

新連載

修身齊家 (しゅうしんさいか)

伊師徳淳

今月の言葉

一生懸命ということ、

よく、若い生徒や日本にいる後輩から聞く言葉に「自分は一体、何をしたいのか分からない」ということを聞きます。日本人、オーストラリア人に限らず、悩みというのは行き着くところ結局、自分のこと(将来への不安)となるような気がします。

今の時代は情報過多で、どこを見てもおいしそうな情報があり、自分の目標を定められない人達が多いのも事実です。ある意味では不幸な時代と言えるかもしれません。人間の持っている可能性というのは、いつの時代においても変わることはない私は信

じています。ひとりひとりの持っているエネルギーというものに差はないと思うのですが、その出し方に差が出てくるような気がします。問題は、夢や目標というものを一点に集中できるかどうか、そこで生き方が変わってくるんだと思います。現代は様々な情報が入りやすくなって、それはいいことでもあり反面、目標を定めにくいという状況でもあります。

光というのは、部屋のカーテンを全部開けるよりも、その隙間から入ってくる日差しの方が、光が一点に集中し強く、明るくもあり熱もあります。空手に限らず、格闘技、スポーツ全般に言えることと思いますが、力というのは、一点に集中した方がより効果的に威力を発揮します。ただ、こういう時代であるからこそ、周りの情報に踊らされる

ことなく、自分というものを直視できるいいチャンスなのかもしれません。自分の才覚を知り、生かすことこそがどの時代においても求められるものなのではないでしょうか。

“今を生きる”とはよく聞かれる言葉ですが、これを実現するとなると、なかなか難しいと思います。今、自分の与えられた場所で、精一杯の努力を惜しまないということ、今ある姿は仮の姿で本当の自分の姿ではないと

思っている人は現実逃避をしている人で、そういう人に自らの進むべく道など絶対に見えてこないと思います。過去の色々な経験(良いことも悪いことも含めて)があるから今の自分があるし、今の自分があるからこれからの自分が見えてくるという事実、今の自分を否定してからは何も見えてこないということです。どういう職場にしよう、また我々のように海外で生活をしていようと、今ある現実を容認することから全てが始まりま

す。どういう状況、環境であれ、前向きな気持ちを持って、最大限の努力を惜しまない、今いる(ある)場所で頑張る、これが一生懸命だと私は考えます。

そこに個人の持っているエネルギーが集約され、力が発揮された時に見えてくる世界というのが必ずあるはず。可能性は、そこからでしか見えてこないのではないのでしょうか。「一生懸命」=「一ヶ所懸命」。日頃、何気なく使っているこの言葉の持つ意味をもう一度、我々は考え直さなければいけないと思います。

※タイトルの意味:修身齊家=ひとりひとりの生き方、日々の心構えを表わす言葉

●伊師徳淳 (いし・とくじゅん) 国際空手道連盟極真会館オーストラリア支部長。11年前、大山総額から豪州行きを告げられ、弱冠24歳という若さで渡豪。様々な苦境に立たされながらも、極真空手の普及・選手育成に貢献。

そして現在、2005年ワールドカップの豪州開催を目指している。また、外国人初の極真世界チャンピオンを豪州から虎視眈々と狙う。その素顔は、ユーモアたっぷりで頼り甲斐のある“兄貴”的な存在。

《著者からひと言》

今回、「全オーストラリア極真空手選手権大会」の協賛や宣伝の協力を通して様々な人に出会い、また広がりを見せて、この度、一体プレスの方から原稿依頼がきました。私自身、未熟でまだまだ学ばなくてはならないことが多々ある中、ちょうどオーストラリアへ渡ってから10年の歳月が流れたということで区切りの意味と、今まで私が空手を通じて学んだことを書き残すことによって、自分自身、再確認したいと思い、私のつたない文を寄稿させて頂くことになりました。どうぞ、気楽にお付き合い下さい。また、改めて第20回大会にご協力頂いた方々へ紙面を借りてお礼を申し上げたいと思います。どうもありがとうございました。

修身齐家（しゅうしんさいか）

今月の言葉“思うということ”

