

平成 19 年 4 月 28 日

北関東フォーラム

於：シムックス

## 中齋塾 北関東フォーラム 第 2 回講話

おはようございます。

記念すべき、北関東フォーラム第 1 回でございます。

レジメをご覧戴きます。

中齋塾フォーラムで一年間こういう事をしたい、という内容が書いてあります。

まず基本哲学として、「知足」について申し上げたい。

次に私の好きな言葉を申し上げます。

3 番目に心に残る言葉として、毎回、良いなと思う本の中から心に残る言葉を一つ選んでご紹介します。

最後にテーマとして、知足・事上磨练と知行合一・山田方谷「理財論」・人生の五計・経営と切磋琢磨・生活習慣・六中観・判断の三原則・総合的直観力・時事判断を挙げましたが、その中から一つ選んでお話し致します。

本日は生活習慣を申し上げたいと思います。

初めて参加された方がいらっしゃいますから、フォーラムの目的を申し上げます。

まず皆様にお聞きします。

昨日、朝起きてから今の時間まで、嘘をつかなかったという方はおられますか？

一週間嘘をつかなかったという方はいらっしゃいますか？

嘘をつかないといっても、相手に対してだけでなく、自分自身の心に嘘をつかなかった方はどれくらいおられますか？

今日はこれをやりたい、1 週間こうしたい・・・と思ったら、自分自身の心に約束をするわけですから、それを守れたかどうか。

・・・今度は手が挙がりませんね。

この会の目的の一つとして、毎日毎日が楽しいと思えるような一日を送るコツを体得して下さる事で、それが体感できれば素晴らしいと考えています。

自分の心の中に、<やりたくてたまらない><楽しみだ>と思うものが、目覚めと同様に湧き起ってくれば、朝の目覚めもよいわけで、是非そういうリズムを作って戴くと有難

い。

そのベースになるのは、< 足るを知る > という心があれば良い。

< 足るを知る > …… ほどほどが良い。

この会の目的は < 足るを知る > という考え方の元に、自然と日常生活が過ごせるようになれば有難いと思って戴くことと、実践して下さることです。

その為にはこの会の中で、世の中で身を処す判断基準を自然と身に付けられるように、もっていきたいと思っています。

判断基準は、木内信胤先生に教えて戴いたもの、安岡正篤先生の書物の中から教えて戴いたものを融合させた、判断の三原則（本質・大局・歴史）です。

何か判断を迫られた時には、本質・大局・歴史の三点から考える習慣を持ちましょう。

出处進退を間違えないようにしようという時に、役に立ちます。

< 足るを知る > という考え方を自分たちで身に付けて、それを社会に提言してゆく。

「もったいない」「有難い」「おかげさまで」といった言葉を大事にして、そういう活動をされている仲間が沢山おられますから、手を取り合いながら日本の国の中に < 足るを知る > という考え方を浸透させる。

