

驚愕の書

第1部

はじめまして

佐藤直と申します。

このたびは、『驚愕の書』を

ダウンロードいただきましてありがとうございます。

『驚愕の書』は、その名の通り、

読むと驚愕してしまう書物です。

具体的に申し上げますと、

目の前にあるのに多くの人が気づかないことに焦点を当て、

それに気づくことによって、人生が、世界が変わる、

そんな書物です。

どうぞ本書でご紹介する事実に驚愕してください。

■ 推奨環境

本 e-book 上に書かれている URL や

[このような表示](#)はクリックできます。

できない場合は最新の AdobeReader を

ダウンロードしてください。(無料)

→ <http://get.adobe.com/jp/reader/>

こんてんつ

- はじめまして
- 人生を大きく変えてしまう気づきのパワー
- 自分の考えを疑ってみる
- 透明な思い込みに気づいてみる
- 感情を制する者は人生を制する
- 人生の正体
- できることとできないこと
- 著作権と免責事項

多くの方が気づいていないのですが、

気づきには、とても大きなパワーがあります。

その証拠を今から確認して頂こうと思います。

気づきのパワーに打ちのめされていただくために、

以下の実験をまじめにやってみてください。

少々時間を取ってやっていただけると、

後で大きな収穫があります。

それでは、まずひとつ目です。

次の絵をご覧下さい。



【参考文献】 Eye and Brain - The Psychology of Seeing - (Richard L.Gregory)

この絵の中には、あなたの知っている何かが隠れています。

2つあります。

後で得るものがありますので、

少々時間を取って探してみてください。

...

...

...

まったく分からなくても大丈夫です。

ノーヒントで分かるほうが稀ですので。

次のページでヒントを出します。

ヒントです。

動物がいます。



【参考文献】 Eye and Brain – The Psychology of Seeing – (Richard L.Gregory)

後で得るものがありますので、

少々時間を取って探してみてください。

...

...

...

まだ難しいかもしれません。

次のページで最終ヒントを出します。

それでは最終ヒントです。

犬とワシがいます。



【参考文献】 Eye and Brain – The Psychology of Seeing – (Richard L.Gregory)

後で得るものがありますので、

少々時間を取って探してみてください。

...

...

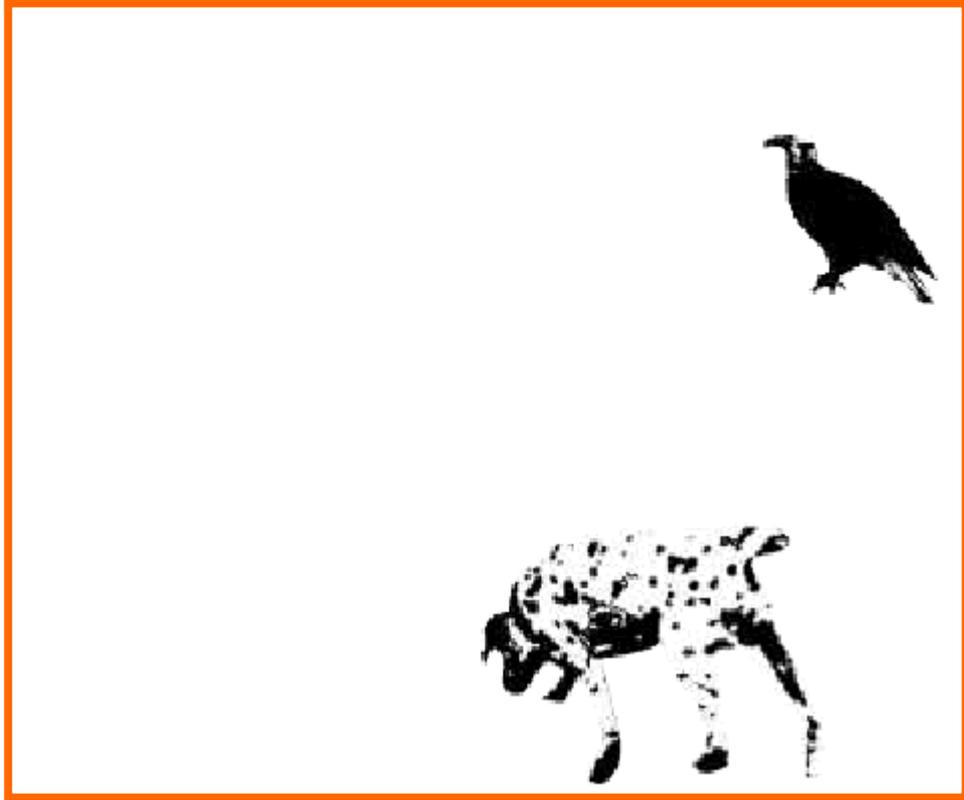
...

