

令和6年1月20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6年度 第1回

今年初めてのフォーラムです。明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

只今の岡本理事長の挨拶を聞いて、今日は素読より先にテーマ「令和6年を考える」を申し上げた方がよいと思いました。理事長も言われたように、政治家の劣化が酷いですね。日本の国の中身は一体どうなっているのか、政治家は何をしているのか。とにかく呆れて物が言えない、情けない状況になっています。

岸田首相が自分の派閥 宏池会の解散を表明しました。宏池会という名前は、安岡正篤先生が志を高く持てということで命名されたわけです。その名前に恥じないように、初心に返れ！と思います。

岸田さんは今回の政党の裏金作りについて襟を正すということで、党内に政治刷新本部を作って・・・と目先のごまかしをやり始めたと思ったら、今度は解散と言い出しました。誰が見ても思惑が透けて見えるのではないのでしょうか。素晴らしい決断だと拍手喝采で迎える人がどこにいらっしゃるのでしょうか。これが解散ではなく、「誠に申し訳ありません」と議員が皆辞職をすれば素晴らしいと思います。

そうすると解散総選挙という話になりますけれども、解散総選挙の前に一度、全員が自分で自分たちの首をはねてみれば良いのです。これは誰が良い誰が悪いではない、連座制です。終戦直後はGHQが入ってきて公職追放が行われました。同じことが何故出来ないのでしょうか。自分たちの手で公職追放をやろうではないか！ と言えば、政治家も少しは心ある者がいるのだなあと思われられるけれども、自分たちの首は安泰にしておいて目先の小手先ごまかしで単純に解散というだけでは、何と情けないことかと思いました。

話が逸れますが、昨日は中斎塾フォーラム参与の中里麦外先生の俳書展に行きました。俳書展となっていますが、私は「麦外の世界・癒し」という印象を受けました。麦外先生の俳句には仏教の考えが入っていると承知していましたが、もう突き抜けておられると感じましたので、是非、皆さまに見て戴きたいと思います。

俳書展の帰り、中曽根康弘元総理の青雲塾会館に立ち寄りました。中が中曽根康弘資料

館になっていました。長く中曽根元総理の秘書をされていた殿地さんと話をし、帰る際には非常に気持ちの良い見送りをして戴きました。ごく自然体に礼法が身につけておられると感じました。今の政治家は秘書と交代したらどうでしょう。裏金作りの責任者になっているような秘書はちょっと困りますが、秘書と政治家とバトンタッチすれば良いと感じました。すぐにでも出来ることは、政治家本人とその周りに集まる人たちが、「先生」と呼ぶのをやめることだろうと思います。〇〇さんと良いと思いますね。出来れば秘書を置かずに、自分の身ひとつでやれるだけやっつけてもらいなさい、という感じが致します。

### 令和6年を考える

では、テーマに入ります。令和6年の干支は甲辰です。「甲」は、十干の最初の文字ですので、始まりです。「辰」は龍です。龍はもの凄い力を持っている想像上の動物です。凄まじいエネルギーで驀進を始めるけれども、目の前にすぐ障害物が生まれる。その障害物にぶつかって、進路を変えざるを得ない。進路を変えてもの凄い勢いで進んでいくと、また障害物が出てぶつかる、この繰り返しです。ものすごい勢いで出ていけばいくほど障害物は大きなものがあるし、小さいエネルギーで進み出しても、やはりそれに見合った障害物が出る。したがって、どーんと進んでいって、ぶつかって進路が変わらざるを得ない。進路が変わらざるを得ないけれども自分の思った方向に少しは進む、というのが干支から見た令和6年です。

令和6年を考えるにあたって、具体的なものを1～5まで挙げました。レジュメをご覧ください。

#### 1、健康

健康は、前から申し上げている「よく食べ・よく動き・よく眠る」がポイントです。

○よく食べ・・・私自身の体験で申します。自分に一番適した量はどれくらいかということ、私は食事のたびに秤で計測しますから、一日2000gぐらいです。ですから一回の食事が650gから700gというのがいつも頭の中にあります。それに加えて、自分で色々調べた結果、塩分は7.5gぐらいです。今は、一日2000g・塩分7.5gという食事がだいたい目安で身につきました。身につくまでに10年間ぐらいかかりました。

皆さんも自分にとって一番体の調子が良いと思われるのは何グラムか、調べようと思う方は調べていただいて、自分で決めれば良いと存じます。お医者さんの言う事は当てになりません。自分で測るのは大変だという人は、たった二つだけおやりになればよろしい。一つは、食べ過ぎないこと。私も美味しい美味しいと思って食べると、苦しくなるほど食べ過ぎてしまうことが今でもありますから、食べ過ぎないように注意をしています。食べ

