

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

70

2001 NOV

特集・子どもから学ぶ内観



発行 自己発見の会



仏教が日本に何を与えたか、というと

私はただ一言答えることができる。

それは即ち内観である。(要約)

曾我 量深 ※

※曾我 量深・仏教者 (1885~1971)

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。

◆特集―子どもから学ぶ内観◆

親の内観、子の内観

ジャーナリスト 赤澤 信次郎

もう十四年前のことになるが、息子と一緒に内観したことがある。私が四四歳、息子は中学二年生の夏休みだった。「一度は一緒に連れて行かなければ」という義務感に似た思いが私の上にのしかかっていた。

「息子のことは『新聞記者の内観体験記』に詳しく書いた。小学四年生だった彼が気持ちの上で不安定になったことが、私に内観するきっかけをつくってくれ、見たり聞いたりしただけでは想像もできない世界が現実にあることを教えてくれた。

私が奈良・大和郡山の吉本先生の元から帰ったその日から、息子は一変した。あれほどしつこかったゼンソクはピタリとやみ、病的なほど

だった。怖がりな跡形もなく消えた。そんな自分の変身ぶりを一番面白がり、楽しんだのは息子自身だったかもしれない。「ぼく、やってみる！ やってみたい！」と叫んでは、いろんなことに挑戦したがる子になった。

親がたったの一週間座ってきたことで、何をしたわけでもない子どもまで豹変する。「なんという不思議な『感応道交』だろう」と、私は感動した。

それなのに、その四年後になって、「どうしても息子と内観を」と思い詰めたのはなぜか。

中学に上がる前後、息子は「みんなが自分の本当の気持ちをわかってくれない」という思いから、イラ立つような表情をのぞかせることが増えた。自分からクラス委員に立候補するなど人間関係にも積極的で、仲のいい友達も多いのだが、なぜか、言動が誤解されやすいタチだったようだ。親の目には全然そうは見えないのに、

近所の子から「赤澤君は乱暴だから」と言われて驚いたこともある。

それまで、息子は小学五年生と六年生の年に吉本先生のところで内観を経験していた。この歳で二回も内観するというのは相当変わっている。吉本先生や奥様、一緒に座った大人たちからは「小さいのにエライねえ」とほめられ、本人も「ぼく、頑張ったよ」と単純に得意顔だった。しかし、まだ十一、二歳、深い経験も気づきもなく当たり前前で、内観後も、取り立てて何が変わったというほどのことはないようだった。

そして、六年生から中学生にかけての変調。私は「変だなあ、内観した子なのに。内観が本気でなかったからかなあ」と妻に言った。今思うと、息子に対してずいぶん失敬な言い方だが「内観すればみんなうまくいく」という思い込みにとらわれていた私は気がつかなかった。

「もしそうだとしたら、内観の外っ面だけ覚

えてしまった息子は、もう一度やり直すのは難しいかもしれない。オレは、あの子に吉本先生の言われる『毒』を飲ませてしまったんじゃないだろうか」。

考え惑ううちに思い出したのが、以前から聞き知っていた三重県のお寺のことだった。

「父ちゃんと一緒に、もう一度内観に行くか」と誘った。今度こそ、私が一緒に座らなければと感じていた。

ただ、そのお寺には「十八歳未満の男子は髪を一厘（〇・三ミリ）に刈ること」という今どきの子にとってはとんでもない決まりがある。「これだけはクリアできないだろうなあ」と思いつながら話してみると、意外にあっさり「ぼくは別にいいよ」という返事が返ってきた。むしろ、私の方が「本当にいいのか。マルコメ味噌だぞ」と心配したほどだった。

なにしろ、暑い夏だった。最初の三日間は本堂の外の縁側に座らされた。そこに、マルコメ

頭の子と四十すぎの父が座っている。一日じゅう、口はきかない、視線も合わせない。二つ並んで石になっている。

私は母に対する自分を調べている。「幼稚園のころから結婚するまで、甘え放題、わがまま放題を通しながら、オレはずっと、お母ちゃんのことをうとましがっていたなあ」

母の話し方、態度の田舎くささ、そのくせ人の気持ちの裏を瞬時に見て取る鋭さが嫌だった。「お母ちゃんは雑草じゃけえ（だから）」と居直った感じが、さらに嫌だった。

だが、その母に私は二五の歳までもたれかかり、自ら招いた結婚の大アラシのときには、相談一つなしに妻を連れて転がり込み、「息子がこんな思いしてるのに、何とかしてくれるのが親じゃろうが」とわめいた。六十の母はただオロオロするばかりだった。

