

「もとはこちら」のお話し

No.62 今月のテーマ 二月のプールは温かい



太陽保育園《雪の高野山》

苦しくて辛い事と 嬉しくて楽しいことの 両方があるこそ人は育つ

(平井謙次作 日めくり カレンダーより)

北原ゆり筆

二月といえば、一年中で一番寒さの厳しい時節です。日本各地が寒さと雪で覆われています。特に今年は強い寒気のせいで、例年にも増して雪の多い冬となりました。しかし昨年の原発事故を受け、暖房のためのエネルギーを原発に頼る事が、如何に危険な事であるかという事を、私達は身をもって知らされました。あの原発大国といわれるフランスでさえも、今運転中の原発が老朽化する前に、それを停止させる事を求めて、デモが行われたそうです。

暖かい日差しの春の到来が、本当に待ち遠しい今日この頃ですが、

「心頭滅却すれば、火もまた涼し」

と言ったのは、信長の焼き討ちに遭って焼死した、甲斐の国の快川(かいせん)禅師です。これに対して平井先生は、

『二月のプールは温かい』と言われました。

勿論ここでいうプールは、温水プールの事などではありません。時には氷の張るような屋外のプールを指して、平井先生は「温かい」といわれたのです。

通常私達は寒さをしのぐ為に、暖房の温度を上げるとか、服を一枚余分に着るなどします。しかしそういう様な事をしなくても、元もとの私達には、寒さに打ち勝つ根本的な力が内在しているのだと平井先生はいわれたのです。そしてその内なる力を開発しさえすれば、誰でも身体の芯からほかほかと温かくなれるというのです。しかもその方法というのは、あの「火もまた涼し」の快川禅師のように、心頭を滅却させ、無我の境地になれば、なりきれば、暑さも寒さもないというような、そんな難しいお話ではありません。

寒い時に温かいものを食べたり、服を重ね着したり、暖房の温度を上げたりすれば寒さは遠のき、体は温まります。それはマイナスのところにプラスとなるものを何か持つてきて、マイナスの状態を緩和するというやり方で、いわば対症的療法的方法で、確かに一時的には効果があります。

これに対し、平井先生の説かれる方法とは、「陰に陰をもって、陽となす」やり方です。マイナスにマイナスを重ね、いわば冷え性で寒がりの陰性体質を、ほかほかと温かい陽性体質になるように、根本的に変えてしまおうというやり方です。

そういう訳で、今月号はいつもと少し趣向を変え、以下、平井先生が書かれた文章をご紹介します。頂きます。

二月のプールは温かい

平井謙次

ひゃー、こりゃ水や、冷たあーい

我が家には、宿泊を伴う客が多い。

三年前の元旦にも、四国八十八カ所を徒歩で遍路に出発するH氏が、高野山への挨拶の参拝を終えた後、突然に来訪され、一夜を接待させて頂く事になった。

宿泊客とは寝食を共にするほか、さらに交友を深める意味もあって、裸の付き合い、すなわち入浴を共にするというのが、我が家の習慣になっている。風呂場には湯槽と水槽の二つを設備している。宿泊客にはあらかじめ湯、水のことを予告しないで、宿泊客は湯槽に、私が水槽に入る。

当日もそんな情景の中、湯槽に心地よく入っているH氏に対して、

私 Hさん、今日の高野山は寒くて大変だったでしょう。ご苦労さんでした。明日からまた大変な修行ですね。

ところでお湯加減はいかがでしょう。

H氏 はあー、とてもいい加減ですなあ。まるで極楽ですね。

鼻歌でも歌いたい気分ですなあ。

私 そりゃあ、結構ですなあ。もう十二分にお温まりでしょうか、こちらと替わりましょうか。

(H氏、私の方が水であることを知らない)

H氏 そちらの槽は、薬湯かなんかですか？

私 替わってみたら解りますよ(笑)。

(と言って私、水槽より出て、湯槽の方に向かう。H氏、湯槽

より出て水槽に無造作に入ろうとして、初めて水と知りー)

H氏 ひゃー、こりゃ水や、冷たあーい！

(と言って、一瞬立ちすくみ、たじろぎ、水に入る事を躊躇する。そんなH氏を横目にみながら)