過ぎると、翌日の体重がボンと跳ね上がっているのが分かります。

もう一つは、食べたくない・食べられない時でも食べること。なぜそう申し上げるかというと、70代に入って、体にメスを入れた手術を2回致しました。元に戻すのに2ヶ月から3ヶ月かかりました。それとは別に、死ぬかもしれないと実感したことがありました。食べられないし、何より食べる意欲が起きないのです。目の前に出されても食べようという気が起きませんでした。食べないでずっと過ごしていたら、1週間で体重が約10キロ減りました。その後、元に戻すのに3ヶ月かかりました。そういうことを踏まえて、食べられない・食べたくない時も少しでも良いから食べることを肝に銘じています。

○よく動く・・・とにかく体を動かすことです。自分は一日何歩くらい歩くのが良いか調べてみるとよろしいでしょう。

ちなみにシムックスでは昨年、生命保険会社の健康プログラムに参加して、2週間、社員にウォーキングを記録してもらいました。その結果、1位の方は71歳の男性で、一日平均3万歩以上歩いていました。上位の入賞者に表彰状をお渡ししましたが、皆さん日頃から歩くのが当たり前になっていて、イベント期間中は更にプラスして歩いたということです。

私は今、1日5,000歩にしています。歩き過ぎも良くないですし、歩かな過ぎも良くありません。ほど良く歩くことです。自分でこれぐらいがほど良いなあと感じる距離を決めて歩くと良いと思います。

○よく眠る・・・これも、自分にとって心地よい睡眠時間を調べる必要があります。私は後期高齢者になって以降、睡眠時間を毎日記録しています。ぐっすり眠れて実に気分爽快というのは9時間、とにかく最低限これだけ寝ないと一日もたないと感じるのは7時間でした。面白いことに8時間が真ん中だから良いかということ、あまり気持ち良くはありませんでした。

どうぞ自分で満足する目覚めが得られるのは何時間かを調べて、自分にとって一番良い睡眠時間を選ぶと良いと思います。年代とか動き方とか考え方で、時間が変わるようです。ちなみに私の9時間という時間は、実際には8.5時間ぐらいだと思っています。というのは、目が覚めてすぐに起きるのではなく、30分ぐらいはベッドの上で自分の体が目覚めやすいような運動を色々やってから起きるようにしているからです。

ということで、「よく食べ・よく動き・よく眠り」と申しましたが、WHOが推奨する健康の定義にも似たようなことが書いてあります。とにかく自分自身で調べて体験して、自分で一番良いと思うものを身につけるのがよろしい。健康の「健」は健やか、「康」は安らかという意味ですから、そういう動きをされることをお勧めします。

## 2、縦の学び 3、横の知識

中斎塾フォーラムでは度々、縦の学問・横の学問についてお話しています。縦の学問は、人生如何に生きべきやということを考える、いわゆる哲学です。哲学は実に面倒な分りにくい学問だと思っている方が多いと存じますが、簡単に言うと、自分はどうやって一生生きていこうかと考える、これが縦の学びです。横の学問は、知識です。今は情報が溢れています。その溢れている情報を、アンテナを沢山張って自分に仕入れることが横の知識になります。

例えば「健康」について、縦の学び・横の知識で考えます。真向法協会本部に行くと、「健体康心」という額が掛かっています。真向法協会が発行している新聞の名前も「健体康心」という名前です。昨年、真向法新聞の編集長から、「健体康心という言葉は論語にありますか」と聞かれたので、ありませんと即答しました。ネットで確認すると、「健体康心」という言葉は『易経』が元であると断定してありました。手元にある『易経』をざっと見ましたが、「健体康心」という言葉は一切ありませんでした。また「健康」という文字もありませんでした。知り合いの易経の専門家に調べてもらいましたが、「健康」という文字は『易経』にはないが、『易経』の周辺にあるかどうか調べてみるという返事でした。その後、二松学舎の図書館に行って「健康」の由来に関する資料を探してもらったところ、医学関係で二つ論文がありました。それによると、日本の古典では白隠禅師が説法の時に使ったのが初出であると分かりました。それと、福沢諭吉が広めたということも分かりました。元々は緒方洪庵がオランダ語の Health を「健康」と訳した造語で、それを弟子である福沢諭吉が広げたという内容でした。

