

蹲踞するときは、元立ちより先にはいけないし、立ち上がるにしても元立ちに従う形であとから立つ。剣道形の打太刀と仕太刀の関係と同じことです。

当然のことだが、八段に合格したら稽古では元に立つようになる。岩立範士の場合もそうだった。まして範士号を受称してからはほとんどのケースで元立ちを務める。

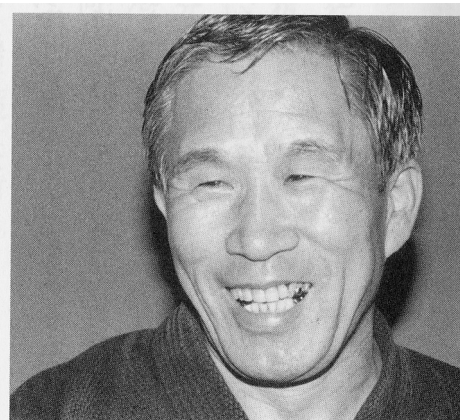
「元に立ってみて、改めて『そうだよな』と思えることが一つあるんです」

こう言って、岩立範士が語る。

「蹲踞です。蹲踞をしっかりとやらない人が意外に多いんですね。驚きました」

どういふことなのだろう。

「私が掛かる側だった頃、蹲踞にはとくに注意していました。つねに元立ちの先生の動きに合わせて、あとからあとから追隨するようにやっていたものです。もちろん今もそうです。元立ちちというのは師の位であり、掛かる方は弟子の位、学ぶ位で、これは剣道形と同じです。剣道形の打太刀、仕太刀の関係に照らしてみれば、普通の稽古で元に立たれている先生方に対しどのようにすべきかはすぐ解ることです。ところがそういうことを理解しないで先に蹲踞してはさっさと立ち上がっている若い人が多いですね。元立ちの先生の中には膝が悪かったりして、しっかり蹲踞ができない方もいらっしゃる。そういうとき、掛かる側が心の入っていない、形だけの蹲踞をしてすぐ立ち上がるのを見ると、稽古をいただくという気持ちがないんだなあ、と思わずにはいられません。剣道の稽古というのは、剣を通して教えを受けるわけですから、およそ剣道人なら稽古をいただくという心をしっかり表わすのが当たり前ではないでしょうか。元立ちの先生が蹲踞する前に白分からさっさとはいけないし、立ち上がるにしても、先生より先に腰を上げてはいけません。あくまでも元立ちの動きを追ってやるべきだと私は思



【いわたて さぶろう】昭和14年千葉県成田市に生まれる。成田高校卒業後、千葉県警察に入る。高校一年から剣道を始め、滝口正義範士に手ほどきを受ける。千葉県警では師範の故馬淵好吉範士、故糸賀憲一範士等に指導を受ける。選手生活を退いてからは、関東管区警察学校教官、新東京国際空港警備隊教師、第2機動隊教師、千葉県警察剣道師範を歴任。平成11年定年退職。現在、二松学舎大学剣道部師範、松風館道場師範、松戸市剣道連盟会長。全日本東西対抗大会6回出場、明治村大会6回出場。平成11年全国八段大会（沖縄）出場。

います。稽古を頂戴したあとも当然同じようにしなければいけません。そのところが解らなければ、本当の剣道修行などできないと思いますね」

また、蹲踞にも正しいやり方があると岩立範士は言う。

「これは、今年、北本の中堅剣士講習会で講習生にも話したのですが、頭頂の髪を数本つまんで"気をつけ"の姿勢をします。そこからできるだけゆっくり、髪の毛をひっぱり上げながら蹲踞していく。蹲踞の姿勢は少し右半身ですから、左脚により強く力を感じながら腰を下ろしていくことになります。自然と下腹に力が入ります。尻は両足踵に乗せてはいけません。ペタッと下ろしてしまったら、せっかく下腹、下肢に入った力が消散してしまいます。だから、つけないで浮かし気味にするのです。そしてそこから同じように髪の毛で引っ張りながら立ち上がります」こうすると左右前後にぶれることなく、真っ直ぐ蹲踞し、真っ直ぐ立ち上がることができます。私はどこで稽古するときも、またどんな相手でも、たとえ小学生であっても、そういうイメージで最初から最後までしっかり跨踰するようにしています」



