

あ・うん

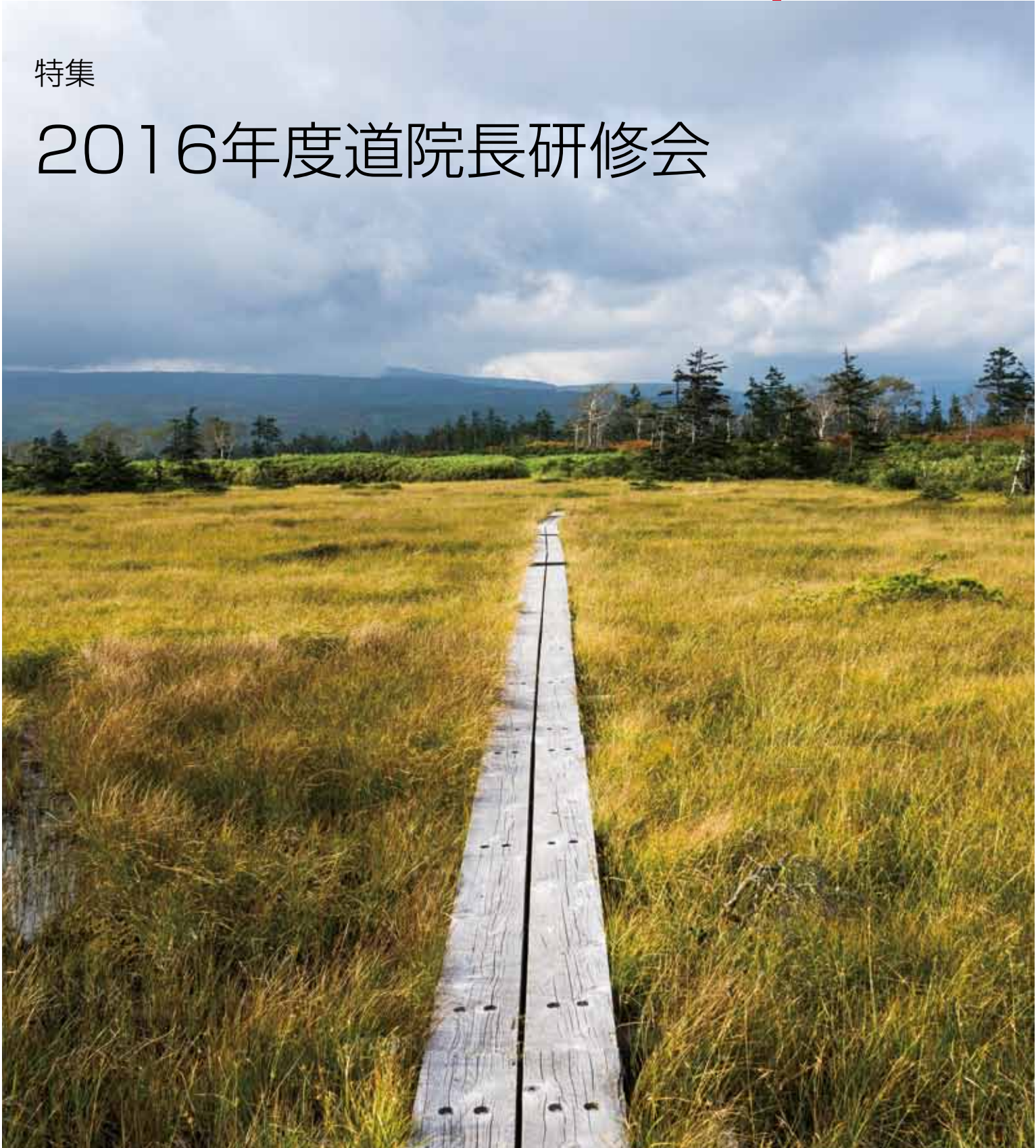
金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.
48

2016 長月・神無月

特集

2016年度道院長研修会



2016年度道院長研修会

今年は道院長研修会が、本山と各地方……東日本地区（神奈川県）、北海道において開催された（九州地区（熊本県）は9月開催予定）。今年度は今の社会情勢とこれから想定される人口状況をデータに基づき分析し、社会から求められる教団がいかにあるべきかを探る研修会となった。研修内容をいまだ一度振り返り、金剛禅運動推進の参考としていただきたい。

