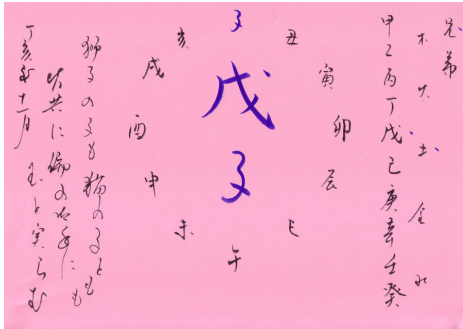




此の息を
積み上げて
今日まで
生きたり
来たり



庚寅（かのえ・とら）歳

平成二十二年（2010）

かのと・う

木（き）	火（ひ）	土（つち）	金（かね）	水（みず）	五行
兄弟	兄弟	兄弟	兄弟	兄弟	兄弟（えと：陽陰）
甲乙	丙丁	戊己	庚辛	壬癸	十干
子丑寅	卯辰巳	午未申	酉戌亥		十二支

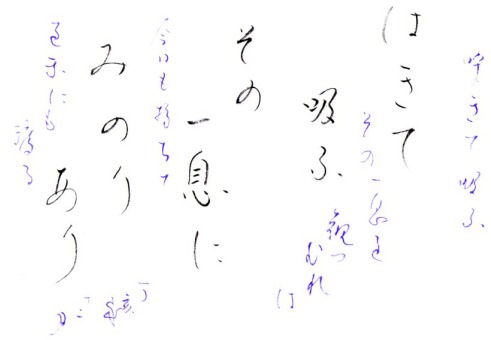
♪ 見わたせば ♪

一、 作詞 柴田清

見わたせば、青やなぎ、
花桜、こきまぜて、
みやこには、道もせに
春の錦をぞ。
佐保姫の、織りなして、
降る雨に、そめにける。

二、 作詞 稲垣千穎

見わたせば、山べには、
尾上にも、ふもとにも、
うすき濃き、もみじ葉の
秋の錦をぞ。
竜田姫、織りかけて、
つゆ霜に、さらしける。



「小学唱歌集」初編（明治 14 年）

1872 年，发布学制时，「小学唱歌集」被作为小学的一门学科而确定下来。大体上，『小学唱歌集』由伊泽修二、美国传教士梅森编辑。乐曲的多数是如《蝴蝶》、《萤火虫之光》、《仰视就尊重》等给外国歌曲重新填词后的歌曲（不是英文原文的翻译）。开始的时候是外国歌曲比较多，后来泷廉太郎等日本人所谱的曲子也增加了。

和
輪廻・復活

誰に縁り結ばれたりし
此の身をば また誰が
ためにほどこし供えむ

敬
仏子・神の子

彼の人のもし無かりせば
吾が心低きに流れ
落ちにけるかも

清
原罪 hfeen

黒き墨我が身と知りて
磨りゆかば心も澄みぬ
氣も晴るるかも

寂
平安あれ

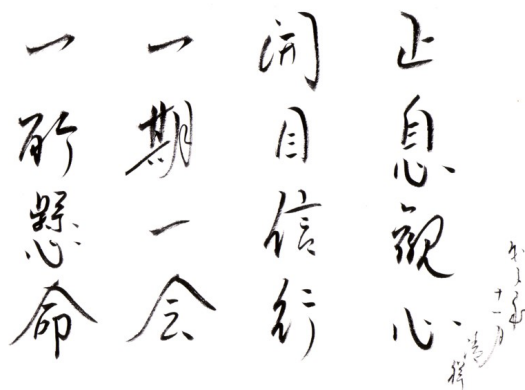
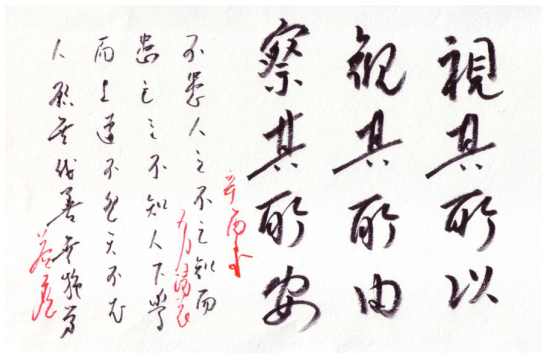
さはがしき
虫魚のごとき
此の身をば
草木のごとく
安んぜしめむ

生活方式？呼吸方法？

♪ 呼吸、语言和思考的途径、呼吸方法决定生活方式？ ♪

顺时针？还是逆时针？

在出生以前，我们就能通过呼吸来倾听自己的心声（思想）了。东方人及日本人，由于数千年来一直过着以谷物为中心的饮食生活，所以呼吸方法受了植物的光合作用的影响，自然地形成了“先呼再吸”的方式。这是弥生农耕时代以来，形成了几千年的习惯，但是由于明治初年，文部省引进了西式的深呼吸，以小学为代表，“呼吸”强制性地变成了“吸呼”，直到今天。因通过数千年的饮食生活，自然而然形成的习惯和明治初年以后百余年的强制性的呼吸方法而发生冲突，失去了“原来的自己=呼吸的方法=生活方式”（迷失自己），造成了精神上、肉体上的错乱状态（创伤性挫折），在现在的日本人中明显化，多数歇斯底里化。就像在发臭的东西上盖上盖子一样，只能遮掩一时，这也是所谓的赶超西方，盲目追赶的结果。科学上，“呼吸”是培养忍耐力的最适合的方法，“吸呼”是培养爆发力的最适合的方法。是一长一短的呼吸方法。



（“不能把目光从球上移开！”

即使这样说，但是绝大多数的人还是会把目光移开。）

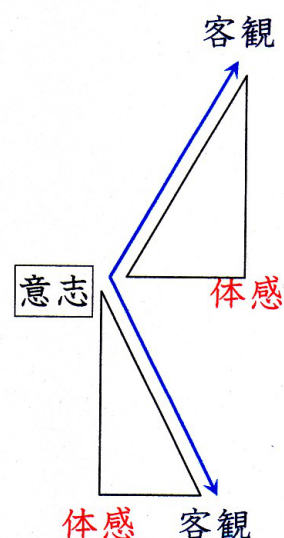
概括地说，①因为目光的速度是音速的 100 万倍，肉体的运动速度等根本无法与之相提并论，速度非常缓慢。所以只要不把目光移开，就不会发生诸如受伤、打不中目标、跌倒等情况。（是闪电以后，过比较长的时间才能听到雷鸣的原理。）

人的①主观（willingness=意志）的精度、速度等是像雷鸣一样缓慢、模糊的。作为其强有力的辅助工作，如果能够时刻不忘②客观（雷光=ingenuity=聪明・发明）的致命的重要性，就能解决绝大多数问题。此外就由③基础体力（diligence=勤勉）来起作用。有了这三个要素，三位一体（完美状态）的状态就产生了。（=Practice makes Perfect.）The Trinity of goodwill, diligence and ingenuity will solve any problem.

