



ある禅師が言った。「坐禅を始める人は禅の専門書は読まないほうがいい。まず坐ることだ。——剣道にも、同様のことがいえるだろう。坐禅では姿勢や精神統一に隙があると警策で打たれる。やはり剣道と似ている。しかし、剣禅一致といわれるゆえんは、さらに深いところにあったはずだ。柳生宗矩、伊藤一刀斎、宮本武蔵らは、生死をこえた『剣の道』を、禅師の指導により見出した。剣道をスポーツと呼ぶ現代でも、剣禅一致を修行のテーマにしている人たちが、少なからずいる。坐禅と剣道。静と動のちがいがこそあれ、いや、ちがいがあればこそ、日常の糧としていずれをも、欠かせぬ人たちがいる。

特集  
現代剣道と  
禅

# 坐禅と剣道で、 一心になる稽古

宏道会をたずねて  
ルポライター 早瀬 利之

老若男女とを問わず、剣道をする者は稽古の前夜にかならず正坐して、両手を膝の上にむすび、黙想する。いかに剣道がスポーツ化しつつある。現今でも、この行事は省略されることがない。たんなる「深呼吸」と混同されることもない。黙想はそのまま坐禅に通じる。剣禅一致の理想からいえば、1時間の稽古の前に、1時間の坐禅があってもいい。実際にそれを実行している道場があった。千葉・市川市の宏道会である。

## 合掌して坐る 少年剣士たち

宗教法人「人間禅教団」は千葉県市川市国府台に本部をおき、北は北海道から南は九州まで、全国に13の支部があり、一般社会人約五百名の者が入門・入団して、本格的な坐禅の修行に精進している。現総裁は、磨転庵白田坊石老師（千葉大学名誉教授）で、今年五月、教団創立三十五周年の記念式典が挙行された。

同教団本部の境内には、附属団体「宏道会」の剣道道場がある。市川駅から車で約十分位のところ。早朝の静かな境内は、人の声も聞えない。剣道場は山門を入って右横。間口三間、奥行き七間と、決して大きくはない。山門には、耕雲庵英山老師の筆になる「人間禅道場」の看板がかか

っている。

山門から石段を上がって進んだ先に坐禅堂がある。二階では、朝七時から「日曜静坐会」が開催される。宏道会員もこれに参加して正式に坐禅を組み、数息観を実修する。

少年剣士三十名も、息を殺し、入口に積み重ねられている座布団をとり、それぞれ三枚ずつ、胸に当てて入ってくる。

上座に向かって左側では大人たちが、すでに坐っており、その反対側の廊下を、剣道着姿の少年剣士たちが、すり足で音もたずに歩いてくる。一人一人下座から上座の方へ進むと仏前に合掌する。さらに下座の方へ戻り、座布団を広げ、着坐しな。

板が二つ鳴る。坐禅に集れの合図だ。最後に一つ鳴る。「坐る」の合図。

大人たちと対峙する形で、少年剣士たちが、坐禅を組み。

坐禅時間は「一炷香」。四十五分である。一炷香とは、一本の線香が燃えつきる時間をいう。

大人も子供たちも、寒さに耐えながら、雑念を払い、静かな息づかいである。

一炷香が終る頃、「カチッ」と板が響く。朝の坐禅の終わりである。同時に、剣道の始まりでもあった。子供たち、続いて大人と、坐禅が終わると仏前

に一人一人合掌し、坐っていた座布団を胸に当てて、立ち退る。

やがて十分のちに、下の剣道場では大きな声で少年剣士たちが「五戒」を朗唱し始めていた。

- 「一、うそをついてはいけない。
- 一、なまけてはいけない。
- 一、やりっぱなしにしてはいけない。
- 一、わがままをしてはいけない。
- 一、ひとにめいわくをかけてはいけない。」

素振りと同じ返し、かかり稽古は「五戒」朗唱の後である。

禅に始まり、「五戒」の朗唱の後、小野派一刀流の形、直心影流法定の形の稽古、そして切り返しとかかり稽古が、宏道会の一日の稽古である。

## 坐禅も剣道も 一心になり切る修行

宏道会の設立は昭和三十一年八月。本部を市川市に置き、松戸、東京・白山に支部を置いている。会員数は、子供を含めて、本部が80名、松戸支部30名、白山支部30名。

この会の運営は、いたって質素である。防具は、全て宏道会で購入し、会員たちは、誰でも無料で使える。竹刀のみが個人負担。寒稽古