

無鄰菴茶道教室門下生各位

植彌加藤造園株式会社 無鄰菴管理事務所
茶道事業担当 千葉 宗幸（幸司）

【ことば】

私達は茶道の真の相を学び
それを実践にうつして
たえず己の心をかえりみて
一盈を手にしては
多くの恩愛に感謝をささげ
お互いに人々によって
生かされていることを知る
茶道のよさをみんなに伝えるよう努力しましょう



一、他人をあなどることなく、いつも思いやりが先に立つように

一、家元は親、同門は兄弟で、共に一体であるから、誰にあっても合掌する心を忘れぬように

一、道を修め、なお励みつつも 初心を忘れぬように

一、豊かな心で、人々に交わり、世の中が明るく暮らせるように

■出典

『裏千家 今日庵HP』

<http://www.urasenke.or.jp/index2.php>（参照 2020-12-10）

※転用や二次利用はご遠慮下さい。



無鄰菴茶道教室門下生各位

植彌加藤造園株式会社 無鄰菴管理事務所
茶道事業担当 千葉 宗幸（幸司）

【四規七則（しきしちそく）】

現在の茶道の原型を完成させた千利休は茶道の心得を、「四規七則」と説きました。

「四規」とは、茶道の精神を集約した「和敬清寂」の四文字。

「七則」とは、他人に接するときの七つ心構えです。



■四規「和敬清寂（わけいせいじゃく）」

【和】

茶には「和」と言う根本理念が流れています。それは茶人たるものが腹を立てないとか、仲良くするべきだと言った表面なことのみならず、己の心の和、道具の取り合わせの和、席中相客の和が合わさってこそ、心の乱れない点前ができます。聖徳太子の十七条憲法の冒頭において「和を以て貴しとなす」と唱えられています。また、人の心の和とは禅の悟りの境地を表すものでしょう。この普遍なる価値を有する和は、茶の修道においても、主客、師弟のそれぞれの立場で真に求められるものです。

【敬】

人を敬い、自らを慎むこと。お互いが慎みあい、敬いあうことがなければ、どんな茶事や茶会でも自己満足で終わってしまいます。また道具上の敬の理念、弟子から師だけでなく師から弟子への敬の念、仕え合いながら自然に「敬」の心を育てていきたいものです。上へへつらうことなく、下には丁重に接することで、敬し敬される関係が生まれてくるのです。

【清】

清らかであること。例えば、茶室に入る前には、必ず手水鉢で手を洗い、口をすすぎますが、それは単に目に見える汚れを洗い流すばかりではなく、手水の水には心身を清めると言う意味が込められているのです。また、神社へ参拝する前に手水を使うことから、手水で清めるほど神聖な場としての茶室と言う位置づけが示されているといえます。日々の掃除を怠らず、体を洗い清めると言う事は、同時に内からも清めるのだと言う気持ちを大切にしましょう。

【寂】

寂、すなわち静かで何物にも乱れることのない不動心を表しています。客は静かに心を落ち着けて席入りし、床の前に進む。軸を拝見しそこに書かれた語によって心を静め、香をかぎ花を愛で、釜の松風を聴く。そして感謝を込めてお茶をいただく。こうした茶の実践を積み重ねていくことによって自然の中に溶け込み自然を見つめ、自分をも深く見つめることができます。まさに自然と同化することによって「寂」の心境に至るのです。心に不動の精神を持っていれば、どんなことにもゆとりを持ってやっていけると言う心の大きさが生まれます。そうしたゆとりの中にこそ、茶の道が奥深く開けていくことでしょう。

※転用や二次利用はご遠慮下さい。

■七則

- 一、茶は服のよきように点て
- 二、炭は湯の沸くように置き
- 三、花は野にあるように
- 四、夏は涼しく冬は暖かに
- 五、刻限は早めに
- 六、降らずとも傘の用意
- 七、相客に心せよ



