



## 老子会のモットー

「老子の道の精神を生かし、自分を変え、世界を変え、未来を変えていく」をモットーに、世界平和・人類の幸福を推進していく。

老子



### 第49回老子会から

第49回老子会は2018年2月10日(土)15:00~17:00甲南大学6-33講義室で実施しました。

今回は『老子(道徳経)第67章』を学習しました。第67章の原文・書き下し・現代語訳・雑感とは下記の通りです。最初に「老子クイズ」から始めました。

### 老子クイズ

質問：老子の思想は、なぜ、今なお私たちの心を魅了するのでしょうか？一度その世界観に触れると、人は皆、多かれ少なかれ影響を受けると言っても過言ではありませんが……いったい『老子』の最大の魅力とはどのようなことなのでしょう？

答え：人によって受け取り方は異なりますが、やはり、「**単なる政治書や教育書ではなく、個人の生き方のヒントが隠されている**」という点が『老子』の魅力と言えるのではないのでしょうか。

質問：本来は「国を治めるのならば、無為自然な在り方が望ましい」と、政治家の理想的なスタンスについて教えている書物ですが、これは私たち個人の生き方でも学べる部分が大きいですよね。「ありのまま生きよ」「無理をしないで」「頑張り過ぎないで」……このようなメッセージは、我々現代人に何を教えてくれているのでしょうか？

答え：「もっと、もっと」とひたすら“上”を目指すことが美徳とされている現代社会において、疲弊感や絶望感、疎外感を覚えている人たちに生きる力を与えてくれます。「生き方はもっと多様であって良い」というシンプルなその教えに、ハッとさせられたという方も多いのではないのでしょうか。



### 原文

天下皆謂我大似不肖。夫唯大、故似不肖。若肖、久矣其細也夫。／我有三寶、持而保之。一曰慈、二曰儉、三曰不敢爲天下先。慈故能勇、儉故能廣、不敢爲天下先、故能成器長。／今舍慈且勇、舍儉且廣、舍後且先、死矣。夫慈、以戰則勝、以守則固。天將救之、以慈衛之。

### 書き下ろし文

天下皆我れを大なるも不肖(ふしょう)に似たりと謂(い)う。それ唯(ただ)大なり、故に不肖(ふしょう)に似たり。若(も)し肖ならば、久しいかなその細なるや。我れに三寶(さんぼう)有り、持(じ)してこれを保つ。一に曰(いわ)く慈(じ)、二に曰く儉(けん)、三に曰く敢えて天下の先(さき)と為(な)らず。慈なるが故に能(よ)く勇(ゆう)、儉なるが故に能く広く、敢えて天下の先と為らざるが故に能く器(き)の長(ちよう)を成す。今慈を舍(す)てて且(まさ)に勇ならんとし、儉を捨てて且に広からんとし、後なるを捨てて且に先ならんとすれば、死せん。それ慈は、以(も)って戦えば則(すなわ)ち勝ち、以って守れば則ち固し。天将(まさ)にこれを救わんとし、慈を以ってこれを衛(まも)る。

### 現代語訳

世の人々は私の事を「偉大だけれども、愚か者の様だ」と言う。偉大だからこそ愚かに見えるのだ。もし人並みであったならば、とうの昔に取るに足らない人物になっていただろう。／私には三つの宝物があって、それを常に大切に守っている。第一に慈(いつく)しみの心、第二に儉しく暮らす事、第三に人に先んじようとしな事である。慈しみの心があれば、人々のために勇敢にもなれる。儉しく暮らしているから、心広々とし気持ちが豊かになる。人に先んじようとしなから、人々を上手く用いる指導者となれるのだ。

もしも今、慈しみの心無くして勇敢であろうとし、儉ましく暮らさずに心豊かになろうとし、人々を押しつけて先んじようとするれば、死あるのみだ。だが慈しみの心があれば人々を団結させて、戦えば必ず勝ち、守りを固めれば敗れる事は無い。天もそんな人々を救おうとし、慈しみの心によって守ってくれるのだ。

### 雑感

この章は、老子の無為の実践における「三つの宝」として有名な文章である。

「慈しみ」は柔弱に通じ、「儉しさ」は59章の「蓄(しょく)」(物惜しみ)と通じ、「天下の先とならない」ことも7章の「聖人はその身を後にして身を先んじ」に通じ、いずれもこれまでに強調されてきた内容である。

