

## Referência Bibliográfica básica do Kakuguen 52, 02-ago-2021

『最高道徳の格言』学習資料（平成30年8月号）

### 52 言行贅なく累積して徳を成す

○『最高道徳の格言』を読み、以下のテーマを参考に、話し合いを進めてください。

1. 【正しい言葉づかいや行いとは】「私たちの日々の言葉づかいや行いには、意外に無駄なことが多いものです。例えば言わなくてもよいことを言ったり、しなくてもよいことをおこなったりして、互いに傷つけ合い、それが原因となって個人の苦悩や社会の不安を生み出しています。」(P. 120)。とあります。限りある人生を意味あるものにするためには、どのような言葉づかいや行いを積み重ねることが大切なのでしょうか。話し合ってみましょう。
2. 【感謝で受けとめる】「さらに私たちは、自分の時間や労力、金銭などの無駄を省き、それをできるだけ他人の幸せのために生かしていくのです。このような道徳的な行為を累積することによって、私たちの品性は確実に高まっていきます。」(P. 121)とあります。あなたが、他人の幸せのために行なっていることや心掛けていることはありますか。そのことで得られた気づきや喜びを話し合ってみましょう。

○ 以下の資料は、学習の参考としてご活用ください。

1. 新版『道徳科学の論文』第9冊  
P. 381 第8章 最高道徳実行上の注意条件  
(72) 「言にも行いにも贅なく累積して徳を成す」  
P. 115 第15章 第6項 善悪累積の結果
2. 『改訂 廣池千九郎語録』  
P. 127 「急に至誠慈悲の心になるものではない。たゆまない累積が大切である。…」
3. 廣池千九郎著、廣池幹堂編『「三方よし」の人間学』PHP  
P. 120 「行動・発言・心づかいを一致させる」  
P. 164 「小さな善行を積み重ねる」
4. モラロジー研究所出版部編『ニューモラル 心を育てる言葉 366日』  
P. 51 「美しい言葉を使っていますか？」  
P. 52 「小さな親切、小さな善行を広げていく」  
P. 286 「「ありがとう」は人間関係の潤滑油」  
P. 312 「五事を正す」

【資料の問い合わせ先】

公益財団法人モラロジー研究所 生涯学習本部 家庭教育部  
Tel: 04-7173-3218 Fax: 04-7176-1177 katei@morality.jp

# Estudo do Kakuguen



## 02

### de agosto

### Segunda-feira

### das 20:00 às 21:00

### Kakuguen

### nº 52

Palavras e atitudes edificam elevadas virtudes desde que não sejam desperdiçadas em propósitos inúteis.

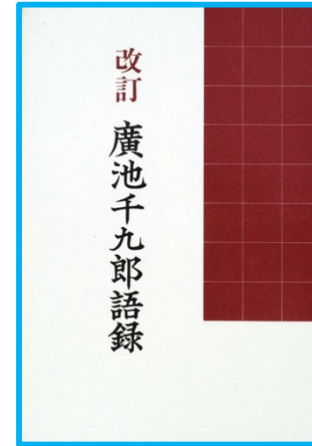
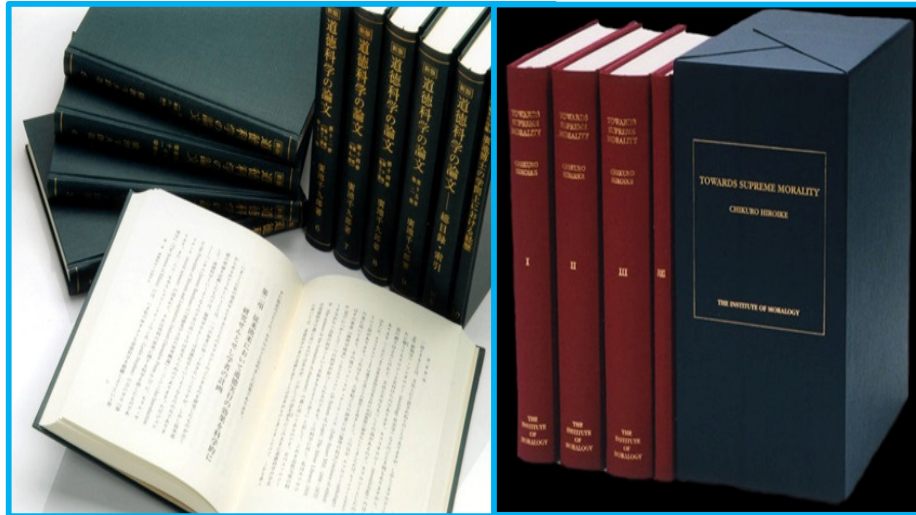
## 言行贅なく累積して徳を成す

Use o link abaixo para acessar o material de estudo e para entrar na reunião:

### [moralogia.org.br/kakuguen](http://moralogia.org.br/kakuguen)

realização





**1. (72) Every word and deed builds up great virtue, if not wasted for inutile purposes.** Do Tratado da Ciência da Moral, inglês, Vol. 3, Sinopse da Moral Suprema.

People of today make themselves busy for the sake of self-preservation. Most of them say they are too busy to lend their ears to words about morality or faith. A study of their everyday life, however, shows that they are spending much time on amusement, useless concerns or low-level devotions. Their talk is mostly inutile. Especially when taking place among private companions, consisting of abuse, scandal, jokes and selfish desires. Truly honest circles think very bitterly of this state, as I know well in Japan. Middle class people in big cities are standing at the crossroads of life's fortunes, and many of them, therefore, are quite sincere; but most of them hesitate to listen to more advanced words, such as talks on morality or faith, and even among those who do very few try to put what they learn into practice. Considering how even sincere people of the middle-class in the fierce struggle of life find it hard to approach morality, it is natural that the upper and lower classes avert their eyes from it. Once, however, any man should volunteer to learn about supreme morality and understand it, he will then take delight in enlightening others' minds or bringing their spirits to salvation, and find no interest in talking and acting for inutile purposes but rather for the furtherance of the peace and happiness of the state and society. Such a man need not announce to the world that he is devoted to mental enlightenment or spiritual salvation; he has only to continue to accumulate, so to speak. The number of his words and practices one by one, and he will be able to build up great virtue and in a very short time his destiny will be promoted, and he will be blessed with a happier family life.

