

令和6年10月19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9回

#### 論語に学ぶ

おはようございます。本日は中村天風先生の第3回目です。その前に、中斎塾フォーラムは論語の勉強会がベースですから、二つほど論語をご紹介します。天風先生の話に入りたいと存じます。お手元に『論語の手引き（上）』があればご覧下さい。何度も聞いている章句ですから、皆さん頭の中に入っていると思います。最初に私が声を出しますので、後について下さい。

○ 子曰く、<sup>し いわ</sup> 学<sup>まな</sup>びて<sup>とき</sup> 時<sup>これ</sup>に<sup>なら</sup> 之<sup>また</sup>を<sup>よろこ</sup> 習<sup>とも</sup>う。亦<sup>えんぼう</sup> 説<sup>よ</sup>ば<sup>きた</sup>し<sup>あ</sup> から<sup>また</sup>ず<sup>たの</sup> や。人<sup>ひと</sup> 知<sup>し</sup>ら<sup>い</sup> ず<sup>きどお</sup> して 慍<sup>ま</sup> ら<sup>くんし</sup> ず、亦<sup>ま</sup> 君<sup>く</sup>子<sup>んし</sup> なら<sup>し</sup> ず<sup>や</sup>。

(学而第一・1)

論語の最初の章句で、「小論語」（それ一つで全体が見える章句）と言われています。なぜこの章句を論語の最初に出したのかというと、学者が色々な説を出していますが、一番最初の所は皆さんが読む。しっかり頭に入るであろうということで、論語を小さくまとめた「小論語」が学而第一の最初であると主張している学者が多い。この説をそのままとってよろしいと思います。したがって論語を学ぶ時は、少し長いですが、最初のこの章句がお勧めです。

学<sup>まな</sup>びて<sup>とき</sup> 時<sup>これ</sup>に<sup>なら</sup> 之<sup>また</sup>を<sup>よろこ</sup> 習<sup>とも</sup>う。亦<sup>えんぼう</sup> 説<sup>よ</sup>ば<sup>きた</sup>し<sup>あ</sup> から<sup>また</sup>ず<sup>たの</sup> や。

論語と向き合う時にどういう学び方が良いか、それを考えるのに良いと思います。「時に」とは、年がら年中です。朝起きてから夜寝るまでの間、何かしらの論語が浮かんでくれば何と嬉しいことか。大したものだと自分で自分を褒めればよい。

一日中忙しく動き回って、夜何も考えないでバタンと寝る。これも人の生き方ですから、良い悪いは申しません。しかし、一日頭を使い考えて行動し、夜寝る時にふっと一日の出来事を思い出してみる。いわゆる「三省」です。これはあの章句が当てはまるなあ・・・と論語が時々ふっと浮かんでいたら、大変良い日だったと思っていただいて結構でしょう。仕事で痛い思いをしたとか何か困った時、論語の言葉が浮かんで、何か気づかせてくれたら素晴らしいですね。それが、「学<sup>まな</sup>びて<sup>とき</sup> 時<sup>これ</sup>に<sup>なら</sup> 之<sup>また</sup>を<sup>よろこ</sup> 習<sup>とも</sup>う」ということです。

学ぶには、本を見ながら勉強する、教室の中で学ぶ、いわゆる朱子的な学び方があります。これはこれで悪くありませんが、論語は身体で覚えるのが良いと私は思っています。体で覚えるには、日常生活や仕事の中でハッと思う。これが論語を学ぶ上で手っ取り早い、同時に一番正しい方法だと私は思っています。自分の身体で味わうことができれば、論語は身体の中に染み込んできます。

「学びて時にこれを習う」・・・年がら年中思い出していると大変ですから、一日の中で一回や二回、ふっと思ひ出す。それが習うということになります。体で覚える。体で感じる。「亦 説ばしからずや」・・・何と嬉しいことだ、とご理解下さい。