「慈」はやさしさのことであるが、そのもとは愛。人は愛があることによって心服を得られ、愛があるからこそ勇敢にもなれる。

「儉」は慎ましいとの意味で、控え目であれば心に余裕が持ててゆったりとしていられる。

「先に立たず」というのは、出しゃばらず人と争わないことである。こうすることで慎重さを保つので信頼され、いつしか人々に推されて指導者になった例は、現実社会でも多く見られることだ。この世界に、絶対価値もなければ、相対価値もない。これが老子の、本当は言っていることであるが、人生は過酷なのだ。老子の3つの宝物がある。

1つめ、慈愛(やさしさ)、やさしいから、強くなれる。2つめ、無欲(儉約とか訳す)、欲が無いから、広い心を持つことが出来る。3つめ、虚、謙虚だから、リーダーなのだ。

(胡金定)

## 会員からの「特別ミニ講演」から

## 近視・老眼は、生活習慣病。自分で直せる！

千島学説(千島喜久男博士)の生命論が教えるもの

- ・千島学説8大原理:「血液は腸で作られる」「赤血球から細胞が造られる」。(現代医学:骨髓造血説 千島医学:小腸造血説)
- ・生命は肉体と精神の調和、自然は物質とエネルギーの不可分な一体であり、そして自然も生命も絶えず波動と螺旋運動的な変化を周期的に繰り返している。
- ・生命の本質:血(きれいな血液)、気(意識)、動(細胞に対する刺激運動)

## 自然体の重要性

- ・自然体:重力に対して垂直に立つ姿勢の維持、立ち居振る舞いができる。  
三重十文字(足、腰、肩)に注意して、首筋を伸ばす意識の無意識化。
- ・失われつつある“畳と正座”の文化 → 基本体力(体幹筋力)の低下→視力の退化
- ・健全な身体:眼軸と体軸の整合性を得るためのストレッチ運動。(ゼロ戦パイロット・坂井三郎氏がやった耐G筋トレが参考になる)
- ・眼球の制御・・・眼球を動かす筋肉、焦点を合わす筋肉の働き
- ・姿勢の制御・・・足関節、腰部関節の柔軟性、(第4・5腰椎)腰骨を立てる。

左右座骨の自覚化→上に伸びる力(背筋力)の強化

- ・お腹を引っ込め、背骨に沿って内臓を引き上げ、後頭部から頭頂に部に突き抜ける筋力の強化 → 後頭部に力を感じられるまでやる(三叉神経の活性化)。
- ・体を緩めるとは、ストレッチ運動により、骨に張り付いた筋肉・神経群を解きほぐすこと。  
骨格矯正に伴う痛みと付き合う方法:痛み発生の仕組み、呼吸法、ストレッチ法

姿勢に関する自己認識・・・自分の思い(主観)と、客観的なものとの違いを自覚すること。

- ・人の脳は、身体の骨の位置を感覚情報(神経情報=電気系)として常に把握している → 自分では「正しい姿勢」だと思うが、そうでないことが多い・・・
- ・他人から見た姿勢の指摘は、客観的情報(視覚情報=機械系)である。
- ・人体の姿勢で、電気系と機械系を一致させることが矯正訓練の目的。(例:注視した○印は真っ黒に見えるが、周囲の○は薄く見える)

目の柔軟性を高める筋トレ → 脳細胞に対する刺激 → 近視、老眼の改善 → 人間が持つ全ての能力開発につながる。(速読、健康、精神力、頭脳明晰、人間力、長寿等々)  
すなわち、目の柔軟性=脳の柔軟性=身体の柔軟性、この間に奥深い相関関係がある。

視覚領域の改善(視野拡大、焦点力、眼軸を整える)

- ・眉間-鼻頭間を伸ばす筋トレ(眼軸)と視点移動。
  - ・左右こめかみ部に力を入れる筋トレ(視野拡大)と視点移動。
  - ・左右頬骨部に力を入れる筋トレ(視野拡大)と視点移動
- この訓練により、“気”とは“意識の流れ”(エネルギーの流れ)であること体感でき、自分が“見たい”ものと実際の脳が“見る”ものとの違いを認識できる。  
平面(2次元)を正しく認識できる。→「無」の認識。  
後頭部の筋力を鍛え、座骨との位置関係を感覚的に把握する。  
これにより立体(3次元)を正しく認識できる。→「空」の認識。

以上の訓練継続で、生命力が強まり、朝の目覚め等がよくなり、それに伴って、近視、老眼も改善します。また、眼軸と体軸が整うと「鎮まり」が深まるとともに「集中力」が飛躍的に高まります。その結果、瞑想等内観する力がつくとともに“心眼”が開き、いろいろな身体能力・精神的能力が開花してきます。この心身統一法は、老子の“道の心”につながるものと確信します。

(山本隆敏)



## 老子会」アンケート集計表

★それぞれの文章の後にある数字は、集約した意見を纏めたもの。(回収数19枚)

