

【塾生必読】

秘 伝

別冊歴史読本「秘伝のすべて」

第20巻 通巻288号より

夢想神伝流居合道同好会

無 涯 塾

1・「正中線」― 武術上達上、必要不可欠の認識―

イ・体の中心としての正中線

- ・ 正中線とはその初歩においては、身体の中心線のことを指す。
- ・ 防御において、この正中線が重要になるのは、烏兎（眉間）、鼻中（鼻の真ん中）、人中（鼻頭と上唇の間）、三日月（喉仏）、壇中（胸板の中央）、水月（鳩尾）、明星（臍下）、釣鐘（金的）など、人体の急所が集っていることにも依る。これ等の急所に当身を受ければ、相当なダメージを被り、場合によっては死に至る。
- ・ 攻撃に際しては、この中心線がぶれると、重心の移動に無駄なエネルギーが費やされ身体各部の力はてんでバラバラな方向を取るため、力を相殺してしまう。

例えば突きするとき、中心線が保持されていれば全身の体重の移動の運動量が全て利用できるのに、ぶれれば腕の力しか利用できないことになる。

このことは、合気道養神館の塩田剛三師範が端的に記している。「合気道のいう呼吸力とは、人間が本来持っている全身から生まれる力を自在に発揮させることなのです。呼吸力の根本には中心力があります。中心力というのは身体の中心線を保つ力のことです。（中略）合気道ではこの軸をしっかりさせるように訓練します。具体的には、頭、腰、爪先を一本の線にすることです。（中略）構えでは、両手、両足、腰、頭を一線上に結びます。

そして、頭から真下への一本の垂直な軸を作って、そこに重心を置くのです。」

中心線を保った移動が出来るようになると、無駄な身体きばの捌きが出来、全身の力を統合した攻撃が出来るわけである。実際塩田範士の動きは、非常に鋭く、又、所作の小さい当身でも、その威力は大きかった。

この種の中心線が、前後だけでなく、左右やあらゆる平面方向においてぶれなくなれば、その中心線は躯体の回転軸としても認識されることになる。

ロ、相対関係における正中線

「正中線への認識は、その技術の使用上の絶対の真理であり、これを知らずして武道の上達は不可能とって過言ではない」。一柳川昌弘〈続・空手の理〉

一ここに引いた柳川氏の言う正中線は、重心移動の中心線という意味だけでなしに、相手との関係における中心線の在りかたを衝いていると思われる。

二点間の最短距離は直線である。自分と相対する相手が正面を守っているからといって、それを迂回するような攻撃を無思慮に出せば、じぶんの正中線はがら空きで、しかも自分の攻撃は、最短距離を採る事ができない。これは、武器術でも徒手武術でも同様である。

「・・・自分の拳肘の線と狙い場所と相手の手首の線上（又は直下）の三点を正中線となるよう一直線上に定めるよう調整しておく。そうした突き方をすることによって、相手に左から突き返される心配は半減されるし、たとえ突き返そうとしても、突き手がこちらの腕に絡まって不発となる」

このような、互いの相手の正中線をとったり外したりすることが攻防の重点になる。この場合は、自分の躯体に固定した「線」というより、自分の前に張り出した面（正中面）として認識されるだろう。

自分の正中面を保持しつつ攻撃されにくい体勢を作るということから、武術の構えは作られているといえる。

これは中国武術（例えば、形意拳などでいう「三尖相応」^{さんせんそうおう}一鼻の前の手と前足が同じ方向を向く）でも、日本武術でも（例えば、新陰流の「身を一重にする」）でも同様である。

ハ・武術的身体の規矩（基本）としての正中線

振武館の黒田鉄山氏は正中線の重要性を頻繁に解説しているが、それは、今まで述べてきた正中線とは次元がまったく異なるものようだ。

「武術における正中線とは、剣を前提とした身体の術技性、巧緻性（巧みで緻密）^{こうちせい}に支えられて初めて顕れるものである。そして、このとき正中線なるものは、身体の直曲に全く左右されずに屹立（きちんと立つ）^{きつりつ}し続ける」

この正中線は形の修練を通して運動の質を変換することによって現われるもので、乱取り等の勝負稽古で幾ら強くなっても得られないように、正中線のある武術的身体の武術家とは動きの合理性の度合いが比較にならないらしい。

残念ながら筆者にはこの種の正中線を見る能力を持ち合わせないが、必ず地面に屹立することからすると地球の重力に関係すると思われる。

2・「気」―内に秘めたる気迫と外に発する気合―

イ・二つの「気」

武術における「気」とは何か。それについては説は様々である。

柳生新陰流「兵法家伝書」の中では「気」について次のように記している。

「内に構えて、思いつめたる志というなり。内に志ありて外に発するを気というなり。例えば志は主人なり、気は召使なり。志内にありて気を使うなり。気を志に引き止めさせて、早まり過ぎぬ様にすべきなり。(中略) 志をもって気を引きとめ、気に志を引きずられぬようにして鎮まる事肝要なり」

この一文について剣豪作家の戸部新十郎氏は「気を志と言い、掛け声や動作など、要するに外に発することを《気》といている」と解釈している。

つまり「気」と一口に言っても、内に秘めたるものと、外に出たるものと二つがあることになる。

内に秘められた「気」は気迫である。この「気迫」が武道、武術においていかに大切なものであるかは論を待たない。試合であろうが、実践であろうがこのことに変わりはない。

気迫で負けてしまえばどんな素晴らしい技術をもっていても、負けである。よしんば技が出たとしても肉体が萎縮しているから、普段の三分の一の力も出せないだろう。

「精神の強みにて、心に是非とも励み思ふ所のきしみの事なり」と記されていることから分かる。

ロ・「気」を練り上げる

この「気」を以下にして養うかが問題であるが、これは瞑想をしたり、座禅を組んでいればできるというのではなく、普段の稽古で練り上げなければならない。

「気を練り上げる」有名なのは、天然理心流であろう。近藤内蔵助によって創始されたこの流派は多磨地方で土着剣法として発達し、幕末には近藤勇（第四代宗家）、土方歳三、沖田総司などによって有名を馳せている。

天然理心流の剣の一本目は「序中剣」という形である。この「序中剣」は地味な形の多い天然理心流にあっても特別地味な形で、その動作は、相方脇構えから木剣を二度打ち合わせ、後退した相手の喉元に切っ先をもって行くというものである。

この動作を見た限りでは「一体どんな意味があるのだろうか」と訝しく思うが、この「序中剣」の果たす役割は大きい。同流第七世の滝上鉄夫は「この地味極まり無い《序中剣》を何度も繰り返せば、当然飽きてきます。しかし、そこを辛抱して倦（飽きる）まず行う。それによって、当流の言うところの《根》が植えつけられると語っている。《根》とは集中力と気構えと解釈されているが、これは大局的には「気道」とも直結しよう。この稽古を繰り返すことによって、近藤勇が言うところの「気組」が出来上がる。「木組」とは先の《根》

を圧してしまうのである。幕末の剣術流派と新撰組に詳しい吉田光一氏は「相手を必ず倒すという気迫は、形稽古によってしか練り上げられない」と語っているが、最初にこの「序中剣」を学ばせる所に、天然理心流の真骨頂があろう。

ハ・実践は「気迫」と「気合」の勝負

地道な稽古で練り上げられた「気」が外に出るとき、気合や動作となるわけだが、それが実戦に際して如何に相手を畏怖させるものであるかは、新撰組隊士、谷三十郎が池田屋に切り込み、述懐した。「近藤さんの切りあっているところは見なかったが、時折もの凄い気合が聞こえた。《エイ・オウッ》という甲高い声が、姿は見えないが我々の腹底にピンピン響いて百万の見方にも勝った」（新撰組異聞）というからも伺えよう。新撰組隊士達にとって百万の見方なのだから、敵であった勤皇の志士たちにすれば百万の敵を相手に回したような恐怖を味わったに違いない。

詰まるところ実践は気迫と気合の勝負であるが、これを養うには特別な秘伝があるわけでもなく、先に記したように地道な稽古を重ねる以外に仕方が無い。大切なのはやはり強固な意志であろう。

