

考えた通りに

- AS A MAN THINKETH -

- ひらめきの古典学 -

ジェームス・アレン著

高橋アレン 訳

(Acknowledgements of the original book of *AS A MAN THINKETH*:
Philippians 4:8 from the *King James Version Bible*.
Reprinted by permission of the Cambridge University Press.
Published by the Syndics of Cambridge University Press.
Copyright © 1968 by Hallmark Cards, Inc., Kansas City, Missouri.
All Rights Reserved. Printed in the United States of America.
Library of Congress Catalog Card Number: 68-19598.)

Words from Japanese translator

When I left a dormitory of Oregon State University a long time ago, Mike Wolfe who was my best roommate grasped both my hands and gave me a book. It was the book titled "AS A MAN THINKETH" and I always have it on my favorite bookshelf. Mike who is from Kansas City, Missouri came a long way to Oregon tucking the book at the bottom of his backpack. In the back cover of the book I can find a message had written by his mother to him and dated as May 25, 1976. In opposite page spread there's a message from Mike to me and it was dated as 3-16-79. Whenever I read a word "TOMODACHI" (means "friend") at last of his message, I remember what he said in triumph, "It's gonna be only a word I'll never forget in Japanese!"

Noted famous book is always handed down to posterity and remains in our mind. Young people may not like this book easily just like I was never interested in this book in those days. It's all right. Leave this book away for a while and just remember this book when you had a bitter experience continuously, knew the difficulty about keeping positive attitude in your life or encountered many walls to overcome. This book is the one that always encourages you greatly.

Let's believe myself. Let's step forward. And if you never give up believing, you will encounter wonderful things and you'll find yourself being moved and inspired by something. Be a strong man who knows the value of believing even if someone betrayed you. And when you lost to something or you can't stop crying, or when you don't feel like anything to do, then this book will surely encourage you.

Here is one thing that I would like to say about what I've tried to keep cherishing throughout my Japanese translation work. It's a very difficult and responsible work to translate a foreign book into Japanese because not only the language but the culture is different. The more I translate, the more this feeling grows. If I tried to express a sentence with easy explanation, then the value of original expression would be disappeared. If I preferred the original expression, then it would be hard to understand it for Japanese readers. In this book I put both of English and Japanese for each sentence because my poor translation never be perfect and I would like to leave the original sentences for readers' reference. My goal in this translation is to keep original expression as long as I can. Refer to original sentences and feel real meanings if you can't understand my Japanese translation.

It has been more than 20 years since I met Mike in Oregon, the while I married and became a father of two sons. Having played catch with my sons is going to be an old memory of the past. Time always goes forward, and it's true for today and tomorrow and forever. I felt that I wanted to translate this book before my sons took the first step to the world and experienced the hardship of life.

I believe that this book will remind you of your dream and lead people's wishes to their goals.

Dedicated to my sons, Shunsuke and Kosuke.

Allen Takahashi

訳者のことば

オレゴン州立大学に籍を置いていた私が寮を去る時、ルーム・メイトだった Mike Wolfe が私の手を握りながら渡してくれた本が、今も私の手元にある「AS A MAN THINKETH」だった。Mike はミズーリ州カンサス・シティの出身でバック・パックスの底にこの本をしまい込んで遠くオレゴンにやって来た。裏表紙には Mike の母から彼へのメッセージと 1976 年 5 月 25 日という日付が書かれている。見開きページの反対側には Mike から私へのメッセージと 1979 年 3 月 16 日という日付が書かれている。メッセージの最後に書かれた「TOMODACHI」という文字を見るたびに、彼が、「たぶん最後まで忘れない日本語は TOMODACHI」と、自慢していたことを思い出す。

名著とは語り継がれ、引き継がれてけっして途絶えることなく人の心の中に残ってゆく。当時の私がこの本に全く興味を抱かなかつたのと同じように、若い人たちはこの本をなかなか好きになれないかもしれない。無理に好きになろうとしなくても、辛いことが続き、前向きに生きることの難しさを知り、いくつもの壁にぶつかってゆく中でこの本のことを思い出して欲しい。この本は、人に勇気を与えてくれる本なのだ。

自分を信じること。前へ進むこと。信じることをやめなければ、必ず感動する自分に出会う。たとえ誰かに裏切られても、信じることの大切さを忘れない人になろう。そして、何かに負けてしまった時、涙が止まらない時、何もやる気がなくなってしまう時…。そうした時に、この本は、必ず勇気を与えてくれる。

さて、私が原著の翻訳の中でどうしても大切にしたいと思い続けたことを述べておきたい。文化も言語も異なる国の著書を日本語に変換する作業は、翻訳を進めれば進めるほど責任重大で難しい作業であることを痛感する。意味の分かり易さを重視すれば、原文の表現が消えてしまい、原文を尊重しすぎると、日本語としては返って分かりにくくなってしまう。原著を英文と邦文で併記したのは、私のヘタクソな翻訳ではきっと不十分であり、原文に触れる機会を残しておきたかったためである。上手な翻訳よりもできる限り原文をとどめた形での翻訳を試みた。邦文で伝わらない文章があれば、ぜひ、原文を参照し、より本来の意味に近いものを感じてほしい。

Mike との出会いから早 20 年以上の時が経ち、その間に私も結婚し父親になった。息子たちとキャッチ・ボールをしていたことも遠い過去のことになろうとしている。

今日も明日もあさっても、時は前にしか進まない。そして、息子たちが人生の荒波へ第一歩を踏み出す前に、ぜひこの本を翻訳しておきたいと思った。

この本は、人々の願いが一つでも多く叶えられるように仕向けてくれる本だと、私は信じて疑わない。

本書を、わが息子、俊介と恒介へ捧ぐ。

2003 年 6 月 30 日

高橋アレン

インスピレーションの名著へようこそ

半世紀を超えて、世界中の読者が感銘的で驚異的なパワーを持ったジェームス・アレンの不朽のメッセージに、何かを感じ、挑戦し、勇気づけられ、心を持ち上げられるような思いを経験している。

ここに、何百万もの人々が自分自身の一度限りの人生をより正しい方向にコントロールし、自信を深め、より完全な生き方ができるように助言してきた忘れ難い遺産がある。それぞれのページは幸せや自由、心の平穩、そして成功といったものが、けっして不可能な夢ではないことを思い出させてくれる。私たちの心の中にある力や勇気という無限の素材を切り出せば、お金では買えない貴重な才能を与えられる。誰もがみな、その才能を楽しむために生まれてきたのであり、それは、神からの恵みとして実際に可能なのだ。

これまでに書かれてきた精神を養い、豊かにするためのあらゆる著書の中で、「考えた通りに」ほど愛された著書は少ない。このイラスト入りの体裁の良い新刊は、単なる豪華な飾り本ではなく、美しい考えを集めたただけの本でもない。それは、永遠に流れ続ける知恵・賢明さの源泉であり、あなたは何回となくこの本に戻り、その度に新しい何かを感じるだろう。

目次

はじめに

序文	10
----	----

考えた通りに

思考と性格	14
-------	----

自分の内面の性質を明らかにすること	22
-------------------	----

健康と思考	48
-------	----

役立つ思考	54
-------	----

成功を考えること	64
----------	----

ビジョンと理想	74
---------	----

心の平和	88
------	----

解説

ジェームス・アレンって誰？	96
---------------	----

序文

この短編（冥想と経験の結果）は、思考の力という十分に説明されてきたテーマを完全な論文として記述しようとするものではない。

説明するというよりも暗示的なものであり、その目的は、人々が次の真実を発見し理解するように激励することだ。

- 「人は自分自身の創造主である」 この真実は、人が自ら選び、育ててゆく思考という素晴らしい力によって生まれる。心は、性格という下着だけではなく、環境という上着をも織り上げる織物師なのだ。これまでは知らぬまま痛みの中で自らを織り上げてきた人々が、喜びと幸福の中で自らを織り上げていけることを、知ってもらいたいのだ。

ジェームス・アレン

考えた通りに

思考と性格

本当のことは何でも、誠実なことは何でも、
正しいことは何でも、
純粋なものは何でも、
愛らしいものは何でも、
良い知らせは何でも：
これらのことを思いながら考えなさい。
フィリピアンズ 4:8

「人は心の中で考えた通りに、そうなってゆく」という格言は、人間のすべてのことを含んでいる。それが人生のあらゆる状況や環境に及ぶことを理解するのは、けっして難しいことではない。

人は、文字通りその人が考えたものになる。その人の性格はその人のすべての考えを足し合わせたものなのだ。

植物は種から芽吹き、種なしでは生まれ得ないように、人のすべての行動も考えという内に秘めた種子から生まれる。これは、思慮深い行動と同様に衝動的な行動にも等しく当てはまる真理なのだ。

