

幸 せ へ の 道

—— 人 類 の 為 の 内 観 ——

青山学院大学 石 井 光

る」自分のギャップに苦しむことになるのです。

そこで、そのような一方的なものの見方から離れる為に、内観の3つの質問が開発されました。

[3つの質問]

この3つの質問は、普段私達が考えていることと逆の見方をする質問です。反対側からものを見ていこうという質問になります。

第1の質問は、「自分の身近な人から自分がしていただいたことは何か」という質問です。

第2の質問は、「自分がその人にしてあげたことは何か」という質問、

第3の質問は、「自分がその人に迷惑をかけたことは何か」という質問です。

私達は、人にしていただくことをあたりまえのように思っていることが多いのです。家族のように、身近な人の場合は一層その傾向が強くなります。そして、してもらわなかったことだけ覚えていたりします。お母さんが食事を作ってくれなかったとか、学校から帰った時に、お母さんが家にいなかったというようなことです。そして、してもらったことはあたりまえのように思っているから、気がついていないし、気がついたとしても覚えていないのです。そこで、あらためて、してもらったことは何かと問われるのは、厳しい質問になります。

又、してもらうのがあたりまえと思っている時に、それでは、あなたは何をしてあげたのかというのは非常にショッキングな質問です。

中心の
常に自分の物を見方から
外部対象世界を一時的に
眺めている(自分の利害得失中好き嫌いで
見る対象世界を眺めている)

[内観とは何か]

内観とは「内を観る」と書くように、「外観」の逆です。通常私達は「外観」をおこなっていることが多いのです。すなわち、自分の価値観や自分の都合でものごとを見ている、これは「外観」です。他人を見る場合でも、自分にとって都合のいいことをしてくれる人、自分に親切にしてくれたり、自分の味方になってくれる人を、あの人はいい人だと言ったり、自分にとって不快な相手や、耳の痛いことをいうような人を、いやな奴だと思って避けたりします。

自分自身のことを見る場合も自分の都合で見ていることが多いのです。道路が混んでいて待ち合わせに10分遅れたりすると、車が混んでいたからといって車のせいにして勝手に納得したりします。しかし、待っていた人にとっては、10分間待たされたことに変わりはありません。第一、道が混んでいると思われる時間に家を出るならば、10分程早く家を出れば待たせなくてもすむはずです。このように私達は、自分の都合で自分を見ています。

例えば、私が片手を皆さんの方に出して、これが私ですと言ったとき、皆さんは私の手のひらを見えています。ところが、私からは手の甲が見えていて、これが私だと思っている。手のひらが見えないのは私一人です。このように、もしかすると、一番自分のことを知らないのが自分自身かも知れないのです。人から見ればすぐにわかることを、自分だけが気がつかなくなったりします。そのようにして、自分で思っている自分と相手から「見え

第3の、迷惑をかけたことというのも、私達が通常よく覚えているのは、迷惑をかけられたことです。20年前にお母さんはこう言った。あれで私は傷ついたというようなことは忘れないのですが、自分が迷惑をかけたということには、なかなか気がつかない。その場で気がついたとしても、都合の悪いことはすぐに忘れてしまう、そして自分が傷ついた、迷惑をかけられたと思っている事は何十年も離さない。これが私達の心ぐせなので、これを逆転させる為の、迷惑をかけたことは何かという質問です。

この3つの質問に一週間とりくむのが「集中内観」です。母に対して、父に対して、兄弟姉妹に対して、あるいは恋人に対して、配偶者に対して、子供に対してというように、結果を面接者に報告しながら、一人で休みなしに3つの質問の答えを、時代を区切って具体的に思い出していくのです。そのようにして、自分の最も身近な人に対する自分をよく見ていきます。一週間という時間をどうしてもとれない人は、「一日内観」を定期的にくりかえすことも可能です。研修のかたちをとらなくても、電話で面接をおこなえば「電話内観」です。一人で記録をつけていけば「記録内観」になります。記録をつけなくても毎日の生活の中でコツコツと続けていければ「日常内観」となります。

