

公益社団法人 日本詩吟学院

吟道奥義抄

目次

はしがき	4
一 吟詠の修得	4
二 「吟法」と「吟調」の違い	5
三 学院の「吟法」について	5
1 吟じ起こし	
2 息の切り方（二句三息）	
3 発音	
4 発声	
5 熟語の読み（不詰不延）	
6 余韻	
7 主音	
8 基本的な旋律	
9 吟詠時間	
四 吟調について	9
1 アクセント	
2 抑揚（イントネーション）	
3 間	
4 残心	
五 吟詠上の心得	10
1 吟じ方の姿勢	
2 正しい吟じ方の姿勢	
3 吟ずる姿勢として忌むべきこと	
六 漢詩の吟じ方	12
1 吟体	
2 吟じ方の要領（骨組み）	
ア 間合の取り方	
イ 音位の変化	
ウ 余韻の引き方	
七 参考	15
1 吟者の心得	
2 調息（呼吸法）	
3 詩の選び方	
4 吟詠の本質	
後書き	17

吟じ方の姿勢 11~12頁参照



吟ずる場合

立って吟ずる場合



正座して吟ずる場合

腰かけて

『吟道奥義抄』

【はしがき】

「声は人格の響きなり。朗々たる吟声は、正に心の共鳴にして魂の叫びであり、精魂を詩中に傾け、剛健の気風を言外に味わい、以て気魄を錬成し、情操を陶冶するは、正気の発露にして吟詠芸術の神髄である。」

俳聖芭蕉の芸術理念の一つに「不易流行」という説があります。「不易」とは、永遠に変わらない昔から今日まで続くもの、即ち「万代不易」なるものであります。一方「流行」とは、その時代時代に応じて、物の考え方や風俗・人情がそれぞれに変化して行くもので「天地流行」と言います。この矛盾する二つのものの根源は、実は同じで、芸術はこの相反する二面性を備えて、はじめて完成するという教訓であります。

この度、公益社団法人の認定に伴い、「日本詩吟学院」の伝統に鑑み、祖宗範木村岳風先生の目指された吟道の奥義を、祖宗範のご遺稿をはじめ、直門の先生方のご指導を賜りながら、これを体系的・論理的に明示して、今後の吟道精進の一助となすべく、ここに『吟道奥義抄』とした次第であります。

会員の皆様におかれましては、この冊子を座右の銘として永く保存され、ご愛読頂き、吟道実践にお役立て下されば幸甚に思います。

一 吟詠の修得

『詩経』の序に、「詩は志の之く所、心に在るを志となし、言に発するを詩となす。情うちに動いて、而して言に形はる。故に之を永歌す。之を永歌して足らず、手の之を舞い、足の之を踏むを知らざるなり。」とあるを読む時、吾人はいわゆる吟詠劍舞なるものの性格を知り、同時に詩は如何に之を吟ずるべきかという事を自ずから領かれるのであります。

そこで、我々は吟詠を修得するに当たっては、

第一に、先ず詩をよく知って、詩の心に感激・共鳴することが土台となるのであります。作詩者や詩中の人物となり、その業績・境遇や時代の動き、及び作詩当時の心境など、学究的に深く掘り下げて味わうことが求められます。

第二に、良い吟詠になるべく多く接して、吟詠独特の風格・持ち味をよく聴き取る事が必要で、ヒシヒシと人の心髄にまで染み徹る強い気魄、聴く者をして、思わず襟を正さしむる莊重高雅な気品、壮烈鬼神をも泣かしめ、豪快雄偉、惰夫をして起たしむる気慨等は、吟詠の特長であります。

第三に、声と節とを充分に練り鍛える事が必要であります。立派な吟詠に接して、その印象をたどりながら、節と声とを練り鍛えます。よく聞き取った調子は、必ず自分のものとなって出てくるものです。声も節も自然にして且つ洗練されたものにならなくてはなりません。作為的であったり、単なる真似に甘んじてはなりません。

第四に、声と節とを忘れ去ること。修養を積むに従って、声も節も意に介せず、ひたすら詩の気分に入りきって吟じられる

ようになるものです。いわゆる形より入って形を脱するところまで行かなければなりません。

第五に、修練に当たっては、姿勢を正し、肉眼を閉じ、心眼を開いて、呼吸を深く、喉のみ気張らず、自由にして、丹田の力を活用して吟ずることです。

第六に、初心者は兎角細かい微妙な節回しに心を奪われ、そこを真似しようとして、本末を誤る恐れがあるので注意しなければなりません。先ず荒削りの骨組み（音位の変化・間合いの取り方・余韻の引き方）だけを飲み込んで、抑揚頓挫法に叶い、正しい発音で充分に声を張って練習を続けるのが良いと考ええます。そして一方、先輩の立派な吟詠に接して、耳を肥やしていけば、そのよい印象は自然に我が物となつて表れ、所謂肉と味が備わってくるのであります。