新版『道徳科学の論文』 第9冊 P.381 (72) 「言《ことば》にも行いにも贅《ぜい・むだごと》なく累積して徳を成す」

**1. Máxima do Vol. 8 em japonês, pág. 381: (72) Palavras e atitudes edificam elevadas virtudes desde que não sejam desperdiçadas em propósitos inúteis**

(Tratado... vol. 3 na versão em inglês. **Atenção, Texto de 1926!!!**)

As pessoas de hoje estão muito ocupadas com a sua autopreservação. E a maioria diz que está tão ocupada com seus afazeres que não tem tempo para ouvir as palavras de moralidade ou fé. Analisando a vida dessas pessoas, todavia, percebe-se que elas gastam muito tempo com diversões, assuntos sem utilidade ou estudos de baixo nível. As conversas dessas pessoas, especialmente entre os mais próximos, sempre giram em torno de brincadeiras, escândalos, piadas, ofensas, ou de interesses e ambições, sem utilidade nenhuma. No Japão, os círculos verdadeiramente mais sérios estão aborrecidos e preocupados com esse estado da sociedade. As pessoas da classe média nas grandes cidades sentem que estão na encruzilhada da vida, e por isso, vivem com seriedade, mas a maioria ainda hesita em ouvir mensagens de moralidade, de elevação interior ou da fé. Mesmo dentre aqueles que se dedicam a estudar, são muito poucos os

現代の人々は、自己保存のために多忙を極めておって、大部分の人々は道徳とかもしくは信仰とかいうものに対してはその話を聴く暇《いとま》がないというのであります。しかるに、その人たちの日常生活を調べてみれば、娯楽・無益のこともしくは低級の信仰等には多くの時間を費やしておるのです。ことにその人たちの相互相対して談話するところを聞くに、ほとんど徹頭徹尾、他人の悪口か、戯談《ぎだん・じょうだん》か、利己主義のことか、その他無益のことばかりであります。故に日本でも真面目《まじめ》なる人々はいずれも眉を顰《ひそ》めております。中流社会の都会人士は、起《た》つか顛《ころ》ぶかの岐路《きろ》にありますから、真面目《まじめ》な人が多けれど、しかし道徳とか信仰とか一歩進んだ話になれば、かかる人々の大部分はこれを聞くことを躊躇《ちゅうちょ》し、且つこれを実行する人は極めて稀《ま》れであるのです。起つか顛ぶかの境にある中流の人々でさえ、かくのごとく道徳には親しみがたいのですから、上流・下流の人々がこれに近づかぬのは当然であります。しかしながら、いま篤志の人士にしてひとたび最高道徳を体得して御覧くださりませ。他人の精神を開発しもしくはこれを救済することが楽しくなりまして、言語も、談話も、行動も、常に国家及び社会を平和且つ幸福にすることよりほか、無用の言語・談話もしくは行動をなすことは何らの興味も覚えられぬようになってしまいます。されば、たとい人心の開発もしくは救済をなすことを標榜《ひょうぼう》せずとも、その平素の一言もしくは一行を累積すれば、大なる徳を形成し得るに至り、僅々《きんきん》の間にその運命は変じて一家喜悅の生活を開くことを得るのであります。

## 52 言行《げんこう》贅《ぜい》なく累積して徳を成す

この格言は、平素の言葉づかいや行ないの重要性を述べたものです。

私たちの日々の言葉づかいや行ないには、意外に無駄《むだ》なことが多いものです。たとえば言わなくてもよいことを言ったり、しなくてもよいことを行なったりして、互いに傷つけ合い、それが原因となって個人の苦悩や社会の不安を生み出しています。また、私たちは、人生に役立つ話や道徳の話を聞くように勧《すす》められても、多忙《たぼう》を理由に断ることがしばしばあります。しかし実際には、自分の好きなことや無益なことに時間やお金や労力を費《つい》やしていることが少なくありません。

そこで、限りある人生を意味あるものにするには、正しい人生観をもち、一つ一つの言葉づかいや行ないにも十分に意を尽くしていかなければなりません。モラロジーでは、人生の目標が自己の品性完成にあることを教えていま

que tentam colocar em prática aquilo que aprenderam. Se até mesmo as pessoas da classe média sentem dificuldade em se aproximar dos estudos e práticas da moralidade, é natural que as pessoas das classes altas e baixas mantenham também distâncias. Lembro, no entanto, aos homens de sabedoria: Experimentem compreender e assimilar a moralidade suprema. Sentirás um grande prazer em iluminar e salvar as demais pessoas. E assim, não mais terá interesse em conversar sobre futilidades e coisas inúteis, e todas as suas palavras, atitudes e ações estarão direcionadas para a realização da paz, harmonia e felicidade da nação e da sociedade. E também não é necessário anunciar ao mundo que você está se empenhando para a iluminação e salvação espiritual das pessoas; você só precisa continuar, persistir e acumular o exercício moral das palavras e atitudes. Com isso, você desenvolverá uma grande virtude e gradativamente ocorrerão melhorias no destino da vida, resultando uma vida familiar abençoada e feliz.

## 52. Palavras e atitudes edificam elevadas virtudes desde que não sejam desperdiçadas em propósitos inúteis

言行贅なく累積して徳を成す – *Guenkou Zei Naku Ruiseki Shite Toku Wo Nasu*  
– Every word and deed builds up great virtue, if not wasted for inutile purposes

[11.jun. 09] [17.dez.2020]

Esta máxima refere-se à importância das palavras habituais e das condutas cotidianas.

