

# 勤儉尚武 勤儉尚武

vol. 22

## 真剣勝負

### 【寒修行】

去る1月19日から23日まで各道場で寒修行を行ないました。当会で行なう寒修行は、正式には「大寒呼吸の行」と言います。

まず、「大寒」と言う言葉の意味を考えてみたいと思います。大寒は二十四節氣（にじゅうしせつき）の一つです。二十四節氣は、中国の戦国時代の頃に太陰曆による季節のズレを正し、季節を春夏秋冬の4等区分にするために考案された区分手法の一つで、1年を12の「中氣」と12の「節氣」に分類し、それらに季節を表す名前がつけられている。なお、日本では、江戸時代の頃に用いられた曆から採用されたが、元々二十四節氣は、中国の気候を元に名づけられたもので、日本の気候とは合わない名称や時期もある。そのため、それを補足するために二十四節氣のほかに土用、八十八夜、入梅、半夏生、二百十日などの「雑節」と呼ばれる季節の区分けを取り入れたのが、日本の旧曆となっている。ここでは冬についてだけ述べます。

節氣	読み方	節氣 中氣	日付(頃)	太陽 黄経	大意
立冬	りっとう	十月節	11月7日	225°	冬の気立ち始める
小雪	しょうせつ	十月中	11月22日	240°	山頂に雪が見える
大雪	たいせつ	十一月節	12月7日	255°	降雪しきり
冬至	とうじ	十一月中	12月22日	270°	夜が最も長い
小寒	しょうかん	十二月節	1月5日	285°	寒の入り
大寒	たいかん	十二月中	1月20日	300°	極寒の候

一番下の「大寒」は「極寒の候」つまり一年で最も寒い日という意味です。最近では地球温暖化の影響で、全然「寒」修行にならないのですが、25年前に松阪で合氣道を教え始めた頃は雪が窓から入って来て身体を文字通り風雪が鍛えてくれたものです。



【月曜クラス：久保中学校武道場】

では、なぜこの最も寒い時期を選んで「寒修行」をするのかと言いますと、日常生活では寒ければ暖房器具を使えば暖かくなるし、暑ければ冷房器具を使えば涼しい環境で過ごす事ができます。このように豊かな日本では自分の思い通りになることが日常生活では多くあります。しかし、人生においては、「ああしたい」「こんなことは嫌だ」「もっとお金が欲しい」「もっといい服や車が欲しい」「もっとおいしいものが食べたい」と思っても誰もが出来るわけではないし、また希望を叶えたとしても、更に欲望が浮かんできます。人間の「煩惱」には限りはありません。そのような「煩惱」を抱き実現しようとするがどうにもならず、もがき、苦しむのです。それを「寒さ」という「苦」によって服や暖房器具に頼らず、自分の力で乗り越える事によって煩惱を取り除く事が目的です。

また、上半身裸になるのは、「人間は裸になれば皆同じ」、肩書きも学歴も財産も関係ありません。「我欲を捨てる」事が目的です。余計な事を考えず心を鎮め、力を抜き、呼吸によって体内の栄養素を燃焼してエネルギーに変えるという人間の本来持っている能力を磨きだすのです。

また、辛い事を乗り越えた後に暖を取るため一杯のぜんざいを頂く事は、少しの施しに感謝する修行僧の考えと同じです。



【水曜クラス：ぜんざいタイム】



【水曜クラス：ぜんざいタイム】

インフルエンザの流行のため、何名かは欠席されましたが、大部分の方が参加されましたこととても嬉しく思います。これからも更に心と身体を鍛えるため、様々な行事に参加されますことを心よりお願い申し上げます。

最後に、ぜんざいは全クラスともボランティアによるもので、お餅も寄進して頂いた物も使用させていただきました。有難うございました。また、当日給仕していただいた保護者の皆様にも心よりお礼申し上げます。



【木曜クラス：ワークセンター松阪】



【水曜クラス：松阪市武道館】

《お知らせ》



【金曜クラス：桜ヶ丘集会所】

来る3月7日・8日の子供合宿の申し込み締め切りが2月13日です。奮ってご参加ください。