

第3部

和のメンタル強化・ 精神集中法

7章

精神修養としての弓道
(啓進会)

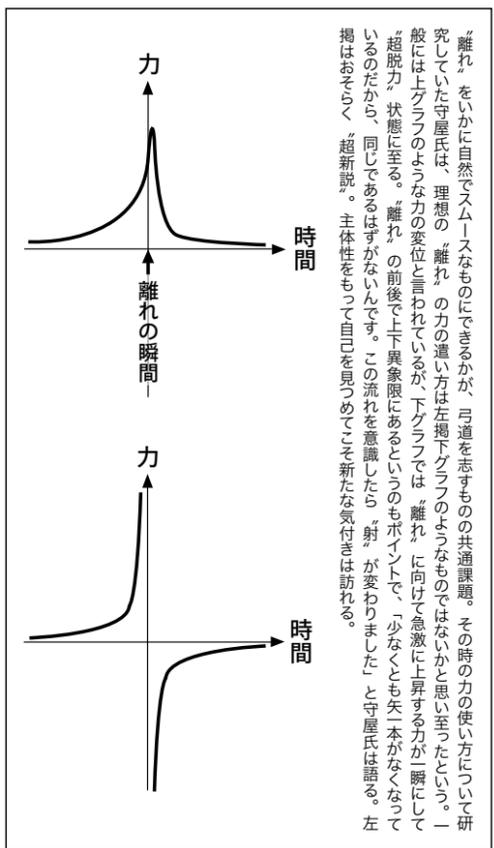
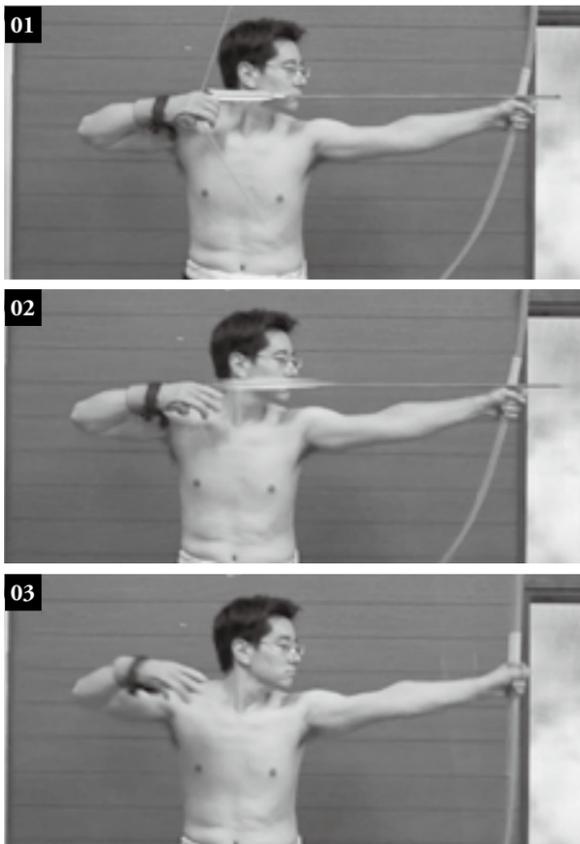
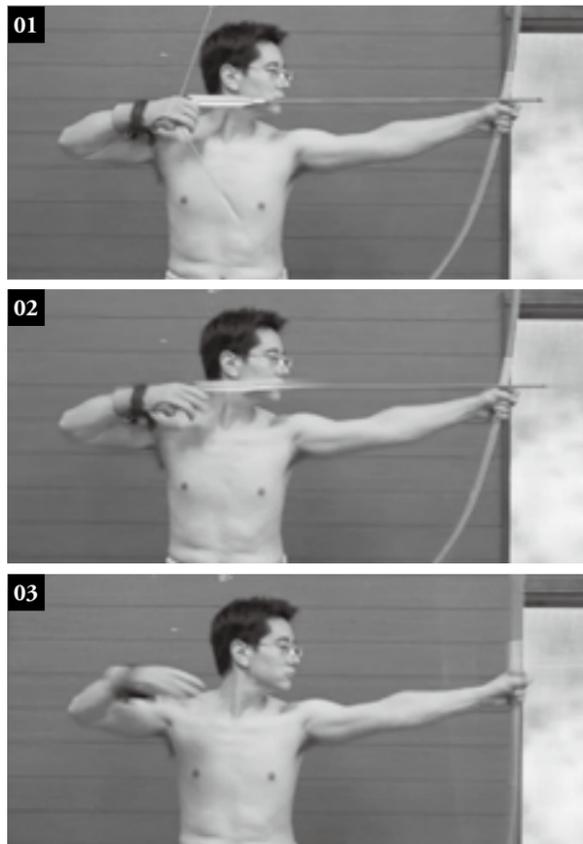
8章

