

第3章 健やかに生きる智慧

1 支配できることとできないことを見極める

冬に無花果^{いちじく}を求める者は狂人である。(エピクテトス)

——哲人エピクテトス——

エピクテトスといっても日本人にはあまり知られていないが、ストア哲学史上の傑物である。

ストア哲学は紀元前300年頃、ゼノンにより創立された。キリスト教と共に西欧文明の根底をなす思想である。その教えは極度に理知主義的だが、現在に至るまで西欧知識人に大きな影響を与えている。パスカル、モンテーニュ、ゲーテ、デカルト、ヒルティなど、より良い人生を求めた人々は、青春時代に必ず一度はストア哲学を学んだ。

中期ストア派の最大の哲人がエピクテトスである。

彼は足の不自由な奴隷であった。この時代の奴隷は、ほとんど人間扱いはされず家畜並みの生活であった。足が不自由であったのも、主人から足を折られたためともいう。

足の不自由な奴隷が、何ほどの仕事ができただろうか？彼の人生は苛酷であったが、この逆境の中から、かえって彼は恐るべき人生の法則を発見したのである。彼の思索は『要録』や『語録』に結晶している。わたしの考えも彼に多くを負っている。

——妻子の永遠を願う者は愚かだ——

エピクテトスの最大の教えは、「人間の支配できることと、支配できないことを区別して扱え」という点にある。

もし妻子が永遠に生きることを願うのなら君は愚か者だ。なぜなら、君は本質上支配できないことを支配できることのように扱っているからだ。

たとえば他人の召使がコップを壊した時、「それはよくあることだ」と君はいう。いいかね、君のコップが壊れることも同じようによくあることなのだよ。この例をもっと大事なことに当てはめてみるがいい。他人の妻子が死んだ時、君は「それは人間の運命だ」という。だが、自分の妻子が死んだ時には君は泣き叫び、自分の不運を呪うのだ。

だが、よくよく知るがよい。冬に無花果を求める者は狂人である。

失った妻子を求める者もこれと同様である。

ここに彼の哲学の根本がある。つまり、「自分の意思で支配できるもの」と「支配できない

もの」とは、区別しなければならないというのだ。

意思によって左右できるものについては慎重、細心でなければならない。しかし、自分の意思で左右できないものについては、大胆で大らかでなければならない。いや、時には黙って諦める他ないのだ。いかに不条理であろうと必然はただ受容する他はない。

いろいろな事柄のうち、あるものをわれわれは支配できるが、あるものはわれわれの支配外にある。自分の考えや、意見や、欲望など自分自身の精神活動に関するものは支配可能だが、肉体とか、財産とか、評判のような自分の精神活動以外のものについては一般的に支配外にある。

それでもし、君がわれわれの支配内にないものを支配可能だと思うならば、君は邪魔され、悲しみ、不安に陥らざるを得ず、必然的に君は不幸にならざるを得ないだろう。

だが、支配可能なものだけを自分のものであると思い、支配不可能なものを他人のものと思うならば、誰も君を強制せず、君も誰を咎めることもないだろう。このようにして、君は心の平安を得ることができる。

注意すべき点がある。エピクテトスは厭世主義者のように世を嘆き諦めることを勧めているわけではない。そうではなく、有限の人間がなし得ることとなし得ないことの境目をきちんと見極め、それに応じて行動せよというのである。

この区別を知るものは幸福を得るが、区別を知らないと不幸になる。人間の欲望には際限がないから、人は支配不可能なものを求め、苦勞する。病気を呪い、老化を呪い、死を呪う。人間の力ではどうにもならないことを悩み、かえって心を乱し、心身の変調をきたすのが多くの人の姿である。だが、人間にはどうすることもできない多くのことがあり、その現実を知れば安心立命が得られる。このような現実の認識は生きる力となる。

——ありのままの受容——

エピクテトスは、「支配可能なものと不可能なものとを区別すべきだ」と繰り返し繰り返し説いた。それは、ほとんどの人がこの区別を知らず、いたずらに嘆き、悲しみ、世を呪い、悲嘆に暮れて人生をいっそう暗くしているからである。

人の生死だけではない。人の一生には個人の力ではどうにもならないことが多い。それが現実である。いかに苛酷でも、現実が現実として受容しなければならない。物事をありのままに見る醒めた眼を持つことが必要なのだ。

多くの人は支配可能なものと不可能なものとを区別をせず、嘆くべきでないものを嘆き、悲しむべきものでないものを悲しみ、かえってみずからを傷つけてしまう。それはひ弱な1本の葦にすぎない人間のとるべき態度ではない。

一陣の風にも押しつぶされてしまうのが、「人間という葦」の本性である。葦はしょせん葦にすぎず、どうあがいてもニレの大木になれるわけではない。

エピクテトスの法則は、日常生活のすべてに適用できる。

たとえば、酒が盗まれても心を乱すなとエピクテトスは教える。世に盗人がいる以上、たまには酒が盗まれることもある。そんなことのために心を乱しては、かえって自分自身が不幸となるだけだ。

同じように、召使が返事をしないからといって怒ってはならない。主人の声が聞こえなかったのかも知れないし、聞こえても答えたくない時もある。むしろ、主人でも召使を思うままに使うことはできないのだと考えておくがよい。それが現実だし、そうすることにより心の平静を保つことができる。

しかしエピクテトスの凄まじいところは、この考え方を生死の境目にあっても貫けという点である。

航海に当たって乗客であるわたしのできることは何か。船の出る日や時間を選ぶことである。だが、航海の途中で暴風雨がやって来たとする。そうすると、今さ何を心配すべきだろうか。わたしのすべき選択はすべてなしたのであり、暴風雨にどう対処するかは船の舵取りの問題だ。わたしには何もできることはない。

しかし船が沈んでいく。その場合、何をすることができるか。わたしは自分のできることだけをする。つまり、わたしは恐れず、泣かず、神を責めず、生けるものはすべて死ぬという万物の法則を知りながら、溺れて死ぬだけである。

わたしは永遠な存在ではなく人間にすぎない。時が来れば去らなければならない。そうなら溺れて去ろうと、病で去ろうと何の違いがあるだろうか。いずれにせよ、わたしはこの世から去っていかなければならない。

たしかに、人は生をも死をも支配できない。だから論理的に考えれば、ちょうどコップが割れたからといって悲しんではならないように、人は自分の死に臨んでもうろたえてはならないのだ。彼の言葉は凡人にはあまりにも厳しく聞こえるが、人生の不条理に対峙した時、人はそれを受け入れること以外の何ができようか？運命に反抗しても無駄である。運命は、ありのままに受け入れる以外に方法はない。

