

静坐の友



季刊 68 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

〇七二—四四四—五九七五

〇九〇—三六二九—二二五〇

携
帯

FT
AE
XL

鳩尾（みぞおち）を落とす

く地獄極楽の境目く

ニユーヨーク静坐会

名倉 幹



お釈迦さま樹下静観像

岡田虎二郎先生の静坐法の基本は、いうまでもなく、腰骨をしつかり立て、鳩尾を落として、ゆつくり静かに長く息を鼻から吐き出しながら、下っ腹・丹田に力を入れていくことでありますが、特にこの「鳩尾を落とす」ことの重要性を教えて頂いたわけであります。坐禅におきましても、脊梁骨をしつかり立てて、静かに長く息を鼻から吐き出しながら下っ腹に力を充実していくことは、ほぼ同じでありましょう。しかしながらこの「鳩尾を落とす」ということに関しては、どうでありましょうか。柳田誠二郎先生は、それについて「静坐で見つけた人生」（NHK・こころの時代 昭和五十八年十月二日放映、「岡田式 静坐のすすめ」所収）の中でこう述べられております。

「岡田先生は、真つ直ぐに坐することは非常に大事なことだと言われまして、いろいろな例をとって話をされたんですけど、その際に上半身の力が抜けて、自然に体の重心が下に降りてくるために、は、どうしても鳩尾が落ちないというところ、そういう姿勢にならないと言われました。坐禅の方ではそういうことは言いませんが、仏様の仏像を見ますと、お腹のところは二本筋が入っている。それはやはり鳩尾の落ちたスタイルなんですね。岡田先生はその点を非常に注意されたわけです。私がお寺に行った時は、そういう注意を受けなかったものですから、学生時代のスタイルそのままですって、肩の力が抜けずに物を考えたというミス、テイクをやったわけです。その点を岡田先生に特に注意されまして、「鳩尾を落とさない」ということを言われたわけです。私は静坐会にみえる方に、ちゃんと坐る、脊梁骨を真つ直ぐにする、しかし、鳩尾を必ず落とさない、そういう工夫をなささいということ、話をしているわけです。」

実際、柳田先生は学生時代に一生懸命、臨済禅に取り組み参禅を重ねていたが肉体も精神も行き詰まって、いわゆる「禅病」に陥ってしまい、危険な状態までいかれた。その時、友人の懇切な勧めで岡田先生を訪ねたところ

岡田先生に胸ぐらをつかまれて鳩尾を思いっきり引き下げられたことによって救われたエピソードは、非常に重大な話であります。この一事で自然法にかなった、何ら計らいのない本来の姿勢というものを知り、人生の大転換が生じたわけですが、これは私共、すべての人間にとつて重大な事を示唆しているのです。ありますね。まさに岡田先生が、「髪の毛一本の差が、地獄極楽の境目」とおっしゃいましたのはこの事でありましょう。

ニューヨークに渡り十四年目に入りましたが、七年ほど前から「岡田先生の静坐法を学びたい」という問い合わせが特にヨーロッパの求道者から頂くことが多くなってきました。イタリア、イギリス、デンマーク、オランダ、アイルランド、ドイツ、ロシアなどからですが、さらにフィリッピンからもです。その中の大半は坐禅修行を経てきた方々ですが、やはり何か坐禅修行で行き詰まりに直面されたようであります。一例を挙げますとスペインから昨年連絡を頂いた **Oscar** さんは曹洞宗で得度もなさった方ですが、岡田先生の静坐法を真剣に学びたいと毎週オンラインの静坐会に出られるようになりました。その真摯さに早くスペインに飛んで実際に対面で静坐と一緒にしなければならぬと思います、昨年七月に初めてバルセロナに飛び、数日お宅に泊まり、また現地で三回静坐会を開催しました。(写真は、その時の様子。 **Oscar** さんは左

端の人) その時に喜ばれたのが表記写真のお釈迦さまの樹下静観像のお姿です。鳩尾が落ちて上半身の力が抜けた平和な姿勢が良くうかがえます。 **Oscar** さんはそのうちに京都での夏期静坐実習会に参加されるでしょう。

