

# 武家礼法の身体観

山根一郎

今まで、武家礼法（小笠原流礼法）における身体操作法を歩行（下肢）、腰（体幹）、手（上肢）に絞って論じてきた（山根、2007,2008,2009）。本稿ではそれらのまとめとして、武家礼法の身体観と題して、全身のあり方とその作法原理を問題にする。

## 1. 姿勢

小笠原流礼法の教室に入門すると、最初に指導されるのは姿勢である。動作法としての礼法は正しい姿勢を前提とするためである。

指導される姿勢は「生氣体」といって“気”が全身に充実した姿である。この場合の“気”とは意識であり、意識を全身（頭から手足の指先まで）にくまなく拡げる。自分がどのような姿勢をとっているかを自覚できる状態である。気（意識）が入った身体箇所は筋肉が一定の緊張状態となる。ただし関節が自然に伸びる程度の状態であり、<sup>りき</sup>力んだり、関節が伸びきった状態ではない。逆に気の抜けた姿勢を「死気体」といい、見た目にも悪い姿勢となる。

### 1.1. 構えとしての姿勢

武家礼法にとって姿勢は“構え”である。公的儀式のみを対象とする公家礼法と違って、武家礼法が日常の私的空間での一挙手一投足にまで及んでいるのは、礼法を“平時の武芸”と位置づけているためである（小笠原流では武芸と礼法は一体であり、総称して「<sup>きょうほう</sup>糾法」という）。武士にとっての平時は、戦時に対する準備状態であり、平時そのものが構えの時なのである。礼法は構えの法といってもよい。

### 1.2. 静中動

構えとは、次の不確定の動作に瞬時に至るための未決定な準備状態であり、その不確定の動きを潜在化した一時的な静止姿勢である。すなわち“静中動”を実現した状態であり、構え自体が目的化（静を固定化）してはならない。

### 1.3. 立位の基本

構えとしての立位は、まず軽く腰を落とす。すなわち膝と股関節を軽く弛緩させる。すると前傾していた骨盤が水平になる。さらに腰椎の前弯が小さくなり、それによる姿勢反射で腹筋が軽く緊張する（臍のやや上部が凹む形になり、ウエストが小さくなる）、胸椎の反り返りが小さくなり、頸椎の真上に頭部が載るようになる。尻や腹、あるいは胸が突き出

た（軍隊式気をつけ）姿勢とは正反対の、緊張・凹凸のない自然で安定した垂直姿勢になる。上体（脊椎）の過度のS字カーブが修正される元は骨盤の水平化であり、それを直接に可能とするのは膝と股関節の緊張解除である。

膝の自由化はまた、下腿や足先の運動の自由化にもつながり、また背部の緊張解除は、肩甲骨の可動性を最大にし、上肢をも自由にする。このように全身の構えは腰を起点に完成される。

#### 1.4. 立位の構え二種

立位において、両足を横に開いて立つ「横構え」と、前後に開いて立つ「縦構え」（いわゆる半身）を使い分けるべきである。

横構えは、バスケットボールや野球の内野手のように左右の移動に対応する構えであり、縦構えは格闘技で使われるように前後に動いて相手との”間合い”を調整する構えである。

逆に見れば、横構えは、前後方向の対処に弱い構えである。両脚の股関節は横方向に間隔があるため、人は横構えの方をとりやすいが、たとえば駅のホームで電車を待つ時は、横構えで立っていると、後ろから押されたり、めまいなどで倒れたりすると、線路に倒れやすく危険である。なので本学の授業では、駅のホームに立つ時は縦構えで立つこと（しかも後足に重心）を教えている。

#### 1.5. 坐位の基本

たとえば、動きから最も遠い正座（端座）においても、折り畳んで尻に敷く足は左足を上に右足を下にする。この根拠は両手を重ねる場合のような「左尊思想」（左が右より格上）ではない。脇差を抜刀せざるを得ない緊急時に、いわゆる「居合抜き」で右足を踏み出し、左膝を床に立てるためである（剣術では長時間の正座を前提としないので、足を重ねない）。また正座では腰を入れる（腰椎を前弯させる）ことで、上半身の重心が前方に移動するので、足がしびれることはなくなる。この姿勢は生気体であり、気の入った美しい正座姿勢は同時にしびれも防止するのである（上体がだらしなく後弯した死気体が足のしびれをもたらす）。また正座位は大腰筋が弛緩しているため、腰椎を前弯しても立位とちがって骨盤の前傾を伴わず、腰痛（背筋の過度な緊張）を引き起こさない。