<一、茶は服のよきように点て>

「服」とは「飲む」という意味ですつまり第一則の意味とはお点前に集中するあまり、自分の点てやすいようにお茶を点てるのではなく、飲む人にとってちょうど良いお茶を点てなさいということになります客のお菓子を食べる速度に合わせて少しお点前のスピードを調節してお茶を点てたり、子供には薄めに点てたり少し冷ましてお湯の温度を下げたりと、出来る心配りはたくさんありますねまた、抹茶ではありませんが、豊臣秀吉に温度の違う三杯の茶（三献茶）を順に出すことで才覚を認められ、取り立てられることになった石田三成のエピソードはこの極意にぴったりだといえるでしょうのどが渴いている一杯目には飲み干せるぬるいお茶を大きめの器に入れて出し、二杯目には少し熱めのお茶をちょっと小さめの器に出し、三杯目にはゆっくりと味わえる熱いお茶を小さな器に入れて出したというものです基本的な技術は勿論大事ですが、技術に満足するのではなく、常に客を意識したお点前が大事ですね

<二、炭は湯の沸くように置き>

炭をただ決められた通りに置くだけでは、上手く炭がつくとは限りません空気に触れさせることを考えたり等、炭をどのように置けば上手く熾こるのかをよく理解することで、ようやく湯がよく沸くほどの炭を熾こす事が出来ます炭は茶席の土台部分にもなる大切な要素です炭が熾こった状態でお釜の中でよく沸いているお湯は何物にも代え難いご馳走ですまた、炭は一つの例えでもあります物事にあたる時には、要点を抑えることも大事だといえるでしょう

<三、花は野にあるように>

花は自然に「あるよう」に入れなさい、ということですからゴテゴテと飾りすぎないのは勿論ですが、ただ自然に「あるまま」再現すればいいというわけではありません自然に添った姿を尊重しながらも、花を活ける人の心を吹き込むことで、より素晴らしい茶花の姿に昇華させることが手折った花への敬意をあらわすことにもなりますこの言葉を知ったとき、美輪明宏さんが「よくありのままを受け入れて欲しいというけれど、怠けている状態をありのままとは言わないの畑の大根だって食べてもらうには泥を洗って、皮をむいて切り分けて、ちゃんと手間をかけないと人前に出せないのと同じありのままの自分を受け入れろということは土の付いたままの大根を食べなさいというふうなことですよ」といった意味合いのことを以前テレビで言われていたことを連想してしまいました美輪さんは人間のあり方についてを述べられています、元々の美しさを尊重しながらも、手をかけたり、上手く特徴を活かしてあげることで素材の素晴らしさを引き出すという点において、客の為に用意する茶花にも通じると感じました

<四、冬は暖かに夏は涼しく>

エアコンやストーブが無く室温を一定に保つことの出来なかった時代には、どうすれば客が快適に過ごしてもらえるようなもてなしが出来るかを考えることは今以上に重要でした露地に打ち水をしたり、冷たさを連想させるお菓子を用意するといった工夫が第四則のおもてなしに該当するでしょうまた、冬場には筒型で温かさを保ちやすい筒茶碗を、夏場には口が広くてお茶の熱を逃がしやすい平茶碗を使うといった心遣いも第四則の意味をよくあらわしています

<五、刻限は早めに>

決められた時間より早めを心がけることでゆとりが生まれ、落ち着いて行動することが出来ますゆとりがあれば、相手のことを気遣う余裕も自然と芽生えるでしょう時間を意識するということは、時間に縛られるのではなく、時間からの解放を意味しますその時間は茶道に集中するのだという意識を持つことで、時間中を有意義にたっぷりと味わえる事にも繋がります

<六、降らずとも傘の用意>

傘はあくまでもものの例えです雨が降ってから傘の用意をするのではなく、あらゆる状況に対応出来るように予測して何が起こってもお客様に無用な不便や心配をかけないように心の準備と実際の用意をしておくことが大切ですそうすれば焦って困ったり、客に気を回させることもないでしょう

<七、相客に心せよ>

「相客」とは茶会で同席した人のことを言い、「心せよ」とは気を配りなさいということです茶席は亭主、客、同席した全ての人で作り上げる非日常の空間ですそれぞれの役割を全うしながらも、特定の誰かだけに気を配るのではなく、同席したお互いのことを思いやって茶席全体を素晴らしい空間にしていくことが重要です