禅の大家であった鈴木大拙先生が京都におられた時に、坐禅研究のために日本にいられた外国人の方々の数多くを禅修行の前、あるいは修行中でもその方の心身の状態に応じて静坐させてほしいと申され、小林信子先生の元へお越しになりました。それは元ニューヨーク在住のアメリカ人尼僧が禅病にな



り、大拙先生から小林信子先生の元へ行くように指示されたことが発端となったということを知っています。これは大拙先生が岡田先生の静坐法の特長をよく「存じであつた証左であり、おそらくは「鳩尾を落とすとして、上半身の張り抜きなさい。」ということをお小林信子先生に学んできなさい」と指示されたに違いないと思うのであります。

信子先生がまとめられた「坐の要領」のなかにも「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ください。」と特に注意されました。このことをいつも心得て静坐修行の工夫をしていくことが肝要であると思います。

最後に、岡田先生の次の語録を紹介したいと思います。「道元禅師は、坐禅は習禅にあらず、安楽の法門なりと教えたが、後の人は多く坐禅の苦行をしている。形は同じようでも、心の中、一分の相違が、天地の差を作る。」鳩尾を落とすというこの一分の相違が、「私が、私」という我がはからの余分な力を抜き、自然順応の平和な境地を生み出し、「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。静坐は真に大安楽の門である。」と教えて頂いた次第であります。



静坐の友

香川静坐会

川上眞市朗
かわかみしんいちろう

ありもしない右肩上がり人を人は信じているのか、若しくは信じたいのか？何者かの介在により信じさせられているのか？

岡田先生は静坐者の数の多少を論ぜず。

金子斎先生は少人数でないと伝わらないとの信念のもと、寺子屋的な教育を実践されたとの事（金子先生は世田谷静坐会の深田淳先生と共に坐っておられた静坐実践者）

静坐において人の多少はいずれでもよい。新しい方が増え、活気があるのもよし。慣れた間柄の人だけでじっくり坐るのもよし。

商売なら、一人の講師が大勢教えれば教えるほど費用対効果で儲かる。学習塾や健康講座やえせ宗教などその他もろもろしかり。売名行為なら人の気をひき、集客数や閲覧数の上昇だけを望むであろう。

しかし、静坐は違う。原則一対一。以心伝心である。

ある先生は言われた。（静坐は、刺激のないものですから。）と。

今一度、静坐の先人の声に耳を澄まし、今日も坐る。古い「静坐誌」を見ていましたら、足利浄圓先生の次のような文章に出会いました。全く我が意を得たりと思いましたが紹介させて頂きます。

(了)

安住と専修

□岡田小林両先生のしのばれる秋が又ためぐつて来た。

□時勢の波に乗って静坐の認識者が多くなり、静坐の理解者がふえた。両先生は定めて満足せられてあるであろうと云われる方がある。果たしてさうであろうか。

□認識とか理解とか云われることは頭で静坐を認め頭で静坐を理解して居られる程度の身方が沢山になったと云ふことであろう。然しその身方と云ふことが専一の静坐者から云ふと静坐を誤解せしむるものも亦この身方のうちにあることが思はれる。

□肚の静坐は安住である。住は静坐に住するものの境地である。認識でもなく理解でもない静坐住である。住は居ごこちである。この心をして堅住ならしむるものが住である。

岡田先生は静坐者の数の多少を論ぜず。これを理解するものの善悪の批評を超えて静坐無為国に住し『たとひ法然上人にすかされまゐらせて念仏して地獄におちたりとも更に後悔すべからず候』と親鸞聖人の御言葉を繰返して静坐住の心境を語られてあったことが今更のやうに思ひ出される。

□静坐しつつ常に聖賢の書にしました小林先生は静坐は唯坐であるといわれた。唯は専一である雑行雑修を好む頭の働きを捨てて肚で坐ることであると云われた。肚で坐るとは専一無雑な純な坐のことである。先生は肉体の医者であると同時に心の医者であった。

心の病人である読書病のものをとらへて、もう読書するなと云はれてあった。それは古聖賢の書を軽視して云われたのではなく心で書いた文書は心で読まなければならぬ。静坐すればその心読が自然に出来るとの意であった。静坐は唯坐ることであると云うても聖賢の書を讀むなと云ふことでない。

