

第94回夏期静坐実習会　於　和順会館　令和8年8月22日（土）

令和八年夏期静坐実習会
開会挨拶
静坐会代表　中谷（なかたに）清和（きよなり）

おはようございます。お暑い中、夏期静坐実習会にこのように沢山お集まり頂き誠にありがとうございます。

開会にあたり一言ご挨拶申し上げます。

今回は第九十四回目の開催でございまして、もうすぐ百回という記念すべき回を迎えるわけでございます。それで百回は盛大な催しになるよう企画しようかと事務局長の松端先生と話をしておりました。その後、一人になりまして坐っておりましたら、岡田先生が現れまして、「中谷さん、百回位で何を慌てておるんや。静坐はそんなものではないやろ。別に慌てなくてもゆっくり、やっていけばいいのや。」と言って消えてしまいました。

私は「ウ！ウーン。」と息詰まりました。それもそうだと、この静坐会の始まりを考えてみました。小林参三郎、信子先生が、吉田神社で始められたのが最初だと思いますが、その時にはこんな盛大なものではなく、小さな部屋でのスタートだったと聞いています。

信子先生は、指導者が正しくこの静坐の道を伝えてくれるか誤った方向に進まないかと心配していたと思います。指導者が近くにいても一人で坐っていると、だらしなくなってくる。そんな気持ちをこの静坐会で引き締め、新たな気持ちで始めてほしいという気持ちがあったように思います。そんなところに心を据えて頑張っていかねばならないと思います。

今回の講師には、最初、名倉先生に講話をお願いしております。静坐も今や世界中に広がりを見せております。今日は世界の情勢をお聞きできると楽しみにしております。又、今年はスタイルを少し変えまして川上先生と鈴木先生のお二人による対談という形でお話をお聞きしようと思っております。また、代表が頼りないものですから、松下先生と川上先生のお二人には副代表になって頂くべくお願いいたして



季刊６９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

おります。又、事務局長には、引き続き松端先生にお願いしておりますのでよろしくお願いいたします。又、田原静坐会からは鈴木先生、中村先生に講師をお願いいたしております。

さらに講話は、長廻先生、尾上先生にお願いするほか、二日目には松端先生にもお願いしております。又、宮谷先生からは、「静坐物語―生きる力―」復刻作業の進捗状況についての報告をお聞きするようになっております。さらに、質疑応答、意見交換の時間も設けております。進行役にはフットワークの軽い緒方先生に、記録係りには録音技術を駆使できる大野先生にお願いしておりますので、色々とご意見を引き出すほか誤りのない記録が取れるものと安心しております。又、受付の方では御厩さん、金岡さん、川原さんにも大変なお力添えを頂いております。改めて、厚くお礼申し上げます。

以上の先生方にお願いしておりますので、どうか、実り多い夏期静坐実習会となりますようよろしくお願い申し上げ、開会にあたりましてのご挨拶に代えさせて頂きます。（了）



講話Ⅰ（講演前半）

自然法爾と静坐

～欧州静坐巡業での体験～

ニューヨーク静坐会　名倉（なくら）　幹（みき）

皆さま、おはようございます。

この度は、第九十四回目の夏期静坐実習会でございます。私にとりましては非常に大事なイベントでございます。全国から沢山道友がお集まり頂き、こうしてお顔をあわせることが出来本当にありがたく、嬉しい限りでございます。ご存じの通り、この夏期静坐実習会は、昭和二年の始まりでございます。昭和二年は、一九二七年でございますね。そういうことで来年は丁度、百年目にあたりますけれども、今回は九十四回ということでほぼ、毎年、連綿として続いてきたことになります。えらい事でございます。

第一回目の夏期静坐実習会には、この隣の山科にあります一燈園の創始者西田天香さんもご参加頂いています。そして西田天香さんのご紹介でたくさんの方が参坐されたと言うことを聞いています。

私自身は、三十八年前でございますが、こちらにいらっしゃいます平野さんに連れてきて頂いて初めてやり始めたのが静坐との出会いでございます。以来、本当に出会いが人生を変えると言ってもいいほど人生のベースになっています。もうお陰様で、病気も致しませんし、二十代、三十代は、色々と精神的にグラグラしておりましたけれども、だんだんとまだまだでございますけれども、だんだんと重心が下へ降りてきたという風に実感しております。岡田先生は「人間は死の瞬間まで発達する。」とおっしゃって頂いていますので、私は、それを信じて、ずっと静坐をやっていきたいと思っています。

そんな事で、普段はニューヨークの方におりますけれども帰国させて頂き全国で静坐と法話をやらせてもらっています。

この度は、本当に初めてですね、九州の福岡から高木るりこさんがご参加されていますが高木さんも昨年の十月ごろでございますかね、静坐に出会われまして、もうまっしぐら静坐に取り組まれ福岡静坐会―昔、橋本先生がやっておられた福岡静坐会―というのがありますがそれを復活されまして、やって下さっています。先般、八月の六日と七日に呼んで頂きました。三回に分けて五十人近くいらっしゃいましたですかね。

それから、今週は、火、水、木と三日間東北の静坐会へも参りました。東北の静坐会も二年ほど前から始まりまして仙台の中新田というところですが（ナカニーダと読みます）又、三日前でございますが、木曜日に岩手県の花巻にございます妙円寺というお寺で初めて静坐会をやらせて頂きました。妙円寺さんの住職は、

