

主催者講演

2月19日 5F大ホール

こころの時代

山田 匡通 やまだ まさみち

公益社団法人日本ファシリティマネジメント協会 (JFMA) 会長

今何故「心の時代」なのか

「心」は人間にとっていつの時代でも中心的テーマだったのですが、特に現在は「心」の問題が強く意識されています。今年のフォーラムが「人フォーカスの時代」をテーマにしたことにもそれが現れています。今何故「心」なのでしょう。

日本について考えてみると「心」を意識する必要がない時代が長く続いた、といえると思います。戦後の復興から高度経済成長を経て安定成長を達成するまで人々は疑問を抱くことなく毎日の活動に没頭することができた。人間は何のために生きるのか、幸せとは何かを考える余裕もない時代が続いたと言えます。1979年米国の社会学者エズラ・ヴォーゲルによって著された「ジャパン・アズ・ナンバーワン」(原題: Japan As Number One: Lessons for America) はこの時代の日本を物語っていると思います。

しかし1991年バブルが崩壊し日本経済は一気に停滞に突入する。それから30年経った今も停滞から脱することが出来ていません。その間米国や中国はIoT、



AI、ロボティクス、スマート・フォン等々の技術革新によって大きな発展を遂げ、それを継続しています。こういう背景のもとで「心」の問題がジワジワと頭をもたげてきた。一体人間は何のために生きているのか。人間の幸せとは何か。AI やロボティクス等と人間とはどういう関係にあるのか、等の問題意識が高まってきた、ということです。

一言で言えば人は全て「ハッピー」になりたい。人類の歴史は人々の「ハピネス」追求の記録だと言って差し支えないと思います。そして「ハピネス」とは「心」の問題に帰着するのです。

稲盛和夫氏は最近の著書「心。」で「すべては”心”に始まり、”心”に終わる—それこそ私が歩んできた八十余年の人生で体得してきた至上の知恵であり、よりよく生きるための究極の極意でもあります。」と言っておられます。

心とは何か

それでは「心」とは一体何か、実はこれは大問題です。心とは非常に不可思議な存在で、いくら探しても見つからない。しかし間違いなくある。嬉しい、悲しい、悔しい、好きだ、嫌いだ、かわいそう、美しい、汚い——われわれの日常生活はいわば「心」の連続です。しかし「心」には影も形もない。「嬉しい」という心はどこにあるかと問われて答えられる人はまずいないと思います。これは古今東西の哲学者、物理学者、脳科学者が総力をあげて追究してきた課題ですが、彼らからはまだ回答が得られていません。



著名なフランスの哲学者、数学者ルネ・デカルト(1596~1650)がその著書「方法序説」の中で「我思う、ゆえに我あり」という有名な言葉を残しているのは皆さんご存知だと思います。いくら探しても心は見つからない、しかしそう考えているのだから心はあるはずだ、とデカルトが叫んでいるように私には思われます。

私は学生の頃から、「禅」という手段で「心」を追究してきました。禅は宗教ではありません。禅の本質は心の追求、つまり自分自身の追求です。デカルトの言葉を使えば「我」の追求です。日本を代表する臨済宗の禅師家の一人である、抜隊(ぼっすい)禅師(1327~1387)はその著書「抜隊仮名法語」の中で「自心これ何物ぞと深く疑いて居たるを坐禅とは云えり。」と言っておられます。

ここで「心」の問題を話し始めると時間がいくらあっても足りませんので、結論だけを申し上げます。「心」を追求してきた私の結論は「心」とは単独で独立に存在するものではない、ということです。「心」とは自分を取り巻く環境と独立に存在するものではない。「心」とは人、自然、人が作ったファシリティを問わず、自分を取り巻く全ての環境と一体の存在だという結論です。どうしてそういう結論に至ったかについては私の学生時代からの「心の追求」の歴史を語らなければならず、それは別の機会にしたいと思います。

しかしこの結論は私だけが主張しているわけではありません。みなさんご存知の日本を代表するもう一人の禅師家、道元禅師(1200~1253)はその著書「正法眼蔵」の中で「明らかにしりぬ。心とは山河大地なり。日月星辰なり。」(正法眼蔵「即心即仏」)と言っておられます。日月星辰とは太陽、月、星、ということです。

