

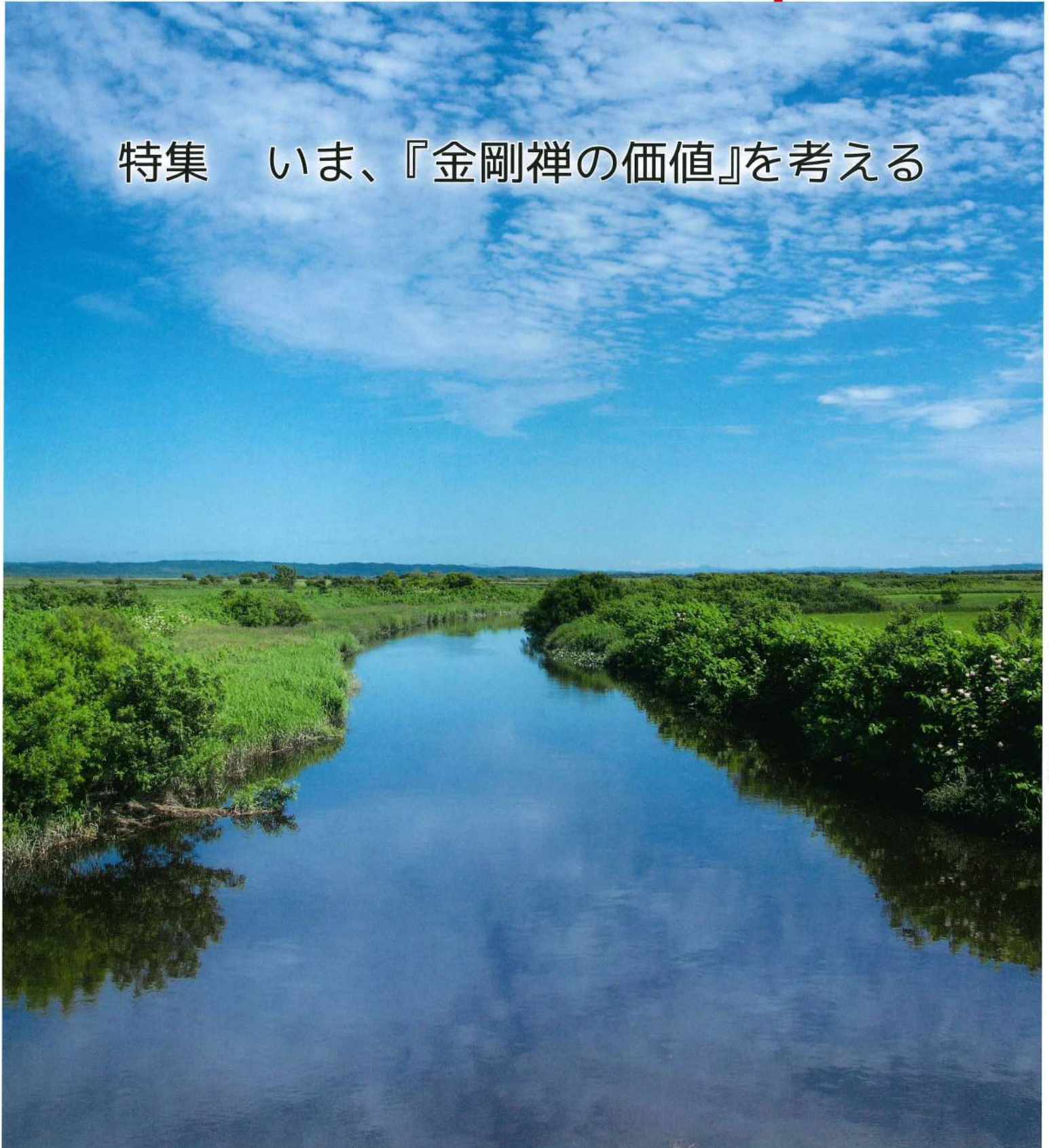
# あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.  
**89**

2023 文月・葉月

特集 いま、『金剛禅の価値』を考える



# いま、『金剛禅の価値』を考える

今年度の道院長講習会は、『金剛禅の価値の創造』をテーマに掲げ展開した。これを受けて、今月号の特集では3名の道院長にご協力いただき、改めて価値について考えていただいた。3名の道院長はいずれも幼少期に金剛禅に入門され、道院で育ててこられたという経歴をお持ちである。この特集を契機に、全国の道院長、門信徒と金剛禅の価値を創出し、育てていけることを願っている。



大阪平野道院

川添 浩史 道院長

かわぞえ こうじ

## Q&A

Q 川添先生にとっての『金剛禅の価値』とは何でしょうか。

A 「人との縁」です。少林寺拳法を始めて以来、出会った先生や門信徒すべての人たちが自分と同じ目線に立ち、たくさんの会話をしてくれました。皆さんからの言葉は自然に浸透してくるものが多く、私の成長に繋がられたと思います。道院は私にとっての居場所です。

