2023年9月1日発行 通巻第90号

あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol. 90

2023 長月・神無月

特集／《短編小説》『行』の楽しみ方

特集 《短編小説》

『行』の楽しみ方

少林寺拳法では、技術演練が単なる肉体的な鍛練だけにとどまらず、心の持ち方やさらには生き方にまで昇華して修め、もって自己確立、自他共楽の境地を追求した修練をおこなうことを本質としています。
今回はそんな修練のあり方のひとつとして、短編小説という形で表現してみました。みなさんの道院における修練のご参考になれば幸いです。

僕の名前は秋山耕志郎。社会人になって今年で4年目になる。仕事は結構忙しく、残業する日が多いものの、週2回の道院は、仲間と触れ合える憩いの場であり、また、体を動かし元気になれる活力源の場にもなっている。

今は少拳士二段。入門した頃に比べればちょっとは成長したと思うけど、教えも技も奥が深いんだということが何となくわかりかけてきた。それがますます少林寺拳法の魅力にもなっていて、もっともっと自分を高めていきたいと思っている。

ところで、最近、道院長の大野先生が本山で研修会を受けて来られたらしい。なんでも、「オモシロイ修練法を学んできたから、今度皆でやろう」って仰っていたな。

僕はその〝オモシロイ修練法〟なるものの正体が早く知りたくて、次の修練日が待ち遠しくなった。

そんな今日は待ちに待った道院の修練日。「仕事もしっかりやれよ！」と日頃から道院長に言われているものだから、仕事はメリハリよく集中して取り組むようにしている。今日は1時間の残業で仕事を終え、いま道院に向かっている。間もなく到着するところだ。

「こんばんは！」

床にカバンを置き、僕は大野先生に合掌礼をした。

〈さあ、すぐに道衣に着替えよう。間もなく鎮魂行が始まる時間だ〉

いつの日からか、帯をギュッと締めるとき、心の中で「ヨシッ！」と気持ちの切り替えをおこなうようになっている。

タテヨコの列を整え、さっそく鎮魂行が始まった。

「聖句。己れこそ己れの寄るべ……」

速すぎず遅すぎず、ちょうどよいスピードで教典唱和が進む。皆で声をそろえて唱和する鎮魂行は何とも心地の好いものだ。「少林寺拳法拳士としての在り方はこうだ！」と言わんばかりに、僕の心のど真ん中を貫いてくれる。道訓の後、しばし調息・坐禅。「バシンッ」という打棒に「アッ！」という気合で応じ、最後は信条を唱和する。

つづいて易筋行に入った。

「いまから今年の道院長講習会で本山から紹介された『連続複数法形修練』をおこないます」

大野先生の言葉に、僕は思わず反応してしまった。

「れんぞく……？　ふくすう……？　先生、なんだか長い名前ですね」

「ネーミングのことはわしに聞かんでくれ」

先生は苦笑いをされた。

「まあ、ともかくやってみよう。それじゃあ……、秋山君、興味ありそうな顔しているから相手をしてくれないか」

「あ、はい！」

僕はちょっと戸惑いながらも、『連続複数法形修練』というのが一体どんなものなのか、期待と不安の気持ちで先生のもとに向かい、結手して次の指示を待った。

「これは2つとか3つの法形を連続して、まとめておこなうという修練法です。たとえば2つの法形だったら、2(法形)×2(攻守交替)×2(左右)で合計8回を止まらずに一気におこないます」

〈8回連続……？〉

僕はにわかにはイメージができなかった。周りの人たちも僕と同様にイメージできていない様子だった。

「では、手始めに上受突(表)と上受突(裏)の二

つの法形でやってみよう」

大野先生と相対礼を交わし、左中段に構えようとした時だった。

「あ、秋山君、合掌礼のまま止まって。皆さん、この最初の合掌礼が大切です。互いに正中線を合わせ、合掌の手の上げ下げを両者合わせるように意識してみてください。互いに動作を合わせることで、気持ちが向き合うようになります。合掌礼が形だけにならないよう注意しましょう」

