

宮本武蔵「五輪書」にある武道 の基本を解説する

泊瀬光延

序

宮本武蔵「五輪書」から武道の基本を解説する

～主に身体のあるかた、使い方、技などについて

今までの一般的な訳から脱却して、古武道としての教え、考え方を武蔵に傾倒することなく、客観的に解説していきたいと考えています。

また、身体勢法として多くの技を現在に残している、尾張柳生新陰流と対比させながら、分析も行います。二天一流と新陰流の剣理は、双子の様に似ている事が分かります。これは元々古武道というものが底流にて同じものであったのか、それぞれの創出者が同じ境地に至ったためか、今となっては不明です。

ただ、記録では武蔵（1583～1645）は尾張藩内の東光院に滞在したと言われ（1630年頃か）、晩年に九州の地から、その時知己となったと思われる六千石取りの尾張藩家老、寺尾左馬助土佐守直政（1602～1650）に弟子の一人、竹村与右衛門（1620?～1680?）を推挙（というよりも嘆願に近い）しています。竹村は尾張藩に召し抱えられ、その後、円明流が尾張藩に幕末まで残りました。

余談ですが、寺尾直政は尾張藩祖、徳川義直（1601～1650）が没した時に殉死したのですが、その時介錯したのが柳生新陰流第五世、柳生連也斎（1625～1694）であったと言います。柳生家の言い伝えでは、連也は作法通り、寺尾の首の皮一枚を残して小太刀で見事に介錯したとあります。

後に、尾張柳生家の武道補佐役として活躍した長岡房成桃嶺（1764～1849）は、試合勢法という画期的な稽古法を制定したときに、その外伝書に円明流の引用を多々しており、筆者の想像では、桃嶺は円明流を修行したことがあると考えています。

五輪書は、地・水・火・風・空 の五巻で構成されています。奥付によると正保二年（1645）五月十二日、一番弟子の寺尾孫之丞信正に与えた口伝書です。武蔵はその一週間後、五月十九日に六十二歳に没します。

地之巻 兵法者の平生の心構え

水之巻 二天一流の技の基礎

火之巻 兵法の駆け引き、利を得ること

風之巻 他流派の癖、弱点を知る事

本著では、二天一流の斬り合いの方法を記述した『水之巻』を徹底的に解説しようとしています。

まず（原文）、（現代語訳）の順序に各節を説明します。必要に応じて（解説）を記しました。

原文は、岩波書店『五輪書』、渡辺一郎氏の細川家蔵書の翻刻を参考にさせていただきました。現代語訳と解説は私の著作であります。

水之巻

（原文序）

兵法二天一流の心、水を本として、利方の法を行心により水の巻として、一流の太刀筋、此書に書顯すものなり。此道何れも細やかに心の俣には書分がたし。たとひことばは続かざると云ふとも、利は自から聞ゆべし。此書に書つけたる処、一ことゝゝ、一字々々にて思案すべし。大方におもひては、道のちがふことおおかるべし。兵法の利におゐて、一人一人との勝負のやうに書付たる所なり共、万人と万人との合戦の理に心得、大きに見立るところ肝要なり。此道に限って、少しなりとも、道を見違へ、道の迷ひありては、悪道におつるものなり。此書付ばかりを見て、兵法の道には及ぶ事にあらず。此書に書付たるを、我身に取つての書付と心得、見ると思はず習ふと思はず、贗物にせずして、即ち我心より見出したる利にして、常に其身になつて、能々工夫すべし。

（現代語訳）

兵法二天一流の心、水の様に変幻自在を本意として、兵法の理法を追求することにより『水の巻』を書き表す。

当流（二天一流）の太刀筋を、この書に書き表す。ただしあらゆることを細やかには書く事は出来ない。例え私の言葉は完全ではないと言えども、修行のうちに当流の理法は自ずと体得出来るだろう。

この書に書き付けた事は、一言一言、一字一字思案して欲しい。適当に考えては勘違いをすることが多い。

兵法の理法において一対一の勝負の様に書いたところもあるが、万と万の戦いにも通じると心

得て、大勢を見誤らないことが重要である。

兵法は、少しの見誤りも道を違えることとなり、さらに迷ってしまえば完全に誤った方向に向かってしまうだろう。

この書を見ても兵法を会得することにはならない。書いてある事を自分のための書き付けと思い、完全に自分のものにして、自身が見いだした理法として、私と同じ境地に立って、よくよく工夫をして欲しい。

兵法心持の事

水之巻第一節

一 兵法心持の事

(原文)

兵法の道において、心の持様は、常の心にかはる事なかれ。常にも、兵法の時にも、少もかはらずして、心を広く直にし、きつくひっぱらず、少もたるまず、心のかたよらぬやうに、心を直中に置いて、心を静にゆるがせて、其ゆるぎの刹那も、ゆるぎやまぬやうに、能々吟味すべし。静かなるときも心は静かならず、如何に疾き時も心は少もはやからず、心は体につれず、体は心につれず、心に用心して、身には用心をせず、心の足らぬことなくして、心を少しも余らせず、上の心はよわくとも、底の心をつよく、心を人に見分けられざるやうにして、小身なるものは心に大き成事を残らず知り、大身なるものは心に小きことをよく知りて、大身も小身も、心を直にして、我身の臆弱をせざる様に心持ち肝要なり。心のうち濁らず、広くして、ひろき処へ智恵を置きなり。智恵も心もひたと研くこと専らなり。智恵を磨ぎ天下の理非をわきまへ、物事の善悪を知り、万の芸能、其の道々をわたり、世間の人に少しもだまされざる様にして後、兵法の智恵と成る心なり。兵法の智恵に於て、取分けちがふ事ある物なり。戦の場万事せわしき時なりとも、兵法の道理を極め動きなき心、能々吟味すべし。

(現代語訳)

兵法の道において、心の持ち方は常に平常心である。平時も戦う時も少しも変わることなく、心を広く素直に持ち、緊張せず弛ませず、執着しないように心を落ち着かせ、静かに働かせ、その働きの一瞬も止まることがないよう、よくよく心得よ。

まわりが静かであっても、それに釣られてはならない。せわしない時は動じてはならない。心は身体に惑わされてはならない。身体も心に影響されてはならない。心に用心をし、身体には用心をしない。

心の働きに不足、余りが無いようにし、外見の心は弱く見せても内心は強く、人に心を見透かされないようにして、身体が小さい人は心を大きく持ち、身体が大きい人は細やかな心持ちを忘れず、身体条件に関わらず心を素直にして、楽な方に流れないように心掛けることが肝要だ。

心を濁らせず広く持ち、自在に知恵を出す。知恵も心も一心に磨くことを心掛けよ。知恵を磨き、物事の善悪を知り、色々な芸能、技術を知り、世間の嘘を見破れるようになって後、ようやく兵法の知恵が得られる。兵法の知恵はそれらの知恵とはまた異なるものだ。いくさの場で戦況がせわしくなった時でも、兵法の道理を極めて動じない心を持つ事。よくよく考えて欲しい。

兵法の身なりの事

水之巻 第二節

一 兵法の身なりの事

(原文)

身のかかり、顔はうつむかず、仰のかず、かたむかず、ひずまず、目をみださず、額にしわをよせず、眉あいには皺をよせて目の玉動かざるやうにして、瞬きをせぬやうにおもひて、目を少しすくめるやうにして、うらやかに見るかを、鼻すじ直にして、少しおとがいを出す心なり。首は後ろの筋を直に、うなじに力を入れて、肩より惣身はひとしく覚え、両の肩をさげ、脊筋をろくに、尻をいささず、膝より足の先まで力を入れて、腰の屈まざる様に腹をはり、楔をしむると云て、脇差の鞘に腹をもたせ、帯のくつろがざるやうに、くさびをしむると云ふ教へあり。総て兵法の身におゐて、常の身を兵法の身とし、兵法の身を常の身とすること肝要なり。よく >> 吟味すべし。

(現代語訳)