二 「吟法」と「吟調」の違い

吟法の「法」とは、法律。とりきめたもの。という意と、方法。仕方。という二通りが考えられます。

ここでは、吟詠に携わる人達、即ち、日本詩吟学院で取り決めたこと、ということでありませう。これは、統一することができません。

つまり、不易流行の「不易」にあたり、日本詩吟学院がこの不易の部分継承すべく吟法として残して行かねばなりません。これに対し、吟調の「調」とは、整える。しらべ。という意味であります。

ここでは、吟詠の調子、音色を整えて、趣（おもむき）を出すということ、これはあらゆる部分で個人差があり、また、

時代や流行で変わるものであり、統一することはできません。そのようなことから、吟調は、十人十色、百人百様であり、不易流行の「流行」にあたりませう。

これをもし、統一したならば、吟詠はまるで金太郎飴みたいに画一的（ひどい時には物真似に終始）になり、芸術性や精神性において著しく損なわれます。

従つて、統一することが出来ないというより、統一すべきではないと考えます。

三 学院の「吟法」について

【吟詠する（声に出す）時の吟法】（吟詠上のきまり）

漢詩絶句を例にして

1 吟じ起こし

吟じ始めるときの呼吸の要領は、まず、十分に息を吸い込んだら、（但し、深呼吸は息を吐き出すことから始まる。）すぐに吐き出すことをせずに、しばらく息を止めて、息を飲み込むようにして、腹の中に落ち着かせます。息を飲み込んだまま、腹を出し、臍を下げるようにすれば、自然、飲み込んだばかりの息が腹になじんで安定した気分になります。そして、肛門を締め上げるように、尻をつぼめることによって、吸い込んだ息を上から押さえつけ、下から締め上げるところに、吸い込んだ息の力が発生するのであります。

こうして、深呼吸の後、吟題・作者を唱え、息を静かに大きく吸い、整えて（臍下丹田に下ろして）から呼気（吐く息）に乗せて発声します（吟じ起こす）。

詩吟の深呼吸は、腹式呼吸でありますから、吟じている姿を前から見た場合、肩が上がったり、下がったりするようでは、正式の呼吸法とは言えず、横から見て、腹が出たり、凹んだりするのが正しい呼吸法であります。

吟じ出しは平音を正則としますが、洋楽の理論を借りて近似音（以下ドレミファ表記はすべて近似音）でいうならば、その音位は主音（宮音）でなく、主音より僅かに高い音、ピアノの音階でいうならば、約半音高い音です。主音を「ミ」とするならば、吟じ出しの音位置は「ファ」であり、吟ずるうちに半音沈んで、「ミ」の音、すなわち、落ち着いた主音に戻って吟じ止まります。吟じ出し「ファ」の音は、寂しさを含んだ音でありながら聞く耳に不安定感を与えるのに対し、「ミ」の音位については、沈んだゆかしさと落ち着きを示す音であります。

つまり、「吟じ出しの音は主音である」と考えて大差なく、吟調は、「主音に始まって主音に終わる」といつて差し支えありません。

ここで注意しておきたいのは、「邦楽」と「洋楽」では、音位が微妙に違うということです。調子笛を使う時には必ず邦楽用を用います。

2 息の切り方（二句三息）

起・承二句を三節に分け、一節が終わるごとに息を吸う（息継ぎ）。転・結二句も同様です。

これを、文節（吟節）の説明を主とした言い方では、「二句三節」と言い、呼吸（息継ぎ）の説明を主とした言い方の場合、「二句三息」と言いますが、現在は「二句三息」の言い方が主

流となっております。古来より、詩吟の息のつぎ方について、二句三息と言われており、「二句をもつて三息に吟ずる」を岳風正統吟法の柱としています。

七言絶句・七言律詩は、七字をもつて一句をなしていますが、作詩法上、更に分解する時は、概ね、2・2・3の三つに分解されます（五言は2・3）。これは構成上の関係からくるものでありますが、二句を一連として、2・2』3・2』2・3』となり、二句三息の吟法がとられることとなります。

漢詩（絶句）を素読する時には、一句一息で全体を四息で読みます。これは漢詩の韻字の關係上当然のことであり、中国における吟詩というものが、我が国の詩吟とは本質が異なるので比較するわけにはいきません。

何故、四句からなる絶句を六息に吟ずるかの理由は、次の点にあります。

① 一句ずつ大きな切りを入れると、詩全体がコマ切れになり過ぎ、且つ変わった調子が要求される結果、不安定になりやすい。

② 二句三息が詩吟のテンポに最も相応しい息の切り方である。

③ 二句は意味が続いていることが多いので起句・承句を繋いで吟じ、転句・結句を繋ぎ、六息で吟ずることが吟法として効果的である。特に、転句に至って呼吸と調子を新たに吟ずる故に自然、転句の強さが表現され、結果として転句に高音部が置かれるケースが多い。

