



田原静坐会場の池ノ原会館

静坐の友



季刊 60 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

静坐の友第六十号

発行にあたって

事務局 松端 孝元

今回で第六十回となる「静坐の友」誌の発刊を記念して各地静坐会の実態を取りまとめたと思います、各静坐会の主催者に原稿依頼をお願いしました。

以下逐次ご報告させていただきますが、この記念号の一面を飾る写真は何かいいか思案をしましたが、やはり、岡田先生、生誕の地、田原の原風景が最適であろうかと思いいております、鈴木先生にお願いし、池ノ原会館の写真を送って頂きました。以前にも掲載させていたことがありますが、やはり、

六十号という記念誌に相応しい写真だと思えます。

田原静坐会は、現在、竹本先生が指導にあたられておりますが、静坐発祥の地であるだけに、色々な人の足跡がしのべれます。

そこで忘れてならない人は、糟谷磯丸翁です。岡田先生が「渡辺崋山先生に一丈の碑が立っているならば磯丸翁の碑は百丈を立てよ。」と言われたので、皆がびつくり、大慌てで糟谷磯丸の歌を収集した。という話が伊奈森太郎先生の遺稿集「静坐百訓補説」という本の中に載っています。幕末の志士渡辺崋山の名を知らぬ者はないほど有名であったその人の百倍の碑を立てろというのですから関係者の驚きは察するに余りあります。岡田先生は、糟谷磯丸翁の残された歌数首を挙げられていますが、それを読むだけで田原は静坐発祥の地に相応しいと感じられます。

天地の造りなしたるみたまもの

知らでわが身と思ふ愚かさ

仏とも神ともならむ荒み魂

みがかですぎしことをしぞ思ふ

田原静坐会のご紹介

田原静坐会 鈴木雄一郎

盛夏の候、静坐を志す皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。今日は、田原静坐会のご紹介をさせていただきます。今日は、田原静坐会のある愛知県田原市は愛知県の南端、渥美半島にある街で静坐の創始者岡田虎二郎先生が生まれ育った地でもあります。

発足は大正四年。一時中断していた時期もありますが、昭和四十六年再発足し今日まで続いて活動させていただいております。現在、月一回、毎月第三日曜日午後二時より開催しており、竹本行雄先生のもと毎回十数名の方々が熱心に参坐されており、大変頭の下がる思いです。

場所は、池ノ原という地元で尊敬されている渡辺華山先生ゆかりの地に建っている池ノ原会館で行っています。茶道や華道の為に造られた建物ですのでそこにいるだけで心が落ち着いてくるような素晴らしい環境で静坐させて頂いております。

内容としては挨拶の後、第一坐三十分坐ります。ここでは竹本先生が参加者の静坐の姿勢、鳩尾や呼吸などを見ながら指導してくださいます。私などは一ヶ月もすると姿勢がかなり崩れていることがあるので、毎月の静坐会での先生のご指導に気付かされることが多いです。

続いて、竹本先生による静坐の勉強会があります。この講義は岡田先生や静坐の先達の方々の考えを学ぶことにより、より深い静坐になるという思いから、岡田虎二郎先生語録や伊奈森太郎先生の静坐百訓補説を読みながら竹本先生に解説して頂いております。休憩を挟んでのち第二座を三十分坐りますがここでは竹本先生の指導は一切なく皆さん静かに静坐しています。各自静坐しているだけなのですが不思議な一体感のある空間になり、とても気持ちよく坐ることが出来ます。私個人の感想ですがどうしても一人で静坐しているとつい込みや勘違いなどで静坐の形が気付かないうちに崩れていくことがあります。そうならないように静坐会などに出席して、参加者の皆さんから色々な事を学ばせていただいております。皆様も田原市にお立ち寄りの際には、ぜひ田原静坐会に参坐していただくと幸いです。最後に厳しい暑さになりますようすが皆様くれぐれもご自愛くださいますようお願い申し上げます。

会費

お茶菓子代を含め、六百元

代表者

鈴木 雄一郎

連絡先

(TEL 080-5102-3940)



