

第1章 豊かな生活を創る

1 人生への情熱を持つ

情熱は船の帆をふくらませる風である。
風は時に船を沈めるが、風がなければ海に乗り出せない。
(ヴォルテール)

——外に心を向ける——

「昔々、ある所にソーセージをつくる機械が二台あった……」

現代イギリスの生んだ最大の哲学者であり數学者のバートランド・ラッセルは、みずからの暗い青春時代の体験をふまえた一つの寓話を語っている。

この二台の機械は、世界で最もおいしいソーセージをつくる機械だったが性格も考え方も全く違っていた。Aの機械はいつも材料のブタに対する変わらない熱意を持ち続け、おいしいソーセージをつぎつぎと作りだした。

ところがBの機械は内向的だった。ある日、Bはソーセージをつくることに疑問を感じみずからに問い合わせた。「ソーセージをつくることに果して意味があろうか？」。答えはノーだった。

そこでBは、ソーセージをつくるのを止め、自分の心の研究を始めたが、やがて自分の心もカラッポでバカらしいものに思えてきた。

Bは今では、ソーセージも作らず、自分の心の探究も止め、何をすべきか途方に暮れている。

Aは人生へのあくなき情熱を持った人間に似ている。Bは情熱を失ってしまった人間の抜け殻に似ている。自己の探求をしたり懊惱するのは知的作業としては意味があっても、現実の生き方としては壮大な徒労である。知的探求は学者に委せておけばよいのであり、われわれはもっと心を外に向けて人生に興じなければならない。情熱を持って人生の船旅を続けなければ、生きているとは言えない。ラッセルは続ける。

人間の精神作用も、一つの不思議な機械と考えることができる。それは外部から提供されたさまざまな材料をとり入れ、驚くべき精妙な仕方で結合するものである。だが、精神というものも、外界からの材料がなくなれば動きを止めてしまう。だから、われわれが外界の事柄に興味を感じないとすれば、精神は力を失ってしまう。外界を無視して、自分の内部のみに関心を向けている人間は、結局何物をも自分の内に見出すことはできない。

これに反して、外界に関心を向ける人間は、たまに自分の内部を覗き込む時にも、そこに変化に富み興味深いいろいろな外界の沈澱物を見出すことができる。

人間の心は本来カラッポなものだ。生まれた時、外界は混とんとしている。目に見るもの、耳で聞くもの、肌で感ずるものは明確な意味を持たず、ただいっさいは漠然と無秩序に存在する。だが、やがて言葉を理解するに従い、意味と秩序を持った世界が次第に作られていく。このように、人は外界との情報の相互交換を通して外界の意味を理解するようになる。この積極的な情報交換を通して初めて人は人間となる。

だから、人間らしく生きるためにには、必ず物事に情熱を持ち、心を外へ向けなければならぬ。自分にこもっていては、人間らしく生きることはできない。目をつねに外に向か、小さなことにも情熱を燃やすこと、それが生きることである。それが適応した人間の生き方である。

——ラッセルの自殺の思い——

「人間らしく生きるために外へ心を向けよ」とラッセルは説いたが、彼自身は暗い内向的な青年時代を送ったのであった。

ラッセル家はヘンリー八世以来の名門貴族であったが、彼の生い立ちは不幸であった。まだ二歳の時に姉と母はジフテリアで死に、三歳の時に父も死んでしまう。ラッセルは兄と共に祖父のジョン・ラッセル卿に預けられたが、この祖父も二年後には他界してしまう。

こうして物心もつかない間に、ラッセルは両親と姉と祖父をつぎつぎと失ったのであった。祖母は厳格な清教徒であったが陽気な性格で、ラッセルは厳しいながら愛情に満ちた家風のもとで育てられた。しかし、幼い時に両親を失ったことはラッセルに濃い影を落とした。近くには同じ年頃の友達がいなかつたし、彼は学校には行かず家庭教師から教育を受けていたから、ラッセルはますます内向的な少年になっていった。

このような孤独な少年時代が影響したのであろうか、ラッセルは青年時代に人生を憎み、しばしば自殺の思いに囚われたという。

だが、ラッセルは結局このような思いを克服し、人生をエンジョイする秘訣を見つけ、それを『幸福論』にまとめた。原題が「幸福の征服」(The conquest of happiness)であるように、幸福は自然に得られるものではなく、努力の末に得られるものだと彼は考えた。

後年になって、彼は自分の青年時代を顧みながら、不幸の原因を分析し、それを克服する方法を考えた。その一つの回答をラッセルはソーセージをつくる機械の寓話に託した。

つねに情熱と興味を自分の内部ではなく外に向けなさい。そうすれば、暗い自我の牢獄から逃れ、自由に生きることができる。人生をエンジョイできる。

外に出れば空は高く、風は爽やかである。

仕事に追われる男たちよ、もっと仕事以外に好奇心を持ちなさい。

家事と育児に追われる主婦よ、できるだけ家事以外にも目を向けるように努めなさい。ナズナ、ハコベ、セイヨウカラシナなどの道端の草とか、ジンチョウゲ、レンギョウ、キンモ

クセイなどの垣根の花とか、ヒヨドリ、シジュウカラ、オナガなどの庭の小鳥とか、アオギリ、スズカケ、イチョウなどの街路樹とか…。

注意すれば、アスファルトの道のヒビ割れの間にセイヨウタンポポが生えて、小さな瑠璃色のハムシがその花粉を食べているのに気がつくだろう。コンクリート・ジャングルの都会の中にでも、自然は息づいていることに気づきなさい。

