

「武術・生活・カラダ」

平成 17 年 9 月 4 日

武術操身法・遊武会主宰 石田泰史

〈武術操身法とは〉

「武術」とは、元来相手を殺傷することを目的とした対敵技術である。「攻撃は最大の防御」という意味から「護身」の技法として発達、昇華したものではあるが、人を傷つける為の行いであることには違いない。それ故、未だに武術や格闘技などを指して蛮行であるかの如き見方をされる場合も少なくないが、現代社会においての武術は様々な形に発展しており、それに携わる者の意識一つでその意義が全く違ったものになる。

古来の武術は様々な形や意義の変遷を経て「文化としての様式継承」「武術的スポーツ」「攻撃力の形式化」など多種の価値観の下に現代に生き残ってきたと言える。

ここでは、武術を通じ特殊な身体操法を身に付けることで、日常生活における身体運用の効率化を図り、人間のカラダの自在性を探るということに焦点絞って論じていくことにする。

はじめに「武術」と「武道」はどう違うのかということについての私見を述べさせてもらうが、読んで字の如く、その違いは「術」と「道」にあり、前者が主に具体的な身体操法のありようとして技術を重んじたものであるのに対し、後者はその技術を身に付けた上で人間性の発達を目的とする言わば精神修養的なニュアンスが強い。両者の違いについて特に定義付けられたものは無いようだが、単純に分けるとこのような見方になるのではないかと思う。ただし、後者については精神性を謳うことに終始するが故に、前提となるべき技術を後にまわし、いきなり精神論あるいは根性論的な心の強さを求める傾向が見え、本末転倒と言わざるを得ない場合も多い。

現代社会で武を追求する人の姿を見る限り、技術や理論を細かく検証し積み上げている人々の方にこそ、精神性の豊かさが見えるように感じ、個人的には自分のやっていることを「武術」と称することになっている。

さてひと言で武術、武道と言っても、剣道、柔道、空手など、競技的色合いが強くスポーツの範疇に入るものから、一般的に認識されている太極拳のように健康法としての価値観が強いもの、また所謂古流武術と呼ばれる、古来の様式を伝える型稽古主体のものまで、実に様々である。

対敵動作の技術を高めるには、当然のことながら対人競技が有効であると考えてのが一般的であろう。ただしその技術は特定のルールの中で、あるいはその競技に特化された動きを持つ相手に対してこそ発揮されるもので、その汎用性を問われると、答えに窮することもあるはずだ。これに対し古流武術の型には、一見すると様式をなぞっているだけに見える動きの中に、身体操法の質的転換を図る為のカギが多く隠されている場合がある。ただしそのことに気付くかどうかで、同じ型をやっている、意義がまるで違ってくることが難点と言えば難点である。

私が専らとしているのは「居合術」である。普段の稽古では他に杖術や体術もやり、また合気道の稽古にも参加してはいるが、全ての基準としているのは居合術、即ち抜刀の技法である。

今の世に日本刀を遣っての抜刀術を学んで何の役に立つのか、という見方をされることも多く、何よりも居合術という言葉聞いてその姿を明確にイメージできる人の方が明らかに少数派である。居合い抜きという大道芸的な印象の方が強く、大きく誤解されている場合も多いのではないかと思うが、いずれにせよ武術の中でも一般的な認知度の低いものであることは間違いない。刀を腰に差し、座した状態から様々な形で刀を抜き、再び鞘に納めるまでが居合術である。立ち業も多くあるが、居合術と称される流派では必ずと言って良いほど居業（座技）が主体となっている。

居合術は対敵技法ではあるが対人競技ではない（尤も日本刀を遣うての対人競技などあり得ないが）。剣術であれば型の中で竹刀や木刀を打ち合わせることもあるが、居合術ではほとんどの場合が単独の型稽古になる。このことが幸いして、私にとっては身体操法を練るのに最も都合が良いものとなっている。独り稽古が主体であるが故、勝ち負けや優劣は第三者の評価が全てとなるが、逆に言うと他人の目を無視して、自分が納得しさえすれば成り立つ世界でもあるのだ。私自身は日本刀に対する憧れから居合の世界に入ったが、年数を重ねるうちに身体操法そのものに興味が移り、杖術、体術、手裏剣術など独自に稽古の幅を広げて、ついには自分の追求したいことだけをやる為に稽古会を主宰するようになった。これは勝ち負けが絶対的な評価の基準となる競技武道の世界では成し得なかったことであろうと思う。

