

通往日本茶道之路 —讀森下典子《茶道帶來的十五種幸福》

林珍瑩* 施拓全**

摘要

《茶道帶來的十五種幸福》是森下典子的茶道代表著作，內容豐富、描述生動、情感自然流露，作者自述其學習日本茶道二十五年的體悟，是一本平實、可貴的習茶書籍，2012年3月由台北橡實文化公司出版。其實，此書在2002年9月即已初版於台北一方出版社，書名為「日日是好茶—茶道帶來的十五種幸福」，內容無推薦序，除了書名、部分篇名與2012年版本略有不同外，正文等相關內容並未增刪修改。相隔十年再版，之所以依然深受專家的好評，係因此書真切地呈現作者的習茶歷程、及其老師的言教身教，對於有志於瞭解日本茶道者而言，具有重要的探討價值，此乃本文之所以撰寫的緣由。

本文內容分為兩部份：其一，武田老師的教學要點，歸納為四項：遵循典型、先形後心、茶境經營、觀摩體悟。其二，森下典子的習茶體悟，呈現在三個層面：文化認知、茶道涵養、人生體悟。

關鍵詞：茶道、日本茶道、森下典子

* 台南應用科技大學美術系副教授

** 國立高雄餐旅大學通識教育中心副教授



The Japanese Tea Ceremony—*The Fifteen Types of Happiness that*

Sado Brings by Noriko Morishita

Lin.Jen-Ying* Shih.To-Chuan**

Tainan University Of Technology Department of Fine Arts Associate Professor*

National Kaohsiung University Of Hospitality And Tourism General Education Center

Associate Professor**

Abstract

The Fifteen Types of Happiness that Sado Brings is a representative book on *sado* (the Japanese tea ceremony) written by Noriko Morishita that features lively content and natural emotions. With 25 years of *sado* experience, the author describes her understanding of the Japanese tea ceremony. This book is a simple and valuable work regarding *sado*. *The Fifteen Types of Happiness that Sado Brings* was published by Acorn International Publishing Ltd., Taipei, Taiwan, in March 2012. However, an initial edition was published by Yi Fang Publishing Ltd., Taipei, in September 2002, with the title translated as “*Every Day is a Good Day for Tea—The Fifteen Types of Happiness that Sado Brings*.” No preface was included in the first edition. However, excluding the title of the book and various chapters, the relevant content of the reprinted book contains no additions or deletions compared to the first edition. Although published a decade after the first edition, the reprint of *The Fifteen Types of Happiness that Sado Brings* also received positive reviews from experts because it provides an authentic account of the author’s experience learning *sado* and the lectures and examples of her teacher, Takeda. For people endeavoring to master the art of the Japanese tea ceremony, this book possesses significant referential value. This was the primary motivation for this study.

The content of this study is primarily divided into the following two parts: (1) Takeda’s 4 main teaching focuses, that is, following classic and traditional practices, mastering the external before the internal, managing the *sado* state, and observing and understanding; and (2) the 3 main levels of Noriko Morishita’s understanding of the practice of *sado*, specifically, cultural cognition, the self-restraint of *sado*, and an understanding of life.

Keywords: *sado*, Japanese tea ceremony, Noriko Morishita



壹、前言

《茶道帶來的十五種幸福》是一本平實、可貴的習茶書籍，描述一位日本茶人在二十五年間(1977~2002)，學習日本茶道所體悟十五種的幸福，內容豐富、描述生動、情感自然流露。作者森下典子，1956年生於神奈川縣橫濱市，日本女子大學文學部國文科畢業，曾任專欄採訪記者，具專欄寫作經驗，出版《典奴溫度計》、《典奴波斯灣冒險》、《感動典奴的故事》等書。《茶道帶來的十五種幸福》是森下典子的茶道代表著作，2012年3月由台北橡實文化公司出版，內容採單元式的散文體例，包含前言、後記、序章、正文十五篇¹，及解致璋、祝曉梅、李曙韻等三位專家撰寫的推薦序。譯者夏淑怡，東吳大學日文系畢業，曾任職出版公司，現為專職譯者。此書在2002年9月即已初版於台北一方出版社，書名為：「日日是好茶—茶道帶來的十五種幸福」，內容無推薦序，除了書名、部分篇名與2012年版本略有不同外²，正文等相關內容並未增刪修改。相隔十年再版，依然深受專家的好評，誠如李曙韻在「推薦序」〈一本永不褪色的茶人日記〉一文中所述：「恬澹低調的文字風格，一如修行多年的茶人姿態。誠心推薦給懂茶或不懂茶、習茶或教茶的您。」³

本文之所以撰寫，正因為此書真切地呈現作者的習茶歷程、及其老師的言教身教，對於瞭解日本茶道，具有重要的探討價值。內容分為兩部份：其一，武田老師的教學要點，歸納為四項：遵循典型、先形後心、茶境經營、觀摩體悟。其二，森下典子的習茶體悟，呈現在三個層面：文化認知、茶道涵養、人生體悟。

貳、武田老師的教學要點

誠如祝曉梅在「推薦序」〈空谷足音〉一文中的共鳴話語：「翻開這本書，就如翻開我學習茶道的心情扉頁，瞬間穿過時光隧道，回到最初的原點……探索的好奇、恩師的話語、大自然的啟示、學習的興奮……一幕又一幕，躍然紙上、歷歷猶新。」⁴流派繁多、禮法森嚴之日本茶道內涵，並非《茶道帶來的十五種幸福》一書的主要內容；作者與老師之間的良好互動、及其心路歷程，才是此書的撰寫宗旨。書中述及的教學要點，主要有四項：遵循典範、

¹ 十五章篇名：〈知道「自己，一無所知」〉、〈自然上手〉、〈集中精力於「當下」〉、〈觀有所感〉、〈目睹真品〉、〈品味季節〉、〈五感與自然相繫〉、〈用心於當下〉、〈順其自然過日〉、〈這樣就好〉、〈人生必有別離〉、〈傾聽內心深處〉、〈兩天聽兩〉、〈靜待成長〉、〈放開眼界，活在當下〉

² 原版與再版篇名計有三篇不同，茲依序對照如下：〈終於理解“自己所不知道的事”〉與〈知道“自己，一無所知”〉、〈親眼目睹真品〉與〈目睹真品〉、〈維持現狀就好〉與〈這樣就好〉