【引用】

四規 利休七則「My 茶の湯ノート」2018年11月

<http://soukei-chanoyu.com/post-418/>

あんまっ茶ん：四規七則（しきしちそく）の七則について_茶の湯語り「茶道好きの茶の湯語り」2013年1月

<http://anmattyan.blog.fc2.com/blog-entry-37.html>

※転用や二次利用はご遠慮下さい。



無鄰菴茶道教室門下生各位

植彌加藤造園株式会社 無鄰菴管理事務所
茶道事業担当 千葉 宗幸（幸司）

【四弘誓願文（しぐせいがんもん）】

四弘誓願文は、仏道を求める者が修行に入る前に立てる四つの誓いの言葉です。
修行をする者は、この四つの言葉を常に心がけるように努めました。

衆生無辺誓願度

（しゅじょう・むへん・せいがんど）

生きとし生けるものは限りなくありますが、救っていくことを誓います。

煩惱無尽誓願断

（ぼんのう・むじん・せいがんだん）

欲や悩みなど、煩惱は尽きることはありませんが、断ち切ることを誓います。

法門無量誓願学

（ほうもん・むりょう・せいがんがく）

お釈迦さまの教えは数限りなくありますが、学んでいくことを誓います。

仏道無上誓願成

（ぶつどう・むじょう・せいがんじょう）

さとりの道はこの上もないものですが、成し遂げることを誓います。

【読み下し文】

衆生(しゅじょう)は無辺(むへん)なれども誓(ちか)って度(ど)せんことを願(ねが)う
煩惱(ぼんのう)は無尽(むじん)なれども誓(ちか)って断(だん)ぜんことを願(ねが)う
法門(ほうもん)は無量(むりょう)なれども誓(ちか)って学(まな)ばんことを願(ねが)う
仏道(ぶつどう)は無上(むじょう)なれども誓(ちか)って成(じょう)ぜんことを願(ねが)う

【現代語訳】

皆、たくさん迷っているが、皆の迷いを救い悟りに到ることを誓い願います。
煩惱は尽きない程たくさんあるが、しかしその根源を断ちきることを誓い願います。
仏様の教えは、計り知れないほど多いが、その教えを学び実践することを誓い願います。
仏の教えの道は、この上なく清らかだから、その道を成就することを誓い願います。
※転用や二次利用はご遠慮下さい。



【般若心経 (ほんにゃ)】

般若心経は葬儀や法要で読まれるお経のひとつです。

正式には「般若波羅蜜多心経 (ほんにゃはらみったしんぎょう)」と呼ばれています。西遊記の三蔵法師として有名な高僧、玄奘 (げんじょう、げんぞう) がインドから持ち帰ったものが原典とされています。インドのサンスクリット語で書かれていたものが、中国で漢語に訳され、その際に 600 巻ほどにまとめられました。そして、その 600 巻をわずか 260 字にまとめたのが般若心経です。般若心経には仏教の真髄ともいえる大切な教えが凝縮されています。

○摩訶般若波羅蜜多心経

観自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。舍利子。色不異空。空不異色。色即是空。空即是色。受想行識。亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中。无色无受想行识。无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。无眼界乃至无意识界。无无明亦无无明尽。乃至无老死亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所所得故。菩提萨埵。依般若波羅蜜多故。心无罣礙。无罣礙故。无有恐怖。遠離一切顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛。依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多。是大神呪。是大明呪。是无上呪。是无等等呪。能除一切苦。真实不虚。故説般若波羅蜜多呪。即説呪曰。羯諦羯諦。波羅羯諦。波羅僧羯諦。菩提薩婆訶。般若心経。

※転用や二次利用はご遠慮下さい。



【利休百首】

利休百首(りきゅうひゃくしゅ)は、利休道歌(りきゅうどうか)とも言い、千利休の教えを和歌にしたものです。現在、流布されている多くは十一代玄々斎が【法護普須磨(反故襖)ほごふすま】と称して、点前の作法の種別、道具の扱いなど細かく書き連ねた終わりに【利休居士】と百項まとめ、更に後世、利休の作と推測の二首が加わったものです。

