

静坐の友



季刊 67 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 ○七二―四四四―五九七五

携 帯 ○九〇―三六二九―二二五〇



一枚の写真

静坐会代表

なかたに 中谷

きよかず 清和

昭和五十七年度夏期静坐実習会の質疑応答の時の写真だと思えます。

事務局の松端先生から、表紙を飾る昔懐かしい先生方の写っている写真はなにかとの要請がありましたので探しましたら、出てきました。

マイクを持たれている方が島根県浄光寺の能美温月先生でございます。その右隣の笑っておられる方が西元宗助先生、左隣が小松幸蔵先生、それから左側へ順に柳田誠二郎先生、児玉英一先生、柴田徹士先生でございます。

写真からは実習会での熱気が伝わってまいります。先生方との距離感、参加者一同の何かを掴まないではおかないという熱意、真剣な態度がひしひしと感じられます「師弟同行」と言う言葉

がございますが、当時の静坐探究者一同の真剣な雰囲気を感じられますので、少し不鮮明ですが皆さまにもぜひ見て頂きたいと思い、あげさせてもらいました。

これらの先生方は私にとって忘れられない先生方ばかりでございますが、特に私が静坐に導かれ、今日ありますのはこのマイクを持たれている能美先生のお陰でありました。能美先生は、島根県にある浄光寺の住職さんでございます。私は若い頃、家出をしていた経験がありますが、いろんな経緯を経て、ある年の、夏期実習会に参加させてもらった時でした。能美先生から「中谷君はきつと来ると信じていたよ!」と言って頂いた温かい言葉が忘れられません。今考えてみれば家出をして、さんさん家族を困らせ、どうしようもなかった私の事を自分自身のように思われ心配してくれていた能美先生のごことは、私を静坐に引きとどめていた太い、太いロープのようにも思えてきます。

また、第五十一回静坐夏期実習会講演集の中で柳田先生の「本来の自己に帰る」とのテーマのお話がのっています。その中で先生は、次の

ように話されています。

『お腹に力を入れるということは非常にデリケートなこととして、お腹に力を入れるということを考えずに力を入れなくてはならない。これは非常にむづかしいのですが坐っているうちにだんだんそういうことが分かかってまいります。自然に力が入るといことなる訳です。初めは、お腹に力を入れるという作意があるようですが、そういうことを考えてお腹に力を入れますとその考えによつてどこか他のところに力が入ってきます。ただ、静かに息を吐きながら坐っていることがお腹に力を入れながら、しかも少しも作意がないという事になるのですが、これは実際にやってみませんと口で言ってもなかなか難しい事として、そういうことだと了解されて坐って頂きたいと思つています。』

この事は、どなたも経験されている事だと思ひますが私は、鈍感ですのでなかなか思うようには参りません。しかし、そのことが静坐を続けられている私のもう一つの原動力となつているようにも感じられるこの頃でございます。柳田先生の「本来の自己に帰る」というお言葉どおり本来の自己に帰り、皆様とご一緒に一生かけてこの静坐を勉強していきたいと願つていますので今後ともどうかよろしくお願いいたします。

(了)

故折井勉様を偲ぶ

世田谷静坐会

新津 光彦
にいつ みつひこ

私どもが敬愛する折井勉様が突然旅立たれました。享年九十三歳でした。昨年（令和七年）十月の静坐会にはご一緒しましたが十一月と十二月と欠席され、心配していました



ところ十一月初めに区内の病院に検査入院されたことが分かりました。年が明ければまた元気なお姿で参加されるとばかり思つていましたが、ご家族からのご連絡で十二月二十三日に容態が急変して亡くなられた事を知り驚きました。まだまだ世田谷静坐会の為にご指導を頂きたかったのですが、残念でなりません。折井さんの温容で若々しいお姿が思い浮かびます。

私たちの世田谷静坐会は深田淳先生が設立されました。先生は若年の頃心身ともに病弱で、四谷正応寺の会場で大正八年から岡田先生が急逝されるまで約一年半、直接岡田先生に師事されました。その後は岸本能武太先生、そして竹島茂郎先生の所で坐られました。日本郵船から昭和二十一年、現在の青山学院大学経済学部教授となられ、世田谷のご自宅で青学のゼミの学生達と坐られたのが始まりです。昭和四十九年、自宅では手狭となり、近所でお付き合ひのあった竹下様方（天理教本美穂分教会）の広間を竹下様のご厚意でお借りすることになりました。深田先生は、同五十九年に九十歳で亡くなられ、ご子息の深田英朗先生（医学博士、小児歯科の権威）が引き継がれました。その頃、折井さんは入会されました。写真前列左端が折井様です。



