

# 特集 自己を大切にする

やりの心が薄く、同情とか親切などの優しい心づかいも少ないので、ことわざにも「みずきよ水清くして魚うお住ま

ず、土清くして草木生ぜず」とあるように、あまり清らかすぎては魚が長く生きられないのと同じである」

さらに、「本人自身は人を傷つけるような

「あまり正義感の強い人は、思いが生まれていないうえ。廣池博士も、その点について次のように述べられています。

ほがらかな気分」は得られないことが多いに改めればいいのでしょうか。廣池は「正義」と「慈悲」の二つを対比し、その心づかいがもたらす、さまざまな影響例を比べながら、めざすべき心づかいと行いについて説きました。それに関しても門人の松浦香は次のように述懐しています。

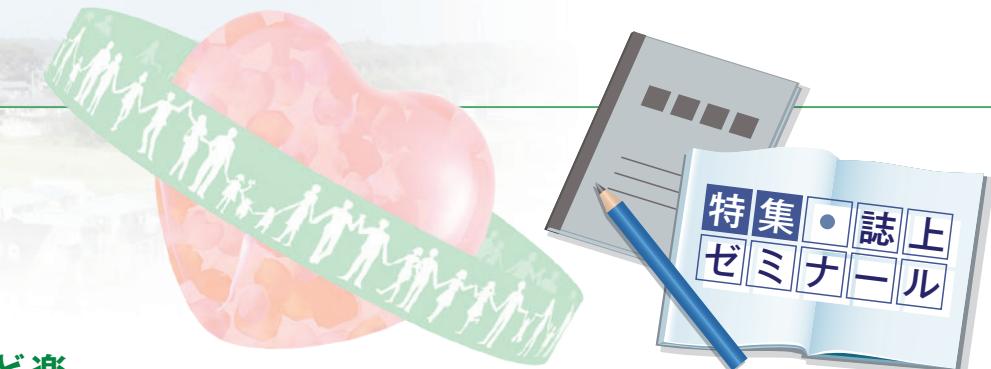
\* \* \*

卷之三

卷之三

卷之三

**楽しい気分はどうつくる？**



# 野中の一本杉に なるな

## 廣池千九郎エピソード ～いつも明朗清新でいる～

一緒にいたときでも、そんな気持ちでいられたらステキです。周囲の人も、自分自身もいつも笑顔でいることでしょう。

郎（一八六六—一九三八）は、こうした  
明朗な状態を「明朗清新」と表現し、実際に明朗清新  
な状態であるように見える人も、見れば二つの種類に分けられ

よく見れば二つの種類に分けられると指摘しています。

これについて廣池はこう解説しています。

「第一は、人間が自分の利己的本能に投合した場合には、何人でも一時『明るく、ほがらかな氣分』になるのです。第二は最高道徳の実行によりてその自分の精神作用及び行為の偉大さを自分ながら感じて自信を生じたときには、真に『明るく、ほがらかな氣分』を生ずるのであります」（新版『道徳科学の論文』①四一～四二頁）

例えば、昇進してお給料が上がったり、意気投合した人と飲み会で盛り上がりがつたり、思いがけない大金を手にしたり……。そうした愉快な感情からくる「明るく、ほがらかな気分」は、境遇や条件が変わった途端に消え去ってしまう不安定なものであり「長くは続かない」というのです。

では、そんな明るく楽しい気分を長く保ち、安心・幸福な人生をつくっていくには、どうしたらよいのでしょうか？

自分がまいってしまう  
その答えは、そうした気分を「心の内面から<sup>みずか</sup>自らつくりだす」こと。  
外部の環境や刺激を受けて、気分を変えるのではなく、自身の心づかいを改善し、いつでも明朗清新な気分がつくれるようにすればよい、と廣池は言います。

日ごろから人と争つて不満を募<sup>つの</sup>らせたり、人を責めて始終イライラしたりしていたのでは、「明るく

こともせず、ただひたすら実直に暮らし、名利を求める心もなく、身を清廉潔白に保つ一方、自分に厳しい態度を他人にも押しつけてしまうので、野中の一本杉になってしまふ。一本杉はその高さゆえに人々の目標になるが、どうしても冷たい姿勢になるので敬遠されがちになり、やがては自分の子供も去り、妻までが子についていつてしまふという例がたくさんある」そして博士は、しみじみと、次のようにおっしゃいました。

こともせず、ただひたすら実直に暮らし、名利を求める心もなく、身を清廉潔白に保つ一方、自分に厳しい態度を他人にも押しつけてしまうので、野中の一本杉になってしまふ。一本杉はその高さゆえに人々の目標になるが、どうしても冷たい姿勢になるので敬遠されがちになり、やがては自分の子供も去り、妻までが子についていつてしまふという例がたくさんある」そして博士は、しみじみと、次のようにおっしゃいました。

\* \* \*

廣池は心づかいの有り様は、身体の健康にも大きく影響すると考えていました。悩んだり、心配をすることを「心を痛める」と言いますが、心痛ばかりしているとストレスがたまり、やがては身体も痛めてしまうことになる。周囲を凍らせる「固く冷たい」心づかいから、慈しみ育む「やわらかく温かい」心づかいへ。心の温度を上げ、暮らしの中に明るくほがらかな気分を少しでも多くつくりつけるようしたいのです。（本誌）

道德実行の  
生きた事例がここに  
廣池千九郎エピソード  
第2集  
慈悲の心を伝える  
モラロジー研究所出版部・編  
本体1,000円+税

お求めは①巻末のご注文ハガキ、あるいは②右のQRコード(オンラインショップ)から



23 れいろう. 平成31年1月

22