

日

日

是

好

日

茶道带来的十五种幸福



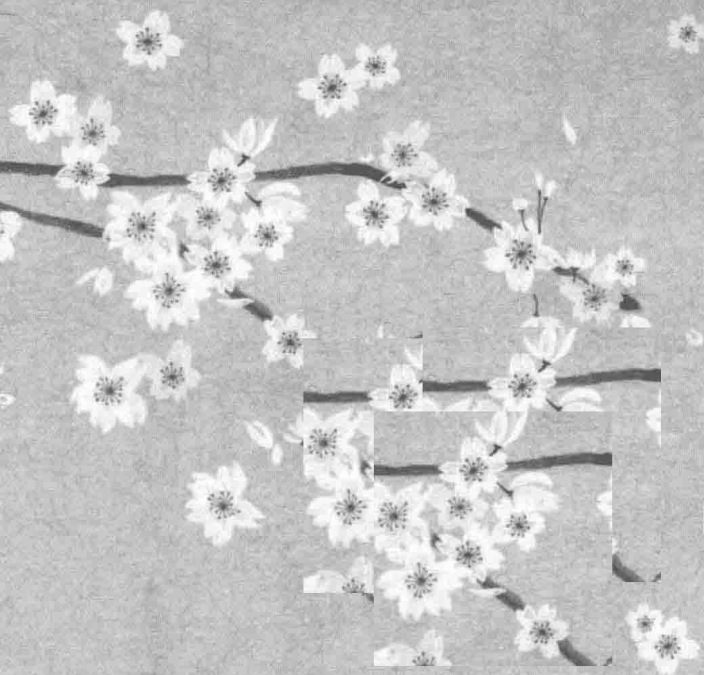
(日)
森下典子

著

夏淑怡

译

日日是好日



图书在版编目 (CIP) 数据

日日是好日：茶道带来的十五种幸福 / (日) 森下典子著；夏淑怡译. —北京：文化发展出版社有限公司，2016.12

ISBN 978-7-5142-1593-9

I. ①日… II. ①森… ②夏… III. ①茶道—日本
IV. ①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第292503号

版权登记号：01-2013-0399

Nichinichi Kore Koujitsu

Copyright © 2002 Noriko Morishita

Chinese translation rights in simplified characters arranged with
ASUKASHINSHA INC.,

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

日日是好日：茶道带来的十五种幸福

著 者：(日) 森下典子

译 者：夏淑怡

责任编辑：肖润征

出版发行：文化发展出版社（北京市翠微路2号 邮编：100036）

网 址：www.wenhua fazhan.com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/32

字 数：110千字

印 张：8.5

印 次：2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

定 价：39.80元

I S B N：978-7-5142-1593-9



铁葫芦

dey 70106

日日是好日

茶道带来的十五种幸福



(日)
森下典子
著

夏淑怡
译

文化发展出版社
Cultural Development Press

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

推荐序一
茶烟几缕，
黄鸟一声……



结庐松竹之间，闲云封户；
徒倚青林之下，花瓣沾衣。

芳草盈阶，茶烟几缕；

春光满眼，黄鸟一声。

此时可以诗，可以画……

——明 陆绍珩

当接到碧员电话，知道《日日是好日》将再度出版时，内心真的十分高兴。原来生活美学在我们这块土地上已经苏醒了。

这本书深受我们身边学习“台湾茶道”的朋友们喜爱，过去由于绝版了，只好以影印方式在众人之间默默流传。

森下典子小姐的文笔优美亲切，深情自然流露，有如多年不见的好友，对你细细叙说动人心弦的别后故事。

中国是茶叶的故乡，从绿茶到红茶，世界上所有的制茶方式都是中国人发明的。

无穷出清新，是中国茶叶宝贵的特质，源源不休止的蜕变来自古老文化的美学基因。从古至今，由于制茶的方法不

断沿革，饮茶的方式也就跟着相应调整变化；而对于茶香、茶味无穷尽的追寻，又反过来刺激制茶的方法不停地流变与创新。

中国历史上三个品茶文化璀璨的时期——唐代、宋代、明代，所饮用的茶都是绿茶。煮茶法、点茶法、泡茶法，分别代表各个时期不同的时代风格与情感，我们现代所风行的泡茶法延续了晚明以后的泡法。乌龙茶这种繁复的制法在中国历史上出现得很晚，不过最迟在清初已有文献记载。清代，乌龙茶随着福建闽南和广东潮汕地区的移民传入台湾。

