

生命の實相 第7卷

生活篇

(132)

二、朗らかに笑つて生きよ

「道は満ちるなり。天照大神の御分身のみちてかけぬよう遊ばさるべく候^{そうろう}。人は陽氣ゆるむと陰氣つよるなり。陰氣かつ時は穢れなり、けがれは氣枯^{けが}れにて太陽の氣を消らすなり、そこから種々いろいろのこと出^{しゅつ}来^{たい}するなり、何事もありがたいありがたいにて日をむくりなされ候えば、残らずありがたいに相なり申すべきなり。」

「何程道を守り候とも、心陰氣に相なり候わば出世なり難く申し候、何卒春の氣に相なり候て御執行なさるべく候。」

これは七日間に両親を相ついで失い、悲歎のあまり肺結核にかかりて命旦^{めいたん}夕^{せき}に迫りし黒住宗忠が豁然大悟してすべてがあり難く感じられ、明るい心になりし結果、さしもの大患、太陽の前の霜のごとく消滅せし体験をば人に教えられし書翰^{しよかん}のうちの一節である。世の病人よ恐るるなかれ。心さえ明るくなれば肺結核でも癒えるのだ。諸君よ、笑え、笑え、盛んに笑え。黒住宗忠も肺結核をみずから治した当座は、人から氣からかったと思われるほど、間断なく笑つたそうである。

ではわれらは快活に小鳥のように陽氣のみちた生活を送るうではないか。陽氣のみちた家は必ず生長する。その家は「生長の家」となる。この世界は何もわれわれが悲しんでやらなければ悲しみ不足して困るというようなことはないのである。黒住教祖に倣^{なら}

え、陽氣になれ、嬉しいことを語れ、はしゃげ哄^{こう}笑^{しょう}せよ。しかし苦笑や冷笑はおことわりだ。

黒住教ばかりではない、西洋にも実例がある。カリホルニアに一人の婦人があつた、とマーデンも書いている——悲惨な運命に打ちくだかれてそれ以来憂鬱症にかかった。夜は眠れない、食べものは味がなくて食べれば胸につかえる……等々の症状を呈した。そこで彼女はこの憂鬱を払いのけんがために一大決心をして実行にとりかかった。彼女は一日少なくとも三回、どんなことがあつても必ず心から声を出して笑うということにきめたのである。それで人と話しているときなど、ちよつとした機会があつても必ず心から笑うようにし、自分の部屋にいるときには鏡を見て笑うようにしたところが、まもなく健康が見ちがえるようになり、性格も一変して明るくなった。こうして主婦が快活になるとともに、その家庭は明るい愉快な幸福な家庭になつてしまった。家庭の明るいと暗いとは主婦の笑いの分量によることが多いのである。

笑いはただその人自身を健康に愉快にするばかりではない。快活な人は周囲に幸福と健康とをまいて歩く。明るい朗らかな深切な笑顔を向けられては何人も幸福にならずにはいられない。そういう人が医者であれば、患者は医者の顔を見るだけでよくなったるものである。

笑いの医療的価値はやがて一般にみとめられてくるであらう。もしこのことが一般にみとめられ一般に利用されるようになるならば、病氣の大半は医者も薬もなしに吹っ飛ばされてしまうに相違ないのである。自分が中学の学生時代に校医をしていた別所彰

善氏は、本職の医者をやめて笑いの医療的価値を宣伝して多くの治験例を発表している。会費が高いのが玉に瑕だが、しかしいくら高くても朗らかな笑いの神薬は、医者を選んだ不確な薬よりも効き目はたしかだ。実際高らかな朗らかな笑いは、自然が与えた最良の強壯剤である。哄笑を爆発させるとき、憂鬱な心で抑えつけられていた生理作用はたちまち活発に活動をはじめめる。血液の循環は順調になり、白血球の喰菌作用は増加し、自然療能はさかんになる。だから、「生長の家」の生き方をする家には、病気の悪魔はいれない。最近生長の家の誌友某氏は、医家が不治と宣告した老婦人の子宮筋腫を笑いの修行で治された。

諸君がもしある会社につとめていて、事務所の単調な砂漠のような仕事の連続に飽きてきた時、もし、その仕事と仕事とのつながりに、ちょっとした洒落、ジョーク、諧謔などに触発されて哄笑が飛び散るならば、諸君は砂漠でオアシスを見いだしたように蘇生^{よみがえ}って再び元氣よく仕事に掛かれるであろう。聡明な上役は、仕事の合い間に下役の氣を引き立てるような罪のない諧謔^{かいぎやく}を飛ばす。能率を望む実家もまた笑いの効果を知らねばならない。上手な教育家は生徒を時々ユーモラスな話で笑わせながら授業を進めて行く、それで生徒に喜ばれてかえって成績がよいのである。これらは皆、「生長の家」の生き方であるのだ。

アブラハム・リンカーンは自分の机の隅に最近出版の笑話の本を常に置いていて、頭がつかれて来たり、氣が鬱^{ふさ}いできたりするとそれを開いてその一節を読むことにしていたという。上品なユーモア、たくみな頓知、無邪気な馬鹿話、悪気のない哄笑——これらは天が与えた自然の良薬である。それは心と心との摩擦に油

を塗り、けわしい人生の難路に息ぬきを作ってくれる。諸君は人生の戦いに疲れきったときほど、いっそう多量にこの良薬を用いねばならぬ。

いつも、自由に快活に高らかに朗らかに笑える人は幸福である。諸君がもし不幸であるならば、そして「こんなに人生が悲しいのになんで自分が笑えるか」と言いたいようであるならば、諸君よ一室にしりぞいて、まず鏡を見て笑え。鏡に映った表情を見て、自分がまだ幸福の要素を多分にもっていることを強く心に印象せよ。そして重ねて笑え。声をたてて笑え。ウィリアム・ジェイムズ教授も言ったように、表情は心の表われであると同時に、心は逆に表情で支配されるのである。悲しい時ほど笑わねばならぬ。笑いぬくとき悲しさは征服される。なぜあなたは悲しいか。もし人が自分に対して薄情であるがゆえに悲しいのであるならば、自分自身に何か暗い近寄り難い冷たいものがあつたためだと知らねばならぬ。そしてその暗い冷たい近寄り難いある物は、どうしたら追い出せるか。その唯一の駆除薬は朗かな高笑いであることを知らねばならぬのだ。

同じ道理で快活な、会って気持のよい性質はその人の社会的地位にも影響する。有能な才人でもしかも随分勉強家でありながら、一生成功しないような人はクソ真面目な、四角四面な、笑いを少しも解しないような人が多い。人は必ずしも仕事だけをする機械ではないのである、人にはなんとなきその人特有の空氣（雰囲気）が付随している。その空氣が別の仕事をする。その空氣が一緒に働く人たち全体の空氣を生き活きとさすことができる、それはすでに大いなる仕事である。自分だけの仕事がいくら上手に

運んでも、その人につきまとう空気のなんとなく冷たい暗い陰鬱な人は、大いに笑いを稽古することによって、その陰鬱を払い去れ。心に従って運命は転換してくる。心のわだかまりがとれるに従ってその人の健康はよくなる。境遇も良化してくる。周囲の人がおのずから善くしてくれるからである。

三、日時計主義の生活

諸君は「日時計」というものを見たことがあるであろう。それは一本の直立せる針と、時間をしるした一枚の盤とでその主要部分が成り立っている。太陽の光線がその直立せる針に落ちると、針は盤面の目盛りの上に影を落として、なん時だとわかるのである。太陽のない日には時間がわからないのだ。日時計の盤面には、時にはこんな標語が書いてある。

"I record none but hours of sunshine." (われは太陽の輝く時刻のみを記録す) 自分はこの標語を「日時計主義」だと言うのである。諸君よ、諸君の家を「生長の家」にしようと思われねば、できるだけ、輝く喜びの時刻だけを記憶し、語り、思い出せ。喜びに言語の再現力、言葉の創造力を応用せよ、これが秘訣だ。

