

武道と禅

# 古武道のエッセンス

老いも若きも初心者も、  
今日から活かせる剣道

栗山 令道

竹刀や木刀を持ったことがない人でも、50代、60代以上の初心者でも、今日からでもできる剣道がある。しかもその剣道は、坐禅をやられる方なら坐禅に、やられない方も他の習い事や実生活に、即活かすことができる「本物の剣道」、あるいは「古武道のエッセンス」と言ってもいい。では、そのエッセンスを、全国どこでも行われている一般の剣道に求めることができるかと言えば、否である。それは、故小川忠太郎先生（無得庵小川刀耕老居士）（注1）が、日本に本物の剣道を遺すべく、生涯を捧げられた道場・人間禅教団付属宏道会という「宝の山」の中にある。

小川先生は、一般では行なわれていない古流の形（古人が実際の真剣勝負を元にして工夫、構成したもの）の修練を非常に重視された。なぜなら、古流の形を離れた防具稽古による打ち合いは、どうしても相対的な当てっこ、スポーツになってしまうからである。それは、正しい意味で「剣道」ではない。

小川先生は、宏道会に一刀流と直心影流法定の形（注2）を遺された。同時に、防具を付けた稽古も厳しくご指導をいただいたが、常に形をお手本とし、形を省みるご指導であった。素人でもどなたでも、

今からすぐできる剣道のエッセンスというのは、この両流の形の中にある。

## 1 絶体絶命の危機を脱した呼吸（直心影流「法定」）

初めに、直心影流法定の形に伝わる「努力呼吸」(注3)と「<sup>うんそく</sup>運足」(足の運び)の底力を、次の二つの実話をもってご紹介したい。

一つは、小川先生ご自身の実体験で、戦争中 部隊が敵に囲まれしまった時の話。もう一つは、やはり戦地での話で、ある兵隊が目の前で大虎と出くわしてしまった時の話である。この兵隊さんは、たまたま法定の心得があった。

結果を先に言うと、共に絶体絶命の危機を脱することになるのだが、その時に役立ったのが法定の呼吸であり、足の運びであった。敵に囲まれ、今にも敵の夜襲があるという中を脱出していかなければならない。一步一步がまさに命懸けのその時、自然と法定の呼吸と足の運びになった、と小川先生は話された。

また、一方の兵隊は、目の前の大虎と目が合った瞬間に法定の呼吸になっていた。つまり、口を大きく開けてゆっくり大きく吸った息を丹田まで下ろすように<sup>の</sup>呑み込んで、そのまましばらく息を止めていた。大虎と一対一の<sup>にら</sup>睨めっこ……。すると、なんと虎の方がクルッと尻を向けて逃げ去ってしまったのである！ 虎が去った後、兵隊は脂汗を吹き出しながら周囲に語ったという。「人間ほど強いものはない！」

小川先生は、「法定の形」について次のように話されている。

法定は動く坐禅である。

法定は、人間のギリギリのところを形に表したもの。普段は、そこまでいかない。十の力の六つぐらいしか出ていない。ギリギリのところでは、十の力の全部を出さなければならない。

法定の努力呼吸が身に付くと、どんな場合でも足が地に着くようになる。

## 2 動く数息観（一刀流「切り落とし」）

宏道会では、日曜日と水曜日の定例稽古は必ず30分の坐禅から始まる。これも他では見られない特長であるが、宏道会の剣道にとって、この剣道の前の30分の坐禅こそ一大事である。なぜなら、この30分の坐禅（数息観）（注4）の内容がそのまま剣道の内容になるからである。

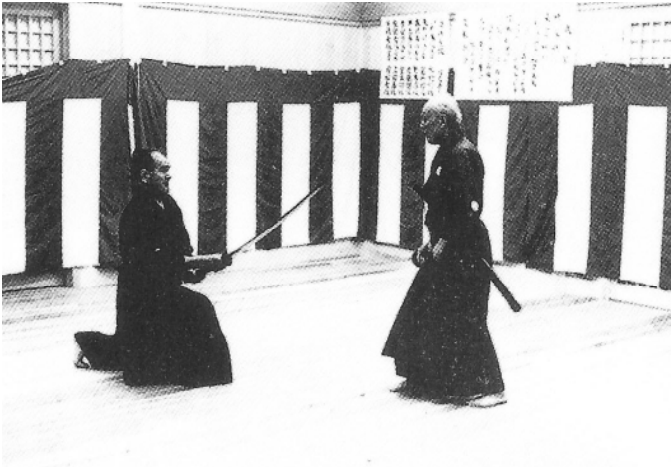
余計なものが取れて、スーッと澄んだ心境になることと、気合の充実は一体であって分けることはできない。余計なものが取れば取れるほど、充実した気合で、迷いのない気持ちのいい剣道ができる。

本当の真剣勝負の一本は、技などないであろう。故に、稽古においても、本当のところは段でも剣歴でもない。稽古の上で下手の人を相手にしても、真剣味が抜けたり、心が動けば負けであって、たとえそのような状態で技を使って相手の打突<sup>だつ</sup>をかわしたり、うまく一撃を与えてみたところで何の意味もない。むしろ、心を濁す。

一般の剣道においては、 を打つと見せておいて ではなく、 を打つことで「勝ち」を得るということが当たり前のように行われているが、このようなことは、真剣勝負ではできないはずである。逆に、そのようなことをしようと思う心がすでに「負け」であって、真剣の斬り合いなら、腕や手の指も固まってしまって思うようにならず、刀さえも容易に抜けないかもしれないのである。

