

自分をさがす 旅にでよう

やすら樹

No.

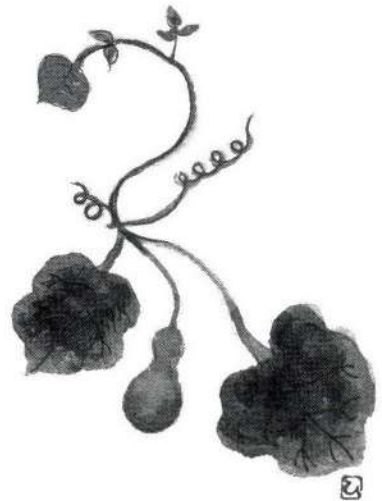
122

2010 JUL.

特集・各地からの内観だより



発行 自己発見の会



こだわるな、こだわるなと

私はこだわっている、

どうにもならない

私の性である。

種田 山頭火 (1882 - 1940)

俳人・曹洞宗僧侶

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。また一日内観や家庭、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。

会長就任のご挨拶

内観センター 吉 本 正 信

早いもので、自己発見の会が発足して二〇年の歳月が過ぎました。平成二年四月に初代会長吉本清信でスタートし、平成六年五月に二代目会長楠正三、平成八年五月に三代目会長長島正博と引き継がれてきました。

長島正博会長が健康上の理由により辞任され、このことで、急遽四代目をお引き受けすることとなり、緊急対応として昨年十一月の「やすら樹」一一八号から発行人を引き受けさせていただきました。そして、四月十七日の理事会にて会長就任が承認されました。その後、五月二日には長島正博前会長がご逝去されるという事態になり、大きな時代の節目と感じております。事務局、裏方の仕事が得意にもかかわらず、



会長という大任をお引き受けすることとなりました。

これまで自己発見の会は「やすら樹」を中心に活動してきました。自己発見の会会員の皆様には「やすら樹」を

ご愛読いただき、ありがとうございます。しかし、編集の人員不足から「やすら樹」の発行が困難になってきています。今後は「やすら樹」からホームページに軸足を移し、活動の継続に努力したいと思います。具体的には、来年一月の一二五号をもって「やすら樹」は廃刊とします。個人会員への会費の請求、新会員の募集は中止します。会員の皆様には自己発見の会ホームページ (<http://www.naikan.or.jp/>) をご利用いただくようお願いいたします。

自己発見の会は内観法の普及を目的としてい

ます。そのためには、「集中内観」と「日常内観」を柱とした内観法を正しく伝えることが必要です。似て非なるものを否定することより、「私たちはこう考えます」と主張することの方が大事です。

長島前会長は内観原法を伝えることの必要性を強調しておられました。自分の意見だけが正しいということではなく、自分の意見も相手の意見も途中であり、わかった気になっているだけということも多いと思います。「もっとしっかりと内観を知らせる努力をなさい」と教えていただいていると受け止めています。自己責任、自然淘汰の世界で、世の中から必要とされるものが残るのです。「信あるかないか、その日その日の日暮らしに問え」ということです。基本的な考え方が違うので応援はできないが、邪魔はしない。これが私の基本的なスタンスです。

内観法の普及が自己発見の会の目的であり、「集中内観」をしようという気持ちになっていた

だくこと、そして、「日常内観」を一生続けていただくための助けになることが、自己発見の会の具体的な目標です。

内観の本やテープは集中内観しようという気持ちになっていただくためにあります。どれだけ本を読んでも、テープを聞いても、内観した代わりにはなりません。

時間を作って内観しているのではなくて生活の中に内観がある、用事のある時だけ内観を中断している、これが究極の日常内観の姿だと思います。最初は時間を決めて日常内観をすることから始め、次に、少しでも時間があれば日常内観をすることができるようになる。生活の中に内観があり、生活全体が内観になり、内観しながら生活している状態になる。これが内観者の理想の姿です。

ホームページという道具を使ってどこまでやれるか、試行錯誤の連続と思いますが、よろしくお願いします。

◆特集―各地からの内観だより◆

あせらず、たゆまず、おこたらず

介護職員（38歳）

今回で五回目の集中内観になります。柳田鶴声先生が放送テープの中で、「三年経つと、いろんなことが驚くほど変わる」とお話しされていましたが、内観を始めて今年で四年目、自分の人生が本当に変わり始めていることに自分でも驚いています。

こんなことを話すのは恥ずかしいのですが、今年三八年の人生で初めて彼女ができました。また、三八年の人生で初めて職責者の立場に立ちました。人を愛し愛されることの喜びや、一つの組織をまとめあげていくやりがいなど、今まで味わったことのない素晴らしい日々を過ごさせていただき、「自分にもこんな幸せが訪れ

るとは思ってもみなかったなあ」と喜びを嘯みしめているところです。

しかし、新しい経験には困難も伴うものなんです。自分の思うようにいかないことも多く、それに疲れ、不平不満を口にすることも多くなっていました。最近よく考えていた不平不満は、「自分はこんなにも頑張っているのに、周りはそのを認めてくれない」ということです。職場の同僚も、彼女も、私が寝る時間を削って一人働いているような時でも、そのことをあまり評価してくれず、「あなたは一つのことを集中して周りが見えなくなる。もっと全体を見た方がいい」と、私の欠点を指摘してきました。私は、「みんなのために自分を犠牲にしているのに、何故そこを認めてくれないんだ」と不満を感じてしまうのです。その間も毎日一時間日常内観をおこなっていましたが、今回はなかなか気持ち整理できません。それどころか忙しさや疲れから、一日一時間の日常内観もうまくできない

ようにさえなっていました。

「今回は五回目の内観だ。さすがにもう新しい気づきなどないだろう」などと思いがった気持ちで集中内観に來たのですが、今回もまた新たな気づき・発見がありました。内観というものは、本当に不思議なものです。おかげさまで今はとてもスッキリした気持ちです。