São surpreendentes como as nossas palavras habituais e condutas cotidianas incluem coisas aparentemente inúteis. Falamos, por exemplo, coisas que não precisam ser ditas ou fazemos coisas que não precisam ser feitas provocando, por causa disso, ferimentos mútuos, sofrimentos individuais e *intranquilidades* na sociedade. Além disso, quando convidado para assistir a algo instrutivo à nossa vida ou sobre a ética e moral, frequentemente o recusamos a pretexto de estarmos muito ocupados. No

す。品性こそ、すべてのものを正しく生かす根本です。私たちは最高道徳を学び、すべての言葉づかいや行ないを品性の向上に役立てるようにがけることが大切です。

そのためには、日常の小さな心づかいや行ないをおろそかにすることなく、一言一行《いちげんいっこう》に真心を込めて生活することが必要です。たとえば挨拶《あいさつ》をしたり、会話を交《か》わしたり、あるいは来客にお茶を出す場合にも、相手の幸せを祈り、満足していただくという心づかいで行なうのです。また、物をつくったり、仕入れたり、あるいは売ったりするときでも、つねに相手を思いやる心で行なうのです。

さらに私たちは、自分の時間や労力、金銭などの無駄を省《はぶ》き、それをできるだけ他人の幸せのために生かしていくのです。このような道徳的行為を累積することによって、私たちの品性は確実に高まっていきます。

最高道徳では、とりわけ人心の開発救済を重視します。したがって、最高道徳の意義を十分に自覚した人は、常住坐臥《じょうじゅうざが》、日常のどんな些細《ささい》なことについても、相手の精神を開発し救済するという精神をもって対処《たいしょ》するのです。そして、国家や社会の平和と発展のために、自分のもてる力を積極的に活用していくのです。このようにすれば、自己の品性は向上して、大きな徳を形成することができます。

entanto, na realidade não é raro estarmos empregando o tempo, o esforço ou o dinheiro em coisas fúteis ou coisas de nossa preferência pessoal.

Para que a nossa limitada vida seja realmente significativa devemos ter uma correta filosofia de vida e estar muito atento ao uso de cada palavra e de cada gesto ou conduta. A moralogia ensina que a meta a alcançar, na nossa vida, é a excelência do caráter de cada um. No cerne de todas as coisas corretamente conduzidas está o caráter. É muito importante dedicarmo-nos ao estudo da moral suprema empregando todas as palavras e condutas no sentido da elevação do nosso caráter.

Para isso é necessário vivermos com o espírito de verdadeira sinceridade – em cada palavra e cada conduta –, não menosprezando sequer as pequenas coisas, atitudes ou palavras do cotidiano. Por exemplo, ao cumprimentar as pessoas, conversar ou servir algo (café, chá) ao visitante, devemos sempre ter em mente orar pela felicidade das pessoas e proporcionar o bem-estar e a satisfação. Quando fabricamos algum produto, compramos ou vendemos algo, devemos sempre ter em mente a compreensão da situação da outra pessoa.

Devemos ainda evitar o desperdício de nosso tempo, dinheiro e energia, e sempre que possível utilizá-los em prol do bem-estar e felicidade das demais pessoas. São atitudes morais desse tipo – repetitivas e cumulativas – que elevam o nosso caráter, infalivelmente.

Na moral suprema valoriza-se, em especial, o desenvolvimento e salvação da mente humana. Por isso, a pessoa que apreendeu bem o significado da moral suprema age sempre com o sentimento de desenvolvimento e salvação espiritual das pessoas – mesmo diante de fatos insignificantes do dia a dia. E utiliza ativamente toda a sua energia em prol do progresso e da paz, na sociedade e no país. Se assim procedermos, o nosso caráter se elevará, possibilitando acumular grandes virtudes.

Do *Kakuguen*, págs. 120~121

## 2. 新版『道徳科学の論文』 第9冊 P.115: (第15章 第6項) 善悪累積の結果

大なる善と大なる悪とは、ただ一回ずつにてもその結果はまた大にして、よく名誉を博しもしくはその身を滅ぼすことが出来るのであります。しかしながら、小善はもちろん容易に顕《あらわ》れず、小悪といえども決して急に露《あらわ》るものでは

## 2. Tratado... Vol. 9, pág. 115: Resultados acumulados, do bem ou do mal. (Tratado... **Texto de 1926!!!**)

Um “**grande bem**” ou um “**grande mal**” – mesmo que praticado uma única vez – traz grandes resultados, seja para projetar o nome seja para arruinar a vida. Um “pequeno bem”, no entanto, não mostra resultados facilmente, e da mesma forma, um “pequeno mal” também não se manifesta facilmente. Por isso, **muitas pessoas desprezam esse fato e não se interessam em praticar o “pequeno bem” e estão –**

ないのであります。それ故に、多くの人はこれを等閑視《とうかんし》して常に小善を怠って行わず、小悪を意とせずしてこれを累積するのであります。故にかくのごとき人は、自己の一生はもちろん、幾代を経るも幸福の地位に達することは出来ぬのであります。これに反して、よくかくのごとき原理を理解して、若きときより注意する人は一代にして相当の地位に上り得るのであります。しこうしてこのこと、すでに聖人の教説中に存するところであります。左に『易経《えききょう》』の文を引いておきます。

.....

次に父祖の余徳その他種々なる利己的關係によりて、その力と品性とより以上の地位に進むものは悪事を累積する意味になるのでありますから、これもまたついに滅亡に至るのであります。このことまたすでに聖人の教説中に見ゆるところであります。左に『易経』の文を引いておきます。

.....

