

# 剣道、数息観そして参禅

宮下 宝鏡

## 1 はじめに

私は20歳の時に居合道を習うことを許されて、道場が下宿に近かった関係からほとんど毎日のように通った。稽古時間は、ほぼ1時間位であった。

最初1ヵ月間は木刀で稽古せよということで、座技1本目を先生がスローモーションで見せられ、若さもあってその所作を食い入るように見つめてその要領をマスターした。それからというもの、昼夜を問わず暇を見つけては稽古に通った。

1ヵ月を過ぎた頃、例の如く木刀で稽古していると、いつの間にか先生が道場に入ってきて、「できたか？見せてみよ」と言われた。私は早速支度をして、教えられた通りに精一杯に演武をした。先生は一目見て、「ああ、それはスローモーションだな。実際の動きはこうするのだ。説明が悪かったな。済まなかった」と言って、もう一度実際の動きによる形を丁寧に演じて見せられた。

そして、「この1ヵ月よく努力した。明日からは真剣で稽古せよ。今後一切木刀や刃引きでの稽古はまかりならぬ。気を抜くな！」と言いつ渡された。

私は居合道に引き込まれて、ほとんど目の開いている限り工夫を凝らすほどに熱中した。そして半年ほど過ぎた頃、ひとり道場で稽古をしていると先生が入ってきて、形を見せてみなさいと言われた。もう1人道場の先輩格の弟子も同席していた。私は早速これまでに覚えた形

を真剣に演じた。自分では普通に演武をしていたつもりであるが、やはりかなり緊張していたようである。形を演じて精眼に構えて静かに下がり始めたとき、どうしたわけか持っていた刀が構えたままの形で両手から離れ、ドスッと私の前の床に落下した。私は呆然<sup>ぼうぜん</sup>として立ち尽くした。幸運なことに刀身は足には当らず、全くの無傷であった。

見ていた2人も驚いたが、私の無事を確認すると先生は「怪我がなくてよかった。しかし、自分のような者に対して、これほど真面目に真剣に演武を見せてくれたことは本当にうれしい」と言われ、決して不注意だの、気が弱いのと叱ることはされなかった。そして「基本は大体教えたから、後は私から盗め！」と言われ、それ以後は何も教えようとはされなかった。私も、残りの90%は先生や先輩の稽古や日常の所作から黙って吸収していったのである。免許皆伝の技まで(表現は悪いが)すべて盗んだ。

そして24歳の時(剣道・居合道・体術、各五段)、ニューヨーク世界博覧会に日本の古武道を紹介する一員に選ばれて渡米した。本当に何が幸いするか分からないものである。昭和39年、東京オリンピックの開催された年であった。

## 2 師 縁

世上多良師	世上良師多し
世転縹渺間	世転縹 <sup>ひょうびょう</sup> 渺の間
師縁求難求	師縁求めて求め難し
不如直会神	如 <sup>し</sup> かず直 <sup>じか</sup> に神に会わんには

これは林崎甚助が、林之明神に参籠<sup>さんろう</sup>するに際して詠んだ詩として伝えられているものであるが、これについて学生時代に読んだ吉川英治の小品集を思い出す。

甚助は、父親を何かのいさかいで殺されてその仇<sup>あだ</sup>を討つことになったが、相手はなかなかの使い手で簡単にはいかない。そのため、当時飛

ぶ鳥を落とす勢いであった新当流の塚原ト伝ぼくでんに師事しようと旅に出た。

ところが、いくら訪ね歩いても転々と諸国を旅するト伝に会うことができず、ついに3年間をむなしく過ごしてしまった。失意のうちに出羽国楯岡に帰ってきた甚助は、意を決してこの詩を詠んで林之明神に100日間参籠し、ついに神夢想林崎流居合じんむそうを打ち立てたのである。

仇討ちの宿願を果たした甚助の名は一躍有名になり、ついに塚原ト伝にも聞こえ、2人は巡り合った。しかし、その時にはすでにト伝に師事するために歩き回った甚助ではなく、新当流と神夢想林崎流とを相互に教え合う対等の相手としてであった。

吉川英治の豊かな創作力によって書かれているため、多少フィクションの部分もあったのであろうが、感銘深く読んだ記憶がある。

私は38歳頃までの約10年間は、ほとんど剣道の稽古にも無縁のまま日送りをしてしまったが、昭和53年に知人から直心影流の話があり、なんとなく興味が湧いて稽古を見に出かけた。そこで小川刀耕先生との出会いがあり、これまで見たことのない法定之型の稽古を見、そして先生の法話を聞くうちに、もう一度学び直してみたいと思うようになったのである。

