

茶與茶文化的傳播—以茶馬古道為例

明道大學中國文學學系碩士研究生，學號 1605007

摘要

中國是最早發現茶樹且將茶加工利用的地方，據《神農本草經》記載：「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之。」元·王禎《農書》雲：「六經中無茶字，蓋茶即茶也。」茶，即是茶的古字；《茶經》〈六之飲〉上有記載：「茶之為飲，發乎神農，聞於魯周公。」《茶經》〈一之源〉：「茶者，南方之嘉木也。」南方泛指秦嶺山脈至淮河以南地區，皆為唐代時的產茶區。《楚辭·九章·橘頌》：「後皇嘉樹。」茶文化的形成，最主要是茶產地與傳播的路線，這中間變動的因子很多，諸如茶葉產地及人文背景、風俗、社會的轉變等，發展出不同時期的茶文化。因為筆者因為工作的關係與雲南較為熟悉，雲南即是唐時的南詔古國，南詔茶葉作為軍事戰略物資，成為控制吐蕃的利器。唐代樊綽著作《蠻書》詳細的記載南詔史事。雲南也是陸羽《茶經》上所說茶樹生長的南方區域。先天環境的因素(古樹生長的好地方)，加上市場的需求，發展出中國與境外商貿的第一條國際經貿通道，藉由茶馬互市交換買賣行為，最早是物物交換的方式，將中國的商品傳遍中國境外，無奈受限於高山大川的地形地勢，只能用人力及騾馬的駝運。

唐代文成公主和親吐蕃，豐厚的陪嫁的嫁妝裡帶有茶種與茶業，文成公主將中國茶與文化傳到了藏區，改變藏人的飲食習慣，藏人「寧可三日無糧，不可一日無茶」，藏人對於茶的需求量很大，當時以茶的運輸較多，加上駝運的工具以馬騾居多，後人便把這條道路叫做茶馬古道。因為筆者與雲南互動較多，故以滇藏茶馬古道為研究出發點，希望能瞭解茶與茶文化的傳播及對後世茶及茶文化產業發展的影響。

關鍵字：茶文化 茶馬古道 茶馬互市 文成公主 文化傳播

前言

在中國，雲南普洱茶是一種古老又能追溯歷史的文化之茶，在清朝更是納為貢茶深受皇帝喜愛，也鞏固了在中國茶品中的重要地位，又因雲南普洱茶是屬於後發酵茶，其越陳越香特性，會隨著年代及倉儲的狀況來陳化進而決定茶的滋味，也決定於雲南普洱茶在市場的接受度，更決定雲南普洱茶的價值。

繼絲綢之路之後的茶馬古道，對西南少數民族地區聯繫日益密切，因戰爭對馬的需求量增加，邊疆地區因仰慕中原文化，也開始飲茶，對茶的需求量也慢慢地增加。普洱茶與茶馬古道改變了中國甚至全世界，到底普洱茶有甚麼特殊的魅力及茶馬古道的功能及影響；茶馬古道開拓第一條世界貿易商道，創造了經濟繁榮也為邊境各國及民族促進了文化交流與融合，與邊境各國維持和平友好，這就是它的歷史價值。在二十一世紀的今日，商貿與運輸模式的改變，茶馬古道的傳統貿易漸漸走入歷史，在中國大力振興中華文化的同時，茶馬古道將可繼以前開拓的歷史，再造一次輝煌。

壹 研究動機與目的

一 研究動機

全球化的時代，互聯網的行銷，改變了傳統的商業模式。在大量的市場與產品需求之下，必須快速提供多樣且不同種類的產品因應，新舊產品的交換迅速地在架上演替著，唯一逆勢成長的是經久不衰的茶飲料。茶在早期是藥用的性質，現在的茶除了解渴的功能之外，還可以利用現代科技提取有效元素做成養生保健品。由於筆者的工作是農業，對於農產品的加工與應用較為關注。加上筆者是南投人，曾在西元 2000 年接受當時縣長的委託，帶隊前往上海辦理「海峽兩岸第一屆日月潭茶文化交流展示會」，會中安排中台兩地的茶藝專家表演茶道文化，由於中台兩地人文民情不同，茶道文化的演示也各自不同，非常精彩。這是筆者第一次接觸到茶的工作。近年來，因為筆者與雲南省地區來往較為密切，經常有機會喝

到普洱茶，這時台灣掀起一股普洱茶收藏與飲用的風潮，引起我對普洱茶的興趣，想要進一步瞭解普洱茶的價值與妙用。在此之前，因為工作關係，非常忙碌，幾乎沒有時間對茶與茶文化進行瞭解，對於茶僅止於想法而沒有行動，直到接受羅文玲老師茶道文化課程的指導，筆者才算正式踏入了學習茶與茶文化的領域。每一次羅文玲老師上課的資料都非常完整詳實，課程的帶動非常生動活潑，茶葉理論與泡茶、品茶實做併行。這時筆者才對茶有了粗淺的認識，深覺茶文化博大精深，可以養生也可以怡情，喝茶蘊含了做人處事的道理。在羅文玲老師的帶動之下，筆者想藉此機會更加認識茶與茶文化的歷程與傳播。

二 研究目的

本文之研究其目的有三：

(一) 探討茶與茶文化之間的關係

茶文化歷史悠久並且涵蓋的範圍很廣，筆者希望能藉由探究茶與茶的文化之間的發展，進而瞭解茶與茶文化未來的應用發展趨勢。

(二) 解析茶的特質

茶是具有強烈的生命力與獨特性的。大家都把普洱茶稱為活化石，因為普洱茶的內涵的元素中有很多微生物菌，它一直在進行發酵轉化，故有愈陳愈香、愈陳愈好的說法。每一時期的普洱茶泡出來的茶湯及滋味各自不同，這也是普洱茶奇妙迷人的地方。故筆者擬將中國茶的種類與性質分析探究，以瞭解中國茶的種類不同之處與特質。

(三) 探討茶文化之傳播與經貿途徑

隨著文成公主外嫁西域，帶動了塞外邊疆民族對茶的需求，一條運送茶的道路—茶馬古道隨之興起。茶馬古道不只是將茶運送到境外而已，同時也把外地的文化引了進來。這條通道不只是商貿的功能而已，也是促進了中國與世界各國各民族間的文化融匯與經濟發展。