行動は考えの花であり、喜びや苦痛はその果実である；それゆえ人は、自分自身が耕作した甘くて苦い果実を自ら収穫してゆく。

人は法によって成長するものであり、策略によって創られるものではない。なぜなら、原因と結果が、目に見える物質的な世界の中だけではなく、考えという隠れた世界の中でも絶対的で逃れようのないものとして存在しているからである。

高潔な人格は、人に気に入られるとか運が良いということではなく、正しい考え方で努力を続けてきたことの自然な結果であり、高潔な考えを長く大事に持ち続けてきた結果なのだ。同様に、下品で獣のような人格は、心の中に肉欲的な卑しい考えを抱き続けてきた結果なのである。

運命はあなたの手の中にある

人は、自分自身によって作られ、壊される。考えという兵器工場の中で、自分自身を破壊する武器を作り出すことも

あれば、喜びと強さと平和に満ちた天空の館を建てるための道具も作り上げる。正しい選択をし、考えを正しく適用することで人は神の理想に近づき、考えを乱用したり誤って適用すると、人は獣以下になり下がってしまう。これら二つの間には、性格に関するすべての階級が存在する。そして、その階級を作り出し、支配しているのは人間なのだ。

魂に関するあらゆる美しい真理の中で、次のこと以上に人を喜ばせ、約束や信頼といった聖なるものを実り多くするものはない。

「人は、考えの支配者であり、性格の作者である。そして、状況や環境、運命の創造者であり、決定者である。」

支配者たる人間

力、知性があり、愛があり、自分自身の考えを支配している人は、あらゆる局面に対して鍵を握り、自分自身を自らが望んだものに変身させる手段を身に付けている。

人は、いつでも支配者なのだ。たとえ弱々しく墮落している時であっても、その人は自分のことを見失っている愚かな支配者なのだ。自分の置かれている状況を熟考し、自らを創りあげている法則を一生懸命に探し始める時、人は賢い支配者になる。そして、自分の能力を知性によって統制し、自分の考えを実り多い人生へと向け始めるのだ。

それこそが高い意識を持った支配者であり、人は、自分の中の思考の法則を発見して初めて自分を支配することができるのだ。発見とは、どのように考えを適用し、自分を分析し、いかに経験を生かすかという事である。

真実はあなたの中にある

鉱脈を探し、地を掘り出すことでのみ金やダイヤモンドを手にすることができる、同様に、人は、心の鉱山を深く掘り進めて、初めて自分の存在に関するあらゆる真実を見つけることができる。

自分の性格を作り、自分の人生を設計し、そして自分の運命を立案するのは人間であり、すべては自分自身が決めることなのだ。このことは、自分の考えをじっと見つめ、コントロールし、変化させてみた時に、それによる自分自身への影響や他人への影響、そして自分の人生や環境への影響を振り返ってみれば、的確に証明できるはずだ。これはまた、忍耐強い実践と調査によって原因と結果を結びつけ、どんなに些細な日々の出来事に対しても自分のあらゆる経験を生かそうとすれば、証明できるはずだ。それは、自分自身の知識、つまり理解力、知恵、力を得る手段でもある。

他の方向を向くことなく、この方向へ進んでゆくことで、「求めよ、さらば与えられん、叩け、さらば開かれる」という法則が絶対的なものになる。人は、忍耐と実践とやむことのない探求心によってのみ、知識という神殿の門をくぐることができるのである。

自分の内面の性質を明らかにすること

良き事も悪しき事もそれを生み出すのは心である。
それがみじめさと幸せ、豊かな者と貧しき者の差である。
エドモンド・スペンサー

人の心は庭園のようであり、それは知的に耕作されることもあれば荒れたままにすることもできる。しかし、手入れをしようとしまいが、そこには必ず何かの実が育つ。役立つ種が蒔かれなければ、たくさんの無用な雑草の種が落ち、そして無用な雑草を生み続ける。

まさに庭師が草取りをして雑草を取り除き、必要とする花々と果実を育てるのと同じように、人もすべての間違った考え、無用で不純な考えを取り除き、あらゆる正しい考え、有用で純粋な考えを育てながら自分の心の庭を手入れすればよい。このような過程を経て、人は、遅かれ早かれ、自分が、自分自身の心の庭師であり、自分の人生の指揮者であることを発見する。

人はまた、自分の中に思考の法則を見出し、自分の性格や周囲の状況、そして自分の運命を形成する上で、考えがどのように作用し、心の構成要素がどのように機能するのかを時とともに正確に理解するようになる。

考えと性格は一体のものだ。そして性格は、周囲の状況や環境を通して初めて明らかになり、その形を現わす。そのため、ある人の生活の外的な環境は、いつでもその人の内面の状況と調和しながら関連づいているのだ。これは、その人の環境が、いつの場合にもその人の性格全体を表わしているという意味ではないが、これらの環境は、その人が培ってきた考え方にとても深く関係している。環境は、その人が成長してゆく上で欠くことのできないものなのだ。

すべての人間は、自分が育んできた法則の下に存在し、そこに現在の自分がある。自分の性格を組み立ててきた考えが自分をそこへもたらしたのであり、人生を編み上げて行く中で、偶然という要素は存在しない。すべては間違いようのない法則の結果なのだ。これはまさに、周りの環境に満足している人だけではなく、環境にうまく馴染めない人たちにとっても真実なのである。

環境の役割

革新的で進化する生き物として、人は、自分が学び、成長きる場所に自分の身を置いている。

そしてそれぞれの環境で自分に適用できる精神的な教を学んでしまうと、その環境は消滅し、次への道が与えられる。

自分のことを外部環境の人質のように思い込んでいる限り、人は環境に弄ばれる。しかし、自分には創造力があり、自分の中に隠れている土や種を自由に使いこなせば、そこから環境が育ってゆくと気づく時、人は初めて自分自身を支配したことになるのだ。

どの程度の修行期間でも、自分をコントロールしたり自分を浄化するといったことを経験した人たちは、皆、環境が考えから育つことを知っている。その人たちは、自分の精神的な状況が変化すると全く同じ割合で、自分の周囲の環境が変化していくことに気づいたはずだ。同様に、自分の性格の欠点を治したいと熱望し、すぐに行動し対応するなら、人は、すばやく変わるものだということも真実なのだ。

魂は、密かに心に抱いているものを引き寄せる。そして愛するものだけではなく、恐れをも引き寄せてしまう。魂は、心に宿してきた願望の極致に達することもあれば、抑えようのない欲望のレベルにまで落ちてしまうこともある。

そして、どのような環境も、それは魂が自らを受け入れるために用意されたものなのだ。

考えという種は、蒔かれたものも、偶然に落ちてきたものもすべて心の中に根付き、自らを育て、遅かれ早かれ行動という花を咲かす。そして、それは、機会や環境という果実となって実を結ぶ。

良い考えは良い実を結び、悪い考えは悪い実を結ぶ。

環境という外側の世界は、そのまま思考という内側の世界に反映される。そして楽しい環境にせよ不愉快な環境にせよ、外部環境は個人の根本的な徳を作り出す要因なのである。自分自身を収獲する刈り手として、人は、苦しみと幸せの両方から学ぶのだ。

自分の中に深く秘めた欲求や願望、そして考え（それらは、きつね火のように不純な想像を追い求めることもあれば、強くて気高い努力の道をしっかりと歩むこともある）に従うことによって、人は、最後に人生という外側の環境で自己を全うする。

あなたの本当の自分が現れる

人は、しいたげられた運命や環境によって、貧乏になったり牢屋に入ったりすることはない。卑しい考えや欲望という小道に迷い込むことでそうなるのだ。純粋な心を持った人間が、外的な圧力によって突然罪を犯すようなこともない。それは、邪悪な考えが、長い間密かに自分の心の中に育っていたのであり、自分の罪の意識が時間とともに蓄積され、その力を現しただけなのだ。環境が人を作るのではない。環境は、自分自身を明らかにしてくれる。人の中で、悪事やそれに伴う痛みが、悪意の気持ちと切り離れているような状況は存在し得ないし、美德や純粋な喜びが、徳の高い願望を求めて切磋琢磨することなしに存在することもあり得ない。

それゆえに、人は、思考の統治者として、そして支配者

として自分自身を作り出す作者であり、環境を作り出す創造者なのだ。魂は、誕生の時にそれ自身の元に降りて来る。そして、地上における巡礼の旅のあらゆる歩みを通して、自らを現す様々な状況を引き寄せてゆく。自身の純粹さや不純さ、強さや弱さを映し出したものが引き寄せられてゆくのだ。

