

剣道におけるイメージ・呼吸法についての実践的試論 I

—基礎理論と初歩的实践の記録—

長谷川弘一

1. はじめに

剣道で一番大切なこととして初心の段階からいわれることに「気剣体一致」という言葉がある。初心者向けには、打突時における「気合」「剣捌き」「体捌き（特に右足踏み込み）」の一致が「一本」の打突の判定基準となることから、竹刀打突部位到達瞬間と右足踏み込みによる右足着床瞬間を旺盛なる気合とともに一致させることであると説明され、「気剣体一致」の意味する場面が打突時に限られて指導されてきた傾向が強いように思われる。かなりの高段者でさえ、その解釈の域を越えていないのが現状であろう。

しかし、北辰一刀流などでは「気剣体一致」という言葉ではなく、「心気力一致」という言葉を用いており、この意味するところは何も打突（斬撃）時のみに限って指し示した教えではないことは明白であろう。

すなわち、技前（技を出す以前のつくり）から技発現、残心に到るまで一連の動作のなかにすべて含まれた中身であるはずである。

筆者は、2002年11月、八段昇段受験（於日本武道館）を試み、受験者数1200人中11名の八段合格者のなかに奇跡的に名を連ねる栄光を得た。受験のために特別な猛稽古を実践してきたなどという気持ちも意志も全くもたなかったが、「一本」の打突の価値というのはどのような意味を持つのか、このことだけを念頭に置いてただただ一心不乱に稽古を続けていたことだけを覚えている。

本番の審査は一次審査、二次審査ともに約二分間の「立ち合い」を二回ずつ行う。

立ち合ってから最初の「初太刀」を仕掛けるまでの時間は、合格者平均でいうと約20～30秒といわれ、その間「驚懼疑惑」の心の動きが技前の動作のなかに表出した時点で、ほとんどの受験者は不合格になるといわれている。それほど、技前を重視した「初一本」を大事にするという剣道の価値観を意味しているのである。

決して「気剣体一致」「心気力一致」は、打突そのものを意味したものではないのである。

このような緊張の連続、そして後戻りややり直しのきかない状況のなかで自己の力を出し切り、合格を手にしたというのは、筆者にとってまさに「奇蹟」以外の何ものでもない、これが正直な感想である。

しかし、昇段を認めて頂いた以上、八段位としての真の実力を持ち維持していくために今まで以上の研鑽と努力を続けること、そしてその決意を新たにすることである。合格から約四年目を迎えた今、ここ十年来続けてきた自分なりの研究課題とその結果、そして実践記録を整理し、今後のさらなる向上のステップとしたいと考えている。

特に、剣道における「こころ」の持ち方の問題、さらに「気」の問題という、これまでの研究ではあまり触れられなかった内容、いわば実態として捉えることが非常に難しい課題に敢えて研究の目を向けてみたいと思う。

「気」とは何か、ではなく、「気」を「こころ」の作用としてどのように剣道のなかに表現し、具象化していくかの「実践的試行」の整理という立場で執筆してみたい。

ややもすると、こうした精神的 content についての課題は科学的立証性がないという理由で、研究対象とすることを敬遠される傾向にあったであろうし、言葉として表現することが困難なことから、逆説的にいえば表面的な文献研究の域を脱してこなかった内容でもある。

最終的には、柳生新陰流関係傳書などに表記される「こころ」や「氣」についての内容を一つのイメージ・呼吸法として実践的に捉えていくという趣旨と研究目的をもち、併せて筆者自身の実践記録として整理してみたいと考えるが、まずはそれ以前の「氣」に関する基礎的情報を密教瞑想法や白隠禅師の「内観法」、さらに是に関する書物等の内容を整理しておく必要がある。

はなはだ個人的で主観的内容の域を脱し得ない内容となるが、ご了承の上、ご一読頂ければ幸いである。

2. イメージ・呼吸法実践についての文献的基礎内容とその実践試行

剣道実践における「胆（丹）の錬り」、「氣の丹田への下ろし」、「攻めのイメージと呼吸法」は、密教や禅、あるいは道教における呼吸法に習うところが多い。現代の多くの剣道高段者の著書にその実践例が記載されているように、坐禅でいう「長呼吸呼吸法」が、一般的に実際の実践の場で役に立つ呼吸法として取り入れられているようであるが、本稿ではまず、筆者自身が実践上不可欠な要素を有するものとして取り入れてきた密教瞑想法の例をあげてみたい。山崎泰廣氏が書き著した『密教瞑想法』（昭和49年永田文昌堂初版）のなかには、「拡大法」「影現（ようげん）法」「浸透法」「転成（てんじょう）法」「循環法」についての記述がある。本稿では、その内の「浸透法」と「影現法」の2例について紹介したい。同書では、「浸透法」（写真1を参照のこと）について次のように説明している。

この浸透法は、「無畏禅要」には出息の時「自身の中の一々の支節筋脈より亦皆な流注す」、入息には「鼻より入って還って身中に遍ぜしめよ、乃至筋脈に悉く周遍せしめよ」の文、「大日経」に「一切の身より出でて悉く諸の毛孔に遍じ流れ注ぎて極めて清浄なり」、或いは「大日経疏」に大日如来の活動は「猶し大海の一切処に遍じて同一鹹味なるが如し」の文等からアレンジしたものである。この瞑想法を凝らす時、仏の靈徳が全身から滲み入り、またバッテリーに電気が充電されていくように、内蔵から更に骨の髄まで靈氣、生氣が次第に浸透してきて、体力も氣力も充実してくるのを憶える。 註1

浸透法とは、海水にスポンジを浸したときに、海水がスポンジの芯まで滲み透るように靈氣、生氣を体内に取り入れるイメージであるとし、吸気の時には皮膚全体から生氣を取り込んで宇宙全体が自己の中に入り込むようなイメージをもつことであると述べている。

また、「影現法」（写真2を参照のこと）については「鏡に向かう時、鏡は事物の姿をそのまま映し出すように、本尊と自己とが互いに影現し渉入するところの入我我入の瞑想法であり、入我我入観或いは渉入法といつてよい註2」と述べ、また、「然し本尊と迷える現実の凡夫とは同次元の存在ではなく、同時に並存し得ない存在である 註3」としながら、人間関係においても相手を敵とする意識を捨てて一切の対立を越えた境界を開顕することを意図した、いわば「入我我入」の心境を得るための瞑想法であるとしている。

「靈氣」であるとか、「靈徳」などといってしまうと何となく剣道実践から遠ざかってしまう印象を強く抱いてしまう筆者であったが、まずはこうした密教瞑想法の内容を道場での稽古以外のイメージトレーニングとして取り入れられるよう努力してきた。

特に、浸透法は下丹田の位置、すなわち自己の心と身の中心をどこに置くべきなのかを探り、確かめるのに応用し、さらに影現法はその下丹田から発する氣を相手に如何に伝えていくか、すなわち「氣攻め」の実践に応用して普段の稽古を試みてきた。

しかし、「言うは易し、行ふは難（固）し」である。

相手に氣を伝える、あるいはそのイメージを持つということに際し、その送る源となる下丹田の位置をどのように体感し確認するのか、最初の大きな課題であった。

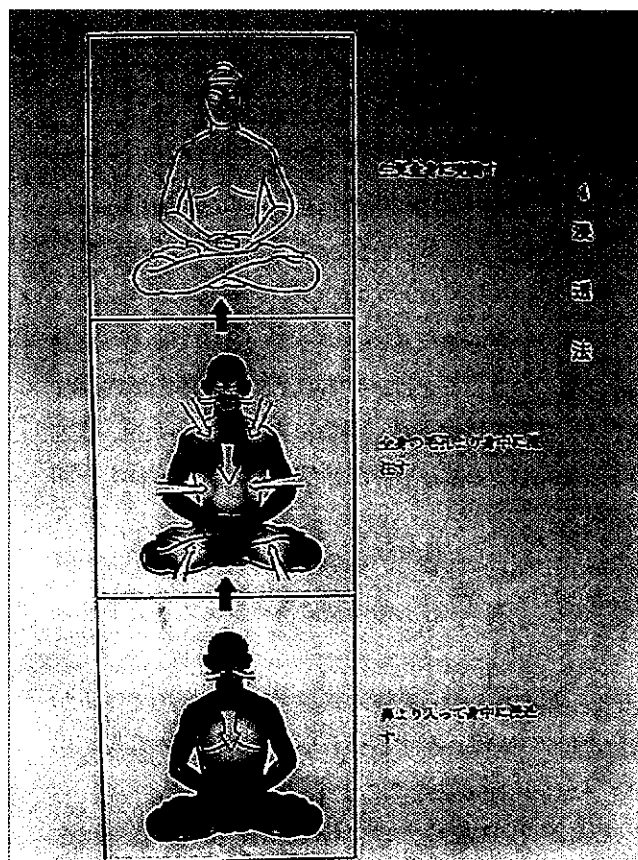


写真1 浸透法 (『密教瞑想法』より)

