

再生

一眼はつねに、個としての自己の将来の展望を怠らぬと同時に、他の一眼は、刻々に変化してゆく世界史の動向を見失わぬことです。

森信三先生一語千鈞より

山山又



再生の題字（森迪彦様提供）は、森信三先生の直筆です。

又

中・高生のための「人間の生き方」

森 信三先生 講述

― 人間学 小門 ―

三 「立腰」への努力

皆さん方にとって、立腰とは、耳なれないコトバと思いますが、立腰とは腰骨を立てるということでもあります。腰骨を立てると言っても、何のことかはつきりしないと思いますので、一応説明したいと思いますが、要するに、その具体的なやり方を申しますと、

- ① お尻を思いつきりに後にく。
- ② それとは逆に、腰骨を思い切り前につき出す。
- ③ ひざとひざは、男子は二ぶし二つ分、女子はひざとひざをあけない。
- ④ 肩の力をぬき、ややアゴをひく。
- ⑤ 下腹に力を入れる。

という要領であります。これだけの条件を申しますと、最初はなかなか、むつかしき感じるようですが、この姿勢が、人間の自然体なのでありまして、馴れると、これほどしつくりとして、気持ちのよい姿勢はないということが、次第にわかつてくると思います。

ところで、この姿勢、すなわち立腰こそは、実は性根の入った人間になる「極秘伝」なのであります。一たん決心したことは、石にかじりついてでも、必ずやりぬくというエネルギーは、この腰骨をたて通すことによつて、はじめて充分に発揮できるのであります。

では、どうして、腰骨をたてることによつて、そんなに意志のつよい人間になれるのかと、疑問に思われる方もあります。それについては結局やってみる外ない

実践人福岡仁風読書会 第71回 12月5日(月)
場所：こしき仁風庵

(実践人の家の会員であればどなたでも参加できます。

(参加費無料) 詳細は、世話人へお問い合わせください。

のであります。と申しますのも、生きた真理というものは、自ら実行してこそ、はじめて納得ゆくものでありまして、いかに千言万語を以つてしても、自ら実行しない人には、真理の門はかたく閉ざされて、一步も入れないのであります。

ただ説明の一端として申し得ることは、人間の躰と心は相即一体のものであります。心と躰をシヤンとしようと思えば、先ず躰をシヤンとしなければならぬのであります。それゆえ人間も、腰骨を立て通すことによつて、躰も心もシヤンとして、集中力や持続力が出てくるのであります。

それのみか判断力までも明晰になり、動作も敏速になるのであります。かくして立腰こそは、実に実践的エネルギーの不尽の源泉なのであります。

と申すのも、腰骨を立てることによつて、心・身の統一が可能となるのであります。今日、わたくしたちは、多角的反射的な刺激の多い環境の中におかれており、精神の分裂症状の起きやすい状態におかれているわけですが、これを克服する方法は、身心の集中統一を容易ならしめるこの「立腰」以外には無いとさえ思われるほどです。皆さん方の年ごろから、神経症的ノイローゼにかかりやすいのですが、この「立腰」によつて、そうした症状を克服した多くの事例をわたくしは知っております。ですから、ノイローゼ対策の一つとしても、この「立腰」ということは大事な対策と申せましょう。

ところで、この「腰骨を立てること」すなわち「立腰」は、わたくしがはじめて提唱することではなくて、これは東洋で古来より伝承せられて来たもので、印度にその端を発したヨーガが中国にわたり、そして日本に伝えられてきた坐禅の基本原理なわけであります。そしてそれが明治期に入るや、岡田虎二郎先生の創唱

によりて、静坐法が創唱せられました。これは坐禅の日本化というべく、その中心をなす基本姿勢は、この「立腰」にあるのであります。そして坐禅のみならず、禅の影響をうけた武道や芸道においてもこの「立腰」が、その根本原理となっているのであります。

わたくしは、十五才の時、叔父の日比格の影響をうけて、はじめてこの岡田式静坐法の祖、岡田虎二郎先生の偉容に接することが出来たのであります。そしてそれ以来、ずっと今日まで、「腰骨」だけは立て通してきたのであります。

すなわち、岡田式静坐法のもろもろの真理の内、最根本の一事たるこの「立腰」を常時徹底すべき努力してきたのが、わたくしの提唱する「常に腰骨をたてつらぬく」という一事だったわけでありませぬ。

わたくしは、今年で満八十六歳になりますが、年のわりには、比較的元気で今なお仕事に没頭できますのは、過去七十年間、この腰骨だけは立て通して来たお陰だと、心から感謝せざるはられないのです。また人間も常に腰骨を立てておりますと、次第に自分の能力の限界が分かるようになり、したがって無理な計画はたてなくなるとも言えませぬ。今日までのところでは大体計画が果たせてこられたのも、根本はこの点にあると言えませぬ。