このように、3つの質問によって、視点を変えて自分を見ていくのが内観です。自分の都合だけでなく相手の側から自分を見るということは、自分の全体像を見ることにつながります。

[何故、幸せでないか]

私は今まで、日本を含めて12ヶ国の内観者の面接をする機会に恵まれました。そして、それらの人々が、こだわりから解放されて幸せになっていく姿を見せていただきました。内観をして幸せになっていく姿に接するということは、結果的に何

故以前は不幸だったかがわかります。内観の面接をするということは、人間はどういう時に不幸せで、それがどうなると幸せになるかを教えていただいているのと同じです。ここでは、それらの内観者の方々から面接をとおして教えられたことをまとめて話していきたいと思います。

[自分が不遇であると感じている]

自分の子供時代が恵まれていなかった。自分は不遇であったと感じている人は結構います。自殺未遂をして内観に連れてこられる人もいますが、そういう人はまわり中を恨んでいます。

あるオーストリアの婦人ですが、自殺未遂をしてカウンセラーの人に連れられて内観に来ました。初めは、子供の頃、お母さんにしてもらったことを考える心の余裕などは全くなく、自分が如何に不幸だったかを訴えます。母親は魔女のようで、父は鬼のような人だった、祖母は厳しいだけだったという具合で、本当にひどい人達に囲まれているという感じで、なるほどこれでは死にたくなるかなというふう聞こえます。

「そこで、ほんの少しでもいいから何か親切にもらった記憶のある人から内観を初めてもらうようにということで、お姉さんから内観に入ってもらいました。その後、お母さん、お父さんと内観をすすめていくと、3日目位には、していただいたことが思い出されてきます。5日目位には、病気の時に額に手をあて、布団をかけてくれたやさしいお母さんのことを話してくれます。初めに魔女と呼んでいたのとは全く別のお母さんのように聞こえます。お父さんやお祖母さんについても同様です。これは、そういう面が見えるようになったということで、そうなってくればもう、死にたいという思いから解放されていきます。

このように、私達は、自分の欲求が先にあり、それが満たされないと不遇だと感じることが多い

のです。お母さんが家にいないとか、家が貧乏だとか、両親の仲が悪い、親が離婚した、自分が子供の時に親が死んだ、父が大酒飲みだといったようなことです。しかし、不遇か否かは見方の問題で、自分が得られなかったことだけ考えていたら不遇だというのは簡単です。欠けていたものでなく、自分が得たものを見ていくのが内観の質問です。与えられたものを見ていくのです。もともと何もなかった自分に、生きるに必要な諸器官が与えられてこの世に生をうけ、まだこちらがよく理解できないうちから常に話しかけてくれた人がいたので、話をすることを覚えていった、まわりで歩いて見せてくれている人がいて、歩くことを習っていったわけです。人間は狼に育てられれば、4つ足で走るようになるのです。更に、ボタンをかけること、お風呂に一人で入ることも教えてもらった。一日三回の食事が与えられたならば、それは一年で千食を越え、10年間で一万食をこえます。その度に誰かに、買物から始まって、料理をし、お皿を洗ってかたづけしてもらった。これらのすべてを忘れて親が喧嘩していたことだけを覚えていくと、自分は不遇だったということになるのです。問題は、何を見ているかであり、内観がその見方を逆転させてくれるのです。

ヨーロッパの女性で、お父さんにしてもらったことを沢山思い出して、くやし涙を流す人がいます。今まで嫌ってきたお父さんに、こんなにしてもらっているなんてとても受け入れられないというのです。しかし、それでもどんどん調べていくと、思い出すことは更に増えていき、その圧倒的事実を否定できなくなって、ついにはそれを認められるようになります。そうすれば、自分の過去に対する考え方が変わっていくのです。

[不幸せの証拠を離さない]