〈合掌礼を合わせる。確かにそうだ！〉

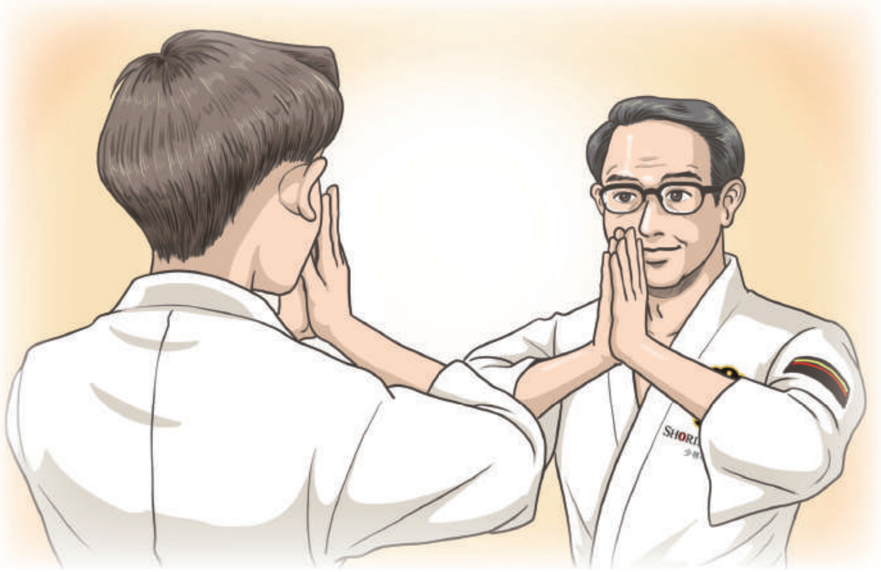
僕は先生のこの言葉で、先生の合掌礼の動作に合わせることに集中した。

合掌礼から結手に返り、先生は左一字に、僕は左中段に構えた。

「アッ！」という気合とともに、僕は右手刀を先生に打ち込んだ。先生は右足をスッと差し替え、上受・中段突・熊手打から開き退(さが)って、再び左一字の構えとなり、次の攻撃に備えられた。

僕も先生の防御・反撃を受けた後、直ちに左中段の構えとなり、次の攻撃の体勢をとった。

「はい。ここで一度、互いの正中線と正中線を合わせます。これが大切です。技が終わり、残心をとったら、互いの正中線を合わせること。これを意識しましょう」



僕は〈自分の正中線を相手の正中線に合わせる〉という感覚をこれまで持ったことがなかった。だから残心のとき、僕の正中線は先生のそれとは合ってはいなかった。

〈そうか。自分の体の軸を意識するだけでなく、それを相手の軸にもピタッと合わせるという意識が大切なんだ〉

僕は先生の正中線と合わせるべく改めて構えを整えた。

「ではつづいて、上受突の裏をします。秋山君、同じく手刀打を打ち込んでおいで」

「ハイ！」

僕は間合いをはかり、再び「アッ！」という気合をかけながら、先生に右手刀を打ち込んだ。今度は先生は左千鳥に入り身をしながら、右上受、中段突、順退りして、左一字で残心をとった。僕も先生の体捌きに呼応するようにして、左一字で残心をとった。

「秋山君、正中線を私の正中線に合わせて」

〈あ、そうだった……〉

僕は先生の正中線に合わせるように意識して構え直した。

「では攻守を交代します。今度は秋山君が上受突の表と裏を連続しておこないます。秋山君、いくぞ！」

「あ、ハイ」

僕は先生の体構えから感じるプレッシャーに押され、後れをとりながらもなんとか上受突の表と裏をおこなった。今度は残心のたびに先生に正中線を合わせることも意識した。先生はそれに気づいておられたのかどうかは不明だったが、構わず進められた。

「では、今度は右前からやります」

先生が右一字に構えを直すのにつられて僕も右中段に構えを変え、連続して攻撃を仕かけた。先生は僕の左手刀を平然と捌き、中段に正確に当身を入れ、実に落ち着いた趣きで残心をとられた。

「再び攻守を交替します」

そういって、今度は大野先生が攻者となり、僕に攻撃を打ち込んできた。僕は普段左前からの上受突は数をかけているんだけど、右前からの数は十分とは言えなかった。足捌きや体捌きといった動きはぎこちなく、当身も雑になってしまった。

「最後に両者互いに正中線を合わせ、残心をとりながら結手、合掌礼をします。これで1セット終了です。最初の合掌礼から最後の合掌礼まで、途中で動きを止めずに最後までやりきるのが『連続複数法形修練』の原則です」

