

为来日·居日外国人编译的指南手册

愉快学习理解日本

三. 传统

1. 日本的和服（衣）
2. 日本料理·传统点心·盒饭（食）
3. 日本的传统住宅（住）
4. 日本的茶道
5. 日本的花道



1. 日本和服（衣）



<https://haa.athuman.com/media/japanese/culture/837/>

和服的历史

和服的起源要追溯到“弥生时代”，是从“小袖”开始的。小袖是指袖口较小，以平民发展而来的和服。

“弥生时代”的男性只用1块布将身体卷起（卷布衣），女性穿套头的“贯头衣”。之后的古墓时代，男性开始穿裤子，女性穿裙子和上衣下裙式的衣服。

飞鸟·奈良时代有了明确的身分制度，统治阶级穿可以遮挡手脚，但行动不便的服装。相反，劳动阶级的平民穿起行动方便的“小袖”。法律规定“要在右前方对齐领口”，现代也继承了这个文化。

平安时代得到发展的和服文化

和服的历史是在平安时代得到发展的。之前小袖只用于统治阶级的内衣，到了平安时代开始穿在外边。

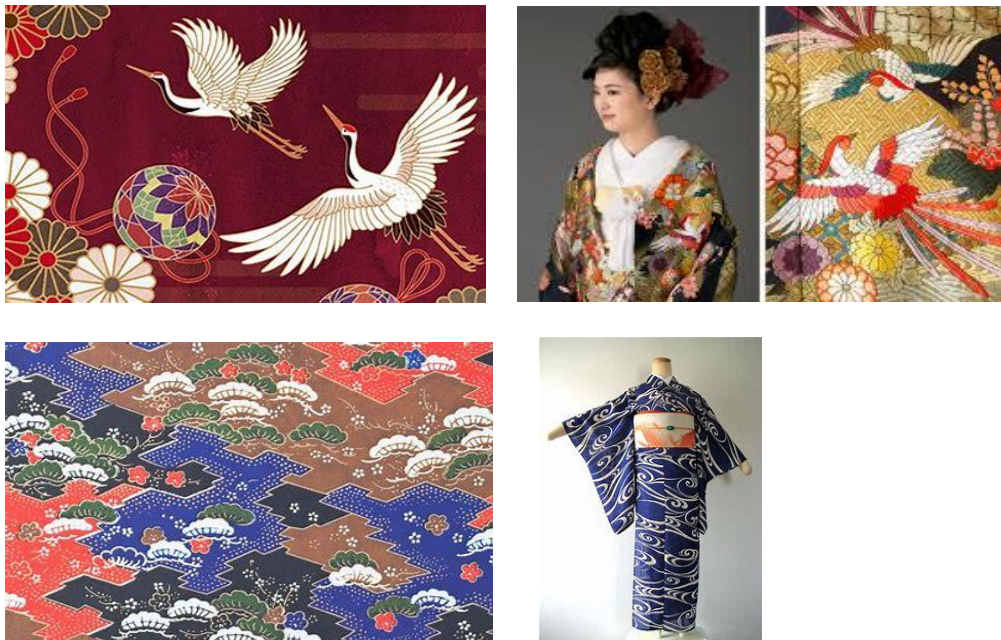
与平民行动方便的贯头衣和筒袖相比，统治阶级的和服被称为“大袖”。袖口没有缝起的样式得到进化，大袖的和服重叠穿起来的叫“十二单衣”，它的华贵是平安时代统治阶级的象征。此后，镰仓·室町时代将和服叫做“着物”。这是因为普遍使用带领的小袖，需要和筒袖的小袖做个区别，所以把带领的小袖叫做“着物”（和服）。

江户时代根据身分限制和服

江户时代根据身分，对和服的素材以及颜色都有限制，差别十分显著。例如，富裕的商人可以穿豪华的刺绣，但是平民只能穿一种叫做“四十八茶百鼠”（茶，灰）颜色的和服。在这种情况下，平民只好用图案和各种带子的系法来装饰享受穿衣的乐趣。

吉利的和服图案

有代表性的和服吉利图案是以下 4 种。



• 鹤

“鹤可长寿千年”，还象征夫妻圆满。结婚典礼时常用于披在上边的和服。

• 凤凰

中国神话中的凤凰象征和平以及夫妻美满。常用于结婚典礼时的和服图案。适合有喜事的时候穿。

• 松竹梅

“松”在冬季也不枯萎，“竹”一直挺拔，冬去以后最早开花的是“梅”。所以并列一起的“松竹梅”象征忍耐和生命的诞生。不但适合结婚典礼时穿，还可在庆祝孩子出生和各种学校活动时穿。