東京静坐会のご案内

柳田誠二郎先生の時代から開催されている東京静坐会は、現在京橋区民会館で開催されていますが、会場借り上げは、申し込み、その後、抽選制となっており、あらかじめ、曜日が特定できませんので、月一〜二回の割合で決定次第その都度メールにてお知らせがあります。

お世話いただいております稲垣京子先生から次号にて詳細のお知らせを頂くことになっています。



京都静坐会のご紹介

緒方 順一

夏期静坐実習会のある月を除く、毎月、第四日曜日の十時半から十二時まで伏見区にあるカフェマンヘイにて行われています。

参加者は五名から十名程度。三十分を数回坐るのが一般的だと思いますが、京都は一時間続けて坐ります。長いように思われるかもしれませんが、心地よいひととき。

静坐が終わると会場がカフェということもあって、そのまま飲み物を注文して茶話会に。その後は希望者のみで近くにお昼を食べに行きます。

私が初めて参加したのが十年以上前。当時の会場は伏見区のラーメン屋さんの上の部屋を借りてやっておりました。故松下豊子先生、文宣さん親子と中谷さん井浦さんの五十年来となる静坐の盟友がおられ、静坐中にラーメンの香りが上まで上がってきていたのを覚えています。色々な方が来ては去っていきましたが去ったと思えばふと戻ってこられることも。京都のみならず遠方からも参加してくださります。残念ながら若者はおりませんが九十代半ばの足立さんはみなを勇気づけてくれる存在であります。京都静坐会は学問的求道的なことが語られることはあまりなく、和やかな雰囲気なのが特徴と言えるでしょうか。

静坐会の意義は、会があることによって静坐というものの存在を知ってもらえるところにあると思っています。ほぼ休まず参加してきましたが、先日、奈良の山中に引越したため今後は毎回参加するのが難しくなると思われます。陰ながらこの小さな貴重な会が続いていくことを願っております。遠方の方も京都観光を兼ねて静坐会にご参加ください。皆さん温かく迎えてくださいますよ。

鈴虫の鳴りづめ静坐解くころか 順一



会場 11-612-8062

京都市伏見区鷹匠町三四

カフェマンヘイ

代表者・連絡先

松下 文宣 (TEL 090-3625-4071)

会費 お茶代として四〇〇円

京都第二静坐会

宮谷 啓法

京都第二静坐会は、伏見の京都静坐会に学ぶ代表人が、勤め先である東本願寺の近くでも坐る場を持ちたく、二〇二三年よりはじめられた比較的新しい静坐会です。基本的に代表人がご参加の方の姿勢を見させていたいています。不定期で京都静坐会の先輩が参坐され指導くださいます。

会場 11-600-8173

京都市下京区仏具屋町 162

歓喜教会 (東本願寺前郵便局隣り)

開催日 毎月第二木曜日 午後六時から

(八月は休会)

会費 五〇〇円 (会場費)

内容 姿勢の確認、第一坐五分休憩 後

第二座

各坐二〇分程度

代表者連絡先

宮谷 啓法 (TEL 090-8263-1745)



富山静坐会より

菊野 恒明



私達が日々学んでいる静坐は、岡田虎二郎先生（一八七二年、明治五年生。一九二〇年大正九年 四九歳没）に始まります。その後、小林信子夫人らがその志を継がれ、更に、柳田先生を経て、今日まで脈々とその教えが継承されています。

新木富士雄先生は、二十九歳の時に静坐に出会われ小林信子夫人、柳田誠二郎先生に指導を受けつつ、今、富山静坐会の重鎮として後継の指導に取り組まれております。先生は、柳田先生百歳の時の写真を脇において熱心に坐っておられます。時々その写真を静坐会に持ち込まれ、柳田先生の円熟した静坐の姿勢を拝見しながら私たちも参坐しているのです。

岡田先生ではなく柳田先生の写真であるということが新木先生らしいと皆で話しているところです。柳田先生のご指導を直接受けられた、直接的交流、人間関係を大事にお考えになっているのだなと私は思っています。

