

語り継ぐ心の形　　しきたりをいまへつなぐ

林　小春（はやし・こはる）

皆さま。おはようございます。本日、「語り継ぐ作法の心しきたりをいまへつなぐ」を担当させていただきます。講師の林小春と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

本日は大変お天気に恵まれましたが、東京は昨日から非常に寒くなりました。一昨日までは今日のようなおだやかな日で、「まだまだ寒くないね」なんてお話をしていたんですけども、昨日から一気に冷え込みました。お茶室でお稽古しておりましたら、お茶室って当然のことながら暖房がないので、もう、下の畳からしんと急に冷え込むような寒い一日でございました。

東京でお仕事をさせていただいておりますけれども、じつは、関西の出身でございまして、今日は大変うれしく思っております。それから、時々東京弁と関西弁と混じり合うかもしれないかもしれませんが、どうぞ、その辺ご容赦ください。

さて、本日は「語り継ぐ作法の心」ということでお話をさせていただきます。私は作法家というお仕事させていただいております。「お作法を勉強しましょう」と言ったときに、「わあ、お作法、ウキウキします」という方はなかなかいらっしやらないのですが、「お作法ですか。勉強しなければいけない

「と思っっています」というお声は大変よくお聞きします。そこで、はじめに「作法の現在と生活の中の美 日々を『愛でる』人々」をご紹介します。次に「作法のカタと心のカタチ」。そして三番目に「作法の過去」と題して歴史的な背景をふりかえります。そして四番目に「作法の現代から未来」。これらについて、皆さんと見ていきたいと思えます。

### 作法の現在　～生活の中の美　日々を『愛でる』人々～

作家家として私が主宰させていただいておりますのが、「和のお作法学校・ジャパンビューティマナー」でございます。日本料理のいただき方や、着付けの勉強、そして、百人一首のカルタを学んでいただいたりしております。他にも東京の六本木ヒルズに六本木ヒルズカフェというのがございまして、先日そこで五十名ほどの女子と、お作法の勉強をしてみました。また、表参道にありますサロンで、国際マナーを勉強する学校で、国際マナーを勉強していただくにあたり、日本のマナーも一緒に学んでいただいております。他には『an・an』ですとか『BLIA』などの雑誌の中でも、例えば、日本酒と日本料理のマリアージュを楽しむために、大人女子の称号として日本の作法を身に着けておきましょうという企画で担当させていただきました。そして、時々、フジテレビさんなどで若手のモデルさんや、女優さんの所作指導もさせていただいております。

ところで、うちのスクールにいらっしやっている皆さんに、一泊二日の泊まりがけの研修を受けてい

ただいた時、ご自分で浴衣を着ていただきました。まだまだ御着物を自分では着れない段階の皆さんです。初めてですので後ろがぐずぐずです。こういった方たちがお作法を、今、なぜ自分の時間を使って勉強しようかと思っているかと言いますと、それぞれ、こんなことを考えていらっしやるようです。

「和を身につけたい」「いざというときに恥ずかしくないように振る舞いたい」「思いやりあるおもてなしがしたい」、これはオリンピック招致のあと「おもてなし」という言葉が流行りましたので、おもてなしをできるようになりたいという方もこれは増えています。そして、「女性らしくなりたい」。さらに、最近とても増えてまいりました「日本人として、自分の国について知りたい」。特に帰国子女の方たち、あるいは海外にこれから行く方たち。自分の国について今まで特に意識はしてこなかったけれども、海外に行くにあたって、あるいは海外で勉強してこられた、仕事をしてこられた方々が、そうしたなかで、自分のオリジナリティというものに初めて向き合う経験をしたことを通じて、日本人としての自分の国についての興味を強く描いて帰ってくる方が多いようです。

こうした和のお作法学校を私が開かせていただくにあたりまして、きっかけとなりましたのが、二〇〇一年のニューヨークのテロ勃発でした。その当時私は、アメリカ、私はマンハッタンに住まいを置いておりました。実は一九九〇年代の後半から二〇〇〇年の初頭、私は国内外で伝統文化普及のため公演活動をさせていた দিয়ে おりまして、当時、アメリカのBENIHANAグループの会長でいらっしやいましたロッキー青木さんがアメリカで日本文化について、ジャパンカルチャーを伝えたいということ、ロッキー財団、そして「紅花」というレストラングループが力を貸してくださいます、全米で五十

カ所ほど、日本の文化について、いろいろと皆さんに知っていただくというイベントをさせていただけておりました。

九月十一日、たまたま私は友人の結婚式で二週間ほど日本に戻ってきていたんですね。ちょうどそのときに九・一一がございまして、それをきっかけにアメリカに戻ることが難しくなっていました。そのときに日本でお声をかけていただきました。東京は赤坂にございますニューオータニホテル、こちらのなかにあります、「紀尾井町十和田」という日本料理店を任せてみるからやってみないかというお声をかけていただきました。日本で活動を戻そうと思ったたいです。

その頃の日本料理屋さんは、今も困っているんですけども、まず、ホールスタッフのなり手がいないんですね。いわゆる仲居さんのなり手がいません。人を募集するにあたりまして、いくら募集しても来てくたさらないし、入ってくたさっても、やはりなかなかに厳しいお仕事ですので、持たないんですね。じゃあどうしましょうか、というところが最初の課題だったんです。

