

# 日本の伝統文化と作法

倉永 愛子

The Japanese traditional arts and manners.

Aiko KURANAGA

## 1 はじめに

今日まで大切に受け継がれてきた日本の伝統文化。その一つに茶の文化がある。各地に茶園が広がるその風景は実に美しいものがある。今年は栄西の800年遠諱にあたるが、その栄西が記した「喫茶養生記」の序に、「入宋求法前権僧正法印大和尚位 栄西録す 茶は養生の仙薬なり。延齡の妙術なり。山谷之を生ずれば其の地神霊なり。人倫之を採れば其の人長命なり。」とある。日本ではすでに奈良、平安時代には一部の貴族の間で茶が飲まれていたとされるが、この鎌倉時代に活躍した栄西の存在無くして、日本の茶の湯の文化は語れないといわれている。

そして、その栄西と時を同じくして、鎌倉幕府の初代征夷大將軍源頼朝は、源氏の出である源遠光父子（一世小笠原長清）に武家の礼儀作法を作らせ、これが800年に及ぶ小笠原流礼法の始まりとされる。

その伝書の中に、「水は方円の器に随う心なり」という言葉がある。また、礼法の躰和歌には、「足も手も みな身につけて つかうべし 離れば人の 目にや立ちなん 不躰は 目にたたぬかは 躰とて 目にたつならば それも無躰 仮初めの 立居にもまた すなおにて 目にかからぬぞ 躰なるべき」とあり、社会人として当たり前のことを自然に振る舞い、品格というもの、その極意を記しているといえる。互いの人間性を尊重し相手を気遣い思いやる心遣いを、その時、所、相手に応じて自分の立場をわきまえ慎み、目に立たない自然な形でさりげなく、言葉や所作でその真心を伝えるということ、その根本理念。日本に古来より伝わる儀礼、受け継がれてきたその文化、そしてその根底にある心と形の礼法。あくまでも相手を敬い、周りへの気遣いを根本に据え、しかも合理的で少しの無駄もない美しく写るその基本的な立ち居振る舞いとその内なる精神を、今日に伝わる茶道にも見ることができる。

鎌倉、室町、安土、桃山と続く武家社会の中で、織田信長、豊臣秀吉に仕えた千利休によって完成された日本の伝統文化・茶道。千利休の茶道の心得とされる「四規七則」。その根底にもまさにこの「心と形の礼法」と相通じる精神が流れているといえるのではないだろうか。

本稿では、鎌倉時代から伝承されてきた小笠原流伝書の教えを紐解きながら、心と形の礼法とその極意について考察する。

## 2 日本の節句行事

日本の礼儀作法について紐解くとき、代々大切に受け継がれ語り継がれ守られてきた「文化」がしっかりとそこに存在し、その精神その心が形・作法として継承されてきたもので

あることが分かる。まずは、今日まで伝承されてきた文化「日本の節句行事」について述べていきたい。

## (1) 正月

年の始めの正月を祝うおめでたい思いを、人々は「歳神様」をお迎えする儀式として昔から大切にしてきた。新しい一年の初めを迎えるにあたり、各地で年末年始の風習や各家庭の決まり事があり、商店街にはその土地ならではの迎春の風景があった。正月について、次のように記されている。

「正月の飾りとして門松を飾り、清浄な場を画するものとしての注連縄を張ります。松は常緑樹でその形の良さからも大切にされ、竹は風雪に耐えること、素直な伸びの中に節（父子）を有することから大切にされてきました。門松は一夜飾りを嫌って31日に飾ることはなく、29日は苦待つとって避け、28日までに用意しました。また昔の東京は水の利が悪いため、防火の意味からも長い竹を中心に松の小枝を添え、水盛、砂盛をして高張り提灯で正月を迎えました。裏木戸などには松の小枝を釘付けし、正月7日に取り外して松が明けます。注連縄は天岩戸の故事に発し、天照大神が岩屋にお隠れにならないように縄を引き渡したことから、清浄な地域を示す意味が込められています。左捻りにした縄に紙垂（しで）を挟みます。」とある。

ここで述べられている、「天岩戸」並びに「天照大神」ゆかりの地、宮崎県高千穂町とその周辺の地域では、現在でも正月に限らず年間を通して、各家々の入り口には注連縄が張られているのが常のこととされ、その佇まいは実におごそかである。まさに清浄な地域を示す所以といえる。

「床飾りはめでたい掛物を掛けて、熨斗三方を正面に据え、両側に燗鍋を飾ります。熨斗は、昔は縁起を祝うため、儀式の最初に進めました。熨斗とは鮑を引き延ばしたもので、鮑熨斗のこと。三方中央にある熨斗の上に飯の高盛を置き、三方の四隅に小松が飾られます。

武家社会では、大切な道具の中心である鏡の前に具足餅を飾り、女子にとって大切な鏡の前に鏡餅を供え、心を新たにする正月を祝いました。また屠蘇の肴として喰積（くいづみ）を飾ることも行われました。」と記されている

小笠原家の正月の床飾りを見ると、正面の床にめでたい三幅対の掛物と熨斗三方、蝶飾りをつけた燗鍋が飾られ、右脇床には鏡餅、手前には喰積、左の脇床には具足飾りと具足餅、年始に訪れる門人のための杯なども置かれている。

「鏡餅には、普段遣っている鏡を休ませ、労をねぎらう意味があり、後ろには手鏡が置かれています。また、仏壇、神棚、かまど、荒神棚などにも供えるが、床の間に飾るものではありません。具足餅は、鶴を表す丸い餅に、亀を表す六角の餅を重ね、昆布と穂俵を据え、橙に根小松を植え、海老を抱かせて水引で結びます。喰積は三方に奉書紙を敷き、米を盛って銀杏や干し数の子、干し柿などの保存食を飾ります。」と記されている。

