

スポーツ・武道芸道が目指すものについての一考察

ー達人の残した文献の解釈からー

所属：筑波大学大学院修士課程体育研究科スポーツ科学専攻

学籍番号：200520411

氏名：照屋太郎

指導教員：遠藤卓郎教授

## 目次

目次	p.1
発表概要	p.2
小論考1 武道芸道における無心 —山岡鉄舟、剣と書の極意—	p.4
小論考2 武道芸道における無心 —茶道家 久松真一における無心—	p.5
小論考3 武道と芸道の極意は同一	p.6
引用・参考文献一覧	p.7
資料：論文抄録	p.9

## スポーツ・武道芸道が目指すものについての一考察 —達人の残した文献の解釈から—

### 1. はじめに

スポーツや武道芸道に取り組むとき、何を目標にしたら良いだろうか。

- 「花を知らんと思はば、先づ、種を知るべし。花は心、種は態なるべし」<sup>①</sup>(技一心)
- 「剣は心なり、心正しからざれば剣又正しからず、剣を学ばんと欲すれば、まず心より学ぶべし」<sup>②</sup>(心一技)  
武道芸道は、わざを伝承の媒体として、わざと心が相即的に磨かれていく過程を保存してきた。わざと心の相即的な練磨の行き着く先はどこなのか。その道には、個人が持つ目標ではなく、道が本来目指しているものがある。

人が本当に真剣に取り組むというとき、その道の目標は、その者の人生の目標と重なっていく。生きる理由と重なっていく。何を目指して生きるべきか、何百年も目指されてきたことに学びたい。

本研究では達人らが書き残した伝書を調査した。達人の書を理解するには、研究者の力量上限界がある。それを踏まえたうえで体験的に理解し得たことをもとに考察を行った。

体育学では、スポーツ指導や体育、武道芸道が、不動の心-無心の境地-を養うと考えた研究がある。<sup>③④⑤⑥</sup>ただ、それらでは境地が人生に対してどんな意味合いを持っているのかは、詳しく語られていない。これら研究の著者らが、それぞれ何とか語ろうとした向きは感じられる。実際に人生への意味合いに言及もしている。けれども詳述とは言い難い。読み手が試される書かれ方だろう。

心理学でも、A. H. Maslow<sup>⑦</sup>やM. Csikszentmihalyi<sup>⑧</sup>ら<sup>⑧</sup>が、無心に近い心理状態を明らかにしてきた。しかしそれらは心理状態としての無心を扱っていて、無心の「境地」ではない。

### 2. 研究の目的

本研究の目的は、道を登りつめた達人の境地に何があるのかを明らかにすることである。達人がその境地で何を思っていたのか、何故メッセージを残したのか、何を伝えたかったのかを、考察した。

### 3. 考察の立場

達人の残した伝書をもとに考察をした。達人の伝書を読み解く助けに、先行研究も参考にした。

### 4. 結果—登りつめたところにある無心の境地

武道芸道の達人の境地には共通するものがあるとされる。以下の達人の文献でも、その境地は共通している。無心の境地である。

剣術：沢庵禅師、柳生宗矩、山岡鉄舟

茶道：久松真一

### 5. 考察—達人が伝えようとした、本当の目標は何か

何かの道を登りつめることに、何の意味があるのか。無心の境地に何の意味があるのか。何故、達人は無心の境地を伝えようとしたのか。古来より武道芸道は、型を伝承の媒体として、型を使う師の精神を残してきたと言われる。達人たちが、武道芸道のための心理的技術としてだけ、無心を伝えたとはいえない。

古来、無心の境地を体現した武士や禅僧は、死を恐れなかった。無学禅師もそうであるし、「葉隠」には剣の極意は死を恐れぬこととある。<sup>⑨</sup>

十二分に生きている。だから、いつ死を迎えても悔いはない。武士や禅僧は、その境地を目指した。真剣なスポーツ選手には、この境地が理解できるだろう。試合前に、練習をし尽して、もうやるべきことがない。そうならば、試合前も落ち着いていられる。

