

ジェンドリン哲学と仏教を体験的に語り合う（第6回）  
企画：フォーカシング・プロジェクト  
日本フォーカシング協会年次大会in福岡（2023年8月19, 20日）

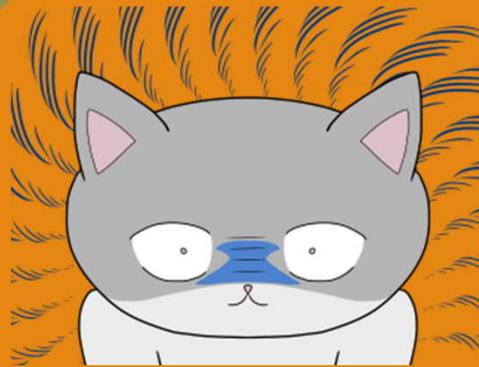
# 怒りとフェルトセンス ～仏教から考える～

一心塾 土江正司

<https://sinsined.com/>

煩惱 = 貪瞋痴 (とん・じん・ち)

情動 (emotion)



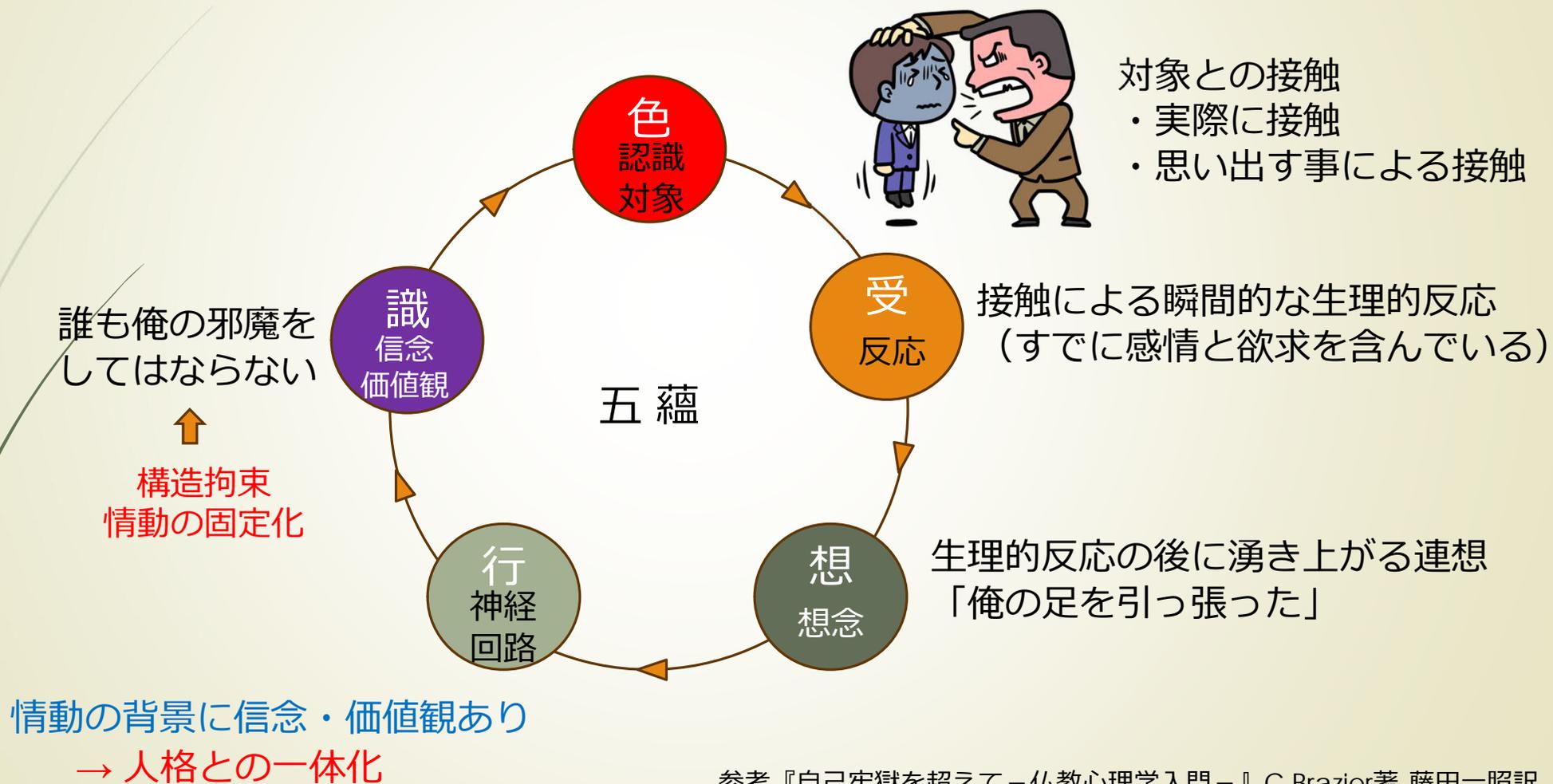
貪 (執着)  
欲求



瞋 (怒り・嫌悪)  
感情

痴 (智慧がない、無明)  
情動と人格の一体化

# 情動の出来上がり方を知ることによる智慧



# 固定化した情動の解消

(この課長はパワハラで訴えられ、ますます怒りを増長させていた)

- ① 強い怒りの情動は、自分の信念に背くことがなされたときや、被害を受けたと感じたときに生じ、これらは相手の責任として捉えられていることを理解する。
- ② また、相手に関する理解不足や、自身の心の未熟さ、隠れた恨みなど自分の側の要因にも気づく必要がある。このようにして情動との一体化の解消を図る。
- ③ また、五蘊による情動の形成が復活しないように注意深くあること。特に「想」をそのままにせず、また「受」に対しマインドフルネスを施す。
- ④ 完全に怒りを解消するには、怒りの感情をもたらした相手に対する慈悲の瞑想を行う。それは相手の苦しみに気づき、相手の身になってその苦しみを感じることである。

参考『ブッダの〈気づき〉の瞑想』 テイク・ナット・ハン著 山端・島田訳

## フォーカシングでありがちな情動への対応



彼のことを思うと・・・



な、感じです。

- ▶ 固定化した情動を感じてもらっても、あまり変化しない。それは構造拘束されていて、ぴったりな表現を探しようがない。
- ▶ 固定化した情動を「フェルトセンス」と言ったり、フェルトセンスであるかのように扱うべきではない。
- ▶ 固定化した情動との一体化が解消したときに、相手や事柄に対するフェルトセンスが感じられたり、あるいは自分自身の思考パターンに対するフェルトセンスを感じられたりする。