居合術は刀を遣う。武器を用いる武術の中でも、その特殊性が際立つのは、鞘の内から始まり、鞘に納めて終わるといふところであろう。このことが何を意味するのか。即ち、抜刀前の鞘に納め腰に帯びた刀は身体の一部として存在するのだ。一部と言っても身体に癒着している訳ではなく、もちろん帯の中で鞘ごと刀を滑らせることもできるが、それは手足が一定の関節を基準にして自在に動くのと同義であると見て良い。居合術、抜刀術は、身体の一部が身体を離れて変化し再び身体に帰るといふ武術なのだ。

刀は身体の一部でありながら無限の可動域を持っている。しかしこれを見誤り「いかに刀を遣うか」ということだけを追求し始めると、結局刀ありきの話になり、ごく狭い範囲の条件下でしかその特化された身体操法を用いることができなくなるのは自明の理である。

身体操法を練る上での刀の存在とは「制約」であり「基準」であると捉えるのが最も合理的だと私は考えている。刀を基準として身体を変化させ、その変化の結果として刀が働き、身体との一体化によってその機能を全うするというのが、私なりの居合術の定義である。

刀を基準にするというのはどういうことだろうか。武術において最も働かせたい部分、つまり刀や拳など直接的に相手に影響を与えるべきもの（攻撃主部と言うことにする）は、最後の最後までその変化を見られてはいけない。変化が見えた瞬間に相手は脅威への対処を始めるからである。

攻撃主部の変化を最後まで取っておく為には、それ以外の部分の変化を先に済ませなければならない。居合術で言えば、刀自身を空間上に固定し、その固定したままの刀が変化したのと同じ結果を得る為に身体を変化させるということになる。刀は動かないが、刀を取り巻く環境が動くのだ。これは刀にとっての相対的变化と言って良いだろう。相対的变化を遂げた瞬間から、初めて刀は自分の仕事をし始める。相手は刀の動きを見ようとするほど、その相対的变化が見えにくくなり、新たな環境から予測外の攻撃を受けることになる。

「だまし舟」という折り紙をご存知だろうか。舟の帆を相手に摘ませ、目をつぶらせているあいだに一部を折り返すと、摘まんでいたところが触先になるという遊びである。相対的变化の説明には、これが一番分かり易い。武術操身法の一つのモデルと言えよう。

刀は制約であり基準であると述べたが、これは何も刀に限ったことではなく、手にしたあらゆる道具、あるいは相手の存在そのものが自分にとっては制約や基準になるのだ。刀は身体の一部として腰にある為、制約として認識し易いが、手にしただけの道具や自分以外の人間は縁の薄さが故に、更に高い次元に行かなければ、なかなか基準として遣えるものではない。

限定された条件の下で、制約を自覚しながら身体の変化を練る為には、その環境を自ら意識して作り出さなければならない。日常的に制約を意識して生活することで、当然カラダを動かす為の基準に変化が生じてくる。

昨今、ナンバと呼ばれる往時の日本人の身体運用が一般にも知られるようになり、武術の身体操法がスポーツや音楽、介護など多くのジャンルで注目されているようだ。

江戸時代以前の日本人が現代人から見て特殊な動き方をしていたのが事実であれば、そこには多分に生活環境の違いが影響していると思われる。想像するに、衣服や居住空間に始まり、仕事や生活に遣う道具の質から自然環境まで、今から見るとまるで別世界だ。礼儀作法などは特にカラダの遣い方に直結

し、更に細かく考えると、語彙の種類や多寡までも、身体に何らかの影響を及ぼしているはずである。言わば文化を含めた生活環境によって作られたカラダの象徴がナンバであったということだろう。しかし一般的な江戸時代の人間が全て現代人より優れた達人的身体能力を持っていたと考えるのは、いささか早計に過ぎるとは言えまいか。昔も達人は達人、凡人は凡人として存在し、その隔たりはむしろ今以上に大きかったのではないかとさえ思える。

要は意識の問題であると私は考えている。古き日本では生活の中に細かな制約事項が散在した為、環境に自らを合わせることを得手とした日本人は、特に意識せずとも現代人から見ると特殊で優れた身体能力を得たのだと思える。しかし現代人には意識的に制約や基準を見つけ、身体操法の可能性を探るという手がある。情報化社会ならではの近道もきっとあるはずに違いない。武術における身体運用の特殊性を求めるにあたっては、往時も今もさほど条件的な差異はないと思うのだが、如何だろうか。

