

自分をさがす 旅にでよう

# やすら樹

No.

101

2007 JAN.

特集・第六回内観国際会議



発行 自己発見の会



人間には自分自身以外に敵はほとんどいないものである。最大の敵はつねに自分自身である。判断を誤ったり、むだな心配をしたり、絶望したり、意気沮喪そぞうするようなことを自分に聞かせたりすることによって、最大の敵となるのだ。

アラン

※哲学者 (1868-1951)

## 内観とは

内観とは、身近な人々（母または母親代わりに育ててくれた人、父、配偶者など）に対する自分を見つめるために、①していただいたこと②してさしあげたこと③迷惑かけたこと、について、具体的な事実を過去から現在まで調べる方法です。

内観は新しい自己を発見し、人生をリフレッシュする自己啓発の方法として役立っています。

さらに非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態、アルコール依存など心のトラブルに対する心理療法としての価値が認められています。

現在、日本各地やヨーロッパに内観研修所が開かれ、一週間の研修の世話をしています。また一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や学校で行う記録内観などいろいろな形態の内観が開発され、内観法は新たな展開を見せています。

## 師弟問答

大和内観研修所 真栄城 輝明

「弟子は師匠の胸を借りて成長する」

相撲界では文字通り「ぶつかり稽古」というのがあるようだが、師匠の胸を借りて弟子が育っていくのは、どこの世界でも同じだ。内観の世界も例外ではなく、吉本伊信という師匠の胸にぶつかって成長した内観者や面接者は少なくないが、師が遺したテープや書物を通して学んだという弟子も数多い。中には、師亡き後でもたとえば、師の遺影やイメージとの対話を続けている弟子もいるようだ。ここに弟子の名は伏すが、ある日偶然にも、私はその場面に遭遇したことがある。独りで何やら呟いている人がいる、と思って見ていたら、次のような「師弟問答」がやりとりされていた。

弟子 内観のテープを聞いていると「親の恩」という言葉が出てきましたが、「恩」というのはいったいどういう意味でしょうか？

師匠 辞書を引いてみましたか？

弟子 はい、他の人から与えられるめぐみ、慈しみ、とありましたが……。

師匠 「恩」という字は「因」と「心」の漢字から出来てます。然るに、「原因を心にとどめる」と読める。中村元先生（仏教学者）は、「恩とは、何がなされ、今日の状態の原因は何であるかを心に深く考えること」と言うてます。然るに、「恩」とは、現在、起こっている出来事の原因やそれが発生した経緯を深く知ることによって、ありがたさが湧き起こることなんだ。

弟子 人に転迷開悟の様子を訊かれたとき、先生は「筆舌に尽くしがたい」と話されたようですが、どうして言葉で説明されないのですか？それはいったいどういうことなのでしょう？

師匠 ワシの場合は、ころんころん転びながら大

声をあげ、泣いて喜んだのでありましたが、言葉でそれを表現しろと云われても困る。その言葉についてだが、東海大学の定方さだかたあきら晟教授が上手いと云うてます。要約するところですよ。

「人間は生きていくために言葉が必要になった。それなしには生存競争に勝てなかったでしょう。言葉は力を拡大する上で強力な道具となった。これによって人間は言葉を過信するようになり、知らぬ間に言葉の奴隷となってしまう。仏典には言葉を筏いかだにたとえる話がある。川を渡るときに筏は必要であるが、川を渡り終えても筏をかついで歩き続ける人がいる。この場合の筏が言葉なのである」(仏教の「謎」について)

弟子 しかし、内観の面接は言葉がないと成り立たないのではないのでしょうか？内観の三項目に沿って調べたことを言葉によって報告するから意味があるのではないのでしょうか？

師匠 聞くところによれば、お釈迦さんも形而上学的な言葉による説明を避けておられたようですよ。

なあ。言葉の限界を熟知しておられたのでしょうか。また、定方先生というお方はずいぶん思い切ったことも云うてはりますよ。

「地球の歴史や生物の進化を考えたとき、つい最近ひょっこり現れた言語に絶対的な權威など付与しうるだろうか」と言葉を批判しつつ、「わたし」という言葉があるからには「わたし」があるに違いない、「死」という言葉があるからには「死」があるに違いないとすべての人が考えるようになった。乳児時代の自分を想像してみよう。そのときどこに「わたし」があり、どこに「死」があったろう」と述べておられます。お釈迦様は「言葉に執着するな」と教えたそうよ。しかし、その「言葉に執着するな」という言葉に執着するのにもまた愚かなことでしょう。