そのときにニューオータニホテルは近くに上智大学という大学がございまして、その他にも大きな大学が、たくさん側にあるんですが、「ホスピタリティ産業に従事したい方、そうした方はぜひいらっしやってください。うちで四年間、三年間、御着物を着て、場の所作を勉強してそして、自分の就職に役立ててください」と言いましたら、七十名ぐらい応募が来しました。そのなかで約三十人ぐらいの方たちが入ってくださったんですが、最終的に四年間残ったのは六人です。余談ですが、その六人に私は大変勉強をさせていただきました。その六人以外にも、スタッフの方たち、そして、オータニ二店での両隣が

「久兵衛」と「なだ万」というお店だったんですけども、そうした諸先輩方からたくさん勉強させていただくことができたので、三年間務めさせていただいてほんとによかったなと思っっているんです。

その頃のお話を少しさせていただきます。

私と板長がある日、打ち合わせをしていたんですね。来月のお食事、何のコースにしましょうか、と。打ち合わせをしていた時に一人の新人アルバイト生がお茶を入れて持ってきてくれたんです。当時十九才の入ったばかりの彼女が目指していたのは、ヨーロッパでホテルに勤務したいということでした。

日本茶を入れて持ってきてくれたんです。その時にふっと出してくれたのが、茶卓に茶碗がのっているお茶だったんですね。皆さんは蓋つきのお茶碗、最近、お使いになったことはございますか。なかなか、ご家庭でお使いになることは少ないと思うんですけども。そのお茶セットは蓋つきでお客様に出しするセットでしたので、せつかくですから、勉強になりますので、「これは蓋つきで出すお茶碗だから、蓋をつけて出し直してください」お願いしました。彼女はすぐに「はい、わかりました」と戻ったんですね。

そして、私は板長とまた夢中になってお話ししておりましたら、なんと、ふっと目の端に最中みたいなものが出てきました。えっと思つたら、茶卓つて茶碗の下に敷くものですよ。茶卓を下と上でサンドイッチして持ってきて、上にも茶卓をのせて出してきました。おわかりになりますか。最中みたいに、お茶碗をサンドして。どう考えてもすべり落ちるんじゃないかな、と思うんですけども、彼女は一生懸命それを落とさないように、落とさないように茶卓を茶碗の上に蓋としてのせてきました。その

時に「あー、こういうことなんだ。」と。ちゃんと、お茶碗の横に蓋も置いてあるんです。でも彼女は、蓋付きのお茶碗を見たことがない。触ったことがないのですから、聞いただけではわからなかったんですね。現状としてこうしたことがあるんだと気づきました。アメリカで日本のことを伝えてる場合じゃないんじゃないか、と思っただけです。そしてオータニで日本料理のマネジャーと接遇指導を三年間務めさせていただいたあとに、和のお作法学校を開きまして、そろそろ十年ほどになります。ですので、今の話は十年ほど前の話です。彼女は今、希望の就職先である北欧のホテルにそのあと就職しました後、お寿司屋さんの男性と知り合ひまして、向こうでお寿司屋さんをやっております。そして今は、お母さんです。

あのとときの六人は、もうみんなお母さんになっています。一人は、お父さんです。そういった方たちが、逆に今、子供たちに教えているんですね。

またこの間、今のお教室に通われている方が不思議な質問をされました。

「先生、スチームアイロンで、いくらアイロンをかけてもしわが取れないんです」「何にスチームアイロンをかけたの」。じつは、その方は、ちりめんのスチームアイロンかけていたんです。スチームアイロンかけて、あの細かいしわを取ろうとしていたんです。正絹を触ったことがないから。「取っちゃいけないのよ」。関西の方たちはちよつと違うように思います。やっぱり生活のなかで、そういったものが大分しみ込んでいるのでしよう。尚且つ、おじいさま、おばあさまとの関係をあまり持っていない方たちも、やっぱりその辺で身近なものではないようです。

先日も講座で布を回したんですけれども、三十年代二十代の二歳三歳の子供を持つているお母さんたちの中で、初めて正絹、ちりめんを触った方がいらっしやいました。ぶつぶつのこの触感がいいんですけど、その触感がわからないんですね。漆塗りもプラスチックしか触ったことがないから、漆塗りの温かみとか手に吸いつくような触感、「これがいいんだよね」って私が一人で感動してるんですけど。そういったものに触れる機会も必要なのかなと思っていて、こうした活動を続けさせていきたいと思っています。

ところで、お教室で一番多い質問は何だと思われませんか。先ほども紹介しました、「先生、スチームアイロンかけても皺は伸びないです」と言ってくるような方たちも含めて、皆さん、一番、多い質問が、振袖に関する質問なんです。さらに振袖に関する質問で一番多いものが「先生、私、三十過ぎてまだ独身ですけど、振袖着てもいいですか」「先生、私、バツイチですけども、振袖はミスに戻ったから大丈夫ですかね」といった質問です。

