

# 松濤二十訓

(DOJO - KUN)



- 十一、空手は湯の如く絶えず熱を与へざれば元の水に返る
- 十二、勝つ考へは持つな、負けぬ考へは必要
- 十三、敵に因つて転化せよ
- 十四、戦は虚実の操縦如何にあり
- 十五、人の手足は剣と思え
- 十六、男子門を出づれば百万の敵あり
- 十七、構へは初心者にあとは自然体
- 十八、形は正しく、実戦は別もの
- 十九、力の強弱、体の伸縮、技の緩急を忘るるな
- 二十、常に思念工夫せよ

## 松濤訓二十ヶ条

- 一、空手は礼に始まり礼に終る
- 二、空手に先手なし
- 三、空手は義の補け
- 四、先づ自己を知れ、而して他を知れ
- 五、技術より心術
- 六、心は放たんことを要す
- 七、禍は懈意に生ず
- 八、道場のみの空手と思ふな
- 九、空手の修業は一生である
- 十、凡ゆるものを空手化せ、其処に妙味あり

## DOJO - KUN

1

Karate begint en eindigt met hoffelijkheid.

2

Er bestaat geen eerste aanval in karate.

3

Karate is een hulpmiddel voor rechtvaardigheid.

4

Beheers jezelf alvorens je tracht anderen in bedwang te houden.

5

Eerst de geest en dan de techniek.

6

Wees steeds bereid om je geest vrij te maken.

7

Ongelukken spruiten voort uit onachtzaamheid.

8

Karate-training eindigt niet bij het verlaten van de dojo.

9

Het zal je volledige leven in beslag nemen om karate aan te leren. Er bestaat geen limiet.

10

Tracht de karate-mentaliteit te introduceren in je dagelijkse leven en je zal de "myo" ontdekken. ("myo" = de nauwelijks waarneembare geheimen)

11

Karate is net als kokend water. Als je er niet in slaagt om het voortdurend te verwarmen, zal het afkoelen.

12

Denk niet in termen van winnen, maar eerder in termen van niet verliezen.

13

Een overwinning hangt af van uw bekwaamheid om kwetsbare punten te onderscheiden bij diegene die onkwetsbaar zijn.

14

De strijd is afhankelijk van uw afgeschermd of onbeschermd verplaatsing ten opzichte van uw tegenstrever.

15

Beschouw uw handen en voeten als wapens.

16

Hou rekening met de talrijke tegenstrevers die hun opwachting maken bij het verlaten van uw huis. Het is uw houding ten opzichte van hen dat moeilijkheden kan uitlokken.

17

Beginnelingen moeten zich meester maken van diepe standen en houdingen, natuurlijke lichaamshoudingen zijn voor gevorderden.

18

Een kata beoefenen is één zaak, de strijd aanbinden in een echt gevecht is een andere zaak.

19

Vergeet niet om volgende zaken correct toe te passen : sterkte en zwakte van kracht, het opspannen en ontspannen van het lichaam, de traagheid en snelheid van de technieken.

20

Bedenk steeds mogelijkheden om deze regels toe te passen iedere dag van het leven.

*Nederlandse vertaling van de Japanse Dojo-kun.*



DE DOJO EED IS EEN ZUIVER OOSTERSE TRADITIE. ZOWEL IN JAPAN ALS OP HET EILAND OKINAWA BEHOORT DE EED TOT DE TRAINING VAN DE KARATEKA. OOK VOOR U BETEKENT HET BEOEFENEN VAN KARATE HET AANVAARDEN VAN DE STELREGELS UIT DE DOJO EED.