

■ 自分の心であるにも関わらず、
意外にも、自分の力が及ぶ範囲は狭い

修正： 2017.06.01

投稿： 2017.06.01



●自分の心であるにも関わらず、 意外にも、自分の力が及ぶ範囲は狭い①

今週は予想外の仕事が立て続けに入ってきたこともあり、
なかなか多忙でした。隙間時間をいかに上手く使うかが重要ですね。

//-----

人を好きになることはいいことでしょうか？

「好きという気持ちが抑えられず、
勇気を振り絞って告白してみました！(´▽´)」

という人もおれば、

「好きという気持ちが抑えられず、
勇気を振り絞って痴漢してみました！(´▽´)」

という人もおられるでしょう。
どちらも「好き」という気持ちから発せられた行動です。

そしてこの「好き」という気持ちですが、
自分の意志で自由にコントロールできるものではありません。

好きになろうと努力しても
好きになれないものは好きにはなれませんし、逆に、
無関心になろうと努力しても、
好きになってしまったものは無関心ではいられません。

憧れの人への恋愛感情で、
「好き過ぎて辛い！」と表現されることもあるように、
自分の「好き」という気持ちを
思い通りにほどよく調整することはできません。

そもそも、自分のこの「好き」という気持ちは、
自分の心の「無意識」の部分から発せられた感情であり、
自分の意志に基づくものではないのです。

よくよく考えてみると、「好き」という気持ちのみならず、
「嫌い」「イライラする」「楽しい」「嬉しい」「悲しい」などなど、
ありとあらゆる感情が、**自分の意志に関係なく表れている**ことに気づかされます。

「楽しもう」と念じただけでは、心を楽しい状態にすることはできませんし、
「悲しもう」と念じただけでは、心を悲しい状態にすることはできません。
いくら強く念じたとしても、それでは心は変化しないのです。

思いのほか、私たちは、
自分の意思の及ばないところからくるもの
にしたがって生きているのです。

(続)

//=====//

●自分の心であるにも関わらず、 意外にも、自分の力が及ぶ範囲は狭い②

「好きという気持ちが抑えられず、
勇気を振り絞って告白してみました！(￣▽￣)」
という人もおれば、

「好きという気持ちが抑えられず、
勇気を振り絞って痴漢してみました！(￣▽￣)」
という人もおられることでしょう。

もし自分の意志で「好き」という気持ちを
容易にコントロールできるのであれば、
性犯罪などこの世からたちまち消えてなくなります。

「これ以上やってはまずい…」と
理解していながらも欲求に負けてしまい、
超えてはいけない一線を越えてしまう、それが性犯罪です。
コントロールできるものなら誰もがコントロールするはずです。

しかし、性欲を直接コントロールすることなどできません。
性欲どころか、喜怒哀楽の何を取っても、
自分の意志で自由にコントロールすることなどできないのです。

好きな人に告白して、それで付き合うことになれば、
そのときは幸せに感じることでしょ。う。
(この気持ちは自分の意志ではコントロールできません)
しかし、やがてその相手のことを徐々に飽きてしまいます。
(この気持ちも自分の意志ではコントロールできません)

そのうち、別の人のことが好きになってきます。
(この気持ちも自分の意志ではコントロールできません)
そして今の付き合っている相手とは別れたくなり、
(この気持ちも自分の意志ではコントロールできません)
新たに好きになった人と付き合いたくなります。
(この気持ちも自分の意志ではコントロールできません)

相手に対して好きという気持ちが芽生えてしまったことも、
どんなに好きな相手であってもいつかは飽きてしまうことも、
自分の意志で直接コントロールすることはできません。

**意外にも、私たちは、自分の心であるにも関わらず、
自分の力が及ぶ範囲は狭いと言えます。**

(続)

//=====//

●自分の心であるにも関わらず、 意外にも、自分の力が及ぶ範囲は狭い③

告白して付き合うことになって「**嬉しく思う**」ことは
自分の意志ではコントロールできませんし、

付き合っている相手に対して徐々に「**飽きてしまう**」ことも
自分の意志ではコントロールできませんし、

別れ話を切り出されて「**ショックを受ける**」ことも
自分の意志ではコントロールできません。

はたまた、健康に気を付けて「**食べ過ぎないようにしよう…(´・ω・´)**」
と自身の暴飲暴食を反省しても、**腹が減ればすぐに心は揺らぎますし、**
「**明日から勉強しよう！(￣▽￣)**」と決心しても、
明日になればまた同じことを言っている始末です。

