

インドネシアの武術ポンチャック・シラットの 稽古とことばの役割

The Practice of an Indonesian Martial Art, Pencak Silat, and the Role of Language

水上 浩

(Mizukami Hiroshi)

Abstract :

This paper attempts to introduce briefly the activities of a certain school of *pencak silat*, a kind of martial arts practiced all over Indonesia. Adding to this aim, the author attempts to examine whether or not the argument of “craft language” discussed by students of Japanese traditional performing arts could be able to be applied for this martial art from Indonesia. In the practice of *pencak silat*, coaches use some kinds of unique expressions using language mainly during the practice of breathing techniques. These expressions, however, are different from “craft language” in the strict sense. This is because coaches use these expressions for the purpose of students’ meeting their own “correctness” .

キーワード：ジャワ、護身術、呼吸法

Key Word : Java, martial art, technique of breathing

1. 本論の目的

本小論は、インドネシア共和国のジャワにおけるイスラーム文化と関わりのある武踊 [Geertz 1960: 156-158]、あるいはジャワの舞踊が基づいている武術 [河野 1999: 207] として文化人類学の分野で紹介されてきながらも、詳細な活動内容が報告されていないポンチャック・シラット (*pencak silat*) という武術 (*bela diri*) の流派の活動内容に関する、現地調査に基づいた報告である。そして簡素にはあるが、いわゆる「身体技法論」で有効な議論とされてきた生田による「わざ言語」 [生田 1987] の、ポンチャック・シラットの技の習得過程における適用可能性を探る。

生田は、日本舞踊の教授プロセスにおいて、師匠は弟子に対し理論的な指示は出さず、その

代わりに簡潔で独特なことば遣いを用いるという。「適切な動きを指示する時にも、『腰をもっと入れて』とか『膝をやわらかく』といった表現を用いる。『腰の高さを何センチ位にして』とか『膝を何度角度に曲げ』とは決して言わないのである。(傍点原著者)」 [生田 同書: 93-93] こうした直接的ではない表現としての「わざ言語」を使用して働きかけることで、学習者は自らの身体全体を通しての認識活動を活性化させられ、「わざ」に固有の「呼吸のリズム」である「間」の体得に至るという [生田 *ibid.* : 104-105]。

伝統芸能の学習過程に関するこの生田の議論はこの分野において影響が大きく、福島は、伝統芸能などの技能が社会的に身体化される過程の理解のために自らが確立を目指す「身体の構

築学」のルーツのひとつとして、生田の「わざ言語」をめぐる研究を挙げている〔福島1995: 22〕。倉島は、京都の武術研究会の稽古において、組み手の相手を倒す際に、相手のからだの「線」を取ることが大切であると教授されることに着目する。この「線を取る」という感覚がわかっていく過程こそが、身体技法としてのこの武術の技の上達につながるという〔倉島2002〕。倉島は「生田の『わざ』理論は、身体技法の習得過程に精神的な付加価値を見出そうとする立場を一貫してとっているため身体技法それ自体と不可分の感覚に焦点を当てる」（倉島の）研究とは視点が異なるという〔倉島ibid. : 166〕。しかし、直接的な表現ではない「線」という感覚を理解することが上達につながるという考えは、身体技法の習得過程におけることばの介在への着目という点で、生田とは軌を一にすると筆者は考える。

この、ことばを介した身体技法の習得という議論は、日本における古典芸能や武術の分野だけでなく、インドネシア共和国のジャワ島で学ばれるブンチャック・シラットにも適用可能であろうか。以下に、まずブンチャック・シラットおよび、筆者自身が生徒としてその活動を調査したある流派の活動内容を紹介した後、稽古における技の習得過程を議論していく。

2. ブンチャック・シラット (pencak silat) とは？

ブンチャック・シラットは、例えばASEAN加盟国で競われる東南アジア大会やインドネシアの国民体育大会 (Pekan Olah Raga Nasional) などで競われるスポーツとしての武道という側面もある。競技スポーツとしてのブンチャック・シラットは世界中でも広まりを見せており、二年に一度世界大会も開かれている。また、日本にも日本ブンチャック・シラット協会が1996年に設立されている。しかし、こうしたスポーツとしてのブンチャック・シラットは1970年代から始められたものであり、世界中の多くの武道がそうであったように、ブンチャック・シラットも、そもそもはそうしたルールが定まった、競技としてのスポーツではなかった

〔Notosoejitno 1997: 6-33〕。インドネシア共和国中には、800を超えるブンチャック・シラットの流派 (perguruan) が存在し、その各々の流派が独自の武術の技術を持っている。流派の稽古においては、そうした流派による個別の技術を生徒たちは学ぶ。そうはいっても、インドネシア中のブンチャック・シラットの流派の技術を見ると、いくつかの共通する特徴があることがわかる。まずひとつは、護身術の技術を学んでいる流派が多いことだ。護身術とは、自分の身を外敵から守る術である。この技術の内容も流派ごとに異なる。こうした技術は、自分が敵から襲われた時に身を守ることを目的としているのだから、例えば、その敵を殴る、蹴る、敵の関節を締め上げる、敵の急所を攻撃する、敵を殺す、といった目的のための手段である。次に、舞踊としてのブンチャック・シラットというものがある。こうしたブンチャック・シラットには、西ジャワ州や西スマトラ州などで受け継がれてきたものが有名である。そもそもは、先に挙げた護身のための技術がその始まりにあるのだが、伴奏をつけて、まるで舞踊のようにその護身術の型を演じるのである。こうした地域においては、結婚式や割礼などの儀礼の際にそうした踊り (演武) を舞うことが、伝統行事の一環になっている。そしてこうした地域に存在する流派では、まず踊りとしての武術を生徒たちは学んでいるのだが、踊りを学びながら、その踊りの中に込められた護身術の技術も同時に学んでいる。次に、からだを動かす技術とは対照的に、からだをそれほど動かさずに精神面を鍛える流派もある。こうした流派での稽古は上に挙げたような武術の稽古もあるのだが、その他に、特定の体勢をして呼吸のしかたを調節したり、あるいは宗教の教えに基づいた章句を唱えたりして、精神の鍛錬を行う。例えば、イスラームの聖典であるコーランやハディースの中から抜粋した章句を唱えながら呼吸を調節して、内面的な成長や神との一体感を求めたりするものがある。こうした流派は、イスラームの寄宿塾 (pondok pesantren) などに多く見られるが、決してイスラームに限ったものではない。ちなみに、筆者が調査した流派は、護身術

の技術 (teknik bela diri) と、呼吸法 (teknik pernafasan) を用いた体力の向上などを目的とした技術のふたつの要素を稽古の中心においている。

