

自然のはたらき

自然心身会



ココロまいるど®

自然じねんのはたらき

自然心身会

ココロまいるん

ココロまいるど 商標登録第5555206号

自然心身会 商標登録第5555342号

もくじ

序章	自然にいる	5
第一章	大器の教え	9
第二章	修身の教え	31
第三章	齊家の教え	145
第四章	治国の教え	209
第五章	平天下の教え	271
第六章	「いま」の教え	311

参考文献	終章	第七章
・	自然のはたらき	智慧の教え
・	・	・
・	・	・
・	・	・
・	・	・
・	・	・
・	・	・
326	321	315

序 章

自然じねんにいる

一九〇〇年頃、中国のとある租借地で、とてもひどい干ばつがありました。その地に一滴の雨も降らない日が何か月も続き、大変深刻な事態になりました。

神父や牧師、祈とう師などがそれぞれの手法でお祈りやおまじないを行いましたが、雨を降らすことはできませんでした。

ついに中国人が、雨乞い師を連れてこよう、といいました。

そこであらわれたのが、しわだらけの老人でした。

老人は、どこかに小屋を用意してほしい、とだけ要求しました。

老人がその小屋に三日間こもって、明けた四日目のことです。

雲が垂れ込めてきて、なんと季節外れの雪が降り始め、吹雪になりました。

街は、このすばらしい雨乞い師のうわさ話でもちきりになりました。

そのときドイツ人学者がいかにもヨーロッパ人らしい質問の仕方です。雨乞い師に尋ねました。「どのようにして雪を降らせたのか教えてほしい」と。

「わたしは雪など降らせていません。そんなことはできません」雨乞い師はいいました。

「でも、雪が降るまでの三日間、何をしていたのですか」とドイツ人学者が尋ねます。

「ああ、それなら説明できます」と雨乞い師はいいました。「わたしは秩序が保たれていた外の国からやって来ましたが、ここは天の定めによってあるべきとされている秩序が保たれていなかったのです。ここは国全体が自然の状態になかったのです、わたしも自然の状態でなかったのです。それでわたしは自然の状態に戻るまで、三日間待たなければなりませんでした。そうしたら、自然に雨（雪）が降ったのです」と。

右は、ユング晩年の大著『結合の神秘』の脚注に書かれている「雨乞

い師」の話を抄訳したものです。

当時その租借地に暮らしていた、ユングの友人であるドイツ人の学者から聞いた話を、シンクロニシティの例として紹介しています。

そしてこの話は「自然じねんにいる」ことによくわかる事例でもあります。

「自然の状態」は、原文では、「*Ein Tao*」と表現されていますので、道教でいう「道」にいなかった、とも訳せます。

一方で、「天の定めによってあるべきとされている秩序」もありませんので、「人の作為が加えられていない、本来のあるがままの在り方」にあること、ともいえます。

このような、「おのずからしからしめる」ことを「自然じねん」といいます。

宇宙全体が秩序の保たれた自然の状態にあるためには、まず自分自身が自然にいないといけなのです。

第一章

大器の教え

四書といわれる儒教の根本テキストの一つに『大学』があります。この『大学』をブツダの教えから学んだことをもとに読み替えたらどうなるか、という試みから、本章は生まれました。『大学』には、「修身齐家治国平天下」というあまりにも有名なフレーズがありますが、ここにみられる人間の成長の方向性は変えようがありません。

『大器の教え』は、人間として備わっている自分本来の器の大きさを明らかにし、人々とともに生きること、「人間としての器」をまします大きくするための学びを得られるでしょう。そして、人間としての本性が善にありつづけるための学びも得られます。

人間としての本性が善にありつづける智慧を得たならば、精神が定まります。精神が動揺することなく定まったならば、静寂の境地に至り、心身が安らかになります。安らかな心身になれば、物事に対し理性的な思慮が働かせることができます。理性的に思慮を働かせて、「人間としての大きな器」が得られます。

物には本質と末端があり、事には始まりと終わりがあります。『大器の教え』により、物事の後先でなすべき所を知ることになるでしょう。

本章中第一項から第四項は総論ですが、第五項から第十項は細論になっています。そのうち、第五項には知を極め善を行うことについての本質を、第六項には意志を誠実にすることの要点を示しています。これら二つの項は学びはじめにおいて最も重要なところですので、つねに意識において読み進められることをおすすめます。

一 身を修め、家をととのえ、国を治め、世の中を平和にする

世の中の平和を望む者は、まずその国や会社といった自分の属する社会組織をよく治めることです。社会組織を治めたいという者は、まず自分の家庭をととのえることです。家庭をととのえたいという者は、まず自分自身の振る舞いを修めることです。このように我が身を修めたいという者は、まず自分の心を正しくすることです。自分の心を正しくしようとする者は、まず自分の意志を誠実にすることです。自分の意志を誠実にしようとする者は、まず自分の智慧を高めようとすることです。智慧を高めるとは、生きるという行為のうちに自然の摂理を理解するということにあります。

生きるという行為のうちに自然の摂理を理解することで、智慧を得ます。智慧を得て、意志が誠実になります。意志が誠実になって、心が正

しくなります。心が正しくなると、我が身が修まります。我が身が修まると、家庭がととのいます。家庭がととのると、社会組織が治まります。社会組織が治まると、世の中が平和になります。

国を治める者から庶民に至るまで、万人ただ修身をもつて基本とします。おおもとの修身が乱れていて、世の中が治まったという例はありません。家庭を顧みず、我が強欲深くあつて、家庭や国がうまく治まると平和になったという事例は、いまだかつてないことなのです。

自分に厳しくし、自分本来の「人間としての器の大きさ」を明らかにするのです。

二 新たに生きる

自分の心身の汚れけがを洗い清め一瞬一瞬を新たに生きること、善に
いることができるのです。

そのため、善政には、国を治める者が善に向けて一瞬一瞬を新たに生
きることで、その国の民も新たに生きるといふ道理を用いなければなり
ません。

生きとし生けるものが自分のいるべき場所を知っているように、人間
も自分のいるべき場所を理解できないことなどありません。

言動を慎み、他者をうやまい、親に孝行をなし、生きとし生けるもの
を慈しみ、人間として守るべき道を歩むのです。

三 前時代の至善に止まる

石や木などを切り出しみがいて器を仕上げるように、学問を身に修め、知性をみがいて、「人間としての器」である人徳を仕上げていくのです。

内には謹厳な精神を持ち、己に厳格で慎み深く、外見も威儀を正して、礼節を守り堂々と振る舞い、力強い生命力が漲っている。

このように毅然として知性がある人物は、敬愛する人々から忘れられることがなく、いつまでも讃えられます。

跡を継ぐ者は賢者の遺訓にしたがい崇拜の念を持って尊敬し、人々は善き政まつりごとによつてもたらされた太平の世の中で豊かに暮らすことができます。このために偉大な人物は、死して後も人々から忘れられることがないのです。

四 物事の本末

上に立つ者として人々の訴えを聴いて裁断を下すときには、自分もまたほかの人たちと同じような人間なのだ、と思うことです。それよりも大切なことは、情けもなく誠意もない者が虚偽のことばを弄さなくなるようにすることです。そうすれば、人々は上に立つ者のすぐれた品性を敬服するようになり、訴えること、そのこと自体がなくなるでしょう。

五 物事の本質を極め、真理に至る

自分の知を極めようとするならば、物事についての本質を極めなければなりません。

世の中の物事には必ず本質があります。ただ、その本質についてまだ極めていないところがあるので、知も極めることができていません。

既知の知識や道理から、究極の真理に至ることなどあるでしょうか。真理を極めることに集中し続ければ、豁然とさとりを得るでしょう。

万物を貫く真理の智慧を得れば、あらゆる物事にはたらいっている大きな作用が、自分の心にもはたらいっていることがわかります。これが、物事の本質を知り尽くした知の究極の到達点なのです。

物事の本質を極めることを、身を修めるといいます。身を修めるに当たって、自分自身を不正に欺くことがあってはなりません。自分の振る

舞いは、善行為をなして、悪行為を遠ざけるようにするのです。そのため人格者は、他人に見られていない言動をも、自分ひとりしか知らないからといっておろそかにせず、必ず慎んでいゝのです。

人間としての器の小さい人は、暇をもてあまして家にいるなどしますと、人目をはばかりませんので、つい心が汚れる振る舞いをしてしまうものです。ところが、人格者という器の大きな人物を見た後には、その影響を受けて、心が汚れる振る舞いを慎み、善行為をなそうとするでしょう。

他人の目線は厳しく、心の中までをも見透みとおしているものです。ですから、表面的な悪を覆い隠すだけの行為は何の役にも立ちません。誠実さが心の中にあれば、自然に外見にもあらわれていて、それは他人にもわかるものです。そのため、人格者は誰にも見られていないひとりのときにこそ、自らの言動を慎んでいゝのです。

六 誠意

大勢の目線の集まるところや大勢の指さす^{ゆび}ところは、隠しようのない厳格なものです。財産の豊かさは家を立派にして、人間としての大きな器は美しさとなってあらわれます。人間としての器を大きくすれば、心が広くなり、身体も豊かになってゆったりと落ち着いたものになります。そのため、人格者は必ず自らの意志を誠実にするのです。

七 心を正しくし身を修める

身を修めることと心を正しくすることとは同じことです。心に激しい怒りの感情があれば、心が怒りに振り回されて、善悪の判断ができません。激しい恐れがあれば、心が畏縮して、善悪の判断ができません。安楽を好む感情があれば、心が緩んで、善悪の判断ができません。憂慮する感情があれば、落ち込んで、善悪の判断ができません。感情に揺さぶられて、心が「いま」「ここ」になければ、見えていも見てはならず、聞こえていても聞いてはいません。食べていても味がわからないのです。

このように心身が「いま」「ここ」にいることで、身が修まり、心が正しくなるのです。

八 身を修めて家をととのえる

家庭をととのえるには、自分の身を修めることが基礎となるのですが、人は親しい者や愛する者の所に行けば、愛欲や情けにおぼれてしまします。いやしんでいる者や憎んでいる者の所に行けば、差別したり蔑んだりしてしまします。敬服する者の所に行けば、はばかりたり媚びたりしてしまします。哀れむべき者の所に行けば、同情しすぎてしまします。傲慢で怠惰な者の所に行けば、安楽に流されてしまします。

そのため、好んでいる相手であってもその悪いところを知り、嫌っている相手であってもその善いところを知ることができる者は、世の中に少ないのです。自分自身の善いところと悪いところを知り、身を修めた者は、人との関わりあいのなかでも偏りがないので、家庭がととのうのです。

九 家をととのえ国を治める

国や会社などの組織を治めるには、まずその家をととのえなければなりません。自分の家庭でさえ教え導くことができないうのに、家庭以上の組織を統治して教え導くことなどとてもできません。まず自らの身を修め家庭をととのえることで得た「人間としての器」から、国や会社などの組織を教え導くことがはじまるのです。このことは、親への孝行が組織の長おさに仕える忠誠につながり、兄への情の厚いことが年長者へ従順に仕えることにつながり、子や弟への深い愛情が国民や社員への慈しみや恵みにつながっている、ということなのです。

子育てについて勉強して蓄えた知識が、赤子の気持ちを明らかにするわけではありません。母親が真心をもって赤子の気持ちを知らうと求め

れば、当たらずとも遠からずわかるものです。国を治める者が国民を愛することは、慈母が赤子を保つようなものです。国を治める者の家が思いやりをもつとともに生活しているような家庭であれば、それに感化されて国中に思いやりをもつとともに生きようとする気風がおこり、国を治める者の家が譲りあい与えあつて生活しているような家庭であれば、国もこれに影響されてお互いが譲りあい控えめに生きようとなるものです。逆に、国を治める者が私利私欲をむさぼつて暴虐であれば、国中が乱れて反乱が起ころのです。一言の失言が事業を台無しにし、一人の正しい行いが国を安定させるに至ります。

これが国を治めるといふことです。

歴史を振り返ってみても、法令で命じている規範と、暴君自身が好んでやっている悪事や暴虐があまりにも矛盾していますと、国民は法令にしたがわず好き勝手にやるようになってしまっています。国を治める者が思いやりと譲りあいの精神をもつて、ともに生きること自ら実践し

てはじめて、国民もそれに倣うのです。

また、自分自身に貪欲や暴虐という悪がないことを示してのち、国民の貪欲や暴虐の悪事を批難し取り締まるのです。自分に思いやりがないならば、国民を論すことはできません。自分自身の「人間としての器」が小さく、規範も守らないのに、国民に道徳や秩序を強制するような矛盾が受け入れられた統治者などおりません。そのため、国を治めようとするば、まず自分の身を修め家をととのえなければならぬのです。

国を治める者が家族にも兄弟姉妹にも優しく接することで、国の優秀な人材を教え導くことができます。国を治める者が儀礼に違わ^{たが}ないことで四方の国を正すことができます。親に慈しみを、子どもに孝行を、年上の者に友愛を、年下の者に慎み深さを守らせることで、国を治める者は国民に家をととのえる意識を持たせることができます。このことが、国を治めるのはまずその家をととのえることにある、ということなのです。

十 国を治め世の中を平和にする

世の中を平和にするのは国を安定して治めることにある、といいますが、これには国を治める者が国民の心情を推し量って模範を示すことが重要です。

それは、国を治める者が老人を老人として敬えば、国民も自然と親に孝行するようになる、ということです。また、国を治める者が年長者を年長者として敬えば、国民も目上の者に対して従順になり、国を治める者が孤児を哀れんで慈悲を示せば、国民は自然に逆らわなくなるということ事です。

上司を憎く思うときがあれば、自分が上司の立場にいるときに、同じようには部下を使わないようにします。また、自分の部下を憎く思うと

きがあれば、自分が部下の立場にいるときに、同じようには上司に仕えないようにします。

前任者を憎く思うときがあれば、自分はそのようなやり方で後任に接しないようにします。また、後任の人を憎く思うときには、自分はそのようなやり方で前任者に当たらないようにします。

このように、右の者の不善を憎めば、その不善を左の者にはしないようにし、左の者の不善を憎めば、その不善を右の者にはしないようにすることを、人格者の行いというのです。

国を治める有力者こそ、慎まなければなりません。この道を踏み外して偏れば、世の中に害を与えて歴史に汚名を残すことになります。国民の心を得れば国は治まりますが、国民の心を失ってしまえば国は滅亡してしまいます。

そのため、国を治める者は、まず人格者として人間の器を大きくし、その大きさを保つように慎むのです。人間としての器の大きい人物であ

れば、民が服します。民が服すれば、土地も増えます。土地が増えれば、税収が増え、財貨も増えます。人間としての器の大きさがおおもとであつて、財はその結果であり、末節です。おおもとである人格形成を軽んじて、末節である財力を重視すれば、民を争いあわせて、奪いあいさせる悲劇となります。

重税を取り立てて、財が国を治める者に集まれば、民は離散してしまいますが、税を軽くして、国を治める者の財が少なくなるようにすれば、民は国に集まるようになります。

また、道理に反するような発言をすれば、民も同じように道理に反するような言動をするようになります。道理に反するような方法で財を得た者は、道理にそむく出来事によって財を失ってしまうのです。

世の中のあらゆるものは変化しています。国の統治者もその例外ではありません。統治者が善を行つていけば支配力を得ますが、不善を行うようになれば脆くも支配力を失つてしまうのです。宝石や貴金属をもつ

て宝とするのではなく、人間としての器の大きい、善なる人物をもつて宝とするのです。他人の不幸を好機とするのではなく、親に思いやりや慈しみ、孝行をつくしている姿を示せることが、人々の上に立つ者の資格なのです。

心が穏やかで落ち着いており寛容な人物がいれば、特別な技量がなかったとしても、真心を持って登用する度量が国を治める者には大事です。このような人物に仕えてもらえば、国は豊かになり、子孫と万民の幸福と安寧が保たれることになります。

賢人を見ても登用することができず、登用してもこれを活用することをしていなければ、国を治める者の怠慢です。不善を見ても、退けて遠くに追い払うことをしていなければ、国を治める者の過失です。

国民が憎んでいることを好んで行い、国民が好んでいることを嫌って行わないのは、人間の本性や道義にもとる振る舞い舞いです。このような振る舞いばかりをしていますと、災いが必ずその身に及ぶことになります。

人々が、ともに栄える道を歩んで誠実であれば、世の中はよく治まりますが、傲慢になってわがまま放題であれば、必ず世の中は乱れることになります。

働いて財を生産する者を多くして、財を消費する者を少なくし、生産する者は速やかに仕事に取りかかり、消費をする者は緩やかに財を消費すれば、財政が不足するということはありません。これが国の財政を豊かにする大道です。

皆とともに生きようとする情け深い者は、財があれば寄附や施しにつとめますが、われ我が一番で生きようとする者は、己のみが豊かに暮らすため、貪欲に財を集め続けます。

国家の財政につとめる身分にありながら、国民から搾取して私腹を肥やそうとする輩やからが身分の低い者にもいます。身分の低い者ほど弱者から搾取します。そういった輩を採用して国家の要職を任せれば、人災と

も言うべき様々な災いや不幸が起こってきます。こうなると、いくら善人がいようと、どうしようもありません。

国を治め世の中を平和にする道は、国を治める者が、私的な利益でなく、国民に対する人道を守り、慈しむことをもって自分の利益とするところにあるのです。

第二章

修身の教え

世の中には、書道や茶道や武道など「道」のつくものが数多くあります。人は自分にあつた道を選んで修行に励みます。

一体、その道はどこに続いているのでしょうか。

修養の道はすべて真理に続いているのではないのでしょうか。つまり、どの道を選んでも行きつくところは同じで、アプローチの仕方が違うだけです。もちろん真理に至ることは、「道」につかなくてもできるものです。でも、欲や怒りなどで自分の心が汚^{けが}れやすい日常生活よりは、集中しやすく環境のとのつた「道」に身を置くほうが真理に至りやすいことは確かです。

心を完成させる「道」への第一歩は、五感（眼、耳、鼻、舌、身体）をとおして得られる感覚があるがままに受け入れ、執着しないことです。その後の修行方法がいくつあっても、結局はこれだけです。そして、あらゆることは「ただそれだけのこと」という境地に至ります。

特に武道では「いま」に集中することが求められます。真剣勝負では、

攻撃された瞬間に、自分が生きているか死んでいるかが決まります。否応なしに「いま」に集約された状況になってしまうのです。攻撃を受けてから、あれをしよう、これをしよう、と考えている暇はありません。ただ自分の動作に集中するだけです。感情をはさむ余裕ありません。では、この集中力を高めるために、どのような修行をすればよいのでしょうか。

それは、自分の「いま」の動作を観察し、気づくことです。

テラワード仏教には、ヴィパッサナー瞑想という真理に至るための修行方法があります。思考や感情を排除し、一瞬一瞬の自分の動作に気づきをいれるだけなのですが、これを真剣に実践しますと、「いま」への集中力が高められます。

武道の修行も同じ効果がありますが、勝つことへの喜び、負けることへの悔しさなど、勝負にこだわってはいは、真理に至れないでしょう。勝負を超えたところにある武道の修行には真理に至る道があると思います。これが本物の武道ではないでしょうか。

本章は、テラワワダ仏教をとおして学んだブツダの教えと、武道で用いる「氣」に関連し学んだ老子の教えから生まれました。

『老子』には政治に関係する箇所が結構出てきます。国、統治者や為政者などの表現は、会社や管理者などと読み替えていただければ、いわゆる経営論などにも応用できるかと思えます。

さて、本章の本文中には「心を完成させた人」「理性ある人」「真理に至った人」などの表現がありますが、基本的には同じです。どんな人のことかといえますと、感情で行動しない人のことです。

生命維持の根幹のところは不随意運動で意識することなく動いていますが、身体を動かすには、どこそこの部分を動かそうという心の働きが必要です。潜在意識で、あるいは無意識に動くという場合も、心が働いていないと動きません。立っている人は「立とう」、歩いている人は「歩こう」という心の働きがまずあって、身体に必要な部位が適切な運動をして、これらの状態を維持しているわけです。ここに感情が入って、そ

の運動の質にプラスまたはマイナスの要素が加えられます。たとえば、歩いている人が、「あせり」の感情を出すと駆け出すでしょうし、「うんざり」の感情をだすと歩くのをやめて座り込んだりするということですね。自分の感情で行動にプラス・マイナスしない人が、自然じねんにいる人、作為なく行動できる人、すなわち心を完成させた理性ある人だと思ってください。

とおして読んでいただきますと、同じような内容の項もあるかと思いますが、繰り返し出てくるくらい大事なことだと思ってください。

一 真理に至る道

真理について思考し、語れるならば、それは真理ではありません。
真理は言葉で説明できないものだからです。

一切は変化し続けており、とどまることはありません。不変なものは存在しないからです。

「これ」といったつぎの瞬間に「これ」は変化しているので、もう、もとの「これ」ではないのです。したがって、ある瞬間に「これ」に名をつけても、いま眼前にある「これ」とは別物です。

人はそのことをさとらずに、ものが永久不変であると思い、名をつけ、

自と他を区別し、執着してしまいます。そして執着ある状態で、真理に近づこうとするのです。

この世はつねに変化しているのに、永久不変をもとめる。あるいは、永久不変であろうとする。そこに苦しみが生ずるのです。

あるいはまた宇宙の始まりについて考えたり、靈魂の存在について考えたりします。

これらの問いは、宇宙や靈魂が「もの」としてあることを前提としていませんか。

存在の証明できないものがあるものとして考え、そしてその始まりや存在を問うているのです。問い自体が成り立っていないことに気づかねばなりません。

そして、真理へ至ることは、自分を観察することをおしてしか、なしえないのです。

二 価値観へのとらわれ

自分が美しいと思うものを他人も美しいと感じるでしょうか。

自分が善いと思う行いが他人にも善い行いだといえるでしょうか。

美があれば醜があり、善があれば悪があります。

同じように、自分が認識できるものは存在しているといいますが、認識できない人にはその存在はわかりません。

「いない」としかいいようがないのです。

自分にとって難しいことも、他人には易しいこともあります。長い短い、高い低い、の優劣も人や場合によって違います。

歌を考えてみましょう。

後方の合唱や演奏にあわせて、歌手の声を調和させるから、ひとつの歌となるのです。まえにいる人がうしろにいる人より偉いわけではありません。

理性ある人は、全てのものをあるがままに受け入れ、認めることはしますが、価値観で評価したりはしません。

理性ある人は、自分の行為に対して名声や金銭的な見返りを求めず、ことを成し遂げても、自慢したり、他人の評価を求めたりはしません。

なぜなら、理性ある人には価値観などないからです。

三 理性による生活

知識が豊富で賢い者は、人の行動が損得勘定で容易に操れることを知っています。

人の欲を操^{あやつ}る者の周りでは、我が得をしよう、損はしまいと企み、争いが絶えません。

ところが、財貨などに関心を持たないようにすれば、誰も他人のものを盗むことがなくなり、心やすらかに暮らすことができるのです。

食事は、お腹を満たすだけの量があれば、それで満足し、欲にまみれた野心を満たすことにエネルギーを使おうとせず、心身を健康に保ちます。

すでに足りていることを知るようになってこそ、人は欲をなくし、物事に執着しなくなります。

こうなれば、もはや知識が豊富で賢い者からも欲をあおられることはありません。

理性によって生活すれば、世の中は平穏にあるのです。

四 真理の気づき

真理についての概念をもつてしまうと、それは真理ではありません。

真理は、言葉で説明できるものではなく、集中力を高め、自分をおして万物を観察し続けたところにあるのです。

真理は、万物に普遍に働いていますが、心が清く穏やかな状態でないと、気づくことができません。真理に気づけば、怒りや欲や無関心で心が乱されることなく、いつも幸福でいられます。

