

静坐の友



季刊 64 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

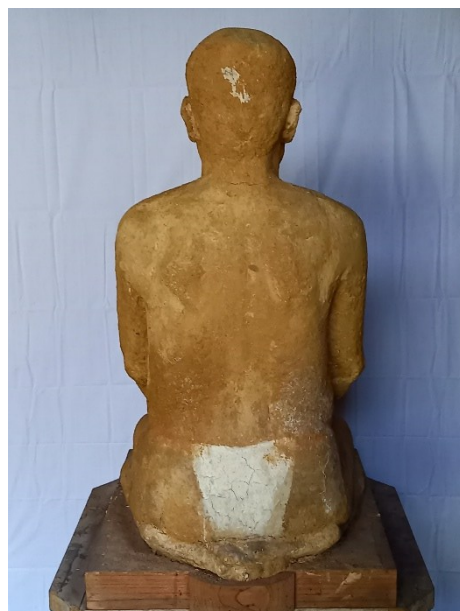
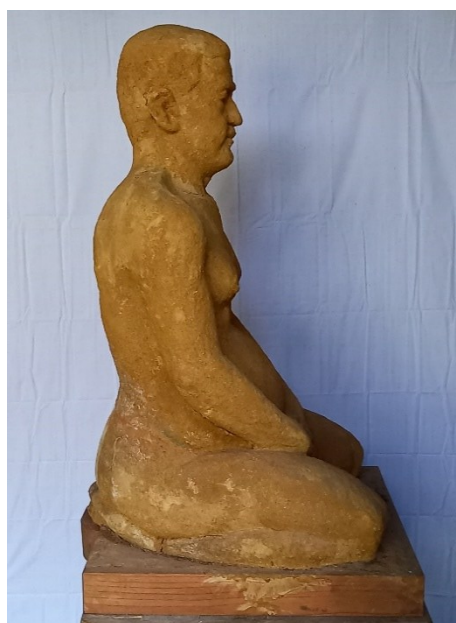
携 帯 〇九〇—三六二九—二二五〇

笹村草加人編集私家本

「静坐岡田虎二郎その言葉と生涯」

にであう

事務局 松端 孝元



笹村草加人作 「岡田先生の塑像」

過去の静坐関係資料を見ていくと、必ずと言っていいほど、索引として引用されている「岡田虎二郎その言葉と生涯 笹村草加人編」という言葉に出くわします。それで何とかこの原本をみたいものだと思っていました。が昔の本のことですから、なかなか手に入らないだろうと半ばあきらめておりました。ところが偶然にも「笹村草加人の息子です。」という方から電話がかかってきました。そして、「父が制作した岡田先生の塑像があるのだがどう処理しようかと悩んでいる。」とのお話でした。私はびっくりして「エエー!! 笹村草加人さんの息子さん!!」と息が詰まりました。笹村聡太夫さんという方です。長らくあこがれていた人のご子息さんからの電話です。から本当にびっくりしました。

お話を聞きますと笹村先生は、彫刻家で

その塑像の写真が見出しの写真です。坐像の高さは九十五cmとのことです。それからかなり大きなものです。そして、その話のついでに「岡田虎二郎　その言葉と生涯」という本はないものかとお尋ねしますと「手元にあるよ」と言っただけで送って来て頂けました。昔の本です。から紙焼けはあり、活字は小さく、老眼の私には読みづらいものでしたが、ワクワクしながら頁をめくっていききました。四三〇頁もの大部です。すぐには読み切れそうにありませんでしたが、とにかくぼちぼち読んで行こうと思ひ、頁をめくっていききました。昭和四十九年発刊となっていました。

以下小松先生の著書「岡田虎二郎その思想と時代」九六、九七、九八頁からの引用です。

へこのころ虎二郎に会つた旧友内山新

【世間が極めて皮相にとらわれて、貧弱に見えても、決して之を訂正してやろうとか、正道に導いてやろうとか思うてはいかん。これは僕の心の變化した時に失敗したところである。過ちを再びする勿れである。社会は一つの大なる有機体である。坐つてさえ居れば、天下は自然に變化していくものだ。』言葉と生涯』三〇六加藤仁平記】

