

# あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.  
**85**

2022 霜月・師走

特集 / 少林寺拳法を共に楽しむ  
— 講習会の根底にある思い



特集

# 少林寺拳法を共に楽しむ

## ——講習会の根底にある思い

担当：内藤大将

「易筋行を共に楽しむ —— 三徳兼備の少林寺拳法を味わう2日間」のテーマのもと、9月17日(土)・18日(日)及び10月9日(日)・10日(月祝)に、本山にて講習会が行われました。今回の特集では、参加者と職員の座談会形式で、講習会を振り返ります。



座談会にご協力いただいた皆さん

左から須濱彩恵さん(榊梨道院)、田中 猛さん(山陽網干道院 参与道院長)、秋山俊之さん(東京昭島道院 道院長)、中谷恒祐さん(京山道院)、若林 由樹さん(京山道院)

※講習会(1次)の参加者で、20代~50代の各年代の方にご協力いただきました。

講習会の内容に入る前に、まずは拳士にとって少林寺拳法のどこに価値を感じているのかを聞いてみました。

### 少林寺拳法の楽しさ・良さ

—— 皆さんが普段感じている少林寺拳法の楽しさや良さはどんなところにありますか。

若林 私は幼稚園のころ、「仮面ライダー」になりたくて少林寺拳法を始めました。ライダーキックができるようになって……(笑)。でも私は、ライダーキックのように飛足刀蹴ができるようになって今も、少林寺拳法を続けています。もう新しい目標ができていて、それが楽しみなんです。少しずつできるこ

とが増えて、変わっていくことが楽しいのだと思います。

中谷 一般的な同年代の人たちや他の団体の人と比べると、少林寺拳法の拳士は作務とか、片付けとかみんなサボらずに協力する印象があります。そういう日常にも生きるような教えや文化があるところが、いいなと思います。

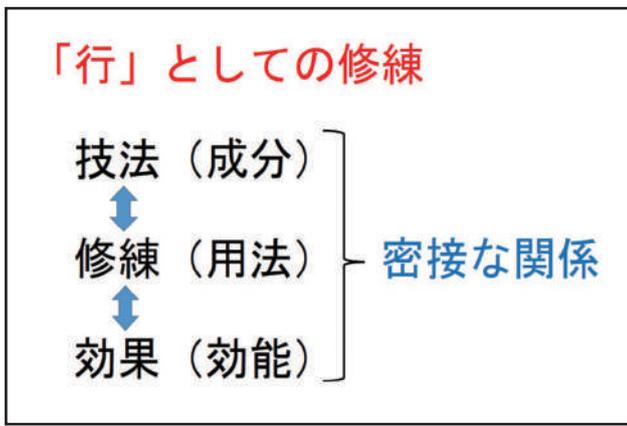
須濱 私は転勤が多い家庭なのですが、全国どこに行っても仲間がいて、温かく迎えてくれることが嬉しいですね。流派がないので、合掌礼をしたらすぐに一緒に練習できます。引越しが決まったとき、「近くに道院はあるかな」と道院検索をするのが楽しいです(笑)。

田中 道院に行くと、上は70代



から、小学生の子どもたちまで、いろいろな年代の人と関わる事ができます。そうすると私は指導する立場になったり、教えていただくこともあったりして、そういう世代を超えた繋がりが、自分を成長させてくれると感じて楽しいですね。

**秋山** 少林寺拳法のおかげか、同年代の人と比べると割と元気です。何かあったときには自分が率先して仲間を守る行動を取れるくらいの体力はあると思います。長く続けられるような修練になっているから、健康に繋がっていると思います。



講義「易筋行について」スライド(抜粋)

講義「易筋行について」の中で、「少林寺拳法も薬と同じで、ただ飲めばいいというものではない。技法(成分)をどのように修練したら(用法)どういう効果(効能)が得られるのか、ということを考えてみたい」という指摘が出てきました。前述の、拳士が感じている少林寺拳法の価値も、修行のやり方によっては半減したり、むしろ増大したりするはずです。そんな思いで修行法について深めた今回の講習会。参加した拳士はどのように感じたか、聞いてみました。

**「全習法」で数をかける**

——講習会に参加してみたいか  
がでしたか。

**須濱** 今回、易筋行のプログラム全てで、全習法(※1)の流れで止まらずに行うよう指示がありました。ずっと動いていたのでハードでしたが、何度も数をかけるうちに、だんだん相手と呼吸を合わせられているか、相手がどう感じているかなどに集中するようになりました。

**秋山** 従来の講習会だと、講義やデイスカッションが主で、技術も講師の解説を聞くことが多かったです。でも今回は、易筋行の時間がほとんどで、その中でもコツの解説はほとんどなかったため、修練に集中できました。やはり合掌礼から合掌礼が法形演練ですし、無意識下に落とし込むような練習をすることは護身にも繋がるので、大切だと思いました。

