

# 侘茶と現在の茶道の一端を担うティー・セラピーの調和と癒し

## A Study of Harmony and Healing Using *Wabicha* and Tea Therapy in Contemporary Tea Ceremony

若尾 明余  
WAKAO Haruyo

---

**Abstract:** The aim of this paper is to examine harmony and healing in *wabicha* and tea therapy as contemporary tea ceremony. First, the definition of healing and the spirit of *wabicha* are mentioned. Then hanging roll and *chasitsu* as a healing are explored. As an ambassador of contemporary tea ceremony, the author takes up tea therapy and views it from *wabicha* stance. Today there are many people under great stress, hence the author considers that tea ceremony has indeed the possibility to contribute to the peace of mind of all people in the world.

---

**Keywords:** *wabicha*, Tea Therapy, healing, harmony

---

### 1. はじめに

現在の情報化社会は、生活が加速度的に、自然と共存する元来の生活と反比例して大変ストレスの多い時代である。それに伴い、多くの人々が心身共に癒されることを求めている。

本論では、日本に四百年以上続く茶道に焦点をあて、主に侘茶と現在の茶道との調和と癒しについて考察する。茶道には、本来どのような癒しの力が備わっているのだろうか。まず、茶道のもつ癒しの効果と侘茶精神について触れる。そして、現在の茶道を代表し、黒川五郎が考案したティー・セラピーについて取り上げ、その方法と事例について紹介し、侘茶との調和と今後の茶道への発展について探る。茶道の現在そして未来に関連して、侘茶と現在の茶道について考察しつつ、茶道の果たす役割と意義について考えたい。

### 2. 癒しとは

まず、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では、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。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ている。過度なストレスを抱えた生活による歪みは、社会的な問題でもある。「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、今から十八年前の「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。」<sup>1</sup>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くなること。」<sup>2</sup>とある。従来癒すという動詞の名詞化である。

癒しを得るための療法として様々なものがある。アロマセラピー・カラーセラピー・アニマルセラピー・森林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・音楽療法など、いずれも基本的に薬品や手術を用いず心や体に影響を与えるものである。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. 侘茶精神

侘茶の侘とは何か。この侘という言葉は、時代により意味合いが違う。侘について、『角川茶道大事典』に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。<sup>3</sup>

珠光のひえから、武野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<sup>4</sup>

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、侘とは「正直に慎み深くおごらぬさま」<sup>5</sup>であるという。千玄室は「今ある自分をそのままに慎み深く受け入れて、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。」<sup>6</sup>と述べる。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のではないだろうか。

禅との関連性は如何なるものか。まず、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<sup>7</sup>であると『角川茶道大事典』で記されている。『わび茶の研究』によると、「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」<sup>8</sup>としている。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」<sup>9</sup>と言っている。また、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』といていることに学ぶものがあってのことではなからうか。」<sup>10</sup>と述べる。これらの記述から考えても侘と禅の精神の類似があるが、このような見解は、侘茶の本質が禅に由来している経緯から考えても自然なことだといえる。さらに、質朴あるいは不完全な中にも全てがその自然のまままで満たされているといった侘の精神は、無や空といった仏教の概念に繋がると広義に解釈できるだろう。

#### 4. 茶道と癒しについて

裏千家十五代家元の千玄室が「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」<sup>11</sup>と述べているように、茶道には癒しを与える力があると思われる。どのような癒しの力が備わっているか、検証する。

茶には、テアニンという体内の快樂ホルモンであるドーパミンを増やす成分があり、リラックス効果が高いと言われている。公私共に茶を愛飲する人は多く見受けられるが、雰囲気だけではなく、成分としてみても人々を繋ぐ和の働きをなしている。

茶道は、茶を点てるだけでなく、花・お香・掛軸・陶器などと触れる総合的な芸術として知られている。花やお香などそれぞれが心に潤いをもたらすものであるから、癒しがあることは言うまでもないだろう。その他、掛軸（禅語）や空間としての茶室についての癒しについて、もう少し詳細に文献からの考察を述べることにする。

掛軸には、仏語祖語の墨蹟を中心に道歌や絵を掛けることもある。ここでは、主に禅語の墨蹟について記述する。もともと精神性の高い文化となった要因の一つに、参禅した茶人達が、禅の精神を重んじたことがある。鈴木大拙は、『禅と日本文化』の中で次のように言及している。

