

## 弓道における心の「澄まし」

「澄まし」とは射を行う上での基礎となる心構えで、心の動揺を静めて平常心となり、雑念を払い、純真無雑の心境とすることです。「三つの澄まし」と言われ、

### 実射にうつる前の「前の澄まし」

射を行う前の段階であり、すべての雑念を払い、清らかな落ち着いた心で射にのぞめるよう心を静め準備とする。

この段階での心境が、大きく射を左右するのです。

### 「中の澄まし」

実射のときの「澄まし」で、最も心身の調和統一のこれに状態でありたいのですが、的前では平常心が失われると、射も乱れます。

動作は、すべて息合いに合わせ、生気を保ち、雑念を払い、残身(心)までのびのびと清々しい気持ちでひくのが理想です。

### 「後の澄まし」

射終了に後の心構えで、態度、気構えを直しはならない。

自分の射や、体配(立ち居振舞いのこと)の反省と行い、心の沈静をはかるのです。

「前後の澄まし」は、射の前後ではありますが、広い意味でいうと、日常の生活が「前後の澄まし」でもめるのです。

昔から言われている「射即人生」の意義がここにあり、弓道の修練が心身共に日常生活につなげていくことが大切なのです。



弓道における「澄まし」について述べましたが、  
これは弓道だけでなく、すべての学びに通じるものでは  
ないでしょうか。

生井先生に教えていただく「心の浄化」です。  
謙虚な気持ちで、心も落ち着かせ、澄んだ気持ちで  
取り組むことが大切だと思います。