



千古流芳宋茶韵

□ 戎章榕



“柴米油盐酱醋茶”，饮茶是日常生活的一部分；“琴棋书画诗酒茶”，品茶是精神生活的一部分，都蕴含着很深的文化内涵，茶文化在中华文化史上占有一席之地。茶起源的历史比较早，唐代陆羽所著《茶经》记载“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”。而“茶兴于唐，而盛于宋”，宋代是茶文化发展的一个高峰。在宋代，饮茶文化被升华至艺术境界，并被赋予了涵养与修德的意蕴，对后世的茶文化产生了深远的影响。

茶文化之所以能在宋代尽显风骚，与宋代文化的鼎盛不无关系。国学大师陈寅恪先生说：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。”茶为国饮，同样造极于宋。学界习惯上把宋文化的历史韵味称为宋韵文化，宋韵文化体现了宋代的文化底蕴和精神气质。宋史专家认为，由于宋代有过较长时间安定的社会环境，农业经济相对富庶，城市中的市民阶层兴起，导致了文化的繁盛。据《旧唐书》记载，在唐时“茶为食物，无异米盐，于人所资，远近同俗”，而到了宋代，饮茶在民间则更为普及，“君子小人靡不嗜也，富贵贫贱靡不用也”。北宋文学家王安石在《议茶法》中写道：“夫茶之为民用，等于米盐，不可一日无。”

宋朝的市民茶文化很有意思。由于民间饮茶者众多，在人群聚居的城镇纷纷建起茶肆，饮茶蔚为风气。据《东京梦华录》记载：“东十字大街，曰从行裏角，茶坊每五更点灯……至晚即散。”北宋大画家张择端的《清明上河图》，也描述了东京虹桥一带的繁华景象，其中既有挂着招牌的茶肆，也有边喝茶边看杂耍的市民，而且饮茶的方式丰富多彩，民间还出现了“斗茶”“分

茶”等游戏。

宋代茶业成为我国茶业史上的高峰，与北苑御茶园有很大的关系。在中国历史上，有两个规模宏大、声名远播的御茶园，一个在唐朝的顾渚山（浙江长兴县），一个在宋朝的北苑（福建建瓯市）。宋朝以降，顾渚御茶被北苑御茶所取代，北苑御茶遂成翘楚，名声不胫而走。

建瓯古时属唐武德四年（621年）设立的建州。北苑，唐宋时期属建州建安县古苑里，也就是今天的福建省建瓯市东峰镇凤山一带。建茶之名，最早见于唐代陆羽的《茶经》。偏居东南一隅的福建，在唐朝已是中国茶叶的主产区，至宋代出现了茶文化的繁盛，与北苑御茶的发展密切相关。

据《北苑别录》记载：“建安之东三十里有山曰凤凰，其下直北苑，旁联诸焙，厥土赤壤，厥茶惟上。”古苑里有个茶人张廷晖，知其住地宜种茶，便开辟了百亩茶园。闽龙启元年（933年），他将凤凰山方圆三十里茶园，全部献给闽王王审知，闽王便在凤凰山办起了御茶园。

北苑茶作为御茶源于后唐，盛于宋，一直是全国瞩目的精制茶发祥地。茶叶生产品质化，茶道技艺精致化，宋代农业技艺的发展水平在制茶技法上也得到了充分的演绎。制茶的技艺精致化以北苑御茶为代表，宋徽宗在《大观茶论》中赞其曰：“本朝之兴，岁修建溪之贡，龙团凤饼，名冠天下。”北苑贡茶是一种饼状茶团，属蒸青团茶类，名叫龙凤饼茶，也被称为“龙凤茶”。从宋太宗在北苑御茶园设立官焙，特制龙凤模，遣使造龙凤团茶开始，北苑御茶成为御贡名品。

北苑御茶在宋代被赞为“擅闽之秀气，钟山川之灵禀”，蜚声海

内外。当时很多文人雅士将其作为赋诗吟咏的对象：从周绛的“天下之茶建为最，建之北苑又为最”，到陆游的“建溪官茶天下绝，香味欲全须小雪”；从欧阳修的“建安三千五百里，京师三月尝新茶”，到范仲淹的“北苑将期献天子，林下雄豪先斗美”；从苏东坡的“独携天上小团月，来试人间第二泉”，再到黄庭坚“平生心赏建溪春，一丘风味极可人”……据统计，历代吟咏北苑御茶的诗词曲赋多达700余篇。