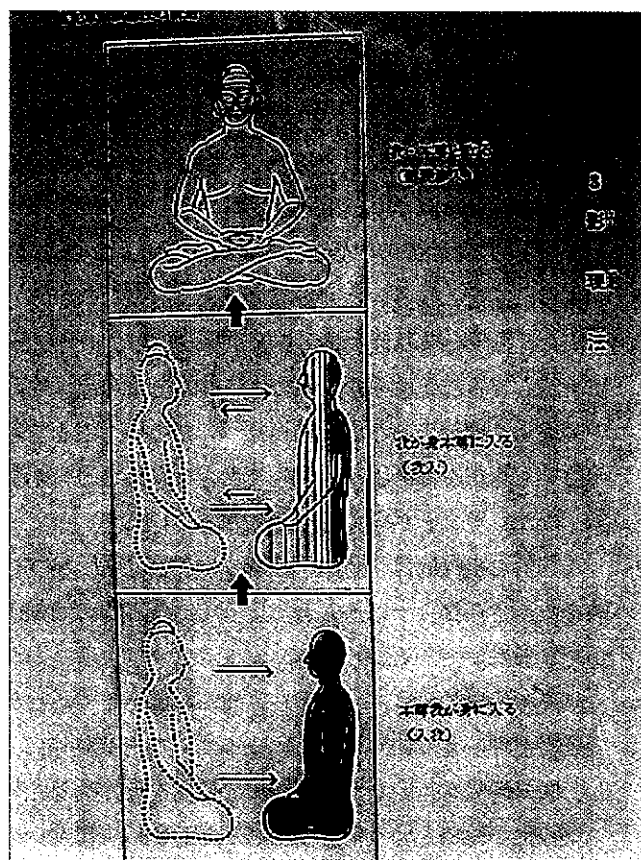


写真2 影現法 (『密教瞑想法』より)

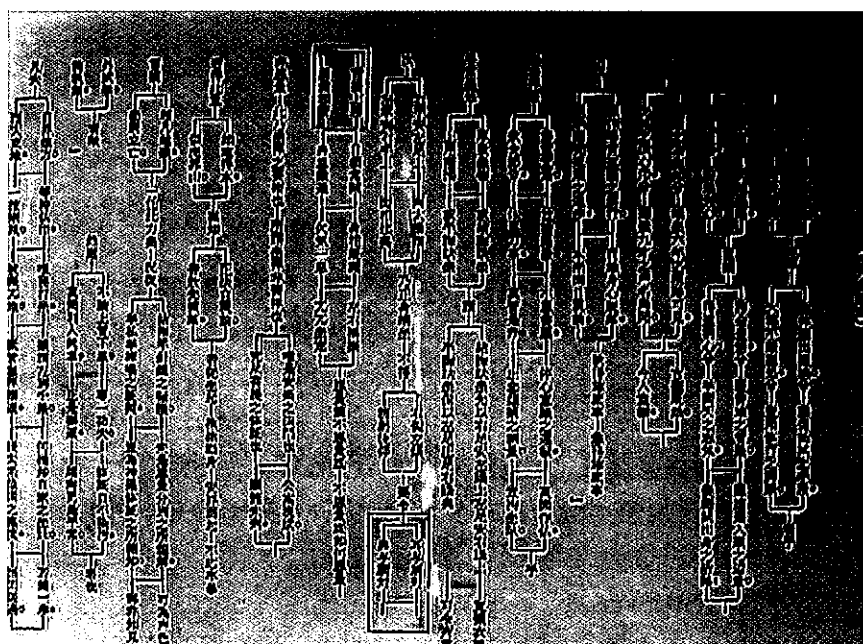


写真3 普勧坐禅儀 (昭和40年4月1日 法孫 慧玉比丘謹図表より)

まず、そのための姿勢や構えづくりを考えてみよう。参考になったのが、曹洞宗開祖とされる道元禪師（1200～1253）の『普勸坐禪儀』の一節（写真3を参照のこと）である。

ここには、「耳与肩対・鼻与臍対・舌掛上顎・唇齒相著 註4」とある。

人体を側面からみた姿勢としては、耳と肩を対比させるようにし、肩の力を抜き、耳と肩を結んだライン（重心線）が下丹田の中心を通り足裏の重心点までまっすぐに下りた状態（立位の場合）と、人体を正面からみた姿勢としては、鼻の中心と臍を結んだラインが左右どちらにも偏することがなくまっすぐに下りた状態になるように注意しなさいという教えである。

また、奥歯を噛み合わせ舌先を上顎に付け、十分に気を下丹田に充実させなさいといっているのである。実際に実践してみると明らかなように、奥歯を噛み合わせ舌先を上顎につけることは、身体の上体と下体の気の流れを効率よく連結させることに役立つのだということを経験知として気づかされる。奥歯に虫歯があった折、稽古中にいくら気を溜めようと試みてもどうにもこうにも気がまとまらず、上体と下体がバラバラで気の流れを一切感じなかったことが今でも記憶に残っている。

もちろん坐禅儀は「坐」の姿勢について述べたものであるが、このように剣道の姿勢づくりのための失敗の経験をたくさん積み上げることによって、最終的には剣道の構えのような「立位」の姿勢に置き換えて考えることができるはずである。

剣道の中段の構えは、右手右足前の右自然体であるが、中心（重心線）から身体のアキがずれていたのでは正しい姿勢とはいえないし、正しいまっすぐな打突動作は生まれない。「立禅」をするつもりで坐禅儀の内容を応用し、腹式呼吸を行いながら下丹田の位置を確かめるためのイメージ・呼吸法をここ十年来試みている。

実際に下丹田という器官や組織があるわけではないので、それだけの時間をかけてもなお目標到達の確証は未だにない。

『日本人体解剖学Ⅰ』（金子丑之助著、1956年初版）の解剖図を示しながら説明を加え論をすすめてみたい。写真4は正面方向からの腰部を表している。腰椎の下端部と左右の腸骨と大腿骨の接合点を結んだ三角形の中央の位置に仙骨があり、この部分の近くに下丹田が存在するといわれている。しかし、知識的理解とは全く違った次元で下丹田を明確に体感することは困難なことである。

大森曹玄著『参禅入門』のなかに興味深い記述がある。

剣道の構え（丹を鍊る方法といってもよいと筆者は考えている）の方法として、

- 「1. 腰をグッとつつ立て、下腹を両股の間に割り込むようにすること
2. 両肩や胃の辺に力を入れて気張らないこと
3. うしろ頸を伸ばして顎を引くこと 註5」と、3点を指摘する。

実践してみると、浮き上がりやすい気をしっかりと下方に落ち着かせるためには適切な指摘であると実感するが、筆者自身の浅学と経験不足のため、気を下に落ち着かせようとすればするほど「胃」の部分に力が入り過ぎとなり、何よりも背筋が曲がり伸びなかったことを覚えている。まさに大森氏が指摘する悪い例そのままであった。

そこで、自分なりに工夫したのが腸腰筋（大腰筋と腸骨筋）の意識化である。

写真5の図をみるとわかるように、第一腰椎の根のところから発し大腿骨の内側付け根の部分に連結する大腰筋と、第五腰椎の後方から大腰筋をぐるりと外側から巻き込むように、大腰筋と同様に大腿骨内側の付け根に連結する腸骨筋との2つの筋肉（inner muscle）がある。

