

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

43

1997 MAY

特集・第六回九州内観懇話会

—九州をめぐる内観—



発行 自己発見の会



ソクラテスが奴隷に「わたしが怒って  
いなかったら、わたしはお前を殴る  
かもしれない」と言ったのも(中略)、  
ソクラテスは奴隷を戒めることを、も  
っと正常な気持の時まで延ばしたので  
あって、このように言ったのは、自分  
自身を戒めたのだ。

セ  
ネ  
カ※

※ セ ネ カ 哲学者・政治家 (BC 4~65)



## 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  
自分を調べるために、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。

## 九州内観懇話会の歩み

九州内観懇話会事務局  
さかき診療所所長 事務局長

高口 憲章

この大分県湯布院町の懇話会が第六回目で、半年に一度の割で欠かさず開催してきましたから、丸三年経ちました。この間、徐々に参加者が増え続け、ついには立ち見席まで出るほどになりました。昨今では県単位で内観懇話会発足の話題も出ています。九州沖縄在住の日本内観学会員は三年前には二〇名でした。それが現在五〇名に達し、さらに増加しつつあります。

これから地域の内観の集いをお考えの方にお役にたてばと考えまして、九州内観懇話会の経緯をご紹介します。三年前に第五回内観療法ワークショップを九州でお引き受けして、全国の学会員の皆様のご援助のお蔭で成功をおさめることができたのですが、内観の世界に飛び込ん



だばかりで右も左もわからずにいた私が一番驚きましたのは「九州は内観のひどい後進地域ではないか！」ということでした。といい

ますのは全国三百人の学会員のうち、九州にはたった二〇人しかいなかったからです。そのたった二〇名の会員のうち、なんと半数の一〇名の方々が実行委員を引き受けてくださったのですから感激も一入ひとしほでした。

この一〇名の交流結束をこれからも保ち続けたいという思いと、九州の後進性を何とかしなくちゃいけない、九州にもっと内観を普及させなくて是不然ふぜんないという思いから、ワークショップの慰労会の席で、恒常性のある内観の懇話会を始めましょうと提起して皆さんの快諾を得ました。九州の最古参の一人である池上先生に会長をお願いしました。

学会が春、WSが秋ですから、その狭間を狙って「二月と八月の第三日曜日」と開催日を固

定しました。年に一度というのでは間が空きすぎて熱が下がってしまう恐れがあったからです。「開催日の固定化」は、はなはだ有用で、とくに事務局に逃げを打たせない絶大な効果がありました。固定化していなかったら、忙しくて余裕がないなどの逃げを許してしまい、今ごろは壊滅していたかもしれません。「継続は力なり」を保証するために、ぜひ固定化をお勧めします。毎度の懇話会の最後に次の予定日をはっきりと告げることができるのは実に気持ちのいいものです。昼休みをはさんで、午前一〇時から午後三時までという時間配分も固定化しています。昼食費は別にして、参加費は千円です。益金は懇話会の会計に繰り込み黒字基調を維持しています。公的施設は使用料が安く会計の健全化に有用ですが、手続きがうるさくて泣かされます。金の心配さえなければ避けたいのが人情です。毎度各県持ち回りとし次回の宮崎で一巡します。沖繩ですすでに沖繩内観懇話会が独自に活動しています。各地に広く内観の種を播くのに、こ

の持ち回りというのは、非常にいい方法です。懇話会の話の最後に、必ず学会加入の呼びかけをします。「あまたある学会の中で、関心さえあれば玄人素人の区別なしに学べる素晴らしい学会です。会費がこれまたお安くて、たったの五千円」と宣伝をします。もちろん、加入申請用紙を資料と一緒に配布しておきます。そんな塩梅で三年間で三〇名の増加をみたのだろうと思います。

大分では一度の懇話会開催で大分内観懇話会が発足する勢いです。第五回の鹿児島大会でも鹿児島内観懇話会が結成の呼びかけがあり、佐賀でも県単位の懇話会が発足します。近い将来には九州内観懇話会は県単位の内観懇話会の連合体となるかもしれません。その暁には、年間に二〇回程の懇話会が九州で開かれることになりましょう。九州が内観の後進地域から抜け出せる日も近いようです。

特集の当番が九州に回ってきました。九州をめぐる内観、大分大会を特集します。

## 内観と外観

九州内観懇話会会長  
多布施内観研修所所長

池上 吉彦

### 1. ナオミよ

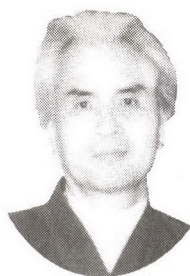
皆さんは、「ナオミよ」というCMをご存知ですか。豹の模様の服を着てバッグを肩に出していく娘。何処へ行くと父。エステですよと母。

父「よしなさい」に、娘「フン」そして帰ってきます。「タダイマ」「どなたですか」「ナオミよ」「そんな、声まで変わって」

日本の娘が黒人の美女に変わる。豹変です。

モデルがナオミ・キャンベルですから「ナオミよ」に嘘はありません。この豹変が心に現れるのが内観です。豹変とは、自分の過ちはいかに格好が悪かろうときっぱり直すことです。

内観は、自己中心的に物を見ていたための過ちを見つけます。汚れたところを見つけないけれ



ば洗濯はできません。金光寿郎に『東洋の知恵・内観―心の洗濯法』という本がありますが、言い得て妙であります。

### 2. 内観の実例

ここに手紙がございます。この方は結婚間もない方ですが、ご主人とうまくいかないし不安に支配され、不安定な心を扱いかねているとき内観のことを知り、私のところに一週間お座りになり、一ヵ月ほどのちにくださった手紙です。

まず「確実に意識が変わった」と言われ「夫も変わりました」とびっくりされています。夫の評価も「私より数段徳のある人」となり、内観をしていない彼のほうも「自分は誰に對しても傲慢になっていた」と反省しているそうです。

内観は自分が変わるだけではなく、こういうことが起こるのです。不登校のお子様の場合など、本人が内観できないならお母さんにどうぞと言うのですが、学校に行けんのは子どもですよ、と承知していただけないことが多いのです

が、このご夫婦の変化は、母が変われば子も変わるという励ましでもあります。

手紙はさらに続きます。「私の一番変わったことは、首の付け根の痛みが無くなったことです」と、左のリンパ節のところを押すと刺すような痛みがあったそうですが、最終日に押してみたら、全く痛みは消えていました。この人の偉いところは、次の一言。「その痛みも全部、私が作り出していたのですね」。尊いですねえ。わが犯した罪、自我我欲に塗れた自分、知らずに行いの数々……それが痛みの原因だったというわけです。また痛くなったら内観せよとのご催促と思えてありがたいんです。また、この先悪いことばかり起こりそうな不安や夜一人でいる恐さが無くなっただけです。理由は、「悪いことが起こったら、何かを直すために起こったと思い、そのお蔭で良い方向に行けるのです。それもありがたいことだと思ってます」吉本先生の言われる「いかなる逆境にさいなまれてもありがたいなあ、幸せやなあという心境