伊師徳淳

今からちょうど15年程前、本屋で何気なく一冊の本を見つけました。その中に「人生必ず思い描いた通りになる」という言葉があり、その本は今で言うところの自己啓発書、ポジティブ・シンキング系の本で、題名は「マーフィーの法則」と言います。私は幼い頃から、何故か漠然と“大きくなったら外国に出たいなあ”という思いを抱いていました。別に海外に出て何をしたいとか特別にあった訳でもなく、本当にただ漠然とそうなるような気がしていました。そして、思春期の頃に大山倍達という人の存在を知り、強烈に心を動かされ、いつからか幼い頃の漠然としていた思いが具体化していき、空手という特殊技能を生かして海外で生きていきたいと考えるようになりました。まだ空手を始める前です。それから空手を始めて数年経ち、上記の本と出会い、強い感銘を受け私の今まで抱いていた思いが確信に変わっていったのです。それから更に数年が経ち、本当にある日突然、大山総裁から思いもかけずオーストラリア行きを命じられて今の私がある訳です。

さて、前置きが長くなってしまいましたが、今回は“思い”ということについて考えてみましょう。例えば家から出かける時、ドアを開けてから今からどこに行こうかという人は余りいないと思います。出かける前に、ある程度の予定なり行動を頭の中でイメージしてあるから、起床する時間や着る洋服もそれなりに合わせる訳です。そこには始めに意識がある訳です。思うということは、何も特別なことではありません。誰にでもできます。今すぐにできます。しかし問題は、その思い方にあるのです。思いをそのままに終わらせるか、実現させるかはイメージの強さにあるのです。各人の持つイメージを鮮明に確信が持てるまで思い続けられるかどうかだけです。

私の場合ですと、子供の頃抱いていたイメージがより具体化し、空手を始めて数年が経ち、ともすれば日常生活の中で見失いがちになりかけた時、「マーフィーの法則」という本に出会いました。そして、思いが確信にまで変わっていき、私の意思ではないにしても私の思いが通じたのか、大山総裁から豪州行きを命じられ、度重なる偶然に導かれるようにしてこの地に今こうしているわけですが、この偶然の重なりも、私の持っていた思いが通じたのだと今ではそう確信しています。この世に偶然はなく、全て起こる出来事には意味がある、つまり必然だということです。思うことは先程も言った通り簡単です。ただ、それを現実のものとするまでには強く、強く、信じることです。そうすると自らの態度、行動も変わってきます。自分が変われば、環境や雰囲気も変わります。そうした時に、自らの思いを現実のものとする為に目に見えない、偶然の必然が出てきます。

運とは「運ぶ」と書きます。始めからついてくるものではありません。正しい意識、思いを持ち、自分が変わり、周りが変われば、運も自然と良い方向へ変わっていくものなのです。本当に不思議に聞こえますが、そういうものなのです。私の経験から言える訳です。

人間が動物と異なる大きな部分に、理性と言語を持つということがあります。そして、もうひとつ大きく違うところは“思いは叶う”ということだと私は考えます。人間は、思いを祈りにまで高められる知的な動物なのです。思いを伝える為の道具として言語（言葉）があり、思いを実現させる為に行動に出てくるのです。そして、強く強く思うことは念じることになります。念じるとは祈りにまで連なっていきます。人間の持つ特性は、思うことは通じるということ。そこが人間は万物の霊長と言われる所似だと思えます。

話が大袈裟になってしまいましたが、“始めに意識ありき”です。そして“意志のあるところに道は通ず”となる訳です。「人生必ず思い描いた通りになる」生きていくことが愉しくなってくる言葉です。なぜなら思いは通じるのだから…。

修身齊家 (しゅうしんさいか)

伊師徳淳

今月の言葉 詞(ことば)とは、

武道用語で「押忍」という言葉があります。日本人なら誰もが一度は耳にしたことのある言葉です。読んで字の如く「押して忍ぶ」と一般的に言われていますが、私は「押忍」とは究極のポジティブ用語と考



えています。つまり「イエス」、「ノー」で分けると「押忍」=「イエス」、「ノー」で分けると「押忍」=「イエス」になるのです。言い訳や出来ないという部分を排除した「JUST DO IT!!」になります。出来ないからやらないのではなく、やらないから出来ない、やるのか、やらないのか、ここに大きな差が生まれてきます。

前回の「思うということ」に書いた、意識が変われば行動も変わるということは、逆もまた真なりで、行動を変えれば意識も変わるのです。その行動の最たるものが言葉です。行動という