人は、自分が欲する状況を引き寄せるのではなく、自分の今が反映された状況を引き寄せる。気まぐれや思いつき、そして野心といったものは、あらゆる段階で妨害されるが、深く秘めた考えや欲望は、それが悪いものであるときれいなものであると、自分の中で自分の食料を糧に育ててゆく。「目的を達成してくれる神」は、私たち自身の中にあるのだ。それは、まさに自分自身なのである。人は、自分自身にのみ束縛されている。考えや行動は、運命の看守であり - 自らを閉じ込めたり、卑しめたりするが、自由の天使にもなり - 自らを開放し、貴高くもする。

人は、願ったり祈ったりしたものを得るのではなく、受けるに値するものだけを得る。願いや祈りは、それが考えや行動と調和した時にのみ満たされ、聞き入れられるのだ。

真実に照らした時、「環境と戦う」ということの意味は、一体何なのだろう？ それの意味するのは、人は、絶えず外に現れた結果に反抗しようとしているが、その一方でいつも心の中にその反抗する原因を育成し温めているということだ。その原因は、意識的な弱さ、あるいは無意識な弱さとなって現れる。しかし、それが何であろうと、その原因は、その人の努力を頑強に阻害してしまう。満足できない結果を生み出した原因は自分の中にあり、それは、直さなければいけないのだ。

犠牲を貫くことによる自己征服

人は、すぐに自分の環境を改善したがるが、自分自身を改善しようとはしたがない。それゆえ、自分自身に縛られ続ける。自己鍛錬からしり込みする人は、けっして心に決めた目的を達成することはできない。これは天上だけではなく地上における真理でもある。たとえその人の唯一の目的が富を得ることだったとしても、その目的を達成する前に、多くの犠牲を払う準備をしておかなければならない。強くバランスの取れた人生を送ろうとする人は、それだけ多くの犠牲を払わなければならないのだ。

ここに、ひどく貧乏な男がいる。彼は周囲の状況や住まいの環境をすごく改善したがっている。それなのに彼は、低賃金を不服として頻繁に仕事を怠け、雇い主を欺くことで自分が正当化されると感じている。そのような人は、真の繁栄に関する最も単純な原則を理解していない。彼は惨めさから這い上がるのにまったく適していないだけでなく、実際に怠惰で、いい加減で、めめしい考えを持って行動し、その中で暮らすことによって自分をより深い惨めさの中に引き込んでいる。

ここに、大食の結果、痛みのある慢性的な病気の犠牲者となった一人の金持ちがいる。彼はその病気から免れるために、たくさんのお金を使うことを厭わないが、自分の食いしん坊な欲望を犠牲にしようとはしない。彼は豪華な食事で自分の味覚を満足させ、なおかつ、自分の健康を良い状態に保ちたいと望んでいる。

そのような人間に自分の健康を維持してゆくことなどできないのだ。なぜなら、そのような人は、まだ健康的な生活に関する基本的な原則を学んでいないからだ。

ここに、正規の賃金を払わないで済むように不正な手段を用い、利益が増えることを期待して、労働者の賃金をごまかしている雇い主がいる。そのような人間は、繁栄にはまったく無縁であり、会社が倒産し自分が名声と富の両方を失ったことを知ると、周囲の環境を非難する。彼は、自分こそが自分を取り巻く環境の唯一の造り手であることに気づいていないのだ。

私は単に、人が環境を作り、人こそがあらゆる環境の原因であるという真実（通常それは無意識にはあるが）を説明したいがために、これら 3 つのケースを紹介したに過ぎない。それは、たとえ良い結果を目指して努力している時でも、到底その結果には至らない考えや欲望を助長してしまうと、その目的を成就せずに挫折してしまうことがたくさんあるということを説明している。そうしたケースはいくらでもあり、ほとんど無限に存在するだろうが、単なる外面的な事実では、理由づけをしたことにはならない。

私たちの間にある仮面

環境はとても複雑であり、考えはとても奥が深く、幸せの条件は人によって大きく変わる。そのため、ある人の全体的な心の状況は（その人自身は分かっているかもしれないが）他人によって判断できるものではない。ある意味で、人は、正直なためにいつか窮乏を経験し、ある意味で、人

は不正直なためにやがて富を得る。

しかし、不正直な人はいつでも完全に墮落し、正直な人はいつでも完全に徳が高いと思い込み、それを前提として、ある人がとても正直なために失敗し、ある人がとても不正直なために繁栄するといったように結論づけるのは、表面的な判断をしている結果なのだ。深い知識と幅広い経験に照らせば、そのような判断は明らかに誤りである。その不正直な人には、正直さの中に存在しないある賞賛すべき美德があり、その正直な人には、不正直さの中に存在しない不快な悪徳があるかもしれないのだ。正直な人は、その正直な考えと行いで良い結果を手に入れるが、彼はまた、自分の悪徳が生み出す苦痛をも手にするのだ。同様に不正直な人も彼自身の苦痛と幸福を手にする。

美德のために苦しむと信じることは、人間の虚栄心を満足させる。しかし、自分の苦しみが、自分の長所の結果であり自分の悪い性質によるものではないことを知り、言明できるようになるには、病的で、苦く、不純なあらゆる考えを自分の心から根こそぎにしなければならぬ。そして、すべての罪深いよごれを自分の魂から洗い流さなければならぬのだ。しかし、そうしたこの上ない完璧さにたどり着くずっと以前に、人は、自分の心や人生の中で、善は悪を生み出すことができず、悪は善を生み出すことができないという偉大な正義の法則を見つけているだろう。

この知識を前提に、自分の過去の無学さや盲目さを振り返って見れば、自分の人生が、今も昔もいつも歴然と整理されていること、そして、良いことも悪いことも自分のあらゆる過去の経験が、進化している自分とまだ進化していない自分とを公平に映し出す作業だったことを理解するだろう。

善は悪をもたらさない

良い考えと行動は、けっして悪い結果を生むことはない。
悪い考えと行動は、けっして良い結果を生んだりはしない。
これは、コーンからはコーンしか生まれず、イラクサからはイラクサしか生まれぬという諺にもある。

人は、この法則を自然界の中で理解し、それとともに歩んでいる。しかし、そのことを精神的で道徳的な世界の中で理解している人は僅かである（その働きはまさに単純で逸脱することはないのだが）。それゆえ人は、この法則に協力的ではないのだ。

苦しみは、いつでも間違った考えが、ある方向に向けられたことの結果である。それは、人が自分自身との調和、自分であることの法則からはみ出す兆候なのだ。苦しみに関する唯一の、そして最高の使い道は、役に立たない不純なものをすべて浄化し焼き尽くすことである。苦しみは、自分が純粹でいることを止めてしまう。不純物が取り除かれた後に金を燃やしても問題にはならないように、完全に純粹で、疑いから解き放たれていれば苦しむことはないのだ。

人が苦しみに出会う時の環境は、自分自身の精神的な調和が崩れていることの結果であり、人が幸福に出会う時の環境は、自分自身の精神的な調和がうまく保たれていることの結果である。物質的な所有物ではなく、幸福こそが正しい考えを見極める物差しであり、物質的な所有物が不足していることではなく、惨めさこそが誤った考えを計る物差しなのだ。

人は、呪われながら裕福であるかもしれないし、祝福されながら貧乏であるかもしれない。幸福と裕福とが一つに結合するのは、その裕福さが正しく賢く使われた時のみである。貧しい人が惨めさの中に落ちてゆくのは、自分の運命を、不正に課せられた重荷として考えてしまった時だけなのである。

貧困と甘やかしすぎは、惨めさの両極である。それらはどちらも同じように不自然であり、精神的に無秩序になっていることの結果である。人は、自分が幸せで、健康で、裕福になるまで自分を正しく調整できない。幸せや健康や繁栄といったものは、その人とその人を取り巻く環境、そして内側と外側との関係が、見事に調和し調整されていることの結果なのだ。

自分の人生を組み立てる

人は、すすり泣きや悪口をやめた時に、初めて一人の人間になり始める。そして、自分の人生を規制するための隠された正義を探し始める。自分の心をその規制すべき要因に適合させた時、人は、自分の環境を作り出している原因について他人を責めたりしなくなる。そして自分自身を強く高貴な考えの中で築き上げるようになる。環境に反抗するのをやめ、逆に、自分がより素早く進歩するための手助けとして、そして自分自身の隠れた力と可能性を発見するための手助けとしてあらゆる環境を使い始める。

