

合掌

“拳禅一如”こそ、金剛禅の修行

少林寺拳法の6つの特徴の一つに“拳禅一如”があります。少林寺拳法教範には、拳禅一如について、「拳は動功であり、禅即ち坐禅は、静功である。拳は又肉体を意味し、禅は精神を表している。人間は本来、霊肉一如のものであって、霊魂と肉体は離すべからずものである。故に、霊のみの修養によって真実の救いや、人世(世の中)における真の大安慰が得られるものではなく、又肉体のみの修練によって、真の人格が完成したり、真の悟りが得られるものではない。身と心、動と静、この相反するが如き二つのものは、天地、陰陽の両相と同じく、別々には存在価値のないものである。

故に正しい修養の道は、先ず霊の住家である肉体を養いながら、心即ち霊を修めるものでなくてはならぬのである。修養という言葉の意味は、心を修め、身を養うというところからきていることをしらなければならない。(少林寺拳法教範 上巻 p149)」

とあります。つまり、極端に身体ばかり、精神ばかりに偏った修練は本来の修養の道ではないということです。しかし、だからといって、中途半端でよいということではありません。心と身体、つまり、勉強と運動、どちらももしっかりとやっていくということです。心と身体とのバランスのとれた修養が肝要なのです。

少林寺拳法では、鎮魂行で、心を静め、自らを常に振り返りながら、自己の在り方を考えます。そして、易筋行で、身体を鍛え、様々な技を学びながら、単に技を覚えるのではなく、学ぶということはどういうことか、指導するということはどういうことか、人との関係の築き方、自己の在り方を実体験として学びます。同時に、学科、法話でそういうことを理論的に学びます。つまり、これが身体と心の修養、拳と禅の、表裏一体の“学び”であり、“拳禅一如”ということなのです。

同志互いに親しみ合い助け合い、

協力して道の為につくすこと・・・

今月の14日から15日にかけて、私の勤務する小学校で、災害時の避難を想定した、体育館での宿泊体験学習というのが行われました。例年、大学生のボランティアに、子ども達のリーダーになってもらい、災害について学んだり、災害時の非常食である「アルファー米」や「非常食用のビスケット」を食べる体験をしたりしています。この体験学習にボランティアの学生が16名ほどいて欲しいのですが、昨年と今年と、人数が集まらなくて困っていました。そこで、埼玉大学の少林寺拳法部の学生にお願いしたところ、快く引き受けてくれて、去年と今年と、とてもたくさんの学生達が協力してくれました。嬉しいですね。職場の先生達も、「少林寺拳法ってすごいですね。」とびっくりしていました。ま、学生は、監督が言うのだから仕方がないという面もあるかも知れない。しかし、単に、監督の命令だからというのではなく、普段からの私と学生諸君との関係が、何かあったら助け合おう、力になりたいというものになっているのだと、私は思いたい。違うかな……。そうでなければ、少林寺拳法の教えを、この道院の中で、学生との関係の中で、私自身が実践してこられなかったということになります。これは、誓願にある“長上を敬い、後輩を侮らず、同志互いに親しみ合い助け合い、協力して道の為につくすこと”の実践に他なりません。

少林寺拳法の仲間同士、いつでも、何かあったら助け合える関係でいたい。出来ない事は出来ないけれど、出来ることは、出来る限りしたい、そう思える関係をまず、私達の仲間から作っていきたいと思います。

結手

連絡事項

1 練習場所の変更について

常盤小学校の体育館の改修工事の為、3月まで同体育館が使用できません。そのため、公民館等と使用することになります。公民館もなかなか特定の場所が予約できないため、毎回違う場所になります。場所によっては参加できない事もあるかと思いますが、出来るだけ参加していただけると嬉しいです。ご迷惑をおかけしますが、3月から、新しい体育館で修練出来る日まで、頑張ってください。

また、練習場所や公民館の地図等は、埼玉北浦和道院のホームページに掲載されていますのでそちらでもご確認ください。

月	日	曜日	場所
10	28	金	大東公民館
11	1	火	上木崎公民館
	4	金	大戸公民館
	8	火	本太公民館
	11	金	仲町公民館
	15	火	本太公民館
	18	金	仲町公民館
	22	火	本太公民館
	25	金	上木崎公民館
29	火	北浦和公民館	