

入門の動機に対する一考察

習いごとをする時は、それぞれに「始めるきっかけ（動機）」というものがあり、それなりに非常に大切ですが、それ以上に重要なのが、

- ① 師となる人（のレベル）
- ② 流儀、流派（のレベル）
- ③ 自分の置かれている環境
- ④ 自分の持っている価値観、思想

だと思います。とくに①②については、自分がそのようなレベルを見極めるほどの力量があればよいのですが、初心のうちにはむずかしいと思われまます。ところが、いい意味でも悪い意味でも最初の師・流儀で自分の技術が構築されていく可能性が高く、また最初に身につき習得した技術というのはなかなか抜けるものではありません。それだけに最初の師となる人との出会いは、その後の展開において運命のような一面があるとも言えます。裏を返せば、師となるにはそれだけ責任があり、自覚が必要ではないかと思えます。

技術のレベルに対する一考察

以上のような諸々の状況下で、入門し修行していくわけですが、「上達の度合い」と「技のレベル」については自分が所属している流儀のなかでも差が出てくるし、他流儀との間はもちろん、他武道との間ではさらなる差が出てくるのではないのでしょうか。

「上達の度合い」と「技のレベル」とは尺度が違うので混同しないようにすべきではないかと思えます。

「技のレベル」というのは相対的尺度での概念が必要であり、一方「上達の度合い」というのは絶対的尺度での概念であると思えます。

ところが実際は、技の内容、レベルについては、各流儀流派で価値観・思想の違いがあり、タテ軸の尺度（スケール）を、どうとるかが非常にむずかしく、本質的に相对比较できないのが現状ではないかと思えます。心を広くして考えるなら、少なくとも「武道」の場合はタテ軸に技のレベルをとり、それぞれ価値観・思想の違いはあっても、技術の深さ、向上を目指す交流ができていいのではないかと考えます。

私の空手観が変わったきっかけ

私が空手を始めたのは大学入学と同時にですが、環境的には伯父が少林寺空手の師範をし、従姉妹は当時女性の黒帯はめずらしく、また美人空手家として女性雑誌に取りあげられるなど有名でした。親父は材木業をやっており、個性ある男連中を何十人も雇っており、迫力ある世界でした。そういう環境にあつたことと、武術に興味を持っていましたので自然体で入部しました。当初、五、六十人の部員も卒業時には五人になっていました。

私は大学に二年残りしましたが、五年目の時、第二回全日本空手道大会（日本武道館）に出場しました。またそれ以前もいろいろな大会に出場しました。しかし卒業後宮崎から大阪に移り、昭和五十年頃からそれまでの空手に疑問を感じるようになりました。

そのきっかけは、座波仁吉先生（心道流最高師範／章末参照）との出会いです（もちろん、大学の空手部の最高師範も座波先生だったのですが、先生ご自身が大阪在住で、年二回行なわれる宮崎での審査会でしかお目にかかることができず、ましてや学生の時は恐れ多くてという感があり、身近に接することができませんでした）。座波先生のじきじきのお話や演武、さらには実際の組手・投げ・関節技などの手ほどきを受け感動し、それまでの空手に対する見方が変わっていきました。

その当時の具体的な事例をいくつか述べさせてもらいますと、大阪の中央体育館で全日本学生個人選手権大会があり、後輩が全九州代表で出るという連絡がありましたので、先生と一緒に応援に行きました。試合が進むなか、後輩と拓大生の対戦時、後輩が一回フェイントをかけた瞬間、先生が「危ない、蹴られるぞ」と言われたとたん、後輩は二回ほど上段回し蹴りをくらい、その場でダウンしていました。行って見ますと、後輩のアゴの骨は二カ所折れ、一カ所はヒビがはいっていました。

また大阪府立体育館での全国大会の折、やはり先生と本部席と一緒に拝見させてもらったのですが、型試合の時、「あの選手が優勝するだろうな」と言われました。案の定その選手が優勝しました。しかし、「武道からすると疑問だな」と先生はさりげなく言われたのです。

また先生のご自宅で組手をしていて、構えたとたん、「宇城君、次は蹴りか」「次は突きか」と先々に言われるので、ドキッとする反面、なぜわかるのか不思議でした。それでその理由を聞いたわけですが、その構えでは蹴りしかできないとか突きしかできないと言われました。自分ではわからないのですが、たしかにその瞬間は蹴りあるいは突きしかできません（現在はその理由がはっきりわかるようになりました）。そういう具合に具体的な行動を通して、驚き感動していくなかで、これは何か違うぞという気持ちになっていったわけです。その何かが違う座波空手に魅力を感じ、胸がおどるのを感じたものです。