貳 普洱茶與茶馬古道

探討中國茶與普洱茶文化、普洱茶的特質與經貿途徑及傳播方式。從廣泛的文化論及茶文化，再藉由一個朝代的文獻，可以完整看出茶的發展。從普洱茶的歷史發展來看普洱茶的特質及產地品種的優良條件，加上特殊加工製造的過程，造就了普洱茶多樣的形狀。普洱茶的傳播主要是靠茶馬古道將普洱茶傳播到各地。各地對普洱茶的需求量增加，所以普洱茶的經貿因此興盛。悠久歷史的茶文化深深影響了中國文化傳統的精神，茶除了飲用的功能之外，還蘊含了許多文化內涵。普洱茶歷經了許多朝代，至今能夠歷久不衰，都在於它特有的歷史價值。

一 普洱茶

三國時期，諸葛亮南征定南中，在這個時期巴蜀文化對雲南當地帶來了極為深遠的影響，尤其是在茶樹的種植與利用方面。至今在西雙版納地區仍廣泛地流傳著關於諸葛亮及士兵傳授茶樹的種植與利用的種種傳說。¹而關於雲南茶產的文獻記載，最早可以追溯到唐代樊綽所著的《蠻書》²中的記載：

茶出銀生城界諸山，散收無採造法，蒙舍蠻以椒、薑、桂和烹而飲之。

《蠻書》是樊綽於唐懿宗鹹通三年出使南詔時，對於當時的南詔國所做的紀錄。當時的「銀生城」，據考證是位於今天的中國雲南省思茅地區的景東縣一帶。³接下來直到南宋時人李石在其《續博物志》中才再度出現關於雲南茶產的記載：

¹ 關於孔明與雲南茶樹的種植與利用方面的傳說有：「茶山有茶王樹，較五茶山獨大，本武侯遺種，至今夷民祀之。」（滇海虞衡志·卷十一·志草木，清·檀萃撰，清嘉慶己未年）；「攸樂」是由「丟落」的諧音演變來的。據說基諾族的祖先是隨孔明南征到西雙版納時被「丟落」後趕上的士兵。當這些士兵要求孔明給予生計時，孔明隨手發給每人一把茶籽，從此，「攸樂」山便有了茶葉。……而「攸樂山」過去叫做「孔明山」，當地人稱孔明為「茶祖」，每年農曆 7 月 23 日為孔明誕生紀念日，當地人要開展放“孔明燈”的活動，稱為“茶祖會”，以示對孔明的懷念。」「…南糯山則傳說，跟隨孔明南征的士兵，來到南糯山後，因水土不服等原因患了眼疾，孔明隨手將自己的手杖植於南糯山上，讓其長出茶樹，生出茶葉，並用茶葉熬製藥水治好了眼病。從此，南糯山上便有了茶葉。」（陳文品著，門圖著：《猛海茶事》（北京：中國社會科學出版社，2002 年 7 月，頁 32-33）

² 唐·樊綽撰：《蠻書》（卷七·雲南管內物產第七）（唐懿宗鹹通年間，西元 864 年）

³ 陳紅偉著，蘇芳華主編：〈普洱茶的起源及其歷史沿革〉，刊於《2002年中國普洱茶國際學術研討會論文集》，（昆明：雲南人民出版社，2002年，頁 19-27）。

茶出銀生諸山，採無時，雜椒薑烹而飲之。⁴

從這兩段記載，可以知道雲南對於茶葉的利用從唐宋時期開始。

雲南是世界茶葉的原產地。據《普洱府志》載，雲南少數民族早在東漢時期就已經栽培茶樹，樊綽《雲南志》卷七《雲南管內物產》：「茶出銀生城界諸山，散收無法採造。」唐代銀生城界諸山在就是六大古茶山，今雲南景東、景穀及其以南的地區。兩宋向西南西北諸族買馬，以茶葉為償付馬值的大宗。但宋與大理國市馬，以金、白金、綿布和食鹽支付，並無茶葉，表明雲南所產茶已完全能滿足本地區的需要。今雲南普洱縣境內已有「茶·馬市場」。不僅如此雲南出產的茶葉，還透過民間貿易輸入內地。1133年到瀘州買馬的雲南諸族帶去的貨物中就有茶。據說紅樓夢中提到的「女兒茶」就是普洱茶的一種，俄國文學名著《戰爭與和平》中也有關於喝中國普洱的描寫。⁵

早期的雲南當地的茶葉製做技術是相當地原始落後的。就在唐朝與宋朝發展製茶技術突飛猛進的時候，巴蜀與江南地區已經發展出蒸菁團茶，團茶的製做技術達到頂峰的階段。由於雲南大葉種茶內涵豐富，滋味苦澀濃強，並未受到元朝時期和明朝時期中央政府的重視，仍處在自由發展時期。⁶直到明朝時，「普洱茶」這個茶名才首度出現在歷史文獻上，明·謝肇淛⁷在所撰的《滇略》：

滇苦無茗，非其地不產也，土人不得採取製造之方，即成而不知烹
瀾之節，猶無茗也。昆明之泰華，其雷聲初動者，色香不下松蘿，但揉
不勻細耳。點蒼感通寺之產過之，值亦不廉。士庶所用皆普茶也，蒸而
成團，瀾做草氣，差勝飲水耳。⁸