私たちは「生きる力」をサポートします

研修会は、宗由貴師家による「社会と組織の現状と将来の展望について」



の講話で幕が開きました。

組織が発展してきた軌跡をたどりながら、人が人を連れてきた時代からネームバリューで人が集まってきた時代への変化などを、各時代背景を照会しつつ、分かりやすく現状分析されました。とりわけ日本人口と拳士数の減少、そして高齢化がもたらす2025年問題については、道院長も重く受け止められた様子でした。さらに深まる少子高齢化の現実について、体感的には理解されていた道院長も、数値化された映像資料を前に、その危機感を強く感じられたようです。これからの時代に向けた道院（専有道場）積極的活用として、中高年層を対象とした「健康プログラム」と「鎮魂行」を組み合わせて心も体もいつまでも健康であるようにという方向性が示されました。そして、少林寺拳法グループが「生きる力」をサポートする団体であることを明言され、講話は締めくくられました。

自己分析と情報交換

その後、道院長同士による班別討議が行われました。比較的少数（四人一組）での班編成と段階的進行によって、かなり深い討議が各班で展開されたようです。

道院の地域との交流状況や、専有道場の活用状況を自己分析するとともに、他道院の活動状況を情報交換することで、今後の運営方針に大きな活路を見いだせた様子でした。

特に、これからの道院活動の可能性についてほとんどの道院長が前向きに捉えられており、多くの班で「これからも積極的に地域と交流し、専有道場の開放に努める」との結論が導き出されたようです。



担当／永安正樹

時代に即して柔軟な変化を

続く大澤隆代表の講話では、「中高年に活力を、子供たちを育む金剛禅教団（家族）」をテーマに、師家の現状分析を出発点に、今の時代だからこそ、釈尊の正しい教えを現代に生かす金剛禅教団が社会に求められていることに

ついて、話を展開されました。

きたる少林寺拳法創始70周年に向けて、これまでの過去を分析し、今の時代に最も適した形で引き継いでいくことこそが道院長の使命であると語られました。また、柔軟な発想で現状を乗り越えるべきであると、大澤代表みずから絵本の読み聞かせの実演も行われました。

理想境建設は

道院長の手から

坂下充宗務局長による「布教・教化育成の充実」では、道院活動の可能性について四つのテーマに分けて説明されました。

高齢化社会に向けての項では、健康プログラムを積極的に活用すること、お年寄りたちにもいつでも元気でいていただけること、道場にお年寄りをご招待することで道院が活性化することの可能性について話されました。また「地域包括支援センター」と連携することで、地域との良好な関係が築けることについて

でも説明されました。

子供たちへは、より一人ひとりに目を向ける指導が必要になってくること、そして「絵本で広げよう金剛禅プロジェクト（絵本プロジェクト）」について説明がなされました。絵本の読み聞かせの有用性の一つに、「想像力」を耕していくことがあります。絵本を一方的に読み聞かせるのではなく、子供たちと対話（子供たちへ問いかけ）をしながら読み進めることがポイントです



が、時には子供たちからは、奇想天外な答えが返ってくることもあります。指導者はそれを否定せずに、逆に、その回答を生かして話を展開していく、そのためには指導者自身に柔軟な「想像力」が求められるのです。この繰り返しによって、子供たちには「自己肯定感」が醸成され、それが自分を信じて、自分の人生を創っていくための自己確立の基を培うことにつながります（本プロジェクトについては、本誌VOL.47特集記事もご参照ください。また、今後も本山から同プロジェクトの情報を提供していく予定です）。今年の道院長研修会では、受講者の中から数名の道院長に、日頃の道院活動で工夫していることや、道院運営の方針などを発表いただきました。実体験に基づく話は、当然ながら現実味があり、どの回も、地域や社会をよくしていくのは誰より自分たち道院長の手にかかっていくということを強く語られ、各実践者からの大きな自負と期待が込められたその内容に、聴講された道院長の多くが、何らかのヒントをつかまれた様子でした。

法話演習、易筋行研修

法話演習の時間では、布教の手段として部内外への法話の必要性やその進め方についての説明と、各道院長の法話にまつわるエピソード交換、テーマを設定しての模擬法話とその講評会が