隣で、息子は母親、つまり、私の妻に対する自分を調べている。はじめ、暑さのせいで集中

しない様子と私に何か話しかけたような空気が伝わってきたが、やがて、私の方は自分の内側へ入り込んでいって、彼のことは忘れた。

後で聞いた話だと、息子はよほどのことで、「ぼく、もう帰る！」と言い出しかけたが、辛くも踏みとどまったらしい。そのわけを聞くところ答えた。「だって、それやったら、『三日坊主』そのものじゃん」

四日目からは二人とも本堂内の別々の場所へ移され、息子の姿は見えなくなった。五日目だかの夕方、私は「嘘と盗み」を調べていて、突然、嗚咽が止まらなくなった。鐘が鳴って面接の時間になったのだが、どうしても立てない。こらえても、こらえても、嗚咽がのどの奥からこみ上げる。手も足も麻痺し、震えている。

泣きすぎたりして呼吸が速くなりすぎると血液中の酸素と炭酸ガスのバランスが壊れ、しびれなどの症状を起こす過換気症候群というのが、あるそうだが、それだったらしい。

畳の上をはうようにして、列の最後尾に着いた。ふと、視線を感じて目を上げたら、列の前の方にいた息子が、心配でたまらないという顔でじつとこつちを見ていた。

私の内観は私のもの、息子の内観は息子のものである。ちょうど私の人生は私のもの、息子の人生は息子のもの、というのと同様に。でも、私の人生と息子の人生が衝突し合ったり助け合ったりする部分を持つると同様に、私の内観と息子の内観も、互いによつかり、影響を及ぼし合う。その日をきっかけに息子の内観も急速に軌道に乗ったらしい。

家に帰った息子は、「夏休みの自由研究」として自分の内観体験をレポートにし、「二期、先生から言われて、みんなの前で悪びれもせず読み上げた。表情も言葉つきも、見違えるほど穏やかなものになっていた。クラスの女子の一人は、わざわざ彼の席まで来て「赤澤ってホントに変わったね」と言ったという。

やはり猛暑続きのことし八月、秋に息子と結婚式を挙げるフィアンセが内観してきた。「行って、よかったです」彼女のその一言だけで、後はもう何も聞かなくてもいい。

十四年前の親子内観の波紋が、また一つ、輪を広げた。



教室内観で得られること

東京都大田区立

東調布中学校教諭

山田 達 哉

クラスで内観をはじめてかれこれ十年になろうとしています。この十年間をまとめると共に振り返ってみようと思います。

内観の方法

クラスで内観をするときの方法は、基本的に日常の記録内観です。クラス全員に小さなノートを作り、毎朝その日の連絡伝達の時間を浮かせて、前の日の朝から当日の朝まで主に母親に対する内観を行います。毎朝ノートを配り、書き終わると全て集めて、職員室に持ち帰ります。

このとき注意することは、第一に生徒たちの家庭環境を把握しておくこと（母親がいない場

合もありますので）。第二にかなりプライベートなことを書く生徒もいますので、お互いのノートは覗き込まないように約束しておくこと。第三にノートにコメントをつけることもしますが、基本的に励ますだけで、三つの質問に完璧に答える必要はないという雰囲気を作ること。最後に生徒が母親に対して内観している間に指導者（私です）は、自分のクラスに対する内観を一緒に行うということ。私のノートは、生徒がいつでも参考として見られるように、教室の中に置いておきます。

このような方法で、クラスで内観を行ってきました。

内観の効果

何回かこの方法でやってみて、効果があると思ったことは、生徒にはなく、指導者（私です）にとっても良い影響があるということです。というのは、ひとつには、内観の三つの質問の

論です。

教師として必要なこと

まず第一に、教育の現場に携わるものは、自分自身の問題を解決しているか、少なくとも自覚している必要があると思います。

例えば、父親を受け入れられなくて男性不信に陥っている先生がいたとすると、その先生は、特に父親と似たような行動をとる男子生徒がいちいち目について、いずれは許せなくなり、憎むようになっていきます。

憎んでいくためのエネルギーは大変なもので、そのような状態にある先生はとても苦しいと思います。また、そんな先生に憎まれる生徒も苦しい思いを強いられることになります。自分自身の問題を自覚していないがためにどうしてそのような状態に陥るのかも分からないまま、ただお互いに苦しい時間が過ぎていくわけです。

