

## 5. 自己とは何か — 内観のすすめ —

青山学院大学 石井 光

司会 公認会計士・税理士 高橋 正

司会：それでは、石井光先生に「自己とは何か」という題で、お話しいただきたいと思います。

先生は、青山学院大学の法学部の助教授であらせられて、現在は犯罪学、少年法等を講義されております。そして7年前から、先生のゼミの学生全員が集中内観に行くようになった経緯がございます。その他、講義を受ける学生さんを対象に記録内観をすすめておられ、自ら進んでなされた学生さんが1500人にも及ぶということで、学内で内観を普及させる面におきましても大変な成果をあげておられます。

それから先ほども、昨日からも何回も通訳をしていただいておりますが、ヨーロッパにおいても7～8年ほど前から、オーストリア、西ドイツ等で現地の人たちに内観の御指導をなさっておられます。ですから、本日は非常に多方面のご経験に基づいて、内観の観点から見た「自己とは何か」という有意義なお話しが伺えるんじゃないかと思えます。

先生、どうぞよろしくお願ひいたします。

ご紹介いただきました石井です。

いまの山田先生の感銘深いお話の後には、私が引き受けないといかんだろうと思ひまして、プログラムを山田先生の後に行いました。

2日目のプログラムは非常に詰まっています、これ、どうしようか、と家内に相談したんですけども、家内がちょっとプログラムを見まして、この「自己とは何か」というのがいらぬんじゃないかと言われました(笑)。内観した人の多いところで「自己とは何か」なんていってもしようがないじゃないか、と。まことにそうでありまして、私も真面目に考えました。

ただ、私の周りにはほとんどの方が内観者です。家族からゼミの学生、あるいは授業を取ってくださっている学生。ですから内観を勧めることに関しては、相当勧めていることになっています。

私は内観をした人が、ある何かで悩んでいる人を前にして内観をすればいいのに、と思いつつ、なおかつ勧めないというのは、おぼれそうになっている人に浮き輪をもっていて投げないのと同じだと思うんです。ですから機会を見て、多くの方に勧めているわけです。そういう意味で私がどんなふうに勧めているかということ、皆さんに聞いていただくのも多少意味があるかなという気もします。

これからの話は、私の前で内観をしてくださった多くの方が語ってくれた話の総合のようなものでして、決して私が考えた内容のものではありません。

内観を勧めるときには、たとえば内観の話をし始めて5分たって、行きます、という人がいます。そのときには私はそれ以上は内観の話はしません。内観研修所に行ったときの注意を若干話します。ですから内観の勧めなどというのは、短ければ短いほどいいと考えているわけです。そういうことでいまから「内観の勧め」というつもりで、お話をしてみたいと思います。

私たちは通常、ものを見るときに自分の都合で見えています。自分の都合で考えて、自分の型に当てはめようとしてものを見ているから、実際には本当にものを見ていない場合が多いわけです。

教室で目をつぶっていただいて、黒板の色は何色かと聞きますと、たいがいの人はいくつかの色をいいます。ここは緑ですが、ある教室はブルーなんです。100人くらい学生がいても、ブルーだと言う人は2人くらいしかいません。

私たちは、そのようにものを自分の都合で見ている。レットルで見ている。たとえば私の専門でもありますが、少年非行の問題などでも、何かことを起こすとその少年をレットルで見る。そうすると、それにふさわしくだんだんなってくるわけです。お母さんのくせにとか、先生のくせにとか、社長のくせにとか、言っているときにはその人自身を見ていない。タイトルを見

ているわけです。

空が青いというのも必ずしも事実ではない。青いときは少ないのです。自分がおなかが大きいときには、おなかの大きい人がやたらに目立つ。ここにも一人いらっやっています。自分の子供が3歳くらいのときには、3歳の子がやたらにそこらじゅうで遊んでいるんです。

この間、私の実家で壁紙を張り替えました。内装を替えたのですが、そのときにはどこにいても、喫茶店に入っても、壁の色が気になりました。こちらで決めてしまうと、そんなことは全然気にならなくなるわけです。自分が浪人時代ですと、みんな浪人しているように思う。大学に入ってしまうと、いったい浪人生はどこにいるんだ。という感じになります。

このように私たちは自分に都合のいいものを、都合のいい方向からしか見ていないわけです。だからいったん嫌いな人、と決めてしまうと、その人が自分のために何かしてくれていても何も見えない。父親に殴られたことだけを覚えていると、その父親が優しい言葉を掛けてくれたことは全部忘れていくわけです。

記録内観をしない理由として、こういうことを書いて方がいます。「母はいないから父親について内観しようとしても、父親とは全然話さない。年に1度か2度話すぐらいだ。それもカネくれといったようなことだけだ。こんな有り様なので、何かしてやったこともなければ、してもらったこともない」。これは全くこちら側から見ていくわけです。私たちは自分の姿をこう見た場合、私だけがこちらから見ていくのであって、皆さんはこっちを見ていくわけです。私だけがこれが見えないわけです。