**中谷** 私は初めて講習会に参加しましたが、反省と発見が多かったです。どうしても止まってしまう技もあり、「もっとやりたい」と思う瞬間が何度もありま

した。道院でも練習しようと思  
います。

| 従来の講習会  | 今回の講習会  |
|---|---|
| <p>講義や討議 &gt; 易筋行</p> <p>解説 &gt; 修練(実技)</p> <p>分習法 &gt; 全習法</p> | <p>講義や討議 &lt; 易筋行</p> <p>解説 &lt; 修練(実技)</p> <p>分習法 &lt; 全習法</p> |

(※1)全習法…始めから終わりまで止まらずに行う修練法。雑になりやすいが、相手への意識が途切れず、動きを統合することができる。

(⇕分習法…一部分を抽出して行う修練法。部分的な精度を高められるが、動きの統合には向かない。)

## ローテーションで多くの人と行う

秋山 列に並んでローテーションをしていく形式、よかったですね。普段はどうしても同じメンバーで組んで修練してしまいがちです。そうすると、だらだらと話し始めてしまったり、今回の講師が指摘していた「教えたがり」「教えられたがり」が出てきてしまったりしやすいです。皆でグルグル回って、相手を変えながら修練することでそれが防げそうです。

田中 いろいろな相手と技をしていくと、「うわ、上手だな」と思う人がいました。そういう人とはもっと話したいし、「今のどうやったんですか」なんて言いながら、もっと修練したいと思えます。「それは正しい技じゃないよ」というようなネガティブな指摘ではなく、自発的でポジティブな交流が生まれやすいと思います。

若林 今回、私たち一般拳士だけでなく、道院長も、本山職員も、管長も、立場関係なく一緒に修練して「ありがとうございます

した」と言いながら笑顔で合掌礼して……。『いいな』と思いたね。



易筋行の様子(QRコードで動画を見ることができます。)



## 連続複数法形修練でスキルを組み合わせる

田中 法形を3つセットで行う修練はぜひ道院に持ち帰りたいなと思います。3つ続けてできるといっただけで達成感を味わ

えるし、最後をランダムにするなどの工夫を加えれば、楽しく、緊張感のある修練になりそうです。

中谷 今回行った連続複数法形修練では、応用的な技の捕り方もあって、楽しかったです。技の繋がりがわかりやすかったり、視野が広がったりするきっかけにもなると思います。

| ブロック練習   | ランダム練習  |
|--|---|
| 個別のスキルを単体で練習<br>例 小手抜小手抜小手抜……<br>→逆小手逆小手逆小手……            | 複数のスキルを組み合わせて練習<br>例①：小手抜→逆小手→逆引天秤……<br>例②：攻者が2回攻撃するのに対し、<br>小手抜・逆小手・逆引天秤をランダムで行う |
| 短期的には高いパフォーマンスを発揮できるが、長期的に見ると、ランダム練習よりも運動記憶の保持・転移が起りにくい。 | 短期的なパフォーマンスは低いが、長期的に見ると、ブロック練習よりも運動記憶の保持・転移が起きやすい。                                |

## 講習会にかけた本山の思い

少林寺拳法には「護身練胆」「精神修養」「健康増進」の三徳が備わっています。つまり、少林寺拳法を行うことで、護身にもなり、平常心が養え、精神をよりよくすることができ、健康にもなる、ということなのです。

しかしながら、単に少林寺拳法の練習をするだけでは、そのような効果は得られない、と本山は考えています。

今回の講習会には、「全国の道院で、易筋行(少林寺拳法)の修練方法がどうあったらよいかを体感してほしい」という思いを込め、全習法によって数をかけること、ローテーションで皆で修練すること、連続複数法形修練でスキルを組み合わせること、また、攻者の視点に立つことの大切さを感じてもらえるような内容にしました。2023年4月に改訂される新しい科目表にも、同じ思いが根底にあります。

人づくりの主たる行として、少林寺拳法の価値が存分に発揮されるよう、これからも共に楽しんで修行していきましょう。



## 開祖語録 ダイジェスト

1974年8月  
整法講習会



中国の古い思想家、孟子の言葉に「富貴も淫すること能わず。貧賤移すこと能わず。威武も屈すること能わず。此れを大丈夫という」というのがあります。金や地位がどんなにあっても、自らの考え、精神を墮落させることなく、いかに貧しく身分の低い生活をしていても志を変えず、いかなる権威や暴力による脅しがあっても屈しない、そういう人こそが人間らしい人間だという意味ですね。つまり金やら地位、つまりない見栄だの欲望のために人間性、志を売らずに生きていく。そういう生き方を選ぶことができる意志の力というものも持った存在、それが人間だと。またこれこそ「勇氣」ある生き方、在り方だと。

