

伊賀上野

伊賀流忍者博物館

伊賀流

忍者五道

九字法

忍者文字

忍者五道

氣・香・薬・食・体

伊賀流忍術復興保存会 主宰 黒井宏光 監修  
伊賀流忍者集団・黒党

URL : <http://www.sphere.ad.jp/ninja/>



伊賀の「忍者五道」は、

時空を超えてもなお、息づく忍びの技。

今に伝え継ぐことのできる

5つの言の葉ことば——「気・香・食・薬・体」に

大別できる。

この忍者の基本を知っていれば、

おのずと歴史の息づかいが伝わる。



気

体

香

薬

食

# 気の巻

「気功」「気力」、そして「気合」。どの言葉も「気」が持つ力を表わす。鍛錬によって技術を身につけた伊賀忍者も、この「気」が充実していなければ本来の能力を発揮できない。いや、「気」があれば、能力以上の働きをする。また、この力によって日々前進もする、「気」とは実に不思議な力。

## 九字法

気を静めたり、逆に精神力を高める時、印を結ぶ。ひとつひとつの形の意味は、現在において定かではないが、九字法は9つの印を統合して、太陽や月、その他自然エネルギーを、己の心に取り入れるための動作だといわれている。

### 秘伝！ 九印の組み方

印の結び方は、「ア・キ・サ」の順に、それぞれの印名を唱えながら、胸の前で両手の指が離れないように連続して組み変える。そのとき横からみると円弧

を描くように上から下へ、なめらかに腕を回転させ、8番目の「ヤ」で両手を前に押し出し、最後の「エ」で気合いととも手前に引き、九印を完成させる。3度繰り返し返す。





ストレス解消に役立つ九字法

現代人と伊賀の忍者たちの取り巻く環境や価値観は、驚くほど似ているところが多い。忍者たちも、頭脳と肉体を酷使する厳しい任務ゆえ、ストレス解消に気を配り、健康的な食事や規則正しい生活習慣を求め、健やかな身体と精神の維持に努めようと心掛けていた。かつての伊賀の忍者と現代人は、時代こそ違えど、ポリシーやマインドなど、考え方の基本となるところは同じなのである。

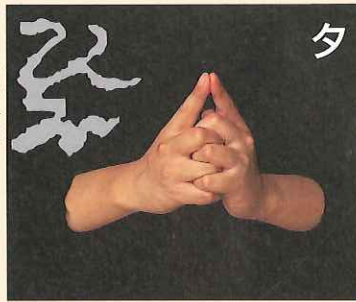
太陽と月とともに生きる

伊賀の忍者たちは、夜が明けると、太陽に向かって九印を結び、陽のエネルギーを己の体内にとりこみ気を高め、日が暮れると月に向かって九印を結び、陰のエネルギーでもって気を沈めたという。また、毎日の繰り返しによって自分のあるべき姿をつくりあげ、そして二日に向かう心構えをしていた。伊賀の忍者も、充実した日を願って、朝に夕に九印を結べば、一日のパワーが呼び起こされるのだ。

基本的には、伊賀忍者たちは、朝は太陽に向かって、夜は月に向かって、朝晩2回九印を結ぶ。また、戦の前にも必ず印を結び、己の気を高めたという。



印名：独鉗印(ひとりつかい)  
呪文：臨(りん)  
左右の手をうち組んで人差し指を立て合わせる。



印名：内獅子印(うちしし)  
呪文：者(もの)  
左右互いに指を組み合わせ、人差し指を立てて合わせる。



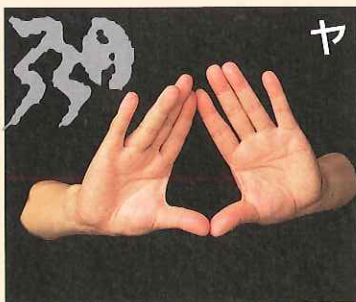
印名：知拳印(ちけん)  
呪文：烈(りつ)  
右の四指を握り、指先を立てて左手に親指を握る。



印名：大金剛印(だいこんごう)  
呪文：兵(ひょう)  
二手内に組み、中指を立てて人差し指をからませる。



印名：外縛印(ぐわいばく)  
呪文：皆(みな)  
二手各々外へ組み合わせる。



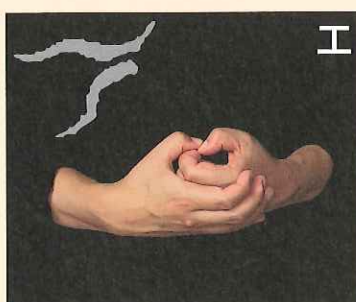
印名：日輪印(にちりん)  
呪文：在(ざい)  
左右の親指の指先の端をつけ、余り四指を開く。



印名：外獅子印(ぐわいしし)  
呪文：闘(とう)  
左右互いに組み、中指・薬指の交叉にからみ、親指・薬指、小指を立て合わせる。



印名：内縛印(うちばく)  
呪文：陣(じん)  
十指互いに内へ組み入れる。



印名：隠形印(おんぎょう)  
呪文：前(ぜん)  
左の手をうづらに握り右の手上に置く。



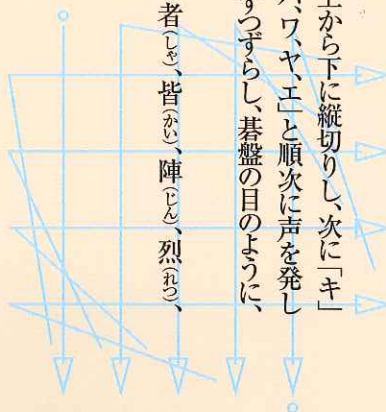


# 刀印

(とういん)