この2つの筋肉について、高岡英夫著『身体意識を鍛える』では、次のように説明する。

「身体が一番奥にあり、腰椎と胸椎、腸骨と大腿骨上端をつなぐもの。上半身と下半身を連携させる動きをコ

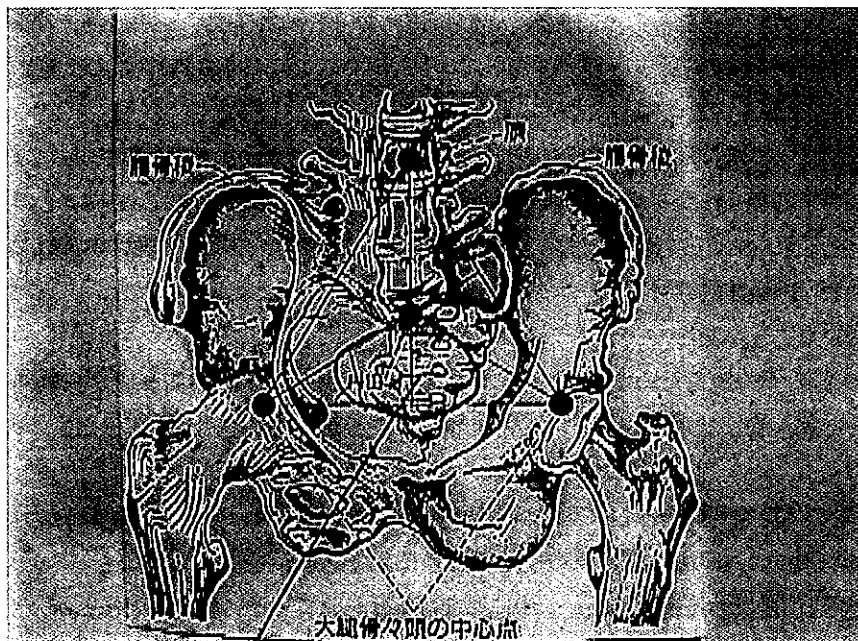


写真4 人体腰部正面

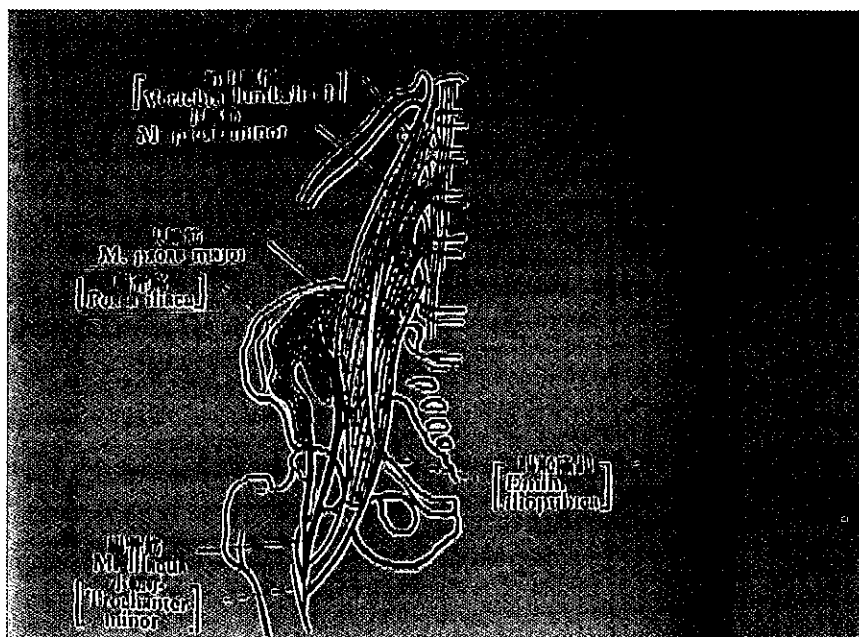


写真5 人体腰部右側・腸腰筋（『日本人人体解剖学 第一巻』より）

ントロールする上で非常に有用なものといえる 註6) (道元著『普勸坐禅儀』『舌掛上顎・唇齒相著』のところで前述した内容と併せて参照のこと) と述べ、さらに「下丹田がここに形成されれば、当然腸腰骨が活性化される 註7) と、下丹田と腸腰骨との関連について述べている。

これらの内容と前掲『参禅入門』の内容を加味しながら実践していくうち、これまで以上に丹田の位置と気の実感をもつことができるようになってきた(その感覚は、個人的で主観的なものであり、「そのような気がする」程度のものであるかもしれないが)。本稿では紹介できないくらいの多くの書物や文献を乱読しながら、イメージを大事にした、いわば内観法的呼吸トレーニングを現在も続けている。

そんな中、気づいたことがある。

下丹田の位置の確認、丹を錬るための呼吸法についての書物に出てくる記述は、殆どが白隠禅師(1685~1768)が道教呼吸法として書き著した『夜船閑話』(宝暦七年)の内容から発展応用されてきたもののように思えることである。

同書は、白隠自身の体験を基に坐禅の修行僧が陥りやすい禅病や身体の不調を克服するための方法を説いたものであるが、これもまた「内観法」「軟蘇の法」と呼ばれる、イメージ呼吸法である。

1983年初版の伊豆山格堂著『夜船閑話』の中に原文が紹介されている。孫引きとなるが、一部を引用すると白隠は次のように述べている。

其の未だ眼を合せざる以前に向て、長く両脚を展べ、強よく踏みそろへ、一身の元氣をして臍輪氣海丹田、腰脚足心の間に充たしめ、時々此觀を成すべし。我が此の氣海丹田、腰脚足心、総に是我が本来の面目、面目何の鼻孔かある。我が此の氣海丹田、腰脚足心、総に此れ我が唯心の浄土、浄土何の莊嚴かある。我が此の氣海丹田、総に是れ我が己身の弥陀、弥陀何の何の法をか説くと、打返し打返し常に斯くの如く妄想すべし。妄想の功果つもらば、一身の元氣いつしか腰脚足心の間に充足して、臍下瓠然たる事、いまだ篠打ちせざる鞠の如けん。

註8

これまで本稿で使用してきた「下丹田」という言葉ではなく、「氣海丹田」「足心」という言葉で説明しているが、長く両足をのばし、強く踏み揃えて全身にこもる天地根元の氣を臍下の下腹部、腰と足、足の土踏まず(足心)に充満させるように観念すると良いと述べているのである。

この「内観法」に対し、白隠は自ら実践体験と経験知によって確固たる自信を持っていたことがわかる。そして、白隠はこう最後に締めくくる。

「大凡生を養ひ長寿を保つるの要、形(身体のこと)を錬るにしかず。形を錬るの要、神氣をして丹田氣海の間に凝らさしむるにあり。神凝る則(とき)は氣聚(あつま)る。氣聚る則は即ち真丹成る。丹成る則は形固し。形固き則は神全し。神全き則は寿(いのち)ながし。・・・(中略)・・・住庵の諸子此心要を勤めてはげみ、進んで怠らずんば、禅病を治し労疲を救ふのみにあらず、禅門向上の事に到て年来疑團あらむ人々は大ひに手を拍して大笑する底の大歓喜有らむ。何が故ぞ、月高くして城影尽く。 註9) と、氣高い心境・深い悟境のもとでは月が高く昇って城影がなくなるように心身ともに解脱し、全ての汚れが尽き、健康となると述べており、真の錬丹法はこの「内観法」によって完成すると言い切るのである。

村木弘昌著『白隠禅師・夜船閑話に学ぶ丹田呼吸法』(1988年初版)に、白隠の「内観法」に対する評が述べられている。

「内観の法で長呼吸に専念しているときは、息を吐くことだけに集中し、他のことを一切考えないのである(考えると呼吸は短くなる)。多観(さまざまに、ああでもない、こうでもないという頭のなかでひねくり回す)ではなく無観(長呼吸だけに集中し、あれやこれやと一切考えない)の状態である。そうやっているうちに真理、つま

り何ものにもとらわれない、こだわっていない自分を発見できた、とっているのだ。このように内観、つまり自分の心、自分の本当の姿を観るとは、とらわれない心の状態に達することなのである。そういう精神の状態に達することを「悟り」というが、白隠が小さな悟り、大きな悟りを得て歓喜している様がよくつたわってくるのではなかろうか 註10」と、気の錬丹が心のあり方にまで発展させようとする内容、すなわち「悟り」を会得するためのものであると述べている。現代風にいえば、「健康保持増進のための呼吸法」であり、まさに剣道における構えや攻めに不可欠の精神的要素を含んだ呼吸法というものに相通ずるものがある。

前述の密教瞑想法と合わせ、この道教の内観法を実践していくこと、たとえ「気」というものを確かな「エネルギー体」「霊気」として体感できないとしても、それをイメージとして捉えていくことは「四戒」（驚懼疑惑）といわれる人間の煩悩から開放し、剣道実践における不動の心、不動の生きた構えを備え、ひいてはそこから発する気攻めというものに発展していくことを確信し、ここ十年来実践を試みているのである。課題となるのは、充実した自己の気を相手に伝えきるまでの「間」である。剣道実践の場では、坐禅や瞑想法のように十分な時間をとることが困難である。

相手との相対関係のなかで時間的空間と物理的距離、さらに精神的な心と呼吸の間が決まってしまうため、自己の内観にのみ時間を費やすことが不可能となる。

当然のことながら、蹲踞の姿勢から立ち上がった後に自己（呼吸・イメージ・気）をまとめていたのでは到底「間に合わない」のである。

相互の立礼をする以前、立ち合う前、あるいは道場に向かう以前から、ひいては普段の生活においても常に体現しようとする努力が必要なのである。余暇を見つけては、こうしたイメージ・呼吸法のトレーニングを繰り返し繰り返し実践していなければ何の役にも立たない。焦りをつのらせるばかりであった。

普段余り道場での稽古時間をとれない環境にある筆者自身を啓蒙するつもりで敢えて言えば、本稿のはじめに述べた「気剣体の一致」「心気力一致」の教えの意図するところは、この平常の生活のなかにその修練の場を見出すことの大切さと、その可能性、さらに心がけと姿勢が、剣道実践者としての本来の面目であるということをも深く示唆しているのだということを謙虚に受け止めたい。

剣道実践で一番大事にされていることは「事理一致」である。

どんなに深い内容の文献をあさり、たとえ内容を理解できたとしても、それを実践し、体現できなければ唯の「空論」にしかすぎない。「日々修練是道」の一言に尽きる。時間（生涯）をかけて急がず、弛まず、継続するしか道はない。やり続ける過程のなかにこそ、本来の目的があり、成果を性急に求めない日々の修行過程の道程そのものが「武」としての剣道の眼目であり「結果」である。

3. 技前における「気」導入実践への動機と初步段階

八段受験を2年後とした平成12年（2000年当時）、筆者は自己の剣道の進むべき方向性を全く失い、思い悩んだ時期があった。当時の記録を辿ってみたい。

（1）剣道実践における「気」への関心を深める

この時期の日記を振り返ってみると、八段合格後に雑誌『剣道時代』（2003年5月号、体育とスポーツ出版社発行）から原稿依頼があり、「八段合格の秘密」というタイトルで次のような拙稿を寄せていた。

