



第93回夏期静坐実習会 於 和順会館 令和7年8月23日(土)

静坐の友



季刊 65 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

第九十三回（令和七年）

夏期静坐実習会開催される

事務局 松端孝元 まつはな たかはる

毎年、毎年、経験したことのない暑さ、命に係わる暑さが続く中、今年も恒例の夏期静坐実習会を開催することができました。この暑さをものともせず、ご参集頂いた坐友の皆さんの熱意が、この暑さを追い払ったものと心から敬服いたします。参加人数も例年に負けない人数で講師スタッフを含め二日間で六十二人を数えました。本当にありがとうございます。

講師先生の講話は、一日目、竹本行雄先生、長廻紘先生、尾上勝彦先生、二日目は名倉幹先生、松下文宣先生の各先生にお願い致しました。先生方の貴重な経験談とご指導は、参加者の皆様、それぞれの肥しとして、次からの静坐に一層豊かな実りをもたらすに違いなとうれしく思っております。

さらに講話の合間、合間に三十分ずつの静坐を一日目は四回、二日目は三回、合計七回実施することができました。その間、講師の先生方が坐友の皆様の傍をまわり、個別に指導にあたって頂けました。これは、個々人それぞれの課題克服に役立ったものと推測しております。

☆ ☆ ☆

なお、本会は代表者を定めなまま事業だけ進んでおりましたので、この際、代表者を決めようという尾上様からの提案があり、中谷清和先生を候補者に選び、皆さんのご意見をお聞きしました。中谷先生は、静坐歴六十年という他の追随を許さない経歴であり、全員異議なくご承認頂きました。従いまして、これからは、すべて中谷会長名で進めさせて頂きます。また財政面では、厚かましくも、今まで全面的に尾上様に頼り切っておりましたが、これから引き続きご支援いただけたらとこのことでございますので、ご承知おきください。これで静坐会といましては盤石の基盤が整った感じでございます。事務局といたしましては不十分ながら引き続き不肖松端がお手伝いさせて頂きます。

田原静坐会の現状と静坐管見

田原静坐会

たけもとゆきお
竹本行雄

本日は、第九十三回夏期静坐実習会の開催、誠にありがとうございます。この開催に向けて色々のご尽力頂きました関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

今日の私のお話は、まず、田原静坐会の近況をお知らせすることと私の考えてきた静坐に関する見解、特に岡田先生の語録の中からのお言葉を取り上げてお話させて頂こうと思います。つたない考察ですが、何らかの参考にして頂ければこれ以上の幸せはございません。

まず、田原静坐会の会場でございますが田原市は、岡田先生の故郷であります。毎月、第三日曜日の午後二時から開催しています。会場は渡辺嶺山先生ゆかりの池ノ原公園の中にある「池ノ原会館」というところでございます。

会員さんをグループに分け、当番を決め、運営にあたっています。当番グループは、静坐会の始まる前に、蔵王山という山の麓にある岡田先生のお墓の掃除を行いお花を供えて、静坐会の開催、司会・進行を行っております。これは当事者意識が芽生えていい効果をもたらしているように思います。

静坐会は、まず、第一坐三十分を行います。この間に皆様の姿勢や鳩尾の動きなどをチェ

ックさせて頂きます。第一坐が終了すると静坐についての学習会を行います。その後、少しの休憩時間をはさみますがその時には、質問を受けたり、情報交換など親交を深めてもらっています。休憩後、第二坐三十分を行います。この三十分が静坐の醍醐味で皆さん真剣に坐っています。その後、各自お茶などを頂き、午後四時ごろ解散となります。皆さんと一緒に坐る事で支えあい、助け合って静坐が続いてきたのだと思います。今年の七月には静坐会も六〇四回目をむかえることになりました。そんな状況でやっておりますが以下、私の考える静坐観について岡田先生のお言葉をひきながらお話させて頂きたいと思っています。

☆ ☆ ☆

まず、第一に「道は己にあり」ということです。岡田先生のお言葉に「良いものは全部自分のなかにある。外に探し求める必要はない。」と言ってくれています。「模倣は自殺だ。本を読んでも自分の心を読んでいるのだ。静坐は自分を開発し、自己という大芸術品を完成させるのだ。」と言っておられます。

次に第二として腰を立てることです。「腰を立てる瞬間に一切が変わる」と言われておりますが、あぐらの姿勢は避けねばなりません。あぐらをかくと腰が抜けてしまうからです。腰が立ちますと背骨が伸びて、首も真直

ぐになります。私は腰骨が立った柳田誠二郎先生のお姿が忘れられません。

第三には、口を閉じることです。「口を結んで鼻から息をする。口で息をするものは滅びんとする兆しである。」と語録に書かれています。口呼吸をしていると色々な弊害が出てくると医学的にも言われています。喘息、歯周病、風邪をひきやすい等々です。口呼吸では、呼吸が浅くなつて吐まで届きません。口を閉じ、舌先を上前歯の後ろにぴたりと付けます。そして顎を引きますと、鼻、喉、気管支など気道つまり「息の道」が開けて膈下丹田まで届く深い呼吸ができるようになります。また、口を閉じるということは、評論や議論をしないで「黙って坐れ」という意味もあるうかと思えます。

