

あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.
03
2009
弥生・卯月

東京別院・幸齢者教室

一步、踏み出すために

社会に少林寺拳法を役立てる、
コース制の一例紹介



一歩、踏み出すために

社会に少林寺拳法を役立てる、コース制の一例紹介

老若男女を問わず一緒に修行できるのが少林寺拳法の特徴、とはいえ激しい動きを見て、自分には無理と端からあきらめてしまう人が少なくありません。東京別院・幸齢者教室では、60歳以上の方たちがゆとりと少林寺拳法を楽しんでおり、これまでとは少し違った少林寺拳法の姿を見ることが出来ます。

テレビより、人を相手に笑おう 生涯学習の実践として

4年前から行われている東京別院・幸齢者教室は、日常生活に必要な筋力を維持するための運動と、仲間との情報交換を主軸とし、60歳以上の高齢者を対象に行っている少林寺拳法教室です。その目的は、年齢に伴う体力の低下を緩やかにし、心身共に健康で、毎日を幸福と感じられる生き方をしようというものです。

東京別院の玄関先に貼ってあるポスターを見て始めた吉川貞夫さんは、「足が上がるようになり、転ばなくなりました」と幸齢者教室の効果を話してくれました。ほかに「けがの治り

が早くなりました」「膝の痛みがなくなり、これまででは使えなかった和式トイレが苦にならなくなりました」など、参加者からは嬉しい声がかかります。

また、「自己確立・自他共衆の精神が好きです」山内武比古さん、「祖を滅せず、師を欺かず、長上を敬い、後輩を侮らず」という教典の言葉はすばらしい。教育勅語に代わるものとして子供たちに伝えたいです」松並芳孝さんなど、少林寺拳法は心の支え、生きる糧にもなっているようです。「最初は単なる体操教室のつもりでした。しかし、少しずつ意識が変わってきて、

今は少林寺拳法に興味を持っていません。姿勢がよくなり、美容にもよい！「忘れていい」と言ってくださる秋吉先生の言葉に励まされています」水野葉子さん、「皆でワイワイやるから楽しく続けます」梅原町子さん。

「テレビより、人を相手に笑い合おう」とは、幸齢者教室での会話に出てきた言葉です。体が動くようになると出かけることが億劫にならず、外に出て人と会うことで、心も明るく元気になれる。まさに身心一如の生涯学習、その実践がこの幸齢者教室です。

日本は現在、5人に1人が65歳以上という高齢社会。高齢者人口の増加は今後も予想され、コース制構想の一つである高齢者向けの少林寺拳法教室は、社会のニーズに応えるものとして大いに期待されています。





高齢者の運用法をはじめ、 各地域活動のヒントに



秋吉好美東京別院別院長

秋吉好美東京別院別院長は、「この
高齢者教室を、各地での布教活動のヒ
ントにしていただけだとは思っていま
す。興味のある道院の皆さん、ぜひ東
京別院に見学にいらしてください」と
話す。

現在、少林寺拳法の道院長平均年齢
が57歳、多くの道院長が定年を迎える
であろう3年後までに、秋吉別院長は
コース制として高齢者対象のカリキュ
ラムを確立させたいと考えています。

高齢者教室は、月・木は豊島区大塚
の東京別院で、火・金は渋谷区代々木
の東京練成道場で行われています。な
お、大塚での参加者は、2008年10
月に東京大塚道院が設立されたのを機
に、金剛禅に入門をしています。

前半45分ほどは、日常生活の動作に
必要な筋力や身体からだの動きを養うため、
準備体操と歩行での筋力トレーニング
。休憩を挟み後半45分で、単独演武
や抜き技を中心に少林寺拳法を修練し
ます。

特徴的なのは、練習メニューを参加
者の皆さんで自主的に組んでいるこ
と。秋吉別院長も一緒にになり、じゃん
けんで負けた人から順番に一つずつメ

ニューを出し、号令をかけます。秋吉
別院長の謙虚な人柄が、参加者を生き
生きと輝かせているようです。皆さん
汗びっしょりになりながら、和気あい
あいと実に楽しそうでした。

