

# 静坐の友



季刊 57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

FT AE XL 〇七二―四四四―五九七五

携 帯 〇九〇―三六二九―二二五〇

## 第九十一回（令和五年度）

夏期静坐実習会開催される

事務局 松端 孝元

猛烈な暑さの中、第九十一回夏期静坐実習会が、大きな実りを残し、無事終了いたしました。

コロナの影響も若干心配されましたので、今年も一日だけの実習会となりました。

参加者は五十三名でした。

講師をお願いいたしておりました長廻先生は、東京から岩手県のほうへ移住され、岩手県一関市というご遠方からのご出講をお願いすることとなりました。長距離と言えばニューヨークからご出講いただきました名倉先生はぴかーです。これ以上遠方はないと思いますが、丁度、豊中の実家にお帰りになっているところでしたので幸いでした。また、宮谷先生は、京都にお住まいですのでご実家からのご

出講でございました。

ご参加いただいた方々からは、三々五々お帰りの際、実りの多い実習会だったとの声を沢山いただきましたのでほっとしております。

長廻先生、宮谷啓法先生、名倉幹先生の三名の先生にお願いいたしました講話の内容は次ページに順次掲載させていただきます。

また、静坐中会場内を回り、直接ご指導いただきました先生方は、中谷清和先生、松下文宣先生、川上真市朗先生、それと松端孝元の四人で担当させていただきました。また司会は昨年に続き、緒方順一先生にお願いいたしました。最後の質疑応答の際には、発言者の元へマイクをもつて走っていただきました。その体さばきの軽やかなこと、まるで体操選手のように、なんとも頼りがいがありました。質疑応答へのお答えは講師全員で対応させていただきました。お陰で何らのトラブルもなくスムーズに進行ができ、また、マスクの着用もお任せモードでしたが、コロナからの解放も近いような気がしました。



令和5年度 第91回夏期静坐実習会 於和順会館

## 講話 I

## 静坐私観―直観

東京静坐会

長廻 紘ながさこ こう

「腑に落ちる」という言葉がありますが物事の最終的な判断を下すのは肚(腸)だと言われています。

腸が悪いと「根性が腐る」とか「はらわたが煮えくりかえる」とかいわれます。腸はまた感情の場でもあります。動物の受精卵が成体に達するまでを研究する発生学でいうと、受精卵は細胞分裂をくり返し多細胞で球体の胞胚になります。その一番最初に形成されるのが腸で外部から食べ物と酸素を取り入れる腸管と肺ができますが死に至るまで重要な臓器であり続けます。腸は免疫機構と血管網が発達したところであり、静坐中は、腸の血流がよくなり、その分、頭に血が上らず精神の安定がもたらされ、さらに腸の直観力が働きます。善悪を教えてくれるのは腸です。理性・熟考は分析に基づく判断です。直観はものごとの本質をつかむ瞬間的な思考で無意識に気づかれることなくなされています。静坐によって良き直感力を磨くことがよく生きることにつながります。

腸を鍛えるのは静坐しかありません。マラソンをしたって腸は鍛えられません。静坐を信じて坐り続けるしかありません。

生きることは、全く未知の世界を自分の力で進むことで直観力が頼りです。人生の分岐点では直観力に頼らざるを得ません。そういう意味で直観力が優れていれば人生は安泰です。生きることは決断の連続ですが、いまが人生の分かれ道だという瞬間は、その時には気づかれず優れた直観力のみが知らせてくれます。しかし、直感が常に正しいとは限りません。そういう意味ではしっかり静坐をしていかねばならないと思います。

「生きる」とはいろいろな意味でつかわれますが、ここでは物事の真実・深層がよくわかるよう努力していることをいいます。「生きる」とはすなわち自分とは何かの解明の旅と言えると思います。しかし、考えるのが私では「私に私に分かる」はずがありません。「わたし」は、直感でしか分かりません。

死とは何でしょうか。

死は、人間のあらゆる可能性のうちで、最も本来的かつ確実な事です。

ものごとを考える時、一方的にある方向へ考えを進めて行っても肝心のところへ着地できません。何かを考える時、広い全体の一部として「その何か」を考えていくことが肝心です。全体的思考と言います。全体とは自分の目の届く、理解できる範囲のこと、無限とはその全体性の向こう側、理解を越えたところのことです。全体は生で、無限は死。全体

性の壁に穴を開けて、見えないはずの無限を見る努力は必要です。あくまで努力にとどまらざるを得ませんが。その穴を進んで行くのは理性の力です。生の一部としての死は、理性によって考えるしかありません。