### **朋の遠方自り来る有り。亦 楽しからずや。**

友人が遠くからわざわざ訪ねて来てくれる、なんと嬉しいことだ。自分に会いに来てくれたのだと思うと、その友人が来てくれることをずーと心待ちにもすることでしょう。

読み方は色々あります。「朋あり遠方より来たる」と読むと、解釈も変わってきます。論語はどう解釈しても構いません。自分が一番じっくりくる解釈がよろしいでしょう。私は「朋の遠方より来たるあり」（友人がわざわざ遠くから来てくれるのは嬉しいねえ）と読むのが好きです。

私はこの章句が頭に浮かぶと、会いに行きたくなる友人がいます。学生時代からの友人で、学校の先生を退職し家族で北海道の中標津へ引っ越して、今は鹿や時々熊を撃って生活しています。重たい鉄砲を軽々と持って山野を駆け巡っているので、会う度に胸に肉がついて肩が盛り上がり、とても70代には見えません。2、3年に一度は会いに行きますが、そうすると嬉しそうによく来てくれたと喜んでくれるし、別れる時は、また来るねと言って別れます。そういう友人は、やはり人生の宝物だなあと感じます。

皆さんもこの章句のように、会いたいと思う友人がいると思います。そのように自分の身の上に置き換えて、論語を味わって戴きたいと存じます。

### **人 知らずして慍らず。亦 君子ならずや。**

「君子」という言葉は最初、地位の高い人という感覚があったようです。今、私たちが学ぶ時は非常に徳の高い、有徳の人物という捉え方をします。この頃は地位の高い人という意味合いが少し多いと思って見て下さい。

もうすぐ衆議院選挙ですが、私がいつも戸惑うのは最高裁判所裁判官の国民審査です。見たこともない聞いたこともない、何も情報がないのに評価できるわけがありません。選挙の時ついでに裁判官の評価もしてしまえ、日本人は良いも悪いも分からない時は何も言

わないから、それは信任という仕組みにすれば良いと考えた人がいるのでしょう。随分不埒なことをすると感じます。○か×かではなく、知らないから評価できないという評価の仕方もあってよかろうと思います。

もう一つのお勧めは、孔子の一生を一つの章句にまとめたものです。

○ <sup>し</sup> <sup>いわ</sup> <sup>われ</sup> <sup>じゅうゆう</sup> <sup>ご</sup> <sup>がく</sup> <sup>こころ</sup> <sup>ざ</sup> <sup>さん</sup> <sup>じゅう</sup> <sup>た</sup> <sup>し</sup> <sup>じゅう</sup> <sup>まど</sup>  
子 曰く、吾 十 有 五 に して 学 に 志 す。三 十 に して 立 つ。四 十 に して 惑 わ ず。  
<sup>ご</sup> <sup>じゅう</sup> <sup>てん</sup> <sup>めい</sup> <sup>し</sup> <sup>ろく</sup> <sup>じゅう</sup> <sup>み</sup> <sup>み</sup> <sup>した</sup> <sup>が</sup> <sup>しち</sup> <sup>じゅう</sup> <sup>こ</sup> <sup>ころ</sup> <sup>ほつ</sup> <sup>と</sup> <sup>ころ</sup> <sup>した</sup> <sup>が</sup>  
五 十 に して 天 命 を 知 る。六 十 に して 耳 順 う。七 十 に して 心 の 欲 す る 所 に 従 え  
<sup>のり</sup> <sup>こ</sup>  
ど も 矩 を 踰 え ず。

(為政第二・4)

この章句も少し長いので、覚えようと思ったら手帳やスマホに書き込んでおくことをお勧めします。幸い、分かりやすい熟語になっています。

十代は、「志学」です。

なぜ 20 代がないか。私の持論ですけれども、20 代は好き勝手にやってよい年代です。ただし、法にもとるような事をすれば御用になる。責任なしで、やりたいことをやるのは十代（最近では 17 歳までと解釈を変えねばなりません）です。20 代は好き勝手なことやってよいけれども、責任を取らなければいけない年代であることを頭に置いて行動すればよろしい。

