

中国第一本详细讲解日本茶道的文化美学解析书

茶道

郑佩萱 著

体验最正统的日式美学
感悟以茶修身的生活方式

「一期一会」
人生中的每一次遇见都是唯一的
茶道的灵魂即是
珍惜当下，全心投入



Beijing Uni
北京联

ZHO
紫图

茶道

郑佩萱 著

中国第一本详细讲解
日本茶道的文化美学解析书



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

茶道 / 郑珮萱著.

— 北京: 北京联合出版公司, 2015.1

ISBN 978-7-5502-4425-2

I. ①茶… II. ①郑… III. ①茶叶—文化—中国

IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302981 号

版权登记号: 01-2014-7824

茶道 (茶の湯入门): 跟着做就上手的第一本日本文化美学解析书

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理

经远足文化事业股份有限公司 (幸福文化) 授予北京紫图图书有限公司独家发行

非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载

本著作限于中国大陆地区发行

茶道

项目策划 紫圖圖書 ZITQ®

丛书主编 黄利 监制 万夏

作 者 郑珮萱

责任编辑 王巍

特约编辑 张耀强 安莎莎 张雪

装帧设计 紫圖圖書 ZITQ®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

250千字 889毫米×1194毫米 1/16 17印张

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4425-2

定价: 78.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请联系纠错或调换

纠错热线: 010-64360026-103

了解日本传统之美，由茶道开始

日本文化中的茶道源远流长，它深入于日本人的生活中并孕育出独特的美学观点。日本茶道源自中国，在宋朝（日本镰仓时代）传入日本，经过室町时代，发展到安土桃山时代，由千利休构建出日本茶道的轮廓。日本茶道精神中的“一期一会”，强调的就是惜缘，珍惜彼此相聚的缘分。

很高兴在中国台湾，除了日文、日本料理与动漫文化之外，茶道也日渐普及。随着许多在台湾的日式建筑的修复，日式茶会的举办也越来越多，但在茶会上的礼节，台湾人却不甚了解，亦无处可获得相关知识，进行正确学习，因此减少了对茶道之美的感受，十分可惜。

如今，台湾第一位荣获日本茶道里千家（裏千家）宗家颁发的最高资格“准教授”的郑珮萱老师，是淡江大学日文系毕业生，毕业后持续专研日本文化艺术，走出了亮丽的人生道路，非常令人佩服，她通过二十年来的毅力及努力，取得了四项日本传统技艺专业证照实属不易，亦是台湾唯一一位拥有日本传统技艺四项全能的专业人才。淡江大学日文系以拥有如此优秀的校友为荣，并于二〇〇八年颁发杰出系友奖肯定郑珮萱老师的成就。郑老师开设京华日本文化学苑多年，积极培养日本文化艺术人才，并创设京华日本文化艺术交流协会，本人亦受邀担任顾问。很高兴通过郑老师的努力，让日本的传统文化及礼仪修养得到推广。

郑老师深入体验日本传统文化，在茶道世界中认真钻研，现在又将她在台湾的教学心得，出版了兼具实用与心灵提升作用的专书《茶道》，传递茶道精致之美，并分享到全球华人社会，为东方优美文化的流传做出了重大贡献。令人敬佩！

淡江大学荣誉教授
前日文系主任兼日研所所长
旭日中绶章获得者

陈伯陶

从茶道生活认识人生色彩

在二〇一〇年的初夏士林扶轮社的授证晚会上，有一位非常优雅美丽的舞者 KAYA 郑珮萱老师表演日本传统舞蹈。在仔细聆听并欣赏之余，我发现这是来台湾近六十年中看到的最正统表演，非常出色。感觉她的形象与舞姿之优美比日本艺人有过之而无不及。后来在扶轮社活动中因缘际会，才知道郑老师是目前国内唯一取得日本舞踊与传统茶道里千家准教授资格的艺术教育工作者。其治事严谨、艺精术优，我甚为景仰。