皆さんは、どう思われますか。振袖はミスの第一礼装です。第一礼装は一番、格の高いフォーマルな装いといえます。今、「ミスの」と申しましたね。いかがでしょう。バツイチの方はミスですね。三十年代四十代でも、もしかしたらミスだからよいのかもしれない。そうしたことを考えるとき、なぜ、私たちはこの美しい振袖を今、こうした形で尊び、守ってきているのか。そして、どのようにして形がうまれてきたのか、もし、そうした知識を少しでもエッセンスとして持っていったら、おのずと答えも見つかるのかもしれない。では、振袖の「袖」の形の由来から一緒に見ていきたいと思います。

まず振袖には、大振袖、中振袖、小振袖とございますが、この中でも大振袖というのがやはり、中振、小振に比べますと一番格式の高いものになります。振袖はもともと江戸初期の芸能、特に踊り子の風俗より生じたと考えられております。それを娘たちが真似をしたことから大流行し、やがて振袖と言えは娘を意味するようになってゆきます。現在、ミスの第一礼装になっている女性のフォーマルな装いですが、そもそも江戸時代の頃までは男女の区別なく、振袖は着られていました。特に男性は元服前の少年でまだ大人の男性にはなりきらない若衆や小姓たちも、振袖姿で中性的な装いをするのが習慣となっておりまして。現在、七五三の男の子の袖は、いかがでしょう。振袖になっておりますね。こうしたものも、この元服前の少年が振袖を着ていた江戸の頃の風習がそのまま残っている名残と言われております。

そして、振袖にはもう一つ、由来というものがございます。振袖には単なる装飾的な美しさだけではなく、「魂よばい」と言われる、好きな男性の魂を自分のほうに引き寄せるといふ、そんな意味がございまして。万葉の頃より「よばう」「呼ばい」と申しますね。男女が情を通ずることとなります。確かに振袖を振ったら、魂がぼんぼんといくつも中に入ってきたそうですよ。たくさん。そうした「魂よばい」といふ風習では、ご縁がついて結婚しましたら「魂よばい」の必要がなくなります。結婚して旦那様ができるのに、いつまでも振袖に魂を集めていたらいけませんので、振袖の袖を切り落として、そして縫い留めて、もう他の魂が入ってこないように留め袖というものにいたしました。ですので、そもそも、その頃には振袖の袖はちゃんと切り落とせるように、上と下で分けるように柄がつけられていました。

「八百屋お七」の火の見櫓の段、白い雪の中で真っ赤なお衣装を着て大変美しいシーンで、私、大好き

なんです、お七のこの情熱、どうしてここまで、お七さんは一途に悩むのかと思っておりました。ちょうど井原西鶴の『俗つれづれ』というなかに十九才の秋になると結婚してもしなくても、当時の女性は袖を短く切ってしまったとあります。当時、お七は十六歳だったと言われています。あと三年。その切なさより一層胸に迫ってきます。

では、十九歳までに、もし、ご縁つかなかつたらどうしたらいいんでしょう。そうした女性たちは、手拭いで愛を告白することを行っていたようです。振袖を着ることができなくなつた女性は、切り落とした袖の代わりとして手拭いを使いました。女性が惚れた男性に手ぬぐいを送るのは、求婚の意味だったと言われています。

今でもお正月のあいさつに手拭いを贈る習慣が一部に残っておりませんが、これも長い付き合いを願つてのものと言われております。浅草にあります「ふじ屋」という手拭い店では、江戸時代の頃から続く「いとし藤」と呼ばれる藤の図柄の手拭いが作られております。どのような図柄かといいますと、ひらがなの「い」を十個。「い」を十、<sup>とお</sup>そして真ん中にひらがなの「し」を通して「いとおし」。つまり「いとし藤」として、女性から男性へ愛の告白用の手拭いとして作られていたようです。いわゆる「かまわぬ」と同じ判じ物の一つですね。こうした振袖の形、お袖の形に込められた由来、というものを、ご説明させていただきますね。そして、その振袖の形、成り立ちには心の部分も含まれていましたね。

## 作法のカタと心のカタチ

いかがでしょう。皆さんのなかで形というものをお考えになられるとき、「カタ」と「カタチ」、この違いをどのようにとらえていらつしやいますか。あまり考えたことはないでしょうか。

「カタ」と言いますと、クッキーの型ですとか、そうしたもののように、外枠、決まり事、そうしたものになるかと思っんですが、「カタ」と「カタチ」の違い。「チ」があるかないかですよね。あまりにもちよつと単純すぎて大変恐縮ですけども。この「チ」がついているかついてないか。作法では美しい「カタチ」というものを作っていきますが、そのためには、いわゆる格式、しきたりという決まり事がございます。これを「カタ」と申します。所作のカタ、などと言いますね。ただ、この「カタ」だけでは、完成ではないんですね。「カタチ」にするためには、「チ」を「カタ」に込めていただきたいのです。「カタ」という枠に「チ」を込める。祈りや願いやそこには精神が含まれて、私たちの目に見えるもの、手に触れるもの「カタチ」として成り立っていきます。

「カタ」に込める「チ」ですが、お茶席を例にとってみますと、お茶室の中で主は、お茶を点でて出してくださる、おもてなしをする側です。そして、おもてなしを受ける側が客ですね。この主と客について、岡倉天心の『The Book of Tea』という本には、次のようなことが書かれています。

