

令和3年4月17日
北関東フォーラム
於：シムックス

中斎塾 北関東フォーラム 令和3年度 第4回

コロナ禍で感じたこと

今日は通常通りのフォーラムの再開ということで、今井副理事長の挨拶にもありましたが、だんだん元に戻っていく流れが良いなと思っています。フォーラムが中止となった時はオンラインで動画を配信しましたが、自分で見ても面白くないと感じました。やはり人の顔が見えない所で話をするのは楽しくない。つまらないなと思いながら話をしているのが、そのまま動画に表れていると思いました。顔を見ながら話をさせて戴くと、対話をしながら出来るので良いですね。ですからだんだんと元の形で、但し会場の人数を制限して感染対策をしながら、或いはズームでご覧いただきながら、開催できると良いなと思います。コロナはもう元には戻りませんから、こういう形が当たり前のものになっていくと思います。

中江藤樹の本を書かせて戴いた時はコロナ禍の真ただ中ですから、なるべく外に出ないで仕上げました。書いていてつくづく思った事は、世間では歳をとるとだんだん睡眠が浅くなると言われていますが、これはどうも違うぞと思います。実体験を申しますと、昨夜は10時半に寝て5時半に起きましたが、ぐっすり熟睡していました。コロナ期間中、特に感じていたのは、疲れると夜中に起きないのです。色々な事を考えて頭を使うと、血流がよくなって血管が若返って来ていると実感しています。

私は毎晩、スマホのアプリで血管年齢や一日に歩いた歩数、ストレスがどの程度溜まっているか等々を見ているのですが、著しい変化は血管が若返った事と睡眠時間が長くなった事でした。私の平均睡眠時間は8時間で、とても疲れた時は9時間寝ています。というより、寝てしまうのです。ですから最近気をつけているのは、9時間寝ようと思ったら早めに寝る。早めに寝られない時でも、7時間は寝るようにしています。5時間、6時間の睡眠では身体がもたなくなります。これが、コロナ禍で体験で覚えた睡眠時間です。

俗に、年寄りには睡眠が浅いとか、そんなにたくさん寝なくてもいいというのは、仕事をしないからではないかと思えます。仕事をしないからお腹も減らない。お腹も減らないから食が細くなる。へとへとになるまで働かないから、身体が疲れていない。だから身体が

睡眠を要求しない。したがって夜中も目が覚める事が増える。そういう循環だと身体で感じました。ということで、コロナになったおかげで自分の適性睡眠時間を覚えて、自分の身体の疲れさせ方も分かるようになりましたから、これは良かったなと思いました。

昨日のテレビで日米首脳会談の様子を見たら、菅総理大臣もバイデン大統領もマスクを2枚ないし3枚付けていました。もう、マスクを付けずに動くことに違和感を持つようになりました。マスク自体は、また違ったものになると思います。目の下から顎の先まですっぽり包み込むような、肌色もしくは透明のマスクが出るのではないかと考えています。ですから、マスクメーカーはチャンスです。これだけ千差万別のマスクがありますから、マスクを手掛けたことのない会社でも、或いは個人でも、マスクを作ってみようかとなるかもしれません。肌色もしくは透明で、すっぽり包み込むようなマスク、尚且つ通気性に優れたマスクが、それほど時間を経たずに出てくると思います。質の高いものは高く売れるし、質の悪いものは淘汰されてなくなります。今年中には決定版のマスクが生まれるだろうと思います。

五事を正す

では、論語に参ります。本日の論語は子張篇8・9です。レジюмеに「藤樹の『五事を正す』も参考になる」と書きました。先にご説明致します。

五事とは、貌・言・視・聴・思の五つです。中江藤樹は若い頃はかなり棘のある人でした。本人は、圭角の人間という言い方をしています。その人間が一生懸命努力して、努力して、努力を積み重ねて自分自身の性格を変え、人さまから近江聖人と言われるようになっていった。それは、この「五事を正す」ことを自分自身に課して一生懸命努力したからだだと思います。

貌・・・人に温和な雰囲気を感じてもらうように、出来る限り穏やかな顔つきになるようにする。

私が30代半ばに知り合った人に、「あなたは、顔は笑っているけれど目はとても冷たく感じます」と言ったことがあります。その人は生まれつき目つきがきつくて、周りからもそう言われていたので、自分で穏やかな顔つきに見えるように努力をして、やっと笑顔が作れるようになったというのです。