だが、運命を受け入れればかえって心の平安が得られる。運命に反抗すれば人は傷つき、運命を受け入れれば幸福になれる。そこに人生の逆説がある。

2 ヘルメスの魔法の杖を使え

人生が耐え難くなった時われわれは状況が変わることを期待する。だが、最も大切で最も効果的な変化。つまり自分自身を変えることにはほとんど思い至らない。

(ヴィトゲンシュタイン)

——人生即主観——

エピクテトスはもう 1 つ大きな発見をしている。それは客観的な苦しみとか悩みとか悲劇は存在せず、すべては受け取る個人の心の持ち方によって違うということである。

古今東西の偉大な宗教家は人生に四苦八苦し、あるいは妻子を捨てて山にこもり、あるいは放浪の旅に出かけ、あるいは苦行に身を委ねた。行き詰まり、進むに進めず、悩み、焦り、ほとんどノイローゼ寸前の状態に至る。

そんな時にある日突如として悟る。「すべての悩みは自分の心が生み出したものにすぎない」と知る。劇的な心境の変化である。今まで「現実」に支配されていた自分の心は、今や「現実」を支配する主人公となる。

注目すべきは、だが、外界の状況は何も変わっていないことである。人生の根源的な悩みはいぜんとして存在する。人は病気にかかり、老化し、死なざるを得ない。外界は何も変わらない。わたしの心が変わったのだ。心が変わって物の見方が変わったのだ。

「心の転換」を経験して人は生まれ変わる。客観的な事柄は存在しない。人生はすべて主観である。ものの見方、考え方しだいである。

エピクテトスは、このような心の変化を「ヘルメスの魔法の杖」に譬えた。

ヘルメスはギリシャ神話にでてくる神様で、有能で才知にたけ、臨機応変で小回りのきく神だった。ヘルメスはまた幸福と繁栄をもたらす商人の守護神だった。

ヘルメスはリラ(七弦琴)や牧笛を発明し、弁舌さわやかで、チャンスは絶対にものにする抜け目なさがあり、しかも相手を魅了する親しみやすさを持っていた。

そこで最高神ゼウスは、ヘルメスを自分の使い走りに利用するため白いいりボンのついた杖と、空を飛び回れる黄金のサンダルと帽子を授けた。ヘルメスが杖を使って富と繁栄をつくり出したように、われわれも心の持ち方を変えることによって平安を得ることができるとエピクテトスは説く。

病気を持ってこい、死を持ってこい、困難を持ってこい。これらすべてはヘルメスの杖にかかればたちまち黄金となってしまうだろう。

魔法の杖を使ったからといってももちろん、病気が治るわけではなく不死になるわけではない。そうではなく、物事に的確に対応する心の余裕が生まれるのだ。病気にかかったら病気から逃げずに養生することだし、死に直面しては平然と死ぬことだし、困難に当たっては真

正面から立ち向かうことである。

第 16 代のローマ皇帝でわが心の師マルクス・アウレリウス（121—180）は、エピクテトスの忠実な継承者であった。皇帝はエピクテトスの思想を実践し日常の生活に役立てた。彼は折りにふれて戦陣の中で書き残した『自省録』で、みずから語りかけた。

すべては主観にすぎない。そして主観はお前の力でどうにでも変わるのだ。小さな主観を捨て去るがよい。そうするとあたかも岬を回った船のように、風と静けさと波もない入江が現われるだろう。

お前は多くの無駄な悩みを捨てることができる。なぜなら、これは全くお前の主観にのみ存在するから。

宇宙や、永遠の時に思いを巡らし、あらゆるものが変化し誕生から死に至るまでのいかに短いかを考えてみよ。そして誕生以前に存在した無限の時と死以後に存在する永遠の時に思いをはせるがよい。それによって、お前はたちまち広々とした精神の広野に至ることができよう。

——ソクラテスと死の仮面——

エピクテトスは古代ギリシャの哲学者ソクラテス（BC469 頃—BC399）を尊敬していた。ソクラテスは死刑の判決を受けて執行されるまでの 30 日間、死に対する一片の恐怖も抱かなかったという。

ソクラテスといえば、いうまでもなく古代ギリシャ哲学を代表する思想家である。彼は中年から晩年にかけてペロポネソス戦争に従軍し、人間性壊滅の有様をつぶさに見た。だが、彼はかえって人間の不死を確信するに至ったらしい。

ソクラテスが 70 歳の時、彼は無実の罪で死刑の宣告を受けた。弟子たちは牢獄からの脱走を勧め、その計画を立てた。脱走すればおそらく成功したであろう。アテナイの当局もソクラテスをもてあましていた風がある。

だが、彼は脱走を拒否した。ソクラテスは死に対して何の恐れも持たなかった。死を現世から彼岸への転居のように考えていた。彼は裁判官に向かって次のように語った。

死が悪であると考える人々は誤っている。なぜなら死は夢のない眠りであるか、あるいは魂があゝの世へ移住することかのいずれかであるから。眠りならば、これは明らかに良いことである。また、あゝの世へ魂が移住するのならわたしは何度死んでもいいくらいだ。

こうしてソクラテスは牢獄に繋がれ、死刑を待った。最期が迫っているのにソクラテスは平然として夜は熟睡した。いよいよ死刑の日がきた時、ソクラテスは泣きわめく弟子たちを静

め、毒人参の種を砕いて作った毒杯を1滴残らず飲み干した。

そしてソクラテスはあの死を恐れぬ決然とした言葉を吐く。

この世を旅立つ時はきた。われわれはお互いの道に行く。わたしは死へ、そして君たちは生の道へ。いずれがより良きものであるか、それは神のみぞ知りたもう。

哲学史に巨大な足跡を残した哲人ソクラテスは、このようにして従容として死に就いた。彼にとって、死とはあたかも水浴するような自然なことであった。

ソクラテスの死は、ストア哲学にも深い影響を与えた。ソクラテスという最高の賢人が「死は恐ろしくない」というならそれは正しいに違いない、とエピクテトスは考えた。おそらく死はお化けの仮面のようなものだろう。一見恐ろしく見えるが、仮面をめくってしまえば何もない。

では、どうして人は死を恐れるのか。

死自体は恐ろしいはずはない。恐ろしければ、ソクラテスも死を恐れたはずである。死自体が恐ろしくないとすれば、「死は恐ろしい」というわれわれの観念そのものが問題である。死が恐ろしいか否かも心の持ち方である。死を恐ろしいと思うから、死が恐ろしく見える。そう思わない人にとっては恐ろしくない。心の持ち方、ものの見方しだいで何事も意味が変わる。人生はすべて主観である。