お茶を飲みながらの休憩は、心の栄
養補給の時間。政治・経済のことから
芸能ニュースまで、酸いも甘いも噛み
分けてきた人生の先輩たちですから、
話が面白くないわけがありません。10
分のつもりがいついつい20、30分と過ぎ
てしまうそうです。

今後は、修練の中に運用法も取り入
れるとか。「運用法は技がどれだけ使
えるかという確認ができます。とはい
え、ガチガチとぶつかるとは素早い
動きを求めることはしません。目で見
て考え体を反応させる訓練として、最
初は当たらない、離れたところから始
めます。ゆっくりでも技が使えること
が大切。高齢者も運用法を楽しめるん
です。すでに代々木の幸齢者教室では
始めており、皆さんとても面白がっ
てくれています」と秋吉別院長。

幸齢者教室の試みは、新しい金剛禅
布教スタイルの一つとして、一歩を踏
み出しています。

2009年新春法会

一業に徹し、絶えず自己革新に努める

1月11日、600人の道院長・一般拳士が参列のもと、2009年金剛禅総本山少林寺新春法会が本堂で挙行された。

年頭にあたり浦田武尚代表は、「今日ほど志を持つことの必要性を痛感したことはありません。開祖生誕100年である2011年に向けて、今年も法人をあげて組織機構改革に取り組み、金剛禅の布教環境を整備し、道院の運営安定化を図るとともに、拳士、保護者へ安全で魅力的な少林寺拳法を提供していきたい。そのためにも、一業に徹し、絶えず自己革新に努めていきたい」と挨拶された。



続いて、道院長45年、40年の勤続表彰、ならびに大範士および八段の允可状授与が行われた。また式典においては、上記表彰のほかにも、部長40年の勤続表彰、禅林学園表彰、グループ表彰、グループ感謝状授与が行われた。

最後に、岸田明彦総代(函館美原道院道院長)が門信徒を代表して、「近隣道院、教区が一体となって、より高いレベルで金剛禅運動を活性化させていきたい」と挨拶された。

また、前日の1月10日には、道院長10〜35年の勤続表彰ならびに正範士の允可状授与式が行われた。允可状授与後、師家より「今こそ金剛禅、そして少林寺拳法が役立つときなのです。これからも指導の先頭に立ち、皆様の熱い思いを若い世代へ伝えていってください。正範士という責任の重さと誇りを強く感じていただくとともに、これからのますますの活躍に期待します」と祝辞が贈られた。

(飯野貴嗣)

◆各地の新春法会◆

神戸第三小教区

1月12日、神戸第三小教区「新春法会」が神戸板宿道院の礼拝施設で執り行われた。教区内



の7道院、支部より17人の道院長、支部長、幹部拳士が参加。神戸板宿道院は昨年8月に運営許可が出たところで、道院長自ら手作りで改装した礼拝施設を使用したの初の大がかりな「行事」となった。

導師を務める中山満洲雄須磨道院道院長の献香に始まり、張り詰めた空気の中、厳粛に執り行われた。また、「この暗いニュースが多いときこそ、我々は明るく取り組んで、今一度、同志間のつながり、また発展につなげてください」との法話があり、会は締めくくられた。

その後、お茶と食事を囲んで談話のひとときがあり、「教区の先生方よりたくさんの方の激励のお話を頂き、感激しました。今後の金剛禅の布教をはじめ、取り組んでいくのに本心に心強く思いました」と、武貞裕文神戸板宿道院道院長。参加された

方々より激励の言葉が行き交う中、散会となった。(柏原伸行) 第2回三重県教区研修会

仏教の根本を学び、金剛禅を再確認する

2008年12月21日、ホテルグリーンパーク鈴鹿で、東京より新井サンポさんをお招きし、「人づくりと教典について」というテーマで、道院長および幹部拳士約50人を対象に、第2回三重県教区研修会を実施しました。新井さんは、1969年、

神奈川県生まれ。大学卒業後、サラリーマンをされていました。が、納得する生き方を求めて中国へ渡り、仏教を追究しながら空海の足跡を訪ねられました。結果、行き着いた先がチベットだったそうです。28歳のときにチベット仏教・ニンマ派の僧侶に得度。ゾクチェンという瞑想修行を約8年かけて修行されました。現在、ナムギャル・ツォクパという仏教グループを設立し、仏教の学びの場所づくりを積極的に進められています。