このように色々な種類が存在するのだが、現在では総称してブンチャック・シラットと呼ぶようになっている。実際は地方によっては様々な名称で呼ばれており、例えば筆者の調査地においてジャワ語の日常会話ではブンチャック (pencak) と呼ぶし、またスマトラの西部ではシラット (silat) とかシレ (sile) と呼ぶという [O'ong Maryono 1998: 3-4]。

3. 調査地、調査期間、調査方法

筆者は、インドネシア共和国のジャワ島中部にあるジョグジャカルタ特別州 (Daerah Istimewa Yogyakarta) にて調査を行った。調査期間は、第1回調査が1998年9月11日から1999年7月30日、第2回調査が2002年9月30日から2004年12月30日である。この州 (propinsi) の面積は、3185.81平方キロメートルあり、住民は2000年末で331万1812人いる [Drs. Sutrisna Hari 2001]。この州はスレマン (Sleman)、コタ (Kota)、クロン・プロゴ (Kulon Progo)、グヌン・キドゥル (Gunung Kidul)、バントウル (Bantul) という五つの県 (kabupaten) から成り立っているが、筆者はスレマン県に居住して調査を行った。スレマン県は、面積は506.85平方キロメートル、住民は5万7482人いる [Drs. Sutrisna Hari ibid.]。この県は州の北部に位置する農村が広がる県だが、大学や短期大学が多数存在する県である。そうした大学において、様々なブンチャック・シラットの流派が部活動として登録をして道場 (kelompok latihan) を開いている。筆者は、スレマン県にあるガジャ・マダ大学 (Universitas Gadjah Mada) にある、ムルパティ・プティ (Merpati Putih) という流派の道場に生徒として登録し、この道場にて稽古に参加しながら調査を行った。調査方法は、稽古で学ばれる技術の内容や師範による指導方法、生徒たちの様子などを、稽古の後に逐一思い出しながらノートを取った。また稽古の場以外でも、師範や生徒たちにインタビュー

ーを行った。

4. 調査対象

(1) 流派について

筆者が調査した流派は、16世紀に中部ジャワで生まれたマタラム王国 (Mataram) を発祥としている。このマタラム王国の第三代国王スルタン・アグン (Sultan Agung) の孫であるアディウィジョヨ (B.P.H. Adiwidjojo) という人物が、ムルパティ・プティの始祖だといわれている。ブンチャック・シラットの師弟関係は多くの場合、イスラームの師弟関係 (silsilah) のように連綿とたどることができるが、ムルパティ・プティもそのような師弟関係がこの後も続き、現在の最高指導者であるサリン・ハディ・プルノモ氏 (Saring Hadi Poernomo) がその末裔にあたる。プルノモ氏の代までは、師匠から数少ない弟子や子孫たちだけにその技術は継承されてきたが、プルノモ氏が1963年4月2日にジョグジャカルタにおいて一般の人々が自由に学べるように流派を立ち上げ、それにムルパティ・プティという名称をつけた。流派の正式名称は、「素手のブンチャック・シラット流派ムルパティ・プティ (Perguruan Pencak Silat Beladiri Tangan Kosong Merpati Putih)」という。インドネシア語でムルパティ・プティとは白い鳩という意味である。インドネシアにおいて鳩は平和の象徴であり、そこから付けた名称である。現在ではインドネシアのすべての州に支部があり、登録している生徒の合計数は3万人を超える。ジョグジャカルタにおいては、2番目に生徒数の多い流派である。[Merpati Putih 1993]。筆者がこの流派を調査対象に選んだ理由には、現地調査前から筆者が日本にて所属してきた日本ブンチャック・シラット協会において日本で指導を行っている師範のひとりが、ジョグジャカルタ出身でありこの流派の師範であったことがある。この師範の紹介でムルパティ・プティに入門したことで、入門直後から他の師範や生徒たちに快く受け入れてもらえて、調査は非常にスムーズに行うことが可能となった。

(2) 道場の数

ムルパティ・プティは総本部 (pengurus pusat) を、現在は首都のジャカルタに置いている。また各州に州支部 (pengurus daerah) を置き、その州支部が州内の県に置かれた県支部 (cabang) を統括している。そして県支部が県内にある各道場を統括している。通常の稽古はそれぞれの道場で個別に行うが、昇段試験などの大きなイベントは、統括するすべての道場が集まって県支部単位で行う。

2004年12月の時点で、ジョグジャカルタ特別州には16の道場が存在していた。州支部には、スレマン県支部、コタ県支部、バントウル県支部の3つの県支部があるが、スレマン県支部には11、コタ県支部には2つ、クロン・プロゴ県に2つ、バントウル県支部には1つの道場が存在する。スレマン県支部には、大学に7つ、銀行に2つ、宗教高等学校に1つ、タバコ工場に1つの道場がある。

(3) 段位について

表1に示すように、ムルパティ・プティには全部で12の段位がある。定期的に行われる昇段試験を受験して生徒たちは段位を上げる。段位の名前は、基本的にはその段位での稽古の内容から付けられている。例えば、逆一段 (tingkat balik I) は、基礎段で学んだ呼吸法を逆の順番で行う。専門一段 (tingkat khusus I) では腕を専門に鍛える。

新人の生徒は、年に2回設けられる新人登録機関に、自分の参加したい道場にて登録を行う。この時点では「生徒候補生 (calon anggota)」と呼ばれて、まだ生徒 (anggota) として認められていない。稽古にも私服で参加する。登録3ヵ月後に行われる合同稽古に参加してはじめて道着を着ることを許される。更に3ヵ月後に行われる昇段試験に参加し、基礎二段に上がってようやく正式な生徒になる。この段位で赤い帯を付けるが、この赤い帯を持っていることが生徒としてのしるしである。ちなみに、逆一段までは、6ヶ月ごとに昇段試験を受験していく。逆一段に上がると、ユニフォームに流派とインドネシア・プンチャック・シラット協会

(Ikatan Pencak Silat Indonesia、通称IPSI) の紋章をつけ、帯の端にも流派の紋章を付ける。またこの段位からは帯に、段位ごとに色の異なる細いストライプの布を付ける。逆二段からコンビネーション一段までは最低でも1年以上、コンビネーション二段以上は最低で2年以上稽古に参加しなければ昇段試験を受験できない。逆一段までは生徒としてただ稽古に参加するだけでいいのだが、逆二段以上になると、道場において果たさなければならない義務を担いはじめる。逆二段の生徒は、稽古の前後に開かれる稽古を始める式と閉める式を取り仕切ることと、準備運動を指導する義務がある。コンビネーション一段に昇段すると、師範代 (asisten pelatih) になり、師範 (pelatih) を手助けしながら道場において後輩の指導にあたる。この段位で、師範になるための稽古にも参加しなくてはならない。コンビネーション二段からは師範になり、道場長 (kepala kelompok latihan) になって道場を取り仕切ることができる。

