

設立 平成24年 5月15日
開塾 平成24年 9月 8日
発行 令和 3年 3月13日
(95号)



[事務局] 〒648-0094
橋本市三石台4-1-15
TEL 0736-38-3669
FAX 0736-38-3680
発行 學塾・中之島事務局

人間学講座
第100講

「禅の教えに学ぶ」

横田南嶺 猊下



■ 無分別

今日の出会いに感謝して始めたいと思います。腰骨を立て目を閉じ胸の前で手を合わせます。まずお互いがこの世に生まれたことの不思議に感謝いたします。次に今日まで生きてこられたことの不思議に手を合わせ感謝いたします。最後に今日こうしてめぐり合うことの出来たご縁の不思議に感謝いたします。

今日こうして万難を拜して参らねばと思いましたが、寺田一清先生とのご縁でございます。昨年の二月には普通に新幹線で参りましたのに、あれから一年世の中は一変しました。不要不急の外出は控えることとなりました。考えればこの不要不急もまた意味を持つのではないか。一日のうち昼と夜があります。夜は寝るだけで何をするでもない。寝ている間は差別のない世界です。無心になり眠る世界が金持ちにも貧乏人にもある。これを鈴木大拙先生は「無分別」と言われました。これは差別しない、区別しない、分け隔てないということ。我々が昼間必要な活動ができるのも、夜に支えられているからなのです。

■ 自分自身を調えるということ

「形直ければ影端（ただ）し」とは姿形、姿勢を真っ直ぐにすればその影も真っ直ぐになる、との意味です。また組織においても、上に立つ者が身・言葉など正していけば、下につくものもそのようになる、との意味でも用いられます。

森信三先生は「もし、しっかりした人間になろうと思ったら、先ず二六時中腰骨をシャンと立てることです。こころというものは目に見えないから、まず見える身体の上でおさえてかからねば

ならぬのです」と説かれました。

昔の優れた禅僧の具体的な実践を学ぶ書物として『天台小止観』があります。原文は漢文ですが、具体的に説いたものとして最も古い書です。

ウイルス一つにしても感染する人、しない人の違いは免疫だといわれています。自分の中の自然免疫を高めておけば、困難な時代において生き抜いていくことができるのではないかと。お釈迦様が生涯を閉じられるときに「自らを灯火とし自らを拠り所とせよ」と言われました。ただし、よく調べた自分自身でないと拠り所にはなりません。その己を整えてゆく手順を学んで生きたいと思えます。

【五縁】

一、生活においてよい習慣を身につける。（むやみに殺さない、奪わない、嘘偽りを口にしない、道に逆らった愛欲を起ささない、酒でなりわいを怠らない：五戒）

習慣は仏教では「戒」と言います。この五つがまず幸せに生きるための土台です。

二、着るもの食べるものなど生活の環境を整える。
三、煩わしいところから離れて静かなところに居ること。

四、世間のしがらみや情報過多の状況から離れること。

五、よき指導者を得ること。

また、五感を刺激するものには気をつけよとする教えがあります。

【呵五欲】

目・耳・鼻・味覚を刺激するもの、また、身体に触れる快感や不快からは離れることが大切です。

どんな目にいろんなものが映ろうとも私自身の心にはその影響は受けない。人間の心というのは、そのようなものによって



汚されることはないのです。鏡に例えればどんなものが映っても、鏡が映ったものによって穢されることはないのと同じです。

■ 本来の心を自覚するために

本来我々には、外界の刺激に曇ることのない、穢されないきれいな心があります。ところがいろんなもので覆いかぶさって蓋がされて、もともと素晴らしい心が見えなくなってしまうときがある。五つの心に覆いかぶさるものがあります。

【五蓋】貪欲／瞋恚（怒り）／睡眠（ずいみん、暗くやる気のないこと）／掉悔（じょうけ、心が落ち着かないこと）／疑（師や仏の教えを疑う）

これらが覆いかぶさってしまったとしても、どうしたら本来の心の姿を自覚できるのか。それは次の五つを調えることです。

【調五事】

調食（適度な食事をとること）
調眠（適度の睡眠をとること）

調身（身体を調えること）
調息（呼吸を調えること）

調心（心を調えること）

心のこもった日本古来の食事をとるだけで心は調います。また日本人は睡眠を削ることを美德としますが、眠る間は無駄ではないのです。呼吸は、意識を身体の下方に持ってくることで、そして力まないこと。そして全身の毛穴から呼吸しているように思うことです。呼吸一つで大きな影響があるのです。

