

至誠

陸上自衛隊
初代特殊作戦群長

荒谷卓

武道における学び

習い事も、趣味娯楽を越えて、それがその人にとつての生き方そのものになり、道までたどり着いた人は決まって基本の重要性を説きます。剣で言えば素振りです。素振り自体は誰でもできます。しかし初心者と熟達した人間とは、素振りそのものに大きな違いがあります。初心者の素振りは、剣を固く握り締めて力任せに振り回すものだから、一見ものすごい唸りを上げて強そうに見えても、何かにぶつかると弾けて負けてしまいます。これに対して、ある程度剣を振っている人は、剣を柔らかく持って、自分の身体の中心へと締め寄せます。そうすると、何かにぶつかっても、そこからさらに力が加わり、相手の剣が吹き飛ばされます。

その違いを探求することが大事なのです。熟達した人間の二振りをよく観察し、自分の二振りとの違いを見極め、

の知れない力はどうしたらでてくるのか、考えて試し、試して考えるのです。何度か「出来た」と思っても、実はできていないことがわかります。よほどの天才でない限り、本当に「できた」という感覚を得るには長い道のりが必要ですよ。

そんなことを何年も繰り返しながら、身体の動きと目に見えない力の作用を体感的に経験し、少しずつ正しい動き、正しい力の原理が身につけてきます。それこそが自ら探求し、つかんだ本当の「正しいもの」なのです。

そこで大事なのが、身体の動きと連動している目に見えない力の作用とは何か、と云うことです。

この力はエネルギーといったほうがいいでしょう。実は、この人間が生み出すエネルギーの相互作用こそが技の本質であって、身体の操作はそのための道具といつてもいいかもしれません。物質としての身体は他者と交わっても一体化することはありませんが、エネルギーは交われば一体化します。このエネルギーの性質に着目するところに日本武道の特性があるともいえます。

また、身体の操作自体が、自分のエネルギーの内部的操作であって、自分の内部にある数々のエネルギーをいかに統一的に操作できるかが身体操作能力に関わってきます。

上達者のそれに近づけるように努力するのが鍛錬です。

また、そのための答えを、すぐに先生に教えてもらおうというのはだめです。答えは、先生の言葉や解説本等のような自分の外にあるのではなく、自分の内にあります。自分の目と感性で観察し、自分の身体を使って試さなくては答えは見つかりません。

武道では、「吟味」といいますが、自分自身を内省しながら、何ができない原因なのかを自覚的に探求し改善していかななくては、本当の意味で身につかないのです。

基本が何故大事かという点、最も単純な動きこそ奥が深いからです。その奥の深さにどこまで気づけるか、奥の深さをどれだけ見出せるかによって到達できる高みは決まってくる。名人と呼ばれる職人はみな、基本とされる技術や所作に名人ならではの巧みが刻まれている。

そう考えると、自己の身体の動きも、相手に働く技も全てこのエネルギーの動きによって為されるわけです。

つまり、人の動きを観察するときは、身体の動きとしてではなく、人が発するエネルギーの動きとして観察するとよくわかってきます。人のエネルギーが、どこからどのように出力され、どこへ行くのかが見えてくれば力がどのように作用するのかが分かるのです。

人が発するエネルギーの根源は意識と意志です。意識は受動的なエネルギーで、自覚的意識と無自覚的意識があります。少しでも何かを自覚的に意識すると、そこにエネルギーが生じます。生きるためのエネルギーはほとんどが無自覚的意識エネルギーです。意志は、さらに自覚的に集中力を高めた能動的エネルギーです。その中でも、祈りは特に強いエネルギーといえるでしょう。

意識力の高い人は、あらゆるものからエネルギーを受容吸収します。また、意志力の強い人は、エネルギーを集中して一体化し方向性を与えます。この意識力と意志力を高めるのも、稽古の重要な課題です。

鹿島神流のこと

鹿島神流には、「五力条の法定」と

す。これは、内省に内省を重ねた人しか到達できない「学び」の領域なのです。

このように、武道の学びとは、自己を鍛錬しながら内省し、相手とのかかわりから感性を磨き、自然との関わりから悟りを得、自分の生き方の中に正しさを育んでいくことだといえるでしょう。

