

# 日本茶道



日本文化八讲 第二讲

上海财经大学 叫雷宁  
2024.9.26 於2111

日本茶道是在“**日常茶饭事**”的基础上发展起来的一种仪式化的活动，它将日常生活行为与宗教、哲学、伦理和美学熔为一炉，成为一门综合性的文化艺术活动。它不仅仅是物质享受，而且通过茶会，学习茶礼，陶冶性情，培养人的审美观和道德观念。

现在的日本茶道分为抹茶道与煎茶道两种，茶道一词所指的是较早发展出来的抹茶道。





# 日本茶的起源

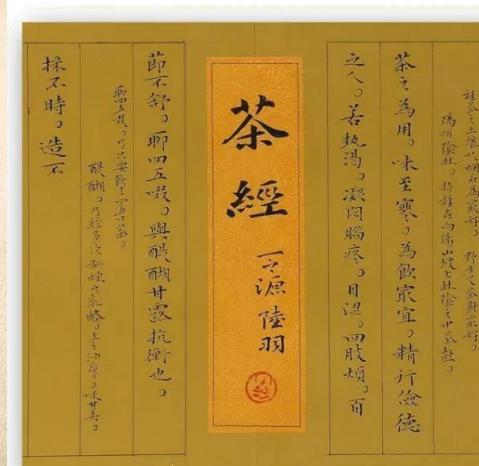
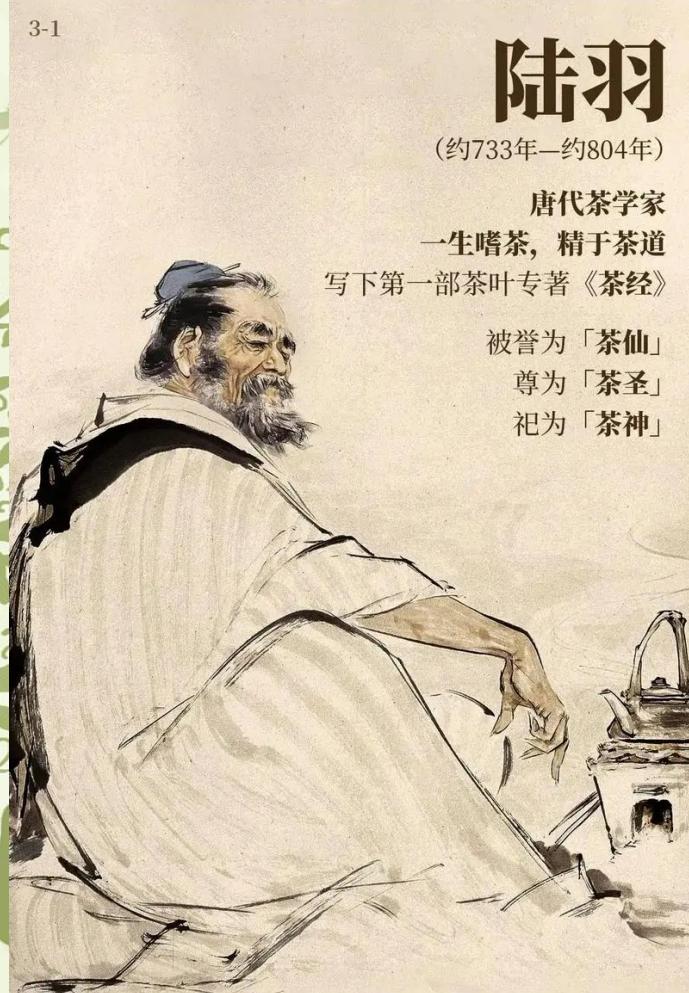


- 公元630—894年的264年间，日本共向隋朝和唐朝派遣了20次遣隋史和遣唐使。正是这些遣唐使将茶籽带回了日本，并将饮茶作为一种高雅风流的文化现象介绍到了日本。
- 日本僧人**最澄**在**浙江天台山**留学，回国时，不仅将天台宗带到日本，还将茶种带回**京都比睿山**，种在**日吉茶园（日本茶发祥地）**，现在还有一棵据说树龄长达千年的古茶树。每年4月12日—15日，日吉茶园还要举行庄严的献茶仪式，将茶贡献给诸神。