この世界の人々がみんなこの「日時計主義」に従って、不快ないつさいの記憶を次の瞬間から追い出してしまひ、悲しい連想や、憂鬱な暗示を拭き去ってしまうようにするならば、われらのこの世界はどんなに愉快に幸福になれるであろう。

それだのに多くの人々は自分の出会った不幸を、不愉快を、憎みを、嫉妬を、嘲笑を、できるだけ記憶し、言葉に出して復

習しようとしているのはどういうわけだろう。彼らは「心の法則」を知らないからである。彼らは言葉の創造力を知らないからである。「語るものは皆あらわれる」「噂をすれば影が射す」どんな不幸な出来事も、思い出した時と言葉に出した時とのほかには存在しないということを知らねばならぬ。

心の中の記憶はバスでどこかへ行くようなものである。風采の良い紳士もいれば美しき令嬢も乗っている。そうかと思えば、酔っぱらいが向こう側にはダラシなくいぎたない恰好をして臭い息を吐いている。時には不快なお腫だらけな病人も乗り合わさないとも限らない。しかしわれわれは何も好んで、不快な酔っぱらいや、お腫だらけの顔ばかりにつとめて注意を集中する必要はないのである。幸福そうな令嬢の表情や、瀟洒な紳士の身なりばかりを見ていて愉快になった方が自分もまた幸福ではないか。これは心の記憶を自由に選択するための喩え話で、憐れな人に同情するなという喩えではない。憐れな人に深切をするのがどんなにとうといことであるかは、また別の項で説いてある。

諸君よ、われわれは、輝く太陽の日をのみ記録する日時計のようになろうではないか。悲しみをいつまでも心にためて置いてなんの得るところがあるろう。損失をいつまでも思い出してなんの利益する処があるろう。失敗をいつまでも後悔して意気沮喪しても世の中は益されはしないであろう。すべてこれらは人生の出来事の中のカスである。カスにいつまでも執着するな。カスを捨てよ。盗人を追い出すようにカスを心の外へ捨てよ。われわれの心はカスよりも高貴なものだということを知らねばならぬ。

もし、諸君が不快な考えにとらえられるようなことがあるなら

ば、もし諸君が他の人に対して憎しみや、怒りや、嫉妬や復讐を感じることがあるならば、諸君は自己の心の中に盗賊が忍び込んで幸福のダイヤモンドを奪おうとしているのだということを自覚しなくてはならぬ。諸君は靴を一足盗みにはいった盗賊でも逐い出すではないか。それなのに心の中にあなたの最も高貴な幸福のダイヤモンドを盗みにはいった盗賊をばいつまでもなぜ歓迎しようとするのであろう。われわれは心の内に溜ったカスを捨て去ろう。われわれは靴の中にはいった小石のように悲しみを心から放げ棄てよう。憎みをほかさう。そして憂鬱を脱ぎ棄てて、晴れやかな太陽の輝いている世界へ、新しい喜びの靴を穿きなおして歩み出そう。これが「生長の家」の生き方であるのだ。

四、ひとり生命の実相を礼拝せよ

これは、「日時計主義」を他人に及ぼした場合であるとも言えるであろう。「日時計主義」は一言にして言えば自分の悲しみの日を心にも言葉にも記録しないのだが、この礼拝主義は他人の悪を心に記憶せず、言葉にも表現しないで、相手の本質の神を拝むのである。キリストも言ったところの「なんじの敵を愛せよ」という信条に一致する。

諸君よ、今日かぎり、他人の悪にしばらくならないところの高貴な心を自分のうちに取り戻そう。他人が悪を犯したからって、自分がなぜ不幸にも、憎しみの齒輪で噛みくだかれねばならないのであろう。あなたの心は他人の悪の餌食となつて食われてしまわねばならないような一片の肉塊ではないのである。あなたの心は何物にもしばられないで、それ自身で幸福になりうるということを

知らねばならぬ。自分の心の高貴を取りもどせよ。自由と独立とを奪回せよ。相手が下劣なことをすると思うならば、下劣な者と対等になつて争うことの愚を知らねばならぬ。相手が愚劣になつたとき、自分もまた、高貴の階段から降りていつて愚劣と肩を並べねばならぬということはないのである。

しかし、自分の高貴を自覚し、他人の下劣に伍せないために——言い換えればみずからのみを潔しとし、他を傲然と見下ろすために許しの王座に上るものは、なお本当には自己の生命を伸び伸びと生かすことができないのである。それは「生長の家」の生き方ではない。かかる生き方は、自己が高く上がれば上がるほど、他がいっそう低く見える。彼は自己の心のうちに他の醜さを常にえがいて暮さればならぬ。自己が高くあがればあがるほど、自己の心のうちを他に対する軽蔑や非難の声でみたさねばならぬ。彼はいつの間にか放下していたと思つていた人生のカスを自分のうちに充滿せしめることになる。

「生長の家」の礼拝主義はそんなたんなる寛大主義ではない。また自己のみが高くあがる独善主義でもない。それはほかの見せかけの他人の悪にとらわれない。その人の表面にどんな悪があらわれていようと、その人の本質を見るのである。その人の本質にある神を見るのである。どんなに人々が悪を犯そうとも、その人の本質は神の子であつて汚れていない。どんなに紙幣が手垢に汚れていようと、それは金貨に価する内在価値をもっている。諸君は百円札が汚れているからとてその内在価値を疑うか。しかば諸君は人間がどんな罪に汚れているからとて、その内在価値——神の子としての価値を疑つてはならない。

かくのごとくして「生長の家」では万人のうちに、ただ神の子の存在のみを見る。ここにおいてわれらの人生観は全然転回せざるをえない。暗い人生観は明るい人生観によって代わられる。われらはおのずからすべての同胞を太陽の光の中で見ることになる。

これは実に幸福生活の秘訣である。キリストは「なんじの敵を愛せよ」と言ったが、もうこのとき諸君の世界では敵が存在しないのである。

さて、どうしたらそんな境地に達しうるか。それを自分は語らねばならぬ。他が現に目の前对自己に対しておもしろくないことをしているのに、どうしてその人の内にある神をわれらは拝みうる境地に達しうるか。それにはまず心的練習を必要とするのである。げんに悲しい事件があるのに鏡の前でできるだけ愉快な顔をし、これによって悲しみを征服して、ついに自分のヒステリーを根治した婦人のように、諸君は相手の美点をできるだけ心に描くように練習しなくてはならぬ。それは必ず練習によって到達しうるのである。なぜなら見せかけの悪は低迷する雲のように仮相の存在であって、どんな曇った日にも本当は青空がその奥に存在するからである。相手が自分にたとえ悪意を抱いていると信ずべき根拠があるにしても、相手の好意を見るようにするのである。相手の愛を自分の心の中に想像する。そして強く強く自分の心のうちに印象する。もし現在あなたの憎んでいる人があるならば、毎朝、毎晩、五分間ずつ静坐して「神想観」を行ない、精神が「神とわれとが一体である」との感じに統一してきたとき自分の心に対して次のごとく默念するか、耳にかすかにきこえるほ

どの声で自己暗示するがよいのである。

自分は神の子である。

自分の心には愛が充ち満ちている。

自分は彼を憎まない。

自分は彼を愛している。

愛は愛を招ぶ。

だから、彼もまた自分を愛せざるをえなくなるのである。

自分は彼に宿る神性を

こうして毎日拝むのである。

かく密室において言葉で心に明瞭に語りながら実際に合掌して、憎んでいる相手を実際に愛していると真に強く想像し、愛しうるようになるまでこの行持を続けよ。諸君は第一実際自分が善くなってくるのを感じるであらう。これが言葉の創造力である。諸君の心自体が変わってくるに従って、陰をむけていた相手が実際自分に日向を向けてくるのを覚えるであらう。黒住教祖の教歌「立ち対かう人の心は鏡なり、己が姿を映してや見ん」というのは実に真理を穿っている。実際相手が自分を憎んでいるように見えたのは、自分が相手を咎める心をもっていたからであって、相手は自分の心の映像であつたことがわかつてくるであらう。境遇を征服するとか、環境を征服するとか言うけれども、実際は自己の心の賊を征服することだったことが解ってくるであらう。