しかし達人が無心の境地を伝えようとした理由は、これだけだろうか。無心の境地が個人の精神内作用に尽きるものとは思えない。

この問題の答えを示すと思われる説話がある。

① 世阿弥、風姿花伝、岩波書店、1958、p. 59

② 中林信二、日本古武道における身体論、理想、604、理想社、1983、p. 109

③ 岡部平太、スポーツと禅の話、不昧堂書店、1957 他

④ 前川峯雄、体育学原論、中山書店、1958

⑤ 中林信二、武道論考、中林信二先生遺作刊行会、1987

⑥ 前林清和、渡辺一郎、剣道修行過程における心的変容についての一考察—主として兵法家伝書よりみたる—筑波大学体育科学系紀要、11、1988、p. 175-186

⑦ A. H. Maslow(著)、小口忠彦(訳)、人間性の心理学、産業能率大学出版部、1987 他

⑧ Mihaly Csikszentmihalyi(著)、今村浩明(訳)、楽しみの社会学、新思案社、2000 他

⑨ 和辻哲郎、古川哲史(校訂)、葉隠(下)、開書第十一—三三、岩波書店、1941、p. 206-207

## 名刀、正宗と村正

「ある人が村正の切れ味を試そうと思って、水流にそれをおき、上流から流れてくる枯葉にむかって、どうするかを見守った。刃に出会った枯葉は、どれも二つに切られた。彼は、今度は、正宗を立てたが、上から流れてくる木の葉はその刃に触れる事を避けて行った。」<sup>48</sup>

技術の果てに、剣の在り方が問われている。

## 6. 結論—無心という生き方

千利休の歌に次がある。

茶の湯とは 　ただ湯をわかし茶をたてて  
　　のむばかりなるものと知るべし

ただ、湯をわかし茶をたてて飲むだけのこと。一人の思索はいくら偉大な思索でも有限だ。しかし、ただ無心に茶を飲むならば、その茶は無限に深くなる。無心の茶に現れるものに接したとき、人はそこに主体的にメッセージを見出すだろう…。その無限に深い茶に。

磨き抜かれたわざは精神を宿す。わざに触れる者はわざに見出す。触れる者にそれぞれの形で。だから達人は、わざを残したのではないかと推察される。

最後に、この無心の境地を頂点とする武道芸道・スポーツが本来目指すものは何か、まとめてみる。達人たちは、本当は何を伝えたかったのか。

昔、筆者がまだプロボクサーになるかならない頃、トレーナーの先生方によく言われた言葉がある。その言葉は真理の一側面を言い当てている。最後の一言は、その時おそらく省略されていた言葉。

「余計なことは考えるな。  
一生懸命やっていたら、それでいいんだ。」

あとは道が教えてくれる。

<sup>48</sup> 鈴木大拙. 禅と日本文化. 岩波書店. 1940. p. 66-67

＜小論考1 武道芸道における無心 一山岡鉄舟<sup>①</sup>、剣と書の極意一＞

下は山岡鉄舟が大悟の晩、詠じたという偈である。

論心総是惑心中	心を論ずれば総に是れ心中に惑い	あれこれ考える一迷っているからだ。
凝帯輪羸還失工	輪羸に凝帯すれば還って工を失す	勝負にこだわれば腕がすくむだけ。
要識剣家精妙処	剣家精妙の処を識らんと要せば	なに？剣の秘訣が知りたいのか。
<b>電光影裏斬春風</b>	電光影裏、春風を斬つ <sup>②</sup>	春風を一気に断ち切る、これだよ。 <sup>③</sup>

山岡の偈は、無学禅師<sup>④</sup>の有名な偈の一部を引用している。それは以下である。

乾坤無地卓孤筇	乾坤、孤筇を卓するの地なし
且喜人空法亦空	且喜すらく人空、法また空なり
珍重大元三尺劍	珍重す大元三尺の劍
<b>電光影裏斬春風</b>	電光影裏、春風を斬る <sup>⑤</sup>

無学が偈を詠んだ時の経緯は以下である。

「鎌倉、円覚寺の開山無学祖元は北条時宗の参禅の師であるが、この無学祖元が中国の温州の能仁寺で、元兵の侵入を避けて坐禅していたところ、元兵が寺内に入りこみ、祖元の頭を斬ろうとした。その時、祖元は顔色一つかえず、泰然自若としてつぎの偈を唱えた。(中略)無学祖元がこの偈を唱えるや、これを聞いた元兵は刀を下ろすことができずにそのまま立ち去ったという。」<sup>⑥</sup>