私には、「自分の考えこそがゼツタイに正しい」と他人の言葉に耳を貸そうとしないところがあります。私は以前勤めていた会社で、頑張っても頑張ってもうまくいかず、仕事を辞めざるを得なくなったことがありました。プロジェクトへの重圧と、まっとうできない恥ずかしさから失踪し、一年半もの間行方不明になっていました。実家に戻るきっかけを作ってくれたのが内観でした。一週間の内観で、両親や上司の愛の大きさに初めて気づき、「このままではいけない。人生をやり直さなければ、これからはもう自分のためだけに生きるのはやめて、恩に

報いていく生き方をしよう」と心を入れ替える決心をし、実家に戻ることができました。

今回、自分の悩みを見つめながらその時期のことを思い出しているうちに、「さてよ、今の『こんな頑張っているのに、周りが評価してくれない』状況は、あの時の『頑張っても頑張ってもうまくいかない』状況によく似ているんじゃないか。あの時頑張ってもうまくいかなかったのは、自分の頑張り方が間違っていたからだ。だとすれば、今回も頑張り方が違っているんじゃないか」と考えるようになり、そして、『自分一人でも解決しようとして、チームプレーをすることを忘れていた』自分の姿に気づくことができました。

内観は、集中内観も日常内観もどちらも重要であり、集中内観は大きな自分の欠点を気づかせてくれます。欠点は悪い癖。だから「気づいたから治った」というようなものではなく、油断すると日常生活の中で繰り返し出てきてしま

います。それを気づかせてくれるのが日常内観です。でも、一度の集中内観で自分のすべての欠点に気づけるわけではないので、日常内観を続けていても、生活の中で「うまくいかないなあ」という出来事が起こってしまう。それはまだ気づいていない欠点が原因で起きるのだけけれども、日常内観は集中内観ほどの深さ（集中力）はないから、原因である欠点にまではなかなか至ることはできません。吉本先生が仰っていたように、電信柱である集中内観と電線である日常内観のどちらが欠けても電気が流れない（深まっていけない）ものだと思います。

内観を終えた今、私のためを思っただけの欠点を指摘して下さった彼女や上司にお詫びしたいです。私は、集中内観は五回目ですが、瞑想の森内観研修所でさせていただくのは初めてで、とてもやさしい空気に溢れている感じがしました。これは、清水先生や柳田先生のお人柄によるものなのでしょうか。先生が『内観』を深く深く嚙

み砕いて、わかり易く（手取り足取り）教えてくださっているような印象があり、新たなアプローチをすることができました。例えば、私は『迷惑をかけたこと』を観るとき、自分がしなかったこと（勉強しない、反省しない等）を観る癖がありました。が、「しなかったことは無限に作り出せます。したことを観てくださ」とお口添えいただき、徹底して「したこと」を内観していくようにしました。その結果、父の内観では過去四回にない深い内観をさせていただくことができました。また、彼女に対する内観で、恨む気持ちが強くて迷惑をかけたことが出てこず、内観が進まなかったときには、内観から一旦離れて、彼女に対する自分の気持ちをすべて吐き出させていただいたおかげで突破口を開くことができました。

最後に、まとめとなりますが、今回は素晴らしい内観を体験させていただき感謝でいっぱい。先生のアドバイスや、奥様の心のこもつ

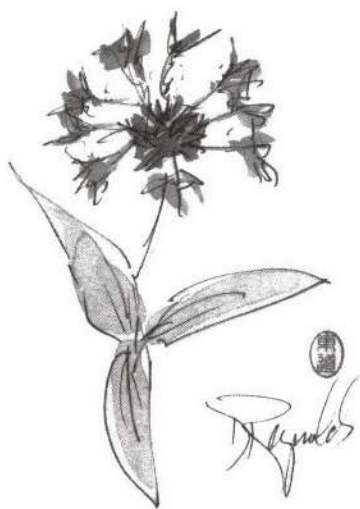
たお料理にも励まされ、とても充実した時間を過ごさせていただきました。柳田先生のおっしゃるように、私も今この瞬間から『全知全能全生命力』をかけて一瞬一瞬を懸命に生きてゆきたいと思います。(終)

ある四六歳の男性で、三〇歳で内観と出逢って以来十六年間に合計十二回の集中内観をされた方がおりました。この方が内観を始めた目的は、六歳の時からずっと感じている胸にのしかかるような重みを取りたいということでした。しかし、内観を繰り返すうちに、じつは自分は兄に対してコンプレックスを持っていたことに気づき、今度はそのコンプレックスも取りたいと、課題が増えてしまったそうです。そして、十一回目の二週間の集中内観の途中で、自分でも気づかないうちに四十年続いた胸の重みが消え去っており、そして兄へのコンプレックスも奇麗になくなっていたそうです。そして、内観

後のご感想で「今まで胸の重みと兄へのコンプレックスをなくしたいと思って内観を続けて参りましたが、念願叶ってなくなってみると、ようやくこれから本当の内観ができそうです」とおっしゃいました。

継続は力なり。何回やればいい、どの研修所が良い、というものでなく、未来の福田を蒔くがごとく、内観はただひたすらに続けていけば、必ず求めるものに辿り着けるでしょう。

さあ、今すぐ、少しでもいいですから内観してみましよう。
(清水康弘)



無尽蔵の幸福の鉱脈

齋藤 友三

私は三四歳で結婚して間もない時、妻に「自分は今の仕事を五〇歳になったら辞めると思う」と言ったそうです。当時、日本経済は順調で国民全体が中流意識に彩られている時で私自身も仕事に興味にと夢中になり楽しい時を過ごしていましたので特別に心痛める苦悩もありませんでした。その後、家族四人になり、多少の浮き沈みはありましたが充実した日々の生活でした。