道場においては、基礎一段から逆二段までの生徒が稽古をする。それ以上の段位の稽古は師範の自宅や海岸、山奥の山中などで行うが、頻繁に場所が変わり、稽古日も不定期であったりする。

(4) 生徒数について

2004年12月の時点で、ガジャ・マダ大学道場には基礎一段から逆二段までの生徒と、2名の師範、5名の師範代がいた。この道場は、ガジャ・マダ大学の部活動として登録されているので、生徒の大半はこの大学の学生である。しかし、学外からの参加も許されており、生徒のなかには高校生、社会人、他大学の学生もいる。私を除く、2004年にこの道場に参加していた基礎一段から逆二段の生徒たちの年齢は、18~25歳であった。2名の師範のうち、道場長をつとめる師範は化学会社の社員であり、年齢は37歳であった。もう1名の師範はインターネット関係の自営業者であり、年齢は28歳であった。5名の師範代のうち4名がガジャ・マダ大学の学部生であり、1名は修士課程の大学院生だった。師範代の年齢は19~27歳であった。

道場に通う生徒の数は、正確に数えることが困難である。流派の生徒として登録を行っていても、稽古に来なくなってしまう生徒が少なくなく、そうした生徒は退会の手続きをするわけでもない。従って登録している生徒数に比べて実際に定期的に稽古に参加している生徒数は非常に少ない。一例を挙げると、2003年10月の新人登録期間に、ガジャ・マダ大学道場で新人の生徒として登録を行ったものは138名いた。その中で、翌年4月末に行われた最初の昇段試験に参加したものの数は、30名しかいなかった。段位が上がるにつれて、その数はさらに少なくなっていく。筆者が生徒の登録を行ったのは、1998年の10月だが、この時登録を行ったものの数は150名以上だった。その中で、2004年12月の時点でジョグジャカルタ州支部内でまだ稽古に参加していたものは筆者しかいなかった。

毎年、新人登録期間後であれば道場は100名以上の生徒が稽古に参加して大変にぎやかなのだが、次第に人数が減少し、少ないときで20～30名しかいないことが普通になっていく。しかし昇段試験前になると稽古の内容が試験対策になってくるので、受験希望者が再び稽古に戻ってくることから、稽古に参加する人数が増える。しかし、昇段試験と昇段式が終わると、再び参加者は少なくなっていくてしまう。

5. 稽古について

(1) 稽古の日時と場所

スレマン県支部内のすべての道場では、一週間に2回の稽古を行う。ガジャ・マダ大学道場では、月曜日と木曜日の午後7時から午後9時までが稽古の時間である。稽古場は、月曜日はガジャ・マダ大学の体育館を使い、木曜日は体育館前にある芝生のある広場を使う。基本的には月曜日は呼吸法の稽古を、木曜日は護身術の稽古を行うが、師範たちは生徒たちの状況を見ていろいろな応用の稽古を頻繁に行うので、必ずいつもそうであるわけではない。

(2) 稽古の過程

稽古の開始時に生徒と師範、師範代はまず道着に着替えて段位ごとに整列する。整列すると、

師範の中でもっとも段位の高いものが前に出て生徒たちと向かい合って立つ。まずは稽古を始める式 (*upacara pembukaan*) を開く。最初に、号令に合わせて前に立った師範に敬礼をする。次に、胡坐で座り稽古が無事に行えるようにお祈りをする。このお祈りは、信仰に基づいて各自が心の中で行うのであり、特定の章句などは用いない。それが終わると、3条ある生徒の誓い (*janji anggota*) を全員で唱える。生徒の誓いは表2の通りである。

これで式が終わり、準備運動を始める。逆二段から1名が前に出て準備運動を導く。師範たちは隅のほうで稽古内容の打ち合わせをしたり、独自に準備運動をしたりする。準備運動は20分間ほど行うが。最初の10分では軽目のストレッチで体を伸ばし、後の10分は痛くなるほど強いストレッチと腹筋運動や腕立て伏せといった筋力トレーニングをする。最後に軽いジョギングをした後に各段位に別れて護身術か呼吸法の稽古に入る。

2時間の稽古が終了すると、再び生徒全員が整列して稽古を閉じる式を行う。稽古を始める式とは逆になり、生徒の誓い、お祈り、最後に師範への敬礼で式は終わる。終了後、列をなして師範たちと握手を交わし解散となる。

6. 護身術の技の種類

(1) 基本の技 (*gerakan dasar*)

基本の技としては、「立ち方 (*sikap*)」、「足の運び (*gerak langkah*)」、「手の防御 (*gerak tangan tangkisan*)」、「手の攻撃 (*gerak tangan serangan*)」、「足の攻撃 (*gerak kaki serangan*)」、「関節技 (*tangkap kunci*)」があり、まずはこれらの技を徹底して学ぶ。稽古にはカリキュラムが存在し、それぞれの段位で学ぶべき技が決まっている。基本の技はすべて、逆二段までで学ぶ。

入門した当初は立ち方を徹底的に学ぶ。座った状態からの立ち方と立った状態からの座り方、攻撃や防御を行う際の立ち方 (構え方) を学ぶ。この立ち方というものが、その後に学ぶ技の基本となる。立ち方を習得すると、次は足の運び方を学ぶ。ここでは、前進のし方、後退

のし方、左右への進み方、方向変換のし方などを学ぶ。その後によく技を学ぶ。技の種類は、手を使った防御の技、手を使った攻撃の技、足を使った攻撃の技、関節技がある。関節技は、手の技で攻撃してきた敵の腕を捕らえて、敵の肘にかける技である。これを学ぶときは、同時にそれに対する防御も学ぶ。これらの技の稽古は、最初は手を使った防御の技を学び、その後手を使った攻撃の技、そして足を使った攻撃の技、最後に関節技を学ぶ。こうした順序になっている理由は、このなかで手の防御の技が最も簡単で、間接技が学ぶのが最も難しいからである。表3に、それぞれの段位で学ぶ技の数を表で示す。

(2) 連続の技 (rangkaian gerak)

基本の技を学んだら、それらを組み合わせた連続の技を学ぶ。それぞれの段位で学ぶべき決まった技の組み合わせが存在する。この連続の技には、その場での連続の技 (rangkaian gerak ditempat)、足の運びを使った連続の技 (rangkaian gerak langkah)、実践の連続の技 (rangkaian gerak praktis)、長い連続の技 (rangkaian gerak terikat)、連続の組み手 (rangkaian gerak berpasangan) がある。すべての連続の技は、それぞれの段位で1種類ずつ学ぶ。例えば実践の連続の技は、段位によって11~18種類の技を連続して行うが、他の連続の技に比べて、護身術としてより実践的な技の組み合わせになっている。この連続の技では、最後に敵の息の根を止めるような技が置かれることが多い。