皆さんご存知のものばかりなので、再認識する事になります。

それを世界に広げていきたいと考えております。

世界に広げるにあたっては、自分たちのポジションがどこにあるかを考えたい。

歴史で考えれば、安岡千支学は 60 年周期で歴史を見ますから、60 年前の日本はどうだったかを考えます。

今の時代に酷似しています。

食べ物がない、お金は銀行へ強制的に預けさせられて下せない、税金はお金持ちには最高で 92% の富裕税がかかっていた。

とんでもない時代でした。

「歴史は繰り返す」ですから、60 年前の終戦直後のような動きが又、日本に起きると歴史から判断できます。

120 年前も似たり寄ったりです。

横軸で考えると、他の国はどうかを見れば良いわけです。

日本の今の状況は、GDP の倍以上の借金を抱えています。

自分の国の稼ぎ高より多目の借金をしている国が他にいくつあるか調べると、そういう国はありません。

自分の国の稼ぎ高の半分くらいの借金で、ソ連が潰れ、アルゼンチンが国家破綻し、ト

ルコもデフォルトを致しました。

日本が稼ぎ高の倍以上も借金していて、国家破綻しないのは欺瞞です。

判断の三原則から推して、日本の国はこれからまともにいくはずがありません。

そうなった時に、世界全体の関心事は環境問題ですから、＜足るを知る＞を環境問題の視点で考えたらどうか。

中斎塾フォーラムの顧問で木内孝さんがおられます。

木内さんがこの間イギリスの議会に招聘されて、日本の政府と企業の環境問題への対応について講演をして来られました。

「日本民族には知足（足るを知る）という心がしっかりあるので、日本は環境問題にこれからどんどん対処して、良くなっていきます。皆さんご安心下さい・・・」という内容で締め括ったそうです。

我々がここで＜足るを知る＞について学んでいますが、国内だけでなく、具体的に木内さんがイギリスの議会で話しをされておられるように、他の国にも広がり出しているわけです。

我々の動きは、＜足るを知る＞という考え方を日常生活の中で実践して行って、それが自分の生活に役に立ち、判断基準が身に付いて、仕事や家庭生活において役に立つし、自分の個人の内面を充実させる上にも役に立つ。

自分が役に立ったと思ったら、よそ様に言い、それが国内に広がっていき、国外へも広がっていくのです。

そういう動き方をする事が、この会の目的です。

**基本哲学の「知足」**につきましては、今申し上げました。

知足は毎回お話しします。

学問的な裏付けも、内容に応じて申し上げます。

では、**私の好きな言葉**をお話し致します。

「うそをつかない」・・・先ほども「嘘をつきませんでしたか」とお聞きしました。

毎回お聞きします。

夜寝る前に、胸に手を当てて「今日一日嘘をつかなかったかな？」と思って戴くとよろしいですね。

他人に対してだけでなく、自分自身の心に対しても嘘をつかないことが実践できれば、なお素晴らしいと思います。

「利によりて行なえば、怨み多し」・・・渋澤栄一さんの口述筆記をした『論語講義』の中に出てくる言葉です。

ご存知の通り渋澤栄一は日本の近代資本主義の父と言われ、日本で最初の株式会社である第一国立銀行を創り、五百数十社の日本の基幹企業を立ち上げたことで有名です。

渋澤栄一さんは

「自分は小さい時から四書五経に馴染んでいたが、家庭生活の上で困った事や、会社を経営する上で困った事がある時は、全部論語に答えが書いてある。・・・皆様も論語によって自分の人生を充実させ、役に立てて欲しい。特に経営者にとっては必須のものである・・・」と残しています。