沢庵が、柳生宗矩に送った書簡の中で、無学の偈を解釈している。

「鎌倉の無学禅師、大唐の乱に捕へられて、切らるゝ時に、電光影裏斬春風 といふ偈を作りたれば、太刀をば捨てて走りたると也。

無学の心は、太刀をひらりと振り上げたるは、稲妻の如く電光のびかりとする間、何の心も何の念もないぞ。打つ刀も心はなし。切る人も心はなし。切らるゝ我も心はなし。切る人も空、太刀も空、打たるゝ我も空なれば、打つ人も人にあらず。打つ太刀も太刀にあらず。打たるゝ我も稲妻のびかりとする内に、春の空を吹く風を切る如くなり。一切止らぬ心なり。風を切つたのは、太刀に覚えもあるまいぞ。」<sup>⑦</sup>

沢庵の言葉の主旨は、「一切止らぬ心なり。」というところにあつて、生死に関する心配にも一切心が止まらない様子、生死の価値観を透脱した様子にあると読むことができる。鈴木大拙は、沢庵の意が「無心」にあると述べている。<sup>⑧</sup> 生死の価値観も煩惱として切り捨ててしまつて、自己の本来の在り方に徹した様子を以つて、鈴木は「無心」と言つたと解釈することができる。ここで、生死の価値観を切り捨てるとするのは、一つの比喩と思われる。すなわち、最も捨て難い煩惱すらも切り捨てたということであろう。

さて山岡の偈は、現代訳を見れば3行目まで簡単に理解できる。難しいのは「電光影裏斬春風」の意であろう。この部分に、偈の意味が全て込められていると良いいと思う。山岡が剣の極意に無学を引用したならば、その極意は無学のような無心にあると考えられる。

「両刃鋒を交えて、避くることを須いず」

これは山岡が大悟の前数年間悩んだという公案だ。山岡はこの答えを見つけた日、先の偈を詠んだという。剣に囲まれ逃げ場が無い。そのときどうするか。鈴木大拙は、この公案を「無心の状態を道破したもの」<sup>⑨</sup>と云う。考えて避けると迷いが生じて突きこまれる、と。この公案は、言わば、考えて行動することを超えることを言っているのではないだろうか。沢庵禅師は「一切止らぬ心」と表現した。命が賭けられようと、迷わぬほど、己を知っている。すなわち無学禅師の境地ということだろう。

<sup>①</sup> 山岡鉄舟(1836-1889)幕末期の幕臣。江戸城無血開城の際、使者として二騎だけで薩長軍に向かい、会談の橋渡しをした。優れた剣客でもあった。明治になって本当に剣に悟るところがあり、剣の流派の継承を受けた。書道家としても有名で書が多く残されている。

<sup>②</sup> 大森曹玄、山岡鉄舟、春秋社、1983。(初版は1968)。p. 102

<sup>③</sup> 山岡鉄舟、高野澄(編訳)、剣禅話、1971。p. 44-45

<sup>④</sup> 無学禅師(無学祖元-仏光禅師・円満常照国師 1226-1286) = 南宋時代の臨済宗の僧。1278(弘安元)年、北条時宗の招きで来日し、建長寺に住み、のち円覚寺第一世となった。時宗の師として、大きな影響力をもった。(沢庵、池田論(訳)、不動智神妙録、徳間書店、1970。p. 74より)

<sup>⑤</sup> 鎌田茂雄、仏陀の観たもの、講談社、1977。p. 113-119

<sup>⑥</sup> 沢庵、池田論(訳)、前掲書、p. 72-75

<sup>⑦</sup> 鈴木大拙、前掲書、p. 85-86

<sup>⑧</sup> 鈴木大拙、無心ということ、大東出版社、1950。p. 126

＜小論考2 武道芸道における無心 —茶道家 久松真一<sup>⑨</sup>における無心—＞

「茶道論」<sup>⑩</sup>で久松は、茶道の目的を次のように述べている。

「茶道の一番の根源、究極の目的は、仏法を得道<sup>⑪</sup>することである。(中略)外にある仏を対象的に信ずるとか、対象的な仏に向かって三昧<sup>⑫</sup>になるとかいうのではなく、ただ、見性<sup>⑬</sup>すること、自覚すること、それが茶道の目的であります。」<sup>⑭</sup>

