

健康長寿の秘訣

「食事・運動・生きがい」の充実を目指して

竹岡誠治

サンロータス研究所

れませんが、こういった山岳修行も、エベレスト街道の山歩きにも共通する、運動と生きがいの効果的健康長寿法の1つではないかと思いました。

なお、その際に、先にお話した、『立正安国論』の時代と『旧約聖書』の記述に今のコロナ禍と共通するものがあつて、そこに目に見えない大いなる存在からの意志が示されているのではないかと私の考えを、お話ししました。

市川先生は「そうだな。あなたの言うとおりだ」と同意され、日本経営道協会会員総会での講演で私の言ったことを取り上げて、毎月発行している会報誌『心と道』10月号にも掲載してくださいました。

全託の祈りを日々の習慣に

市川先生の話の要点は、次のようになっていきます。（田坂広志著『運気を磨く』から）

自分の人生は大いなる存在に導かれている。

人生に起こることはすべて意味がある。

人生に起こる問題はすべて自分に原因がある。

大いなる存在が自分をそだてようとしている。

逆境を超える叡智はすべて与えられる。

これらの項目を心に刻んで、全託の祈りを日々の習慣としていくということです。

これらは、既に申し上げた三浦雄一郎さんをはじめとするポジティブな生き方に共通する考え方といえるでしょう。

それから、8月24日に田渕先生と出雲に行ったことをお話ししましたが、その時もお会いしましたが、その出雲で世界の平和を願って活動をされてる財団法人、人間自然科学研究所理事長で小松電機産業株式会社社長の小松昭夫さんがこの会に参加されています。

小松さんは、各国政府の代表で構成される現在の国連ではなく、各国の国民代表による「国民国連」の創設を提唱しておられ、日本の縁結び、出雲の地にあつて、日本の縁結びから世界の縁結びの地にしたいと活動されています。また、そうなるためにも日本は、日本国民の自覚に立って、戦争ではなく平和国家を選んだ8月15日を原点として、その意識のもとで進んで行かなくてはならないとの考えを表明しておられます。

小松社長、一言、お願いいたします。

日本と朝鮮半島、「和の文化」で得られること



日御碕神社の前で

8月には、一緒に日御碕に行ったわけですが、その時は、日御碕神社の第98代となる小野高慶宮司からお話をうかがいました。

この神社は、日本のなかでただ1つ、素盞鳴尊（スサノノミコト）の方が天照太神よりも高いところに祀ってある神社です。

それで、神社の社殿ですが、現在の社殿は、江戸時代に日光東照宮の造営に関わった人たちがこちらに参って造られたと、聞いております。

ですから、日光東照宮と同じく、朱に塗られています。

私は、この世界のなか、人類史のなかで、自分たちは何のために存在するのかということを、地政学をもとにして明らかにして、進んでまいりたいと思っています。

私の住む出雲は、朝鮮半島の対岸にあつて、特殊な役割を持つ場所が、この地域です。

というのは、竹島（＝独島）問題、日本海（＝東海）呼称問題といった地政学的問題があつて、加えて、従軍慰安婦問題、強制労働問題、日清戦争以降の補償問題などがあるという、抑制された対立状態のなかに3つの価値観が交叉している地域が出雲だからです。

それで、韓国、北朝鮮、そして日本という3つの異なる価値観が、抑制された対立のもとにあるわけですが、

「3人寄れば文殊の知恵」とあるように、私はこれを「共感を土壌に、対立から発展に向かう希望と勇気が湧き出る文化」、つまり「和の文化」へと進化させていくことが必要と考えて構想を発表しています。

そこで韓国、北朝鮮、そして日本の3国が「和の文化」へ向かうことで得られる利点として、人間自然科学研究所では、いくつかの具体例を挙げているのですが、今日、竹岡さんが話されていた健康長寿のための食生活と運動、それと脳との関連でいえば、1つは、朝鮮半島と日本列島にある発酵食品の文化的伝統に注目して、先端科学と情報通信技術（ICT）を生かして、この地域を免疫力の飛躍的向上に向けた発酵文化の先進地とすること、2つ目に、建築家の安藤忠雄氏も提言されているのですが、海の豊富な魚介資源に注目して、免疫力向上に資する魚介類中心の食生活を推進するとともに魚介類の世界最大の生産基地とする「日本海＝東海海洋牧場」構想を掲げています。そして、この海域を「国民国連」が管理するように構想しています。