④四句を六息に分けて吟ずるといよりも、四句を前の二句と後の二句との二聯に分けて吟ずるといふ意義の方がより重要である。つまり、四句を六息に平等に分けて吟ずるといふのでなく、二句ずつの大きな部分に大別して、更にその一つを三つに分けて吟ずるといふ意味である。従つて、六つの息継ぎ箇所のうち、前半と後半の間の大きな切れ目は、他の箇所比べてより長い間を置かなければならない。

⑤二句三息で起句が終り、承句に入つてから切ることにについては、東京芸術大学教授、宮城道雄記念館館長を歴任された故吉川英史先生は、詩吟学院主催の正師範講習会において「七言で終わらないで、その次まで行つて切る。そこで息をするという方がいいんだ。その方が美学的だと思つています。美的といつてもいい。切ると言つても、それは切る、切らずであつて、その次にほんとは続いているんだということを吟ずる人も考えながら吟じなければと思ひます。なるべく続いて精神がだれているといふものを与えない。」と指導されていた。

息をどこで切つてよいか、という問題は、どこで息を切らなければならぬか、の問題と違つて、基本を詩の意味と内容に置かなければなりません。二句三息の問題は、構成法上、或いは作詩構成法上からくるもので、総ての絶句・律詩に共通した根拠を持つものであります。どの箇所で息をついでよいかという問題は、ひとつひとつの詩の意味と読み方から判断しなければなりません。

①読む上で、切つて読むことのできる箇所では、吟ずる時に切

つてもよい。

②一つの熟語の途中や、名詞や動詞と、それに連なる助詞の間は決して切つてはならない。

例 名詞 助詞
去年 の 動詞 助詞
去れ ば

③修飾する詞（ことば）と修飾される詞、目的語や補語と動詞の間は切つてはならない。

例 修飾 被修飾 目的語 動詞
清き 心 余香を 拝す

④主語と述語の間で、「は」「が」等の助詞があるべきところを省略した箇所は切つてもよいことが多い。

⑤副詞はそれ自体切り離して強調する場合は切つてもよい。

例 副詞（強調） 副詞（強調）
豈 敢て 將に 何くに行かんとす

⑥七言が2・2・3に明瞭に切れる場合、その切れ目で切つてもよいことが多い。

3 発音（明瞭な発音）

詩歌を吟詠する中で、最も大切なことは「発音」であり、およそ節をつけて歌うもの総てに言えることであります。何と言つても、明瞭な発音が大切であり、句読の適切によつて詩意が明確に通ずるようにします。発音が明瞭ということは、歯切れがいいということに通じます。口の開き方が足りないと言葉が濁ります。何を吟じているのかよく分かる発音でないと、いくら美声で、良い節廻しであつても吟詠にはなりません。

立派な詩吟というものは、立派な詩の読み方、即ち、立派に

詩を「発音」することを必須条件としています。

日本語には、母音が「ア・イ・ウ・エ・オ」の五つしかありません。「ン」を除くすべての音は、このいずれかの母音で終わることになります。つまり、詩を吟ずるときに、引いたり揺らしたりする音は五つの母音と「ン」の合計六つの音しかないわけです。

発音の基本は、口を十分に開いたり、閉じたりして活用することであります。口を喇叭にたとえるならば、声帯は喇叭の基部につけられた発声器であり、発声器によって出される貧弱な音を、いろいろな言葉にし、さらにそれを大きな音にして響かせる拡声器の役目を持っています。大体において、拡声部分、音響部分が大いほど、よく響く美しい音色が出るのであります。

練習の結果、声が良くなったということは、声帯が訓練されたということ以上に音響部分である口の使い方が良くなったことを意味します。口の使い方でも最も大切なことは、口を十分に全部使うことであります。口も大きく広いほど響きが良いのは当然のことです。思い切つて口をよく開き、よく閉じるという運動を十分にしなければなりません。

4 発声（明朗快活・気魄雄渾）

自然な声で膺下丹田より発し、力強く明朗快活なるを第一とし、卑俗艶媚な声や鼻声に流れたり、わざとらしい作つた声であつてはいけません。ひとりひとりの持ち味を生かした自然の声でよいのです。また、気魄は雄渾・莊嚴なるを第一とします。

5 熟語の読み（不詰不延）

熟語を読む際に言葉の途中を伸ばしたりしてはなりません。特に、間延びに注意することです。

（例）去年（キヨネン） 詩篇（シヘーン）など。
また、極端に詰めることも避けなければなりません。

6 餘韻（母音で引く・引き止め）

押さえはしっかりと。消え入る（抜ける）ような引き方、止め方をしてはなりません。（引き止め・揺り止め・上げ止め・下げ止め）

7 主音

吟調の基本となるべき音位を基音、または主音と呼んでいます。吟詠の旋律には、必ず主音にかえる鉄則があります。たとえどんな節回しでも、最後は必ず主音にかえらなければなりません。