——多彩な現世を楽しむ——

外に心を向ければ、いかにこの世界が多彩であるかが分かる。ラッセルはさらに続ける。

苺がおいしいかどうかについて、どのような証拠もない。苺が好きな人にとってはそれはいいものであり、嫌いな人にとってはそうでないというにすぎない。

しかし、苺を好きな人は嫌いな人よりも確実に有利な点を持っている。それは彼の人生はそれだけいっそう楽しいのであり、好きなものをより多く持っている点で、彼は苺を嫌いな人より良く人生に適応しているのだ。

苺の例は、その他の例にも当てはまる。フットボールを好きな人は嫌いな人よりそれだけ人生の楽しみ方がうまいのだ。読書についても同じである。つまり多くの事柄に興味を持てば持つほど、人間は幸福なのである。

勿論あらゆる事柄に対して興味を持つには人生はあまりに短すぎる。けれども、毎日の生活を満たすに足るほどの多くの事柄に興味を持つのは、幸福なことである。

人間というものは内向的になりやすい。内向的な人間とは目の前に繰り広げられる多彩な世界から目をそらし、ただひたすら内なる空虚の世界を凝視する人間に他ならない。だが、空虚の中に何か偉大な物があると考えてはならない。

ラッセルは、さまざまな事柄に興味を持ち、情熱を注ぐ人間は決して人生に退屈しないものだと繰り返し説く。

彼はそれをみずから実践し、九八歳の高齢で他界するまで、若々しい情熱を持って生き生きとした人生を送った。青春時代のような暗い思いに囚われ、無駄に人生を過ごすようなことは二度となかった。

田舎の道を散歩する場合を考えてみたまえ。ある者は小鳥に興味を持つだろうし、他の者は畑の野菜に关心を持つだろう。さらに他の者は畑の地質に、他の者は農業などに关心を持つだろう。

もしあなたが、これらのどれかにでも興味を持つならば、世の中はそれだけ興味深いものになるのだ。従って物事に興味を持つ人間は無関心な者よりも、いっそうこの世に適応した人間に他ならない。

冒険好きな人は自分に危害が及ばない範囲で船の難破、暴動、地震、大火など普通の人にとって不愉快な経験さえ楽しむものだ。たとえば、地震がきた時、彼は

こういうだろう。「なるほど地震とはこういうものか」。

そして彼の知識が一つ増えたことを喜ぶだろう。

現世は多彩であって、興味はつきない。楽しみに満ちている。もしあなたがいつも不平、不満を洩らしているなら、あなたは多彩な現実に盲目で、現世を楽しむ感受性に欠けているに違いない。

道端で見かけるタンポポ、ヨモギ、ツクシ、ハコベなどは、おひたしや天ぷらや和えものなどにして野草料理を楽しむことができる。イナゴやバッタもフライパンで^{あぶり}、少量の醤油と砂糖を加えれば結構オツな酒の肴になる。あなたがちょっと情熱という火を注げば、楽しみの種はどこにでもある。

このように多彩な現実の世界に興味を持つことが、人生を楽しむコツらしい。大きなもの、派手なものに興味を持つことも悪くはないが、毎日々々の生活を楽しむには小さな、慎ましいものに关心を持つことが望ましい。「小さなものへの愛」を持つことが大切らしい。

なぜなら、どんなドラマチックな生き方をしている人でも、日々の生活はわりと単調で地味なものであり、このような生活の中に楽しみを見出すとすれば、どうしても控え目な楽しみになるからである。このような小さな喜びを馬鹿にする人は、決して人生を楽しむことができないだろう。

この世の小さなものに対する关心と愛を持つようになると、厭世病にからなくなる。小さなものは、それに深く心をとめると大きなものよりはるかに興味があり、愛すべきものである。

巣の中のアリ、勤勉なミツバチなどはライオンやクジラなどよりもずっと見ごたえがあり興味深い。また小さな高山植物は、派手なチューリップや現代風の観葉植物よりはるかに美しい。この世の小さなものに目を注ぎなさい。そうすれば人生はいっそう豊かに満足すべきものとなる。(ヒルティ)

2 自己を律する

君の心の庭に節制という木を植えよ。その根は苦くともその実は甘い。(オースティン)

——カントの節制——

さて、人生は長い航海だから、何事を達成するにも規則正しい生活が必要である。偉大な業績を残した人々は、まず例外なく絶え間ない努力と規則正しい生活をしている。

なかでも、ドイツ哲学界の生んだ巨人カントの規則正しさは有名である。生まれつき虚弱だったにもかかわらず、八〇歳近くの長寿を保ったのも、その生涯を通じて類い稀な知的生産性

を維持したのも、規則正しい生活習慣によるものであった。豊かな生活は、実に節制の中にである。

カントは夏も冬も毎朝五時に起床した。彼の下男は、毎朝四時四-five分きっかりにカントを起こすようきつく命令を受けていた。時にはカントはもう少し眠らせてくれと下男に頼んだが、下男は決してカントの頼みを聞き入れなかつた。

起床するとカントはすぐ朝食代りに二杯のお茶と煙草を吸い、直ちに大学の講義のための準備にとりかかつた。午前中は講義やその他の仕事をし、午後一時から三時間ほどかけて招待客と共に昼食をするのが常であった。

