

侘茶と癒し 茶道の現在および未来に関連して
A Study of the Relation between *Wabicha* and Healing

若尾 明余
WAKAO Haruyo

Abstract: The aim of this paper is to examine the relation between *wabicha* and its healing power. First, the definition of healing and the ingredients of tea are inquired. Then the history of *wabicha* and its spirit are surveyed. Today there are many people under great stress, hence the author considers that *wabicha* has indeed the possibility to heal them. And it contributes to the peace of mind of all people in the world.

Keywords: Rikyu, way of tea, *wabicha*, healing, peace of mind

1. はじめに

科学技術の発達により、我々の生活は著しく合理的且つ便利になった。その反面、多量の情報と機械化した環境の下での加速度的な生活は、自然と共存してきた元来の生活とは対照的であり、非常にストレスの多い時代になった。近年癒しという言葉がブームとなった背景には、多くの人々が肉体的にまた精神的に癒されることを求めていることがうかがえる。

裏千家 15 代家元の千玄室は「利休は、茶道を修養することによってその心の渴きを癒すことができるのだと、教えている」¹と述べているように、茶道には人に癒しを与えるものがあると思われる。侘茶には、はたしていかなる癒しの力があるのだろうか。本論において、癒しの定義と茶の成分について考察し、侘茶の歴史を概観しつつ侘茶の精神について言及する。茶道の現在そして未来に関連して、侘茶の果たす役割と意義について考察する。

2. 癒しとは

ここではまず、侘茶と癒しについて考察するにあたり、まず癒しとは何か、癒しの定義について述べることにする。

現在のストレスの多い社会において、不安や悩みを抱える人が多く、神経症や心身症に苦しむケースも少なくない。過度なストレスを抱えた生活は、社会的な問題でもあり、それ故少しでもストレスを解消するために、人々は癒されることを求めた。「病は気から」と言われるように、心と体の関係は深いようだ。

川上裕二によると、今から16年前の「一九八八年十一月に新聞紙上で初めて『癒し』という言葉が使われた。」² ということである。よって、癒しという単語を調べても、それ以前の辞書には記載がない。癒しについて考察を述べるに当たり、この言葉は比較的新しいので、文献以外にインターネットのページも参照することにする。

癒しの定義について『日本国語大辞典』には、「心の傷や苦悩などがおさまり気分が安らかになること。」³ とある。従来の癒すという動詞の名詞化である。癒すという言葉の定義は、『広辞苑』によれば「病気や傷をなおす。飢えや心の悩みなどを解消する。」⁴ ということである。

世界保健機関（WHO）では、健康について「身体的・精神的・社会的に好適である状態」⁵ と定義しているように、体と心と社会生活の三つが健全な状態で、苦痛や痛みがないことを意味している。そして「魂もその中に入れることを検討中」⁶ とのことである。つまり本当の意味での健康とは、どれか一つ欠けても健康ではないというわけだ。

近年では、スピリチュアルな世界についての記述の本も多く、学術的にも研究が進められている。体と心と社会的な生活が良好であり、心と同様に目に見えない魂の良好も健康の条件となれば、これは革新的な発想である。

癒しを得るための療法として様々なものがある。カラーセラピー、アニマルセラピー、森林セラピー、ティーセラピーといったセラピーと呼ばれるものをはじめとして、呼吸法、食事療法、音楽療法、催眠術など、いずれも基本的に薬品や手術を用いない方法で、心や体に影響を与えるものである。また、癒しという言葉が比較的新しいことと平行して、セラピーといわれるものでは歴史が浅いものも多い。

3. 茶の成分

茶には、陸羽の『茶経』や栄西の『喫茶養生記』などの古い茶書にもすでに心身に有効な働きをするという記述がみられる。たとえば、「茶茗久しく服すれば、人をして力有り志を悦ばしむ（神農食経）」⁷、「吾れ体内潰悶す、常に真茶を仰ぐ（劉琨の書翰）」⁸ という記述があり、心身を強壮し、心中の煩悶を消す作用があることをいっている。はたして現在、茶が癒しに関連していかなる効果を包含しているか調べて記述する。