弱さを超える武道修業
(世界武道空手連盟・柳川昌弘)

9章

修験道の瞑想法
(羽黒派古修験道・長谷川智)

「離れ」は右手で無理やり離してしまつては駄目。かといって待ち続けていても矢は勝手に離れてはくれない。その開き合いが「離れ」には常につきまとう。左掲写真の右列は通常の「離れ」、左列は、力んでしまつた後に緩んでおりその内実に雲泥の差がある。そこに気付けるかどうかは、どれほど自分自身を客観視できるかにかかっている。



「例えば『離れ』の瞬間。焦つてしまつた『早気』という状態になります。十分でない状態で離してしまつ、という事です。逆が『もたれ』と言つて、引き絞つたはいけれど動けなくなる状態に陥る人もいます。力尽きるような状態になつてやつと離れる、という事になります。こちらは気の停滞が根本にある。イップスと呼ばれる現象と一緒に固まつてしまつて動かせなくなるんです。これらは、完全な直し方はありません。『心』の問題を、環境・状況などを受けて自然に発生してくる反応、すなわち心の揺らぎという事で考えると、それはどうしても揺らぐんです。それを作為でカバーしようとしても、結局緊張するんですよ」

なるほど。「離れ」に頭れてしまうのは、「心の揺れ」というよりは、それを何とかしようという「作為」の方

「離れ」の問題

究極的に同一動作を繰り返しているように見える弓道。しかし、その中にも「心の揺らぎ」が顕れやすい瞬間があるという。

「主体性」と「客観視」、対極ともとれるこの両概念が確かに繋がっているのが面白い。「主体性」がなければ「客観視」も生まれない。

何を見るのか？

実際に弓道場に立つて、的をみてみると、思っているよりも小さく感じた。あんな所を射なければならぬのかと思ふ。あの小さな的、どのように見ているものなのだろうか？

「弓道では、昔の本によれば、未熟なうちは実際よりも小さく感じる。それが、少し熟達してくると実際の大きさに見えるようになり、さらに修練が進めば進むほど、的が大きくなるようになる、とあります。自分の感覚としてもそれはあると思います。最初、小

さく感じるのを見つめるからです。つまり力んで見えてしまつと、的は小さくなります」

ところで、いつも疑問に思っていた事がある。理想の「集中」とはどのようなものなのだろうか。弓道の場合「集中」が極まると、的以外のものは何も見えなくなるのだろうか？ しかしそれは武術的には危険なような気も……「そうですね。『見』ではなく『観』の方です」