³ 見森下典子，《茶道帶來的十五種幸福》，(台北：橡實文化公司，2012年)，頁13。案：下文引自此書內容者，註釋中僅標示“頁碼”。再案：本文在行文中「森下典子」、「作者」、「她」等三詞同指一人。

⁴ 頁8。



先形後心、茶境經營、觀摩體悟。由於武田老師對於教學原則的堅持，往往造成學生的挫折、疑惑、甚至於不滿，初學茶道者更是如此；然而，武田的堅持，實有其深刻的教學理念與目的。茲分別論述於下。

一、遵循典型

靜默不問、服從照做，是武田老師相當堅持的教學原則，也是作者深感困惑的事。在〈知道「自己，一無所知」〉一文中，描述她遇到許多問題，請教老師「為什麼」時，卻得到如此的回答：「不必問為什麼。總之，照著做就對了。……別問為什麼。一直問“為什麼”，我也很傷腦筋。總之，不懂也沒關係，照著做就對了。……理由並不重要，重要的是照著做。也許妳們會覺得反感，但茶道就是這樣。……這就是茶道，沒什麼道理好說的。」雖然，老師認真地教授茶道要領，如：「沏茶時，重的東西要輕輕放下，輕的東西才重重放下呦！」對於開始習茶的作者而言，是難以理解的：「我一直以為問“為什麼”是很好的學習態度。在這裡，這樣問卻很失禮。」⁵因為，對於有心學習者而言，「知其然，不知其所以然。」是深感困擾的事。

然而，老師明知這種教學方式會使學生反感，也會使自己苦惱，為何還是要依循這種原則？其思維理路究竟是什麼？茲就「遵循典型」的教學理念，進行闡述。

日本茶道創始人村田珠光在寄給大弟子的信函中，曾說：

此道最忌自高自大，固執己見，嫉妒能手，蔑視新手，最最違道，須請教於上者，提攜下者。⁶

此乃說明學習茶道必須具有謙虛能容的胸襟，還必須取法乎上、「請教於上者」，即肯定「遵循典型」的意義。茲舉陸留弟在〈日本茶道的四大文化元素〉一文中對於茶道典型的看法：

茶道與建築、茶器、禪、詩歌、人、美以及精神等密切相關，人們對於茶的各種憧憬、對於它的百般冥思都凝聚在茶道的“型”之中。為了完成茶道的“型”而做出種種努力的人們至今依然被銘記在心。⁷

⁵ 頁40~43。

⁶ 見楊薇，〈淺議道家思想對於日本文化的意義〉，《大連大學學報》第33卷第2期(2012年4月)，頁78。

⁷ 見陸留弟，〈日本茶道的四大文化元素〉，《湖南農業大學學報》第13卷第1期(2012年2月)，頁59。



再舉滕軍在《日本茶道文化概論》一書中述及日本茶具的擺設意義：

這些放置法是茶人們幾百年來實踐探所的結果是最科學最合理的位置。⁸

由以上兩段引文可知，典型的形成不僅有其長久而深厚的歷史文化作為背景，同時更是科學而理性的思維結果。因此，筆者認為，武田老師的「不必問」並非不可問，而是慎問、不要急著發問；「照著做」並非教人盲從，而是有高標準的典型作為指引。

岡倉天心在《茶之書》一書中認為：

茶道大師總是努力不懈地追求藝術家之上的東西，也就是讓自己本身也成為藝術。……
茶道大師對於藝術界的影響是如此鉅大而深遠，但是與他們對於處世與人生觀的影響力相較的話，恐怕也是微不足道的。⁹

可見，相較於茶道藝術，茶人的德性風範毋寧是更為重要，此乃茶道的本質內涵。因此，筆者以為武田教人「靜默不問、服從照做」，此種「遵循典型」的教學方式，其目的在於養成「自覺不足」的謙遜個性，進而以「茶人典範」作為理想目標。

二、先形後心

在遵循典型的教學理念下，武田老師嚴謹的規矩要求，使作者產生相當大的挫折與質疑。在〈自然上手〉一文中，描述老師每次上課時，都在水屋裡準備好未曾見過的新道具，總會出現一些令作者記不住的事物，使她忍不住地想要做筆記；然而，老師的原則是：「不行！練習時，不可以記筆記。」若老師發現學生硬背行茶流程，其原則也是如此：「啊，不要用背的。……不可以死記。」對於如此的原則，作者的反應是：「如果我是茶道老師，一定用同樣的道具讓學生做基本練習，直到他們全會為止。」「有那麼多要注意的地方，卻“不准用背的”，未免太不近情理。那麼複雜的動作順序，不用腦死記，怎麼學得會呢？」¹⁰這種質疑與埋怨，在〈集中精力於「當下」〉一文中，也鮮明地呈現：「好不容易學會的御点前突然又有了改變。……好不容易建立起來的自信全毀了，累積的經驗也變得毫無用處，只覺得腦袋一片混亂。為什麼一年中不一直進行同樣的御点前呢？」、「又從零開始出發」、「又再次回到原點」、「光是適應這些就很耗精神」、「實在過於複雜，所以經常出錯。」「總覺得再怎麼努力也是徒勞無功。

⁸ 見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁280。

⁹ 見岡倉天心，《茶之書》（台北：典藏藝術家，2006年），頁100~101。

¹⁰ 頁55~56。



真不知武田老師是否了解我們這樣的心情！」¹¹在練習過程中，除了不作筆記、不可死背，「先形後心」是武田提出來的重要理念：

茶道呢，最講究的是「形」。先做出「形」之後，再在其中放入「心」。¹²

「先形後心」的理念源於日本的傳統文化，據楊柳〈日本禮儀傳特色維持至今的原因探究〉一文所述，廣設於明治時期的禮法教室中，學員練習禮法的重要原則：

特別重視形的掌握，崇尚反復練習，以形至心，再由心到形。¹³

所謂「形」，意指外在的形式規範，是行茶流程中包含的複雜動作與順序；所謂「心」，意指個人的思維。至於武田的「先形」要點，主要有兩項：

其一，反復練習，「最重要的就在練習次數，上一次課可以練習好幾次。俗語不是說：”說是學習，不如說是養成習慣！”。」¹⁴在練習過程中，不要刻意思考須如何做，「馬上做，不要思考。手自然知道，聽手的感覺行事。」¹⁵雖然，老師講得很明確，作者還是不以為然：「未放入”心”而徒具外貌的”形”，不過是形式主義。這樣不就是硬把人嵌進某種模具中嗎？何況從一模仿到十，盡作些無意義的動作，未免太缺乏創造性了！」¹⁶在作者的觀點，缺乏思維的形式動作是無意義、非正面的學習方法。