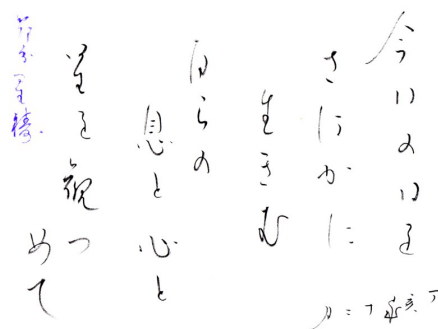
♪ Keep your eye on the ball; the name of the game ♪

过去的海盗、武士等，有把手指张得很开，然后用小刀等快速地刺各手指之间的缝隙，以此来压倒对手的习惯。这也是和上述方法相同，如果目光不离手指之间，以视线为引导，并挥动小刀的话，一点都不用害怕刺伤手指，只要体力允许，就能无数次敏捷地刺入指间。[Handsome is as handsome does. 有能耐（handsome）是成为美男子的条件。=本领就是风度。] * 相传，茶道的「点茶技艺」、花道的「剪花」也是相同的起源。

以上所述的方法，不仅在体育、技艺中，在学术、商务中更能发挥作用。详细情况下次阐述。



観点・着眼点・目の付け所 point of one's observation / knowing where to look
天時不如地利 地利不如人和（孟子）
寿量 life span 十如是・因果応報
XP/Christ; mice scheme; sandglass



人を裁くな。良心（神）に裁かれたくなければ。
Judge not, lest you be judged. For you will be judged by the standards you yourself shall apply. Why do you note the speck in your brother's eye, and take no notice of the beam

in you own eye.
You hypocrites, first remove the beam from your own eye. Then you will see clearly enough to remove the speck from your brother's. (M7)

No discouraging word

Man cannot live on bread alone, but needs every word that God speaks. (MATTHEW 4)

“Heart is made of Heard,” Hear by ear, study in earnest, and learn by heart, you can earn a true and honest life.

♪ 'Twas grace that taught my heart to fear,
and grace my fears relieved.
How precious did that grace appear,
the hour I first believed! ♪

白日依山盡
黃河入海流
欲窮千里目
更上一層樓

登鶴雀樓

在温和，慈祥的话语声中，孩子茁壮成长

说到距离我们用眼睛看不见的『心』最近的，最能带来影响的东西，那就是『语言』了吧。就算有再好吃的美味佳肴，如果被以粗鲁的语言端到面前，转瞬之间食欲就会失去。『人不是只靠食物无意义地生存，而是依靠充满真情的语言才能有意义地生活。』（《马太福音》第4章）

香料植物盆栽

有个既重视肥料，还能净化周围空气的方法。这是利用现在流行的阴离子的方法。把香料植物做成盆栽，像宠物一样，晚上放在玄关、地板之间的话，就可以自动净化空气。到了早晨，把它放到阳台或者外面，给它晒太阳、浇水，促进植物自身的生长。一边可以只剪下必要的分量，利用它来做菜等，一边可以自然地净化附近的空气。

辨心
心
辨心
心



After spending forty days and nights without food, Jesus was hungry.

Then the Devil came to him and said, "If you are God's Son, order these stones to turn into bread."

But Jesus answered, "Man cannot live on bread alone, but needs every word that God speaks."

The scripture also says, "Do not put the Lord your God to the test."

Then the Devil took Jesus to a very high mountain and showed him all the kingdoms of the world in all their greatness. The Devil said, "All this I will give you if you kneel down and worship me." (Matthew 4)

The Would-be Followers of Jesus

布施・持戒・忍辱・精進・禪定・智慧

Foxes have holes, and birds have nests, but the Son of Man has no place to lie down and rest. (M8)

The Mission of the Twelve

Heal the sick and drive out demons.
You have received without paying, so give
without being paid. Do not carry a beggar's bag

for the trip or an extra shirt or shoes or a walking stick. A worker should be given what he needs. (Matthew10)

(写真) 八つ手 (ヤツデ・天狗の葉団扇) の新芽

牛		特	物	牧	犧	牲	牝	牡
手	才	持つ	携	抱	捕	拾	接	措
彳	行く	徐行	往復	循環	徒歩	御者	径行	徳
阝		除去	降る	陰険	障害	陥穽	間隙	隔離
阝	邨＝村	郊外	郡	都	辺鄙	郡	郵	
鳥 隹	鶴	鳳凰	鴈	鴉	鶯	鶯	鵠	鷺
	集	雀	雁	雌雄	雇	難	離	雑
示 ネ	神社	祭祀	福祿	禁	祈禱	禮	禪	崇
	神社	祭祀	福祿	禁	祈禱	礼	禅	崇
衤	衣	袖	被	襟	補	衿	裸	衿
刀 刂	分	切	刃	剪	劒	初	解剖	
	利	解剖	判別	剥奪	彫刻	削除	分割	刀剣
心 忄	忍	忘	忠	念	愁	想	恋	怠
	慕	恭	忝	添				
	恐怖	悔悟	怨恨	忌憚	憐憫	危惧	懷旧	愉快
金 貝	賞金	金銀	鉄	銅	鈴	錫	鉛	鉉
	財貨	賃貸	貴賓	貧	貪	貰う	購買	賄賂
	真贋	売買	賣買	賞金				
冫 凵	汁	汜	汚	沈	泣	河	注	浅
	凍	氷・氷	冷	凝固	凜冽	決	冶	冴
火 灬	灯	炊	炉	煙	灰燼	点灸	熾烈	爆発
	焦	点	烹	煮	烈	熱	然	烏
目 見 月 耳 四 皿	直	盲	眉	冒	真	眼	瞳	督
	視	覚	視	覧	親	靚	觀	
	望	期	能	脅	肯	臆	臃	朝
	聞	聴	聘	聡	聲	聾	聵	
	毘	置	罪	罴	罵	署	羅	罷
	監	鑑	盜	盛	盒	益	盖	盟

不如
知其所
忘其所
能

不想成为喜怒无常的人

《雨月物语》中有一个名为《菊花之约》的故事。是说两个武士建立了牢不可破的友情，约定九月九日重阳节再次会面。由于特殊情况无论如何都不能践约，而献出了生命。是以「信息相通（以真心换真心）」为基础的，悲伤的又充满勇气的故事。那是因为他们坚信，无论多么细小，多么微不足道的约定，实践它，是远比使自己的寿命长久更重要的事，所以才会这样做的吧。

太宰治的《奔跑吧，美罗斯》，是一部心情和背景都受了这个故事非常深远影响的小说。它的内容被初中、高中等教科书广泛采用，应该对青少年的情操给予了深刻影响吧。遗憾的是，这部作品和芥川龙之介的《蜘蛛丝》一样，都是作者对青少年们的激励，可是，作为对作者自己的激励，都没能坚持到最后。归根结底，还是应该得出「理想与现实是不同的」这样的结论吧？

愛 憂 如 奴 心 不 出 奮 奮 奮 奮

Jesus was Crucified, ... breathed his last.

