

## 我作为门徒的经历

王志林



我王志林。来自中国珠海静心会合气道小林道场。我在大学一年级的時候认识了矢野胜久老师，从此开启了我的合气道之路。到现在，我已经练习了差不多五年的时间。但是却无法掌握技法的要领，身体也很僵硬。当我得知小林道场成立了结缘基金，可以帮助海外道场的弟子来日本学习。我开心极了，因为我刚毕业不久，很贫穷。所以我拜托了矢野老师帮我推荐，然后发邮件给小林弘明道场长申请当内弟子。今年1月6日我来到了日本，并且开始了我的第一次内弟子修行。真的非常感谢小林道场，感谢结缘基金的帮助。

刚来日本的时候很冷，我来自中国温暖的南方，所以不太适应这里冷又干燥的天气。当我得知每天的时间和工作安排的时候，我吓了一跳。我心想，我可以做到吗？有早课的时候，几乎每天都是早晨五点左右就要起床准备打扫道场，然后开始练习。练习结束后，还要叠老师的HAKAMA和准备茶。每天都很忙，也要很努力的练习。虽然很累，但是每周有一天的休息时间。

我很幸运，我的合气道前辈（林景娣）在这里当内弟子一年多了。她教会我很多内弟子的工作，太感谢了。而且刚来的第二天晚上就是新年会派对。第二天又是小林道场的休息日。所以，我有足够的时间去适应这里的生活和学习内弟子应该做的工作。我来的时候，还有另一个瑞典的男内弟子在这里，我们相处了两个半月的时间。他也教了我很多关于内弟子的工作。语言虽然不通，但是我们相处很愉快。唯一不喜欢的，应该是和他一起出门。每次出门都非常赶时间，我自己一个人的时候和别人约好了时间的话，一般都会提前几分钟出门。这样我可以有富余的时间去准备，并且处理突发的事情（例如电车晚点，或者忘记什么东西了）。

大概一个星期左右，除了寒冷干燥的天气以外，我就差不多适应了这里的生活规律。而且我发现早课结束以后，整个人特别的精神。没想到原来早上的练习，居然不会使人感到很累很困，反而会觉得更加精神有力量。我喜欢这种感觉，并且很享受。但是，我的水平不太好。一开始的时候跟不上练习的节奏，很多技法都做得很僵硬，很不正确。但是，老师和大家都很乐意教我并且帮我练习。后来，慢慢的就成长了一点。感谢老师们的指导和大家的帮助。

刚开始的第一个月，我每周二早上都会去参加日语课，学习基本的日常用语。但是我自己有自学日语，所以我学习很快上手。所以后来的时间里我都会去府





中道场练习,因为我想学习更多的合气道知识,练习更多。

在这段时间里,认识很多朋友,很开心。例如小林道场很久以前的内弟子傻尼,他经常和我们一起练习和聚会。后来又来了来自美国的布兰盾和来自俄罗斯的内弟子,瞬间热闹起来了。后来,拉迪也来了,一位来自保加利亚的很有趣的,已经当过很

多次内弟子的大叔。

我有点害怕参加小朋友课。因为我不知要做什么,而且我的日语不好,不能很好的和小朋友们互动。不过,后来越来越熟悉以后。我发现,小朋友很有趣,也可以学习很多知识,尤其是基本的知识。

这一次来日本刚好赶上道场审查考试,为了能够顺利通过初段考试。所以没过多久,我每周五都会东村山道场练习。因为周五早上工作结束以后,有很多时间。说到这里,这里的每周五很有趣。内弟子们每周五早上练习完以后,会轮流做早饭给老师们。因为周五早上指导部老师们会来所泽道场工作。所以内弟子们可以彼此分享各自故乡的食物,很有趣很好吃。这是一个非常好的体验,也可以和老师们分享自己的故乡。

考试前,因为天气冷的原因,膝盖特别的痛。很多座技无法好好练习,不过我都一直忍耐着,为了审查考试努力。但是,非常感谢飞见先生,他总是帮我们内弟子按摩治疗身体。考试前,总师范带我们去花小金井车站那边泡温泉。太感谢了,身体放松了好多。为了放松身体,我们自己偶尔会去泡便宜的澡。但是,这个第一次泡温泉,感觉非常好,太感谢了。这次初段审查顺利合格了,非常感谢老师的指导。审查结束后,总师范带我们去横滨和秩父车站那边观光游玩。这是内弟子最大的福利了吧,我是这么想的。因为,总师范经常会在休息日带内弟子们出门。

通过三个月不断练习和研究,我感觉自己成长了很多。虽然身体还是僵硬,但是有了很大的进步,身体会慢慢的放松的练习。小朋友课前的扔球游戏,我一开始因为身体僵硬不能够很好的发挥身体的力量。扔出去的球,还不如一个一年级学生扔的球那么大力量。后来,自己慢慢的也能够扔出力量大的球。此时,我心里想,我终于可以做到了。练习的时候,老师一直提示说要放松,但是我做得不是很好。现在却可以慢慢的做到了,能够成为小林道场的内弟子,我太幸运了。

非常感谢总师范和弘明道场长的指导和结缘基金的帮助,否则我无法来到日本当内弟子。最后,再次小林道场的老师们,感谢结缘基金。内弟子生活很有趣,对自身水平的提高非常有帮助。我学习到了很多知识和经验,今后我会更加的努力学习合气道。为合气道在中国的发展和弘扬小林道场而努力。下次,我还会再来日本。非常感谢,今后请多多关照。