一部を紹介したい。

私は、ここ数年来、腰始動型正面打突の基本練習をしながら、デジタルビデオカメラ撮影による視覚的確認と動作の解析を試みてきました。当然のことながら、運動動作としての形の「きめ」については大凡理解できるよ

うになったものの、精神的なより深い部分の研鑽については限界を感じていました。

剣道において一番大切だといわれている相手との相対関係での「呼吸」や「間」、そして「心」の修養を深めていくにはより実践的な練りあいの場が不可欠であることは、多くの高段者の先生方にご教示頂きました。しかし、元来思い込みの激しい私は、その問題が無謀にも気功や合気柔術などの他の分野から学ぼうとしていました。

あまりに思慮の浅い思いつきの発想であったことは、今もって汗顔の至りです。……(中略)……平成12年には農業に興味を抱きました。会津の山形県寄りの山沿いに熱塩加納村という農村があり、ここで完全無農薬稲作にトライしておられる上野徳行氏の温厚なお人柄に惹かれたこともあり、なかば押しかけ状態でその手伝いをするをお願いしました。上野氏はこの突然で奇妙な来訪者を快く受け入れてくれたのです。一步間違えれば、農家の方にとっては死活問題となるこの困難な完全無農薬農法の作業に参加させてくれたわけですが、私の方はいえ、稲作以外でも、上野氏が毎日毎日まるで子供に接するような愛情を持って育てた、大切なトマトの新芽を何本も枯らしてしまうなど、失敗と迷惑の連続でした。ある晩、農作業が終わって、自家製の濁酒に杯を傾けながら上野氏が呟くように言われたことがあります。

「今やっている完全無農薬が完全な自然農法かというところじゃない。私の理想の農業は、たとえば稲の生育を邪魔する雑草や虫たちと共存できる稲作だ。私たち農家は水田の草や虫を害のあるものと決めつけているけれど、水田そのものが地球の表面に傷をつけてできているわけだから、グローバルな視点からすれば、これもまた人間の欲から出た害なんだよな。それと比べれば雑草は死んだあとでも地球の表面を癒すために働くんだからよっぽど雑草のほうが害がない」と。農家の奥深さと難しさに対面しながら、常に自分の理想に向かって努力しておられる上野氏に、嫉妬にも似た敬服感を感じるとともに、迷いと不安のさなかいた私には、とても心安らぐ言葉でした。そして、何となくではありますが、自分の最大の弱点でもある心の問題を解く鍵がここにあるかもしれないと直感しました。

次の日から、上野氏の目を盗んで草むしりの作業をさぼっては水田の中で剣道の構えの練習に没頭し、気がつくと二、三時間の経過があつという間の毎日が続きました。七月初旬の日差しによって下から湧き上がるように感じる水田の暖かさは、この上なく幸せな気持ちであり、一時間も炎天下の田圃の中に裸足で立っていると、不思議に自分も雑草と同じ仲間であるように感じてくるのです。足の裏から根っこが生え、その根っこから養分を吸い上げていく。少し離れたところでは、稲達の根っこがしっかりと活着していて同じ水田から養分を吸っているのを感じる。しかし、決して争うことはない。互いの目には見えない泥中のテリトリーの中で、雑草である私の存在を認めてくれているかのようでした。まるで根っこ同士が一本の管で結ばれていてそれを通じて茶飲み話でもできるかのように、とても優しく、一体感というか、同化したような感覚が自然にわいてくるのです。そのとき、ふと気づいたことがあります。自分を意識しすぎるから相手を意識せざるを得なくなる。相手を意識しすぎれば敵となり、ますますその敵の存在が大きくなる。自分と敵との二つの存在、自分と敵との二つの刀の存在といった敵対関係ばかりが過度に気になって、それが「恐怖心」を生み出す。結局この悪循環の中で膨れあがってくる「恐怖心」は、自分自身の心の弱さが作り上げたものだったのだと。

稲と雑草の関係を自分流にイメージ化してみると、仏道の世界でいわれる「自他無二」、柳生流の極意書でいう「水月の位」「神妙剣」といわれるものに少なからず関連してくるものではないか。私の妄想と思い込みの強さは、浅学な私自身に、勝手にそんなことを連想させるのでした。無論、私が水田の中で感じたことなど及びもつかないほどの厳しさと奥深さが、先人の作り上げた極意の中身にはあるのだと思います。水口先生の言われた「肚」の問題も、それまで(自己流なりにでも)自分を追いつめながら鍛え上げることによってのみできると思いこんでいたそれとは、全く次元の違うものだったのかもしれない。

まずは、水田の雑草と稲の関係で体感したあの感覚を、そのまま相手の身体の中に自分の身体を竹刀とともに同化させ一体化させるようなイメージ(たとえば、相手の竹刀が自分の竹刀の一部であるかのように心の間を詰

めていく感じ)として、基本稽古の正面打突練習の中に取り入れてみることにしたのです。もはや、これまで様々な批判や誤解を持たれながらも続けてきた「腰始動型打突」における腰の前方移動は、単なる打突のための腰の運動動作ではなくなってきたのです。技前における「身の寄せ」であり、同時に「心の寄せ」でもあるわけですから、「目付」や「間」、「呼吸」、さらに「気」の問題が大切になってきます。柔軟に相手に対応できるだけの動的姿勢としての機能性、相手の起こり頭を考えていくと、「気」の問題は、「機」の問題であり、合気ではなくてはなりませんので、基本練習には、「元立ち」の大切さが要求されるようになります。

こうしたイメージを大切にした腰始動型正面打突をくり返しているうちに、それ自体に攻めを伴った「生きた構え」と、「懸かる気」が大切だと思い知らされ、しばらくはまた、時間のある限り、鏡と「にらめっこ」の一人稽古が続きました。そして、その構えから「いつ」「どこで」先々の先の技で自分を捨てていくべきなのかを考えていくと、最初の立礼、あるいはそれ以前から懸けた「先」、立礼後の散歩の前進動作、躊躇、立ち上がって構えるまでの一連の動作における「先」の気持ちが大切になってきます。これらが全て、「初太刀」に集約されるのです。ここの勉強だけは、しっかり時間をかけてやるように心がけました。やり直しも後戻りもできない緊張と集中の一瞬一瞬の連続が、そこにはあるのだと思います。一生涯かけての私の大きな課題です。そして、自分が見つけだしたことなど何一つないことを知らされます。全て、先人、先輩諸先生方が築き上げ、伝え継がれてきた教えの中にあるものです。それにあらためて気づかされるとき、剣道を続けてきて本当に良かったと、心から思います。

とにもかくにも、上野氏にかけた多大の迷惑をよそに、このような心境の変化や剣道観の変化を契機として、自分の最大の弱点である「恐怖心」というトラウマを、少しずつでも軽減することができるかもしれない。そう思えるようになっていったのです。(下略) 註11

このように、筆者自身が身体運動的、技術的内容よりも、次第に精神的な中身を剣道実践のなかで課題や疑問点として捉えていった経緯がある。特に「先」の問題は今もって疑問が続いている。

(2)「構え」を考える

さて、同年11月には引き続き雑誌『剣道時代』から「構え」についての原稿依頼があった。

これについては、同雑誌11月号に掲載された。まだまだ手探りの状態は続いていたが、「先」の問題と「構え」の問題をタイアップして考え出していたことが改めて思い出される。引き続き、このテーマについての拙稿を紹介したい。前項と重複する内容も含まれるがご了承願いたい。

剣道において、まず最初に実践者が道場で習うのが構えです。しかし、「構え」ほど基本要素でありながら、正しくかつ美しく、そしてこれほど重要な機能的内容を要求されるものはない。その日の稽古の、あるいはその一瞬一瞬の心の状態が、これほどそのままの形で身構え、足構えに表出してしまうものはない。それが私の印象です。

知っていることと正しく理解していることとは違いますし、たとえ理解しているとしても、それを実践できているかどうかになると自信がもてません。ここで私が申し上げられるのは、あくまでも個人的で勝手な視点からみた論ですので、間違いや思い込みも多々あるかと思います。それを了承して頂いた上で御拝読願えればと考えます。

私が大切にしている構えのイメージの多くは、柳生流極意書に書かれているものや坐禅に関する書物など文献的内容が主なものです。

まず、道元禅師が書き著したとされる『普勸坐禅儀』に、「耳と肩を対し、鼻と臍を比べ、舌、上の顎をささ

え、唇齒相著けしむるを要す」とあり、これは、坐禅のときの上体の備えと呼吸法の備えについての説明であると考えられます。剣道においても、肩が上がり力が入っていたり、身体を中心となる軸がずれていたのでは、真っ直ぐで正しい打突に結びついていかないわけですので、剣道の構えについても同様のことがいえると思います。

私の場合、両肩のラインを両耳のラインに比べるように（長）呼吸とともに徐々に下げ、それとともに心の置き所を身体を中心軸に沿って臍下丹田に下ろしていくようなイメージを持ちます。さらにより個人的で極端な表現をすれば、両方の肩甲骨を、呼吸とともに背中を通して下げ、お尻の穴に詰め込む感覚とでもいうのでしょうか。

