静坐の友

季刊 55 号

静坐の友社

編集発行人　松端孝元
〒五九六―〇〇〇二
大阪府岸和田市吉井町一―二〇―四
TEL　〇七二―四四四―五九七五
FAX
携帯　〇九〇―三六二九―二二五〇

こどもを師匠として坐る

事務局　松端　孝元

一月は往ぬ、二月は逃げる、三月は去ると言いますが早いものでもう四月になりました。

先人を偲ぶシリーズの候補者を考えている間に季刊五十五号の発刊月である四月になってしまいました。尊い先人の教えを訪ねての資料集めが間に合いませんでした。編集子としてその怠慢をお詫びすると共に今回、こどもの指導で大変貴重な経験をしましたので、皆様のお許しを得たことにして、この号はこども特集にさせていただこうと思い編集しました。

見出しの言葉は、岡田虎二郎先生語録百七十四頁に掲載されている岡田先生の言葉です。「こどもを師匠として坐る。」ということは随分前から聞いていましたが、私自身、今回この言葉の意味するところを身にしみて感じる出来事がありました。新しい息吹を感じる四月でもありますので、自分の怠慢を棚に上げ、先人を偲ぶシリーズを一回お休みさせていただいて勝手ながらこども特集を組ませていただきました。

私事で恐縮ですが、もう六十年近く剣道をやっていますが、その稽古場所は岸和田城内にある「心技館」という道場です。その道場の近くに「五風会」という保育園があります。その保育園が園舎建て替えのため、体育室が使用できなくなるので、しばらく心技館を貸してほしいとの申し出がありました。心技館は市の施設ですが指定管理者制度に基づき心技会が管理を請け負っています。その会長を私が勤めておりますので、四月から二月まで週一回ずつお貸しすることに致しました。その最後の日、お礼に何かさせて欲しいとの保育園からの申し出がありましたので、掃除をしてもらうことにしました。そして同時に剣道の話もさせてもらいました。

日本の伝統文化としての剣道には、その特質として、礼儀を重んじるということと床に坐るということがあります。さらに着物文化として、ひもを結ぶということも絶対条件にあげられます。我が国の伝統文化を守る意味からこれ

らの坐る文化、着物文化、特にひもを結ぶという日本の伝統文化についてお話をさせてほしいとお願いしました。

掲出の写真はその時の様子です。年長さんだけでしたので人数は少なかったのですが、私の心配をよそに、こどもたちは三十分近くしっかり坐って話を聞いてくれました。その立派なこと。びっくりしました。こんなに立派に坐れるのかと内心舌を巻いた次第です。

このことをぜひ皆さんにも知っていただきたく思い、先人を選べなかったことを口実に特集させていただいた次第です。

こどもの静坐は、小田原市の岡野先生が主宰されているれんげ幼稚園が有名です。また長年にわたりこどもを指導されてきた実績がございます。是非にと岡野先生に記事提供をお願いいたしましたので、次ページで紹介させていただきます。

◇　◇　◇　◇

私が今回経験したこども対象の静坐会でまずびっくりしたのは、こどもたちの素直さです。こちらの言った通り百パーセント実行してくれます。全く質問などありません。岡田先生は「静坐は質問が無いのが不思議ですわい。坐れないうちは疑いが出る。」と言われていますが、（語録四十九頁）こどもたちは私を百パーセント信じてくれます。

私とこどもたちの会話です。

（□は私、○はこどもたちです。）

□まず、足の裏と足の裏とを重ねて坐ってください。

○は～い。（こどもたちの返事です。）

□次に腰骨を伸ばします。背筋も伸ばして背を高くしましょう。

○は～い

□次は、足の踵でお尻を挟むように踵と踵の間にお尻を入れて下さい。

あごが上を向いていますので少しあごを引いてください。

両手は、右手の親指を左手で握りしめるように組んで下さい。そしてその手をおなかにつける様な感じで足の付け根の太ももとのところに置いてください。

足の膝のところをげんこつ二つ分ぐらい開けます。女の子は一つでもいいです。そして静かに眼を閉じます。そのままの姿勢で息を静かに鼻からはき出しま～す。

できるだけ長～く時間をかけて吐き出しましょう。

おへそから下のあたりに少し力を入れて吐き出して見てください。しんどくなったら入れていた力をサッと抜いてください。そしたら、吸おうと思わないのに空気が一遍にサッと入ってくると思います。入ってくる空気は、おへそより上のお腹に入ってきます。（ここのところは、難しいので分からないと思いますが実は、お腹はおへそのところで上の腹と下の腹の二つに分かれているのです。そして、入る息は上の腹に入ります。吐き出す息は、自分の力で下の腹に押し込めていきます。入る息と出す息で上の腹と下の腹が交互に出たり入ったりしているのですが、難しいので今日はあまり考えないようにしてください。）