敵と向かう時、顔は俯かせず、上げ過ぎず、斜めにせず、歪ませず、目をきよろきよろさせず、顔を顰めず、眉に力を入れて目玉を動かさず、瞬(またた)きを抑えて、遠くを見るような目で、落ち着いて眺め、鼻筋を通す様に真っ直ぐ立ち、少し顎(あご)を出す感じにする。

首筋を伸ばし、うなじに力を入れ、肩から全身に気を回し、両肩は自然に垂らし、背筋をびんとし、尻を突き出さずに、膝から下に力を充実させ、腰が屈まないように腹に力を入れ、楔(くさび)を絞めると言われるところの脇差の鞘に腹を押しつける感じで、帯が緩まないようにするという古来の教えに従え。

全てに於いて、兵法をやるからにはこの身勢を常に保つことが大事だ。よく考えて工夫すべし。

(解説)

これは敵と対した時の『身体のあるかた』を教えていることはすぐ分かりますが、現代人にとってすぐこの姿勢を取れる人は希ではないでしょうか？

居合をやっている人や礼法を習っている人の身のこなしに似ているとは思いますが、首の後ろを張って『少しおとがい(顎)を出し』ている人は少ないと思います。

武蔵が書いたように、背を伸ばし顎を出して相手と対すると、相手を見下ろしているような感じになります。人間はこの姿勢の相手を見ると、少なからず恐怖感を感じるようです。

これは新陰流でいわれる『位を取る』姿に通じるとおもわれます。相手と戦う前から見下ろし、心の中では既に勝っている状態になることを示します。新陰流ではこれを『先々の先』の位と言

います。

首の後ろに力を入れ、両肩を自然に下げ、背筋を伸ばすが尻を出さず、というのは今の私たちでは非常に難しい格好です。現代のアスリートなら胸を張り胸筋に力を入れ、尻を突き出しますよね。これが西欧流の正しい『直立』ですが、日本の古武道では違うのです。

ここで教えられた通りに立つと、肩はどちらかというと前方に垂れます。手に何も持っていないと、胸をあまり張らず普通に立つ格好ですが、刀を両手で前に下げた時は胸を張ると窮屈になります。そこで胸はあまり張らずに自然に肩が前に垂れます（垂らします）。そして肩の関節を肩甲骨から独立させて伸ばせるようになると、刀を振る時の円が大きくなり、遠い間合いから打ち込むことが可能になるわけです。

『くさびをしむる』というのは、脇差しを『楔』に例えて、腹を張って腰を落ち着かせるということの様に思えます。臍下丹田に力を入れろということは昔から言われてますが、どういうことでしょうか？

私の解釈では、背骨の最下部の『仙骨』の下（尾てい骨側）を前方に丸める様に力を入れることと考えます。そうすると、尻は突き出ずに却って引っ込みます。お腹も前に出て、脇差しを差していればそれに当たる感じになります。

これは相撲を取る時に、相手を押し倒す腰の入れ方と同じです。腰を反らしていると、押される力によって上体が浮いて対抗出来ません。刀を持って、片足を大きく踏み込んで斬り込む瞬間もこの腰を保てと武蔵は教えています。

ここでは詳しく書きませんが、この習いの通り踏み込む時は、後ろの脚の膝は真っ直ぐに踏ん張らなくてはなりません。刀と刀で押し合う時に、後ろ足の膝が曲がったままだと、この姿勢を貫くことが難しくなります。

仙骨を張ったまま動くことは、斬り合いの基本となります。この巻の他の部分にも出てきますが、斬り込む時に『腰から動く』ことが肝要なので、このように教えるのです。

腕だけで刀を振ることと身体が前のめりになることを禁習とするための、一つの身体矯正法と言えるでしょう。仙骨に力が入っていないと『へっぴり腰』になります。

腕だけで刀を振ったり、へっぴり腰になったりすると、相手を刀のもの打ち（刀の切っ先から9センチぐらい手前のところ）で打った時、最大の破壊力は生まれません。かつ連続攻撃が困難になります。つまり、どこかしら不十分な攻撃になります。不十分な攻撃ということは、自分を危険に晒すことと同じです。

不十分な動作は自由度が大きく、その分、正しい姿勢が崩れやすくなります。崩れると、次の瞬間に身体が『居着く』（両脚の体重移動が自由に出来なくなる、など）可能性が高くなります。つまり、相手の反撃に晒された時、動けず、斬られる危険性が高くなります。

またこの節で驚くのは、この背を伸ばして立つことは、戦国時代の腰を十分落として構える『沈なる構え』ではないということです。『沈なる構え』とは鎧兜（よろいかぶと）、手甲（てっこう）などで身を防護した前提で行う構えであり、脚を大きく前後に広げどんと腰を落とし、上体をやや前傾させて構えることです。

歴史上、現代剣道の様に真っ直ぐ立った姿勢で構えることは、柳生新陰流第三世の、柳生兵庫助（天正7年（1579年）～慶安3年（1650年））が始めたと言われていています。彼が仕えた尾張徳川家で、それまでの構えを変革した体勢なのです。

武蔵が『五輪書』を書き始めたのが寛永二十年（1643）と言われるので、この二人が生きた時代は丁度同じ頃です。吉川英治が、武蔵が兵庫助と邂逅するエピソードを書いています。あながち架空とは言えなくなりました。ひょっとすると、お互いに研鑽し合い、似た様な結論に至ったのかも知れません・・・

このように人間の身体を正しく使うことを伝えるために、文章を以てしても難しいということは、古今の真理であります。

どの流派の伝書を見ても、一文にて全てを述べる事はしておらず好習（良い習い）・禁習（悪い習い）の『金言』が横串を刺すように色々な箇所ですべられます。

確かに私もこうして一つの技の解説を試みる時に、付随する全てを述べるとポイントがぼやけてしまうというジレンマに陥ります。

五輪書も、各論を通してその金言の『横串』が有機的に刺さっているために、全文を総じて見ないと駄目な訳です。

武蔵も『この書のみに従え修行せよ。出ないと間違った方向に行くぞ』ということを経験してあり、『五輪書』の全体を一貫して身につけないと、彼が『到達』した技は伝えられないと考えていたに違いありません。

了

初稿 2009/7/4 未明

水之巻 第三節

一 兵法の眼付と云心事

(原文)

眼の付け様は、大きに広く付るなり。観見の二つあり、観の目つよく、見の目よわく、遠き所を近く見、近き所を遠く見ること、兵法の専なり。敵の太刀を知り、聊（いささ）かも敵の太刀を見ずと云事、兵法の大事なり。工夫あるべし。此眼付、小さき兵法にも、大なる兵法にも同じ事なり。目の玉動かずして、両脇を見ること肝要なり。か様のこと、急がしき時、俄にわきまへがたし。此書付を覚え、常住此眼付になりて、何事にも眼付のかはらざる処、能々吟味有べきものなり。

(現代語訳)

兵法には、敵に対して目付（めつけ）ということがある。それは、視野を大きく広く見ることである。

目付には、観（かん）と見（けん）の二つの目付がある。観は心で見て、見は眼（まなこ）で見る事である。

兵法では、心で察知するということを重要視して、実際に目で見ることはその次ぎにし、近いところも遠いところも同様に感じなくてはならない。

敵の太刀の振られようを察知し、それをいちいち見なくとも良いようにすることが重要だ。工夫せよ。

この目付の重要さは一対一でも多数同志（あるいは一対多数）の戦いでも同様だ。目玉を動かさないで両脇を見るようにせよ。これは戦況がせわしくなると出来なくなる。よってこの書き付けを覚えておいて、常にこの目付を取り、どんな状況でもそれを忘れてはならない。よくよく吟味せよ。

(解説)

目付とは流派により色々な教えがあります。武蔵自身も『風之巻』にて他流派の目付を述べていますが、二天一流に於いては、

- (1) 目を動かさず、全体を見る
- (2) 相手の刀を見なくとも、その動きを察知する

と教えています。

新陰流では、二世柳生石舟斎と三世柳生兵庫助とでは少し教え方が変わりますが、武蔵が

言う全く同じ言葉『観見の目付』を教えています。新陰流の目の付けようとしては、拳、目、顔などになります。しかし敵に勝つ方法に流派による違いがあるはずは無く、『観見の目付』で敵の心の動きを察知し、先を取る、と言うのが、武道の当然の帰結です。