と、体や行いなどへ考えがちになりますが、言葉を発するという事は動作です。否定的な言葉は極力避け、常に肯定的な言葉を使うように心掛けると自然と意識の方へも影響を与えるのです。

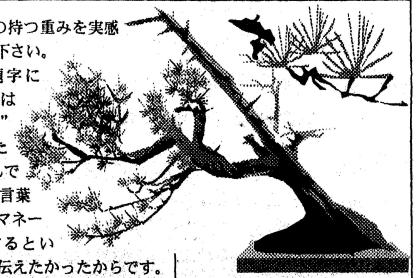
人は決して強いものではないので、ある程度の負荷を与えないと楽な方へと流れがちになります。そのような弱い心を断ち切る動作が「押忍」となります。

例えば「疲れた、嫌だ、忙しい、苦しい」などを日常何気なく使っていると、顔までしかめっ面になります。逆に「今日も元気だ、嬉しい、楽しい、やるぞ」などの言葉を使い始めた瞬間から、毎日がワクワク、ウキウキしてくるのです。当然、そこから日常の行動にも変化が表れてきます。古代、言葉は「言霊(ことだま)」と言われ、言葉が持っている信じられた神秘的な霊力として人々に使われてきました。今一

度、言葉の持つ重みを実感してみてください。

今回の題字に「言葉」ではなく「詞」を使ったのは、読んで字の如く言葉を司る、マネージングするということを伝えたかったからです。

自分の人生をより豊かなものにするために、また、自分が豊かな人生を送ることによって自分に関わる人にも良い影響を与えるのです。たかが言葉と思われかもしれませんが、一度試してみてください。否定的な言葉は吐かず、常に肯定的な言葉を使うように心掛けるのです。人生が大きく変わってきます。最後にこの言葉で今回は締めたいと思います。



"DO IT"
"DO IT RIGHT"
"DO IT RIGHT NOW"

●伊師徳淳(いし・とくじゅん)
国際空手道連盟極真会館
オーストラリア支部長
極真空手に関するお問合せは、
極真会館オーストラリア
Tel : 9687-8868
Mobile : 0411-70-3370

修身齊家 (しゅうしんさいか)

伊師徳淳

今月の言葉:感謝について

「どうして自分にばかりこんなことが起こるんだ」と、他人と比較して思ったこと、皆さんはありませんか? 私はいつもこういう思いの連続でした。特に海外に出てから日本にいればしなかったであろうということに出くわした時、いつも自分を、環境を、世の中を卑下して生きていました。そんな中で私なりに悩み、思い、考え続けて分かったことは、人間本当に苦しく、困って窮地(苦境)に立たされた時こそ、何か一番大切なことを学ぶということです。今一度、皆さんが歩んできた道を振り返ってみて下さい。何か思いあたる

ことはありませんか?

感謝とは簡潔にいうと、有り難いと思う心、そこには大切(大事)にするということが隠れています。子供の頃は、誰も感謝はしません。何故なら親に全てを預けている状態だから。しかし、独立し、今まで当たり前前の状況が当たり前でなくなった時、人は親に対して感謝の念が湧いてきます。俗に言う、ひとり暮らしを始めたり、子供が生まれた時、親というものを身を持って学ぶわけです。この当たり前前の状況(状態)が、当たり前でなくなるというところがカギなのです。病氣や怪我をして初めて健康の有り難さを知り、お

金で苦労した時に、物やお金の大切さを味わいます。そして、孤独を知った時に人として一番大切なものは何かということを知ります。つまり、何においても大切にしくなると感謝の気持ちは湧いてきません。親も、友人も、お金も、健康も、今あるから(問題ないから)と、無げにしていると大きなものを失います。

極論になりますが、夜寝て次の日の朝、目覚めるという保証も結局のところ、どこにもない訳です。そう考えた時、今生きていること、生かされていることに対し、感謝しかないのです。「喉元過ぎれば熱さを忘れる」ではいけないのです。では、今すぐ毎日感謝の生活を送れと言われなくても、そうすぐ出来るものでもないのです。自分に関わる全ての人に、物に、起こる現象に対しても大切にします。そしてもちろん、自分自身に対して

も、全てはそこから始まるのです。感謝というのは、そこからでしか始まらないのです。人それぞれ大切にすることは様々ですが、私は思い、気持ちを大切にしたいと常々考えています。