それからの空手

それからは不思議なもので、それまで見えなかった部分が見えるようになり、また違いがわかるようになってきました。とくにスピードと威力についての考えは完全にそれまでとは変わりました。はっきり言えば、間違っていたと言ってもいいくらいです。

それからがたいへんでした。見る眼も変わり、意味もわかってきたのですが、動きがなかなかそうならないのです。いわゆる今までやってきたものが抜けないのです。《今までやってきたものを忘れる努力》を同時進行させていく毎日でした。

稽古は厳しいものですが、希望ができましたから、苦しさのなかにも楽しみがありました。それは生みたくない突き・動きができる第一歩を踏み出したのだから、という思いがあったからです。

スピード・威力とは何か。それまではパワー（力）による空手でした。つまり、かえって力が邪魔していることがわかったのです。それからは力は不用の空手です。先生から力を抜けとよく言われましたが、力を抜くとフヌケになり、その力の抜き方がわからず苦労しました。威力というのは、スピードから出て

くるもの（瞬発力）であることがわかり、そのスピードというのは武道としての正しい姿勢（すべての源泉はここにあると思います）から、しかも作らずに自然に出てくるものであるということがわかりました。この部分の理解は武術空手を学ぶ上で非常に重要であり、技のレベルに対して大きな差になります。極端になるかもしれませんが、世界観が変わると言ってもいいくらいに感じました。

先生が審査会の時によく言われる三つの言葉があります。

第一に「眼」

第二に「姿勢」

第三に「瞬発力（勢い）」

自分自身はもちろん、指導する時もこの三つの言葉を肝に命じ大事にしています。

攻撃と防御は表裏一体

この言葉は重要です。とくに私どもの心道流ではこのことを重要視しています。というのは、この防御ということはどう解釈しているかで、その技のあり方、また型の解釈、組手などが変わってくるからです。心道流には「受け」という言葉はありません。相手の攻撃は刃物と思えと教えられ、またそういう考えで対応しています。刃物ですから触れたら斬られるということです。

心道流で言っている防御というのは、「突きに転じて受け」「受けに転じて突き」という具合に、攻撃と防御が表裏一体でなければなりません。すなわち、「攻撃の裏には防御が隠されており」「防御の裏には攻

撃が隠されている」ということです。

また、攻防における体勢ですが、攻防の瞬間はつねに相手に二の手を出させない状態になっている必要があります。たとえば自分は万全の体勢で攻撃したと思っても、それは攻撃にもなっていないことがあります。それどころか、かえって自殺行為になっている場合があります。攻撃は最大の防御なりという教えもあります。これは攻防一如を極めた上でのことであり、基本的には攻撃のほうが隙がでやすくむずかしいので万全の体勢での攻撃より、攻防一如の裏付けのある攻撃が必要とされます。

心道流ではこの表裏一体、すなわち防御の裏に攻撃が隠されていること、を防御と言っています。

型の重要性

型とは、すなわち極意の集積、かつその人になじむ（自然体の）実戦技を教えてくれる源泉です。したがって私どもの心道流では、型Ⅱ実戦技ということで型を大事にし、かつ左記の五つを指定型（古伝の型）として重要視しています。

①三戦（サンチン 那覇手の基本型）

②内歩進（ナイファンチン 首里手の基本型）

③拔塞（パッサイ 知花伝）

④公相君（クーサンクー）

⑤十三（セイサン）

そのほか、平安初段、二段、三段、四段、五段、ゲキサイ一、二、アーナンコ、ソーチン、チントー、スパーリンパー、セイエンチン、セーパイ……など習っています。基本的には右の五つの型をマスターすれば、他の多くの型はそれに包括されると考えています。

数多く覚えることより少ない型でまず姿勢を作り、技の深さを身につけ、いかなる場合でも自在に変化、対応できることが重要であると考えます。そういう意味から、心道流は右の五つの古伝の型を重要視し、型はもちろん、各型の「基本分解組手（裏と表）」、さらに「変化分解組手（表と裏）」、そして「応用分解組手」と修業しています。

型ではとくに、武道としての姿勢作りを重要視します。これは武道としての正しい姿勢^{*}から、スピード、瞬発力（勢い）が生まれ、さらに理にかなった技が形成されるというところからきています。座波仁吉先生がよく言われる言葉に、

