

悩まない心をつくる人生講義

チーグアン・ジャオ（趙啓光） 訳 町田晶

第10回

幸福

（本編第30章より）

物質的な楽しみや社会的な評価は外から来るものだが、幸福は内面的なものである。内面的な幸福はうすっぺらな楽しみをはるかに超える。

幸福とは内面的なものだ。大事なものは、自分が何を所有しているかではなく、自分が何者かということにあり、また、自分が何を手に入れたかではなく、何を経験したかということにある。

虹を見ると胸が高鳴るが、けっしてそれを手に入れようとは思わないし、ほとんどの人はその虹の端を見つければ宝探しをしようと思わない。雲を背に輝く虹の美しさを味わうだけで十分しあわせな気持ちになれるから、そんなことをする必要はない。虹の輝きを心にとどめるだけで、それに対しなにかをしようとか、手に入れようとかは思わない。

漢代の劉安は次のような物語を残している。

北の国境近くに卜占をする老人がいた。ある時、この老人の馬が国境をこえ遊牧民の住む地域へ逃げて行ってしまった。老人は老人を元気づけようと声をかけたが、老



チーグアン・ジャオ 北京出身。カールトン・カレッジ教授、同済大学特別招聘教授、清華大学客員研究員などを歴任。中国社会科学院大学院で英米文学修士号、マサチューセッツ大学で比較文学博士号取得。著作に「A Study of Dragon, East and West」、「Do Nothing & Do Everything」、「古道新理」、「老子の智慧」、「世路心程」、「客舟聴雨」、「コンラッド小説選」など。2015年3月、マイアミでの遊泳中の事故により永眠。ミネソタ州の「スタートリビューン」紙で「北極オーロラの星」と評価された。

町田晶 日中翻訳学院修了。東北大学文学部東洋日本美術史専攻、東北大学大学院文学研究科中国哲学専攻。学生時代の一人旅で中国文化の奥深さと中国人の温かさに触れたことから本格的に中国語を学ぶ。翻訳得意分野は思想、哲学、文学、食文化等。



自然が一番の友

が戦死してしまった。しかし、老人は息子の足が不自由だったために、親子ともどもこの戦乱を生き残ることができた。

（『淮南子』人間訓）

この物語は二千年ものあいだ語り継がれ、現在の中国では「塞翁馬を失う」ということわざにまでなっている。ここには、良いことも災いに転ぶことがあり、悪いことも同様に福となることがあるという教訓が含まれている。この転変は終わることがなく、予測することもできない。人の幸福はその人が所有しているものとは関係がない。馬も金も天下のまわりものだ。幸せになりたければ、物質的な所有はたえず変化する川の流れるようなものと思つた方がよい。ときに飛び散り、ときに盛り上がり、ときに

落っこちる。我々はただ、世のなかのみんなが知っているこの言葉を心に刻もう。「すべては過ぎ去る」

老子は言った。「災禍には幸福がびったり寄りそい、幸福には災禍がひそんでいる」（『道徳経』第五十八章）。人はまるで、大海の波に運ばれる筏、川の急流に押し流される小舟のようである。しかし我々は潮の満ち引きが止まってほしいとか、川の流れるがゆるやかに欲しいなどとは言わない。我々はただ海や川とともに、今そこにある幸せと自由を味わうだけである。流れのままに小舟をすすめ、新たな探険をはじめよう。そして、本当に嬉しいことがあれば完全に手を止め、ときには息をこらそう。

（中略）

社会はたくさん個人の個人によって成り立っており、個人は集団の状態に対し責任がある。数百年来、哲学者は社会のため自分を犠牲にする利他主義について論じてきた。現代のタオイストはこのような無私の考えに賛同するが、また同時に、個人の精神状態が世界全体の総体的な思考を決定することも強調しなければならぬ。不幸な人間が政権を握るのは非常に危険だ。全世界を苦しみの巻き添えにしてしまう可能性がある。歴史はこのことを何度も実証してきた。このような権力者と同じように、我々ひとりひとりの集団に対し影響をあたえる。もし君が幸せで健康なら、この世界という海に一滴の幸せと健康をもたらすだろう。時に人は、自分ひとりだけが幸せになったところで、人類全体のためにはなんの貢献もしていないと感ずることがあるかもしれない。しかし実のところ個人は、人類

の調和のため実にいろいろなことをしている。ひとりの喜びはこの世界という虹に彩りをそえる。このような無為は無不為でもある。

楽しい気持ちというのは自然なものだ。心が無為ならば、楽しさが得られる。欧米の文化は「贖罪」の文化だ。このような文化圏で育った者は、目に見えない手による処罰を恐れる。目に見えない罪の重圧から自由になろう。人は無限だ。実現できない幸せなどない。中国文化は「恥」の文化だ。中国の文化圏で育った者は面子がつぶれることを恐れる。社会に植えつけられた恥の観念を投げすてよう。すべての悲しみは喜びに変えられる。

「パンを手に入れることはもとより大事だが、その美味しさを楽しむことはもっと大事だ」
比較文化学者であるチーグアン・ジャオ氏が、身近な例から老子の人生哲学をわかりやすく解説した一冊。「よりよい老後」のために心身ともに無理を重ねる現代人に向け、老子の教えをもとに、肩の力を抜いて自然に生きることを勧める。
2016年4月、日本僑報社刊

アメリカの名門 Carleton College 奨、全米で人気を博した
悩まない心をつくる人生講義
タオイズムの教えを現代に活かす

チーグアン・ジャオ 著
明石 康氏 推薦!!

現代の必修科目
悩みは100%自分で消せる

現代タオイズムのエッセンスをアメリカの若者に完全に伝えるために考え抜かれたメソッドの最大成果

現代タオイズムを著者自身が海外で実践し、その成果をこの本に託す。著者の実践が、この本の醍醐味である。著者の実践が、この本の醍醐味である。