冒頭に書いた「どうして自分にばかりこんなことが起こるんだ」という件、アクシデントにも意味があるので。それが私たちの目を開かせて、鍛えてくれるのです。そして、人としての深みを与えてくれるのです。つまりは、こういうことです。「自分だからこそ起きる、何故なら自分はそれに乗れ越えられるから、いい経験をさせてもらっている」と考えた時(考えられた時)、自然と感謝の念が湧いてきます。頭に夢を描き、手のひらに希望を持ち、心に感謝の気持ちを抱くのです。今、生きているという事実を大



切にしたいものです。人生ひとりひとりが主人公なのです。

※修身齊家：ひとりひとりの生き方、日々の心構えを表わす言葉

●伊師徳淳(いし・とくじゅん)
国際空手道連盟極真会館
オーストラリア支部長
極真空手に関するお問合せは、
極真会館オーストラリア

Tel: 9687-8868
Mobile: 0411-70-3370

修身齊家 (しゅうしんさいか)

伊師徳淳

今月の言葉：縁 (一期一会)

「人はひとりでは生きていけない」とは良く耳にする言葉です。皆さんの経験の中でも、まるで目に見えない何か不思議な糸で手繰り寄せられるかのように、その時々で本当に会うべき人と出会ってきたと感じたことは1度や2度ではないと思います。俗にいう赤い糸というやつで、「縁」を感じるのはその時ではないでしょうか。また、縁は特に人に限ったものではなく自分に関わる全てのものにもあります。私の場合で言うと「空手」に「縁」があったわけですが…、我々のように海外で生活し

ている者にとって、出会いや別れという人生の中において大きな比重を占める出来事が、日本にいて生活するより巡り合う機会が多だけに、突然の再会などに遭遇すると、実感としてより以上に「縁」ということを考えるものです。日本にいて生活していれば、出会うことはなかったであろう異国の人たちや異業種の人々、また、目にするもの間、くもその全てが個々の人生にどれだけの影響を与えているか、そういった中で我々に一番求められているものは本質を見極める目を持つということ。私は空手を通して人生を学び、

社会を見、人と出会ってきました。その中で常に思っていることは、バランス感覚をなくさないということ、偏った思考をしないように、つまりは本質を見る目を持つということです。相手の肩書きや打算が入ったりしないで人と付き合うことが子供の頃は誰もが出来たのです。年が経つにつれて、難しくなってくるということはないはずで、それは人との出会いにおいても相手のことを尊重し、その人の持っている本質を信じ、認めるということが全ての人間関係に通じるものだ、散々、敵ばかり作ってきた今だから、余計私自身実感しています。人だけに限らず、全ての出合いを誠意を持って大切にすることが出来るのです。何故なら今の人生一度きりなのだから、この真理にまで理解を示したなら、「一期一会」という言葉も更なる輝きを



放ってくるのです。

今いる場所、出会った人たち、職業など全てに「縁」があって現在の自分があるのです。大切にしたいと思いませんか？「素晴らしい人生に出会いあり」です。

※修身齊家：ひとりひとりの生き方、日々の心構えを表わす言

●伊師徳淳(いし・とくじゅん)
国際空手道連盟極真会館
オーストラリア支部長
極真空手に関するお問合せは、
極真会館オーストラリア

Tel: 9687-8868
Mobile: 0411-70-3370

修身齊家 (しゅうしんさいか)

伊師徳淳

其の六 目的と手段

「私は何のために、または何を
するために生きているのか」と
考えたことはありますか？人に
よって答えは様々だとは思いま
すが、仕事をするためにとか、
お金儲けをするためにという人
はあまりいないと思います。勿
論、仕事に生き甲斐を感じてい
る人は沢山いるとは思いますが、
充実感、やり甲斐、または
生き甲斐というのは仕事それ自
体ではなく、その周りにいる
人たちに何がしかの影響を与え
た時に感じるものではないで
しょうか。

つまり、各人が個々の仕事を
通して人に、社会に、何らかの
影響を与えたり、還元をしてい
ると感じた時にこそ、仕事に対
してやり甲斐を感じ、それが生

き甲斐にまで連なっていくの
ではないでしょうか。と、考える
時、仕事そのものは手段（方法）
であり、目的は別のところにあ
ることが見えてくるので
はないでしょうか。