◇　◇　◇　◇

こんな調子で坐ってもらいました。こどもたちは言った通りにしてくれますので、余計なことは一切言う必要がありません。素晴らしいことです。

坐っているこどもたちの顔を見るとどの子もどの子も、天使です。心が洗われる感じがしました。

私たち大人には長年にわたりため込んできたよからぬ考えの残滓が心の底にいっぱい詰まっているのです。それが静坐と共に無くなっていくのです。私はこどもたちの天使のような顔を見ながらこの時間、自分の穢れがみんな剥がれ落ちていくような感じがしました。本当にありがたい至福の時間でした。

付け加えさせていただくなら、こどもたちの体はどこを触ってもぽちゃぽちゃです。全く凝り固まったところがありません。我々は「丹田以外どこにも力が入ってはいけません。」と教えられていますが「こどもを師匠として坐る」とは幾万言の言葉より重い言葉のように響いてきました。

（了）

幼稚園での静坐

西湘静坐会　岡野幸生

ある朝、幼稚園の玄関で一人の園児の男の子が、私に「誰のお父さん」と声をかけてくれました。私は、《あれ、誰のおじいさん》との問いかけでなく、「お父さんか」《わはっは》と心中で笑いました。傍にいた三歳の年少組の女の子が【おせいざのおかのせんせい。おはようございます。】と朝の挨拶をしてくれました。

ここ小田原市内の「みちひろ学園れんげ幼稚園」は約五百年前に創建された日蓮宗常顕寺の境内に戦後すぐに建てられた幼稚園です。

私が家庭教育雑誌に静坐のことを書いたのを読まれた副園長の大石道子先生からご連絡があり家内と二人で幼稚園へ伺った次第です。はじめて本堂で園児さんたちの坐っている様子を見、先生方の指導の様子を拝見したとき、とても厳しいご指導で堂内では、「おしゃべりはしない。お返事は挙手をする。そして、姿勢が悪いとお尻をパシィとたたいていました。」拝見した帰路、家内と「私達にはどうも合わない雰囲気だなあ」と話し合いました。道子先生と三回ほどお会いした後、四回目に伺う前に道子先生が病院に入院されたとの幼稚園からのお知らせがあり、お見舞いに行こうと思っていた矢先に道子先生の急死の御訃報を受け大変驚きました。

道子先生はお寺を継がれたご次男で現理事長先生とご結婚され幼稚園の充実に全力を尽くされ、園舎を大きくされ、二階には立派な大ホールを増設したり、絵の大家、英語のスペシャリストなど芸術、音楽の立派な講師を招聘されるなど活躍された方でした。具合が悪い時は、民間の療法のようなものにかかり、病院へは行かなかったようで、結局、癌で亡くなられました。厳しい静坐のご指導もお身体のお具合のせいだったのかと思った次第です。私共は今後の幼稚園のことを心配しましたが道子先生が一番目をかけ、結婚のため一度退職した現園長が復職され、幼稚園も益々充実し、現在は百五十名の園児が通って来ています。

東京静坐会で長年ご指導をいただいた人生の恩師、柳田誠二郎先生が、ある時私に「君にとって幼稚園の静坐は大事だね‼」とおっしゃって下さったお言葉をいつも思い出しており、今年で三十一年目の静坐講師となりました。ここで私が可愛い園児の皆さんと静坐をしている様子をご紹介致します。

毎月、三回、月曜日の朝一番に全六組の半数七十五名ずつと静坐をしています。年長、年中、年少は各二クラスずつ計六クラスありますので七十五名とご本堂で、雨の日は二階の大ホールでお静坐を致します。私は九時四十五分頃、本堂で園児たちの入堂を静坐で待ちます。年長さんから入堂いたします。