三十代は、「而立」です。

四十代は、「不惑」です。論語をあまり知らない方でも、不惑という言葉はご存じだと思います。語源は論語にあります。40 代は迷い続ける年代だと孔子は言っていますが、これについては間違っていると異を唱える方が結構います。それはご自分で考えれば良かろうと思います。

五十代は、「知命」です。

山崎先生は空手をやろうと思われたのは何十代ですか？

山崎「16 歳から始めて、ずっとやろうとは思っていません」

「十有五にして学に志す」ですね。十代からやっていたら、もう身体の一部になっているのでしょう。十代から繋いで「知命」としておられるわけですから、大変良い人生だと思います。

六十代は、「耳順」です。人の言うことを素直に聞くことができる。

塚越参事はいつ頃から俳句を始められたのですか？

塚越「還暦の少し前からです。40 代から川柳を詠んでいました」

ということは川柳から始めて、五・七・五が素直に入ってくるのが 60 代。ちょうど良い

ところで俳句に出会われたのだなあと感じます。

七十代は、「従心」です。自分の心に従ってやりたい事をやりたいようにやって、世間様のルールに外れない。皆さんの中にも、自分は今「従心」だという方がおられると存じます。

### 中村天風先生 （第3回）

論語はこれくらいにして、中村天風先生の話に参ります。北関東フォーラムでは論語を一通り読み終わり、その中でいくつかエキスとなる言葉を選んでお話をしてきました。それも一段落したので、論語からその周りの方々へ目を向けようということで、中村天風先生について話を進めています。今日が3回目となりますので、健康に関することを申し上げて終了にしたいと思っております。その後は、天風先生の「十牛図」について2回に分けて解釈をする予定です。

では、レジュメをご覧ください。

#### 1. 健康

健康と長寿というのは人生の重大問題であり、したがって真実の体得者のみが説きうるという尊厳な問題であります。言いかえれば、真実に健康である者がその健康法を説き、また真実に長寿である者がその長生きの方法を説いてこそ、耳を傾けるべき本当の価値があるからであります。

（『いつまでも若々しく生きる』）

天風先生は右胸に大きな穴が二つ開いていて、「ヒビの入ったガラスみたいな体だから大声を出すと体に良くない、死んでしまうよ」とお医者さんに言われていました。けれども大道で講演を始めて、天風会を作り、大声を出し続けました。お医者さんからやってはいけないと言われたことをやり続けて40年です。

あと数ヶ月しか生きられないと余命を宣告されて、世界中を回り自分の病気を治してくれる人を探し回ったけれども見つからなかった。日本に帰って死のうと諦め、マルセイユから乗った船の中でキャリアアップ師に出会い、ものを教わり、修行をして日本に帰ってきた時は健康体になっていました。

天風先生は自分でも本当に健康体になったと自覚をして、これなら人さまに健康法を話しても良いと思ったのが45歳の頃だと述懐しています。自分が健康体になったと思うから健康法について言い出したということです。

長寿については、ずっと話しませんでした。当時は、80歳を超すと長寿だと周りも見てくれるし、自分でもそう思う。天風先生も80歳を過ぎて、自分も長寿者の仲間入りをした

ぞと思ったところで、長寿法を説き始めました。

ですから天風先生は全て自分で実験したり体験をして、間違いないと実感した上で人さまに話を始めているということです。

具体的な健康法については、次の文章です。

#### ① 健康法

##### ○ いっぺん裸足になって、地面の上におりてごらんよ。

(『いつまでも若々しく生きる』)

天風先生は、人間が健康であるためには大地の恵みを貰わなきゃいかん、と言っておられます。そのためには裸足になって地面と触れ合う、裸足になって色々作業をしてごらんなさいと勧めています。

