



「下村満子の生き方塾」ニュース Vol.16 2017.11 — 5月勉強会 —



心を高める坐禅を学ぶ



下村塾長、窪田老師の指導の下、張りつめた空気が流れる中で、ひたすら坐る

「下村満子の生き方塾」は5月27日、二本松市の福島県男女共生センターで、5月勉強会を開きました。司会は篠原陽子塾生が担当し、千田利雄塾生の点鐘による坐禅、林田宗士塾生発声の塾生五訓、唱和に続いて、稲盛和夫京セラ名誉会長著「生き方」の第二章を、千田塾生のリードで輪読。午後からは共生センターから徒歩3分に位置する下村塾長宅に会場を移し、「坐禅は私をどう変えたか」と題する塾長講話、応援団講義は窪田慈雲老師による「坐禅の入門と実践」を行いました。坐禅は塾長の「ブレない生き方」の基軸を構成するものだけに、本格的な坐禅体験は、塾生に「自分も毎日、短時間でもいいからやりたい」と坐禅の動機づけになりました。夜遊び学は二本松駅前の「アーバン・ホテル二本松」で行われ、交流を深めました。

勉強会に先立ち、前日の26日は郡山市のイタリアレストラン「スタジオネ」で、開塾以来事務局を務めた三田公美子さん、実務担当の長沼美江さんへの感謝の夕べを行い、6年間の活動を労いました。（文責・皆川猛）

輪読会

● 「迷った時は原理原則に立ち帰る」

「生き方」の第二章は「原理原則から考える」。

第一節「人生も経営も、原理原則はシンプルがいい」

千田塾生が「稲盛塾長と巡り会ってまず感動したのは、『判断基準は、人として正しいかどうか』というシンプルな考え方だった。社長に就いてからは、目先の利益を得るために誤魔化すケースもあるが、それは絶対駄目だと社員に訴えたら、社員の顔つきが明るくなり、業績が

伸びた。正々堂々とした経営こそがベストだと、稲盛哲学から教えられた」と口火を切り、塾生からの意見を求めました。

孫紅塾生 「人間として何が正しいかという原理原則に辿りつくことは、決して易しくない。経営に関わるようになって13年、ようやく稲盛さんが言っていることが分かり、人生も経営も原理原則はシンプルがいいということが、全ての出発点であることを認識しました」

佐藤陽子塾生（ヨークベニマル）「店長から、新しい

仕組みを考える時はシンプルにしないで、と言われた時は戸惑いましたが、実はこの言葉の裏には、人として正しいことは何かというのが根本であることに気づきました。これを実践していきたい」

長島和美塾生 「シンプルに生きるとは、素直に、正直に生きることだと考えました。素直に生きていれば、自ずと展望が開くはずです」

下村塾長 「最近の判断基準は、得か損かといった目先のことばかりに捉われているから、不正が露見してしまう企業も少なくない。その時点でベストを尽くし、人間として正しい判断をしていけば、たとえそれが間違っているとしても、素直に謝罪すればいいのです。この前の小泉さんの講演で、彼は『原発に対する考え方は間違っていたことに気づいたので、誤りを認めて、全発ゼロ運動に取り組んでいる』と話しました。誤りに気づいたら、意地を張らずに謝り、訂正、修正すればいいのです。そう



開会挨拶をする下村塾長

すれば、決してダメージにはならない。シンプルとは、単細胞な考えではなく、一番奥深いところを捉えた考え方なのです」

● 「私心なかりしか」

第二節「迷ったときの道しるべとなる『生きた哲学』」

千田塾生は「この節では、なぜ哲学が必要なのか、それは人生のさまざまな局面で迷い、悩み、苦しみ、困った時に、原理原則があれば、どの道を選び、どう行動すべきかが分かる判断基準となるからだ。この判断基準が間違えば、全てが間違ってしまう」と提起しました。

常松景子塾生 「稲盛さんはKDDIが誕生する時、動機善なりや、私心なかりしかを判断基準にしました。事業の原則は、会社の私益やメンツではなく、社会や人の役に立つことにある。自分たちの利益ではなく、他者の利益を第一義にする。だから成功への道につながった、ということは深い意味を持っています。人はややもすれば、私心を優先し、他人を傷つけてしまいます。

下村塾長 「『生き方塾』の判断基準も、人として何が正しいかです。稲盛さんを真似したわけではありません。真の生き方を突き詰めれば、同じ結論になってしまいます。『動機善なりや、私心なかりしか』と常松さんは言いましたが、『動機善なりや』は、言い換えれば、動機は人として正しいことなのかということです。『私心なかりしか』は、



司会をする篠原さん

DDI [第二電電] を創業するまで半年、稲盛さんが悩んだことでした。異分野の事業に参入すれば、多額のお金と労力が必要です。なぜ進出するのか？それは、NTT一社だけに通信事業を任せておけば、サービス向上や料金引き下げといった利用者

にとってのメリットがもたらせないからです。

通信料金が低いことは、グローバル経済の今日、世界を相手にした事業展開はできない。それには、NTTと対抗するもう1社が必要だという結論に達してDDIを創業しました。本当はやりたくないけれど、やらねばならないという使命感で創業したのです。KDDIが誕生した時も、私心なかりしかと考え抜いた上での結論でした。『動機善なりや、私心なかりしか』の結論に基づいて人を説得しても、相手に分かってもらえない。理屈だけでは駄目で、そのためにも、心を高めることが大切なのです。相手を納得させるだけの人格が必要なのです。だから、人は修行しなければならないのです。物事が上手くいくには、トップの心のレベルが高くてはなりません。社長の心のレベル以上に、会社の規模は大きくなりません。瞬間風速的に、一時的に高利益を上げた会社でも、トップの心のレベルが低くては、それは一時の仇花でしかすぎず、長続きしません。トップに身の丈に心のレベルが付いていかなければ、すぐに転落してしまいます。