故に道徳を積まずして、ある他の人間の力もしくは機会を利用するによりて貴族となり、富豪となり、もしくは何事かに成功せるものは、一代の間も甚だ危うく、これを二代三代に続くことは更に難いのであります。欧州及びアジア大陸をはじめ、日本においても歴史上の事実みなかくのごとくであるのみならず、近く四十余年来〈一八八五年ごろより一九二七年まで〉私の実地に経験し且つ見聞せるところもみなこれと同じいのであります〈積善の家も積不善の家も一代では出来上がらぬのです。故に家の興隆するも滅亡するもみな一朝一夕で出来ることではないのです。これ前の第五項及び本項に記するごとくであります。これにつきましては第三章の遺伝学その他の科学に人間の成立が一朝一夕ならざることを記する条を参照し、次に第七章・第八章及び第九章の社会学的事実及び貴族に関する歴史上の事実を参照し、次に第十二章の孔子の出現の条を参照し、次に第十三章の日本皇室の万世一

**despercebidamente – acumulando o “pequeno mal”**. A continuar nesse estilo de vida, essas pessoas não conquistarão a felicidade, nem para si nem para as gerações seguintes. Se, ao contrário disso, uma pessoa compreender bem esse princípio e estiver atento em praticar constantemente o “pequeno bem”, desde jovem, certamente conquistará o sucesso na vida, na sua própria geração. São conceitos existentes desde os tempos remotos, nos ensinamentos dos Grandes Mestres, como pode ser observado nos trechos da obra “I Ching” a seguir transcritos.

.....

Atingir elevadas posições sociais, acima de sua capacidade e do seu caráter, beneficiada pela influência da virtude dos ancestrais e de privilégio de seus relacionamentos, também acabam na ruína. São conceitos existentes igualmente nos ensinamentos dos Grandes Mestres, como pode ser observado nos trechos da obra “I Ching” a seguir transcritos.

.....

Portanto, tornar-se um aristocrata, milionário ou homem bem-sucedido e ascender socialmente usando o poder ou oportunidades — sem a contrapartida do exercício cumulativo da moralidade — é extremamente arriscado em só uma geração e continuar nessa posição na segunda ou terceira geração é ainda mais difícil. Tudo isso é uma realidade que eu mesmo observei nos últimos 40 anos (aproximadamente entre 1858 a 1927) nos fatos históricos do Japão, na Europa e na Ásia. (A “casa onde se pratica o bem” ou a “casa onde não se pratica o bem”<sup>1</sup> não é obra apenas de uma geração. Por isso, a prosperidade ou decadência de uma “casa” não surge da noite para o dia. Explicações mais detalhadas constam nos capítulos seguintes: (i) Capítulo 3, que trata da genética e demais ciências, onde se descreve a evolução e formação do ser humano; (ii) os fatos sociológicos e da aristocracia nos capítulos 7, 8 e 9; (iii) os fatos históricos sobre a chegada de Confúcio no capítulo 12; e (iv) no capítulo 13, com a descrição sobre a linhagem contínua da família imperial japonesa e de diversos aristocratas. Esses detalhes mostram que a ascensão/sucesso ou queda/decadência de uma “casa” não é motivada por um único fato ou evento.)

**Obs:** Neste texto “casa” refere-se a uma linhagem familiar, família.

<sup>1</sup>Aqui o texto de *Chikuro Hiroike* está se referindo à seguinte passagem que consta no 「易経 - 坤・文言伝」(*I Ching – Ekikyō em japonês, e Livro das Mutações em português*): 積善の家には必ず余慶あり、積不善の家には必ず余殃有り que significa: *Na casa onde se pratica o bem haverá sempre alegrias. Na casa onde não se pratica o bem haverá sempre adversidades.*

*I Ching* (O Livro das Mutações). O Livro das Mutações apareceu na China há aproximadamente 3.000 anos, mas teve sua origem em formas oraculares ainda mais antigas, de uma época conhecida como “era mítica do Imperador *Fu Hsi*” (~ 4.000

系の御事跡及び日本における多数貴族の事跡を参照せば、その興隆と滅亡との原因がいずれも一時の出来事にあらざることを証明しておるのであります〉。

anos a.C.), herói lendário considerado o fundador da civilização chinesa. Na literatura chinesa, quatro sábios são citados como autores do *Livro das Mutações: Fu Hsi, Rei Wen, o Duque de Chou e Confúcio*. O *I Ching* ou *Livro das Mutações* é um texto clássico chinês composto por várias camadas, sobrepostas ao longo do tempo. É um dos mais antigos e um dos únicos textos chineses que chegaram até nossos dias. *Ching*, significando clássico, foi o nome dado por *Confúcio* à sua edição dos antigos livros de conhecimento. Antes era chamado apenas *I*. Os textos e comentários do *I Ching* foram trazidos ao ocidente por *James Legge*, em seu livro *The Sacred Book of the East*, XVI: *The I King*, editado em 1882.

### 3. 『改訂 廣池千九郎語録』 四、心づかひの標準

#### P.127 至誠・慈悲

「急に至誠慈悲の心になるものではない。たゆまない累積が大切である。おまえたち、若い者はやかんの湯と同じじゃ。それでいい。沸《わ》かしてはさまし沸かしてはさまし、努力しているうちに、あの湯（清めの湯）のようにつきることなく万人を潤すことができるようになる。井出 大、昭和一二年、谷川講堂において。」

### 3. Livro: Citações de Chikuro Hiroike, 4. Referencias para a atitude mental, P.127 - Sinceridade e benevolência.

"Sentimentos de sinceridade e benevolência não surgem repentinamente. O importante é o esforço contínuo em acumulá-los. Vocês que são jovens, são como a água quente numa chaleira. Está muito bom assim. Ferve a água uma vez e depois esfria. Ferve novamente e esfria. À medida que se esforça, você vai se transformando e com o tempo será como aquela **Fonte de Purificação**<sup>2</sup> – inesgotável e capaz de atender a milhares de pessoas. (Hiroshi Ide, 1937, No auditório das Termas de Tanigawa)."

<sup>1</sup> Nas Termas de Tanigawa há 6 fontes de água quente e uma delas é designada de Fonte de Purificação.