武蔵も水之巻の序文で、自分の言葉では言い尽くせないことがある、と書いており、実は、我々もこれを肝に銘じて読む事が肝要であります。

この節の原文をその通りに実行しても、本当に敵の心が読めるとは思えません。相手の心を読むためにはその表情、力のいれどころ、目線の先、刀の構え方、足の位置など、一所懸命に目で情報を得なければなりません。さらに敵の癖、修行の到達度など知っておけば有利になります。

ここでは、そういう作業を一見で終了して、相手の次の動作を察知し、先を取れと言っているのです。

私はさらに、それを一瞬で終わらせ、すぐさま敵の隙を打てと解釈します。

原文にはあからさまに書いてないですが、時間的な余裕はない筈です。相手の刀を見なくとも済むようにせよ、とはこれらのもろもろの所作を一言で集約した教条と思われる。

また『遠き所を近きに見て云々』という文がありますが、私は簡単に『近いところも遠いところも同様に感じ』と訳しました。

しかし遠くの風景を近くと同じように感じるということでは、勿論ないでしょう。再び新陰流にヒントを求めると、相手の打ってくる動作に、刀の切っ先を体の側面から前にした状態から打ってくる場合と、切っ先を側面よりも後ろにした状態から打ってくる場合の対処が、口伝書にあります。つまり相手の構えからの打ち方によって、自分にその刀が当たるまでの時間と刃筋が異なるので、それをよく捕らえよということです。

新陰流ではそれを自分と敵の『拍子』として考え、対処するのでありますが、多分、武蔵の言いたい事もそんなところかなと思います。勿論、遠近は同じでは無いはずですが、『拍子』を取る事、あるいは『先』を取る事に関しては同じ心持ちであると言ったところでしょうか。訳出不能の箇所であります。

さらに武蔵は全く言葉を残していない本質があります。何でしょう？

読者が敵を前にして、この節の教えを実行しようとしています。想像して下さい。

真剣を持って殺し合いをする時に、相手の刀を見ないで済むほどに心静かになれるものでしょうか？どうしても刀が気になりますよね。

刀をぶら下げていた時代には現代と違って、斬断された身体を見る事もあったと思いますが、読者が斬り合いをするはめになった時、次にはそれが自分か敵に起こるのだということを想像出来なかったら、それは空想力の欠如というものです。

この武道書を読み切るには、武士としての『勇氣』を持っていなければ意味がないのです。

武蔵やその弟子達のレベルは、私たちが図り知る事が出来ないほどの戦闘意欲の高みにあった

でしょう。またその様な人間しか武蔵は弟子にしなかったのでしょうか。

『敵の振り下ろす白刃の前にずいと踏み込んで行くほどの勇気と度胸がなければ、この書を到底理解出来ない』とは言い過ぎでしょうか？

了

太刀のもちやうの事

水之巻 第四節

一 太刀の持様の事

(原文)

太刀のとりやうは大ゆび人指ひとさしを浮ける心にもち、丈高指（中指）はしめずゆるまず、くすし指小指をしむる心にして持つ也。手の内にはくつろぎの有る事あ（悪）しし。敵をきるものなりとおもひて、太刀をとるべし。敵を切時も手のうちに變りなく、手のすくまざるやうに持つべし。若し敵の太刀をはる事、受る事、あたる事、おさゆる事ありとも、大ゆび人さし指ばかりを少し替わる心にして、兎にも角にも、きると思ひて太刀を取るべし。ためしものなどきる時の手の内も、兵法にしてきる時の手の内も、人を切るといふ手の内に替わる事なし、総じて、太刀にても、手にても、いつくと云事を嫌ふ。いつくはしぬる手なり。いつかざるはいきる手也。能く心得べきもの也。

(現代語訳)

刀を持つ時は、親指と人差し指を浮かす気持ちで持ち、中指は絞めすぎたり緩めすぎたりしないようにして、薬指と小指で絞めるように持つ。

手の内（この持ち方）には隙間があってはならない。敵を必ず殺すんだという気持ちで刀を持って。敵を斬り殺す時もこの手の内をそのまま保ち、手の一所に力が入りすぎるなどあってはならない。

もし敵の刀を『張る』時、受ける時、当てる時、抑える時でも、親指人差し指に少し力を入れる事があるが、とにかく、そのまま斬るんだと決めて刀を持って。

試し切りをする時でもこの兵法で斬る時でも、人を斬るといふこの手の内は同じなのだ。

基本的に、刀にも、手にも、『居着く』ということが無いようにせよ。居着くと攻撃をさばけず死に至り、居着かず自由に刀を振れば死地に生を見いだせる。良く心得よ。

(解説)

原文で出てくる『てのうち』という言葉は、柳生新陰流でも同じ言葉を同じ意味で使う、ということをおもってお知らせしておきます。私も訳していて驚きましたが、殆ど同じことを意味しているようです。

この節では、おおむね、3つのことを教えています。

(1) 『手の内（うち）』と呼ばれる刀の持ち方

(2) 斬る時の心の持ち方

(3) 『居着く』という禁習（きんしゅう）

* 禁習とはやってはいけないこと。

まず(1)から。

刀の握り方は親指と人差し指を浮かせ、中指は軽く押さえ、薬指・小指でしっかりと刀の柄を巻くように押さえる。

剣道か居合をやっておられる読者で、真剣か居合刀を持っていらっしゃる方は、刀を抜いて両手で剣道の中段に構えて見て下さい。両手ともこのように握っておられる方はどれほどいるでしょうか？

ゴルフをやる人は、クラブの持ち方に似ている、と思われるかも知れません。

また、武蔵も全てを言い表しているわけではありませんので、武蔵が『常識』と考えていることは実はここには書いてないのです。ここは他の古武道に伝わっている『常識』を加味して説明します。

私はここで記述されている『手の内』の形は、前に述べたように『ゴルフの握り方』に非常に近いと考えてます。ゴルフは諸手（両手で一刀を握る）で二天一流は片手に一刀ずつですが、『振る』という命題に於いて、持ち方に違いはない、と考えます。

これは人それぞれに色々な考え方や経験があり、反対意見もあると思います。しかし結論を先に言いますと、柳生新陰流の二十代宗家の柳生巖長先生の写真を見ると、この武蔵の教えの通りに木刀を握っていらっしゃいます（出典、『正伝 新陰流 柳生巖長著 島津書房』）。

つまり、一刀を諸手で持っても片手で持っても同じ握り方をすることなのです。 大刀を片手で自由に振ることが二天一流を極めるためには当然のことですが、現代人にとってはそれは非常に困難です。

そこで、私は諸手で大刀を握ることを前提に、解説を試みようと思います。諸手で出来るようになったら片手になれば良いわけです。

納得出来なければ、私の解説をこれ以上読むのは無意味となります。

さて、ゴルフクラブの握りから、刀を持ち替える過程を述べます。クラブを握る時は、振る時の遠心力に負けないように左手の人差し指に右手の小指を重ねていますが、その両手の形をそのままにして、間隔を空けます。武蔵の教える指の形に注意して刀に持ち替えます。ゴルフクラブの場合は人差し指を鍵の様に曲げていると思いますが、親指と一緒に力を抜き、ゆっくりと丸くします。右手の薬指と小指はしっかりと柄を巻くようにします。

上から見ると、親指と人差し指は丸くなって柄から少し浮き、酒のお猪口を持つような形になっています。落語家が酒を飲む振りをする、あの指の形です。

ゴルフの初心者用の教本によると、ゴルフクラブを持つその親指と人差し指の付け根は鋭い角度でえぐれて、その『口』の筋は右手なら左の肩の方を指すようになっています。これはゴルフクラブのグリップが丸く細いので手首を絞り込むためですが、刀を握る場合は、そこまで搾ると振りにくくなります。両手首がほんの少し反るぐらいで自然に刀を握ります。

