

令和5年 春季号 (Vol.91)



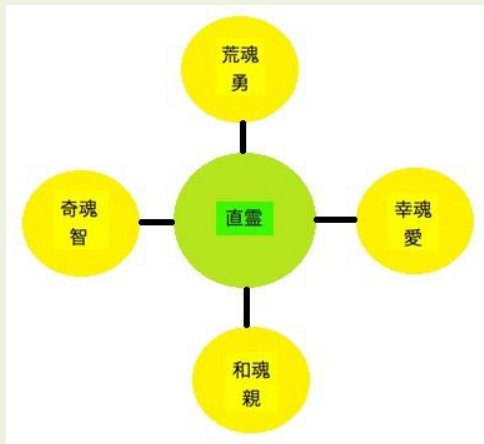
- Calm Acceptance (P3)
- 娘から、気付かされたこと(P4)
- 伝わる力を生み出すには...(P5)
- 意識をかけるという事(P6)
- 旅紀行 (P2,4,5,7,8)

力必達

一霊四魂

昨年の夏季号 (Vol. 88) の「空手と教育 I」の続きに入る前に、この号では I の結論で述べた「それでも日本武道の潜在意識に“直霊 (なおひ)”が鎮座していることを信じるのです」の「直霊」について知識を共有したいと思います。

一霊四魂 (いちれいしこん) とは、幕末の神道家の本田親徳によって成立した「人の霊魂は天と繋がる一霊「直霊」(なおひ) と 4 つの魂から成り立つ」という霊魂観の事です。以下はその内容を分かりやすく解説したものです。



一霊の直霊を、古神道ではどのように捉えているのでしょうか。

直霊の機能を一文字で言うと「省 (せい)」で、自分の行動の良し悪しを省みる機能です。

それは、四つの魂 (四魂) の勇、親、愛、智の行き過ぎた行いを調節して己を磨き働きで、言ってみれば「良心」に近い意味です。

最も純粹で至善、至美の霊魂である直霊は直接「天」につながり、天につながっていない四魂にはそれぞれの内にある伝達網を通して総括しています。

直霊は、物事の善悪を判断し人を誤らせないように導きます。そして、もしも誤ってしまった場合は、それらを反省して自らを責めて悔い改めるようになるのです。

直霊は天の守護霊とつながり「天」の基準で伝達と調整をします。その機能 (力) が正常に機能する限り、常に四魂をコントロールし磨いていってくれるというわけです。

四魂の機能

勇 — 荒魂 (あらみたま) ; 「勇」は荒魂の機能で前に進む力です。ただ勇猛に前に進むだけではなく、耐え忍びコツコツとやっていく力でもあるのです。行動力があり、外向的な人は荒魂が強いとされます。

親 — 和魂 (にぎみたま) ; 2 つ目の魂の機能は和魂で親しみ交わるといふ力です。その機能は、一字で表現すれば「親」で、平和や調和を望み親和力の強い人は和魂が強いとされます。

愛 — 幸魂 (さちみたま) ; 3 つ目の魂は幸魂で、その機能は人を愛し育てる力です。

それは、「愛」という一字で表されます。思いやりや感情を大切に、相互理解を計ろうとする人は幸魂が強い人とされます。

智 — 奇魂 (くしみたま) ; 4 つ目は奇魂で、この機能は観察力、分析力、理解力などから構成される知性です。真理を求めて探究する人は、奇魂が強いとされます。(以上、一霊四魂の解説より)

古来より日本人は自然の恵みへの感謝と畏怖の念は持ちながら生活を営んでいます。ですから、私達は、神道は自然崇拝と云う形で何の疑問も無く受け入れることができるのです。その意味で、この「一霊四魂」についても一見難しそうですが、我々武道・空手を修練する者ならばすんなりと理解できる言の葉だと信じます。