そして久松は、この禅による得道、見性の内容にも触れている。

「禅では、無相の人間ということを示しますが、これは相のない、つまり形のない人間が、真実の人間のあり方だという意味であります。普通われわれは、なんらの形のない人間というようなものを考えることはできない、そのような人間は、普通の人間としては存在しないわけでありまして、人間には必ず形というものがある。この形があるということは、結局、われわれ人間のあり方が何かにかかわっていて自由がないということである。つまり、われわれが何らかの形あるものである

限りは、束縛とか繫縛<sup>⑮</sup>とかいうものをまぬがれることはできない。ですから、われわれが自由になるとか解脱するとかいうことは、形のある人間から形のない無相の人間となることであります。

(中略)このようなものとして自覚された無相の自己が、本当の自己である。つまりは一切の形から脱却した自己、一切の形を否定した自己というものが本当の自己ということになるのであります。

(中略)一切の形を否定したところに本当の自覚が成立する、ということになるわけでありまして。

(中略)なお、禅には不思議・不思議<sup>⑯</sup>という言葉があります。これは存在にではなくして価値に関する言葉であると思うのでありますが、むしろ、善いとか悪いとかということにも形がありまして、これは精神の形といってもよいものであります。ですから当然、形のない真の自己においては善悪の差別はないというふうを考えられておるわけでありまして。しかしこの場合の善・悪という言葉は単に道徳的な意味のものではないのであって、それは価値の世界の形一般を代表している言葉であるとみなければならないと思うのであります。つまり是非・真妄<sup>⑰</sup>・善悪・美醜<sup>⑱</sup>というようなものはすべて真の自己にはない、そのような形というものはそこには一切ないのであります。そして、その形の一切ないところが、本当の人間であるとか本当の自己であるとかいうことになるのであります。」<sup>⑲</sup>

上記二つの引用を併せて考えて、久松の言う茶道の目的とは、茶道の実践を通して自己を形のないものにする、無相の自己すなわち本当の自己を自覚することであると言える。この無相の自己とは善悪・是非・真妄・美醜等、意識によって後付けされた価値一般の一切ない自己であるということである。

⑨ 茶道家、久松真一(1889-1980)文学博士、元京都大学教授。実父大野定吉は茶人で、幼少からその強い影響を受けた。三高在学中より、下宿の部屋にお茶の釜をかけていたという。京都帝国大学哲学科在学中、哲学者西田幾多郎(1872-1945)に師事。卒業後、西田のすすめによって京都妙心寺僧堂師家・池上湘山のもとで臨済禅の修行に専ら。大正7年(1918)より、妙心寺に住し、そこで禅修業かたわら学究ならびに茶道三昧の独身生活を送った。

⑩ 久松真一(著)、藤吉慈海(編)、前掲書、p. 9-65

⑪ 悟りをひらくこと。道理をさとること。

⑫ (仏教で)精神を集中し、雑念を捨て去ること。「一境」「念仏」

⑬ 自己に根源的にそなわる本性を見きわめること。

⑭ 久松真一(著)、藤吉慈海(編)、前掲書、p. 45-46

⑮ 妄：まことがない。うそいつわり。でたらめ。

⑯ 久松真一(著)、藤吉慈海(編)、前掲書、p. 30-33

### ＜小論考3 武道と芸道の極意は同一＞

武道一剣と、芸道一茶の、二つの目指すところを考察してみる。

柳生宗矩<sup>23</sup>は、心に本心と妄心の二つがあると言う。

「心に本心、妄心とて二つあり。本心を得て、本心の様になせば、一切の事すぐ也。此本心、妄心におほはれてまがりけがれぬれば、一切のしわざまがりけがれぬる也。(中略)本心と云ふは、本来の面目<sup>24</sup>(中略)禅は此心を伝へたる宗旨也と承はる所也。(中略)妄心といつば、血氣<sup>25</sup>也、私<sup>26</sup>也。(中略)わが愛する所を人にくめば、怒り恨み、或いは又わがにくむ所を人同じ心にくめば、悦びをなし、非をまげて理となす。(中略)是を妄心と云う也。此妄心がおこれば、本心かくれて妄心となりて、皆あしき事のみあらはるる也。然れば、道ある人は、本心にもとづきて妄心をうすくする故に尊し。