## 刀印の法

左手を鞘さきよにみためて、腰にあてがい、右手の人差し指と中指を立て、振り刀にみためて切り払う方法。  
その切り方は、まず「ア」と声を発しながら、上から下に縦切りし、次に「キ」と声を発して横切りする。以下、「サ、タ、カ、ハ、ワ、ヤ、エ」と順次に声を発しながら、縦の場合は右へ、横の場合は下へ少しずつずらし、碁盤の目のように、五縦四横に切り払う。  
動作はそのまま、「臨りん、兵ひよ、闘どう、者しじ、皆かじ、陣じん、烈れつ、在せい、前ぜん」と言い方をする場合もある。



九字法は、さらに刀印の法へと発展していく。  
伊賀忍者にとって、刀は戦の武器ではなく、自己の内に宿る邪鬼を打ち祓う神聖な剣(つるぎ)として、利用していた。刀印は、悪霊退散、身の浄めなど、見えない敵への護身用と考えられる。



# 祝詞

(のりと)



悪霊退散の祝詞

剣を持ち  
ソラチ  
ユラチ  
ククレア  
と唱え、印を切り、己の魂に氣を入れる。

祝詞の起源はきわめて古く、日本人の生活スタイルやものの考え方に深い影響を及ぼしている神道(しんどう)の古典として、太古より神祭りの際に、斎主が神に対して唱える独特の文体を備えた言葉が伝えられてきた。天候にまつわる祈願や病氣回復、災害封じ、家内安全、旅行安全など、忍者たちは、神との対話として祝詞を唱え、祈禱を行っていた。



# 十字法

さらに、九字法と十字法をあわせれば、今日からあなたも心は忍者。  
最初に九字法で印を結び、続けて願いの字を書けば、十字法。  
ことばや文字には言霊が宿っている。気を込め、指で手の中に文字を書けば、運が開けてくるはず。

## 九字法十二字十字法

大名高位ノ人ニ向フ時、此字ヲ書ク。



上司や先生に物申すとき  
上司や先生に物申すときにはこれで、臆せず意見が言えるようになる。

「虎」広野原深山ニ向フ時之ヲ書ク。



山や野に出る時  
山や野に出るときはこれ。初めての土地でも無事に家に帰される。

「命」心モトナキ食物ニ向フ時之ヲ書ク。



嫌いなものを食するとき  
嫌いなものをどうしても食せねばならない時にこれを用いる。好き嫌いなど無くなるぞ。

「勝」市町売買、諸勝負ノ時之ヲ書ク。



勝負に出るとき  
試合に試験、宝くじ。勝負に出るときはぜひこれを実践してほしい。必勝まぢがいなし。

「鬼」魔所へ行ク時之ヲ用イル。



怖い場所を通るとき  
暗い夜道や怖い場所を通るとき。勇気百倍。

「水」身不浄ノ氣ヲ払フ時之ヲ書ク。



気が晴れないとき  
よこしまな考えや人をうらやんだりして、どうも気が晴れない。これで水に流して晴れやかな気持ちになれる。

「龍」海川船橋ヲ渡ル時之ヲ書ク。



海や川にゆく時  
海や川に行くときはこれで。安全かつ快適に過ごせる。海外旅行にもよいでしょう。

「王」弓箭杖軍陣、山賊夜行ノ時之ヲ用イル。



持てる力を發揮したい時  
入学試験 商談成立  
これで持てる力を發揮。

「是」病人之家ニ入時之ヲ用イル。



病気になるたとき  
自分や家族、友人が病気になるたとき。これで、きつと回復も早いはず。

「大」萬悦言喜ノ時之ヲ用イル。



良いことがあったとき  
良いことがあったときはこれで喜び倍増。また、良いことがあるかも知れない。忍者の極意は、明るく楽しく、そして力強く生きる。





# 香の巻

五感を研ぎすます、さもなくば忍術の修得はできない。視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚。忍者はさらにその上の第六感の開発にも力を注いでいた。香の力は、不思議に気を静め、神経をも研ぎすませ、五感の能力を高めてくれる。また、香は忍者にとってひとつの重要な情報源でもあった。

## におい

忍者はよく、音なく、においなく、知名なく……と表現される。音をたてることはもちろん、においを人に気づかれれば命取りとなった。忍術では、音がしないような歩き方を教える「歩法ほっぽう」など、音に関する対策はよく知られている。だが、においについてはあまり知られていない。

現代より昔の方が、さまざまな生活のにおいがあふれていた。何も、昔の人の嗅覚が鋭かったわけではない。水洗トイレや下水道が整備されておらず、不快なにおいを消す方法がなかったのだ。化学肥料などなく、田畑からの有機肥料のにおいも漂っていた。

香のにおいはストレス解消に効果があるとして、現代にも香道が伝わっている。

昔は香の使用が一般的で、高貴な家では客人を迎えるときに香がたかれた。上級武士の夫人が香をたいて着物につけ、虫よけにすることもあった。香の高貴なイメージからは想像しにくい、実は忍者も愛用していた。

忍者が使用していたのは、「邪避香じあひかう」というものだ。読んで字のごとく、邪を避ける香つまり魔よけの効果があると信じたれた。もともと神道しんどうで使われていたものが忍術に取り入れられたものという。

