

休憩時間に、淹れ立てのお茶を飲む。お客さんに、少しぬるめのお茶を出す。

お茶のある風景は、私たちにとってありふれた日常のものです。しかし、お茶には長い歴史が秘められています。

お茶のはじまりは、紀元前の中国雲南<sup>うんなん せいなん</sup>の西南地域で初めてお茶の樹が発見されたという説が有力です。その後、漢の時代に中国全土にひろがり、お茶を飲む習慣が定着します。

日本には平安時代初期に、遣唐使船に乗り留学した僧侶が持ち込んだといわれています。やがて、貴族の間でひろがっていくのですが、日本へのお茶の伝来に、僧侶が関わっていることからわかるように、お茶は仏教と縁があるのです。

特にお茶と縁が深いのが、禅宗です。

お茶はその効能から、意識をはっきりさせ、坐禅の助けになることから、薬として用いられはじめたようで、臨済宗<sup>りんざいしゅう えいさい</sup>の栄西禅師は、中国からの帰国後お茶の<sup>くどく</sup> 功德を説いた『喫茶養生記』を著しています。

禅宗は、武士とのつながりが多く、武士にお茶を飲む習慣がひろがっていきます。やがて、そこから茶道<sup>ちやどう</sup>、今でいう茶道<sup>さどう</sup>が誕生します。

また、現在の飲み方の主流である煎茶<sup>せんちや</sup>も、江戸時代に禅宗のひとつである黄檗宗<sup>おうはくしゅう</sup>を開いた隠元禅師<sup>いんげん</sup>が伝えたものだといわれています。

この煎茶が一般社会に広まり、現在のように、お茶が日常的なものになるのです。

今も曹洞宗の修行道場では、大事なお役<sup>やく</sup>を頂く時、また役目を退く際に節目として、お茶を頂き、修行中も折々<sup>おりおり</sup>にお茶を頂きます。これを「行茶<sup>ぎょうちや</sup>」といいます。修行の一環として行われる行事です、修行としてお茶を飲むとはどのようなものなのでしょうか。

禅は「今、ここ」を生きることを大切にします。

一杯のお茶を飲む時、明日への不安や、昨日の後悔を手放し、ここではないどこかのことを考えずに、お茶を飲む行為に気持ちを傾けるのが、修行としてのお茶ではないのでしょうか。

## 『 禅のこころ -曹洞宗- 』

---

また、仏教はすべてのものはつながりあっているという「縁起<sup>えんぎ</sup>」の教えを説きます。

一杯のお茶は、これまでみてきたように、長い歴史とつながっています。「今、ここ」のお茶に、その長い歴史を感じとるのも、修行としてのお茶ではないかと思えます。

休憩時間に淹れ立てのお茶を、そのような心持ちで飲んでみてください。きっと、より深く味わうことができると思います。

— 終 —