其二，完成練習，「出錯了，沒關係。但一定要好好做完，而且任何動作都要用心。」這裏的用心指的是心神專注，對此說法，作者又有如此的疑惑：「實在太過抽象。我露出狐疑的眼光，覺得一定不像將飯添進碗中，“好，添好了”那麼簡單。」¹⁷

作者之所以會產生如此的質疑與埋怨，是不難理解的，據滕軍《日本茶道文化概論》一書所述，僅「茶筴」一項，表千家、裏千家、武者小流千家就分別使用黑褐色竹子、白竹、紫竹¹⁸等不同材質，再者，若想學習裏千家茶道，茶人所必須瞭解的茶具架就有 60 多種之多¹⁹，因此，想駕輕就熟必得用心地反復學習。

¹¹ 頁 62~70。

¹² 頁 45。

¹³ 參見楊柳，〈日本禮儀傳特色維持至今的原因探究〉，《學術交流》第 336 期(2012 年 6 月)，頁 49~50。

¹⁴ 頁 53~55。

¹⁵ 頁 53~55。

¹⁶ 頁 46。

¹⁷ 頁 142。

¹⁸ 見滕軍，《日本茶道文化概論》(北京:東方, 1992 年)，頁 227。

¹⁹ 見滕軍，《日本茶道文化概論》(北京:東方, 1992 年)，頁 236。



筆者認為，武田強調的反複練習，並非機械式地反複操作，重點在於熟能生巧、自然上手，在練習過程中，集中意志、有始有終地完成一件事，雖然出錯也不必執著；之所以提醒學生不作筆記、不可死背，其用意在於當下的全神貫注，若學生在行茶之後紀錄個人的體會以思索得失，亦不違於武田的教學原則。此種先形後心的教學方式，其目的在於養成「集中精力」的習慣與能力，進而以「形心合一」為理想目標。

在滕軍《日本茶道文化概論》一書中，對於形式規範與茶道修養的關係，闡述得很明確。舉「疊茶巾」為例，乃初習茶道者的基本功，也是在茶廚裏的準備工作，須由點茶人本人來做，因為「在做這些動作的同時，可使點茶人有一個進入點茶三味的精神準備過程。」²⁰因此，「不僅在茶席上的動作有前有後，即使在人們看不見的茶廚裏每個動作也要有順序。」²¹在他的觀念中，這些基本的形式過程，乃學習日本茶道的要點。茲再舉滕軍所描述的用餐禮儀，更彰顯「用心於形」的重要：

在用餐時主人一定要提出為客人添第三碗大醬湯，而客人一定要謝絕。這是一個奇妙的現象。按一般人的想法，這個動作索性取消好了。但是，在這種「無用之用」之中，主人表示了他的誠意，客人表現了他知足的美德。「無用之用」有大用。²²

所謂「無用之用」，正是這些簡易平常、看似不起眼的外在規範，對心性修養產生的大用。在《南方錄》一書中，日本茶聖千利休認為茶道界的先人們在學習茶道時，主要是熟記、掌握這些規則，並且將此作為階梯，以更上一層樓，追求茶道之本意：

佛之教便是茶之本意。汲水、拾薪、燒水、點茶、供佛、施人、自啜、插花、焚香，皆為習佛修行之行為。²³

這些外在規矩都是學習茶道的重要、必要過程，一旦體悟茶之本意，就能從心所欲不逾矩、形心合一，誠如滕軍所言：

老茶人在追求茶道的真意時是不顧及這些的。他們自由自在地點茶，隨意

²⁰ 見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁284。

²¹ 見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁283。

²² 見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁276。

²³ 參見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁295~296。



而不越軌。²⁴

對於一個真正超脫了的茶人來說，這些規則、法式從一種「約束」轉化為一種「創造」形式。²⁵

先專注於「形」，一旦功夫成熟，思維的「心」與熟練的「形」便能水到渠成地合而為一。再如毛執劍在〈從茶道看日本文化中的審美意識〉一文中所言：

茶道裡“禪”的內涵，在於通過繁瑣的規則來磨練人心，當這些規則不再令飲茶者厭煩，當飲茶人信手而為就符合茶道禮法時，才算領會了茶的真諦，才能喝到一杯好茶，才能最終達到“茶禪一味”的境界。²⁶

這種成長歷程，也與祝曉梅在「推薦序」〈空谷足音〉一文中所述及的三個階段「守破離」相應：守型，初學者從型開始。破型，視情況臨機應變。離型，繼往開來展現自我風格。雖然，達到形心合一甚難，卻是茶人終其一生所努力追尋的境界。

三、茶境經營

相較於複雜繁瑣的規矩操作，武田老師教授的茶境經營，使作者比較樂於學習，也深刻感受其學養與用心。在作者初次接觸茶道時，武田老師就已具體呈現字畫與茶境氛圍的關係：「在那幅匾額上寫著“日日是好日”……還有今天的字畫是“葉葉、揚起清風”。在這新綠的季節，正好配妳們年輕人，不是嗎？」²⁷不過，情境之體驗需要相當程度的審美內涵，在這個學習層面上，曾經讓作者浮動不安，在〈品味季節〉一文中，描述老師對於茶室字畫的意義：「一進入茶室，要先觀賞壁龕中的字畫和插花!茶道”最棒的待客之禮”就在於字畫。」對於這種正面評價，作者的反應是：「我根本不了解毛筆字要怎樣寫才算寫得好或不好，無論字畫的筆墨是柔和富詩意或粗獷豪邁，對我來說都只是記號，而且看到很難讀或很難懂的毛筆字，更覺得生氣。」²⁸很顯然地，這是初學者缺乏審美能力的負面情緒；不過，在長期沉潛的學習過程中，尤其經歷人生瓶頸的時候，作者已漸漸體悟此種氛圍的正面影響，下文將述及於此。而武田之所以如此重視茶道字畫的意義，其來有自，茲引《南方錄》所述：