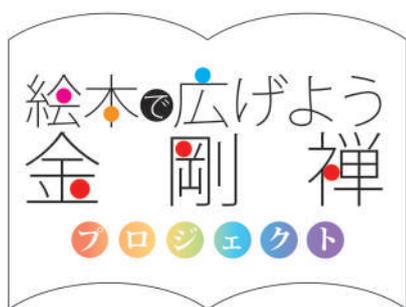
「英智」で言えば、これを養うことができる可能性の種子であるのも人間だけじゃないのかな。では、その英智とは何だろう。単なる知恵とか教養、知識とは違うな。真理を洞察する精神力、真理を捉えることのできる認識能力であり、煎じ詰めれば「自分のためだけでなく、人のためにも役立てることをする」、そのための実際的努力を惜しまない。それこそ英智、英智の行き着くべき先だと私は言いたい。

二人の人と書く仁という字、あれは二人の人

## 人間としての霊性

が対等に相親しむといった意味だけ、それには他のために役立つ心がお互いになければいけない。つまり生き方、考え次第では、我欲や我執から離れた真心、誠という徳性を養うことができる可能性の種子であるのも人間だということです。親が子で思うとかいった本能的行為以外に、積極的に他のために何かをするとか、試行錯誤をしても自分以外の他のために何かができる仁、「仁愛」という力、働きを、持とうとすればできる、それは人間以外にはないんじゃないのかな。

おこがましく言えば、人間という動物以外には、我々が俗にいう神技というようなことをできる存在はいないということです。地球から40万キロメートル近く離れたお月さんに人類が行って帰って来たのは今から5、6年前のことだけど、あれやったのだから神様でも仏様でもない——というところから方ですね。そしてそういうとらえ方が自分のものになれば、人の運命やら能力は生まれたときから決まるとする宿命論や因果論、精神的な脅迫や圧迫から離れて、怪しげな宗教に騙されたり振り回されたりすることもなくなるし、人としての勇氣、人としての英智を持って物事に向き合えるようになる。



金剛禅総本山少林寺  
布教課 中川 純

## 絵本フェスティバルに参加

9月10日(土)「京都絵本フェスティバル in 花園大学2022」が開催されました。これは、絵本の読み聞かせを通じて、子どもと大人の心を育むこと、そして、地域とのつながりを強化することを目的として行われたものです。

このイベントに「絵本プロジェクト」のブースを設けてプロジェクトの趣旨や活動を紹介し、また、プロジェクトメンバーである私も絵本の読み聞かせを行いました。

読み聞かせは、2会場で多くの方によって行われました。少林寺拳法関係者では、私の他、京都水度スポーツ少年団・井上歳二支部長をはじめ4名の拳士が行いました。また、京都府教区・川上鐘成教区長をはじめ5~6名の道院長、支部長

そして拳士の方々も多数来ていただきました。

当日は、拳士以外の方も読み聞かせをされていました。皆さんベテランであり、非常にうまく、大変参考になりました。ただ、読み聞かせをされている方の中には、絵本を使って教育しようとしている方、また、自身の読み聞かせに集中していない子にムッとされる方等、色々なタイプの方がおられました。

金剛禅の絵本プロジェクトは、子どもの自己肯定感を育むとともに、読み手の資質の向上を図ることが目的です。今後、読み聞かせを行う際には、この目的を常に意識する必要があると再認識できたイベントとなりました。

### 最近読んだお薦めの絵本

◎ぶたためききつねねこ

作：馬場のぼる

出版社：こぐま社



子どもの大好きなしりとり遊びの絵本。朝「おひさま」が「まど」と「どあ」を照らすと、家の中から「あほうどり」が出てきて…。しりとりのことばだけなのに、絵を追ってゆくと愉快なお話が見えてきます。

## 道

## 私の目指すは理想境

【本山教師】高辻吉治



私は、今年で入門して43年、道院を設立して28年になりました。入門当時の私は黒帯は要らない、強くなればそれでいいと考えていました。

しかし、本山の講習会、研修会、武専特別講座を受講することにより、私の考え方が大きく変わりました。この変化を記したいと思います。

私は、中学から学生時代は柔道部に籍をおき「強くなりたい」という思いでクラブ活動に参加していました。体を鍛え、力だけを信じ、「柔よく剛を制す」からは程遠く、自分が勝つためには、相手の怪我やミスも喜びました。また挨拶はするが心からでなく、形だけであり、「礼に始まり礼に終わる」という言葉も私の心には響きませんでした。

その後、友だちの紹介で道院に入門。すぐに少林寺拳法の技の習得に夢中になりました。初段允可後に武専に入学し、初めて教範を手にした時は嬉しさのあまり、その場で開きました。読み始めると、私の疑問や迷いに対する答えがそこにはあり、すぐに読むことに没頭し、私が求めていたのは口先だけでない精神修養を真剣に行う武道だと再認識をすることができ、ますます修行にのめり込んでいきました。

小学校の教員だった私は、少年部指導講習会にも毎年のように参加し、沢山のことを学ぶことができました。その内容は時代の先取りをしたものばかりであり、指導方法、障がい児教育、

