2011年7月1日発行（奇数月1日発行）通巻第17号

あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol. 17
2011 文月・葉月

金剛禅門信徒の修行法
金剛禅の求める「人」とは

金剛禅の求める「人」とは

今号の特集では、改めて金剛禅門信徒の修行法を確認し、その意義と目的を考えたい。

宗務局長　田村 明

1．始めに

我々はこの修行法に至るまでに、開祖が金剛禅を創られた思いを知ることが大切である。そして開祖は、人づくりのためにこそ、金剛禅の教えを中心に据え、その上で宗門の行としての少林寺拳法を創始されたことを理解する必要がある。

開祖は、「人、人、人、すべては人の質にある」と説いた。

←

本当の慈悲心と正義感（半ばは自己の幸せを　半ばは他人（ひと）の幸せを）

真の平和の達成には他人や社会の幸せを考えて行動できる人間を一人でも多く育てる以外にないと決意。

（だから）

志のある青少年を集め、道を説き、正義感を引き出し、勇気と自信と行動力を養わせる。

（そのために）

宗門の行としての拳を教えながら道を説いた。

少林寺拳法さえ上達すれば修行が足りるわけではない。「金剛禅門信徒の修行法」の実践により、門信徒としての修行は完成するのである。

人づくりによる理想境建設という目標達成には、我々門信徒は教範に示されたこの修行法を実践し、身心共に金剛禅への理解を深めなければならない。

2．「技法演練」から「易筋行」へ

少林寺拳法を始めるきっかけはさまざまである。しかし入門したら、少林寺拳法の魅力に引き付けられ、自然と修行が継続され、次第に意識や姿勢が変わってくる。そこで少林寺拳法とは何かを知ることができる。こうして、門信徒は少林寺拳法の技法演練から、易筋行（えっきんぎょう）すなわち自己改造の行へと移行していくのである。それを導くことが指導者の役目である。またそれを気づかせなければならない。

少林寺拳法が自己変革の手段であることを認識し、単に技法を演練するのみでなく行であることを確認するために、以下の点を自問されたい。

(ア)自分自身に対する厳しさ、自分自身を見つめる目が備わっているか。これが脚下照顧というものである。

(イ)少林寺拳法に対して、今までのような接し方でよいのか。単なるスポーツや武道でよいのか。

(ウ)少林寺拳法の本質に向かって修行しているのか。何のために少林寺拳法をしているのか。

3．開祖の考案された「三鼎」とは

少林寺拳法の「技法演練」から「易筋行」へ昇華させるために、開祖が考案されたのが「三鼎（てい）」である。

三鼎とは…「心」「体」「智」

心　気の力、気の働きのこと
　　気力（精神力）、気合、気勢
心 ⇒ 精神力 ⇒ 原動力（教え） ⇒ 自己確立 / 自他共楽 / 理想境建設 } 向上心

体　剛法、柔法、整法の三法（易筋行そのもの）
体 ⇒ 行動力 ⇒ 社会的実践

智　戦術、知略を体得するために必要なもの
智 ⇒ 智力 ⇒ 思考力（物の見方・考え方）

更に「易筋行」から「金剛禅門信徒の修行法」へ昇華させるためには、「行」に向かう自らの姿勢を見直し、自己確立から自他共楽へと修行の方

向を切り替えていくことが大切である。従って、易筋行（少林寺拳法）とは、技法演練だけではなく、金剛禅「宗門の行」としての修練法と、組織内活動を含めたものをいうのである。

4．積極的修行と消極的修行

我々がいう「易筋行」とは、「外修」の中の動的（能動的）な修行法の一つとしての「易筋行」のことである。

金剛禅では、内修という宗教的要素と、その霊肉一如（いちにょ）の思想体系である少林寺拳法という武的要素を持った拳の修行を通して学ぶ形態をとっている。自己確立、自己完成のための教えとして、正しい生き方の指針となるように編成されている。