〈あるいはまた〉

【人をああしたい。こうしたいというのは駄目である。自分だけで止めておらずに、自分の意志通りに人を動かそうとすると、どれもこれも氣にくわなくなってくる。人にまかせるにしくはない。たとえ、自分の意見がどんなに善いと思つても、その意見には何か間違つたところがあります。『言葉と生涯』六八沢泰二記】

（「豊橋の山本家から友人にあてた手紙の中で、自分を苦行中の「檀徳山上の釈尊」にたとえておりますが、清水町松井宅での当初の二年ほどは、「菩提樹下の釈尊」にたとえられるものと 筆者は考えます。後年よく口にした、「ゼロ」の境地、あるいは「無為」の境地を徹底して味わったことと思います。

次の言葉は、深刻な実体験に基づく、重みのある言葉として受け取れます。〽

【不幸を逃れようとしてはいけません。坐っている人が不幸にあい、不幸が重なるような場合に本当のことが分かります。不幸にあえばあうほど実は幸福なのです。『言葉と生涯』一六六、森田繁治記】

【山に登る途中で谷に落ちたら、もう一度登る外はありません。煩悶の谷に落ちても、隣は宝の山ですから大丈夫です。『言葉と生涯』一六三沢泰二記】



笹村草加先生の静坐感

四二〇頁にわたり岡田先生の言葉を集め、「その言葉と生涯」を編纂された笹村草加人先生ご自身の静坐感がよく理解できる文章がこの著書の「あとがき」部分にありますので以下紹介させていただきます。

あとがき

笹村草加人

いよいよ日も西山に傾いて、あの雄偉な岡田先生を目の辺り見た人も先生没せられて六十余年の今日、数えるほどになって終った。先年来日したイサム、ノグチというアメリカの彫刻家が近代美術館でササムラという坐禅をする彫刻家は どうしているか聞いたらしく問合せが来たことがある。考えてみるとイサム・ノグチと初めて会ったのは美術学校五年のことです。満州事変前のことだったから二十四歳の頃だった。が、奈良の宿で同宿していて坐った覚えがある。その頃から細々坐ることがあったのだろ

うが自覚という程のものはない。

その元はといえは少年の頃私は、父母に連れられて毎朝暗い内に割引電車で日暮里へ連れていかれた事に発する。子どもの目にも高坐にじっと坐られている先生の印象は特異なもので、今にその眼光、音声、巨きさは目蓋にはつきり焼き付いている。その歩きつき、ステッキをついておられ、夏はアルパカの洋服でいつも

坐られるから、ズボンの膝の辺が膨らんでい
る。その後あれほどの光芒を放つ人は見た事が
ない。

静坐を健康法なりと思っている人は今でも多いだろうが、大正時代、全国に数万を数えた人の大方が実はそれで、私の母も肺結核で、当時肺病は不如帰の浪子の運命が待つものときられていた。毎日暗い内からやつと病床から起き上がって出かけるのだが、帰つてくると、ばつたりと死人の様に臥して、明日はもう行かれまいと自分でも思ったそうだが、翌朝になると、又いく気になった。父はむしろ牛に引かれて善光寺参りみたいなものだったと思うが、中流家庭のくせに冬はだるまストーブをたき、アストラカンのえりまきを室内でもしていた父も静坐で一変して、寒中も水風呂に入って出かけるようになった。そして坐ると父のせいが急に高くなつたように子どもの私には見えた。姿勢を正し、足を重ねて坐るからだが、どんな粗食でも飯がうまくて仕方がないといい、一家中で毎晩坐つた。