見つかりましたでしょうか？

犬とワシがいると思って探しても、

見つけるのは難しいかもしれません。

では、答えです。



【参考文献】 Eye and Brain – The Psychology of Seeing – (Richard L.Gregory)

いかがでしょう？

確かにいますね。

では更に実験です。

もとの絵を見てください。



【参考文献】 Eye and Brain - The Psychology of Seeing - (Richard L.Gregory)

やっぱりいます。

あなたはこの場所に

犬と鷺がいることに気づいてしまいましたので、

もう、後戻りは出来ません。

脳が今までとは違う領域に入ってしまったのです。

これが気づくということです。

一旦気づいてしまったものは、

忘れてしまうまで、失われることはありません。

ですから、気づきは、努力を必要としません。

持続させようとする必要もありません。

信じることも違います。

犬がいることを信じる必要はありませんよね。

また、気分によって左右されるものでもありません。

むしゃくしゃするから、

犬が猫に見えるなんてことはありません。

それほど、気づきとは強固なものなのです。

これを宗教では、覚醒とか、悟りなどと言ったりします。

(神秘体験を覚醒とか悟りなどと言うのは、誤った解釈です。)

一方、気づきとは、とても困難なことでもあります。

ノーヒントでは、ほとんどの方が犬と鷺がいることに
気づけなかったと思います。

動物がいるというヒントをもらって、

やっとなんとか見つけることが出来たのではないのでしょうか？

気づきは、何かのきっかけで、突然訪れたりもするのですが、
たいていは、誰かに教えてもらわなければ、
永遠に気づけなかったりもします。

誰か、つまり、

それについて、すでに気づきを得ている人から、

ヒントを出してもらわない限り、

ほとんどの場合は永遠に気づけなかったりするのです。

でも、一旦気づいてしまうと、
とてもあっけないものだったりします。

つまり、どんなにあがいても気づけないときには気づけなくて、
にもかかわらず、いったん気づいてしまうと、
「なんでこんな簡単なことに今まで気づけなかったのだろう？」
と力が抜けてしまう。