第四には、「鳩尾を落とす」ということです。鳩尾は肋骨の下、膈の上の三角形の部分です。肺の底にあたりますが、ここが息の出るところ息の戻るところです。息を吐くと肺の底が縮み横隔膜が上に上がります。息を吸うとき肺の底が膨れ横隔膜が下がります。息を吸うとき胸の方に吸い上げないで鳩尾に戻す工夫をしましょう。私も静坐を始めたころは、胸に吸いこむ癖があり、なかなか治りませんでした。鳩尾呼吸ができるようになるまで三年くらいかかりました。これができるのと八割がた静坐ができたと言えます。鳩尾呼吸は要チェックです。ですから、指導者が皆様のまわりを回って、鳩尾に手を触れることがあります。どうかご了

承頂きたいと思います。

五番目に上体を前に傾けるということでございませう。腰を立てて、お尻を後ろに出すと自然に上体は前に傾きます。上体を前に傾け、鳩尾のところを少し折ってくぼめるようにするとよいでしょう。静坐の姿勢は、後ろに反り返るのではなく前に傾けるべきです。そうすると力が丹田に集まります。これは謙虚な姿勢、学ぶ姿勢、祈りの姿勢に通じる姿勢であると思います。人として大切な心のあり方「敬」の根拠になると考えます。

次、六番目に、息は静かに、楽に、長く、吐き出すということです。そのためには姿勢が大事になってきます。腰を立て、鳩尾をくぼめ、首を真直ぐに立て、上体を少し前に傾け、息を出します。呼吸と姿勢は表裏一体で、よい呼吸はよい姿勢から生まれます。また、あまり長く出し続けると苦しくなります。息の長さを指すよりも七分か八分で吐いて、二分か三分で吸うくらいに楽に呼吸するほうが長続きします。

また、吐く息から吸う息に変わるときも、急に激にターンさせず、自然な動きにまかせます。呼吸から吸気へ、吸気から呼気へと息が方向転換する間、少し待つと楽です。

また、「楽に」という点では、私は呼吸を楽しんでいます。時々、心の中で歌（静かな歌、たとえば、『琵琶湖周航の歌』を歌ったり、お経『重誓の偈』を唱えたりします。

それから七番目には「我が心は一步一步にあ

る。」ということがあります。初めに申しましたように、静坐の最終目標は、自己の完成にあります。しかし、そうした大目標はさておき、現実の目標はもう少し身近なものにするとういいます。例えば「呼吸の工夫」です。岡田先生の言葉に「完全にして有効な一呼吸」というのがありますが、この呼吸を實現することを静坐の課題としてはどうでしょうか。

語録に「王陽明は弟子に向かい、君達は山の麓に來た時に心は頂上にあり、故によく疲れる。我が心は一步一步にあつて、頂上にあらず」とあり、また「行先を忘れて登る不死の山」という句もあります。遠大な目標に心を取られると今の静坐がおろそかになります。静坐するときには、先々のことに心を奪われず、只、現在の一息、一息の静坐に心をおくべきと考えます。静坐中は姿勢と呼吸に注意して油断なく坐るのみです。何かよいことがあるかどうかは坐つてからの楽しみとしておくのが良いと思います。

それから八番目に「できぬことは、できるようになるまで待て」ということがあります。

道元禪師の教えに「百不当」という教えがあります。これは、弓を射るのに百回射ても的に当たらなくて、百一回目に成功したという話です。この百一回目の成功は、その前に百回の失敗があつたからこそ成功に至つたのだという教えです。とすれば、失敗の連続を

悲しむ必要はありません。失敗しても挑戦し続けることで自然に上達します。例えば、自転車に乗れるようになるまでに、何度も失敗したからこそ乗れるようになったのでないでしょうか。実は一回目の失敗と二回目の失敗は同じではありません。一回目の失敗よりも二回目の失敗の方が「ほんの少し」ですが改善されています。ある意味で、失敗は宝であります。この考えに立てば百不当のみならず千不当、万不当でも大丈夫でしょう。問題は挑戦することをやめしてしまうことです。これが本当の失敗でしょう。もし、困難に出会いましたら「これも修練、これも静坐」と考えて、希望を持って何度でも挑戦致しましょう。

また一つ。「道を歩くことは静坐に効多し」ということもございます。「坐歩一如」と申します。腰を立て、呼吸を意識して歩けば、静坐と同じ効果が得られます。静坐会における静坐が静坐の原型ですが、これ以外にも静坐はあります。岡田先生は「形式は選ばない」とおっしゃっています。歩くこと、歌うこと、踊ること、掃除することなど生活の中の行動は全て静坐に結び付けることができます。「〇〇は静坐に効多し」という言い方は面白く、一つの公式になります。例えば、「風呂掃除は静坐に効多し」です。豆腐を切るにも静坐の心で切るとおっしゃった方もいます。スポーツや稽古ごとなどの文化的活動は、静坐と関連させられる部分が多いと思われまふ。静坐の生活化ということは身

近なテーマです。

最後に、「継続することが大切である。」ということを申し上げたいと思います。

田原静坐会は、岡田先生が亡くなられたときから少し、間が空きましたが、昭和四十六年再発足いたしましたから今年の七月で六〇四回を数えています。月一回の静坐会が五十四年間続いていることになりました。これは私自身の静坐歴に重なっています。

