

## 第5章 浩やかな心を養う

### 1 感情をコントロールする

怒りは一時的な狂気である。諸君が怒りを抑えなければ、怒りが諸君をおさえることになる。(ホラチウス)

#### ——セネカの怒り——

セネカ(紀元前3年～紀元65年)は元奴隸のエピクテトス、ローマ皇帝のマルクス・アウレリウスと並んで、後期ストア哲学の代表的人物である。

この頃、ローマ帝国は史上空前の世界帝国を形成した。その版図は北はイギリス、南はエジプト、東はメソポタミア、西はスペインに及んだ。この巨大な地中海圏帝国の首都ローマは、当時既に人口100万を超える「ローマの平和」と呼ばれる繁栄を誇っていた。

しかし、この繁栄も一皮むくと私欲と狂気と権謀術数のドラマの連続であった。自分の馬を神として崇拝するよう強制した精神異常者カリグラ帝、妻に毒殺されたクラウディウス帝、ローマに火を放ちそれを見て歌を歌った暴君ネロ帝と相次いだ。

まことに、民が賢明な統治者を戴くのは稀な時代であった。いや、飽くなき欲望と抑制されない過剰なエネルギーを持つことが支配者となる条件かも知れなかった。そういう時代だった。

セネカはスペイン人であったが、この3代の皇帝の下で政治家として活躍し、一時は大臣にまでなった。哲学者であり、政治家であり、商才にもたけていたが、その一生は波瀾に富んでいた。

彼は40歳ころにカリグラ帝からさまざまな迫害を受けた。帝は性極めて残忍であった。性格破綻のサディストであり、拷問を好んだ。拷問の道具もせめ鋼、足かけ、拷問台、火あぶりと苛酷なものばかりだった。

カリグラ帝が暗殺され、クラウディウス帝に代わると、セネカは皇妃の不興を招いて8年間コルシカ島へ流刑された。

クラウディウス帝が毒殺され、その養子ネロが皇帝となるに及んで、セネカは大臣となり、ローマ帝国の事実上の指導者となった。だが、ネロの乱行はひどくなり、母親を殺し、キリスト教徒を迫害した。身の危険を感じたセネカは皇帝に引退を申し立て、政治活動を断って文筆に親しんだ。だが、彼は皇帝暗殺を陰謀した容疑で告発され、皇帝から自殺を命ぜられ、果てたのである。

狂人の治政下にあって、時には皇帝の愛顧を受け、時には迫害されて、セネカは恨みの炎を燃やし続けた。だが、この恨みと憎しみと怒りの炎をあからさまに皇帝に向けるわけにはい

かない。恨みを心に秘めたセネカは、やがて怒り狂うみずからの心に目を向けた。その思索の結果を『怒りについて』に著した。

怒りにとらわれると人は正気を失う。怒った者の態度を見れば良い。目は血走り、唇は震え、歯ぎしりし、髪の毛は逆立つ。うめき、わめき、言葉は支離滅裂。足は地団太を踏み、全身は激しく震える。これが怒りにゆがめられた人のおぞましい容貌である。

怒り以上に忌まわしい悪徳も、醜い悪徳もない。他の悪徳ならば隠すこともできる。だが、怒りは顔面に現れ、その度合いが高まるにつれますますはつきりと現われる。

### ——宮仕えする者にとって怒りは禁物である——

人に怒りをぶつければ、同量の怒りが返ってくる。われわれは怒りから自由でなければならぬ。怒りに耐えなければならない。怒りを考察したセネカは次第に耐えることを学んでいく。

怒りは人に仕える者にとっては禁物である。なぜなら、どんな怒りにせよ、結局はすべて自分を苦しめることになるからである。たとえば罠にかかった野獣がもがけばもがくほど罠は固く締まる。鳥がモチにかかってあわてて振り切ろうとすれば、羽全体にモチがついてしまう。大きな災いを和らげる唯一の方法は、それを忍び、その重圧に耐えることである。

君は我慢すべきことがたくさんあることを覚悟しておくがよい。冬の寒さに驚く者があるだろうか。海路で船に酔い、陸路で車が揺れるのに驚く者がいるだろうか。予め覚悟さえしていれば、何が起ころうとも耐えられる。

もし宴会で下座におかれたからといって腹を立てるなら、君は馬鹿者である。君がどの椅子に座るかそんなことが重大事であろうか。座布団の違いが君の真価を決めることになるだろうか。（セネカ）

セネカは苛酷な体験を振り返り、怒る自分を見つめたが、世の中には些細なことに目くじらを立て怒る人間が多い。

満員の電車で足を踏まれては怒り、道路が渋滞しているといっては怒る。人生から考えたら全くとるに足らないことを怒り、時には刃傷沙汰を起こし命を落とす。

しかし、賢明な人間ならこんな些細なことに怒り狂ってはならない。いや、些細なことに立腹しないことが賢人の条件だといえよう。些事に怒るのは小心だからであり、怒りは強さというより弱さの表れである。

われわれは、あまりにつまらないことに憤慨してはならない。下男がのろまだとか、酒の燶が生ぬるいとか、寝床がくしゃくしゃだとかいって、腹を立てるのは正気の沙汰ではない。

微かな風にもたじろぐのは不健康な人である。白い着物がまぶしいのは目に障害のある人である。他人が働いているのを見て不快になるのは放蕩に溺れた人間である。

こんな些細なことに怒るのは、事柄が苛酷なせいではなく、本人が弱いからである。  
(セネカ)