皆に説明しながらも何気なくコーチしてくださる先生の動きに導かれて、僕はなんとか相手役を務めることができた。

「はい。では今の二つの法形を3分間、通してやってみましょう！」

それぞれが二人一組になった。僕は先輩のKさんと相対した。

「では3分間いきます。……始め！」

それぞれに「お願いします」と互いに合掌礼をお

こない、「アッ！」という気合とともに連続複数法形修練が始まった。僕は技と技の間で構え直すたびに、Kさんと正中線を合わせることを意識した。Kさんもそのように意識されているようだった。なんだかKさんと心が通い合っているかのような気持ちになった。

〈これって『行』かな!?〉

間もなく、先生の「やめ！」の合図が道場内に響いた。

「ありがとうございました」

気合あり、笑い声あり。和気あいあいの3分間だった。

「では、相手を替えてください。今度は半転身蹴と横転身蹴と十字受蹴の3つの技を3分間やります。用意はいいですか。……始め！」

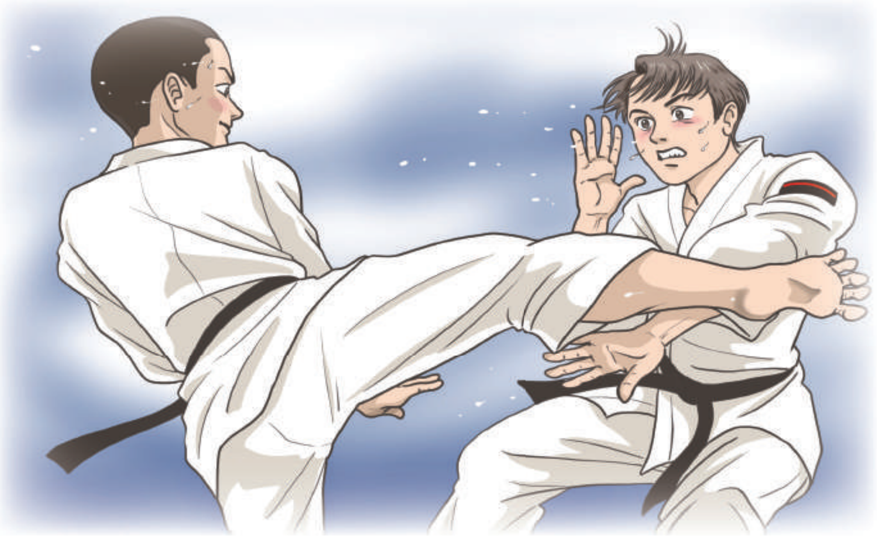
僕が組んだのは高校生のH君だった。

「お願いします」

年下や後輩と技をおこなう時は、僕は先に彼らから技をかけさせてあげるように配慮している。合掌礼をおこない、開構えの布陣をとった。

この法形はいずれも攻者が蹴り攻撃から仕かけてくる技だ。H君は若いだけに突き蹴りが速く、特に蹴りは勢いがあって鋭い。

3分間で左右二周りおこなうことができた。しかしどうしてもH君の蹴りのスピードに遅れをとってしまい、けっしてうまい防御、反撃とはいえなかった。



「やめ！」

大野先生は、皆に次のような説明をされた。

「少林寺拳法では『先』をとることを大切にしています。これは、動き出しのタイミングを感じとる技術です。中でも特に大切なのが相手の意識の動き出しを捉える『気の先』です。そのためには、何度も何度も数をかけてその感覚を養う以外にありません。では、そのことを意識して、相手を替えてもう一度3分間やりましょう」

再び3分間が経過した。『気の先』をとることを意識した僕は、さきほどよりはうまくできたような気がした。

先をとること——。目に見えない技術である。

〈これって少林寺拳法の技だけじゃなく、仕事にも通じているような気がする……〉

そう思った。

僕の道院では易筋行の後に全員で作務をして、その後、道院長の法話で修練が締め括られる。

「皆さん。今日は連続複数法形修練をやりましたがいかがでしたか。私は今回本山で初めて体験したんですが、理屈抜きに実に楽しかったです。他の道院長たちも笑顔で動かれていましたね。『ああ、修練の楽しさの原点ってコレだよな』って思いました。たくさんある法形のコツを追求していく楽しさもありますが、そもそも動いて汗を流すことで体が目醒め、活性化していくということが実に楽しい。開祖がかつて中国の嵩山少林寺を訪れたときに目にされた『羅漢練拳の壁画』には、中国僧とインド僧が互いに笑顔で修練している姿が描き出されていました。開祖は直覚的に『これだ！』と感じ入るものがあったんでしょう。それが『行』というスタイルで、拝み合い援け合いの修練システムの原点となったのです。だから互いに正中線を合わせることを通じて心を合わせる。これを繰り返すことで、体で学び取っていくんです。これを道場だけで完了させず、どうぞ皆さんの日常生活でも実践していきましょう！」