渋川流の「柔術大成録」にも「是は何程と言う限りのなきものにて、養成にひきつては、志次第にて如何様にも募るもの也」とある。

3・「丹田」一丹田を錬るは兵法無二の捷徑（目的を達する為の早道）也

イ・武士の肝と練肝術

昔から武士の間では〈腹〉＝〈肝〉が重要視されていた。その重要性は切腹として集約されているといえよう。武士は肝に己の魂があるとした。切腹はその肝を切り開き自らの魂を解放してしまうという、単なる自決以上の重要な意味があったのである。とはいえ、体系的に肝を鍛える方法は戦国期以前の武術には見られないようだ。

その肝に当る部分を「臍下丹田^{せいかたんでん}」と呼んで体系的に鍛えることを行ってきたのが中国の錬丹術であった。

「丹」とは、もともと水銀とその化合物を指すが、中国において不老長寿の秘薬に水銀が利用されたことにより、不老強精の薬を差すことになる。是を作る術を錬丹術といい、そのうち人体の外に作るのが「外丹術」で、内側に作るのが「内丹術」である。

丹田とは、人体に於いて、その丹が集った場所であるから、「気」（生命・エネルギー）の充溢^{じゅういつ}（気が顔に出るさま）した部位のことだ。

日本では、丹田といえは、もっぱら臍下だけを指すが伝統的には眉間の内側の上丹田、ダン中の内側の中丹田も数える。

只、上丹田は意念、中丹田は感情との結びつきが強く、生命力そのものや、身体運動の制御としては、下丹田（臍丹田）の第一であるから、健康法や武術に於いて臍下丹田が注目されるのは当然ともいえる。

又、ヨーガで生命エネルギーのポイントを指す「チャクラ」のうち、上丹田とアジナ・チャクラが中丹田と、アナハタ・チャクラが下丹田と、ワディスターナ・チャクラが対応すると説明されたこともあるが、ヨーガに於いては、このチャクラは肉体以外の身体にもあるとする考えがあり、肉体より上位のワディスターナは生死を司る中枢といわれる。

是は、肝にこそ魂があるとした日本の武士の考えに共通したものが伺える。

「下丹田」は、気海丹田として気を強く強く結び付けられて言及されるが、そもそも日本では「気」自体が環境（気配）や他者との関係を重視したのも（武術に於いて《機》とも書かれている）が主流であり、個人の身体を造り上げる気は、社会が安定し、中国の養生思想の文献が武士や庶民に読まれるようになった江戸時代に顕著になるようだ。

ロ・養生思想の影響

江戸期の養生書の中で特に決定的な影響を及ぼしたものとえば、貝原益軒の「養生訓」である。これは、正徳三年（1713）頃に諸般が出て、江戸時代を通じて広く読まれた。

その巻二で、気を養う方法として丹田に言及している。「臍下三寸を丹田という。腎間の動気ここに在り。難経に（臍下腎間の動気は人の生命也。十二経の根本也）といへり。是人身の命根のある所なり。

養気の術常に腰を正しくすえ、真気を丹田に収め集め、呼吸鎮めて荒くれず、事に当つては、胸中より微気を口に吐き出して、胸中に気を集めずして、丹田に気を集むべし。かくのごとくすれば、のぼらず、胸騒がずして身に力あり。－（中略）－或いは芸術をつとめ、武人の槍、太刀を使い敵と戦うにも、皆この方法を主とすべし。是事をつとめ、気を養うに益ある術也。凡そ技術を行うもの、殊に武人はこの法を知らずんば在るべからず。

また、道士気を養い、比丘の座禅するも皆真気を臍下におさむる法也。これ主静（雑念を取り払い、心静かに保つ為の工夫—宋の学者、周〇溪が説いた）の工夫、術者の秘訣也」

単に健康になるだけでなく、武術を含めて身体的な技術を使うものであれば、どれに於いても丹田を鍛えることが秘訣であるといっても良い。

又、気を取り入れる為の呼吸についての注意も多く見られる。「常の呼吸の息は緩やかにして、深く丹田に入れるべし、急なるべからず」「調息の法、呼吸を整え、静かにすれば、行きようやく微也。いよいよ久しければ、後は鼻中に全く氣息なきが如し、只臍の上より微息往来することおぼゆ」

その影響があった為だろうか、享保十四年（1729）関宿藩士丹羽忠明によって著された武術論「天狗芸術論」には身体内で養うことの出来る（気）が登場する。

「一身の動静は全て気の作用也。而して心は気の靈也。気は陰陽清濁のみ。気清きものは活してその用は軽し。濁るものは滞りてその用重し。形は氣に従うものなり。故に劍術

は気を修するをもって要となす」

これは明らかに自分の活力を源としての気であろう。別の箇所では、次のように上虚下実じょうきよかじつがよい事、気が充実する箇所が臍下であることが書かれている。「…これに、気活して惣身に充ち、下は定まりて重く、上は軽く動きて片寄るところなく、臍下より声を出す故也」

ハ・兵法無二の捷徑しょうけい（近道）

貝原益軒の「養生訓」と並んで江戸期の養生書で大きな影響を及ぼしたのは、近世臨済宗中興の祖師と呼ばれる白隠禅師の著した「夜船閑話やせんかんわ」である。

「およそ生を養う要は、形を錬るにしかず。形を錬る要は神気をして丹田活海の間に凝らしむにあり。神凝かみうたが（集中）れば、気聚あつまり、気聚れば即ち真丹なる」一と養生の要訣は丹田に気を集めることだと主張している。

因みに、白隠自身はこの丹田呼吸法を白幽仙人から学んでいる。白隠が仙人からこれ等の法を授けてもらった謂れも、白隠が激しい座禅修行で身体を病み、色々な方法を試みたが一向に病気が良くなるにない為、その治療法を探し求めたことによる。

つまり有名な「内観の秘法」も「軟○の法」も禅修行で得たものではなく、中国式の錬丹術によるものなのだ。

「夜船閑話やせんかんわ」の影響は、天真一刀流の白井亨が著した「兵法未知志留辺へいほうみちしるべ」にも見て取れる。そこで白井は白隠の錬丹法によって天真の気を養うことが「兵法無二の捷徑である」としている。

因みに、白井亨は山田次朗吉が「日本剣道誌」に於いて「二百年來の名人として推賛の辞を惜しまぬ」と評した名人である。

ニ・丹田の実態

では、そもそも丹田とは一体何なのだろうか。丹田があるといわれている臍下三寸の位置には、女性に関して言えば卵巣が対応するともいえるが、男性では解剖学的には対応する器官が見当たらない。小腸があるだけである。

これを根拠にして、丹田など観念的なものに過ぎないと、看過却下してしまうならばもったいない話だ。しかし、無闇に気や丹田を神秘化するよりは健全な態度といえる。

この点に関しては運動科学研究所を主宰し、武術に限らず様々な運動を研究している高岡英夫氏の説明は明快である。

「丹田があるとされる周囲には大腰筋・腸骨筋・上下双子筋・方形筋・横隔膜などの深層筋群などと浅層筋群が丹田を中心に長球状の構造を形成しているのです」（極意要説）

こうした骨盤や脊椎と決定的な関係をもつ深層筋群は通常意識化されることは少ないが、意識化されれば運動の質が飛躍的に向上するのだという。

又、この部位近くの腹には太陽神経叢そうが位置する。この神経叢は自律神経の集合体であるから刺激によって活性化すれば全身の生理機能が向上するし煩悶等も少なくなるようだ。

腹部には全身の血液のかなりの部分がある訳だが、丹田呼吸を行うことでその血行も良くなる。こうした筋肉群と、内臓や骨の位置の関係については姿勢が、また、横隔膜との関係では呼吸が重要になってくる。姿勢が悪ければ丹田は極まりにくく、呼吸が不適切なればやはり丹田は作れない。