禅の茶道に通うところは、いつも物事を単純化せんとするところに在る。この不必要なものを除きさることを、禅は究極実在の直覺的把握によって成し遂げ、茶は茶室内の喫茶によって典型化させられたものを生活上のものの上に移すことによって成し

遂げる。<sup>12</sup>

禅の精神は、道場や茶室の外である生活全般の上で実践されるところに、意味があるといえる。不安やストレスは、物事を複雑化したときに顕在することが多いので、鈴木が述べるように、物事の単純化が癒しにもつながるものだと考えられる。次に、心理学者の安西二郎は、掛軸の題材には花鳥風月や自然を賛美したものが多く、禅の精神をよく伝え得ることを述べ、「現に今日、わが国の禅画や墨絵が欧米で再認識されているのも、それが人の心をいやし、なごます本質的なものを持っているから」<sup>13</sup>と語っている。

空間としての茶室について癒しの観点から考察すると、もともとにじり口をくぐりと言っていたのであるが、安西は「くぐりと聞くと、胎内くぐりなどが連想され、母胎性が強く印象づけられてくる」<sup>14</sup>という。呼び名のイメージのみならず、狭く薄暗いという点では茶室と胎内は共通している。確かに、喧騒的外部から遮断された薄暗い数畳の空間にいると、ほっとする感覚を得られる。また、情報化あるいは都市化した社会では人間関係が希薄になりがちであるが、親密な距離をもてる茶室は、直に感じられる人間関係の交流の場としても相応しいのではないだろうか。

## 5. 現在の茶道の一例であるティー・セラピーについて

茶道とセラピーを融合させたティー・セラピーとは、黒川五郎が臨床教育学の立場から編み出した茶道を用いた療法である。黒川は、立礼の形式でお茶を点て、主客共に椅子に座って気軽に会話をしながら、主客の交流をしている。ティー・セラピーの中心にそえているものがウインド・クロッシング (Winged - crossing) といって、茶道具からの連想を交差させることで、オリジナルの物語を作るというものである。ウインド・クロッシングは、日本語では有翼交差と名付けられている。

筆者は五回このセラピーを受けているが、茶道具を用いることにより日常では思いつかないような古典的な物語ができた。対象を交差させることで、神話的な物語が作られることがわかった。他のクライアントの例を見ても、個人の特徴や可能性を秘めた神話的物語が作られているところが興味深い。先に取り上げた通り、紹鷗が茶道の理念としたのが侘と連歌の心であるが、黒川はこのウインド・クロッシングと連歌との関連を次のように述べる。

茶会は、もともと連歌会から発展したものとされます。利休は連歌師でもあった武野紹鷗の弟子でもありました。連歌会のおもしろさは、多様な参加者の想像力の交わりによって繰り広げられる微妙な句と句との関係にあります。このように自己と他者との想像力が互いに交差することによって、一座の出会いの物語が生まれてくる有様

をもって、私は広い意味での有翼交差とも名付けているのです。<sup>15</sup>

ウインド・クロッシングの方法論としては、「あるストーリーの下にある諸要素に対する連想を交差して、それを神話的な物語に形作っていく」<sup>16</sup>ということである。始めは侘茶の儀礼の研究から導き出した方法であるが、後にこの儀礼を構造主義や記号論という思想的立場から考察し直したところ、その過程において文化人類学者のクロード・レヴィ＝ストロースによる神話の論理に該当した。<sup>17</sup>レヴィ＝ストロースは「神話の中では一切が起こりうる。…すべての主語は、どんな述語でももつことができる。考えるあらゆる関係性が可能」<sup>18</sup>だという。

たとえば、「人は肉を焼いて食べる」という文と「ジャガーは肉を生で食べる」という文があると、これらは対立関係にあるものとして体系をなす。これらの対立を逆転した「かつてはジャガーは火の支配者だった」と「人間は火を知らなかった」という対比から、もう一つの対立への移行の物語として語るとき、それが神話になる<sup>19</sup>という。この一例は、ブラジル中部のティンビラ族による火の起源の神話によるが、その他多くの神話がこのような過程で作られている。

ウインド・クロッシングにおいては、諸道具を主語、それによる連想を述語として考えることができるが、ここで主語に対する述語は変換可能であり、連想を交差していくことで神話的な物語ができるというわけである。

