

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

93

2005 SEP.

特集・ヨーロッパ人の内観



発行 自己発見の会



としくれてわが世ふけゆく風の音に

心のうちのすさまじきかな

(年の暮、宮廷生活に慣れきっている
わが人生を、こんなことでよいのかと
うとましく思う)

むらさき
紫
しきぶ
式部

※歌人 (970頃 - 1019頃)

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、人生をリフレックス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。

「自力」と「他力」の問答

大和内観研究所 真栄城 輝明

「内観は真宗のお寺で行われていると友人が言うのですが、本当ですか？」

真宗の信徒で隠居の身だという男が、突然に電話をかけてきて、そう訊いてきたのである。茶飲み話にでも内観の話が出たのである。「友人も私も内観の体験はないのですが、一週間という期間、屏風の中に籠こもって禅の修行のよくなことをする、と聞いたものですから……」と、電話の理由をあれこれ並べて見せた男の話をかいつまんで紹介すればこうである。

「修行の仏教とされる道元の自力仏教に対して、親鸞の浄土真宗は他力仏教であり、屏風に籠こもって修行の真似事するのは解せない。本当に、内観は真宗から生まれたのか？」と。

男は、仏教の知識が豊富のようであった。友人の紹介する内観の本にも目を通したらしい。「内観がやっていることはまるで自力修行のようだし、真宗の他力思想からみると腑に落ちないので電話をしました」との由。

しかし、私の仏教の知識ときたら殆どゼロ。男を納得させるような問答は出来なかった。私は自分の不明を恥じた。そこで、「自力と他力」の相違を知ろうと努めた。つまり、その類の本を手当たり次第に求めたのである。『法華経を生きる』の著者・石原慎太郎と『他力』の著者・五木寛之の対談は両者の比較に好適であった。

たとえば、石原は自力の例に宮本武蔵が吉岡一門と一乗寺の決闘へ出かける場面を挙げた。武蔵が不安になって、通りかかった神社で神の加護を祈ろうとして、はっと我に返り、「神仏を頼っては負けたも同然だ」と、祈らずに決闘へ向かった。その時を石原は、武蔵が「他力」に頼らず「自力」に徹したのだと考える。

ところが「他力」という言葉を「あなた任せ」「人任せ」の意味で解する人がいるが、それは本来の「他力」とは違う、と五木は説く。親鸞が「本願他力」と表現したように、「他力」というのは、自力を奮い起こさせるもの（鈴木大拙）であつて、目に見えない大きな力、人智を超えた大きな光が自分を照らしてくれることをいうそうだ。なるほど、これはユング心理学の共時性に酷似するものとして読めた。五木によれば、「神や仏に助けを求めるような弱い心ではだめだと武蔵は思った。全力を振り絞つて自分の力だけで闘わなければ、と決意した。じつはその『決意』こそが、見えざる『他力』の光が彼の心を照らした」ことになるようだ。さらにもこうも言う。すなわち「他力は自力の母だ」と。

今度、男から電話があれば、内観は「他力」を知るための方法であることを話せそうだ。その時に、内観のエッセンスを伝えるために次の「海で漂流した船乗り」の物語も紹介しよう。

「航海中に、一人の船員が誤つて海に落ちてしまった。誰もそのことに気づかず、船はそのまま航行した。水は冷たく、波は荒く、真つ暗闇。大海の中で、男は死に物狂いで、島に向かって泳ごうとするが、方向が正しいかどうか確信が持てなかつた。船乗りなので泳ぎは上手いが、腕も足も疲れ果て、喘いでいた。大海の中で迷い孤独になつた男は、もうこれでおしまいかと思つた。体が海の底に引きずり込まれそうになつた時、海の深淵から声が聞こえてきた。『力を抜け。力むのを止める。そのままでもいいのだ』その声を聞いた船乗りは、自分の力だけでむやみに泳ぐことを止めた。すると、力まなくても海が自分を支え浮かせてくれることを知つた。船乗りは心から感謝した。そして、本当ははじめからずっと大丈夫だったことに気づいた。それを知らなかつただけなのだ。海は変わっていないのに彼の考え方が変わったので、彼と海との関係が変わつたのである」

『真宗入門』

新・医療と内観（第二回）

—自分の体を内観してみる、ということ—

米の山病院・精神科

高 口 憲 章

まずは、ご挨拶など

「やすら樹」読者のみなさん、こんにちは。吉本先生の長年の執筆活動の後をお引き受けします。うまく勤まればいいのですが……なにを書いたものかなと考えたのですが、日頃私が臨床のテーマにしておりますところの「自分の体との内観的なつきあいかた」といったあたりでいかがでしょうか。まずは、これで一年間をやってみましょう、おつき合いのほどを。