真理は、知識として得るものではなく、ただ気づくだけなのです。

五 自然しぜんはどこにある

自然は、穏やかさで命を育むやさしさがあると同時に、荒々しさで命を奪う厳しさもあります。

人間も自然の一部であるのに、自然から分離した特別な存在であるというよこしま邪な考えを持つから、生きることよこしまに苦しむのです。

自然では、お互い引っ張りあつて、重くなり、集まったら離れます。つねに変化し、とどまることはありません。

このようにして、万物は生み出されているのです。

どれだけ言葉を費やして知識を増やしても、自然を説明し尽くすこと

はできません。

それでも、自然はあります。

六 変化し続けるもの

心は、生じては消えることを繰り返しています。

身体には死が訪れて終わりがきますが、心は絶えることはありません。

心も身体も、変化し、動き続けていて、休むことはありません。変化し続けているから、ここにあるのです。

変化し続けていることに身をゆだねる人には、何ごとにもとらわれな
い真の自由が訪れるのです。

七 自我がなくなつたとき

真理は、宇宙や地上のあらゆる現象において普遍です。

真理を見出すのは、自我がなくなつたときです。

自我がなくなれば、自然じねんに生きることができます。これでこそ、与えられた寿命を全うできるのです。

真理を見出せる人は、自我のない世界に身をおきます。自我がないから、欲や怒りなどの心が汚けがれる感情を持ちません。

自我のないところに生きているので、感情が生じて、すぐに気づき、その感情にとらわれることはありません。

自分の身体にもとらわれないので、安穩にすごせます。

真理を見出せる人は、全く自分のことを優先することがないので、すべての生命のために生きることができなのです。

八 最善の人

最善の人は、足りていることを知っているので、最小限必要なものだけで満足しています。ほかの生命を平等な存在として認めているので、分かちあい、大事にします。そして真理のもっとも近くにいます。

最善の人は最小限の衣食住と薬があればよしとして、心は慈悲に満ちています。相手を大事にして、やさしくて慈しみの言葉や必要なものを与えます。仕事では無駄をやらず、最適な時機に有意義な行動をします。

最善の人は争うことがないので、他人から非難されることもありません。

九 やがては

満ちた月もやがてかけていく。
満ちた潮もやがてひいていく。

歴史を振り返ってみましょう。

絶世の栄華を誇った人物や名家も、やがては衰えていきました。溢れかえるほどの財宝を貯えても、やがては散逸するのです。

どれだけ財産を持っていても、どれほどの名誉を誇っていても、死んでしまえば、それらを楽しんだり喜んだりできません。

変化し続けてとどまることがない。

これが真理なのです。

十 理性ある人は

理性ある人は、心に真理に至ることをしつかりと抱いて、真理に至るための修行から一瞬たりとも離れません。

理性ある人は、生きる力をしなやかに保ちながら、心は生まれたときと同じくらい無垢であるのです。

理性ある人は、自我で心を汚けがさず、真理を探究し続けています。

理性ある人は、人を慈しみ、あらゆる生命を慈しみ、世の中を平穩にします。

理性ある人は、ものごとの生滅を、あるがままに受け入れます。

理性ある人は、真理に至る智慧にあふれ、物事や現象に執着することはありません。

十一 本当に役立つところ

流行のデザインの服が作られますが、本当に役に立つのは身体を守る内側の空間であって、外見ではないのです。

鮮やかな模様の器が作られますが、本当に役に立つのはものを容れる内側の空間であって、外見ではないのです。

豪華な装飾をしつらえた家が建てられますが、本当に役に立つのは雨風をしのご内側の空間であって、外見ではないのです。

必要なのは空間ですから何を選んでも良いはずなのに、自分の好みで、「これが好い」「あれは気に入らない」と選り好みをしてしまうのです。

十二 心の毒

極彩色は目を眩ませます。

耳に心地よい音はほかの音を入らなくします。

豪華な料理は味わうことを鈍らせます。

ギャンブルは心を狂わせます。

貴重な財宝を持つと心配で夜も眠れません。

ですから、理性ある人は、このような心の毒を遠ざけ、智慧を育てます。

そうしないと、真理から離れ、つまらぬことに心を奪われるからです。

十三 自分自身へのこだわり

人から賞賛されて有頂天になる。

人から非難されて落胆する。

このことから、褒められてもけな貶されても、人は心を乱してしまうことがわかります。

ちようあい寵愛を受けて栄達している者は、よろこ悦びと同時に、没落への危惧を抱いているのです。

やがて時が経てば、孤立無援となつて、没落が現実のものとなります。このことから、悦びを感じることも、危うさを感じることも、自分の内にあることがわかります。

このような「恐れ」があるのは、自分が生きているからなのです。

自分自身にこだわるところがなければ、思い煩わづらうことは何もありません。加えて、自分のことのように、ほかの生命のことも慈しめる人ばかりであれば、世の中は平穏です。

十四 ものの始まり

この世の始まりを考えて、何になるのですか。

生きていく上で、すごく重要なことなのですか。

真理を探究していけば、この世で実感しているありとあらゆる物事は幻想であり、実体のないことがわかるだけです。

ものの実体は幻想です。

ものの始まりや有無についてどれだけ深く考えたところで、思考している以上、真理には至れません。意味のないことです。

十五 智慧を得た人

すべての現象や存在は時々刻々と変化し生滅していて、とどまることはありません。

一切の現象や存在は不完全で、満たされたものなどありません。執着するほどの価値はないのです。

すべての存在には、他から独立した永遠不滅の主体と呼べる「我」はありません。

これらを自覚し、真理に至れば、そこは静かなやすらぎの境地です。

智慧を得た人は、この濁った世の中に住んでいながら、なお、清らかな心でいられます。

智慧を得た人は、心を静寂に保ちながら、なお、生きとし生けるものに慈しみを与えます。

智慧を得て真理に至った人は、満足しようともせず、我慢をしようともしないがゆえに、一瞬一瞬を新しくいられるのです。

十六 死は消滅か

心をやすらかにして、静けさの中にいましょう。

万物はこの世に生まれ出て、精一杯生きて、死んで行きます。草木も種から青々と茂って、やがて枯れて土にかえります。

死は消滅でしようか。

草木は種として突然現れて、枯れて消えてなくなったのでしようか。

草木のことをよく観察すると、生命のつながりがわかります。死は消滅したわけではなく、別の存在に変わったただけなのです。

この世のあらゆるものは、変化し、生滅し、とどまりつづけているのであって、消えてなくなるものはありません。

この真理を知ることが、すなわちさとりのなのです。

このことを知らないものは、自我の苦しみの中に生きています。

この真理を知る人はあらゆる生命に寛容で平等です。

心があらゆる生命に広がっているので、世界と一体です。

この真理を知る人は生涯において危害にあうことがありません。

十七 最善の統治者

最善の統治者のもとでは、民衆は統治者がいると知るだけです。

次善の統治者のもとでは、民衆は統治者を敬愛します。

その下の統治者のもとでは、民衆は恐れおののき、さらにその下の統治者に対しては、民衆はあしざまに罵ります。

真実で正しい道を守る心を民衆に育てることのない統治者は、民衆に偽られたり欺かれたりすることを恐れるので、事ごとに民衆に宣誓させるといふ手段に訴えるのです。

一方、最善の統治者の場合、民衆が自分で仕事を成し遂げたと思うほど、仕事は円滑に成就します。

十八 あたりまえ

あたりまえのことが、あたりまえでなくなつたときに、人はその大切さを想うものです。

真理が見えなくなると、博愛と人が守るべき道徳が声高にいわれるようになります。

知識や賢さがもてはやされると、巧妙な偽善が目立つようになります。家族が仲良く暮らせないようになつて、「愛情深い親」や「孝行息子」が世間で盛んにいわれるようになります。

大いに乱れて、無法が横行する時代に、人の真心が大切だと声高にいわれるのです。

十九 作為なく欲もなく

欲や感情を満たすために役立てるだけの知識など捨てればよいので
す。

その方が民は何倍もの利益を得るでしょう。

人の愛情や守るべき道徳について語らないようにすればよいのです。
その方が民は家族間のやすらぎを取り戻せるでしょう。

ずる賢さやその利用価値など効果がないようにすればよいのです。
そうすれば、泥棒や詐欺などいなくなるでしょう。

これらをもっと簡単に表現すれば、つぎのようになります。

あるがままにして作為なく行動しなさい。
自分の利益だけを求めぬように、欲をなくすようにしなさい。

二十 どうして

どうして知りたがるのですか。

どうしてよしあしを評価したがるのですか。

どうして楽しいことばかりしようとするのですか。

どうして豊かさばかり求めるのですか。

どうして無駄話ばかりするのですか。

どうして賢さかしらに振舞おうとするのですか。

どうして目標の達成を大切にするのですか。

物事があるがままに受け入れるところに真理があるのに、どうして遠ざかることばかりするのでしょう。最小限のもので満足し、ひとり心やすらかに静寂の中であって、自然じねんにいればよいのです。

二十一 五感をとおして観察する

真理はどのようにしてさとることができるといふのでしようか。

思考で理解できるものではありません。

でも、この世に普遍にいきわたっています。

地球上に生命が生まれてから現在まで、あらゆる生命はとどまることなく、変化し、生滅を繰り返しています。

自分の五感をとおして、この世に起こっている現象を観察し気づくことで、真理をさとるのです。

二十二 しようとするならば

捨てるから、得られるのです。

曲がっているから、まっすぐにできるのです。

くぼんでいるから、満たすことができるのです。

古びているから、新しくできるのです。

握っていない状態だから、物を持つことができるのです。

物が過剰に増え続けると、管理できなくなって、混乱するばかりです。

何かをしようとするならば、そうでない状態があつて初めてできるのです。

二十三 受け入れること

突風が吹いていたとしても、朝を通して吹き続けることはありません。豪雨が終日降り続くことはありません。

このように、自然しぜんでは、その現象は長続きしないのです。

人の身に起こっていることも、いつまでも同じままであるはずがありません。

理性ある人は、変化を受け入れます。
理性ある人は、生滅を受け入れます。

万物は変化することが真理なのに、変化を認められないから苦しむの

です。

万物は生滅することが真理なのに、生滅を認められないから苦しむのです。

二十四 自分のことばかり

つま先で立っついていようとすると、足元がおぼつかないものです。大またで歩こうとすると、うまく歩き続けられないものです。

自分を目立たせようとする者は世間から少しも認められず、自分を正當化しようと言葉を弄する者は世間の評価から程遠いものです。

自分の自慢ばかりしている者は、人々の上に立てるほどの人望を得られません。

二十五 存在について

宇宙の始まりや終わりを考えてどうなるのでしょうか。

物質や霊魂の存在の始まりや終わりを考えてどうなるのでしょうか。

始まりや終わりという時間の概念は、自我の納得しやすいように心がつくったものです。

存在は、認識する主体と認識される客体がつねに一對にあり、どちらか一方だけで独立してはいられません。

天も地も人も、あらゆる存在は、心が意識すれば有り、意識しなければ無いのです。

集中力を持って現象を観察し、生滅の本質に気づくことで、真理をさとするのです。

二十六 静寂と安寧と

動作の一つ一つに気づきをいれることは、智慧を得るための根本です。これにより静寂と安寧にいられるのです。

理性ある人は一日中あらゆる動作に気づきを入れることを忘れません。

ですから、人々から栄誉と賞賛を受けても、理性ある人の心はやすらぎと静けさの中にあるのです。

人の上に立つ者であれば、気ままな行動は許されません。

行動が軽々しくあれば求心力が失われ、危急な動きの中では統率力が発揮できません。

ですから、人の上に立つ者は常に理性的でなければなりません。

二十七 全く無用のものはない

この世に無用なものはありません。

理性ある人が、上手に人々を助けられるのは、全く無用な人間はいないと考えているからです。

理性ある人が、物を粗末にしないのは、全く無用な物はないと考えているからです。

善人の行いは悪人の手本となりますし、悪人の行いから善人は学びます。

手本となる人を尊ばず、学ばせてもらっている人を慈しまない者は、学んだといっているだけの上面うわつらの学びであって、迷いから覚めていないのです。

二十八 光の中の闇

強さの中に弱さを保つ人は、自然じねんに生きています。

自然にあれば生きもの本来の性格をたもつので、無垢にあることができます。

明るさを感じる中に暗さを感じられる人は、人々の規範となります。規範になる人は、決して誤ることのない力をもっているのです、物事の原点に立ち返ることができます。

世の賞賛を浴びながら、なお驕らない人は人望を集めます。

人望を集める人はつねに満たされているので、清廉にいらることができません。

二十九 変化しないものはない

世界は生きとし生けるものが同じ生命として平等に存在している場です。

生きとし生けるものの一部にすぎない人間のような存在が、世界を支配しようとする野望を企てたところで、成功するはずがないのです。

仮にいいところまでいっても、それを維持しようとして、返って失うのです。

前に進んでいるものは、やがて抜かれて後ろになります。

強大なものは、やがて衰えます。

いつまでも猪突猛進の勢いを維持できません。

いずれは体力と氣力を使い果たします。

理性ある人は、世の中に變化しないものはないという真理を知っているので、適当な分量や程度を超えることがなく、贅沢をせず、驕り高ぶることがありません。

三十 暴力と真理

理性ある人は暴力をいさめます。

暴力は、それを受けた者の恨みを必ずかうからです。

暴力の感情は、心にとげを生じ、暴力をふるった後も、しこりを残します。

暴力で目的を達すれば、勝っても名誉なことではなく、勝ったと驕ったところで、自慢にもなりません。

勝つために、やむを得ず暴力を振るった場合でも、賞賛できるものではありません。

なぜなら、勝って頂点に達したあとは必ず衰えるからです。

暴力は真理と相容れないものであり、真理に反するものは、命が短いのです。

三十一 勝利に酔いしれる心

理性ある人は、心を汚すけがような物事を嫌って避けます。

理性ある人は、社会生活を営む上で暴力がさけられない事態に陥っても、心を汚す手段をとらず、冷静かつ控えめに事を収めます。

暴力で勝利したところで、自慢できるものではありません。その勝利に酔う者は、心を汚して喜んでいるのです。

心を汚す者に、最後のやすらぎはありません。暴力を受けた人たちの心の汚れをも背負わねばならないからです。

勝利に酔いしれる心は、善の心の終焉そのものです。

三十二 自他の区別

どんなにつまらないと思えるものであっても、それがそこにあるなら、原因があつて存在しているのです。

人間が欲望のない清い心で自然じねんにまかせておこならば、世の中は平穩にあるでしょう。

天地は調和し、慈雨にあふれ、人間の力の及ばない先まで愛が広がっています。

そこに人間が、本来分かつべきでない物事に名前を付けて自他を区別し、文化と呼んでいます。

ところが自他の区別の原理を知れば、どんなものも均ひとしく同じであつて、差などないことがわかるのです。

この真理をたどっていうなら、流れ行く川の水も大海に至ると、何れの川の水かの区別もなくなり、馴な染じんでいるという事です。

三十三 覚れる人

他人をよく理解できる人は、すぐれた人です。

自分自身を知る人は、さらにすぐれた智慧の人です。

他人を打ち負かせる人は、腕っ節が強いだけです、自分自身に打ち勝てる人は、真の強者といえます。

自分に必要なものの範囲で満足している人は、豊かな人です。

戒律を守って道徳を実行できる人は、意志堅固な人です。

自分への気づきを見失わない人は、さとりに至ります。

そして苦しみを離れたやすらぎの境地に至れば、真の覚りに達した人です。

三十四 真理は語らない

真理はあらゆるところに行きわたっています。

あらゆる物事に真理はありますが、人は気づきません。

あらゆる物事は生まれ、存在し、変化し、滅して、とどまることはありません。

しかし、このことを真理のほうから語ることはありません。

真理は主張しないから、人はあらゆる物事から真理を知らなければならぬのです。

三十五 かすかだけれどやすらかな幸福

真理に則っていれば、すべての物事は本来あるべき姿で移り変わり、健全な秩序が保たれ、あらゆる生命の平穩な世界が広がります。

見たいから見るのではなく、聞きたいから聞くのではなく、使いたいから使うのではない。

真理にあれば、欲が満たされたときだけ得られる刺激的だけれどもちつぽけな幸せではなく、かすかだけれどやすらかな真の幸福を得られます。

三十六 プライドなんて

いきなり力でしたがわせようとするより、まずよい気にさせてあげればよいのです。

挨拶ができていないという前に、自分から先に頭を下げればよいのです。

絶対手に入れようと思っているようだったら、さあどうぞと差し出すことです。

相手をしたがわせようとするなら、まず相手の望むことを満たしてあげればよいのです。

自分のプライドなど、命をかけるほどのではありません。

水や食べ物がなくなったり、空気がなくなったりしたら死んでしま

ますが、プライドがなくても死にはしません。
このことに気づくことが、よほど大切です。

強引に力押しされてきたら、いったん柔らかく受け止めてやることで、
スムーズに事は運びます。

欲をなくせば、失って悔しい思いをすることもなく、いつも心はやす
らかでいられます。

三十七 調和と平和の世

理性があれば、欲や怒りや無関心の状態にないので、世の中の物事は円滑に成し遂げられます。理性ある者が国を治めれば、社会は調和し、平穩になるでしょう。

理性ある者によつてのみ、世の中を改めることができます。理性ある者によつてのみ、人の心の中に他と争う欲望を起こさせないようにすることができます。

あらゆるものから欲望がなくなると、平静になり、世の中には調和と平和が満ちあふれるのです。

三十八 形だけのものを捨てる

すべての生命に慈しみの心をもっている人は、落ち着いていて、作為的なところがなく、いつも清らかです。

ところが、我が身のみを慈しむ人は、いつも我が身のことを第一に考えて行動し、返って心を濁しています。

すぐれて道徳のある人は、その行動に見返りを求めたりしません。

すぐれて正義感の強い人は、つねに悪を懲らしめるといふ意図をもって行動します。

すぐれて礼を尊ぶ人は、礼に則っていないと、怒り、人を礼にしたがわせようとします。

このように、智慧の完成が失われると、「道徳」があらわれ、「道徳」が失われると、「正義」があらわれ、「正義」が失われると、「礼義」があらわれるのです。

そもそも「礼義」とは、人のまごころや信頼や信用がなくなって、混乱や争いごとが生じたから、少しでも秩序を取り戻すために、なされるようになったものです。

道徳や正義や礼義は、人に先駆けた賢さかしらの知識であり、人の愚かさより生じたものです。

すべての生命に慈しみの心をもっている人は、智慧を完成させるところに身を置き、実を結ばないところには住みません。

形だけのものを捨て、真理へ至る道を歩むのです。

三十九 存在の成り立ち

自分の身の回りを見渡して、なにかひとつものを選んでください。

そのなかに、太陽の働き、風の働きが見えますか。

そのなかに、大地の働き、土の働きが見えますか。

そのなかに、雷の働き、火の働き、水の働きが見えますか。

そのなかに、ほかの生命の働きが見えますか。

ひとつのものの中に、いろいろな働きがあることに気づくでしょう。

そのうちのどれかひとつが欠けても、そのものは成り立たないのです。ものとしてはひとつですが、そのたすべてのものがあってのひとつな

のです。

ひとつのものとしての存在は、そのたすべての存在によって成り立っているのです。

これを知る人は謙虚で、飾り立てることもなく、世を拗すねることもなく、皆とともにあります。

四十 心と真理

心を穏やかにすれば、真理に近づきます。

あらゆる生命の幸福を祈るやさしさは、真理の働きです。

心を含めて、この世のすべてのものが存在できているのは、そのものがつねに変化しているからです。

四十一 真理に至る唯一の方法

智慧のある人は、真理を求めて、真理に至るための実践に励み、さとります。

並みの人は、真理を求めて、学習をしますが、実践が十分でないため、真理をさとるところまで至りません。

真理について少しも思わない人は、怒りや欲や無知で生きることに、何の疑問も抱いていません。

外見上は、智慧のある人も、並みの人も、真理について少しも思わない人も、何の違いもありません。

むしろ真理に至ろうとしている人は、落ち着いているので、一見愚鈍のように見えます。平坦な道を歩くときも、一步一步、気づきを持ってゆつくりと歩みます。

智慧のある人は、感情を出すことはなく、微笑をたたえています。才気ばしったところもなく、深い叡智を湛^たえています。これで十分極めた、と満足することもなく、つねに気づきを入れています。大きな声で我^がとおすこともなく、いろいろな人の意見を静かに聞いています。あらゆる生命に慈しみの心を忘れません。

真理はいたるところにあります、これがそうかと気づくことはありません。

しかし、集中力を極限まで高めると、真理はその姿をあらわしてくれます。その唯一の方法は、ものごとをあるがままにみつめることです。

四十二 原因と結果の調和

真理では、原因があつて結果があるのです。つまり、一があるから二が生じて、二があるから三が生じる。このように、いま世界にあらわれていることには、必ず原因があるのです。

この宇宙は原因と結果との調和でなりたっています。

同じ質素に暮らすにしても、足りていないことを知った上で質素に暮らしているのと、富貴であると攻撃されると思つて、それを避けるためにあえて質素に暮らしているのでは、得られる結果が違います。

汚^けれた心で行う行為は、見た目には善い行為であつても、よい結果が

得られません。汚れた心では、悪い行為にしかならないのです。

これが因果の法則です。

四十三 あるがままであることの益

堅い岩も、形のない風雨にさらされて砂になります。
堅い山も、形のない川に削られて谷になります。

このように、世の中のもっとも柔らかいものが、もっとも堅いものを削ります。

形のないものだから、どんな隙間でも入っていくのです。

このことから、しなやかであること、作為なくあるがままであることの智慧を得るのです。

言葉なく、作為なく、あるがままであることから得られる益は、この世で比類のない、すぐれたことなのです。

四十四 どちらですか

名誉と身体とどちらが大切ですか。

身体と財産とどちらが重要ですか。

身体を損ねるのと財産を得るのでは、どちらがより大きな患いを生ずるのでしょうか。

名誉や財産の欲のために、ひどく物惜しみしていると、必ず大きな浪費をすることになり、あまりにも多く蓄えていると、必ず大きな損失を被ることになります。

必要最小限で十分であることを知っている人は辱めを受けることがなく、適切などころでやめることを知っている人は長く安泰でいられるのです。

四十五 この世を導く者

不完全だから変化し続けてとどまることがないのです。満たされていけないから涸れることがないのです。曲がっているから真っ直ぐにすることができるとは、

名人は難しい芸を簡単にやってみせ、本当に雄弁な者は難しい内容を平易に語ります。

動けば寒さをしのぎ、静かにしていれば暑さをしのげます。

落ち着いていて静かに身をおさめている者がこそが、この世を導く者となれるのです。

四十六 満足することを知る

満足することを知らないことほど、大きな災いはありません。
貪欲に物を欲しがることほど、大きな罪はありません。

だから、満足することを知って、やめ時を知っている人は、つねに満ち足りています。

四十七 智慧を得た人は

家から出なくても、人は世の中の出来事を知ることができます。
窓から外を見なくても、人は真理をさとることができます。
多くの知識を求め人ほど、真に知ることには少ないものです。

