



# 「下村満子の生き方塾」ニュース

【号外】2019.06

## —2019年5月勉強会速報—



隔月で本格的に坐禅を学ぶ勉強会。塾長は塾生の坐相をチェックする

## X期の節目にリニューアル

「下村満子の生き方塾」は、2019年5月19日、東京・四谷の「スペース天夢」で5月勉強会を開きました。今期から「生き方塾」の勉強会は、隔月で、午後の塾長講義の後に、応援団講義の時間を使って、床に坐る本格的な坐禅をすることになり、5月勉強会はリニューアル後初の試みとなりました。塾生からは「『身息心』を整えることができ、スッキリしました」「1人で坐るよりも皆と一緒に坐る時の方が、効果が出ている気がします」など、前向きな感想が寄せられました。新企画となった5月勉強会を、速報版でまとめました。詳細なニュースレターは後日の発刊となります。

(文責・皆川猛)

### ● 力強く「塾生五訓」唱和

亀井愛美さんが点鐘し、椅子に坐っての10分坐禅で、5月勉強会は始まりました。この日は、応援団の田中光敏監督の知人である桜井ひろみさんが、大阪からオブザーバー参加しました。

司会は馬場祐也さんが担当し、飯島充実さんのリードで力強く「塾生五訓」を唱和しました。続いて、仕事のために、4月の修了・入塾式に欠席した皆勤賞の諸泉佳那子さんら3人に、下村塾長は修了証、皆勤賞などを手渡しました。

輪読は、常松景子さんが進行役を担って進めました。テキストは稲盛和夫・京セラ名誉会長の著書の「生き方」。第5章「宇宙の流れと調和する」の第7節、「不完全でもいい、精進を重ねることこそが尊い」と第8節、「心の中心に真理とつながる美しい『核』がある」を読み、意見を交わしました。



飯島さんのリードで「塾生五訓」を唱和する



皆勤賞を受賞し下村塾長から祝福のハグを受ける諸泉さん

## ● 稲盛「盛和塾」塾長の「生き方」輪読 ● 精進を重ねることが大事

第7節「不完全でもいい、精進を重ねることこそが尊い」では、「美しい心の持ち主のくだりに感動しました。そん

な人になりたい」「美しい心だと感じる事ができるのは、同じく心のレベルが高いからで、心の交流は双方だと思います」「稲盛さんは『無名の、野にいる人』に、徳を感じる、と言っています。徳とは日常生活の中で、人として正しいことをベースにした生き方で身に付くものだと考えます」といった意見が出されました。

これらの意見を聞いた上で、下村塾長は「現代社会は非常に忙しく、ストレスの高い生活をしなければなりません。だからこそ、『動と静』のバランスが大事なわけで、超多忙人間の稲盛塾長は、毎日寝る前には、静の時間、内省、自戒の時間を持つようにしています。それは心を磨くことになるのです。人間は何度でも生まれ変わることができませんから、失敗したらやり直せばいいだけのことです」と考えを示しました。

## 人生とは「自己発見」の旅。。。

第8節「心の中心に真理とつながる美しい『核』がある」では、下村塾長は「稲盛さんは『人間の心は多重構造をしていて、外側から知性、感性、本能、魂、真我で構成されている』と、説明していますが、心は目に見えません。心を説明すると、とても理屈っぽくなってしまいます。細胞一つ一つに仏性が宿っているのです。『あん畜生!』と歯ざしりして死ぬば、次の命は、この『あん畜生!』から始まると言います。少しでも心を高めて、平安に死にたいものです」と提起しました。

これを受けて、「心の多重構造とそれぞれのバランスをどう取るのが難しいと思います」「真我は目に見えませんが、必ずあると思います。今はシンプルに生きることが難しい時代だから、真我を磨くことが大事ではないでしょうか。シンプルに生きるとは、人間にとって正しい行いをし続けることだと思います」などの意見、感想が出されました。

下村塾長は「今は何でもモデルケースを作って、何でもそのモデルに当てはめようとします。しかし人間は、いろいろな個性があり、生き方があります。自分が好きなことを見つけ、やっていけば、100%完全燃焼できますから、人生とは、自分が求めるものを見つける『自己



下村塾長のアドバイスを受けながら、「生き方」の輪読を進める常松さん

発見の旅」と言えるでしょう。子どもの教育とは、その子が好きなことを発見できる環境整備をするのが、親や教師の役割だと思うのですが」と結びました。

## ● 下村塾長の講話「わたしの生きてきた道・そして生き方」

# 「アメンバー」を導入 全員参加の経営へ

下村塾長の講話「わたしの生きてきた道・そして生き方～⑭」の骨子は次の通りです。

・父が再建した医療法人では、父の死後、母が理事長になったのですが、昔からいる事務局長が絶大な権力を振るうようになりました。母は医師だったので、経営には疎かったからです。そこで、母は三菱の企業グループから人材を招請し、理事長にしようとしたのですが、事務局長の妨害工作により、それは実現できませんでした。理事長候補は「事務局長は、医療法人を乗っ取るつもり

だから気をつけて」と言って去りました。

・困った母は私に、「朝日新聞を辞めて私を助けてほしい」と泣き付きました。仕事にかまけて親孝行をしていなかったで、母の頼みを聞き入れて朝日を辞め、医療法人の理事長になりました。事務局長とは小さい時から知っていたし、父の娘だから彼も反対はできませんでした。

・理事長になって気づいたのは、赤字の垂れ流しでした。公益財団法人ですが、赤字は許されません。そこで全職員を集め、赤字経営を出血多量の重体患者に例えながら、ボーナスカットを了承してもらいました。もちろん黒字