カントの食事らしい食事は一日一回、昼食の時だけだった。昼食は肉のスープや魚の煮付けなど三皿からなり、デザートとしてバターとチーズが出た。夏にはデザートとしてさらに果物が加わったし、大人数の時にはもう一皿とお菓子のデザートがついた。

昼食を終えた後、カントは友人のグリーン家で談笑し、夕方七時きっかりに帰宅した。だから、付近に住んでいる人々は「カント先生が通りになったからもう七時だ」と時間を知る目安にしたのだった。その後は主として読書に時を過ごし、十時に就寝した。カントはこのようなスケジュールを決して乱さなかつた。このスケジュールを狂わしたのは生涯にただ一度、ルソーの『エミール』を読みふけり時を忘れた時だけだという。

カントの几帳面さは生活のすべてに及んだ。彼は便秘だったので、毎日一粒の丸薬を飲んでいたが、後に便秘が悪化し、薬の量を増やすよう医者が勧めた時も、決して量を増やさなかつた。彼は量を増やしていくべきではないと考え、「一日に一粒以上は決して服用しない」という規則をみずからに課した。

彼はまた煙草が大好きだったが、毎日パイプ一服だけの喫煙の習慣を厳密に守った。好き放題に喫つたら、止めどがなくなるというのがその理由だった。

このようにカントは、実に厳格な規則をみずからに課し、自分の嗜好や衝動をコントロールした。

そして、この規則正しい生活の中から『純粹理性批判』、『実践理性批判』、『判断力批判』などがつぎつぎと生み出された。

——リズムは命である——

カントほど几帳面ではなかつたが、ラッセルも極めて規則正しい生活を送っている。ラッセルは毎日のスケジュールを周到に計画し、管理していた。規則正しい生活が、知的な仕事をするために必須であると彼は知っていた。

午前中は数学の研究と散歩、午後には軽い運動、夜は再び数学の研究と歴史書や小説を読むといった生活であった。

ラッセルの面白いところは、どんなに研究に没頭していても、食事時間になると仕事を中断して食卓についたことである。彼はどんな時にも食事を忘れることがなかった。このような規則正しい生活が、現代イギリスの最高の知性ラッセルを生んだ。

スイスの法律家で名著『眠られぬ夜のために』の著者ヒルティもまた、規則正しい生活の信奉者であった。ヒルティは勿論、カントの故事を知っていたであろう。

最も優れた方法は、規則正しく仕事をすることである。いつも一定の時間を決め、日中の時間規則正しく働くことである。夜と昼を間違えたり、日曜日に働くことは最悪である。逆に何週間も何ヶ月も骨休めをして、いっさいの仕事を完全に忘れるのもまた、考えものである。

規則正しい生活こそは心身の健康を保持する最上の方法でもある。仕事をやり過ぎてもいけないし、怠惰であってもいけない。正しい節度を守ることが最上である。

(ヒルティ)

「規則正しい生活」や「節度ある生活」を説くと古めかしい道徳家の説教を聞く気がする。もっと気ままに生きることが現代人にふさわしいような気がする。気軽に生きる中にこそ自由があり、創造的人生があるような気がする。だが、このような考えは間違いである。規則正しい生活とは、つまりは一定のリズムに従った生活ということだが、リズムこそはわれわれの生きる基本である。

われわれは驚くほどリズムに影響されている。天体の運行はもとより、潮の満干、風の囁き、鳥のさえずりなど自然界の現象は一定のリズムを持っている。われわれの心臓の鼓動、呼吸も一定のリズムに従っている。人は生まれ落ちた時からリズムに規定されて生きている。われわれが音楽を聞いて深い陶酔にひたるのも、そのリズムが心臓の鼓動と同調するからに他ならない。

このように目には見えないが、リズムはわれわれの生活を深く規定している。だから、規則正しい生活とは、自然の摂理に従った生活であり、決して手垢にまみれた道徳ではない。それはむしろ人生に積極的に対応する生活態度であるということができる。

——多忙な人はよく生きること稀である——

規則正しい生活にとって多忙は敵である。日本人は忙しいことが何か勲章のように思っているが、実はこれがたいへん愚かなことである。

明治以来、日本人は毎日々々を駆け抜けてきた。ただ、息せき切って駆け続けてきた。良い成績を取るために、一流校に入るため、一流企業に就職するため、社内で昇進するため駆け続けた。

絶え間ない競争の果てにバラ色の人生があるという幻想に囚われて…。だが立ち止まって

自分の人生を考えたことが一度としてなかったのではないか。

日本人のこの愚かさを森鷗外は小説『青年』の中で主人公に大意こう言わせている。

いったい日本人は生きるということを知っているのか。小学校に入ると一所懸命学校時代を駆け抜けようとする。その先に人生があると思うのである。職業につくと、その職業を完全になし遂げようとする。その先に人生があると思うからである。しかし、その先に人生はない。日々の生活の中にしかどこにも人生はないのである。

人生という道には終わりがない。われわれはつねに未完の人生を生きている。ここがマランソントとは決定的に違う。いくら走っても走ってもゴールというものがない。だから、一所懸命わき目もふらずに人生を走り続けるのは愚かなことである。