五、神の子の自覚に超入せよ

『わたしはわたし自身を最も強く信ずる。』

と断言しうるようになりたいために行くのである。……」

そうだ、諸君よ、ここが大切なのだ、「わたしはわたし自身を強く信ずる。」これほど大切な自覚は、人生にまたとないのだ。この自信を得るには、人間はみんな神の子だという自覚から出発しなければならぬ。西田天香氏ならば、「この生活はお光によってわたしから始まったのだ」と言うべきところだ。およそ生長する家の生活は人間はみんな神の子だという自覚に出发しなければならぬのだ。諸君よ、人間はみんな神の子だから無限生長の可能性をもっている。自己を萎縮さすな。伸び伸びと生長させよ。無限にまで生長させ

よ。われわれが生長するのを見て、神はわが子が生長するのを見給うように喜びたまうのだ。神の子の悪口を言うな。人を悪く言うな。自分を悪く言うな。悪魔にでも悪く言うな。机や椅子にでも礼を言え。まして生命のやどっているものならどんなものでも拝め。不幸の時にも自信を失うな。神の子の自覚に超入せよ。これが生長の家の生き方だ。諸君よ、自身をはずかしめるな。みんな神の子だ。互いに喜んで愛し合え。自分をはずかしめる者は、神の子をはずかしめる者だ。他を賞めるように自分をも賞めよ。他を拝むように自分をも拝め。自分にやどる神を拝み出せ。責任を他に負わすような卑怯なことはするな。みんな人間は尊であることを自覚せよ。神の子たちがたがいに挨拶するように挨拶せよ。平常道を歩いているときにも神々が歩いていると思え。言葉の創造力を信ぜよ。心の創造力を信ぜよ。言葉に出して自分が神の子だという自覚を強めよ。人間はみんな神の子だと自覚したとき本当に神の子らしくなれる。神の子が歎くか。神の子が恐れるか。神の子が生活難に苦しむか。神の子が病に苦しむか。今あな

たに生活難や病があるならば、それは神の子だという自覚がなかった時に、あなたが心の世界に蒔いた種が生えて来たのだ。今、自分は神の子だという自覚の種を心の世界に蒔け。やがて未来に本当の神の子らしい運命があなたにやって来る。自己をいよいよ高貴にまで翔けのぼらせよ。自己を限るな。小さくするな。われらが神の偉大にまで高まるのを見て、神は本当に喜び給うのだ。

七、背水の陣を布け

神は全存在であるから、誠ある人へのみその無限力を現わしたまうのである。神力の発現を視ることを得ざる者はその人の誠が足りないからである。誠は年齢によらず、金の力によらず心による。その人の心にしたがって価は定まるのである。形を超えてその人の心を見給う神は讃むべきかな。時として長者の万灯よりも、貧者の一灯をば神が喜び給うのはこのゆえである。貧者なるがゆえにとて喜び給うにはあらず。また富者なるがゆえにとて厭い給うにもあらず。神はただその人の心に誠の足ると足らざるとを見そなわし給うのである。年若くとも誠をもって一心に祈りて「生長の家の神」の姿を見し人もあるのである。ただ一冊の本書を手にしただけでも、誠と誠、人の誠と神の誠とが肝胆相照らすことができた人は、ただちに医薬を廃して病が癒えているのである。またただ一回または数回「生長の家」を訪門せられただけで、人の誠と神の誠と照々として照らし合うとき、本人はもちろん家人の病気さえも癒えているのである。

誠の力の偉大なることかくのごとくであるけれども、世の中には誠を出そうとしても完全に誠を出しえない人々が多いのである

る。これはなぜであるか。彼らは背水の陣を布かないからである。どこかに逃げ道が設けてあつて全力を出しきらないでもそこへ逃げ込めるからである。病氣になれば薬がある。温灸がある。電気治療がある。マッサージがある——いかに多くの逃げ路が彼らの心の底に巢喰つてゐることであろうぞ。だから、彼らはただひと筋に自分の生命力にたよりきることができないのである。多くの不完全な治療法を知つてゐるかゆえに、最も偉大なる治療力たる自己の生命力にたよりきることができないのである。医学博士小酒井不木氏は後に別の病氣で斃れたとはいへ、一たんは自分の肺結核を自分の心力によつて全快せしめた人である——氏はその著『闘病術』に、「第一期や第二期の結核患者は治り難いが、第三期の結核患者になるとかえつて治りやすいのである。これはすべての治療法に見放された結果、ただひたすら自分の生命力に頼るようになつてゐるからだ」という意味を書いていられる。ただひたすら自分の生命力に頼る者は、あらゆる医療の道なき第三期の結核症さえも癒すことができるのである。その他の軽き病は言うにたりない。彼は背水の陣を布いてすべての退路を断つてゐるからである。もし、いつそう軽き病に罹りながら、それを自分の生命力で癒すことができないならば、その人はきつと背水の陣を布いてゐる人ではなく、いろいろの医薬や健康法に秋波を送つてゐる人に相違ないのである。

八、深切の生活を生ぎよ

諸君はこういうお伽話を聞いたことがあるであらう。昔あるところの一つの大きな富んだ国があつた。この国の王様に一人の賢

い王子があつた。この王子の欲することにしてかなわないことは一つもなかった。國中のいっさいの富をあげてこの王子の欲するままになつた。しかし王子は何か不足なのか幸福でなかった。そしていつも王子の顔には浮かない不満な色があらわれていた。王様は何不足ないはずの愛する王子が、どうしてこんなにいつも氣むずかしい顔をしてゐるのか解らなかつた。ある日、王様は王子を招んで「なんでもお前の欲しいものとて、かなわないことは一つもないのに、お前はなぜそんなに幸福でないのだらうね。何か心に秘密な悩みでもあるのかね」とやさしくたずねてみられるのであつた。王子は答えて「わたしにしようと思つてできないものはありませんから、別に秘密な悩みはある道理がございせん。それだのにわたしは人生にどうも輝くような喜びが感じられないのです。それはどういふわけでそうなのか自分にもわかりませぬ」と言うのであつた。

王様は國中に布令を出して、王子を幸福にしたものは褒美の金は望みしだいだ、と大懸賞付きで王子の幸福生活法を募集したのであつた。

ある日一人の魔術師が王様のところへ来て、「王子様を幸福にして差し上げることのできるものはわたしです」と申し上げた。王様は、「もしお前が王子を幸福にすることができたら、なんなりとお前の欲しいものはとらせるぞ。だがその方必ず王子を幸福にできるであらうな」と仰せられた。

魔術師は王様のゆるしを得て王子を別室へともなつて、白紙に白い絵の具で文字を書いた。そして、「王子様、この紙を暗室へもつて行つて、ローソクの灯を紙の下へかざして、文字をあぶり

出してお読みになり、その書いてあるとおりになさいませ。きつとあなたは今日からすぐ幸福になれます」と言うかと思うと魔術師は消えてしまった。

王子の手には明るいところでは読めないただの白紙が残っているだけであつた。王子はさっそく部屋をまっ暗にしめきってローソクをとめて、魔法使いに貰つた白紙をその灯の上であぶりながらすかして見た。白い絵の具で書かれた文字は青色にかわつて、次のようにあらわれた。

「毎日一度は誰かに深切にせよ。」

ああこれだ！ これこそ幸福生活の秘密であつたのだ！ 王子は魔法使いの教えにしたがつて、その日からすぐ幸福になつたのであつた。

諸君よ、本当の幸福は自分の幸福を追ひもとめているあいだは、月を追いかけて走る子供のようなものだ。走つても走つても結局はその幸福をつかむ日は来ないのである。

他のために役に立ち、他からよろこばれ、他のよろこびを自分の心に反射して輝くところの喜びを味わわない限りは、いかなる富豪でも——王様でも、王子様でも、本当の幸福にはなれないのだ。自己を与えることによってのみ自己は拡大する。与えることによってのみ自分のもっている宝の価値は十倍二十倍になつて還つてくるのだ。

