



「人間と他のいきものを区別するのは、心や精神である。」

これは、ノーベル賞学者 利根川進博士の言葉だ。私はこれを越後の先人 良寛を以って、21世紀の生き方を模索したいと思う。良寛はまず、代表的日本人である。彼は世間からと呼ばれ、物狂いであり、常識を欠いたが、人々から好かれ尊敬され、観音菩薩（般若心経の主人公）の現われであったといわれる。そこには、終生の座右の書「論語」が彼の背骨を支えていた。かつ禅僧良寛は漢詩人、歌人であり、すぐれた書家であり芸術を愛した。

第二に、良寛は日本の歴史に重なる。縄文時代のアニミズムは生き生きとした生命力に溢れ、弥生時代の土偶は、目に穴があいていることで遠くから見るとやさしさが表現され、高い美意識がすでにうかがえていた。285年には論語が輸入され、後年聖徳太子が十七条憲法に取り入れられておられる。552年仏教が伝来すると一躍飛鳥文化が開化し、世界の四大文明の文化水準にシフトアップした。13世紀に入ると禅宗が確立し、武士道や禅文化が形成され、日本の芸術が確かな貌をみせてくる。

第三に脳の機能を分析すると、脳の働きを倍増するには、その中核にある脳幹の中のセロトニン神経系を刺激することだといわれる。刺激するとは腹式呼吸をすることである。良寛は腹式呼吸、すなわち座禅を専らにし、寝食を忘れて修行した。そして、子供たちとの手鞠つきや葬式ごっこなどの遊びの中にも腹式呼吸の修行をしていた。したがって彼の脳の働きの倍増能力は、知性の左脳に論語を、感性の右脳に芸術を、ダイレクトに際限もなく発展させていった、と思われる。私は以上から分析して、次の方程式をつくった。

〔注〕

論語 × 般若心経 × 芸術 × ほめる = 本気 ⇒ 天分を
左脳 脳幹 右脳 環境 掘り出す

〔(注) 足をひっぱる環境ではなく、ほめる環境を私たちの町の中に築いていく〕

論語一回、般若心経百回以上、腹式呼吸三十回、絵を描く。私はこれを日課とし、一万日継続することを決意し、実行している。

人の誰もが天分を埋めつくして生まれてきているといわれ、その天分を掘り出すことが出来れば、ヘタクソが素晴らしい才能になる。平均的日本人は140億の脳細胞の5%を使用、最高の人で10%を使用しているといわれる。この方程式を実行すれば、誰もが10%使用できる。それを己の本業遂行に使用すれば、21世紀はまさにあなたのものとなる。大きい器ほど晩く成るというわけではありませんか。2500年前の孔子が73才まで生き、諸橋轍次博士が100才でなお著書発行された。さあ、

あなたも一万日運動をどうぞ！

「論語の人・良寛の心21世紀に生かす」

幹事報告： なし

ニコニコボックス： 15日現在累計 340,000円

会員の声： 石川 友意

最近ジョギングを始めました。始めたキッカケは久しぶりに会う人から顔が丸くなったとよく言われる様になったことです。

体重は40歳を過ぎた頃から確実に毎年微増しております。体も重い感じでこのままではまずい状態になりはしないかと心配になっておりました。今までやってきたウェーターという仕事は「ウェーターは足で稼げ」と言われるくらい、1日中歩き回ってきました。仕事イコール運動という感じで、運動不足などとはほど遠いものでした。しかし、立場も変わり仕事の内容も違ってくる中で今ではとにかく歩かなくなった自分があります。

もう1つのキッカケはジョギングできる穴場を知人から教えてもらったことです。そこは総合体育館の2階です。観客席のまわりがジョギングコースになっており、若い方もお年寄りも歩いたり走ったりしておられます。一周が約200m位です。天候も気にせず一般道路と違って車にも注意を払わなくて済みとても快適です。弥彦線の高架の下を歩いている人がおられますが、コンクリートなので膝を痛めてしまうとスポーツ店の方が言っておられました。それに比べ、ジョギング専門のコースなので、足を何度も痛めている私にとってはとても安心してやれます。

いつも仕事が早めに終わった帰りに行き、30分間休みなしで、歩いたり走ったりします。下の演武場ではテニスやバスケット等の練習をしていて、それを見ながらだと退屈しません。

30分間だけですが終わった後、全身に汗が流れます。そんな体験はこの所何年もなかった様に思われますし、シャワーを浴びた後のさわやかさは格別です。そして、自分の体力が極端に落ちていることを痛感いたしました。

今年50歳の大会に乗りました。今までの不規則な生活のつけがそろそろ出てきそうな気がしてなりません。アロエ酒は変わらず続けております。おかげで風邪を引かずに済んでいます。「継続こそ力なり」でジョギングもずっと続けて体力を回復したいと思っております。

10月23日例会： ガバナー公式訪問 饒心亭 おゝ乃 午後5時点鐘

10月30日例会： 米山月間 卓話 米山奨学高橋委員長

11月6日例会： ローター財団月間 卓話 地区R財団委員 小柳陽一郎様（新津RC）

11月13日例会： 地区大会報告会

11月20日例会： 夜例会 卓話 石塚敏子会員、高橋彰雄会員

11月27日例会： 職場例会 （株）コンピュータシステム