²⁴ 見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁281。

²⁵ 見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁300。

²⁶ 見毛執劍，〈從茶道看日本文化中的審美意識〉，《時代文學》第1期（2010年），頁211。

²⁷ 頁33。

²⁸ 頁118。



掛軸為茶道具中最為重要者，乃客、主得茶湯三昧一心得道之物也。²⁹

字畫內涵與日本茶道精神之密切相應，也具體落實於武田的教學之中。

符合季節性的茶境經營，是武田教學的要點，除了字畫掛軸外，菓子、花材等客觀實物，都是茶境經營的重要因素。在〈品味季節〉一文中，描述武田在三十年間，從各處移植無數的花草在家中庭園中，以充實其茶學內涵，並引導學生「漸漸記住季節性的花材名稱」。也描述武田經常搭一個小時左右的電車，去採買或訂購各地老字號店舖季節性的和菓子³⁰；之所以如此用心，期藉由經營符合季節的茶境，於潛移默化之中，使感官融入自然氛圍，其教學目的在提昇學生的「審美能力」，進而以生命個體之「審美內化」作為理想目標。而這種教學方式的內在觀念，乃源自於日本的茶道傳統。

滕軍在《日本茶道文化概論》一書中，闡述自然與茶道的關聯：

茶道的根本思想是崇尚自然。這個“自然”包括山川花木、人、動物、器物，即”我“之外的所有事物。³¹

把自己化”無”。將”我”化入集體、化入整個大自然之中，實現同化於自然的願望。技法的表演關鍵在於是否體現了這種精神。³²

依滕軍之意，自然與我雖分為二，在茶道中可以合而為一，當這種關聯性呈現於花材選擇時，其特點誠如岡倉天心在《茶之書》一書中所言：

茶人們認為，在他們選擇花材的同時，也就完成了他們應該做的事；剩餘的，就留給花卉自身去傳達了。³³

結合季節特點、融入自然情境乃日本的茶道傳統，而此種崇尚自然的特點，岡倉天心認為，乃受到道家、禪宗思想的影響：

²⁹ 引自滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁306。

³⁰ 頁110~111。

³¹ 見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁268。

³² 見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁119。

³³ 見岡倉天心，《茶之書》（台北：典藏藝術家，2006年），頁95。



茶道的一切理想，便是從禪的思想作出發。也就是說，從日常生活的細微之事，領悟出偉大的道理來。道家思想奠定了審美的基礎，而禪則更進一步地，將審美理想付諸實現。³⁴

對於學習日本茶道者而言，藉由茶境經營以提昇審美能力、深化文化內涵，是相當重要的。

四、觀摩體悟

在〈觀有所感〉及〈目睹真品〉兩文中，森下典子述及武田老師提醒學生觀摩學習的重要：

觀看別人時，常常會產生“啊，這裡的動作真漂亮”各種感觸！觀有所感是很重要的學習喲！³⁵

多參加茶會，親自用手接觸、觀看無數的真品，會見不同的賓客、主辦人，也是一種學習喲！

可見武田老師主張藉由實務觀摩，以辨識優劣、提昇眼界，而其觀摩體悟教學也確實使作者得以開拓視野、多方學習，並從中感受到茶境的特點及茶人應有的風範。在〈觀有所感〉一文中，描述武田老師示範行茶，即是學生的觀摩典範：

她優雅表達「敬意」，富謹慎含意，卻毫無卑躬屈膝之感。鞠躬並非只是向對方草草低頭而已。單純的一個鞠躬可以涵蓋無數的意念，即在「形」中包含著「心」。……老師的動作就是那麼從容不迫、輕快順暢地進行著。³⁶

即使武田的理論、實務教學俱佳，在示範茶道時，仍會如此提醒學生：「今天由我來沏茶。我也可能會做錯，大家要注意看喲！平常只是動嘴糾正大家，或許我自己也做不來哩！」³⁷無

³⁴ 見岡倉天心，《茶之書》（台北：典藏藝術家，2006年），頁54。

³⁵ 頁72。

³⁶ 頁76~79。

³⁷ 頁75。



論所見是好是壞，只要用心，就不會受定見所限，其教學目的在提昇學生的「觀察辨識」能力，進而以「和敬清寂」³⁸作為觀摩學習的重要指標。

在〈目睹真品〉一文中，述及武田帶領學生參與正式茶會時，為了避免失禮而貽笑大方，經常視狀況進行機會教育：「除了正客的座位，那裡都可以。」又述及坐在正位上一位年約八十五歲的老婆婆的言行舉止：「雖然一直說不，但一旦坐在正客席位上，立刻整理和服，拉好衣領，然後將扇子放在膝前一臉開朗地說：唉呀，承蒙各位抬舉，今天坐在這個席位，真是不好意思。讓我們彼此互相學習吧！」由於坐在正客席位者，必須負責回答其他賓客的疑問和帶動喝茶氣氛，因此大都推讓老練茶人，對於習茶者而言，便能見識此互動禮儀及茶人的言行風範，也能在茶會中感受整體的氛圍，作者觀察到「八十歲的人還談“學習，”總覺得很不相稱。說也奇怪，這一整天在茶會裡到處都聽得到“學習”兩個字，無論是老師們的交談或是身為賓客的歐巴桑們……。」³⁹如此和諧相敬的茶境，乃日本茶道的理想氛圍。滕軍在《日本茶道文化概論》一書述及的作客禮儀，正是茶道的特點：

客人們要認真地觀察茶庭、茶室、茶具、茶點心、茶食等，要通過熱心的觀察來發現主人的匠心。在適當的時機，對主人獨特的匠心表示贊賞。⁴⁰

藉由認真觀察以增進主客和敬的氛圍，也能從中體悟「七則四禮」的禮儀內涵⁴¹。然而，茶會中所觀察到的人事物未必都是正面的，武田師生曾在茶會中發現有人不守規矩，也會苦笑地對學生說：「以前，我第一次來茶會時，還有人趁混亂直接從鋪著榻榻米的書院窗戶跨出來，看到這麼沒水準的茶人，還覺得很失望呢！」⁴²如此茶境，正與日本茶道的和敬特質相違背，不過，這也提供了另一種機會教育。

武田於教學過程中，往往在學生回應「是、是」的時候，隨即提醒學生：「“是”說一聲

³⁸ 所謂「和」，係指人、物、環境之間的自然和諧；「敬」，係指主客、物人之間的互敬互愛；「清」，係指外物潔淨，內心清淨；「寂」，係指心無掛礙的“靜寂”境界。和、敬以人際禮儀為重，清、寂以個人修養為主，經千利休確立為日本茶道的精神內涵後，400多年來成為茶人的行為準則，也成為觀察茶人內心境界與言行風範的重要指標。