これは個人的な感覚なんです……と前置きして語つて下さつたのは、おそらく他のどんな武術でも通用する、

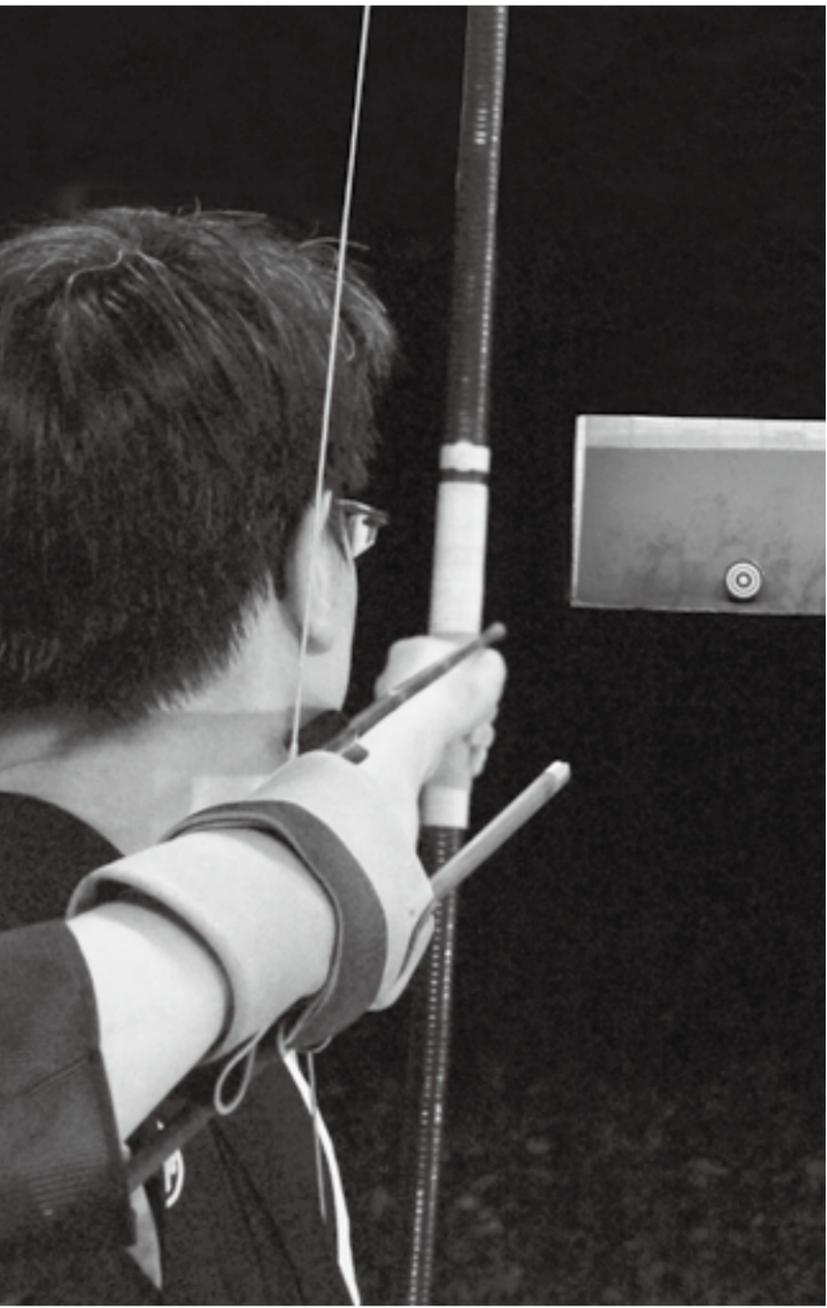
合点の行く話だつた。

「私は、調子のいい時は、自分のだけでなく隣にずらつと並んでいる的も全部みえています。武術なら、相手しか見えていないのは確かに危険でもあり、『心』が居着いている状態なんです。視覚映像だけに囚われてしまつているから、相手をみるにも多方向からとらえる感覚を持つようになります。的の場合もそうです。もちろんぎつきの場合からみても、同時に観る。自分を観るにも、後ろから、上から、左右から、斜めから、と多方向から観るイメージをもつ。それが観えてくると、必ず「中ります」(編注：弓道では「必然性」をもつた的中を「中る」と表現する)

「見る」のではなく「観えている」なのだ。この差は大きい。

「見よう見よう」とすると心は居着きます。同じように「明鏡止水」であらねばならない。ついでにいうのも居着きなんです。『金体白色西半月』という弓道では有名な言葉があるんですが、これは『東に白色を帯びた金星が輝き、西に半月が輝く』という事で、端的に言つてしまえば「宇宙と一体」という境地。でも『宇宙と一体になろう』とか「今、自分は宇宙と一体だ」と考えてしまつては駄目なんです。気付いたら宇宙と一体だつた、というだけ。作為の排除、心の居着きをなくすことが我々の最大のテーマですね。それを「常に質のよい動きをする事」によつてかなえていく。二次的にメンタルも強くなる。それが弓道の構造だと思つて下さい」