に到達できるのが内観です」ということの証明みたいですね。

間もなく職に就き、そのお金で集中内観にまた行くからよろしくとも書いてありました。手話を習いたい、ボランテアをしたい、困った人の役にたちたいなど意欲的です。

家内へのねぎらいも忘れず「お食事は大変楽しみでした。家でも真似して作りましたが、やはり奥様のお味は出ません」とあり、妻はピースピースと蟹さんになって喜んでいました。

吉本先生は「内観研修所は奥さんで持っているんですよ。わしも家内がおらなんだらしまいだ」と言っておられました。その通りです。

この方は、一週間できちんと立てるようになり、しかも夢や希望を語っておられます。自分中心に世の中を見ていると、欲だらけで、それが手に入らんと腹がたち、いろんな葛藤が起こり、そのために心を病み、身体を病むのです。

### 3. 内観の由来

では、内観の由来や内観の仕方について申し

あげましょう。

内観は大正五年生まれの吉本伊信―吉本先生が二一才のとき、浄土真宗の一派に伝わる「身調べ」を体験し、絶対の悦びを経験し「この悦びこの感激を世界中に広めたい」という悲願のもと、「身調べ」から宗教色・苦行色を抜いて「内観」と称したことに始まります。

「身調べ」は、何日も食わず飲まず眠らずで今死んだら出ていく魂は、地獄に行くか極楽に行くかと調べ続けるものです。そして宿善開発という絶対の悦びの境地に達します。その消息を吉本先生は「世界中の人が助かって私だけは落ちて行かんならん、救われようがないとホントトウに分かったときにですね もおう ワンワン泣いて悦んだですね」と説明されています。この瞬間を実際に味わってみると、まったくこの説明のとおりで、ありがたかったです。

#### 4. 内観の仕方

内観をする場合、「してもらったこと して返したこと 迷惑かけたこと」の具体的事実を

手がかりとして深めていくのですが、この三項目が確立したのは昭和四三年頃だと言われています。三〇年の工夫の結実と言えます。

私たちの日常生活は全くの外観です。三項目にみると、してもらったことよりしてやったこと、して返したことより返してもらってないこと、迷惑かけたことよりかけられたことを思い暮らしています。だから内観が必要なのです。幼い頃から三年ずつに区切って、母に対して父に対してどうであったか、嘘と盗みはなかったかと調べてゆきます。朝五時から晚九時まで一週間、屏風にこもって、己を知る練習をします。その結果があの手紙です。

#### 5. 百見は一験に如かず

内観は読んでも聞いても本当のことはわかりません。百見は一見に如かずどころか、百見は一験に如かずであります。

吉本先生は、内観のチンドン屋と言われました。私は内観の九官鳥です。ただ口真似をするばかり。それでも深まるのが内観です。

# 未来企業と内観

大分トヨタ自動車  
株式会社社長

生野 彰 男

私の内観体験を通じ、二一世紀の企業のあり方や私なりの経営理念を、少しお話しさせていただきます。

だれでも一生に一度、死の直前に必ず内観するが、生きている間にしてこそ意味があると思います。世界中のことを知っていても、自分のことを知らぬ人が多く、私も少しはマシな人間と自惚れていたが、如何にツマラヌ人間で自分本位であり、感謝の念が少なかったかに気づき涙が止まりませんでした。特に、親は子のために百回涙を流すが、子の涙は一回親の葬式の時だけという話にガクゼンとし、真の感謝とは、親に手を合わせる事が原点と気づかせていただきました。ソクラテスの有名な言葉「無知の



知」自分は何も知らない人間だと悟った時から成長が始まるようです。

「内観の効果」としては、心にゆとりが出来、素直に人の話を聞ける。人を見る価値

観が変わり、地位や名誉肩書の無意味さがよくわかる。こだわりがなく謙虚になり人の好意がよく見えて感謝の念が湧く。心が大きく広がり自然体で穏やかな良い顔になる。考え方が明るくなり、人から好かれるようになる等々。経営の面では、入社以来私は常に片足を外に出し、上司に叱られながら外の情報をいただき、チエと人脈作りのお蔭で今日があると思っています。昔から「企業は人なり」と言われながら、戦後五〇年、企業の中では社員を仕事一筋に駆り立て、人間性が疎かにされて家庭が犠牲にされてきました。

経営とは仏典で「人間形成」の意味、人作り、人の育成そのもの、金儲けが目的ではなく、人



が育てば結果として利益が出るもの、又利益とはリヤクと読み、益とは成仏する意味のようで、利益は成仏する人間として最高の地位につくことをいう、と知り、以来「経営者は教育者なり」を信条に人間教育を実践し、人材を作るのはトップの仕事と信じてきました。

かつてカルカッタのユクムリ村の洞穴から二才のアマラと八才のカマラという二人の少女が発見され、アマラはすぐ死んだがカマラは一八才で死ぬまでに、四五の単語と感情表現を覚えしました。しかし悲しいかな急ぐ時は四ツ足で走り、怒ると牙をむくので世に「狼少女」と呼ばれていました。この事件は「人間は人間から生まれたので人間なのではなく、教育で人間になる」ことを世界中に示した好例であります。企業の成長は、社長の成長であり、社長が成長しなければ、社員の成長はあり得ません。又「階から学ぶ」と書く学問は「自分への気づき」ま

ず自分を知ることが基本であります。ところが今の学問は憶える勉強で問がない、社会で使う

チエが伴わず残念ながら役に立たないようです。本来、動物には自己防衛本能があり「人間も他人（敵）の言うことを聞かぬ動物」であります。例えば百万円袖の下をもらう時、美人から言い寄られた時、ピストルで威された時など、欲か色か危険に関する場合を除いては、あまり言うことを聞いてくれません。これを知れば聞かせる工夫、わからせる努力が生まれるのに、なぜか偉くなると皆「部下は必ず言うことを聞くはず」と錯覚し、そこから悲劇が起るようです。それは組織の中で人間は、皆傘をさしているからです。上から部下を知るには三年かかるのに、部下から上司は丸見え、三日で見透かされてしまいます。