仏教にも同様の考えがあり、焼香しょうこうとして心身を清浄した。忍者は祈禱や神仏への参拝のときに限って、香をたいた。これから忍びに入るときには、においで敵に気づかれることを恐れ、決して使用しなかった。

体臭が出ないような食生活を心がけたのも、忍者ならでは。肉は体臭が強くなるので食べない。たばこも吸わない。

よく寺で「軍酒ぐんしゅ」山門に入るを許さず」という看板を見かける。この軍とは、食すると力がわく「ニンク、ミラ」のこと。酒は僧の修行の妨げになる。さらに、体臭、口臭などのおいのが不浄だと禁じられた。

忍者もまた、忍び込む前には軍酒を固く戒めた。体臭で気づかれるのを避けるため、衣服をよく洗濯し、風呂にもよく入った。好むと好まざるにかかわらず、敵地にひそかに忍び込むという仕事柄、忍者は最も清潔な職業の一つだった。

### 香の謎とき

人物を観察することも忍者の仕事。人相や言葉づかい、その他の所作に加えて、香を判断材料としていた。その家の経済状態や屋敷の規模などを着物についた香の匂いで推理するだ。ウイキョウ、チヨウジ、ジャコウ、キヤラ、ジンコウ、ビヤクタンなど、微妙にちがう香りを嗅ぎ分けることで判断した。



### 忍法七法出

【忍法七法出(変装)の小道具】

忍法のひとつに七法出というのがある。虚無僧、出家、山伏、商人、放下師、猿楽、一般庶民の七つの姿に身を変えて潜入する忍法だ。その際、前項の身分を香りで判断するの

とは逆に、相手をだますために香りを利用した。線香の匂いのしない出家は怪しく、護摩ごまの匂いのしない山伏もいないわけだ。薬売りなら和菓の、呉服屋ならキヤラ、ジンコウなどの独特の香りがあり、その姿にあった匂いを身にまとった。香道の知識を最大限に活用している。

### 忍者はアロマテラピスト

忍者が発達した薬学文化を持っていたことは、もうみなさんもおわかりのことと思う。その基礎は、薬草を嗅ぎ分けるすぐれた嗅覚にあった。そのため香には敏感でもあったわけである。つまり精神をコントロールする手助けを、ビヤクタンやジンコウ、護摩ごまなどの香りに求めた。薬理効果も実際にあり、いまでいうところのアロマテラピーを実践していたのだ。



### 【香の十徳】

鬼神を感応させ心身を清浄し、毒を除き、眠気をさまし、独居には友となり、忙中に閑をとらせ、多くとも少しでもそれぞれの用を満たす。また長く保存しても朽ちず、常用してもむろん差し支えない。







## 変装

忍者は敵地に潜入する際、その正体と目的を隠すために変装した。変装は忍者にとって常に必要な手段だった。

忍術秘伝書では、「七方出立(しちほういだし)ごちの事」「また「七化」と呼ばれた。「虚無僧(くむそう)」「出家(しゅげ)」「山伏(やまぶし)」「商人(しやうじん)」「放下師(ほうかじ)」「猿楽師(ざるがくし)」「常の形(じょうのかたち)」「般庶民(はんじやうじん)」といった7項目に分類される職業の人物になりました。

まず、虚無僧は、天蓋(てんがい)と呼ばれる深い編みかさで顔が分らない利点があった。その上、万(ばん)一(いつ)怪(かい)まれた場合でも天蓋をとらなくてもよいという特権があった。これには、江戸時代に入ると、虚無僧自体が徳川幕府の隠密(おんみつ)の御用伺いをしてきたという背景もある。

出家は、僧侶のこと。そのために、数々のお経も覚えた。

山伏は、伊賀は四十九院(しじゅうくにん)上野市、甲賀は飯道山(いひのどうさん) (滋賀県甲賀郡)の修験道場があり、忍術とも深い関係があったことから、得意な変装の一つだったろう。

商人は、薬売りやあめ売りなど。行商人が一般的だった時代、各地を渡り歩くにはもってこいだ。

放下師は、手品師、軽業師(かるわざし)、猿回し(ざるまわし)などのこと。

猿楽師は、歌舞音曲の旅役者にあたる。これらは諸芸に秀でていなければならないが、伊賀はもともと放下師や猿楽師が多いところだったため、お手のものだった。

常の形とは、農民や武士のこと。これは簡単にできたらう。

さらに警戒が厳重な場所や顔見知りが多い場所では、顔、体形、声までかえる「変相」「変体」「変声」の術を使った。変相の術では、おしろいなどの一般的な化粧道具のほかに、ウコンなどの特殊なものも使って顔色を変えた。

各地を移動しても不審がられない職業を選び、敵の油断を誘う。変相はまさに、敵の虚をつく忍術の基本中の基本といえる。

# 消臭

## 薬草風呂

忍者はお風呂好き？ 忍者はよくお風呂に入った。意外なことだが、忍者にとっては趣味ではなく、大切な仕事だった。匂いで相手を知ることと同様に、自分の匂いを消すことが必要だったから。菖蒲湯で身を浄めるなど、邪気を払う意味合いもあったのでしよう。

