

# 勤儉尚武 勤儉尚武

Vol. 18

## 真剣勝負

ミャンマーを襲ったサイクロンによる被害は、5月9日現在で死者・不明者6万5千人という甚大な被害になることが報じられていますが、まだその全容がはっきり把握しないうちに、次は中国四川省を阪神大震災を上回る大きな地震が襲い、数万人の命が奪われ、未だに多くの人々が瓦礫の下敷きになっているというニュースに多くの人々が心を痛めたことと思います。被害に遭われた方のご冥福を心よりお祈りすると共に、一日も早く復興されます事を願っています。

また、食料品やガソリン価格の高騰、食品偽装、殺人事件など私たちを取り巻く環境は、悪くなる一方で、その裏側には「人間の欲」が渦巻いていることが読み取れます。「煩惱」のうちで、「貪り」「欲心」という言葉を前号で述べましたが、その「貪り」「欲心」こそが、このような私たちを取り巻く環境の悪化の原因の根底にあります。我々人間が招いた結果に過ぎないのです。「脚下照顧」、常に足元を見つめ直しながら、謙虚に生きて行かなければならないと思います。本誌『勤儉尚武』の意味をもう一度考えてみたいと思います。

「勤儉」：質素儉約に努め、真面目に働く事。

「尚武」：武道の修練に励む事。

このような生き方こそ、私たちが目指すべき生き方ではないでしょうか。

### 【人生の四季】

お釈迦様は、「生」「老」「病」「死」を人生の最大の「苦」と受け止められました。誰もが、この四苦を経験するのです。そして、この四苦を如何に受け容れて生きるのかが万人共通の難題でしょう。「生」という苦は、誕生時の苦でありますから、人として意識した頃はすでに過去の事で、

体験実感はありません。「死」という苦は、生きている間には経験できないものです。「老」「病」という苦は、長生きすれば皆平等に体験しなければなりません。

この四苦を人生の四季に例えて考えてみたいと思います。現在日本人の平均寿命はだいたい80歳くらいです。15年前に40歳で他界した兄の残りの人生40年分と私の平均寿命80年分を合わせて、私は120歳まで生きる事を目標にしています。その120年の人生を四季に分けてみると、

1歳～25歳＝春      26歳～65歳＝夏

66歳～90歳＝秋      91歳～120歳＝冬

のようになります。

1. **春**＝青春期で、植物は種から芽を出して養分を一杯吸収して、青々と成長する時期です。人間も誕生してから心身ともに一生で一番短時間の内にすくすく成長する時期です。この期間は一生の生活を左右する基礎作りの大切な時期なので、出来るだけ多くのことを学び体験して欲しいと思います。
2. **夏**＝壮年期で、植物は最も大きく繁茂し、子孫も出来る時期です。人間も社会人として貢献し、公私共に働き盛りの大事な時期で、家庭を支える責任があり、最も長く経済的にも肉体的にも苦しい時期です。
3. **秋**＝円熟期で、植物は実を熟すように、この期間が人間も充実した生活が出来るはずですが、ただ、植物は春夏の手入れ次第で結果に差が出るように、人間も過去の努力によって格差が生じます。
4. **冬**＝衰退期で、若い頃持っていた物欲や性欲が減少し、体力や記憶力が衰えるが、それは自然現象として素直に受け止めなければなりません。

### 【合気道の修行】

私は、「生涯現役、生涯修行」を目標にしています。まだ人生半ばにも至ってありませんが、4月末に半世紀生きた記念日を迎えました。弘道会の大島先生から頂いたバースデーカードには“Welcome To Vintage Club”（ヴィンテージクラブへようこそ）と書かれていました。“Vintage”とは「古くて趣のある」という意味で、いわゆる「年代もの」に使われる形容詞です。

しかし、50年というのはまだ「夏」のちょうど中盤に差し掛かったところです。合氣道を始めて30年余りが経ち、やっと一人前に見てもらえるようになったかなという感じです。上記の「円熟期」である「秋」までは、まだまだ時間があります。これから益々繁茂したいと思っています。

今から8年前に公務で行ったオーストラリアのアデレードという所で、初めて現地の合氣道の道場に顔を出したのがきっかけで、一昨年の夏に半日でしたが初めての海外セミナーが実現し、昨年5月には2日間のセミナーを開催し、今年7月にはメルボルンとブリスベンの2箇所でセミナーを開催する予定です。「念ずれば、願いは叶う」のです。来年は、・・・色々心に思い描いています。皆さんも、いつも願いをプラスの心で念じてください。

さて、前述の「秋」は最も充実した生活を謳歌すべきだと思いますが、現実には65歳を過ぎると多くのサラリーマンは定年で第一線を退かなければなりません。体力も記憶力も衰え、経済的にも収入が減り、氣力をなくしている人が多いことは実に嘆かわしいことです。次に、現役を長く生きた人と早く退いた人のお話を紹介します。

清水寺元管長 大西良慶猯下（108歳）

「坊さんの花道は70代」

永平寺元管長 宮崎奕保（えきほ）猯下（106歳）

（生涯現役で管長職を貫いた）

薬師寺元管長 橋本凝胤（ぎょういん）猯下（80歳）

（70歳で管長を辞職）

現役を長く勤めた人の方が、心に張りもあり健康を維持できるのかもしれませんが。また、次にあげるのは、わが師藤平光一先生がかつて修行された「一九会」という禅と禊の会を主宰されていた小倉鉄樹先生の夫人で、日本画家の小倉遊亀さんが、昭和56年、57年、58年と3年連続で秋の院展に出展された作品を薬師寺に奉納された時のお言葉です。