先に引用した「養生訓」でも姿勢と呼吸と注意があったではないか。

ホ. 丹田の要諦

そうした注意の中で共通するものは、次のようなものである。

- ・^{せきつい}脊椎をなるべく真っ直ぐに据える
- ・^{みぞおち}鳩尾の力を抜くこと
- ・^{みけん}眉間の力を抜くこと
- ・呼吸は深く行うこと
- ・肩の力を抜き、胸と肩を左右に開くこと

こうしたことを実行すれば丹田が練り上げられ、武術に必要な胆力がつくのである。

しかし、胆力だけでは動きは武術にはならない。そこから武術の修行がはじまるともいえる。

近代に於いて最高度に丹田を鍛錬した人物としては、肥田春充が挙げられるだろう。彼の「正中心道・肥田式強健術」においては、単なる運動法を越えて人間の潜在能力の開発を目指した。極限すれば、呼吸と姿勢を整えた運動を行うことのみで、意識を変容させるというものだ。

それを彼は、単なる丹田を超えたものとして「正中心」、更には「聖中心」という言葉で表現した。因みに、歴史上の人物で「正中心」を得た者があるかとの問いに対して、肥田翁は言下に「宮本武蔵只一人」と答えている。

その肥田翁は正中心鍛錬の要訣の一つとして、足の親指について言及している。「踵の踏みつけは腹と連動し、爪先の踏みつけは腰と連動し、その内特に、足裏の^{ぼしきゅう}拇指丘が重要」という。つまり、足の親指を意識して（足の親指を意識的に力を入れて）歩く。

たったこれだけでも丹田の鍛錬になるようだ。

4・「呼吸」 ―呼吸を制するものは死命を制する―

イ・呼吸を読む

闘いは激しく動く。動けばそれだけ呼吸が荒くなるのは人間の生理であってどうしようも無い。

しかし相手が目の前にいるのに、肩を弾ませて呼吸することは、自ら「隙」を提供して

いるようなものであって好ましくない。何故か。呼吸の有無を見て取られることは戦いに於いて致命的だからである。

攻撃を仕掛ける場合、呼吸は止めているか、吐いていることが多い。つまり、呼吸を読み取られるという事は、攻撃の時期を読み取られてしまうことである。

また、息を吸っているとき人間は、積極的な動きは出来ないものである。吸っているときに攻撃をかけられたら、どんな名人達人でも、まともに対処することは不可能である。

従って、我よりするならば、相手が息を吸っているときに攻撃の時期となる。そればかりではない、空気を吸引している最中は動けないばかりではなく、筋肉の張も緩んでしまうのである。

そんな時攻撃されたらひとたまりも無い。どんな素晴らしい腹筋の持ち主であっても腹部を強打されれば地を這う。筋肉の張で打撃を跳ね返すことが出来ず、衝撃をまともに受けてしまうからである。

衝撃という点では吐くときも同じである。「フーッ」という長い吐き方をすると、吸うときと同様に筋肉が緩んでしまうという。このときに打撃を受ければやはりダメージは大きい。

ロ・呼吸を制する

気取られるからといって、呼吸をしない訳にはいかない。ではどのように呼吸すればいいかだが、その回答の一つは肺活量を多くすることである。一度に大量の空気を吸い込む容量が肺にあればかなりの動きでも息切れすることは無い。無論それには肺の容量を多くすると共に、吸う力をつけなければならないのだが、本部御殿手もとぶらんどでの上原清吉宗家は、少年の頃より師の本部朝勇から、そうした訓練を受けている。

方法はいたって簡単、冬の海につかり、大きな声で歌を歌うのである。大きな声を出すからには、それだけ大量の空気を吸い込まなければならない。陸の上ならなんてことは無いが、首から下は海の中であり水圧が掛かる。その水圧をものともせず、息を吸わなければ歌は歌えない。小さな呼吸では水圧に負けるから、自然と大きな呼吸をしなければならない。当然肺活量は上がる。又、横隔膜の働きも強くなるから吸い込む力も増す。

上原宗家は、こうした方法で、肺の鍛錬を行ったのである。この訓練の賜物であろう、師範は現在九十歳という高齢でありながら、演武を行った後も呼吸は全く乱れない。

もう一つの回答は、相手に気づかれぬ様に呼吸することであるがそうした呼吸法は、沖縄の上地流空手道に顕著である。この流派は、上地完文によって明治期に創始された流派であり、中国南派少林拳の伝統を受け継いでいるとされている。

上地流では、三戦立で鍛錬を行うが、この立ち方は、身体の筋肉を絞めておこなわれる。筋肉を絞めることにより、身体全体が引き締められる感じになり、方が著しく撫で肩になる。この状態になると横隔膜と腹筋に運動条件が与えられ、自然な形で腹式呼吸が出来る

ようになるのである。しかも、呼吸は六分を残して四分で行う。

上地流空手道振興会の上原勇総師範によればこの四分は全て吐ききるという。吐ききるから吸おうとせずとも自然に空気が入る。呼吸量も少ないから腹は全く動かない。人体にとって最も危ない呼吸が見て取れない。

しかも、吐く祭には、「ハッ」「シュ」という鋭い音を発して息を吐き出す。間隔が短いから攻撃のしようも無いし、攻撃したとしても筋肉は緊張しているから有効な打撃とはならないだろう。呼吸の危険性を最大限に認識し、対策を施しているといえよう。

いずれにしても、自分でするにしろ、相手を見るにしろ、呼吸は戦に於いて重要である。呼吸を制するものは、戦を制する。呼吸を制せられるものは死命を制せられるといっても過言では無いだろう。

5・「構え」 一構えは我が身の楯一

イ・防御としての構え

構えについて宮本武蔵は「五輪之書」に於いて「五方の構え」を述べている。

「五方の構えは、上段・中段・下段・右の脇に構ゆること・左の脇に構ゆること、是五方也。構え五つに分かつと雖も皆人を切らむ也。構え五つより外に無し。何れの構えなりとも、構ゆると思わず、切ること也と思ふべし。構えの大小は事により利に従ふべし。上、中、下は方の構え也。両脇はゆふの構え也。一（中略）一此之道の大事に曰く、構えの極まり中段心得べし。中段構えの本位也。兵法大きにしてみよ。中段は大將の座也。大將の次、後四段の構え也」

武蔵は「五方」として、五つの構えを主張しているが、無論構えの数は流派によってまちまちである。例えば、馬庭念流の「念流兵法心得」には、「かまえは、上段の構えに上中下九段あり。下に上中下あり。九九、八十一の構えあり。又、構えは吾身の楯。敵上段の構えならば平の中段もよし。変化は陰陽に反する構えに利あり。尤も構えには得失無し。我が手に得る所可也」とある。武蔵の五の構えに対して随分と多い。

構えの数には違いがあるが、構えの目的とするところは察しがつかう。防御である。構えは防波堤である。本陣（自分）までの陣地である。実際構えなければ簡単に打たれるし、斬られてしまう。「念流兵法心得」の「構えは吾身の楯」という話は、構えの目的を端的に表しているといえよう。

尚、古流の柔術では、特殊な例を除いて、両手を脇に置いた自然体となることが多いが、これは只立っているのではなく「無構え」という言葉からも解る様に、相手の攻撃に対して、直ぐ対処できるように構えをとっているのである。

ロ・攻防一体の平青眼^{ひらせいがん}

「最も有効な構えは何か？」という疑問は誰しも持つに違いない。司会、これは一概には言えない。どれも有効性に富むものである。ただ相手を攻めやすく、自分を守りたいという点からすれば、甲源一刀流の「平青眼」が特徴的である。

甲源一刀流は逸見太四郎義年によって創始された流派であり、今も奥秩父に連綿と受け継がれている。同流派では「平青眼」の構えを多用するが、これは剣先を相手の目と目の間につける一般的な「青眼」とは違って、あいての左、自分の位置からするとやや右側につける構えである。要するに、太刀をやや斜めに持つのである。当然、刀身の平は、自然にやや右側に傾いている。この構えの利点は二つ。一つはこの「平青眼」をとることにより狙われやすい右の小手部分に隙がなくなる。もう一つは、構えた時点から即座に攻められるという事である。