〈拝み合い援け合いの修練か……〉

僕はこれまで『行』という修練の概念を抽象的なものとしか理解できていなかった。でも、互いの正中線を合わせようと心がけることが、それをシンプルに具現化することになるんだということに妙に納得した。そして、少林寺拳法を修練することがさらに誇らしく思えるようになった。

次の日の会社への出勤時——。

「おはようございます！」

そこには、上司や同僚に対して、正中線を向けて活き活きと挨拶している僕がいた。（おわり）

世の中をよくしていこうと努力する人を増やしたい

開祖語録
ダイジェスト

1968年4月
大学合宿

今から20年ほど前、私がこの道を説き始めたとき少なからぬ人たちが夢のような理想だと笑って発展を否定しました。でも実際はどうだったろう。一人の願望が今では多くの支部と大勢の共鳴者を得るまでに育っている。この事実こそ、人間のよき願いがいかに重要かという証拠です。「しない先にあきらめてはいけない。良いと信ずれば先ず実行してみようではないか。これが金剛禅の在り方の基本なのである」。『教範』に書かれたこの言葉の意味を、もう一度しっかり勉強してくれたらと思います。もちろん「そんなのは理想論」、そう言いたいのがこの中にもいまだにおるでしょう。でもそうして放っておくから世の中はますますひどくなるのであって、先決されるべきは少しずつでもよくしていこうと努力する人が増えることなのです。

　私がこれを始めたときはほんとに一人きりでした。「大陸帰りのボケ坊主が何を言うとる」てなもん。話を聞いてくれる人なんて誰もいなかった。けれど、ここまで来た。そして、いろいろあったにせよ、私は自分のしてきたことに自信をもってる。なぜならうちに来る人たちは「己れこそ己れの寄べ」、そうした積極的、前向きな姿勢を求める人たちが集まっているからです。一騎当千という言葉があるが、一人の優れた者は千人の凡夫に勝るのです。前向きに生きようとする人たちが集まり、しかも考え方は穏健で、かつ行動力もある。こんな団体は少ないし、こんな集団を私は誇りに思います。

　で、こういうこと君らも考えてみないか。例えば徳川300年の屋台骨を揺さぶったのは足軽士族と呼ばれた、今風にいうなら平巡査クラスの連中であり、本当に主体となった人数はわずかで、あとはついて歩いただけでした。一人ひとり名をあげてったら原動力になった人の数なんてたかが知れてる。けれど、そのわずかが中心となり、あの鉄のような封建制度をぶち破った。

　であれば、もっともっとそういう人を増やしたい。勝手な戦争をしにもういっぺん中国や朝鮮に行くようなのが出なくなるまでやるしかない。そうすれば、革命をしなくても世の中をよくしていく可能性があると信ずるからです。確かにまだるっこいよ。でも、我々は、やはりこの正攻法でいきたい。

絵本で広げよう金剛禅プロジェクト

文：布教課　内藤 大将
（写真：大阪福島道院
吉野 有紀 道院長）

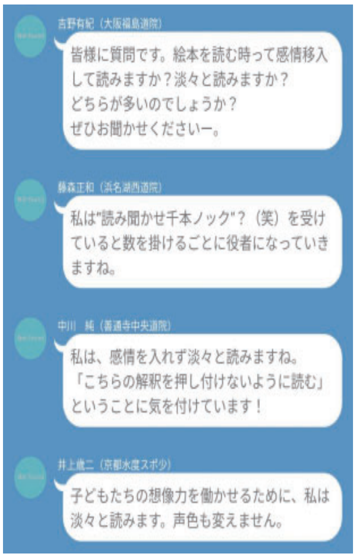
最近読んだお薦めの絵本

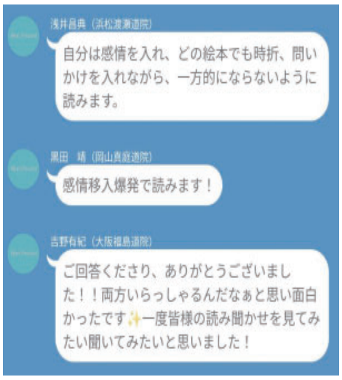
◎どこ いったん
作：ジョン・クラッセン
訳：長谷川 義史
出版社：クレヨンハウス