〈芸術とは作品と作品を観る人との精神的「コミュニケーション」である。主は己の作品の言いたいことを伝える術を、客はそれを理解する心を養うことが大切です〉

すなわち、「おもあい」の「チ」、心の「チ」、精神の「チ」、こうした心のキャッチボールをお茶席でも主と客で行う。ですので、客はただ受け止めればいいだけではなく、客は受け取ることができて、そしてまた返すことができる。それが大事ですよとおっしゃっているのです。

よく、「マナーは、思いやり」という言葉をよく聞くんですが、主客協力のことを「おもあい」と申します。これは思いやりという心のボールをポンと投げたら、投げられたほうは今度は受け取ってそれをまた投げ返せる、この「おもあい」のキャッチボール、思いやりあうことができて初めて、お作法の「チ」の精神になっていくと言われております。

そうしますと、次にカタチを表現するにあたって大切な「カタ」の決め事というものがございます。格式三則です。「真」、「行」、「草」。格の三則です。格の三段階と思っただいてもよろしいかと思えます。真格、行格、草格。「真」が一番格式の高いものです。そして、「草」が一番カジュアルなんです。例えば、真、行、草、で皆さん、何か思い当たるんじゃないでしょうか。楷書体、いわゆる真書体のごとでございます。それから行書体、草書体。同じように言うんです。こうした文字の格がございますね。あと、素材も真、行、草がございます。例えば、布、いかがでしょうか。正絹は真でしょうか。草でしょうか。正絹は100%シルクのことですね。真の格になります。そして、草は木綿ですとか、そうしたものが草の格になってきます。

そしてまた、作法というものは「人時処三相應」でなければならぬと言われております。いわゆる

「人」「時」「処」、この三つが相応していなければいけない。つまり、「人」「時」「処」、すなわち、「人」とは、そのとき集まる人々。そして、時は時間。処は場所。つまりTPOのことですね。この格の三則、これは人時処、臨機応変に組み合わせられてなければなりませんよ。このことを「格合わせ」と言います。ちよつとやってみましょうか。

例えば、ずっとあこがれていた方と初めてデート。公園で一緒にコンビニのおにぎりを食べます。すごく好きだった方だったので、素敵にみられたくて、おしゃれをしました。正絹の赤いロングドレスを着て、昼間の公園に行きました。

いかがでしょう。おかしいですよ。まず、ロングドレスはシルクからできているものということ、一番フォーマルですので、真の格です。大好きな人に会うから、真の格を合わせたんですけれども、残念ながら時が昼間、そして場所が公園、そうしたところに実は真の服というのが合わなかったんですね。じゃあ、真の格に逆に合うにはどうすればよかったのか。大好きな人と夜、どこかホテルのパーティで一緒にするのであれば、まったくその装いは問題なかったんです。ですので、真の装いをして、一見正しくても、こちらの人、時、処が異なるとまったく合わなくなってしまう。ここが格合わせの面白さであり、難しいところでもあるかなと思います。この「人」は特に人、目的、集まる目的。そして、「時」は、四季の中で今いつの季節なのか、そして、一日の中であれば、昼なのか、夜なのか。そして、「処」は、パブリックなのか、それともプライベートなのか。お友達のおうちに行くのか、それともホテルも行くのか。そうした組み合わせ、これを、しきたりが生む調和の力といいます。異なるものを受け入れ、格と

組み合わせて形にしていきます。

例えば、お箸の「カタ・チ」を見ていきたいと思います。お箸の素材ですが、塗り箸と白木のお箸ではどちらが真でどちらが草でしょう。白木のお箸が真に当たるのか、それとも草に当たるのか。

まず、塗り箸とこうした白木のお箸は、どちらが格が上かというところからお話しさせていただきますと、白木のお箸のほうが格が高くなります。ですので、今、おめでたいお正月のおせち料理の際ですとか、日本料理屋さんなんかでもこうしたお箸を使われます。あとは、祭事、お祭りのときにも使われています。

そうしたら塗り箸はなぜお箸の中で白木よりも格が低くなっているのかと言いますと、これは江戸時代には日本料理屋さんで必ず白木のお箸を出していたんですね。なぜかと言いますと、他の方が使ったお箸ではないということが一見してわかります。塗り箸だったら、洗ったらわかりません。ですので、格式の高いお店では、今でもこうした白木のお箸をお出しするんです。

一方、江戸時代にもリサイクルのものができておりました、日本料理屋さんで使った白木のお箸を、これをもう一度削りましてー使ったところを削り落としますー、その上に漆をかけて塗り箸というかたかちルメと言われるようなお店でリサイクルして使っていたそうです。ということですので今も塗り箸のほうが草という格に、カジュアルなお店で使われているようになっております。

