

動法と内観的身体

野口裕之（整体協会・身体教育研究所）

嘗ては日本文化の底流にあり、これを根底から支え続けてきた身体運動の伝統があった。それは様々な分野、流派の閼を越え、身体運動の規範となり得たものであった。明確な体系をもつことは一度たりともなかったが、先人達はその規範を極く自然に享受し、確実にこれに則つて自らの動きを追求したのである。先人達が拓いた無形の遺範でありながら、現在は既に風化しつつあるこの伝統的身体運動を、私は〈動法〉と呼び、その原理の追求及び稽古法の開拓を、内観的全体法の見地から企図し実践しているものである。

一 日本文化と動法

日本の文化は動法を土壤として咲いた花である。土壤が荒廃すれば花は滅する以外にない。茶や能や華は、言うまでもなく偉大な巨匠達が切り拓いた類稀れな芸術様式であ

る。しかし例えば茶の湯の美は、その様式の中にあるのではなく、極まるどころ、主客双方の磨き抜かれた動法に求められる筈である。如何なる卓越した形式も、それを活かす動きがなければ生命を有たぬ。一期一会の風雅は、主客双方の密度の高い気の集注を伴う動法が、感応道交する「今」という瞬間にしか求められないのである。

しかも茶人の動法は茶道にのみ特有のものではない。無論その一挙手一投足に茶人の創意がこめられていることは疑いないが、しかしその歩行、坐法、躍り、膝行も、神道や能や武術と共有するものであった。更に言えば茶碗をもつ手の型は、形態は異なるが体に及ぼす作用に於て合掌拍手と相等しいものがある。動法は文化のあらゆる閼を縦貫しているのである。

泥田の中で農耕者は、腰の自由度と安定度を得る為に、足指の一指と五指を外に強く張る動法を編み出したが、柳生の正坐法も亦、背の気配を感じとる為に、この農耕者の動法と同一のものを有している。一方懐石の箸手前は抜刀の動法と軌を一にしていると云つて良いだろう。能の謡いは、腹に響座を求める点に於て神道や修験の気合法と相通

じ、共に腰の反りは必然のものとなった。能の舞いに於けるあの腰の反りも、最初に於て舞い手が謡いながら舞ったことに由来するものであろう。

こうして先人達は、農耕、祭祀、戦闘、意匠、風雅に際し独自の形式を創造したが、それらは、そもそも日本人が有する共通の動法の規範に則つて生み出されたものであった。多くの渡来文化も亦、動法の洗礼を受けずして定着したものは無かった。大陸ではさほど強調されなかつた腰の反りが、日本の座禅に於て不可欠のものとなったのはその好例であろう。しかも手を組むに際して両拇指の爪先を合わせた後、紙一枚開けるように引き合うことで腰の自然な反りを誘うという精妙な動法をもつて追求されたのである。この腰の反りは日本人がよほど好んだ動法の型とみえ、諸分野に遍在している。書家の運筆、或は庶民の食卓に於ける坐構えに至るまで散見される。それだけに細部を検討すれば反りの種類はまことに多い。能の場合は仙椎下端を引き上げる感覚を伴うものであるのに対し、禅の場合は、仙椎を腹に向つて入れ、腹を落とす感覚を随伴させている。

野球という現代スポーツも亦例外ではない。捕手の蹲踞

という中腰の構え、内野手がゴロを捕る際のしづみ、打者の構えに至つては、神官の反りか、能の反りか、禅の反りかの選択肢があるだけで、いずれも打撃者はバットをもっているというよりは、腰の反りの象徴である日本刀を構えているようにしか見えない。風化したとは言え、動法の血は現代に於ても少しは受け継がれて居り、全力を發揮しようとするれば自然、動法の理にも適つてくるような民族なのだという証でもあろう。

南蛮と呼称される滑車が渡来し、この滑車を用いて綱を引く労働者の姿から、日本人の動法の一大特色とされるナンバという語が生れたと聞く。右下肢が前方にあるとき、右肩右上肢も前方へと向かうという形態をナンバと呼ぶのである。古式の武術に認められる「ソ」の字や撞木の半身はナンバの典型だが、阿波踊りから能の舞い、更に農耕者の田植えの構えに至るまでナンバから逸脱する動きは存在しない。私共の世代は、小学校で朝礼の時間に行進と称する歩行訓練をさせられた。当時は未だ西洋的に手を振って歩く習慣がなかつた為に、多くの生徒が二、三步歩いただけでナンバになってしまい、即座に運動神経が鈍いという烙印が押された。日本人が日本的動きを示すと罵倒された

