

# 心を軽くする知恵 {仏教}

著者 齊藤 孝

東大法学部卒・同大学院教育学研究科博士課程等を経て明治大学文学部教授

仏教は宗教と云うより「心を安定させる為の学問であり技術である」

{ 身体論と呼吸法は私の専門分野 }

ヨガや武道を始めとして、あらゆる身体技法を習得して30年以上かけて呼吸法をマスターした、そしてどんな呼吸法であれブッダの呼吸法に行き着く。

{ 実践することに意義がある }

仏教の教えの中に「神」のような存在は登場しない、キリスト教・イスラム教のような絶対的な「神」は存在しない。

{ 神にすぎるより自らの力で歩め }

という考え方がブッダの基本的な考え方、そして誰でもブッダのように悟りを開けると、単に知識として仕入れるだけでなく生活の中で意識することで心と身体の構えを作ることができる。

ごく普通の人でも理性で感情を抑え他人と慈悲の心で接し穏やかに生きる事ができればその人は「ブッダ」

「慈悲」とは他人に利をもたらし・苦を取り除くことにある。

友人やメンバーに利益と安楽をもたらすと共に同輩から不利益と苦を取り除くそんなリーダーになること。

「自分を賢者だと思ふ人は愚者であり、自分を愚者であると思ふ人は賢者である」が基本でありそこで重要なのは学び続けるという覚悟を決めること！

無理に「悟り」を目指す必要はなく現実の中で経験を積むこと、感情に飲み込まれるな、自分を冷静に見つめるもう一人の自分を持つこと、それが理性だ。

{ 最強のメンタルマネジメント術 }

自分という存在を「感情」「理性」「身体」に三分割して考えるメンタルマネジメント術が仏教である。

「感情」の爆発を抑え込むのが「身体」であり、体に指令を出して耐性を持たせるのが「理性」更に痛みや苦しみが多くても生きていること自体を祝福し喜びを感じるように仕向けることも大きな役割。

そういうことに気づけるかどうかは知識とそれを得ようとする理性次第。

### { 何をするにも基本姿勢を整えましょう }

無理に悟りを目指す必要はなく、現実の中で経験を積むことが大切でブツダの教えにも沿っている。

そうした上での3つの要素は

- ① 無関心をやめて関心を持つ人間になる
- ② 何事も真剣に面白く行う
- ③ 何かをするときは～やりたい・やりたくないではなく

必要かどうかという基準で判断する

そして私達は「自分のすべきことをしているか」自問してみる必要がある

### { 他人の過去を見るなかれ }

ただ自分の成したこと・なさなかったことについて、それが正しかったか？よく反省して思い込みを捨て謙虚にしっかり現実を見つめること。

逆境の時こそメンタルは鍛えやすい、うまくいっている時は自動操縦で済むため返って自分を見失うことがある。

### { 他人の時間を無駄にしていないか }

\*一つは充実した疲れ～営業で意気投合してすっかり予定時間を超過して疲れと共に喜びや心地よさはスポーツを終えたような感覚であり大歓迎だ。

\*今一つは不毛の疲れ～形式的な会議に拘束され何も決まらないまま、貴重な時間だけが失われるが、リーダーさえ改心すれば簡単に解決できる。

### { リーダーが持つべき二つの慈悲 }

経営者やリーダーが持つべき慈悲とは

- ① 安易に人を切らないこと
- ② 時間を無駄にさせないこと

～時間は個々人の貴重な財産。

～リーダーは個々人にあつたワークスタイルを見つける必要がある。

### { いつも心に塞翁を }

逆境を跳ね返す最強の考え方は「人間万事塞翁が馬」という諺の中にある。一時的に浮いても・沈んでも「一喜一憂」しないこと。

「禍福は糾える縄の如し」とは異なる。

### { 怒りは鎮めるより切り離すこと }

実にこの世に於いては「怨みに報いるに怨みを持ってした」ならば遂に怨みの熄ことはない、怨みを捨ててこそ熄、これは永遠の真理である！

怒りを捨てよ、慢心を除き去れ、いかなる束縛も超越せよ、怒らないことよって怒りに打ち勝て（ブッダの真理のことば・感興のことば＝岩波文庫）

### { この世は「苦を受け入れる」こと }

この世は苦で満ちている、というのがブッダの思想の出発点だ「生老病死」のみならず思い通りにならないこと自体が苦であるという認識、そして「八正道」と呼ばれるような修行をすることで苦に惑わされない心が完成すると。

