

少林寺拳法の教えを日常生活でどう生かすか

和歌山県
和歌山県立神島高等学校
森澤 日菜

「脚下照顧」私が幼い頃より、少林寺拳法を修行している祖父から言われ続けてきた言葉である。その頃の私は、この言葉を言われると玄関に行き、自分が脱いだ靴をきちんと揃え直し、充実感に溢れた顔で祖父の元に戻った。今、この歳になって靴を脱げば、揃えるのは当たり前。でも、この当たり前があるのは、あの頃から祖父に言われ続けてきた言葉があったからこそだ。

靴を揃えるだけではなく、「挨拶をする」、「返事をする」、「困っている人がいたら助ける」、当たり前のようなものではあるが、それらを実行するためには少しの勇気が必要だ。「挨拶をしても返してくれなかったらどうしよう」、「返事をしても自分だけだったら嫌だな」、「他の人がしてくれるだろう」と思ってしまい、なかなか行動に移すことのできない人もいだろう。人の目を気にせず、勇気ある行動をすることは簡単なことではない。しかし、そのことで、誰かが元気をもらえたり、助けられたりする人がいる。たとえそれがうまくいかなかったとしても、まずは行動するというところに意味があると考えます。そして、このような小さな当たり前を全員が当たり前にする事で、何かを変える事ができると私は確信している。

以前、私は少林寺拳法の練習中、何度も心が折れそうになった経験をした。インターハイ全国優勝を目指しての練習に熱が入る中、私は不安が大きくなっていった。有段者が3人しかいない団体演武で、有段者の1人である私がチームの足を引っ張るわけにいかない。私は焦りを感じていた。その焦りが練習の中にも出てしまい、なかなかうまくいかない。それが練習中、顔に出てしまうとその場の空気が重くなり仲間とも良くない雰囲気になってしまうことが何度かあった。その当時の私は、全国優勝という大きな目標ばかり気にしていて、なかなか練習成果の出ない状況に悩んでいたのだ。「脚下照顧」そんな時、この言葉を思い出した。まず基本を見つめ直そうと考えた。そこで小さな処理目標を設定し、その大きな目標を達成するために、それを1つずつクリアしていくことを考え実行した。その結果としてインターハイ準優勝という大きな目標に近づくことができたのだ。

この経験から、何事も小さな意識の積み重ねこそが、大きな目標達成に繋がる可能性を高める大切なことであると考えられるようになった。そのためにも、当たり前でできることを一つでも多く増やしたい。今、それが私の日常生活でのこだわりである。これによって、すぐに何かが大きく変わることではないかもしれない。しかし、この日々の積み重ねこそが、いつか自分の周りの人の幸せに繋がり、「自他共楽」の世界を実現できると信じている。「脚下照顧」祖父から言われ続けたこの言葉の意味を今一度肝に銘じつつ、毎日を大切に過ごし、一步ずつ、さらに自分自身も成長させたい。