このように「健康」という文字の出だしは何か由来を調べることは、縦の学問の入り口になります。そして、「健康」という文字がどこでどう使われたのか調べていくのが横の学問（知識）です。ということで、私は現在も「健康」という文字について調べています。皆さんも何か自分で気になったものがあれば、縦と横を意識して調べられると良いでしょう。

## 4、嘘があふれる世の中

嘘が溢れ過ぎていることは、昨年でもう皆さんお分りの通りです。何度も申し上げていますが、中国は三戦（心理戦・世論戦・法律戦）を世界各国に仕掛けています。ですから今年の嘘・偽りといったものは、国家単位の仕掛けと愉快犯・個人の利益の為に仕掛けたものが、交々混ざりあうことになると思います。

最近で言えば、元旦に起きた能登半島地震でもデマが沢山出ました。最初に、人為的に

仕掛けられたものだというデマが出ました。3.11の時も、核爆発を起こして地震が起きたのだというデマがありました。又、SNSでは「自分の家内が生き埋めになっているから助けて下さい」といった書き込みがされ、一気に拡散されたけれども嘘でした。子供が生き埋めになっているという書き込みもありました。これらはデマです。

このように、大変だ！と思った情報ほど調べなければいけません。これは大変だ！すぐ動かなきゃ！と思ったものは鵜呑みにせず、自分なりに納得してからでなければ動いたり拡散したりしてはいけなと、元旦早々大きな教訓を得ました。

愉快犯がやっている間はそれほど酷いことは起きないでしょう。ただ、中国の三戦のような形、ハイブリッド戦でやられたら堪りません。こういう情報を流したら日本の国民はどういうふう to 動くだろう・・・と次から次にデマの流し方や順番を考えて、好機で流す。それを受けて、次のデマはこう流す。そういう具合にタイミングよくデマを流されていったら、日本の国民は簡単に誘導されるのではないかなと思います。

政治家も簡単なデマで動かされる国民の顔を見て、選挙に勝つために国民のこちら側を見ながらやろう・・・というやり方をしていけば、日本の国は好きなように諸外国からコントロールされますね。日本の政治家のやり方や状況を見て、したたかな外国の政治家やそれなりの人間は、自分たちの思うように日本を動かすにはどうしたら良いかを一所懸命考えているはずで。そして実際に手を打つと思います。

デマということで少しお話しします。今、分かりにくいのはハマスとイスラエルは戦争でしょうか。ロシアとウクライナは戦争と言ってよさそうです。しかし、ハマスとイスラエルについては似て非なるものだと思っていますから、調べて自分で納得するのに時間がかかります。

今、ガザ地区が攻撃されているのはジェノサイド（その民族をこの世から抹消しようとするような民族虐殺）ではないかということで、国際司法裁判所の審議が始まりました。その公聴会が開かれたというニュースがネットで流れていました。これについて皆さんは素直に信じられますか？

首を振っている方がおられますからお聞きします。

ちょっと待てよ、調べてみようかなと思った方？

・・・そういう心持ちになって戴くと良いでしょう。国際司法裁判所という所は時たま、日本人から見ると、えっ？と思うようなことを審議します。その結果云々という審判が昨年、は沢山出ました。しかし、社会に対して影響力はあまりないと感じます。

## 5、我が信条

信条に似ている言葉に、信念があります。信念とは考え方です。私はどう思う、どう信ずる、こう考えている、こういう考えに向かって動くべきだ…等々、とにかく信じることを言う、思う。これは信念と言ってよいでしょう。信条は、行動に移る。行動に移るための判断基準と一体化しているから、我が信条とは行動することを背中から押すものです。我が信条に基づいて行動します！ というのは素晴らしいですね。今年は、我が信条という言葉をよく使いたいと思っています。

後半の講話を再開致します。初めに、終戦直後の新聞のコピーを綴じたものを回覧します。休憩時間に村井理事から、「今年の干支を踏まえて、今年はどういう年か話をして下さいと念押しされたので、持ってきました。70 数年前に何があったか、読売新聞・日経新聞・毎日新聞・東京新聞・朝日新聞から、私が気に入った記事を国立国会図書館でコピーして戴きました。

### 「言」言葉の重要性

では、論語に参ります。本日のテーマは「言」です。私が素読をしますので、あとについてお願いします。

① し いわ くに みちあ 子曰く、邦道有るときは、げん たか こう たか くに みちな こう言を危くして行を危くす。邦道無きときは、たか げんしたが行を危くし言孫う。

