

射法・射技の基本

射術の法則である射法八節を習得するにあたって、まず弓射の基本を知ることが必要である。射法。射技の基本は、つぎの五つで、これらが一体化し総合的に働くことにある。

● 弓の抵抗力、● 基本体型(縦横十文字と五重十文字)、● 呼吸(息合い)、● 目づかい、● 心・気の働き

弓の抵抗力

弓の力は反動力であって、直動力ではない。したがって弓を引くにつれて抵抗力が増大するものである。弓の力が射手の体力に合致するか否かは。矢束一ぱいに引いて「会」に至ったときに決定されるもので、自己の体力相応の力の弓を使用しなければならない。したがって、強くても、弱くてもいけない。弓二張の肩入れができる力の限度の二分の一が自己の適当な弓力といわれている。

基本体型(縦横十文字の規矩と五重十文字)

まず、自然体を保持することが肝要である。自然体とは人間の骨格の正しいあり方を示すもので、後天的な悪癖とか、誤った訓練による偏奇な姿勢をさすものではない。

人体は、両足、両脚、両膝、腰、脊柱、頸椎、両肩、両腕、両肘、両手首、両手指などいろいろな部分の組み合わせから成り立ち、これを活動させるのは筋骨と関節であり、左右すべての活動が相対的であり、対応的であるのが自然体の法則である。

足、腰、脊柱、頸椎を軸とする縦の線と、左右を支配する両肩、両腕、両肘、両手指の横の線の組み合わせ、すなわち、縦横十文字の規矩が基本体型となるのである。

弓道では、この縦横十文字の規矩を最も重視し、さらに射の運行に伴ってつぎの五カ所の十文字を構成し、これが総合的に働くことを射の基本としている。この五カ所の十文字を「五重十文字」という。

● 弓と矢、● 弓と押手の手の内、● 蹠の拇指と弦、● 胸の中筋と両肩を結ぶ線、● 首すじと矢

以上が、それぞれほぼ直角に十字の形態をなしていなければならない。

射法八節は、この基本体型を作りあげる方法として、その法則を説明しているのである。

呼 吸 (息合い)

ここにいう呼吸とは、生理的な呼吸ではない。意識の発動に伴って身体の活動をうながすときに生ずる呼吸で、すなわち、息合い、氣息をいう。

動作は、すべて息介いと協応によって生きてくる。すなわち、生気体(実体)となる。

動作と息合いとは車の両輪にひとしい。息合いが伴わないか、乱れるようでは、死気体(虚体)となる。息合いは基本動作(体配)を生かし、射法八節、とくに「会」・「離れ」における心の安定、気力の充実をもたらす、息合いの発動の原動力となるものである。

静かな長い呼吸が、きわめて自然につづけられるように修練し、ことに不用意な動作には呼吸を忘れるので動きの短い動作ほど息合いに注意し、それがやがては無意識の中に肉体におぼえこませるように習得しなければならない。

目づかい

相手や物を見つめることは、目だけに心が集中し心身がおろそかになる。目つけのもっとも大切な要素は、自己の心を見つめることであり、場の掌握である。目づかいは呼吸や姿勢に大きな影響をもつ。

弓射を行う場合、的を見るときは、足踏み、弦調(しら)べ、物見、ねらいを定める以外にない。昔から蜘蛛の曲尺、雪の目付などと目の使い方はきびしく教えられている。これは万事にわたることである。

心・気の働き

正しい身体の活動も、正しい精神の充実も心の安定がなければならない。これが射を行う場合の基本的条件である。

人間の心は、妄想とか、雑念とか、欲望とか、執着心などによって歪曲される。経験や知識のためにかえってゆがめられる場合が多い。また、目や耳からくる誘惑に心が動揺する。

弓道の特長は、きびしい自己統制と情緒の安定を要求されることにある。いかなる人間行動においてもその原動力となるものは本人の意志の力である。正しい信念にもとづき、誠をつくし、意志力、実行力に徹して心の安定、気力の充実をはかるよう修練しなければならない。