のだから妙な話である。現代の小学生に試してみれば、ナンバは完全に姿を消している。考えてみれば、明治維新以来の学校体育は、ナンバに代表される動法の伝統を絶滅しようとして試みたのである。百年を経た今日、この国策は勝利し、一方、伝統技存続の危機を招くに至った。繰返すが、動法という土壌を失えば、花はいくら保護しても滅する以外にはない。

しかし、多くの日本人が西洋的歩行を自然に為すようになった今日でも、十人の日本人を集め、大地を力強く踏みしめるように大きく手を振って足踏みすることを指示すれば、七人までがナンバをとるようになる。但しその際足裏を平らに踏みしめ、爪先から足をおろさないことを教えなければならぬ。今日の人々は足踏みを爪先で為すのである。爪先で行えば決してナンバにならない。このことからナンバは明らかに土踏まずの感覚と関連して居り、伝統的歩行である摺り足と密接に連動していると言うことが出来る。

さて一国の文化の特色を把握しようとする時、道具と人の関わりを観ることは決して無駄なことではない。道具の

製作は文化発生の元型と深く関与しているからである。工芸家秋岡芳夫氏は日本文化の特質の一として「一器多用性」をあげている。西洋のフォークやナイフが一器一用であるのに比して、箸は成程一器多用性をもつ。同じ箸を用いて、豆をつまみ、豆腐を掴み、粥をすすり、芋を切る。しかし一器をこのように多用に使い分けるには、それだけ動法の繊細な使い分けが求められるということの意味している。

剣術家甲野善紀氏は、一器多用の代表として日本刀を例に挙げている。日本刀を用いることを剣術という。刀をもつて剣と呼ぶことに何ら異和を感じないのは、日本刀そのものが刺すことと斬ることを両用するものだからである。即ち日本刀は、大陸で剣と刀が分化し一器一用となっているのに比して、剣であると同時に刀でもある両用性を追求したものである。しかし、そのことから逆に、日本刀は斬ることにかけて刀より劣り、刺すにあたって剣に充たないという機能上の曖昧さをもつに至る。甲野氏はこれを踏まえて言う。「だから日本刀で斬るのではなく腰で斬るのです。日本の剣術はそもそも体術なのだ」と。

日本刀に限らず、日本の匠達が造り出す道具は未完の器である。しかしそれは匠の技が未成熟という意味では無論ない。それどころか道具のもつ機能と人の運動機能の融和を図る為に未完を保つのである。それは丁度、墨絵の余白の如きものである。日本の匠達にとって道具は人との関係が結ばれた時に初めて完成するものなのであろう。

更に言えば、日本の道具は既に使用者の動法を促すよう造られている。例えば急須の柄は、握るには短すぎる筈である。勿論先人が手が小さかった訳ではない。そもそも急須の柄は握るためのものではない。拇親の腹と鉤形にした人差指で挟む為のものなのである。湯の重さをこの型で支える為には小指を強く深く握り締める動法が要求される。小指の使いこなしは動法熟達の基礎とも言うべきものである。小指は手首を介して腰と最も密接なつながりをもつ。したがってこのような手の型で急須を持てば、湯の重みを腰で支える道理となり、自ずと腰が入ってくる。急須の形は腰で持つことを企図しているのである。

この例から明らかかなように、動法は嘗て日常の些事にすら漲っていたのである。動法の形成する型が日常生活の中

で実際に機能していた時代があったのである。それも遠い昔のことではない。

躑という文字は漢字ではない。国字である。身ヲ美シウスルと書く。ここに古人の抱いた教育観がある。端的に言えば日本の教育は身体の教育であった。頭で憶えることより、「身体で覚える」ことに重きが置かれ、頭で理解することより、「身体で感じとる」ことが尊ばれたのである。学習とは思考の鍛練ではなく、身体の行法であった。したがって教育の第一義は、身の律し方であり、それは即ち動法の規範と型の伝承だったのである。子供達は適正な時機に茶碗と箸を持つ型を伝えられる。茶碗は、左手拇指の関節を折らずに、反らして持つものである。これは単に呑み口に触れないという衛生上の意図からではない。関節を反らして当てれば腰が入り、関節を折れば途旦腰が抜けるからである。腰抜けは臆病の証である。腰が入り肚を据えれば、自信や覚悟が生まれる。古人は腰や腹に人品を觀たのである。

身を整えなければ決して生じてこない感覚や意識がある。このことを古人は充分に熟知し、より高次の動法の開拓か

ら、未だ見ぬ心を見出そうとした。身心一如の文化の基礎がここにあると言つて過言ではあるまい。また、動法は決して職人や舞踊家や武術家の専有物ではなかった。日本人は喜怒哀楽、内省、鑑賞、決意に際して型をもつて臨んだのである。更に、日本人は崩れた型から生じてくる心は怪しんだが、型が微妙なバランスをもつて崩れたときに生ずる心は楽しんだのである。「粹」・「洒落」などその好例であろう。

