

程子の四箴

曾子の五箴

非売品

程子の四箴

曾子の五箴

目次

序文	5
程子の四箴	7
(一) 視箴	7
(二) 聴箴	8
(三) 言箴	10
(四) 動箴	11
書き下し文	14
原文	16

曾子の五箴……

序文 ……

(一) 立志の箴 ……

(二) 居敬の箴 ……

(三) 主静の箴 ……

(四) 謹言の箴 ……

(五) 有恒の箴 ……

書き下し文 ……

原文 ……

17

18

21

25

31

34

35

38

41

程子の四箴・曾子の五箴

前言

『北極真経』の箴首のはじめに「程子の四箴・曾子の五箴」とありますが、これを平易に翻訳して、修道の参考に供したいと思えます。

序文

『論語』の顔淵篇がんえんの中に、

孔子の弟子の顔淵（顔回）が「仁（道）を体得するにはどうしたらよいでしょうか」と尋ねた。師匠の孔子が答えて言われるには「克己復礼（註）（己自身の妄心や欲望に打ち克って、天理に復る、また人心より道心に復る）によつて仁を体得することができる。一日自分自身が克己復礼を実践すれば、天下はすべて仁に帰することができる。仁を為すには、すべてが自分自身

の實踐修道の如何いかんによるものであつて、他の人に頼るものではないのである」と。そこでまた顔淵が尋ねて言うには「具体的な修道の方法としてはいつたいどうしたらよいのでしょうか」と。孔子が答えて「非礼なこと（道にはずれた不正なこと）は視てはいけない。非礼なことは聴いてはいけない。非礼なことは言つてはいけない。非礼なことによつて動いてはいけない」と言われた。すると顔淵は「私は愚鈍ではありませんけれども、このことを修道の目標として、生涯実践していききたいと思ひます」と言つた。以上の教えに基づいて、程子は四つの箴しやくめを自ら作つた。

これは道を実践する上での大事なことである。中ちゆう（自分の心）を整えることによつて外のものに対応できるし、また外から入つて来るものに制約を加え、心をコントロールすることが中を整え養う所以ゆゑんである。顔淵がこの言葉を生涯の修道の目標として精進したのが、後に聖賢の境地に到達した所以である。後世において聖賢の道に志し、大道を学ぶ者はこれを片時といえども忘れずに、実践行動の中で練磨することが最も大事である。そこで視聴言動の四つの箴めを作つて、自らみずかの修道の上における座右の銘としたのである。

（註）克己復礼の礼とは礼の大本たいほんであり、又太乙である。太乙とは太極のはじめである。即

ち宇宙の根源の一元でもある。

程子の四箴

程子は中国、宋の時代の洛陽の人で、名は頤、字は正叔といい、世に伊川先生と呼ばれている。

(一) 視箴（視ることについての箴め）

心と言うものは、本来視ることもできず、聞くこともできず、とらえることもできない虚霊なものである。しかし我々の考えや、言語や行動などは、すべて無形の心の具体的なはたらきである。それは恰も鏡のように物が来れば、好き嫌いなくこれを写し、物が去れば其の跡を留めないことである。その虚霊な心はこれを操れば存し、これを捨てれば亡びてしまうのであるが、これを操って養うのには重要な秘訣がある。

目は心の窓であり、目は心で視ることによって心中に欲望を生じ動揺するのであり、そこで老子は「欲しい物を見なければ、心は乱れない」といつている。たとえば我々の心を迷わせる

ものは、外にある利益や名誉や地位や権力等々を求める心や、また内にある煩惱や執着や虚栄心等が、心の平静をかき乱すところの原因となるのである。古人も五色（人の目を奪うような美しいものは、人の心を迷わせて、盲目にしてしまうのであると曰っている。これらはすべて視ることによって弊害を生じるのである。そこで外からの物質的な誘惑に惑わされないようにして、これを防ぐことによって内なる心がはじめて平静を保つことができるのである。

人の欲望をかきたてるようなものを視なければ、眼は常に清静である。またこのように自身の妄心や、欲望に打ち克つことによって、はじめて天理や道心に復かえることができ、これを長期にわたって練磨していけば、やがて本来の誠（註）に復かえることができるのである。

（註）『中庸』に「誠とは天の道なり、これを誠にするは人の道なり」とあり、また「易経」にも「邪を塞ぎて誠を存す」とあり、また「言志四録」に「妄念を起さざるはこれ敬なり、妄念が起らざるはこれ誠なり」とある。

（二）聴箴（聞くことについての箴め）

人は本来生れながらにして、善の本性や良知良能（註）を備えているが、しかし外来からの

誘惑や刺戟によつて、その智慧がくもり、物欲に惑わされて正しい判断を失つてしまうのである。彼の偉大なる先覚者である聖人や賢人は、人の心というものは常に外のものにとらわれて、散乱し中がおろそかになるのである、この心を内に取り戻してこれを養うのである。それには邪を閑いでその妄念を取り去るのが、心の障りを取り除く方法であり、また誠を存する所以でもある。そこで礼にかなわなければ、これを聴いてはならないのである。

古人は「止まることを知つて、後に能く定まり、定まって后静かなり。静にして能く安らかなり」とある。この「止まる」とは、心の安んずるところであり、身は妄動せず内は止まりて以て真を存し、外は止まりて以てその正を守り、静にしては未発の中（一念不生）に止まり、動にしては天理の則に止まり、止まるべき処に止まり、その止まることを知つて止まるところに安んずるのであり、これが止まることの真の意味である。人にして其の止まるところを知らず、その止まるところに安んずることができないのは、すべてはその妄念のやむことがなく、私欲に引きづけられるからである。