ところで我々が求める企業の青い鳥は、外部ではなく社員の心の中にいます。世間様は外になく社内にあるようです。「社員をお客様」と思えば、社員が満足しお客様の満足を呼んでくれます。そして社員の青い鳥は？ 私は企業内ではなく、各家庭にいて子どもが握っていると

思っています。仮に会社が倒産しても、家庭は潰れず残ります。転職できるし、良い躰や教育をすれば、子どもが将来は親の面倒をみ、幸せを左右するからであります。

そこで良い家庭を作らせるのは、経営者の責任でもあり「企業は人なり」とは、家庭教育まで踏み込み、幸せを共に考えることと理解しています。だから試行錯誤を繰り返しながら、上下お互いに心を開き「教育は人間の権利、金を惜しむな」をモットーに「人間とは、幸せな人生とは、勉強とは、働く意味は、家庭での父の役目、母の役目など」かなり具体的に突っ込んだ議論をいたします。これは部下を持つ管理者に必須の勉強であります。なぜなら、子どもの躰も部下の育成も全く同じだからです。従来の企業には「仕事を語る場」はあっても「人生を語る場」はありませんでした。また「トップが社員に夢や人生を語らないので、社員も家庭で人生や夢を語らない」そんな夢のない家庭から、とても家族の幸せは望めそうにありません。

私は企業とは、それぞれが仕事を通して自分を磨き自己実現する「人生道場」と考えています。そして企業という人間集団を統率し、目的を達するためには、まず人間を良く知ること、そのためには心理学の勉強は絶対欠かせないと痛感しています。更に経営とは、一言で「人間を学ぶこと」に尽きると信じています。

強いて経営者にランクをつければ、目の色を変え金を残す人は下、名経営者と言われ名を残す人が中、社員の心に一生感動を残す人を上、と言えます。バブル崩壊後、リストラが叫ばれて久しいが「トップの心のリストラ」を指し、私の目指す「未来企業」とは、今までの金中心の資本主義から人間中心の以人为本主義をベースに社員の青い鳥を求めながら常にトップ自らが自己変革を志す企業を理想と思っています。そして理想を実現する具体的な手段は内観をおいて外にありません。人は皆自分だけは正しいと思いい違いをしています。あなたが変われば相手が変わり世界が変わることを願います。

# 心の反応と内観

日本内観学会副会長  
指宿竹元病院長

竹元 隆洋



痛やめまい、動悸がするなどの反応が起こったとすれば、これは反応の量的な異常であり、神経症（ノイロゼ）や心身症などと呼ばれる病気です。

## 1. 心の反応と病気

人生には色々な出来事がありまして、嬉しいとか悲しいとか一喜一憂しながら生活しているのですが、このような心の反応に二種類あります。反応の仕方（質）と程度（量）が正常範囲である正常反応と病的な異常反応です。

例えば、父親が死んだ時、一般的に誰でも嘆き悲しむのは正常反応です。ところが父親が死んだその時から夜な夜な父親の声が聞こえるとか、姿が見えるなどの反応が起こったとすれば、これは反応の質的な異常であり、躁うつ病や精神分裂病または心因反応と呼ばれる病気です。また一方、嘆き悲しむ時間が半年も一年も続いて、何をする気にもなれずよくよとして、頭

## 2. 病気に対する内観の効果

心の質的に異常な反応であります精神分裂病や躁うつ病などには内観の直接的な奏効はあまり期待できません。しかし、その中でも内因性（その人が本来もっていた素因）ではない心因反応の場合や神経症や心身症、さらにアルコール依存症や薬物依存症、不登校や摂食障害、その他のギャンブルや非行などの嗜癖行動などには内観が有効です。これらの病気は対人関係における心の姿勢の歪みや生活習慣の歪みが病因となっていることが多いのです。敢えて言うならメンタル・スタイルとライフ・スタイルの無理や歪みが問題なのです。

ある中学教師は、自分の息子がシェフになる

ことを決意して大学受験を拒否した時から親子の意見の対立とトラブルが始まり、そのころから頭痛、眼痛、頸部・背部痛が始まりまして、何年も持続し授業もできず、心因性疼痛症と診断されて入院し、内観を体験したことでほとんど症状が消失しました。内観を終了して、父親のエゴを息子に無理に強制し、息子の自立を妨げ、真の愛情を忘れていたこと、親として情けなく、息子に大きな迷惑をかけていたことに気づいて、雲が晴れるように心が開放されると同時に苦痛な症状は消失したのでした。

### 3. 有効性のメカニズム

内観は実に単純な方法によって一週間という短期間に驚くべき効果を示す精神療法です。その有効性のメカニズムについては、まだ理論の確立が十分になされていないので短い言葉で単純に説明することは困難ですが、概略だけを述べておきたいと思います。

内観で調べる三項目のうち「してもらったこと」を調べると、今まで当たり前だと思っ

り返ることさえしなかったことに大きく深い愛情を発見し、これほどまでに大切に育てられてきたことで自己の尊厳さに気づき、感謝と歓喜に満ちてきます。一方「して返したこと」を調べると与えられるばかりで何ひとつ返していない自己の未熟さや甘えや自己中心性に気づきます。さらに「迷惑かけたこと」を調べるとその多さに愕然とさせられます。一人前にやってきたつもりで自己イメージは崩壊し、こんなはずではなかったことに気づき、それまでのメンタル・スタイルやライフ・スタイルの歪みを明確に気づいて、心は開放されて自然体になれます。そして、これほど愛されているが何の返しもなく、迷惑のかけどおしであったことに気づくと感謝と歓喜の一方では、これではいけないという自己否定が強まり、何とかしなければいけないという自己実現への強いエネルギーが満ちてきて、行動や生活態度に変化が現れてくる。但し日常内観を継続することは、これらの変化を継続させる為にも忘れてはならないことです。

## アルコール依存症治療の試み

大分友愛病院院長 豊福勝仁

アルコール依存の治療において、まず治療者がすべきことは、行為として自分自身が酒を飲まないようにすることです。そして酒を飲むと思う心の状態を正していくことです。これは自己との戦いでもあり、明らかに見、知すいを開くということでもありません。これが内観の始まりなのです。そして内観が深まれば行為としての飲酒をしないばかりでなく正しい心のあり方として酒を飲む必要がなくなるのです。最も誤解され易いのは、依存症になったのはその人だから、その人が断酒しさえすればよい、自分の行動とは関係がないと思うことです。