日本の武道とは「たけ〔武〕あるいは「健〔建〕」あるいは「丈」き生き方」のことをいいます。この「たけき生き方」武道」は、武士と言う集団が生まれる遙か昔に始まり、また、武士がいなくなつてから150年を経た現代にも残っています。武道が継承されている背景には、自律的に人間としての生き方を内省し、自らの努力で倫理道徳観を確立し、勇氣ある行為をした人々の教えが体系的な学びの伝統文化として残されてきたからです。

ここで大事なことは、自律的に学ぶということ。そのことについて、少し具体的にお話をしましょう。

言うものがあります。これは鹿島神流の基礎であり精神的根源であるとされています。

五力条の法定とは、「動静一体」「起発一体」「攻防一体」「虚実一体」「陰陽一体」で、エネルギーの理合い（法則）です。この理合いを元に、術技の技巧的形態的側面のみにとらわれず、その時々（姿勢・彼我の精神状態）、間合い（位置関係・彼我の心の係わり度合い）、呼吸（タイミング・彼我の心の係わり方）等の是非について、何故この形・間合い・呼吸が正しいのか、あるいは正しくないのかについて、自他の意識と意志のエネルギー作用を吟味しながら、自分自身心身を駆使して探求し続けるのです。この学びは大変奥が深く面白いので、まだまだ私の学びは続いています。

ここからは、私が今の時点で学びえた「五力条の法定」夫々について説明します。

まずは、「動静一体」についてお話ししましょう。車は停車していてもエンジンが駆動していればいつでも発進できますが、エンジンまで切つて停車すると、急に発進しようとしても気持ち先走るだけで車はすぐには動いてくれません。

人間の心身も同じです。人間の心身の動きを心身の中心から発するエネル

武術の稽古は見取り稽古から始まります。指導する先生や先輩の技を見て身体は操作と力の作用を観察し自ら学ぶのです。先生は、技についての詳しい説明はあまりしません。ただ、実際に技をかけている姿を見せるだけです。だから、先生の動きを見逃すまいと渾身の集中力で動きを観察します。これが自立的学びの第一段階です。

そして、先輩に稽古の相手をお願いして、見て憶えた技を自分で真似てみます。初心段階では、もつぱら目に付きやすい武器や末端の身体の動きに答えがあると思つていきますから、当然うまくいけません。徐々に、腰の構え、足の動き、手つき、目付け等、さらに観察しては自分で試してみます。何度か何度もこれを繰り返すのです。言ってみれば、これが第二段階になります。

そのうち、運良く先生に直接稽古をつけてもらえるときには、身体の全神経を集中して、技の感触、間合い、呼吸、靈気を逃すことなく感じ取ろうと努力します。そうすると、見えている身体の動きとは別の得体の知れない力が働いていることに気がつきます。これが、自立的学びの第三段階といえるでしょう。

そこで得た感触をどうやって自分のものとするか、自分の身体を動かしながら考えます。なぜできないのか、あの得体ギー運動だと考えてみてください。心身の中心エネルギーの循環系の大きさをイメージし、身体の動きが静止しても中心から発する気の動きは止まることなく丹田（下腹部）の内に循環し続けられ、静と動はエネルギーの循環系の大きさを違いに過ぎないということです。

ジャイロ効果の原理を利用した地球ゴマのように外見上静止している静かなる心身の状態のエネルギーが、そのまま連続して身体の外に大きく循環発現すれば、体術や剣の動きとして顕れ、静と動がエネルギーの二つの循環として一体化することになります。

さらに、相手の動きに応じて自分の中心位置を正しく取れば、相手の動エネルギーも自分の静エネルギーへと還元できます。これを日常生活に応用し、興奮している人の心を静めてあげることができれば「動静一体」を理解できたといえるでしょう。

次に、「起発一体」。「起発」の「起」は心の起こりで、「発」は身体の発動です。身体動作は意志が働くか、無意識の認識反射作用によって発動します。

いずれの場合も、気や思いが先走ると心身が分離しバランスを欠きます。逆に、気後れすると身体は硬直し、気が鈍ると身体は弛緩して適切な対応が出来なくなります。

気持ちの起こりと動作の発動が一体であるためには、頭で考えすぎてはいけません。具体的には、目付けをするとき、目から気や感情を出してはいけません。目は、周りを広く視野にいれ凝視せず、相手の心を読み動きを観るだけです。能面のような目つき顔つきが望ましいでしょう。視覚を含め五感で得た気の動きは全て肚（中心）に収めます。「腹を決める」とか「腑に落ちる」などと言うように、気のエネルギーは、肚（中心）で感じ取り、肚（中心）で反応するイメージをもつことが大事です。気発はどちらも肚から出て肚に還元しなくてはなりません。

