**2014年6月26日**

**宮本武蔵と修行――身心変容技法への一視点**

**魚住孝至（放送大学）**

**はじめに．日本の武道文化と「身心変容技法」**

　　日本の武道の特異性＝「身心変容技法」の一種だが、（隙があれば敵に打ち込まれる）勝負を根本とする技の鍛錬を通じて、勝負も技も超えた身心の高次なあり様（「無心」を言う場合もある）を究極とする

（宗教的行法、芸道との相違、中国武術、西欧スポーツとの相違：近・現代武道はスポーツ化）

1. **武道文化の確立**

剣術は古くからあったが、16世紀半ば、戦国末期、最終段階の総力戦で大規模な集団戦となり、鉄砲が普及して刀の実戦性が大幅に失われた頃から、武士の個の独立心と覚悟を養うものとして流派剣術が形成される（新陰流「龍を誅する剣、蛇に揮わず」「務めて英雄の心を知る是極一刀」）。統一政権が生まれ、各藩が分立する中で、兵農分離がなされ、刀が支配階級としての武士の象徴とされた時代に、流派剣術はほぼ4代かかって理論化され、教育システムを確立して、17世紀前半に武道文化として確立した。

宮本武蔵は、実戦武術から武道への展開を一代で典型的に示し、その思想を表現した人物と見なせる。

1. **宮本武蔵（1582～1645）の生涯**

「生国播磨の武士」敗れた実家から美作・宮本無二（二刀；天下無双当理流）の養子となって剣術鍛練

関ヶ原合戦後、21～29歳に諸国武者修行、60余度の勝負に全て勝ち「天下一」を称す（実戦勝負）。

30歳以後自省し「なおも深き道理」を追求（幕藩体制確立期に播磨譜代大名の客分、養子は藩家老に）

50歳で道に達し、60歳を越え生涯かけて見出した理を『兵法３５箇条』（藩主へ）、『五輪書』に書く

『五輪書』＝剣術論を核とした武士としての生き方（後世に遺す意識、「兵法の道」の思想）

自分の言葉で書く（仏法・儒道の古語を借らず、軍記・軍法の故事を使わず）、明確な五巻の構成意識

**３．『五輪書』における「身心変容技法」**（「　」『五輪書』、〈　〉『兵法35箇条』で引用）

『五輪書』＝地（兵法総論）・水（剣術論）・火（戦う理）・風（他流批判）・空（修する道と開かれる境）の五巻

**日常の絶えず鍛練**「今日は昨日の我に勝、明日は下手に勝、後は上手に勝つ」**➡「身心変容技法」**

**技の基礎**

1. 心＝広く直にして「心をまん中におきて、心を静かにゆるがせる」〈意の心かろく、心の心おもく〉
2. 身＝常に敵に隙なきように内観＝〈頭より足の裏まで心を配り、片つりなき様に仕立てる〉

背筋が真っ直ぐで腰が入った姿勢、全身一体で隙がなく、力を入れず「うでの下筋強く」構え

「生きた」体＝居付かず〈かたまらずして、切りよき様にやすらか〉即座にどのようにも動ける体勢

（３）目付＝目玉を動かさず「観の目つよく、見の目よはく」「敵の太刀を知り、聊かも敵の太刀を見ず」

➡日常生活から、心持、姿勢・動き方、目付を鍛練する（「兵法の身を常の身とすべし」）

**太刀遣い**

1. 構え＝上・中・下段、左脇、右脇の五方だが、「構ると思はず、切る事なりと思うべし」
2. 遣い方＝「太刀の道」（＝その都度の構えから最も振りやすく、相手を切り得る道筋）に即す