混乱ではなく、法こそが宇宙における支配的な原則である。不正義ではなく、正義こそが人生の魂であり、人生の実体なのだ。

墮落ではなく、正しさこそが世界を精神的に統治する上での、作りあげる力であり、動かす力なのだ。それゆえに、人は、宇宙が正しいということを理解するために自分自身を正さなければならない。人は、自分を正すプロセスの中で、物事や他の人々に対する考えを変えてみた時に、物事や他の人々も自分に対して変わっていることを理解するだろう。

卑しい考えの影響

人は、考えを秘密のままにできるものと思っているが、それはできない。なぜなら、考えはすばやく習慣として結晶化し、習慣は環境の中で固まってしまふからだ。

¶ 野獣のような考えは、大酒や肉欲といったものに習慣化し、それは貧困や病気という環境につながってゆく。

¶ あらゆる種類の不純な考えは、無気力で混乱している習慣を生み、それはまとまりがなく逆境と言えるような不運な環境を作り出す。

¶ 怠惰な考えは、汚れや不誠実さといった形で習慣化し、それは悪臭と、乞食のように貧乏な環境を作り出す。

¶ 敵意を持った非難的な考えは、告発と暴力の習慣を生み、それは傷害や迫害といった環境を作り出す。

¶ あらゆる種類の自分本位な考えは、利己主義という習慣を生み、それはあらかた苦悩を与えるような環境を作り出す。

- ¶ 恐れ、疑惑、そして優柔不断な考えは、弱く臆病で決断力のない習慣を生み、それは失敗、貧困、そして奴隷のように人に依存する環境を作り上げる。

良い考えの影響

一方、あらゆる種類の美しい考えは、優雅さや親切さの習慣として結晶し、それは明るく優しい日の当たる環境の中で固まってゆく。

- ¶ 純粋な考えは、節制と自己制御の習慣を生み、それは休息や平和な環境を作り出す。
- ¶ エネルギッシュな考えは、清潔さや勤勉の習慣を生み、それは快適な環境を作り出す。
- ¶ 穏やかで許そうとする考えは、優しさの習慣を生み、それは守ってくれるような、そして包容力のある環境を作り上げる。
- ¶ 愛情があり利己的でない考えは、他人への献身的な習慣を生み、それは確かで変わらぬ繁栄と本当の富という環境を作り出す。
- ¶ 勇気、自己信頼、そして決断という考えは、男らしい習慣を生み、それは成功、豊かさ、そして自由な環境を作り上げる。

健康と思考

治りたいと願うことは、治療の一部である。

セネガ

体は心の召し使いである。体は、意図的なものであれ、自然に表れてくるものであれ、心の動きに従う。不純な考えを抱くと、体はすぐに病気になり衰弱してしまうが、喜びや美しい考えを抱けば、若さや美しさに包まれる。

病気や健康は、環境と同じように、考えの中に原因が根づいている。病的な考えは、病的な体となって表れるのだ。恐れという考えは、銃弾と同じ速さで人を殺してしまうものであり、ゆっくりではあるが、絶えず、確実に何千もの人々を殺すことができる。病気になることを心配して生きている人たちは、まさに病気に侵されてしまう人たちののだ。

心配ごとは、すばやく体全体を弱め、病気の入口を開けたままにしてしまう。不純な考えでいる間は、たとえそれが肉体的なものではなくても、すぐに神経システムをだめにしてしまう。

強く、純粹で、幸せな考えは、体を活気づけ優美なものに作り上げる。体は、繊細で柔軟な道具であり、考えに敏感に反応する。そして考えは、体に良い影響や悪い影響を作り出してゆく。

人は、汚れた考えを持っている限り、不純で毒された血を持ち続けるのだ。清い心からは清い生活と清い体が生まれ、汚れた心からは汚れた生活と退廃した体が生まれる。考えは、行動、生活、そして生き方の源泉であり、その泉を清めれば、すべてが清められる。

日常の食べ物を変えても、自分の考えを変えようとしなない人には何の役にも立たないが、自分の考えを純粹なものにすると、人は、もはや不純な食べ物を求めなくなる。

清らかな考えは清らかな習慣を作る。自分の体を洗わない者は、聖人と呼ばれても聖人ではない。自分の考えを強化し、浄化してきた人は、悪い病原菌のことを考える必要はないのだ。

心は健康を支配する

自分の体を完璧なものにしようとするなら、心を守ることだ。自分の体の若さを取り戻したいなら、心を美しくすることだ。悪意、羨望、失望、落胆といった考えは体から健

康と美しさを奪う。不機嫌な顔は偶然に生じるのではなく、気難しい考えが作る。ひどく傷ついたようなしわは、愚かさ、激情、自尊心が作り出す。

空気と太陽の陽射しを自由に部屋に取り込まない限り、快適で健康的な家を維持できないように、強い体と明るく、幸せで、のどかな表情は、喜び、善意、心の落ち着きといった考えを自由に受け入れて始めて得られるものだ。

お年寄りの顔には、同情によって作られたしわがあり、強く純粋な考えで作られたしわがあり、激情によって刻まれたしわがある。それを区別できない人がいるだろうか？正しく生きてきた人たちにとって、一生とは太陽が沈むように穏やかで、平和で、優しく、円熟したものである。私は最近、ある物理学者の死に立ち会った。彼は、ここ数年を別にすれば若々しい人だった。そして彼が生きてきたことと同じように優しく穏やかに亡くなった。

体の病気を直すのに、明るい考えに勝る医者はいない。深い悲しみや不幸な影を払いのけるのに、善意の気持ちに勝る慰めはない。悪意、冷笑、猜疑心、羨望といった考えを持ち続けながら生きることは、自分自身で作った牢獄の中に自らを閉じ込めてしまう。しかし、すべてを良い方向に考え、すべてに明るく接し、すべてのものに長所を見つけ出そうと忍耐強く学ぶこと　　そうした利己的でない考えは、まさに天国の扉に通じるものだ。

役立つ思考

ただ始めればよい、そうすれば心は燃え上がる。
ただ始めればよい、そうすればその作業は完了する。
ゲーテ

考えが目的に結びつくまで、知的な成果というものは得られない。多くの場合、考えという船は、人生という大海の上で漂流している。目的がないということは、一つの墮落行為であり、大惨事や破壊を避けて進んでゆくためにはそのような漂流を続けてはいけない。

生活の中に大きな目的を持たない人は、簡単に、取るに足らない心配、恐れ、悩み、そして自己憐憫といったものの犠牲になってしまうが、それはすべて弱さのしるしである。そうしたものは、故意に計画された罪とまったく同じように（それは、違った過程を踏むことになるが）失敗や不幸、そして喪失につながってゆく。なぜなら、弱いものは、力の展開が絶対的な宇宙の中では生きてゆけないからだ。

人は、心の中に筋道の通った目的を描き、それをやり遂げなければいけない。そしてその目的を自分の考えの中心に置くべきだ。それは、精神的な理想という形をとるかもしれないし、その時々自分の性質に応じた世俗的な目的であるかもしれない。しかし、どちらにしても、自分の考える力を自分が決めた目的に向かってしっかりと集中させるべきなのだ。人は、この目的を自分の最高の義務とし、自分の考えが、はかない空想やあこがれ、想像といったものへ迷い込まないように、自分自身をその目的達成のために捧げるべきだ。これは、自己をコントロールし、考えを集中させるための王道である。自分の目的を達成するために、たとえ繰り返し何度失敗したとしても（人が弱さに打

ち勝つまでは必然的にそうなのだが、そこで得られた性格の強さは、自分の真の成功の物差しになる。そしてそれは、自分の人生において、未来の力や勝利を生むための新しい出発点になるのだ。

大きな目的を持つ準備ができていない人は、どんなに意味の無い仕事に見えても、自分の義務を完璧に実行することに自分の考えを集中することだ。こうすることでのみ、考えをまとめ焦点を絞れるようになり、決断力とエネルギーが培われる。集中し成長してゆくことで、やり遂げられないことなど何もなくなる。

強さは目的とともにやってくる

どんなに弱い心でも、それ自身の弱さを知り、強さは努力と鍛錬によってのみ培われる という真理を信じたならば、信じるがゆえに、すぐに努力を始めるはずだ。そして努力に努力を重ね、鍛錬に鍛錬を重ね、強さに強さを重ねることで、けっして成長がとまることなく、最後には神のような強さに育つだろう。

体が弱い人は、注意深くそして辛抱強くトレーニングすることで自分を強くすることができる。同様に弱々しく考えてしまう人は、正しい考えの中で自分を鍛えあげてゆけば強くなることができる。