### 3 刀耕先生のご指導

#### 剣法三角矩く

太刀の寸法は自身の手を以って十束を定寸とす 十束は自身の半ばなり 三角矩は眼・腹・剣頭の三つを一つとなし敵に立向かふなり 太刀の寸は我左右の手を延ばしたる処の全体の半ばなるが故に十束の剣を持ち立つ時は全身延びて敵に向ふ訳なり 是を古来より天真正伝と云ふ 則ち三角矩天真正伝にかなえり

当流の門に入り剣道を学ばんとせば先づ此三角矩を初学第一の根元とす 夫れ万物は体あって後用あり 体無ければ用をなすこ

となし 剣法も之に同じ 体成れば用自ら成るの道理を知り三角  
 矩を堅く守り修行あるべし 然るときは実に体用不二の奥義を得  
 るに至る必然なり

つとめよやつとめよや  
 勉 旃 勉 旃

明治十六年三月三十日

無刀流開祖 山岡鉄太郎

小川先生は、よく山岡鉄舟先生の教えを引き合いに出されて稽古の指導をされたが、この剣法三角矩はその一つであり、また非常に大切な教えである。先生が本部宏道会で教えられた小野派一刀流の稽古においても、最初この三角矩を習得させるために面打ち・切返しを徹底的にやるのである。

最初の3年位はこの稽古だけであり、これによって、禅で言えば初関を透過させるのである。これが理（心）の修行である。

次に千差万別の技を修行する。これが事（技）の修行である。そして、心と技は別のものではないことを悟って事理一致の境涯に至る。

このような修行の階<sup>かいてい</sup>梯を、小川先生はやはり山岡鉄舟先生の教えを解説されながら、私たちに分かりやすく指導されたのである。

先生のこうしたご指導を受けて、初めて気・剣・体一致の大切さを痛感したのである。気は心、剣は技、体は身体である。考えてみると、剣と体はある程度鍛錬したが、気つまり心のことがお留守になっていたのである。

そのためにはこれだと示されたのが、『数息観のすすめ』であった。そして、とにかく道力を養成するように指導されたのである。それ以来、剣道上達を望む参加者は懸命に数息観を続けてきたのである。すでに30年になる。

#### 4 正師との出会い

南嶽懷讓<sup>えしやう</sup> 大徳 坐禅して何をか図る？

馬祖道一<sup>さぶつ</sup> 作仏を図る。

馬 磨<sup>ま</sup>して何をか作<sup>な</sup>す？

讓 磨して鏡と作さん。

讓 瓦を磨して既に鏡と成らずんば、坐禅して豈<sup>あ</sup>に作仏を得んや？

馬 如何<sup>ぜ</sup>んが即ち是なる？

讓 牛に車を駕<sup>が</sup>するが如し。車もし行かざれば、車を打つが是か、牛を打つが是か？

有名な南嶽懷讓と馬祖道一との出会いの場面である。

私は平成17年11月5日に、直心堂の鈴木先生と一緒に金西寺へ直心影流法定之型と居合の演武のために出かけた。秋晴れの雲一つない静かな日であった。

演武の後、大変喜ばれた葆光庵総裁老師からお茶席に招かれ、しばらく歓談をした。私は昭和53年に小川刀耕先生にお目にかかり、法定之型や竹刀剣道のご指導を受け、その時に『数息観のすすめ』を頂き、それ以来少しずつ坐っていることとお話したのである。



著者の演武

その時老師から『禅による人間形成』という資料を頂き、まさに南嶽懷讓と馬祖道一とのやり取りのようなことになったのである。

帰宅してから頂いた資料を読むうちに、たしかに数息観によって「道力」は養成されるが、いくら永年やっても「道眼」を磨くことはできないことがはっきりしてきたのである。その夜から真剣に資料を繰り返し読み、ついに意を決して12月1日から4日まで八王子の東京第二支部の撰心会に参加したのである。

この経緯については、『禅』22号に『日本武道修練会に参加して』というタイトルで掲載していただいたので、ご覧いただければ幸いである。

## 5 おわりに

初めて金西寺で人間禅に触れてから、今ちょうど3年を経過したところである。このわずか3年の間に既に9回の「剣と禅の集い」が開催され、本年1月18日に東海第二支部設立記念式典が盛大に挙行された。

