

宋代是中国古代文明的高峰期，被欧美学者称为“东方的文艺复兴”。在社会人文艺术的影响下，宋代士大夫普遍追求雅致隐逸的生活。

“烧香点茶，挂画插花，四般闲事，不宜累家。”宋人吴自牧在其笔记《梦粱录》中如此记载，讲述了宋代文人雅致生活的“四艺”。焚香、点茶、挂画、插花也被称为“宋四雅”。此四艺，透过嗅觉、味觉、触觉、视觉品味日常生活，将日常生活提升至艺术境界。

2月1日，“千古风流 不老东坡——苏轼主题文物展”正式在海南省博物馆对外开放，在这次展览上，“宋四雅”与“宋四家”两股宋代“顶流”齐亮相，带领市民游客回到“风雅处处是平常”的宋代。



品 静观宋风淡雅

清茶相伴，几缕书香；兰亭古墨，风韵雅致。2月1日上午，走进省博物馆二楼4号展厅沉香别院，细观宋风文化，品鉴宋代四雅，游客沉醉其中流连忘返。

“点茶是宋代的一种初茶方法，将碾好的茶叶末放在茶碗中，注入少量沸水调成糊状，再分多次注入沸水……”茶艺师现场演绎点茶技艺，投茶、冲泡、倒茶……展馆里茶香氤氲，给人以无穷的回味。

在一旁的观众陈思哲说：“在电视里看过别人点茶，觉得挺简单，但其中有很多讲究的工序，中国传统文化真是博大精深！”

活动现场，有不少特地穿着宋服、汉服来观展的观众，“粉黛佳人”回眸浅笑，低头沉思，与古香古色的环境相映成趣，让人赏心悦目。

漫步展厅，不时能闻到独特的香味，却不见烟火。原来，是香艺师在展示宋式隔火熏香。

隔火熏香，飘散的是暗香。其若有若无，舒缓柔和，虽不似烧制篆香那般香气四溢，但更加有缥缈的意境。中国茶艺家协会香学艺术专委会首席香艺师宁馨说，在崇尚雅生活的宋代，这种不直接点燃的香品盛极一时。她边说边演示，先点燃一块木炭，把大半埋入香灰中，再在木炭上隔一层云母片，最后在云母片上放香品，称为“隔火熏香”。

在宋代，只有贵客临门等特殊时刻，主人才会拿出珍藏的香材，用隔火熏香的品香方式，慢慢煎烤沉香、檀香等上等香品，在见香不见烟的意境里，品茗雅谈。

宋人的挂画与如今的家居挂画有何区别？两者都有装饰空间与供人欣赏的作用，除去这两种意图，宋人的挂画还能用来交流，每到雅集、文会、博古的时候，他们会展出自己平时收藏的最得意名画，供文友相互鉴赏。

宋朝对风雅理趣的追求是极致的，就连几案上的插花也能与琴棋书画相得益彰。宋人不满足于折下一枝花的直接传情，慢慢将室外花木引入室内，营造空间的生机与逸趣，用插花的方式留住花，也就使得插花和生活、情感、审美有了有机结合。

“插花是一种点线面结合的艺术，同时，插花不求繁复，可以用生活中随处可找到的花草。”空间设计师董建向现场观众介绍插花技艺，他说，插花也是一种情感的表达，宋人借花抒发自己的意志和愿望之时，以花枝展情韵，借花艺表心意。作为一种极具感染力的美学生活方式，宋代插花艺术可以说是“天人合一”传统哲学观下“人文之善”的新境界。

宋代经济繁荣，文化艺术迅速发展，不论是瓷器还是诗词，宋代文人总能在生活中透露出高超的文化造诣，“宋四雅”活动也是如此。

董建说，“宋四雅”的盛行与当时的社会风尚紧密相连。在那个时代，随着经济的蓬勃发展和市民阶层的崛起，人们对生活的品质和精神的满足有了更高的要求。“宋四雅”应运而生，为人们的生活增添了一抹雅致的色彩。

