

武道と禅

素晴らしき道場 宏道会

日常に生きる宏道会の剣道

古川 晴子

縁あって、宏道会で剣道をするようになった。

どんなに忙しくても、いや忙しいからこそ坐禅をし、剣道をする時間をつくると、日々充実して過ごすことができるのだと思う。今、私の中で剣道はなくてはならない人生の一部になってきている。

普段、私は月曜から金曜日までフルタイムでドイツの化学会社に勤務している。仕事の内容は、医薬品の添加剤であるアクリルポリマーをドイツ本国より輸入、在庫管理、国内製薬メーカーからの受注、出荷業務で、その他には5名いる部員の秘書的業務、セミナー・展示会手配と、ありとあらゆることをしている。

二十代の頃と比べて現部署では仕事内容が多岐にわたり、ここ数年仕事を楽ししいし、かつ自分自身のペースで進めていけるので、家庭を持ち子育てしながらできる状況を大変ありがたいと感じている。

こうしてずっと仕事をしてきたので、現在小学校1年生になる息子は生後3カ月から保育園に預けていた。そのため、5歳までに4回ほど肺炎や急性胃腸炎などで入院し、大変辛い^{つら}思いをさせてしまった。しかし、今では健康になり、力が有り余ってしょうがない息子も宏道会で剣道をしている。

「宏道会剣道場」との出合いは、2006年（平成18年）頃だったと思う。

矢切駅へ行く途中「宏道会剣道場」を見つけたとき、自分の中で、仕事以外に何か楽しいこと、そして体を動かすことをしてみたいと思うようになった。剣道は中学時代に3年間やっていたし、息子と一緒にできたらいいなあと思った。しかし、仕事・子育て・家事と忙しい日々を送っていたので、しばらくどうしようかと考えていた。

まずは見学してみてからと、息子を連れて2007年3月末に見学に行った。その日先生方はおられず、3人の方が稽古をしておられたが、「いつもはもっと多くの方が稽古しているんですよ。」と伺った。1カ月の体験が4月からスタートすることになった。

日曜日の朝、2人で出かけた。坐禅は初めての経験だった。じっとすることが得意ではない自分にできるかどうか不安であった。「自分の息をゆっくり数えてください。」と教えていただき、30分間坐ることができた。

しかし、息子は、じっと坐っていることができなかった。キョロキョロ横を向いたり、手を動かしたり。1年経ったが、息子はまだ1分たりとじっとしていられないのが現状である。そのたびに、先生方に



人間禅附属宏道会剣道場

何度も注意をいただき、本当にありがたいと感じている。

私自身確かに坐ってはいたが、実際は数をかぞえながらいろいろなことを考えていた。少しずつではあるが、だんだんと数のみをかぞえられるようになり、その後の稽古にも集中でき、自然と気合が入るようにもなってきた。

さらに仕事や日常生活においても、坐禅をすることによってさらに集中力が増し、心穏やかに過ごせるようになった。坐ることがこんなにも良い効果をもたらしてくれたのである。

隣で坐っている息子も大人になったとき、坐禅をしていて良かった、と思える日が必ずやってくると信じている。

宏道会では坐禅が終った後、皆で掃除に入る。それまでは子どもに掃除をさせていなかったけれど、身の回りを自ら掃除し、きれいにするという当たり前のことではあるが、大変良い習慣が宏道会にあると思った。

そして稽古。中学時代にやっていたといっても、25年もブランクがあったので、まるっきり初心者であった。基本である竹刀の握り方、素振り、切り返し。「左手で斬れ。」と言われ、「できていない。」と先生方より指摘され、意識して直す。その繰り返しではあるが、1年を経てようやく分かってきた感じがする。

そして打ち込み、掛かり稽古。まだ防具も付けていないのに、息が上がっていた。これでは情けないとオフィスの階段を毎日登るようにしたので、少しは体力も付き、今ではだいぶ慣れてきた。それでも、まだまだであり、日々稽古に励んでいる。

竹刀稽古とは別に、宏道会では小野派一刀流の稽古も行われている。木刀を持ち、切り落とし等の形稽古を行う。なかなか形が覚えられず苦労したが、今ではやっと10本の形ができるようになった。一刀流は

一本一本丁寧に斬ることが肝心であるという。竹刀稽古の基本でもあり、まるで真剣で斬っているような感じがする。

宏道会では、稽古の前に目標である「正しく、楽しく、仲良く」を唱える。そして、稽古の後に『五戒』（うそをついてはいけない、怠けてはいけない、やりっぱなしにしてはいけない、^{わがまま}我儘してはいけない、人に迷惑をかけてはいけない）を唱える。宏道会の剣道を通して、大人も子どもも人間としての真の生き方を教えていただいている。まさに人間形成の場となっている。

先生方は皆、子どもの時から宏道会に通われていた。そして現在は、本業を持ちながら剣道をされている。先生方は常々子ども達に対して、自らも宏道会で学んだことを愛情を持って教え、諭して下さる。

「偉い人ではなく、立派な人になりなさい。」

「辛いときは、上を向きなさい。」

「坐禅は、しっかりと尾てい骨で地を突き、脳天で天を突く。」

「お父さんやお母さんがどういう思いで、ここ（宏道会）に連れてきたのかしっかりと考えなさい。」

その言葉は、大人である私の心にも響いている。そして励ましていただいているのである。

季節感のある年間行事がたくさんある宏道会。正月明けには初稽古、筍の時期には筍飯、暑中稽古、流祖墓参等々。

その中で、子ども達が一番楽しみにしているのが夏の合宿である。先生方も忙しい合間をぬって参加して下さる



息子とともに（宏道会剣道場にて）

行事である。今年は水戸にある日本農業実践学園で総勢24名が参加して行われた。坐禅・稽古はもちろんのこと、農業体験・ピザやバター作り・肝だめし・花火大会・プール・海水浴・すいか割りなど子どもにとっては普段体験できないことばかりで、充実した3日間を過ごした。稽古の時とは違う先生方との触れ合いに、子ども達も大はしゃぎだった。こうしてみると、最高の環境が宏道会にはあると思った。

夏の時期は、一所懸命稽古した後、子ども達はアイスを、先生方や大人はアルコールを楽しんでいる。ある先生は、ご自身で作られたラッキョウ漬や梅干、梅ワインを持ってきてくださる。アルコールに弱い私にも、稽古の後のこの時間は宏道会の楽しみの一つである。

このように、目標である「正しく、楽しく、仲良く」をきちんと実践している素晴らしい道場である。

息子の小学校入学を機に、水曜日夜の稽古にも通うようになった。今日もまた「お先に失礼します。」と、午後4時半に会社を後にする。急いで息子を迎えに行き、慌ただしく夕食を済ませ道場に向かう。

「宏道会」と出合ったことに感謝しつつ、このご縁をいつまでも大切にしていきたいと思う。

著者プロフィール



古川晴子

昭和42年、東京都生まれ。神田外語学院卒業後、日立化成工業(株)入社。現在、エポニックデグサジャパン(株)勤務。平成19年より人間禅附属宏道会入会。