古聖賢の書を軽んじて静坐を高潮する態度は静坐慢でなからうか。

又、静坐に自分の持つて居るある思想と結びつけてそしてそれをでっち上げたもので自分の宣伝具にせようとする思想者がある。これは静坐の利用である。慢と利用は身内の者の持つ身中の虫である。これらは自らよく反省す可きことでなからうか。両先生をしのびつつ今日はさうしたことの思はれる日である。

(一五年九月末日)

(浄圓)

静坐についての私のつぶやき

姫路静坐会 尾上 勝彦おのうえ かつひこ

「原理主義」という言葉があります。仏教でいえば、禅宗が近いと思いますが、浄土宗などはお釈迦様からは遠く、阿弥陀如来は、お釈迦様の時代にはなかったと思います。

私は岡田式静坐原理主義からは離れた静坐をしていると思っています。まず、静坐をする目的はないと言われていますが、目的は持った方が入り易いし、続け易いと思っています。

私は「大きい心」「広い心」を持てるようにと思って坐っています。坐るのだから正坐は辛いので椅子に坐っています。

腰を立てるにはということ、ネット上で腰の立て方とか骨盤の立て方とかを見て日頃実行しています。私の場合「ただ坐れ」だけでは腰が寝てしまっているのを立てられる状態ではありませんでした。

また、身体の力を抜くというのなかなか難しく、自律訓練法といって佐々木雄二氏の書かれた本より学んでやっております。

静坐中、何も考えないというのは理想と思うのですが逆に私は小説や映画の感動するシーン进行を思い出して感激に浸っています。それも面倒になったら何も考えなくて良いのですから。

小林信子先生が書かれた「静坐」という本で表紙が緑色の、いわゆる青本というのがありますがそれが基本にいろいろ工夫しながら坐っています。

人は昔から「苦あれば楽あり」と苦と楽が抱き合わせのように思っていて、修行と言えは苦しいものと考えているのですが苦しいのなんか無しで悟れたら、それに越したことはないと思います。

自分をもっと甘やかせと言っている本があります。村松大輔著「量子力学的」感謝日記です。推薦致します。

(了)



静坐語録を読む

大阪静坐会

まつのはな 松端

たかはる 孝元



私が静坐に出会ったのは、勤務先であった岸和田市役所での人事異動により社会教育課（兼公民館）に異動になった昭和六十年頃のことだったと思いますので、もう四十年ほど前

になります。毎年、公民館では、公民館祭りといって公民館を利用して活動している団体の一年間の活動成果を発表する場があります。ある時、私は、仕事上、その静坐クラブの発表会を見学に行きました。その時、指導に見えられていたのが、京都の小林みどり先生でした。先生が指導の後、「私のお腹を触って見なさい。」と言うものですから、お腹を触らせてもらった時です。先生が「ウン」と力を入れたとき、先生のお腹を押している私の指先に「ズン！」と電流が流れ、私はおし飛ばされたような感じがしました。いわゆる丹田の力です。私は本当にびっくりしました。私も長年剣道をやっており、「丹田の力」ということの存在と重要性は十分認識しておりましたので、「エッ！このおばあさんが。何という力だ！」と度肝を抜かれたのです。初めて見る小林先生は、おばあさんに見えました。また、私自身の母親のような感じもいたしました。その時の衝撃から私は、静坐クラブに入会させて頂き、静坐を始めましたので、私の静坐の生みの親は、小林みどり先生だと思っています。一方、静坐の父親となると二人おりまして、一人は、公民館での静坐クラブを主宰されていた指導者の神於清先生です。また、もう一人は、その後の私を育てて頂いた小松幸蔵先生です。小松先生には、長らく大阪静坐会でご指導を受けました。神於先生も小松先生も共に百五歳まで長生きされ、活動されていた素晴らしい先生で

す。そんな立派な親を持ちながら、親の期待に応える育ち方ができたかどうか疑問なのですか・・・？

でも、お二人の先生亡き後にも大阪静坐会では、引き続き、松下豊子先生にご指導を頂き、手を引つ張つてきて頂きましたので、何とか今日まで道に外れることなく頑張つてこられたように思っています。