白を考える時、黒も視野に入っていないなければ白のこともよく分からないように、生はただ生だけを単独に考えるのではなく、生と死を含む全体の中で、死と共に考えた方が、生もよく分かります。とは言っても、だれも死のことは知りませんから、ここでいう死とはあくまでも人生において必ず来るものとしての「死ぬこと」についてで、死とその後のことではありません。

ものごとは到着点・終点を見据えたものでなければ「ものごと」の名に値しません。

人間は肉体です。それだから、肉体があることに伴う苦しみ、病氣、厄災、老化が必然です。老化や死は向こうからやってきます。人間はそれらにただ耐えて、散ってしまうしかない受動的な存在かもしれません。しかし自分らしい死を準備するのは悪いことではありません。死を含めてこそ自己は完結します。死を先取りすることで自己の全体を完結的に意味づけることができます。

(了)



## 講話 II

## 静坐と仏教に思うこと

京都静坐会

宮谷 みやたに啓法 たかのり

ご紹介に預かりました宮谷と申します。

私が静坐に出会いましたのは、十六、七年前になりますが、東京で大学卒業後、仏教を勉強するための講座で、たまたま名倉さんとの出会い、ご指導いただいたのが最初で、それから間もなく京都に移住してからは、京都静坐会で松下先生や中谷先生にご指導いただいたてまいりました。

それで京都静坐会では私がまがりなりにも僧侶だということもあり、仏教と静坐のことなど、よく知りもしないのに、あれこれと話しておりましたら、こういう場に立つことになってしまった訳でございます。

それで今日は、私が静坐について大切だと思っている岡田虎二郎先生のお言葉を少し仏教的視点をも交えつつ、ご一緒に考えたいと思います。それは「静坐は行不退ではなく、信不退だ」というお言葉です。聞いた事がある方は多いかと思えます。

実は、これは浄土真宗でも全く同じことが言われているのです。

「不退」というのは仏教でいえば「不退転」のことかと思われませんが文字通り退かない、

後戻りしないことです。悟りへの道と言っても良いのですが、この人生を完成する。本当に幸せなものとして人間を完成する。そこへ退くことのない道を歩むには一体どうするか。それが行によって成り立つのか、信によって成り立つのかということ。

行不退というのは、静坐でも何でも私たちが自分の力で努力して、一生懸命頑張つて、それを達成するというのですが、実は静坐の道はそうではないとおっしゃるのです。

では信不退とは何かというと文字通り信じるといことですが、信頼すること、お任せして身を委ね切ることです。それで何にお任せするのかですが、宇宙の真理、仏教でいえば真如とか一如というようなものかと思われまます。要するに私達を現に、今、生かしている、今、ここにこうしてあることを成り立たせている大きな働きと言ってもよいかと思えます。

と言つても漠然として何のことかと思われず。たとえば、これは非常にリアルなものでしょうがこれは非常にリアルなもので

例えば、今日皆さんがここに来られたのは皆さん自身の目的意識ですとか、よし行こうという思いや決断があつて足を運んでこられたと思うのですが、ここに辿り着くまでの間にバスや電車がしっかり動いてくれなければなりませんし、事故や災害や、職場から一本

電話が来ただけでもこれなかったかもしれせん。そもそもこうして大地が無ければ歩くことも立っていることもできませんし、空気や水が無ければ生きていけません。そして皆さんが静坐をしたという思いも、岡田先生はじめ、ご縁を結んでくださった先生方がいなければ、当然、この場に足を運ぶということとはなかったはず。そうやって自分の思いを越えた無数の因縁のはたらきで今、こうして生かされているということを仏教では「縁起の法」と申します。ご縁があつて、おかげ様の働きで全ては起こっていると、これが、お釈迦様が苦行を捨てて悟られた真理だと言われております。そういう大きな働きに気づかずには我々が自分の努力や決断で生きていんだとふんぞり返っていることを仏教では罪とか悪とか言うのです。

それはともかく、では、そういう働きに「信頼する、お任せする」とはどういうことかというのですが、別に自分の考え方を改めようとか、空気のおかげだ、大地のおかげだとかを意識するとかいうことではありません。と言いますのも頭が何を考えていようと、もともとこの身、この体は現にこの真理に生かされ、真理の中を運ばれているのです。一〇〇メートルを何秒で走るオリンピック選手であれ、家で昼寝している私であれ、重力は天から確実にこの体の物理的な重心を貫いて、地球のど真ん中まで達し、大地との摩擦で我々は

