

あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.
91

2023 霜月・師走



特集 / シニアからはじめる生涯修行

特集

シニアからはじめる 生涯修行

「少林寺拳法を修行している人」をイメージすると、速くて激しい動きの若者や元気いっぱいの子どもたち、そして熟練の先生という姿が思い浮かぶのかもしれない。ですが、近年では比較的高齢になったシニア世代の入門が増えてきています。今号では、一般的に『高齢者』とされる年齢になってから門を叩き、この道を歩み始めたシニア拳士にスポットを当て、『人生100年時代』の修行について考えていきます。

「シニア」と「生涯修行」

生涯修行を謳う少林寺拳法には、修行を継続するのに年齢制限はなく、健康面、環境面等の条件が整うならいつまでも修行者でいられます。修行現場は各地の道院ですから、安心して生涯に亘る修行に励むためにも、道院長をはじめ、幹部たち指導者がシニア向けの指導における認識を共有することが必要になってくるでしょう。

この視点への取り組みとして、金剛禅では2019年度に生涯修行プロジェクトを立ち上げ、様々な議論を行いました(あ・うんvol.66特集参照)。この議論の成果について具体的な形としての資料提供までは至っていませんが、「シニア」と「生涯修行」という2つのキーワードに対して真摯に向き合った取り組みでした。そして今、改めてこのキーワードを紐解き、さらに金剛禅教団としてどのようなサポートができるかを検討するため、シニア入門者に対してアンケート調査を実施いたしました。

シニア入門者からの声

アンケート対象は、60歳を過ぎてから金剛禅に入門し、現在

も修行を継続している修行歴5〜10年の方です。一部、体調等を理由に辞退された方もいますが、全国から46名に協力いただきました。ご協力に深く感謝申し上げます。

回答内容はどれも興味深く、これまでの考え方を改めさせられるものが多々ありました。

まず大きな安心に繋がったのが、既にどの道院もシニア向けに修練内容や技法の強度を調整し、それを修練に携わる拳士間で共有し、修練環境を整える努力をしているということでした。

- ・ 若い方の7〜8割に抑え、周囲からも無理のないようにと声をかけてもらっています(68歳・男性・3級)
- ・ 関節に負荷のかかりすぎる技は加減してもらっています(75歳・男性・初段)
- ・ 回転を伴うものは目まいがするので、回数を減らしてもらっています(70歳・男性・初段)
- ・ 周囲には「お手柔らかに」と言ってご迷惑を掛けていますが、みんな優しいです。道院にはもう少しお世話になりたいと思っています(74歳・女性・二段)

また、興味深かったのは入門の動機です。もちろん動機は人それぞれですが、60歳を過ぎて仕事や子育て、介護が一段落し、ようやく昔から興味あったことを始められたという声があ

特集

り、道院長や拳士に後押ししてもらったという声もありました。

- ・時々参加していた異業種交流会に拳士が3人おり、力のない女性でも年齢が高くても大丈夫と言われ、体験しました(74歳・女性・二段)
- ・私の鍼灸院に道院長が患者として来られ、少林寺拳法を指導していると聞き、見学して入門を決めました(73歳・男性・初段)
- ・定年退職後自由になり、過去できなかったことを実現させました(71歳・男性・初段)
- ・今まで積み上げてきた地位や名誉、役職などをすべてを自分から切り離し、ありのままの自分を見つめ直したいと考えました(70歳・男性・初段)

一方心配な点は、怪我についてです。身体接触を伴い、全身を用いる修行なので多少の怪我は致し方ないともいえますが、回答のなかで多かったのは、胴蹴で足が上がついていなくて胴の隙間に爪先が入った、受身でうまく回れずに頭を打ったというものでした。

の固さから無理に足を上げようとすると転倒の恐れも出てきます。たとえば低くて急所に届かなくとも、片足を上げてバランスを保つことに重きを置いた方が安心した修練になるでしょう。高齢になってからの怪我は完治までに要する時間が長引きがちでもあります。歩行障害など、日常生活に大きな影響が生じてしまうと認知機能の低下などにも繋がりがかねません。修練の現場では、この認識をもって安全確認の強化に努める必要があるでしょう。

試験制度との向き合い方

今回のアンケートで最も回答内容が気になっていった設問があります。それは、【昇級・昇格考試について、試験範囲に制限を設けたシニア向けの制度があったほうが良いと思いますか】についてです。

