

心の成長と人生の豊かさの心理学

島野 隆



# ブログ記事書籍

---

**No. 12**

**写真と言葉③**

---

**2011 -1**

# 目次

<b>1章 写真と言葉</b> .....	<b>5</b>
2011年 1月 5日 (水) .....	6
自分が誇れるのは	
2011年 1月 6日 (木) .....	8
魂に対して仕事をするということ	
2011年 1月 9日 (日) .....	9
人との関係の分かれ路	
2011年 1月 11日 (火) .....	11
どう生きるべきかの「基準」	
2011年 2月 1日 (火) .....	13
孤独が真に癒える時	
2011年 2月 25日 (金) .....	15
全ての感情が「良い感情」に	
2011年 3月 6日 (日) .....	17
「魂の感情」と「命の感情」	
2011年 5月 19日 (木) .....	19
何も怖いと感じなくなる歩み	
2011年 5月 27日 (金) .....	21
「開放」への力	
2011年 5月 28日 (土) .....	23
「見放す価値」	
2011年 5月 29日 (日) .....	25
「魂」と「命」	
2011年 6月 5日 (日) .....	27
人を裁いてはいけません	
2011年 6月 8日 (水) .....	29
人の心を圧迫する最大のもの	
2011年 6月 9日 (木) .....	30
生き方の基本^^	

2011年 6月 17日 (金).....	32
「心」の死と「命」	
2011年 7月 17日 (日).....	34
「嘆き」と「本心」	
2011年 7月 20日 (水).....	36
「本心」と「命」 / 心の断捨離	
2011年 7月 21日 (木).....	40
本心を見失うと、心がすさみます / 自分で心を良くしようとしてはいけません	
2011年 7月 22日 (金).....	44
「自分を信じる」とは自分の心の足場を信じること	
2011年 7月 27日 (水).....	46
「本心」を築く第一歩	
2011年 8月 2日 (火).....	47
「命の本心」への歩み方	
2011年 8月 3日 (水).....	49
「命の本心」の目指し方	
2011年 8月 5日 (金).....	52
完全完璧はないからこそ	
2011年 8月 6日 (土).....	54
転換の本質	
2011年 8月 18日 (木).....	55
「心を変えよう」と考えている間は、心は変わりません	
2011年 8月 23日 (火).....	57
自分の人生が見えてくる時	
2011年 8月 31日 (水).....	59
自分の本心に触れないまま..	



# 1章 写真と言葉

2011年1月5日(水)

---

## 自分が誇れるのは

これも新年に人々との変わらぬつながりを感じる中で、しみじみと感じる感慨です^^。

写真はちょっと季節遅れの紅葉ものですが^^ゞ

これが心の仕組みとしてどうということなのかは、とても深い話でしょうが、「感情を導く思考」というのは、結局こういふことにつながるものだという事です^^。



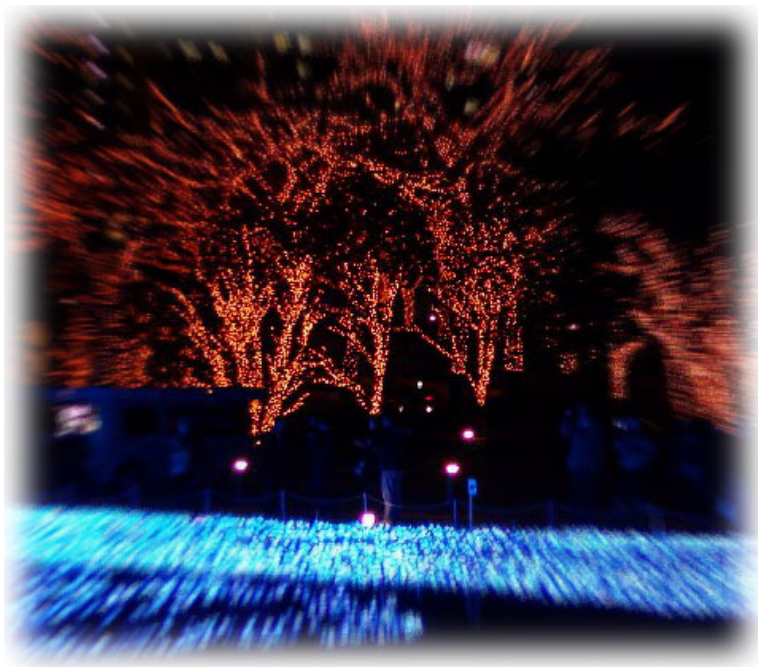
**外面で誇れるものを目指し、それが果たせないままでも、しみじみと思うのです。**