³⁹ 頁 91~101。

⁴⁰ 見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁 264。

⁴¹ 案：潘潔敏〈日本茶道之“一期一會”——無常觀在日本茶道中的體現〉：「主人要以“七則”作為指導思想接待客人。“七則”的內容是：要把茶的味道點好，炭要準備好能馬上把水燒開，茶室應冬暖夏涼，室內插花要保持自然美，時間以早為宜，即使不下雨，也要備好雨具，以心待客。從露地到茶室的擺設，主人悉心佈置；在點茶緩慢的、嚴格規範的一系列作法中，客人也能體會到主人的待客的誠意。而客人的“禮法”主要表現在對主人的感謝。…客人要回敬“四禮”。一禮是對端茶人的謝意；二禮是對在座長輩、同伴的致謝；三禮是對自己獲得飲茶機會的感謝；四禮是對茶主人熱情款待的謝意。」（頁66，文化藝術研究，2012.1）

⁴² 頁 85~86。



就好。」⁴³其對茶境的清幽靜寂，是相當重視可見的。滕軍在《日本茶道文化概論》一書述及默禮與茶道的關係：

茶道的禮法以“默禮”（即不說話的禮）為最高禮，其數量也是最多的，這裏譯成無聲禮。無聲禮是通過主人的行動、姿態、或是物與物的碰撞聲來實現的。在整個茶事中，主人與客人都要保持嚴肅莊重的態度，不笑，儘量減少語言。所以無聲禮是茶道中的主要禮節。⁴⁴

張亞敏在〈中日茶道的本質區別〉一文中述及清寂茶境與心境的關係：

沉浸在靜寂低迴的氛圍中，茶人就會在情緒上進入枯淡之境，引起一種難以名狀的感動，並且不斷昇華，產生一種悠悠的餘韻。⁴⁵

再舉岡倉天心《茶之書》一書中所述：

為了不破壞四周的統一性，人人不發一言，所有的一舉一動都單純地、順應自然而行，這正是茶道真正的目的所在。⁴⁶

保持言行的靜默，藉由暗示以傳達意念，有時為了突顯茶境的清寂氣氛，有些行茶動作甚至還要刻意發出聲響，以產生動靜的對比，這種看似矛盾的和諧，正是日本茶道文化的特質。

參、森下典子的習茶體悟

森下典子在《茶道帶來的十五種幸福》〈後記〉中如此自述：「對於茶道的世界，我還像個不懂事的孩童。由我這麼不成熟的人寫一本有關茶道的書，想想真是太過輕率。不過茶道就是這麼寬容，容許人的不完善。為了讓讀者能投入如此寬容深奧的茶道世界，寫了這本書。」⁴⁷茶道世界的確是深奧廣博，不過，經歷二十五年的學習，還將所學視為「不成熟」，看似過

⁴³ 頁 42。

⁴⁴ 見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁 274。

⁴⁵ 見張亞敏〈中日茶道的本質區別〉，《文化藝術研究》第31期（2010年），頁 46。

⁴⁶ 見岡倉天心，《茶之書》（台北：典藏藝術家，2006年），頁 41。

⁴⁷ 頁 238。



謙，卻也是作者的自我期許。下文將從此書內容所歸納的「文化認知、茶道涵養、人生體悟」等三個層面，依次闡述作者在習茶歷程中的轉變與體悟。

一、文化認知

從此書〈序章〉內容可知，作者尚未習茶之前，對茶道是排斥的，原因有兩點：其一，「這是日本古老的傳統技藝，一點也不時髦。」其二，茶道是保守父母「為讓女兒飛上枝頭當鳳凰的傳統新娘必修課程，加上所費不貲，無形中成為有錢人身分地位的表彰，是豪華奢靡、權威主義的象徵。」⁴⁸很顯然地，由於對傳統文化具有負面的刻板印象，森下典子對茶道是抱持否定態度的，後來之所以去學習，係因為與她感情很好的表妹想學，才心動的。不過，在第一次上課時，對日本茶道的內容與呈現方式就產生了負面的感受：「我是西式點心擁護者，最喜歡吃派、奶油泡芙、巧克力蛋糕等甜點，一直覺得和菓子是上年紀人吃的點心。」「抹茶先喝兩口半！最後要出聲喝完，一滴不剩。」「最後喝出聲，代表喝完的暗號。」⁴⁹她認為喝出聲音是不雅的舉動。對於傳統文化的陌生疏離感，是二十二歲（1977年）的作者的茶道初體驗。

就未學、初學者而言，對茶道產生疏離、甚至是負面價值觀者，是不難理解的；因為，相較於歐美文化之浪漫亮麗，日本文化中的各種「道」，雖然內蘊深厚，卻因為過於嚴謹內斂，容易引發歷史的沉重感。再者，相當生活化的喝茶，之所以能成為「道」，猶如插花、擊劍皆可以提昇為「道」，誠如李卓在〈從茶道看日本文化與日本社會〉一文中所言：

所謂的道，是將從事某一技藝的人集中起來，系統鑽研該技藝的精髓，久而久之，便形成該技藝的規範與程式，當這些規範與程式在人們心中產生了距離後，便誘發了對於這門技藝的神秘與莊嚴的想像，加上賦予該技藝以某種精神內涵，於是，便產生了各種各樣的道。⁵⁰

將平凡事物藝術化、系統化、典型化、乃至於神聖化，這是日本文化的特點，也是普遍性的社會認知。然而，隨著西方文明東漸，內涵深邃的「道」仍免不了被光鮮亮麗的科技文明所遮掩。雖然，茶道於明治、大正時期深受重視而不至於淪喪，即使在森下典子習茶的1970年代，仍是社會生活的主流，女性茶人更成為當時推行茶道、維繫著禮法典範的主力⁵¹；然而，

⁴⁸ 頁 26~27。

⁴⁹ 頁 36~39。

⁵⁰ 見李卓，〈從茶道看日本文化與日本社會〉，《日本研究論集》第0期（2005年），頁436。

⁵¹ 案：明治十五年以來，茶道列為女子師範學校的禮儀課程，在大正時期流行於社會各階層的女性，成為「花嫁修業」的重要部分。參見楊柳，〈日本禮儀傳特色維持至今的原因探究〉，《學術交流》第336期（2012年6月），頁49~50。



