

平成 23 年 10 月 15 日  
北関東フォーラム移動例会  
於：史跡足利学校 方丈

中齋塾 北関東フォーラム 移動例会  
平成 23 年 第 8 回講話

視・観・察

本日は北関東フォーラムの移動例会ということで、日本最古の学校と言われる足利学校の方丈の間でお話をさせて戴きます。いつもと違った雰囲気、よいものです。

福田理事の主導で論語の素読を致しました。その中から一つ、「視・観・察」について解説をして欲しいということですので、ご説明致します。

しいわ そ な ところ み そ よ ところ み そ やす ところ さつ ひといづく  
子曰く、其の以す所を視、其の由る所を観、其の安んずる所を察すれば、人焉ん  
かく ひといづく かく  
ぞ度さんや、人焉んぞ度さんや (為政第二 10)

論語の素読をされると、その方がその言葉に愛着を持っているかどうかが分かります。思い入れが自然と伝わってきます。福田さんが「人焉んぞ度さんや、人焉んぞ度さんや」の所を、抑揚を入れて詠まれました。福田さんが見得を切ったような感じがしました。福田さんの想いが込められていて楽しく聞きました。

ちなみにこの「視・観・察」は、渋沢栄一さんが人物を見抜く方法として活用していました。渋沢栄一さんは、ご存じのように、日本で最初の銀行を創りました。その経営の精神は、担保を気にしないで人物を見抜いて金を貸すのが銀行の役割である。日本の柱になるような良い仕事であるか、そういう仕事を進めてくれそうな人物かどうか。これは担保では分からない。人物かどうかを見抜け、というものでした。

「視」は、その人が日頃どういう事を言い、どういう行動をとっているか、それを視ることです。例えば、たまに会った時に、あの人は同じ事を言っているとか、同じ行動をしているから信用できそうだというように、その人物の行動を見て、話を聞いて判断するのが「視」です。

「観」は、じっくり観察をします。人物を見抜くことです。渋沢栄一さんの人の付き合いは、最初にその人の言動を視、次によく観察をする。観察をして、世の中の為になる事かどうかをよく判断する。ご本人が語った言葉で、「私は財産を残そうと思えば、三井三菱に負けにくいぐらいのものを十分に残せた。しかしその道はとらなかつた。世の中の役に立

つ事業であれば、貧乏くじであっても株式を引き受けた。決して儲かりそうだという理由で株を引き受けるのではない」と語っています。

「察」は、その人がどこで満足するかです。渋沢栄一さんは人物を観察するにあたって、動機を非常に重要視しています。どういう動機で事業に乗り出したか、よく観察する。そしてその人物がどこで満足をするかによって判断をしました。

これは、現代にも十分通じるものです。それは私どもの中斎塾フォーラムで学んでいる「足るを知る」に直結してきます。「視・観・察」で人物を見抜いていくと、知らず知らずのうちに、「足るを知る」が付いてきます。

### 珠玉の言葉

では、資料をご覧ください。「佛様のことば」という写真があります。先日、新潟県の魚沼市にある永林寺に行きました。そこでこの碑を見つけて、良い言葉だなと思って写真を撮りました。碑の中に、「吾、唯足るを知る」という言葉がありました。これは龍安寺のつくばいにもありますが、非常に気に入りましたのでご紹介致します。

**佛様のことば** 出典 法句經 訳詞 藤場美津路師

お前は お前で丁度よい  
顔も 体も 名前も 姓も  
お前に それは丁度よい  
貧も富も 親も子も  
息子の嫁も その孫も  
それは お前に丁度よい  
幸も 不幸も 喜びも  
悲しみさえも丁度よい  
歩いたお前の人生は  
悪くもなければ 良くもない  
お前にとっては丁度よい  
うぬぼれる要もなく  
卑下する要もない  
上も無ければ下も無い  
死ぬ日さえも丁度よい  
佛様と二人連れの人生

丁度良くないはずはない

「お前はお前で丁度よい」・・・良い言葉だなあと思います。どうぞ時々ご覧下さい。良い台詞・良い言葉に出会って、それを常に見るような習慣をつけると、知らず知らずの間に己の内に入ってきます。昨晚、私は詩吟の稽古で鉄砲洲神社に参りました。鉄砲洲神社に入るとすぐに手水舎がありまして、そこに書いてある言葉が目に入ります。「威張るな 欲張るな 妬むな 怒るな」という言葉です。毎回見ていると、自然と入ってきます。そう思っている、時々怒ってしまいますが・・・。良い言葉になるべく親しむようにしたいと思っています。

