

成功の秘訣は氣にあり 1992年

東洋経済新報社

藤平 光一 (とうへい こういち)

慶應義塾大学卒、合気道10段。「氣」による、王貞治、
広岡達朗、長嶋茂雄、千代の富士らの指導が有名である。
「氣の研究会」会長。

心身統一の四大原則

プラス思考の大切さはわかつても、性格的に悪いことばかり考えてしまうタイプの人もいる。しかし、ここにあげる心身統一の四大原則を守り、行っていけば、誰にでも氣が出せるようになる。もちろん氣が出せれば、思考もプラスになる。これは順番の問題ではない。体だけでもだめ、心だけでもだめ。両者の統一こそが重要なのである。宗教家は心だけで問題を解決しようとする。頭が痛いのは兄弟仲が悪いからだと。だが、それとこれとは別問題。実際に腹が減っているときに、いくらご馳走のことを考えても、我慢はできても腹いっぱいにならない。やっぱり実際に、食べ物を口にしないとダメ。この食べるという行為は、いわば体の法則で、心とは別なのだ。

心だけなら、東京から九州でもアメリカでも、すぐに飛んで行くことができる。

しかし、体は新幹線や飛行機の切符を買って、実際に動かないと行けない。体の法則と心の法則が違うものだからだ。もちろん、心と体とには密接な関係があるから、ある程度影響し合っているのは事実だが、とても全部を解決することはできない。

それを宗教家は心だけで全部解決しようとする。逆に、スポーツ家や科学者は、体の法則だけで心まで解決しようとするから、どちらにしても無理がある。

その心と体の両方を統一する実用的な方法として、私が確立したのが以下の心身統一の四大原則である。

- ① 脇下の一点に心を静め、統一する。
- ② 全身の力を完全に抜く。
- ③ 体のすべての部分の重みを、その最下部に置く。
- ④ 気を出す。

ただし、この四大原則のすべてを同時にやれということではない。

アメリカなどでこの話をすると、すぐに彼らはこう質問してくる。

「そんなことは一度にやれっこない、どうしたらいいでしょうか?」と。

もちろん私にでも、四つは同時にできない。それどころか、二つだって無理である。寝ながら立て、前へ歩きながら後ろへ進めといわれてもできないのと同じことだからだ。

ところが、この心身統一の四大原則というのは、実は四つではなく一つなのである。山に登るときに、どこのルートから登ろうと、山頂へ至れば同じ風景を見ることができる。つまり私は、四つの登り方を教えただけであって、どれか一つを選びさえすれ

ば、どこから登っても同じことなのである。

一つが完璧にできたなら、ほかの三つも全てできているはずなのである。逆に、一つのことができなければ、あの三つは、どれ一つとしてまとまにできるはずがない。こうして臍下の一点に心を静める状態になると、全身の力は完全に抜けているし、重みは全部下に来て、必ず気が出ている。逆に、重みを下にすると、必ず来は出ていくし、心も臍下の一点に静まり、全身の力が抜けている。

要するに、大切なのはハウ・トゥー・ドゥーであり、決してハウ・トゥー・セイではないのだ。

一番目の心を静めるというのは、大きく分けると心の法則である。逆に二番目の完全に力を抜くというのは体の法則である。そして、体の重みを下に置くというのは体の法則、気を出すというのは心の法則となる。心二つに身が二つ、したがって、心の法則でどうしてもできなければ、体の法則を使えばいい。体の法則でだめならば、心の法則でやってみればいい。そうすれば、四つのうちどれかは必ずできるはずである。そうなれば、誰でもどんなときでも心身の統一ができるようになる。すなわち、気を出すことができるようになるのである。

気の呼吸

天地の気の補給をもっとも簡単に、気を出すもうひとつの方法は呼吸である。正しい呼吸をすれば、間違いなく気を補給できるようになる。

外界から肺まで酸素を入れて、肺からまた外へ出すのを外呼吸という。その、肺に入れた酸素を血液に乗せて全身に送り、栄養物を燃焼し、その際にできた炭酸ガスや不純物を肺まで持って帰るのは内呼吸。この外呼吸と呼吸を合わせたものが人間の呼吸である。

それと同時に皮膚呼吸というのがある。

体の1/3にコールタールを塗ると死んでしまうなどというのは、皮膚呼吸ができなくなるからである。息を吐くときには皮膚の細胞も開いているし、吸うときには細胞も閉じている。これが皮膚呼吸である。

三つを合わせて全身呼吸という。どこか一つでも滞れば、それは正しい全身呼吸とはいえない。三つの呼吸が正しく発動されるときに、体に気が補給されて、ちょうどたき火が風に煽られて燃え上がるよう全身の活力が一気に燃え始めるのだ。