パワハラ・セクハラの防止等々、今の時代に必要なスキルを教えて頂き、教員の私には校内研修以上の価値がありました。

講習会ではダーマの大生命力の働きについても初めて知ることができました。何もない無から138億年前にビッグバンにより宇宙が始まり、生命が誕生し、大昔の祖先から引き継がれて来たこの「いのち」。先祖の一人でも欠けていたら今の私はこの世に存在しないという奇跡を知り、ダーマの大生命力の働きのお陰で生かされているという事実を感じ得ました。「いのち」について学ばせて頂き、死刑制度や犯罪についても広い視野で考えられるようになり、その結果、保護司として更生を必要とする人たちの手助けをする活動も行うようになりました。

その後、武専特別講座にも参加するようになり、金剛禅の教えの中に易筋行（技術）が存在し、易筋行（技術）の中に教えが存在すると気づくことができました。開祖は力愛不二・拳禅一如・剛柔一体の言葉を教範に残されています。不二・一如・一体はすべて「ひとつ」という意味です。拳を相手に出すときも力だけ出して、後からそんなことをしてはダメだと愛を出して諭すのではなく、力を出したら同時に愛も出さないといけない。何故なら、力愛不二だからです。今までやってきたからという形骸化から抜

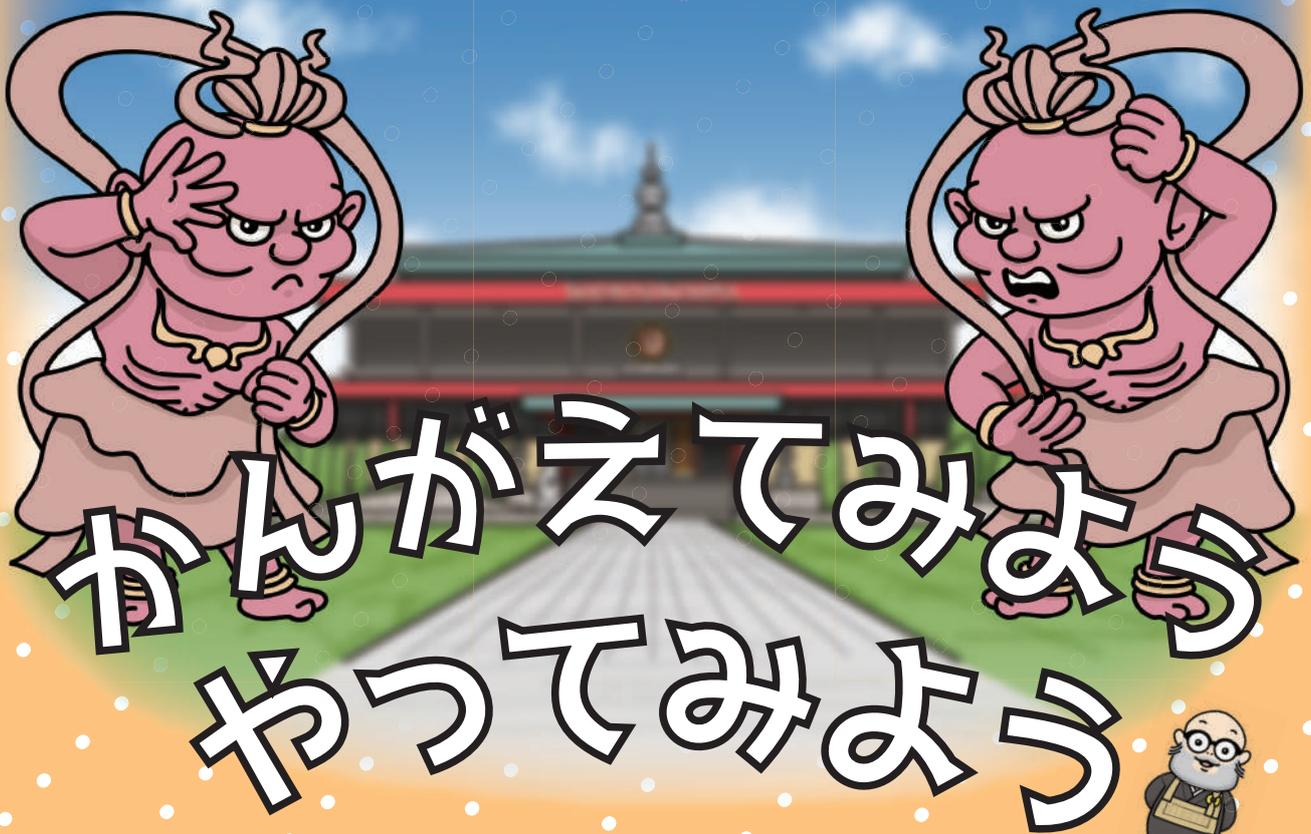
け出し、本当の意味を門信徒ひとり一人が真剣に考え、不二・一如・一体を実践していく勇氣が必要だと思っています。