茶の歴史の初期において、茶は薬草として考えられていた。『Q&A やさしい茶の科学』では、「お茶には人々の社会生活や家庭生活の中で、和の心、心の絆を繋ぐ飲みものとしてなくてはならぬもの」⁹ というように、現在では薬用としてではなく、日常茶飯事という言葉のように、世界中で日々、公私問わず飲まれている。お茶を飲むことで場の雰囲気緩和が和む。しかし、これは、雰囲気の問題だけではなく、科学的にみても茶に人の心を落ち着かせる成分があることがわかっている。茶の甘みや旨味の成分であるアミノ酸の中心をなしているのはテアニンとグルタミン酸であるが、なかでもその6割を占めているテアニンは、リラックス効果が高いと言われている。

お茶を飲むと自然に心が落ち着いてくるものですが、これがテアニンの力なのです。

これはラットなどの実験によっても証明されており、テアニンを与えると、快樂ホルモンと呼ばれるドーパミンが約10倍も増加していることがわかりました。お茶のリラックス効果は、単なる気分的なものではなかったわけです。¹⁰

また、他にもテアニンの摂取による脳波の変化を計測した結果があり、「なにも摂取してないときの脳は、目立った変化がありませんが、テアニンを摂取すると、脳の広範囲で人がリラックスしたときに出る波が測定された」¹¹ という。このように、テアニンが人を癒す成分として重要であることがわかる。この成分は、他の各種茶と比較しても抹茶が最も含有量が高い。

他に疲労回復の成分として、カフェインがある。これは茶、コーヒー、ココアに共通の成分である。カフェインは、「中枢神経を興奮させ、眠気を覚まし、知的能力を向上させ、運動能力や持続力を亢めますし、冠動脈拡張による強心作用、利尿作用などがあり、心身の疲労を回復しストレスを解消する」¹² と言われている。鎌倉時代、禅宗寺院で茶が眠

気をさますのに用いられていたという事実があるが、これはカフェインの覚醒作用によるものであることがわかる。テアニンは、「カフェインの興奮作用を抑制し、覚醒作用をおだやかにします。この作用は他のカフェインを含む飲料にはないお茶だけの作用」¹³ だといわれている。この他、抹茶の特異性について次の記述を参照する。

お茶のように植物の葉を利用するという飲みものはあっても、抹茶のように、葉全体を利用する飲みものは多くはありません。飲みものとして多様な漢方薬をみても、抹茶のように単独なものはなく、多くは何種類かを混合しており、その種類が多いほど効能も多いと宣伝しています。抹茶は、その意味では単独で多くの力をもつということの証明であり、世界中みても、日本独自のもので、葉自体をのむのは日本独自のもの、とみることができそうです。¹⁴

よって、抹茶は単独の効能が多いということが判明した。酒により癒しを得る人も多いだろうが、鈴木大拙によれば「茶は心神を爽快にさせるが、陶酔はさせない。」¹⁵ という。茶が仏教寺院で用いられたのもこの要素は欠かせないものだと思われる。

長い歴史の中で培われてきた茶は、人々を繋ぐ和の働きをなし、また成分としてみても、人の心を落ち着かせリラックスさせる力があることが実証されている。

4. 侘茶の歴史

茶道といえば、千利休を想起する。確かに、利休は茶道、そして侘茶の大成者といえるが、それ以前に村田珠光、武野紹鷗といった禅の精神を茶道に具現化し、侘茶を形成した茶人たちが存在する。本節では、茶人を中心に侘茶の創始と形成までの過程を述べる。

東山文化を生んだ室町幕府第八代将軍義政（1436 - 1490）の同朋集に能阿弥（1397 - 1471）があり、唐物奉行として唐絵唐物の鑑定や管理などにあたった。能阿弥により書院での点茶が行われるようになった。華麗ではあるが豪奢猥雑な闘茶と異なり、書院における台子飾りの法則に則り複雑な点前が行われるようになる。東山山荘の東求堂の書院と違い棚を持つ同仁齋が、4畳半茶室の起源とされている。

書院台子の完成の頃、頭角を現したのが茶の湯の開山といわれる村田珠光（1423 - 1502）¹⁶ である。元来、奈良の称名寺の僧侶であったが、のちに寺を出て茶の湯を習得する。