些細なことに憤慨する愚をラッセルも次のように指摘する。

人というものは汽車に乗り損なえば腹を立てるし、昼飯がまづければ怒り、クリーニングに出した洗濯物が紛失すれば復讐を誓う。このように人々が些細なトラブルについて消費するエネルギーは膨大なものだ。

賢明な人は些細なトラブルに腹を立てない。むしろこうした問題を感情抜きで冷静に処置する。くよくよ思い悩んだり、不機嫌になったりイライラしたりすることは何の役にも立たないからである。

そして怒りや不機嫌から解放された人々は、今までイライラしていた時に比べその生活がはるかに楽しいことを発見するだろう。

朝早く汽車に乗ろうと急いでいる時に靴ひもが切れたとする。彼はちょっと舌打ちしただけで、結局靴ひもの切れたことなどは宇宙の歴史からみればまるでとるに足らないと考え、たちまち機嫌を直してしまう。（ラッセル）

人間というものは自分の欲求を妨害するものがあると、事柄が重要か否かに関係なく、怒り心頭に発する。事柄の重要性を考え、理性のフィルターを通して怒ることは稀である。自分の生の感情が害されれば怒り狂う。怒りは人を盲目にし、賢明な対応策を取ることを不可能にしてしまう。だから、怒りから自由になることは理性的に生きる第一歩といえよう。

### ——怒りは結局自分を損なう——

人は自分自身さえ思い通りにはならないものだ。昨日立てた禁酒の誓いを今日はもう破る。早起きの誓いはもう何十回と立てたが未だに朝寝が心地好い。まして他人が自分の思い通りになるわけはない。

それなのに、われわれは他人に腹を立てる。他人が恥知らずだ、恩知らずだ、自分を裏切ったといって怒り狂う。愚かなことだ。

恥知らずな人間、無知な人間がこの世にいないということはあり得ない。あり得ないことを求めて怒り狂うのは愚かである。エピクテトスのいうように、それはちょうど冬に無花果を求めるようなものだ。

石につまずいた人が怒って石を蹴り、かえって足を挫くと人は「バカなヤツだ」と笑う。だが、他人に腹を立てるのも石に怒ると変わらない。どんな怒りでも、怒りは結局自分を

損なう。

怒れば、呼吸は激しくなり、血圧は上がり、脈拍は増し、皮膚の電気抵抗は下がり、胃液は不活発になり、筋肉は緊張する。交感神経は興奮し、アドレナリンの分泌は増大する。

生理的に良いことは何一つない。怒りは自分の肉体を損なう。だから、怒るということは、他人を咎めるよりもまず自分を害するのである。

この一事からしても、怒りは自殺行為である。他人に圧力をかけるつもりで逆にみずからが傷つくのでだから、これほど馬鹿なことはない。まさしく「怒りは一時的な狂気である」。

どんなに腹が立っても、腹を立てるほうが損をしているのだ。他人に怒っている時は、実は怒っている本人が不幸な時である。だが、多くの人はそのことに気が付かない。何という愚かさであろう。

わが師アウレリウス帝は、怒りに負けたらみずからを反省して自分に問いかける。

他人の厚顔無恥に腹が立つ時には「世の中に恥知らずの人間が存在しないことがあり得るか」と問うてみよ。そういうことはあり得ない。それならばあり得ないことを求めるな。

悪者や詐欺師やその他のあらゆる悪者についても、同じように問うてみるがよい。

「このような人間が存在しないということはあり得ない」と知れば、われわれはこういう人々に対しもっと浩やかな心を抱くことができる。

無作法な者が無作法をしたからといって、何を怪しむべきことがあろうか。無作法者が過ちを犯すことを予想しないで、怒りをぶつける自分自身の至らなさを反省すべきなのだ。

ローマ帝国に20年近く君臨した皇帝は、悪人、謀反人、裏切り者、変質狂、臆病者、<sup>諂ひ</sup>者、その他あらゆる種類の人間を見たのである。

その度にこの高潔な皇帝は怒り、嘆き、悲しんだに違いない。そのような苦しみを通じて、ついに師は浩やかな心境に到達したのであった。

それは消極的な諦観ではない。世界最高の権力者すらままならない他人が存在する。その現実を認め、他人を変えることによってではなく、「ままならない他人が存在する」ことを受け入れることによって、皇帝は心の平安を保った。

### ——理性のフィルターを通して対処する——

怒りは単なる悪徳にとどまらず、自分をも傷つける。だから、怒りを抑えることは自分のためになる。

剣闘士の技は彼を守るが、相手の怒りに負けた場合、彼はかえって勝負を失う。

理性的に行動すれば目的は達せられるのに、どうして怒る必要があろうか。狩りをする時、獵師が獣に対し怒ることはない。だが獵師は獣が逃げれば追いかけて捕ま

える。このように目的を達するために怒ることなく物事を処理するのが理性である。怒りは時には有効なこともあるが、それ以上にみずから破滅の原因となる。  
(セネカ)

勇気というのはすべての条件を考慮に入れ、自分をコントロールし、着実に、計画的に目的を遂げることである。目の前で父親が惨殺された時でも怒る必要はない。

怒る必要はないが、復讐はするとセネカはいう。

「怒りは必要ない」と説くと、人は「それではあなたは目の前で父親が殺されても怒らないのか?」と問い合わせる。それに対してわたしはこう答える。「わたしは怒らない。しかし復讐する」。