2003 American Zone Shimpan Seminar にて

稽古では、元に立つ先生の強いところへ、真っ正面からぶつかっていく。そして稽古が終了したら挨拶にいき、先生の目をしっかり見て批評を待つわけです。

「稽古をいただく時、私はその先生の弱点とするところへはいきません。強いところへ真っ正面からぶつかっていきます。絶対に面を打たせない先生だったら、"先"にかかって何がなんでも面打ちにいくのです。小細工した面打ちでなく、正しい面、それに徹して稽古をいただくわけです。掛かる側があればこれもと欲張っても、とうてい無理です。気の攻めでいかに先生を動かすか、そしてそこからいかに真っ直ぐな、打ち切るような面打ちがだせるか、そのことだけに徹底するのです。いくら返され抑えられても、攻めては打ち、また攻めては打っていく。一本の稽古に意味をもたせるのです。これはいい稽古になりますし、まったく先生を動かすことができなくても、必ず後々につながる何かが残るものです。元立ちの弱点を探して、しきりとそこを衝いていくような稽古は、ほんとうの稽古ではないと私は考えます。そういうのは勝負であって、互格稽古でやるべきです。元に掛か

稽古は勝負ではないはず。虚でなく、実に向かって真っ正面からぶつかっていく。



自分の力量がどうだろうかではなく、その先生のもっている何か、それをいただくんだという気概をもって稽古する。それには、元立ちの実の部分にぶつかっていかなければならないわけです。そして稽古が終わったら最後に『ありがとうございました』と挨拶に行く。その時がまた大事なんです。何が大事かという、目を離さないことです。

先生の目をしっかりと見て、批評の言葉が出てくるのを待つのです。そのとき言ってもらえなくても、次の機会にはまた同じようにする。そういう姿勢を持ち続けるか否かで、剣道に明と暗ほどの大きな差がでできます。禅の言葉で啐啄^{そつたく}同時というのがありますよね。雛が卵から出ようとして殻の中から鳴くのと同時に、親鳥が殻を啄^つく。それが転じて、今一步で悟りを開くまでになった弟子に対し、師が適切な教示を与えて悟りに導くという意味ですけど、剣道でも剣道そのものが深いだけにそれと似たようなことはよくあるわけです。禅でいう悟りとはほど遠い内容ですが、その人のレベルに応じた適切なアドバイスですね。いかにしてそういう機会をつくり、いかにしてアドバイスをもらうかなんです。掛かる側は雛鳥で、元立の先生は親鳥です。しかしこの雛鳥に啐啄の機はもちろん分かりません。それだからいつも殻の中で鳴いている状態にいる必要があるのです。長いこと剣道を修行していれば、必ず、そういう機会はあります。そして必ず自分の剣道にプラスになるものです。パッと機会をとらえるためにも、先生方の目を注視して、殻を啄いてくれるのを待つことが大事です」

岩立範士の場合は、稽古のあとだけではなく、いろいろな場面でアドバイスを受ける機会があった。

「七段を受審して落ちた時は、当時県警師範の馬淵（好吉）先生に足幅のことを指摘されました。足幅が広がったのです。グッと相手を攻めたとき右足だけが前に出て左足が残る。そこへ乗られて打たれていたわけです。馬淵先生にいわれてからは、左足、左足と意識し、少年指導していた道場では、小学校 5・6 年生の掛かり稽古を受けながら、面の打ち込み稽古をしたものです。子どもたちにはあらかじめ『先生も七段を落っこっちゃってね、勉強しなきゃなあと思うんだ。だから稽古のとき先生もどンドン打っていくよ』と言っておいたので、納得して打たれてくれました（笑）」

千葉県剣道祭では佐藤清英範士に左手の握りが時々開くことを注意され、また、1 回目の八段審査に失敗した時は、高校時代から師弟関係にあった滝口正義範士が毎週のように道場に顔を出し、稽古をつけてくれた。

「滝口先生からは、ここがどうのと注意されることはありませんでした。ただ稽古をつけてくれるだけです。それでもいつだったか、稽古が終わったあと、ボソッとこう言ってくれました。『審査というのはな、自分の剣道をそのまま正直に出すことだよ』。要するに、私が気負っているのが先生には見えていたんでしょうね。その一言でなにかスーッと楽になったことを憶えています。2 回目の審査の時は、あくまでもふだん通りということで朝稽古も欠かしませんでした。実は1 回目受審の時は、怪我してもつまらんとってやらなかったんです。5 月 4 日、5 日と出て、6 日の朝稽古では何人かの先生にいい稽古を頂戴しました。武藤（英雄）先生は掛かり稽古をしてくれましたし、倉沢（吉一）先生は打ち込み稽古を、秋田の奥山京助先生との地稽古では、奥山先生が『いま一本』再度『いま一本』と言ってくださって、私の面打ちを引き出してもらいました。奥山先生とは初めての稽古でしたが、この時つくづく思いましたね。一所懸命になっていると、先生方というのはそれをしっかり見ているんだ、と。やはり啐啄の機ですよ」