私の親友でございまして、ハワイ、ニューヨークに出る前、私はハワイにおりましたけれども、ハワイの東本願寺のお坊さんをしておられまして、以来、私の本当に心のなかの親友でございます。静坐の事もご存じですが、今回初めてやるということで二十八人位ご参加頂きました。これもずっと続いていくと思います。

そんなことでありがたくやらせて頂いておりますが、今日は、「自然法爾と静坐―欧州静坐巡業での体験―」ということでお話しさせて頂きます。

◇　◇　◇　◇

実は、ニューヨークへ出かけまして、もう十四年目になりました。真宗大谷派東本願寺の僧侶として出ておりますけれども、本当に不思議なことでございますが、だんだんとご縁を頂きまして、それからコロナパンデミックになりまして多くの方とオンラインで繋がるようになりました。丁度六年ほど前にイタリアのフィレンツェから、ある方がイタリア人でございますけれども岡田先生の静坐を教えてほしいというようなメールを頂きまして、非常に驚きました。ヨーロッパに岡田先生の静坐を求めていらっしゃる方がいるということに驚きまして、それからだんだんとオンラインでの問い合わせが増えてきまして、ヨーロッパ、南米と、いろんな方から問い合わせがあり、オンラインで一緒に静坐することとなりました。

一番の出会いは、プリントにも載せておりますが、アンドリュウ・ジェームズ・ブラウンさんと言いまして丁度三年半前にご連絡頂きましてですねオンラインの英語でやっている静坐に入ってこられました。まあ、びっくり致しました。イギリスのケンブリッジ、ユニテリアン教会の方です。キリスト教と言いましても非常に幅が広く、ユニテリアンというのは日本ではあまり知られていませんけれどもイエス・キリストの本質を追求する非常にまじめな一派でございます。

そのケンブリッジ・ユニテリアン教会の牧師さんでいらっしゃいましたアンドリュー・ジェームズ・ブラウンさんが入ってこられたのです。私が「どうしてですか」と質問を致しますと「日本で自由宗教と言いますこのキリスト教の非常に自由に追求するユニテリアンの一番最初の先生で今岡信一良という方がおられましたが、私はこの今岡先生を心の底から尊敬しております。」とおっしゃったのです。今岡先生は、明治の初めにお生まれになり確か百六歳か百七歳まで生きられましたけれども、実はそちらにおられる長廻先生は今岡先生のお孫さんでいらっしゃいます。今岡先生のお孫さんがこうしてこの静坐会にいらっしゃるということこれほどありがたい事はないと思っております。　このアンドリュウ・ブラウンさんは、今岡信一良先生を心の底から尊敬、しております。信奉しております。この今岡先生も神戸のキリスト教の牧師さんをされていましたが二十代の頃、行き詰まったのです。その時、先ほど言いました一燈園の庵主、西田天香先生に出会われまして「今岡さん、東京に岡田虎二郎先生という方がいらっしゃいます。ぜひ、会ってみてください。」と言われ会いに行きました。そして若き今岡先生が毎日静坐をされたのです。ご存じでしょうか、山手線の日暮里という駅がございますが、その駅前に本行寺という日蓮宗のお寺がございます。

岡田先生は、その当時、明治の末でございますけど毎日、毎日朝六時、あるいは六時半から本行寺で静坐会を毎日やっておられたのです。八〇名位集まっていたようです。そこへ、この若き今岡先生が訪ねて行かれまして、毎日静坐をやった。先生はそればかりでなく、自宅にまで岡田先生を招き、一週間に一回位やられた。実際に今岡先生はよくなられ、静坐が生活のベースになった訳でございます。そんなことから今岡先生のベースは岡田先生の静坐がベースになっていることを知り、色々探したら、ニューヨークで私がやっているということを知り、ご連絡を頂きました。それが三年半前でございますが、実際、オンラインだけでやられてもよく分かりませんので、イギリスのケンブリッジに三回飛びました。そして、一緒にやりました。がとにかく、ど真剣です。毎週木曜日に



静坐会を開いておりますが、それだけではなく柳田先生の「静坐のすすめ」も英語で、全部翻訳され、やっております。色々間違いもありますので全部校正いたしました。それほど熱心に取り組んでいらっしゃいます。