从技艺层面看，宋代的四雅艺术技艺达到了前所未有的高度。无论是焚香时对香料的选择、火候的掌握，点茶时对水质的要求、茶艺的展现，挂画时对画作的理解、布置的巧思，还是插花时对花卉的挑选、搭配的审美，都展现出极高的艺术修养和文化底蕴。这些技艺的传承和发展，为“宋四雅”的繁荣奠定了坚实的基础。

宋代文化的繁荣为“宋四雅”的发展提供了深厚的土壤。文人墨客们在诗词、书法、绘画等方面取得了巨大成就，同时积极参与四雅活动，共同推动了四雅艺术的普及。

这一时期，市民生活的兴起也为“宋四雅”的传播提供了广泛的群众基础，而对外交流的频繁则促进了“宋四雅”的传播和发展。

“宋四雅”有着怎样的魅力呢？“它给人们忙忙碌碌的生活开辟了一处静谧的空间。”董建说，宋人的生活方式经过多年沉淀，已经发展为一种独特的艺术形式，传达出丰富的文化信息和情感共鸣。焚香、点茶、插花、挂画，都能够以独特的方式传递中华优秀传统文化的深度和内涵，引起人们的共鸣和思考。

在那个以文艺著称的朝代，无论是琴棋书画的艺术造诣，抑或是诗酒花茶的生活情趣，都令人无比着迷。而如今，忙碌的工作让现代人难以有更多机会享受闲趣和品味生活。

董建认为，在跃动的时代浪潮里，更加需要宋代生活美学带来的慰藉，平衡生活中的“快”与“慢”，让内心归于宁静。



宋代刘松年《十八学士图·观画》(局部) 资料图

“如果能够穿越，你想回到中国哪个朝代？”在知乎上，曾经有网友问过这样一个问题。有人向往大汉，有人憧憬大唐，但多数网友希望穿越至宋朝。

为何？打开《清明上河图》卷轴品一品，柳岸长堤，望楼饭铺，人们桥头观水、小憩闲坐，如此怡然自得是生活谁能不爱？于是有网友总结，如果有一份“幸福朝代排行榜”，宋代一定榜上有名。而“宋四雅”正是宋朝人幸福的重要载体之一。

焚香的嗅觉之美，品茶的味觉之美，插花的触觉之美，挂画的视觉之美，四艺合一构成了风雅与韵味的生活美学。

“我们之所以在苏轼主题文物展上策划‘宋四雅’的展示活动，为广大观众呈现浓厚的宋风雅俗景象，就是让更多人不只是了解苏轼，也了解苏轼所处的时代，重新还原、审视宋韵文化对现代人的启迪和鼓舞。”省文化和旅游广电体育厅副厅长、省文物局局长苏启雅说。

在苏轼主题文物展的东坡集市上，“宋四雅”有了新的模样。便携的点茶器具、以沉香为原料的焚香文创产品、宋朝挂画冰箱贴和明信片……“宋四雅”以文创的形式，走进现代人的生活。

香悦沉香(海南)健康产业有限公司总经理林文君向记者展示了焚香文创产品，这款沉香线香的香韵柔和，使用时只需点燃后插入香炉或香插中，随着袅袅青烟升起，那清甜的气韵便能弥漫整个空间，让人仿佛置身于宁静舒适的自然之中。

林文君说，沉香线香承载了沉香独特的香韵和深厚的文化底蕴，近年来这款产品远销海内外，很受欢迎。“我们打算挖掘更多传统文化元素，让每一位热爱‘宋四雅’、热爱东坡的人，能在文创中找到属于自己的乐趣与寄托，领略跨越千年的魅力。”