Q 先生ご自身、周囲からどのような人物的評価を受けることがありますか。

A 「変人」です(笑)。これはどういうことかと言いますと、人がやらないようなことをするとか、リーダー的存在で、周りが考え付かないようなことをするからだと思います。

Q 金剛禅の価値を活かし、道院をどのように成長させていきたいと考えていますか。

A 「人との縁を繋ぐ場所」です。そのためにも、私自身をもっと魅力ある人間になり、うちの子もこんな風に育ててほしいと思っていただけるように努力したい。皆で創る道院、そして、そんな環境を私は守り続けていきたいと思っています。



名古屋なるこ道院

佐久間未来 道院長

さくま みらい

## Q&A

Q 佐久間先生にとっての『金剛禅の価値』とは何でしょうか。

A 「金剛禅の教えや道院の環境が、人を育てる仕組みになっている」ということだと思います。

Q 先生ご自身、周囲からどのような人物的評価を受けることがありますか。

A 「奉仕の人で安心感がある」とか、「なんでも任せられて親しみやすい」とか、「寄り添ってくれる人」などと言ってくれます。それは私自身が幼い頃から金剛禅の教えに触れたり、道院という環境で育てられたからだと思います。

Q 金剛禅の価値を活かし、道院をどのように成長させていきたいと考えていますか。

A 「家族のような道院」です。特に少年拳士は自分の子どものように育てていきたいと思っています。少林寺拳法を続けることは私にとっての活力源であり、これからも自分自身が楽しむこと、そして、皆が笑顔になれるような道院を創っていきたいですね。

座談会の前にいくつかの質問をしてみました



さて、3名の先生方は去る5月に本山で開催された道院長講習会1次を受講されましたが、今年の講習会は今とこれからを見つめ、より良い道院づくりに取り組んでいくために、『金剛禅の価値の創造』というテーマで開催されました。金剛禅の価値を創造し続けることによって道院長も門信徒も共に成長し、道院の価値を高めていくことについて講習が展開されました。そこで、受講を経て感じられた金剛禅の価値について座談形式でお話ししていただきました。



東京桜台道院  
**不破 健富** 道院長  
ふわ けんと

## Q&A

**Q** 不破先生にとっての『金剛禅の価値』とは何でしょうか。

**A** 「先代の志を引き継ぎ、後世へ繋いでいくこと」です。金剛禅の価値を体現しているのは私たち道院長なんだと思っています。

**Q** 先生ご自身、周囲からどのような人物的評価を受けることがありますか。

**A** 「少林寺拳法を見ているよう」って言われます。「真面目で人想い」「優しい」「正しさが軸にあり、その正しさは道徳的である」「考え方や行動力を見て、少林寺拳法や金剛禅を見ているような気分になる」と言ってくださいます。自己確立、自他共楽の教えをもとに無意識に動いたり考えたりしているからでしょうか。

**Q** 金剛禅の価値を活かし、道院をどのように成長させていきたいと考えていますか。

**A** 「行きたいと思える道院」です。かつて私が「道場に行きたい」と思っていたのと同じように、門信徒が道院に行きたいと感じ、保護者が通わせたいと思える道院にしたいですね。

——講習会を終えて、改めて価値について考えたことや感じたことがあれば教えてください。

**不破** 私自身が考えている金剛禅の価値が門信徒にどれくらい伝わっているのだろうかと問い直しました。結局伝わったかどうかは自分自身では評価できません。門信徒に聞いてみないとわかりませんが、答えはすぐ出せないとも聞い続けていく、話し続ける、伝え続けるということが大切なのだと思います。

**川添** 門信徒が道院に来ている時点で何かしらの価値を感じてくれているのだと思います。そして、道院に来なくなってしまうとき、どこかダメだったのかを反省することが大切だと思います。必ずしも私の価値がその人の価値とは言えませんが、どう感じてもらえているかというところを見て、門信徒の成長や変化がわかるようになることが大切だと思います。  
**不破** 道院に来ている時点で、何かを感じてくれているのでしょうか。  
**川添** 子どもなりに少しでも価値

について理解し、大人になっていくにつれて、より深まっていくんだと思います。彼らの中で新たな価値を見出せば、当然それを大切にしていくでしょう。私たちができることは開祖の想いをどのように伝えていくかで、それをずっと伝え続けていくことが大事なんだと思います。  
**佐久間** 価値は人それぞれ違い、見えませんがね。受け取り方も違うし、年代によっても異なるでしょうから、その人の成長の過程で変わっていくものですね。もし



かしたら、少林寺拳法から離れていくっていうこともあるかもしれませんが。でも離れた後にまた復帰してくるパターンもありますので、そこでまた少林寺拳法の良さを再発見できると思います。