くまが大事なぼうしをさがしています。みんなに「どこいったん？」と聞くけれど、誰も知りません。あれ、でも、さっき！とぼけたなかにドキッとする結末が！ 人気絵本作家・長谷川義史さんが初めて翻訳に挑戦した大阪弁の絵本。

ある日の交流

slackの絵本チャンネルで、ある日こんなやり取りがありました。





（画像はイメージ）

読者の皆さんはいかがですか？ぜひslackに投稿してみてください。
興味がある方はメールにて参加希望の旨をお知らせください。
ehon@shorinjikempo.or.jp

教学委員会
濵﨑哲也

問法修学

歳を重ねるごとに訃報を受けとる機会が増えてきた。人は必ず死ぬということは分かってはいるが、それでも辛いものである。人の生死について深く考えるようになったのはいつからだろう。宗教との機縁は何か特別なことがあった時だと言われるが、私の場合はそうではなかった。人はどこから来てどこに行くのか。生きる意味は何なのか。そんな疑問を若い時から夢想する習慣があった。

「宗教は、人間にふりかかってくる苦悩をいかに克服し、いかに正しい人生を送り、いかに人々がお互いに幸福な境涯を過していくかという問題に応えるうえで、じつは万人にとって不可欠なものなのである。(中略)いわば真正の宗教は、人生の荒波を乗り切っていく羅針盤に相当するものであるといってよい。」(『宗教を問う 本来の仏教と日本人の心』菅谷章 著)

若き日に精読した書籍であるが、ここに宗教の存在意義があると妙に納得したものである。それは金剛禅の教えと同じだったからだ。

我々も自己を修め、他者のために役立つ人間になることを求められる。人としていかに生きるべきか。その問いに対する開祖の答えはこのように明確である。『生きている人間が、拳禅一如の修行をつみ、不屈の精神力と金剛身を養成し、まず己をよりどころにするに足る自己を確立し、そして他の為に役立つ人間になろうという、身心一如・自他共楽の新しい道であり、(中略)現世に於て平和で豊かな、理想境を建設せんとする教えである。』(『少林寺拳法教範(十二、金剛禅の主張と願い)』)

金剛禅の指導者には真面目な人が多いと感じる。自分のことを後回しにしてでも、いつも他人のことを優先する。それが生きがい、やりがいだからどうしようもないのだろう。ただもう少し自身の健康について考えてもらいたいとも思う。心優しき人ほど早く逝くのではないのか。そんなことを考えながら、それでも自分が決めたこの道を歩んでいるのである。

人は何のために生きるのかという根源的な疑問は、万人が持つものであると考えていたが、実はそうでもないことに気が付いた。現状に甘んじ、刹那的な生き方をする人のなんと多いことか。

私は少林寺拳法に出合い、金剛禅の教えに惹き込まれていった。共に修練していた若い仲間達がおそらく気にも留めなかった「釈尊の正しい教え」。縁(よ)りて起こるという「縁起の理法」。何一つそれだけでは存在しない。すべてのものに相依性がある。だからこそ人との縁は貴重なものでありすべてのものに感謝するということ。この教えが私の精神的支柱となった。

「縁は放っておくと切れるから、結びなおしに行かないといけない」と鈴木義孝先生(元金剛禅総本山少林寺代表)に教えられた。その言葉通り、ご自身はたくさんの人との縁を結びなおされている。その姿から人との縁の大切さを教えていただいたのである。

人の一生は短い。その中にあっても納得できる生き方がしたい。自利利他の実践の中にこそ人として生きるということの意味がある。そんな人たちが我々同志の中にたくさんいる。人としての一生を中身の詰まった箱にするのかそうでないのか。すべて自分次第だと思う。問法修学が金剛禅門信徒の修行法の内修にある意味を考えてもらいたいと思う。

読者への問いかけ

「ダーマの分霊をもつ霊止(ひと)として、よりよい生き方ができているのだろうか」という自らへの問いは、金剛禅門信徒として真摯に向き合い続けるべき問いといえるでしょう。

「僧階教本Ⅱ」の「金剛禅門信徒修行法」において、体系図の各項目の説明が展開されています。繰り返し学び、これからの修行や日常において意識して実践いただくことを期待します。