しかし五一歳の誕生日を迎える頃、ふつふつと今の仕事はもう終わりにしようという「氣」が湧いてしまったのです。仕事は自分に合っていると思っただけでやってききましたから困難な状況下でも、その場その場で対応ができた仕事内容に不

満はなかったのです。だけど何か言葉に表現できない充足感に包まれている自分がいる状態と同時に心のどこかに渴きを覚えるもう一人の自分がいたのです。どうも「幸福感」の質の変調が芽生えたようです。それまでの幸福感は、もつと収入を、もつと高い地位を、もつと格好いい高価な背広をというように「モアアンドモア教」の信奉者になりきっていたのです。望みのものを持ち、その目的達成のための知的活動をすれば一生幸せでいられると思っただけで満足した。しかし物質的知的活動から得られる幸せは有限なのかもしれない。今現在も自分の中にその因子があります。

五一歳で会社を退職し、その後、公害問題のセミナーや集会、座禅写経研修会、精神セミナー等へ出向き各場所での情報を得ては次々参加する日々が続きました。

二〇〇二年十二月あるセミナーで一枚のパンフレットが目にとまったのです。「内観講演会」

と書いてあり、内観の二文字に興味を持ち二〇

〇三年一月受講して、ちよつと体験してみようと三月、一日内観に行き何かおもしろそう。もう少し知ってみよう、研修途中辛くなったら帰ればいいぐらいの軽薄な気持ちで四月十三日から瞑想の森内観研修所で最初の集中内観を体験しました。当時喜連川は桜の咲く時期で研修所に行く途中の桜堤は満開、私を歓迎してくれているようでした。研修所に到着後、内観研修に関する諸説明をして割り当ての室に案内されさつそく法座に身を置きました。「アレー」ちよつと変、半畳程の空間なのに落ち着けそうだ。駆けめぐつていた不安は消滅していききました。清水先生の事前説明が心身をほぐしてくれていたのです。三つの質問を考える事は非日常的思考で三日目から四日目にかけて頭痛と体の節々に痛みがおきていました。自分の醜い心癖もありました。面接時は満点の表現をしよう、内容充実した内観にしたい等、偽りの自分を強烈に

出していたのです。それは日頃「嘘」で塗りつくされている人生そのものです。愚者も五日目ぐらいからしていただいたこと、迷惑かけたことの多さに気づきました。

母に対する二度目の調べで六歳までのしていただいたことは毎日の朝食準備の作業でした。母の働いている姿が思い出され、頭には手ぬぐいを被り、厚地薄黄のかっぽう着そしてもんぺをはき、足袋姿が躍動しているではありませんか。庭で七輪に火を熾し、井戸から水を汲み上げ、野菜をきざみ味噌汁作り、薪でご飯炊き、その他食卓に料理が並ぶまでの一連の作業、母の手が千手観音のような捌き、ボクサーのような身のこなしが克明に映像として浮かんたのです。私が結婚するまでの三四年間に母が病気で床に伏せた日数は五日くらいですから、気分のすぐれない時も、切り傷で自由に動かない指先での料理の時もあったでしょう。日々精魂こめ愛情を注いでくれたのです。

一回目の母の調べの時は「食事の用意をしていただきました」それだけの表現でした。親なんだからしてあたりまえ。世間の親は皆やっていることぐらいしか考えていなかったわけで、母のしてくださっていたことに深い意味がある事柄と認識したのでした。面接後うなだれながら「ごめんなさい、ごめんなさい、ありがとうございます」を繰り返して唱えている自分の姿がありました。

多くの体験者同様六日目、七日目と日を追うごとに心身とも快い状態と内観の手ごたえを覚えこのまま続けたい心境になりました。

研修が終わり、まず感じましたことは解放感とすがすがしい気分です。周囲と一体になっている意識です。この経験は初めてです。又、両親・妻をはじめ多くの人、物に愛され許されていたことに気づきました。

自分は他人に迷惑をかけていない。やましいことはしていない。正しい人と認識していたこ

とが実は悪人で愚行だらけのことでしてきた人間と知ったのです。私は内観によって完全に否定され、雷に打たれたような強い衝撃が全身に走ったのです。自己の消滅です。

自己再生スタートのため同年六月十六日、二回目の集中内観を受けに瞑想の森内観研修所へ行きました。前回の研修のような号泣、嗚咽とか激情の表現は少なく力みのないたんとした進行でした。そして内観も相手の身になったの思いが観えるようになりました。

面接直後のメモを記してみます。

十七日午前七時二五分 面接・朝食

お茶を飲んでいると湯飲みに向かって「ありがとう」、食事をとっている時も各料理に向かつて「ありがとう」と言っている自分がいました。又、屋根に降る雨音が耳に入り句（？）が思い浮かびました。

「梅雨音の心に響く懺悔の間」

十九日午前十一時四五分 面接

父に対する調べで父が胃潰瘍になったのは私のせいであつたと理解できました。前回の集中内観で、付き添いをしてあげたと表現していたのです。週三回のゴルフ、頻繁な歓楽街への行動など無駄な出費をしている自分でその一部でも父に渡していたら入院までの状態にならずにすんだ。病気に雇ったのは私に原因があつた。申し訳なかった。連日の午前様状態での生活、私自身の我が儘、身勝手、うぬぼれの強い裸の王様状態であつたのです。又、あまりに自己中心的で物欲・顕示欲の塊で、それらは枚挙にいとまがない程あつたことを浮き彫りにさせてくれた二回目の集中内観でした。

帰宅後、母、父そして妻に頭を垂れて感謝の言葉を申しあげている自分でしたが、一ヵ月も経過しないうちに非道な自分が露出してくるのです。「私はどういう人間なんだ。どう生きようとしているんだ」と新たな疑問が発生したの

です。安易な内観研修動機が嘘のようです。賢者の言葉を借りると「人間が『無限の存在』と何らかの繋がりをもっている」。無限の存在に心を集中するには内観することが自分を変えさせるとの思いになり始めたのです。

