

# 学科参考資料（対象 1 級～有段）

## 2、力愛不二

---

少林寺拳法には六つの特徴があるが、その一つに力愛不二がある。

- ・「力」とは、心の力、体の力、立場の力、など色々ある。
- ・「愛」とは、思いやり、やさしさ、いとおしさ、など感情の表現である。
- ・「力」は、「愛」を行動によって表すために必要なものである。
- ・「愛」は「力」があってこそ周りの人に与えることができるのではないか？
- ・「愛」の無い「力」は暴力、「力」の無い「愛」は無力。

### 例

- ・困っている人がいるが、怖くて助けられない。（何が足りないの？）
- ・自分は少林寺拳法が上手だが、演武の相手が見つからない。  
（何が足りないの？）

---

足りないものを身につけるとどうなりますか？

---

◎不二とは、二つ別々ではないということです。同じような言葉に  
一体とか一如があります。少林寺拳法は調和の思想です。

自らの「力」と「愛」、この二つを調和させて、行動することはとても  
大切な事なのです。