今回の研修で、新井さんは、まず仏教の起こりについて、釈迦の一生を、わかりやすく説明されました。続いて、自らの8年間の修行について触れられ、





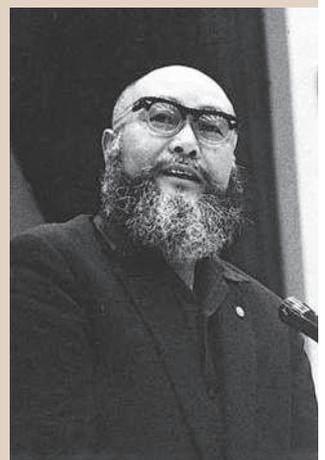
他者のせいにせず 他者とともに生きることを楽しむ

2005年2月26日の夕刻、^{みぞれ} 襄交じりの中を斎場に急いだ。かねてより治療中の身であることは存じ上げてはいたが、本山でもしばしばお見かけし、お体を案じられて聞かれる方にはいつも先生らしい飄々とした^{ひょうひょう} 様子でお応えになっていた。先生は、厳密な意味でわたしの師ではない。技については、かつて地方武専に出張教員としてお見えになった際、^{みかづきがえし} 三日月返をご指導いただいたのが記憶にあるくらいだ。むしろ、諸会議では長としてご指導いただき、大会では部屋数の都合で同室となった折にシベリア抑留のお話を少し聞かせていただいたことのほうが印象に残っている。「わしと一緒に正直者が馬鹿^{ばか} を見ない世の中をつくらないか」という開祖の言葉に押されて、先生はこの道を歩み始められたと聞く。戦後、自分の生活で精一杯の時代。敗戦に至ったこの国と日本人のあり方を問い、開祖とともに金剛禅を布教された先達のお一人であった。時代の雰囲気の流れに流されぬ人、地位の上下にかかわらず自分の考えを表すことのできる人、自

分や自国の利益のみを優先することのない理性を持ち行動できる人、自分の行いに責任を持つ人、そんな人を育てることが、敗戦を体験した人、その後の生き方への答えであるかのよう^に。金剛禅は戦後、日本で誕生した。自己を取り巻く環境や人に対して厳しく評価できる見識を持つことと、不都合や苦しみを他者のせいに^{して}、何もしないこととは違う。すべては固定したものではなく、己のなすことによって変わり、その結果は己の責任である。そのことを受け止める強さがある。他人のせいにするな。人は必ず死ぬ。今を、感謝を持って強く生きろ。自己を確立し、本当に強い人間になれ。そう先達は語る。人はある年齢期になると、他人を思いやる力を持つ。それが自然である。力を合わせ、共に働き、外敵や自然の脅威から身を守って人類は生き抜いてきた。思いやって生きる。それが、法が与えた人らしい生き方ではないか。先生は、^{おろが} 横臥した身を起こし、「ありがとう」と言葉をかけ、合掌礼をされて旅立たれたと風は伝える。

開祖語録 ダイジェスト

1970年2月
定例武専
(受験生への法話)



今日、君たちは試験を受けようとしている。一所懸命やれよ。頑張れ。字が下手でも、一所懸命書いたらいい。

なあって。隣の人のを見て書いたりするなよ。それじゃ己が寄るべではなくて、隣のおっさんが寄るべになってしまう(笑)。

なあ、せっかく本部へ来たんだ。今、私の話を聞いているときは、一所懸命聞く。試験を受けるときは、試験のことに熱中する。通るか、通らんかは、後で考えればいい。

とにかく、「己こそ己の寄るべ」——あくまでも自分を主体に、自分が理解した範囲内から、人が読めるようにしっかりと書けよ。字が下手でも一所懸命書いたらいい。そうやって

