栢野忠夫（動理探究家）・談

武道・武術で大事にされてきた〝静〟を見直そうという提案

構成＝月岡洋光　撮影＝窪田正仁



（かやのただお）昭和39年岡山県生まれ。愛知県豊田市在住。トヨタ自動車退社後、動理探究に努める。自身の身体操作感覚を「体幹内操法」としてまとめる。現在は運動神経を調律するコーチングをはじめ、それに伴うトレーニング器具の開発・販売を手がける。

緊急事態宣言が7都府県に発令されておよそ2週間、全国に拡大されて約1週間、現在、日本全国で対面的な稽古の自粛が求められています。素振りなど、ひとり稽古に取り組まれている方もたくさんおられると思いますが、ここでは、〝動理〟について探究してきた視点から、ひとり稽古のスタイルの提案をさせていただきたく思います。

いまの剣道は、年齢を召された高段者による、相手と静かに剣先を交えて攻め合う立ち合いもあれば、〝日本一〟を目指すような一線級の選手による、剣先を合わせた攻防はそこそこに、竹刀や身体を活発に動かす立ち合いもあります。高校生や大学生など体が動く若い人たちが目指すスタイルは、後者の剣道が主といえるでしょう。

動けるうちは徹底して動く、というのはスポーツとしてみれば当たり前かも知れませんが、身体能力ばかりを発達させたところで、必ずしも勝利につながらないのが剣道です。対人競技である剣道は、「心」という内的世界が勝敗を左右するということは、誰もが胸の内で感じているはず。とはいうものの、どうすれば「心」を鍛えられるのか、何を目安にすれば心の強度が測れるのか、というあたりが、いまひとつつかみにくいという現実もあります。

そこで、対人稽古がままならなくなったいまのこの状況を、〝内面を磨くチャンス〟ととらえてはどうか、というのが私からの提案です。それまで取り組んできた「動」の世界から、ほんの少し「静」の世界も覗いてみようという話で、身構えずにお聞きいただければ幸いです。

30分の黙想と十本の素振りを！

いまの剣道は、「動」の世界を大事にしていると見受けられます。しかし、本来、武術、武道は「静」の部分を大切にしてきました。「剣禅一致」といった教えは、かつては剣道界でもよく聞かれていましたが、いまはほとんど耳にすることがありません。高校の運動部の部活動では、他の競技種目で「禅」に注目するケースも散見され、野球では至学館高校（愛知）が、陸上では駅伝の強豪・世羅高校（広島）などが練習の中に座禅を採り入れていると聞いたことがあります。

もともと禅と近しい関係にあったのは武道だったはずですが、いまはスポーツでも禅が持つ「静」の世界に着目し、競技力向上を目指しています。「心」

の強化を目指したい人々に対し、本来は、剣道の指導者が各種スポーツ選手に「心の強化法」を指南できる存在でありたいと思うは私だけでしょうか。剣道部の選手たちも、心を強くしたいと内心では思いながらも、直近の練習試合に勝たなければレギュラー争いに敗れてしまうという恐れや焦りから、身体に負荷をかけることを優先的に行なってしまう部分もあるのではないでしょうか。

提案するひとり稽古は、「30分間の黙想と、十本の素振り」という、いたってシンプルなメニューです。いまひとり稽古で素振りをしている人たちの中で、いつもの稽古のように、まず黙想を行なってから素振りを開始している人がどれだけいるでしょう。体をほぐして、いきなり素振りから入る人がほとんどだろうと思います。普段から、身体能力の強化という部分に重きが置かれているために、自然とそうした取り組み方になるのだろうと思います。

そこで、あえて心と向き合う時間をたっぷりとります。稽古するには、畳半畳のスペースがあれば充分です。正座での黙想でなくても、座禅というスタイルをとらなくても、呼吸法を意識しなくても構いません。そのあたりは、必要と感じたときに自分なりのやり方を模索すればいいことで、アレコレ悩まず、まずはいつのも黙想を少し長めにやってみることです。

そしてそのあと、足の痺れに充分注意して、素振りを行ないます。量より質と考えての十本です。そして、何よりも大事なことは、穏やかな心で丁寧に竹刀を振ったとき、〝竹刀から発せられる小さな音〟に気づくことです。