⁴ 陳文品等，2002，〈普洱茶發展歷史三階段〉，刊於《二〇〇二中國普洱茶國際學術研討會論文集》，蘇芳華主編，頁 33-34。昆明：雲南人民出版社。

⁵ 詹全友著：《南詔大理國文化》（臺北市：世潮出版社，2003年1月）

⁶ 陳文品等，蘇芳華主編：〈普洱茶發展歷史三階段〉，刊於《二〇〇二中國普洱茶國際學術研討會論文集》。昆明：雲南人民出版社，頁 33-34。

⁷ 明朝萬曆年間進士，曾任官於雲南。

⁸ 明·謝肇淛撰：《滇略》（卷三·二十五）（西元 1620 年）

但是評價不高。真正為「普洱茶」確立為名茶是在清代，普洱茶成為貢茶入貢朝廷，受到宮廷的喜愛而名重京師，清·鄂爾泰雲：「普洱茶名遍天下，穀庵獨誇生曬芽，百年是非任評去，古韻今朝在我家」⁹穀庵即是鄂爾泰，時任雲南總督。六大茶山「改土歸流」的政策由他提出，朝廷採納，使得當地茶葉入了皇家貢茶史冊，到達了歷史上第一個顛峰的時期。根據倪蛻在《滇雲歷年傳》的記載，在雍正年間普洱茶重要的產區是在所謂的「六大茶山」，而且當時的雲南總督鄂爾泰以商民之間經常發生糾紛為由，設立「總茶店」將茶葉的買賣收歸政府專賣，經常產生糾紛。倪蛻撰文描寫當時的情形很詳實，故擷取部分引證：雍正七年己酉（西元 1729 年）總督鄂爾泰奏設總茶店於思茅，以通判司其事。六大茶山產茶，向係商民在彼地坐放收發，各販於普洱上納課稅轉行，由來久矣。至是以商民盤撥生事。議設總茶店以籠其利權。於是通判朱繡上議，將新舊商民悉行驅逐，逗遛復入者，俱枷責押回。其茶，令茶戶盡數運至總店，領給價值。私相買賣者，罪之稽查嚴密，民甚難堪。又商販先價後茶，通融得濟。官民交易緩急不通，且茶山之於思茅，自數十裡至千餘裡不止。近者有交收守候之苦，人役使費繁多，輕戡重秤又所難免。然則百觔之價得半而止矣。若夫遠戶，經月往來，小貨零星無幾，加以如前弊孔，能不空手而歸？小民生計，只有此茶，不以為資又以為累。何況文官責之以貢茶，武官挾之以生息。則截其根，赭其山，是亦事之出於莫可如何者也。¹⁰

這一項政策在雍正十三年廢止，訂定雲南茶法，照例課稅¹¹，才使得普洱茶得以快速地發展。到了嘉慶年間檀萃撰《滇海虞衡志》時：「普茶名重於天下，此滇之所以為產而資利賴者也。出普洱所屬六茶山，一曰攸樂、二曰革登、三曰倚邦、四曰莽枝、五曰蠻崙、六曰慢撒，周八百里入山做茶者數十萬人。

⁹ 雲南省茶文化博物館著，劉寶建·曾麗雲撰稿：《貢茶普洱的故事》（北京市：故宮出版社，2017 年 12 月，頁 65。）

¹⁰ 倪蛻撰：《滇雲歷傳》（卷十二，清乾隆二年，1737 年）

¹¹ （雍正）十三年，復停甘肅中馬，始定雲南茶法，以七元為一筒，三十二筒為一引，照例收稅。趙爾巽撰：《清史稿》（卷 130·食貨志五·錢法 茶法曠政，1928 年）。

茶客收買運於各處每盈路，可謂大錢糧矣¹²。」

在這個時期雲南當地普洱茶茶區有幾項重要的事件與轉折：首先，茶葉集散中心的移轉與猛海和下關的興起。過去思茅向來是西雙版納地區茶葉的集散中心與精製茶廠的所在地，清朝政府亦在這裡課稅。因為瘧疾的流行等因素，導致茶葉的集散中心南移到猛海和下關，帶動了猛海和下關的興起。其次，瘧疾以及戰亂導致傳統茶區古六大茶山的沒落。第三，政府積極介入茶產業，設立茶廠。

二、普洱茶及其特色與文化

普洱茶（學名：Camellia assamica (Mast.) Chang）是山茶科茶系樹本，大葉種普洱茶，是雲南普洱茶的主要品種。普洱茶是生產自雲南省特定區域內的大葉種曬青毛茶為原料，經特殊工藝製作、後發酵加工而成的散茶和緊壓茶，製作成的形狀大致分為：餅茶，故名七子餅、沱茶、磚茶、金瓜貢茶、香菇緊茶、柱茶、七子餅、小金沱，世界最小普洱茶、老茶頭，也叫自然沱。普洱茶發展至今據考證已有 1700 多年的歷史，明朝時普洱茶稱普茶，明成祖朱棣曾下令取消天下龍團和鳳團等緊壓茶，但不是紅茶是綠茶；普洱茶的產地因在清朝時屬雲南省普洱府（今普洱市，2007 年前為思茅市），實際上，現在被稱為滇普洱茶泛指中國雲南地區生產的一種茶葉。

普洱茶茶湯呈濃厚琥珀色濃厚，香氣獨特，尤其是普洱熟茶滋味濃醇溫和，經久耐泡，適合日常飲用。普洱茶自古被認為有治理腸胃、解油膩的功能。西藏人的主食為牛羊肉及澱粉（青稞），據說只要沒有茶，就會生病。現代中國、日本及法國的臨床實驗均顯示普洱茶有降低膽固醇和血脂的功效，對心血管疾病保健很有幫助。茶是全球三大飲品之一，茶飲文化已經從不單僅是解渴需求，到現在追求可以喝到天然、促進健康的茶品，因此有機能性及健康功效高的普洱茶是值得被推廣的健康飲品，將為人類的健康長壽及文明作出貢獻。

《普洱茶記》普洱茶名遍天下。味最醜，京師尤重之。¹³清朝阮福來滇，稽之《雲南通志》，亦未得其詳，但雲產攸樂，革登，倚邦，莽枝，蠻磚，慢撒六茶山，而倚邦，蠻磚者味最勝。在整個中國茶葉市場中與普洱茶較勁得有：烏龍茶、綠茶、黑茶和紅茶，和這些茶品相比普洱茶最大優勢與特點就是可以較

¹² 清·檀萃撰：《滇海虞衡志》（卷十一·志草木，清嘉慶己未年）（清仁宗嘉慶四年，1799年）

¹³ 丁元春著：《古樹普洱記--茶趣·茶禪·茶收藏》（臺北市：宇河文化出版有限公司，2018年1月，頁123）

長期存放，普遍了解普洱茶自唐宋到本世紀以來，大家生活富足現在是普洱茶市場最活絡的榮景，消費者對普洱茶製成的過程及關注超過以往，購買方式已經不再侷限於茶園到茶商，逐漸有趨向市場整合交由購物網的連鎖通路或網購平台，在消費意識抬頭，普洱茶的產源相對重要，產地茶園栽種的品質到製作工藝品管的要求，到存放普洱的倉庫都要掌握精準的溫度、濕度，杜絕陳放過成產生不良的微生物，影響普洱茶的風味及品質，走優質優價的精、深加工為核心的技術產業化之路提升普洱經濟價值，除了提高經濟價值外，更需要打造普洱產品的品牌價值以及產品的形象，普洱市場價格也必須建立誠信機制，共同在茶農、茶廠、茶商之間建立良善的生產經營秩序，要促進普洱茶產業的發展，一定要加強普洱茶生產相關的技術人才，組織專家團隊作技術指導，政府和企業可以攜手合作，形成長期、有效、全面的技術體系，把普洱茶推向國際舞台。據在中國在茶城思茅建成也首家打造「普洱茶銀行」，主要功能是將雲南大小不一的茶園集中，收集成普洱大產業，實現為普洱提升高品位，推廣被更多的消費者接受，運用採集精品、調劑餘缺、科學存儲、茶專家打理、全優化包裝、收藏保管、公平拍賣、防假棄偽、參觀鑑賞、公開掛牌上市等 10 個環節為一體，冀望能更迅速即時與世界茶葉市場接軌。