神さんも仏さんも頼りにするな。「己こそ己の寄るべ」——我々がいちばん大切にできたことだね。自分が頼りである。

そのときそのときを、今を、一所懸命生きなさい。

試験でカンニングなんか頼つたら、それは己がもうなく

試験でカンニングなんか頼つたら、それは己がもうなく

試験のときは
試験に熱中する。

今を一所懸命生きる

2009年勤続表彰

●45年

西内一(千歳道院)
久保博(東京目黒道院)
臼井謙司(尼崎西道院)
桑田泰旦(鴨島道院)

●40年

福家祥弘(小名浜道院)
齋藤秀明(佐野道院)
田島博政(埼玉桶川道院)
倉田健治(東松山道院)
前川昌範(池袋道院)
松田欣一郎(山ノ手道院)
川村芳男(浜松中央道院)
林正次郎(春日井道院)
薦田晴久(安城道院)
渋谷武正(福知山道院)
長谷川和人(大阪新栄道院)
藤岡宏(山陽網干道院)
植田眞一(小野道院)
深山幸一(和歌山西脇道院)
岡田孝(玉島道院)
香川忠(高瀬道院)
小野芳洪(伊予津島道院)
大石哲也(北条東武道院)
坂本龍夫(高知万々道院)
田中克樹(行橋中部道院)

●35年

平子孝幸(平道院)
矢島隆禪(川越道院)
小宮山宣司(埼玉東浦和道院)
鈴木敏道(銚子道院)
太田孝一(市川道院)
萩原俊次(船橋東道院)
小川直哉(千葉千城台道院)
小池修一(東京試衛館道院)
高森正一(中板橋道院)
西田文仁(多治見道院)
萩原寛一(遠州大須賀道院)
青島勉(静岡三島道院)
山本昭三郎(名古屋東道院)
佐々木健次郎(鈴鹿中部道院)
友田俊男(八鹿道院)

宮原照雄(神戸六甲道院)
増原隆(西宮今津道院)
溝口利勝(土山道院)
伊澤啓介(姫路書写道院)
木村恵昭(昆陽道院)
中村秀一(大和高田道院)
白神三郎(倉敷道院)
小野喜崇(津山道院)
三浦清二(徳島津田道院)
柿元一雄(薩州谷山道院)

●30年

岸本秀明(札幌南道院)
中山司(札幌東和道院)
松本知幸(札幌もいわ道院)
田森清(帯広南道院)
廣瀬春雄(上士幌道院)
菊池重吉(福島信夫道院)
斎野光樹(福島桑折道院)
片岡三郎(八王子陵北道院)
平井美智雄(足柄道院)
諏佐一義(川崎柿生道院)
黒部忠夫(逗子道院)
田村幸栄(小千谷中部道院)
星雅美(新潟魚沼道院)
伏木幹夫(富山奈呉道院)
後藤昭一(大垣道院)
青山昌伸(各務原東道院)
渭原敏之(浜松北道院)
村本定雄(新潮道院)
名倉紀行(四日市龍王道院)
新森好博(亀山社中道院)
北野哲夫(小栗栖道院)
林清嗣(京都鴨川道院)
阪口清忠(貝塚南道院)
御田茂明(大阪大垣道院)
入江孝明(明石藤江道院)
野村裕(奈良尼ヶ辻道院)
米澤和雄(奈良片桐道院)
林節男(倉敷東道院)
冨部辰治(広島八丁堀道院)
辛崎鏡(象郷旭道院)
大西専七(坂出専修道院)

志藤彰人(鳥栖道院)
宮崎司(熊本荒尾道院)
●20年
関根弘(茨城三和道院)
菊地正克(日立南道院)
岡田雅男(宇都宮北部道院)
江原謙治(群馬前橋道院)
須藤安男(埼玉白岡道院)
伊藤正宏(埼玉飯能北道院)
西村博之(埼玉飯能道院)
鎌倉幸雄(市原有秋道院)
小原利勇(千葉鴨川道院)
岡村明(東京保谷道院)
永井比佐志(南中野道院)
石間信一(八王子西道院)
老沼伸男(東京平井道院)
中村袈巳(大和一之関道院)
江崎健(川崎南生田道院)
庭山克己(柏崎西山道院)
福田清志(石川動橋道院)
堀内重博(名古屋野立道院)
寺内國廣(四日市内部道院)
樋口幹夫(四日市川島道院)
河村隆(白鳳道院)
若林勉(京都北醍醐道院)
千代田秋充(大阪葛城道院)
丸岡孝(大阪養父道院)
川口吉夫(泉州岬道院)
浅妻嘉光(大阪守口道院)
吉田秀樹(八尾東道院)
小野要助(大阪南百済道院)
伊藤公文(大阪難波道院)
武貞裕文(神戸板宿道院)
樽井勉(奈良吉野道院)
阪本憲則(奈良平城道院)
山本利廣(生駒南道院)
川原清嗣(奈良平群道院)
津田勝(米子後藤ヶ丘道院)
保子茂(水島道院)
大塚一男(岡山新見道院)
遠藤隆(山口柳井道院)
高田照夫(三加茂道院)