行われました。

易筋行では、金剛禪体感の「行」と

なりうる一考察が紹介されました。一つは、法形を3つ組み合わせ、技と技を区切ることなく連続して行うことで、技の運用の基となる「流れ」のコツをつかむことができる修練方法の工夫。もう一つは、「少林寺拳法を修練することによる人格向上」として、相手と向き合ったとき（構えたとき）の心構えや、互いに意識的に正中線を合わせる

ことが、やがて実質的にも「行」としての修練へと深めていくことにつながるという内容でした。

長時間の講義の中で
の易筋行修練は、受講者の身体と心を解きほぐす数少ない機会であるとともに、旧友・同志と久しぶりに拳を交わせる絶好の機会でもあります。互いの健康を喜び合いながら真剣に修練する姿は、まさに自他共榮、調和の世界そのものでした。

まとめ

今年度の研修会について、多くの道院長が、「よい意味で、いつもと違う雰囲気」の研修会だったとアンケート回答をされています。多くの道院長から本研修会に刺激を受け、高齢者への取り組みや絵本の読み聞かせ、道院の地域開放を「実施していく」との積極的な声が聞かれました。

今回の研修内容は、これまでの道院活動からの脱却や切り替えを訴えるも



のではなく、これまで柔軟に変化してきた事実を振り返り、引き続き変化の姿勢を忘れずチャレンジしていくことに焦点を当てました。冷静に周りを分析し、適正な変化で社会に影響を与える金剛禪教団（道院）であることを私たちは目指します。

最後に、各地方で開催された折には、施設確保から受け入れなど事細かにご準備・ご対応頂いた神奈川県、北海道、熊本県の皆様方には心より御礼申し上げます。



開祖語録 ダイジェスト

1968年4月
大学合宿

宇宙に実在している偉大な力を分け与えられている存在としての自己を認識してもらいたい。価値ある人間としての、しかも、誰もが等しい存在であるという自覚を持つてもらいたい。宇宙には、目には見えないにせよ、すばらしい働きが存在し、あらゆる生命はそこで生きていることを、君らも信じたらどうだろう。

そして、七転八起、不撓不屈の言葉で象徴される達磨のような人間になりなさい。「茶碗やら焼酎の看板になっている達磨なんて威厳に欠ける」、そう言う人もいるでしょう。でもだ、最高から最低まで行けて、しかも最後にはビタリとまっすぐに止まる起き上がりこぼし、それが達磨であって、私はすばらしいと思うな。

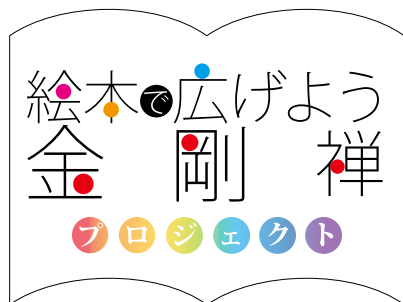
掛け軸や団扇に描かれて目を楽しませ、看板になって人を引き寄せ、玩具になって子供と遊ぶ、これほど人間に近しい存在の人はいない。われわれが達磨に近づきたいというのは、そうした生き方をする人間になろうということだからです。こけてもす

達磨のように……



ぐ起き上がり、「参った」を言わない。私は、だから達磨に近づく努力をしているが、そういう人間になるの、いいぞ。

いろいろな生き方があるし、君らは若いから、これからの長い人生に、失恋もあれば失業することもあるだろう。けさの新聞だったか、「不正に巻き込まれ自殺」なんて記事が載っていたが、君らだって、将来そういう事態に追い込まれることもあるかもしれない。でもね、汚い政治家やらを飛ばすために己の寿命を縮めるなんて、ばからしいし、自殺なんてね、卑怯者のすることだ。勝手に生まれたのはおらんのだ。死ぬのも勝手にするな。自然に尽きるか殺されるかまで待つとれ。私はもうだめだ、もうできないと簡単に自分で自分を捨てたら、結局だめになるしかない。大いなる生命の働きを持ったすばらしい人間の一人だという自覚から発する、うぬぼれでない自己を確立すべく努めようではないか。そして、達磨のような生き方をしたい。君らにも達磨の子になつてほしい。