自分の問題を少なくとも自覚していれば、苦

答えの持つ情報量の多さです。あの三つの質問の答えから、生徒の家庭環境や家庭をどう感じているかや本人の家庭での位置やその他いろいろなことを把握することができます。その結果、生徒たちをとっても近く感じることができました。もうひとつには、私がクラスに対して内観をしているので、このクラスのおかげで、私は成長させてもらえるんだな、ありがたいな、と思うことができました。

疲れてくるとよく視野が狭くなって、物事を一方向からしか見なくなってしまう。そんな所から抜け出すことができました。

ということ、一緒に内観をしていると安心してクラスにすることができるようになりました。担任が、安定して安心しているということは、みんなが居やすいクラスになっていくのかなと思っています。

なお内観前後の生徒の変容については、比較の対象が無いために分からない、というのが結

しい時間に立ち止まって頭を整理してみたり、別の方向からアプローチしてみたりと、もつと積極的な方向に向かうことができると思います。

生徒たちもいろいろな問題を抱えています。われわれ教育の現場にいる人間が、自分の問題を自覚しているほうが、数段良い影響を生徒に（もちろん自分自身にも）もたらすことができます。と思います。そのためにも自分自身を見つめる必要があると思いますし、内観やその他の自分自身を見つめる作業をすることが必要だ、と思います。

第二に内観を教室に導入する際に、指導者が内観をしている必要があると思います。というのは、生徒の軌道修正ができない可能性があるからです。

たとえば、多くの生徒たちは先生が何を望んでいるのかを敏感に察知して、つまり先生の中にある答えを早急に先回りしてしまうことがあります。

内観途中の感想の中でこういう生徒がいました。「母親から多くのことをしてもらっているので、これからは母に迷惑をかけないようにしようと思います」。そこに気付くことも大切なのですが、この生徒の場合、どうやら先生（私です）は、この妙なことを通して、親に迷惑をかけるなどいいたいんだ、と先回りして答えてしまっているらしいのです。かけてきた迷惑をしっかりと見つめることで、自分が愛されてきたことを受け入れていくことが大切なのですが。

また、「二つの質問のうち一つしか書けないから今日は、やりません。」と答えていた生徒がいました。この生徒は、学校生活の中でいつも完璧を求められていてそれに答えることが自己表現になっていました。書けないという自分自身を受け入れていくことが大切なのですが。たとえば以上のような場合に指導者が、内観によって気付きを得ていないと生徒の軌道修正が、なかなか難しいと思いますので、指導者に

は、内観をしておくことが必要だと思っ
ていま
す。

卒業生たち

最近、以前に私の教室で内観を行
った卒業生
二人から当時のことを聞く機会が
ありました。そのうちの一人は、な
んと小学校の先生になりました。
教え子が、同じ畑に勤めていると
いうのも妙なものです。

当時を思い出してこんなことを語
ってくれま
した。

〈現二十歳。中二のときに経験〉

クラスに居やすい雰囲気になった。

小さな幸せを見逃さなくなった。

嫌だった父親の存在を認めるよ
うになった。

ひとつの愛情に気付くとそれが自
分の支えにな
った。

〈現二十三歳。中二のときに経験〉

当時日記を書いていたが、主観の
みの日記に付

して事実を書く内観は、とても印象
深かった。
学級担任として子供たちに素直に
ありがとう
と言える子に、という願いがあ
る。内観は、こ
のような形で影響しているよ
うに思える。

まず驚いたことは、どの生徒も
内観をやった
ことをよく憶えていることです。
また、言葉で
表現することに手間取っている
様子を見て、内
観という手段を通して、彼ら
の意識の下に幸せ
の種を植え付けることに成功
しているのかな、
という気分になっているところ
です。



ダメ親父改造

酒 井 孝 太 郎

内観では息子が先輩です。息子は高校一年で登校拒否になりました。ひきこもりの長い長いトンネルに入りました。この登校拒否が内観に合うきっかけとなりました。普通の成績を取れば大学へ進学できる高校へ入れてやったのに。ひと月も通わないで登校拒否をするとは。このバカ息子め！ 親不孝もの！ 怒り心頭にきていた私は、内観のおかげで金属バットの父親にならずにすみしました。私にとって内観は宝物となりました。

私が内観に出合ったのは十年前です。九一年九月十五・十六日、青山学院大学国際会議場でした。第一回内観国際会議が開かれておりました。ひと足さき内観を勉強していた妻と息子は、青山学院大学の石井光教授、一日内観の鈴