この年の審査で岩立範士は見事八段に合格した。

左手の収まりがどうも良くない。打って当たっても、それが自分の吐に伝わってこない。技術面でなく、肚の問題だ。いろいろ考えた結果

岩立範士は、これまで明治村大会に 4 回出場している。その 2 回目出場の頃だったという。

「稽古の時もそうだけど、明治村とか京都大会で試合をしても何かもやもやとしたものが残ってしょうがない。気持ちのいい稽古、立合ができないんです。なんだろう、といういろいろ考えました。考えた結果、どうも左手の収まりが悪いことに気がついたんです。気分と剣がスーツと一本になっていない。だからたとえ打って当たっても、自分の肚に伝わってこない。感激がないわけです。自分に伝わらないのなら、相手に伝わるはずはない。左手の問題だけど、技術面のことではない。精神的なもの、要は肚、気の収まりどころだなと心底思えるようになった。同時に、師匠(滝口範士)のというような面が打てないのも、ここにあるなと気がついたわけです」

滝口範士には、いつまでもそんなごまかしの面を打ってはいは駄目だ、と注意を受けていた。八段に合格してまもなくの頃だったという。

「どんな面打ちかという、突きに見せて強く攻め入り、相手の反応を見てすかさず手首を返しながらかいていく技です。中心を攻めるのはいいが、打ち出すまでもう一つ余分な動きをする。小さく竹刀を回す動作のことを言っているんですが、それが良くない、打ちに気がそのまま乗っていない、というのです。試合などではこの技がよく決まっていた。それを師匠は捨てなさいという。八段になって、大きな課題をもらった感じでした」

そして滝口範士は、岩立範士にこうも話している。

「下から上への面打ちは駄目だ。攻めた気分を切先に乗せ、上から相手の中心にのしか



かって向こうまで伸びていくような打ち方でなければいけない」岩立範士が左手の収まりを気にするようになったのは、その時からだったようだ。

「言われてすぐ、基本に立ち返ってみるしかないなと考え、普段の稽古で切り返しから打ち込み、掛かり稽古と、重点的にやりました。私は

少年剣道も指導し、他に町の道場へも時間をつくって行くようにしていましたので、そういうところでも皆と一緒に基本稽古に汗を流しました。それは今も続けています」

左手の収まりの悪さは肚の問題だと考えるようになって、岩立範士の心は滝口範士が修行している直心影流の法定の型に向けられていく。

「こういう時、むかしの先生方は禅に何かを求めたんだと思うんです。それで、私も座ってみました。ところが雑念ばかり湧いてくる。全部が全部、雑念(笑)。いくら座っても少しも心が穏やかにならない(笑)」そういう経緯の末の法定の型だった。

「何かある、法定にはきっと何かあるという思いでした。師匠がずっとやっていたことはもちろんのこと、月曜日には佐倉武徳館という個人道場で先生が指導していることも前から知っていました。知っていたけど、月曜日は自分も松戸東署で少年剣道を指導している。だから時間が合わない。そういう理由づけをして法定には見向きもしようとしなか

ったのです。しかし、心底から剣道は肚の問題だと認識し、ここで修行し直さなきゃ間に合わないと思うようになって、すぐ師匠の道場に入門しました。もう3年近くになります」
法定の指導を仰いだとき、師の滝口範士は、「まあ、やってみたら」の一言だった。

法定の稽古は、四本の型を修練しながらいかに鏡のようなきれいな心、無心をつくるかにある。それには次から次へと湧いてくる雑念を努力呼吸で払うこと。

滝口正義範士は国士館専門学校 14 期生で、小川忠太郎範士の指導を受けている。卒業して、成田高校で教鞭をとっている頃、滝口範士は小川範士と再会する機会を得た。以来、小川範士に就いて、まず小野派一刀流の形を学び、ついで直心影流「法定」の指導を受けるようになった。昭和 57 年の全国医師剣道大会では小川範士の相手を務め、法定の型を演武している。「彼（岩立範士）がここ（佐倉武徳館）に来るようになったのは……そう、一昨年からかな。会費一年分を持参して『お願いします』と。正直、やっとなる気になったかと思いましたね。少し遅いけどね（笑）。こういうものは、上（師匠）がやれといって始めさせるものではない。本人がその気になって始めないと意味がないんです。本人の反省とか、求道心、目標の高さなどによって自然に心が向いていく。そういう形が入っていくのが一番です。彼の意気込みは訊かなかったが、いい形が入ってきたのがわかりましたね」