自从公元七八〇年，唐代陆羽书写《茶经》，把饮茶这事提升到“品茶”的境界——用欣赏品味的态度来饮茶，把它当成一种精神上的享受、一种鉴赏的艺术之后，虽然饮茶的形式有所变异，但由品茶意境延展而来的审美情趣，却像条河流，一直在历代的风雅人士心中回荡绵延，与诗书、绘画、陶瓷、焚香、插花、弹琴等事，交织成一脉精微灿烂、儒雅闲适的生活美学，直到清代才开始逐渐衰微没落。

公元一一九一年，南宋光宗时期，到中国参访的荣西禅师把祥和的寺院点茶法和蒸青绿茶制法带回日本，并以汉文写成日本第一本茶书《吃茶养生记》，从此品茶的风潮随着禅宗思想在日本传播开来。虽然在现代中国，古代的饮茶方式已完全消失了，但日本却把点茶法完整地保存在细腻而独特的

茶道文化之中，直到今天。

不论任何时代，茶香都是我们寄托情感的好地方，不论外在物质条件充裕或者不足，我们都可以在茶汤的美味中找到安慰。然而，伴随着品茶情趣延展出来的生活美学，却无法不跟着中国近代的动荡和战乱而衰退。十九世纪中叶以来，接连的战争与革命，品茶的艺术不但无从发展，而且被中国人遗忘了。直到近三十年，台湾由一个贫穷的岛屿转变为富裕的地区，在富裕后趋于沉淀的社会中，又渐渐兴起一股细致的品茶时尚，为我们整体的生活情调带来了明朗的氛围。

诚如森下小姐所言，每年季节不停地循环，人生亦有季节的起伏，除此之外，还有更大的循环不断重复上演。国家的兴衰、文化的开合，是否也归属于自然的节奏、生生不息的循环呢？

我对森下小姐叙说的茶道美学，一点儿也不感到隔阂，因为我们两地的文化来自同一个源头。

清香斋 解致璋



推荐序二
空谷足音

翻开这本书，就如翻开我学习茶道的心情扉页，瞬间穿过时光隧道，回到最初的原点……探索的好奇、恩师的话语、大自然的启示、学习的兴奋……一幕又一幕，跃然纸上、历历犹新。

日本茶道的课程十分严谨，讲究的是扎实的打底功夫，自千利休起五百年来，忠实地跟随着先行者的一步一脚印，巨细靡遗地结合生活中的每一个细节，一点一滴地缓慢累积。

《利休百首》中第一百二十首有云：

“规矩作法 守り尽くして 破るとも 离るとても
本を忘るな”

(きくさほう まもりつくして やぶるとも はなる
ととも もとをわするな)

(译文：规则需严守，虽有破有离，但不可忘本)

这首诗就是在说明学习时的三个成长阶段“守、破、离”
(しゅはり)：

守——守型，初学者从型开始；

破——破型，视情况随机应变；

离——离型，继往开来展现自我风格。

这三个境界，一阶高过一阶，不是没有基础者可任意跳级而而为的。

这一点可能是日本茶道与中国台湾茶艺最大的不同之处。目前不论中国台湾或大陆茶艺，大家莫不竞相自由创造，讲究自我风格的展现，大家也都视为理所当然，然而这可能也是华人与日本人在性格上基本的不同点吧！