構えているときは、太刀の切っ先は右目辺にある。だが、相手が剣を構えた際にこの位置には右小手がくる。つまり、我は相手が上段の位置をとろうとしたら、僅かに進むだけでいいのである。それだけで相手の右小手は切られることになる。太刀を振り上げた場合も同じだろう。その位置に剣をつけておけば、太刀を振る下ろしたとき、相手の腕は自動的に切られる。胴を攻撃しようとして、脇構えに変化しようとしたら、そのまま切っ先を右目に持ってゆけばよい。

相手からすれば、これ以上嫌な構えはないだろう。一度構えに入られてしまったら、進む事も引く事も適^{かな}わない。進めば切られるし、引けば剣線が追い駆けてくる。相当な切迫感を感じる筈である。まさに攻防一体の優秀な構えである。

尚、田宮留流居合術の極意書には「相手が上段に構えたら、自分も空かさず上段に構えるか、下段に構え、顔に気迫を漲らせて詰めてみよ。相手は慌てて打ち込もうとするか、構えを変えるはずである。そこに勝がある」と記している。

構えを「吾身の楯」と認識してはいないが、これは太刀が「鞘の内」にあって始めて意味を成す居合術だからであろう。

6・「目付」一心を散らさず、心で観る—

イ・様々な目付の位置

「一眼・二足・三胆・四力」という言葉があるほど、武術の世界では「眼」が大切である。が、「視力がいい」というだけでは、武術に適した眼であるとはいえない。動体視力を含めた眼力が要求される。目付も眼力の一つであると考えても差し支えなからう。

目付とは簡単にいえば「相手の何処を見るか」ということである。相手が目の前に居る

のに明後日の方向を見ていたのでは話にならない。

例えば、「二天一流」の兵法三十五ヶ条には〈目付に〉について「目を付来ると言う所、昔は色々在るなれども、今伝うる所の目付は、大体顔に付くる也。眼の納め様は、常の眼より少し細様にして、うらやカに見るなり。目の玉を動かさず、敵合い近くとも、いかほども遠くを見る眼也。其の目にしてみれば、敵の技は申すに及ばず、両脇までも見ゆるなり」と記されているが、思いは顔に表れ、目は口ほどにものを言うことからすると、顔を見るのは理に適う。

又、「一刀流忠也派伝書」には「体の目付」として、「敵の太刀如何にありとも、如何様にならつり申すとも、敵の身体の中墨に目付を告げるなり」と記されている。確かに身体の中央部を見ているならば、敵の剣の動きに惑わされない。

北辰一刀流では、「敵の眼中と太刀先の二つ也」と記されている。目に「敵の虚実動静の先が現われ、それが太刀先に見て取れるからである。

「目は常に相手の爪先に付ける事」と語るのは、本部御殿手もとぶうどんでの上原清吉宗家である。上原宗家によれば、攻撃とは身体の移動によってなされるが、其の最初の兆候は爪先に現われる。従って、爪先に力が込められたということは攻撃してくるということであり、ここを見ることによって余裕をもって対処できるとしている。

ロ・目付の種類

前述の例からも分かるように、目付の位置は各流派によって様々である。無論、どれ一つだけ正しいとはいえない。何れの目付とも、先人達が苦闘の末考え出したものである。其の目付をもって勝ち抜いて来た以上、全てが有効に富むといえよう。

とはいえ「ある特定の部位を見ることによって、相手の攻撃の意図を知る」ことが目付の意図であると仮定すれば、只見ているだけでは目付けにはならない。どんなに「少し細様に」して見ようと、「視界に入ってくる」というだけでは不十分である。

「示現流兵法書」には、四之目付之事として、以下四つを記している。

見 = 心を動かさずして見るなり。(中略) 動かすゆゑに心が散って見定めんとする間に、はや太刀ををくるる。是によって此見よう、心を散らさぬ事を思ふべし。

観 = 観は物を隔ててみるをいう。物をへだつるとは、目には見えざれども、心をやりて観ずれば、千里もせつなが間に見る。いわんや三尺の敵をや。

蛙かえる = 蛙は動くたたち(直ち)を見る也。(中略) この心得というは、目明きたるばかりに目を使はず。目のきはにより、動くものをば見つけて、はたと食ふ也。然らば、其の如く敵の拳の動くたたちをはたと打つべし。此れを蛙の目付と言ふ。

中道 = 中道は、言意の外の事を見る。この事は、言ふにいはれず、特に、とかざるところを知るべし。見るにも非ず、はたと見るやいなを打ち太刀也。

ハ・目付は心付け

器官としての目があるならば、見ることは誰にでもできる。しかし、それを技術としての目付けたらむには、心の持ちようが大切であることを同書は述べている。心が磐石であり、先ず心をもって相手を見る。相手が何としようとしているか心で観る。

だからこそ、蛙・中道の目付が出来、目の前で起るどんな動きも見逃さず、電光石火の反応が可能になるのである。目で見える前に、「心で観る」のである。

目付の場所は、各流派で相違があるかも知れないが、「心を散らさず、心で観る」事は同じであろう。換言するならば目付以前に心付けがあることになる。

馬庭念流まにわねんりゅうの「念流兵法心得」の中にも「目に見えぬ所にも目を付くる事肝要。此れを観見かんけんの心持という。目に瞬またたき心に見る心也。この観見は容飾ようしよくを去りて観る心也」と記されている。

7・「間」 — 「間合」は「魔合い」に通じる—

イ・距離としての「間」 合い

「間」は「魔」に通じるといわれる。一般的な生活においても、「間」が悪ければ思わぬ失敗が転がり込むし、「間」を間違えると、会話なり、会議なりスムーズに行っていた流れが途端にギクシャクしてくる。

武術に於いては、この「間」を間違えると死に繋がる。従って、各武術流派とも「間」の取り方については、極めて詳細に説明している。

「間」は通常「間合」という。「間合」とは自分と相手の距離を意味するが、この距離について「北辰一刀流兵法初目録聞書」には次のように記されている。

「此れは、我と我が敵のとの立会いの間合を言う也。凡て間合は太刀の長短と人の大小によることなれども大概中人にして、我が流の太刀の寸ならば、敵の爪先より我が爪先の間六尺を度とする也。太刀と太刀二尺づつにて四尺也。手先一尺づつありて六尺也。柄手先の内にあり、太刀先組合三寸にてよき間となる」

つまり、北辰一刀流における理想的な間合は六尺（1.8m）に三寸（9cm）ということになる。これよりも近くても遠くてもいけない。「此れよりも近ければ届き過ぎて互いに打たれ、又踏み込みて打てば鏝元にて切ろうとし、遠ければ一步踏み込んで届かず、届く程踏み込むときは、体崩れ敵に打たる也。凡て、敵進めば退き、敵退けば進む。皆六尺の場になる様に連続して、互いに糸をつけたる如きをよく場を取るといふ也」

更に、同書では其の間を取るための方法を「この間を取る為に左足を横に脇へ踏むことあれども、多くは右足を前にして、足幅狭く爪立て居つかぬ様に、順足じゆんそくのみ遣つかふを本方ほんぽうとする也。されども其の場合によって左足を踏み込む事もある也」と記している。

ロ・心と動作の「間」

理想的な「間」合いを取った後は、機を見て切り込む事となるが、「北辰一刀流兵法初目録聞書」には、踏み込みの理想的な距離を「二尺五寸余三尺程也」としている。約80センチであり、六尺三寸の間から、この距離だけ踏み込めば、丁度太刀の物打ちの部分で当るとしている。太刀における距離としての「間」合いは、他の武術流派でも大同小異かと思われるが、実は「間」は距離ばかりではない。

伝書の多くには、距離としての「間」を述べていると同時に、それ以外の「間」についても述べている。其の一部を抜粋すると以下の通りである。

「一刀流忠也派伝書」…敵間合遠く備えるは、待ち受けて勝を得るとの心也。間近く仕掛くるは急に勝を取らむと也。其の心得あるべし。

「北辰一刀流兵法初目録聞書」…当流にしては、心気充滿して、虚在るか、起りあれば、一足一刀に打とうという意味にて……

「念流兵法心得」…敵を打つ間というは、敵我を打たむと思ふ念の起るときか、敵の気の絶え間か、敵引く所か、追い込む所か、先この四カ所なるべし……

まとめて言うならば「心の間」と「動きの間」という事になろう。それまで平常心だった心に、自分に対する害意が起きる。また、それまで通り猛り狂っていた心にフッと間隙が生ずる。此れ全て「心の間」であろう。この「間」を逃がさずに絶妙なタイミングで斬り込んでゆく。