お金儲けをすることも同じで簡
単に考えてみれば、お金を稼ぐこ
とが目的ではなく、使うことに目
的があると、また、もっと大局的
に物事を考えてみた時、お金自体
もそれ自身が目的ではなく、目的
は別のところにあり、その目的に
向かい、より物事を進みやすくな
るための手段としてお金も存在す
るのです。この当たり前過ぎる話
が今、私も含めて多くの人が混同
しているのです。人生の生きるべ
き目的と手段が入り乱れていると
も言えます。

私の生きている空手の世界の
中でも多々見受けられます。段
位を取得することのみが目的に
なってしまうりして、目標と
目的は別次元ということ、つま
るところ空手も人生をより良く
生きるための術（すべ）、つまり
手段であるということです。生
活をしている人は沢山いますが、
果たして“生きて”いる人は何人
いるのでしょうか？

人として男また、女として生を
受け、その目的に沿って人生を
送っている人を生きている人と
言えるのです。抽象的な表現に
なりますが、花には花の、虫には
虫の一生（生ある目的）があるは
ずです。ただ漠然と生きている
訳ではないのです。と、するなら
ば、人には人として生まれてき
た目的というものが必ず存在す
るはず。何の理由もなく、この
世にいるはずはないのです。そ
して、その中で個人個人の役割
分担があります。

ここまで深く掘り下げて考え

た時、今一度、自分の携
わっている仕事を見直し
てみて下さい。社会に対
し、周りの人たちに対
し、そして自らの持って
いる思いに対し、調和さ
れていますか？お金儲け
をするのみが人生最
高最大の目的ではないの
です。そんな中でひとつ
確実に言えることは皆、
ひとりひとりが幸せにな

ることです。幸せの価値観という
のも十人十色ですが、前回の“感
謝について”でも書いたことだ
ですが、“足を知る”ということに
尽きるのではないのでしょうか。欲を
かいたら、今の世の中キリがない
世界です。我欲をつきつめて本
当の幸せは得られるのでしょうか。

あと1年と数ヶ月で新世紀を迎
えようとしているこの稀な時代
に生きる私たちが、次代を継ぐ
人たちに一体何を残していき
るのでしょうか。厳しい人生を生
き抜く方法を授けるのか、人と



して生きとし生ける目的を伝
えていくのか、答えは皆さん
の内（なか）にあります。

※修身齊家：ひとりひとりの生き
方、日々の心構えを表す言葉

●伊師徳淳(いし・とくじゅん)
国際空手道連盟極真会館
オーストラリア支部長
極真空手に関するお問合せは、
極真会館オーストラリア

Tel: 9687-8868

Mobile: 0411-70-3370

修身齊家(しゅうしんさいか)

伊師徳淳

其の七 好きになること

「空手の上達の秘訣は何ですか？」と私は立場上よく人から聞かれます。そして、決まっています。私は「空手をとことん好きになること。これ以外に上達の秘訣はありません」と答えます。質問をした方は具体的な答えを期待していたため、大概、きょとんとした表情を一時、見せます。しかし考えてみてください。稽古をする時間が待ち遠しくて仕方がないというくらい空手が好きになっていけば、絶対それなりに成果というものは上がっているものです。上達するとはそんなものです。あまり、難しく考えてはいけません。理に合うとは、案外単純なものです。

これは空手だけに限った話ではありません。生きる道においても同じことが言えます。

例えば、人間関係が苦手な人は、人を徹底的に好きになることです。そうすれば常に相手のことを考えて、相手の身になって物事が見えるようになり、そこに「思いやり」というのが出てきます。病気がちな人は自分の体を好きになることです。そうすれば、うんと可愛がってあげられるでしょう。劣る(いたわる)とは自分の体をケアすることです。そういう人は、得てして健康状態も良好です。お金に関しても、お金自体ではなく稼ぐこと、つまり働くことを好きになるのです。そうすれば自然とお金もついできます。

しかし、ここでふたつだけ注意しなくてはいけないことは、億劫がることと執着することです。好きになることと執着は別物です。こだわりを持つと

いうことと意地になることが別なのと一緒に、似通っているようでまるで性質の違うものであるということです。また、すべてにおいて億劫がってはけません。好きになれば頼まれなくても、自分から進んで行動を起こすものです。正のエネルギーとはこういった積極的行動、または思考から出てくるものです。