# 日本茶道歴史

3-1



## 斗茶盛况



## 日本茶的起源



日本僧人**荣西**于1168年(27岁)和1187(46岁)两次入宋，在天台山研习佛法并修学茶艺，回国后致力于传播禅宗，是日本临济禅宗的始祖，并写成了著名的《吃茶养生记》(日本第一部茶书专著)，认为：“茶也，末代养生之仙药，人伦延龄之妙术也。山谷生之，其地神灵也。人伦采之，其人长命也。”，介绍了如何用茶叶来治病，探讨了茶对人们延年益寿的功效，并记录了南宋时期流行于江浙一带的制茶过程和点茶法，从而被誉为日本的“**茶祖**”。



於 高山寺



建仁寺  
(荣西创建的京都第一座禅寺)



## 日本茶道与径山寺

- 日本禅宗圣一派开山、留学僧圆尔辩圆带回了径山茶的种子，种植在自己的故乡静冈县。日本曹洞宗始祖道元于1225年赴经山寺求见住持期间见识了径山茶宴，回国后将其茶礼带回了日本。
- 宋理宗开庆元年（1259年），日本南浦绍明禅师来径山寺求学取经，拜径山寺虚堂禅师为师。学成回国后，将径山茶宴仪式，以及当时宋代径山寺风行的茶碗一并带回日本。在此基础上，结合日本国情，使日本很快形成和发展可以茶论道的日本茶道。同时，将从天目山径山寺带过去的茶碗称作“天目茶碗”，在日本茶道中使用。至今，在日本茶道表演过程中，依然可以见到当年从中国带去的“天目茶碗”的踪影。





## 日本茶道历史

日本茶道的鼻祖**村田珠光**（1423—1502），19岁时进了**大德寺**酬恩庵（今称一休庵），大德寺是著名的临济禅宗的寺院。珠光跟**一休宗纯**（1394—1481年）参禅，获得一休的认可。他将**禅宗思想**引入茶道，形成了独特的草庵茶风。珠光通过禅的思想，把茶道由一种饮茶娱乐形式提高为一种艺术、一种哲学、一种宗教。

珠光完成了茶与禅、民间茶与贵族茶的结合，为日本茶文化注入了内核、夯实了基础、完善了形式，从而将日本茶文化真正上升到了“道”的地位。



# 大徳寺





## 日本茶道历史

日本茶道宗师**武野绍鸥**（1502—1555年）承先启后。大永五年（1525年），武野绍鸥来到京都，师从当时第一的古典学者、和歌界最高权威、朝臣三条西实隆学习**和歌道**。同时，师从下京的藤田宗理、十四屋宗悟、十四屋宗陈（三人皆珠光门徒）修习**茶道**。

他将日本的**和歌道理论**中表现日本民族特有的**素淡、纯净、典雅**的思想导入茶道，对珠光的茶道进行了补充和完善，为日本茶道的进一步民族化、正规化作出了巨大贡献。武野绍鸥的另一个功绩是对弟子**千利休**的教育和影响。





## 日本茶道历史

**千利休** (1522-1592年) 先拜北向道陈为师学习书院茶，后经北向道陈介绍拜武野绍鸥为师学习草庵茶。天正二年 (1574年) 作了织田信长的茶道侍从，后来又成了丰臣秀吉的茶道侍从。

他在继承村田珠光、武野绍鸥的基础上，使草庵茶更深化了一步，并使茶道摆脱了物质因素的束缚，还原到了淡泊寻常的本来面目上。**利休是日本茶道的集大成者**，是一位伟大的茶道艺术家，他对日本文化艺术的影响是无可比拟的。





## 里千家 VS 表千家

- 日本茶道几大流派：**表千家、里千家、武者小路千家**等。表千家比较内敛少有对外宣传开放的机会，里千家和武者小路千家有许多培训机构，更加开放创新一些。
- 表千家：**千家流派之一，始祖为千宗旦的第三子江岭宗左。其总堂茶室就是“**不审庵**”。表千家为贵族阶级服务，他们继承了千利休传下的茶室和茶庭，保持了正统**闲寂茶**的风格。
- 里千家：**千家流派之一，始祖为千宗旦的小儿子仙叟宗室。里千家实行平民化，他们继承了千宗旦的隐居所“**今日庵**”。由于**今日庵**位于**不审庵**的内侧，所以不审庵被称为表千家，而今日庵则称为里千家。



