

[日々の養生法]

(三) 気合きあい (かつをいれる)

※ [内観技法の型] (一) 心眼 (二) 呼吸 (三) 気力でからだの感覚を調べてから行います。

呼吸は、[1] [2] は〈裏〉で、[3] は〈表〉で行います。

[1] 正座をして目を閉じ、右手の鎮心ちんしん (掌の中央) を左の股関節に、左手の鎮心を右の股関節にあてます。

はらの調律点その4をヨコ (水平) に内回転 (右回り) させながら「え」と一息で発声すると同時に、右手を“剣をさばくように” 右前に伸べ→調律点その5をヨコ (水平) に内回転 (左回り) させながら同じく一息で「い」と発声すると同時に、左手を左前に伸べます。4-5回行います。

[2] [1] の二つの動作を同時に行いながら、「えい」と一息に発声します (2回)。

[3] 目を開け、左手の鎮心を下心 (調律点その2) にあて、上から右手の鎮心を重ねます。

調律点その1 & その3をタテに外回転させながら「おー」と一息で“関とぎの声をあげる” と同時に、両手を前に押し出します (1回)。

一 三つの声しん ※ といふ事

三つの「ゑ」とは、初中後しゅちゅうごの声といひて、三つにかけ分くる事也。所により、「ゑ」をかくるといふ事專也。声はいきをいなるによつて、火事などにもかけ、風波にもかけ、声は勢力を見する也。大分の兵法にしても、戦たたかひより初めにかくる声は、いかほども※かさをかけて声をかけ、亦戦あひだふ間の声は、調子を※ひきく、底より出る声にてかかり、かちて後、跡あとに大きにつよくかくる声、是三つこれの声也。又一分の兵法にしても、敵をうごかさん為、打つと見せて、かしらよりゑいと声をかけ、声の跡より太刀を打出すもの也。又敵を打ちてあとに声をかくる事、勝かちをしらす声也。是を先後せんごの声といふ。※太刀と一度に、大きに声をかくる事なし。若もし戦の内にかくるは、拍子にのるゑ、ひきくかくる也。能々吟味あるべし。

(宮本武蔵『五輪書』岩波文庫 pp.102-103)

※三つの声といふ事 掛け声の戦術的意味を論じている。武蔵の用いた声は、初中後、三つのうち、初の声「ゑい」だけが記されているが、おそらくは「エイ、ヤツ(オー)、トウ」。

※かさをかけて 相手を威圧するように。「かさ」は、嵩、重み。「嵩と申物は、ものものしく、勢のある形也」(世阿弥『風姿花伝』第三、問答条々)。

※ひきく 低く。

※太刀と一度に 打つと同時に。