中略



私は二十九歳の時、突然父を失うと、一週間後には予測もしなかつた急性肋膜炎で自分が死に瀕した。医療で助かつたものの回復するほど死の不安が募つて、生きても死んでも同じだということにならなければ安んじて生きては

いられないという風になった。父の一周忌に静坐の大先輩だった津田寿一氏が京都から出てこられたが、私は一目見るなり光彩陸離たるこの老人は自分より生きる根拠を持っていると感じて決心するところがあった。その夏知恩院の中に隠棲している津田さんを訪ねて、一ヶ月半程朝昼晩と一緒に坐って頂いた。津田さんは小さな人だったが、坐るとどしんとしていて、海底の大岩のように見えた。

支那事変発生の時であった。その津田さんは、「色々本も読んだが役に立ったのは静坐だけだ。」と言葉少なくもられた。その後三十年、怠け怠けながらやめつきりになれなかったのは、一つにはやめていると何か悪い事が出来てくるように思えた事であった。考えてみると努力して坐っていた。坐らなければならぬという考えがある以上、怠けるという事は当然表裏する。先生は熱心に坐ることは勧められたが努力して坐ることは勧められなかった。

～中略～



静坐は健康術などではないが、先生について坐れば病氣も治るものだから多くはそのために集まったので病氣が治ると、いつとはなしにやめてしまった人が多く、先生を健康術の本尊のように見ていた一部の白眼視者は、先生の突然の死を見て、それ見た事かと

評が出、大方が雲散霧消した。そして「先生は死んでも法は亡びない」といつて死ぬまで坐った彫刻家の中原悌二郎のような人が少数残ったのが、本物だったろう。

数年前に東京静坐会というのが出来て、何処から調べたか私の処にも出て来いとあったので本行寺に行ってみると、顔見知りの中津さん一人だった。古い顔なじみだが、中津さんも私が静坐をしている事はその時、初めて知ったのだ。数十人も坐っているその席に、数人の段違いの剣客とでも言いたいような人がいた。隣の人と見比べると駆逐艦の側に停泊する戦艦の様に見えた。あとで、石原登、万田喜平、岡田完二郎といった方々だと分かったが、つくづく感じたのは、三、四十年真剣に坐り通した人の持つ力量はどうする事も出来ないなという一事であった。それにこれらの人の気分が昔の日暮里そっくりなのもうれしかった。だが皆、若く見えても、八十前後の人ばかりだから、自分一人は、一生坐ればいいが、これだけ人生に役立つものを何とか遺す道はないものかとの憂いが、その後いつもあった。そのうち、石原さんが不起となり、平野さんがゆき、まさに日は西山に傾いたと万田さんや岡田さんにも話したが、その万田さんもゆき、岡田さんも亡くなられ東京静坐会は休止状態となった。

～中略～



今日各処の静坐会が、主催者の人格により個性的色調を帯び、気分も違ってくるのは当然で、これをしも異端視するのは、既に静坐の本質から脱している。静坐はおちついて、ひろやかなものだ。そして、力のあるものだ。岡茂雄さんという人が阿南惟幾大将の副官をしていたころ一緒に静坐をしていた。最近、阿南大将の伝を読んだが、落付いた終戦の時の切腹は、静坐の人でないと出来ないのではなからうか、と思えた。本書の不備は承知だが無名会の要望により稿本として出しておく。静坐文献の研究者としては森田繁治氏の右に出る人を私は知らない。その精到な定本の出るまでの露払いになれば幸いである。

この書は先生の言葉や生涯として伝わっているものを大まかにならべて読者に呈するものである。先生は無言の説教などと言われて自ら書くことは勿論、その思想を体系的に述べられることもしなかった。だがその感化力は驚くべきものだった。「桃李もの言わざれども下おのずから径をなす。」という古諺の通り集まった先生の口から出た断片的な隻語を人々が書き残したノートが後になって少しずつ現れたのである。先生のあの桜花が万朶怒発する風姿は伝え得べくもないが、花は散りても香を残すで、その残香からその質を感じする人がないとも断言はできぬ。ただ、画餅飢えを救わずで坐らなければ意味がない。