だからこそ、智慧を得た人は、動き回らなくとも、ものの動きを知り、
見ることもなく理解し、なそうとしないで物事を成就するのです。

四十八 考えることをやめる

知識を求める人は日に日に知識を増やそうと、学ぶことを求めますが、真理を求める人は日に日に知識を減らそうと、思考をやめることを求めます。

日に日に考えることをやめていき、ついに真理の覚りの境地に至るのです。

四十九 理性ある人の教え

理性ある人は、心を汚すけがような言葉や感情を持たず、自分以外の人に慈しみのある言葉や感情をあたえます。

理性ある人は他人の心を汚すような言葉や感情に影響を受けません。

なぜなら、理性ある人がいることで、周りの人も穏やかに生きることができるようになり、慈悲にあふれる人になるからです。

人間は気づきがなければ悪に流れてしまいます。

理性ある人の教えを受けて、人々は、あらゆる生命を慈しみ、あらゆる生命の幸福を願い、あらゆる生命の喜びとともに喜び、あらゆる生命

と平等に接するようになります。

理性ある人は、世の中に心の調和と平和をもたらし、生きとし生けるものの幸せを祈ります。

五十 生死からの超越

生命は生まれて必ず死にます。

生まれて、命のある間、この世に存在し、そして死にます。

人間も生き物ですから、この法則には逆らえません。

それにもかかわらず、人はいつまでも若さと健康を願い、そうであるうとし、この法則から逃れようとします。

いつまでも変わらない「自分」に執着し、苦しみながら生きています。

この法則をあるがままに受け入れている者は、事故にあっても病気になっても、身体的な痛さは感じるでしょうが、そのために心まで病んで

苦しむことはありません。

世の中のどのようなものも、このような者には無力です。

なぜなら、その者は真理を知り、生死を超越しているからです。

五十一 真理にしたがう智慧

わたしたちの周りには物質以外ありません。

ですから、わたしたちの判断も思考も、物質とその現象の範囲をこえることはできません。

この世で生きている間は、心も肉体も物質の世界の真理にしたがうことになるのです。

この世に生れて、真理に則った智慧を育てるように成長すれば、安心して暮らせるようになります。

自分のお気に入りのものや、自らの行為の評価に執着せず、あらゆる生き物に慈しみの心もち、あるがままを受け入れること。

これが真理にしたがう智慧です。

五十二 やすらかな生き方

天地の間に生命として「わたし」が生まれました。

その「わたし」という生命を通して、真理を知るのです。

そうすれば、「わたし」の生涯は安泰でしょう。

外からの刺激は、感覚まででとどめ、感情を伴わないようにすれば、「わたし」の生涯は苦しみから解放されます。

感情に動かされて世間のことに奔走しても、少しも報われることはありません。

物事の小さな変化を捉え、振る舞いを控えれば、後々の苦しみを避けられます。

これが真理に則ったやすらかな生き方です。

五十三 大きい道か、脇道か

智慧があれば真理のうちにあり、道を踏み外すことはありません。

真理という大きな道は平穩無事で歩きやすいというのに、人々は道を踏み外し脇道を行くのを好みます。

世の中は、田畑が荒れ果て倉庫に物がな一方で、豪華な建物は掃き清められ、きらびやかな衣服をまとい享樂にふける者たちは、富と財産のことで争っています。

これこそ、真理の大きい道ではなく、脇道への行き方なのです。

五十四 真理の観方

一度、真理を覚ってしまえば、もう元に戻ることはありません。

真理を身に修めれば、品性は正真正銘のものとなり、家においては品格が豊かになり、村においてはやさしさがあふれ、国においては豊かさに富むのです。

ですから、人においては品性を、家においては品格を、村においてはやさしさを、国においては豊かさを観れば、真理にあるかが判断できます。

五十五 自然じねんとの調和を知る

理性ある人は、生まれただばかりの赤ん坊のように自我がなく、自然と調和して生きています。

自然との調和を知るということは、真理にあるということなのです。

いたずらに命を延ばそうとするのは自然に反しています。

強いて心を奮い立たせるのは、無理強いです。

無理強いて延命できたとしても、その結果は真理と相容れません。

自然に調和せず、真理に背くものは若さを失うのです。

五十六 天下の貴人

真理を知る人は言葉を使いません。言葉を使う者は知らないのです。

外界とは感覚でとどめるようにし、感覚から感情が生じないようにする。

これが智慧を得る方法です。

智慧を得た人には、愛欲も憎しみも触れることができません。利害損得とは無関係です。地位や名誉とも無縁です。

だからこそ、智慧を得た人はつねに天下の貴人なのです。

五十七 正道による統治

禁止や制約事項が多いほど、民の生活は貧しくなります。

武器が強力になるほど、国内の混乱は大きくなります。

技術が発展するほど、狡知にたけた事件が頻発します。

法令の数が多くなるほど、無法者がのさばります。

このことから、正道によって国を統治し、攻められれば智慧で戦い、平和を基本として世界を統べることの重要性がわかります。

心を完成させた理性ある者が為政者であれば、民は、世界が平和であるので進んで心を入れ替え、静穏であるので正しいことを行い、作爲的などころがないので自然に豊かになり、無欲であるのでおのずと素直になります。

五十八 災いと幸せ

災いと幸せは表裏の関係にあつて、その行き着くところは誰にもわかりません。

幸せはすぐに不幸へと逆転し、良好な状態は険悪な状態に変わります。

このようにして人々は長きにわたり迷い続けてきたのです。

ところが、心を完成させた人は、自分の身の回りに生じているあらゆることに対して、自分の心を基準に置いています。

自分の身に起こっていることの原因をほかに求めたりしません。

他人の行為を咎めたり、矯正したり、高圧的な態度をとったりしないし、自らの魅力で人を惑わせたりしないのです。

五十九 儉約に勝るものなし

人の世で物事を適切に処理するには、儉約に勝るものはありません。

儉約であることは、物事に必要なものと余計なものを先んじて判断しているということです。

先んじているので、十分に準備をととのえることができ、ゆとりがあります。

準備がととのえられ、ゆとりがあるということは、すでに勝っているということです。

つつましくあることがしっかり根付くと、後世まで安泰です。

六十 調和ある治世

大国は、国が大きいからといって殊更なことをしないで治めるほうがよいのです。

真理に則して世を治めれば、悪事をなす者が出てこないことがわかるはずです。

これは、悪事をなそうとする者が実行力を失ったからではなく、民衆に危害を加えようとする意志が生じなくなったからです。

悪事をなそうとする者が民衆に危害を加えないだけでなく、治世者自身も民衆に害を与えることがない。

このとき、本来の調和のとれた治世が回復されるのです。

六十一 大国の態度

大国のもとには、おびただしい数の人や物や情報が行き交い、多くのものが産み出されます。

混乱は破壊をもたらします。秩序は安寧をもたらし、ものを産み出します。混乱のエネルギーは落ち着くと、秩序のエネルギーとなるのです。

もし、大国が小国のことを配慮し、混乱のエネルギーをなくすと、大国は策を弄さなくても小国を併合できるのです。同様に、小国が大国の下もとに自ら進んで身を置いて、秩序のエネルギーを増やせば、やがて小国は大国を吸収するくらいの隆盛をみるでしょう。

大国が望むことは他国を擁して秩序ある状態を広めたいのであり、小国が望むこともまた、秩序ある状態を求めて、大国に庇護されたいのである。

このように、両者が共に望むことを勘案すると、大国こそが自らの頭を低くするべきです。

六十二 真理は世界の宝

真理は宇宙に普遍にありますが、理解し得ないものです。

真理は善人にとっては宝物であり、そうでない人にとっては救われる場所なのです。

この世は美辞麗句が好まれ、褒章には賞賛が与えられます。

善人でない者は、これらの甘美なものが大好きで、拒絶することなど考えもしません。

真理をさとする道は、それまでの価値観や概念に基づき差別が刷新され、すべてが平等になる道です。

真理は世界の宝なのです。

六十三 困難はつきものと考える

事の大小や多寡にかかわらず、憎しみには慈悲で報いる。

難しいことはそれが容易なうちに、大きいものは小さいうちに、取り扱う。

このように、世間の難しい問題は、それがまだ易しいうちに対処するので、理性ある人は「難局にあたる」ということにならずに、大業を成し遂げるのです。

軽々しく引き受ける者は、しばしば自分の信義を台無しにしてしまいます。物事を安易に考える者は、多くの困難に見舞われることになりま

一方、理性ある人は、物事にはもともと困難がつきものだと考えて対処します。

だから、難事に直面することがないのです。

六十四 はじめからおわりまで

動いていない物なら簡単に取れますし、兆きざししが現れる前なら対処しやすいものです。

固いけど脆い物はすぐ溶かれますし、小さなものは簡単に撒き散らすことができます。

千里の歩みも一歩から始まるもの。

両手で抱えきれないくらいの大木も、はじめは小さな芽から成長したものですし、高層の建物も小さな盛り土から始まります。

ですから、問題は表に現れないうちに対処し、混乱は初期のうちに鎮めるのです。

人々は、物事をなそうとしては駄目にし、捕まえようとしては取り逃がします。

心を完成させた人は、あえて物事をなそうとしないので、つぶれることがありません。また、無理に捕まえようとしないので、取り逃がすこともありません。

人々がやることは、よく完成間際というときになって、つぶれてしまうもの。

始めるときと同じように終わりまで慎重であれば、失敗は防げます。

心を完成させた人は財宝に目がくらむような欲望を持ちません。また、人々に智慧を学ばせることで、知識で汚けがれてしまった人々の心を、以前の清い状態に戻します。

心を完成させた人は自然じねんのままにあつて、自然のままにあることを妨げたりしないのです。

六十五 智慧による行動

真理にしたがう智慧を持っている者は、人々を啓発するのではなく、むしろ無知のままに留めておこうと考えます。

なぜなら、人々の知識があまりに多くなると、平穩に暮らすことが難しくなるからです。

このような原則を心得ている者は、智慧による行動のあり方をよく心得ています。

智慧による行動が広まると、この世の物事や現象は本来の大いなる調和を取り戻します。

六十六 反対できる者はいない

大河や大海は己が低い位置にあるから、幾筋もの川が集まり、「大いなる」ものとなるのです。

人々の長になるなら、善の心をもって、人々よりへりくだった姿勢をとらねばなりません。

人々の先頭に立つなら、善の心をもって、人々に遅れて後ろから歩まねばなりません。

心を完成させた人はおのずと人々の上に立ちますが、人々はそのことを少しも負担に感じたりしません。

心を完成させた人が先に立って歩いて、人々はそのことを妨害したりしません。

逆に、心を完成させた人を推戴したいと願います。

心を完成させた理性ある人は他人と争うことはありません。

だから、理性ある人に反対できる者は誰もいません。

六十七 三つの宝

一、慈しみの心

一、足りていることを知る生活

一、真理の智慧

これら三つを自分の宝として生きましょう。

慈しみの心で、人は助けあって安心して生きられます。

生活において足りていることを知ると、余分を分かちあって、豊かでおおらかに暮らせます。

真理の智慧で、人々は感情によらない本当の幸福にいられます。

もし人が自我の命ずるまま自由勝手に振る舞えば、争いが生じ、混乱し、その者は身を滅ぼすだけです。

慈しみの心があれば、争いごとが生じることはありません。
争いごとに巻き込まれたとしても、自分が傷つくことはないのです。

六十八 争わない

勇敢な人は粗暴ではありません。

よく組織を率いる人は平静さを失いません。

偉大な治世者は争いません。

人をよく用いる者は、つねに自分を他人の下におきます。

これが争わないで人を使う智慧なのです。

何の見返りも求めず自然にこれを行える人は、真理をさとるまで自分を高めることができます。

六十九 まず聞くこと

論争では、自分の意見ばかりをいうのではなく、相手の意見をまず聞くことです。相手の意見を聞くことで、相手の感情や思考や意図を知ることができます。

まず相手を知らないと、望ましい結論に達することはできません。

相手の意見を聞かないこと、つまり相手を見くびることは、慈しみの心、足りていることを知る生活、真理の智慧を失うことにつながります。

ですから、論争をして、望ましい結論の方向へ導けるのは、相手の意見聞くほうの人なのです。

七十 智慧を得る

智慧を得るための教えは、自然じねんに則したがっているので、とてもやさしく、すぐに実行できるはずなのですが、ほとんどの人は、そのための言葉を理解できていませんし、実行しようともしません。

智慧の言葉には、美辞麗句がなく、人をやさしくなくさめるものもありません。どちらかといえば、面白くもなく厳しいものです。

ですから、智慧を得た理性ある人は、外面には地味で目立たず、内面に真理に輝くものを抱いているのです。

七十一 自覚ある人

「自分は知らない」と自覚している者には理性があります。知らないのに知っているふりをしてる者は心を病んでいます。

そして、心が病んでいることを「病んでいる」と自覚できるなら、その者の心は健全で、理性があります。

七十二 嫌われることがない

理性ある人は自分自身を知り、自分を表に出しません。

また理性ある人は慈悲の心を持ち、驕る心を持ちません。

このように理性ある人は他人を威圧することなく、やさしく受け入れるので、他人から嫌われることがないのです。

七十三 真理から逃れられるものはない

たとえば、ある事件を判決するとなると、死刑の判決を主張する人と、死刑で人を殺すべきではないと主張をする人とがあらわれます。そして、どちらにもそれなりの理屈があります。

人はすべてを知りたがり、なんでも知っていると思っています。すべてを理解し、自分の考えが一番すぐれていて、他人が間違っていると信じています。

でも、かの者がしかじかの理由で殺されるべきだということを、この世の誰が知り得るのでしょうか。

このようなことは如何なる賢者にもわかりません。

しかし、真理にもとづけば、争わずに勝利を得ることができません。

真理は無言の内に自然と調和しているので、作為的なことをしなくても、おのずから結果があらわれるのです。

真理は普遍です。

それから逃れられるものはありません。

七十四 生きているものはみんな平等

生きているものはみんな、苦しむのは嫌で、死にたくないのです。

なぜ人は、他人や他の生き物に死の恐怖を与え、殺そうとし、殺せるのでしょうか。

いまの自分が生きているのは、他の生命があつてはじめて維持できているのです。

いまの自分の存在は、他の生命があつてはじめて成り立っているのです。

他の生命のどれかひとつがなかったら、いまの自分は存在せず、また違った者として存在しているでしょう。

ですから、全ての生命はお互いが影響しあつた平等な存在なのです。

その平等な存在を亡きものにしようとし、亡きものにする行為は、自分の存在を亡きものにするのと等しいのです。

他人や他の生命を死に追いやったら、自分もそれなりの報いを受けなければなりません。

七十五 民衆への干渉

民衆が貧困なのは、治世者が税として財産を収奪しすぎるからです。世間に不正や無法な行為がなされるのは、自分たちの生活を維持するのが苦しいからです。

別の言い方をすれば、治世者が民衆に干渉しすぎている結果ということです。

治世者が民衆の生活に干渉しないことが、民衆を元気にする賢明なやり方です。

七十六 硬いものとやわらかいもの

人は、生まれたときにはやわらかいのですが、死んだら硬直します。身体の変化は急に起こるのではなくて、歳を重ねるごとに徐々に硬くなっています。

一日一日変化しているのに、その変化はあまりにも小さくゆっくりしているのに、人はいつまでも変わらないと錯覚しているのです。

あらゆる生き物は、生きているときはやわらかくしなやかですが、死ぬときはかたく硬直するのです。

硬いものは叩けば割れて粉々に壊れてしまいますが、やわらかいものは叩いても壊れることはありません。

このように、かたくて硬直しているものは死んでいるものの仲間です。やわらかくしなやかなものは生きているものの友達といえます。

七十七 自然じねんにしたがう

暖かいところから冷たいところに空気は流れる。

高いところから低いところへ水は流れる。

落ちたしずくは地面に薄く広がる。

集中して高まったエネルギーは拡散して低くなろうとします。

このように状態を変化させて安定するのが自然です。

ものが多くあるところから不足しているところへ補うように動くのが自然ということです。

ところが、世間では、ものは貧しい者からさらに取り上げられ、富ん

でいる者がさらに豊かになっています。

一生のうちに使ひ切れないほどのものを持っている富者で、見返りも求めず、余っているものを世界中の人に分け与えている人が、どのくらいいるでしょうか。

それができる人は、真理について心を完成させた理性ある人です。

理性ある人は、自然にかなうように分かちあい、自分のものを所有しませんが、

理性ある人は、自分の行為に見返りの名声を要求しません。

そもそも自分がすぐれているように見られようとも思わないのです。

自分の行為を尊いものだとも思わず、ただ自然にしたがっているだけです。

七十八 やわらかくてよわいもの

水はかたちのない、やわらかくてよわいものです。でも水は、硬くて強い岩でさえ、穿うがつことができます。

このように、やわらかくてよわいものは、硬くて強いものに打ち勝つのです。

和やかでやさしい言葉は人の心を変えられますが、頑かたくなで激しい言葉は、言う人も聞く人も、心を硬直させてしまいます。

このように、真理の言葉は世間の常識とはちがって聞こえるものです。

七十九 何のために権利を保つのか

大きな恨みを和解させても、将来に必ず禍根を残すものです。

ある人に相手の罪を追及する権利があるとします。

その権利を保つのは、慈しみの心にある人にとっては調停のためであり、そうでない人にとっては相手を罪に追い込むためです。

真理は、すべてにわたって、いつも公平な善人の側にあります。

八十 これだけで十分

「これだけで十分です」と必要最小限のもので満足することを知っていれば、人々は日常の生活を大切にします。

それは、人々が日々の食事を楽しみ、物を大切にし、住む家に満足し、祖先が守ってきたものを大事にするということです。

地域の人々がお互いに見えていけば、意志を伝えあうのに多くの言葉が必要としませんので、争いごとが起こりません。

このように、人々が満足していると、より多くのものを外へ求めることがなく、生涯にわたり平穩無事に暮らせるのです。

八十一 心を完成させた人の生き方

真実の言葉は、耳に快いものではありません。

すぐれた人は、黙して多くを語りません。

言葉を多く弄する者は、すぐれた人ではないのです。

賢人は、知識豊富な物知りではありません。

物知りを自慢する者は、賢い人ではないのです。

心を完成させた人は、自分のために蓄財などしません。

心を完成させた人は、ほかの人のために生きます。

そうすれば、自らがますます充実するのです。

心を完成させた人は、ほかの人々に与え続けます。そうすれば、自らがますます豊かに富むのです。

真理は、あらゆる生命を幸福にすることはあっても、害することはありません。

心を完成させた人の生き方は、他人と争うことがないのです。

第三章

齊家の教え

山形県米沢市に上杉神社があります。その神社にある石碑には、上杉謙信公が遺したとされる家訓十六箇条が刻まれています。

『宝在心』

- 一、心に物なき時は心広く体泰やすらかなり
- 一、心に我儘なき時は愛敬失わず
- 一、心に欲なき時は義理を行う
- 一、心に私なき時は疑うことなし
- 一、心に驕りなき時は人を教う
- 一、心に誤りなき時は人を畏れず
- 一、心に邪見なき時は人を育つる
- 一、心に貪りなき時は人に諂へつらうことなし
- 一、心に怒りなき時は言葉和らかなり
- 一、心に堪忍ある時は事を調う
- 一、心に曇りなき時は心静かなり

- 一、心に勇みある時は悔やむことなし
- 一、心賤しからざる時は願ひ好まず
- 一、心に孝行ある時は忠節厚し
- 一、心に自慢なき時は人の善を知り
- 一、心に迷いなき時は人を咎めず

ところで、五番目の「人を教う」を「人を敬う」としているところもありますが、本章では碑文にある「人を教う」を採用しています。また、家訓十六箇条は別名『宝在心』ともいわれていますが、上杉謙信公の時代からこの呼び名であったかどうかは、定かではありません。ここでは、学術的な研究を目的としていませんので、上杉家家訓十六箇条が『宝在心』であるとしておきます。

『宝在心』は、簡潔な表現の中に、「人間としての器」を大きくし、人格を形成する方向を示した、強力な指針です。表現が簡潔であるがゆえに、多くの解釈がなされています。いろいろな解釈があっても、あな

たが読んでみて、あなたの心が善くなることに役立ったのなら、それでよいのです。どれが正解でどれが誤りということはありません。

なお、本文中に質問文がありますが、言葉で説明を加えようとはしないでください。ただ文章をながめ、あなた自身の心の中に答えを見つけてください。

一 心に物なき時は、心広く体泰やすらなり

あなたには、こだわりというものはありませんか。

あなたには、お気に入りというものはありませんか。

あなたが「これがよい」と選ぶところには、何か基準があるはずですよ。その物差しとなっているのが、あなたの価値観です。

「わたしは是これ彼かれがいい」と思うだけなら、まだマシンなのですけれど、「是彼でないやつは駄目だ」といって、人を矯正しようと巻き込むようになりますと、周囲の人が大変です。かなり迷惑です。

ほかの人が「なんだ、そんなもの」と思うことでも、当の本人にとっては命より大事とまっていることがあるものです。

極端にすぎると、その人の生きることのすべてが、そこに集約されている場合があります。

あなたの価値観は、あなた自身にとって、とてもよいものですから、あなたに物事を選び好みさせます。

何でもないものを大切なものに仕立て上げるのです。

こうして、自分と他のものを区別し、自分を価値ある存在にする。

価値観を持ったあなたは、そうしないと満足できないのです。

このように、あなたは自分の価値観で自分の世界を創りあげて、「自分」は「こうだ」と考え、あなたの「自分」が形作られるのです。

でも、あなたの価値観はあなただけのものであって、あなたとほかの人とは、生まれも育ちも異なっているのですから、当然価値観も同じでないことに、気づかねばなりません。

そして、みんなに各々の価値観があり、その価値観を大切にしている「自分」をもつて生きていくのです。

ここで、あなたの価値観について、つぎのように考えてみましょう。

本当に大切といえますか。

そのためにだけに生きていますか。

それがないと本当に生きられませんか。

もし、それがなくなったら、すぐに死んでしまいますか。

いまの価値観は、もの心ついたときから全く変わっていませんか。

これらの問いかけから、価値観はあなたの成長とともに変わっていくものであること、生命を維持するための根幹に関わるものでないことに気づくはずですよ。

あなたの価値観が変化するにともない、良いも悪いも変わっているのです。

そのような価値観にこだわることは大して意味がないでしょう。
自分の価値観へのこだわりがなくなれば、自分と他人の区別もなくな
ります。

多くの人を受け入れることができ、穏やかに暮らせるようになるので
す。

二 心に我慢なき時は、愛敬失わず

誰もが自分の世界のなかで生きています。

ここでいう「世界」は、すべての人類社会のことではなく、あなたの五感をとおした感受作用から形作られるものことです。

さて、この世界。

ほかの人や生き物が全く同じ世界をもっているといえるでしょうか。
同じ物事を見て、同じ音を聞き、同じにおいを嗅ぎ、同じ味を感じ、
同じ感触を得ているでしょうか。

双子の場合を考えてみましょう。

双子が両親と散歩に出かけていて、可愛い犬を見かけたとします。二

人とも犬が大好きで触りにいこうと駆け寄りました。ところが、犬の頭は一つしかありません。撫でようとしても一人ずつしかできないのです。双子のどちらかが先を譲ることを経験しなくてははいけませんし、先に撫でる機会を譲られたほうは、お礼をいう機会が与えられます。