内観に出合つて七年、自分を知れば知るほど深淵に記憶されている負荷のかかった邪心、内観を「幸せ」の道具にしようとする自分、私は今まで「網によって掬い取っていたき生かされている」ことを忘れていた愚者です。

心の冒険における羅針盤が内観であり、どのような状況でも悦びの中にいられるような質の高い意識を持つことが真の幸福への近道と考えます。内観することは、無尽蔵の幸福の鉱脈を掘り下げていくことです。精進してまいります。

内観に出合い、ご指導くださいました諸先生に心より感謝申しあげます。

◆特集―各地からの内観だより◆

私の内観体験

会社役員 男性 (34歳)

今回内観をさせていただくことになったのは、熊野の立石光正先生から「うちで回峰行をやる前に、ゆっくり良い状態で内観してこいよ」とのお言葉をいただいたことがきっかけです。私が今回一週間内観をさせていただいてつくづく感じたことは、最高の両親に育てていただき、社会に出てからも、本当に恵まれており、私ごときとは本来釣り合わない方々に助けていただきながら、なんとか生かされているちっぽけな私であるということです。

内観を始めさせていただいた当初、正直、母親に対する幼少期の自分がしてもらったこと、迷惑をかけたことを調べなさいとおっしゃられ

ても、何も思い出せませんでした。吉本伊信先生の「真剣に真面目にやれば脳幹に届く内観になる。母さんがもしいなかったらどうなったかを考えたらいんです」というテープのお言葉等を参考に懸命に内観をさせていただいておりましたところ、三日目、二回目の母に対する幼少期の自分について調べておりましたら、幼児の時、父の仕事の手伝いから帰って来た母が台所に立って、私と妹のごはんを作ってくれている風景が思い出されました。また、近くの万代スーパーに母の買物についていく私とよちよち歩きの妹の姿等、徐々にお世話になったことが思い出されるうちに、こうやって幼い時だけでも千回以上も食事を作っていたいたんだと感謝が急に堰を切ったように込み上げてきて、しばらくの間慟哭鳴咽し、畳にしがみついております。

私は母に対して全くの盲目の状態でした。ここまでしてもらったことを忘れてしまっており、

自分一人で大きくなったかのような顔をして生きておりました。思えば、服を自分で着られなかった時など、母がいなければ全く何もできなかった訳ですから、成人して以降は本当に恥ずかしい人間だったと思います。思い出し、調べ続けていると、あまりにもしてもらったことがあり、感謝の涙が止まらなくなってしまう、先生にしていたく面接で涙が出ないように頑張るのが非常に困難になりました。母には態度を改めて、息子としてできることをしていこうと思います。

また、青山学院大の先生のテープは非常に明快でよかったです。「みんな外観（見える事）はよく覚えているが、内観（他人からしたら当たり前前のこと）は自分で気づいていない。視点を変えて自分自身を見ることが、こたわりから解放され、幸せな心境になれる」

私は理想の父さん像というものがあり、それと対決して苦しんでいたように思います。父に

は、理想のスーパーマンのような父を要求していました。子どもの見本になる父、母を大切にする父、社会でも成功し、誰からも尊敬される父、私は自分勝手に邁進するタイプの人間でして、「だらしない父さんの言うことを聞けるか！ 跡なんか継がない！」と心の内で反発していました。一方的な自分の見方でみており、今思えば父に大変申し訳ない態度を取ってしまったと反省しています。

青学の先生の「自分の親になるまでの人生を忘れている。親の人生を考える」ということを聞き、両親も人間であるということを忘れていたというか考えもしなかったことに気づかせていただきました。人間欠点やこたわりがあるのは当然です。

私の父は、嫌われることなど躊躇せず、厳しく躰をしてくださいましたし、幼いころから一人の大人として接してくれました。また、世間で成功していく姿を背中であえてくれました。

世間体よりも、子どもの意思を尊重してくれました。もし父が世間体を気にする余り、私をそのようにしていたら、私はつぶれていたと思います。

親が子どもを育てるのは当然と胸を張って主張していた愚かな私ですが、では、自分は子どもとして当然のことはしてきたのか？といわれたら地べたまで頭をさげるしかありません。今回養育費を調べさせていただきましたが、そんな言葉、間違っても軽々しく口にしてはいけなかったことで、これまで両親がどれだけ苦労して私を育ててくださったかも考えられず、未だに傍にいてとうとうというけれど、何かはして欲しいという全く自分勝手な自分であることに気づかせていただきました。もう三四歳になろうかというのに、本当に恥ずかしいですが、このまま両親と死に別れたら本当にただの大馬鹿、恩知らずの大親不孝者ですから、心をきっちりに入れ換えて、両親と接し、少しでも恩返しさ

せていただきたいと思っております。

社長に対しても、同様でして返したことは覚えていますが、あんなに沢山していただいたことがあるのに忘れてしまっており、何もない学生の頃からいがいしく育ててくださり、血のつながった兄のようなことを本当にしていたのだのに、このまま別れると、恩知らずになってしまうことがよく理解できました。今回しっかりと自分を見つめなおして、しっかりと修行して、次は、お互いの長所短所を認め合ってさらに良い関係が望めればと思います。

今回内観をさせていただいて、是非とも内観を勧めたい人が三人います。

まず一人は、世界に一人しかない最愛の妹、陽子です。妹は二年前に離婚しまして、本当にかわいそうなことに、心に傷を負ってしまいました。本当に愛している妹なので私もつらいのですが、私がしてあげられることもあまりなく、心苦しく思っております。今回私が内観をさ

せていただき、自分がいかに恵まれた存在でいさせていただいているか知ることができました。今も、本当にとっても幸せな人生であることに気づいていないであろう妹には、是非内観して自分自身で気づいてほしいと思いました。まだ三十一歳なのでこれからの人生だと思っています。