そんなことから色々な方とつながりが出来まして、七月初めには、デンマーク、ドイツ、それからアイルランド、イギリスのケンブリッジに行きました。一気に四か国を回ったのは今回初めてでございますが、二週間で回りましたので一ヵ国三日ぐらいのペースで回りまして、ずっといつもオンラインで繋がっている静坐人と、今、一緒にやりましたようにお腹を触ってもらって一緒にやりまして、非常に良かったわけでございます。その中の報告でございますけれども非常な体験を頂きまして、まず、申し上げたいのはアイルランドのダブリンというところで、ジェームズさんという方にお会いしに行きました。このジェームズさんは曹洞宗、道元禅師の坐禅をずっとやっていらっしゃいましたから、座り方をよくご存じですけれども、岡田先生の静坐は違うということを、ある本を通じて何か気づかれまして、それからご連絡を頂きました。そして、ジェームズさんは実はクエーカー。クエーカーってご存じでございましょうか。キリスト教の一派でクエーカーというのがございまして、十七世紀に始まった一派で、このジェームズさんはクエーカー教徒なんです。ご存じか分かりませんけども、岡田虎二郎先生は三十歳の時にアメリカに渡られて四年ほどいらっしゃいましたが、クエーカー教徒の集まりに行かれたのです。そして、「クエーカーの瞑想はほとんど静坐と同じです。」ということをおっしゃったぐらいクエーカーのやり方に、非常に傾倒されたわけでございます。そんなことで今回、アイルランド・ダブリンのクエーカーのミーティングで一緒に静坐会を開くことが出来たことはこれほど有難いことはございません。岡田先生がクエーカーについておっしゃったことが「岡田虎二郎―その思想と時代―」（小松幸蔵著）にも書いてございます。日本にはなかなかクエーカーというのはございませんけれども正式にはフレンド派と言いまして、フレンドつまり友達でございます。キリスト教会のチャーチとは言わないんですね。ミーティングハウス、クエーカー・ミーティングハウスと言いまして、アイルランドのダブリンでやりました。実は私の願いの一つにずっとこれがあったのでございます。岡田先生はクエーカーのことをおっしゃってたので、私は十四年前に初めてニューヨークへ行ってすぐにマンハッタンのクエーカーの集まりに行きました。そして、どういうものか見に行きました。そしたら何にもないんです。十字架もない。キリスト教でありながら、この十字架もないんですね。イエスの肖像もない。唯、椅子が置いてあるだけで、ジーッと座っていらっしゃるだけなんですね。驚きました。クエーカー教徒というのはジーッと座っているだけなんですね。キリスト教でこのようなのがあるのかと、牧師もいないわけでございます。そういうところに、やっぱり岡田先生は何か感じられたんだと思いますけれど、そんなことで私の念願としては、クエーカーの皆さんと静坐をしたいというのはずっとあったのです。それで今回こういう風に実現いたしまして、とても有難いことでございます。これは、まあ、ずっと続いていくと念願しております。できれば毎年行きたいと思っております。アイルランドへですね。

（前半終わり。後半は次号に掲載します。）



クエーカーミーティングハウスでの静坐会
（中央がジェームズさん）

講話 II
私のつぶやき

姫路静坐会　尾上（おのうえ）　勝彦（かつひこ）

私の独り言ですので、何も責任は持てませんがよければ聞いてください。

私のいつも行っている三宮のお寿司屋さんがあるんです。親子三人でやっています。夫婦と息子の三人です。大将が握ってくれるんですが、その息子さんを小僧扱いして、怒鳴り散らすんです。まあ。修行させようとしているのは分かりますが、偉そうに言うんです。自分の息子にですよ。何かちょっとヘマをすると蹴とばすような勢いで文句言うのです。もう聞くに堪えないのです。それで、私はその大将に「そんなの不愉快や」って大声で言ってやったんです。客は楽しむために来ているのに客に不愉快な気分にさせて！とまあ文句を言ったのです。

そしたらね。奥さんの方は喜んでね。あとで感謝されました。その後はちゃんと一人前の人間として扱って、まあ。気持ちのよい寿司屋になったんです。それで私は思うんですが日本人は、世界的にそうかもしれませんけど修行やとか何とか云ったら、偉い目に遭わすとか、いじめるとかいうことになっていますが、宗教でも禅宗なんかも大体あんなんいじめばかりやってますわね。千日回峰やってそうだし、あんなん辛い目に遭った方が深い悟りが得られる。あんなの私は嘘やと思っています。

達磨さんみたいに手も足もなくハッピーなわけがないですしね。（笑い）ということで、静坐もね「楽しくなければ静坐ではない」と松端先生に書いてもらったんですけど、辛い、辛い坐り方して、瞑想が深まるとは思えないですしね。

それで私が言いたいのはですね。八十歳までね。結局ずうとこう椅子でなしに座布団の上に坐って結局は深い瞑想はちっとも得られなくて、気づくのが遅くて八十歳ですよ。（笑）一番最初に坐ったのは小学三年生の時ですからね。（笑）ですから気づくのが遅かったんです。それで辛い目に遭ったなあ。辛い目に遭うのとその修行するのと抱き合わせにするのは嘘やと思っているのです。そういうことで坐るのが辛い人は椅子に坐ってもらって、静坐してもらった方がよっぽどいいと思っています。なんかもうほんまに気づくのが遅かったですね。（笑）まあ、上手な人にいっぺん会ったことがあるんですけど、ほんまに息を吸ったらどっとお腹が膨れ、下がパッと凹んでね。

こんな呼吸で静坐してましたわ。まあ、あれはあれで良いのでしょうけど、その人に聞いたら「正坐という別のところで訓練した。」と言うてました。まあ、それで腹が出来るんですかね。ですけど、無理に力んで吐く時、下っ腹が膨れるんだったら膨れる様にイメージだけして、それで、そうなればそれにこしたことはないし、ならなかったらならなかったで、あまりこだわらない方が私はいいと思うんです。

そういうことで、なるべく静坐を楽しくできるように工夫してすればいいと思います。別に岡田先生のためにするのでも小林先生のためにするのでもないのですから。それで深い瞑想が得られる。それで良いのじゃないかとつぶやいています。（笑）