（註）良知良能とは、孟子が曰うには、人が学ばなくてもこれを能くすることができる者は、それが良能である。思慮によつて慮ることがなくても、これを知ることができる者が良知で

ある。たとえ幼い児童であつても、親を愛することを知らない者はいないのであり、目上の人に至つては、兄を敬うことを知らない者はいないのである。親に親しむことが仁であり、目上の者を敬うことが義であり、他でもなくただこの仁と義を天下に推し広めるだけである。

(三) 言箴（言葉についての箴め）

人の心というものは絶えず動いており、その意志は言葉によつて表現されるが、これによつても言葉が如何に重要であるかということがわかるのである。その言葉を述べるにあつては、軽々しく妄りに発言しないように注意すれば、内なる心が充実して精神が静かに定つて専一となる。ましてや古人の言葉にも君子はその部屋にいても、その言うことが善であれば千里の外にも感応するのである。またその部屋に居ることが不善であれば、千里の外に於てもこれに違ふことになる。ましてやその近いところにおいては尚更のことであり、また言語は君子の枢機（大切な急所）にして、榮譽と恥辱を招くところの主体となり、君子の天地を動かすところの所以であると言っている。

人の発言の如何によつては、その言葉を謹まないために人間関係が不和となり、ひいては戦乱を招くことにもなり、古人の言にも禍は口より出て病は口より入ると言っている。またこの

言語を謹めば人間関係は円満となり、ひいては平和を招くことにもなる。

古人の言にも心は虚霊であつて、これを視ることも聞くこともできないが、しかしその言行によつて心のはたらきを見ることが出来る。言語は心の声であり行いは心の跡である。この二者はみな心のはたらきをあらわすものである。

程子も言語を慎んでその徳を養い、飲食を摂生してその体を養い、このことは最も身近にしてその影響の甚大なものは、この言語、飲食に勝るものはないのであると曰っている。発言があまりに軽々しいと、それは偽りや虚言となり、反対にそれがあまりに煩雑でくどいと、枝葉末節にわたつてとりとめがなくなる。もし自己の発言が間違つていれば、間違つた反応がかえつてくる。そこで正しい道理にかなつている言葉でなければ、発言しないようにするのである。この訓辞を心に銘記して言葉を謹むようにするのである。

(四) 動箴 (動くことについての箴め)

哲人は心の動きや想念において、最初の一念の幾を慎むのである。それはその一念の幾がやがて言語や行動にあらわれてくることを知っているからである。古人も内にかくれているものがすべて外にあらわれ、また内にある微かなものが表に顕らかとなつて来ると言っているが、

ここで言う内にかくれているものや、内にある微かなものとは正に心の中にある初一念の幾に外ならないのである。したがって哲人はその想念の世界において、妄念や妄想や妄心を起こさないように、意念を誠にするのである。

古人の言にも禍福には門もんがなく、惟ただ自らがこれを招くだけであると言っているが、これらの禍と福もこれをせんじ詰めれば、一念の幾によるものである。このようにみえてくると、一念の幾の関連するところ甚大である。志士は道に従ってこれを努め励み、実践行動の上において練磨して、これを成就するように努めるのである。そこで天性（道心）に従って事を行えば、いつも良心に恥じることなく、光明正大にして心がひろく裕ゆたかとなるのである。その反対に欲望（人心）に従って事を行えば、常に危険な道を歩み危機に陥り身の破滅を招くことになるのである。四六時中この一念の機はたらきが正しいか否かを反省し、不正の妄念に打ち克ち、実践行動の上において、常にこれを磨ないて行けばそれが習性となつて、やがてそれが第二の天性となり、聖人や賢人のような傑すぐれた人物になることができるのである。

以上孔子が言われた「克己復礼」の項目は、後世に伝えるべき儒教の真髄であり、また修道の上に於ける心の秘伝であり、最も肝心かなめの教えである。心眼が開けた者でなければその幾を察知することはできず、道心が堅固でなければ、これを断固として行うことはできない。

したがって孔子の門下における第一の弟子である顔回が、この教えを伝授されることができたのである。およそ道を学ぶ者は、この教えに従って努力しないであらうか。

そこで程子の四箴は、これについて極めて懇切丁寧にわかりやすく説かれていた。道を学ぶ者はこれを深く味わうべきである。程子の四箴はその主旨が極めて深遠であるので、これを座右の銘として反復熟読し、我が身に照らして厳しく反省し、欲望（人心）に打ち克って道心に復るべきである。

〔後記〕

論語に孔子は「かがく下学して上達する」とある。これについて王陽明は次のように解説を加えている。

「思うに目で見、耳で聞き、口で言い、心で思うものが身近な学問であり、これが下学であり、目に見えず、耳で聞えず、口で言えず、心で思うことのできないものが、高度の学問即ち上達である。樹木を栽培したり、水をかけるのは下学に当り、昼夜の間に自然に生育し、枝葉が繁茂するのは上達に当る。上達は人の力のあざかり及ぶところではない。それが故におよそ

人間が努力することができ、人に語り知らせることのできるものは、皆身近な学問の下学なのである。高度な学問である上達は、ただ下学の中にのみあるのだ。およそ聖人が説いたものは、たとえそれが如何に高尚であろうとも、要するに皆下学である。従て学問する人は身近な下学から努力して行くべきで、そうすれば自然に高尚な上達の域に進むことができるのであつて、別に上達の修行法を尋ねることは要らないのである」と言つてゐる。

(伝習録より)