一日に地球を一周する速さで運ばれていきます。そのお陰で太陽に焼き殺されることもなく、逆に凍え死ぬこともなく私どもは生かされております。ありがたいことにそういう軸が誰にでもどんな物にも与えられています。

そんな中で我々にできることは何かといえ、そういう働きに対して正しい姿勢をとることではないか思います。まさに、「自然法に合致する姿勢」と静坐では教えられますが、腰を立てて顎を引き、この軸にしつかりと体を沿わせて、体の中心の丹田に満身の力を入れて、この身が運ばれるままにお任せすることではないでしょうか。頭はあれこれ考えませんが、とりあえず放っておけば結構です。

岡田先生も体の垂線が整えば心の垂線もできてくる。とおっしゃっています。きちんと静坐をしているうちに、現にこうして生かされていることを喜ぶ心や、俺が俺がと自分を主張して生きていることを恥じる心も自然に頂いていけるのではないかと思います。

誤解のないように申し上げますが、行不退ではないと言うのは姿勢とか呼吸法とか、みぞおちをへこませるようとか、そういう努力が無意味だというのではありません。先を進む先生方の御指導をいただく、形のとおり一心に坐る。そうしているうちに、自然に理にかなうと申しますか、信は頂かれてくるものと思えます。仏教でも、信は如来より賜ると申します。如(真理)の方が我々の方へ来ている

から如来なのです。

あれこれ申してなんですが、こういう理屈はいらぬことです。静坐は研究すべきものではなく、修行すべきものと岡田先生もおっしゃいます。

これからまた、私も皆さんと先生方の教を仰ぎつつ黙って坐っていきたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。(了)



### 講話III

#### 坐の要領―いつも初めてのよう―

##### 基本に立ち帰る

##### ―ニューヨーク静坐会

なぐら  
みき  
名倉 幹

私が実際に岡田先生の静坐法を体験して始めましたのは、三十数年前のこの夏期静坐実習会でありました。その時の先生方のなんとも言えない美しいお姿、そして落ち着いたご人格に触れて、何か本物だなあと感じ、爾来、

自然と道を付けていただいた次第であります。

それから、当時、通勤しておりました大阪の銀行勤めが終わって、毎月第二火曜日だったように記憶していますが、大阪心斎橋の近くにある浄土真宗のお寺で夕刻から開催されていた大阪静坐会に継続して参坐するようになりました。小松幸蔵先生、柴田徹士先生、松下豊子先生のご指導を毎回丁寧にいただきました。このお三人の静坐のお師匠は小林信子先生でいらつしゃいましたので、言うまでもなく信子先生が心をこめてまとめられた静坐のバイブルのような緑の冊子「静坐―はじめての方に―」そして最も簡潔にその肝要をまとめられた「坐の要領―いつも初めてのよう―」に立ち帰り、何年坐っても、いつもいつも「初めてのよう」に初心に立ち帰り、岡田先生の示された基本に忠実に実習していくことが大事であるぞと学んで参った次第であります。

それで、皆様にお配りしました「坐の要領―いつも初めてのよう―」をご覧ください。

こう書いてございます

△足は土踏まずを深く重ねる。

これは、つまりX字に深く足を重ね合わせることに、つまり、坐る土台ができ、重心が前に自然に移動し、安定し、足がしびれにくくなります。

△膝は少し開く、握りこぶし二つ位、婦人は

一つ。  
毎回必ずこうして、膝の間隔の寸法を測ります。

△首は真直ぐに、顎は引く。

顎を引くとは、下に引くのではなく、後ろの襟に首を押し当てるような心持で、後ろにぐっと引くのです。

△両手を組む。眼を閉じる。

手はぶらぶらせずに、親指を反対の手で包み込むように握ると自然と落ち着きます。眼は薄目を開けずに閉じますと眼から刺激が入らず、自然と落ち着いてまいります。それから、こう書いてございます。

「まず、第一に腰をしっかり立て、第二にみぞおち（上腹）の力を抜く。第三に下腹に力を入れますが、下腹に力を入れることは急がないで、第一、第二の条件が整ってから入れてください。」

何しろまず、腰骨を常にしっかり立てること。静坐の時間だけでなく日常生活のあらゆる場面におきまして朝起きてから寝るまで、つまり会社で椅子に坐って仕事をしている時も、食事をしている時も、学校で授業を受ける時も電車の座席におきましても、吊り革を持つて立っている時も人と対談・面接する時も「決して腰を落としてはならんぞ」と岡田先生のお声がいつも響いております。「身心不二、身心一如」と申します。身の大黒柱がちゃんと立てば、心は自然に