試験制度については、本来、一般社団法人SHORINJI KEMPONUNITYの所管事項ですが、金剛禅からのアンケートに併記しました。結果として、【A】のように若干ではあります。シニア向けの試験制度は求めていないという意見が過半数となりました。現行制度での試験を受けるからこそ、許可される段位・級位に

重みがあり価値があるのだと答えられたのです。一方では、【B】のような回答もありました。日々の修練に実直に励み、理解を深めていても、試験制度との向き合い方はそれぞれ異なります。だからこそ、シニア向けの試験制度については、要否の判断も含めてUNITYとの連携による慎重な検討が必要となります。

- 【A】**
- ・最低限の制限は良いが、多くの制限を適用することは、級・段のレベルを下げることになり、社会的評価も低下すると思います(70歳・女性・初段)
 - ・制限のない試験を受験し、初段に合格したいです(72歳・女性・2級)
 - ・現状で良いです。初段にはそれだけの魅力があるから目標として目指す意味があると思います。(67歳・女性・5級)

- 【B】**
- ・教えていただいても忘れる方が多いので、昇格考試を諦めています(75歳・男性・初段)
 - ・高齢者に対しては、昇級・昇格ありきではなく、初段程度までの科目を繰り返し修練し、確実に身に付けられるとありがたいです(73歳・男性・初段)



シニア入門者にとっての三徳兼備

少林寺拳法には、三徳として護身練胆・精神修養・健康増進があります。

シニア世代への先入観から「シニアの修行目的は健康増進に違いない」と考えがちですが、健康増進だけがシニアの修行目的ではありません。

精神修養においては、これまでの人生を振り返るとともに、これからの時間に対して心のゆとりを持つことで、他者への思いやりを育むことにもなるでしょう。シニアになって多少なりとも運動能力に低下を感じ始めると、運動面は維持を求め、向上心は精神面にはたらくこと

特集

も自然だといえます。

護身練胆においては、護身よりも練胆に重きを置くほうがシニアの修行においては実情に合っているといえるでしょう。胆力を練り、肚の据わった佇まいは、年齢を重ねて円熟した人間味に風格をまとうせます。

各世代に応じた三徳兼備があります。生涯修行とは、修行に終わりは無いということであり、それは同時に、修行を始める時機に年齢は関係ないということでもあります。

修行継続の悩みと苦勞

今回のアンケート協力者は、60歳を過ぎてからの修行開始であることから、修行継続においてシニア拳士特有の悩みや苦勞にも直面されていました。

- ・記憶力の低下で覚えることが多いと難しい。修練に行けない期間が長いとまた一からになります(68歳・男性・3級)
- ・修練時間は、1時間半程が適切かと考えています。年齢に応じた修練を模索しています(70歳・男性・初段)
- ・起床時間が早いため、夜の修練は体にこたえます(67歳・男性・2級)

修行は1人だけで行うのではありません。道院長や仲間は相談すれば耳を傾けてくれますし、解消に向けた糸口を一緒に見つけてくれるはずです。生涯修行の環境は、皆で作っていくから継続に繋がるのでしよう。

道院の価値

〜幅広い交流の場〜

道院は、年齢や職業、社会的地位に関係なく人が集まって、一緒に修行に励む場であることが大きな特徴の一つです。80代・90代の方もいれば、未就学児もいます。核家族が世帯総数のおよそ6割を占める現代において、高齢者との接点がないという若者も少なくありませんが、道院の中であれば同志という関係であり、互いに手を取り合っ

- ・年齢に関係なく、先生・仲間との修練が楽しく、雰囲気非常に良い(75歳・男性・初段)
- ・子どもたちと仲間から元気をもらえます(71歳・女性・3級)
- ・病気療養後、無理ができませんが、拳士兼世話役として道院の末席にいます(67歳・男性・見習)

道院という場の価値が修練継続の原動力になっていたり、自身は十分な修練ができなくても、道院の一員として居続けることに価値を見出している方もいます。中には、少年部指導に携わって、道院長の手助けをし、子どもたちの成長を見守ることに生きがいを感じているという方もいるのでしよう。

一方、子どもや若者側にとってもシニアと触れ合うからこそ感じ取れる力の強弱や速度の遅速があり、そのような環境だからこそ身につく優しさや思いやりがあります。

同世代の間では知り得ない、生き方や配慮のしかたということも道院ではシニアを通じて学ぶことができます。シニアと若者の双方にとって与え合えるものがあるのです。

だからこそ、シニアになっても、シニアからでも修行し続けることに意義があり、その修行は自分自身だけでなく、周囲の仲間にとっても価値のある修行になるのです。

最後に、今回の対象の中で最も高齢の方からの回答を紹介します。

「現在も修練を継続できている秘訣や少林寺拳法に感じている魅力があれば教えてください。」

『道院の先生や仲間たちが優しい、嫌な思いをしたことがない。忘れてもできなくても、先生方が受け入れてくださる。単なる健康維持・増進ではなく、人生について、生き方について、その他多くのことについて学ぶことができる。それが楽しい』