　「太刀も身も一度には打たざるもの也」「大形は身を先に打ち、太刀は後より打つもの也」

（３）稽古法＝「五つのおもて」の形（二人で攻防のやり方を決めた）を稽古して「太刀の道」を知る

＊形の稽古により相手との「間合」（時間的・空間的）に応じた太刀筋を感覚で掴む（形を「砕く」）

（４）注意＝その都度の敵と状況に応じ切りやすい構え（「構は有りて構は無き」）

　　　　敵の太刀を受く、張る、ねばる、当るなどあっても、「なにごとも切る縁と思ふ事、肝要なり」

**戦い方**

（１）戦い方の理

①戦う場を勝つ（光線、足場、高低、障害物を、〈自分に有利に、相手に不利に〉なるよう工夫）

②相手と自分の攻防の関係を考える（「三つの先」敵の逆を取る、主導権を自分が握る、多勢でも）

③相手が技を出す前に見抜いて対処、相手に技を出させない（「枕のおさへ」）－戦わずして勝つ

（２）実際の戦い方―-その都度に相手に合わせて徹底的に工夫

　　　①相手をよく観察する（流派、人柄、強い所・弱い所、勢いの盛ん・衰え、拍子、〈いとかね〉）

　　　②相手の技を抑え（「剣を踏む」）、相手に自由に攻めさせない（剣先を常に相手の顔・胸に向ける）

　　　③相手を崩す（構えを動かせ、意表を突き、心理的にも動揺させる）

　　　④相手が崩れた一瞬に打ちこむ（敵に立ち直る余裕を与えず、即座に一気に勝ち切る）

1. 戦う上での心得
   1. 「将卒を知る」＝常に自分が主導権を取る（自分が大将、敵は自らの命令で動く兵卒と思え）
   2. 「さんかいの替り」＝２度やって通用しない時は、戦法を替える（三回、山海）
   3. 「鼠頭午首」＝細心に注意して打つ時は大胆に（＊「直通位」）
   4. 「底を抜く」＝敵が心底負けたと思うところまで勝ち切れ

　　　　　➪「おのづから」勝つ（「道理を得ては道理をはなれ、・・おのづから打ち、おのづからあたる」

**４．武蔵における「身心変容技法」**

1. 日常生活から絶えず工夫・鍛練
   1. 日常の身・心の鍛錬――少しも隙なく、即座に動き得る、いつでも対処し得る心、知力を磨く

②技の鍛錬＝「太刀の道」の感覚を磨く、相手との間合（空間的、時間的）を掴む、相手の拍子の逆を取る、相手の技を読む、相手が技を出す前に抑える「枕のおさえ」、

③状況のあらゆる要素を、自分に少しでも有利に、敵には不利になる工夫

（２）日々修行の姿勢＝「道」の思想

①鍛練の姿勢＝「今日は昨日の我に勝ち、明日は下手に勝ち、後は上手に勝つ」と思い、

「千日の稽古を鍛とし、万日の稽古を練とすべし」（千鍛万練）＊日常生活にまで徹底

②「空」を思い取り、絶えず自らを顧みる（自らの思い込み、囚われから解放）

　　　　　広い視野で諸芸に学びながら、自らの道に活かす（「道をおこなふ法」）、各自が吟味・工夫

常にあらゆる場面に通用する理を追求（風の巻）➪専門の道を徹底すれば直道に至る

（「道同一にして、軌何ぞ多からんや」『五方之太刀道』：『五輪書』当初の漢文序と思われる）

（３）達する境

①「心意の二つの心をみがき、観見二つの眼をとぎ、少しも曇りなく、迷いの雲の晴れたる所」

　　　「道理を得ては道理をはなれ、兵法の道におのれと自由ありて、おのれと奇特を得、時にあひては、

拍子を知り、おのづから打ち、おのづからあたる、是みな空の道也」

* 1. 専門の道を徹底して得たものは他にも通用（「兵法の道の利にまかせて、諸芸諸能の道となせば、万事におゐて我に師匠なし」）飾る必要なし、自立したあり様、武蔵の水墨画は独自の風
  2. あらゆる面で人に勝つ＝独立不羈の武士の精神