それで、この蜂屋賢喜代さんの資料で名倉先生の尊敬するお坊さんですね。この文章をちょっと読ませてもらいますと「無碍道」って「とらわれない道」というような意味だと思いますが「誰が可愛いと言って自分ほど可愛いものはない。」親が子どもを可愛いと言ってもやはり自分が一番可愛いのである。一番自分が可愛いのであるから自分を幸せにしたいという願いは一日中忘れることが出来ぬ事である。これは生まれつきの望みであって、幼い児童にもこの本性はちゃんと備わっている。そしてそれが二十年三十年と年をとるに従ってだんだん発達してくる。これはなりよりも確かな事実であって、到底動かすことのできるものではない。」

これはまあ言ったら聖人と言われるような人は人への愛深い人だったには違いないけれ

どもその愛はまあ二番目、二番目なんですね。
そういうことを人間が持っている本能の一番深いところでは善悪言わずにやっていった方がハッピーだし、人もハッピー。
それと同じようなことを聖心会シスターの鈴木秀子さんが言っています。玄関に先生の本を置いていますのでお持ち帰り下さい、「まずは自分を大切にして愛で満たされることが大切。自分が自分を大切にして自分がハッピーな状態になって、そのお裾分けで人にいろんな言葉をかけたり、親切にできていくという。そっちが基本やないか。」というようなことを書いてあります。それともう一つ「量子力学的感謝日記」という本も置いてありますがこれも、「まずは自分をほめろ」と。思いっきり日記に自分をおだて上げるような日記を書いて行ったら、自然と自分自身充実した生き方ができ、そのお裾分けで人に対して・・・まあ、そういうことを書いている本でその精神論でなく実際にこう手繰ることは体を動かして体の方から入っていくというようなことを書いている本です。私自身もどの程度効果があるのか分かりませんが三～四か月ぐらい前から毎日書いているんですけど、皆さんも読んでみてやってみてください。効果のない人は後で文句を言ってください。今日はそんなことをしゃべりたくて私のつぶやきですけど聞いて頂きました。
ありとうございました。　（了）

対談

香川静坐会　川上真市朗（かわかみしんいちろう）
田原静坐会　鈴木雄一郎（すずきゆういちろう）

鈴木　私が静坐を始めたきっかけですが、以前、務めていた企業が年間休みが五十日もないようなブラック企業でして、身も心もボロボロになりまして、これではいけないと思い、インターネットで岡田先生が色々な人を静坐で救ったことを知り、竹本先生、松浦先生の指導されていた田原静坐会の門を叩きました。
はじめは、どんなところか分からず緊張していたのですが、入ってみると皆さん自然体なのです。肩ひじ張る訳でもなく、大きなことを言う訳でもなく、ただ、坐れ。みぞおちを見てよくなっているねと・・・。
田原静坐会は教育者の方が多いからか割と褒めて育てる感じです。ここが悪い。あそこが悪いとけなさなかったかな。
川上　そうですね。けなすのはよくないですね。
私は、四十年前、修学旅行で京都へ初めてまいりまして、「ウワー。街やなあー」と思い、買い物に夢中になりまして、集合時間に一時間遅刻しました。
新京極の商店街のど真ん中で先生に胸ぐら掴まれて、ハリパン二発食らいました。ニヤーと笑ったら、坐れ！と言われそこで一時間ほど静坐させられました。
当然、きちんとしたものではなかったのですが。（笑い）
それから暫らくして感じるところがありまして、当時、学生の時、京都静坐会に参加したのがはじめです。
岸先生、前井先生にご指導頂きました。体重も一〇〇キロ以上ありましたので膝立ちを頻繁にしていると、そのままでもいいのですよと優しくお声がけ下さいました。
それから松下文宣先生のお母さま、松下豊子先生に十数年ご指導頂きました。
松下先生は、はじめしばらくは腰に手を当てるだけで何もおっしゃらない。ウン、ウンと頷かれるだけでした。
竹本先生は如何でしたか。
鈴木　竹本先生も、「いいですね。」くらいしか言われない。姿勢を軽く直されるくらいでね。私は逆に鳩尾ばかりで腰はあまり指摘されなかったですね。
川上　腰が最初からしっかりされていたんかな。私は三年位してから鳩尾をおされまして、その後さらに十年くらいして、ぐいぐい押された記憶があります。先生はしっかり頃合いを見計らっていて下さったんやと今になり感じ入ります。
鈴木　それで言いますと、十数年経って、夏期

実習会で松端先生に腰をグウーッと入れてもらってからよりはっきり丹田の意識ができるようになりましたね。

本当に何かのきっかけでぐんと伸びるんですね。ですから、参坐されている皆さんもここできっかけを掴んで頂ければと思います。

川上　昨日は七十名強、今日は五十名ほどの方がおいでていますが、積極的にご自分から尋ねていかれるとよろしいかと思います。

きっかけは本やインターネット、人伝かと思いますが、それはあくまで枝です。現場で直に一緒に坐る。その場の空気に育てて頂くということが何より根幹です。

鈴木　やっぱり空気感は大事で、インターネットだと肌感覚みたいなものが分からない。

ぜひ、現場の静坐会に足を運ばれて感じて頂きたいですね。

私は、まわりの年長の方々に育てられたという感じがしっかりあります。

ご縁ということもありますよね。

川上　松下先生ご夫妻にはご縁を頂きました。あと、印象深いのは、吉川先輩という方から大変可愛がってもらいました。その後、松端先生から中谷先生にも引き続きご指導頂いて今に至ります。