だから自分がどういう存在であるかを知るためには、こっち側を見る必要があるわけです。そのためにカウンセリングが様々なかたちで行われます。たとえば話題になっていますゲシュタルトセラピーでも同じです。

たとえばこの服がボロボロで、こんなボロっちな服、と思ったとします。そしたら服の身になって自分に言い返すわけです。そうすれば、私はあなたのために何度どこへでも付いていったじゃないか、冬の寒い日、私がいなければ風邪をひいたじゃないか。そうやって私をさんざん使っておいて、特にブラスをかけたりも

しないで、だから私があなたのために何年間、働いたから古くなったんじゃないか。その私をあなたはいま古いと言って文句を言うのか。

こういう答えがおそらく自分で問答しても返ってくると思うんです。これは実は、たとえば自分の親に対しても同じことが言えたりするわけです。

あるいは心理劇というものがあります。自分のお父さんはいつも顔を見ると、勉強しろ、勉強しろと言うから私は勉強好きにならないんだ。こう言っている人に対して、お父さんの役割を劇で演じてもらいます。そうすると子供の役がだれかいるわけです。夜10時、子供が帰ってくる。お父さんが新聞を見ている。さあ、ここから始めなさいというと、お前、なんでこんな時間に帰ってくるんだ、宿題やったか、ということをするのが父親として言うわけです。自分がそれを言うことによって、その父親の立場を理解する。そして父親の目から見た自分がどうかというのを理解していきます。

あるいはグループワークなどで一人の人をやり玉にあげて、あなたはちょっと暗いとか、それは態度が大きいか、みんな批判するものがあります。

このようにして様々の方法で、相手の立場、あるいは別の角度からものを見ることを学んでいく。私は法学部ですが、法学部の学生が最も学ばなくてはならないことは、法的もの見方なんです。リーガルマインドといいます。法的もの見方というのは、相手の立場に立ってものが見える見方です。何か争いがあった場合、自分の主張だけでなく相手が主張する、その立場なら主張するであろうその言葉が自分でわかる。それがわかった上で、それをどういうふうに解釈、あるいはどう対処していくか。そういうふうに来たときに、リーガルマインドが備わったことになります。

そのように自分自身、あるいは自分の過去を、いままでの全く偏った見方から離していく。これがカウンセリングの本質であろうと思われれます。

内観というのは、そういう意味ではまさにその一つである。内観も一つのやり方です。内観の質問はご存じのように、小学校へ入る前にお母さんからしていただいたこと、してあげたこと、迷惑をかけたこと、これを調べていきます。それを現在までずっと調べてい

くわけです。

これは実は普段考えない質問なんです。お母さんが自分に何をしてくれたかなどということは、あまりに当たり前で考えたことがない。私たちが覚えているのは、してもらわなかったことです。お年玉が足りなかったこと、よそのおじさんからお年玉をもらえたいへん喜ぶのですが、自分の親からもらうと、よその子より少ないとって不満のタネになる。それがうらみのタネになったりするわけです。あるいはお母さんが買って来たセーターがいつもだぶだぶだった。それはしばらくの間着れるように、少し大きめのものを買ってきます。だから買って来たときはだぶだぶなんです。しかしそれをしばらくしてちょうどいい時期に長い間着ているわけです。着ているときのそれは忘れて、だぶだぶのセーターを買ってきたことだけを覚えている。

あるいは何かを買いにいくために、一回限りの人生の大切な時間を、何時間も掛かってデパートまで行ってくれた。そういうことは考えていないわけです。

またしていただいても、気が付いてないことがあります。たとえば砂場で子供が遊んでいるときに、お母さんがベンチに座って見ている。よそのお母さんと話をしている。子供はお母さんが自分のために何かしてくれているとは思っていないです。しかし何か、ことがあったらすぐに駆け付けられる場所において、お母さんは座っているわけです。ですから自分のためにお母さんがそこに座ってくださるわけです。これは子供のときには気が付いていない。だから改めて考えないと気が付かないものなんです。

それから自分が快くないと、してもらったと思っていない。たとえば私のゼミの学生で、受験のときにお父さんが神様にお参りに行ったのを思い出した人がいます。そのときは何も役に立たないことをするお父さんを軽蔑していた。内観して考えてみると、お父さんがそのときに私のためにできることはそれだけだった、ということに気が付きました。

このように、このお母さんなり、お父さんなりが自分にしてくれたことを見ることは、母なら母を一人の人間として見ていることになります。お母さんだから当たり前というのを捨てた問いなんです。つまりこの女性が一個の人間として、私のためにしてくれたこと