自ら「やろう！」と決心したことですら、
意志のコントロールを失う有様です。

「自分の心くらい自分の意志でコントロールしてみせる！」
と軽く考えていると失敗する、というのも頷けます。
それほど意志の力でできることは少ないのです。

就職活動において、
「面接の結果が気になって仕方がない…」というその不安な感情も
自分の意志ではコントロールできませんし、

時間をかけて商談を進めてきた大口顧客を前に、

「大事なプレゼンの場、ここで失敗するわけには…」と緊張するその感情も自分の意志ではコントロールできません。

しかし、そのように、

自分の意志ではコントロールしきれない自分の心ですが、
仏教では、心がそのように反応するようになった原因は、
それまでの自分が作り出してきた、と説かれています。

どういうことかという、

思考したり行動したり(仏教では業と言う)したことで心に変化が生じ、
この変化が積み重なって心の反応の仕方が決まったのだ、ということです。

併せて「**時かぬ種から芽はでない**」とも言われており、これに当てはめると、
思考や行動は種蒔きに相当し、心の反応の仕方は結果に相当します。

つまり、心の反応の仕方は、生まれてから今日までの
自分の行い(思考や行動)という原因によって作られた結果、なのです。

そして、一人一人、経験してきたことは違いますから、すなわち、
思考と行動は違いますから、ゆえに、心の反応の仕方も人それぞれです。

同じ人の同じ話を聞いても、

「ふざけるな！」と腹が立つ人もいれば、
「素晴らしい！」と感銘を受ける人もいます。

道を行く白バイを見て、

「カッコいい」と憧れる小学生もおれば、
「ドキッ」とする大人もいます。

同じ事象を見て、見た人によって、
まったく異なる感じ方をしているのです。

(続)

//=====//

●自分の心であるにも関わらず、 意外にも、自分の力が及ぶ範囲は狭い④

大学の入試や会社の採用試験の結果通知には
ドキドキさせられたものです。

「不合格ならその場で不合格と言ってよ!(;´Д`)」
と漏らす就活生もおられるようで、
よほどプレッシャーを感じているのでしょう。

世間では、
「プレッシャーやストレスを無くすことは不可能で、
それどころか、私たちが生きていく上で必要なものだ」
とされています。

確かにプレッシャーやストレスは、ある程度はあった方がいいかもしれません。
そして、プレッシャーやストレスは心の中で感じるものです。
ということは、実は、**考え方次第ではそれらを減らすことはできます。**
そして本当に、努力次第では、それらを限りなく減らすことができます。

まず、私たちが感じるネガティブな想いである
「**不安**」や「**プレッシャー**」は、例外なく、
「**自分の意志の及ばないもの**」が要因として絡んでいます。

試験の結果にせよ、商談の結果にせよ、
その結果を自分の意志で決めることはできません。
であるにも関わらず良い結果を望んでいます。
だからこそ結果に不安を感じ、ドキドキしてしまうのです。

もし自分で「**合格**」か「**不合格**」かを決められるのであれば、

別にドキドキなどしません。この点を踏まえると、
不安やプレッシャーの原因は、一言で言うと、
「自分の意志の及ばないものに対する願望」に他なりません。

ということは、不安やプレッシャーから解放されたいのであれば、
結果を望まなければいいということになります。

というと、「それじゃ無気力になるじゃないか！」
と思われるかもしれませんが、そうではなく、
どちらの結果になっても大丈夫なようにすればいいのです。

「絶対合格しなきゃ嫌だ！」と強く願えば願うほど、
それだけ結果に対する不安は大きくなります。よって、
合格しなかった場合はどうするのかをとことん追求しておき、
不合格であっても合格したときと同じように幸せになれる道
を見出しておけば、プレッシャーを和らげることができます。

これについて、次回に続けます。

(続)

//=====//

●自分の心であるにも関わらず、 意外にも、自分の力が及ぶ範囲は狭い⑤

告白してドキドキするのも、試験の結果を不安に感じるのも、
商談の行方が気になるのも、株価の変動に意識が向くのも、すべて、
「自分の力が及ばないものに対する期待」が原因となっています。

告白してドキドキするのは、
告白した結果(=自分の力が及ばないもの)が
OK であってほしいと期待しているからであり、

食事もろくに喉を通らなくなるほど商談の行方が気になるのは、
先方からの回答(=自分の力が及ばないもの)が
契約に結び付くものであってほしいと期待しているからです。

期待しているがゆえに、不安を感じるのです。

逆に、**どのような結果になっても大丈夫なように対策**しておけば、
最悪の結果であっても受け入れられるわけですから、
そこまで結果が気にならなくなり、**不安を和らげることができます**。

「志望校に落ちたらどうしよう…」と生徒が不安になっていれば、
「落ちた時のことなど考えるな！」と教師は生徒を励まします。が、
それでは逆効果でしょう。

「志望校に落ちたらどうしよう…」と不安なのであれば、
落ちた場合はどうするかを徹底して考え尽くせばいいのです。
例えば、第二志望の学校に入学することになったと仮定するなら、
どういった挑戦ができるのか調べ、入学後の方針を明らかにすればいいのです。
たとえ第一志望でなくても、知れば知るほどに魅力を感じるものなのです。

「**備えあれば憂いなし**」とされているように、
十分な想定と備えがあれば憂いもなくなります。

あらゆるパターンを想定しておけば、結果にビクビクすることはなく、
不安やプレッシャーを減らして生きていくことができます。

不安やプレッシャーを意思の力で直接取り除くことはできませんが、
考えるという知的努力によって軽減することはできるのです。

(完)

//=====//

Web サイト：

心を力学する ー原理・原則に基づく生き方を考えるー

著者：

時無 和考(Tokinashi Kazutaka)