セラピーとしての効果は如何なものであろうか。藤原成一は、昔話や御伽草子のようなファンタジーには「想像力を開放し飛躍させる。そこに気分の高揚ととらわれの自己からの開放感がある。」<sup>20</sup>と、ファンタジーによる物語療法の効果を述べる。また、黒川は次のように語っている。

本来の自己:アイデンティティーの創造を、より重視してゆく心のゆとり—すなわち、いわば、「人生の作品化」への志向—がティー・セラピー等の過程の中で生み出されてゆけば、その疎外状況を克服することも可能になるわけである。それは観点を変えていけば、自己を犠牲にするということでもある。疎外的なシステムの中で、自己(エゴ)という狭い枠の中に閉じ込められて、いわゆるエゴイズム、つまりは自己本位の対象操作に陥ってしまった状況を乗り越えるために、あえて自己本位の対象操作を犠牲にするということでもある。<sup>21</sup>

私たちは、社会のシステムの中で生きており、ここで自己本位に生きるとどうしても自己と他者の境界線が生じ、そのシステムの中で自己疎外にあうことになる。自己本位の操作をやめることで、本来のあるべき姿が自ずと浮上し、人生の意味が新しく構築されてくることがあるというわけである。人生を創造的に物語にしていく作業によって、既成概念

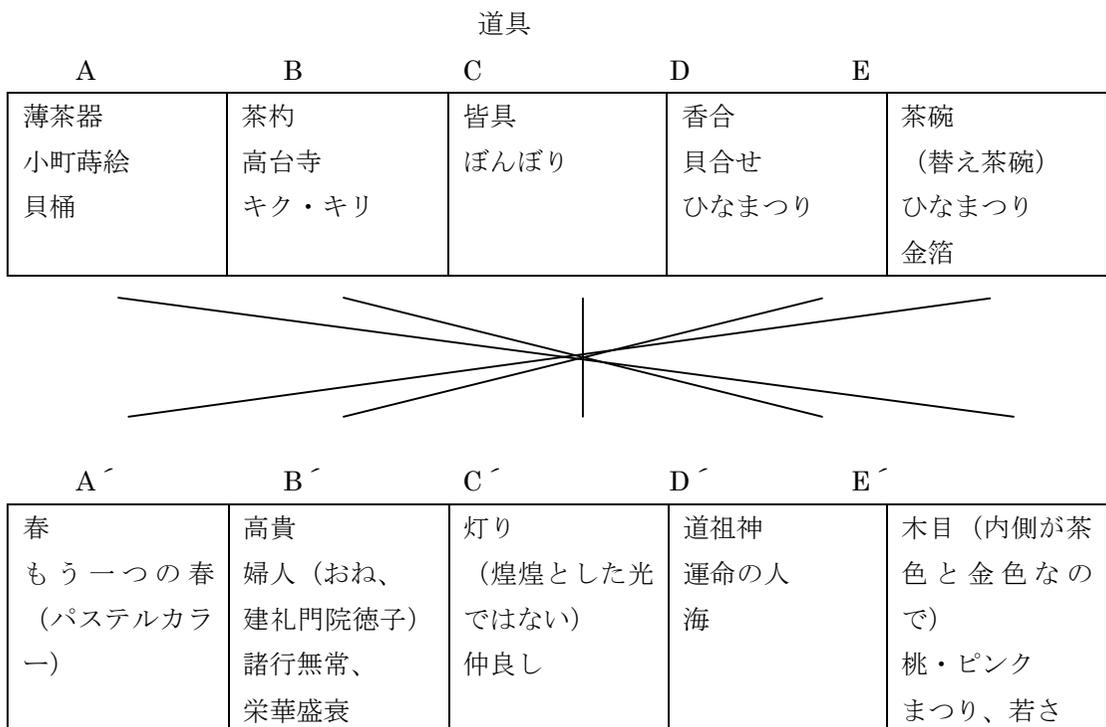
に囚われることなく、客観的あるいは総体的に自己を省みることが可能になるとされる。実際、会社に勤める人や芸術家、学生など多様な立場の人たちが来訪しているようだが、それぞれに神話的で個性的な物語を作成している。そのオリジナルの物語の中に、今後の作品製作や進路の方向性に関してヒントとなることがあるようだ。ウインド・クロッシングを用いたティー・セラピーは、クライアントの悩みや葛藤を解消し、新たな可能性を見出すことができ得る療法である。

