改制红茶，浏阳麻农也跟麻改茶。当时经广州出口的红茶，有50%以上是由长沙提供。咸丰七年(1857年)长沙红茶品种中以浏阳的“湖红”为上品，产量居全省前茅，国际市场需求旺盛。长沙县金井、高桥的红茶也颇有名气，兴盛时期仅高桥就有茶号(庄)48家。

清末，茶叶仍为湖南的主要特产，除滨湖等少数县外，大都产茶，其时全省75个县，有64个县产茶，年产茶百万担。长沙不仅是中南最大的茶叶集散市场，也是全国著名的茶叶、茶具市场。海关统计，1909年至1934年从长沙口岸出口的茶叶21.6万担，输出之额为全国之冠。

因茶叶的丰收和冲泡法的普及，长沙茶馆迅速增多，甚至一条小街上就有好几家茶馆。清朝，长沙最有名的茶馆有云阳楼、宜春园与同春园、天然台、德园、徐松泉等。云阳楼茶馆因可眺望岳麓山“云阳美景而得名，门前有何绍基名联：“花笺茗碗香千载；云影波光活一楼。”何绍基好似给长沙茶馆题联，火官殿茶馆也题有联云：“象以虚成，具几多世态人情，好向虚中求实；味于苦出，看千古忠臣孝子，都从苦里回甘。”

清代长沙戏曲繁荣，茶馆与戏园同为民众常去的地方，人称“戏曲是茶汁浇灌起来的一门艺术”。宜春园茶馆厅内造三面舞台，台前置茶桌方凳，卖茶而不售票。这种边喝茶边看戏的娱乐方式，清末称之为“视听之乐”。王闿运邀宜春园舞台联云：“东馆接朱陵，好与长沙回舞袖；南山笼紫盖，共听仙乐奏云徽。”宜春园茶馆内不但唱湘剧，还有说书和评弹艺人演出。台上，艺人演得声色俱舞，台下，茶客听得如醉如痴。

“老长沙”中流传一句话：“长沙茶馆数不清，不如彭爹喊两声。”“彭爹”就是长沙弹词大师彭延坤，那时，他常会怀抱月琴到长沙茶馆唱上一曲，那苍劲的声音有一股穿透时空之力，悠长的曲调赢得茶客连连叫好。如今，虽然长沙那些老茶馆大多不存，但不少“老长沙”的早晨依旧泡在一杯醇茶里。“老长沙”一碗粉面，一杯茶水，三两个茶客悠闲谈天，他们之间没有过多的寒暄，只是静静地品茶，享受岁月的美好。

“一去二三里，茶园四五家，楼台六七座，八九十品茶。”从“老长沙”传唱的歌谣，仿佛还能看到旧时茶馆的兴盛，1906年，长沙注册登记的茶馆茶摊多达200余家。这些茶馆或雅或俗，或静或动，或荤或素，各有千秋，在“茶文化”再兴的今天，仿佛成了长沙人静静回味的一盏佳茗，悠远、醇香。

茶之道，即生活之道；茶之美，即生活之美！“柴米油盐酱醋茶”，茶是长沙人的当下生活；“琴棋书画诗酒茶”，茶是长沙人的诗与远方。而今，喝茶已变成长沙人的一种生活方式和社交媒介，一半烟火，一半清欢，喝茶构成了生活的丰富色彩。惟愿每个长沙人的生活皆如一杯香茗，芬芳馥郁，清新爽雅。

# 为我亲烹岳麓茶

范亚湘

