



白族三道茶

三道茶是云南大理白族招待贵宾时的一种饮茶方式，属于茶文化范畴之内。驰名中外的白族三道茶，以其独特的“头苦、二甜、三回味”的茶道，早在明代时就已成了白家待客交友的一种礼仪。

白族三道茶，白族称它为“绍道兆”。这是一种宾主抒发感情，祝愿美好，并富于戏剧色彩的饮茶方式。喝三道茶，当初只是白族用来作为求学、学艺、经商、婚嫁时，长辈对晚辈的一种祝愿。如今，应用范围已日益扩大，成了白族人民喜庆迎宾时的饮茶习俗。

偏居于西南一隅的南诏大理国，是一方崇尚佛教的乐土。南诏后期，佛教被奉为国教，寺庙众多，饮茶之风盛行，茶成为寺庙中日常饮用、佛事供奉、招待香客和游人的必备饮品。一时之间，民间争相效仿，使饮茶这一雅事在大理成为一种流行时尚。

岁月蹉跎，沧海桑田，茶饮在大理逐步发展完善，并以一种崭新的方式呈现，“三道茶”这一独特的茶道被赋予了更多的文化内涵。“三道茶”第一道为“苦茶”，制作时，先将水烧开，由司茶者将一只小砂罐置于文火上烘烤。待罐烤热后，即取适量茶叶放入罐内，并不停地转动砂罐，使茶叶受热均匀，待罐内茶叶转黄，茶香喷鼻，即注入已经烧沸的开水。

少顷，主人将茶水倾入茶盅，再双手举盅献给客人。因此茶经烘烤、煮沸而成，看上去色如琥珀，闻起来焦香扑鼻，喝下去滋味苦涩，第一道菜通常只有半杯，应一饮而尽。第二道菜，称之为“甜茶”。当客人喝完第一道菜后，主人重新用小砂罐置茶、烤茶、煮茶，并在茶盅里放入少许红糖、乳扇、桂皮等，这样沏成的茶，香甜可口。第三道菜是“回味茶”，其煮茶方法相同，只是茶盅中放的原料已换成适量蜂蜜，少许炒米花，若干粒花椒，一撮核桃仁，茶容量通常为六七分满。这杯茶，喝起来甜、酸、苦、辣，各味俱全，回味无穷。

“三道茶”寓意人生“一苦，二甜，三回味”的哲理，现已成为白族民间婚庆、节日、待客的茶礼。“三道茶”歌舞表演也成了大理旅游的保留节目。

纵观白族“三道茶”的传承发展，佛教活动的兴盛在其中起到了推波助澜的作用，而“一苦，二甜，三回味”的人生哲理亦暗合了佛家追求人格完善的境界。



◆ 达人 /Trendsetter

杨丽萍：从跨过大象粪到攀踩树根

可能是因为出生于云南白族的小村庄，杨丽萍浑身散发着一股大自然的味道。她说，村子里的人都喜欢跳舞，婚丧嫁娶、种收庄稼、祭祀神灵等无不跳舞，她自然也从小跟着祖辈、父母一起跳。她喜欢观察大自然，看云朵如何变化、孔雀怎么开屏、蜻蜓怎么点水……天资聪慧的她把这些看来的美融进自己的舞蹈中，很快就成了全村舞跳得最好的姑娘。

13岁那年，杨丽萍被云南西双版纳州歌舞团看中并招收入团。入团后，她开始了游走于云南这片土地上长达7年的访演生活。每次巡村访演，演员们都是自己背行囊，徒步行进。而村庄之间没有路，几乎都是原始森林。演员们经常得跨过冒着热气的大象粪便，躲过乱窜的蛇、吸血的旱蚂蝗前行……每次访演的时间至少3个月，其间演员们跟村民们同吃同住，白天帮村民收庄稼，晚上演出。一个村子待一段时间，就接着去下一个村子演。这样，她走访了许多村落，见识了许多民族，学习了多种舞蹈。

这种“送戏上门”的经历对杨丽萍来说是宝贵的，也为她后来的艺术创作打下了深厚的基础。杨丽萍看过各个少数民族的舞蹈后很感动，她认为，作为舞蹈者的自己不应局限在只跳白族的舞蹈，而应集各民族舞蹈的大成。杨丽萍之所以留一头长长秀发，不仅仅是为了漂亮，而是看了佤族人的舞蹈后受到启发。佤族人把太阳奉为神灵，也崇拜由太阳照射产生的火。他们无论男女，头发都是披散着，从来不剪，跳舞时用甩动长长头发的方式来表现火，以此表达对太阳神的崇敬。因此杨丽萍身上有了佤族人甩发这一标志性的舞蹈动作元素。她看到傣族前辈毛相、“孔雀公主”刀美兰所跳的孔雀舞太美了，所以，又选择了傣族舞蹈作为自己舞蹈的主要表现方式。她吸取了毛、刀两人不同风格的孔雀舞的特点及其他民族的舞蹈元素，同时加入自己的感悟，创造了独树一帜的“杨氏”孔雀舞。

1980年，杨丽萍进入中央民族歌舞团，之后很快以“孔雀舞”闻名。可是，在这期间，杨丽萍觉得这里古板的芭蕾舞训练并不适合自己。所以，她毅然离开了中央民族歌舞团，回到云南继续钻研民族舞蹈，又开始了走村串寨与村民同吃同住的生活。但与原先访演的目的不同，这次是为了舞蹈调研。杨丽萍的弟子虾嘎就是在调研中发现的。哈尼族的虾嘎所住的村子没有路，因为哈尼族是居住在深山半山腰的，通往村庄的唯一道路就是一团团的大树根，人只能攀踩着树根到达村落，用杨丽萍的话说：“活像电影《阿凡达》的场景，树根就是梯子，十分有趣。”

杨丽萍，1958年生于云南，洱源白族人，自幼酷爱舞蹈。1971年进入西双版纳州歌舞团，9年后调入中央民族歌舞团，并以“孔雀舞”闻名。1992年，她成为中国大陆第一位赴台湾表演的舞蹈家。1994年，独舞《雀之灵》荣获中华民族20世纪舞蹈经典作品金奖。2003年，杨丽萍任原生态歌舞《云南映象》总编导及主演。2009年，编导并主演《云南映像》姊妹篇《云南的响声》，再获成功。在2012年央视春晚以舞蹈《雀之恋》，再展舞蹈诗人的风姿。