これからの人生をどう過ごしたいのかと問われれば、理想境建設に邁進するのみです。その理想境建設の中心は道院活動であり、私の理想の姿は中国の嵩山少林寺の白衣殿の壁画です。老若男女みんなが分け隔てのない境目もない「ひとつ」の理想境を建設することです。道院以外では見られない、幼稚園児を小学生が、中学生が高齢者を教える光景。世代を超えた交流ができるのは道院活動の素晴らしい所です。技を教え合いお互いに楽しく修練をしながら成長をしていく。

修練後の法話では平和な世の中を目指す萌芽が心の奥底に根ざすよう、皆が興味を引くような事柄をその時々を選んで行い、門信徒には、その感想や思いを聞かせてもらっています。

また、「絵本の読み聞かせ」は、高校生にも読み手を行ってもらうなど積極的にを行い、子供たちの感性を引き出すよう心掛けています。

このように道院では、皆がとても楽しく、充実した時間が共有できる場となるよう運営しています。これからも積尊の臨終の言葉「すべてものは移ろいゆく、常に怠らず努めよ」を心に刻み精進していきたいと思えます。



## チャレンジ①



どういんちょう  
道院長のセリフをなるべくた  
くさんつく  
ってみたいよう。

.....

.....

しょうねんとくほん  
『少年読本』p.28

## チャレンジ②



あなたはこの<sup>せ かい</sup>世界がどんな  
世界になってほしいです  
か？それはなぜですか？

.....

.....

しょうねんとくほん  
『少年読本』p.15

道院長

# 元気の素



静岡県・伊豆韮山道院  
参与道院長 杉下久夫(65歳)

## 参与道院長になったきっかけ

機会があれば、健康増進、生涯修行に重きを置いた道院の道院長をやってみたいと思っていました。しかし、2012年にGIIST(消化管間質腫瘍)という稀少がんにかかり、手術を経験。その後は抗がん剤服用による副作用を抱えている身で、自分が道院長になるということは全く考えられなくなっていました。ところが、湯浅裕二代表道院長から参与道院長という制度ができたようだという話を聞いた時に、もしかしたら……と思ったのが参与道院長になったきっかけです。

## 目指していききたい道院の姿

参与道院長制度の話聞いてから、以前の漠然としていた道院長への思いが蘇るとともに、これからやってくる超高齢社会への対応、そして何より少林寺拳法の門戸を少しでも広げ、金剛禅の教えを世の中に紹介したいという思いが強くなりました。そして、年齢からくる様々な

問題や病気などの理由で少林寺拳法を続けることが困難になった拳士が少しでも長続きできるような、少林寺拳法は始めてみたいが、いきなり道院に入門して修練をすることには壁が高いと感じる人々が気軽に体験できるような、運動不足を感じているような人々に運動の機会を提供できるような、そんな道院があっても良いのではないかという思いにたどり着きました。



## 参与道院長としての私の取り組み

私が担当する週1回の修練では、通常の道院とは異なり、一般の方々にも気軽に体験いただけるようにと、以下のメニューを基本としています。

- ① 少林寺拳法の技を基本にしたウォーミングアップ(健康プログラムのメニューも取り入れます。)
  - ② 座禅(鎮魂行)
  - ③ 世間話を行いつつ簡単な法話
  - ④ 筋力トレーニング
  - ⑤ ストレッチ
- 理想の道院を一つのジグソーパズルに例える

なら、既に代表道院長の活動でほとんど埋まっているパズルの隙間を、少しずつ埋めていく数編のピースのような存在になることができれば良いと思っています。

## 今後の展望

発足当初は数人の拳士と手探り状態で始めましたが、ありがたいことに最近では運動不足解消やストレッチを目的とした参加者が増えてきました。今後は、修練を継続したくなるように内容を充実させること、人数を増やすこと、そしてなにより、拳士以外の方々への金剛禅の普及に取り組みでいきたいと考えています。

私が皆様に向かって「道院長になりませんか」など偉そうなことは言えません。ただ、この道を進んでいくにあたり、色々な方と知り合いになりたいと思っていますので、どこかで私に会ったら声をかけてもらいたいです。そして、ぜひ皆様と、金剛禅の布教について語り合いたいです。



伊豆韮山道院  
ウェブサイト



現在、本山では1つの道院を2名以上の道院長で運営する参与道院長制度を推進しています。この制度は、道院の活性化と次世代の道院長育成を目的としており、金剛禅運動を拡大し、道院を永続的に運営できる可能性が高まります。

研修会・講習会(地方)

## 開催報告

●本山公認教区講習会

開催報告(派遣講師)

〔8月7日〕三重県教区(迎田展孝)

〔8月21日〕北海道教区(原 宏)

長野県教区(平井富士雄)、兵庫県

教区(松本好史)