8 基本的な旋律

詩吟の旋律にも基本的な調子、すなわち基調というべきものがあります。吟調そのものは、その基調の上に立つて、大小の揺りや廻し方の変化、強弱、イントネーションなどの修飾によって、到底吟符や楽譜では表し尽くせない複雑性をもつのであります。基本調子はごく簡単な幾つかの音位の変化に過ぎないのであります。

吟調の基本となる八音を更に大別すると、「高音部」（ド・シ・ラ）、平音部（ファ・ミ）、「低音部」（ド・シ・ラ）になる

わけて、詩吟の旋律は最も日本的で最も単純化されたものと言えます。この三つの部位における基音、いわば、吟じ終わりとなるべき最も落ち着いた感じの音が常に一定してある。これらを高音部の基音（ラの音）、平音部の基音（ミの音）、低音部の基音（シの音）と呼んでおります。吟詠において、少なくとも一節の吟じ終わりとなるべき音、すなわち、二句三息による切りの音位は、必ず右の三つの基音のうちのどれかであって、これら以外の音で終わることは例外としてしかありません。

この三つの基音を主体として、他の音位は落ち着くべきところへ落ち着く経過音位としてみる事ができます。

このことから、吟符は吟調の基本を示したものであり、これ以上複雑な楽譜を必要とせず、これ以上の変化は、いわばバリエーションとして吟者の主観と個性に委ねたものと考えなければなりません。

吟符をもつて、洋楽の楽譜のように綿密に決めてしまおうとする事は、吟詠における主観と個性の版図を縮小して、かえって詩吟自体をつまらないものにしてしまうことになりかねません。

この点から、「吟符」は、示し得る最大限度の音位を示し、また、最小限度の基本音位をもつて基調を踏み外さないよう、調子外れや落ち着きのない調子に陥らないよう示した最大公約数と考えるべきであります。

9 吟詠時間

絶句の場合、吟題、作者を除いて、本文（吟じ出しから吟じ終わりまで）のみで、一分三〇秒を基準にプラスマイナス〇

秒前後とします。これは、二句三息の呼吸に叶った時間と言えます。

五言絶句、律詩、長詩などは、七言絶句の吟じ方から推究すること。一般的に五言は七言の場合より短くなります。又、律詩は絶句二首分だからといって、絶句の二倍では冗漫になりません。長詩ならば尚更のことです。

右の要諦を踏まえ、平成二十四年度より、日本詩吟学院の吟詠時間は、これまでの「吟題から二分以内」という規定を右のように改めます。

四 吟調について

1 アクセント

アクセントは言葉の意味を正しく伝えるために必要であります。日本語のアクセントは、言語学的には左記の例のように、頭高型・尾高型・中高型・平板型の四種類に区分されます。一般に英語のアクセントは単語の強弱で、フランス語のアクセントは抑揚ですが、日本語のアクセントは、単語の高低のことであります。また、平板型の言葉が多いのも日本語の特徴の一つです。

【例】

頭高型（「朝」あさ）、尾高型（「山」やま）

中高型（「湖」みずうみ）、平板型（「兎」うさぎ）

アクセントは、世の移り変わりによって変化します。近年吟界が取り上げ、多くの人が関心を持ち始めた反面、こだわりすぎて不自然な吟が流行し、本来口伝である吟詠が洋楽に変化しつつあります。もっと自然に詩文が流れるように工夫すべきで

あると考えます。

2 抑揚（イントネーション）

文章に高低をつけることによって、文の意味を表現することをイントネーションと呼びます。イントネーションは文章の調子の高低のことです。アクセントが言葉の意味を正しく伝えるために必要であるとすれば、イントネーションは文章を美しくするため、また、感情表現において、ある部分を際立たせるために生まれ出たものであります。正しい吟詠に正しいアクセントが要求されるのと同じく、美しい吟調には美しいイントネーションが要求されることは言うまでもありません。

①意味の上から強調すべき語句にイントネーションをつけるのを原則とします。

②イントネーションには、高く強い調子（揚音）と低く弱い調子（抑音）に二大別されますが、その程度と組み合わせによって千差万別であります。

③イントネーションの高低の方向と、語句のアクセントの方向（アクセントの位置）を取り違えてはなりません。

3 間（適切な間）

間の置き方は極めて大切であり、その置き方によって吟詠全体が生きもし、死にもします。

適切な間が聴く者に与える効果は、どんなに巧みな節回しも遠く及ばないことを知るべきです。

決して、声を出している時だけが詩吟であり、声を出していない時は休みなではありません。間は、長すぎても短すぎても

も不可であり、その箇所における最も適切な間は一つしかないのです。瞬間的な間の問題故に、反復練習によって無意識のうちに最も適切な間を取ることができるよう練習を積み重ねなければなりません。

4 残心

結句の餘韻を引き終わり、呼吸を整えて吟じ終わりとします。これを残心といいます。吟ずる前後に一定の礼式があることは記すまでもありません。

五 吟詠上の心得

「吟詠上の心得」については、戦後、木村岳風先生が、諏訪の高島宮・手長神社・八剣神社の奉納吟者に配布された資料がありますので、大会や審査会などにも応用の基本として大切に保持すべきものと考え、以下参考に供したいと思えます。