これが気づきというものの性質です。

拙著「読むだけでタバコが吸いたくなくなるテキスト」

→ <http://s-ter.net/ama/c/02489.html>

をお読みになった方は、
自分が今までタバコについて
多くの勘違いをしてきたことに
気づかれたことと思います。

タバコを吸うことによって解消できるストレスは、
ニコチン不足によって引き起こされるストレスのみであることに
あなたは気づいてしまいました。

そして、

何をしても何を食べても何を飲んでも、

どのようなシーンでも、

なにかいつも物足りないのは、

タバコを吸うからだということに、

あなたは気づいてしまいました。

何をしても物足りないというのは、

今までずっと経験してきたことです。

にもかかわらず、

言われるまで気づきませんでした。

つまり、喫煙という行為を、

そのような視点では見ていなかったのです。

自分の考えを疑うことをしなかったのです。

ですから、気づかないときは、

まったく気づくことが出来ません。

でもちょっと心を開いて、
先人の言葉に耳を傾ければ、
あっけないくらい簡単に気づくことが出来たりします。

そして、気づきは、
自分の体験として得られますので、
疑いの余地がありません。

気づきは、

自分の考えを疑うことで起こります。

気づきを起こすためには、

自分の考えを一旦リセットして、

ゼロから見直す必要があります。

一切の断言や結論を一旦脇に置いておいて、

真っ白な状態から始める必要があります。

せっかく、先人がヒントをくれても、

自分の考えにしがみついている限り、

気づきが訪れることはありません。

そんなはずは無い。

そんなの当たり前。

それはおかしいでしょ？

などなど。

一切の断言や結論を、

です。

実際にこれを実践した有名人に釈迦という人がいます。

たとえば、彼は、

「色即是空、空即是色」であると言いました。

見えるもの触れるもの感じるものは、すべて実在しない。

そして、

存在しないけど、見えるし触れるし感じることができる。

というのです。

一般的な常識では意味不明です。

これに対して「そんなわけないでしょ。」

と結論付けるなら、気づきは遠のきます。

でも、一切の結論を一旦白紙に戻して、

まっさらな状態からひとつひとつ確かめてみるなら、

驚くべきことに気づくのです。

確かに「色即是空、空即是色」であることに気づくのです。

量子力学では、

物質を構成している電子は、

それを観測したときだけ1点の粒として、

姿を現します。

でも、観測していないときは、

確率にしたがって、

雲のように薄く原子を取り囲んでいるのです。



これに対してアインシュタインは、
そんはバカなはずは無い、
と最後まで認めませんでした。

でも、この天才が認めようと認めまいと、
これが現実なのです。

すぐに気づく思い込みもあれば、
なかなか気づくことがない思い込みもあります。

このテキストでは、
後者(なかなか気づけない思い込み)を、
「透明な思い込み」と呼ぶことにします。

まるで空気のように透明なので、
その存在になかなか気づけないのです。

透明な思い込みに気づいていただくために、
いくつかクイズをお出しします。

有名なクイズなので、
ご存知の方もいらっしゃるかもしれません。

* * *

ある親子の乗った車が交通事故を起こしました。

父親は即死でした。

子供は瀕死の重症です。

救急車で病院に運ばれ緊急手術です。

ストレッチャーで処置室に運ばれたところに、

救急の外科医が駆けつけました。

外科医は運ばれてきた子供を見て

呆然と立ち尽くしてしまいました。

看護師が聞きました。

「先生、どうされました？」

外科医は答えました。

「私の息子です。」

看護師達は驚きました。

「え？息子さん？」

さて、これはどういうことでしょう？

* * *

お分かりでしょうか？

気づく人はすぐに気づくでしょう。

何もおかしいところはないのです。

でも、混乱している人にとっては、

さっぱり分かりません。

「父親が2人いるのか？」

「血のつながっている親とそうでない親？」

...

...

...

ある思い込みを外せば、

一気に解決します。

それは、一瞬です。

努力も、気分も関係ありません。

気づきとは、本来そういうものです。

気づくか気づかないか？

ただ、ただ、それだけのことなのです。

そして、一旦気づいてしまうと、
もう後戻りすることはできません。

さて……

なんだか気づいてしまうのが
もったいなく思えてきたかもしれません。(笑)

