

投稿類別：教育類

篇名：

日本人用榻榻米的原因

作者：

余曉琳。私立樹德家商。高三 03 班

張郁琇。私立樹德家商。高三 03 班

陳宇艷。私立樹德家商。高三 03 班

指導老師：

鄭淑儀老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

我們對於榻榻米的了解不多，只知道榻榻米是日本家庭常出現的，也經常在日本傳統的茶道裡看到。但是，在台灣很少家庭的地板採用榻榻米，也很少把房間格局規劃成日式風格，就算是日式風格的格局，地板也幾乎選用木質地板。台灣幾乎是採用磁磚或木質地板，為什麼台灣不像日本一樣用榻榻米呢？這個疑惑燃起我們想進一步研究地榻榻米的動機。

### 二、研究目的

我們研究榻榻米的目的其實很簡單。因為在小組討論的時候，我們都很疑惑說，多數日本人家庭究竟是因為什麼原因採用榻榻米來當做生活中重要的一部分？究竟是流行榻榻米被日本發明後才帶動年幼老少使用這個風潮？還是說，是由中國傳入的？像這些問題，都是我們想進一步研究探討的。

## 貳●正文

### 一、榻榻米的歷史

榻榻米是幾千年文化的最完美結晶，是無數代人的智慧的凝結。日本的物質文化，從網路資料中，我們發現很多人都以為是由中國大陸傳過來的比較多，不過，榻榻米確實是日本民族的生活智慧。榻榻米也是他們所培育成的地毯。『古事記』（西元 712 年完成的日本歷史書）記載有「菅榻榻米八重」「皮榻榻米八重」等的記述的追溯，至今已有近兩千年的歷史。

榻榻米最初成型的樣子相當早，可以從『古事記』中看到「皮疊」「絹疊」「菅疊」等等記載。在正倉院（天皇的倉庫，專放寶物，目前在奈良東大寺境內。還留有聖武天皇（西元 701~756）和其皇后使用過的榻榻米。

類似現在的榻榻米是從進入平安時代（西元 794~1185）後，開始加厚並加大規模。在延喜式（當時的律令），是依官位階級大小及榻榻米邊緣的顏色排位。在平安時代，榻榻米只是放一個當做坐墊來使用。室町時代（西元 1336~1573）後，書造院（當時的代表性建築）的地板全部都鋪上榻榻米。隨著茶道的盛行，榻榻米已經很普遍了。

## 日本人用榻榻米的原因



圖一：茶道室所鋪的榻榻米

進入江戶時代（西元 1603~1867）後，榻榻米已成為建築物不可或缺的元素。也有負責建設修復城內或房屋榻榻米的職務。近年來日本的生活受到西洋影響，房間裡不再鋪滿榻榻米，而是一枚大小的程度，恢復成平安時代的坐墊型態。

今日，雖然科技發達已有許多產品可以取代榻榻米，但是，一般來說，日本人的家裡還是都會有一間鋪著數片長約 180 公分、寬 90 公分、厚度約 5 公分的榻榻米的和室，房間的大小是用「三疊」的房間、「六疊」的房間等該房間的榻榻米的數量來表示。

### 二、榻榻米的特色

天然製品的榻榻米最大的特色是冬暖夏涼，夏天坐在上面，也涼爽宜人，冬天睡在上面，更溫暖舒適。此外，它還有一種清香，這種清香具有催眠作用，能提高使用者睡眠品質，並紓解其身心疲勞。同時，它也能增大室內視覺空間，合乎小朋友骨骼發育的生理特性，更能讓孩子快樂、安全地玩耍、嬉戲。尤其是適合生活在大都市裡一天天緊張而忙碌的年輕人，可以很好的為他們紓解壓力。

榻榻米的使用範圍較廣泛，不但可以用來作為裝飾房間特殊風格的鋪地材料，還可以按照中國人的習慣，作為床上用的健康床墊，這也是練習柔道、擊劍等體育專案的最佳道具。

傳統的榻榻米都為素面榻榻米，表面沒有紋飾，進入現代後，隨著生產技術的提高和人們審美心理的改變，日本還出現了繡花榻榻米，即利用先進的生產技術，在榻榻米表面繡上各種花紋、圖案，以滿足使用者的不同審美和裝飾需求。並且現代日本人隨著西洋生活方式的進入，席地起居的生活方式也開始有所改