①敬虔なる心持ちと謹厳な態度をもって終始すること。節が上手で声が良いとも、前後の動作が朗吟に相応しくないと、その朗吟価値はずつと下がる。自席を起った時から吟じ終わって自席に戻るまでの総てが朗吟の中と心得て動作されたい。

②吟者は静かに壇上に進み、先ず神殿に向かって礼拝の後、マイクの前に立ち、聴衆に目礼してから朗吟に入る。吟の後、先ず神殿に向かって礼拝の後、聴衆に目礼しつつ、静かに退場する。

③吟ずる時の姿勢、心の姿勢は上手に吟じて聴衆に拍手されようと思わず、自分の魂を込めて吟じて、神様に奉納する心持ちで吟ずる（誰一人居ない拝殿の前に立った気持ちで）。

④ 吟ずる時の目に見える姿勢は、聴衆に与える影響は大きいから十分に注意すること。威張らず、崩さず、極めて自然な姿勢をとり、両手は拇指を中に軽く握って自然に下げて吟ずる。この時、上体や手を揺り動かさぬよう注意すること。

⑤ 神殿の礼拝、聴衆への目礼の仕方は一定の形による。

⑥ 服装は和服（男性の場合）の時は、袴を着けること。洋服の時は上衣（うわぎ）を着ること。

⑦ 決定した自分の吟題（詩歌）について充分自信をつけて置くこと。

⑧ 自信づけるため、万全を期して稽古日を増加する。

以上のことは、大会においても、温習会等においても同じで、会場に神座すが如く姿勢を正し、礼を失せず、堂々と吟詠すること、と指導された。

1 吟じ方の姿勢

姿勢は吟じ方の基本となるものであり、また、発声法の基本となるものでもあります。正しい朗吟は正しい姿勢からのみ生まれ出ます。姿勢が悪くては、正しい朗吟の上達が望めないのは勿論、吟ずることによって「吟道精神」が培われるすべもないのであります。

吟じ方の姿勢には、①立って吟ずる姿勢（立吟）、②腰掛けて吟ずる姿勢、③座って吟ずる姿勢の三つがあります。どの姿勢で吟ずるかは吟ずる場所と環境によりますが、その際、二つの重要な観点があります。

第一に、吟者はおごそかな気持ちで詩に対せねばならないと

いうこと。凜然たる風格は自ずから吟調に品格を加え、だらしのない姿勢からは下品なだらしない吟声しか生まれません。

第二に、発声法の見地からは、自然に深い呼吸ができ、声が発せられるような姿勢でなければなりません。

また、詩吟は声を出して表現工夫するものでありますが、同時に吟者は聴く者の注視を浴びるものであることを忘れてはなりません。茶道や華道において、お茶の立て方やお花の生け方以上に、その起居動作が大切であるのと同様に、吟道においても吟ずる態度、特に大会の壇上等においては壇上に進み出たり、退いたりする動作までが大切なのであります。これらの態度が渾然一体となって「吟道」という一つの芸術を形づくっていることを忘れてはなりません。日本詩吟学院においては、殊に吟者の態度を重視し、これを昇段審査の審査対象の一つに加えているのも納得頂けることと思えます。

2 正しい吟じ方の姿勢

①立って吟ずる場合は、両足を揃えるか、又は半歩左右に開く、身体の重心を偏せず、安定した姿勢を整えること。手は下げ、掌はなるべく軽く握ります。

②椅子に座って吟ずる場合は、座を浅くし、膝を少し開いて、手は下腹部に、又は軽く握って両膝の上に置き、前過ぎず、又引き過ぎず、特に足許に力が抜けぬように注意します。

③座って吟ずる場合は、膝を少し開き、臀を両足の真ん中に落ちつけます。手は椅子の場合と同様、両膝に置くか下腹部（女子の場合）に置きますが、これがため胸を圧しないよう注意することです。

〔肩〕

肩を怒らせてはいけません。肩を張っては威張って見えるばかりか、正しい呼吸法にも適いません。吟ずる前に肩の力を抜くこと。朗吟の呼吸法は腹式呼吸なので、吟じながら肩が上下するようでは駄目です。肩を動かさずに、腹筋のみを前後して呼吸すること。吟者を横から見て腹部が出たり凹んだりするようであれば正しい呼吸法と考えます。

〔胸〕

胸は自然に開きます。胸をことさらに張ったり、いわゆる鳩胸のように突き出すのは宜しくありません。静かに自然と深い呼吸ができるような状態にすることです。

〔顎〕

顎は軽く引きつけること。顎を出した状態は、見た目もだらしなげばかりか、発声法上からも上ずった声しか出ません。顎を引けば姿勢が引き締まると同時に声帯も引き締まり、締まった声が出るものです。