二人目は肉親とともに最も大切な妻の裕美です。妻は、お父様を二年前に亡くしており、もしかすると内観するのがつらいかもしれませんが、今残された母親への妻の態度がさらに良くなれば、お母様も妻ももっと幸せな気持ちで過ごせるように思います。また、夫婦で内観して、お互いを思いやれるような関係も素晴らしいかと思っています。妻が望んでくれるとよいのですが、是非勧めてみたいと思います。

三人目は社長です。本当に素晴らしい人だと思っていますので、内観でさらに自分を磨けば、大経営者になる可能性も十分にあると思います。勧めてみたいと思います。

最後に、吉本伊信先生が「内観はご飯を食べたらそのうち腹がへるように、つづけないとすぐ元に戻ってしまう」とのお言葉をくださったとおりでしたが、私もお腹がへらないように日々内観をさせていただき、どんな環境でも感謝できる心境でいられるように心がけたと思います。飢餓する前にはまた、内観研修所にお邪魔させていただき、真剣な面接をしていただこうとおもいます。

(中略)

一度しかない人生、これまで大切に育ててくださった両親に恥じないように精一杯生き、世のため人のためになる本物の価値を生み出しながら、最高に充実した幸せな人生にしたいと思います。

妄念に彩られた自分の城を崩す

なら かずなお（33歳）

私は中学三年生の終わりから不登校になり、高校に進学するも、学校へ行きたくても対人恐怖や原因不明の全身の痛み、ずっと抜けない緊張感、心が自分の心でないような違和感、不眠などから留年し、とうとう退学しました。同居していた祖父が私の事で母に毎日のように大きな声で怒鳴り、駄目な奴だと言われ、私としては心と体の異様な苦しさに追い打ちをかける祖父のことを、早く死んでほしいと本気で願うまでになってしまいました。なんとかしなければと、通信制の高校に入学しましたが、人に会うのが耐えられなくてすぐに辞め、違う通信制の高校にまた入学しましたがやはり耐えられなく

て辞め……と、本人としては焦る気持ちで一杯の中、挫折感がつつのり、絶望一杯で、何年も早く死にたいと思って過ごしていました。自室にこもり、祖父におびえ、眠れないのでテレビゲームや音楽やラジオを聴くなどして、緊張と体の辛さ、同世代の健全な人たちへの嫉妬や自責の念、肉親にも理解されず私が引きこもっていることを知っていながら近所の誰も助けてくれない孤独と憎しみ、自分の存在の迷惑さに対する自責、毎日の不毛さへの絶望や死にたい気持ちを、日がなやりすごし、そうして疲れて眠れるようになったら眠るという毎日でした。眠ってもなにか幽霊のようなものに足首をつかまれるなど、うす暗く不気味な夢をみることもあり、白夜の様に寝ても醒めてもかわりばえのない、明けることのない悪夢に吞みこまれているようでした。死にたいと思い実際に飛び降りる場所を検討するなどしましたが、いざ実行しようと思っても死ぬこともまた恐ろしくままならず、

自分は生きることができず死ぬ勇氣もない、まったく無価値な生きる屍だと自嘲していました。

何年もたって、あるきっかけで母に泣かれ、当時の母が信心していたお経をあげてみる気になり、仏や先祖がいるならなぜ助けないのかと毒づきながらも、他にどうしようもなく、お経をあげてみました。このお経をあげた経験が、内観体験者の体験と非常に似ており、私としては形こそ違えども、あの時の経験は内観であったと思っております。そのお経というのは、あげてゆくうちに、普賢菩薩の智恵により次第に懺悔すべきことに気づかせていただけるといふもので、一巻あげるのに一時間程かかり、お経の文句と共にひたすら自らの姿の洞察が促されるというものです。何日もあげてゆくうち、それまで自分は被害者だと思っていたものが、周囲にいた人に与えていた影響も考慮するようになり、自分としては相当に苦しかったけれど、周りの人にも嫌な気持ちをさせてきた、大変申

し訳なかった、この様な自分であるのに、今日も父は仕事に行き、その稼ぎで母はご飯を作り、何もしなくても私の食事を用意してくれている……というように、強制ではなく自然に感謝の念が湧くことが許されてゆきます。私のそれまでの肥大した憎しみと嫉妬と孤独と絶望と先の見えない黒い不安は、自分に関わる人への申し訳なき、自然や命の全ての根本原因である神仏の大局的な慈悲の深さを想い、ふと庭の花を見てその美しさに心が震えたときに、それでも私は生かされているという自分の中からこんこんと湧きいずる圧倒的な感謝の想いに吞まれるように消え、八年に及び自分の心が生み続けていた苦しみからようやく離れられたことに、幾日も涙が溢れ続けました。先の見えない不安の中、たとえ死にたいような気持ちを長く抱いていても、その苦しかった時間が長ければ長いほど、そこから抜け出したときに感じる喜びはひとしおに大きいのだと身をもって体験できました。そし

て、いままでの自分は一切無駄ではなかったとやっと自分を肯定することができ、これからは自分と同じように心の苦しみを感じている人が楽になるお手伝いをさせていただきたい、その苦しみはいつか抜け出せたときに同じだけの大ききで喜びにかわることを伝えたいと、神仏に真剣に願いました。何もなくても、ただ呼吸をしているだけで心が満たされていきました。

そして、十一年がたちました。諸行無常か人の心は哀しいもので、一度はあれほどの幸せを感じていたものが、長年の引きこもりのため、人とかかわり方がわからなく、常識や仕事の能力などもごっそりと抜け落ちてしまいました。そのため、社会で通用せず、バイト先の店長から「おまえは負け組だ」と言われたり、自分より随分年下の人からもなにかと言われるようなことがままりました。「自分は自分でいいのだ」と思いながらも人と比較してしまい、一度は心が救われたけれど、やはり世の中には通用