本部道院 富田 雅志

子供たちの意外な反応に 読み手もビックリ！

「あ、かわいそう」。1ページ目を開いて読み始めたとき、この言葉とともに、少年拳士たちの悲しそうな表情が飛び込んできました。

「え、そんな顔をしなくても」と思いましたが、「ああ、こんなふうを感じるのか」「悲しいときは、こんな表情をするのか」と納得し、読み進めていきました。

絵本の読み聞かせでは、修練中には気付くことのな

い、子供たちの表情や感情を見ることができます。私のつたない話し方にもかかわらず、じっと集中する姿に、日頃の指導も同じように子供たちと向き合っていていかなければと思いました。

そして、絵本を読み終えたあとは、物語を通して同じ体験をした者同士として心の距離がぐっと縮まります。こういう日は、あえて注意をしなくても休憩時間と修練の切り替えが早く、遊びも修練も一生懸命に取り組んでくれます。

そんなきょうは、“とってもいいひ”。

今回読んだ絵本

とってもいいひ

作：ケビン・ヘンクス

訳：いしい むつみ



「何だかきょうは悪いことばかり。

だってね、小鳥は自慢の羽が抜けちゃったし、

子犬は……。きょうはいい日、悪い日、どっちかな」

「修行の目的と手段」

多くの禅僧の伝記を掲載している『伝灯録』に、南嶽懷讓と馬祖道一との問答が載っています。

「道一がまだ悟りを開く前で、伝法院で学んでいるときのこと。彼は毎日、一生懸命座禅を組んでいた。そこを通りかかった懷讓禅師が聞いた。

『お前は何を求めて座っているのか』

『仏になろうと思います』

懷讓禅師はどこから煉瓦を一つ拾ってきて、道一が座禅している岩でこしこし磨き始めた。

道一が不思議に思っているのか。

『一体何をなさっているのですか』

『鏡を作ろうと思ってるな』

道一は吹き出した。

『煉瓦を磨いたって鏡ができるもんですか』

懷讓が言った。

『座禅をしたとて、成仏できるものか』

道一は瞬間、くらくたとするものを感じた。

『では、どうしたらよいのですか』

『人が牛車を御していくとき、車が進まな

かったら車を打てばよいのか、牛を打てばよいのか』

懷讓が道一に言った。

『お前は座禅を学んでいるのか、それとも座った仏を学んでいるのか。』

もし座禅を学んでいるのなら、座禅は座る所にはなく……禅というのは、座って、心を静めることなのではない。静かだと思われるその静けさまでも打ち壊してしまわなければ、そこからも抜け出さなければ、その境地を得ることはできないのである。

もし座った仏を求めているなら、仏は一定の形相ではない……仏はお堂の中に座っているようなものではない。森羅万象の世界、全宇宙を自由に駆使し、また自由に享受することのできる世界こそが仏の世界なのである。ゆえにお前が、座っている仏の真似をするなら、それは仏を辱めることであり、座ることに執着するなら、理に到達することはできないのだ』(※1)

この故事から、目的のための手段・方法に夢中になってしまい、何のために行っているのかを見失ってしまったたりすることの愚に気がかされます。

少林寺拳法は、布教の手段であって、目的ではないと開祖は言われます。

「私がたまたま、少林寺拳法と称する技術を布教の手段に使ったからして、その始めた動機も目的も理解しないで、ただ少林寺拳法の技だけ教えて、それで足れりという人が、中にはあるのです。私はこれをこの際、徹底的に是正してもらいたい。(中略)要するに、技術を教えることが目的ではなく、人間をつくることが目的であつたわけです。私が何を考え、何を目的としたかを理解せずして技術だけをとにかく言うことは、金剛禅の同志でもなければ、指導者でもないと言いたいです」(※2)

少林寺拳法創始の原点は、鎮魂行のときの「教典／信条第四」に明確に示されています。

「一、我等は、法を修め、身心を練磨し、同志相親しみ、相援け、相譲り、協力一致して理想境建設に邁進す」

私たち金剛禅門信徒が目指す、「人づくりによる理想境づくり」なのです。

※1…『悟りの瞬間 禅の奥義書「伝灯録」を解く』素空慈・著／塩田今日子・訳(176～178ページより)

※2…『開祖語録／初心にかえろう』(出典…『あらはん』1982年9月号)