連続の技は、昇段試験の前に稽古をするのが普通である。むしろ、昇段試験で出題されるのから稽古するのだといえる。連続の技を稽古する際に困難となることは、技を覚えるのが大変だということである。特に、長い連続の技は難しく、一気に覚えることは不可能である。従って、四つほどの区切りを付けて、少しずつ覚えるように稽古していく。

7. 呼吸法の技術

ムルパティ・プティの呼吸法は、基本的に3

種類ある。「エネルギーを作る呼吸法 (pernafasan pengolahan)」、「エネルギーを増大させる呼吸法 (pernafasan pembinaan)」、「エネルギーをしまう呼吸法 (pernafasan pengendapan)」の3種である。稽古では、まずエネルギー (energi) を作る呼吸法でからだ中の筋肉にエネルギーを発生させ、次にエネルギーを増大させる呼吸法でからだ中に発生したエネルギーを増大させる。最後に、からだ中に行き渡っていたエネルギーを、エネルギーをしまう呼吸法で丹田 (bawah pusar) にしまい込む。これらの稽古の応用として、逆二段からは、「グタラン (getaran)」という技術を学ぶ。

(1) エネルギーを作る呼吸法

エネルギーを作る呼吸法は14種類ある。各々には名前はなく、「エネルギーを作る呼吸法第1番 (pernafasan pengolahan nomor pertama)」のように番号で呼ばれている。とる体勢はすべて異なるが、基本的な呼吸のしかたは同じである。

一例として第1番を説明する。正座ですわり、手の指を互にくっつけ手のひらは広げたまま両腕をまっすぐに頭上に上げる。目は呼吸法が終わるまで閉じたままである。また、呼吸法が終わるまでは全身の筋肉に強く力を入れ続ける。師範の号令にあわせて息を強く、深く吐く。このとき、口腔を狭めて上顎と舌の間に狭い空間を作りそこから息を吐き出す。狭い空間から息を吐くので、「シューッ」という音がする。そうして息を吐きながら、上体を前に下ろしていく。息をすべて吐き終えたら5秒間息を止める。そして師範の号令にあわせて、鼻腔からゆっくりと、最大限まで息を吸う。息を吸いながら上体をゆっくりと起こしていく。息を吸いきり、上体が最初の体勢に戻ったら、息を止め、吸った息を「胸にしまう (simpan di dada)」。

そして、ゆっくりと両手の指を曲げながら握り、腕を伸ばしたまま前に倒していく。腕を上体と直角より少し下に下がっているくらいまで下ろしたらそこで止め、手をさらに強く握り、全身の筋肉を限界まで緊張させる。師範の号令にあわせて、胸にしまっていた息を5秒たったら下

腹部に押し付け、そこでまた5秒維持する。その後、胸、腹、胸、腹と5秒ごとに息を移動させ、全部で35秒たった時点で吐き出す。吐く際には、前方に伸ばしていた両腕を、吐き出す息にあわせて上方に上げていく。その際、緊張させていた全身の筋肉から力を抜いていく。息は、吐き出したときと同じように、狭めた口腔と舌の間から強く吐く。こういったことを、全ての体勢で2回ずつ行う。この呼吸法を行うことで酸素の量が調節されて、通常の有酸素運動では得ることのできないエネルギーを筋肉組織内に作り上げていく。

基本的には道具を何も使わないでこの呼吸法を行うが、基礎二段以上では、負荷となる道具を手でつかんで行う。道具の種類は段位ごとに決まっていて、基礎二段ではセメントで作ったブロック、逆一段では植木鉢にセメントを流し込んだもの、逆二段では、細い竹を束ねたものに鉄の重荷をつるしたものを使う。

(2) エネルギーを増大させる呼吸法

次に、エネルギーを増大させる呼吸法を説明する。この呼吸法は「ガルダ (garuda)」「ドロン・タリック (dorong tarik)」「ドロン・タリック・コンビナシ (dorong tarik kombinasi)」「リストゥリック (listrik)」の4種類ある。これも各々2回ずつ行う。一例として「ガルダ」を説明する。

目を閉じて胡坐ですわり、胸の前で両手のひらを合わせ、肘を横に上げる。両手のひらを強く押し付けながら、からだ中に力を入れていく。師範の号令にあわせて、エネルギーを作る呼吸法と同じ方法で息を吐く。その際、上体を下に下ろしていく。息を吐ききったら5秒間止める。そして号令に合わせて鼻腔からゆっくりと息を吸う。吸いながら上体をもとの位置まで戻していく。息を最大限まで吸ったら胸にしまい、全身の筋肉を最大限まで緊張させ、ゆっくりと両腕を前方へ伸ばしていく。両腕が伸びきったら、ゆっくりと横に開いていく。開ききったら続く限り息を止め続ける。もう息を止め続けられないと感じたら腕を前方へと閉じていき、両手のひらを合わせて胸の前に移動させ、再び腕を前

方に伸ばしながら強く息を吐く。この呼吸法も各々の種類を2回ずつ行う。エネルギーを作る呼吸法との違いは、呼吸を止めている時に動作がともなうことである。またこの呼吸法でも、基礎二段以上ではエネルギーを作る呼吸法で用いた重荷となる道具を使う。

(3) エネルギーをしまう呼吸法

呼吸法の稽古の最後には、作り上げ、増大させたエネルギーを丹田にしまうこの呼吸法を行う。目を閉じて胡坐ですわり、手のひらを上をにしてひざにのせて、親指の先と中指の先を合わせる。全身から力を抜くが、背筋はきちんと伸ばさなければならない。鼻腔から静かに息を吸い、限界まで吸ったら止め、吸った息を丹田に向けて下腹部へと押し付ける。そこで耐え切れるまで息を止め続け、限界まできたら息を胸へと押し上げ、狭めた口腔と舌の間からゆっくりと静かに息を吐く。吐ききったら少し息を止めて、再び同じ呼吸をする。この呼吸法は、長く行えば行うほどいいというのが、稽古の中では10分～15分ほど行っている。

(4) グタラン

グタランというのは、呼吸法を用いて、目を閉じている状態で、自分の周囲のどこに何が存在するのか、その色は何色なのか、あるいは何という文字が書いてあるのかが分かる技術の名前である。インドネシア語でグタラン (getaran) というと、振動とか波動を意味する。自分の持つ波動と周りにあるものの波動が触れ合うことで、そこにそれが存在していることを「感じる (merasakan)」のだという。この技術を学ぶための稽古は逆二段から始まる。