岩立範士が修行のし直しとして始めたその直心影流・法定の型とはいったいどういうものなのか。滝口範士が語る。

「まったく経験のないものに説明するのは難しいね…。何のためにするか、それは心の洗濯ですよ。雑念を払って、心をきれいな曇りのない鏡のようにするため。ではどんなやり方でそこに到達しようとしているのか。禅の坊さんは坐って雑念を払う。法定は、天地白然の法をお手本としてつくられた春夏秋冬の四本の型を打太刀と仕太刀に分かれて修練するのですが、そのとき大切なことは、両者が十分に努力呼吸をすることです。口を開いて、『アー』で『ズーツー』と息を吸う。吸うときに雑念を交えない。それを『ウーン』と肚に納める。阿吽の呼吸。この努力呼吸に合わせて一挙手一投足、全身全霊をもって行ない、次から次へと湧き上がってくる雑念を下に下ろして流してしまおう。呼吸に合わせて一念一念を正念化し、それを続けてゆく。すなわち“正念相続”の修行なんです。だから、法定は禅とも言われているんですよ。型としては、機先を制して打ち込むなどの動作も一

応入っていますが、そういう技的なところの修練が本旨ではない。重きを置くところは、心、肚、だから技は単純です。極端に言えば、丹田に力を入れた歩き方だけをやっているもいわけです。技で勝つというのではなく、そういうものを超越し、徹底している。法定が相討・合体の剣と説かれるところは、要するにそのあたりのことをいうわけです。…説明すればするほど、やはり解りにくくなるね(笑)。そうだなあ…、剣道の試合に関連させて話しましょうか。攻め合いをやっていて、心が動揺したとします。驚・懼・疑・惑、つまり思邪です。しかし、それをサッと払い捨てる。とり払ったなら、心は自由です。そして体の動きも自由自在になる。自由な心、何も無い心、無心、それが強い心ということなのです。打とうと思えば、それは欲心となり必ず相手に伝わります。だから打とうと思わずに打つこと、ちょうど眠っていて、手が無意識のうちに痒いところをかいている、これと同じ打ちを出すということです。そういうのが無心の打ちというものでしょう。明鏡のような澄んだ心には相手の心がよく映ります。相手の心の動きすべてが映るならば、その虚実はずと見えてきます。当然、技も自由自在です。私たちは、良い打ちを出したい、「会心の面」を一本打ちたいと思って稽古しているわけですが、法定の型の修行はその手助けですよ」

今年の京都大会、岩立範士は京都の田中信行範士と立合った。田中範士が面に出ようとする。そこへスッと岩立範士が乗って面に合わせる。構え直して、また同じような展開となり、またも岩立範士の無理のない面打ちが出る。

滝口範士はその一戦をじっと見ていたという。感想を聞くと、「あれには、たまげたな」という短い言葉が返ってきた。その言葉を継いで、この日、横浜から稽古に来ていた稲村孝之助氏が語る。稲村氏は国土館専門学校で滝口範士と同期だった。もちろん滝口範士と一緒に小川範士について法定も学んでいる。

「滝口の口からそういう言葉を聞くのは何年ぶりかな(笑)。まず褒めないからね、この人は(笑)。私も岩立くんの立合は見ていましたが、あの二本の面打ちは見事というほかはなかったね。法定の稽古の成果かもしれません」

稲村氏は今は横浜在住だが、以前八千代市に住んでいた。佐倉武徳館では滝口範士と二人で、法定の指導に当たっている。

「滝口と岩立くんを見ていると、互いに淡々としていて非常にいい形の師弟関係にあるなと思います。岩立くんは師の後ろ姿をよく見えていますよ。我々が小川先生に感化を受けたのと同じように、岩立くんも滝口に感化され、いよいよ剣道の深いところへ入りつつあ

るところでしょう。この先、岩立くんがどんな剣道を見せてくれるか、大いに楽しみです」