このように、たとえ双子であったとしても、それぞれの五感が全く同じ情報を受け取ることはありませんので、当然、形作られる世界も違います。

つまり、あなたの世界はあなただけのものであり、全く同じものは二つとないということです。

ところで、自分を大切にしてい何が悪いのでしょうか。

あなたの価値観があなたの世界に彩いろどりを与えています。あなた自身を大切にすることは、あなたの世界をより快適なものにし、それを維持す

るということです。そうすれば、好みの刺激を受け続けられますから、楽しくて快適なのです。

人はこのような自分の世界に生きています。そして、自分が世界の中心にいるものですから、どうしても、自分の考えをよりどころとして行動してしまいます。ですから、考えに自惚れうぬぼがあると他人に対しては高慢と偏見になります。その多くが、自分は正しくて相手は間違っているという行動となってあらわれます。こうなると他人から学ぶことはなく、他人への理解も示そうとしません。逆に、教えてあげようと上からの視線になります。

一方、考えに卑下するところがありますと、他人にへつらい、劣等感を持ちます。この場合、自嘲的なあるいは自虐的な行動となってあらわれます。人との接触が嫌になり、自分の内に閉じこもるようになります。やがて、独りでいることが多くなり、結局は他人から学ぶことも他人を理解することもなくなり、結局は他人から学ぶことも他人を

これらの考えは真逆ですが、ともに我われという自分にとっては「これで

いいのだ」という慢心です。

自他を比較する慢心がありますと、自分を基準として上下関係ができ、他人から学ぶことも他人を理解することもなくなり、自分を大切にすることは、この傾向を強めることなのです。

しかし、生きていく以上、つねに五感からの刺激があり、時々刻々とあなたの世界は形作られています。

そして、その世界で、あなたは行動せざるを得ないのです。ですから、あなたがどのような考えに基づいて行動しているのかがとても重要です。

心が汚れる考えで行動すれば、世界は汚れていきます。

心が清くなる考えで行動すれば、世界はきれいになります。

慢心は心を汚します。世界も汚れます。慢心は小さくしなければなりません。いま慢心がないならば、この先も慢心となることがあってはいけ

ません。

そして、我から慢心がなくなれば、自分より上も下もなくなります。苦しんでいるものを理解するので、他のものがよりよく生きられるよう慈愛をもって導きます。すぐれているものを敬うので、自ら学びを深め、よりよく生きることができるようになります。

三 心に欲なき時は、義理を行う

いまさらながら、尋ねます。

「欲」とは、なんででしょうか。

行為の対象が外にあれば、「ほしい」と思うもので、内にあれば、「したい」と思うものといえます。

いずれにしても、欲は満たされることを前提としています。つまり、満たされて当然。そうでなければ、文字どおり不満。おまけに、満たされなければ怒りになります。

泣く。声を荒らげる。無視する。媚びる。

自分の欲を満たすためにあらわれる感情や行動の根本にあるものは、心に生じた怒りです。

自分の力ではなんともならないものですから、人や環境を変えようと頑張ります。

自分の欲のために、他のものを犠牲にしようとするのです。その行為はきわめて作爲的です。

それで欲が満たせれば楽しくて喜ばしいことでしょう。しかし、それは他のものの犠牲があつての満足なのです。

犠牲であることのわかりやすい例に食欲があります。

あなたが食欲を満たすためには、ほかの生き物を殺さなければなりません。

このように、自分の生命維持に関わる最低限の欲を満たすだけでも何かを犠牲にしているのです。

他のものの犠牲があつて自分が生きています。

このことを知つたなら、ほんの少しでも他のもののために尽くさねばならないことを理解できるでしょう。

尽くさないならば、ほかの人や生きものに甘えているのです。平等ではありません。

食欲や睡眠欲など、生きていく上でなくてはならない欲があることは、生き物として自然しぜんなことです。

しかし、それ以上のものを求める欲は必要ありません。必要のないものを欲求し、執着することは不自然なのです。

これら必要のない欲がなくなれば、生きとし生けるもののために、自分が為さねばならないことを自然と為せるようになるのです。

四 心に私なき時は、疑うことなし

見る。聞く。嗅ぐ。味わう。感じる。

すべて自分自身以外にはできません。これらの感覚をとおして、いろいろ考えて自分の世界を創ります。世界を創ることは人に代わってやってもらうことはできません。

これが「わたしの世界」というものです。

認識している世界は自分自身のものですから、この世界で信じられるのは唯一自分だけ。他のものは、命より大事なくらい大切に思うものであっても、自分の世界を構成する一つの要素にすぎません。

命より大切なものは別格だと思いませんか。

その命より大事なものの価値観を誰が認識しているのでしょうか。

「命より大事だ」と思っているのは誰ですか。そもそも、誰の「命」なのですか。

あなた以外、あり得ないのです。

あなたの命がなくなれば、命より大事なものを認識している「わたし」がいなくなるわけですから、そのものも存在しなくなります。

ここにおいて、命より大事なものと他のものと何の違いもないことに気づくでしょう。

あなたの世界では、あなたが生きていることが最も大切なことなのです。

ところが自分に価値をおきすぎると困ったことが生じます。「わたしの世界」において、よりよく、より楽しく、より快適に、あなたが生きていこうとすれば、至極当然のこととしてつぎのように考えてしまいます。

「わたしの知らないことがあるのは、おかしい」
「わたしは全てを知っていて当然である」

こうして、あなたは「わたしの世界」で一番価値ある存在になるのです。

「わたしの世界」においては、「わたし」は全知全能の存在でないと納得できません。「わたし」の知らないことは他人の所為せいにしてしまうのです。他人が隠し事をしている、嘘をついているとなるとなるのです。ここから「わたし」は他人を疑ってしまうのです。

全てを知ることできない・・・。
人に真実を語らせることもできない・・・。

ついに、「わたしの世界」で全知全能であるべきはずの「わたし」は、すべてを知りたいという欲で苦しみますのです。

では、どうしたらこの苦しみから逃れられるのでしょうか。

感覚から、物事を受感し、認識して、世界をつくる。

ここまでは一瞬の間になされるので仕方がないことです。どうしようもありません。これに続いてあれこれ考える「わたし」が物事を面倒にします。ですから、最もよい方法は、あれこれ考えてしまう自分に価値をつけないようにすること、つまり「わたし」をなくすことです。

「わたし」がなければ、自分も他のものも価値は同じだと気づきます。どちらがすぐれていて、どちらが劣っているということには意味がなく、自分と他のものとの存在価値に違いはないと理解するのです。

いま、この瞬間において、あなたが五感をとおして感受している情報が知り得る全てである、と満足することです。そうすれば、「わたしが一番」がなくなり、他人を疑うことがなくなります。疑うことから生じる苦しきもなくなり、穏やかに暮らせるのです。

五 心に驕りなき時は、人を教う

自分に価値をおくと、困ったことが起こります。

自分の存在価値をほかの人と比較して考えてしまうのです。

自分の世界でのことです。ほかの人より価値が高くあって当然と考えます。最初から価値を低くしている者はいません。価値を低くしてしまう者は、価値を高くおくことがかなえられなくて、自分を卑下してしまうことを「よし」としてしまった人です。「わたしはこの程度の間なのだ」と。

赤ちゃんはお乳が欲しいお尻をきれいにしてくれなど、自己主張するでしょう。遠慮する赤ちゃんなんて聞いたことありません。自分の世界で自分が一番だから自分の欲求を満たされるまで精一杯主張します。

誰だってまずは自分の価値を高くおいているのです。

ところが成長する過程で、だんだん自分の主張が通らないことがでてくる。「いけません」「がまんしなさい」といわれる。

これらの言葉が自分の価値を下げさせるのです。満たされなければ、満たされるように別の方法を考えて頑張るか、それとも仕方がないと思っただけあきらめるかのどちらかです。どちらを選ぶかは自分の性格によるものなのでしょうが、結局、自分にとって楽なほうを選択しているのです。

さて、頑張って自分の価値をあげた者は、自分の行為や言葉には力があるのだ、と自分の実力に自信を持つようになります。この自信がほかの人より高い位置に自分を上げてしまうのです。

自分は存在価値が高い。だから、ほかの人より偉い、すぐれているのだ、と。

ここに「欲」が絡むと、もっと価値を高めようとしめます。もっと力を

持とうとする。それが権力欲です。ほかの人には驕りの態度となつてあらわれます。

ところで、人に勝る権力を持ち、存在価値の高い人物は何でも好き勝手にできるのでしょうか。

野球チームを所有しているオーナーは、選手の雇用に関して圧倒的な地位にありながら、プロの選手ほどの運動能力はありません。運動能力のすぐれた人気のある選手がチームにいないと、チーム自体の人氣があらざる観客も来てくれません。球団経営が成り立たないのです。つまり、選手や観客、そのほかの野球を支える多くの人々の存在があつて、初めてオーナーでいられるのです。オーナーの存在価値が特別高くて偉いわけではありません。人々が各々の才能を活かせるから、野球のゲームが成り立つのです。

全く同じ人間はいません。それぞれ異なった存在です。あなたのできないことを、できる人がいるのです。

このような人たちの存在をあなたは否定できますか。

あなたのできないことをできる人がいる。そういった人たちにいろいろやってもらって、いまのあなたがあり、生きていられるのです。このように人々の存在が認められるようになれば、謙虚に生きることができません。ほかの人の能力や才能を素直に「すごい」と思えます。

人々は社会に自らの才能を活かしてくれている。

このことを理解できれば、人々を自然しぜんに尊敬できるのです。そして、人々だけじゃなく、生きとし生けるもの全てがそうであることに気づくのです。

たとえば、犬はすぐれた嗅覚で遭難者を捜したり、巧みに隠された麻薬を見つげたりします。珊瑚は大気中の二酸化炭素を固定し、地球の温暖化の進行を防いでくれています。

みんな、自分のできることを当たり前のこととしてやっているだけです。

見返りを求めず、かといって犠牲的にもならず、やるべきことを淡々とやる。

あなたは、自分の体力や技術、能力、知識といった才能を社会の役に立てることで、役に立った人から自然に感謝され、そのご褒美があなたの収入になり徳になるのです。

これが本当の仕事です。

そこには自分の存在に対する驕りはありません。

あなたの親切な行為に対して、相手から「ありがとう」の感謝の言葉や姿勢がなかったとしても、不満や不快に思うことがなければ、あなたの行為は本物です。あなたの心は、すばらしく善にあります。

ところが、不満や不快に思うところがあれば、相手に対して自分の行為を認めてほしいという期待をしている欲があるので、この場合、残念ながら、あなたの行為は善いものではなく、あなたの心も善にあるとはいえません。

このことは、「ありがとう」の言葉がいけないということではありません。「ありがとう」の報酬を期待する行為は褒められたものではない、ということなのです。

自分が生きていられるのは、他のものの働きがあるからだという理解があれば、素直な「ありがとう」がいただけるはずです。

六 心に誤りなき時は、人を畏れず

いけないと知りつつ、法に触れることをやってしまったり、嘘をいったり、陰口や誹謗中傷したりすると、良心の呵責を感じ、うしろめたくなります。

いけないと知っている部分が気になって仕方がない。

人がその部分に触れないか、ビクビクしてしまふのです。そして、いけない部分をごまかし、自分の正当性を押し通すため、声を荒げたり、怒ったりする。結局は怖いのです。でも、この場合、これらはいけないことだと気づいているだけ、まだましです。

いけないと思っていなないと始末が悪い。

そういう人たちは、嘘や誹謗中傷などあたりまえ、法律はやぶるためにあると平気でいうのです。「そのどこが悪い」という殺し文句です。自分あたりまえのことをしたただだから、悪いことはしていない。正しいことをいつている、正しいことをやっている、というものです。

本人は確かに心が汚けがれた気になっていないでしょう。しかしいわれたほうは傷つきます。また、それを聞いた周りの人たちも不快になります。心が汚れるのです。本人にはその認識がなくても、ほかの人の心を汚してしまいます。結果的には全然よくありません。

ですから、まず自分で善いことと悪いことの判断ができるようになることが大切です。そのために、自分の価値判断でもって主観的に物事を観るのではなく、客観的に物事を観るのです。

つぎの質問を自分に見ましよう。

そのことは、自分にとってよいことですか。
そのことは、相手にとってよいことですか。
そのことによつて、誰の心も汚れませんか。

これらすべてが「はい」であれば、自信をもつてやってください。どれか一つでも「いいえ」がある、あるいは判断がつかないものがあれば、やめておくべきです。

自分が正しい言葉を語り行動している、という自信があれば、あなたは落ち着いて物事にあたれます。人々から信頼され、信用されます。

物事があるがままに客観的に観察し、原因と結果の關係に気づき、慈しみと憐れみの心をもつて、他のもののために尽くすならば、何もおそれることはありません。

七 心に邪見なき時は、人を育つる

自分にはほかの人にはない才能がある。それを役立てたら社会がよくなる。

そのような、あなたの才能に気づいていますか。

人はそれぞれ違う生き物ですから、当然、各人の体力や技術、能力、知識が違います。

それを適切なタイミングで役立てて、無駄をなくし、社会をよくしていく。

無駄がある人、もつとうまくできる可能性のある人に、あなたの才能

を役立てて、無駄をなくし、うまくできるようにする。

これが教えるということであり、指導するということですが、でも、往々にして、自分のいうことに人は素直にしたがってくれないものです。

どうしてでしょう。

あなたは自分のいうとおりに相手をしたがわせようとしていませんか。

あなたの才能を活かすことで人が喜んでくれて、社会がよくなる。社会がよい方向に変わっていく。

「ああ、人の役に立った」

こうした喜びが本物です。あなたの欲を満たす、ちっほけな喜びではありません。

一度本物を知ってしまえば、もう偽物は欲しくなくなるように、本物の喜びを知れば、欲を満たすだけの喜びはいらなくなります。

では、何が本物の喜びを知ることを邪魔しているのでしょうか。

あなたの価値判断が、あつちは悪い、こつちは良い、と物事を差別します。

二つが並びますと、もう比べることを始めます。

ひどいときには、一つだけしかないときでも、あるときとないときと、どちらが良いかを比べたりします。

物事を見ると、その瞬間に好きか嫌いか無関心かの判断が起こり、それにもなう感情が生じます。その感情でいろいろ考えてしまいます。自分の好きなものは近くにおきたいけれど、嫌いなものは遠ざけたいと

いう欲で物事を判断し、そうなるように働きかけるのです。

物事はただそのようにあるだけなのに、あなたは、自分の欲を満たすために、世界をゆがめてしまうのです。

物が相手なら、物理的に距離をとればよいというものですが、人が相手となれば、そう簡単にはいきません。

「人を利用しようとしている」

「人のことを真剣に考えていない」

世界をゆがめていることは、人にはわかるものです。そのような者は、人から疑われ、信頼されることはありません。

あなたがしている比較は信頼できませんか。

客観的にみて、公平だといえますか。

その比較をすることで、比較されたほうも変わることなく、穏やかで

いられますか。

本当に相手が自分のことを考えてくれているのだと納得してもらうには、どうすればよいのでしょうか。

世界をゆがめるような欲は、どうして生じるのでしょうか。

人から信頼されるには、欲を持たないことがポイントのようです。

疑いと不信の根源になっている自分の価値観を持たないようにするのは、そうすれば、欲もなく、比較や判断をしません。

価値観で物事をみなければ、欲による行為ではないので、人から信頼されます。

お互いの信頼があるから、社会の無駄がなくなるように、人を導いて育てることができるのです。そのことのすばらしさを知れば、人が自ら習おうとしてくれます。

そうなれば、社会は自然に安定するのです。

八 心に貧なき時は、人に諂へつらうことなし

欲、つまり「まだ足りない」という思いで行動すれば、「もつともつ」と満足することはありません。

欲にはつねに満たしたい対象があり、その対象が得られれば、つぎの対象が必要になるのです。

欲を満たす行為が積極的だと略奪になり、消極的だとおねだりになります。

どちらにしても満足していません。

欲を満たしたときに、獲得した物を観察してみましよう。

その質や量は、あなたが生きていく上で必要最小限のものでしょうか。自分の取り分はこれだけで十分ですと、はつきりいえますか。

その分量は、あなたよりもっと苦しんでいる人がいたら、まだ分けてあげられる量ですか。

あなたが生きていく上で、これ以上どうしても減らせない量ですか。

食欲や睡眠欲など、生命を維持するために生じる欲がありますが、これらはないと生きていられませんので、生物として否定するべきではありません。

自然界は生きているものの世界ですので、生命体として最小限のものを得る生活をしていることは自然のうちにあります。同じように、ほかの生きものも最小限のもので生命を維持しているのです。このようにわたしたちの自然界は成り立っています。

必要最小限以上の量であっても、思いもよらず手に入った物ならば、欲から手に入れた物ではありませんので、心が汚れるけがことはありませんが、それ以上を求める欲は、生きものとして本来なくてもよいものです。この部分をもらうということは、それを生命維持のために必要として

いるほかの生きものから、もらわなくてはならないのです。

程度の差はあれ、ほかの生きものを犠牲にしているということなのです。

より多くを求めることは、それを必要としているほかの生きものにとって迷惑なのです。

だから、欲はいけない。

欲をなくせば、自然のままに生きられるとは、こういうことです。必要以上をもらったならば、感謝しなければならぬのです。

余分をほかの生きものに分かちあえば、その分だけ、犠牲になるはずだった生きものが助かるのです。

略奪は、それを最小限度の範囲で必要としている者から力づくで奪ってしまふ、とんでもなく悪い行為です。

生きものとして生きていく資格がない。

おねだりは、余分のものを要求していることが分かっているだけで、ま
だましですが、生きものとして自律できているとはいえませんが。行動が
卑屈になり、他人にへつらうのです。

自分の必要最小限のもので足りていることを知る。

自分の必要最小限のもので満足する。

生きているだけで、ありがたいと思う。

余分のものをほかの生きものと分かちあえば、堂々と生きられます。

九 心に怒りなき時は、言葉柔らかなり

欲が満たされないと不満になります。すぐに怒りの感情が出てきます。文字どおり怒ることのほか、満たされない悲しみも怒りの一種です。すでに不満であれば、不満を解消するために行動します。不満な状態になりそうなら、そうならないように行動します。

ところが、激しい言葉で相手をしたがわせようとすると、相手を傷つけてしまいます。強い言葉で相手をしたがわせようとすると、ますますしたがりなくなります。しかも悪いことに、強くて激しい言葉や行為を受けて、相手も変わってしまいます。

よい方向に変わると思えますか。

怒りから生じる言葉や行動は、自分は当然こうであるべきだ、という自我が強くと、周りの全てを支配しようとするものです。その支配の方向が外に向いていけば、他のものを攻撃することになり、内に向いていけば、自分自身を責めることになります。

自分という存在を守るため、あるいは、より快適に生きるために、あなたがとった行動は、すべて、自分と他のものとの間に明確な境界線を引いてしまいます。自分の境界線の枠を広げるために外のものを排除するか、自分の境界線の内側に外側のものを取り込もうとするのです。

そして、うまくいかなかったら、自分を責めることしかできなくなり、ますます、どれだけ外に広げようとも、内に取り込もうとも、怒りの感情は自他を区別することなくしては成り立ちません。

この区別をなくしてみませんか。

境界線を引かないこともできるのです。

区別をなくすことは簡単なことです。境界線の向こう側にいる相手のことを考えればよいのです。相手の長所や短所、あなたの気に入る、気に入らないに関係なく、相手の「あるがまま」を受け入れるだけです。相手を受け入れるところに怒りはありません。

受け入れるときには相手をつつむような広い心になつているので、相手もあなたのやさしさを感じています。相手に感謝されると、こちらも気分が良くなります。

結果的に、みんながよりよく生きられるのです。

相手の役に立つことを考えて行動するときには、人は慈しみの心にあります。自他の区別はなくなり、全てが「我がこと」となります。ですから不満ありません。相手のことを含めて全ては自分のことであると理解していますから、言葉と行動は思いやりがあつてやさしく和やでいられるのです。

十 心に堪忍ある時は、事を調う

ほかの人やものの役に立とうとしても、あなたにとって、状況はいつもよいものであるとは限りません。困難な状況や不利な立場に立たされることもあります。

しかし、やることはやらねばなりません。

このようなときはつらくて苦しいものです。このような状況がいつまでも続くのかと思ってしまうます。

でも、本当にいつまでも続くのでしょうか。

困難な状況を取り巻く諸々の物事は変化しています。いつまでも同じ困難な状況が続くことはありません。

助けてくれる人があらわれたりするかもしれないし、困難な状況に何度もチャレンジするうちに、あなたも必要な体力や技術、能力、知識を身につけます。

このように、あなた自身も周囲の状況も変わります。やがて困難な状況を乗り越えられる条件が整って、解決してしまいます。

ですが、大切なことがひとつあります。それは、自分を変える努力はしなければならぬ、ということなのです。

他の力を頼み、ただ待っているだけでは、困難な状況を乗り越えるだけの変化は起こりません。力がつかないのです。

困難な状況につらくて苦しい思いをしながらも、それに耐える。

耐えながら自分を鍛えて変えていく。

そうすれば、あなたはやがて困難な状況を乗り越えられます。

その先は新しい世界です。

十一 心に曇りなき時は、心静かなり

殺生をすること。盗みをすること。嘘をいうこと。よこしまな行為をすること。中毒になるものにふけること。

これらはなぜやってはいけないのでしょうか。

いけないと知りつつ、やってしまったことはありませんか。

そのとき、誰に対して、いけない、と思ったのでしょうか。

やってしまったあとの感情はどうでしたか。

すぐに忘れることができましたか。

やってはいけないと知りつつやったことがありますと、人にばれないだろうか、さとりはしないかと、つねに不安で、心配を抱え、落ち着

きません。

うつぶんがたまつて、不満を感じていますと、そうした感情がなくな
らないことに、つねに怒りを覚えてしまいます。

物事に対するこだわりや執着がありますと、つねに満たされない思
いを抱えていて、落ち着きがありません。

先にあげた五つの行為は、いつまでも心を曇らし続ける感情の雲をわ
きたたせます。このように、心を曇らせる感情を抱えていますと、いつ
も心は騒がしく、落ち着くことはありません。