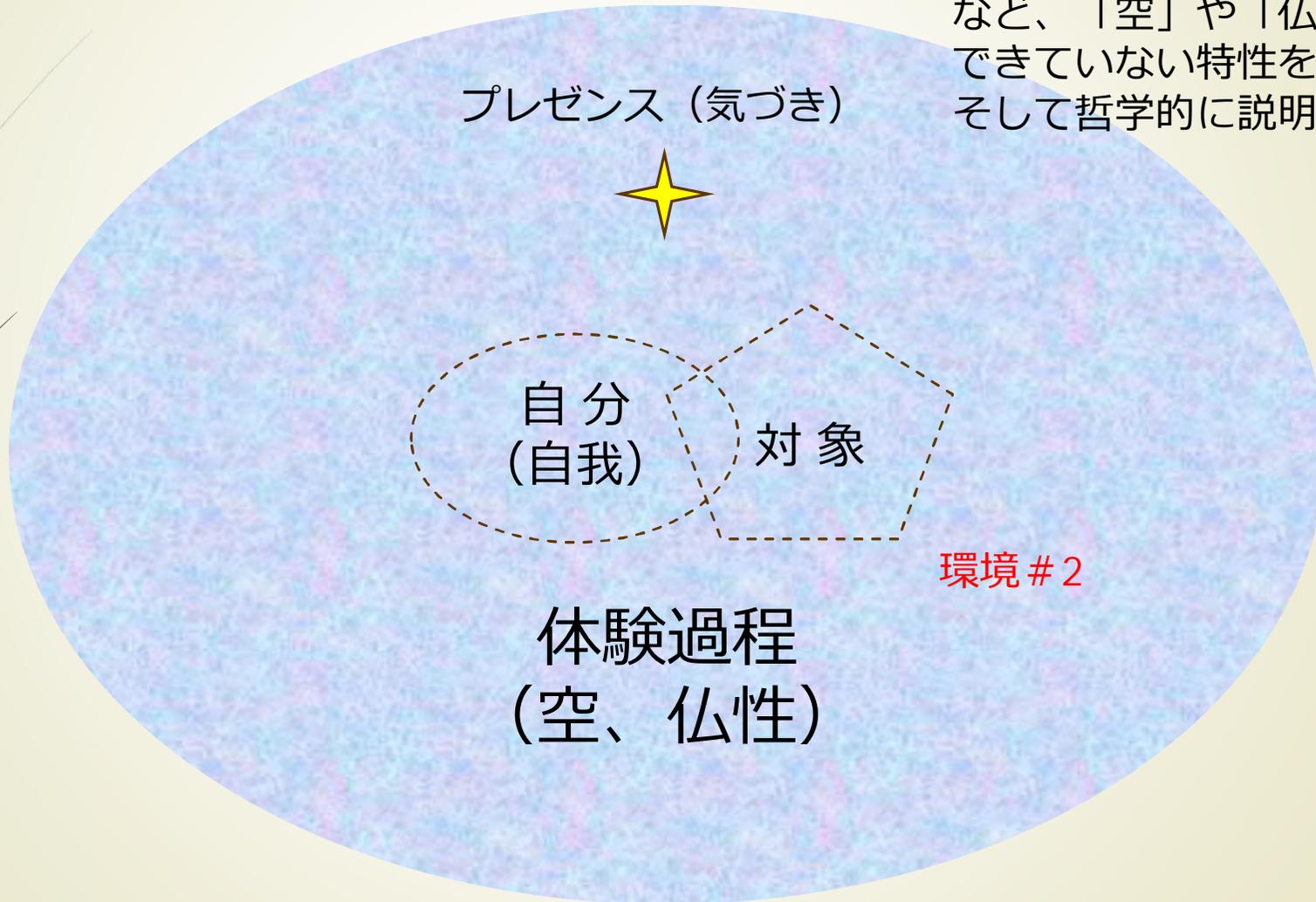
# 智慧としての「主客合一」

- 固定的な情動との一体化が解消し、自分と対象との間のフェルトセンスを常に感じ取りながら対象と付き合っているとき、一体感があり、自分と対象の区別がなくなる。→ 環境#2
- 長年のフォーカシングやマインドフルネス等によってもたらされるこの状態は「主客合一」であり、これが智慧（般若）の状態である。
- 智慧の状態にあるとき、人は体験過程に生かされている。