藤樹は、穏やかな顔つきになるように努力をしたわけですが、ただ笑顔を作るだけではなく、心の中が笑顔になるように努めた。心の中が笑顔になると目つきも穏やかになって、そよ風が吹くような印象を相手に与えるのだと思いました。

言・・・言い方を工夫して、良い言葉を選んで話すようにする。

藤樹は良い言葉を選んで記録しておき、なるべく良い言葉だけを使うように努力をしたのだと感じています。

視・・・出来る限り良いものを見るようにする。

パソコンやスマホを見る時間が長いと、目が疲れます。会社の懇談会で色々な営業所に行って社員に話を聞くと、目が痛い・肩こりが酷い・腰が痛いといった話がとても多いのです。ですから、なるべく緑を見ること、遠くを見ること、目を閉じて休ませることとアドバイスしています。肝心なことは、座ったままやるのではなく立ち上がって外を見る、理想は30分に一回、出来なければ1時間に一回、それも無理なら目が疲れたと感じたら立ち上がって外を見ればよいという話をしています。これが現代風に目を労わることになると思います。

藤樹の言った「視」は、心が温かくなるようなものを見聞きしなさいということです。出来るだけ自分の心がホッとするようなものを見る。これも努力をしないと見られません。普通に一日を過ごすだけでは、良いものを見過ごすことがある。これは良いなと思ったなら、近くに寄ってよく観ましょう。

聴・・・良い話を聞くようにする。

良い話を聞くように努力をしていくことで、耳が肥えます。藤樹は一生懸命良いことを聞くように努力をしたのだと思います。

思・・・良いことしか思わないようにする。

悪いこと、嫌なこと、恨みつらみ等は思わない。出来る限り良いことだけを思うようにしましょう。

藤樹はこの貌・言・視・聴・思の五つを、自分の努力義務に課したわけです。それを41年間の生涯で一生懸命やり続けて、表面的な五事を正すのではなく、内面を正していったのだと思っています。

では、解説を致します。

子夏は孔子より44歳年下の若いお弟子さんです。子夏が莒父（きよほ）という所の代官になった時、「どうすれば政（まつりごと）が上手くいくでしょうか」と孔子に聞いたわけです。孔子から見ると、子夏は引っ込み思案で、ともすれば機を逸することもある。そこで、「小利を見れば、則ち大事成らず」と、目先の利益に目を奪われることのないように政をしなさいとアドバイスをしています。

【八】子夏^{しか いわ}曰く、小人^{しょうじん}の過^{あやまち}や必ず^{かなら}文^{かぎ}る。

子夏が言いました。器量の小さな者は失敗をした時、必ず誤魔化すものだ。

言い訳をしないで、素直に「すみません」と言えばよいのです。私は自分が知らない事は知らないと言えるようになったのは、かなり歳をとってからです。論語は誰にも負けないう実感を持って、これでまともに話が出来ると自信がついた頃です。誰にも負けないうと思うものを一つ持つと、素直に知らない事は知らないと言えます。自分の実感で言うと、論語を勉強している時は富士山を登っているような気分でした。自分なりにようやく頂上に来たぞと感じたら、富士山が逆三角形で頭上に広がってしまった。もうとても登ることは出来ないと感じたら、知らない事は知らないと素直に言えるようになったのです。つまり、自分の限界だと思ったあたりから、知らない事は知らないと言えるようになったわけです。そして、知っている人の話を素直な気持ちで聞けるようになりました。この素直な気持ちで聞くということが肝心です。「教えてくれませんか」と頼みに行くと、大概教えてくれます。

ここでは、子夏が聞いたことに対して、孔子は「言い訳をしてはいけない。いわんや誤魔化してはいけないよ。お前の言う通りだねえ」というような返事を返したのだらうと感じます。

現代に置き換えて考えるという部分では、ご自分に置き換えて考えればよいでしょう。自分が失敗したと思った時、素直に認めているかどうか。素直に失敗を認める事が出来れば、自分は正しい道を進んでいると思って良い。素直に「ごめんなさい」と言えればたいしたものです。しかし、だいたい言い訳になってしまいますので、そこらへんを気をつけて戴くとよいでしょう。