ところが、欲や怒りの感情がなければ、こだわることもなく、執着す
ることもなく、満足しています。心に、とらわれがありませんので、思
考が停止し、静寂が訪れます。

太陽の光は、雲がなければ、そのまま大地を照らします。太陽の光の
持つエネルギーがそのまま大地に降り注ぎます。

五感に感じる感覚を太陽の光にたとえますと、心を曇らせる感情という雲に遮られて、心という大地に到達するころには、本来の明るさより暗く、色あせ、冷めたものとなっています。

ですから、感情という雲をなくし、本来のエネルギーが心に降り注ぐようにするのがです。

そのとき、自分の内や外もなく、エネルギーが均しくなり自然と一体になっています。

十二 心に勇ある時は、悔やむことなし

やらねばならないと思うだけで、やらないのは、だらしないだけです。

後回しにする。楽なほうを選ぶ。周りに流される。何もしない。

これらの姿勢で物事にあたっているならば、成功をつかむためのベストなタイミングをいつも逃しています。しまった、と思って後悔するなら、まだましかもしれません。こういうことを悪いとも思わない人だっているのです。

「いまする」が正しいことであると判断したら、すぐにやる。

これができるためには、正しいことであると判断できる、善の心の状態になければなりません。

人のために何か役に立てることはないかを考え、愛情に満ちたやさしい態度で接し、与えるべきときに自らの体力や技術、能力、知識を分け隔てなく平等に与えること。

このことを実践すれば、心は善にあります。

物事を成し遂げるには、それなりのリスクをとまいません。でも、リスクをとらないと成功はありえませんが。

リスクをとれるのは誰でしょうか。

当然ながら、力と時機が及ばず、失敗することもあるでしょう。しかし、そこには失敗から学ぶことがあります。失敗のリスクをとることがなければ、その学びもありませんから、成長もありません。

人にリスクをとらせて、自分は、のほほんとしているつもりですか。

リスクをとって、自分の成長にチャレンジすることは、あなた以外の誰にもできないことです。勇気をだしてリスクをとることは、あなたにとってとても有意義なことなのです。

成功しても、失敗しても、その先にいるのは、いまより成長したあなたです。

そこに後悔はありません。

十三 心賤しからざる時は、願い好まず

流行のものを人が持っていますと、自分も欲しくなるものです。

ところで、それは本当にあなたにとって必要なものですか。

手に入れるのが困難なものをもっていたり、人よりたくさんもっていたりしますと、あなたは自分が人よりすぐれた存在だと満足して気分がよくなります。でも、その満足は人からの賞賛がある期間だけです。本当は必要でないものですから、そのうち、これらのものが有効に使われることはありません。

この根本にあるのは、これらのものがあなた自身の生きていく上で絶対必要だからではなく、人よりすぐれていると見られたいという自己満

足からくる欲なのです。

欲はいけないものだといわれますと、極端な人は、欲のすべてをなくそうとしますが、生きていく上で必要最小限のものを得ようとする欲は、自らの生存に関わる欲ですので、なかつたら死んでしまいます。

まずなくさなければならぬのは、あなたの考えを押し通そうとする欲や、食べ物などの物をむさぼろうとする欲です。このような欲は満たされると気持ちがいよいものですから、執着してしまうのです。

「もっと、もっと」という気持ちをともなう欲は、あなたが生きていく上で、余計なものだと気づくことが大切です。

これらは、もともと自分にとっていらぬものなのです。

ですから、「もっと、もっと」で得られるものは、他のものと分かちあえるものだとは気づかなければなりません。あなたが自分の「もっと」に気づけるといふことは、その部分を他のものと分かちあえる機会に恵まれた、ということなのです。

これは、あなたの欲を慈しみの心に変える機会が与えられた、ということですよ。

そして「もつと」の部分^を他のものと分かちあえば、あなたは善の心を育てているのです。

「もつと」の欲をなくそうとするのではなく、その欲に気づき、慈悲と慈愛の心に変える機会とするのです。これを繰り返せば、あなたから自然^{しぜん}に「もつと」の欲はなくなり、慈しみの心があらわれるようになります。「もつと」の欲がなくなれば、選り好みすることもありません。そしていつの間にかあなたは、つねに慈しみの心にあふれた人物になっています。

十四 心に孝行ある時は、忠節厚し

あなた自身の存在について考えてみましょう。

あなたの存在をとおして、生きとし生けるものの生と死と存在を考えるのです。

あなたは誰から生まれたのですか。

まったく突然に、この世にあらわれたのですか。

もちろんあなたは突然この空間に生じたわけではありません。

両親があつて生まれてきたわけです。

その両親にもまたそれぞれ両親がいました。

つまり、あなたという存在は生命の連続性のうちにあるのです。

いま、あなたの心が善にあるならば、あなたに続く代々のご先祖様が善でしたから、あなたも善でいられるのです。

逆に、あなたの心が悪にあるならば、代々のご先祖様がその原因を作ったことになります。

あなたの悪い心が、あなたの両親も、その祖父母をも、悪人にしてしまうのです。これはあなたの犯した大きな過ちになります。

ですから、あなたの心が、いま、善にあることが何よりも大切なのです。

ご先祖様だけではありません。

このことは、友人や同僚、先生など、あなたの大切にしている人にもあてはまります。

あなたの大切な人が善でいてくれるので、あなたが善でいられるのです。

あなたが悪であれば、あなたの大切な人も悪になってしまいます。当然、あなたの友人が悪であれば、あなたも悪になります。ですから、あなたは慎重に友人を選ばなければなりませんのです。

いま、あなたの友人が残念ながら悪であったとしても、あなたがその友人のことを真剣に大切に思い、善であり続けることができるのなら、あなたが友人を善に変えることは必ずできます。

ですから、善の心をもって、あなたは両親や友人をはじめとする人々を大切に思い、その人たちのために尽くすことが大切なのです。

善の心をもつことは大層なことだと思いかもしれませんが、このことは聖人のように生きることが求めているわけではありません。

自分のもっているものを分かちあうこと。
相手を和ませるやさしい言葉で語ること。

相手を尊敬し平等に大事にすること。

無駄をしないで一人ひとりの役に立つ有意義な行為をすること。

これらを実践すれば、あなたは善にあります。

十五 心に自慢なき時は、人の善を知り

たとえ一瞬でも、すぐれたことを成し遂げたと思えば、気持ちのよいものです。

すぐれたことが、あなた自身が思っていた以上であれば、自己満足感です。すぐれたことが、あなたのライバルなどと比べたものであれば、優越感になります。

自己満足感や優越感を感じていて気持ちよく、いつまでも執着してしまいません。この執着がすぎると外向きには自慢となって、内向きにはうぬぼれとなります。

確かに、その部分では人より能力的にすぐれているものですから、人の上に立っている世界観を創ります。そして、あなたは人より偉いと錯覚してしまうのです。

あなたは自分の偉いところにか目がいかなくなりますので、自分の自慢できる部分だけで人と比較して、優越感と満足感を得るのです。

逆に、あなたは自分のできないところが見えなくなります。あなたのできないことをできる人もいるのに、目に入りません。

やがて、人に頼らなくても、自分ひとりで生きていけると思うようになるのです。でも、この世で他から完全に独立して存在できるものなどあるでしょうか。

少し考えてみましょう。

あなたが食べている食べ物は、あなた自身で作ったものですか。

あなたが着ている服は、あなた自身で作ったものですか。

あなたが住んでいる家は、あなた自身が建てたものですか。

これらが仕上がるまでの材料を用意するのも、加工も、運搬も、あなたがしましたか。

自分ひとりで何でもできると言い切れますか。

人はひとりでは生きていられません。

ほかの多くの人に助けってもらって、何とか生きています。

あなたのできないことを、してくれる人がいるから、あなたはいまの生活ができています。

このように、自分が生きているのも、自分以外の人や生きものがあったることだと知れば、自然しぜんと感謝するようになるのです。そこにうぬぼれはありません。

あなたは、誰のために仕事をしていますか。

自分のことより他のものを気遣う心をもって、自分の仕事が誰かの役に立つことを願って仕事をする。

ここに仕事の喜びがあれば、その人は幸福で善の心に満ちています。そして、仕事をしてもらった人も、その心を知っています。

十六 心に迷いなき時は、人を咎めず

あなたの身に起こっていることは、あなたのほかに誰も知りようがありません。

その瞬間に得た感覚から、どんな感情をもち、どう考え、何を学ぶかは、あなた自身のことなのです。

ですから、あなたにとって善いこと悪いことのどちらも、あなた自身に原因があるのです。

ところが、自分のことだという気づきがなければ、原因を外に求めてしまいます。

たとえば、あなたが猫を嫌いだとします。

猫がすり寄ってきたら、「近寄るな」といって、払いのけることでし

よう。

うっとうしいのです。

たとえば、あなたが猫を好きだとします。

猫がすり寄ってきたら、「かわいいね」といって、なでてやることでしよう。

いとおしいのです。

でも、忙しくしていて手が離せないときなら、「いまは駄目」といって、払いのける動作をするでしょう。

その場合でも、忙しさで自分の余裕がないなら、いらだって、きつく払いのけるでしょう。ところが、忙しいけれど余裕があれば、おだやかに、さとすように払いのけるでしょう。

あなたが手を動かした原因はどこにありますか。

猫に原因がありますか。

猫はあなたに近づいてきているだけです。

あなたが猫を見て、あなたが猫のすり寄ってくるのを感じ、あなたに感情が生じ、あなたが手を動かしているのです。

それでもなお、あなたは自分の行った動作の原因を猫のせいにするかもしれません。

では、そばにいる猫を、あなたが見なかったら、感じなかったら、あなたの手を動かす動作はありましたか。

このように、全ての感覚や感情、思考、意志、動作は、あなたが原因であり、あなたが基準になっているのです。

あなた自身に基準があつて、自分のものと思つているから、自分の感

覚や感情、思考、意志、動作として、あなたは確かな信頼をもっている
ではありませんか。

「わたしは確かに見た」「わたしは確かに感じた」「わたしは確かに
うっとりうしく思った」「わたしは確かにかわいいと思った」「わたしは
確かに手を動かして払いのけた」

確かに自分のことです。

ところで、これらのうち、「心」といえる部分はどこでしょうか。

ここでは、感じて、思うところを「心」としましょう。

この「心」で、続く動作が決まってしまう。

さきほどの猫の例にもあるように、心がいらだつていれば、きつい動
作になりますし、心が穏やかであれば、やさしい動作になります。

やさしい動作をしてもらったら、猫も心地よいものです。

やさしく思いやる動作をすれば、雰囲気はよくなります。

雰囲気がよくなれば、それを感じとり、あなたの心も穏やかでいられます。

ですから、あなたの心がやさしさと思いやりに満ち、穏やかであれば、それは、あなた自身が原因なのです。

同じように、あなたの心がいかりといらだちで乱れているのも、あなた自身が原因なのです。

このことを理解すれば、原因を外に求めたりはしないのです。

第四章

治国の教え

日本で、帝王学といえば『貞観政要』を指します。

『貞観政要』がまとめられたのは、唐朝二代皇帝の太宗（六二六年～六四九年）のときです。

『貞観政要』のなかで、直諫ちよつかんの臣として有名な魏徵ちぎちよう（五八〇年～六四三年）が太宗に述べるところがあります。以下はその要約です。

魏徵が言うには、「天下をすべる人君たるものは、十思をしつかりと守って、人の行いの九徳を大いに弘ひろめ、才能ある者を選んで任用し、善者を選んでその言に従えば、君にあっては何もせず、何を言わずとも、世の中が自然に治まる、すなわち、無為にして世が治まるという聖天子の大道を欠くことがございません」と。

帝王が守るべき十思はつぎのとおりです。

「欲しいものをみたときには、足るを知ることによって自ら戒めることを思い、」

「營造しようとするときには、止めるを知って民を安んずることを思い、」

「高く危いことを思うときには、謙遜して自己を虚しくすることによって自ら処することを思い、」

「満ち溢れることを思うときは、江や海が、あらゆる川よりも低いところにおることを思い、」

「狩猟などをして遊び楽しみたいときには、三駆を限度とすることを思い、」

「怠りなまける心配のあるときには、始めを慎み終わりを敬することを思い、」

「君主の耳目をおおいふさぐもののあることを心配するときは、虚心に臣下の言を納れることを思い、」

「讒言をする邪悪な臣があるのを恐れるときは、身を正しくして悪を斥けることを思い、」

「恩恵を加えようとするときには、喜びによって賞を誤ることがないようにと思い、」

「罰を加えようとするときには、怒りによって、むやみに刑を加えるこ

とがないように思う。」

本章で十思を、続く第五章で九徳を、ブツダの教えから学んだことをもとに、読み直しています。

どうしてこのようなことを思いついたかには、訳わけがあります。

シヤカ族の王子であるブツダが生まれた時、王が占者たちに占わせると、彼らは、世に類を見ない強き国の王になると予言しました。そのうち、高名な仙人がこの国に立ち寄ったことがありました。王から王子のことを問われた仙人は、人間のうちで最上の人であるといい、最高のさとりに達するといいました。

このことから、至高の王になる資質をも備えていたブツダの教えであるなら、帝王学にも応用できるはずだ、と考えたのです。

十思九徳をもとに、生きとし生けるものを幸福に導くリーダーの人物像を描いてみました。お読みになって、何かのお役に立てたなら、うれしく思います。

「欲しいものをみたときには、足るを知ることによって自ら戒めることを思ひ、」

どこまでが本当に自分にとって必要なものなのか。

人が幸せに生きる上で不可欠なことは、季節や風土にあった服を着ること、必要以上に食べないようにすること、生活の場の雰囲気をよくすること、罹^{かか}った病気を治すこと、です。

氷点下に裸でいると、凍死してしまいます。太陽の照りつける下に裸でいると、火傷^{やけど}してしまいます。ハチの大群のなかに裸でいると、刺されてしまいます。服を着れば、これらのことから身体^{からだ}を守れますから、生きていく上で必要なことです。

でも、派手な装飾を施したコートが必要でしょうか。

コートは冬に着るものですから、真夏に着るものではありません。季節が違ふのです。

服装を選ぶには、まず季節を考えないといけません。これは、簡単に理解できるでしょう。

冬にコートを着ることは間違っています。ところが、コートにもいろいろなデザインがあり、装飾も施されています。

同じ時期に、結婚式とお葬式があったとします。これらの場合には同じコートを着て行けません。その場にふさわしい服装というものがあります。自分が経済的に豊かであっても、その場に求められている以上に派手すぎる服装や、あるいは逆にラフすぎる服装は、周りの人々に不快感を与えます。

また、同じ服装であっても、圧倒する印象を与える人もいれば、ちぐはぐな印象を与える人もいます。他人によく見てもらいたいと思いつつながら、自分の着る服や身につける装飾品を選んでいられるでしょうが、実際のところ他人は、服や装飾品を含めた、あなたが醸し出す「まるご

とすべて」を見ているのです。

ですから、流行の服や豪華な服を着ることの浅はかさを知り、人間としての品位を高めることが大切なのです。

食べ物がないと、餓死して死んでしまいますから、なくてはならないものです。

でも、希少な食材を使った豪華な食事やテーブルいっぱいの食事は必要でしょうか。

希少な食材は高値で取引されるので、それに関わる人々の経済状況を豊かにしていることでしよう。また、テーブルいっぱいの食事を用意するためには、たくさんの食材が必要ですから、生産に関わる人々の仕事を繁盛させていることでしよう。お金がないと食べ物も手に入らない社会であれば、これらはよいことだと思われれます。よいことをしていると考えられるのです。

飢餓で苦しんでいる人々が心身ともに健康でないことは容易に想像つ

きます。では、裕福で贅沢な食事もできる人が、心身ともに健康でしようか。

糖尿病や動脈硬化など、いわゆる過食や偏食が原因で健康を損なう人々がいることを考えると、食べ物摂りすぎもよくないことは容易にわかります。食べられないことも駄目、食べすぎることでも駄目なのです。

草食系の野生動物は、草地を移動しながら食べます。ある地域を一気に食べ尽くしてしまうと、つぎのシーズンの植物が育たず、食べる事ができないからです。肉食系の野生動物は、捕獲した獲物を全て食べたりしません。たとえば、ライオンは少し食べ残し、それをハイエナが食べています。もちろん、ライオンがハイエナのために食べ残しておこうなどと思っていないでしょうけれど、自分だけで全てを食べ尽くさないうちが、より多くの生きものを生かせるようにするための自然しぜんの摂理なのです。人は余計な欲を持ち、それに執着しすぎるので、この摂理に外れてしまいがちです。結果として病気になるって苦しんで、幸せになれません。

ですから、どんな生きものにも食べ物が必要であることを知り、自ら
は必要以外食べないようにすることが大切なのです。

空気がないと、呼吸ができなくて死んでしまいますから、なくてはな
らないものです。

最近、小さなボンベの容器に入った酸素が売られていますけれども、
これなどは必要でしょうか。

ちなみに、都市部と森林部では、空気中の酸素濃度に差はないよう
です。このことを考えると、森林の空気が美味しく感じられるのは、森林
の香りや音を含めた「まるごとすべて」の雰囲気がよいからといえます。
人はよい雰囲気の中で生きています、穏やかに暮らせ、幸せを感じら
れます。ですから、酸素の濃度の多い少ないに価値をおくのではなく、
雰囲気をよくすることが大切なのです。

ところで、よい雰囲気とは、どういったものでしょう。

怒っている人、イラついている人、苦しんでいる人。人だけではありません

ません。怒っている生きもの、イラついている生きもの、苦しんでいる生きもの。職場を含め、生活の場において、こういった人々や生きものたちが身の回りにいると、息苦しさを感じます。雰囲気が悪いのです。空气中の酸素濃度は関係ありません。

生活の場がよい雰囲気にあること。つまり、身の回りの生きものが苦しまないで生きていることが、穏やかに幸せに生きることには欠かせないということなのです。ほかからの影響を受けずに人間はひとりで生きられないのです。

ですから、自分の生活は自分だけで成り立っているのではないことを知り、あらゆる生きものが苦しまないように働きかけることが大切なのです。

病気に罹ると苦しくて辛いつらいものです。早く楽になりたい思いでいっぱいになります。あたりまえのことですが、生きものは、生きているから「いきもの」なのですから、精一杯生きることが生きものとしての使命

なのです。痛みの感覚があるのも、生命の危険から逃れるためですし、苦味を感じるのも、毒のあるものを摂らないようにする感覚です。生きるための防御機能が生まれながらに備わっているのです。怪我をすれば、治ろうとしますし、身体にとって悪い菌が入ってくれば、退治しようとしします。

薬は、身体に悪い影響を与えている物質の作用を弱めたり、身体の免疫力を高めたりして、生命維持の機能を助けてくれます。ですから、何も問題ないのに薬を摂取することは全く意味がないのです。もともとある生命力をさらに高めようとすることは欲ですから、心の健康によくありません。もっと健康になりたい、もっと長生きしたい、若さを保ちたい、これらの欲で心が病みます。身体は確かにいまより良い状態になるでしょうけれど、心と身体のバランスが崩れ、結果的には、心と身体のバランスが取れている状態よりも寿命が縮まります。心と身体のバランスが取れている状態で死を迎えるまでが、その生命体における本来の寿命となります。

ところが、人は昔から長寿を望み、老化を防ぐため、さまざまな薬を調合し、服用してきました。でも、死から逃れた人はいません。生きていることは、いつかは死ぬということです。生と死は、生命がこの世に存在する間に起こる一つの現象にすぎません。

この世に生まれて存在し死を迎える。生から死へ向かっているわけですから、必ず老います。生にも死にも老いにも、なんら特別な意味はありません。老いを止めれば、死なないことになりましたが、それは生きていくことにもならないのです。変化しないものは、この世に存在しません。

ですから、不老不死はかなわない夢だと知り、心と身体のバランスを最善に保つ生活をするのが大切なのです。

このように、不老不死を求めず、心身のバランスを最善に保つことを知っている人が、足るを知る人です。

「營造しようとするときには、止めるを知って民を安んずることを思い、」
自分の行為は、そのほかの多くの人々に影響を与えていることを理解
していますか。

逆に、そのほかの多くの人々の働きがあるから、自分のやりたいこと
ができるということも忘れてはなりません。自分だけでなんでもできる、
他人は関係ない、このような言い方は、自分勝手の未熟な思考で、とん
でもない思い違いです。

そして自分を中心に人のつながりを広げていくと、ついにはすべての
人々とつながります。

このことから、自分の行為の一つひとつが、そのほかの多くの人々に
影響を与えているのだ、ということを感じ、行動しなければなりません。
ましてや、大きい事をしようと思うならば、さらに多くの人々に強い

影響を与えることになります。ですから、自分の行為の一つひとつについて、自分につながる人々の心を穏やかにするものかどうかを判断し、行動するように努めなければなりません。

事が大きいと、意気込んで一気に事を運ぼうとしがちですが、進む方向が間違っていれば大変です。方向を間違えないためにも、一瞬一瞬の自分の振る舞いに気づきをいれる必要があります。大切なことは、「いま自分は何をしているのか」に気づくことです。気づいた上で、善よし悪あしを即時に判断するのです。

善い事はする。

悪い事はしない。

簡単なことのように思いますが、この判断は難しいものです。

そもそも、善い事とはどんなことでしょうか。

それは、つぎの四つが同時に満たされるときです。どれか一つでも欠

けていれば、善い事ではありません。

一、自分にとつて善いことである事。

二、相手が善いと感じている事。

三、相手の喜びを自分のこととして共に喜べる事。

四、お互いの喜びが自然じねんの秩序を乱さない事。

ここで、自然の秩序について、すこし説明がいるでしょう。

自然の秩序を乱すとき、心も乱れています。このとき、心は善にありません。

ここでは、心を善くないものにする行為のことを、心を汚けがす行為といましよう。

心を汚す行為は、大きく五つに分類されます。

一つめは、嘘をつく事。

二つめは、生きものを殺す事。

三つめは、与えられていないものを盗む事。

四つめは、よこしま 邪な行為をする事。

五つめは、中毒性のものにふける事。

以上の五つです。

一つめの嘘をつくことは、一人の人に対してつく嘘だけでなく、独裁者が国民を誤った方向に導いてしまうことも含んでいます。その結果、戦争になって多くの人の命が奪われてしまいます。嘘をつくことは、人を殺すことの原因にもなり得ますし、多くの人を殺人に導いてしまう大変心が汚けがれる行為なのです。

また、嘘をつくことには、自分に嘘をつくことのほか自分を正当化することも含まれます。

たとえば殺すことや盗むことをしてしまった場合、心が少しでも善いほうにあれば、罪悪感を感じます。この罪悪感を軽くするために自分を正当化したり、自分に嘘をついたりしてしまいます。自然の秩序を損なうことを、自分に嘘をつくことによって正当化してしまうのです。

