1986 年 9 月　産業能率大学出版部刊

よい人生を生きる知慧

はじめに

鋭いビジネス感性と柔らかな詩人の魂を併せ持って、実り豊かな人生を送るにはどうしたらよいだろうか。
ビジネス心だけでは貧しい精神生活を送らざるを得ないし、詩人の魂だけでは人生の無情に耐えられない。
社会に出てからの 20 余年、折にふれこのことを考え続け、精神の遍歴を重ねてきた。本書は 40 代になったわたしの 1 つの回答である。

青年時代に、わたしはこの国の人生論を読みあさった。だが、そのほとんどは余りに情緒的で、感性的で、普遍性に欠けていた。ひ弱な、甘い人生論は一時の慰みにはなっても、人生に立ち向かう糧とはなり得ない。
西欧の人生論はこれに比べて極めて硬質であり、一種の技術志向がある。日常の生活体験を集積し、分析し、抽象化するのに巧みである。こうしてわたしは西欧の人生論の古典に至った。
哲人皇帝マルクス・アウレリウスの『自省録』、モンテーニュの『随想録』、ラッセルの『幸福論』、エッカーマンの『ゲーテとの対話』など、西欧は人生論の宝庫であった。そこにわたしは「知の究極」を見出した。

これらの古典に日ごろ接して、わたしは一つの確信に達した。それは「軽やかなニヒリズム」とでもいうべき生き方である。人生の不条理を真正面から見つめる醒めた限を持ちながらも、日々みずからを節して生きる生き方である。それが 40 代になったわたしの一応の結論である。

昭和 61 年 9 月　　　矢部正秋

目次

はじめに... 1

プロローグ　人生の光と影.. 6

香しき死の匂い：ロイター男爵の死　6／死の谷の陰で　7

諸行無常こそ恒常である　8／無常反転：わたしの仕事、それは生きることだ　8

第１章　豊かな生活を創る...1

1　人生への情熱を持つ...1

外に心を向ける　1／ラッセルの自殺の思い　2／多彩な現世を楽しむ　3

2　自己を律する　...4

カントの節制　4／リズムは命である　5／忙な人はよく生きること稀である　6

3　幸福への道　...7

ゲーテの嘆き　8／幸福は一つの事業である　9／一流に接する　9

内なる幸福の泉を汲め　10

4　自足した生活　...11

足るを知れ　11／知識をコントロールする　12／不可知を追わず　13

多読の戒め　15／世間という大きな書物に学ぶ　16

第２章　決断と行動の原理...1

1　行動のみが未来を開く　...1

幸福は行動の中にある　1／燃えない人々　2

小さな決断の積み重ねが人を大きくする　3／未来は人間関係的に展開する　4

2　行動のメカニズム...5

臆病は不運を招く　5／人生は短い決定的な行動からできている　6

森の中のデカルト　7／どこへ行くか誰が知ろうか　8

3　決断と実行...9

時勢を読む　9／痛切なる志　10／継続と節制は力である　12

4　失敗を活かす…………………………………………13
成功と失敗の連鎖の中で　13／冬の寒さがなければ桜は咲かない　14
勁（つよ）き心持て　15

第３章　健やかに生きる智慧　…………………………………………1
1　支配できることとできないことを見極める　……………………1
哲人エピクテトス　1／妻子の永遠を願う者は愚かだ　1／ありのままの受容　2

2　ヘルメスの魔法の杖を使え…………………………………………3
人生即主観　4／ソクラテスと死の仮面　5／心の持ち方を変える　7
3　現在を生きる…………………………………………7
未来を悩まず　8／過去を悔やまず　9／プロセスを楽しむ　10

4　憂さを晴らす法…………………………………………12
技術ごころが悩みを救う　12／悩みがいのあるものだけを悩む　13
対応策だけを考える　14／高処より考える　15／仕事・趣味への没入　16
睡眠、運動、音楽療法　17
5　仕事の要領…………………………………………19
ヒルティ流時間の見つけ方　19／とにかく始める　20／完全を期さず　20
1日の仕事は1日で足れり　22

第４章　交際の心得…………………………………………1
1　煤けた人と交われば…………………………………………1
霧の中を行けば　1／友情は大輪の菊を育てるように　1／旧友に愛されずとも　2
幸運も不運も人を通してやってくる　3
2　人を観る…………………………………………4
繊細ぶったエゴイストを避ける　4／不平・不満家に近づかない　5
運を捨てている人々　7

3　争論は僻事（ひがごと）なり…………………………………………8
この国には小人多し　8／道元の反省　9／真実をいう者は嫌われる　10
沈黙で失敗する者はいない　11

4　和して同ぜず……12

モンテーニュの浅い交際　12／内むなしくして外従う　13
付き合いの距離の取り方　14／交際を経つのは自然の冷却に委ねる　15
社交は自由を奪う　16／デカルトの隠遁と死　17