英朗先生が平成十五年に亡くなられてからは、古参の人が幹事となり、会を引き継いで現在に至っています。折井さんは蛮カラな旧制静岡高校の流れを汲む新制静岡大学で寮生活を送られた初期の卒業生で、住宅会社にお勤めになり、定年後は不動産鑑定士のお仕事をされています。亡くなる少し前まで働いていらつしやいました。

折井さんは形式張らない磊落なお人柄で「先生」とか「長老」とか呼ばれることを好まず、多くは「さん」付けで呼ばせて頂きました。その面では気楽にお付き合いができる大先輩でした。毎朝六時半からご自宅近くの都立祖師谷公園で近所の二十名以上の方々とラジオ体操第一、第二、八段錦・太極拳を全体で約四十五分、雨天の日も毎日欠かさず指導されています。また、余暇には俳句を嗜んでいらつしやいました。

その後、お話をする機会を度々持つようになりしました。よく話題になっていたのは、毎年八月に開催され、戦時中も途切れることなく続いてきたという京都夏期実習会のことです。小林信子先生をはじめ、先人の方々のご努力、足跡を熱心にお話になられ、昨年も小田原から新幹線で一泊二日をかけて、お元気に参加されました。頭の下がる思いでした。その報告を聞くのが楽しみであり、会の恒例となっていました。

ある時、不躰に「肚」をつくるにはどうしたらよいのかとお尋ねしたところ、きつぱり「すべてのことを受容すること、受け入れることです。」とやや意外な言葉が返ってきました。折井さんの実体験から来た含蓄のあるお言葉でしょうが『岡田虎二郎先生語録』や深田淳先生の『静坐六十年』にも、また柳田誠二郎先生の静坐三部作の本にもみかけません。あえて言えば小林信子先生編『静坐』はじめての方に『の巻頭にある「何といつても人間が出来ねば駄目だ。肚の据わった、落ち着いた、どんなことがおこつても、あるがままに受け取つて、それをすつかり人格的にこなす底（ほどある）の人物が必要なのだ。特に志のある青年が、真剣にこの静坐の実習に参ぜんことを望む」との考えに相通じるものがあるのかも知れません。

毎月第二日曜日の静坐会における折井さんは、後輩の参加者にまかせてご自身は発言を控えておられたように思います。静坐法の姿勢、呼吸の方法の習得、工夫も大事であります。まず、坐ること、信じて、継続することが最も必要であるとお考えでなかつたかと拝察します。此方から質問すれば親切に教えて下さいましたが、細かいことはあまり発言なさいませんでした。

しかし、一方で、分かり易く、簡潔な手引書「岡田式静坐法と呼吸法」をまとめられ、残して頂きました。（雑誌『大法輪』平成二十六

年四月号。大法輪閣発行。同じものが同社から単行本『心と体をととのえる呼吸法とマインドフルネス』として平成三十年に他の種々の呼吸法と共に紹介されています。）これが世田谷静坐会のみならず全国の静坐を志す人の為に貴重な指針となっております。

世田谷静坐会は、小田急沿線の梅ヶ丘にあります。近くには梅の名所、羽根木公園があり、二月初めから毎年梅まつりが開催されます。

静坐会の大きな支柱を失いましたが、折井様様の静坐に対する熱い志を思い、「信不退」をモットーとしたご指導を忘れることなく、厳冬に花を咲かせ、清香を放ち、初夏には実をつける梅のように、地道に雑草のように、粘り強く世田谷静坐会の活動を会員の皆様と共に継続して参りたいと強く思いました。（了）

富山静坐会の近況

富山静坐会

きくの
つねあき
菊野 恒明



新木富士雄先生が静坐の道に入られて五十年以上、私が静坐とご縁を結んで四十年以上が経ちました。富山静坐会がスタートしたのは、

新木さんが北陸電力の社長をしていらした時からですから、凡そ十六年が経過しています。新木さんは今おそらく八十八歳くらい、私が七十七歳、すっかりおじいさんになってしまいました。今でも富山市の奥田公民館和室にて毎週木曜日、細々と静坐会を続けています。

代表が新木さん、副代表が私で指導にあたっています。参坐者は多くて五、六人、少ない時は新木さんと私だけ、あるいは私一人ということもあります。

今年の冬は、当地は寒波に見まわれ、雪のため皆さんの足が一段と遠のくという状況でした。約三十分の静坐の後、新木さんは、談話で「静坐してきて本当に良かった。」と繰り返して話しておられます。新木さんは、朝晩三十分ずつの静坐を毎日欠かさず続けておられるとの事。柳田誠二郎先生の静坐の写真を傍らにおいて坐っておられるそうです。