このように、思いがけない総裁老師との出会いがあって、そのおかげで道眼を開くことができ、及ばずながら参禅にも全力を傾けて頑張っている。

高校1年生から剣道部に入り、やがて古武道に巡り合い、さらに小川刀耕先生に剣道と数息観のご指導を受け、最後に葆光庵総裁老師への参禅にたどり着いたのである。

まだ参禅の体験は日も浅く、いつ果てるともない求道の日々を送っている。しかし、これまで時間はかかったものの、間違いなく正しい道を進んできたものと確信している次第である。

十たび朱門えつに謁して九たび開かず  
満身の風雪又帰り来る

## 著者プロフィール



宮下宝鏡（本名 / 博）

昭和14年、静岡県生まれ。平成17年、人間禅丸川春潭老師に入門。

続・剣禅一味

## 剣、禅の道を生きて（二）

武藤 仁劍

### 3 剣の理法

次に剣の理法についてお話をいたします。私は剣道の専門家ではなく、一剣道愛好家ではありますが、50年以上も剣道をやっていれば、ひと通りの剣の理法は語れます。ただ、それを自得、体得し、常に体認できているかということこれは別問題で、日々工夫をしているということでもあります。剣の理法については、いくつかの視点・切り口から説明できると思います。本日は、技・間・気という視点から説明したいと思いますが、皆さんのほとんどが剣道をご存じない方ですので、なるべくやさしく話つもりですが、時に専門的な言葉を使ってしまうこともあると思います。その点についてはご容赦いただきたいと思います。

#### （1）技

## 打突の好機

技の第一の要素として「打突の好機」があります。出るところ、退がるところ、技の尽きたるところであります。宮本武蔵は『五輪の書』で「三つの先<sup>せん</sup>」と言っております。「先」は打つべきチャンスで、「先の先」、「互（対）の先」、「後の先」の三つとなります。「先の先」の最初に出てくる「先」は先制の「先」で、相手の構えの際、気の間を見極め先に打ちを出すことです。「互（対）の先」は相打ち。「後の先」は相手が打ってきたところを応じる、返すことでもあります。

## 構え

次に構えがあります。左足・丹田・左手・剣先（尖）。膝の後ろを「ひかがみ」と言いますが、これをスッと張り、僅かに上げた左足の踵<sup>かかと</sup>の気分を丹田（腹）に、そして丹田から左手、更に左手から剣先に伝えます。昔から「ひかがみ」が曲がる人は稽古が上達しないと言われております。小川先生は「足心」と言っておられました。一刀流では三角矩と言います。眼・左手・剣先の3点によって不等辺の三角形ができます。構えるだけなら誰でもできますが、定まるところが大切なんでありませう。三角矩定まる、ここが大切なんです。京都の武専の師範だった水戸出身の内藤高治という先生は、稽古をしていて左手が浮いた時には「参った」と言ったそうです。左手は心の動揺が表れるところで、大切なところなんです。

## 目付け

「遠山の目付け」ということが言われます。一点を集中して見るのではなく、遠くの山を見るように見る。「観音の八方<sup>にら</sup>睨み」と言ってもよいでしょう。観音様の目は、左から見ている人には左に、右から見ている人には右に、正面から見ている人には正面に、様々な角度から見ている人に等しく注がれる「慈眼視衆生」、こういう目でありませう。

宮本武蔵は『五輪の書』で「観見<sup>まなこ</sup>の眼」とも言っております。観

は見えないものを観ずる眼、見は眼に見えるもの。「観見の眼」によって相手の技の起こりや気を読むということでもあります。

### 気の攻め

気の攻め、これは無形のものですが、永年の修練によって身につく無形の攻めです。気の攻めにより、乗る、崩す、引き出す、これも技のうちに入ると思います。千葉周作も『三殺法』の中で、剣を殺し、技を殺し、気を殺す、と気の攻めを大切な要素としてとらえておりません。

## (2) 間(間合い)

間には、「空間の間」と「時間の間」があります。物理的な間と違っていいでしょう。そして、もうひとつ「気の間」があります。

### 空間の間

まず、一足一刀生死の間。触刃の間と交刃の間。切先は別名「<sup>ぼうし</sup>銚子」とも呼ばれます。また、切先の「ふくら」(切先の曲線の部分)を一辺とする研ぎ目で三角形になっている部分を横手といいます。触刃の間は横手を合わせたところ。交刃の間は更に一寸入ったところ。ここからは一足踏み込んで、刀を一閃すれば当たるところであります。