臍下丹田は臍の下三寸などといわれますが、これだと丹田が身体の全面の表面近くに意識されかねません。実践の中ではうまくいかなかったこともあり、現在では丹田すなわち心の座を、むしろお尻の穴の少し前（身体の中心部）に意識するようにしています。文献をみますと、丹田呼吸とこのお尻の穴の締めについての大事を述べているのは、柳生流ばかりではありません。表現の違いこそあれ、一刀流でも同様のことを述べているようです。……（中略）……柳生流の極意といわれているものの一つに「神妙剣」があります。これについて、『本識三問答』のなかでは、「只打太刀の人の持ちたる太刀と、我知たる太刀とを一刀を心得、又兩段に引き分けても太刀との間空理をよく見習ふべし。さて夫れより神妙剣に到るべし。神妙剣は、敵の道具と我道具とを一つにすることを知りたる上の事也」と説明しています。

我が太刀は我が身体の一部であり、相手の太刀もまた自分の太刀の一部である。一見、非現実のようにも思われますが、これは敵に乗り切っていった、「技前」において、すでに優位に立つための心の持ちようについて述べたものであり、気の支配力でもあります。一刀流の「乃毘」とか「嚇機」といわれるのも表現こそ違いはあれ、同じことを言っているのだと思います。

したがって、この段階になりますと、心構え、気構え、身構え、足構え、全てが「気剣体一致」の攻めの要素と一体となり、いわゆる静的姿勢からより機能的な動的構え、あるいは「動中静」「動中動」一致の構えの内容に深まっていくのがわかります。技前における相互作用、攻め合いには、この「気攻め」「剣攻め」「体攻め」の三つが一体となって、構え自体の中に有すべきものだという内容であると私は発展的に解釈しています。「気剣体一致」とは、打ったときに足が先とか、手が先とかという現象上の問題だけを言うのではなく、その技前の過程における構えと相互作用の中にこそ本来の真意が含まれているのだと私には思えるのです。

また、神妙剣についての記述に興味ある他の説明がなされており、柳生十兵衛の『月見集』には、「神妙剣」の項に「臍の回り六寸四方を神ト申候」とあり、『月之抄』には、「老父云、中墨ト云也。太刀のオサマル所ナリ。へそのまはり、五寸四方なり……（中略）……思ひツク心ヲ月と定、神妙剣ヲ鏡トス」とあり、また、『武蔵野』には、「太刀のおさまる所なり。すね（脛）よりおび（帯）の間を、五寸四方と心がくる也」という記述があります。神の座であり、心の座であり、太刀の納め所であるこの神妙剣の座が、いわゆる丹田の場所を意味するものだとは私は解釈しています。

さて、柳生流では、構えにおける精神的要素についてもさらに論を深めています。『柳生宗矩兵法答書集』の中で、「神妙剣の所鏡と定めて、心を月になして、神妙剣身足移しうつろふとの心持也」とあり、また『新陰流兵法稽古之書』には、「水月のこと直に移すとは、心を月になすと思ふべからず。我惣身を月と思ふべし。敵の惣身を月と思ふべし。敵の惣身を水と観して間にへだてなく、我月を敵の水にひたとうつしたる位なり」と、「水月移写」の項で述べています。つまり、ここでは我彼の物理的間合いという意味での「水月」の意味とは違い、より精神的相互作用についての記述であると理解します。自分の心を澄んだ水として月光の落とす影をすべて相手の心の動きとして捉える。これが、私の以前の理解でしたが、全くの思い違いをしていたことに気がつきました。つまり「移写」のいみは受動的なものではなく、鏡（水）のような心の状態を持ちながらも、自分の心と十分に気で満ちた身体全体（月）を、より能動的にかつ積極的に「先」の心構え、身構えを持って相手に対峙す

ることが大切なのだと、柳生流の極意書は述べているのだと思います。

「おのづから移ればうつる、移とは月も思はず水も思はず」

この「先」の意識を無意識に変えられるようになるまで意識を一つに集中し続ける努力をすることしか、方法がないのでしょうか。「写す」のか「移す」のか、「写る」のか「移る」のか？一生の課題となると思います。

以前、迷いに迷って悩み込んだある日の晩、気分転換に車でドライブに出かけ、偶然たどり着いた会津磐梯山の麓、ここから見下ろした猪苗代湖の姿とそこに差し込んだ月の光は絶景だったことを思い出します。磐梯山を北に背にし、猪苗代湖の湖水を南に見下ろしながら深呼吸をするだけで、何か心が澄んでいくような気がしました。「こんな心持ちで構えられたらなあ」と、自分の剣道の不甲斐なさにため息をつきながらそう思ったことが思い出されます。磐梯山のように何者にも動かされない不動の心、猪苗代湖の湖水のように澄んだ鏡のような心というのは、いったいどのようなものなのか。

言うのは簡単なことですが、実行するのは本当に困難なことです。何か一つのことに執着し意識しすぎることは、多くの場合、確かに弊害を残します。しかし、普段から稽古の量に限界のある私のような田舎剣道家にとって、一本一本への執着とこだわり、そして正しいと思えることへの意識と集中力を持ち続ける以外に、稽古の質の向上を図るよい方法が見つかりません。稽古で流す汗の量がすべてだと今は心から思えます。さらに努力精進を重ねていきたいと思います。最後になりますが、拙稿では個人的な思い込みとまとまりのない内容ばかりを書き連ねましたことのお詫びを申し上げ、雑文ながら擧筆させていただきます。 註12

※（註11、12については、雑誌『剣道時代』への筆者拙稿の直文であるため、注釈を付記しないが、別の機会に詳しく説明をしたい。）

このように、当時は柳生新陰流の伝書の内容を引用して説明するも、まだ自問自答の段階、やっと課題が見つかったばかりの段階であり、イメージ・呼吸法の具体的実践方法を深く実践立証していたとはいえなかったのである。

4. 柳生新陰流伝書極意「神妙剣」に学ぶ

これまで掲げたテーマや内容についてはむろん現在も研究を継続しているが、同時期（2000年当時）に綴った筆者自身の剣道日記のメモにある内容を見ると、「構え」や「攻め」のイメージ化を少しずつ考えながら実践し始めていたようである。日記のページを捲りながらその過程を整理してみたい。

ある程度の実践体験を通した上で、あらためて古流の伝書の内容を吟味していくと、これまでにはなかった実践に向けての発想やより深い理解が得られるようである。伝書の中身の理解だけに終始していた段階を越えて、実践で得られた反省点とともに、その体験知の延長上で伝書の内容を捉え、理解できるからである。まず、柳生新陰流関係の伝書を中心に極意書の内容を整理してみたいと思う。

柳生新陰流で最も基本的な伝書とされているのは、『兵法家伝書』である。

柳生但馬守宗矩（62歳）によって寛永10年（1632）に完成されたもので、上泉伊勢守秀綱から宗矩の父である宗厳へ直伝された技法をまとめた「進履橋」と、宗厳、宗矩父子二代にわたって工夫考案された技法をまとめた「殺人刀」「活人剣」の計三部から成り立っている。

現在残っている新陰流関係伝書の多くは、その後宗矩の子、十兵衛、宗冬や弟子達によって受け継がれ、さらに工夫試行が加味され今日に伝えられている。

新陰流の「極意」とされているものの中には「手字・種利剣」「神妙剣」「水月」、そして最終的には極意中の極意である「西江水」がある。

これらの全ての伝書内容を解釈することは到底できるものではないが、「イメージ・呼吸法」への応用という

視座から、これを追ってみたいと思う。本稿では、数ある極意のうちの「神妙剣」に焦点を絞って内容解釈を試みたい。

渡辺一郎校注『兵法家伝書』の「神妙剣見る事三段の分別」の項で次のように述べている。

心にて見るを根本とす。心から見てこそ目もつくべき物なれ。然れば、目にて見るは心の次也。目にて見て、その次に身足手にて見るべし。身足手にて見るとは、敵の神妙剣にわが身足手のはづれぬ様にするを、身足手にて見ると云ふ也。心にて見るは、目にて見む為也。目にて見るは、足手を敵の神妙剣の座にあてんと云ふ事也

註13

また、同書の「神妙剣の事」の項でも次のように述べている。

我が身に神妙剣とさす所あり。我が身にありては、神妙剣の剣の字を剣の字に書いてしるべし。右にかまへても左にかまへても、太刀神妙剣の座をはなれぬ程に、剣と云ふ字に心あり。又敵の身にありては、剣の字を見の字に書いて心得べし。此神妙剣の座をよく見てきりこむ程に、見る所が簡要也。然れば、見の字に心あり。

註14

伝書の解説を進めていくと、「見」の字が両脚の上に乗りきちんと瞳を見開いた「腰の眼」を連想させるのは筆者の思い込みだろうか。同時に「剣」の字は、腰部に敵の中墨方向に真っ直ぐ向かった念の刀（いわば体中剣）を連想させる。

十兵衛は、宗矩から聞き及んだ内容も含めて工夫を凝らした内容をまとめた『月の抄』の中で次のように述べている。

老父云、中墨ト云也。太刀のオサマル所ナリ。へそのまわり五寸四方なり。手字手利見、水月、神妙剣、此三つハ人間の惣太体の積り、兵法之父母タリ。此三ツヨリ心持種々ニ出ル也。大形此三ツ（に）極ルナリ。水月も是神ヨリの儀也。 註15