無道の人、本心にかくれ妄心さかんなる故に、曲事のみにして、まがり濁れたる名を取る也。(中略)妄心は皆、何事をなせども、邪也。此邪の心が出でたらば、兵法も負くべし、弓もあたるべからず、鉄砲もはづるべし、馬ものらるまじ、のふ<sup>27</sup>も見ぐるしかるべし、舞もききぐるしかるべし、云ふ事もあやまりあらはるべし。一切皆たがふべし。本心にかなはば、何事も皆よろしかるべし。(中略)本心にかなはば、兵法は名人なるべし。ありとあるゆる程の事、一つも此道理にはづるべからず。」<sup>24</sup>

上の中に、「本心と云ふは、本来の面目(中略)禅は此心を伝へたる宗旨也と承はる所也。」という部分がある。柳生宗矩は「本心」が禅の伝える心だとする。久松真一の言うように茶道の背景にも禅があるという。すると、兵法家伝書の「本来の面目」は久松の言う「無相の自己」・「真の自己」・「本当の自己」と同じ意味と解釈できる。そして柳生宗矩は、「本心」ならば兵法は名人と述べている。剣術の極意は「本心」になること、と解釈して良いだろう。そして久松真一の言うように、茶道の極意もそこにあると読める。

余計な念を去れという柳生宗矩。本当の自己を自覚せよという久松真一。本当の自己を自覚するためには、本当でない自己を去らねばならない。二つは同じことなのだろう。そして余計な念を去った本心を「平常心」すなわち無心と言うのだろう。兵法家伝書にも「無心とて、一切心なきにあらず。唯平常心なり。」<sup>25</sup>とある。

柳生宗矩の師、沢庵禅師の書簡も剣を題に「留る所なきを無心と申す」<sup>26</sup>と言う。迷いを全て去り、いつ何が起きても感情に流されない不動の心を言う。今すべきことを悟り抜いた境地を無心というのだろう。

<sup>23</sup> 柳生宗矩(1571-1646)江戸幕府将軍、秀忠(二代)、家光(三代)の剣術指南役。柳生新陰流の基本的伝書と言われる兵法家伝書を著した。