木邦子先生はじめ内観の先輩方のご指導で、会場準備のお手伝いに参加させていただいておりました。そのご縁で、私はこの会議を拝聴する機会を得ました。「NAIKAN」。独語と英語のパンフレットもあり「内観」は国際語なんだなど感じました。プログラムには、オーストリア、ドイツ、イタリア、アメリカなどからの参加もあり、会場にも多数の外国の方々が見えておりました。内観には国境がないんだとも感じました。

ヤクザの親分から植木屋の普通のおじさんになった山田裕道さんの内観体験談は、私の脳裏に強烈な印象で残りました。極道人生を見事に変えさせたエネルギーが、内観のどこに秘められていたのだろうか？ 私がいま抱えている問題——息子の不登校からの立ち直り——と内観は、どこに接点があるのだろうか？ この会議は私の内観への入口となりました。

内観についてもやもやとしたいまひとつすつ

きりしない気持ちのまま、二カ月程過ぎたある日、妻が私に集中内観をするよう勧めました。

「お父さん！ 来年のお正月休みもお酒づけでしょ。たまにはお酒ぬきでお正月を過ごしてみたら。上げ膳据え膳お風呂付きで、一週間お世話してくださいとあるところがあるの。そこで、ご自分を見つめ直す訓練をされたら。あなたも五十歳、人生の折り返し。ちょうどよい機会と思いますよ。北陸の長島先生のご指導で、集中内観をさせていただいたら。康弘は一足先に、富山へ行きますので」。息子は自発的に、私は妻に強制的に有無も言わせてもらえず集中内観をさせていただくことになりました。

二十歳の息子は十二月二日～二九日の八日間、内観をやり遂げました。脱走したい気持ちに耐えて、息子にとって自己を見つめ直す旅立ちとなりました。息子の内観あけの日、「康弘元気か！」「あー、富山、寒いなあ！」「JR富山駅前で擦れ違いざまに声をかけ合いました。

何年ぶりだろうか。言葉のキャッチボールをしたのは。不登校になり、ひきこもりになって五年。そんな感傷にひたる間もなく、私は北陸内観研修所へ向かいました。上滝駅をおり、雪降る道をトボトボとタクシー乗り場へ。高倉健主演の網走番外地の囚人の様に気が重く、足取りも重く。逃げ出したら父親廃業だなど思い研修所の門をたたきました。九一年一月二九日～九二年一月五日、私の集中内観が始まりました。息子に対する内観では気づきに心乱れることもありました。

「お世話になったこと」仕事で心がムシヤクシヤして誰かに八つ当たりしたい気持ちで帰宅。「おかえりなちゃあーい」の一声で私の心をなごませていただきました。寝顔が私にやすらぎをくださいました。

へして返したこと」この子のためにと父親として物心両面愛情こめて接していたと自負しておりましたが調べてみますと、世間の目を気にし

て体裁をつくらせていたこともあり、心に空洞を感じました。育児から学校関係まで、すべてを妻に任せっきりでした。仕事が忙しいといつて家族から逃げている会社人間の私でした。

「迷惑をかけたこと」より良い高校・大学と進んで、より良い会社に入ってほしいと世間体を気にし、私の考えを押しつけ、息子を私物化してきた自分勝手な父親でした。励ますつもり言葉が暴力になって、息子の心を傷つけてきた父親でした。

長島先生の内観の面接で、いっぱしの父親と思っていた仮面をはがされました。不登校の息子が、このダメ親父改造のチャンスくれたのです。涙が流れて止まりませんでした。

集中内観後、日一日とたつうちに、息子は今の苦しい気持ちを少しずつ、毎土曜日の昼下がりに、私に話すようになりました。ある時は、父親母親に対する不平不満を、ある時は、自分自身に対するやりきれない思いを……。私は息子

の話に耳を傾け、聞きほれ、共感し、痛みを一緒に感じ、苦しみを一緒に味わい、不登校からの新たな旅立ちに寄り添って共に歩む私がそこにおりました。心のキャッチボールが少しずつ出来る様になりました。息子の傷ついている心の中に、土足で踏み込んでいた昔の私はそこにはいませんでした。

北陸の集中内観から三ヵ月余りたった日、息子と私は大ゲンカをしました。なぐりあい寸前でした。この大ゲンカは六年近いひきこもりから、息子が巣立つ日となりました。二一歳の春でした。

