

# 学科参考資料（対象 4 級～有段）

## けんぜんいちによ 4、拳禅一如について

---

少林寺拳法の修行は…

- ぎじゆつ しゅうれん からだ きた  
技術の修練により体を鍛える。
- しゅうれん つづ ところ きた  
修練を続けることで心を鍛える。 のであるが…

からだ きた しゅうれん がんば ところ ひつよう  
体を鍛えるには、修練を頑張ることのできる心が必要。

そして

ところ きた とも しゅうれん おこな たいりよく ひつよう  
心を鍛えるには、共に修練を行う体力が必要。

けん  
拳とは… しんたい じぶんじしん にくたい あらわ  
身体、つまり自分自身の肉体を表す。

ぜん  
禅とは… ところ じぶんじしん せいしん あらわ  
心、つまり自分自身の精神を表す。

- ところ からだ あ はじ にんげん  
ヒトは、心と体が有って、初めて人間となります。
- にんげん びょうき き  
人間は病気になると、やる気をなくしてしまいます。
- にんげん ところ おちこ からだ  
人間は心が落ち込むと、体がしんどくなります。

けんぜんいちによ な かま いっしょ しんけん しゅうれん なか ところ みが からだ  
拳禅一如とは、仲間と一緒に真剣に修練する中で、心を磨き、体を

きた にんげん じぶん たか しゅぎょうほう こと  
鍛えて、人間としての自分を高める修行法の事である。