### 学問の縁（えにし）

先ほど塚越代表幹事が「出会い」という言葉で挨拶をされました。「縁（えにし）」とも言われました。ここ足利学校では、「全国論語素読の集い」も開催されています。福田理事がご尽力をして、今年で三回目だそうです。

我々が学んでいるものは儒学です。孔子が言った言葉をお弟子さんたちが書き出して解説をしていったものが、論語という書物にまとめられて現代に伝わっているわけですが、我々はその学問の縁で学んでいるのです。儒学が日本に入ってきて、学び方としては朱子学と陽明学がありますが、私どもは陽明学の系譜で学んでいます。朱子学は机の前に座って、一所懸命読んでは考える。それに対して陽明学は、行動を重んじる。知行合一で、行動の裏づけがあってはじめて、自分の血肉になるという教え方です。

陽明学が現代に伝わった系譜のなかで、非常に大きな存在になっているのは佐藤一斎という先生です。佐藤一斎が教えた論語（儒学）が、その弟子の山田方谷に受け継がれ、山田方谷から三島中洲、そして山田済斎（準）に伝わって、石川梅次郎先生に繋がります。石川梅次郎先生は私が直に教わった先生ですから、深澤賢治から皆様へ、という縁がずっと繋がって、日本の伝統文化をそのまま体現しています。

又、中斎塾フォーラムで読んでいる論語は、その系譜を受け継いでいる斯文会のテキストを活用しています。斯文会のテキストは、日本で今、最高レベルのものとして巷間に出ています。ちなみに斯文会の理事長であり中斎塾フォーラム顧問の石川忠久先生も、ここ足利学校に漢詩を教えに来られています。石川先生曰く、漢詩は中国よりも日本の方が優れているという話をされます。日本の漢詩のレベルは、世界で一番だそうです。

我々が学んでいるものは日本の伝統文化、その中で陽明学という学問です。陽明学はその時代、その時代を牽引した学問です。明治維新で活躍した西郷隆盛は、佐藤一斎の書い

と言志四録を肌身離さず持ち歩いて口ずさんでいました。ですから西郷隆盛も佐藤一斎の番外のお弟子さんです。又、佐藤一斎の遠戚に繋がる者として、吉田茂さんがいます。吉田茂さんは佐藤一斎のものの考え方を、佐藤一斎の孫娘である士子（コト）という養母に教わりました。我々は今、日本人として覚えておくべき学問の基本的なところと一緒に学んでいるのだと私は実感していますので、是非そのつもりで、学問の縁、出会いの大切さを感じて戴きたいと存じます。

## 知足を食事で考える

今日のテーマは、知足を食べ物の視点で考えるということで、貝原益軒の「養生訓」を資料に致します。

**嗜欲と忍** 嗜欲しよくというのは、耳きが音を聴き、目めが物を見、口くちが物を飲食し、身体からだが色いろを好むという人間の身体からだの各部よくぼうの欲望よくぼうのことである。欲望は、本質的にむさぼるものであるから、飲食しきよく・色欲しきよくなどをおさえないで、欲のむさぼるままにすると、節度せつどをこえて、身体からだをわるくし礼儀れいぎを失することになるであろう。すべての悪あくは欲望を思うままにすることから起こるのである。耳・目・口・体よくの欲をこらえて、これを抑制よくせいすることが欲に勝つ道である。さまざまな善は、みな欲をこらえて好きかってにしないことから生ずるといえる。だから忍しのぶことと恣ほしいままにすることとは、善ぜんと悪あくとの起こる本もと（根本）となるのである。

養生をしようとするひとは、それゆえに、専心もっぱら好きかってなことをしないで、欲をおさえ我慢がまんすることが肝心ほしいままである。「恣にん」の一字をすてて、「忍にん」の一字を大切に守らなければならない。

この文章のエキ스는二行目の「欲望は、本質的にむさぼるものであるから、飲食・色欲などをおさえないで、欲のむさぼるままにすると、節度をこえて、身体をわるくし礼儀を失することになるであろう。」という部分です。