私は、昭和四十七年八月、二十三歳の時、大学を卒業後、少し、ノイローゼ気味になり、父のすすめで静坐を始めました。父は竹本和夫と言います。父は戦争前から静坐をしていて、戦後も続け、平成九年七月になくなりました。戦前・戦後の変動を体験した父は、口癖のように「戦争の前と後で変わらないものが良い。」と言っていました。静坐は自然と共にあるもので時代や思想によって変化しません。安心して身を任せられる道であると信じます。

私は、現在七十六歳ですが約五十三年間、岡田先生の語録を読んでは勇気を頂き、つまずきながらですが、静坐に支えられて生きてきました。心に不安や悩みがあるのは人間として当たり前のことです。いや、むしろ不安や悩みが絶えないからこそ静坐をやめられないのではないのかと考えています。

静坐を続けるにあたって、心の支えとなりましたのは、やはり何といっても静坐会の存在です。月に一度の田原静坐会、そして年に一度の

京都での静坐実習会など静坐を続けてこられたのは、静坐会で一緒に坐った仲間の皆様のお陰であると確信しています。

皆様も焦ることなく長い年月ゆつくりと静坐を続けて頂ければ必ずよいことがあると信じます。どうか静坐を「面白いものだなあ」と思い、ご自分の静坐を味わい尽くして頂くようお願いいたします。私の話を終らせて頂きます。

ご清聴ありがとうございました。
(了)



心は陽にあり

静坐はその心を活性化する行

東京静坐会

長廻 紘

皆様こんにちは。東京の長廻でございます。

私は、今年、八十四歳になります。八十四歳は確か、尾上さんと松端さんと二人だけだったと思います。東京の折井様は九十四歳です。私が元気で頑張っておられるのは静坐のお陰です。静坐歴は十五年くらいになります。まだ全然できておりません。しかし、何事も継続が大切です。それで、中谷会長さんの特訓を受けて、少し、静坐に近づいてきたかな

と思っておりますがまだまだです。全然できておりません。

岡田虎二郎先生や小林参三郎先生は急逝していますが、静坐をすれば、ダラダラした死に方はしません。毎日、元気なまま急に亡くなってしまう。

私は医者ですから健康法やアプリにはあまり好意的ではありません。静坐が健康にいいということは強調したいと思います。静坐をやっている人は、死ぬまで元気でびんぴんしています。人間は必ず死にます。しかし、静坐をやっている人は死ぬまで元気なのです。これは呼吸と姿勢のせいです。私がこの暑いのに何故、上着を着てネクタイを締めているかというと、年をとればきちんとしなければいけないのです。そうでないと嫌がられます。年をとればダラダラとしてきます。面倒でも、外形を整え、きちんとしなければいけないのです。手を抜くとだめになります。私は去年より今年の方が元気です。

昨日、京都の食堂に行きました。私は独居老人ですから何でも一人でやります。一人でいるもんですから誰とも話しません。それで、チャンスがあれば人に話しかけます。昨日も食堂のボーイさん、おっさんですが「お元気ですね。何歳になりますか？」と質問されました。「何歳でもいいやろ」と思い、何歳に見えますか？」と聞き返したら、「六十歳くらいですか？」と上手をいってくれました。

さて、静坐は何故健康にいいのでしょうか。それは姿勢と呼吸です。普通の人の呼吸は半分しか入っていません。きれいな空気を取り入れ、汚れた空気を出すのですが静坐の呼吸は全部入れ替えるのです。それで腸が大切になってきます。丹田呼吸です。腸というのは自分で動かせられないのです。足や手は、自分の意思で動かせられますが、腸は、動かせられません。内臓筋は全てそうです。それに付属した筋肉を動かして動くのです。腸が丹田呼吸で動く血液の循環が良くなります。ですから、腸は第二の心臓です。腸には、心臓を出る血液の半分近くが流れています。脳でさえも二〇％に過ぎません。

心というのはよく分かりません。表面的に「知、情、意」の湧いてくるところです。その腸が偉いのは人間の臓器の中で一番最初にできてきた臓器だからです。それは偶然ではなく必然です。腸さえあれば、その他の臓器は、無くても取りあえず動物の出来上がりです。腸は体の外から来たもの（食物）を自分のものにするという神秘的としか言いようのないことをやってのけるのですから。その腸に心があるのです。頭などはずっと後の話です。頭は何でもするように思っているでしょうが、人間を動かしているのは欲です。まず第一は食欲です。「腹減った。」という信号を腸が送るから食するという行為が発生するのです。心の根底に食欲という欲があります。

それから性欲、金銭欲、名誉欲、そして最後には自己実現欲です。これはマズローという人が欲求の五段階説として解説しています。が、まず、第一は、生を維持したいという生理的欲求、次に安全の欲求、それから社会の一員として受け入れられたいという社会的欲求、周囲から認められたいという承認の欲求、最後には能力や価値を認められたいという自己実現の欲求です。強調したいのは心の本能である魂は腸にあり、静坐はその腸を呼吸圧で活性化する行である。ということです。