は何なのかということ、その女性と自分自身を少し離して改めて見てみるということになります。

記録内観の感想でこのようなものがあります。小さいころは母親というのは「母親」という人種で、全く他の役目はないような気がしていたと思う。こういうことに気が付いている人もいます。たとえばお母さんのそのときの年齢より自分がもう上になっている場合もあるんです。それにもかかわらず、お母さんはあくまでもお母さんなので、自分より年下であったころのお母さんの行為に対してうらみをずっと抱いている。それを改めてその年代の若い女性として見ようとしていないわけです。ですから改めて内観の問いで、そのときの状況をもう一度問い直してみる必要があるわけです。

そのようにして、親からしてもらったことがわかると、やってももらったということがわかって初めて親から独立が始まります。それがわからないうちは「まだ足りない、まだ足りない」。こういうのを小金井の意識教育研究所長波場先生は「愛の狩人」と呼ばれています。そういうふうを考えているうちは、あくまでも親との関係では子供なんです。自分の年齢が何歳でも、親がどうの昔に亡くなっていても、しかし自分はやはり子供のままだけです。

内観の質問でいくつ考えていっても出てくる答えは、実際にしていただいていることの何百分の1です。それでもとにかく一生懸命探していく。

親がしてくれるのは当たり前じゃないかという人がいますが、これは当たり前ではない。コインロッカーに捨てる親もいます。第一、10カ月間おなかの中に自分を守り育ててくれて、これを当たり前と言えるのかという問題があります。自分の命を削って、自分の血液から自分の子供を育てていく。そして命がけで生んでくださる。

そのような母に対して、それは当たり前だということが言えるのか。それに内観の問いは当たり前とか、当たり前でないとかには関係ないんです。当たり前でもいいけれども、では何をしてもらったのか、という問いでもいいわけです。

つまり当たり前とかというのは、その人の先入観であって、ここで問われているのは自分が親にしてもら

ったことは何かという、この1点です。

人間はオオカミが育てていくとオオカミのようになります。周りで話しかけてくれる人がいなければ言葉を覚えられない。自分の周りで歩いてみせてくれる大人がいなければ、歩くことは覚えられないわけですね。私たちが歩くことができ、言葉がしゃべれるのは、私たちにそれを教えてくれた人がいるわけですね。

次にしてあげたという問いですが、これはたいへん厳しい問いです。私が初めて奈良で吉本先生のところで内親をさせていただいたときに、2日目、3日目と真面目に考えていましたけれども、何もないんです。そのうちに大事なことに気が付きました。つまり私は、たとえば母に対して何かをしてあげるという発想もっていませんでした。学生時代に援助をしてもらいまして、外国に団体旅行をさせていただいたことがあります。そのときに、当時の羽田空港で世話になった人にあげるようにということで、ちょっとしたコケシが12個入っているのを母が買ってくれました。道を聞いた人、その他にあげて、最後に一つ残ったものをそのままもって帰りまして、それが私の母に対するヨーロッパみやげでした。それを母はいまでも大事に戸棚に置いてくれています。私はすべてがそういうようでした。

ですからそういう場合に、してあげたことは何かという問いは極めて厳しい問いです。問い自体が何かを語りかけている問いです。たとえばお母さんのお皿洗いを手伝ったといっても、これはよく考えてみると自分の食べたお皿であったりするんです。ふとんを敷いてあげました。だれのふとんですか。自分のふとんです。あるいは、私も最初に言いましたが、学校で一生懸命勉強しました。これはお母さんのためにやっているつもりで堂々と答えるわけですね。しかし勉強して何かを得られるのは自分自身ですし、その結果を喜んでくれるのが母なんです。あるいは母の日にカーネーションをあげた。母の日にカーネーションをあげるのは、ちょっと行って買ってあげればできることなんです。母が私にしてくださったことは、小学校入学の日に鉛筆からランドセルからノートから本から、全部名前を付けてくれました。これはカーネーション1本あげたのとはだいぶものが違うわけですね。あるいは食事をつくってあげたといっても、1年に1回だけだったりするん

です。後の364日はつくってもらって、1日つくってあげた日だけを覚えていたりします。

迷惑を掛けたことですが、私たちは迷惑を掛けられたことをよく覚えています。つまり親に甘えて自分の勝手につくった期待に反すると親をうらむわけですね。私も気が付きました。私が母に電話するときはお金が足りない、母が私に電話するときはお金があるか、ということなんです。

それにもかかわらずその電話をうるさがっていた自分を、内親をして見させていただきまして、いま、母がそこにおります。こういう場でごんげさせていただきたいと思います。

親とは離れているから、してもらったことは何もないという人もいます。親とは離れているから、してもらったことも、してあげたことも何もないというのは、これはまさに迷惑を掛けていることにならないか。こういう発想ができるわけですね。

