「ラッセルの幸福論　Russell（1872-1970)」Part 1

今日は、ラッセルの幸福論です。
1回目は「不幸の原因」です。

不幸の原因

1.　自分の力量を超えた目標を立てて、それを成功させるために多くの犠牲を払う。
適度な目標（少し背伸びすれば達成できる）を持つことが大切です。私は、自己犠牲を払っても、多くの人に貢献できて喜んでもらえるのであれば、その道を進んできました。大欲です。しかし、振り返ると、確かに多くの犠牲があったことは事実です。人生において、自分が何に価値観を置くかは、そのときの環境や年齢によっても違うでしょう。また、人間の気持ちは変わるものですから、一概にはいえないのかもしれません。

2.　人間は孤独や退屈を避けたいと考え、より強い刺激を求めて動き回る。
故に、退屈に耐える精神力を日頃から養うことが大切です。確かに、快楽や享楽というものは、人間の神経の閾値を高めてしまい、次はより質の高い、より強い刺激を求めてしまいます。そして、それが叶わないととても不満に感じます。仏教でいう「求不得苦」ですね。ですから、日頃から退屈なときでも、それに耐えて我慢できるように訓練すべきだというラッセルの主張です。ただ、多くの刺激に容易に手が届く現代の私たちには、理解できても同意実行は難しいでしょう。

3.妬みや恨みこそが不幸のもっとも強力な原因の一つ。
他人との関係性において、自分と他人との相対的比較をしないことで、妬みの原因を作らないことが大事です。人の妬みや恨みのエネルギーは、すさまじいものがあります。本人が気づいていないうちに他人を傷つけていることもあります。そういうときに他人から攻撃を受けるものです。日頃から自分の言動には充分注意しましょう。

永田　良一

Russell’s Theory of Happiness (1872-1970)　Part 1

Today’s topic is Russell’s theory of happiness.　The first part is “The sources of unhappiness”.

The sources of unhappiness

1. You sacrifice a lot if you set a goal that exceeds your abilities and try to achieve it. It is important that you set goals that are moderate, ones that you can achieve by stretching your present abilities a little bit. I have been doing this by contributing to many people and making them happy by making sacrifices. It is an ambition. When I look back, I am certain that I have made a lot of sacrifices along the way. Over the course of one's life, the values that one adheres to depend on one's circumstances or age. Because human feelings change over time, we may not say this is always true.

2. People try to avoid loneliness and boredom and seek stronger stimuli. Therefore, it is important to cultivate your emotional strength so that you can tolerate boredom. What we call pleasure elevates sensory threshold of human beings, and people seek stronger and purer stimuli. Then, when we cannot attain them, we feel intense dissatisfaction. In Buddhism, this is what is called "the pain of not getting what one seeks". Therefore, Russell asserts that we must regularly practice habituating ourselves to boredom. Only, in the hubbub of the modern age, even if you understand the concept it may be easier said than done.

3. Jealousy or resentment is one of the most powerful sources of unhappiness. It is important that in relations between people, you do not compare yourself with them. The energy of people's jealousy or resentment is fiercely strong. You may hurt someone without recognizing it. In those times they may attack you. You should consistently pay attention to your speech and conduct.

Ryoichi Nagata, MD, PhD