ここまで来れば、我々修行者のとるべき道は定まってくるといえる。だからこそ、信念と自覚が重要なのである。

「金剛禅門信徒の修行法」の図で確認しよう。

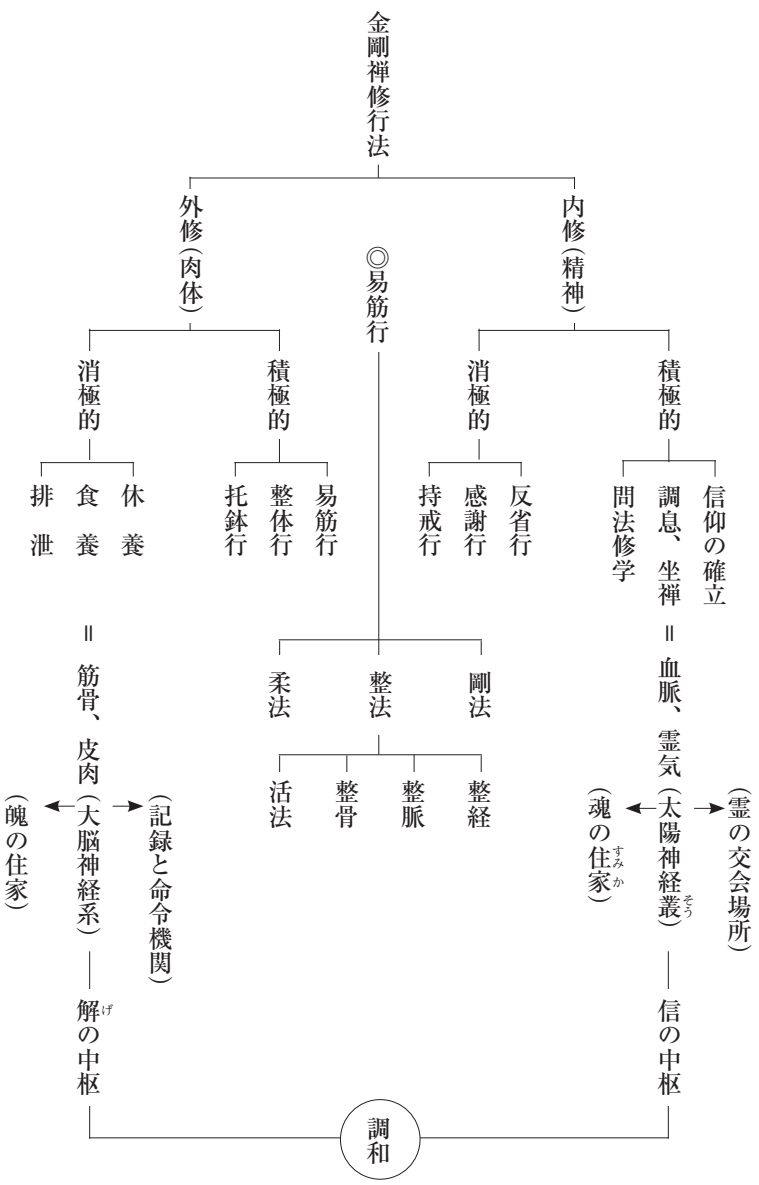
開祖は「教範は手から離すことがないように」と言われた。教範から外れることなく、教範に沿って指導するようにと教示された。

そこでわかってくるのは、修行はあくまでも拳禅一如でなければならないということであり、この修行法に示された諸項目に照らし合わせ、常に点検することが必要である、ということである。

また、行は行住坐臥（ぎょうじゅうざが）でなければならないことを認識すべきである。

この図の中にある「積極的」「消極的」とは、次のことを意味している。

《金剛禅門信徒の修行法》



「積極的」の内修とは、他者との関係や身体に関する修行であり、外修とは、動的・能動的（他者との関係が必要なとき）な修行である。一方、「消極的」の内修とは、内証的（自らの心の内）な修行であり、外修とは、静的・受動的（自分に関（かか）わること）な修行である。

まとめると、次のようになる。

拳技の修行を続ける
↓次第に意識や姿勢が変わる。
少林寺拳法という技法
↓易筋行へと変化する。
拳の修行を通じて思想を学ぶ。
↓〝少林寺拳法を習っている〟
から〝易筋行を修行している〟
への変化

修行する者 ⇓ 信念と自覚が必要

5．金剛禅門信徒の修行法の詳細

外修と内修は表裏一体（偏らない修行）で同時進行するものである。

内修は内に向かっての修行、目に見えないものを内省し、変革することである。外修は外に向かっての修行、目に見えるものを修行で練磨し、高揚させ、深めていくことである。

積極的 ⇓ 動的、能動的
消極的 ⇓ 静的、受動的

開祖は教範（上巻133ページ）

で、「精神修養というのは、自我即ち己の魄を修め、霊性である魂を養って、人が霊止としての働きを全うするように、修行することを云っている」と示されている。

◆**内修について**（精神面における内省行）

ア．積極的（自分自身を高める）

金剛禅門信徒の思想的基盤である「行」のあり方として定められたもの。「信仰の確立」「調息、坐禅」「問法（聞法ではない）修学」

信仰の確立（内心）（ダーマの説明・縁起の法則）

ダーマ信仰の確立、信念の確立、礼拝詞の理解（ダーマへの帰依）。金剛禅の信仰の中心はダーマである。ダーマの分霊である自分が、生きていくうえで有意義なものにしなければならない。その具体的な表白が、教典の礼拝詞である。

調息・坐禅（内修の実践の柱）

集中力、身心の統一、気力の充実などである。

肉体とともに精神を鍛錬して、自己制御のための精神的支柱を確立する行。無意識の呼吸を意識的に行い、気の発現を有効にする。自律神経と密接に関係がある。（坐禅行と鎮魂行の違い）（調息については教範下巻51ページ「調息法」を参照）

問法修学（学習・講習・法話演習など）

教範学習（金剛禅読本含む）、僧階教本学習、その他参考文献による学習。法を問いかけ学ぶこと。

イ．消極的（これからの生き方）

反省行（布薩会―運動論2）

過去を顧みる、その反省の上に立ち未来に向けて成長する。よりよく生きるために欠かせない行。

感謝行（阿羅漢会）といわれている。自分に与えられたものすべてに対して、感謝の気持ちを持つ報恩行でもある。

持戒行

反省行は過去への接点であるが、持戒行は未来に向かって自分を制御するための行。持戒できないことは破戒であるということである。

◆**外修について**（肉体や動作など、現象として目に見えるものを、修行によって練磨し高揚させ深めるもの）

ア．積極的（相手に対しての思いやり、自他共楽）

易筋行

金剛禅「宗門の主行」としての少林寺拳法そのもので、「剛法」「柔法」「整法」の三法がある。身体と精神の調和を図る禅門覚道の最高の行である身体鍛錬法として定められたもの。