世界は、東西の冷戦の時代から米中の対立という新たな段階になっていますが、朝鮮半島と日本の地政学的対立構造を「和の文化」を生み出す場所とすることで、世界平和や地球的問題の解消に寄与するという大目的の達成が可能になると思っています。



小松昭夫氏の著作、中国語版『一隅を守り千里を照らす 小松昭夫の企業経営の道』と『経営実践手帳』（東方出版社2018年）の広告パネルの前で

小松社長、ありがとうございます。健康長寿のための食生活健全化の観点から、大変重要な構想だと思います。

岡倉天心と『菩薩座像』

最後に、この12月1日に、茨城の五浦海岸に行ってきたことをお話ししたいと思います。

そこは、尊敬する岡倉天心の居宅だったところで、今も建物が保存されていました。

私が岡倉天心を尊敬するのは、アメリカのボストン美術館で見て惚れ込んだ、中国、六朝時代の『菩薩座像』(530年頃)との関係からです。

それは、平成21年(2009年)の9月、田淵先生らとともにカナダのナイアガラの滝とアメリカ主要都市の美術館を巡る旅をした際のことでした。

この仏像は、中国・洛陽郊外の白馬寺にあったものでした。

白馬寺といえば、1世紀、後漢の明帝の時代に、中国に初めて仏教がもたらされて建立されたと伝えられる寺です。

白馬寺というのは、仏典が白馬に載せられて伝えられたとの言い伝えから付けられた名前ですが、像からは、仏教を死を賭して中国に伝えた当時の迫力が感じられるように思いました。

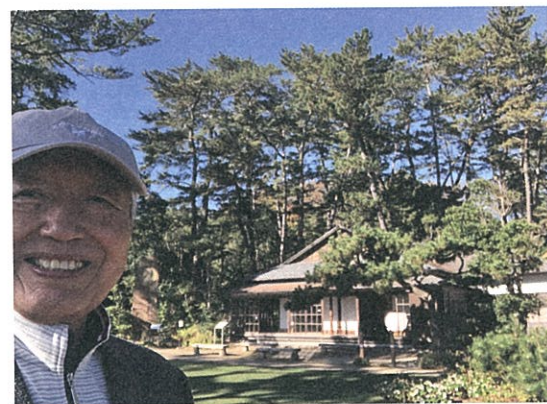
そして、像の台座には「岡倉寛三(＝天心)を記念して」と表示がありました。

岡倉天心は、東京美術学校(現東京芸術大学)を創立し、ボストン美術館の中国・日本美術部長を務めた人物です。

説明を見ると、この像は、天心がフランスの市場で見えて購入を熱望するも果たせなかった作品で、その遺志を継いだ人物によって寄贈されたものでありました。

天心と、その言葉を忠実に実行した弟子のおかげで、白馬寺の像にここで合い、私は感動することができたのです。

私が、これまで拝観した仏像のなかで、これほど美しく慈悲深く感じられたものは、ほかにありません。写真からでも、優しくも力強く「コロナ禍を乗り越えるパワーをあなたの心のなかに出さない」と呼びか