對於文化認知不深的年輕一代而言，「不知茶道內涵為何」者也不乏其人，作者就是其中之一。因此，能在茶道領域歷經二十五年的學習，其文化認知與價值觀的轉變，是值得瞭解的。

很顯然地，在往後的習茶道路上，森下典子的觀念漸漸改變，心路也有所轉折，茲引述幾段內容：

以往，我熱愛千層派、泡芙，對傳統的和菓子不屑一顧。但學習茶道一、兩年後，讓我重新體悟了和菓子的魅力。⁵²

學茶道之前，一直以為所謂茶具大概都是泥巴色的茶碗，古色古香、樸素雅緻。其實，完全不是這麼一回事。……茶具就像經驗老到的長者，外表雖然老成，內在卻變化無窮，總在不經意的地方呈現巧思。⁵³

以往我總以為所謂「傳統」就等同古老，事實並非如此。真正的傳統是推陳出新，維持嶄新摩登的氣息，這與我之前的想像完全不同。⁵⁴

二十歲時，只覺得「茶道」是一種老掉牙的傳統技藝。……過了四十歲，學習茶道也有二十年以上我開始向朋友鼓吹「茶道」的好處。⁵⁵

體會傳統茶文化的特色，並肯定它的正面價值，是作者學茶之後的認知；再者，不僅止於體會認知，在學茶二十五年後，森下典子也邁向教師之路，肩負文化傳承的使命。

二、茶道涵養

日本茶道之流派眾多，結合建築，庭園，書畫，陶瓷器，竹器，漆器，插花，香道，烹飪，禮儀等範疇，具有藝術美學之深度與廣度，滕軍稱之為「應用化了的哲學，藝術化了的生活。」⁵⁶京都大學的久松真一教授在1947年的國際茶道文化協會演講中，名之為「綜合文化體」⁵⁷。茶道之廣博深厚，對有心人而言，確實是一條漫漫長路，必須終生追尋；森下典子在此路上已歷經二十五年，從書中內容探索其學習所得，主要呈現在習茶能力之自覺、與茶

⁵² 頁109。

⁵³ 頁112。

⁵⁴ 頁74~75。

⁵⁵ 頁16~19。

⁵⁶ 參見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁6。

⁵⁷ 參見殷娜，〈日本女性茶人的崛起—淺探二戰後女性成為日本茶道人口主力的原因〉，《樂山師範學院學報》第27卷第6期（2012年6月），頁104~105。



學內涵之提昇。

(一) 習茶能力之自覺

在〈這樣就好〉一文中，森下典子陳述在習茶十三年後，所發現的自我性格與資質：

茶道雖然是有既定規則的遊藝，但進行時也需要臨場應變的機智，……缺乏臨場應變的能力，只顧自己眼前，聚精會神投入，變得只能走一直線。活了三十年，這是我性格上最大的缺憾。……愈深入學習就愈清楚自己沒有茶道的天分。⁵⁸

這種缺乏自信的人格特質，一直影響她的學習態度，即使已習茶幾年之後仍有想放棄卻又捨不下的矛盾心態，不過，她往往在上課後會有「還好有來」、「總有什麼在等待著我」的正面感受：

每次上課都想找理由曠課，而且老是掙扎、磨蹭到快遲到了，才不情願地出門。……為什麼會這樣？因為武田老師的茶室裡，總有什麼在等待著我……。⁵⁹

我想停止學茶道的事，老師還不知道。怎麼辦呢？一時之間，我相當困惑，但不久就打算將當茶事的主人經驗作為最後的紀念。……也許是老師一再叮嚀，回家後我認真閱讀茶道書籍中有關“茶事”的內容，真的頗有收穫。……上茶道課時還經常會有“啊！來了真好”一瞬間的感動。因為只要去上課，一定會有季節性的和菓子、溫暖的茶湯與美麗的道具等著我。所以，不知不覺持續了這麼多年。⁶⁰

在這種不安定的學習心態下，之所以能持續不中斷，係因良好的師生情誼、學習氛圍給予作者的心靈安頓與寄託，使得學習茶道也成了她的生活重心。再者，作者在學茶過程中不斷地自我調適與覺知，也能獲得學習的成就與動力。茲引述幾段內容：

⁵⁸ 頁 167~170。

⁵⁹ 頁 106。

⁶⁰ 頁 170~177。



真正的學習之道，就是在教授者的面前將自己歸零，敞開心胸從頭學起。……無聊的自傲，只會成為自己的絆腳石、甩不掉的心理包袱。一定要捨棄這些包袱，讓心淨空無一物，才能無所窒礙的容納任何事物。⁶¹

人不夠靈巧也好，變成不可倚靠的前輩也好。何必和別人比較呢！沏自己想喝的茶就可以了。⁶²

畢竟我所知道的「茶道」，不過是親眼所見的茶道片面，其他許多內涵根本還不了解。至今，我仍有待學習……。⁶³

經過不斷的省思及自我要求，即使學茶二十五年後成為老師，作者仍自覺「有待學習」，不過，已不是往昔的缺乏自信，而是漸趨平實、淡然的正面態度。

（二）茶學內涵之提昇

一開始學茶時，森下典子對於行茶的認知是如此：「將綠色粉末盛入碗中，注入開水，“唰唰唰……開始攪動”」、「沒錯，就是這樣，這就是沏茶！」、「雖然不明瞭這些動作的用意，不過看起來似乎並不難。」⁶⁴到第三年時：「每次去上課就一定要沏茶，有做就有錯。雖然已經上課到第三年，還是經常挨罵，“這不是第一次了吧”、“氣死我了”。」⁶⁵在十年過後，雖然已練習高難度的內容，卻自覺「連一些入門的基礎都不扎實，只是來來去去地上課，不斷重複相同的錯誤。」還要被老師一再提醒，甚至責難：「真是氣死我了，之前學的又全丟還給我啦？」⁶⁶即使學茶二十年，當老師提醒學生：「坐在茶釜前就專心在茶釜上將心置於“無”之上」，作者還是有如此的困擾，而無法全神貫注、無所掛礙：「學了二十年茶道，我還是無法將心置於“無”之上，滿腦子工作的事，老想著回去後還得處理的事情，心裡不斷湧現、迷惘、後悔、擔心……的情緒。」⁶⁷可見，無論是學習茶道的內容規則、還是學習的心性修養所遇到的瓶頸與困境，不同學習階段都有作者必須面對的課題；然而，自我提昇後的喜悅，也真切地呈現在不同時期的學習所得中。

