

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

21

1993 SEPT.



特集・人生の一大事と内観

発行 自己発見の会

ひとりのすぐれた母親は

百人の教師にも匹敵する



ハーバード*

*ハーバード 詩人 (1593~1633)

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していただきたいこと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◆—人生の一大事と内観—

永遠の生命を求めて

多布施内観研修所

池 上 吉 彦

一、憧れて

「遺書」／昭和五十六年八月一日夜／佐賀市

多布施四丁目／池上吉彦

吉本先生／死ぬ かも知れません。／命がけ

で求められ／命がけで伝えようとするもの／

命がけで得ようとしています。

父上様／さようなら／もう あえません

母上様／さようなら／もう あえません

トコ／さようなら／もう あえません

ノンスケ／さようなら／もう あえません

ゴンベイ／さようなら／もう あえません



モッチン／さようなら／もう あえない／ご
めんね

学校長殿／お手数かけます。／生徒には道半
ばにしてたおる と／お伝え下さい。

私は内観研修所の屏風の中で、二百字詰め
の原稿用紙のまん中に、一人に一枚ずつ、ていね
いに心をこめて、流れる涙を拭いもせず「遺
書」をしたためました。それは、私にとっての
第六回目の集中内観の十日目の夜のことでした。
集中内観に何度も挑戦しなければならぬのは
決して自慢になることではなく「無宿善には力

及ばず」の証拠で、お恥ずかしい限りです。

昭和五十三年四月の初回は、普通に十一日間内観させていただきました。二、三、四と断食断水断眠の内観をやらせていただき、五回目は普通に三週間ぶっとおしでお願いしました。その他、独り内観を三日三晩食わず飲まず眠らずでやったこともあります。

そして、日常内観は朝と夜必ず行ない、テープに吹き込んで、吉本のお師匠様に、聞いていただくかなくともよい、わが怠け心封じのためですからと、送りつづけていました。そして内観テープの全てを買い求めて、常にイヤホンで聴きつづけました。

そういう基礎の上に立って、この六回目は、はじめ二週間は普通に、あとの一週間は断食断水断眠でと決めて入りました。お師匠様は私が食わず飲まず眠らずの集中内観する度に、自分で我慢してそうするのではなく、罪悪感・無常感が熾烈になり、食えない飲めない眠れない

状態になってはじめて断食断水断眠はやるべきであるし、「わしがいかにな産婆であっても、妊娠六か月のものを産ませることはできません。十月十日月満ちて、持った青竹を握り潰し、額の上に置いた米粒がごはんになるっっちゃうようにならなあかんです」というたとえで教えてくださっていましたので、本当の内観に遇うべく積み重ねをし、二週と一週に分けてみたのでした。すべて計画的であるということ、**「わが計らい」**のあることへの後ろめたさはありませんた。

そしてやはり十日過ぎても、食えない飲めない眠れないという状態には遠く「死んだらどこに行くやろ。怖いなあ」という気持ちになれません。死ぬ覚悟をかため、自らを励ますためにもと、「遺書」を書きました。「朝に道を聞かば夕べに死すとも可なり」。

この熱意の源は、お師匠様の遇われたあの踊躍歓喜に包まれない、その転迷開悟の境を味わ

いたいという憧れです。

ゲーテの詩句に「眼は光に憧れて生まれた」とあるそうです。建築家の友人は、これに「地軸は四季に憧れて傾いた」と続けました。それでは、私は何に憧れて私なのだろう。それが内観だったのだと知りました。「私は内観に憧れて生まれた」。

二、求道の心

私が内観と出会うのは、高校の生活指導ないしは教育相談という教師としての仕事上の悩みからでした。処罰主義が、教育を蒙るべき生徒を学校教育から放逐するという実態を正すべく、人間を根こそぎ変えるものを求め、短期間で本来の自分を見出す内観法に出会い、驚きと喜びをもって、学校をあげて取り組みました。さらに効果を上げるため、細部まで研究しようと大和郡山に出かけたのでした。

私がそこで経験したことは内観面接の骨を把むなどという生易しいものではなく、自分の生き方を切り刻まれるものでした。身体のどこかに愛の座と真の座があるとすれば、そこは空洞となり、むなしく風が吹きぬけるばかりで、人の心の持ちあわせがないのです。

「今死んだらどこ行きますか」

「地獄に堕ちるほかございません」

「地獄は鼻唄歌うて花見見物するようなものと違いますよ。堕ちるだけでも三千年かかりますよ」

これだけ悪いことをしていながら、心の奥底の自分はウンともスンとも言わない。いっそ死んでしまおうか知らん。

テープ「経験Ⅰ」が流れてきます。

「もろもろの雑行雑修自力のころふりすてとありますが、いつふりすてましたか」

「我等が今度の一大事の後生。そう思うたことありますか」

「難中之難無過斯。難中の難これに過ぎたるはなし。あんたこの味食えますか」

二十一才の吉本伊信に福本のおじさんが問い詰めてくださる言葉が私を攻める。

五十ぐらいのおばあさんが答える。「峰の松の木は動いても、大地はジーンとして動いてくれません。恐ろしいことですなあ」という答に、全くそのとおりでございますと震える。