三、茶馬古道的文化傳播

一、 歷史沿革

茶馬古道從歷史的觀點來看應追溯至西南邊疆的茶馬貿易。唐宋年間，中國漢人以茶葉與西南邊境少數民族交換馬匹，是一種以物易物的貿易模式。馬幫們帶著茶趕著馬在綿延的山谷中穿梭行走，茶馬古道成了中國古代商業貿易的重要通道。

茶馬古道的線路主要分佈於四川、雲南以及西藏三省，然後分別以四川的康定、雲南的麗江以及西藏的昌都為中心向外拓展到貴州、廣西、甘肅以及青海等地，越過邊界延伸至印度、不丹、尼泊爾、緬甸和越南等國。由此可見，茶馬古道與茶馬貿易所擴及的交通網絡非常龐大複雜，東西橫貫喜馬拉雅山脈與橫斷山脈，像蜘蛛網般將西南邊陲與毗鄰國家串聯起來。雖然，茶馬古道的中心點有三處，但主要幹線只有兩條，第一條是北道也就是川藏線路，其以雅安產茶帶為起點與康定相連後分為南北兩條支路，其中北方的一支經過道孚、甘孜、江達後抵達昌都；南方的一支則是途經雅江、巴塘和左貢通往衛藏地區

之後再向南擴散到印度、喀什米爾以及尼泊爾等地。第二條是南道即滇藏茶馬古道，以雲南的普洱為起點，向南直達德欽再由西進入拉薩與亞東後翻過喜馬拉雅山到達加爾各答等地。茶馬古道的線路還有其他的分支也隨著歷史的演變而不斷擴展延伸。

二、茶馬古道與茶馬互市的概況

茶馬古道源於唐宋時期的「茶馬互市」。因康藏屬高寒地區，需要攝入含量高的脂肪，因為沒有纖維質來調和，過多的脂肪在人體內不易分解，而茶葉正好可以解決這樣的問題，既可分解脂肪，又可以提神醒腦，故藏民在長期的生活中，養成了喝酥油茶的習慣，但藏區不產茶，而內地需要馬匹運輸、作戰，於是，唐朝政府為了加強對茶葉的管理控制，制定了專門管理的茶馬貿易制度，藏族人民以馬匹交換茶葉的貿易開始形成，唐蕃古道也在這一時期開通。宋代的茶馬貿易則在唐代的基礎上更加繁榮興盛，除了對官方的朝貢和賞賜之外，還有沿邊各地的茶馬貿易往來，在宋朝政府的大力支持下，茶馬貿易無論是規模還是數量都得到了的增長，茶馬古道的中心從此向西南轉移，滇藏線路開始形成。同時，為了保證茶馬貿易的順利進行，宋朝制定了一系列的政策，例如「禁止南茶入陝西」、「嚴禁私行交易，全蜀茶盡榷」等這些經濟貿易管理制度，都在不同程度上推動了茶馬貿易向成熟化轉變。明清時期是茶馬貿易發展的黃金時代，茶馬貿易的內容、制度以及方式都發生了較大的變化，茶馬貿易的性質也從一種單純粹商貿關係變為政治與經濟兼重的雙重關係，就在此時，對於茶馬貿易的管理制度體系已經成型，而茶馬古道也隨著貿易往來的區域愈來愈擴大，不斷向川藏地區深入，最後開闢出最為有名的川藏線路。

三、茶馬古道與茶馬貿易的歷史價值

茶馬古道雖然是貿易商路，但由於其所溝通的地區分屬於不同的文化體系，於是在經濟交往之中往往也伴隨著文化和藝術的交流。漢族的茶葉、絲綢、布料、鐵器等生活產品與馬匹、皮革、蟲草、貝母及黃金在相互交換的過程中產生了文明的碰撞，在不同的文化社會系統中，他們必須學習當地的文化才能與當地人相交流，否則貿易往來難以進行。廣義上來說，這樣互動的過程也是文明交流互通的體現，因為當他們再次回到自己原有的文化社會之中時，他們也會將其所接觸的「外地文化」帶回去，不同文化就是這樣地方式交換流轉。

茶馬古道與茶馬貿易發展到宋朝時成為了政府加強西南邊境地區管理的重要手段，宋朝和明清的統治者均以茶馬貿易鞏固邊疆，通過開放邊境互相貿易的形式實現對西南少數民族的「羈縻」¹⁴之目的，利用經濟交流的方式阻止了少

¹⁴羈縻，《史記·司馬相如傳·索隱》解釋說：「羈，馬絡頭也；縻，牛虵也」，引申為籠絡控制。實行羈縻政策的地區名義上從屬朝廷，實際由當地原住民首領自行統治。唐朝對西南、西北等少數民族採行羈縻政策，承認當地土著貴族，封以王侯，開放貿易。宋、元、明、清幾個王朝稱土司

數民族的武力侵擾。同時也增進了漢族與各少數民族之間的感情。

茶馬古道是為茶馬貿易而產生的，首要的目的是為了推動經濟的發展。事實上，茶馬貿易的誕生以及茶馬古道的修建使得西南地區的城鎮越來越多，例如林雋曾記載到：「理塘、道孚和巴塘等集鎮皆因為茶葉貿易的繁榮而興起。」其中最為典型的是昌都，作為川藏線路與滇藏線路的匯合處，各大茶商紛紛聚集于此成為了當時茶馬古道上最大的茶葉貿易與轉運中心。此外，茶馬貿易規模的不斷擴大，專門的茶葉經營機構也在各大茶葉貿易集鎮產生，與之相關的一系列產業類似於藥材、布匹等農業、手工業也在茶馬貿易的推動下蒸蒸日上。茶馬古道上的茶馬貿易幾乎成了整個西南地區經濟發展的主要動力。