何のために走っているのか、人生に何を求めるのか、それを考えもしないでひたすら走り続けるなら、人参を目の前にぶらさげられて走り続ける馬と変わることろはない。

われわれは自覺的に生きているとは言えない。

忙しいと心が滅びてしまう。弾ける心、柔らかな心はいつの間にか萎んでしまう。そして涸れた心、硬い心がとて替ってしまう。水脈は涸れ、不毛の砂漠が心を侵略していく。

多忙な人は何事も十分になし遂げることは不可能である。何事についてもそうだが、心が雑事に追われていると物事を深く考えることはできない。多忙な人に限つてよく生きることは稀である。

多忙な人は幼稚である。彼らは物を考える余裕もなく突然老年に至る。老年は日々近づいているのに彼らはそれに気づかない。多忙に追われている者は最後まで人を知らず雑事に追されて死ぬ。彼らは生活を築こうとしてかえって生活を失っている。(セネカ)

多忙を誇る人々は、実は自分がいかに重要であるかを他人に誇りたいため、虚栄心からみずからを多忙にしているにすぎない。

だが、人生を知る者なら自己の日々の生活をコントロールできる人間でなくてはならない。だから、いかに仕事が山積していくようと精神的には余裕があり、わずかの時間であっても思索や運動や趣味に没頭する時間を見出し、心は落ち着いている人間でなくてはならない。人間が自分を取り戻し、自由を回復できるのは余暇のうちにしかないのである。

3 幸福への道

幸福とは意志と自制からできている。(アラン)

——ゲーテの嘆き——

古来、多くの天才は同時代の人にその業績も認められず、絶望と失意のうちに死んでいった。だが、ゲーテだけは例外である。若くして作家としての名声を確立したうえ、八二歳の長寿を享受した。さらに、小国とはいえワイマール公国の大臣として社会的名声を得た。

ナポレオンは『若きヴェルテルの悩み』を七回も繰り返し読んだほど、ゲーテの大ファンだった。ナポレオンがゲーテに会った時「ここに真の人あり」と叫んだ話は有名である。ベートーベンも少年時代からゲーテを尊敬していた。ゲーテとベートーベンは、ある夏偶然に避暑に訪れた温泉地で出会った。二人は互いに相手の才能に驚嘆し、短い滞在期間中四日も訪問しあっている。その都度、ベートーベンはゲーテのためにピアノを弾いた。

芸術的成功に加え、社会的名声も享有しつくした天才ゲーテは、はたから見れば眩いばかりの幸福な一生を送ったように見える。だが、それは一面の真実にすぎない。

ゲーテは七五歳の時、自分の過去を振り返って嘆いている。

世の人々は絶えずわたしを運命の寵児のように誉めたたえ、ことのほか幸運に恵まれた人間だという。わたしだって愚痴をこぼしたくないし、過去の人生を悔むつもりはない。だが、実際のところわたしの人生は苦労につぐ苦労以外の何物でもなかった。わたしの七五年の生涯で、本当にのびのびと愉快な気持ちで過ごした時などもの一月もなかつたと言ってもよい。たえず石を積み上げようとして繰り返し繰り返し努力するものの、石はまた崩れ去ってしまい無駄に石を積み上げる努力をしているようなものだった。

ゲーテのような天才といえども、その地位と名声を維持するために何十年も血がにじむような努力をし続けた。名声や地位という外的的なものを維持するため、ゲーテの心は搔き乱され、いつも焦燥感にかられていた。このような血へどを吐く努力があったからこそあのような名声を勝ち得たのだが、彼が幸福だったとは言い切れない。

このように、社会的な地位や名誉と幸福感とは比例しないことを知る必要がある。

幸福は地位とか名誉とかいった外部から生じるよりも、個人の内面から生じるものの方が大きい。というのは、内心は人が直接感じたり考えたりする直接の結果であるが、外部にあるものは間接的に個人の内心に影響を及ぼすにすぎないからである。心の持ち方次第で世界は貧弱で味けないものにもなれば、豊かで味わい深いものにもなる。たとえば、他人の痛快な出来事を羨む人もいるが、むしろ「他人がその出来事を痛快に感じた」その心の持ち方こそ羨むべきであろう。なぜなら聰明な人には痛快に見える事柄も、平凡な人から見ると日常茶飯事の面白おかしくもない一場面にすぎないように見えるからである。（ショーペンハウアー）

——幸福は一つの事業である——

さて、ゲーテの嘆きからわれわれは大切な教訓を学ぶことができる。それは人生の何事でもそうであるように、幸福とは一つの事業であり幸福になるためには意識的な努力が必要だということである。

幸福は熟した果物のように落ちてくるものではない。世の中はさまざまな不幸に満ち満ちているのだから、幸福であろうとするならそれらの無数の不幸の原因と戦う方法を発見する他はない。幸福というものは、神の贈り物であるよりはむしろ一つの事業の達成の結果なのである。幸福という事業を成功させるためには、当然、内面的、外面向的努力が必要である。(ラッセル)

このように、幸福になるためには努力が必要だが、努力もしないで自分が不幸であると嘆く人々がいる。また、一部のインテリは、自分の不幸や悲しみの原因が非常に知的なものだと考えている。

だが、本当に賢明な人なら幸福に生きようと努めるはずだし、幸福の哲学を持つだろう。不幸の原因が何か知的な煩悶にあるというのはおかしいのだ。幸福は日常生活の中に見出されるものであるから単純でなければならない。