川添 離れることで価値を感じることもあるということですね。

佐久間 はい。私たちが伝えたいことと相手が求める価値が一致すればいいのですが、そうでないことも多いですからね。

川添 私たちが様々なことを伝えていく中で、相手が求めているものは「ここだ」と見つけていくものなんだと思います。だから、道院長は幅広く伝え続けることが一番大事だと思えます。道院長講習会を受けて改めて感じたのは、金剛禅の価値は開祖の想いなんだなという事です。

不破 そうですね。ただ、開祖の言葉をそのまま伝えると難しいと

思う方もいると思いますから道院長が翻訳してあげることも必要ですね。開祖が伝えたかったことを今の時代に当てはめ、自分の言葉で門信徒に伝えることだと思えます。

川添 特に小学生には難しいですね。毎回の修練時に少しづつ話して、終わったらスタートに戻って話し、繰り返し伝えていくんですね。頭でわかっているだけでは教えは離れていくと思います。でも、内在的に価値や教えを感じてくれているから離れていかないのではないかと思います。

不破 これは技法の教え方にも似ていますね。簡単なことから伝えていき、だんだん深めていく。気づいたらずっと深めているということですね。

川添 それが開祖の考えた教育システムなんですよ。技の教え方や教えの伝え方を含め、すべてが同じ方法なのではないかと思えます。



——開祖が作った少林寺拳法に先生方の「持ち味」を混ぜて魅力的な道院ができるみたいですね。

川添 そうですね。それがうまく道院の価値として門信徒に伝わっていくのだと思います。だから同じ道院がないんですね。

1000人の道院長がいたら100通りの価値がある。その価値で、軸の部分がぶれなければ良いのだと思います。型にはめてしまおうと価値なんて感じなくなるのではないかと思うからです。

不破 価値とは何かと答えを出すことよりも、問い続けることが大事なんですね。

川添 探し続けているから面白いんだと思います。勝ち負けもないし、何か答えが見つかってしまったり「もういいや」と思ってしまうこともあるかもしれません。だから

らずっとその答えを探し続けて、見つかるまでやっていたら、結局生涯修行をしていたということなのでしょう。

佐久間 価値が見つかったとしても、それだけが正解ではないのですから、また探し始めていくということが大切なんです。そんな道院長のもとで道院って成長していくんですね。

今回、若手道院長の中から3名の指導者に金剛禅や道院の価値について約一カ月にわたり考えていただきました。

最初「先生にとつての金剛禅の価値とは何でしょう?」と質問したところ、皆さん一様に「難しい質問ですね」と考え込まれる姿が印象的でした。

でも、座談会を進めて行く中で、「これまで気づけていなかった価値に気づくことができました」「このような時間を作ることは必要で、価値について考えることによって自分に問い直すことができました」「道院長としての価値に気づくことができました」という感想をいただくことができました。



3名の先生方、ありがとうございました。  
本山事務局といたしまして「価値」について改めて考える時間はとても有意義でありました。  
今後の修練や日常生活の更なる成長・充実に向けて、「価値」について問い続け、考えていきたいと思います。

## 「金剛禅の価値」「道院の価値」を考えるためのキーワード

ひとことで『価値』といっても抽象的で難しいことなのかもしれません。しかし、金剛禅だから生み出せる価値に可能性を感じるからこそ、今年の道院長講習会のテーマになりましたし、抽象的な概念から具体的な事例へと、価値を形にしていけることがこれからの時代に求められているのだと考えます。本特集の意義もそこにあります。

今回の取材で3名の道院長と『金剛禅の価値』について考える際に使用したキーワードをご紹介します。

なぜ少林寺拳法を始めたのか	少林寺拳法の好きなところ 楽しいところ	道院の好きなところ 楽しいところ
道院長の好きなところ	仲間の好きなところ	道院がもっと楽しいと感じるには何をしたらよいか
学校、職場と道院との違いはどんなところか	どんなことに活力を感じるか	周りの人から見て自分はどう見えているのか

『開祖の想いや言葉にそれぞれの道院長の想いや言葉が混ざり合わさる』  
100人の道院長がいたら100通りの道院の価値がある。  
二つとして同じ道院はなく、それぞれの道院にオリジナルな価値があります。  
ぜひ皆さんの道院ならではのオリジナルな価値を道院長と門信徒と共に創り出していきましょう。