考えてみると、私も小さい頃は裸足になって飛び回っていたけれども、大人になってからはやっていませんから、実際にやってみたいと思っています。皆様方も騙されたと思って、裸足になって地面の上を飛んだり歩いたりしていただいて、その感想を次回お話し戴けると嬉しいですね。

天風先生は修行中、カリアッパ先生の言われる天の声を聞くことは自分には出来ない、もう修行はやめた！と座禅をしていた岩の上から下り、草っ原の方に行ってゴロンと仰向けになりました。すると、青空に白い雲が見える。ずーっと見ていると、自分の心がその白い雲の中にスーッと吸い込まれていくような感じがした。自分の心が雲の上でゆったりしていると感じた瞬間、悟ったのだそうです。自分の悟りに繋がった時の体験を、「いっぺん裸足になって、地面の上に降りてごらんよ」という文章で残しています。

また天風先生は、人間を川で例えると、川上が心で川下が肉体である。健康であるためには、まず心を綺麗にすることだ。川上が綺麗になれば、結果として川下の肉体も綺麗になる、と言っておられます。

安岡正篤先生の逸話にこんな話があります。或る講演会で先生が話をされた時のこと、会場には比較的若い女性が多かったようで、安岡先生は「会場に来られている美人の方々は、是非心を磨いて下さい。あなた方がお婆さんになった時、その成果が出ます。心を磨き続けた方は素晴らしいお婆さんになることでしょう」と言われたそうです。素敵なお婆さんになるか、嫌われるお婆さんになるかは、やはり心の磨き方で変わるという話です。

##### ○ ごちそうが必ずしも滋養でないってことを忘れちゃだめだぜ。

(『いつまでも若々しく生きる』)

日本人は今、美味しいものを沢山欲しいと遠くから遙々食糧運んできていますが、食べ物には地産地消が一番良いのです。人間が食べて美味しいと感じるように、手を変え品を変えて作ったものが御馳走だと言う。肉も腐る寸前ぐらいの霜降りの肉を美味しいと言っています。天風先生は、霜降りの肉はダメだと言うと問題があるから、「必ずしも滋養ではない」と、少し遠回りの言い方をして教えています。

体が健康体であれば、霜降りの肉もそうそう悪いものではありません。瞬間的には確かに滋養になるだろうと私も思います。ただ、自分にとってどういうものが体に良いかを考えながら食物を摂らなければいけません。やはり素のもの、旬のもの、その土地のものが人間には一番よろしいと存じます。

川上と川下、両方を考えて健康を追求しましょう。

## ②長寿法

○ 長寿法は、八十をこえてからはじめて説きだしたのであります。

○ 毎日毎日、私は足踏みしてるんです。毎朝、少なくとも500回「おいっちに、おいっちに」とやっています。

(『いつまでも若々しく生きる』)

私も毎朝、足踏みをやっています。疲れている時は、なかなか足が上がりません。ぐっすり寝て気分爽快だと、足が胸につくぐらい足が上がります。自分で実践してみて、これはお勧めだなと思っています。足踏みの他にも、かかと落とし、ふくらはぎ伸ばし、股関節広げ、四股踏み等々をやっています。これらの運動をやらないと、どうも気持ちが悪い。体の一部になっているので、知らず知らずの間にそういう動きが身に付いてしまいました。皆さんも毎朝でも良いし、夜寝る前でも結構ですから、一日一回何かしら健康法をされるとよろしいですね。夜寝る時、今日は何も健康法をしなかったと思ったら呼吸法だけでもおやり下さい。大きく口を開けて息を吐き出して、鼻から吸う。吸うのはそれほど意識しなくても吸えますが、吐く方は意識しないといけません。なるべく長く吐いて、長く吸う。これもお勧めです。天風先生は「朝起きてから12時までは私の時間だから、自分で体の手入れをするのだ」と各所で言うておられました。やはり自分で最低限これだけはやろうと思うものをやれば良いでしょう。