私 そんなに遠慮せんと、ドボンと勇氣を出してお入り下さい(笑)。

(と、水槽に入る事を催促する。H氏、呼吸を止めて体中を力ま

せ緊張させながら、ジワッとゆっくり、足から腰、そして手、胴体と入っていくも、呼吸が浅く、声も出せない。約一分程で辛抱しきれず、『ひゃあ、冷たあー！』と叫びながら水槽から飛び出し、そのまま湯槽に向かって一目散。私は湯槽に入っておれず、再び水槽に戻る。H氏、深々と湯槽に浸かる。沈黙。数分間)

私 Hさん、もうだいぶお温まりになられたでしょうから、ぼちぼち出しましょうか。

(と言って、私、水槽から出る。H氏も湯槽から湯気を発散させながら出て来る。二人顔を見合わせ、にっこりと笑いあつて元旦の入浴は終わった。

二人とも金太郎さんのように真っ赤な身体になっている。

その後お互い湯上り衣を羽織り、おせち料理とお神酒をチビチビやりながら、水風呂談義に花を咲かせる)

H氏 いやあー、これは参った。先生は水行を始めて、何年になりますか？

私 二十年はだいぶ前に過ぎたと思う。

H氏 最初の頃から、あんなに淡々と入れたのですか？

滅相もない。水行の絶大な効用を聞き、欲で始めたものの、重度の心臓弁膜症の私には地獄の行でした。

水風呂の前に立つだけで、身がすくみ、嫌悪感、嘔吐感で全身が緊張し、呼吸が乱れ、めまいすらしたものです。

途中何回も何回も挫折したものの、何とかちよつとでも元気になりたい一心で、奮起一番。七転び八起きの不屈の精神で、一秒でも二秒でも良い、毎日、日々続けるのだ！と、不退転の根性で続けましたよ。

五、六年も経過した頃より、快気を覚える様になり、それと共に元気がもりもりと出てきて、心臓病のままで心臓病を忘れる様になり、今では冷水のあの清々とした生命あふれる清浄感のとりこになってしまっています。

冷水は霊水にして佛なり
我、常に佛を供して一体なり、と詠みたい心境です。

冬は氷を割ってから、みんなで 裸でプールにどぼん

H 氏 貴重な体験談、ありがとうございました。

このような体験を元にして、太陽保育園で応用なさっているわけですね。

私 そうです。太陽保育園では色々健康増進法を実施していま

すが、プール開きは毎年五月の初旬、こどもの日の前日に行い、翌年の大寒に、毎年恒例になっている高野山での裸のままでの雪合戦の行事が済むまで、殆ど毎日、何らかの方法で水浴をします。

H 氏 冷水のみですか？ 冬期には温湯など、併用するのですか？

私 上水道の冷水のみです。冬期にはプールに氷が張っている事があるので、怪我をしない様に氷を割って取り出してから、プール遊びをする事もあります。

厳冬の時は、水温が氷点下に近くなる事もあります。

H 氏 その様な厳しい時、園児たちに抵抗はありませんか？

私 嫌がって泣き出す子、頭が痛いとかお腹の調子が悪いとか言っていて、なんとか水浴をしないでおこうとする園児がいるにはいますが、そこは園児の事を知り尽くした保母先生。「そんな弱虫の子は、高野山の雪合戦に行かれんよ」とか、「太陽の子でしょう。強い子なんでしょう。頑張らなくっちゃ」等と言って、保母さん自身も園児たちと一緒に、何の躊躇もなく園児たちと共に一体になって、水浴を苦しみ、楽しむ。

園児たちは水に入った時、寒いとか冷たいなどは決して言いません。異句同音に、「痛ぁーい」です。泣きながら水の中で立ちすくんでいる園児に向かって、保母さんは必ず「○○ちゃん、あんた泣きながら頑張ってるの。強い子やナァ」等

と言って、頭から冷水を容赦なく掛ける。その情景は樂園でもあり、戦場でもあるんですよ。

H 氏 楽しいですナァ。機会があれば是非見学させて下さい。

私 愚問とは思いますが、水浴して風邪などは引きませんか？

見学は歓迎しますが、太陽保育園の見学は体験学ですので、海水パンツ一丁で覚悟してお越し下さい。園児たちも心から喜ぶと思います（笑）。

健康観察には十二分に気を配り、心配点があれば園児が水浴すると言っても入れない事が大切です。水浴させる以上、指導者の保母さんが自信を持って真剣な態度で水浴に臨み、園児一人ひとりの微細の動きを観察する中、皮膚の表面が金時さんの様に真っ赤になるまでたっぷり時間をかけて水浴したら、風邪を引くような事は殆どありません。