### 時間の間

「時間の間」は、拍子あるいはタイミングといえれば分りやすいと思います。この間については「懸待一致」ということが言われております。懸の中に待があり、待の中に懸がある。懸待一如なんであります。懸と待が別々になってはいけません。懸だけになれば出るところが隙になり、待だけになると打ってきたら応じよう、返そうとなって、剣道では「待ち剣」と言って最も嫌うところあります。前に述べた武蔵の「後の先」はあくまでも気の攻めが前提にあって、相手を崩し、引き出して打つ技なんであります。誤解を恐れずに敢えて相対的な表現をすれば、九分の懸と一分の待と言えるのではないのでしょうか。私

はそのように工夫しております。小川先生は「打つのの字に懸ける」と言っておられました。

### 気の間

乗れば近く、乗られれば遠い。気の攻め強く相手に乗れた場合は、若干遠い間合いからでも楽に打てるものです。その逆に乗られれば、交刃の間から技を出しても打てないものです。

### (3) 気(心)

次に気。気を育てることについて話をしたいと思います。

#### 恐懼きょうく疑惑の排除

恐懼は恐れ、疑惑は迷い。手元を浮かさない、剣先を中心から外さない。本体を練って動じない鍛錬をする。これも心がけながら鍛錬するより手はありません。なかなか絶対の自信というものは身に付きません。私が日々、最も工夫しているところであります。

### 浩然の気

我々の室内にこの公案がありますが、公案を透ったと言っても理・宗旨が分ったということで、事・実践まではなかなかいけないと思います。余程徹底して透過しない限り、ガラリと心境が変わり、剣風が変わるといことはなかなか難しいと思います。剣道のありがたいところは、心がければ稽古で事の修練ができることであります。相対の真っ只中で「浩然の気」が行じられたかを自問し、あるいは反省することを繰り返し、気の練りにつなげていくことができます。

#### 水濼すいせん刀の位

この「水濼刀の位」は、警視庁で主席師範をされたある先生から教えていただきました。この「水濼刀の位」は大変程度が高いものであります。「水濼」というえらく難しい文字を当てておりますが、これは水がヒタヒタと押し寄せる様、あるいは水が満々と満ちている様子を表しているようです。満々とした気・位を育てる教えであります。

教えでは、切先5寸入って交叉した刀の上に、並々と水を満たした茶碗を置き、この水がこぼれないように保持する。そういう気分を養う教えであります。前に述べました交刃の間は生死の間とはいいながらも、観見の眼と修練によってなんとか捌ける<sup>さば</sup>余裕があります。しかしこの水盥刀における間は、そのような余裕も全て排除した二進も三進もできない場面であります。したがって通常はなかなか成立しない間でもあると思います。何故ならば、この間になる前にどちらかが崩れてしまい、「好手」同士でなければ成立しない間とっていいと思います。剣の修練の歴史の中で自然発生的に考え出されたものなのか、あるいは禅理と剣理に詳しい人物が提唱したものなのか、大変深遠な教えであります。私は一則の公案としていつも頭の片隅に置いて工夫しております。

この「水盥刀の位」で思い出すことがあるんですが、明治100年を記念して全剣連主催の大会が開かれたことがあります。このとき持田先生の5人掛けがありました。5人掛けというのは、5人の剣士が先生にお稽古をつけていただくことなんです。この時、先生はかなりご高齢で、付き添いの方が面を付けて差し上げていました。しかし、立ち上がって構えた姿がなんとも言えない気品があり、今でも強く印象に残っております。そして確か、四段から八段までの5名が先生に掛



齋藤彌三郎範士(左)と  
(東京 必武館道場にて)

かっていったと思います。最後に、バリバリの若手の八段が掛かりましたが、2、3度打ち合ったと思ったら、アツという間に掛かり稽古になってしまいました。剣道を知らない方から見れば、ご高齢の先生に敬意を表して掛かり稽古になったと見ると思います。私も当時は若干そんな見方をしていた部分もありました。現在では、先生の気と位に圧倒され、自然に掛かり稽古になってしまったものと見ております。