一般に正月を迎える準備として、床の間に松竹梅や南天など縁起の良い花を生け、鏡餅を飾る家庭も多いのではないか。それぞれの意味を正しく理解して正月を迎えなければならないようである。

## (2) 婚礼

室町時代に整えられた武家の婚礼式とはどういうものであったか、具体的に詳しく記さ

れている。

「嫁迎いの式とされ、婿方の家で行われてきました。婚礼式には、陰陽合盃の式として陰の式と陽の式があります。陰の式は神に捧げる正式で、飾りは清楚にし、衣服はもちろん、器に至るまで白（銀）を用います。対して陽の式は人としての式であり、色直しの式であることから衣服は紅色を用い、器などもすべて色物（赤、金）を用います。」とある。まさに今日の結婚披露宴の席で行われる「お色直し」の所以はそこにあったのである。

「陰の式では酌人、配膳役ともに動作をする場合は、すべて左に廻ります。盃ごとは、本膳では嫁、婿、嫁の順に酌をします。二の膳では逆に婿、嫁、婿の順に酌をします、三の膳では嫁、婿、嫁の順に酌をします。陽の式ではすべて右廻りとなり、盃ごとも婿から始まります。これらは『古事記』の天の御柱の伝承によっています。いずれの式でも三度ずつ九度盃を差すことから『三三九度の盃』と称されます。『鼠尾・馬尾・鼠尾』といって、初めは細く、中太く、また次第に細くと、酌をするにあたって粗相のない方法を教えたものです。」とある。

今日の婚礼で行われている三三九度の酌の仕方は、ともすると形だけの酌になっている場合が多いのではないだろうか。この三三九度の意味を理解した上で、「そび・ばび・そび」と心を込めた祝の酌をしたいものである。

この伝書の中で、「迎え小袖」というくだりがあり、目を引く。それは、「新郎の家の側で、嫁女を暖かく迎え、いかにも待ち受けているのだという心遣いを込めて、新郎の家紋を付け、嫁のゆき丈に合わせて仕立てて贈る小袖をいう。」とある。当時の結婚は、政略結婚が多かったはずである。当然、新婦は自分の親兄弟や親戚と今生の別れとなることを覚悟の上で、輿入りしたのではないかと思われる。一度も訪れたことのないその長い道中の胸の内は不安な思いばかりが募り、おそらく命がけの輿入りだったに相違ない。まだ顔も知らぬ新郎のもとへ輿入りするのである。

新郎の家で準備されたこの「迎え小袖」の贈りものに込められる迎える側の暖かい心遣いが、いかに新婦の心のささえになったことか、心温まる気遣いがそこにある。

### (3) 人生通過儀礼

人の誕生から死に至るまでの一生の折々の中で、その節目ごとに営まれるのが人生の通過儀礼である。「成人式、結婚式といった通過儀礼に於いても、親、子、友人、職場の上司、同僚など、多くの人々の祝う心が交差して初めて人生の通過地点を今歩んでいるのだという実感が生まれる。それはとりもおさず、自分は今生きているのだという自覚であり、己の生を大切にしたい。」という覚悟に繋がる。

#### 1) 「懐胎の祝」

妊娠五ヶ月目に腹帯を結ぶ儀式。妊婦は保温と胎児の成育を安定させるために木綿の腹帯を巻く。また赤飯を炊いて近所に振る舞う。帯祝いは、これから生まれてくる赤子を最初に認識する儀式であり、江戸時代凶作の時でも帯祝いをした赤子は間引いてはいけなかった。妊娠五ヶ月目はちょうど胎児が胎動を始める時期でもあり、まさに生命が妊婦の中に宿っているという自覚の時でもある。この腹帯を浅黄に染めて、新生児の産着とする。これは洗濯を繰り返して柔らかくなった腹帯で新生児の肌を労ったもので、まさに母親のやさしい心遣いに包まれるのである。

## 2)「お七夜の祝」

誕生から7日目で新生児は産屋を出て、ほかの人と対面する。この日に名前をつけることが多く、檀紙や奉書紙に、誕生年月日、名前、命名年月日と命名者を記すものである。

## 3)「お宮参り」

男子は30日目、女子は31日目に行く。この日、赤白の鳥の子餅（赤飯）に肴を添えて贈る。産髪をあたる真似として櫛で髪をなで、祝の膳の後に氏神様にお参りをして、男子に破魔弓、女子に羽子板を献じるものである。

## 4)「喰初の祝」

生後100日目を色直し、120日目を喰初としていたが、今日では110日目に色直しと喰初の祝を行うのが一般的となる。喰初は箸揃え、箸初めとも称していたが、これは武家の女子の用いた言葉であった。また、喰初のことを色直しともいい、これは色のある小袖を着せて祝ったことによるものである。本膳を小さくした膳を用い、大根と赤餅が用意された餅の膳で、養い親が「ぬるで」の箸を取り、赤児に食べさせるまねをするもので、健やかに育ち一生食べ物に困らないように願いを込めて行われた。「真菜の祝」「箸揃えの祝」ともいい、ちょうど歯が生え始める頃と重なり、健やかに成長していることを祝う儀式でもある。