此外，据史书记载，宋代茶学专著25部，关于北苑茶学的专著就有19部。其中著名的有：蔡襄《茶录》、宋徽宗《大观茶论》、熊蕃《宣和北苑贡茶录》（后被收入《永乐大典》和《四库全书》）、宋子安《东溪试茶录》和赵汝砺《北苑别录》等。如此丰赡的文化遗产，不仅确立了“北苑御茶”的历史地位，而且也为今天茶文化的传承发展提供了史料基础。

北苑御茶的发现得益于“北苑御焙遗址”的出土。上世纪八十年代后期，在建瓯市东峰镇裴桥村发现有记载北苑茶事的石刻，此为宋庆历戊子（1048年）担任福建路转运使柯适所制。1995年福建省博物馆考古队两次对石刻附近进行考古发掘，认定这是国内最早发现的官办茶叶衙署遗址。2006年5月，国务院正式将“北苑御焙遗址”列为第六批全国重点文物保护单位。北苑御茶园历经唐、宋、元、明四个朝代，其中繁盛的光景大约有四五百年，有官私茶焙1000多焙，品类极为丰富。

明代诗人田艺衡在《煮泉小品》中言，鉴赏茶叶需看重风韵。宋文化有宋韵之誉，宋茶亦不乏“韵高致静”一说。《大观茶论》序论中提出“清、和、澹、洁”四字

的精神主旨，可视作宋茶韵，契合了宋代居于主导的审美趣味——“澹”与“简”。它与清人梁章钜的品茶四要义“香、清、甘、活”、与当代人的“茶需静品”，既一脉相承又异曲同工！在今天品味宋茶韵的千古流芳，更有助于人们提升生活情趣和品质。

其实，宋韵文化的重要内涵是雅俗共赏，如词曲、评话、杂剧、皮影等中国传统大众文艺，均出现于宋代。同样，今天传承宋茶韵，也不应刻意复制和还原，而是要追求雅俗共赏的品质。

那么，怎样传承宋茶韵，将茶饮进一步融入审美？关键是要挖掘茶文化古为今用，运用茶科技推陈出新，推动茶产业提升发展，将传统文化与当代审美、现代科技融合共生，使宋茶韵味呈现时代风尚；既有平民化的质朴，又有人文性的简雅；既有“盛世之清尚”的冲澹简洁、韵高致静，又有“茶为国饮”的含蓄内敛、韵味悠长。

国运盛则茶运兴。回望宋茶韵，是对历史和传统的守望与回味，更是激活茶文化新的创造、新的体验，使之呈现出新的文化气韵。当下城乡不少茶饮空间的设计与装饰大有追求宋式美学之风尚，许多青年人也对宋茶韵产生了兴趣，如果能进一步将中华传统美学意蕴与当代审美旨趣结合，那么，传承的不仅是宋茶韵，而且会更好地弘扬源远流长的中华茶文化。



中国古代家训肇始于秦汉，至宋代进入繁荣发展期。宋代家训的繁荣得益于印刷术的发明。目前，存世的宋代家训文献数量较多、形式多样，内容主要为向子孙后代传授读书、治家和为官之道。南宋陆游《放翁家训》是其中一部比较有影响力的传世家训。《放翁家训》曾以《绪训》为名节录于元末明初陶宗仪辑《说郛》，现常见版本存录在《水东日记》《知不足斋丛书》《丛书集成初编》等书中。完整成书时陆游自述“年已八十”，约为南宋开禧元年（1205年）。全文着墨于修身齐家处事之道，内容丰富、见解深刻。

勤俭为乐 薄葬兴业

“俭”为陆游治家诫子之要义。在《放翁家训》中，陆游将陆氏家族溯至唐，“吾家在唐为辅相者六人”，“廉直忠孝”，自此家族繁衍不息，“孝梯行于家，忠信著于乡”，至宋代复为世家，繁荣兴盛。但因南宋偏安，奢靡之风盛行，为使后代不流于世俗，而传承家风，陆游多次在文中论“俭”。“俭”，一方面指勤俭持家，生活节俭。陆游强调，“天下之事，常成于困约而败于奢靡”，教育子女以俭养德，以俭治家。为此，他列举了祖、父辈的勤俭事例训诫子女，比如高祖出入朝廷四十多年，始终没有积累大量财产；祖父少年时生活特别贫困，衣带坏了，就用绳子系住断裂处等。另一方面，“俭”又表现为提倡薄葬，反对厚葬。在家训的后半部分，陆游自述“吾年已八十，更寿亦不过数年便终”。训中有丧葬相关篇目十一则，多为向其子孙交代丧葬事宜，内容更加接近遗训。从置办棺槨到下葬立碑，皆尚薄葬。他指出，“厚葬于存歿无益，古今达人言之已详”，强调厚葬对于死人和活人没有任何好处，从根本上否定厚葬，告诫子孙谨守教诲，不要因世人言论而动摇。葬即是入土，但“木入土中，好恶何别耶？”在宋代，民间入葬常尚奢侈，仪式繁复，置“香亭、魂亭、寓人、寓马”，墓前立石人、石虎等。陆游厉行节俭，崇尚薄葬，这在当时尤为可贵。