また心のレベルと頭の良さは、全く別物であることも忘れてはいけません。東大など一流大学出のエリートたちが目先の利益に迷って不祥事を起こしているのも現実です。何が人として正しいのか。愚直にこの一点に基づいて判断し行動するしかないのです。

稲盛塾長は毎晩寝る前に、一日を振り返って、正しいことをしたかどうか反省するそうです。まさに『謙虚にして奢らず』、です。

佐藤歌子塾生 「農業関係の学校に務めていますが、毎日掃除に追われています。新しい施設を作るためには、膨大なこれまでの書類の整理と施設全体の清掃が必要なのです。どうして私がそれをしなくてはならないのかと悩みました。そして気づきました。私は汚れたものをきれいにしているのだな、と。この塾に入るまでは、そういった風に考え方を切り替えることはできなかったと思います。汚れたもの、雑然としていたものをきれいにすると、

実に気持ちがいいのです。すっきりするのです。シンプルなことですが、きれいにするために一生懸命働く。それは心の浄化になって、私は素晴らしい仕事をしている、と思うようになったのです。「生き方塾」に入って、このように考えられるようになりました。私は幸せです」

下村塾長 「淡々と話されたけれど、実にすばらしい話でした。理屈でなく、心の底から自分がやっていることを評価できる。この塾は、同じような波動を持った人が集まり、学ぶことで心のレベルを高めています。佐藤さんの話は、涙が出るほど感動的な具体的な話です」



塾長の話に耳を傾ける塾生

第三節「世の中の風潮に惑わされず、原理原則を死守できるか」

千田塾生は「不動産バブルの時の稲盛さんは、『額に汗して自分で稼いだお金だけが、本当の利益なのだ』と話し、銀行筋からの不動産への投資話を蹴りました。原理原則に基づいた決断は、バブルが崩壊した時、その正しさが立証された、と書いています。損をしてでも守るべき哲学、苦を承知で引き受けられる覚悟が自分にあるか、がポイントです」と紹介しました。

石井陽介塾生 「20歳の頃、年収1000万円以上の人は総人口の5%しかいないと聞き、95%違うことをすれば年収1000万円以上になれるのかと考えていました。これをベースに起業した時、周りの人々は、失敗するからやめておけ、と忠告しました。なぜなら、私がやろうとしたことは前例がないからです。95%違うことをすることは間違っていないませんが、自分の原理原則とは何

ぞや、と振り返ってみると、なかなか難しい。自分の哲学を頭ではなく腹に据えていないと、日常の行動に繋がりません。盛和塾で京セラフィロソフィーを学んでおりますが、自分と稲盛塾長のフィロソフィーはどう違うか、何が足りないのかを意識しながら、京セラフィロソフィーを一日も早く、腹に収まるよう努めています」

下村塾長 「石井さんの話は、この『生き方』を何度読んでも頭の中、つまり観念の世界に留まっていたは何にもならない。知識を血肉化して、石井さんの言葉で言えば、腹に収めないと意味がないということです。血肉化すれば考える前に行動しています。そこにたどり着くまでには、エンドレスに近いような心の高める修行が必要だということで、稲盛塾長でさえも、今でも『謙虚にして奢らず』と、心の高める努力をしております。

● 知識の血肉化を

第四節「知っているだけでは駄目、買ってこそ意味がある」

千田塾生は、社有車をめぐるとの例を出し、「原理原則を貫くことのむずかしさを指摘しました。社有車は会社の車であって自分の車ではない。しかし、高い地位に達すると、その当たり前が見えなくなってしまう。人間は弱い存在であり、意識して自省自戒しないと欲望や誘惑に負けてしまいう。原理原則は、それを強い意思で貫かなくては意味がない」と提起しました。

三浦由紀子塾生 「稲盛さんが社有車で出勤する際、用事があった外出する夫人を途中まで同乗させようとした時、夫人は『あなた個人の車なら同乗しますが、それは会社の車です。あなたは以前から公私混同するなと言っている。だから私は歩いていきます』と言って、同乗を断りました。自分を含め、人は誘惑に弱いもので、『言うは易く行うは難し』ですから、私は何と立派な奥さんだと思いました。

坐禅をするようになりましたが、毎日行うのは難しい。いろいろ自分に言い訳しながらサボってしまいます。原則を貫き、誘惑に負けずにやるよう心掛けたいと思っています。下村塾長 「社有車をめぐるとのエピソードを聞いて、昨今の政治家の公私混同ぶりには呆れてしまうばかりです。前川前事務次官が、民主主義とは逆行する総理官邸の振舞い、総理の友達に対して目に余る便宜を図った、

と告発すると、官房長官が『あれは怪文書だ』と躍りになって否定する。否定するためにウソの上にウソを塗りかぶせる。以前だったらこんな不祥事だらけの政権は、崩壊しているのですが、現在は安倍一強体制ですから、言ったら損とばかりに、自民党内は沈黙しています。日本の政治のトップが腐っているのです。それが、私が『生き方塾』を始めた動機でもあります。トップは当てにできないから、自分たちが変わるしかないのです。選挙の時、きちんとした判断基準で投票すれば、まともな政権に変わります。下が変われば上も変わらざるを得ないのです。今いるところでベストを尽くせば、次のステージの扉が開きます。この事をしっかり知って欲しいのです」

千田塾生 会社での公私のけじめ。社長を含め幹部連中は社員を批判しますが、こんな会社は何年経っても良くなるはなりませんよ。一方よくなる会社は、社長以下幹部が公私の区別をはっきりさせています。社員たちは幹部の立ち振る舞いをしっかり見えています。

第五節「考え方のベクトルが人生全ての方向を決める」

千田塾生は「盛和塾に入って一番感動したのは、「人間として何が正しいのか」という判断基準と、「人生・仕事の結果＝考え方×熱意×能力」という人生の方程式でし



輪読会をリードする千田さん

た。掛け算であり、しかも考え方にはマイナスがあつて、才能や情熱があつても、考え方がマイナス方向ならば、決して良い結果は得られませんという話です。下村塾長がいつも言っているのは、正しい考え方を身につけなさいということです」と話しました。