◇ ◇ ◇

静坐について自分の来し方を振り返つてみて思うことはまずこのことです。それから、何といつても語録に出会い、その最初のページに書かれている次の言葉が私の静坐人としての歩みを決定づけました。

『あえて求むるなかれ。無為の国に静坐せよ。坐するに方三尺のところあらば、天地の春はこの内にみなぎり、人生の力と、人生の悦楽とはこの中に生ず。静坐は真に大安楽の門である。』

この言葉に出会った時も、私の体に電流が流れたような気持になりました「そうだ。座布団一枚のスペースさえあれば、人間、何も心配することはないのだ。人生の力も人生の喜びもこの中にあるのだ。」「何事が起こつても大丈夫だ。」と心底、大安心の境地を知ることになりました。

それまでの私は、心配性が嵩じて、神経症に悩んでいました。はた目には何もないように映っていたと思いますが内心では「いつも、お

どおど、ドキドキ」の人生でした。ある出来事（薬の副作用）からひどい薬ノイローゼになっていたのです。一番ひどい時はパンシロンや正露丸のような薬も飲めなくなりました。薬を飲まなければならぬ局面をむかえますと、きまつて、途端に怖くなり、心臓がどきどきしてくるのです。理屈的には副作用が考えられるような複雑な薬でないことは理解できているのですがいざ、飲むということになると、もう怖くて飲めなくなるのです。ですからノイローゼの人の気持ちはよく分かります。

そんな気持ちが吹っ切れたのは、静坐を通じてこの言葉に出会つてからです。「そうだ。静坐さえやつておれば何があつても大丈夫だ。という絶対的な確信が生まれました。それからの私の人生は、勇気凛々、元氣はつらつ、人生バラ色といった感じでした。とにかく、静坐に出会い、私の人生は一変してしまいました。そんな大恩あるみどり先生や、小松先生、さらには神於先生、松下先生をはじめ諸先生方、静坐同人の皆様方に何とお礼を言えればいいのか分かります。

静坐について何か書こうと思えばまずはそんな感謝の言葉からしか筆を勧められません。そのうえで改めて、語録を見直してみました。

◇ ◇ ◇

まず、語録一六一頁の「死の瞬間まで発達する。」非常に短い言葉ですがこれこそが静坐の神髄かと思えます。今まで、人生のあらゆる

局面でこのことは知らされてきましたが、静坐を通じて知るこの言葉の意味は、衝撃的です。

人間、不思議な縁でこの世に人間として生まれ、生かされていますが「何のために生きているのか？何のために生かされているのか？」という問題は難問です。この答えは、簡単には見つけられません。誰もが何度でも何度もつまずき、悩んできた問題のように思えます。宗教界においても、重要な問題です。色々な宗教の世界でも答えを教えられてきたと思いますが、宗教最後の着地点かとも思えます。静坐もこの問題を避けては通れませんが、むしろ、静坐の中にこそこの問題の答えが隠されているように思います。

●静坐は偉大なる宗教家をつくる唯一の方法である。（九五頁）

静坐子の多くは、静坐を続ける中で、必ずこの問題に直面し、答えを見つけ出すに違いないと思います。

「人間は死の寸前まで成長し、発展するものである。」とか「人間の生きる目的は、宇宙の進化向上に呼応して、進化し、発展していくことである。」ということは、ヨガ修行を通じて心身統一法という独自の世界を構築した中村天風先生の言葉ですが、悩めるとき、この言葉を聞いた私は「なるほど、そうに違いない。」と思えました。しかし、理屈として理解できたことと心底、肚に収まったということとは別

のように思います。そのことを私は静坐の実践を通じて体得できたように思います。静坐は、世の中に存在する誰もが知っている理屈を正しいものは正しい。誤っているものは誤っているかと判別させてもらえる能力を付けさせてもらえるものだと思います。これは静坐の実践を通じて私の理解できた成果のように思います。