目的を持たずに弱々しくいることをやめ、目的を持って考え始めることは、失敗を成功への第一歩と考える強い人

間に仲間入りすることだ。そういう人たちは、すべての状況を自分のために役立てる。そして、力強く考え、恐れることなく挑戦し、見事にやり遂げる。

目的を抱いたなら、その達成に向かってわき目をふることなく、心の中に真っ直ぐな道を描くのだ。疑いや恐れは、厳しく排除しなければならない。それらは、努力という真っ直ぐな線を叩き壊し、湾曲させ、効果の無い無駄なものに風化させてしまう要因なのだ。疑いや恐れという考えは、けっして何かを成就することはないし、けっして何も成就できないのだ。疑いや恐れは、いつでも失敗へと導く。実行するための目的、エネルギー、パワー、そしてすべての力強い考えは、疑惑や恐怖が入り込むと力を失ってしまう。

後ろ向きな考えを取り除く

行動するという意志は、自分にそれができるという認識から湧き上がるものである。疑惑や恐れは、この認識に対する最大の敵である。それを助長し取り除かない人は、あらゆる成長の段階で自分自身を邪魔してしまう。

疑惑や恐れを克服した人は、失敗をも克服したことになる。その人のすべての考えは、力と結びつき、あらゆる困難に対して勇敢に立ち向かい、どんな困難をも賢く打ち負かすのだ。その人の目的は、季節を得て種がまかれ、花が咲き、早熟で地に落ちることなく実を結ぶ。

大胆に目的と結びついた考えは、創造的な力になる。

このことを知っている人は、ふらついた考えや揺れ動く気持ちといったものを超えて、より高い、より強い何かをつかむ準備ができています。考えと目的が結びついている人は、自分の精神的な力を、意識的にそして知性的に使う支配者になっているのだ。

成功を考えること

あなたがそれを持っていないとしても、美德を抱きなさい。
ウィリアム・シェイクスピア

人が成功を遂げたり、成功できなかつたりするすべてのことは、自分自身の考えがもたらした素直な結果である。公正で秩序ある宇宙では、個人の責任も絶対でなければならない。人の弱さや強さ、純粹さや不純さは、自分自身のものであり、他人のものではない。それは自分自身がもたらしたものであり、他人がそうさせたのではない。それは自分自身だけが変えられるものであり、けっして他人には変えられない。自分の置かれた環境も自分自身のものであり、苦痛や幸せは、内側から徐々に発展してゆく。人は、自分が考えた通りの人間になる。人は、考え続けることで、その通りの人間になるのだ。

強い人間でも、弱い者が自ら助けて欲しいと望まなければ、その人を助けることはできない。そして何よりも、その弱い者が自分自身に強くならなければいけないのだ。人は、自らの努力で、他人の中にある敬服すべき強さを身に付けなければならない。自分以外の誰も、自分の環境を変えることはできないのだ。

当たり前のように考えられ、言われてきた言葉がある。「一人の迫害者がいるから多くの者が奴隷になる。憎むべきは迫害者だ。」しかし、今日では、この判断を裏返すような意見が増え、次のように言う人もいる。「多くの者が奴隷だから一人の人間が迫害者になる。軽蔑すべきは奴隷たちだ。」

真実は、迫害者と奴隷とが知らないうちに協力者であり、お互いを苦しめ合っているように見えて、実際には、自分たち自身を苦しめているのだ。完全な知識というものは、迫害された者の弱さと迫害する者の間違った権力を見抜く。

完全な愛は、それぞれが伴なう苦痛を理解し、どちらをも非難しない。真の同情は、迫害する者と迫害される者の両方を包み込む。

弱さを克服し、すべての利己的な考えを捨て去った人は、迫害する側にも迫害される側にも属さない。その人は、自由なのだ。

人は、考えを高めることでのみ、立ち上がり、勝利し、目的を達成できる。自分の考えを高めようとしなくなった時にのみ、人は、弱く、卑屈で、惨めなままでいるのだ。

自分の考えを高める

人が何かを成し遂げられるようになるには、たとえそれが世俗的なことであっても、自分の考えを、奴隷や動物のような気ままなものではなく、それ以上に高めておかなければならない。人は、成功するために必ずしもすべての動物的な考えや、利己的な考えをやめる必要はない。しかし、その多くを犠牲にしなければならないのだ。

最初に考えることが下品で気ままな人は、物事を明確に考えることも、整然と計画を立てることもできない。自分の中に隠れている才能を見つけることも、伸ばすこともできず、どのような仕事をやっても失敗してしまうだろう。自分の考えを人間らしくコントロールしていないとすれば、仕事を管理し、重大な責任を負うようなポジションに就くこともない。その人は、独立して行動し、一人立ちすることには適していないのだ。しかし、どんなやり方をしても、人は、自分が選ぶ考えにのみ縛られている。

何かを犠牲にしなければ、進歩も成功も得られない。人のこの世の成功は、自らの混乱した動物的な考えをどれだ

け犠牲にし、自分の計画の進展にどれだけの思いを凝らし、自分の決意と自分を信頼することの強化に、どれだけ心を割いてきたかということの中で生まれるものだ。そして、自分の考えを高く向上させればさせるほど、より人間らしく、高潔で、公平な人になり、成功が大きければ大きいほど、達成した物は、より神聖で永久的なものになる。

宇宙は、時に見かけ上そのように見えることがあっても、欲張りで、不正直で、悪意のある者に好意を示し、味方するようなことはない。宇宙は、正直で、寛大で、徳の高い人の味方なのだ。それぞれの時代の偉人が、色々な形でこのことを言い表してきた。そして、それを証明し、それを理解するためには、自分の考えを向上させ、自分自身を更に高潔な人間にする努力を続けていかなければならない。

自分の心を強化する

精神的な成就とは、聖なる願望の到達点である。気高く高尚な考えという概念の中で生きる人、純粹で利己的でないものに思いを馳せる人、そのような人は、太陽が天頂に達し、月が満ちると同じように、確実に、賢く立派な人格者になり、影響力のある幸せな地位に昇進してゆくだろう。

成就とは、どんなものであっても、努力に与えられる王冠であり、考えに与えられる王位である。自己制御、決断力、純粹さ、公平さ、そして正しい方向に向けられた考えが、人を向上させる。

動物的な性格、怠慢、不純、腐敗、そして混乱した考えによって、人は墮落する。

この世で成功の頂点に達し、精神世界においても非常に高いところまで昇りつめた人であっても、ごう慢で、利己的で、墮落した考えが入り込んでしまうと、弱くみじめな人間に身を落してしまふ。

正しい考えによって成し遂げた勝利は、用心深く警戒することで初めて維持できる。多く人は、成功が保証されると身を崩し、すぐに失敗に逆戻りしてしまうのだ。

あらゆる成就是、それがビジネス上のものであれ、知的あるいは精神世界のものであれ、明確に方向付けられた考えが生み出す結果であり、同じ法則に支配され、同じ方法によって作られる。唯一の違いは、到達すべき対象の違いだけなのだ。

少しのことを成就しようとする人は、少しの犠牲で良いが、多くのことを成就しようとする人は、犠牲も大きくなければならない。

ビジョンと理想

賢い人間は、機会を見つける以上に機会を作る。
フランシス・ベーコン

夢 理想家は、全人類の救世主である。目に見える世界が、目に見えないものによって支えられているように、人間も、あらゆる試練、罪、そして汚い仕事を経験しながらも、夢想家たちが描く美しい未来像に元気を与えられている。

人類は、夢想家たちを忘れてはいけない。彼らの理想を色あせたものにし、死なせてはいけない。人は、美しい未来像の中で生きている。そして、それがいつの日にか現実のものになることを知っているのだ。

作曲家、彫刻家、画家、詩人、預言者、そして哲学者、この人たちこそが、天地創造後の作り手であり、天国の創造者である。この世が美しいのは、彼らが生きてきたからだ。彼らがいなければ、働くだけの人類は滅んでいただろう。

美しい未来像を抱き、心に高い理想を持つ人は、いつの日にかそれを実現する。

コロンブスは、別世界の夢を心に抱き、それを発見した。

コペルニクスは、たくさんの惑星があることを心に描き続け、それを明らかにした。

仏陀は、錆びることのない美と完全な平和という精神世界の未来像を追い続け、その境地に入った。

自分の未来像を大切にすることだ。自分の理想を大切にすることだ。心に響く音楽、心に浮かぶ美しさ、純粹な考え、それをおおう愛くるしさを大切にすることだ。あらゆる楽しい状況や、あらゆる素晴らしい環境は、その中から育てゆく。