この三つの表記（註13～15）の内容を見ただけでも、新陰流ではこの「神妙剣」の極意を身構え、目付の要とし、攻めの根本としていることがわかる。その意図するところは、おおよそ次の3点に要約できる。

第一に、相手の心の動きや動作に応ずるための（宮本武蔵のいうところの）「観見の目付」である。単に目で表層的な現象を見るのではなく、「身」「足」「手」をもって相手の神妙剣（中墨）につけて、心の「眼」で相手の心と動きを察知（観る）することである。

第二に、そのためには「身」「足」「手」を相手の中墨に向けると同時に、自分自身の中墨（心の置き所も含めて）となる「神妙剣の座」（神の座）を据え置かなければならない。心と身体の備えの問題である。「思無邪」といい、「思いに邪無し」の心構え、気構えと身構えが理想とされている。『柳生宗矩兵法答書集』に次のような表記がある。

面太刀遣にも、又人の身のひづみをなをすにも、手足のそむけたるをかたちにてなをせば、結句、所作にくせつきたる物に候。神妙剣の所かたまるか、居つくか、此置所背く故に、その心形にあらはれて、身なり悪布成ものにて候、然る故に、神妙剣を用るやう心の置所を指南して、少もかたちをなをさぬがよく候、我とひとり、わが身のひづみを知る所、思無邪の其身に備りたるにて候 註16

左右前後一方に偏ることのない真っ直ぐな身構えと心構えの両面を強調しており、この中心（中墨）に人それぞれの「神」「魂」が宿ると考えているのである。

第三に、我彼二つの「神妙剣」の存在である。

『長岡房成兵法論』（柳生鎮雄氏蔵・資料新陰流下巻）には、「我神妙剣を以て敵の神妙剣を相手にする也。此外に相手はなきものなり 註17」とある。

どのように我神妙剣を敵の神妙剣に対峙し「相手をする」のか。思無邪の構えからの我彼二つの神妙剣、二つの中墨・中心を心で繋ぎ、心で伝える、気で伝えるということになろう。

このように、第一から第三までの論点は、当然のことながらそれぞれが別個に存在するものではなく、密接に複雑に関連した内容である。

さらに詳しく伝書を読みながら論をすすめよう。

まず、神妙剣（の座）の具体的な場所を明らかにする必要がある。一般に神妙剣の場所は、臍下丹田を意味するというのが定説であるが、新陰流伝書には興味深い記述が残されている。

『木村助九郎兵法聞書』（芳徳寺蔵）には、「神妙剣とハ、敵ニても我ニても、臍の所を云也。臍の所ニ心を置能也。万事の所作ハ爰より心を知る事専一也。 註18」とあるが、前掲『月の抄』には、「敵ニアル神妙剣ト、我身ニ有神妙剣トノ心持ニ替り有 註19」とある。このように、自分と敵の神妙剣の場所の違いについては異論があるようである。おそらくは、太刀と小太刀、上段・中段・下段などの構えの違いによって、相手の中墨と見定める上下の位置を変えていたのであろう。ただし、柳生十兵衛三厳という剣客は比類まれに見る天才肌の剣の探求者だったように思える。晩年に書き著したとされる『武蔵野』の「神妙剣事」の項で、次のように述べている。

中すみと云也。右の書物のことく太刀のおさまり所也。すね（脛）よりおひの間を心かくる也。此三つハ人間の惣太体のつまり目付、あたりあたさるしるし也。 註20

このように、臍の周りではなく自分の太刀のおさまり所、心の置き所を脛から帯の間の五寸四方とし、他の伝書で示す神妙剣の位置よりかなり下方に意識していることがわかる。

寛永14年に書き著された『新陰流秘書』には「真意妙剣」「意底妙剣」「我塞妙剣」の三つの習いについて触れているが、特に「意底妙剣」について「意の底に身の膝の下に妙剣をとる事也 註21」とあり、十兵衛の『武蔵野』で記した内容と符合する。前掲『月の抄』の「ケウト云心持之事」の項に「是ハ細川越中殿工夫なり。おどろく心也。はつと思ふ時ハ、カミヘ気あがる也。 註22」とあり、「ケウ」とは「驚」のことであるが、「驚懼疑惑」全てにおいて同様に現代剣道においても「四戒」といって、「気」が上に浮き上がってしまうことを戒めているのである。その上がり易い「気」を落ち着かせるために、神妙剣の座を下方に意識させたのであろう。下腹を意識した丹田呼吸というよりむしろ「足心呼吸」といった方が意が近い。

さらに、文化5年に小川岩右衛門から細川興祥公に宛てられた『玉の段』に、「我眼は明にして、性腰に有。其眼先へ放て置けば、手足太刀其眼に付ク心位也 註23」とあり、神妙剣の発する源、「腰の眼」について述べている。前掲『柳生宗矩兵法答書集』の「心をうつす事」の項には次のような記述がある。

右心をうつすに、心をあまりさきへ入れんとする事悪し、此方にてよく思ひたる所、則心を入たる義也、先を打にも、敵のうごきを打にも、後太刀を打にも此方にて能おもひる所、則チ先也、其心持にては、敵へ心とれず、我心ははつき（母月）として、何やうにしてもすたらざるもの也 註24

※（ ）内筆者加註

敵と対峙して我彼の神妙剣を向け、「取りひしぐ位の放つ心」を強調しながらも、気が走りすぎとならぬように、「母月」としてきちんと神妙剣の座を保てという教えである。放つ心、すなわち「放心作用」によって放たれた心気はいわば「子月」であり、その放心の源となる「神の座」が「母月」なのである。

『新陰流兵法口傳秘書・完』にも、「心と氣とを同様に用ひよと云は、氣は物ごとに先立安き者也に依て、志にて氣を引留め、はしりすぎぬ様にいたし、心と氣とを同様に用ひよと云事也・・・(中略)・・・はしりすぎる氣を志にて保ち、氣はしりすぎぬやうにすれば、氣強なる故に、疑ひも恐るる処もなき者也 註25」とあり、「志」という言葉で表現しているが、この「志」はまさに「神妙剣」であり、「神の座」を指している。

心気の上がりすぎ、心気の走りすぎを戒めるために、神妙剣の位置を下方に、そして後方(腰)に意識を置くようにせよという実践的な教えの記述内容であったとも考えられる。自分の感情や情緒に流されることなく、敵の所作や動きにとらわれず、平常心を保つこと、すなわち神の座をしっかりと自分の中心に据え置くことが大切である。道場の中の修練だけでは、到底たどり着ける境地ではないのである。

前掲『柳生宗矩兵法答書』の「種利剣の働きを神妙剣へ取込といふ事」の項に「右たとへば、表裏又は構をかへなどする時、それへつかず、そのうごきを我神妙剣に取込て、それぞれへ神を合する事かんよう也 註26」と、今日でいうフェイントを敵が仕掛けてきても構えを変えてきてもその一つ一つの動作に動揺することなく、それらを神の座、神妙剣に取り込んでしまうという心構えの大切さを述べている。

そして、『月の抄』「太刀一はいニウツト云心持之事」の項で「是はうで迄太刀ト云心也。我が眼ノ下より、太刀サキマテ太刀に遣なし、打心持太刀一はいの打也。 註27」と述べている。この場合の「我が眼の下」の意味は、当然両眼のことではなく、「腰の眼」のことである。神妙剣の座を始発点として剣先までが一つの刀となって、いわば「体中の剣：神妙剣」と武器である実際の剣が一体化した状態で太刀を納め、打ちもまたその意識で斬撃動作が行われることを目したものであろう。本稿3項(2)の「構えを考える」の中で紹介した『本識三問答』(註12)で引用した「敵の道具と我道具とを一つにする」というイメージ感覚も、この「体中の剣：神妙剣」が伸びていった形に他ならない。実は、このこと(始発点を体中の剣とすること)に気づいたのは、2004年の夏頃であった(筆者剣道日記より)。それまでは、直接両手で相手の剣先の部分を掴みにいくようなイメージを持っていただけで、神妙剣の深い意味には全く気づいていなかったのである。

さて、次に心気の伸びていく方向、目標について考えてみたい。

『月の抄』に、次のように記述されている。

理ニ云、衣ノウチニ里ヲツツムト云心持アリ。里は中墨、高上、神妙剣ナリ。心ヲ衣ニつつミテ置トナリ。心ノ居所ヲ里ト云ナリ。ムネノとおりヲハズスまじきト也。大体之種子ノ仕掛と云も、是を以テ知るへし。ゑもんなりを我身ニ詰仕掛ル心持也。 註28

また、『夫兵法ハかち負大キニ分つ』には「神妙剣。乳ノ真中六寸廻リヲ敵ノ神妙見ト定メテ切勝所也 註29」という記述がみられる。敵の神妙剣は、「臍の廻り」という記述だけではなく、「ゑもん」(衣紋)であると明記されているのである。