礼は衣食にはじまると言われるほど、お食事の作法には多くの心とカタチが生きているんですが、今、

素材のお話をさせていただきました。今度はカタチを見ていきたいと思えます。白木の両細箸、皆さんお使いになったことはありませんか。いかがでしょう。もうそろそろおせちの頃だと思わなくてはなりません。おせち料理をいただくとき、こうしたお口もとと、そして上のほうの両方細くなっているお箸をお使いになったことはないでしょうか（写真1）。これは、ぜひ、おせち料理のときに使っていただきたいなと思います。先ほど申し上げましたように、お口もとにつくほうと、上、天のほうですね。上のこと、天と申します。上、天のほうも細くなっております。どうしてでしょう。「取り箸にするため」って、うちの生徒さん方は言うんですけど、残念ながら取り箸はちゃんと別の箸を使います。取り箸用のお箸をぜひお節料理のときにはご用意していただきたいと思います。でも確かに一見、誰かが食べそうですよね。自分でどちらを使ってもよさそうな感じですよ。誰かと一緒に食べているんだとしたら。

お箸のこの両細というカタチになるんですけれども、こちら両側共に細くなっている理由は、お節供と関係しております。おそらく、今回の室礼三千の先生がいらつしやるので、節供についていろいろ面白いお話が聞けると思うんですが、この節供は神仏に対して、収穫の感謝を捧げるとともに、神様をおもてなしする。そして、そのおもてなしをしながら、同じ物を一緒に食べて感謝しながら、その力、パワーというものをまた私たちもあらたに力をいただくというのが供食儀礼と言われる節供のお祭りにな



写真1

ります。そうした節供のお祭りのときに使われていたお箸のカタチ、今も私たちが使うお箸のカタチ、ちよつと特殊な両削げ、両細、と言われるお箸ですが、私たちが口元でいただいているのと同時に神様も天の方でいただいている。同じお箸を使って同じものを食べることで、神と人がともに共存することを感じ神様を我が家に呼び込むことを願ったと言われています。また、お箸は二本のものが寄り添って初めて成り立つ道具です。こうした理由からも、寄り添う心の大切さを教えられているような気が私はいたします。古来よりお箸は祭具の一つとして、大変に尊敬され崇拜されているものです。西洋料理のカトラリーの使い方とは違って、お箸の使い方をとても日本人は神聖化していると思います。

### 作法の過去 ～歴史的背景を振り返る～

そこで、お箸の起源ですが、世界的なお箸の起源はいろんな所説がございしますが、日本におけるお箸の起源について見ていきたいと思います。いかがでしょう。日本でお箸を使われるようになって、どれぐらい歴史があると思われるか。何時代頃からお箸って私たち日本人は使っていたんでしょう。縄文時代ですか、というお声がありました。いいですね。でも、もうちよつと新しいところから見ていきたいと思います。

日本でお箸が登場する文献が最古のものとしては、古事記と言われています。古事記の八俣の大蛇の章、お手元にお配りしたプリントに少し載せさせていただきました。途中からになってしまいましたが、ちよつと、読んでみたいと思います。

「そこで須佐之男命は追放されて、出雲の国の斐伊川の上流にある、鳥髪というところに降りになった。そのとき、箸が川を流れ下って来た。そこで須佐之男命は川上に人が住んでいるとお思いになって、それを尋ねて上つておいでになったところ、老人が老女と一緒にいて、少女を真ん中にして泣いていた。須佐之男命は『おまえたちは誰だ』とお尋ねになった。すると、その老人は、『私は国ツ神の大山津見神の子であり、名を足名椎といい、妻の名は手名椎といい、娘の名は櫛名田姫といいます』と答え申し上げた。――略――刀の先でその大蛇の尾を刺し割ってみると都牟刈の太刀（偉大な力をもった太刀）があった。そこで、須佐之男命は、その太刀を取り出して、不思議なことだと思って、天照大神に献上された。これが今の草薙の太刀である」。

須佐之男命がお箸が川を流れているのを見て、「あ、川上に誰か人が住んでいる」と思つて上がつて行つたところ、櫛名田姫との出会いになったということですね。とても素敵なラブストーリーを橋渡ししたのはお箸だった。そしてその当時のお箸は竹のままのお箸で、二つに分かれていないピンセットのような形だったのではないかと言われております。そして、ここからわかることは、この古事記が書かれる時代、これは七一年に編纂を開始し、翌年正月二十八日になるとございませうので、だいたい八世紀ごろには物語の中にお箸を書き入れようとする、箸というものの認識が日本人の中にあつたとされています。八世紀。すごく古い歴史ですよ。

そして、次は「食事礼法」というものが生まれる原点となる時代、鎌倉時代に下っていきます。お作法

という歴史を振り返るうえで大切な栄西禅師と道元禅師のお二人を取り上げてみたいと思います。

栄西禅師は道元禅師よりもちよつとだけ世代が上になり、『喫茶養生記』という本を書いておられます。栄西禅師も道元禅師も当時、宋という国に渡りまして禅宗という仏道の一つを持ち帰られて、日本で禅宗を開かれました。禅宗の開祖ですね。その栄西禅師が禅宗と一緒に持ち帰られたのが、お茶です。この『喫茶養生記』のなかで書かれている頃は、まだお薬としてのお茶の効能ですとか、飲み方ですとか、煮出し方、そういったことについて書かれています。茶道というものが生まれていく一番源流にいらつしやつた方でございます。