あの貴いラジウムのように毎秒間数百万の電子を放射しても少しもその量を減じないラジウムのように、人間は自分をどんなに与えきつても、どんなに他のためになつても、どんなに他を幸福にしてあげても、自分がそのために減つてしまうということは決

してないのだ。それどころか与えれば与えるほど、滾々としてわが生命は湧き出て来るのだ。それは本来、わが生命は他の人の生命と一体であるからだ。他の人の喜びのうちに本当は自分の喜びを見るのであるからだ。

自己と他とは一体である。それは一つの大生命から湧き出て来た生命の兄弟であるからだ。他のために尽くすことは、結局自分のために尽くすことにほかならないのに、人間が直接自分に利害関係のないように見えることに働くことを、生命の浪費であるかのように思い、他のために深切であることを自分の損であるように思っているのは、自他をへだてている肉体の殻にとらわれているからだ。卵の殻をわるように、自他を隔てている殻を破れ。そこに最もわれわれのたましいにとって必要な養分が見いだされるのだ。

人間が人に深切でないのはまだよい。なかにはひとに不親切なことをしたり、ひとの悪口を言つたり、ひとが不幸になるのを喜んでたり、ひとの魂の傷口にナイフを刺し込むような皮肉をあげせかけたり、ひとの隠している暗黒面をあばいたり、私行の欠点をひやかして顔を赧めさすようなことをしたりすることによって、自分の喜びを得ようというような者があるのはどうしたことだ！ ひとを貶さなければ、人を悪く言わなければ自分が偉くないような気がするものは、自分がいかに小さいかを晒しているものだ。

また弱小なるたましいの持主は、自己の人生の競争者が名声を得たり賞められたりすることを苦痛に感ずるものだ。朗らかな氣持で、兄弟の成功を祝うような心持で、ひとの栄えをよろこびうるものはその人のたましいが高い証拠だ。

人が成功した話を聞くととき、人の徳行とつこうの話をしきるとき、故意に疑いをさしはさむような言葉を言うな。どこかに欠点はあるまいかと人の成功の裏にある暗黒を覗こうとするな。人の徳行の裏にある動機の不純をさぐろうとするな。

光があるのに、光を見ないで、炎のなかにまだ燃えきらない煙かおることをさぐろうとする者は禍わざわいだ。

光を見るものは自分が明るくなり、闇を見るものは自分が暗くなるのだ。

自分自身が明るくなりたい者は、ひとの行ないの明るいところばかりを見よ。そしてそれを朗らかな気持で賞めよ。自分自身を偉大にしたい者は、ひとの行ないのうちにある彼の偉大さをさぐれ。

人を抑えつけることは決して自分を偉大にする道ではないのだ。

人の悪をさがし出して喜ぶ者は、まだその人のたましいが大きな証拠だ。自他一体感が深まっていないしるしだ。嫉妬うらやや羨みはその人自身のたましいの低卑ていひ、たましいの弱小、たましいの未発達を語るものだ。

高きたましい、深きたましい、発達せる靈魂は、人を貶おとしたり人を悪く言わなくとも、安詳あんじょうとして自己のたましいの偉大さが感じられるべきだ。

寛大な、深切な、他の喜びを喜ぶ歓喜は、その人のたましいの偉大さを物語るとともに、ますますその人のたましいを偉大ならしめる。深切にすればするほど高まるのは自分のたましいだ。他の欠点を見なければ見ないほど、幸福になれるのは自分のたましいだ。

いた。他の美点を賞めるほど朗らかに澄んでくるのは自分のたましいだ。

愚かなる人々は他の悪口を言ったり、他の美德にケチをつけたり、他の欠点をあばき出したりすればするほど、相手の人が自分を偉いと思うだろうと予想するものだが、それは、全然その反対だ。相手の人は、その時は調子を合わせてくれているかもしれないが、実際は他の悪口を言うような人の心情こころの下劣げれつさをすばやく見のがしはしないのだ。他を貶おとすものは、自分もまたおとされるのだ。

諸君よ、見えざる深切をすることを惜しいと思うな。それは天に宝を積むことだ。天に宝を積んである人は、自身がもし困るようなことがあれば必ず誰かが助けに来るものだ。

しかし自分の困るときに助けてもらいたいと思って他に深切をするな。それは消極的な考え方だ。困る時が来るかもしれぬと予想することは、「困る時」を招よぶことになるのだ。与えるときは、ただ与える喜びのために与えよ。与えるほど自分は生長するところの「生命」だという自覚をもちながら与えよ。与えることによって何物も減るものでないという信念によって与えよ。これがその人の生長の秘訣だ。

金の余裕のある人は金を与えるのもよいが、与えるということはずしも金や財産を与えることばかりではない。「生長の家」の生き方は万人のできる生き方であるのだ。家を棄てなければできないとか、いっさいの財産を棄てなければできないとか、制度を改革しなければできないとか、金持でなければできないとか、

無一物にならなければできないとか、何宗にならなければできないとかいうような狭い片寄った生き方ではなく、人間として地上に生命を受けた人なら誰でも、金持でも貧乏でも、どんな境遇にあっても、それを実行しえて人間に喜びを増進しうる生活であるのだ。

常に心がけて、接する人々を少しでも喜ばすような行為をなせよ。一足の下駄をそろえるのも喜びであれば、揃えられる深切を受けるのも喜びである。一枚のチリ紙がなくて困っている人間を見いだしたら一枚のチリ紙を与えよ。下駄の鼻緒が切れて困っている人を見いだしたら、一すじの紐を与えよ。にわか雨に困っている人には自分の傘の半分をその人に譲れ。苦しんでいる人には深切な言葉をかけて力を与えよ。少しでも接する人々の心を光明で輝くように導け。失望している人には希望の言葉を投げかけよ。会う人ごとに好意と深切とを撒いて歩け。常に好意の微笑、深切の表情を撒いて歩け。朗らかに相手の長所をほめよ。これらは相手を幸福にするだけでなく、自分自身を幸福にする道であるのだ。

反対に、人の弱点をとらえるな。欠点を見つけるな。隠そうとしている秘密を露く^{あは}な。イヤ味や皮肉を言うな。あまりに犀利^{さしり}な批評をあげせかけるな。病人に失望するような言葉を語るな。苦しんでいる人を失意せしめるようなことを言うな。暗い表情をするな。猜疑^{さいぎ}の眼をもって人を見るな。人を排斥^{はいせき}するな。軽蔑するな。これらはみんな誰にでもできる「生長の家」の深切生活であるのだ。

九、常に心に善念を把持せよ

カーライルはこう言っている。「なんじの運命を征服する武器は念^{ごころ}である。なんじもし人または団体に対して致命的な考えをもつならば、なんじは引き金を引かなくとも相手に手傷を負わすのである。念ずればその結果は必然に現われる」と。諸君は自己の心に思いうかべた考えが、瞬時にして頭から消え去ってしまったからとて、それがこの世界またはわれらの心の本質から本当に消えてしまったと考えているであらうか。もし諸君が、「精神分析篇」を読まれるならば、一瞬間、心をかすめた殺人の念がいつのまにか禍^{わざわ}いして、アカシジア症という椅子にかけることのできない不思議な神経症を起こしたことに驚かれるであらう。念は一つの波動（コトバ）であり、宇宙のいつさいは波動でできているのであるから、いったんわれらがある念を心に思いうかべたならば、それは一つの創造力の種子^{たね}として、いつかは発芽しわれわれ自身の生活の上に力を及ぼすのはもちろん、人類全体の上にひろがっていいよ大きく力をふるう創造者となるのである。