立花や唐物目利きの法を能阿弥について勉強をするが、やがて能阿弥は珠光の茶を「孔子の道を学びたるものにて候」¹⁷ と言い感心し、能阿弥は珠光が、「極真の台子飾りと違った簡素な点茶法を行っていることを知って、それを義政に言上した」¹⁸ といわれている。30歳の頃、大徳寺で一休宗純(1394 - 1481)に参禅している。一休に「仏法も茶の湯の中にあり」という一語と共に、宋代の名僧圓悟の墨蹟を印可の証として授かり、その墨蹟を掛けて、4畳半の草庵にてお茶を点てた。これが数寄屋と称する茶室での茶、草庵の侘茶の始まりである。珠光は、第一に禅の精神に則り、また儒教の影響で礼を重んじ、心を清めるための茶の湯を目指していたことがうかがえる。茶禅一味である。珠光の弟子の古市播磨澄胤(1459 - 1508)に当てた秘伝書(「心の師の文」)には、

此道、第一わろき事八心のがまんがしやう也¹⁹

とある。我慢とは、辛抱の我慢ではなく、慢心のことである。うぬぼれや、我に執着することがいけないと言っているのである。また、この一紙の最後に「心の師と八なれ、心を師とせざれ、と古人もいわれし也」²⁰ とある。勝手気ままな心に振り回されるのではなく、自らが心の師となるように、ということである。茶の湯については心の修養を第一につとめることを伝授しているようである。また、「数寄者といふは隠遁の心第一に侘て、仏法の意味をも得知り、和歌の情を感じ候へかし」²¹ とあり、隠遁の心、仏法の体得の必要性と共に、連歌師でもあった珠光は、和歌の情緒も重要だと述べる。

他に珠光の言葉として、「月も雲間なきはいやにて候」²² や「藁屋二名馬繫タルカヨシト也」²³ がある。唐物の華美な道具、完全な美を、雲間なき月や名馬とし、藁屋を和物、冷え枯れた美、不完全な美として、両者の調和、取り合わせ、共存をよしとしている。闘茶や書院の茶とは異なる美意識である。

珠光の茶の流れを継いだ室町末期の茶匠の藤田宗理、十四屋宗悟に茶の湯を学んだのが、武野紹鷗(1502 - 1555)である。珠光の亡くなった年に堺に生まれた。三条西実隆(1455 - 1537)に歌道を学び、歌を作る場合に一番大事なのは「稽古と作為」²⁴ であることを学び、これを茶道にも生かした。侘びとか、寂びとかいう言葉も、和歌からきている²⁵ ように、和歌を解する心が茶道の心にも通ずることがわかる。紹鷗の侘茶の湯の心を表す歌として、藤原定家(1162 - 1241)の

見ワタセバ花モ紅葉モナカリケリ 浦ノトマヤノ秋ノタグレ²⁶

がある。これに対して後に利休は、藤原家隆（1158 - 1237）の歌を出し

花をのミ待つらん人に山ざとの雪間の草の春を見せばや²⁷

と記している。花や紅葉、色彩豊かな華やかさに心がとらわれがちであるが、侘びた心、冷え枯れる心を大切に、簡素化と無作為化を茶道の心に表した。

また、弟子の利休に宛てた手紙の「わびの文」において、「侘と云うこと葉は、故人も色々に歌にも詠じけれ共、ちかくは、正直に慎み深くおごらぬさまを侘と云う。一年のうちにも十月こそ侘なれ。」²⁸ といっている。その次の段落で

茶事もと、閑居して物外を楽しみ居る所へ、知人とぶらい来て、茶点でもてなし、何かなと花を生てなくさみ候すがたにて候。師へよく聞き置き候に、一つとして心はなる所作はなし。²⁹

とあるように、一人茶を楽しむのではなく、訪れた人に茶を点て、花を生けて慰めるといった一座建立の精神である。

次に、茶の湯の大成者である千利休（1522 - 1591）について概略を述べたい。「幼名与四郎、宗易、抛筈斎と号す。」³⁰ 北向道陳について茶を学び、19歳の時道陳のすすめで紹鷗に師事した。はじめに織田信長（1534 - 1528）の茶頭となり、信長亡き後豊臣秀吉（1536 - 1598）の茶頭となった。秀吉の側近の役割を果たした。利休という名は、秀吉が関白に任命されたのを記念して催された禁中茶会に当たり、南宗寺の大林宗套（1480 - 1568）から与えられた。利休の死については諸説があるが、「秀吉の小田原征伐の後、大徳寺の山門に寄進した金毛閣に自分の雪駄履きの木像を安置したことにより、罪を得て天正19年2月28日、70歳で自刃した」³¹ といわれている。