しないのだと自己否定が拭えないものとなっていました。再び祖父のことを批判する気持ちがでてきたり、死にたい気持ちがでてきました。

そんなとき、ある民間のカウンセリング講座で、奈良内観研修所の三木教授が講師として内観療法の講義をされたのを聴いて、内観体験者の経験と、以前のお経の経験に酷似していたので、懐かしく、その時の純粋な気持ちを思い出して、あの頃の気持ちに戻りたいと思って、集中内観をさせていただくことを決めました。

初日、二日目と気が散りながらも、読書など他のことを禁止され、①世話になったこと、②して返したこと、③迷惑をかけたことを繰り返して長い時間自己を見つめるしかありませんでした。その環境におかれることで、時間に追われた普段のせわしい心では思い出すに至れないことをぼつりぼつりと思い出してゆきました。それは底の見えない深く濁った海から、当人に忘れ去られた思い出を引き上げるような、一時間

に一つくらいのゆっくりとした作業でしたが、次第に、主観的に印象の濃い記憶の外に、自分が抱いている自己像にそぐわないような客観的

ものを、内観によって、ありがたい巡りあわせにより再び経験することができたのでした。

な事実が思い出されてゆきました。嘘と盗みの数を数えなおす三日目になると、予め聞いていた様な抵抗が現れ、自分のなんと盗みの多かったことかに気づかされ、動揺し、己を恥じ、それでも盗むには盗む当時の環境要因があるはずだと、問題をすりかえようとする自分がいました。己の存在のその時々には必死であったとはいえ、その醜さの一端をかいまみざるをえませんでした。四日目以降、本当の自分を見たくないという抵抗を通り過ると、なぜか謙虚さが出てまいりました。己を認め、自分と関わった人たちに詫びる気持ちと、それに伴い感謝の気持ち、ほのかに心の内から湧いておりました。内観のありがたさと、この先の自分にとつての必要さを思いました。以前お経をあげていたときに感じ、いつのまにか忘れ、時折探していた

自分の城を作る者は必ず破滅すると、哲学者

カール・ヤスパースは言いました。これは、私という自我の持ち方が、他者をかえりみずに自分ばかりを強めようとする様な場合には、必ずその人は破滅する、といった意味だったと思います。この、いささか自分本位に過ぎている自我を、年齢順に少し角度を変えながら主観的に、または客観的に繰り返し調整することで、より事実に近い自分と出会うのだと思います。その結果、妄念に彩られた自分の城を崩してゆくことで、絶えず湧いてくる不満足感、自分はさておき人を責めてしまう心などの苦しみから離れていくことができるものと思います。内観を体験し、心からそう思いました。これからさまざまな苦しみに出合うでしょうが、事実にもとづいた自分の城を築いていきたいと思えます。

内観との出会いに感謝します。

人は、何のために生きているのか

奈良女子大学教授 真栄城 輝明

「人は、いつたい何のために生きているのか、先生方にお聞きしたいです」

沖縄で開催された日本内観学会のシンポジウムで参加者から発せられた質問である。最初に応えたのは、精神科医の中山先生だ。

中山：非常に抽象的かもしれませんが、完璧な中山勲になるために生きているのだと思います。決して、宮沢賢治になるためでも、西田幾多郎になるためでもなく、完璧な中山勲になりたいと思っています。

次に、高校教師の仲村先生が答えた。

仲村：僕は生徒に「人生の生きる意味は、一人ひとりがそれぞれオリジナルだから各自で考え

なければならぬ」と言っていますし、自分自身にも言い聞かせています。僕自身は何のために生きているかと言いますと、まず自分がやりたいことをやりながら、みんなのためにもなるような生き方を、僕は心がけたいと思っています。そこで、本業の教師という仕事以外に、社会的な活動、ボランティア活動をやっています。中国から参加した王教授（精神科医）は「この問題は難しいです」と断った上で、日本の仏教や中国の儒教など、宗教の世界にヒントがあると述べ、「内観はそれに答えることができる」とまで発言された。

ところで、二〇〇九年九月四日に配信されたインターネットの記事を読んでいたら、まさに表題のテーマが取り上げられていた。

「もし、あと一カ月で人生を終えることになったら、あなたは何をしたいですか？」製薬会社が二〇代から六〇代の男女、千人を対象に前述の質問でアンケート調査をした結果によれば、

一、親孝行をしたい（四一％）二、お世話になった人に恩返しをしたい（三六％）三、世界中を旅行したい（三一％）四、食べたかったものを食べたい（二一％）となったようだ。なんと一位と二位を合わせた七七％の人が、親やお世話になった人に恩を返すという生き方を望んでいる、というのである。吉本伊信は内観に「お世話になったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」という三つのテーマを導入しているが、ひょっとして「人は何のために生きているのか」を問うためにそれを考案したのだろうか。

さて、ちょっと前のことであるが、「にいのこと忘れないで」というテレビドラマを見る機会があった。実話を元に作られたドラマのようだ。主人公の川井恵介君は、十五歳で脳腫瘍を発病したが、彼の夢は物理学者になることだった。その夢に向かって東大合格率を誇る高校

に見事合格を果たすが、直後に病魔に冒されて、東大への進学は断念せざるを得なくなる。彼は自暴自棄になって、家族や周囲に当たり散らす日々が続く。そして、母親は、絶望感に嘔まれる息子に「僕は何のために生きているの？何のために生まれてきたの？」と問われて、無力を味わい、自責の念に苦しんだ末に「それは自身で考えるものよ！」と返した。

母からそういわれた息子は、二三歳の若さでこの世を去るまでの八年間、死と向き合いながら、そのことを考え続ける。そして、死期が迫った頃、外泊で家に帰る。その晩、自室の窓から夜空を見ていると、天空に走る流れ星に出会う。彼はその流れ星に願を懸けた。とっさのことであつた。彼が祈ったことはといえば、自分が死んだ後の家族の幸せである。そのとき、彼は悟った。「僕は、家族やみんなを愛するため生まれてきたんだ」と。そして、やすらぎのうちに旅立ったのである。