手首がほんの少し外側に反ることで、楕円の刀の柄の上に手首の関節が乗り、斬った瞬間、肘を伸ばして、肘・手首から体重を乗せることができます。斬る方向に手首の関節が乗っていないと、衝撃に負けて手首が曲がったり、挫いたりします。

(2) ではその手の内をそのまま、敵を斬り殺す時に使えと教えています。試し切りをするときも、戦う時も、この手の内は変えてはならないということです。

次に(3)の『居着く』とはどんなことでしょうか。

よく巻き藁を切って稽古している剣士を見ますが、敵を斬るために練習しているとは思えないことがあります。切る前に弾みを付けたり、手首を使ったり(古武道では『くねり打ち』と呼ばれる脇道の一つ)、力を妙に抜いたりです。

うまく切った後、『残心(ざんしん)』という心身の状態に入りますが、もしも、相手が死にきれず、再び挑み掛かれたらどうでしょう?瞬間に対処出来ず、簡単に斬り殺されてしまっただけは稽古する意味はありません。

相手の反撃にたちまち対処出来ない状況に身体があれば、戦闘で生き抜くことは難しく、これを武蔵は『居着く』と言っています。攻撃する時は一心に攻撃を行わなければなりません、一旦動作を休止した時に真の勝負の分かれ道が訪れます。

『居着く』とは、身体はどこかに力み・たるみがあって、次の瞬間に攻撃された時、すぐに正しい動作が出来ない状態を意味しています。これは足腰の状態も関係しますが、この節では、武蔵は手の内に関して言っています。

居着かないためには、相手を真っ二つにし、刀をさらにめり込ませている時でさえ、武蔵は手の内を握った時と同じにしておくと教えています。(2)と(3)の教えは本来は一つの教えなのです。常人では出来そうも無いですが。

ここで大切なのは、五輪書で一貫して教えている『平常心』という観念です。

平常心を以て、『兵法の身なりの事』で出てきた姿勢、そしてこの節で教えた『手の内』を常に保つこと。

よくよく読者の御工夫の成果を祈ります。でも辻斬りはしないでくださいね。
よってくだんの如くなり。

了
初稿 2009/7/4 昼過ぎ
推敲 2011/3/26 東北地震(3月11日)の余震の中にて

足づかひの事

水之巻 第五節

一 足づかひの事

(原文)

足のはこびやうの事、爪先を少しうけてきびすを強くふむべし。足づかひは、ことによりて大小遅速はありとも常にあゆむが如し。足に飛足、浮足、ふみすゆる足とて、是三つ、嫌ふ足なり。此道の大事にいはいく、陰陽の足と云ふことあり。是れ肝要なり。陰陽の足とは、片足ばかり動かさぬ物なり。きる時、引時、受る時まで、陰陽とて右左>>とふむ足なり。返す>>、片足ふむことあるべからず。能々吟味すべきものなり。

(現代語訳)

足の運びかたは、爪先を少し浮かせて踵を強く踏むこと。足使いは時に応じて大きく・小さく・遅く・早くするが、常に普通に歩く様にする。

飛ぶ、足を浮かせる、腰を落として踏みつける、の三つはやってはいけない。

兵法の大切なことに『陰陽の足』という教えがある。これは当流（二天一流のこと）にとっても重要なことだ。

陰陽の足使いとは、片足だけを動かしてはならないということだ。

斬る時、引く時、刀を受ける時でも、陰陽の両極を交互に渡る様に、右左右左と踏んでいく。何度も言うようだが、どちらかの片足だけ中心にして、スキップを踏むような足運びをしてはならない。良く吟味して欲しい。

(解説)

これを読んで、現代剣道とは大分違うなと思われた読者は多いと思います。

現代剣道の足運びは、常に右足を前に出して踏み込み、引き、防ぎます。後ろ足はつま先立っています。右左に踏み換えて稽古することはまずありません。却って滑稽に見えるかも知れません。

現代剣道で、武蔵が教えるような足の使い方が有効なのか私には分かりません。剣道家で『五輪書』を読まれた方のご意見はどうでしょうか。それとも『足を踏み換えていたらスピードが落ちて打ち込まれるさ。これは昔の教えだよ』、ということかも知れません。

一般の人が読むと、身体の動かし方としては意味が分からず、ここは飛ばしてしまう方が多い

のではないのでしょうか。

古武道と現代剣道の決定的な違いがこの節で明らかになります。
この節から要約した次の三点は、全く現代剣道の動きと違います。

- (1) 決して飛び跳ねたりせず、普通に歩む様にする。
- (2) 爪先だっではいけない。両足とも指を上げるようにして、足の裏（踵）で床を踏んでいなければならない。
- (3) 斬る時、引く時などは、足を交互に踏み換えてつかう。

大正・昭和期の柳生新陰流の第二十世宗家、柳生巖長先生が『剣道八講』という著書で、現代剣道を批判している部分がありますが、その理由の一つがまさにこの違いであります。新陰流も武蔵と同じ事を教えていたからです。

それに映画や漫画によると、武蔵は巖流島で飛び上がって佐々木小次郎の頭を撃ったんじゃないか！

五輪書を読むと嘘っぱちの様ですね。大体、砂浜で飛び上がるなど出来ないと思いますが・・・

どうして古武道は、この様な『どん亀』の様な動きを重視するのか？

理由は、真剣の『重さ』と『刃筋の大切さ』にあると私は考えています。そして、何を『勝ち』とするかという、勝負の本質の違いでもあると。

真剣の重さと刃筋（斬る時の刃の向き）に関して、私の経験を例にお話ししましょう。

私も剣道をやっていましたが、いつも小説やテレビに出てくる剣豪に憧れていました。

ある日、真剣と同じ重さ・長さを持つ居合刀（模造刀）を手に入れて、素振りをしました。竹刀と違って、刀は重く、重心の重さが手先に掛かります。自己流でも正しく振れば、ひょうと空気を切る音がすると考えました。

振る時に刀の切る方向に刃先を合わせようとしますが、有効な切り方をするには慣れが必要です。失敗する方が多かった。

身体を鍛えればいつか、映画の剣豪のように、真剣も竹刀のようにびゅんびゅんと振れる様になる、と思ってました。

ところが、練習を続けていくうちに腕の筋肉が痛み出し、手首も壊して何日も痛みました。

何がいけなかったのか？

私は悩みましたが、古武道の研究をし始めてから大分時間が経って、その原因が分かってきました。

真剣を、剣道でやるように、手首を使って振ろうとしていたのです。

重い真剣を宙に飛んでひゅうと振り、相手を倒す。こんな幻想を持って刀を振ったのが間違いでした。

いくら練習しても、うまく当たればご覧（ろう）じろ。

手首を使った振り方は、刀がどこで止まるか分からず、刃が斬るものに正しく垂直に当たっているかも時の運です。

自分が格好良く切り抜いても、相手がすばやく、避けられていたら、・・・次の瞬間、私の首は飛んでいるでしょう。なにせ、刀の重さで手首は曲がり、身体が泳いで、へっぴり腰になっているはずですから。

たとえ話が長くなりましたが、真剣を以てその『斬るという使命』を成就させるには、武蔵は前述の三点を守れないと、駄目だと言っているのです。

日本刀はその機能美で美しいと言われていますが、古武道とはその機能を実現する技術だ、ということがこの五輪書を通して分かります。武蔵は、それを敵を斬る事、という最終目標に集約しているのです。

(3)の『足を踏み換える』なんて、想像出来ないぞ、とおおかたの人は考えると思いますが、それを積極的に実践している古武道の流派が一つだけ現在に残ってます。

この著作の最初から引き合いに出している柳生新陰流です。

実は、『五輪書』を読んでいて思ったのですが、武蔵が書いている要点は、新陰流の伝書にあることと殆ど同じなのです。まるで交流があったようにです。

これは一道を突き詰めていけば、真理は同じなのということなのかも知れません。元来、古武道は基本的な身勢法は同じだったのでしょか。

さらに仮説を申せば、柳生新陰流の正統が続いた尾張藩に、武蔵は高弟の一人を送り込んでいます。時代が下がり幕末が始まる頃、尾張柳生家の補佐を務めた長岡桃嶺という剣客がいました。桃嶺が現在の新陰流における試合勢法という稽古法を創始したのですが、その時、円明流あるいは二天一流を参考にしたのかも知れません。詳しいことは「序」を参照あれ。閑話休題。