弟子 問答によって、ますます好奇心が膨らんできました。問答とは答えを出すためではなく、深めるためにするものでしょうか？

師匠 <目で笑い、黙して語らず>



## 心療内科の診察室から (第二回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長田 清

私正しいのに

三十才の女性介護士。半年前に病院から現在の施設に移って来ました。お年寄りを元気にしたいと、介護主任の仕事に胸を膨らませての転職でした。現場は数人の正職員以外は大半が臨時採用の年配の女性達で、ほとんど資格も持っていないません。レベルが低く、言葉遣いも荒く、お年寄りに対して「あんた何時死ぬの」などと平気で話すので、いろいろ注意していたら村八分になって、三ヵ月目には膀胱炎になってしまいました。その後は何も言わないようにしているけど、我慢して苦しい。夜も眠りが浅く、お

年寄りが殺されている夢を見ることもある。体が重くなつて、仕事にも行きづらくなつて、休みがちになったところ、課長から受診を勧められたのです。「私正しいのに浮いてしまうんです」と寂しそうに語られました。やさしく優秀で、お年寄りを大事にする気持ちに溢れ、一生懸命頑張る人でした。しかし現場の人たちと意識の差が大きく気持ち押しつぶされ情熱が消えかけていました。いろいろ事情を聞いた後、切り出しました。

『大変でしたね。正しいことを言っても通じない職場で苦労されましたね。よく黙って我慢してこられましたね』

「え？……でもきつくて、段々疲れて、朝は胸が重苦しくなつて出勤できなくなつた」

『そうですね、精一杯やれるところまでやつたんですよ』

「……はい」

『限界になつて、今は休んでいるんですね』

「はい、でも職場に悪くて…、人手がないのに」  
「へえ、こんなに苦しい思いをさせられているのに職場の同僚のことを心配しているんですね」  
「はい、でも顔を見たくない気持ちもあるんです」

「それなのに、休んでいて、悪いなあという思いで自分を責めているんですね、職場の同僚があなたの力になってくれると認めているんですね」

「え？」

「悪いなあという思いは、みんなに感謝しているから思うのですよね。どういうところからそう思えるんですか」

「……」

「職場のことをよくわかっていてあなたは、みんなの欠点も長所もよく見えているんですね、正職員として。主任として」

「……はい」

「職場の人達のどんな良いところが見えている

んですか。例えば、同僚達にして貰っているというところで言うと。あなたのできない、手の回らないところをやって貰っているのですか」

「はい。一人ではできませんから。ベテランの人たちは、作業の流れをよく知っていて、週二回のシーツ交換や入浴の時など力作業ですから、リズムよくやらないと。そういうことはうまくやってくれます。本当はもつと丁寧に、やさしくした方がいいけど……」

「リズムで動いている。協力態勢ですね」

「はい、結構集中してやるので、二時間くらいあつという間に過ぎて……」

「いいですね。他には」

「沖繩芸能とか古い歌とか私はあまり知らないけど、空き時間とか、結構歌が出て、なごやかにしています」

「お年寄り好みの歌とかは、私も苦手ですね、知らないから。聞くのは好きですけど」

「そうなんです。私も聞いているだけなんです」

『そうやってチームのスムーズな作業や気遣いをちゃんと気づいているのですね』

「はい、食事介助もみんな上手ですね。私は摂取量の把握に意識が行くのですが、職員は結構お年寄り一人一人の好みを知っていて、残す物があると交換して好きな人の所に回したりしてできるだけ食べるようにさせていますね。人によっては夜食用に取っておいたりするみたい。本当は管理上はその場で食べないものは捨てることになってはいるけど、まあいいかなと」

『同僚達の規律違反的などころも片目をつぶりながら認めてあげているのですね』

「問題あることもあるけど、結構いい人達なんです。多分私の態度に反発しているんだと思います。私は前の病院の管理のやり方を持ち込むうとしてるんです。師長さんに言われたことがあります。だからもう少し、あの人達のやり方を見てあげた方がいいのかもしれない」