グタランの稽古ではまず、エネルギーを作る呼吸法とエネルギーを増大させる呼吸法を行う。しかし、そのやり方は異なる。通常のやり方と異なり、最初に息を吐く際にはからだに力を入れない。息を吐き切って吸いながら徐々に筋肉を緊張させていく。最終的には、限界まで息を止め続けて我慢ができなくなり、最後に息を吐く寸前からからだの筋肉を最大に緊張するようにする。

次に、「三角形の呼吸法 (nafas segi tiga)」と呼ばれる呼吸法を行う。三角形の呼吸法は、「自分の三角形の呼吸法 (nafas segitiga pribadi)」、「空の三角形の呼吸法 (nafas segi tiga angkasa)」、「大地の三角形の呼吸法 (nafas segi tiga bumi)」、「空と大地を融合させた三角形の呼吸法 (nafas segi tiga gabungan)」の4種類がある。「自分の三角形の呼吸法」は、胡坐ですわり、手のひらは広げて上に向けてひざに置く。からだ中の力を抜き、狭めた口腔からゆっくりと静かに息を吐く。吐ききったら呼吸を止めずに鼻腔からゆっくりと息を吸う。その際に、「自分のからだは風船のように大きく膨らんでいく (seolah-olah badannya menjadi sebesar balon)」ことをイメージ (imaginasi) する。息を限界まで吸ったら我慢できる限り止めて、口腔からゆっくり静かに吐く。これを繰り返していく。通常の稽古では、15分間「自分の三角形の呼吸法」を繰り返した後、「空の三角形の呼吸法」を行う。やり方は、「自分の三角形の呼吸法」を同じだが、息を吸う際に、風船のように大きく膨らんだ自分のからだに、「空からのエネルギーを吸い込んでいく (seolah-olah menghirup energi angkasa)」ようなイメージをする。これも15分間繰り返す。次に、「大地の三角形の呼吸法」を行う。この呼吸法では、息を吸う際に、「大地からのエネルギーを吸い込む (seolah-olah menghirup energi bumi)」イメージをする。最後に、「空と大地を融合させた呼吸法」を行う。この呼吸法のみやり方が少し異なる。まず息を吐き鼻腔から息を吸う。息を吸う際には、空と大地からのエネルギーがからだに吸収されていくイメージする。息を吸いきったら、胸にため、そのまま丹田に向かってためた息を押し付ける。この際、エネルギーをしまう呼吸法を使って丹田にしまっているエネルギーに意識を移す。次にイメージの中で、そのエネルギーを地面に垂直に時計回りに三回転まわす。その後、エネルギーを丹田からさらに下に下ろすイメージをし、尾骨を通して背骨に移動させ、背骨を通して頭部へと上昇させていく。首の少し上にある小脳までエネルギーがたどりついたら、そこにエネルギーが定着するイメー

ジをする。そのまま耐えられるだけ息を止め、限界まできたら、エネルギーを移動させるまで小脳にあった「汚れ (kotoran)」が背骨、尾骨、丹田、肺を通してためていた息と一緒にイメージをし、口腔から静かに吐き出す。これを15分間行う。ここまでの一連の呼吸法を終えてはじめて、自分の持つ波動が周囲のものがもつ波動と一致することが可能となり、目を閉じていても、どこにどのような形をしてどのような色をしたものが存在するかがわかるようになる。稽古では、5メートル四方ほどの広さに15本の棒を立て、目隠しをしてその棒の間を歩く稽古を行う。目隠しをしているのでももちろん目は見えないのだが、どこに棒があるのか、あるいはないのかを「感じる」ことで、棒の間を歩くのである。

8. 稽古に見られることばと「正しさ」

以上に流派が教える護身術と呼吸法の技術を見てきたが、最後に実際に稽古の中でどのようにそれらの技術は学ばれているのかを見ていきたい。稽古の際に大切なことは、護身術においては師範の模倣を行うことであり、呼吸法においては師範がことばで伝える内容を「イメージ」することである。筆者が注目したいのは、師範は稽古内で「正しい動作 (gerakan yang benar)」とか、「正しいイメージ (imaginasi yang benar)」ということばを用いることである。しかもそれが、生徒たち全員が共通して追求すべき「正しさ」ではなく、一人ひとりが独自に追及すべきものであるということである。

(1) 模倣と反復による護身術の習得

護身術の稽古にも呼吸法の稽古にも共通するが、基本的に始めは師範が前に出て動作や技の例を示しながら、生徒にゆっくりと模倣させる。これを何度も何度も繰り返し行い徐々にスピードを上げていく。このように技の稽古は模倣から始まり、生徒は何度も反復して習得していく。護身術のひとつの技は、いくつかの細かい動作から成り立つ。例えば3つの動作から成り立つ技を学ぶ時は、師範が「1！」と号令をかけたら最初の動作を行い、「2！」で次の動作を、

「3！」で最後まで行う。師範は、生徒たちの習熟度を見て、途中で動作を区切らなくてもいいと分かったら1回だけ号令を出し、生徒は一気に最後まで技を行う。初めて行う技を区切らずに学ぶことはない。

例として、前蹴り(tendangan depan)の稽古を説明する。前蹴りとは、両足を揃えて肩幅より少し広くし、ひざを折って腰を少し落とした構えから片足を前へと蹴り出し、足の裏の指の付け根辺りを敵の的にあてる蹴りである。稽古では師範がまずゆっくりと例を示す。構えた状態からひざを上げ、『1！』の号令でここまでひざを上げろ」と説明を加え、その後ゆっくりと足先を前方に伸ばし、『2！』でここまで」と説明する。生徒はそれを見て自分がすべき動作を確認する。次に師範は生徒に最初の構え方を命じ、「1！」と号令をかける。その号令に合わせて生徒はひざを上げる。師範はその状態で生徒が十分にひざを上げているかを確認する。もし低ければもっと上げるように命じる。次に師範は「2！」と号令をかけ、生徒はそれに合わせて足先を伸ばす。師範は生徒に足を伸ばした状態で静止させ、きちんと足先が伸びているか、ひざが曲がったままではないかを確認する。最後に「構えに戻れ」と師範が命じると生徒は最初の構えに戻る。これを数回繰り返し、生徒全員が大体の動作を覚えたところ、師範は生徒の間を回り、手や足の角度、指先の開き具合といった細かい指導を個々に行う。生徒の習得の度合いが低い時には師範が生徒のひとりを出し、実際にその生徒の腹を蹴り、蹴りの的はどこであり、蹴ったときひざがどう伸びているかを示す。このように動作を分けて反復稽古をした後、生徒の動作がよくなったと師範が考えると、「ハッ！」と1回だけ号令をかけ、生徒は途中で止めずに一気に最後まで蹴りを行う。