○その後、実演者「難波政彦さんをモデルに鈴木先生が指導、川上先生が解説しながら実演。

鈴木　難波さんは、お腹はよく動いていますがお腹が前に出ている。お臍を上向きに、あとは、お臍と乳首を近づける感じになるとさらに良いです。

川上　はじめは丹田と言ってもわかりにくいので、鳩尾が動いていることに意識があればよし。真っ直ぐ少し、動いている段階から進んだら、より丸く立体的に動くようになります。

鈴木　臍天と言います。突然わかってきます。

（実演終了）

◇　◇　◇

鈴木　ホテルのベッドの上だと跳ねてできない。椅子でも後方が下がっていたら丹田に力が入りにくい。

川上　膝より股関節が下がると丹田の力が抜けやすいですね。

鈴木　静坐の基本だと膝より少なくとも腰が上にならないといけない。

後は、足ですよね。地面に足の裏を付けると非常に気持ちがいい。今まで、高さに気をとられ、足を椅子の中に入れてしっくりこなかった。

川上　足の位置は、椅子の中か外かよりも本人がしっくりくるところがあります。足を前に投げ出したり、ブラブラしているのは論外。

横から押されても崩れずに前から抑えられても立てる位置を掴むことです。

鈴木　竹本先生は、椅子静坐については、上半身で勝負したらいいとおっしゃってました。これからの課題です。皆さんの知恵をどんどん拝借したいと思います。

川上　先日、竹本先生と電話でお話しできまして、「歩みを止めずに意見を出し合い協力してやって下さい。」とお言葉を頂きました。ご清聴頂きまして有難うございました。

（了）



講話Ⅲ

無意識と静坐

長廻 紘（ながさこ ひろし）

この世は、見えるものだけで成り立っているように見えるが、実は、見えるものの奥に「見えないもの」があって、それが見えるものを動かしている。というのが真相です。見えるものに内在して、見えるものをそのように在らしめている実態こそが「見えないもの」。代表が見える意識と見えない無意識です。人は「知っている」と知らずに知っている。」

人間において基本となるのは見える肉体ではなく見えない心・精神。見える顔（花）は見えない心（根）の結晶。地震とは、見える地表を見えない地下構造が襲ったできごと。

㈠ 無意識

われわれは、自分のこと（問題）は自分で解決していると思っています。しかし、大事なことは意識に上らない心の深部（無意識）で決められています。真に重要な解決に時間のかかることは、意識の知らない無意識で検討されています。だから、心は不可解。フランスの数学者ポアンカレは「ある数学的難問について長い間集中して考察をすすめて解決が得られなかったのに、まったく別の事、たとえば旅行、散歩、飲酒など意識が休んでいるとき、解決が啓示のごとく閃いた」と述懐しています。また、神経科学者・イーグルマンも「あなたの内面で起こることは、あなたの意識の支配下にはない。そのほうが良いのだ。わかっていない細かなことに意識が干渉すると心の効率が落ちる。」よくできた面白い小説とは、登場人物が作者（意識）を離れて無意識の世界で動きまわっている時に産まれます。（図一）

㈡ 意識と無意識の関係―瞑想

見えるものより見えないものが重要と言っても、意識と無意識は同じ心の二つの面・表と裏です。意識に上るからこそ、物事は始まります。すなわち意識が問題を発見し無意識に送ります。ボアンカレの例にしても、物によっては意識が問題を提起するから無意識の出番があり解決があったのです。「因なき処に果なし」。因とは意識、果とは無意識による解決。親鸞の言う自然法爾は無意識。ありのまま。ただ、無意識は意識と同じく善でも悪でもなく無記、その人の力です。

人間の心はつねに安定しているのではなくて、状況によって変化します。意識が外部をありのままに受け入れているとき、問題は気づかれ解決されます。すぐ解決に至らないような問題は無意識へ種子として送り込まれ解決を待ちます。

意識と無意識は一種の対抗関係にあって、意識が減ずれば無意識が増します。逆もまた真。それゆえ、六感（目など六根の働き）を閉じ、外界と遮断された環境で意識ではなく無意識が活性化されて無念無想になっているのが瞑想で意識過剰となっているのが錯乱。瞑想すなわち静坐（図二）

㈢ 種子

経験の大部分は、意識からは消えて無意識へ送られ、種子となって残ります。種子とは、一切の現象・事象となって意識に現れ出る可能力を植物の種子に譬えた術語（仏教の教え）です。種子となった諸問題は、㈠熟して発芽し解決して意識界へ戻される（ボアンカレの事例）。発芽させるのはその人の力。真剣に悩む人（瞑想者）を無意識が導きます。㈡抑圧されてじっとしている、あるいは何かをきっかけに爆発して自分や他人を驚かせる。㈢いつの間にか死滅。といった運命をたどります（図一）

㈣ 自律神経系と静坐

人間は神経によって動かされています。生きる上で重要な内臓と無意識を動かしているのが自律神経系です。（頭と四肢という五体を司る生きることの業師が体（運動）神経）自律神経系である副交感神経の中枢の一つが丹田の奥（脊髄下部）にあるので、丹田刺激である静坐は副交感神経を活性化します。静坐の核心は呼気圧による腸の刺激で腸に稠密に分布する副交感神経の刺激を通じて、無意識が賦活されます。それが静坐です。