如今，越来越多的宋韵活动正通过影视剧、文博展览、体验活动等方式不断“出土”，对于现代人而言，这既是一场美学的享受之旅，也是一场汲取智慧的穿越之旅。

2月1日，香艺师宁馨在“千古风流 不老东坡——苏轼主题文物展”上展示宋式香席。本版照片均由本报记者 陈若龙 摄

史话春秋

如果要在历史上挑选一个最具风雅、最懂风情的王朝，那当然是非宋代莫属了。宋人特别是文人士大夫阶层的风雅是浸润到骨子里的，他们会吃、会玩、懂风月，春日郊游踏青，夏日取荷听雨，秋日闻桂赏月，冬日寻梅清供，生活就是浪漫的诗与远方。今天看来，最能展现宋人幸福生活的不是棋琴书画，而是素有“四雅”之称的焚香、点茶、挂画和插花。

焚香

焚香，是宋人生活中必不可少的雅事，位居“四雅”之首。宋代是一个气味文明的时代，宋人对香的喜爱，超过以往任何一个朝代。皇室赏赐朝臣香品以示恩宠，文人士大夫之间以斗香为雅趣，富庶人家互赠名香为礼，即使市井巷陌寻常百姓，也对焚香情有独钟。我们今天常说“宝马香车”，这在两宋并非虚指，当时富庶人家眷属乘车外出，车上悬挂两枚香球，内熏上好香料，香气袭人，是货真价实的“香车”。有权有势地位的官宦之家，还会请香师调制独特配方，以与众不同的香味彰显自家身份和地位，以至于在京师汴梁和临安，很多人能够闻香识人——不用看车的标记，仅凭香气便能识别这是何方神圣。

宋代文人爱香者甚众，苏轼便是其中之一。元符二年(1099年)二月二十日是苏辙60岁寿辰，苏轼以一块珍贵的海南沉香山子和一篇文采斐然的《沉香山子赋》作为赠礼。苏轼在文中这样写道：“矧僭崖之异产，实超然而不群。既金坚而玉润，亦鹤骨而龙筋。惟膏液之内足，故把握而兼斤。”东坡先生借赞美沉香之名，咏赞了弟弟的美好品质和兄弟之间的深厚情谊，后人读之如闻其香。

点茶

饮茶是中国饮食文化的重要组成部分，早期茶以药用价值为主，随着时代发展，逐渐演变成日常生活饮料。明代《群芳谱·茶谱小序》中这样写道：“(茶)兴于唐，盛于宋，始为世重矣。”

晚唐时期，兴起了一种饮茶方式，即将茶饼炙烤、研磨成粉后，再用沸水冲茶、调膏的“点茶法”，这一方法成为宋代主流饮茶方式。宋人生活精致，对茶饼的制作、茶末的处理以及茶汤的冲饮，均比唐人讲究。南宋画家刘松年的《撵茶图》生动描绘了宋时文人磨茶、烹茶的具体过程，图中有一人坐在矮凳上，转动茶磨磨茶，旁边桌上有筛茶的茶箩、贮茶的茶盒、盛茶汤的茶盏、搅拌击打茶末的茶筴；另一人站在桌边，手提汤瓶往大茶碗中点茶，然后将茶汤分至小盏，以供饮用。

苏东坡也喜欢茶，他在放逐海南写过一首《汲江煎茶》诗，描写夜深人静之时，到江边汲水，亲手煎茶，享受茶末翻滚之乐。人生至暗时刻，给苏轼带来心灵慰藉的还是茶。

挂画

宋代文人雅集尤爱挂画，早期挂画是指在茶会时，挂于座席旁与茶相关的画作，后来挂画的内容从单纯的茶画拓展到诗词字画。

宋人挂画，并非简单地画作挂在墙上即可，里边还有不少讲究。首先要选名家手笔，装裱成画轴，一间房舍只挂三两幅，几天后又更换，这样时时更新，让人不会生厌；收纳之时，更须小心，用马尾或丝巾等柔软之物轻拂画面上细微浮尘，最大限度保护画作；挂画房舍的窗户，必须糊上防风的油纸，门帘也要垂下，以免风沙扑了画卷；挂画还受季节限制，“极暑则屋中必蒸热，不易挂壁”。天气寒冷时，如果挂画欣赏，室内还需烧炉取暖，夜晚要收入匣中，免其冻损。