さて、私（一九四八年、昭和二十三年生。七十五歳は、三十二歳の時、京橋区民センターでの東京静坐会に参坐し、静坐を始めました。柳田誠二郎先生のご指導のもと、それは、それは熱心に坐ったものです。

きっかけは、家庭内のトラブル、弟との軋轢でした。毎日が不安の日々で夜も眠れず、何か良い解決策はないものかと苦悩していました。余談ながら私の家内は、柳田先生の姪にあたり、当然、その父は弟にあたります。二人とも東京静坐会に足繁く通っており、私もその影響を受けたということかもしれせん。

参坐して間もなく、私の不安は解消し、脅迫的かつ被害妄想的な思考も消滅、安定した日々が戻ってきました。静坐の短期的効用とでも言うのでしょうか。それに味を占めた私は徐々に静坐にのめり込んで行きました。家庭はもちろん職場（精神科病院）でも、一人で静坐を始めました。精神科患者と一緒に坐ったり、指導もぐいさのハツをしたりしました。静坐をすればすべてが解消するという万能感がありました。

そしてそうですね。二年くらいが経ったところででしょうか、私は突然、文字通り倒れました。一種の疲弊状態でメンタルな錯乱と自己診断しています。

やはり、独坐はいけない。静坐は良き指導者を得て初めて成立するのだというのがこの時の教訓です。

間もなく東京から秋田へ転居。十四年くら

い前にふるさと富山へ移りました。すると小田原の岡野幸生先生からお手紙を頂きました。「富山へいらしたなら北陸電力社長の新木さんを訪ねてごらんさい。」と言うのです。早速、北陸電力本社を訪ね、新木先生にお会いしました。そして、それではすぐ坐りましょうということになりました。富山静坐会のスタートです。

そして、毎週木曜日の静坐会が今も続いています。その場で新木先生の指導が得られ安心して道を踏み外すことなく坐れることが私の喜びであり、静坐は精神科医としてのライフワークと思い取り組んでおります。

富山静坐会

時・ところ 奥田公民館 一階和室

〒930-0857 富山市奥田新町 3-1

TEL 076-431-1875

毎週木曜日午後二時四十分から四十分間

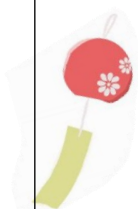
指導者 代表者 新木富士雄

（元北陸電力社長、会長、相談役）

副代表 菊野 恒明

（三輪病院勤務、精神科医）

連絡者 菊野 恒明（TEL 090-8345-4165）



西湘静坐会

岡野 幸生

神奈川県静坐会のご案内



尊徳記念館三階体験実習室

住所 小田原市栢山 2065-1

電話 0465-36-2381

代表者・連絡先

岡野 幸生

小田原市蓮正寺 215-15

電話 0465-36-8321

毎月一回第三日曜日

午前十時半〜十二時

会費 二百円

秦野市西公民館二階和室

住所 秦野市柳町 2-5-1

電話 0463-88-0003

代表者・連絡先

斎藤 幸子

秦野市堀西 480-1

電話 0463-88-7992

昨年まで小田原市の「しらさぎ会館」でも
月一回第一土曜日午前十時半〜十二時まで静
坐会を開いておりましたが、現在、建て替え中

のため来年より再開の予定です。

毎回静坐三十分いたし、体を少し動かし、

皆さんと話し合ったりしています。

又、毎年、新年静坐会では小田原と秦野の

参坐の方々と合同で昼食会も開いています。

その折、自由律俳句の有名な井上敬雄先生

が自作の句をご揮毫下さり、気に入ったのを

全員が拝受させていただいています。

大阪静坐会の今

松端 孝元



大阪静坐会は古い歴史と伝統のある静坐

会であり、私の知るかぎりでは小松幸蔵先生

と松下豊子先生が指導者としての確な指導

をされていたように思います。両先生は、生

活の中心に静坐を据えられ、まさに「一生の

静坐」を見事に貫き通された先生だったと思

います。

現在、大阪静坐会の代表は、不肖松端が受

け持たせていただいております。また、「静坐

の友」誌発行の事務局も担当させていただ

いておりますが、松下豊子先生の亡き後、静坐

誌の発刊をどうするかというところで、姫路の

尾上さんの発案により、松下正義、文宣さん

親子さらに中谷先生と私の五人が京都駅で

待ち合わせ相談した結果私が受け持つ事に

なった次第です。もとより微力ながら静坐会の
為に頑張ろうと思っています。

静坐会は、毎月一回第一日曜日午後二時から
実施しておりますが東大阪市の中谷清和先生、
更に四国香川県観音寺市から川上真市朗先生
が遠方にもかかわらず毎回参坐され、親切、丁
寧にご指導頂いております。

