

武蔵の肖像画と著者の立ち姿



〈右〉宮本武蔵肖像画（財団法人 島田美術館所蔵）
 〈左〉著者の復元写真（©運動科学総合研究所）

一 兵法の身みなりの事

※身のかゝり、顔はうつむかず、あをのかず、かたむかず、ひずまず、目を見ださず、ひたいにしわをよせず、まゆあいにしわをよせて、目の玉うごかざるやうにして、またくきをせぬやうにおもひて、※目をすこしすくめるやうにして、うらやかに見ゆる※かを、鼻すじ直すぐにして、少し※おとがいを出す心なり。くびはうしろのすじを直すぐに、うなじに力を入れて、肩より惣身そんみはひとしく覚おぼへ、両のかたをさげ、※脊せすじをろくに、尻を出さず、ひざより足先まで力を入れて、腰のかどまざるやうに腹をはり、くさびをしむるといひて、脇差わきざしのさやに腹をもたせて、帯のくつろがざるやうに、くさびをしむるといふおしへあり。惣そん而じ兵法の身におゐて、常つねの身みを兵法の身とし、兵法の身をつねの身とする事肝要也。能能吟味すべし。（宮本武蔵『五輪書』岩波文庫 pp.45-46）

※身のかゝり：姿勢。風格。

※目をすこしすくめる：常の目よりも少し細様にし。目を細めるのは、対象物を観察するのに画家なども用いる。

※かを：顔。

※おとがい：下あご。

※背すじをろくに：背筋を正立させ、まっすぐにして。