最後に私の立場からの話になりますが、現在、ガンは治る病気になっています。昔は、ガンが大きくなるまで分からなかったのですが、大きくなってしまつては治りません。ですが、今では内視鏡により早く見つけ、小さいうちにとつてしまえば、治るということが分かりました。私の医者としての役割はこの内視鏡の改良とそれを使って早期ガンを見つけることでした。医者をやめてからはするところがなく、羽黒山に登り、何もしないという修行をしました。食べない、寝ないというものです。四国八八カ所巡りもやりました。大峰山の歩く修行もやりましたが、そんな時、松尾心空和尚を知り、「どうだ。静坐をやらないか。」と誘われ、始めた次第です。静坐歴はその程度です。偉そうな顔をしてお話させて頂きましたがお許しください。

ご清聴ありがとうございました。

(了)

椅子式静坐のすすめ

姫路静坐会 尾上勝彦おのうえかつひこ



皆様こんにちは。ご紹介頂きました姫路静坐会の尾上でございます。先程、長廻先生が申されましたように八十四歳組の一人でございます。よろしくお願い申し上げます。

今日、私の申し上げたい事は、私にとつての静坐は、「大きい心 広い心」を目指して坐っているということです。また、ここに「楽しくなければ静坐ではない」という掛け軸を書いてもらっていますのは、足が辛くて楽しい静坐になる訳がないと思うからです。

私は子供の頃はガリガリで色はなまっしろく、背中の曲がった虚弱児でした。父は、ひどい虚弱児で小林参三郎先生に救われて朝夕、静坐をしていましたので私に静坐をするように横に坐らされたのですががしかし、五分もしないうちに足は痺れ、痛くて辛抱できません。すぐ逃げ出してしまいました。中学に入学した時は、体重三十kg、姿勢も悪く、親も心配していたと思います。

大学は同志社に入ったものですから父はしめたとばかり、私を小林信子先生のところへ引っ張っていき、先生の近くに下宿を決め、月二回の京都静坐会に参加するようにと念を

押して帰ったのですが、初めての静坐会でもすぐに痺れがきれて正座姿勢が五分と続かず、膝立ちがほとんどで坐るのが辛く、二回目から行かなくなりました。それでも、親の思いが痛いほど分かっていましたので夏期静坐会の堀川でやっていたのに参加したり、神戸の静坐会にも顔を出しましたが「我慢会」に参加しているようで、うまく坐れるはずもなく、やめてしまいました。

六十二歳の時、ドイツに赴任することになりましたが、夜間は、テレビをつけてもドイツ語ばかりで何も分からず、時間を持て余すような状況で、静坐をものにするチャンスかもしれないと思って、痛いのを我慢して坐っていました。この時は、それなりに頑張ったと思います。

(痛いのを我慢した状況は何も変わっていませんが・・・)

ドイツから帰国して姫路で静坐会を立ち上げました。八人ほどでスタートしたのですが体重の重い九十kgの人、九十五kgの人、足が細く、坐るのが痛い人とやめていきました。それで、「我慢して坐るのをやめよう。」と思い、家で坐るときはイス式に変えました。姫路静坐会は二年程前からイス式に変えて好評で現在五名で坐っています。岡田先生は、「静坐は安楽の門」と言われていますが、昔はイスなどなく、日常生活が畳に坐るという習慣でしたから静坐は正座でよかったのです。私の妻はお

茶をやりますが二、三時間平気で坐っています。また、その茶道仲間の人など食事の時、イスの上にわざわざ正座しているような人もいまして、こんな人と一緒にされてはかなわんと思っています。

静坐に必要な要素として、まず、①腰を立てる。②深い呼吸をする。③鳩尾を落とす。などありますが、「痛いのを我慢する。」は、要素として入っていません。静坐は坐禅とは違うと岡田先生は言っておられます。坐禅は結跏趺坐とか、警策で叩くという辛い目に遭わすという要素がはいっています。静坐は親鸞の哲学に近く、他力本願と同じで、ただ、坐るだけで良い。受付に円覚寺の横田南嶺師の「イス坐禅」という本を置いています。

横田師もイス式での好評に意を強くしておられます。参考になると思いますのでお持ち帰り下さい。

今の若い人は、八割がた正座できないと思います。正座できない人には静坐のチャンスはありません。そのようなことから、私は、イス式静坐を推奨したいと思っています。ご清聴ありがとうございます。(了)



静坐との出会い

ニューヨーク静坐会

名倉 幹 なくら みき

おはようございます。ご紹介頂きましたニューヨークで静坐と浄土真宗の教をお取りつぎさせて頂いております名倉でございます。

平素はニューヨークで住まいしておりますが毎年八月には、帰国し、この実習会に参加させて頂いております。いつも皆さまとお会いできますのを非常に楽しみにしております。

先日は、ニューヨークからスペインへ行きましたが、今日はアメリカやスペインなどどのようなにして静坐をしているかなどその状況についてお話させて頂くと共に、私と静坐の出会いといったものについてもお聞き頂きたいと思っております。

☆ ☆ ☆

私は京都で生まれて、豊中で住まいしておりました。丁度、今から四十年程前一九八六年でございましたが父が急逝致しまして、人生で初めて不幸というものに出会いました。そして、その時、私より母の方が落ち込みまして私は大学を卒業して就職活動をし、鉄鋼メーカーに就職することになったのですが、母の異常な反対で、その会社に行けなくなり

