

社員の皆様へのメッセージ

株式会社 イナテック

代表取締役社長 稲垣良次

2016. 10
No.278

第一、腰骨を立てる

第二、丹田に力を込める

第三、長い息をする

これは、臨済宗円覚寺派管長の横田南嶺さんが書いた『人生を照らす禅の言葉』（致知出版社）の巻頭に出てきた言葉です。

私が企業理念講話で「イナテック社員の心得」として、一番初めにお話ししていることでもあります。この本で横田管長が明解に記されていますので、紹介させていただきます。

一、腰骨を立てよう

森信三先生は、「もし、しっかりした人間になろうと思ったら、まず二六時中腰骨をシャンと

立てることです。心というものは目に見えないから、まず見える体の上で押さえてかからねばならぬのです」と教えてくださっています。

また

「常に腰骨をシャンと立てること、これ性根の入った人間になる極秘伝なり」

「腰骨を立てることはエネルギーの不尽の源泉を貯えることである。この一事を我子にしつけ得たら、親として我が子への最大の贈り物といつてよい」

とも仰せです。

腰骨を立てることを端的に「立腰」と申します。立腰の要領は次の三つなのです。

第一にまず尻をウンと後ろに引き、

第二に腰骨の中心を前へウンと突出し、

第三に軽くあごを引いて下腹にやや力を収めるのです。

また、腰骨を立てているとどんな良いことがあるかという点、立腰功徳して、

一、やる気が起る

二、集中力が出る

三、持続力がつく

四、頭脳がさえる

五、勉強が楽しくなる

など、いいこと尽くめなのです。

一、丹田に力を込めよう

腰骨をシャンと立てて、下腹（丹田）に気力を込めて、ゆつくりと息をします。そこそころろが落ち着いてきます。こころが落ち着いてこそ、初めてありのままの様子が見えてきます。それが智慧です。

（中略）

よく考え事をしている時の姿勢を思い浮かべてみると如何でしょうか。腰が曲がって、背中を丸めて、アゴに手を当てて「思案投げ首」になっているのではないのでしょうか。姿勢が悪くなるとバランスが悪くなりますので、かえって余計な力が必要になって、疲れやすくなってしまうのです。そうなる、さらに集中力が低下してイライラしたりします。

（中略）

考える事は大事なことでありますが、考え過ぎは良くありません。頭に上った血を下げるには、お腹に力を込めることが有効です。古来東洋では、下腹を元気の源として「丹田」と称しました。

—三、長い息をしよう—

大事なことは、腰骨を立てる、丹田に力を込める、長い息をすることの三つだと申し上げています。

腰骨を立ててゆっくり呼吸していると、自ずと微笑むような仏像のような表情になつてきます。それは本来持つて生まれた仏心が表れてきている証拠です。

(中略)

イライラしたり、カツとなつてはろくな判断はできない、まずは腰骨を立てて、お腹に力を込めて、ゆっくり息を吐いてから、考えましようとしていきます。きつとよい智慧が浮びます。そしてにっこり微笑むようになれば、めいめい持つて生まれた、すばらしい仏心が慈悲のこころとしてはたらいてくるはずですよ。

以上、「立腰」の大切さについて、横田南嶺管長が非常にわかりやすく書かれていました。

時々、背中を丸めて、携帯電話やスマホを操作したり、本を読んだりしている人を見かけます。楽かもしれませんが、かえって体が凝つてし

まいます。背筋を伸ばして座っているほうが本当は楽で、もちろん健康にもよいのです。

「腰骨を立てる」

「丹田に力を込める」

「長い息をする」

これらを実行して「元氣・根性・粘り強さ」を養い、イナテックの企業理念を深めます。そして、気持ちよく「相互啓発」できる、いい会社をめざします。

皆さんよろしくお願いいたします。

四〇

袈裟行中、着一藜杖的山人、便増一段高風。漁樵路上、着一袈衣的朝士、轉添許多俗氣。固知、濃不勝淡、俗不如雅也。

「こんべん」の行中、一の藜杖（二れいじょう）の山人を着くれば、便ち一段の高風を増す。漁樵（ぎょしょう）の路上、一の袈衣（けいゐ）の朝士を着くれば、転た許多の俗氣を添う。固（まこと）に知る、濃は淡（たま）に勝らず、俗は雅（みやび）に如（ごと）かざるを。

一 袈裟——高位高官。「袈」は高位高官の礼服。「裟」は、同じく礼帽。また、その人達。二 藜杖の山人——あかさの杖をついた隠士。三 袈衣の朝士——礼服を着た役人。四 許多の——多くの。

高位高官たちの行列の中に、一人のあかさの杖をつく隠士を交えると、それで一段と高尚な趣を増す。（これに反し）、漁夫や木樵の往来する路上に、一人の礼服の役人を交えると、ずいぶんと俗氣を増す。してみると、華美なものには淡白なものには及ばないし、鄙俗なものには高雅なものには及ばないということが、よくわかる。

