

さくら通信 No.9

「自信」…己に克つ心「克己心(こっしん)」から ～ダースペーダーに注意!～

合掌

少林寺拳法は、「愛と勇気と慈悲心を持って行動できる人」を育成することを目指しています。その中心的な考え方が「自己確立」と「自他共栄」です。その第一歩が自分に「自信」を持つということです。自信はどこから生まれてくるか。それは、自分で何かが出来るようになっていくことで生まれてきます。少林寺拳法では、一步ずつ階段を上るように、昇級や昇格によって、技を覚え、出来るようになることで「自信」をつけていきます。そして、少林寺拳法の教えと一緒に学び、心身ともに成長することを目指しています。これが少林寺拳法の教育システムです。

さて、システムはあくまで仕組みであり、その中でどう修練に励むかは、個人の在り方です。例えば、振り子突きを10回するにしても、全力で行うか、適度のカで行うかというようなことです。回数は同じでも、質が違います。もちろん、全力でやっている人の方が上手になるとは限りません。運動能力やセンスなど、人それぞれですから、上達の早い人、遅い人、様々です。しかし、少しでも上手になりたいと思って一生懸命にやることに意味があるのです。目的を持って、ひたすらに修練に励むことが大切です。修練が辛い時や、技が上手いかわなくて悩む時もあるでしょう。時には、サボりたくなったり、力を抜いて楽をしたいなど思ったりする時もあるでしょう。しかし、そういう自分の弱さに負けないことです。「坐禅」の話を思い出してください。「坐」は、土の上に二人の人がいることを表しています。これには二つの意味があります。一つは、同じ道場で仲間とともに修練することを表します。もう一つは、自分の心の中にある、弱く我儘(わがまま)な自分と、それを抑え、コントロールする自分です。自分の心の中は自分しか分かりません。様々な状況の中で、自分の行動を決めていくのは、自分しかいません。その時に、自分の弱さやずるさに負けない心を持つことが大切です。「己(おのれ)に克(か)つ心」です。これを「克己心」と言います。

筋トレの辛い時に、我慢して最後まで頑張る。基本練習が辛い時も、力を抜かずに頑張る。話を聞く時にも結手の良い姿勢を保って頑張る。鎮魂行の坐禅の姿勢をきちっと保つように頑張る。そういうことを常に意識して行動することで、「己に克つ心」が、身に付いていきます。少林寺拳法の修練だけではありません。日常のあらゆるときに、自分の行動を決める場面があります。そんな時、面倒だとか、つまらないとか、大変そうだとかいう理由で、短絡的な道を選んではいないでしょうか。正しい行動がとれたか、人の為に行動できたか、自分に負けないで行動できたか、と、常に自己に問うことです。そういうことを日頃から意識して生活すること、それが「脚下照顧」でもあるのです。

自分に負けないで、努力し、出来ないことが出来るようになってくことで、「自信」が持てるようになります。しかし、これが、「自惚(うぬぼ)れ」になってはいけません。「自惚れでない本当の自信」ということを開祖は言っておられました。私自身、これについては、苦い思い出があります。2段を取ったころです。大学の拳法部でも幹部として後輩たちに指導し、道院でも、指導者的な立場でいました。本部合宿に行っても、他の大学の学生たちに引けを取らないと、自信過剰になっていました。そんな時、道院での修練で、前北浦和道院道院長、故小坂直樹先生が、技の説明をしていた時に、私は「自分はもう出来る。」というような気持ちで、遠巻きに見ていました。その時、小坂先生が「分かったつもりで離れて見ているやつがいるが、そんなのではダメだ。」ということをやったのです。直接私に言ったことだったかどうかは分かりませんが、私には、その言葉が突き刺さりました。まさに自分の事だと思いました。

人間というのは、弱く、自分勝手に、傲慢な生き物です。それは、何ともしがたいものです。しかし、そういう側面が自己の中にあるということを常に意識し、そういう自分にならないように気をつけて行かなければならないと思います。「スターウォーズ」の「暗黒面」にとらわれない様にするのと同じです。誰の心にも「ダースペーダー」は居るのです。

連絡事項

1 全国大会入場整理券について

いよいよ全国大会が迫ってきました。さいたまスーパーアリーナで行われます。多くの人に少林寺拳法を知ってもらう良い機会です。出場しない方も、ぜひ、当日会場に足を向けていただき、大会を盛り上げていきましょう。その際、入場整理券が必要ですので、梶谷までご連絡ください。

「全国大会入場整理券 1枚 1000円」です。よろしくお願いいたします。

2 草加大会について

草加大会が下記の要領で行われます。よろしくお願いいたします。

- (1) 日時 9月28日(日) 12:00~17:00
- (2) 場所 草加市スポーツ健康都市記念体育館 ☎048-922-1151
- (3) 集合 現地集合解散
- (4) 持ち物 道着 帯 肩章
※食事は各自で済ませておいてください。また、水分等もご準備ください。
- (5) 参加費 1名1000円 梶谷までお願いします。

3 達磨祭について

以前ご案内いたしました「達磨祭」を、下記の要領で行います。達磨祭とは、祖師達磨大師を礼拝し、その命日にちなんで遺徳を偲ぶとともに、門信徒が一層「拳禅一如」の修行に精進することを達磨大師の前で誓う儀式です。拳士は勿論ですが、家族の方々にも参加して頂ければと思います。よろしくお願いいたします。

- (1) 日時 10月18日(日) 午前9時~午後3時
- (2) 場所 専有道場
- (3) 持ち物 道着 帯 肩章
法衣を持っている拳士は持参 少導師以上は和袈裟と念誦
- (4) 予定
午前 9:00 集合 作務、食事準備
10:00 達磨祭開始
10:40 基本演練
11:00 運用法大会
12:00 昼食・懇親会
午後 2:30 終了
3:00 解散
- (5) 参加費 1人 500円