### 4. 『廣池千九郎著、廣池幹堂編『「三方よし」の人間学』 P H P

#### P.120 「行動・発言・心づかひを一致させる」

毎日の生活の中で「行動」と「発言」と「心づかひ」の三つを一致させることが、私たちの生き方の問題として非常に重要です。行動・動作を表す「身」、発言・言語を表す「口」、心づかひ・精神作用を表す「意」の三文字を使って、「身口意一致」と表現することもあります。

例えば「やる」と口に出して言ったにもかかわらず、実際にそれをやらなかったら、行動と発言が一致しなかったことになります。そのような無責任な態度をとる人は、いずれ他人から信用されなくなるでしょう。そこで、日常的には発言と行動を一致させるという意味の「言行一致」という言葉がよく使われます。

### 4. Livro: 366 dias com as palavras da Nova Moral

#### Pág. 120. Coerência na atitude (ação), palavras e sentimentos (pensamentos)

Na nossa vida cotidiana é muito importante mantermos a coerência entre três coisas: "atitude/ação", "palavras" e "sentimentos". No idioma japonês essa coerência é expressa também pela palavra 身口意一致 (*Shin Ku I Itti*) literalmente significando que deve haver a coerência entre o "atitude/ação", "palavras/discursos" e "sentimentos/intenções".

Por exemplo, se você falou que "vai fazer" e na prática não o fez, seus atos não estão coerentes com as suas palavras. Essa é uma atitude irresponsável e as pessoas que assim agem, no final acabam perdendo a credibilidade. É por isso que no idioma japonês a palavra 言行一致 (*Guenkou Itti*) literalmente significando a "coerência entre a palavra e a ação" é muito utilizada no

しかし、行動と発言が一致しているだけでは、人として理想的な態度とは必ずしもいえません。たと言ふことと行ふことが一致していたとしても、内心では嫌々行っていたり、恩を着せようとしていたり、見栄を張ろうとしていたらどうでしょう。そこには十分な「心づかい」がないといわざるをえません。

行動と、発言と、心づかいがすべて一致することによって、その行動には真心がこもります。また、自分の行動や発言にきちんと責任を果たそうとする意志も生まれます。すべてにおいて矛盾のない人格が形成されるということです。

#### P.164「小さな善行を積み重ねる」

「毎日毎日、朝から晩まで、いつも正義と自己犠牲の精神を忘れず、ちょっとした善行を積み重ねていくことが大切です。軽微な善行でかまいません。それを毎日続けることで、いつしか高い品性を備えた素晴らしい人間に成長していけるのです。

例えばどんな悪人でも、生きている間に一つも善行をしないということはないでしょう。凶悪な罪を犯すような人物でさえ、もしも目の前で幼児が川に落ち、おぼれて流されてしまい、それを助けられる人間が自分しかいなかったら、何とかして助けようとするはずです。

重そうな荷物を持ったお年寄りが、階段の途中で疲れて動けなくなっていたら、ちょっと手を貸すくらいのことをするかもしれません。人間には道徳的本能というものがあて、普段いくら悪いことばかりしていても、何らかのきっかけで善人と同様の行動をとるケースがあるのです。

それでも悪人は、日常の大半の時間は悪いことを考え、正義に反する行動をとっています。時折よいことをしたからといって聖人に近づけるわけではありません。

sentido de valorizar a correspondência/coerência entre o que se fala e as atitudes/ações praticadas.

No entanto, em se tratando de atitudes ideais, desejáveis – como ser humano – a coerência somente da palavra e ação/atitude nem sempre é suficiente. Mesmo que a palavra seja coerente com a atitude, podemos estar agindo – no íntimo – ou de forma contrariada, ou querendo se exibir e manter boa aparência perante os outros, ou então, agindo de forma calculada para cobrar favores posteriormente. É inegável que há, nesses casos, a desatenção com os “sentimentos” envolvidos.

Quando as palavras, ações e sentimentos estão coerentes e em harmonia, essas ações se tornam verdadeiramente sinceras. Surge também a energia interior em assumir a responsabilidade pela sua palavra e atitude/ação. Forma-se assim, uma personalidade isenta de contradição em todas as situações.

#### Pág. 164: Acumular pequenas boas ações

É muito importante, todos os dias, de manhã até a noite, **praticar as pequenas boas ações, cumulativamente**, sem esquecer o **espírito de justiça e autossacrifício**<sup>3</sup>. Não importa que seja apenas uma pequena boa ação. É o processo repetitivo — diário — que torna possível o seu crescimento como ser humano de elevado caráter.

Por exemplo, mesmo num homem que se enveredou pelo caminho do mal, não é possível que não tenha praticado nenhuma boa ação na sua vida. Até mesmo um criminoso, quando diante de uma criança se afogando no rio, e sendo ele a única pessoa em condições de resgatá-la, certamente não hesitaria em fazer algo.

Se encontrar um idoso com sacola pesada, cansado, no meio de uma escadaria, provavelmente ele fará algo para ajudar. O ser humano tem esse instinto moral de forma que mesmo aquele que normalmente está no caminho do mal, há casos em que — por algum motivo — ele se comporta da mesma forma que as pessoas de bem.

Mas, na maior parte do tempo, os homens do mal estão pensando nas maldades e comportam-se contra a justiça. **Praticar o bem — apenas ocasionalmente** — não os aproximam dos Grandes Mestres.

Assim, não é difícil de imaginar o quanto poderá crescer a pessoa que estuda a moral, eleva seus sentimentos, vive em sintonia com a justiça e o

これに対して、道徳を学び、精神を高め、正義と自己犠牲を旨として生きる人間が毎日善行を続けていけば、どれだけ大きく成長できるのか、想像に難くないでしょう。

autossacrifício, e prossegue com práticas contínuas de boas ações, todos os dias.

<sup>3</sup> **Autossacrifício** = Tradução literal de 正義と自己犠牲の精神. São necessárias mais pesquisas para encontrar as palavras que traduzam melhor o seu significado.

## 5. モラロジー研究所出版部編『ニューモラル 心を育てる言葉 366 日』

### P.51「美しい言葉を使っていますか？」

家庭の中で、日ごろ親は子供に対して何を語り、どのような態度で接し、どのような後ろ姿を見させているのでしょうか。

「ありがとう」「大好き」「うれしい」「きれいね」「ごめんなさい」……こうした言葉を聞くと、心にふわっとした温かなぬくもりを感じます。言葉は、私たちの心を映し出す鏡です。美しい心からは、美しい言葉が生まれます。同時に「美しい言葉が美しい心を育てていく」とも言えないのでしょうか。自分自身の心を育てるためにも、美しい言葉を積極的に使っていきたいものです。

家庭内でこうした言葉がいつも飛び交うようになれば、どんなに素晴らしいことでしょうか。子供の美しい言葉、思いやりの心を引き出すのは、親自身の美しい言葉であり、温かな思いやりの心なのです。

## 5. Livro: 366 dias com as palavras da Nova Moral

### P.51. Você está usando palavras bonitas?

No dia a dia da vida familiar, o que será que os pais costumam conversar com os filhos? Com que atitudes? E que tipo de exemplos os pais estão mostrando?