「先生は若い頃からたくさん絵を描いて来られましたが、ご自分で一番満足されているのは何十代の頃の絵ですか」という質問に対して、

「70代です。」とお答えになっています。やはり、春・夏と努力を積み重ね、秋に実を結ぶのだと思います。

当会には多くの「春」に属している若い会員がいます。この期間は一生の生活を左右する基礎作りの大切な時期なので、出来るだけ多くのことを学び体験して欲しいと思います。

また、「夏」の真只中にある会員もたくさんいます。実りの「秋」に備えて益々精進して繁茂して欲しいと思います。

もうすぐ「秋」にさしかかろうと言う人もいます。70代が最も栄える年代と考え、健康に留意しながら、益々生き生きとした人生を歩んで頂きたいと思います。

### 【健康の条件】

年齢に関わらず、健康に必要な条件を3点挙げたいと思います。

#### 1. 『食事』

今日の日本は、まだ食べられる食品を年間二千万トンも廃棄しているそうです。飽食の時代で有難い事ですが、逆に食べ過ぎて病気になる人が多いそうです。「腹八分目で医者要らず、腹六分目で老いを知らず」と言い、僧侶は「食事は薬を飲むように頂け」と教えられるそうです。つまり、内容・分量・時間が大切なのです。

#### 2. 『運動』

言うまでもなく、合氣道の稽古を出来るだけ永く続ける事です。稽古に來れば肉体を鍛え、健康に良い事は間違いありませんが、同時に合氣道の哲学から生き方を学び、ストレスを解消することも稽古の目的です。

#### 3. 『心の持ち方』

感謝の心、慈愛の心、敬いの心、赦す心などの明るい心を持つと、良いホルモンが体内から分泌して、健康を増進する。反対に、怒りの心、エゴの心、嫉妬の心、軽蔑の心、恨みの心を持つと、体内から毒素が出て健康を害することは、医学的にも証明されているそうです。

以上のことに氣を付けて、それぞれの年齢や環境に応じて出来る限り永く稽古を続けて、健康な人生を歩んでください。

# 昇段審査会

【昇段審査の結果】

昇段、おめでとうございます！



大島先生をお迎えして、4月26日・27日両日に渡っておこなわれた、平成20年度の昇段審査会



岩崎さんの工場をお借りして、4月29日



大島先生と五味さんと3人で熊野古道に登りました。汗だくになりましたが、頂上から見た景色と弁当の味は忘れる事ができない宝物です。

初段はやっとスタートラインに立ったところです。次のステップのために更に稽古に励んでください。

## 初段

中谷朱美

扇田綾子

馬場あや

森田千恵

## 指導員

山本あゆみ

村崎徳彦

福岡省吾

松本歩惟

来年も、初段、指導員、弐段、参段に数名ずつ挑戦します。その挑戦される方はもちろん、一緒に稽古している方も共に一步上を目指してください。



# オーストラリアの写真集



Catherine(左から 3 番目)の道場でインストラクターの皆さんと一緒に。7月のメルボルンでのセミナーはここで行われます。



稽古の後で、Colin と海岸沿いの素敵なレストランのテラスで“Guinness”を飲みながら、オーストラリアの合気道の未来について語り合いました。



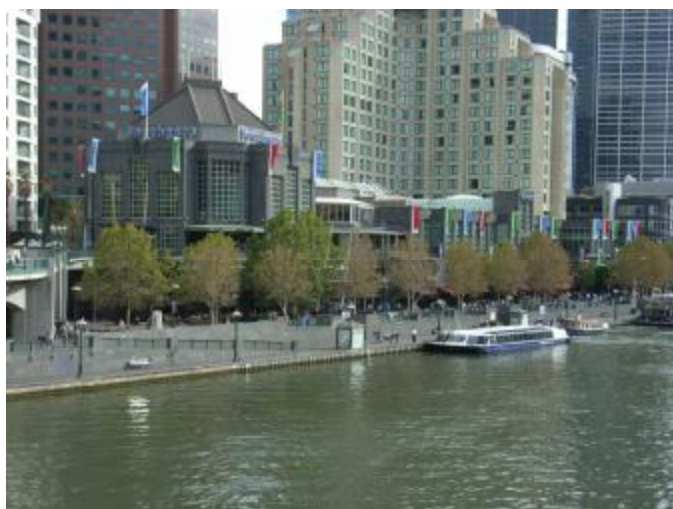
横面打ちの説明をしている所



将来は、芸術家を目指している Colin の作品



Colin(前列右から 3 番目)の道場で



メルボルン市内を流れる Yara 河畔。レストランが川に沿って立ち並び、夜はライトアップされる大変美しい所です。

# オーストラリアの写真集



「鉄板焼き」の日本料理店。でも漢字が違う・・・そうです、中国人が経営する「日本料理店」です。???



**Puffing Billy** という蒸気機関車です。全てボランティアによって運営されています。



世界時計のある、駅です。

“**Flinders Street Station**”



ホストファミリー所有の **Jaguar E-Type** 1971 年製に乗って上機嫌。1,000 万円は下らないそうです。



オーストラリアの「顔」、オペラハウスをフェリーから見ました。

これからも、更に海外に進出する予定です。海外では、英語が話せる、合氣道の指導者を求めています。皆さんも、合氣道の技を磨き、英語を勉強して海外に指導に行きませんか？