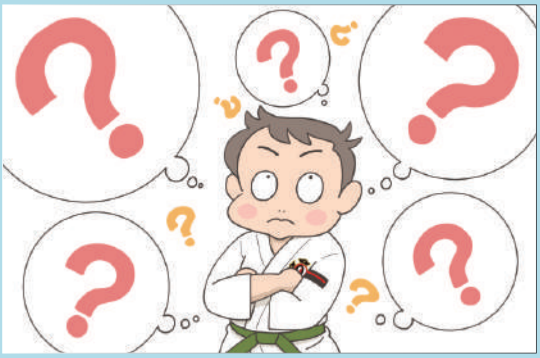
かんがえてみよう やってみよう

チャレンジ①

少林寺拳法の技は、必ず受けから始まります。
なぜだと思いますか？

『少年読本』p.32

チャレンジ②



少林寺拳法って何だろう？
武道？スポーツ？それ以外？

『少年読本』p.25

道院長

元気の素

山口県・宇部恩田（うべおんだ）道院
道院長　鈴木道臣（すずきみちおみ）

道院長になろうとしたきっかけ

僕は4歳で父親が道院長を務める宇部常盤（ときわ）道院に入門しました。名前が示す通り、生まれる前から少林寺拳法をすることは決まっていたようです。入門以来、父親の厳しい指導のもとで修行を重ね、いつしか金剛禅の教えが染みついていたのでしょうか。気が付けば26歳で個人事業主として独立し、30歳の時には自身のスポーツ少年団支部を設立、道院を設立したのは36歳の年と思い立ったら即行動という楽天的な性格と行動力が僕の最大の強みだと思っています。

僕が目指す道院の形と道院長としてのあり方

当道院の拳士はいずれも幼少期から育ててきた中高生が大半を占めており、我が子のようなものです。彼らと共に修練できる喜びを感じながら汗を流し、いつかは巣立っていくだろう我が子の成長を願いつつ涙を流す。指導者としていつも先頭に立ち続け、身を以て生き方を示す、そんな第二の父親のような存在でありたいと思います。そして、居心地の良い第二の家庭であり、巣立ったのちは再び訪ねてくれる実家のような道院を目指しています。

個人として頑張っていること

地元の商工会議所青年部に所属し、経営者仲間と交流を深めながら、自己研鑽や地域振興のために活動しています。入会3年目で地元の大きなイベントの実行委員長を仰せつかったのを機に、それ以来4度もその大役を務めさせていただきました。数ある経営者の中から僕に任せていただいたのは、金剛禅の教えからくる日頃の行動の結果に違いないと確信しています。これからも社会において信頼されるリーダーになれるよう精進していきます。

道院長を目指す全国の拳士へ

道院長は人づくりの道を志す先導者です。その道は長く、時に険しく、時に迷うこともあります。しかし、挑むからこそ得られるものがあります。易筋行や法話の指導に自信がない、人が集まるか不安だ、悩んだところで何も変わりません。道院長も一修行者なので、共に成長していけばいいと思います。

僕も自分の名前に重圧を感じた時期もありましたが、僕は宗道臣ではなく鈴木道臣なのだと意識を改め、開祖には到底及ばなくても、開祖の志を自分なりのやり方で実践すればよいのだと思うと気持ちが楽になり、道院活動が楽しくなりました。

自分の可能性を信じて、まずは自分ができることをする。他人にはできない自分だけの道院、自分だけの道院長像が必ずあるはずです。勇気を出して行動してみましょう。本気になれば必ず動き始めますよ。一緒に人づくりの道を楽しみましょう。

宇部恩田道院　検索

NEWS 活動報告

研修会・講習会（地方）開催報告

●本山公認教区講習会（派遣講師）
［5月28日］京都府教区（今井偉夫）
［6月25日］群馬県教区（三柴始）、埼玉県教区（澤田一彦）

●教区研修会
［5月27日］東京都教区
［5月28日］神奈川県教区、愛知県教区
［6月18日］岐阜県教区
［7月2日］岡山県教区
［7月9日］愛知県教区

●小教区研修会
［4月23日］東京第十五小教区
［5月24日］東京第五小教区
［6月4日］奈良北西部小教区、香川中讃小教区
［6月7日］山形庄内小教区
［6月8日］青森小教区
［6月11日］奈良西和郡山小教区
［6月24日］静岡西部第一小教区
［7月1日］愛知西三河第一小教区
［7月2日］香川中讃小教区
［7月13日］青森小教区
［7月15日］山口西小教区
［7月16日］愛知西三河第二小教区
［7月23日］静岡中部小教区、広島市小教区