シャンとするぞといたしております。腰を常に立てることの重大性を知らせていただいたことだけでも、私は人生の宝を得たといつも思っております。

そして、「みぞおち（上腹）の力を抜く。」

これも岡田先生が特に強調された重大な点であります。坐禅の方ではこの点をあまり言われないかもしれませんが何度も申しますように、柳田誠二郎先生が学生時代に坐禅に打ち込まれていましたが、肉体的にも精神的にも行き詰まってしまったが、心配されたご友人の強い勧めで、とうとう柳田先生は岡田先生のところへ行かれて初めて静坐をされたところ、岡田先生は一言もおっしゃらずに、ただ、柳田先生の胸倉をつかんで前につんのめるほど引っぱり、みぞおちを落とされた……。ただ、それだけだったのですね。今まで坐禅の指導者も誰も教えてくれなかった本当に正しい姿勢というものを岡田先生は黙ってお示しくだされたわけであります。上半身の力が自然に抜け、自力の頑張り心から離れしめられたのであると思えます。

柳田先生はこれで救われ、一生涯、岡田先生の静坐を続けられ、一人でも出会ってほしいという念願で生きられたのであります。まさに、「髪の毛一本の差が地獄極楽の境目」（岡田先生語録）であります。

私も大阪静坐会にて始めた当初「名倉さんもっと前、もっと前、自分でちよっと前に倒

れすぎてるんじゃないかと思うくらい前に体を倒してください。」と、特に柴田先生、小松先生に何度もご指導を受けました。それくらい私どもは真直ぐと思っております。実は、重心がうしろにいつているのですね。みぞおちを落としてこそ、重心がおのずと前に移動し、地球の引力にピッタリと沿った、なんの無理もない物理的法則に準じた姿勢を体得できるようになってくるのですね。岡田先生曰く、

「自然順応が静坐の本領だ。」そして、小林信子先生曰く、「第三に下腹に力を入れますが、下腹に力を入れることは急がないで、第一、第二の条件が整ってから入れてください。」と特にご注意くださっています。下つ腹丹田に息を吐きながら力を入れていくことが静坐の眼目といえますが、そのためには順番が大事だぞとおっしゃるのです。実際、腰がしつかりといつも立って、そしてみぞおちが落ちて上腹部が柔らかく、よく動く、つまり、息を吐いている時にへそから上の上腹部が内側に落ちていくことができないと、なかなか下つ腹丹田に力を入れることはむづかしいと思えます。柴田先生もそのことを「静坐の要領」（第五十三回夏期静坐実習会でのお話、季刊静坐誌第七十四号、昭和五十五年七月十日）で詳しく述べられています。

そして次、「吸う息は、決して自分で吸いこもうとしないでも、入ってきます。それをそろそろ出しながら下腹へ力を入れるのです。

そうして次に力を入れるのをよすと、落ちていたみぞおちは浮いて、鼻腔から息はスーと肺底まで入ってきます。難しいとお思いになつたら上腹へ平手をあてて力を抜き、次にその平手を上腹でかるく押し上げてごらん下さい。これが正しい一息です。」

何しろ、息をゆっくりゆっくり徐々に吐きだしながら、おへその上からみぞおちにかけての上腹部が内側に凹んでいくように吐いていきます。そして、全部吐き切らずに少し余裕を残して、パツと吐くのをやめた瞬間に勝手に息は一瞬で入るのです。自分で吸いこもうとしないことが大切です。入るのはあくまで自動的です。

「この連続が、十分、二十分、三十分の静坐になるのです。」

一回三十分以上することが望ましいのですが、初めからは難しいと思いますので、何しろ、十分でも二十分でも時間をとって必ず毎日することが肝要です。毎日必ずご飯を食べるように。

「静坐中は、心を腹の力の上におく。」

静坐中、どうしてもいろんな雑念が生じますが、それは仕方ありません。しかし、静坐中は物事を考える時間ではありませんので雑念が生じてきたらそれを追いかけずに、すぐに息を長く吐きながら下つ腹丹田に力を入れていきます。そうすれば、いつの間にかその雑念は無くなっているでしょう。