自分が不幸せだという証拠をいつまでも離さない

い人がいます。アメリカの女性で、お母さんが、自分がお腹の中にいる時に交通事故にあったことを、ずっと母への恨みの種にしてきた方がありました。そのこと一つをもってして、自分が生れてから現在まで、お母さんがしてくれたことのすべてを否定してきたのです。大きなお腹で松葉杖をつけている写真が壁に貼ってあったそうです。しかし内観をすると、幼い時から現在まで母親が自分の為にしてくれたことが、これでもかこれでもかという程思い出されてきます。それらの一つ一つを見ていくことによって、自分がたった一つのことしか見てこなかったことに気づいていきます。お腹の中の時の交通事故一つで、あとのことをすべて帳消しにしていたわけです。この方は、交通事故になってもお腹の自分を守り、松葉杖をつきながら、自分を無事に生んでくれたお母さんが見えてきました。それを勝手に恨みの種にし、かたくなに不幸せの証拠として守りつづけてきたことに気づいたのです。

[恨む材料を離さない]

又、自分が恨む材料を離さないで、いつまでも人を恨んでいる人がいます。

あるドイツの男性ですが、5才の頃、お母さんが、自分と妹の手をひいてベランダから飛び降りようとした。思わず「死ぬのは嫌だ」と叫んだら、思いとどまった。ところが数日後、一人で飛び降りてしまったというのです。そして、自分と妹の命をとろうとしたお母さんを非常に恨んでいます。自分の命は自分で守るし、死にたい時は自分で死ぬといって、本棚の後ろにはいつでもナイフを用意してあるというのです。

あるいは、オーストリアの麻薬リハビリセンターのある女性ですが、お兄さんに強姦されたことが、恨みのもとになっている人がいました。それが、男性に対する恨み、世の中に対する恨みになって、

そして麻薬に走っているわけです。

しかし他人を責めても決して自分のプラスにはなりません。他人を責めている人が悩んでいるわけです。人を恨んで夜も眠れないという人がいますが、恨まれている人はグッスリ眠っているのです。恨んでいる人が苦しんでいるわけです。害をこうむっているのは、本人なのです。だからその苦しみから解放されるには、本人が恨みを解くしかない。ところがいまさらお兄さんに謝ってもらってもしかたがありません。この女性は、お兄さんを許すことができました。内観をしてお兄さんにしてもらったことがたくさんでできました。迷惑をかけたこともでできました。全体を見ることによって、お兄さんを許すことができたのです。

先に述べたドイツの男性は、内観を2度して、これは自分の問題であることに気づきました。しかしまだ、完全に恨みから解放されてはいない、ということをご自分では自覚されています。この方は私がドイツに行くとき必ず内観に参加しますので、恐らく次の内観では事実を認めることができるようになると思っています。

あるドイツの女性は、3回目の内観で、自分が5才くらいのとき、お父さんがカブトムシを手のひらにのせたことを思い出しました。妹は喜んでいましたがじぶんは嫌だった。嫌がるのにカブトムシをのせるお父さんは、やっぱり悪い人だと思ったけれど、今から考えるとお父さんは生き物に親しませようとして、そうしてくれたのだということに気がつきました。今まで、自分で恨む材料を捜してお父さんを責めてきたことがわかったと言われました。

このように何十年来の恨みから一週間で解放されようというのが、集中内観です。人によっては一日内観でそこまでいかれる方も沢山います。

以上、不幸せの証拠を集めても幸せにはなれな

いということをお話しいたしました。内観は、していただいたことを調べることによって、ちょうどこの逆をおこなっていくわけです。

次に、事実を見通しているかどうかが大変に重要なことになります。

[忘れたい過去がある]