81歳女性からの回答です。現在2級、目標は黒帯を締めるとのことです。向上心は衰えませんが、まさに生涯修行です。





開祖語録 ダイジェスト

1970年8月
大学合宿



私を慕って訪ねてくれる若者が大勢育ってきているが、人生の中でこれぐらい素晴らしい楽しみはありません。「金の方がいい」という人もいるけれど、金や物なんか、いくらあっても実は使えない。いつも着る服といったら一、二着。靴だって自分の足に合った好きな一足というように、つまり、たくさんあっても結局は一つということになる。ということ、人間の欲なんていうのは大したことない。国の世話になるのは私は気に入らないから、最小限度の蓄えは必要だが、それ以上はいらないと思ってる。で、病気をしても休めないほど一生懸命働いて、そして少林寺拳法につき込むことに専念してきた。

ついでこの間まで、私は車も持っていませんでした。どこへ行っても弟子がちゃんと迎えにきてくれるし、なかったらタクシーに乗り、「日本中に車を預けて皆に使わせてやっている」と考えることにしているからです。要するに、考え方、心の転換で、すごく豊かになれる。そして、いくつでそうした境地になれるかで人生は変わると思いますが。

一番初期には、少林寺拳法は五畳半の部屋から始まり、自分の全財産と全努力をこれに傾けてきた。で、今では不動産だけでも大変な額になるでしょう。けれど、個人の財産は一つもありません。皆少林寺拳法のものであり、要は「生きている間に使う」、それでいいと思っています。そして、そういう生き方を敗戦直後に見つけ、自分を全部投げ出してきたから、大勢の人が協力してくれました。

君たちだって最低限度のことが満たされたなら、後は別のことを考えたり、「生きがい」というようなものを見つけたらどうだ。しかも自分だけでなく、「他人(ひと)にも」の気持ちがあったら、何をしても成功する。私はそれで生き抜いてきたし、チャンバラだけを教えるのではなく、そういう人間の生き方にかかわることを教えるのが本当の少林寺拳法のあり方なのです。

私は、宮本武蔵ほど強くはないし、人を叩くことや殺すことに専念しなかったが、喧嘩には負けなかった。他人も活かすことを常に努力してきた。そして、少林寺拳法でそういう人間としてのあり方、考え方を教えてきたはずだ。

考え方次第で人は豊かになれる

かけた際にごみ拾いができるようバイオマスビニール袋を配布し、その有効性についての説明も行いました。拳士たちは真剣に参加し、その後の生活で、ごみを拾うようになった、バイオマスマークを確認するようになったという声もあります。

今後も、金剛禅の布教のため、様々な取り組みに挑戦していきたいと思います。

最近読んだお薦めの絵本

◎プラスチックのうみ

作：ミシェル・ロード

絵：ジュリア・ブラットマン

訳：川上拓土



青い海に、色とりどりの……プラスチックごみ！ 一見美しい表紙絵、そのギャップが生むメッセージにドキッとします。アメリカで刊行された絵本ですが、巻末は、日本の実情も盛り込んだ解説になっています。小学生の男の子が翻訳した、海の環境問題を考える絵本です。



熊谷道院 道院長 松本 駿
(読み手：岡田恵美拳士)

読み手にとっても良い機会

当道院では、拳士の想像力を鍛え、情緒豊かな生活を送ってほしいと願い、絵本の読み聞かせを行っています。以前は「絵本で何が変わるのだろう？」と疑問を持っていましたが、取り組みを通じて、金剛禅の教義を伝えるきっかけとして非常に効果的であり、また、絵本の選定や読み聞かせを行う一般拳士や道院幹部にとって、金剛禅運動の教義を更に理解する良い機会となっています。

今回取り上げた絵本は『プラスチックのうみ』です。夏休みを迎えた小中学生を対象に、世界的な課題である海洋汚染を題材とした絵本を選定しました。読み聞かせを行った一般拳士の岡田恵美さんは、小中学生が夏休み期間中に出

道

自分らしく生きること

【本山教師】青山 昌伸



私は、高校一年生の時、友だちが少林寺拳法を習っているとのことで、見学させていただいた和歌山県にある紀の川道院に入門しました。早いもので、54年間少林寺拳法をさせていただいております。

