



# 通信



VOL.10

令和2年6月1日

作成：長岡正宏

「和」から「話」へ。「和」なくして「話」はない。そして「輪」が生まれ、「愛」が育まれる。

## 道心探求

日本人のDNAの中に「禅の教え」が組み込まれているのではないかと感じる人が多い。南北朝の動乱期を見てきた世阿弥、戦国の混乱期を駆け抜けた宮本武蔵、幕末の変革期を耐えてきた山岡鉄舟など中世以来、多くの人が禅を心の拠り所としてきた。武士道も禅とは切り離せないだろう。

禅は坐禅を行うだけではない。禅堂では雲水たちの食事、作務、坐禅などの作法が事細かに決められている。就寝時の格好まで厳しく決められているのだから驚きである。

自分の体や心を自分の思うように動かしていると思うのは大きな間違いであり、厳しい規則に則って行動し自分を整える。心が乱れては整え、乱れては整えの繰り返しだ。営みのすべてが修行であり、24時間修行が絶えることはない。目的や意味を考えず、自己と向き合う。自分の内側で何が自分に欠けているのか、何を欲しているか何故そう思うかが湧いてくるのか整理していくことが肝要だ。「我」を捨てきれないと迷いの中に入り込んでしまう。分かったつもりが外道であり、危険だ。

道元禅師は「仏道をなろうというは、自己をなろうなり。自己をなろうというは、自己を忘るるなり（現成公案）」と記した。

合気道は「動く禅」と言われた。我々は「合気道をなろうというは、自己を忘るるなり」と心に刻み、稽古しようではないか。

## 曹洞宗大本山總持寺回廊（横浜市）

雲水たちの手でピカピカに磨かれている



撮影：長岡

雲の如く定まれる住所もなく、水の如くに流れてゆきて、よる処もなきをこそ僧とは云うなり（正法眼蔵隋聞記）

## ～ワンポイントアドバイス～

腕を丸くして、丸く使うのだが、身体が傾いてはいけぬ。相手に寄りかかったり、引け腰になるのは当然良くない。例外はあるが常に畳に対して、垂直で立つことが望ましい。また、両肩が水平であることも忘れてはならない。どちらかの肩が下がったり、上がったりしてはいけぬ。たまに腕が使えない時、肩を利用する為多少どちらかの肩が上がったり下がったりすることはある。立つことは意外に難しいことかもしれない。

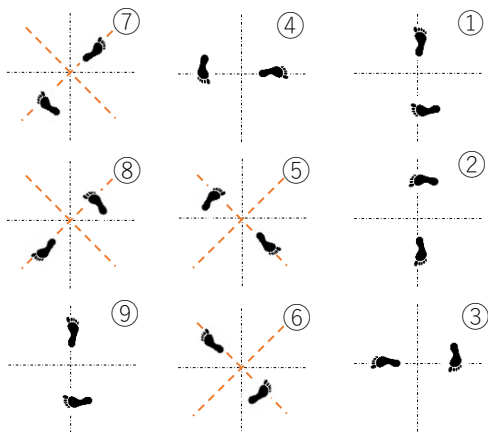


天と地の垂直に立つ



## 【自宅で稽古しよう！】

今回は八方切り。八方切りは運足・素振り・武器の組み合わせで各種ある。まずは、基本を素手で！



撮影：長岡

## 滝入不動尊境内

合気の旅  
以前紹介した愛宕神社のある愛宕山の西麓に滝入不動尊がある。ここは修験行者の道場で行のための滝がある。現在でも信仰が続いているようだ。近くに故斉藤守弘師範の生家がある。その影響もあつてか、外国人合気道修行者がよく滝入不動尊の滝に打たれているという。ここは、隠れた合気道の聖地かもしれない。

## ～開祖の言葉～

宇宙に結ばれる技は人間の愛を結ぶ武ともなる。

「合気道新聞」昭和40年9月10日号より