"Obrigado", "Eu te amo", "Estou contente", "Está linda", "Desculpe"... Quando ouço essas palavras, sinto uma paz no meu coração. As palavras são espelhos que refletem nossos corações (sentimentos). Belas palavras nascem de belos sentimentos. Da mesma forma, podemos falar que são as palavras bonitas que desenvolvem os belos sentimentos. Devo estar atento para usar palavras bonitas – ativamente – para o desenvolvimento do meu próprio coração.

Ouvir sempre – dentro da casa – esse tipo de palavras seria maravilhoso. São as palavras bonitas e o amor dos pais que “puxam (extrair, arrancar)” as lindas palavras e o amor das crianças.

## Complemento: Mateus 15:

11. O que contamina o homem não é o que entra na boca, mas o que sai da boca, isso é o que contamina o homem.

....

17. Ainda não compreendeis que tudo o que entra pela boca desce para o ventre, e é lançado fora?

18. Mas, o que sai da boca, procede do coração, e isso contamina o homem.

19. Porque do coração procedem os maus pensamentos, mortes, adultérios, fornicação, furtos, falsos testemunhos e blasfêmias.

## P.52 「小さな親切、小さな善行を広げていく」

永平寺の開祖・道元禪師（1200～1253）は「自分が幸せになりたいと思うなら、他人を幸せにすることである」と説き、そのために四つの方法を示しています。

一つ目は「布施」。相手を喜ばせるため、自分の持つ物や知識を提供することです。

二つ目は「愛語」。相手に温かく優しい言葉をかけることです。

三つ目は「利行（りぎょう）」。多くの人の利益となるような行為をし、喜んでもらうことです。

四つ目は「同事」。これは相手と協同で作業することです。（『正法眼蔵』四摂法）

これらは何も難しいことでなく、電車の中でお年寄りに席を譲る、道を尋ねられたら親切に答える、周りの人々に明るい挨拶をするなど、社会で暮らすにあたっての基本的なモラルとして実現していけることではないでしょうか。一人ひとりの小さな親切や善行が広がっていけば、温かく住みやすい社会が実現するはずで

## P.286 「ありがとう」は人間関係の潤滑油

ちょっとしたあいさつや「ありがとう」「すみません」という心のこもった一言には、職場や家庭の人間関係をなごやかにし、温かいものに

する、潤滑油のような大きな力があります。

一言、あいさつしたことによって、それからは親しいおつきあいができるようになったということもよく聞きます。

反対に、一言、声がかけれなかったばかりに、礼儀知らずだと誤解をされたり、いつまでたっても他人行儀というケースもあるようです。

## Pág. 52. Disseminando a prática de pequenas boas ações e pequenas bondades

O mestre do zen, *Dogen* (1200-1253), fundador do Templo budista *Eihei-ji*, diz que "se você quer ser feliz, faça os outros felizes" e para isso apresenta quatro métodos:

- **FUSE**: 布施（ふせ、dāna<sup>4</sup>） – Significa a doação de seus objetos e conhecimentos para contentar/alegrar a outra pessoa. → **doação material**
- **AIGO**: 愛語（あいご、piya-vācā） – Significa dirigir palavras calorosas e gentis a outra pessoa. → **Doação de boas palavras...**
- **RIGYO**: 利行（りぎょう、attha-cariyā） – Significa fazer algo que beneficie muitas pessoas e as façam felizes. → **filantropia**
- **DOUJI**: 同事（どうじ、samānattatā） – Significa trabalhar em regime de colaboração com a outra pessoa.

Não são coisas difíceis de praticar e podem ser agregadas nas simples atitudes como: ceder o assento aos idosos, responder gentilmente quando solicitados, cumprimentar as pessoas de seu entorno etc. consideradas como princípios básicos de natureza moral, para se viver na sociedade, não acham? Se as iniciativas de cada pessoa, de pequenas boas ações e pequenas bondades forem disseminando, com certeza teremos uma sociedade mais calorosa e aconchegante.

## P.286 – A palavra "Obrigado" é um lubrificante nas relações humanas

Um simples cumprimento ou um sincero "Obrigado", "Sinto muito" têm um grande poder que harmoniza as relações humanas no ambiente de trabalho e em casa, como se fosse um lubrificante.

Sabem-se de muitos casos em que um simples cumprimento foi capaz de criar, depois, relacionamentos mais próximos.

Ao contrário, há casos de pessoas que – por falta de um simples cumprimento – acabam ganhando o "rótulo" de mal-educadas ou "orgulhosas" e ficam isoladas.

<sup>4</sup> Idioma páli é uma língua litúrgica utilizada na escola Teravada do budismo. Pertence ao tronco linguístico indo-europeu. É uma língua antiga indiana, próxima daquela falada pelo Buddha. Pode-se dizer que o páli é uma forma simplificada de sânscrito.