更に特筆すべきは、松下豊子先生のご主人
正義先生もご高齢ながら毎回ご出席いただい
ております。誠に頭の下がる思いでございま
す。

会場は、大きなクスノキが目印の常光寺とい
うお寺の本堂です。 大阪地下鉄御堂筋線「新
大阪駅」の次の駅「東三国駅」でおいて徒歩五
分という便利な地です。

会員さんは二十名程度参坐されていましたが
がコロナ禍の影響ででしょうか現在は十名程度
に減少しています。

会費は一人五百円です。主に会場費に充当し
ています。三十分の静坐を二坐行い、その間、
中谷、川上両先生から個別の指導があります。

二坐終わると、そのあとは差し入れのあるお菓
子を食べながら、雑談に花をさかせて終わって
います。最後に、大阪静坐会には関係ないこと
ですが、静坐会存続のため、「静坐の友」発刊
経費を含め、姫路の尾上勝彦様から多大の財政
的援助をいただいておりますことをこの紙面
をお借りしてご報告させていただき尾上様の
熱い心にお礼申し上げたいと思います。

四国観音寺市の状況

川上 真市朗

地元、香川県観音寺市にて、令和二年五月二十四日よりはじめまして、四年が経ちました。合気道の大先輩福家康之さん、同じく道友の高橋宏季さんは、初回からほとんどみえております。その後、宮崎友里さん、前谷浩さんも参坐下さいます。

そのほか、何名か時々みえる方もあります。

夏期静坐会にも、ここ二年皆で参っております。

開催日時は、第四日曜日の十四時〜十五時半くらい三十分を二坐行います。場所は、香川県観音寺市の観音寺駅より徒歩十分くらいの川上整骨院です。

道友の皆様、近くにおいでの際には、どんな様も気楽にお立ち寄りください。

会場 11768-0040

香川県観音寺市柞田町甲八三二一

川上 整骨院

代表者・連絡先 川上 真市朗

(TEL 090-9541-0951)



東京世田谷静坐会

折井 勉

世田谷静坐会は、岡田先生に直接師事された深田淳先生が昭和二十一年に世田谷区のご自宅でご自身が通っていた青山学院の学生たちと始めたのが始まりです。その後、実業の日本社の「岡田式静坐法」等の出版物もあり、岡田式静坐法の認知度も高まり、静坐をしてみたいという人が世田谷区でも増えてきました。

先生は梅丘の家の居間では狭くなり、昭和四十五年頃、知り合いの天理教教会の広間を借り受けて現在の静坐会の会場になったとのことでした。以来、現在に至るまで教会の変わらぬご厚意により静坐会の出席者名簿や関連書類も大切に保管され、さらに教会関連の信者さん等のご厚意もあり、現在に至っているのは深田淳先生の人徳によるものと思われる。

その後、深田淳先生が昭和五十九年十月に亡くなられ、淳先生のご子息の深田英朗先生（歯科医）に引き継がれました。深田英朗先生は、学究的な側面もあり、静坐における呼吸法の医学的考察なる論文も著わして、平成十年四月九日より平成十二年三月二十六日までの四回にわたり、世田谷静坐会に参加の我々に一回二時間以上にわたり、講義してく

だきました。

英朗先生が病弱で亡くなられてからは、古参の人が幹事という名目で世田谷静坐会を引き継いで現在に至っています。

毎日曜日だった静坐会も月二回となり、コロナ発生の頃は平均して四、五人の参加者になりました。現在は、月一回第二日曜日（午前十時から十一時）となりましたが十人を超える月もあるようになりました。

