

# Jūdō et formation de l'esprit (2/2)

Traduction de travail par Yves Cadot de :  
Kanō Jigorō. « Jūdō to seishin shūyō 柔道と精神修養 (Jūdō et formation de l'esprit) », *Jūdō gokui kyōhan* 『柔道極意教範』  
(Secrets du jūdō ), Yukawa Meibunkan 湯川明文館, mars 1925.

La recherche du judo en matière de subsister ou tuer a eu pour conséquence de produire l'enseignement de « bon emploi de l'esprit », qui est devenu le principe fondamental de tout combat réel mais ce principe peut être appliqué à tous les pans de la vie de l'homme. Qu'il s'agisse des habits, de la nourriture, de l'habitat ou des relations sociales, l'enseignement de meilleur emploi de l'esprit, qui repose sur ce principe, a pour sens d'arriver au plus grand résultat au travers de l'emploi de toute énergie. C'est pourquoi, même dans la vie sociale ordinaire, « se mettre en colère », par exemple, est contraire à ce principe. Le fait de s'énerver est déjà, en soi, un épuisement spirituel. Au travers de la colère, quel bénéfice peut donc bien ressortir pour les autres, pour moi ? Le résultat de s'être mis en colère est que mon esprit est épuisé et, au final, on est totalement méprisé et détesté par les gens. Alors, du point de vue du principe de meilleure utilisation de l'énergie, l'homme ne devrait pas pouvoir se mettre en colère.

Sinon, sombrer dans le pessimisme ou les tourments suite à un échec ou un revers, être toujours insatisfait, sont aussi une forme d'épuisement spirituel. Les disputes, les mauvaises relations mutuelles, tout cela est

柔道の活す殺すの研究は、結果「精神最善活用」の教えを生み出し、真剣勝負のすべての原則となったが、この原則は、人間の生活の万般の事にも応用できるのである。衣食住にも社交上にも、この原則にて、精神最善活用の教えは、あらゆる精力の活用によって、最大の効果を齎すことを意味する。ゆえに平素の社会生活においても、たとえば「怒る」というようなことはこの原則に反している。人が怒るということは、それ自身が精神の消耗である。怒ることにおいて何が人を益し、おのれを益するところがあるのか。怒った結果は、自己の精神を消耗し、一面には人に軽蔑せられ、嫌われるくらいが落ちである。してみると、精力最善活用主義からは人は怒ることの出来ないはずである。

そのほか失敗し、蹉跎して悲観煩悶することも、不平不満を抱くことも一種の精神消耗である。喧嘩、反目皆この原則に反している。

contraire à ce principe.

Je souhaite que les pratiquants de judo incorporent ce principe et agissent avec la plus grande précaution. Quelle que soit la situation à laquelle on est confronté, il n'est qu'un seul chemin [NDT : ou « principe »] que l'homme doit suivre. À tout moment, quand on étudie ce qu'il convient de faire, il n'est qu'un seul chemin qui permet de progresser dans cette direction ?

J'ai établi une maxime que je montre constamment aux gens, et qui est :

Le chemin de vie, il n'en est qu'un

(人生行路唯有一耳 jinsei no kôro wa tada itsu aru nomi)

Ce principe est ce qu'il y a de plus nécessaire pour savoir se conduire dans sa vie quotidienne.

Même si l'homme est au sommet du succès, il ne lui est qu'un seul chemin selon lequel il doit poursuivre. En d'autres termes, comme le relâchement provoque la source de l'échec, il faut réfléchir extrêmement méticuleusement, trouver le chemin le plus adapté, puis le suivre. De même, si l'on se tient au paroxysme de l'échec, il n'est qu'un seul chemin que l'on doit emprunter. Même si on est temporairement abattu, si, reprenant courage, on arpente le meilleur chemin qu'il nous faut suivre, en un rien de temps l'avenir s'éclaire et les circonstances s'améliorent graduellement. Partout, si on réfléchit bien, il est un bon chemin. Ceux qui font du judo et mettent en avant le principe de meilleure utilisation de l'énergie, comme ils trouvent le chemin qu'ils doivent emprunter, ont toujours le cœur calme, agréablement entreprenant. La vie spirituelle la plus évoluée de l'homme ne peut être menée

柔道修業者は、この教えを体して、大いに慎んでもらわねばならぬ。いかなる場合に臨んでも、人間の進むべき道はただ一つである。いつでもその場合に当って、どうするのが適当であるかを考究し、その方面に進むのが唯一の道である。

予は一つの語を作って平素人に示している。

人生行路唯有一耳

(じんせいのこうろはただいつあるのみ) というのがそれである。この主義で、日常自己の身を処してゆくのが最も必要である。

人間が成功の絶頂に立っても、進むべき道は一である。すなわち安心しては失敗の源を醸すことになるから、あくまでも慎重に考慮し、最も適当な道を見出してそれに進むべきである。また失敗の極点に立っても、進むべき道は一である。一たびは失敗落胆しても、勇気を取直して、進むべき最上の道を辿らば、たちまち前途に光明を認め、その境遇は漸次よくなるのである。どこにも考察すれば良き道はある。柔道を修業し、精力最善活用主義を奉ずるものは、おれが進むべき道を見出すがゆえに、いつでも心が安穩で、楽しく、進取的である。人間の最も進んだ精神生活は、この主義を徹底的に体得した者によって、始めて営まれ得るものである。

que par des personnes ayant radicalement incorporé ce principe.