「いつまで自分の殻に閉じこもっているんだ。自信をもって外に飛び出せよ。太陽の下で生活するんだ。みんなと一緒に」

「親父は世間を気にしていた。俺が学校へ行けないのは、世間体が悪いと大声で怒鳴っていた。世間の尺度、親父の物差しでしか、俺を見ていなかった。俺は好きでひきこもっていたんじゃない」

ない。俺だつて学校へ行きたかつた。行きたいのに行けないこの気持ち、自殺したいくらいだった。無理矢理俺を学校へ引つ張つて行くこともした。そつとしておいてほしかつたのに。問答無用の鬼軍曹だつた」

「とつつあん！俺やつぱり大学へ行きたい。大検予備校へ通わせてほしい。お金かかつてごめんなさい」

「お前の青春を、大切な青春を奪つてごめん。この六年間、闇の世界へ追い込んだのはこの私だ。世間に対して自分の立場ばかり気にして、お前の心の痛みをわかうとしなかつた」息子に土下座して詫びました。涙で二人の顔はクシヤクシヤ。殴り合うことも忘れて。内観のおかげで、父と子の心の仕切り直しができました。ダメ親父の改造も。

息子は二年後二三歳の春（九四年四月）立正大学文学部社会学科に進みました。射撃部の主将で青春を謳歌。卒論は「登校拒否と地域社会

の統合性」。不登校の時間的感覚は過ぎてしまえば一瞬間だが、やみくもにのたうちまわつた六年間だつた経験を織り込んで綴つた様です。不登校からの旅立ちの締めくくりとして自主退学した元の高校、東京電機大学高等学校へ教職の実習に行きました。中退したけど、お世話になつたお礼にと選んだ様です。

集中内観のフォローアップにと長島先生にお勧めいただいた、青山学院大学の石井先生の内観フォーラム、浅草・清水先生の喜びの会への出席は一〇年続いております。最近は白金台の内観友の会にも参加し、内観をさらに深めるための本山先生のお話をうかがっております。内観で、我が家族の風通しを良くし、皆の滞りがちな日常内観に喝を入れる役を私は続けてまいります。

内観と教養

内観研修所 真栄城 輝明

スクールカウンセラーのS氏が二年間勤務したT中学校を去ることになって、全校生徒を集めた体育館で別れのあいさつを述べた。

「ぼくは、この学校にきてからよく外のよそのひとにT中学校のことを訊かれるのですが、そのたびに『T電力会社のようなところだ』と応えてこころぎました。その意図がわかりますか？」

S氏には、苦い思い出があるので、大勢の生徒を前に話す際には、一方的に話すことをせず問いかけるように、できるだけユーモアを交えるように工夫している。

というのは、やはり、その日と同じ場所で全校生徒に着任のあいさつをした二年前のことであるが、教頭先生の号令は、まるで軍隊の指揮

官のように、全校生徒が一糸も乱れることを許さないという迫力があつた。

そして、生徒たちはそれに従って、見事な整列を見せた。S氏は、会場全体に漂う緊張した雰囲気の中なかできちんと姿勢を正す生徒たちを前に自己紹介を済ませた。生徒がみな一心に自分の話に耳を傾けていると信じつつ……。

ところが、その日のうちに、たとえば、保健室で、あるいは体育館や廊下で生徒たちに話しかけてみて愕然となつた。誰一人として、S氏の朝礼での自己紹介を聞いていなかったからである。生徒は、整列するだけで精一杯であつたのであろう、壇上の話を聞くようなゆとりなどなく、ただひたすら号令に従い、姿勢を正すこととで緊張していたのである。

*

その一件をきっかけにS氏は「生徒に聞いてもらえる話をするにはどうすればよいのか」を考へるようになった。そこで、工夫したのが問

いかけるように話し、ユーモアを交えて雰囲気
を和らげることであった。

T中学校は、K市で最も古い学校であり、そ
の年は、創立八〇周年の記念事業が開催された。

「T中学校のことを訊かれ、T電力会社と同じ
ところだと応えたその意図は、どちらも伝統
（電灯）があるからです」。生徒の一部から笑い
声が起こった。見渡すと、教師の中にも笑顔が
見えた。そこですかさず、S氏は続けて、「今、
笑った人のことを教養人と言いますが、ところ
で、みなさん教養って知っていますか？」

生徒の中にはお互いに顔を見合わせているも
のもいる。S氏は、そこまできて、その日一番
伝えなかった話題に入った。

*

作家の中島らもさんは、アルコール依存症だ
けでなく、高校時代からシンナーを吸い、睡眠
薬をはじめ鎮痛剤などを乱用し、薬物依存でも
ある。肝障害で入院中なのに酒を求めて自動販