じっくりと考えてみてください。

否、じっくりと確かめてください。

気づきは、一切の結論を一旦白紙に戻すことで得られます。

疑いの余地も無いことを疑うのです。

次のページで答えを申し上げます。

さて、答えです。

一切の結論を一旦白紙に戻し、
疑いの余地も無いことを疑うと、
「ああ、外科医は母親なんだな」
と気づきます。

そして、あなたの中では、
「外科医」＝「男」
という透明な思い込みがあることにも気づきます。

* * *

一筆書きですべての点を通過してください。

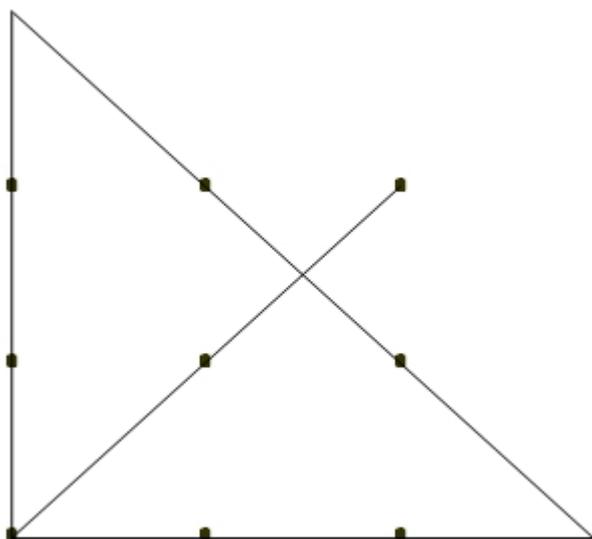
ただし、4本の直線しか書いてはいけません。



これも、ある思い込みに気づけば簡単に解けます。

答えは次ページ。

答えです。



気づいてみれば、なるほどです。

* * *

もういっちょいってみましょう。

王様は2人の息子を競わせて

勝った方に王位を渡すことにしました。

そこで、王様は2人の息子に対して、

「砂漠の真ん中から城まで馬で競争して

勝った者に王位を授ける。」

「ただし、遅く着いた方の馬を勝ちとする。」

と言いました。

2人の息子はわけが分かりませんでした、

とにかく言われたとおりに

それぞれ自分の馬で砂漠の真ん中に行きました。

そして、王位継承のための勝負がスタートしました。

しかし王位を受け継ぐためには、
城に遅くつかなければなりません。

当然ノロノロとした競争になります。

じりじりと照りつける太陽の下、
気持ちだけが焦ります。

5時間後、水もなくなり、もう限界です。

2人がもうろうとする意識の中で、
王位はもう諦めようかと考え始めたころ、
1人の旅の老人が通りかかります。

「そこのお二人さん、何をしとるんじゃね？」

2人は老人から水を分けてもらいながら、
王様から言われたことを老人に話しました。

すると老人は、笑いながら2人にアドバイスしました。

すると2人は、馬に飛び乗り、
今までとは違って猛スピードで、
城に向って走って行きました。

さて、旅の老人は2人に何を言ったのでしょうか？

王様の言った言葉をよく理解すれば、
答えはすぐに分かります。

ヒントとしては、王様は、
2人の柔軟性を試したかったのです。

答えは次のページです。

さて、答えです。

旅の老人は2人にこう言いました。

「お互いの馬を取り替えて競争すれば良いだけの話じゃ。」

そうです。

そうすれば、

自分が相手より早く城にたどり着くことで、

相手の乗った自分の馬を遅くたどり着かせることができ、

自分の勝ちになります。

2人は、勝つことにこだわるあまり、

思考が硬直化していたのですね。

往々にして渦中にある当事者というのは、

一歩ひいて問題を見つめるということができません。

この問題にまったく関係の無い旅の老人だからこそ、

この答えに気づいたのかもしれませんが。

老人にしてみれば、

「この2人はなんでこんなに簡単なことに気づかないのだろう？」

と思ったことでしょう。

気づきとは、まさに、

目からウロコが落ちるようなものだ

ということがお分かりいただけたと思います。

それでは、今度はもう少し、

あなたの人生に役立つ気づきについて、

お話したいと思います。

人生は、常に選択の連続です。

今のあなたが置かれている状況は、

過去のあなたの選択の結果です。

どの学校に進学するのか？

どの職に就くのか？

誰と付き合うのか？

誰と結婚するのか？

どのような自分になりたいのか？

何を得たいのか？

そして、その選択を決定するのはあなたの感情です。

どんなに論理的に考えて決定したことであっても、

最終的には、感情によって決めています。

それが、自分にとって気持ちいいかどうか？

最終的にはそれがすべてです。

ということは、

感情をコントロールする＝人生をコントロールする

ということになります。

思い通りの人生を生きたいのであれば、
自分の感情をコントロールすればいいのです。

(念のため申しておきますが、コントロールするというのは、
押さえつけつことでも無視することでもありません。)

自分の感情をコントロールすることができないと、
自分の人生をコントロールすることもできません。

自分の感情に振り回されると
人生にも振り回されることになります。

では、どうすれば、
自分の感情をコントロールすることができるのか？

感情はどのようにして発生するのでしょうか？

多くの人は、
感情は、自分の意思に反して、
出来事によって起こると思い込んでいます。

嫌なことが起こったら、

嫌な思いをする。

嬉しいことが起こったら、

嬉しい思いをする。

出来事→感情

だと思い込んでいます。

本当にそうでしょうか？

あなたは、このことに、

気づきを得ることができるでしょうか？

今までにご紹介したいくつかの実験やクイズで気づいたように、

感情についても、

一切の結論や断定を一旦白紙に戻して、

本当のことに気づくことができるでしょうか？

...

...

...

ヒントです。

出来事→感情

の間に、もうひとつ別の要素があります。

さて、なんでしょう？

...

...

...