私もこのところ後継の人にバトンタッチをということをし、しきりに考えるようになりました。四十年も静坐をやっていると色々なことがありまして、一貫して一つの思いを貫くということではなくて気持ち揺らぐことも度々でした。静坐によって悩み事が解決するということはないと思えますが少なくとも坐っている間は心が安らぐ、その程度のことには過ぎないとの考えです。私は、精神科医ですけれど「(病気は) 自然が治す。医師はただ、ほんの手助けをするに過ぎない。」とい

うヒポクラテスの言葉を座右としています。静坐もそれに似通ったことが言えるのかなと思うのです。静坐の指導ということもそういうことではないでしょうか。

(了)



令和版『静坐物語・生きる力』の再刊について

真宗大谷派僧侶

宮谷みやたに

啓法たかのり

『静坐物語・生きる力』の再刊にあたり、編集を仰せつかっている者です。特に初めての方のために再刊作業を進めている本書について、少し紹介させて頂きたいと思えます。

まず、本書の著者「小林参三郎」氏(一八六三〜一九二六)は、今から百年以上前、京都の病院で院長を務められていたドクトルお医者様です。氏は、諸国に遊学して修めた当時最先端の医療技術をもって治療を行う一方、あるきっかけから心身相関の理に目覚め、人間が健康を害し、病気になる根源には《心》の問題があることに深く領かれるようになりました。そして、奥様小林信子先生のお誘いで岡田虎二郎師について静坐を会得してから、これを患者にも応用するようになり、当時の物質的医療において匙を投げられた多くの人の命を救ったのです。(小林氏について詳

しくは六十六号の名倉先生の記事を参照ください。)

様々な病状を訴える患者に、なぜ静坐を勧めるのか——小林氏はよくこのような話をしたと言います。

「もしあなたの家の電灯の光が弱くなり、すべての部屋が暗くなった時には、あなたは電球を取り換えますか、または会社に知らせて線や電池の故障を調べてもらいますか」

「いや、それは線や電池の故障ですから、それを調べてもらいます。」

「そうですか、あなたの病気は、丁度その電池の故障にあたります。あなたは平生そんな悪い姿勢をしておられるから、丹田の力が抜けて『生きる力』が枯れているのです。それですから、あちらこちらが悪くなるのです。電池を修復する通りに、今、私が修復してあげましょう。そして、あなたのお宅の全体に電気を通じ、明るくなるようにしてあげましょう。」

当然ながらここに言う「生きる力」を修復し、全身に通じさせる法とは静坐のことです。本書『生きる力』は一事が万事このとおりで、氏が十年間、約二千人の患者に対して、静坐によって本人の「生きる力」を回復せしめ多様な病気を治癒に向かわせた記録の書なのです。

しかしながら、ただ、「いろんな病気に静坐が効きます。」というだけの本であったならば

百年を超えて再刊されようという名著とはなり得ません。

小林氏が医師として活躍したのは、煌びやかな西洋文明が怒濤のように押し寄せた大正時代の真つ最中です。金さえあれば——良い薬さえあれば——と、現代にも続く経済主義、科学万能主義に傾倒しつつある人々の眼を内なる生命に向かわせるため、氏は經典や聖書そのほかさまさまな聖賢の言葉を彼らに投げかけています。それは「すべての病は、心の悩みがもとにあり、これを治めるには教えの言葉によるほかありません。」と、本書の序文に断言されるように、氏自身が心身の苦悩を抱え、真に生きていく道を求める中で自らがその『言葉』によって救われてきた実体験によるのです。

その中から「実に尊い真理であります」と氏が語るフランスの外科医の言葉を一つ紹介しましょう。

「医師は、そのきずを包み、神はそのきずを癒す。」

これは俗にいう神頼みということではなく、真宗の教で言うならば自力と他力の分限を語る金言です。人の傷病を治すのは、現にその人を生かしている天与の力——氏が『自然の良能』あるいは『生きる力』と名付けるもの（他力）であって、医師はその邪魔をしないように傷を包むのが役割であり、それが人間（自力）の分限なのだ。そして、「この良能を呼び起

こす方便は、言うまでもなく私の力説する静坐法であります。」と言われるとおり、これこそ医師として、また静坐人としての小林氏の信念を表す一言だと思われま。

さて、こうした小林氏の信念と体験は、氏の生前『生命の神秘』『自然の良医』という二冊の著書として結晶します。これが全国の難病患者はもとより、静坐人、宗教家その他あらゆる人の注目を集め、当時の大ベストセラーとなりました。発刊からほどなくして氏は急逝されましたが、これらの著作について氏は「今まで営々黙々として成してきた仕事もこれで死なない。これを読んだほどの者の上には、必ず生きてゆく」と考えたそうです。小林氏畢生の二書と、氏の命終に際し諸師より寄せられた追悼文と小伝を収めた「柿の実」——この三部をまとめて昭和年間に刊行されたのが『静坐物語・生きる力』——今、まさに再刊事業に取り組んでいる一書でありま