●教区研修会

〔7月24日〕栃木県教区、神奈川

県教区、三重県教区

〔8月21日〕埼玉県教区

〔8月28日〕広島県教区

〔9月25日〕石川県教区

●小教区研修会

〔7月2日〕東京第四小教区、愛

知西三河第一小教区

〔7月27日〕山形置賜小教区

〔8月21日〕香川中讃小教区、東

京第十六小教区、静岡中部小教区

〔8月26日〕宮城仙台小教区

〔8月28日〕静岡西部第二小教区、

愛知東三河第一小教区、三重四日

市小教区

〔9月4日〕茨城県南西小教区

〔9月7日〕山形庄内小教区

〔9月11日〕愛媛南予小教区、東

京第十四小教区

〔9月17日〕神奈川県央第一小教

区・県央第一小教区合同

## ○○○「科目表改訂」について 【第2報】○○○

あ・うん vol.83にて、2023年4月より改訂される科目表についてお伝えしました。今回はその続報です。まずは入手方法についてです。申し込みを2023年1月中旬より受け付け、2月初旬より随時発送する予定です。施行開始は4月1日からではありますが、準備期間として2ヶ月ほどを設けます。

各道院には年内に各1冊ずつ配本する予定ですので、実際に手に取って内容をご確認ください。

なお、新たな科目表は一般財団法人少林寺拳法連盟 事業課の販売物品ではなく、金剛禅の頒布物品として取り扱い形態を変更いたしますので、お申し込みご希望の場合は、本山に頒布願いを申請していただくようになります。申請方法の詳細については配本時に道院長に周知いたします。

続きまして、今回は科目表改訂の目玉の一つとして少年部のイラスト掲載を紹介しましたが、今回は一般科目表(中学生以上が使用)について紹介いたします。

一般科目表の改訂における目玉は、「連続複数法形修練」です。

この間、道院長研修会や各種講習会、UNITY武専にて紹介し実施している修練方法のことですが、連続複数法形修練というのは、一つの科目の手順やコツ、細部の確認を行うのではなく、予め定めた複数の科目(推奨として3技)を、止まらずに連続して繰り返し行う方法です。

その際、1技ごとに攻守交代するのではなく、攻者は3技続けて攻撃、守者はその攻撃に対して3技続けて防御反撃します。3技終えたら攻守交代、更に左右交代、合計12回を動きを止めずに繰り返し続けます。途中でどちらかが技の解説をして止まってはけません。

この連続複数法形修練は、一つの科目の細部に特化して修練する「分習法」に対し、たとえ失敗しても全体を通しきって修練する「全習法」の実践です。

科目の細部を重視するあまり動きを止めて会話のやり取りが中心になり、手元だけしか動いておらず、せっかく修練に参座したのにさほど身体を動かさなかったという経験はありませんでしょうか。

技の確認ももちろん重要ですが、繰り返し動き、専心し、汗をかかなければ体得できないものがあります。そのような修練の中で、相手との一体感や調和を感じ取るうとすることで高められる妙境の世界があります。

新たな科目表では、各法形の詳細を記した科目一覧とは別に、連続複数法形修練としての科目一覧も掲載されますので、日々の修練にて活用し、「全習法」の心地良さも感じてください。

| 連続複数法形修練 科目一覧【拳系別】 一例 |         |            |         |
|-----------------------|---------|------------|---------|
| パターン①                 | パターン②   | パターン③      | パターン④   |
| 1. 下受蹴                | 1. 水月返  | 1. 両手寄抜    | 1. 片手門投 |
| 2. 下受順蹴               | 2. 三日月返 | 2. 巻抜(両手)  | 2. 門内天秤 |
| 3. 逆転身蹴               | 3. 半月返  | 3. 肘抜より前天秤 | 3. 両手門投 |

## ○○○ 2023年新年行事のお知らせ ○○○

- 表彰式・認証式 2023年1月14日(土) 16:00~18:00
  - 師家年頭挨拶 2023年1月15日(日) 9:00~ 9:20
  - 新春法会 2023年1月15日(日) 9:30~10:20
- ※本山にて開催 ※時間は変更する場合がありますので  
今後のお知らせにご注意ください。



## 道院認証

## 認証おめでとうございます

### ●設立

■2022年8月1日付  
坂出久米道院 浅山 泰幸

### ●交代

■2022年8月1日付  
山梨峡東道院 矢ヶ崎 真美  
三重多気道院 山添 和重  
姫路飾磨道院 山田 正文  
■2022年9月1日付  
名古屋吹上道院 柴田 伸二郎

### ●参与道院長

■2022年8月1日付  
平道院 阿部 健一  
南国日章道院 中越 圭一郎  
埼玉鴻巣道院 草野 智広  
北海道余市道院 佐藤 剛司

■2022年9月1日付  
黒部道院 小竹 繁夫  
黒部道院 中村 謙吾

## 僧階昇任者

## 昇任おめでとうございます

### 権大導師

■2022年8月1日付  
原納 明博(奈良斑鳩道院)

