

る威は丹田の力から

調息正生数息観

の伸びきる所にできる隙

業の尽きた所は許さぬ所

お起り端を打つ

起りはな出がしらぬ許さぬに

く苦しみ耐える土依の剣か峰

前に出るより生きる道なし

ややればやるほど奥ある剣道

剣道の魅力はここに極れり

ま間合わかれば一人前

人々の間合の同位位どり

け剣の心は健やかさやか

剛健にして清新淡泊にて清潔

ふ不断の稽古試合に現ける

稽古は試合、試合は稽古

こ心の影を見ぬく目付を

凝視見の目大観心眼

え得手手に在るすき

得手手に執する落し穴

て手の内見せぬ手錬の手内

茶巾紋りは両手のバランス

あ呵のこり吐のた所呵叫の息か決め所

叫と吐きまゝ阿と吸ふはなが打つ処

さ済えは手の内

メのつ緩めつ鼓の音も手の内に

き氣剣体一致の業の美しさ

美しき事理一如の自然体

ゆ許さぬ所は少しも許さず

不許所三あり心の病に四あり

め目には見の目観の目心の目

構え、間合、心の動き見も目にて

み見えぬ心を攻めて勝つ

心を以て心を打つ

し竹刀先より火の噴くまでに

火と燃ゆる気合剣尖に集めて攻めよ

急酔ひては竹刀を執らざる

礼を失せぬ紳士道

ひ他人の稽古を見とるも稽古

人の振り見て我が振り直す

も諸手突にも引くところ

突き放しに防備なし

せせくなせかせて出る隙打突

じつくり攻めてあせりに出る隙を

す素振朝夕行とし習ふ

双筋正しく進退転自由心で行ふ

ん叫と応へてふみきる気合

平常有備の鍛錬丹田の充実

昭和五十八年師走十二日記す