人生において我々を悩ます大きな要因は“人間関係・お金・健康”と、この3つに大別できます。そして、それらの中で問題のある部分はよく見てみると、どこかに苦手意識を持っているのです。「好きこそもの上手なれ」という縁通り、好きなもの(こと)に対しては楽しみながらウキウキ、ワクワクして行えるものです。また、そういう状態の人間が不健康な訳がありません。ほとんどの人が精神状態から崩し、肉体に影響を与えているのです。怪我などの場合も然りで、予期せぬ怪我というもののほど、その時の精神状態を探れば、往々に集中方も散漫になっ

て心ここにあらずというような状況なのです。

好きなことをしている時は熱中できます。この熱中とは読んで字の如く、熱を持って集中しているということで、こういう状態の時は時間の経つのも忘れるくらいで、お腹も空きませんし、周りの騒音も聞こえず迷いのない状態で悩むこともないし、無駄なエネルギーを消費する必要もなく、1点にエネルギーのベクトルを向けられるのです。こういう状態の時の人間は強いのです。全身の筋肉、いや、細胞ひとつひとつが生き生きと活性化しています。こういうところに成果というものは上がるのです。成果が見えれば喜びに変わり、そして人はやる気になっていくのです。

ワクワクする生き方、素敵だと思いませんか？好きになるということは、私たちに豊かな人生



を与えてくれるのです。そして最後に、自分を好きになれない人間が…、という言葉通り最終的には自分を好きになるということです。好きなことを好きだけ出来る人生、これに勝る喜びはありません。

※修身齊家：ひとりひとりの生き方、日々の心構えを表わす言葉

●伊師徳淳(いし・とくじゅん)

国際空手道連盟極真会館

オーストラリア支部長

極真空手に関するお問合せは、

極真会館オーストラリア

Tel: 9687-8868

Mobile: 0411-70-3370

修身齊家 (しゅうしんさいか)

伊師徳淳

其の七、成長とプロセス

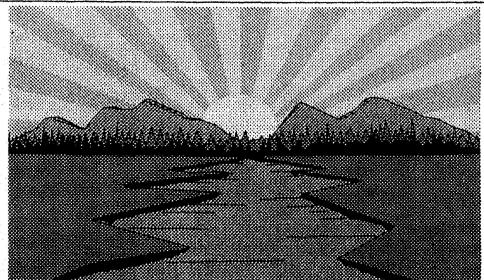
空手道の中には、競技として『試合』というものがあります。試合とは、日々の稽古で培った技術や精神を指定された日時と場所でお互いの技を競うこと、つまり試し合うことを試合と言います。ここで注意しなくてはならないのは、覇を競うことではなく、技術を試し合う、競うということです。もちろん、技術が他者より勝っていれば誰にも負けることはないのですが、勝ちさえすれば何をしてもいいという訳ではないのです。現代の風潮として勝てば官軍、結果良ければ全てよしという傾向が強いのも事実ですが、バブルの崩壊と共にそういう考え方も薄れつつあるのではないのでしょうか。ここで一番大切なのは動機（モチベー

ション）と過程（プロセス）なのです。結果に固執すると、本来の目的というものを見失ってしまうのです。一過性のものに囚われると、本質が見えなくなるのです。過去から現在、そして現在から未来へという自然の摂理の中で物事を考えた時、今の連続が明日になるということをお忘れではないのです。

しかし、私も生徒と共に、試合というものに対しては徹底的に勝つことを目指します。今も目指しています。そこで、私が最もこだわるのはプロセスです。そして動機、志の高さです。そこに試合という手段を通して、真の意味を見出します。感心と感動というのがあります。「あー、なるほど」と思うことは感心、「これは凄い」と思うことは感動、人が動くのは感動からです。

試合中に戦っている選手の技をみて「ホーッ」と感心する時があれば、その技にその人の生き様にまで触れた瞬間「凄い」と感動する時もあります。その人の姿勢、生き方、取り組み方に共鳴する時、感動というのは、自然に湧き上がってくるのです。日常生活の中では、なかなか感じられないそういう部分を試合を通じて、私や選手たち、そして観に来て頂いた観客の人たちと感動を分かち合い、皆が成長していける場だと、私は試合というものを捉えています。