# 抹茶的历史



起源于隋唐，盛于宋，并发展为茶宴。蔡襄在《茶录》中记载了饮茶的方法：把团茶击成小块，再碾成细末，筛出茶末，取两钱末放入烫好的茶盏，注入沸水，泛起汤花品尝色、香、味，佳者为上。





# 什么是优质抹茶-绿茶粉可不等于抹茶哦~

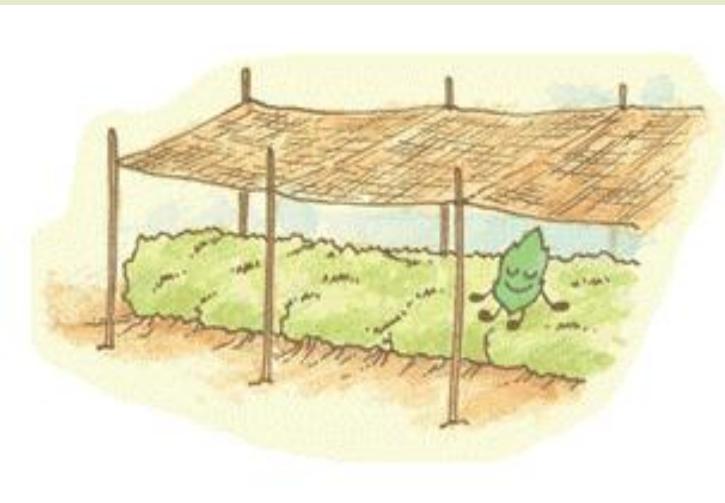


**树种：**无性系繁殖的树种。长出的叶子更鲜嫩，做出的抹茶口感更好。

**采摘时间：**以西湖龙井为例，清明节前采摘的茶叶品质最佳。但抹茶采摘要推迟到五月份。这是为了延长茶叶的生长期，以减少茶叶中苦涩的茶多酚。

**种植场地：**覆下园的形式进行栽培。当茶树长出新芽时，于采摘二十天前的时候，将整个茶园用芦苇草之类(现在都使用布类)予以覆盖，以便遮断日光照射，藉以减弱涩味，增加甘味。

**制作工艺：**以石磨超微粉碎即为抹茶，平均粒径为3  $\mu$  (微米)，一般细菌的大小为 1 $\mu$ 。



---覆下园



# 抹茶的制作工艺



覆下园栽培春茶，  
遮光，保持甘味



4月下旬萌芽后30天  
左右进行采摘



蒸青



冷却干燥



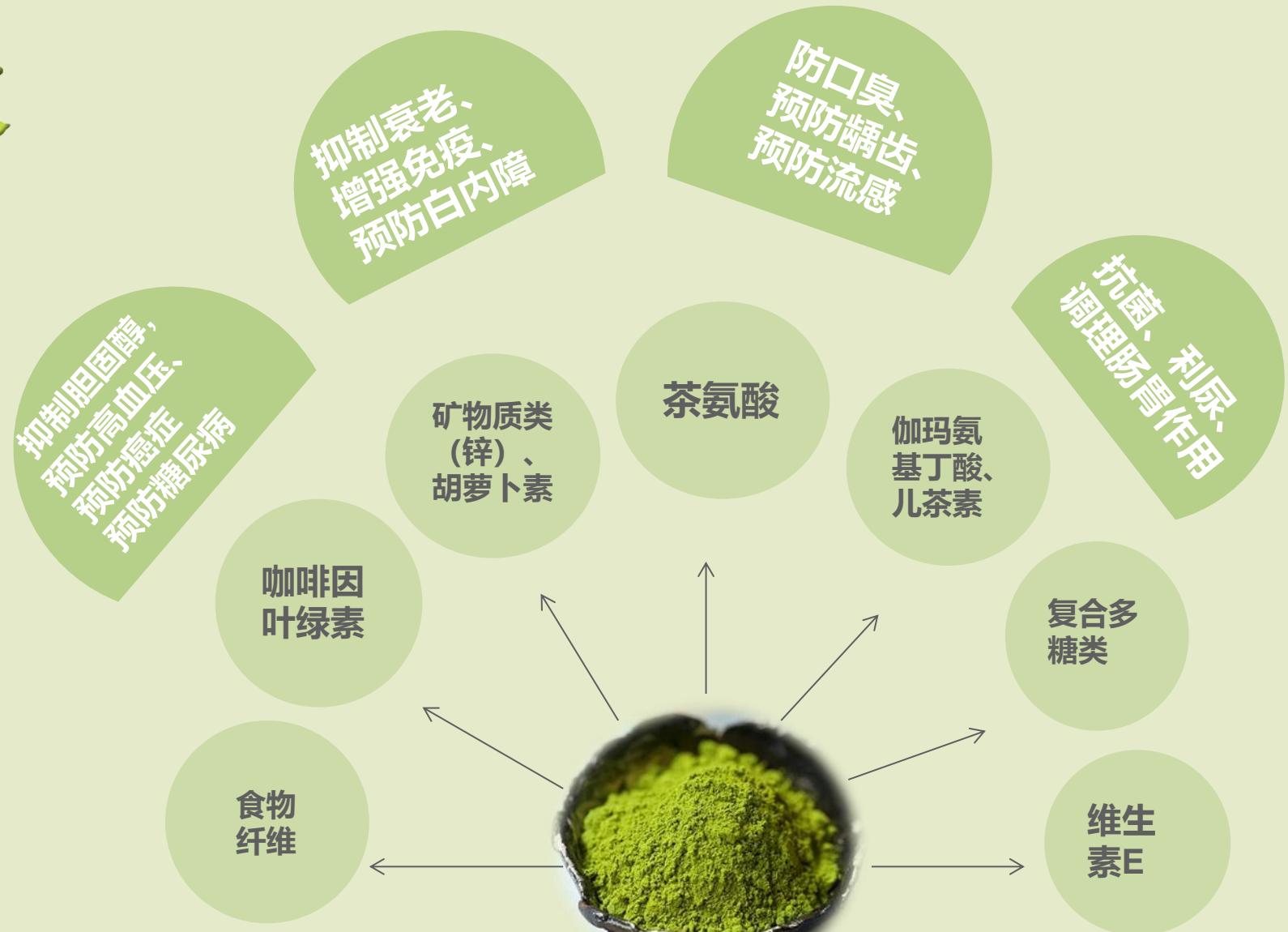
平均粒径为3微米  
的超微粉末



用石磨碾磨