【九】子夏^{しか いわ}曰く、君子^{くんし}に三^{さん}変^{べん}有^あり。之^{これ}を望^{のぞ}めば儼^{げん}然^{ぜん}たり。之^{これ}に即^つけば温^{おん}なり。其^その言^{げん}を聴^きけば厲^{はげ}し。

子夏が言いました。君子には三つの違った見え方がある。遠くから見ると、威厳がある。近づいてみると、穏やかに見える。話をすると、裂ぱくの氣合いが飛んでくる。

人は接し方で、同じ人間なのに印象がまるで違って見えます。遠くから見た時の印象と、

近づいて見た時の印象、話をした時の印象が全部違って見える。全部同じという人は少ないだろうと思います。

ここは、子夏が孔子をみて言っているわけですが、孔子が変化をしたのではありません。接し方で、その人のことがより深く理解できるのだと捉えればよいでしょう。

これも、ご自分に置き換えて考えて下さい。人に対する接し方はどうだろうか。「三変」がピンと来ないかもしれませんので、先ほど申しました藤樹の「五事を正す」を参考にしてください。貌・・・自分で自分の顔を鏡で見たら、これが私か？と思うようなとんでもない顔つきに映っている時と、良い表情をしている時とがある筈です。出来るだけ良い表情を保てるようにしましょう。表面だけ塗るよりは、心の中を変えていった方が良い表情になると考えて下さい。

ちなみに皆さんは今、座って私の話を聞いておられますが、人の話を聞く時にも礼儀があります。礼儀正しくするという事は、自分自身のためになるわけです。椅子に寄りかかって話を聞くと、姿勢が悪くなるし猫背になりますから決して良い事はありません。兀座と言いますが、腰骨を立てて座るとよろしいでしょう。それから話を聞く人の態度としては、途中で居眠りをしない方がよいですね。人間ですから前の晩に遅くまで起きていて眠くなることはありますが、毎回眠くなるのであれば、御自分の生活態度を考えて睡眠時間を確保すれば、多分居眠りをしないで済むと思います。

前半の最後に、本日の紹介書籍を申します。『石田梅岩と「都鄙問答」』（石川 謙 著 岩波書店）です。中江藤樹は藤樹心学と言いました。石田梅岩は石門心学です。「都鄙問答」は商人の心得を説いています。

恒例の質問

では、後半は恒例の質問から始めます。

○ コロナ禍ですが、このところ良い日が続いていると思う方

手の挙がらない方がおられるので申しますが、ここは主観でお考え下さい。客観で見ないこと。主観とは結構便利なもので、他人が何を言おうと自分がそう思えばそれでよいのです。嫌な事が何日も続いてたとしても、何か心が温まる良い体験をしたなど思う事があれば、それを心の引き出しに入れておいて思い出す。そうすると心が和んで来ますから、良い日が続いていると思えるようになります。

夜寝る時に今日は嫌な日だったなと思って眠るのと、今日は良い日だったと思って眠るのでは、眠りが違います。今日は良い日だったと思って眠れば、翌朝爽やかに起きられま

す。誰かと喧嘩をして腹が立ったとします。とんでもない奴だと思って眠ると、翌朝もそれが浮かんで、一日が台無しになってしまいます。喧嘩した事など忘れて、良い日だったと思って寝られると、翌朝は新しいエネルギーが生まれています。ですから寝る時は出来る限り良い気持ちで、穏やかな気持ちで寝られるよう努力をして下さい。努力をすると、そうってきます。

○ このところ、比較的嘘をついていない方

嘘といっても、一世一代の大嘘をついた事があるとすればそれはあの世まで持っていくような話でしょうし、相手のために良かれと思ってつく嘘も当然ありますから、それは目こぼしをする。そのようなつもりで考えればよいでしょう。

○ このところ、有難うと言うし、有難うと言われ続けている方

有難うと言われること当たり前になっていないといけませんね。そういう人生でありたいと思いますが、歳を重ねるにしたがって有難うと言われることが減りますから、お互い氣をつけましょう。