• 观音水

表示流水的“观音水”，是象征未来的图案。水不停留在同一地方，象征未来的变化。入学式和毕业式等和未来有关的活动都可以穿。

和服使用的花卉图案

· 樱花

日本的国花是樱花，它象征丰富和事物的开始。让人们联想到植物发芽变绿的春天，能够表达吉祥事物。给人的印象是春季穿樱花图案的和服，实际一年四季都可以穿。

· 牡丹

花朵很大，象征华丽富贵的牡丹也代表着美丽。一般图案很大，重视华美形象的时候可选择此图案。

· 茶花

平安时代用于化妆品，是象征高贵神圣的图案。因为曾用于长寿不老的药，所以过去深受贵族的喜爱。



和服使用的动物昆虫图案

· 蝴蝶

因为经历“毛毛虫→茧→蝶”的成长过程，蝴蝶是女性健康成长的象征。此外，“蝴蝶双飞”富有爱情的姿态，作为象征“夫妻美满”的图案用于和服。

· 兔子

从月亮可以看到兔子的模样，作为能够“招来机遇”的吉祥物受到人们的喜爱。还有，兔子的繁殖能力极高，也是“子孙繁荣”的象征。



“着物，和服、吴服”的区别

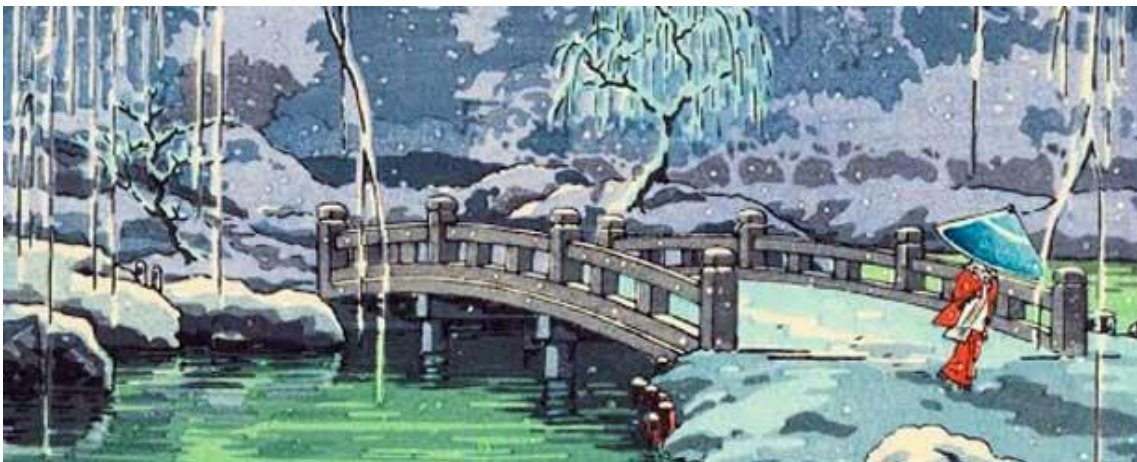
着物：它是“穿在身上的物品”的总称。明治时代，西服还没有进入日本以前，衣服都叫“着物”。因此，洋装以外的衣服都叫此名。

和服：作为洋服的反义词来使用。明治时代，为了和进入日本的洋装有个区别，才将“着物”叫做“和服”。

吴服：使用从中国吴国传来的针织方法织成的布做成的衣服。江户时代将丝绸制的和服叫做“吴服”，与通常的棉或毛织成的和服有明显的区别。

应该向海外自豪的日本传统文化“着物 kimono”，需要正确理解，继承和发扬。这是留给现代的一个课题和重要使命。

① 和色，和图案





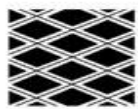
日本の模様



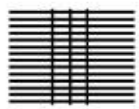
分胸繁吉



松垣



菱



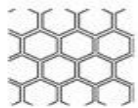
干本格子



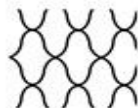
青海波



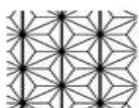
工字繁吉



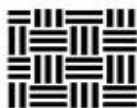
亀甲



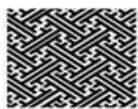
網目



麻の葉



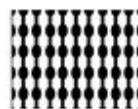
三筋し



紗綾形



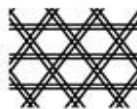
七宝



立涌



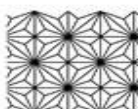
鱗



籠目



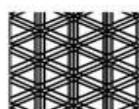
井筒



角麻



割菱つなぎ



胡麻



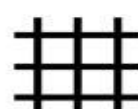
桜



三つ組手亀甲



三重菱



枡格子



鹿の子



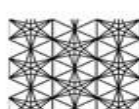
積石亀甲



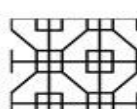
唐草



雷文



かさね竜胆



蜀江



② 日本传统的配色“襲の色目（季节色调）”



“襲の色目”是日本传统的配色方法，用来体现季节的变化。最美的“季节色调”体现于和服“十二单衣”。它是平安时代贵族女性的正装（左上图）。

每个“季节色调”



春：有“藤”“桃花”“红梅”。颜色搭配时，藤的表色是浅紫色，里色是黄绿色。桃花的表色是白色，里色是红色。红色是指像红花一样的鲜红色。红梅的表色是深红色，平安时代的名著《今昔物语》里用此颜色表示血色。

夏：“百合”“菖蒲”“苗色”都是夏季的代表色。颜色搭配时，百合的表色是红色，里色用枯叶色来搭配。枯叶色是带有暗红色的黄色，用来体现落叶的颜色。菖蒲的表色是红色，里色是紫色，苗色的表色是淡青色，里色是黄色。

秋：有“枯叶”“胡枝子”“穗芒”。颜色搭配时，枯叶的表色是深红色，里色是深黄色。胡枝子的表色是紫色，里色是二蓝色。“二蓝色”是在蓝色上边染红花，以显出暗的青紫色。因为用蓝色和红蓝2种颜色染，所以叫二蓝色。穗芒的表色是白色，里色是淡青色，以蓝染有名。

冬：有“茶花”“枯色”“雪下”等。颜色搭配时，茶花的表色是深紫色，里色是中赤色。枯色的表色是黄褐色，里色是深绿色。雪下的表色是白色，里色是红梅色。用来体现白雪下的红梅。

总结：

日本有古来继承的传统色。根据季节让人联想到不同的风景和花草。每个季节都存在传统色，有它独特的配色方法。日本人自古对季节的变化十分敏感。

④ 和服的种类

<https://kyoaruki.saganokan.com/column/variation/>

和服按照“格调”（等级）分不同的场合穿。越是严肃正式的场合就要穿格调等级较高的和服。从高等分为“**第一礼服→准礼服→出门装→平时装**”