# 抹茶的功效

普通茶虽然含有极高的营养成分、但是茶叶里真正溶于水的部分仅仅为35%，大量的不溶于水的有效成分都被人们当做茶渣扔掉。实验证明，吃茶比之喝茶能够汲取更多的营养，一碗抹茶里的营养成分超过30杯普通绿茶，所以日本茶道的老师们几乎无一不长寿天年。



# 茶道精神

世当珍惜  
难得一面  
期一会



# 江户幕府末期的大茶人井伊直弼著 《茶汤一会集》

“追其本源，茶事之会，为一期一会，即使同主同客可反复多次举行茶事，也不能再现此时此刻之事。每次茶事之会，实为我一生一度之会。由此，主人要千方百计，尽深情实意，不能有半点疏忽。客人也须以此世不再相逢之情赴会，热心领受主人的每一个细小的匠心，以诚相交。此便是：一期一会。”

这种“一期一会”的观念，实质上就是佛教“无常”观的体现。佛教的无常观督促人们重视一分一秒，认真对待一时一事。当茶事举行时，主客均极为珍视，彼此怀着“一生一次”的信念，体味到人生如同茶的泡沫一般在世间转瞬即逝，并由此产生共鸣。于是与会者感到彼此紧紧相连，产生一种互相依存的感觉和生命的充实感。

# 茶道四谛



和敬清寂  
和谐和悦  
相敬相爱  
内心清净  
忘却一切

和敬清寂



# 茶道四谛：和、敬、清、寂

## （一）和

茶道四谛中的“和”，既表示和谐的和，又表示和悦的和，它体现了支配茶道整个过程的精神。“和谐”注重形式方面，“和悦”则表示内在的感情，茶室里的气氛就是在这种“和”的精神下建立起来的。