「程子の四箴」の書き下し文

伊川先生曰く、顔淵、克己復礼の目を問う。孔子曰く、礼に非ざれば視ること勿かれ、礼に非ざれば聴くこと勿かれ、礼に非ざれば言うこと勿かれ、礼に非ざれば動くこと勿かれと。四者は身の用なり。中に由りて外に応ず。外に制するは、其の中を養う所以なり。顔淵斯の語を事とするは、聖人に進む所以なり。後の聖人を学ぶ者、宜しく服膺して失うこと勿るべし。因つて箴めて以て自ら警む。

「視箴」

其の視箴に曰く、心は本虚なり。物に応じて迹無し。之を操るに要有り。視ること之が則と為る。蔽うこと前に交われば、其の中則ち遷る。之を外に制して、以て其の内を安んず。己に克ち礼に帰らば、久しくして誠なり。

「聴箴」

人に秉彝有り、天性に本づく、知に誘われ物に化され、遂には其の正を亡う。卓たる彼の先覚、止まるを知りて、しかるのち定まることあり、邪を閉ぎて誠を存す。礼に非ざれば、聴くこと勿れ。

「言箴」

人心の動は、言に因つて以て宣ぶ。発するに躁妄を禁ずれば、内は斯れ静專なり、矧や是れ枢機にして、戎を興し、好を出し、吉凶荣辱、惟其の召くところ、易に傷るれば即ち誕、煩に傷るれば、即ち支、己を欲しいままにすれば物に忤らい、出ずるところ違う。法に非ざれば道わざる。欽しめよ訓辞を。

「動箴」

哲人は幾を知る。之の思いを誠にし、志士は行を励まし、之を為すを守る。理に順えば、則ち裕なり。欲に従えば惟れ危うし、造次にも念に克ち、戦々恐々として、自ら持し、習性と成れば、聖賢と歸を同じくす。

原文

附録程子四箴。曾子五箴。

程子四箴（程子乃宋洛陽人。名頤。字正叔。世諱伊川先生）

視箴

心兮本虛。應物無迹。操之有要。視爲之則。蔽交於前。其中則遷。制之於外。以安其內。克己復禮。久而誠矣。

聽箴。

人有秉彝。本乎天性。知誘物化。遂亡其正。卓彼先覺。知止有定。閑邪存誠。非禮勿聽。

言箴

人心之動。因言以宣。發禁蹕妄。內斯靜專。矧是樞機。興戎出好。吉凶榮辱。惟其所召。傷易則誕。傷煩則支。已肆物忤。出悖來違。非法不道。欽哉訓辭。

動箴

哲人知幾。誠之於思。志士勵行。守之於爲。順理則裕。從欲惟危。造次克念。戰兢自持。習與性成。聖賢同歸。

聖哲嘉言摘要

四三

曾子の五箴

前言

曾子とは清朝末期の人で、湖南省出身であり、名前を曾國藩しんと言い、世上一般には曾文正公と言われている。太平天国（長髮賊）の乱を平定した功勞があり、中興の名臣として天下に重きをなした。

彼が三十二歳の時、友人が来て身体を養う方法として「静坐が最高である」と言つて、香を焚いて静坐する方法を教えてくれた。孟子に「学問の要はその放心を求めるにあり」とあるが、具体的にこれを言えばその方法は静坐にあるとし、彼はいつも時間があれば修坐に努めたのである。

曾國藩の愛唱した言葉に「神明は則ち日が昇るが如く、身体は則ち鼎の鎮まるが如し」とある。またその日記に「黎明即起、覚めて後雷恐すること勿れ」とあり、修道の第一歩として「早起きをし、起きたら寢床に未練を残してはならない」とある。この意味に於て我々も早起きに心がけたいものであります。

序文

昔の諺に「少壯にして努力せざれば、老人に至り、徒に悲しみ、傷まん」（若い時に道を歩んで努力しなければ、年を取つてから徒に嘆き悲しむような結果になるのである）とあるが、私自身も若い時に志を立てて修道に励むということがなかつたので、虚しく月日を過して今この年になつたのである。

思うに昔の聖賢が修道の学問を成就した年齢に自分も到達したが、しかし自分は碌碌として（平平凡凡として役に立たない有様）何も為すことなく、このような状態に甘んじていることは、古の聖賢に対して内心に恥じるものがある。

それは何と戚ましいことではなからうか。どうしてこれを憂い哀しまないでいられようか。そこで昔の聖賢の志を受け継いで、この道を歩んでいこうと決意したのである。

しかしながら世俗の人は日に日に腐敗し、人事は日に日に混乱して行き、そこで道徳や智慧についてはだんだん衰退して、誰もこれを顧みる人はいなく、これによって暗黒の状態に陥りつつある。また当然知らなければならぬことは、艱難辛苦や禍にあうことによつて人は智慧が磨かれ、人格も練磨されて、優れた人物になることができる（註一）これに対し安楽、怠惰な生活に陥ることは、吾身を滅ぼすことになるのである。

自分は普通一般のそこその人物であり、今までわりあい順調な道を歩んで来た。

そこで刻苦勉励奮起（註二）しようと思つたので、このようにしてこそ自分自身に対して納得が行くのであり、またそれを難しいということではなからぬことである。このようなわけで五箴（五つの箴め）を作つて修道の箴めとするのである。

(註1) 『孟子』に「人の徳慧、術知有る者は、恒に疾疾に存す。獨り孤臣、藁子、其の心を操るや危うく、其の患を慮るや深し、故に達す」とある。人徳や智慧や才能に優れている人は、艱難辛苦や禍によつて練磨されて、このように傑出した人物になるのである。そこで孤臣(君からうとんじられて孤立している家来)や藁子(妾の子供)は常に冷遇視されているので、逆境に立たされて、心中が常に不安な状態であり、このことを憂慮し、その境地から逃れようとして、人一倍心や智慧をめぐらすようになる。故にこのようにして優れた人材になるのである。