佐藤和嘉(徳島丈六道院)
真部賢司(志度道院)
原英彦(新居浜瀬戸道院)
山崎公明(筑前志賀道院)
丸山平之(八代道院)
甲斐築(熊本多良木道院)
●10年
内村都人(北見北道院)
日向訓(盛岡仁王道院)
加藤誠一(宮城歌津道院)
畠山多門(鷹巣南道院)
尾形省二(福島中央道院)
降矢義雄(福島南道院)
下宮祥嗣(郡山西道院)
高橋直樹(群馬新田道院)
山口達也(八王子南大沢道院)
百百邦廣(横浜星川道院)
五十嵐好一(海老名東道院)
吉田正美(川崎東道院)
山田義治(松本南道院)
田邊洋一(富士裾野道院)
佐久間麦仁(名古屋平手道院)
中川勝也(愛知石量道院)
水野広春(愛知東浦道院)
山本進(京都春日道院)
西光正博(大阪長野道院)
阪上孝信(宝塚長尾道院)
工藤俊夫(吉野川麻植道院)
丸山純(新居浜道院)
寺田敦夫(松山城北道院)
西尾和之(後免道院)
田中辰信(太宰府水城道院)

少林寺拳法グループ表彰

大家正己(石川大聖寺道院)
大石哲也(北条東武道院)
中京大学少林寺拳法部
ポルトガル少林寺拳法連盟

少林寺拳法グループ感謝状

秋田県少林寺拳法連盟

禅林学園表彰

武専コース 大阪地区
武専コース 東海地区

お布施

▷専修大学 星野 衛 10,000円 ▷八女道院、菊池道院 山原 50,000円 ▷福山東道院 瀧本保夫 10,000円
▷安城道院 薦田晴久 50,000円 ▷小野道院 植田眞一 400,000円

少林寺拳法解体新書

少林寺拳法創始60周年を記念して編集された歴史的映像資料、『少林寺拳法解体新書』は、開祖の動画や総裁のドキュメント、法話研究・演武研究・法形研究など、盛りだくさんの内容でご好評をいただいております。教区・道院などでの活動のご参考に、ぜひご覧ください。少林寺拳法グループ公式ウェブサイト上では、サンプルムービーをご覧になれます。(売価12,600円税込み/DVD4枚組み/360分)お申し込みは少林寺拳法連盟事業部にて承っております。

3月の本山行事

21日(土) 本山委員会
22日(日) 特別昇格考試、帰山

4月の本山行事

25日(土) 都道府県連盟教区長研修会、会議
26日(日) 定例昇格考試、帰山



宗務局長 田村 明

vol.3 初版教範

清風

教範の初版の復刻版が出て欲しい。この初版が我々の原点といってもよいであろう。出版されたのが57年前の1952年8月、少林寺拳法が始まって4年余りのことである。この教範が原点であり、組織のあり方や金剛禅の考え方が明確に述べられている。「金剛禅とは」においては、真理を求め、平和を愛する人々が、今日の時代に即応した物心両面の正しい生活を確立し、不安なく、人間本来の真面目を発揮するために、仏陀釈尊の発見されたる、たぐいまれなる法を仰ぎ、達磨大師の残されたる靈肉一致の修練道、易筋行を行功し、不撓不屈の精神と金剛の肉体を得て成道し、人類最高の理想を、現世に求めんとする教である。人生に苦悩を感じている人、健康を求める人、宗教による確実な人世観、世界観を持ちたい人、神話や、奇跡や、葬式を主とする宗教にあきたりない人、真実の教を求める人のための最も人間的宗教である」と定義付けがしてあります。現在の教範では、「金剛禅の主張と願い」がそれにあたります。多少表現が違いますが、初版の定義が脈々と受け継がれていることは言うまでもありません。