簡単に自己紹介をさせていただきます。定年までの一年をカウントダウン中の五九歳、内科や外科のからだ医者をして十五年やり、四十の直前で精神科に転じて二十年というキャリアです。相性がよいとされている内観療法と森田療法を持ち技にして来年の定年を機に開業し、遅くない時期に内観研修所と森田療法の専門施設の併設にまでこぎ着けたいと願っております。ひどく欲張りなはなしですが、集中内観の指導と森田療法の原法をきちんとやれるところを目指します。

私の内観との出会いは、以前に本誌（「やすら樹」76号）に書いたことがあるのですが、横着にも森田療法の肥やしにと思つて、三木先生ご夫妻に内観のご指導をいただいたのがきっかけでした。肥やしにすっかり魅せられてしまふご縁を頂戴した次第です。

この歳になつてから開業などと、自分の命の持ち時間は確実に短くなつておりますのに無謀

な企みではないかとの恐れが大いにあります。実年齢と精神年齢（実感年齢？）の間に甚だしいギャップがありますのと、山林労働者並みの重労働に耐える体力を保っておれているというあたりが思い立ちの背景にはあるのですが、正直なところ運にすがっているだけなのでしょう。

昔の船乗りが船を頼り信じて荒海に乗り出したように、私は自分の体を頼り信じて無謀かも知れない臨床家としての夢の実現に挑戦したいと思います。自分の体にとことんすがり、しんから頼りにしております。

しかしそれだけに少しの不調も心配や勘ぐりのタネになりかねませんよね。ここのところは実際に際どいところでして病氣恐怖症の側に滑り落ちるのか、それとも親から貰ったこの体を感じ謝に満ちて慈しみ抜くのか、さてどっちになるのでしょうか？

是非とも後者でありたいのですが、やはりここで決定的に支えや力になってくれるのが自分

の内観のセンスなのだろうと思うのです。逆に、こういう心細い時期ほど自分の内観を鍛える好機だとも思います。

精神性と肉体性、精神活動の物質性、等々の「自分の意識と自分の体」とのかかわり……この辺の事情を哲学的に扱えば途方もなく広く興味深い思索の世界が広がっていて関心を持って勉強しているのですが、残念ながらその辺の事柄を自分で書き表すような力はありませんので、もっと日常的な世界での「自分と自分の体とのつき合い方」について思いつくところを書きだしていこうと思います。

「体が資本」とか「命あつての物種」とか言いますが……今の私の心境はまさにそのとおりでして、「自分の体に内観する」のに最もふさわしい状況にあるのだと思います。

このシリーズでは「自分の体」・「自己身体」といった意味で「からだ」というひらがな表現を用いることにいたします。

生涯内観の勧め

— 六週間内観を終えて —

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

■「終着駅は始発駅」

多布施内観研修所所長 池上吉彦（六九歳）

私の内観は、悩みの解決でもなく、病を癒すためでもなく、学問的興味でもなく、ただ「コロナコロナ転がり歩いて、ワンワン泣いて喜んで」という吉本伊信お師匠様の出合われた境地に憧れただけのものです。だから、吉本伊信の言葉はそこへ至る地図でした。心から理解出来るように努力をしました。

集中内観は「死を取り詰めて」「後生の一大

事を心に掛けて」「死ぬのが怖いになる」ことを常に大切に、「世界中の人が皆助かって自分だけは堕ちんならん」真実を探しました。それでも、お師匠様のご逝去までに間に合わせる事が出来ませんでした。

今生での憧れへの到達を諦めかけた私でした。が、「吉本対機面接」と命名して起こしたテープの中に「機が熟したら、私が死んで此の世にいらなくても、家内が知っているから、私の家内につきなさい」という言葉がありましたので、さっそくそうしました。そして満六〇歳、五週間の集中内観によって憧れに届きました。ワンワン泣いて喜びました。

お師匠様は、「信を得るより、信後相続の方が難しい」とおっしゃり、「あとは下がるばかりだ」と戒めてくださいました。年一回の集中内観は心懸けていましたが、「下がる」実感はつるばかりでした。