○ このところ身体の手入りをよくやっている方

手を挙げた方にお聞きします。

○ 身体の手入れをした後で、良い気持ちだと実感している方

結構、手が挙がりました。身体の手入れをきちんとしていると、朝の目覚めが良くなるように感じます。

私は朝が目が覚めると、以前はパッと起き上がって動き始めましたが、70歳を過ぎてからは、すぐに起き上がらず寝たまま手足を伸ばしたり、身体中を擦ったり動かしたりします。そうしているうちに目がぱっちり開いて、身体が臨戦態勢になってきます。そこで、<どうだ、そろそろ起きてもいいか>と身体に聞いて、<起きてもいいよ>という身体の声聞いてから、起き上がるようにしています。これが睡眠不足だと、<もうちょっと寝てなさい>という声が聞こえるので、そういう時は寝ていたのですが、最近は現役に復帰しましたから、起きなければならなくなりました。そこで解決策として、少し早く寝るようにして、<起きてもいいよ>という声が聞こえるように努力をしています。

○ 自分磨きをやっている方

自分磨きは「事上磨錬」という言葉で何度も説明していますが、先ほど申し上げた「五事を正す」が具体的で使えると思います。すなわち、貌・言・視・聴・思の五つを実行しようと努力をすれば自分磨きに直結します。自分を磨いたかどうかは、これらを実行したかどうか置き換えて考えればよいでしょう。

○ 昨晚寝る寸前に明日以降のことを考えて、出来て良かったと過去形で思って眠れた

方

梅川理事がパッと手を挙げられましたので、ご紹介戴きましょう。

(梅川) 私は今までこの質問に一度も手を挙げたことがありませんでした。しかし、実は今日はこの質問をされたらパッと手を挙げようと思って構えていました。どうして手が挙げられるようになったかという、2つ理由があります。

一つは、長嶋茂雄さんの話がきっかけです。長嶋茂雄さんが何故あんなにホームランを打つことが出来たのか。彼は寝る前に、<明日の試合でホームランを打って、観衆の拍手喝采の中でグラウンドを回る>ことをいつもイメージして寝たそうです。その話を聞いて、実在の人物がやっているのだから私にも出来るだろうと思って、やってみようと考えました。実際に出来るようになったのは、今年に入ってからです。

もう一つは、自分磨きの一つとして参加しているセミナーがきっかけです。量子力学とって分子や原子や素粒子といった目に見えない現象を研究している村松大輔さんという方がおられて、<自分で思った事は、実現できる>ということを量子力学で説明しています。下村博文大臣も彼は天才だと褒め称えていて、本の紹介もされています。その方の話を聞いて、信じてみようと思ったわけです。

この二つのきっかけで、寝る時に楽しい事を思って、それが実現したことイメージして寝るようにしました。ちなみに夕べは、<今日フォーラムで質問をされたら、一番早く手を挙げよう>と、こういう機会があると信じて参りました。そして、見事に実証出来ました。

大変分かりやすい話をして戴きました。有難うございました。

ちなみに私は、中江藤樹の本が出版される前は、眠る直前に<藤樹の本が出版出来た。良かったな>と思って寝ていました。今はもう過去形になりましたので、違うことを考えていますが、この本を出す前は<早く出版したいなあ>ではなく、<出版出来て良かったな>と過去形でイメージをしていました。ですから何かをしたいとか、何かを完成させたいと思ったなら、<それが完成して、その結果色々な評価を貰って、ああ良かった>と思って眠ればよいわけです。

梅川理事の話は、猪瀬前理事長が研究しておられた唯識学の話です。唯識学だと難しい話になりますが、要は、科学と宗教の行きつく所は同じであるということだと思えます。先ほどお話した客観と主観も、客観は突き詰めると主観になり、主観も突き詰めれば客観になる。主観・客観いずれも同じという結論になっています。

コロナはチャンス

では、本日のテーマに参ります。引き続き「令和三年を考える」です。

辛い・苦しい・むごい年回り・・・コロナはもう当たり前だと考えて戴くと、それぞれがそれぞれの立場で、辛い、苦しい、尚且つむごい年回りになります。むごいは、これから出ます。今はコロナの第四波という言い方が出ていますが、50年100年経てみれば、今のはまだ一波だと私は思っています。以前から申し上げていますが、その考えは変わりません。小さな波形が出ているだけのことであって、これから本格的なものが出ると思います。その兆しが、もう出ています。日本の国の中で見ても今、五つくらいの変異型が出ているようです。この変異型で問題になるのは、感染率が高く致死率も高いことです。感染する人が増えて、亡くなる人が増えてくる。これが極端にスピードアップすると思っています。世界的にみても、スペイン風邪やペストと比べると、まだスピードが遅いし亡くなる方も少ないと思っていますので、これからむごいものが出るであろうと考えています。