未来像や理想像に忠実であり続けられれば、最後にはそこから自分の世界が作り出される。

強く望むことは手に入れることであり、大望を持つことは成し遂げることである。人間の最も卑しい欲望が、最高の満足を授かり、最も純粋な願望が、満たされることなく終わってしまうといったことがあるものだろうか？ それは、法に反する。物事にそのような状況は、けっして起き得ないのだ。

崇高な理想を抱いて夢を見ることだ。あなたが夢見る通りに、あなたは、そうなってゆく。あなたが描く未来像は、自分がいつの日にかそうなることを約束するものだ。あなたが抱く理想は、自分が最後にどんなベールを脱ぐかの予言なのだ。

ひらめきを求め心の内面を見つめる

人が成すどんな偉大なことも、最初は、そしてしばらくの間は、ただの夢だった。櫛の大木は、どんぐりの中で眠り、鳥は、たまごの中で時を待つ。そして目覚めの天使が、魂という幻想の中で動き出す。夢は、現実の苗木なのだ。

あなたの現在の環境は、あなたに合っていないものかもしれない。しかし、理想を悟り、その理想に到達しようと努力するなら、不満足な状況は長くは続かない。人は、夢の中で旅することはできないし、夢がなければじっと立っていることもできないのだ。

ここに、貧乏と労働で押し潰されそうな若者がいる。不健康な職場に長時間閉じ込められ、学校の教育もなく、洗練さも上品さもすべて欠いている。しかし、彼は、もっとずっと素晴らしいことを夢見るのだ。知性や上品さ、優雅

さや美しさのことを考え、人生の理想的な状況を想像し、それを精神的に築き上げてゆく。より大きな自由とより大きな視野で未来像を描き、彼はその虜になってしまう。不安が彼を行動へと追い立て、自分の潜在能力と才能を磨くために、すべての空き時間と手段を利用するのだ。

変化はすぐに現れ、彼の心は、もはやその仕事では満足できなくなってしまう。仕事と精神面との釣合いが取れなくなり、その仕事は、衣服を脱ぎ捨てるかのように彼の人生から振り落されてゆく。彼の力は拡がり、それに見合う好機が増えてゆく中で、彼は、その仕事から永遠に卒業するのだ。

力の支配者

数年後、立派に成長したこの若者に出会う。彼は、心にある種の力を持った支配者になっている。世界的と言えるような影響力を持ち、ほとんど無類の力をふるえるまでになっている。彼の手の中には、巨大な責任という絆をかかえているのだ。彼が話せば、人生が変わり、男性も女性もみな彼の言葉と考えを頼りにし、そして彼らの性格を生き返らせる。太陽のように、数え切れないほどの運命が彼を中心に回転し、そこには、不変で光り輝く彼がいるのだ。

彼は、若い頃に抱いた未来像を現実のものにした。自分の理想としていたものになることができたのだ。そして、あなたも、たとえそれが、卑しいものであろうと美しいものであろうと、あるいはその両方であっても、自分の心の中にある未来像（根拠のない願望ではなく）を現実のものにできる。なぜなら、人は、どんな時でも、自分が最も愛す方向へ引き寄せられてゆくものだから。あなたの手の中

にあるのは、自分の考えが正確に反映された結果である。あなたは、自分が受けるに値するものだけを手に入れるのであり、それ以上でも、それ以下でもない。現在の環境がどうであろうと、自らを転落させ、とどまらせ、あるいは、出世させるのは、あなたの考えであり、あなたの未来像であり、あなたの理想なのである。

思いつきの力

人は、欲望を抑えれば、それだけ小さなものになり、高い願望を持てば、それだけ大きなものになる。スタントン・カークハム・デービスの言葉に、次のような一節がある。「あなたは簿記をつける事務員だ。やがて、長い間、自分の理

想の障壁と思っていたドアから抜け出し、観客の前にいる自分を見つける。ペンはまだ自分の耳にかかり、指にはインクのしみがついている。その時そこで、自分の中からほとばしるような靈感が流れ出るのだ。

あなたは羊を追いかけて、都会に迷い込む。無邪気にぽかんと口を開けて。そして、精霊の大胆な導きの下で、巨匠のアトリエへと迷い込む。時が立ち、彼は言う。『これ以上、君に教えることは何もない。』そして今、あなたはその巨匠になった。それは、つい最近まで羊を追いかけてながら芸術家になる事を夢見ていたあなたなのだ。世界の復興をあなた自身が担うために、自分の支えとなっているものを捨て去るのだ。』

幸運とは不適切な言葉だ

軽率で、無知で、怠惰な人たちは、物事の外見上の結果だけを見て、その物自体の本質を見ていない。そして運を話題にし、幸運や偶然のことを口にする。そういう人たちは、お金持ちになった人を見ては、「なんて幸運な人だろう！」と言い、他人が知的になるのを見ては、「なんて恵まれているんだろう！」と言う。そして徳の高い性格や大きな影響力を持つ人を見ては、「どんな転機にも、なんてチャンスに恵まれた人なんだろう！」と言う。

彼らは、その人たちが自らの経験を積むために、進んで行ってきた試み、遭遇してきた失敗、そして苦悩を見ていないのだ。

彼らは、その人たちが払ってきた犠牲のことを何も知らない。彼らが示してきた不屈の努力や、彼らが持ち続けてきた信念のことを何も知らない。とても乗り越えられそうもないことに打ち勝ち、心の未来像を現実のものにするのは、そのような犠牲や努力、そして信念なのだ。

物事の本質を見ない人たちは、そこに暗闇と心の痛みがあることを知らない。その明るさと喜びだけを見て、「幸運だ！」と言う。彼らは、その長く困難な道のりを見ずに、心地よいゴールだけを見て、「運がいい」と言う。彼らは、そこまでの過程を理解せずに結果だけを見て、「偶然だ」という。

人間社会のどんな出来事にも努力があり、結果がある。そして、その努力の強さが、結果を見極める尺度になる。偶然ではない。才能；権力；物質的で、知的で、精神的な所有物、それらはみな努力の賜物であり、それは、完成された考え、達成された目標、現実化した未来像なのである。

あなたの心の中で光り輝く未来像、心の中で最も大事にしている理想　これこそが、あなたの人生を作りあげ、これこそが、あなたの未来になるのだ。

心の平和

自分以外の何も平和を運んでくれるものはない。
ラルフ・ワルドー・エマーソン

心の穏やかさは、賢明さがもたらす美しい宝石の一つだ。それは、自分をコントロールするための長く忍耐強い努力の結果である。穏やかであることは、円熟した経験を持つしるしであり、考えについての法則や働きを人並み以上に知っていることのしるしである。

人は、自分が、考えによって生きてきた生物であることを深く理解してゆく中で穏やかになってゆく。この認識には、他人のことをも、考えがもたらした結果として理解することが必要になる。そして正しい理解を発展させ、物事の内側の関係が、原因と結果という形でますます明確に見

えるようになると、人は、やきもきしたり、腹を立てたり、心配したり、悲しんだりすることをやめ、落ち着いていて、どっしりと変わらず、穏やかになるのだ。

いかに自制するかを身につけている幸せな人は、自分を他人に適合させる方法を知っている。そして、次からは、回りの人たちが彼の精神的な強さを尊敬し、彼から学ぶものを感じ、彼を信頼するようになる。人は、穏やかになればなるほど、その成功、影響力、正しいことへの権力もより大きなものになる。平凡な商人でさえ、自分をコントロールし、落ち着きをより大きなものにすると、自分の商売が繁盛してゆくのが分かる。なぜなら、人は、いつでも落ち着いた態度の人と取引をしたがるからだ。

強く、穏やかな人は、いつも愛され尊敬される。その人は、乾いた土地に木陰を作る木、あるいは嵐の中で身を守ってくれる岩のようなものだ。穏やかな心、心の優しさ、バランスのとれた性格を愛さない人がいるだろうか？ 雨が降ろうと、太陽が照ろうと、今ある恵みにどんな変化が起きようと関係ない。なぜなら、そういう人たちはいつも優しく、おおらかで、落ち着いているからだ。

平静さという、この上なく美しくバランスのとれた性格は、文明人が最後に行き着く悟りなのだ。それは人生の花であり、魂の果実である。それは知恵と同じくらい貴重であり、金よりもずっと望まれるはずのものだ。そう、たとえそれが純金であってもだ。