心の働きは自分と自分を取り巻く環境の相互作用の中から出てくる。心の働きである「ハピネス」も自分と自分を取り巻く環境との相互作用から生じるといえるのです。

幸せな心とは

幸せな心とは何か。これも結論だけを申し上げます。

「心」を追求してきた私の結論は「自分」と「自分以外との存在」、上述の表現を使えば「自分を取り巻く全

ての環境」との垣根が薄いほど、そしてその垣根が低いほど「心」は「ハッピー」になる。逆にその垣根が厚いほど、高いほど「ハッピー」から遠ざかるということです。「自分以外の存在」、「自分を取り巻く全ての環境」を「他」という言葉で置き換えてみると、「自」と「他」の対立意識の薄い人ほど心はハッピーになり、またその逆も真、ということになります。よく考えてみるとあらゆる問題の根源、つまり諸悪の根源は「自」を「他」と峻別する意識、つまり「自」と「他」の対立観念から生ずると言っても過言でないと思います。

幸せな心は鍛えることができる

長年「禅」の世界を追求してきた過程で、私は非常に大切なことを発見しました。それは幸せな心は鍛えることができるということです。つまり鍛えることにより、幸せな心を育成することが出来るということです。

ではどのようにして幸せな心を鍛え、育成することが出来るのでしょうか。それは今まで私が述べてきたことを踏まえれば比較的簡単に答えることができます。

つまり幸せな心は、「自」と「他」の対立観念を薄める作業を継続することによって鍛え、育成することが出来る、ということになります。それでは「自」、「他」の対立観念を薄める作業とはどのようなもののでしょうか。これも結論的に申し上げますと、「自」、「他」の対立観念を薄める作業とは自分に対する意識を薄める作業、さらに本質的に申し上げますと、「自己を忘れる」作業だといえると思います。

今日はここで、「幸せな心」を鍛え、育成する方法をお教えしたいと思います。幸せになる方法が「タダ」で手にはいるのですから、今日ここにお集まりの方々是非



常にラッキーだと思っていただかなければなりません。

心の鍛え方

ここで「禅」の瞑想法が登場します。「禅」は宗教ではありません。前に申し上げた通り、「禅」は「心の追求」、「本当の自分の追求」です。そして「心の追求」、「本当の自分の追求」とは実は「自分を忘れる」作業なのです。ここで禅の瞑想と「幸せな心」を鍛え、育成する方法とは全く一つのものということになります。何故か。それは「自分を忘れる」ことによって、「自」と「他」との境界がない一つの世界に近づくことが出来るからです。「自」と「他」の境界のない一つの世界こそが本当の自分の世界だというのが禅の発見した世界です。道元禅師は前述の「正法眼蔵」の中で「禅をならうというは、自己をならうなり。自己をならうというは、自己をわするるなり。」と言っておられます。

説明はこれくらいにしておきましょう。いくら説明しても、説明をいくら理解して頂いても、心を鍛えることは出来ないし、幸せな心は得られません。

そこで以下に心の鍛え方をお教えます。

準備するものとしては「座布（ざふ）」と呼ばれる丸いクッションを一つと座布団を一つ用意します。座布はインターネットで3,000円～5,000円で簡単に手に入ります。これが心を鍛えるための唯一の投資です。

座布団の上に座布をおき、ご自宅の出来るだけ静かな場所で壁に向かって座布をお尻に敷き、まず胡座（あぐら）で座ります。（壁でなくても襖でも本棚でも結構です。）座布団の先端が壁から40センチくらい離れた位置が良いでしょう。

足の組み方ですが、胡座（あぐら）座りからまず右の



足を左の腿の上に置きます。次に左の足を右腿の上に置きます。これが結跏趺坐（けっかふざ）と呼ばれる正式な坐禅の足の組み方ですが、これが出来る方は今日ここにお集まり方の中には殆どおられないでしょう。しかし心配はいりません。左の足を右腿の上に置くだけの座り方を半跏趺坐（はんかふざ）といい、これができれば十分です。足が痛くなった場合、左右を交代し、右足を左腿の上に置いて頂いても結構です。これも難しい方は座布をお尻に敷き、胡座（あぐら）で座って頂いて結構です。

姿勢ですが、一言でいえば背筋をまっすぐにして座るということに尽きます。顎（あご）を少し引き、頭のテッペンで天井を貫くイメージで背筋をまっすぐにして下さい。眼は閉じません。姿勢をまっすぐにしたまま視線だけ45度位の角度で下向きにします。

手の組み方ですが、まず右手を「手の平」を上にして、組んだ足の上、下腹の近くに置きます。その上に「手の平」を上にして左手を置きます。右手の「手の平」の上に左手の甲が重なる形になります。そして右手、左手の親指の先を軽く触れるようにして卵型の円形を作ってください。これで手の組み方が出来上がります。