忘れたい過去があるという人がいます。この過去だけはなかったことにしたい。その事実を認めていないわけです。

『麻薬リハビリセンターのある男性ですが、なぜ自分が麻薬に走ったかを知りたいとあって、内観をしました。ふっと何日目かに思いあたったのは、16才の頃、ある日お父さんが気分が悪くなり窓を開けてくれ、と言ったそうです。ところがなぜかその日に限って初めて父親に逆らって、「うるさい」と言って、窓を開けずに外へ遊びに行きました。戻ってきたら、お父さんがソファのうで一人で亡くなっていたそうです。その事実をそれまで忘れていた、つまり、忘れようと努力していたわけです。忘れたいと言っているうちは、引きずっているのです。この事実と、内観中に対決しました。息子に、息が苦しいから窓を開けてくれといったのに、うるさいと言って出ていかれ、一人残されて死んでいくお父さんの気持ちはどうだったろうか、ということ~~を~~ずっと考えていったわけです。つまり、その事実と勇気をもって対決したわけです。そしてこの方は、自分のしたことを認めることができました。これはもちろん当人にとっては、大変勇気のいることです。このことによる心の負担に耐えられず、麻薬にはまったこともわかりました。この方は、内観後、初めてお父さんのお墓まいりに行きました。現在は、もとどおり音楽家として活躍されています。

過去を変えようとしても、私たちは変えることはできません。忘れたいと言っているのは、あれ

はなかったことにしたい、過去を変えたいと言っているわけで、これは無意味な努力になります。20年前のあのことがなかったら、今頃私はこうなっているだろうにといっても、何の意味もないのです。自分の欲求で過去を見ているうちは、過去を受け入れることができません。そして、過去の一部でも受け入れていないということは、現在の自分を受け入れてないことになります。

イギリスの内観は、ヴィパサナ・メディテーション・センターというところでおこなわれました。ヴィパサナ・メディテーションというのは、「今、ここ」に意識を集中していく瞑想です。食事の時は、自分がナイフ、フォークにさわった時に感じる冷たさ、それを持上げたときの重さ、肉を切ったときの硬さ、舌にあたったときの感触、そして味。このように、常に現在に意識を集中しながら生活していくのです。そのようにして2か月間も3か月間もそこに住んでいる人達が全員、集中内観をしました。ところが、「今、ここ」に集中しようといっで一か月もそこに住んでいる人は、本人は気づいてなくても、忘れたいことがある人が多いのです。それに対決しないで、今、ここに集中しようと努力しているのです。しかし、そのことをいろいろな角度から見ることによって一方的な見方から解放されないと、それを受け入れていくことができません。要するに、内観が必要だということです。内観をするとそれに直接、対決することになりますから、その意味では、大変に苦しい作業になります。しかし、勇気をもって現実を受け入れた時に、そのことから、解放されるのです。内観をするということは、過去のこだわりから解放されて、現在の自分を完全に認めていくということになります。それができて初めて、自分で作った束縛から解きはなたれて、「今、ここ」に生きることができるようになるわけです。解放されないまま、今、ここに集中しようと努力して

いるというのは、「今、ここ」にこだわっているだけです。だから、この方々にとって内観は大変に貴重な体験でした。

[現実の自分を認めない]

又、現実の自分を認めない人がいます。オーストリアの女性の方ですが、自分よりきれいな人を見ると、不幸になると言う人がいました。つまりその方は、自分が世界一美人でなくては幸せでないわけです。しかし問題は、自分が世界一美人でありたいのか、それとも幸せでありたいのか、どちらが自分にとって大切なのかということになります。その方は幸せの方を取りました。幸せを取るということは、自分が特別ではないということを認めたわけです。それで、自分が勝手に不幸せになっていたところから解放されました。

劣等感や自己嫌悪、悪い意味での罪悪感を持っている人達がいます。しかし、劣等感は、自分が人より優れているはずだと考えているから陥るのです。自己嫌悪も、現実の自己を理想の自己が嫌悪している。理想というよりも、幻想の自己と言ったほうがいいかもしれません。罪悪感も、罪というものを自分で想定したうえで、自分はそのような罪はないはずだ、あってはならないという前提を守ろうとすると陥ります。

つまりそれらを一言でいえば、自惚れているということです。内観をするということは、それが事実ならば、認めたくない自分でも認めるということです。内観をして、3つめの、「迷惑をかけたこと」をずっと見ていくと、圧倒的な事実の前に、それを認めるようになるわけです。それらを完全に認めたときに、それらの劣等感、自己嫌悪、罪悪感から解放されていきます。

