

学科参考資料（対象 1 級～有段）

修行の心得（技を上達させる八つの心得）

注）拳士の心得は生活態度の全般ですが修行の心得はどのように修行を行うかの心得。

1、修行目的の確立

修行を始めたきっかけは人それぞれ。

しかし、「宗門の行」である少林寺拳法を学ぶ正しい目的は「自己確立」をして「自他共楽」の行動をとることである。

2、修行の順序

何事も学ぶには順序がある。特に技術は初歩の段階から地道な努力で一步ずつ順序立てて学ぶことで身につけることができる。

3、基本を学ぶ

手足が自然と動くようになるために、技の系列の基本を良く知ることが大切である。道理がかなう基本を身につけるよう努力する。

4、理を知る

少林寺拳法の技術は、系統だてられた組織と科学的な原理に基づいて構成されており、動作をバラバラに覚えるより、原理を学ぶことで上達が早くなる。

5、数をかける

原理を学んだうえで、正しい形を努力と根気で繰り返し修練することが上達への第一条件である。

6、修行を片寄せない

少林寺拳法は「拳禅一如」が特徴である。技術の修練と共に心の修行（人格の向上）も同時に行う。好きな事や得意な事だけを行うのは修行では無い。技においても、左右どちらも行き、体のバランスをとることも重要である。

7、体力に応じて修行する

少林寺拳法は苦行ではなく養行である。自分を鍛えるためには、ある程度の負荷（つらさ）も必要であるが、限度を超えた負荷は体を壊すことになりかねない。無理のない修行で、自らの向上を楽しめる修行にすること。

8、永続して行う

継続することは自分にとって最大の修行である。やらない理由、やれない理由はいろいろあるかもしれないが、その本音を自分に問いただしてみる。それが自分の弱さからくるものであるなら、乗り越えてみる努力をする。困難や苦しさに打ち勝つ強さ（力）を持つことが大切である。続けることが自分を変える要点である。

修行の心得は少林寺拳法に限らず、スポーツなど、物事を身につけるために必要な心得である。