〔背筋〕

吟じている時は、背筋を真っ直ぐにし、左右に曲げるのはもちろん、前後に屈んだり反ったりしてはいけません。

3 吟ずる姿勢として忌むべきこと

- ① 吟じながら身体を動揺させない。
- ② 吟じながら拍子をとったり、節回しにつれて指先で吟譜をな

ぞったり、首を回さない。

③ 演壇に手をつかない。また、手を後ろ手に組まない。

④ 目を一点に集中して、キョロキョロ動かさない。視線を水平より下向きさせない、吟者の眼に迫力がなくなる。目は真っ直ぐより、やや高目を注視すること。眼を瞑って吟ずるのも聴衆に与える迫力という点で及ばない。

機関誌『吟道』昭和35年11・12月合併号

「吟法奥義録」(三七) 木村岳風講

渡辺岳神述

六 漢詩の吟じ方

1 吟体

吟体には一返体と重返体とがあります。一返体は一回だけ吟ずる普通の吟じ方です。重返体は同一の詩をいろいろな形で繰り返し吟ずるので、昔、朗吟の盛んな時代に吟じられたものであります。現今では僅かに陽関三疊の詩が結句を繰り返して吟ずることによって、重返体の名残を留めているに過ぎません。然し、この重返体の吟じ方は合吟の場合等大いに用うべきものであり、研究すれば興味深いものがあると思います。

2 吟じ方の要領(骨組)

元来、詩吟は作詩者の気分を以って吟ずべく、その気分に応じて節調が生まれるのであります。故に、これを朗吟する場合は節調の如きは全く意に介せず吟じてその気分を味わうのであります。初心者にとって、先ず第一の問題は吟じ方の要領、即ち骨組みであります。よって、次に平易な吟じ方を略説して、

初心者の参考に供したいと思います。

吟じ方の骨組となるものは、①間合のとり方、②音位の変化、

③余韻の引き方の三つであります。

① 間合のとり方

漢詩を吟ずる場合は、二句を通じて三節にし、その第一節は二小節、第二節、第三節は各三小節宛てにし、一小節毎に余韻を引きつつ、一節を一呼吸に吟ずるのであります。

② 音位の変化

音位を大別して高中低として説明すれば、第一節は二小節とも中音位で吟ずる形と何れも高音位で吟ずる形の二つが最も多い形で、この二つを交互に用いるのが普通であります。又、第二節は第一小節高或いは中高音位、第三小節低音位と変化します。第三節は第一小節中音位、第二小節は高或いは中高音位、第三小節中音位と変化します。

③ 余韻の引き方

余韻の引き方は大別すると次の四種になります。

ア 平らに引く余韻の引き方（熟達すれば小ゆり等の妙味も加わります。）

用いる所は第一節の各小節及び第二・第三節の第三小節。
イ 高音位より中音位に移る時の余韻の引き方。

甲、高音位より更に声を張り上げて後中音位へ揺り落とし
ます。

乙、高音位より声を張り上げ直ぐ中音位へ揺り落とし
ます。

甲は多く第二節の第一小節に用い、乙は第三節の第二小
節に用います。

ウ 中音位より低音位に移る時の余韻の引き方。

平らに引いて後、その余韻の終わりを低音位まで下げます。
第二節の第二小節に用います。

エ 中音位より高音位に移る時の余韻の引き方。

普通平らに引いた余韻の終わりをゆり上げますが、稀に平
らに引いて切る場合もあります。この場合、次の小節も初
めは低く落とすのが普通です。

右四種の引き方は、気分に応じて少しずつ変化して、細別す
ると多種多様になるのでありますが、ここではその説明を省き
ます。要するに、この余韻の引き方は、詩吟の研究中最も妙
味の存する所で、これにより音位の変化を自然ならしめ、間合の
調節曲調の変化、詩意の表現等をなすのであります。

次に間合のとり方、音位の変化、余韻の引き方等を図解して
参考とします。

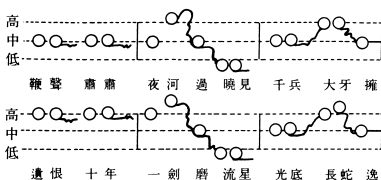
題下不識庵撃機山圖上

頼山陽

鞭聲肅肅夜過河 曉見千兵擁大牙
遺恨十年磨一劍 流星光底逸長蛇

起句は、武田勢に覺られないよう、私かに妻女山を下って、
武田の本陣川中島に近づく上杉勢の様子を想像して、弱吟調で

しんみりと吟じ、承句は朝霧の晴れ間より見た敵の本陣に如何なる場合にも手兵を手放さず、固く護り居たる信玄の気分を想像しつつ少し語調を強め、転句より結句にかけては精神無比なる上杉謙信が、大敵を撃ち洩らしたる無念さを充分に現し、強吟調に吟ずるのであります。特に最後の「逸す」の一拍は気合い抜けせず充分に押さえるのさくように吟ぜねばなりません。