〈生活の中にある動きのカベ〉

先述の通り昔日の日本人は環境にカラダを合わせて動きの質を変えてきたと想像できるが、文化が発達するにつれ、今度は環境の方を人間に合わせるようになってきた。これは洋の東西を問わずに言えることである。ただ日本人にとっては、これはそれほど長い時間をかけて進行したものではないと考えられる。

明治以降、日本人の生活はそれまでと革命的に隔たったものになったようにも見えるが、田園風景が色濃く残る地方や、都市部でも所謂下町と呼ばれる生活圏においては、この数十年前までは往時の日本と同質の日常が少なからず残されていたのではないだろうか。要するに、本当に生活が変わったのは戦後、それも特に顕著になったのは高度経済成長期以降であると思えるのだ。住宅事情の激変や、消費主体の生活スタイルが、カラダを遣う感覚にも大きく影響を与えてきたはずである。

我々のふた世代ほど前までは、マニュアルに頼らず、勘に物を言わせる職人仕事が多く残っていた。ほんの三、四十年の間にこれほど生活環境が変わった時代はかつてなかったはずである。自動車の爆発的な普及、エレベーターやエスカレーター、自動ドアにリモコン、コードレス電話など、自分の手足をどれだけ動かさずに生活できるかを追及し続けた三、四十年であったと言っても良いだろう。この間に子供たちの体格的な向上とは反比例するように身体能力が低下してきたことは、毎年のように報道されている通りである。

しかし、である。いくら人間が楽をし過ぎてカラダが遣えなくなったと言っても、たかだか数十年のことなのだ。数百年以上をかけて生活文化の進化と共に培われてきた日本人の身体感覚は、そう簡単に消え去るものではないはずである。そうかと言ってこのまま何もせずに時代の流れに身を任せていると、本当にカラダが遣えなくなる一方になることは他言を待たないであろう。ここらで能動的に古来のカラダを取り戻そうと、日本人のDNAが目覚めた結果、この数年で武術に注目が集まりだしたのではないかとさえ思えてくる。それでは我々はこれから何をすれば良いのだろうか。

能動的に身体感覚を養うには、やはり日常的な生活環境の中にそのヒントを見出すべきであろうと思う。武術操身法が動きの質を変えと言っても、道場での練習中にしかその意識が無いのでは片手落ちである。武術における身体操法の意識、あるいは型によって得られる特殊な身体感覚は、カラダを変えるためのきっかけに過ぎない。武術によって得たカギを以って、日常生活の中で身体運用の質的転換を図ることが、現代社会における武術の存在意義であると考えべきではないだろうか。

これだけ便利になった世の中にも、探せばまだまだ動きのカベとなるものが数多く存在する。「階段」「扉」「電車の揺れ」「人込み」等々、江戸時代の人間から見れば無いに等しい次元のカベかもしれないが、現代人であるからこそ実感できることだとも言える。これら動きのカベに直面したときに、我々は非常に無駄な力を遣ってそれらを回避していることになかなか気が付かない。

階段を昇るときの足腰にかかる負荷、また降りるときのブレーキ感覚。重い扉を開ける際の体軸の傾きや腕の緊張、揺れる電車の中で足を踏ん張って立ち続ける努力、混雑する地下街でのお見合い衝突など、これらを質の違う動きで解消できたとしたら、それだけでも現代人にとっては画期的な能力を身に付けたことになりはしないだろうか。

各個人の生活感の中でも、それぞれなりに数多のカベを見出すことができるだろう。ここに挙げてきたものは最も卑近な例であり、誰にでも分かり易いシチュエーションであると思うので、まずはこれらに共通する私なりの解決策を紹介してみたいと思う。

武術操身法の基本は、できる限り瞬発力を遣わないことである。即ち過剰な筋力を用いないということだ。老若男女の区別なく、一般的な意味での体力に左右されない動きを実現するには、まず筋力を否定することから始めなければならない。その為に我々は体重を味方に付けるのである。

平坦な道を真直ぐ歩くことにどれだけ地面を蹴る力を遣っているか、一度ご自身で確認してみることをお勧めする。できるだけ筋力を惜しんで歩いてみると、普通感覚において、歩く際に仕事をしているのは、殆どが下半身であることにすぐ気が付くことだろう。上半身の重みを丸ごと支えながら前進する為、地面をしっかりと蹴らなくてはならず、その力を軽減すべく自然に両手が大きく振れてくるのである。