整体行

身体を整え、健康を維持するために施す身体調整法である。手法として整法を用いるが、拳士が自ら行じ、あるいは感謝してお互いに施法し合い、自然治癒力の発現を促し、健康を管理する行である。

托鉢行

金剛禅における托鉢行は、布施されるに値する沙門として、外部に向かって積極的に行じ、働きかけるもの。修行者にとってこの行は、社会に対する奉仕であり、布教活動の原点となるべきもの。

イ．消極的（ここでのキーワードは感謝）

休養

活動することによって疲れた肉体を感謝を込めていたわり、休ませて、次の活動に備えること。

食養

肉体を動かす活力（エネルギー）の根源である食物を、感謝を込めて食べることである。

排泄

身体エネルギーとなる栄養素を吸収された食物の残滓を、感謝を込めて排泄すること。この休養・食養・排泄のサイクルは三位一体のもの。

内修の終わりは「信の中枢」、外修の終わりは「解の中枢」で、その二つが調和することが金剛禅修行の重要なところである。

内修 ⇓ 魂、信の中枢

（信とは、教・信・証、つまり教えを信じてその証しを立てる、すなわち教えを深く信じるということ）

外修 ⇓ 魄、解の中枢

（解とは、領解からくる言葉で身体にしみ込むようにわからせるという意味）

人間の心を魂魄と称して二つの働きを持つ心が存在することを信じる。

◆**終わりに**

金剛禅の求める「人」とは、この外修と内修の調和された人である。

金剛禅門信徒の修行法を我々の生活や行動に当てはめてみれば、理解することと、信じ行動することの調和が、正に内修と外修になるのではないだろうか。（行念一致）

「自信教人信」という言葉がある。まず自分が信じ実践する、という意味である。

我々はこの言葉を大切にして、理想境建設に向かって、修行精進を積みたいものである。

清風

vol.17　宗務局長　田村 明

釈迦如来双跡霊相図を見て思う

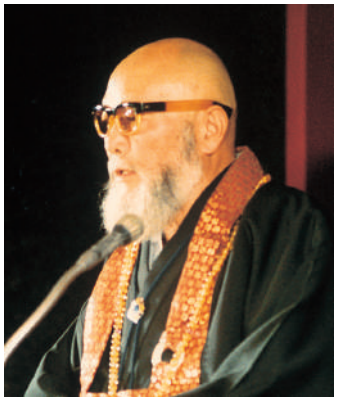
教範153ページにある「釈迦如来双跡霊相図」。これは嵩山少林寺に石碑として残っているものであるが、その拓本を表装したものがわが家に掛かっている。時間があればその前に座り、調息、坐禅をするが、目の前の釈尊の足跡を見ていて思うことがある。

我々はその足跡を辿ってはいないのではないだろうか、ややもすれば踏み外してはいないだろうか、などと考えてしまう。目の前にある釈尊の足跡は、我々にとっては開祖の足跡に違いない。開祖の志は我々に委ねられたのだから、確実にそれを読み取り、辿っていかなければならない。釈尊の遺教、達磨の遺法、開祖の教えは、我々の行動の規範であり、思想の根本である。しかし、我々の今の状況や行動を見るに、釈尊の教えや達磨の行法を知識では理解しているが、行動が伴っていないのではないだろうか。

我々金剛禅門信徒は出家集団ではない。在家であり、心出家の道である。この在家主義は、生活しながら開祖の教えの実践をするところに、金剛禅布教者の大いなる意義があることを考えなければならない。我々はその自覚を持ち、絶えず自問自答しながら進んでいかなければならず、そのことが金剛禅運動の推進となるのである。

開祖語録ダイジェスト

1979年度 第2次
全国指導者講習会



ひたすら修行に励もう

金剛禅の特色は、拳禅一如の修行法そのものにある。「拳」はすなわち少林寺拳法であり、「禅」は精神の修行である。

人はショックを受けると心臓がドキドキしたり、全身から血が引き、背筋がゾクゾクしますね。気を遣う仕事や緊張を強いられる作業に従事する人に胃病が多かったりする。逆に肉体に病むところや痛むところがあれば、心も沈み、気がめいって、何もする気もなくなりますね。このように、肉体と精神とはもともと切り離すことができない一つのものです。

だから肉体だけを必死になって鍛錬しても真の人格は完成しない。肉体を無視して精神、心だけを一生懸命になって修養しても、真の安心は得られない。

肉体の修行と精神の修行とが別々のものではなく一如、すなわち一体化し調和している。それが金剛禅の独自の修行法であり、ひたすら修行に励むことによって初めて、拠り所とするに足る自分を、よく整えることが可能になる。

敗戦のとき、その混乱と惨めさの中で、私ははっきりと見た。それは何事においても、その場に立つ人がどういう質の人かによって、大変な違いが出るということです。それは家柄も、身分も、学歴も関係ない。その人の人間としての質というか、徳性の問題ですね。具体的にいえば勇気、正義感、自信と行動力。それを私は、「人、人、人、すべては人の質にある」と、一行で表現した。これが金剛禅の始まりなのです。