これは、空手や試合に限った話ではありません。全ての職業に対しても、起こる出来事に対しても同じことが言えます。何の仕事をしているから、何をしたら（凄い）ということではなく、どうやっているのか、どういう意識、どういう取り組み方で行っているのか、全てはこの部分だと言えます。そこには情熱、熱意というのがあります。人が輝いているというのは人生の一時期を言うのではなく、情熱、



熱意を持ち続けることで一生輝き続けるのです。男性でも女性でも熱を失った人ほど、魅力のない人はいません。逆に何歳になろうとも、熱を持つ人は、常に感動を呼び、生き生きと輝いて見えるのです。何故なら、そこにごそ青春があるのだから。

何をしたら、またはしているのだからではなく、どうやったのか、しているのかという違い。勝ったから、負けたからではなく、そこに辿り着くまでにどういう意識を持ち、自分を律してどれだけ頑張れたか、というところに勝ち負けを越えた世界があるのです。そこにこそ、人が

成長する鍵があるのです。成長とは本来、自分の内にある本当のあるべき姿に対して、今の自分と正しく調和をとること“正調＝成長”となります。思い出してください、本当の自分を…。

※修身齊家：ひとりひとりの生き方、日々の心構えを表わす言葉

●伊師徳淳(いし・とくじゅん)
国際空手道連盟極真会館
オーストラリア支部長
極真会館オーストラリア

Tel: 9687-8868
Mobile: 0411-70-3370

修身齊家 (しゅうしんさいか)

伊師徳淳

其の九 誇りと生き方

現在は世紀末と言われ、何となしに落ち着かず、慌ただしい日々の中で今まで一般的に持たれていた価値観という名の常識が、21世紀を前に大きな変革を迎えています。今までは“比較対称の時代”、人よりもいい生活をモットーに学歴は、会社は、給料は、車はなどと、数え上げたら切りのないくらい、常にもっともとの精神で、ひと言で言えば自己中心の世界でした。

しかし、これからは新世紀を前にして“生き方”が問われる時代に入っているのでは

ないでしょうか。“生き方”…。この曖昧な言葉の持つ重みと面白さを考えてみて下さい。目に見える部分での“生活”と目に見えないけれど感じることの可能な“生き方”。生活は満たされていても生きがい、夢、理想を持たない人生、理想や生きがいでお腹は満たされませんが、明日へのエネルギー、活力にはなるのです。

例えば、ひとつのことを突きつめて深く深く見えてきたなら、全体も見えてくるのです。何故なら全てはつながっているのだから。極端な話、生命の源もひと

つにつながっていると私は考えます。本当の価値というのは、比べるところからは生まれてこないのです。そして、今までそういったものを追い求めて生きることが幸せだと思われてきました。果たして、そこに本当の幸せがあるのでしょうか。であるならば、現代の文明の利器を何も持たぬアボリジニの人々やアフリカやアマゾンの原住民の人たちが幸せでないのかと言えば、全くの逆だとしか私には見えません。希望の朝を迎え、感謝の夕を送る生活をしているのは、本当はこういった人たちなのではないでしょうか。

私たちが忘れていた真実が、そこにはあるのです。誇りです。物を持たないことなど微塵も恥じることはなく、プライドを持っている人たちがそこにはいるのです。物をなくせば、また取り戻せばよし、信用をなくせば、



また作り直していけばよし、しかし、誇りをなくして人は人として生きていけるのでしょうか。誇りある生活を毎日送っている人が“生き様”という中心に辿り着くのではないのでしょうか。

私は空手という日本が世界に誇る武道を持って、そこへ辿り着けると信じてやみません。そして、あなたは何を持って21世紀へ向かおうとしているのでしょうか。人と比較する必要は何もないのです。自分が心から欲しているもの、素直に自分の

心に耳を傾けてください。必ず聞こえてくるはず。そこにこそ、あなたの人生があるのだから…。

※修身齊家：ひとりひとりの生き方、日々の心構えを教える言葉

●伊師徳淳(いし・とくじゅん)
国際空手道連盟極真会館
オーストラリア支部長
極真空手に関するお問合せは、
極真会館オーストラリア

Tel: 9687-8868

Mobile: 0411-70-3370

修身齊家(しゅうしんさいか)

伊師徳淳

其の十 関心と感動

空手の稽古体系の中に「組手」というのがあります。ボクシングでいうところの「スパーリング」または柔道や剣道では「乱取り」といい、二人組んでお互いが自由に闘うことを「組手」言います。この組手の稽古の中で時々、反応の鈍い人間がいます。