現実気づいて、それを完全に認めないと、自己改革というものは起こりません。私が成績が悪いのは、勉強していないからだ、すればできるの

だと言って10年間過ごしてきたとすれば、それは要するに、努力ができない現実の自分を認めていないわけです。それを認めて初めて、それではどうしたらよいかということになるわけで、認めないちは、自己改革の可能性はありません。

自分の嫌な面を認めたくないと言っていると、結局どこかで目をつぶって生きていくことになり、だから結局、ここは見せたくないということで、自分の回りに壁を作っているのです。自分を完全に認めるということは、その壁が壊れて自分が解放されることになります。

[自分の理想と比較して現実を見ない]

又、常に理想と比較して、現実を見ない場合があります。

私は子供の頃から鰻が大好きで、何かおいしいものが食べたいなと思うと、鰻重を取ってと親に頼んでいました。すると、おいしいことはおいしいのですが、いつも鰻だけを先に食べ終わってしまって、ごはんがあまります。もう少し鰻が欲しいということで、もの足りないわけです。ところが小学校6年生のときに、家族で招待をされたことがあり、そのときに鰻のかば焼きがお皿の上に山のように重なっていました。これ以上食べられないというところまで食べて、非常においしい鰻で大変に満足したのです。それから以降も、鰻を食べることがよくありますが、小学校6年のときの鰻と比べると、いつも物足りないのです。つまり、あのときの鰻と比較してしまい、現実の鰻が味わえないのです。ところで、数年前あるところで、ものすごくおいしい鰻を食べる機会があり、今から考えると、それで小学校6年のときの鰻から初めて解放されたように思います。ところが問題は、今度はその鰻と比べていないかということです。鰻とはこうあるべきだと思っていると、実際の目の前の鰻が味わえません。

それと同じように、ホームドラマに出てくるようなお母さんを基準にして、お母さんはこうあるべきだと言っていると、欠けがえのないたった一人の現実のお母さんが見えないのです。

オーストリアのあるセラピストの方ですが、お母さんがいつもセーターを編んでくれた。ところが、そのセーターがいつも少し大きすぎて、そのことでお母さんを恨んでいる自分に内観中に気づいた方がいます。でもよく考えてみると、お母さんは人生の大事な時間を何十時間も自分一人の為に使って、編んでくれているわけです。そのことに気がつけば、袖が一センチくらい長すぎることなどは問題ではなくなります。第一お母さんは、長い間それを着れるように、少し大きめに作るわけで、作ってもらったときは大きすぎるかもしれないけれど、自分が今着ているセーターはぴったりなわけです。大きすぎたということだけを覚えているから、恨みの対象になるわけです。

ある日本の女性の方ですが、お嫁に来るとき年老いたおしゅうとめさんの肩をタント叩きましょうと思って来たら、お母さんがあまりに元気だったので、これは母ではないと思ったという方がいました。

又、ドイツのセラピストで、アルコール依存症のお母さんを持っている方がいました。内観をしても、してもらったことが全然思い出せない。お手伝いさんがいたわけではないので、いろいろなことをしてもらっているわけである。それでなければ現在生きていないはずであるというのは、理屈ではわかるのですが、覚えているのはお母さんが酔払っていてごはんが作ってもらえずひもじかった、服を着せてもらえず寒かったということだけなのです。それが事実とは違うということは理屈ではわかるので一生懸命捜したら、3日目、4日目くらいになってやっとしてもらったことをひとつ思い出しました。すると、そのあとは何もづる

式にどんどんしていただいたことを思い出しました。理想のお母さんでなく、現実のお母さんにしてもらったことが見えてきたのです。その方が内親を終わって最後に気がついたことは、お母さんはアルコール依存症であったという事実です。それまでは理屈としては知っていたけれど、本当にはわかっていなかったということです。つまり、酔払いながらも料理を作ってくれたお母さんをバカにしながら、その料理を食べていた自分、そしてそれを食べて大きくなった自分に気がついたのです。