心はどこに (第三回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長田 清

大きな山

四十才女性教員。大学卒業後フリーターを経て大学院へ。仕事がないので三四才から高校教員。父元公務員、母主婦。実家の近所で一人暮らし。三年前、離島に赴任する際、気持ちが悪えパニックになったが何とか乗り切った。付き合いで仕事の評価や分担が決まりがちだが、苦手なので仕事を頑張ってきた。この四月から本島の学校に異動して生活面は良くなったが、職場の雰囲気合わず行きたくない。職員同士の雰囲気に嫌悪感。自分は表面的に仲良く過ごせたらいいが、飲み会をやってプライベートなこと

を出し合おうという雰囲気がある。特に職員の女性同士、輪の中に入らなければならないという雰囲気があつて、距離の取り方が難しい。オープンにしたくないことも、ごまかして流してきたが、中には根掘り葉掘り聞いてくる人がいる。振る舞い方をどうしたらいいか。そのストレスをどうすればいいか。生理直前には怒りや落ち込みがある。あまりハッキリ言えない。仕事でもできないと言えるのは十のうち一くらい。不愉快なことをされても愛想よくしているそんな自分が嫌になる。生徒にも誠意をもってやるがあまり充足感がない。一つひとつには達成感をおぼえるが、結局の意味が分からない。辞めたいけど、次の仕事が決まらなと辞められないので続けるしかない。今後教師という仕事に気持ちを前向きにもっていきたい。

『職場の雰囲気に溶け込めないで苦労されているんですね。相談相手は』

「職場の先輩。休んだらいいんじゃないの、と言われたけど、行っただけでどうかと思う」

「家族に相談は」

「姉、仕事ガンガンする人。割り切つてと言う」

「参考になりますか」

「けど私とは性格が違う」

「新しい付き合いがきついのですね」

「そうです、きつかった。特に宴会から帰った

ときは仕事休みたいと思った」

『そうですか。この学校でどうなりたい』

「無理なお付き合いはせずに人との距離を保てればいいなと」

『距離感は、理想の状態ではどうなっている』

「付き合いに行かなくても仕事に支障ないような。職員とも生徒ともいい距離感。仕事の時間を離れたら考えなくていい」

『信頼があるからベタベタしなくていい。そのときの自分はどうなってる』

「仕事をテキパキ。顔はニコニコしている」

『理想を十、飲み会の後をゼロとすると今は』

「数字で言えば二」

『二あるのは、何があるから』

「仕事からは逃げられないから行っている」

『続けるのを支えているものは』

「安定した収入」

『現実判断がしっかりしている。感情に流されないね』

「収入があれば家族に心配かけないから」

『家族思いなんだね』

「そうではなかった……」

『反逆児ですか』

「いえ、大学卒業してすぐ就職しなかった」

『でも大学院に行つて教員になったでしょう』

「教育学も教員になるためとは考えていなかった。海外に行くよりはましと考えてやっただけ。アルバイトとかしてブラブラしていた」

『でもいい結果を出した。家族思いだから』

「……」

『これまでに似たような困難、どんなことがありましたか』

『学校に行きたくないというのがありました。』

『両親が仕事していて、保育園の時から』

『なるほど、あなたの学校行きたくない歴は長いね。どうやって乗り越えたの』(笑)

『逃げたこともあった。幼稚園は楽しかったけど、小学校一年では先生が怖くて学校中を逃げ回った。でも次が優しい先生で馴染み始めて、毎日学校に行けるようになった』

『一年間も嫌な先生に我慢したの』

『いえ、半年で産休でお休みされたので……』

『節目の年には行きたくない、というのが出るのかな』

『そうですね』

『でもそれを乗り越えて来てる。しっかりとしている。あなた自身、強みと感ずるところは』

『我慢強い』

『いいね、他には』

『そうですね……。できるだけ言葉を選んで話すようにしている』

『コミュニケーションに気を遣っている』

『はい、相手を不快にさせないように』

『それはあなたの誠実さ、真面目さ、芯の強さ』

『はい、そう思うようになりました』(笑顔)

『我を張るタイプではなくて家族、生徒達と、良い関係を持ちたい気持ち。やさしさがあるけど、外向的な派手なところは無い。そういう特徴を使って居場所が作れたいいね。今よりちょっと良くなって三になつたらどうなつてる』

『なるのかは分からないんですけど、仕事に集中している』

『他のことは考えないという事ね。そのためにどんなことをしたらいい』

『……うーん、学校に行きたくないと思ってた時と同じなんですけど、一日休むと行けなくなると思って高校は皆出席。何も考えない、嫌とか感じないようにその時していた』

『すごい。セルフマネジメントができているね。意識的に距離を置いている。あなたは弱いように見えるけど土壇場に強い。嫌なことをかわしながらやっている。気迫がすごい』(笑)

『そうですか』 (笑顔)

『それで、今後どうしますか』

『はい。集中します』

『迷いはあるけど覚悟決まっているようだね』

『これまでも、時間をかけていけば大丈夫だった。小さな山があつたらまた相談に来ます』

(会計時)

『楽しかったです。すみません、大したことない悩みで』(と笑顔で話す)

＊適応障害。高校教員で、対人関係に不安を持っています。転勤先で、職員の雰囲気が馴れ馴れしいことに不満。干渉を嫌いマイペースで仕事することを好み、集団行動に誘われるのを疎ましく感じます。小さいときから集団が苦手で、

何度も登校拒否を起こしています。みんなから無視されたり一人浮くことも怖い、長く深く付き合うことも苦手に感じ、そんな自分にじみめさと、情けなさを感じて自信喪失、転職も考えています。