道

津田
武尚

良師を求めて

秋田仁賀保道院 道院長 佐藤典之

◆「少林寺拳法」って何？

1975(昭和50)年、少林寺拳法を初めて目にしました。

今まで見たことのない動きに、「何だ、こりゃ」と驚いたのは、21歳のときでした。

入門のきっかけは、先輩のしつこい勧誘でした。一年ほど過ぎたころ、そろそろ諦めてくれたかなと思って油断していたら、一瞬にして誘いの連攻撃があり、ついに入門することになりました。

今思うと、あれは「当身あてみの五要素」によるものかなと感心させられます。ただ、残念なことに、あれほど親身になって誘ってくれた先輩は、若くして亡くなりました。

私に入門のきっかけを与えてくださった恩人である先輩に、現在の私の姿を見ていただけなかったことが心残りです。

◆師との出会い、そして開祖へ

私は、開祖晩年と同年代に生きながら、一度も開祖にお目にかかったことはありません。30年前に道院を設立した当時、道院長でありながら開祖を知らない、お目にかかったことがない道院長として、門下生にどのように創始者である開祖の教えを伝えていけばいいの

か悩んだ時期がありました。他の先生方が開祖に直接教えを請い、また手を取っていたのだとお話を聞くと、道院長として自分の存在が薄れていくような気がしたからです。

しかし、いまさらどうしようもないと決心し、それなら……と、開祖から直接教えを頂いた先生方にお会いし、開祖を知ろうと思いました。努めて帰山し、宿舎でいろんな先生方の部屋にお邪魔しては、夜遅くまでお話を聞き入ったものです。そんな中、隻腕せきわんの上田清きよよし先生との法縁がありました。もちろん、錫杖しやくじょうにも興味はありましたが、上田先生の

開祖への思いを直接伺いたく手紙を出したところ、「いつでも直島に来ていいよ」と返事を頂き、自分みたいな名も知らない道院長を快く迎えてくださった先生の器の大きさに感激しました。

上田先生は、開祖との出会いや入門を許された当時のことを話されるとき、いつも涙を流されます。自分も胸が熱くなり、上田先生の思いから開祖のお姿が浮かびました。

◆春・夏・秋・冬

機構改革が進み、今まさに金剛丸は荒波から脱出しようとしております。

修練場所を専有道場のみに一本化し、大きく変わったことは場の雰囲気です。祭壇を前にし、それまでの少林寺拳法の練習から、「行」としての易筋行えつきんぎょうに変わりました。

専有道場は、それまでの修練場所から遠くなり不便になったせいか、足が遠のいた拳士もいますが、そんな中でも「行」である少林寺拳法を本気で学ぼうとする拳士には勇気づけられます。何でも手に入るこの時代に、不便・不自由・不親切が本物を育てる手段でもあることを実感しました。

今はまだ、秋田仁賀保道院は冬の時代です。しかし、「易経」に、冬の「時中」は滋養に富んだ土壌づくりをすることにある、とありますが、冬は春に種を蒔くための肥沃な土づくりをすることにあるようです。

幸いにして今、道院に小さな芽が息吹き始めています。三人の小さな少年拳士たちが、この地で育とうとしています。まさに可能性を秘めた小さな種子たちです。

金剛禅の教えが、彼らにとって人生の宝となるよう育てていくことが、自分に課せられた使命であり、法縁によって巡り合えた門下生とともに精進してまいりたいと思います。

ダイジェスト

×



志をつなぐ

小池 靖彦 176期生
大導師大範士八段

開祖の言うことに間違いなし

私が学生のころ、開祖は特に大学生を大事にしてくれ、直接手を取って教えてくれたこともあります。開祖が自分たちを見てくれているというのは大変嬉しかったです。

道院長勤続10年の表彰を頂いたときには、名前を覚えてくれていて、壇上で開祖から、「よう頑張ったのう」と声をかけていただき、大変嬉しかったことを今でも覚えています。

私がこれまでやってこられたのは開祖のおかげです。時には「突撃しろ」と言われたこともあります。指をくわえていても進展はありません。私は、開祖の言われたとおりやっているだけです。それがいちばん大事です。開祖の言っていることに間違いはありません。

※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。

▼1999年に拳士たちと帰山(右から6番目)



ダイジェスト

×



道院長

vol.33

元気の素

福岡・久留米東道院

道院長 林 大助(48歳)