　　　　「手にて打ち勝つ」、「目に見る事にも勝ち」、「身でも勝ち」、「心でも勝ち」「人として勝つ」

　　　　大将としては、よき配下を持つ事に勝ち、人を使う事に勝ち、国を治め、民を養う事に勝つ

　　　武士である故に「勝つ」と言うが、「おのれと実（まこと）の道にはいる」＝武道

　　（＊武士を特別視せず、士農工商を冷静に見る、「人間において我道わが道をみがくこと肝要也」）

④個の意識が強いが、大いなるもの（「天道」「空」）の下で絶えざる精進を続ける「道」に貫かれた個

　　　「直なる所を本とし、実の心を道として、兵法を広くおこなひ、ただしく明らかに、大きなる所を

おもひとつて、空を道とし、道を空と見る所也」

　　＊武蔵ほど、「道」を意識して生き、「道」について言い切ったものはいない

**参考）関係略年表**

**日本歴史関係事項**　　　　　　　　　　　　　　　**剣術関係事項**

1560　　桶狭間の戦い　　　　　　　　　　　1561　中国で倭寇討伐「影流目録」（『紀效新書』掲載）

61　　川中島合戦（第４次）　　　　　　63　上泉伊勢守、上洛。柳生宗厳、新陰流に入門

66　　将軍義輝、三好・松永らに弑される　　64　上泉、将軍義輝に台覧「兵法天下一」の感状

67　　織田信長、「天下布武」印　　　　　　66　上泉、新陰流目録（「影目録」）4巻（理論化）

70　　姉川の戦い　　　　　　　　　　　　　72　上泉、関東に帰向

73　　将軍義昭追放され、室町幕府滅亡　　　73　柳生宗厳、柳生庄に閑居、新陰流整備へ

75　　長篠の合戦（鉄砲集団使用）

82　　本能寺の変　　　　　　　　　　　　　82　宮本武蔵、播磨に生まれる（田原家貞次男）

90　　豊臣秀吉、天下統一　　　　　　　　　90　武蔵、美作の宮本無二の養子となる

92　　秀吉、朝鮮出兵　　　　　　　　　　　94　柳生宗厳、徳川家康に招かれ、入門誓紙を受く

98　　秀吉、没　五大老制　　　　　　　　　98　宮本無二斎｢当理流目録｣（「天下無双」開山）

1600　　関ヶ原の戦い　　　　　　　　　　　1600　武蔵、九州で黒田如水勢で石垣原合戦、城攻め

　02　　戦後処理、徳川覇権確立　　　　　　　02　武蔵、上京（諸国武者修行はじめる）

　03　　徳川家康、征夷大将軍に、江戸幕府　　04　武蔵、吉岡一門に勝つ、

05　　秀忠、2代将軍に　　　　　　　　　　05　武蔵、『兵道鏡』（28ヶ条；圓明流「天下一」）

10　　西国で城普請盛ん（「乱世遠からず」）　10　武蔵、厳流小次郎に勝つ（有名な話は実録の虚構）

11　　家康上京、西国大名3カ条誓約　　　　11　武蔵、30歳を越え「なおも深き道理」追求

15　　大坂夏の陣（豊臣氏滅亡）元和偃武　　15　武蔵、徳川方水野勝成勢で出陣

15　　武家諸法度、一国一城令

17　　姫路に本多家、明石に小笠原家入封　　17　武蔵、姫路の本多家の客分、養子三木之助、出仕

23　　家光、3代将軍に　　　　　　　　　　26　三木之助殉死、養子伊織（甥）、小笠原家に出仕

32　　家光、親政、柳生宗矩『兵法家伝書』　32　小笠原家、小倉に移封。伊織、武蔵も移住

35　　武家諸法度改訂（参勤交代）鎖国令

37-38　　島原の乱（3万7千一揆12万動員）　38　伊織、惣軍奉行、武蔵、中津藩の騎馬武者

　40　　長崎来航ポルトガル船員を斬首　　　　40　武蔵、熊本藩の客分になる

　41　　寛永の大飢饉、世禄制公布　　　　　　41　武蔵、『兵法35箇条』呈上も藩主細川忠利没

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　43　武蔵、霊厳洞に籠り『五輪書』起筆

　44　　幕府、明の援軍要請拒否、明滅亡　　　44　柳生十兵衛三厳『月の抄』

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　45　武蔵、『五輪書』授与、没

　49　細川光尚没、相続問題、小笠原家後見

　51　家光、没。慶安事件、幕府、文治政策へ　53　伊織、小倉に武蔵顕彰碑建立

＊17世紀後期、高度経済成長（耕地・人口増大）　将軍綱吉、武家諸法度改訂

　　1716年　吉宗、8代将軍に　武芸奨励　　1716　『本朝武芸小伝』刊行

　　　　　　『葉隠』聞書き始まる　　　　　1737　歌舞伎「敵討巌流島」、武蔵の虚像大きくなる

＊18世紀後期、竹刀剣術流行（剣道の原型）　1776年『二天記』（武蔵伝記・巌流島の決闘）