茶馬古道走過了歲月，促進了融合發展，他所遺留下來的歷史價值，是非常值得我們去關注的，這也是在未來重振茶馬古道往日榮景的重要參考：

(一)黃金旅遊之路

茶馬古道的路線，本身就是一道美麗的風景線，且風景獨特，文化內涵深厚，舉世無雙。

(二)文明傳播古道

茶馬古道不僅是衛藏與今川滇地區之間古代先民們遷移流動的一條通道，同時也是現在川、滇、藏三地間古代文明傳播和交流的重要孔道。

(三)民族文化的遷徙走廊

在這條綿亙 10000 多里的古道上，幾千年來漢、藏、彝、納西、傣、哈尼、基諾、羌、普米、白、怒、景頗、阿昌等民族在這裡繁衍生息，凸顯了我國西南地區民族文化的多元性和原始形態。

(四)宗教傳播大道

隨著茶馬貿易的發展，茶馬古道的不斷延伸，藏傳佛教也沿著這條古道廣泛在青藏高原及周圍地區傳播。

(五)民族精神之路

提到茶馬古道就不能不提馬幫。馬幫在千百年在歷程中形成了一種獨特的文化的載體。馬鍋頭在官鄉仕途中帶動不同地域、環境背景中的語言文化和風俗不同等因素，在一起結合碰撞和交會時，茶馬古道成為一條多元文化交匯的文明長廊。

(六)民族團結、融合之路

茶馬古道就像中國西南一張巨大的蜘蛛網絡，各民族人民通過這張網絡加強了聯繫和溝通，促進了各民族之間政治、經濟、文化的互動、發展和融合，增進了彼此間情感的聯繫。

(八)安疆固邊之路

茶馬古道的拓展，茶馬貿易的興盛促進了中國西南邊疆的安定和鞏固。

(七)經濟發展之路

千年茶馬古道通過茶馬貿易，促進了這一地區許多城鎮的形成，大大促進了這一地區經濟的發展。

四、吃茶養生與文化

雲南是世界茶樹原產地，雲南人發現、利用茶葉的歷史悠久，而在人類發展的歷史中，人們發現茶葉的歷史要比利用茶葉的歷史要長很多，利用茶葉的歷史又遠比形成形音義三者兼備茶字及茶文化的歷史長很多。據《中國貝葉經·佛祖巡遊記》記載，佛祖釋迦摩尼雲遊，曾到現在的西雙版納駐足講經，當地傣族人民看到佛祖講經非常辛苦，於是獻上茶水，佛祖認為有了好茶還必須有好水，於是把喝剩的茶水就地一撒，剎那間森林的邊緣就出現了一條清澈的大河，並取名為「喃臘河」。(傣語：喃指「茶」，臘指「水」，喻為茶水之河)也就是我們現在西雙版猛臘縣境內看到的南臘河，它被喻為六大古茶茶山的母親河。

在雲南的普洱茶區有著孔明插杖茶煮水為士兵療疾的傳說。這個是 1700 百多年的傳說，諸葛亮率大軍出成都，南下乘船順水到樂山，之後渡金沙江進入今天雲南區域。七擒七縱孟獲平定南中，在征戰途中，沿哀勞山南進，軍士因接觸江水瘴氣而中毒，暈倒在沙灘，在危急之際，當地蠻僕人出手相助，蠻僕人採集了森林裡的一種樹葉與生薑煮水，士兵喝了這個水立即痊癒，並且將此樹葉含在口中，避免再度沾染瘴氣，得以順利渡江作戰。諸葛亮看到此樹葉如此神效，查詢史料方知此為「神農嚐百草日遇 72 毒，得茶而解之」的茶。諸葛亮命士兵請當地蠻僕人為嚮導，到哀勞山中採購茶籽，並幫助老百姓引為家種。後來行軍打仗，就命士兵們採集一些茶葉隨身攜帶以解毒和生津止渴。當地人稱茶樹為「孔明樹」，山為「孔明山」，基諾族傳說他們的祖先是跟著諸葛亮南征時留下來的軍士。諸葛亮教他們種茶還讓他們按照他的帽子形狀蓋房子居住，他們將孔明奉為茶祖。「孔明興茶」的傳說把普洱茶的藥用功能推崇到極致。那時的普洱茶，其實就是雲南的大葉種鮮葉直接煮水飲用，從現存的史料來看，普洱茶的藥理功能直到明清時期才得以發揚光大。據清朝方以智《物理小識》：「**普洱茶蒸之成團，西蕃市之，最能化物。**」¹⁵這一個記載說明的普洱團茶具有較強的消化功能。

¹⁵ 丁元春編著：《古樹普洱茶記—茶趣茶禪茶收藏》(臺北市：宇河文化出版有限公司，2018 年 1 月，頁 55)

清朝趙學敏《本草綱目拾遺》雲：「普洱茶膏，黑如漆，醒酒第一，綠色者更佳：消食化痰、清胃生津。」¹⁶在其卷六《木部》中又云：「普洱茶膏能治百病，如肚腹、受寒，用薑湯發散，出汗即可愈。口破喉癩，受熱疼痛，用五分噙口過夜癒。」趙學敏《本草綱目拾遺》是我國清代具有重要影響的藥學典籍。該文獻提到了兩種類型的普洱茶，即普洱茶膏與普洱團茶。並且強調的普洱茶解酒助消化去油膩，解毒、去痰、通便、清熱、去寒的功能，可以看出早在清朝時期已經發現普洱茶的保健功能與其他茶葉比起來具有獨到之處。

普洱茶的歷史悠久，除了在種植、加工、飲用方面的歷史淵源外，其功能方面的記載也是非常久遠的。由史料文獻上的記載可知普洱茶具有較強的助消化、去油膩、解毒、去痰、通便、清熱去寒、去風、醒酒等藥理功能。在中國茶史上一般對茶的藥效功能，往往只是談到「茶」而已，很少會具體指出某一種茶，唯獨普洱茶是另外的，可見普洱茶與眾不同。20世紀八零年代以來，普洱茶再以降血脂、減肥、解酒等功能藥效，引起了國內外專家學者特別關注，對普洱茶展開了較廣泛、深入的生理與藥理的功能研究，也取得了一系列研究的成果，帶推動了普洱茶產業的迅速發展，如今普洱茶的加工工藝和品質特徵多朝多元化發展。