<sup>24</sup> 真我の我

<sup>25</sup> はやる心、激しやすい心

<sup>26</sup> 能

<sup>27</sup> 柳生宗矩、渡辺一郎(校注)、前掲書、p. 94-97

<sup>28</sup> 柳生宗矩、渡辺一郎(校注)、前掲書、p. 58

<sup>29</sup> 沢庵(著)、池田論(訳)、不動智神妙録、徳間書店、1970、p. 63

引用・参考文献一覧

1. A.H.Maslow(著),上田吉一(訳).完全なる人間 魂のめざすもの.誠信書房.1998
2. A.H.Maslow(著),上田吉一(訳).人間性の最高価値.誠信書房.1973
3. A.H.Maslow(著),小口忠彦(訳).人間性の心理学.産業能率大学出版部.1987
4. A.H.Maslow(著),E.Hoffman(編),上田吉一,町田哲司(訳).マズローの人間論ー未来に贈る人間主義心理学者のエッセイ.ナカニシヤ出版.2002
5. Charles Chaplin(著),中野好夫(訳).チャップリン自伝 ー若き日々.新潮社.1981
6. Eugen Herrigel(著),榎木真吉(訳).禪の道.講談社.1991
7. Eugen Herrigel(著)上田武,稲富栄次郎(訳).弓と禪.福村出版.1981
8. Jean Giono(著),Frederic Back(絵),寺田襄(訳).木を植えた男.あすなろ書房.1992
9. Mihaly Csikszentmihalyi(著),今村浩明(訳).楽しみの社会学.新思索社.2000
10. Mihaly Csikszentmihalyi(著),今村浩明(訳).フロー体験 喜びの現象学.世界思想社.1996
11. R.Martens(著),猪俣公宏(監訳).コーチング・マニュアル メンタルトレーニング.大修館書店.1991
12. R.P.Feynman , R.Leighton. Surely You're Joking, Mr.Feynman!: Adventures of a Curious Character. Hutchinson Publishing Group A Division of Random House UK.1992
13. R.P.Feynman(著),大貫昌子(訳).ご冗談でしょう、ファインマンさん(上).岩波書店.2000
14. R.P.Feynman(著),大貫昌子,江沢洋(訳).ファインマンさんベストエッセイ.岩波書店.2001
15. Susan A.Jackson, Mihaly Csikszentmihalyi(著),今村浩明,川端雅人,張本文昭(訳),スポーツを楽しむ フロー理論からのアプローチ.世界思想社.2005
16. Walter Unsworth(著),新島義昭(訳).アルプスは再び征服された 北壁時代の勇者たち.森林書房.1983
17. 伊藤古鑑.茶と禪.春秋社.1966
18. 今村浩明,浅川希洋志(編).フロー理論の展開.世界思想社.2003
19. 上田閑照.生きるということー経験と自覚.人文書院.1991
20. 大森曹玄.剣と禪.春秋社.1966
21. 大森曹玄.山岡鉄舟.春秋社.1983
22. 岡部平太.スポーツと禪の話.不味堂書店.1957
23. 岡部平太.鍛錬と人間形成.体育の科学.7.9.1957.p.359-361
24. 岡村美穂子.時・時の大拙先生ー第十三回 チャップリンの仏性『存在への勇氣』.禅文化.187.p.100-105
25. 金谷治(訳注).莊子第三冊外篇・雑篇.達成篇第十九 八.岩波書店.1982.p.53-55
26. 鎌田茂雄.禪とは何か.講談社.1979
27. 鎌田茂雄.仏陀の視たもの.講談社.1977
28. 河合隼雄.カウンセリングを語る(上).講談社.1999
29. 河合隼雄.ファンタジーを読む.講談社.1996
30. 河合隼雄,工藤直子,佐伯胖,森毅,工藤左千夫.学ぶ力.岩波書店.2004
31. 黒田亮.勘の研究.講談社.1980
32. 鈴木大拙.禪と日本文化.岩波書店.1940
33. 鈴木大拙.禪とは何か.角川書店.1954
34. 鈴木大拙.無心ということ.大東出版社.1950
35. 世阿弥(著),野上豊一郎,西尾実(校訂).風姿花伝.岩波書店.1958
36. 高野弘正.剣道及剣道史.平凡社.1934
37. 沢庵(著),池田論(訳).不動智神妙録.徳間書店.1970
38. 千葉栄一郎(編).千葉周作遺稿.体育とスポーツ社.2005
39. 中島敦.季陵・山月記.名人伝.新潮社.p.21-34
40. 中林信二.稽古における技と心 ー日本の技術学習の理論ー.東京教育大学体育学部紀



要.1975.p.103-110

41. 中林信二.日本古武道における身体論.理想.604.理想社.1983.p.106-115
42. 中林信二.日本文化としての武道 —その技術観と人間観—.体育の科学.30.9.1980.p.636-640
43. 中林信二.武道論考.中林信二先生遺作集刊行会.1987
44. 久松真一(著),藤吉慈海(編).茶道の哲学.講談社.1987
45. 藤永茂.ロバート・オッペンハイマー 愚者としての科学者.朝日新聞社.1996
46. 前川峯雄.体育学原論.中山書店.1958
47. 前林清和,渡辺一郎.剣道修行過程における心的変容についての一考察 —主として兵法家伝書よりみたる—筑波大学体育科学系紀要.11.1988.p.175-186
48. 柳生宗矩,渡辺一郎(校注).兵法家伝書.岩波書店.1985
49. 山岡鉄舟,高野澄(編訳).剣禅話.講談社.1971
50. 山本周五郎.ながい坂(上).新潮社.1966
51. 吉田豊(編).武道秘伝書.徳間書店.1968
52. 和辻哲郎,古川哲史(校訂).葉隠(下).聞書第十一 一三三.岩波書店.1941.p.206-207