## 開祖語録 ダイジェスト

1973年8月  
指導者講習会



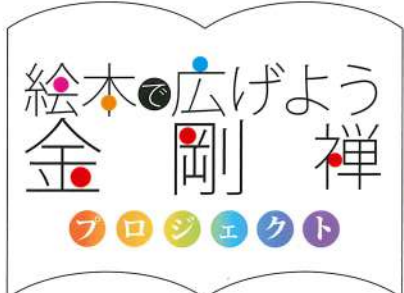
物事を分かったかのような顔をしている人たちの中には、「殴られ、たとえ侮辱されても耐えるのが勇気であり、そうした人こそ人間ができています。またそれこそが修養の成果である」と言うのがある。が、違うな。そんな体裁のいい「修養」、私は認めないし、そうしたきれいなことが罷り通ることで、日本人はますますダメになってきた。

誤解するのも、悪用するのもいるかもしれないが、「力の裏づけのない正義は無力でしかない」と、私は言い切ってきました。私自身が生きてきた中で得た体験的持論です。このことだけは引き下がれないと判断したときに、それが暴力的抵抗であるのか、ガンジーのような無抵抗の抵抗であるのか、これはいろいろに意見、議論が分かれるでしょう。が、いずれにしても、どっちつかず、口先のきれいなだけなら、そんなのは誤魔化しの「正義派」で、最もずるいし卑怯です。「これはこう正しい、これこれはこう間違っている」——この是非が問える、言える、またその是非に沿って行動できる、たとえ理想論すぎたとしても、君らだって人間として、そうありたいと思わないか。

世間で言えば、30、40代は働き盛り、最前線にいてしかなるべきなのに、「事なかれ主義」でキョロキョロ、ウロウロ。自分から何事かに挑戦する意欲のかけらもない。あるいは冒頭でも指摘したように、大した知識も見識もなく、肩書きを持った途端、隠居顔やら大先生ヅラしてふんぞり返るものもいる。「お前ら最近の若いもんは」なんて言葉、よく聞くよな。そのくせ、イザとなると、「俺はこっちで見てるが、お前らは気が入れてしつかりやれ」。で、結果が悪ければ、皆が弛んでいたからだど難癖つけ、よければ俺の指導のお陰だ。

日本だけのこと、己れらだけのことではなく、よその国や民族、他人の幸せも本気で考えられる若い人たちを育てたい。しかも、どこからも金をもらわず、自力を貫き、それでも理想を掲げ、今日まで私は少林寺拳法をやってきました。実際の年齢が40だろうが50だろうと構いません。物事を本気で取り組める若々しい心、行動力を持つ人たちが出てくること、私は本当に期待したい。

## 口先のきれいなことではなく行動しよう



浜松神久呂道院  
道院長 池谷 務

絵本の読み聞かせをすることで、拳士たちとのコミュニケーションも図れ、少林寺拳法の修練にも良い効果が表れ始めています。軽い気持ちで始めた絵本の読み聞かせでしたが、今では拳士との心の触れ合いの大切な時間となっています。これからも、より良い読み聞かせを目指して研鑽を深めていきたいと思います。

※写真の読み手は、少年拳士のお母さんでもある、山口稚佳拳士です。

## より良い読み聞かせを目指して

絵本の読み聞かせを始めた頃は、間違えずに読むことに意識がいってしまい、どのようにしたら絵本の内容が伝わりやすいかなど、考える余裕がありませんでした。しかし、回を重ねるごとに、絵本のメッセージが伝わるよう、ゆっくりはっきり読むよう心掛けるようになりました。そして、絵本を持つ位置や姿勢、表現にも注意を払うようになりました。事前に練習をして物語を理解しておき、場面に応じて声に抑揚をつけるなど工夫しています。今では、拳士たちは、身を乗り出して聞き入っています。場面の移り変わりや登場人物の心情の変化と共に、一喜一憂する拳士の表情を見ることが、読み聞かせの楽しみの一つです。

### 最近読んだお薦めの絵本

◎こんたのおつかい

作・絵：田中 友佳子

出版社：徳間書店

おつかいを頼まれたこんたは、お母さんから「とおってはいけません」と言われた「もりのみち」を進んでいきます。冒険心や不安な気持ち、子どもを絵の世界に引き込みます。見開きいっぱいの迫力ある鬼やお化け、言葉遊びの面白さ、そして最後には大人も子どもも一緒になって笑える素敵なオチが待っています。



## 道

## 修行目的と修行科目表

【本山教師】柳川瀬 一美



本山教師の任命を受け各地区で公認講習会の講義等を担当させていただき、受講者の方々にいかに金剛禅を理解していただくかを目標に講義している。その一つの方法としてプレゼンテーション

ソフトを活用し、受講者の方々の視覚に訴える説明をとってきた。また、講義テーマにおいて、1科目に5〜7のテーマがあり、その内の1テーマだけを講義しても全体の把握が困難な場合があるため、当該テーマの前後のテーマや科目全体の要旨等を補足するように心がけている。

このようにして、少しでも受講者の方々に理解を深めていただく手段・方法を考えていたが、いっしょに講義テーマにおいて、開祖が本当に言いたかったこと・分かって欲しかったことが反映されていたのか疑問に感じることがあった。

