



第92回夏期静坐実習会 於 和順会館 令和6年8月24日(土)

静坐の友



季刊 61 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

第九十二回（令和六年）

夏期静坐実習会開催される

事務局 松端孝元

猛烈な暑さのなか、第九十二回夏期静坐実習会が京都和順会館において開催されました。昨年はコロナの影響下にあつてとりあえず一日だけの開催となりましたがその際、二日間でも可能ではないかとのご意見もありましたので、今年は、伝統を絶やすことなく二日間で開催致しました。

猛暑に加え、コロナもまだまだ心配な状況ではありましたが、全国の静坐子の熱意はそれを上回り、開催することができました。参加人数は例年に比べ、少し少なかったものの、それでも二日間で五十二名の参加者数となりました。

講話も五人もの先生にお願いし内容の濃い実習会となりました。五人の先生方のお話の内容は、それぞれ講話記

録として次ページ以降に掲載させていただきます。

一昨年より課題でありました、椅子式静坐につきましては、今年は尾上様から「長年、静坐に取り組んできたが、足の痛みがひどく実行できないので椅子に替えてみたところ非常に心地よく、快適にできるようになった。」というお話をお聞きしましたので、「それでは今年はずいぶんそのお話をお聞かせください。」とお願いしておりましたところ、当日、突然の発熱のため、急遽ご欠席になりました。代わりにお話しする内容の原稿を送っていただけましたので、講演記録として紹介させていただきます。全員で五人の講師をお願いし、その講演記録が膨大となったことに加え、東京静坐会の稲垣先生からも投稿記事がありましたので、十二頁の大部となっております。その分、内容は濃いものになっていきますのでご参加いただけなかった方々もぜひ、この特集号を参考に日々の静坐に生かしていただきたいと思います。



講話① 田原静坐会の実践から

田原静坐会 竹本 行雄
たけもと ゆきお

田原静坐会の竹本と申します。

第九十二回京都静坐実習会の開催、誠にありがとうございます。心からお慶び申し上げますと共に、開催にあたりいろいろとご尽力いただきました関係者の皆様に厚く感謝申し上げます。

本日は、私が田原静坐会で行っております静坐会の中で、会員の皆さまと共有したものを発表させていただきます。もし、共感を得られるものがございましたら参考にしていただければと思います。

内容は五つございます。

- ① いつも腰を立てること
 - ② 顎を引くこと
 - ③ 息を出すこと（工夫が必要ですが）
 - ④ 油断をしないという心の持ち方
 - ⑤ 坐り続けること
- つまりは、腰、顎、息、心、続ける、の五つです。

まず第一番目の「腰を立てる」ことですが、これは最も重要なことと言われております。

腰を立てるためには工夫がいろいろあります。腰を立てるためには膝の位置が大切です。あぐらなんかかくと膝が外へ向いてしまいます。そ

うすると腰は抜けるのです。抜けっぱなしです。

又、外見上は静坐をしているようでも腰が抜けていることが多いので注意が必要です。そこで工夫ですが、先に松端様が言っていたように膝を内側にすることです。そうするとおしりが後ろの方に突き出るのでありますがこれ腰がたつのです。おしりのとがった骨がかかとの後ろに来るとおしりがすっぽり足の中に入ります。柴田徹士先生がいつも口癖のように「これは秘中の秘だが、尾てい骨を後ろに引くのだ。」と言っていました。おしりを後ろに引きますと膝が内側に寄っているようにも思います。又、別の言い方をしますと膝が短くなったようにも感じます。これは骨盤が前を向いて学ぶ姿勢になっているのです。どうすればそんな風に感じられるかこのところを研究してほしいと思います。

次に二番目には顎を引くということです。

これは腰を立てることと連動しています。語録には、「ワイシャツのカラーのボタンをプレスバックせよ」とありますが背筋を伸ばして顎を引くのですが顎を引くだけでなく腰を立てて顎を引くのです。このことにより、顔つきまでよくなると言われています。「襟を正す」という言葉があるとおり、本当に面構えがよくなるのです。又、春風が吹いているような安心感を与えるような顔つきになると思っています。私の家には岡田先生の写真が飾って

あります。父親は竹本和夫といいますが昔から静坐をやっておりました岡田先生の写真を。ご先祖様の写真と一緒に飾ってありました。ですから、私は、子供の頃にはご先祖様の一人だと思っていました。物言わぬ写真ですが、何となく安心感を与えられ、心から尊敬の気持ち湧いて来るのを感じました。立派な顔とはこういう顔なんだなと思いました。物言わぬ勧誘ですね。何となく惹かれるのです。