睦邻为善 谦逊克己

《放翁家训》提倡的为人之道是戒贪节欲，谦逊友好。前者重在修身，后者侧重交友待人的态度。戒贪节欲之法，源于陆游对人性的深刻思虑。他提到：“大抵人情慕其所无，厌其所有，但念此物若我有之，竟亦何用？使人歆艳，于我何补？”意思是，人总是喜新厌旧，想要自己已有的东西，但是一旦得到了，又有什么用呢？最多只能让别人羡慕而已。陆游认为，经过这样的思考，“贪求自息”。在与外人交往中，他提倡后代做到谦逊有礼，与人为善，“人土有与吾辈行同者，虽位有贵贱，交有厚薄，汝辈见之，当极恭逊”。对于邻里纷争，陆游认为应当谨慎处理，小事不过是“侵占地界，拖欠钱物，及凶悍陵犯耳”，不必诉讼，遇事要宽厚豁达，不必斤斤计较。

乘时为学 耕读立家

陆游一生笔耕不辍，深谙读书治学之道。他重视子女教育，强调乘时为学，“人生才固有限，然世人多不能克尽其实，至老必抱遗憾”，并指出，自己四十岁之前没有认真读书，过了四十又精力衰退，教导子女以此为戒。在陆游看来，为学不仅要尚早，还要找到合适的途径，这个途径就是读书。他多次强调读书的重要性，“子孙才分有限，无如之何，然

《放翁家训》中的修身齐家思想

□ 赵向琳

不可不使读书。贫则教训童稚以给衣食，但书种不绝足矣”。陆游认为，读书是家族兴旺发达的基础，无论子孙才气如何，都要让他读书。如果家境贫困，只要读书的习惯不改就足够了。但比起家境贫困，陆游更为担忧的是“后生才锐者”，因为聪明有才的人，反而更易误入歧途，“最易坏”。对此，他指出，“切须常加简束，令熟读经子，训以宽厚恭谨，勿令与浮薄者游处”，要对后代进行教育约束，让其熟读儒家经典，做到宽容、忠厚、恭敬、谨慎，洁身自好，不交浅薄的朋友。《放翁家训》完整成书时，宋金对峙已近80年，陆游也已步入晚年。他收复失地、抗金杀敌的抱负始终难以实现，对南宋吏治也充满失望，于是他要求子孙后代决不出仕，专为农耕。他为子孙谋三策：“吾家本农也，复能为农，策之上也。杜门穷经，不应举，不求仕，策之中也。安于小官，不慕荣达，策之下也。”在陆游看来，耕读是上策；不参加科举，不做官是中策；做个小官，不贪求荣华富贵是下策。陆游把务农且爱学善读，作为立家兴业的根本。

诗文同训 忠义传家

作为南宋文豪，陆游今有存诗九千余首，其家训也呈现出诗文同训的特点。“文”主要指《放翁家训》和一篇题跋文字《跋范巨山家训》。“诗”指教育子孙的“示儿诗”，现存近两百首，流传较广的有《冬夜读书示子聿》《病中示儿辈》《送子龙赴吉州掾》《雨中示子聿》《示子遹》等。以诗代训，诗文同训，《放翁家训》对读书、耕读立家等方面的论述与部分“示儿诗”的内容几乎相同，如《示子孙》中提到：“为贫出仕退为农，二百年来世世同。富贵苟求终近祸，汝曹切勿坠家风。”家训与诗互为表达，“示儿诗”是对家训的凝练，家训是对“示儿诗”的丰富和发展。陆游临终前心系国家，通过一首《示儿》凝练了《放翁家训》中的家风精神，“死去元知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭无忘告乃翁”，教导子孙后代为国尽忠，恪守家训，传承良好家风。在陆游的言传身教下，其子孙多为官清廉，更有精忠报国、英勇就义之士。