わたしは幸福になるための秘訣は極めて単純なものであるという見解に達した。多くの人にとって、幸福になるためには一定の欠くことのできない条件がある。だが、それとても単純なものにすぎない。

つまり食物、住居、健康、愛情、仕事などが幸福の必要条件である。これらの条件が欠けている場合、多くの人は幸福になることができない。逆に、このような外的な条件が決定的に悪いものでない場合、人は必ず幸福になることができる。

(ラッセル)

至福や歓喜の時は、せいぜい数時間しか続かない。試験に合格した喜びも、受賞した感激も、優勝した歓喜も一夜明ければ陽炎のようにはかなく消えてしまう。

このような幻の一瞬を追っていると、幸福はやってこない。至福と歓喜の後には毎日の現実が待っている。幸福は日々の生活に見出すべきであるし、足下の幸福こそが眞の幸福である。だから、自分のできる範囲で日常の生活環境を意識的に整えることが幸福への近道である。

——流に接する——

幸福になるには、外部環境を整えるだけではなく、豊かな心を養うことが大切である。しかし肉体を鍛えるのは簡単だが、豊かな精神世界をつくるのは至難である。肉体の鍛練にはスポーツという明確なトレーニングの手段があるからよいが、豊かな精神を培うのにはどう

したらよいだろうか？一つのヒントがある。それは一流に接することである。

ゲーテはラファエロの画集を見るのが好きだった。ラファエロという一流の作品に絶えず接触して、自分を鍛え、気高い人間の精神を汲みとるためだった。ゲーテはいう。

美術鑑賞をする時は、最高の芸術家の作品を見たまえ。完全無欠なものだけを鑑賞したまえ。このようにして人の趣味が作られるのだ。中級品を見てはいけない。最高の作品にのみ接するべきなのだ。最高の芸術家の最高の作品に接すれば、彼の思想、彼の境地を感じることができるから。

一流の芸術品には作者の魂が込められている。たとえばルネッサンス時代の天才芸術家ミケランジェロは、見る人が決して気にしない彫像の細部に至るまで再三再四手を入れ、線を柔らかくし、筋肉を浮き立たせ、骨身を惜しまず魂を込めて修正を加えた。美の完成をめざすミケランジェロにとっては、どんな部分でも些細な部分はなかったのである。

このように、一流品には作者の気高い精神が込められている。単なる技術の巧拙を越えた作者の魂が込められている。それが受け手の心の琴線と感應する。

芸術は心から心へ、魂から魂へ直接語りかける。言葉では語り得ないイメージ世界を直接に伝達する。だから一流の作品にふれると、人は気高い魂にふれることができ、受け手の魂も浄化される。一流の絵、彫刻、音楽、詩に接すれば接するほど、見る人の心も豊かに広がっていく。逆につまらない芸術に接すると、自分の心まで汚れてしまう。

何も芸術だけに限らない。趣味でも、仕事でも、学問でも、つねに一流にのみ接するべきである。一流に触れることによって、心は豊かになり、よりよい生活を築くことができる。

——内なる幸福の泉を汲め——

幸福に至る道を一つの事業と考え、意識的に外部的環境を整えることが必要である。だが、それ以上に自分の内面を豊かにしなければ、永続的な幸福は楽しめない。なぜなら、外部的条件は一本のマッチによってさえ脆くも崩れ去るから、そのような不確かなものに頼るわけにはいかないからである。

幸福の外部的環境はその性質上さっぱりあてにはならない。わずかな偶然によって左右されるから、外部的要因にいつまでも頼るわけにはいかない。まして年でもとればこの種の要因は一つ残らず涸れてしまう。社交界にでても若い人には太刀打ちできなくなるし、友人、知人も死神にさらわれてしまう。だから幸福の泉をより永続的な真の源泉に求めなければならない。運命は過酷で人間はいじましい。このような世の中にあって優れた豊かな精神を持っている人こそが最も永続的な幸福を享受するに違いない。（ショーペンハウアー）

では豊かな精神とは何だろうか？それはいろいろな場面でさまざまに現れる。それは音楽や詩に感動する心であり、小さなものに愛を感じる感性であり、瞑想に沈潜する魂であり、些細なことに怒らない自制心であり、未知を畏れる心であり、未来に挑戦する躍動心であり、人生の無情に耐える^{つよ}剝き心であり、現在を楽しむ英知である。

それは人生の無情を見極めた「醒めた目」と人間愛に裏打ちされた「詩人の魂」との総合であると言えよう。

4 自足した生活

賢さという禿山から、愚かさという緑の谷間をめざせ。(ヴィトゲンシュタイン)

——足るを知れ——

豊かな精神は迷うことが少ない。よく適応して生きているから不満もまた少ない。まさに春風駘蕩のごとく生きる。そして何よりも人生の不条理をそのまま受け入れ、無駄に運命に逆らうようなことはしない。運命は運命として受け入れる^{つよ}勁い心を持っている。

運命の不条理を真直ぐ見つめれば、白昼夢のような空しい欲望と現実世界とのギャップがあらわに見えてくる。白昼夢を捨て、現実を両手でくいあげれば、おのずと足ることを知るようになる。それは諦めではなく、物事を正しく認識したことに他ならない。

人の欲望には際限がない。欲望の達成を人生の目標にするなら、それは必ず幻滅に終わる。求めるものは無限であり、得られるものは有限である。求めてその果てに得るものはかえって大きな苦痛である。果てしなき欲望の彼方にあるのは苦しみである。