顎を引くことによるもう一つの利点は、气道が確保されることです。口の中で舌の根元が下に落ち込んでいるといびきをかくのです。前歯の上の後ろに舌の先を付けることにより气道が通ります。又、語録にも肩が凝るのは、腰が立っておらず、首がまっすぐになつてないからだとあります。息が通らないからだとおっしゃいます。息が通ると胸がスカッとします。

次に三番目ですが出てくる息を止めないことです。肺の底で呼吸するのです。語録に水道の栓をねじると水がどんどん出てくる。とありますが、息を止めないでどんどん出しきる。それに合わせて鳩尾を落とすとしてやるわけですが後ろに引いていくのは肺の深いところで呼吸するということです。これが一呼吸ですがこの一呼吸を完璧にやるのが大きな財産になると思っています。

次に四番目は、油断をしないということです。これは心の持ち方に関するのですが、何

に油断しないかという姿勢と呼吸に注意するということ。他のことは考えない。無為の国に静坐すると言いますが何もしないという事は難しいことですよ。欲張りにならぬ。ああなるうとか、こうなるうとか考えない。

車の運転と同じことですね。余計なことを考えずに只、運転に集中し、安全にコントロールするということ。健康になるうとか、成功しようとか、悟りを開こうとか思わないことです。人間とは欲張りなのですね。只、姿勢を正して坐っておればいいので、どんな効果があるのかは、後のお楽しみにしておくことです。思わぬ効果が現れてきます。私自身の事を考えても、静坐のお陰だなあと思うことはたくさんあります。

「行先を忘れて登る不死の山」という言葉があります。静坐するときには行き先を忘れるということですね。それで何に気を付けるのかという一歩、一歩。静坐なら一呼吸、一呼吸に気を付けるということ。王陽明が弟子たちに君達は山の頂上を思つて歩くから疲れるのだ。私の心は頂上にはなく、一歩、一歩にあって疲れない。知らぬ間に頂上についている。と言ったそうですがそれと同じで、人生においてああなるうとか、こうなるうとか思わな

いで、一日一日を大切に生きて行けばそのうち年をとるといふことだと思えます。最後にになりましたが継続するということが大切ですね。私は昭和四十七年、二十三歳の時に油断しないかという姿勢と呼吸に注意するということ。他のことは考えない。無為の国に静坐すると言いますが何もしないという事は難しいことですよ。欲張りにならぬ。ああなるうとか、こうなるうとか考えない。車の運転と同じことですね。余計なことを考えずに只、運転に集中し、安全にコントロールするということ。健康になるうとか、成功しようとか、悟りを開こうとか思わないことです。人間とは欲張りなのですね。只、姿勢を正して坐っておればいいので、どんな効果があるのかは、後のお楽しみにしておくことです。思わぬ効果が現れてきます。私自身の事を考えても、静坐のお陰だなあと思うことはたくさんあります。

「行先を忘れて登る不死の山」という言葉があります。静坐するときには行き先を忘れるということですね。それで何に気を付けるのかという一歩、一歩。静坐なら一呼吸、一呼吸に気を付けるということ。王陽明が弟子たちに君達は山の頂上を思つて歩くから疲れるのだ。私の心は頂上にはなく、一歩、一歩にあって疲れない。知らぬ間に頂上についている。と言ったそうですがそれと同じで、人生においてああなるうとか、こうなるうとか思わな

いたいただきます。ご清聴ありがとうございました。(了)

講話② 静坐と健康

東京女子医大名誉教授

ながさこ
長廻 紘

静坐と健康というテーマでお話をさせてもらいます。

健康という人と人それぞれの健康観があると思います。おじいさんの健康、おばあさんの健康、男の健康、女の健康などです。WHO(世界保健機構)ではあらゆる立場での健康を集約する必要がありますので一応定義づけをしています。「健康とは、肉体的、精神的、社会的関係において完璧な状態にあること」としていただきます。でも、こんなことありません。定義のための定義です。私は「自分で自分のことがわかる状態」のことが健康だと思っています。また、医者の立場で健康ということを考えます。「身体中にきれいな空気、きれいな血が行き渡っていること」だと思っています。それが静坐とどう関係するのかということをお話します。

私は今年九月に八十三歳になりますが今年は前立腺を手術してとってしまいました。今は快調なのですが、それまでは、小便がしたくなると辛抱がで



きず、そのまま漏らしてしまうのです。膀胱に溜めておいて時期が来れば出すという機能が失われていたのです。静坐では「肛門を締めろ」と言われていますが、このようなことを意識していましたが、下手な手術でしたが、後の経過がうまくいったのは静坐のおかげと思っています。