また技を出し終わるかなにかして、それまでの滑らかな動作が一瞬にしてピタリと止まる。此れ全て「動きの間」である。このときもタイミングを逃さず打ち込んでゆく。

あるいは、思いが行動に表れるとすれば、「一刀流忠也派伝書」にあるが如き行動も「間」と言えよう。相手が何をしようとしているかを見破ることは、戦に勝つ必須条件である。

いずれにしても、全てにおいて「間」をうまく取らなければ戦には勝てない。たとえ勝つことが出来たとしても満身創痍になるのが落ちであろう。

「間」抜けでは、完璧な勝利を得ることは出来ないのである。

8・「拍子」—相手の拍子に合ってしまうてはならない

イ・拍子は合わせない

「拍子」と言う言葉は元々^{がくきょく}楽曲で用いられるが、日本の他の伝統芸能でも使われ、それぞれ重要な意味を持っている。「間」と言う言葉の意味するものが単に時間的感覚や空間的

距離に還元されないのと同様、「拍子」も単なるリズムと言うものを超えた意味を担うようになる。

この「拍子」は近世武道書の二大名著とされる柳生宗矩の「兵法家伝書」、宮本武蔵の「五輪の書」の何れにもその記述を見ることが出来るが、ここでは、「兵法家伝書」を見てみよう。

「あふ拍子はあしし、あはぬ拍子をよしとす。拍子にあへば敵の太刀つかいよく成る也。拍子がちがへば、敵の太刀つかはれぬ也。敵のつかいひにくき様に打つべし。つくるもこそ、無拍子に打つべし。惣別（凡そ）の拍子は悪しき也」(活人剣・上巻)

自分と相手の呼吸、生理的变化、心理状態、自分と相手との距離、攻撃のタイミングなど様々な要素が渾然一体となって立会いにおける「拍子」と言うものを成立しているようである。

そして、「兵法家伝書」では、自分の行動が相手にとって予測可能になってしまう（読まれてしまう）ことを、「拍子が合う」と忌避している。

新陰流の他の文章にも、をとり拍子、乱拍子、連拍子（あえて相手と同じ様な事をする）など様々な拍子が見られるが、これを要するに、相手の予測を外しながら、こちらは相手の行為を十二分に把握し、自分の有利な状況へ誘導していく事だと言えよう。これは武術よりも将棋を想定した方が、関連性は理解し易いかもしれない。

実際、自らの攻撃の破壊力ばかり鍛錬した処で攻撃を読まれて当てられなければ役に立たない。それに破壊力を誇るよりも対人関係における「拍子」を読む技術を発達させる事の方が、武術の現代的な意義として応用範囲が広いのではなかろうか。

ロ・調子と拍子

では、拍子に感覚はどのように訓練できるか。多年海外で武術指導に当たっている空手家の時津憲治氏は次のように語っている。

「形や律動感覚（拍子）訓練をするには、力やスピードを除いたほうが良い場合が多い。脱力し、正しい形で正しい拍子を繰り返していくうちに、技の骨組みが動作の中に浮かび上がってくる」(時津憲治＝武道の方法序説)

更に、時津氏の居合の師匠に当たる振武館の黒田鉄山氏は、形は等速運動であって加速運動ではない。と明言している。

等速運動で成立しているからこそ、ゆっくりと修練したものがそのまま技として使えるものになると言う。

そして、この「等速運動」とは「一拍子」に動くことに直結し、この「一拍子」は、がむしゃらに気ぜわしい動きを反復したところでは得られない。本質的に違う速さを得る為に重要な点である。

この「調子」という言葉は「拍子」よく似ている。実際新陰流の文書の中には、全く同じ文面で「拍子」と「調子」だけが変更されているものがあり、少なくとももある時期両者

を同じ意味に使っていたようである。

一方、両者は全く別のものであるとする流派も存する。

「調子と言ふは、調子に似て似なざる処也。(起倒流—地巻)

これは、個々の言葉の定義をどうするかと言うもので、どちらが正しいとは言えないが、一般に個体自体運動の緩急を「調子」、対人関係性が重要であるタイミングを「拍子」と呼ぶ傾向がある。この起倒流柔術では無拍子ということを目にしておいた。(無拍子という単語は兵法家伝書にも見える)

「世にもてはやす和、捕り手の言ふには拍子表裏の位を求めて、勝利を決定することに多端也。無拍子は、此れに異なり、敵に表裏拍子用いるども、無二、無三にとりかかるとも、敵の拍子に乗らず、我直き身体に備え、正神心気を不動にして向ふとき、身体気満々とみちて、敵の強弱邪正表裏遅速の兆しに察し、秘術を振ふといえども、此れに応じて変化し、勝利を得るを疑ふべからず」(起倒流—地巻)

ここでは、殊更表紙を読んだり外したりする技術は存在せず、自分が気に満ちていれば、自ずと対応出来るとしている。

「一拍子で動く場合、相手から見ればそれは、「無拍子」となる。古伝の形の修練によって自分の拍子を相手に読ませない動き(技の起こりを察知されない)を実現出来、相手の「虚」も見えるようになる為拍子を制する能力も高まるようだ。

9・足の運び—間断なく安定性のある移動—

イ・古流の異動法

足の運び、運歩法とは所謂^{いわゆる}フットワークの事である。人間は足を使って移動する。武術なら相手の距離を読めるとき、相手の攻撃圏内から脱するとき、攻撃を^{きば}捌くときなど様々考えられる。

この運歩法がしっかり出来ていないという事は、うまく移動できないということであり、それは相手の攻撃範囲から逃れられず、自らの攻撃も相手に届かない事である。運歩の未熟は即敗北に繋がる。運歩＝と言うと誰もがボクシング流の飛び跳ねるようなやり方や、現代剣道に見られる「寄り足、継ぎ足」の移動法を思い起こすに違いないが、古流武術のそれは、現代武道とは大分様子が違う。

古流武術の運歩法は大体において歩く。無論、最初から最後まで歩くのではなく、相手との「間」が詰まった時などは「寄り足、継ぎ足なども行うが、あとは歩く。飛び跳ねるような事などは余り無い。動き回っても腰の高さが変化し無い移動が基本である。

又、床や地面を蹴る事(反動を利用する事)をはっきり嫌う流派もある。例えば、沖縄唐手の老師には濡れた和紙の上で型を演じ、全く紙を破らなかつた人がいたと言う。

こうした歩き方は、現代剣道に比較した場合機動力の点で著しく見劣りすると考える向きもあるが、歩く事は実に実戦のりに適^{かな}っている。

というのも、ボクシングや現代剣道の様な歩法は、道場、或いはリングという整備されたこそものだからである。此れが屋外の場合ならどうだろうか。足元は整備されているわけではない。凸凹も多い。障害物もある。そんな所で飛び跳ねれば転倒するか捻挫する危険性が大きく、実戦ならばそこで万事休すである。

ロ・歩きの利点

二天一流の「兵法三十五箇条」に、「足ぶみの事」として次の一文がある。

「足づかれ、時により、大小遅速に有れ共、常に歩むが如し。足に嫌ふこと、飛び足、うき足、ふみゆるする足、ぬく足、おくれ先だつ足、是皆嫌ふ足也。愛馬いかなる難所也共、構えなき様にたしかにふむべし」

古流武術における運歩法では、先ず安定性が第一であることが分かる。墓穴を掘りかけない不安定な運歩法は嫌うのである。

歩いていた足も相手との接触段階で変化するが、其の変化の仕方は各流派ごとにやり方がある。

例えば、馬庭念流の「念流兵法心得」には、「足の踏み様は足指の先までゆがまざる事第一なり。場合により踏み様種々。敵^{はなは}甚だ近寄るときは八文字、また敵我が身体に当る時は敵の力を入れる方へ丸く連れ込むべし。この時も八文字あし。また離るる時は一文字足。その他千鳥足、蟹足、忍び足、進み足、抜き足、尺取足、その他数足是有り。修行の上にて知るべし」と記されている。