そのように感じていた折、2023年4月1日に修行科目表が改訂された。この修行科目表は従来の階級を意識した表記から、より金剛禅の修行法としての位置づけを強調して再構築されており、「ダーマの徳性と、人間の霊性の関係詳説」と「金剛禅門信徒の修行法」が図示されている。

従来これらの解説図は、少林寺拳法教範や僧階教本に掲載され、金剛禅学習等において活用されてきたものである。改訂に合わせて、金剛禅門信徒の信仰の中心である「ダーマ信仰」の意義を再確認

するため、また、金剛禅門信徒がダーマ信仰をするうえで日々の修行の在り方を確認するために図示されたのではないかと考える。

少林寺拳法教範 第35項註II四に仏教(釈尊)と金剛禅の関係性について記載されている。ここでは釈尊が説かれた「三法印」(諸行無常・諸法無我・涅槃寂靜)は仏教の根本的な概念であり、また仏教の真理で、釈尊の「世界観」であると明記され、そしてこの三法印(世界観)に基づく仏教徒の日々のあるべき姿が「八正道」であり実践論であることに繋がっている。開祖はこの釈尊の「世界観」「実践論」を現在に活かした、理性的で人間的な宗教としてダーマ信仰を中心とする金剛禅を広められた。

金剛禅の世界観は、信仰の中心を大霊力たるダーマとし、人間はこのダーマのもつ大宇宙の霊力(育徳・明徳・力徳・健徳)に相当するダーマの分霊としての人間の霊性(仁愛・英智・勇氣・健康)をもって生まれてきたものである。しかし、この霊性ももっているだけでは何も発揮されることのない存在であるため、実践論としての金剛禅門信徒の修行法に図示される拳禅一如の修練を、たゆまず行わなければならない。この修行法は根本的には人間の質にまで言及した修行法で、開祖の終戦間際の満州での経験から、人間の本質につ

いて「人、人、人、すべては人の質にある」と悟られ、生涯にわたり私たちに示してこられた、平和で豊かな国づくりのための「人づくり」の修行法である。

「禅の修行」である内修は、人間のみに備わっている脳(魂)を養う修行を行う。人間の脳は理性や知性を司る素晴らしい働きがあり、禅の修行を通じて「ダーマを信じきる」ことにあり、この禅の修行を通じて人間の持つ良い面を認識し、ダーマの教えを深く信じると共に、教えを身体にしみ込ませながら霊性である「魂」を養わなければならない。

「拳の修行」である外修は、他人との関係性・重要性を見出し、自分に存在する「我(が)」を制御・コントロールしなければならず、動物の脳(魄)のはたらきで「魄」が暴走しないように、修行を通じて人間の悪い面を認識し克服しなければならぬ。

修行科目表を開いたときはまず、開祖が明示された「ダーマの徳性と、人間の霊性の関係詳説」と「金剛禅門信徒の修行法」の意義を肚に落として修練を開始したいものである。そのためにも、今後本山教師として、開祖の思いを伝えていきたい。



# かんがえてみよう やってみよう



## チャレンジ①



ちから やさ  
力や優しさがうまく発揮でき  
ないのはどんなときですか。  
どうしたらうまく発揮できる  
ようになるでしょうか。

しょうねんとくほん  
『少年読本』p.32

## チャレンジ②



ゆめ  
あなたの夢はなんですか。  
どういんちよう なかま つた  
道院長や仲間と伝えあってみ  
よう。

しょうねんとくほん  
『少年読本』p.16-17



研修会・講習会(地方) 開催報告

● 教区研修会

- [3月19日] 神奈川教区
[3月26日] 広島教区
[4月30日] 新潟教区
[5月7日] 和歌山教区
[5月14日] 長野教区
[5月21日] 青森教区

● 小教区研修会

- [3月18日] 神奈川横浜第三小教区
[3月19日] 愛知西三河第二小教区
[3月21日] 山口東小教区
[3月25日] 愛知西三河第一小教区
[3月26日] 奈良桜井小教区
[4月9日] 香川中讃小教区
[4月16日] 若手県南小教区・若手盛岡小教区合同
[5月3日] 熊本南小教区
[5月14日] 神奈川横浜第四小教区
[5月21日] 静岡中部小教区



INFORMATION

道院認証

認証おめでとうございます

● 認証

■ 2023年4月1日付
太田藪塚道院 飛松 一世

● 交代

■ 2023年4月1日付
北広島道院 佐々木 正徳
川越道院 矢島 隆心
東京国分寺道院 原 雅克
箱根仙石原道院 鈴木 宗久
京都京極道院 北野 孝之
光峨嶺山道院 澤永 和英
■ 2023年5月1日付
徳山道院 徳原 幸則