私は、二十年前、妻を亡くし、現在、独居老人です。それですと静坐をしています、そんなことから、静坐が健康に良いというお話をさせていただきまます。

一般的に「血の巡りが悪い」という表現がありますが、これは肝心のところに血が行っていないということ。皆さんは、血液は身体中をぐるぐる回っているように思っています。思いますが、そうではありません。心臓から送り出された血液は、腸なら腸、頭なら頭へと目的地へ直通で回り道をしないで運ばれているのです。目的地に着いたらそこで酸素を放出し、炭酸ガスを吸収して心臓に帰るのです。

血液のうち五十%は腸へ行っています。この循環がうまくいかないと汚い血が溜まることになりまます。静坐は、息(空気)を吐き出せと言っています。汚れた空気を吐き出して、きれいな空気を吸っているのです。空気の七十%は窒素です。二十%が酸素、炭酸ガスは0、1%といった割合です。

ところで皆さんは「しこ」(相撲取りが踏む四股)を踏まれますか? 足に運ばれた血液は

酸素を放出して代わりに炭酸ガスをもらって心臓に帰りますが、この時、足の力が必要になります。特に「ふくらはぎ」は重要です。心臓に帰る時には、送り返すそれなりの力がいりますので、ふくらはぎは重要なのです。四股などを踏んで足を鍛えておく必要があるように思います。ウォーキングが基本ですが四股も大切です。

きれいな血液を全身に運ぶために静坐はあると思います。全部を吐き出せというのは汚れた空気を吐き出して、きれいな空気の入る余地を作っているのです。つまり、静坐は肺内に溜まっていた汚い空気を外に吐き出し、きれいな空気と入れ替えているのです。

人間の心は魂と衆生心の二重構造です。魂という心は、身体の奥深いところ(腸)にあって人間を根つこのところで支えています。衆生心は表面的な心で理性とも言われます。肉体的な健康は、きれいな酸素を運ぶこと、精神的な健康は腸を鍛え、不動心をもたらしまます。ともに静坐がもたらしてくれます。

病気はいくらしても健康でありえます。静坐をすることにより自分自身を知ることができまます。「健康とは、自分で自分自身のこと、分かること」と言いましたが、まさに静坐を通じて、自分を知り、従って健康でおれるということが言えそうです。静坐は腸を刺激して、血液の循環をよくしているのですから、三十分坐ったから大丈夫、静坐をしたという

ようなものではなく、一日中が静坐です。

令和三年、九十二歳で亡くなられた松尾心空和尚は、歩行禅を実践しておられました。四六時中静坐でなくてはならないと言われていました。私はこのところずっと坐っています。それは静坐が良いということに目覚めたからです。

まあしかし、年寄りがやってもこの先知れています。我々はもう古い先長くないのですからこんないいことを次の若い世代に残していくことが大切だと思っています。ですから、皆さん、一人でも多くの若者の勧誘をお願いしたいと思ひます。私の切なる願望を述べさせていただきます。

ご清聴ありがとうございました。(了)



講話③ 椅子の静坐

姫路静坐会

尾上 勝彦

私は、九月で八十三歳になります。小学生の頃からガリガリに痩せていて、虚弱児でした。

色は白く、姿勢も悪かったものです。父が静坐をやったらよくなると言って、自分も坐ってその横に坐らされました。でも、五分

もするとしびれが切れて十分ほどは我慢を
していたのですが辛抱しきれなくなって逃げだ
しました。父は私よりもっとひどい虚弱児だ
ったのが静坐で救われたのでそうしたと思
います。大学は同志社へ入ったものですから、父
は私を連れて小林信子先生のところへ行っ
て、先生の家の近くの下宿を紹介してもら
うのと静坐の指導をお願いして帰っていきま
した。私に静坐をさせるのを信子先生に振つ
たわけです。北白川の下宿が決まって初めて
の京都静坐会に参加したのですが三十人ほど
の参加者で、しびれが切れたら膝を立てれば好
いとのことでした。しかし、五分もすると膝
を立て、十分ほど坐って、又、五分坐ってと
いうようなことで一時間が過ぎ、やれやれ、
やっと終わったかという感じでした。その後、
信子先生の家へは行っておりません。四十歳
の頃、先生へのお詫びのような思いで堀川で
行われた夏期静坐会に参加したのですが、立
膝静坐の一日だったように思います。その後、
神戸静坐会にもお世話になったのですが、そ
の時も、辛くて、数回で終わりました。

六十二歳の時、ドイツへ単身赴任しまし
たが、夜、テレビをつけてもドイツ語しか入りま
せんので時間が長く、ひとつ、静坐をものに
できるかもしれないと思いつきました。足の
しびれの苦痛に慣れるということはありません
でした。帰国後、無謀にも姫路で静坐会を立
ち上げ、会社内にある茶室を借りて六人ほど

