

剣道修業の基礎シリーズ 1

体法、技法、心法について基礎となる要点を著わします。修業の基礎作りにお役立て下さい。

西海堂



体法の巻

一、体法の基礎

(一) 重力が主、筋力は従

万有引力が支配する宇宙空間では、すべての物体に重力が影響しています。

身体の移動も打突も重力を活用することで滑らかで強力なものに脱皮します。

「柔よく剛を制す」の極意は、重力の活用にあります。剣道をはじめ武道は、「重力主体でおこなうもの」と発想を転換しましょう。重力を活用すれば、剣道の修業は無理なく無駄なく進展します。

(二) 歩み足が主、他は従

「重力主体でおこなう剣道」は歩み足を主軸にします。昭和五十年代から急速に普及した送り足を主軸とする当て打つ剣道は、筋力に依存する傾向が強い。筋力に依存し跳び込み打突する剣道は真性の剣道なのでしょうか。

また、強く跳び込む剣道は身体に大きな負担をかけますから、「脊柱狭窄症」をはじめさまざまな障害の原因になります。

「あしつかひはあゆむがごとし」とは宮本武蔵の教えです。身体の健康を維持しながら末永く剣道の修業に取り組むためにも、歩み足を主軸とする体法（身体操作法）に転換しましょう。「剣の理法」にかなう修業の道を歩みましょう。

二、体法の応用

(一) 構え方

- ・ 足構え
 - ・ 丹田にある重心を意識すべし。
 - ・ 両足は通常の歩幅の半分の幅で前後に配置すべし。
 - ・ 前に出した足の指は少し浮かすべし。後に置いた足の指は床を噛むべし。※さる先達のアドバイスを試したところパフォーマンスが一挙に向上。
 - ・ 前足四割、後足六割に重心を配分すべし。※同上
 - ・ 重心落下点を保持すべし。
- ・ 腰構え
 - ・ 足を前に出した姿勢に合わせ自然に半身となるべし。
- ・ 太刀構え
 - ・ 手の内は中指を中心に鶏卵を握るがごとくすべし。
 - ・ 堅甲骨周辺の筋肉、両腕外縁の筋肉、体幹の筋肉は太刀（刀や木刀や竹刀）と一体化しているとイメージすべし。
 - ・ 中段の場合、剣先は正眼（相手の喉）に正確に付けるべし。
- ・ 目付け
 - ・ 全身と両眼が直接かつ緊密に連動しているイメージを持つべし。

(二) 足捌き

- ・ 歩み足
 - ・ 前足の指先は少し浮かせ、後足の指先は床を噛むようにして自然に歩めるように繰り返し日常生活の中で鍛錬すべし。
 - ・ 送り足、開き足、継ぎ足で動作する場合も、若干でも後方に置いた足の指で床を噛むべし。重心配分は前足四割と後足六割とすべし。

(三) 体捌き

上半身は脱力し、上下に貫く重心線を崩さず動作すべし。深く呼吸し、気合は丹田より発すべし。身体感覚が覚醒します。

以上で「体法の巻」を終わります。

剣道修業の基礎シリーズ 2

体法、技法、心法について基礎となる要点を著わします。修業の基礎作りにお役立て下さい。

西海堂



技法の巻

三、技法の基礎

(三) 業前の大事

攻めとは打突の機会を作り出す動作のことです。

いくら打突動作が上達しても打突の機会を意図的に作り出す技法を修得していなければ、単なる運動に止まってしまいます。

面を打った、小手を打った、面を返して胴を打ったという結果に至るまでが大事です。

業前に打突の機会を作り出す技法を修得しましょう。本物の修業はここから始まります。

(四) 足を滑らせて攻める

歩み足で足を滑り込ませながら間合をつめます。「体法の巻」で紹介した足捌きを使います。

右足だけを前にした送り足で打ち間に入る画一的な動作は捨てましょう。

歩み足を主軸に左右どちらの足からでも自由自在に打ち間に入ります。

四、蹴り出さず踏み込まない打突

(四) 相手の意図をつかむ大事

相手の意図をつかむのは打突の機会を作る上でもっとも大切な要素です。起こり頭を狙っているのか、

どのように攻めようかと迷っているのか、それとも打つ手がなくて様子を見ているのか、さまざまな状況があり、変転します。

相手の意図を見切る心眼を養いましょう。そのためには、攻め切って捨て身で打突して厳しく残心といった掛かる姿勢で稽古を重ね、身体感覚の覚醒レベルを高めることが必要です。切り返しや基本技の稽古の時から掛かる意識で稽古をおこなしましょう。