確かに反射神経などの身体能力的な差も多少は関係してきますが、それらを差し引いても反応の遅さが目立つ人間をよく観察してみると皆、同じく「行為」というものに突き当たります。それは、こちらから投げかけられた言葉に対して即座に返事をしないタイプと挨拶が出来ないタイプです。その最たる動作の鈍い人間は、体の反応も当然鈍くなります。

子供の頃に皆さん経験あると思いますが、食事の後片付けなどを親に指示された時、

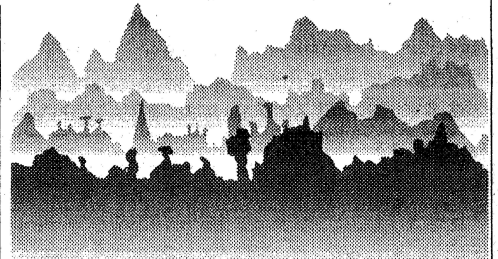
「ハイ!」と即答した時の動作の機敏さ、または心ここにあらずで余り乗り気がしない時は返事も生返事で「ハ〜イ」と答えた時の動作の鈍さ、思い当たりませんか? 返事ひとつがその人の心の状態を表し、動作に反応して出てくるのです。それともうひとつは、空手着をキチンと着れない人です。本人の意識の中ではキチンと着ているつもりなのですが、すぐに帯がほどけたり、裏表を誤って着ているのに気づかない無頓着なタイプ。

例えば、ビジネスでネクタイもちゃんと結べないような人や背広を誤って着ている人に、果たして本当のビジネスができるのでしょうか。また、Tシャツやドレスアップした時の姿勢の違いを思い浮かべてください。スーツなどをピシッと決めた時、自然と姿勢もシャんとするので、服装の着方に心の姿勢が出てくるのです。

空手において同じ年数、同じ稽古をしてきて上達の差が出てくるのは、身体的な能力の違いや経験によって多少の差はありますが、往々にして意識の差(無関心、無頓着)、志の高さの違いに全て集約されてきます。

人間、死んだら反応しなくなるのは周知の事実です。しかし、生きているのに反応をしなくなったら、つまりは無関心でいるなら、ただいだけの死んだような状態になってしまうのです。「無関心」=「無感動」。感動のない人生など面白くないとは思いませんか? 生きているというのは日々、何かに関心を持ち、学び、経験をし、そして感動することが喜びに変わっていくのです。私たちは「生かされている」のではなく、「生きてゐる」のです。日頃、何気に見落としてしまいがちな些細な部分をおざなりしている人は、ある程度の力はつけても、本当の強さ、旨さは得られないものです。

大切なことは「日常」です。漠然と毎日過ごすのではなく、意識をします。中身を整えるのなら、外から挨拶と返事から直していかなくてはなりません。『修身齊家(しゅうしんさい



か)、身を修(おさ)め、家を齊(ととの)える。つまり、人としての中身を創る、人物足り得る、この場合の家とは、周り、環境(それは、人間関係であったり様々な要素を含んでいますが)を整える。そして、これには続きがあり、「治国平天下」(ちこくへいてんか)、国を治め、天下を平和にするという意味です。つまり人間を磨き、環境を整えて始めて国を治めることができ、そこにこそ世界の平和があるという意味です。この言葉は中国の古い言葉で「修身齊家治国平天下」となります。「治国平天下」は、どちらかというと政治家的な意味合いも含まれているので、この連載では「修身齊家」、ひとりひとりの生き方、日々の心構えを表す方を題字としているの

です。話が少し横道に逸れてしまいましたが、人生をより熱く面白くさせる鍵は自分に対しても周りに対しても関心を示し、反応し学ぶことです。何故なら、その扉の向こうには人生を豊かにする経験と感動、喜びが待っているからです。さあ、扉を開けましょう。その鍵を持っているのはあなたです。

※修身齊家：ひとりひとりの生き方、日々の心構えを表す言葉

●伊師徳淳(いし・とくじゅん)
国際空手道連盟極真会館
オーストラリア支部長
極真空手に関するお問合せは、
極真会館オーストラリア

Tel: 9687-8868
Mobile: 0411-70-3370