私が広島で原爆ドームを見て戦争の恐ろしさを知った時、自分自身の中にある罪を深くかえ



りみたことがあります。私の心の中にある怒りや迷いや疑いが多くの人々の心の中にもあり、集まったしたらそれが戦争を生み原爆という現実が現れたのではないかと思えたからです。他に原因を見ることはできない、自らの心の中にこそ原爆の原因を見ることのできるのです。そしてそのような罪が誰の心にもあるということを明らかに見なければなりません。自らの心の中にある小さな悪しき思いが集まった時、新聞に載るような現実の犯罪として現れるのです。自分の心の中にある小さなひずみが、ある人を通して罪を犯させてしまった、迷惑をかけてしまったと毎日毎日内観していかなければなりません。誰も他人を責めることはできません。裁かれるのは自らの悪しき心なのです。このように、この世における様々な出来事を通して自らの心の中を真に見つめることができます。

ですからアルコール依存症者は自らをよりどころとしていない依存的な心を持った全ての人々の心の集合として現れてくるのです。一人一人の依存的な心を制することができなければ、アルコール飲料もアルコール依存も決してなくなりません。

どうして飲酒運転がいけないのでしょうか。正しい判断が鈍り事故を起こし易くなるからです。事故は身体を失うだけですが、飲酒をするの思考は心を失ってしまいます。かつて仏陀は内観を深めていく中で酒を飲むことは殺人と同等の心の罪だと見抜き、五戒の中で酒を飲んでほならないと言っています。仏陀がそうであったように、私たちも二四時間毎日毎日内観を深めていく中で、本当の自分に近づいていけるのです。内観を進めると酒がやめられるというのではなく、酒など飲む必要のない真実の自己が見えてくるのです。頼るべきは酒でもなければ、物や金でもない、この自ら、本当の自己そのものであることがわかってきます。その時こそ、

酒はもちろんのことその他の様々な依存もなくなってしまう。依るべきは真実の自己のみなのです。

さて、していただいたことを見つめる時、この宇宙において全てしていただいていること、全ては、既に与えられていることを知ります。そして、何を返したかを考える時、それは自分の思い、自分の行ないとして、何をしたかを考えなければなりません。仏陀は言います。教えの通りに行なわない者は私に会っていないながら私に会わず、私と一緒にいながら遠く離れている人である。教えの通りに行なう者は、たとえ私から遠く離れていても私と共にある人である。私の言う私とあなたの言う私と、仏陀の言う私とは全く同一の本当の私で、それが、内観する「私」の目覚めた本当の姿であるはずです。アルコール依存症という一つの現れをなくすために、一人一人が自らを省みて、これからも本当の内観を深め広めてまいりましょう。

ありがとうございます。

## 自己との出会い

大分トヨタ自動車  
株式会社取締役

小野 英世

私は、平成八年八月二日から一週間、池上先生をお訪ねし、内観のご指導を受けて参りましたが、その際私が内観を体験してみたいと思った動機からお話ししてみたいと思います。

それは昨年の春のことでしたが、我が家の隣の六五才になる小母さんが最近とても悩んでいて、夜も眠られず苦しんでおられるので、誰か助けてあげて欲しい、と私の女房から聞きましたので、早速私が小母さんに会って悩みを聞いてあげることになりました。

ところが会ってみると大変ひどい状態で、このままにしておくとお殺のおそれがあるのではないかと思える程のノイローゼにかかっていた。病院の治療でも治らないと言うし、大変



困りましたが、早く小母さんの苦しみを軽くしてあげたいと思い、私が過去に軽いうつ病になり、自力で回復させた経験を生かしてアドバイスしてあげることにしました。それから私の未熟なカウンセリングが始まりましたが、小母さんは私と会う度毎に、私の手を強く握りしめ、涙を流しながらありがとうと何度も叫んでいました。余程苦しく辛かったことと思われます。その後数ヵ月がたちましたが、その間にも偶に苦しさの余り真夜中に電話がかかることもありましたが、しばらくたつてある日突然小母さんが手作りの赤飯を持って笑顔で私を訪ねてきて、お蔭様で元気になりましたとお礼を言われました。

私はその姿を見てほんとうに良かったと嬉しくなりました。最近では、日曜日になると小母さんの趣味の三味線を弾く音が聞こえるようになり安心していきます。しかし今回の体験でカウ

ンセリングの難しさを痛感しました。そして、相手の気持ちを動かすことのできるような心理学を学びたいと思った次第です。

さて次に、私自身のことを述べさせていただきます。最近私は会社では部下を持つ上司として、家庭では二人の子どもの父親として、ほんとうに信頼できる人間なのだろうか、つくづく考えさせられていました。

部下たちは大変協力的であり、子どもたちも素直に育っています。それなのに私は充分な責任を果たしているだろうか。過去彼らに何をし、あげただろうか。逆にしてもらったり、迷惑をかけてきたことばかりではなかったか。本当に自分のことがよくわからず迷い続けてきました。このようなことから私という人間がどのようにあるか知りたくて、この度池上先生をお訪ねすることになったわけです。

内観を体験させていただいて、まず感じましたことは、一度だけの集中内観では自分を知ることは難しく、日常内観などで継続させていく

ことの大切さでした。今まで自分のことも知らずに自分だけの考えや先入観、それに固定観念だけで相手を見て、それが当たり前行為と思いついて行動していたことが恥ずかしいことであつたし、それがまた他人にいかにご迷惑をかけていたことかと深く反省させられました。

私自身、過去多くの人達に助けられて生きてきたのに、まだ何もお返しできずに生き続けている。もし、自分のことをよく知らずに生きていけば、自分は何のためにこの世に生まれてきたのかわからずに生涯を終えてしまうことになり、これ程不幸なことはないし、また恐ろしいことであると考えています。

今後は一人でも多くの人が内観のことを知り体験されることをお勧めしたいと思っていますが、それにはまず私が日常内観等で深く体験を積み重ねて、私自身が変わっていくことが先決であると思っています。この内観に支えられて私の第二の人生を再スタートさせていくつもりです。今はほんとうに幸せを感じています。



## 充実した生き方への気づき

大分トヨタ自動車  
株式会社取締役

渡辺 教和

数年ぶりで池上先生にお会いして、白髪が増えて老けたなあと思ひ、奥さんは一段と若返ったように思いました。先生は毎日日常内観の中で奥様を愛し続けておられるから奥さんが若くなくて本人が老けていくんだなあと感じました。入社以来三〇年近くなります。トヨタ系の車販売一筋できて、次いで管理職として拠点のチームの目標達成に走りつつ、数年前本社勤務となったわけです。

当時、二度とない人生だから、希望を持ち、豊かで感動ある生き方はないのかなあと模索している時、平成五年の十二月、会社の指示で内観を受ける機会を与えていただきました。

内観研修室は応接間の暖房無しで毛布一枚与



えられ、指示を受けました  
が、何を考えていいのやら  
ピンときませんでしたので、  
後ろの本箱から『毛語録』  
を取り出して読み耽ってお  
りました。そして「全て人