『足を踏み換える』ということを実験で説明するのは至難の技ですが、敢えて新陰流の稽古風景を鑑みて挑戦してみましよう。

(1) 刀を真っ直ぐに振る時は、どちらの足を先にして踏み換えても良いでしょう。

(2) 刀を左右に振る時に始めて踏み替えの習いが需要になります。

(3) 刀を右上から左下に振る時は『右足』を踏み込みます。

左上から右下に振る場合は『左足』を踏み込みます。

これは『ナンバ』と呼ばれる日本特有の身のこなし方です。

(4) よって連続して打ち込む時は、右上から打ち込む時は右足で踏み込み、刀を引き上げて今度は左足を踏み込んで、左上から斬り込みます。

『ナンバ』を剣の振り方の基本と考えると、『足を踏み換える』のは当然の刀の操り方となります。驚くことに、武蔵はこれをわざわざ『五輪書』に書いているのです。姿勢、刀の持ち方という『基本』も書いている。これは一体、何を意味するか、重く受けとめなくてはなりません。

先ほど、巖流島での小次郎との戦いを笑い話の様に書いてしまいましたが、特に砂浜で現代剣道の様に右足だけ軸足を置く事は危険と感じます。爪先立った後ろ足で、砂を蹴れるとは思いません。前に打突した後、伸びきった前後の足では攻撃は止まります。

逆に、足の指を上を反らせて足の裏で砂を踏めば、腰を安定させて戦う事が出来ます。

武蔵は他の節で、戦う時は路面がどういう風になっているか分からない。だから、飛んだりせず、安定した踏み方を行え、とも教えています。

これを書いている時、武蔵の頭には、あの巖流島の砂浜での戦いの思い出が浮かんでいたのかも知れませんね。

この様に、古武道の伝書というものは要点があちこちに散らばっているのが普通で、全体をじっくりと学ばないと見落としがあるのです。

思うに、この巻で述べられていることは、本来ならば口伝されるべき『極意』の一部です。

武蔵が始めてそれを弟子のために文書化してくれたので、新陰流という実践的古武道との共通性も分かりました。歴史的な文書です。

付 (ついたり)

まだ、ナンバと斬り合いの本質の関係が分かっていない読者がいらっしゃると思います。簡単に説明してみます。

刀を右肩上から左下に切り下ろす『袈裟切り』をするとしましょう。ナンバの要領では切り下ろす時、右足を踏み込みます。この時、左足を踏み込んで見るとどうでしょう？

身体を捻らなければ左下に切り下ろす事は出来ません。就中(なかんずく)、左足を切りそうではないでしょうか？

少し新陰流の説明にかたぶいてしまいましたが、右袈裟切りを行う時は、新陰流では肩、腰、足を同じ方向に回して踏み込みます。これが斬り合いを行う時、身体の回転を使って刀の重さと性能を十分に引き出す唯一の方法だからです。

二天一流は両刀使いなので、大刀は右片手で切り下ろさねばなりません。この時、このナンバを積極的に行わなければ、効果的な斬撃は決して生まれません。

了

初稿 2009 / 7 / 4 深夜

「水之巻」第六節

一 五方の構の事

(原文)

五方のかまへは、上段、中段、下段、右の脇、左の脇に構ゆる事、是五方也。構（かまへ）五つに分つと云へども、皆人を切らん為めなり。構五つより外はなし。何れの構へなりとも構ふると思はず、切る事なりと思ふべし。構の大小はことにより利にしたがふべし。上中下は躰のかまへなり。両脇はゆ心（用）の構なり。左右の構は上の詰まりて、脇一方詰まりたる所などの構へなり。右ひだりは所によりて分別有り。此道の大事に曰く、構へのきわまりは中段と心得べし。中段は構への本意なり。兵法大きにして見よ。中段は大将の坐なり、大将につぎ、あと四段の構なり、能く吟味すべし。

(現代語訳)

五つの構えとは、上段、中段、下段、右の脇、左の脇に構えることである。

構えを五つに分けているが、いずれも人を斬るためである。この五つ以外に構えは当流にはない。

どの構えを取っていても、構えているという待ちの心ではなく、斬るという懸（かかり）の心でいなければならない。構えを大きく取るか小さく取るかは、その時の状況で選ぶ。

上中下段の構えは『躰（たい）』の構えと言い、両脇の構えは『用』の構えという。

左右の構えは、上が詰まっている時とか左右のどちらかが塞がっている時の構えである。右・左を選ぶのは、その場の状況である。

当流の兵法において、究極の構えは中段である。中段は構えの基礎である。兵法をたとえるならば、中段は大将であり、あとの四つはそれに従う構えである。良く吟味するべし。

(解説)

武蔵は、敵に対する構えは五つしかないとしています。それは、上・中・下段と左右の脇構えです。

どのようにこれらの構えを取れば良いかはこの書には書いてません。これだけでは現代の読者には全くちんぷんかんぷんです。

ただ、これは特殊なことではなく、二天一流では他の流派と同じく『口伝』されて現在の形に残っています。近頃盛んになってきた、古武道大会などでご覧になる機会が増えてきたことと

思います。

『構え』について、武蔵は弟子達にどのように稽古を与えたのか、興味があるところですが、今となっては知るよすががありません。

構えを取ることは人を斬ることである、と言っているのは、構えに捕らわれていると、心が待ちの状態になり、隙が出来やすい。だから、心の中では先手を取り続けて、前にいる敵を斬る心を持ち続けろ、と言っているのではないのでしょうか。

他の節に『有構無構』という言葉が出てくると、武蔵は構えという概念をあまり重視していないと思われます。よってこの節は、『構え』を定義しているが、あまり頓着していないという矛盾を含んでいます。

その証拠に、『その場に依じて使い分けろ』と言っています。読む方には、ちょっといい加減すぎるような気がします。道場ではやはり弟子に色々教えていたのではないのでしょうか。『口伝』とは師匠が弟子にやって見せて教えることでもあります。

武蔵が生きていた頃の武道は、数え切れないほどの流派があったと言われています。

新陰流に『九箇之太刀』という永禄・天正年間に流祖・上泉伊勢守が制定した組太刀がありますが、その九本の攻守の組太刀に、新陰流以外の流派の型を伊勢守が選んで入れたと言われています。

その九本の型を見ると、構えにも上中下段の派生がたくさんあり、各流派で千差万別があったと思われます。

武蔵はそれらに対し、五輪書で教える身勢・足裁き・心構えがあれば、勝てると言っているのです。

そう言った手前、他流派に対して自己の教えを正当化しなければなりません。他の流派の特徴や弱点を『風之巻』で説明しています。

五つの構えの内、武蔵は、中段の構えを重要だと考えていたようです。

確かに、上段は腹や足に隙が出来、下段は頭、左右脇構えは逆側に隙が出来ます（古武道ではどこを斬っても良いのですから）。その点では中段は、大刀と小刀を前に突き出すので、正面の相手に取っては最も隙が無い構えであり、敵がうかつに手を出せない構えです。

二天一流も新陰流も（あるいは他流派も）、心の中では先手を取り続ける『勝負の定理』は全く同じなのですが、『五輪書』にある実際の斬り合いの姿は我々にはあいまいです。

この点で、柳生新陰流の教えの方法が、武蔵の教えがどういうものだったかを推察する参考になります。

新陰流の伝書で見てください。

柳生新陰流の宗家は柳生宗厳（石舟斎）から、尾張徳川家に指南役で入った柳生兵庫助利厳に継がれました。有名な江戸幕府に使えた柳生宗矩には、新陰流の印可は許しましたが、宗家は伝わっていません。

その兵庫助はそれまでの腰を落とした甲冑剣法を改め、現代の様に真っ直ぐ立った姿勢で稽古を行いました。近代剣法の創始者です。そして高い上段の構え（新陰流では『位』という）を好んで使ったそうです。二天一流と異なるのは、新陰流は一刀使いです。