### 「薬草風呂」

薬草の芳香成分で体臭、生活臭を取り除き、その薬事効果で血行をよくし、疲れや傷をいやす。薬草博士の忍者たちは、おおいに活用していたものと思われる。

カキドウシ湯…シソ科の多年草。消炎効果あり。

ハッカ、シヨウガ湯…血行をよくし疲労回復。

ヨモギ湯…切傷、虫刺され、肩凝りや神経痛にも有効。



香原料  
1. チョウジ  
2. ビヤクガン  
3. ケイチ  
4. ウイキョウ  
5. ジャコウ



# 薬の巻

## 薬学

### 薬で地域のコミュニケーション

忍者がいろいろな情報  
を入手するのに使った方  
法として、ポピュラーなのは、  
呪符や薬を売り歩く商  
人に身を変えさせることだった。  
特に、薬を介してのコミュ  
ニケーションは庶民の中に  
深く入り込む常套手段  
だった。痛みを和らげたり、  
病気を治してくれる人に、  
とにかく心を許してしま  
うのは、いまでも昔も変わ  
りない。さ、どんな薬で忍  
び寄ったのだろうか。



忍者の里である伊賀は、さまざま薬の産地としても知られている。  
これも忍者の功績。進んだ薬学の知識を有し、技術を駆使し、巧みに忍術に組み込んで、不思議な和薬を  
生み出した。忍者の知識の深さは底知れない。

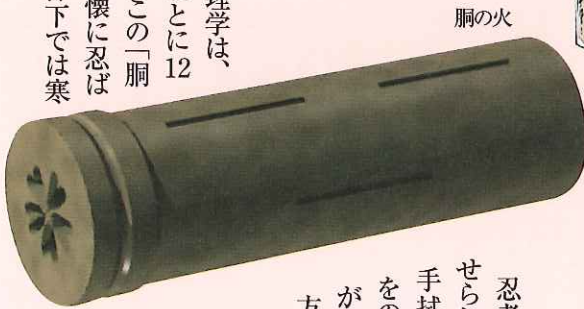
### 忍法！ 水乾丸

苛酷な任務が続くことのある忍者。襲つ  
てくるほどの渇きや空腹に打ち勝たなけれ  
ば仕事にならない。しかし、いかに忍者とい  
えども、そこは人間。そんなときは秘伝の  
忍者薬の登場だ。その名も、どの渇きをい  
やす「水濁丸(みづなぐるま)」、飢えをしのぐ「飢  
濁丸(いごがらみ)」。  
「水濁丸」は梅干しが、「飢濁丸」はそば  
粉や山芋が主原料で、食品に近い。長期に  
わたつての服用には問題があるだろうが、対  
処法的ならかなり効果がある。

### 包帯は赤紫色だった

忍者の携帯品の中で、さすが忍者だと感心さ  
せられるものがある。それは赤紫色をした三尺  
手拭(さんじやくてぬぐい)。ほおかむり、はちまき、堀  
をのぼる際の縄の替わり、とさまざま用途  
があったが、それならただの手拭の使い  
方と大差はない。

忍者らしいのはその染料。マメ科の蘇  
芳(すおう)という植物で染められており、  
殺菌作用をもつていた。手拭で水をろ  
過殺菌したり、軽い傷には包帯とし  
て有効だったようだ。蘇芳に殺菌作  
用のあることを知っていた忍者なら  
ではの小道具ではないだろうか。



胴の火



うめ干し そば粉 山いも

### 薬草を使う

忍者たちは、護身用に、あ  
るいは対敵用の毒薬として、  
そして伊賀忍者が得意とす  
る火器の火薬にと、いろいろ  
な薬草の効能を利用していた。  
忍者が使用した薬草は、傷口をふさぐなど生のままで利  
用されるほか、乾燥させて生薬に調整したり、目的に応じ  
て調合もされていた。



### ガマの油だ、お立ち会い

時代劇でおなじみの大道芸シーン。忍者の諸国行脚では、  
しばしばこのような大道芸人(放下師)の姿を借りるこ  
とがあった。中でも有名なのがガマの油売り。どうも怪  
しげな売り方に薬の信頼も落としているようだが、忍  
者が手にしたものだから、そこには科学的な根拠がある  
はず。

ガマの分泌液には血管を収縮させる塩酸エピレナミン  
が含まれている。傷口の血管を  
収縮させ、止血させることがわ  
かっているの、まるつきり怪しい  
薬でもなかった。



### 忍者は科学者。

カイロ、それともライター？ 進んだ忍者の薬理学は、  
科学や化学的な側面も持っていた。驚いたことに12  
時間強も燃えつづける火種を発明している。この「胴  
の火」と呼ばれる忍具は、火を起こしたまま懐に忍ば  
せておくことができた。冬の山野など悪条件下では寒  
さをしのぐカイロとしても役立つ。



赤紫の手拭で水をろ過





# 薬草

伊賀地方は、自生の薬草が多くみられ、この薬草を利用した薬づくりが古くから盛んであった。伊賀忍者は、傷を癒したり、潜伏用の兵糧丸ひょうろうがん、水濁丸などの護身薬として、あるいは敵を攻撃する毒薬として、いろいろな目的の薬を開発していた。これら忍者たちが利用していた薬草は、現在でも医薬品に使われ、健康維持や病気の予防、治療薬になっている。

また、忍者たちは、護身用に、あるいは対敵用の毒薬として、そして忍者が得意とする火器の火薬にと、いろいろな薬草の効能を利用していた。

## しそ



食用としてもなじみの深いしそは、芳香健胃薬としての効能ももちあわせている。漢方では発汗、解熱、鎮咳、鎮痛、健胃薬として、また、気管支炎や胃腸炎などには、去痰、消化促進を目的に応用されている。

## よもぎ



春の若葉を摘んで草餅にするのでモチグサの名でも呼ばれている。薬用には、生葉をもんで、虫さされや軽い切り傷の応急手当に、また葉や茎を摘んで袋に入れ、浴用料として保温や汗疹の治療に利用されている。