● 参与道院長

■ 2023年4月1日付
江別大麻道院 栞原 俊樹
厚木道院 佃 俊幸
舞鶴道院 清野 宏海
紀州本町道院 前田 史雄
■ 2023年5月1日付
埼玉深谷道院 手島 守
埼玉深谷道院 松本 裕史
埼玉深谷道院 丸岡 正行

さいたま桜道院 一瀬 仁資
秩父道院 福嶋 正則
秩父道院 守屋 伸一
西宮学文道院 馬場 幸彦

法階昇格者

昇格おめでとうございます

准範士

■ 2022年9月19日付
田中 良治 (沖縄やんばる道院)

僧階昇任者

昇任おめでとうございます

権大導師

■ 2023年4月1日付
小島 真理 (横浜本郷道院)
古賀 哲雄 (足柄道院)

中導師

■ 2023年4月1日付
須藤 晋昌 (宇都宮北部道院)
柏 圭祐 (二宮中部道院)
飯川 賢太 (埼玉深谷道院)
鈴木 勇一 (入間藤沢道院)
同道 和利 (埼玉宮原道院)
島田 護 (入間豊岡道院)
冨田 祐子 (桑名城南道院)
高田 大輔 (大阪伊吹道院)
森下 明子 (奈良信貴道院)
岡田 俊介 (高知野市道院)
中村 耕二 (熊本銀杏道院)

■ 2023年5月1日付

森上 貴司 (千葉花見川道院)
平田 安孝 (東京久が原道院)
林 昌道 (東京久が原道院)
平井 智一 (足柄道院)
城戸 隆 (春江南道院)
前畑 千恵 (四日市道院)
佐藤 稔 (三重いなべ道院)
長野 正美 (三木道院)
伊藤 寿 (新居浜道院)

権中導師

■ 2023年4月1日付
熱海 健 (仙台宮城野道院)
沼澤 祥平 (長井ひなた村道院)
平野 雅郎 (栃木城南道院)
荻原 信夫 (津田沼道院)
原 憲昭 (東京国分寺道院)
石澤 太郎 (東京飛鳥道院)
福田 広隆 (秦野道院)
倉本 智 (綾瀬深谷道院)
佐藤 義彦 (埼玉越谷道院)
鈴木 繁往 (尾張瀬戸道院)
原 隆博 (熱田道院)
服部 憲計 (名古屋瀬古道院)
渡邊 テルミ (岡崎正名道院)
早川 弘晃 (愛知香久山道院)
外山 拓希 (刈谷南道院)
豊田 瑠美 (刈谷南道院)
稲垣 博康 (四日市道院)
山本 暢也 (四日市道院)
米澤 秀典 (三重上野道院)
前田 明義 (大阪北道院)
谷林 誠司 (播磨山崎道院)
佐藤 昌宏 (奈良信貴道院)

少導師

■ 2023年4月1日付
斉藤 聖音 (上土幌道院)
三浦 一彦 (札幌円山道院)
木村 喜孝 (青森中部道院)
荒畑 順平 (仙台中央道院)
鈴木 康子 (長井ひなた村道院)
近藤 穂乃香 (水戸葵道院)
高橋 博之 (茨城牛久道院)
朝日 和雄 (日立南道院)
佐藤 悦子 (日立南道院)
植木 健一 (栃木鹿沼道院)
薄井 明 (栃木白鷺道院)
中山 昌弘 (前橋橋道院)
松本 大智 (熊谷道院)
牧 夏未 (埼玉下戸田道院)
北沢 正雄 (津田沼道院)
山崎 聡大 (千葉清見台道院)
飯田 憲司 (流山北道院)
金盛 雄大 (流山北道院)
田澤 信也 (渋谷笹塚道院)
前田 憲吾 (渋谷笹塚道院)
鈴木 敏夫 (東京錦糸道院)
高山 明子 (東京錦糸道院)
佐久間 昌晴 (東京桜台道院)
五十嵐 三千代 (東京中目黒道院)
栃原 弘幸 (東京中目黒道院)
栃原 公子 (東京中目黒道院)

田村 誠章 (東京中目黒道院)
山本 宏 (東京石神井道院)
木本 和伸 (東京石神井道院)
河原 真二 (東京石神井道院)
平井 浩介 (東京石神井道院)
城田 靖彦 (東京石神井道院)
山本 茉渚 (調布道院)
宮本 秀樹 (南中野道院)
丹木 未奈萌 (八王子北道院)
鎌田 智美 (武蔵五日市道院)
芹澤 宏治 (東京大塚道院)
川口 悠爾 (東京滝野川道院)
田邊 宏 (横浜都筑道院)
藤井 友紀子 (金沢文庫道院)
小宮山 健 (金沢文庫道院)
菊池 雄一 (川崎柿生道院)
新井 玲子 (川崎西道院)
尾山 愛 (川崎西道院)
シーツ ジャスティン (川崎西道院)
永瀬 伸顕 (川崎西道院)
桂 マイア (川崎西道院)
吉田 幸平 (川崎西道院)
森山 由美子 (相模原南道院)
吉野 桜季 (海老名国分道院)
内田 雅人 (海老名東道院)
日高 真実 (海老名東道院)
日高 実紀 (海老名東道院)
田野 勉 (横浜片倉道院)