人はさらにこう問い合わせる。「父親が惨殺されるのを見て、君は涙も流さず気も動かないのか?」と。しかしそれは女子供の態度である。女子供はちょっとした危険を感じただけで恐がる。だが、賢人は何事にも慌てず自分の義務を遂行しなければならない。父が殺されようとしている。わたしは彼を助けようとする。だが、父は惨殺された。わたしは復讐する。そうするのが当然だからであり、怒りにかられて復讐するわけではない。

お茶の出し方がよくなかつたり、<sup>さかづき</sup> 盆が割れてしまつたり、靴に泥がついても人々は怒る。だが、怒るのは小心のためである。子供たちが、両親を失つても栗の実を失つても同じように泣くのと変わらない。自分の親しい者のために怒るのは決して愛情の深いしるしではなく、単に小心のなせるわざにすぎない。

### ——怒りを捨てる——

理性のフィルターを通して合目的的に行動すれば、怒りの感情もいつか引き潮のように引いてしまう。だが、もっと大切なことは怒りを積極的に捨てるであろう。相手を許すことであろう。許すことによって、人はより高い境地に至ることができる。

隣の家の赤ん坊の泣き声がうるさいからと怒ったり、年とった両親に耳が遠いと怒るのは心ないことである。

赤ん坊は泣くのが当たり前、老人は耳が遠いのは当たり前ではないか。それを受け入れる心の浩さを持たなければならぬ。

心しておかなければならぬのは、過ちに対しては怒るべきではないということである。

たとえば、暗闇の中で躊躇した人を怒るとしたらどうであろう。耳の不自由な人を命令を聞かなかつたと怒るとか、子供が用事を忘れて遊びに夢中になっているから

といって怒るとしたらどうであろう。病気とか老衰のために弱っている人を怒るとしたらどうであろう。人はさまざまな性質を持っている。われわれは怒りから自由であるためには人間一般を許さなければならない。

いかに賢い人でも、多くの過ちを犯す。いかに用心深い人でも、注意力を失うこともある。いかに円熟した人でも落ち着きを失ない、我を忘れることがある。だから、われわれは人を大目に見なければならない。(セネカ)

怒りの種はどこにでもある。だが、われわれはいつまでも怒り続けるわけにはいかない。どうせいつかは怒りを止めなければならないなら、早めに怒りを捨ててしまうほうが得策である。

君は永久に怒り続けるのか、それともいつかは怒りを止めるのか。いつか怒りを止めるならば、早めに進んで怒りを捨てたほうがずっと良いではないか。それとも君はずっと怒り続けるのか。そうであれば君は不安な一生を過ごすことになる。いつも怒ってばかりいる者の一生は、いったいどのようなものであろうか。

君はまずこの人を怒り、次にあの人を怒るであろう。両親を、子供を、知人を、次に未知の人を。怒りの原因はどこにでもあり余るほどあるから、狂気は君をここからあそこへ、そこから他へとせき立てるであろう。このように新しい刺激が次々に生じて狂乱は続けられるであろう。それでは気の毒に君はいったいいつ愛の時を持てるであろうか。なんと貴重な時間を君は消極的なことに浪費していることか。

(セネカ)

## 2 快活に生きる

神は朗らかな者を祝福したまう。(ユダヤの格言)

### ——笑う哲人デモクリトス——

デモクリトスは古代ギリシャの自然学者で、ソクラテスとほぼ同時代にギリシャのトラキア地方アブデラの裕福な家に生まれ、90歳の長寿を保った。その博識の故に「ソフィア」(知慧)とあだなされた。つねに浩やかな心を持ち、明朗闊達な人柄でよく笑ったため、「笑う哲人」(グラシノス)とも呼ばれた。彼は日本人にはあまり馴染みがないが、アリストテレスを凌ぐ天才だったといわれる。

彼の著作はほとんど消滅したため、その眞の業績は分からない。だが、残された彼の著作目録は、世界の秩序、原子の形態、人間、精神、賢者の心の持ち方、死後の生命、絵画、旋律、

リズムと和音、など多方面にわたっている。

デモクリトスは「宇宙には何の目的もない」と多少ニヒリズム風の考えを抱いていたが、生活面では「快活」を人生の目標と考えた。快活に生きることが彼の哲学の中心テーマだった。

「正しい生き方をする人は、昼も夜も快活でわざらいがない」と僅かに残された彼の著書断片には書かれている。

「快活に生きるには中庸が必要」と彼は考え、暴力や行き過ぎた情熱を嫌った。心の平静を持ち、友情を大切にし、楽しい生き方をして穏やかな生活を送ることを理想とした。

デモクリトスはつねに快活で、怒ることの少ない人であった。これは彼がいかに成熟し、心の練れた人物だったかを物語っている。笑う時にはその人の器が見える。他人には深刻な問題でも、デモクリトスにとっては深刻ではなかった。

哲学者には意外に性格が暗く、厭世的な者が多い。ショーペンハウアーは女性に強迫観念を持ち、強度の孤独癖があった。

イギリスの経験論者のフランシス・ベーコンは自分の立身のためには手段を選ばぬ風があり、収賄の罪で追わされて田舎に引きこもった。

真の哲学は、単なる厭世哲学であってはならず、人生の否定的側面だけを見てはならない。人生を楽しむ風のあった笑う哲人デモクリトスは、理性と浩い心を兼ね備えた一理想像といえよう。