心を調えるのには、心を観察する。落ち込むときには意識を上へ、浮つくときは下に集中させる。そのようにして心身を調えたなら、良い欲を持つことです。無欲になるのではなく、また自分の小さな欲望ではない。理想を実現しようとする良い欲を持ち、それに向けて精進してゆくことが大切なのです。

（抄録 中川千都子）

《わたしの感動語録(抄録)》

M・H

日常の暮らしの中で如何に姿勢を整え、心を静めることが大切かを学びました。具体的にお示しをいただき、自分が求めるならばすぐに実行できることの数々を知り、この世に生を受けたありがたさを感じ、一日一日大切に生きたいと思います。

T・I

「不要不急」は、必要なこと。

姿勢を正してゆけば、心も真つ直ぐに正される。

「よくととのえし、おれのこと」

H・K

よく八十歳になると見えるものがある。今日の講座で「雁、寒潭を度るも、雁去りて潭に影を留めず」「無」の心境かと思います。紀野一義先生の「肯定、肯定、絶対肯定して生きる」の言葉が心に残り考え方が変わりました。紀野先生と縁ある人々、円覚寺(真如会)、坂村真民先生(しんみんの名付け親)、森信三先生、寺田一清先生の結びつきに驚いています。

N・Y

「形直れば影端し」今の私にもっとも必要な言葉だと感じました。

M・N

「法句教」の言葉と、お釈迦様の「おのれを整える」のお話しが、心に響きました。

Y・N

「温故知新」禅の中に大切なことがらが、すべてあったことを知りました。

T・S

今日は、私のような凡人にもとても判りやすく、有益なお話で感動しました。

Y・M

「天台小止観」が今に生きる私たちの生き方の本質を教えていることに感動しました。

一、持戒：良い習慣を身につけ(五縁)心身を調える。

二、呼吸：身体全体で呼吸する(岡田式正座法)

腰骨を立てる。

三、止観：止↓心を一点に集中する。

観↓ありのままの様子を観る。

小欲を求めず、大欲を求めて「行五法」を実践していきます。

T・I

「調五事」(調食)適度な食事 (調眠)適度な睡眠。

(調身)身体を調える：立腰。(調息)呼吸を整える。(調心)心を整える：思考力を正しく働かせること。

K・T

生活習慣を正す。「色・声・香・味・触」

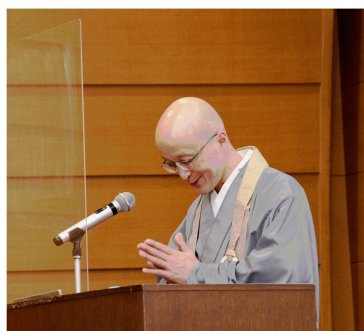
鏡のような綺麗なものである。

去れば何も残らない。

K・A

「形直れば影端し」「昼と夜」「無分別」

感情を波だたせず思考力を正しく働かせていつもニコニコを心掛けたい



S・M

自分を苦しめず、また他人を害しないことばのみを語れ。

「諸行無常」移りゆくこの年になりようやく移りゆくとは?!を知ってきました。

K・S

無分別：不要不急の事象にも意味がある。

よくととのえしおれこそ：心・身体・呼吸を調えることで智慧が湧く。

K・T

「菜根譚」を良く理解して、常に自分の心を平常心でいられるように努めます。

T・I

「形直れば影端し」姿勢も行動も正していく。人が見ていなくても、それが当たり前になるくらい身につけたと思います。

M・M

姿勢と呼吸が基本になる。無分別の世界(比較から離れる)。身体を調える。

T・H

「行五法」理解を求め、努力を続け、念じ続けるとどうすれば良いか工夫をし、一つのことに集中する。

Y・S

禅の教えは、時代が変わり生き方や働き方が変わっても「普遍の真理」と感じ、学ばせて頂きました。「無分別」のことばにとっても大切なことを気づかせて頂きました。

S・N

「形直れば影端し」改めて姿勢を正す。立腰の大切さを気づきました。

「調五事」現代の養生五本柱と同じ。

Y・Y

「五縁」「呵五欲」「五蓋」「調五事」「行五法」

ほほえむ心↓止観Ⅱ「感情を波立たせないこと」「思考力を正しく働かせること」

Y・I

心と身体を調える。

ありのまま観ることは難しい(諸法実相を観よ)