昭和十二年十一月十二日の夕方八時ごろ、お師匠様が一念に遇われる少し前、庭の滝のチョロチョロという音が、「この一滴の水が流れ流れて大海に注ぎ、そして蒸発し、また雨となつて流れ、それを繰り返し繰り返し、何百年何千年のうちに、この一滴の水が再びこの水滴となり、滝のひとしずくとして流れてくるということとは、大変な時間を要するであろう。私の魂が今ここで、一念に遇えなかったら、信心獲得できなかつたら、何万年ののちか、何億年ののちか、再びこの人間と生まれてきて、もう一遍ご

法に遇わしてもらうということは、いつのことやら分からん。大変な難行だと思えるようになった」ら、一分一秒惜しめという鞭撻試練の音に変わって、ついに、次の瞬間、「世界中の人が助かって私だけは堕ちて行かんならん。救われようがないということが本当に分かった時にですね、もうワンワン泣いて飲んでですね。もうコロココロン転がり歩いて。恐らくあの時の顔は丸うなっと思ったと思いますね。とにかく大変化でした。コロココロン転げ歩いて飲んでです。この飲みこの感激を世界中の人にひろめたい。世界中の人が助かってほしい」という世界に出られました。

それです。私にも味わわせてください。私だけは救われようがないということが本当に分かったときに、踊躍歓喜のまっただなかにいる。

「善人なをもて往生をとぐ、いはんや悪人をや」の歎異抄の言葉はこの消息だと思えました。自分が極重悪人であるという自覚に立ってはじ

めて救われるのだと。

「先生は、何のために生きているとおもいますか」

「いえ、今のところさっぱり分からなくなっております。人間も何のために生きていますでしょうか」

「己れを知るためです。それへの一番の近道は、内観です」

そう、吉本のお師匠様はきっぱりと言われ、私は、そのとおりだとはっきり分かりました。

発菩提心。求道心のはじまりでしょう。どこに行くのかわからないが、どこかに行かねばならぬと捜していたものが、ここにあったのだと確信しました。目的地がまことに明らかになったのでした。

ただ、不甲斐ないことには「遺書」を書いた六回目も、たどり着き得ませんでした。この時は三週間が切れるころ、諦観庵の松本先生に面接いただきましたが、内観の浅さがさらけ出さ

れるばかりでした。昭和六十年には、「物言わん岩の声を聞かねば、あなたは助からん」と言われたお師匠様が座られたというマンガン窟にも座りましたし、いろいろ自分なりの工夫をして今日までまいりましたが、「ご法に遇うというのは、悟りを開く、信心をいただくということだ」と、上品に言えば信心獲得ということだ」とおっしゃるところには手が届きかねています。私にとってそれは、浄土真宗による信心獲得ではなく、非宗教である内観による己れを知るという手法から得る、絶対の幸福、絶対の飲びの境地です。名前など何でもよい。



三、人生の一大事

「大事を思ひ立たむ人は、さがりがたく心にかからむことの本意をとげずして、さながら捨つべきなり」と強い調子で述べるのは吉田兼好です。人生の一大事を決行しようとする人は、避けがたく気にかかるようなことがあっても、それを成就させることなく、そのままそっくり捨ててしまわなければならないのはなぜか。それは「無常の来たることは、水火の攻むるよりもすみやかに、のがれがたきものを、そのとき、老いたる親、いとなき子、君の恩、人の情、捨てがたしと捨てざらむや」というのです。「命は人を待つものかは」。命というものが用事の済むまで待ってくれようか。決して待つてはくれない、と言いつ切り、その死の来ることは水や火が攻めてくるよりもっと速く、のがれることができないものであるのに、その死がきた時になって、老いた親、幼い子、君の恩、人

の情、これらを捨てにくいからといって、捨てないでおられようか、絶対に捨てねばならない。人生の一大事の決行は、それほどのものだと説くのです。徒然草にいう「大事」とは仏道修行のことにほかなりません。その仏道修行の最終目的は輪廻の輪からはずれることでしょう。

私は阿含経の中の「私はもはや生まれぬ」「私はもはや母の胎内には宿らぬ」という釈尊の言葉に大学の时会いました。思えば小学校二年生のとき、伯父の家に預けられていたころ、田舎で医者をしていた伯父が、京都から偉い坊さんと呼んで何日間かお説教をしてもらい、村人たちを集めて聞かせていた時、私も聴聞者の一人としてその中に混じっていたことが「難中の難これに過ぎたるはなし。この味食えますか」という言葉に強く反応したのでした。そのころ意味も分からず、ナンチューシーナムムーカーシーと唱えた経文が心に宿ってきたのです。そしてそういう心が輪廻転生の輪からはずれた時

