

きる人になりたいものです。

◆ 四季が日本人の感性を育んだ

日本には日本独特の四季があり、その中で独自のものの考え方や感じ方を育んできました。春夏秋冬それぞれの季節の特色が、人々の暮らしと心を豊かにし、生活の中に、日本人は季節の感覚を取り入れています。

初夏には更衣が行われ、同時に住まいの装いも夏向きに変えられます。今日の大都会は味気ないものとなりましたが、その中においても移り変わる四季の気配と美しさを見出すのが日本人です。四季それぞれの自然を觀賞し、溶け込み、楽しむ心があります。

「寒流 月を帯びて 澄めること 鏡の如し」と宮本武蔵は戦気熟する雰囲気を詠んでいます
が、この氷の如く冴えわたる月が、「あさ緑 花も緑に 霞みつつ 朧に見ゆる 春の夜の月」
と源資通の詠む朧月となり、「夏の夜は まだ宵ながら 明けぬるを 雲の何処に 月宿るら
む」と、清原深養父には、短い夏の夜の逢瀬を楽しむ歌を詠ませ、明恵上人は、「ふるさとの
宿には一人 月休む 思うも寂し 秋の夜の空」と、優しく神秘的な輝きを秘めた秋の月を詠み

ます。

どの国にもあることでしようが、特に、自然という環境に対して衣服や住居などの生活を調和させることで、そこに美しさを見出している日本人は、立ち居振る舞いにおいても「調和」こそ「美」の最も大切な基としています。

「立ち居振る舞い」という動作に「調和の美」を求めるならば、それは同時に無駄がなく、効率的で、あらゆる場面で実際に役立つものでなければなりません。無駄を省き、その時に一番ふさわしい動きをすると、それが見えていて美しい動きとなります。「実用の合理・無駄の省略・調和の美」すなわち「実用・省略・美」が一体となった時、初めて美しい動作となって人の目に映るのです。

◆ 小笠原流礼法の四つの教え

小笠原流礼法の大切な教えとして、

- 一、正しい姿勢の自覚
- 一、筋肉の働きに反しない
- 一、物の機能を大切にする

一、環境や相手に対する自分の位置（間柄や間）を常に考えるという四点が挙げられます。

礼法は実用的であり、効用的でなければなりません。無駄な動きを省き、必要最低限の機能を使用することが大切なのです。この二つが自然にできるようになると、見る人には美しく調和が取れていると感じられるようになります。「実用・省略・美」が大切となるのです。

礼法とは一個人の考えではなく、また一個人が作ったものでもありません。人間の体の機能と、物の機能が理解された時に、それが「仕草」として現れるものなのです。まずは本来の体や物の構造と機能を、十分に理解することから始めなければなりません。このことをよくわきまえた先輩が指導し、「形」として示すことが大切となります。

新渡戸稲造の『武士道』には、「礼は寛容にして慈悲あり、礼は妬たまず、礼は誇おどらず、驕おどらず、非礼を行わず己の理を求めず、憤らず、人の悪を思わず、と云い得るでありましょう」、また「最も著名なる礼法の流派たる小笠原流宗家（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、礼を以って端坐すれば兇人剣を取りて向かうとも害を加ふること能あたはず』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、身体と環境とが完く調和して肉体に対する精神の表現にいたる、と云うのである」とあります。

柔道の三船久蔵氏は自著『道と術』のなかで、「柔道は無限の展開をなすものであって、いかなる攻技であつても涯はたしない、完成への途上にあるのである。修行者の中には、往々にして勝敗にとらわれる余り、高速度な修行に深入りして、得意の技にのみ専念する者もあるが、かかることは人間生活を一足飛びにすることに等しい。真の修行者は、むしろ後日の達成を期して撓たわまず、怠らず、全般的に柔道の本義を会得するよう、心がけなくてはならない。