人間は1つの種に属しており、思考し判断するための同じ器管を持っている。だが、人々が死に対して抱く考えがさまざまであるということは、明らかに物事それ自体ではなく、物事を受け取る個人の主観によって意味が変わってくることを示している。だから、裕福か貧乏かは各自の考え方しだいなのだ。人々はそれぞれの考え方しだいで幸福でもあり不幸でもある。「他人から見て幸福に見える人」ではなく、本当に「自分は幸福だと思う人」こそ幸福なのだ。

布はそれ自体が暖かいのではなく、体温がわれわれを暖かくするのだ。布は体温を保つだけのものにすぎない。もし冷たいものを包むなら、布はその冷たさを保つのに役立つだろう。そのように、外界の出来事は、それ自体どのような性質も帯びない。われわれの心がそれをいろいろに解釈するのである。(モンテーニュ)

われわれは外界の世界に見えるように見るのではなく、心が欲するように見るのである。心は単に受動的なものではなく、能動的なものである。個人の知識、経験、心の持ち方、などが1つの意識世界をつくり出す。

心に喜びがあれば夕日の美しさに感動するが、心に悲しみがあれば落日はいつそう気を減入らせる。このように、われわれを離れた客観的な事実というものはない。この法則を知れば生き方が根本から変わってくる。

——心の持ち方を変える——

世の中に生起する大部分の事柄は、それ自体固有の性質を持つのではなく、受け手の心の状態により、悲しみの色調を帯びたり、喜びの色調を帯びることが分かった。

だから、わたしの心の持ち方を変えることにより、より健やかな生活を送ることができる。できる限り物事を積極的に考え、悪しき想像力を封じ込める。これが古今の賢人の到達した結論であった。

われわれが幸福だとか苦痛だとか言うものが、実はそれ自体幸福でも苦痛でもなく、われわれの想像がそういう色付けを与えたのだとすれば、われわれはこのような心の持ち方を変えることができる。心の持ち方こそ、われわれが自由に選択できるものだからである。

それなのに、悪い想像をしていつも辛い思いをするのはいかにも愚かな話である。病気や貧困を辛いやなものだと思うことも、それらもまんざら悪くはないと思うこともできる。それなら、辛いやなものだと思いますます辛くなるのは愚かな話である。(モンテーニュ)

多くの人は幼児期より消極的に物事を考えるプログラミングをされている。死は恐ろしい、貧乏は辛い、老化には耐えられないという。父母の言葉、新聞、テレビ、読むもの聞くもの体験するものすべてが死は恐ろしいと教える。こうして幼児期より1つの固定観念をプログラミングされてしまう。

だが、ソクラテス、エピクテトス、モンテーニュなどの先達は、「死自体は恐ろしいはずはない」と見極めた。われわれは決して死自体を体験できないからである。

古代のエジプトでは現世と彼岸との間に何の違いも認めず、戦士たちは喜んで死んでいったという。エジプト人はこの世を生から死へ、死から復活への永遠の繰り返しの過程にすぎないと観じた。

それはあたかもオリーブの花が咲き、枯れ、また芽をふくのと同じである。不死と復活を信じたからこそエジプト人はミイラをつくり、それを納める大ピラミッドを残した。

このように、死をどう受け止めるかも「教育」の結果により異なる。現代日本という豊かな、しかし一面では懦弱な社会に育ったわれわれは「死は恐ろしくない」とまで思い定めることはできない。だが、「死自体は恐れるべきものではない」と知れば、われわれの悩みは少しは薄らぐだろう。

同様に、貧困も侮蔑もそれ自体辛く、苦しいものでないことを知れば、われわれはもっと軽やかに生きることができる。健やかに生きることができる。

3 現在を生きる

ある者は過去を蒸し返してわが身を責める。ある者は未来におびえてわが身を傷つける。どちらも愚か極まることだ。過去はもはや存在せず、未来は未だ来ない。(セネカ)

——未来を悩まず——

健やかに生きるためには、未来を悩んではならない。

人生の不幸の1つは物事を悪く考えることにある。人間の想像力には限りがないから、いったん悪しき想像に捉われると、悪い方へ悪い方へと考えが落ち込んでしまう。

しかし、「想像上の不幸」は決して「現実の不幸」ではない。未来はまだこないのだから、悩みの先取りをして現在を失ってはならない。それは決して賢明な生き方ではない。

人生は不可測である。複雑な因果の流れを人は予測できないのだから、悪しき想像をして悩むのはたいてい時間の無駄である。

アメリカの鉄鋼王で、かつて米国の鉄鋼の半分を生産したアンドリュー・カーネギー（1835—1919）は語る。

人間の悩みのほとんどは取り越し苦労であって、笑って吹き飛ばしてしまえるようなものが多い。河に来るまで橋を渡る必要はないのだし、悪魔に出会うまで「おはよう」と挨拶する必要もない。取り越し苦労は愚かの極みである。だから賢い人は徹底的な楽道家である。

人間の悩みの1つに取り越し苦労がある。およそ、将来への不安を持たない人間はいないだろう。未知への不安は人間にとって本質的なものである。だが、やがて未来が現実となってみると、意外にも想像していたほど悪いことはない。

すべての苦難は、後に現実となったよりも、あらかじめ想像した時の方がよほど困難に思われる。キリストが十字架につけられた時よりも、捕えられる前に祈っていた時の方が多くの苦しみを感じたに違いない。

この世で出会うほとんどのことは、実際には遠方から見るほど恐ろしいことはない。人間の悪しき想像力は苦痛を実際より大きく長く描き出す。だから何か災いが始まった時に、「せいぜい3日しか続かない」と予め自分にいい聞かせておけば、たいていそうなのである。(カール・ヒルティ)

多くの事柄は実際に直面した時より、心の中で想像している時の方が大きく見える。わたしは生涯の大部分を完全な健康のうちに過ごしたのだが、元気な頃は病気のことを考えると恐ろしくてたまらなかった。だが、はからずも病気をすることはめになったのだが、その時の苦痛はかつて恐れていたよりもよほど緩慢なものであった。

わたしはこんなことをしょっちゅう経験する。雨風の吹き荒れる夜など、自分は心地好い部屋の中で、いま野原に行く人たちの苦労はいかばかりかと胸を痛める。だが、そこに行ってみれば、別に自分が思っていたほどの苦労ではないのだ。
(モンテーニュ)

人間は未来をコントロールできない。未来を決定する変数はあまりにも多く、未来がわれわれの予想どおりになることはない。だから、未来を悩む者は愚か者である。

自分で自分を苦しめているすべての人にいいたい、現在のことを考えなさいと。しかし君は未来が怖いなどという。君は君の知らないものの話をしているのだ。出来事というものは、決してわれわれの期待していた通りにならない。
(ショーペンハウアー)