そういう徳性は一朝一夕には養われない。拠り所とするに足る自分をよく整えるために、ひたすら修行に励むことである。

（参考）釈尊の足跡・仏足は、釈尊入滅後仏像を作るなど畏れ多いため、足跡を礼拝したものと伝えられている。

法を問い
学を修める

vol.17

文／須田　剛

覚者を敬い、法により、仲間とともに在る

「少林寺拳法で得たもの、それはよき仲間である」と先生は高校生に講話され、釈尊と阿難との会話を引用し、更に「それは修行の、人生のすべてといってよい」と続けられた。

真理・法に目覚めた人を敬い、そうなりたいと目指し、覚者の説く法・教えを生きる基準とすることに努め、法を学ぶ仲間・集団を維持し育てることは宝である。仏・法・僧（僧伽）を三宝と称し、この三宝に帰依することで仏弟子とされる。

勤務先に近い道院の門をたたき、拳士という称号を得たころ、修練を終えて仲間と道場や拳士の家、ファミリーレストランで話し込む日々があった。年若い先輩と、何杯もコーヒーをお代わりしながら24時前後まで話し込むことが多かった。法話、技法、道院の運営はもとより、それにとどまらぬ話に職場では味わうことのできぬ広がりと楽しさを感じたことを覚えている。若き先輩が、職を辞し新たにできた武専本校に入るといったとき、せっかく得た職を辞めてまで行く価値があるのか、と唖然とした顔で聞いた。彼は年上の後輩の常識的な問いかけに、気負うことのない笑顔で「うん」と答えた。

時折、戻ってきた彼は道場に顔を出し、修練後、一人で鏡に向かって黙々と基本である順突と逆突を繰り返した。その姿に、理由もなく本山は修行の場であると信じたことを覚えている。

法をわが物にすることを求め、先達の示す法を導きの糸とし、犀の角のごとく歩み続ける人は孤独を恐れない。ただ一人となろうとも、真理に従う強さを求めて修行する。道を求める者は、自らの中にある霊性に従って生きることを喜びとするだろう。自我、自尊の意識を超えて自己確立、そして自己確立・自他共楽を生き方の基軸とする自立した修行者の結び付きが僧伽、今日における道院、教団の原型であると思う。

原始仏教、初期仏教と呼ばれる時代には、布施される一食に命をつなぎ、一か所に留まることなく遊行し、生・老・病・死の根本の苦を克服し、家を捨てるように愛別離・怨憎会・求不得・五陰盛の苦を捨て去り、悟りを得て心静かな世界に至りえたであろう。仏弟子は、利害のない修行者の緩やかな集まりである僧伽に帰依する。

今日、世を捨てるがゆえに成り立つ「聖」の世界を教団に求めることは難しい。私的所有に立つ権利義務と契約の関係や経済合理性の世界に対応しつつ、「俗」の世界に翻弄されることのない修行者の集まり「僧伽」を保つために、組織構成者一人ひとりが、自分の俗の世界の利得を超えた全体的な視点と見識が求められる。本当の意味での「社会の指導者」であり「魂の教師」としての力が。

たとえ、職場や家庭にないものを求めて入ったとしても、この門は満たされぬものの代わりを得る場ではない。現実の社会で生き抜く智慧と行動力を高める修行の場である。武・法・僧いずれの位階も、自己の成長の道標にすぎず、教団という小世界の上下関係、優劣を示すものではないことも自明である。さまざまに得る資格も、法を伝える手段、道具にすぎず、収益を得る権利ではない。そう考える仲間によって教団が維持されている、と信じている。

自分の前に道はなく、後ろに道ができる

姫路白浜道院　山田正文道院長

画家、彫刻家であり詩人の高村光太郎の詩に、「僕の前に道はない　僕の後ろに道は出来る　ああ自然よ　父よ」という有名な一節がある。彫刻家光雲の子として、その作風や生き様を見てきたはずの芸術家光太郎の呻きにも似た詩であるが、この一節は道というものを考えるうえで核心をついている。また昔、ある先達から「親の生きた知恵の上に子供が人生を上積みできたら世界中平和になっている」と教えられた。人は生まれたときに大脳がリセットされていて、育つ環境下の経験によって成長するというのだ。

道とはその人の生き様そのものであり、過ぎてみて初めて実績として表れるものである。だからこそ自分の前に道はなく、後ろに道ができる。しかし情報が溢れている現代では、簡単に道という概念を認識することができる。例えば、高遠なところでいえば、聖書や四書五経や仏教経典を学ぶことによって知ることができるし、身近なところではテレビや書籍から古今の偉人の道を辿ることもできる。そのために労せずしてその道を歩んでいるかのような錯覚をしてしまうのが現在の風潮である。しかしそれはあくまで「守」の段階であり、自分の道とはいえない。

憂慮すべきは、それぞれの時代で移ろうマジョリティの価値基準に安易に迎合することや、情報を統計処理したものを至上のごとくに判断し行動することである。会社経営や国家運営のおおまかな方向を判断する手段としては必要なことではあるが、芸術や金剛禅のような絶対の道を考えるうえでは、このマジョリティや統計的データは必ずしも適格ではない。それらには、それぞれの私利私欲や体制による作為的な情報が含まれている場合が多いからである。