Q1 今回の勉強会のご感想・ご意見を教えてください。(良かった点、改善して欲しい点、学びになったこと、もっと聞きたかったことなど)

- ・「老子」の真髓に触れた気がして、大変感動した。とても良く分かった。心が優しくなります。自分自身を良く観察し、思いやりを持つ。自信が持てるようになる。4
- ・新しい「学びと活用」に於ける、胡先生の「雑感」が分かり易くて良かった。6
- ・「老子」の“三宝”を人生訓とし、心掛けて自身の糧とし生かしていきたい。3
- ・学習の主眼が、「控えめであれば、心に余裕が持てる。」検＝「慎ましい」とも奥が深く、万般に通じることと意味を知ったことで、然も楽しかった。3
- ・「政治的、経済的」を超えて、「老子」には、は個人の生き方のヒントが隠されている。「馬鹿に見えれば本望である」との生き方に深く共鳴した。2
- ・「老子会」は、絆を大切にしている(と思う)。1
- ・漢字の成り立ち、慈、検、それに関して、慈と仁の説明。愛＝やさしさ、検＝慎ましき、敢えて人の前に立とうとはしない＝人(＝他人)と争わない心を学んだ。1
- ・講師の特別セミナー「生命論」、もっと時間が欲しかった。今一步掘り下げが足りず、具体的な方法論が良く分からなかった。今自分も学習中で、良い機会だった。3
- ・会の趣旨が参加者の心に浸透してきている。参加者が互いに尊重し合い、声を掛け合っていけば、更に健全に発展する。そうしたい。1

Q2 今後の老子勉強会に対するご希望(何でもいいので、ご希望を書いて下さい)

- ・マンガ本の上梓を期待する。2
- ・現状の進め方で結構です。6
- ・「フィールドワーク」の回数を多く。2次会の会場も多様性を持って！1
- ・講義中で、トイレ休憩があった方がよい。1
- ・参加者が相互に挨拶する時間が更に有っても良いのでは？2次会では？2
- ・「老子」という人物、「老子に関わる書物」が、存在したのか？→質問です。関連で、「老子」の時代、歴史・その背景ももっと知りたい。2
- ・無回答 1 2

## 藤田憲一理事からのコメント

## Q1に関して

1. メンバーの発表について、時間的に制約があるのは先刻承知のことだが、その内容から判断して、更に時間が必要と思われる。2ヶ月に亘って、前編・後編とすること等を検討すべき。
1. 「老子会、勉強会」はとても実になり、興味が湧く時間です。特に先生の講義では、“雑感”とのテーマを掲げて発表されているが、これは決して、“雑”なんて言う言葉で表せないし、“雑”という意味内容は、改めて種々雑多、様々な内容、意味する複雑さ、深みを十二分に感じさせる「雑感」である。実生活に即して様々な角度で言葉巧みに話しを展開されている事、それ自体が、昨今人口に膾炙されている「ダイバーシティ」そのものと心得る。
1. そうした多様性を重んじる我々の「老子会」学習会であるなら、茲は一つ、会員の個人的発表会の内容も、一段と更に深く検討課題としてはどうか？つまりは時間的配分、話の内容、各人の個人的生活や仕事の立場を重んじて、もっと発信する機会を作ってみてはどうか？「老子会」はどこまで行っても、「胡先生」の講義であり、授業である事は疑いの無い。先生の授業内容に多くの時間を割いて頂くのが本筋であるからである。その上で、一步進めて授業内容に関しての質問等を、解釈の仕方であるとか？個々の部分的解釈が正しいのか？否か？との検証もしてみてもどうか？と思う。個々に抱えている疑問点などを披瀝し合ってみて初めて、他者の考えている事や姿勢、学び受け止めている事柄が、より一層明確になり、大いに参考になるだろう事だと考える。

## Q2に関して

1. 全体的に言って、時には思い掛けない内面の思考を吐露して呉れる人が居るものだ、という感想を懐いた。中国思想家の働かず・云々
1. 勉強会に参加する会員各位が、「自身の成果を発表する機会や時間を順次割り当てて欲しい」と期待している人が居る。が、実際運営上では不可能なのかな？と。
1. Q1では、一人が無回答だった。Q2では今回更に多くて12名が無回答であった。先生が提案している、「改善や改良への希望」が、参加者によく理解されていないのではあるまいか。但し、全面的に運営方法や従来行ってきた授業内容について、十分に満足して、そのまま従来の路線を変更無く運営して貰いたいという期待感が大いにあるとも感じている。積極的に参加意識を高め、自身を更に高みへと昇らせていきたい、と願う人達がどれだけ居るのか？が今後の発展・拡大のキーだと承知している。
1. アンケートは、講義終了後にササッと考えを纏めて書き留める時間的余裕は余り無い。従って講義後の二次会でも、忌憚無く語り合える対話の場にしてはどうか？対話の場となっていると承知をしているところだが、生憎とあの場がそうした意見交換会の場と為り得るかどうか？今後の課題の一つでもあると考えている。



