令和６年１１月１６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 10 回

君子に三戒あり

おはようございます。開会挨拶で山﨑理事がハッとするような本との出会いということで、戦後ＧＨＱの禁書指定を受けた復刻書籍を二冊紹介されました。『征野千里』は日本兵の手記、『敗走千里』は中国兵の手記で、「当時の現実をきちんと知っていこうという氣持ちになった。日本の良い文明を子や孫の世代に残していきたい」と言われました。皆さんの心に一つでも印象に残るものがあれば良いと存じます。大変良い話でした。

では、本日の講話に参ります。いつものように論語を素読しましょう。先ほど『素読論語』を見ていましたら、「君子に三戒あり」という章句が目に留まりました。私が先に声を出しますので、後に続いてお願い致します。

〇 孔子(こうし) 曰(いわ)く、君子(くんし)に三戒(さんかい)有(あ)り。少(わか)き時(とき)は、血氣(けっき) 未(いま)だ定(さだ)まらず、之(これ)を 戒(いまし)むること色(いろ)に在(あ)り。其(そ)の壮(そう)なるに及(およ)びてや、血氣(けっき) 方(まさ)に剛(ごう)なり、之(これ)を 戒(いまし)むること闘(とう)に在(あ)り。其(そ)の老(お)ゆるに及(およ)びてや、血氣(けっき) 既(すで)に 衰(おとろ)う、之(これ)を 戒(いまし)むること得(う)るに在(あ)り。

（季氏第十六・7）

君子に三つの戒めがある。

・若い時は血の氣が多いから、情欲を戒める。

「血氣 定まらず」とは幾つぐらいまででしょうか？　今は人生 100 年時代ですから、高齢者になってもその氣はあるかもしれません。渋澤栄一は 50 代で出来た息子が経済界にデビューした時、「若氣の至りでございまして・・・」と紹介したそうです。

人生 100 年時代であれば、自分の心持ちによって、小・壮・老を区切ればよかろうと思います。

・壮年になると血氣盛んで闘争心が多いから、争いごとに氣をつける。

私も身に覚えがあります。人を見てけしからんと思ったら、ついつい口も出るし手も出るのが壮年時代です。争ってはいけない、腹立てるなということです。

・老年になったら、欲張ることを戒めなければならない。

年をとってからの欲望は、だいたい決まっています。お金が欲しい、地位が欲しい、名

誉が欲しい・・・そこらへんは戒めなければなりません。あまりに欲得ずくで人生の最後を迎えるのは、よくありません。

三つの戒めということで、佐藤一斎の「三学戒」を思い浮かべる方も多いと思います。元々のところは、この論語に淵源があるとご承知下さい。

中村天風先生（第 4 回）　十牛図

では、本日のテーマに参ります。中村天風先生の第 4 回目です。今月と来月で、「十牛図」についてお話致します。

十牛図は、お釈迦様の悟りを分かりやすく説明するためには絵が良かろうということで、臨済宗の廓庵師遠（かくあんしおん）禅師が創りました。お釈迦様が生まれて 1200 年後に出来たと言われています。

人間の心の中には皆、仏心（仏性）がある。自分の心の中にある仏をはっきり自覚しなさい。そのためには順番（修行の段階）があるというわけです。そのうち人の力で頑張れるのは 1 から 8 まで、9、10 はその上の段階です。今日は 1 から 8 までの解説を申し上げます。

天風先生は『盛大な人生』の中で、十牛図について分かりやすく説明しています。回覧致しますのでご覧下さい。

１、尋牛（じんぎゅう）

「たづねゆく　みやまの牛は　見えずして　ただ空蝉の　こえのみぞする」

人間の心の中にある自分自身の仏心（仏性）を牛になぞらえています。 第一段階は、尋牛です。牛を尋ねるとは、仏道に入りたい。天風先生は「発心」という言葉で説明しています。

仏道で説明するのは難しいので、健康法で説明します。皆さんは、ご自分の身体の柔軟性は何十代くらいでしょうか。前屈して指先が床につけば 50 代です。勢いをつけて無理に曲げるのではなく、すーっと素直に曲げて下さい。そうしないと身体を痛めます。握りこぶしが床に付けば 30 代、手の平がつけば 20 代です。・・・（実践）・・・ご自分の今の体力、健康度合いを時々確認するが良いと思います。

尋牛は、「さて、私はこんなに体が硬かったのか･･･」と自覚する段階です。自分の現状を自覚して、年相応に柔らかくしたいと思うのが尋牛です。

２、見跡（けんせき）

「こころざし　深きみ山の　かいありて　しおりのあとを　見るぞうれしき」

手がかりを見つけたということです。どうすれば自分の体が柔らかくなっていくか、やり方が書いてある本を見つけた、教えてくれる人を見つけたとか、手がかりを発見した時が、見跡です。

更に、天風先生はこんなお座敷小唄を紹介しています。「お声聞きたきゃ電話あり、お顔見たけりゃ写真ある。これだけ便利な世の中に、会わなきゃできないことがある」・・・手がかりを見つけただけで満足してはいけない、その足跡を辿ってどこまでも探しに行くぞ、という絵だと言っておられます。