君たちは、指導者となるために学びに来ている

私は、入門から8年で道院を開設しました。武道専門コース(武専)の派遣教員の先生がおっしゃった、「君たちは、指導者となるためにここに学びに来ているんだ。将来は、ぜひ道院を持って指導してほしい」との言葉が胸に残っています。そして、特別昇格考試の受験が迫ったところに、師である西原良輝道院長(久留米道院)に、「もし、四段が取れて場所が

確保できるなら、一人でやってみなね」とのお言葉を頂き、加えて同時期に武専でよく指導していただいていた近隣小教区の下河典昭道院長(大牟田東道院)に、「林さんが道院を設立するのなら、孫を任せたい」と言っていたいただいたことで一気に火が点いたのがきっかけとなりました。

※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。

武道専門コースに通っていたことが、道院長になる大きなきっかけとなった



埼玉県第10小教区

小教区研修会を開催

2016(平成28)年6月5日、埼玉県で初めての小教区研修会が、埼玉白岡道院専有道場にて開催されました。

初めての小教区研修会が決まり、県教区の幹部の先生方と綿密に打ち合わせを行い、準備してきましたが、開催決定より実施まで日数が少なかったこともあり、参加人数が14名と少なく、担当小教区長として不安もありました。

しかし、午前中の講義「乱捕り(＝運用法)」が行であるための指導の要点」では、講師の熱弁と受講者の熱心な態度が相まって、金剛禅のあり方を確認することができ、午後の易筋行では全員で技法の原理・原則を再確



認し、修練に汗を流しました。

一日の研修会があつという間に過ぎ、全員から「充実した研修会だったね」という言葉が出て、担当小教区長として金剛禅修行に自信を深めた一日となりました。他小教区長にも、研修会開催を促していきたいと思いました。(田中一彦)

大和桜井安部道院

設立30周年

記念祝賀会

去る6月11日、ホテル日航奈良において、大和桜井安部道院設立30周年記念祝賀会を開催いたしました。

同日は、九州地区道院長研修会の予定日であったため(後に9月へ延期)、本山ご来賓のご招待は自粛いたしました。日頃から迎田展孝道院長と親しく交流してくださっている先生・



拳士の皆様をお招きして、アットホームな雰囲気の間となりました。

遠くはヨーロッパから青坂寛ヨーロッパアンオフィス(責任者)、マウリツィオ・カルガッティ・イタリヤ連盟会長がご出席くださり、国境を越えた先生方の強い絆を伺い知ることができました。

演武披露や手作りのメモリアルムービー、ご来賓のご祝辞などから、道院長が実に多くの人に愛され、大事にされて、この記念すべき日を迎えられたのだと強く感じました。

頂いたエールを原動力として、さらに道院の発展に尽力していこうと、拳士一同誓い合った記念日でした。(見瀬安司)

梅津道院

36周年記念演武祭

7月10日、梅津道院専有道場において、拳士、来賓、保護者を含め、総勢100名程度で36周年記念演武祭を開催し、少年部、一般の日頃の修練成果を発表するとともに、金剛禅の布教を行いました。

ふだん、道院での修練を見ることが少ない少年部の保護者の方に演武などを見ていただくことで、金剛禅総本山少林寺への



理解を深めていただくことができました。

他道院拳友会より、大分県で行われる全国大会に出場する拳士を招待し、演武を披露していただきました。梅津道院の拳士にも非常に大きな刺激となり、今後の修練への励みとなったようでした。

演武祭を行うにあたり、募金を行い、その成果は、京都新聞社会福祉事業団と日本ユニセフ協会へ寄託させていただきました。(岡寛)

金剛禅総本山少林寺

地域の親子に
絵本の読み聞かせ

本年2月に落慶した金剛殿(旧道場および記念館)において、7月23日、多度津町内外の親子を対象とした教室を開催しました。



本事業は、地域への貢献と、金剛禅で推進する「絵本プロジェクト」「健康プログラム」の認知度向上を目指して継続的に行っているもので、今回は、過去最多の約40名の参加者がありました。