禅の始祖の達磨が説いた二入四行論というのがある。物事を為すには理入と行入があるというのであるが、理で悟った釈迦はなく、行なき達磨は存在しない。いずれも、わが身を呈して修証している。従って、理は必要ではあるが、より重きを置いている四行を説いた。更に、達磨から後の時代になって、知識に優れていることに自信を持っていたある僧が、師から「何でもわかっているそうだが、お前の父母が生まれる以前の自分を説明せよ」と問われて返答できず、以降、その公案を携えて修行三昧の後に悟りを開いたという話がある。理に過ぎては錯綜し混乱するだけであり、行の裏付けのない道はありえない。

人が道を問うとき、他益を優先すべきであって、子孫や国のためにそれが天命と感じたときにその人に道が認識できる。だからこそ「道は天より生じる」のであって、我から生じるのは邪道である。

篤農家二宮尊徳がこういう道歌を詠んでいる。「この秋は雨か嵐か知らねども　今日の努めの田草とるなり」。自然の道理を知り尽くし報いを求めない尊徳の道人たる所以である。また、仁王禅の鈴木正三も世法即仏法といい「武家は武にして工夫をなし、農家は農にして工夫をなし、商家は商にして工夫をなす」。武士は国のために命を捨て、農家は一鍬一鍬に幾百千の命を念じ、商売は仕入れと顧客に利を分かつことを思う。この工夫の過程が道なのである。私心を離れ、隣人、両親、会社、国、神に誠を尽くすのが道であり、その徳目が礼、孝、忠、義、仁なのである。脚下を照顧し、済生利人のために、一所懸命生きることそのものが、その人の道になる。

投稿大募集　〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-17-5　東京別院 広報誌担当宛　TEL.03-5961-1400　FAX.03-5961-1401
e-mail：aun@shorinjikempo.or.jp　※投稿記事は20字×69行を目安とし、名前、所属、連絡先を忘れずにご記入ください。
なお、誌面の都合上、原稿内容の整理・編集をさせていただく場合があります。原稿の選択はご一任ください。

ダイジェスト

道院長　vol.2

元気の素

鹿児島種子島宝来道院
道院長　西田 薫（47歳）

少林寺拳法でふるさと種子島に貢献したい私なりの人生を楽しんでいます

――道院長になろうと思ったきっかけは？

少林寺拳法を始めたときからずーっと、何となく道院長ができたらよいなと思っていたのですが、女性であることの遠慮と実力のなさに無理だとあきらめていました。そんなとき、たまたま鹿児島県で行われた少年錬成大会に講師として来られた佐竹令子先生に出会い、佐竹先生のパワフルさと子供を飽きさせない指導力にすっかり心を動かされ、道院長になる決心がつきました。

――道院長としての夢は？

今の夢は、種子島といったら少林寺拳法といわれるような元気な島にしたい。ふるさとに貢献していきたいです。

※プロフィールなど、金剛禅オフィシャルサイトの全文もぜひご覧ください。

ダイジェスト

vol.2

志をつなぐ

藤田 昌三　66期生
大導師大範士八段

初心を忘れず続けてほしい続けることに人を育てる基礎がある

私は人に恵まれました。皆さんのお陰でここまで来られたと思っています。今では仕事でも、どこへ行っても、少林寺拳法の先生というのが出てきます。とにかく一つのことを続けることが大切だと思います。途中でやめたら何も残りません。続けているから、資格も上がり六段にも七段にもなれ、指導者にもなれる。続けることに人を育てる基礎があるのです。

香川県から愛知県に出てきた私が、たんぽぽの種のように、新しい芽を育て、花を咲かせ、また新しい種が飛んでいく……。この道に間違いはなかったと確信しています。

継続して続けること。初心を忘れず、とにかく続けてほしい。

※プロフィールや開祖の思い出など、金剛禅オフィシャルサイトの全文もぜひご覧ください。

東海地区を襲った記録的大雨による洪水で、ほとんどすべての写真を失ってしまった。これは手元に残る、開祖との貴重な１枚

除幕式

開祖宗道臣ご母堂・ご令妹記念碑

少林寺拳法創始者宗道臣ご母堂・ご令妹記念碑の除幕式が、5月1日、岡山県美作市江見の少林寺拳法記念館前広場において挙行されました。

この記念碑は、美作市のご厚意により、少林寺拳法創始者宗道臣生誕100年を記念し建立されたものです。記念碑の建立に当たっては、岡山県顕彰記念事業期成会様、発起人有志皆様が、広く募金活動の呼びかけを行い、全国の皆様から寄せられた浄財、また宗家からの建立金によって建立(総工費は587万1730円)されました。

このように立派な記念碑、憩いの広場が完成したのは、美作市の皆様、岡山県下の所属長の皆様をはじめ大勢の方々のご尽力によるものと、少林寺拳法グループより感謝申し上げます。

(少林寺拳法グループ)

写真左より：義若道恵期成会会長、宗由貴総裁、安東美孝美作市長、道上政男美作市議会議長

記念碑説明：開祖は15歳のときに母親を亡くし、相次いで二人の妹を亡くしている。少林寺拳法創始の原動力は、開祖の抱いた〝愛を実践・実現するための力〟への渇望であった。愛する人が助けを必要としているのに何もできなかった自分への自責と後悔が、その後の開祖を突き動かし続けたといっても過言ではない。それゆえに開祖は誰に対しても慈悲深く、その愛を前提とした指導力をもって厳しくも温かく後進を育ててきた。この開祖の愛した母親と妹を偲ぶことで、私たちは開祖が少林寺拳法を通じて成しえたかったことの原点を辿れると考えて、この度このような記念碑と憩いの場を建立した。