そのことに気がつく、今度は自分がかけた迷惑が際限なく出てきます。尊敬する人にはなるべく迷惑をかけないようにしますが、軽蔑している相手、しかも身近な相手に対し、軽蔑の種を取ってしまってみると、今までの自分の態度がことごとく迷惑であったと気がついたりするのです。

あるいは、父親を軽蔑しながらその縁ぎで養われてきた自分、おこづかいを貰っていながら父親はけちだと言っていた自分に気がついていくわけです。

このように、理想とのギャップではなく、現実を見ていくのが内親です。現実と対決していくわけです。ですから、内親をすると「現実」のお母さんが見えてきます。その結果、ありもしない勝手に作った理想のお母さん像と、現実の母親とを比較して苦しむということがなくなっていくわけです。

[相手を変えようとしてる]

自分のまわりにいる相手を、変えようとしている人がけっこういます。現実の相手を認めずに、苦しむのです。しかし、人には人の生立ちがあり、入生があります。相手は簡単には変わりません。それを自分の思うようにしたいというのは、そう思っている人の問題になります。自分の思うよう

にしたいという自分の心を、見つめていく必要があります。まわりをすべて自分の思うようにしようとすると、結局、回りに振り回されることになります。なぜならば、その場合自分の幸、不幸、満足、不満足がまわりによって決まってしまうからです。このことに気がつかないうちは、なかなかしてもらったことが思い浮かばないのです。自分の期待するような相手ではないので、してもらったことなど考えないわけです。ところが、徐々にしてもらったことを思い出していくと、相手を自分の都合のいいように変えようとしていた自分に気がついていきます。

以上述べてきたように、快、不快を見るのではなく、事実を事実として見ていくのが内親であり、それが内親者の心を自縛から解放していくのです。

[自分の側からしか見ていない]

多くの方は、自分の都合でものを見て苦しんでいます。自分の側からしかものを見ず、相手のことを考えていないのです。

↓麻薬患者の方で、子供のときに隔離病棟に入れられ、お母さんが抱いてくれないので恨んできたということに、内親をして気がついた人がいます。内親をして思い出したことは、お母さんは初めは家で何ヶ月か看病してくれたが、このままでは助からないとお医者さんに言われて隔離病棟に入院させ、毎日見舞に来てガラスのむこうで泣いていたということです。子供を抱けないお母さんの気持ち、どんなに辛かっただろうかということに、この方は気がつきました。

子供のときにそのことに気がつかなかったことは、やむを得ないでしょう。しかし、いつかそれに気がつかないと、そのときの親に対する不満を一生抱き続けるわけで、子供のまま成長しないことになります。だから、内親が必要なのです。

別の方で、やはり自分が子供のころ長いあいだ

入眠していたとき、家にある自分の空のベッドを毎日見ているお母さんは、どういう気持ちであつたらうかということを考えるに至った方がいます。ここまで考えることができれば、一方的な自分の見方で苦しむことがなくなります。

〔親を人間として見ていない〕

親を人間として見ているかどうか、問題となります。レッテルで見ていないか、ひとつの機能として、道具として見ているのではないか、こちらの思うように機能しているかどうかしか興味がないのではないか。そうだとすると、相手も一個の人間であることを忘れていることになります。これでは親の一人の人間としての悲しみ、弱点、欠点、親自身が持っているこだわりがつかないし、それを認めることもできません。内観の問は、「お母さん」にしていたこと、というよりも「この人」、「この女の方」からしていただいたことは何かという問です。一方、私はこの人に何をしてあげたかということも、対等に問われています。だから内観することによって、その相手の人を一人の人間とし見ることができるようになるのです。そのことによって初めて親と精神的に離れることができます。していただいたことがわかって初めて、親からの独立が始まるわけです。それがわからないうちは、まだ足りない、まだ足りないと、そばにいるのはうっとうしいが、いざというときには助けてほしいという感じになります。それだと、親が右と言え左、左と言え右に行くようになります。

あるいは、親が右と言うから右、左と言うから左へ行くかもしれません。この場合も親から独立しているとはいえません。ドイツの女性で、母親が自分の人生の大事なことを全部決めてしまったから、今、自分が不幸なのだといって恨んでいる人がいましたが、内観をして、今から考えると、