健康プログラムを基にした簡単な体操を行って、心地よい汗をかいた後、絵本の読み聞かせを行いました。読み聞かせが始まると、子供たちは熱心に聞き入っていました。

絵本は、読む者と聞く者の距離を縮め、道場内での一体感を醸成するのに非常に有意なツールであることを実感いたしました。読み聞かせの後、金剛禅につながる法話を行うことで、布教の場としても意義深い取り組みになったと感じます。(倉本巨康)

僧階昇任者

大導師

■ 2016年7月3日付

高橋 康子(江別大東道院)
織田 一男(石狩北道院)
佐藤 典之(秋田仁賀保道院)
鈴木 之雄(石川河北道院)
島津 昌弘(浜松中央道院)
宮崎 正志(静岡馬淵道院)

薦田 一行(安城道院)
横田 裕(東大阪中央道院)
梅里 和彦(東豊中道院)
酒井 英幸(山陽網干道院)
松田 和子(福岡大野城道院)

中導師

■ 2016年4月1日付

松島 義治(浅草蔵前道院)

巴 昭彦(高知港道院)

■ 2016年5月1日付

西 慶隆(大阪今里道院)

■ 2016年6月1日付

高橋 正詠(福島小倉寺道院)
御田 武亨(大阪東住吉道院)

■ 2016年7月3日付

永野 浩史(熊谷道院)

柴田 明(東京錦糸道院)

中川 貴司(川崎西道院)

砂月 恵美(岐阜可児道院)

藍場 庸司(富士南道院)

森下 美砂(富士南道院)

黒瀬 一輝(愛知高上道院)

黒瀬 好子(愛知朝日道院)

佐脇 浩一郎(三重津東道院)

法階昇格者

正範士

■ 2016年6月5日付

稲村 徳弥(北海道標津道院)

■ 2016年6月19日付

日向 訓(盛岡仁王道院)

准範士

■ 2016年6月5日付

数 皓一(上磯スポーツ少年団)

高橋 伸洋(牛久市スポーツ少年団)

■ 2016年6月26日付

平井 智一(足柄道院)

三井 純一(京都教職員)

岩城 潤也(東吉野道院)

中西 宏彰(和歌山今福スポーツ少年団)

田村 茂人(徳島国中寺道院)

佐々木 太一(徳島国中寺道院)

藤野 起夫(阿波市場道院)

田中 伸彦(伊予松前道院)

お布施

布施

豊田末野原道院 服部 俊美……………10,000円

訃報

なりた みのもる
成田 實

札幌北都道院道院長、326期生、大導師准範士七段、
2016年6月7日逝去、満81歳



▶ 本山達磨祭のご案内 ……………

◆ テーマ「架け橋〜であう・つながる・ひびきあう〜」

◆ 日時：2016年10月2日(日) 10:00～16:00

本山に帰山して、達磨祭の楽しさを体で感じてください！最後は、
多度津 京 極少林寺拳法太鼓と一斉演武でお祭りを盛り上げます。

【プログラム(予定)】

8:30 拳士集合(本堂)

10:00 法要(一般公開)

大演武奉納

ステージイベント

グルメ屋台

抽選会

ワークショップ

太鼓・一斉演武

拳士解散

第6期宗道臣塾、11月より東京で開講！

私は、この塾を毎回楽しみにしています。それは、「人が
変わる瞬間」を目の当たりにできるからです。開祖の志の継
承者、それは自らの志を持つ人です。「人づくり」に正面から向
き合ってみませんか？



宗道臣塾 塾長

糸 由貴

◆ 研修内容：(1)宗道臣について (2)社会動向とその洞察について (3)感性について (4)実践論

◆ 第6期宗道臣塾概要

☆ 主 催：一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY

☆ 会 場：金剛禅総本山少林寺 東京別院

☆ 定 員：30名

☆ 日 程：ステージ1 / 2016年11月12日(土)～13日(日)

ステージ2 / 12月10日(土)～11日(日)

ステージ3 / 2017年 1月28日(土)～29日(日)

★ 受講者の声

塾長や講師、道院長(塾生)と語り合い、それぞれの価値観や問
題意識に触れ、今の社会に少林寺拳法をどう生かしていくの
か、考えを深める機会となった。(4期生・正拳士四段・20代)

技術修練を行わない内容に、興味と期待、不安もあったが、
開祖の横顔に触れ、「志」を再認識できた。自分自身、新た
な使命感を持つようになった。(5期生・正範士七段・60代)