でスタートしました。その後、五、六人ほど、
入会者がありました。一日でやめる人、半年
でやめる人、一年でやめる人と続き、今は五人
となつています。やめた人は足が細くて痛い
人、体重が重くて痛い人などで、みんな正座が
苦痛で静坐どころではないということでした。

私は、正座で坐っていたのですが膝が痛く
なつて椅子で静坐をせざるを得なくなつて今
まで来ています。椅子式に替えてみてありが
たいのは、足の痛いのから、意識がお腹の方
へ移つて、静坐をしている感覚になつてきて
よくなりました。もつと早くから椅子で静坐
していたら、私自身、静坐の恩恵に浴してい
たと思いますし、静坐会を退会していった人
がもつと少なかったのではないかと後悔して
います。椅子に坐つて静坐される方は、これ
が本流だと自信を持つて坐られることが大切
だと思ひます。必ず、
充実感のある心と体が
できてくると思ひます。
最後に注意点としては
椅子の高さがあります。
椅子は高い方がいいよ
うに思ひますが、自分
の背丈に関係していま
すので工夫が必要にな
つて来ると思ひます。

(了)



講話④ 私にとつての静坐

ニューヨーク静坐会 名倉 幹

なくら 幹

私は、浄土真宗の僧侶であると同時に、ニ
ューヨークで静坐会を主催しております名倉と
申します。私は、静坐に出会つて救われ、生か
され、そして今日まで肉体的にも、精神的にも、
健康に恵まれ、心の底から幸せ者だと思つてお
ります。それで私の一生は一人でも多くの人に
静坐を知ってもらいたいという念願と同時に
一人でも多くの人に親鸞の教えを知つてもら
いたいという願ひに生きております。そんなこ
とから一言お話をさせていただきます。

私が静坐に出会つた原点は、もう三十九年
前、一九八五年の学生時代、父が食道がんに
かり余命一年と言われた時ですが母親が落ち
込んでパニックになつてしまい、我が家に大き
な嵐が吹き荒れたことに始まります。

当時、私はアメリカカンファットボールにのめり
こんでいたのですが、ある日、部屋で今日お見
えの平野悦生さんという私の三級上の先輩が
「名倉、お母さん心配やなあ。君に紹介したい
人がいる。」と言つて紹介されたのが平野さん
が下宿されていたお家の加藤辰子さんとい
う人でした。私は、その時、初対面のこの加藤辰
子さんに生きる力というか言葉では表せられ

の違いになる。と言われていました。

ところで、私は二回イギリスのケンブリッジ大学を訪れていますが、そこでケンブリッジ・ユニテリアン教会の牧師アンドリュー・ブラウンさんという人から静坐を習いたたいと言われました。「何故ですか」と聞きますと今岡信一良先生を尊敬されていて、その今岡先生が岡田先生の静坐を習って救われたので自分も知りたいと言うのです。

岡田虎二郎という名前は日本でもあまり知られていないのですが世界でも「知る人ぞ知る」なのです。本当にびっくりです。

また最後にお知らせですが、先日、宮城県の本間さんという方がぜひ静坐を習いたいというので行ってきましたが、仙台の次の駅です。二〜三十人くらいの人が集まっています。本間さんは、岡田先生の静坐はほんまもんだと思うが実際に教えてもらったことがないのでぜひ知りたいたいと思っていた。とおっしゃるのです。本間さんに会って感動しました。本間さんはすでに「中新田（ナカニイダ）静坐会」という会を立ち上げておられました。おそらくこれから充実してくるのだと思いますので皆様も御承知おきいただきたいと申します。最後になりましたが、「静坐の友」の第五十九号に特集されていた児玉英一先生の記事の中で、「我々は暮らしの中で静坐をしているが小林信子先生は静坐の中でお暮らしになつていた。」という記事を見まして非常に感

動いたしました。私もぜひ、そうならねばならんと思うばかりであります。

ご清聴ありがとうございます。(了)



講話⑤ オンライン静坐について

おかのゆうまけ 大野雄亮

オンライン静坐を主宰させていただいております大野雄亮と申します。普段は、気功や整体を生業としております。現在、四十四歳ですが、二十代半ばより、氣の世界を通して「自然体」というものを深める研究をしてきました。今、現在は、週二回のオンライン静坐会（名倉先生ご指導）を主宰させていただいております。コロナ一年目から始めましたが、毎回二〜三十人の方がズームで繋がって下さり、一緒に実践しております。水曜、土曜の九時から十時です。まず、「静坐の要領」を解説の後、三十分の第一坐、その後、質問・感想という流れで続けております。明らかに実践量が増えましたとの意見を多くいただいております。関心をもたれた方はぜひ、ご参加ください。お待ちしております。