しかし皆さん方としては、この「立腰」の威力に関する十分の理解は、まだ無理かと思われませぬから、とにかく何はさておき、やってみる他ないわけです。そして「腰骨をたて通す」ことによつて、どれほどの効果があるかを、自分自身で確かめて頂きたいのです。もう一度その効力を申し上げますと、①人間にやる気が起る、②その上に集中力がでる、③さらに持続力がつく、④また頭脳が冴えて、⑤勉強がたのしくなり、⑥成績も良くなる、さらに⑦行動が俊敏になり、⑧バランス感覚が鋭敏になる、そして⑨内臓の働きさえも良くなる——等々の効果が得られるのであります。しかし、いくらわたくしが説明しても、皆さん方自身の実行にまつより他ありません。

立腰

伊藤三樹夫

腰骨を立てることは

いのちを立てること

腰骨を立てることは

今を立てること

腰骨を立てるたびに

私の心がひきしまってくる

この一刻に

いのちが立ち頭はれてくる

立腰は いのちのみそぎ

立腰は いのちの復活だ

念々に我々はよみがへるのだ

腰骨とともによみがへるのだ

生きるとはよみがへることだ

生きるとは

この今 腰骨を立てること

腰骨を立て続けることである



第一章 人の行かない道を行く

善の循環をつくり出す

便利さの弊害



産業革命以来の科学技術の目覚ましい発達により、日常生活はどんどん便利で快適になってまいりました。これによって私たちはいま、それほど努力をしなくてもたいいものは手に入れられるようになりました。

しかし、このことは、半面で大きな弊害をもたらしていることを私は痛感しています。目には見えず、計算したり数値で表したりすることができない大切なものを失っているのです。

かつて私たちは、自分の望むものを手に入れるためには、相当な努力や歳月を積み重ねなければなりません。

例えばいまは、寒くなればたいいの人がそれほど躊躇なくコートを買いますが、昔はコートを買うというのは大変なことでした。

スーツ一着、靴一足にしても同様で、そのために長く辛抱して儉約をし、計画的にお金を貯めてようやく買えるというのが普通でした。

また、昔の農業では田畑を耕す機械がなかったために牛や馬を使っていました。その扱い方を身につけるのは大変なこと、やはり相当な時間や努力が必要だったのです。

そうした時間や辛抱は無駄であったかといえば、けつしてそんなことはありませんでした。骨を折って技術を修得したり、貴重なものを手に入れる大きな喜びがありました。そして、その喜びは、生涯の思い出として残るほどのものでした。

人間はその過程で知らず知らずのうちに、規律や自制心を身につけていったのです。わざわざ法律や憲法で定められたものではなく、人々の間に自然に培われ、共有された暗黙の規則や規範、秩序によつて、社会は健全な状態を保っていました。

ところが、生活が便利になり、時間も節約でき、労働も軽減されるにつれて、人々の間に共有されていた暗黙の秩序が失われていったのです。

与えられれば与えられるほど欲望が膨らんでいき、与えられるものよりも欲望のほうが常に先行するようになりました。そうなる、とどれだけ与えられても心が満たされることはありません。そのためいまの人は、何が正しくて何が悪いのか、何が正統な願いで何が度を越した欲望であるのかも区別できなくなつてきているのです。

各人がこれだけ豊かな生活を享受しながら、日本経済に未だ不況感がぬぐいきれないのも、このことと決して無関係ではないと思います。いまの精神構造を改めない限り、日本人は決して幸せになることはできず、国家もよくなることはない、と私は考えています。

日本一きれいな博多駅・福岡の街に！

第 349 回

博多駅 早朝清掃

毎月 **8** 日 午前 6 時 15 分～

【第一回】平成 5 年 12 月 8 日開催

福岡実践人・JR 九州博多駅
精華女子高等学校・福岡掃除に学ぶ会

 ハウスマイト



第349回 博多駅早朝清掃

30年目のスタート！

12月8日(木曜日)

38名参加



第 3 4 9 回目、参加者それぞれに思いを込めた人生のステージのように思います。早朝より、博多駅早朝清掃のためにだけ休校日にも電車に乗りやってくる女子高生もいます。彼女たちと受付台で話していると唯それだけで感動し想いを馳せます。二十年以上校風として受け継がれてきた活動は、『八の日清掃』と呼ばれているそうです。帆足先生の蒔いた種が見事に教育の延長の場として位置付けられた証のように思います。30年目のスタート日には、千葉から日本を美しくする会の会長も参加して頂きました。掃除の後は、博多駅副駅長とモーニングコーヒーを飲みながらの記念大会談議、充実した早朝を共有しました。漆黒に浮かびあがる博多口の時計のブルーが応援旗のように映ります。