真に坐りたいと思った時、既に信が成り立

っているのです、それが何より大事である。その後は身学道である。

「私の立場はゼロで」と先生は言われ、指で丸を作って見せて「わかったか」と平野さんに示されたという。ゼロとかナンビーイングなどと英語を使われたのは老子や禪の無に伴う因習的な匂いを捨てるためで無始無終無際限の宇宙と直接道通する道を示されたのではなからうか。だから先生は自分を塵奴と号されたと思う。これが単なる思想なら何の力にもならない。

～中略～



大正九年の一月、奈良の集会では健啖ぶりを示していた先生が、もうその年の夏の山陰旅行では非常な小食になり、それを説かれている。これは察するにその間に何か体調上の自覚があつて、こうされたものと思われる。そしてその間四谷の宗参寺などでは明らかに尿毒症の症状が現れている。そして落合への妻子との同棲日記を焼くことを長老たちに述べられ実行されていた事などや「もう死んでもよからう」などその秋に言われている事から見るとその死をはっきり予覚されていたと言つてもよい。これは明らかに人の生理的終焉が熟柿の落つるが如くと平素言われたのとは矛盾する。また上京後、復縁を許可しながら依然大正二年以来別居しておられた事も、いかなる私事が潜んでいたにせよ齒切れの悪い感があり、決してもの

にこだわらず電光影裡春風を斬るの概はない。だから健康法の本尊と称しているかの如くこれを白眼視していた一部が、それ見た事かと見たのも一味の当然はあつたし、事実先生の死後、静坐は半年もたずに消滅したかに見えた。つまり静坐に参じた何万が如何に健康目当ての者であつたかの証拠でもある。一方には二宮尊徳の晩年、病を押して村の救済に己を顧みなかった例を挙げてこれを擁護する説、先生早世児説を説く静坐側の人もあつた。最も既に先生の晩年には有象無象の盲信者が先生を身動きならぬように取り巻いて、これには先生もどうにもならなかったから、突としてもう一度外国へ飛び出そうかなど洩らされた事もあつたようだ。中には先生は人ではない神であるなど本心思っている者のあつたのも異とするにたりない。併しともかく、あの年で没せられる事を望むわけには

いかない。しかしこれらをもつて、先生の全体に棒を引く人を私は嗤う。やはり先生が宗教家列伝中の存在たることの座は揺らぐものではない。古聖賢の言行は大体みなその孫弟子の頃に結集が自然と行われるもので、先生没して六十年の今日これを編して、いずれは生まるべき精緻なる定本の完成する為にこれを編むことは私の責任と思う。

先生は、世の常ならぬ人であつた。人であることは申すまでもないが敢えて言っておか

ねばならぬ。

私はこれを偏して一段と静坐にまかせる気の深まったことを感謝する。そして、木下さんが静坐の一年生だと言われた気持ちちが本当に分かる。そしてかの金剛座の遙か遙かなるをおぼろげながら分かるようになった事は信の一字によらねば「見れども見えず」なる事を実感する次第である。

昭和四十九年 六十六歳の秋誌す

各地からのおたより



宮城県に

新しく静坐会が一つできました

～中新田静坐会の発足～

事務局 牛坂 利一

中新田静坐会は令和六年七月に発足したばかりの若い静坐会です。

中新田町(現加美町)は宮城県の北西部に位置し、会長の本間昭雄氏(薬局店経営)の兄、本間俊太郎氏が中新田町長時代(後に宮城県知事)に発案し、建設された町立の音楽ホール「中新田バツハホール」のある町で知られていま