幸福在这里流淌

□ 卢大海



位于南京的长江下关段，自然生态秀丽，步行便惠民。四季在这里诗意般交替，春的烂漫柔情，夏的绿意盎然，秋的梦幻多彩，冬的别致意韵，让生活在这里的人们一天不去打卡，就觉得生活缺少了些什么。晨光熹微，伴着一江清水，喜欢运动的人迎着霞光，快走慢跑移步换景，恣意挥洒汗水。夜幕降临，江边步道上更是熙熙攘攘、行人如织，一张张笑脸把几十公里长的步道汇聚成欢乐的海洋。

作为新南京人，我曾多次用脚步丈量几十公里长的滨江风光带，试图寻找这欢乐背后的幸福密码。过程中，结识了不少“老南京”，从他们那儿了解到，在南京人的记忆里，下关是边缘化的老城区，“棚户区”“脏乱差”一度是这里的代名词。

如今这些随着南京拥江发展战略的实施彻底改变。近些年，老下关几乎被推倒重来。曾经杂草满地、尘土飞扬的堤埭，被装扮得风景如画，再也看不到一点点原来的荒芜景象。老厂房、棚户区不见了，取而代之的是现代住宅小区、

商务写字楼。燕子矶、阅江楼、绣球公园等旅游景点被整修一新，中山码头、大马路建筑群、铁路轮渡栈桥、民国海军医院旧址等历史遗迹得到保护性开发……

我被生活在这里的人们带动感染，喜欢上了这里，并在附近安了家。我和家人时常会到江边步道走一走，享受欢娱时光。步道建在江堤之上，似红色彩带，随长江蜿蜒而下。一路鲜花绿树掩映，可以看到海棠、樱花、马鞭草、二月菊织就的应季花海，还有香樟、银杏、水杉、垂柳的勃发身姿。“养在深闺无人识”的国家二级保护濒危树种——秤锤树，竟然也被移栽到这里。秤锤树上一簇簇草莓大小形如秤砣的果实，随风摇曳，顾盼生辉，是那样招人喜欢。

我们去的最多的地方是三汉河。三汉河是江河交融处，因秦淮河、清江河、惠民河在此汇聚，长江流经此处形成“Y”形江汉而得名。跨河建有一座红云桥，连接起江边步道，途经这里的人们一般都会驻足停留。站在红云桥上远眺，江水被江心洲岛一分为二绕岛而

行。靠近三汉河的江面稍窄一些，被称为夹江，这一段长江是江豚自然保护区的重要组成部分。

“这些年，看到‘江猪’的次数越来越多了”，身旁的一位老人，指着距江边仅有二十来米远的几只江豚（老南京人习惯称“江猪”）告诉我。这些黑色的精灵前后追逐，活像一群调皮的孩子，忽沉入水下，忽浮出水面，胖乎乎的小脑袋时隐时现，像是在嬉戏打闹，又像是在为岸上的人们卖力表演。三五个摄影爱好者，专注地用长焦镜头咔咔地连拍，记录下这幸福瞬间。从有幸遇见，到经常看到，看着江豚一大家子自由自在不被打扰，我能感受到江水里的满满爱意。

江面、河面之上，几十只黑鸕在天空中盘旋，它们目不转睛地盯着水面。冷不丁地俯冲而下，掠水而过扶摇直上，一只鱼儿便成为嘴中猎物。一位摄影爱好者告诉我，近些年黑鸕越来越多。他分析，可能是“十年禁渔”使得江里的鱼越来越多，鱼多了，鸟儿自然也就多了。远处江心洲上郁郁葱葱

的树林，也许就是黑鸕的家，它们与人类一样近江而居，一同分享着自然的赋予。

长江里的鱼确实越来越多了。在丰水期，站在江堤栏栅外，从高处往下看，江水漫过的江边浅草丛中，不时会有啃食青草的大个头鲢鱼、草鱼出现，吸引人们驻足观看。天生好动的鲢草鱼就更不用说了，成群结队地四处游走，感觉像是幸福的使者在奔走，告诉你、告诉他：长江里渔船渔网不见了，江边林立的钓鱼竿不见了。这一刻，我想我的心境，与站在濠梁之上感叹“儵鱼出游从容，是鱼之乐也”的庄子的心境是相通的。

人与自然和谐共生，共同在这里织就多姿多彩、富有情趣的幸福生活画卷。我想，长江流经的其他地方也一定和这里一样被幸福萦绕。