次に、私と静坐との出会いですが、三十年代前半に京都文教大学の濱野清志先生（臨床心理×気功）から左京区の今はありませんが静坐会を紹介していただき訪れたのが機縁です。その時に解説いただいたのが名倉先生と一緒に一坐坐りました。坐っていると身体の中心がしつかりと覇氣を感じ、手もポカポカと血が巡るのを感じました。これはすごい！と思つて、それ以来、立腰静坐習慣が続いております。私の気功の先生が（津村喬先生。日本に初めて中国気功を伝える）ある時、「こんな面白い本があるよ」と言つて佐保田鶴治先生と佐藤幸治先生共著の『静坐のすすめ』を紹介してくれました。気功の大家の先生が薦める内容として、ずっと気にかけていた内容ですが、名倉先生とお出会いし、実践することによって本当にご縁が繋がりました。静坐歴はまだ十年弱ですが、初期に迷っていたり、誤解していた内容を共有させていただけたらと思います。先ず、ずっと同じ側の足をもう一方の足の土踏まずの上に重ねて坐っていたのですが、坐りを見てもらったヨガや太極拳の先生からは「骨盤に左右差が生じるのでは？」との指摘を受け、両方で出来るように、時々組み替えるようにしました。そして、「苦行にしない」というのも静坐の卓越した教えだと思ひます。決して無理せずと坐っている必要はなく、しんどくなったら膝立ちで何回休んでも構わない。でも、坐るときは、顎を引いてみぞおちをおとすようにして、腰を立てるといふポイントを必ず押さえ坐ること。という教え。これ以上簡潔な実践

スタンスはないと思います。その他、岡田式静坐法は逆腹式呼吸だという点です。初めは知らずに、ずっと順腹式呼吸を行っておりましした。」(吐く時に下腹部がへこんでいく)しかし、色々な解説書、写真を見る中で逆腹式(息を吐く時に下腹部が膨らんでいく)と気づきました。なかなかコツが掴みにくかったのでいろいろ工夫しましたが、少しできるようになってからは、その威力に毎回びっくりしています。そして最後に、静坐文化についてです。これほどまでに静坐法に人生を助けられている自分としては、ぜひ、この文化を後の時代に繋げていく尽力ができればと思っています。

まずは文献整理をしようと名倉先生に相談したところ、すでにコロナ自粛中の時間を活用してウィキペディアにまとめておられるとのことでした。(岡田式静坐法で検索) 同じ志から、すでに実行に移しておられた名倉先生に感謝いたします。そして、この会場におられる池田久代先生(テイクナットハン瞑想翻訳家)のヨーガの師である渡邊臣先生がユウチューブで岡田先生の歴史を朗読されておられます。(虎二郎物語 講習会から一本化)で検索)そして何より最大の貢献は、まず、自分が坐ってどんな深めていくことだと考えています。自分が掘った分しか周りに伝わらないと考えています。引き続き、しっかりと坐っていきたいと思います。本日はどうもありがとうございます。

質疑応答

司会 (緒方 順一)
回答 講師全員

司会 それでは、ただ今から質疑応答に移らせていただきます。ご意見ご質問のある方は挙手のうえ、所属とお名前を言ってからご発言をお願いいたします。どなたかございませんか？

・・・無言・・・

ない。では終わりましたようか(笑い)

いつも終わる頃になってからもり上がってくるのですが・・・

誰かひと言、発言いただと盛り上がるのですが・・・どなたか・・・

中村(田原) はい。じゃあ。私から一つお願いいたします。私、座布団に坐っていますが、すと、足が痛くなって困りましたが、座布団はあった方がいいのでしょうか？無い方がいいのでしょうか？

川上 あってもなくてもいいと思います。どこでも坐れるのが一番いいと思います。痛くなければ板の間でもアスファルトの上でも、どこでも坐れることが大事だと思います。只、ベッドの上だけはフワフワして駄目なように思います。

松下 毎年、後ろに椅子を置いていますが椅子での注意事項があれば先生方からアドバイスをお願いいたします。

松端 今回は、姫路の尾上先生が熱がでて急遽ご欠席になりましたが、実は、尾上先生も足が痛くて坐りにくかったのが、椅子式に変えると非常に楽になり、長時間でも苦にならなくなった。というお電話がありましたので、「それはいい。それでは今回、その椅子式静坐についてお話しください。」とお願いいたしておりました。そして、そのつもりでスケジュールを組んでいたのですが発熱のため、急遽欠席となつてしまいました。それで、私が変わって穴埋めしようと買って出たのですが、余計なことばかり話して、肝心の椅子式についてお話ができませんでした。