### 6. ウインド・クロッシングの事例

ここでは、具体的に筆者の経験した事例を紹介する。はじめに茶道具を拝見したときは、単純に綺麗だと感じるのみであったが、実際に連想を交差させて物語を作ることで、思いがけない物語ができた。

方法は、お茶を点ててもらったときに設えてあった道具を覚えておき、別室でシートを用いて、連想したことをカウンセラーと対話をしながら記載していき、それを交差させるのである。シートの上の段には道具の種類や銘を、下段には道具から受けた印象を自由に連想して記すようになっている。さらに、対象線の通りに交差をさせて物語を作る。

以下は、二〇〇四年三月にウインド・クロッシングによってできた筆者の物語である。



## C、皆具

(黒塗りの長板の上にぼんぼりの水指や建水などが置かれている。ぼんぼりは白地に赤の線が入っている。この赤は渋めの濃い朱の混ざった赤で、落ち着いた印象)

三月三日のひな祭り。町の女の子たちが一軒の大きなお屋敷に集まり、仲良くおひな様や五人囃子を眺めている。ぼんぼりの灯りはほのかに控えめに輝き、女の子の顔を照らしている。皆笑顔で無邪気な顔をしているが、光の陰影で、内面が浮き出て大人の女性の表情を時々覗かせている。

## A×E´・A×A´・D×A´

町は祭りで賑やかである。桃の花が咲き、女の子たちがはしゃいでいる。一人の女の子が桃の木の下に貝殻を見つける。貝殻を開くと、木目があり、そこにはおひな様とお内裏様が仲良く描かれている。将来自分もお内裏様のような運命の相手と出会えるだろうかと夢見ている。思春期を迎え、今までとは少し違う淡いピンク色の春である。ふんわりと暖かい風がよぎる。

女の子は次第に貝殻の木目に惹きつけられていく。黄金色と茶色の年輪が幾重にも重なっている。貝殻には近世から中世へ、また太古の時代へと行き交う力が宿っているのである。年輪をたどったところの時代へ瞬時にタイムスリップし、果てしない夢を見ているような、前世の我が姿を見ているかのような感覚—懐かしく温かい気持ちになる。

## D×B´・D×D´

時代は下がり、女性たちが貝合せを楽しんでいる。これか、あれかと言いながら貝を裏返してはもう一つの貝と合わせてみる。そこには太閤秀吉の妻のおねに似た女性がいる。彼女の着物はいかにも華やかであるが、旦那様を失い、心労を重ね少し年老いている。しかし、心の中ではいつでも運命を共に生きた旦那様が寄り添っている。

家々から漏れるぼんぼりのほのかな灯りが点る夕暮れに、桃の木の下で女の子は目を覚ます。手にのせた貝殻を開くと、黄金色は掠れ、木目の年輪は枯れた色合いになり、いつの程にかおひな様とお内裏様は道祖神のような顔形をしている。描かれた二人は寄り添い、自分を見守ってくれているようである。貝殻を握りしめ、家路に向かう女の子は生涯これを大切にしてお守りにするのである。

以上が自己の物語である。いつの時代でも運命の相手を探し求める姿がある。茶道具を元に、女性の夢見るひな祭り、そして桃色と金色の織り交ざった美しい世界が想像された。仲間と貝遊びをして楽しむ幼心を持ちつつ、年を経て辛酸を共にした相手を失う悲しみを知った大人の女性が出てきて、明るく華やかな世界にもひっそりとした空気が佇む。明と暗・若と老・新と古、全てが相対的に存在している世界の中で、時代を超えた女性の人生

が主人公になっているが、物語と違った時間・空間的な間隔がある現実社会でも、一人の人生には様々な思いや経験があるわけで、これらは普段何気なくある自身の心象風景ではないかと思える。著者は、身内や友人の死を通して死への恐怖をもっていたが、この物語を通して大切な人は未永く心の中に寄り添って生きているという結論に至り、日頃の不安を払拭するような内容であった。黒川より「女性の夢をのせて早春のひとときを彩るひな祭りというテーマの中には、独身OLの方が増えている今のストレス社会に癒しをもたらす一つのきっかけになるのではないか」とのコメントがあった。