## どくだみ



どくだみは、生葉名を「重葉じゅうやく」といい、十種の薬効があるとされている。おもな効能は、通便、利尿を促す作用を行う。また、生葉には制菌作用があり、吹き出物の治療や傷口の炎症を防ぐのにも役立つ。

## くま笹



握り飯を包んで腐のを防いでいた竹の皮。腐らず水が持ち運べた竹の水筒。このように笹や竹にはいろいろの効用があり、特にくま笹はビタミンCが豊富で、現在でも高血圧症の医薬品の原料に活用されている。

## おおばこ



おおばこは、道端や空地など、人や動物がよく往来するところによく生える野草である。薬用には、鎮痛薬、消炎、利尿薬の配合剤として使われたり、漢方では牛車腎気丸にしゃじんきがんなどに配合されている。

## 南天 (なんてん)



南天は、葉にも毒にもなる薬草である。特に実は、咳止めの妙薬として知られ、薬以外でも喉飴などに使われている。葉は、酒の悪酔いや乗り物酔い、また口内炎、喉の痛みを抑えるのに用いられている。

## 山椒 (さんしょう)



山椒は梅雨時に採取した未熟果実を塩漬けにして食用の山椒の実とし、薬用には夏に完熟した果実の果皮の部分だけを用いる。効能は、胃の働きを活発にする作用があり、健胃剤として使われている。



# 食の巻

伊賀忍者はひとたび任務に入れば、二晩中山野を駆けめぐること、木の上や屋敷の天井裏で飲まず食わずの状態になることは覚悟のうえ。常日頃より、強い心と頑健な体をつくった忍者の食の源とはどんなものか。

## 「忍者食」

### 忍者食は穀類を中心とした低カロリー

#### 玄米、麦、梅干

忍者の主食は、たんぱく質の多い玄米や麦飯、疲労回復や殺菌効果のある梅干など。特に梅干は梅酢につけた「常々（と）の水」をスタミナ維持に持ち歩いていた。

#### 梅の効用

梅は、日本で古くから民間的な薬として用いられてきた。梅は、肺を治め、腸を渋し、胃を養い、虫を殺すという。忍者たちも、梅干しを疲れ防止用へそのところに貼ったり、解毒、殺菌、整腸効果を目的に梅干しを利用していた。



- 口内腫痛、舌の荒れ、歯痛などに梅干の黒焼きを粉にしてつける。
- 腹痛、下痢に古い梅干と塩、蜜を混ぜ煎じて飲む。
- 風邪に梅干の黒焼きを白湯で飲む。
- 船酔い、車酔いに梅干、または梅肉を口に含むといふ。

#### ごま

白ごまより黒ごまがよく、歯や骨を丈夫にするために食していた。実際、ビタミンをはじめ、カルシウムを特に多く含んでいる食べ物として現在でも注目されている。

#### 大豆

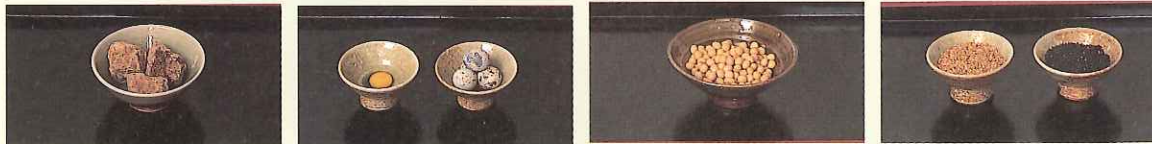
第六感を大切にしてきた忍者たちは、血が濁り、感が狂うということまでベジタリアンであった。代わりにたんぱく質を多く含む大豆から作った豆腐を毎日食していた。

#### うずらの卵

隠法に「鶉（うずら）の隠れ」という術があり、「オンアニチ：（祝詞／隠遁の術参照）」と唱えると自分の気配を消すことができた。うずらの卵を食べれば、この術はさらに威力を発揮したといわれている。

#### 黒砂糖

甘みは、疲れた身体を癒やす効果があり、忍者たちはこの甘みを黒砂糖から摂っていた。



### れっばくの気合いはゴマ勝負

「気力を増し、筋骨をたくする黒ゴマ」は、食物の小さな巨人。耳や目をはっきりさせて、大小腸の働きをよくするともいわれている。とにかく毎日食べることによって、骨や歯を丈夫にし、格闘技に必要な体をつくるのに役立っていたことは間違いない。また、良質の油分は、冬でも凍らず、燈にともすと、風に揺らぐ、ススも少ない燃料となった。



### 技の切れ味をつくる体力増進食

忍術は超総合武術。したがって知力、体力、技術力、さらに精神力の充実が、すぐれた忍者の条件になります。機敏な動き、瞬間の判断力、訓練に耐え得る忍耐力を養う必要から食事にも気を配っていた。



しょうばいの油を餅にまぶした「ゴマ餅」





# 「ダイエツト食」

## 指でぶら下がるためのダイエツト食

忍者は薬60kgを制限体重としていました。それは親指と人差し指だけで、天井などにぶら下がれなければならぬからです。そのため常に当時の米俵1俵(約60kg)を指で持ち上げる訓練をしていたという。

