

## 【茶道のこころ】

1. 茶の道は「禅」 （茶禅一味）

2. 茶の精神 「和」 「敬」 「清」 「寂」

和：お互い同士が親しみあって仲良くする

敬：尊敬、お互い同士が敬い合う

清：清らか、心の中が清らかである

寂：どんな時にも動じない心、心のゆとり

3. 茶道における最っとも原則的な教え － 「利休七則」

（1）茶は服のよきように点て

（2）炭は湯の沸くように置き

（3）花は野にあるように

（4）夏は涼しく冬は暖かに

（5）刻限は早目に

（6）降らずとも雨具の用意

（7）相客に心せよ

4. 「わび」、 「さび」

「侘の本当の心は清浄で無垢な仏の世界を表わしたもの」〔南方録〕

（1）見わたせば、花も紅葉もなかりけり浦のとまやの秋の夕暮

藤原定家（新古今集）

（2）花をのみ、待つらん人に山里の雪間の草の春を見せばや

藤原家隆（新古今集）

5. 利休道歌（利休百首）

(和歌の形を借りて、茶道のこころや、点前作法などを初心の人にもわかりやすく、記憶しやすいよう三十一文字にまとめて百首集めたもの

(1)「その道に入らんとする心こそ我が身ながらの師匠なりけり」

「茶道に限らず、人がある道に入り、学ぼうとする心を起こしたならば、その時には、自分の立派な師匠ができている」ということ

(2)「茶の道とは、ただ湯をわかし茶をたてて、のむばかりなる事と知るべし」

茶の湯（茶道）とは、堅苦しいものではない、又身構えるものでもない、ただ湯を沸かし茶を点（た）てて飲むだけのことの大切さを言っている。

## 6. 茶と健康

茶を飲む風習は、今から1200年ほど前に中国から伝えられています。当時の飲物としてより「薬」として伝来されています。「お茶を一杯差し上げます」の言葉でも知ることができます（煙草も同様）その成分や効用は多くの研究者によって発表、立証されています。

(1) カテキン類（ポリフェノール）

発癌抑制、老化防止、抗菌作用による感染防止

(2) カフェイン

眠気を払い、頭をすっきりさせる効果

(3) アミノ酸（テアニン、アルギニンなど）

血圧低下作用

(4) ビタミン類（C、E、など）特にビタミンC、抗酸化作用、抗癌作用、動脈硬化防止効果

以上の他に、ミネラル類など身体内の各種の機能を営むための不可欠な成分が多く含まれています。お茶はノンカロリーアルカリ飲料の代表ともいえるもので、現代人にこそ飲んでいただきたいヘルシーな飲み物です。