第一礼服：出席典礼或者迎接贵客时穿的和服。和西装套装一样。相当于女性在结婚典礼时穿的新娘正装。



• 长套衫（打ち掛け）

结婚典礼选择穿和装的新娘外边套的叫“长套衫（打ち掛け）”。有非常华丽的，也有庄重典雅的白色。种类颜色和图案丰富多彩，各个年龄段都可以穿。

• 黑留袖

以黑色为主的和服，结婚典礼主要是新郎新娘的母亲才穿。黑留袖是已婚女性的正装和服，需要根据年龄和场合选择图案。

• 长袖和服

作为未婚女性的第一礼服，可以穿长袖和服。成人式、参加结婚典礼的未婚女性都可以穿。

准礼服（简略礼服）

第一礼服的下个档次，西装属于准正装。入学式或毕业式，以及同窗会等不能穿平时衣服的时候可以穿。



• 色留袖

素材是黑色以外的短袖和服，有很多颜色华丽的选择。已婚女性和年龄不应该穿长袖和服的未婚女性也可以穿。如果结婚典礼的人是自己的亲属或参加宴席都可以穿这种和服。

• 访问服

整体有大的图案。如果是古典图案或风格高贵的图案可作为准礼服，参加结婚典礼或入学毕业式时穿。因为可以根据年龄搭配图案，各个年龄段的女性都可穿。

• 简略访问服

访问服裁剪以后再染，简略访问服一匹布染过以后再做和服。根据图案和搭配的带子，可以在入学毕业式或茶会、宴会、和上司等吃饭的时候穿。

• 带色无地

不带图案的黑色以外的染色和服。根据图案和搭配的带子，可以在入学毕业式或茶会、宴会、和上司等吃饭的时候穿。

出门装

平时穿的和服和礼服都不大适合的时候可以穿出门装。



• 小纹

整体印有图案的和服。图案和颜色非常丰富，可根据出门去的地方或年龄选择。购物或去外边吃饭，看剧等都可以穿。

• 生丝和服

用生丝编制的和服，具有凹凸的立体感。图案和颜色非常丰富，可根据出门去的地方或年龄选择。购物或去外边吃饭，看剧等都可以穿。

平时装

平时穿，对刚学穿和服的人或想试试穿和服的人很适合。



• 浴衣

在参加夏季祭奠活动或花火大会时穿的浴衣大多都是平时装的和服。

• 成品和服

使用化纤素材的成品和服。因为比较便宜，建议和朋友出门或旅行时穿。

2. 日本料理・传统点心・盒饭（食）

日本料理的特点

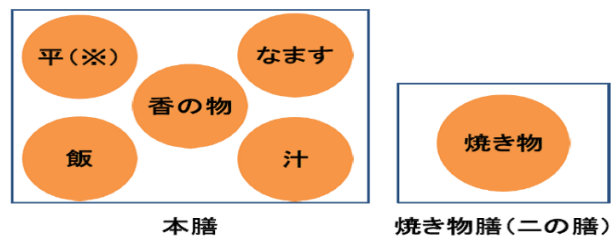
<https://www.kobayashi-foods.co.jp/washoku-no-umami/japanese-food-type>

日本料理来源于室町时代招待武家的料理。形式和作法非常严格，是从“**本膳料理**”开始的。本膳料理在明治时代以后渐渐衰退，现代的日本已经很难见到了。幸好“**怀石料理**”和“**会席料理**”这两个料理继承了本膳料理的款待精神。

“怀石料理”是茶圣千利休开拓茶道时，尊重静寂古雅享受沏茶之乐而推广的。“会席料理”则发展了酒席的奢华，成为现在日本料理的主流。此外，从大陆和佛教一起传来了不使用肉鱼的素食“**精进料理**”等也广泛地渗透至今。

	本膳料理	怀石料理	会席料理	精进料理
どんな料理	武家による客人をもてなす為の料理で、日本料理の基礎となりました。	茶の湯の場においてお茶を頂く前に出てくる軽い食事です。	料亭や宴会等のお酒の場で出される豪華な宴会料理です。	お肉や一部の野菜を使わないお寺の修行僧の食べる食事です。
料理の形式	本膳のみから客人の格により五の膳まで用意されます。膳は一度に用意されます。	飯、吸い物から順番に食事が提供されていきます。	前菜から始まりお酒と共に食事を楽しみ、最後にご飯とみそ汁が出てきます。	ひとつの膳に一汁三菜を基本とした、食事が出されます。朱塗りの食器を使用します。
人数	宴会の規模により異なります。	茶室に収まる人数。多くても5人程。	宴会の規模により異なります。10人以上になることも多いです。	基本は少人数ですが、お遍路さんをもてなす際は大規模になることもあります。
成立した時代	室町時代	安土桃山時代	江戸時代	飛鳥時代

① 本膳料理



※平とは煮物のこと

本膳料理の基本形式は**一汁三菜**。一汁是指“汤”，三菜是指：**①拌菜②煮菜③烧烤**三种副食。外加米饭和泡菜。米饭和泡菜不包括在“一汁三菜”里。这些料理（左上图）放在带脚的饭桌提供。

② 怀石料理



折敷（托盘）

怀石料理的特点

怀石料理是参加茶会，品茶之前享用的素朴料理。“会席料理”最后上米饭和酱汁，“怀石料理”最初端上极其少量的米饭和清汤。料理的基本形态虽是本膳料理的“一汁三菜”，但是本膳料理要用带脚的饭桌提供。相比之下，怀石料理是用不带脚的托盘端来。

怀石料理尊重静寂古雅的茶道精神，并有以下 3 大原则。

- ① **使用时令食材** 日本是四季分明的国家，所以怀石料理只使用四季时令的食材来做菜。
- ② **原汁原味** 怀石料理尊重静寂古雅，本来是品茶之前享用的素朴料理。所以要求味道清淡，最大限度地体现它的原汁原味。
- ③ **重视款待精神**

怀石料理在每道菜之间都有间隔。这是为了客人能够：“热的料理趁热吃，冷的料理凉着吃。”要求上菜的速度不快也不慢，恰到好处。

③ 会席料理



与怀石料理相反，会席料理看起来华丽奢侈，而且要 and 美酒共享。在使用有季节性的时令食材上两者相同，但是会席料理没有怀石料理那么严谨的规则。会席料理基本也是以一汁三菜为主，但它的内容和本膳料理不同。

会席料理的一汁三菜，一汁指清汤，三菜以①生鱼片②烧烤③煮菜为基本。外加小菜或天妇罗，还有和酒一起端上来的下酒小菜。最后上的是米饭和酱汤。

现在日本料理的主流是会席料理。饭店套餐和日本料理店以及酒馆等日本料理几乎都是会席料理。料理的内容和外观是会席料理，但也有使用“怀石料理”之名的料理店。但些大都出于店主的一些讲究。

1-4. 精进料理



怀石·会席料理是为了款待客人的日本料理。相比之下，精进料理本来是修行僧人吃的料理。它以佛教思想为基础，在严格的戒律规定下计划菜单。不可使用的食材有以下几种。

佛教以杀生为戒。因此禁止使用**肉，魚**做菜。为了补充蛋白质，时常使用的食材有营养丰富的大豆，别称“田里收获的肉”。在料理时将豆子做成各种形态。现代日本人喜爱的豆腐和酱、酱油等都是将大豆加工而来的。当然这也是精进料理的功劳。

除了大豆以外，还使用蔬菜和谷物、水果以及坚果。有的宗派更加严厉限制，不是所有蔬菜都可以，禁止使用叫做**五葷**的**葱、蒜、韭菜、辣韭、野蒜**等带有刺激的蔬菜。

五葷的一例：香味重的食材

在制作高汤的时候应该注意，不能用鱼来煮汤。应使用海带和干蘑菇煮出的汤做精进料理。

精进料理始于6世纪佛教传来以后。从佛教传来以前，因受到神道的影响，一部分的人以净身**洁斋**的理由不吃鱼和肉，因此精进料理受欢迎。佛教文化扎根的飞鸟时代（592-710）当时的天皇（天武天皇）命令僧侣不得食肉。因此以谷物和蔬菜、大豆为主的精进料理的原型就这样诞生了。