#### (憲問第十四・4)

国は、真っ当な政治を行っている時と、真っ当でないことを行っている時が当たり前のようにあるわけです。志を高く持って国を立ち上げた時は品行方正で素晴らしい人物が出るけれども、年数が経って国を興した人物の子供や孫、又は親戚縁者と行きつくところ迄行ってその国が滅びる、そういう流れがあります。

孔子が言うには、国に真っ当な政治が行われている時は、自分が正しいと思うことを発言し、行動しても良い。真っ当な政治が行われていない時は、正しいと思う行動をしても良いが、発言は慎重にしなければいけない。

「言」というテーマでまず国を出しましたが、たまたま岸田さんの最近のうろたえぶりと繋がります。国が真っ当ならば、自分も真っ当な仕事をして良いわけですが、今は真っ当な国ではありません。政治家が劣化して信用できない状況になっています。おそらく岸

田さんは自分のやっていることが国民に対してどういう影響があるのか、しっかりした報告を受けていないと思います。だいたい官僚は自分に都合の良い報告を上げてきます。自分の派閥の中にいる人たちが実態はこうだと言っても我田引水の話ばかりでしょうから、上に立つ人間はどんどんものが見えなくなる。

そういう国の中で仕事をする場合は、自分の100%の力をぶつけてやるのではなくて、余力をかなり残しておいて、進めている話がひっくり返っても大丈夫なようにする。商売をしていれば、大黒柱が2つ3つあるから大丈夫だと思うのは危ない。大黒柱が倒れたら家が全部倒壊するようではいけません。大きい柱ではなくても、中くらいの柱を何本も何本も作っておいて、それぞれが機能している。二つや三つの柱が倒れても家はきちんと立っている。そういう仕事のやり方が今年以降は良いと感じています。

今の日本の国は、明治維新以降の流れがずっと続いていると思っています。江戸時代に教育されたものが少しずつ減ってきて、最後の残り僅かな一部分で成り立っている状況ですから、そのうちとんでもない状態に陥ってひっくり返るでしょう。つまり、経済破綻を起こすという事です。ひっくり返って、どん底まで行って、そこから這い上がってくる。そうすると新たな道が生まれると思っています。それまでは政治家は酷いし、経済界、教育界もみな劣化している最中です。おまけに今年是他国からハイブリッド戦で攻められる、そういう状況です。

今の日本は「道 無き国」へ落下している最中なので、正しいと信じる行動はやって良い。ただし、発言は慎重に控えめにせねばならない。そのようにこの章句を捉えます。

② 子曰く、徳有る者は必ず言有り。言有る者は、必ずしも徳有らず。

(憲問第十四・5)

孔子が言うには、徳がある人間は必ず思いやりの溢れる良い言葉を言う。しかし良い言葉と言う人間が必ず徳があるとは限らない。

徳有る者は必ず言有り・・・陰徳を積むという言葉がありますが、世の中のためになること、陰徳を積んでいくほど、自然と言葉が滲み出てくるものです。まだ私は陰徳を積んでいないと感じたのは、昨夜車を運転していた時のことです。真っ暗な中で、前方に何か動くものが見えたので減速しました。上下真っ黒い服を着たご婦人がふらふらしながら道の端を歩いていたので、車を止めて「夜は黒い服で歩くのは危ないですよ」と言おうと思ったのですが、通り過ぎてしまいました。一声かけてあげればよかったと、後で反省しました。心の中にだんだん徳が積まれてくると、自然と滲み出る言行があります。まだ、私

は滲み出ていないのだなと感じました。

言有る者は、必ずしも徳有らず・・・目立とうと思って良いことを言う人は世の中に多いけれども、本当に徳を積んだ人はそういう発言をしないものです。ですから、「言有る者は、ほぼ徳有らず」と言った方が良いですね。良いことばかり言う人間は、必ず腹に一物あるととった方がよろしい。

同様に、徳を積んだ人間だと思った場合も、ちょっと待てよ！ と考えてみた方が良いでしょう。

③子貢 しこう いわ 曰く、君子は一言以て知と為し、一言以て不知と為す。言は慎 いちげんもつ ち な いちげんもつ ふち な げん つつし まざるべからざるなり。

(子張第十九・25)

子貢が言いました。孔子が何か言ったとする。その一言で孔子は素晴らしい知者だと言われ、その一言でものを知らないと評価されてしまうから、孔子の一言はすごく重い。言葉は慎重にきなさい。

素晴らしい人物に出会い、素晴らしい言葉を聞いて、それによって人生が決まった。或いは素晴らしい本を読んで、素晴らしい一言によってこの道に入った。誰でもそういう一言があると思います。以前お話しましたが、池上彰さんは一冊の本を読んで新聞記者になろうと決めたそうです。中江藤樹は『大学』を読んで聖人（立派な行いをする人物）になりたいと志を立て、後に近江聖人と呼ばれるようになったわけです。