私は、宗運道場四段指導員の福田さんからの映像や写真の提供を受けて、稽古映像の作成あるいはこの季刊誌龍手の「旅紀行」の編集を行っています。

今後も、編集の度々に見る神道の象徴である神社そしてお寺を通して、「一霊四魂」の霊魂観を常に念頭におきながら稽古を続けていきたいと思えます。

【旅紀行】



五所八幡宮（福岡古賀市）

参拝者をお出迎える「ムーミンの木」で人気の五所八幡宮。境内にある樹齢1000年の大楠のこぶがムーミンそっくり！と話題を呼んでいます。

神社の御祭神は、応神天皇・神功皇后・玉依姫命（たまよりひめのみこと）・保食神（うけもちのかみ）・墨江三前神（すみえのみまえのかみ）です。

戦前は郷社（村社の上の位で、府県社の下に位した神社）、それ以前は糟屋・宗像三郡の宗社であって、祈願所と定められていた市内随一の大社です。



駒宮神社（宮崎県日南市）

神武天皇が宮崎の宮に向かう際に社殿の背後に磐座（いわくら）があつて、その岩の下に銚（ほこ）を納めたという伝説があり、今も神域となっています。また、愛馬の龍石（たついし）を現在の立石地区に放牧したことから、龍石（立石）は日本最古の牧場ともされ、「龍石の牧」は江戸時代に飢肥藩（おびはん）の牧となり、牧奉行も設置されました。そのことから、年に一度、放牧した馬を神社に参拝させる習わしが生まれ、“日向シャンシャン馬”（新婚夫婦が鶴戸神宮へ参拝する風習）の発祥の地となっているのです。（福田 脩）

Calm Acceptance

When I started practising Zen meditation with a teacher, I didn't think it worked too well. Instead of becoming calmer, my mind seemed to get louder and more chaotic, with trains of thought and emotions I could not control.

I came to understand that my mind hadn't gotten busier. I had just become aware of how frenzied it had always been, churning away just under the surface of my awareness.

I also learned that control is not the point. Nor is becoming calm. You can't simply wish away uncomfortable thoughts. The idea is to accept yourself completely as you are at any given moment. You follow your breath in and out, and observe the rise and fall of thoughts and emotions with detachment. Of course, your mind has its own agenda, and hijacks your attention again and again during meditation. You are supposed to forgive yourself for these lapses and bring your focus gently back to the breath.

Eventually it becomes a little easier to stay aware of your breath, and keep your mind settled in the moment. You come to regard the feelings of anxiety, regret and anger as friends you recognize but who don't push your buttons so much anymore.

But any kind of perceived progress in meditation seems to be lost when you relapse into mental chaos, finding yourself back at square one. But that doesn't matter because you aren't trying to achieve anything in particular. You get another kick at the can with every new moment. As my meditation teacher once pointed out, a room that has been in darkness for 1,000 years can be lit up in a single moment. As long as you are alive, you have the chance to make this moment, and every moment, count.

A calm awareness that allows you to stay present under trying circumstances is also the foundation of our karate practice. Unless you are some kind of psychopath, you will always get scared if you are faced with a violent confrontation. If you accept your fear and focus on what you need to do to survive, then you have a fighting chance. With a truly calm mind, you can access your training in a way that is not hampered by emotion or thought.

Most of us are lucky because we live in civilized parts of the world where we probably won't have to put our skills to the test. This means we can use our training to accept the biggest challenge of all—our unruly minds.

Peter Giffen, Barrie Ryusei Karate



【和 訳】

冷静な心を受け入れる

Barrie Ryusei Karate_ Peter Giffen

禅師と一緒に座禅を始めたとき、あまりうまくいっていないな、と思いました。落ち着くどころか、私の心はより騒々しくそして混沌とし、制御できない思考と感情が渦巻くようになったからです。

私は、意識の表面のすぐ下でかき乱され、それがいつもどれほどの大きな怒りであったかを認識することにより、心の平静さを失っていたことに気づいたのです。

そして同時に、コントロールの重要性や冷静になる必要性のないことを学んだのです。雑念は容易に追い払うことはできません。アイデアは、いつでもありのままの自分を完全に受け入れることなのです。息を吸ったり吐いたりしながら、思考や感情の浮き沈みを冷静に観察するのです。もちろん、瞑想中も心は独自の意図を持っていて、何度も注意をそらそうとします。しかし、そんな自分を許し、呼吸に意識を集中させるのです。