『南方録』のはじめに、利休の言葉として

小座敷の茶の湯は、第一仏法を以って、修業得道する事なり。家居の結構、食事の珍味を楽とするは俗世の事なり。家はもらぬほど、食事は飢ぬほどにてたる事なり。こ

れ仏の教、茶の湯の本意なり。³²

とある。茶の湯の第一目的が、修行得道することであるならば、茶の湯の精神や作法が茶の湯の場に留まらず、日常生活でも生かされていなければならないということである。仏祖の教えを学び、本来仏に供えるものであり、神仏を敬う心を持って茶を点ててそれを客に差し上げ、または自らも頂くのである。物が豊富な現在、家は漏らぬほど、食事は飢えぬほど、という考えは馴染みにくいかもかもしれないが、「足るを知る」または知足という言葉が仏教や東洋思想で重んじられているように、分相應であること、そして現状に満足し、感謝する心をもつことは現在にも通じる茶道の本意だと思う。

茶道の極意について弟子に聞かれ、利休は「夏はいかにも涼しきやうに、冬はいかにもあたたかなるやうに、炭は湯のわくやうに、茶は服のよきやうに、これにて秘事はすみ候」³³と答えている。弟子は「これなら誰でも知っている」と不満気であったというが、実際一碗の茶を美味しく飲んでもらうためには、様々な工夫と手間が必要であるから、容易なことではない。点前の上手下手よりも、客をもてなす真心が大切である。

また「宗易八京ニテ一畳半ヲ始テ作ラレタリ」³⁴という極めて小さな茶室を創造した。侘茶の理想境を実現したのである。茶室が縮小され、同時に小さな躍り口も創られた。この躍り口は、誰もが頭を下げて入らなくてはならず、茶室では貴賤の差別なく誰もが平等であることを示唆している。利休は茶室や道具など、独自の発想で多くの物を生み出し、また既存の日常品を道具として見立てるなど、創意工夫の人であった。侘びの心を具現化し、虚飾を廃し、点前や道具の配列を簡素化した。

利休の死後、家督は小庵(1546 - 1614)が引き継いだ。すぐに隠居し、孫の宗旦(1578 - 1658)が引き継いだ。侘茶形成までには、何人もの鋭敏な美的感性と探究心をもった茶人たちの連綿たる継承と創造が語られているのである。

その後、宗旦の3人の子供 宗左、宗室、宗守により三千家が構えられ、そこから多くの流派が生まれ、脈々と伝統が受け継がれている。

5. 侘茶精神 不完全の美

侘茶精神と癒しについて言及する。まず侘とは何かを述べる。この侘という言葉は、時代により意味合いが違ふ。侘について、『角川茶道大事典』にて次のように記述されている。

隠者の生活の中から見いだされてきた自然質朴な美をもとし、更に茶道の展開とともに確立された美意識。「わびし」という語は、本来の愛情が満足されない意から出発し、物質的窮乏の意へと変化を遂げてゆくが、その貧しい境涯に安んじて徹しきった中世的隠者の生活の中から、閑寂質朴な美の理念が生じてくる。³⁵

珠光のひえから、紹鷗に至って侘が茶道の中心理念となる。一の弟子の辻玄哉に常々語ったという紹鷗の言葉に、

古人の云ふ、茶の湯名人に成りし後は、道具一種さへあれば、侘数寄するが専一也。心敬法師連歌の語に曰く、連歌は、枯れかじけて寒かれといふ。茶の湯の果ても其の如く成りたきと、紹鷗常に云ふ³⁶

とあることから、紹鷗は連歌に親しみ、茶道が連歌の心や侘という理念で成り立つことを理想としていることがわかる。また、紹鷗はわびとは「正直に憤み深くおごらぬさま」³⁷であるという。千玄室は「今ある自分をそのままに憤み深く受け入れて、ありのままにあることができる自分 そういう心の世界が『わび』なのです。」³⁸と述べる。茶人の荒井宗羅は、

「心を癒す」というのは、誰かに、または何かに優しくしてもらって甘えるのではなく、まず、自分の心の中にある虚栄や虚飾を取り去って、弱さも脆さも含めた「素」のままの自己を認識するところからはじまる…。³⁹