### —あひるを白鳥にしてしまう—

厭世主義者とは違い、実務家は快活の重要さを肌で知っている。

アメリカの鉄鋼王アンドリュー・カーネギーの祖父は、スコットランドの小さな町の織工だったが、「あひるを白鳥にしてしまう」快活な人柄だった。カーネギーはこの祖父から、財産よりもっと尊いものを学んだ。

祖父は機知に富み、ユーモアを解し、明るい性格であったので、この地方で皆に親しまれていた。わたしの楽天的な性質や困難にくじけず、つねに笑顔で暮らすことができたのも、この祖父の血を受け継いだおかげである。

友人たちはわたしのこの「あひるを白鳥にしてしまう」楽天的性格を笑うが、わたしは祖父からこのような性格を受け継いだことを誇りとしている。

明るい性格は財産よりも尊い。性格というものは養成することができるし、体に日光が必要であるように、人の心にも日光が必要である。日の当たる場所へ出ようではないか。困難にあっても笑いで吹き飛ばしてしまおう。多少でも思慮のある人なら、そうすることができるはずである。(カーネギー)

西欧人と比べると、日本人は意外に内向的である。情緒的で、恥ずかしがり屋で、物事にこだわる。このような日本人の心性が、繊細でたおやかな日本の文化と芸術を育て上げた。だが、一方では閉鎖的な情緒めんめんとした心を醸成した。だが、カーネギーのいうように、樂天的な性格は、訓練次第で培うことができる。

わたしの敬愛するM先生はカラッとした気性で裏表のない方である。最近電車の中で1歳ぐらいの男の赤ちゃんを連れたお母さんと隣り合わせに座った。あまり可愛かったので、つい赤ん坊に笑いかけあやしたという。すると、若いお母さんが坊やの名前を教えてくれ、それをきっかけに電車を降りるまで30分ほど思いがけなく話が弾んだ。

自分が心を開かないで、他人が心を開いてくれるわけではない。「自分から心を開けば、他人もわたしに心を開いてくれることが50代になってやっと分かりましたよ」。M先生はこう述懐しておられた。

こんなふうに、カーネギーのいうような樂天的な性格と、M先生のような開放的な心を持って快活に生きたいものである。

### ——アランの上機嫌療法に学ぶ——

フランスのモラリストのアランは、上機嫌がいかに大切かを『幸福論』の中で説いている。

わたしがもし道徳論を書くとすれば、人間としての義務のうち上機嫌であることを義務の第一番に持ってくるだろう。「悲しみは偉大である」とか、「賢人は自分の墓を掘りながら死を考えるべきだ」などと教える宗教は間違っている。

われわれは抹香臭い坊主のような考えを退け、人生を肯定的に捉えなければならない。悲しみを誇張して自分自身を苛んだり、それを伝染させて他人の心を引き裂いたりしてはならない。

他人に対しても、自分に対しても親切にすることだ。上機嫌であることが人を生かし、自分を生かす本当の慈悲である。

新年にお年玉を贈る人もいるが、贈り物をするならわたしは上機嫌を贈ることを勧める。これこそ贈ったりもらったりするのに一番良いものだ。しかもまずそれは贈り主を豊かにする。路上や電車の中や新聞売り場で上機嫌を撒き散らしたまえ。それはどこへ撒いても萌え出し、花を開くだろう。

こうして上機嫌の波は君の周囲に広まり君自身を、また、あらゆる者を愉快にするだろう。上機嫌の輪は際限なく広まる。まず、1日を上機嫌で始めたまえ。

アランの上機嫌療法を実践するのは、さほど難しいことではない。不愉快なことがあった場合にも、できるだけ上機嫌でいるように努める。それだけだ。上機嫌療法をすると小さな悩

みは消えてしまい、豊かな心を持つてゐる。

アランは続ける。

上機嫌療法はとても効果があるようだ。気がイライラしている時など人は何でも悪くいう。こういう気分になった時には上機嫌療法をやってみることだ。すべての不運やつまらぬことに直面しても、できるだけ上機嫌でいようと努めることだ。そうすると、つらい坂道もかえって足を鍛えるように、不愉快がかえって上機嫌の種になる。

四つ角で馬車が混雑する時に御者が悪態をつき、手綱の端を引っ張るなら、事態はますます悪くなる。そんな時には微笑み、怒りを宥めさえすれば事態は解決する。それなのに誰もこんな簡単なことを考えつかない。誰もが自分の首を絞める綱を一所懸命引っ張っている。

こちらがいくら話しかけても、冗談をいっても仏頂面で、こちらの心を逆なでする返事をする人と誰も付き合いたいとは思わない。自分が不機嫌でいると、必ず他人からも不機嫌が返ってくる。不機嫌な人に微笑みを返す人など滅多にいない。

不機嫌な人は、良い友人から敬遠され、ますます不機嫌になっていく。だから、こういう人は自分から不機嫌の種を蒔いているのだ。世間の人が彼に辛く当たっているわけではない。

だが、おかしなことにこういう人は、他人が不機嫌だから自分も不機嫌に応対しているのだと考える。自分が先に不平や不満ばかり洩らし、周囲に不愉快をバラまいているのを棚に上げて、他人が無愛想だと文句をいう。馬鹿げた話だが、世の中にはこんな不機嫌家がゴロゴロしている。