茶道源自于中国古代之“茶礼”，东传日本之后融入禅宗的思想并重新整理各种规范，成为一种以茶点待客、重视礼节、让人心与心之间交流的文化。透过茶道“和敬清寂”的核心准则，人们可以从茶会的流程里看到器物之美，体会礼节之雅，从品味茶的形、意、色之中体验渗透心灵、优雅细致的生活美学。这种由形入心的茶道艺术，在人们经历有效的历练后，使人的行为举止内化为日常生活中悠然自得、优雅有致的艺术。

除此之外，在茶道呈现低调内敛的华丽当中，可发现茶具世界中所谓的“铭”，其意味着制作人的心境与思维，透过其巧手透露其感情与智慧。每一件茶具表现着创作者借物喻情的深意，因此“品铭”的意可以说是在品茶的世界里甚具价值的一种艺术。其次，茶道中还有“间”的学问，这是日本文化中有别于其他文化的“哲学”观点。所谓“间”，即动作与动作之间的停顿，如书法当中“抑”、“扬”、“顿”、“挫”的“顿”，由于“间”的作用可使行动流程更顺畅且具节奏感。总之，茶道是一门艺术，学习其精髓可丰富人生，洗涤心灵，使举止优雅。在人浮于事的现今社会，学习茶道是丰富人生提升品味的最佳途径。今为优雅美丽的茶道传人作序，深感荣幸。

国际扶轮3520地区快乐促进委员会主任委员
PP.KING

台北科技大学工业设计系室内设计组副教授
王健

学习日本茶道，增添生活中的各种美好

“无心插柳柳成荫”，在澳洲初次接触日本茶道与舞蹈至今，不知不觉二十个年头就过去了。从学习、挫折、成长，到今日以一个专业的传统文化老师进行教学，能够拥有机会将这二十年的点滴心得分享给大众，感到由衷的开心与喜悦。



自小与阿嬷感情超级深厚，她老人家的日式教育，在我小小年纪时便打下了对未来学习的基础。她教导我自律、规矩、正直与为他人着想，同时也教导我面对逆境要有坚持的勇气。而这些珍贵的人生道理，在学习茶道、日本舞蹈等日本传统文化中，更是屡屡被提及。在这些文化滴水穿石的影响下，它们也成为我在社会上立足的最重要的处事准则。而日本文化的美好，让我在升学时也毫不犹豫地选择了淡江日文学系，更进一步地去探讨日本文化的精髓。

在学习茶道的头几年，我同时还有其他工作，每每到了该上课的时间，我总是迫不及待地准备上课，在规律的上班生活中，为自己增添了一些新鲜和精彩。日子一天一天的过去，随着不同的季节与机会，我跟随着老师参加不同的茶会，举办不同的茶事，对我而言，随着时间与经验不断的推移，茶道是一种累积的宝贝。有时生活上不如意时，因为拥有茶道这个学习重心，无形中也扩大了我生活的弹性与广度，很多事情，就在专心点茶之时，将烦躁随心而消，不再钻牛角尖。因为茶道的深与广，我的世界也得到了无限的延伸。

因缘际会下，开始了教学的日子。即使身为老师了，也不敢就这样松懈了学习。而教室里的学生是茶道给我的另一样宝贝。教学相长，对于茶道我也有更多的认识。孩子们因为茶道而训练了他们的专注力，这使他们能够在升学气氛高涨的中学时期，更加专注地去学习。也有正值花样年华的新人，选择了这样内外兼修的学习，日复一日，养成了美丽的姿态与宽广的胸襟，对于事物更是洒脱中拥有了不同的见解与创意。

在一些上班日的午后，还有一些主妇，退休了，孩子们也大了，当不再

準教授
鄭宗堯殿
今服以特別右資格
早格致者也
卷十系今日庚壬
利休居士十二世
一子 宗室石
平衛三平年十月一日

对于我而言，茶道是一个通往世界道路的敲门砖，无论学习多久，都会有着新鲜的体会。人生无常，所以更应珍惜当下，每一刻都是不同的体验。持续学习，就是累积生命的厚度，就是不断给予自己开创灿烂的机会。