入口では二名ずつ九十度の拝礼をして、きちんとできない子は先生が指導して再拝礼をさせます。全員入堂すると、まず、園の唱えをします。一度起立し両手を合わせ「れんげ幼稚園のぼくたち、わたしたちをどうぞお守り下さい。」と元気にお唱えいたします。次に私が立ち上がり、朝の挨拶「れんげ幼稚園の皆さん、おはようございます。」と大きな声で挨拶をし、次に、自然の景色、富士山の様子、季節の木々、花の様子、また時々、家に住みついた野良猫が今はない庭のチャボ小屋の屋根裏で産んだ三匹の兄弟猫の話などをしてからお静坐の四つのお唱えを全員起立して唱えます。

一、腰骨を立てたよい姿勢
二、ゆっくり長いよい呼吸
三、力の入ったよいお腹
四、気はやさしくて力持ち

皆さんは一から三でお静坐をしていれば、のんのさまがちゃんと四の気はやさしくて力持ちの人にして下さるから安心してお静坐をすればよいのですよと話します。お静坐に入る初めに「お静坐は、いつも初めて坐る気持ちで坐ります。」と話し、坐り方、呼吸のことを説明し、富士山のように格好よく坐りましょう。それでは先生が合図するまで坐りましょう。と言って数分、園児、先生方全員でお静坐をし、そろそろ目を開けてください。立派にお静坐ができましたね。と褒めて終わります。その後、少し身体を動かす運動、太極拳、身体の大切なツボをさすったり、最後に野口整体の愉気法（ゆきほう）を園児どうしでお互いにして終わります。その後、毎回幼稚園の先生が昔話を一話読み聞かせてくれ、みんな大きな拍手をします。起立して全員で園のもう一つのお唱えを唱え、お静坐の姿勢に戻り、先生がよく坐っている子からお名前を呼び、呼ばれた子は二人づつ本堂の前で拝礼をして退堂いたします。私は全員が退堂するまで静坐瞑目し、合掌拝礼して退堂いたします。

これからいつまで続けられるか分かりませんができれば可愛いお地蔵さんのようなこどもたちとお静坐を続けられたら良いなあと思っております。

（了）

岡野先生の人物素描

静坐（平成六年四月一日号）に「恩師柳田誠二郎先生」とのタイトルで岡野先生が寄稿されている原稿があります。この号は、柳田先生の追悼号であり、多くの人が追悼文を寄せられていましたが、岡野先生と柳田先生とのご関係が偲ばれる文書でしたので、岡野先生の人となりを紹介するのに恰好の記事と思い、岡野先生には無断で勝手に切り取らせて頂きました。

恩師　柳田誠二郎先生

小田原　岡野　幸生

一門の柱と老いて門火炊く　静爾楼

渋谷区神山町のお邸のお庭のもみじが美しい晩秋の曇り、平成五年十一月十八日午前九時、柳田誠二郎先生は明治、大正、昭和、平成と四代に渡り生き抜かれ、満百歳二ヶ月の御長寿を完成されてご逝去なされました。

～中略～

故児玉英一先生が、いつかご上京の折、私に「柳田先生は岡野先生がいて、大助かりですが、岡野さんも柳田先生について幸せなんですよ。」と仰ったことがありましたが、私は、柳田先生の晩年、最も身近でご指導頂けた門下生の一人でありました。桐ケ谷葬儀場で、ご親族の皆様とご一緒に、先生のお骨を拾わせて頂き、最後のお別れをし、感慨無量でございました。

今、改めて、柳田先生の静坐を考えてみますと静坐について一ミリもの疑いが無かったこと。又、他の宗教の行や健康法と比較した上で静坐がよいから静坐をとったというようなものでなく、相対を超えた絶対の静坐であったと確信しております。

以前、柳田先生のご講演のお供をした折、車中、先生が秘かに私に「岡田先生のような、あの様な大きな働きはできないが、一つ岡田先生の倍長生きして、静坐を広めたい。」と仰ったことがございました。ご逝去の五日前、家内とお邸にお見舞いに伺った折、先生は床の中から随分お話くださり、こちらがお疲れにならないかと、却って心配いたしましたが、私が先生の耳元で「先生は、岡田先生の倍以上長生きなさり、大成功でございますね。」と申し上げましたら、先生は、納得されたように頷いて居られました。