なのかもしれない。「医療の現場では、我々はパニックに陥りやすい患者さんに『不安による症状で死ぬことはない』と話します。それだけで、おさまることがある。不安を抑えられない事自体にパニックになつてしまふんです。でも、心は揺らいでいいんですよ。心の揺らぎ自体を何とかしようとするのではなく、むしろ常に良い動きをし続ける事によつて、無心に近くなる。それが武道の構造だと思ひます。『心』については『鍛える』というよりは『なくす』と言つた方が相応しい気がします」



8章

世界武道空手連盟 柳川道場

柳川昌弘

弱さを越える

想定外 修業

「そんな事をして、
何になる?」
だから、やるんだよ。

内田樹師は『修業論』の中で、「修業とは、長期にわたる『意味のわからないルーティン』の反復である」と述べている。これが、実的に射た定義。「こうすれば、ここがこういう風に良くなる」という図式が明確なおおよそのスポーツ・トレーニングとは明確に趣を異にする所で、武道修業というものは、それが何の役に立つのか、そのメカニズムをよく理解できないままに重ねなければならぬ行為なのだ。そして柳川師範は、そここそ、弱者が「弱さ」を克服するための重大な要因が秘められていると説く。さて、その真意とは？

柳川師範が真に求めていたものは、何だったのか？

取材・文◎本誌編集部

「人がやらない」事を!

——柳川先生は、「荒行」レベルの稽古を、ご自身に課してきた武道家として有名ですが、それはズバリ今特集のテーマ「弱さ」を克服したいという動機からだったんですか？

柳川 そうでしたね。私は目も悪いし、耳も片側がほとんど聴こえないくらい悪かった。体も小さくて、骸骨みたいだったから、子供の頃はじめられま

した。

——それで空手を？
柳川 空手を始めるのはもう少し後ですね。子供の頃、体が駄目なら勉強で見返してやろうと思う所なんですよ。けれど、目も耳も悪かったもんだから、勉強も駄目だったんです。道がない。だから私は、誰もが無理だと思

事をやり遂げてやろう、誰もが耐えられない事を耐えぬいてやろう、と思っただんです。これが修業の始まりだったような気がしますね。

——具体的には、どんな事をされたんですか？

柳川 中学くらいで始めたのが、木を倒れるまで押す、という事。太い木ですから、最初は揺れもしませんよ。でも、ぐつと押して、1ミリくらいは動いているはずだと思って信じて、返ってきた所を今度は2ミリ押し込んで。5回くらい息止めてやって。上を見たら、揺れてたんですよ。それでだんだん自信つけてきて、これなら倒すまでやってやれて思っ、実際、倒しました。逃げてきましたけどね(笑)。

——それは、自分を信じられるかどうか大きな瀬戸際になりそうですね。

「こりや無理かな」と思ってしまったら終わりっていうか。

柳川 そうなんです。「誰もがやらない事」っていうのは、必然的に他人との競争にならない。結果として自分との戦いになるんです。そして、その「誰もがやらない事」ができるようになってきた時、それが物凄く大きな自信になるんですよ。それは別に人から「馬鹿だ」と言われるような事だつていい。

——でも、その「木を倒す」っていうのは馬鹿にできませんね。凄く大切な地方のようなものを培っている気がします。

柳川 結果的にはそうでした。木を倒すというのは部分的な力じゃ駄目なんです。全身が繋がってこないと。——筋肉も付いてきたんじゃないですか？

柳川 私は栄養が悪いのか何なのか知りませんが、なかなか筋肉が付かないタイプなんです。でも「深層筋」が付いた感覚がありましたね。今は昔に比べて大分痩せたんですけど、その時付いた「深層筋」は今も全然落ちてない感じがします。骨と深層筋と筋。それだけの身体になったような感じですよ。——いわゆる筋トレとは、別なものを鍛えていたんじゃないですか。