**自分が誇れるのは、内面の純粋を守り続けたことなのだ。**

2011年 1月 6日 (木)

---

## 魂に対して仕事をするということ



人の目に対してではなく、自分自身に対して、そして「生み出す価値」というものに対して、仕事をすることです。

それが、全ての魂に対して、仕事をするということなのです。



2011年1月9日(日)

---

## 人との関係の分かれ路



人との関係が思い通りにいかない場面を前にして、  
その出来事を、怒りで受けとめるか。  
それとも、怒りを捨てて受けとめるか。  
これによって、人との関係はすぐには変わらないまま、全てが違う方向へと向かうこととなります。

**怒りで受けとめた時、人との関係はさらに悪化し、心はそのまま全く成長しないものへ。  
怒りを捨てて受けとめた時、心が成長し、やがて人との関係がより良いものになることにつながるものへ。**

2011年1月11日(火)

---

## どう生きるべきかの「基準」



私たちは自分の外部つまり社会に、自分がどう生きるべきかの「基準」があるように感じがちです。

そんなものではありません。そこにあるのはただ「参考例」にすぎないのです。

人がどう生きるべきかの融通のきかない「基準」は、実は自分が自分の心の中で持つだけのものなのです。



2011年2月1日(火)

---

## 孤独が真に癒える時

これも「命が示す答え」ですね^^。

解説へのつなぎも書いておきましょう。



**人と一緒になれても孤独が癒されないこと  
を受け入れた時、  
その孤独は、根底から癒されます。**

こうした言葉が浮かび、こうした深遠なる心の世界こそが、ハイブリッド心理学の伝えたいものなのだと感じると同時に、これがまさにいかなる「論理」からも導かれ得ない、「論理を超えたもの」であるのを感じるわけです。

それが、「命が示す答え」なのです。

そこに向かうためにこそ、「ていねいな論理性」をきわめることを、行うわけです。

2011年 2月 25日 (金)

## 全ての感情が「良い感情」に

久しぶりの『写真と言葉』^^。写真も久しぶりの千葉検見川浜ものです^^。

歩みの基本ですね。

この「命の答え」と「過程」について、『入門編下巻』を凝縮して書いてみるのを超えて、細かいメカニズムなどちょっと考察を書いていこうかと思っております。



**自分の感情を人に受けとめさせようと、感情を人に訴える姿勢の中で、不合理な悪感情は膨張していきます。**

**自分の感情を自分で受けとめ、感情の由来を自**

**分自身に詳しく説明する姿勢の中で、不合理な悪感情は消えていきます。**

**そうして残った全ての感情が、「痛み」も「悲しみ」も含めて、私たちを「命」の答えに導く、「良い感情」になるのです。**



2011年3月6日(日)

---

## 「魂の感情」と「命の感情」

心の中に、「心」「魂」「命」という全く異なる機能体がある。  
これは「魂の感情」と「命の感情」の違いとして体験することができます。

「心」がこの2つの感情に、それを両輪のように乗ることで、豊かで強い心が築かれていきます。

「魂の感情」と「命の感情」が最も端的に違ってくるのは、これになるでしょう。



**「魂の感情」は、失われていく命を悲しみ、**

**「命の感情」は、それがまっとうされた命  
であることを、喜びます。**

2011年 5月 19日 (木)

---

## 何も怖いと感じなくなる歩み

久々の『写真と言葉』です^^。

写真はちょっと古い千葉の海岸もの^^ゞ



「望み」に向って全てを尽くして生きていく先に、全ての怖れが消え、何も怖いと感じなくなる歩みがあります。

自ら「望み」に向うことなく、人に依存して生きていく中で、いつまでも人が恐れる、その同

**じものをです。  
人の目も。「死」さえも。**

**傍若無人になるという話ではありません。「望み」に向って全てを尽くすこと自体に、「成長」「喜び」「豊かさ」があることを知ること  
で、この現実世界に恐れるに値する「破滅」などないということが、分かってくるからです。**

2011年5月27日(金)