私は、深田淳先生のご子息の英朗先生が引き継がれた頃から入会し現在に至っていますが入会して四十年近く現在は朝夕毎日坐って静坐の魅力にますますひかれています。

柳田先生は、岡田先生に最初に胸を強く引つ張られ鳩尾を落とすことを教わり百歳まで生きる術と併せて謙虚に生きるすべを教えてもらったものと思われれます。ちゃんと坐って静かな息をしながらお腹に力を入れれば人間としても立派になるとそういう法則があるということを言いました。「信不退」、まず坐っていくことが大事であると思います。

私も九十歳を越し、岡田先生の教えに従い信不退の道を不十分ながらも歩みたいと思うこの頃であります。

会場 1154-0022

東京都世田谷区梅丘一ー二二一

天理教本美穂分教会内

代表者・連絡先

折井 勉

(TEL 03-3482-3974)



オンライン静坐会の詳細

京都 大野雄亮

静坐に出逢って十数年が経ちました。坐る時間の長さにこだわらず、いろいろな工夫を重ねながら実践頻度を増やしてきました。コロナ一年目から名倉先生にお願いして始まったオンライン静坐も、多少の出入りがありつつも、安定して継続実践・交流の場として根付いてきました。

僕は姿勢や呼吸法は、今までの気功や太極拳で育ててきた身体感覚でおおよそその要点は自分なりに捉えられるものの、岡田先生の言われる「静坐は行（形）ではなく、信（覚悟、絶対の―）である。」の信がずっと課題でありました。

縁あって双葉山の『相撲求道録』に出逢い、木鶏の話が、道に通じていく在り方なのだと気づきご神儀としての相撲道（武士道）の精神性に、この信の薫りを観ました。以来、静坐時の気構えとして、力士の仕切りの時の気を意識し、日常生活もその土俵の延長としての意識で、丹田生活実践に励んでおります。

定期開催が、もう三年半を過ぎました。毎回、小林信子先生の教えの「いつも初めてのように」を踏まえ、名倉先生がニューヨークからズームで中継くださっています。静坐の

ホームページからご縁ができた方、参加者から口コミで繋がってくださった方、対面静坐会を機縁に繋がられた方と、様々な角度からご参加くださっています。コロナ自粛時に世の中が一斉にオンライン方面を急開拓したところによって、オンライン文化という令和の新しいスタイルが始まりました。なかなか遠方で対面の静坐会に参加できない方、なかなか一人では継続しての実践が難しい方にとっても大きな支えになっているように思います。今後もこのスタイルは無くならず、今後のオンライン環境の進化に合わせて、随時最適化されていくと思います。

静坐をオンラインで始めてみようと思った理由の一つがオンラインで画面越しにでもできるぐらいに静坐がシンプルだからというのがあります。一番いいのは、対面でまず先生に直に姿勢や呼吸をチェックしてもらったり、また先生のお手本に触れさせてもらったりして、言葉の解釈による坐法の誤差をできるだけ少なくし、オンラインと対面とを適宜うまく活用しながら皆さんと一緒に深めて行かれるのがよいと思います。

参加申し込みは不要でご都合に合わせて入退出も自由です。水曜と土曜の週2回、朝の九時から一時間、ズームを使って無料開催しています。関心ある方はホームページ「静坐の友」にある詳細よりご参加いただけたらと思います。

読者からの手紙

岡田式静坐法は

私の一生の宝物

北海道 長谷部 輝道

私が岡田式静坐法を知るきっかけとなったのは、昭和四十一年に、本屋で創元社発行の佐保田鶴治・佐藤幸治編著による「静坐のすすめ」という本と出会ったことである。

その本の中で岡田式静座法が紹介されていて、何となく心を動かされ、私の静坐人生が始まることとなった。この静坐法は本を読んだだけではなかなか分かりづらく、最初の頃は一回三十分どころか、十五分でさえ坐ることができなかった。やればやるほど体が苦しくなるばかりという状態であった。

それでも「継続は力なり」という諺のとおり辛抱強く日々続けるうちに僅かずつ変化を感じられるようになり、静坐の道というのはとても奥が深いものであることが自覚させられた。