INFORMATION

道院認証　認証おめでとうございます

●設立
■2023年6月1日付
東京日本橋道院　藤原 豊樹

●交代
■2023年6月1日付
東海大田川道院　大竹 隆志
泉佐野道院　梶野 雅弘
壬生川道院　森 一司

●参与道院長
■2023年6月1日付
石巻道院　大橋 浩一

法階昇格者　昇格おめでとうございます

准範士
■2023年6月18日付
尾﨑 安展（千葉茂原道院）
長坂 徳久（橋本西道院）

僧階昇任者　昇任おめでとうございます

大導師
■2023年7月9日付
櫻田 達夫（青森中部道院）
永田 博美（多治見青龍道院）
寺本 達也（三重海山道院）
田中 徳幸（大阪大正道院）
木田 要（神戸兵庫道院）
奥西 千秋（川西南道院）
中山 貴宏（神戸甲南道院）
吉田 将則（岡山吉備道院）
川畑 隆昭（愛媛しまなみ道院）
山室 鉄也（福岡正法道院）

中導師
■2023年6月1日付
磯野 慈武（東京旗の台道院）
榎田 忠美（春木道院）
小笠 竜広（三木道院）
野田 めぐみ（福岡筑紫ケ丘道院）
小平 英俊（高根沢東道院）
服部 弘（鈴鹿中部道院）
廣田 千穂（三重桑名道院）
廣田 道昭（三重桑名道院）
浅芝 春美（東吉野道院）
木村 恒一（山口西京道院）

お布施　心より感謝申しあげます

物故指導者顕彰法要
▷東京飛鳥道院　村上 喜久　20,000円
▷杉並永福道院　分藤 秀明　20,000円
▷故内山滋先生ご家族
山上 万智子　10,000円

設立30周年記念
▷橋本西道院　長坂 徳久　30,000円

公認講習会
▷群馬県教区　30,000円
▷京都府教区　30,000円

その他
▷豊田末野原道院　服部 俊美　10,000円

訃報　謹んでご冥福をお祈り申しあげます

小山 勝久（こやま かつひさ）　朝霞道院道院長、第397期生、中導師大拳士五段、 2023年5月27日逝去、満56歳
日當 喜澄（ひあて きずみ）　厚木道院道院長、第218期生、権少法師正範士八段、 2023年6月12日逝去、満74歳
山﨑 勝（やまざき まさる）　元函館東道院道院長、第282期生、大導師正範士七段、 2023年6月16日逝去、満83歳

拳士からの投稿

「４年ぶりに　新しい道院ファミリーの誕生を祝う」

大阪伊吹道院の片山貢(みつぐ)拳士(少導師、中拳士、参段)のご家族は、長男(中１)２級、長女(小５)２級、次男(７歳)、三男(４歳)体験入門、見学中で、一家揃って少林寺拳法の修行を行っています。そしてこの秋、２０２２年１１月２日、四男・陽登(ひなと)が加わりました。４年前、奥さまより「近くの神社へお宮参りにいく代わりに、伊吹道院で出来ないかしら？」とお話があり、三男が誕生した際に、お宮参りにちなんで“道院参り”と名付けた儀式を挙行しましたが、今回も家族の希望により、道院参りを開催することとなりました。前回とは異なり、伊瀬道院長から「道院行事として、門信徒みんなでお祝いしよう！」ということで、道院の拳士も参列して執り行いました。

１２月３日(土)片山家、門信徒が整列する中、長男・豪毅(ごうき)拳士の太鼓から始まった道院参りは、伊瀬道院長が導師を務め、独自に作成した表白文を奉読。奉納演武は、父・貢拳士と長女・華凛(かりん)拳士による親子演武が行われ、新しい家族のためにという真剣な気持ちが伝わってきました。伊瀬道院長夫人の腕の中には赤ちゃんの安らかな寝顔があり、道院の仲間からのご祝儀が祝い着に結びつけてあります(関西地方のお宮参りにおける風習)。伊瀬道院長の法話を聞きながら、４年前の儀式を思い出し、新しい仲間の誕生を喜びました。新しく生まれた命のため、家族、仲間が道院に集まり、健やかな成長を祈念するということは厳かな中にも温かさを感じる幸福なひと時でした。