非常に困惑してしまいました。そんな時、出会ったのが、加藤辰子さんというおばあさんでした。これが私の人生最大のターニングポイントでございました。

加藤さんは私より五十歳も年上の方で、大阪船場の繊維会社の大金持ちの御寮さんでしたが、私はこの人にただならぬ力を感じたのです。「この人は本物だ。この人は何があっても大丈夫やなあ。」という確信を抱いたのです。

この加藤さんが静坐をやっており、色々話を聞かせて頂いたものですから、自然に私もやってみようと思いこの加藤さんの人格に導かれてやるようになりました。

それから堀川での夏期実習会で先生方のお姿を見て、その我のない、謙虚な姿に本物を感じ、真剣にやってみようと思うようになりました。三十五年前、銀行員をしていましたが毎月、心齋橋の小さなお寺で小松先生と柴田先生それと松下豊子先生に見て頂き、姿勢を直して頂きました。

尾上さんと同じで初めはしんどかったものですから、わざと遅れて行っていたような状況でした。行くとたびに「名倉さん。もっと前ですよ。もっと前へ。」と言われ、「自分では前すぎると思うほどで丁度いいのです。その姿勢で地球の引力に釣り合った姿勢になるのです。」と言われました。私は最初から何かを調べて、入ったのではなく、全く自然に、疑いなく始めたという感じですのでこれが良かったのかもし

れません。とにかく「腰骨を立てる。鳩尾を落とす。丹田に力を入れる。」というこの三つをシンプルに実践するだけでした。

小林信子先生の「坐の要領」のとおりやることが大切です。「いつも初めてのよう、毎日、朝、夕三十分ずつ坐る事」というのは私の金言となつています。夜は疲れてやれませんでした。夜が段々と夜も坐るようになって、小松先生から「姿勢・呼吸について結構です。」と言われ、大変うれしかったのですが何年もかかりました。岡田先生は人を指導するには十六年くらいかかると言われましたが私も十六年ばかりかかりました。静坐は私の全生活のベースとなつていきます。私は普通の人間ですが、まず第一に背もたれにもたれなくなりました。「決してもたれてはいけません。」は、私の金言となつていきます。先日、東北の仙台の向こう古川というところへ行きました。新幹線で六時間位かかりますが道中ずっと腰骨を立てたままでした。もたれないと本当に頭がクリーンで冴えてくるのです。日本で活動中は、メールがたくさん溜まって交通整理が大変なのですが、新幹線の中でだいぶかたずきました。大阪に帰って一坐し、すぐにすっかり眠りに入りました。寝際の一坐は、気が丹田に落ち、頭は空っぽになり、床に入ったらすぐ寝てしまいました。ありがたいことです。お陰で、もう三〇四十年來、医者にかかったことも薬を飲んだこともありません。長廻先生が医者立場から

お話頂いたように、静坐をすると、下腹に腹圧がかかり、血の巡りが良くなるのでしよう。健康などは本当に静坐のおまけだと思います。腸というのは英語で「ガッツ」と言われますが意味深い表現だと思います。丹田に力を入れていると血液の巡りが良くなり、健康の源というか、それだけではなくガッツつまり精神力、生きていく底力が生まれる。これが実感です。

アメリカには十三年前に行つたのですが、ニューヨークには知りあいなど誰もおりません。私がニューヨークに行つたのは計算など全くしていませんでした。計算づくで行けば住まいは何処にしようか？家賃はどのくらい払えるか？など考えそうですが、そんなことは全く計算していませんでした。ほんとに不思議なのですが静坐のお陰で何も考えずに、フツと渡ることができました。鈴木大拙先生の秘書に岡村美穂子さんという方がおられました。岡村さんが鈴木先生に「禅修行は何のためにするのですか？」とお尋ねした時、大拙先生は、「何でもすつとできるようになるためです。」と答えられたということですが、本当になんやかんやと理屈を探さず、すつとできることは大事だと思えます。私も静坐のお陰で本当にすつと行けました。ニューヨークというところは移民の集まりです。そんなところで、七年前から公立の大学で静坐の会を展開させて頂いております。学生や教授の

方々などたくさんの人々が参加されます。

「いつも腰骨を立て

ること。授業中も、食

事の時も、電車に乗っ

ている時も」というこ

とを話しますと多くの

学生たちは、「そんなこ

と初めて聞いた。今まで、

誰も教えてくれたことが

なかった。」と言っています。尾上さんの言わ

れたようにイス静坐は、本当にシンプルで素

晴らしいものだと思います。どこでも誰でも

がすつとできます。



只々、「腰骨を立てること。鳩尾を落として丹田に力を入れること。」だけを主張し、宗教のことを話しませんから、公立の大学でも受け入れてくれたのだと思います。「腰骨を立てる。丹田に力を入れる。」ということは宗教を越えています。私なら「南無阿弥陀仏」ですが「アーメン」もあります。「神の御心のままに」です。法然上人は「孝養の心をもて、父母を重くし思わん人は、まず阿弥陀仏に預けまいらすべし」と言っています。が、「自分でどうのこののする」というのではなく、すべて阿弥陀仏にお任せする。」静坐なら岡田先生を信じてそれに飛び込むということだと思います。岡田先生の言われたとおりにする、それだけに責任重大です。ですから私は、いつも「自分は間