売機に走った。薬とアルコール漬けになってし
まったらもさんは、「どうして、自分は依存症
になってしまったのだろうか」。そう考えて達
した結論が「教養がないからだ」であった。

らもさんのいう教養とは、国語の辞書に出て
くるような「身についた学問・知識」とは違っ
ていて、自己観察から生まれたことばである。
教養について、らもさんは次のように言う。
「一人になって、ひとりの時間を一人で過ごす
ことのできる力」だと。そうやって考えると、
世の中が便利になって教養人がますます減って
いるように思われる。子どもから大人まで、家
に帰るとすぐにテレビのスイッチを入れ、トイ
レの中にまで携帯電話を持ち込んで、いったい
いつ、ひとりだけの時間を過ごすというのであ
ろうか。ひよっとして、この時代、もはや、屏
風の中だけが一人になれるところかもしれない。
依存症からの回復はもとより、教養を身につ
けるために内観が必要な時代なのである。

医療と内観 (第四回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

知 足

最近、老年期を楽しんだ達人としての貝原益軒が、ちょっととしたブームを呼び起こしています。益軒は、新規な開墾が底をつき田畑の増加が認められなくなった元禄時代に活躍した人です。彼は、『養生訓』という作品の中で、低成長時代にマッチした生き方を著し、大衆に受け入れられたのです。この益軒ブームの理由は、低成長時代に入った現代が、歴史にその解決策を求める為なのでしょう。私が、その益軒の作品の中に、今回お話しする知足(ちそく)という言葉を見つけた時、何かしら新鮮に思え、

みなさんに伝えたい衝動に駆られたのです。

その一文は、益軒が『養生訓』を世に出す三年前に『楽訓』という書物を著し、その中で真の楽(たのしみ)しみとは何かを説いている中にあります。一部を紹介しますと「わが身の足る事をしりて、分をやすんずる人まれなり。これ分外(ぶんがい)をねがふによりて楽(たのしみ)を失へり。知足の理(ことわり)をよく思ひてつねに忘るべからず。足る事をすれば貧賤にしても楽しむ。足る事をしらざれば富貴をきはむれども、猶(なお)あきたらずして楽(たのしみ)まず」。本論と離れますが、益軒の真の楽しみは、物質的なものでなく精神的なものだと言っており「楽は内にあり」と述べており、富の豊かな人よりも貧しき人が得やすいとも述べています。益軒は知足という道理を忘れないように力説しています。

この知足は、京都の竜安寺にある蹲踞(つくばい)に認められます。この手水鉢は、水戸黄門こと徳川光圀が寄進したものと云われ、そこ

には「吾唯知足」（ワレ タダ タルヲ シル）と書かれています。禅の精神、「知足のものは貧しいといえども富めり、不知足のものは富めりといえども貧しい」を伝えていきます。

知足という思想は、『老子』三三章「足るを知るものは富む」に認められます。さらに、お釈迦さまが臨終の際の最後の説法である『仏遺教経』に「少欲知足」（欲を少なくして足ることを知る）という言葉も認めます。茶道の理念に、知足安分（ちそくあんぶん）という考えがあり、足ることを知って分を安んずる精神の必要性が唱えられています。

この知足は、単に「あるものがまんする」など禁欲や節約精神を言っているわけではありません。私は、今のある物の中に喜びや幸福を積極的に見いだすことだと思います。人は、昔からややもすれば欲が深く、人を妬み、モノを沢山ほしがり、次第に心が貧しくなり、その結果として不幸を背負うことになるのです。モノが豊かであればあるほど、知足の心を持つことが

難しくなると古から言われ続けているのです。

最後に、私が知足という言葉に魅了された訳を述べる必要があります。精神科の医師として毎日の診療をしていますと、この知足という考えを持つておれば病にならなかつたと思う人が多いからです。アルコール依存症は、死ぬまで飲み続ける慢性の病ですし、行為嗜癖と言われている買い物依存症、ギャンブル依存症も足る事を知らない病とも言えます。また、価値観の変動、文化的な混乱が生み出しやすいと言われる境界性人格障害は、対人関係の上で過剰なまで見捨てられないように懸命な努力をして相手にしがみつき、うまくいかないといういろいろな行動や精神症状を認めます。私は益軒の言う、「楽しみ」を積極的に見いだす知足という考えに到達できるには、内観が良いと思います。内観することにより、生かされている自分に感謝できる人間になりたいものですね。