「イスは浅く掛けます。」

何しろ決してもたれず、イスの前の方三分の一くらいのところの腰かけます。静坐の時間だけでなく、日常生活の中で決してもたれない生活を実現することがとても大事であると思います。もたれるとどうしてもドライバーとしてきます。もたれずに常に立腰を心がける。すると心の方も何かにもたれず、独立自由の精神がおのずから養われると実感しております。

△毎日、朝・夕三十分ずつ坐ること。

「継続は力なり。」必ず、毎日、朝起きてすぐ、そして寝る前に一坐する。朝の静坐はエネルギーを下つ腹に充電しているような感じで、その充電した腹の力でもって一日の活動が始まります。そして、寝る前の静坐は、その日一日の疲れを取り、先ほどまで盛んに働いていた頭の気・エネルギーが自然に腹に落ちて行き、眠りにつく準備になります。

岡田先生曰く、「死の瞬間まで発達する。」

「生命は天に任せて、我らは姿勢正しく坐るといふ道があるきりです。これ（静坐すること）が一番楽の極ですからね・・・。」

「丹田の外の力はすつかり抜いて。」「まあ黙ってお坐りなさい。」

ただただ、このようなお言葉を信じて、一生涯この道に努めてまいりたく存じます。ありがとうございます。どうございました。(了)



## 質疑応答

名倉先生の講演の後、引き続き、質疑応答に移りました。

疑問点はその人個人だけのものではなく、おそらく皆さんに共通のことだろうと思えますので積極的に発言していただき、できるだけ参加者全員のものとして参考になっていければいいとの思いから、回答は、講師全員が当たりました。そして、参加者からも「その問題は私の場合こうだった」というような経験談も引き出せればと考えていました。

司会を担当していただいた緒方順一先生はマイクをもって走り回り、質問を引き出してくれました。お陰様で実りの多い質疑応答となりました。

以下主なものを箇条書きでまとめてみますのでご参考にしていただければと思います。

**Q** 足がしびれた時、足を組み替えればよいと言われますが、実際には足が痛くて組み替えられないのですがどのようによいのでしょうか？

**A** 人間には、得手というものがああり、これは手ばかりでなく足にも目にもあるようです。

足の場合は、何も意識せず坐ると右利きの人は、右足を下にして坐ると違和感を感じ、それを左足を下にして坐ると違和感を感じ



たり、また、痛みも強いようです。

人によって違いがあるでしょうが少し違和感を感じても辛抱してやってみる必要があるようです。

手なんかも、同じで、手を組む時、やはり右利きの人は、右手の親指を左手で握りこみ、右手で外側から左手全体を包み込むようにして握っています。これを反対にしてみると非常に気持ちが悪く握れません。同じことだと思います。

**Q** 足のしびれを辛抱するよりイス式にして坐ればよいように思います。そうでないと静坐人口はだんだん減っていくように思います。……？

**A** 確かに、坐りなれてない人が増えてきていますので、心配な面も無きにしも非ずです。だからといって、すぐ「イスで。」というのめいかなものでしょうか。まずは、教えられたとおりの静坐をやってみて、どうしてもできないという場合には、イスでもよいと思います。岡田先生は、「日本には坐るといふ形式があったから坐っているが私のやろうとしていることはダンスでもできる。」と書いてありますので、形式はどのようなものでもいいのだと思います。要は、腰骨を立て丹田の存在を認識し丹田の力で生活することを提唱されたのだと思います。また、語録の六十頁には、「足の痛いのは下腹に力が入っていないからです。」

さらに、六十二頁には、「肥えた人は肥えていけるから坐れない。と言うし、痩せた人は痩せていけるから坐れない。と言います。人は勝手なものですね。」という言葉も見えます。

この言葉は大正六年〜九年ごろの言葉です。この頃からも坐れないと言っている人、人がいたということが分かります。坐れないというのは、寝るのもベッド、食事するのもイスにテーブルという具合に現代人の生活様式が畳に坐るといふことから洋式に変化したためと考えていましたが、必ずしもそうではないということがわかります。大正時代でもこんな言葉が残っているのですから、坐るといふ行為が楽なものではないという証拠のようにも思えます。

いずれにせよイス式生活様式が定着している今日、イス式静坐の必要性はますます必要になってこようかと思えます。昨年もこの問題が出ていましたので、早くイス式静坐の形式を固める必要があります。