けさえもん 押



松尾副駅長 挨拶



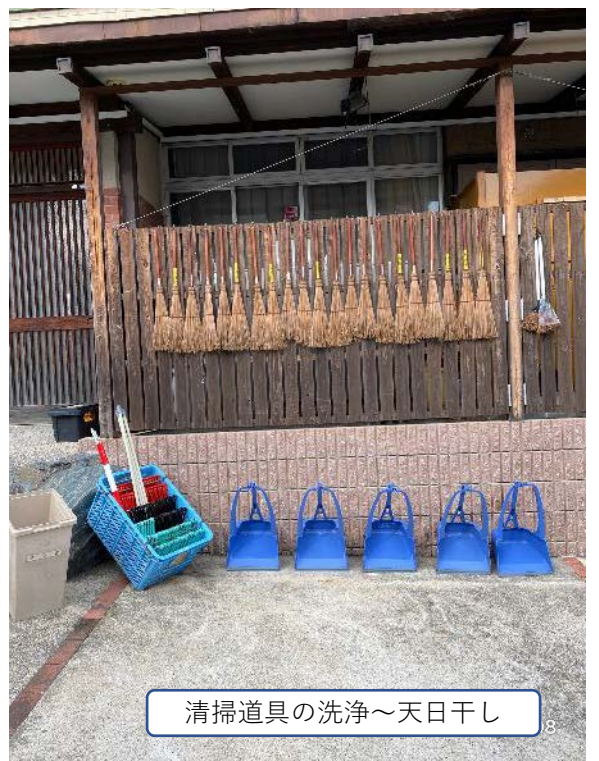
日美会利会長 挨拶



お掃除の歌合唱／3年ぶり復活



同志道友たち



清掃道具の洗浄～天日干し

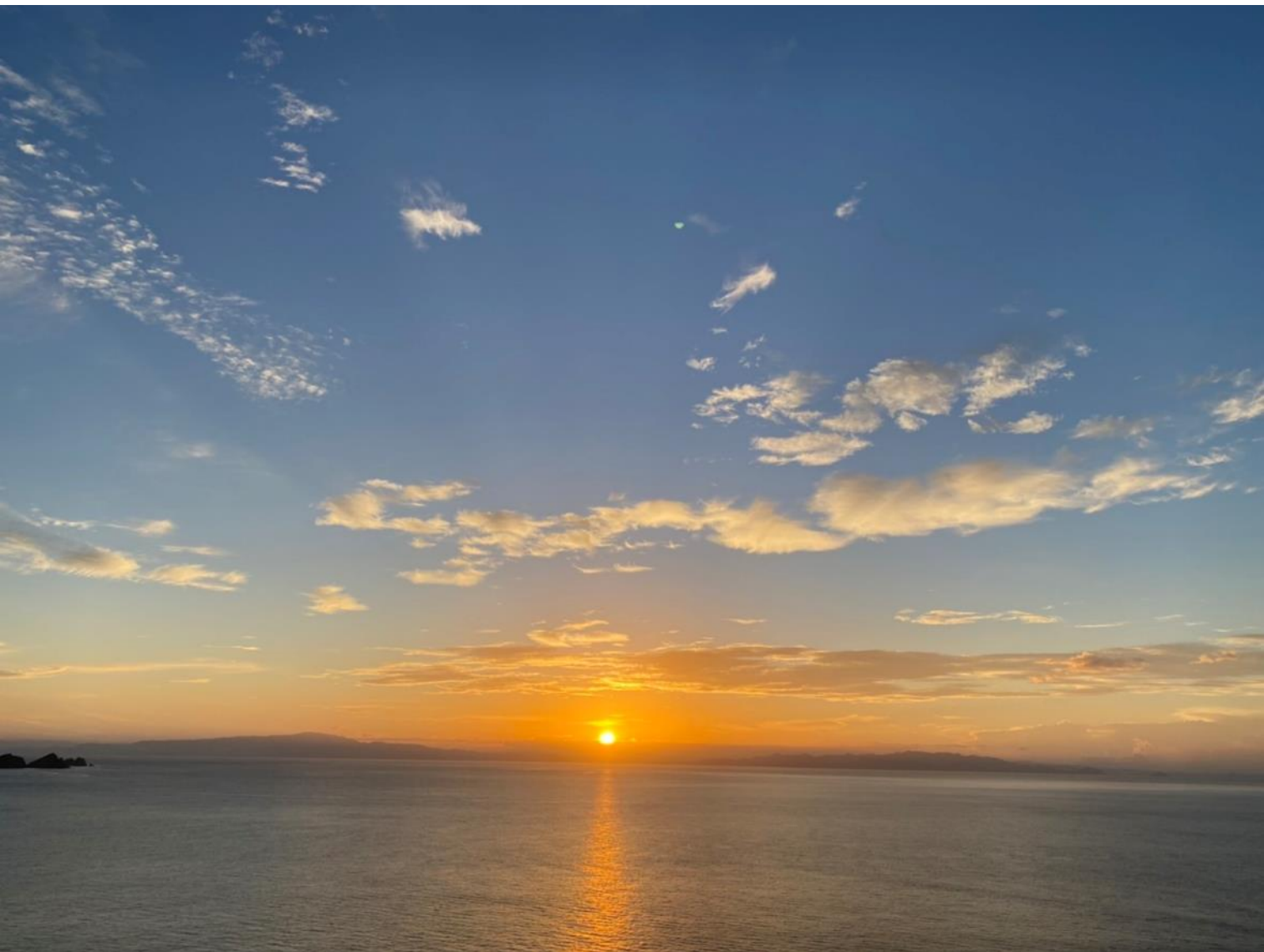
令和5年1月12日発行

～古き良き時代の日本再生～

とんぼろ

===心を耕し、生を拓く===

ニホ



殿崎灯台からみた薩摩半島の日の出

令和5年（2023） 1月号 NO,002

古き良き時代の日本再生をこしき島から

NPO法人楽農人



11月植え付けたニンニク



2022/12/05



雨上がりの圃場のようす



2022/12/05



こしき仁風庵で甌島農地再生ミーティング

とんぼろ海岸清掃／薩摩川内市 長目の浜

12月の長目の浜海岸清掃 《こしきかのこゆり倶楽部／トンボロ海掃隊》



2月18日のトンボロ海掃隊
『長目の浜海岸清掃』を支援
して頂くことになりました。
支援品：ゴミ袋800枚

2023年1月 ～ 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1/1	2	3	4	5	6	7
海岸清掃						
8	9	10	11	12	13	14
福岡					大楠農産 [®] ／ さつまいも	鹿児島 ・イチゴ
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
海岸清掃		・・・県外からの支援者来島・・・				
29	30	31	2/1	2	3	4
海岸清掃						
5	6	7	8	9	10	11
			福岡			
12	13	14	15	16	17	18
						トンボロ海掃隊 発会式 海岸清掃
19	20	21	22	23	24	25
海岸清掃						
26	27	28	3/1	2	3	4

甌かのこゆり倶楽部

トンボロ海掃隊発会



古き良き時代の日本
再生を目指して！



海ごみ ゼロ



