

## 彝族的饮茶生活

彝族是我国西南地区自古至今分布最广的土著民族之一，也是最早发现、制作和饮用茶的民族之一。

彝族称茶为“拉”，茶叶为“拉觉”，茶水为“拉依”。

凉山彝文古籍《茶经》记载：“彝人社会初始，已在锅中烤制茶叶，‘女里’时代煮茶茶气飘香，‘社社’时代始用茶水敬献诸神……”这里所说的“女里”和“社社”，指的上古时代世间经过混沌时期之后，首先出现的两个时代，相当于母系氏族社会时期。这说明彝族发现、制作茶的历史已相当悠久。

此外，在一些彝文古籍、口头以及民俗事象里，彝族总是将茶放在酒和肉之先的位置，形成了“一茶二酒三食肉”的饮茶文化特色。

如彝族在举行婚礼时，要念《寻茶经》，新娘到夫家的第一天，饮食毕，首先要进屋煮茶敬翁伯、婆婆、姑子和丈夫；办丧事时，要念《茶的根源》；过年节举行各种祈福仪

式时，首先要用茶水献祭祖先和诸神；在诅咒凶邪、招魂唤魂和超度祖灵等大型仪式的安插各式天星图中，都要安插“茶祭坛”和“酒祭坛”，并称祭献的贡品为“之所拉所”，意为茶气酒气。

上述可见，茶已渗透到彝族人民的深层文化之中，并在深层文化中一直保留至今。

《四川茶业史》一书说：“经过多年的研究，已经肯定我国西南是野生茶树发展为栽培茶树的起源地。”

作为世居西南的古老民族之一，对于促使西南地区茶的产生和发展，不可能没有彝族的参与。至今在西南彝区，烤茶及“一茶二酒三食肉”的习俗仍然到处可见。

彝族烤茶的方法颇为讲究，主要有几种：首先彝族的烤茶煎法与一般的冲茶有所不同。它是先将绿茶放入烤热的铜制或陶制茶罐内焙烤，直至茶叶烤得酥脆、略黄时，趁热端离水源，灌入事先烤热的水少许，待罐内茶水泡沫稍息，再冲入热水至灌满，又于火上煨煮片刻便可起罐，让茶叶沉淀一会儿，方倒出茶水滤过，内加盐、炒米、核桃粉、芝麻等即可饮用。彝族的烤茶色、香、味俱佳。（杨甫旺）

## 彝族介绍

彝族是中国具有悠久历史和古老文化的民族之一，有诺苏、纳苏、罗武、米撒泼、撒尼、阿西等不同自称。主要分布在云南、四川、贵州三省和广西壮族自治区的西北部。彝族历史悠久，文化丰富多彩，古时候就对历法和宗教信仰有着深刻的研究，在常年的发展中形成了自己的饮食和服装文化，经济也得到了发展。据 2000 年人口普查统计，彝族人口为 7,762,286 人。