

道院だより

No.15

金剛禅総本山少林寺 埼玉北浦和道院

2009年 12月4日(金) 発行

文責 道院長 梶谷 憲皇

合掌

修行の心得 理を知ること

少林寺拳法は、まずは「形」から入ります。立ち方、座り方、合掌礼、言葉づかいや服装、技術も同じです。拳の握り方から、構え、突き方、蹴り方、受け方等々、細かく“形”を指導します。そして、単に、“形”を強制するのではなく、その意味も同時に説いていきます。なぜ、そのような形になっているのか、その意味理解も行う。「少林寺拳法・教範」の「第1章 修行の心得 4.理を知ること」には、次のように記されています。

「少林寺拳法のごとく、系統立った組織と、科学的な原理に基づいて構成されている高度な技術を、単に技や手足の動作のみによって理解しようとする、とうていその全ぼうを知ることはできない。ゆえに技と共に、その原理を学び、技法構成の理を知って修練するならば、上達が一段と早くなるものである。良き師を求めて修学が肝要である。」

つまり、単に、動きのみをまねしても、その原理である“理”を知らなければ、意味がないということです。しかし、始めはなかなかその“理”が理解できない。何を言われているのか分からないのです。柔法など特にそうです。言われてもできない、言っていることは分かるのだけれどできない。しかし、繰り返し、繰り返し、行っていくうちに、だんだんとわかってきます。できるようになってきます。そうすると、その“理”に気づき、それまで、よく意味が分からず、まねすることで精いっぱいだった技の本当の“姿”が見えてきます。そこに気づけば、上達は一段と進みます。ところが、しばらくするとまた、分からなくなります。分かったつもりだったのに。そこでまた修練を重ねる。すると、また新たな“気づき”があります。そんなことを繰り返しながら、少しずつ技は上達していきます。一朝一夕にいかないのが少林寺拳法です。だから面白い。

しかし、「良き師を求めて修学が肝要」というのは、私にとってはかなりプレッシャーです。道院の拳士の皆さんのために、私自身こそ、更なる修練が必要です。そう思わせてもらえるという意味では、道院の拳士一人一人が、私にとって「良き師」なのだなと思います。

形を変える、習慣を変える、 それが人生の新たな一歩！

“形”ということにもう少しこだわってみましょう。

火曜日(12月1日)の法話で、「習慣を変えれば態度が変わる。態度が変われば人の見方が変わる。人の見方が変われば自分の人生が変わる。」という事を話しました。習慣とは、言い換えれば、“形”ということです。例えば脚下照顧です。靴を揃える、服装を整える、言葉づかいを正す、姿勢を正す、あいさつをする等々、日頃の生活の習慣を“良く”変えるのです。そうすると、自然に態度が変わってきます。人との接し方が変わってくる。たち振る舞いが、“良く”変わってくるのです。自分の態度が、良く変われば、今度は、他人が、自分を見る目が

変わってきます。「〇〇君って、最近、礼儀正しいよね」とか、「いつも言葉遣いがしっかりしているよね」とか、「あいさつを、自分からするよね」などというように、まわりから“良い評価”を受けるようになってきます。人間だれでも、他の人から褒められると、嬉しいですよ。また頑張っちゃおうかなと思います。つまり、自分の“在り方”をもっと“良くしたい”、“良く在りたい”と思うようになってきます。こうなれば、もう「人生バラ色」ですね。ま、そんなにはうまくはいかないかもしれませんが、自分の在り方を変えるには、まずは“形”から、“習慣”から変えていくことです。難しい事ではありません。大切なのは、自分で常に、自分の“在り方”を意識しながら生活することです。自分の在り方を真剣に考え、自分でこう“在りたい”という在り方に沿うように、自分の“形”を“習慣”を変えていくことが、「良く生きる」ことの第一歩なのではないでしょうか。

まずは、“形”から入る、ということの意味は、そういうことなのだろうと思います。

結手

連 絡 事 項

①昇段、おめでとう！

10月に道院では昇級審査を行いました。9月、11月には、昇段審査が、埼玉武専の時に行われました。昇級審査は道院の方で行いますが、昇段は埼玉県全体で行います。道院での昇級審査でさえ、かなり緊張するものですが、全県レベルで行われる昇段審査はさらに緊張します。また、4段以上の審査は、「特昇(特別昇格)」と言いますが、これは四国の本山で行われます。これがまた、緊張するんですね。しかし、日頃から基本をしっかり身につけ、修練していれば、心配はいりません。自信を持って、試験に臨めるはず。大切なのは基本です。ただこの基本というのが、単に「技」だけでなく、「学科」も基本だということを忘れてはいけません。日頃から、「読本」に目を通し、少林寺拳法の教えについて学ぶ姿勢が大切です。とはいえ、なかなか普段、本を開く事はありませんね。私もそうです。だから、せめて試験の時は、その試験内容の部分については、よく読んでみる事です。「なるほど」と思えることがたくさん書いてあります。そして、たくさんの技を覚えること、これがまた大変です。みなさん、よくがんばりました。合格おめでとうございます。そして、昇段のお手伝いをさせていただいた先輩拳士の方々、ご指導ありがとうございました。