この間、なぜこんなに少林寺拳法を続けることができたかと考えてみますと、開祖が社会の現状を洞察して見出された考え方や、生き方、人生観、宗教観、武道の在り方などが、少林寺拳法という易筋行の中に凝縮されており、易筋行を行う少林寺拳法の拳士に、開祖の生き方、人間としての在り方が、不思議と伝わっているからだと考えます。

私が今生活しているのは岐阜県です。私の道院では、岐阜城のある金華山で「金華山登山」として、道院の拳士、保護者等と、歩いて1時間位ほどのハイキングを行います。金華山には、いろいろな木々、野鳥、小動物が暮らしております。中でも、木々や植物、コケ類、岩等々を見ていると、1時間のハイキングの間で、少林寺拳法で学んできたことが、現実に表現されていることがよくわかります。

例えば、あの有名な屋久島にある屋久杉は、たった一本で立っているわけではありません。島全体が一つの生き物であり、屋久杉の根っ子は、他の木の根っ子と絡み合い、また根っ子は岩に支

えてもらい、土は養分や水分を保ち、コケはその水分のより良い保ち方に役立っています。小さなコケ類、石、岩、土、低い木等々がお互いに助け合って、島全体が、生き生きとしています。

こうした自然の姿を自分に置き換えて、私が54年もの長い間、少林寺拳法を続けられるのは、入門した道院の方々が、開祖の生き方を私に伝えてくださり、次の就職先の地での道院の先生をはじめ、道院の仲間を支えられて、また本山本部に集まる先生方や同僚拳士、後輩拳士、全ての拳士のお陰で今も続けられているのだと感じます。

ある先生に、人間社会には、稀人(まれびと)と常人(つねびと)がいるという話を聞いたことがあります。100年、200年に一人現れるか現れないか、300年に一人かもしれない、あるいは1500年に一人という稀人が、人間社会には出てきます。稀人は、例えるなら、屋久島の屋久杉の中でも縄文杉でしょう。素晴らしい考え、誰にも真似できない独自性、そのものしかない何とも言えない徳性を持って優しく凛と立っています。本当に、敬意を抱くばかりです。

一方、コケ類や低い木、石、岩等々は、人間社会では、常人になると思います。常人ですからどこにでもあります。しかしながら、この常人がいなければ、稀人一人では、社会にならないことを、開祖は少林寺拳法創始初期から説き続けられたの

だと思っています。更に、開祖は、常人に、単なる常人ではなく、鉄になり、剥げない金のメッキを貼れ、自分らしさを常に持って生きていきなさいと説かれました。君たちも、世界中にたった一つしかない宝物なんだと諭されました。

私は、そうした開祖の思いや考え、開祖の人間としての生き方を学び、非常に高い知識と見識、行動力のある常人に出会えた結果、これまでの長きにわたり少林寺拳法を続けられたと思います。素晴らしいコミュニケーションの輪が私を成長させ、素晴らしいコミュニケーションが私を包んでくれました。この金剛禅運動(幸福運動)の道は今も、諸先輩の先生方、同年輩の方々、後輩の皆様方と共に歩むことが、私の人生の最良の幸せであり、私の歩く道です。

私は、これからも更に、この道の稀人である開祖の志を繋ぐ小さな石やコケで良いので、常人として歩みたいと思います。

この私の歩く道に、いろいろな苦言をくれた妻に感謝いたします。

更には、孫や孫たちの年頃の少女少女が、少林寺拳法を修行していることに感謝いたします。道院設立以来、道院に集まるすべての方々に感謝申し上げます。ありがとうございます。