感念这一路上不断给予我最细心指导的老师和许多在茶道道路上的同伴以及陪伴我成就此书的各方前辈，没有你们，不会有今日的我。一路走来，二十载转眼而过，这段日子对茶道的学习，也才只是初窥茶道殿堂之美的一隅。这段时间的付出与努力，也有幸获得了台湾第一位里千家准教授资格。但在荣幸之余，也感到身负责任，要把在茶道中所得的到不论是身或心上的美好都应传递给更多人知晓，也更期许自己尽微薄之力，将正确的教养观念扎根于台湾。感谢出版社给予我一个讲述理念与期望的机会，茶道的美与珍贵，已有许多的前辈多次论及，在这里，希望将这可以“活到老学到老”的观念，让更多人可以亲近和了解。茶道的世界广博，在此仅以初学者或是完全没接触的人也可以轻松理解的方式，将茶道的基础知识带给大家，让本书的读者都能以最简单、轻松的方式认识茶道。

来，一起进入茶道的世界吧！

郑珮萱
(宗萱)

Chapter 3

127 茶道具的美学

128 茶道具的欣赏

134 茶道具中的“铭”

●稽古日志●

138 惜物之哀

141 茶碗

147 茶筴、茶杓与柄杓

153 茶枣、茶入与仕覆

156 釜与炉

160 床之间的茶道具：挂物、花入与香合

●稽古日志●

166 追求完美，不执着于完美

Chapter 4

171 跟着做，你也可以完成一个茶席

172 稽古的意义

●稽古日志●

174 差不多 X 差不多，就是差很多

178 看的多，学的更多

180 割稽古

180 帛纱的折法

181 将帛纱挂置腰间

182 放入前襟（怀中）的方式

183 帛纱的基础折法（草）

185 茶枣的清洁

186 茶杓的清洁

187 茶筴的清洁

- 188 茶巾的折法
- 189 茶碗的清洁
- 193 **盆略点前**
- 193 盆略点前流程
- 193 点前准备
- 194 和室内的准备
- 194 点前开始
- 196 静心
- 196 清洁茶具
- 201 打薄茶
- 205 收拾清洁道具

●稽古日志●

- 210 **忘记也是一种学习**

Chapter5

- 215 **特别企划 | 京都必去茶席体验区与采购路线攻略**

- 216 **在京都，最正统的茶会体验**
- 216 高台寺四季特别茶会——平心静气，古刹体验古风情
- 220 平安神宫——京都人的茶会生活
- 223 宇治对凤庵——抹茶乡里的标准茶室
- 225 福寿园——摩登街道上闹中取静的茶会体验
- 227 瑞庵——在京都的江户千家流
- 230 美好园——古仪流派茶道拜见
- 233 **抹茶好朋友**
- 233 茶道具
- 236 怀纸
- 238 抹茶粉
- 240 和果子
- 243 **隐藏在台湾的正宗京都抹茶味**
- 243 一日一茶的台湾辻利茶屋



附录

- 247 茶道术语索引
- 250 茶道会话

茶道精神与茶道历史

茶道之美，之所以令人穷尽一生仍然无法窥其全貌，不只是在于其器物之美与礼节之雅，更在于茶道精神所能带给人的那片心灵绿洲。



茶道精神

◆茶道的精神在于奉上一服令人满足的茶，其间的点滴心思与专注，也成为人一辈子追求完美和谐人生的道路指引。

什么是茶道？“茶”指的是茶汤（茶の湯），而“道”表示的是一种制作的方法。茶道源自于中国的茶礼。传入日本后，它融入了禅宗的思想，并重新整合了各种规范、准则，成为一种以点茶待客、重视礼节与人心之间交流的文化。在学习与实践的过程中，由形入心，也是透过待客之道、尊重自然、重视心灵、认识美学等等各个层面来学习并内化成生活态度的一种人生哲学。许多人接触茶道之初会受到感动，是因为它的优雅与细致感，让人充分感受到茶道文化所呈现出来的美学和品位。但经过一段时间

的接触后，五感就慢慢地被活化了，对于生活中细微的变化也能敏锐地察知与感觉。其实那并不是因为茶道神奇的训练而练成的，而是借由茶道一定的程序与方式，带领学习者循序渐进地走进了一个让人觉得满足的世界，并对所有事物做细致与精准的考虑，使人面对即便是朴实简单的事物，透过敏锐的心，也能发现出其内在纯粹的力量。茶道的价值在德、智、体、群、美中各有体现，但更重要的，是它随时间累积可以超出经验价值。在了解茶道所重视的精神后，以此为旨，才能更有效地将历练自然地内化为经验，然后在各种状况下都能悠然自得，对于生活中的种种幸福，也能随时随地获得。