自分がしっかりしていれば、その意思に逆らうことができたのに逆らわなかったということは、結局自分に責任があつたのだということに気がつきました。

そういう意味で、内観は親からの精神的独立の一步であり、親からの解放であるともいえます。もちろんこれは、親に対してばかりではありません。

〔親には親の人生があることを忘れてる〕

私たちは、親にも親の人生があることを忘れてる場合があります。昔からあの人は親だだと思つて居るのです。確かに自分が生れたときから親だつたのですが、それは自分たちが生れたから親になつたのであって、それ以前の人生というものもあつたのです。その人が子供のときのいろいろな生活、苦しみというものもあつたのです。昔はお母さんも若い娘であつたということも忘れて、親を親としてしか見ていないわけです。母としてだけでなく、孫として、娘として、妻として、姉妹として、学校の生徒として、人間としての人生があるのです。内観をし、親を一人の人間として見ることによって、このことに気がついていきます。

〔自分の問題と人の問題を混同している〕

自分の問題と人の問題を混同していると、苦しむこととなります。息子の部屋が汚いとか、髪が長すぎるといって怒るお母さんがいますが、本人はそれほど気にしていません。部屋がある程度ちらかっているほうが、快適なのです。だとするとそれは、それが嫌だという人の問題となります。

子供が学校に行けないと言つて、落ち込んで悩んでいる親がいますが、自分が悩んでいては子供に手を差し伸べることはできません。子供が学校に行けないのは、本来子供の問題であるはずで、それなのに何故自分が悩まなくてはいけぬのかを、考えなくてはなりません。私の子供が登校拒

呑をするなんて託せない、親としてのプライドが許さない、世間に顔向けができない、親類の手前恥ずかしい、そういうことは私の人生の予定に入っていなかったはずだ、子供が悩んでいるのを見るのがとても辛い、これらは全部親の問題です。第一親が悩んでしまえば、それが本来自分の問題であるということに子供が気づかなくなります。

これは受験勉強でも、結婚問題でも同じです。「そんなに言うなら、お母さんが行けば？」と言われてしまったりします。ところが内観をすると、それが誰の問題であるかがはっきりしてきます。本来子供の問題なのを、自分の問題にしていたことに気がつくわけです。自分が自分の親から独立するということは、一個の人間として独立することであり、それは子供からの独立にもつながるからです。そして、お母さんが悩みから解放されることによって初めて、子供の助けになるお母さんになるわけです。

両親がけんかをしていれば、確かに小さい子供は傷つきます。自分が頼りにするお母さんとお父さんがけんかをするということは、自分の存在の根源が危くなるわけです。お母さんが好きな子供にとっては、そのお母さんを泣かせるお父さんは敵になります。そのようにして受けた傷をずっと背負って生きてくるわけですが、自分が内観をして親から独立していけば、親がけんかをしていたのは夫婦の問題であったことに気がつきます。確かに快適ではないし、自分としても都合が悪いが、残念ながらけんかしているという事実があるわけで、それを夫婦けんかという事実として認めれば、それで傷ついたりすることはなくなるわけです。内観によって、これは親の問題であるということに気づいて、その抑圧から解放されていきます。

自分が相手から独立することによって、自分の問題と相手の問題を分けられるようになり、それ

を混同していることからくる苦しみがなくなっていくのです。

〔責任を相手におしつける〕

多くの人は、自分の人生の責任を相手におしつけています。人に「迷惑をかけられたこと」だけを覚えているのです。このような質問は内観にはありません。これは内観ではなくて外観です。第一そのようなことは今さら一生懸命調べなくても、すでにわかっています。2～3分位考えれば、沢山出てきます。そして、自分が今不幸せなのは、10年前にお母さんがこうだったからだとか、20年前に父親が私を殴ったからだというのです。お父さんが、お酒ばかり飲んでいたので、私が今不幸なのだと言っていたのでは、いつまでも不幸です。自分が被害者になっていて、責任は親にあると言っているわけですから、いつまでもそのまま不幸でいても、これは親のせいだと言っていられるわけです。