渡辺薫人塾生（あつまる）「『人生・仕事の結果＝考え方×熱意×能力』という人生の方程式に出会うまで、私は能力しか考えてきませんでした。特に考え方が一番大事という説明には驚きました。たしかに、考えて見れば、ナチスドイツは、能力という面では一番で、考え方もずば抜けていましたが、方向はマイナスだったので、結果は歴史が証明しています。自分を振り返ると、能力ばかりを追求していたので、考え方、熱意は追いついていないと感じています。だから「生き方塾」では、最も大事な考え方をしっかり学び身につけたいと思います」

下村塾長「私や稲盛塾長は、能力や知識が要らないとは言つてはいませんので、誤解しないでください。日本では受験戦争を勝ち抜いていい大学に入った人が偉いとされている社会ですから、みんな必死になって勉強します。いい大学に入れば、一流企業に就職できますが、今はその一流企業、超一流企業が問題を起こしています。それは経営者が駄目だからです。東芝を見れば、粉飾決算をしてまで黒字を計上したり、役に立たないアメリカ

の原発プラント会社を超高値で買収したりしました。つまり考え方が間違っていると、頭を使った振り込め詐欺みたいな犯罪に走ったりします。この犯罪は、かなり頭が良くないと思いつかない犯罪です。知識も必要です。でも考え方が間違っていたり、動機がマイナスならば、決していい結果は生まれません。

言いたいことは暗記中心の勉強ばかりに時を費やすのではなく、人間力を付ける努力をして欲しいのです。マニュアル通りにはいかない人生をやっていく力を身につけて欲しいのです。知識だけでは激動の時代を生き抜くことはできないです。困難にぶつかった時、原点回帰できる自分の立ち位置がなければいけません。

稲盛さんはよく山登りに例えます。八合目まで登って道に迷った時でさえ、出発点に戻れと言います。もう少しでゴールでも、道を見失ったら出発点の登山口に戻って登り直せというわけです。

私が経済同友会の副代表幹事となり、『世界における日本の使命という委員会』の委員長を務めていた時、稲盛塾長に講演をお願いしました。稲盛塾長は、迷った時は、原点に帰れと話をしました。せっかくここまで来たのだから戻るの、もったいない、という考えでは駄目だ、と言いました。迷った時、あっちの道、こっちの道とあがけばあがく程、道を見失って、遭難してしまいます。迷ったら戻り、登り直す。それが早道だと強調されました。

元都知事の舩添さんとは、旧知の仲です。彼は頭もいいし、決して悪人ではありません。都知事と言えど何でもできる力がありますが、彼はけち臭く公私混同をして墓穴を掘りました。なまじ権力を持ったために、考え方を間違えてしまったのです。つまり『人として正しいことは何か』という判断基準を持っていなかったからです。今日も『あつまる』の若い人が遠い福島までやって来ました。目を輝かせて話しを聞いている、皆さんの真摯な姿を見て、とてもハッピーです。これからも共に学びましょう」

塾長講話「坐禅は心のストレッチ」

● 無になるから無尽蔵に知恵入る

昼食後、会場を男女共生センターから塾長宅に移し、塾長講話、応援団の窪田慈雲老師による坐禅実践を行いました。

塾長講話のテーマは「坐禅は私をどう変えたか?」。塾長は次のように話をしました。

——講話のテーマは案内したように、「坐禅は私をどう変えたか?」ですので、最初に坐禅とはいかなるものであるかを説明しましょう。

私是一口で言えば「心のストレッチ」「心の柔軟体操」

だと思うのです。

体の柔軟体操をすると関節や筋肉が柔らかくなるように、坐禅をすると心がしなやかになって、ストレスを取り除くことができます。柔軟体操は毎日続けることによってだんだん効果が現れますが、坐禅も同じです。短い時間でもいいから毎日やれば、心が柔らかくなっていきます。今日は調子がいいから1時間坐っても、翌日サボったら何にもなりません。5分の積み重ね、継続が力になっていきます。

「生き方塾」は禅的というか、仏教的な考え方をベース

にしております。京セラ名誉会長の稲盛さんが主宰する盛和塾も、仏教的な考え方を基礎にしています。「生き方塾」の冠は「下村満子の」と謳っておりますが、私の生き方も基本はまさに仏教的な考え方が背骨にあるからです。しかし、坐禅は宗教としての坐禅ではなく、考え方の基礎、生き方の基礎です。この姿勢は誰に何と言われようと変えるつもりはありません。文句があるならどうぞ、あなたも自分の揺るぎのない基軸を構築してくださいと言います。

回帰する場所、言い換えれば、生きる基軸がないと、時代の波に流され放しの人生になってしまいます。私が生きてきた道を話し、皆さんと心の交流をして、価値観を共有、共鳴しながら「生き方塾」をやっていたらと思っています。

禅はインドから中国を経由して日本やって来て、日本人の基本的な精神を形作りました。お釈迦様がした悟りの体験を、一般の人にも体験してもらう方法が坐禅であり、日本社会では、昔から、武将や本物の指導者、リーダーにとって、坐禅は必須の修行でした。

残念なことに、坐禅は簡単にやれるものではない、難行苦行だと誤解されています。父は在家の禅の指導者で、禅は宗教ではないという考え方をしていたので、宗教を超えて全世界から父の下に人が集まり、指導を乞われ、時間が許す限り父もそれに応えていました。

そのような父の下で、禅の存在を知ったのは10歳の頃でした。初めは禅をやると集中力ができて、勉強がよくできるようになる、試験の時も上がらない、と言われ、功利的な動機で始めました。しかし、坐っているうちに、正し