#### (4) 百錬自得

技・間・気という視点から剣の理法を説明してまいりましたが、刀法(刀の使い方)、身法(体の使い方)、心法(心の使い方)の視点から説明する方法もあります。

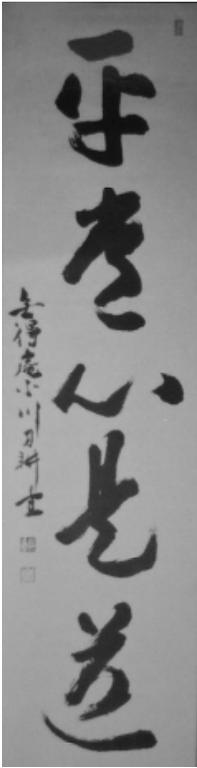
いずれにしても、上記の理法を自得、体得するには稽古を積む以外に手はありません。しかも自分より上位の人とたゆまず稽古をする、これが大切です。

私は現在、元警視庁師範の83歳の八段範士に師事しておりますが、納得の一本が取れません。逆に、三昧、正念相続の切れたところを必ず打たれます。そして先生は、「浩然の気です」とサラリと言われるんですね。「浩然の気」を事として自得、体得されているんです。永年の修練の中で自得、体得されたものだと思います。先生にとっては事が先あって、「浩然の気」という言葉は、最も適切な言葉として後から付けたようなものだと思います。先生に対して納得の一本は取れませんが、最近多少見えてきたところもあり、稽古が大変楽しくなってきました。先生との一回一回の稽古を大切にしております。

## 4 『百回稽古』について

小川先生の書かれた『百回稽古』について紹介いたします。

この本は、持田先生が小川先生に100回の稽古を申し込まれ、その稽古の内容を小川先生が克明に記録されていたものであります。



平常心は道  
無得庵小川刀耕書  
(著者所蔵)

昭和29年11月（当時小川先生53歳、持田先生69歳）から7年の間に行われた持田先生との100回の稽古及び他の先生方との稽古での反省点などが記述されております。この本は本文と注釈本の2冊で構成されておまして、注釈本は本文に出てくる人物・古流・公案等について注釈が施されております。「体育とスポーツ出版社」から出版されております。

まず、持田先生の紹介ですが、先生は昭和4年に開催された、昭和天皇のご即位を記念する天覧武道大会の優勝者で、高野茂義範士との決勝戦は昭和の名勝負として今も語り継がれております。持田先生の偉大さは、剣道の稽古という常に相手と向かい合う相対の真っ只中であって、絶対の境地・澄み切った心境に到達されたことであります。人格高潔で小川先生が敬愛してやまなかつた方でもあります。

次に、この本がどういう記述方法をとっているか、どういう筆致で書かれているかということですが、前の「百錬自得」のところでも申し上げましたが、刀法・身法・心法という視点で記述されています。刀法・身法は古流（主に一刀流、直心影流）の技の宗旨を引用し、心法では禅の公案の理・宗旨を取り持ち来たって当日の稽古を振り返り、「こう使うべきであった」「こう使った」というような反省を含めた書き方になっております。

最後に、この本の意義ですが、剣道を語るのに剣道の古流を引用する、これは分ります。しかし、公案を直付けに引用したこのような本は二度と書かれることはないと思います。そういう意味でも大変貴重な本であると思います。剣道の稽古に加え、古流と禅の理解があればより味わい深く読める名著であります。日本広しと言えども、古流と

禅を理解する剣道家は多くありません。いや、極めて少ないと言っていいでしょう。その意味でも、この本は我々に対する貴重な遺産であると受け止めております。

以上で私の法話を終わります。ご清聴ありがとうございました。

(平成20年3月6日、中央支部撮心会の法話より)

#### 著者プロフィール



武藤仁劍 (本名 / 敬仁)

昭和17年生まれ。中央大学理工学部物理学科卒業。  
昭和50年、人間禅佐瀬孤唱老師に入門。現在、人間禅布教師。

続・剣禅一味

# つかめ、広がれ、 小川忠太郎の剣道 「剣道家のための参禅会」レポート

栗山 令道

去る平成20年11月1日・2日の2日間、千葉縣市川市にある人間禅教団本部道場と同教団付属の宏道会剣道場を会場として、「第3回剣道家のための参禅会」が開催された。

「人間禅」と言えば、故小川忠太郎範士九段が本格の禅を修行した禅道場として記憶されている方も、少なからずおられると思う。その

付属の宏道会は、小川先生が「ここに本当の剣道を遺す」という強い思いで、長年東京世田谷のご自宅から指導に通われた「剣禅一味」の剣道場である。

宏道会は平成20年で創立52周年を迎えたが、50周年記念式からは記念式の前2日間に剣と禅の修練会を行ってきた。その3回目に当たる今回は、小川先生の剣道に引かれる全国の剣道家を中心に、より多くの方にご参集いただき、小川先生の剣と禅を体験していただくという趣旨から、「剣道家のための参禅会」として開催したものである。