总结：

现代日本料理的基础是“本膳料理”。继承“一汁三菜”和款待精神的是“怀石料理”和“会席料理”。“精进料理”也与本膳料理的形式相近，是完美体现佛教精神的料理。

和式点心的历史

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2002/spe2_01.html

和式点心的历史要追溯到绳文时代。将坚果粉碎，用水去涩，然后团成团子吃，这就是日式点心的起源。此后，受到与唐朝的交流和茶道文化发展的影响，和式点心得到进化。开始使用各种各样的素材，使制造和加工方法得到发展，即发挥传统技术又提高品质，造型美丽的和式点心就这样诞生了。

自古以来糯米团子和糯米饼深受人们的喜爱，这也是和式点心文化的特点。在全年活动中不可缺少的和式点心是和日本传统文化紧密相连的存在。

各式各样的和式点心

全国各地作为当地特产，利用农产品做的和式点心。即使素材相同，各地域的加工方法不同。因此点心的种类丰富，不宜分类。在此介绍一下大体的分类。

糯米饼：以糯米为原料制作的点心。其他还有大福饼、驴打滚等。



蒸的点心：栗子羊羹，豆沙包等。



烧点心：用铜板平锅烧的点心。其他还有金锣烤饼（右下图）等。



烤点心：使用烤箱烤的点心。长崎蛋糕等。



模具点心：将材料倒入模具做成的点心。水羊羹等。



豆沙馅点心：



夹馅点心：两种素材最后搭配一起的点心。



模具点心：装进模具定型后的点心。



体现季节的和式点心

在四季分明的日本，和式点心非常重视季节感。春天有樱花糯米饼，夏天有水羊羹，每个季节都有代表性的点心，让人们感到四季的到来。此外，和式点心本身就体现时节。例如豆沙馅即使素材相同，可以用不同的形状和色彩体现四季的美丽。



春夏：水仙

八重桜

花菖蒲

水鸟



秋冬：乱菊

桔梗

梅花

茶花

和式点心的名字风情万种

除了“团子”和“大福”这些自古就有的名字，很多点心还有独自的名称（菓銘）。这也是和式点心的魅力之一。可从中了解日本历史，欣赏短歌和俳句、花鸟风月、地域的名胜等。有名的主要是豆沙馅和羊羹之类的点心。



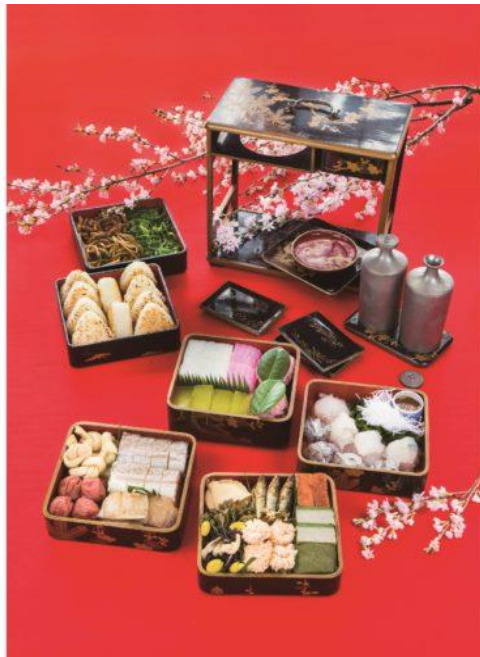
例如梅型的豆沙馅点心“东风”让人感到冬去春来。据说此名来自菅原道真的短歌：“春风啊，请送来春天的气息。梅花啊，不要因为主人不在而忘记春天的到来”。此外，红叶的名胜奈良县北西部的龙田川有很多诗歌诞生此地。做成柿型的豆沙馅点心“初千切”这个名字来自江户中期的诗人加贺千代女出嫁前的名句：“就是柿子，不尝一尝也不知道是甜还是涩”。

日本的便当文化 https://shun-gate.com/power/power_31/

使用“时令”食材的手工便当，料理店的高级便当，车站卖的便当等，日本饮食文化中“便当文化”是必不可少的。无论经过几个时代，留在人们心里的日本便当文化现在受到海外的注目。

反应时代的便当

各个时代的便当都反映了当时的社会和生活，并体现了“日本人的特点”。



●提盒

“便当”之称诞生于安土桃山时代。近世纪初的日本，便当只限于上流阶级的奢侈品。去外赏花或看红叶等娱乐的时候要带着“提盒”（便当盒）。“提盒”是具备装小碟、筷子、酒器等功能的饭盒，在有限的空间装满了多种多样的料理美。

日本茶室中有“小宇宙”，日本文化有享受“小型化”乐趣的特点。在饮食文化上更是这样。便当就是典型的一例。它可称为“日本饮食文化的透视”。不仅享受美味料理，颜色鲜艳的便当在视觉上也是享受。带有美丽光泽的涂漆饭盒感动人的触觉，当时的人是用“五感”来体会这个“小宇宙”的。

●江户时代的幕内便当

战乱结束以后，在和平持续了很久的江户时代。因民众的生活得到安定，所以根据目的和场合的便当文化得到发展。

江户时代的人在和平安定的生活中享受很多乐趣。德川吉宗公在飞鸟山种植樱树，一般公开以后，一边赏花一边吃便当的“赏花文化”开始流行在民众之间。那时还出现炸天妇罗和卖寿司的小摊，站在外边随便吃点小吃的人已经很常见。人们享受这种风情美味的乐趣。

江户时代最受欢迎的要数大众娱乐“看戏”。这样就诞生了“幕内便当”。据说是看戏的时候，“幕内（戏演完一幕以后，等下一幕上场的休息时间）”吃的便当叫做“幕内便当”。



江户时代的幕内便当



現代の幕の内弁当

如上图，和现在的“幕内便当”相比，当时米饭的比例偏多。可想而知，过去的人用大米来摄取热量。此外，因为是在狭窄的观众席上短时间内吃完便当，所以把饭做成“草袋（长圆形）”容易吃。当时看戏的这一天娱乐可以从早到晚看上一天。“幕内便当”慢慢体现了享受非日常的江户时代的心理。