---

## 「開放」への力

相変わらず記事書く時間がなかなか取れない今日この頃ということで、また『写真と言葉』など^^。

このあと（『自分で論理的に考える』その2の部）説明しようと思うことを一言で言うと、こうなるという話。

ハイブリッド心理学でやることの本質はこれだとも言えますね^^。



**「自分に問う力」こそが、「開放」への力  
なのです。**

**「答えを自分に当てはめる力」ではなく。**



2011年 5月 28日 (土)

---

## 「見放す価値」

3/6 『「魂の感情」と「命の感情」』に引き続きの、「魂」と「命」の対比シリーズになります。

ハイブリッド心理学はきわめてスピリチュアルな内容を扱いますが、あくまでハイブリッド心理学は「スピリチュアリズムの一つ」ではなく、それを包含した総合的な心の科学と自らを位置づけています。

「心」と「魂」と「命」という、全く異なる機能体を考えるものだと。

それが「感情を鵜呑みにしない思考」によってどう「開放」されるのかの説明が、これからのキモになりますね^^。



**「魂」は「見守る価値」を抱き、「命」は  
「見放す価値」を抱く。**

なぜ「見放す価値」を抱くのか。

その時、「命」の本当の力が発動するからだと言えるでしょう。

このあともう一個、「魂」と「命」の対比シリーズの完結ものなど作ろうかと^^。



2011年5月29日(日)

---

## 「魂」と「命」

これが『写真と言葉』での「魂」と「命」の対比シリーズ完結版かなと^^。

こうした「魂」と「命」の対照的な感情を2軸として、「心」が「魂」と対話し、さらに「心」が「命」と手を組んで「魂」を救う。

これがハイブリッド心理学が見出す「心」の成熟変化の究極的ゴールになります。『入門編下巻』でドラマ調(?^^;)で描写したように。

今後も引き続き詳しく説明していきましょう^^。



「魂」はウェットであり、「命」はドライである。

「魂」はか弱く、「命」は力強い。

そして「魂」は一途であり、「命」は、揺らぎない。

2011年6月5日(日)

## 人を裁いてはいけません

きのうは久しぶりにミニバイクのホンダモンキーにまたがって走ってきました。

近くの墓地公園で、いい言葉だなあと感じるものを見かけ、思わず写真など撮っておきましたので載せておきましょう^^。

(文字が見やすくなるよう写真にちょっと修正をかけています^^v)



6/7

文字が読めそうで読めないという声(だよね^^ゞ)にお応えして、文字も載せておきましょう^^。

人を裁いてはいけません。私たちに裁く権利はありません。

私たちにはめいめいのよろこびや苦しみ、不条理や道理があります。

めいめいが重荷を持っています。

各自の問題であって誰の問題でもないのです。

他人がそれに干渉してはなりません。

もし、私たちの愛している人たちが苦しんだり過ちをしたなら、同情し愛してあげるべきです。

— 魅せら

れたる魂—

2011年6月8日(水)

---

## 人の心を圧迫する最大のもの

「開放」のための思考力の説明中ということで、ちょっと浮かんだこんな言葉など^^。



**人の心を圧迫する最大のものは、その人自身です。**

2011年6月9日(木)

---

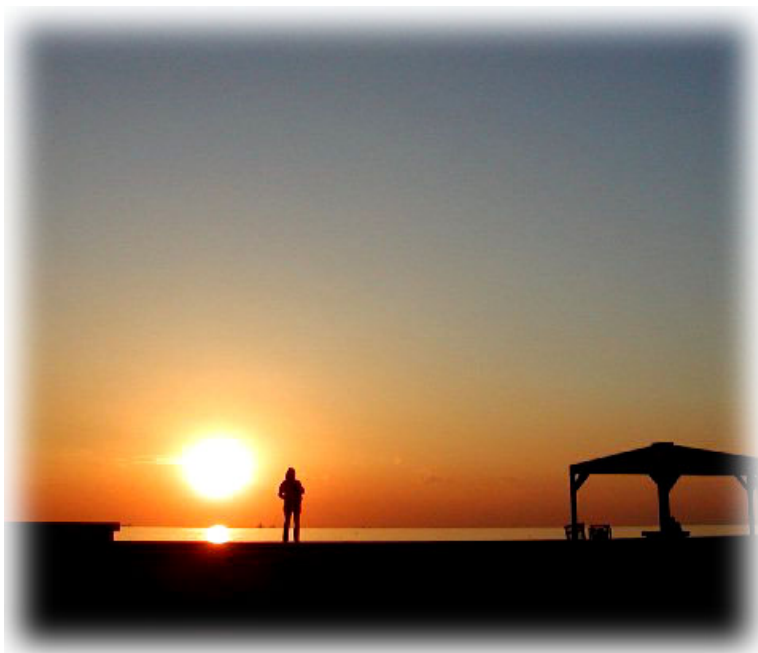
## 生き方の基本^^

人が書いたものを読んで**生き方について新たに学ぶ**ということはもうほとんどない島野ですが、**本を読んだ後は寝つきがいい**ということで(^^;)、手元になにかしら置くようにしています。