真っ赤になるまで入らず、中途半端な入り方をした時は、皮膚表面の水気をふき取る時、乾布で強く摩擦し真っ赤にしてやれば、先ず大丈夫です。

入園して2、3年を経過した年長さん（5歳児）などは、水浴後、乾布で水をふき取ってやらなくても、2、3分もしたら、冷たくなり切っている身体の芯の芯から温気を感じ、7、8分もしたら体中からホカホカと湯気が発散しているのを見ます。太陽の園児たちは、鍛えられて強い子たちの集団ですから、水浴に起因する風邪引きなどは、殆どありません。

力を抜いて黙想し、息をしっかりと吐きながら

H 氏 水浴を上手にするコツなどはありますか？



私 皮膚の表面に冷水が掛かると、必ず皮膚表面が縮んで緊張する。そして体中に力が入り、部分的に痙攣することさえあり、呼吸は止まるか吸う息をしてみ、全身がさらに緊張してしまふ。いたたまれず、緊張の原因になっている冷水から逃れる事によってバランスを取る。
しかしそんな事では、冷水浴を持続することができない。

そこで冷水浴を楽しむコツは、

水浴直前に意識して、体中の力を抜く。

特に肩から腕、首の力を抜く。

黙想して深呼吸を4〜5回する。特に吐く息を長くする。冷水に入る直前から息を吐きながら（あーと発声しても良い）、冷水に掛かる。掛かっても決して息を止めず、吐き続け、体中に入ってくる力を意識して抜く。

吸う息は、できるだけ素早く吸う。体に力が入らないようにして、深呼吸を続ける。

大体、以上ですが、やはり呼吸が要かなめですね。

太陽の子たちもこの呼吸法をマスターしているので、長時間の水浴に耐えられるんですね。

H氏

私

この病気にこのように効く、というのじゃなく、適応能力の幅が拡大して、生命力が旺盛になり、自然治癒力が高まり、清々とした気分で若々しく元気になり、その効果は絶大無比のものです。

一年中、太陽を食べる子どもたち

H氏 太陽保育園では他にも何か健康法をしていますか？



私 はい、色々実施していますが、皮膚を鍛える法としては水浴のほかに、

一年中裸にして、直接太陽を食べています。

特に冬季には乾布摩擦、冷水摩擦に力を入れています。裸のまま直接、風や大気に触れる風浴をしています。

特に強い子には、冬季の水浴後、皮膚の水気を拭き取らず、直接風に身体をさらすようにしています。これは大変に辛いので、心身が強化され、忍耐力なども開発されます。

その他、食事は玄米菜食を中心にした正食。ヨガアサナ。冥

想などを実施し、健康力を大いに開発して、その力を情操面に展開。さらに人間教育に展開しているのが、太陽保育園の信条なのです。

H氏

いや、元旦早々の水浴談義、どうも有り難うございました。大変参考になりました。

私も徐々に研鑽を深め、冷水を佛杯と拝み、一体境に及ぶように、日々努力したいと思います。

私

のつけから水浴だけにせず、温冷交互浴を徐々に拡大するようにし、毎日続ける事が重要です。ご成功を祈ります。

明早朝より、世界の安泰を祈念してのお四国遍路。今度は全コース徒歩のみの出立に敬服します。無事を祈ります。

明日の朝は早い出立ですので、ぼちぼち休みましょうか。お休みなさい。

H氏 ご馳走さんでした。おやすみなさい。

談義が終わった後、冷たかった私の皮膚は暖味がして、ポカポカとピンク色をしていた。

一方、H氏の皮膚は冷たく、青白くなっていた。

水浴は芯から体を温めるんですね。

合掌 (ひらい けんじ)

(注) 平井先生がこの文章を書かれたのは、今から二十年以上前の事で、現在はプール開きは4月下旬に行っています。また当時の保母という職名も現在は保育士となっておりますが、ここでは元の文章のままで紹介させて頂きました。また当時は、高野山の行事は雪合戦と称していましたが、現在は雪遊びと名称を変え、様々な雪遊びを採り入れた楽しい行事となっております。

【案内】

三月の勉強会は三月三日（土曜日）を予定しています。

勉強会及び月報についてのお問い合わせは、左記まで。

編集発行人 もとはこちら会 資料編集部 北原友也

HP <http://www.motoha-kochira.com>
mail: data3@motoha-kochira.com