このウインド・クロッシングを用いたティー・セラピーは、本来の茶道に比べると対話形式なので、禅に譬えると座っていればよいとする道元禅というより問答形式の臨済禅に近いといえる。一見、多弁ではない侘茶とは異なるようにも思えるが、用いられた道具を拝見した後に想像力で自由に連想し発展させていくという点で、連歌のようでもあり、侘茶と共通するものがある。この一連の過程を通して、より深く一つ一つの対象と関わることができるのである。紹鴎が茶道に連歌の心を重んじたように、また利休が独自の想像力によって侘茶を完成させたように、侘茶というものは想像力を豊かに働かすことで叶う精神であると解釈することができる。したがって、このティー・セラピーは、形は違っても茶道の本質を活かした手段であると考えられる。

## 7. おわりに

侘茶は現在そして未来に受け継ぎたい精神であり、茶道のみならず日常生活で活かすことができる精神であるといえよう。それは、殊に本来、四季折々の自然と共生してきた日本人、あるいは世界の人々に潜在的に備わっている特質であると思えるからである。侘茶は、連歌を基調としたものであることから、想像性を豊かにすることで生まれる精神である。そのようなことから、現在の茶道の行方は、先に見たティー・セラピーを一例としても、侘茶を元にさらなる発展が見込まれる。文化人類学者の蛭川立は、茶道の点前を少しアレンジしながら、抹茶の代わりに南米のカヴァ茶を用いて茶会をすることがある。カヴァ茶は精神的に良いとされており、飲んだ後は落ち着いた気分になる。一得庵壺湖著『走り出した和の心』<sup>22</sup>では、小型トラックの荷台を茶室として改造し、全国を回って一般の人に茶を開放している。元来の形式的な現在の茶道の発展と共に、ティー・セラピーやカヴァ茶による茶道、また車型の茶室といった気軽に楽しめる、新たな茶道の可能性も広がっている。

茶道という敷居が高いという印象から敬遠されることがあるが、侘茶の精神を尊ぶことを忘れずに、現在そして未来に多くの人に関わりあえるものとして継承されていく必要がある。世界中の人が、公私共に日常的に茶を飲む習慣があるように、時に気軽に茶道に触れる環境を示していくことや、侘茶精神を伝えていくことが、茶人の役目でもあるので

はないだろうか。

## 注

- 1 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
- 2 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
- 3 林屋辰三郎編、『角川茶道大事典』角川書店、p.1471
- 4 同上、p.1471
- 5 上記、千玄室、p.101
- 6 同上、p.102
- 7 上記、林屋辰三郎編、p.1471
- 8 同上、p.14
- 9 渡辺誠一『侘びの世界』論創社、p.15
- 10 古田紹欽『茶の湯の心』禅文化研究所、p.75
- 11 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。
- 12 鈴木大拙著、北川桃雄『禅と日本文化』岩波新書、p.121
- 13 安西二郎『茶の湯の心理学』淡交社、p.119
- 14 同上、p.103
- 15 黒川五郎『ティー・セラピーへの招待』川島書店、p.74
- 16 同上、p.94
- 17 同上、p.94
- 18 渡辺公三『レヴィ＝ストロース』講談社、p.230
- 19 同上、p.323
- 20 藤原成一『癒しの日本文化誌』p.130
- 21 黒川五郎『ティー・セラピーとしての茶道』川島書店、pp.105-106
- 22 一得庵亜湖『走り出した和の心』日本文学館、2003

## 参考文献

- 安西二郎『茶道の心理学』淡交社、1995
- 一得庵亜湖『走り出した和の心』日本文学館、2003
- 上田邦義『日英二ヶ国語による「能・オセロー」創作の研究』勉誠社、1998
- 岡倉覚三著、村岡博訳『茶の本』岩波文庫、1929
- 岡本浩一『心理学者の茶道発見』淡交社、1999
- 黒川五郎『ティー・セラピーとしての茶道』川島書店、2002
- 黒川五郎『ティー・セラピーへの招待』川島書店、2005
- 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
- 中島康「癒しとしての茶道のシステム分析」『食生活科学・文化及び地球環境科学に関する研究助成研究紀要』15巻、アサヒビール学術振興財団、1999、pp.83-96
- 中村直勝『茶道聖典 南方録』浪速社、1968
- 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
- 布目潮風『茶経詳解』淡交社、2001
- 野上彌生子『秀吉と利休』中公文庫、1973
- 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
- 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
- 蛭川立『彼岸の時間』春秋社、2002
- 福良宗弘『茶の湯の心理』彰国社、1999
- 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
- 渡辺公三『レヴィ=ストロース』講談社、1996