兵庫助の斬り合いのやり方は、相手の攻撃を引き出し、その裏を取って勝つことに重きを置いていました。これを新陰流では『活人剣（かつにんけん）』と呼びます。余談ですが、よく『人の才能を生かして仕事させる』というような解釈を目にしますが、それは後人の勝手な解釈です。

古武道の斬り合いは、現代剣道と（全く）異なり、数メートル離れたところから始まります。普通の剣客なら、間合いを詰めていって小競り合いで隙を窺うのですが、兵庫助はするすると無作為に歩み寄って、間境（まざかい）の前後で瞬間的に勝負を決めてしまったと伝えられています。

牽制ということがまるでなかったのです。

間境とは一つ踏み出せば相手に自分の剣が当たる境界のことです。それは相手にも同じ事が言えます。

即ち、間境の当たりで、兵庫助の高い上段の『隙（すき）』を敵は見つけることになります。それも束の間、兵庫助は敵が打てば切れるところまで無造作に入って来ます。ここで敵は喜んで斬ってくる訳ですが、実は、兵庫助は敵が全力を出して打ってくるまでに誘っているのです。

敵が全力を出して打ってくれば、彼はもう他の動作は出来なくなります。兵庫助はその裏を取って勝ったのです。これを新陰流では『先々（せんせん）の先（せん）』と言います。敵が先を取ってくる、そのまた先を取るという意味です。

武蔵にしても『五輪書』の他の巻中で、全ての場合で『先を取る』ことを説いています。しかし、詳しいやり方が書いてありません。

実戦を考えると、物理的に中段・下段の構えから先手を取ることは難しいと思います。

なぜなら中段・下段の構えでは、振り下ろす用意が出来ている上段と異なり、そのまま敵を斬ることは出来ません。ですから、多分、兵庫助と同様に、相手を引き出す事を行ったと思います。即ち、相手の打ち込みを『待つて』その裏を取って勝つしかないと思われれます。他節にて『越して勝つ』、『押さえる』、『はる』などの技として出てくるのがそうでありましょう。

どちらも歴史に残る剣術の天才ならば、私は同じ真理に到達していたと思います。

武蔵は、他の節で、複数の敵と戦う方法も書いていて、独りを相手にする時と全く『同じ』で

あると言っています。

この武蔵の意識が、本当にそういう極意を身につけて言ったのか、理論として言ったのか、よく分からないところです。大勢に対する時に、構えの中で『大将』である中段だけで対処出来るとも思えません。

この節に書いてあることはそういう意味で、深くもあり、浅くもありでしょうか。次節から五つの構えを一つ一つ取り上げているので、詳しくは後ほど見ていく事にしましょう。

ここでは『構え』の必要性を読者（弟子）によく考えさせ、自分で判断せよ、と言うことでありましょう。

実際に見せてくれる先生がいない我々は、この書の精神論しか今まで理解しようとしていないし、実践の仕方が分からないので、巖流島などの虚像から武蔵というカリスマを想像して、五輪書を読み違えているきらいもあるのではないのでしょうか。

古武道は『見せる』ことが出来なければ『伝える』ことが出来ません。それが現代には本当に難しいことです。昔のように弟子を取って教えて生活することは殆ど無くなっています。今なお残っている古武道の流派を大切に後世にも伝えていきたいですね。

了

水之巻 第七節

一 太刀の道と云ふ事

(原文)

太刀の道を知ると云は、常に我差す刀を指二つにて振るときも、道筋よく知りては自由に振るものなり。太刀を早く振らんとするによって、太刀の道逆ふて振りがたし。太刀はふり能き程に静にふる心なり。或は扇、或は小刀など使ふやうに、早く振らんと思ふ事によって、太刀の道ちかいてふりがたし。其れは小刀きざみと云ふて、太刀にては人の切れざるものなり。太刀を打ち下げては、あげよき道へ上げ、横にふりては横にもどりよき道へもどし、如何にも大きに肱を延べて、強くふる事、是太刀の道なり。我が兵法の五つのおもてを遣ひ覚ゆれば、太刀の道定りて、振りよき所なり。能々鍛錬すべし。

(現代語訳)

太刀の道を正しく、刀を振れるということは、自分の刀を右手の小指と薬指だけ絞めて握ったとしても、自在に振れるものだ。刀を早く振ろうとすると、太刀の道が悪くなって振ることが出来ない。刀は自分が振って丁度良い調子で、慌てることなく、静かな心で振るのだ。

扇や小刀を使うように早く振ろうと重うと、太刀の道は狂う。これは小刀刻みと呼ばれている姿で、刀で人を斬る、など出来るレベルではない。

刀は打ち下げては、正しい道筋で上げ、横に切っても横に正しく戻し、大きな振り方で肘を伸ばし、強く振ることが重要だ。

二天一流の5つの表技を使い覚えれば、太刀の道は定まり、正しく振れるのだ。良く鍛錬せよ。

(解説)

この節で二天一流の『敵を斬る』ための基本が完成します。

ここまでの節は二天一流、いわんや古武道一般の神髄を示しているのですが、今まで著された他の解説書で、一般の読者は理解出来ていたでしょうか。

『太刀筋（たちすじ）』という言葉をご存じでしょうか？

巻き藁を切る稽古で、正しく刀の刃が真っ直ぐ刀の振れる方向を向いて、すっぱりと目標物を切った時、『太刀筋が良い』と誉められます。

即ち、刀がその真価を発揮出来る様に振られること、が太刀筋なのです。

しかし、巻き藁を切れれば『太刀筋が良い』と思ったら間違いです。

武蔵は、それとなく『人を斬れること』という大条件を挙げていることを忘れてはいけません。正しい『太刀筋』だけではなく、プラス・アルファが必要です。彼はそれを総合して『太刀の道』と呼んでいます。

どうすればそのように斬れるか、これまでの情報を基に分析してみます。

答えは、以前の節の、『兵法の身なりの事』、『太刀の持様の事』、『足づかいの事』とこの節を統合して得られます。

忘れた読者はもう一度読み直して下さい。

刀の持ち方は『太刀の持様の事』に書いてありますが、ここではそれ以外の身体の使い方が重要となります。刀を正しく持てたとしても、振る時には足、腰、足の踏み方が正しくないと敵を倒す事は出来ません。太刀筋は全てがうまく行かないと正しい『路』を通らないのです。

『足づかいの事』などから簡単にまとめますと、

- (1) 腰から踏み出す身勢であること
- (2) 飛び跳ねず、踵を常に地に付けている様な腰と足のさばき方であること
- (3) 斬ることに集中していること
- (4) 全く平素の稽古と同じ心持ちであること

そして、この節で追加している条件とは、

- (5) 『正しい太刀筋』の大きな振りで、『肘が伸びて』いること

意味は分かるが、実際どうやるの、というのが殆どの読者の感想ではないでしょうか？肘を伸ばすと、ただでさえ重く長い刀に振り回されてしまいますよね。

私は現代の読者のために、次を付け加えます。

- (6) 刀を手首を使わず、全身一体の動きで振ること

この最後の条はどこにも書いてありません。それは戦国時代に武士の誰もが知っていた『常識』である筈だからです。私はこれを新陰流の研究から知りました。

実は（6）は、現代の剣道では忘れ去られていることなのです。

昔の重い刀を振り回さねばならない武士は誰もが知っていたことなので、あまり伝書にも書かれなかったのでしょうか。あるいは、古武道の『口伝』と呼ばれる範疇のことがらとも言えます。

なぜ私が（6）を新たに述べる必要性を感じたかということ、原文に『刀を指二つにて振る』というところがあり、私の訳として、『右手の小指と薬指だけ絞めて握って』振る、と解釈したからです。刀の握り方は、前出した『太刀の持ち様の事』にあります。