进入日本茶道的殿堂，历程就如登山一般。登山口人群熙来攘往、热闹非凡；往上走一段路，同行者不再拥挤；再往上走，身边的脚步声不再零乱。接下来的路程，就看各人际遇。有人走在华丽的风景中，以为顶峰就在前方；有人走在无人的小径，窃喜这才是攻顶的秘道。

空山、无人、水流、花开，此时《利休百首》中的训示就如空谷足音，呼唤着我们的心灵，声声叮咛着：茶道是一条

没有终点、不追求答案的修行之路。

优游山中不忘脚边一草一木，享受每一次的学习吧！

东吴大学推广部日本千家茶道专任讲师

祝晓梅（茶名宗梅）

推荐序三

一本永不褪色的茶人日志



身为茶课老师，不知不觉已近十五年了。每每开新班授课，面对一张张新面孔仍然感觉责任沉重，准备不足。茶课要讲什么？要学多久才能毕业？这是一般初学者的普遍疑问。有人单纯只想透过茶事训练来放松身心，有人则沉醉于茶器与茶席舞台；有人想学习技法将茶汤泡好，有人则想摒弃形式亲近禅道。形式重不重要？怎样才是理想的茶汤？有人将茶道视为宗教，有人则把茶道纳入哲学；如果英语是目前仍然畅行的国际语言，那茶道的语言又是什么呢？茶人又如何掌握这门语言之后与外界沟通呢？

记得十几年前初次到京都游玩，填写入境卡职业栏时表明是茶文化工作者，竟受到海关人员极高的礼遇。或许是个案，

但茶道在日本民众的意识中已然是文化的最高领域。在台湾，茶课老师往往得扮演多重角色，从土壤生态、茶树品种、茶叶疗效、制茶工艺、茶汤技术、茶空间美学乃至宇宙生命科学，都是不得不涉猎的领域。而当我在接触日本茶道时，对普遍的茶道教授知其然而不知其所以然的事茶态度，不免惊讶。就如同本书中武田老师对森下典子的问题，回答道：“理由并不重要，重要的是照着做。也许你们会觉得反感，但茶道就是这样。”茶道就是如此？在西方教育的影响下，老师常鼓励大家勿囫囵吞枣，要学习思辨、提出疑问。相较于斯，日本茶道就是典型的东方思维：“马上做，不要思考，手自然知道，听手的感觉行事。”手的感觉，就是古人说的“熟能生巧”吧！传统工匠长年在锻炼手上功夫，不需思索，指尖自然就反射了内心的情绪。然而为避免流于匠意，应时时刻刻回过头来“聆听”心的声音。

大学时读米兰·昆德拉《不能承受的生命之轻》，个中奥义难以言喻。经过多年的茶事训练，生命也被锻炼得更为坚毅。当读到武田老师指导典子以轻驭重的茶道手势：“沏茶时，重的东西要轻轻放下，轻的东西才重重放下哟。”淡淡一语道尽生命的矛盾本质。我们往往因用力过度而造成自己与他人的负担，故“举重若轻”才是用心而不过度用力的智慧表现。

大道无器，中国自古崇尚老子无为的自在，却又同时推崇

儒家的礼仪之邦。武田老师说：“茶道，最讲究的是形，先做出形之后，再在其中放入心。”先取其形后置其心，也就是透过茶道仪式以达到静心的目的。茶人长年在固定的形式上演练，即便身处闹市，仍能将心安定下来。

《日日是好日》是一位日本茶人习茶二十五年的生活日志，作者恬淡低调的文字风格，一如修行多年的茶人姿态。诚心推荐给懂茶或不懂茶、习茶或教茶的您。当年首次阅读，触动了我初懂茶事的那份记忆。多年后再度温习，仍然感动不已。本书译名《日日是好日》，出自佛经《碧岩录》，意指透过修行改变了心境，即便遇上生命逆流，也能以平常心相待，一如茶人在面对不同茶汤或茶客时，应秉持此生唯一或最终一次的态度，心存感念而欢喜。

人澹如菊茶书院 李曙韵