「型は美しく、技は心で」

があります。型は作ってはいけけない、自然の力でやりなさい。その自然の力、自然のスピードが真の威力（瞬発力）である。ということ。非常に奥の深い言葉です。

心道流の特徴に、投げ・はずし・関節技があります。これらは柔道、合気道、拳法、柔術などと理屈は同じかもしれませんが、技の運用が違うように思います。力をけっして使わず、原理的には自然の法則、物理の法則、人間の心理法則に従っていると思います（そのコツさえつかめれば誰にでもできると先生は言われるのですが）。

もちろん、心道流では以上のようなレベルの空手の技を持った相手に、投げ・はずし・関節技をかけるわけですから（相手の攻撃につきましては、触れれば斬られるという刃物扱いですから）、けっして力まかせではできません。もちろん、スピード、体の変化は言うまでもありません。

関節技や投げ技の場合、おもいきって掴めと言っています。それで技をかけます。つまり、相手に手加減をさせないで掴ませないとだめです。ということです。いろいろなはずし方がありますが、はずしただけではだめなのです。武道ですから、はずした時に相手の二の手を必ず封じていなければならないのです。

こういうことは型が教えてくれるのです。型をやっているなかで、状況に応じた動きというものが自然と出てくる。

年を重ねるにつれ、パワーによる力とスピードはなくなりますが、武道空手の場合は逆に、パワーに頼らない自然の瞬発力とか自然の動き・技が出てくるようになり、動きも威力も増してくると言えます。

今は、力を抜くことを心掛けています。まだまだパワー的な力に頼ろうとする時があります。

今より力が抜けるようになれば、もっと自然体の技、瞬発力が出てくると思っています。ですから年をとるほど楽しみになってくるわけです。

座波仁吉先生の技を我々が学ぼうとする場合、先生ご自身とは体格・体力が違います。弟子が自分の技を真似るだけでは本物にはなり得ないと先生はおっしゃいます。

（*注）武道としての正しい姿勢は、理にかなっていることが重要である。見かけ上のきれいな姿勢ではなく、武道としての美しい姿勢でなければならぬ（例 岸壁に生える自然の松は美しく盆栽の松はきれい）。

そのもとになるのは、すなわちその人にあつた技というのは、さきに述べた五つの型を修業することによって生まれてくると言われます。すべての源泉は、この古伝の型に秘められているということです。したがって型は変えてはいけなく、変えることなく、正確に学び伝える必要があると言われます。

スポーツ空手との違い

現在、空手には制定型というのがあり、試合、審査会等において、この制定型は避けて通ることができません。それにもかかわらず組手試合になると、型からの技はほとんど使われないのが現状のように思われます。つまり、組手では型から出た技・動きではなく、その人が馴れている動き、使いやすさから使っている動きになってしまっていると思います。ですから術としての技ではなくなっているわけです。

このように、空手における「型」と「組手」とは別のものであるという考えや見方をする人は多いのです。それは仕方ないと思います、スポーツ空手である限りは。しかし、実際は「型」にこそ「実戦の技」が集積されており、「型」すなわち「実戦」と言つても過言ではないと思います。「型」にこそ、パワーに頼らない自然の動き・瞬発力・技が無限に秘められているのです。また、「武道はスポーツに通じるが、スポーツは武道に通じない」という点も座波先生がよく言われるところであります。

こういうことがわかってきたのは座波先生の空手に触れてからです。それまではスポーツ空手をやっていて、その世界しか知りませんでしたから、違いをわかるうにもわからなかつたわけです。今、当時の自分の動きを見たら恥ずかしいです。力だけの空手、そして自分では速いと思つていた突き、蹴り、動きが。

今、そのスピードの違いがわかってきて、すなわち、無理のない自然体から、事の起こりはゆっくりみただいであるが、実際はスピードがある動きが出る。スピードというより瞬発力（勢い）があるという表現が適切かもしれません。

そのためには、肘の使い方や姿勢が大事なのです。こういうことを型がちゃんと教えているのです。

まずまずスポーツ化に拍車がかかろうとしている今日、「古来からの型、武道としての空手」を修得していくチャンスはますますむずかしくなり、極端に言えば消え去るのではないかと心配すらあります。

空手の今日的な発展からすれば、スポーツ化もやむを得ないのかもしれませんが、このような状況のなかで、いろいろな立場、組織に属し矛盾をかかえながらも、唯一、「稽古は武道で、試合はスポーツで」という教え、認識、信念をもって「古来からの型」を大事にし、「武道としての空手」を極め、次世代に引継ぎができればと思つています。