中 新 田 バ ッ ハ ホ ー ル

本間会長は若い頃から精神修養や健康法に関心が強く、気功やヨガ、呼吸法などを独自に研究しておりました。機会があつて「東京静坐会」の佐山先生の書物に触れ、当時発行されていた「静坐」誌の中の書籍案内にあつた柳田誠二郎先生の「静坐のすすめ」を取り寄せて自分なりに研究しておりましたが、これは本物だと感じるどころがあり、独自に岡田式静坐法を実践しておりました。ただし、本を読んだだけでは姿勢や呼吸法などの神髄が分からず、京都での夏期静坐会に参加しようと思いましたが、仕事の都合や遠方なこともあり、静坐会で指導を受けることが叶いませんでした。

小林厚子先生に相談したところ、初めての方には、ちゃんとした先生から静坐の指導を受けなければならぬとアドバイスをいただき、名倉先生をご紹介いただきました。ニューヨーク在住で関西が本拠地でありますから、はるばる東北まで来ていただけるのだろうかと心配しましたが、静坐を広めるためであればどこへでも行く、という名倉先生の信念と本間会長の信念が合致して宮城県で初めての静坐体験会を開催することができました。

令和六年八月の名倉先生を迎えての一日静坐会は、本間会長の信念に触れた知人を中心に二十五名の参加がありました。当日は真剣に静坐を学ぼうという参加者の気持ち会場にみなぎり、ピンと張り詰めた空気に深く感動しました。名倉先生から直接岡田式静坐法についてお話を伺い、姿勢・呼吸の仕方を丁寧に指導頂きました。

その後は月に一回、加美町の公民館を会場に名倉先生のオンライン静坐会に参加する形で開催しております。毎回十五名前後の参加者です。オンラインで名倉先生のお話を聞き、いつも初めてのようを念頭に三十分坐ります。オンライン静坐会の終了後は、会長のお話を伺い、感想や普段感じていることなどを話し合った後、もう一坐約二十分間坐り、全体で約二時間の活動です。本年三月にも再度名倉先生にお越しいただき、二十八名の参加がありました。これからも毎月一回の割合で

開催し、本年八月の名倉先生との再会を皆樂しみにしております。

会場 中新田公民館一階和室

(加美郡加美町字一本杉一〇五)

開催日 不定期でその都度ご案内

代表者 本間 昭雄

事務局 牛坂 利一 (TEL090-5782-3523)

会費 五百円

「静坐との出会い」



中新田静坐会 中山 勝彦

このたびの静坐とのご縁をいただいたのは中新田静坐会の会長本間昭雄様からのお誘いがきっかけでした。

私は製薬会社に勤務しており、漢方薬などを学ぶ中で、気を巡らす「丹田呼吸法」に強く興味を抱いておりました。

そんな折、本間会長より静坐会のパンフレットを頂戴し、運動不足や高血圧、肥満そして上昇傾向にある血糖値など六十三歳の私にとって差し迫った健康課題に対して静坐が非常に有効ではないかと感じ、参加を決意致しました。昨年、八月二十二日には中新田福祉センターで開催された静坐会に初めて参加させていただきました。講師としてお越しくくださった名倉先生からは、「腰を立てる」「深く足を組む」「膝は拳二つ分開く」といった基本姿勢と、

「丹田に力を入れてゆく」ことをご指導頂き、午前、午後それぞれ二十分ずつ静坐に取り組みました。

とりわけ「腰を立てることが重要である」とのご指導は大きな気づきとなり、猫背気味だった自分の姿勢の誤りに改めて気づくことができました。名倉先生は、昼食時にも常に腰を立てておられ、さらには大阪からの新幹線の中でも同様の姿勢を保たれていたことに大変驚かされました。

その後は、ご指導頂いた静坐を朝晩十五分、三十分自分の内面を見つめなおす自己啓発の一環として、我慢強く継続してまいりました。二ヶ月後、風邪をひいてかかりつけの医院を受診した際、血液検査を行ったところ、血糖値、肝機能・尿酸値のすべてが正常値に戻っているという結果が出ました。