People passing by shook their heads and hurled insults at Jesus; Save yourself if you are God's Son! Come on down from the cross!

In the same way the chief priests and the teachers of the Law and the elders made fun of him: "He saved others, but he cannot save himself! if he will come down off the cross now, we will believe in him! He trusts in God and claims to be God's Son. Well, then, let us see if God wants to save him now! ---.

At noon the whole country was covered with darkness, which lasted for three hours. At about three o'clock Jesus cried out with a loud shout,

"Eli, Eli, lema sabachtani?" which means "My God, My God, why did you abandon me?" -----

Jesus again gave a loud cry and breathed his last.
(Matthew 27)

一不留神就会说错、读错的词句	一不留神就会写错的词句	写成汉字就读不出来的词句
死灰复燃	摆架子，自吹自擂	令人感到寂寞
集中精力动脑筋想主意	欢天喜地，兴高采烈	不凑巧
安心下来，如释重负	故作夸大的表情、姿态；大亮相	累，疲乏；用旧，穿旧
铁鞋	非常感兴趣，津津有味	模仿戏剧，像戏剧
不像外行，非一般人可比	由于某个动机而完全改变心情	无论如何，姑且
珍惜每一分每一秒的空闲时间	重新开始，从头做起	激烈交锋；激烈辩论
擅长外语	黄粱一梦	绝境，最后关头
间不容发，立即	食物疗法	结果，最后
含糊其辞，不明确回答	弯弯曲曲；几经周折	一筹莫展，进退维谷
身体一天一天恢复健康	精疲力竭	鞭策能力差的人做力所不能及的事；勉励鞭策自己去做
1. (向死者) 指明去西方的路 2. 抛弃、离弃 3. 宣告最后的决定	说话不懂装懂，自命不凡	一人独占的场面
劳心的工作	同生共死，同甘共苦	迫不得已，临到紧急关头
三寸之舌	气喘吁吁，急急忙忙	1. 嗽，吼，吹口哨 2. 佯装不知，若无其事 3. 说大话



Yesterday is the mirror of tomorrow.

Not a long day, but a good heart
rids work. A true worker will get
what he needs. Do not worry
about tomorrow, it will have
enough worries of its own. There
is no need to add to the troubles
each day brings. (MATTHEW 6)

让我们有效利用零碎的或用剩的毛线、丝线等，只用双手的手指，试着编编看吧！

不管是孩子还是大人，谁都可以一边享受乐趣，一边编出自己独创的非常漂亮的带子。

如果熟练了的话，即使在一边欣赏着音乐，一边看着书呀电视节目呀，不知不觉中，发现了编织着美丽带子的自己，也会觉得心情很愉快。

最让人高兴的是，自己以前打毛衣等剩下的毛线能够再次得到利用。我认为，自己喜欢的颜色的毛线，手感很贵的毛线，可以不必扔掉，再次利用，会觉得心情非常舒畅。

更进一步，把编好的带子大小小各式各样编织起来，做成传统的花结，装饰带等，不论是做装饰房间的小物件，衣服的装饰品等，还是用来做项链、腰带、手镯、幸运手链等，都非常别致。

我觉得这虽然只是些微的关怀和行动，但这是『对人、对物、对自然都很关怀呵护』的，真正有意义的心得和行为，您觉得如何呢？

How terrible for you, teachers of the Law and Pharisees! You hypocrites! You clean the outside of your cup and plate, while the inside is full of what you have gotten by violence and selfishness. Blind Pharisees! Clean what is inside the cup first and then the outside will be clean too! (MATTHEW 23)

The greatest among you must be your servant. Whoever makes him great will be humble, and whoever humbles himself will be made great. (MATTHEW 23)

「茶の道・花の道」

「わび・さび」の心は偽善・虚飾を戒むるにあり。

力不足者
中道而廢
今海書



龍馬 海鶴

bo kai 适当地，恰如其分地

耶穌 Jesus Christ 收疏食饮水，曲肱而枕之，居陋巷，乐亦在其中矣。”（论语）

该感受到——的重要性）「蘇」艸十魚十禾 “复苏、复兴”

地剥开（抽丝剥茧）的话，就能发现最为重要的「心（灵魂）」，也许就会见到「真心」。（应切实感受到了药膳、粗粮、素食的重要性，像米、盐、水、空气这样，把「洋葱」的皮一层一层剥开（抽丝剥茧）的话，就能发现最为重要的「心（灵魂）」，也许就会见到「真心」。（应咖啡等）的盲从、盲信，恰如其分地：（不要那么拼命地追求）

对于虽然又便宜又不好吃（根据烹饪方法，会变得美味得多），但是对身体有好处的食物抱有感恩之心，则心怀会变得宽大。地球也会更安全。对奢侈品、嗜好品（不以摄取营养为目的，而是为了求得香味、刺激等的饮食。如：烟、酒、茶、咖啡等）的盲从、盲信，恰如其分地：（不要那么拼命地追求）

「蘇民将来（消除疫病的神）」的子孙 祇园素戔嗚尊・希腊月桂树阿波罗

Trust yourself, respect others. Judge not, but appreciate it, and be grateful. Whoever holds out to the end will be saved. Keep watch and pray that you will not fall into temptation.