幼児の時から消極的なプログラミングをされ続けている人は、未来を悪いように悪いように考える。実際に直面する災害よりもはるかに悲惨な結果を予想し、みずから張りめぐらした蜘蛛の糸に捕らわれ、身動きできなくなる。そして心身を苛む。
だが、本当の賢人は楽天主でなければならない。あまり明敏でないところに多くの幸福があるのだし、深く考えすぎないところに最も快適な人生があるからである。

——過去を悔やまず——

未来を悩むよりもっと始末が悪いのが、過去を悔やむことである。未来への不安は、時には慎重さという好ましい側面を持つことがあるが、過去を悔やんでみても良いことは一つもない。過去は既に過ぎ去り、いかなる意味でも絶対に変えることはできない。だから過去を悔やむことは生産的ではなく、愚か者のすることである。

過去を悔やむ者は、憂鬱という病を周囲に振り撒く。ああすれば良かった、こうすれば良かった、と彼（彼女）はいつも嘆きの淵に沈んでいる。年は若くても彼（彼女）の心はすでに老いている。過去を引きずっている人々の姿は、見るからにみすぼらしく、重苦しい。過去の失敗を悔やむだけでなく、自分の出生を悩んだり、容姿を悩んだり、学歴を悩んだりするのも、過去を悔やむ一類型である。

既成の事実は事実として丸ごと受け入れる他はなく、こんなことを悩んでも一銭の得にもならない。得にならないだけでなく、未来を失うという損失を招く。なぜなら、世間は後悔という病に侵された陰気な病人を嫌うものであり、このような人に誰も良い話を持ってこないからである。類は友を呼ぶと言うが、陰気な人には陰気な人が集まり、ますます運命の女神から見放されてしまう。

復讐も過去を蒸し返すもう1つの類型である。他人への恨みつらみを引きずって、復讐の紅

い炎を燃やすのはやめるのが賢明である。ほとんどの場合、復讐は時間の無駄である。もっとなすべき良いことは他にいくらでもある。他人への憎悪などという非生産的なことのために心を悩ましてはならない。

過去は過ぎ去ってしまったことで、取り返しがつかない。人には現在も将来もなすべきことがたくさんあるから、過ぎ去ったことに心を悩ます人は、自分自身を粗末にしている。復讐を考える者はその敵と対等であるが、復讐を断念する者は敵に優越する。(フランシス・ベーコン)

人は過ぎ去ったことをいつまでもくよくよ考えてみずからを苛める。そして、ますます憂鬱になる。失った財産を、名誉を、栄光を悔やむ。悔やむだけではとどまらない。悔やめば生活は暗くなり、性格は消極的になり、ますます泥沼へと落ち込んでいく。

一般に行動的な人は悔やむことが少ない。たとえ失敗したとしても、行動をすれば一種の充実感を味わえるから、さばさばと諦めることができる。結果がまずくても、「あの時は運が悪かった」と笑い飛ばすことができる。

これに反して、行動しなかった人はいつまでも悔いを残す。行動すべきであった時に行動しなかったことの悔恨は、いつまでも苦い思いとなって心に沈殿する。

——プロセスを楽しむ——

過去を悔やんではならず、未来を悩んではならない。だから、結局は現在を生きること、「現在を楽しむこと」が必要である。これが健やかな人生を送るための最大の秘訣である。

人生を楽しむべき時は今現在だ。明日や来年や来世において人生を楽しむことはできない。

豊かな未来をつくるためには豊かな現在をつくらなければならない。今日こそつねにわれわれの最上の日であるべきだ。(トーマス・ドライアー)

今ここで征服できない時間は永久に征服できない。今ここで楽しめない人生は永久に楽しめない。今ここで賢明な生活を送らなければ永久に賢明な生活はできない。過去はもはや存在せず、未来は誰にも分からないのだから。(デーヴィッド・グレーソン)

快適に生きようと思ったら、
済んでしまったことをくよくよ悩まぬこと、
些細なことに腹を立てぬこと、
いつも現在を楽しむこと、
人を憎まず、未来は神にまかせること。(ゲーテ)

鉄鋼王のアンドリュー・カーネギーは、1878 年の秋、世界一周の旅に出た。中国では孔子のことを知り、インドではヒンズー教の聖典を読み、彼の知的視野は大いに拡大した。何よりもこの旅で、彼は1つの生きる指針を得た。『鉄鋼王カーネギー自伝』はその経過を次のように伝えている。

この旅で、わたしはある種の精神的な安定を得ることができた。それまではっきりしなかったことが、1つの秩序を持って明らかになってきた。

そしてわたしはとうとう1つの基本的な考え方に至ることができた。それは、天国は過去や未来にあるのではなく、現在、このわたしの生活の内にあるということである。わたしのなすべき務めは現在にあるのであり、未来のものを捕えようとあくせくするのは無駄であり、何の意味もないのである。

カーネギーは、この旅を通じて大切な生きる指針を学んだ。それからの彼はつねに現在を見つめ、現在を楽しむように努めた。いかに現在が苦しく、苦難に満ちたものであっても、人は今しか生きられない以上、豊かな今を楽しむよう心掛けないわけにはいかない。

「現在を楽しむ」というこの指針を発見したのは、カーネギーが43歳の時である。

物事は絶えず変化して止むことなく、無常こそが絶対の真理である。無常だからこそわれわれはこの瞬間々々に新しい生を生きることができる。季節が変化し、状況が変わるからこそわれわれの人生が生まれる。

もし虹が30分も続いたら、誰も見向きはしない。今日も明日も明後日も同じ日が続いたら、人はもう人生の単調さに耐え切れない。絶えず物事は変化して止まず、すべては無常であるからこそわれわれの人生がある。だから、一瞬々々変化していく現在を生きること、楽しむことが何にもまして大切である。

多くの人は1つの目標を立て、それを達成したか否かで成功か失敗かを判断する。だが、これははなはだしい誤りである。

人生という旅には決して終止符はない。横綱という最高位を占めてもそれも一時のこと。年寄りになれば始めからやり直さなければならない。ホームラン王になっても人生ではそれも一コマにすぎない。監督になって優勝できなければキリキリと胃の痛むような日々を過ごさなければならない。

栄光の一瞬で人生のピリオドが打たれるなら幸せである。だが、人生はそうはいかない。横綱になったとか、ホームラン王になったとか、重役になっても、その後に続く人生が待っている。だから賢い人は目標を達成したか否かを喜ぶのではなく、目標を達成しようというプロセス(過程)自体を楽しみながら努力するのである。