（付）宗教とは、何かを心の底から信じる深信です。だから、信じるのが浮ついた意識では駄目で、無意識が信じなければ本物ではない。そこに宗教の核心が。

（了）

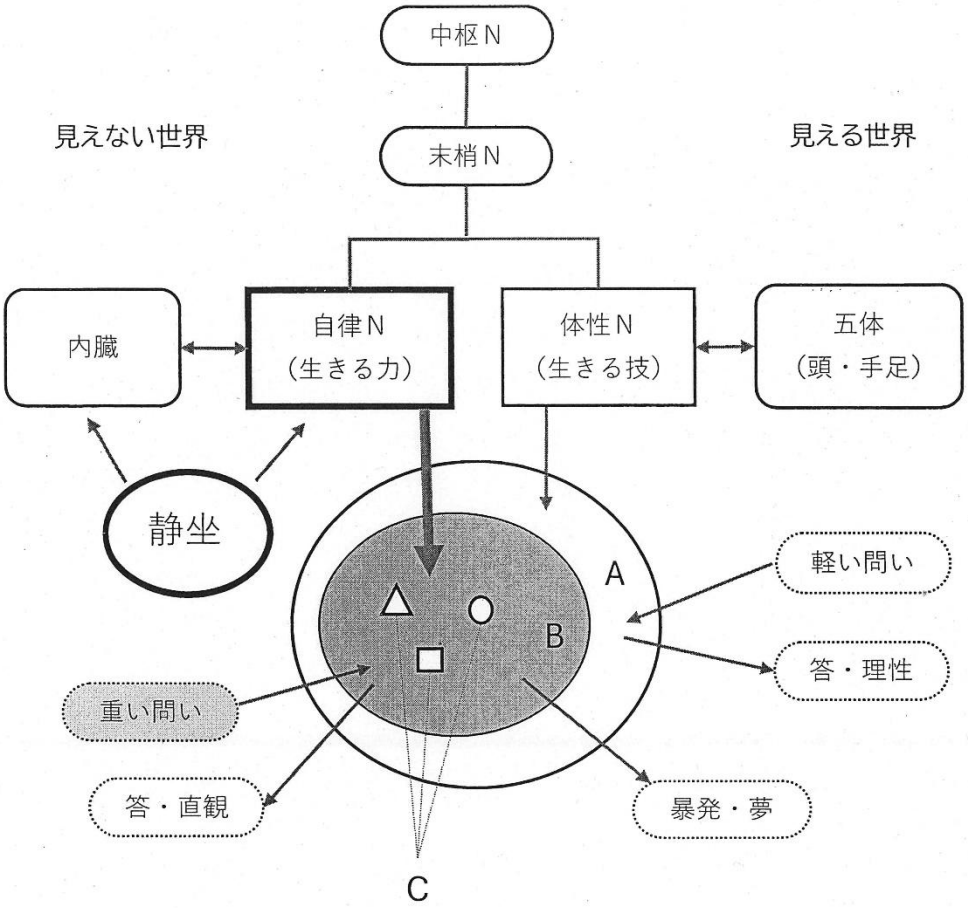


図１．自律神経と無意識

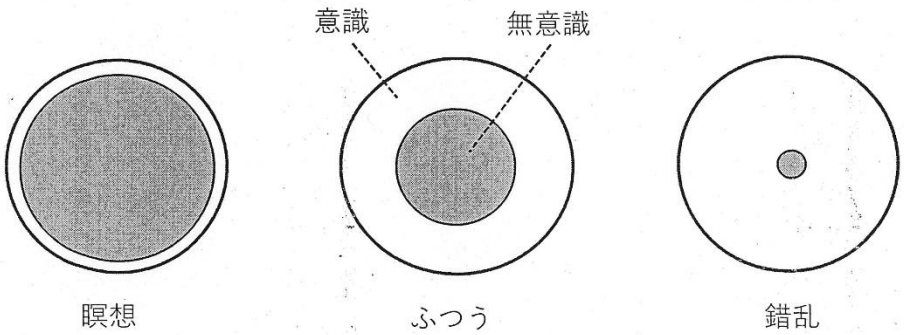


図２．意識と無意識の比率

講話Ⅳ

先人を偲ぶ

大阪静坐会　松端（まつのはな）　孝元（たかはる）

自分の静坐はこれでいいのだろうかと反省し、振り返るとき、まずは先人の通られた跡を振り返ってみることが何より重要になろうかと思います。私の場合、どうしても忘れられない先人が数人ございます。いわば私の師匠です。今日まで導いてきて頂いた大恩ある先人たちです。あの人この人と偲ばれますが、特に今日お二人の先人についてのご恩を振り返って考えてみたいと思います。一人は中谷先生の師匠であった島根県の能見温月先生です。そしてもう一人は、田原静坐会の松浦邦次先生です。お二人の先人を思い出すとき、本当に涙が出てきそうなのですが頑張って振り返ってみたいと思います。