真剣にメモを取る塾生

い生き方を選択して納得できる人生を生きたい、誰に評価されなくてもいい、などと考えるようになりました。この結果、余計なストレスを溜め込まない基軸ができました。坐っていると、自分を無にできる。無とは空っぽの状態であり、だから宇宙から無尽蔵に知恵が入ってきます。学問とはけち臭いものです。私はニーマンフェローシップで1年間、ハーバードで学びましたが、ハーバードのビジネススクールでは、会社は株主のものだと教えますが、会社は働く人の物心両面の幸せを達成するものだといった普遍的なことは教えていません。

大学で学んでそれを何に使うのか、何の目的にが問題なのです。人間として正しいことは何かという原点を忘れてはいけません。迷ったらその原点に戻り、よって立つ場所を確認する。これが大事なのです。

● 禅が父を救った

前後しますが、両親の話をしましょう。私の旧姓は山田です。父方の山田家は二本松にルーツがあります。二本松藩の重役だった曾祖父は、二本松少年隊の悲劇があった戊辰戦争後、荒廃した二本松の民を救うには生糸産業しかない、と、殖産興業に尽力しました。英語もできないのに、単身アメリカに渡って奮闘努力の末、アメリカと直接取引できる道を開きました。さらに日本で初の株式会社を設立して、最新の製糸機械を導入した製糸工場を稼働させました。明治天皇が全国を視察した際には、曾祖父の工場にも立ち寄りお褒めの言葉をくださったそうです。霞が城の広場には功績を称えられた曾祖父の銅像が建立されています。

皆さんが今、座って居るここが、山田家の家で私の実家です。この窓から、お城もみえますね。まさに皆さんは、今日、私のルーツの場所で、私の話しを聞いているのです。しかし、祖父の代の大正時代には関東大震災があって、輸出するため横浜の倉庫に保管してあった生糸製品は商品価値をなくし、昭和初期の世界大恐慌が追い打ちをかけて曾祖父たちが作った会社は倒産しました。東京の一高に通っていた父は、帰省した時見た、真っ暗な工場は忘れられない、と語っていました。

一高の後、東京帝大の法学を卒業した父は、結婚して満州に渡り、私を長女にした三人の子どもと暮らしていましたが、1945年日本は敗戦し、翌46年一家は命からがら引き揚げ、取りあえず二本松の実家に帰りました。敗戦から満州引き揚げまでの1年間は生死の境を彷徨った日々でした。あわや残留孤児になりかけたこともあり、家の前には死体がゴロゴロしていた光景も覚えています。原爆を投下され真っ黒に焼けただけの広島街を引き揚げ列車の車窓から眺めた記憶もあります。

日本での出直し生活をするため、両親は二人の弟を連れて鎌倉に移りました。私だけ2年間、ここ、二本松の祖母に預けられました。祖母との生活で、礼儀作法、人との接し方などを体得しました。

頑張ったのは母でした。医師免許を持っていましたが、あらためて大学で学び、鎌倉で小児科医院を開き、生活を支えたのです。

父は敗戦で全てを失って精神が「腑抜け」状態に陥り、それから逃れようと必死にもがいていました。父を救ったのが禅で、誰にも負けない努力の結果、万人が認める指導者、禅の老師になったのです。

● キリスト教と仏教の二股に悩む



塾長の実家で本格的に坐禅を経験する塾生

私が父から禅を勧められた時、10歳の時は湘南白百合学園小学校の4年生でした。白百合はカトリックで、家では禅というダブルスタンダードの精神生活でした。キリスト教は死んだ時点で、その人の行き先が天国なのか、地獄なのかを神様が決めます。キリストが世界の創造主であり、絶対的な存在です。しかし私は何と無慈悲な神様だと思いました。

仏教とキリスト教の両立を小学生時代から中学3年まで学んでいたことは、後に、キリスト教をベースとしたっ欧米流のものの考え方、文化を理解する上で、欧米人と話す時、役立ちましたし、ジャーナリストとしての幅も広がった、引き出しが増えたと言えるでしょう。

でも宗教のダブルスタンダードは、一方では私を悩ませました。キリスト教の勉強にも熱心だった私を見て、シスターは洗礼を勧めるほどでした。そんな私を見て父は、高校は宗教とは無縁の慶応女子高校入学を勧め、大学は慶応の経済学部に進みました。この辺の履歴は、機会があれば話したいと思います。

このように禅に深く入っていった父の影響は大きかったと思います。父は悟りを開く見性体験をしてから、「人は絶対に死なない」と言うようになり、禅は宗教ではないと力説していました。だから、キリスト教の外国人にも禅堂を開放し、招きがあれば外国にも行って、坐禅の指導をしていました。それで、私も高校・大学生時代はお寺に泊り込み、禅をしながら大学に通っていた時期もありました。

坐禅を知っていることで、ジャーナリストとしての活動ではずいぶん得をしました。

私は本質論で取材しますから、相手も真剣勝負で話してきます。チベット仏教のダライラマ法王を取材した時のことです。与えられた取材時間はオーバーし、他のジャーナリストからブーイングを浴びたのですが、法王は禅の世界を知っている私に興味を持ち、後日改めてゆっくりと取材できる時間をくれました。こういった経緯もあって、法王とは今でも親密な付き合いができています。6年前の大震災・原発事故の時には、郡山で法王の講演会を開くこと

もできました。

父は、いずれ科学が禅の悟りの世界、仏教の世界を証明するだろうと、30年以上前に言っていました。今、科学、特に量子力学などの最先端科学は、父が言った通り、仏教の世界を証明しています。無の世界は原子構造を見れば分かります。つまり今、科学が宗教に一番近いところにあるのです。

キリスト教では、人間はオギャーと産声を上げた時から原罪を背負っている存在で、キリストはその原罪を贖うために代表として十字架にかけた。神は、人々がキリストの教えに従って生きているかどうかをしっかりと見ており、教えから外れた人は地獄に落ちる、と説いています。既に言いましたが、こんな教えに私は、中学生の頃には、どうして神様はそんなに無慈悲なの、と疑問を感じていました。