つまり、忍者の日常食は低カロリー、低脂肪、それでいてタンパク質に富んだダイエツト食だったのだ。



## 玄米は食べても太らない科学

忍者は主食として玄米を食べていた。それは玄米が芋や白米よりも脂肪化しにくいからだ。経験的に忍者たちはそれを知っていたようだが、現代医学の目からみてもうなずけることが分かってきた。現代の食事は、食後、インシュリンの分泌が多く、脂肪組織の形成を促進してしまう。実は、玄米こそインシュリンの分泌刺激が少ない食品だったのだ。



### 玄米炊き方1【湯取法】

- 1) 釜の中に玄米を入れる。
  - 2) やや多めの水を入れてすっきり煮るとざるにあけ、その煮汁を漉す。
  - 3) ざるでおおって自らの湯気で蒸らす。
- 以上を「湯取法」と呼ばれる。



### 玄米炊き方2【焼乾法】

はじめ少なめの水で煮汁をとらずに炊ききる。焼乾(たきほし)法と呼ばれた。湯取食は柔らかく味が薄いので老人や虚弱の人に、焼乾は味が濃いので壮実の人に、工夫された。もちろん現代忍者たちは焼乾食を食べていたと思われる。

- ### ダイエツト忍者食「手づくり忍者とうふ」
- 豆腐など、忍者の食生活に欠かすことのできない大豆には、聖なる力が宿ると信じられていた。節分の夜に大豆をまいて鬼や悪霊を払う「鬼やらいの儀式」。大豆で豊作を占ったり、漁師が漁にでる際、安全祈願に大豆をもつていく習慣もある。つまり、大豆は重要な食料であるがゆえに、吉凶を占ったり、厄を払う作物として意味深い要素ももっている。
- ①大豆(300g)を水洗いし、約3倍の水(約7カップ)の水につけておく。
- ②水につけておいた大豆を、2〜3回に分けてミキサーにかけ、その都度汁を加え、完全になめらかな状態になるまでつぶす。(それぞれ約2分)
- ③ナベに移し、カップ1杯の水を加え強火にかける。沸けやすいので絶えず底からかき回し、沸騰してきたら吹きこぼれない程度に火をゆるめ7〜8分煮る。
- ④さらしの布に③を入れよく絞る。熱いので布をザルの上にせ、平らなテフタなどで押しつけて汁を平ルに出す。絞った汁が「豆乳」で布に残った絞りかすが「おから」。
- ⑤豆乳をナベに移し70℃くらいに温める。
- ⑥天然にかり(20℃)を40℃の水でとく。
- ⑦⑥の豆乳に⑥の絞り液を半分ほど加え、全体を軽く混ぜ合わせててふたをして約10分置く。10分後に残りの絞り液をゆつくりかき混ぜながら入れる。
- ※大豆をすくつかたけ、玉杵で上層をすくって遠慮してはいけません。
- ⑧適当な木枠(なければザル)に木綿のふきんを敷き、⑦の凝固物を玉杵ですくってこ入れ。
- ⑨全部入れたら布を折りかぎ、血などがうぶた(押しだた)をして水を入れたら布を乗せて重しにする。
- ⑩20分くらいで固まるので、水の中でその重しをはずし、そのまま数分間水につけ、にがりの苦味をとれば、おいしい木綿豆腐のできあがり。
- ※重しの量を増やし、乗せておく時間を長くすれば、ほどよい硬さになる。押しだたは軽く重しを乗せ、半日か1日かけてしっかりと水分を抜くと、固すぎずながらも豆腐がよみがえります。
- 【レシピ】 木綿豆腐 大1丁分  
【材料】 大豆300g、にがり20cc  
【道具】 ナベ、木枠(なければザル)、木綿の布、ミキサー



# 「非常食」

## 究極の携帯非常食

いかに忍者といえども、まったくの飢餓(きが)状態では無駄な体力を消耗したり、正確な判断を欠いたりしてしまう可能性が出てくる。そこで保存がきき、携帯にすぐれた非常食の知恵も発達した。地震や災害の非常食として参考になるはずだ。

### 現代人には歯がたたない

伊賀銘菓「かたやき」——玄米などの粉を固めて焼きあげたせんべい。その固さは、現代人の歯がたたないほど。木槌で割って食べる名物せんべいとして、いまも伊賀の町に残っている。柔らかいものばかりに慣れてしまったわたしたち、一度挑戦してみては？

### 体力維持にひまわりの種

ひまわりの種はリノール酸、アミノ酸など有機酸からなる栄養価の高い食物。小さく軽く、携帯用には種や木の実は適していたといえる。良質の脂肪が体力維持に効果を発揮する。

### すっぱい経験？ 梅干し

現代でもアルカリ性食品として人気の高い梅干し。気がつけばいつもそばにある、そんな食品も忍者にとつては必要不可欠のものだった。熟しかけた梅をとって洗い、塩をして2〜3日漬け込み、梅から水が出てきたら取り出し日に干す。日暮れには塩水にもどす。これを数回繰り返して、塩水がなくなり、梅が乾けば出来上がり。解毒、殺菌作用、疲れ防止にと、忍者の苛酷な生活をよみがえらせた。



ひまわりの種



かたやき





# 体の巻

忍者は体そのものが資本。だから、体を鍛えることを怠らない。鍛えに鍛え、有事に備える。日頃より食事には気を使い、導引術によって健康を維持していた。導引術の中から、鍼灸・按摩法など、一部を明かす。

## 健康法

厳しい修行に耐えた忍者の超人的な働きも、人間である以上、健康が基本だ。それゆえ、忍者は人一倍健康に気を使った。忍者の健康食は「食」の項にも詳しいがここでは忍者の健康法である「導引術」を紹介する。