諸君はエマソンが「聖者と天才とが世界に投げた思想は世界を変化する」と言った言葉を覚えていられるだろう。彼はそのとき、おそらく書物に書かれた思想や教壇で説教された思想を言ったのであろう。しかしこれは実に語られない思想にも真実であるのだ。常住持ちつづけられる思想はもちろん、一瞬間心をかすめた思想さえも、ラジオの放送器で話された言葉のように、この宇宙の中で互いに類^{るい}を招^よんで群^{ぐん}をなし、互いに反響と共鳴とを呼び起こしてしだいにその思想は拡声し、それがやがて、ある人間の頭にやどって、しだいに實際行動となつて全世界を動かすにいたるもの

なのだ。

諸君はいままで、いくだの人間に接してみられておそらく経験があるであろう。なんとなく親しまれる感じのする人間、なんとなく近より難い気高さの感じをもった人間、同じく近より難いのも、なんとなく棘のある感じがして近寄り難い人間、校滑（ず）そうな感じがして近寄り難い人間、コセコセした低卑（ていひ）な感じのする人間、ゆたかな感じのする人間、そのほかいろいろの人間がこの世に存在することを経験せられたであろう。

人間の感じ——なんとなくその人につきまといっている空気——明るいとか暗いとか温かいとか冷たいとかいうようなその人特有の空気というようなものはいったどこから来るのであろうか。それはその人の全人格（表面の自覚にあらわれている心だけではなく、全体の心、傾向の心、習慣の心）から来るのである。

およそこの世に立って大事をなそうとするものは、この全人格から不思議に立ちのぼる空気が相手をつかむようにならなければならぬのである。諸君はつくり声や、お追（つい）従（しゅう）や表面だけの笑顔で相手の歓心を買おうと思つても、それでは本当に相手の心を大きくつかむことはできないのである。「自覚の心」の奥底にかくれているところの、相手の「全体の心」は決してそれだけでは引きつけられはしないのである。阿諛（こひ）や追従（しゅう）やごまかしや、卑怯（ひきよう）な態度で歓心を買おうとする試みが、たび重なればたび重なるほど、その人の「全体の心」はそういう歪（ゆが）んだ傾向をもつことになり、その人の全人格からたちのぼる空気は、なんとなく卑劣（ひしやう）なズルい野卑（やひ）な感じをもつようになるのである。諸君よ、人格こそ本当の仕事をするのである。その人の「全体の心」が、そのあると

おりの印象以外のものを相手の人々に与えうと思うな。それはあんまり虫がよすぎる。今だけ正直そうな顔をして、常に不正直な人格からは不正直な空気がたちのぼる。相手の「表面の心」はその人の一時のごまかしを真（ま）にうけるかもしれないが、その人の全人格から来る印象は、その人の真価を暴露して決してあやまつことはないのである。

実際、思想も人格もコトバ（波動的存在）であるから、それはエーテル波（光やラジオの波）のように放射して、それ自身がなのであるかを無言のコトバで語るのである。豎琴（たんと）は豎琴の音を出すほかはないし、ピアノはピアノの音を出すほかはない。そして破三味線（やれじやみせん）は破三味線の音を出すほかはないのである。善き音を出すには、自分自身から出るリズムを浄（きよ）めなければならないのである。

いったいわれわれは、自分自身をあまりに大切にしなさすぎはしないか。自分自身を汚くあるいは小さくしておきながら、ひとに対して綺麗に、あるいは偉（おほ）く見せようと努力するのは、ひとに善い感じを与えさえすれば、自分自身の本質は、本当に汚くても小さくてもよいという慈悲（じひ）心（しん）でもあるのであろうか。何よりも大切なのは自分自身の本質ではないか。本質を善くすること、本質を偉大にすること、そこから放射される波動によっておのずから周囲から集まって来る好意や物質や、そうしたものに養われるのが「生長の家」の生活であるのだ。

相手がどんなふうに自分のことを思っているか——彼が敵であるか味方であるかは、彼の全人格から放射されて来る感じでわかるものである。彼がたとい喋々として愉快な御機嫌（ごきげん）とりの言葉で

さわがしく喋るとも、彼が反感や敵意をもっているときには言葉と言葉の間でわかるのである。相手が言葉を発しているあいだは、言葉の波動で彼の「全人」から来る感じをかきみだしているのだ、一時は彼の「全人」がなんであるかがわからないこともあるが、彼が言葉をやめるとき、そこにはただ彼の「全人」から放射される感じだけが偽りなく受け取れるのである。だから自分の「全人」を相手の前で隠している人は、沈黙を非常におそれるものである。相手に対する悪意や敵意をおし隠している人は、もちろんこの沈黙をおそれるし、恋する人がその恋愛を押しかくしている場合やすべて心に秘密をもっている場合には、この沈黙を非常におそれるのである。互いに沈黙のうちに温かい愛情の言葉を心で交わせうる人々こそ、本当に何事も押し隠していない「全人」を打ち明けた人々であるのだ。

しかし沈黙の恐怖が起こるのは、必ずしもその人の「全人」が卑しい場合ではない。それはただその「全人」を看破みやぶられたくない場合に起こるのであるが、それよりも、もっと悪いのは、全人が完全に醜悪であり低卑である場合にその人から放射される醜悪な低卑な感じである。よく人は「あいつの顔を見ると、とても堪らぬ。ムシズが走るような気がする」とある人のことを批評することがあるのがそれである。それでいてその人だって全力を出して自分の好印象を相手に与えようとしているのである。

諸君よ、われらは顔を見るだけでムシズの走る感じのするような種類の人間にはなりたくないものである。そのアベコベに、どんなにしているさえもなんとなしに親しめる、心の許せる、信頼できる「全人」となろうではないか。

家庭においても、事務所においても、工場においても、いやしくもわれわれが社会人として人に接触する場合には、この「全人」からたちのぼる空気、「全人」としての見えない思想の放散が大いなる仕事をするのである。就職難だとか冗員淘汰だとか言っても、この「全人」から明るい、信頼できる、親しめる、自信の強い空気を放散する場合には、世に処して決して恐るるところはないのである。

諸君はたった一日の間にも、他に対して嫌悪の感をいくたびもったであろうか。諸君はいくたび他人に怒ったであろうか。諸君はいくたび他人に対して眉をひそめたであろうか。諸君がもし毎日これらのことをしなければ幸いである。諸君はきつとあたたかい空気を、自分の「全人」から発散させているに相違ないのである。

ああ諸君よ、他の悪にとらわれるな。諸君は自分を築かねばならぬ。諸君は自分を浄めねばならぬ。たとい他が自分に対して憎むべきことをしようとも、諸君はその人を憎むよりも大切なことをしなければならぬのだ。それは自分の「全人」を築くということである。自分の「全人」から奏で出ずる波動を傑作とすることである。自分の「全人」の奏で出ずる調律を、「愛と調和」と題する善き曲調にすることである。

自分の「全人」をして「憂鬱の音楽」を奏でしめるな。自分の「全人」をして「憎悪と嫌悪」の曲を奏せしめるな。自分の「全人」をして「不景気の歌」をうたわしめるな。かくのごとき不快な調律が、ある人の「全人」から放送されるということは、宇宙の波動にどんなにおもしろくない影響を与えているかということ

を知らねばならぬ。手近なところで、その人の周囲を常に間断なく不快にしつつあるのである。その人の周囲をたえず憂鬱にしつつあるのである。その人の周囲をたえず不景気にしつつあるのである。かくのごとき人物の周囲の空氣のなかでは、希望の芽は萎縮してしまい、ユーモアは逃げてしまい、歎びは窒息してしまう。もしわれらが、かくのごとき人物の放散する空氣のなかでのみ、永遠に生活しなければならなかったら、われらはとても耐えることができないであろう。おそらく何人も、かくのごとき人物が自分の面前から裾を払って去ってしまったあとの清々しさを考えずにはいられないであろう。