坐禅では、坐禅の基本である数息観の実習と、希望者には「仮入門」という形で参禅が許された。

参禅とは、師家(老師)から与えられた公案の見解を師家に呈して、その深浅邪正の判定を受けることをいう。小川先生は人間禅教団第一世総裁耕雲庵立田英山老師に参禅をされたが、今回の「剣道家のための参禅会」では、耕雲庵老師の法脈を嗣いだ葆光庵丸川春潭第五世総裁のお取りはからいにより、特別に参禅体験が許されることになった。また、同じく人間禅の師家である芳雲庵延時真覚老師からは、1日目の夜『剣禅一味』という題で法話をしていただいた。芳雲庵老師は剣道教士七段、直心影流「法定の形」にもご熱心な「剣禅一味」の師家である。

作務に代って行われた剣道の稽古では、切り返し・掛り稽古・地稽古・直心影流「法定の形」の稽古が行われた。また、参禅会が終了した翌3日の創立記念式の前には、記念稽古として小野派一刀流の形稽古が行われた。

日程は、摂心会せつしんえの形式に従って厳修された。結制茶礼、静坐、参禅、食事、法話、剣道稽古、円了茶礼。「すべてが新鮮だった。」とは、ある参加者の感想である。

参加者には記念品として、新版『剣と禅』(小川忠太郎述)、『小川忠太郎先生剣道話第三巻』、『数息観のすすめ』(立田英山著)、手拭



「剣道家のための参禅会」記念稽古



「剣道家のための参禅会」提唱

い他をお持ち帰り  
いただいた。総勢55  
名の参加であった。

3日の宏道会創  
立52周年記念式に  
おいて、葆光庵総  
裁（宏道会名誉会  
長）から概略次の  
ようなご挨拶があ  
った。

宏道会は、人間禅教団  
第一世総裁 耕雲庵老師  
が命名し、第二世総裁が  
つくられ、そして耕雲庵  
門下に29歳で入門し、滴  
々相承の禅の淵源を極め  
られた無得庵小川刀耕

老居士を最高師範として始まった「剣禅一味」の会であります。

一昨年の宏道会50周年記念式で、私が申し上げましたことは、「10年後の60周年には、名実共に無得庵老居士の境涯の剣道を生きて伝える体制を宏道会に確立しなければならない。」でありました。

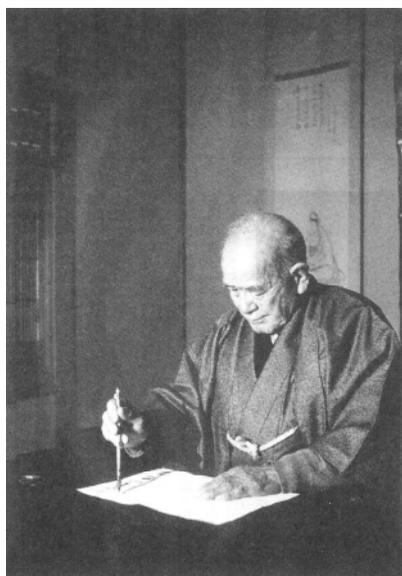
そして2年、この2年間に新しく入会した者27名、本格的禅を始めた者13名、そのうち見性して道号を授与された者8名となりました。また、師範の佐瀬霞山居士が今年の5月に識大級に進級し、千鈞庵せんきんの庵号を授与されました。

今年で3回目となった「剣道家のための参禅会」も、7名の新規参

禅者を数え、またここ市川に限定されず、全国的に無得庵老居士の剣道の輪が広がってきました。

今後とも、宏道会が本物の剣道の全国的な連携と発展に寄与できるよう努力していただきたい。

(注) 本稿は、月刊『剣道時代』『剣道日本』の2009年2月号に掲載された原稿に、若干加筆したものです。



書に打ち込む小川先生  
(平成元年)

## 著者プロフィール

---



栗山令道（本名 / 敏司）

昭和27年、千葉県市川市生まれ。法政大学法学部卒業。昭和38年、人間禅附属宏道会入会。第三代会長を経て、現在妙位(教士)並びに顧問。昭和54年、人間禅白田劫石老師に入門。現在、人間禅輔教師。