また、静坐を始める前に悩んでいた膝の痛みも今では全く感じることなく、劇的に改善しております。これまでも食事の見直しや運動などに取り組んできましたが、なかなか効果が出なかった中で、今回の静坐による短期間での改善は、まさに驚きであり、静坐の素晴らしさを身をもって実感しています。このような貴重なご縁をいただいた本間会長には心より感謝申し上げます。今後も静坐への参加を継続し、気づいたことなどを又ご報告できればと思っております。

本当にありがとうございました。

田原静坐会六百回に思う

田原静坐会 鈴木雄一郎

青葉若葉のさわやかな季節、皆様いかがお過ごしでしょうか。田原静坐会は、さる三月十六日で静坐会開催が六百回を迎えることとなりました。これも岡田先生から始まる諸先輩の継続の力と熱心な取り組み姿勢、ご指導の賜物と厚くお礼申し上げます。田原静坐会は、昭和四十六年十月十七日再発足しておりますが、以来五十四年間、コロナ過などで休会したことはありましたが今日まで何とか続けて来ることができました。先代の世話人松浦邦治先生が「なかなか集まってもらえないなあ。私の人徳の問題かなあ。」と笑いながらおっしゃっておられたのを昨日のように思い出します。先人の築き上げてきたものにただ、乗っかっているだけの私ですが、もっと静坐に精進して田原静坐会を盛り立てていきたいと思っています。



お詫びと訂正



先の「静坐の友六十三号」に掲載の岡野幸生先生の「西湘静坐会について」の記事中、誤りがありました。左記のとおりでございますが全く私の不注意による誤りでございました。誠に申し訳なくお詫び申し上げますと共に訂正下さいます様お願い申し上げます。

- ①五頁の中段十行目と下段二行目の和田重成先生は和田重正先生が正しい表記です。
- ②六頁上段の八行目にある和田先生は柳田先生の誤りです。ご訂正の程よろしくお願い申し上げます。

(松端)

小林参三郎先生百回忌法要

記念静坐会開催のご案内

本年は小林参三郎先生の百回忌にあたります。又、小林信子先生の五十三回忌にもあたっていますので、両先生の遺徳を忍び合同の法要を実施すると共に記念静坐会を開催致し、左記のとおり企画いたしましたので、多数ご参加くださいます様ご案内申し上げます。

とき 令和七年十一月一日(土)
一時から四時まで
ところ 東本願寺大谷祖廟
京都市東山区円山町四七七
電話番号 075-561-0777
会費 三千元(当日清算)

令和七年度夏期静坐実習会

開催のご案内

格別の猛暑が続きますが、恒例の夏期静坐実習会を左記のとおり企画いたしました。多数ご参加下さいますようご案内申し上げます。

記

とき 令和七年八月二三日(土)
二四日(日)
午前十時〜午後四時まで
ところ 知恩院和順会館
京都市東山区林下町四〇〇
(☎075-205-5013)

申し込み

ハガキに住所、氏名、所属団体があれば団体名、弁当入用の有無を記入の上、本誌表面記載の編集発行人松端まで申し込んで下さい。会費は当日受付で清算して下さい。メールでも結構です。アドレスは matuhana@sensyu.ne.jp です。

会費

(三千元二日間でも同額)
弁当別途申し込み
(一食一六〇〇円)

坐の要領 いつも初めてのよう

△足は土ふまずをふかくかさねる。

△膝は少し開く。握りこぶし二つ位。

婦人は一つ。

△首は真直ぐに、あごはひく。

△両手を組む、眼を閉じる。

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下さい。吸う息は、決して自分で吸いこもうとしないでも息は入ってきます。

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、スーと肺底まではいつてきます。難しいとお思いになったら、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。この連続が十分、二十分、三十分の静坐になるのです。静坐中は心を腹の力の上におく。椅子は浅くかけます。

△毎日、朝・夕三十分ずつ坐る事。