普洱茶的茶葉原料都含有很多的茶多酚及其衍生物、咖啡鹼、茶多醣、氨基酸、維生素、纖維素等成分，他們是構成茶葉產品系列保健功能的基本成分，也是當今醫藥研究利用的主要目標。茶樹的品種、產地、季節、採摘嫩度、加工方法的不同都會影響這些化合物的構成型態和功能表現。因此普洱茶具有一般茶葉所具有的功能成分和生理調節的功能，但生理功能的表現上具有普洱茶的特點，按照中醫理論來講，就是不同的茶類具有不同的茶性。台灣大學食品科技研究所教授孫璐西¹⁷接受衛生署中國醫藥委員會委託進行普洱茶的科學研究，孫教授於2000年8月正式提出「普洱茶對血管動脈硬化及對低密度蛋白膽固醇氧化之影響」的報告，是華人世界以科學研究證實普洱茶可以降低高血壓、高血脂、高血糖的第一人。報告中指出普洱茶確實具有抑制肝臟膽固醇合成之效果，降低血漿中的膽固醇、三酸甘油酯及遊離脂肪酸且可增加糞便中的膽固醇排出量，同時還能抑制低密度脂蛋白氧化。同時孫教授特別聲明，由於茶畢竟不是藥物，故需經常性長時間養成喝茶習慣才會有其功效。

¹⁶ 同上，頁 56，

¹⁷ 同上，頁 61

肆、結論

1000多年前的中國，有個趙州禪師。一日，有兩位僧人從遠方來拜訪他，向他請教如何是禪。趙州禪師問一人：「你曾經來過嗎？」那人回答：「不曾來過。」趙州禪師說：「吃茶去。」又問另一人：「你曾經來過嗎？」這人回說：「曾經來過。」趙州禪師說：「吃茶去。」為兩位僧人帶路的監院在一旁好奇地問道：「禪師，怎麼來過的讓吃茶，沒來過的也吃茶呢？」趙州禪師便喊了一聲監院的名字，監院答應了一聲，趙州禪師一笑說：「吃茶去。」。另林新居所著之禪理散文《滿溪流水香》之《清心也可以》中，有茶壺詩一首刻於壺身之上「心也可以清，清心也可以，以清心也可，可以清心也。」這件茶壺目前收在臺北故宮博物院。其實這首詩是指：此茶可以清心也，以此茶清心也可，清心也可以此茶，心也可以此茶清，也可以此茶清心。真是有趣。古今愛茶、品茶者都熟悉盧仝「七碗茶」：

一碗喉吻潤，兩碗破孤悶，三碗搜枯腸，唯有文字五千卷，四碗發輕汗，平生不平事盡向毛孔散，五碗肌骨清，六碗通仙靈，七碗吃不得也，唯覺兩腋習習清風生，蓬萊山，在何處？玉川子，乘此清風欲歸去。¹⁸

在盧仝的帶動下，每飲一碗茶，便有一種新的感受。喝茶就是這麼簡單，可以怡情，也可以養性，不管在什麼情形下，都要能從容地細細品嚐茶的真諦。茶如其人，人如其茶，茶的生命與獨特性質，就在一來與一往之間維繫。喝茶養心、養靈，中國人講敬信尊重，日本人說清境和寂，無非都講述喝茶跟做人的修養—寧靜與祥和。

茶文化，是中華民族之精髓。古往今來，茶不但改變了世界，也改變了人們的精神世界。茶葉和茶文化是從中國傳入西方的第一物種，千百年來茶馬古道上傳遞的不只是茶，是傳統也是文化，在歷史的價值中，經濟與文化的融合，曾經創造過輝煌的盛景，只是時代轉變，茶馬互市的盛況不見，茶葉的功能也由藥飲轉成普及人手一杯的茶飲料。雲南的茶山、古樹，特殊環境孕育出特殊的茶種，大葉種內含的微量元素，在未來養生保健研究上可取得更好的成果。達達馬蹄走過的古道，儘管商貿的功能式微，可擴大發揮成文化旅遊的重點路線。怡情養生的茶道文化，將陶冶著更多的人，在中華傳統的良好文化上增進。

¹⁸¹⁸ 姚國坤、王存禮、程啟坤著：《中國茶文化》(台北市：紅葉文化事業有限公司，1995年1月，頁99)

參考書目

(一) 專書(按出版年月日排列)

1. 朱小明編：《茶史茶典》(臺北市：世界文物出版社，1980年5月)
2. 力新編著：《飲茶漫談》(臺北市：國家出版社，1983年04月)
3. 孫子和撰著，蒙藏委員會編印：《雅州邊茶與西藏》(臺北市：蒙藏委員會，1998年7月)
4. 馮天瑜等著：《中華文化史》(上海：上海人民出版社，1990)
5. 許賢瑤編譯：《中國古代喫茶史》(臺北市：博遠出版有限公司，1991年2月)
6. 王玲著：《中國茶文化》(北京：中國書局，1992年)
7. 張明雄著：《台灣茶文化之旅》(臺北市：前衛，1994年06月)
8. 王苗、陳一年策劃：《唐蕃古道》(香港：香港中國旅遊出版社，1994年9月)
9. 陳東達著：《茶葉縱橫談》(臺北市：浩園文化出版，1994年10月)
10. 姚國坤，王存禮，程啟坤編著：《中國茶文化》(臺北市，洪葉文化，1995年01月)
11. 蔡泉寶編著：《茶經掠影》(臺南市：王家出版社，1995年10月)
12. 廖寶秀著：《宋代喫茶法與茶器之研究》(臺北市：國立故宮博物院，1996年5月)
13. 林滿紅著：《茶、糖、樟腦業與台灣之社會經濟變遷(1860-1895)》(臺北市：聯經，1997年四月)
14. 孫子和著：《雅州邊茶與西藏》(臺北：蒙藏委員會，1998年7月)
15. 丁永淮編著：《中國茶文化故事》(新北市新店區：漢欣文化，1999年11月)
16. 格勒著：《茶馬古道的歷史作用和現實意義初探》(北京市：中國藏學出版，2002年3月)
17. 石碩著：《茶馬古道及其歷史文化價值》(北京市：.西藏研究，2002年4月)
18. 陳修園著：《神農本草經讀》(臺北市：武陵出版社，2003年2月)
19. 王仁湘、楊煥新編著：《飲茶史話》(臺北市：國家出版社，2003年04月)
20. 楊煥新，王仁湘著：《飲茶史話》(臺北市：國家出版社，2003年4月)
21. Ron Rubin, Stuart Avery Gold 著，劉鐵虎，李芸玟譯：《全球飲茶文化與實用知識》(臺北市：閱讀地球文化出版，2003年05月)
22. 黃安希著：《品茗·賞詩·中國茶：春夏秋冬四季之樂》(新北市中和區：三悅文化出版，2003年11月)
23. 池宗憲：《普洱茶：養生·增值》(臺北市：宇河文化出版，2003年12月)
24. 王旭烽著：《茶的滋味：中國茶文化隨筆》(臺北市：未來書城出版，2004年)