第５章　浩やかな心を養う……1

1　感情をコントロールする……1

セネカの怒り　1／宮仕えする者にとって怒りは禁物である　2
怒りは結局自分を損なう　3／理性のフィルターを通して対処する　4
怒りを捨てる　5

2　快活に生きる……6

笑う哲人デモクリトス　6／あひるを白鳥にしてしまう　7
アランの上機嫌療法に学ぶ　8／心の内に宝石を持つ　9

3　我を捨てる……10

自分への幻想を捨てる　10／自我をコントロールせよ　11
些事にこだわらないで穏やかに過ごす　12
孤独と対話して自分を取り戻す　13
哲人皇帝アウレリウス：戦塵の中の黙想者　15

参考文献……17

プロローグ 人生の光と影

――香しき死の匂い：ロイター男爵の死――

ロンドン郊外のライゲート。 1915年4月18日。

春のイギリスは美しい。霧と霙（みぞれ）の日々はようやく終りを迎え、木々の若芽がいっせいにふき出す。庭や畑にはサクラソウ、スイセンが咲き乱れ、スミレ、キンポウゲ、タンポポが可憐な花をつける。カッコウ、ナイチンゲール、ツバメも春の仲間入りをする。陽は燦々と輝き、春たけなわである。

だが、美しい春に目もとめず、心に闇を抱いた男がライゲートの別荘に一人淋しく座っていた。英国が世界に誇る情報産業の雄、ロイター通信社の２代目 ハーバート・ロイター男爵である。数週間前、妻のエディスが突然病に倒れた。ハーバートの献身的な看病もあり、 エディスは一応の小康状態を保ったが、３日前彼女はついに帰らぬ人となってしまった。

最愛の妻を失った衝撃は激しかった。これからは誰に話しかけ、誰と話をすればよいのか? 誰と共に笑い、泣けばよいのか? すべては空しい。父や母の死は耐えられるが、長年連れ添った妻を失った悲しみには耐えがたい。精神の奈落を分かち合える者は妻しかいないが、彼女はもういない。底冷えする寂蓼感がハーバートを包む。

もはや自分も生きるに値しない。死はその香しい匂いでハーバートを誘った。死に魅せられるように、彼は亡き妻への手紙を書き始めた。

愛するエディスよ。君なき後の人生は耐えがたく、君を失ってわたしの人生も終わってしまった。でも、死はわれわれを引き裂くことはできない。わたしもすぐ君の墓に眠り、われわれは永遠に連れ添うのだから。

ハーバートはさらに愛誦したギリシャ悲劇『コロノスのオイディプス』の有名な一節を書き添えた。

> この世に生れないことが、何にもまして
> 一番望ましいこと、
> しかしこの世の光を見てしまったからには
> 生まれ出てきたところへ速やかに帰るのが、
> 次に一番望ましいことだ。

書き終えるとハーバートはみずからに銃口を向け、ためらいもなく引き金を引いた。乾いた音が響きわたり、 ハーバート・ロイター男爵はアームチェアに崩れ落ち、その悲劇的最後をとげた。

――死の谷の陰で――

実に、幸福は春の雪のごとくはかなく、不幸は突然やってくる。有史以来数千億の人間が死に、その度に残された者は嘆きの淵で涙する。だが、その涙もすぐに涸れ、次は自分の番がくる。時は過ぎ、時代はかわっても日の下にある限り人の悲しみは果てることはない。太陽のもとにある限り幸福な人間はいない。

人は、死の谷の陰で無邪気に遊ぶ幼児にすぎない。愛する者の死を嘆いていた涙も乾かぬうちに、死はこの身を襲ってくる。死はある日突然運命の扉を閉ざす。
死に臨んでは妻も子も、父も母も、親友も知人も何の力にもなってくれない。この多彩で多様な世界が一瞬にして白茶け、無意味な世界に変容する。
われわれは仲間との交際を楽しみとしている。だが、彼らもわれわれと同様に悲惨であり、無力である。誰もわれわれを助けてはくれない。人は一人死ぬ。

> 想像してみるがよい。多くの人々が鎖につながれ死刑の宣告を受けている。毎日何人かが皆の前で殺されてゆく。残った者は自分の運命を予感して、苦痛と絶望の中で互いに顔を見合わせる。だが、人はただ自分の順番を待つ他はない。これが人間のおかれた姿である。(パスカル)

われわれは時の流れの中を歩んでいく旅人である。
泉があれば憩い、谷間の木陰で球遊びに興ずる。だが、この谷間の道は黄泉(よみ)の国への道である。緑の谷間にも死の影が迫っている。
中年を過ぎれば、緑の谷間の向こうの死の国がおぼろげながら見え始める。そうなると、単なる楽観主義や理想主義では人生に対抗できないことを知る。

> 人生はあらゆる面で失望であり、虚無であり、欺瞞である。人は喜びにあふれた青年期を経て、苦労の多い壮年期が続き、やがて難渋極まる老年期に入り、最後には病に冒され死との闘いが待つばかりである。このように見てくると、この世に生を享けたことは間違いであることがいよいよはっきりと現れてくる。
> (ショーペンハウアー)