私の訳が正しいかは、議論の余地がありますが、なぜ『刀を指二つにて振る』という表現を武蔵は使ったか、ということを知りたくてはなりません。

この節をどう読んでも、武蔵は手の一部だけを使っても、正しく習えば、片手で刀を振れるのだ、と言っていると思います。

これだけ書いても、納得出来ない読者は必ずいると思います。

古武道の伝統同様、我々は『やって見せられないと正しく理解出来ない』という『事実』に突き当たっているのです。私は武蔵ではありませんが、読者各自で、実際にどうゆうことかやってみるための手引きをここに示したいと思います。

片手で（二天一流は大刀を右片手で操ることを目標にしています）、真剣あるいは居合刀を持って、前方に敵を想定して振ってみてください。人を斬るのです。単なる素振りではいけません。何度も鋭く振り下ろし、また振り上げなければなりません。多くの人は刀の重さに振り回され、あげくは手首を痛めてしまいますので、その前に止めてください。

では手首の痛みが引いたところで、次の振り方をしてみてください。普通の人には、刀は止めて、軽い木刀にしましょう。

右片手の刀（木刀）を頭の上高く振り上げる。

刀の柄が頭頂部の拳一つ上にあるぐらいに上げる。

右肘を横に出来るだけ張ります。

『太刀の持ち様の事』にある様に、親指と人差し指は刀の柄（つか）の周りに浮かす様に丸くなっています。中指はそっと柄を抑える程度、薬指と小指をしっかりと柄に巻きます。勿論、刀を振り下ろす時に加重が掛かったら、無理をしないで、中指、人差し指、親指で柄を支えても良いのです。武蔵も他の巻でその様に書いています。

気を付けて頂きたいのは、刀の柄を持っている手の形です。中段で握った形そのまま振り上げていますか？振り下ろす時に握り方を変えては行けないのは、『手の内』を変えてはいけないと既に解説しております。手首の固い人は少しきついことになります。

右足をゆっくり前に踏み出します。

そしてゆっくりと背骨を真っ直ぐのまま、右肩を前に回しながら、拳を真っ直ぐ下に落として行って下さい。肩が回ると刀は斜め右上から落ちてきます。『右袈裟斬り』を行っています。

ここでは真っ直ぐの打ちより、肩・肘・手首にあまり負担が掛からない右上からの片手袈裟切りをやってみます。

手首は絶対にこねたりしてはいけません。最初の角度を出来るだけ保ちます。肘は伸ばすようにして下さい。こねらないように手首に力を入れて、振り上げた時とそのままに肩の動きに合わせて、降ろします。

刀の切っ先は、真上から少し右上で弧を書き、斜めに振り降りてきます。

肩を前に突き出すぐらいに回します。ここで腰はどっしりとしており、右足に従って右腰骨も前の方に回ります。左足は膝をしっかりと伸ばして、前から押されても押し返せるように踏ん張りましょう。

右手を自分の正面より少し左に越して肩の高さに止めます。

その時、刀は手首を痛めることなく、切っ先は想定した相手の左頭部あたりで止まりますでしょうか？

その時の姿勢は、身体が正面の姿勢から右の偏身（ひとえみ）と呼ばれる体勢になっています。鏡で正面から見ると武士の様に格好いいですよ。

肘はしっかりと伸び、刀の『もの打ち』（刀の切っ先から9センチほど手前の相手に当たる部分）はかなり遠くの間合いにいる敵の頭に届くことができます。

現代剣道の片手上段打ちは、竹刀を手首のスナップを利かせて鞭のように振ります。そのスピードは目を見張るものがありますが、相手の頭を打った時、手首も身体も伸びきっています。

真剣を持ってこれをやるとどうでしょう？うまく当たった時は敵の頭をざっくり割れるでしょうが、刀を弾かれたり、殺し損ねた時、死間となります。手首が伸びて、刀の重さで上体も前のめりになっているでしょう。右足が爪先立って、ととととと重心を崩しているかも知れません。

この状況は、武蔵や新陰流の教えが『居着く』と呼ぶ、最も嫌うところであります。前のめりになっていると、前足に重心が全て掛かってますので、そこを払われると簡単にひっくり返ります。これを『居着いている』状態と呼びます。

もう一つ、現代剣道の片手上段との違いが、鏡の前で自分の姿を見る時、はっきり分かることがあります。

現代剣道の片手上段で相手の頭を打ったとき、竹刀と腕は真っ直ぐ伸びきって、拳は顔の真ん前にあると思います。つまり自分の左側は隙だらけになり、手首は伸びきって次の瞬間打たれても防げません。しかし、私が説明した打ち方ですと、右上から左下に斜め切りした場合、拳は自分のやや左前にあります。握った刀は自分の身体を守るように右上に向いています。

そうです。打った後も刀が身を守ってくれているのです。

武蔵の教える斬り方ですと、打ち込んだ時であくまで腰は立っており、両脚の踵は地に着いています。つまり、反撃された時にも、両脚のどちらにでもいつでも体重移動が出来る体勢になっているのです。

さらに前に述べた、木刀を斜めに振り下ろす時、肩と一緒に刀は廻りますので、スナップを利かさなくとも切っ先が大きな弧を描きます。よって、体重が刀のもの打ちに乗っています。手は構えた時と同じ柔らかさで柄を握っており（の筈ですよ！）、手首と肘に余力がありますので、敵が頭の左で受け防いだとしても、そのまま押すことが可能です。ですから、相手の反撃をそこで止める事も可能です。武蔵が『ねばる』と呼んでいる太刀の使い方がこれかも知れません。

教えとは逆に、手首を使って勢いよく打つと、弾かれた時、刀はそこに留まってくれません。『斬る』という動作がそこで全て狂います。その一撃は敵をひるませるかも知れません。でも兵法というものはそれだけでは十分としないのです。始めの攻撃で敵を倒せなければ『二の太刀』で倒す。それでも駄目なら三の太刀で倒す。

柳生新陰流は、攻撃を『三重五重』とします。斬っても次の攻撃の用意が出来ていることを意味します。

兵法では、斬り合いをする時に自分の刀があらぬ方に行ってしまうなど、論外とすることをお分かりでしょうか。『五輪書』に書かれている攻撃法も、一回で終わることでは無いでしょう。敵が千人いれば五輪書の教えを千回使うのです。読者で始めからこのことを意識して読んでいた方はいらっしゃったでしょうか？

閑話休題。

武蔵は、以上を片手で行えるように修練せよと言っていますが、両手で行えば相当な威力があることは言うまでもないでしょう。

どうでしょうか。これが私なりに再構成した、武蔵が教えようとしている斬り方です。

武蔵が『太刀の道』と呼んでいる概念は、新陰流ですと『太刀路』と言います。また身体全体で刀を振る姿を『太刀連れ』と呼びます。刀が自から大きく振れる、という連想からでしょうか

。

ここまで、私は新陰流の研究から得た知識で解説していますが、矛盾は殆どありません。

剣理は、二天一流と新陰流は殆ど一致していることが分かります。多分、現在では失われた流派でも、同様だったのではないのでしょうか。

了

五つのおもての次第 第一の事

水之巻 第八節

一 五つのおもての次第 第一の事

(原文)

第一の構、中段。太刀先を敵の顔に付て、敵に行相心時、敵の太刀打かくる時、右へ太刀をはづして乗り、又敵打かゝる時、切先返しにて打ち、打ちおとしたる太刀、其のまゝおき、又敵の打かゝる時、下より敵の手はる、是れ第一なり。総別、此五つの表書付ばかりにては、合点なりがたし。五つの表の分は、手に取て、太刀の道稽古する所なり。此五つの太刀筋にて、我太刀の道をも知り、如何やうにも敵の打つ太刀知るゝところなり。この二刀の太刀の構へ、五つより外にあらずとしらする所なり。鍛錬すべきなり。

(現代語訳)