私たち多くの場合、自分で原因をつくっていて不満を言っていることがあります。たとえば単身赴任のお父さんが家にいつもいてくれない。これは子供が学校を転校できないから、単身赴任なんです。あるいはお母さんはどうしてあんなにほかの人のように若くてきれいではないのだろうか。子供を生んで育てれば、それだけ容色が衰えます。髪を振り乱して子供を育てているお母さんに対して、振り乱させている子供が文句を言っているわけですね。

あるいはお母さんは外に出ないから世間のことは何も知らないとかバカにしている人がいます。なぜ外に出ないか。子供がいたからなんです。そういうことをやはり私たちは気が付く必要がある。

特に自分が悩んでいるときは迷惑を掛けています。受験勉強とか、夜食にラーメンをつくってもらおうとか、これは自分が一生懸命がんばっているのだから当たり前だと思っているけれども、後でゆっくり考えてみると、あれは迷惑だったということになります。

それから自分が張り切っているときも迷惑を掛けています。いまの私のように私のゼミの学生がみんなでいろいろな部署を守ってくださっています。外国からのお客さまは私の母とおばが家に泊めてくださっています。家内はもちろんのことです。自分が張り切っ

ているときに、そこらじゅう迷惑を掛けている。それも気が付かない。

内観する前、あるいは始めても、迷惑を掛けてこなかったことを誇示している場合があるんです。私は迷惑を掛けてこなかったということを一生懸命言う。しかし迷惑を掛けてこなかったことを誇示しても意味がないわけですよ。自分をどれだけ見つめるかということのほうが意味があるわけですよ。自分を正当化しても仕方がない。自分がどんな立派な人生をおくってきたかよりも、どれだけいま自分が自分を厳しく見つめることができるのか、ということが大事なわけですよ。

でも迷惑を掛けられたことが多いからやりたくないという人がいます。でも三つ目の質問は、たとえ迷惑を掛けられたことが90%で、掛けたことが10%であっても、その10%を調べなさいという質問なんです。掛けられたことは相手の問題であって、自分の問題ではない。相手の問題を自分が代わりになって一生懸命調べてあげなくてもいいわけですよ。

それから、できたことをやらなかった、というのも敵密にいうと迷惑ですよ。記録内観の感想でお弁当がおいしかったとか、お仕事ご苦労さまとかいうことすらしなかった。これが迷惑ですよ、と書いた方がいました。非常によく気が付かれたと思います。

また自分はいつも反省しているから、内観は嫌だ、必要ない、と言う人がいます。しかし一般に反省するというのは、自分が何か結果が都合が悪かったときにこれはまずかったと言って反省するんです。内観は結果がいいとか、悪いとか関係ないんです。自分が良かったか、悪かったかすら関係がないんです。自分がどうだったかということを見る。これが内観の質問なんです。

そんな1週間くらいで何がわかるかという人がいますが、1週間、朝から晩まで1日十数時間、となると70時間くらいになるんですね。単純に比較はできませんが、1週間1時間のカウンセリングならば、70時間というのは1年以上掛かります。決して短いとは言えない。

長い、1週間も嫌だという人がいます。これは自分の人生を全体として調べ直そうというときに、1週間が長いということはないのです。しかも内観はさしあ

たって1週間勝負というところがあります。もちろん、その後の日常内観が重要であることはいうまでもありません。しかし集中内観は1週間で終わるのです。だから長いということはないのです。

それから自分を知るのが怖いという人がいます。自分を知らないまま、残りの人生をおくっていくほうが、実は怖いんです。自分がなぜ自分を知るのが怖いのかというのを見つめるということがまた重要です。1週間くらい、たかが内観をして崩れるようなものを一生大事に守って背負っていかうというのが、果たしてどうなのか。それは砂上の楼閣じゃないのかと思われるます。錯覚したままいくのか、ということですよ。

そういう意味で、気付くのに遅すぎることはありません。内観で気付くのは、内観をした結果自分はこうだったというのがわかった結果、いままで思っていた自己像が崩れるのですから、自己像が崩れるときにはすでにちゃんと新しい自己像があるんです。だからそういう意味では怖くない。批判集会のような、人からガーッとと言われて崩されるほうが怖いです。立ち上がるのに半年掛かったりするわけですよ。それはそれで意味がありますが。そういう意味ではそんなに怖くない。自分が変わるのが怖いという人がいます。これは本当に自分に自信があれば、自分の弱点を見つけて磨こうとすることになると思っています。自分が変わるのが怖いというのは、やはり自分に自信がないことになると思われます。

それからいま自分は悩みがあってそれどころじゃないという人がいます。しかし悩みがあるというのは、そのとき視野が非常に狭くなっているから悩んでいるんです。中学や高校の受験に失敗して自殺する人がいます。そのような人にとっては、合格か死かという選択しかないんです。非常に狭いんです。そのときに、小学校に入る前にお母さんにいただいたこと、してあげたことなどという質問を出されて、そういうところから発想する。これは非常に意義があります。