#### 1.6. 睡眠姿勢

武士は睡眠中も構えを解かない。そもそも武家礼法の源流の1つである禪清規しんぎにおいては、睡眠姿勢は仰臥ではなく右側臥うそくが正しいとされている（禪では行住坐臥すべてが修行である）。これはそもそも釈迦の涅槃像が右側臥であることから、元来は古代インドでの睡眠姿勢である。この姿勢が推奨されるのは、人体の臓器配置の左右不均衡性にもとづいている。右側臥は仰臥にくらべて腰や心臓を圧迫せず、呼吸も楽で、さらに肝臓に血液を送りこみ

やすい。

武士は旅宿で寝る時は、右側臥で刀を抱えて寝た。伊賀の忍者も刀を抱えて寝るが、心臓を一撃から守るためにあえて左側臥であった。

### 1.7. 手の構え

構えは手にもある。立位でも坐位でも手の指は伸ばしきらず、第一関節を軽く曲げて腿に添える。ただし指の間は空けない。手を腿に揃えるのは、手の存在感を最小にするためでもあるが、瞬時に左手で左腰に差した脇差の鯉口を切り、右手で鞘を掴んで抜刀するための構えでもある。

武家礼法では、物を片手で持つ場合は左手すなわち利き手でない方で持つことが多い。通常、人は利き手で持ちたがるため、これはあえて馴ないと身につかない。

なぜ利手でない手で持つのか。そもそも持ち手の作法には、陰陽思想により、陽の道具（香炉など）は左に持つ基準、そして陰陽思想から派生した左尊思想により、主人・貴人への書状は左に持つ基準がある。

だが夜間に廊下を歩く時に、燭台を左手で持つという作法は、利き手の右手を空けておくためである。これは安全の基準である。重い盆を持つ場合も、左手を拡げて底を支え、右手は側面から軽く触れるだけにしておく。すなわち利手である右手は構えの状態にしておく。歩行中に滑ったり、つまづいたりした場合、反射的に身を支えようと手が出るのは利手の方である。だから利手を構えにして、たとえ利手が外れても、持っている物を落とさぬよう左手で下からしっかり支えるのである。転倒して物を破損するという粗相を防止する考え抜かれた所作である。この持ち方は、茶の湯での茶碗の持ち方に応用されている。もちろん高価な茶碗を粗相なく扱うためである。坐して碗を扱うだけの茶の湯の作法しか知らない者は、この所作の真の意味に思い至らないであろう。

## 2. 動作

### 2.1. 動中静

構えが“静中動”を実現しているなら、動きはその逆の“動中静”を実現する。動中に静を保つのは腰である。腰は静中には動き、動中では静止するのである。腰は身体の動きの要（重心）であり、痛みやすい弱点でもある。それゆえ腰を常に下肢と上体の動きの原点として“静”にしておく。原点が動揺しないことで、そこから派生する体幹と四肢の動きはつねに統合されたものとなる。不動点としての腰の作法は前稿（山根、2008）で論じてあるので、それを参照してほしい。

### 2.2. 呼吸

歩行も拝礼も一動作一呼吸が基本である。これは他の武術と同じく、禪の影響かもしれない。

問題は呼気と吸気の使い分けである。礼法では武術のように動作と呼気（吐気）を合わせるというわけにはいかない。拝礼の時は口上を述べる時に必然的に呼気となるので、口上後の拝礼動作は吸気とともにする。また歩行でも、マラソンのように左右の踏出しと呼吸とを合わせるので、速く吸ってゆっくり吐くのではなく、吸気と呼気が同じテンポとなる。ただし歩行動作と呼吸とのタイミングは、数種類ある歩行パターン（歩幅と歩速が異なる）によって異なる。いいかえれば、呼吸を止めた動作というものは、少なくとも平時の構えにおいては存在しない。