だから、もし他人の不機嫌が気になるなら、まず自分の不機嫌を疑うべきである。そして上機嫌療法を実行してみよう。上機嫌という人としての義務を果たしてみよう。義務を果たせば幸福というお返しが返ってくる。

### ——心の内に宝石を持つ——

鉄鋼王カーネギーは時々リンカーン大統領と個人的に会う機会があった。あの頬のこけ、目鼻だちのひどくはっきりとした顔はほとんど醜いほどだったが、カーネギーはリンカーンに会う度に、深い感銘を受けた。

大統領の態度は自然でいつも立派であった。誰にも親切で、思いやりがあり、決して分け隔てをしなかった。事務所の給仕にさえも役所の高官に話すのと同じ口調で話しかけた。リンカーン大統領のように、あらゆる人に平等に親しみの情を示す偉大な人物をわたしは今までに一度も見たことがない。大統領は考え方のうえでも、行動のうえでも人間の平等を深く信じていた。

カーネギーは、勿論、リンカーンの举措動作だけに感心したのではない。その背後にある心映えに感銘を受けたのである。ゲーテもラッセルも心に宝石を持つことがいかに大切なことを説く。

薪が燃えるのは、その中に燃える要素を持っているからだ。人が名を顧むるのは、その人の内面に立派な素質が備わっているからだ。

真の名声は求めて得られるものではない。いろいろ策をめぐらし、一時的に名声を得ることはできる。だが、心の内に宝石がなければ、それは空しい名声で長続きするはずもない。(ゲーテ)

浩やかな心を持って他人に接することは、本人にとっても素晴らしいことである。他の人々に対し浩やかな態度をとることは、単に他人を幸福にするだけではなく、当人にとっても素晴らしい幸福をもたらすものだ。なぜなら、他人に浩やかな態度を持って接すれば、他人もあなたを好きになり、あなたに返ってくるから。

浩やかな態度をとることは、心の狭い人には不可能である。浩やかな態度は、バランスのとれた心と自分への信頼感から生み出されるから。(ラッセル)

### 3 <sup>が</sup> 我を捨てる

強過ぎる自我はすべての過失と不幸のもとである。(カーライル)

#### —自分への幻想を捨てる—

わたしは、自分が完全でないことを知っている。わたしは小心で、利己的で、気まぐれで、しかも強情である。だが、このような内省は表面だけのこと。もしも友人がわたしの欠点をあげつらったりすると、わたしは憤慨する。

わたしは長年の友人にいくつかの欠点があることを知っている。わたしはたちどころにそれを挙げることができる。Sは頭はまあまあだが性格が暗い。Tは頭はシャープだが高慢だ。Yは見てくれはいいが優柔不断で決断力に欠ける。Kは金に汚く女癖が悪い。Fは頭脳も明晰、性格も温厚、適度の決断力もあるが人間を知らない。

こんなふうに、わたしはいつも他人を留保付きで見て、もろ手を挙げては彼らを評価はしない。だが、他人がわたしを同じように留保付きで見ていると知ると、わたしは愚かにも怒り狂うのだ。

人は自分への幻想を捨て切れない。「自分は他人にとってはそれほど重要ではない」という現実に耐え切れない。

われわれがもしあいの心を読み取る魔法の力を持っていたとすれば、ほとんどすべての友情は解消するだろう。

われわれは友人が欠点を持っていることを知っている。だが、友人も同じような考えをわたしに対し持っていることに耐えられない。われわれが一つの欠点も持つてないというふうに考えてくれることを、われわれは友人に期待する。

自分もまた欠点を持っている人間にすぎないと友人の目に写っていることを知った時、われわれはこのことを余りにも深刻に考えるのだ。何人も完全であると期待すべきではないし、自分が完全でないからといって余り悩むべきでもない。

(ラッセル)

人間が生きていくうえには、自我は必要である。自我がない限り人間らしい生き方はできないであろう。だが、われわれが考えている以上に自我の弊害は大きい。われわれの自我は、「他人の目には自分は些細な存在である」という事実に耐えられない。自分にとって自分が最高の存在であるように、他人にとってもわたしが特別の存在だと思いたい。

われわれはそれほど厚かましい。そしていつか自分が他人にとってとるにも足らない存在であることを知って、かえって他人を逆恨みする。

自我はもともと主観的なものである。自己中心の虚構の世界を造り上げ、それが現実の客観的世界と矛盾したといっては悩む。このような強過ぎる自我を持った人、自昼夢に淫する人は決して心が晴れることはない。彼は一生「辛い現実」に苛まされ続ける。

人にはそれぞれ個性があり、性、年齢、感受性、教育、嗜好などによって物の考え方も違う。同一人でさえ青年期の物の見方と壮年期、老年期では違うこともしばしばである。すべての人から好かれたり、特別な親しみを感じられることなど絶対にあり得ない。

だから、人の目にはどう映ろうと自分は自分でなければならない。どっしりと構え、他人の眼など気にせず、ほどほどの自分と見切って生きる他ない。

こう自分を見切ってしまった方が、より良く世の中に適応できる。勿論、自分が大将ではなく一兵卒にすぎないと認めるのは、身を切られるほど辛い。だが、このようなコペルニクス的転回をすることにより、われわれは幼児的自我から、成熟した自我の高みに達することができる。このような転回をした人こそが真の「大人」といえよう。