このように、師範の動きを模倣することと、そしてその動作を反復することによって生徒は技術を習得していく。稽古に参加して技術を学んでいくと、最初は自分の動作は非常にぎこちないものを感じられるし、師範が示す例とは似ても似つかないように感じてしまう。蹴りの際

に、足に力を入れているつもりであっても、腕や肩に力が入ってしまい、なかなか師範が示す例に近づけなくて自分に失望さえしてしまう。しかし、何度も反復稽古を続けていると、からだの動きや足の高さなどは師範の例とは似ていなくても、次第に自分が余分な力を入れず楽に蹴ることができてくるのを感じるようになる。楽に蹴ることができると徐々に、蹴りならば足というように、力を入れるべき場所だけに力を入れることが可能となってくる。師範によると、そのように自分が楽に蹴ることができていると感ずることが、すでにその技を習得したことの証しなのである。ひとのからだの解剖学はみな異なっており、各々のからだにふさわしいからだの動かし方がある。反復稽古を繰り返すことで、おのずとそのふさわしい動かし方になっていき、それがその生徒にとっての自然で、「正しい動作」となると師範はいう。つまりこの「正しさ」は生徒一人ひとり異なっていてよいものである。この指導においては、生田のいう「わざ言語」は見られない。

(2) ことばを用いる呼吸法の習得

呼吸法の稽古に関しては、護身術の場合と大きく異なるといえよう。ここではまさにことばこそが技術の教授過程の中心に位置している。例えばそれは、「エネルギーを作る呼吸法」、および「エネルギーを増大させる呼吸法」で語られる「息を胸にしまう」という表現である。息を吸い込めば勝手に肺にたまることを、「息を吸う」だけではなく、わざわざ「胸にしまう」と表現する。これは「胸、腹、胸、腹」と「移動させる」際に有効な「イメージ」を湧かせるために使われている。

また、「三角形の呼吸法」に見られる、「からだが風船のように大きく膨らんでいく」、「空からのエネルギーを吸い込んでいく」、「大地からのエネルギーを吸い込む」ということばはどうか。まさに、「理論的」ではない「独特な」ことば遣いであり、まったく「直接的」ではない表現であろう。いや、そういう切る前に、果たして「直接的」にこれらの行為をことばを用いて表現すること、そしてそもそも「空

からのエネルギーを吸い込む」という行為自体が可能であるのかどうかという問いが浮かんでくる。この問いに戸惑うときに助けとなることばが、「イメージする」というものである。呼吸法を行う際に取りべき体勢を師範から模倣し、そうしながらあたかもからだは「エネルギーを吸い込む」ことを「イメージする」ことは可能である。そしてさらに「イメージ」を通して師範たちがいう「感じること」を追及することも可能である。その結果、「感じる」ことができるのか、あるいは師匠がいう「感じる」と同じ体験を自分が行っているのかどうかは、実はまた別の次元の問いとなる。稽古において上述の呼吸法の際にとる体勢は、まずは師範の模倣をする。しかし、実際に呼吸法を行いながら生徒が「感じる」ことは、必ずしも師範が自分で行う際に「感じる」ものとは一致しない。特にグタランの稽古においていえることなのだが、自分のからだが大きく膨らんでいくことを「イメージする」こと、空や大地からのエネルギーをからだに吸収することを「イメージする」こと、自分の波動が周りのもののそれと触れ合うことを「感じる」こと、これらには「正しいイメージ」や「正しい感じ (rasa yang benar)」は存在しないと師範は説明する。

グタランの稽古をしていると、「イメージ」が浮かばなかったり、「感じる」ことができない自分にいらだってくる。そんな際に多くの生徒が、「いったい頭の中にどんなイメージが浮かんでいるのか」、あるいは「波動が触れるときどんな感じがするのか」と師範に質問をする。そのようなとき師範は、「とにかく自分で好きにイメージしろ」とか、「感じるものをただ感じる」としか答えない。これは、こうした「イメージ」や「感じ」がことばを用いては説明不可能であることが理由であるというのではなく、ひとそれぞれ「イメージする」ものや「感じる」ものが異なるからだに師範たちは諭すように生徒にいう。ある師範は、「僕は、頭の中にスポンジがあって、それが空気中にあるエーテルを吸うようなイメージをしている」とか、「僕がグタランを行う際には、周りにあるものすべてが体の中に入ってくると感じるな」とい

うし、他の師範は、「おれなら全身に鳥肌が立ち、からだ中の皮膚が敏感になって、周りに何かあるかを感じたりするよ」と説明する。ここには、生徒みなに共有すべき「正しさ」は存在しない。自分だけが「イメージ」した先にある、自分だけの「感じ」があるだけなのだ。それは、護身術の「正しさ」が結局は生徒個人にとっての「正しさ」しか存在しなかったことと共通している。

ムルパティ・プティの呼吸法におけることばは、行うべきことを「直接的」には言語化しているとはいえないという意味では、生田のいう「わざ言語」に近いものだといえるかもしれないし、倉島が注目する、身体技法自体と不可分な感覚をめぐることばの重要性と似た重要性を持っているといえるかもしれない。しかし「直接的」ではないという理由だけでこれらを完全に同一視することは危険だろう。まず、生田が「わざ言語」を見る場が日本舞踊であり、倉島がことばを見る場が組み手の相手を倒す稽古をする武術教室であることが、ムルパティ・プティのことばが交わされる場とまったく異なっている。つまり、舞踊と組み手の武術という可視的な技術を稽古する「身体技法」と、「空からのエネルギーを吸い込む」、あるいはそうすることを「イメージする」という、外からは不可視であるからだの中で行う技術との違いが存在するのだ。この異なる場で交わされることばを安易に比較することは不可能であろう。直接的に身体を動かす運動と、イメージを喚起させて行う呼吸法を、ことばの使用という観点のみでは比較の対象とはできない。次に、生田の「腰を入れる」、あるいは倉島の「『線』を取る」ということばは、ムルパティ・プティにおける「空からのエネルギーを吸い込む」ということばと、稽古が目指す生徒に伝えるべき内容を「直接的」ではない表現を用いているという点では一致を見るが、ムルパティ・プティの場合、目指す目標の手前に、そこへの入り口として「イメージ」、あるいは「感じ」という段階が存在することには注目すべきである。それは生田の「わざ言語」と倉島の「『線』の感覚」においては、その独特の表現で表される「動作」や