### 3. 礼法の根拠

身体観の問題とあわせて、いままで論じてきた武家礼法の根拠を問題にしたい。

#### 3.1. 陰陽思想

動中静・静中動という表現は矛盾律を平気で犯しているようで、西洋的論理では素直に理解しがたい。この東洋的表現は”無”（非存在）を実体視するという矛盾律の超克（無視）に由来すると思われ、仏教（とりわけ老荘思想の影響を受けた禅）に顕著であるが、”有”の二元論である中国の伝統的な陰陽思想にも見受けられる。この陰陽思想（と五元論の五行思想）は近世までの日本の合理思想であり、礼法とくに儀礼所作の根拠となっていた。陰陽は、たとえば易の卦において陰・陽の二気が複合的に混合する（陰中陽、陽中陰）ことによってダイナミックで創造的な力が生まれるとされる。すなわち動（陽）と陰（静）の一方に偏るのではなく、互いに内包しあい自在に融合することこそが、理想とされる。したがって動中静も静中動も、陰・陽の混合態として、陰・陽いずれの局面にも対応できる動的平衡状態を維持することでもある。

#### 3.2. 陰陽五行思想の位置

ただ、武家礼法が陰陽（五行）思想に束縛されていたかという点、そうでもない。陰陽思想が礼法の根拠として前面に出るのは、対人的儀礼場面であるが、そのような場面ですら、武家礼法では陰陽五行理論を機械的に適用せず、他の基準によって変更される。

たとえば、仕官時の服（素襖上下）の色は、四季に応じて指定されていた。古代中国では天子の服の色は、春＝青、夏＝赤、土用＝黄、秋＝白、冬＝黒と季節と五色との対応が五行思想そのままである（『礼記：月令』）。ところが、日本の武家礼法では、春＝青（萌黄色）、夏＝水色、秋＝黄、冬＝黒と変更されている（小笠原流礼書『万躰方之次第』）。春の萌黄色は、緑を青に分類する日本では広義には確かに青であるが、新緑の色である。夏が赤で

なく水色とまったく異なる色（五行の属さない）にしているのは、赤では暑く感じるので、涼しげな色に替えたのだという。秋の白も使いにくいので、土用の黄を借用し、冬の黒は暖色に分類されるので問題なしという（小笠原流礼書『躰之書』）。すなわち公式な服装規範においても五行よりも色彩心理（色の温冷感）が優先されている。

このように礼法全体では陰陽五行の論理は厳格には適用されず、むしろ他の原理では作法を論理的に構成しにくい場合（儀式場面で左右どちらの手から動かすかなど、本質的にはどちらでもいい場合）に最終基準として利用される。いいかえれば、作法基準としては優先順が最低レベルなのである。ただし陰陽基準は最終基準の論拠として明文化されやすいので、礼法の全体構造を知らない人たちには過大評価されやすい。

### 3.3. 普遍原理としての身体力学

実際の礼法（動作法）をコントロールしているのは、礼法とは別個に変化する服装・履物あるいは住居構造など物理的要因である。座敷と和服が端座（正座）を要求したように、礼法はこれらの変化に従属する。ただ、これらの中で変らないのは、地球の引力と骨格構造との関係である。

礼とはそもそも「宜しきに従う」（『礼記：曲礼上』）ものである。これを現代風に言い換えれば「最適な所作の選択」である。そこで最適性の基準が問題となる。平時の構えとしての武家礼法が最優先したのは、安全性の確保を第一義とした身体力学であった。安全性が確保された上で、次善なる基準、たとえば所作の美しさや相手への表敬が考慮された（陰陽の基準は儀式や表敬の記号として使われる）。

礼法（作法）の実践とは最適な所作を追究することである。そのためには、自己の身体と扱う物・空間との対話が必要となる。現代に伝わる武家礼法は先人たちのそれらの真摯な対話の成果なのである。

## 4. 文献

『礼記：上』 竹内照夫（訳） 明治書院 1971

山根一郎 2007 「日本人の歩き方」 梶山人間学研究 2 47-51

山根一郎 2008 「腰の作法」 梶山人間学研究 3 49-53

山根一郎 2009 「手の作法」 梶山人間学研究 4 112-117