●车站便当

“车站便当”起源于明治时代。在富国强兵的政策下开通了很多铁道。当时是卖竹皮包饭团那样的简单便当。到了昭和45年（1970年）举办“世界大阪万博会”，国铁借此机会开始“发现·日本”的宣传，相继利用铁道的个人旅行开始盛行。各地素材和乡土料理·以观光地为主题的盛满乡土特色的“车站便当”不断出现，并且赢得人们的好评。



便当如果在适合它的情况下吃，会感到更加美味。这样，能在各地域吃到的“车站便当”成了旅行的一大乐趣，现在它的人气仍不衰退。如上图的容器和食材能够体现地域的“车站便当”是很有魅力的。

● 图画便当



战后的高度经济成长中，便利店的便当和超市做好的菜肴等“成品饮食行业”得到飞速的发展，这样自己亲手做的便当价值提升不少。有的家长把苹果削成“小兔子”，香肠切成“章鱼”，这种“童心”得到进化，用米饭和菜做成动物或动漫的“图画便当”（如上图）就这样诞生了。

“图画便当”诞生的背景还有制作可爱便当的兴致和乐趣是不可少的。现在还可以把便当的照片登载 SNS 与他人分享。不只是做便当的人，希望吃便当的人也高兴，这种幸福感是不可代替的。

便当可以说，是做的人精心款待吃的人。无论哪个年代都是连接人与人之间的重要纽带。

让海外人士赞不绝口的日本 BENTO（便当）



小小的盒子里装满了色彩鲜艳的“日本特色”。日本的便当文化在海外得到注目。2015年举办的“米兰世界万博会”，日本展出了便当的样本。对此海外人士的反应良好，特别是“图画便当”和“三层提盒便当”等，多彩量少，品种繁多的“日本特色”让来场人士都想品尝，十分人气。与时代的变化同步，便当文化「BENTO」的发展同样让人期待不已。



■日本館記念スタンプ



(印刷サイズ：30mm角)

■「OBENTO（お弁当）」スタンプラリー



(印刷サイズ：80mm角)

3. 日本的传统住宅（住）

<https://www.houzz.jp/ideabooks/53387313/list>

日本的家，不管是都市还是村庄面积都不大，而且一般和近邻的距离很近。传统设计不管家的大小和占地，都注意保护隐私，摄取自然的光，防风防雨，能够充分感到外界的空气。

在日本的都市生活，要想购买可以一家人生活在一起的独门独户的住宅并不是一件简单的事。即使是集体公寓，大多都带有浴池和有门坎的玄关等老式住宅的特征。有很多人在西式的家里还特意建一个有榻榻米的和室。

日本住宅的 12 个特点



① 入口有大门

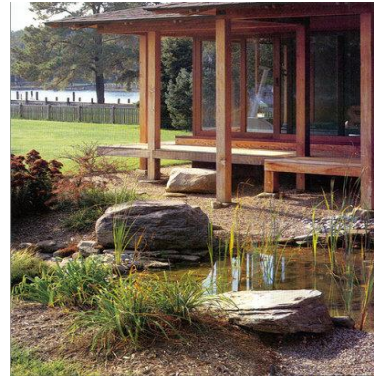
日本一般住宅地的道路没有步行道。因此，作为道路等公共空间和私有地之间的界线设置门和栏杆。以上照片是在京都看到的带房顶的旧式门，它是通过院落直通到房间的通道。古木樱树在围墙那边守护着美丽的庭院。

② 围墙

院里的围墙是为了维护隐私，与邻家区分境界。都市和村庄一般都使用水泥，还有在石墙的上边设木制栅栏的。

③ 瓦屋顶和深檐

在降雨量很多的日本，屋顶被设计成可以流走大量雨水的构造。只要是深檐，没有雨水吹入的危险，在家的外边还装上一层拉窗（日语叫：“雨户”）如果打开就可以让外边的空气进来。



④ 重视采光和景观

日本的传统住宅在建造时意识到南北方向。将主要的房间设计在朝南的方向，让全天都进入阳光。从窗户看到的景观也很重要。当然能看到山岭海河，能住在岸边最好不过了。可是现实大多都是庭院。在日本不管是独立住宅还是集体住宅，日照权是应该保证的权力。

⑤ 入口有门坎

日本的“玄关”（门口）是连接家里外的领域。要在此脱鞋换上拖鞋等室内穿的鞋。（上榻榻米的时候拖鞋也要脱掉）。“玄关”除了放鞋橱以外，还摆放陶器和鲜花以及画等装饰品。“玄关”旁边是壁龛，这个小小的空间可以挂画或摆工艺美术品，还可以装饰插花。

⑥ 家的外边有走廊“缘侧”

“缘侧”（木板走廊）这个空间是用来连接房间和房间和家里家外的境界。气候好的季节可以当作阳台使用，全年都可采取自然的风光。



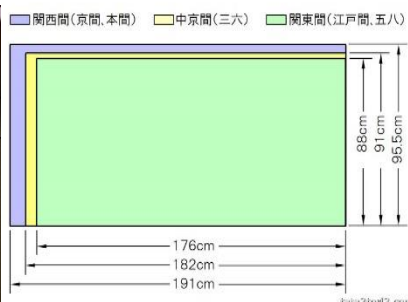
⑦ 拉门

带有格子的拉门以及竖格子涂漆的“鸟笼窗”都是京都传统店铺兼住宅、民居的特点。自古以来的日本建筑习惯在窗户外侧设木板套窗，隔开与家内部的空间，用于保护隐私，和纸窗能够把光柔和地取进屋里。



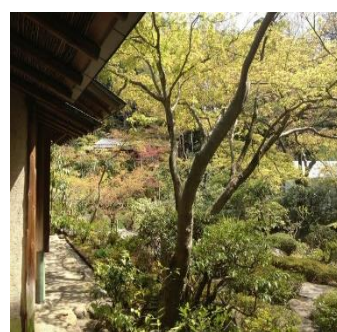
⑧ 重视木材

日本建筑使用木材，即使上颜色也不会让涂料盖住木头的花纹。整个 1 根木头会用于房梁，没有加工的高级柏树可以铺地板。



⑨ 榻榻米

使用灯心草编制的榻榻米是冬暖夏凉的良好铺地材料。费用较高，但是不用担心鞋子踩在上边，可长时间使用。榻榻米是长方形，根据地域大小有所不同。边缘用布缝起来，有钱的人家使用金线织花的锦缎。



⑩ 房间多用途

自古至今作为寝具使用的被子（日语叫“布団”）白天可以叠起来放进壁橱。这样房间可作为客厅，也可作为寝室或餐厅使用。因为空间的使用方法灵活可变，家具可以移动，即使面积很小的家也可让家人舒适地生活。