で最近読んでいるのは高橋佳子さんという方のスピリチュアル系の本（最新のものではなくアマゾンでとにかく安く買えた中古本）。**アプローチは見事に違う**ことに感嘆しながらも、**行き着く答えは一緒**だなあと感心する中で、**ガンジーの言葉**が引用されており、**いい言葉**だなあと感じたのが、

**「永遠に生きる者のごとく学び、明日死ぬ者のごとく生きる」**というものです。

ちょっとだけ編集入れて、こんな言葉に。



**昨日生まれた者のごとく学び、明日死ぬ者  
のごとく生きる。**

まさにこれが**生き方の基本**かと^^。

2011年6月17日(金)

---

## 「心」の死と「命」

これがハイブリッド心理学の最大の醍醐味部分。

島野が今回、生活のために執筆ではない仕事をするを本当に受け入れていくのも、結局これを通してになった感じですよ。

その時私は、「こうなるのか・・・」と自分でも関心するような形で、「騒がしい脳の皮が一枚はがれた」と感じるような、心の軽さがまた未知へと増大したのを感じました。

意識でどうこうしようとするのを超えて、心が、脳が、変化していく。これがあから、この歩みをやめられないと思わず感じるような・・・。

詳しくはいつか書きますので^^。

こんなことが起きる仕組みについて、まずは説明を続けましょう。





心が死ぬのを受け入れた時、命が芽生えます。

2011年 7月 17日 (日)

---

## 「嘆き」と「本心」

先日木曜の北アルプス登山で撮った写真です^^。  
現在テーマの「本心」について浮かんだ言葉など。

結構島野の現在進行形の心境紆余曲折の話だったりします^^ゞ 全て投げ打って書いていくことに腹を決めつつある今日この頃・・・^^;



**私たちの「嘆き」とは実は、自己の本心に不本意ながら嘘をついて得ようとしたものが得られない時に、起きるのかも知れません。**

**自己の本心に忠実になれた時、望むものが  
現実に得られるかどうかに関わらず、その  
「嘆き」は消えているのです。**

2011年 7月 20日 (水)

---

## 「本心」と「命」

これも先週北アルプスでの写真^^。



**「本心」に帰った時、「命」のエネルギーが「心」につながります。**

なおこうして「本心に帰る」というそれだけでも心が切り替わるのは、「すでに準備されている」あるいは「すでに獲得されている」範囲においてですね。

人生を通して引き剥がされた「命」に帰るには、「魂」の介在が必要になる、という話になります。

そのために、「心」がどうその方向を向くかが問われるという次第です。「感情と行動の分離」の姿勢によってです。

## 心の断捨離

もういっちょ『写真と言葉』を^^。これは千葉時代のマンションです^^。



心底からの「確信」だけを残して、今までの全ての「つもり」を捨てるのが、心の断捨離です。

もちろん「感情による確信」ではなく、「自分に対する論理的思考」による「確信」をです。



2011年7月21日(木)

---

## 本心を見失うと、心がすさみます

今日もまず『写真と言葉』。ほとんど解説記事の長さ(^\_^;)ですが、いちおう『写真と言葉』として浮かんだ文章ということで^^。



本心を見失うと、心がすさみます。その時不思議と、自分の心がすさむのは本心を見失っているからであることには気づかない形で。自分の心がすさむのは、望みが妨げられているからだと感じるのです。

自分に嘘をついて望んでいたことに目が覚めた



時、心がすさんだのは本心を見失っていたのが原因であることを、知るので。

これはどうしてもそうになってしまうのが人間のようです。なぜなら、もともと「命」から少し離れたものとしてある「心」が、「現実」を生きる役目を持ち、まず「現実」を見て望みを描く時、それが自分の本心に嘘をついて望むものであるとは分からない、いや、自分の本心に嘘をついて望むものかどうかを、言いようもないものなのです。望むとは、そのようなものです。