違ってはいないか」チェックしています。小林信子先生の「静坐―初めての方へ―」の中に『岡田先生は「健康は静坐の景物」と仰せでございました。健康はもとよりもつともっと本当によいもの、外部に支配されない底力、正しく生かされる大きな力が与えられるのでございます。』と書かれています。又、『何といても人間が出来ねば駄目だ。肚の据わった、落ち着いたどんなことが起こつてもあるがままに受け取って、それをすっかり人格的にこなす底の人物が必要なのだ。』とされています。

長廻先生が医学的立場からお話されたように、静坐を真剣にやっておれば、死ぬときにはパツと死ねる。完全燃焼です。丁度、鈴木大拙先生がおっしゃっていましたがセミがワンワンやかましく鳴いています。非常に気持ちが良い。そして死ぬときには、パタッと死ぬ。芭蕉の句であつたと思いますが「やがて死ぬ 気色も見えず 蟬の声」です。ご清聴ありがとうございました。(了)



私と静坐

京都静坐会

まつしたふみのぶ
松下文宣

「いつから静坐をしているのか?」と聞かれると「母親のおなかの中にいたときからです。」と答えるのが正しいのかもしれませんが。

いや、おなかの中にいるときは羊水にプカプカ浮いていたただだから、それは違うのかもしれません。でも、静坐の基本が書いてある緑本(みどりぼん)にもお産の時など軽く済みます。と載っているくらいだから、その時も母は静坐をしていたのではないかと思います。

母の学生時代からの憧れは、その緑本をおつくりなつた小林信子先生でした。静坐社創立六十周年記念文集「静坐の道」に小林信子先生への母の思いが載っていました。

「ある日の信子先生」とのタイトルですがその中の一節

『お見舞いに頂かれたお金でお経の正信念仏偈をおつくりになり、静坐に来ている方にさしあげられた。その終わりの言葉に「静坐の若き友から私のおつとめの文を是非にと懇望されました。」とあつた。「若き友」なら普通だが、「若き友」とは何とみずみずしい感性であろう。』

『静坐青年部行事として清滝へハイキング。

先生も和服で参加された。その際、ゲームで、司会者が先生に当てて「好きですか？嫌いですか？」先生「死ぬほど好きです。」それまで隠してあった紙に墨で「静坐」とあり、我々は大いに拍手をした。「死ぬほど好きです。」と喜寿に近い方が言われるその言葉に若若しさと内に秘めた一途なものを感じた。』とあり、母親が先生を慕っていたことを感じました。これに母親が書いたときはもうすでに先生はお隠れになっていたのですが。



手で私の腰を押して「腰を立てて、椅子の三分の一の所に坐るのよ。」と静坐の指導を始めるのでした。

また、朝、静坐と一緒にしていたら、鳩尾に母が手を当てて鳩尾が固いと手でもんでくれました。「ここが固いと頑張りの姿勢になるからよくないよ。何でもあるがままに受け取る人にならんと・・・」と耳にタコができるくらいでした。

それから時は流れて、二十一歳で就職してから、よく坐るようになりました。仕事を始めていろんなことに悩んだり、迷ったりした時、静坐が心の支えになっていきました。

そんな母との思い出は、松下家のしつけです。今、現在は、妻や子供から「静坐しているわりには、いすに坐っていると姿勢が悪いなあ」と夕食の時などに言われてしまう私ですが。覚えているのは小学校の時分、父と母そして姉と兄と私の五人でテーブルを囲んでいるとき、母から「腰」と言われて腰を直すことがしよつちゅうでした。母が、姉や兄に言っている（姉や兄に言うときの方がちよつとキツイ）自分のことかと思つて、立てていた腰をさりに立てたことを覚えています。それ以外はあまり怒ったりせず自由奔放に育ててくれた母でしたが、唯一姿勢にはうるさかったですね。一緒に電車に乗ってシートに坐った時など、思いついたら突然「ふみちゃん」と言つて隣から

話になりました。大阪の故小松幸藏先生、先生は小柄な方なのですが、骨盤が大きかった。一度、頼んでさわらせてもらったことがあります。（この先生の骨盤はなんだかカブトガニみたいになっていてでかいなあ。）先生はぼつり、ぼつりと大切なことを話されます。一度、緑本の読みなおしを心斎橋の静坐会でされて、一つ一つ解説して下さったとき『口を固く閉じ』のところを『口を軽く閉じ』と修正されたのが印象に残っています。その時の静坐会は、沢山のサラリーマンの熱気が充満していました。休憩中雑談なし。足を崩す者なし。三十分を二回坐ってみんな黙って帰っていく。静かな先生にオーラを感じました。

故岸先生には、私が二十代の頃、丹田の力が

弱くて笑われました。先生のお腹を触らせてもらったら、ものすごい力がみなぎっていました。圧倒されました。そしてうちの母と同じで小林信子先生が大好きでした。小林先生のエピソードを語って頂いたら、こちらがもうお腹いっぱいというほど話されました。

それから、小学校四年生の時に神戸静坐会で会った故柴田徹士先生は、すごく話しやすかったのを覚えています。アンカーという英和辞典を作った方で著名人でしたが、大人から子どもへとという態度じゃない。上からでなく、とてもフラット。ある時、突然、ヴァージニアウルフの書籍を送ってきてくださり「君のような若い人にこそ静坐を坐ってほしいんだよ。」とシンプルなに自分の言葉で思いを伝えて下さいました。



