無涯塾資料１２

修行の心得　［川島次郎記録帳］

・目的の自覚　―　真剣なる態度　―　旺盛なる氣根　―　礼儀
・心より入る修行　―　形から入る修行
・理屈より実行を重んじる故、先に形より入るを順序とす
・有形の技により無形の心を修養せよ
・形より心に至り　―　形を離る形る無形
・戦争をする為　―　攻撃・防禦の為　―　陣地　―　陣形を整えなければならない
・基本動作　―　正しい姿勢　―　打
・打たれて多く業を工夫・攻撃精神正しく大きく・忍耐力を・身を捨て・間合遠く・
　声を大きく・勝負に抱泥するな
・書家が素描に全力を尽くし、書家が運筆に重きを置く
・守　―　破　―　離
・守　―　一流を守り、他流を学ばぬこと　―　基本動作に則り正しく進む
・破　―　修行を積み、他流の長所を取り入れる　―　修行により工夫・才覚これを破る
・離　―　諸流を離れ、一流を立てる　―　法を失わず矩（のり）を超えず、独自の境地を築く
・書に　真　行　草　あり　―　一歩一歩確実に築き上げる・杉　檜　楠　に例えた訓

道場の心得

・心身を鍛錬する霊場也　―　学校の講堂　―　神仏の祭壇
・天照大神宮　―　香取大明神（経津主命）　―　鹿島神宮（武〇槌命）　―　明治神宮
・神の御前にある　―　神に恥じない公明正大な精神を失く無いため
・理想の具現たる神を目標に自分を高むる心掛け
・宮本武蔵　―　独行動　―　神仏を尊（たっと）び頼まず
・初心の間は必勝を念じ、上達を祈願するも一方法也
・道具　―　刀剣・着衣・手入れ道具丁寧に、木刀も真剣と心得よ
・剣は己が魂也　―　道具は甲冑也
・静粛　―　高談　―　戯笑　―　拍手　―　声援
・道場三礼　神　－　敬神の思想　　－　尊王の観念
　　師　－　親に対する礼　　－　孝養の観念
　　相互－　兄弟に対する礼　－　信義の観念

剣道と剣術

・剣術とは　―　［刀の使用法］・［心身の鍛錬］
・真剣を以って戦うに必要な精神及び技の鍛錬である
・心気体を錬り、生死の道を明らかにする
・剣術に人の踏むべき道に道徳を加えて、己の職業、其の他の事柄総て修養するのが剣道
・刀は武士の魂　―　神器として崇拝尊重
・剣の中の不言教訓　「剛勇」「潔白」［正義］

基本動作

・徒手基本動作　―　各関節部の働き具合　―　筋肉の収縮　―　足の位置　―効有り
・技術の基礎を作る法　　正確なる姿勢　　－　確実なる激突
　　技術を合理的に　－　技の癖の矯正
・稽古前に行なえば準備運動、終わりに行なえば終末運動となる
・基本動作をせずに実施した場合
　　１・刀を力で振り回すのみ［撃突の効力なし］
　　２・技術の上達は遅い［進退の敏捷性を欠く］
　　３・外傷頻発［筋正確ならず］
　　４・悪い癖が付く［特に手の内］
　　５・心気一致せず［懸待の一致］
・基本動作を行なう場合、何時でも敵が前に居る気持ち（機械的に流れぬ事）

其　の　他

身支度
・身支度ダラシナキは心に油断有る証拠也
・稽古中衣服が乱れぬよう心掛け品格有る様に、威厳有る様に
・簡単な事でも工夫が必要　―　つまり、着衣にも道有り

刀　剣
・竹刀は柄を加えて３尺８寸が定寸なり（安政３年幕府に講武所設立３尺８寸以下とした）
・刀剣は　短物　気を錬るに適す
　　有利　１・間合の近い場合は撃突に効あり
　　２・気勢の合一、先々の勢い強い
　　３・身を以って敵に当る気分を養う
　　４・撃突正確