(註2) 振拔(奮起)とは、『孟子』に「顔淵曰く、舜何人ぞや、予何人ぞや、為す有る者亦是の如し」とある。

古の聖天子舜とは如何なる人物であろうか。自分もまた如何なる人間であろうか。同じ人間として奮起努力すれば、自分もまた舜のような優れた人物になることができるのである。

また『論語』に「葉公、孔子を子路に問う。子路対えず。子曰く、女奚ぞ曰わざる。其の人となりや、憤りを発して食を忘れ、楽しみて以て憂いを忘れ、老いの將に至らんとするを知らずと云爾」とある。

葉公という人が、子路に対して孔子という人物について尋ねたが、子路はこれに答えることができなかった。それを聴いて孔子が言われるには「その人柄というのは、憤りを発して（修道に対して発奮奮起する）食事も忘れ、道を楽しんでいてすべての憂いや心配事を忘れてしまひ、年をとつて老境に入ろうとすることを、忘れてしまふと言ふような人物である」と何故言わなかつたのか」と、ある。

本文

(一) 立志の箴 (志を立てるところの箴め) (註一)

昔の偉大なる先哲 (聖人や賢人) の徳望は、今日に至るまで光り輝いていて、それは何とすばらしいことではなからうか。これらの偉大なる先哲も、もとはわれわれと同じ人間だったのである。それが一心奮起して志を立てることによつて、あのような優れた人物になつたのである。それに比べて自分と言うのは、何とつまらない小人物しょうじんぶつではなからうか。たとえ父母から多くの智慧や福祿を授かつて生れて来たとは言え、後天に於て自分は天理を棄てて人欲に走り、

道心を棄てて人心に赴き、物欲の赴くがままに流されて、妄りに安楽に過ごして来た。そしていろいろな災難や災害に遭遇して、幾度となく後悔を招くような事を積み重ねてきたが、このままでいけばやがて一生を無駄に終ってしまうであろう。

過ぎ去った過去の事は今更これを悔いてももう間に合わない。そこで生れ変つて只今から志を立てて新しく出発するのである。

いったい何をするのであろうか。それには先哲の言葉にあるように、まず自分の身を修めて、そしてその人がよく道を広めるのであり、それにはまず自分が修道して自らの道心を養い、優れた人物になることが最も大切である。このようにしてはじめて、大道を天下に広めることができるのである。その決意を文字に表わして自らの箴めとするのである。

たとえ一息(註2)であつても、生きている限りは、死ぬまでこの箴めを心に銘記して、永遠に忘れないように誓うのである。

(註1) 志を立てるといふことは、実に容易な事ではない。孔子は聖人である。それでも尚且「吾は十五にして、はじめて学に志し、三十にして立つ」と言っているが、この立つのは志が立ったと言うことである。「七十にして心の欲する所に従つて、矩を踰えず」と言う境地に

至つたのも、それは志が矩を踰えないと言うことである。このように見て来ると、どうしてこの志を軽んずることができようか。決してできないのである。従つてこの志は四六時中常にこの志が立てば、神気が清明で道理に昭らかとなるのである。

孔子が曰うには「志とは氣の最高の統率者である」と。また人の命でもあり、樹木の根でもあり、川の流れの源でもある。その水源が深くなければ、やがてその流れも絶えてしまう。またその根が弱つて来れば樹木は枯れてしまう。命が続かなければその人は死んでしまう。志が立たなければ、即ち一身の氣のはたらきは衰えてくるのである。そこで君子の学問と言うのは、何時でも何処でも時時刻刻志を立てて、すべての物事に従事することが最も大事である。

物を見る時には、目を正しくしてこれを見て、他の物を見てはいけない。物を聴く時には耳に集中してこれを聞き、他の物を聞いてはならない。それは恰も猫が鼠を捕まえる時のように、また鶏が卵を暖める時のように、すべての精神を一点に集中して、一心不乱になり、その他の事を考えてはならないのである。

もし一たび私欲が起きれば、自ら自覚してこれを容認しないようにするのである。故にたとえ僅な私欲であつても、それが萌す時には、自らの志が立つていないという事を厳しく責めれば、私欲は退いてしまうのである。また少しでも客氣（不正の氣）が動く時には、その志が立

っていないことを責めれば、その不正の気は消滅してしまうのである。また怠け心が生じる時には、その志を責めれば、怠けることはなくなる。

忽心こうしん（物事をいい加減にし、疎かにする心）が生ずる時には、その志を責めれば何事に対しても、疎かにすることはなくなる。

燥心そうしん（いらだつ心）が生ずる時には、その志を責めれば心が落ち着いて、いらだつ事がなくなる。

妬心としん（ねたみ心）が生ずる時には、その志を責めれば妬むことはなくなる。

忿心ふんしん（恐りの心）が生ずる時には、この志を責めれば怒ることがなくなる。

貪心たんしん（むさぼる心）が生ずる時には、その志を責めれば、貪ることがなくなる。

傲心ごうしん（ごうまん心）が生ずる時には、その志を責めれば、傲慢にはならない。

吝心りんしん（物惜しみする心）が生ずる時には、この志を責めれば、物惜しみがなくなる。

以上述べたように四六時中常に志を立て、志を責めない時はないのである。故に志を責めるところの修練は、その人欲を取り去る上に於て、恰も猛火の毛を焼き尽すように、また恰も太陽が一たび出て、ちみ魍魎むらりょうや妖怪変化が消滅していなくなるようにするのである。