ですから前から申し上げているように、食べ物・飲み物を用意せねばならないのは変わりません。缶詰類やレトルト食品など出来る限り長持ちするものを用意しておき、無くなったら補充しながら少しずつ数を増やす。これを当たり前のようにせねばならないと思っています。

ちなみに私の母親の話ですが、家の台所の床下に長期保存している食べ物・飲み物がきつしり詰まっていた。私が感心すると、「食べ物はいつ無くなるか分からないのだから、保存食を置いておくのは当たり前なんだよ」と教わりました。今は、そういう昔の人の知恵を見直しすべき時だと感じます。もちろんコロナなどという話ではなかったわけですが、戦争を体験した人の場合、食べ物がすべて無くなってしまって闇市や農家に買い出しに行ったわけです。列車に乗って買い出しに行き、帰りの列車で警察官の臨検があって、せっかく買ったヤミ米を没収されてしまう…そういう事を体験している人たちは皆、備蓄するのは当たり前だったわけです。

今の日本人は備蓄をしないのが当たり前になっているので、もう一回先人の知恵に学ぶことが必要だろうと思います。それが、辛い・苦しい・むごいを乗り切る知恵であると思っています。

コロナは一步一步人間社会に入り込み、しっかり地歩を固める年回り・・・コロナはもう完全に自分たちの勢力圏に人間を取り込みましたから、コロナをこれから排除しようということは無理だと思います。人間の出方次第です。ウィルスとの戦いには人間は負けて

ばかりいるわけです。一つしか勝利をおさめた経験はありません。ならば、コロナも共存共栄で行くことがこれからの普通の流れだと思っています。

今朝の日経新聞のコラム「春秋」にこんな記事がありました。1964年の東京オリンピックの一月半前に千葉県でコレラ騒動があった。その時は、オリンピックが始まるということで予防接種を一所懸命したけれども、接種会場には行列が出来て住民はパニックになったそうです。政府はどうしたかという、コレラ騒動の一週間後に終結宣言を出した。それに対して共同通信の記者が「デスク日記」で「感染源も分からず広がり方も分からない状況で、厚生省は突如幕引きをはかった」と憤りをにじませたとあります。

ということは、政府は同じようなことを今回のオリンピックでもやるのではないかということ。一番酷いのは、無観客で外国のお客さんもない。参加する選手はコロナで大分欠けたけれども、無理やり開催する。そして開催している最中に選手同士で感染が始まり、結果として途中で中止をせねばならなくなる・・・そういうシナリオが目の前に来ていると感じています。今の日本政府は、先人の知恵に学んでいません。どうしてもオリンピックを開催せねばならないという至上命令のようなものがあって、橋本聖子さんも中止は考えていないと言わざるを得ない立場だから、そう言っているのだろーと思います。人間はその立場、立場で発言しなければならないけれども、出来る限り自分の心に忠実に、嘘をつかずに生きていけるのが良いなど、最近の世相を見て感じます。

一気に落ちてゆく人々と、一気に駆け上がる人々が生まれる・・・冒頭にマスクを例に挙げて一気に駆け上がる人々の話を致しました。何度も申し上げていますが、私はコロナはチャンスだと思っています。コロナによって一気に駆け上がっていく人たちと、一気に落ちていく人たちが両極端で、真ん中はいなくなると感じています。

コロナは大変だ、困ったものだ、と言う人からはプラス思考は生まれません。コロナはチャンスと思うと、これから明るい未来が見えてきます。コロナはチャンスだと思って、お互いに明るい未来を作り上げていく努力をしようではありませんか。そのきっかけになるのは、先ほどご紹介した「五事を正す」をご自分の習慣にされると良い。そう申し上げて本日の講話を終了させて戴きます。ズームで見て戴いた方も有難うございました。