## 5)「初誕生」

日本人には誕生日を祝う風習はあまりなかった。古くから正月がくると自動的に年齢を一つ加えたからである。年をとるというのはそういうことであったようだ。しかし、赤児が初めて迎える誕生日だけは盛大に祝うのである。一年という時の流れを育ってくれた祝いの気持ちと、ちょうど独り立ちして歩き始める赤児の旺盛なエネルギーを目を見張る気持ちで祝う。この日は餅をつき、力餅などといって赤児に餅を背負わせて歩かせる。また、子の将来を占う方法として、男子には農具やそろばん、筆などを、女子には物差しや針箱などを前に置き、どれをつかむかで将来の職業を占ったり、話し合ったりする。双方の父母を招いてささやかな宴を持ち、皆でその子の健やかな成長と幸せを祈り、祝う晴れやかなうれしい儀式である。

## 6)「髪置の祝」

現在の七五三で男女とも3歳の11月15日に行われ、産毛を取り、この日から髪を伸ばし始めるという儀式。髪置の親は男子であれば男性、女子であれば女性に頼む。広蓋に水引12筋、熨斗12本、綿一把、紙縫り7筋、鋏を添えて髪置の親の前に置く。髪置の親は若児の傍らに寄って、恵方に向かわせ、鋏を取って左の髪を三度、右の髪を三度、中の髪を三度、挟むまねをする。次に綿を額より後ろに撫でかけて、熨斗7筋を取って水引で結ぶものである。綿帽子は白髪とも呼ばれ、このように若児の頭に綿帽子を付けるのは、長寿を願う意味とされる。11月の吉日15日は氏神の収穫祭を指すのであり、この祭日に氏神様に詣り子どもの成長を祈願した。

## 7)「袴着の祝」

古くは男児7歳、現在は5歳の年に行う祝で、吉月良辰を選び、子孫が繁栄していて寿命長久の人を因（ちなみ）の親として依頼し、袴の腰を宛て紐を結んだ儀式で、着初めともいった。素襖、袴、扇、畳紙、手拭、刀を広蓋に用意し、素襖は浅黄、薄

柿色などで縫い目には松竹鶴亀定紋を置く。若兄は白衣で出て碁盤に乗る。恵方に向かって素襖を着せ、袴は因の親が当てる。現在は、紐付きの着物から紋服などに着替え、角帯を締めて袴をはかせる。この袴着の祝は平安時代から行われており、「源氏物語」「吾妻鏡」「貞丈雑記」「千代鏡」「大諸礼集」にも描かれている。「ごちゃっこ」ともいい、女子も袴を着ていた時代には男女とも行っていた。碁盤を使用することも古くからの習わしであったことが分かる。

碁盤の持ち出し方の作法について、「重い物、また大きな物の場合には、立つときに注意を要します。不用意に腰を折って物を持つと腰椎を損傷することがあり、跪座から静かに立ち上がることが大切です。進めるときは、左側の人は左手を碁盤の中程に据えて右手で角を持ちます。右側の人は、右手で碁盤の中程に据え、左手で角を持ちます。体を正面に向けて、姿勢が崩れないように低い姿勢で持って、中を上座として足を揃えて進み出ます。主客の間に縦になるように進めます。徹するときも両人が並んで進み出て、主客の間から碁盤を手前に引き寄せ、進めるときと同じ持ち方で徹します。碁盤の石は白を上座に、黒を下座に置きます。」とある。

樋口清之氏によると、「男の子はそれまで髪の毛を剃っていたので、之をいよいよ伸ばし始めて後ろでくくり、碁盤の上に乗って四方に向かってお辞儀をする。なぜ碁盤に乗るのかというと、勝負に勝てるようにということなのである。」とし、平木健介氏は、「5歳以下の子どもを幼児、5歳以上の子どもを童という。…このとき、冠を着けた子どもが碁盤に乗って、四方に向かって神に祈ったという。勝負を争う碁盤の上で祈ることで、人生の様々な局面での勝利を願ったのである。」と著書の中で記している。

碁盤に纏わる記述は思いの外多く、その碁盤の目から碁石に至るまで様々な意味を表していることが分かる。

現代社会に於いて、各家庭では碁盤を囲み談笑する姿はほとんど見られなくなっている。情報機器が生活の中心になっている中、家族は無言で、ひたすらパソコンや端末機の画面と向き合う時間に多くを費やしてはいないか。碁盤を囲んで、親子がゆっくりと向き合い深く勝負に挑み、すがすがしい時間を共有し、その中で交わした言葉の一つ一つが互いの心にはほのぼのとした灯火となって、親子にとって掛け替えのない大切な一時となる。このように大切な意味を持ってきた碁の文化。そのかけがえのない一時を気付かせてくれる碁盤ではないだろうか。

袴を着せてもらった男児が、碁盤から「えいっ」と元気よく飛び降りて、めでたく儀式が終了する。男児の健やかな成長、健康と幸せを皆で祈り見守る大切な儀式であるといえる。

#### 8)「帯直しの祝」

帯直しは女兒7歳の11月15日に行う。小児用の紐付き着物から本式に着替え、初めて帯を締めることから、帯解きあるいは紐落としもいう。帯の親は子孫が多い女性に頼むことになる。帯は帯の親から贈られ、白地一筋、紅梅一筋または好みの色物二筋、模様は宝づくしや鶴亀などを縫い織りにし、常の帯より細くして、着物を添えることもある。介添えは女兒を敷紙の上で、恵方に向かわせ、着物を女兒に着せ、帯を取って二重に回して後ろで両締めにつぶ。帯の親は女兒の前に跪座して仕上げの直し

を行い、懐紙を女兒の懷中に入れ、扇を持たせる。広蓋には着物一重ね、その上に帯一筋、小扇、懐紙、熨斗、小松が添えてある。よろずの徳を司る歳徳神のおられる方角、玉女という恵方に向かって儀式は行われる。