> あれほど美しく思えた人生、多くのものを約束しているように見えた人生だが、結局はほんのわずかなものしか得られなかった。こんな人生を顧みれば、人生は悉く失望に塗りつぶされているのを知るであろう。それは一つの幻滅であることが分かる。世間を見回しても特に羨むような人は一人もいないし、かえって哀れな人ばかりが無数にいる。人の一生はまさに死ぬまで働くよう定められた刑罰である。
> (ショーペンハウアー)

この世はまさしく地獄である。老年になって一生を振り返って見ると、その時々一時しのぎばかりを続けて、無駄に時を過ごしてしまったことを知るだろう。死の谷とも知らず遊びに興じて老いてしまった。だがもう誤魔化せない。今日は良くない。これから１日ごとにいよいよ悪くなる。最も悪い日がやってくるまで……。これが多くの人の実態である。

——諸行無情こそ恒常である——

まことに人の命ははかなく、この世は空しい。人は弱く、悲しい存在である。風に吹かれてたちまち枯れる草のように人生は空しい。
だが、人生を呪い、嘆きの淵に沈めば沈むほどかえって憂愁は深くなる。もがけばもがくほど、水草は身体にからまりついて離れない。

しかし、人は人生の影のみを考えて毎日を生きていくことはできない。詠嘆的人生観は何も生み出さず、人を救うことができない。かといって、楽観的人生観も過酷な人生の実相に太刀打ちできない。だから、われわれは人生の光と影の両面を見すえたうえで、肯定的人生観を求めなければならない。どんなに苦しくても、人間の苦しみは人間の知慧で解決する他はない。それ以外に方法はない。

わが心の師であるローマ皇帝マルクス・アウレリウスは、病いや老化や死を嘆き恐れる必要はないという。なぜなら、宇宙創成の時より、万物は変化するのが宇宙の法則なのであるから。変化がなければ宇宙は存在しなかったのであり、われわれも生まれなかったのであり、現在はなかったのである。すべての世の中の出来事は春に咲くバラ、夏に実る果実のごとく当たり前のことなのだ。

人の病いや死についても同じように宇宙にとっては当たり前のことにすぎない。万物は生まれ、やがて消滅する。宇宙にとっては、すべて見慣れた風景にすぎない。万物流転こそは永遠普遍の宇宙の法則であり、このような法則を見極めず、いたずらに生に執着し、かえって不安や苦悩を増幅させているのが凡人の有様である。
万物がそうであるように、人生も変化して止むことがないものであるから、不動なものを求めるのは木に魚を求めるようなものである。それは凡愚の迷妄にすぎない。絶対不動のものを求めるのではなく、万物流転の法則を見つめ、その法則に従って生きることこそ良い生き方である。悲惨な現実を現実として受け入れることが人間の智慧であり、それが良く生きるということである。

——無情反転：わたしの仕事、それは生きることだ——

だから、モンテーニュは「諸行無情こそ恒常である」という。すべての出来事が夢のようにはかなく、無情であることが、すなわち真の実在である。はかなさの背後に絶対の実在を求

めても、虚無しか返ってこない。

人間にとって絶対などというものはない。いつさいの事柄はすべて相対的なものばかりであり、だから人間に使命などというものは一つもない。世の中の人がいう使命などというのは、取ってつけたものにすぎず、人生に絶対の使命などない。
老年のモンテーニュは、青年のような野望や、希望も、楽観も持たなかった。
彼はだが単なる厭世主義者ではなかった。無情を真正面から見つめ、無情を直視し、ついに人生の意味を知るに至る。
「わたしの仕事、それは生きることだ」とモンテーニュはいう。人はただこの世に生を享けたから生きるのである。われわれは何かの目的を達成するために生きているのではない。ただ生きること、それが自己目的なのだ。
毎日々々ただ生きること、それがわたしの仕事だ。朝起きて顔を洗い、朝食をとり、歯を磨き、排泄し、役所に行き、仕事をし、帰宅し、風呂に入って寝る。このような雑事や些事の毎日々々の積み重ねが生きるということであり、人生である。だから、こういったことに力を尽くし、楽しみを見出して生きなければならない。人生の目的とか、使命とか、自己実現などは一種の幻想である。

人生がこのようなものである以上、われわれはある種のニヒリズム(虚無主義)を抱かざるを得ない。知を究めると、それは「軽やかなニヒリズム」に収束するともいえよう。
だが、人生の不条理を知るだけでもわれわれの悩みは軽くなる。自分の弱さを知ったとき、それは反転して力となる。現実を直視する透明な智慧で、人生に対抗することができる。「無情の認識」を力として生き続けることができる。

では、虚無主義を心に抱きながら、だが、しなやかに生きるにはどのように日々を過ごしたらよいだろうか? どのようにして不条理を越えて生きたらよいだろうか?