(五) 相手が動く頭に打突する

相手が居着けば面、下がろうとすれば諸手で突き、手元を上げれば小手、出頭に面にくれば返して胴、小手に来れば擦り上げて面など、歩み足を主軸にして臨機応変に打突します。

打突時は拇指丘で蹴り出す、という教えは捨てましょう。身体が浮き上がり前に入る動作に鋭さが宿りません。

打突動作の起点になる足の指で床を噛み、前に滑り運ぶ足と連動させましょう。この足使いに熟達すれば、感知されにくい打突動作ができるようになります。

打突後に抜け通る場合も送り足ではなく歩み足を使います。打突直後に左腰を前に繰り出せば、自然に歩み足で抜け通るようになります。送り足で抜け通るよりも重心を保持しながら迅速に抜けることができ、素早く残心動作ができます。

あしつかひはあゆむがごとし。

(六) 残心

稽古でも試合でも、相手が下手でも上手でも、いかなる場合も気合の入った残心をとるべし。打たれた場合も心して残心をとるべし。自他ともに余韻を感じる残心をとるべし。

残心は修業の大事なり。

以上で「技法の巻」を終わります。

剣道修業の基礎シリーズ 3

体法、技法、心法について基礎となる要点を著わします。修業の基礎作りにお役立て下さい。

西海堂



心法の巻

五、心法の基礎

(五) 無想の大事

無想とは心身の集中レベルが極度に高まった状態を表す言葉です。

無想の状態に入ると、恐れも迷いも消滅して、修得した技が最適最善な状態で発動されます。

(六) 無想に入る

無想に入る簡潔な方法をご紹介します。

最初に垂直に軽やかにジャンプしながら上半身を脱力します。つぎに深くゆったりと腹式呼吸をおこないます。丹田に意識を置き、丹田に宿った暖かみが次第に全身に広がっていくイメージを描きます。

垂直ジャンプにより上半身を脱力し重力を最大限に活用できるように重心線を通すこと、そして重心が存在する丹田に意識の焦点を当てつつ腹式呼吸をおこなうことで、恐れや迷いが消滅し心身一如の状態になります。

心が鎮静します。同時に身体感覚の覚醒レベルは高まります。強みはより強くなり、弱みは強みが暴走しないように心身双方に絶妙のバランス感覚が醸成されます。

六、心法のはたらき

(七) 非日常感覚

「重力を活用する体法」と「歩み

足を主軸とする技法」が「無想の心法」によって融合すると、日常とは異なる感覚になります。

この感覚に似たものを体験したことがあると思います。電車の中で読書に熱中するあまり乗り越してしてしまったことはありませんか。

(八) 予知能力の高まり

心身一如になると予知能力が高まります。相手の状態や意図が感知できるようになります。

予知から動作まで迷いが入り込みません。最新の脳科学が解く「脳幹が体幹と直結して動く状態」です。

彼我の行動パターンをすべて瞬間的に精査し最適最善な道筋を選び動作します。まさに無想剣です。

(九) 慈悲の力

相手に打ち勝ちたいという欲を捨て、互いに持てる力を最大限に発揮できるようにと祈りつつ、立礼をおこないます。

蹲踞から立ち上がり最初の気合を丹田から大きく強く発します。一瞬にして慈悲の心が全身の細胞すべてに宿ります。

互いに慈悲に満ちた心で彼我の心技体が交流すれば、素晴らしい立ち合いとなります。彼我一如の境地で立ち合えば、「剣の理法」の一端が体感できます。

相手の心に慈悲が宿るようにマインドコントロールする必要はありません。慈悲の心に満たされていれば、立ち合う中で相手の心に通じます。

立ち合いが終わり、蹲踞し立礼する時に心を込めて感謝します。非日常感覚に入っていた心身は無理なく日常感覚に立ち戻ります。長い旅を終えて家族のもとに帰りついた安堵感と似た心境でしょうか。

修業の極意、慈悲にあり。

以上で「心法の巻」を終わります。