心の質を良くすれば

米子内観研修所 木村 秀子

「幸福はお金では買えない」と言われている。確かに、大金持ちが全員幸せかというと、決してそんなことはないというのは、誰でも知っている。しかし、住む家もなく、不衛生な生活状況の中で、水も食料も満足に手に入らないとしたら、幸せだと感じることは難しくなるだろう。そういう人達から見れば、私達日本人はとても幸せな毎日を送っているように思えるだろうが、現実はどうでもない。勿論、日本で生活していることで、例えばドブ川のような悪臭に常に悩まされるとか、土埃と安ガソリンの排気ガスの中でいつもホコリにまみれて暮らさなくてはな

らないとか、怪我をしても手当してもらえない、というような状況になることは少ない。そして、経済的に恵まれているお陰で、冷暖房のある家で暮らせたり、清潔で肌触りの良い衣類や布団、トイレには消臭剤、いつでもお湯の出る風呂やシャワーまで使え、衛生的で美味しい食事もできるといような、ひと昔前なら王様でもできなかったような生活が当たり前に行き渡っている。

しかし、現実の生活に満足して幸せだと思っ

て暮らしている日本人はどれぐらいいるのだろうか？ これだけ物質的に恵まれていても、人間は更により良い物、より便利な物、より快適な物を求め続けている。置き場所に困るほどの衣類を持っていても、次々と新しい衣類を買い、上等の車に乗っていても、もっと高級な車を欲しがって、それを手に入れようと必死になっている人もある。いつかある女優さんが、一年間衣類は何一つ買わないでいようと決めて、本当

に何も買わずにいたが、結局さしたる不都合はなかつたと話していた。女優さんほどではなくても、一年間何も買わずにいられるほどの衣類は我々も既に持っているのではないだろうか。むしろ余分な衣類がありすぎて、困っている人もいるようである。

戦後の日本は貧しさから抜け出そうと皆で一生懸命働き、そのお陰で貧しさによる苦しみからは抜け出したが、物が豊富にあることに慣れてしまつて有難味を感じなくなつてしまつたばかりでなく、もつともつとという限りない欲望にとりつかれて我を忘れてしまう人や、反対に物がなければ幸せはないと思ひ込んで、そうならないよう金の亡者となつて結果的には不幸になつてしまつた人の例は沢山ある。「幸福はお金では買えない」とは分かつていても、「お金がなければ幸福には生きられない」と信じて、お金を沢山稼げるような大人になるために勉強が大切なのだと考えている親もいる程である。しか

し、物で不自由をしたことのない子供たちは本当に幸せなのだろうか。

タイの高校で日本語のボランティアをしている知人の話によると、日本から女子高生が四人、短期留学でタイの田舎に来たが、丁度その時大雨が降つて道は川となり、色々な面で生活が大変になつたそうである。そんな中でも二人の生徒は現地の高校生と一緒に何とか楽しく過ごしたそうであるが、後の二人は「汚い」「臭い」「来なければよかった」等と不足タラタラで、すねて投げやりな態度をとるので、回りの人達は随分困つてしまつたそうである。心の持ちようで楽しい良い経験になつたり、嫌な記憶しか残らなかつたりということであろう。

私達も、もうそろそろ物離れをして、五感の満足だけが幸せをもたらすのではなく、物の有無が幸不幸を決めるのではなく、心の質の良さが本当の幸せに通じるのだということをよくよく考えてみる必要があるのではないだろうか。

大きな価値に気づく

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

第十二回特別内観研修会内観直後のご感想から

うかがった時は、昔のようにもつと主人に心地よい人間になりたいと思う反面、天の岩戸に隠れてしまった天照大神のように、「行ってしまった私の気持ちを思い計り、この間に彼にも私に対する態度を反省してもらおう。そして帰った日には、悪かったと謝りの言葉をかけてもらおう」と思っていました。

しかし内観をするうちに、「彼と私は性格がまるで違う。私の常識は彼の非常識、その反対も然りということ。もし私が自分と同じような人間と結婚していたら、この狭い常識しか知らない、世の中から見れば非常識な人間でずつとい

ることになる。彼との縁をもらったということは、この、わがままで、人に構い、構われない私に、それだけでは通用しないのだということを知らしめるために大いなる力（これが仏様なのでしょう）が私に与えてくださったもつたないチャンスなのだ」ということがわかりました。そして出産の折、彼が私に言ってくれた言葉、「自分の子どもが産まれたことは嬉しい。けれどももつと嬉しいのは、貴女が女として人生で最大の喜びである母親になる喜びを味わえたこと、それが何よりも嬉しい」と言ってくれたことをふと思い出しました。私はなんて素晴らしい人と結ばれたのでしょうか。