民は平等である。我々は謙虚で慎重で、奢りを戒め焦りを戒め、誠心誠意人民に奉仕しなければならぬ」と書いてあるのを記念に写しました。これを書いた途端に、自分は自分を戒めるためにここに来たんだから、そろそろ内観するかなあという気になりました。

母親が何をしてくれたかを考え始めましたが私は母親からしてもらわなかったこと、不満ばかり感じていました。母は私が小学校に入る前に嫁いできました。その母が嫌いで嫌いでたまりませんでした。それは、我々は物を見るとき自分の都合で見えていて、一旦嫌いになった人が自分にいいことをしてくれてももう見えないからです。生母は満州引き揚げの時、結核で私た

ち三人の兄弟を残して死にました。その後、母が来たのですが、嫌いが、憎しみにまで変わって、今日に至っていました。

内観で、思い出している間に、高校進学の際に、私の希望に反対した父親に抵抗してくれた姿が出てきました。成人してしまふと、過去のことが一つもありがたいとは思っていないようです。自分の友達はいいことしてる、自分の母親はしてくれないという憎しみばかり。ところが、七才から調べていくと、してくれたことが十分に頭にあるわけです。日を追うごとに思いがけなくも母親の大きな愛情に包まれていた自分に気がついた。内観をしながら母親に対し本当に悪かったなあと涙をこぼしながら、自分が社会の泥に塗れながら弱みを見せまいと肩肘張って生きてきた五〇代の男であることに気づかないでいたことを発見しました。そう思うと本当に素直な気持ちになりました。

それから、して返したこと、恥ずかしいことですが、語れることは何もありませんでした。

迷惑かけたこと。恐ろしいほど沢山ありました。子どもの時は気がつかない、内観をして改めて親からしてもらったことがわかったとき初めて、私は今の母親から独立できると思います。研修後三、四日経って、好きな鮎を持って行きました。それから、お彼岸、盆には母と一緒に、父の墓参に行っています。

内観によって、過去の出来事を全て肯定したとき初めて、自分を受け入れることができるのではないかと思っています。

池上先生に教えられたことは、過去の事実が変わらないけれども、心の持ち方によって、物の見方が変わって幸せになる。それは、他人に教えられてわかるのではなく、内観によって自分でわかっていく。何物にもとらわれない豊かな人生を、また自分の人生に主体をもって事実を事実と見て幸せと感ずる。これからもこの池上先生から教えられた言葉と謙虚さを忘れず、自分なりに充実した人生を送っていこうと思っております。

# 学校内観の試み

大分県立蒲江高校教諭 伊藤 あかり

## 1. 内観とであったきっかけ

「他人の話を聞こうとする人間が、自分のことをよく知らないのはおかしい、カウンセリングを勉強する前に『内観』というのがあるからやってみないか」

もう二年以上前になろうとしています。夏休み目前の七月、暑い盛りのことでした。学校でカウンセリングについての職員研修があり、興味をもった私は、そのワークショップに参加してみようかと、教頭先生に相談したのです。三年生の担任だったこともあり、夏休みは進路指導で忙しい。「三日ぐらいならいいけど、本当に一週間も行っていいんだろうか」と迷いました。しかし、貸していただいたテープの中



の「自分を知るのに、一週間は決して長いということはないのです」という言葉は、私の胸に印象深く残り思い切って発つことに決めました。

## 2. 初めての内観体験

佐賀の多布施内観研修所の池上先生にお世話になりました。そのときの気持ちは今全ては語り尽くせませんが、自分の家族や周りの人たちへの思いが、いかに貧弱なものであったかを思い知らされました、どれだけ自分が多くの人々から支えられて生きてきた人間かということを確認することができました。

内観を終えて一週間ぶりに外へ出たとき、木々の緑が眩しくてなりませんでした。帰りの電車に乗り込んでも、車窓からの風景が今まで眺めたどんな風景よりも輝いて見え、あふれる高揚感に涙が止まらなかつたのを覚えています。

## 3. 日常に戻って

大分に帰り、まず両親に、今までご迷惑をかけたということをお電話で話しました。学校では相変わらず忙しい日々が待っていました。同じ仕事をしても疲れ方が前と違うのです。意欲が湧くからでしょうか、肩にずっしりとのしかかった疲れが、心地よい疲れへと変化したような気がしました。

二学期が始まり、内観の研修を何とか生徒にも還元しなければと思い、担任をしているクラスで、石井光先生の「自己とは何か」というテープを生徒に聴いてもらいました。そして、日常いかに自分の見方で全ての現象をとらえているかということをお話しました。

また、半ば私の提案を押しつけた!?!という形になってしまったかもしれないが、終礼中に「自己発見タイム」という時間を設けました。毎日、自分が決めた一人に対して、内観三項目について調べ、プリントに具体的に書き込んでもらうのです。掃除を終えて戻ってきた生徒に各自始めてもらうので、かかる時間は五分

ほどです。全員が毎日きっちりというわけにはいきませんでした。この試みは卒業まで半年間続けました。各々の進路が決まっていたこともあり、しだいに生徒の表情も穏やかになっていったように思います。

その後、現任校に転勤をし、今は授業の最初に自己発見タイムを実施しています。

集中内観から一年後、一日だけまた佐賀へお伺いしました。「何が一番変わりましたか」との池上先生の問いかけに思わず「生きているのが楽になりました」と答えていた私でした。

しかしそうは言っても、普段は我にこだわること、傲慢な自己を思い知らされ、いやになることがたびたびあります。「心が疲れているな、荒んでいるな」と気づくもののどうしようもない自分の存在があります。昨夏、赤穂の研修会にも参加させていただき、三木先生や久保川さんにも大変お世話になりました。再び「いろいろな原因を私がつくっている」ことに気づき、新たに自分さがしの旅を始めているところです。

## 機能不全の家族と内観

大分友愛病院薬局長 井上恭二

「お父さん！ ボクを置いて行くん!?」

現在中学三年生（いじめで昨年夏休み前から不登校）の長男（宣治）が幼稚園の時、久しぶりに図書館に連れて行った帰り、夕陽が沈み、辺りが暗くなった頃、遠回りをして田舎の山の中の道路沿いでソフトクリームを買おうとしていました。店のそばには、暗やみの中にもっと暗い空洞がポツカリ開いて、暗黒の世界に続いているようなトンネルがあって、その手前で、長男を軽のワゴン車に乗せたまま、向かい側のボックス型のお店に走り渡ろうとしたその瞬間に、怯えたように小さく言葉をもらしました。その時の私は「そげなこつがあるわけがなからうが……どうして置いて行くもんか……」