静夜思

床前看月光
 疑是地上霜
 舉頭望山月
 低頭思故鄉

李白

疑是地上霜
 低頭思故鄉

五言の詩の吟じ方もまた前の七言に同じであります。只、字不足の処を余韻を多く引いて間合をとります。普通、絶句、律及び短古詩等は、一返体に吟じていますが、稀に重返体に吟ずる方が詩意を表現し易い場合もあります。長い五言の詩は四句を通じて三節に吟じ、一段落毎に分割して端数の出た場合に二句を以て三節に吟じます。

略符号 高 中 低は音位を示します。『』は一節の切り、
 『』等は余韻の引き方を示します。

右のほか緩急、強弱、吟変わり等いろいろの符号があります
 がここでは省きます。

3 強吟・弱吟・高吟調・低吟調・吟変わり

詩吟の用語に強吟弱吟という語があります。これは語調の強弱を言ったもので、気分激して発音が強くなるのを強吟といいます。気分落ち着き自然の発声でしんみり味わうのを弱吟といいます。又、環境気分等に応じて高く声を張り上げて吟ずるのを高吟調といい、低い調子で静かに味わうのを低吟調といいます。又、特に雄大な気分や幽遠な気分を味わうために用いる調子を吟変わりといいます。

昔から詩吟修得の順序を一節・二声・三品といって、先ず、節の大意を覚えれば、自然声も充分に立ち、節も声も整えば気品が出るものといわれています。そこで詩吟の要領を覚えるには、先ず或る一つの詩について音位の変化、余韻の引き方、間合のととり方等の骨組みを会得し、それを基本とし、一方よく詩意を咀嚼し、作詩者の心境を体得して、節声等を意に留めず、詩中の人となって繰り返して一心に吟じているうちに、作詩者の意気が深く吟者の心中に躍動して、その詩意に適した節調が無意識の間に出て詩が生きてくるのであります。ここに初めて詩吟の価値が味わえるので、昔はこれを詩禪一味の境といいました。

先ず、絶句の吟じ方の要を得れば、次に律、短古、長古の順

で修得するのでありますが、ここではその説明は省きます。

4 声の訓練について

昔から詩吟には俗媚の声を忌んで清明豪快な声を尚んでいきます。俗に流れず媚に偏せず、洗練された詩吟に適するのであります。この声を得るためには修練上の注意を要します。

①姿勢を正して胸を張ること。

②丹田に力を入れて発声すること。

③口の開閉、舌の位置等に留意して発音を明瞭にすること。

④吟詠中の呼吸法を研究して声帯を完全に働かすこと。

常に発声の緩急・強弱・清濁及び声巾の細太等が自在なるように練習せねばなりません。次に声の養生法としては、先ず第一は健康を損なわぬようにすること。第二は訓練を怠らぬこと。三度の食事と同様、毎日一定の発声訓練をすること（三分か五分でよい）。第三は声帯を過労せしめないこと。第四は咽喉の保護で、方法としてはうがいをして咽喉の清潔を保つことや飲食物に注意して、声を充分使う前後には強いて刺激物を避けること。例えば、酒、煙草、塩辛、辛味類、茄子漬、熱い湯等は声を使う前後に避けないと咽喉声帯を荒らすものであります。尚、腹こなし（消化法）の時は別として、食後三十分以内の高吟は避けるべきです。充分に声を立てるのは満腹では立ちません。少し空き腹くらいな時が最もよいです。声楽家はいずれも声を使う日には軽い食事をもって用意してゐるのです。

『吟詠教本漢詩篇』「漢詩の吟じ方」

木村岳風述

七 参考

1 吟者の心得

およそ、人間の発音は、先天的に授かったものでありますから、節調さへ吟法にかなえば、洪い声は洪いなりでよいのです。詩は作者の精神気魄を吟ずるのでありますから、詩句を殺して吟せず、活かして吟ずることが大切です。

吟詠は、艶っぽい俗媚の調べを忌み、凜乎たる清曉豪快の声を尊ぶのであります。

朗吟は元気であつても銜う気分でなく、莊重であつても鈍い音調でなく、流暢であつても浮いた調子でなく、熱烈であつても、騒がしい発音でなく、真摯冷静にして、押しもの利く、洗練された吟じ方であつて欲しいものであります。

詩は文字を離れて聴いては、意味の判らない熟語がありますから、漢詩を朗吟する人は、発音を明瞭にして、音訓の紛らわしい訛りのある語調で吟じてはいけません。

それに、句読の切り方と送り仮名の遣い方と助詞と動詞と、接続詞の差別を検討して吟じないと「弁慶がナ……ギナタヲ以て」と読んだり、「神功韓を征す事……を久しく傳ふ」と吟じたりして、主語と副詞の差別なく切り離してしまふ嫌ひがありますので注意が肝要です。