ではなぜ主人は私に対し冷たくなってきたのか。思い返してみると、私は主人や私以外の全ての人に対し劣等感を持ち、それに苦しんでいました。劣等感とは優越感・高慢の裏返しであり、人を下に見ることによって自分の劣等感を隠すことが私の中で常に行われていました。しかしよく考えてみると、私の優越感とは、たまたま人よりうまくいった偶然の出来事に対する

慢心であり、それはいろいろな人々や運に支えられてのことでした。そんなことで優越感に浸り、又時に人と比較して自分を卑下し劣等感に悩まされるまったく不安定な心の状態が続いていました。しかし内観することによって、今まで私が自分で築いたと思っていたことはすべて父母を始めとする周りの人々のお陰でできたことだということに気づき、高慢な心が取れるとそれは劣等感からも解放されるという嬉しい産物もありました。知らず知らずのうちに私の高慢さが主人に伝わったのだと思います。私が原因を作ったにもかかわらず、彼を「ひどい人だ、こんなに尽くしているのに何もわかっていない」と思っていた自分が恥ずかしくなりました。

七日目の午前中、母に対する内観を再度行い、また新たに更なる気づきがありました。養育費一つとってみても、莫大なお金をかけて考えられないような沢山の愛情をいただいてここまで生かしていただいた私、こんなもつたいない人生、有り難い人生はないではないか、ということとです。私が今までしてきた親切・してさしあ

げたことのほとんどは、その人が喜ぶことを期待し、そればかりかその人から自分を良く評価してもらおうという気持ちから出た行為でした。親の行いはまったくそれとは違うものです（このことは聞いてわかつているつもりでしたが、本当にはよくわかつていませんでした。そして親からいただいたことは、決して親として当たり前のことをしてもらっただけなのではないこともよくわかりました。生を受けても、親が放っておけば死んでしまうこの私を育ててくださったのですから）。

こんなに大切な私の命、この世に存在する大きな価値を思うと、なぜか主人を始めとする全ての人が愛おしく、親からいただいた愛を分けてあげたい気持ちになりました。みんな良い人に見える気がします。

もう一つ、ライバルは私の中のことを発見しました。ここらでもういいことにするのはあまりにももつたいない。一生続けることのできる音楽家という職業、欲を出して、自分を磨いていきたいと思えます。

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(64)

「よう、久しぶりだね。いま何してる」

「はい、保育園の保母です」

「ほう、もう短大出てたんだね」

「はい、二年になります。分校を卒業したあと、母にお手紙いただいたそうで、母は喜んでいました」

「お母さんはお元気かね」

「はい、おかげさまで、ずっと入院はしていますが、元気でいてくれます」

これは、近くのポストに葉書を出しての帰り、新車の匂いのする軽自動車が、I先生に近づいてきて、窓が開き、「先生でしよう」と声をかけてきたA子との問答です。

A子は、中学時代から引つ込み思案を絵に描いたような子だったそうで、そのために入学した高校に行ってもすぐやめてしまい、周りの勧めで湯の里分校に来て、誰とも話さない、そしてよく休む生徒でした。ですから二年になったのも、多くの補習を受けて、かろうじての進級でした。

嫌がらない程度にじよじよに近づいていったI先生がその頃



知り得たことは、中学校はいわゆる不登校生だったようで、本人の話ではただ学校嫌いなのだということでした。

ところが、どうやら母親の脳腫瘍の手術による入院が心に大きな負担を強い、心の不自由さをもたらしているようでした。これには内観がいいぞと、I先生の悪い癖が出ます。

その結果、A子はI先生にじょうずにだまされて（？）内観をしました。

母を恨んでいる自分に気がつききました。酒飲みの乱暴な父のいる家に自分を残してと。

母を恥じている自分もいました。脳の病気になって友達や近所の人に恥ずかしいと。

母が自分のためにしてくれるのが当たり前のように思っていた自分。子として当たり前前のことを全くしていない自分。恨みだ？恥だ？

一七歳にもなって病の母を抱きもせず、いっばしの大人ぶっていた自分の情けなさに泣きました。

それ以来、小学校時代の積極さが戻り、進学の珍しい分校から短大に行ったのでした。

走り去る軽自動車は、輝いて見えました。

（筆者は元高校教師）