またそういうふうにして、自分をずっと調べていった結果、いまこの問題をどう見るかというふうになれば、それはもう悩みではなくなります。自分は過去を振り返るのは嫌いだという人がいますけれども、振り返るのが嫌いだと言っていると、すべてやりっぱなし

にならないかと思われます。

それから自分よりあの人にさせたいという人が多いです。これは、あの人のごことはその人が考えればいいのです。どっちに責任があるかという問題じゃなくて、内親は自分の責任の部分を見つめるわけです。自分の人生を自分の責任としてとらえなくては、全部人のせいにしていたら、自分の人生を生きていることにならないです。

親をうらんでいる間は非常に暗いわけですよ。自分が正しいといっても、それは問題の解決にはならない。ネズミを迷路に置きましてチーズを置いておきますと、何回か試行錯誤をするうちにチーズにたどりつきます。そしてその道順を学習します。それが終わってからチーズを別の場所に変えると、初めのうちはとまどうけれどもそのうちに新しい道を学ぶわけですよ。

ところが人間というのは、チーズの場所を変えられると二度とチーズにはありつけないところがある。自分の正当性を主張するあまり、チーズの場所なんかはどうでもよくなるわけですよ。

父親をうらむことによって、自分が苦しんでいるのに、父親はうらまれるべき存在であることの正しさを証明するほうが、自分が苦しみから解放されるよりも大事になるのです。それですよ、自分の説を確認するために生きていくかたちになります。

私が不幸なのはお母さんのせいだと言っている人は幸せにはなれない。なぜならば幸せになってしまうと、私が不幸なのはお母さんのせいだと言っている自分の説が崩れるからです。どっちが大事かという、自分が正しいほうが大事です。なので、幸せになれないことになります。

そのような一方的な自分のメガネで見た記憶の結果が、現在の自分の、たとえば親に対する気持ちであたりするわけですよ。

オーストリアで、先ほどリッターさんの話に出た最後の二人のうち一人ですが、どうしてもここにわだかまりがあるというので、私がお母さんのわだかまりを全部書いてもらいました。たとえばお母さんはいつも肉だんごのスープをつくってくれた。私は野菜のスープが欲しかったというんです。あるいはいつもお古のズボンだった。だけど入学式のときには新しい服を着せら

れて、窮屈で嫌だった。こういうことを言われます。

そうするとその人は野菜のスープが欲しかった。お古は嫌だった。だけど入学式のときは新しいのが嫌だった。こういうふうになるわけですよ。

それであなたのお母さんはこういうことができたのですかと聞きました。たとえば野菜のスープをつくることができたか。それはできないだろう。なぜならばお母さんに野菜のスープをつくってくれと言ったことがない。

うちは5人兄弟だった。お古のズボン、これも無理だ。養育費も調べましたから、全員に新調するわけにはいかない。しかしせめて入学式のときだけは新しいものを着せてくれた。内親の6日目ですから、その気持ちはよくわかる。お母さんはほかのごことは絶対できなかった。多少、憤慨しながら言われました。

それならばそれはあなたの問題じゃないかと私が言ったのです。その言葉で1時間半くらいぼう然とされていました。もう最後であと十何人がポップコーンがはじけてしまって、二人待っているのでもちがはじけさせたわけですよ、そのことに気が付いたわけですよ。

あるいは隔離病棟に子供のときに入れられていた人が、3歳のときに1年間病院に入院したというんです。それ以来、自分は母とのコンタクトを失った。一生懸命内親して、それから先ほどの胎内体験をやらせたらもうおとなになりましたができません。そこで、その人は自分が母親をうらんでいることに気が付いたんです。そのことに対して罪悪感を覚えると言われました。

罪悪感というのは、あくまでも「感」でして、あなたはうらんでいるのか、うらんでいないのかということをお聞きしたら、うらんでいると断言しました。なぜ、どこでうらんでいるかという、3つの自分を病院に入れて入院させたことをうらんでいるわけですよ。もし入院しなかったらどうしたのか。自分は死んでいたらと言われました。

そうすると、あなたは自分をこの世に生んでくれて、自分の命を救ってくれたお母さんをうらんでいるのかと言いましたら、非常にショックを受けまして泣き出されました。そのとき彼が思い出したのは、病院の病室の外で、隔離病棟ですから毎日来て泣いていたお母さんを思い出したんです。

泣いていたときのお母さんの気持ちを考えてくださいと言っ、私は面接を終えました。その人は次の面接でポップコーンになったわけです。

このように過去のできごとをすべてありのままに肯定したときに初めて、自分を受け入れることができます。その人は自分のいままでの麻薬、その他の経歴は、母親への復しゅうであったことにみずから気が付いたんです。