柳川 筋肉を付けたかと思っ、やっ、たわけじゃありませんからね。芯から力を出さなきゃそんな力出せない、っていう力を出す努力をしてました。

——その、「芯から力を出す」っていうのが、誰もが無理だと思っ、やっ、な事を全力でやる事によってこそ養われたのかなという気がします。それを、脚と腕のトレーニングだつて考えると、



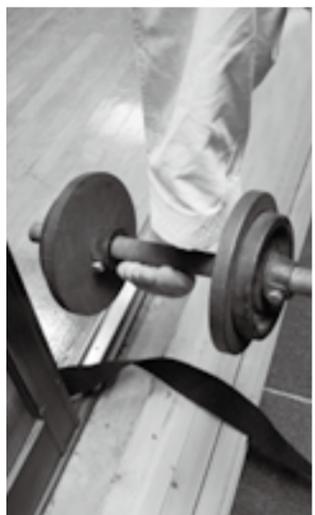
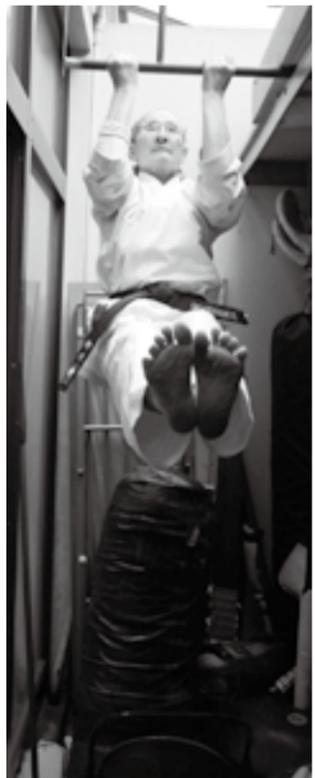
30歳の時の柳川師範。腕が発達し、細かい筋肉が随所に付いた、「武道」的肉体。



押してどうなる訳もない、と思える大木を押す。しかし、動かせるはずと信じ、真に真剣に押す中、やがて全身が繋がり、リミッターのはずれた力を発揮できることになる。

苛酷な「負荷」の中から……

「口課」のようにやっていたという懸垂。足を上げて斜めになった身体をキープしながら行う事によって、腰、腹も同時に鍛えていた。やがて物足りなくなってくる。ダンベル、バーベルの類を足に引掛けて行っていたという。



手には鉄アレイ、足には鉄下駄を履いた、柳川師範独自の腹筋鍛錬。上半、足を上げた状態から勢い良く下ろし、床に着くスレスレでピタッと止める。

重量約4キログラムの鉄筋を振る。重さに身を預ける振りによって両足が同時に前に出る見崩しが身に付いたという。これはそのまま「浮身」→「沈身」に繋がっていく。

すぐ限界がきて、「駄目だった」ってなっちゃうと思うんですけど、先生は「本当に揺らす！」っていう押し方をしたから、鍛えられたのかなと。

柳川 そんな独自の鍛錬は始めてたんですけど、空手を始めたのは16歳の時。と言っても、真似事でしたけどね。2歳上の兄が空手部だったんで、家に立てた巻藁があって、兄の真似をしてそれを突き始めたのが最初です。それで鍛えられた部分は、大きかったと思います。毎日毎日突いて、「これが空手だ」と思ってやってましたからね。朝から晩までやってました。あれ

は、中毒になるんですよ。はじめは痛いとか疲れるとかあるんですけど、それでもやっていくうちに、楽になってくるんです。調子が出てくると「快感物質」が出てくるんですよね。皮がむけてもやり続けてました。

——ずっと独学の空手、ではないですよ。
柳川 大学に入って、本当は剣道がやりたかったけど、剣道部はなくて、空手部があった。だから空手部に入ったんです。

——空手部は辛かったですか？
柳川 辛かったですね。私は体力がな

かったから。それに、私は、ごまかす事ができないんですよ。普通は、先輩が見えない所では抜いてやるとか、そういう事をするもんだと思うんですけど、私はそれができなかったんで、全力でやるもんだから、途中で倒れて、「あの野郎、だらしがない」と言われる。大学から人におぶってもらって帰った事も何度もありますよ。今になってみても思うと、あれがよかったのかなとも思います。ある種の「限界」を越えるプロセスとしては必要だったのかなと。でも、次第にこなせるようになってきて、それじゃ物足りなくなってきた