不意を突かれた言葉に、必死で言い訳がましく繰り返したのを、ありありと思い出します。

昨年春、リフレッシュ休暇を取り、佐賀の多布施内観研修所で一週間お世話になり、幼稚園頃の母に対して調べた時、当時、切株山の麓の石垣の上にあった我が家で、夜中、目を覚ましてみると自分一人しかおらず、寂しくて「かあちゃん、かあちゃん」と何度も縁側で叫んだことを思い出しました。

当時の父母は、戦後十年にもならず、今の私たち夫婦よりも若くて生活に追われていました。私は、父や母のように生きること必死だったのとは事情も違い、職場の仲間と労働組合を結成し、ただちに不当解雇を受けたが、一カ月たらずで、職場復帰を勝ち取り「政治活動」にも獅子奮迅の日々を過ごし、妻は三人の子と両親を抱え小さい薬局の切り盛りにと、言葉に表

せないほど大変だったと思います。

長男の不登校という現実には直面するまで、家族の一人一人のことなど、全く考えていなかったことを思い知らされました。

今回の体験発表の準備を通して、自分自身が両親の息子として、妻の夫として、何よりも三人の子を持つ父親として、正常な家族（機能している家族）の一員としての役割を果していない「機能不全の家族」を自らが作り上げ、子どもへの悩みや、妻や両親の思いや願いを顧みることのできない家族関係にしてしまっていたと改めて気がつきました。

自分の体験発表の時間が近づくと、異常な緊張が襲い、懇話会が終わり、後片づけする頃にはさらに緊張が昂まり、途中で安定剤を服用しました。しかし緊張がほぐれず、湯布院から自宅までの四〇分、感情の昂ぶりは押さえられず近くの銀行に車を斜めに止めたまま、荷物を引っ提げて我が家に駆け込んで、布団を敷き、妻に背中を一時間ぐらい踏んでもらいました。

この間、涙がとめどなく溢れ出て止まらず、声をあげて泣き続けました。すると、隣の部屋でゲームをしていた長男と次男が「お父さん！ どうしたん？」と心配してくれました。

それぞれの手を執って「お前たちに、お父さんらしいことは何もしちやらん。済まんやった」と声を詰まらせて言う。「そげなことはねえよ、お父さん！」と何度も慰めてくれました。

今、私は、懇話会当日購入した内観テープを、通勤の往復（片道四〇分）や、遠くへ行く途中に聞いて、テープ内観を行なっています。

特に、安田シマ様と青山学院大学の石井先生の講演を繰り返し聞くにつけ、自分の内観の浅さを思い知らされます。

今回の第六回九州内観懇話会大分大会の準備係の一人として働かせていただき、司会の仕事や、体験発表の重責もいただいて、十分なことはできませんでしたが、このような機会を与えてくださった皆様方に、心から感謝を申し上げます。

合 掌

# 心の癒しと内観の意義

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

ふるさとの訛なつかし

停車場の人ごみの中に

そを聴きにゆく

―石川啄木―

身体が疲れたとき、休息が必要になる。

必ずしも温泉でなくとも、その時、適温の風

呂などが用意されていれば、疲労の回復もいっ

そう促進されようし、充分な睡眠がもたらす回

復効果は、誰しも経験済みであろう。

では、心が疲れたとき、その回復のためには

何がよいのであろうか。

掲出の啄木の歌には、そのことが示されてい

るように思われる。

## 同窓会

もう何年になったであろうか、筆者は航空便にてふるさとで発刊されている某新聞を届けて

もらって久しい。二三日遅れの新聞を通して「ふるさとの訛」をなつかしんでいる。

その某新聞に去年の暮れに掲載されたコラムだったと記憶しているが、沖繩で生まれ育った本土在住のお年寄りたちが数十年ぶりの同窓会をふるさとで開いたという記事が目に入った。

歳が歳なのでほとんどが最後の同窓会になるかもしれない、という思いで出席したようであるが、なかには自力での歩行が困難であるだけでなく、寝たきりに近い人もいたという。戦争体験を共有してきた仲間会いたくて、家族や周囲の助けを借りての出席になった。

仲間との再会に胸を踊らせ、ふるさとでのひとときをなつかしんだようであるが、本人たちの喜ぶ姿に立ち会った家族や周囲のことばが強く印象に残った。

「こんなに喜んだ姿は見たことがなかった。不機嫌でイライラの暗い毎日だったのが、ふるさとを訪ね、旧友と語らっただけで自力で歩くようになり、明るくなった」とのこと、「できれば毎年でも同窓会を開いて欲しい」と述べていたことばに胸を打たれた。

ふるさとは心を癒す力がある、と思った。  
おそらく啄木であれば、そのことに深い共感を示すに違いない。都会の生活に疲れ果てたとき、「ふるさとの訛」を聴くことで癒され、寂しい心にエネルギーを注いで貰い、元気を回復した体験を持っているはずだから。

実を言うと、筆者のふるさと新聞にも似たような側面があり、「ふるさとの訛」を届けて貰うことによって、筆者の心にエネルギーが補充されてきた、と思っている。

ついでに言えば、新聞講読の意義を教えてください。それは同窓の、建築家として活躍する竹馬の友Y君であった。ふるさとを共有する同窓の友によって心は癒される。そして、過去によって現在が癒されるという発想は内観にもある。

### 内観の意義

ある実業家は自分自身が内観を体験し、これは従業員にも役立つと考え、内観費用に出張手当までつけて内観をさせている。その結果、定着率の悪かった職場に変化が見られ、業績も上向いたと聞いた。

では、内観は会社の業績向上に有意義だと言っていてしまつてよいのだろうか。

内観の意義を考える上で、ミハエル・エンデが遺した『エンデのメモ箱』のなかに紹介されたロシア人の人形使いのエピソードは参考になっておもしろい。今、手許にその本がないので、ちょっと前に読んだ記憶を辿ってあらすじを紹介すればこうである。

「そのロシア人は幾年も、ナチスの強制収容所に入れられていた。囚人は大人だけでなく子どももいたが、皆死刑になる運命であった。その人形使いは、練りジャガイモで人形を作り、最初は子どもたちに、次いで大人たちにも彼等自身の生い立ちを演じて見せた。子どもたちは笑みを浮かべた。そして、それだけでなく死をも演じて見せたところ、子どもも大人も自己への尊厳をよびおこし、死の運命はまぬがれなかったが、死への不安を乗り越え、やすらかになぐさめのなかで死んでいった」