未来の海のために、
今できることを。



最新イベント情報

※新型コロナウイルスの影響を受け、実際の実施内容が掲載している情報から変更になっている可能性があります。

鹿児島県 一般参加可能

NPO法人楽農人 とんぼろ海掃隊

📍 薩摩川内市上飯町小島 長日の浜

📅 2023年02月18日

問合せ先
世話人：喜吉菜穂右衛門（とみよし けさえもん）
電話：090-3190-5490
活動日：毎月第3日曜日（定例活動日）午前7時～9時
集合場所：長日の浜海岸 貝池駐車場



	1月の活動予定表					2月の活動予定表				
日	1	8	14	22	29		8	18		
曜	日	日	土	日	日		水	土		
行事活動名	長目の浜海岸清掃	博多駅早朝清掃 第350回	大楠農産	長目の浜海岸清掃	長目の浜海岸清掃		博多駅早朝清掃 第351回	とんぼろ海掃隊 発会式	海岸清掃～昼食会	とんぼろ海掃隊 交流会
場所	鹿児島県薩摩川内市	博多駅博多口	鹿児島	鹿児島県薩摩川内市	鹿児島県薩摩川内市		博多駅博多口	長目の浜海岸	長目の浜海岸	こしき仁風庵
開始時刻	6時30分	6時15分	週日	6時30分	6時30分		6時15分	8時	9時～13時	17時～20時
運営団体	トنب口海掃隊 楽農人	福岡清爽クラブ	楽農人	トنب口海掃隊 楽農人	とんぼろ海掃隊 楽農人		福岡清爽クラブ	トنب口海掃隊 楽農人		

再生一月号

令和五年一月八日発行（毎月一回八日発行）創刊 平成二十八年九月一日

発行人 富吉 袈裟右衛門

発行人(編集人) 富吉 袈裟右衛門

- ◇NPO法人福岡実践人 福岡清爽クラブ
- ◇福岡仁風読書会
- ◇NPO法人楽農人 トンボ口海掃隊

〈合同事務局〉 〒811-2247

福岡県糟屋郡志免町向ヶ丘2丁目4番3号 <<仁風庵>>
 TEL 092-931-8155 FAX 092-931-8120
 E-mail fukusoukai@souji.link (掃除)



「再生」に掲載している写真は、富吉が撮影・管理しています。必要な方は事務局までご連絡ください。