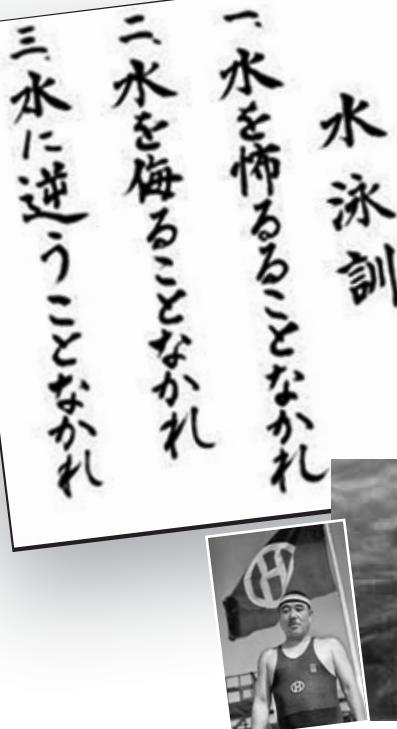


水泳訓と水泳の極意者



以下 「泳法は護身術なり」 米田廉康

1. 水泳の一般認識と泳法

世間一般では通常「水泳」といえば「水上競技」と解釈されています。「陸上競技」が陸上生活のほんの僅かの一部分でしかないのと同じく「水泳競技」も「水泳」のごく一部分でしかありません。「水泳」とは水上ないし水中においての身体の制御術です。専門的にはこれを「泳法」と呼んでいます。

2. 泳法の目的

戦国時代に発祥したと伝えられている「水練術」はその後、「武術」から「泳術」へと変遷し、現在は「泳法」として全国12流派によって一種の「フィギャースポーツ」として伝承されています。しかし本来「泳術」は護身術として発展したものであることは、「水泳訓」にその事実が残されています。

一、水を怖ること勿れ。

二、水を侮ること勿れ。

三、水に逆らうこと勿れ。

汨(こつ:水底に向かう渦)に入りて、齊(せい:水面に向かう渦)に出ず。
以って水泳の極意となす。

とあります。

水に逆らうとは「水の流れ」に逆らうことで、もし「汨」に巻き込まれたときには、慌てて脱出しようとしてはならない。その場合には渦に身を任せて巻き込まれよ、やがて「齊」に会ったときに浮上すればよい。これが護身術としての「泳法」の目的です。

3. 身体の比重と息継ぎ

人の身体の比重は1より小さく、いっぱいに空気を吸い込んだときは、約0.97～0.98ですから何もしないで水面に浮かびます。しかし、人間は顔を水上に出さなければ呼吸ができず浮かぶからといって、安全ではありません。地上では重力があって地面が身体を支えてくれていますが、水中は無重力状態ですから身体を支えることはできません。呼吸ができないと、つい慌てて脚を踏ん張り、手をもがいて水面上に出ようとしますが、反力を取るものがないので暴れるばかりで、急激に体力を消耗し力尽きて溺れることになります。

水中で頼るべきは「浮力」です。身体をリラックスして水面に浮かべば、後はわずかな「浮力」を作り出すことで顔を水上に出すことができます。これが息継ぎです。息継ぎが済めば、また顔を沈めて息を止め、苦しくなれば息を継ぐ。泳げる、泳げないは関係なくこれが、「護身術」としての究極の「泳法」です。

以上

我がハマスイにおいて創設以来100年以上にわたって指導されてきた水泳訓、
「一つ、水を怖ること勿れ。二つ、水を侮ること勿れ。三つ、水に逆らうこと勿れ。」
昔生徒の頃、これらを先生と一緒に唱和し卒業試験の面接や筆記試験に出るとかで、一生懸命暗記したこと思い出します。また時折、今も頭の中に浮かんできます。

そこで、この水泳訓について、一度私なりに考察してみようかと思っていました所、この水泳訓の入った論説原稿をお預かりいたしましたので、はじめにこれをご紹介いたします。この原稿は、40期 米田廉康先生が書かれたもので、昨年夏、日々のハマスイが終わって、55期 鍵岡啓次先生と、難波までの帰路の道すがら、色々出たお話を後日まとめられて鍵岡先生に渡されたものだそうです。