中谷 進一郎(横浜子安道院)  
 山川 篤志(上越新井道院)  
 古屋 文久(富山南道院)  
 浦崎 哲徳(金沢東道院)  
 永平 廣輝(金沢東道院)  
 中山 洋佑(丸岡南道院)  
 丸山 雅幸(山梨峡北道院)  
 津金 早紀(山梨峡北道院)  
 長田 武志(静岡掛川道院)  
 若杉 徹(静岡城北道院)  
 加藤 智之(静岡城北道院)  
 安田 昇太(静岡城北道院)  
 山本 厚(岡崎道院)

小林 功(岡崎道院)  
 柴田 祐介(岡崎道院)  
 蒲野 禎巳(岡崎道院)  
 古川 智啓(名法道院)  
 古川 智香子(名法道院)  
 初鹿野 元紀(金山西道院)  
 武藤 綾野(尾張旭道院)  
 小谷 清隆(尾張旭道院)  
 勝田 匡彦(岡崎正名道院)  
 安井 啓進(江南西道院)  
 平田 和子(名古屋野立道院)  
 宇佐美 英城(尾張小牧道院)  
 福定 守(名古屋高蔵道院)

遠藤 築(湯の山道院)  
 松島 健太(三重上野道院)  
 加野 峰男(桑名城南道院)  
 加野 容子(桑名城南道院)  
 谷口 舞(西陣北道院)  
 川竹 百合子(京都峰山道院)  
 岡崎 浩志(大阪池田道院)  
 岡崎 哲也(大阪一丘道院)  
 丸澤 伶維(大阪富木道院)  
 鈴木 信之(明石道院)  
 田中 徹也(芦屋道院)  
 山根 祥和(明石藤江道院)  
 笠見 晃(鳥取気高道院)

東山 幸生(岡山中央道院)  
 信岡 純平(備後新市道院)  
 千葉 堯温(福山東道院)  
 佐々木 達臣(徳島加茂名道院)  
 野村 竜雅(本部道院)  
 松林 洋史(坂出久米道院)  
 浅山 幸翼(坂出久米道院)  
 江東 雅生(坂出久米道院)  
 岩中 一敏(那珂川道院)  
 渡邊 誠(那珂川道院)  
 遠藤 俊彦(那珂川道院)

## お布施 心より感謝申し上げます

<p><b>帰山記念</b></p> <p>▷元九州工業大学 稲葉 眞一 50,000円</p> <p>▷所沢竜王道院 鈴木 正輝 20,000円</p> <p><b>入門50周年記念</b></p> <p>▷茨城牛久道院 石塚 孝明 50,000円</p> <p><b>道院長講習会</b></p> <p>▷海老名道院 深澤 宏 10,000円</p> <p>▷海老名東道院 五十嵐 好一 10,000円</p> <p><b>物故指導者顕彰法要</b></p> <p>▷大阪住吉道院 西村 やよひ 10,000円</p>	<p><b>開祖忌法要</b></p> <p>▷加賀かけはし道院 安田 嘉昌 30,000円</p> <p>▷聖島道院 佐伯 敬三 10,000円</p> <p>▷高松木太道院 鎌田 智 5,000円</p> <p>▷田村 道明 3,000円</p> <p><b>その他</b></p> <p>▷東京大塚道院 仲井 由夫 30,000円</p> <p>▷岐阜三田洞道院 元道院長 塚本 一 20,000円</p> <p>▷名古屋桜道院 野口 司 19,000円</p> <p>▷関東教区 10,000円</p> <p>▷豊田末野原道院 服部 俊美 10,000円</p> <p>▷行橋中部道院 河村 勝則 10,000円</p>	<p>▷小名浜道院元道院長 福家 祥弘 10,000円</p> <p>▷原田 秀昭 10,000円</p> <p><b>公認講習会</b></p> <p>▷茨城県教区 30,000円</p> <p>▷千葉県教区 30,000円</p> <p>▷静岡県教区 30,000円</p> <p>▷京都府教区 30,000円</p> <p>▷大阪府教区 30,000円</p> <p>▷兵庫県教区 30,000円</p> <p>▷岡山県教区 30,000円</p> <p>▷山口県教区 35,240円</p>
---	--	---

## 少林寺拳法 全国女性拳士交流会 in 本山

### ～日時～

2023年11月19日(日曜日)  
 8:30受付  
 9:00～15:15(終了予定)