途中、何度か挫折しかけたが静坐の持つ不思議な力のお陰で、今も静坐を続けていられるのは誠にありがたい限りである。

これまで私の人生において、様々な問題が起きた時に、日目の静坐が私の心の支えとなり、多くの困難を乗り越えることができたように思う。これも偏に岡田先生や柳田先生等先人のお陰であると心から感謝している。

第九十二回夏期静坐実習会の「案内

コロナも第5類に格下げされ、社会情勢は少し落ち着きを取り戻した様子です。

しかし、依然として感染症には充分注意が必要です。そんな中ではございますが、本年度の夏期実習会は左記のとおり二日間の日程で企画させていただきました。各自、体調には十分ご留意の上、多数ご参加くださいますようお願い申し上げます。

記

一、とき 令和六年八月二十四日(土)

二十五日(日)

午前十時〜午後四時

一、ところ 京都市東山区林下町四〇〇

知恩院和順会館

(TEL 075-205-5013)

申し込み

ハガキに左記事項をご記入の上、七月末日までに静坐の友表紙記載の編集発行人松端まで申し込んで下さい。

メールでも結構です。メールアドレスは

matuhana@sensyu.ne.jp です。

① 郵便番号、住所、氏名、電話番号

② 昼食の要・不要(弁当を要する日)

(昼食は一食につき一五〇〇円)

参加費三〇〇〇円(二日間でも同金額)

料金は当日受付窓口で清算してください。

編集後記

事務局 松端 孝元

季刊誌「静坐の友」もめでたく第六十号発行となりました。そこで六十号を記念して各地の静坐会の状況をお聞きし、取りまとめようと思いつきました。ご回答を頂きましたところから順次掲載させていただきましたがまだ全国の状況が把握しきれいていません。各地で静坐の会合を持たれている方はぜひお知らせください。前ページに掲載の北海道の長谷部様からは特別手記を投稿していただきました。長谷部様のような平素のお考えや行動、又、静坐へのご感想などこの機会にぜひご投稿ください。長谷部様は、その手記の中で創元社の「静坐のすすめ」という本を読んだことがきっかけで静坐を始めたと書いておられました。そういうえば私もこの本を読んだことがあり、本棚を見ますとありました。早速、同書を見直しました。世界各地にある静坐という形式のものを集め解説したもので佐保田鶴治先生と佐藤幸治先生の共著です。

その中で岡田式静坐法の解説は曾我了雲先生が担当されています。岡田先生は三十歳の時、アメリカにわたり、色々と研究されていますが、アメリカでの生活の様子はよく分かっています。曾我先生のコメントでは、岡田先生は「明治という変革期に外来思想ば

かりを絶対視して、日本本来の伝統文化や思想を忘れている現状を憂い、外国の状況に実際に触れてみて外国から日本を見直そうとされた」のではなからうかと解説をされていました。私は、この解説を見て、「なるほど。そうに違いない。」と納得いたしました。そして、改めて岡田先生の求めておられた思想を垣間見た気がしました。先生の語録の中にある、「私は最初、学校を開こうと思っていた。」や「私の思想は西洋でならダンスでもできる。日本には坐するという風習があるから静坐にした。」あるいは「稲や麦のしやべる言葉が分からないといけない」といった少々難解な言葉の意味が少し理解できるような気がしました。

同書の中に小林参三郎先生の実践例も報告されています。小林先生自身は、青年時代から神経衰弱と胃腸病に苦しめられており、それが岡田先生の静坐法を知り、実践するようになってからすっかり健康体を取り戻したとのこと。そして、そのことから自信を持つて静坐法を治療に取り入れ、慢性病で苦しんでいる患者二千人ほどにも静坐を試み、驚くべき効果を現したと書いておられます。この思想をしかり受け継ぎ、実践してこられたのが奥様の信子先生でした。改めて歴史の重みを感じます。静坐の友はまだ六十号。先人たちの残してくれた貴重な遺産をしかり受け止め、このバトンを次代につなげるよう頑張りたいものだと考えています。

(了)