空手における「武道的解釈とスポーツ的解釈」

座波先生から「空手に受けという言葉はない」とよく言われます。そのかわり心道流には「受け」ではなく「防御」という言葉があるのです。

これは武道的解釈とスポーツ的解釈の大きな認識の違いを示すいい例だと思います。ひとことで言うなら「受け」という言葉はスポーツ的解釈で、「防御」という言葉は武道的解釈です。相手が攻撃してきてそれを受けるといふことは、武道の世界では危険なことですね。相手の攻撃は刃物と思えという教えと、

受け↓攻撃は一挙動でなければならぬという教えの通り、攻防一如でなければなりません。

「防御の裏には攻撃が隠されており、それが防御です」ということです。あえて受けという言葉を使うなら、「受け転じて即攻撃」になるということです。したがって攻撃した手は引くことはなく、同時に次の防御に転じる構えとなっていないければならないのです。受けたらはい、そうしないと実戦に通用しない。そこがスポーツ空手との大きな違いなのです。

スポーツ的解釈にたつと、たとえば「左手で受けたら、すかさず右手で攻撃する」という考えが一般的です。そして、攻撃した手はすばやく引く（突いたあと、拳を脇「横腹」のところまで引いてしまうこと）という形をとる。つまり、「受けは受け、攻撃は攻撃」という形をとっているのです。これは武道的解釈ともっとも相反する考えです。スポーツ空手でも「受け／攻撃の一挙動」「受け／攻撃が同時」のような組手もありますが、意味するところが武道空手とは違うように思います。

スポーツ空手において、この「引き手」が重視されていますが、試合における判定上のポイントがタイミングと残心に置かれている点などがあげられるので、スポーツ空手の場合、空いた拳は引かざるを得ないと思います。スポーツ空手でも、流儀、ルールによつては必ずしもそうとは言えませんが。心道流の空手において、攻撃にしる防御にしる、手を引くことなくそのところから攻防の技を展開していくのが特徴です。

私自身、各空手道選手権大会によく出ていましたので、この引くクセがなかなか直らず苦労しました。心道流の「天・地の型」を、初心のうちには姿勢作りを第一として「受け↓突き」の「二挙動」でもよいのですが、段階に応じて「一挙動」で稽古する必要があるというのも、このような武道的解釈とスポーツ的解釈の認識の違いによって生じてくるのではないかと思えます。何年稽古してもスポーツはスポーツで

あり、武道としての空手を身につけるには、最初からその認識にたつて稽古しなければならぬと思います。

武道とスポーツ

武道かスポーツかという問題には、いろいろなむずかしい点があると思うのですね。

スポーツはその決められたルールのなかで勝負をしますが、武道というのはルールなしの実戦です。技を身につけることはもちろんだと思いますが、相手を見抜く力が必要です。

スポーツ化されると武道性というものがなくなる。それは、スポーツ化されると試合ルールがあり、そのルールに空手の内容が引つ張られていく傾向が強く、その結果、技が薄くなつていくからです。

たとえば、近代空手の試合を見ますと、直線的な突き・蹴りが多く、また自由組手の稽古もそのような突き・蹴りの稽古に終始しているように見えます。それではいつまでたつても技は身につかないと思います。

心道流では自由組手のなかで型の技をできるだけいろいろ使つて組手をするようにしています。その時は、勝つた負けたではなく、型の技をどれだけ使えたかを見ます。そういう練習をしていくなかで、自然とその人にあつた技、そしてその人にあつた力のとり方ができていきます。

（*注）すなわち円の動きになること。ただ動きが円であるという単純なことではなく、動きが止まらないということが本質にある。さらに左手、右手がお互いに助け合う関係の動きでなければならぬ。

技を身につける、また技を磨くという意味では、スポーツ組手のように勝敗にとらわれた稽古はかえって逆効果になるとも言えます。

型は組手のなかで使えてはじめて生きる。そのためには型を通して技を身につけ、術としての変化応用ができる必要があります。それが武術武道ではないかと思えます。

稽古は武道で、試合はスポーツで——心道流ではよく言われている教えです。

武道というものは、その一步を踏み出さない限りは武道になりません。すなわち、武道の第一歩は、技で対応していかなければなりません。技は型を組手のなかで生かしきり、また身につけることによって生まれてくるわけです。武道はスポーツに通用します。ルールがあつたらルールでやつたらいい。しかし、スポーツは武道に通用しません。技が薄いからです。スポーツを教えるのは簡単ですが、武道を教えるのはむずかしい。とくに、二十歳、三十歳過ぎの人に教えようとするとむずかしい。それはスポーツとしての空手、その他のイメージがあまりにも多く先入観としてあるからです。