莊子達生篇、別箇所からの出典もあり、「水を忘れて」とは己が身が水中にあることを忘れ、水の危険などは心にもかけず、心平らにして、あたかも鳥が空中を飛ぶがごとく、水練術の極意は修業に修業をかさねて身は水中にあっても之を悟らず、水中に浮いたり潜ったりすることは、ちょうど鳥が無心に空中に飛ぶが如く、無我無心の境地に達する事とあります。さあ、ここで我がハマスイに戻ってみると、明治39年設立の濱寺水練場の教師陣は浪速游泳同志会(七代小池水右衛門敬信の高弟、本間秀次郎が大阪堂島川に開設した本間水練学校の門下生で結成)会員の爲、中尾師範も最初は井上三兄弟(康治、富造、良寛)師範から小池游泳法を教わりましたが、後に17代宗家多田一郎により能島流を直接伝授されて能島流師範となられ、ハマスイでは冒頭の水泳訓が今日まで継承し指導されています。

濱寺海水浴二十年史(1925)の中尾師範談話「……水泳の極意は水の心を知るのであって短日時に修得せられるものでない。逆らわず、侮らず、怖れずこの三つのものが水泳の極意であってこれが腹に入らなければ水泳界の達人にはなれない……」というのをあらためて読みながら、私は、もし可能なら、畏れ多いことですがこの際誤用を修正して、「齊に入りて汨に出ず、即ち水心一致の境に達するを以って水泳の極意となす。」と改定し、水泳訓といっしょに、毎年ハマスイに通ってくる子供たちへ贈る宝物として、伝授して戴けたらと願っています。改定しても100年史にあるように、中尾師範は天界で微笑んでおられるのではないかと、私は勝手に想像しています。では、最後になりましたが、ハマスイの大先輩が昔の浜水年史に投稿された文章をご紹介して、脱稿といたします。

61期 園田明雄



3期 中尾 保師範

29期 新田長夫先生

40期 米田廉康先生

さて、上記論説にも引用されている水泳訓は、ハマスイ創設時の井上富造・初代師範曰く、溺れるのは人間だけであり、その原因は水に対する恐怖心であるとし、「水を怖ること勿れ。水を侮ること勿れ。水に逆らうこと勿れ。」の三訓を示され、初心者には水と親しうことで恐怖心を取り除き、少し泳げるようになった者には水の怖さを軽く考えないように諭し、上級者には水の動き(水の心)に合わせた泳ぎができるようにと指導しました。これこそがハマスイ指導の根本となって継承されています。

この水の動き(水の心)に合わせた泳ぎを表現した究極の言葉に、「汨(こつ)に入りて齊(せい)に出ず、即ち水心一致の境に達するを以って水泳の極意となす。」というのがありました。中尾師範は揮毫の際によく「入汨出齊」を使用されました。これに関しては、高橋師範時代にその誤用が分かり、第75回の学校要覧からは使用されていません。誤用といつても一文字入れ替った程度で、正しくは「入齊出汨」ですが、この件については100年史(天界で笑っている中尾師範)という記事の中に、「……今回寄贈いただいた「游泳術教科書」大阪毎日新聞(1923発行)の中に中尾師範が正確に「入齊出汨」と記して、その意味を解説していることが判明した云々……」という記事が掲載されています。

これについて51期 吉田敬司先生にお尋ねすると、「この誤用の件は、24期 鷹津義憲先生のご指摘により分かっていた。しかし大先輩が大勢おられるのに、なぜそのままだったのか?とある機会に、29期 佐々木正男先生にお聞きしたところ、そんなこと大変畏れ多くて、中尾師範に言える者は誰もいなかったとか。また、游泳術教科書を書いたのは中尾師範で、流派名は不詳だが、他の流派の中に「入齊出汨」というのがあって、それを引用されたようだ。」と、こんなエピソードもお聞かせ下さいました。

そこでこの「入齊出汨」の出典について調べてみたところ、中尾師範の追悼集「泳ぎと中尾さん」1971で、小堀流 瀬尾謙一さんの投稿された「知者樂水 中尾保先生を偲ぶ」の中に「昭和8年の大阪毎日新聞に中尾師範が泳ぎ方や泳ぎの心得を書かれたことがある。その中に、勿怖勿悔勿逆の水泳訓とともに、汨に入りて齊に出ず、即ち水心一致の境に達するを以って水泳の極意となす。と書かれているが、この汨に入りて云々は列子黃帝篇から採られたかと思う。……」というのが幸いにも見つかりましたので、早速調べてみることにしました。

「入齊出汨」は、瀬尾謙一さんのご指摘通り、中国戦国時代の列子(れっし) 黃帝第二篇 第九章にありましたが、それとはまた別に、莊子(そうじ) 外篇 達生第十九にもほとんど同じ内容がありました。

「與齊俱入、與汨俱出。從水之道、而不爲私焉。

此吾所以蹈之也。」

(齊と俱に入り、汨と偕に出づ。水の道に従ひて、私を爲さず。此れ吾が之を蹈む所以なり。)