人は互いに自己から放散する「全人」のリズムをその接する相手に波及して、その波動が互いに共鳴するものに好感を感じ合うのである。なんとなく互いに虫が好くというのは、そうした全人のリズムとリズムとが共鳴するからである。聖人はすべての人類に好感を感じるかという、なかなかそうはゆかない。聖人の「全人」より発する高貴のリズムは、相手の「全人」より発する低卑のリズムに共感することはできない。そこには聖人の高貴のリズムが、相手の低卑のリズムを高貴に化^かそうとする戦いがはじまるのである。この戦いは愛の戦いである。それは低卑なるものを上に引き上げるための愛の戦いである。しかし聖人にとっては、相手の「全人」より放散する低卑なるリズムを感じがよいと思つて愛するのではないのである。その低卑なるリズムを好まざるがゆえに、高貴なるリズムに同化しようとするのである。これを音楽にたとえるならば、音楽の名人は調子のくるった音楽に好感を感じずることはできないであろう。彼が名人であればあるほど、欠点

には敏感で相手の音楽の欠点が耐えられないほどに聞きづらい。しかし彼が弟子の下手な調子を直してやろうとするのは弟子のかなでる諧調をいっそう美しいものにしたいという弟子に対する愛によって、しばらく弟子の弾く音楽の不調子をしのびながらもその調子の欠点を直してやるのである。そのうちにリズムの同化作用が行なわれる。これが人格の感化というものである。

強き愛の人格のリズムはついには周囲の人々を化して、周囲の人々の「全人」から放散するリズムを平和と愛とに化してしまう。しかし弱き善き人格は周囲の人々の「全人」より放散する悪しきリズムに化されてしまうものである。周囲の人々の憎しみにとりまかれつつ愛を心から感ずることがむずかしいのはそのためである。「人類愛」などと想像の上ではずいぶん善いことを考えていながらも、実物の個人個人に出会って見ると、想像したほどに愛することができないばかりか、嫌悪の念さえ感ずるといような矛盾にでくわす場合がある。これはひつきょう、相手の「全人」から放散するリズムが、自分自身のリズムとびったり調子が合わないばかりか、自分の心のリズムを掻きみだしてさえしまうからである。われわれはかくのごとき人々に出会っても意識的にはつとめて調子を合わそうとするであろうが、かくれたる全人的意識が相手に対して魂をとじてしまうのである。誰に出会っても相手が嫌悪を催すような人——そういう人にはわれわれは成りたくないものである。

これに反してある人々は、まるで春の陽気を持つてくるような感じをもっている。その人が近づいて来ると、なんとなく気持がゆったりして気が軽くなり、少しも屈託がなくなつてまるで別人

のように自分になってしまふのである。そんな人が事務所に一人でもいれば、全員の気分が明るくなって仕事の能率が上がるのである。またそんな人が外交に出れば必ずその交渉に成功するであろう。またそんな人から雇ってくれと頼まれれば、誰でもきつと雇いたくなるであろう。われらはぜひぜひこうしたリズムを自己の「全人」から放散する人物になろうと努むべきである。

われわれがもしかくのごとき明るい平和な人なつっこい落ち着いた朗らかなリズムを、自己の「全人」から放散するところの人となろうと思うならば、われわれは常に努力して、自己の心を明るく平和に朗らかに保つとともに、憎しみや怒りや疑いや恐怖のリズムを心の琴線の上で決してかなでぬようにしなければならぬのである。心のリズムは習慣性をもっている。ことにわれわれの「表面の心」の奥底にかくれているところの「傾向の心」は、とくに習慣によって常に一定のリズムを奏でつつ、それを相手に対するなんとなき人格の匂いとして放散しつつあるのである。

この「習慣の心」をして健康を放射せしめよ。平和を放散せしめよ。調和を放射せしめよ。もしかくのごとき人が病人に近寄るならば、病人は不思議にただ近寄るだけでも、軽快する例があるのである。

およそ全人格の匂いとは、その人がこれまで常に最も頻繁に思つたり考えたり感じたりしているところのリズムが、その人の奥底の全体の心の傾きになつてしまったものである。その人が無言でいても、全人格がその人独特のリズムを奏でるのである。もしあなたが常に狐疑^{こぎしゆんぎん}逡巡^{しゆんじゆん}し失望落胆と自己侮蔑とを心の習慣にしているならば、あなたから放散するところの「全人」の匂いは

暗き失意落胆の沈衰^{ちんすい}したリズムを奏でるに相違ないのである。他の人の信用と助力とを必要とするときに、こうした沈衰^{ちんすい}した「全人」のリズムを奏で出するならば、誰が信用してその人を助けるであろうか。だから常に心を明るく積極的にし、自己を尊び、自己を信じ、常に「全休の心」の調子をして、強い自信のリズムを放散するようにしなければならぬのである。

「全人」の匂いはかくのごとく偽ることはできない。これはその時、別に何事を考えずとも何事を言わずとも、その人の「全体の心」から放散するところの旋律である。が、その時その人が特に心を集中して思うことや、言葉に出して言うことはまた非常な力をもっているのである。誰でも周囲の人々から常に、なんじは不正直だと疑いの目をもつて見ていられるか、言葉でお前は不正直だと言われるならば、本当にその人は不正直になつてしまふのである。思想は種子^{たね}である。間断なくその人の人格へむけてまかれたる種子^{たね}は、ついにはそこに根をおろし、芽を出し、やがて現実の実をむすぶのである。

だから諸君よ、人間を疑うな。疑つていたとおりになつたとして、それは諸君に先見の明があつたためではないのだ。諸君の飛ばした疑いというバイ菌が、その人に付着して繁殖したので、罪はかえつてあなたにある場合が多いということを知らねばならぬ。

人間は神性をもつ。神聖なる人間の心を疑う者は神にむかつて罪を犯すものだ。諸君は人間の心の扉をひらいて、その中の神性を逐い出し、疑いや盗賊の像を祭りこむ権利は少しもないのである。諸君は人間を剣で刺し殺したことがないからとて、疑いで相

手の人間の神性を刺し殺したら、なおいっそう重大な罪を犯すものであることを知らねばならぬ。

だから諸君よ。常に深切な心、愛の心、寛大な心をもってあらゆる人間に対して敬愛するようにしなければならぬ。雲がかかっている太陽が存在しないと思つて失望してはならぬ。外の雲をとおして内の太陽を見なければならぬ。心の力で相手をいっそう悪くしてはならぬ。常に疑いや悲しみや暗黒を自分の心から放送してはならぬ。諸君よ、喜びと愛と太陽の光線とを人生に撒いて歩け。諸君が心で喜びを放送すれば、その念は消えるものではないのである。念は種子だ。やがて諸君が撒いた喜びの念が、幾万粒の歓びの果実となつて枝もたわわにこの世界に色づくことであろう。その日のために、その日を待ちつつ「生長の家」はここに諸君にこの善き生き方を語るのである。

十、わが心の王国を支配せよ

諸君よ、生長せんと欲せば、感情にとらわれるな。激情に支配されるな。奴隸となるな。とらわれる者は皆奴隸なのだ。感情をわがものとせよ。激情を支配せよ。そしてあなた自身がわが心の帝王となれ。

感情にとらわれる者は未だ真に教養あるたましいの持ち主ということはできないのである。いかなる博学の者も多識の者も一たび激情にとらわれる習慣を克服しないときはゼロに等しい。気高い向上心をいだきながらも、稀なる才能を有しながらも、一朝の激怒が生活のいっさいの希望と前途とを粉碎せしめた実例は実に多いのである。毎日の新聞の三面記事を見よ。いったんの激情

がどんなに自分の生命を傷つけたか。どんなに他人の生命を傷つけたか。どんなに自分の現在と将来との生活を傷つけたか。生長せんとする者に怒りは禁物である。怒るなかれ、猛るなかれ。吼えるなかれ。態度の優美を失うなかれ。これが「生長の家」の金言であるのだ。

言葉は「創造者」であるとともにこれを逆用すれば、恐るべき「破壊者」となるのだ。

われわれは自然に腹が立たなくなるということをもつて、理想的境地とするのであつて、その境地に達する方法は後に説くが、その境地にまだ達しないものは腹が立ったときに、その腹立ちを言葉にあらわしてはならない。手紙に書いてはならない。行為にあらわしてはならない。言葉にあらわしては最後の宣言に等しい。行為にあらわしては刑の執行に等しい。そのためにどんなに多くの人たちが家庭から愛をひからびさし、社会から地位を失い、逢わでもよい悲惨な運命をみずから招いたことであろう。