⑪ 日式浴室

以前，只有比较富裕的家庭在自家的浴池洗澡。更多的日本人去附近的公共浴池（日语叫“钱汤”）。如果想在家里洗澡的话，既需要宽敞的空间，又需要燃料费将浴池温度保持在 38~42 度左右。

现在虽然也有公共浴池，但多半的家庭都有浴池洗澡。一般泡在热水里，冲洗身体要在浴池的外边进行。淋浴的喷头不固定，还使用水桶。每天洗澡是日本人不可缺少的习惯。

⑫ 内外连接

与外界自然相连一体是日本建筑设计中最重视的条件。容易打开的拉门和拉窗就是满足这个条件的构造之一。这个内外的美学深深影响了以加利福尼亚州为首的世界现代主义建筑家。

其他：

神社木匠（日语叫“宫大工”）维修神社寺庙的木匠。

世界遗产、国宝以及被指定为文化财产的建筑物。通过参加其他文化价值较高的建筑物的修建，不仅建筑学，有时还需要宗教和史学等非常广泛的知识和高度的技术。这些都是需要高技术的木匠的工作。



日本建筑的历史



绳文时代～弥生时代：

日本建筑的历史从绳文时代开始。以前睡在洞穴或岩石后边的人们到了绳文时代将地面挖下立柱，然后搭房顶建房。这叫做“竖穴式住居”。到了弥生时代，开始在地面立柱，高处铺床的“高床式仓库”也诞生了。在高出地面的位置铺床可以防止动物和害虫糟蹋粮食。



飞鸟·奈良时代：

从朝鲜半岛传来建筑技术，同时也传来宗教。因此寺院建筑得到发展，人们的住居根据身分出现很大的区别，身分高的人住在牢固宽敞的住宅，农民住在竖穴住宅。



镰仓时代～安土桃山时代：

武家兴荣的镰仓时代，实用性比外观更得到重视。为了防犯敌人的攻击，房间与房间之间设有“武家宅院”，榻榻米也是在这个时代诞生的。



江户时代:

持续长久的江户时代诞生了各种建筑。根据职业和身分的不同，人们的住居也发生了很大的变化。地方农村的茅草屋顶住宅普及很快，人口密集的江户城里出现狭长的房屋，日语叫“长屋”，这种集体出租的住宅成为一般的住居。



明治时代~昭和时代:

从明治中期开始，住宅开始西洋化。平民依然住在江户时代的简陋平房，富有的家庭流行居住洋式住宅。到了大正时代，向西洋化发展的速度增快。之后的日本参入太平洋战争，本土都市受到空袭，很多建筑被战火烧尽。此后就是战后的复兴期，从此不断建起钢筋水泥的建筑。

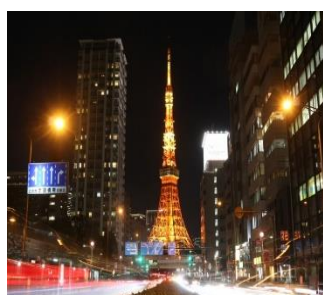
现代:

现代日本建筑的特点是具有“世界最高水平的耐震性”。在经历数次大地震以后，日本制定了非常严格的耐震标准。防止建造物倒塌的“耐震”和减少摇晃的“制震”以及使摇晃较少传入建筑物的“免震”等技术的革新，从各个观点都减少了地震的受害情况。

日本的近代建筑



日本银行本店



东京塔



国立新美术馆



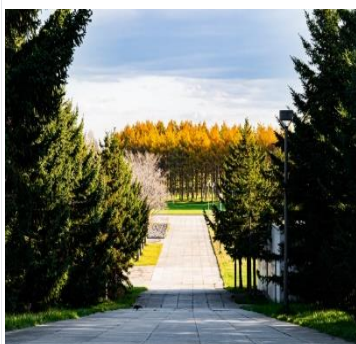
国立竞技场



富士山世界遗产中心



TOYAMA 玻璃美术馆



莫埃来沼公园



丰田市美术馆



大家的森林媒体宇宙

4. 日本茶道

<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/10221/>



茶道是按照作法招待客人喝抹茶，吃点心的日本传统文化。从古至今受到众人的喜爱和尊重。

茶道遵守的礼仪作法很多，容易给人留下难以领略的印象。实际古今为了让各界人士都能享受茶道的乐趣，在多方面可以看到茶人的匠心。其中的一些流派还为初学者准备了体验教室。有对茶道感兴趣的人，建议在了解茶道的历史和流派的知识的情况下，再去参加体验教室吧。

茶道在海外也受欢迎



茶道近年在海外也越来越受欢迎。茶道用英語叫“tea ceremony”。像“shushi”“judo”等海外直接用日语的发音，但是茶道却不叫“sado”。在海外茶道受欢迎是因为从2000年代，抹茶味的点心和料理传播到国外。所以日本抹茶味的点心成为受外国游客喜爱的礼物。

此外，也有从日语的“わびさび(wabi sabi)”开始对茶道感兴趣的人。“わび”是指“享受不完美状态的精神”、“さび”是“体会静寂古朴深奥”。“わびさび”是日本特有的美，源于茶道的精神。有些海外人士从日本的漫画和动漫开始对“わびさび”感兴趣，在深入了解中就喜欢上茶道了。

茶道的历史



抹茶最初传到日本是在平安时代，镰仓时代以后茶道的基础文化才得到确立。抹茶最初作为药物，供部分上流阶级的人享用，从镰仓时代经过漫长的岁月慢慢被世人了解。有的独立流派，将禅的思想融入茶道，经历了沧桑以后茶道才成为海外受欢迎的日本文化。

镰仓时代茶道成为武士的必修课

镰仓时代初期，来到中国宋朝修行的僧侣将饮用抹茶的习惯传播日本。当时的抹茶是一部分贵族和僧侣才能喝到的特别饮料。之后在武士之间，喝抹茶的习惯开始扩大，并出现“茶歌舞伎”（猜茶的名牌和产地的游戏）。

镰仓时代以后的南北朝时代，茶歌舞伎被称为“斗茶”，并流行于武士之间。但是在猜抹茶的名牌和产地的时候人们开始赌钱。因赌博性质越来越强，所以渐渐被禁止了。

室町时代完成茶道的基础

室町时代已经打好现代茶道的基础，也就是“侘茶（闲寂茶）”的模式。而确立茶道模式的是茶道的创始人“千利休”。当时以武士为主，流行喝抹茶的“茶会”。人们一边欣赏有艺术价值的工艺品和昂贵的茶碗，一边品尝抹茶。如