幸せな人生に比べると、金銭への執着はなんと無意味に見えるのだろう。幸せな人生、それは真実という大海の中

で、波の下に横たわり、嵐の到来もおよばない永遠の穏やかさの中にある。

満足は一つの芸術だ

かんしゃくを起こして自分の人生を苦いものにし、バランスのとれた性格を壊し、優しく美しいものをすべて破壊してしまう人のなんと多いことだろう。多くの人たちが、自分をコントロールできないために人生を破滅し、幸せを台無しにしてはいないだろうか。私たちは人生の中で、バランスがとれ、美しい落ち着きを持ち、完成された人格が漂うような人たちにどれだけ出会えるのだろうか。

そう、人は抑えられない感情に揺さぶられ、手の打ちようのない悲しみに動揺し、心配や疑惑にあえぐ。自分の考えをコントロールでき、清められる賢い人間のみが、魂の風や嵐を自分に従わせることができるのだ。

嵐にさらされた魂は、あなたがどこにいようとも、あなたがどのような状況下で暮らそうとも、次のことを知っている。人生の大海には幸福の島々が微笑み、太陽が溢れる理想の海岸があり、あなたが来るのを待っている。しっかりと自分の手で、考えという舵を取るのだ。あなたの心の船には指揮官が横たわっている。しかし、彼は眠っているのだ。彼を目覚めさせよ。

完

解説

ジェームス・アレンって誰？



ジェームス・アレンは謎に包まれた人物である。彼のインスピレーション溢れる名著、「考えた通りに」は何百万もの人々に素晴らしい影響を与えてきたが、今日でもまだ彼の名はほとんど知られていない。

彼が書いた 19 冊の本は、彼がイギリスのイルフラコンブという土地に住んでいたこと意外に何の手掛かりも与えてくれない。彼の名前はいくら探しても見つからないのである。国会図書館や英国博物館にさえ彼についての記述はほとんどないのだ。

名声や幸運、そして幸福をもたらす思考の力を信じたこの人は一体誰なのか？ 彼は他人を助けることはできても、自分自身を救うことはできなかつたのか？ あるいは、ヘンリー・デイビット・ソロー¹の言う「hear a different drummer」ということに従ってしまったのか？

ジェームス・アレンはけっして名声や幸運を得なかつた。それは確かだ。彼は物静かで、賞賛を受けることのなかつた天才なのだ。彼の文筆活動からは生活費をカバーするた

¹ ヘンリー・デイビット・ソロー(Henry David Thoreau, 1817-1862)は、アメリカン・ネイチャー作家の元祖。代表作に Walden(1854)がある。自然を愛し、自然の中から自己探求の世界を文字に刻んだ。

めの十分なお金はほとんど得られなかった。自分の本に関してイギリス国外での著作権について心を悩ますことはなかったし、それよりも自分の本が世の中に出て行くことの方を好んだ。この点から言えば、「考えた通りに」が広く出版されていることは幸運なことと言える。

アレンは 1864 年 11 月 28 日、セントラル・イングランドのレイチェスタで生まれた。家族の商売は彼が生まれて数年の内に失敗し、1879 年には父がその失敗を補うためにアメリカへ渡った。父はアメリカで生活することを希望していたが、家族を呼ぶ前に強盗に遭い殺されてしまった。

経済的な危機はアレンを 15 才で学校から引き離れたが、彼はそれでも今日の経営補佐と呼ばれるような立場の秘書になった。執筆活動に専念すると決めた 1902 年まで、彼はこの秘書の資格でいくつかのイギリスの製造メーカーで働くことになる。

残念ながら、アレンの文学者としてのキャリアは短く、1912 年に亡くなるまでのたった 9 年しか続かなかった。その間に 19 冊の本を書き、その豊富で溢れ出るような考えは次世代を鼓舞するかのよう生き続けている。

最初の本、From Poverty To Power²、を書き終えてすぐに、アレンはイギリスの南西海岸にあるイルフラコンブに移り住んだ。海辺にはビクトリア朝のホテルが並び、起伏

² From Poverty To Power(貧しき者から力ある者へ)は、繁栄と平和の実現を語る名著である。

のある丘と曲がりくねった道の小さなリゾート・タウンは、彼が哲学的なスタディを続けるのに必要な閑静な環境を与えてくれた。

「考えた通りに」はアレンの二番目の本である。その後長く続く評判にも関わらず彼はそれに満足できなかった。たとえそれが彼の最も意識的で雄弁な作品だったとしても、彼の考え方を最高に言い表したその本に、どこか大きな価値を見出すことができなかつたのだ。妻、リリーはそれを出版するように彼を説きつけなければならなかつた。

ジェームス・アレンはロシアの偉大な小説家であり神秘主義者である伯爵レオ・トルストイ³によって書かれた理想の生活、貧乏を厭わず、肉体労働や禁欲的な自己鍛錬の生活を送ろうと努力した。トルストイのように、アレンは自分自身を改善し、幸せになり、すべての美德を習得しようと努力したのだ。彼が求めた「人類にとっての至福」は、典型的なトルストイ崇拜者の探求だった。

妻によれば、アレンは、「何かメッセージを得た時に原稿を書いたが、それは、そのメッセージが彼自身の生活の中に生きて、それが良いことと分かった時にのみ現れるものだった。」

彼のイルフラコンブでの一日は、自分の家と海を見渡せる石の多い丘陵斜面までを、夜明け前に散歩することから始まる。彼はそこで一時間の瞑想にふけり、その後、家に戻って朝の文筆に時を過ごした。午後は彼が好きだった園芸と娯楽に捧げられた。夕暮れは彼の著作に興味を持った人々との会話に費やした。

³ レオ・トルストイ(Leo Tolstoy = Lev Nikolaevich Tolstoi, 1828-1910)は、19世紀後半、革命前夜の複雑なロシアの世相を背景にした人間の苦悩を描き、求道的な思想家・作家として活躍した。日本でも「イワンの馬鹿」「復活」「アンナ・カレーニナ」「戦争と平和」「クロイツェル・ソナタ」などの作品で知られる。

ある友人はアレンを「キリストのような、豊富な黒髪をなびかせた、弱々しい感じの小柄な男性。」と評した。

「特に、いつも夕暮れに着ていた黒のベルベット・スーツ姿のことを思い出す」と、その友人は書いている。「彼は小人数の我々に向かって穏やかに話した。 イギリス人、フランス人、オーストリア人、インド人のことを 瞑想や哲学について、トルストイや釈迦⁴について、そして、庭のねずみでさえも、けっして何も殺さないことを。」

「彼の容貌、彼の温和な話し方、そして特に、夜明け前にあの丘で神と通じ合うために出かけて行くことに、我々はみな少し威圧されていた。」

ジェームス・アレンの哲学は自由新教が「人間は生来、罪深いもの」という厳格な教義を捨てた時に可能となった。その教義は、人間の生来の善良と神聖な純理性に根ざす楽観的な信仰に代わった。

この教義の逆転は 19 世紀の最も偉大な革命だったと、ウィリアム・ジェームス⁵は述べている。それはダーウィン⁶の「種の起源」が出版され、それに続く科学と宗教の調和へ向けた一連の動きの一部だった。

チャールズ・ダーウィンは、自身の著書「人間の由来」の中でその変化について触れている。彼は、「道徳的な文明での最高の段階は、我々が自分たちの考えをコントロールしなければならないと認める時である」と書いている。

⁴ 釈迦 (Shakayumni Buddha, 565 B.C.-486 B.C.) は、仏教の開祖。生没年にはさまざまな説がある。釈迦牟尼、釈迦牟尼世尊 (しゃかむにせそん)、釈尊 (しゃくそん) とも呼ばれる。因果の理法を明確に知ること、物質や自我に対する執着が生む苦悩から自由になることができると説いた。釈迦の教えは比喻が多く、わかりやすかった。

⁵ ウィリアム・ジェームス (William James, 1842-1910) は、アメリカの哲学者、心理学者。プラグマティズムという哲学思想を発展・普及させた。ハーバード大学教授。著書に「心理学の原則」「宗教的経験の処置相」「信じる意志」「根本的経験論」「プラグマティズム」などがある。

⁶ チャールズ・ダーウィン (Charles Darwin, 1809-1882) は、ビーグル号の航海 (1831~1836年) に参加し、測量のための世界一周の航海に出た。ガラパゴス諸島で近縁な多くの動物が島ごとに少しずつ違うことを知り、東インド諸島の動物研究者ウォーレスの手紙に刺激され 1858年に自然淘汰による進化学説を発表した。翌年「種の起源」を発表。

アレンの作品は、一方で新教徒の自由主義の影響を具体化し、他方で仏教の教えの影響を具体化している。たとえば、釈迦は、「我々が今あるのはすべて我々が考えたことの結果だ」と、説いた。アレンの聖書的な本文が言うところは、「人は心の中で考えた通りに、そうなってゆく」である。