「導引」とは、「引導を渡す」の逆の意。人を生かす術だ。基本は末端を刺激すること。からだの末端である手や足の先、耳を刺激することで内臓の働きを高める効果がある。

### 呼吸法

忍者たちは、長い道のりを走るとききの呼吸法として、あるいは気を静めたり、神経を集中させる時にもこの独特の呼吸法を使用した。「重息吹(おもいきふき)」といひ、「吸う、吐く、吐く、吸う、吐く、吸う、吸う、吐く」。これを小刻みに、そしてリズムミカルに繰り返すことにより酸素の摂取量が最大に取り入れることができる。

この呼吸法は、スポーツ時の酸素の摂取量を効率よく取り入れ、消費する現代のスポーツ科学の考え方に結びつくのと同時に、走っている時などによいこ



とを考えない、という効果もある。もし、あなたがアスリートなら実践の価値あり。

## ツボ健康法

### 手のツボ健康法

両の掌を合わせて、ひたすらもみほぐす。掌に多くある、ツボを刺激しながら、血めぐりをよくし、内臓の働きを高める。

#### 【実践】

「風邪」に効くツボ 小指と薬指とのつけねにある発汗をうながすツボ「液門」を、親指の外側で根気よくこする。風邪初期に発汗をうながすと、頭痛や体のだるさなどの症状が軽くなる。「むくみ」に効くツボ 手のむくみは、心臓病や腎臓病、肩こりでもおこる。手のひらの中央と小指のつけねにある「腎臓」の部



分をよくもみほぐす。この刺激で利尿が促進すると、むくみもおさまる。

### 足のツボ健康法

足の親指、第二指、第三指をよく回してもむ。これが続けると、肝臓と心臓の働きを高め、伝染性疾患に対する抵抗力が付き、太りすぎの防止にもなる。



【実践】 部分治療にこだわらないで、まず全体のマッサージから。足の裏の「腎臓」「尿管」「膀胱」「副腎」の部分を順番にゆつくりともみほぐす。これは大切な排泄機能を整えるため、両足あわせて7〜10分くらいが適当。仕上げにもう一度、先ほどの順序でもみほぐせば、効果がある。最初は弱く、なれるにしがって徐々に強く刺激する。

「頭痛」に効くツボ 足の裏の「頭部」をよくもみほぐす。高血圧などからくる偏頭痛は、頭部の内側面の「側頭」を念入りにもむ。同時に足の小指を回すとより効果がある。「乗り物酔い」に効くツボ 足の裏の「首」と甲の側の「内耳」が効果的。とくに子供の場合は、乗り物に乗る30分前に、指の角でやさしく刺激する。





## 耳のツボ健康法

手のひらを耳に平行にあて、耳とすりあわせませます。視力につながる目、聴覚につながる耳、そして各内蔵機能の働きを高める。



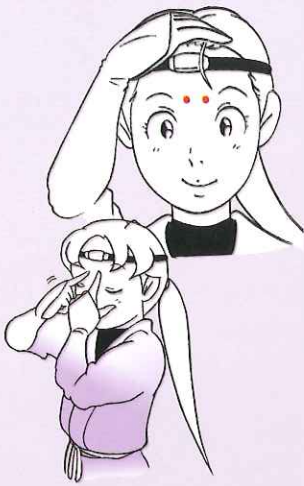
## 眼精疲労

忍びにも眼精疲労があった。注視してものの動向を追うことの多い諜報作業。ましてや今のようにな電気がない時代ですから、目の疲れは相当なものだった。また、一定の視力を維持するためにも眼精疲労は禁物。そこで、ツボを刺激することで、眼精疲労をとっていた。使用するツボは主に晴明(せいめい)、瞳子(どうしり)よう、さん竹の3つだ。

**晴明** 目頭を押さえると骨のくぼみに触れる。その指を上下に動かすと、鼻の奥に鈍い痛みが走る。そこがこのツボ。目の疲れ以外に、子供の虫やひきつけにも効果がある。

**瞳子りよう** 目尻から指二本外側の骨のくぼみにある。上下に動かすと、側頭部から上まぶたにかけて痛みがひびくところ。視力減退や結膜炎、顔面神経痛に効果がある。

**さん竹** 左右のまぶたの内側のはしにある。そこに人差し指を当てて軽く上下させると細い筋に触れるところ。3〜4秒強く押しと効果的だ。



## 頭痛・頭が重い

「頭痛」や「頭が重い」は、病気の症状としておこる場合と疲れや気候の変わりめ、精神的なストレスなどでおこる場合とがある。ツボ療法が効果的なのは後者の場合。

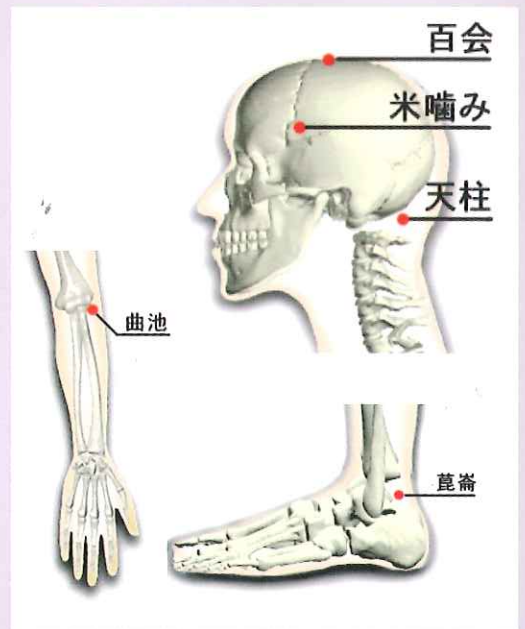
症状の現れ方はいろいろで、たとえばいつも頭がぼんやりして重い、頭全体が痛い、頭半分がズキズキする、頭の後ろの方が痛い、頭のしんがキリキリ痛む、などがある。それぞれに効くツボがあるから、それを上手に刺激すれば、頭はずきりする。

