

宮本武蔵 『五輪書』 から学ぶ平常心

一 蹴武の型・武蔵の演武時の平常心の喚起一

2011年9月15日

日本テコンドー協会

宗師範 河 明生

一、 蹴武の型・武蔵の命名

日本跆拳道には、蹴武の型・武蔵（ムサシ）がある。

武蔵の型は、最強の剣術家と称賛された宮本武蔵（1584～1645）の人生を顕彰したものである。

宮本武蔵は、強いだけではなく、「鷲」や「達磨頂相」等の名画も残している。

亡くなる2年前の寛永二十年（1643年）洞窟にこもりながら60歳で『五輪書』を完成させている。

『五輪書』は、彼が辿り着いた「武人の境地」や「兵法の極意」等を後世に伝えるための「剣聖の遺言」である。

江戸時代、『五輪書』は、剣や兵法の道を極めよう欲する武士の必読書の一つとされた。

時代が下った昭和の時代、宮本武蔵は、

吉川英治の小説等により国民的人気を博し、現代まで伝記、小説、映画、ドラマ、漫画等で取り上げられている。

当然、宮本武蔵が著した『五輪書』は注目され、志し高き日本人に愛読されてきた。

欧米においても翻訳されてベストセラーとなり、人生の道しるべとして高い評価を得ている。

つまり『五輪書』は、約370年間、普遍性の高い古典的名著として読まれ続けてきたのだ。

まさに宮本武蔵は、日本が世界に誇れる文武両道の偉人である。

宮本武蔵の人生および彼が残した遺訓は、日本テコンドー協会門人が模範にすべき人生の道しるべとみなせる。

蹴武の型・後ろ横蹴りの型の愛称として命名した所以（ゆえん）である。

二、 宮本武蔵 『五輪書』 における平常心

宮本武蔵は、『五輪書』の冒頭、「水の巻」と「火の巻」を読む心得を記している。

戦いの極意を記した「火の巻」では、戦いは、

「瞬間的に決することであるから、日夜、習熟して習慣化し、

いざというときに平常心で当たれるようになることが兵法の急所である」という。

すなわち、戦いには平常心が必要であると説く。

他方、精神と肉体をいかに鍛えるかを記した「水の巻」では、心構えは、

「水を手本とし、心を水のようにする。

水は、固定することなく、四角な容器でも、丸い容器でも、その形に従って形を変え、

あるいは一滴となり、あるいは大海となる。

この水の青々とすんだ清い心をかりて」わが流派の特長をあらわすものである、とする。

すなわち、「心を水のようにする」および「水の青々とすんだ清い心」とは、

既成概念にとらわれず、冷静かつ適切な判断を可能とする柔軟な思考が大切なのだと解される。

柔軟な思考を可能とするのは、平常心であると考えられる。

しかし、人間は平常心を喪失してしまう、と宮本武蔵は指摘する。

「心の平衡を失うということは、いろいろな場合にある。

危険な時、困難な時、予測しない事態が起きた時、いずれも人の心の平衡を失う」のである。

しかも「おびえるというのは、物ごとによくあることで、思いもよらぬことにおびえる心持ちである」という。

そこで宮本武蔵は、危険・困難・予測し得ない事態を「四十里、五十里の長い海」にたとえ、それを乗り越えることを「渡」という表現で推奨している。

宮本武蔵によれば、「渡」をこなすというのは、

「急所を乗りきるというほどの意味である。人の一生にあっても、このような場合は多い」が、重要なのは「全力をつくして急所を乗り切るという決心がなければならぬ」のだ。

これは覚悟をうながしていると考えられる。

宮本武蔵によれば、

「兵法、戦いの際にも、同様の心が大切である（略）

急所を乗り切るというところは、すぐれた船頭が渡をこすのと同様である。

急所を乗り切ることに成功すれば、そのあとは心強いものである」という。

宮本武蔵の言う「決心」は、平常心の賜である。

「兵法の道においては、たとえ戦いの場合にも心の持ち方は平常の際とかわってはならない。

平常も、戦闘の際も、少しも変わることなく、偏った心をもたず、心を静かにゆるがせて

そのゆるぎが、一瞬もゆるぎ止まぬよう、よくよく気をつけることである。

体が静かな時にも心は静止せず、体がはげしく動くときにも心は平静に保つこと。

心が体のうごきに引きずられることなく、体が心に動かされることなく、

精神の持ち方にはよくよく気をくばり、体のことに気をとられぬようにせよ」

と『五輪書』において平常心の重要性を説いている。

三、 蹴武の型・武蔵の演武時の平常心の喚起

現代の日本は、嵐の海を彷徨っている船という観が否めない。

不安定な時代である。

人心は乱れ、恐怖や不安、不義・不正が蔓延している。

しかし、余人はいざ知らず、いやしくも日本跆拳道家たる者は、不義・不正に手を染めてはならない。

また恐怖や不安にかられても、嵐から逃れることはできない。

精神を病むだけである。

かかる時代であればこそ、宮本武蔵の言う平常心に基づき「決心」をしなければならない。

一人間の真価を困難に直面したときにあらわれる、

とすれば、我々は、この嵐を乗り越えるという「決心」のもと、嵐に立ち向かってゆかねばならないのだ。

国や自治体等を頼る前に、まず自分自身を奮い立たさねばならない。

その際、大切なことは、

－平常心を常に意識すること！

である。

我々は日本の武道家、なかんずく日本跆拳道家である。

ゆえに、稽古時においても常に平常心を喚起しなければならない。

「蹴武の型！ 武蔵！」

「武蔵！」

と呼応する際には、

－平常心

の3文字を喚起すべきである。

そうすることで蹴武の型に魂＝精神が宿るのだ。

魂を込めた蹴武の型・武蔵で、蹴り、突き、そして防御しながら、さわやかな汗を流すべきだ。

その積み重ねが、「強い精神力」を涵養する最良の道であると信ずる。

追記 本稿は、宮本武蔵『五輪書』（徳間書店、昭和38年刊）の訳に基づくものである。
本書の訳者・神子 氏の業績・学恩に感謝する。
上記の訳文は、神子氏の訳を基礎とし、河が抜粋・整理し、より平易な文書で書き記したものである。
文責は河明生にある。