アレンは、人が性格を形成し自らの幸せを創り出すためには、自分自身の力が必要なことを強く主張した。彼は言う、「考えと性格は一体のものだ」、そして、「性格は、周囲の状況や環境を通して初めて明らかになり、その形を現わす。そのため、ある人の生活の外的な環境は、いつでもその人の内面の状況と調和しながら関連づいているのだ。これは、その人の環境が、いつの場合にもその人の性格全体を表わしているという意味ではないが、これらの環境は、その人が培ってきた考え方にとっても深く関係している。環境は、その人が成長してゆく上で欠くことのできないものなのだ。」

アレンは私たちに考えさせる。たとえ何か別なことをやりたいと思っている時でも。彼は考えがどのように行動に結びつくかを教えてくれる。夢をどのように現実のものにするかを示してくれるのだ。

彼の考えは、何百万もの人々を成功へと導いた一つの哲学である。それはノーマン・ヴィンセント・ピール⁷の「The Power of Positive Thinking」の哲学であり、ジョシュア・リーブマン⁸の「Peace of Mind」の哲学である。

アレンは、次のように書いている。我々が心の中に冒険心を抱く時、すべての生命の同一性に気づく時、黙想の力

⁷ ノーマン・ヴィンセント・ピール(Norman Vincent Peale, 1898 - 1993)は、人気、影響力においてアメリカの20世紀を代表する牧師。積極思考を説き、多くのアメリカ国民の支持を得た。有名な「The Power of Positive Thinking」以外にも「The Art of Living」、「Confident Living」、「This Incredible Century」等多数の著書がある。

⁸ ジョシュア・リーブマン(Joshua Loth Liebman, 1907-1948)は、ボストン・イスラエル寺院のラビとして仕えながら、人間の様々なジレンマに対する答えをラジオや多くのイベントを通して表現した。著書に「Peace of Mind」、「Psychiatry and Religion」等がある。

を知る時、自然との親密な関係を経験する時、そのような時に我々は精神的に豊かになれる。

アレンのメッセージは、混乱のただ中にいる時でさえ希望を与えてくれる。彼は言う、「そう、人は抑えられない感情に揺さぶられ、手の打ちようのない悲しみに動揺し、心配や疑惑にあえぐ。自分の考えをコントロールでき、清められる賢い人間のみが、魂の風や嵐を自分に従わせることができるのだ。」

アレンは続ける、「嵐にさらされた魂は、あなたがどこにいようとも、あなたがどのような状況下で暮らそうとも、次のことを知っている。人生の大海には幸福の島々が微笑み、太陽が溢れる理想の海岸があり、あなたが来るのを待っている ...」

こうしてアレンは二つの本質的な真実を教えてくれる：私たちは今日、私たちの考えがもたらした場所にいる。そして私たちは 良かろうと悪かろうと 自分たちの未来の設計者なのだ。

Afterword from translator

Actually, the translator Allen Takahashi is the name of my family's dog. I may be advised not to use "Allen" to avoid confusion, however, here's an episode about this.

Some months ago, I found a writer's name "Hideki Takahashi" on a publisher advertisement in my commuter train. It's the same family name, same first name as mine, and the same Kanji characters are exactly used. I was extremely shocked by this fact and begun to daydream; I thought first, " I can't use my real name as a professional writer from now on!" Actually, becoming a writer itself is an unrealistic dream for me. But still I considered seriously, "Then, what shall I do? I don't like to use any pen name because it sounds affected to me. It probably won't happen that I can make my debut as a writer, though. ..."

"Mr. Allen Takahashi!", then, my dog's name flashed across my mind. This is the way that my dog is called at Takahashi Animal Hospital. There's no relation but the doctor's name is also Takahashi. Anyway, my dog Allen is "Allen Takahashi" at the hospital. I can prove this by checking his name "Mr. Allen Takahashi" on the paper bug for the medicine. Though I haven't noticed that his last name is Takahashi so far, it's apparent that his name is Allen Takahashi, considering he is a precious member of my family. The author of the book I've translated very hard is Mr. James Allen, and my dog is Mr. Allen Takahashi. Both have "Allen" in their name. One is a last name and another is a first name. I don't know why but somehow the sound of "Allen Takahashi" was left in my mind deeply and that is the reason why I used "Allen Takahashi" as the name of translator of this book.

... omit several paragraphs

Now I've felt a sigh of relief since I completed the translation work of "Kangaeta toorini" that is Japanese title of AS A MAN THINKETH because I spent much time of my holidays which should be shared with my family for this translation work. Becoming a professional writer seems impossible forever to a salaried worker who has devoted most of his time to a company. Still I have a dream in my pocket, hoping a wonderful thing comes true someday.

Finally, I would like to thank my wife Mikiko for especially patience throughout my long period of translation work.

Allen Takahashi

訳者あとがき

高橋アレンという名前は、実は、我が家の愛犬の名前である。安易にアレンという名前を使うなというお叱りを受けるかもしれないが、これにはそれなりのエピソードがある。

つい先日、私は電車のつり革広告で、高橋秀樹さんという方の存在を知ってしまったのだ。同姓同名、かつ同字。感極まった私は、「これで私の作家生命に本名は使えないな。」と、勝手な空想を始めてしまった。そもそも作家デビューすること自体が、夢のまた夢なのである。それでも私は、結構まじめに考えた。「じゃ、一体どうすりゃいいんだ？ ペンネームなんてキザっぽいことは嫌だなー。ま、元々、作家デビューは無理だろうけどな...」

「高橋アレンさん!」、その時、ふと思い浮かんだ。これは、愛犬のアレンが高橋動物病院で呼ばれる時の名前だ。何かのご縁か、お医者さんの名前も高橋である。ともあれ、我が家のペットであるアレンは、病院では高橋アレンなのだ。ちゃんと薬袋にも高橋アレン様と書かれている。考えてみれば、アレンは紛れもなく家族の一員であり、高橋アレン以外の何者でもない。私が一生懸命に訳した本の著者はジェームス・アレン。我が家の愛犬は高橋アレン。どちらも同じアレンだが、一方は苗字で他方は名前だ。なんとなく、「高橋アレン」という言葉の響きが心に残った。それが訳者の名前を「高橋アレン」とした理由である。

ところで、愛犬アレンが、アレンという名前に決まるまでの道のりにも、それなりの事件があった。けっして私がつけた名前ではないのだ。私は、アメリカ映画に刺激されて「チャンス」という名前を推していた。「どうせ、家族の誰もヤツの名前を真剣になんか考えていないだろう」と私は思っていた。「チャンス、おいで!」、そんな風景が、すでに私のイメージとして膨らんでいた。にもかかわらず、「命名、チャンス」を宣言した途端、家族からの猛反対を喰らってしまったのである。その理由は、ただ、「ダサイ!」だった。それからというもの、私は名前を付ける気力を失っていた。

数日後、会社から帰宅すると、妻が、「アレンにしよう!!」と言った。私は、思わず、ジェームス・アレンのことを思い浮かべながら、その訳を聞いてみた。妻が言うには、NBAにアレン・アイバーソンという超人気プロ・バスケット選手がいて、長男はそのアレン・アイバーソン選手に夢中なのらしい。「どうしてもアレンにしたいって!」アレン違いとは言え、アレンはアレンだ。どこかに運命的なものを感じながら、「アレンなら荒れん?」、などと親父ギャグまで思いついた。そして、その瞬間、アレンは、高橋アレンになった。

愛犬アレンは、今、2歳を過ぎたバリバリの青年である。自分のペンネームとして愛犬の名を語ることに何のためらいも感じない。彼の愛らしさ、一途さ、忠誠さ。彼の喜び、悲しみ、寂しさ、そして幸せ。すべて人間と変わらない。むしろ、シンプルな表現力に心を動かされてしまうのだ。

今の私は、「考えた通りに」の翻訳を終え、ちょっとほっとしている。なぜなら、家族との貴重な休日の多くをこの翻訳活動に費やしてきたからだ。仕事一筋のサラリーマンにとって作家デビューの日は無限に遠い。それでも、いつの日か素晴らしい出来事に出会えることを期待して、夢をポケットに入れておこう。

最後に、迷惑をかけっ放しの妻美希子に心から感謝の意を表したい。

高橋アレン

参考文献：

AS A MAN THINKETH: Hallmark Card,,Inc., Kansas City, Missouri.

Copyright @ 2003 by Hideki Takahashi, Satte city, Saitama, Japan

All Rights Reserved. Opened to the public by <http://www1.u-netsurf.ne.jp/~duckDuck/> in Japan.