【有効なツボ】 よく効く重要なツボは、百会(ひやくえ)、こめかみ、天井の3つです。

**百会**は、ちょうど頭のてっぺんにあり、頭全体が重く、痛むときや頭のしんがキリキリ痛むときに有効なツボ。

**こめかみ**は、側頭部で歯をしつかり噛み締めたときに盛り上がってくる筋肉のいちばんかたいところで、片頭痛の有効なツボ。

**天井**は、後ろ髪の毛の生え際で、太い筋肉の外側にあり、後頭部が痛いときのツボだ。そのほか、ひじの曲池(まげどし)、外くるぶしの崑崙(こんろん)も有効。なぜ頭と関係のない手や足のツボが? と疑問にもたれるだろうが、これはツボの道筋が、頭のてっぺんの百会と続いているからだ。



## 不眠症

眠りたくても、眠れないという人は、案外、多いようだ。心配事がない限り、体力と体調がととのつて、胸やおなかの内蔵の調整がコントロールされていれば、気持ちよく眠りに落ち自然に熟睡できるはず。そこでツボ療法では、体調をととのえることを目標に処置する。

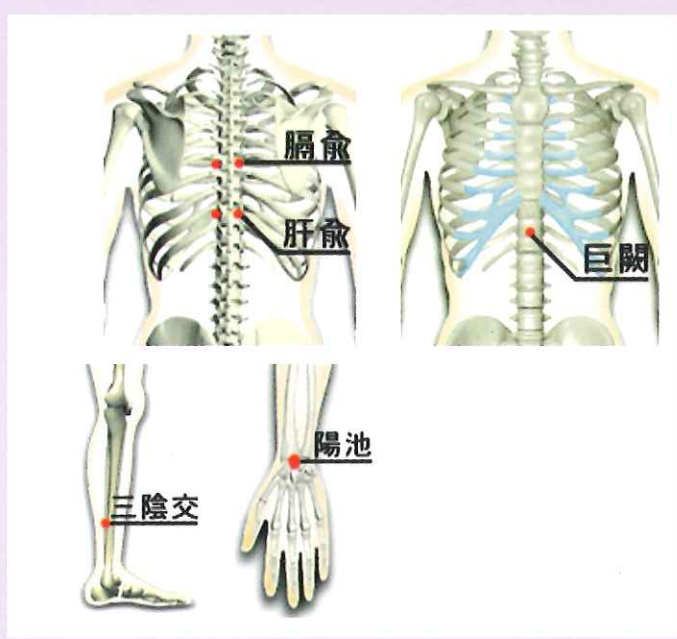
【有効なツボ】 不眠症に悩む人の背中をさわってみると、背中の中側が凝っていることがよくある。

一般には背中側は膈(かく)くゆ、肝(かん)ゆ、おなか側は巨闕(きょく)を選ぶ。

膈(かく)は、背中第7胸椎棘突起の下から左右両側へ2指幅分のところにあり、ここから棘突起2つ分下がったところ。

巨闕(きょく)は、みぞおちの中央にある。巨(きょ)はたいせつなところ、闕(くわ)は帝王の住むところを意味し、不眠症には欠かせないツボとされている。

さらに、手足の冷えがあるとなかなか寝つかれないので、指圧とともにさすって暖めるのもよいだろう。





ナ	タ	サ	カ	ア
ナ	タ	サ	カ	ア
ニ	チ	シ	キ	イ
ニ	チ	シ	キ	イ
ヌ	ツ	ス	ク	ウ
ヌ	ツ	ス	ク	ウ
ネ	テ	セ	ケ	エ
ネ	テ	セ	ケ	エ
ノ	ト	ソ	コ	オ
ノ	ト	ソ	コ	オ

# 忍者文字考

## 文字と精神<sup>mind</sup>

漢字が伝わる以前に、蛇がクネクネと、のたうちまわるような形をしている「神代文字」と言われる、忍者だけに伝わる文字が存在していたという説がある。その文字は、形の特異性により忍者以外にはわかりにくく、忍者同士の間で使われていたらしい。忍者文字は言霊にこめられた伊賀忍者の精神の原点といえる。



ワ wa	ラ la	ヤ ya	マ ma	ハ ha
チ i	リ li	キ i	ミ mi	ヒ hi
ウ u	ル lu	ユ yu	ム mu	フ fu
エ e	レ le	エ e	メ me	ヘ he
ヲ wo	ロ lo	ヨ yo	モ mo	ホ ho



以 三 色 下 元  
 寺 光 大 外 元  
 丸 可 須 形 好  
 糸 須 須 須 須  
 打 弟 木 須 地  
 犯 無 無 無 無  
 不 姓 冠 兵 華  
 弌 毒 笔 丸 流  
 正 逃 鹿 乘 現  
 瓦 瓦 瓦 瓦 瓦





にんぼく丸

三重県上野市上野市観光協会

〒518-8501 三重県上野市丸之内116番地  
上野市役所観光課(上野市観光協会事務局)  
TEL.0595-21-4111