

和のアロマ お香

言葉としては知っていても、詳しくは知らない日本の伝統文化が結構あるものです。ここでは、誰でも気軽に始められる和文化的な紹介していきます。今回のテーマは、お香。心身への癒しが求められている現代にぴったりな和のアロマ、お香の魅力を探ってみましょう。

お香の始まり

お香の歴史は古く、古代エジプトでは宗教上の儀礼のために香木(よい香りのする木)などをたいていたことが分かっています。

香木が産出されない日本には、6世紀半ば、仏教とともに伝来したと考えられています。当初、お香は仏事だけに使用されていましたが、奈良時代後期に鑑真和尚が唐から渡来し、さまざまな香料を練り合わせ調合する薫物の工法を伝えると、自分のために香りを楽しむ人が増え始めました。

さらに平安時代になると、部屋でお香をたいて香りを漂わせる「空薫」や、衣装に香りを付ける

「移香」などの風習が貴族たちの日常生活で見られるようになり、各人が調合した香りの優劣を競う遊び「薫物合わせ」も生まれました。この香りの遊戯は、室町時代に「香道」という形に発展し、同時期に成立した茶道、華道とともに日本三芸道の一つとなりました。

一休さんも感じていたお香の効用

近年では、よい香りにリラックス効果やリフレッシュ効果を期待できることは広く知られていますが、昔の人々もお香が及ぼす効用を感じていました。「一休さん」こと一休宗純禅師の作として伝えられる

『香の十徳』には、次のような効用が書き記されています。

香の十徳

- 一、感格鬼神(感覚が研ぎ澄まされる)
- 二、清浄心身(心身を清く浄化する)
- 三、能除汚穢(けがれを取り除く)
- 四、能覚睡眠(眠気を覚ます)
- 五、静中成友(孤独感をぬぐう)
- 六、塵裏喻閑(多忙時でも心を和ませる)
- 七、多而不厭(多くあつても邪魔にならない)
- 八、寡而為足(少なくとも十分香りを放つ)
- 九、久藏不朽(長期間保存しても朽ちない)
- 十、常用無障(常用しても無害である)



空薫・間香を楽しむ

間香

<用意するもの>

- ・間香用の香炉
- ・銀葉【ぎんよう】(雲母という透明な石でできた薄い板)
- ・火道具(火箸、灰押さえ、銀葉はさみ)
- ・香炭団【こうたどん】
- ・間香用の灰
- ・香木



①着火した炭団を香炉の中央に埋めたら、灰をふんわりと山形にし、灰押さえで整える。



②山の頂点から炭団まで火箸を垂直に入れ、火気を伝えるための穴を通す。

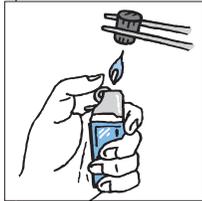


③穴の上に銀葉を置き、香木を乗せる。香りが出てきたら、香炉を静かに持ち上げ香を楽しむ。

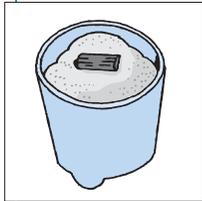
空薫

<用意するもの>

- ・香炉(陶器など不燃性の器でも可)
- ・火箸またはピンセット
- ・お香用の灰
- ・お香用の灰
- ・お香(香木、練香、印香のいずれか)



①炭に火を付け、炭が半分ぐらいおこるまで待つ。



②灰の入った香炉の中央に炭を入れ、浅く埋める。



③灰が熱くなったなら、炭の上に軽く灰をかけ、灰の上にお香を乗せてたく(お香と炭が直接触れないように注意)。

間接的に温めるタイプ
熱い灰の上でじんわり温めて香りを発散させるタイプ

直接火を付けるタイプ
最もポピュラーなタイプのお香「練香」です。形にはスティック型のほか、短時間で香りを出したいときに適したコーン型、時間をかけて広い空間に香りを行き渡らせることができる渦巻き型などがあります。



左から、スティック型、コーン型、渦巻き型

楽しみ方はいろいろ

お香は使い方によって、次の3タイプに分けられます。

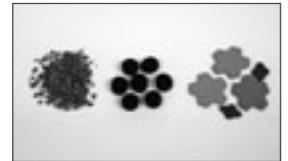
プのお香で、お香の原料となる木を小さく刻んだ「香木」、粉末にした香料に蜂蜜や梅肉などを加えて練り上げ、熟成させた「練香」、粉末にした香料をいろいろな形に押し固めた「印香」があります。いずれも煙はほとんど出ず、ほんのり香るのが特徴です。

常温でも香るタイプ

常温でも香る香料が入った「匂い袋」や、練香や粉末の香料を和紙などに包んだ「文香」、防虫効果の高い香料を配合した「防虫香」などがあります。文香は手紙に同封して香りを届けるもので



左から、匂い袋、文香、防虫香



左から、香木、練香、印香

すが、名刺入れに入れてほのかな香りを演出するなどの活用方法もあります。

空薫・間香でじっくり楽しむ

間接的に温めるタイプのお香は、「空薫」または「間香」というたき方で香りを楽しみます。室内に香りを漂わせる「空薫」に対し、「間香」は香炉を手で包み込むように持ち、そこに顔を近づけて香りを鑑賞するもの。用いるお香も香木だけです。

気軽に始めるなら、特別な作法がなく、必要な道具も少ない空薫の方がよいかもしれません。一方、間香の詳しい作法や香道に興味のある人は、お香専門店が主催する入門教室などに参加してみるといいでしょう。

【参考資料】

- 『香千載～香が語る日本文化史』(光村推古書院)
- 『お香を楽しむ』(ナツメ社)
- 『お香が好き。にほんの香りを楽しむための便利帖』(ソフトバンク クリエイトブ)