001. その道に 入らんと思ふ 心こそ 我身ながらの 師匠なりけれ
002. ならひつゝ 見てこそ習へ 習はずに よしあしいふは 愚かなりけり
003. こゝろざし 深き人には いくたびも あはれみ深く 奥ぞ教ふる
004. はぢをすて 人に物とひ 習ふべし これぞ上手の もとみなりける
005. 上手には すきと器用と 功積むと 此の三つそろふ 人ぞ能くする
006. 点前には よわみを捨てゝ たゞ強く されど風俗 いやしきを去れ
007. 点前には 強みばかりを 思ふなよ 強きは弱く 軽く重かれ
008. 何にても 道具扱ふ たびごとに 取る手は軽く 置く手重かれ
009. 何にても 置き付けかへる 手離れは 恋しき人に わかるゝと知れ
010. 点前こそ 薄茶にあれと 聞くものを 麁相になせし 人はあやまり
011. 濃茶には 点前を捨てゝ 一筋に 服の加減と 息を散らすな
012. 濃茶には 湯加減あつく 服はなほ 泡なきやうに かたまりもなく
013. とにかくに 服の加減を 覚ゆるは 濃茶たびたび 点てゝ能く知れ
014. よそにては 茶を汲みて後 茶杓にて 茶碗のふちを 心して打て
015. 中継は 胴を横手に かきて取れ 茶杓は直に 置くものぞかし
016. 棗には 蓋半月に 手をかけて 茶杓を円く 置くところ知れ
017. 薄茶入 蒔絵彫もの 文字あらば 順逆覚え あつかふと知れ
018. 肩衝は 中次とまた 同じこと 底に指をば かけぬとぞ知れ
019. 文琳や 茄子丸壺 大海は 底に指をば かけてこそ持て
020. 大海を あしらふ時は 大指を 肩にかけるぞ 習ひなりける
021. 口広き 茶入れの茶をば 汲むと言ひ 狭き口をば すくふとぞ言う
022. 筒茶碗 深き底より ふき上り 重ねて内へ 手をやらぬもの
023. 乾きたる 茶巾使はば 湯をすこし こぼし残して あしらふぞよき
024. 炭置くは たとへ習ひに 背くとも 湯のよくだぎる 炭は炭なり
025. 客になり 炭つぐならば そのたびに 薫物などは くべぬことなり
026. 炭つがば 五徳はさむな 十文字 縁をきらすな 釣合を見よ
027. 焚え残る 白炭あらば 捨て置きて また余の炭を 置くものぞかし
028. 炭置くも 習ひばかりに 拘はりて 湯のたぎらざる 炭は消え炭
029. 崩れたる 其の白炭を とりあげて また焚きそへる ことはなきなり



030. 風炉の炭 見ることはなし 見ぬとても 見ぬこそなほも 見る心なれ
031. 客になり 底取るならば いつにても 囲炉裏の角を 崩しつくすな
032. 客になり 風炉のそのうち 見る時に 灰崩れなん 気づかひをせよ
033. 墨蹟を かける時には たくぼくを 末座の方へ 大方はひけ
034. 絵の物を かける時には たくぼくを 印ある方へ 引きおくもよし
035. 絵掛物 左右むき 向ふむき 使ふも床の 勝手にぞよる
036. 掛物の 釘打つならば 大輪より 九分下げて打て 釘も九分なり
037. 床に又 和歌の類をば 掛るなら 外に歌書をば 荘らぬと知れ
038. 外題ある ものを余所にて 見る時は 先づ外題をば 見せて披けよ
039. 冬の釜 囲炉裏縁より 六七分 高くすゑるぞ 習ひなりける
040. 品じなの 釜によりての 名は多し 釜の総名 鐘子とぞ言ふ
041. 姥口は 囲炉裏ぶちより 六七分 低くすゑるぞ 習ひなりける
042. 置合せ 心をつけて 見るぞかし 袋の織目 たたみ目に置け
043. はこびだて 水指おくは 横置 二つ割りにて まんなかに置け
044. 茶入また 茶筥のかねを よくも知れ 跡に残せる 道具目当に
045. 水指に 手桶出さば 手は横に 前の蓋とり さきに重ねよ
046. 余所などへ 花をおくらば その花は 開きすぎしは やらぬものなり
047. 釣瓶こそ 手は堅におけ 蓋取らば 釜に近付 方と知るべし
048. 小板にて 濃茶を点てば 茶巾をば 小板の端に おくものぞかし
049. 喚鐘は 大と小とに 中々に 大と五つの 数をうつなり
050. 茶入れより 茶掬ふには 心得て 初中後すくへ それが秘事なり
051. 湯を汲むは 柄杓に心 つきの輪の そこねぬやうに 覚悟して汲む
052. 柄杓にて 湯を汲む時の 習には 三つの心得 あるものぞかし
053. 湯を汲みて 茶碗に入るゝ その時の 柄杓のねぢは 肱よりぞする
054. 柄杓にて 白湯と水とを 汲む時は 汲むと思はじ 持つと思はじ
055. 茶を振るは 手先をふると 思ふなよ 臂よりふれよ それが秘事なり
056. 羽箒は 風炉に右羽よ 炉の時は 左羽をば 使ふとぞ知る
057. 名物の 茶碗出でたる 茶の湯には 少し心得 かはるとぞ知れ
058. 暁は 数寄屋のうちも 行燈に 夜会などには 短檠を置け
059. 燈火に 油をつがば 多くつけ 客にあかざる 心得と知れ
060. ともしびに 陰と陽との 二つあり 暁陰に 宵は陽なり
061. いにしへは 夜会などには 床のうち 掛物花は なしとこそきけ
062. いにしへは 名物などの 香合へ 直にたきもの 入れぬとぞきく
063. 炉のうちは 炭斗ふくべ 柄の火箸 陶器香合 ねり香と知れ
064. 風炉の時 炭は菜籠に かね火箸 ぬり香合に 白檀をたけ
065. 蓋置に 三つ足あらば 一つ足 まへに使ふと 心得ておけ
066. 二畳台 三畳台の 水指は まづ九つ目に 置くが法なり
067. 茶巾をば 長み布幅 一尺に 横は五寸の かね尺と知れ
068. 帛紗をば 縦は九寸余 よこ幅は 八寸八分 曲尺にせよ