最後に京都静坐会のことを少しだけ。私が四十二歳のとき、京都市左京区吉田山の京都静坐会が継続できなくなったことがありました。母は本当にさみしそうにしていました。母と二人で言葉なく京都の通りを歩いていました。その時に、私が「京都で、どこか場所を探してきて、ひと月に一回静坐の会をしよう。」と母に言いました。（就職で京都に来た

のは、もしかしたら、このためやったんと違うやろか？」とその時、自分の心の声が聞こえてきた気がしました。母は途端に、ニコニコと笑顔になりました。

一番初めは、JR 伏見稲荷駅のすぐ近くのラーメン店の二階で始めました。家の近所をブラブラ散歩しているときに、たまたま見つけた店でした。JR の駅構内のアナウンスが大音量で聞こえてきて、静坐が終わる頃の十一時半頃になると、ラーメンの豚骨スープの匂いが充満する静坐会は他を探してもなかったし、聞いた事ありません。それでも母は喜んでいました。それが平成二十四年の十一月のことでした。その時から中谷先生も井浦さんも大変気にかけて下さり、教えに来て下さるようになりました。それから今年、十三年目に突入。途中、井浦さんの紹介で伏見区役所の北側にある喫茶万平(マンヘイ)カフェに場所を移しました。現在九十六歳の足立さんを筆頭に中谷先生、緒方さん、宮谷先生、最近少しご無沙汰の折野さん、時々、川上先生や中村先生他沢山の静坐の友と坐らせて頂いております。

感謝 感謝

毎月第四日曜日の十時半から一時間。皆さんも京都に旅行がてら一度来てみてください。ちよつといいですよ。

追伸

今年の夏期実習会でかえりしなに、「なんでお姉さんやお兄さんは静坐しないの」と聞いて下さる方がおられました。

私の五歳年上の姉と、三歳上の兄に、早速、聞いてみました。姉は、結婚して子供ができてからも御影や岸和田の静坐会に母から誘われ家族みんなで参坐していたとの事(適当に続けていたんやなあ)と(兄弟で自分しかしていない。)と思っていたけれど間違っていました。兄も家で時々坐っているそうです。二人ともどんな風の吹き回しで坐りに来るかもしれません。楽しみにして待っていようと思いました。

夏期実習会では、行き当たりばったりで話したので、少しでも腰を落ち着けて、静坐について書いてみました。いきずまって大野さんに「どんなこと書いたらいいかなあ?」と相談し、助けてもらいました。ありがとうございました。

(了)



質疑応答 意見交換

本年の実習会は、第一日目の参加者が多く、二日目は少なかったものですから一日目にも質疑応答の時間を設けました。

お忙しい中、しかも猛暑にもめげず、参加して頂きました参加者の皆様にはできるだけ、一言でもしゃべって帰って頂きたいとの思いから、意見交換の時間を設けました。

コーディネーターとしての進行・調整役を観音寺の川上真市朗先生にお願いしました。

以下、質問内容とそれに対する回答あるいはご意見など、紙面の許す範囲内でまとめてみます。

☆ ☆ ☆

ご意見1 「背もたれにもたれてはいけない。」ということですが、実行するのは難しいと思いますか・・・?

名倉

岡田先生は、「決してもたれてはいけません。」と言われています。私はこの言葉を二十代の頃に聞きましたが、この言葉は私にとっての金言となりました。仕事中でも、食事中でもこの言葉を思い出すと、すぐ腰を立てます。お陰で、今では、ほとんどもたれなくなりました。先日も仙台から新幹線で六時間、一回ももたれることなく、大阪まで帰

つてきました。これは私自身の喜びとなっています。

ご意見 2 鳩尾を落とすから丹田に力が入るのか？丹田の力を入れるから鳩尾が落ちるのか？どちらが先でしょうか？

川上 鳩尾の力が抜けて、始めて丹田に力が入りますが、丹田に力を入れよう、入れようとする、首や肩に力が入ります。

名倉 やはり順番があるように思います。胸をそらすと下腹に力が入らない。前にもたれかかるようにすれば下肚に力はいります。

鈴木 私の経験では、鳩尾を落として力を入れると、下腹が何かムズムズしてきて気持ちが悪かったのですが、松端さんから、腰をぐっと前に押された時、腰を入れることが大切だと思いました。

川上 人によつて違うと思います。私の処で一緒にやっている福家さんは合気道をやっていますが、丹田については、剣道をやっている松端さんと同じようなことを言っています。最初からその立ち位置が違いますので人それぞれだと思います。しかし、やっておれば、何らかの折に、関係のないところでヒントを得て、理解につながっていくように思います。

松端 小林信子先生が「先にみぞおちを落とすことを意識し、下腹に力を入れることは急がず、あとで良い。」と教えて下さっている

ますが、私の経験では、小林みどり先生が岸和田に指導に見えられた時、私のお腹を触ってみなさいと言われ、先生のお腹を押したその途端に先生が力をぐっと丹田に力を入れたのですが、私はその力にびつくりしました。「エ!!。このおばあさんが、何という力だ。」と先生の顔を見つめました。先生は歌手の東海林太郎の弟子で、声楽家だったらしいのですが、私はその力にびつくりして呼吸の仕方が理解できたように思いますので、後も先もないように思います。