内観によって、死を直視し、自分の運命を受け入れるとき、その人の生き方が変わってくる。内観の意義を筆者はそう考えている。



随想  
内観と医学  
(第三回)

指宿竹元病院長

竹元 隆洋

本質を見る眼

私の母校である鹿児島大学医学部の創立五〇周年記念事業として建設された同窓会館の落成式典で柳田邦男さんの記念講演があった。

現代はまさしく「虚々実々」の情報社会で映像というメディアを見て全てがわかったようなつもりになるのは、とても危険なことだと指摘する。特に医師が患者を診て、単に生物的存在としてしか捉えていない場合には、患者についてほとんど何もわかってはいない。診療行為くらいでは人間はそう簡単に見えてはこないのだと強調する。

演題は「事実をみる眼」というもので、私は最初から胸をワクワクさせ筆記しながら傾聴した。ひとつの出来事を見る時、先入観や思い込みや錯覚があれば、事實はすっかり歪められて受け取られてしまう。事実を見ることにも細心の注意が必要だが、さらに大切なことは事実の奥にある本質を読みとることである。演者はさうにある障害児の例をあげた。生まれた時すでに脊椎障害があつて、医師の説明では、せいぜい二四ヵ月ののちだと言われた。二四才の若い母親は落胆し切っていたが、その子の祖母に「自分の子が可愛くないのか」と厳しく激励されて、母親は目が覚めたように必死な看病をして育てた。今では、その子は十才になって自分には障害があるけれども深い愛につつまれている喜びを作文に綴っている。人間がもっている可能性や精神性の高さは測り知れず予測できないものであるが、医学技術の進歩がかえってそれを見落としたりしやすい状況を生み出している。医学の論理だけで見てはいけない。特に精神世界は見えにくい。しかし魂の表現をキャッチする

ことは可能である。その前提として、見る側の心の内面を耕やす必要があると述べながら星の王子さまの「本当に大事なものは心で見ないと見えないのだよ」という言葉を投げかけてから演者は「私は内観というものをしたことがある」と切り出した。内観の技法などを簡単に説明してから、今まで、ただ表面的な事実しか見ていなかった。内観で視点が変わってきた。医師も作家も「人間の本質を見る眼が大切だ」と結んだ。突然に内観の話になった時は胸が高鳴った。急に緊張して、どんな話になるのかと全身を鼓膜にして聞き入った。講演のあとは懇親会が催された。柳田さんに「私は内観を精神療法として活用しています」と話したところ、目をパチクリさせて急に目を細めて、何十年来の親友のように話はずんだ。「瞑想の森内観研修所」で十年ほど前に指導してもらったこと、その時の忘れ難い感動が今も続いていることや内観の効果はすごいと、いくらか興奮気味であった。

このような当世一流の文筆家の執筆活動の基盤に内観が強い影響を与え続けて、次々に作品

が生まれてくることを思うと何とはなしに胸が熱くなってきた。先ほど会場の入口で買い求めた柳田さんの著書『人間の事実』にサインをしてもらって、何時の日かの再会を約束して別れた。

私も詩を書いたり、エッセイを書いたりするが、既成概念に固まった眼では何も見えてこない。だから作品が書けなくなる。動きがとれなくなってしまう。毎日同じことの繰り返しで終わってしまう。神経症や心身症さらにうつ病などになると見る眼の視野が狭くなって、見方がワンパターンになってしまっているから、同じ暗闇の中からぬけ出せないでいる。ものの見方の方向を変えてみることに、視点を変えて相手の立場に立って見てみることに視野を広げて見ることが大切だ。「木を見て森を見ない」という姿勢では迷路に迷い込んでしまう。今、自分を何をしているのかをわかりながら、自分の心を耕しながら生きていかなければならないのだが、自分のこととなると、まだまだ未熟を痛感し続けている。

◆ 伯耆の国から 3 ◆

## 祖母の思い出

米子内観研修所 木村 秀子

往年の時代劇スターが亡くなったというニュースを聞いた時、すぐに祖母のことを思い出した。私が小学生の時は東映の時代劇映画が全盛の頃であり、テレビがまだ登場していなくて、娯楽といえばラジオぐらいだった時代に、映画を観に行くことはとても大きな楽しみだった。祖母も映画が大好きで、学校が休みの日には、よく私と一緒に連れて行ってくれた。そして、映画を観に行く時は、たいてい外で食事をさせてくれた。行くところは決まっていて、一軒は映画館のすぐ前にある「大山（だいせん）」という食堂で、そこで注文するのはいつも鍋焼うどん。とてもおいしい油揚げ二枚入っていて、その一枚を必ず私にくれた。もう一軒は「十字

屋」という名前の一階はレコード店、二階がレストランになっていいるお店で、そこで注文するのはケチャップをからめたやわらかいヒレカツが四、五枚のっているカツ丼と決まっていた。そして、カツ丼の時にも又、自分の分から一枚か二枚、私の丼の中へカツを入れてくれた。私の方がまだ祖母より体が小さかった頃から、祖母はそんなふうにして、自分が食べるよりも私がおいしそうに食べる姿を見ていることに喜びを感じていたようである。

祖母には息子が二人あったが、一人は若くして戦死したので、子どもは私の父一人になってしまった。父には子どもは私一人しかいなかった。なので、結局祖母の孫は私一人だけであった。私が望んだからか、家の間取りや生活状況の関係からか、物心ついてから高校に入るまで、私はずっと祖母の部屋で寝起きしていた。母は専業主婦であったが色々忙しく、又、私には兄弟がいなかった。日常生活での私の相手はほとんど祖母であった。今思うとたった一人の孫であり、又、いつも一緒に暮らしていたので、祖母にとっては私は多分「目に入れても痛くない

いほどかわいい孫」であったのだろう。

私が三才の時、祖母は九三才でこの世を去った。亡くなる二年程前から、私は再び祖母と同居していたが、その頃祖母は既にほとんど一日中床に就いていた。私の方はといえば、一二才を頭に四人の子どもを育てるのに大わらわで、時々祖母の顔を見に祖母の部屋に行くことはあった。ほとんど祖母に関心を向けることはなかった。

祖母が亡くなって四年程経った時、集中内観を体験する機会を得た。その時、一番強く心に感じたことは祖母の私に対する思いであった。そして私の祖母に対する思いであった。もし内観と縁がなかったら、決して調べることも、改めて思い出すこともなかったであろう祖母と私のことであつた。

祖母と一緒に暮らしていた頃は、わがまま一杯の私であつたから、自分では気づかない迷惑や面倒を色々かけていたことは容易に察せられた。しかし、その後は、学校も、結婚も、出産も健康面も、これといつて心配や迷惑をかけるようなことはなかったはずだと心のどこかで思