一方仏教は「衆生本来仏なり」。人間はそもそも完全な存在、仏なのだが、現世の厳しい現実の中で、さまざまな問題を抱えている不完全な存在である。しかし、修行を積めば、仏になれるという極めて楽観的な人間観を持っています。悪いことをしても必死でいいことを重ねれば、仏になれるという。やり直しを認めるおおらかな考えです。キリスト教と違って、絶対神はいません。輪廻転生といって、現世では悪い状況に置かれていても、頑張れば何回でも生まれ変わり、修業をし、必ず仏になる。なぜなら、本来本質が仏なのだから。

海の波を思い浮かべて下さい。

海の表面にはたくさんの波がざざーっ、ざざーっとうねっては消え、消えてはまた波立っています。海のそうした表面を、現世、現象界と考えましょう。また一つの波を一人の人間だとしましょう。大きな波、中くらいの波、小さな波、泡波などいろいろあります。現世的に言えば、大きな波は偉い立派な人、中くらいの波は普通の人、泡波は誰にも見返られない人、などなどです。でも、小さな波も大きな波もほとんど一瞬のうちに元の海に帰っていき、消えてしまいます。大きな波も小さな波も泡も関係ありません。また新しい波がいくつもいくつも、次から次と出てきては海の中に消えていきます。海はこれを永遠の営みとして繰り返します。

これを海の底から見ればどうか。表面の海で大波小波がどう波立っていようと、全く関係ありません。海の中は表面で嵐が起きて大しけになっても、平静で微動だにしません。これが本質界です。一つの波は海の表面から見れば別々に映りますが、実は下では繋がっているわけで、本当は一つの海です。別々に見えている大波、小波、泡さえも大海に戻れば、一つに混じり合っただけで区別がつかません。そしてまた別の波になって表面に出てきます。その波は先程は別々だったものが、一緒になっているかもしれない。

人間でも同じことです。大海を命の海と考えれば、今こうして生きている私たちは表面の波みたいなものです。大きな波は偉い立派な人、中くらいの波は普通の人、泡波

は誰にも見返られない人に例えられ、表面だけを見れば、大小の差はあるように見えますが、本体の海の側から見れば、大波も小波も全て、海の一部なので、波の大きさを論じること自体無意味なのです。しかも波が立つのは一瞬のこと。人生は長いように思えますが、永遠の命から見れば、一瞬のなのです。「死」とは、波が大海に戻るようなもの。永遠の命の源に戻るのですから、別ないなくなるわけではありません。しかも大海に戻った時には、あなたも私もなく、一体なのです。海の波の例で言ったように、表面から見れば別々の波でも、下では一つなのですから。

ば、一瞬のなのです。「死」とは、波が大海に戻るようなもの。永遠の命の源に戻るのですから、別ないなくなるわけではありません。しかも大海に戻った時には、あなたも私もなく、一体なのです。海の波の例で言ったように、表面から見れば別々の波でも、下では一つなのですから。

● 前向きに生きることが大事

「因果必然」も、仏教ならではの考え方です。原因があって結果がある。逆に言えば原因を変えれば結果も変わります。良いことをすればいい結果が出る。だから絶対諦めるなということ。この因果必然の法則は、短いスパンでは分かりませんが、長い目で見てみると、不思議に「やっぱりなあ」ということを実感できます。あこぎな手段で生き抜いてきた人の末路は、憐れです。一時は時代の寵児ともてはやされた人の最期は惨めった例を、私はたくさん見てきました。

先程、敗戦から引き揚げまでの体験を話しましたが、一度は死んだというこの体験があったからこそ、今の人生があると、深く思っています。時間を無駄にしてはいけないのです。24時間をどう使うか。同じ1時間でも、のんびりだらりと過ごす1時間と、精神を集中して送る1時間とでは全く違います。

坐禅では数息観といって自分の息を数えながら無(空っぽ)になる修行があり、だから坐禅をやっていると集中力が高まってきます。

仏教には、また「山川草木悉皆成仏(さんせんそうもく しゃっかいじょうぶつ)」という有名な言葉があります。現在ある3000万種の生き物の源は、たった一個の命であることは科学によって明らかにされましたが、この言葉は、人間だけでなく、山や川、草や木といった大自然には、すべて仏=命が宿っているという意味です。遺伝子を研究している村上和雄先生の代表的著作「生命の暗号」によると、人は皆違いますが、地球上に一つの生命体が誕生したのは38億年前のことです。そのたった一つの生命体は、細胞分裂を繰り返して増殖し、人間も含めて今では3000万種以上の生き物に分かれ、地球上で生きています。野辺の雑草からネズミ、ゴキブリまで、ルーツは皆同じであることは、遺伝子暗号が同一であることから分かっています。

また一人一人が生まれる確率は、70兆分の1です。生まれるためには精子と卵子が合体し、受精卵にならなければなりません。精子は1日に5000万から数億個という膨大な数でつくられます。その中で受精卵になれるのは、1個か2個で、2個の場合は双子になります。一方、



「衆生本来仏也」とは何かを学ぶ

卵子は月に1個ないし2個しかできません。排卵の際、性行為がなければ、卵子は体外に空しく出てしまいます。受精卵になる確率はさらに低くなります。さらに男の染色体は23個、女の染色体も23個あります。これが掛け合わされて生まれる子どもの組み合わせパターンは、70兆もあるそうです。受精卵の確立、染色体の組み合わせパターンという高いハードルを乗り越えてきたわけですから、人の命はかけがえのない命なのです。