二つめの生き物を殺すという行為は直接的でわかりやすいと思えます。

この世は人間を含めた生きものの世界です。あたりまえのことですが、死んでしまうということは、この世には、もう生きていないということですから。生きものは自然の営みしぜんの中で死に向かいつつも最大限に生きようとしめます。生きとし生けるものの生態系のバランスが最も良い状態であれば、自然の秩序が最善に保たれています。いくらお互いの喜びのためだからといっても、自分たちの好き勝手に振る舞い、この自然の秩序を乱してはならないのです。特に、自分の趣味や怒りの感情でほかの生命を奪う行為は、この世に生きる生命として、やってはならないことです。

三つめの与えられていないものを奪うことについては、最善の状態から考えてみましょう。

自然の秩序が保たれて、バランスが最良にあれば、不足するところは

ありません。

それが、生態系が健全に保たれている状態なのです。最低限必要なものは必ず与えられる世界です。そのためには、足りていることを知ることが大切です。

与えられていないものを盗むことは、ほかの者に与えられるべきものを奪う行為なのです。奪った瞬間、最良のバランスが崩れます。その行為は、本来なら与えられることになっている者から、その機会を奪ってしまっているのです。

四つめのよこしま邪な行為は、自分でもどこが悪いところがあると知っているながら、してしまいうものです。ですから、邪な行為は、する前もした後も心が晴れてすっきりすることはありません。心が晴れませんから、周りの人々にもわかってしまい、同じように心を曇らせてしまいます。邪な行為も、自分を含め多くの人の心を汚すものなのです。

五つめの中毒性のものにふけるとことは、自分の行為の善し悪しを判断できなくなるといふことです。五感から得られる刺激が快いものだと、その快樂に執着し、それをずっと味わっていたいという欲が生じ、同じ行為を何度も繰り返すのです。ただ行為を繰り返すことだけに夢中になって、自分の行為が自然の秩序を損なっているかどうかなど判断できません。欲に執着している時点で心が汚れていますから、中毒になっている間中、心は汚れつづけることになります。

少々長い補足になってしまいましたが、もう一度、善いことであるための四つの条件をおさらいします。

- 一、自分にとって善いことである事。
- 二、相手が善いと感じている事。
- 三、相手の喜びを自分のこととして共に喜べる事。
- 四、お互いの喜びが自然の秩序を乱さない事。

さて、善い事は四つを同時に満たしている必要が本当にあるのでしようか。

このことへの理解を助けるために、つぎの例を考えてみてください。

子どもがミカンを手にもって帰ってきました。とても嬉しそうです。

子どもの喜んでゐる顔を見て、あなたも嬉しくなります。

子どもの喜びを見る、あなたの善。

ミカンを手に入れた、子どもの善。

子どももあなたも嬉しいので、お互いの喜びを共有しています。

ここまではとても善いことのように思えます。大抵は、ここで「よし」としてしまいます。

そこで、どこで手に入れたのか、と子どもに訊ねます。いろいろ聞いてみると、どうも隣の家の木に一つだけ残っていたものを黙ってとってきたようです。

おそらく、その一つは、隣家の人が鳥のために採らずに残しておいた、ミカンなのでしょう。子どもはそれをとってきたのです。

隣のものをも何の断りも無くとってしまったことは善くありません。鳥のためにと思つて残しておいた隣の人の心遣いを無にしたので善くありません。また、そのミカンを食べるはずだった鳥から、食べる機会を奪つたことも善くありません。結果的には、子どもの行為も、それを見た「あなた」の喜びも、善いことになっていません。

ですから、四つが同時に満たされているかどうかを確かめないと、本當に善い事なのかどうか判断できないのです。

このように、常に心静かに落ち着いて、一瞬一瞬の自分の振る舞いに気づきをいれ、

一、自分にとって善いことである事。

二、相手が善いと感じている事。

三、相手の喜びを自分のこととして共に喜べる事。

四、お互いの喜びが自然の秩序を乱さない事。

以上の四つが満たされているかを即時に判断することが大切なのです。

「高く危いことを思うときには、謙遜して自己を虚しくすることによって自ら処することを思い、」

自分の人生をより充実させようと、人は生活水準や社会的な地位などの向上を望みます。

よりよいモノを、よりよいステータスを求めることは、人が幸せに生きるために不可欠なものとして考えられがちです。「よりよい」先には、いまより自由で満足感があると思うのです。そのために到達する目標を置いて、目標達成に向け邁進します。それが生き甲斐にもなります。

ところで、その目標に達成したときに、果たしていつまで自由や満足感を維持できるでしょうか。すぐに、もっと上、もっとよいものを求めるのではないのでしょうか。

積極的には「挑戦」といって、こうした欲望を正当化します。でも、

あなたの生きること、このような挑戦が本当に必要でしょうか。

挑戦は、その対象がなければ成り立ちません。つまり、このような「心」は満足することがないのです。確かに挑戦すれば、物事を成し遂げるために必要な能力や技量、体力、知識などの力が身につくでしょう。また、達成することによって、積極性が高まり、自信もつきます。これら自体は大切なことなのですが、それにつれて、自分は衆にすぐれた能力のある素晴らしい人間なのだ、と思い出すと、注意が必要です。

慢心が成長し、ますます自信過剰になります。自分をほかの人より高い位置において、物事を見るようになります。いわゆる、上から目線で人々を見るようになってしまうのです。そうなると、人々の反感をかいます。恨まれたりします。確かに、万人に好かれる人などいないでしょうが、本来ならば良好な関係でいられる人たちとも険悪な関係になつたりします。

歴史を振り返って、権力を握った者たちや知力におぼれた者たちの事

例にもみられるように、人間は「力」というものをもつと、頭のよしあしに関わらず、正確な判断ができなくなるようです。

悪い事例ばかり見てきましたが、一方で、「私利を追わず公益を図る」との考えを生涯にわたって貫き通した経営者などのよい事例もあります。

このように、力のある人ほど自らには自制心を、他人には謙虚さをもつて、自分の力をほかの人や生きものの役に立てることが大切なのです。

「満ち溢れることを思うときは、江や海が、あらゆる川よりも低いところにおることを思ひ、」

自分で買ったたり、人からプレゼントされたりして色々な物が手に入る。あるいは、人々から自分のスタイルが注目される。

このように金品や食べ物などのモノだけでなく精神的にも満たされると、人生で成功しているように感じます。物が自分に集まってくると楽しいのです。世の中の流れが自分の方向に向いているように感じることができれば、充実した日々が送れます。だから、いつも注目されていることを願い、モノに満たされていることを願うのです。

このような願望の度がすぎると、自己中心的な性格がますます強められます。他人はわたしのために尽くすのが当然だ、と思ったりもします。自分のお気に入りの方は「よい人」となって好きになり、そう

でない人は「わるい人」となって嫌いになります。どちらでもない人は目に入りません。

やがて、好きな人とだけ付き合うようになり、嫌いな人とは距離を置くようになります。そして、自分の人気が上がっていると思うにつれて、交友関係は限られた人とのみになっていきます。このように、自己中心的な性格では、人とのつながりは広がるどころか、狭まっていきます。自分を高貴にするどころか、卑しくしてしまうのです。ところが、自身は楽しいものですから、こうした矛盾に気づきません。

ここで、自然界に目を向けてみましょう。自然界で満ちて溢れるものを探してみると、湖や海が思い浮かびます。

そこで、モノや注目を集めている「自分」を、「海」に例えてみましょう。そうすると、自分に注目してくれる人々やモノをプレゼントしてくれる人々は、「川」になります。

山や平野から水を集めて川になって流れ、海に入ります。これが自然しぜん

の状態です。

どうしてそうなるのでしょうか。

それは、海がどこよりも低い位置にあるからです。実にシンプルです。これを人に当てはめると、満ち溢れる人はほかの誰よりも低い位置にいるということになります。低い位置とは、姿勢のことと思えばわかりやすいでしょう。満ち溢れる人はほかの誰よりも姿勢が低いのです。

低い位置にあるから、重力の働きによって水が自然に集まってくる。姿勢が低いから、愛の働きによって人が自然に寄ってきます。そのほうが落ち着くのです。

川と海との関係をもっと詳しく見ていきたいと思います。

水を集めて川という流れをつくって海になります。

でも、水や川や海という区切りは本当にあるのでしょうか。境界線が引けるものでしょうか。

ここまでが「川」でここからが「海」などという境界線などありません。

ん。これらは人間がつくった概念にすぎないので。

「自分」と「他人」も同じです。ヒトの脳がつくった概念にすぎません。本当は、「自分」も「他人」もありません。

本当はありもしないものを勝手につくって、尊いものと考え、大切に
するからややこしいことになるのです。自分だけに特別な価値があるわ
けではありません。これは不自然です。

川も海も水の流れにすぎません。人だってそうです。他人も自分も意
識の流れです。

自分と他人の区別をなくし、同じ意識であると理解しなければなりま
せん。そうすれば、いつも広い心でいられます。

さて、もう一つ大切なことがあります。

それは、川に集まる水は一体どこからきたのかということ。

山や平野に含まれる水の元は、雨ですね。

では、その雨はどこから来たのでしょうか。

海や川からです。海や川から水分が蒸発して、大気中で水滴となって集まって、雨になって山や平野に降り注ぎます。

このことを観察すると、他人から与えられるものは、自分が与えたものであることが分かります。先ほどの姿勢の話とあわせて考えると、自分を満ち溢れさせる、つまり自分を豊かにするには、まず自分から与えることが大切であると理解できます。

さらに、水が自然に低い位置に集まって落ち着くことが自然の秩序であるならば、よこしま邪よこしまな意図をもって作為的に姿勢を低くするのではなく、おのずと低い姿勢にあることが人の秩序を守るということ、つまり礼に適っているということです。

このように、まず自ら与えることが自分を豊かにすることであると知り、おのずと低い姿勢にあることが大切なのです。

「狩猟などをして遊び楽しみたいときには、三駆を限度とすることを思
と、」

自分の趣味や娯楽ばかりに耽^{ふけ}ることができれば、楽しくて充実した人生をおくっているように思えます。あちらこちらに注意散漫な状態で趣味や娯楽を楽しんでいる人はいません。集中できるから楽しいのです。人にとって、集中できる環境があることは大切なことです。物事を注意深く進める上でも、集中力は大切です。趣味や娯楽を楽しんでいるときには、時間の経つことも忘れて、その行為に没頭します。このように、趣味や娯楽に力を入れることには、集中力を高める効果があるので、あながち無駄なこととは言えません。

では、趣味や娯楽を楽しむことの、どこに問題があるのでしょうか。

まず、趣味や娯楽を定義してみましよう。

ここでは、仕事以外の時間で多くの時間を費やしている、専門としてではなく楽しんですることを「趣味」としましよう。また、時間の多少に関係なく、楽しむ要素とそれによってストレス発散の効果が大きければ、「娯楽」と定義します。

たとえば水泳であれば、教室に通っているなら趣味ですが、休みのときに家族や友達を泳ぎに行ったりするのは娯楽になります。

さて、お金や権力や時間があると、際限なく趣味や娯楽につき込んでしまいます。なかったとしても、普段の生活をも多少犠牲にして何とかやりくりし、お金と時間の都合をつけたりします。人は、そこまでしてでも、自分の趣味や娯楽に耽って、なかなかやめられません。耽っているときに、五感からより多くの刺激が得られれば、より楽しいものとして感じます。その刺激が快感になると、快楽になります。快楽はいつまでも続くもの、と思うと同時に、続いて欲しいと執着します。ところが、

刺激が続くと、自分の感覚がその刺激に慣れて、思っているほど快感を得られなくなりえます。いままで気持ちよかつたのに、それほどでもなくなってしまうのです。このように、快楽に執着することは、そのとき楽しいだけで、この先ずっと続くものでなく、後に何も残りません。非生産的で、有意義でないのです。

どうも、趣味や娯楽においては、快楽を求め執着することに問題がありそうです。

では、何のために趣味や娯楽をするのでしょうか。

野球やサッカーなど、スポーツを趣味にしている人は多いでしょう。自らがプレーヤーになることもあれば、お気に入りのチームの試合を観戦したりすることも、趣味や娯楽になります。競技に関わることで、ストレス発散をしようとしていることはよくわかります。でもそれは、自分が勝つほうにいればの話です。

このような競争の要素を含んだものは、勝つと楽しいのですが、負け

ると悔しいものです。基本的に負けたほうは、恨みを持ちます。ストレスの発散にはなりません。余計にストレスが溜まります。いつかは勝つことを望んでリベンジを誓ったりします。そして望みがかなって勝ってしまったら、こんどは恨まれるほうになってしまいます。

ですから、わざわざスポーツマンシップに則ったフェアプレイを宣言させてまで、恨みっこなしですよ、とするのです。競争することは、わざわざフェアプレイを宣言しなければならぬほど心が汚れる行為なのです。

また、競技をする者の感情は観戦するほうにも伝染します。競技する者と観ている者との一体化が気持ちよいた言われますが、サッカーや野球をはじめとする多くのスポーツで、応援しているチームが負けたことに腹を立て、サポーターやファンが暴動を起こし、警察と乱闘になった事例は多々あります。

このように、競い争うことは感情に強い影響を与えます。関わる者の心は静まりません。

ところで、すぐれた技は自分の動作に集中していないとできません。そのためには、自分の心を静め、自分の行動を冷静に客観的に観察できなければなりません。プレーヤーには高い観察力が求められるのです。競技で、すぐれたパフォーマンスをしようとするなら、相手と争ってはいけません。スポーツなどの競技において楽しむべきは、闘争心そのままに我を忘れた状態になることではなく、感情の起伏を伴わない、静かだけれど密度の高い集中状態になることです。趣味や娯楽は、快楽を求め執着する騒がしい心のためのものでなく、集中力の高まった静かな心のためのものであります。

人は日々の生活で疲れを感じます。寝ることは楽なはずなのに、ずっと寝ていれば疲れます。気分をかえるためにも、趣味や娯楽を楽しむことは必要です。

趣味や娯楽を何のためにやっているのか、自分の満たされない部分の

どこを満たそうとしているのかを観察します。こうした気づきから、こだわり続けるべきものなのか、やり続けるべきなのかを判断します。もし、それが自分の成長にとって有意義なものでなければ、きっぱりやめなければなりません。

このように、趣味や娯楽は、それをするのがほかの人や生きものにとって迷惑なことではなく、自分にとって有意義であるならば、大いに楽しめばよいのです。

「怠りなまける心配のあるときには、始めを慎み終わりを敬することを
思ふ、」

研究によれば、よく働くというイメージのある「働きアリ」でも、よく働く者もいれば、遊んでいる者もおり、その遊んでいる者も、敵が侵入してくれば、排除するために必死で働いているとのことです。平常時で遊んでいる者も、緊急事態では必死に働いているわけです。

このことから、各々が自分の属する集団で発揮できる固有の才能をもっており、才能が発揮できる場面で効果的に働くことにより、集団としてよりよく存続できるよう、全体でバランスをとっていることがわかります。自然界においては、全てが同じレベルで働くことはなく、個体によってパフォーマンスが違って当然だということなのです。

ですから、よく働くものは偉くて、遊んでいるものはお荷物だ、とい

う評価は、物事を一面からしか見ていない、人間の勝手に考えた感心的な価値判断にすぎないということです。

ヒトにおいても、その人が苦行を志していないかぎり、疲れることは嫌で、できるだけ楽をしたいと思っています。

もともとヒトは、仕事が嫌いであつて遊ぶことが好きだと思つていればよいのです。仕事は怠けがちだということを事業の計画に先に盛り込んでおくのです。

事業の推進に責任を負っているリーダーは、できるだけ優秀な人材を部下に持ちたいところですが、優秀な人材など、ごろごろいるわけではありません。いまいる人材で何とかこなさなければならぬ状況にねに立たされています。

人、物、金、情報かねが大切なものとしてあげられますが、人を考えることが第一です。物や金、情報は、結局は人が調達し、人が使うものだからです。一方、人を連れてくるのも人ですし、人を育てるのも人です。

ですから、大切なのは人で、第一に考えるべきことです。

例外なく、人は働いていると必ず疲れます。連続して働く時間が長ければ長いほど、疲労がたまり、仕事の能率が落ちてきます。ですから、事業を推進する際には、人が疲労することも考えて、休息に係る要素も盛り込んでおかないといけません。ここで、注意しなければならぬのは、休息をとることは、怠けることとは異なるということです。休息は事業推進のパフォーマンスを落とさないために設けるものです。一方、怠けることは、もともとパフォーマンスが落ちている状態であるということとです。事業計画の中にメンバーのパフォーマンスの悪い状態をあらかじめ織り込んでおきます。つまり、事業の期間とマンパワーには、メンバーが怠けることを前提としつつ、休息の必要性にも考慮し、慎重に計画を立てるようにします。そして、これを計画の基準とするのです。

こうすると基準の計画はひどい状態からのスタートになりますが、事業の評価としては最低限認められる状態です。基準まで達しただけでも、

それはそれで成果として認められるものになりますので、「良い」と評価できるといふことです。その状態から事業の課題を整理し、解決していくと、基準より好ましいパフォーマンスが出せます。

そうすれば、最終的に達成したレベルがどうであれ、事業が成功したと評価できる状態にあるならば、その事業に関わったメンバーは皆よくやったことになります。成功を称えあうことができるし、成功の喜びを分かちあえます。その過程で、事業に関わるメンバーがそれぞれの担当で仕事に集中し、順調に進んでいたならば、さらに喜ばしいことです。

さて、遊んだり怠けたりする傾向のある、いわゆるパフォーマンスの悪いメンバーに対しては、仕事をしていないなら休息などいらないだろうと思いがちですが、休息を与えないとストレスが溜まり、さらに機能しなくなります。仕事場にてきている以上、その時の自分の行動として仕事を最優先で選択しているのであり、仕事をするという意思表示のあらわれです。事業のリーダーは、遊んでいるメンバーを、それがその

人の仕事のスタイルである、と受け入れなければなりません。

そこで、事業全体のパフォーマンスをあげるにはどうすればよいかを
考えてみましょう。

事業を推進するときよく使われる言葉に、「一丸いちがんとなつて」という表現があります。メンバー全員がひとつとなつて頑張ろうと、精神的にも意気高く同じ状態にあることを求めているわけです。確かに、全体的にまとまることは大切なのですが、メンバーはそれぞれ異なった個性をもつた人間です。同じ集中力、同じ仕事のスタイル、同じモチベーションを持つていません。同じ作業でも、集中して手早く仕上げましょうメンバーもいれば、少しやっては休み、少しやっては違う仕事にかかって仕上げるメンバーもいます。リーダーの注力すべきところは、メンバーの個性を認めて、各自の仕事のやり方にとって、やりやすい環境と条件をととのえることにあります。

ところで、事業の進捗においては、目標と工程の管理が重要視されま

すが、それが最も大切なことだと本当に言えるのでしょうか。

目標は、達成すべき量や期間について数値で掲げられることが多く、一度掲げられると、その数値に縛られてしまい、なかなか修正したり取り下げたりはできません。

ここで考えなければならぬことは、世の中には、変化しないものはない、ということです。事業を取り巻く状況も時々刻々と変化しています。メンバーの状態も変化していますし、事業に費やせる時間も刻々と減っています。想定外の事故が起こるなど外的な要因によっても変化しています。そもそも目標となる数値は、決めた時点での状況や条件などから判断され、設定されたものです。その決定過程には多くの仮定が含まれています。仮定していること自体、あらゆる物事は変わるという真理を認めていることに気づかねばなりません。

目の前で起こっている事象には不確定要素があまりにも多いので、予想をたてることができないのです。そこで、条件を仮に固定することで、理解できる範囲にまで狭めているのです。ところが、現実には固定した

要素も変動していませんから、結局とところどうなるのかは、実際に観察してみないとわかりません。ですから、設定した目標自体がいい加減なものなのです。これにしばらくられることは、ナンセンスです。

「一丸^{いちがん}」は、どれだけ飛ばすかよりも、どこへ飛ぶかのほうが大切です。事業のメンバー全員が共有しなければならぬのは、目的なのです。目標ではありません。

何のためにメンバー全員でこの事業を行っているのか。これが共有されて、全体としてひとつとなっていれば、メンバー各人が自分のスタイルで仕事を行い、必ず最高のパフォーマンスで事業を達成します。評価なんていりません。

このように、リーダーがまずなすべきことは、事業に関わるすべての者と目的を共有することです。

「君主の耳目をおおいふさぐもののあることを心配するときは、虚心に臣下の言を納れることを思い、」

家庭や会社、自治会、すべて一つの組織です。地域社会で生活していれば、人は何らかの組織に属しており、組織に全く関わりなく生きることは不可能です。

組織に属していると、その中では必ず上下関係があります。組織では責任の所在を明確にする必要がありますから、こうした上下関係がないと機能しないのです。それが、重要な人物と重要でない人物をつくってしまいます。人間の存在に価値がついてしまうのです。

他人が付ける価値もありますが、自分自身で「わたしは重要な人物だ。価値ある存在だ」と思ったりもします。組織においては、より価値ある

存在であるほど自己満足度が高いですから、人は自分の価値をあげようとするか、自分に価値があるように見せようとするかのどちらかを選び、振る舞います。

自分の価値をあげようとする場合は、向上心です。自分の能力を高めるために、積極的に学ぼうとします。こちらは、自分自身だけでなく組織にとってもプラスになります。

問題となるのは、自分に価値があるように見せようとする場合です。特にこの場合は、おもねる心を心配する必要があります。人がおもねる心にあるとき、自分に都合のわるいことは隠し、よいことばかり伝えようとします。わが身が一番大事という意識が強いものですから、自分の保身には大変熱心です。人を疑いの目で見ますから、心が汚けれます。

疑いの目で見られた人々も同じように疑いの目で見えてしまうようになります。

人を信頼できない雰囲気醸成され、人々の心が汚れていきます。組

織にとつては、好ましくない状態になってしまいます。

ですから、所属する人々が相互に信頼しあえる場であり、自己を成長させる機会に恵まれたものでないと、組織は健全に機能しないのです。

組織において、一番求められる能力は、コミュニケーションでしょう。コミュニケーションをとおして、個人個人がつながることができません。この有機的なつながりが、組織という一つのまとまりとなります。人と接するのが嫌いだから話さないという態度をとる者もいますが、話さないという態度も組織の中での立派なコミュニケーションです。

よいコミュニケーションがなされるためには、相手の話を、よしあしの判断なしに、まず聞くことです。お互いが、自分と相手を慈しみ、思いやり、幸せを願う心にあるようにすることです。このようにあれば、自分だけの感情で物事を判断しません。

たとえ話をひとつ。

虹は、空中の水滴に光があたって、いくつかの色にわかれて見えます。自然の光は無色透明のようですが、内部にはいろいろな色の光が混ざっているのです。

自然光にフィルターをとおせば、いろいろな色に分けることができま
す。逆に、フィルターをとおすことによって、別々の色ごとにしか見え
なくなってしまうともいえます。

本来の色で物事を見ようとするならば、フィルターをとおした光で見
てはいけないのです。

このことをコミュニケーションに当てはめてみれば、自分の感情や価
値観や人物評価などのフィルターをとおして人の話を聞いていては、そ
の人の話で、本当に言いたいことを正しく知ることができない、とい
うことです。