「感覚」が生徒たちみなに同じことばで伝えられることによって、みなが目指すべきものとなっていることと、ムルパティ・プティのことばは最終的には生徒各々が自分なりの「感じ」や「正しさ」を目指しているという事実の間の圧倒的な違いによるものであると筆者は考える。日本舞踊において師匠が「わざ言語」を使用する理由は、認識活動の向こう側にある「自分の知るべき『形』」を身体全体で探っていこうとすること（傍点筆者）である[生田 1987: 99]。ムルパティ・プティのことばは、師範の教授したい生田のいうような意味での「知るべき『形』」ではない。「イメージ」や「感じる」ことの向こう側で待っているものは例えば「空からのエネルギーを吸い込む」ことであるが、大切なことは、それを自分だけの「感じ」として獲得することである。目指すべき形を直接的ではない表現として別の姿で表しているのが「わざ言語」であるとするなら、「イメージ」と「感じる」ということばは、それ自体が目指すものをことばで表現しているのではなく、その向こう側に待ち構える、生徒が自分だけが自由に習得できる技術へと続く入り口としてしか機能しておらず、入り口を通過して「感じられたもの」もまた、やはり自分自身だけが獲得できるものなのである。

9. 結語

本小論では、まずブンチャック・シラットの流派の一例としてムルパティ・プティを取り上げ、その具体的な活動内容を紹介した。そして技の習得過程で交わされることばを、これまでの「身体技法論」で有効とされてきた生田の「わざ言語」と照らし合わせてきた。ムルパティ・プティの稽古においては、師範の模倣から始まり反復稽古、そして自分なりの「正しい動作」や「正しい感じ」へといたる習得過程が存在した。そこには生田のいう「わざ言語」と同じように「直接的」ではないことばが用いられるが、その目指すものは異なる。武術を学ぶ流派という集団でありながら、みなが習得すべき「正しさ」ではなく、個々人が自分なりの「正しさ」へと向かう稽古がそこにはあり、それを

習得するために、入り口と目指すものという二段階において独特のことばが用いられている。これがブンチャック・シラット教育一般に見られるものなのか、インドネシアあるいはジャワにおいては武術だけでなく舞踊などの「身体技法」においても一般的に見られる傾向なのかは、筆者の今後の課題としたい。

参考文献

- Drs. Sutrisna Hari, Almanak Yogyakarta, PT. Lintang Mataram, (2001)
- 福島真人、「序文－身体を社会的に構築する」、『身体構築学－社会的学習過程としての身体技法－』、福島真人編（ひつじ書房）、(1995)
- Geertz, C., The Religion of Java, The University of Chicago Press, (1960)
- 生田久美子、『「わざ」から知る』、(東京大学出版会)、(1987)
- 河野亮仙、「舞踊・武術・宗教儀礼 芸能と祭りの身体論へ」、『叢書身体と文化 1 技術としての身体』、野村雅一／市川雅編、(1999)、pp.202-228、(大修館書店)
- 倉島哲、「武術教室における身体技法の習得－『線』の感覚を手がかりに」、『日常実践のエスノグラフィ』、田辺繁治／松田素二編、(世界思想社)、pp.142-167、(2002)
- Merpati Putih, Buletin Merpati Putih - Media Kominikasi Anggota, 4, Buletin Merpati Putih Cabang Yogyakarta, (1993)
- Notosoejitno, Khazanah Pencak Silat, CV. Sagung Seto, (1997)
- O'ong Maryono, Pencak Silat Merentang Waktu, Pustaka Pelajar, (1998)

表1 段位と帯の種類

段位の名称	帯の種類
基礎一段 (<i>dasar I</i>)	白帯
基礎二段 (<i>dasar II</i>)	赤帯、左胸に流派の紋章
逆一段 (<i>balik I</i>)	赤帯、左胸に流派の紋章、右胸にIPSIの紋章、帯の端に流派の紋章
逆二段 (<i>balik II</i>)	赤帯、左胸に流派の紋章、右胸にIPSIの紋章、帯の端に流派の紋章と赤いストライプ
コンビネーション一段 (<i>kombinasi I</i>)	赤帯、左胸に流派の紋章、右胸にIPSIの紋章、帯の端に流派の紋章とオレンジ色のストライプ
コンビネーション二段 (<i>kombinasi II</i>)	赤帯、左胸に流派の紋章、右胸にIPSIの紋章、帯の端に流派の紋章と黄色のストライプ
専門一段 (<i>khusus I</i>)	赤帯、左胸に流派の紋章、右胸にIPSIの紋章、帯の端に流派の紋章と緑色のストライプ
専門二段 (<i>khusus II</i>)	赤帯、左胸に流派の紋章、右胸にIPSIの紋章、帯の端に流派の紋章と青色のストライプ
専門三段 (<i>khusus III</i>)	赤帯、左胸に流派の紋章、右胸にIPSIの紋章、帯の端に流派の紋章と紺色のストライプ
健康段 (<i>kesegaran</i>)	赤帯、左胸に流派の紋章、右胸にIPSIの紋章、帯の端に流派の紋章と紫色のストライプ
核心一段 (<i>inti I</i>)	赤帯、左胸に流派の紋章、右胸にIPSIの紋章、帯の端に流派の紋章と白色のストライプ
核心二段 (<i>inti II</i>)	赤帯、左胸に流派の紋章、右胸にIPSIの紋章、帯の端に流派の紋章と紅白のストライプ

表2 生徒の誓い

第1条	唯一至高神への忠誠と信仰
第2条	インドネシア民族と共和国への献身と忠誠
第3条	流派への忠誠

表3 護身術の技の数とそれを学ぶ段位

段位	立ち方	足の運び	手の防御の技	手の攻撃の技	足の攻撃の技	関節技	合計
基礎一段	8	13	6	11	5	1	44
基礎二段	0	5	8	4	7	2	26
逆一段	0	0	0	0	2	3	5
逆二段	0	0	0	0	0	3	3
合計	8	18	14	15	14	9	