「ゑもん」(衣紋)とは、羽織の背中にある家紋をいうようであるが、この場合は胸の襟の合わせ目のことをいう。ここに我が神妙剣(里とは中墨、神妙剣)を向ける、さらに太刀先を向ける、あるいは襟の合わせの内側に神妙剣全体を詰め入れて、敵の襟で包むというものである(末巻註30を参照のこと)。

しかし、先に述べたように、『木村助九郎兵法問書』(註18)の、我も敵も神妙剣は臍の所という記述もあり、実践でイメージ化するときに、筆者は我が神妙剣から敵の衣紋と臍の二方向(どちらかに限定せず)に神妙剣のイメージを伸ばしていく方法をとった(次項のイラストを参照のこと)。

これまで述べてきた神妙剣のはたらきについて要約すると、我が神妙剣で敵の神妙剣に対峙するということは、我の中心・中墨で敵の中心・中墨を占拠するというに他ならない。

このようにして、筆者にとって神妙剣の始発点（源）と目標点（伸びていく方向性）が明らかになることで、中心をとるということの意味、そして「気攻め」のための大きな資料となっていたのである。

さて、残されたもうひとつの課題、すなわち「観見の目付」としての神妙剣のはたらきについて触れておく必要がある。註13に記載した敵との「移り移（写）ろう」の関係、あるいは相手の心や気、動作の起こりを瞬前に察知するための相手を写す「鏡」としてのはたらきについても伝書の中身に触れておく必要があると考えるが、この内容は「水月」の極意と密接に関連した内容であるため、本稿では、『月の抄』の一文を掲げ、「移写」のさらなる問題は次稿に委ねるものとする。

「鏡ト云心持之事」

是ハ、細川越中殿工夫之所也。敵を鏡ニスルト、我ヲ鏡ニスルト、二ツノ心持アリ。敵を鏡トセンとハ神妙剣也。我ヲ鏡ト思ふハ、無心ノ心ナリ。 註31

我彼の気と心のやりとりが一方的でないことがわかる。敵の鏡に我を移（写）すことは、先に述べた「放つ心」の位であり、放った我と敵の心が一体化したもの（それは神と神が合したものとイえる）の中から生じる敵の「起こり（新陰流ではこれを「捧心」と呼ぶ）を写し出す「明鏡止水」のような汚れのない鏡の心、これを無心という言葉で表現しているのである。前掲註12の内容で示した「水月の位」の極意にのみ「移写」の考え方があてはまるのではないことがわかる。

それだけ、新陰流では敵（相手）を大事にしているのである。一方的に構え、一方的に攻めて打つ（斬る）のではない。必ず敵と心気を合わせ、敵の起こりを察知するという極意が含まれているのである。

敵を活かす剣、活かしながら敵の邪を咎める剣、そんな「活人剣」の思想さえもこのような記述の中に窺われ、当時の武士道としての「敵への敬意」とともに「礼法」や「作法」が構築化されていったであろうこと、さらにここには人間形成の道としての武道の本質的土台があるように思われるのである。

5. 極意「神妙剣」のイメージ化・その初歩的段階と実践試行

これまで、伝書内容を中心に、極意「神妙剣」を探ってきた。本稿の目的のひとつである筆者自身の実践記録の整理という視点から、2002年当時（初期段階ではあるが）どのようにイメージ化を図って実践してきたかをイラストレートしてみたいと思う。

資料3図1では、前項で述べた内容のように、我が神妙剣から敵の神妙剣（臍の廻りとゑもんの2点）に向けて心気のイメージラインを繋いでいるところを表している。当初は、単に点と点を結ぶ線でしかなかったが、徐々にその線をラセンで進むようにイメージをもってみた。最初は図が示すように、左回りラセンや前回りラセンをイメージしていたが、後半は、神妙剣の円相（球）を動き始めには「後回り」で初動させ身体から離れるときに右回りで送ることをイメージした（2000年『剣道日本』5月号「面技を磨く」の中で筆者は「前回りイメージボール」と提唱したが、2002年以降は前述のように訂正修正している）。初動の後回りは、「臍を上に向ける」イメージ、すなわち「巻き腹」といわれるイメージをもって実践した。「気」が進むときには右回り回転イメージがとり易かったことを覚えている。何度も断っていることであるが、これはあくまで筆者自身の個人的なイメージである。

この段階で意識した他の点は、まず尻の穴（アヌス）の締めである。十分に下腹に力が入る状態をつくるためには尻の穴が緩んでいてはできないからである。道元の「普勧坐禅儀」でいう、「耳と肩の比べ」を意識しながら

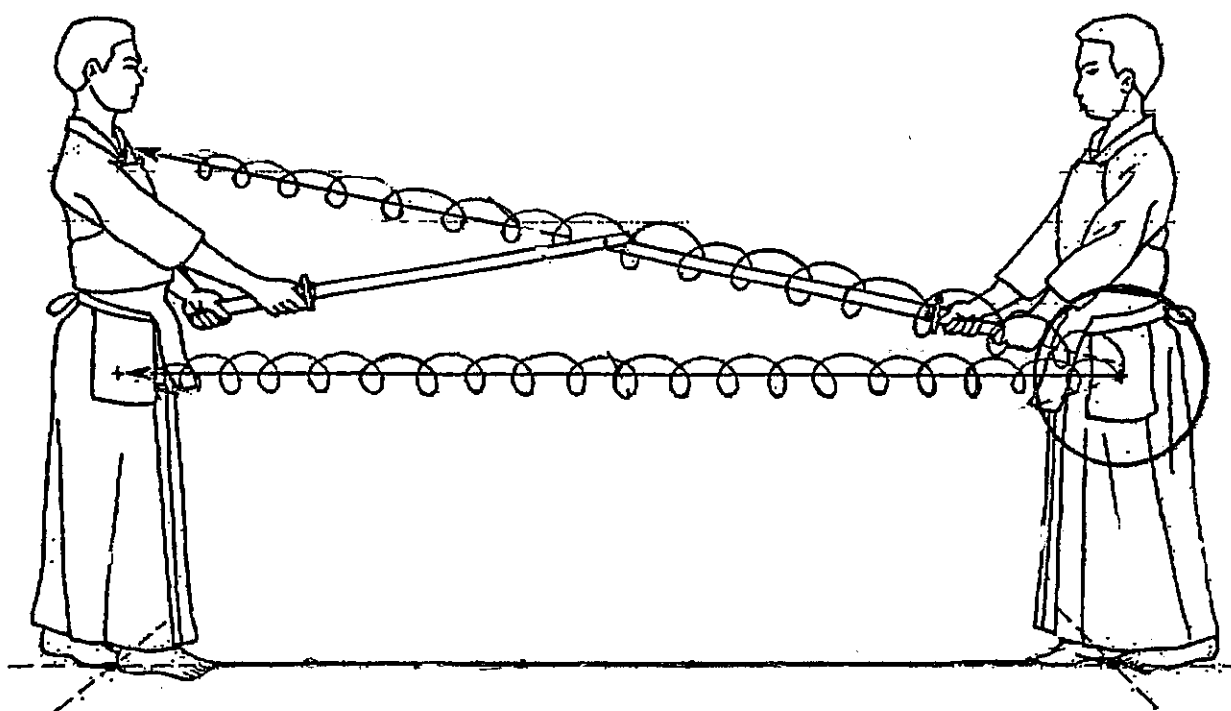


図1 神妙剣イメージ1 (凝集法)