**Q** 私はバランスボールに乗っていますが丹田の力の必要性がよく分かります。

**A** ① バランスボールもいいのかも分かりませんが、私はあまりやったことがないのでよく分かりません。ただ、イスでもバランスボールでも丹田の力の認識ができるということが大切だと思います。

**A** ② 私は、一本歯の下駄を履いて歩きますが下駄を脱いだ時、非常な安定感を感じま

す。また、語録には、ヤジロベエの話が出てきますが、これもバランス感覚のことだと思えます。地球の重心にどっしりとつながって生きていることを認識するということかと思えます。しかし、そういうことを言うていくとヨガがいい、とか氣功法がいいとかになってしまいます。それぞれいいことはたくさんあるかと思いますが、ここではやはり、静坐の形式についてしっかり学ぶことが大切だと思えます。

**A** ③ 丹田ということが問題となっていますが、岡田先生は、四六時中、一瞬たりとも丹田の力が抜けてはいけません。何をすることも丹田の力で。お豆腐を切るのも丹田の力と言っています。嫉妬、憤怒などあらゆる悪徳の起こるのは丹田の力が抜けているからだとおっしゃっています。頭が中心でなく、心が中心に来るようにといふことのように思われます。

**Q** 静坐を続けていくにはどうしたらいいのでしょうか？

**A** 私は静坐に出会い、「これは本物だ。これこそ私が求めていた一番大切なものだと感じましたので、やめられません。全くご縁があったとしか言いようがありません。ですから、信じてやるのが大事なのだと思います。全く「信不退」といふことだと思えます。

どうか絶対に間違いない道だと信じて続けていってください。

第九十一回夏期静坐実習会参加者

(敬称略 順不同)

講話 長廻 紘 名倉 幹 宮谷啓法  
指導 中谷清和 松下文宣 川上真市朗

司会 松端孝元  
御廐恵利子 金岡信子 川原 隆

参加者 折井 勉 菊池俊樹 飯田美沙子  
東京都 瀬戸 力 川井裕子

岐阜県 清水淳司 川井裕子  
愛知県 鈴木雄一郎 生田正子 日尾野民子

滋賀県 河邊 和 村田恭子  
京都府 柴田礼子 中村仁美 乃一由香里

兵庫県 長瀬正仁 竹内 瞳 永田 弾  
兵庫県 尾上勝彦 濱川由香 小林千春

奈良県 斎藤悦子 福本富夫  
池田久代 若林幹雄 佐藤真奈美

大阪府 中川さやか  
松下正義 加本正則 三方雅弘

香川県 藤崎和聖 林寺テル 新井静子  
福家康之 高橋宏季 宮崎友里

編集後記

第九十一回夏期静坐実習会も五十三名ものご出席を得て、無事終了することができました。心配しておりましたコロナの影響もなく、皆さまお元気にご参加いただき大変うれしく思いました。ここにきてまた少し流行しているとのニュースを聞きますが、異常気象など、予期せぬ出来事ばかりが続きます。大雨、洪水、交通機関の乱れ、どれに遭遇しても実習会は開けませんでしたが好天気にも恵まれ、無事終了することができました。これも、平素からの熱心な会員諸氏の思いの結実であろうと非常に感激しているところでございます。ありがとうございます。

最後の質疑応答の際には、いろいろな意見が出てきましたが、坐るといふ形式的な質問が多く、心の問題にまで深める質問は出ませんでした。

実際坐っていますと、あれやこれやと、必要な悩み事また、過去の腹立たしいことや情けない、悲しい出来事などが浮かんできて、心が乱れ、澄んでこないがどうしたものかといった質問はでませんでした。

第一講話の長廻先生がお話をしていただきましたが人間の受精卵がどんどんと細胞分裂をくり返し、増殖していく中で一番、最初にできるのは腸で、生きるための栄養と空

気を吸収するほか、生きていく上で絶対的に必要な直観力を持つているとのことでした。頭で考えるのは、それから後のことです。その直観力を鍛えるのは静坐であり、マラソンをしたって鍛えられません。というお話でした。一番、最初にできあがる臓器であるだけに、我々が生きていく上での経験値のすべてが詰まっています。何か問題があればその経験値が顔を出し頭で考え、答えを出す前に答えが出てくるようです。そんな重要な臓器が腹(肚)で、この腹を鍛えることイコール丹田を鍛えることとなるようですので静坐の重要性が理解できます。

嫉妬、憤怒、憎悪などすべての悪徳は、丹田の力が抜けているからです。とのお言葉通りです。岡田先生の語録七十六頁には、岡田先生のペン書きによる普賢経の一節の写真が載っています。しっかりと考えてみたいものです。

