

小笠原流礼法——武士の礼法——

頼朝が鎌倉幕府を開いた時、小笠原の姓を名乗った、小笠原長清がそのしはんとなった。以来將軍家の師範を務め室町期には、日本礼法制度を確立した。

日常的美意識は華道、茶道にも共通であり、六世千宗左は「茶道はもと敬礼の遊び」という。七世宗左も「常に茶をなして、茶席に臨みあらたまらぬように、又言葉にあやをつけて虚のなきように」と述べている。これを小笠原文献では「常の一常、大事にして終始の修行有るべし」としている。日常を重んずる心は、無駄を省くという実用性につながる美意識である。

礼法は「自他の人格の尊重で有る」と言う心に、恭愛、愛の心で人に接し自らを高める事だ。

立居振舞の心

動きは外に現われた形よりも心の誠から出た体内部の動きが大切である。心静かに動作が行なわれるとき「このようになってくる」と言うことが大切である。形は型として鑄型にはめると異なって深い、高い経験の集積から高雅な動きとして生まれてきたのであり、形の奥の心を探る心が大事である。

屈体の礼

屈体の礼は、恭・敬・愛の心をもって相手に接する時、自ら屈体の姿となってゆく人の情緒を示すものである。手は屈体することによって自然に位置が決って来るべきであり、背を丸くしてお辞儀をしても相手に響きとして伝わらない。

自然の正しい姿勢のまま背筋を伸ばして屈体して初めて響きとして伝わる。

生气体

昔から、死気体として体のあり方を示したのは形には心こそ大切で有ることを示している。心を込めて行なう事がそのまま作法に適っている。しかし心を込めてもぎこちない動きとなることが有るが、それは心が動態として上手く表現されない為である。子供の病氣平癒を祈る姿は形としては整わなくても心を打つものが有る。しかしその姿を公式の場で行なってはそぐわない。

歩く

歩くことも、上下動、左右動なく伸び伸びと美しい歩きが大切である。結論から言えば

歩くにつれて体の重心が体中央、頭から胴体、中央を貫いて常に前方に移行して行くことが大切である。右足に重心を移し、次に左足に重心を移すやり方は、前足が後ろ足を引きづっている事である。玉乗りの様に前に重心を置けば落ちると同じように、後ろに有る足を前に運ぶ事が大切である。

この稽古は先ず正しい姿勢を自覚する事である。姿は爪立って坐った姿勢（キ坐）で上体の伸びの有る美しさを見つめることである。

次に、立つ坐る稽古、又背筋を伸ばし自然の動きをもったお辞儀を身に着けること、物を持った姿勢から歩く、回るなどの日常行動の動作を正しく行なえるよう身体に覚えさせる。

美しいことは化粧とは違い化ける事ではなく、自然の内部より美を発揮する事であり、この意味で日常の立居振舞を大切にすべきである。

姿勢がよければ頭脳の働きも内臓の働きもよくなり、筋肉にも骨にも負担が掛からない。無駄の無い合理的な動きも正しい姿勢から生まれ、美しさにもつながる。

坐る

足と腰の間にはいつも紙一枚が入るくらいあけておく心持ちで上体をのせる。

礼

くぼんれい しゅれい もくれい しけんれい そこうれい せつしゅれい たくしゅれい そうしゅれい ごうしゅれい
九品礼＝首礼・目礼・指建礼・爪甲礼・折手礼・拓手礼・双手礼・合手礼（坐礼九品）

要点

- ・屈体は低頭に非ず、頭だけ下げる事は心の響きを打ち消す。
- ・背筋を素直に真っ直ぐにする。背を丸くすると響きは消える。
- ・屈するときより、身体を起こす時に特に心を込める。
- ・視線は凝視するのではなく、相手の目の先と、乳の先と肩の線の方形の中を見る。屈体から自然に身体が上がるに従い、その方形に視線が収まるようにする。
- ・身体の屈体につれ手は自然に身体に添って動く。
- ・頭が落ちたり、襟元が空いたり、顎が浮かぬように。
- ・三息で礼をする。吸う息で屈し、吐く息で止まり、又吸う息で身体を起こす。
- ・身体を起こすとき、相手との〈結び〉に注意し、身体が後へ反らない様にする。

立礼

頭と胴を一直線にする。一般に15度位屈するとき、手は自然に腿に付く。

座礼

①指建礼・手を腿の両脇に下ろし、指先が畳に触れる位置まで屈体。

②爪甲礼そこうれい・爪が畳に接する位置まで指建礼より深く屈す。

③折手礼せつしゅれい・指建礼より更に深く屈し、膝の両側に手を置き指先を後に向けて掌を畳につける。頭的位置は畳から30cmのところ。男子の場合は指先を前にむけ膝頭と平行にする。

④拓手礼たくしゅれい・身体を更に屈すると自然に掌の指先が前に向く、掌を返しながら畳から
茶 道 24cmまで下げる。掌と掌の間は手元が24cm、手先は15cm。
男子は身体を屈し掌をそのまま中央に進める。両手の方向は肘から一直線に身体中央に向いた線上に。

⑤双手礼そうしゅれい・更に身体を屈し畳みより15cm位まで下げる。両手は手元を15cm、手先を9cm位開くのが自然。

⑥合手礼がっしゅれい・更に屈し胸部が腿に着き、腕下が畳に着くまで身体を下げる。膝頭から9cmの
刃 礼 処に手元が着き、両手の人差し指どうしが着く。小指と親指で甲に丸みをつけ、両手人差し指間に鼻が入るように。肘を張らない様に。首だけを下げたり襟元が見えぬよう。背筋を伸ばし、腰高にならぬ事。腰椎の所を腿に沿って伸ばす気持ち。肘から掌は畳につける。肘は腿につけ、肘から掌は一線で中央で結ぶ。

⑦合掌礼がっしょうれい・省 略

前通りの礼

足は人のいない方（下座）から踏み出し下がる時は上座から。

行逢の礼

自分より上位の人が通る場合、下座によけ通り過ぎてから進む。

完