参加した拳士も「赤ちゃん、可愛かったね」「ファミリーが増えて良かったね」と皆で喜びました。これからも伊瀬道院長を中心に、道院の仲間を大切に、家族を大切に、まさに伊吹ファミリーとして精進して参ります。

（大阪伊吹道院　高田大輔）

投稿大募集　〒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
※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。

◎◎◎ 2023年度達磨祭のご案内 ◎◎◎

今年度の本山における達磨祭は、 10月1日(日)に開催いたします。
今年度は、新型コロナウイルス禍が収束していないことに加え、本行事の前後で、少林寺拳法グループ内の各種行事が予定されていることなどから、行事内容としては、はじめに達磨祭法要を執り行い、その後、法話及び全体演練を行うという流れで計画しております。行事の時間は、正午までに終了する予定です。
（詳細は別途お知らせいたします。）

宗門の行

4月1日より「修行科目表」の運用が始まりました。修行科目表では、新たに「連続複数法形修練」の項目が追加され、今回も引き続き連続複数法形修練について見ていきます。裏表紙の技法および動画については、修行科目表に掲載の連続複数法形修練を紹介していますので、あわせてご覧ください。

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と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）

失敗を避ける心理

少林寺拳法の修行の心得の中に、「数をかけること」、「修行を偏らせないこと」があります。どちらも重要なものと頭では理解しながらも、自身が苦手とする法形については繰り返し数をかけて行わなかったり、法形の左右であれば得意な方ばかりを行ったりということはないでしょうか。その理由の一つとして、失敗を避けようとする心理が働いていると考えられます。特に道院内での立場や階級が上がっていくと、自信もつきますが、同時にプライドが邪魔をし、人前で格好悪い姿を見られたくないと、失敗を見せなくなっていきます。

連続複数法形修練を用いて

本来、このような感情は、修行の中でそぎ落としていくべきものですが、人間である以上、簡単にはいかないのも事実です。このような場合に連続複数法形修練は、最初から失敗することを盛り込んでいるため、それを克服する手段として有効に働きます。

連続複数法形修練では、一連の動作を始めから終わりまで通しで行う、全習法という形態を採っています。そして主に三つの法形を左右攻守交代しながら行うことを1セットとして、二人の間で法形を計12回、通しで行っていきます。

通常、法形修練においては、攻守共に正確さが求められます。しかし、連続複数法形修練を実際に行ってみると、左右で得手不得手が必ず出てきます。また、それぞれの技法の練度をどれだけ高めても、別個の法形を続けて行うため、自分で思うほどうまくできないことに気づかされます。失敗することがあるという前提で行うため、誰もそれを咎めることはありませんし、むしろ自身の苦手なところや課題を洗い出し、次に何をすべきかを明確にしてくれるものとなります。

失敗が許される場

修練は失敗が許される場です。失敗しないことよりも失敗してもそこから立ち上がることの方が大事です。そして本来、修練は楽しいもののはずです。修練を重ねることで、今できなくてもいつかはできるようになります。自身で課題を見つけ、自身の可能性を信じ、課題を解決していくことで成長し、それが自信へとつながります。

連続複数法形修練で見つかった課題については、各種修練法を組み合わせ、分習法で集中的に取り組んだり、道院長や先輩、仲間たちにアドバイスを求めたりしながら、楽しく修練をしていきましょう。

（冨田雅志）

DISCUSSION
さらに考察を深めるため

- 修行の心得を確認し、できていることとできていないことを確認しましょう。
- 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、あなたが課題と感じたことは何ですか。
- その課題を解決するために、どんなことに取り組みますか。

宗門の行としての少林寺拳法

失敗する機会を持つ

修練は失敗が許される場である。

失敗しないことよりも失敗してもそこから立ち上がることの方が大事である。本来、修練は楽しいものであり、自身で課題を見つけ、それを解決していくことで成長し、自信へとつながる。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ

【連続複数法形修練】

転身蹴 → 内受蹴（裏） → 半月蹴

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／冨田雅志　演武者／内藤大将　大拳士五段、冨田雅志　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。

2023年9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　TEL：0877-33-1010　編集人：飯野貴嗣　表紙撮影：三野智大　印刷・製本：株式会社ムレコミュニケーションズ