## （二）敬

敬的思想本源自禅宗，禅宗主张“我心即佛”、“万物皆有佛心”，认为在“真如”面前所有的人都平等不二。茶道吸收了禅宗的“心佛平等”观，并加以升华和提炼，形成了“敬”的情感概念。最能体现这种“敬”的意念的，应是茶汤中的“一座建立”，所谓“一座”，是指参与茶事的所有的人，“一座建立”是说参与者的地位都是平等的，人们要相互尊重，创造、共享一个和谐的茶室气氛。



# 茶道四谛：和、敬、清、寂

## (三) 清

清即清洁，有时也指整齐。茶道四谛中的“清”更多的是指对灵魂的洗涤。在被称为露地的茶庭里，茶人们要随时泼洒清水，在迎接贵客之前，茶人们要用抹布擦净茶庭里的树叶和石头，茶室里不用说是一尘不染的，连烧水用的炭都被提前一天洗去了浮尘，茶人就是这样通过去除身外的污浊达到内心的清淨的，实现“物我合一”的境界。

## (四) 寂

作为茶道四谛的第四个构成要素，寂也是茶道追求的最终境界，没有它就没有茶道的存在意义。在这个概念上，禅与茶被密切地联系在一起。“寂”在梵语中指“静寂”“和平”“静稳”，它还在佛典中被用作“死”“涅槃”“无”的意思。在茶道中，这个词又与“贫寡”“至纯”“孤绝”的意思相近，即当修禅者或是茶人完成了对各色事物的否定之后，便进入了一个无的世界，这里没有声音，没有色彩。



# 和 敬 清 寂

“和”主要是指主人与客人的和合，没有隔膜；

“敬”是相互之间尊敬的感情；

“清”是必须保持心灵的清净无垢；

“寂”要求茶人忘却一切，去创造新的艺术天地。

四谛的根本在于“寂”，它可以被表现为佛教中心的涅槃、寂静、空寂、寂灭，在积极意义上是“无”，即“主体的无”。由此可见，和敬清寂四谛是以“寂”为根源，以“寂”为最高层次而体现的法则，也可以说四谛归结于“寂”这一谛。

# 茶庭





茶室









# 点茶用茶道具



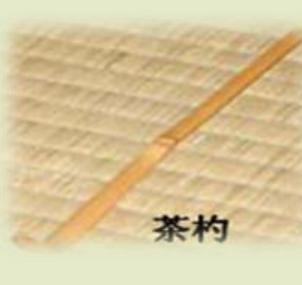
风炉



盖置



建水



茶杓



茶碗



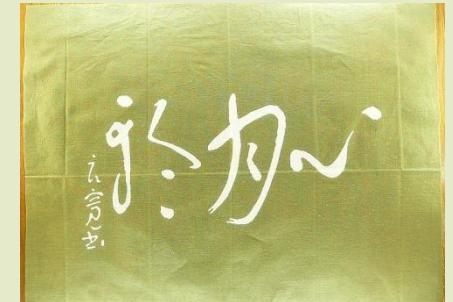
柄杓



指



枣



黑乐和红乐



# 其他







枣：薄茶用的茶罐



茶入：浓茶用的茶罐。



茶筅



茶杓



柄杓



釜



棚



插花



字轴

# 茶会的顺序

- 更衣
- 观赏茶亭
- 初茶
- 初碳
- 茶食 (怀石料理)
- 中立
- 浓茶
- 后碳
- 薄茶
- 退室

# 薄茶和浓茶的区别

## 浓茶

主人为中心的少数人的茶事活动。一碗浓茶，宾主依次传递来喝。用带馅的点心，称为“主点心”。

## 薄茶

大型茶会或者寺庙茶会时多用。一人一碗点茶。喝薄茶前先吃干菓子。非浓茶的茶会也会有招待客人吃“生菓子”的情况。



# 抹茶点心和料理



# 和果子的种类

一般而言，浓茶配生菓子，薄茶配干菓子。但薄茶茶会中也可用生果子。



日本点心分为3类：

1.水分含量20%以下为 **干菓子**  
2.40%以上的为 **生菓子** (带馅的)(半糞30%以上)

3.中间则称为 **半生菓子**









真鯉  
まこい



紫陽花  
あじさい



姫椿  
ひめつば



吹流し  
ふきながし



和菓子也经常被设计成艺术品，也需要迎合季节感。例如夏天的日式点心会有较强的透明感，给人一些凉意。也有被细巧工艺雕琢的点心，各式各样，展现另一个花花世界。





谢谢倾听！