（王陽明の伝習録より）

(註2) 一息尚存するとは、古人の言に「一息尚存する、この志怠ること無きや」とある。これは生きてゐる限り、最後の一息までその志を堅持して、怠ることがないように自らを励ますのである。

(二) 居敬(註1)の箴(敬に居るところの箴め)

易に「太極兩儀を生ず」とあるが、兩儀とは天と地であり、陰と陽である。また天は動、地は静、また天は清、地は濁である。このように天地の位が定まって後に万物が生じて来るのである。

そこで陰陽の二氣が相交わって、木火土金水の五行を生じる。二五とは陰陽五行が胚胎(註2)して万物が生じ、最後に人物が生れて来た。その人物を万物の靈長にして、天地人の三才(三つのはたらき)の一つに配列し、それは恰も鼎が三本の足によって支えられ、どっしりと安定している姿に通じるのである。

一身の神気が内に充実し、外は嚴肅端正で毅然としており、更に常に身心共に精進潔斎(註3)して、心中の一点の虚靈(心中の靈光)を堅く守って、これを味まさないようにし、それ

によつて天命を知り、天命を凝らす（命を立てる）（註4）のである。

汝自身は、心身や氣力が充実しておらず、莊健（註5）でないのは、みな妄念や妄想によつて常に自分の正氣や生命力をも伐ない、更にまた日に日に自分の本性をも伐なっているからである。

もし自ら謹慎むことを忘れると高慢になつて人を侮るようになり、また物事に対し、忽せにしたり疏かにするようになれば、何事もこれを成就させることはできないのである。

高慢になつて人を侮る者は、やがて人に侮られて、自ら出たものはまた自分に帰つて来るのである。もし敬の慎みを忘れて、自分の欲望を欲しいままにして、自らを反り見て慎むことがなければ、自分はますます驕り高ぶるようになって、人々が汝自身を見下すようになる。そうすれば天罰を受けることが明白である。

（註1）この敬の一字は修道の極意であり、また坐の極意でもある。そこで先哲の言葉を次に引用してみる。程子の言に「敬とは主一無適なり」とある。これは精神を一に集中して心が外に移り馳せることがないという意味であり、また周濂溪先生も聖人や賢人となるどころの方法について、同じように「一を要とする」（この一こそが要点である）と述べており、更に

一とは何かの問いに對して「一とは無欲なり」と言つてゐる。また『言志四録』に「敬とは妄念を起さざることなり、誠とは妄念が起こらざることなり」とある。其の意味は妄念妄想を起ささないように慎むのが敬である。妄念妄想が起こらなくなればそれが誠である。儒教では邪を防いで誠を存すと言つてゐるのである。一般の人はこの妄念や煩惱のために心身を苦しめて、眞の道を体得することができないのである。

(註2) 胚とは子を孕んで、三ヶ月までを言い、それ以後を胎と言う。

(註3) 精進潔斎とは『中庸』に「子曰く、鬼神の徳たるや、それ盛んなるかな。これを視れども見えず、これを聴けども聞えず、物を体して遺す可からず、天下の人をして齋明盛服して以て祭祀を承けしめ、洋々乎としてその上にあるが如く、その左右に在るが如し。詩に曰く、神の格るや度る可からず、矧んや射う可けんやと。夫れ微の頭となるや、誠に掄う可からざることかくの如し」とある。

孔子が言われるには、鬼神の徳と言うものは(陰の靈を鬼と言い、陽の靈を神と言う。陰陽はもと一氣にして屈伸往來の自然のはたらきをなす、また神仏の徳をも指す)。なんと偉大で

あろうか、それはこれを視ようとしても見ることができず、これを聴こうとしても聞くことができず、鬼神とは万物の他にその本体があるのではなくて、万物それぞれがみな鬼神の本体であり、鬼神の現われであり、また鬼神のはたらきでもある。鬼神そのものはその形跡を全く止めていないのである。その鬼神の徳は無形ではあるが、天下の人々をして齋明盛服（精進潔斎）して、その心を正しくして身心を清め、身なりを整え威儀を正すこと）させて、それによつて祭式さいしきを執り行なうようにさせるのである。

鬼神の徳は時間と空間を越えて、何時でも何処でも無限の広がりと深さを以て、そのはたらきは永遠不滅のものである。また同時に上に於ては頭上三尺のところにも、神明が常に見ておられるように、目には見えないが厳然として、上下左右にはたらいておられるのである。それは「十目の視るところ、十手の指すところそれ嚴たてまかなるかな」（十人の目が常に視ており、十人の手が常に指差している）ので、誰も知らない独りの想念や行動を慎まなければならぬ）である。そこで君子は「その視ざる所を戒慎し、その聴かざる所を恐懼する」とある。これは視えない所聴えない所こそが、大道の源泉であり、また神仏の居られる所でもある。そこでどうしてこれを疎おろそかにして慎まないでいられようか。また詩経で言うには「靈妙不可思議なる御神靈のはたらきは、人智を以てしては到底これを推し量はかることはできないのである。そこでたと

え目には視えず、耳には聴こえないと言つて、どうしてこれを忽せにし、おろそかにすることができるであろうか」と。また中庸でも「微かなるより顯らかなるはなく、隠れたるより現われざるは無し」とある。このようにすべては微かなものが、顯らかなり隠れているものが表に現われて来るのである。そこで微とは未だ顯らかならない前の顯であり、顯とは已に顯らかならなつた後の微である。隠とは未だ現われない前の現であり、現とは已に現れた後の隠である。このように見てくると微かと顯らかは一つであり、また隠れているものと現われているものも一つである。そこで微かな所や、隠れている所、即ち視ることもできず、聴くこともできない所に於て、どうしてこれを謹慎まないでいられようか。従つて小人が君子に及ばないところは、その視えない所聴こえない所に於て、これを慎むことを知らないことにある。