天風先生は毎朝の足踏みを、「肉体生命を訓練的に積極化する方法」の一つと説明しておられます。少し分かりにくいですが、肉体生命とは肉体を司っている命です。それを毎日訓練して生活の一部にしまえということですが、何を訓練するかというと、積極的なものの考え方・積極的な行動です。積極的ということ身を付けるために、「肉体生命

の訓練的積極化」という言い方をしているとご理解下さい。

### ③平安堂

以前、平安堂の御主人の話を致しました。平安堂の創業者岡田久次郎さんは舌の奥に癌が出来てしまい、どう手当しても3ヶ月もたないと判断したお医者さんが天風先生の所に連れて来ました。ところが久次郎さんは天風先生の治療で、その後10年間生き延びているという話でした。

こんなことが本当にあるのか実際に行ってみると申し上げましたが、ようやく何うことが出来ました。平安堂さんは明治時代から続く筆屋さんで、靖国神社すぐそばの交差点の角にあります。応対して戴いたのは現在の三代目社長の奥様と娘さんのようでした。平安堂さんに残っている資料をいくつか戴きましたので回覧致します。

確認できたことは、創業者岡田久次郎さんは実在していました。話を伺った奥様は久次郎さんに会ったことはないけれども、話はいろいろ聞いていると言っておられました。中身もほとんど同じものでした。ただ、天風先生は分かりやすくするために話し方を工夫したのだと分かりました。やはり話は相手に伝わるようにするのが良いのですね。考えてみれば、天風先生は講談や落語をよく聞いていて、自分の話の中に取り入れたと残していません。

岡田久次郎さんは舌癌が治った後、胃の中に癌が出来て、亡くなった時の死因はお腹に出来た癌だったそうです。久次郎さんは天風会に入門して以来、死ぬまで天風会に通い続けたという話が残っていました。話を伺った三代目の奥様は、天風先生がどういう治療をしたのか初めて知ったそうで、大変喜んでおられました。

## 2 カリアップ師の言葉

あなた方は、自分ひとりだと思っている。ところが、もう一人の自分がある。私は、それをインドで初め言われたときにわからなかった。

「お前は、もう一人のお前が本当によく物を考えられるんだから、もう一人のお前に考えさせろ。もう一人のお前が、良い、悪いはすべて天地見通しだ。お前でないものに、お前だと思って考えさせてるから、いつまでたってもお前のほんとうの考え方は出ないんだ。もう一人のお前に頼めよ。頼んで、すべて考えてもらえ」

さっぱりわからないんだ。ところが、どういたしまして。わかってみれば、なるほど確かにそうだ。

(『成功の実現』)

この文章だけを読んでも、私は分かりませんでした。色々な話を読み合わせしてみても、自分の体験と照らし合わせて、なるほどねえとは思いました。

これはキャリアアップ師との会話です。

天風先生は日本に帰って死のうとマルセイユから乗った船の中で、ご自身の言葉で言えば「軀骸のような体でかろうじて息をしている」状態でキャリアアップ師に出会ったわけです。「お前の病を治す方法を知っている。私に付いて来るかい」と言われ、そのままヒマラヤの麓の村で修行を始めました。ところが、ひと月ぐらい経ってもキャリアアップ師はいつに治療法を教えてくださいません。しびれを切らした天風先生がいつになったら教えてくれるのか尋ねると、キャリアアップ師は、「私はいつでも教えようと思って毎日お前の顔を見るが、お前は一向に教わりたいという顔をしないではないか」と答えます。何度も押し問答して、キャリアアップ師曰く「お前の頭の中には余計な屁理屈がいっぱい詰まっている。それを全部捨ててこい」というわけです。

それを聞いて天風先生はハッとしました。天風先生は最先端の医学を学んで博士号を取っていましたから、医者の方でもって正しいと思ったものだけを取り入れようという気持ちで聞いていた。一回、頭の中にあるものを全部取っ払って、キャリアアップ師の言うことを素直に聞いてみよう、という気持ちになったというわけです。