す。この度は編集の進捗報告をとのご用命でしたが、一人でも多くの方にこの書に興味をもつて頂きたいと思い、拙くも紹介させて頂きました。ドクトル小林参三郎が書に託した生命が僅かなりとも現代の人の上に生きよう、引き続き微力を尽くすしだいで。令和版『静坐物語・生きる力』は、春秋社より本年秋に発行予定です。（了）

編集後記

事務局

松端孝元

まつのなたかはる

今回は六頁と少しボリュームが少なくなりましたが、示唆に富む多くの内容が盛り込まれたように思います。

まず、中谷代表からは、本当になつかしい一枚の写真を提供して頂きました。そしてその中で柳田先生がおっしゃったという『お腹に力を入れる』という話はデリケートな事で、日常生活の中で「意図なく力が入る」ということにならないことは難しく、中谷先生は、「自分は鈍感故、なかなかこのことが会得できないがそのお陰で毎日の励みになっている。」と反省の弁を述べられています。この言葉を知り私もまったく同じ思いになり、「本来の自分に帰る」という言葉ど

また、富山の菊野先生からは、新木先生のこと

を含め、富山静坐会の近況をお知らせ頂きました。新木先生は、静坐会の後の講話でいつも「静坐をしてきて本当に良かった。」と繰り返してお話をされています。という事を話されていますがこれを讀ませて頂き、私もまったく同感であり、新木先生と同じような気持であることを確認させられました。静坐をさせてもらえることは本当にありがたいことだと思います。ただ、ただ、感謝ばかりでございます。さらに再確認させられ



ましたのは、精神科医である菊野先生がおっしゃってられる「私は、ヒポクラテスの言葉だが、『病気は自然が治す。医師はただ、ほんのお手伝いをするに過ぎない。』』という言葉を座右の銘として仕事をしている。」というお話は、今回、宮谷先生が進めてくれております小林参三郎先生の「生きる力」の内容と重なり、岡田先生から教えて頂いた静坐の正しさを現代医学の立場から証明して頂いているようで、なんとも頼もしくありがたい気持ちになってまいりました。そして、こんな素晴らしい静坐に巡り合わせて頂いた幸いを独り占めにしているのかなどと思ってくるのです。一人でも多くの人に知って頂きたいとの思いが湧いてきます。

でも、岡田先生は、「人に勧めるな。人に勧めても無益である。この道の世に広まらんことを欲するならば、まず、専ら自己の修養に勉むるがよい。自己の修養が十分にできさえすれば、勧誘せずとも自然に人はよってくるものである。」との厳しいお諭です。まずは自己の修養にもつばらでなくてはならないのです。最後に大変残念なお知らせですが世田谷の新津様から、折井さんの計報連絡を受けました。昨年の夏期実習会のおり、折井さんから毎朝、静坐の後、腕立て伏せのような形で「お尻を上げたり下げたりする運動をやっているがお陰で最近はお尻の肉がもっこりといつてきた。」と嬉しそうに話されていましたので、今度

坐の要領 いつも初めこのように

△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。

△両手は組む。目を閉じる。

まず第一に腰をしつかり立て、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せんが、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息が入ってきます。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

と肺底まではいってきます。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く押し上げてごら

んなさい。これが正しい一息です。この連続

が十分、二十分の静坐になるのです。

静坐中は心を腹の上におく。椅子は浅くか

けます。

△毎日、朝・夕三十分ずつ坐る事。

お会いした時には、おしりをたたいて、「いい肉付けてますねエ！」と冷やかしてやろうかと思っていましたのに、かなわなくなりました。本当に残念です。淋しいです。

折井さん。今まで本当にありがとうございます。ゆつくりお休みください。そして、私たち静坐人の成長を御見守り下さいますようお願いしてお別れの言葉とさせて頂きます。

お知らせ

本年の夏期静坐実習会の日程は次の通りを予定しております。詳細は次号七月号でお知らせさせて頂きますが何かとご予定がおりでしょうかから心づもりだけしておいて頂きたくお願い申し上げます。

とき 八月二十一日(土) 二十三日(日)

ところ 知恩院 和順会館

参加費 一人三千元

お詫びと訂正

前回の静坐の友六十六号にて本会の会長として中谷先生が選出されましたとお知らせいたしました。正しくは会長ではなく代表者に就任されたということでしたのでお詫びの上、訂正させて頂きます。よろしくご了承のほどお願い申し上げます。