### 中導師

■2022年8月1日付  
高井 真人(美濃関道院)  
齊藤 範彦(名古屋中村道院)  
横澤 友啓(大和高田道院)  
生田 富也(鳥取東道院)  
西園 芳文(薩州日置道院)

### 権中導師

■2022年8月1日付  
仲尾 佳文(平道院)  
稲葉 秀二(真岡中部道院)  
斉藤 真二(埼玉中部道院)  
小室 行央(八王子富士森道院)  
高橋 宏(東京戸越道院)  
雑賀 真良(東京表参道道院)  
荒井 肇(横浜清水ヶ丘道院)  
小島 裕之(伊勢原道院)  
鈴木 敦(川崎東道院)  
森藤 浩志(川崎東道院)  
山川 茂(横浜片倉道院)  
小池 紗知子(横浜片倉道院)  
小杉 晋也(静岡亀爪道院)  
川合 章夫(愛知蟹江道院)  
三上 佳之(愛知吉良道院)

中島 禎浩(三重多気道院)  
佐藤 稔(三重いなべ道院)  
赤松 敏正(栗東道院)  
奥村 忠宏(甲賀甲南道院)  
高辻 京子(大阪北清水道院)  
川崎 敏行(奈良中央道院)  
木村 健太(大和桜井安部道院)  
坂本 健(南部道院)  
難波 隆志(児島西道院)  
高井 英次(萩道院)  
岡田 俊介(高知野市道院)  
笠 新也(宮崎青島道院)

### 少導師

■2022年8月1日付  
嶋岡 權治(旭川東道院)  
澤田 駿(札幌平和道院)  
木村 知(青森南道院)  
渡部 剛(仙台中央道院)  
佐々木 隆史(石巻道院)  
古谷野 俊輝(つくば花畑道院)  
仁科 雅司(上州白根道院)  
根津 武文(上州白根道院)  
高野 優作(群馬前橋道院)  
木島 浩(埼玉深谷道院)  
丸岡 瑛太(埼玉深谷道院)  
古川 晃太郎(埼玉鶴瀬道院)  
長嶺 守(東武大宮道院)  
藤本 啓太(東武大宮道院)

長田 恭平(埼玉白岡道院)  
大河原 明和(武蔵浦和道院)  
北原 隆司(下高井戸南道院)  
長坂 将希(下高井戸南道院)  
足立 太郎(東京成瀬道院)  
石田 仁(東京大崎道院)  
山田 晃也(三軒茶屋道院)  
富永 剛(東京久が原道院)  
川崎 真澄(田無南道院)  
吉川 元淑(東京大塚道院)  
大木 恭(秦野道院)  
大和田 一夫(横浜鶴見道院)  
畑中 武弘(三軒茶屋道院)  
伊東 優(横浜杉田道院)  
夏川 伸也(新潟坂井輪道院)  
坂爪 一也(新潟坂井輪道院)  
福原 伊織(小松西道院)  
阪井 愛菜(名古屋なるこ道院)  
宮崎 慎也(愛知香久山道院)  
平沢 徹(愛知香久山道院)  
西村 彩(愛知梅坪道院)  
西内 健斗(愛知梅坪道院)  
長谷川 洋史(愛知朝日道院)  
熊谷 等(愛知朝日道院)  
寺田 拓馬(日進南道院)  
大西 智貴(日進南道院)  
伊庭 郁夫(大津比良道院)  
田村 陸玖(京都修学院道院)

北野 伸司(泉北桃山台道院)  
小島 和寿(大阪茨木道院)  
山本 祐輔(大阪茨木道院)  
杉山 真志(播磨南道院)  
戎井 真理子(播磨南道院)  
河原 真二(大和郡山南道院)  
御宮知 大貴(大和郡山南道院)  
池田 大和(大和郡山南道院)  
北谷 颯真(大和郡山南道院)  
萩原 嗣也(大和郡山南道院)  
塚本 蒼惟(和歌山打田道院)  
阿瀬 昭平(有田東道院)  
中井 拓司(岡山中央道院)  
古川 康広(坂出久米道院)  
加藤 花野(東広島道院)  
藤井 俊行(上宇部道院)  
阿藤品 泰輝(本部道院)  
成行 勇弥(坂出専修道院)  
小原 加蓮(坂出専修道院)  
豆山 陽哉(坂出専修道院)  
香川 太佑(丸亀飯野道院)  
宮本 高椰(丸亀飯野道院)  
林田 宏之(那珂川道院)  
福岡 修(福岡早良西道院)  
宮崎 貴臣(熊本荒尾道院)  
川本 圭介(熊本銀杏道院)  
土屋 勇太(熊本健軍道院)

## お布施

## 心より感謝申し上げます

那珂川道院設立50周年  
福岡早良西道院設立30周年記念  
▷那珂川道院・福岡早良西道院 50,000円

その他  
▷豊田末野原道院 服部 俊美 10,000円  
▷大垣道院 相川 泰一 6,000円

公認講習会  
▷北海道教区 30,000円  
▷青森県教区 30,000円  
▷群馬県教区 30,000円  
▷長野県教区 30,000円  
▷三重県教区 30,000円  
▷兵庫県教区 30,000円