こうした正しい呼吸を行うためには、以下の五つを守っていただきたい。

- ① 息が洩れるのではなく吐く。
- ② できるだけ静かな音で吐く。
- ③ 頭部の気より吐き始め、つま先の気まで吐く。
- ④ 鼻端より吸い、つま先からはじまり、頭部に充満するまで吸い入れる。
- ⑤ 吸い終わったら臍下の一点に無限に沈める。

本来ならば、呼吸法の練習方法も、習熟度に応じて用意してあるのだが、とりあえずは、以上の五つの原則を守りながら次のように呼吸をすれば、全身呼吸が行えるようになるはずだ。

- ① 肩の力を抜き、リラックスして自然体を作り、臍下の一点を静める。もちろん臍下の一点は無限小だから、力を入れてはいけない。
- ② 口からできるだけ息を吐く。(15~20秒をかける)
- ③ 全部吐いたら、2~3秒待ち、鼻から息を吸えるだけ吸う。(15~20秒をかける)
- ④ 2~3秒待ってから、再び吐き始める。

実際にやってみるとわかるのだが、呼吸では、その深さと呼吸に要する時間が非常に重要な位置を占めている。

血管の隅々にまで酸素がいきわたり、たまつた炭酸ガスを排出する内呼吸を完全に行うには、吸って吐いてという一呼吸に、最低30秒、できれば45秒くらいは必要だ。これを一回10分でよいから、一日に合計で30分はやってほしい。

また、長時間のドライブで眠くなったとき、仕事に熱中して疲れたときも、わずか10分ほどの呼吸法で、見違えるほど頭がすっきりとすることも付け加えておこう。

発想の心得五原則

企画力の源となる発想。その発想を得るためにには、以下にあげる「発想の心得五原則」を実行するとよい。

- ① 気の出ている人になる。
- ② 天地自然を信じる人になる。
- ③ 物事にこだわらない。
- ④ 何事にも不思議と思う心を持つ。
- ⑤ 思いついたことは、一生涯続けるつもりで考える。

①の気が出ている人になる、というのは、もう説明の必要もないだろう。

では、②の天地自然を信じる、というのはどうだろうか。これは、人間の体はいうに及ばず、心も天地の一部だということであり、つまり、発想というのもまた、天地から与えられるものなのだと心得ることである。

③の物事にこだわらないというのは、一つの発想にとらわれないということだ。こだわるあまり、そこから一步も前に進めなくなつたのでは意味がない。そのくらいなら、一度全部捨てて、忘れてしまうことが大切なのだ。とはいへ、ゼロになるということではない。捨てるということは、天地に任せることであり、2に通じるように、天地から再び与えられるのを待つべきである。

④は、つまらない常識で頭を固めてしまわずに、どんなことにも好奇心をもって、不思議と感じる心を持つようにする、ということ。たとえば日常的な科学現象でもいい

し、仕事上の不都合でもいい。「なぜ、こうなんだろう?」という疑問を持つことから、すべての発想ははじまるのだ。

最後の⑤は、③と矛盾するように見えるかもしれないが、決してそんなことはない。物事にこだわないと云うのは、あくまでも発想を得る過程での話である。だが、ある一つの疑問を持ったときには、答えが出るまで、その疑問とは一生涯つきあっていくという覚悟でなければならない。つまり、③と⑤では、問題にしているスケールが違うのである。③は⑤を成就するための、いわばテクニック、作戦なのだ。

物事はなんでもそうだが、熱意を持って当たらなければならぬ。熱意がなければ天地が応えてくれることもないし、よい発想を得ることもできない。

「絶対にこの問題を解決してやる」

その思いを常に持ち続けることによってのみ、革命的なアイデア、発想を得ることができるのだ。

対人関係の心得五原則

上司に対する関係、仲間にに対する関係、あるいは部下に対する関係——職場や私生活を舞台に對人関係での悩みやトラブルは絶えることがない。

しかし、これもまた氣を出すことによって解決することができる。

上司を信頼できる人物は部下にも仲間にも信頼されているものだ。また、上司に信頼される人間は、部下にも仲間にも信頼される。上司と部下と分けて考える必要はない。

対人関係というと、どうしてもテクニックばかりを考えがちになるが、自分自身が氣を出し、氣を活用できる人間になりさえすれば、みんなが自然と信頼してくれるようになるのだ。

- ① 気の出ている人になる。
- ② 相手の長所を見る。
- ③ 人の非を責める前に己の非を改める。
- ④ 自分の嫌いなことには人にもしない。
- ⑤ 必ず笑顔で別れる。