この道を歩み続けたいと願っています。



チャレンジ①



ぼうりょく
暴力をふるわれたら、身を守
るためであれば相手に
どこま
でも傷つけてよいと思いま
すか？

しょうねんとくほん
『少年読本』p.33

チャレンジ②



どういん しょうめん
道院の正面には「だるま」が
お
置かれています。なぜ「だる
ま」なのでしょう。

しょうねんとくほん
『少年読本』p.20-22

イラスト／大原 由軌子

道院長

元気の素



宮城県・仙台西道院
道院長 鈴木直子

道院長になろうとしたきっかけ

「おおよそ10年前のある日のこと、「道院長やってみたら？楽しいよ！」と大学少林寺拳法部時代の先輩相模林間道院（平井道院長）から声をかけられました。」

18歳で大学の少林寺拳法部に入部した私は、金剛禅の教えに出会い、また部内の人々との生涯続く濃い絆を得ることになりました。卒業後、縁あって仙台中央道院に転籍し、尊敬できる多くの先生や仲間と出会いました。私の居場所である道院で楽しく拳士生活を満喫しているその最中、それは青天の霹靂ともいうべき一言でした。このままずっと一門下生として修行を続けていくつもりであった私の中に「道院長」という新しい未来図が飛び込んできたのです。今思えば、この先輩の一言を笑ってやり過ぎるのがいつもの自分だったはずなのに、なぜかずっと心の中に引っかかっていた。これぞ「縁」というものなのでしょう。その後様々な葛藤を経て、ついに2015年に道院開設の日を迎えました。あの一言がなければやらなかっただろう……。でも本当にやって良かったです。

道院での指導方針や工夫していること

自己肯定感を高め、自発的に好ましい行動が取れるようになるような指導を心がけるようにしています。例えば挨拶一つにしても「ちゃんと挨拶しなさい」というのは簡単ですが、自然に挨拶したくなるような気持ち

を醸成することや、笑顔で挨拶できる場であるということがより大切であると考え工夫しています。以前から書籍や、他の道院SNSを参考に、指導方法を工夫していましたが、昨年（一財）少林寺拳法連盟のコーチングのコースを受講し、また新たな気づきがありました。今後も学び続ける姿勢を失わずに頑張っていきたいと思っています。

道院長になって良かったと思うこと

道院は学校や職場とも違う、家とも違う、もう一つの心の拠り所となる場、言うなれば第二の家でありたいと願ってきました。子ども達の成長に関わり、立派になった姿を見ることができるようは無上の喜びです。保護者からも子ども達の進路や、生活面での相談を受けようになり、道院の果たす役割を周囲の人々も理解してきてくれていると感じています。最近では社会人のメンバーも増えて、ようやく憧れの飲み会も行うことができました。このような人々との縁を得ることができたことが何より嬉しいことです。道院長になる前は、自分の人生の中で、何かやり残していることがあるような一抹の焦燥感がありましたが、今はこのままやれるところまで道院を続けていければ人生満足だと感じています。

大人になってもずっと続けたいと言ってくれている子ども達や、道院の時間が楽しいと言ってくれている大人の拳士が、いつか所属長となって教えを広めてくれる日を夢見ています。

道院長を目指す全国の拳士へ

私が先輩から贈られた言葉の通り、道院長は間違いなく「楽しい」と思います。新設を考えておられる方には、できれば認定研修を受講する前に専有道場と修練場所の要件を熟知し、場所を確保してから臨まれることをお勧めします。

私は、仙台中央道院の初代道院長・太田達雄先生、現道院長・阿部二三男先生、そして宮城県内の各先生と、長い間とても素晴らしい道院長に囲まれてきたお

かげで、一拳士として大変有意義な時間を過ごすことができたが、その反面「道院長」とは、到底自分の手の届かない立派すぎる存在でした。しかし道院を設立するにあたり、道院長像を必ずしも他人と比較する必要はないと考えるようになりました。道院長だつて修行中の身、門下生と共に成長し、足りないところは他人の力を借りて補っていくことができるはず。私は、現在も古巣である仙台中央道院に、自らの修行と称しながら実は仲間にあたたくて通っております。道院長になったら、何もかも自分でやらなくてはならないと決めつけ、誰にも文句を言わず、すごい道院を作つてやろうと力みすぎると、本来あるべき姿から遠ざかってしまうこともあります。近隣の道院との良い関係を築き、他人の意見に耳を傾け、受け入れることができる道院長に人はついていたいと感じるのではないのでしょうか。門下生はそのような努力をする後姿をしっかり見ていると思います。

将来道院長を目指す拳士の皆さん、貴方は一人ではないし、一人になってはいけません。共にこの道を歩んでいきましょう。心から応援しています。



仙台西道院

検索

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)
[8月6日]三重県教区(小泉 実)
[8月27日]新潟県教区(永井比佐志)、長野県教区(江原謙治)、奈良県教区(春日部裕樹)、福岡県教区(濱崎哲也)、長崎県教区(中島正樹)