此华贵的茶会融入禅的思想以后，茶道使用的茶室、茶具、茶碗变得简练朴素，更重视的是礼仪和作法。

茶道以素朴简练，没有多余装饰为美。因此，当时从主流的（中国唐朝的物品）改换为日本的伊贺陶瓷以及信乐陶瓷的茶碗来品尝抹茶。在茶道中重视日本人特有的美感“わびさび”，现代的茶道也继承了 this 精神。

江户时代茶道分为几个流派

在室町时代确立的茶道，到了江户时代正式被幕府定为必修的礼节。茶道是武士的必修课，“茶道”之称是从江户时代开始的。在江户时代形成多流派的教学，诞生的流派之中现代最有名的是“表千家·裏千家·武者小路千家”。

明治时代茶道作为女性的教养流行

江户时代以前茶道是武士的教养，明治时代以后女性也开始饮茶，后来成为家喻户晓的技艺。对于外国游客来说跪坐很难，可以坐在椅子上体验茶道的“立礼席”始于明治时代。此外，明治时代还将茶道定为妇女学校的教养科目。女性之间流行穿着和服去参加茶会。茶会的流行使得现代学习茶道的比例，女性要比男性多。



茶道流派：

现代有名的茶道流派 “三千家”，各是千利休的子孙创立发扬的流派。

表千家：

“千宗左”是初代主人的茶道流派。从父亲千宗旦继承的茶室“不審菴”坐落在路边。因在道路里侧还有分家，所以叫“表千家”。

“表千家”是“三千家”的本家。因此表千家的主人将茶道作为江户幕府的礼节来指导。这在“三千家”里是资格最高的。可以学到传统茶道是表千家的特点。

裏（里）千家：

“千宗室”是初代主人的茶道流派。继承了父亲千宗旦建的茶室“今日庵”，作为表千家的分家主持流派。因“今日庵”坐落在“不審庵”的后边，所以被叫做“里千家”。

“里千家”为有权力的武士大臣指导茶道，同时还积极地向贫民传播茶道。茶道的创始者千利休切腹身亡以后，当主宗室极力避开与权力的冲突，为茶道的普及尽心尽力。

武者小路千家：

“千宗守”是初代当人的茶道流派。茶室“官休庵”坐落在武者小路的街道上。所以被称为“武者小路千家”。千宗守很早就被送人当养子，其他兄弟反对才回到千家。作为表千家的分家主持“武者小路千家”。



千利休提唱的茶道精神“四规七则”



四规：

源于禅的思想“和敬清寂”。为了将茶会开得更好，在四则中讲解主持者（亭主）和客人的心得以及关于茶室·茶椀等。

- 和：所有物事都要注重协调和平。
- 敬：主人和客人要相互尊敬。
- 清：保持心境清澈。
- 寂：保持何事不动声色的心情。

利休七则：提唱茶道重要的款待精神。

- 点茶美味：点的茶要让人饮茶时感到美味。
- 放碳沸水：烧开水时用的碳，在摆放时有很大讲究，掌握温度和时间。
- 花开原野：插花时要注意自然，像开在原野一样。
- 夏凉冬暖：为客人准备一个舒适的空间。
- 时刻限早：要常常意识到时间，在行动上留有余裕。
- 降雨备伞：事前预测各种事态的发生，做好准备。
- 关心同客：在茶席和客人一起关心“同席来客”。

茶道（茶事）的作法和顺序



茶事的作法

参加茶会时，受到款待的来客也要遵守一些作法。

服装：

参加茶事的正装，男女都要穿和服。如果没有和服可以穿西装出席。穿和服的话袜子要穿白色，西装也穿白色袜子。注意不要戴金属的首饰。

座位：

茶道坐的位置因客人的立场有所不同。最重要的客人“正客”坐在离“床の間”（挂字画）最近的地方。因为正客要和亭主讲一些关于茶室和茶碗等，需要茶道知识的会话，所以一般精通茶道的人坐在那里。

正客的旁边坐“次客”，和正客一样要懂一些茶道知识。此外，坐在离“床の間”最远的人是“末客”和其他客人的作法有所不同。初次参加茶事时，建议向周围的人问好应该坐哪以后再入座。

饮茶：

饮茶时，先用右手取茶碗放在自己的正面。然后向亭主说：“お点前頂戴いたします”（我享用您点的茶了），用右手拿起茶碗放在左手的掌上转2圈。碗里的抹茶分3~4口喝，最后一口要喝出吸茶的声音，以告知自己喝完了。口唇碰到茶碗的地方要用拇指和食指擦一下，然后用“怀紙”（携带用的折起来的和纸）擦指尖的污垢。最后要把茶碗放在左手掌上转2圈后再摆回正面，亭主把茶碗放回原处。以上是“里千家”流的作法。根据流派，喝茶的方法有所不同，参加茶事的时候请注意。

点茶：

点茶时，要注意抹茶不能成块，要事前用网篩一下。将软水沸腾后降温到80℃左右。

先用“茶杓”（竹勺）盛起1~2g的抹茶放入茶碗，然后用舀水道具“柄杓”倒入60ml的热水。再用左手按住茶碗，右手拿起刷茶的道具“茶筌”（竹刷子）在热水里刷几个来回。“茶筌”的动法根据流派不同。“表千家”无泡状态的抹茶为佳，茶筌的动作要静。“里千家”要刷出细泡，所以手腕的动作要快。

茶点：

一般把吃点心的顺序放在饮茶以前。等亭主说：“お菓子をどうぞ”（请用点心），行礼以后取出一个人用的怀纸，然后向自己旁边的客人说：“お先に”（我先用了）再吃点心。

茶点心和怀纸一起放在左手的掌上。大一点的茶点用牙签切小以后一口一口地吃。茶点要在上茶以前吃完。不要忘记自己准备怀纸和牙签。

茶事的顺序：

1. 参加茶事时将不需要的包放好，轻装等待亭主来打招呼。
2. 手和口要在洗手处洗干净，从正客开始入茶室。
3. 在“床の間”字画前跪坐，行礼以后欣赏字画和插花等艺术品。
4. 拜见烧水用的炉，然后听亭主和正客讲话。