昼間の喧騒の中ではまるで聞こえない音も、夜の静寂の中では聞こえやすくなります。そのような、静寂の中で自然界の音を聞くような心地良い感覚を、竹刀の振りにも生かします。竹刀が発する音を頼りに、「意外とまっすぐに振れていなかったな」「力を入れすぎて振り方が強引だったかも」「肩に力が入り過ぎていたんだ」と気づくことができればしめたもの。あとは自然な振りに近づけるように調整していくだけです。

道具の持つ機能を最大限に活かすには、道具自体が心地良いと感じるような扱い方をすることが肝心です。道具の扱いが巧みになることは、技術の進歩と直結します。道具の扱いを巧みにする第一歩は、心を落ち着かせること。なぜならば、心が落ち着いたときに生じるのが、本来の「動」であるからです。

「静」の世界が自分を取り戻す

世の中のいまの状況は、人を動けなくしてくれています。「してくれている」というのは、あえてポジティブな捉え方をしているのであって、これまでドタバタし過ぎていたのを、ちょっと落ち着かせてもらえている状況と受け止めても良いように思います。

日本人は、もう少しゆっくり過ごす時間を持った方がいいと個人的には感じていました。「動」に偏りがちな社会環境の中では、「静」を失いがちです。日ごろ忙しく生活をしていると、ゆっくりできない性分になってしまいます。ゆっくりできないとストレスも増えます。

何もせずとも、座っているだけでも、心を巡らせたり、本を読んで思いを巡らせるだけでも、「静」の中に「動」が生まれます。良い本を読んで、胸が熱くなるとか、血湧き肉躍るような感覚を覚えたとか、それも「静」の中に生じた「動」であり、それは「感動」とも言えるものです。そんな風に「静」の中に「動」をしっかりと持てることによって、表面化したときの実際の「動」の質は、生き生きとしてきます。

ガンガン力づくで「動」ばかりの素振りをしていたのを、一度「静」に立ち戻って「動」を省みれば、必ず気づきが起きます。よく、都会で生活をする人が、田舎に行くと自分を取り戻せる、と言います。都会の喧騒や忙しさの中にいると、自分を忘れてしまいます。しかし、静かな環境やゆっくりした空間に戻ると、自分を取り戻せる。別な言い方をすれば、都会という不自然な中では自分を見失い、本当の自然の中では否応なしに自分を見つめることができる、ということです。

いま都会の町は、溢れかえっていた人の姿がまばらになり、どこか田舎のような景色に似てきました。まさにそれを省みるチャンスととらえたいのです。〝悲観〟という感情は、それまでの状況と比較してしまうから湧き上がってしまうのであって、比較のしようもない初めての出来事に遭遇したとき、人はまず学ぼうとします。やってきた「静」の世界を学ぶチャンスととらえ、気づきを得ることができれば、来たるべき復活の日に、剣道の色合いがいままでとは変わっているかも知れません。審判の旗を上げさせる技の習得ではなく、審判そのものを感動させるような剣道の姿、それが求めるべき剣道の強さだと思います。

古典に学ぶ〜『天狗芸術論』より〜

自宅で本を読んで過ごすことも増えました。古典にも現代人が学ぶべきことが盛りだくさんであることを改めて思わされます。以下、『天狗芸術論』（佚斎樗山著、石井邦夫訳注）からの抜粋です。

剣術は心と体に本来備わっている能力の応用であり、どのように動こうともその前に形を生ぜず、跡も残さない。形や様相のあるものは、本来の能力を絶妙に用いたものではない。たとえわずかでも思いを動かすときは気に形が生じ、敵はその形が生じた所を打ってくる。心にとらわれるものがなければ、気も和んで平穏である。気が和んで平穏なときは、活き活きと自由にはたらき、あえて強くしなくとも本来の姿で強い。心は明鏡止水の如しである。何らかの思いがわずかでも心にとどまれば、心の明知はこのために塞がれて自由にはたらかなくなる。

今の時代の武芸者は、心の本体が物に動ぜず、技の応用に支障がなく、体が自在に動くということを知らない。巧みに知恵を使って末端の事柄に精神を費やし、それで自分が大事なものを得たと思い込んでいる。だから他の武芸心術に通ずることができないのである。武芸心術は分野が広い。それらを一つ一つ修行したのでは、生涯かけてもそれらすべてを得ることはできないだろう。しかし、心が正しく一芸に徹すれば、その他の武芸は習わなくても知ることができるのである。