体重を敵に回すほど、加齢と共に肉体的負担は大きくなる。つまり御すべきは体重ということだ。これを味方に付けられれば一気に形勢逆転である。人間自身の中にある動きのカベと言える体重であるが、これに対する引き算的な解決策として台頭してきたのが、バリアフリーという考え方である。動きのカベを物理的に取り除き、身体的な負荷を一定以下のものにしてしまおうというものだが、これはこれで障害を持つ人の暮らしや、高齢化の進む現代の日本には不可欠なものとなっており、その方向性は否定すべきものではない。しかしこれは多分に対症療法的な措置であり、バリアフリーという環境が整っているところでしか解決にならないのも事実である。

介護保険制度が施行されて五年以上を経たが、ここにきて過剰な介護環境は要介護者の身体能力を低下させるとする「廃用症候群」対策として、軽度の要介護者に対する保険の適用内容が変更（実質的には削減）される方向で動いている。その背後にはもちろん厚生労働省の懐具合も見え隠れするが、予防医学的な考えは流れとして正当であるように感じる。何よりもバリアフリーに頼らず、自身のカラダの中に動きのカベを取り除くカギを持つことができれば、環境に左右されることも少なくなる。さて、これから体重を味方に付ける具体例を挙げていくことにしよう。

〈膝を抜く、落ちて動く〉

まずは歩くことからである。直進歩行において、静止状態からの始動に蹴りを用いず、上半身の軸を前に傾けることでまず流れを作る。そうすると転倒を避ける為、本能的に足が前に出ようとするはずだ。第一段階としては、この感覚を常に持ち続けることを徹底すれば良い。上半身の傾きによる自然発生的な運足が連続すれば、蹴らない歩行の基本ができ上がる。

体重を利用した蹴らない動きの最も簡単なものであるが、これだけだとバランスによっては前傾し過ぎて必要以上の早足になってしまい、また止まる際に踏ん張ってブレーキをかけることにもなり易い。これらを解決する第二段階として、膝に緩みを作ることを身に付ける必要が出てくる。始動前も歩行中も、膝を伸ばしきることなくわずかな緩みを保ち続けることで、無駄な踏ん張りを吸収してしまうのだ。

膝を緩めることを武術の世界では「膝を抜く」と表現することが多い。

膝を緩めるということは外見的には膝が曲っているということだ。直立で膝を曲げたときに、体軸と重心とが一致していないと、たちまち大腿部を中心として筋肉に大きな負荷がかかることになる。中腰のまま立っているのと同じことであり、動きは格段に非効率的なものになってしまう。しゃがむことと膝を緩めることは、内観的には両極と言える。この第二段階では、膝を緩めつつも脚部に負荷を感じないような身体内のバランスを探ることが課題であり、これができた状態が「膝を抜く」という表現になるのだ。身体操法の質を変える為の、少々高めのハードルである。

膝を抜く感覚が解ると、制動が劇的に変わってくる。体軸と重心の一致を極力保ちつつ、わずかの傾きに乘せて歩を進め、しかもその間わずかでも膝が緩んでいると、止まる際にその緩みを少し大きくするだけで、前進する流れを体重とともに下方へ吸収できるようになる。簡単に言うと、止まりたいという瞬間に落ちれば良いということだ。

膝を抜いての落下は、武術における様々な局面で威力を発揮する。相手の力を吸収し、あるいはこちらの力を最大限効率的に伝え、また上半身を落下とは別方向へ同時に働かせることで、より複雑な変化を生み相手を崩すなど。日常的に蹴り足を否定し、膝を緩めて落下を遅えるようにしていれば、それだけで充分武術の稽古になる。意識を持って歩くだけで、質の違う動きを身に付けることが可能であるということだ。

話を日常の動きに戻すが、人込みで他人にぶつかりそうになったときなど、特にこの膝の感覚が役に立つ。普通は一旦足でブレーキをかけてから、身をおかわす方向を決めて再び地面を蹴ることになる。ところが任意の瞬間に膝を抜くことができると、ぶつかる直前でも落下の過程においてわずかに上半身に傾きを作ることで、その方向へ切れ目なく移行できるのだ。もちろん過剰な傾きは不要であり逆効果である。手のひらの上に長い棒を立て、その棒が傾こうとする方向へ瞬時に必要な分だけ手を運べば、ほとんど傾斜することのないままに一定の方向性が生まれる。その感覚をカラダに置き換えれば良いのである。

階段の昇降は、平坦な道の歩行に比して、格段に身体観察の要素が増える。階段の昇りでは誰もが足腰に大きな負荷を感じているはずである。疲れているときなど、最初の一段目を踏むことに悲壮な決意を必要とし、その一步に膨大なエネルギーを消費してしまう感覚があるのではないだろうか。まさにここが膝の抜きどころなのだ。