これが私の薦める対人関係の心得五原則である。

まず、自ら氣を出して、相手の長所を見る。どんな人間にでも、必ずいいところと悪いところがあるものだ。ここで人とのつきあい方がへたな人間は、まず、悪い方を先に見てしまう。

考えてみるとまもなく、いつも自分にとって楽しいことばかりをしてくれる人間などいるわけはない。また、100%完璧な人間もいない。しかし、誰でも必ず、一つはいいところを持っているはずなのだ。

たとえば、チェックが厳しく、細かいことにうるさい上司でも、めんどうみがよく、部下のフォローをしっかりとやってくれる人物かもしれない。一見意地の悪い女子社員でも、きれい好きで清掃を先頭に立ってやってくれているのかもしれない。そ

ういったよい点が、人には必ずある。

こうした人のいいところをまず先に見て、あの人はここがいい、というふうに褒めることが最初の一歩なのである。悪いところは、その後でお互いに直し合えばいくらでも解決できるのだから。

昔から、「つまらぬというは小さな知恵袋」という。結局、自分がつまらない人間になると、他人も皆つまらなくなるわけだ。しかし、心身統一ができていれば、必ず人のいいところを素直に認められるようになるのである。

③は、争いあっている二人がいたとする。相手の足元は、黙っていても見える。ところが自分の足元は、わざわざ視線を落とさないと見えない。

これと同じことで、誰もが他人の悪いところはすぐに気がつく。

「おまえのそこが悪い」「おまえのところのほうが悪い」——ほとんどの場合、これが争いの元となるのだ。

だから、相手の足が汚れているのが見えたなら、まず自分の足はどうだろうと、自分の足を見ればいい。

汚れていたならすぐに拭いて、それから「あなたも拭きませんか」と言えば、相手も喜んで拭くだろう。

それが「人の非を責める前に己の非を改める」の意味である。

自分のことを棚に上げて、人の悪口だけをいいながら、対人関係をよくしようとしても絶対にできるわけがない。

人生の生き方心得五原則

本書の中で私は、気についていろいろと述べているが、それもこれも、つまるところは人生をどう生きるか、という一点に集約される。人間にとって大切なのは、天地から与えられたこの命を、この人生を、どう生きていくかということに尽きるからだ。

- ① 気の出ている人になる。
- ② 人のために役立つ人になる
- ③ 自分のことは自分でする
- ④ 足を知る
- ⑤ 天地自然を信じる

②の「人のために役立つ人になる」と③の「自分のことは自分でする」。この二つはすべてに通じる人の生き方の基本ともいべき心得であろう。

ただ、④の「足を知る」というのが難しい。

江戸時代、天保銭という通貨があった。

真ん中に四角い穴のあいた銅銭なのだが、穴の上下左右に「五佳疋矢」という文字をデザインして、それぞれの漢字にある「口」という部分を、真ん中の穴を使って表していた。興味のある方は、実際に調べてみるといいが、ともかく昔のひとはなかなかいいきなことをやるものである。

この四角を入れて読むと、吾唯足知。つまり、足を知るということである。人間というのは「立って半畳、寝て一畳」というように、幾ら頑張ってもそれ以上大きくなれない。自分にとって、最低限必要なものだけは確保しなければならぬが、それ以上、物質に振り回されて、物質のために働くというのはばかげたことであろう。ところが、自分で足るということを知り、欲をかかなければ、天地は必要なものを自然に与えてくれるのである。だから、自分の欲を満足するために働くということほどばかげたこともないのである。同時に、精神的な目的、自分のプラス指向を満たしていくべき、物欲というのはどうでもよくなってしまうものなのだ。

いくら世界中の金銀を集めたとしても、まさか体中にダイアモンドをつけて歩くわけにはいかないだろう。人間というのは中身で勝負するのであって、飾りは問題ではない。ところが、その飾りのためにわざわざ貴重な人生を棒に振っている人が多すぎる。それは、明らかに間違った人生の生き方である。

日本人は金儲け、金儲けで、いつのまにか世界で孤立してしまった。そのせいで、最近では「もっと生活を豊かにしろ」といわれている。ならば、なぜ生活を豊かにするよりも、人間性をもっと豊かにしていこうとしないのだろう。週休二日制は大いに結構だ。では、その休みの二日はいったい何をする?

二日間、ただごろごろと寝ていろという訳ではない。逆に仕事をしろという訳でもない。あとの人生をふいにしないためにも、もっと自分を磨くことに、この貴重な二日間使ってくれということでなかったなら、週休二日制にした意味はないではないか。天地の理を知る修行に関しては、いくらやってみても絶対に足りるということはない。天地は無限であり、それは決して欲ではない。

無理に欲というのなら、小欲に対する大欲であり、それがなければ人間は向上しないはずなのだから。