#### 9)「元服式」

元服については古くは「聖徳太子伝暦」、「続日本紀」には聖武天皇の元服が記されているようである。この儀式がいかにもめでたく大切な儀式であったことが知ることができる。元服の年齢は一定していなかったが、皇太子は11歳から17歳までに行われ、親王もこれに準じていた。加冠を行うことによって一人前の大人として認められる儀式。柳の台の上で式は執り行われる。公家社会では後世まで冠であったが、武家では烏帽子を用いた。元服したものは冠者というが、武家では加冠の人を指して烏帽子親という。元服者は柳の台の上に跪座して烏帽子を被せてもらう。天皇家は正月の1日から5日までの間に式を行い、一般でも正月に多く行われた。

### 3 礼法の基本

新渡戸稲造は著書「武士道」で、「最も著名なる礼法の流派たる小笠原宗家[小笠原清務]の述べたる言葉によれば『礼道の要は心を練るにあり、礼を以て端座すれば兇人剣を取りて向かうとも害を加ふること能はず』と云うにある。換言すれば、絶えず正しき作法を修むることにより、人の身体のすべての部分及び機能に完全なる秩序を生じ、身体と環境とが全く調和して肉体に対する精神の表現にいたる」と記され、「心がいかに大事であるか、そしてその心に伴う正しい作法を身につけていくことは、人として大事なことである」としている。

小笠原清忠氏は著書の中で、立ち居振る舞いと行動の教養について、次のように述べている。

「振る舞い」という言葉は、『徒然草』の「二百三十一段」に「大方、振る舞ひて興あるよりも、興なくて安らかなるが、勝りたる事也。客人の饗応なども、ついでおかしきように執り成したるも、誠に良けれども、其事となくてとり出でたる、いと良し」と記され、ことさらに派手な動きをすることを「振る舞い」としています。また、「振る舞い酒」のように、もてなしの意味を持っている場合もありますが、一般的に「振る舞い」は、美しい動作を意味し、「立ち居振る舞い」には、自然の美しい動作から、体の合理的なこなし方までが含まれます。

さらに、人の持つ教養について、「言語や動作を通じて第三者に響くもので、豊かな知識や学問的深さがあっても、社会人として普段の交際ができない人は失格だ」とし、「教養という言葉の中には、豊かで広い社会的常識、円満な情緒性も含まれており、行動に伴う教養が備わっていることが社会人として最も大切である。言語動作は、今日では自由すぎるほど平等であるが、平等だけでは社会生活は成り立たない。経験者と未経験者、教える立場と教わる立場、いろいろな立場の違いがあり『時・所・相手』に合わせられる教養を身につける必要がある。相手を大切にすることとは、自分を大切にすることから生まれる。」と述べている。

まさに、本学の建学の精神「礼節：自他の人間性を尊重し、かつ己を律する精神」そのものであるといえる。

## 4 自然体の体得

基本的な立ち居振る舞いについて、小笠原清忠氏は著書「一流人の礼法」の中で、いかに「自然体」が大事なことであるかについて、次のように記している。

「作法の基本は、心のあり方とその心を合理的に表した形に有ります。その形が第三者に気持ちよく美しく感じられるためには、正しい自然の姿勢、つまり『自然体』が必要となります。『自然体』とは、心と身体全体が調和を保ち、最も合理的に働いている状態の形であり、心の動きも伴い、骨格や筋肉も本来の機能そのままに使える状態なので、常に正しい姿勢を保っています。」そして、「真に優れた人は、ただ立っているだけなのに、何かが違う…と思わせるオーラのようなものを放っているのですが、これこそまさに、心のあり方とそれを自然に表現できる一流の『自然体』を体得している人なのです。」としている。

以下(1)～(5)は礼法の大切な動きであり、立ち居振る舞いの基本となるもので、いずれも呼吸に合わせて動作をしていくのである。

### (1) 立つ

立つということは人間の宿命であり、基本中の基本となる姿勢で、立った姿勢で大切なことは、「力学的に安定している。筋肉にかかる負担が少ない。内臓の諸器官を圧迫しない。正しい脊柱に添っていること。」立った姿勢で大切なのは足の踏み方で、つま先が開いて踵を閉じると重心が踵に来て胴体は後ろに反ってしまうことになる。両足は平行に付けるように踏んだ方がよい。

体はまず腰が正しく据えられなければならない。その腰の上に胴体が乗り、胴の上部には肩がある。無理のない胴の上には頭が据えられる。うなじを真直ぐにして、耳が肩に垂れるように、あごの浮かないように、襟の空かないようにして、背筋を真直ぐに、自然な脊柱の形態に添って、さらに肩を落として、呼吸は胸に留めずに、腹に落とし平静に保ち、内臓や諸器官を圧迫しないようにする。

腰に意識を持たせ、腰の線が崩れないようにする。昔より、第五腰椎を「腰眼」といって大切にし、袴の腰板の部分にあり、姿勢の最も重要な部位としていた。手は自然体で、下に伸ばす。指先は口元と同じく開いているとだらしく見える。こころもち手の平をくぼませて、小指に意識を持たせる。体の重心は、土踏まずの少し前辺りにくるのが正しい姿勢である。

### (2) 座る

立つ姿勢と同様に非常に重要なのが、座る姿勢である。畳や床に座ることもあれば、椅子に座る場面もある。しかしそこがどこであれ、その座っている姿勢ひとつで、周囲の空気を一変させてしまうものである。座るという姿勢の中にも、次の行動に移るための姿勢の跪座や、座った状態での方向転換、座ったままでの歩みなど、習得すべきことは多岐にわたる。

