

七息思案 (しちそく しあん)

「ヘタな人生論より葉隠」 本田有明著より

備前を統一した武将の竜造寺隆信公 (りゅうぜんじ たかのぶ) は、「よい思案も、時間が長くなかかっては腐ってしまう」と言われました。また、備前佐賀藩の藩祖である鍋島直茂公は、「なにごとも、だらだらと手間取るのは十のうち七つは悪いことだ。すべて手っ取り早くしなければならない」と言われました。

心が定まらず、おろおろしているときは良い思案など出ません。凜としたさわやかな気持ちになっているときは、七呼吸のあいだに判断できるものです。腹をすえて、ふっきれた気持ちで思案することが大切です。

ために、大きく七つ呼吸しながら、考えに集中してみてください。時間にして一分程度です。凜としたさわやかな気分になっているときは、たいていのことは判断できるでしょう。

いちばんいけないのは、忙しいから後で考えようとすることです。これは致命的な欠陥と言わざるを得ないのです。忙しいからこそ今考えようとするべきなのです。ものごとは一寸のばしにすると、判断そのものの是非によってではなく、時間がかかったという理由によって失敗することが少なくありません。

皆様も「七息思案」を実践してはいかがでしょうか。