S・K

「感情を波立たせない」・「思考力を正しく働かせる」

K・K

「形直ければ影端し」はまさに「立腰」のことである
と意を強くしました。心を整えれば自然免疫ができる
という言葉に励まされました。コロナ禍の中「恐れず、
油断せず」に徹していきたいと思います。

M・M

自分の持ち場でしっかり実践していきたいと感じまし
た。横田南嶺老師の人間学塾・中之島に対する慈愛の
御心に感謝の思い一杯です。

E・S

日常生活、心の持ち方、人と人との接し方、食べも
の生きものに對する接し方に繋がるところ、本質的に
共感するところが多くあり感動感謝でいっぱいです。

N・T

不要不急はある意味必要。心と体を整えることの大切
さⅡ止観。五縁・呵五欲・五蓋・調五事・行五法。

Y・M

形直ければ影端し。「雁、寒潭を度るも、雁去りて潭
に影を留めず」「調五事」「姿勢」「心」「止と観」「無分
別」。

H・F

人生は夜があつて昼があるⅡ不要不急が無ければ充実
日々もない。「不妄語」Ⅱ人は口の中の斧を持って生ま
れてくる。「菜根譚」Ⅱ鏡に映ったものに汚されること
はない。

R・S

心と体を整え、よい欲を持てるところに到達したいと
思いました。姿勢を整えることの大切さ、自分の心を
のぞき込み何を望んでいるかを知る大切さを改めて気
づきました。美しい姿勢は美しい心につながる。

M・S

手を合わせ、三つの奇跡に感謝するお言葉と、姿勢・
空間・時間に心が洗われました。

T・N

五感が知らず知らずのうちに汚され、汚されているこ
とすら気づくことができない状
況は、恐ろしいことだと感じま
す。感情・思想・行動のコント
ロールはそれぞれ歯車になつて
おり、一つでも失えばたの二つ
に悪影響が出る。頭でしか理解
していませんでしたが、「形直
影端」体の輪郭を整えることで、
見えない自身の心の輪郭を正し
続け、知識を腹に落とせるよう
実践し続けます。



Y・N

「雁、寒潭を度るも、雁去りて潭に影を留めず」この
言葉は切り替えの苦手な私に古から横田南嶺先生を通
して、心に強き支えを頂いた思いになりました。
また、「止観」感情を波立たせないこと、思考力を正し
く働かせること。心が何かに覆われてしまった時はふ
とこの言葉に立ち戻り、己を見つめる規範ができまし
た。

F・I

「菜根譚」の文章。腰骨を立てる。「天台小止観」の
現代に通用する教え。

《森信三先生に学ぶ「陰徳下座の行」》

★人間形成の理とは

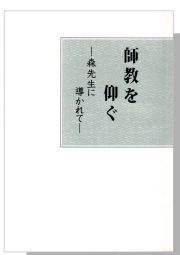
一、遺伝または素質
二、境遇もしくは逆境
三、師もしくは先輩より受けた感化力
とありますが、森先生こそ天の使命を受けて形成せ
られた最高傑作のお一人ではないかと思うのです。
素質の上に、幼児期の温かい境遇、そして成人な
されてから受けた逆境の鍛え、それに恵まれ、もろ
もろの師と自から求めて得られた野の思想家群像よ
り受けた感化影響等々、考え合わせてみますと、天
のわざと思えるのです。

そうした形成過程を経られた先生は、三十六歳を
機に処女作『哲学叙説』を執筆、かつ三十八歳には
『修身教授録』の講義筆録となり、これが今なお人
をして奮起せしめずにおかぬ感動的な書物として、
人から人へと読み継がれているのです。

その後招きに応じてはどんな僻地もおいといなく
全国講演行脚の旅を続けられつつも、いささかも多
彩な執筆活動は衰えず、短時日に、一気呵成に書き
上げる専心集中力は、まさに神業に等しいものと驚
嘆させられるのです。