茶道精神在于当下专心一致而趋向完美，即便是基础的清洁茶道具，也要求意念集中地精准完成。



礼和、入敬、心清、意寂为茶道四谛，也是茶道的“心”，依照这样的心跳动，律动出茶道生活的各种不同节奏。

◇和敬清寂——茶道四谛

茶道一路发展下来，以村田珠光发起的草庵流的侘茶为分水岭，之后茶道同时往精神层面上、人文层面上与文化美学层面上更进一步地发展。也许刚刚接触茶道的人都会被这种又近似乎又远的美好与文化蕴含吸引，但对其为何会有这样的力量却不甚明了。也许我们可以说，了解茶道的“心”，是感受茶道的美的第一把钥匙。

在茶道中，有一个核心的准则，也是茶道精神的目标，熟悉日本文化的人也许早就听过，就是“和、敬、清、寂”。这是由日本的“茶圣”千利休将村田珠光所提的“谨、敬、清、寂”的“谨”改成了“和”，使其更符合日本人的社会观念。也有人说，“和、敬、清、寂”是茶道的“心”。

从字面的意思看来，“和”代表和谐的状态，“敬”说明了尊敬的态度，

“清”指的是己身内外皆须洁净，而“寂”则道出了幽雅的静谧与沉静。

和——在圣德太子制订的《十七条宪法》的第一条中说了：“一曰：以和为贵，无忤为宗。人皆有党，亦少达者。是以或不顺君父，乍违于邻里。然上和下睦，谐于论事，则事理



茶室内，人与人以礼自持，以礼相待，共同创造和谐氛围。

自通，何事不成？”大意是说，臣民做人做事要以和为贵，上下邻里间都要和睦相处；和谐讨论，则凡事都能沟通，没有不能成的事情。

延伸到茶事中，即在茶室里的每个人都需要恰如其分地做好自己的角色，并以彼此共同拥有和谐共鸣的精神来一起完成茶事。所有在茶室里面的举止、程序、布置、考虑，都会基于“和”的精神来发生。而要将“和”的精神发挥出来，则不可缺少体贴的心。当有体贴的心时，凡事皆会为对方着想，小至身边的人，大则扩展至全体的感受与氛围。然而，一时的殷勤与过度地以对方为主，容易让整体的和谐失去平衡。举例来说，当有重要的客人来晚了的时候，虽然要悉心照料，不使其感到尴尬与受到冷落，但也要顾及已入座者的心情，不可影响茶会的进行与气氛，更不可以因为晚来者的地位等，而去调整原来已经入座客人的次序。主人要多方考虑，客人要尊重现场状况，方可将“和”达成。而当怀有体贴之心时，“和”的氛围也开始应运而生。因此，在进入茶室后，也要将外在纷扰与竞争的心情放下，这样才可以在茶室这个大和弦中与其他人共同创造出美丽的共鸣。

敬——承接着和的概念。在社会中，人是无法独自生活的，需要彼此间的相互帮助与支持。然而，要彼此和谐共处，则还需要互相尊重。当大家彼

此尊重的时候，就不容易引起争纷。古人说：“相敬如宾”。亲密如夫妇，也要有相互尊重之心，才能琴瑟和鸣。但尊敬的心情并非惧于外在环境或是任何利害关系，而是一种谦虚而开放的心情与态度。不仅是对于人际关系，对于自身所处的周围环境中的人、事、物，皆可抱着这样平和且开放的尊敬之心，不卑不亢，亦不怀有竞争意识或比较之心。自然也就不容易有气愤或是妒忌，从而将自己融入其中而自在快乐。