語録の中から同じような意味内容の言葉を拾ってみます。

●人間は、日に新たに、また、日々に新たに無くてはならぬ、常に進歩すべきである。

進歩する国民の字引には新しい言葉が年々増加する。(二二六頁)

●この思想になれば死の瞬間まで発達するが故に不老どころかつねに若くなるばかりだ。

(二二七頁)

静坐がそういうものである限り、次の語もなるほどと納得がいきます。

●一年二年三年静坐して、心身が全く生まれ代わりたごとく他人も思い、おのれも思うのは、実は人格発達の道程においては僅かに発芽当時のふたばのみ。轟々たる杉松は数十年の月日を要する。(九十三頁)

●三年くらい坐ったのでは、静坐の要領は分かりません。まず、十年は坐らねばなりません。(二十六頁)

●学校の先生は一週間や十日講習会に行つて早速学校へ帰つて生徒に教える癖があります

から、本当の静坐は分かりません(二十八頁)

●十年ぐらい坐つても人を指導することを許さない。十六年ぐらいならよい。(七十頁)

静坐をすれば今まで考えていたことがすっかり新しい視点に立ち、考え方がそっくり変わりますから、すぐ教えたくなる気持ちも理解できます。でも実際には本当のところが身についていないということです。そう簡単には分からないのです。静坐を続けているうちにそういう事が分かってきます。

●この道は人に勧誘すべきものではない。親子兄弟といえども強いて勧めないがよい。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めるがよい。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寄つて来るものである。(二一六頁)

さらに、静坐を実践していく上で、覚悟を求められたのは次の言葉です。

◇ ◇ ◇

●常に百万の敵を前に控えたような気持ちでいなければなりません。寸時も油断してはなりません。(二七七頁)

●防ぐことの出来ぬような強敵が来ても打勝つ力を養う。(二七一頁)

●身を棺槨の中に投じ、地下千万丈に埋了したるの心ありて初めて如上の目的に到達するを得べし、君こいねがわくばそれこれを勤め

よ。(二頁)

これらの言葉は強烈です。みんな静坐に取り組む覚悟のほどが示されています。

棺桶に入れられて地下千万丈に埋められた時の気持ちで坐れということです。又、百万人の敵を前にして、戦う気持ちというのですからすさまじいものです。なまじつかな態度で坐つていても真実は見えてこないということです。

私は未だ剣道の奥義に達していませんので偉そうなことは言えませんが、剣道でも必ず同じように覚悟を決めねばならない局面を迎えます。ですから、この覚悟を据えるという態度、考え方は理解できます。

「百万人と言えども我ゆかん。」と行つた心境です。

しかし、また、気を付けねばならないことは

●克己とか禁欲とかいうがそれは何の事であろうか。静坐にはそんなものの必要は少しもない。(二七九頁)

という言葉も残されていますので、一般的考えられている、克己心とか忍耐力とか言つたいわゆる「頑張る」といった要素は必要ないということだろうと思ひます。私の静坐中の感覚としては、棺桶の中に入られて、地下深くに埋められているのですから、現世の嫌なこともうれい事も何もありません。現実の世界から隔離された真つ暗な闇の中だけです。唯、自分一人だけ、プ

カプカと息をしているだけです。私の今の気持ちには、世界でも数少ない日本製有人潜水調査船「しんかい六千五百」に乗り込み、世界で一番深いフィリッピン沖のマリアナ海溝（水深一万920メートル）を指し六千メートルという深海に潜っている感じで坐っています。息を吐き出すたびにズーと沈み、海底に沈むのです。見えるものは何もありません。真つ暗闇です。また、何も聞こえません。そんな中で、息を長く静かに吐き出し、丹田に力を入れていきます。いっぱいになったら、力を抜きますと空気が入ってきます。そんなことを繰り返しているうちに目の前がボーッと見えてきます。そしてその中に、クラゲのようなものが現れ、私の息に合わせて、プカ、プカと膨れたりしぼんだりしているのが見えてきます。しばらくするとそれも消え去り、何もなくなりますのでひたすら丹田の力だけを認識しているような状態で坐っています。そうなるともう克己とか禁欲、忍耐など全く関係ありません。しかし、厄介なのは、それも長く続かず、しばらくすると元の木阿弥。もう一度、現実の世界に引き戻されますのでまた、深海艇に乗り込むところから始まってしまいます。いつまでも深海で涼んでいたいのですが未だに到達できていません。「終日海底に涼む」といった心境には達していません。



