

緊急事態宣言が全国に広げられ、多くの弓道場が閉鎖となっていることでしょう。

弓道は、弓と矢、そして道場がなければなかなか練習ができません。

しかし、こういう時を活かしていくことも必要なことでしょう。

弓道は、長い歴史と広範な文化を背負っています。この機会にそれを少し紐解く手引きとなれば幸いです。

弓道教本には、呼吸の大切さが説かれています。動作と息合いの兼ね合いを求められることが随所に出てきます。弓道ばかりではなく武道全体、呼吸の使い方は重要です。ただ、「心の安定」「気力の充実」「気合の発動」はすべて呼吸からといわれても、なかなか実践出来ないものです。

「息」は「生き」と元々同じです。呼吸は生命の源泉です。しかし、弓道に求められるのは「意識の発動にともなって身体の活動をうながすときに生ずる」呼吸です。

呼吸の基本は吸うことと吐くことですが、座禅はこの吸う吐く（正確には吐く吸う、ですが）に集中し、自己を修していきます。調身・調息・調心、姿勢をととのえ呼吸をととのえ心をととのえ、「今、ここ」に集中していきます。

近年、精神衛生の観点からビジネス界でも注目されているのがマインドフルネスです。これは日本の座禅の呼吸法が海外でストレス解消法として活用され、日本にも逆輸入されました。姿勢を正し自分の呼吸に集中する、というものです。

実は、姿勢を正し自分の呼吸に集中して心の安定を図る、ということに着目したものはこのマインドフルネスばかりではありません。日本には古くからありました。その一つが岡田虎二郎氏によって考えられた静坐法です。座禅のような坐り方ではなく、日本人の慣れている正座で深い呼吸をすることにより心の平静を保つことを目的としました。

ここで思い出されるのが、弓道の修練の前に行われる「澄まし」です。澄ましは、行射での前の澄まし・中の澄まし・後の澄まし、いわゆる三澄心がいわれますが、そもそも弓の修練に取り掛かる前に澄ましを行っていました。的に向かい、正座し、澄ましを行って心を静めてから弓に向かったのです。

今でも一部の大学の弓道部で行われているようですが、一般ではあまり見かけません。

平常心の涵養は武道の必須ですが、現代の忙しい日々の中ではとくにおざりになります。殊に息合いのように一朝一夕に身につくものではないことはつい後回しになります。しかし、教本にある「静かな長い呼吸が、きわめて自然に続」けられるよう修練するのは今のような時期にこそ最適です。先行きが不透明でマスコミに不安感が煽られるような日々のなかで、1日に10分でも姿勢を正して深い呼吸に集中してみてもいいのではないでしょうか。

本来、瞑想は無念無想ですが、今は‘緊急事態’です。姿勢を調べてから八節のイメージに合わせて呼吸をするのも一考でしょう。