### ——自我をコントロールせよ——

人間が生きていくためには自我が必要であるが、バランスのとれない自我はかえってみずからを損なう。ところがある種の人々は、他人も自分と同じような自我を持っていることに気付かず、他人を自分の思いのままにコントロールしようとする。このような人々は、人間

的には未成熟なのだが一種の迫力があるため、世間的には成功することがある。だが、この種の人々は決して幸福にはなれない。彼らは物事を善と悪、正と不正、黒と白の単純な枠組でしか物事を見ない。そして、自分はいつも善であり、正であり、白である。他人はいつも悪であり、不正であり、黒である。自分だけが正義の旗を背負っていると思っている教条主義者である。

これは、驚くべき無知で傲慢な物の見方である。人が毎日生活していくうえで、直面する事柄のほとんどは善でも悪でもなく、正でも不正でもなく、黒でも白でもない。世の中に生起する事柄は多様であり、二者択一で割り切れるほど単純ではない。物事を二者択一でしか考えず、自分が正義を背負って人に干渉する人は、実は教養の低い、自我の未成熟な、そして感受性の麻痺した人である。このような人は、多彩な現世を知らないし、毎日を楽しむこともできない。強い自我を持った人は不幸である。

強い自我と大きな野心に動かされ、他人を認めない人をラッセルは批判する。

ある種の自我の非常に旺盛な人々は、他人を犠牲にしてその生命力をしぶりとる。他人を犠牲にすることによって自分はいっそう繁栄する。

このような自我の強い人々は、他人を自分の手段として利用するだけで、決して他人を独立の人格として考えない。このようなタイプの人々は、明らかに性格上の欠陥がある。この欠陥を直すことは容易ではない。

鋼鉄のような強い自我を持ち、他人と自在に交流することができない人はどれほど世俗的に成功するにせよ、他人への愛情という、人生の最も良いものを失った人に他ならない。

だから、あまりに強過ぎる自我は一つの牢獄である。もしこの世を楽しみたいと思うのなら、このような牢獄から抜け出さなければならない。自我の牢獄から抜け出した人のみが、他人への愛情と浩やかな心を持つことができる。

われわれは生まれたままの自我、獣のような自我を飼い慣らし、コントロールしなければならない。それなのに、部下や弱者や貧困層を上から目線で見下す人が何と多いことか。いかに世俗的成功を収めたところで、このような人々の本性は卑しい。

### ——些事にこだわらないで穏やかに過ごす——

他人を自己と全く同等の存在として受け入れれば、日々の生活をもっと穏やかに過ごすことができるようになる。

日常生活では目くじらを立てる必要がないことが大半である。だが、多くの人は生き方とか信条といった大事にはこだわらないのに、日々の些事にはこだわって争いを起こす。

器量の小さい人はいかんともし難い。

他人の好きなようにさせておいて良い事、どうでも良い事が世には限りなく多い。

他人の好きにさせておけば自他共に気が非常に楽になる。

ところが、世の中には人の意見にはいつも何かとケチをつける人がいる。結局、世間はこういう煩わしい人の意見に従わなくなり、やがて彼らを無視するようになる。(ヒルティ)

人を自分に同調させようと考えるのは、そもそも馬鹿げた話だよ。わたしは人間というものをいつも独立の個人としてのみ見てきた。その人の独自性を知ろうと努めたが、それ以上の同情を彼らから得ようなどとは望みもしなかった。だから、今ではどんな人とも付き合うことができるようになったわけだ。

性の合わない人たちと付き合うためには自制しなければならないし、そうすることで自分の心が刺激され、発展し、完成し、やがて誰とぶつかってもびくともしないようになるわけだ。(ゲーテ)

他人のことにいろいろ口出しする人は、自分では親切のつもりでいるだけに手に負えない。だが、こういう人には隠された劣等感が存在していることが多い。心理学ではこれを「メサイア・コンプレックス」という。

メサイアとは救世主のことをいう。他人のことにいろいろと口を出し、善意の押し売りをしている人は複雑な劣等感と優越感を持っていて、それが表面的には善意として現われてくる。このような人は他人を救うためと信じているが、実は自分の劣等感を解消するため親切の押し売りをしている。だから、親切にされる相手方は、親切にされることにより逆に親切にする者の劣等感を救う救世主(メサイア)なのである。

もし自分が善意で行動していると思うなら、それはまず間違いである。人は究極的には、自分のために行動している。配偶者や子供や友人のために生きているのではなく、人は自分の意見を通すために行動している。それを自覚しなければならない。

### ——孤独と対話して自分を取り戻す——

人は悲しい存在である。われわれの意識は現実から独立した確固としたものではなく、現実に連動して揺れ動く。あたかも誘蛾灯に蛾が吸い込まれるように、意識は現実に吸い込まれる。

サイレンが鳴った時、街で友人に会った時、自分の名前を呼ばれた時、人の意識は無意識のうちに目先の出来事に対応する。サイレンが鳴れば身構え、友人に会えば懐かしがり、名前を呼ばれれば手を擧げる。現実の持つ磁力は強力だから、それまで他のことを考えていたのに、新しい現実に対応してしまう。

目の前に生起する小さな出来事に連動して意識が生じるところに、人の悲劇がある。われわれがよく生きようとするなら、時には意識を現実から切り離さなければならない。孤独に遊び、瞑想をしなければならない。そうすることで、人ははじめて喧噪の日常から逃れ真の自由を回復できる。

