

从席子到椅子：古人为何越坐越高？

在今人看来，席子是用来铺在床上睡觉的，但您可知道，在椅子传入中国之前，古人日常是坐在席子上的，也就是席地而坐。所以直到今天，我们还有“席位”“座席”“筵席”等说法。那么问题来了，椅子传入中国后，古人是如何慢慢放弃跪坐，选择高坐在椅子上呢？要知道，今天的日韩等国，还在坚持跪坐啊。今天，我们就来说一说中国古人就坐方式的变迁史。

席地而坐

“首席”“末席”等词语体现了“席”的礼制意义



古人席地而坐

“席”作为人类最早使用的铺垫用具，在家具发展史上历时最长、最古老。甲骨文中，“席”被写成一个长方形的象形字，中间好似席的纹理，可见席的样式，几千年来大致一样。在闻名中外的湖南长沙马王堆西汉古墓中，发现了许多珍贵的古代草席，在一号汉墓的随葬品中，有四条草席，其中两条长2.2米，宽82厘米。其编织方法与现代草席相近。

秦以前，古人“坐”的姿势是两膝着地，两脚背朝下，臀部落在脚踵上，如臀部抬起上身挺直，就叫“跏趺”，又称“长跪”，是对别人尊敬的表示。与席地跪坐起居方式相应的坐卧具，就是席和床。

采用跪坐的方式坐在地上，膝关节很容易遭受寒冷、潮湿的侵袭。虽然古人对住房内的地面进行了种种特殊加工，如用火烧烤地面，或抹一层白灰等，但人们要久坐，必须要有一定的铺垫物，即“筵”和“席”。筵和席都是铺在地上的坐具。筵长，席短。地上底层铺的较粗的叫“筵”，筵上面铺的精细编织物叫“席”，人席地而坐，在上面饮酒吃肉，称之“筵席”。时至今日，人们还会用“筵席”一词指代酒席。

古人以居席之礼别尊卑。有同席之限：男、女七岁以上、出嫁姊妹与兄弟、父与子等三种情况之一不可同席；也有异席之礼，《礼记》规定：群居五人，则长者必有异席；五人及以上，德高望重者必须另外安排一张席子。“主席”“首席”“末席”等词语，都体现了“席”的礼制意义。古书中就有不少因座席不当而拔剑割席分而坐之的描述。《史记》记载，卫青的两位门客任安与田仁一次到平阳公主家，被安排与“骑奴同席而食”，二人“裂断席，别坐”。

至今在亚洲的一些国家，席地而坐仍然盛行。日本在一些传统的场合，还可以看到跏趺坐的场面。日本的榻榻米就是由席演变而来。

凭几而坐

东周时出现了“几” 汉魏时期流行坐榻

人们席地而坐时，由于腿足承受身体的全部重量，时间久了会感觉酸痛，为了减轻跪坐的不舒服，东周时期出现了“几”。几是供坐者凭倚以缓解疲劳的，提供了一个外在的支撑，又叫“凭几”。凭几非为放置东西使用，所以几面较窄，可以放在身体一侧以单肘倚着，也可以放在身前，把双膝伸入几下，双肘倚着。这个时候，我们就看出了古人希望摆脱跪坐姿势的苗头了，他们开始寻找坐时依凭的家具。

后来，古人觉得，即使有了几，坐在地上依然不舒服，这时另一个重要的坐具——“榻”出现了。一般认为，榻是由商周时期的匡床发展而来的，到汉代时榻已经是一种普及化的家具了。战国时期，随着经济和社会生活的发展，席的变化已不能满足上层贵族追求享受的需要。由于几、案等逐渐向高、大发展，与低矮的席日益不相称。随着时代的发展，这种比床小、比席高，专门用于坐的家具——“榻”便应运而生。

现藏美国波士顿美术馆的《北齐校书图》，记录的就是北齐天保七年（556）文宣帝高洋命樊逊等人刊校五经诸史的故事。

榻在汉魏时期非常流行，它体积较小，而且比较轻便，有独坐和连坐之分。独坐即一人坐榻，连坐即两人坐榻。《三国志·鲁肃传》记载，周瑜推荐鲁肃与孙权，孙权与鲁肃就曾“合榻对饮”。到了南北朝时期，又出现了多数人共坐之连榻。

高坐家具

垂足而坐在宋代成标准坐姿 高型家具全面取代矮型家具

魏晋南北朝时期，随着原北方游牧民族入主中原和佛教的兴盛传播，传统席地而坐的生活方式开始动摇。佛教的进入首先改变了人们关于“坐”的观念。佛与菩萨的坐式，与传统的席地坐式截然不同，不是跪坐，而是垂足坐。