すべてのものは微かなものがやがて表に顯われてくるし、また隠れているものが表面に現われてくるのであり、少しもこれを覆い隠すことはできないのである。それ故に「君子はその独りを慎む」ということが、修道の最も大事な要点となるのである。

(註4) 命を凝らすとは、易の鼎の卦の象に、君子は正しい道により、正しい徳を以て正しい位に居り、自分が受けた天命に従い、妄心を放下することによつて、天命を凝らしこれを成

就するように努めるのである。

命を立てるとは、孟子に「夭寿、心を貳にせず、身を修めて以てこれを俟つ、命を立てる所以なり」とある。

孟子は立命の学を論じて「短命と長寿とを区別しない（短命と長寿によって心を動かされない）」と曰っている。一体、短命と長寿とははつきりと二つのものである。しかしその念を動かさない一念未生の時には、一体どちらを短命とし、どちらを長寿とするのであろうか。細かくこれを分けて言えば、豊かで富むことも不遇で貧しいことも念を起こさない時には二つのことではない。それが分かってはじめて貧富の命を立てることができ、短命と長寿が二つのことでないことを悟ってはじめて、死生の命を立てることができる。人と言うものはこの世に生れてきて、何が大切かと言って死生ほど重要な問題はないのである。そこで孟子が『夭寿』と言ったことは、世の中すべて一切の順境と逆境をとともにこの『夭寿』の中に包含しているのである。

更に『一身を修めて以て夭寿によって心を動かすことなく、身を修めてこれを俟つ』と孟子は曰っているが、ここに至ってはじめて徳を積み天に祈るのである。その修めると言うのは、身に過失や欠点がある場合、その欠点を取り除いてこれを治めるべきであり、俟つと言ってい

るのは、ほんの僅ほども分不相応な野心や希望を抱くことなく、已に過ぎ去つた過去の事や、まだこない将来のことに心をあれこれと煩わすことなく、すべてこれを断絶してしまい、この境地に至つて、塵程も心を動かささないならば、求めないことはそのまま求めることになり、人間欲望の世界を離れずに、そのまま直ちに先天無為の境地に至ることができる。これが実際の学問である。

(註5) 莊とは『礼記』の「楽記」に「中正にして邪無きは、礼の質なり、莊敬にして恭順なるは、礼の制なり」とある。その意味は心が中と正と徳を以て邪心（邪な心）を起こさないのは礼の内面的な本質であり、莊敬にして恭順なのは礼の外に現われた威儀である。また「礼を致して躬からを治むれば則ち莊敬なり、莊敬なれば則ち嚴威なり」とある。その意味は礼を尽して（邪心を正して真心を尽す）自らの身を治めれば、自ら莊敬となる。莊敬となれば毅然として威儀が正されるのである。

(三) 主静の箴（静を主とする箴め）

精進潔斎し、その心を正しくして、身心を清め威儀を正すことに集中して、日に日に心眼に

よつて観るのである。

陰が極まつて一陽來復し、静が極まつて一動の機がはたらいてくるのであり、そこから天地自然のすべてのはたらきが、息息として息いてくるが、あくまでも人為や人心を以て動くことなく、ただ天命の声を聴き、天の時を待ち、輕拳妄動を慎むのである。

一心の篤く凝っている所の渾厚の気は、水火も避けることなく、虎豹も懼れるに足りない。人心の作用は往往にして禍を惹し、災を招くことになる。若し赤子のように篤誠の心があれが、猛虎禽獸であつても、みな害を与えないのである。また一つのたとえとして、後ろの毒蛇は情欲や欲望を指し、前の猛虎とは怒りを指している。そこで易の損の卦に修道の極意として「その怒りを懲らし欲を窒ぐ」とある。これらの怒りや欲望や妄念妄想によつてその心中一点の無形の神明を昧ますことなく、またこれらが妄動することなく、妄念を放下して止まるところに止まり、その後これが定まつて来れば煩惱の火は自ら消え去つて、これらのことは少しも霽れるに足りないのである。このように神が定まつて来れば如何なる者といえども、吾心中の一点の靈明をかき乱し、これをくらますことがあろうか、そういうことはあり得ないのである。

戦乱の中に於て、たとえ敵の大軍を前にしても、我が心中の神明が定まつて一に止まれば（註）我が心中は寂然不動にして静まり、少しも混乱するところがないのである。

我が人生を顧みてみるのに、前半生はまったく外のものにとらわれて心がこれに振り回され、未だかつて真の自己の主体（主人公、天理、天命、道心）が確立しておらず、これが中心となつて動いていたことはなかつた。しかし、今すでに年老いてしまつたが、常に煩悩や妄想によつて心中の神明がかき擾みだされて心身を苦しめている。この苦しみから脱却するには静を修めることによつて、心身の主体を回復する以外に他は道はないのである。

（註）一に止まればとは、鶏が卵をあたためるのに最大の秘訣は「これを聴く」ことにある。鶏が卵から生れてくるのは、めん鶏の暖気によるものであり、ただ暖気はその殻を暖めるだけで、殻の中まで入り込むことはできない。そこで心をもつてその氣を導入するのである。この聴くということとは、一心になつてこれに集中するのである。心が集中しておれば、即ち氣がそれに従つて入り込み、暖氣を得てひよこが生れてくるのである。時にはめん鶏も空腹のために、巢を離れ外に出て餌をついばむが常に耳をそば立てて、その神しん（心のはたらき）の集中するところ片時といえども、巢の中にある卵から離れることはないのである。