写真1 基礎Ⅰ段の護身術の稽古

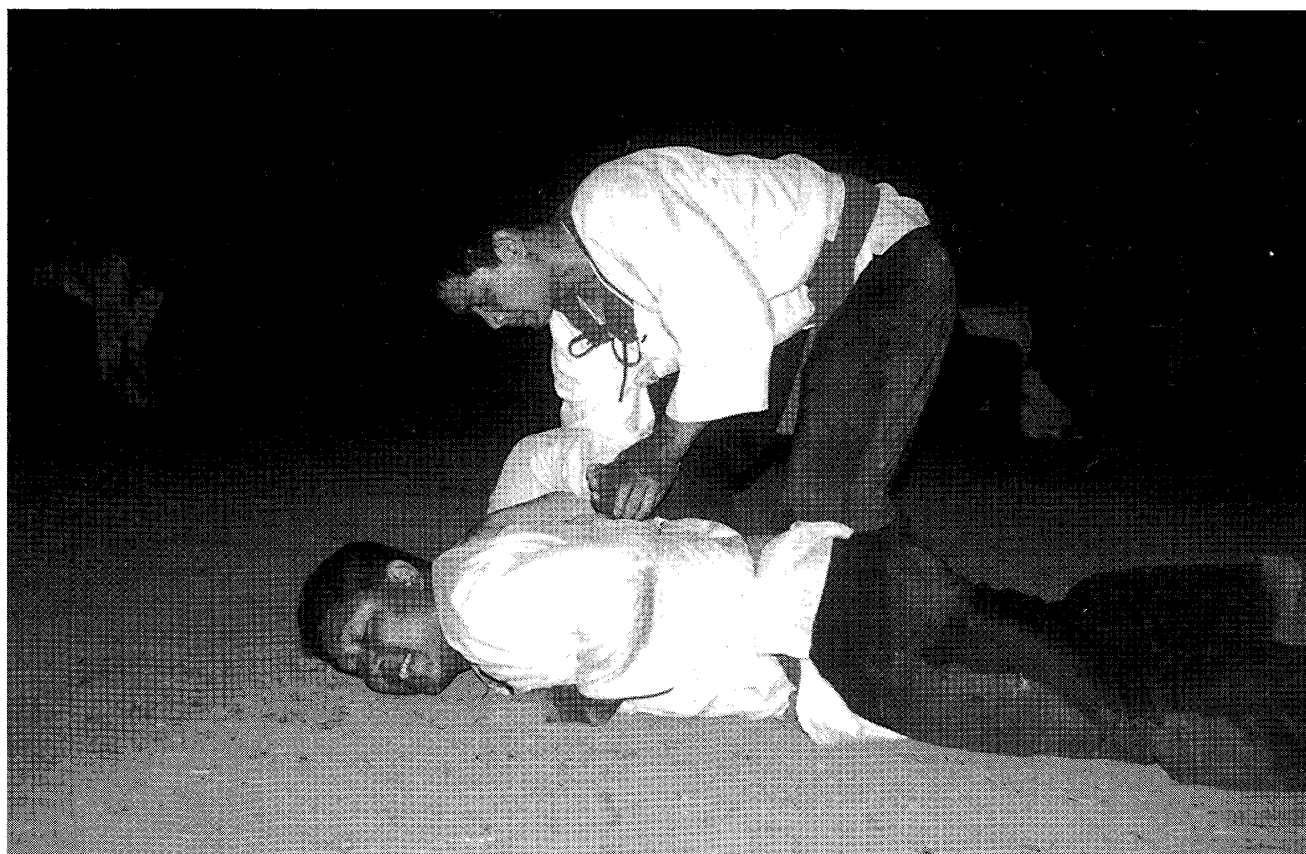


写真2 關節技の稽古



写真3 エネルギーを増大させる呼吸法（ガルータ）

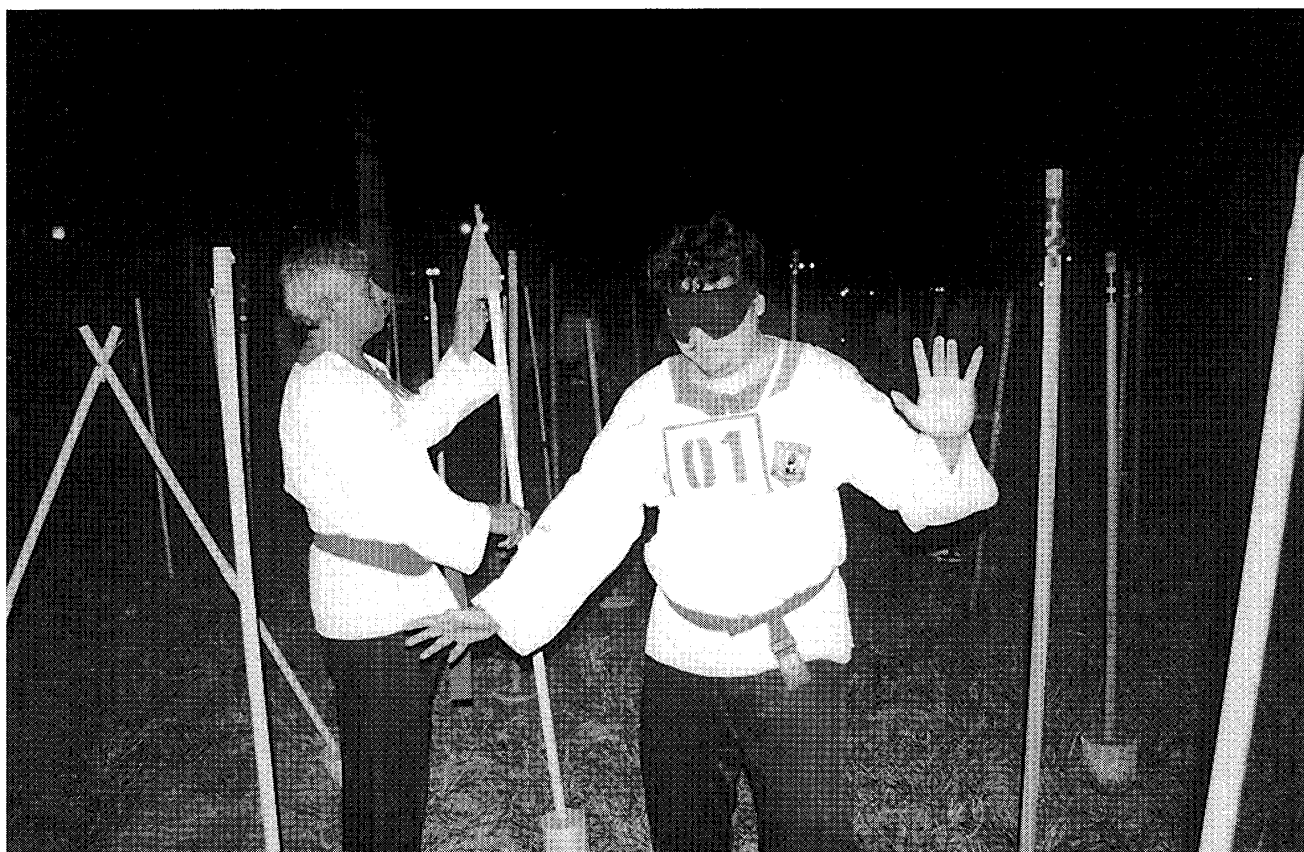


写真4 グタランの試験