昔から生長すべき者になくてはならぬ資格として「運鈍根」の三つが数えられている。頭のよい才気のあるこんな人こそ、大いに運命を開拓するに相違ないというような人物でありながら、あまりに頭が良いために他人の欠点が眼につきすぎ、小さな他人の欠点でもその人には顕微鏡で見るかのように大きく見え、その実はほんとにつまらないことに腹を立てて同輩と衝突したり、先輩と言ひあらそつたりしてせっかく昇進の道が眼の前に見えておりながらも容赦もなくその地位をなげ棄ててしまふ。そして自負していわく、自分は清冽の水でなければ生活できない鮎のような高潔な君子であると。こうした人々はいたるところで地位を失い、職

業を転々としてついに運命を開拓すべき機会を失って社会の不平分子となってしまうのである。かかる人々は、寛容かんようとか雅量がりようとかの徳性が、潔癖けつへきという小徳にくらべていかに大なる徳性であるかということを知らないのである。かかる人は赦すということが、赦さないということよりもいかに大きな仰ぐべき徳性であるかということを知らないのである。諸仏のうちでも阿弥陀仏あみだぶつが衆人しゅうじん渴仰かつようの的となつて最も多数の信者を吸収しているのは、阿弥陀如来は諸仏のうちで赦す力が最も大きいと考えられているからであるのである。この如来は「善人なおもて救わる、いわんや悪人をや」というように、自身の名号を称する小さい衆生を摂取して捨てないという大いなる寛容の徳をもっているがゆえに、万人に渴仰かつようせられるのである。今、世界の人類の半分を支配しているキリスト教の開祖イエスは、当時もつとも人々から指弾つまはじきされ、いた収税吏みつぎとりと一緒に酒をのんでたわむれるだけの雅量があつたのである。諸君よ、大きく周囲けんかいのものを自己のうちに吸収して生長しようとするならば潔癖や狷介けんかいを捨ててしまえ。縁あつて自分の名を呼ぶ小さい人間のいかなる悪をも阿弥陀仏の大誓願のごとき、またキリストの大雅量のごときをもつて赦せ。かくのごとくすればあなたは阿弥陀仏のごとく、キリストのごとく、多くの渴仰者かつようしゃを自分の傘下に引きつけることができるに相違ないのである。怒るな、人がいかなる罪を犯そうとも、わが怒れることはそれにもまさる悪徳であると思え。怒ろうと思つた瞬間に、自分自身が相手の悪徳よりも、なお大なる悪徳に墮ちようとする危険な瞬間であると思え。そしてその危険から引きかえせ。そして、「危なかった、今自分は断崖から真つ逆様に落ちようとしていた

のだ。もう二度とこのような危険は冒さない」と心に誓え。かくのごときことを繰り返せば、ついにはあなたは怒りを征服する力を練磨れんますることができるのである。

かつて、エルマー・C・ゲーツ教授は実験によつて、怒り、憎しみ、悲哀の感情は人体組織のうちに有害な化学的物質をつくるものであることを明らかにした。そのうちのある物質は、非常に有毒的性質を帯びているのである。これに反して愉快な、朗かな喜びの感情は血液のうちに栄養的価値ある化合物をつくり、細胞のはたらきを興奮せしめて新細胞を増殖せしめるものであることがわかつたのであつた。当時ゲーツ教授の発表せる言葉の一部を引用してみよう。

「悪しき各種の感情が起こるにつれて、人体組織のうちにはその反応として健康を害する化学的变化が起こる。これに反して善き各種の感情は、長寿の靈薬を人体組織中に製造するのである。心に思い浮かべた想念は、脳髓組織のうずい中にそれだけの物理化学的变化を起こし、あたかも閻魔帳にわれわれの感情が記入されるかのごとく、一点一画も忘れられずに記入されるのである。この脳髓という自動登録器で記入される文字は、ほとんど恒久的性質をおびた組織の物質的变化によつて脳髓面にきざまれるのである。これがたび重なるにつれてその人の性格と健康とに変化を生ずる。わたしは諸君に毎日一時間ずつできるだけ幸福な愉快な寛大な愛他的な記憶や考えを頭のうちに思い浮かべてこれを持続するように練習することをすすめたいのである。諸君は毎日入浴して身体てんしんのチリを洗い去るように、この一時間の勤行ごんぎやうによつて、脳髓にためている悪しき感情のリズムをできるだけ稀薄にし、善き感情

のリズムをできるだけ深く脳髓面に彫刻することになるのである。この勤行ごんぎょうの時間を最初は短時間より始めて、ついには毎回一時間または一時間半に達せしめるのである。かくのごとくして一カ月を経過するならば、諸君は自分自身の性格と健康との変化のはなはだしいのに驚かれるであろう。それは諸君の意識的または無意識的の行動や思想となつてあらわれる。それは善き感情のリズムが脳髓面に深く深く刻まれてきたからである」と。

諸君よ、肉体の健康を害する方法は、必ずしも肉体的方法たることを要しないのである。怒りの感情は唾液の化学的成分を毒素に変ぜしめる。激しき感情の興奮が数時間中に心臓衰弱を惹き起こした例があるばかりか、たちどころにその人を即死せしめた実例さえもあるのである。

またある科学者の明らかにせるところによれば、皮膚の分泌物たるふつうの汗と、罪惡の感じによつて突然流れ出る冷汗とは化学的に成分を異ことにしていると言っている。ある法医学者は汗の化学的分析によつて、容疑者が真犯人であるかどうかを決定することさえもできる、と言っている。そして罪惡感より生ずる冷汗をセレン酸で処理するときは石竹色せきしやくいろの化合物を生ずるのであると言う。

またゲーツ教授は一室に六人の人間がいるとすれば、一人は憂鬱の感情にとらわれており、一人は悔恨かいこんの情にむせび、一人は腹を立てており、一人は嫉妬し、一人は愉快で、一人は愛他的な感情を抱いているとし、各人の分泌せる汗を採取して、精神科専門の化学者をして分析せしめるならば、この人の感情は憂鬱であつた、あの人の感情は悲哀であつたと一々明瞭に言い当てることが

できると言っているのである。

また恐怖の感情が人命をうばい去つたこと、幾千人なるやを知らず、勇氣と平靜とが危殆きたいに瀕ひんした生命をよみがえらしたことも幾万なるやを知らないのである。

母親はことさらに怒りや悲しみの感情をつつしまねばならないのである。母親が怒りや悲しみの感情をたかめるとき、その哺乳児に毒素をのませることになるのである。有名なる馬術家の説によれば、一語の叱声しっせいによつてその馬の脈搏が毎分十回ずつを増加すると言っているのである。犬にこの実験をやつてみてみよう。その結果を得たと言っている。わたしの知っている母親は、妊娠中極度に憤怒したため早産し、生まれた子供は数年間虚弱な身体を苦しんだあげく死んでしまったのである。またある母親は、未っ子の妊娠中航海に出ていた長男が遭難して行方不明になつた知らせを受け、その驚愕きやうがくと悲哀とのために胎児を早産したが間もなくその早産児も死んでしまったのである。ある小学兒童は試験場にのぞむ前には恐怖心で必ず便意を催すと言っているし、盜賊が人の家に忍び入ろうとする前には、その不安の感情のために門口に大便を放はなつて置く事實はしばしば見るところである。常習下痢の患者が、一種の慢性的恐怖の反射作用であることはしばしば知られている事實である。倉田百三氏なども腸結核を恐れていた間は始終不痢していたが、どうでもよいと思うように超越してしまつたとき、初めて下痢は止つたと言つていられるのである。

「心の平和」が生命を生かす力は、大ナポレオンの軍隊が東部戦線にあつたときにも、現われている。悪疫がその戦線一帯にわたつて猖獗しょうけつして大ナポレオンの軍隊もそれに襲われた。戦いに