『すごいですね。そうやって問題の多い同僚の

ことを認めてあげることができると」

「いえ、私じゃなくてみんながベテランなんです。私なんか（笑）」

「いえいえ、こうやってきちんと仕事が行われるのは、すっかり見ている主任さんがいるからですよ。ベテラン達も安心して、気楽に、多少いい加減に仕事ができるんですよ』

「そうですね、私も少し気をゆるめてやった方がいいんだと思います。何か肩の荷が下りた感じです」

翌週から出勤されて、そのまま元氣になりました。

「私正しいのに」と言った彼女の言葉が印象的でした。正義感と熱意が挫折に変わったのです。自分のやり方に自信を持って指導すればするほど、同僚達の嫌なところ、悪いところに意識がいつて、注意してさらに反発を受けて次第に孤立し、不安重圧を感じ、落ち込みから仕事へ行けなくなりました。でも同僚から『してい

ただいたこと』をさり気なく思い起こしてもら  
うことで、同僚達の良さに気づくことができま  
した。すると自然に自分の『迷惑かけたこと』  
に思いが至り、管理的にガミガミ言い過ぎたこ  
とを反省されました。元々リーダーの能力のあ  
る方でしたから、気持ちを切り替えると自分の  
悪いところを素直に改めて行動することができ  
るようになり、職場の雰囲気が変わっていった  
そうです。

私たちは熱心にやればやるほど、自分のやり  
方に自信を持って、他のやり方の良さがわから  
なくなりません。そして問題探し・粗探しをして  
批判的に接してしまいます。当然相手の反発を  
引き出しますから、やさしい性格の人は驚いて  
自分を抑えるようになります。強い性格だと権  
力をもって相手を抑えつけるので、逆に相手が  
抑うつ反応を引き起こしてしまいます。相手の  
立場から自分を見る『内観』ができれば人間関  
係は楽になります。診察室ではそういう見方が

できるように関わっています。

防衛の鎧を着けている方に良いこと探し（し  
てもらったこと）をしてもらうのは大変です。  
傷ついて自信を無くしている方は、他人を認め  
る余裕もないのです。ですからまず十分なねぎ  
らいと、ご本人の良いところを十分に認めてあ  
げることから始まります。その上でなら、相手  
の良いところも見つけられます。短い診察時間  
の中ですが、共感が十分できればエネルギーの  
流れがマイナスからプラスに変わります。彼女  
のキーワードは「私正しいのに」でした。そこ  
に表されている彼女の否定的認知は「私は正し  
くない、皆から否定されている」でした。私は  
彼女の熱意、正義感、努力、寛容さに気づいた  
ので「彼女は正しい」と思いました。ですから  
一生懸命それを肯定しました。最後に彼女の中  
で「私は正しい、これでいいんだ」という風に  
認知の転換が起こったのは、その笑顔からわか  
りました。



## 第十七回特別内観研修会直後の

### ご感想から

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

猛暑の中、今年もたくさんの方が特別内観研修会に参加されました。クーラーのない中の内観でしたが自然の風・朝早くからの鳥の声や蝉の声に包まれ、お一人の脱落者もなく、それぞれ素晴らしいご体験をされ、無事終了しました。

■今、優しい気持ちです。 W・R（二二歳）

中学一年の時に拒食症になって以降、波はありました。が摂食障害で苦しみ、特に大学入学後は鬱と過食で苦しんでいました。看護実習をや

っていたのですが、外出できなくなり、人に会えなくなつてやめました。何度も死にたいと思いましたが、こんな思いをあとどれだけ続けられたいんだと思うと、途方に暮れていました。自分に自信（＝自分を信じること）が持てず、自分がとても汚いものであるかのように感じ、世界が崩壊してしまえばいいとさえ思いました。でも、友人や先生、そして何よりも家族に思っていただけだということを感じ、何とかこれを脱したいと思いました。それからおそらく根本は同じだと思えますが、大学四年の今、進路に迷い、何にも自信が持てない自分を持てあまして迷っていました。

そこで、父が学生時代に専光坊というところで行ったという内観をしようと思ひ、こちらへ参りました。ですが、実は父にはこちらに来ることを言いませんでした。私が苦しんでいるのは私を認めてくれない父のせいだと思ひが非常に強く、父と同じことをする自分を父に知らせるのが、なんだか負けのような気がして悔しかったためです。また、母に対しても、小さ

い頃私の傍にいてくれなかったとか、料理と一緒に作った記憶がないと責めておりました。「どうして私をわかってくれないのか」いつもそう思っておりまして。

でも、内観して今思うことは、父も母も私の倍以上生きているということですよ。「わかってくれない」のではなく、私が彼らの哲学に近づこうとしなければいけないのだと思いました。

曖昧な表現ですが、今すごく柔らかで優しい光りのような気持ちです。母や父にしていたただいたこと、最悪の私を愛してくれ、私がただ生きていくだけでいいと認めてくれること、すごく眩しいです。本当に今、優しい気持ちです。