不畏风雨 官泽贤治

不输给雨，不输给风
不输给冬天的严寒，
不输给夏天的炎热
拥有强壮的身体
没有贪欲 决不动怒
总是恬静地微笑
一天糙米四合些许豆酱少量蔬菜
所有的事情 都不为自己算计
多听多看多体验 领会真谛 铭记于心
原野里松林的浓荫下我住在小小的茅
草屋
东边如有生病的孩子 就去细心看护
他
西边如有劳累的母亲就去帮她扛稻谷
kano dao
南边如有临终之人就去安慰他不要怕
北边如有争吵诉讼就去跟他说一声不
值得，请快快停止
干旱时节 我心焦流泪
六月飞雪 我惶惑不安
被亲切地称为傻瓜
不被人褒奖 也不让人苦恼
我要成为 那样的人

転

rain = reign = rein

雨・天 = 統治 = 手綱 (たづな)

rot	腐る
ripe	熟れる
rise	上る
raise	上げる
reach	達する

r

老

病

♪ Row, row, row your boat, gently down the stream, ♪

péak (頂上)	power (眼力)
top	
perfect	完成する
práctice	練習する
peach	桃・素敵なもの

p

(自分に) むかつく	quálm
口ゲンカする	quárrrel
質問する	quéstion
奇妙な	quéer
やめる	quít

q

bréed	育て上げる
bring	もたらす
brain	
脳 (生き生きとした水)	
bréathe	息をする (生き)
bréath	息
born	生まれて

b

下って	down
劣化する	deteriorate
dráin	
ドブ水 (死んだ水)	
死ぬ	die
死	déath
死んで	déad

d

生

死

grow	育つ・肥大する
ground	地
grain	粒・種
gráve	墓
grávitý	重力
gríeve	悲しむ

g

r
q+p
d+b

酔いもせず

浅き夢見じ

今日越えて

有為の奥山

常ならむ

我が世誰ぞ

散りぬるを

色は匂へど

イロハ歌

Our Father, who art in
heaven, Hallowed be thy
name.

Thy Kingdom come.

Thy will be done, on
earth as it is in
Heaven.

Give us this day our
daily bread. And
forgive us our
trespasses, as we

forgive those who
trespass against us.
And lead us not into
temptation, but
deliver us from evil.
Amen. (M6)

Unless a grain of wheat
falls into the earth
and dies, it remains
just a single grain;
but if it dies, it bears
much fruit. (Jn 12:24).
But I tell you that not
even King Solomon with
all his wealth had
clothes as beautiful as
one of these flowers.
It is God who clothes
the wild grass—grass
that is here today and
gone tomorrow, burned
up in the oven. Won't he
be all the more sure to
clothe you? What little
faith you have! (M6)

♪ merrily, merrily, merrily, merrily, life is but a dream. ♪

くすのき書院ローレル 編著 [http:// www.gion1224.jp](http://www.gion1224.jp)

世間虚仮 唯佛是真

草花 丹精撮影 (by haruno) 8

We do not live to eat, but eat to live.

是为了活着而吃，不是为了吃而活着

Never good that minds their belly so much.

过于在乎吃的人是不会有出息的。

However, One cannot fare well but one must cry out roast meat.

吃了美味佳肴后，就忍不住到处大声宣扬。



①

th ⇔ s

理想 现实

②

r ⇔ l

起·转·短 卧·伸·长

③

h ⇔ f

后·里面 前·外面

①

th & s

I thank you! 感谢

It's worth. 最好

I sank you! 你完了!

It's worse. 最坏

think / sink

思考 / 沉没

faith / face

诚意·信念 / 脸·表面

breath / breast

呼吸 / 胸

theme / seem

内容 / 外观

②

r & l

Crown him! 要崇敬他!

Clown him! 把他当傻瓜!

regal / legal

帝王的 / 合法的; 正当的

royal / loyal

国王的 / 家臣

rise / lie

上; 上升 / 躺; 横着



③

h & f

Hire me! 请雇用我!

Hide it. 藏起来。

Fire me! 请解雇我!

Find it. 找到它。

hail / fail

欢迎 / 失败

hold / fall

抱 / 落下

heal / feel

治 / 感觉

heel / foot

脚后跟 / 脚

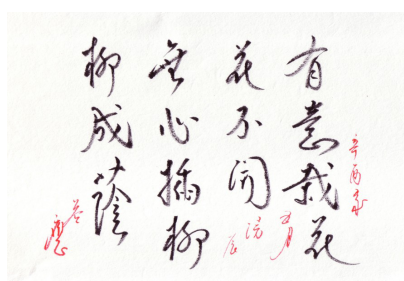
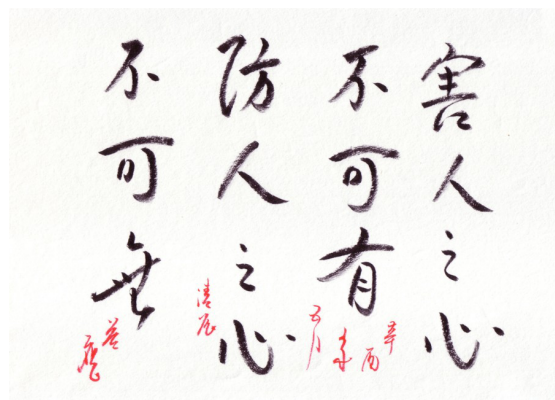
hand / finger

手 / 手指

Salt and Light (地の塩・世の光)

You are like salt for all mankind. But if salt loses its saltiness, there is no way to make it salty again. It has become worthless, so it is thrown out and people trample on it.

You are like light for the whole world. A city built on a hill cannot be hid. No one lights a lamp and puts it under a bowl; instead he puts it on the lamp-stand, where it gives light for everyone in the house. In the same way your light must shine before people, so that they will see the good things you do and praise your Father in heaven. (Matthew 5)



过去 今日 未来
「过 今 未」 万代的榜样
昨日是明日之鉴

让我们轻轻地努力地度过

英语的经典(圣经 bible)是从埃及的纸莎草纸 paper

来的。日语的神也是把纸聚神驱邪幡作为依附神体的。

这和古代日本在选用制造佛像的木材时，以樟木为主是同样的心态。

把纸的正反面看作过去和未来，人们能直观地感到并思考其中有真理所在吧。它们共同表示着“今天·真理”

即“一瞬”的重要性。A sth h t m e s v e n h e .

论语中也有“朝闻道，夕死可矣。”的说法。瞬间的小善

积累起来就能招来永久的真善。消灭了小善是不可能得到大善的。“灭小善行大义”的号召是常有的，那是被欲望

所俘虏的人们的浅薄无知任意而为的诡辩。这一点已由历史所证明。

希望我们不要忘记《卖火柴的小女孩》、《皇帝的新装》、司马迁《史记》的意义。

自净其意、克己复礼、主忠信、徙义、崇德、願無伐善、無施勞

諸惡莫作、衆善奉行、

「実るほど 頭を垂るる 稲穂かな」

So Jesus called them all together and said, “You know that the rulers of the heathen have power over them, and the leaders have complete authority. This, however, is not the way it shall be among you. If one of you wants to be

great, he must be the servant of the rest; and if one of you wants to be first, he must be your slave – like the Son of Man who did not come to be served, but to serve and give his life to redeem many people.” (Matthew 20)

Global Harmony by Being Impartial

You have heard that that it was said, ‘Love your friends, hate your enemies.’ But now I tell you: love your enemies and pray for those who persecute you, so that you may become the sons of your Father in heaven.