ご意見 3 座布団がふわふわして坐りにくいのですが、確か、昨年までは、もつと薄くて坐りやすかったと思いますか？

松端 今年はこの座布団しかないとの事なのですが、確かに坐りにくいように思います。どうしますか？来年度の課題です。

他の地域での実践例などについて状況を聞かせてほしいのですが？

佐藤真 私は、名倉先生や大野先生のオンライン静坐でお世話になっていますが、オンラインで静坐の仲間ができ、また主人とも一緒にやるのが出来、続けてこれたように思います。

乃一 田原では、竹本先生に指導して頂いておりますが、先生が用意して頂いたプリントでお話を聞かせて頂いておりますので、よりよく理解が進んでいるように思

います。

折井 私は静坐の後で、腕立て伏せの腕を曲げたときの状態のまま、腰、お尻を上下に上げ下げする運動を二百回しています。これが調子よく、最近お尻の筋肉がついてきたように思います。

佐藤友 静坐をしていて上達したと感じるときはあるのですか？

松端 あると思います。しかし、それは一定の課題を抱えてやっていると、たとえば名倉先生の言われたように、「いつも腰を立てる」と思って、実践しているとき腰骨が立っているとわかった時、「あ、静坐が出来ている」と感じたとおっしゃっていましたように、課題を持つていてそれができたときは上達したと感じると思います。何も課題を持たず唯、ぼんやり坐っているだけでは、何も生まれてこないと思います。これは、「静坐をするのに、何らの効果も期待するな。」ということと矛盾するものではないと思います。

正しい静坐であるためには①いつも腰骨を立てる。②鼻から息を、そおーっと細く、静かに、長く吐きだす。そして、息を出しながら③丹田に力を入れていく。④その力をやめるとすぐに、サッと息が入ってきます。これが一息です。ただこの一息の連続が静坐ですから、この実践に向けて努力するのみだと思えます。(了)

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
司会	名倉 幹	松下 文宣	川上真市朗
記録	中谷 清和	宮谷 啓法	鈴木雄一郎
受付	松端 孝元		
参加者	緒方 順一		
東京都	大野 雄亮	金岡 信子	川原 隆
神奈川	御厩恵利子		
埼玉	折井 勉	菊池 俊輝	
栃木	佐藤友司		
岐阜	沖 久幸		
京都	清水淳司		
奈良	赤岡 光	藤原 正治	杉崎美都理
大阪	高木 大輔	増井 久輝	安田 末子
	池田 久代	山本 陽子	佐藤真奈美
	若林 幹雄	中川さやか	林寺 テル
	加本 正則	藤崎 和聖	
	浜名 智恵	大山 早苗	
	服部 洋平		
三重	安田 真信	高橋 宏樹	宮崎 友里
香川	福家 康之	森下 昌洪	乃一由香里
愛知	長瀬 正仁	柴田 礼子	中村 仁美
	村田 恭子	生田 正子	河合美穂子
	近藤 峰子		
	長坂 幸子		
名古屋	伊藤 孝昌	伊藤 英子	高橋 典子
兵庫	濱川 由香	斎藤 悦子	小林 千春
広島	後藤 順	福本 富夫	
オンライン	岩津 陽子		

小林参三郎先生百回忌法要

記念静坐会の開催(案内)

先にお知らせしておりましたとおり、小林参三郎先生の百回忌並びに信子先生の五十三回忌法要にあわせ記念静坐会を開催します。

場所・参加申し込み等左記のとおりでございますのでご案内申し上げます。

場所は、八坂神社の東側静坐実習会の会場和順会館の近くです。

京阪電車祇園四条駅から徒歩十五分くらいのところです。

記

日時 令和七年十一月一日(土)

十三時～十六時

場所 京都市東山区円山町四七七

東本願寺大谷祖廟 賀慶殿

電話 〇七五(五六一)〇七七七

会費 三千円 当日会場にて清算

内容 法要の後、小林参三郎先生のご生涯、ご経歴等についての講話

その後、記念静坐会

申し込み 十六時三十分から芋ぼうにて直会準備の都合上、事務局松端まで

十月二十三日までに申し込みお願いします。

編集後記

恒例の夏期静坐実習会も無事盛会裏に終了することができました。ありがとうございました。

今年は五名もの先生に講話をお願いいたしました。それぞれ非常に参考になることが多かったかと思えます。ご欠席の皆様も記録をご参照していただき、各自の肥やしにして頂ければと思います。

私は、名倉先生のたゆまぬご精進に頭が下がると共にあとに続かねばと強く心を固めました。また、竹本先生、長廻先生、尾上先生、松下先生と尊い実践例のお話し身に沁みしました。お話の内容は本文通りでございましたが編集のまずさから十分意をお伝えできたかどうか心配です。先生方の尊いご精進でこうして静坐道が守られて来たのだとつくづく感じさせられました。

中谷先生も快く代表の座におつき頂き、さらに、尾上様からも、引き続き絶大なるバックアップを約束して頂き、静坐道は、盤石の基盤のもとに前進するに違いないとの確信を抱いた静坐会となりました。不肖編集子も全力投球を誓いました。

それにしても過去の先人達の歩みの何と尊い事かと身に沁みる静坐実習会となりましたことをご報告させて頂き第六十五号静坐の友編集後記とさせて頂きます。