と言及している。虚飾や虚栄を取り除いた侘茶の精神こそが、心の癒しにつながるということを示している。

吉田兼好は、不揃いや不備なものを面白いと考え、弘融僧都の言葉を用いて、「物を必ず一具にととのへんとするは、つたなきものとする事なり。不具なるこそよけれ」⁴⁰と言っている。これは、禅の精神と通じている。『わび茶の研究』の中で禅の精神は、

いっさいの物質的なものの繫縛を解脱して大自在を得、不如意を転じて如意とし、貧

しさの内に凜然として精神の高貴を保つことである。また、複雑華麗なものよりも簡素枯淡なものを、均斉のとれた完全円満なものよりも不完全で不均斉なものを、人為的・技巧的なものよりも自然的で無技巧なものを愛するのが、禅本来の態度である⁴¹

とある。これは、侘についての意味と非常に類似している。もともと、茶道の源流に禅があることを考えれば、禅の精神と侘茶の精神が同じことを示しているといっても不思議ではない。古田紹欽は、「利休が侘びの作為を排したのも、臨済が、『造作すること莫れ』と述べていることに学ぶものがあってのことではなからうか。」⁴²と述べることからそれはうかがえる。わびの本質とするところは「『有るべきさま』すなわち自然のままの姿を希求するにあったこと」⁴³であると『角川茶道大事典』で記述されている。

近代化に伴い様々なものが機械化してきた中で、虚栄や虚飾を排したありのままの自己、また自然のあるべき姿を受け入れる侘の精神はいわば対照的である。侘茶は、禅の精神が源流となっていることがわかる。以上の考察から、癒しと侘茶精神には密接なつながりがあると考えられる。

6. おわりに

本論では、これまで侘茶と癒しの関係について取り上げて議論をしてきた。癒しの定義、茶の成分、侘茶の歴史と侘茶精神について考察した結果、茶道にはブームとしての、あるいは一過性の癒しではなく、真に人に安らぎを与える癒しがあることが明らかになった。茶の成分には、リラックス効果を与える成分が含まれている。また、茶道の構成要素には数百年前に創造され、培われた美意識や思想が多く組み込まれている。ことに、侘茶精神は癒しと深い関係がある。ありのままの姿、自然のあるべき姿を感謝して受け入れる侘の精神は、近年のストレスの多い社会に生きる我々の心に深い安らぎをもたらしてくれるものであろうと確信している。

しかしながら、「現今の茶事・茶会は、形式化され、興行化され、或いは年中行事化されている」⁴⁴と桑田が言及するように、現在の茶道に対する批判もある。たしかに、これでは茶道の本意とかけ離れてしまい、真の癒しを得ることができるとは言い難い。ふたたび、茶道の源流となっている禅やそれに相通ずる侘茶の精神を取り入れることである。久松が、「そもそも宗教は、人間に深い絶対の慰安をもたらすものでありますが、茶道もまた本来

は宗教的な深い慰安を与えるものなのであります。」^{4 5}と述べていることから明らかである。

喫茶という行為は、長い間世界中で日常的に行われているものであり、お茶が人と人を繋ぐ役割を果たしていることは言うまでもない。それゆえ、日常的に喫茶を経験している私たちにとって、喫茶という行為が儀礼化した茶道やその精神を理解することはそう難しいことではないと思われる。人のためにお茶を点てて、自分もいただく。その行為を通して自他共に癒され、平安な心が養われる。そこには、戦いや争いが生まれることはない。一人一人の健全なる平和な精神は、調和のとれた美しい社会を築く礎となるだろう。さらに国境を越えて、心の世界に重きをおく侘茶の精神を伝え、お茶を媒介にした癒しの和が波及していくこと、すなわち世界の平和への貢献が、今後の茶道の使命であるといえよう。