その前に、先ほどの意見交換の場で「静坐をしていて何かいい事はありましたか？」というご質問がありましたが、私は声を大にして言いたいと思います。「いいことづくめです。いい事ばかりが興ります。」と声を大にして言いたいと思います。どうか、どんなことがあっても「いい事ばかりだ」と思って続けてほしいと思います。多くの先輩諸氏が言っていますが「小林信子先生に、「どうか坐って　頂戴。」と何度も何度も言われました。という言葉が残っている通りでございます。間違いなくいい事ばかりが興ればこそのご助言だと思っています。今日、お話しさせて頂こうと思っております、能美先生も、信子先生喜寿記念の冊子「静坐への道」の中に投稿されたお話が載っていますが、その中で、先生は「今日私があるのは、常に、『どうぞ坐って頂戴。』と願い給うて下さった信子先生のお導きあればこそのことです。」と書かれています。間違いなくこの道はいいことづくめでございますので、どうか続けて頂きたいものと思います。

さて、能美先生ですが、私が能美先生にお会いしたのは、いつの頃だったでしょうか、この夏期静坐実習会で先生のご講演をお聞きしたのが最初でございます。それまでは、本の中で知っておりましたし、また中谷先生のお話しの中でも、能美先生に助けられたお話を何度もお聞きしておりましたので、存じ上げておりました。何の本であったか忘れましたが、先生が創られた「生きること我のみならず虫孵化す」という詩を知り、非常に引き付けられ、心に残っておりました。虫というのは、おそらく鈴虫のことだと思います。私も以前飼ったことがありますので知っていますが、鈴虫は、入れた箱の大きさに応じて増えていくのです。二～三十センチほどの箱に入れて飼うと、それ一杯に増えまた、五～六十センチほどの大きさの箱に変えると、またそれ一杯に増えるのです。不思議です。そして「リーン、リーン」といい鳴き声で楽しませてくれます。

そんな鈴虫を知っていましたので、先生もその鈴虫を見て、感動されたのだなあとくらいに思っていました。

ところがある時の夏期静坐実習会でのお話しをお聞きした時、この意味が理解でき、私は涙を禁じ得ませんでした。

先生は入れ歯をしておりましたが、その入れ歯がうまく収まっていなかったのでしょうか、話すたびに、入れ歯が落ちそうになり、口元をふにゃふにゃさせ入れ歯を戻しながらお話しされるのです。「いい歯医者さんに見てもらえばいいのに」と思いながら聞いていました。

先生はある時ヘルペス（帯状疱疹）にかかって苦しんでいたのだそうです。私も以前ヘルペスにかかったことがあり、分かるのですが、とにかく胸から背中の半分にかけて、湿疹ができそれがかゆくて痛いのです。かゆいのにチクチクと痛いのです。本当に辛抱できません。もうイライラするし、痛いし、かゆし、どうしようもありませんでした。私の場合は少しの期間で直りましたが、先生の場合は、その菌が神経にまで入り込み、どうしようもなかったそうです。入れ歯をぐちゃぐちゃさせながら話をするのです。

ある日、入院先の病院から自宅に帰ることになったのです。そして、車庫に車を入れた

とき、目の前に頃合いの梁が目に入り、「そうだ。この梁に縄をくくって・・・」と思ったのだそうです。私にはその時の心境がよく理解できました。もう、痛くてかゆくて辛抱できないのです。イライラしてもどうしようもないのです。「首でもくくって」と思う先生の気持ちが本当によく分かります。先生は、入れ歯をぐちゃぐちゃと直しながら話すのですが「隣に坐っていた妻が、それに気が付いて泣くんですワ！」とお話しになったのです。

私は、胸を詰まらせながら「ああ、そうか。あの詩『生きること我のみならず虫孵化す』はこの時で来たのだ。」と気が付いたのです。

私が能美先生を知るのはこれだけですが、私にとっては忘れられない一コマになっています。

次にもう一人忘れられないのは、田原の松浦邦治先生です。先生は画家で、静坐の先生方の似顔絵を沢山書かれています。それが先生方の特徴をよくとらえ、面白いものですから私も「静坐の友」に何点か流用させてもらっています。静坐の友四十九号には、小松幸蔵先生、五十号には能美温月先生、五十一号には柴田徹士先生を載せさせて頂きました。これらの先生方は私にとっては忘れられない先生方ばかりです。

話は変わりますが、ある時、岡田先生が、『渡辺崋山』に一丈の碑が立つなら糟谷磯丸には、百丈の碑を立てろ。」と言われたものですから田原の人々は皆びっくりして、大慌てで磯丸のことを調べたのだそうです。

そうしたら、次々とびっくりするような事績が出てきました。ある時、大火事があり、村中丸焼けになりましたが磯丸の家だけは不思議と焼けずに残ったのだそうです。それで村人たちは、これはただ者ではない、伊良湖明神の生れ変わりに違いないと言って、神としてまつられたそうです。又、磯丸に歌を作ってもらうと不思議とご利益があり、病気も治ると評判となり、磯丸のまじない歌は、生涯数万首にもなったそうです。

平成二十六年、郷里田原町では糟谷磯丸翁生誕二百五十年祭を執り行っていますが、その記念冊子には松浦邦治先生の書かれた挿絵がふんだんに使われています。この挿絵を見て、私は、松浦邦治先生が忘れられない先人となったのです。