プロセスを楽しむとは、現在を楽しむということに他ならない。現在を生きるということに

他ならない。目標を達成したか否かではなく、目標を達成するために努めるプロセスを楽しむこと、これも健やかに生きる秘訣の1つである。

4 憂さを晴らす法

何をそんなに考えているのでしょうか。考え込むと年をとるばかりです。1つのことに執着してはなりません。そんなことをすれば間違いになります。われわれはいろいろなことを雑然と考えなければなりません。(ゲーテ)

——技術どころが悩みを救う——

人生に悩みや怒りや絶望のような消極的感情はつきものである。だが、多くの人は悩みに圧倒されてしまい、ただ盲目的に悩む。「どうしたら悩みを解消することができるか」を意識的に考える心の余裕もない。そして何かの偶然が悩みを断ち切るまで、消極的感情に囚われて幾夜も不安のままに過ごす。

こうあってはならない。健やかに生きるためには「悩み上手」をめざさなければならない。冷静に考えてみると良い。ただ盲目的に怒り、悩むことが何か良い解決をもたらすだろうか。違う。ただ悩んだからといって、解決にはならない。悩みを解決するには悩みの性質を見極め、悩む手順を踏み、解決案を意識的に探らなければならない。

お茶やお花を習うにしても、ピアノやバイオリンを習うにしても、一定の手順が必要である。一人で自己流に囲碁の練習を3年続けたところで、師匠についてトレーニングを半年受けた初心者にもかなわないだろう。何事にも一芸に秀でるには、一定の方法、技術をマスターすることが必要だが、人生に処するに当たっても悩む技術が必要である。

ところが人間の感情がからんだ問題になると、ほとんどの人は闇夜に鉄砲を撃つような愚かなまねをする。いたずらに悩み、怒り、不安と懊悩の日々を過ごして心身を傷つける。しかも正しい解決は得られず、解決を時の経過に委ねるしかすべがないことになる。こうあってはならないので、われわれは消極的感情にできるだけ理性的に対処しなければならない。

年をとるに従い経験も積み、逆境や不幸を乗り切る技術が巧みになるかという、全く逆である。加齢に従って家族は増え、社会的地位も多少は上がり、責任はますます重くなる。悩みはますます深刻になっていく。一方、体力は衰え精神の切れは鈍る。若い時に逆境に出会い、キチッと自己流の逆境に耐える技術を確立していれば別だが、そうでないと人生の重みに耐えるのは容易ではない。

もし、若いときに悩みを克服する何の技術も持たず、中年になって突然深い精神的危機に囚

われたら目も当てられない。赤子が群狼に立ち向かうようなものである。

——悩みがいのあるものだけを悩む——

合理的に悩むには、解決できる悩みだけを悩むべきである。

たとえば、老化、病、死などはいくら悩んでも手軽な解決策はないから、悩むのは徒労という他はない。このような悩みは、受け入れる以外に本質的な解決はない。

対人関係から生ずる悩み、怒り、悲しみ、嫉妬、羨望、懊悩、絶望など、それなりの手を尽くせば悩みも解決できることがある。だが、老化、病気、死は全く違う。人はどうすることもできない。

古来、幾多の王や皇帝が不老不死の妙薬を求めて奔走し、その甲斐もなく塵あくたとなって死んでいった。古来、おそらく何千億という人間が死を恐れ、死に苦しみ、そして空しく恐怖のうちに死んでいったことか。客観的に見れば、これらの人々の苦悩も恐怖も全く無益な悩みにすぎない。彼らは人間の限界を超えたことについて悩んでいる。その悩みは果てしなく、決して解消することはない。

老、病、死についての悩みに打ち勝つ方法は何もない。時の流れを止めることが不可能なように、これらの悩みの原因を解消することは不可能である。だから、人間という小さな存在に許された唯一の方法は、受け手の心構えを変えることだけである。ただ諦めて受け入れることだけが唯一の方法である。

だが、諦観を消極的な態度と誤解してはならない。諦観とは人生の不条理を正しく受け止めることに他ならない。それは、積極的幸福術とさえいえる。解消できない悩みを抱えてももんと懊悩と絶望の日々を過ごすよりは、自分にはどうにもならないこと受け入れて、心の平安を保つ方がはるかに賢明である。それが理性的なアプローチである。

悩む価値のないものを悩む愚について、ラッセルは実り豊かな考察をしている。

悩みも良い人生哲学を持つことによって、さらに多少の精神的訓練によって防止することができる。

だが、多くの人には自分の感情をコントロールするのが下手である。彼らは何一つ対策をとることができないような心配事についても、あれこれ考えることを止めない。男たちは仕事上の心配を寢床にまで持ち込む。そして明日のため新鮮な活力を回復しなければならない夜の数時間を、何度も何度も問題を蒸し返して過ごす。しかもその時彼等は何一つ行動することもしないのに。

つまり、彼らは明日の活力を回復するために休養をとるのではなく、不眠症患者のように考えても仕方がないことを狂ったようにあれこれ考えるのだ。その結果、翌朝になっても彼等の判断力は曇り、気分はすぐれず、ひどく痼癪っぽい。

これに反し、賢明な人はそれを考えることが有効な場合のみ考える。それ以外の時は別の問題を考える。もし夜ならば全く何事も考えない。

——対応策だけを考える——

ラッセルの指摘は、われわれが生きていくうえにきわめて大事な原則を語っている。悩み、怒り、憎しみなどに対しては、「それを解決するための具体的な行動は何か」のみを考えて対応すべきというにある。

ただ、いたずらに悩んで時を過ごすのは時間の浪費だけでなく、精神にも肉体にも有害である。だから、悩む時にはつねに悩みの原因を解消するための手段、方法を考えるためだけに時間を費やし、それ以外のことは悩まない。悩みを解消するための具体的な方策（選択肢）を考え、それを実行するためにのみ時間を費やすのである。

この選択肢（オールターナティブ）との関係で問題状況に対応するというのは、いかにも西欧流の考え方である。悩みという問題状況があつたら、それに対応する手段という観点からのみ考える。悩みを解消するための方法は何かという視点からしか考えない。

交通事故の怪我人が運び込まれた時、医者は出血に驚いたり、命が助かるかどうかを悩んだりはしないだろう。そんなことをしたら、かえって採るべき処置を間違える。必要なのは怪我の程度と出血状態を正確に観察し、止血の処置をし、鎮静剤を注射し、外科手術をすることである。このような適切な対応処置を迅速に行なえるかどうかが名医の条件である。

われわれも人生に対しこのように対応しなければならない。消極的感情にただ圧倒され、時間を空費してはならない。対応する手段を考え、実行するために必要な時間以外には悩むまいと固く心に決め、それを実行する。このくらいの明晰な精神と^{つよ}勁き心がなければ苛酷な人生に対応することはできない。