## 日本人用榻榻米的原因

變，在有的日本家庭中，人們不再直接睡在榻榻米上，而是在榻榻米上放床，人睡在床上，這時的榻榻米幾乎成了一種地面鋪貼材料，相當於地毯的功能。

在『日本四季遊樂』這本書上有提到：踩榻榻米的時候不可以踏到榻榻米的邊緣。這是為什麼呢？以下有三種說法：

- 1、自古榻榻米的邊緣是用高級的布包起來的，避免踏破脫色，所以不能踩。
- 2、在榻榻米還稀少之初，只有官宦武士富商之家會使用。而邊緣會用繡著家紋的布料，如果大刺刺的踩上，是對祖先的污辱。
- 3、榻榻米的角及邊緣是很脆弱的，因勤儉所以避免踩踏導致變形。

### 三、榻榻米的製作方法

最初日本人是從動物的毛皮或是筵（稻草做成的地毯）等的地毯紡織技術加以形成、發展而成的。榻榻米是採用日本先進技術和設備，選用優質稻草為原料，通過高溫燻蒸殺菌處理後，壓制成半成品後經手工補縫、蒙鋪表面的天然草席，再包上兩側裝飾邊帶製成的成品。

### 四、榻榻米的保養與清潔方法

#### （一）保養

- 1、不可過度用力彎曲或拉扯，以防表面產生摺痕或變形，萬一產生彎曲現象時，在彎曲的一邊，反方向輕輕加壓幾次即可恢復原狀。
- 2、定期使用吸塵器清潔，但吸取時宜放輕動作避免傷到榻榻米。
- 3、平時將榻榻米置於通風陰乾處，必須注意的是，過度曝曬反而會破壞榻榻米上的藺草，因此最好在下午三點過後的太陽下，曝曬一小時即可。
- 4、平置於通風陰涼處，最好每半年曝曬一小時左右，以防發黴。

#### （二）清潔

- 1、使用之前請先用乾布擦拭。
- 2、保持乾燥，黴雨季節過後，背面朝陽晾曬一下。
- 3、清潔、保養，利用食用白醋加溫水扭乾後的毛巾擦拭。
- 4、若有水漬、尿漬，用溫巾擦淨；墨水漬，用牛乳清潔，再用吹風機吹乾或背面朝陽曬乾即可。
- 5、以稀釋的醋擦拭榻榻米，可避免榻榻米泛黃變色。