答えです。

実際には、

出来事→思考→感情

となっています。

多くの方が、真ん中の「思考」には気づいていません。

ピンとこない方のために例を出します。

たとえば、あなたは、

クラシックのコンサートに行ったとします。

静まり返ったコンサートホールです。

誰もが、全身を耳にして、

演奏を聴こうとしています。

そこに突然、携帯電話の着信音が鳴り響きました。

「誰だよ、うるさいなー」

「携帯くらい切っとけよ」

あなたも含め多くの方が気分を害します。

ここはクラシックのコンサートホールです。

当然といえば当然です。

クラシックのコンサートで携帯の電源を切らないなんて、

考えられません。

普通はそのように考えます。

ところが、もし、すべてのお客さんが、事前に、

「携帯電話の電源を切り忘れたら

みんなに1万円ずつ渡さなければならない」

という罰ゲームに同意していたとしたらどうでしょう？

携帯電話の着信音が鳴り響いたとたん、

「やったー」と思うはずです。

あなたは、嬉しくなりますよね。

この違いは何でしょう？

携帯電話の着信音が鳴り響くという出来事は、

同じです。

なのに、湧き出た感情は全く違うものになりました。

なぜなら思考が全く違うからです。

携帯電話の着信音

→クラシックのコンサートは切るのが当たり前(思考)

→ムカつく

携帯電話の着信音

→1万円もらえる(思考)

→嬉しい

出来事が

感情を左右するのではないのです。

あなたの考えが

あなたの感情を決めるのです。

お分かりいただけただけでしょうか？

出来事が起こり、

→あなたの考えによって

→あなたの感情が起こる

→そしてそれが人生を左右する

人生をコントロールするためには、

感情をコントロールすればいい。

そして、

感情をコントロールするためには、

出来事に対する考え方を変えればいいのです。

すると、あなたは、
そんなことは知っている、
その考え方を変えるというのが難しいんじゃないか！
と言うかもしれません。

確かに、
多くの成功に関する書物などを紐解くと、
そのようなことが繰り返し強調されていたりします。

長年共にしてきた、
慣れ親しんだ自分の考えというものは、
確かに、
そうやすやすと変えられるものではないかもしれません。

ところが、
それが一瞬で変わるときがあるのです。

それが、
本書のテーマであるところの、
気づき、
なのです。

思い出してください、

一旦気づいてしまったものは、

もう戻らないのでしたね。

そして、気づきを得るために、

何の努力も要りませんでした。

信じることも、何かを継続することもいりませんでした。

ただ、ただ、気づくだけなのです。

別のいい方をすると、

知るだけ、ともいえます。

あるいは、正体を暴く、ともいえます。

つまり、本当はどうなのか？

本当のことを知る、

ということなのです。

ただ、それだけです。

必要なのは、

「本当はどうなんだろう？」

これだけです。

この姿勢が、すべての鍵になります。

それが当たり前、

それが常識、

そうに決まっている、

これらの思考が敵です。

みんなに1万ずつ配らなければならない、

という罰ゲームが行われていることを、

あなたが知らなかったら、

あなたはムカつくだけで終わります。

罰ゲームを知っているかどうか、

ただそれだけの違いです。

もちろん、

「本当は罰ゲームが行われているんじゃないだろうか？」

となんの脈絡も無くそのような発想をしろといわれても、

これは難しいです。

でも、

「なんか違うかも・・・」

と思うことは比較的簡単です。

「これは絶対当たり前」という考えが

自分の中に根強く居座っている

ということに気づくことも、

意外と簡単です。

「本当はどうなんだろう？」

あなたが、つねにこのような姿勢を保ち続ける限り、
色々な気づきを得ることができます。

このような姿勢のことを、
「鋭敏さ」といいます。

この鋭敏さこそが、
人生のマスターキーとなります。

気づきとは正体を見破ることであります。

たとえば、

あなたがノーマルな男性だとして、

好きな女性ができたとします。

毎日のように会います。

会えない日は、彼女のことで頭がいっぱいです。

でも、彼女に対する周りの評判は、あまりよろしくありません。

「彼女はやめた方がいいよ」

反対されればされるほど、

自分こそが彼女のことをよく理解しているのだと、

燃え上がります。

ところが、

ひょんなことから事実を知らされます。

彼女はニューハーフだったのです。

あなたはがっかりし、

もう会うのが嫌になります。

彼女の正体を知ってしまったので、

もう後戻りはできません。

知らなかったことにはできないのです。

人生にはこれとよく似たことが

ちよくちよく起こります。

...