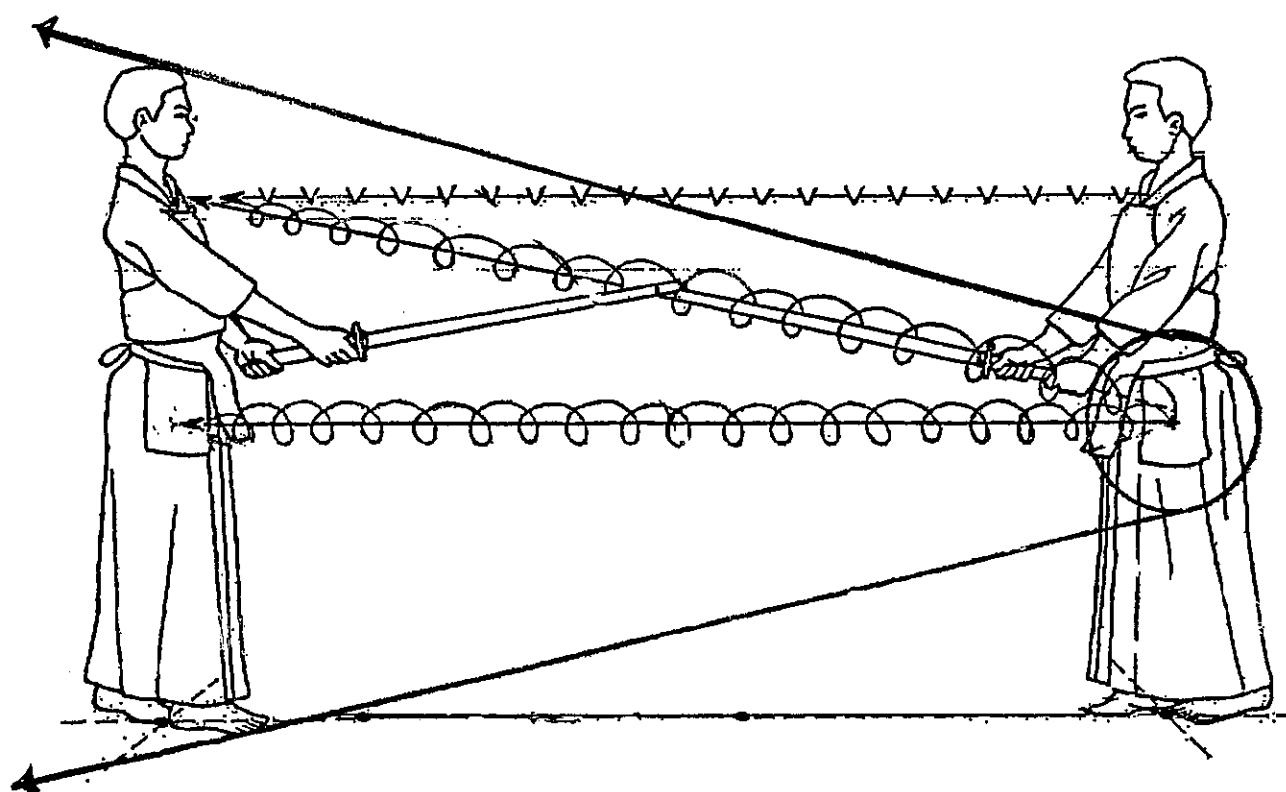


図2 神妙剣イメージ2 (凝集法に広角法、「系もん」を加えたもの)

ら肩甲骨を次第に腰のラインまで下げる（首筋、背筋をまっすぐ伸ばし肩の力を抜く）イメージを内観し、最終的には尻穴に入れるイメージをもったのもこの頃であった。

「気」のボールを前に進めていくときには、ドリルやきりのように先の尖った鋭い刃物をイメージして、敵の神妙剣に隙間をつくるような心持ちでイメージした。すなわち、大きな球体（ボール）から徐々に鋭角に突き進むドリルをイメージし、気攻めの焦点を絞っていくという、いわば「凝集的イメージ」をもっていた。しかし、この方法だけでは長時間の持続性を保てなかった。これは単に体力の問題だけではなくさそうである。

図2で示したかったのは、先の図1が「凝集的イメージ」（以後「凝集法」と呼ぶ）であったのに対し、小さな表面積のものから大きなものを広角的に見るという、いわば「広角的イメージ」（以後「広角法」と呼ぶ）である。前項で述べた我敵の「二つの鏡」を意識しているうちに、神妙剣のイメージボール中に相手の頭頂部から足先までを全て取り込むイメージ、すなわちこの「広角法」を思いついたのである。ここに我の「ゑもん」を「敵のゑもん」に重ね合わせるイメージ（密教瞑想法の「影現法」：写真2を参照のこと）も加えた（『宗冬兵法物語』に「構えたる太刀先敵の神妙剣に置きたるよし。敵の我がえりと合せたる心持よし 註32」とある）。

柳生新陰流でいえば、凝集法は「心を放ち敵を取りひしぐ」放心作用として、広角法は「我と敵の二つの鏡」、そして「母月」としての神妙剣のはたらきをイメージ化したものであった。

二つのイメージを繰り返し何度も実践していくうちに、さらに不思議なことに気がついた。

敵に対しての自己の心気、念の「移」を凝集法によって行えば行うほど、相手の存在が広角的（拡散的）に写り、自己の腰の鏡によって敵を広角的に写そうと思えば思うほど、相手の存在は自己の鏡の中で凝集化されていくという不思議な現象である。それは一枚の紙の表裏関係にあり、それだけ心の状態、作用によって、我敵の相互関係の中で、お互いが大きい存在にも小さい存在にも成り得るということであり、多くの古流伝書が述べているように観の目付の肝要な所でもあろう。表裏の存在でありながら全く逆の作用を両立させることの困難さがあり、こうした「移写」の問題を観念的に理解するだけではなく、それを体現実現することは、筆者にはとてつもなく深遠で遠い遠い夢のような気がしていたのである（2002年9月21日筆者剣道日記より）。

6. おわりに

剣道実践に必要なイメージのとりかたや呼吸法の正しいトレーニングのしかたを見出したいという考えから、本稿ではまず、密教や禅の瞑想法などの基礎知識を整理しながら柳生新陰流の伝書内容から古人がどのような実践方法を工夫してきたのかを、新陰流「神妙剣」の極意を中心に検討し、併せて筆者自身の実践記録の初歩段階におけるイメージ化、応用実践方法の一部を提示、整理することを試みてきた。

他のスポーツでは、たとえばバスケットのシュートやゴルフのパターなどで事前に多くのプロがこの「イメージ・呼吸法」を取り入れていると聞く。剣道のように、一瞬で勝敗が決してしまうような運動分野では特に、技を発現させる以前の「技前」における「イメージ・呼吸法」は今後の精進のためのキーポイントのひとつと考えたからである。「呼吸」というものを単に息を吸って吐くということと考えずに、我彼二つの存在の物理的、時間的、かつ空間的相対と考えると、「間」の問題と「イメージ・呼吸法」との関連性はより深遠な内容を含んでいると考えられる。これらについては今後の継続課題としたい。本研究では、目に見えない「気」「念」「こころ」の問題を掲げ、しかも比喩的表現の多い古流伝書からそれを応用実践化していくという研究手法をとったため、内容の整理検討が困難であった。表現に間違いや誇張が多々認められる感が否めない。また、この種のテーマや内容そのものに客観性が乏しいという理由で批判されることも多いと予想される。しかし、これらのことをすべて承知の上で、自己の研鑽と修行の記録として整理し、今後の実践研究の糧としていきたい。なお、イラストについては、無二の親友であり剣友でもあるドイツ・マインツ剣道連盟の副会長アレキサンダー・ギレス氏に協力をして頂き、基礎台図（矢印その他を除く）を描いて頂いた。この場を借りて深謝の意を表したいと思う。

7. 本文註釈

- 註1 山崎泰廣著『密教瞑想法』1974年初版1990年13刷発行。永田文昌堂、P. 229。
- 2 註1と同じ。P. 226。
- 3 註1と同じ。P. 226。
- 4 道元禪師『普勸坐禪儀（四六文図表）』著作年不明。昭和40年4月1日法孫、慧玉比丘勤図表より。
- 5 大森曹玄著『参禅入門』1981年8刷発行。春秋社、p. 63。
- 6 高岡英夫著『身体意識を鍛える』2004年2刷発行。青春出版社、p. 83。
- 7 註6と同じ。P. 83。
- 8 伊豆山格堂著『夜船閑話』1996年13刷発行。春秋社、p. 16-p. 17。
- 9 註8に同じ。P. 32-p. 33。
- 10 村木弘昌著『白隠禪師・夜船閑話に学ぶ』1993年4刷発行。三笠書房、p. 123。
- 11 長谷川弘一『剣道時代』『呼吸法イメージトレーニングと腰始動型正面打突をくり返した』2003年5月発行。体育とスポーツ出版社、p. 20-p. 22。
- 12 長谷川弘一『剣道時代』『構える』2003年11月発行。体育とスポーツ出版社、p. 28-30。
- 13 渡辺一郎著『兵法家伝書』2004年発行。岩波新書、p. 79。
- 14 註13と同じ。P. 69。
- 15 今村嘉雄編『資料柳生新陰流・下』柳生十兵衛「月の抄」1967年発行。人物往来社、p. 33-p. 34。
- 16 柳生宗矩「柳生宗矩兵法答書集」。『武道傳書集成・第四集 新陰流関係資料 上巻』1990年発行。筑波大学武道文化研究会、代表入江庸平。P. 100-101。
- 17 註15に同じ。「長岡房成兵法論」p239。
- 18 註15に同じ。「木村助九郎兵法聞書」（芳徳寺藏）天明2年。P. 183。
- 19 註15に同じ。「月の抄」p. 35。
- 20 註15に同じ。「武蔵野」慶安2年、柳生重五氏藏。P. 108。
- 21 註16に同じ。「新陰流秘書」寛永14年。P. 206。
- 22 註19に同じ。P. 59。
- 23 註16に同じ。「玉の段」文化5年、小川岩右衛門。P. 159。
- 24 註16に同じ。P. 125。
- 25 「新陰流兵法口傳秘書・完」。『武道傳書集成・第六集 新陰流関係資料 下巻』1990年発行。筑波大学武道文化研究会、代表入江庸平。P. 77-78。
- 26 註16に同じ。P. 120-121。
- 27 註15に同じ。P. 43。
- 28 註15に同じ。P. 28。
- 29 註15に同じ。「夫兵法ハかち負大キニ分つ」（奥書なし。大坪指方氏藏）p. 137。
- 30 註18に同じ。P. 182。『木村助九郎兵法聞書』には、「敵のゑりのうち、合ぬ所を（ゑもんと）云也。小太刀にて懸るに、そこへ太刀先をむけるが能也。」とある。大太刀については記述がない。
- 31 註19に同じ。P. 55。
- 32 註15に同じ。「宗冬兵法物語」p. 151。