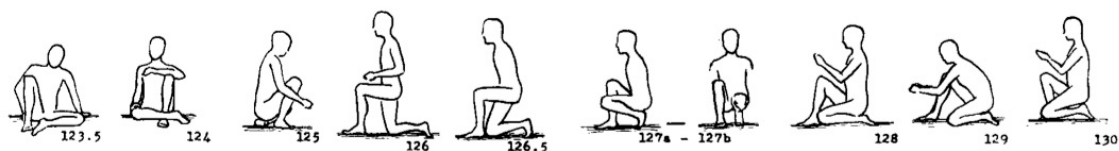




Cross-legged or talor-fashion postures

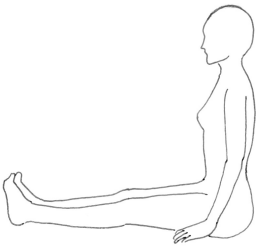
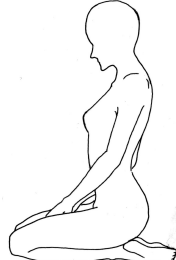
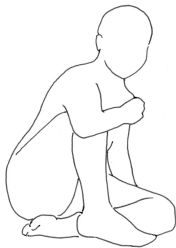
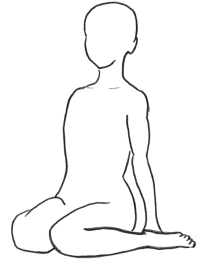
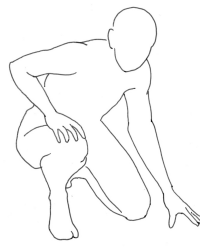
Kneeling on knees and feet(103) or knees and heels(102)

Sitting with the legs folded to the side(106-107)



One knees up, other down and flexed



投足系	立膝系	開膝系		
				
両投足	畳立膝	胡坐		
				
交叉投足	楽立膝	安坐	割坐	
				
上組投足	凭立膝	貴人坐	横坐	
				
下組投足	哥膝	半跏趺坐		
				
	両立膝（体育坐り）	結跏趺坐		
				踵坐系
	片跪坐	蹲踞	跪坐	

日本人の身体⑤

も、自らの修行の根本には、山にこもってまず「坐る」ことから始めたい。

の坐り方は禪の「結跏趺坐」と同じ。ただサンスクリットではこれを「パドマアサーナ(蓮華坐)」という。バラモンの教典「ヨガ・マラ」では「すべてのアサーナの中で最高にして最も偉大」と評されている。

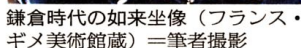
る」と言い、現代の教典「ヨガ・マール」では「すべてのアサーナの中で最高にして最も偉大」と評されている。

「坐り方」から広がる文化

禪の教えは、鎌倉武士に歓迎されて以降、武家社会の基盤に坐る。政治や文化、武術の心得までも取り込んでしまう懐の広さを、当時の禅はもっていたが、その教えの中心に「只坐る」という修行のあったことは周知の通りである。

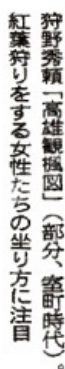


体と心を整える修行は、
お寺で仏教伝来ととも
に古く、空海や最澄が日
本本土に仏教を広めた時



真偽のほどはさておき、同じ一つの坐り方が、ヨガ、パラモン、密教、禪と、2500年を超えたる時を貫き、そこに開かれた啓示から、宗教、文化、芸術、政治のあらゆる形態が花開いた。そのことを思うと、アジアにはとてつもなく大きな身体技法の鉱脈が眠っているようで、実は私たちが行つ何けないしぐさのふもとにも、偉大な文化資本が連鎖と続いているのに気づく。

(武蔵野身体研究所主宰)



お茶の世界から「坐り方」を眺めると、古い書物のなかにはとりわけ「一煎」を許容する懐の広さを感じ。

徳川四代将軍家綱の時代に、幕府の茶道指南役を勤めた名茶人に片桐石州という人がいる。1665年石州は茶道師範に登用された折「石州三言」と題する指南書を頒布する。それは参勤交代で江戸に集まる諸大名に茶の湯を教えるいわば茶道の参考書である。

その冒頭の第二条には

伝統文化=正坐じゃない

「奥のかね」とあつて「坐り方」のことが書いてあり、当時の武家茶道の正式な坐り方が「立て膝」であつたことにます。

石州の茶は千利休の長男道安から桑山宗仙を経て伝わつたものだが、三百年柔の第三條には「道安の申し分」を引いて、「坐の崩し方」について「丁寧に言及されていゝる。

「点前の姿勢は本来の形はあつても、形にとらわれて窮屈な姿勢で点前を

するよりも、自分の体に合った姿勢、つまり自然体である方がむしろよいのである。」（水戸何陋会発行『石州三言堂集』）

千道安という人は、たいてい人衆衆の行き届いた人であつたらしく、「立膝」でお点前をするとき、大きくせり出したお腹が膝につかえしてしまうので、片膝を横に倒したたいてい「安坐」でお点前をしてゐたといふ。