ちなみに、私にはこんな経験があります。木内信胤先生とお話をする時、先生が「黒だ」と言われたら黒だと思ふようになりましたし、先生が「白だ」と言われれば、「はい、分かりました」と答えていました。黒に見えても白と思えるのですから、不思議なものですね。

天風先生はキャリアアップ師に言われて、客観的に物を見てはいけないのだと気がついたのでしょう。キャリアアップ師が言うことは素直にそうだと思える心持ちになっていなかった。すっぴんでいかなきゃいかんと腹を決めて、翌日キャリアアップ師の前に出て行ったのです。キャリアアップ師は天風先生の顔を見て、「お前、人の話を聞く顔になってきたな」・・・と、そこから本当の修行が始まったということです。

キャリアアップ師の言われた「もう一人のお前に頼めよ」とは、無心になって考えてごらんということです。無心になると、心の奥深いところから無心になった自分がまた出てきます。

これも私の体験談です。昔の話ですが、絶体絶命でどうにも解決策がない、もう万歳だと完全に投げつけた状態で畳の上に大の字になって天井をずっと見ていました。そうした



らどういうわけだか、もう絶望だと思った時、心の奥深いところからワッとエネルギーが吹き上がってきました。もう一人のエネルギーに満ち溢れた自分が一気に吹き上がって、頭の中は高速回転し、体中に力がみなぎって、軽々と解決策が生まれてきたのです。

先ほど申し上げた川上と川下でいえば、普段自分を動かしているのは川下の肉体の方で、自分がどうにもならない絶体絶命の時は川上にいる心の応援団がブワーッと駆けつけてきて、川下の肉体にドッキングする。そうするとエネルギーが満ち溢れてくる。したがって、心が体を動かしている状態のもう一人の自分がいると実感しました。身体で感じるというのは強いです。

ですから私は、何にでもチャレンジは出来ると思っています。どうにもならない状況でも、これは世の中のために必要だ！ もう一人の自分が生まれなきゃいけない時期になったのだ！ そう思った時には、必ずまたもう一人の自分が生まれてくる。そういう自覚、体験があるからです。

塚越参与は上毛新聞に投句をされて、色々な賞を取られています。これは理屈で考えたのではない、何処からか何かが下りてきて作ったのではないか・・・と思うような実感が時々あるのではないのでしょうか。

私が信じているのは、皆さん心の中にもう一人の自分がいる。もう一人の自分はスーパーマンで、何らかのきっかけで出てくる。但し、自分のためにと思っていると、なかなか出てきません。世のため人のためというキーワードがそれを出現させるのだと、私はそう信じています。

キャリアップ師が天風先生に、「お前とは何者だい。お前は何のためにこの世に生まれてきたのか」と問う場面があります。誰でも若い頃、自分は何のために生まれてきたのだろう、私は何をしにこの世に生を受けたのだろうか・・・と考えた時期があると思います。しかし、いつのまにか考えなくなる。大人になってから、或いは年をとってから、自分はこの世をするためにこの世に生まれてきたのだなあ・・・という答えのようなものが出てきたなら万々歳です。それがキャリアップ師の言われる「もう一人のお前」、世の中のためになることを何か残す人だと捉えて結構だと思います。

### 恒例の質問

お時間になりました。最後に恒例の質問を致します。今現時点でお考え下さい。

- 良い日がずっと続いていると思う方
- 嘘はつかないし、つかれもしない方

○有難うとよく言っているし、言われている方

○身体の手入れをよくやっている方

○自分磨きもよくやっている方

自分磨きは事上磨錬という言葉です。また、切磋琢磨の磨くでも良いです。

○昨晚眠る時、明日は良い日になった・・・と過去形で考えられた方

本日は講話時間が短縮でしたので、端折った言い方になりましたけれども、皆さん良く手が挙がりました。結構でございます。

以上で講話を終了に致します。有難うございました。