また、日常的に考えれば、自分の思いと行為が調和しバランスが保たれる状態を維持することが起発一体に繋がることとなります。

そして「攻防一体」「攻防」とは、単に術技の「攻撃」と「防御」が一体となるという意味だけではありません。気持ち自分の動作や心にとらわれすぎて自分勝手になると攻勢的になり、逆に相手のそれにとらわれすぎて他律自忘の状態になると防勢的になります。あるいは、自分に驕り敵を過小に評価すると過剰に攻撃的になります。反対に敵を過大視して自分に自信がないと過剰に防衛的になり、呼吸も間合いも

後手になります。いずれの場合も、相手の動きに適切に対応できず、呼吸も間合いもうまくいきません。

組太刀などでは、攻撃に偏らず防御に偏らず、己と相手の正中線に気を集中し、正中線にない身体の部位は柔らにします。その上で、相対的に正中線での気と体の優越を持続できれば、攻撃と防御が一体となり相手の非を正すことができます。

日常的には、自己主張が強い人は攻撃的になりがちですし、相手に気を使わずいと防衛的になります。どちらも人から敬遠されますから、バランスを上手く取って人間関係を良好に保つことが、攻防一体の応用といえるでしょう。

さらに「虚実一体」「虚実一体」とは、まさに気のエネルギーの身体的な発露を自在に調整することを言います。

例えば、スター・ウォーズのフォースをイメージしてみると分かりやすいかもしれません。肚から出た気エネルギーを、手に持った剣の切先（先端）まで出している剣は岩をも砕くほどの力を出します。この状態が「実」です。しかし、同じように剣を持つていても、持つている手から気エネルギーをぬけば、剣は柳の枝のようにフワフワになります。この状態が「虚」です。「実」の剣で切りかかり、相手が受け止めようとする瞬間

間「虚」に変化し、フワリとすり抜け、また「実」の剣に戻るような気エネルギーの使い分けができる動きを変えずにフェイントができます。このような気エネルギーの使い分けを「虚実一体」といいます。

この気の動きを意識的に使えるように鍛錬すれば、身体の動きは筋肉による運動ではなく、気による身体操法となるわけです。これが武道で言う剛と柔の使い分けです。

これができる、人との係わりにおける柔と剛の意味が分かっています。また、人生において頑張らなくてはならない時とリラクセスしてくつろぐ時とわかつてくるでしょう。

最後に「陰陽一体」。「陰陽」とは、肚のエネルギーの循環を意識し、肚からエネルギーが出て行くときの力を「陽」といい、肚にエネルギーが引き戻され還元するときの力を「陰」といいます。

剣術では、剣を打ち出す「陽」の力を作用させるためには、同時に、肚に気エネルギーを取り込む「陰」の力が作用しなければなりません。つまり、肚から「陽」と発した剣はそのまま「陰」の力として肚に収まるのです。

また、組太刀では相手は「陽」、自分は「陰」と考えるといでしょう。相手の打ち出す攻撃すなわち「陽」の力を、

自らのエネルギーを肚に集中させる「陰」の力で受け容れれば、相手の攻撃を無力化し、逆に相手のエネルギーを自分のエネルギーとして使うことが出来ます。宇宙で言えば、ビックバンは「陽」エネルギー、ブラックホールは「陰」エネルギーです。この二つは一体となって、宇宙のエネルギーの循環還元をつかさどっているのです。

この「五カ条の法定」が、鹿島神流の「包容同化」の真理すなわち敵対者とさえ共存共栄を可能にする道に繋がるわけです。この意識を持つてする稽古は、まさに身体と精神の両面の成長を促し、身体の練磨が即座に心の鍛錬に繋がるものです。

このような「学び」には当然時間がかかります。しかし、テマヒマ時間をかけ、一つのことを精通して「正しいもの」を体得すると、今まで理解できなかった他のことが理解できるようになります。「正しいもの」を自らつかんだ学びの経験は、他のことにも応用できるのです。身体を通じて学ぶことと知識を得ることのバランスを整えば、武術だけではなく人間関係、社会、自然科学等全てのことにより正しく把握できるようになります。これが文武一如（あるいは文武不岐、あるいは文武両道）と言うことです。