注

-
- 1 千玄室『一盃からピースフルネスを』淡交社、p.19 『南方録』、『山上宗二記の研究』、『茶道の歴史』などの文献を調べたが、私の知る限りでは、利休が「心の渴きを癒す」という言葉を使ったかどうかはまだ見当たらない。
 - 2 川上裕二「『癒し』の先駆者」 <http://www.titech-coop.or.jp/landfall/pdf/41/41-4.pdf> 2004/7/21
 - 3 日本国語大辞典第二版編集委員会編集『日本国語大辞典第二版』小学館、p.1363
 - 4 新村出『広辞苑第5版』岩波新書、p.191
 - 5 金田一春彦監修『新世紀ビジュアル大辞典』学習研究社、p.793
 - 6 「癒し・ヒーリングとは??」 <http://www.titech-coop.or.jp/landfall/pdf/41/41-4.pdf> 2004/7/21
 - 7 芳賀幸四郎「茶と禅(その一)」『茶道文化研究』第3輯、茶道総合資料館、p.32
 - 8 同上、p.32
 - 9 松下智、橋本実、鈴木良雄、南廣子『Q&A やさしい茶の科学』淡交社、p.86
 - 10 畑祥子編集『アジアのお茶』ワールドフォトプレス、p.90
 - 11 La 編集室編「体の中から癒す」『La』206号、オルビス株式会社、p.22
 - 12 上記、松下智、橋本実、鈴木良雄、南廣子、p.118
 - 13 同上、p.118
 - 14 同上、p.80
 - 15 鈴木大拙著、北川桃雄『禅と日本文化』岩波新書、p.123

-
- 16 林屋辰三郎編『角川茶道大事典』角川書店、p.636
 - 17 桑田忠親『茶道の歴史』講談社、p.39
 - 18 千宗室『「茶経」と我が国茶道の歴史的意義』淡交社、p.178
 - 19 古田紹欽『茶の湯の心』禅文化研究所、p.25
 - 20 同上、p.26
 - 21 同上、p.28
 - 22 上記、林屋辰三郎編、p.637
 - 23 上記、千宗室、p.192
 - 24 上記、桑田忠親、p.69
 - 25 同上、p.69
 - 26 上記、古田紹欽、p.40
 - 27 同上、p.40
 - 28 上記、千宗室、p.205
 - 29 同上、p.207
 - 30 上記、林屋辰三郎編、p.761
 - 31 上記、千宗室、p.215
 - 32 西山松之助校注『南方録』岩波書店、p.9
 - 33 同上、p.14
 - 34 上記、千宗室、p.220
 - 35 上記、林屋辰三郎編、p.1471
 - 36 同上、p.1471
 - 37 上記、千玄室、p.101
 - 38 同上、p.102
 - 39 荒井宗羅『和ごころで磨く』清流出版、p.27
 - 40 渡辺誠一『侘びの世界』論創社、p.15
 - 41 同上、p.14
 - 42 上記、古田紹欽、p.75
 - 43 上記、林屋辰三郎編、p.1471
 - 44 上記、桑田忠親、p.259
 - 45 久松真一『茶道の哲学』講談社、1987、p.13

参考文献

- 荒井宗羅『和ごころで磨く』清流出版、1997
- 岡倉天心『THE BOOK OF TEA』講談社、1991
- 桑田忠親『茶道の歴史』講談社学術文庫、1987
- 鈴木大拙『禅とは何か』角川書店、1954
- 鈴木大拙著、北川桃雄訳『禅と日本文化』岩波新書、1940
- 千玄室『一盃からピースフルネスを』淡交社、2003
- 千宗室『「茶経」と我が国茶道の歴史的意義』淡交社、1983
- 中村直勝『茶道聖典 南方録』浪速社、1968
- 新村出『広辞苑第5版』岩波新書、1998
- 西山松之助校注『南方録』岩波書店、1995
- 日本国語大辞典第二版編集委員会編集『日本国語大辞典第二版』小学館、2000
- 芳賀幸四郎「茶と禅(その一)」『茶道文化研究』第3輯、裏千家今日庵文庫編集、茶道総合資料館、1988
- 畑祥子編集『アジアのお茶』ワールドフォトプレス、2002
- 林屋辰三郎編『角川茶道大事典』角川書店、2002
- 久松真一『茶道の哲学』講談社、1987
- 樋田和彦『からだと心を癒す30のヒント』地湧社、2001
- 藤原成一『癒しの日本文化誌』法藏社、1997
- 古田紹欽『茶の湯の心 茶禅一味の世界』禅文化研究所、2001
- 松下智、橋本実、鈴木良雄、南廣子『Q&A やさしい茶の科学』淡交社、1995
- 村井康彦『茶の湯の歴史』淡交社、1969
- 渡辺誠一『侘びの世界』論創社、2001