ぜひこのままの気持ちを持って、家でも内観をやりたいと思います。

#### ■真心を知る

T・T (五一歳)

何気ない出来事に、自分にとつて必要なことが隠されているのだと気づきました。

お母さんといつも一緒に一枚の布団で寝ていたことにも意味があったのだと知りました。と

ても嬉しく、お母さんありがとう、ありがとうという気持ちで一杯です。

お父さんも愛で家族一人一人を包んでいてくださっていたことに気づかせていただきました。私の心がそれを見なかっただけでした。お父さんありがとう、ありがとう、大好きなお父さん。

夫については、これでもかこれでもかと愛をもらうことばかり思っただけです。それでも文句も言わずに私を妻として受け入れてくださっております。今回内観をやっています、貴方の愛が真心からくる愛だと知りました。一杯一杯真心をありがとうございます。

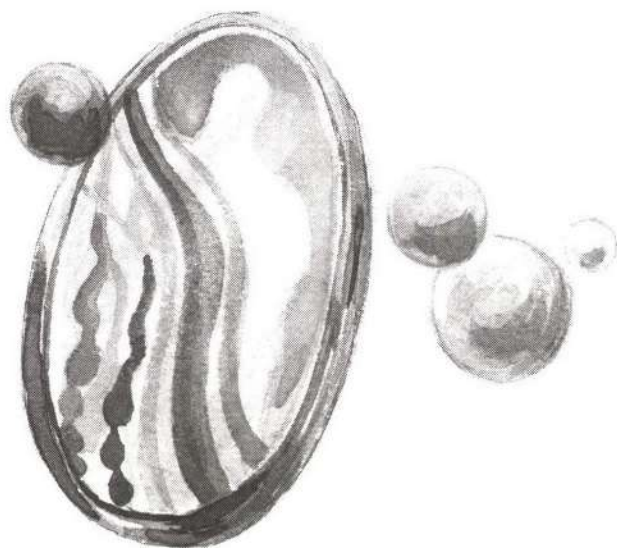
長男・次男には習い事を沢山させて、勉強も良い成績をとるように、小さい頃より言ってきました。安らぎや喜び・楽しさ、そして優しい心を粗末に思っていました。本当にごめんなさい。真心がどんなに大切かを知りました。

お父さん、お母さん、あなた、二人の子ども達によって、真心を教えていただきました。ありがとうございます。

# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(94)

内観はもともと自発的求道心のある人がするものだといわれています。分校の内観は、停退学という処分に代わるものとして選ばれた人間的成長を願う教育法ですから、累犯加重などありません。だから退学への道筋はないのですが、やはり校則違反に対しての対処法ですから、無理強いし納得させた上での自発という面は否めませんでした。

ところが内観が定着していくにつれて、悩みの解決法という面が生徒に浸透してゆき、このK代のように「ほんとうの感謝ができないし、心からのお詫びができない」悩みを内観で解決しようと「自発的求道心」を起こしてI先生を頼ってくる子が出てきています。高校生には珍しい悩みですが、母親が宗教活動に熱心で幼い頃から「感謝とお詫び」を鍛えられていたのでした。口先だけじゃないかと母を批判したその返す刀で、自分も頭の感謝だけで、心の感謝になっていないという自覚が自らを責め始めていたのです。



ところが内観に入ると、迷惑かけた中で、母を憎み恨んでいると言ひ、父とほとんど口を利かないと言うのです。これでは「感謝とお詫び」の問題どころではありません。

解決の糸口は意外なところにありました。嘘と盗み調べのとき、自分は勉強ができるふりをしていたためランクの上の高校を受けざるを得ず、受けて落ちたとき、妹がとても残念がつて泣いてくれたという事実を思い出したことでした。K代は幼稚園の頃、先生が妹ばかり可愛がると不満でした。母も父もそうだと思います。だから妹を無視し、母を憎み、父と疎遠になつていたことに気づきました。一方、妹の方は自分を姉として敬愛し続けていたので泣いてくれたのです。「私の心の鏡は初めからゆがんでいました。これまでゆがんだ鏡に写るものを真実だと信じてきたのです。私の全てがゆがんでいましたから感謝やお詫びがゆがむのも当然です」と言いました。翌日K代は「みんなにほんとのお詫びができました」と涼やかに報告しました。

I先生は、自分で自分を調べたいという発心に恵まれる大切さを嘯みしめました。

(筆者は元高校教師)