● 教区研修会
[7月16日]栃木県教区
[7月23日]神奈川県教区
[8月20日]埼玉県教区、福島県教区
[8月27日]岐阜県教区
[9月10日]福井県教区

● 小教区研修会
[7月15日]神奈川県横浜第三小教区
[7月23日]茨城県南西小教区、群馬西北毛小教区、山口東小教区
[7月29日]奈良桜井小教区
[7月30日]東京第14小教区
[8月6日]茨城中央小教区、大阪高槻・茨木小教区、静岡西部第二小教区
[8月20日]香川中讀小教区
[8月23日]東京第五小教区
[8月26日]東京第四小教区
[8月27日]熊本中央小教区、三重伊賀小教区
[8月31日]青森小教区
[9月10日]愛知西三河第二小教区、愛知名古屋北第二小教区
[9月17日]和歌山海南・中紀小教区

INFORMATION

道院認証

認証おめでとうございます

● 交代

■ 2023年8月1日付
山梨郡内道院 亀井 貴司
遠江西道院 松沢 智史

名古屋中村道院 齊藤 範彦
鳥取東道院 生田 富也

● 参与道院長

■ 2023年8月1日付
大和高田道院 横澤 友啓

法階昇格者

昇格おめでとうございます

正範士

■ 2023年9月18日付
渡辺 浩志(滋賀瀬田道院)
宇都宮 俊二(愛媛宇和道院)
飯野 貴嗣(本部道院)
永安 正樹(本部道院)

准範士

■ 2023年9月18日付
中島 匡裕(群馬みどり道院)
鈴木 之雄(石川河北道院)
塩見 孔爾(精華下狛道院)
小林 美一(大阪新淀川道院)

石田 勉(茨木春日道院)
中島 秀幸(福岡宗像道院)

僧階昇任者

昇任おめでとうございます

権大導師

■ 2023年8月1日付
豊田 健(東京千代田道院)
中西 健詞(和歌山打田道院)

河合 真佐男(富士南道院)
内藤 一延(富士北道院)
奥村 欣由(金山西道院)
中川 智彦(名古屋一社道院)
西川 和良(愛知朝日道院)
今吉 幸希(近江八幡道院)
野里 佳史(西陣道院)
杉田 光正(京都北野道院)
福嶋 康徳(三田南道院)
余部 健太(大和真菅道院)
宮武 太郎(泉川道院)
川本 悟(松山城北道院)
三方 正行(那珂川道院)
堀川 丞(福岡大野城道院)
伊藤 佑哉(佐賀中部道院)

大島 まゆみ(前橋中部道院)
栗田 和則(群馬伊勢崎道院)
鈴木 秀明(鳩ヶ谷道院)
松田 裕一(鳩ヶ谷道院)
服部 佑将(埼玉蓮田道院)
日向 敏夫(埼玉蓮田道院)
高橋 雄皓(埼玉行田道院)
根岸 克美(埼玉行田道院)
須田 雅志(熊谷西道院)
木村 賢悟(行田南道院)
鹿嶋 敬太(木更津東清道院)
吉川 宗治(渋谷笹塚道院)
樋口 麻緒(東京桜台道院)
芦原 義久(東京千代田道院)
竹下 雄貴(亀有道院)
佐藤 太紀(亀有道院)
中村 凌大(東京上野道院)
宮内 健(東京田無道院)
石黒 友紀(東京表参道道院)
山本 清和(横浜寿道院)
日野原 宏昭(相模原道院)
杉田 統也(相模原道院)
大塚 健司(川崎柿生道院)
上原 歩(川崎柿生道院)
金子 仁子(川崎柿生道院)
森井 昌邦(綾瀬深谷道院)

中導師

■ 2023年8月1日付
丸山 雅幸(山梨峡南道院)
小椋 博美(播磨山崎道院)
田中 宏幸(姫路手柄道院)
隈崎 倫夫(王寺道院)
鈴木 常葉(奈良西の京道院)
濱田 光憲(呉広道院)
■ 2023年9月1日付
中川 繁(京都乙訓道院)
福岡 哲也(岩国糸織道院)

権中導師

■ 2023年8月1日付
玉利 成昌(青森南道院)
中村 宙巨(八戸南郷道院)
庄子 恭彦(宮城塩竈道院)
有賀 靖(須賀川道院)
畠山 義信(茨城出島道院)
鈴木 貴子(東京千代田道院)
千葉 浩(金沢文庫道院)
小野寺 健(岐阜金華道院)

少導師

■ 2023年8月1日付
藤原 拓海(札幌栄道院)
老浪 和也(札幌すみかわ道院)
小関 敬(盛岡西部道院)
橋本 暁(秋田仁賀保道院)
松浦 英明(秋田仁賀保道院)
高久 弘志(水海道道院)
柄澤 好宏(前橋中部道院)
下田 領湖(前橋中部道院)