他人から受けた、ちょっとした親切、ちょっとした思いやりにも、「ありがとう」と、感謝の気持ちを伝えたいものです。

### P.312「五事を正す」

江戸初期の儒学者・中江藤樹（一六〇八～一六四八）は、さまざまな徳行・感化によって“近江聖人”と称えられた人物です。藤樹は日常の中で心がけるべきこととして、「五事（貌・言・視・聴・思）を正す」ということの大切さを説きました。

これは、和やかな顔つきをし（貌）、思いやりのある言葉で話しかけ（言）、澄んだ目で物事を見つめ（視）、耳を傾けて人の話を聴き（聴）、真心を込めて相手のことを思う（思）ということです。こうすることによって、周囲と親しみ、尊敬し、認め合う心を磨くことができるということです。

私たちは、互いに支え合って生きています。よりよい人間関係を築くには、自分の思いばかりにとらわれず、みずからを律したうえで、どのように周囲の人々に尽くし、協力していけるかを考えることが大切なのではないのでしょうか。

**Obs:** Ver **complemento 6.1** (já comentado no dia 28-junho, no Kakuguen 30 - Sete donativos (caridades) de custo zero)

## 6. 追加資料

### 6.1. いつでも誰でも実行できる無財の七施

<https://www.skg.co.jp/bimonthly/1468/>  
<https://kouseiji.com/blog/?p=805>

仏教でいう「布施」には三つあります。

- 財施（ざいせ）・お金、衣服、食料などの財を施すこと。
- 法施（ほうせ）・仏の教えを説くこと。

Deveríamos, de coração, expressarmos um "Obrigado" às pequenas atenções que recebemos de outras pessoas.

### P.312 "Corrigindo as Cinco Coisas"

Toju Nakae (1608 - 1648) foi um estudioso confucionista do início do período *Edo* (1603-1868), muito admirado pelos seus exemplos pessoais e considerado como sendo um dos mestres da região de *Ômi* (antiga província do Japão, atual prefeitura de *Shiga*). Dentre seus ensinamentos destaca-se a expressão "**Corrigir 5 itens** (semblante, palavra, olhar, escuta, pensamento)" como princípio a ser seguido na vida cotidiana.



Toju Nakae ( 1608 – 1648)

O significado é o seguinte: Corrija os 5 itens mencionados procurando (i) Manter um **semblante** de paz e tranquilidade; (ii) usar **palavras** acompanhadas de amor e compaixão; (iii) ter um **olhar** cristalino para ver as coisas; (iv) **escutar** as pessoas com muita atenção e sinceridade; e (v) ter um **pensamento** sempre voltado ao próximo, de coração. Com essas práticas você desenvolverá a empatia com as pessoas do seu entorno, repleta de fraternidade, respeito e reconhecimento mútuos.

Nós vivemos na estreita dependência de uns com os outros. Para construirmos um relacionamento humano cada vez saudável, é importante que pensemos em como dedicar às pessoas ao redor e cooperar com elas, desapegando-nos dos pensamentos egocêntricos e buscando autodisciplina.

## 6. Documentos complementares

### 6.1. Sete donativos (caridades) de custo zero.

Há 3 tipos de "donativos" no budismo:

- Material (*Zai se*): Oferecer bens como dinheiro, roupas e comida.
- Ensino (*Hou se*): Pregando os ensinamentos de Buda.

- 無畏施（むいせ）・災難などに遭っている者を慰めてその恐怖心を除くこと。

そして、普段の生活で誰でも実践できる布施が無財の七施（むざいのしちせ）と呼ばれているものです。財産がなくてお布施ができなくても、いつでも誰でも実行できるお布施のことで、自らの心に巣食う「とらわれ」や「むさぼり」の毒を捨て去るための修業だそうです。

### 無財の七施（むざいのしちせ）

- 眼施（げんせ）・暖かい、やさしいまなざしで人に接すること。
- 和顔施（わげんせ）・和やかな、微笑みのある顔で接すること。
- 言辞施（ごんじせ）・思いやりのこもった暖かいことばをかけること。
- 身施（しんせ）・自分の身体をもって奉仕を行なうこと。
- 心施（しんせ）・心のこもった思いやりの心で接すること。
- 床座施（しょうざせ）・座席を喜んで譲ってあげること。
- 房舎施（ぼうしゃせ）・雨露をしのげる場所を与えてあげること。

- Destemor (*Mui se*): Confortar os que sofrem com catástrofes e remover o medo.

Dentre os donativos na vida cotidiana, há o que qualquer pessoa pode praticar, chamado de “*Muzai no Shichise*” ou os Sete donativos (caridades) de custo zero. Mesmo que você não tenha dinheiro ou bem para doá-los, o exercício de doação (お布施 — *Ofuse*) é possível para qualquer pessoa, a qualquer momento. A doação é um treinamento para se libertar de um dos venenos<sup>5</sup> enraizados no nosso coração, que é o “apego/ganância”.

### “*Muzai no Shichise*” ou os Sete donativos de custo zero

- *Guen se*<sup>6</sup> — Um olhar atencioso, caloroso e gentil.
- *Waguen se* — Um sorriso carinhoso com paz interior.
- *Gonji se* — Dirigir palavras afetuosas e de compaixão.
- *Shin se*<sup>7</sup> — Ofertar e servir com seu próprio corpo (voluntariado).
- *Shin se*<sup>4</sup> — Tratar as pessoas com um bom coração.
- *Shouza se* — Ceder seu assento com boa vontade e alegria no coração.
- *Bousha se* — Oferecer abrigo para proteção contra a chuva e orvalho.

## 6.2. Complemento ao item 5.3. da reunião de 26-julho-2021: Métodos para estudar, dicas de como estudar

Do blog de Takuya Hiraga, arquiteto em Tokyo: <https://ameblo.jp/takuya-hiraga/entry-12438129405.html>

こんばんは。「学習ピラミッド」をご存知ですか。

学習の仕方によって、どの程度脳内に記憶できるかを表した図です。

「エビングハウスの忘却曲線」に続き、これも知っていて勉強した方が良いです。

このピラミッドをご覧になれば、わかると思いますが、学校などで、「講義」を集中して聞いても、5%しか記憶に残りません。

Boa noite. Você conhece a "pirâmide de aprendizagem"?

É um diagrama que mostra o quanto você memoriza em seu cérebro em função das diferentes formas de estudar.

Em continuação à "curva de esquecimento de Ebbinghaus", acho isso também interessante que os estudantes conheçam.

<sup>5</sup> Os 3 venenos segundo o budismo: ganância/apego, raiva/ódio e ignorância/ilusão.