第1の構えは中段である。

切っ先を敵の顔に（自分から見て）付け、敵と間合いを縮める時、敵が斬りかかって来たとしよう。

敵の打ってくるのを自分の太刀を右に外して、その太刀をやり過ぎ、自分の太刀を乗る様にして敵が刀を揚げられないようにする。

敵が（一步下がって）さらに打ってこようとすれば、右の大刀を右首の上に上げ、切っ先を返し（切先返し）それを打ち落とす。

下段になった自分の太刀をそのままにしておき、敵がまた打ってきたら下からその手を張る。これが第一の刀の使い方だ。

大体、この5つの表構えを書き付けただけでは納得出来ないだろう。5つの表については、実際に稽古せよ。この5つの太刀筋から、当流の太刀道をも知り、敵がどう打ってくるかも知る事が出来る。二刀の太刀の構えはこの基本の五つより他は無い。鍛錬せよ。

(解説)

武蔵の意図がこの文章ではっきり分かる人は、現在まで伝わる二天一流あるいは円明流を学んでいる人でしょうか？

前の『五方の構え』でははっきり書いてなかったのですが、この条の最後の文に『この二刀の太刀の構へ』と言っているので、武蔵の5つの構えは全て右手に大刀（条文では太刀と呼ぶ）、左手に小刀（条文では刀と呼ぶ）を持った構えであります。

二刀を持った5つの構えのうち、武蔵が最高と考える構えは『中段』であるということでしょう。

ここに武蔵が特別の意味を持って使っている言葉があります。

『乗る』『はづす』『はる』などです。他の節に出てくるのは、『あたる』、また根本の『打つ』があります。

これらは、実際に教えて貰わないと真の意味が分からない『用語』であります。

武蔵も、築き上げた剣技を伝えるために書き始めた五輪書であるはずが、『書き付けても駄目なので実際にやって工夫しろ』、と逃げています。余命幾ばくもないことを悟っていた武蔵は、もう斬り合いの詳細のどろどろしたところは、面倒くさくなっていたのかも知れません。この意味では他の伝書と同レベルになっています。

この『五輪書』は一番弟子の細川藩士、寺尾孫之丞に当てたものですから、もう細かい事は教えてあったのでしょう。

我々としては、相対する敵も人間なので、ただ『押さえろ』、『張れ』と言われても、どんなことが起こるかも分からない現実に対処するのはこの書だけでは不可能です。

そもそも兵法の伝書というものは、通常、目次程度しか書いておらず、その一項一項を師が弟子に道場で実際にやって見せて伝えたものです。武蔵は他の流派の伝書を読んでいたかは分かりませんが、その風習をもっと合理的にしようと思面では考えていたとも思われます。何故なら、前出の節の様に、刀の握り方（手の内）や姿勢（身勢）、足の使い方など、門外不出のことがらを記述するという、画期的なことをしていることから分かります。しかし、実際の敵と戦う極意については、ある想定のもとに書いただけで済ませた様です。

後の節では、大方の戦法は書いてありますが、独りで敵と向かう場合と、大人数同志で戦う場合で、不明瞭な記述が多くなってきます。

ここに武蔵が書いている中段の構えによる戦いのシーケンスは、現在九州の大分県宇佐市で伝えられている兵法二天一流の組太刀、『五法の勢法』の演武を見ると大体、理解出来ます。

武蔵がこの節で述べている打太刀（想定敵）と使太刀（当流の技で勝つ側）のシーケンスは、伝わっている組太刀と少し異なっています。この理由は、武蔵の記述では、打太刀の動きがただ、『打ちかける』としか書いてありませんので、四百年の年月を経るうちに、打太刀の動きが変化したと考えます。

組太刀では打太刀は全て、八相の上段、右肩上に大刀を上げてやや斜めに相手の頭を打つ形にしてあり、その場合に於いての武蔵の戦法が五輪書の通りに具現されていると思われれます。

三回、敵が打ってくる事を想定してますが、二回までは敵を斬り殺すまでには至っていません。

逆に相手の刀を『押さえ』たり、切っ先で打ち落としたり、敵の命を助けています。三回目によく敵の打ってくる手を下から『はる』と教えています。この『はる』という動作を、『五

法の勢法』の組太刀から想定することが出来ます。

- ・ 八相から自分の左頭を狙って切り下ろされる大刀を左の小刀で受ける。
- ・ この時、右足をやや前に踏み出し、左足を後ろに引く。
- ・ 下から逆袈裟に大刀を跳ね上げ、小刀で止められている敵の手を斬る。

『はる』の意味はこれらの3つの動作の統合されたものの様です。

敵の手首をこれで切り落とす事になります。さらに『常に相手を斬り殺す心を持って』という前条の教えを忘れてはなりません。

了

表の第二の次第の事

水之巻 第九節

一 表の第二の次第の事

(原文)

第二の太刀、上段に構へ、敵打かくる所、一度に敵を打なり。敵を打ちはずしたる太刀、其まゝ置きて、又敵のうつ所を、下より掬ひ上げて打つ。今一つうつも同じ事なり。此表の内に於ては様々の心持、いろゝの拍子、此表の内を以て、一流の鍛錬をすれば、五つの太刀の道こまやかに知て、如何やうにも勝つところ有り。稽古すべきなり。

(現代語訳)

表の太刀の形、第二。両手の大刀と小刀を中段の円相に構え後、右手を右肩の上に上げて上段とする。

敵が撃ち掛かって来た時、先を取って敵を打つ。敵が避けて引き下がっても下に振り下ろした両刀はそのままだにして置き、また敵が八相から打ってきたら下から両刀を上げて、十文字型にして敵の刀を掬い上げるように止め、円を描くように敵の太刀ごと両刀を下に回し、また振り上げて八相に構え直す敵の頭を打つ。この形に於いては様々な心持ち、拍子で工夫し鍛錬すれば、5つの太刀の使い方を知る事が出来、どの様にも勝つ事が出来る。稽古せよ。

(解説)

この条の訳も、記述と二天一流の組太刀の分析から想像したものです。

最初の『敵打ち掛かる所、一度に敵を打つなり』の場面は、組太刀にはありません。そこで他の節にある様に、敵が打とうとする時、機先を制して打つ、と訳しました。武蔵は敵に勝つ方法に関し、次の三つの場合を『火之巻』の第二節に後述しています。

- (1) 敵に打ちかける先
- (2) 敵が打ちかけて来る時の先
- (3) 同時に我彼が打ちかける時の先

現代語訳する場合、これらの三つの場合のどれでも成り立つとは思いますが。ただ、振り下ろした自分の両刀をそのままにして、という次第が述べられているので、(1)の場合を採用し、こちらの攻撃で敵が打つのを止めて引き下がった、という想定をしました。組太刀としてもこの方

が自然に見えるでしょう。

新陰流の組太刀では、全て打太刀と使太刀がお互いの隙を攻める様に理論づけられています。同様に、二天一流の打太刀が使太刀の二刀の構えの隙を突いているかどうか、考えてみました。

二天一流の中段、上段の構えの隙は、前に付きだした左手の拳にあると思われます。新陰流ならずそこを狙って斬るのですが、二天一流の場合は違いました。

組太刀を見ると、打太刀は八相上段から使太刀の胸元に斬り込んで来ますので、拳の隙は『餌』であるという事を、打太刀は承知して無視していることになります。しかし使太刀は構えている分けですから、打太刀の胸元への攻撃は、その構えた刀に当たるしかありません。

つまり打太刀は決死の覚悟で、使太刀の懐や顔を斬るか、その刀を打ち落とそうとするのがルールと思われます。この斬り込み方は、強引に勝負を決しようとする介者剣法の特徴を想定したものであると思われます。

私の結論は、五輪書の『表の次第（五つの構え）』で書かれている前提は、敵は甲冑を着た武士の刀法、『介者剣法』を想定しているという事です。介者剣法で最も合理的な構えは、組太刀で打太刀が行う『右八相』なのです。

重い鎧と兜を着て手甲、臍当を手足に纏った人間は、刀を肩上から斜めに斬り下げることが敵を葬る一番の道でした。これは鎧兜を着なくなった時代でも効果的な攻撃で、薩摩に伝わる示現流・薬丸自顕流にある袈裟切り、斜め切りにその名残を見る事が出来ます。

戦国時代に一般的であったと謂われる介者剣法に対し、二天一流の構えはそれに打ち勝つ工夫であったと思われます。

了