### ～場所～

金剛禅総本山少林寺 [本堂]

### ～参加費～

一般拳士：3,000円(弁当付)  
 高校、大学、その他学生：2,000円(弁当付)  
 中学生以下：700円(弁当付)  
 懇親会：4,500円

※懇親会は前日(11/18)を予定しております。

※参加費は事前振り込みになります。

### ～対象～

女性拳士

### <申し込み・問い合わせ先>

濱崎 薫 (PC) kaori7@aiores.ocn.ne.jp  
 (携帯) 090-4988-8292  
 tanegashima.no.bingoo@docomo.ne.jp



### ～主催～

女性拳士交流会東海地区実行委員会

実行委員長：佐竹 令子(愛知県)

事務局：富田 祐子(三重県)

濱崎 薫 (三重県)

会 計：内村 麗子(愛知県)

実行委員：水野 将実(岐阜県) 吉田 有里(岐阜県)

佐野 弘美(静岡県) 山梨 道代(静岡県)



# 宗門の行

本稿で掲載の連続複数法形修練を下記のQRコードより動画でご覧いただくことができます。動画をご覧いただくよりイメージがつかみやすくなりますので、ぜひご覧ください。

ショート Ver.  
(攻守交代なし、片方のみ)



ロング Ver.  
(攻守交代あり、左右)



## 丁寧な数をつける



### 長所と短所を知る

連続複数法形修練では、一度の相対で、攻者が連続して攻撃を行い、それに守者が防御・反撃を行うことで、複数の法形を修練することができます。この修練法の特徴は、攻防の間合や機会といった機微を捉えることができることに加え、全体的な動きがスムーズに行いやすくなるという長所があります。その一方で、たて続けに複数の法形を行わなければならなくなるため、極めが疎かになり流してしまったり、雑になりやすくなるという短所(または傾向)もあります。どのような修練法を選ぶにしてもそうですが、その修練法の長所と短所を理解して修練することが大切です。

### 心掛けること

連続複数法形修練を行う際、数をこなそうと慌ててしまい、間合いが近くなったり、攻撃や反撃が雑になったりすることがあります。このように行ってしまうと、せっかくの数をかけて行う修練も、雑な動きで数をかけ、体に刷り込んでいくことになってしまいます。そうならないためにも、一つ一つ丁寧に行っていくことが大切です。具体的には、始まりの合掌礼と終わりの合掌礼を合わせることで意識を集中させること。技に入るまでの間は、互いに一足一拳の間合いを保つこと。攻者は不用意に攻撃するのではなく、守者が誘った後に、間合いやタイミングを見計らって攻撃しにくくすること。しっかりと極めを行うこと。反撃の後は互いに残心を行うことなどです。

### 丁寧に行う

これらはあくまでも一例ですが、このように見ていくと、修練においては法形の成立要件でポイントとなる箇所以外にも、意識を置くべきところがたくさんあることが分かります。これを一つの演武として見た場合、技を左右攻守交代しながら行うため、12構成となります。通常の演武が6構成であることを考えると、かなりの集中力が必要となります。初めて連続複数法形修練を行う場合は特に、気が焦りやすく、雑に行いがちになります。しかし、そのような状況だから

### DISCUSSION

#### さらに考察を深めるため

- 今号(裏表紙)に掲載の連続複数法形修練を実際に行ってみて、雑に行ったところはないか振り返ってみましょう。
- 雑になったところがあれば、次は意識的にその箇所を丁寧に行ってみましょう。



こそ、一つ一つ丁寧に行っていくことで、修練の質を高めながら数をかけられることにもつながりますので、ぜひ積極的に取り組んでみてください。

2023年7月1日発行 発行人：大澤 隆 発行所：金剛禪本山少林寺 〒764-8511 香川県仲多度郡多度津町本通3-1-48 TEL: 0877-33-1010 編集人：鏡野貴嗣 表紙撮影：三野智大 印刷・製本：株式会社A11コミュニケーションズ



## 宗門の行としての少林寺拳法

### 丁寧にかける

連続複数法形修練は複数の法形を、数をかけて行うことができる。その一方で、気が焦りやすく、雑に行いがちとなる。そのような状況だからこそ、それぞれの法形に加えて、間合いや虚実、残心など、一つ一つ丁寧に行っていくことで、数をかけるだけでなく、修練の質も高めていくことができる。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ

#### 【連続複数法形修練】

腕逆捕 → 巻小手(諸手) → 諸手十字小手



ショート Ver.  
(攻守交代なし、片方のみ)



ロング Ver.  
(攻守交代あり、左右)



文/富田雅志 演武者/富田雅志 大拳士六段、内藤大将 大拳士五段



金剛禪本山少林寺のSNSも、ぜひご覧ください。