骚人墨客，雅集一堂，观赏品评，吟诗作赋，实乃赏心乐事也。

插花

何谓插花？《说文解字》曰：“插，刺肉也。”本义为刺入、扎入，后引申为放进、摆入等。古代对插花的释义无非两种：一是戴花、簪花之意；二是把花放入器皿中观赏。古人佩戴花卉的习俗早已存在，但将花插入器皿兴起于隋唐之前，至宋时达到高潮，与焚香、点茶、挂画一同成为“四般闲事”，也就是今人津津乐道的“宋人四艺”。

两宋时期，插花不仅在以宫廷为首的上流社会成为风雅之事，也普及于一般市井。由于宋代花事十分繁荣，种花、赏花、品花已成为文人士大夫的生活日常，从而引领了花卉种植学、品鉴学的形成，《梅谱》《菊谱》《金漳兰谱》等各种花谱专著应运而生，插花技法及花器保养理论也散见于文人笔记和著述，对后世的插花体系及理论完善影响甚巨。

香、茶、画、花，共同构成了优雅精致的宋代文人空间。

宋式浪漫「香茶画花」

王凯

新 与文创作出现代火花



「千古风流 不老东坡——苏轼主题文物展」上的「宋四雅」

本报记者 刘晓惠



宋时年货盛景

远翼

精华祝人寿。

新衣裳，宛如新年绽放的锦簇花朵，成为人人必备的“锦装”。无论贫富贵贱，老少皆在岁末换上一身崭新的华服，象征着辞旧迎新，焕然一新。那些由巧匠精心裁剪、织造出的五彩斑斓、纹理曼妙的服饰，如同街头巷尾舞动的彩虹。

除了新衣，妆容装扮方面无论男女也乐于花费，各人头上佩戴的“缕花”堪称点睛之笔，由细腻绸布或缤纷彩纸剪裁而成的花朵形饰物，或是翩翩蝴蝶，或是振翅燕子，无不在微风中摇曳生姿，寄托着人们对新的一年美好愿望的向往与追求，缕缕花影随风舞，岁岁芳华戴鬓边。

宋代的新年装饰艺术同样独具匠

心，不遗余力地营造节日氛围。“门神”威武严肃，“桃符”象征吉祥，“钟馗”驱邪镇宅，“春帖”寄寓着春天的希望与生机，这些立体而富有寓意的民俗符号，共同构成了宋代人家门前的年节符号，仿佛一首首无声的诗句，铺陈在家家户户的大门之上，为每户人家带来了满满的喜庆和祥瑞气息。

置办年货之际，醇厚美酒与丰盛美食自然不可或缺。“酒樽”承载的是沁人心脾的年味，新年团圆之夜，杯盏间流淌出的是醉人的暖意与亲情；“羊腔”作为年夜饭桌上的重头戏，去皮除脏后的整羊经过文火慢炖，肉质酥软，汤汁醇厚，其寓意正是团圆圆满、富饶有余。

“果子”一类的年货，则是各类水

果、干果及蜜饯的汇集，从饱满鲜嫩的时令果实到甜而不腻的糖渍珍品，五彩斑斓的果盘丰富了人们的口腹享受，亦增添了节日甜蜜气氛，当然其中少不了孩童最爱的饭后甜点胶牙汤——它其实就是颜色焦黄、嘎嘣脆的麦芽糖。

至于寒冬中的取暖设备——炭火盆，也就是所谓的“糝盆”，则是宋代家庭过年的温暖源泉。糝盆火热，一家人围坐炉边，共享天伦之乐，此般情境，正是年味最深沉、最温暖的体现。

宋代年货采购传统，讲究礼俗，实乃物质与精神文化的交融传承，每一个细节无不蕴含着古人对生活的热爱、对传统的敬畏以及对未来的期许。



投稿邮箱 382552910@qq.com