いよいよ瞑想法です。坐禅の瞑想法はいくつかありますが、時間の制約もあり、ここでは皆さんが実行し易いと思われる方法の一つだけお伝えします。

まず複式深呼吸を2~3回してください。これで呼吸が平常のリズムになります。そこから吐く息に心を集中し、その息を「ひとつ」と数えてください。息への集中を継続しながら息を吸い、次の吐く息に心を集中し「ふたひとつ」と数えて下さい。これを繰り返し「10」まで数えたら、「ひとつ」に戻ってください。ただひたすら「ひとつ」から「じゅう」までを繰り返す、ただこれだけです。これが坐禅の基本です。禅がいわゆる宗教ではないことがお分かりだと思います。

心の鍛え方の注意事項

1. 吐く息を数えるとき、機械的な数の勘定にならないでください。数の勘定ではなく吐く息に集中するところがポイントです。息をジューっと見つめながら数える感じです。
2. 禅は「無念無想」だというのは間違いです。生きて

いる以上、脳が活動している以上色々なことが頭に浮かんでくるのは当然です。頭に浮かんできたものを悪いと思う必要はありません。頭に浮かんでものを押さえつけようと思わず、またそれに付いて行かず、浮かんできたものを「横に置く」というのがコツです。横に置いて、出来るだけ早く瞑想に戻るのです。しかし往々にしてビジネスの上でも、また日常生活の上でも役に立つ、大切なことが閃（ひらめ）くことがあります。そのため自宅で瞑想するときはメモ用紙とボールペンを傍らに置き、大切なことを思い出したり、新しいアイデアが閃いたときはそれを一語で書き留め、瞑想が終わってからフォローしてください。

3. この瞑想のコツは継続です。毎朝5分の瞑想を習慣化し継続してください。初めから長い時間を目標にすると続きません。ただし5分では物足りなくなり、自然に5分が10分、15分になっていくのは差し支えありません。一回の最長は25分までにするのがいいでしょう。

瞑想の効果

この瞑想を継続すると次のような一般的な効果が現れます。

1. 心の落ち着き
2. 集中力
3. 困難に負けにくい強い心
4. 対人関係の改善

さらにビジネスリーダーの方々にとって特に大切な次のような効果が出てきます。

1. 自分の利益を考える前に、
組織全体の利益を考える資質
2. 他人、周囲を思いやる心
3. 環境への配慮
4. リーダーとしての価値基準の明確化
5. 想像力
6. 改革力

息を数えるという単純な作業の継続実行によって何故このような沢山の効果が現れるのでしょうか。

その答えは実は簡単なのです。数えながら吐く息に心

を集中し、それを継続するわけですから、集中力、そして環境の変化に動じない強い心が鍛えられ、育成されるのは判り易いと思います。しかしビジネスリーダーにとって（実は誰にとってもですが）大切な上記、1.~6.の効果は、この瞑想によって「自」と「他」の垣根が低く、薄くなっていくことによる効果なのです。別の表現をすれば、この瞑想によって「自」、「他」の差別のない「一つの世界」に近づいていくことによる効果なのです。「一つの世界」に近づいていくと、「他」の「ハピネス」のために「自」を犠牲にするのではなく、「自」「他」の「ハピネス」が一致していくのです。そしてそれが本当の「幸せな心」ということになります。自分を犠牲にしては本当の幸せは得られません。

難しい倫理や道徳、哲学を考える必要なく、自然にその心が育成されていく、ここにこの瞑想の素晴らしさがあると私は確信しています。

3,000円～5,000円の投資から得られるリターンとしてこれ以上のものはないと思います。ただし繰り返になりますが、「継続」がこのハイリターンのポイントです。毎朝5分を明日から実行していただきたいと思います。

今まで述べてきたことは、実はファシリティマネジメントとも深く関係しています。ファシリティは人間が作ったものですが、ここで述べてきた「他」の一部です。この瞑想を継続すると人間とファシリティ間の垣根がない世界に近づいていくのです。人間がファシリティを改良改善し、ファシリティが人間の活動を改良改善する世界です。人間とファシリティが一体となって「幸せ」を追求する世界です。私が日頃申し上げている「人間とファシリティのコラボ」により新しい価値を創造し、より良い社会を作っていく、とはこのことを申し上げているのです。◀

