

人生からの問いかけに気づいてますか？

～仏教的思考法に触れる～

一心塾 土江正司

「苦」は人生からの問いかけ？

～苦と四聖諦～

- ▶ 仏教的思考の出発点は「苦」
- ▶ 「生きてゆくのがつらい日は、お前と酒があればいい」（ふたり酒、川中美幸）
- ▶ 束の間の癒しを求めるのではなく、苦に向き合うことをブッダは説いた。→ **苦聖諦**
- ▶ 辛いことがあると、妄想が沸き起こり、苦しみが増す。→ **苦集聖諦**
- ▶ 妄想を減することで辛いことにも向き合うことができる。→ **苦滅聖諦**
- ▶ **道聖諦**（八正道）

正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定

認知行動療法

使命と努力

瞑想

苦は、人生からの問いかけ。
ポジティブに考えれば～



妄想を滅する

～正念（マインドフルネス）について～

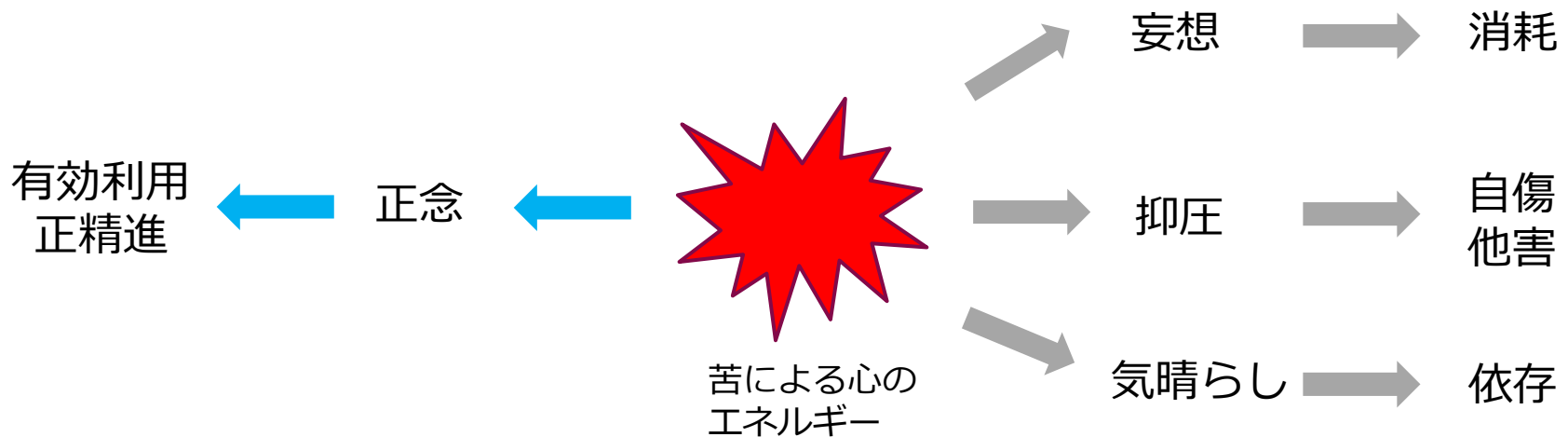
- ▶ 正念は、苦の「直接照合」
 - ① 苦によって妄想が生じていることに気づく。
 - ② 妄想の元になっている感情に気づく
 - ③ 呼吸とともにしばらく、感情の存在を感じている

- ▶ 感じているとき、考えることができない。よって直接照合中は妄想は止まっている。
 - ▶ そのうち、感じそのものも消える（滅）。
→ 一つの変化のパターンと言えるか？
 - ▶ フォーカシングの6ステップの2段階目。象徴化を伴わないが、苦を封じる力強さがある。

苦は心のエネルギーを生じさせる

～正念による心のエネルギーの有効利用～

- ▶ 「あのときの悲しみが、私の活動の原動力になっています」



「滅」 (nirodha) とは本来「土手を作って火を制御すること」
(『フィーリング・ブッダ』 D. Brazier著、藤田一照訳)

問い「そもそも苦は“存在”するか？」

～空の哲学～

- ▶ 空とは、全ての事物は関係によって存在し得ているという意味です。「縁起」ともいいます。ティク・ナット・ハン師はこれを「inter being」と表現しました。
- ▶ 空であるのに、つい固定概念で事物を見てしまうところに苦が生じます。
- ▶ フォーカシングによって固定概念から解放されるところは「正定」と同じプロセスと考えられます。
- ▶ 臨済禅では活発に問答を行い、相手が固定的な思考にはまっていると見るや、すかさず喝を入れます。フォーカシングを一瞬で行う訓練のような感じでしょうか。
- ▶ ただ、人が固定概念に執着するのは、心の拠り所を求める本来的な性質に由来しています。



問い「心の拠り所はどこ？」

～愛着という根本苦への根本解決～

阿弥陀仏の誓い

私の名前を呼びさえすれば、必ず助けに来ます。だから安心なさい。
あなたは私のたった一人の子どもなのですから。

誰よりもあなたの苦しみを理解し、
誰よりもあなたを助けたいのです。



- * 現実の誰か（何か）を心の拠り所とするのは、喪失の危険を伴う。
- * 皆で同じ対象を心の拠り所とするとグループの凝集を高めるが、排他的になる。
- * 体験過程は最も信頼できる心の拠り所では？