

二零一五年秋天 合氣道本部道場練習

在北角道場完成了兩個小時的練習後，我和同行的戴頌豪師兄（Jerald）和侯瑞雄師兄（Gary）馬上趕住機場，坐上凌晨的航班飛往東京，開始了這旅程。原本計劃當日下午才到本部道場，因為行程十分順利，我們在當地早上六時正已經辦好入境手續，所以決定趕赴早上八時由大澤 勇仁師範指導的練習。

十月底的東京，天氣十分清爽。到達本部道場時，剛巧碰到道主植芝 守央先生，他非常親切地示意我們入內；在地下接待處的職員們同樣是親切有禮，我們出示合氣會會員証及交付練習費後便可開始練習，過程十分簡單方便。

步上三樓，便是進行一般練習，面積最大的主道場。離下一節課還有十五分鐘，練習者們有的在休息、有的在做伸展運動、有的和同伴練習技法或全神貫注在一旁練習刀杖。道場內的氣氛十分輕鬆自在，這確實幫助我把身心放鬆，盡快適應這陌生的環境，投入學習。不久，練習者們紛紛排列正座，道場內頓時變得十分寧靜。大澤師範進來了，我們在本部道場的第一課也就這樣開始了。

每一課，不同師範的指導各有特色，然而練習的模式是十分一致的。每節練習有一小時，首五分鐘是熱身運動，接下來便是技法的練習。指導員的示範雖然簡短，也沒有詳細的講解，但總是把該技法的訓練重點清楚的表達出來。練習中指導員會分別向練習者作出示範，有時更會作出適切的指導和更正。幸運地，我在每一課也得到指導員親身作出示範和指導，能以身體去感受技法，體會是非常深刻實在。他們

施展的技法當然是有效和精準的，但在過程中卻沒有感到痛楚難受，身體自然地跟隨，又能從中得到一點啟發。

在這四天寶貴的練習裡，我盡可能跟一些當地的練習者對練，當中有男有女，有年青的有年長的。他們很少會在課堂中更換練習對手，住在整課與固定的對手練習。讓我印象深刻的是，他們總是能在各種不同的技法練習中，展現出扎實的基礎，每一個動作總是一絲不苟的，態度極之嚴謹。練習的節奏十分明快，過程中以身體作交流，全神貫注地跟隨指導員的練習。由於練習者眾多，大家在施技或受身時也小心奕奕，避免發生意外；遇有碰撞時，大家也會以體諒和寬容的態度面對，互相友善示意，又繼續投入練習了。課堂完結後，大家主動拿起掃把和抹布幫忙清潔道場，我們當然也不敢偷懶呢。

本部道場在平日共有五課一般練習：早上兩節、下午一節、晚上兩節。另在二樓道場設有專供女士或初學者練習的課堂同時進行。在這幾天裡，我們只參加了三樓的一般練習，但要完成一整天的訓練，對我來說並不容易。尤其是在第一天，要適應較硬的地蓆，快速的練習節奏，身體實在感到十分吃力。雖然在完成每一課堂後必定是筋疲力竭，整件道袍也沾滿了汗水，但內心卻感到無比的舒暢，期待著下一課練習的來臨。我們下榻的酒店距離本部道場只有十分鐘的路程，往另一方走，卻是五光十色的歌舞伎町和新宿區；面對密集的訓練，我們實在沒有閒情和體力四處遊覽，每天只是來往於酒店與道場，盡量爭取練習和休息的機會。我們的話題總是離不開合氣道，幾天的旅程簡單而充實，能夠暫時放下生活中的壓力，全情投入在練習當中，確是難得的體驗。

在練習中遇見的每一張臉孔現在仍然印象難忘，合氣道宣揚的和平友愛，他們以行動來實踐了，很感謝他們對我的體諒和包容。另一件難忘的事情，便是在菅原繁師範的課堂上，當了一次他示範技法的受身。他還多次向我作出親身示範和指導呢。原來菅原師範在本部道場的指導，跟他在香港的講習會的內容和練習模式大致相同；能夠在香港接受本部的訓練，下次的講習會大家千萬不要錯過啊。

非常感謝會長先生、老師和執委們對這次本部練習的支持和安排，還有「葛迪雅基金」對本人的資助；副會長游鐵成先生(Dicky)，更親自前來本部道場為我們打氣和練習呢。當然還有兩位同伴戴頌豪師兄(Jerald)和侯瑞雄師兄(Gary)連日來的照顧。期待下次與更多會友結伴，一起體驗在合氣道本部道場練習的樂趣吧！

吳家輝 Andrew

二零一五年十一月九日