やがて、呼吸を意識し続けることが少し楽になり、その刹那に心を落ち着かせることができ、あなたが認識している不安、後悔、怒りの感情が、もう自分

を追い詰めることのない友人だと思えるようになります。

瞑想の進歩は、精神的な混乱に陥り振り出しに戻ったときに失われるようです。しかし、それは問題ではありません。なぜなら、あなたは特に何かを達成しようとしているわけではないからです。

新しい瞬間が訪れるたびに、また新たな一步を踏み出すことができます。それは、禅師が言う、1000年間暗闇だった部屋が一瞬で明るくなるということなのです。生きている限り、この一瞬、一瞬を大切に作るチャンスはあるのです。

厳しい状況下でも存在感を失わない冷静な意識は、空手の稽古の基本でもあるのです。あなたがある種のサイコパスでない限り、暴力的な対立に直面した場合、常に恐怖を感じます。しかし、その恐れを受け入れ、生き残るために必要なことに集中すれば戦える用意が整います。そして、真に冷静な心があれば、感情や思考に邪魔されることなく、自分のトレーニングにアクセスすることができます。

私たちは幸運なことに文明的な地域（世界）に住んでいるため、自分のスキル（武技）を試す必要はないだろうと考えます。つまり、私たちは、手に負えない心という最大の試練を受け入れるために、そのトレーニングを活用することができます。



青島神社（宮崎県）；青島神社は彦火火出見命（ヒコホホデミノミコト）が海積宮からご還幸された御宮居の跡として「彦火火出見命・豊玉姫命（トヨタマヒメノミコト）・塩筒大神（シホツチノヲヂ）」の三神をお祀りしています。奉祀の年代は不明ですが、平安朝の国司巡視記「日向土産」の中に「嵯峨天皇の御宇奉崇青島大明神」と記されています（約1,200年前）。文亀（室町時代・約500年前）以降は、藩主伊東家の厚い崇敬心の下により、社殿の改築、境内の保全に力が注がれました、明治以後は御祭神の御威霊を仰ぎ、熱帯植物繁茂する国内絶無の霊域をたずねる人々が増え、縁結・安産・航海・交通安全の神として、御神威は益々輝き今日に至っています。（福田 脩）

娘から、気付かされたこと

越谷道場 師範 山内 博

4月より長女が志望校に進学します。自分で学びたい事を見つけ、友達とは別の道を進みます。受験前は、部活、生徒会活動、そして、塾へ、そして家に帰ってきて夜中の0時過ぎまで、家族が眠りにおちた後でも一人で勉強し、朝の5時には無理やりの目覚ましに起こされて勉強していました。

私は、高校受験ごときで燃え尽きてしまうのではと心配し、外に連れ出そうと誘ったり、あるいは、「勉強ばかりしていると馬鹿になるぞ、頭に入れるばかりだと、一杯になって入る物も入らない、少しは外へ出ないと……」と云ったりしていたのですが、娘から“うるさいなー……”と逆に叱られていました。正直、娘の気迫に満ちた集中力には頭が下がる思いでした。

これは私も負けてはいられないと思いながらも、次々あらわれる仕事の難題と日々戦い続けていました。そんな中、娘より志望校に合格した報せを受けたのです。私は娘に向かって、志望に向き合っ

て努力する姿に対して誇らしく思うと伝えました。そして、同時に“合格した今がスタートで、これからが本番だよ。それと…今の勉強漬けの生活では身体をこわすし、勉強以外の事も大切にしない”と云ったのです。

その後の私は、果てしない仕事との戦いを続けていました。“あれ？最近、休んでないな…”。気が付けば2月の一か月の間1日も休まず働いていたのです。そんなある日、私は娘には偉そうな事を云っておきながら、自分こそ仕事にかまけ、日常をおろそかにしていた事に気付いたのです。

