

Bertrand Russel's Liberal Decalogue, バートランド・レッセルの自由人の十戒

Do not feel absolutely certain of anything.

何事も絶対確実だと思うな。

Do not think it worth while to proceed by concealing evidence, for the evidence is sure to come to light.

何事も証拠を隠してまでして押し進めるだけの価値があると考えてはいけぬ。そういった証拠は、必ず明るみにでてくるものだからである。

Never try to discourage thinking for you are sure to succeed.

成功を確信しても、考え続けることを決してやめてはいけぬ。

When you meet with opposition, even if it should be from your husband or your children, endeavor to overcome it by argument and not by authority, for a victory dependent upon authority is unreal and illusory.

反対にあった時、それが自分の夫や子供であっても、権威で勝とうとせずに、議論で相手をうち負かすように努力すべきである。なぜなら、権威に依存する勝利は、現実的な勝利ではなく、幻影にすぎないからである。

Have no respect for the authority of others, for there are always contrary authorities to be found.

他人の権威に尊敬を抱いてはならない。なぜなら、その権威とは相容れない権威が発見されるのが常だからである。

Do not use power to suppress opinions you think pernicious, for if you do the opinions will suppress you.

あなたが有害だと思う意見を力で抑圧してはならない。なぜなら、そうすれば（将来）こんどはそれらの意見が貴方を抑圧するようになるだろう。

Do not fear to be eccentric in opinion, for every opinion now accepted was once eccentric.

意見が世間から並外れていることを恐れてはならない。なぜなら、現在受け入れられている全ての意見はかつては並外れていたものだからである。

Find more pleasure in intelligent dissent than in passive agreement, for, if you value intelligence as you should, the former implies a deeper agreement than the latter.

不本意ながら賛成するよりも、分別をもって異論を唱えることに喜びを見つけてなさい。なぜなら、もしあなたがあつたがままに知性に価値を認めるならば、前者よりも後者の方がより深い同意を意味するからである。

Be scrupulously truthful, even if the truth is inconvenient, for it is more inconvenient when you try to conceal it.

たとえ真実が不都合なものであつたとしても、どこまでも良心的に真実であるべきである。なぜなら、もしあなたが本当のことをかくそうとすると、もっと都合が悪いことになるからである。

Do not feel envious of the happiness of those who live in a fool's paradise, for only a fool will think that it is happiness.

愚か者の楽園に暮らす人たちの幸せを羨ましがってはいけぬ。なぜなら、それを幸せだと考えるのは愚か者だけだからである。

<https://russell-j.com/0972-ALD.HTM> , <https://russell-j.com/DECALOG.HTM>



Thich Nhat Hanh's Fourteen Mindfulness Trainings, ティク・ナット・ハンの14のマインドフルネス・トレーニング

OPENNESS

開かれた心

NON ATTACHMENT TO VIEWS

執着しない見かた

FREEDOM OF THOUGHT

思考の自由

AWARENESS OF SUFFERING

苦しみへの気づき

COMPASSIONATE, HEALTHY LIVING

慈悲に満ちた健やかな生き方

TAKING CARE OF ANGER

怒りを世話する

DWELLING HAPPILY IN THE PRESENT MOMENT

今ここの幸せにとどまる

TRUE COMMUNITY AND COMMUNICATION

真のコミュニティとコミュニケーション

TRUTHFUL AND LOVING SPEECH

誠実にやさしく話す

PROTECTING AND NOURISHING THE SANGHA

サンガを守り育てる

RIGHT LIVELIHOOD

正しく生活の糧を得る

REVERENCE FOR LIFE

いのちを尊ぶ

GENEROSITY

寛容さを育む

TRUE LOVE

真の愛の実践

<https://plumvillage.org/mindfulness/the-14-mindfulness-trainings/> , <https://www.tnhjapan.org/14mt>



Ten Ways to avoid THE SHALLOWS, ネットバカを避ける10方

Douglas Rushkoff: *Program or Be Programmed*

ダグラス・ラシュコフ: プログラムを操るか操られるか

10 Commands for a Digital Age

ネット社会を生きる10カ条

TIME: Do Not Be Always On

時間: 常時オンをやめよう

PLACE: Live in Person

場所: 相手に向き合って生きる

CHOICE: You May Always Choose None of the Above

選択: 示された選択肢から選ばなくてもよい

COMPLEXITY: You Are Never Completely Right

複雑: 完全に正しいということはない

SCALE: One Size Does Not Fit All

規模: 誰にでも合うフリーサイズなど存在しない

IDENTITY: Be Yourself

個性: 匿名ではない自分自身として生きる

SOCIAL: Do Not Sell Your Friends

社会: 友人を売り渡してはならない

FACT: Tell the Truth

事実: 真実を語ろう

OPENNESS: Share, Don't Steal

開放: 盗用するのではなく共有する

PURPOSE: Program or Be Programmed

目的: プログラムされるかプログラムするか

<https://rushkoff.com/ten-commands-and-then-some/> , <https://store.voyager.co.jp/publication/9784862399625>