気が付いた以上はもう理由がなくなっていますから、全く新しい人生を歩むことになります。過去をありのままに受け入れて初めて現在の自分が受け入れられる。すべて受け入れられることになります。現在の自分が受け入れられなくては、あるいは過去のことを何十年も引きずってはいま、ここに生きることにならないわけです。

だれかうらんでいる人があるとすれば、その人に対してうらみをもつ自分の気持ちが問題であることとなります。それをどういうふうに解決するかが問題なんです。

やはり麻薬センターで、お兄さんに強姦された女性がいました。この方も内観によってお兄さんを許すことができました。この方はお兄さんを許すか、許さないかで人生が変わるんです。これはお兄さんの問題ではなくて、本人の切実な問題なんです。ですからこの方は、お兄さんを許すことができた。これによって人生を変えることができたわけです。

このように過去をいろいろな角度から見ることによって、過去の全体像が見えてくる。その過去の全体像が見えてきて初めて、それを受け入れることができるわけです。それを受け入れたときに初めて、過去が過去のものとなって過去と決別できるわけです。過去と決別するために、忘れたい、忘れたいと言って押し込んでいったのでは、決別できないのです。重荷を背負って生きている感じになります。

起こってしまったことが変えられないとすれば、これは絶対変えられませんから、それを受け入れるか、受け入れないかということは、100%自分の問題でしかありえない。それに対して内観は非常な助けになるわけです。

やはりドイツの研修会で、自分のお母さんがアル中

であったことを最後の最後までに気が付いた人がいます。もちろんそれは知っていた。知っていたけれども全然認めていなかった。しかし内観して気が付いたことは、自分のお母さんは病気だったということです。アル中であるにもかかわらず、自分をここまで育ててくれた。そのことに気が付いたわけです。

そういうことに気が付くことが大事です。それをしないと、ある時点で自分の成長がストップしちゃうんです。30年前に家出して、あのとき家出しなかったらな、と言って30年間ノイローゼの人がいます。これは失恋でも同じことです。

劣等感とか、自己嫌悪とか、罪悪感とか、「感」というものは本当に見ていないから、「感」なんです。劣等感というのは優越感みたいなものがあるから劣等感なんです。自己嫌悪は最もうぬぼれの最たるものです。内観では劣等感だの、罪悪感だのというそういうものでない、事実を事実として見る。そういうことを学ぶわけです。

「現実の自分と、自分で思っている自分との間のギャップが大きいと、悩みが大きくなるわけです。事実が事実として認められれば、悩みから解放されていくわけです。そのために別の角度から見ていく必要があるわけです。」

これは他人に対しても同じです。たとえば自分勝手な人に向かって思いやりがないというのは、初めから矛盾なんです。自分勝手な人に向かって、思いやりがないからといってけしからんと言っているのは、100%こっちの問題になるわけです。灰色に向かって白でないからけしからん、と言っているのと同じなんです。

身体障害者の人がいれば、助けようとするわけです。ただ自分勝手な人に向かって助けようとしな。けしからんと言っておしまいになる。こういうこととなります。

このような内観的な思考を、内観によって身につけていくことが必要です。そのようにして、自分がわかってくる。内観というのは自分を変えるためにするものとは思いません。内観は自分がわかるためにするものです。わからないと変わらないことも確かです。だから結果として変わることは多いけれども、しかし内観というのは自分がわかる、自分を知るといことが

大切であると思います。

そのような体験をすると、私の周りの人たちを見ていてもわかるのですが、その後の成長角度がフッと変わってきます。3年くらいたつと、だいぶ差が出てくるんです。同じものを見、同じものを聞いても、得ていくものが違ってくるわけです。そういう意味でも内観は非常に重要です。

「内観の勧め」という話では、私はこれ以上はしません。これからの話はそれをちょっと超える話です。

幸福感というのは非常に主観的なものです。愛情の欠乏感があると、そこから内に向かってうつになったり、自殺になったり、外に向かって非行になったりしていきます。欠乏感というのはこれも主観的な認識の問題になるわけです。

父親を娘がうらんでいけば、男の人が寄ると鳥肌がたつという女性もいます。あるいは母親をうらんでいけると、母親になれない。父親をうらんでいる息子は父親になれない。母親に不満を感じている息子は、不満の部分をほかの女性から奪おうとするんですね。だから本当の意味で女性を愛することができなくなります。これでは相手は道具になってしまっ、結局道具に支配されることになります。