仏教ではこれを求不得苦と言つて戒めている。われわれは、幸せを得るために足ることを知らなければならない。人生の不条理を知らず空しき欲望に囚われて焦燥の毎日を送るか、不条理を受け入れ現実を直視し知足の日々を送るか、ここが賢人と凡愚との分かれ目である。

近代哲学の父デカルトは、人間の支配の及ばぬものを積極的に諦める大切さと、制約された人生の下で足ることを知つて生きる重要性を名著『方法序説』で説く。

わたしの第三法則は、運命に逆らうよりは、むしろ自分の欲望を変えようと努めることであった。一般的に言って、われわれが支配できるのは自分の思想だけである。それ以外のものについてはベストを尽くして達成できないのであれば、それらはもはや絶対にわれわれの手に及ばぬものであると考えなければならない。

このように考えれば、手の届かないものを得ようと空しい欲望を起こすこともないだろう。わたしの第三の法則はただ「足るを知れ」というにある。

われわれは中国やメキシコの王様になれないからといって悔しいとは思わないだろう。ダイヤモンドのような硬い物質で作られた肉体とか、鳥のように飛ぶ翼を持ちたいと思わないだろう。それと同じように、病気の時に健康を羨ましがったり、牢獄につながれた時に自由を羨ましがっても仕方がない。

注意しなければならないのは、デカルトのこの法則は決して諦念の言葉ではないことである。諦念とは運命の扉を叩きもせず、挑戦もせず負け犬のごとく尻ごみすることをいう。デカルトのいうのはそうではない。諦念ではなく人生の直視である。人間の欲望には果てがないから、放っておけば自己増殖してとんでもないものまでも手に入れたいと望んでしまう。そのような果てしなき欲望を制御せよとデカルトは教える。

病気の時に、健康な人を羨ましがってみても仕方がない。不治の病にかかってもがき、苦しめば、ますます苦しくなる。もがき苦しむよりも現実を受け入れたうえで、できる範囲内で痛みを和らげ、気を紛らわす方法を講じる他はない。その方がかえって病を養うのにも良い。だが、このような足ることを知って生きることはなかなか難しい。

万事をわれわれの支配内にあるものと支配外のものとに分けて考えるためには長い修練が必要である。だが修練を積めば、昔の学者のように貧困に暮らしながら幸福になれる。彼らはつねに自分の支配の限界を見定めることに専念していたので、支配外の物に対しては彼らの愛着を抱かないように自分を制していた。彼らはこのような考えに徹していたので、他の人に比べてはるかに自由で幸福であると感じていたのである。

——知識をコントロールする——

学問や知識への欲望もまたコントロールしないと、豊かな生活を送ることはできない。学者のなかには学問を何か高尚なものと考えて、ひどくプライドを持っている人がたまにいるが、これも恥ずかしいことである。

フランスの生んだ最高のモラリスト(人生探究家)モンテーニュは、飽くなき知識の探究に反対する。彼は飽くなき知識欲のために愚者になった多くの人間を見た。

多くの人は何事にかけても自足することを知らない。快樂でも、富でも、権力でも、必要以上に抱え込み、節制することを知らない。知識への欲望も全く同様である。学問は良いものであるが、その一面特有の弱さを持っている。学問や知識の摂取は他のどんな食品、飲料を摂るよりはるかに危険である。食料の場合は買ったものを持ち帰り、その良し悪しを調べることができる。いつ、どのくらい食べれば良いかを考えることもできる。だが学問や知識は買うと同時に飲み込んでしまわなければならない。内容を吟味する余裕もなく飲み込んでしまうから、なかには養分とはならずただ腹にもたれるばかりの学問もある。またある学問はかえってわれわれ

を害する。(モンテーニュ)

最大の物知りは、最大の賢者ではない。学問は知恵や幸福を得るための手段にすぎないのに、手段が一人歩きしている。モンテーニュは若い時にはかなりの勉強家だったが、やがて学問が人間を幸福にも賢明にもしないことに気付き、学問と距離をおいた生活を送った。こうして彼は自分自身を生きた。

——不可知を追わず——

現代人は巨大科学の発達に目を奪われ、あたかも人知には限りがないと誤解しがちである。だが、勿論、これは何とも愚かな錯覚にすぎず、宇宙は人知をはるかに越えた存在である。いかに科学が発達しようと、人間は海辺の砂の一粒ほどの宇宙の秘密も知ることはできない。宇宙創成の秘密も、神の存在も、時間の不可思議も科学的に解明されることは永遠にない。

たとえば人間誕生のドラマを見てみよう。

人間の精子は〇・〇六ミリメートル、卵子は〇・二ミリメートルにすぎない。肉眼では小さな点としか見えない精子と卵子が結合し、分裂が繰り返される。受胎後七週間たっても胎児は身長わずか二センチメートル、体重四グラムにすぎない。やがて赤子が誕生し成人となる。微小な点ほどの存在が巨大な人間に成長する。

われわれは砂粒にも満たない微小の点から生じた。しかもその小さな点には男女の別、血液型、染色体の数、ホルモンの分泌量などの遺伝子情報がすべて組み込まれている。細胞の核の中にあるDNA(デオキシリボ核酸)に書き込まれている情報量は、文字に換算して三〇億字分と言われ、百科事典の七〇万頁分にものぼる。