誠如前文所述，武田教學時不喜歡學生發問，雖然，用意良好，卻容易引起學生的困惑；

⁶¹ 頁 49。

⁶² 頁 184。

⁶³ 頁 236。

⁶⁴ 頁 37。

⁶⁵ 頁 106。

⁶⁶ 頁 165。

⁶⁷ 頁 200。



不過，若能如作者一般，漸漸地習慣其教法與互動模式，茶道涵養當於沉移默化中日益增長。在〈自然上手〉一文中，述及初學的時候，雖然相當苦惱於繁瑣規矩，在勉力而為的情況下，也能有所收穫：「手不自覺地在做動作。腦子裡根本還沒想到“下一步”，下意識手就動了。」⁶⁸在〈用心於當下〉一文中述及老師教授沏茶的要領：「沏薄茶講究輕快，濃茶卻需要煉製。煉製濃茶時，應抱持著有如調製膠彩顏料的心情。至於要煉製到什麼程度，好好聽茶的聲音吧！」作者經用心練習後，有如此的體驗：「我發覺自己一直專注於煉製濃茶。什麼也沒想，就坐在茶釜前攪拌抹茶，所有心思都放在這碗茶湯裡。」、「透過茶筴端傳達的微妙變化，使我領悟微觀的世界。」⁶⁹這是學茶五年後的感受，心靈之喜悅，可見一般。在學茶二十五年後，對於武田老師的教學用心，已能深刻體悟，茲引用幾段內容為例：

從外在看來，茶道的風景只不過是穩當坐著，但其實同時在看不見的地方，早已產生變化。那種沉默是濃郁的。……內心一面飽受滿腔熱情、不可言喻的虛脫感，以及害怕說出口便索然無味的恐懼煎熬，一面窺探著沉默的深井。任由悶悶不樂的心情與不想糟蹋不容易獲得的感動共存，靜靜地坐著。我這發覺和老師有了共同的心情。老師並非不說，而是無法以言語形容，所以才保持沉默。⁷⁰

老師一直很有耐心地等待，等待我們自己去發現自我內在的成長。……如果一開始老師全部教導，那麼我經過長時間的學習，一定不會自己去尋找解答。……茶道的領悟並無時間限制，無論只需三年或需要二十年，都是個人的自由。該領悟時就能領悟，成熟的速度因人而異，就靜待個人的時機。……雖然我曾經認為“茶道有如將人嵌入模具中”，但其實一切皆自由。⁷¹

世上的事物可歸納為「能立即理解」和「無法立即理解」。……學習過程中不必太在意是否能立即理解。…剛開始學茶道時，無論多努力想要了解，始終無法知道自己在做什麼。可是經過二十五年階段性的開悟，如今終於知道箇中的道理。⁷²

⁶⁸ 頁 58。

⁶⁹ 頁 144。

⁷⁰ 頁 223。

⁷¹ 頁 224~226。

⁷² 頁 16~20。



從開始學茶時對於老師「不能問」的疑惑，到體悟「老師並非不說」的同理心情；從對於茶道「把人嵌進某種模具」的不以為然，到理解「其實一切皆自由」的自我發現，森下典子的茶學內涵已在階段歷程中漸次地提昇。

三、人生體悟

從文化認知上肯定茶道，並持續地充實學養，固然都是森下典子在習茶過程中的重要收穫；然而，更令她覺得可貴的是，能夠從中感受生命、體悟人生，進而落實於當下生活：「在難以生存的時代、在黑暗中喪失自信時，茶道皆能教導你如何安然度過，亦即”放開眼界，活在當下”。」⁷³這些重要的習茶體悟，都深受武田老師的影響。

遵循禮法、優雅爽快的氣質，是森下典子對於武田老師的第一次見面感覺，與印象中傳統茶道老師「嚴肅又恐怖」的形象有所差異。在〈所謂的茶人〉一文中，作者具體地描述武田的茶人特質：其一，既承傳固有文化，又是「見多識廣的時代女性」，不陷溺於封閉思維。其二，為人坦率端正，「在任何人面前都是一貫的態度」、「不見她在一群中年婦女聚集時高談闊論，也未曾見她露出中年婦女那種意有所指的曖昧微笑。」其三，言行淡然，具有「泰山崩於前不動聲色的沉穩性格」、「總給人生活優渥，有閒情的感覺。」⁷⁴如此端正而真切的人格內涵，使作者深感敬重景仰，在〈品味季節〉一文中，描述森下典子將參加求職面試，前一天原本不想去上課，之後感到心慌意亂，便前往老師那裡，意料之外的是，老師已準備好茶，並且掛上一幅達摩畫像，微笑地對她說：「明天妳有重要的考試，所以一度猶豫今天不知該掛什麼，後來忽然想起達摩的畫像。……嗯，先吃點菓子吧！」這種平實溫馨的互動，亦師亦友，她當下的感受是：「一時間喉頭哽咽，不知該回答什麼，眼眶也泛淚光，只好慌亂點頭拿起裝菓子的盤子。達摩象徵“百折不撓”及“開運”，或許還有“旗開得勝”的意義。」⁷⁵師生情誼在此高度地共鳴契合，是作者非常珍惜的真切感受。

茲就隨遇而安、感恩惜福兩項，陳述作者的人生體悟。

（一）隨遇而安

在作者習茶過程中，有時會不經意地感悟人生，使她擁有喜悅而感動的心路歷程。當她行茶時，曾經在茶香中聯想到製茶的歷程；也曾經在專注於感官知覺的當下，經由記憶聯結、情景相融的過程，產生感觸而發現自我的存在：

⁷³ 頁 20。

⁷⁴ 頁 22~28。

⁷⁵ 頁 145~147。



每年五月採摘、加工過的茶葉，十足熟成的甘味封裝於名為“茶壺”的瓶中。如此約經過半年，十一月拆封，再用石臼搗磨成綠茶粉。這股茶香象徵著休眠半年的茶葉在接觸陽光與水後的甦醒。⁷⁶

某日，在“攪動茶筴”將濡溼的筴端靠近鼻子時，啊！那茶水味，突然令我想起以前住過的古老房屋。……某日，從茶釜拿起水杓時，聽到風吹過庭園中矮竹叢的沙沙聲，突然覺得鬱悶難過，……對過往風、水、雨味道的記憶霎時間立即湧現，有所感觸又驟然消失。就這樣，發現過去無數的自己存在於現在的自我中合而為一地活著。⁷⁷