施行：鶴石造園様、タカラ産業株式会社様
寄贈：憩いの広場の植樹　鶴石造園様

開祖忌法要

我々拳士は不撓不屈の達磨の子

5月15日、金剛禅総本山少林寺本堂において、開祖忌法要が厳かに行われた。導師は浦田武尚代表が務め、名誉委員、道院長ならびに法縁関係者ら約580人が参列した。

次第は、導師献香に始まり、教典唱和、表白文奉読に続いて、参列者一人ひとりによる香が献じられた。献香中は、開祖晩年に当たる1980年鏡開きでの年頭挨拶の音声テープが再生された。

浦田代表による導師法話では、この度の東日本大震災の甚大な被害に対して、「拳士たちは皆、不撓不屈の精神を持った達磨の子です。いかなる困難にも決して屈してはなりません。何ができるかを一人ひとりが本気で考えて行動していきましょう」と強く呼びかけがなされた。

(冨田雅志)

世田谷第11小教区

開祖デー：被災地のため義援金募る

5月3日、東日本大震災の被災地への義援金を集めようと、小学生が中心となって、小田急線・経堂駅前にて街頭募金を行いました。参加したのは、世田谷第11小教区(経堂、奥沢、三軒茶屋、東京上北沢、下高井戸南)の拳士、保護者ら約50人。午前10時ごろから同駅前にて募金を呼びかけました。最初は戸惑いを見せていた子供たちも、募金をしてくれた方の暖かい励ましの言葉に勇気づけられ、大きな声で頑張りました。

募金箱を手にした小学2年の高津愛人くんは「被害の深刻さに涙が出た。私たちにできることは全力でする」。中学1年の濱部乃都歌さんは「震災を身近に感じてもらい、支援が広がれば」と話してくれました。

震災は過去形ではなく、現在進行形です。世田谷小教区では今後もボランティア活動を通して、微力ながら復興の一端を担えればと考えています。頑張れ、日本！

(水口酪也)

愛知東浦道院

助け合う心を育む震災への支援活動

愛知東浦道院では、東日本大震災への支援活動として、少林寺拳法愛知県連盟の呼びかけに応じて乾電池を道院内で約200本以上(5箱分)を集め、皆で応援メッセージを添えて3月20日に愛知県武道館に届けました。その後、すぐに義援金を集めたところ20万円も愛知東浦道院だけで集まりました。

また、避難所での「足」として自転車が欲しいという要望を聞きつけ、自転車を集める活動に参加しました。ほかにも引き続き私たちができることを考え行動していきたいと思います。

被災者の皆さんへ。どうか負けないでください。一緒にいます。応援してます。

道院一同　合掌(岩附由加里)

行橋中部道院

79歳で特昇四段合格

中村泰尚拳士(79歳)が、3月20日の特別昇格考試で見事四段に合格した。68歳で入門以来、ほぼ欠かさず参座し、そのたゆまぬ努力が実を結んだもの。背景には奥さんの理解と後押しが大きく貢献している。

実技はもちろん、宿題、学科試験も手を抜かずに挑戦する姿勢は、若者もお手本としたい。更に全国の高齢者拳士の方へ、「ゆっくりでいいから、前進しませんか」と呼びかけたい。

(田中克樹)

投稿大募集　〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-17-5　東京別院 広報誌担当宛　TEL.03-5961-1400　FAX.03-5961-1401
e-mail：aun@shorinjikempo.or.jp　※投稿記事は400字を目安とし、名前、所属、連絡先を忘れずにご記入ください。なお、誌面のつごう上、原稿内容の整理・編集をさせていただく場合があります。原稿の選択はご一任ください。ホームページには誌面以外の投稿も掲載しています。

僧階昇任者

少法師

■2011年５月28日付

高辻 吉治（大阪北清水道院）
鈴木 裕治（磐田道院）
村松 立比呂（浜松可美道院）
山下 弘（広島大柿道院）
平井 富士雄（清水袖師道院）
吉永 啓次郎（唐津千ヶ賀道院）

権大導師

■2011年４月１日付

金久保 富治夫（東京浮間道院）

中導師

■2011年４月１日付

福井 喜義（綾部道院）
倉本 亘康（琴弾道院）
梅里 和彦（東豊中道院）
炭原 修一（神戸港島道院）
児島 ひかる（東吉野道院）
白尾 宗典（東京南六郷道院）
齊藤 宏（愛知十四山道院）
金森 剛（大牟田新世道院）
松本 利彦（川崎新城道院）
吉田 浩士（一関東部道院）
神保 一也（埼玉蕨道院）
是枝 直明（杉並東道院）
端 新吾（東京茶屋坂道院）
川口 昌宏（姫路宮上道院）