### { 何かに没入することが「修行」になる }

欲やプレッシャーがある状況ほどブッダになるチャンスが生まれる「やり切った」という感覚を持てば心も落ち着き相手の顔もはっきり見えるようになる。

どんな作業であれ真剣に取り組んでいると、スイッチが入るように没入する瞬間がある。

### { 欲を捨てきる必要はない }

正しい法によって得た財を以て母と父を養え、正しい商売を行え、努めて励んでこのように怠りなく業している者は死後に自ら光を放つという神々のもとに赴く（ブッダのことば中村元訳・岩波文庫）

### { 菩薩とは悟りを得ようとする事 }

利他の精神を追及する事を指す、営業の仕事であれば、どこまで顧客の意向に沿えるか利他を追及するという意味で修行に近い。

### { 音読で呼吸を整えたいとき }

お経のリズムを体感したいとき、そしてブッダのメッセージを直接知りたいときは迷わず

### 「法句経＝友松圓諦訳」

～精進こそ不死の道、放逸こそ死の径なり、いそしみ励む者は死することなく、放逸にふける者は命ありとも、すでに死せるにひとし

### { 最上の幸福を説くブッダのことば }

- \* 諸々の愚者に親しまないで、諸々の賢者に親しみ、尊敬すべきことを尊敬すること～これがこよなき幸せである
- \* 深い学識があり、技術を身に着け、身を慎むことをよく学び、言葉が見事であること～これがこよなき幸せである
- \* 父母につかえること、妻子を愛し護ること、仕事に秩序あり混乱せぬこと～これがこよなき幸せである

### { 悟りの肝は「呼吸法」にある }

ブッダが悟りに至ったプロセスは有名だ、6年間の苦行を経てもなお悟れず、意を決し、苦行林を出た、村嬢のスジャータから、乳粥を貰って気力・体力が回復すると菩提樹の下で瞑想に入った、49日間でブッダは「目覚めた人」となった、この瞑想中に「カナバーナ・サチ」と呼ばれる呼吸法を実践していた～呼吸を見つめることで意識が整う息の出入りこそ正に生命の象徴～

「心を瞑想対象に完全に集中させるなら心は静まり幸福感が始まる」

### { 呼吸を全身で感じる }

- ステップ1. 荘子の言葉に「真人は踵で呼吸し衆人は喉で呼吸する」  
全身の力を抜き身体を軽く揺さぶる・体をほぐす
- ステップ2. 呼吸を緩やかにする～鼻から吸い3秒、1～2秒呼吸を止め、口から10～15秒吐く、吐く息をゆっくり長くすることで医学的に副交感神経が活性化して気持ちが落ち着く。

～ブッダが呼吸にこだわったのは

誰にでも「悟り」に到達できる方法だから～

江戸時代中期の白隠禅師は丹田呼吸法を提唱、数々の健康法を編み出した。へソ下の部分丹田に気を静める「丹」とは不老不死の薬を指し、それを作るところが「丹田」身体には上丹田＝眉間、中丹田＝胸の中央、下丹田＝へその下の三か所ありいずれにしても、ブッダの呼吸法を日本風にアレンジしたもの。

これは健康法としてのみならず、あらゆる武道の基本でもある。

{ 身近なところにブッダはいる }

基本の条件は、まず怒らないこと、逆に怒っている姿を見たことがないという人がいれば、それだけでブッダの素質がある、そして常に上機嫌でいること！

社内の同僚や上司の中にもブッダ的な人がいる、感情的なことが比較的小さく物事に理性的に対処できる人、気分や体調を抜きにしてとりあえず目の前の作業に集中できる人。

{ 日本人はブッダ的な素養を持っている }

日本の歴史は自然災害との闘いの歴史でもある、怒りに任せて誰かのせいにして、悲しみに打ちひしがれたままでは生きてはいけない。

常に理性的に生きることが求められることを経験的に身に付けてきた。

我が国はエネルギーをほとんど自給できないというボトルネックを抱えている、常に国際社会と協調し、理性的に対応しなければたちまち危機に瀕してしまうのでブッダ的であり続けることが日本の生き残る唯一の道といっても過言ではない。