考えてみると、われわれは漠然とした不安にかられ、対応策を考えるのに必要な時間の何倍も何十倍もの時間を無駄に過ごしている。仕事上の悩みなども夜の寢床でもんもんと考えてみても何にもならない。その対応策を考えるには、せいぜい 2、30 分もあれば十分なのに、何時間も考えて眠れない時を過ごす。このようにして、われわれはただでさえ短い人生を無駄に過ごす。

たとえば、無作法をして仕事の得意先を失ったとしても、ただ悩むのでは意味がない。とり得る手段は、謝罪するかしないかの 2 つしかない。謝罪すると決めたら、謝罪の方法を考えるべきである。担当者の陳謝で済むのか、上役も同行してもらうか、第三者に口添えしてもらうか、新しい取引条件を提示するかなどを意識的、組織的に考えてみる。

対応策を考えるには、大した時間はかからないだろう。対応策を考えたら、もう悩まないのである。というより、このように組織的な対応策を考えるうちに、悩みはかなり軽減される

ことを発見するだろう。受け身で問題に対応するのではなく、積極的に行動すればその間に悩みも解消する。

秩序だったアプローチをとる人は、1つの問題について始終朝から晩まで下手に考えるよりは、考える必要のある時だけ上手に考えるだろう。また、悩みに直面した時は、いっさいの材料が集まった時点でよく考え抜き、そして対応するだろう。そしていったん下した決断は、原則として修正してはならない。優柔不断ほど疲れるものはないし、無益なものもないから。(ラッセル)

——高处より考える——

悩みを処理するもう1つの良い方法は、思い切って最悪の結果を考えてみることである。そして、それを高处より判断する。最悪の結果といっても、それほど深刻なことはないのが普通である。なぜなら、客観的に見ればしょせんわたしの悩みなどそれほど大したこともないからである。わたしの悩みだけが特に深刻なはずはない。人間なら誰でも抱く類の悩みにすぎない。こう突き離して考える眼が必要である。

何か不幸なことが起こりかけている時は、熱心に慎重に最悪の結果はどんなものか考えてみるがいい。そのうえで、最悪の結果も大して恐ろしい禍いではないための理由を考えてみよ。理由はいくつでもあるものだ。何故なら、われわれのやっていることは自分自身が考えるほど重要なものではないからである。一人の人間に起こることが宇宙的な意義を持つことなどあり得ない。

このように最悪の場合をじっと見つめ、やがて確信をもって「よろしい、だが結局のところそれほど大したことはないんだ」と言い聞かせることができれば、その時諸君は悩みが非常に軽くなっているのを発見するだろう。

こういう過程を何度か繰り返してみれば、やがて最後には諸君は悩みがすっかり消え去ってしまうことに気が付くだろう。(ラッセル)

われわれの悩みは、自分でそう考えるほど重要なものではないのである。われわれの成功も失敗も、結局のところそれほど大したことはないのである。

われわれの生活に終止符を打つようにさえ見えるさまざまな困難も、時の経過とともに色褪せていき、あとで振り返ってみれば、その激しさを思い出すことすらできないものなのだ。自分というものは決してこの世界の重要な部分ではないと高处よりものを見ることが出来る人は、人生で出会ういろいろな苦難の中にさえある種の平和を見出すことができるのである。ただこういう考えは、エゴイストにはとうていできない。(ラッセル)

最悪の結果を考えながら、しかし自分の悩みなど大いなる宇宙から見ればとるに足らない

と考えるようになるには、物の見方を変えなければならない。

自分の自我のレベルで考えるのではなく、自分より一段高いところから、あたかも第三者の視点で「悩んでいる自分」を見ることである。

精神の窓を広々と開け放ち、宇宙から吹いてくる風に対峙してみよう。静思して、過去から未来へと流れる時の流れに思いを致し、自分の生きる時間がほんのかりそめにすぎないことを考えてみよう。広大無辺な宇宙の恐るべき広がり、光輝く銀河宇宙の壮絶な美しさを眺めてみよう。

この巨大な無限の空間で、わたしはけし粒ほどの位置をも占めていない。わたしの小さな悩みは蜉蝣^{かげろう}よりもはかなく、春の淡雪よりもうつろなのだ。わが心を沈潜させ、高处より自分を振り返る時、悩みは薄皮を剥ぐように癒えるのに気づくであろう。

——仕事・趣味への没入——

だが、一度心が内に向くと、どんな小さな悩みでもいつも影法師のように煩わしくまとわりつく。追い払っても追い払っても消えることがない。こんな時に悩み、憂さをはらす最も手近な有効な手段は、仕事や趣味に没入することである。

人間の精神は目の前に生起する事柄と直接に連動して動揺する。事柄が大事か否か、有害か否かに関係なく、われわれの意識は目の出来事に奪われてしまう。

だから、悩みを追い払うには何か他のことにわれわれの意識を集中させると良い。心を悩みだけに向けて滞らせてはならない。心を偏在させ、1箇所^{ひとと}に滞らせないことが必要である。悩みがある時は、雑然といろいろなことに注意をそらし、自分を多忙に仕向けることが必要である。

人は同時に2つの事柄を考えることはできない。人間はそうのように造られている。だから悩みに囚われている時も、他のことに注意を向ければ一時的に悩みを忘れることができる。こうして、次から次へと意識を他のことに向ければ、やがて悩みを忘れてしまう。

憂さを晴らすための有効な手段は仕事である。それは仕事のために頭が一杯になり、くよくよ悩む暇がなくなるからである。憂いのほとんどは、理由の恐怖からなっている。仕事に熱中すれば、活気が戻り、憂いの入り込む余地はなくなる。仕事こそ唯一の、そして有益な悩みの解決法である。

もしあなたが憂鬱であったり、不安であったり、不機嫌な時には、すぐ真面目な仕事にとりかかりなさい。陰気な感情を追い払うには、仕事をするのが享楽や気晴らしをするよりはるかに有効である。(ヒルティ)

ただ、こうした天才たちが大きな仕事をした背後には、大きな悩みや不安があったことを知っておくと良い。逆説のようだが、天才たちは大いなる悩みを忘れ、克服するために仕事に

打ち込んだ。

悩みは天才が仕事をするための欠くべからざる条件である。シェークスピアとゲーテは詩をつくり、プラトンは哲学を研究し、カントは理性批判をなしとげた。だが、これらの天才がみずからの環境や生活に満足覚え、安易な生活を楽しんでいたとしたら、あれだけの業績を残すはずはない。

人は悩み多く現実の世界に満足することができないので、悩みから逃れ、思索の世界で自分を実現させようと志すようになる。(ショーペンハウアー)