権中導師

■2011年４月１日付

飯野 貴嗣（本部道院）
大塚 聖一（阿波久勝道院）
土田 光雄（紫香楽道院）
田中 猛（山陽網干道院）
佐々木 文彦（仙台中央道院）
大西 玉緒（奈良西道院）
宇佐美 朋大（湯の山道院）
関谷 朋律（山形中部道院）
尾関 勝（名古屋緑道院）
野崎 功一郎（埼玉早瀬道院）
荒谷 康機（館林南道院）
高口 和博（足柄道院）
古賀 三博（岐阜可児道院）
喜田 成彦（高松南道院）
山崎 要司（大阪新淀川道院）
本多 智裕（浦安道院）
依田 覚（川崎生田道院）
中森 英勝（八王子北道院）
小林 聡（八王子北道院）
西山 公且（福岡高田道院）
石黒 豪紀（北海道標津道院）
永田 敦子（和歌山金屋道院）
松野 知恵美（福井旭道院）
北野 賢一（福井旭道院）
古川 武久（秦野東道院）
小林 祐子（伊勢崎東道院）
須川 智弘（中国文化センター広島）
才津 行弘（福江緑丘スポーツ少年団）
山下 真由美（日本IBM）

法階昇格者

正範士

■2011年５月15日付

瀬戸口 信夫（伊万里道院）
吉田 秀樹（唐津道院）
北村 隆幸（姫路大的道院）
岡部 弘志（大津坂本道院）
平井 富士雄（清水袖師道院）
橋本 和志（岐阜可児道院）
箕輪 一男（千葉山王道院）
松浦 哲也（岩手大学）
藤田 憲幸（中間南道院）
東 省三（大阪美加の台スポーツ少年団）
楠 和明（大牟田西道院）
室伏 江利子（報徳桜井道院）

■2011年５月22日付

島田 和夫（相模大野道院）
高野 弘志（埼玉妻沼道院）
笠 新也（高鍋スポーツ少年団）
太田 司（三方ケ原道院）
倉知 三純（挙母道院）
江間 秀樹（引佐道院）
根本 武美（JFE千葉）
吉野 信弘（宮崎青島道院）

准範士

■2010年５月15日付

大西 良一（松阪西道院）
山崎 謙介（東京小平道院）
野崎 康寛（千歳スポーツ少年団）
岸田 真（東京府中道院）
近藤 伸洋（東京小平道院）
栗栖 誠（和歌山吉備道院）
坂本 義宏（東京小平道院）
刑部 尊文（四日市龍王道院）

■2011年５月22日付

宇津山 精四郎（遠江西道院）
阪井 聡司（西船橋道院）
生方 千裕（東洋エンジニアリング）
沢良木 茂（大阪摂津和道院）
工藤 恭史（岡崎道院）
澤 精一（桃山学院高校）
松本 智一（熊谷道院）
遠田 弘行（鶴岡中部道院）
川田 弘行（オリエンタルランド）
松林 和弘（長崎矢上道院）
平井 慎司（愛知朝日道院）

お布施

▷千葉土気道院　10,000円

総本山少林寺改修基金

▷安藤接骨院　10,000円

７月の本山行事

9日（土）～10日（日）
道院長研修会（北海道・東北地区）
16日（土）～17日（日）　講習会１次
17日（日）　僧階補任講習（中導師・大導師）
22日（金）～24日（日）　道院長資格認定研修会
24日（日）　帰山
31日（日）　帰山

８月の本山行事

28日（日）　帰山

新入門リーフレット

金剛禅用の新入門リーフレットを作成しました。体験入門者や見学者へお配りください。少林寺拳法の内容や入門までの流れなどが説明されています。また、裏面に各道院ごとにメッセージを掲載できるスペースも設けました。事務システムの道院長専用画面および金剛禅総本山少林寺オフィシャルサイトよりデータをダウンロードしてご利用ください。

【お問い合わせ】　宗務部 布教課
TEL.0877-33-1010　FAX.0877-56-6022
E-mail：fukyoka@shorinjikempo.or.jp

表面　　裏面

一般向け

少年部向け

一般・少年部共通

少林寺拳法東日本大震災復興支援　ご協力のお願い

http://www.shorinjikempo.or.jp/tohoku_support/index.html

東日本大震災への対応では、長期の支援が必要とされています。少林寺拳法グループオフィシャルサイトにて、ボランティア活動の呼びかけを行っています。ぜひ多くの方のご参加・ご協力をお待ちしています。

編集後記▶東日本大震災で被災された地域に、ボランティアで参加した。現場に着いて目の当たりにした惨状、罹災(りさい)者の気持ちを思うと言葉もない。▶金剛禅の思想で、「自他共楽」、「力愛不二」を実践するために、自分は何ができるかを問うてみた。日ごろ修行している「知行一致」の実践がなまはんかなことではないことを身にしみて体験した。▶一日も早い復旧、復興のため微力ながら教団として応援を継続したい。（あ）

表　紙▶河合 修　愛知県出身。日本を代表する写真家・藤井秀樹氏のアシスタントを経て独立。2009年5月より「ダーマ」をテーマに、『あ・うん』の表紙撮影に取り組む。ホームページは「写真家　河合修」で検索！名古屋千種道院、中拳士三段。

金剛禅総本山少林寺オフィシャルサイト▶
http://www.shorinjikempo.or.jp/religious/index.html
２週ごとに更新される代表メッセージをはじめ、「宗門の行としての少林寺拳法」を動画でご覧いただけるほか、誌面に掲載しきれなかった記事・写真も掲載されています。