皆様にお聞きします。食べるのが好きな方？

沢山おられますね。でも、食べ過ぎてはいけませんと書いてあります。ほどほどが良いですね。

色欲の方はどうでしょうか？

思い切り手を挙げることはなかなかできませんね。

貝原益軒は、色欲と飲食を抑えろという話をしています。ちなみに私のスローガンは、以前は予定表に「腹八分」と書いていました。最近では腹七分にしていますが、ダイエット

トを開始してから、1年間で12キロ落としましたが、その時に腹六分にしました。今、ちょっとリバウンド気味ですので今年の9月に腹五分にしました。空腹感と仲良くお付き合いしていこうと思うと、腹五分でないといけないようです。腹五分にすると、空腹感が心地よい。少なくとも半年から1年、お腹が減っていることが心地よいという気分でごせれば、間違いなくダイエットは成功します。

皆さんは腹何分でしょうか。腹九分・・・満腹で、ご飯を食べ終わった後、苦しくて仕様がな。腹八分・・・食べ終わった後、満足・満足。けれどもまだ食べられる状態。腹七分・・・ちょっと足りない。腹六分・・・もっと食べたいと思う。もっと食べたい時に我慢するのが腹六分で、これが貝原益軒の言った養生訓でいう我慢です。腹五分は、まるっきり足りないけれども空腹感が心地よいという世界です。皆様はどこに当てはまるかお考え戴くとよろしい。

貝原益軒の養生の術では、「食べ物は空腹を避ける程度が良い。それ以上に食べてはいけません」と色々な表現で書いています。色欲については、ということで説明しています。「摂して漏らさず」という言葉をお聞きになったことがあると思います。貝原益軒の表現では、四十代は月に2回、五十代は月に1回、六十代は漏らさずだそうです。本当かどうかはご自分でお考えになってください。

貝原益軒の養生の術と房中の術を申しました。過ぎてはいけないということは、お金もそうですし、地位も名誉もそうです。もっとお金が欲しいと思っても、ほどほどで我慢する。お金も地位も名誉も後で付いてきますから、それが欲しいと先に動くと、おかしな道に入ってしまう。

最後にいつもお聞きしていることを致しましょう。

今朝起きてから今の時間まで、嘘をつかなかった方？

今日は良い日だと思う方？

何かしらの健康法をやっている方？

中村天風という先生は、午前中は自分の時間と決めて、健康法を実践しておられました。ちなみに私は今朝も、足を高く上げたり前に身体を前屈したり、風呂でやってきました。皆様も色々な方の健康法を参考にして、ご自分にあった健康法を考案して、毎日少しずつされるとよろしいでしょう。

今朝起きてから今の時間まで、有難うと言った方？

有難うと言われた方？

有難うと言ひ、有難うと言われる。どうぞこれを実践して戴くと良い。足るを知るとい

う考え方が身に付いてくると、「有難う」と言葉が自然に出るし、「おかげさまで」とか「もったいない」が自然と身に付いてきます。

最後になりますが、先日、105歳になった鼻地三郎さんという方の講演が江戸東京博物館でありまして、家内と聞いて来ました。その方曰く、95歳から青春、99歳までは助走。100歳からが本番だと言っておられました。日野原重明先生と対談をした際には、100歳から本番と聞き、雄弁な日野原先生の話が止まったそうです。鼻地三郎さんは、95歳で家族全員が亡くなって、それから「95歳から青春」と言って、世界一周をしながら健康長寿の秘訣の話をしたいと回りだしたそうです。印象的だったのは、身体を鍛えるのもよいけれど、脳を鍛えなさい。それには外国語を覚えるのがよいそうで、ロシアに行ったらロシア語で、中国に行ったら中国語で講演をされるそうです。ロシア語の勉強は90歳から始めたというのですから、驚きました。

我々の学びも一生続くものです。脳を活性化させ身体を動かしていくことによって、人生を充実させて送って、尚且つ、他の方にも少しずつおすそ分けをしていく。そのポイントは「足るを知る」という哲学を身に付けることだと思います。どうぞこれからの人生、良い人生になりますように祈念して、お時間でございます。有難うございました。