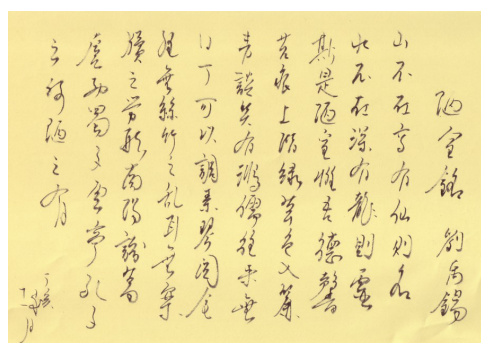
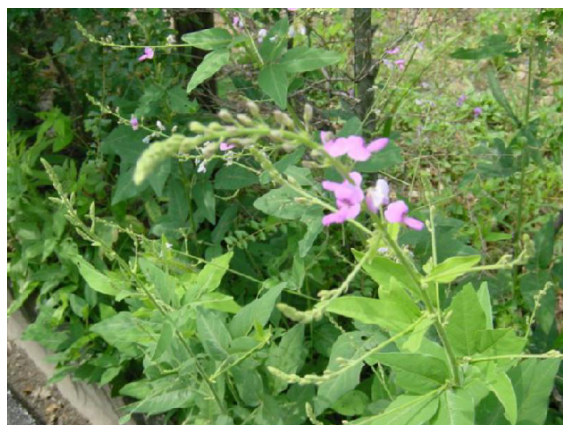
For he makes his sun (to) shine on bad and good people, and gives rain to those who do good and to those who do evil.
Why should God reward you if you love only the people who love you?” (M5)

God and Possessions

No one can be a slave of two masters; he will hate one and love the other; he will be loyal to one and despise the other. You cannot serve both God and money. ----- So do not start worrying 'Where will my food come from? Or my drink? Or my clothes?' These are the things the pagans are always concerned about. Instead, be concerned above everything else with the Kingdom of God and with what He requires of you, and He will provide you with all these other things. So do not worry about tomorrow; it will have enough worries of its own. There is no need to add to the troubles each day brings. (MATTHEW 6)

"papyrus = paper = bible"

孤掌難鳴
以和為貴



Scales fall from Saul's eyes.

「眼からウロコ」

Saul tried to destroy the church; going from house to house, he dragged out the believers, both men and women, and threw them into jail. (ACTS 8)

At once something like fish scales fell from Saul's eyes, and he was able to see again. He stood up and was baptized. (ACTS 9)

「ウロコ結び = 開目信行結び」

A knot keeping vigil over something important. A knot keeping an eye to protect what we cherish.

鳞片結の因縁 鳞模糊朦朧、空虚有烦恼

在古事记日本书纪等书中，作为恶人无赖而被从天上放逐的素戔鸣尊须佐之男命降落在冥界，变化成为善人，在出云国为了救出稻田公主，消灭了八头八尾的大蛇。从大蛇的尾巴中取出了天丛云剑，也就是所谓“草薙剑”，献给了天照大神。这个�故事是众所周知的。

那个故事姑且放在一边，以大蛇身体深处秘藏宝剑的神话为由来，后世流传着，这个结是为了秘藏宝贵的物品（文件宝剑宝物），而设法编出来的“这样的传说。看看它的形状，就像是大蛇腹部的鳞片如同两只眼睛一般，充满戒备地盯着想要解开这个结的人。

像这样，把两片“鳞片”看成“两眼”的情况下，这个结所包含的意义是极为深长的。也就是说，以记载这样的书传承了佛法以后，花了两百年才成立的历史事实为依据来考察，法华经里所记载的残暴凶恶的达多、无知的龙女……这样的平凡男女平等地成佛；太阳神阿波罗消灭大蛇之后，对黛芬妮（希腊神话中化作月桂树的女神）的强行求爱和悲剧；与作为对黛芬妮的追忆与忏悔的象征的“桂冠与锡杖”有关的古希腊罗马神话；乃至圣经中的“恍然大悟”等，从史前时代到有史时代，东西方各种文化的传承都是有联系的。



点燃身灯
净梵心香
合掌供養
信實供養

当英语美语成为英国方言、美国方言时

【I】对于狭隘的民族主义者来说，有美语、日语、佛教用语之分，但是对于公平的地球市民来说，只不过是美国方言、日本方言、法国方言等方言（地方话）而已。

【II】呼吸的方向不同的话，语言和思考方式也不同。

（谷物食：忍耐力・马拉松 肉食：爆发力・短跑）

主要在于植物食（素食）和肉食的平衡。

【III】“深层的感情”是共通的，但是“表层的文法”上处处可见不同点。只有能够进行感情的交流，才能发挥文法、词汇等的效力。

极端的正义即是极端的邪恶。“矫枉过正？”

《概略》

【I】公平的地球人

就算只有一点分别心，也很显而易见，即使在国内的某个地方住上很多年，也不能理解那个地方的大多数情况是很自然的。可是，却有人做出对那个国家的全部情况都很了解的样子。所谓“**伪造品（模仿？）”，如果体面地说，就是“**共鸣者”。冲绳人，大阪人和东京人之间也有各种各样的饮食生活呀，思想文化上的差异。以英语为例，就算跟英国人、澳大利亚人谈棒球，也是无法沟通的；日本人绝大多数都以棒球足球为乐趣，练习武术等的人非常少，有关剑道、武士的话却怎么也不得要领。所以，我认为真正的地球人应该拥有一颗没有偏见的公平的心，是勤奋，好学的人。经常有人来向我咨询：“多年长期在国外生活，回国以后，一下子不会说那个国家的语言了，该怎么办呢？”，我觉得问题在于那个人的作为国际人的态度。如果不采取时常自己积极创造出那样的环境的态度的话，在国外生活再长的时间，也不可能把那个国家的语言真正作为自己的语言来消化吸收。

【II】呼吸、语言及思考的路径由呼吸方法、生活方式决定？

世界各国、各地、各人的所有的饮食生活都不一样，所以如果有 60 亿人的话，就应该会有相应数量的个性存在。只是，像世界地图上划分国家一样，单纯地进行区分，以普通的美国人英国人为限来说的话，呼吸的方向是先呼后吸还是先吸后呼，是和明治时代以前的日本人相反的，所以思考上也是相反的。与之相应的，词序相反是最大的例子。