さて、あなたのその行動は、

知った上でのことでしょうか？

自分にはこれが絶対に必要だ。

これだけはしななければならない。

こうでなければならない。

これをやらないと、

自分はダメになる。

のどもと過ぎれば笑い話ですが、

渦中にあっては、もう必死です。

その考えから離れることができません。

でも、その正体を、現実を、本当のことを

一旦知ってしまうと、

憑き物が落ちたように、

どうでもよくなってしまいます。

なんであんなに思い込んでいたのか、
自分でも不思議になります。

実は、
人生にしなければならないこと、
〇〇でなければならないことは
ひとつもありません。

ひとつもです。

あるのは、したいことであり、
なりたい自分だけです。

私達は、
したいことを
しなければならないことに
置き換えてしまうことがとても得意です。

さて、あなたは、

人生の正体を見破ることができるでしょうか？

人生には、どうすることもできないことと、

どうにかできることがあります。

そして、

できることとできないことを見極めた人間が

自分の人生を制します。

さて、あなたは、

このことに気づくことができるでしょうか？

これは、いくつかある人生の正体の内のひとつです。

もう一度言います。

できることとできないことを見極めた人間が

自分の人生を制するのです。

どうすることもできないことに、
無駄な時間を費やすことをしません。

何とかできることなのに、それを諦めたりしません。

無謀と勇気は違います。

どうすることもできないことに立ち向かうのは
無謀です。

そして、真の勇気は、
幽霊だと思っていたものは、実は、
枯れたススキであったり、
柳の枝であったりすることを
見極めることです。

正体を見極めることです。

タバコの正体を見極めることで、
あっけなく禁煙できてしまいました。

禁煙が恐ろしいものだと思い込んでいたときは、
喫煙ということに真正面から向き合うことをしませんでした。

勇気とは、真正面から向き合うことです。

真正面から向き合いさせずれば、ただそれだけのことで、
簡単に何とかすることが出来たわけです。

そして、真正面から向き合えば、
どうすることもできないことを、
どうすることもできないのだと知ることができます。

「諦めちゃ行けない」
という言葉があります。

人はこの言葉に勇気をもらいます。

鼓舞されます。

「諦めてもいいんだよ」
という言葉があります。

人はこの言葉に癒されます。

落ち着きます。

言葉だけを取ると、

違うことを言っていますが、

どちらも真理です。

つまり、こういうことです。

諦める必要が無いことには、

「諦めちゃいけない」

諦める必要があることには、

「諦めていい」のです。

問題は、いかにそれを見極めるか、

です。

見極めれていないから混乱するのです。

いったいどっちが本当なのだろう？

となってしまうのです。

どっちも本当です。

見極めてください。

《補足》

「人生には、どうすることもできないことと、
どうにかできることがある。」

これ、ちょっと考えれば当たり前のことです。

でも、気づかない人は気づきません。

このテーマの前でちょっと立ち止まってみるだけで
気づくことなのですが、
多くの人が、ここに立ち止まろうとはしないのです。

なぜか？

困難を乗り越えなければならないという思い込み、
困難に立ち向かう美学のようなものがあるのです。

(親や教師やマスコミの影響なのでしょう。)

でも、何とかできることに立ち向かっているとき、
当の本人は、
周りが思うほどには困難だとは思っていません。

意外と楽しくやっています。

地味な反復練習も、

調べ物も、

早起きも、

寝ないことも、

食べないことも、

まったく苦になっていなかたりします。

でも周りの人間には、

大変な努力をしているように見えます。

大変な努力は努力なのですが、

辛いかなんか楽しいかといえば、楽しいのです。

その努力がかならず花開くという確信があるから。

なぜそんな確信があるのか？

見極めたからです。

「これは、どうにかできることだ」と。

困難に立ち向かう美学のようなものがあると、

見極めが難しくなります。

どうにかできるかできないかにかかわらず、

それに向けて突進しようとするからです。

そもそも、見極めようとするしないのです。

なんでもかんでも、立ち向かいます。

そして、挫折し、

「自分はダメだ」

となります。

違います。

できることとできないことがある。

ただ、それだけのことです。

これが現実であり、本当のことなのです。

「本当はどうなんだろう？」

この鋭敏さこそが人生を見極め、

コントロールすることに成功します。

■著作権

『驚愕の書』(以下テキスト)は、著作権法で保護された著作物ですが、転載や再配布は自由に行ってください。

ただし、佐藤直から特別に許可を得た場合を除いて、テキストの変更は行わないでください。

■免責事項

本テキストは、すべての利用者の利益を保証するものではありません。

本テキストの利用により、いかなる損害が発生しましても、製作者と発行者は一切の責任を負いません。

すべて自己責任で行なうものとします。