069. うす板は 床かまちより 十七目 又は十八 十九目に置け
 070. うす板は 床の大小 また花や 花生により かはるしな／＼
 071. 花入の 折釘打つは 地敷居より 三尺三寸 五分余もあり
 072. 花入に 大小あらば 見合せよ かねをはずして 打つがかねなり
 073. 竹釘は 皮目をうへに 打つぞかし 皮目を下に なす事もあり
 074. 三つ釘は 中の釘より 両脇と 二つわりなる まんなかに打て
 075. 三幅の 軸をかけるは 中をかけ 軸さきをかけ 次に軸もと
 076. 掛物を かけて置くには 壁付を 三四分すかし おくことゝきく
 077. 花見より かへりの人に 茶の湯せば 花鳥の絵をも 花も置くまじ
 078. 時ならず 客の来らば 点前をば 心は草に わざを慎しめ
 079. 釣舟は くさりの長さ 床により 出船入船 浮舟と知れ
 080. 壺などを 床に飾らん 心あらば 花より上に かざりおくべし
 081. 風炉濃茶 必ず釜に 水さすと 一筋に思ふ 人はあやまり
 082. 右の手を 扱ふ時は わが心 左の方に ありと知るべし
 083. 一点前 点つるうちには 善悪と 有無の心の わかちをも知る
 084. なまるとは 手つゞき早く 又おそく 所々の そろはぬをいふ
 085. 点前には 重きを軽く 軽きをば 重く扱ふ 味ひを知れ
 086. 盆石を かざりし時の 掛物に 山水などは さしあひと知れ
 087. 板床に 葉茶壺茶入 品々を かざらでかざる 法もありけり
 088. 床の上に 籠花入を おく時は 薄板などは しかぬものなり
 089. 掛物や 花を拝見 する時は 三尺ほどは 座をよけてみよ
 090. 稽古とは 一より習ひ 十を知り 十よりかへる もとのその一
 091. 茶の湯をば 心に染めて 眼にかけず 耳をひそめて きくこともなし
 092. 茶を点てば 茶筌に心 よくつけて 茶碗の底へ 強くあたるな
 093. 目にも見よ 耳にもふれよ 香を嗅ぎて 事を問ひつゝ よく合点せよ
 094. 習ひをば ちりあくたぞと 思へかし 書物を反古 腰張にせよ
 095. 水と湯と 茶中茶筌に 箸楊枝 柄杓と心 あたらしきよし
 096. 茶はさびて 心はあつく もてなせよ 道具はいつも 有合にせよ
 097. 釜一つ あれば茶の湯は なるものを 数の道具を もつは愚な
 098. かず多く ある道具をも 押しかくし 無きがまねする 人も愚な
 099. 茶の湯には 梅寒菊に 黄葉み落ち 青竹枯木 あかつきの霜
 100. 茶の湯とは 只湯をわかし 茶をたてゝ のむばかりなる 事と知るべし
 101. もとよりも なきいにしへの 法なれど 今ぞ極る 本来の法
 102. 規矩作法 守りつくして 破るとも 離るゝとても 本を忘るな

■出典

『利休百種ハンドブック』淡交社、2013年5月

※転用や二次利用はご遠慮下さい。