一期一笑



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く場合があります。記事の取捨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

イラスト/大原由軌子

思わず出た目打

私は、春に不審者に出会いまして。時間を忘れて友達と遊んでいたの、少し暗くなり始めていました。家の近くまで来たとき、自転車に乗った男の人が近づいてきて、突然声をかけてきました。「お母さんが事故を起こして病院に行ったから、一緒に病院へ行こう」と。「お父さんに連絡して聞いてみます」と言ったら、その男の人は自転車にまたがったまま、左手で私の右腕をぎゅっとつかみました。私はとっさに左手で目打をしました。男は、目打をされて意表をつかれたのか、自転車でどこ

かに行ってしまった。おかげで不審者にそれ以上何もされなかつたのでよかったです。

私はそのまま携帯電話の防犯ベルを鳴らしながら家に走って帰り、お父さんに不審者のことを話しました。お父さんはすぐに警察に連絡して、たくさんの警察官に何度も、その男のことを聞かれました。

「怖くて思わず少林寺拳法の目打が出ました」と言ったら、「少林寺拳法か！ 不審者もビックリしたんだろうなあ」と言われました。

「少林寺拳法をやっていたよかったですなあ」と思いました。(伊勢原道院・小4・惣角真夕)

File.3 事務管理部出納課道院会計係 (2008.10月現在)



右から、係長 法兼礼子、谷口五十子、香川紀江、大西和代

本山見える課

事務局紹介のコーナー

「笑顔、元気な声での応対」を心がけ決算書作成がスムーズに行えるようにお手伝いさせていただいております。日々の処理や仕訳などでわからないこと、パソコンの操作方法でお困りの際は気軽にご相談ください。

なお、2008年度収支決算報告書・

収支計算書などの提出期限は、2009年4月15日(水)です。ご多忙とは存じますが、ご協力をお願いいたします。

また毎月、定例昇格考試日には錬成道場1階事務所にて「事務手続き相談コーナー」を設けていますので、お越しの際はぜひお立ち寄りください。

片胸落



Rakan ken, kata muna otoshi

らんかんけん かたむなおとし
羅漢拳 片胸落

宗門の行としての少林寺拳法

片胸落の要点は、攻者が押す力を往なすことと、往なした後に手首を殺し、守者の胸元へ攻者を引き付けて手首関節の逆を捕ることである。しかし、単に手首を痛めつけることだけに終わってはいけない。技を捕る際の攻者との間合い、角度、極めのタイミング、そして倒した後の処理から残心までの一連の動作など、習得すべき要素がたくさんある。

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



表紙 かねもとよしとし
金本孔俊

アラスカ州デルタジャンクションでの朝日。背景のアル
ラスカ山脈は標高4,000メートル級。

【プロフィール】1954(昭和29)年、兵庫県生まれ。
94(平成6)年からアラスカでオーロラを撮影し、ライ
フワークとして情熱を注ぐ。神戸六甲道院、正拳士四
段。http://www.studio-gold.com

編集後記▶寒かった冬の季節も終わりを感じ、樹木の
新芽も膨らみを見せ、春の到来を感じる。▶特集では
東京別院・幸齢者教室に参加された人生の先輩たちの
様子を紹介している。▶ストレッチや健康運動をしな
がら楽しそうな笑顔を見るにつけ、自分もあのような
生き方をしたいと思う。幸福運動とはこのような雰
囲気をいうのだろう。(あ)

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

金剛禅総本山少林寺広報誌「あ・うん」2009年3月1日発行(奇数月1日発行)第1巻第3号 印刷・製本：(株)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。

<http://www.shorinjikempo.or.jp/aun/index.html>では、誌面に掲載仕切れなかった記事、写真のほか、動画などもご覧いただけます。



SHORINJIKEMPO