だから、多少の不遇が、私たち人間には必要なのかも知れません。幸運ばかりだと、自分を見失うようなこととして。もちろん、失って始めて、それが本当の望みであることを知ることもある。そのためにも、多少の不遇が、逆に糧となるのです。

不遇をプライドの傷つけ、恥や不面目と捉えることなく、自ら望みに向うことに重みを持つ心が、この不遇という糧の輝きを、知ります。

## 自分で心を良くしようとしてはいけません

これももういっちょ『写真と言葉』。これも先週北アルプスの写真です^^。

引き続き「本心」シリーズで。先の『本心を見失うと、心がすさみます』を受ける形で、こう言えますね^^。



**自分で心を良くしようとしてはいけません。それはただ「本心」から遠ざかり、心をさらにすさませるだけのことなのです。**

**まず取り組むべきは、現実外界世界に対する、行動の仕方であり、価値観です。  
もちろん、まず「本心を持つ」ことから始めて、です。**

2011年 7月 22日 (金)

---

## 「自分を信じる」とは自分の心の足場を信じること

今日もまず『写真と言葉』^^。



「自分を信じることが大切」とよく言いますが、それは自分の心の足場を信じるということなのです。どれか一つの感情ではなく。

そのように信じるに足る心の足場を持つこと、築くことこそが、最も大切なことです。

そこから、乱立する感情を自ら取捨選択する、「感情と行動の分離」が始まるのです。

2011年 7月 27日 (水)

---

## 「本心」を築く第一歩

先の記事を受けての『写真と言葉』になりますね^^。



自分に「本心」が欠けていることに向き合うことが、何よりも「本心」を築く第一歩になります。

2011年8月2日(火)

---

## 「命の本心」への歩み方

「人生の浄化」へと歩むための…という言葉を書きましたが、それ結局こういうことか、というのを『写真と言葉』にすると、こういう感じ^^。



自分から「命」に近づくことは、できません。  
できるのは、「命」の方から自分に近づいてく  
るような生き方を、歩むことです。

それが、「命の本心」への歩み方です。

もちろんその具体的な内容とは、「現実」に向かうことです。「心」に見入るのではなく。そして「望み」に向かうことです。「感情と行動の分離」の姿勢を携えて。

その歩みによって、「命」の方から自分に近づいてくるのです。



2011年8月3日(水)

---

## 「命の本心」の目指し方

これも解説記事なみの長さですが、『写真と言葉』で^^。  
写真は北アルプス^^。



どんな状況においても生きることを望み、生きることを喜ぶ。「命の本心」とは、そのようなものとしてあるようです。

その「本心に帰った」時、私たちはもう何を考えることもなく、生きることになすがすがしさと

豊かさを感じる、「豊かな無」「すがすがしい無」の心の境地へ至るのです。

そうした「命の本心」を、どのように目指せばいいのか。

「目指すことなく目指せ」

これがその答えのようです。

一つの心の境地が固定されて続くということなど、嘘なのです。それを目指した時、「イメージした心」を自分に当てはめようとするという、まさに「本心を見失う」轍に陥るのです。一方で、そうした「命」という別のものが自分の中にあることを、心に刻むのが良いでしょう。そしてただ生きることだけでそこに輝きがあることを見出した人々の体験などに、折に触れて目を向けるのが良いでしょう。もちろん、それを「心の境地を維持する」ための儀式のようにするのは無理があるとして。

「どんな状況も喜べるように」などと考えるのではなく、目の前の現実にも最善を尽くすことです。そしてその中で出会う自分の惑いに、真正面に向き合うことです。

そこに再び魂の感情が見出されれば、その後再び、「命」が姿を現すのです。そして再び、「豊かな無」「すがすがしい無」が訪れる。

「逆を目指せ」という話がしばしばこの心理学に出てくるように、これもそうしたパラドック

スの一つかも知れません。攻撃性を克服したければ、まず自分がそれにどう魅力を感じているかを、思い切り心の中で開放するのがいいというように。

「中庸の目」の真髓も同じく。それが真ならば逆もまた真なり。その両者を見据えた時、真実が現われるのだと。

スパイラルです。「心」と「魂」と「命」が別々に存在し、いつまでも平行して生き続ける、私たちの心の、それが宿命なのです。

それがこの心理学で呼んでいる、「パラレル・スパイラル前進」です。

そのサイクルの都度、私たちの「自我」の、「命」のベースがより厚みを増すのです。ですから、私たちはこの歩みに安心して良いのです。いつまでも惑いを繰り返すことに。

それを心に刻むことが、あるいは、真の完成はあり得ない「豊かな心の境地の安定」に、何よりも私たちを一步、近づけるかも知れません。

2011年8月5日(金)