どの姿勢も「立つ」と同様、心の動きを伴い、身体の骨格や筋肉の本来の機能そのままに正しい姿勢を保つことが大切である。

### 1) 正座

事務的な仕事をする下級武士の間から事務機能や対応の必要に応じて生まれたと云われている。それが次第に上級武士にまで広がり日本特有の正座として完成したと云われている。正座の大切な要は、背骨をまっすぐに伸ばしていること。ひじを張らず、猫背にならないように、横から見たときに、肩の中央に上腕があるようにし、ひじから下、前腕と手のひらを静かに腿の上に置く。立つ姿勢と基本は同じく、うなじをまっすぐ、耳が肩に垂れるように、あごが浮かないように、襟のすかないようにする。上体の重心は腿の真ん中にくるように、やや前傾に座るようにする。自分から見て腿が短く見えるように座る。足の親指だけを重ねて足は自然に寝かせるようにし、踵は開くようにする。足の裏全体を重ねると腰が浮き、上体も曲がることになる。

### 2) 跪座

座った姿勢から何か行う場合にこの姿勢をとる。足の指先を爪立てて、ひざを突いて膝頭は開かない。上体を静かに両踵の上に軽く据える。この姿勢で大切なことは、踵を開かないように閉じてつけること。両方の踵が緩むと、腹筋の締まりも緩くなり構えのバランスが崩れてしまうことになる。踵を締めて腹筋を伸ばし、静かな呼吸を保つ。呼吸を詰めないようにして、背筋を伸ばし肩を自然に落として力を入れないように注意する。

手の置き所は、両手を一度ぶらぶらさせて、腿の上にぽんと置いた位置が良いとされている。掌はやや含みを持って指の開かないようにしておく。正座と同じく頭部が胴体にしっかり乗っていることが大切で、頭の芯から棒を通せば胴の中心を抜けていくように心がける。立ったりお辞儀をしたりする時に頭部が前に落ちたり、逆にあごが浮いたりすることのないように常に気をつける。足首の角度は踵よりも前になるようにする。跪座は、低い姿勢での動作や立ったり座ったりするときに必ずこの姿勢になる基本の形。どんな時にでも役に立つ基本姿勢である。香の煙の漂うような静かな立ち居振る舞いが求められる。

正座から何か行おうとするとき、必ず必要となる動作「正座から跪座」、風のない日に立ち上る煙のように静かに上体を浮かすようにして立ち上がる動作「跪座から立つ」、水の中に沈んでいくが如く「立った姿勢から座る」動作。いずれも、その一連の動作の流れの基本には、本来身体に備わった各骨格、各筋肉の働きと常なる呼吸を伴った「自然体」の形があり、その無駄のないよどみのない静かな凜とした美しい心を伴った動きが、相手の心に写るのである。

### 3) 椅子の座り方

最も頻繁に行われる所作の一つである。その行い一つにも、歴然とした品格の差が現れてくる。椅子に腰掛けた姿勢は正座と同様に、太腿が短く見えるようにやや前傾することが大切である。深々と腰掛けるのではなく、やや浅く腰掛けるのがポイントで浅く掛けるようにすると、立ったり座ったりする動作も行いやすくなる。また、人の話を伺う時は、より浅く腰掛け直すくらいの気持ちを持ちたいものである。

両手は自然に、腿の付け根の辺りに載せる。手を組むと安心感はあるが注意力は散漫となる。記憶をしたり、考えたりする時には、ある程度の緊張が必要となるので、大切な商談や大事な話の時などでは手を離してひざの上に置く正しい姿勢をとるよう

にする。

ひざは閉じる。ひざが開くのはつま先が開いているからである。足を組んだり、女性には斜めに横に流すのが美しいとされているようであるが、いずれも親しい友人など、気楽な間柄の場合に限られる。大切な用件の場合や上位の方の前ですることではない。また足を組んだり足を流す場合、人の方へ足を向けないように注意する。

椅子には下座から腰掛けるのが正式で、下座脇に立ち、勧められてから座るが、自分が上位者である場合は椅子の正面に進んで掛ける。椅子に掛けていても、正しい姿勢とは、背筋がまっすぐ伸びていて、うなじを真直ぐにして、耳が肩に垂れるように、襟が空かないという基本は同じである。

#### 4) 椅子に座る、椅子から立つ

椅子に座るとき、大切なことは、上体をできるだけ前後に動かさないように、まっすぐに保ちながら静かに腰を下ろすということである。しっかりとした足腰がないと、椅子にドスンと座る格好になってしまう。また、一見静かに座っているようでも、上体を前に屈体させて前後のバランスを取ってゆっくり座っているのが大半であるが、体を揺らすのは美しい動作ではない。理想的には、上体は可能な限りまっすぐのまま、静かに水に沈んでいくように椅子に腰を掛けていく。

逆に椅子から立ち上がる時も、上体はまっすぐにしたままで立ち上がる。大半の人は上体を相当前かがみにして立ち上がろうとするが、椅子から立ち上がる動作は、座る動作よりもさらに足腰の筋力が必要であり、普段から稽古が必要である。反動を使わない、前傾しない静かな自然体の動作に品が宿る。