只、小林信子先生がああ初めての方向にという青本の中で、椅子の静坐として「畳に坐れない人は、椅子でやって下さい。椅子は浅くかけて要領通りになさると、上身の会得ができて丹田の重心が決まりますから、畳の上でも楽に坐れるようになります。」と書いてくれていますので「要領通りになさると・・・」と条件が書かれていますので、やはり畳に坐って、やっていることが主でそれを十分踏まえたうえで椅子式静坐だと思います。静坐の大事なことは丹田の充実ということだと思います。

司会 椅子の坐り方について、アメリカで実践されている名倉先生ご指導いただきましたのですがいかがでしょうか。

名倉 私は、椅子は高い方がいいと思います。膝とおしりの関係からすればおしりの位置より下方に膝がある方がいいと思います。そのため浅くかける。前三分の一ぐらい。そして足を前に出さずに少し引く。そうすると膝がおしりの位置より下方に来ると思います。あとは全く同じです。私は小松先生に教えられたことが今も忘れられません。「前に壁があるとしてその壁にもたれかかるように」と言われました。電車に乗って、坐っていても吊り輪を持つていても同じです。

松端 今、名倉先生が足を少し引く。と言われましたが、私も足を後ろに引く方が膝が丹田より下の方になって畳の上に乗っているのと同じになるような気がします。

川上 体を前にもたれかかるようにするのは、坐っていても同じですがそのままの姿勢で立ち上がれるのです。重心が後ろにかかるとそのままでは立ち上がれません。一旦、前に倒さないと立てないのです。

池田(奈良) 逆腹式呼吸でやっているというお話がありました。常坐坐臥、坐っている時以外の時にはどのような呼吸をしているのでしょうか？

名倉 いつでも静坐を心掛けていますと、何かにつけて考える機会が増えてくると思います。やはり年数が必要だと思います。私は最近トイレの中でも「あ、できているな。」と感じることがあります。

いつも静坐の呼吸を考えていると、いつの間にか日常生活の中で起こってくる色々なシーンの中で静坐をやっているなと思えてきます。「あ、今、できているな。」といった発見が増えてきます。

この前も新幹線の中で、宮城県から帰ってきましたが椅子の背もたれにはほとんどもたれませんでした。眠たくなつて寝るときは別ですがそうでないときは、もたれていませんでした。そんなことがだんだん増えてくるように思います

松端 すごい。これはすごいことです。さすが名倉先生です。私は常にできていないと思うことの方が多いいものですから「ああ、これではいけない」と思い返す、反省点ばかりです。

池田 語録の中でも、たえず背筋が伸びていることが大切だとありますが、気が付いたとき徐々にやっつけていけばいいと言うことでしょうか？

松端 以前、何かの折、私が静坐について話をする機会があり話していましたら、尾上先生から大きな声で「毎日、坐れ！と言ってくれ。」ときつく指摘された事がある

りましたがこれも大変重要なことです。とにかく理屈抜きに毎朝坐ることが肝心です。坐らなければ分かりません。

折井(東京) 私は、「腰を立てる。腹に力を入れる。」ということを毎日心がけています。

私はベッド生活ですが、起きるとすぐ、坐るようにしています。毎日坐っていきすと下肚に力が入ってくるように思っています。

朝起きると四十分〜六十分くらい坐りますが、下肚に力が入るのが感じられます。

御厩(大阪) 腹式呼吸と逆腹式呼吸の違いが分かりません。どのように違うのか知りたいです。

大野 気功の方では、文人呼吸と武人呼吸ということを言います。文人呼吸は、インドア派、武人呼吸はアウトドア派の違いがあると思います。

以前、私は呼吸するとき空気を吸い込むとき、下肚が膨れていました。そして吐き出すときは、へこみました。これが順です。ところが静坐の言う呼吸は、吸うとき凹んで吐き出すときに膨れます。

これが逆ということですが。

「岡田先生のお腹を大学生たちが握りこぶしで押し付けられるだけ力いっぱい押し込んでいるのを先生がウンと力を入れると学生たちが吹っ飛んだ」というお話

があります。それがそれほど力が出るというこ
とです。

川上 赤ちゃんのお腹を触ってみたらよく分
かりますが、赤ちゃんの呼吸は逆式呼吸
になっていきます。空気を吐き出す時、下肚
が膨れるのです。そして空気を吸うとき
には下肚はへこむのです。あまり理屈は
いららないと思います。