現在のわれわれはこれらの遺伝子情報が展開した結果である。

極微の一点から自我を持ち、思索し、行動する人間が生まれる自然の精妙さ。胎児という極微の世界から、成人という極大の世界への発展する不思議。

われわれが日頃何の疑問も抱かない事柄もよくよく考えれば、ただその自然の精妙さと奥深さに驚嘆するばかりである。

さて、宇宙の創成の秘密も想像を絶する。現代天文学の「大統一理論」によれば、この宇宙は一センチよりもはるかに小さな一つの点にすぎなかった。

現在の宇宙ができたのは、一三八億年前とされるが、その頃には、宇宙にある物質のもとがすべて一つの小さな火の玉であった。この「原子卵」と呼ばれている極微の火の玉の中に、無数の銀河をつくる物質がぎっしりと押し込められていた。この卵は誕生した途端に大爆発(ビッグ・バン)を起こし、光速に近い速度で膨張し始めた。これが今のわれわれの宇宙の始まりである。

膨張は続き、やがて星が生まれ、星雲が誕生し、銀河系ができていく。この膨張はビッグ・バン以来止ったことがなく、今も続いている。

それではビッグ・バンは宇宙の始まりなのだろうか? ビッグ・バンはどうしてできたのだろうか? それ以前にも別の宇宙があったのだろうか?

こういった問題には、人間は決して答えることができない。ビッグ・バンによってそれ以前に存在したかもしれない世界の手掛りはすべて失われてしまった。それに別の宇宙があつたとしても、ではそのもう一つ前にはさらに別の宇宙があつたかということになり、問い合わせでしなく続く。ちょうどこれは時の流れに始めと終わりがあるかの問題と同じで、人間には決して解ることのできない問いである。

われわれは人間中心主義的な世界観を捨てなければならない。そして人間をはるかに超えた宇宙に素直に対峙しなければならない。われわれの理解を超えた存在には、静かに祈らなければならない。

人間は極微から極大の世界に至る多彩な世界に生きている。この多彩な世界は、だが驚くほど整然とした秩序のもとに動いている。人間誕生と宇宙創成との間には、ドラマ展開に要する時の長さと空間の拡がりに違いはあるにせよ、極微から極大へ変転する美しいまでのアナロジーがある。人間はこの極微と極大の世界の一部分で^{うご}蠢めいている小さな存在にすぎない。パスカルのいうように、人間は無限小と無限大の二つの無限の間に挟まれた小さな存在にすぎない。

われわれの知識欲には際限がないが、人生は有限なのだからいたずらに知識欲にかられて不可知なものを追えば、結局みずからの生活を失うことになる。たとえば神の存在や死後の世界を実証しようとすることなどは愚かなことである。

こういう問題をあまり深刻に考えてはならない。これらは論理的に証明できる問題ではない。解のないパズルを深追いしてはならない。不可知の問題についてはただ不可知としてそれを受け入れれば良い。人知を越えた存在を畏れれば良い。

自然界にはわれわれが知ることのできるものと、知り得ないものとがある。この二つをはっきりと区別しなければならない。二つのうち一方がどこで終わり、もう一方がどこで始まるかを知るのは確かに困難なことだが、ともかくそういう区別があることを知るだけでも有効である。このことを知らない人は、おそらく一生涯人間が知り得ないものに取り組んで苦労し、結局真理に近づくこともできないだろう。だが、この区別を知る賢い人は人間が知ることのできる範囲内で研究し自分の考えを追究するのだ。自然というものはつねにその背後に大いなる存在を秘めていて、それを究めることなどは人間の能力では到底及ばないことを認めなければならない。(ゲーテ)

——多読の戒め——

知識欲をコントロールしなければならぬとの教えは、読書にも当てはまる。

最近よく活字離れの傾向が言われるが、日本人は他の国民と比較したらまだまだ活字中毒症である。面白いのは、日本人は読書を何か高尚なものと考えがちな点である。

「読書は人間的な幅広さを与えてくれる」とか、「読書は人生における最高の知的時間である」とか、「読書は精神修養の武器である」などなど。

はなはだしい場合は、「読書は唯一の生涯教育の手段だし、読書をするとしないでは四〇代、五〇代になると取り返しのつかない大きな差が出る」などという人もいる。

この読書至上主義ともいるべき考えは、実は精神の貧困を物語っているにすぎない。多くの場合、読書は単なる気晴らしの手段にすぎない。読書は自己啓発の手段と思い込んでいる人が多いが、これなども考え方である。読書は人を賢明にもしなければ、幸福にもしない。

モンテーニュも若い頃はけっこう読書家だったが、現代人の読書量と比べると、彼は読書家とは言えない。彼の蔵書は一〇〇〇冊ほどであったという。そのうちの多くは友人から贈られたものであり、みずから集めた蔵書はせいぜい数百冊であったろう。

現代では著述に携ったり、ちょっとした読書家は数千冊から四～五万冊の蔵書を持つ人も珍しくはないが、モンテーニュの時代では考えられないことである。

モンテーニュは、遠視の傾向があった。遠視のせいか若い頃は一時間と続けて本を読むことができなかつた。カエサルの『ガリア征討記』を読了するのに五ヶ月もかかっている。

彼は四〇代半ばには読書係を雇い書物を読ませていたが、読書係の読み方が流暢ではなく苛々したらしい。要するにモンテーニュは生来の遠視もあって、読書はかなり苦手であった。

