**細味抹茶之香 了解茶道之趣**

何健恒(5F) 鄭昕霖(5E)

近年有關抹茶主題的咖啡店、餐廳林立，不少香港人都感到非常新鮮，特意前往，說不定讀者也是其中一分子。但是你到底知道甚麼是抹茶嗎？

今次日本之旅，我獲得難得的機會，在以抹茶馳名的宇治體驗茶道。在體驗前，筆者以為抹茶與綠茶是一樣的。其實兩者是有差別的：抹茶是由石磨磨出，為非常幼細的粉末，沖泡後整碗為淺綠色，而粉末無法從水中分離；綠茶則由機器研磨，粉末比較粗大，沖泡後粉末會沉澱。1

所謂茶道，是指「由『茶」這種東西所發展出來的禮法以及精神的修行儀式」2，今次我們一行人能夠在一家歷史悠久的抹茶店裡，老闆——店鋪第十六代掌門人上林三入先生親自教授，由磨抹茶至沖泡，從飲用前到喝完後的每個步驟都鉅細無遺地慢慢指導。

到達體驗教室，一進門，我看見眼前有三個石磨。體驗的第一步就是要我們親手用石磨磨出抹茶。同學們有的擺出迷人可愛少女look拍照，有的用盡氣力使勁地快速轉動石磨，最終珍貴的抹茶就被磨出來啦！

接著我們安排入座，桌上有一個竹製的小匙（日文為茶杓，chashaku）、一個竹製的小型攪拌器（日文為茶筅，chasen）、一隻大小約為平時吃飯的碗（日文為茶碗，chawan）及一塊小小的糕點。上林先生先示範如何沖泡抹茶：他用茶杓拿了兩小匙抹茶到茶碗裡，然後他把茶杓輕輕地在茶碗邊敲一敲，令剩餘在茶杓的抹茶全跌入茶碗中。接著，他加入了約四分之一碗熱水到茶碗，利用茶筅在茶碗中以「W」字的方式快速地前後攪拌，最後慢速點一下，就完成了。我看見上林先生輕輕鬆鬆、不費吹灰之力的樣子，便以為很容易，輪到自己動手做的時候，才明白到上林先生「鑒定大師」的稱號可不是容易得來的：我攪拌到手累了，抹茶也絲毫沒有增加一點點泡沫，就連坐在身旁的袁sir也指這是一個能夠減去「Bye Bye 肉」的動作呢！

然後上林先生教導我們喝抹茶的禮儀。他先用左手捧著茶碗，右手扶著碗邊，然後說出「我要吃飯啦」（日文為頂きます，itadakimasu），再用右手把茶碗以順時針方向轉兩次，才可飲用。飲完就要用右手以逆時針方向轉兩次，放下茶碗，說出「謝謝你的款待」（日文為ごちそうさまでした，gochisousamadesita）便完。我們學到喝抹茶的方法，便模仿上林先生的動作，享受抹茶與糕點。

抹茶的味道其實是甘的，但吞下後會有一絲絲的茶味從喉嚨回到口腔中，筆者認為甘味還可以接受，但是怕苦的人就要想想會否嘗試了。

一次茶道體驗就在歡樂聲與笑聲之中結束。看似平凡的抹茶，可受到日本人的高度重視，筆者經過這次體驗，終能了解日本人將生活中的細微事物視為藝術的態度，並對這種態度肅然起敬。

參考資料：

1. 日藤國際 抹茶與綠茶粉差別  
   http://www.tastecom.com.tw/news\_show.php?sn=43
2. 梅と桜　―日本台湾年軽人的事情― 日本的茶道 (1)  
   http://umesakura.jp/20070218235341.html
3. THE RIGHT WAY TO PERPETRATE DELICIOUS UJI TEA  
   http://ujicha-kanbayashi.co.jp/work/common/important\_uji\_tea.pdf

圖片：

  