いっぽう、道元禅師は『典座教訓』というご本を書かれております。「典座」というのはご存知でしょうか。禅宗のお坊さんたちの日常の労働、これを作務と言いますが、その一つが「典座」という、修行僧みなのお食事を作るお役目がございます。「典座」と書いて「典座」と申します。そこで食事を作る方たちの心得、お食事をいただく側の心得、先ほども申しました「おもあい」——主と客、両方の心得——ですね、この二つを書き留めてありますのが、この『典座教訓』になります。十三世紀初めに描かれたもので、十三世紀から私たちの今、二十一世紀までこの流れが続いております。例えば、道元禅師の教えでとつても有名な教えがございます。皆さんも絶対にご存知です。「靴を揃えなさい」。この教えは道元さんが「脚下照顧」としてお定めになっております。こちら、「脚下照顧」と読みます。

永平寺の現代語訳版では、「はきものを揃える はきものを揃えると心もそろふ 心がそろふと はきものもそろふ」。つまり、形を揃えることで心を揃えていきましょう。「ぬぐうときに揃えておくと はく

ときに心がみだれない」。脱ぐときにも、きちんと揃えておきましょう、とあります。

じつは今年の五月、永平寺で関西の若手のビジネスリーダーシップ研修に二泊三日で参加させていただきました。一緒に永平寺でお食事をいただき、礼法を学んだ三日間だったんですけども、その講演のなかで、靴を揃えるということに対して、一人の男子から意見が上がりました。

「先生、いつも会社で僕は皆さんの靴を揃えています。自分のだけじゃなくて、気になるので他の人の揃えてるんですけど、皆さん、気づいてくれないし、一向に直らないですよ。なんか損しているような気がするんですよ」と。すごく気持ちはわかります。でも、道元禅師はどうおっしゃっているかというと、自分が揃えるだけではなくて、やはり、「だれかが みだしておいたら だまって 揃えておいてあげよう そうすればきつと 世界中の人の心も そろうでしょう」。なかなか損得で考えてしまうと難しいこともありますから、すぐには得というものが返ってはこないかもしれませんが、ぜひ、彼にはずつと他の人の、会社の方たちの靴を揃え続けていただければ嬉しいなと思います。典座の「三心の心得」をご紹介させていただきます。

「三心の心得」とは〈喜心〉〈老心〉〈大心〉のことをいいます。喜心は喜びの心、感謝の心。そして、労心は父母の心、親切の心。大心は大海のように一方に片寄ることのない大きな心を持ちましょう。そうした気持ちで靴を揃え、自分自身の足元を気にする脚下照顧。こうした教えを残してくださったのが道元禅師です。

そしてこの鎌倉時代のこうした栄西禅師、道元禅師の教えの流れをくんで、今度、日本料理の体系が



写真2



写真3



写真4

室町時代に定まっています。日本料理は大きく分けまして「本膳料理」、「懐石料理」、つまり「茶懐石料理」、そして、「会席料理」、この大きく分けて三つの形があります。

こちらの写真は本膳料理になります（写真2）。お盆に箸がついた本膳料理。そして、こちらが、茶懐石料理（写真3）。お茶室でお茶をいただく前に軽くいただくお食事になります。そして、皆さんがおそらく日本料理屋さんに行ってお召し上がる料理、日本料理のコース料理は、こちらの会席料理となります（写真4）。ぱっと見て、茶懐石料理と、会席料理は何が違うかと言いますと、箸置きが茶懐石料理には出されません。そして、ご飯が盛りられていますけれども、お抹茶をいただく前にお食事をいただきま

すので、最初にご飯があります。おそらく皆さんが日本料理の会席コースをいただくときには、ご飯は最後に出ると思います。また、会席料理は「うしお汁」のようなお吸い物が、最初にお椀で出される順番になっています。これは皆さんのお酒がちよつと進むように考えられたコースになっているんですね。そして、本膳料理、現在では婚約式ですとか、結婚式、そうした時にのみ見られるようになってきておられますので、日常的にはちよつとあまり見られなくなってきているんですが、この膳と膳の組み合わせのことを膳組と申します。この膳組が定められたのが室町時代になります。本膳、二の膳、三の膳、与の膳、五の膳、と並びます(図1)。与の膳に必ず鯛の塩焼きが置いてあるという膳組が定めたのが室町幕府です。そして、私たちの生活のなか