だから漫然と時を過ごすことは非常にもったいないことなのです。

結論を言います。前向き、利他、ワクワクの人生を目指すには、今置かれている環境の中で、一瞬、一瞬を完全燃焼させて、ことに当たるしかありません。過ぎたことを悔やんでも戻ることはいないし、まだ来てもない明日のことを心配しても無意味なことです。ポジティブ・シンキングで、今日の今この瞬間を100%完全燃焼していけば、道は開いていきます。駄目だと思ったら駄目です。だって自分自身で前へ進むドアを閉じるわけですから。出来ないと思うことも同じです。諦めては絶対いけない。後ろを向いたら前にある扉が見えないから、開けることはできません。ひたすら自分の可能性を信じて、100%完全燃焼させれば、夢や思いは必ず実ります。さあ、一緒に坐りましょう――

応援団講義 「坐禅入門と実践」

● 坐っている時は釈迦と同じ体験

応援団の窪田老師は、「坐禅入門と実践」をテーマにして講義と坐禅指導をしました。老師の講義概要は以下の通りです。

・仏教、キリスト教、イスラム教は世界三大宗教と言わ

れており、仏教は2500年前、釈迦の悟りの体験を基に誕生しました。

・絶対神の存在をなくしてはキリスト教、イスラム教は成り立たず、神学が必要です。だから人は神にはなるこ

とができない。一方、仏教に絶対神はいません。

・坐禅の目的は、自分という存在を忘れ、釈迦と同じ体験をしようというものだから、人は釈迦になれということ。

・キリスト教は、人は原罪を背負った罪深い存在という性悪説だが、仏教は「衆生本来仏なり」の性善説に立っています。悟りは開けなくても、ただ坐っている時間は釈迦と同じ体験をしているわけだから、それだけでも十分です。

・悟りを説明するのは難しいですが、自分の心が開き、宇宙と一体の世界観を体験すること。全人類が坐禅をすれば、戦争は絶対に起きないはず、なのです。

・釈迦は 2500 年前、インドとネパールの境にある国の支配者の子に生まれました。生後 7 か月で生母に死なれ、叔母の下で育ちました。

・若い時から「人は何のために生まれたのか」「何のために生きるのか」と「死んだらどうなるのか」といった人生問題、生死問題に悩んでいました。ふさぎこむ我が子を見た親は、美しい女性と結婚させ、宮殿を建て、釈迦に与えました。

・釈迦には男子が生まれ、ラーフラ(障害)と名付けました。

・家庭を持って悩みは深くなるばかりで、出家して 6 年間仙人の下で苦行、難行に打ち込んだのですが、悟りは得られませんでした。

・仙人の下を去り放浪生活をした後、坐禅と出会い、坐る事を覚えました。ブッダガヤの菩提樹の下で坐っていた時、目に見えるのは全て実態がないという「色即是空」の悟りを開いたのです。

・坐禅は呼吸法であって、数息観(息を数える)をして

いれば、命の源である呼吸は整い、心は洗われる。

・坐禅をしている間、人は釈迦と同じ体験をしているわけだから、毎日続けていけば続けた分だけ、その効果は蓄積されていきます。「継続は力なり」の言葉にあるように、習慣化させることが大切です。

・坐禅はこうして行います。座禅を楽にできるように座布団を準備します。もう一つ坐布という坐禅専用のクッションを使います。

・胡坐、または正座をして背筋をまっすぐ伸ばし、視線を 1 尺半ぐらいの床に落とすのです。見詰めるのではなく落とすのだ。そうすると、半眼という仏像のような眼の表情になります。

・息を吸って吐いて一つ、また二つと数え、十になったらまた一つ、二つと十まで数える。いつの間にか十を超えて二十以上になっていたら、また一つにもどってやり直す。呼吸はゆっくり行う。

・人間だから雑念が浮かぶけれども、それを追い掛けないこと。

・足が痺れてきたら組み換えても構いません。普通は 20 分を一単位としますが、最初は 5 分から始めても構わない。



窪田老師の講義の後、老師の指導で坐禅 10 分、歩行禅 5 分、坐禅 10 分、歩行禅 5 分、坐禅 15 分と坐禅の実践を行い、坐禅初体験の塾生も満足した様子でした。夜遊び学でも坐禅を巡って活発な議論が交わされ、明日から毎日坐ろう、という決意表明があちこちから聞かれました。

感想文

● 毎日坐ることにした

○…シンプルに物事を考えること、人として正しくありたいという言葉は、弊社の社員教育でも用いられていますが、それをきちんと体現できているかは別問題だと実感しました。会社、社会を見ても、人として正しくない行動、日本人として恥ずかしい行動をする人が決して少なくありません。このような時代ですから、周りの人に合わせようとしても、混迷するばかりです。「生き方塾」での学びを心に秘めて、この学びを少数の人にだけでも、還元していきたい。世のため、人のために基盤にしている日本人の美しい心の復活に貢献したいと思います。また、坐禅を通じて無駄な悩みから解放され、ポジティブな考え方が身に着くと感じました。(曾田時大)

○…輪読会。嘘はつくな、正直に、欲張らない、他人に迷惑をかけない—と誰もが親から教えられたことは、人間社会の当たり前のルールでした。しかし、成績上位になりたい、お金持ちになりたい、出世したいといった願望を実現するための道筋、過程は人によって異なってくる。稲盛氏が掲げる 人生の結果=考え方×熱意×能力という人生の方程式で、「考え方」が一番大きな要素であると指摘していることはよく理解できる。塾長が講話の中で話した「父

は子どもの私に『自分にお湯を寄せるのではなく、相手に送ってあげると自分に戻ってくる』と教えてくれた」という言葉は、ものの考え方の本質を伝えたかったのでは、と想像しました。(伊東優子)

○…若い塾生の素直な態度を見て、初心に帰りました。塾長、窪田老師のお釈迦様の話も新鮮でした。若返りした塾で学び、生まれ変わる自分が楽しみです。(朝倉祐子)