このように悩みをうまく生かせば、積極的な意味さえ持ち得る。悩みを克服するために仕事や自分のライフワークに没入し、結果としてみずからを高め向上する糧となる。凡人にとってはなかなか難しいことだが、悩みを積極的に昇華することができれば、これほど素晴らしいことはない。

だが、悩みの原因が仕事に関係しているなら、心をそれ以外のものに向けるようにしなければならない。そんな時は趣味に没頭するのが賢明である。

妻と一度も争ったことのない夫は、めったにいない。子供の病気で深刻な目にあったことのない両親も、めったにいないものではない。経済的危機に出会ったことのない実業家も稀である。このように、何かの心配事がある時に他のことに興味を持つことができるのは、素晴らしい才能に違いない。

たとえば心配事があっても、ある人は将棋を指すだろう。他の人は探偵小説を読むだろう。ある人は天文学に熱中し、ある人はカルディア人の遺跡発掘に関する書物を読んでみずからを慰める。これら4つのやり方は、どれも賢明な行動である。

反対に悩みを追い払うために何一つしないで、悩みに完全に支配されてしまう人は下手に悩んでいる人であり、困難と上手に闘えない人である。(ラッセル)

——睡眠、運動、音楽療法——

さて、今まで述べた悩みの解消法は、必ずしも即効性があるわけではない。最も直接的な効果があるのは何といっても睡眠と、運動と、音楽であろう。これらはわれわれの肉体と精神に直接に働きかけ、心身をリラックスさせてくれる。

特に原因のない一般的な憂いの場合は、睡眠や新鮮な空気や運動といった、身体に効果のある方法によって憂いに対抗しなければならない。単なる気晴らしなどをしていても効果はない。一時的な気晴らしなどしてみても、あとで憂いが2倍になって帰ってくるだけだ。また、時には良い格言を読むのも力になる。(ヒルティ)

アランは「精神上のあらゆる悩みに対して柔軟体操と運動が必要である」という。たいていの悩みはこの療法だけで間に合うのだが、世間の人はこのことを少しも知らないと彼は嘆

く。彼は『幸福論』の中で特に「体操」の1章を設け、その重要性を述べている。

舞台に出る前には恐ろしさに死にそうな気のするピアニストも、演奏を始めたとなんちまち元気になってしまうのはどうしたわけだろう。おそらくピアニストのあのしなやかな指の運動が、恐怖を解きほぐしてしまうからだろう。そしてリラックスした肉体の中には、恐怖はもう存在することができないのだ。悩みごとのある時には理屈を考えたりしてはいけない。

考えると逆にますます事情が悪くなっていく。だから、腕を上げたり屈伸したりといった運動をやってみるのが良い。その効果の大きいことに君は驚くだろう。

さて、魂に直接的な慰安と深い陶醉を与える点では、音楽に及ぶものはないだろう。ビバルディの「四季」、ベートーベンの「田園」、バッハの「ブランデンブルグ協奏曲」などのクラシックの名曲は、名を聴くだけでも楽しい。クラシック音楽が外科手術のバック・グラウンド・ミュージックとして使用されているのも、これらの名曲が手術時の患者の不安を和らげるからだろう。

最近では、クラシックの名曲の音の周波数をコンピュータで処理して通電刺激に置き換えた電気治療が注目されている。この方法は重い神経痛や腰痛に著効があることがはっきりしている。

このように、クラシックの名曲は人の精神にも肉体にも確実に良い効果をもたらす。クラシックの名曲を聴き込んで、ふとした折にそのメロディーを口ずさむほどになれば素晴らしい。名曲の持つリズムと、美しい旋律が心の緊張と筋肉のしこりを和らげてくれる。名曲を聴く一時は、何も考えずただ曲に浸りきることができる。身体が、心が曲を追っていくから曲の他は何も考えることがない。苦しみや悩みは和らぎ、希望が芽生え始める。音楽こそは心身の良薬である。人は音楽なしには生きられない。音楽のない人生は灰色である。すべての命あるものは、宇宙のリズムと深くかかわっている。名曲を聴くと曲のリズムと体のリズムが同調し、深い平安がもたらされる。

ハイドンのオラトリオ『天地創造』を朝の薄闇の中で聴いてみよう。宇宙の渾沌と闇の中を天使ラファエルの声が重く低く響きわたり、遠くかすかに合唱が続く。

Gött sprach:

Es werde Licht!

Und es Ward Licht.

(神は「光あれ」といわれた。すると光が満ちあふれた)

渾沌の中に数条の光がさし、光が満ちあふれ、やがて天と地と、海、山、平原、河が創造されていく様子が奔放なイメージとなってはっきりと現われてくる。この合唱の密やかな息

づきと、一転して力強く荘厳に湧き上がる管弦楽の響きの対比の鮮やかさ。ハイドンもこの曲を作曲する時、薄明かりの中から陽が昇っていく静寂と沈思の一時を、幾度となく体験したに相違ない。

76 歳の老ハイドンは、演奏会でこの一節を聴き感動にうち震え、立ち上がり「この音楽こそあの高きところからもたされたものだ!」と天を指して叫んだという。

曲は次第に高まっていき、統合し、調和していく。曲に没入すると、曲がわたしとなりわたしは曲となる。

Die Himmel erzählen die

Ehre Gottes,

Und Seiner Hände Werk

Zeigt an das Firmament.

(天は神の栄光を示し、大空は神の御業を表わす)

ハイドンの魂とわたしの魂とが一体となった時、わたしの心の逆白波はおさまり、月の光の当たる湖面のように感情の波は次第に平明となる。外界とわたしとの垣根はなくなり、わたしはすべてとなり、すべてはわたしとなる。そしてわたしは怒りも悲しみも恐れも忘れる。わたしの心を乱すものは何もない。

5 仕事の要領

困難な仕事でもまずとりかかることが大切だ。とりかかってしまえば、仕事の半分は終わったも同様である。(アウソニウス)

——ヒルティ流時間の見つけ方——

さて、時間の見つけ方についても、先人は多くの知恵を残している。

われわれはただでもパンのための職業に忙しいのに、どうしたら自分を高めるための教養に費やす時間を見出すことができるか？ それは不必要な時間を削ることである。無用なことといっさいを自分の生活から追放することにある。

パンのための仕事を持ちながら、みずからを高めるための時間をどうして見つけることができるか？ 答えは簡単である。不必要なことをやめることである。レストランやクラブでの社交的娯楽、読んでも無駄な大部分の新聞、あまりに多い音楽会、その他何でも暇つぶしのようなことはやめることだ。一方で娯楽を人並みに楽しみながら、他方では教養も高めようというわけにはいかない。

しかも止むを得ない場合にはパンのための仕事だって控えてもかまわないのだ。仕事を控えたからといって決して損になるわけではない。教養を積んだビジネス

マンと、単に抜け目のない小器用な商売人との間にどれほどの違いがでてくるかは、やがて諸君もお分かりになるだろう。(ヒルティ)