御廐 ややこしいですね。

松端 確かに、ややこしいです。私は順も逆も

なく、最初から、岡田先生の呼吸法だけを
教わり、息を吐き出しながら丹田に力を
入れていき、入りきれなくなったら、その
力を抜けば下肚は急に凹み、代わりに上
腹部鳩尾当たりが膨らみ空気が鳩尾いっ
ぱいにさつと入る。ということだけしか
知りませんので、順も逆も知りません。
只、理屈を言えば、普通に呼吸をする時に
は腹が膨らみ(空気が入り)腹がへこむと
空気が出ていきますのでそれが順当なの
だと思えます。只、岡田式静坐法は肚を上
と下の二つに割って考えており、上の腹
だけを見れば、普通の呼吸の通り、吐き出
せば凹み、吸えば膨らむという現象が見
られます。上と下の二つの腹を意識して
考える時には順も逆も無いように思いま
す。

松下 実際に腹を触らせてもらって、対面
しないと説明しづらいところがあります。

川上 ですから、あまり理屈を言わない方が
いいと思います。一人一人歩いている場
所が違いますので、全員に合致する説明
はないのだと思います。

体得するよりないのだと思います。

司会

時間もだいぶ押し迫ってきましたがあ
とどなたか一つ二つありましたら？

後藤(京都)「静坐無為の国」と書いてありま
すが具体的にはどんなイメージなのでし
ようか？

松端 これは私が書いたのですが、言われた
のは岡田先生です。そしてその横の「只一
息の力」というのは小林信子先生の言葉
です。

岡田先生の語録の最初に「あえて求む
る勿れ、無為の国に静坐せよ。坐するに
方三尺のところあれば天地の春はこのう
ちにみなぎり、人生の力と人生の悦楽と
はこの中に生ずる。真に静坐は大安樂の
門である。」とありますが、何も期待しな
いで、ただ、坐れ。と言っています。そ
の結果として天地の春のような気分が芽
生えると言っています。しかし天地の春
を求めて坐ることはいけないし、また、
別の何かを期待して坐るのもいけない。
いかなる効果も、結果も望まない。ただ
坐っているだけだということ。しか
し、何もしないと云いながら実は、して
いることが一つだけある。それが「只一

息の力」ということです。静坐は呼吸一つ
しかないのです。只、神を信じ、仏を信じ、
そして先生を信じて「一息だけ懸命に吐
き出す」これしかないのです。という意味
だと思います。

司会

あと、どなたかごさいませんか？
ないようでしたら時間も参りましたの
で最後に講評を兼ねて田原の鈴木様に閉
会のご挨拶を頂きたいと思えます。

鈴木

皆様、お暑い中ご苦勞様でした。講評
と言われましたが、とてもとてもそんな
器でございません。ただただ、皆様のご
協力によりまして、何事もなく無事、第
九十二回夏期静坐実習会を終了するこ
とができましたこと、厚くお礼申し上げま
して、閉会のご挨拶とさせていただきます
す。本当にありがとうございます。



夏期静坐実習会会場 和順会館

(了)



東京静坐会の稲垣先生が、今回の夏期実習会には不参加でした。代わりに東京静坐会での近況をお知らせいただきますので紹介させていただきます。

東京静坐会からのおたより

東京静坐会 稲垣 京子

真に不思議なご縁で導かれるように柳田誠二郎先生にお会いいたしましたのは、今から四十年前でございました。その時の先生のお歳は九十歳であられました。毎週土曜日の午後一時より東京都中央区の区民会館で行われています東京静坐会に少しの不安を抱え、恐る恐る和室の襖を開けて、足を踏み入れますと大広間には百名ほどの皆様が先生と向き合っ

て静坐をしていらっしゃいました。その時の感想は、参坐人数の多さはもちろんの事ですが、廊下の襖を隔てて静坐中の和室の空気は、一瞬止まっているかのような荘厳さと敬虔さを感じられました。

廊下と和室を隔てる「この空気の違いは、一体何なのかしら？」と思う不思議な体験と共にお部屋の一番後列の奥の席から先生のお顔を拝見いたしますと、とても気持ちよく坐していらっしやるのには、またまた驚き、そのような楽に坐りたいと願う気持ちがその時

より芽生え始めました。

それから小さなご本「岡田虎二郎先生語録」をバイブルとし、気持ちよく坐れることが課題の一つとなりました。

しばらくして柳田先生より静坐終了後にお声をかけていただきました皆様方と一緒にお茶をいただくようになりました。その中で和やかな雰囲気を感じながら皆様の仲間入りを見せていただくうちに柳田先生ご夫妻と自然に信頼が築かれてゆき、求めているところの師に巡り合えた手応えと安心感を知り、嬉しさがこみあげてまいりました。

それから毎週土曜日の午後一時には、東京静坐会へ伺うようになり、薦められる通り、毎朝自宅で三十分静坐を行うようになりました。又、丁度その頃、俳句という未知の世界にも自然に導かれてゆき、先生とご一緒に「航空クラブ俳句同好会」で俳句を詠み始めるようになりました。俳号の信女（しんによ）をつけていただきましたのは俳句をはじめて二年の歳月が流れておりました。

