

## 受身

みつを

柔道の基本は受身  
受身とは投げ飛ばされる練習  
人の前で叩きつけられる練習  
人の前でころぶ練習  
人の前で負ける練習です。

つまり、人の前で失敗をしたり 恥をさらす練習です。

自分のカッコの悪さを多くの人前で  
ぶざまにさらけ出す練習  
それが受身です。

柔道の基本では  
カッコよく勝つことを教えない  
素直にころぶことを教える  
いさぎよく負けることを教える

長い人生には  
カッコよく勝つことよりも  
ぶざまに負けたり  
だらしなく恥をさらすことのほうが はるかに多いからです。

だから柔道では 始めに負け方を教える  
しかも、本腰を入れて 負けることを教える

その代り  
ころんでもすぐ起き上がる 負けてもすぐ立ち直る  
それが受身の極意  
極意が身につけば達人だ

若者よ 失敗を気にするな  
負けるときにはさらりと負けるがいい  
口惜しいときには「こんちくしょう！！」  
と、正直に叫ぶがいい 弁解なんか一切するな  
泣きたいときには 思いきり泣くがいい  
やせ我慢などすることはない

その代り  
スカッと泣いて ケロリと止めるんだ  
早くから勝つことを覚えるな  
負けることをうんと学べ 恥をさらすことにうまくなれ  
そして下積みや下働きの 苦しみをたっぷり体験することだ  
体験したものは身につく  
身についたもの一 それはほんものだ

若者よ  
頭と体のやわらかいうちに 受身をうんと習っておけ  
受身さえ身につけておけば  
何回失敗しても  
すぐ立ち直ることができるから……

そして  
負け方や受身の ほんとうに身についた人間が  
世の中の悲しみや苦しみに耐えて  
ひと（他人）の胸の痛みを 心の底から理解できる  
やさしい温かい人間になれるんです。

そういう悲しみに耐えた 温かいところの人間のことを  
観音さま、仏さま、と 呼ぶんです。