私は、「こんな貧弱な生活では、所詮、たいした仕事も出来ない」、「日頃、些細な事に振り回されるのは、腹が出来てないからではないか?」、「自分の核は何か?」を考え直してみました。

そして、あらためて思い起こしてみると、自分の考え方、物事への対処の仕方そして進め方は、常に葛藤続きの空手と稽古の日々から培った賜物ではないのか、との思いに至ったのです。

この春は、娘が新たな道に進むのと時を同じくして、私もあらためて空手に切り込んで行きます。



榎原神社（よわら／宮崎県日南市）

御祭神は天照大神（あまてらすおおみかみ）で縁結びや安産祈願、家内安全等にご神徳があります。

朱塗りの社殿は、万治元年（1658）に神社とゆかりの深い内田万寿姫の進言により、鶴戸神宮の分霊と飢肥三代藩主伊東祐久が祀られています。その左奥手にある摂社桜井神社には内田万寿姫を祀られています。

社殿は宝永4年（1707）に建てられ、当時は八幡造りであったものが、寛政10年（1798）当時流行していた権現造りに改装されたと伝えられています。拝殿を入母屋屋根で、正面に千鳥破風、その前面の向拝に唐破風が設けられています。拝殿、相の間、神殿をつなぐ平面は八幡造りのままですが、正面の姿は権現造りで、唯一の貴重な県の有形文化財に指定されています。（福田 脩）

伝わる力を生み出すには力を入れない

宗運道場 4段師範代 甲斐 隆

大相撲春場所は関脇・霧馬山の優勝で幕が下りましたが、相撲は相手に如何に力が伝わるかが勝敗の分かれ目である事は言うまでもありません。

特殊技の「割り出し」も見られましたが、今場所の小兵力士の翠富士の「肩透かし」の決まり手が鮮やかでした。

前に出てくる相手の肩を押して前に転ばせるのがこの技の特徴ですが、“懐に入り、浅く差した手で半身になりながらひきつけることで相手を前に出させる……その瞬間、反対側の肩を押すことでバランスを崩す”。この技は、相手の力加減を利用した高度な技術だと言われております。



— 翠富士 (右) が肩透かしで遠藤を破る —

そこで肘を抜く事に今回は着目して述べてみたいと思います。

肘は、何かをしよう、とする時に非常に力んでしまいがちなところ (部位) なんです。この肘の力みを如何に抜くか?意識して動かそうとすると肘がビーンと伸びてしまいます。この自然な動きに基づいた動作がパンチを打つときによく言われる『リラックスさせて、インパクトの瞬間に握りこむ』というセオリーになります。

肘に関与している筋肉は主に2つあります:

肘を曲げる時に働く上腕二頭筋と、肘を伸ばす時に働く上腕三頭筋です。ここで余分な力が入ることについて、少し考えてみます。

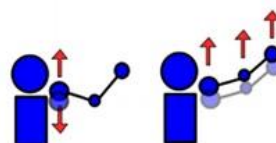
筋肉は骨格を動かすためのものですが、骨格を動かしている限りは、筋肉は無駄なく働いています。

しかし、人間は器用にも、骨格は動いていないのに筋肉は稼働しているという状態を作り出すことができます。

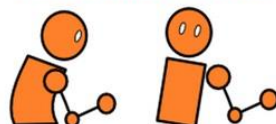
上腕三頭筋と上腕二頭筋を同時に働かせたら肘はその状態から曲がる方向にも伸びる方向にも変化しない、いわゆる止まった居ついた状態になってしまいます。これは結果として、どちらの筋肉も働いていないのと同じ無駄な動きになってしまいます。