ところが、内観の3つ目の質問は、自分が迷惑をかけたことは何かとして、自分の責任の部分を調べていくわけですから、つまり、自分の人生の責任を自分の肩にとりもどす作業です。自分の責任でもって自分の人生を生きていく状態になるわけです。

〔いつも外観ばかりしている〕

いつも外観ばかりしていると精神が不安定になります。日常内観というのがありますが、自分がどれだけ、常に自分を見つめることができるかどうかということが問題となります。例えば、自分が怒りを覚えた時に、怒らせた相手を怒る人がいます。しかし、怒るということは、本人が怒っているのですから、怒っている人の問題なのです。自分の方に要因があって怒っているのです。他の人から言われたなら怒らないかもしれない。相手

が父親に似ていなければ怒らないかもしれない。他の日なら怒らなかったかもしれない。それに、同じことを言われても怒らない人もいます。こうなると、結局、自分の中に怒りを覚える要因が何かあるわけです。何故怒るかということを見つめていくと、案外根が深いかもしれません。自分が恨んでいる人に昔、同じようなことを言われたことがあるのかもしれない。自分のきれいな人の言い方に似ていたのかもしれない。あるいは、自分がかもっとも触れられたくない部分に触れられたのかもしれない。そのあたりを見ていると、自分の心が見えてくるのです。でも、やっぱり相手がそんなことを言うのはけしからんと思うかもしれませんが、それは相手の問題ですから、相手が内観をすればよいのであって、相手の内観をこちらがしてあげる必要はありません。どれだけ「自分を」見つめられるかが問題なのです。

[すでに得ているものに気がつかない]

私達は、今まで自分が得ているものはこの位(小さな丸)しかないが、これだけ(大きな丸)欲しいといって、勝手に不満だったり不幸だったりしています。しかし、内観をして自分がしていただいたことを見ていきますと、これ(初めの小さな丸)がどんどん大きくなっていきます。自分がしてあげたこと、迷惑をかけたことを見ていくと、これだけ欲しいというもの(初めの大きな丸)が小さくなっていきます。この両者(2つの丸)が逆転すれば、少なくとも、自分は満たされているという状態になります。

これだけ欲しいというもの(初めの大きな丸)がゼロになれば、絶対的な幸福感、何がどうなっても自分は幸せであるということになります。あるいは自分がしていただいていること(初めの小さな丸)が無限大になっていっても同じです。自分がすでに得ているものをズーッと見ていく。両

親から命をいただき、ゼロから成長していった自分であるが、その両親を育てた祖父母が4人いる。そして曾祖父母が8人いる。16人、32人、64人、128人、256人、512人、1,024人とさかのぼっていくと、27代さかのぼると1億人を越えます。27代というのは、一代30年としても、わずか800年程前、鎌倉時代になるかならないかという頃です。その前までさかのぼっていったら、天文学的な数になります。それらのすべてに、親が子にしてあげたことがあって、その頂点に自分がある。そのところを見ていけば、これ(初めの小さな丸)を無限大にすることもできるかもしれません。

絶対的幸福感をめざす内観というものもあると思います。

[幸せへの道]

以上、述べてきたように、私達は、自分の欲求が満たされて幸せになるわけではありません。自分の心の持ちかたで幸せになっていくのです。内観によって幸せの証拠を集め、過去のとらわれから解放されていく。現実の自分を受け入れ、自分で作っている壁をこわして自由になって、理想と比較してものを見るのではなく、事実を事実として見て、これを受け入れていく。その結果、自分の人生の責任を自分で背負って立つ。そして何ものにもとらわれない、スカッとした幸せな人生を主体的におくっていく。そういうことが内観によってできるようになります。

[人類の為の内観]

これらは洋の東西を問わずおこることです。まわりの状況は変わらないけれど、ものの見方が変わって、幸せになっていく。それが教えられてわかるのではなく、内観をすることによって、自分で気がついていくわけですから、それは完全に自分のものになります。