「歩くこと」については、本部御殿手古武術^{もとぶらんどんて}も詳しい。現宗家の上原清吉師範は「御殿手の全ては歩き方の中にある」と語るが、実際迫りくる相手を制している。

上原宗家は御殿手の歩き方について、

「踵^{きびす}をやや浮かせる感じで、足の親指の付け根に重心をかける。歩くときは膝を真っ直ぐに伸ばし、胸を張って体があたかも一本の棒になったかのような気持ちで歩く。足で歩くのではなく、全身で歩くと言う感覚が大切で、腹を中心として出て行くような感じで進む」と語っており、歩きの利点については、「相手の中に一瞬たりとも身を置くことの無い移動が可能になる」と述べている。

確かに「継ぎ足、寄り足」の移動の仕方では、足が揃う訳だから、どんなに速くても動きは一瞬止まる。一対一ならまだしも、多人数相手では危険極まりない。

いずれにしても、歩くことの利点は「安定性が保てること」と「間断の無い移動が可能」という点に集約されよう。

10・指の使い—うごきは5ほんのゆびにみちびかれる—

イ・指の使い方は技の差

宮本武蔵は「五輪の書」のなかで、「敵をきるものなりとおもひて、太刀をとるべし」と述べている。そして「手のうちにかかわりなく。手をすくまぬように（萎縮せず、手の動きが自由な様に）持つべし」と記し、「太刀にても、手にても、いつくと言ふ事をきらふ。いつくは、しぬる手（生命の無い手）也。いつかざるは、いくる手也。^{よくよく}能得心得べきもの也」と続けている。文中の「いつく」とは、固着して動きの無い手を言う。

では、どう言う太刀を持たば手は「いきる」のか。それについて武蔵はこう述べている。「太刀のとりやうは、大指ひとさしを浮ける心もち、たけ高指しめずゆるまず、くすしのゆび、小指をしむる心にして持つ也」

たけ高指とは中指、くすし指とは薬指のことである。つまり五指全部を待って、がっちり握るのではなく、薬指と小指で柄を締め、中指はきつ過ぎず緩過ぎず、人差し指と親指に至っては、浮くような感じでふんわりと握るのである。これが武蔵の言う「敵を切る也と思ひて、太刀をとる」際の握り方でもある。

一般的には「たかが握り方くらい」と思うかも知れないが、握り方、要するに指の使い方如何によって技に差があることは、多くの武術家達の指摘する所である。

例えば、柳生心眼流の師範で、武道医学にも詳しい島津兼治氏は「剣を振り上げるときは、小指から上げて、振り下ろすときは人差し指から降ろす様に致します。こうして動作すると、横隔膜が広がりやすく、回数を増やしたとしても疲労が少なくなります」と指摘している。

握り方は、となれば、ガチッと握った場合どうなるか察しがつこう。横隔膜の広がりが悪くなり、大した数を振らずとも、直ぐに疲労するということになる。

要するに指の使い方次第で動作に差ができるのである。

師範によれば「突きの場合でも、突き出すときは人差し指を意識し、突き戻すときは薬指を意識すると技に差が出る」という。

ロ・指と気の流れ

島津師範によれば「人間の動きは五本の指ですべてを表すことが出来る」という。

「親指が親の力、小指が子の力を表します。親が先に出るのではなく、子供から先に動いていく。人差し指は読んで字の如く人を指す。即ち「進む」動きを表します。薬指は薬を塗るに使うからこの名があるのですが、軟膏などを容器から取る動作を想像してもらおうと解るとおり「引く」動きを表します。中指は其の中間にあつて軸となる指です。ですから太刀の柄を握る際も、軸を中心として小指、薬指、と締めていく。締めると言ってもグッ

と握り込まない。握らず軽く引っ掛けるのが基本です」。なる程「進む」事を司る人差し指を握りこんでしまえば「進む」事は適わなくなる。又、師範は「突き戻すときは薬指を意識する」という指摘をするが、是も薬指が「引く」事を司る指であることを考えると合点がいく。

指の使い方の大切さは、六方会の岡本正剛氏の動きをみると一層ハッキリする。指が常に張り詰めて躍動感を感じさせる。つまり「生きて」いる。

合気挙げは無論のこと、いかなる技を仕掛ける場合でも、指がだらんとして「死ぬ」事は無い。そう言えば合気においては、指の張りの無い技は切れが無いし、剣道などに於いて竹刀にしがみつくように握っている人と軽く持っている人では振りの切れが違う。要するに技に差が有る。

では、何故そうなのであろうか。この疑問の解明については中国医学がヒントを与えてくれる。手の全ての指には「経路」が走っている。「経路」とは全身を巡っているものである。ここに気が流れるから人は活着ている。「経路」の気が滞ると「病気」になると東洋医学では考える。結論から言えば、指が死なずに「生きて」いるということは全身が活着ているということにつながるのである。となれば、指の使い方次第で、動作に差が出来るのは当たり前のことといえよう。

「五輪の書」でもそうであるが、日本の武術伝書に於いては、この指使いの重要性について、其の方法を述べるだけであって、それについての理屈は少ない。つまり、結果はあるが、結果に至る過程の説明が無いものが多い。「理屈は解らないが、こうすると上手くゆく」という感じである。が、是は時代の推移と共に消えたか、或いは、経験によってのみ得られた知識だからであろう。

1 1 ・後の先—相手の動きを見切り、「実」をもって「虚」を打つ—

イ・攻撃を待ち反撃

「後の先」とは、「相手が動いて初めて自分が動き、勝をとる」ことをいう。敵と睨み合う。我は妄りに動くことをせず、安全な間合を保ちながら攻撃を待ち、相手が仕掛けてきた時点で初めて動く。動きとしては敵の武器、拳脚をいなすこともあるし、受け止めることもある。或いはかわしてから間合に入り込み、技を決めることもある。

いずれにしても「後の先」は相手の出方を見、是を捌いた後に自己の技を繰り出すことになる。要するに、自己の技は「反撃」という形を取るようになる。

この「後の先」は武術の形ではよく見られる。武術、武道の技術としては普通である。

「後の先」を取る利点は幾つかあるが、安全性が最も大きい。敵と我が態勢が五分五分

である場合先に動くことは実に危険である。「動き」＝「隙」である。技の起こりなどは時に狙われやすい。

しかし、「後の先」を取る限りそうしたリスクを背負わなくてもすむ。また、相手は技を外されるのだから態勢的にも精神的にも不安定となる。そこを打つのが「実を以って虚を打つ形」となる。きまれば効果の程は言うまでも無い。

「後の先」は「完璧な守りの後に攻撃に転じる技術と言ってよい」が、完璧を期すには難しい問題がある。要するに動く時期である。相手の攻撃を何時まで待つかである。

早く動きすぎると、相手は攻撃の軌道修正が効く。誘導ミサイルの如く、かわした方に迫り来るであろうし、受けのために出した武器、部位を外して攻めてくるはずである。かといって、引き付け過ぎると、攻撃をまともに食うことになりかねない。

つまり、「後の先」の攻撃が成功するか否かは、自分が何時動くかに掛かっており、その見切りが、各武術流派では重要な技術として位置づけられている。

ロ・七分三分の見

「後の先」の攻撃を得意としている流派の一つに、上州の馬庭念流がある。樋口又七郎定次によって天正19年（1591）創始されたこの流派は、「剣は身を守り、人を助ける為に使うもの」という理念の元に「護身の剣」として発展した為、先に攻撃を仕掛けることなく、守りの後に攻撃に転じる「後手必勝」の剣を使う。

敵の攻撃を見切る時期について「念流兵法心得」の中には、

「当流には抜けと言う業あり。その脱の業は七分三分と知るべし。敵七分打ち出す処へ、我が三分なる体中剣（青眼の意）の正直にて、敵の太刀の右方へ進めば、自然に抜ける事も得……」と記されている。