の釈尊の言葉に近づくことをさせ、ついに内観によってそのことを実現できる希望の灯をともしていただいたのでした。

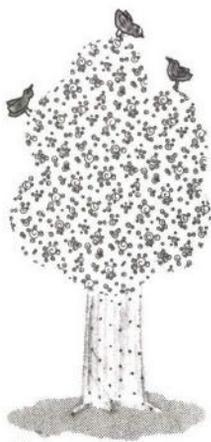
「大事を思ひ立つ」というのは、私にとって、結果的には内観を始めることでした。仏道修行ではないけれども、仏道修行によって到達する境と等質のものを得られるのが内観です。それは「もはや母の胎内には宿らぬ」という転生からの解放でもあるのでしたが、それはいわずとも、吉本伊信・キヌ子夫妻が若き日に共に味わわれた「うれしゅうてうれしゅうて」の世界に出ることです。「経論釈」は要らぬ、体験のみと言われたように、私はただただそういう事実を味わいたいです。事実があるということとはそれを味わわれた方がおられたというのが現の証拠です。

内観は、医療・心療他いろいろの面に効力を発揮していますが、「病氣治ったもう止めや、治ったのをそれ以上何することあるのや」とい

うのでは勿体ない。「後生大事、永遠の生命を大切に思うて道を求める人は、苦痛の連続ですよ。連続やけどそりゃ目標が違う」というお師匠様の言葉がありますように、今の心身の病や生活の苦悩が去って喜ぶだけでは、内観とはいわれないのだと思っています。内観の普及には軽いところで喜ぶのも必要でしょうが、まことの内観の目標は、永遠の生命を得るといふ事実に遇うことです。これこそが人生の一大事であります。

今回「人生の一大事と内観」という題をいただき、ご注文どおりの枚数に仕上げて、懈怠の我を発見し有難く存じております。

合掌



救うもの救われないもの

名栗の里内観研修所

本山 山 陽 一

私が何故内観を始めたかを語るのには難しい。

というのは、考えれば考える程、生まれた時からひとつひとつの出来事が、私を内観に導いてくれたとしか思えないからである。

今では、起きたひとつひとつの出来事、出会った一人一人の人が懐かしい。

私は、昭和二十六年十二月二十四日、四国の高知県高知市に生まれた。両親と四才上の姉との四大家族の一員として。代々、本山家は子宝に恵まれず二代続けて養子が跡を継ぎ、血のつながりが途絶えていた。私の母も、痩せて丈夫そうに見えなかったので、今度も子どもが出来

ないだろうといわれていたらしい。ところが姉が生まれ、私まで生まれた。

母は、当時としては珍しく胎教に熱心だったらしい。私がお腹にいた時、不快なものは一切見ようとはせず、きれいなもの、心地よいものしか目に入れなかったようだ。そして、朝夕にはお祈りを欠かさず、いい子が生まれることを願った。父も母と同じく信仰深い人だったように、男の子が生まれるよう祈っていたらしい。

私が生まれる頃には、ほとんど確信になっていた。私が生まれた時、産婆さんが「男の子ですよ」と報告に行くと、父が「わかっていました」と答えたという話は、後で皆の笑い話になった。このように私は、待ち望まれ、祝福されてこの世に迎え入れられた。

信仰深い両親に守られ、愛情いっぱい、我がままいっぱい育った乳幼児期は、今思い出してもキラキラ光るシーンの連続で楽しい思い出の

宝庫である。

ところが、この世の幸せは不確実で、脆いものである。父が結核に冒され、私が五才の時、他界した。母も看病中、感染し療養を必要とした。そこで、姉と私は、母の実家に預けられることになった。

母の実家は農家で、母の両親である祖父母、伯父母夫婦と三人の従兄弟の七人家族に姉と私に加わり、総勢九人家族になった。以後、この家に姉は五年、私は十年お世話になった。

父が郵便局長であった私たちの家庭は、典型的な町のサラリーマン家庭で、こじんまりとして正月、クリスマス、誕生日等、年間の各種行事を楽しみ、生活にゆとりがあった。それにひきかえ、母の実家は、ただ働くだけで生活を楽しむといった習慣はあまりなかった。

当時母の実家は、祖父一代で築き上げ、村でも一、二の裕福な家になっていた。それだけ働いたから裕福になり、私たち姉弟を引き取れる

余裕があったのだが、幼い私にはそのことがわからなかった。何かにつけて生まれ育った家庭と比較して不満をもった。

何よりも母が恋しかった。甘えたかった。

そうなると、祖母が私たちのためにいろいろなことをしてくれても、従兄弟たちと平等に扱うように気を使ってくれても素直に喜べなかった。特に祖母は私を庇ってくれた。食べ物好き嫌いのある私に、特別な食事を作ってくれた。そういう時は私は祖母を巧みに利用したが、他の家族がそういう祖母を叱ると、私も心の中で祖母を軽蔑したりしていた。汚い、ひねくれた子どもだった。

私は臆病な子どもで、小学校の低学年の時、夜、布団の中で死ぬのが怖くて震えたり、歯が痛い時は、痛みのないもの、たとえば、石や木になりたいと真剣に思ったりした。人間に神経がなければいいのにと考えた。この臆病さ、ずるさ、怠け癖が私のその後の人生の課題とな