事務局長との7年間の確執を振り返る下村塾長

になったらカットしたボーナスは返すという条件です。

・手始めに支払い伝票をチェックすると、莫大な交際費、接待費があることを知り、直ちに改めるよう、指示しました。すると1回50万円の接待費が5万円になったのです。ことほど左様に経費は大幅に減って、たった1年間で大幅黒字になったので、ボーナスカットはする必要がなくなりました。

・事務局長は、私を飾り物の理事長にする気でしたのですが、私がいろいろな経営再建策や「こころとからだの元氣プラザ」を立ち上げると、思い通りにならないことがおもしろくなく、自発的に退任しました。退任するまで7年間の辛抱でした。褒め殺しではありませんが、彼を専務理事に昇格したり、盛和塾の勉強会に出席させたりと、気を遣いました。彼が辞めた理由は、職員が彼から離れて私の方を向くようになったからです。

・私は全職員と、ポケットマネーで懇談して、仕事に対する考えを聞いたり、稲盛さんの著作「成功への情熱」を輪読しながら、仕事に対する意識を高めるようにしました。アメンバー経営も採り入れ、全員参加の経営を目指しました。これらの取り組みで、職員は収入、売り上げを伸ばすにはどうすればいいのかを考えるようになったのです。一人ひとりが経営者の意識を持つようになりました。

## 坐禅は心の柔軟体操 毎日の実践が要

### ● 2柱の坐禅と歩行禅体験

塾長講話に続いて、坐禅の実践に入りました。2柱30分の坐禅と、歩行禅（経行＝きんひん）を体験しました。まずは会場づくりです。全員で椅子とテーブルを片付けて、床に坐布を配置しました。

坐禅に入る前に下村塾長は坐禅の効用などについて話をしました。その骨子は

・人間として正しいことは何かという判断基準、価値観を、社会が失っている今、通り回りしてでも本当の道を探ることこそ、一番大切なことです。そして道を見失ったら、振り出しに戻ってやり直す。これも重要なことです。

・坐禅はリーダーの条件でした。戦国の世にあっては、トップの判断ミスは致命的ですから、坐禅によって、正しい判断をできる力を養いました。今はかつてないほど厳しい時代ですから、なおのこと、坐禅することが望まれていると思います。

③坐禅は心の柔軟体操です。体の柔軟体操もそうですが、継続することが大事です。5分間でもいいから毎日続ける。終了時刻はキッチンタイマーをセットすればいい



塾長講話の後は坐禅。まずは塾生全員で会場整理

いです。5分間の坐禅でも、そうすることによって、硬くなっている心も柔らかくなるのです。坐禅をすることによって、私心、利己心が薄れて、集中力、判断力が身につきます。これらの力は禅の世界では定力（じょうりき）と言います。稲盛塾長も京都の円福寺で坐禅と雲水の修行をしました。



歩行禅をする塾生たち

・坐禅と聞くと、多くの人は引きませんが、決して宗教ではありませんし、難行苦行でもありません。心の中で呼吸に合わせて1から10まで数え、また1に戻って10まで数える。瞑想でも、呼吸に意識を集中するといいますが、それと同じことです。坐っている間は、お釈迦様と同じ心です。毎日5分でも、10分でも続けて、慣れてきたら坐禅する時間を長くすればいいのです。稲盛さんは一心不乱に働くことで集中力が付くと言っていますが、これも坐禅と同じこと

です。集中力が付けば、完全燃焼となります。過去を悔やんでも時は戻ってきませんし、来ない明日のことを考えても、明日はどうか分からないし、思い悩む自分が明日生きているとは限りません。今のこの一瞬を燃焼する。時間は一瞬の積み重ねなのです。

・足は結跏趺坐（けっかふざ）が正式ですが、胡坐でもいいし、正座しても構いません。ただし背筋をぴんと伸ばし、目は1歩先に視線を落とします。こうすれば仏像のような半眼となります。坐っているといろいろなことが頭に浮かびますが、その雑念を追っかけ

てはいけません。捨てるようにします。

・「直心是道場（じきしんこれどうじょう）」という言葉があります。大きな伽藍で修行しても、心は文字通りガラスの窓。空っぽ。大きな寺や教会は、今や観光資源となっていて、心を磨く場ではありません。これに対してのが「直心是道場」。道場は自分の心の中にある。毎日の生活が道場であって、日々の生活の中で自分を磨くという教えです。

## 波動として伝わる参禅者の思い

・今、世界各地で宗教がらみの紛争や内戦が続いていますが、それぞれの宗教の開祖は皆、同じような体験をしていると思います。どうすれば人間は心の安らぎを得て、穏やかに暮らせるのか。これは人間にとって永遠のテーマですが、開祖たちは同じような体験をして、言い方や言語は



今日一日の感想をまとめる塾生



坐禅の効用などを聞く塾生

違いますが、同じような結論に達しました。しかし、その後の歴史の流れや地理的な条件の中で、弟子たちは勝手な解釈をして、基は同じなのに、沢山の分派が生まれてしまいました。そして分派同士が正当性を主張して戦っています。朝起きてから出かけるまでの間、5分でも10分でも坐ることが習慣になると、坐らないと、何かを忘れたような気がする。習慣化を目指して坐り、心を磨きましょう。皆と一緒に坐れば、波動として、この思いは全世界に伝わり、世界の平和に寄与します。

# 夜遊び学も盛り上がる



夜遊び学で乾杯の音頭を取る中島好美さん



夜遊び学の司会をする大野一彦さん



濃密な勉強会を振り返る下村塾長、濱田副塾長