小林 暢子(綾瀬深谷道院)
 古澤 祐季奈(鶴見潮田道院)
 北村 竜空(新潟安田道院)
 小林 寿聡(富山宏徳道院)
 中村 和美(黒部道院)
 右井 樹基(黒部道院)
 川島 一輝(福井旭道院)
 山内 真人(福井旭道院)
 西島 大貴(福井成和道院)
 堀 光太郎(岐阜南道院)
 松田 金之助(岐阜住吉道院)
 藤原 清(御殿場道院)
 永田 圭央(三方ヶ原道院)
 長谷川 敬祐(清水袖師道院)
 高橋 里恵(静岡登呂道院)
 吉村 敏己(半田道院)
 榊原 康太(名東道院)
 平野 和也(名東道院)
 板倉 尚也(安城道院)
 小川 貴司(岡崎正名道院)
 関根 亜樹(名古屋野立道院)
 林 祥永(津島西道院)
 齋藤 巧弥(名古屋伏屋道院)
 小林 健太(名古屋平手道院)
 生木 里沙(名古屋平手道院)

和合 晴風(名古屋平手道院)
 熊谷 日菜香(愛知朝日道院)
 藤井 斎(知多新田道院)
 徳留 果純(名古屋中村道院)
 中田 博(愛知師勝道院)
 大仁田 寛之(愛知師勝道院)
 山中 あすか(愛知師勝道院)
 伊藤 直彦(四日市富田道院)
 前田 和都(桑名城南道院)
 上村 涼代(京都太秦道院)
 佐々木 敏行(京都太秦道院)
 坂本 政弘(京都太秦道院)
 太田 良祐(京都太秦道院)
 田中 健太郎(京都太秦道院)
 坂田 隆介(京都桂坂道院)
 前田 朋子(京都明珠道院)
 神藤 潤(泉佐野道院)
 伊達 慎太郎(大阪高槻道院)
 久郷 真鈴(大阪旭道院)
 用水原 欣典(茨木春日道院)
 用水原 理恵(茨木春日道院)
 豊田 悦子(加西道院)
 川島 彰(生駒道院)
 泊 健一(王寺道院)
 原 章三(大和広陵道院)

柳園 晃宏(紀州本町道院)
 新川 瑠梨(紀州本町道院)
 井上 陸(倉敷北道院)
 河内 良太(倉敷北道院)
 秋山 晋一郎(倉敷北道院)
 河口 奈都美(呉広道院)
 大瀧 清延(福山東道院)
 南 美佐樹(広島竹屋道院)
 河野 翔也(本部道院)
 佐竹 耕一(西条道院)
 石井 美和(西条道院)
 上杉 友子(伊予八幡浜道院)
 窪前 秀行(松山武南道院)
 尾野 孝忠(門司東道院)
 田中 陽穂(諫早東道院)
 松田 美幸(諫早東道院)
 荒木 靖子(諫早東道院)
 中山 道廣(諫早東道院)
 田口 裕介(長崎浦上道院)
 片山 虎太郎(長崎浦上道院)
 野口 奈弓(長崎浦上道院)
 麥田 博明(八代道院)
 吉谷 昭代(人吉道院)
 谷本 昇(きりしま高崎道院)

お布施 心より感謝申し上げます

設立50周年記念/帰山記念
 ▷津山道院 小野 喜崇 10,000円

設立40周年記念/合同帰山記念
 ▷舞鶴道院 清野 姿 30,000円

帰山記念
 ▷紀州元町道院 森下 正紀 40,000円
 ▷紀州元町道院 田村 彰浩 20,000円
 ▷岡山吉備道院 20,000円

▷真岡中部道院 植木 勝 10,000円
 ▷名古屋高倉道院 石堂 昌稚 10,000円
 ▷高砂南道院 梅里 幸治 10,000円
 ▷高砂道院 大内 信弥 10,000円
 ▷周南南道院 渡邊 晴夫 10,000円
 ▷本部道院 10,000円

公認講習会
 ▷北海道教区 30,000円
 ▷宮城県教区 30,000円

▷埼玉県教区 30,000円
 ▷長野県教区 30,000円
 ▷三重県教区 30,000円

その他
 ▷横浜根岸道院 渥美 紳一 20,000円
 ▷豊田末野原道院 服部 俊美 10,000円
 ▷橋本西道院 久田 安孝 10,000円
 ▷舞鶴道院 森田 達郎 3,000円