話を聞くという場合、話の内容を把握することだけを思いがちですが、

それは違います。

わたしたちが人の話を聞くときには、話している内容のほか、話すときの口調、声の高さ、話しているときのしぐさや態度など、言語に関わること以外からも多くの情報を受け取っています。これら五感から得られる情報を総合的にまとめ「聞く」という行為を行っています。ですから、正しく聞くためには、五感から得られる情報に、フィルターをとおって偏った色がつかないようにしなければならぬのです。

しかし、「自分」という存在がある以上、感情をなくすことや価値観を持たないようにすることはできません。

そこで、よいコミュニケーションのためにできることは、フィルターを上質なものにすることです。汚れのない清い心をフィルターとするのです。そのフィルターをとおして人を観る。偏りのない心で人を観るのです。

では、偏りのない心にあるにはどのようなようにすればよいのでしょうか。心の状態は、安定していて穏やかであることです。聞く人がいろいろなことに気をとられていて、話を上の空で聞いているようでは、聞いている状態にすらなっていないません。

ですから、自分が人の話を聞く状態になっているか、が前提として求められます。話を聞く状態にあれば、この人は、わたしの話を本当に聞いてくれる、聞いてくれている、という安心感が、話す人におこってきます。この安心感のもとで、話す人と聞く人の間に信頼関係が構築されます。

信頼関係を築くためには、相手を批判的な目で見えてはいけません。自分の価値観や相手に対する評価などで視野を狭めて、話す人、すなわち、話をしていく相手を見てはいけません。

視野が狭まった時点で、立派な人柄だとか、言い回しのくどい人だとか、大きさに表現する人だとか、よい意味でもわるい意味でも、自分好みの「話す人」のイメージをつくってしまいます。そのイメージが邪魔

をして、話す人の本来の姿を掴めなくしてしまいます。

そのような状態から得られる気づきも、限定されたものになってしまいます。話す人の見えない部分が多く、本来の状態に気づくことはできません。話す人の言葉があるがままに受け止めることができないのです。

このように、自分が間違った色眼鏡で物事を見ているのではないか、自分の価値観や評価などに執着していかないかをつねに意識して、穏やかで安定した慈しみの心で、人に対して無批判に接し、客観的に物事を観ることが、コミュニケーションには必要不可欠なのです。

そして、このようなコミュニケーションが、組織を健全で豊かなものにするのです。

「**讒言**（ざんげん）をする邪悪な臣があるのを恐れるときは、身を正しくして悪を斥けることを思ひ、」

他人の悪口や噂話ばかりする人がいます。

その人は、悪口や噂話で自分の心がますます汚けがれていることに気づいていないのです。その話が悪口や噂話をされた本人に届けば、その人の心が汚れますし、何より悪口や噂話を言うたびに、自分自身の心を汚していることに気づいていません。それだけでなく、悪口や噂話を聞いた人の心も汚してしまいます。悪口や噂話だけではありません。心を汚す行為は、関わる人々すべての心を汚しているのです。

心を清らかに保つための一番の方法としては、このような人たちとは距離をおき、関わらないようにするのが一番ですが、日常生活や仕事において、どうしてもお付き合いしなければならぬこともあります。

この場合には、自分の心が汚されるのを最小限にとどめなければなりません。悪い心の影響を受けないようにするのがです。

ところで、悪口や噂話をする人は、その人のすべてにおいて悪いのでしょうか。

生まれてからいままで悪口や噂話をいつづけていたのでしょうか。いまの心のありかたや身の回りの状況が、つつい悪口や噂話をさせているのかもしれない。

その人のおかれてある境遇など、悪口や噂話をするに至った原因をはつきりと把握できないならば、その人を「悪い」いろ一色で染めてはいけません。

たとえば、夏の盛り。毎朝夕に植木鉢へ水やりをしているとします。その植木鉢にポトスのように水をたくさん必要とする植物が植わっているれば、その植物は元氣よく育ってくれるでしょう。ところが、サボテン

が植わっていたら、たちまちサボテンの元気はなくなり、二、三日のうち腐ってしまいます。毎朝夕に植物に水をやるといふ行為も、ポトスのように善い結果となる植物もあれば、サボテンのように悪い結果となる植物もあります。

同じように、人は他人に善い事をしていゝこともあれば、悪い事をしていゝこともあります。どんな人でも、万人に対して善人であるわけではなく、万人に対して悪人であるわけでもありません。

この人は「善い人」、この人は「悪い人」、という単一のレッテルを貼るべきではないのです。この人は、こういうひとなのだ、とその人の「まるごとすべて」を受け止めることが大切です。人間は善悪の両面をもっているのです。

悪口や噂話など、心の汚れる状況から避けられないときには、心を汚そうとする人であっても、その人の善い面を意識するようにし、悪い面の影響を受けないようにしましょう。

とはいえ、多くの時間をその心の悪い面とかかわるようであれば、影響を全く受けないようにすることはできません。できることなら、その悪いものを善いものに変えることができれば、悪い影響を受けないように気を遣いつづけなくてよくなります。

また、悪口や噂話そのものを注意することもできませんが、悪口や噂話そのものは、話すという行為の結果です。結果に働きかけても、その原因は変えられません。ここは、悪口や噂話そのものに働きかけるのではなく、悪口や噂話をする心に働きかけるのです。心の汚れた人として退けるのではなく、汚れた心を洗ってあげるようにするのです。そのためにも、自分の心は汚れることなく保たねばなりません。自分の汚れない心だけが、人の悪い心を善い方向に導くことができます。ですから、まず自分自身の心が善い心にあるかをつねに観察しなければなりません。

では、悪い影響を受けないようにするには、どうすればよいのでしょうか。

たとえば、悪い言葉を聞くとします。それは、耳にとどいた音にすぎません。その音に解釈を加えて、感情を引き起こすことで、心を汚しているのです。ですから、五感を通じて受ける刺激は感覚で止め、自分にどんな感情がおこっているのか、観察をつづけるのです。感情に気づけば、その感情に執着しないようにします。そして、心が汚れないような状態に自分がいられるならば、心を汚すような言葉を吐いていた者も聞いてくれる人のいないことを知り、やがては心を汚す言葉を口にしなくなり、徐々にですが心の汚れる頻度が減り、加えて、その者に自身への気づきがあれば、汚れのない心に変わっていくでしょう。

このように、この人は善い人で、この人は悪い人だ、と区別するのでなく、どのような人であっても、悪い心を斥け、善い心を養うように働きかけるのが、まことの指導者です。

「恩恵を加えようとするときには、喜びによって賞を誤ることがないようにと思ひ、」

何であれ人のためになるものを贈ることはよいことです。ためになるものとは、それを受け取った人や生きものがよりよく生きるために役に立つもののことです。

たとえば、被災地には、高額に当選している宝くじが災害復興のための義捐金として贈られてきたこともあったようです。贈り主はどのだけだかもわからず、どのような経緯で届けられたのかもわかりませんが、当選金が復興に役立ったことには違いありません。

一方で、同じように宝くじで一等が当たった人で、その後の人生を狂わせる人もいます。

いわば運によって受け取った宝くじの一等でも、自分の独り占めにせ

ず、さらに多くの人に役立ててもらうために差し出して、生き金がねにする人もいれば、自分で独り占めにして、さらに自分の欲を満たそうとし、その結果、身の破滅をもたらすような、死に金にする人もいます。

よかれと思つて人に贈つても、受け取つた人が役立てることができなければ、贈つた行為自体がよい行為ではありません。また、贈つた物と量が、受け取る人にとって過分のものであつては、すぎている分だけ無駄になり、ときにはそれがもとで様々な欲望を引き起こしてしまい、逆効果になることもあります。

この場合、本当に相手のために思って贈つたことにはなりません。物や言葉を与えて自己満足を得るためだけの、つまり行為にすぎないのです。相手のためといいながら、実は自分のためなのです。

人に贈り物をするときには、受け取つた人にとって、よりよく生きることに役立つかどうかを考えなければなりません。相手のことを考えず、自分の感情を満足するために贈ることは、かえつて相手に悪いことなの

だ、ということをお忘れてはならないのです。

贈ること、差し出すこと、与えることが善の行為となるのは、自己満足のためではなく、相手がよりよく生きるために役立つときです。受け取った相手が確かに自身を改善し向上させて、よりよく生きている喜びを感じられるかどうかが大切なのです。そして、この受け取った人の喜びを、自分も共に喜ぶるとき、贈るという行為は自分のために贈ったことにもなります。

このとき、自分も相手も共に喜び、よりよく生きること役立つ、最高の贈り物となるのです。

「罰を加えようとするときには、怒りによって、むやみに刑を加えることがないように思う。」

怒りは心を汚けがしてしまいます。ですから、怒りを心から消滅させたいのですが、生きているものの定めとして怒りの種たねはなくなりません。

条件がそろえば、怒りの感情は生じます。

問題なのは、その怒りの感情を大きく育ててしまうことと、なかなか手放せないことです。

怒りの感情を育ててしまい、手放すことをしなければ、怒りの対象を傷つけて破壊するまではおさまりません。特に、怒りの対象が自分であれば、自分自身を傷つけて破壊します。

ほかのものを傷つけ破壊する行為は、そのものが生きる権利、存在する権利を侵害するものです。同じ世界に生きるものとして、許されるこ

とではありません。ですから、社会的に罰せられるのです。

とはいえ、行きすぎた罰は、罰を与えられた人の心をさらに汚けがしてしまいます。罰を与えられるようなことをした人の心はすでに汚れていますが、罰を与えられることによって余計に汚れることになります。

それだけではありません。罪を犯したことに對する怒りから罰を与えた場合、その心は怒りの状態にあり、汚れています。怒りから発した罰には相手を傷つけようとする意図しかありません。罰せられる人に精神的、肉体的な苦痛だけを与えます。それは、怒りにまかせ罰を与えることに喜びを感じる自己満足にすぎないのです。ですから、罰を与える者の心も汚れてしまうのです。これでは、罰を与えた本人が罰を受けていることになります。

また、このような、懲らしめのために与えられる罰では、罰せられる人の心はまだ怒りにあり、汚れた心は汚れたままです。なぜ罰せられているか、全然理解できていないのです。罰せられる本人の心は、変わり

ようがありません。

どうすれば、罰せられる人が変わろうと思ってくれるのでしょうか。

自分の中にある、悪いことをした汚れた心けがに気づかせ、自分を変えようとするきっかけを与えることが、罰を与えるということです。これが悔い改めるということです。

自分のなした行為に気づき、その行為をさせた心に気づき、その心を罰せられているのだと納得する。これがなければ、罰せられた人は変わりようがありません。

心が汚れ、罪を犯したことは残念なことです。当然の報いとして、何らかの罰が与えられます。でも、心が汚れていなければ、心が汚れなければ、なかつたことです。

そして、心から汚れを除くことはできません。心の汚れがなくなれば、その人はもう罪を犯しません。

ですから、罪を犯した人が悔い改め、心の汚れを除くための罰は、汚れた心に気づかせ、汚れを除くことを願う慈しみの心から与えられるものです。これが善の心に導く罰の与え方です。

第五章

平天下の教え

『第四章 治国の教え』で紹介した『貞観政要』で、魏徴は人の行いの九徳をさりと述べていますが、九徳の方は、『貞観政要』よりはるか昔、古代中国で理想の政治を行ったとされる堯・舜の時代に、王佐の臣である皋陶こうようの、兎王うおうに対する言葉として、『書経』しよきやうという書物に出ています。

人間の行為にあるべき徳として、皋陶が兎王に説いたものが、九徳です。

九徳のうち、三つの徳を備え大いに勉める人は、家をもつ卿大夫けいたいふとなる人物で、六つの徳を備え、帝みかどを補佐する人は、邦くにを育てる諸侯となる人物である、と皋陶は説きます。さらに、帝がこれらの徳を備えた人物を登用し、九徳をあわせて政まつりごとを行えば、諸々の事績が成就する、と言葉を続けます。

人物を見るとときには、まずその人物の備えている徳を見て、さらに進んで、その徳を備えている人物が成し遂げることを見るようにします。

そして、帝王が弘める九徳はつぎのとおりです。

「寛かんにして栗りつ」

寛容（こころひろく）で、しかも、嚴慄（きびしい）であること

「柔りゅうにして立りつ」

和柔（おだやか）で、しかも、しまりがあること

「愿げんにして恭きょう」

謹愿（つつましやか）で、しかも、供辨（物事をてきばき処理する）であること

「亂らんにして敬けい」

治理（物事に明敏）で、しかも、敬慎であること

「擾じょうにして毅ぎ」

柔順で、しかも、果毅（決断力に富む）であること

「直ちくにして温ん」

正直で、しかも、温和であること

「簡かんにして廉れん」

簡約（おおまか）で、しかも、廉正（筋道を立てる）であること

「剛こうにして塞そく」

剛毅（意志が強い）で、しかも、塞淵（思慮深い）であること

「彊きやうにして義ぎ」

彊力（実行力に富む）にして、しかも、義善（道理をわきまえている）であること

先の十徳で、国を治める位くらゐまで自らの「人間としての器」を大きくし、本章の九徳をそなえた人物たちと力をあわせて世の中を善に導くのです。

こうしてはたらく自然じねんの力で、天下が平和になるよう願っています。

寛にして栗

「寛容（こころひろく）で、しかも、嚴慄（きびしい）であること」

大きなことであれ、小さなことであれ、物事を成し遂げるには、多くの人の助けが必要です。

成し遂げることは大切なのですが、そのためにあらゆることを自分の思いどおりにしたいと願って、ほかの人たちを自分の意思にしたがわせようとしたら、大きな過ちに陥ります。

ほかの人たちも、それぞれが独立した人間です。各人が自分の意思をもって、大切にしていきます。そして自分の意思を尊重されないと、不快に思います。ある程度なら我慢のしようもありますが、一事が万事そうであれば、とても耐えられるものではありません。自分の存在そのもの

を否定されているように思ってしまうものです。

ですから、ほかの人に助けてもらうためには、相手の意思を尊重し、相手の存在をまず認めなくてはなりません。そうでなければ、「わたしはここにいてもよいのだ」とならないのです。自分の存在が認められているかどうかは、その者が生きていく上で最も大切なものです。誰かのために自分が存在しているという確信が人を生かしています。誰かのためという思いが、人々とのつながりや、生きとし生けるものとのつながりへと発展していくのです。人が生きるためには、まず自分の存在が、誰かから認められている、必要とされている、と確信することが大切なのです。

そのためにも、「わたしが今こうしていられるのも皆がいてくれているからだ」と自分に関わる人々の存在を、自分から認めることです。

好ましく思っている人ばかりでなく、苦手だと思っている人や嫌いだと思っている人がいたとしても、その人たちの存在を認める心のひろさがあってはじめて、物事を成し遂げる条件が整います。

しかし、存在を認めるだけでは条件が整っただけです。

個人の意思は大切なのですが、好き勝手をされては無秩序になります。無秩序のなかには、自由はありません。無秩序は混沌のなかにあります。秩序が整っていてはじめて、人々は自由を得られるのです。

ですから、上に立つ者は、自分に関わる人々に秩序を与えなくてはなりません。

物事を成し遂げるために、皆で力をあわせようとする際には、各人のやり方があるでしょう。そのやり方が、秩序を乱すものであれば、改めさせなければなりません。相応ふさわしくない言動が観られたならば、その誤りを認める機会を与えなければなりません。

相応しくない者として、その者の存在自体を否定するのではなく、よくないところに自分自身で気づくように、その者に働きかけるのです。

上に立つ者には、相応しくない者の存在を認めた上で、よくないと

ころを改めさせる厳しさも大切なのです。また、そうした機会を与えることも、心のひろさになるのです。

心のひろい人物は、分け隔てなく個々人の存在を認め、人々を安心させます。しかも、望ましくない振る舞いに及ぶ者があっても、その者の存在自体を否定するのではなく、相応しくない部分を悔い改める機会を与え、秩序を乱さぬ人に育てる厳しさを備えているのです。

柔にして立

「和柔（おだやか）でしかも、しまりがあること」

慈しみの心があれば、人と柔和で穏やかに接することができません。慈しみの心にあるためには、嘘を言わない、殺生をしない、与えられた以上のものをとらない、よこしま邪な行為をしない、中毒性のものに耽ふけらないことが肝要です。

好きにしてよいと言われると、人は容易に、嘘をついたり、生きものを殺したり、物に執着したり、邪な行為をしたり、お酒やタバコなどの中毒性のあるものに溺れたりします。これらのことは、感覚への刺激が強いので、快感や憎しみなど強烈な感情を抱きやすく、生きているという実感が鮮明になります。よりよく生きることが望み、思いのままに振る舞えば、人の心はますます汚けがれてしまいます。

生きていれば、どうしても、心が汚れがちです。心が汚れないためには、自分の思考や行動に相当厳しくあらねばなりません。「やらない」と自分で戒めたことは、何があつても守る。そこには、例外はありません。冒頭で示した、慈しみの心にあるための五つの「ない」を自戒できる人物であれば、心は汚れなくなります。

自戒の人物であるから、慈しみの心にあることができ、人々だけでなく、生きとし生けるものと、柔和で穏やかに接することができるのです。

戒めを守りながら、自分の行動や言葉遣い、意識を律することができる人が、自律した人物です。

自律した人物は、心が汚れないように、いつも自分の振る舞いに気づきを入れていきます。気づきを入れた言動が心を清く保つのです。この清い心に、人々は魅きつけられます。誰でも、汚れているよりも、きれいなほうが好きなのです。

慈しみの心と清い心に魅きつけられた人々は、自律できている人物に憧れ、我われもこのような人物になりたいと頑張りだします。少しでも近づこうと、自律自戒している人物を尊敬し、生きる手本にするようになるのです。

ですから、心が汚れぬよう自らの言動を戒めている人物は、生きとし生けるものを慈しんでいます。その上で、心を清く保つよう自らの言動を律している人物は、人々を慈しみの心へと導けるのです。

愿にして恭

「謹愿（つつましやか）でしかも、供辨（物事をてきばき処理する）であること」

物事をなすときには、多くの人が関わります。いろいろな人がいますから、気のある人もいれば、あわない人もいます。気があえば、力もあわせやすく、物事はうまく運びますが、気があわないと、その人とぶつかり、足を引っ張られたりします。

人とぶつからないためには、一步引いて、まず相手を立てるようにすることです。

成果主義では、一番をとることや目立つことが良いとされています。成果には、それに見合った報酬が付きものです。

特に成果主義の人事考課システムでは、成果をあげることと報酬を得ることがセットになっていきます。

仕事の成果に見合った報酬がなければ不満を感じますし、成果を上げてより一層の報酬を求めることになります。これは欲の心です。

さらに、相手に遅れをとると、悔しい思いでいっぱいになります。これは、怒りの心です。

欲の心と怒りの心。

成果主義の人事考課システムは、心にとって少しもよいところがない、心が汚れるシステムなのです。

心穏やかに過ごすならば、自分の行為に報酬や見返りを求めないことです。

生きることは、競争ではありません。

生存競争といいますが、自然界に競争はありません。

ライオンなどの肉食獣が獲物を狩るときには、体の弱っているものを

優先的に選択して狩っているのです。獲物となった草食動物は、集団を生かすため、自分が犠牲になって、死を受け入れます。

母鳥は、ヒナが狙われているのを察知すると、ヒナよりも体が弱いふりをして、注意をひきつけ、ヒナを生きながらえさせようとします。

犬などにたくさんの子どもが生まれて、母犬の乳をとりあいます。生きる力の弱いものは、乳が得られず、死んでいきます。そうすることで、生きるものがより強く生きられるのです。

より強い遺伝子を後世に残すため、雄ザルはボスの座を争います。負けた雄ザルは群れから離れます。群れで生活する動物は、個体になれば、そう長くは生きながらえません。負けた雄ザルにも、遅かれ早かれ死が待ち構えています。

このように自然の中の生命には、種が存続するために生き残るか、死を受け入れるかの選択しかありません。

勝ち負けを争う競争など自然界にはないのです。

ですから、競争は、モチベーションを高めたり、維持したりするために、人間の世界でだけで行われるものです。

勝負にこだわれば、心は汚れます。心が汚れないようにするには、勝負を楽しめばよいのです。楽しめたという感情を味わうだけです。心を汚してまで勝負にこだわっている者がいれば、勝ちをくれてやればよいのです。

物事をなすときに大切なのは、成果ではなく、段取り良く行うことです。競争の真只中においては、眼の前のことしか見えません。部分しか見ることができないのです。

ただ、競争することは、物事の進捗に勢いがありますから、結構早くできたりします。それでも、エネルギーは無駄に使いますし、心は穏やかではありません。

競争から一步引いて勝ちを譲れる慎ましやかな人物は、全体を客観的

に観るゆとりがあります。しかも、全体を客観的に観ていますから、効率よい手順がわかり、適切に処理します。こうして、この人物のもとでは、あらゆる物事が順調に進むのです。

亂にして敬

「治理（物事に明敏）でしかも、敬慎であること」

混沌に秩序をもたらすためには、人々が守るべき規則が必要です。規則を定めるにあたっては、状況を分析しなければなりません。

どのようにすれば、人々が平穩に暮らせる社会へと導くことができるのでしょうか。

人々は、個々人が独立した存在ですから、各々の価値観も違います。放っておくと、ばらばらの好き勝手に振る舞います。自由を放任すると混沌とした社会になります。ですから、秩序が求められるのです。人々の振る舞いに、秩序をもたらす規則を設けるのです。これを「礼」といいます。礼は、混沌に秩序をもたらすものです。社会に秩序があるなら

ば、礼はいりません。

社会の状況は時々刻々と変化しますから、一度決めたことはすぐに古くなります。いまの状況に合わなくなるのです。ですから、つねにいまの状況を観察し、分析しなければなりません。そして、かつて定めた規則がいまの状況にまだ合っているかを確認することが大切です。古い規則にいつまでもしがみついているのは、混沌に秩序をもたらすことはできません。世界の歴史を振り返れば、文化礼法にすぐれた社会も旧態依然となり、再び世が乱れた例を、いくつもあげることができます。

秩序を維持するためには、それまで上手く機能していた規則が現在の社会に合わなくなってきた兆^{きざし}を、物事の小さな変化から捉える、鋭い観察と分析の才能が要求されるのです。

しかし、こうした明敏さを身につけている場合であっても、自分の才能に絶対の自信をもってはいけません。自分の才能に自信をもつことは

大切ですが、過信はいけないのです。

物事の変化のわずかな兆しは、自分が直接気づくものだけとは限りません。自分では変化に気づいていない物事を、異なった目線から捉えている人もいます。

そうした声を素直に聞く謙虚さがなければなりません。そのためには、礼にかなった振る舞いで人と接することが不可欠です。自分の言葉に敬うやまいが、行動に慎みがなければ、人は語ってくれず、自分の知りえないことを知る機会を失ってしまうのです。

物事の変化に気づく明敏さを備えた人物が慎ましきをもつて人と接すれば、変化の兆しに気づく機会に恵まれ、新しい安寧秩序を見出すのです。

擾にして殺

「柔順でしかも果殺（決断力に富む）であること」

自然じねんにしたがうことを、秩序があるといいます。季節の移り変わりを観て、花鳥風月の声を聴くことで、自然にしたがっているかどうかかわかります。物事のあるがままにしたがい、逆らわないことです。自然にしたがうとき、最も順調で、勢いがあります。自然にしたがうことが、生き物としてのあるべき姿です。