「聖戦漢詩の吟じ方」より抜粋

編者 本宮三香

木村岳風

2 調息（呼吸法）

健康な赤ちゃんは、眠っているとき、静かな腹式呼吸をして

いますが、あれが本当の自然呼吸なのです。調息は意識的な呼吸であり、意識呼吸には胸式呼吸と腹式呼吸がありますが、「調息」は、腹式で行います。腹式呼吸は横隔膜を上下に動かすことよって行いますが、横隔膜を上下に動かすには、下腹部を膨らませたり、へこませたりすればよいのです。

仰向けに寝て、両膝を立てます。両手のひらを下腹部に当て、ゆっくり息を吐きながら、下腹部をへこませます。この時、両手に力を入れて下腹部を圧迫します。次にやや早く息を吸いながら下腹部を膨らませ、同時に両手の力を弛めます。これらの方法を上腹部が硬くならないよう注意しながら行い、コツを会得するようにします。

いずれにしても、初めから無理な力を入れないことが大切です。呼吸の最大のコツは、「出る息は長く、入る息は短く」、つまり「出息長」「入息短」であります。

息を吸うときは、早く深く膈下丹田に入れ、息を吐くときは、ゆっくりと上手に腹圧をかけながら、線香の煙のように、静かにそろそろと出す工夫です。馴れてくれば、吐く息は、腹圧のかけ方で強くも弱くも出せるようになります。これに声を合わせれば、一瞬にして、強く出す時は、気合いの声と同じであり、適度な強さを出せば、詩吟の余韻と同じになります。これが即ち、丹田腹式呼吸法であります。

「呼吸」とは、読んで字のごとく、「呼いてから吸う」のです。ほとんどの人は、深呼吸といえは、必ず深く吸って呼くのが常です。

詩吟の呼吸はこの手順を正しく「呼いて吸う」に意識すれば、簡単に理解できるはずです。吟題・作者名を称えても、体内に

残息があります。一旦、鼻からの残息を呼いて、新たな息を吸うこと、そして深く息を吸えば、必ず直ぐに吐き出したくなる生理現象が起りますので、吸ったならば、僅かに鼻孔から漏気させます。これを「漏気充実」といいます。言い換えれば、「息をためる」ということです。そうすれば、腹圧のかけ方次第で強弱緩急が可能となります。

吐くことは、声を出すことですので、「調息」によつて、発声の強弱緩急は自由自在に調整することが体得できるわけです。

3 詩の選び方

① 詩は風教に益あり、人の精神を涵養し、性情を陶冶し、氣象を清爽ならしむものを選択すべきこと。

② 悪詩・拙詩且つ風教に害ある詩は一切之を除外すべきこと。

③ 詩を吟ずる際は、其の時、処、位を弁別し、それに相応するものを択取すべきこと。

④ 大衆の聴者には、なるべく平易通俗なる詩を択ぶべし。少数者に対しては、別に選定を要すること。

〔吟詠十則〕（徳富蘇峰）より抜粋

4 吟詠の本質

① 一品、二魄、三節、四声。

品とは品格・品位。魄とは気魄（迫）のことで、これは大切なことを上位から言ったもの。

② 一声、二節、三品。

これは修練において仕上げてゆく順序を言ったもの。

③ 声十年、間取り十年、節十年。

これは、どれを修めるのにも年数がかかることを語呂よく言
ったもので、数字は実数ではない。

【後書き】

吟道精神に曰く、「朗吟は——其の中和の徳を養つて氣質の偏を救うものなり」とありますが、この「中和の徳を養う」ということは、右にも左にも偏らず、調和のとれた人格を養うということであり、祖宗範の言葉の中にも、「吟道は人間修養の道なり」と説かれております。また、「氣質の偏を救うものなり」とは、人間誰しも持つて生まれた性格（氣質）があり、それが一方へ偏りすぎることを、吟道を修得することによって正すことが出来るということです。

本来、詩は文学であり、声は音楽であり、心は哲学であります。この三つの要素が調和して、三位一体となるとき、即ち、文学的・音楽的・哲学的内容が一つに包含され、内在する精神力によって、声という表現手段をもって、瞬時に発揚されるとき、その吟声は大いなる感動を伴って、聴く者の心に共鳴し、悠久の歴史に遊び、先哲の訓えに接し、人格の陶冶、そして完成へと導かれて行くのです。

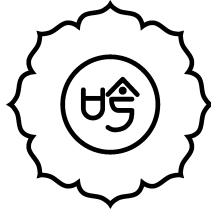
私たちは、祖宗範のご遺訓である「吟道をして永遠の命あらしむ」をしつかりと心に刻み、いささかなりとも社会の浄化に寄与して参りたいと念じて止みません。

平成二十四年二月吉日

内閣総理大臣認定 公益社団法人日本詩吟学院

吟道研究委員会





公益社団法人 日本詩吟学院

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 1-12-12
TEL 03(3234)4391(代) FAX 03(3234)4237
URL: <http://www.gakufukai.or.jp>
e-mail: shigin-gakuin@vega.ocn.ne.jp