賢人はこの秘密を知っていた。だからモラリスト（人生探求家）はどんな忙しい時でも、必ず孤独の一時を持ち、自分自身と対話をした。

ソクラテスは、神の声を聞いた時、どこにいようと立ち止まって、まる一日瞑想にふけった。

カントも輝く星を仰いでは人間存在を見つめたり、ヘーゲルも孤独と瞑想を好んだ。

孤独世界に遊び、瞑想し、精神の自由を回復する。この習慣を持たない者は、どこか未熟で友とするに足りない。

ある程度孤独を好むことは、豊かな精神を持つためにも幸福になるためにも絶対に必要である。そのためには、無駄な交際をしめ出さなければならない。（ヒルティ）

優れた人ならば孤独を好むであろう。その人の精神が偉大であればあるほど、外部に依存する必要は少なくなるはずである。だから豊かな精神を持つ人は、孤独を愛するようになる。精神的に貧しい人間ほどかえつて社交的になる。（ショーペンハウアー）

人には妻子も必要だ。財産も必要だ。健康も必要である。だが、われわれはそれに全面的に執着してはいけない。これらから全く自由独立の場所を確保して、毎日自己との対話をしなければならない。妻子を捨て、財産を捨て、すべてを捨てて自分の内面と孤独の対話をしなければならない。（モンテーニュ）

人はそれぞれ別々の肉体を持ち、別々の自我を持っている。人が本質的に孤独なのは、まさにこのためである。愛する者が不治の病にかかっていても、われわれは彼らに代わることはできない。愛する者がひどい懊惱に苦しんでいる時も、われわれはその悩みを引き受けることはできない。わたしたちができるのは、苦しみや悩みのほんのわずかを分かち合うことだけである。

人間は本質的に孤独な存在である。そのことを真正面から見つめなければならない。見せかけの仲間との連帯感に惑わされてはならない。

他者に依存する者は、遅かれ早かれ苛酷な運命の仕置きに耐えることができなくなる。孤独を見つめてこそ、精神の<sup>つよ</sup>勁さを養うことができる。勁い精神を持てば、心優しく人に接する

ことができ、豊かな精神を持つことができる。

空しい人生を送ってこなかった人なら、年をとるにつれて洗練された孤独に遊ぶようになる。たいていの人は、単純過ぎたり魂がゆがんでいるため、自分自身に立ち戻ることができない。こういう人の魂はガランとした部屋や、ネズミで一杯の部屋のようなものだ。

これに反して、自分の内に外部の何者にも影響されない部屋を持つことが眞の成長である。ちょうどそれはアジアの君主たちが自分の魂と出会いにいくあ<sup>あざまや</sup>の東屋のようなものとなる。われわれは沈潜の部屋に、快活の部屋に、そしてまた夢想の部屋に引きこもる。

このようにして孤独を整備し、変化を与え、耕し、掘り下げ、ついに自分が孤独であることすらほとんど気が付かない。魂の荒れ地にすぎなかつたものを一つの帝国にしたのである。こうしてわれわれはみずからと語り、みずからの国を逍遙する。

(ボナール)

### ——哲人皇帝アウレリウス：戦塵の中の黙想者——

孤独との対話を語る時、忘れてならない人がいる。それはわが心の師マルクス・アウレリウス皇帝である。

紀元2世紀、ローマ帝国を20年近くにわたって統治したアウレリウス帝は、一面では読書と瞑想を好んだ哲人皇帝であった。

心ならずも辺境の蛮族との戦いに一生忙殺されて終わったが、この詩人の魂を持つ皇帝は、戦塵の中でわずかな時間を見つけては瞑想にふけった。ある時はダニューブ河のほとりで、ある時はテントの中で自分との孤独の対話を続けた。

アウレリウス帝は、瞑想と自己との対話を通じて人間存在を見つめ続けた。戦争という極限状況の中で寸暇を惜しんで瞑想と思索を重ねた。そして人間精神の気高さを語った最高傑作『自省録』を残した。

昼間は侵略を繰り返す辺境のサルマティ人と戦いながら、人と人とが争う空しさを嘆いた。

蜘蛛は蠅を捕まえて得意になる。狩人は兎を捕まえ、漁師は魚を捕まえ、ある人はサルマティの兵士を捕虜にして得意になる。だが、これらの人々の行なっていることは、みな盗人にすぎないではないか。

アウレリウス帝のこの志の気高さはどうであろう。ローマ帝国への侵略を繰り返し、殺戮と略奪を<sup>ほしいままで</sup>恣するサルマティ人と壮絶な戦いをしながら、敵を憎むどころか敵を捕まえて得意になっているみずからを反省するのである。

アウレリウス帝にはローマ人もサルマティ人もなかったに違いない。帝は敵を「敵」としてしか見ない愚昧な人間ではなかった。敵の中にも「人間」を見る確かさを持っていた。

帝は平和主義者だったが、ローマ帝国を侵略する諸民族と話し合いできる時代ではなかつた。武力による反撃こそがローマ帝国の安全を守る現実的方法だった。人間愛と祖国愛への絶対矛盾に苦しみながら、アウレリウス帝はその在位期間中ほとんど戦争に明け暮れたのであった。帝にとって悲しい現実だった。