このことについては、樋口定広宗家は次のように語っている。

「相手の攻撃が始まってこちらに届くまでを十分と考えた場合、六分の処で動けば相手の攻撃は変化が可能です。八分では一步間違えば間に合わない。しかし三分残った時点で対処すれば、攻撃は追いて来ることは出来ません。後手をもって勝つには、相手の攻撃を何処まで我慢するかが重要になりますが、その目安が七分三分なのです。」

見切った後はすばやく動かなければならないのだが、馬庭念流その基本となる立会い方も《七分三分》という理念が活かされており、中腰になった体勢で重心は常に後ろ足に七分、前足に三分かけられている。こうした立ち方ならば前進するに際にも重心の操作するロスタイムがなくなり、後ろ足を強く踏むだけで滑らかに前へ出る事が出来る。因みにこの立ち方は、飛び上がる前のカエルを連想させる事から「カワズマタ」と呼ばれているそうである。

「後の先」は言ってみれば「守主攻従^{しゅしゅこうじゅう}」である。守りが主というと、ややもすれば、攻め主体よりも軟^{やわ}な感じを抱きかねないが、守ることは攻める事よりも実際は難しい。

樋口宗家は、「守ると言っても背水の陣で守るのではありません。余裕をもって守るので

す」と語るが、余裕とは自身と強さの裏づけがあって、初めて持てるものである。

いふなれば、「積極的な守り」であるが、これには攻撃と同等か、それ以上の勇気と強い精神力、そして「技量が必要となろう。そうでなければ最初の一撃で先ず倒される。

「後の先」は強者なればこそ駆使できる技術なのである。

1 2 ・ 先の先—相手の業の起こりを未発に読み、制す—

イ・「先の先」をとる技術

相手の攻撃を待ち、守った上で攻撃に転じる「後の先」に対する「先の先」は、自分が仕掛けて相手を仕留めることを言う。

「後の先」が「後手必勝」であるならば「先の先」は「先手必勝」である。

この「先の先」について気楽流柔術（戦国時代から続く総合武術＝拳法とも）の「柔道秘術の伝」には「敵より速く業を発して勝を言う……」とある。先に仕掛けて仕事が出来れば相手の技を未発に抑えることになるのだから理想ではある。

しかし、現実には簡単にはいかない。相手が腑抜けならともかく、多少なりとも武術の経験があるものに対して、自分が先に動くと言うのは、一步間違えば自分がやられる危険性を孕んでいる。相手に「後の先」を取られたら、倒されるのは自分である。又、技の起こりを狙われる事もありうる。

従って、「先の先」を取るには、むやみに先に仕掛ければいいのではなく、それなりの工夫が必要になる。その工夫は各流派様々なのだが、新田宮流抜刀術に見る工夫は実に合理的である・

ロ・新田宮流抜刀術の鯉口の秘伝

「新田宮流抜刀術」は、和田平助正勝によって創始されや流派である。剣風は一刀必殺。御として、水戸藩士のみで伝承された剣であり、幕末には薩摩の「示現流」と並んで恐れられ「水戸っぽと、薩摩っぽに近づくな」という言葉を生んだほどである。

「新田宮流」の「先の先」をとる為の秘伝は鰐元に隠されている。即ち相手に対する際に、刀の鯉口を切った状態で向かい合うのである。しかもこの時、切った鯉口を右の「^{たなごころ}掌」で隠すようにして間合を詰める。鯉口を既に切っているのだから、相手よりも「鯉口を切る」分だけ抜刀が早い。相手が剣機が熟したと感じて鯉口を切った時には、既に自分の刀は半分以上も抜かれている事になり、相手が剣を抜ききる頃には、その右手を断つか、首を切り落としている。

つまり、「鯉口を切る」という工夫する事によって、相手と向かい合った時点で、既に先を取っている事になるのである。

ハ・心の先

この新田宮流の「先の先」を取るための秘伝は、あくまでも技術的なものである。それ以前に、相手の攻撃の意図を察する事により「心の先」を取ることが重要な事は、同流十九代宗家宮本宮本忠彦氏も指摘している。

この「心の先」は、相手に心に動きが出る以前の「先」であるから「先の先」とも呼ばれている。此れについて前出の「柔道秘伝の伝」には、「まだ業起らざる前に、既に発らむとして、機の動く頭を知って、勝を云々……」とあり、田宮流居合術の極意書には「事の前^{ひる}の知を先と云。氣、^{しつけ}躰、せいの三つあらわれても、業となる前を知る事肝要なり」とある。つまり、相手の攻撃の動作に対して「先」を取ることも大切だが、それ以前に相手が「攻めよう」と心に思ったときには、我は動作を開始すると言う事である。

ニ・未発の氣を読む

相手のさつきを見抜いた時点で「先」を取る事は殆んど流派で重視されており、攻撃の氣を察した時点で、此れを制する技法は多くある。

例えば、荒木流拳法（天正年間に創始された総合武術）には「三曲」という形がある。これはお茶を運んでいったところ、相手の殺害を見抜き、盆ごとお茶を顔に投げつけ、^{ひる}怯んだ処を制するという業である。荒木流拳法では弧の形を入門初期の段階で稽古すると言う。俗に、「初伝は奥伝に通じる」というが、これも然りである。

林崎夢想流居合術の「右の次第」のうち「^{つぼめかえ}燕返し」と言う技は、相手の殺氣を感じると同時に立ち上がって、これを切る技であるし、「^{つかどり}柄取」も殺氣と共に移動を開始する。

神道夢想流の「^{いちれい}一禮」は攻撃の氣を感じた瞬間には動き出し、太刀に相手の手が掛かった時には、小手を打ち砕いている。こうした技は挙げ様と思えば幾らでもある。

試合ならば負けても次があるが、実戦には次が無い。だからこそ「氣」を感じた段階での「^{さきざき}先々の先」が必要になるのである。

相手の「氣」の感じ取り方については、伝書などには明確には記されていない。口伝か普段の修練しか無いであろう。

1 3・陣の心得—あらゆる状況の変化に対処する—

イ・戦いの場は無設定

試合と実戦の差は何か。試合は「始め」の号令と共に行なわれるものである。つまり「いつ始まるか」が予め分かっている。対して実戦はいつ始まるか、何処で始まるかは一切分からない。何故か、実戦の多くは「思いがけない出来事」だからである。

試合は予め分かっている戦いであるから、互いの実力が十二分に発揮される時間と場所が設定される。一般的には道場或いは野外の試合場。時間も視界のいい昼間が多いだろう。夜ならそれなりの照明が設けられるであろう。「周囲の状況が整備された下で行なわれる」のが試合であるとするならば、実戦はこの逆である。時間は問わない。昼はもとより早朝、真夜中、夕暮れ時など一切関係なく起こる。場所も問わない。坂道、屋内の細い廊下や階段、街中の雑踏、雑木林、凸凹の砂利道、崖っつち、何処でも始まる。起るときは起こる。

要するに「周囲の状況が無設定の儘行なわれる」のが実戦である。

「北辰一刀流兵法初目録」には「地形の事」として、試合、実戦における周囲の状況の対処の仕方について述べられている。試合では日の差し込まない方や、後ろに余裕のある方の位置をとるべきだと述べているが、その中で実践については「凡そ地形は高に利あり、低に損多し。日月風雨に向ふに損あり。後に引くべき無き地を嫌ふ也。且つ平常の試合と戦場の心得あり（中略）真剣及戦場にては、地の高低、道の広狭、山川の撰み様、其の他種々の心得あれば」とし「筆紙に述べ難し……」とまで記している。実戦における心得はそれだけ難しいのである。