このように神が昼夜間断することがなければ、またこの暖気も昼夜間断することなく、そこで神のはたらきは真に生きて来るのである。このようにして昼夜間断なく長期にわたつて、こ

の工夫を永く続けることである。

(金華宗旨)

呂祖

(四) 謹言の箴 (言を謹む箴め)

巧言令色 (美辞麗句) を以て人を悦ばせるのは、自ら心にもないことを言うので、心中穏やかでなく良心を欺くことになり、何となく不安である。古人も「庸言これを信にし」と言っており、この庸言とは平常普段の言葉が、常に真実にして些かの虚偽もないように言行一致することが大切である。

毎日俗世間の取り止めのない無駄話ばかりをして日を送れば、吾心中の神明を味まし神気をかき乱すことになる。

道理に明らかで道を悟っている者は、決して自ら誇るようなことはしない。逆に自慢をしたる誇る者は道を悟らず道理に暗いのである。

たとえ道を聴いても、これを自ら実践して我が身に体得することなく、その教えをそのまま他の人に受け売りする (口耳の学) ようでは、徳を棄てることになるのである。

智慧のある聡明な者は、自らが賢い故に、何でも知っていると行って、人の意見をきこうとしないし、またすべての人が愚かに見えて、これを嘲り笑うが、しかし愚かな者は何も知らず

見ることに聞くことすべてが、意外であり驚きである。この愚かな者は道理に不明で何も知らないが故に、すべての人の意見やものごとをよく素直に受け入れて、これを学ぶので日に日に智慧が明らかとなつて来るのである。

自ら反省してみるのに言行不一致であつたり、また心にもないことを言葉に出して、自らの良心を欺くようなことがないであらうか。また自らの聡明に頼つて、人を見下して嘲笑する者は、人からも軽蔑されるのであり、このような状態になれば、たとえ人と約束ごとをしても疑心暗鬼で、人から信用されなくなるのである。

このようにして、人を咎めれば内心自ら後悔するような事態が、日に日に心中に群り生じてくるのである。そこで心にこれを銘記して自らの過ちを反省し改め、また常に過ちを改めるのに憚ることなく、自ら戒めるのである。程子は病は口から入り、禍は口から出ると言い、このように言語・飲食を慎み節制することはもつとも身近な日常のことであるが、その影響は極めて大きいのである。それは我が徳を育て、身体を育むことになるからである。そこで自分は己に老いたけれども、晩年に悔いの残らない人生を送りたいものである。

(五) 有恒の箴 (恒を有する箴め) (註一)

恒とは正しい道を長く久しく守って、怠ることがないことである。

自分は幼少のおりに、文字を学ぶ学問をするようになってから、あらゆる多くの辛酸を嘗めて今日のような老年に至ったのである。

自分は二十八才になって、今までの学問がただ雑学の知識を知るだけで、心の中心に志が確立されていなかったと言うことを自ら自覚したのである。そこで「一を知ること無し」と言うことは、志が未だ立たず一定の目標のない学問は、無用無益であることを悟った。また孟子の言葉に「学問の用は他なし、ただ放心を求めるのみ」とあるように、修道の学問のポイントはその一を求めるのである。則ちその一とは放心を求めることであり、無欲であり無念無想である。易ではこれを太極と言ひ無極と言う。その根源の一のあることを知らなかったのであり、それを二十八の年に自覚したのである。

以前に自分が求めて、これを忻よきこび楽しんでいたところのあるもの（財貨、利益、地位、名譽）は、いろいろな経験を経て修道に目覚めるようになってからは、鄙いやしめるようになり、これらのものを得られても喜ぶに足りず、これらのものを失っても悲しむに足りず、心がこれらのものによってあまり動揺しなくなったのである。

そこで昔の聖賢や哲人は、これら外まはにあるものを放棄して、一切これらにとらわれなかった

が、近代の人はこれら外のものによつと、これに迷い振り回されている。故に心はいつまでも安心立命することができないのである。

人生にとつて最も大事な徳を積むことを怠ることなく、これを長く続けて行くことができな
いのは、物欲のためにとらわれるからである。そこで再びこのように心が迷わされてくれば、
自分の過ちに気がつかずに、増上慢に陥つて身の破滅となるのである。そこで君子は自分の守
るべき道を守つて、毅然として長く久しく其の志を変えることがないようにするのである。

すべて高い山に登るには低い所より出発し、遠い所に行くには近い所より始めるのである。

このように千里の道も第一歩からである。徳業も小さな善根功德を積み重ねて、毎日怠らずこ
れを続けて行けば、その徳業は日に日に盛大（註二）となつて来る。このようになれば身体
無形の主宰者である天君（心君）が一身の主宰者となり、すべて一切のはたらきを統括し、こ
れに命令を下すことができるのである。このようになれば、たとえ心が乱れて意馬心猿（註
三）のようになつても、これを自覚して平常心に帰ることができる。

（註一）恒とは、「天下の理は未だ動かずして、能く恒なる者有らざるなり、動けば則ち終
りて復始まる。恒にして窮まらざる所以なり」。天下の道理と言うのは、未だ動かない以前に

於ては、能く恒でない者はないのであり、それは取りも直さず恒にして不変であり、若しこれが動けば終りてまた始まり、恒にして窮まることはないのである。

(註二) 美大聖神とは、孟子に「充実するこれを美と言ひ、充実して光輝ある之をを大と言ふ。大にしてこれを化する之を聖と言ひ、聖にしてこれを知るべからず、之を神と言ふ」。すべてものが充実している姿を美と言ふ。人にたとえれば若い時は氣力が充実している故に美しい。充実していて更に光り輝いている姿これを大と言ふ。大にしてその大であることを全く忘れてこれを自覚しないことを聖と言ふ。また大にして多くの人を化することを聖と言ふ。聖にしてそのはたらきは、はかり知ることができないこれを神と言ふのである。