絶対的不条理を日々目のあたりにしながら、帝は次第に悲しみを乗り越えていった。それは瞑想によってのみ可能だった。

凍てついた冬の夜空に輝くはるかなる星辰を仰ぎながら、帝は瞑想にふけった。兵士らが昼の戦いに疲れ果て深い眠りにつく頃、戦場にも思いがけなく密やかな静寂の帳とばりが降りる。月は煌煌と中天に輝き、オリオン星が天頂に広がる。帝はこの静寂の中で宇宙の神秘に思いをはせる。

瞑想が深まるにつれ、呼吸はますます細く深くなり、心は澄み渡る。透明で清澄な一時が凛々と流れ去り、久遠の時は今甦る。沈んだ陶酔とでもいう深い安堵を覚え、無情も不条理もそのまま受容する生命の充足感を感じる。

心をひそめ瞑想すると、魂は夜の闇の中に沈潜していき、精神と対象との係わり合いが遮断され、宇宙と一体化する。皇帝という仮面を捨て、帝は本来の自分を取り戻す。

いかに多くの医者が眉をひそめて病人を診察し、そのあげく自分も死んでしまったことか。いかに多くの占い師が他人の死を何か大変なことのように予言し、いかに多くの哲学者が死について際限もなく議論を交し、いかに多くの暴君が恐るべき傲慢さで権力を振るい、そのあげく死んでしまったことか。

要するに人間はいかにかりそめでつまらないものであるかを絶えず考えることだ。このわずかの時間を自然に従って歩み、安らかに旅路を終えるがよい。あたかもよく熟れたオリーブの実が自分を生んだ地を讃めたたえ、自分を実らせた樹に感謝を捧げながら落ちていくように。

人は生まれ、生き、死んでいく。オリーブの木は芽生え、花を咲かせ、実をつけ、やがて枯れ果てる。

何一つ恒常なものはない。冬空に輝く星座でさえ、やがて光を失い、消えていく。非情な宇宙の法則に対峙しながらも、帝はそれを自然な心で受け入れる。

瞑想により心養い、大らかな安心立命の境地に達した帝は、今や何の悲しみをも見ない。

.....  
[参考文献]

作成に当たっては以下の多くの文献から直接引用し、またはこれを元に構成させていただいた。厚く感謝申し上げる。しかし、原書を参考にして大幅に修正したり、現代風に表記を改めたり、わたし流の解釈を加え大幅に再構成したものもある。従って、引用文はあくまで大意であることに留意していただきたい。

- 『自省録』マルクス・アウレリウス 神谷美恵子訳 岩波文庫  
『幸福論』ヒルティ 秋山英夫訳 角川文庫  
『眠られぬ夜のために』(第一部、第二部)ヒルティ 草間平作・大和邦太郎訳 岩波文庫  
『ゲーテとの対話』(上、中、下)エッカーマン 山下肇訳 岩波文庫  
『キケロ エピクテトス マルクス・アウレリウス』(世界の名著 一三)中央公論社  
『人生論』ヒルティ 秋山英夫訳 角川文庫  
『幸福論』ラッセル 堀秀彦訳 角川文庫  
『怒りについて』セネカ 茂手木元蔵訳 岩波文庫  
『人生の短さについて』セネカ 茂手木元蔵訳 岩波文庫  
『君主論』マキアヴェルリ 大岩誠訳 角川文庫  
『みずから考えること』ショーペンハウアー 石井正訳 角川文庫  
『自殺について』ショーペンハウアー 石井立訳 角川文庫  
『幸福について 一人生論一』ショーペンハウアー 橋本文夫訳 新潮文庫  
『箴言と考察』ラ・ロシュフーコオ 内藤濯訳 岩波文庫  
『カーネギー名言集』カーネギー編 神島康訳 創元社  
『幸福論』アラン 石川湧訳 角川文庫  
『随想録』(上、下)モンテーニュ 関根秀雄訳 新潮社  
『モンテーニュ逍遙』関根秀雄 白水社  
『ベーコン随想集』渡辺義雄訳 岩波文庫  
『パンセ(瞑想録)』パスカル 津田穰訳 新潮文庫  
『正法眼藏隨聞記』懐粋編 山崎正一校注 講談社文庫  
『仏教の深層心理—迷いより悟りへ・唯識への招待』太田久紀 有斐閣  
『ユダヤ格言集』M・トケイヤー編著 助川明訳 実業之日本社  
『鉄鋼王カーネギー自伝』カーネギー 坂西志保訳 角川文庫  
『ニュースの商人口イター』倉田保雄 新潮選書  
『西洋における生と死の思想』泉治典・渡辺二郎編 有斐閣選書  
『懷疑論』ラッセル 柿村峻訳 角川文庫  
『正法眼藏隨聞記』水野弥穂子訳 筑摩書房

『ラッセル』 金子光男 清水書院  
『ゲーテ格言集』 高橋健二編訳 新潮文庫  
『友情論』 ボナール 安東次男訳 角川文庫  
『哲学的思考のすすめ』 竹内均 二十一世紀図書館  
『カントの生涯』 ヤハマン 木場深定訳 理想社  
『人とつき合う法』 河盛好蔵 新潮文庫  
『ヘーゲル』 澤田章 清水書院  
『ソクラテス』 中野幸次 清水書院  
『西洋哲学史の基礎知識』 生松敬三・木田元・伊東俊太郎・岩田靖夫編 有斐閣ブックス  
『反哲学的断章』 ヴィトゲンシュタイン 丘澤静也訳 青土社  
『道元』 山折哲雄 清水書院