戦後は『国と共に歩むもの』(全五巻)をものにさ
れ、教育に関する著述はもとより、哲学五部作を古
稀記念としてまとめ上げられ、そして、哲学大系の
金字塔を樹立せられました。

そして、一代の著述を多面的にまとめられたのが、
本全集二十五巻であり、今は、
古書店で求められない稀覯本
となっておりま。 (つづく)



《人間学塾・中之島》

令和3年4月カリキュラム

*日時 4月10日(第2土曜)

午後1時～5時

*場所 大阪市中央公会堂(大会議室)

▼午後1時～午後3時30分

*講師 堀内明日香先生

「組織作りと人材育成の本質」

北海道出身。宝塚音楽学校第87期生。2001年に宝塚歌劇団に入団。宙組『ベルサイユの薔薇2001』にて初舞台を踏み、数々の舞台などで活躍。

2009年7月「薔薇に降る雨」の公演をもって退団。

現在は、宝塚で得た様々な経験を活かし、日本全国で企業研修・講演活動などを展開している。特に退団後学んだマネジメントの神様で世界的に有名なピーター・D・ドラッカー著者『マネジメント・下』にて宝塚創始者小林一三氏の業績に触れていることから得たドラッカーのマネジメントを取り入れ、阪急電鉄や宝塚歌劇団をはじめとする阪急東宝グループ創始者である小林一三氏为例に出した話は、ビジネス講演としての説得力も高い。

◆読書感想『文集』第九集刊行!!



みなさま方のご協力をもちまして読書感想文『文集』を刊行致しました。今期に寄稿いただけなかったみなさま方には、第十集への寄稿準備をくださいますよう、読書をすすめていただければ幸いです。

事務局

《芳信抄》

木南さんの実践三

東京都 鍵山秀三郎先生

基づいたお話しは、皆様に伝わったと存じます。

日本には僅か数文字の短いことばが数限りなく多く、それを伝える文化がありました。また、それをすぐに汲みとる感性がありました。その文化が失われつつあることを、私は深く危惧しております。

兵庫県 木南一志様

一月の例会DVDを拝見しながら、自らを見直すことを忘れてはならないと思います。調子者の私はすぐに有頂天になってしまいます。『中之島ニュース』の同封もありがとうございました。

埼玉県 山下武彦様

ご講話の内容から「0+0=1」なることがある。そして1+1=0は身につくと0になる」と言われたことは、何となくわかる気がしました。

「歴史に『もし』は、ない」その通りと思いますが、それだけに事実から学ばなければならぬと言うことでしよう。寺田一清先生の『師教を仰ぐ森先生に導かれて』も端的にまとめていただき、改めて感銘深く読ませて頂きました。

岡山県 柴田久美子様

木南一志先生の抄録にふるえました。「1+1=0」品位を上げる法則。心して暮らします。コロナ禍での現場に心からの祈りを込めて。

愛媛県 桂 誠司様

木南先生の品位を上げる法則「1+1=0」という

のは、じっくり考えたら、もうこれ以上減らない。だから「0」なのですね。「0」からは減りません。面白い法則です!!

埼玉県 大出雅一様

木南先生の掃除に取り組んで20年から賜ったものは、大きな説得力があり、何人も納得させずに置きません。「自分にできることを一枚ずつ薄紙を重ねるように実行すればよい」、しかし自分を振りかえるに、その薄紙を千枚重ね続けた時、その上にふんぞり返る自分がいたのです。千枚目の次に何を重ねればよいのか、それは初心…。このことばを日常の目標にしています。

愛知県 坂部智一様

木南一志先生の「逃げずに真正面から向き合うことは、人間力の根を張るためにも大切なスタンス」のお言葉を胸に一つ一つ取り組ませていただきます。一歩踏み出す勇気を身につけます。

宮城県 加藤秀夫様

木南一志先生の講話から「師の教えをただひたすら実践されての経験値」全日本空輸創業者の「現在窮乏、将来有望」これらの言葉は、現在の混迷を切り開く鍵、ありがとうございます。

鹿児島県 中島和之様

一日十枚を目標に4000枚を書かれるという努力をされたその一枚を、私はただけているという感動を覚えました。1+1を続けていると0になる。というのは、もう努力をしなくても実力となって難なくできるということでしょう。「1+1=0」を目指したいです。