岡倉天心居宅にて 茨城五浦海岸



平櫛田中『岡倉天心胸像』



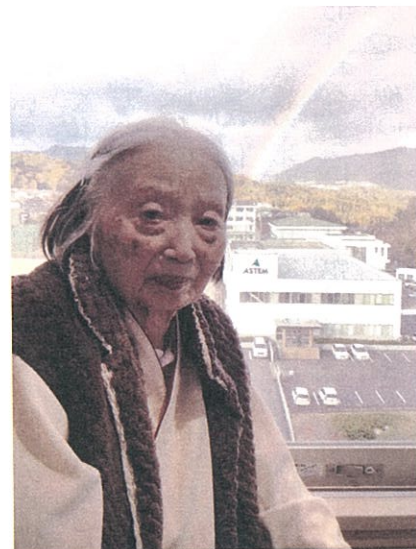
白馬寺の『菩薩座像』(東魏 530年頃) ボストン美術館

ける菩薩の声が聞こえてくるようです。

この菩薩像の尊顔を拝しつつ、丸の内朝飯会の皆さまのご健康を祈って、今日の話といたします。
 たくさんの方に参加いただき、ありがとうございました。

*注

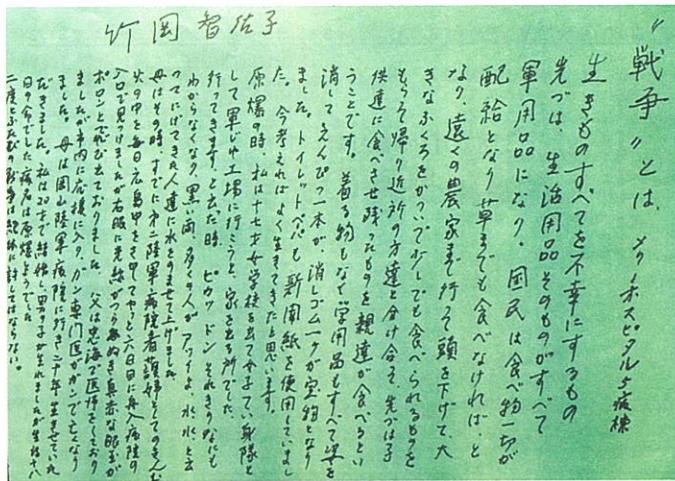
母、智佐子は本講演後、令和2年（2020年）12月31日に広島市安佐南区のメリイホスピタル（医療法人社団八千代会）で永眠しました。その病院で母は、折にふれ平和の大切さを語り、筆記して遺した原稿がありますので、そこでの母の写真とともに、ここに添付いたします。（なお、2021年1月26日 広島ホームテレビで母の特集「被爆者が遺した最後の言葉」が放映されました。）



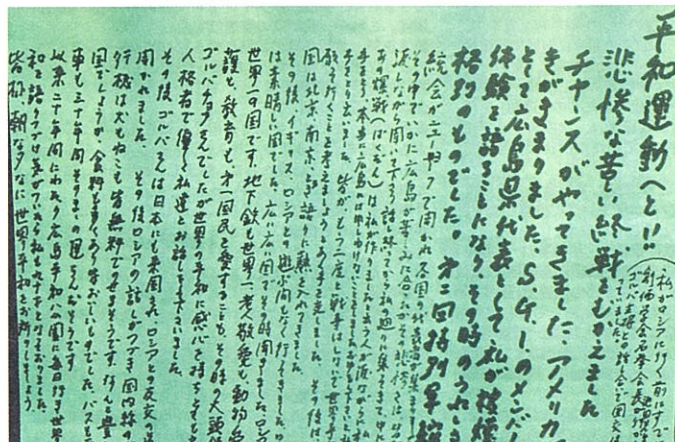
ホスピタルの母



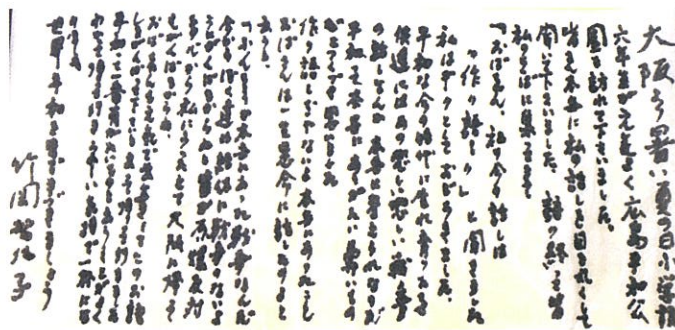
原稿を記す母



母の原稿 1



母の原稿 2



母の原稿 3

表紙

田淵隆三・画『嵩ヶ森(旭が森)』油彩 F6 2020年1月

裏表紙

太陽を生むロータス デンデラ・ハトホル神殿の浮彫り

けん こうちようじゅ ひ けつ
健康長寿の秘訣

「食事・運動・生きがい」の充実を目指して

2021年3月16日 初版発行

たけおかせいじ
著者 竹岡誠治

記録 川北 茂、亀田 潔

デザイン 吉永聖児

発行 一般社団法人 サンロータス研究所

〒170-0004 東京都豊島区北大塚 3-31-3-305

TEL/FAX 03-5974-2160

© Seiji TAKEOKA 2021 Printed in Japan