### 本山開放行事

▷高砂道院 大内 信弥 10,000円  
▷播磨南道院 吉野 雅文 5,000円

## 訃報

## 謹んでご冥福をお祈り申し上げます

いぬい ひでき  
乾 秀樹 三重多気道院元道院長、第289期生、大導師正範士七段、2022年8月23日逝去、満67歳  
たかはし さだお  
高橋 貞夫 呉広道院道院長、第70期生、大導師正範士七段、2022年8月27日逝去、満89歳

## 石碑の設置に対するご寄付

専門学校禅林学園(旧日本少林寺武道専門学校)の卒業生有志が、思い出の地である本山境内に記念の石碑を設置され、8月27日に約40名の立ち合いのもと、その除幕式が行われました。また、石碑の設置のお礼に本山にご寄付がありました。



# 宗門の行

## 繰り返し行う



### 繰り返し行う

金剛禪の修行は生涯修行と言われるように終わりがありません。日々の修練において、私たちは毎回鎮魂行を行い、技術修練では級拳士・有段者問わず基本修練を行い、幾度となく法形を繰り返し、修練を積み重ねていきます。

有段者になったから鎮魂行をしない、あるいは開足立ちからの振り突をしないという方はいないでしょう。すでに学び、理解していることであっても、また修得していることであっても、繰り返し行うことの意義を考えていきたいと思っています。



### 自分の体と行動で表現する

一つ目に、開祖法話にもあるように、知ったということとできることは違うということです。頭で理解したことをそのまま体で表現できると

は限りません。また、やり方はわかっているのにうまく行動に移せないということは、人間誰しも経験があるのではないのでしょうか。

易筋行は拳禪一如の修行です。体と心、行動と思いは関連していると言いますが、それらを一致させて使うのは決して容易なことではありません。だからこそ日頃から訓練が必要であり、訓練することにより、学んだ技術を自分の体で表現できるようになります。そして自分の体で表現できるとは、自分のイメージ通りに体を動かせることであり、自分の考えた通りに行動することにつながります。

### 条件は同じではない

次に、行う時の状況を考えてみます。修練においては自身のその時の体調や関節の可動域、動きやすさ等の調子、修練に取り組む時の精神状態等、毎回同じとは限りません。また相対においては、相手の状況もその時々で常に変化し、相手を変えて修練を行うのであれば、すべての条件が同じということはほとんどありません。

すべてが同じ条件にない中、修練を繰り返すことで持っている能力を高め、その時その時の状況に合わせて行うことで対応力が高まっていきます。これは日常における人間関係やコミュニケーションにおける対応力にもあてはまるのではないのでしょうか。

### 無意識に落とし込む

もう一つ、繰り返し行うことの意義は、意識しなくてもできるようにすることです。私たちの今ある体と心は、日々の積み重ねでできたものです。20年生きていれば20年分の蓄積があり

ます。それを一朝一夕に変えることは大変難しいことです。まずは意識的に取り組み、試行錯誤を繰り返し、それができるようになったら、何回も繰り返し行うことで、最後は意識しなくてもできるようになります。同じようにやっても、意識しないとできないことと、無意識にできてしまうこととは、使われる労力やエネルギーも異なってくると思います。

### 鎮魂行と易筋行

鎮魂行と易筋行は修行の両輪とよく言われます。鎮魂行では、教典にある内容を自分の言葉として語り、実際にそのように行動できるようにすることが大切です。同じように易筋行では、学んだ技法を、繰り返しの修練により自分の体で表現できるようにすることが必要です。どちらも自己確立、自他共榮へと向かう修行法であり、修行に終わりはありません。繰り返し行う中で、ぜひ自分のものとしていきましょう。

(富田雅志)

#### DISCUSSION

##### さらに考察を深めるため

- 教えを日常に活かすために、あなたが意識的に取り組むことは何ですか。
- 技法を無意識に行えるようにするためには、どんな修練が有効ですか。
- 本文にあること以外にも繰り返し修練を行うことの意義を考えてみましょう。



## 宗門の行としての少林寺拳法

## 繰り返し行う

金剛禅の修行は生涯修行と言われるように終わりが無い。繰り返し行う修練を日々積み重ねていくことで、自らが学んだことを自分の言葉で語り、実践し、さらに、学んだ技法を無意識レベルで行えるようにすることで、自己確立、自他共榮へと近づいていく。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ



### 龍王拳 諸手押抜

金剛禅総本山少林寺公式 YouTube チャンネルで動画をご覧いただけます。

文/富田雅志 演武者/中川 純 正範士七段、富田雅志 大拳士六段



SHORINJIKEMPO  
少林寺拳法



金剛禅総本山少林寺のSNSも、ぜひご覧ください。