編集後記 ▶よく道端で、アスファルトを押し割って出ようとしている草の芽を見かけます。ものすごい生命力です。柔らかい芽がどうしてこんな固いアスファルトを、と思います。育とうとする力、命を全うしようとする力。それはもちろん人間にも細胞レベルで備わっているはずのもの。▼とはいえ、人生のいろいろな障害をものともせず日々を楽しく生きられる人など、そうそういないはず。誰しも人からの支えや励まし、夢や希望があってこそ前向きになれるもの。本来ある生きる力も奮い立つというものです。▼今年5月の道院長研修会。宗由貴総裁は、今の社会状況を背景に、「少林寺拳法は人々の生きる力をサポートしていく」と組織の方向性を語られました。本誌でも「生きる力」をサポートしている道院のさまざまな活動を、これからも紹介していきます。(さ)

表紙 ▶三野 智大 北海道出身。専門学校札幌ビジュアルアーツ卒業。2016年3月より「ダーマ」をテーマに『あ・うん』の表紙撮影に取り組む。正拳士四段。

金剛禅総本山少林寺オフィシャルサイト▶

<http://www.shorinjikempo.or.jp/religious/>

代表法話をはじめ、「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

検索

あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol. 48

2016 長月・神無月

2016年9月1日発行(奇数月1日発行)

発行人: 大澤 隆

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: 坂下 充

印刷・製本: 牟禮印刷株式会社

広報誌『あ・うん』追加発送について ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

現在、広報誌『あ・うん』を、1道院につき門信徒10人以上の場合12部ずつ、9人以下の場合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・送料別途要)。

TEL.0877-33-1010

e-mail: aun@shorinjikempo.or.jp

いち ご いち え
一期一笑



イラスト/大原由軌子

旭川東道院 佐藤 友香

少林寺拳法健康プログラム、貴重な体験も

旭川東道院で少林寺拳法健康プログラムに参加させていただいております。最初は若干不安もありましたが、とても丁寧で、分かりやすく指導していただけるので、難しい動作にも安心してついていけます。またユーモアもあり、面白い指導に自然と笑顔になります。新しい友人も増え、始まる前のおしゃべりの時間も、今では欠かせない楽しい生活の一部です。そんな笑顔で、楽しい雰囲気の中、真剣にプログラムと向き合っております。

また、貴重な体験として、老健施設へ訪問し、少林寺拳法健康プログラムのボランティアに参加しました。お年寄りの皆さんになじみやすくなるよう音楽を童謡に変更し、いすに座ったまま参加できるような工夫も行いました。お身体がご不自由な方もいらつしやいました。

が、皆さん一生懸命にやってくださる姿にとっても感動しました。

後日、施設で発行している季刊誌の中で「武道というものを初めて間近で見た」見る側の熱気も急上昇、とても盛り上がりました」というコメントを頂きました。これからも、このような機会には積極的に参加し、一人でも多くの方に少林寺拳法健康プログラムの存在を知っていただき、仲間を増やして何かのお役に立つことができましたら幸いです。

体力もつき、引き締まり、リフレッシュし、心にも身体にも効果が出ています。私たちの様子に合わせ、強度やペースをコントロールし、効率よく指導してくださる道院長の下、これからも楽しく少林寺拳法健康プログラムをまだまだ続けていきたいです。

投稿大募集 道場や拳士のちょっとした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きます場合があります。原稿の選択はご一任ください。〒764-8511 香川県仲多度郡多度津町本通3-1-48 金剛禅総本山少林寺 広報誌担当宛 TEL.0877-33-1010 FAX.0877-56-6022 e-mail: aun@shorinjikempo.or.jp

Nio Ken, Uchi uke zuki



宗門の行としての少林寺拳法

に おうけん うちうけづき
仁王拳 内受突

上段突じょうだんづきに対する内受を主体とした攻防法。内受に頼りすぎず、千鳥入身ちどりいりみを併用することで攻撃をしっかりと捌さばいて受けること。

先(後の先、対の先、先の先、そして気の先)の会得・上達に適した法形であるので、修練度合いに応じてタイミングの工夫を図るとよい。

撮影／加々見一 文／永安正樹 演武者／守者：富田雅志 大拳士五段 攻者：倉本亘康 准範士六段



SHORINJIKEMPO
少林寺拳法