このような考えがそのままとどまっていますと、次の世代に伝わっていきます。子供の育て方も違ってきます。次の世代に伝わるということは、子供が2人ならばその孫が4人、さらに8人といきますと、これはたいへんなことなのです。麻薬センターで非常によくわかります。全く同じことを代々やっているのがわかります。自分のお母さんが何かで別れて、自分が母親と離れて暮らしていた。そういうお母さんがいま麻薬センターにいて、子供が離れている。だれが育てているかといえば、自分のお母さん、つまりおばあさんです。自分もおばあさんに育てられた。なぜならば、お母さんがどこかにいなくちゃいけなかった、いれなかったからです。

そういう例がほとんどといっていいほどです。ですから一人の人が内観をすることは、全体において非常に意味があります。あるいは登校拒否のお母さんなどは、うちの子は親の気持ちがちっともわからないという人が多いです。あなたは親に世話になっていますか、

というと、いや、私は親にはそんなに世話になっていない、という人が多いんです。

認識としては親と変わっていないわけです。しかし愛情の認識は主観的である。愛を与えられているかどうかという問題は主観的である。そうすると材料を集めていけばいいわけです。これを柳田先生は「愛の落穂拾い」と呼ばれます。自分が愛されているという証拠を集めていくんです。そして愛の欠乏感から逃れる。そして自分が幸せだと思えるようになる。だから自分が幸せだと思えるかどうかというのは、その人が思える能力があるかどうかの問題です。

そのために証拠を集めていく必要があります。そうやって、たくさん集まってくれば何か自然に少し自分から働き掛けることができるようになります。その証拠を集めていないで、人のために働いても悲壮感が漂ったりするんです。自分では人のためだと思っても、自己愛でやっていたりする恐れがあります。だから自分が愛されている証拠を集めていくことには意味があると思います。

そういった意味で、内観をどこまでとらえるかということがありますがけれど、広い意味で内観をして、事実を事実として受け入れる。そして引きずっている重荷を降ろしてさわやかなスタートをまず切る。

また幸せの証拠を集めて、自分が幸せであることを、いまこのままで幸せであるということを感じられるようになっていただきたいと思うわけです。

人の、まだ足りないと思っているのを転換させて、足りているということで、奪う人生から与える人生に、愛を与える人生のほうが幸せな人生です。その転換のために内観が非常に意味をもちます。非常にその転換のきっかけになります。

なぜならば、その転換するための証拠を一生懸命、内観で集めていくからです。そして迷惑を掛けたことという、いままでに考えたことのない方向で自分を見ることによって、自分の全体像をつかんで過去を受け入れて、過去から解放させていく。

そういった幸せな人生を、吉本先生はこの喜びを世界中に伝えたいと言われました。私もそのような喜びを内観をして、世界中の人が得られるようなそういうために、私なりの持ち場でこれからもがんばっていき

たいと思っています。

そういう願いを込めまして、私の話を終わらせてい

ただきたいと思います。ご清聴ありがとうございます。  
た。(拍手)

## 6. 内観の実際(2)

瞑想の森内観研修所 柳田鶴声

司会 公認会計士・税理士 高橋 正

司会：柳田先生は以前東京都にお住まいの時にも希望クラブという所で内観同好会を約5年間ほどなさっておられました。そして、会社の社長を退任するにあたりまして、栃木県の喜連川町に広大な土地を入手しまして、瞑想の森内観研修所をつくられました。先生はその後、各方面で活発にご活動されて、著書等も発行され、また地域にも密着して多彩な活躍をなさっていらっしゃいます。

今日は多勢の方々をご指導なさった経験にもとづいて、内観の実際について有意義なお話をうかがえるんじゃないかと思います。どうぞよろしくお願いたします。

先ず、テープを聞いていただきます。

テープ例1

「私は中学3年生で、今度高校を受験する年なんですけれど、自分が心を落ち着けて、ちゃんと受験できる態勢を整えるために来ました」。

問 只今の時間は、誰に対していつの自分を調べて下さいましたか。

答 「母に対して、小学校1年生の時の自分を調べてみました。していただいた事は、入学式の時にブレザーとスカートを買っていただきました。そしてお道具箱を学校で買った時に、それに入っていた数え棒とかサイコロとかそういうものに一つ一つ名前を書いて下さって、夜遅く迄かかったと思いますが、シールに全部書いて下さって一つ一つそれを貼って下さいました。して返しました事は、お買い物に行った時に、軽い物を持ってあげました。御迷惑をお掛けしました事は、隣のガラスに石を投げて割って、