３、見牛（けんぎゅう）

「吼えけるを　しるべにしつつ　あら牛の　かげ見るほどに　尋ねきにけり」

自分の体を硬いなと感じて、柔らかくしたいと強く思うのが尋牛です。2 番目の見跡はどうすれば柔らかくできるのかという手がかりを得た段階です。

3 番目の見牛は、 牛の尻を見た。つまり、正しい健康法のやり方を教わり始めた。健康法はこういうふうに取り組めば良いのだと分かった。正しい健康法の仕方を覚えた段階です。

４、得牛（とくぎゅう）

「はなさじと　思えばいとど　こころ牛　これぞまことの　きづななりけり」

得牛は、暴れ牛です。ようやく牛を捕まえたけれども、暴れ牛だから思うように言うことをきかない段階です。

健康法で考えます。私自身で申しますと、真向法という健康法を覚えて、真向法の基本も自分なりに覚えました。現時点では、教わった事を教わったようにやっているけれども、なかなか思うようにいきません。自分の体の中で牛が暴れていて、きちんとやっているつもりだけれど思うようにいかない、そういう段階が得牛です。

５、牧牛（ぼくぎゅう）

「日かずへて　野飼いの牛も　手なるれば、身にそう影と　なるぞうれしき」

牧牛は、牛を手馴らす。習慣化してしまうということです。

覚えたものは、もうスッとできますね。習慣化したということが大事で、そうすれば後戻りしません。詩吟も、暗記をしていると自然と口から出てきます。私の場合ある程度は習慣化していますが、朝起きると詩吟が必ず口について出るところまでは到達していませ

ん。ですから完全に習慣化はしていません。一番習慣化しているのは真向法で、これはもう身に付いて毎日ごく当たり前に出来るようになっています。

ただ、身について習慣化したけれども、ずっと続けるのは難しい。ですから何度も見直し・練り直しをしていく段階が、牧牛です。

６、騎牛帰家（きぎゅうきか）

「かえりみる　遠山道の雪きえて　心の牛に　のりてこそゆけ」

暴れ牛を手馴らして、牛の背中に乗ってのんびりと家に帰る絵です。

天風先生の本には、面白い説明があります。京都の明恵上人というお坊さんと、檀家の信者で大店の主人とのやり取りです。

檀家の主人が明恵上人に「毎度のお説教ですっかり心の垢がとれたように思いますが、自分が死んだあとがどうなるだろうか、家の商売はどうなるだろうか、安心立命の境地になれません。どうすれば安心しきってあの世にいけるでしょうか」と聞きました。上人は、「それだけの氣持ちになったのなら、是非お教えしましょう。七日七夜の間、茶断ち・塩断ちをして、身体を浄めてから来なさい」と答えました。

檀家の主人は言われた通り身を浄めて寺に行くと、上人が普段つけない袈裟を身に付けて須弥壇に坐しています。どんな難しいことを言ってくれるかと期待していると、上人は「安心立命の大義とは『らしくなされ』、これだけだ」と言いました。

つまり、大店の主人なら大店の主人らしい立ち居振る舞いをしなさい、仏様の信者なら信者らしくなさい、そのようになったつもりでこれからも努力をなさいということです。

話が少し逸れますが、今朝も道場で山﨑先生に棒術を教わりました。山﨑先生が今日は棒で少し遊びましょうと言って、孫悟空のように棒を自由自在に振り回しました。それが、本当に遊んでいるように見えました。先生はずっと棒術を続けられているから、遊ぶ境地になっておられるのだと思います。

遊ぶ境地とは、遊戯三昧（ゆげざんまい）と言います。前に中斎塾フォーラムで論語の「吾十有五にして学に志す・・・七十にして心の欲する所に従えども矩を喩えず」を取り上げた際、それ以降の八十代、九十代の心構えは何かお考え下さいと聞いたところ、「遊戯三昧ではないでしょうか」と答えた方がいました。これは当たりだと思いました。仕事も遊びになる。自分の人生そのものを楽しむ。遊びが出来るようになれば、大したものです。楽しむことが遊びの境地まで行けば、八十代、九十代の心構えになりますね。ですから今日、山﨑先生は遊戯三昧をやっているなと感じました。

明恵上人が檀家のご主人に「らしくなされ」と言ったのは、「大棚の主人になると、あれだけの人物になれるのだ」と人から見られるわけです。その人の全体から余裕が出ていないと、なかなか人からは見えません。遊戯三昧で、仕事が遊びになっている。人生そのものが遊びだというところまで行けば、騎牛帰家の段階になってきます。「らしくなされ」が悟りに至る道、極楽・極楽という道になります。

７、忘牛存人（ぼうぎゅうそんにん）

「忘れじと　覚えしうちは　忘れけり　忘れて後が　忘れざりけり」

牛がいなくなって、人だけがいる絵です。

天風先生は、「晴れてよし曇りてもよし富士の山　もとの姿は変わらざりけり」と解説されています。雲の中に隠れてまるでなくなってしまったように見えるけれども、富士山は元の姿で変わらず、どっしりしている。