最早传入的高型坐具或许就是“胡床”，又称绳床，由八根木棍组成，坐面为棕绳联结，可以折叠，张开可坐，合起可提，使用方便，相当于我们今天的“马扎”。随佛教而传入的“绳床”一般被认为是今天椅子的前身。玄奘在《大唐西域记》中提到当时的印度僧人都坐这种“绳床”。可见，绳床与佛教有关，随着绳床的不断汉化，绳床的座面还发展成竹木混合结构，造型上更似椅子，对汉式椅子的形成起到了很大的推动作用。

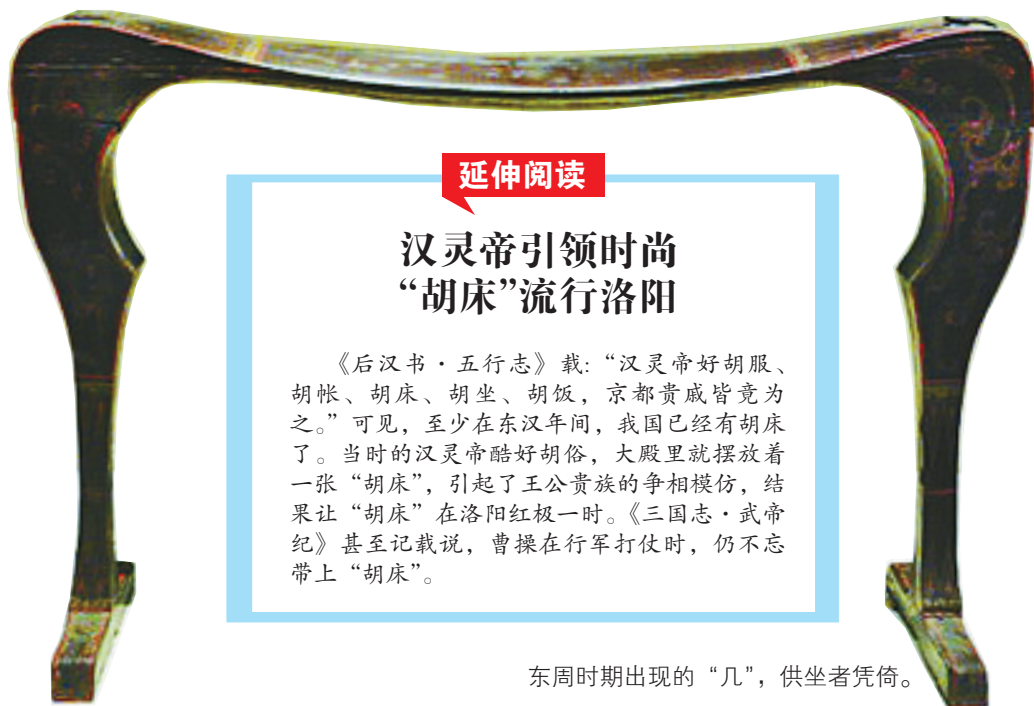
中唐至五代时期，以“桌、椅、凳”为代表的“高足高座”家具逐渐取代了以“席地起居”为特点的“矮足矮座”家具。到宋代，人们已经从席子移到椅子上，垂足而坐成为标准的坐姿。高足的坐具也成为百姓家中日常的用具。从人体生理结构来说，“垂足而坐”更加舒服，这也是高型家具在宋代全面取代矮型家具的重要原因。

宋代家具总体上趋于方正简洁，但是并不排除少数家具在装饰上的穷工极妍，奢华无度。一些贵族富户还有以“滴粉销金”来装饰家具的。

在现存宋代家具图像中，南薰殿旧藏《宋仁宗后像》和《宋神宗后像》中的座椅装饰也繁复华丽，而《六尊者像》《张胜温画梵像》《罗汉像》等宋画中的一些佛教家具也有讲究复杂装饰的。虽然这些家具的审美倾向和宋代家具主流不一致，然而它们在这些复杂工艺上的锤炼与熟练技术上的积累无疑为日后明式家具的发展奠定了坚实的基础。

作为高型家具的典型代表，明代椅子在制作技术和品类上都达到前所未有的水平。被誉为西方家具史上两个高峰时期的法国巴洛克式家具和洛可可式家具，都是从中国明式家具弯曲优美的造型和线脚中受到启发。可以说，古人到了这个时期，坐椅子已经是再平常不过的事情了。时至今日，中国明式黄花梨座椅在全球古董艺术收藏中仍独领风骚。

晚综



延伸阅读

汉灵帝引领时尚 “胡床”流行洛阳

《后汉书·五行志》载：“汉灵帝好胡服、胡帐、胡床、胡坐、胡饭，京都贵戚皆竞为之。”可见，至少在东汉年间，我国已经有胡床了。当时的汉灵帝酷好胡俗，大殿里就摆放着一张“胡床”，引起了王公贵族的争相模仿，结果让“胡床”在洛阳红极一时。《三国志·武帝纪》甚至记载说，曹操在行军打仗时，仍不忘带上“胡床”。

东周时期出现的“几”，供坐者凭倚。