02 月)

25. 向玫蓁編著：《中國茶的秘密》(臺中市：好讀出版，2004 年 04 月)
26. 有本香著，蕭照芳，陳惠文，許倩珮譯：《中國茶·台灣茶：探討茶的根源、瞭解各種茶的特色、泡法及茶具使用》(臺北市：臺灣東販出版，2004 年 09 月)
27. 姚國坤，王存禮，程啟坤著：《茶文化=The culture of China tea》(臺北市：新視野，2004 年 11 月)
28. 坪林茶業博物館：《茶典：帶領現代人進入中國茶文化最便捷的一本書》(臺北市：聯經，2004 年 12 月)
29. 坪林茶業博物館：《茶典》(臺北市：聯經出版事業股份有限公司，2004 年 12 月)
30. 池宗憲著，廖家威，池宗憲攝影：《走進中國茶的世界=Chinese tea》(臺北市：積木文化出版，2005 年 02 月)
31. 周紅傑著：《雲南普洱茶：沒看過這本書，別說你懂普洱茶》(臺北市：宇河文化出版，2005 年 03 月)
32. 陳香編著：《茶典》(臺北市：國家出版社，2005 年 9 月)
33. 張永國著：《茶馬古道與茶馬貿易的歷史與價值》(北京市：西藏大學學報(漢文版)，2006 年 2 月)
34. 陳丹撰文，徐晉燕攝影：《茶馬古道：馬幫所到的地方》(臺北縣：人人出版有限公司，2006 年 4 月)
35. 吳德亮著/攝影：《普洱找茶=Pu-Erh tea talk》(臺北市：民生報事業處，2006 年 07 月)
36. 王苗主編：《唐蕃古道》(香港：中國旅遊出版社，2006 年 7 月)
37. 釋聖輪：《新世紀的佛茶文化：心靈茶禪道》(台中市：佛法山文化，2006 年 11 月)
38. 曾麗雲著：《易武-古茶第一鎮》(昆明市：雲南出版集團，雲南美術出版社，2006 年 12 月)
39. 廖建智著：《明代茶文化藝術》(臺北市，秀威資訊科技(股)公司，2007 年 2 月)
40. 焦家良著：《普洱茶道》(北京：中國社會科學出版社，2007 年 2 月)
41. 劉勤晉著：《普洱茶的科學》(臺北市：盈記唐人工藝，2007 年 09 月)
42. 默默著：《任重道遠文成公主》(臺北市：三民書局股份有限公司，2008 年 2 月)
43. 吳德亮著：《普洱藏茶》(臺北市：聯經，2008 年 4 月)

44. 陳宗懋主編：《中國茶葉大辭典》(中國輕工業出版社，2008年)
45. 任新建著：《茶馬古道的歷史變遷與現代功能》(北京市，中華文化論壇，2008年2月)
46. 王鵬任著：《天臺山雲霧茶：江南茶祖 韓日茶源》(杭州市：杭州天目山路148號，2008年4月)
47. 陳慈玉著：《生津解渴：中國茶葉的全球化》(臺北市：三民書局，2008年9月)
48. 於觀亭著：《茶文化4000年》(臺北市：知青頻道出版，2009年01月)
49. 姚國坤，朱紅櫻，姚作為著：《茶風、茶俗、茶文化》(臺北市：知青頻道出版，2009年01月)
50. 陸天羽著：《閒話茶事》(臺北市：國家出版社，2009年06月)
51. 池宗憲著：《池宗憲的普洱米其林》(臺北市：四塊玉文創，2009年7月)
52. 陸羽原著，沈冬梅校注：《茶經校注》(臺北市：宇河文化出版，2009年10月)
53. 黃清連主編：《茶酒文化》(臺北市：財團法人中華飲食文化基金會，2009年10月)
54. 池宗憲著：《藏茶生金》(臺北市：藝術家出版社，2009年11月)
55. 王子壽、薛紅著：《神農本草經》(新竹市：凡異出版社，2010年1月)
56. 池宗憲著：《池宗憲的紅茶驚豔》(臺北市：四塊玉文創，2010年1月)
57. 韓小雄著：《晉商萬裡茶路探尋》(太原市：山西人民出版社，2012年8月)
58. 明海著：《禪心三無》(北京市：生活·讀書·新知三聯書店，2013年6月)
59. 池宗憲著，廖家威，池宗憲攝影：《尋味·中國茶=Chinese tea》(臺北市：積木文化出版，2012年11月)
60. 蔡榮章著：《現代茶道思想》(臺北市：臺灣商務印書館，2013年03月)
61. 許玉蓮著：《茶鐸八音》(臺北市：台灣商務印書館，2013年3月)
62. 周重林·太俊林著：《茶葉戰爭：茶葉與天朝的興衰》(臺北市：遠流出版社2013年7月)
63. 明一居士著：《禪室喝茶吃飯》(臺北市：野人文化出版(股)公司，)2014年4月)
64. 郭豫斌編著：《茶馬古道普洱香》(北京市：中國人民大學出版社，2014年6月)
65. 張喜琴編著：《晉商五百年·萬裡茶路》(太原市：山西教育出版社，2014年10月)
66. 晁心卉主編：《茶的養生經》(臺北市：貓咪予花兒，2015年01月)