（了）

こどもの静坐について何か参考資料はないかと昔の文献を調べておりましたら、光雲社から発刊されている足利浄圓先生の「坐」という本の中に「自然児」というタイトルの原稿を見つけましたので以下紹介させて頂きます。

本書は、昭和十七年に発刊された初版本を再刊されたもので、西元宗助先生があとがきとして解説を加えられています。その中の一節です。

自然児（しぜんじ）

ことし三歳になる壬生子（みぶこ）とよぶ女児がいる。めずらしい健康体である。生後ただ一度喰い過ぎてわずらったが、それもその日だけですぐ快くなった。

彼女はすなおで快活である。他の子どものように泣いたり怒ったりすることがない。ねむくなるとひとりでそのままそこでねむる。

眼がさめると直ぐ起き上がってひとりで勝手に遊ぶ。母親の手を少しも取らない。これは彼女が健康であるからであると思う。

○

試みに彼女を坐らせてみる。くりくりしたからだが坐の容姿のとおりとなる。下腹丹田が充実して、みぞおちがやわらかで空虚になっている。隻脚の位置、両足の組み方、臀部の出方、すべてが調和されて、生きた小仏像を見るようである。

次に彼女の呼吸を見ると、これも坐の呼吸になっている。吐く息が非常に長く、吸う息が短い。彼女としては無意識にやっていることではあるが、その呼吸を吐くにしたがって、その下腹部が充実してくる。

○

試みに自分が念仏を称えて、彼女をしてこれに合唱させるに、その呼吸の出入りがいよいよ明瞭である。彼女の声は咽喉からも頭からも出ていない。それは腹声である。そして、出す声においていくらでも続く。たまに吸込む息は短い。そのときの下腹部の運動が坐の様式とまったく一致している。

彼女の寝姿をみる。いつもあおむきである。

両脚を伸ばし、両腕を曲げて、手先が肩の辺におかれてある。深い呼吸がまったく腹でされてある。そして、深いねむりに落ちている。

こうした自然児が、何故に成長するにしたがって自然に反する姿や呼吸となるのであろうか。

○

小林先生の曰く、人間が成長するに従い、あまり賢くなって頭脳ばかり尊重するから、正しい姿勢と、正しい呼吸がされなくなるのだ。おさな心にかえって、仏のまことを受け入れよという宗教があるが、坐は幼きものにかえることである。

註（西元宗助先生の解説）

一、足利浄圓先生（明治十一年～昭和三十五年）は、西本願寺の学匠足利義山和上の令孫。また足利瑞義（龍谷大学学長）および甲斐和里子（京都女子学園創設者の一人）の甥にあたる。

大正十年非僧非俗の生活に入らんと決意されて、印刷所・同朋舎を創立。信仰雑誌「同朋」、ついで「自照」を刊行。

二、文中の「壬生子」さんは、先生の次女

（了）

編集後記

偉大な先人の後をたどろうとの思いから、縁を頼りに、うろついておりましたが、とうとう今月号はそれがかなわなくなり、こども対象の記事になってしまいました。しかし、こんな身近なところにこんな大切なお手本があったのです。こんなことにも気づかず、一人前の顔をしてもう三十年も過ごしてきましたが、恥ずかしくて顔をあげられません。こどもたちの静坐には、お手本以上のものがありました。そこには、自らの計らいを超えた本物の静坐がありました。

日本の伝統文化として大切に育み、そして次代へと確実に伝えていかねばならないものは沢山あるだろうと思いますが、その最たるものは、着物文化と坐の文化だろうと考えていました。

剣道ではそのことが特に痛感されます。こどもたちに防具の着装を教えるのに相当の苦労があります。面も胴も、ひもを結ぶのは完全に後ろ手です。目に見えないところですので、こどもたちにとってひもを結ぶのは大変なのです。

それと同じだけ大変なのが坐るということだろうと思っていました。ところが、今回、五風会こども園のこどもたちとのご縁が出来た機会に「ぜひ、坐り方の話を聞いていただきたい。」とお願いしたのですが、教えられたのは、むしろ私の方でした。子供たちの姿は、まさしく天使でした。

（松端　孝元）