### (3) 歩く

日本古来の歩みの美しさとは、「地に足が着いた」歩き方で、静かに歩むその姿は、裾ははだけることがなく、上体も両手もほとんど動かさず、そして空気の乱れもない。時と場合に応じて様々な歩き方がある。その基本はすべて同じで、重心は常に中心、足は平行に踏む。そして呼吸に合わせて足を運ぶ。歩くときの姿勢も、正しい姿勢とは、背筋がまっすぐ伸びていて、うなじを真直ぐにして、耳が肩に垂れるように、あごの浮かないように、襟の空かないという基本は同じである。

#### 1) 日常の歩き方

日常の歩き方こそ、品が求められる。歩き方の基本は、姿勢よく、前後にぶれないように歩くこと。姿勢を正しくして歩くには、両手の小指を伸ばし、呼吸に合わせて歩行することが大切である。

身体の関節は上下運動、前後運動、左右の動きの調節をしてくれる。歩行は腰から足の運びであるので腿で歩くようにするとぶれずに美しい歩き方になる。

足は平行に踏み一本の線をまたぐようにして運ぶ。内股、外股は美しくなく、一本の線を踏んで歩くと千鳥足となる。手は自然に身体を中心として前後に真直ぐに振る。体がかがんでいると手は前で横に振れ、不自然である。

吸う息で一步、吐く息で一步、少し早く歩く場合には吸う息二歩、吐く息二歩で歩く。特に履き物を引きずって歩かないように注意する。視線の先も真直ぐに、首を振ったりしないように注意する。階段も呼吸で歩くようにすると楽に上がれる。すべて

の動作は呼吸に合わせて行うとよい。

## 2) 膝行膝退

膝行膝退とは、膝だけで歩く進退で、仏前などで座布団に座ったり座っている人の前で行う動作である。座っている人の手前まで立ち進むと、相手を見下ろす形となり、何か物を渡す場合も、頭の上を覆うような姿になり失礼である。このため、低い姿勢で進んだり退いたりする作法が必要なのである。

膝行は、まず跪座の姿勢になり、下座の足から勧める。膝退は上座の足から退いていく。踵は開かず、身体から離れないことが大切である。手を床に付ける膝行膝退もあるが、これは体重を手で支えるという動作ではなく、手を見えるところに出して、危害を加えませんという殿中での作法からきたものである。前かがみになりやすいので、立って歩くのと同じで姿勢よく、前後左右にぶれることなく進退するようにする。

## (4) 廻る

廻る動作とは、方向転換や向きを変える動作である。実用上の動作でありながら、一流の作法を心得た者の動きには、優雅さや品、美しさがあらわれる。

廻る動作には、立って廻る動作と座りながら廻る動作がある。どちらも基本は腰を中心とした身体を中心線で廻るということが重要で、重心が崩れた状態で廻ろうとするとバランスを崩して見苦しい所作になってしまうのである。無駄な動きをせず、自然な流れの中で向きを変えられるようになると、非常に美しい所作となる。美しく廻るためには足腰の鍛錬が欠かせない。

日常生活の中で鍛錬を積み、筋力を鍛えていたとされる当時の武士達の姿を彷彿とさせる立ち居振る舞いの一つであるといえる。

### 1) 立って廻る

公的な場面では、方向転換をすることは多い。立っている時の廻り方には、「開く」と「廻る」がある。足を引いて方向を変える「開く」に対して、足を被せるようにして方向を変えるのが「廻る」となる。廻り方の原則は、常に上座の方に向かって廻ることである。下座側に廻ると、上座に背を向けることになり、失礼になるのである。足を浮かせずに、沿わせるように一連の流れの中で足を動かしていく。一動作、一動作はしっかりと構えが崩れないように腰を中心にして廻ることが重要で、大切なのは重心の移動である。

### 2) 座って廻る

座っている状態での方向転換は、畳の上での様々な場面が必要となる動作である。立っての方向転換と同様に、座っている状態で方向転換する方法も二通りある。開いて廻る方法と、回転させるようにして廻る方法である。座って開くときは、腰を少しだけ浮かせて90度開き、動きの途中でも背筋を伸ばし、身体を中心線で廻るように心がけて足を揃える。座っての廻り方では、手を腿に置いたまま跪座となり、廻る方向の膝を少し上げ、もう片方の膝で押していく感じで廻っていく。バランスを取るのが難しく足腰の鍛錬が必要であるが、その動作は美しく、熟練してくると、90度から270度くらいまで一度に廻ることができるようになる。左右どちらにも廻れることも大事である。

実際にこのように動作をすることで、全身の神経が集中し身体の各筋肉を駆使してバランスを取りながら廻っていることが実感できる。無駄のない美しい動作であることが分かる。

## (5) 礼

「礼に始まり、礼に終わる。」身近であり、大切な作法の一つがお辞儀である。その動作一つで、その人となりや人格までもが表れる。言葉では言い尽くせないものが、その動作で伝わってくる。

お辞儀とは、相手に自分の頭を差し出すようにすることで「敵意がない」ことを表現したのが由来と言われており、飛鳥時代から奈良時代にかけて、中国の礼法を取り入れる際、身分に応じたお辞儀の形が制定されて始まったとされている。

日本で行われている頭を下げて体を屈する礼は、主に中国・アジア圏で多く見られる形である。西洋では挨拶として握手をしたり、帽子を脱いで挨拶をしたりするが、その本質は同じで、「敵意がない」ことを示す動作なのである。社会生活でお辞儀をする機会はたくさんあるが、「時・所・相手」によってお辞儀の仕方は変わる。しかし、どんな場合でも共通するのは「相手を敬う心を持つ」ということで、お辞儀の途中のどこで止まってもお辞儀としての心が示され、気持ちが相手に伝わるのが大切である。「心のこもったリーダーの礼は、百万の言葉よりも人々の心を打ち、鼓舞し、感動をも与える力を持っているのです。」と記される。