腕全体が上下してしまうと肩を落とした時に肘や手首も一緒に落下してしまい、肩→肘→手首の1→2→3の順番が無くなって全部同時の落下になってしまいます。

力が入っていると肩だけの上下運動が出来ない



腕の落下時に姿勢が崩れると腕の重さが消えてしまいます



無駄な力みを生じさせると連動性が失われ、伝わる力が途切れてしまい、技自体が物切れを引き起こしてしまいます。人間の身体はそもそもひと繋がりになってい

ます。皮膚のみならず骨格や筋肉もひと繋がりでばらばらに存在しておりません。だから本来人間の身体というものは、部分的に動かすことが難しいはずなのですが、

腕から背中にかけての過程のどこかで力みがあって固まっていると、連動性は遮断されてしまいます。それは、手先だけの筋肉を使って手先だけしか動かないという事にもなります。

稽古ではもっと中から力を送り出さないと指導を受けますが、それは仙骨部から丹田を経て連動して力が伝わる感覚です。すんなりといかない身体操作ですが、ゆっくりでもいいので連動性を意識して動かしながら身に付けていくように、と教えて頂いています。



—肘・肩が力まず2人相手に対峙する—

この動きを確かなものとするためには正しい姿勢、腕と肩甲骨を連動して動かす繋がりが大事である事が理解出来ます。

古流の形の稽古を通して正しく理想的な身体つかいを瞬時に行える様に努めてまいります。

意識をかけるという事

宗運道場 四段指導員 福田 脩

最近の気づきについて書いてみようかと思えます。

色々と気づきのヒントを得る為に、最近「剣道教典」という本を読んで学習しています。

本の中の素振りの項で、「剣がひとたび敵の体に触れる刹那、左手の薬指及び小指に力を集めて、右手の力は要れずに打つのである」、というのがありまして、これは使える！と思い色々と木刀（下写真）を振りながら試していきました。



これが、実際に薬指と小指をぎゅっと握るだけでは全く上手くいきませんでした。そこに意識を向けて、という風に意識を変えただけで、身体の使い方というか、身体全体の連携というか、身体の繋がりが変わってくるのが実感出来ました。

力を入れて止めるというよりも、身体が連携して止めるような感じに変化したのです。これは大きな気づきになり、それをそのまま棒やサイやトンファー等でも応用出来たのです。

一見、棒は人差し指と親指で止めた方が良いように思っていたのですが、掛け手風に小指側を握って人差し指側は張るようにした方がいいのかもしれない。といってもこれが正解とは限りませんので、これからも試行錯誤していこうと思っています。

「剣道教典」の中の稽古の工夫の項で；
「実の稽古を“動”とすれば、思念工夫は“静”である。動、静相俟って向上進歩し上達するのである」と書かれておりまして、これを読んだ時は本当に嬉しく思いました。
これからも、今まで通り、実の稽古と試行錯誤を繰り返しながら力必達でいこうと思っています。

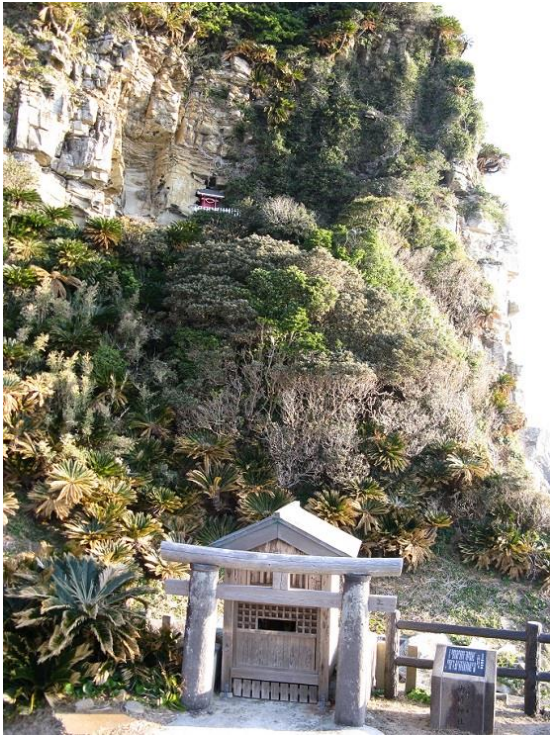


霧島岑神社 (きりしまみね)；創建年代は不明。「続日本後記」に平安時代初期の第54代 仁明天皇 (にんみょう) の承和4年 (839)、日向国諸県郡霧島岑神は官社に預かる……と記されています。