齊は臍と同じ意味でへそのこと。へその緒を臍帯と言いますが、つまりは水のへそのこと、即ち、吸い込むように内に向かって動いて

いる渦巻き。汨は湧き上がるよう外に向かって動いている波。俱と偕は、ともに意味。道は、はたらきのこと。よって「渦巻きとともに水中にもぐり、湧き上がる水とともに、水面に浮き上がり、水の流れに従って水の作用のままに一切自分の力をつかわない。」というような内容です。でもこれだけでは、なぜこのような文章が出てきたのか分からないので、前後の話も補足して、ここにその出典物語を漢籍の訳文から紹介します。

【孔子がある時、呂梁というところに遊びに出かけた。そこには大きな滝があってそこから大河が流れているが、大変な渦巻き急流で、魚や亀のたぐいでさえ、泳げぬほどであった。ふと見ると、その急流の中を一人の男が泳いでいるではないか。そこで孔子は、何か困ったことがあって身投げをし、自殺しようとしたのかと思って、弟子に言いつけ、流れに沿って救いに行かせると、しばらく行った所でその男は、自ら上陸し、髪を乱したまま、鼻歌まじりで、土手の上を歩いている。

そこで孔子が、その男に尋ねた。「よくもこんなところで泳ぐものだな。私はお前の泳ぎぶりを見て、妖怪か神様かと思った。見れば人間に違いない。一体水中を泳ぐには何か特別な方法があるのか?」すると男は、「別に方法はありません。私は生まれたままから水泳を始めて、性分をのばし、天命に任せて自然のままに完成したのです。私は渦巻きとともに水中に潜り、湧き上がる水とともに水面に浮き上がり、水の流れに従って一切自分の力を使いません。これが私の泳ぎ方です。」と言った。孔子が「生まれたままから水泳を始めて、性分をのばし、天命に任せて自然のままに完成というはどういうことか?」とまた尋ねると、男は「陸に生まれて陸上に安んじて生活するのが生まれたままということです。水中で育って水中に安んじられるのが性分ということです。水中をなぜ泳げるかを知らずに泳ぐのが天命に任せることです。」

この説話を読んでみて、「水心一致の境に達するを以って水泳の極意となす」ということを併せて考えた時、おおよそ水泳を志すものは、自然の力を軽視せず、水の心を知り、水に従って、謙虚な気持ちで平常心をもって水に接することが水泳の極意なのかなと、私なりにそう理解しています。

同様のことは觀海流の極意「心水一致」にも見られ、初代家元の山田省助は泳ぎ手の力量を「水を泳ぐ初心、水に従って泳ぐ巧者、水に任せて泳ぐ達人」と修業者にわかりやすく諭し、「いやしくも一度水に投ずれば、虚心平気にして心身を水に一任し、水の外に己なく、己の外に水なし、水即ち己れ、己れ即ち水、心水一如、これを任といふ。」これは、自分の心や身体を水に任せて泳ぐことだそうですが、ただ水に任せて流されているのではなく、精神を持った人間として、水に己を任せながら己を失うことなく水と一体化することあります。

そのほか小池流丸系譜では、金森伸長興(得水)が小池流奥義の歌を扇面に「くぐり行き浮きゆく業をならい得て 水を忘れて水泳ぐなり」と詠み、ここには、詩經の邶風篇と前述、

【17期 仁田順三郎先生 恩師と教訓】

【17期 仁田順三郎先生 恩師と教訓】

「……中尾師から受けた教えで、学生時代や社会人となってからも、また現在でも、私の心の中に常に離れず根をのばしているのは、あくまで次の 一、水を怖ること勿れ。 二、水を侮ること勿れ。 三、水に逆らうこと勿れ。 の泳ぎ三訓である。さきの怖れること勿れは、何によらずその道での初心者に与えられた教えであり、侮ること勿れは、その道に入門の慢心を戒められたものであり、最後の逆らうこと勿れは、その道での極意を得るためにには素直な気持ちで、逆らわないで修行するよう教えられたのである。この三訓はあらゆる道での修行や、スポーツにおいても、趣味の芸事にしても、また人生生活の上で、味わうべき至言だと思っています。」

【29期 新田長夫先生 人生支えた水泳訓】

「……浜水に関して最も印象の深いのは、中尾先生より度々講和のあった「水泳訓」である。曰く、一、水を怖ること勿れ。 二、水を侮ること勿れ。 三、水に逆らうこと勿れ。汨に入りて齊に出ず、即ち水心一致の境に達するを以って水泳の極意となす。」

これは私にとって単に泳ぎのみに限らず立派な処世訓として受け止められ、戦中戦後を通じ幾度かの苦境も乗り切る助けとなり、今日あるを得たことを心より感謝すると共に、今後もこの訓を大切にしていきたいと念願している。」