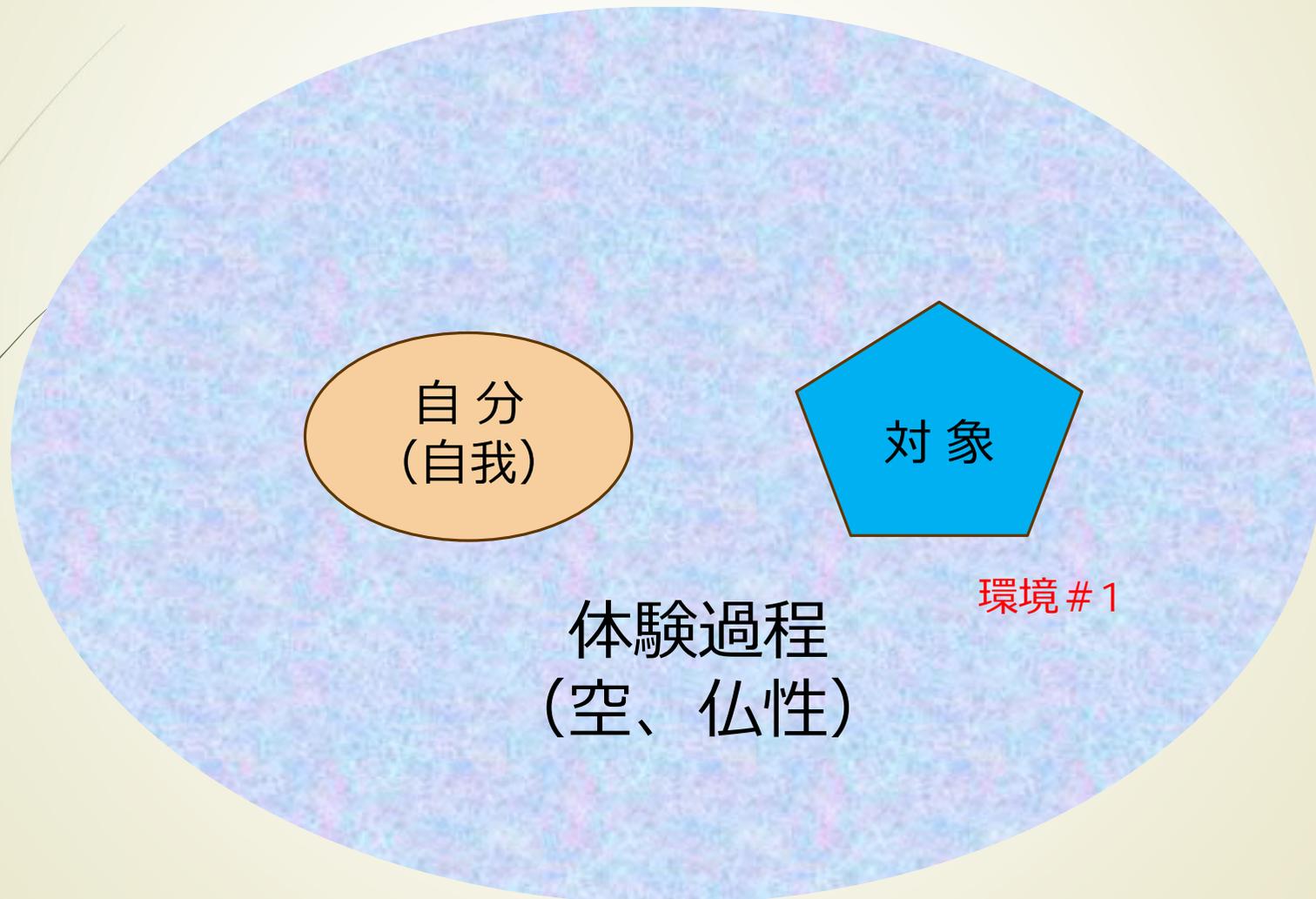


# 智慧 (主客合一)

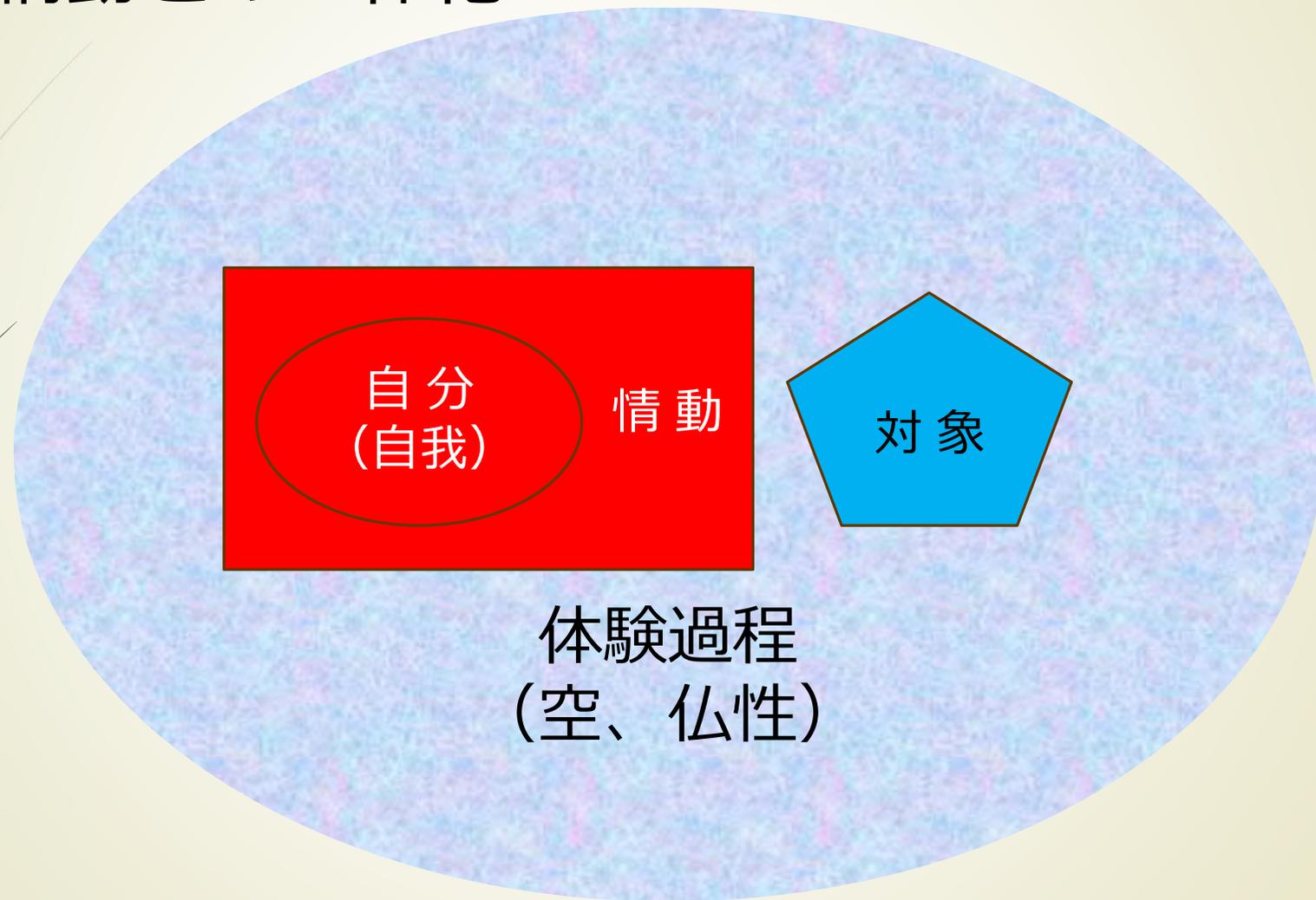
体験過程は、象徴化による体験の変化、直接参照が可能であること、インプライングへの生起など、「空」や「仏性」で説明できていない特性を豊富に含み、そして哲学的に説明されている。