お母さんが菓子折りを持ってあやまりに行って下さいました。大変御迷惑をお掛けいたしました」。

テープ例2 内観後の感想

「不思議なことに今朝は、大変心がすっきりして、身も心も爽快になっていることに驚きました。昨晚坐らせていただいても、身体も心もどンドン気持よく楽になっていくのがよく解りました。とっても落ち着いていて、ザワザワした無駄なざわつきがひとつひとつ剥がれていくように、しずかーな自分自身を経験させていただきました。自分自身の心の毒素みたいなものが、なぜか急に洗われてしまって、何か自分の目覚めが本当に新しい目覚めのような感じにさせていただきました。昨日の晩迄は苦しくて、本当に苦しさのものがきみたいな、苦しきの埒場に入っているような気がして、抜け出すために必死で昨晚は坐らせていただいたんです。夜半から、どンドン自分自身がひとつひとつきれいになっていくような気がして、時間が経つにつれて、自分が落ち着いて気持ちよく、本当に心と身体がきれいにもともとなければいけない場所に落ち着かせていただいたような、そういう統一感みたいな、とても爽やかな気分にさせていただきました。有難うございました」。

以上は、精神修養を目的とした一般内観者の内観問答と感想です。しかし全ての人がこのようにうまくいくとは限りません。

テープ例3.

問 どんな事でもいいですから、感想をお聞かせ下さいませんか。

答 「別にないんですけど」。

問 それでは質問します。先ず最初に道場に入って何を感しました？。

答 「寒い処だなーと思いました」。

問 お父さん、お母さんに対して、して貰った事、して返した事、迷惑を掛けた事を調べて下さいと言われた時、貴女は何を感しましたか。

答 「考える事自体は、別に構わなかったんですけども、先生が面接に2時間おきにいらっしやって、何で、小学1年の時にサンダルを買ってもらったとか、そんな事を先生に言わなきゃいけないんだろうと思いました」。

問 でも内観はしていましたね。

答 「先生が来るのが心配でわかると、適当に作り話をしたりしていました。ですから、この一週間は全く無駄なことをしたと思うけど」。

問 内観をして胃潰瘍が治ったというテープを聴いて、貴女は何を感しましたか？。

答 「病気の人はいいなあと思いました。私は一度も病気になったことがないので、私はすごい健康なんだけれども、反面自殺したいなあとか思うので、身体に対して精神がついていかないのだと思います。内観して唯一思ったのはこれだけです」。

このように、一回目の内観ではほとんど内観にならない方もいます。しかしこんな方でも、その後電話によるカウンセリングと再度の内観で、見違えるような変革を遂げています。ここでその手紙の一部を読ませていただきます。

前略、内観をしてから2年になります。落ちこぼれ内観生だった私も、近頃は(内観後)好きな人もできて、毎日毎日が楽しく嬉しくて、生きていてよかったなと涙が止まらないこともあります。道を歩いただけでも嬉しくて嬉しくて…。又内観に行きますので宜しくお願いします。

一回の内観に懲りず、何回も挑戦しているうちに、内観が深まる例が沢山あります。10回も内観して、はじめて内観らしい内観ができた方もいます。要は内観が適しているとか合わないとかいうことでなく、やるかやらないかの問題であると思います。次に内観の深まらなかった方の感想文を読ませていただきます。

### 病者の気付き(或る内観体験者の感想文より)

持病を克服する為に、内観をしました。わたしの一週間は、内観等といえないほど浅いものでした。しかし一つだけ気付いたものがありました。それは病人は内観が下手だということです。御一緒させてもらった8名の内、健常者(社員研修の方、正常に大学に行ってる方)2名、後の6名は病気治療を目的とした方や、登校拒否の生徒でした。健常者は内観のテーマであります「してもらったこと、して返したこと、迷惑をかけたこと、年代順に歴史的に自分史をめくるようにしかも相手の立場にたって自分を観るのですよ」と、言う先生の説明通りスラスラとこだわりなく上手にできるのですが、病気の方は、こんな単純なことがなかなかできないのです。例えば、最初から最後まで迷惑をかけたことが思い出せなかったり、年代をとばしてみたり、最後まで3つのテーマにそって調べることができない方もおりました。

わたくしも何回か先生に注意を受けました。「あなたはどうしても自己流から抜け切れないのですね」わたしはハッとしました。

わたしは先生のおっしゃる通り内観法に忠実に、一生懸命やったつもりでいました。4日目です「どこが間違っているのでしょうか？」わたしは先生に聞きました。先生は「それでは、テープを取って自分の内観を聞いてみますか？」とニコニコしておっしゃいました。

わたしはテープで次のように言っていました。

「小学校1、2年生前後の母を調べてみました」

「感謝しなければならないことは……」

「誉められたと思う事は……」

「謝らなければならないことは……」

わたしは内観の基本用語さえも自己流に変えておったのです。その他、自分が思っている事と、自分の発している言葉が全く違っている部分もありました。

何のこだわりも無く内観がスムーズにできた時に、わたしは持病から解放されるかも知れません。わたしは、一週間の内観が終わっても、皆さんの言われるように心から安らかな心境になったり病気が治ったと言う確信が有りません。ただ3度の食事だけは大変おいしくいただきました。それに早寝早起きができて節度