まだまだ、修行が足りません。まさに死ぬまで修行だと思っています。そういう意味での継続とか忍耐力とか頑張るとかいう必要はありませんが、静坐自身はそんな頑張りが無くても実践できると思うのです。

●人はみな自分が金殿玉楼の中に住んでいるのを知らない。
(一七八頁)

●静坐の門に入った事が悟りであり、覚醒の眼が覚めたのだ。
(一七二頁)

静坐は、決して簡単なものではありませんが、人間として踏み行わねばならない正しい道だと思えます。

●静坐の目的は、人を人らしくするにあるのだ。
(二八二頁)

●静坐は、行不退でなくて信不退だ。

信じてやっていきましょう。
(二三頁)
(了)

第九十四回（令和八年度）

夏期静坐実習会開催のご案内

猛暑の続く中ですが、京都での夏期静坐実習会開催を左記の通り企画いたしました。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

記

とき 令和八年八月二二日（土）

二三日（日）

午前十時～午後四時まで

（受付九時）

ところ

知恩院和順会館

京都市東山区林下町四〇〇

（電話〇七五―二〇五―五〇一三）

申し込み

ハガキに住所、氏名、所属団体があれば所属団体名、弁当の必要ある場合はその有無を記入の上、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

会費等は、当日受付で清算して下さい。千円。二日間でも同額
弁当 一食当たり千五百円
申込期日 八月五日までに



編集後記

事務局 松端孝元



今月号は、世界中を股にかけ活躍されています名倉先生にメール記事をお願いいたしました。また、いつも大阪静坐会で熱心にご指導頂いております香川県の川上真市朗先生にも記事提供をお願いしました。また、静坐会の運営にあたりいつも財政面でご援助を頂いております姫路の尾上勝彦先生にも久しぶりに記事提供をお願いいたしました。「静坐の友」誌の発刊も京都実習会の開催も尾上先生からの絶大な財政的援助なしには開催できません。本当に有難く、甘えて居りましたが、皆様に、この事を十分説明できないまま今日まで来ており、事務局をお預かりしております

す私といたしましたしては非常に心苦しく思っております。今回ご寄稿いただきました尾上先生の「私のつぶやき」との記事をみて、私は思わず、「これだ」と喝さいを叫びました。と言いますのは、全国の静坐仲間の皆様の平素考えられている事柄や、各地での静坐会の現状などについて、おたよりを寄せてほしいとお願ひしてりましたがなかなかご投稿いただけません。記事を書くとなるとそれなりに気を遣うこととなり、つい構えてしまうことになりがちです。ので当然と言えば当然のような気が致します。ですから、あまり無理も言えないと考えておりました。でも、「私のつぶやき」なら、気を使うことなく気楽に独り言を言っ頂ければいい訳ですから、何らの責任を感じることなく、また、不平や不満で

あろうと疑問点であろうとなんにも気を使うことなく平素、皆様方が考えておられる事柄を「つぶやいて」くださればいい訳で、これなら少し肩の荷が下りた感じで記事提供をお願いできるのではないかと思います。訳です。

それで、次号から「私のつぶやき」コーナーを設けようと思います。どうか、どんなことでも結構ですので、平素のお考えや各地での静坐会の様子などまとめて頂き、ご投稿頂けます様よろしくお願いいたします。

どんなつぶやきが聞けるのか楽しみです。内容は、何でもいいのですが、「妻の造つてくれた今日のラーメンは、おいしかった。」だけでは記事になりません。「やはり平素から静坐をやっているお陰で妻の料理の腕前も上がってきたように思う。」と少しおのろけを添えてもらいますと立派な静坐の記事になりそうです・・・？

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。
△両手は組む。目を閉じる。

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ってきます。難しいとお思ひ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下さい。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。

楽しみます。よろしく願ひいたします。つぶやき第一号は、どこのどなたになるのでしょうか？