ところが、人間のエゴは、自然のあるがままのすがたを見えなくしてしまいます。人間の思惑は自然に反することが多く、自然を破壊し、秩序を乱し、混沌へと導きます。

人は苦しいことを避けようとし、楽しいことを歓迎します。

呼吸をしています。止めればたちまち苦しくなります。疲れて横になつたとしても、ずっと起き上がれないようであれば、身体の節々が痛くなるし、床擦れとこずもおこります。喉が渴いたら水を飲みますが、飲みすぎると死んでしまいます。

このように苦しみがまずあつて、その苦しみから解放された瞬間だけ楽を感じるものなのです。そして、楽だからといって同じことをし続ければ、また苦しくなります。楽を求めることは仕方のないことですが、楽に執着することは、結局は苦しみになります。

ところが、人は楽を求めつづけます。他人が楽しいと自分は損をした気分になつて、我も我もと楽を求めめるのです。

こうして、多くの人々がそれぞれの楽を求め、自分勝手な振る舞いをし、自然の秩序を乱すのです。

ときには、多くの人々の思惑が同じ方を向くことがあります。社会現象や流行と呼ばれるものです。多くの人々が同じ方へ進むので、あたか

もそれが正しいことのように思えます。

でも、自然の秩序を乱すことならば、たとえそれが多くの人々のよしとしていふことであっても、決して褒められることではありません。

誰かが流れを変えなければならぬのです。

その人物は、多くの人々に対して、あなたたちのよしとされていることは過ちである、と言える勇氣をもち、大いなる決断力でもって直ちに行動し、自然の秩序を回復するよう働きかけます。

このように、混沌とした世の中に、秩序を回復できる人物は、自然の流れに柔順であり、しかも、多くの人々を正しい方向へ導く決断力を備えているのです。

直にして温

「正直で、しかも、温和であること」

人を魅きつけるには、信頼関係があることが必要です。

この人は信頼できる人物だ、と思ってもらえなければ、人はついてきません。

嘘をつかない人というのは、表裏のない人です。言動が一致しています。自分に表裏なく、正直であることは大切ですが、自分勝手であってはなりません。

自分のことを思うように、相手のこと、皆のこと、生きとし生けるもののことを思い、その思いに言動が一致していることが、正直であるということです。

そして、相手を思う心には、温かさが感じられ、相手も和やかになります。和やかになれば、そこには調和があります。

自他が調和しているということは、自然じねんにあるということです。

赤ちゃんは、いつも、お母さんの表情を見ています。お母さんが笑顔になれば、赤ちゃんは笑い出します。ところが、お母さんが怒った顔をすれば、赤ちゃんは泣き出してしまいます。

見るもの、聴くもの、五感から受け取って、感情が左右されます。ですから、人と接するときには、和やかな表情で、慈愛の言葉を相手に贈ることが大切です。それが何気なくできる人物は、人から愛され信頼されます。

人から信頼され魅力ある人物は、生きとし生けるものを慈しむことに正直であり、しかも、和やかな顔で慈愛に満ちた言葉を贈るのです。

簡にして廉

「簡約（おおまか）で、しかも、廉正（筋道を立てる）であること」

物事を成し遂げようとするときに、大局を掴むことは大切です。手をつけることができるのは、「いま、この瞬間」に起こっていることしかありません。効率よく物事を進めるためには、全体を把握した上で、いま何から手をつければよいか、の判断がなされないと、うまくいきません。

物事は時々刻々と変化するので、外部の要因も想定できる範囲にあるとは限りません。不測の事態も十分起こり得ます。ですから、大まかに物事をとらえて、物事を成し遂げる順序を考え、工程を組み立てます。

大まかにとらえるというのは、不測の事態にも対応できる柔軟性があるということです。適当でよいということではありません。

物事を成し遂げる順序は、作為がなく自然じねんに変わっていく方向にしたいがいます。ちよつとした事でも、実に多くの人や事柄が関わっています。さまざまな力が働いて、いまの姿が現れているのです。

ですから、思いのままに強引に物事を進めると、自然な進み具合に歪みが生じます。関わる人々の理解が得られず、力をあわせることができません。自然な進み方であれば、関わる人々も理解しやすく、納得して協力してくれます。このように、物事を成し遂げるためには、できるだけ多くの力をあわせて、いまに働きかけるのですが、いま起こっていることが原因となつて、結果が現れます。その結果がまた原因となつて、次の結果をもたらします。世の中の事象は、この絶え間ない繰り返しです。

望ましい結果をまず見出し、その結果をもたらす原因は何かと探っていきます。それをつないで、いま何をするのがよいかを考えて、選び、

実行するのです。ここから、自然に変わりゆく方向を探るのです。

結果と原因をより多くつかめれば、物事の移ろいゆく自然の流れにのりやすくなります。この自然の流れをつかんでいることが「大まか」ということです。不意に発生したことで、この流れの上での出来事ならば、その原因に気づいていないことはないもので、不測の事態にはなりません。多少おどろいて、手間取ることはあっても、お手上げの事態にまでは発展しないのです。

不測の事態に対処する能力を持っている人物は、物事を大まかに捉えることに秀でていて、ということですが、

物事を成し遂げられる人物は、大まかに捉えることに秀で、しかも、その大まかさから物事の移ろいゆく自然の流れを見出します。その筋道で事を運ぶので、関わる者の理解と協力を得ながら、上手に物事を進められるのです。

剛にして塞

「剛毅（意志が強ら）で、しかも、塞淵（思慮深ら）であること」

人は生きていく上で多くの選択をし、さまざまな行動をします。

選択するということは、自分なりの価値観を持っているということです。人は価値観なしに生きることはできません。

価値観によって選択し、行動することは、ほかのものに影響を与えることになります。ですから、自分にとって魅力的だけれど、他のものにとって善くないことならば、やるべきではありません。そうしないと、他のものの心を汚けがしてしまうことになるのです。

自分の行動や選択によりどころがないと、自分は正しいことをやっているのだろうか、と不安になりますから、自分なりの行動の規範を設け

ます。その規範が、心を汚すものでなければ、自信を持って自分の採るべき行動を選択し、堂々と実行できます。

心を汚してしまう思考や行為には、つぎのようなものがあります。

嘘をつく事。

生命を殺す事。

与えられていないものを奪う事。

邪よこしまで淫よこしまらな行為よこしまをする事。

中毒性よこしまのものに耽ふける事。

これらのことを考え、行わないことを、自分への戒めとすれば、心は汚れません。

さらに、これらの戒めに加えて、心が清いまままでいられる規範や、心もつと清くなるような規範があれば、自分の善の心がほかの人々にも広まります。自分の周りの人々が心穏やかに過ごせるようになるのです。

そこで、つぎに掲げることを自らの行動の規範にすれば、自分に関わる人々の心はいつも穏やかにいることができ、決して揺らぐことのない信頼関係で結ばれるはずです。

与えることが必要だとわかったら自分から与える事。

やさしい言葉をつかう事。

他のものの役に立つ有意義な行為をする事。

どのような生きものも平等な生命として尊敬し大事にする事。

これらのような行動の規範を心掛けていれば、何事に対しても、心を善の状態を保ちながら自信をもって行動することができます。

いついかなるときも戒めを守って心を汚さぬようにし、しかも、言動が思慮深く、心が清い人物であれば、周りの人々の心も汚れず、善き心で満たされるのです。

疆にして義

「疆力（実行力に富む）にして、しかも、義善（道理をわきまえている）であること」

世の中が無事平穩であれば、生きとし生けるものの心は善にあります。この善の状態を保つためには、なさねばならぬことをなす事が大切です。なさねばならぬ事には、大きく分けて、改善修復と未然防止とがあります。

改善修復とは、本来の善の状態から悪い状態に変わりつつあるところを元に戻すことです。できれば、戻すときにもっと相応ふさわしい形に修おさめることです。

未然防止とは、本来の善の状態のままを保つこと、悪の状態にならない

いように努めることです。

もともと人間は自我が強い生き物ですから、自分の望むように物事を
変えようと、身の周りの環境に働きかけます。自分から物事の自然な変
化にあわせようとはしません。自然な状態を自分の都合や好みにあわせ
ようとするのはです。

このような、物事を変えようとする自我の働きかけが、本来あるべき
自然な状態を損なってしまうのです。

ですから、改善修復や未然防止のためにやるべきことは、つまるところ、
欲や怒りの感情のままに振る舞わないよう、人々を導くことのなの
です。

善の状態が損なわれることや悪に染まることに無関心であっては、変
化に気づくことはできません。自分と関わりのある生命の事を我が事と
して思えるようになると、その生命の小さな変化にも気づくことができ

ます。

生きとし生けるものの事が、我が事として思えるまで慈しみの心を育めば、心が、善にあるか、悪にあるか、わかるようになるのです。

また、人々に慈しみの心が広がるように働きかければ、人間の自我で、物事の自然な変化を損なうことはなくなりす。

「慈しみの心を育て、自然にしたがう」

これが人間の行うべき本来の正しい道なのです。

世の中に秩序と調和をもたらず人物は、自らは生きとし生けるものへの慈しみをつねに念じ、しかも、生きとし生けるものへの慈しみの心を育むよう人々を導くのです。

帝王の思考、君子の徳

帝王たる者は、つぎのような事を知っており、守っています。
すなわち、

「不老不死を求めるとは無駄なことだと知って、心身のバランスを最善に保つ程度で満足しており、

つねに心静かに落ち着きをもって一瞬一瞬の自分の振る舞いに気づきをいれつつ、自分にとって善いことである事、相手が善いと感じている事、相手の喜びが自分のこととして共に喜べるものである事、お互いの喜びが自然の秩序を乱さないものである事かどうかを即時に判断し、自らには自制心を、他人には謙虚さをもって、自分の力をほかの人や

生きものの役に立てており、

まず自ら与えることが自分を豊かにすることであると知って、おのずと低い姿勢にあり、

趣味や娯楽は、それをすることが、ほかの人や生きものにとって迷惑なことではなく、自分にとって有意義であるならば、大いに楽しみ、

事業をなすときは、事業に関わるすべての者と目的を共有しており、自分が間違つた色眼鏡で物事を見ているのではないか、自分の価値観や評価などに執着していないかをつねに意識しつつ、客観的に物事を観ながら、慈しみの心をもって人々と無批判に接し、組織を健全で豊かなものにしており、

人を区別することなく、悪い心を斥け、善い心を養うように働きかけ、自己満足からでなく、自分も含めた人々がよりよく生きるために役立つよう、贈ること、差し出すこと、与えることに喜びを感じ、

自分からの贈り物を受け取った人と共に喜ぶるとき、贈るといふ行為は自分のために贈つたことにもなり、自他にとって最高の贈り物である

と実感しており、

罪を犯した人が悔い改め、心の汚れを除けるよう、慈悲みの心から罰を与え、罪を犯した人の心を善に導いている。」

さて、帝王たる者は、以下の徳が育つように自らを鍛え、人物を育てるようにするべきです。また、人物を観るときには、まずその人物のそなえている「人間としての器」つまり「徳」を観て、さらに進んで、その人物が成し遂げることを観るのです。

すなわち、

「心のひろい人物は、分け隔てなく個々人の存在を認め、人々を安心させます。しかも、望ましくない振る舞いに及ぶ者があっても、その者の存在自体を否定するのではなく、相応しくない部分を悔い改める機会を与え、秩序を乱さぬ人に育てる厳しさを備えています。」

心が汚れぬよう自らの言動を戒めている人物は、生きとし生けるもの

を慈しんでいます。その上で、心を清く保つよう自らの言動を律している人物は、人々を慈しみの心へと導きます。

競争から一步引いて勝ちを譲れる慎ましやかな人物は、全体を客観的に観るゆとりがあります。しかも、全体を客観的に観ていますから、効率よい手順が分かり、適切に処理します。こうして、この人物のもとでは、あらゆる物事が順調に進みます。

物事の変化に気づく明敏さを備えた人物は、慎ましきをもつて人と接すれば、変化の兆しに気づく機会に恵まれ、新しい安寧秩序を見出します。

混沌とした世の中に秩序を回復できる人物は、自然の流れに柔順であり、しかも、多くの人々を正しい方向へ導く決断力を備えています。

人から信頼され魅力ある人物は、生きとし生けるものを慈しむことに正直であり、しかも、和やかな顔で慈愛に満ちた言葉を贈ります。

物事を成し遂げられる人物は、大まかに捉えることに秀で、しかも、その大まかさから物事の移ろいゆく自然の流れを見出します。その筋道

で事を運ぶので、関わる者の理解と協力を得ながら、上手に物事を進めていきます。

いついかなるときも戒めを守って心を汚さぬようにし、しかも、言動が思慮深く、心が清い人物は、周りの人々の心を汚さず、善き心で満たします。

世の中に秩序と調和をもたらす人物は、自らは生きとし生けるものへの慈しみをつねに念じ、しかも、生きとし生けるものへの慈しみの心を育むよう人々を導きます。」

帝王たる者が以上の思考を守り、人物を見出し、身边に君子の徳を全てそろえたならば、自ら汗をかかなくとも「自然じねんのはたらき」によって、あらゆる事が成就するのです。

第六章

「いま」の教え

「いま」を時間軸のある一点でとらえますと、時空間はその時点
で固定されたものであり、時間は、細かく分断され、固定された空
間が並んだものとなります。このイメージに基づけば、ある一点の
時空間とそれに近接する時空間はそれぞれが完全に独立して存在し
ていることとなります。この場合「いま」は輪郭を持った「もの」
であり、これらの「いま」という時と「いま」という時の間に関連
性はありませんので、「時間」の連続性が成り立ちません。

時と時の間に連続性をもたせるには、「いま」を「いままで」と
「いまから」を含んだ、輪郭のない「こと」としてとらえることで
す。「いま」とは、「いままで」と「いまから」に「いま」が挟ま
っている状態でもありません。「いままで」と「いまから」の広がり
を有した、「いま」です。これが、輪郭のない、ということですが。
思考は生きるという事象を、言語とイメージによって、「もの」
として捉えています。一方、「こと」は生きるという事象を感受す
ることです。感受される「こと」はあるがままであり、そこには思

考による作為がありません。

思考された「こと」は「もの」を利用した理解にとどまることから、感受される「こと」を思考することは、本質的なところで無理があります。身体感覚で感受された、生きるということを考えて、こと自体が本質的に困難ですので、生きるということの本性には苦の性質があるのです。

快樂を求めるように、感受という「もの」に執着することや、癒やせぬ悲しみのように、感受からつくられた感情という「もの」に執着すること、あるいは、古き良き思い出のように、「いままで」「いまから」に関連づけて記憶した「もの」に執着することで苦しむのです。

さて、思考が「もの」によってなされる以上、苦から逃れるためには、多種多様な「もの」を使って「こと」の全体像に近づけなくてはなりません。そこで、この世のあらゆる「もの」の生滅には原因と結果がある、とすることで、「もの」の連続性を説明するので

す。連続性という性質から、この世の存在はすべて、すがたも本性もつねに流動変化するものであり、一瞬たりとも存在は同一性を保持することができない、すなわち、永久不変の「もの」ひいては「こと」はないのです。

また、「こと」を感受し、「もの」を認識するためには、観察する主体がないとできません。つまり、「もの」は主体の主観によって客観的に認識されることによつてのみ存在できるのであり、「もの」を思考するところには、必ず思考の主体である「わたし」という「もの」が存在するということになります。そして、「もの」「こと」が変化の本性を有することから、「わたし」も永久不変ではないことが導き出されます。

以上のように、「もの」「こと」の本性は変化することであり、生きるという「こと」は、生から死に向かつて不可逆に進行する時間の流れのなかで、「いま」に在ることなのです。

第七章

智慧の教え

「おのずからある」ということを観察する修行をとおして、深遠なる智慧を得ることができます。

「もの」の存在を五つの感覚から感受し、想像し、意志をはたらかせ、識別や判断することはすべて「こと」です。

したがって、それぞれの段階で「こと」を「もの」としてとらえるところ、すべてにおいて苦の性質があるのです。

「もの」にはこれといった実体がなく、「こと」にもこれといった実体がありません。

実体がないという点で、「もの」は「こと」と異ならず、「こと」は「もの」と異なりません。

ものごとを五つの感覚から感受し、想像し、意志をはたらかせ、識別や判断することもまたこれと同じで実体がありません。

生まれることもなく死ぬこともない、汚れることもなく清くなることもない、増えることもなく減ることもない、これらのような諸現象が仮にあるとしても、実体がないという点で、「こと」と同じです。

「わたし」という存在は、外の世界とのかかわりで成り立っており、「わたし」を含めたあらゆる「もの」は相互に依存しあつて成り立っています。

このような成り立ちから、「わたし」という殻をもった「もの」は存在しません。

「わたし」という存在と外の世界とのかわりがなく、相互に依存しあっていることがなければ、「わたし」という存在自体がそもそも成り立ちません。

存在とは何か、をさとるまでの道筋がないということは、智慧がないだけでなく、智慧を得ることもありません。

ところで、これらの「ない」ということも、「こと」のうちです。

「もの」を自らの存在のよりどころとしていない修行者は、智慧を得る修行に不断に励み、心に障りなく、汚けがれることなく、いることができ、恐怖を抱くことなく、偏見をもつことなく、妄想することなく、いられます。

真理の智慧を得た覚者は皆、智慧を得る修行によってこの上なく正しき覚りを得ています。

ゆえに、智慧を得る修行の方法を学ぶのです。

これは人間のわぎを超越した大いなるはたらきに気づかせ、すべてを明らかにする方法です。

一切の苦しみを除き、虚ろでなく、真実を知るための無上で並ぶものなき方法です。

智慧を得る修行の根本となる方法をこれから説明しましょう。

その方法はつぎのとおりです。

「あたまの中に概念をかたちづくり、想像をむすぶことのないような、意味のなさないことを声に出して唱え、その音の発生から完全に消えゆき静寂にいたるまでの移ろいを観察しつくす」

終章

自然じねんのはたらき

自然じねんのはたらき

自らに、他の生命の幸せを願う心があり、他の生命の苦しみをみて助けたいというやさしい心があり、他の生命の幸せを共に喜ぶ心があり、一切の生命を平等に受け入れる、という慈しみの心があるならば、あとは真理をさとる智慧にしたがって、自然のままに生きるだけです。

自然の「自」はおのずからということ。自分のしていることによるものではありません。「然」は然らしめるということです。自然とは、おのずからそうなる、という真理をさとる智慧であって、自分の振る舞いによってそうなることはありません。

すべてのあるがままの存在とは、真理をさとる智慧ですから、おのずからそうなる場所に則った存在のことです。

あるがままの存在についての真理をさとる智慧とは、自分に働きかけてくるものや自分のしていることのすべてが、存在の法則によって、おのずからそうなっているのだ、と知ることです。

すべての人にとって、自分ひとりで成し遂げたということとは、一切ありません。このことから、自然のはたらきとは、自分の意志にしたがって為したと思っていたことが、実はそうなるべくしてそうなったのだ、と知るべきです。

自然というのは、もとより、おのずからそうなる、という言葉です。いうまでもなく、真理をさとる智慧は、自分の為したることと得るものではありません。慈しみの心がもたらす自然のはたらきで授かりますので、自分で善いとも悪いとも思わないで、自然のままにあればよいのです。

間違えを繰り返してしまふのは、それが間違えだ、ということをも本当

にわからせるための手段であるからです。災難にぶつかれば、災難にぶつかつたときの真理にしたがうことが、おのずからあるがままにあることです。自分の為すべきことが、すでに自然のはたらきなのです。

智慧は人間を真理に導きます。

真理というものには、実体がありません。形がないから、自然というのです。実体として、具体的な形を言葉で示せるならば、それは真理ではありません。真理はあるがままの存在そのものなかに客観的にあるもので、客観的にももの存在をささることによって、真理に至るのです。

実体がないものは説明できませんので、あえて、あるがままの存在という言葉をつかつているのです。あるがままの存在の真理は、自然そのものを説明するためのもにすぎません。この道理を心得ていけば、自然のことをいちいち説明しなくてもよいでしょう。

こうした道理を振り回すことで、自然であろうとすることが、自然でなくなってしまうのです。

以上が「自然じねんのはたらき」についてです。

参考文献

序章

"From "Interpretation of Visions," Vol.3 of seminars in English by C.G.Jung (new edn., privately multigraphed, 1939), p.7."

Mysterium Coniunctionis: An Inquiry into the Separation and Synthesis of Psychic Opposites in Alchemy (Bollingen Series)/C.G.JUNG/Bollingen Foundation/ 2nd 収録

「中国の自然観」 福永光司(新・岩波講座 哲学5『自然とコスモス』 岩波書店)

第一章

『大学・中庸』金谷 治(岩波文庫)

『大学』宇野 哲人(講談社学術文庫)

第二章

『老子』 小川環樹訳（中央公論社）

『老子』 金谷治（講談社学術文庫）

『お釈迦さまが教えたこと』（全八巻） アルボムツレ・スマナサーラ（サンガ）

『心を清らかにする気づきの瞑想法』 アルボムツレ・スマナサーラ（サンガ）

『小説ブツダーいにしえの道、白い雲』 テイク・ナット・ハン（春秋社）

『手放す生き方』 アーチャン・チャー（サンガ）

第三章

上杉家家訓十六箇条石碑（上杉神社）

第四章

『貞観政要（上）』原田種成（新釈漢文大系第九五卷、一二版）

第五章

『書経（上）』加藤常賢（新釈漢文大系第二五卷、一〇版）

第六章

『時間と自己』木村敏（中公新書）

『ゲシュタルトクライス ―知覚と運動の人間学』V. V. ヴァイツゼッカー
（みすず書房）

『生命のかたち／かたちの生命』木村敏（青土社）

第七章

『般若心経・金剛般若経』中村元訳・紀野一義訳(岩波文庫)

『般若心経は間違いない?』アルボムツレ・スマナサーラ(宝島社)

終章

『親鸞』(第五卷)丹羽文雄(新潮文庫)

『自然法爾(ジネンホウニ)―親鸞聖人円熟期の人間救済の根本思想』米沢英雄
(光雲社)

本書は、ココロまいるどシリーズ『どうして知りたがるのですか？』、『至宝はどこにある？』、『帝王の思考 君子の徳』、『大器の教え』を合冊の上、加筆修正し、新しい章の書き下ろしを加えたものです。

自然心身会

身体の微少な動きと心の瞬間の変化に気づく練習をとおして、自分の五感を観察します。こうした、心と身体の深い気づきが、日常生活に調和をもたらします。

自然心身道では、練習を通して、自然であることを大切にし、穏やかにすごせるよう導く活動をしています。

設立 2011年4月

URL <http://cocoromild.jp/>

E-mail info@cocoromild.jp

じねん

自然のはたらき

発行日 2014年 3月22日 初版

著 者 自然心身会
発行者 自然心身会
所在地 滋賀県大津市



自然心身会®