嘗て精神は身体と至近にあつた。精神は言葉によつて構成されている。言葉はもと声であつた。声は体から発せられるのである。発声は動法をもつて為すこと既に述べた通りである。言葉はもと文字であつた。文字は書である。書は動法をもつて為されたのである。こうして古人の知性は動法の光彩を放つのである。

俳句や禅の公案が愛される理由は、何よりも先ず速度感にある。あの速度感は寝そべっては生まれまい。速度は動法の求めたものである。間に髪を入れぬ速度である。そのような質の速度は、徹底的に反動を忌避し、短く、そして鋭く止まる動きによつてだけ見出される。俳句の簡潔さは、

単なる質素や素朴ではない。あれは明らかに心の反動を消し、心が潔く止まることを志すものである。したがつて短さは必然のものとなるのである。

二 動法の規範と型

動法の理を求めれば型は自ずと生ずる。動法と型は対を成し、型を論ずることなしに動法を語る訳にはいかない。元來動法とは型に入り、これを転じ、型を取めるという行程を指すのである。したがつて如何なる型も、この迎入れ、転変、収束の三態を有している。しかしここでは、型の三態に貫流するものを探ることとする。

現代は型無き時代である。したがつて型は不当に曲解されている。代りに流布された身体運動の規範は、謂わば「弛緩と自然」である。これを強調するあまり型は自由と個性を奪うものであり、強要抑圧の端的とされた。しかし動法の規範が「硬直と不自由」である筈がない。寧ろ自然に楽々と動くためにこそ、型は用いられる。然も総量三十キロの能装束を纏つて猶、自由に悠々と舞うのである。型を崩せ

ばこれではきまい。

動法の規範として古人の間に共有せられたものに、キレ、タメ、シメ、シボリ、オチ、オトシ等がある。しかしどれ一つとして外観記述を許さない。それどころかそれを拒むものばかりである。腰が入るといい、腹がきまるといい、胸のオトシと言うも、外観的形態の記述は不可能であり、無意味である。そもそもそれらは優れた動きを達成した際の内観的充足感の記述であり、したがってこの規範は内観に求めて初めて価値と有用性を生ずる。ここに言う内観とは、身体の内観を指す。動法に内観は不可欠のものである。内観なき動法は有り得ない。今日の、動法風化の要因は自らの身体を内観する習慣の欠落にある。内観性が乏しければ型が単なる虚しい形式のように感じられても無理はなからう。

動法理解の鍵は解剖学無き時代の身体観にある。解剖学的区分を忘れ、素直に自らの身体を内観し、その感ずるがままの内観から得られる身体像を、私は内観的身体と呼ぶ。それは単なる客観的身体の認知像とは全く異なり、気体化した身体像とも言うべきものである。今仮に坐して軽く

閉眼し、自らの腹部の輪郭をとらえてみる。するとそこに腹の像が浮かぶだろう。或る処は不明瞭にぼやけて居り、明確になつて居る処を辿ればそこに様々な形、例えば瓢箪、或るいは半月の如き形を呈している。次に腹の表層から深層へと内観を転じてみる。最深層は背の裏である。背の裏まで内観が届く者にはそこに立体性を有する腹の全貌が観えよう。このように内観的腹部は立体性と複層性をもつのである。更にこの内観的腹部を観想したまま腹に力を入れてみる。その力が最深層まで伝わらない。その力が最深層から幾層を経た最表層に至るまで満ちることを「腹が決まる」というのである。その為には力の起源を最深層に求めねばならない。まず最深層の一点に集注し、ここから殆ど力とは言い難い微弱な動きを起すのである。その動きは滞らず上層へと伝播し漸増する。表層へ至った瞬間に所謂力感、或いは拮抗感が生ずる。古人の言う「シンを動かす」というのは、こういうことを指すのである。そして最深層から最表層まで力が及べば先の腹の形状は自然整ってくる。

更に腰で同様のことを行なつてみる。すると腰は内観的腹部と空間を共有していることが判るだろう。内観的身体に於いては腰腹一体なのである。元来腰といっても腹と呼

んでも、それは身体の平面的区分に基づく記号に過ぎない。

さて「腹がきまる」という動法の規範は、動法者の内観の中に求められたものであった。しかも、その腹とは、内観的腹のことである。身体を内観することを知らぬ現代の人々は、古人の動法の叡智を客観的身体に求めてしまう。客観的腹を如何ように膨張させようと、力を入れようと、気を集注させようと、最深層から幾層を経て表層に至る内観的腹の、ほんの上層部に影響を齎らすに過ぎない。したがって、内観的充足は得られる筈のないものである。現代人に型の習得が強要無理強いと感ぜられても無理はあるまい。しかし、一度内観的腹の広さと深さを知れば、古人が何故腹を重視したかが判るのである。その静けさ、悠々たる動きは、やはり味わうに価するものである。