て。自分で考えて「空手の補助運動」をいろいろやってみました。腕力増強とか、押す力とか、懸垂とかを負荷をかけてやってみました。懸垂は、上がっていったそのまま鉄棒の上が上がってしまいう事までできるようにしましたね。でもそれじゃ足りなくなると、足にバーベルとか、自転車を引きつけた状態でやったりしましたね。自転車はよく乗ってたんで、それで公園なんかで鉄棒を見かける度にそれをやったり、それが日課みたいになってましたね。その力が、正中線を作るのに一番役に立たんじやないかと、今にして

みれば思いますね。他は、綱登り、棒登り、木登りっていうのは、よくやってました。片手でぶらんとぶら下がって、また逆の手で上を掴んでぶらんとぶら下がる。そんな登り方をやってました。最初からそんな事は出来ませんでしたけど、最初はよじ登ってましたけど、だんだんそんな事ができるようになりました。腕立て、腹筋なんかもやりました。腹筋は懸垂の中でも鍛えられていったような気がしますね。腰腹同量。ドラつとぶら下がるんじやなくて、ちよつと斜めになった体勢を維持しながら上下する。その維持には、腰と腹が必要なんです。道場にサンドバッグを吊るす鎖を提げてあるんですけど、それを登ったりね。足にバーベルを引掛けてやりました。そういう引掛けるのは馴れてしまっていて、足首の力も強化されていたんでしょね。足の甲のところ引掛けて、鉄棒に逆さまにぶら下がる、なんていうのもできるようになってました。とにかく、人がやらない事をやろう、としていたんです。

柳川 とてもそうは言えないようなものもやりましたよ。例えば、壁からちよつと離れて立つて、頭から突っ込むように倒れ込む。ゴン！となったら、今度は首の力で元の体勢に戻る。何の鍛錬になっていたのかよくわからない（笑）。空手の上では、私は速さを求めてました。速くて、自分が殴られた時には感じない体、であればいいと思ってきましたので、顔を殴られた時にどうやって耐えるか、それを、鉄アレイで顎を叩いたりして鍛えてました。顎や首に力を入れて、ガンとやったら、効くんです。かといって、抜いてし

まっても効くんです。はじめは耐えられる程度の強さでゴンゴンとやってたんですが、それをだんだん強くしてつて、ゴンって音が響くくらいまでやりました。要素としては、身体の頑丈さもあれば、技術の問題でもあるような気がします。あと、気持ちの面での「恐怖を越える」って事がありますね。——「顔面」を鍛えようとする話って、あまり聞きませんね。鍛える事自体が、怖い。

それで熱いのを10秒くらい我慢する。一所懸命他のことを考えて、気を逸したりしてね。
——最初からできましたか？
柳川 できました。最初の最初は熱いって思ってたんですけど、思えてきたんです。2、3回目ではもう10秒くらい持てるようになりました。その代わり後が、真っ黒になっちゃって痛いです。しばらく治らないんです。そんな事のためにわざわざやる必要もないんだろうけど、やっぱり、人がやらない事をやろうと懸命になってた。

真の効果

——先生がなさってきた事は、現代では「不合理」な身体を傷めるからやらない方がいい」とされる事なのかもしれないんですけど、結果的にはちゃんと身体強化に繋がってますよね。柳川先生としては「理」が通っていたんじゃないかと。



壁から少し離れて立ち、そのまま倒れこんで頭から壁に激突！

そのまま真っ直ぐな身体を保持し、首の力だけで元の体勢に戻す。



鉄アレイで顎を叩く。首、顎に力を入れた状態でも、抜ききった状態でも効いてしまうのだという。

タバコの火の熱さを、10秒ほど我慢する。真似しない方が身のため。

誰もやらぬ「鍛錬」