読書の楽しみも、ご多分にもれず長所ばかりというわけではない。いや、実はかなり大きな欠点を有している。精神は鍛えられるけれども、肉体は読書の間活動を止め、弱り衰える。わたしにとってこれほど有害な、特に老衰に向かう年代には避けなければならないことはない。(モンテーニュ)

あまり多く読み過ぎるのは、良書や宗教的な本であってもまだ自分の考え方の固まっている人にとては有害である。なぜならこういう人はとかく他人の意見や気分に染まりやすいからである。

しかも、その他人の意見は本物と言えないかもしれない。そのために、あまり書物を読み過ぎると本当の自分まで見失ってしまう。

反対に、少数の本物の書物を読んで、多くの思索を重ねることは、その人を進歩させるものである。(ヒルティ)

モンテーニュやヒルティは何よりも中庸を旨とする人だから、読書に対する批判もまだまだ抑制的である。だが、辛口の毒舌で有名な厭世哲学者ショーペンハウアーともなると、読書への批判は極めて厳しい。

「読書とは、自分の頭ではなく他人の頭で考えることだ」と彼はいう。自分で考える人にと

って、他人の思想が流れ込むことほど有害なことはない。「書物から読み取った他人の思想は、他人の食べ残しにすぎない」と、彼の読書に対する批判はとどまるところを知らない。

われわれが読書する時は、他人がわれわれに代わって考えている。われわれはただその人の考えの過程を反復するにとどまる。ちょうど習字の際に、先生が下書きしてくれた字のあとをペンで辿ると変わらない。

非常に多読する人、一日中読書に明け暮れて何も考えないような人は次第に自分で考える能力を失っていく。いつも馬にばかり乗る人が歩くことを忘れるようなものである。多くの学者の場合がそれで、彼らは読書によって馬鹿になったのだ。ローマの博物学者大プリニウスは食事中であろうと旅行中であろうと、風呂の中できさえ、読書を止めなかつたという話が伝えられている。

こんな話を聞くとこの男には自分自身の思想に大きな欠陥があったため、ひっきりなしに他人の思想を注ぎ込む必要があったのではないか、という疑問が浮かんでくるのだ。彼の無批判な軽信や、何とも言えず嫌味で、分かりにくく、紙を節約したような文体からもわたしは彼を尊敬する気にならない。

われわれは読書の害に十分注意しなければならない。知識を詰め込んで現実に学ぶことを忘れる融通のきかない観念論者ができあがる。知識や学問はもともと現実を素材としてそれを記述し体系化したものにすぎないのであるから、逆に知識をもとに現実を解釈するのは誤りである。読書する際はよくよく注意しないと、このような間違を犯してしまう。

——世間という大きな書物に学ぶ——

多読は害悪である。バネに絶えず重いものを乗せておくと弾力がなくなるように、多読によって他人の思想を外部から強制的に注入すれば精神の弾力性が失われてしまう。博識多読は多くの人をその天性以上に平凡、愚鈍にする。

では自分自身で考え、自分流の幸福哲学を持つにはどうしたらよいだろうか？ それには「世間という大きな書物」に学ぶことである。たとえば、モンテーニュは対話を重視する。

われわれの精神を鍛錬する最も有効な方法は対話である。わたしは対話することが人生の他のいかなる行為より楽しいと思う。だからどちらかを選ばなければならぬなら、わたしは耳や舌を失うよりも、むしろ目を失う方に賛成する。読書は活気のない行為で人を興奮させることがないが、対話はわれわれを鍛える。

モンテーニュは、読書の効用と限界を十分知っていたので読書よりも耳学問を重視した。モンテーニュ家には多くの文化人や学者が出入りした。彼はこれらの人々との対話を楽しんだだけでなく、近所の百姓や、大工や、老婆をつかまえて話しこんだ。そうして、彼は多くのことを学んだ。

彼は書物よりは世間という大きな学校に学んだ。彼にとっては読書より対話の方がより実

体験に近い、知恵の源泉だった。

モンテニュ、カント、ショーペンハウアー、ヒルティなど多読を戒め、実践に学ぶことの大切さを説いた先人は多い。だが、若くして世間に学ぶことの大切さを知り実践したのはデカルトであつた。

デカルトは早くも二〇歳で書物の学問を捨て、「世間という大きな書物」を学ぼうと固く心に誓った。デカルトは空理空論を弄ぶ学問を嫌い、この有限の人生をどう生きるかを考え抜いた。できるだけこの短い人生を無駄にせず、自足した生活をしたいというのがデカルトの望みだった。

彼は法学士の称号を得た後、二二歳の頃「世間という大きな書物の他はどのような学問も求めまい」と決心して、自己修業の旅に出かける。彼はさまざまな宮廷と軍隊を見、多くの人々と交わり、種々の経験を重ね、遭遇する事柄から多くのことを学ぶために青春を費やした。

このように一流の知性は多読を慎み、ごく少数の良書のみを繰り返し読んだ。そして何よりも日常の生活と実践から多くのことを学んだ。

書物に書かれたことはしょせん抽象論にすぎず、いくら読んだところで日々の生活に適用できるわけもない。確固としたしかし美しい人生という織物を織るために、「世間という大きな書物」に学び、自分流の思想を創る他はない。人生と幸福の哲学は自分で創る他はない。