进一步看，敬的概念也可不仅局限在人与人之间的相处。若是能

对身边的事物，甚至自然界的一切都坦然地抱着敬意，则能培养出包容与谦虚的胸怀。尊重身边的人和事，便不会目空一切，不会自恃傲物而失去自我，处事态度自然和缓圆融。而当放下自我的执见时，世界的丰富度也因此而跃升。当持着敬的态度时，在学习上像海绵一样吸收，在日常生活中与人和睦相处，在人生的道路上则可以用开阔的心胸广纳世界上许多隐而不显的美好与惊喜。

清——在此处不仅指物质上肉眼可见的干净，更指心境的清明。人难免有或多或少心灵上的不纯净，也许细微到无法察觉，又或受碍于人自己的思想或外在的价值观而蒙蔽了心中本有的觉性。衣服脏了或是房间乱了，清洗、打扫后，就可以恢复干净，然而心里的不洁净，却不可能用这么简单的方法根除。有时，人也有许多的理由与说法，为自己心理的不纯净而解释开脱。而这些心中的小污点日积月累，既会成为他人与己身之间的隔阂，同时也可能会变成一种生活中不愿去正视的隐形压力。在自己无法做到不受外在影响的时候，通过偶尔对自己的提醒，来清静自己的内心，就如同时时打扫房间



不仅是对人，对茶室内的所有物品，也都抱着诚敬的心情，由外而内地让自己体会对万物尊重之心。

一般，让自己心中拥有一片平静的净土。

所以，茶道中要求“清”，也是为了让入可以将因为人性或私念而产生的小污点净化掉。许多茶道点前中清洁的动作、茶室的整理与进入茶室后便将一切外务置于室外的观念，都是以有形的动作与无形的氛围来协助人在当下清静自己的心，不让那些或大或小的脏污影响了人心灵上悠然的自由与开放。

寂——这里可不是寂寞的意思，而是在讲述一种安静平和、如无声世界般的沉静心情。当心思平静了，面对万事万物就不会被世俗的纷扰与价值观所影响，从而以恬淡的心情达到随心所欲的心境。但达到寂的状态，并不是对于外在环境采取冷漠的态度，将自己隔离并武装起来，不受他人影响；也不是强迫忽视自己对外在的感受或是以勉强忍耐来维持心中的平静；而是对于自己，以不设限的心情、谦虚的态度，设想可能会造成自己心情波动的事物，然后预先

准备，使自己的心在一个可以“不变应万变”的状态下从容以对。而对外，不只以自己的角度去诠释事物，同样也不以眼前的利害得失让自己担忧惧怕。既然不存在以自己的角度去看清社会事物的本质，自然就不容易有贪心或是担心等等情绪影响自己，从而让自己的心一直处于一个平和的状态。在茶道中，并不会特别去制造声响，或是使用音乐，而是以自然的声音，衬托出茶室中静谧的气氛，来使在茶室的人可以沉淀心情。偶尔发出哔哔剥剥烧炭声、舀水入碗的淅沥声，或是在补一勺冷水进入滚烫的沸水时，“嘶”的一声后，那茶室进入了一个极静的瞬间，都是让人可以



无论茶室内外，每一个角落都需清扫，也象征进入茶室内要将自己的心境整理洁净。



在宁静的环境中，一枝芽也能呈现出其静态时“寂”的美感。

充分感受寂寥静谧的时刻。

茶道中的“和、敬、清、寂”，也有人称作茶道四谛，是学习茶道的准则。但请别担心这个准则太难，或是不合人情常理。其实它就发生在生活中的许多方面。每天与父母或邻居的一声早上问好，那是“和”的表现。在地铁站内不饮食，或是专心倾听客户或老师的谈话与授课，那是一种“敬”。每天将自己的房间整理清洁，常常不执着于眼前的事情而任由自己将心情放空归零，以开放的态度接受每一天的来临，那就是在做“清”了。时时明白自身所处的环境，保持一个愉悦的心情，不随他人情绪发生波动，不因外在事物而担忧，自然就是“寂”了。虽然“和、敬、清、寂”很难说怎么样才是一个正确的标准，但那是一个趋向的过程。

日常生活中，处处都隐含着“和、敬、清、寂”。而茶道学习也就是让人透过点前与茶事的学习更有意识地去体会这四个原则，从而一步一步地让自己的生活更加圆满与喜悦。