私は、単なる身体運動に過ぎぬ動法が、日本文化に深く定着し、その精神的営為にすら強い影響を与えたのは、動法が内観的身体の追求を伴っていたからだと確信している。内観的身体を律し得た時の充足性、或は内観的身体が自ずと整ってくるものとの邂逅こそ、「身体で覚える」「身体で感ずる」ということの実体だったのである。例えば秋に月

を見る。眼で見ている訳ではない。見ることで澄みわたっていく内観的身体の観想を通じて、秋の月の佳さを覚えるのである。日本人は、この気体化した身体と共に生活してきた。それは肉と心の狭間にある漠たる空間をもつ身体であった。そして古人はそれを充足させる術を知悉していたのである。

型の問題に話を戻す。

動法の型は動きを制する為のものである。客観的身体を止めれば止めるほど内観的身体は鮮明に観え、その変化は勢いを増す。したがって型は内観的身体の活動を誘うために機能するとも言える。能の舞いの外観が恰も動きを拒絶するような抑制的姿を呈する所以はここにある。能面によって演者の表情が隠される所以もここにある。元来、日本の文化は内面と外面、内観と外観にある差異を追求したものである。歯を食いしばり努力する姿を不粹とし、感情を露わにすることを下品とする。床の間の一輪の椿の蕾に豪華を感じ、鋭く弾じられた琴の音に無上の静寂を秘めようとする文化なのである。ここにこの文化の特筆すべき点があり、この特性は型と内観の關係に由来しているのである。

舞の外観は抑制的に見え、しかし、その実、内観的世界は豊かな動きに満ちている。

外を止めれば内が動く、内を止めれば外が動く。型はこの外観と内観の順逆を和している。これを私は順逆拮抗と呼び型及び動法の第一の原理としている。順逆拮抗は内外の関係ばかりでなく、型の細部、即ち各部位の方向性に至るまで適用できる。例えば正しき前傾として追求されたしづみの型は、立位をとり、膝が前方へ屈曲するよう恥骨を引くことが基礎となる。即ち恥骨と膝は同時に相反する方向へ動くのである。

第二の原理として転型同質、同型転質を挙げる。これも内と外の関係である。転型同質とは、どのように型を転じても一度入れた内観的腰は崩れることがないということである。同型転質とは、外観的に型は同一で変化はないが、内観的身体だけを転じてしまうということである。通常拳を握り上肢を屈曲させて緊張感が生ずれば、これを弛める為には、上肢の屈曲の角度を緩めるか握力を緩める。しかし内観的身体を変化させるだけで、上肢の屈曲の角度も変えず、握力も変化させないで弛みを実現させる等が同型転

質である。能面の表情が自在に転変するのは演者の動法もさることながら、同型転質の内観技法を自然身につけているからであろう。

第三は同調・転換という他者との感応の原理である。誰でもよい、握手してみる。すると、その二人の右手の肘の角度は知らず同調していることに気づくだろう。肘の角度をさらに精密に合せてみれば、自分が相手を動かしているのか、相手が自分を動かしているのか、判然としなくなり、互いに相手に動かされている感覚を持ち、両者の運動は渾然一体となる。私が追求している内観的全体法の初期段階で追求された原理がこれである。現在は客観的身体より内観的身体との同調を図る技法を主流とするが、この初期の素朴な原理は今も基本として生きている。

日本の文化は動法・内観・感応を支柱として確立された文化であると私は信じている。相手が礼を正せば、敵であろうと同朋であろうと礼をもってこれに接する。この同調の型を迎え入れと呼ぶ。

客を迎える芸術である茶の湯は、本来感応性を追求した

ものであった。一期一会の接客が何故主客、面を接する形式をとらぬのか。今日誰に尋ねても答は得られない。答えは簡単である。日本人は面接を信じていなかったからである。他者の内観に心を致すのは、眼ではないとしたのである。相手と眼を合せるのはむしろ敵意である。面接ではなく、腹接、腰接を追求したのが我々の文化であった。即ち相手と腹を合わせ腰を合わせようとしたのである。そのようにして他者と自己が互いの身体を内観し合う交流を喜びとし、尊び、希ったのである。

体育の科学 第43巻 第7号 (1993.7)

(C)NOGUCHI, Hiroyuki 1993 無断転載を禁ず