67. (唐)陸羽，唐譯編著，王淑燕主編：《茶經大全》(新北市：新文創文化事業有限公司，2015年06月)
68. 蘇明如著：《老產業玩出新文創：台灣文創產業與聚落文化觀光誌》(台中市：晨星出版社，2015年8月)
69. 陳泰松總編輯：《臺灣國際茶文化创意與科技論壇活動專輯·2015》(南投縣草屯鎮：臺灣工藝研發中心，2015年11月)
70. 李啟彰著：《茶日子·2：心之茶器，茶湯之外的形神與修為》(臺北市，幸福文化出版，2016年3月)
71. 楊玉琴著：《英式下午茶慢時光》(臺北市：漫遊者文化事業(股)公司，2016年7月)
72. 雷順號編著：《白茶時間》(福州市：海峽出版發行集團，海峽書局，2016年7月)
73. 莎拉·羅斯(Ssrsh Rose)著：《植物獵人的茶盜之旅·改變中英帝國財富版圖的茶葉貿易史》(臺北市：麥田出版，城邦文化出版事業(股)公司，2016年7月)
74. 李開周著：《擺一桌絕妙的頌朝茶席》(臺北市：時報文化出版股份有限公司，2016年8月)
75. 陸羽原著，蕭亦珊主編：《圖解茶經〔新版〕》(新北市：華威國際有限公司，2016年09月)
76. 彭星霖著：《茶馬古道的歷史解析與價值探討》(福州市：福建茶葉，2016年12月)
77. 福鼎事茶業發展領導小組編繪：《畫說福頂白茶》(福州市：福建美術出版社，2016年12月)
78. 仙仙普洱茶大觀園編著：《普洱春秋》(北京：中國人民大學出版社，2017年1月)
79. 劉垣均 張智強著：《吃茶》(新北市：奇點出版，遠足文化發行，2017年6月)
80. 李潔主編：《品讀中國茶文化》(北京：中國鐵道出版社，2017年07月)
81. 岡倉天心作，王思穎譯：《茶道：茶碗中的人心、哲思、日本美學》(臺北市：不二家出版，2017年8月)
82. 雲南省茶文化博物館著，劉寶建·曾麗雲撰稿：《貢茶普洱的故事》(北京市：故宮出版社，2017年12月)
83. 丁元春著：《古樹普洱記--茶趣·茶禪·茶收藏》(臺北市：宇河文化出版有限公司，2018年1月)
84. 陸羽著，穆然主編：《茶經解讀》(臺北市：四塊玉文創，2018年2月)

85. 王緝東主編：《輕風細雨慢飲茶》(臺北市：深石數位科技(股)公司，2018年3月)
86. 〔日〕榮西禪師著，施園喜譯著：《吃茶記》(北京市：作家出版社，2018年4月)
87. 原宗啟著：《茶道·茶湯入門》(臺北市：易博士文化·城邦文化出版，2018年4月)
88. 大森正司著，林昆樺譯：《「茶」教科書》(臺北市：台灣東販(股)公司，2018年5月)
89. 別鳴著：《茶馬少年行》(武漢市：長江少年兒童出版社，2018年10月)
90. 柳宗悅作，李啟彰·李文茹編譯：《茶與美》(臺北市：日日學文化出版，2018年12月)
91. 余素雅主編：《尋茶記·中國茶葉地理》(臺北市：和平國際文化出版社，2019年3月)
92. 金剛石編著：《茶事微論》(臺北市：崧博出版，2019年6月)
93. 王芳編著：《正山小種》(福州市：福建科學技術出版社，2019年6月)

(二) 論文

(1). 期刊論文

1. 洪富峰：〈茶飲文化在全球化資本主義潮流的角色〉(環境與世界 第17期)
- 2.

(2). 碩博士論文

1. 王詩涵《文創產品品質及環境氛圍對知覺價值與購買意願之研究－以產品涉入為幹擾變項》(明道大學/企業管理/105 碩士)
2. 粘振和《北宋中期茶文化的一個切面：論梅堯臣茶詩的史料價值》(高雄餐旅大學通識中心副教授)
3. 黃郁芳《臺灣茶文化探索暨茶器運用於茶席擺設考－茶器與其詩意的棲居》(臺灣師範大學/設計學系/107 碩士)
4. 廖家宏《台灣茶產業的轉型－以建構傳統製茶廠觀光化潛力指標為例》(高雄餐旅大學/旅遊管理研究所/100 碩士)
5. 林玉如《台灣茶藝的現象觀察》(佛光大學/藝術學研究所/100 碩士)
6. 程鬱涵《臺灣茶藝術的發展及與宗教的交流》(輔仁大學/宗教研究所/104 碩士)
7. 孫麒凱《宋代茶書研究》(國立臺南大學/國語文學系/105 碩士)

- 8.劉行中《明代茶藝之研究》(佛光大學/藝術學研究所/102 碩士)
- 9.林劭宇《凍頂烏龍茶發展史之研究》(國立臺北教育大學/台灣文化研究所/100 碩士)
- 10.傅及光《唐代茶文化之研究》(逢甲大學/中國文學系/95 碩士)
- 11.黃若寧《台灣消費者網路購買茶產品之影響因素研究》(亞太創意技術學院/茶陶創意研究所/107 碩士)
- 12.戴瑄《茶文化休閒體驗之身心健康探討》(佛光大學/生命學碩士班/103 碩士)
- 13.林世能《茶園觀光客之旅遊體驗品質、旅遊體驗價值、滿意度與忠誠度之研究》(國立嘉義大學/管理學院/97 碩士)
- 14.羅秀日《茶葉產銷經營動態分析》(明道大學/企業高階管理碩士班/102 碩士)
- 15.林姬妙《茶道美學的具體詮釋－以莊子思想為例》(南華大學/哲學與生命教育學系/102 碩士)
- 16.廖建智《清代茶酒文學之研究》(玄奘大學/中國語文學系/101 博士)
- 17.廖本捷《現代茶館經營策略之探討》(逢甲大學/經營管理碩士在職專班/100 碩士)
- 18.吳淑娟《戰後台灣茶業的發展與變遷》(國立中央大學/歷史研究所/96 碩士)
- 19.林陽君《觀光工廠發展潛力模式之研究》(國立高雄餐旅學院/旅遊管理研究所/98 碩士)

(三)網路

1.中文百科在線/中國茶文化

<http://www.zwbk.org/MyLemmaShow.aspx?zh=zh-tw&lid=187930>

2. 維基百科

(Telegram : @wikipedia_zh_n、Discord 及 IRC : #wikipedia-zh^{連線}互聯)