5. 拜见亭主放碳和香合（用碳火温暖使用的湿香）。
6. 品尝怀石料理和“生点心”。
7. 边休息边拜见庭院。
8. 回到茶室，3个人左右的来客一起轮流喝一碗浓茶。
9. 正客向亭主提一些关于茶具的问题，其他来客静听。
10. 吃“干点心”。
11. 品尝薄茶。
12. 正客再次向亭主提一些关于茶具的问题，其他来客静听。
13. 行礼感谢招待茶事，拜见字画和火炉后退席。

从茶事的等候到退席一般需要4个小时以上。礼仪和作法很详细，时间表过密，很多客人担心“是否能做好”。一般的茶事不太重视以上介绍的正式流程。茶道教室和友人们举办的茶事比较遵守礼仪作法，更重视交流的乐趣。因此，接到邀请参加茶事的时候，请尽情体味抹茶和茶室空间的氛围吧。



茶道是日本的传统文化之一，在海外也很人气。“里千家”“表千家”和“武者小路千家”的三大流派规模最大，现代入门的人也为数不少。茶道拥有日本特有的美感和禅的思想，可以学到体谅他人的精神。各地有体验茶道的教室和文化中心，如果感兴趣，请来日本的时候去挑战一下吧。

5. 日本的花道

<https://www.designlearn.co.jp/kado/kado-article07/>



什么是花道？

花道是用来装饰季节的花草和树木。但不单是装饰花草，花道要将各种植物和各种素材合理，有艺术性地搭配在一起。此外还要体现植物的美，以及自然和生命是多么可贵。

在这个“道”字上就可以领悟“花道”不只是装饰花草植物，还需要从中修炼礼仪作法和心身品行。它是日本发祥的艺术，直到现代有众多的花道家追求这门艺术，所以存在各种技巧和流派。

插花的历史始于室町时代

据说佛教为佛和个人供花的习俗是花道的起源。插花以现代的形式成立，其历史还要追溯到室町时代。那是众多艺术“茶道”“能”等日本文化诞生的时代。与平安时代不同的是武士代替了贵族的权力，新的艺术不断诞生。

花道流派

花道流派是传播不同插花风格的组织。不仅是花道，茶道和日本舞蹈、书法、日本画等艺术都有各自的流派。而且除了艺术以外，弓道或剑道、空手道等武术也有流派。它们是以“家元”（掌门人）和“宗家”为中心构成的。

花道的流派有 300 以上

一个流派所传颂它的诞生和体系化的技术。“掌门人”和“宗家”的流派技艺由下一代来继承。并根据时代的特征和个性逐渐地进化。花道有悠久的历史，它的流派超过 300 以上。

花道的 3 大流派

池坊

池坊的历史源于 550 年前，据说是日本最古的花道流派。是室町时代京都六角堂的僧侣“池坊专庆”确立的。也是持续至今的花道的起源。池坊的历史就是插花艺术的历史。一般称呼“池坊”时不加“流”。

池坊的理念是展现花草自然的姿态。而不是将美丽的花草插得更加美丽。即使枯萎的枝和虫咬过的叶子、褪色的花也和美丽的花同样具有自然的美，将这些搭配在一起的时候就能展现插花的“美”。

池坊的插花技法可分为“立花”“生花”“自由花”三种。“立花”是池坊的起源，在室町时代就已诞生。它是最古的技法，利用草花和树木展现山和川等自然风光。“生花”诞生于江户时代。目的是使用种类少的花来展现植物和自然的力量，与“立花”相比，特点和魅力是造型简练。

“自由花”是在明治以后诞生。此时西洋的花卉和各种进口的物品受到人们的喜爱。



草月流

草月流是在 1927 年，“勅使河原苍风”开始的流派。他出生于花道之家，学习过传统的插花技法。但是对形式的手法产生疑问，自己创始了新流派“草月流”。

有这样起源的“草月流”的特点是非常“自由”。他插花不用“活”和“生”等词汇，而是讲究“变化”，不受形式和传统的束缚，充分展现个性和特点的作品很多。

在这一点，不仅花草有特点，连使用的花器也与众不同。它脱离了花道和插花的概念，与其说是作品，还不如将它评价为能够创造氛围的艺术品。



小原流

“小原流”是在明治时代，“小原云心”创造的流派。“小原云心”这个人物本来是在池坊学习花道的。当时明治维新给日本带来了新的文化和生活模式，开始不断地西洋化。不只是日本的物品，西洋的花草也进口到日本。小原云心开始注目西洋花和海外的生活模式。为了将以前日本花道没有引进的西洋花插得更美，创造了小原流。

小原云心创造了“盛花”的新手法。“盛花”是以前没有的技法。在敞口的花器（浅水盘）里插入花草树木。以前的插花重视二次元的线条，“小原流”重视三次元。此后，从“盛花”又进化发展了“瓶花”和“花意匠”。

此外，小原流从传统的以男性为中心的指导层里提拔了很多女性导师，为花道文化的近代化做出了卓越的贡献。还有，现在插花不可缺少的工具“剑山”也是小原流发明的。



其他流派：

未生流、

龙生派、

嵯峨御流、

古流 等。



插花的魅力

通过插花可以接触到各种各样的草花树木。作为日本的传统艺术得到海外的注目。它的魅力如下。

可接触到众花的美

插花最大的魅力是可接触到众花的美丽。以前对花草不大感兴趣的人在接触到插花作品以后，很多都感到它的魅力。

感受四季

蔬菜要吃时令，同样树木花草也根据季节发生变化。不只是樱花和梅花等大家知道的花卉，更多种类的花插在室内可以感到季节的变化。这一点也是在四季分明的日本可以享受的乐趣。

少的花材也可

西洋的插花是尽量把很多花插成豪华的作品。日本的插花艺术可以体现花草间的“空间美”。所以将很少的花草怎样插得很美是它的技术和魅力。

利用“空间美”来款待客人

插花原本是装饰“床の間”（和室挂书画的场所）的。目的是为了迎接客人才开始的艺术。只要插一枝花也能改变空间的印象。根据作品的种类，空间被装饰得和平或奢华。

从花道中可学到

接触日本的传统艺术
对花草树木更了解
通过问候和穿着学习礼仪
接受指导修炼身心
为来客插花掌握款待的精髓
欣赏他人的作品磨练自己的感性

花道的礼仪作法

“花可体现人的心境”

花道不单是将花草装饰美丽。通过插花可表达心里的境界。

拜见插花作品的礼仪

拜见插花作品的时候，先坐在“挂书画的场所”（床の間）一张榻榻米以外的地方。
向插花作品行一礼以后再拜见。
最后要向插花人行一礼表示敬意和感谢。