まず一段目を踏む際に、普通は軸足でしっかり地面を蹴らなければ、体重を上に乗ぶことはできない。しかし足が上がろうとする瞬間に軸足の膝を抜けば、身体は落ちようとするが、もう一方の足は身体に対して相対的に引き付けられる形となる。その次に体軸のわずかな傾きを前方に送ることで、階段での蹴らない第一歩を実現するのだ。その後は同様の感覚にて左右の足を交互に抜き、浮かすことで、全体としては沈みながら昇っていくのである（実際には軸足は抜きと高さの維持を同時に行う為、ほとんど屈伸しないが）。もちろん抜き続けるだけでは、やがてしゃがみ込んでしまう形となる。これを解消する為に、体重を後方へ落すようにするのだ。わずかな前傾姿勢を相殺するかの如く、お尻を後に落すようにすることで、手のひらの上に立てた棒のような状態にカラダのバランスを調整するのである。

今度は降りる場合である。急な階段ほど慎重になり過ぎるが故に、もう一方の足が一段下に着くまで軸足でしっかりと体重を支えてしまう。支えている間、脚部の緊張は持続し、筋力的な負荷が蓄積する為、次第に疲れ、不安定になってくるのである。ここにも当然抜きを遣うべきである。

降りるきっかけとして、まず軸足に抜きをかけ、反対側の足を出しつつ体重と共にほぼ垂直落下させる。そのままではドスンと落ち、急ブレーキがかかるので、着地と同時にその足もわずかに抜き、衝撃を緩和する。そしてその抜きを徐々に深くしつつ、また反対側の足を落して行くのである。落下と緩和を連続させることで、上下動の少ない効率的な降り方を生むのだ。この方法では、重心が確実に軸足の方に残るので前のめりになりにくく、踏ん張っているよりもはるかに安定感を覚えるはずである。

もう一つの具体例として、ガラスや鉄でできた重い扉を引き開ける際の効率的なカラダの遣い方を取り上げよう。

重い扉を手前に引こうとするときに、誰しも体重の利用を思い付く。手だけで引くよりも体重を後にかけての方が力を遣わずに済むのは言うまでもない。しかしカラダは行きたい方向と逆に進むことになる。わずかの距離であるにせよ、無駄が生じることは確かである。ましてや、自動的に元に戻ろうとする扉であれば、せっかく体重を利用して開けることができて、進もうとすると同時に閉まり始める為、必要以上に大きく開くか、あるいは開いた状態を腕の力で維持しなければならなくなる。これではロスが多過ぎると言わざるを得ない。ここもまた膝の抜きが活躍する場面の一つなのである。

やることは単純で、後にかけてくる体重を、膝の抜きによって下方へ落すのだ。手で引きつつ、扉の重さを地面に吸収させる感覚と言えばよいだろうか。このやり方であれば、体軸は同じ位置で上下するだけなので、適当に開いたところで、扉が閉じようとする力に乗ってカラダを前に進めれば、あっさりと抜けられることになる。この感覚は、人を押し退けて前に進もうとする際などにも転用できる。相手のカラダに体重をかけて押せば簡単だが、自分自身もその方向に流されてしまうことになる。このと

き相手に手を当てて押しながらその反発力を下方に吸収すると、自分の姿勢を崩さずに力を通すことができる。押す方向と進むべき方向に並行して作用を生むことができるのだ

これ以外にも、電車やバスで立っているときに揺れを吸収したり、人とぶつかりそうになった際に、ほんのわずかの傾きに乘せて体かわしたりと、膝を抜くことによってできる効率のよい身体運用法は日常の様々な場面に応用がきく。体重を味方に付けるということは、このようなことを言うのである。

〈意識と無意識とカラダ〉

先に「意識的に制約や基準を見つけ、身体操法の可能性を探る」と述べたが、例に挙げてきた膝の抜き方など、日常的によほど意識を向けていなければ、ついそれまでに馴染んだ体の遣い方に戻ってしまうものである。道場での稽古においては、明らかに日常生活とは環境が異なる為、自動的に意識のモードが切り変わる。これが道場に通うことの利点というものだ。

往時の日本人の生活には、我々が道場にいるのと同じような感覚を要する環境があった。それでは環境さえ整えば、誰もがそれなりに効率的な身体操法を身に付けることができるのだろうか。あるレベルまではその通りであろうと思う。環境が人のカラダを作ることは間違いないので、その環境に適応すれば自然と動きの質は変わっていくことだろう。しかしそれは必要最小限という域を超えるものではないはずだ。