ちなみに元日銀総裁の或る方が、群馬県に講演に来られた時に、「経営者たる者は、論語で自分を磨いてもらいたい」と盛んに言っておられました。

ある程度ご年配の方は、小さい時に論語の素読をしておられます。

ですから、お経を読むように自然と論語の言葉が出てくる。

それが自分の身体の中に沁み込んでいると、困った時に論語の台詞が浮かんで来て、おのずと答えが出てくるわけです。

ですから渋澤栄一さんは「利によりて行なえば、怨み多し」という言葉を、後世に残したのだと思います。

「利によりて行なえば、怨み多し」・・・この一行の中に、幸せの秘訣・経営の成功の秘訣が入っているわけです。

目の前の小さな利益に目がくらんで、パクッと食いつくと、後で必ず厄介事が起きる。

すぐに飛びつかないでじっくり考えて、足るを知る、つまりほどほどにしておくのがよらしいという事です。

“とても無理だと思うけれども、何とかなるかもしれないからやっつけてしまえ”という事が、世の中 得てしてあります。

しかし分相応という言葉がありますから、自分で出来るほどほどの所に押さえておくと、無茶苦茶な事をして人様に迷惑をかけずに人生過ごせるのではないか。

「利によりて行なえば、怨み多し」・・・とにかく食らないという事です。

渋澤栄一さんは、これを一生涯守り抜いた事で有名です。

守り抜いた事によって、官界での活躍、そして民間での活躍、晩年は六百数十のボランティアの団体に関係する活躍をしたわけです。

どうぞ皆さんも自分の商売なり、人とのお付き合いの中で、仮に今すごく良い話があった

としたら、飛びつく前に胸に手を当てて、“この話を進めたら会社はどうなるのか、家庭はどうなるのか、自分自身はどうなるのか・・・”をよく考えて下さい。

一番肝心なのは、人さまの役に立つかどうかです。

自分だけ儲かって、人さまが困る事はないか。

人さまの役に立って、自分も少しは利益が出る話なのか。

そういう事を考える癖をつけると良いですね。

次に**心に残る言葉**を紹介致します。

本日は『心に響く言葉』（安岡正篤著 DC S刊）から、「見よ、アーネストこそ巨巖の顔だ」という言葉をご紹介します。

『巨巖の顔』という物語がありますが、ご存知の方はおられますか。

簡単にご説明します。

アーネストという少年が住んでいる村には大きな崖があって、その崖を遠くから見ると、神々しい大きな慈愛に満ちた巨巖の顔が見える。

「ああいう偉人が、この村からは出るのだよ」と、小さい頃からアーネストは聞かされて育ちました。

少年になった時に、村から出て成功した経営者がやって来ます。

きっと巨巖の顔だろうと、村中の人々が見に行きます。

しかしその人は、お金儲けはすごく上手だったけれども、立派な素晴らしい巨巖の顔ではなかった。

アーネストはがっかりします。

アーネストが青年になった頃、やはり村から出た将軍が現れます。

けれどもその人も巨巖の顔ではない。

中年になった頃、今度は政治家がやって来ます。

今度こそと思って皆が集ったけれども、やはりがっかりするわけです。

ここがこの話の素晴らしい部分なのですが、アーネストは巨巖の顔を毎日毎日見て、「私もああいう顔になりたいな」とずっと思い続けて、少年から中年、中年から老年になる。

「巨巖のような穏やかな良い顔になりたい」と思い続けていたら、具体的行動となり、近隣の方にも自分の思っている事を話しをしているうちに、それがだんだん世の中に伝わるようになっていました。

その話を聞いた詩人が村にやって来て、アーネストと会って話をしながら歩いている。

夕日を見ているうちに、今話をしているアーネストが巨巖の顔であると気が付き、思わず

感動のあまり、「見よ、アーネストこそ巨巖の顔だ」と叫ぶのです。

「継続は力なり」で、こういう人になりたい、になりたい、になりたい・・・と思っていれば、自然とそうなる。

先ほど申し上げた渋澤栄一さんは、「孔子のような人間になりたいと思いつけて、それに近づこうと努力をした」と書き残しています。

ですから人間、「あの人のようになりたい・・・」と思う人がいたら素晴らしいですね。

私は木内信胤先生のようになりたいと、ずっと思っています。

佐藤一斎という方が、「言志四録」の中で、

「第一は天地自然を師匠にする事、第二は素晴らしい人格を持った人物を師匠にすること、第三はよい書物を師とする事」・・・これができるれば素晴らしい人生が送れると言っています。