しかし、その心得を会得し、場を含む其の他諸処の状況に即応して戦わなければ大きな不覚をとることになる。

ロ・場の優位性を活かす

道場など整備された場所で強いものが、それ以外の場での戦いに於いて、100%勝利を収める保証は無い。ここが実践の難しさである。

従って、兵法家達の多くは、屋の内外を問わず実戦に遭遇した場合、或いは遭遇しそうな際の心得について記して来た。

その幾つかを列举してみると。

・「夜行に可心得事。月の夜ならば月影に可便、闇夜のときは腰を屈め、先の足元より先々を可見分。人は不及申。犬等までも能見分もの也」

・「二階に登るとき心得あるべし。刀を抜き、身に付け、右の足を運び、左の足を残し、身を筋違い三角にして、梯子へ登るべし。其心得重々口伝有……」

・「雪道の時分心得あるべし。向うより人、来ると見るならば左のほうへ付くべし。我が右の方へ付くべからず。それ共に左の方へ付かれぬ様なることあらば右の方へ付け候節は、我が右の足脇へ踏み、自分の身少しするようにして通すべし。方々へ心付け候儀秘勝也。口伝」

・「闇夜に灯火なく、その座に人の有時、有無を知る事。なる程物音せず、静にはい寄り、暈に耳を付聞時は、何としのぶとぞ言共、息合をのれと知るるもの也。それにしても知れぬ時は、刀を抜き其の鞘を指し出すが時、鞘に其の者あたる也。其の時太刀を付くる也。勝利目前也。」「田宮流居合心和剣秘之巻」

・「其ちやく座之用捨と申す事は、かべ、障子、唐紙、押入等後に到居り不申事也。如何となれば、もし後より不斗つかれる事有物也（中略）よって着座は広間ならば床前又床脇に着座すべし。後にきづかいなし。惣じて床有之所にては右に可心得。もし床無之四方ふすまかべ等に候はば、角の柱をかたどり着座すべし」

・「戸入の事は三尺口に右か左へ見通し所無之もの也。右見通しなき方を後にして刀を目通り横に抜はしり事也。又戸の方へ付き、戸の下へかがまり、上よりなんぞいたし、我身は下より風とすり入る事御座候。又刀をせいがんにかまへ、戸にすり付け入候……」

「林崎居合流指南秘伝之書」

いずれにしても時と場所を選ばないのが実戦である以上、どのような場所、時間に仕掛けられても、これを完璧に捌くだけの力量が必要になる。肝心な事は「時、場所含む周囲の状況を逆手にとって有利な方向に導く」と言う事ではなかろうか。

この事について宮本武蔵は「五輪の書」の「火の巻」で「場の次第といふ事」として、屋内、屋外下の戦いの際、敵を追い駆けるとき灯明の位置などについて事細かく述べ、「何れの場の徳（場所の優位）用ゐて、場のかちを得るといふ心専らにして、能々吟味し鍛錬有るべきもの也」ときしている。

14・心法一心を静浄に保てば相手の殺気も即座に判る一

イ・邪心なきこと

武術の教えの中に「心清く保て」などと言った徳目のようなものが多く見られる。其の一つには、多くの武術流派が確立した江戸時代が。非常に身分制度がはっきりしていた時代であって、儒教による教化がなされた為といえるだろう。

が、しかし武術の伝書に心のありようが説かれているのを儒教だけに起因させることは無理がある。

例えば、「一身切合いに勝ち、或いは数人の戦いに勝ち、主君の為、吾身の為名を上げて身を立むと思ふ」と勝つ事こそ武士の本懐であるとし「物事の損得をわきまえる事」「役に立たぬ事せざる事」と徹底的に合理主義であった宮本武蔵でさえ、兵法心得第一として「よこしまなき事をおもふ所」を挙げている。

つまり、邪心な心を持つ事は、勝負に於いて明らかに不利である、と武蔵は見えていたことが分かる。

それは何故か。気配を察知する、或いは殺意を知るということは、今の一般人にしてみれば、何か超常識的な能力のように思えるが、ある古流の道場の人の話を聞いたところ、相手が全く動かなかろうが敵愾心（殺気）持ったか否か即時分かる様になるのに数年の稽古

で可能だという。しかも長じれば、相手の姿が見えない真っ暗な中でもそれは明確に分かると言う。

また、新体道では「殺気を読む」セミナーを開催している。この場合は、相手が見えない背後からの攻撃をかわすことで実験する。セミナーの受講前は殆んどかわせなかったものが、受講後はかわせる率が高くなる例が見られる。幼児を対象にした新体道の実験によれば、就学前の児童では、高い比率で背後からの攻撃をかわせたと言う。つまり、そうした自分にとっての危険を察知する能力は、なんら特別なものではなく本来誰でも持っているが、現代においては長じるにつれその能力は曇ってしまうと言う事らしい。

身近な例を挙げれば、自分が当事者でなくとも、お互いに気まずい関係に、ある人物二人と同じ空間に居合わせれば、その雰囲気と言うものは余程鈍感でなければ気付く筈だ。武術でさっきを読むのと精緻（きめ細かい）さの違いはあるが、現象それ自体は大して変わらない。

どうやら、人の理念と言うものも、その物理的な特性は未だ不明だが、周りの空間に放射されていくものようだ。

しかも、これは通常は行為に移す前にその理念を察知すると言うことに他ならない。これに類した、合気道開祖、植芝盛平翁の有名な逸話がある。植芝翁は相手の攻撃がくる前に、白い礫が飛んでくるので、それを避けると後から、それと同じ軌跡で攻撃が来たと言っていた。

この理念（意識）を持ってから実際の行為に移る時間差と言うものを衝かれると人間は反応しきれないようだ。こうした観点からすると、邪心を持つということは、ある意味では罵詈雑言を言って、自らの「隙」を作っているのと変わらないわけだから、勝負に不利なのは当然である。

ロ・心は水月の如し

一刀流では、次のような心術を重視している。

「一、心は水月の如し。心には何の思ふ無き物也。うつる水の上の月の如し濁たる水に移る（映る）ときは、月も朧也。又、いさぎよき水に移る（映る）時は月も清月也」（一刀流剣術書）

自分の心を清浄に保っていれば、相手が何を考えているか、即座に分かるということだ。

そもそも、見る人（例えば、武術家や、治療家、あるいは宗教者）が見れば、姿勢や所作から、その人物の性格や嗜好、習慣と言うものは分かってしまうものだが、更に何を考えているかまで判ってしまう事もあるのだ。

しかし、ここで注意すべきは、それは、自分の心が澄み切った結果であって、相手の心を積極的に読もうという考えの許にあるわけでは無いということだ。積極的に読もうという姿勢は、当然、それなりの有効範囲はあるが、限界もある。

レーダーを例に取ろう。レーダーを使えば敵機の位置は判明するが、レーダー電波を出

していると言うことは、何処にレーダーがあるか向うにも知られることを意味する。気配の読み合いでも同様である。

だから、先手なしに心を水月に保つことが武術の極意になるだろう。

完

秘 伝 道 歌

【林崎無楽流居合術】

- ・腰できる太刀は向ふのおさへなり 二の身は敵のをしへ成べし
- ・手を出さで只さや口を切るならば 敵のかまへに何か有るべき
- ・はやくなくおそくもあらじ重くなく 軽き事をばあしきとぞいふ
- ・^け抜かば^る切れぬか^とねば切れよこのかたな 只きる事に大事こそあれ
- ・居合とはよわみばかりで勝つものを つよみで勝つは刀なりけり
- ・居合とは人にきられず人きらず ただうけとめてひらがちにせよ

【夢想流居合術】

- ・せばみにて勝を取るべき長がたな みじかき刀利はうすきなり
- ・ぬき口は心をしづめ手はやかれ ころろいそげば手こそおそかれ

【和新新流居合術】

- ・ 鞘口をはなれぬうちに勝ぞあり 不意を打つこそ居合なるべし
- ・ 敵の太刀めぐまぬ先に鞘口を 抜けて勝みは居合なりけり
- ・ うてば抜けうたねどぬける我が心 打つよりはやく切りとめるかな
- ・ 剛柔と強弱四つを丸くして 身に備はらばよわみからん

【長谷川英信流居合術】

- ・ 行違に敵の足に目を付けよ 手はおのずから留まるものなり
- ・ 身に付けて抜く習有る人はただ 組み付かぬ間に切れとこそ聞く

【山岸流居合術】

- ・ 身のかねの位を深く習べし とめねどとまる事はふしぎや