在靜觀的心境下，作者有了如此的人生體悟：

就像茶室時而開放、時而閉鎖一樣，人心也隨季節的變化敞開、緊閉，然後再度敞開……就像呼吸循環不已。⁷⁸

雨天聽雨，下雪日觀雪，夏天體驗酷暑，冬天領受刺骨寒風……無論什麼樣的日子盡情玩味其中就好。茶道就是教導人這樣的”生存之道”。⁷⁹

順應自然、隨遇而安，在平凡的生活中感受大自然與人生之理，是森下典子在茶道世界裏的學習體悟。

（二）感恩惜福

作者剛學茶道時，曾在茶室裏看到一幅字畫「日日是好日」，當時的想法是：不就是「天天都是好日子」嗎？還會有什麼其他的意思嗎？經過沉潛歷練後，「才逐漸印證了“日日是好日”這句話的深意。」⁸⁰李曙韻在「推薦序」〈一本永不褪色的茶人日記〉中詮釋這句話的意涵：

透過修行改變了心境，即便遇上生命逆流，都能以平常心相待。一如茶人

⁷⁶ 頁 144~145。

⁷⁷ 頁 134~134。

⁷⁸ 頁 198。

⁷⁹ 頁 215。

⁸⁰ 頁 98~99。



在面對不同茶湯或茶客時，應秉持此生唯一或最後一次的態度，心存感念而歡喜。⁸¹

抱持平常心，感念歡喜，秉持此生唯一的態度，乃「一期一會」的哲學理念，是日本茶道的重要思想，滕軍在《日本茶道文化概論》一書中闡述其義：

茶道講究「一期一會」，即在浩瀚的宇宙中，主人和客人今生今世只有一次相會。所以，每一次茶事都是絕無僅有的特殊的存在，同時也是不可永存的。⁸²

其實，這四個字的道理不難，無非期許茶人能夠敬慎惜福，能真切落實於生活中才是重要的。正因為重要，在習茶歷程中，經常可以聽到武田老師的提醒：「大家要認真學習。無論主人或客人，都要視之為“一期一會”的茶事，用心去做喲！……即使聚集相同的人進行多次茶事，任何一次都不會一樣。一定要抱持一生只有一次機會的心情。」⁸³而作者在習茶十一年後，由於父親突然往生，對這句話她有了更深刻的感受：

幸福的時候，好好擁抱幸福，百分之百真心體驗，因為這是人生唯一可以掌握的。所以若有重要的人，就好好和他共食、共生，團圓在一起。所謂的一期一會應該就是這樣吧……。⁸⁴

「人生必有別離」，是作者對於人生無常的面對態度，正因為無常，必須真心體驗生活周遭的人事物，抱持感恩惜福之心。

⁸¹ 頁 13。

⁸² 見滕軍，《日本茶道文化概論》（北京：東方，1992年），頁 138。

⁸³ 頁 188~189。

⁸⁴ 頁 193~194。



肆、結語

平凡中的不平凡，在眾多茶學著作中，能像森下典子如此真切地現身說法，呈現習茶歷程中深刻的師生互動，實屬難得，其間甘苦、如人飲水，〈知道「自己，一無所知」〉、〈自然上手〉等十五章內容，代表十五種幸福，解致璋在〈茶煙幾縷，黃鳥一聲……〉推薦序文中評述此書：「深情自然流露，有如多年不見的好友，對你細細敘說動人心肺的別後故事。」⁸⁵其真誠的茶人心路深具啟發性，對於有心學習日本茶道者而言，是一本可讀性很高、相當重要的參考書籍。茲就本文的探討內容，述要於下：

武田老師的教學要點，歸納為四項，包含了老師的教學理念，學生的學習甘苦，尤其是初學者的困惑與挫折：一、遵循典型，其目的在於養成「自覺不足」的謙遜個性，進而以「茶人典範」為理想目標。二、先形後心，其目的在於養成「集中精力」的習慣與能力，進而以「形心合一」為理想目標。三、茶境經營，於潛移默化之中，使感官融入自然氛圍，其目的在於提昇學生的「審美能力」，進而以生命個體之「審美內化」為理想目標。四、觀摩體悟，其目的在於提昇學生的「觀察辨識」能力，進而以「和敬清寂」作為觀摩學習的理想指標。

森下典子的習茶體悟，歸納為三個層面，呈現作者在習茶歷程中的轉變：一、文化認知，從尚未習茶時對茶道之排斥，漸漸地改變觀念，心路有所轉折，不僅肯定其正面價值，更邁向茶道教師之路，肩負文化傳承的使命。二、茶道涵養，主要呈現在習茶能力之自覺與茶學內涵之提昇。從缺乏學茶的自信，漸漸轉為平實、淡然的正面態度；從學習困境的質疑挫折中，不斷地獲得自我提昇的喜悅。三，人生體悟，能在習茶的過程中靜觀自得，隨遇而安、感恩惜福，對森下典子而言，更是可貴的習茶意義。

誠然，若要進一步探討本論文的相關議題，包含日本茶道的歷史發展與流派特點，仍有相當大的研究空間。

⁸⁵ 頁 4~5。



參考文獻

- 滕軍（1992）：日本茶道文化概論。北京：東方。
- 岡倉天心（2006）：茶之書。台北：典藏藝術家。
- 森下典子（2012）：茶道帶來的十五種幸福。台北：橡實文化公司。
- 李卓（2005）：從茶道看日本文化與日本社會。日本研究論集，431-432。
- 張亞敏（2010）：中日茶道的本質區別。文化藝術研究，31，45-46。
- 毛執劍（2010）：從茶道看日本文化中的審美意識。時代文學，1，210-211。
- 楊薇（2012）：淺議道家思想對於日本文化的意義。大連大學學報，33，2，74-78。
- 陸留弟（2012）：日本茶道的四大文化元素。湖南農業大學學報，13，1，58-65。
- 楊柳（2012）：日本禮儀傳特色維持至今的原因探究。學術交流，336，49-50。
- 潘潔敏（2012）：日本茶道之“一期一會”－無常觀在日本茶道中的體現。文化藝術研究，1，65-66。
- 殷娜（2012）：日本女性茶人的崛起－淺探二戰後女性成為日本茶道人口主力的原因。樂山師範學院學報，27，6，102-105。