訃報 謹んでご冥福をお祈り申し上げます

たかつじ よしはる
高辻 吉治 大阪北清水道院道院長、第359期生、少法師正範士七段、2023年8月9日逝去、満69歳

たかい のぶお
高井 信雄 観音寺中央道院元道院長、第74期生、大導師正範士七段、2023年8月15日逝去、満88歳

なかの すすむ
中野 進 堺新家道院元道院長、第238期生、大導師正範士七段、2023年8月27日逝去、満81歳

かわはら まよつぐ
川原 清嗣 奈良平群道院道院長、第238期生、中導師大拳士五段、2023年9月16日逝去、満73歳



緑の輪袈裟
 栃木足利道院
 【新春法会】
 「緑の輪袈裟」を出席された門信徒の皆様
 に道院より贈呈し、全員輪袈裟を着用して
 の新春法会を執り行いました。健康プログ
 ラムに参加している方にも出席していただ
 き、輪袈裟着用で敵かな儀式を挙げるこ
 とができました。
 皆で輪袈裟を着用しての新春法会(儀式)
 は道院長としての布教の決意を新たにし、
 本年がよい一年になることを確信しました。

(道院長 河面豊光)

早くから原稿をいただいていたのですが、紙面の都合上、今回の掲載になりましたこととお詫びいたします。

宗門の行

本稿で掲載の連続複数技法形修練を下記の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ことに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)



今なすべきことと感情を切り離す

修練におけるコミュニケーション

私たちは修練を通して自己を確立し、いざという時であっても信頼し、協力し合える自己共築の理想境を目指しています。そのため技法修練においても、単に個人の技能向上を図るだけでなく、言葉を介して感情や思考を共有することで信頼関係をつくり、相手との共感や問題解決に向けた協力関係を築けるようになります。しかし、そのコミュニケーションがそう簡単でないのも事実です。



相手の技があまりうまくできていなかった場合に、相手に気を遣うあまり、伝えるべき改善点が伝えられなかったり、本当はうまく技ができていたのに、相手に対してマウントを取ろうと欠点を探してダメ出しをしたりと、本来伝えるべきことが伝えられていない場面があります。また、アドバイスを受け取る側も、感情

が邪魔をして素直に相手の言うことが聞き入れられないということもあります。

「我」の行き過ぎを抑える

このようにコミュニケーションがうまくいかない時には、「我(が)」が現れて邪魔をしています。言いづらいことがある時には、相手を傷つけたくないという不安や相手に嫌われたくないという自分を守ろうとする心。相手に対しマウントを取ろうとする時には、相手よりも上でありたいという比較からくる欲。相手のアドバイスを聞き入れられない時には、自分のことを否定しているのではないかという不安。これらはいずれも自分自身の感情に執着し、「我」が行き過ぎた状態と言えます。



これらを抑えるためには、今なすべきことと、自身の感情を切り離せるようにしておく必要があります。今ある感情は感情として置いたまま、今なすべきことに集中するということです。特に易筋行

においては、感情を丸出しにしたまま取り組んでしまうと、頭に血が上ったり、相手に力がうまく伝わらなかったり、場合によっては怪我をさせてしまうという形で、その結果が表れてしまいます。

易筋行を通すことで、自身の感情がどのように現象として現れるかを知ることができず。感情の起伏に関わらず、今なすべきことに集中できるように訓練しておくことが大切です。

人間は感情を伴う生き物である以上、自我や自意識と言われる「我」をなくすことはできません。問題は「我」が時によって、相手との関係に悪い影響を及ぼすことがあるということです。だからと言って、コミュニケーションなくして互いの関係を深め、理解し合い、信頼を得ていくことは不可能です。修練は仲間と共に行うものです。互いに行き違うことがあったとしても、成功も失敗も重ねていくことで互いの人間関係が深まってきます。それが修練の場だけでなく、日常の場にも生きることとなります。

(富田雅志)

DISCUSSION

さらに考察を深めるため

- 修練を行うことで、仲間との人間関係は深まっていますか。
- あなたの「我」が出過ぎる時には、どのようなパターンがありますか。



宗門の行としての少林寺拳法

今なすべきことと感情を切り離す

自分自身の感情に執着し、「我」が行き過ぎた状態とならないよう、今なすべきことと、自身の感情を切り離せるようにしておくことが必要である。今ある感情は感情として置いたまま、今なすべきことに集中できるよう訓練しておくことが大切である。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ

【連続複数法形修練】

片胸落 → 引胸落 → 両胸落



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



SHORINJI KEMPO
少林寺拳法



金剛禪総本山少林寺のSNSも、ぜひご覧ください。