これはすべて一貫して「継続は力なり」です。

手本にしたい人物を持ち、その人に近づけるように少しずつ継続して努力できれば、素晴らしい人生になる。

今月心に残る言葉は「見よ、アーネストこそ巨巖の顔だ」をご紹介します。

では、本日のテーマに参ります。

今日は**生活習慣（食事と健康）**について申します。

今、ダイエットをしている方はおられますか？

私は95キロくらいの時がずっと長かったのです。

落とそう落とそうと思っている時は、なかなか体重が減りません。

リバウンドの繰り返しです。

ところが一つの法則を発見したら、自分で自由に体重をコントロールできるようになりました。

それが6：6：12の法則です。

朝6時に朝食をとり、6時間後の12時に昼食をとり、6時間後の6時に夕食をとります。

その後12時間は間をあけて、何も食べません。

このリズムをとっていたら、自然と体重が減りました。

6：6：12の法則を、私は12、3年かかって発見しましたので、これはお勧め致します。

生活のリズムをどう作るかが大事です。

先ほど申しましたように、嘘をつかないという事も、生活のリズムの中に入っています。

それから毎朝、健康体操をしています。

60歳の時の自分の筋力を100とすると、65歳になった時、何もしていない人は30%筋力が落ちるそうです。

70歳になると、70%の筋力が落ちるそうです。

筋力が落ちない方法を舘野先生に教わって、筋肉トレーニングを毎日実践しております。

肝心なのは、毎日必ず少しずつ継続することです。

それから毎日必ずハガキ絵を書いています。

母親が一人暮らしをしておりますので、だんだんポストを見なくなるのですね。

外部との連絡が取れるように、毎日絵手紙の要領でハガキを書いて出しています。

毎日続けるとそれが当たり前になって、書かないと気持ちが悪いようになりました。

ですから生活習慣が、何も考えなくても自然とできる様になってくれば、本物ではないかと思います。

毎日の習慣の他に、年に何回というものもリズムの中に入れておくと良いと思います。

日記を書いておられる方はいますか？

毎日書くのが大変だったら1週間に1回、それが大変だったら1ヶ月に1回でもよろしい。

それが大変だったら、年に数回（誕生日・年末・正月）でも、自分の思った事を書かれると良いですね。

私は年末に、一年間を振り返って、私の10大ニュースというものを書きます。

お正月になると、今年一年間でやろうと思う事を書き出してみます。

これが癖になっていきますので、自然とどこにいても書くようになりました。

それを踏まえて、四季だよりを出しています。

これは年賀状を年に4回出すつもりで書いていますが、もう20年くらいになります。

春夏秋冬出していますので、久しぶりにお会いした方にも覚えていて戴けます。

これもリズムに入っています。

パソコンも生活習慣です。

朝晩必ずパソコンを開いて、書き込みをしたり見えています。

パソコンがないと情報が入らなくなってしまうので、必需品になりました。

それから生活のリズムで、毎日心掛けていることは、快眠・快便・快食・快汗（気持ちの良い汗をかくこと）・快声（気持ちの良い声を出すこと）です。

これが朝方できると、一日非常に気持ち良く過ごせます。

色々ご紹介しましたが、生活のリズムは非常に大事だにご理解下さい。

私はどれか一つでもやらないと、何となく気持ちが悪いですね。

皆さんもご自分の生活習慣を考え、書き出して見て、出来るだけ自分が良いと思う習慣だけ残して戴いて、悪いと思う習慣をやめれば良いと思います。

最後に少し、時事問題をお話しします。

最近読んだ週刊誌に「次官会議で決まっていなかったものを、安倍内閣は推進している」という小さな記事が載っていました。

新聞には書いてなかったと思います。

日本の政府が決める重要な案件は、必ず次官会議で満場一致で決めたものを、内閣は進めているわけです。

小泉さんが改革だと言って色々出したものも、全部次官会議を通過して来ています。

ところが今回の官僚の天下りに関しては、次官会議がイエスと言ったわけではないにもかかわらず、安倍内閣は進めたわけです。

これはかつてない事です。

官僚機構に対して、真正面から喧嘩を売ったのです。

私は、安倍内閣は何か大きな仕事をして、官僚機構と正面衝突して潰されると感じました。

時事判断で氣を付けなくてはいけない事は、マスコミの報道は半分半分に見ていれば良いわけで、よく観ていると、1年前に言った事と2年前に言った台詞が違っていたりします。

一つのテーマを5年単位、10年単位でずっと追いかけてみると、おやっと気付く事があります。

「安倍内閣が官僚機構に対して、正面から喧嘩を売った」という記事は、私は新聞では見ていません。

ただ週刊誌の囲み記事を見た時に、びりっときました。

それはずっと一貫して一つのテーマで追いかけて観ている事によって、見えてくるものです。

それは歴史的な見方・大局的な見方・本質的な見方・・・これらを活用すると見えます。

そしてそれを自身の会社経営、家庭生活にどのように活かすかという事でお使い戴ければ良いと思います。

以上で本日の北関東フォーラムの私の講話は終了です。

有難うございました。