もう一つ、天風先生の本にこんな会話があります。初めて会った人が天風先生に向かって「あなた、何ていうの？」と聞いた。天風先生は「あ、俺、中村天風だ」と、そう聞かれるまでは忘れていたというのです。

忘牛存人とは、牛は存在するし人も存在する。しかし、牛の存在そのものを忘れている段階です。人間も自分の名前を聞かれない限り、名前を意識していませんね。自分の存在を意識した時、名前が出てくる。

「忘れじと覚えしうちは忘れけり」・・・よく、俳優が役になりきると言います。ある俳優さんは、撮影が始まった途端、完全に役の中に入ってしまうと科白が自然と出て来るそうです。科白を覚えて一所懸命忘れないようにしているうちは、忘れるものです。しかし自分のものにしてすっかり身に付いてしまったら、自然と出て来るものなのでしょう。役者がその役の人間になりきった状態、人生そのものがそうなれば、忘牛存人と言えます。

十牛図の順番は、人物のレベルを表しています。今年もあとひと月ちょっとですが、今年は除夜の鐘を聞きながら十牛図を思い浮かべ、自分のレベルはどれくらいか振り返ってみて下さい。自分自身を評価するものとして十牛図を活かすとよいでしょう。

何かやりたいと思った段階であれば、尋牛です。詩吟を習い出して、基本を覚え声も出るようになったから、見牛のレベルかな…とか。70 を過ぎたけれど、さて私は大店の主人のように騎牛帰家のレベルに来ているのかな…そうであれば次の段階にレベルアップしたいものだ･･･となれば素晴らしいですね。

８、人牛倶忘（にんぎゅうぐぼう）

「もとよりも　心の法はなきものを　ゆめうつつとは　何をいいけん」

人も牛も何もない、まん丸です。これを仏教では「円相」と言います。心の中に何のわだかまりもない、迷いがないレベルに達している段階です。私はとてもこういう境地に至っていません。

中島敦が書いた『名人伝』はご存じですか。弓の名人が「不射之射」（射らずして射る）の境地に達し、ついに弓そのものを忘れるという話です。

邯鄲という村に住む紀昌は自分ほど弓の名手はいないと思っていましたが、本物の弓の達人が遥か彼方の山に隠棲していると聞いて、訪ねて行きます。甘蠅（かんよう）というその老師は、山の頂に立つゆらゆら揺れる岩に立って弓を持ち、見えない矢をつがえ、飛んでいる鳥を射落としました。紀昌は老子に弟子入りをし、一生懸命修行をします。

世間が紀昌の名前を忘れた頃、村に戻ってくると、その風貌は木偶の坊のようになっていました。村人は天下一の名人が帰って来たと騒ぎますが、紀昌は「至射は射ることなし」と言って矢をとりませんでした。

紀昌の噂が人々の口から口へと伝わっていきます。夜中に紀昌の家の上でもの凄い弓鳴りの音がするとか、その音を聞いて忍び込もうとした泥棒が恐れをなして逃げて行ったとも。おかげで村には泥棒が寄り付かず、渡り鳥は紀昌の家の上空を通らなくなりました。紀昌はついぞ弓を手に取ることがなく、晩年には弓の名前すら忘れたという話です。

『名人伝』は立ち読みで読めるくらいの短編小説ですので、機会があればお読み下さい。

恒例の質問

恒例の質問を致します。今年でお考え下さい。

〇良い日が続いたと思う方

〇嘘はつかないし、嘘をつかれもしなかった方

質問はすべて主観で考えて下さい。客観的に考えたら、嘘をつかれっぱなしの世の中になっています。

〇有難うとよく言っているし、言われた方

〇身体の手入れをよくやった方

〇自分磨きもよくやった方

皆さんよく手が挙がりました。結構でございます。

〇昨晩眠る時、明日以降のことを、良い日だったな･･･と過去形で考えた方

これは難しい質問です。来年は、言い方を変えようと思っています。

最後に、テーマ「令和６年について考える」を２つほど申し上げて終わりにします。

今週は若い方と結構話をしました。ＤＸについて話をした中で感じた事は、若い人は郵便を見ないそうです。郵便を見るのがひと月後くらいになることもあり、何故かと聞くと、郵便ポストを見る習慣がないというのです。皆スマホで足りるというのですから、それほどスマホが当たり前になったのかと驚きました。

もう一つ、国民民主党の 103 万円の壁の話題です。どんどん与党に取り込まれて、中身が換骨奪胎になってきていると思います。説明を見ていると、103 万円の壁、106 万円の壁、130 万、150 万円・・・今は 178 万円という数字が出てきています。このニュースは氣になるので、ずっと追いかけていこうと思います。

また、中小企業でパートをしている方の場合、社会保険の支払いを会社側が全部負担するよう政府は誘導しているという話が出ています。どんどん換骨奪胎になってきているなという氣がします。

ということで今日の締めくくりは、世の中嘘だらけ。せめて自分が嘘をつかないように生きてゆき、周りの人にもなるべく嘘をつかないようにしようと勧めていただきたい。そう申し上げて、本日の講話を終了致します。