○…幼稚園児以来の坐禅で、あらためて坐禅の基本を学びました。僅か 2、3 分坐っただけで邪念が次々に湧き出てきました。輪読会は貴重な学びでした。読み話したことを整理し、自分の考えに落とし込みたいと思います。心を高め続ける人生への素晴らしいきっかけとなりました。(石井陽介)

○…輪読会。「考え方」「原理原則」は、会社でも常に耳にしていたことですが、振り返ってみると、自分は深く考えることなく行動していたなと反省するばかりです。心のレベルを高めることの大切さ、まずやってみることの大切さを知ることだけでなく、実践してそれを貫くことの大切さを感じました。これらをベースに行動したいと思います。悩みはありますが、悩みは考え方一つで成長へのバネになるので、今いる場所で自分の花を咲かせます。因果必然—自分を取

り巻く環境は自分自身が作ったもの。得があればみんなで分け合い、みんなで楽しむ。前を向いて進みたい。(遠藤淑江)

○…輪読会で印象に残ったのは「人生・仕事の結果＝考え方×熱意×能力」という人生の方程式です。特に「考え方」次第で、プラスにもマイナスにも結果が出てくる。ポジティブに、前向きに、素直に、シンプルに、物事に向き合うことの重要性をあらためて感じられたので、これからの人生に生かしたい。物事の判断基準を、「人として正しいか」、に置くことは当たり前のことですが、実行することは難しい。しかし、これを絶えず意識してやっていきたい。心のレベルを高めないと、それ以上の結果はついてこない、という言葉も響きましたので、これも意識していきます。(加藤美智子)

○…禅と悟りは全く知りませんでしたので、坐禅の講義と実践は、とても新鮮で奥深さに驚きました。2500年前、お釈迦様が悟ったことを、先端科学が証明しているとは…。坐禅は初体験でしたが、強いパワーのようなものを感じました。坐っていると、体温上昇が分かり、脇の下から発汗したのは、びっくりしました。1日3分でも毎日続けることが大事だと教えられたので、明日から早速行います。これからが楽しみです。(亀井愛美)

○…坐禅体験は二回目でした。最初の10分の坐禅はすぐに雑念が出て、とても長く感じましたが、次の15分は、とてもリラックスできました。終わった後は頭の中がすっきりとクリアになり、何とも不思議な体験でした。利他、私利私欲をなくすことは難しいことですが、坐禅を生活の一部にして、自分を無にし、利他の心を養えたら、と考えています。塾長が話した因果必然は心に強く残りました。今の結果は全て自分が作った原因にある。全て自分の責任。とても心に響きました。これを継続できるかどうかで、自分が変われる気がします。変われるよう努力したいです。(菅野和佳子)

○…稲盛さんの「生き方」を事前に渡され、一読してから参加しました。内容が濃く、理解するのに時間がかかりましたが、輪読を行いながら、下村塾長、塾生の話を聞いたので、少しですが分かった気がします。①素直な心→シンプルがベスト②判断基準→いいか悪いか、間違っちは駄目③言うは易く行うは難し④考え方を学ぶ→頭が良くても考え方が正しくないと駄目⑤決められた時間24時間をどう使うか、どう生きるか→使う時は徹底的に集中する。一番心に残った言葉は「今、ベストを尽くせば次の扉は開く」この言葉を忘れずに、今を精一杯頑張り生きていきます。慣れるまで時間はかかるが、坐禅も5分からやってみよう!(久下恭子)

○…原理原則にしたがった生き方、知識を持つだけでなく、それを決断力、実行力にした見識、すなわち胆識にしなければ意味がないということは、社内で行われていることですが、「生き方塾」のような社外で学ぶことに、大きな価値を感じました。坐禅では仏教の考え方に触れることができました。明日から毎日3分間の坐禅を心掛けます。(木幡大輔)

○…輪読会は、千田先輩の進行も素晴らしく、心に沁みま



窪田老師も参加した夜遊び学

したし、一人ひとりの感想もレベルが高く、日常生活に役立つと思いました。「坐禅は私を変えた」という題の塾長講話では、塾長の長年の思いを聞くことができ、父親の教えが塾長を作ったと感じました。また窪田老師の話もユーモアあふれて心に浸透し、新たな自分を発見しました。(佐藤歌子)

○…今日学んだこと。①原理原則はシンプルに②今ベストと思うことを精一杯やる③ミスしたらそのままに終わらせない④生きる基軸を見つける⑤自分がある今の場所で花を咲かせる⑥迷った時の判断基準は、お客様のためにどうなのか、従業員のためにどうなのかを考え、私利私欲に走らないなどです。これらは会社員にとってとても役立つ指針です。人生の方程式でも、人間としての判断基準がいかに大切であるのかを学びました。ありがとうございます。(佐藤陽子)

○…「生き方」第2章の輪読では、難しいことではありますが、原理原則に沿って忠実に生き、迷った時は、「人間として何が正しいのか」という原点に戻ることの大切さを学びました。そして素直な気持ちで自分自身と向き合い、今期Ⅷ期では、たとえ1cmでもいいから成長したなあ、と実感できるようにしたいです。(篠原陽子)

○…輪読会では、他者の利益を第一に考えるという姿勢、考え方が議論され、悩んでいたことがクリアになった。さらに坐禅を初めて学ぶことができ感動した。短い時間であっても、毎日の日課にしたい。(白鳥則生)

○…塾長の人生観、考え方に大変共感し、感銘を受けました。塾長の原点は坐禅であることも素晴らしく、感動しました。その坐禅を教えていただいたことに感謝し、これからの人生に生かしたいと思います。(孫紅)

○…禅を一生懸命やれば、お釈迦様と同じように悟りを開くことができるという話に一番感激し、仏教に親しみを感じました。宇宙と一体となり、自然体で生活をしていけば、いい運命を迎えることができそうです。輪廻転生という考え方に救われ、いいことも悪いことも自分の責任という因果必然の法則に、あらためてうなずきました。(丹野由美子)