---

## 完全完璧はないからこそ

今日もとりあえず『写真と言葉』など^^。

解説記事の方、じっくり整理中です。「心と魂と命」という「答え」と、「感情と行動の分離」という「実践」をつなげる歯車のミクロの考察が最終段階に入ってきている感じp (^) q



**完全完璧はないからこそ、いつまでも成長  
があります。**

ちなみに余談ですが、今日また株価が暴落気味の模様^^; 最近の島野はもう対人的な感いはほぼ皆無である一方、執筆活動の展開について自分の心境変化に

向き合うのと、あとは株価が気になるのが、心が惑う材料となっている今日この頃の俗人島野です^^ゞ

今後リーマン後の安値で買った株も、それよりも下がり完全に失敗という流れになるかも知れない・・・ともふと浮かべる次第。

ともかくそうした

金の皮算用で惑うのは実につまらないことで、本当にやめたい（惑うことを）と心底から感じるのですが、では惑いを捨てるために本当にもう株は全て現金化し持たないようにするか？と自分に問うと、答えはノーと返ってくる感じです。

惑う材料としても、持ち続けるのだと・・。

「深い～」それとも「う～～ん」？^^; 八八・・・^^;

とりあえず普段はもう株価チェックはしない方向に向っている感じです^^。

2011年8月6日(土)

---

## 転換の本質



自分に嘘をついて良い感情を演じること  
と、それを捨てることで見えてくる、自分  
の命のままに生きる力の感覚。

それが転換の本質です。

2011年8月18日(木)

「心を変えよう」と考えている間は、心は変わりません

「自己受容」というテーマは「望み」というテーマ、そしてやがて「魂」と「命」に変貌する。

それを直感的な言葉で描写すると、こんな感じです^^。



「心を変えよう」と考えている間は、心は  
変わりません。

本心から、自分の思考に向き合うこと  
です。

**自分の思考をまず知るために、感情をあるがままに流すことを知り、やがて遠く置き去りにしたような感情が心に流れるようになった時、心は自ずと変化していきます。**



2011年 8月 23日 (火)

## 自分の人生が見えてくる時

島野が新規のメール相談を再開する気にあまりなれない理由の決定的なものが、これですというのを『写真と言葉』で^^。



人に見せるものとして自分の人生を考えようとした時、  
自分の人生は見失われます。

誰にも見せることなく、ただ自分だけを相手に、自分だけのために、自分の人生を考

**えた時に、  
自分の人生というものが見えてくるので  
す。**

「誰にも見せることなく」とは、島野にさえもです。

島野に見せるものとして相談した時、相談者に、**本当の自分の人生はもう見えなくなる**のです。

まあそう**言い切る**のもちょっと**極論**であり、**最初の方向性アドバイス**は得るのが良い。それでも、もうそれはかなり**誰にも共通した**ものであり、**事例紹介**などで参照できるようにするのが、まずは**展開課題**かと。

ですから、**匿名抽象化**して『**読者広場**』で**質問相談**して頂くのが**ベスト**の形かと思う今日この頃。

2011年 8月 31日 (水)

---

## 自分の本心に触れないまま・・

似た言葉をもう何度も出している感じですね^^ゞ



**自分の本心に触れないまま、自分を変えてくれる他人の言葉をいくら探したところで、心は本当に変わることはありません。**



2013. 9.22 電子書籍版発行

---

著者 島野 隆(しまの たかし)

Copyright(C) 2013 Takashi Shimano

### 無償配布許可書籍

この電子書籍は、**内容に一切の変更を加えない形**において、および**無償を原則**として、自由に複製し配布することを許可致します。

内容の**著作権**は**島野隆**が所持します。

内容を改変しての、また有償による配布を禁じます。

### 印刷ガイド

この電子書籍は、「**四六版**」**サイズ横書き**で作成されており、**Acrobat Reader**の**A4印刷**では

- ページサイズ処理…複数
- 1枚あたりのページ数…2
- ページの順序…横

を指定して印刷して頂くと読みやすいかと思えます^^。