<sup>6</sup> Há pequenas diferenças na leitura em japonês, dos 7 títulos dependendo das ramificações do budismo (por ex: *Gan se* ou *Guen se*).

<sup>7</sup> A leitura romanizada é igual para os dois donativos, mas os *Kanjis* (身施 e 心施) são diferentes, com significados distintos.

逆に言うと、「グループ討論」から下段のやり方なら、50%以上の記憶率なので、効率の良い学習方法と言えます。

「グループ討論」から下段は、アウトプットの要素です。つまり、自分が他人に対してアクションをした学習方法は記憶されやすいのです。特に、「他人に教える」事をすれば、90%の記憶率なので、これをやるに尽きます。

ただ、日常生活の中で、常に他人に教える事は出来ないので、「自分で自分に教える」という勉強の仕方があります。

つまり、独り言を言いながら勉強すると記憶の定着がよくなります。

なんだったら、教材にツッコミを入れながら、自分に教えてあげてください。私も一級建築士の資格勉強の時にやっていました。

(どうしてもわからない所は、事前にマークしておいて、授業を聞いて解決する事もあるし、それでもわからなければ、直接講師に聞いていました。)

客観的に見られたら恥ずかしい光景ですが、学習ピラミッドの最下段のやり方でやっているの、最も効率的なやり方です。

ぜひ、このやり方で勉強してみてください。

Pela pirâmide pode-se verificar que aulas e/ou palestras nas escolas, por mais que fiquem concentrados, apenas 5% do conteúdo ficam retidos na memória. É a forma passiva de estudar.

O método de "Discussão em grupo" para baixo – na pirâmide – são mais eficientes porque têm uma taxa de retenção na memória de 50% ou mais.

A "Discussão em grupo" para baixo são métodos ativos de estudo, em que você interage com outros. Em especial, se você "ensina a outros", a taxa de memorização é de 90%.

Porém, na vida cotidiana, nem sempre você tem oportunidade de ensinar a outros, então, existe uma maneira de "ensinar a si mesmo".

Ou seja, estudar enquanto fala consigo mesmo, melhorará a retenção na sua memória. Pode-se também aproveitar para fazer questionamentos e indagações a si mesmo.

Eu pratiquei isso quando estava estudando para o concurso de arquiteto de primeira classe.

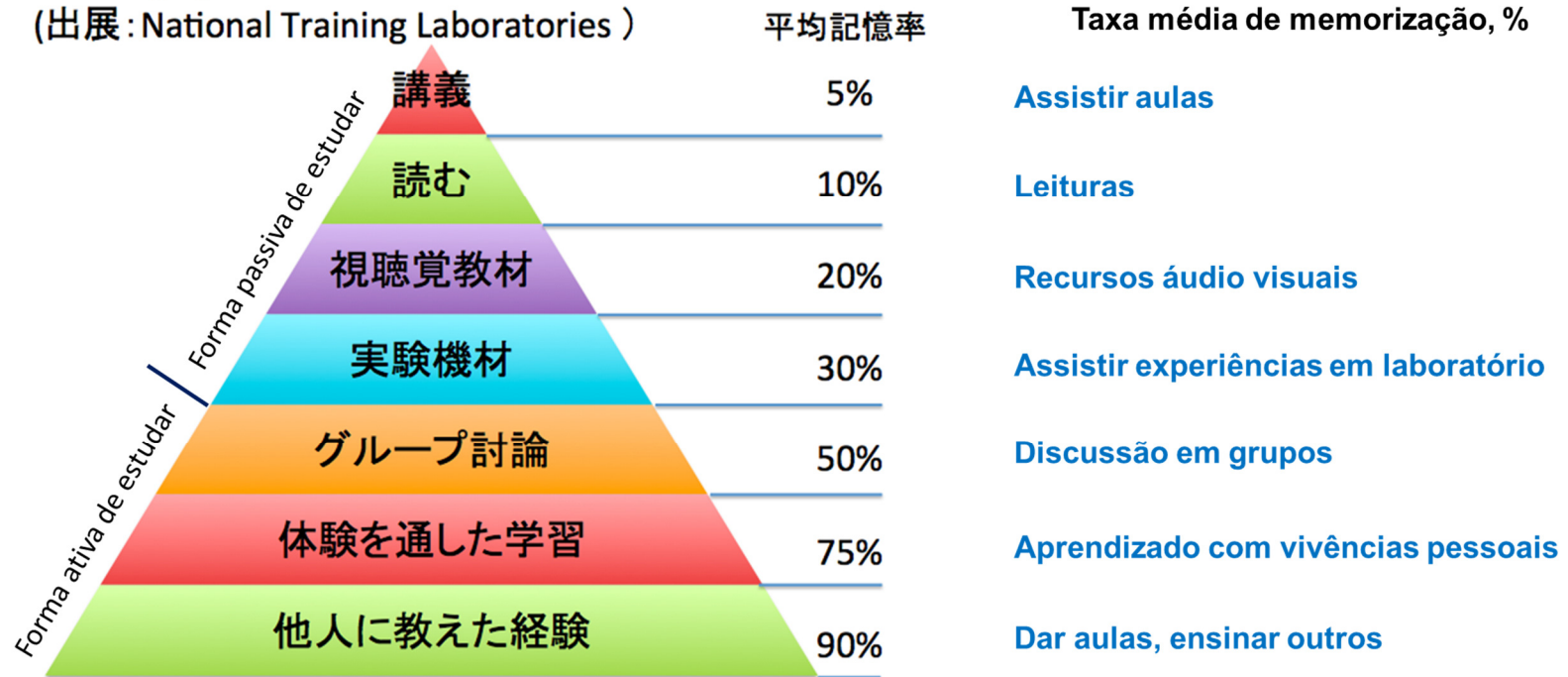
(Quando realmente não entendia deixava anotado no caderno e depois, ou esclarecia na aula, ou perguntava diretamente ao professor.)

Como eu estava na base da pirâmide de aprendizado, era o método mais eficiente de aprendizado.

Experimentem estudar desta forma.

# Learning Pyramid

(出展: National Training Laboratories )



- Fim -