また逆に、その一言を聞いたがために自分の人生は真っ暗になってしまった。そういうことも現実にたくさんあります。昔、私はその人のためを思って真剣にアドバイスしたところ、激怒されてしまった経験があります。自分で考えていなくても、その一言が人を傷つけることがあるものです。ですから心を込めて何か言う時は、余程考えて慎重に一言を出したほうがよいとお考え下さい。

④子 し いわ 曰く、始め はじめ 吾 われ 人 ひと に於けるや、其 お の言 そ を聴 げん き きて、其 そ の行 こう を信 しん ぜり。今 いま 吾 われ 人 ひと に於けるや、その言 お を聴 げん き きて、その行 こう を観 み る。

(公冶長第五・9)

宰予というお弟子さんがいました。口八丁の宰予が本来勉強しなければいけない時間帯に昼寝をしているのを聞いて、孔子が烈火の如く怒った。その後続く文章です。

今まで私は宰予の話す内容を聞いて、その人物を信じてきた。しかしこれからは、話を

聞いたら、その後にその人間がどういう行動をとるかを見て初めて信じることにする。

・・・私が考え方を改めたのは宰予のせいである。

洪澤栄一は『論語講義』の中で、「宰予が昼寝をただけなら孔子が烈火の如く怒るはずはない。おそらく昼間に女性を連れ込んでいたのだろう」と解説しています。洪澤栄一の女性関係は有名ですね。自分の言行を顧みたら結果、孔子も自分と同じではないかと思ってそういう解説をしたのだと推測でき、可笑しくなっていました。

⑤ 子 曰く、命を知らざれば、以て君子為ること無きなり。礼を知らざれば、以て立つこと無きなり。言を知らざれば、以て人を知ること無きなり。

(堯曰第二十・3)

これは論語の締めくくりの言葉です。

孔子が言うには、天命を知らない人間は君子の資格がない。礼が分からなければ、しかるべきポストに就くことは出来ない。人の話を聞いて、その人がどの程度陰徳を積んだか、どの程度徳性が磨かれたか分かるようであれば、人を理解することは出来ない。

・・・人の話を聞いて心の中まで洞察することが出来るようになれば、君子の入口に立ったと思ってよろしい。

使命感を持って仕事にあたりなさい。それが進むことによって、天命を知ることが出来るであろう。天命を知ることが出来れば、君子（聖人）になることが出来る。というところで論語は締めくくられています。

### 恒例の質問

では、恒例の質問に参りますが、少し違った聞き方を致します。

○ 今年が良い日が続くと思っておられる方

では、今年が悪い日が続くと思っておられる方

・・・手を挙げた方にお聞きします。悪い日とは自分にとってですか？ それとも社会にとってですか？（・・・社会です）

質問とは面白いもので、相手に伝えようと思って質問する場合と、トリックを使う場合とあります。「自分にとって」と伝えるのと、「社会にとって」と伝えるのでは、手の挙げ方が変わってきます。

○ 今年はずをつかなくて一年間過ごすことが出来るだろうと思う方

では、今年一年、自分は嘘の真っただ中にいると思う方  
皆さん手を挙げませんでした。周りに嘘をつく人がいないということですから、これは  
良いことです。

- 今年是有難うと連発する一年になるだろうと思う方
  - 周りの人からも有難うを言われ続ける一年になるだろうと思う方
  - 今年は身体の手入りを一年間よくやるだろうと思う方
- 言い方を少しずつ変えています、皆さん引っ掛かりませんね。

○ 今年是自己磨きをよくやったねと、周りの人から沢山言われるだろうと思う方  
結構、皆さん手が挙がりますね。それだけコミュニケーションがよろしいのですね。

○ 昨晚眠る時、今年一年間は良かったなと思って寝た方  
数名手が挙がりました。良うございました。

お時間が参りました。最後に申し上げます。

今年日本の国が落下していくスピードは加速度がつきます。そう私は感じています。  
経済面でいえば、終戦直後が参考になります。先週の東京フォーラムで、入会希望の方が  
「預金封鎖はいつ起きますか」と質問をされました。私は、その可能性はかなりあると思  
っています。その理由は、政治家の酷さ加減です。先ほど回覧した終戦直後の新聞を見れ  
ば、政治家は同じことばかりやっています。

今年健康でないと乗り切れません。是非、健康で乗り切るようにお互い努力を致しま  
しょう。