しかし、ソフトで感情を表には出しません。本人は我慢して取り繕っていると言いますが、周りに気づかせないのは立派。これは強みです。また、向いていないと思いますながら六年間教職を続けている持続力があります。そして真面目で努力家で、内向的ゆえに、冷静でよく考えて自分なりのバランス感覚を持っています。環境の変化に慣れるのに時間はかかるものの、乗り越える適応力も持っています。それらの強みを一緒に見つけていくと段々元気になっていき、仕事に集中してこだわりを捨てると宣言。大きな山も小さな山となり、笑顔で帰って行かれました。内観もカウンセリングも自分の強みを見つけてることなんですよね。

様々な内観2

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

最近のご感想からの掲載です。

■内観六日目の夜に 会社員（三三歳）

日曜日から内観を始め、金曜日の夜に感じたことを記させていただきます。

夕食後、テープも終わりで内観に戻る時、雨の音が聞こえてきました。そのきれいな音を蛍光灯の光が邪魔をしていると感じ、部屋の電気を消して屏風の中に戻りました。

座って目を閉じた瞬間、今までの圧迫感が消え、周りの空間が広がりました。そこは真っ暗

で微かに外の音が聞こえるとても安らかな空間でした。なぜか、「自分は寝る時真っ暗で物音がしない部屋でないと眠れない」ことを思い出しました。

そしてこの空間は母の胎内なのかと感じましたが、同時に自分が死んだ後また戻ってくる場所にも感じました。そう思うと、死後はとても良い場所に戻るんだなと思い、ありがたくて涙が出ました。

その後、突然、自分が今生きていることが素晴らしいと感じ、明日も良いことがあり楽しいんだと思うと、とても明るくなり、自分の可能性は無限大だとまで思えました。

そして、過去や悩みを考える必要はないという答えが出ました。

木曜日の午前中まで雑念ばかりでしたが、その後に内観の入り口のようなものに触れさせていただき、人生で初めての貴重な体験をすることが出来ました。父・母・弟・瞑想の森の皆様

様・研修させていただいた会社に感謝します。

■明日から前向きに生きていけそう

フリーター（二六歳）

私は摂食障害と気分変動症と不眠を持つておりますので、かなり不安がありました。が、一週間を通して「ご飯がまずい」と思ったことは一度もありませんでした。むしろ、もっと食べてみたい、この美味しいという気持ちを誰かと分かち合いたいとも思うようになりました。また、きちんと食べるせいとお通じも良く、体調も良好でした。

途中自分を追い詰めすぎて訳がわからなくなりました。先生に助けを求めましたが、「クセ」がついているだけだと言われて、幾分か心が楽になったのを覚えています。「死にたい」「消えたい」「生まれてこなければ良かった」という思いは、病気のせいで生まれるのではなくそういうクセがついていたのだなあと、治そうと思えばいく

らでも治せるもんだと痛感しました。摂食について、一気に食べたり全く食べなかったりするから過食や拒食になるのであって、三度三度きちんと規則正しくたべれば、ゆっくりでも治っていくのではないかと思います。当たり前のことに気づかされ、一筋の光が見えたような気がしました。

私は母に甘え依存しているんだなあと、改めて痛感しました。幼い頃に充分甘えられなかったから私は病気になったと、何度も責め立てたりしましたが、内観をしていて、私はずっとずっと母に愛されてきたんだと思い知らされました。それに気づけて、本当に良かったとおります。

今回内観した、母・祖母・婚約者に対しての見方や接し方が、ものすごく変わると思います。本当に良い経験をさせていただきました。本当にありがとうございます。お陰様で明日から前向きに生きて行けそうです。

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(115)

「去年の秋、いろいろ悩みを聞いてもらって、気持ちが楽になったんですけど、父母に感謝するというのが難しくて、やっぱりあの頃のようにイライラしはじめました。あの時I先生から『親を憎んだり馬鹿にしたり、呪ったりするのはたとえ汚いがウンコを掴んで離さないのと一緒に自分で自分をよごしているようなもんだよ。内観したら離せるよ』とおっしゃってもらったのを思い出して、来ました」と、H美が内観に来ました。

母は、H美が小学三年のとき「イジメにあって学校に行きたくない」と相談したとき、一年生の弟に「お姉ちゃんイジメにあってんだってさ」と他人事のように言われて、母から愛されていないんだと確信しました。以来、母を信用しなくなり頑になり、避けて暮らしました。それでも内観で調べていると不意に涙が溢れてくるのです。報告する内容に関係なく瞬間的に泣きたくなるのだと、その日の感想に書いていました。

父に対する内観は、これまでの父に対する自分の態度の否定



の連続でした。中学一年のとき、父が「自分を女と見ている」と感じたことがきっかけで、入浴のとき決まって父が覗きに来ていると感じていました。あとは何をしてくださっても敵意で対峙しました。そして自分の悪いことは皆、父のせいにしていました。詳しく調べてゆくと、全てが事実のない思い込みで、その思い込みで作られた世界の父を恨み憎み、馬鹿にしていました。自分は人間じゃない、人間になれない、と思いました。

その日の感想に「自分の中にあるドロドロのウンコを吐き出しに来て、今日、自分自身がウンコだとわかりました。しかもウンコではないよ小石だよというような顔をして道端に転がって、通る人々を欺くことに全力を注いでいたことに気がつきました。今まで何人の人を欺き、ウンコを踏ませてそれを笑って来たことだろう。父母が一番の被害者だった」と書きました。

最低の自分を認めることができれば、心は開きます。父母が悪かったのではなく、こうと決めつけ、被害者を演じていた自分が悪かった、と認めると心が軽くなります。小石の顔をしないウンコのままのウンコになったとき、日美に晴れやかな笑顔が戻りました。自分で作った罠にはまって苦しんでいたんだ。

(筆者は元高校教師)