「正しい型」に容易に従つてゐるのではない、人それぞれ、それぞれ事情があるの

う。
茶道に限らず「伝統文化」「正坐」という図式が自分の頭の中にもべったりと刷り込まれていたが、格式の高い席で正坐を崩せずに、膝に傷害をかかえてしまう婦人方を何人も見てきて、伝統文化は本来の形に戻った方がいいのではないか、という素朴な疑問が浮かんだ。

(武蔵野身体研究所主宰)

心
體
觀
測

日本人の身体⑦

矢田部英正

するよりも、自分の体に

は今も昔も同じことである。とくに大名相手の稽古では無理をなしてはいけなう、とごう配慮も当然あったことだろう。

正坐とあぐら

古来、畳や床の上に直接坐る生活が営まれてきた日本には、多種多様な坐り方が存在したのだが、なかでも現代にまで伝承される代表的な坐法は正坐とあぐらだろう。ちなみに「坐」という表記は「すわる形」を意味し、「座」と書くと「すわる場所や空間」を意味する。あぐらは「胡坐」と表記されるが、この呼び名はもともと坐り方ではなく、坐る道具に対して与えられた名称であった。「胡」というのは中国北部の騎馬民族に対する呼び名で、彼らが移動生活をしながら携帯していた折り畳み式のスツール（背もたれのない椅子）を「胡床（牀）」あるいは「胡坐」といった。中国では魏晋南北朝の頃に貴人富室のあいだで用いられるようになり、宋の時代には全土に普及したと考えられている。日本でも高貴な人々のための座具として宮廷で用いられ、坐る人の存在価値を一段上に高める役割と、地べたよりも楽に坐ることができるくつろぎの意味合いと、その後者の方が脚を崩した楽な坐り方として、あぐら（胡坐）という言葉は定着させていったものと思われる。「あぐらをかく」という言葉には、「楽をする」という意味合いが含まれ、近世初期までは女性の間でも広く行われた坐り方であった。

対して正坐は文字通り「正式な坐」という意味だが、近代以前は端坐あるいは「かしこまる」と呼ばれ、目上の人に対する服従を表す坐り方を意味した。この坐り方を正式とする考え方が全国に普及したのは、明治の末から大正の頃で、当時行われた礼法教育のなかで広まっていった。

●平安時代から近世の正坐 時代を遡ると、平安時代の歌人にとっての正式な坐法とは、片方の膝を立てて坐る「^{うたひざ}哥膝」であったし、また中世の茶人にとっても点前の正式な坐法は「立て膝」であった。「端坐」を正式な作法として定めた記録は、三代將軍徳川家光の頃にみられ、それまでは「安坐」とされてきた拝謁儀礼の坐り方が端坐へと改定される。つまり將軍と謁見するような上級武士の作法として定められた端坐が、時代を経るにしたがって庶民一般へと普及していった。

端坐（正坐）の普及は、着物の寸法と深い関係がある。江戸時代の初期までは、小袖の身幅が広く、あぐらをかいったり立て膝で坐っても裾から脚が露出することがなかった。図1は紅葉狩りに興ずる女性たちを描いた室町時代の屏風だが、その坐り方に着目するとあぐらや立て膝、横坐りなど、実に自由な坐り方をしてい



図1 「観楓園屏風」
狩野秀頼（16世紀）



図2 ヴァジラ・アサナ
(写真：Integral Yoga Satsanga)



図3 「陶跪座俑」中国惠陵出土

とんど見られなくなり、つつましく膝を閉じて坐る端坐が多く描かれるようになる。それでも膝を縦に開く立て膝については、近世を通じて比較的多く行われていた。

●正坐の起源 正坐の起源をたどっていくと、古代インドのヨーガの坐法に「^{こんごうざ}金剛坐（ヴァジラ・アサナ）」という正坐と同じ形のポーズが存在する。金剛というのはダイヤモンドのことで、地中から輝く鉱物が突出してくるような、力強い男性的なイメージの名称が与えられている（図2）。また中国には、王や皇帝に跪いて拝礼をする跪拜という作法があり、その一連の動作のなかで正坐に近い格好が見られる（図3）。跪拜の姿勢は、イスラム教の礼拝時にもみられ、神に対する服従を示すための所作といえよう。

正坐の姿勢は、地面に直接腰をおろす風習をもつ社会においては、男女を問わず頻繁にみられ、自然発生的に行われる休息の姿勢という面もある。しかし、その坐り方を正式な作法として定め、社会全体に広く普及させるような事例は、中国唐代の一時期を除いては、日本独特の習慣だといえる。

[矢田部英正]