东方人及日本人，由于数千年来一直过着以谷物为中心的饮食生活，所以呼吸方法受了植物的光合作用的影响，自然地形成了“先呼再吸”的方式。这是弥生农耕时代以来，形成了几千年的习惯，但是由于明治初年，文部省引进了西式的深呼吸，一进小学，“呼吸”就强制性地变成了“吸呼”，直到今天。

因通过数千年的饮食生活，自然而然形成的习惯和明治初年以后百余年的强制性的呼吸方法而引起的冲突，失去了“原来的自己=呼吸的方法=生活方式”（迷失自己），精神上、肉体上的错乱状态（创伤性挫折），在现在的日本人中明显化，总歇斯底里化。就像在发臭的东西上盖上盖子一样，只能遮掩一时，这也是叫喊着赶超西方，盲目追赶的结果。

科学上，“呼吸”是培养忍耐力的最适合的方法，“吸呼”是培养爆发力的最适合的方法。是一长一短的呼吸方法。2000 多年前，已经作为习惯、文化、思想而固定下来的事物，在圣经、论语中清清楚楚地写明了，并被称为黄金律、金科玉律。圣经里有“自己期望的事，应该主动地为别人做”，论语里有“己所不欲，勿施于人”的诫律，完全像左右手的手掌一样，是对称的。对这件事加以注目的话，外语的学习也会变得非常简单。如果能清楚地认识到，流着相同血液的人类，由于风土气候和饮食生活的不同，而变成了肤色、思考方式都不同的人的这个事实，就能站在对方的立场上体谅别人，并且作为真正的地球人，拥有公平的见识。能够没有任何抵抗地宽容对方的文化。

* * *「己所不欲，勿施于人。」论语 颜渊* * *

【III】血液（深层语言）与文法（表层语言）

通过经常和母语相比较，我发现比较对象的外语的基本模式（喜怒哀乐）是在本质上是相同的。希望人们能清楚地认识到，这个模式就像体内的血液，可以互相输血互相帮助。那样的话，就能发现像肤色那样的表层的文法的不同点，能原封不动地成为强化我们思考方式的最好的材料。也就是说，长期以来，民族之争的重要负面因素：语言，如果改变思路，可以转换成提高人的各方面能力、特别是公平心（哲理）的无比理想的正面因素。“真的‘贤者之石’”就在脚下。期望各位不断钻研。

Jesus said, "You know that the rulers of the heathen have power over them, and the leaders have complete authority. However, the Son of Man comes to serve, not to be served, but to serve and to give his life to redeem many people. Whoever among you who would be great must be a servant. And whoever will be first must be the slave of all. [Matthew 20]

後 先
楽 憂

知 仁 勇



科学和良心 *science and conscience*

虽然是件令人悲哀的事情，但事实就是这样，完全美好的事物是不可能存在的。无论是以食物链为例，还是弱肉强食・自然淘汰的现实，都是非常明显的。然而，如果倾注所有的才智来行动，说不定就能用事实证明弱肉强食等只不过是利己主义的戏言而已。这是在有良心的人自己感悟到真的科学，研究精进的前提下。

(for a man of conscience should be of many sciences.)

往往，只有冷漠的科学独自前行，有机科学的良心容易埋没，这是人类的历史。释迦牟尼、孔子、苏格拉底、耶稣等，让我们看到了遵从良心的有勇气的生活方式的实践。可是，那归根到底还是杯水车薪，他们的哲学・慈悲的教诲反而被曲解并用于不良目的，成为今天的各种悲惨的纷争的原因，这些是令人哭都哭不出来的悲哀的事实。作为真正的天才的他们都很难办到，对我们普通人来说是根本办不到的吧。人们说恐龙是因自然灾害而灭亡的，可是人类也正在步入相互杀戮而灭亡的道路吧。

即使领悟到自己只不过是无数亿只虫中的一只，可仍然会误认为这世界是为了自己而存在。

The Narrow Gate "Go in through the narrow gate, because the gate to hell is wide, and the road that leads to it is easy, and there are many who travel it. But the gate to life is narrow and the way that leads to it is hard, and there are few people who find it. : **A tree and its fruits:** Be on your guard against the false prophets; they come to you looking like sheep on the outside, but on the inside they are really like wild wolves. You will know them by what they do. Thorn bushes do not bear grapes and briars do not bear figs. (M 7)

"Put your sword back in its place," Jesus said to him. "All who take the sword will die by the sword. Don't you know that I could call on my Father for help, and at once he would send me more than twelve armies of angels? But in that case, how could the Scriptures come true which say that this is what must happen?"



志士仁人無求生
以害人有移身以
成仁飯疏食飲水
曲肱而枕之在隨
巷不患人之不己
知而患不知人不
知天不尤人下學
而上達者也
吾徒當

三岁看大，七岁看老？ 如何成长由自己决定？

我认为语言的学习是由学习的人的态度决定一切的。一般情况下，我们是被动地无意识地学习母语的。

因此，绝大多数的人在“听、说”的阶段就停止了学习。人们认为，人类历史上，这段时期（史前时代）延续了数百万年。从那个时期开始，人们进行逻辑性的思考时，把它记录下来、进行传达的手段成了必需的。进入了“读、写”的阶段，历史就拉开了序幕。图画文字、象形文字、表意文字等发展起来仅仅是数千年前的事。

纸=神

纸被发明出来，大约 2000 年前，被称为现代人类的思考体系的框架的《论语》、《圣经》、《法华经》、“苏格拉底等的哲学”等书籍基本上都已成书。作为个人，有意识地积极主动地在这个人类追寻探索的阶段行走的话，以“遗传因子的水平的深度”和“光的速度”进行的语言习得是可能的。真正可以“用六感切实感受（快乐得都要忘却时间）”体验人类的历史发展。

如果说为了达到那个目标什么是必要的，那就是耳朵和眼睛的协同工作。“听、说”要利用耳朵，对于幼儿来说，和音乐是一样的，所以单纯的“鹦鹉学舌”也可以。但是学龄儿童以上，特别是中学生以上，读乐谱在培养乐感上非常有益。与此相同，语言学习中，提高瞬间“像用眼睛感觉一样”的阅读文字的能力是必须的。

同时，这会成为一件非常快乐的工作。“眼睛是心灵的镜子”，是为了让心灵成长发展，要最大限度利用的东西。具体的练习方法借别的机会详细说明，这里想强调的一点是，学习外语时，应该采取的不是与学习母语一样“被动、消极”的态度，而是“主动、积极”的态度。因此，首要的是，“韵律”和“情景的了解”。

让这两个要素相互密切关联发展的话，可以预期的是令人吃惊的相乘效果。换言之，就是有意识地把在自然情况下的对话·发言，积极地“一边用耳朵吸收，一边用眼睛确认”。虽说“千里之行始于足下”，但是和没有意义地一边忍受痛苦一边迈着沉重的步伐前进相比，我觉得还是一步一步积极主动地，而且能一边享受快乐一边前进的话，没有比这更好的事了。您认为呢？



これを知るは
これを好むに如かず
これを好むは
これを楽しむに
如かず
「論語」



クレグレモ
骨折り損の
草臥れ儲け
ニハ
ナラナイヨウニ
シタイモノデス



Trinity knot = Mast knot

The trinity of goodwill, diligence and ingenuity will solve any problem.