### 1) お辞儀の基本

お辞儀は「三息」で行うのが原則で、「三息」とは「吸う、吐く、吸う」の呼吸動作を言う。吸う息で上体を傾けて屈体し、吐く息の間そのまま止めて、再び吸う息で上体を起こすと、自ずとゆったりとした礼になる。これを「礼三息（れいみいき）」と言う。「動く動作には吸う息、止まっている動作には吐く息」が基本である。呼吸に動作を合わせれば、人間同士の呼吸であるので自然と息が合うことになる。深い礼でも、浅い礼でも呼吸は同じで、「礼三息」はどんな相手に対しても折り目正しく、相手への敬意と誠意が表れる。「礼三息」は、立礼、座礼ともに共通する呼吸であるが、相手と呼吸を合わせるという意味合いを持っている。ややもすると屈体するときよりも起きるときの方が早くなるが、相手との心の結びつきは上体を起こすときが大切である。

### 2) 立礼の三態

お辞儀は角度で行うものではなく、身体的な長さなどを用いて行う。正しい姿勢が基本で、頭は胴体に据えたまま、体を腰から曲げていく。屈体させるときに首が落ちたり、前に出たりしないように正しい姿勢を維持する。ひじを張らないように注意し、ひじは常に体につけている気持ちで、ひじから指先が常に真直ぐであることが大切である。また背筋を真直ぐにすることも大切で背が丸くならないように注意する。意識して呼吸に合わせてゆっくりと戻るようにすると気持ちのこもった礼になる。

体を屈すると手は自然と前に出てくる。指先が前に出た辺りで止めるのが浅い礼となる。浅い礼と深い礼の中間にあたるのが普通礼である。指先は膝の少し上にくるあたりまで下がる。深い礼は、さらに体を屈するに伴い自然と手は腿を滑り、指先が膝

頭に付くところまで下げる。手は最初は側面に近いところから徐々に前へ来るのが自然である。このように、礼とは本来、角度で行わない。体型や腕の長さにより個人差が生じるものなのである。

### 3) 座礼の基本

立礼と同様に、座礼に於いても屈体の礼が基本で、背筋を伸ばし、真っ直ぐに正しく座ってお辞儀をしてこそ、相手に響くお辞儀になる。呼吸に合わせることも基本的に同じである。

手は、上体を屈体することにより、自然についてくるものである。上体を前屈していくと、手が膝の上にあると窮屈で不自然になるので、手は自然と腿の脇に落ち、さらに前屈することにより、手は前に進んでくる。このときに腕は膝から離れずに膝に擦れながら添って動いていく。

胸部が膝についたときが、一番深い礼（合手礼）になる。このとき、両手の指先はつき、人差し指と親指でできた三角形の延長上に鼻が来るようになる。手の形は、親指と小指でしめ、少し丸みを持たせるようにする。ちょうど、水を手ですくう時の形で、ひじは張らずに腿に付けるようにする。手の位置が鼻の位置より前に出ると、ひれ伏すという形になってしまう。

「九品礼」といって、九つの基本礼を浅い礼から順に「目礼」「首礼」「指建礼」「爪甲礼」「折手礼」「拓手礼」「双手礼」「合手礼」「合掌礼」がある。合掌礼は神仏に対する最も深い礼となる。

一般的には会釈として指建礼（しけんれい）、普通礼として折手礼（せつしゅれい）、拓手礼（たくしゅれい）、そして深い礼として双手礼（そうしゅれい）、合手礼（ごうしゅれい）がある。立礼と同じく、礼は呼吸に合わせて行うものである。

### 4) 座礼の五態

座礼の使い分けにより、心を表現することができる。

#### ア「指建礼」

手は腿の両側に下ろした位置が最も自然で、両手を膝の両側におろし、ひじを軽く伸ばし指先だけを畳に付け、上体を少し屈体した形である。片手指建と両手指建がある。お焼香などで隣の方に「お先に」と挨拶するときなどに使われる。

#### イ「折手礼」

さらに体を屈すると、手のひらが床に付く。両手のひらを床に付けるが、「この時、男性は指先を前に向けるが、女性は手首を前にして、指先を後ろに向ける。これは男女の骨格の違いから来るもので、女性はこの形の方が自然体だからである」とある。

#### ウ「拓手礼」

さらに屈体していくとひじが折れ、手が膝の横前に出る。同輩に対する礼で、茶道などで多く使われている礼である。

#### エ「双手礼」

拓手礼からさらに屈体していくと、両手は前に移行して行く。同輩に対する深い礼であり、目上の人にも用いる。

#### オ「合手礼」

一般的に最も丁寧な深いお辞儀とされる。両手の指先が付くまで、また胸が膝に付くまで体を屈する。体は踵から浮かさないで、ひじは張らないように、膝から離さないように注意する。

#### 5) 座礼の仕方

形の表れやすい座礼には、深遠なる心の面持ちが宿る。座礼の仕方も立礼と同じで、浅い礼でも深い礼でも基本的に同じである。立ってする礼と座してする礼の違いだけで、礼三息「吸う・吐く・吸う」の呼吸のタイミングで屈体から止まり、直る。屈体するとき、手を先に出して、後から体を屈するのではなく、「手は体の影」とし、バラバラな動きをせず、手と体は一体で動かす。また、起き上がるときは、逆に体が先で手が遅れてくるのではなく、必ず、手と体を一体で動かすようにする。