このように、数息観においてどれだけ雑念を捨てて数だけに成り切るかということと、剣道の内容とが切り離せないことが分かってくると、自ずから最初の30分の坐禅に真剣味が出てくる。これこそ、宏道会の剣道をやる者のありがたさである。しかし、その30分をものにするのは、言うまでもなく容易なことではない。

そこで、私が長年続けてきた工夫が、数息観の前に行う「素振り」である。物事に集中する入り口としては、静かにジッとしているものよりも体を絶えず動かしながら行うものの方が入りやすい。頭の中が



小野派一刀流第十六代・笹森順造先生（右）と  
一刀流五点を行う小川先生（左）〔昭和42年〕

「過ぎたこと」「先のこと」でゴチャゴチャしている状態では、とても数息観を充実させられるものではない。そこで、体を動かしながら、剣を振りながら、まず「動く数息観」を行うのである。

天から地に振り下ろす太刀の数を数えることに成り切っていく。動いている中でも浮かんでくる二念を、数を数えることと剣を使って斬り下ろしていく。呼吸を押し下げていく。

この場合、私のやり方では途中で雑念が入ったりしても「1」に数を戻さず、100本～200本ずつ、途中上腕の筋肉を伸ばすストレッチを挟みながら、最初の100本より次の100本、さらに次の100本……というように、徐々に数に成り切る中味を濃くしていく。

このやり方ならば、ほぼ毎回500本～1000本で頭の中がカラッとなり、スーッと気持ちのいい充実感をもって、稽古前の数息観に入ることができる。

初心の方は、この素振りを一刀流の「切り落とし」の要領で、一歩前に出て打っては自分の喉の高さまで斬り下ろし、一歩下がりながら

正眼に戻るという繰り返しがいいと思う。

以下は小川先生の一刀流の師である笹森順造先生が著された『一刀流極意』からの引用である。

一刀流は古来から、切り落としに始まり切り落としに終わると教えた程の必殺必勝の<sup>はげ</sup>烈しく強く正しい技である。切り落としは相手の太刀を一度打ち落としておいて、改めて第二段の拍子で相手を切るのではない。相手から切りかかる太刀のおこりを見ぬいて、少しもそれにこだわらず、己からも進んで打ち出すので、姿においては一拍子の相打ちの勝となるのである。

それでは、相打ちでありながら相手の太刀を切り落としてわが勝となるのにはどうしたらよいか、その心得はまずわが心のみずから切り落とすのでなければならぬ。わが心を切り落とすというのは、死にたくないとか打たれたくないとかいうわが心を切り落とすことである。

呼吸法、運足、素振りの仕方について

本稿は、京葉支部の<sup>せっしんえ(かい)</sup>撰心会(注5)で話をさせていただいた内容を文章にしたものです。法話では、実習として呼吸法、運足、素振りの仕方を簡単に指導させていただきました。

本稿では、<sup>ほうこうあん</sup>葆光庵総裁老師(宏道会名誉会長)のお勧めもあり、図または写真を入れて実技の説明をする予定でありましたが、実習なしの解説は、かなりの紙幅を要するようです。やはり、いずれも実習が不可欠と思いますので、ぜひ宏道会にお声をお掛けいただければと思います。

現在、人間禅の各支部を中心に、全国的に宏道会の支部建設の気運が高まっております。同時に、宏道会からの入団者も増え、各地に出

向く機会も多くなっております。

最後に、小川先生がよく「人間禅で法定だけでも取り入れると、どこにもない特長のある禅道場が出来上がる。」とおっしゃっておられたことをご紹介します、結びといたします。 合掌

(平成21年7月、京葉支部撰心会の法話より)

## 編集部注

- (注1) 故小川忠太郎先生(無得庵小川刀耕老居士): 人間禅教団の創設者 耕雲庵立田英山老師に参禅し、禅道を究められた。剣道範士九段。警視庁剣道名誉師範。小野派一刀流免許皆伝。宏道会創設時より同会最高師範。平成4年帰寂。著書:『剣と禅』(人間禅発行)『小川忠太郎先生剣道話』(宏道会発行)『剣道講話』『百回稽古』
- (注2) 直心影流法定の形: 直心(正直な心、素直な心、誰でも生まれながらに持っている自然の心)を理想とした剣道の流儀。法定の形は、直心を四季に配して、八相発破(春)、一刀両断(夏)、右転左転(秋)、長短一味(冬)の4本から成っている。(『剣道講話』参照)
- (注3) 努力呼吸: 直心影流の法定の形の特長は「努力呼吸」。最初はアーツと口を大き開けて胸と腹一杯に息を吸い込み、そこでウーンと息を止めておいて、それを足の方へグーンと下ろす修練をする。そこで構えが熟してくる。構えは呼吸でまとまるのである。(『剣道講話』参照)
- (注4) 数息観: 自分の自然の呼吸を自分で数えながら、三昧(息を数えることに専念する。)に入っていく修行。ものごとに正しくなりきる力を養う。
- (注5) 撰心会: 心を<sup>せつ</sup>撰する会。撰心は、心を治めて散らさないの意。一定の期間、正脈の師家(禅の指導者)の指導の下に本格的禅の修行が行われる。

## 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。