武道としての第一歩を踏み出すためには、パワーでしようとする稽古、ノルマでやろうとする稽古から、すなわち量の稽古から質への稽古に、また、きれいさから美しさへの稽古に切り換える必要があります。ですから自然体であるということ、つまり作つた姿勢、力、形になつてはならないということが大事なのです。正しい姿勢から自然に備わってくる力・スピードが大事であり、その正しい姿勢を作るのに、型は非常に重要です。そのためにも頭の構造を切り換えないとだめなのです。

古伝空手の魅力

座波先生の場合は本物、すなわち沖縄の空手を幼少の時から身につけられています。私の場合、空手を習った頃は、結果的にスポーツ空手をやっていたこととなります。座波先生にじかに教えてもらうようになり、徐々に武道空手というものがわかってきたわけです。

そういう経緯もあつて、古伝空手（＝武道）と近代空手（＝スポーツ）の違いがよくわかるようになりました。したがって、指導する時もここがスポーツ的だから直したほうがいいという具合に、違いを通して説明ができます。

でも子供というのはそういう違いは必要ない。理屈では教えられません。最初から本物を教えたらいんです。子供は先生の姿をそのまま映していきます。ですから子供に教えるということは責任重大であり、また非常に勉強になります。

座波先生はよく「自分の分身を育てて、はじめて自分がわかる」と言われます。それは、自分の良いところも悪いところも全部相手に映るからです。さらには教わる側も、自分の姿を鏡に映して見る時でも、その姿を見るのではなく、先生と自分のどこが違っているのかを見るようにしなければいけないと言われます。このことは上達するためにも大事なことだと思えます。

過去になりますが、技の大発見をして得意気になり、いろいろ試したらうまくいき、ついつい自分は非常に強いと感じた時もありました。ところがその技にはさらに奥があり、座波先生のような技を持った人から見るとそれは命とりになるということを実戦を通して教えられました。武道のこわさを知ると同時に、

技の深さを知りました。そのことは、長い空手史の過程において何人も人が錯覚し、経験してきたことではなかるうかと思いました。恥ずかしいかぎりでした。

強さと謙虚さと

それからの稽古は謙虚になり、自分自身に厳しさを求めるようになりました。何のために修業しているのか、それは人に勝つためではなく己に勝つためであるということが認識できました。その時古伝空手の技のすごさ、奥の深さはもちろんのこと、ものの見方、考え方においても奥の深さが見えるようになり、このことも非常に大きな意味を持ちました。単なる強い空手を目指すということだけでなく、その修業段階で、武術としての技はもちろんのこと、ものの見方、考え方、そして人間としての心も同時に変わっていくように思うこと、また変わっていくことにそのすごさを感じざるを得ないということです。そしてもっと謙虚に修業すれば、もっと強くなるのではないかという気持ちがつねに出てくるのも不思議でたまりません。ただ力の強さだけを求めたり誇ったりするだけでなく、それに伴って自分に変化していくことに感動するのも事実です。私自身、謙虚になっている時の技に対する厳しさは、強さを他人に向けている時より桁違いに奥の深さを感じるように思いました。

技を持っている人、見えている人からすると、得意気になっている人の技はよく見え、また、その問題点もよくわかります。だから、あるレベル、とくに指導するような立場になった者は、そのことをよく知り謙虚になり、技の上達に心を大きくして励むことが大事であると思います。

また学ぶ上においては、「教えられて学ぶ」から、あるレベルに達したら「教えて学ぶ」という過程を経ることも非常に重要だと思います。

武道とは、すなわち「己がよく見え、相手の心がよめる」ということではないでしょうか。そのためには、強さを誇示するのではなく、謙虚な気持ちであることが大事ではないかと思えます。「型は美しく、技は心で」は座波先生からよく言われる教えです。

上達する秘訣

上達する上でもっとも大事なことは、ひとつには「己の学ぶ姿勢にあり」、もうひとつは「いい師にめぐり会える」ということではないでしょうか。いい師にめぐり会えるというのは、運、不運だけではなく、最終的にはその人の心のあり方にかかってくるのではないかと思います。

沖繩では弟子が自分より上手になることを先生たちが競ったくらいだ、とも聞いています。なんと心の大きいすばらしいことではないでしょうか。また、かつての修業の厳しさは、現在からすると比較にならないほどだったそうです。そういう厳しい修業と師の愛が、人に勝つのではなく己に勝つという精神を作りあげていったのだと思います。

そして、それは「修己」、己を修めることではなかったかと思えます。そのことを原点に「平和」があるとも思うのです。