ある年の夏期静坐実習会の時、先生のお顔を見ましたので、今日は先生にゆっくりお話をお聞きすることができると楽しみにしておりましたのに、先生は先にお帰りました。後で知りましたが先生は、人工透析をしており、宿泊する時間がなかったのだそうです。その後、松下豊子先生から「松浦先生がお亡くなりになりました。」という訃報を聞くことになりました。

私は、何でもっと早くに知っておかなかったのかと身の不徳を嘆いた次第です。

剣道では、「三年早く稽古するより、三年かけて師を選べ。」と言われております。師を選ぶ重要性は十分に理解できていますが、はたしてその時、その師がどんな方であるかを知る由もありません。後でわかることです。そうすると、それは出会いであり、偶然であり、運命でもある訳で、結局は、自己の徳分ということになってしまいます。どんな師匠に出会うかということは、自己の修養次第です。修行を怠らずやっている人に限って、よき師に出会うことが出来るのだと思います。

語録にこんなことが載っています。

「あい見ての後の心にくらぶれば　昔はものを思わざりけり」という歌がある。恋に事寄せてあるが心の眼を開いたことを言っている。静坐をやるとすべてのことが根本から改まる。（語録四十七頁）　まさに自己の修養の結果でしかないことを物語っています。

次の歌は、磯丸の歌です。これがすべてを物語っているように思います。

「法の水　深き浅きは　汲む人の
　心ごころの　器にぞよる」

「今みれば心の中に咲く花を
　知らでたずねし事をしぞ思う」

（了）



第九十四回夏期静坐実習会参加者

（敬称略　順不同）

講師　中谷清和　川上真市朗　松下文宣
名倉　幹　長廻　紘　尾上勝彦
宮谷啓法　鈴木雄一郎　中村仁美
松端孝元
司会　緒方順一
記録　大野雄亮
受付　御厩恵利子　金岡信子　川原　隆
参加者
神奈川　瀬戸　力
埼玉　佐藤友司
世田谷　新津光彦　石川卓実
京都　井浦俊次　増井久輝　高木宣幸
前田洋佐　前田紗和　高木大輔
香川　福家康之　高橋宏季　宮崎友里
田原　村田恭子　柴田礼子　近藤峰子
玉井佐武　河合美穂子　松橋佳樹
細田由美
名古屋　伊藤孝昌　伊藤英子　高橋典子
兵庫　濱川由香　斉藤悦子　小林千春
平野悦生　福本富夫
広島　鳥居宏隆　江藤秀亮
加本正則　松本照久　中山裕美
大阪　高瀬聰一　井上敬三　舟津彰人
片岡麻美　高木るりこ　堀　裕子
藤崎和聖　林寺テル　服部洋平
難波政彦　安田真信　坂田秀昭
岡田高嘉　山崎由江
ライン　池田久代　佐藤真奈美　山本陽子
甲斐誠一　安田末子　菊池俊輝
長瀬正仁　佐竹みつ恵　中川さやか
岩津陽子　後藤　順　申　英子
森はる美　太田悦世　渡辺千秋
居　YOKO

編集後記

第九十四回夏期静坐実習会は講師を含め、八十名を越す参加者で盛り上がりました。

内容も例年になく、充実、増量となり全部を掲載することが出来ませんでしたので、名倉先生の講演は後半部分を次号に回させて頂くこととなりました。

又、他の先生方の内容につきましても一部割愛させて頂く結果となりましたこと誠に申し訳なくお詫び申し上げます。機関誌、「静坐の友」も十二頁を超えるとさすがに重たくなりますので十二頁に収まるようまとめさせて頂きました。

さらに、宮谷先生にご苦労をおかけいたしておりました小林参三郎先生の「生きる力」の復刻版もようやく、十月末ごろには上梓されるとの事でございます。本は、四六版、約六百頁ほどになるとのことでございますので各静坐会を通じて希望者に配本したいと考えております。

つきましては、各静坐会の責任者の方は、必要部数を取りまとめの上、十月末ごろまでに事務局松端までご一報頂きたくお願いいたします。部数に限りがございますので、厳選の上お知らせください。

又、本の復刻作業は、宮谷先生が、東本願寺の出版部にお勤めでございましたので、先生をおいて他に作業していただける人はいないとばかり、ご無理をお願いすることとなってしまいました。何分にも、百年前の書籍でございまして、現代人が読むには、少々、難解な部分もあり、すんなりとは読めません。改訂作業は難航したことと推測できるのでございます。

宮谷先生の話では、原著の内容を損なわないよう配慮しながら、文章表現の見直し、現代人になじみの少ない言葉や表現の見直し、さらに引用文の原典にあたっての確認など、我々素人には、およそ想像のつかないご苦労のあったことが推察され、唯々、感謝の言葉しか思いつきません。

又発刊にあたりましての経費一切は尾上様がご負担していただけましたこともご報告し、併せて満腔の敬意と感謝を申し上げます。いずれにいたしましても無事、十月末頃には、手に取ることが出来そうです。非常に楽しみです。

内容は、百年前の事例でありながら、全く陳腐化されず現在までいきいきと伝わってくるという宮谷先生のコメントに驚かされます。

小林先生の「生きる力」の根底には、医者として、道の人として、また静坐人として身につけた揺るぎない確かな人間の生きる法則が隠されているからこその成果であろうと思われます。

（了）