不利　１・初心の間は試合では不利

長物　　技を鍛えるに適す

有利　１・多数の敵に長時間戦える

２・技術の練習　―　遠間からでも打ち込める

不利　１・双手の気勢合一を欠き打ちしまらず

２．剣尖の勢少なし

３・身を以って敵に当るという気力失う

・山岡鉄舟曰く「余の天性智功の力乏しく術より入る事難かしければ胆気を先にせんと欲す。是常に短物を用いる所以也。心至れば長短一味（鉄扇・煙管・無刀）

・修行中は定寸に則るべし

・軽い竹刀・刀　―　精神が軽俳し心の動揺剣尖に現われ、技が小さく、早いが軽い
技の練習には比較的軽い物を使う

重い竹刀・刀　―　自然沈着、打確実なるも動作の敏捷を欠き、姿勢乱れ、動作に角が付き、敵に乗せられる
気分の鍛錬には重い物を用いる

＊自分の体格力量に応じて選ぶべし。日常の練習には重き方を可とす
重き刀を軽く持ち、軽き刀を軽く使う

足

一・眼　　二・足　　三・胆　　四・力

・手で打つでなく腰で打て、足で打て

・腰で突け、足で突け

・全身の重量を左右等分に掛け爪先の力を抜く　―　躓（つまず）く

・陰陽の足　―　片足ばかり動かさぬ

・足は戦場に於ける馬の働きをする。乗り手が勇士でも馬が駄目なら充分な働き出来ず敵を取り逃がす

・縄跳びごときはよき練習法也

・両足は恰（あたか）も踏んで踏まざる如く、足裏と床の間に半紙一枚敷き得るが如き心持ち

刀の持ち方

・鍔に密着せしめず

・左右の手の関節の力

・右手に力が入りすぎると平打ちになり易い

＊右手は生卵を持つ気持ち、左手は傘差す手の内
片手打ちは、右手が傘差す手の内。左手は鞘、左右同等の力配分

・左手で打つ気持ち　―　右手は添え手
・鶏卵を握るがごとくせよ　―　茶巾絞り　―　所謂手の内　―　自得の外なし
・握り方・手の内が十分出来無いと　―　正しい撃突　―　微妙な技の変化が出来ない
・手の内にも「居付く」と言うことを嫌う
・「右を先左を後にやんわりと、手拭絞る心にて持て」
・「執る太刀の握り調子は柔らかに、締めず緩めず小指離さず」

打ち方・斬り方

・大きく　―　正しく　―　身を捨てて
・肩の力を抜く　―　肘伸ばす（剣道）
・頭　―　腰　等にて調子をとらぬ
・体形・体勢を崩さぬこと
・平打ちにならぬよう刃筋を通せ
・物打ちにて打つこと
・遅くとも確実にやる事
・技を激しく・息を長く・打ちが強く確実に・肩の関節柔軟に・手の内の冴え・身体は軽く自在・体勢崩れず・眼明らかに・技は早く・足捌（さば）きよく・間明らかに・太刀筋正しく遠間がきいて・気分強く・残心

稽　　古

・身気力一致して・技はのび延びと・身体を練る・正しく・大きく・吾が鍔元で斬る心
・全力を挙げて稽古する・姿勢端正・身体強健・四肢の力・技術快速・気息長く・眼明か撃間明らかに・撃強く・手の内の冴え・無理な太刀打つな・初心の内に考え過ぎると技伸びず・一本でも数を多く重ねる　―　工夫して努力して数をかける
・理業一致　―　理を極める道は考える、技を従はしめるために数をかける
・稽古は試合の為の稽古なり、試合に弱きは研究不足

見学　―　見取り稽古・模倣の道程を経て独創に至る・長所を真似る・短所見て工夫反省特に優れた人の稽古試合を見学・実施よりも意義有る事有り・自身が試合をしている気持ちで見学・見学により眼が養われる（一見して力量欠点一目瞭然）

試合の心意　―　行往坐臥（ぎょうおうざが）・平常が試合であると言う心持・身支度道具完全・食物・排便前者の試合を見て同じ轍を踏まぬ事・精神沈着意気旺盛・秘勝の信念・勝負の鍵は心なり・無念夢想・家康曰「油断有る上手より下手の油断なき士こそ頼（たのも）し」他人より批判を仰ぐ・反省・勝て天狗にならず・全力で戦い敗れたら寧ろ満足

切り結ぶ太刀の下こそ地獄なれ　踏み込んで見よあとは極楽