### 五、榻榻米的效果

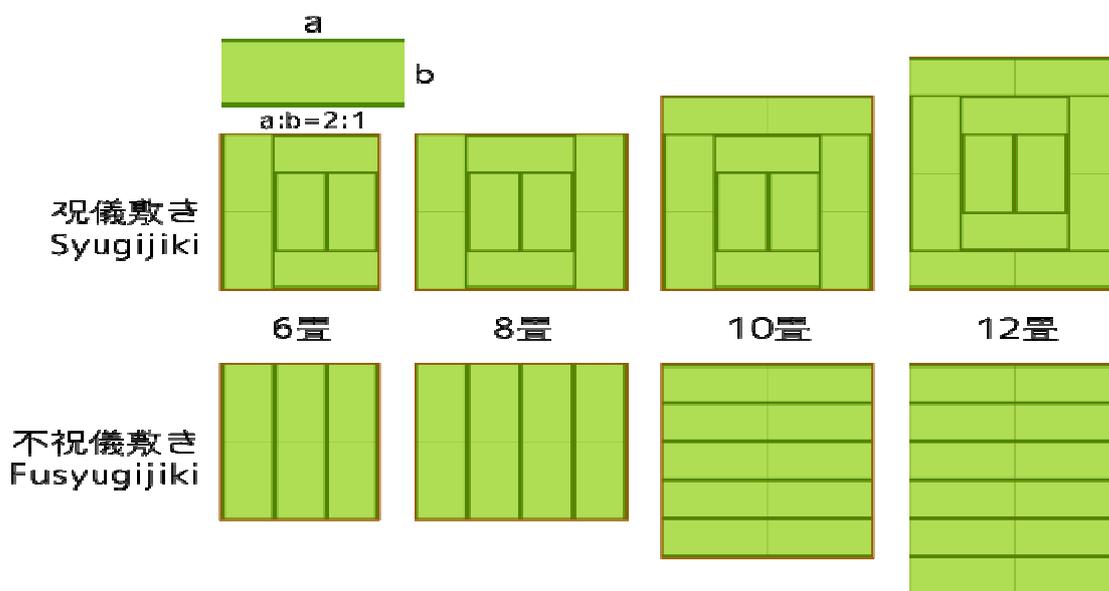
## 日本人用榻榻米的原因

榻榻米 5.5 公分厚的草板不僅有隔涼隔潮的作用，還可吸濕、導熱、保持恆溫，還因個人的重量達到平整，減少因為榻榻米的單薄而不平或捲起用席鎮壓制的笨拙，也因為榻榻米的面很精緻以及包邊加固，這更顯的美觀、舒適。更因為標準尺寸的便利和可以量身定造，不論多大的空間，只要鋪上榻榻米後，都會感覺是一個整體，絕對沒有妨礙！

像在房間裡，榻榻米就是一件萬能的傢俱，更像一張永遠的白紙，可按自己的需要畫出無數美麗的圖畫。睡覺時可作床，白天又可做起居室，同時又是對弈、品茗的絕佳場所。做客時這是客房，孩子玩耍時，它又成了遊戲場所。在榻榻米上生活，某種意義上就像在舞臺上表演，是高度藝術化的，它把實用與世界觀完美地結合在一起，雅俗共賞，也是源於生活適於生活的藝術。在榻榻米上交流，因為沒有繁複傢俱阻礙，心與心的距離更接近，更有親和力。榻榻米是天然的環保產品，對人類的健康長壽有絕對的益處。

### 六、榻榻米的擺放格式

榻榻米的鋪裝方式有很多種，可根據房間的面積選擇鋪裝的方式，形成井字形、田字形或對稱形格局。



圖二 常見的榻榻米擺放格式

### 參●結論

## 日本人用榻榻米的原因

榻榻米在奈良時代，是有錢人家的象徵，不過到江戶時代，就普及到一般民眾的家裡。榻榻米雖然用藁草做的，但還滿適合日本的天氣，尤其冬天的保暖隔熱效果強，這幾年研究發現新的製作方法可以防水防蟲，又開始漸漸流行。正方形的琉球榻榻米跟無滾邊的榻榻米，也受到大家的歡迎。

近年來，日本興起琉球疊，所謂琉球疊主要是僅以榻榻米蓆底再加上蓆面編織製作而成，而不加入蓆邊製作，此種榻榻米因為沒有蓆邊包覆蓆面及蓆底，僅能以純手工技術製作，且因無蓆邊，製作受限，製作之榻榻米只能以不同大小之方形去組合成客戶所需求之平面空間。

根據小組研究與討論過後，我們發現榻榻米的用處真的很廣，不僅有隔涼隔潮的作用，還可吸濕、導熱、保持恆溫，不僅可以當坐墊，也可以用來睡覺以及給小孩子玩樂的好地方。榻榻米可以說是一個很多功能的地毯。



圖三：小孩玩樂用榻榻米



圖四：當坐墊用的榻榻米

肆●引註資料

- 張尤麗、吾芳靜。日本四季遊樂。布克文化出版。
- 林綺雲。日本人の生活。立外語出版有限公司。
- 莊隆福(編審) 黃淑芬(翻譯)。日本と日本人。旺文社股份有限公司。

圖一：上茄苳純手工榻榻米、拜墊、草蓆製作。取自

<http://tw.myblog.yahoo.com/thebest-tatami/photo?pid=45>

圖二：一新榻榻米。取自 <http://inew-tatami.myweb.hinet.net/index.htm>

圖三：上茄苳純手工榻榻米、拜墊、草蓆製作。取自

<http://tw.myblog.yahoo.com/thebest-tatami/photo?pid=40>

圖四：上茄苳純手工榻榻米、拜墊、草蓆製作。取自

<http://tw.myblog.yahoo.com/thebest-tatami/photo?pid=49>