Heaven helps those who help themselves.

Learn the hand-made ropes and earn a handsome life.

It is like your life is yours to create.

功夫到了自然成

上天不負有心人

枯木逢春、否極泰來

有困難是正常的

沒有困難是不正常的。

不怨天、不尤人、下學而上達、知我者其天乎。

不患人之不己知、患己之不

知人。

貧而不諂、富而不驕。

未若貧而樂、富而好禮。

經世濟民 以和為貴

學問之神（日本的苏格拉底）

天神先生（菅原道真公 845~903）作

为为经世济民而贡献了一生的高洁无比的
文人政治家，自古以来一直受到人们的崇
敬。他也被作为『善心・勤勉・聪明』的象
征，在今天也被作为守护认真学习的考生在
正式考试中发挥实力的学問之神而被人们
尊敬。

梅花结

天神先生格外喜爱梅花，所以人们就编
带子，结成『梅花』在身上作装饰，把它作
为遵守天神先生『刻苦学习知识，为社会尽
力奉献』这样的教诲的徽章。在今天也成为
了作为学德成就的护身符的吉祥结。

解、结。

解决人生的各种问题

（客观地分析）

重新连结，编出。

（积极主动地再构建）

『福祸如拧成的绳索。』

祸兮福所倚、福兮祸所伏。

『心中・心结・丑』

松懈散漫 纠结缠乱 犹如心结

重新编结 在暑假的丑日

华鬘结

让我们有效利用零碎的或用剩的毛

线、丝线等，只用双手的手指，试着

编编看吧！

不管是孩子还是大人，谁都可以一边享受乐
趣，一边编出自己独创的非常漂亮的带子。
如果熟练了的话，即使在一边欣赏着音乐，一
边看着书呀电视节目呀，不知不觉中，发现了
编织着美丽带子的自己，也会觉得心情很愉
快。

最让人高兴的是，自己以前打毛衣等剩下的毛
线能够再次得到利用。我认为，自己喜欢的颜
色的毛线，手感很贵的毛线，可以不必扔掉，
再次利用，会觉得心情非常舒畅。

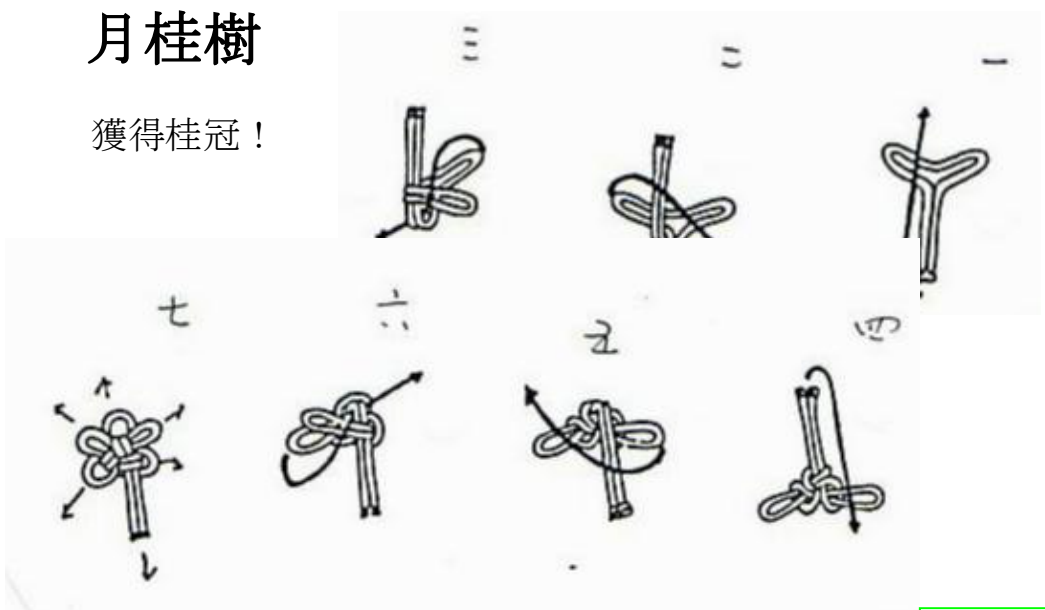
更进一步，把编好的带子大小各式各样编
织起来，做成传统的花结，装饰带等，不论是
做装饰房间的小物件，衣服的装饰品等，还是
用来做项链、腰带、手镯、幸运手链等，都非
常别致。

我觉得这虽然只是些微的关怀和行动，但这是
『对人、对物、对自然都很关怀呵护』的，真
正有意义的心得和行为，您觉得如何呢？

枯れ木に花！枯木逢春！Never too late!

月桂樹

獲得桂冠！



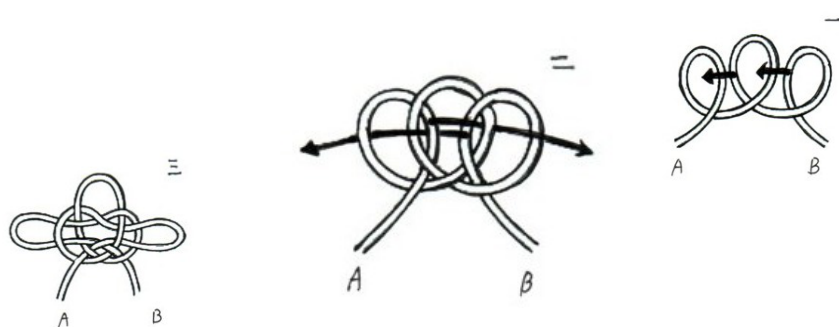
梅結び

(うめむすび)