座礼の場合も、立礼と同じく、大抵の人は屈するときよりも戻るときの方が早くなってしまいがちである。戻るのが早いと軽々しく見えてしまうものである。呼吸に合わせて戻れば早く直ることもないが、意識的にゆっくりと上体を戻すようにすると気持ちのこもった座礼となる。

### 5 おわりに

小倉城庭園書院の間に於いて行われた「袴着の祝」と「帯直しの祝」。実に古式ゆかしい厳かな儀式であり、筆者も直接携わる機会を得ることができた。

まだあどけない男児、女兒をさりげなく促しながら上段の間に導き、その家族や関係者が見守る中、弓馬術礼法小笠原教場で学んできた者たちの介添え（心を形にする礼法の基本となる動作、立つ・座る・歩く・廻る・礼）で進められた。儀式の最後は「式三献の事」で、本親から帯の親に贈られるお礼の品が披露されて、無事に終了した。何よりも、小人たちの晴れやかな表情が印象深く、清々しい思いが心に残る。余情残心、その場に居合わせた者皆が、祝福と共に言葉では言い尽くせない、暖かな思いに包まれたのは云うまでもないことである。

古来より、新年を迎える正月の祝事など四季折々の年中行事や節句行事、冠婚葬祭等々各地域の風習や食文化、季節ごとの祝いやその応対の仕方に至るまで、それぞれに関わる年長者によって、次世代の後継者に正確にしかも細かい気遣いに至るまでしっかりと伝承されてきていた。

しかし、近年日本では少子高齢化・核家族化が急激に進展する中、一步踏み込んだ地域のつながりや、異世代間の交流が希薄化してきている現状は否めない。また、今日の情報化社会にあっては、何か事に当たるとき、自宅でも、必要と思われる情報を瞬時に、その師範役として手元の情報機器から容易に確保できるのである。今や小学生であっても、情報機器を駆使できる時代である。ひと昔前までは、想像すらできなかったそのめざましい技術の進歩には目を見張るものがある。確かに情報は必要である。知ろうとする事は大事である。しかし、何かが失われ始めているのではないか。街を歩き交う人たち、交通機関に乗り合わせた人たち、横断歩道を歩く時でさえ、じっと情報機器の画面を見つめている。「お先に」「どうぞ」といった言葉の掛け合う姿、会釈と共に笑顔ですれ違う姿は、ほとんど見かけなくなってきた。何か忙しそうで言葉も掛けにくい。

「袖振り合うも多少の縁」といった時代は遠い昔の話となったのであろうか。先人達が築き、これまで大切に語り継がれてきた日本の伝統的な文化、そしてその背景となる心。今こそ、

折に触れて次の世代の若者たちに、そしてこれから子ども達に、情報機器の画面だけでは伝えることのできないもの、気付くことのできないもの、大切な暖かみのあるものを伝えていかなければならないのではないだろうか。

この掛け替えのない日本の美しい文化を、そしてその心を「今」丁寧に一つ一つ地域・家庭・教育の場などでしっかりと語り継いでいくこと、伝承していくことの意義は大きい。

幼い頃から、元気よくあいさつができて、家庭では家の手伝いを進んで行き、当たり前のことを当たり前に行えることに喜びを感じる体験を日常的にさせていくこと、そして、心を形に表すということは具体的にどのようなことなのか、どのような心がどのような形に表れるのかということを折に触れて教え、気付かせていくことは、特にこれから必要な時代になってくると思われる。

子どもたちに、「時、所、相手」にあわせて心を伴った行動を、教養として身に付けさせていくこと、その役割を担ってきたのは、これまでは家族であり年長者であり、地域社会であった。人としての有るべき姿の軸となる生きる姿勢を、しっかりと身につけさせていくこと。今や、その役割の一助を教育「教え育てる」場が担っていかなければならない時に来ている。

幼稚園や学校での生活に於いて、幼児、児童生徒の指導者である教師自身が、まずは正しい立ち居振る舞いを子ども達に示しながら、当たり前のことを当たり前振る舞える事の大切さ、心を形に表す礼法を教え示していくことが求められる。周囲の大人から目にして学んだ動作、言葉、その根底となる心のありようが、子ども達の心に直に伝わり、その大人達の生き方その姿が、やがてはその子どもたちの心、品格を磨き育てていくことに繋がるのである。その責任と役割は実に大きいといえることができる。

「礼節」の学舎である「明教庵」和室の床の間には、「美在心」の掛け軸が掛かる。ここで学ぶ学生達が、それぞれの自己を磨き修養的教養なるものを身に付けて卒業し、次世代の子ども達の良き手本となり、美しい心、生き方、その姿を堂々と示していつてくれることを期待し、更なる研究を進めていきたいと考える。

## 【参考文献】

- 新渡戸稲造、1938「武士道」岩波文庫
- 小笠原清信、1985、『しつけの事典』東陽出版.
- 小笠原忠統、1986、『小笠原流 礼法入門』中央文芸社.
- 小笠原忠統、1988、『日本人の礼儀と心』ダン社.
- 鈴木敬三、1995、『有識故実大辞典』吉川弘文館.
- 木村尚三郎、1996、『作法の時代 小笠原流を生かす』PHP研究所
- 小笠原清忠、1998、『帯直し式』小笠原教場
- 古田紹欽、2000、『栄西 喫茶養生記』講談社
- 小笠原清忠、2001、『袴着』小笠原教場
- 小笠原清忠、2007、『小笠原流礼法入門』ハースト婦人画報社
- 小笠原清忠、2008、『一流人の礼法』日本経営合理化協会.
- 前田紀美子、2008、『やさしさが伝わる日本の礼法』玉川大学出版部