昨年五月、「やすら樹」八五号に「研修所便

り 瞑想の森内観研修所」が載り、清水康弘所長が「皆様も是非全棟制覇をお試しあれ！」と本館、別館、新館、清浄庵、洞窟、自省庵の六研修棟を紹介されました。これを読んだ途端、「六週間内観をしよう」と思いました。家内に相談し、すぐ申し込みました。ただうちの研修所の内観予約を避けると、今年の四月二四日から六月四日までになりました。こうして内観の大「おさらい」をしました。三年でくくつたりすると避けたい年は調べが甘くなりますので、一年区切りで逃げられないようにして、テーマは前母、後母、父、妻、嘘盗、その他としました。嘘盗は全生涯の付き合いですから、七〇回調べます。これだけで二週間近く費やします。

そこには三時間半が生まれました。その長い時間で一年間分を調べていると、新たな発見をします。長時間の効用です。また、以前の内観で深い懺悔を経験した事実も次には使えないことが多いし、新しい気づきがなければ深まらないことも知りました。同じ材料でも、料理法が同じではうまくいきません。内観は、常に新しい、どこを取っても初心の内観だとしみじみ思ったことでした。

転迷開悟は一つの終着駅です。求め続けるに値するものです。でも明朝は始発駅です。内観は常に新しく、常に初心であるように作られています。

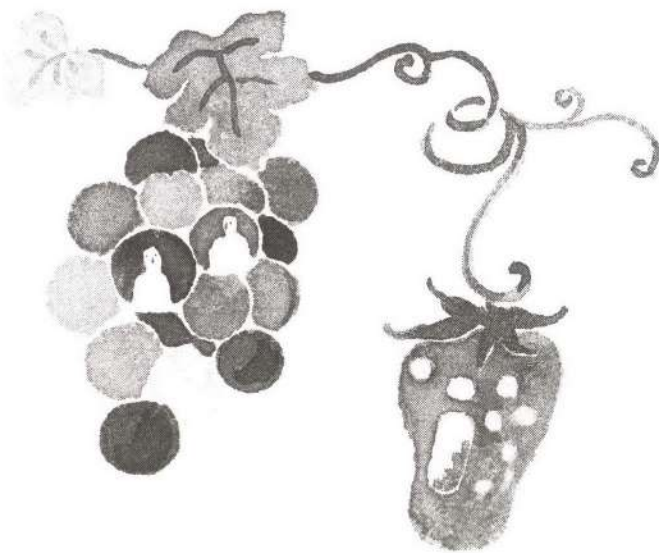
今回の内観で、柳田鶴声氏の内観に対する姿勢と情熱と狙いなどを知り、興味深いものがありました。私の内観の味わいがいくらか変わったという自覚があります。清水所長が鶴声氏を素直に受け継いでおられることが大変頼もしく思われました。有り難うございました。合掌

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(87)

集団万引きというかたちで、中学校時代の友人たちと、店から警察に届けられた日子をI先生は母親と一緒に引き取りに行つて、帰りに学校に寄つて三人でいろいろ話し合うことにしました。

日子は町で旧友たちと会つて、つい皆と一緒にCDをひとつくすねたのでした。ほかの友達は皆高校を早くに中退してフリーターやプータロウであったのでした。I先生は当然のように内観を勧め、日子はさほどの抵抗もなくそれを受け入れました。

内観が進む中で、面接のI先生には、日子の悩みが、祖母と母の対立と、祖父の祖母に対する日常的暴力に発していることがわかりました。わかつたからといってI先生にはどうしてやることもできません。どうしてやることもできませんが、内観さえしてくれれば日子自身が解決することは確信できます。それが内観なのですから。内観をする日子を静かに拝むこと、そして熟すのを待つこと。



二日目にはもう、自分のいたらなさに自分が気づいても「でも……」と自分をかばう自分に気がつきません。三日目、父に対しての自分と養育費を調べて、それだけしてもらっているのに結果を出していない自分への苛立ちが父への反抗心情を作っていることに気がつきます。四日目、祖父に対して調べるのが嫌でした。もっと嫌いになりそうだからです。でも祖父の嫌いなところを捜せば捜すほど、嫌いになったのは自分自身でした。祖父のどこが嫌いだったのだろう。好き嫌いの感情ってこんなにもあてにならないものかと驚きました。五日目、祖母に対しての自分。祖父の暴力を止め得なかった自分。それは自分の人生态度の根底をなすものとして大きな宿題になりました。六日目七日目、嘘と盗み。母に対して。人の気持ちを軽く扱うことと、物を盗むことは、愛を乞う気持ちだったという発見をしました。こんなに愛をいただきながら、感謝もせずに足りないなどと思っていた自分への気づきは本当の日子を甦らせることになりました。

(筆者は元高校教師)