Japanese

Apricot Flower

Knot



(三位一体) Trinity Knot

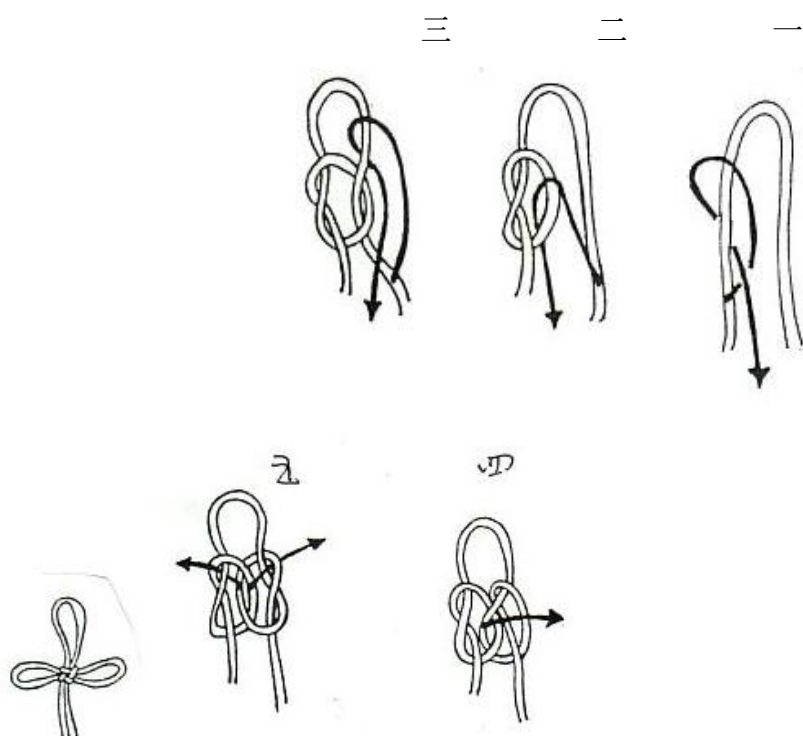
= Jury Mast Knot

三个圈意味着善意、勤勉和创意钻研

(father, son, holy spirit >

(past, presence, future)

The trinity of goodwill, diligence, and ingenuity will solve any problem.



扬卷结

(True-lover's Knot)

Impartial Love

Charity begins at home but should not end there.

Love Knot: Apollo and Daphne

(Apollo's apology to Daphne): a stylized, decorative knot often used as a token of truthful and faithful love.

祇园祭・八坂神社=将出云大社の素戔鸣尊、栲幡田姬夫妇之间的信赖和爱情的神话与符节合二为一。

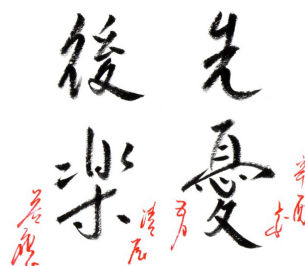


Yakuoh Izumihara

a bent reed; a flickering lamp;
a cracked poet; a conscientious and innovative worker;
Impartial humanitarian; Grateful cricket; Narrow gate traveler;
Body-mind integrating calligrapher; 'Senile-ing' snail
Government Licenced Interpreter of English and Chinese;

Founder and Director of the Kusunoki Shoin Laurel Institute, a center for holistic cultural arts that has provided free instruction to thousands of people since it began in 1970.

Yakuoh Izumihara graduated from Osaka University; studied Oriental Philosophy, especially the Analects and the Lotus Sutra.



Do for others what you want them to do for you. [Matthew 7] 己所不欲、勿施於人。「論語-憲問」



He went to the national university and he could study without paying any tuition, so he then decided to keep providing free instruction and doing his best as an earthling to make people and nature peaceful and comfortable. Since then, he has devoted his life to the study of what makes the dream come true. He always says that he has never felt he has sacrificed anything, but has been feeling very grateful to take so joyful and meaningful a journey.

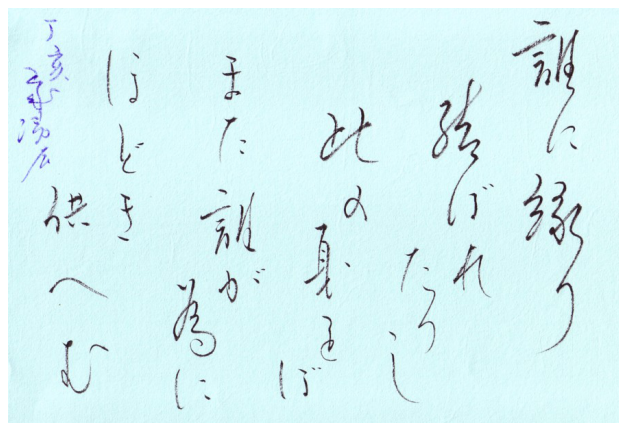
Jesus said, "You have received without paying, so give without being paid. True workers should be given what they need." (Matthew 10) 子曰、士志於道、而恥惡衣惡食者、未足與議也。(論語-里仁)

He has also had the following books published:

Lotus Sutra Copy (scrolls) 「法華經写経」 1986

The more grateful, the more graceful; the more ignorant, the more arrogant (encyclopedia of Japanese traditions) 「草木香露信行日誌」 1988

Christen your ears and listen to hear it.
(poems and essays) 「備忘便覧ノート」 1995



The greatest gift a man can give is to lay down his life for his friends. When I am gone, you will be grieved. But your grief will turn into joy. 志士仁人、無求生以害人、有殺身以成仁。(論語-衛靈公)

Do for others what you
want them to do for you.

the Golden Rule [Matthew 7]

己所不欲
勿施於人。

オノレノ
欲セザル所ハ
人ニ施スコト
ナカレ

the Golden Rule Peaceful Global Renaissance

情は人の

為ならず、

掛け得る

己が身の

幸いを

懷ふべし

(日本)

東西文化

平和共生

「心の架け橋」

「黄金律」

让我们双手合十，保护地球

有个被称为「黄金律」的珍贵教义，被认为是耶稣的真心流露，经过两千年，让西方世界的有良心的人们的心灵的琴弦发出共鸣，奏出了清澈的旋律。那就是「自己期望的事，请为别人做」这个极为朴素的欢戒律。恭敬一点地说，就是「积极地行善是创造「和平世界」的最基本的行为」吧。

另一方面，在东方，和这个教义完全一致的孔子真诚的教诲作为金科玉律，被努力守护着没有争端的「平安世界」的人们珍藏在心底。那就是「己所不欲，勿施于人」这个教训。也能称之为尽己所能，努力抑制「恶」的坚定信仰的训诫律。

像这样，东西两世界的根本的伦理规范昼夜循环，日夜轮回，表里一体，就像左右手配合起来一样，使所有的人深切地认识到「和平与平安」的重要性，才勉强勉强有今天世界的存在吧。