松村さんは高知県生まれ（1949年）。幼少期より加古川市（兵庫県）で育たれました。大学在学中からテレビ局の専属コピーライターとして仕事を、後に商社に入社されます。その後、学習塾、印刷会社の勤務を経て、現在は出版会社を運営されています。

著書：『伝承』（私家版）、『光受くる日に』（矢立出版）、『別冊関学文藝選集（共著）』（風来舎）ほか。

所属団体：日本現代詩人会、日本詩人クラブ、関西詩人協会

高校生のころは投稿マニアで、当時の受験雑誌の詩のコーナーではよく作品が掲載されたらしく、それに味をしめ文学部に進学、部活も文芸部と文筆に傾注されたそうです。のちに大学生となった娘さんから、「ほかにすることがなかったのか。」とバカにされてしまったと言う、ほほえましいエピソードも。しかし、他人の批判などものともせず、学生時代は学内だけでは飽き足らず、新たに同人誌をつくったり、社会

人の同人誌にも入ったりして書きまわられたようです。

そうした縁もあり、在阪テレビ局の広報部番組宣伝課専属のコピーライターに、「テレビ番組の見どころやタレントのインタビュー記事を書いていて、何をやっても面白くこれまでの人生で最も走り回っていた時期。」と仰います。

ところが当時付き合っていた彼女から「普通の生活がしてほしい」と望まれ、恩師の紹介で本町の商社に、あっさりと就職。しかし仕事にはなじめなかったようです。一番の業績は当時住んでいた会社の独身寮と近くにあった他社の女子寮との合同クリスマスパーティを大々的に仕掛けたこと。当日、松村さんの商社の寮生も先方の会社の女子社員も全員が早退してしまったため業務に支障が出て大問題になりました。やがて彼女とも喧嘩別れし、商社も退社することになります。

その彼女が中学校の教師をしていたことから、なんと今度は、対抗して進学塾の専任講師に転職。世は爛塾時代、次々と教室を拡大して、経済的にも余裕が出てきました。時間的にも自由がきくようになり、再び「同人誌活動」に身が入ります。「全国同人誌展」を企画し、その延長で出版社を立ち上げられますが、「印刷のことも書店流通のことも全くの無知で、無謀なことを繰り返したためたちまち火の車。」とはご本人の弁です。

#### <老子会の皆さんへ>

2015年12月より参加しました。多才な人材が交叉し、不思議なエネルギーを醸し出す異空間、それが「老子会」です。その求心力はもちろん胡金定先生。神戸から広がる小さな輪が年月を経るごとに重量を増し、果たしてそのベクトルは何処まで伸びるのでしょう。老子の響（ひそみ）に倣って言えば「自然体」、あくまで自由闊達にあるがままの世界を目指して共に知的冒険の旅をシェアしましょう。ワクワクドキドキ新たな出会いが毎回楽しみです。（松村信人）

#### 2月度「老子会」のご報告

老子会の皆様には、いつもご協力頂きありがとうございます。

2月度の老子会は30名の参加者で学び合いました。山本隆敏講師は、「近視・老眼は、生活習慣病。自分で治せる。」と題し“自然体の重要性”等の話を展開され人体の不思議な力に認識を新たにしました。胡金定先生の講義では、老子の「三宝」観について話が深まり大いに感銘を受けました。交流会はANAクラウンプラザホテル神戸にて26名参加して頂きました。

3月度は、高知で宿泊研修会となりました。17名の参加者で有意義な研修会にしていきたいと思えます。

さて この度、月刊誌「第三文明」4月号から『老子マンガ』が連載されています。乞うご期待！です。寒さも少し和らいできましたが、ご自愛ください。

#### 今後の「老子会」のご案内

第51回老子会は 4月14日(土)15時～甲南大学6-33教室で実施。◇ 交流会18時30分～

第52回老子会は 5月12日(土)15時～甲南大学6-33教室で実施。◇ 交流会18時30分～

(石井政 事務局長)



# 老 子 会

〒658-8502

神戸市東灘区岡本8-9-1

甲南大学 国際言語文化センター 胡金定研究室

電話: 078(435)2353

FAX: 078(435)2545

E-mail kokintei@center.konan-u.ac.jp