○…たくさんの方と坐禅をできてとてもよかった。冬の接心以来、少しずつではありますが時間を取って坐禅をするようになり、心の安定、安らぎを実感できるようになり

ました。もっとたくさんの方が坐禅をするようになれば、無用な争いはなくなると思います。(常松景子)

○…二本松での勉強会は、初参加でした。緑の木々に囲まれての1日で、心は軽やかになり、活力を得たと思います。坐禅も初体験でしたが、これから毎日続けたい。(中島好美)

○…新しい体制になり、しかも若い方が入塾し、新鮮な感じがした勉強会だった。楽しくしかも役に立つ。変化があることはマンネリ打破のいいことだと感じた。(長島和美)

○…久しぶりに皆さんと一緒に坐禅で、ガチャガチャしていた心身でしたが、体幹が一本通った清々しい気分になり、心身はスッキリしました。稲盛さんの教えはなかなか素直になれない自分への戒めとなりました。(西牧典子)

○…輪読会でのみなさんの意見や塾長の話がとても参考になりました。禅は初めてで、仏教とはどういうものの片鱗に触れることができ、勉強になりました。リーダーとしての修行なので、私も毎日やってみようと思います。輪廻転生はまだ理解できていませんので、機会があれば質問してみたい。子どもが親になった時、普遍的な命の課題を子どもに伝えられるよう、自分の基軸を持てるよう、教育していきたい。(林美智子)

○…原理原則、人として当たり前のことによって生きることは、言葉上では単純ですが、難しいことです。知識を腑に落とす、血肉化する必要があるからです。そのためには常に謙虚なところで、原理原則を心に留めておくことを心がけます。坐禅はあつと言う間に終わり、終わった時は、心がとても清冽な気になりました。仏教の話も楽しく勉強になりました。(林田宗士)

○…坐禅で一番印象に残ったのは、塾長が例えて話した海の話でした。あの話を聞いて、自分自身のことも、周囲のことも、まだまだ表面的にしか捉えていないことに気づきました。「才能を私物化しない」「成功しても奢らない」という稲盛さんの教えを、図で理解することができて、より頭の中に入りました。今日の理解を基に、物事を深く見つめることにします。坐禅は短い時間でもいいから毎日する大切さを学びました。反省の時間を兼ねて毎日、継続して坐ることにします。(前田香穂里)

○…午前部では「悩みを追いかけない」との言葉が印象的でした。悩んだり感情に振り回されて動いてしまうことが多いので、自己改革の一助にしたい。同時に、理屈抜きで実践することの重要性もあらためて知りました。「生き方」ですが、自分なりの軸をしっかり持つこと、その軸はぶれさせないことの2点が重要だと思います。そもそも自分の軸とはどういったもので、それをどうしたらいいのかが、分かっていないため、ぶれた判断をしていると感じます。早急に「自分の軸」を文章にしてまとめたい。そして坐禅を毎日やってみよう。(松井一真)

○…「生き方」の輪読は二度目ですが、今回もいろいろな気づきがありました。特に考え方の大切さで、塾生の読書感想もとても素晴らしかった。塾長宅での坐禅、講話も新鮮で、40人以上の坐禅はピンとした空気を感じ、心地よかった。(三浦由紀子)

○…輪読会で思ったこと。①欲張らないの欲とは、他人

に求める欲で、自分に求める欲は、欲張ってもいいのではと思いました②「人として正しいことは何か」という判断基準は、頭では分かっているけど、普段は感情で判断することが多く、自分は行動、言動に一貫性がない人間になっていることに気づきました。自分の中に「私はこういう原理原則に基づいて判断しています、文句あつか」と言える基軸を持ちたいと思いました。坐禅会での気づきは、坐禅



⑨夜遊び学で挨拶する孫さん。
孫さんは9月に急逝。冥福を祈ります

をすると頭の中が空っぽになることです。(諸泉佳那子)

○…輪読会での学びは①シンプルこそ究極に深いもの②血肉化とは自分の体に沁みつき、考える前に行動している状態③公私のけじめをはっきりつける④迷った時にこそ「ここまで登ったからではなく、登山口に戻る」という原点回帰の重要性一です。楽しみしていた坐禅は、塾長の話に感動しっぱなしで、窪田老師の講話で坐禅とはどういったものが少し分かりました。足は痺れましたが、必ず毎日続けます。(諸富英輔)

○…窪田老師のお話で、盛和塾の機関誌に記載されている「私という存在はない」という意味がよく分かりました。とは言っても「モノの存在」の部分は理解できていませんので、学びを深めたい。そのためにも坐禅を実践します。私の「人としての課題」は、つい感情的になってしまうことです。しかし、因果必然の法則という話を聞いて、今の自分を取り巻く環境は自分が作ったことを認識しました。安定した心構えで、物事に対処したいと思います。そのためにも坐禅をやっていきます。(山本朱加莉)

○…今日初めて、勉強会と坐禅に加わりました。学んだことは次の通りです。①理屈だけでは駄目で、発言が本当に正しいと思わせる人格が必要②今いる場所でベストを尽くす、懸命に生きる。そうすると次の道が開かれる。「生まれていないから、死ぬこともない」「人は一瞬一瞬を全力で生きるしかない」という言葉が本当に衝撃的でした。その感覚を体得できていませんが、完全燃焼の人生とは、瞬間瞬間の連続だと考えました。坐禅は続けます。(吉村千穂)

○…坐禅体験と講話が最も印象に残りました。「宗教と科学は最も似ている」との話、素粒子の世界と「色即是空」と考え方が同じだということが、少し分かったような感覚になりました。「生きるとは何か」というのが、今回抱いた大きな疑問です。「不死を得たり」「不生」という言葉を聞いて、「今の自分とは何なんだ」「そもそも存在しているのか」と、よく分からない状態になっています。しかし、「生」について考えるいい機会になりました。(山本薫人)