また相手の体に恐れを抱いたり、或いは相手の得意な技に懸念して、極度に警戒したりすることは、自己の心身の硬直を示すことであつて、あくまでも虚心平靜に相手に対し、侮らず、恐れず、己の全力を竭つくしてなおかつ已やむことなき、進取発展の気概を忘れてはならない。そしてこのことは独り柔道のことのみならず、万事に通じて変わりない達成への要訣ようけつであつて、人間完成もまた、かくのごとくして真に期待することができるとしています。

小笠原の歌訓には、「弓はただ 射てみせたても 無益なり 何とも無くて 気高きぞ良き」

という教えの歌があります。

小笠原流では、弓術、弓馬術、すべて基本の稽古は礼法なのです。

◆ 礼法の基本とは

その礼法の基本は「立つ、座る、歩く、お辞儀をする、物を持つ、回る」の六通りです。立っている姿勢から座る動作、座っている姿勢から立つ動作、立っている姿勢から歩く動作、常に正しい姿勢を意識することによって、頸と腰をしつかりと支えることが大切となります。

一見、礼法とは懸け離れたかに見える流鏑馬。馬の上から弓を引く騎射においては、鞍くらに座っているわけではなく、実際は鞍に体が接していません。鐙あぶみの上に立った状態で、いわゆる出尻でっしり鳩胸はとむねの姿勢をとります。臍へそを鞍の前輪に乗せ、尻を後輪に乗せるような形となります。全速力で走る馬の反動を膝で抜き、常に正しい姿勢となるようにバランスを腰で取っているのです。

昔から「骨の少ないところを鍛錬せよ」といわれています。脊柱せきちゅうを通して考えてみると、胸骨に覆われている部分と骨盤の部分を除くと、頸と腰椎ようついの部分が一番鍛えるべきところであるといえます。頸椎と腰椎は一番動きやすく、動かしやすくてきています。そして、この部分の

筋肉が常に緊張して体を支えていなければなりません。

特に、腰椎の部分は二足歩行をする人間の宿命で、あらゆる力が掛かってきます。前に傾きそうな上体をいつも後ろから引つ張っている背筋、また腹の中には内臓器官が入っていますが、その前にある腹壁が脊柱の支持に強く関係しています。この腹筋との両方の筋肉を鍛えることが大切となります。騎射は、この背筋を特に鍛えなければなりません。

礼法の稽古により背筋を鍛えるのは、よほどそのことを意識的に行わないと難しいのですが、「袴はかまの腰板」という教えの中で、日常生活において常に背筋に意識を向けさせた、先人の体験的な知恵はすばらしいものといえます。このように普段から礼法により足腰を鍛え、鍛錬を積んで騎射、流鏑馬は本番に臨むのです。

「もてあそぶ 玉と竹の 心知れ 鍛錬にしく ことはあらし」

子どもの遊んでいる豆鉄砲のことで、竹の曲げ方、離し方、狙い方、豆の飛び方はさまざまですが、毎日、遊んでいるうちに的から外れないようになります。射においても引き込みの過不足、狙いの高下こうげ、離れの良し悪しあによつて的が定まりますから、弓もよく稽古して鍛え錬るに勝るものはないということです。宮本武蔵の『五輪書』にも「朝鍛夕錬ちやうたんせきれん」という言葉が

随所に見えます。「朝鍛夕鍊」とは不断に継続する修行であり、毎日、稽古を積むことにより、一歩一歩、道の深奥を会得できるもので、一生が稽古であると教えています。武家の礼法である小笠原流とは、そういうものなのです。

小笠原の歌に「稽古に対して口伝くでんすべし」という味わい深い三首があります。

「千里より 外に行かんと 思う身は 一足よりも 弛なほまざらまし」

「式ならむ 川瀬の水も 水上は 岩間に絶えぬ 苔こけの 一露」

「なり姿 流れ流れに 変わるとも 奥意は同じ 谷川の水」

第五節

心と形

礼儀作法は形式的なものと思われがちですが、それは作法を鑄い型がたのように捉えているか
らではないでしょうか。作法の形は、行動のいろいろな場面を想定して「実用・省略・美」
の観点から一つのめどを示したもので、あくまで基本の動作に過ぎません。基本の動作が