ヒルティの時代から比べれば現代社会は情報過多であり、無駄な情報や娯楽があふれ過ぎている。飲み会に欠席し、ゴルフをやめ、カラオケを控え、TVを見る時間を節約すれば、時間を見つけ出せないわけではない。

——とにかく始める——

一度、怠惰という病にかかってしまうと、何をするにも億劫で向上心が失われ、知らぬ間に破滅への道をたどってしまう。現代では勤勉の美德も色褪せてしまったが、それはあくまでも表面だけのこと。怠け者が勤勉家より豊かで実りある生活を送れるわけではない。

そうはいつでも、いずれしなければならぬ仕事だが、どうしても気が乗らないという時がある。こんな時のよい処方箋は、とにかく仕事にとりかかることである。

弛緩の状態から、仕事という一種の緊張状態へ移行するのはなかなか容易ではない。どうしても精神的な飛躍や思い切りが必要になる。これがなかなか難しい。だから、仕事をしなければなどと気張らずに、とにかく机に向かって仕事にとりかかることである。とりかかってしまえば、後はそれほどの苦痛は感じない。

とにかく、着手することが必要である。一番の障害は机に向かって座り、勉強しようという決心をすることである。一度ペンを手にして書き下ろし始めれば、事は既にたいへん楽になってしまっている。

だが、世間には道具を揃えたり環境を揃える準備ばかりしていて、どうしても着手するところまでこぎつけることのできない人々がいる。こういう人は仕事を先送りにするから、今度は時間が足りなくなって心は焦り、時には熱まで出してしまい、結局は仕事に悪影響を及ぼすことになる。(ヒルティ)

——完全を期さず——

ところで、なぜ仕事が億劫になるのか。それは仕事の完全を期すからである。

仕事には最善を尽くすべきであるが、完全を期してはならない。人生でやる事柄はあまりに多いから、そのすべてを完全にやり遂げることなど無理な話である。完全欲の強い人は、几帳面で責任感が強い^{まな}ため何事もほどほどにできない。だが、それは一種の思い上がりである。自分の能力をも超えて無理をしてストレスがたまり、結局はみずからを苛め傷つける結果になる。

完全主義者は余裕がない。何事にも力を抜くことができない。目^{まな}じりを決して育児や仕事や人生に立ち向かう。そして自分も疲れ他人も疲れさせてしまう。こういう人は実は自分を良く見せたいと思っている。彼らはいつも他人の眼を気にし、自分を生きていない。われわれ

は完全主義を捨てなければならない。

健やかに生きるためには、現在を楽しむことをモットーにしなければならないと先に述べた。この法則は、仕事にも当てはまる。仕事のプロセスも楽しまなければならない。仕事を楽しめないようでは、永遠に人生を楽しめない。

何事によらず、仕事は特に精神労働の場合はしっかりやる心構えを持つべきではあるが、完全にやろうと思っはならない。そういうことをやるには、現代ではいかなる人の力ももはや十分ではない。

比較的狭い分野を徹底的に極め、広い範囲にわたるものについてはポイントだけをこなすことが必要である。あまり欲張り過ぎるものは、たいてい虻蜂とらずになる。

人間には空想力という危険なものが与えられており、これはわれわれの実力以上に広範な活動領域を持っている。空想力はわれわれの考えている仕事の全部を目の前に広げて見せるのだが、人間はただ順を追って一つ一つ小刻みに仕事を成し遂げていくことしかできない。だから、つねに今日のみのために働くがよい。明日になれば、また新しい明日の力が訪れてくる。(ヒルティ)

ゲーテも同じことを弟子のエッカーマンに語っている。

詩をつくるにも初めからあまり大作をつくろうと思わない方がいいね。どんな優れた人たちでも、いや大家になればなるほど大作で苦勞する。

現在には現在の権利がある。その日その時に感情を突き上げてくるものを表現すればよいのだ。しかし大作を書こうとすると他のことは何も浮かんでこなくなり、すべての思想は退けられ、生活そのもののゆとりまでなくなってしまう。

しかも一旦全体として捕え損ねてしまえば、いっさいの苦勞は無駄になってしまふ。大作を作ってみてもその大変な苦勞と犠牲の後に残るのはエネルギーの衰えばかりさ。これに反し、毎日現在を相手にし、日の前の材料を新鮮な気持ちで見ていると、必ず何か良い著作ができるし、仮にうまくいかなくてもそれですべてが無駄だったということにはならないのだ。

「仕事に完全を期してはならない」、「大きな仕事を狙ってはならない」というこの一見何気ない教えには、ゲーテ流の「現在を生き生きと生きる」という堅い信念がある。

ゲーテは忠告を続ける。

当面はいつも小さな仕事ばかりをし、その日その日の仕事を即座にテキパキとこ

なしていけば、君は当然いつも良い仕事をし、毎日が君に喜びを与えてくれることになるだろうよ。

人は目標に通ずる歩みを毎日一步一步と進んでいくべきだが、ただそれだけでは足りない。その一步一步自体が目標なのだし、一步一步そのものが価値あるものでなければならないよ。

—— 1日の仕事は1日で足れり ——

さて、1日の仕事が終わった後は、「あれもやり残した、これもやり残した」と思い悩まないことである。

どんな緊急な大切な仕事をやり残した場合でも、睡眠は妨げられるべきではない。1日の仕事は1日で足れり。その日の苦勞もその日に忘れる人の方が、結果的により良い仕事ができるものだ。

1日の仕事を終わってしまえば、仕事のことはもうケロリと忘れたまえ。翌日とりかかるまで仕事を思い出さずにすまず人がいる。このような人は、四六時中いつも仕事について考え込むような人々よりもいっそう良い仕事をなすだろう。もし仕事以外にいろいろな趣味を持っているとすれば、そういう人は無趣味の人よりも仕事を忘れることができるであろう。

運動競技の見物も、観劇も仕事を忘れるためなら必ずしも非難されるべきではない。実際1つの仕事がどんなに重要なものであっても、それは生活の全時間を費やして思い煩うべきものではない。(ラッセル)

1つの仕事について絶え間なく考えるより、休息をとった方が仕事はかえってはおかどる。休息をとった後に仕事の要点がつかめ、問題点がはっきりし、いろいろな対応策が見つかることが多い。

休息の後において、仕事が知らぬ間にはかどっていることがよくある。幾多の問題点が解決され、思想はより豊かになり、言葉は表現性を増す。一休みした後の仕事は、あたかも耕さずして成熟するに至った作物を、労せずして集めるかのごとき場合もしばしばである。(ヒルティ)