(註三) 意馬いば心猿しんえんとは、心や意念が馬や猿がとびはねて、片時も落着かない心の乱れた状態を言う。

曾子の五箴の書き下し文

少にして自立せずして、荏苒として今茲に及ぶ、蓋し古人学なるの年。吾而して、祿祿として斯の如き也。其れ戚まざらんや、是に繼いで以て往かん。人事は日に紛れ、徳慧は日に損なわれ、下流に之赴く、そもそも知るべし、疾疾は智を益す所以也。逸豫は身を亡す所以也。僕中材を以て、安順を覆む將に刻苦以て振拔せんと欲す。諒とするかな。之を難とするか、五箴を作りて以て創めんと云う。

(一) 立志の箴

煌煌たる先哲、彼なお人の如くならざるや、藐たるかな小子。亦父母の身。聡明福祿。吾に予うる者厚き哉。天を棄てて佚し、是兇災に及ぶ。悔を積むこと累千にして、是終る已。往く者は追う不可らず。請う今から始めん。道を荷いて以て躬せん。之を興するに言を以てせん。一息尚活く。永く讓せざるを矢う。

(二) 居敬の箴

天地位を定め、二五胚胎す。焉に鼎して配を作す。実に三才と曰う。儼として齋明を恪り、以て汝の命を凝らす。汝之莊ならず、生を伐ない性を戕なう。誰人ぞ慢す可きや。何事か弛がせにす可きや。事を弛がせにする者は成す無し。人に慢する者は爾に反る。縦にして彼反らざれば、天罰昭昭たり。

(三) 主静の箴

齋に宿まり、日に観す。天鷄一たび鳴きて、萬籟に息し、但鐘の聲を聞くのみ。後ろに毒蛇有りて、前に猛虎有るも、神定まれば懼れず。誰か致えて余を悔らんや。豈伊れ人を避けんや。日に三軍に対し、我則ち一を慮はかれれば、彼紛して紛せず。半生を馳騫し、曾て自ら主とならず、今其れ老いたる矣。殆んど擾擾を以て終古せんとなす。

(四) 謹言の箴

巧言人を悦ばす。自ら其の身擾う。閒言して日を送れば、亦汝の神を攪す。解人は誇らず。誇る者は解せず。道に聴いて塗に説く。徳を之棄つるあり。智は笑い愚は駭く。駭く者は明に終る。謂うに汝は実を欺くなり。笑う者は汝を鄙しむ。矢うと雖も猶疑われるが如し。尤悔既に叢がる。銘以て自らを攻め、銘にして復蹈む。汝の既に耄いたるを嗟く。

(五) 有恒の箴

吾字を識りて自り、百を歴て茲に泊ぶ。二十有八の載、則ち一を知る無し。彝之忻ぶ所、時を聞て鄙しむ。故者は既に抛つ、新者は旋り徒る。徳業之常ならざるは、物の為に牽かれると曰う。爾之再び食えば、曾て未だ愆或るを聞かず。黍黍之増すは、久しく乃ち斗に盈つる。天君命を司とる。敢て馬の走るを告げる。

原文

少不自立。荏苒遂洎今茲。蓋古人學成之年。而吾碌碌尙如斯也。不其戚矣。繼是以往。人事日紛。德慧日損。下流之赴。抑又可知。夫疾疫所以益智。逸豫所以亡身。僕以中材。而覆安順。將欲刻苦而振拔。諒哉。其難之與。作五箴以自創云。

立志箴

煌煌先哲。彼不猶人。藐焉小子。亦父母之身。聰明福祿。予吾者厚哉。棄天而佚。是及凶災。積悔累千。其終也已。往者不可追。請從今始。荷道以躬。與之以言。一息尙活。永矢弗諼。

居敬箴

天地定位。二五胚胎。鼎焉作配。實曰三才。儼恪齋明。以凝汝命。汝之不莊。伐生戕性。誰人可慢。何事可弛。弛事者無成。慢人者反爾。縱彼不反。亦長居驕。人則不汝。天罰昭昭。

主靜箴

齋宿日觀。天鷄一鳴。萬籟俱息。但聞鐘聲。後有毒蛇。前有猛虎。神定不懼。誰敢余侮。豈伊避人。日對三軍。我慮則一。彼紛不紛。馳驚半生。曾不自主。今其老矣。殆擾擾以終古。

謹言箴

巧語悅人。自擾其身。閒言送日。亦攬汝神。解人不誇。誇者不解。道聽塗說。智笑愚駭。駭者終明。謂汝實欺。笑者鄙汝。雖矢猶疑。尤悔既叢。銘以自攻。銘而復蹈。嗟汝既耄。

有恒箴

自吾識字。百歷泊茲。二十有八載。則無一知。曩之所忻。閱時而鄙。故者既拋。新者旋徙。德業之不常。日爲物牽。爾之再食。曾未聞或愆。黍黍之增。久乃盈斗。天君司命。敢告馬走。

平成十四年八月一日発行

道慈研修資料第四集

「程子の四箴・曾子の五箴」

東京総院道慈宣闡委員会

編集翻訳

根本誠乾

発行者 社団法人 日本紅卍字会

東京都中央区銀座五ノ九ノ十二

ダイヤモンドビル三階

電話 ○三―三五七二―八二四三

FAX ○三―三五七二―一四八〇

郵便振替口座 ○〇―一〇―四―六一五九