金剛禅総本山少林寺　検索

あ・うん　金剛禅総本山少林寺広報誌　vol. 17　2011 文月・葉月

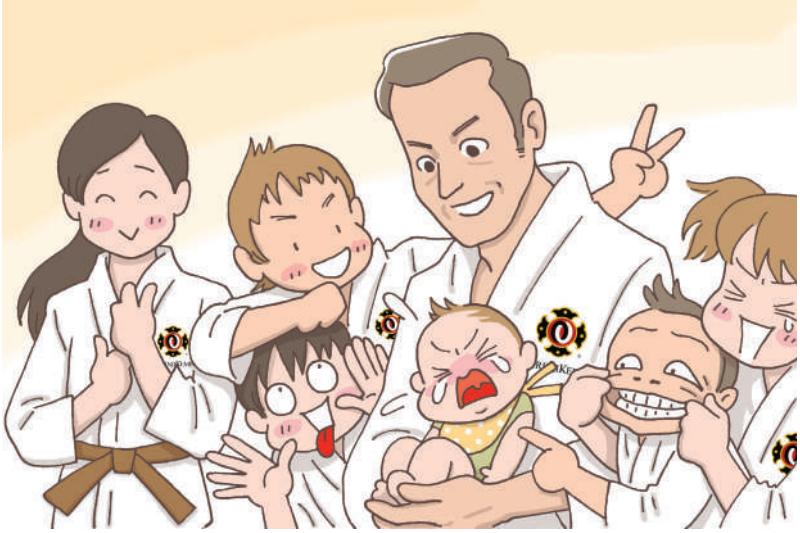
2011年７月１日発行（奇数月１日発行）
発 行 人 ：浦田武尚
発 行 所 ：金剛禅総本山少林寺
〒764-8511
香川県仲多度郡多度津町本通3-1-48
☎0877-33-1010
http://www.shorinjikempo.or.jp
編 集 人 ：秋吉好美
企画・編集：金剛禅総本山少林寺東京別院
〒170-0004
東京都豊島区北大塚2-17-5
☎03-5961-1400
e-mail aun@shorinjikempo.or.jp
印刷・製本 ：㈱ブル・ドック

※本誌の発行に掛かる費用には、SHORINJI KEMPO UNITY によるライセンス事業の収益金が活用されています。

広報誌『あ・うん』追加発送について ◇◇◇◇◇◇◇

現在、広報誌『あ・うん』を１道院につき10部ずつ（一般財団支部は１部ずつ）、毎号ご提供させていただいております。更に追加をご希望の方は本山宗務部にお申し出ください。（追加１部につき50円を承ります・送料別途要）
TEL.0877-33-1010
e-mail fukyoka@shorinjikempo.or.jp

一期一笑（いちごいちえ）



イラスト／大原由軌子

久留米南道院　金子光代

「お帰りなさい」

久留米南道院設立25周年記念で帰山することになりました。

我が家は、主人をはじめ二人の子供と４人で少林寺拳法をしていますが、私は昨年より出産、育児のため休眠中です。とはいえめったにない機会なので、７か月になる長女も一緒に家族そろって参加することにしました。

「お帰りなさい」。本山で最初に言われた言葉です。なんだかとてもあったかい気持ちになりました。

初めての本山、ワクワクドキドキ、長いバスでの移動と太陽の熱さにバテ気味だった気持ちも吹っ飛び、幼児と二人の問題児を連れた疲労感もいつの間にか忘れていました。

記念撮影では浦田武尚代表に長女を抱っこしていただき、当の本人は初めて会った人に抱っこされたことでビックリしグズっていましたが、忘れられない帰山になりました。

練習はほぼ見学に終わりましたが、ふだん味わうことのできない緊張感が伝わってきて、１年以上ブランクがあっても、道衣に袖を通してよかったなぁと思いました。赤ちゃん連れということで、たくさんの本山の方々にお気遣いと声をかけていただいたこと、とても嬉(うれ)しかったです。ありがとうございました。

最後に今後の目標を……。復帰して黒帯になること。まずは自分のために少林寺拳法を続けていきたいです。また帰山して「お帰りなさい」と言っていただけるように。

投稿大募集　道場や拳士のちょっといい話を募集しています。※ペンネーム可ですが、必ず、名前、所属、連絡先もご記入ください。なお、原稿内容の整理・編集をさせていただく場合があります。原稿の選択はご一任ください。〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-17-5　東京別院 広報誌担当宛
TEL.03-5961-1400　FAX.03-5961-1401　e-mail：aun@shorinjikempo.or.jp

宗門の行としての少林寺拳法

Ten'o Ken, Tsuki ten ichi

天王拳（てんおうけん）　突天一（つきてんいち）

突天一は天王拳の基本的な法形である。天王拳において攻者は、一気合で左右の拳を、ほとんど同時に近いくらいの連攻撃を仕掛ける。いわゆる一挙連撃の攻撃である。守者は一撃目は体捌（さば）きによる受けを主とし、手による受けを従とする。また二撃目を受けると同時に、蹴（け）り反撃を極める。上級者には攻防の節度と、更には連反攻が求められる。

撮影／近森千展　文／飯野貴嗣　演武者／守者：川島一浩 正範士七段　攻者：飯野貴嗣 大拳士六段