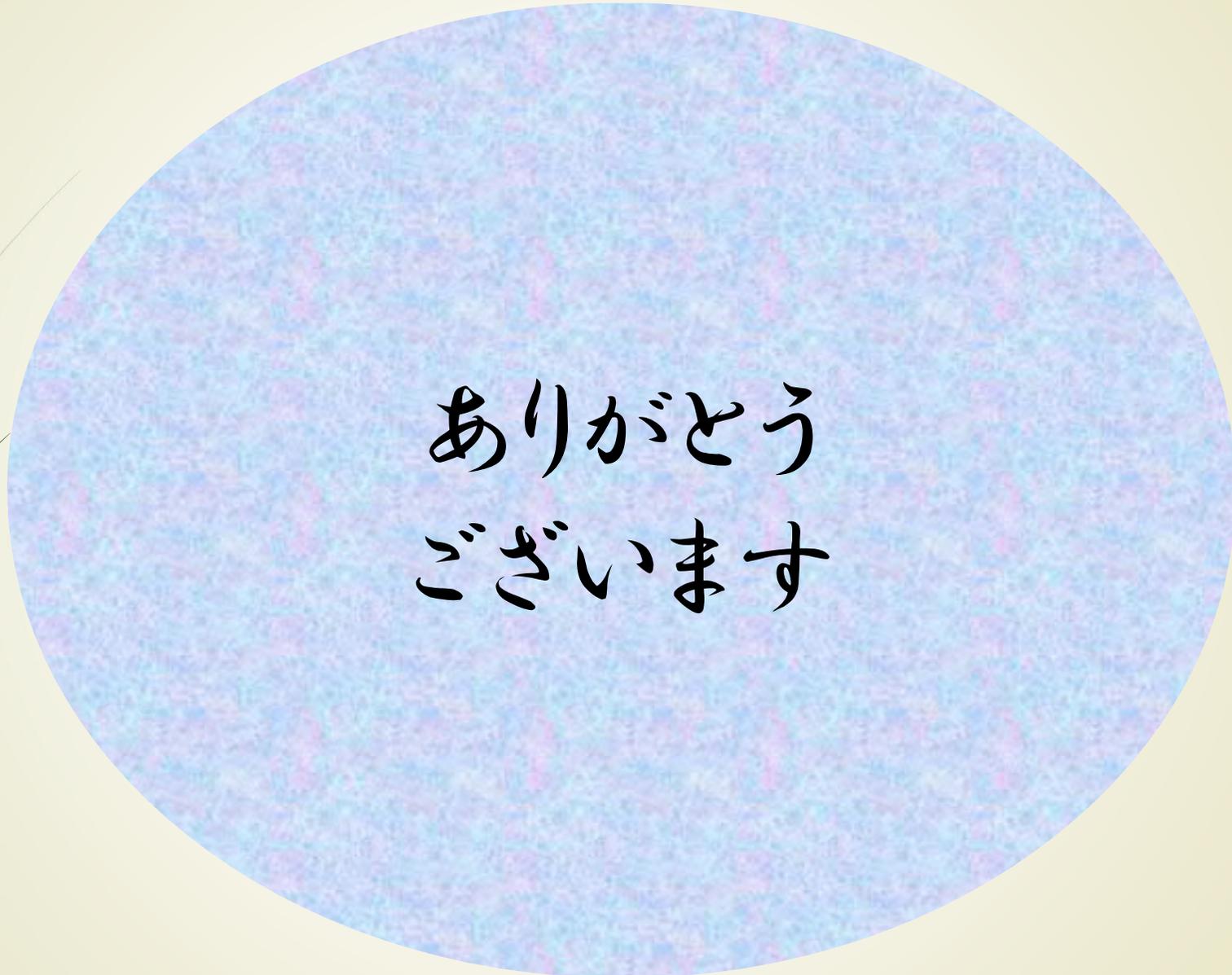


# プレゼンスがないとき、主客分離



# 情動との一体化





ありがとう  
ございます