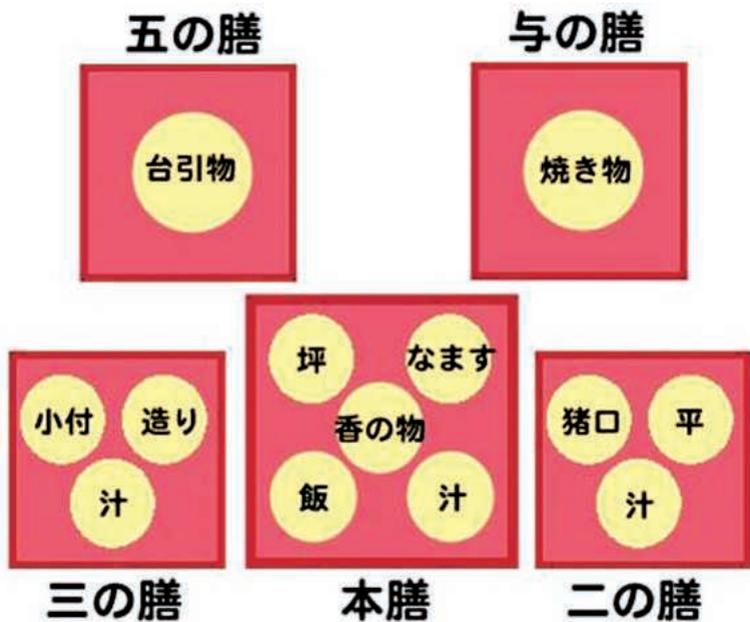


図1

でもこの定式が生きています。

一汁三菜、いわゆる日本料理というよりも家庭でいただくような和食で  
ございますね。ご飯とお味噌汁、そして、焼き魚に煮物、そしてちよつと  
した香の物。こうした一汁三菜も室町幕府の頃に定められた、先ほどの本  
膳料理の一の膳、本膳からの名残と言われております。また、次にござい  
ますような一汁三菜のお料理ですが(図2)、これらを食べる順番が決め  
られたのも膳組の頃です。このいただく順番をぜひ、皆さんにもお考えい  
ただきたいと思います。

それでは、答えを出したいと思います。

「一、ご飯。」「二、お味噌汁。」「三、焼き魚。」「四、向付。」「五、香の物。」「いわゆるこのお魚皿のことを、  
坪とか平と呼ばれております。お魚つて平たいお皿に入れますよね。手前と向こう側が反りあがってい  
るもの、もしくは平たいお皿に入れますので平と言います。そして坪です。向付の壺状になっている  
器です。煮物なんかを入れるお皿のかたちになります。ご飯、お味噌汁、平、坪、香、こういった順番  
でお食事を進めていただきます。香の物はご飯をいただきながら、いただいてもよいかと思います。左  
からです。左から右へ、左から右へ。日本では基本は左上位なので、左と右でしたら、左を先にすすめ  
ます。ご飯とお味噌汁だったら、置く場所はご飯を必ず左に皆さんは置きますよね。こうしたものも定  
められているのが、室町以前からになります。それ以降、私たちはずっとご飯を左に置き続けているん



図2

です。すごいですね。

では次に、私達の食事作法における日本の独自性を、三つでいいですから、皆さんに思い浮かべていただければと思います。食事作法における日本のオリジナリティです。いかがでしょう。

まず、食べ方。私たちのいただき方の作法のなかに、オリジナリティがひそんでいます。さつきちよつと言いかけたんですけれども。お魚のお皿は平と言って、平たいお皿を使っていますねというお話をしたんですけれども、そうした平のお皿が以外、私たちは他の器ではどのようにしていたきますか。持ち上げます。そうなんです。私たちは持ち上げるんです。器を両手で持ち上げて、食事をいただくんですね。これが和食器の素材がとても多様性、バリエーション——私たちは、たまたま掌で温度ですとか、その肌、木肌ですとか、塗りですとか、器の触感、温度、そうしたものを楽しむことができるんですね。ですので、五感全てで味わいます。西洋料理の場合、五感のなかで、見て楽しむ。香りで楽しむ。もちろんです。そして、音で楽しむ。例えば、じゅーつと焼き物が焼けるような音も食欲をそそります。あと、触感は舌なんです。ところが、日本の場合は、舌の触感だけではなく、この掌の触感、これで楽しむ。ですので、竹を使ったり、土を使ったり、石を使ったり、ガラスを使ったり、そうした様々の器が日本の食の世界では生まれています。「器（椀）を両手でもちあげて食す」。スープ類だけではなくて、ご飯、そうした食べ物もちあげて私たちは食します。ですので、うちの日本料理講座で皆さんがちゃんと食べようと思ったとき、まず戸惑われるのが、お箸とお椀を持つ順番のようです。必ず、お椀は両手でもちあげてから食べます。お箸を持ちながらだと、両手でとれなかったりします。必ず、お椀は両手で持つ

て、それから箸をとりに行く。これは、お椀、モノに対する「和敬清寂」の「敬」、敬意の表れでもあります。私たちは人に対しての敬意だけでなく、モノに対する敬意、こうしたものもとても大切にしておりますので、器というものを大切に扱います。

そして、二つ目、「口中調味」、いわゆる、「三角食べ」です。最近、これがすごく話題になっているんですけれども、いかがでしょう。和食というものが世界的に今、認められ始めています。そのなかで私たちの特徴として、口中調味をおこなう民族なんですね。先ほど、食べる順番を書いていただきました。これは先にご飯を口の中に入れ、お魚を食べたり、煮物を食べたり、香の物を食べて味を自分の口のみかで作っていくんですね。なので、白米に合う味の濃さが、おかずにもお味噌汁にも求められるんです。他の国々はどうかと言いますと、チャーハンのように先に混ぜるんですね。先に混ぜたものをスプーンもしくはフォークに乗せて、口に運びます。ですので、口の中で味覚を調整する、この口中調味が大変、今、注目を集めています。ですので、三角食べの練習を小学校でするかと思うんですけども、「ご飯だけ全部食べちゃだめですよ。おかずだけ全部食べ終わっちゃだめですよ。全部ちよつとずつ同じように終わるように食べていきましょね」という三角食べの練習を小学校ですておられると思います。