環境に対する無意識下での順応を継続的に繰り返すことで、やがてその動きは個人としての身体性として刷り込まれることになる。日本人としての自然なカラダを身に付けるには、生活スタイルそのものを変えなくてはならないということだ。しかし現実的には所詮無理のある話である。日々自動車や電車に乗り、椅子に腰掛け、洋服を着てテレビを見ながら暮らしている以上、外的な環境に頼って往時の日本人に近付こうとするのは不可能に近い。そこで「意識すること」が重要になってくるのである。

これまでに述べてきたように、現代社会において日常での無意識的な身体運用には、無駄が多く含まれている。これは急激に変わってきた生活様式に、日本人の身体がまだ対応しきれていないと見ることもできるだろう。そうだとすれば、これはある意味でチャンスである。身体が現代の生活環境に順応しきる前に、意識を以って日本人のカラダを取り戻す余地があるということだ。

一般的に武術や各種のスポーツ、また手仕事や芸事など、専門的な動きの習得を求められる世界では、永きに渡る反復によって、無意識に身体が反応するようになることを良しとする。これはこれで専門分野の中では有効と言えるのだが、ある種の作業に対してのみ特化された動きであるが故、汎用性を見出しにくいとも考えられる。単調な繰り返しによって得られた効率的な動きの定着は、質的な変化を自覚しにくく、そのメカニズムを理解できない場合がある。天才の動きや芸術的センスなどは自身が言葉に表せないことが多く、伝承し得るものではない。これと同じく、自然に身に付いた動きは、ある種のブラックボックスを生んでしまうということである。

歩行や階段の昇降などは、その行為に及ぶ際、特に意識を改めることは殆ど無いと言って良いだろう。ここに常時意識を置くことで身体操法を練れば、日々の暮らしの中で質の違うカラダを作っていくことができる。しかし常に意識を持ち続けることは、なかなかできるものではない。そうかと言って、無意識に膝の抜きや体重の利用などを遣えるようになれば良いかと言うと、これも先ほど述べたことと同様に、いつしか歩行や階段の昇降のみに特化された動きとなり、応用が利きにくくなる恐れが出てくる。それではいったいどうすれば良いのだろうか。

私なりの結論は「意識することを無意識に行う」ということである。少々詭弁めいた言い方ではあるが、つまり膝の抜きなど具体的に効率化された作用を生むことは、その都度自覚的に分析をしながら行うが、歩行や階段の昇降に臨んだ瞬間、自動的にそれを意識するスイッチが入るようにするという事なのだ。必要なとき、無意識に意識のスイッチが入るように、システム化した心身の関係を構築するのである。

「意識した動きの無意識化」によって、日常のあらゆる場面を、身体操法の検証を行う場に変えてい

くことができるようになる。その中に武術の稽古が入ってくれば、一層自分のやっていることを客観的に評価することができ、日常と道場が理想的な形でつながることになるのだ。

武術とは元来対敵技術であるということは最初に述べた通りだが、私はその中でも独り稽古が主となる居合術の世界で身体操法を模索してきた。しかし直接的な相手がいなくとも、その代わりとして刀の存在があったのだ。安易な自己満足に留まることは、刀が許してくれない。それだけ大きな制約であり、また味方に付けたときには、自分自身の能力の何倍もの働きをしてくれる。武器を持つことの利をここで解いている訳ではない。要するに刀という基準が自分の動きを育ててくれるということなのである。

武術の道に入らずとも、これまでに述べてきたような身体操法の工夫によって、自分の動きというものが良く見えるようになるはずだ。

最後にもう一度整理しておこう。

「道具を遣うのではなく、道具を基準として自分の体を遣う」

「日常にある動きのカベを自覚し、無駄な力を知る」

「筋力を否定し、体重を味方に付ける方法を探る」

「意識の無意識化によって、システム化された身体操法の習得を行う」

ここに述べてきたのは、およそこの程度のことであるが、武術と生活とカラダを結び付け、身体のありようを探るキーワードは他にいくらかでも見つけることができるはずだ。

明日から、いや次の一歩からでも自分のカラダを見つめ直してみると、どのような環境に自分が生きているのかが見えてくるのではないかと思う。

常在戦場ならぬ「常在道場」という言葉を、私は「意識の無意識化」を得る為のカギとしている。

以上