現在感じております心境はと言いますと身体の深い部分に嫉妬、怒り、疑心、傲慢、怨み、蔑み、僻み、矛盾等々が存在している事が解ったという事であります。それまではそれらの感情等が途中で引っ掛かっていたり、ある時には否定したり、飲み込んだりして、その物の感情等の気持ちを言葉に出して明らかにしていなかったように思います。

現在は、それら諸々のものが腑に落ちた感触があります。その結果、以前より気持ちよく坐れるようになりました。静坐をしていても、もつとこの気持ちよさを味わっていたいと思われるときも度々あります。坐ることから気持ちよさが感じられるようになり、自ずから皆様と坐りたいと思う気持ちが感じられるようになり、現在の東京静坐会に行き着きました。コロナ禍にて静坐会は三年間ほど中断いたしました。一カ月に何度か開催してゆきたいと思っております。私の今のところの心境を申しますと坐っていますと気持ちよくなってきましたので身体も心も柔らかさと温かさが感じられてきています。そのことが一番の喜びとなりました。

(了)



柳田誠二郎先生揮毫（白寿記念）

第九十二回夏期静坐実習会参加者

(敬称略 順不同)

講師	竹本行雄	長廻 紘	尾上勝彦
	名倉 幹	大野雄亮	松下文宣
	中谷清和	川上真市朗	鈴木雄一郎
	松端孝元		
司会	緒方順一		
受付	川原 隆	御厩恵利子	金岡信子
参加者			
東京	折井 勉	佐藤友司	
神奈川	瀬戸 力		
愛知	竹内 瞳	長瀬正仁	乃一由香里
	河邊 和	村田恭子	柴田礼子
京都	中村仁美		
	井浦俊次	足立昌子	新納美年
	赤岡 光	後藤雄三	
大阪	松下正義	加本正則	西村隆平
	藤崎和正	服部洋平	
香川	林寺テル	赤岡 光	時女俊恵
	宮崎友里	高橋宏季	福家康之
兵庫	濱川由香	小林千春	後藤 順
	平野悦生		
奈良	竹下敬二	竹下富久美	
島根	池田久代	中川さやか	佐藤真奈美
岐阜	安田真信		
長野	清水淳司		
滋賀	神沢会供子		
	北浦智恵		



編集後記

事務局 松端 孝元

静坐の友第六十一号も無事発刊することができました。今回は、久しぶりの二日間の静坐であり、五人もの講師先生からのお話をお聞きすることができましたので勢いボリュームも増えました。その分、示唆に富んだ実習会になったように思います。

前回の第六十号は、無事還暦を迎えたということと記念号となりましたが、今回の第六十一号もさらに飛躍する年の出発点として全十二頁という大部の夏期静坐実習会特集号となりました。

先ず、竹本先生からは、静坐に関する基本的な心構えを五項目に分けてお話しいただきました。四点目の油断をしないという注意点は緩みがちであったわが身にガツンと鉄槌をくらわされました。

次の長廻先生からは、静坐を医学的立場からみたばあい、肉体的には絶えず、きれいな酸素を供給し、精神的には腸を鍛え偏りのない不動心を養っているのであるから、今朝、坐つたからそれで静坐が終わりというようなものではなく二十四時間が静坐であるとのお話。また名倉先生からは、児玉英一先生の講演録のなかにある「小林信子先生は静坐の中でお暮らしになっていた」というお話に強く胸を打たれ、そうあらねばならんという思いを強く

したという強い決心を披露していただきました。お二人の先生のお話をお聞きしながら全くその通りだと自分自身を振り返って、身の引き締まる思いでした。さらに大野先生からは、オンライン静坐という方法論のお話をいただきました。

さらに、急な発熱のためご欠席となりました尾上先生から送付いただいた講話内容の中で、自身の椅子式静坐の効用を述べていただきました。オンライン静坐といい、椅子式静坐といい、今後の静坐会のありように一石を投じるものと思われます。

特に椅子式静坐につきましては一昨年来の課題であり、マニュアル的なものを定める必要を痛感致しました。

いずれにせよ、久しぶりの静坐会の開催により、岡田先生の残していただいた貴重な遺産を守り伝える使命感とその覚悟を感じる実習会となりました。

一年に一度、小林信子先生ゆかりの地で真剣に坐り、緩みがちなねじを巻きなおすという所期の目的もクリアーできたことと思えます。

酷暑の中、ご参加いただきました会員様には改めて厚くお礼申し上げますと共に天候不順で参加に躊躇された会員さんも来年度はご出席いただき、大勢の会員さんで楽しく開催できます事を祈念して編集後記に代えさせていただきます。ありがとうございました。(了)