は敗けない彼の部下の将^{しょう}卒^{そつ}も、悪疫にはかなわないで、続々それに感染して、野戦病院は病人で一ぱいになり、とても収容しきれないで、テントの外の地上にまで罹^り病者を横たえなければならぬような始末となった。全軍はただ恐怖にとらわれて生きたる心地もないのである。毎日そのために斃^{たお}れる将卒は数を知らない。ところがさすがに「自分の辞書には不可能はない」と言つた大ナポレオンである。扈^こ従^{じよう}の将官たちが「そんな悪疫患者に近づいたら危険です」と言つて切に押しとどめるにもかかわらず、彼は野戦病院をみずから見舞うと言つてきかなかった。ところが見よ、大ナポレオンの落着いた動じない温顔が皆の病人の前に挨拶しで、この偉大な皇帝の手が病人の額に触れたり、平和な恐怖のない語調で慰め深い言葉が発せられたとき、野戦病院に寝ていた病人の顔色が急に晴々しくなつて、あちからもこちらからも「皇帝万歳！」の声が雨のように降り注いだ。病床から這い出し起ち上がつて歓呼して踊る兵士さえできた。その瞬間から悪疫の進行はパツタリ止んで、誰一人新たにその要疫に罹^りる者なく、今まで罹^りつていた病人もたちまち回復してしまつたと西洋史は記している。

諸君よ、この大ナポレオンのように絶対に恐れない、絶対に自分の幸運を信じきっている人となれ。どんな場合にも自分の心の平和を乱さない偉人が一家のうちに一人でもあるということは、実にその家にとって幸福なことであるのである。その人の心の平和、歡喜、自信、健康の雰囲気は、全休の家族、全休の人員の心に放^ふ送^きまれて、全体の人間がみんな平和、歡喜、自信、健康等の善^よき心の音楽を奏でるラジオの受信機^{じゆんき}のラッパ^{くち}口となるのである。

る。「心の平和」がいかに大生命の癒す力を受ける導線となるかは、最近にも高知市の楠病院で実証された。高知の藤田式息心調和道の先生である近森祐斎氏の愛娘矢野静枝氏が、ある重大な病氣にて高知市楠病院にて大施術を受けられしに、施術後熱高まりで容体不安、内科医長、外科医長立ち会いにて診察の結果、予後不良と診断せられたので、何分の指図を乞うとの報知が近森氏よりわたしのところへ来たのであつた。そこでわたしは「熱の高きは施術のために非^あず、心の平和を失いたるためなれば、心の平和、実相の調和を思念すべし」とてその方法を通知したところ、近森氏はそのとおり毎日実践せられ、間もなく熱下がり最近全快したの報道が来たのであつた。かくのごとく心の平和は、ふつうならば、死を宣告されるような場合にも、人に再び生命を与えるのである。逆に心の平和をかき乱す感情は、それがどんな種類のもんでも、嫉妬でも憎悪でも憤怒でも恐怖でもどうように非常な毒素を生ずるものである。これらの激情にとらわれるとき、数日のうちに数年間を老衰したり、一夜のうちに白髪となつた実例さえも報ぜられているのである。

ある人は「世界を支配するとも自己を支配しえざればなんの価値もない」と喝^か破^ぱしているのである。げに自己の「心の王国」を支配しうる者のみが真に偉大なのである。諸君よ、この真の偉大をつかもうではないか。神は決してわれわれを感情の奴隷になるように造つてはいないのである。「心の王国」を支配する能力をわれらは神からあたえられているのである。しかしあたえられている能力もこれを駆使する方法を研究し、たびたびこれを訓練しない時は衰退するということのも自然の法則である。

さていよいよ自分の心の王国を支配すべき方法論に入るべき順序となったのである。

われわれは理想としては恐怖や怒りや嫉妬や憎しみの感情にとらえられないようにしなければならぬ。それにはこれらの激情が催してきた時に、自分は今悪徳の断崖より墮ちようとするのである。再びかかる危険を冒すまいと思って、断崖の今一步の所で踏みとどまるべきストア的方法のあることはすでにのべた。しかしながら今いっそう根本的な方法があるのである。そもそもかかっているいろいろの悪感情が起こるところの根本原因をしらべてみると、ただ一つ恐怖の感情に還元することができであろう。自分の存在がおよびやかされることを恐れるから、われわれは腹が立つのである。負けるかもしれないと恐れるから、われわれは嫉妬するのである。彼が自分に害を加えるであろうことを恐れるから憎むのである。だからこの恐怖の感情一つをとり去ってしまえば、いっさいの悪感情は指揮者のない雑兵のように木端微塵に散ってしまうのである。ところがこの恐怖の感情は自分と神と一体である、自分は大宇宙とともに生きている、たとい外見はいかに見えようとも、あらゆる事物が渾然として自分自身の生長のためのみに運行しているという根本觀念が、心の奥底に植えつけられさえすれば自然に消滅してしまうべき性質のものであるのだ。

ゲーツ教授は毎日一時間ないし一時間半を費やして、心の最も楽しく幸福な愛的な感情を喚起してこれを持続する勤行を続けよと言った。「生長の家」では就寝前十分間、時間が許せば三十分でも一時間でも、合掌静坐瞑目して、この合掌をアンテナとして大生命がわれに流れ入り、われがそれと一体となると観ず

る修行をするのである。この神想観によってわれらが最も深い境地に入るときは、われらはこの世界の支配者（神）との無限の一致に到達するのである。かくしてわれらが神との無限の一致に到達するときはたとい外見がどう見えようとも、万事万物が自己を中心として、自己を育ててくれるために運行しているという霊的実感がたましいの底の深いところから湧きあかってくるのである。この神秘的な霊的実感に触れるとき、われらはわれらに触れるすべてを、それが一見どんなに不幸な事実であろうとも、ただそこに自分をいっそう偉大に育てようとしてのみ作用している摂理の慈手を感じて、唯ありかたく拝ましていただくことができるようになるのである。たとい人が自分に侮蔑や危害を加えようとも、それが自分のたましいの花をひらかす温かい神の息きと感じられ、おのずから合掌されるようになるのである。この境地に達するとき、われらより恐怖の根本感情は除かれる。われらはもはや怒りや嫉妬や憎悪の激情を抑えたり、慄えたりする克己的修養を超越してしまうのである。われらは完全にそれらの悪感情から解脱する。そしてあらゆるものがただありがたい、あらゆるものが感謝される。「生長の家」の生き方はかくのごとくして、あらゆる不幸も苦痛も迫害もただ一つの「聖悦の坩堝」の中で溶かしてこれを自己のたましいの生長の養分にかえてしまうのである。

十四、断じて失敗を予想せざる者はついに勝つ

諸君がいやしくもことをなすに当たっては、自分の全力をその仕事に集中せよ。確信は自分の内に宿る無限の力を爆発さす導火

線となるのである。半信半疑の導火線は途中で燦^{いぶ}って消えてしまつて、ついに内なる無限力を爆発させることができないのである。

げに、信念は人と神とを結びつける導線である。有限なる人開が無限の神の力に結びつくには、ぜひともこの確信がなくてはならないのである。神の無限力に結びつかないで何事にも大成功を遂げた人はないのである。常に「われ神と偕にあり」と確信をもっている人こそ神人^{しんじん}である。彼こそ真に絶大な実行力を発揮することができるのである。

たとえば、確信は成功を膨らませるパン種である。十の才能をもつていて確信なきものよりも、五の才能をもつていて確信ある者の方が、その成功は膨れるのである。

またたとえば、確信は人を乗せて空中に飛翔せしめる飛行機である。その高所よりして、彼は確信のない地上の人々には見えない展望を得るのである。飛翔する前に地上が鳥瞰^{ちようかん}できないことを嘆くな。飛翔するにしたがつて地上の展望はしだいに広くひらかれてくる。確信をもつてグングン押し進めば、進むにしたがつて、次になすべきことがわかつてくるのである。