そして、三つ目。「宇宙、自然、季節を料理で表現する」。いわゆる「時空式」と呼ばれています。ちよつと、難しくなってしまうような気もするんですけども、時空、時間と空間、これを両方、表現していると言われているのが日本料理の懐石料理になります。例えば、出し方も、「とりわけ式」ではなく、一

皿、一膳ずつ出す。こうしたものを時系列式と言っています。そして、空間は茶室ですとか、しつらえですとか、そうした空間から全て整えていく。この二つが組み合わせられた時空式と言われています。最近、空間式が崩れ始めていると言われています。私たちは今まで、一膳一皿ずつだったんですね。一汁三菜だとしても、一つのお膳のなかで、お椀の数がご飯、お味噌汁、平、坪、香と五つのお皿に分けていたんですけれども、最近、ワンプレートといって、一つのお皿のなかに全て盛り付けてしまうという、いわゆる少しずつちよつとずつ一個ずつ出すのではなくて、一度に全部をどんと出してしまおうワンプレートランチなんかも流行っています。欧米の食文化が入ってくることによって、今、この空間式、時系列式が崩れ始めてしまっています。日常の食のなかで崩れ始めてしまっていると言われております。このように、お椀を両手で持ち上げて食べる。口中調味。そして、日本料理は時空式、時間と空間を表現するということを重んじているところが食事作法における日本の独自性、オリジナリティと言われております。

### 作法の未来とかわりつつある現在とこれから

そして、お作法の現代というところをちよつと見たいと思います。最近、お作法もすぐ変わってきております。今年九月二十一日付けの経新聞電子版に『グーグルも注目 瞑想訓練の「マインドフルネス』』という記事が掲載されておりましたが、世界のなかで、思いやりというものを企業のなかで実践していきたいと思いますという動きが十年前から始まっているんですけれども、だんだん具体化し、この動きが

大きくなりつつあります。大企業のなかで社員研修、「マインドフルレボリューション」と書かれていますけれども、「マインドフルネス」の実践を行うことによつて、自分たちのよりよい世界にするために思ひやりの心でビジネスをしようという改革が雑誌『TIME』でも取り上げられています。そうした欧米企業の社員研修、こうした流れは日本ビジネス界にも影響を与えつつあります。「グローバルダイバーシティ」、多様性、国際人としての社員教育、そしてCSR戦略。つまり、お客様に満足していただくためにはお客様のお気持ちとニーズを理解しましょう。相手の気持ちに立つて、理解をしよう。それをビジネス、いわゆる商売、商い、ビジネスの精神として私たちは学んでいこうという動きです。

また、「新入社員は利休に学べ 仕事に活かす『サービス精神』とは」というかたちで、今年、これも『ローリエ』という、どちらかというと大人女子向けの新聞に出されたものですが、「利休七則」、こうしたものを今、ビジネスの中に取り入れていこうという動きが起っています。駆け足でご紹介してまいりましたが、最後に「利休七則」を読ませて頂きたいと思えます。

- 一、茶は服のよきように点て
- 二、炭は湯の沸くように置き
- 三、花は野にあるように
- 四、夏は涼しく冬は暖かに
- 五、刻限は早めに

六、降りずとも雨の用意

七、相客に心せよ

お相手のことを思つて時間をきちんと守つて、そして事前の準備はきちんとしておきましょう。そうした心の大切さを改めて感じさせてくれる言葉だと思ひます。

今日、繰り返しお伝えしてまいりましたが、お作法には「カタ」があり、また「カタ」というのは時代とともに変化し進化していくものです。そして、私たちはそこに時代を超えて変わらない精神を持っています。こうしたお作法の形というものに対して教養を深めることで、正しさだけではなく、先人の教えのように、異なることを楽しみ、そしてお互いの違いを尊び、「おもあい」という心の調和を整えていく。こうした平和と感謝の和の心、そうした形を大切にしていきたいと思つていただける機会となりましたら幸いです。これから未来につながるべくしていくのは私たちです。ぜひ、語り継いでいただければと思います。本日はご清聴どうもありがとうございました。

## 林

### 小春 (はやし こはる)

一九九三年「こはる」としてお披露目。江戸情緒残る東京浅草を中心に国内外で、伝統文化普及の仕事に従事。「舞踊」「茶道」のほか「礼法」「作法」「伝統芸能」「着物」「国際マナー」などを学び、国内海外伝統文化普及公演活動を行う。二〇〇一年N.Y.のテロ後帰国、活動拠点を日本に戻し、その後ホテルニューオータニ日本料理店紀尾井町十和田にてマネージャー兼スタッフ接遇指導を務める。二〇〇六年日本人が失いつつある伝統的な作法を学び、また国際的な教養を育む教室、和のお作法学校「ジャパンビューティマナー」を設立。文部科学省・経済産業省認可着物インストラクター、プロトコール(国際マナー)インストラクター、日本舞踊花柳流名取など。