御祭神は、瓊々杵尊(ニニギノミコト)・木花咲耶姫命(コノハナサクヤヒメ)・彦穗々出見尊 (ヒコホホデミノミコト)・豊玉姫命(トヨタマヒメ)・鵜草草葺不合尊(ウガヤフキアエズノミコト)・玉依姫命(タマヨリヒメ)です。

霧島は、噴火を繰り返す自然の厳しさの象徴として山岳信仰の場として日本有数の霊場であり、霧島で修行をする修験者たちの拠点となったところの霧島岑神社は、性空上人が開いた霧島六所権現の一つです。

表参道の入口には、享保元年(1716) 建立の仁王像 (阿・吽) が守護しています。この神仏混交を想像させる場面は大分県の国東半島の両子寺でも見ることができます。



御崎神社（みさき・宮崎市串間市）；

都井岬の最先端に奉祀されている神社です。岬の南方に6kmあまり突出しています。北は原野が連なり、西南は大隈半島の佐多岬と相對して、周辺はソテツの自生林が茂っています。

ご祭神は「上津綿津見神（うわつわだつみのかみ）」、「中津綿津見神（なかつわだつみのかみ）」、底津綿津見神（そこつわだつみのかみ）で、縁結びと航海安全の神様です。

社殿の創建は和銅1年 戊申6月（708）と伝えられています。明治6年5月（1873）、都井神社に合祀されましたが、旧社殿への参拝が絶えなかった為、明治13年2月13日に旧社殿へ還座され現在に至っています。

普段は無人ですが、正月三が日（1/1～1/3）に限り、社務所で御朱印やお土産の販売を行っています。ここには、大蛇退治と云う昔話が残し、又、初日の出を見ることが出来る人気のスポットとしても有名な場所です。（福田 脩）

【大蛇退治】

昔々大昔、その当時この岬は大樹がうっそうと天をおおい、一帯は斧を入れたこともない千古の大森林で昼でも暗く、それは...それは寂しいところでした。沼地では怪物変化も時々出没して村人たちは大変恐がっていました。中でも一番恐れられていたのが大蛇です。しばしば人や家畜に危害を加えていました。そこで村中の人たちが寄り集まってこの大蛇を退治しようと話し合いました。大変勇敢な若者の一人が自ら先頭に立って大蛇の退治を名乗り出ました。蛇は火を恐れるので、火攻めの

戦法で若者たちが全員松明を手に持ち、岩山に逃げ込んだところを、大蛇の口に松明を投げ入れました。すると、口から火炎のような血潮を吹き出し息が絶えたのです。村人たちの心配はなくなり、明るい生活が戻って山の仕事も勢がでるようになりました。その矢先、村人の中で白蛇様を見たという人が現れまして、次々に村中に伝わり大蛇の生まれ変わりで神の使者になって現れたのだらうと村人たちは語り伝えたそうです。そんな話も忘れかけていた頃、またまた白蛇を見たという人がいてその家族では無病息災、家内繁盛などのご利益を授かったとか……。 （宮崎県串間市観光協会）

【行事予定 / Schedule for the activities】

<p>7月中旬；山口県地区空手道大会 場所；山口県宇部市 ●；オーストラリア川濤会メンバーが参加 7月3～6；熊本市稽古</p>	<p>Mid-July；Yamaguchi area Karatedo tournament Place；Yamaguchi Ube city ● Australia Chitokai member join there 7/3～6；keiko at Kumamoto</p>
--	--

 <p>和</p>		<p>古流唐手龍精空手道季刊誌 龍手/Ryushu http://www.koryutodi-ryusei.com/</p>	 <p>忍</p>
--	---	---	--