

10/1(土) まいど! 倫と号です。10月ですネ、金樺の花の香りが漂う
今日の項、花言葉は「謙虚」、気高いとか...ですネ

今週の

倫理

姿勢を正せば心も正せる
幸せ海は呼吸

2022.10.1~10.7

10月のテーマ | 身体の姿勢と心の姿勢

1301号

毎月第一週に配信する「今週の倫理」では、倫理研究所第二代理事長・丸山竹秋（一九二一—一九九九）のこトばを掲載いたします。

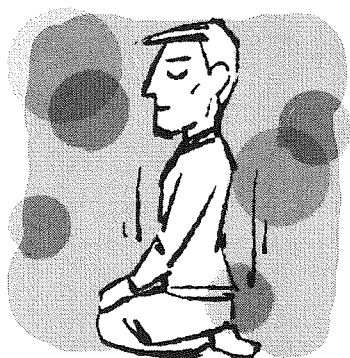
かつて将棋の大山康晴十五世名人と『新世』誌上で対談したとき、将棋に強くなるには、「将棋の技術を学ぶことと、心の持ちかたがたいせつだが、とくに『姿勢を正す』ことがいちばんたいせつです」

といわれたので、驚いたことがあった。逆という悪い姿勢では将棋は強くないということになる。ねそべったり、ケガもしていないのに足を投げだしたりしてやつても、技倆は磨かれないというわけだ。

人間は足で立ち、手で仕事をすることが多い。足で立ち、また腰で支えて坐る。これは重力に抗することであるが、そのためには意識的、無意識的の努力を必要とする。それはある意味では、鍛えるということにもなるのだ。

ところで、身体の姿勢と、心の姿勢とはじつは同じものである。身体の姿勢を正しく保っている、心の姿勢も正しくなるし、逆に心の姿勢を正しく保っていると、身体の姿勢も正しくなる。心身は一如である。身体は心（精神）の象徴であり、心は身体にじみこんで、いっぱいになっているといったようなぐあいである。

そこで心のがわからいうと、心がその時その場にに応じてまっすぐに保っていると、身体もまっすぐになる。つまり心の姿勢が



まず姿勢を正せ

丸山竹秋

正しければ、身体の姿勢もおのずから正しくなるのである。姿勢という、身体のかっこうのことだが、心身一如の事実からみると、心にもかっこうとか、ようす、ふうなどといったものがあるのである。

こんな仕事なんか、やらなくてもいいのだ、どうだっていい...といったような心でいると、姿勢にもしまりがなく、ゆがみがちになる。これはしっかりやるべき仕事だと張り切ってやっていると、背筋もおのずから伸び、胸を張るようになっことになる。そして仕事もそのようにしっかりできるようなってくるのである。

もちろん姿勢を直すことによつて心が正されることもあるわけで、とくに武道とか坐禅や芸ごとなどで姿勢をやかましくいうのは、形から入つて心に及ぶことを意味するのである。いずれにしても、鍛えることがたいせつだ。

鍛えるとは身体から入る場合、苦しくても、つらくても正しい姿勢を保つように努力し続けて、しだいに本物にしあげていくことだが、心の方からみると、そのように続けて心がけることをいう。何も歯を喰いしばってやることだけが、鍛えるというわけではない。

今日も心がけ、明日もつとめるといふそれだけである。狭い座席にきちんと腰かけるほうが楽で、たのしく、おもしろいから姿勢を保とうとする。それと同じように、毎日毎時、正しい姿勢をと心がける。それでよいのである。『つねに活路あり』より