っていた私にとって、祖母は子どもの頃私の面倒をみてくれた人という過去の人になつていた。

内観をして祖母の立場になつてその気持ちを考へてみた時、何とも言えない思いがした。祖母は私に対して自分の気持ちを言つたり、怒つたり叱つたりすることはほとんどなかった。私の中では次第に祖母の存在は薄いものになつていったが、祖母の心の中では、私はいつまでも唯一人の孫であり、それも手塩にかけた孫であり、いつでも一番気にかかる存在だったのでないかということにその時やつと思ひ当たつた。もし祖母が生きている内に少しでもその事がわかつていたら、私の祖母に対する接し方は違つていたと思う。そして、もっと祖母に喜びや嬉しさや楽しみや生き甲斐を感じさせてあげる事ができたのではないかと思う。

「その頃はもう迷惑はかけていなかったと思います」と内観されている方が言われると、私はつい、何とも言えない気持ちになつてしまふのです。

## より深く

瞑想の森内観研修所

清水 志津子

当研修所では通常、まず「母親に対しての自分」の内観から始めていただいています。そして、出来ればもう一度、最後に「母親に対して」調べていただきたいとお願います。

同じ人に対して何回も内観をする場合、よく「新たなことを思い出せない。どうすれば良いか」というご質問をいただきます。

広く自分自身の過去の事実の中から記憶を掘り起こしていくことは大変大切です。しかし新たに思い出せなくても、以前の記憶を更に深く（出来る限り相手の立場に



たって、よりリアルに具体的に）掘り起こし、それ自身であると感じ入れたとき、その中に思いもかけなかった「気づき」があることがあります。

### ■四七才、会社員（男性）

内観される目的の一つに「母親の言動が、一つ一つ気に入らない。いけないとわかっていても、どうしても軽蔑の気持ちが出てきて、つい馬鹿にする態度をとってしまっている、そういう自分が嫌でたまらない。内観でなんとか出来ないものかと思って……」があり、一週間の間に母

親に対して二回内観をしました。

### ▽母に対して（一回目） 中学時代の自分

「中学二年になって、私は学校に行けなくなってしまいました。今考えれば単なる登校拒否だったのですが、当時は今のように社会的に理解されていたわけではなかった。私はおかしくなったと思われて、精神病院に行かされました。結局よくわからず次々と色々な病院に行ったのですが、その時に母と一緒に行ってくださいました」

### ▽母に対して（二回目） 中学校時代の自分

「母は、一緒に精神病院に行ってくださいました（この時急に泣き崩れました）。その頃は今と違って、精神病院は特別な病院でした。友達みんな、兄弟も私から離れていきました。私だって人のことだったらそうしたことでしょう。だから私自身も恥ずかしくて、今までそのことを誰にも一度も話したことがありませんでした。そんな時に、母は、ただ私のことが心配で、一生懸命ついてきてくださったのです。私のことを恥ずかしいなんて思わなかった。なりふり構わず、私を何とか治したい一心

で……母だけでした。母だけが、私のそばにいてくれたんです。ありがとうございました。ありがとうございました。その母の心がわからなくて私は……本当にすみませんでした。お母さん、ごめんなさい」彼は頭を畳に擦りつけて、何度も何度も謝罪されました。

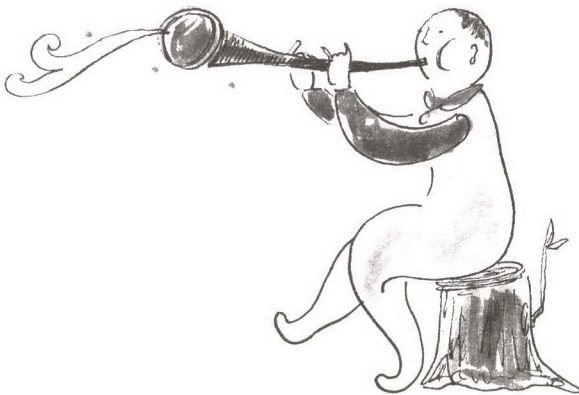
後に彼は「二回目の母に対する内観を始めて、一生懸命に思い出そうとしましたが、同じことしか思い出せませんでした。あの面接の時も、（あぁ、また同じことを言うのか）と思いました。しかし話し始めながら私は、その時の情景を出来る限り見ようとしていました。そうしたら急に、その時に母の姿・顔・仕草が目の前に鮮明に見えてきたのです。その瞬間、本当によくわかりました。愚かなのは私でした。注いでくださった真の母の心もわからず、私はずっと、その心を足蹴にし、侮辱してきました。傲然と母に対していたその時々私の顔も言葉も態度も次々出てきました。私は大馬鹿者でした。これからは私は心から母に孝行してまいります。遅いですが、わかって良かった。本当にありがとうございました」と話してくださいました。

# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(39)

「私は、かつて父や母にお返ししようなどとは一度も思ったことがないことに気がつかせていただきました。従って、お返ししたことは一切ございません」。

D 三郎の面接をしていた I 先生は、ちょっと虚を突かれたような気持ちになっていました。集中内観をしていると言葉が丁寧になるのはいつものことなので、普段乱暴な言葉遣いをする D 三郎が「いただきました」とか「ございません」などというのは驚くべきことではありますが、内観の場合は普通のことと言っているのです。

I 先生は内観を指導する方々といろいろな会で日頃疑問としていることや、内観について考えていることを話し合うことが多いのですが、あるとき「して返した事」という問いが問題になったことがあります。して返すというとしてもらったことに直接返すと思う人があったり、して返すを仕返しのように取る人もあるので、自分のところでは「してあげた事」として



いますという指導者もいて、I先生はそれはいいことかもしれないと思わされてきました。

だから、D三郎の答えに感心するとともに、内観の三つの問いを考案された吉本伊信という方の偉大さを思い知らされたのでした。父母にお返ししようなどとは思いませんで生きてきていますから、お返しはゼロです。してあげるなんてまことに恩着せがましいことではありません。いやあ、「負うた子に浅瀬を教えられ」という諺がありますが、面接者づらに恥じ入るI先生でありました。

いや、D三郎にはもう一つ教えられたI先生です。食事の時に流すテープに石井講演「自己とは何か」というのがあります。その中で、出来ることをしなかったのもご迷惑だという一節があつて（I先生は聞き流していました）D三郎はそのことをいっぱい語るのでした。これにもI先生は参りました。俺もぞっくりあるわい、というわけです。

面接者は内観者に学ぶ、と言われた吉本先生の声が聞こえたとI先生は思いました。

（筆者は高校教師）

