

内観への招待

愛情の再発見と自己洞察のすすめ



吉本伊信

内観——文字通り「内心の観察」ということ。
部屋の隅に屏風を立て、およそ1メートル四方の静かな場所に座り、
幼少期から今までの、主として母親との関係を調べていく。
そして、愛情の再発見と自己洞察によって
内観者の心のあり方が180度転換する。
精神修養法としてのみならず、
心理療法としての効果も大きく、
各方面から注目されている。

と
朱鷺書房

九 ある検事さんの内観体験記

最終にご紹介するのは、ある地方検察庁の検事さんの内観体験記です。長文ですが、そのままご紹介します。内観の効果を何よりも雄弁に語りかけてくれていると思います。

内観との出会い

私が内観を知ったのは、今年の四月初めころ、弟から吉本先生の御著書『内観の話』『内観の道』の二冊をもらって読ませていただいたことからです。

当時私は、さしたる理由もないのに常に何かに追われているような恐怖感に嘖まれ、イライラした気分で毎日を過しておりました。それでも他人に対してはその場をとりつくろって平静を装っておりましたが、やり場のない私の気持ちは常に妻に向けられていました。こうして今考えられますと、どうして妻をあんな目の敵にしていたのだろうかと思ふほどです。なにしろ妻の行動の一つひとつが不満で、遂一文句をいって責めていたのです。それでも妻は口答

え一つせずに私に従って来ていたのです。以前私が軽うつ病にかかったことがあり、妻は私の精神の不安定を、心の病いだと暖かくみてくれていたのだと思います。

そんなときに吉本先生の御著書を手にしたのでありますが、少し読んでみてこれは本物だ、何かある、という強い印象を受けたのです。それからこの二冊の御著書を通勤のバスの中で繰返し読ませていただくうちに、是非一度、夏休暇を利用して内観してみたいと思うようになりました。

あれは七月八日の日曜日のことです。内観研修所に行くか行かないかはともかく、入所の手続だけでも聞いてみようと思いつき早速研修所に電話をしてみました。電話に出られたのは、私がかつたとき初めてお声に接した吉本先生でしたが、お声ですぐ吉本先生だとわかりました。「何も手続なんかいらしません」「七月二十九日のところへ名前書いときますよ」「電話は何番ですか、ええ番号でんな」などと話される先生のお声から、先生の暖かいお人柄が自然と伝わってきました。私は躊躇することなく七月二十九日からの入所をお願いしました。

集中内観について

七月二十九日、しばらく沙婆ともお別れだと思おうと何となく未練がましくなり、僅かな時間を縫って奈良興福寺で阿修羅の美しさを再確認し、午後三時四十五分ころ入所しました。入所後、応接間で注意事項や内観実況のテープを聞き、午後四時三十分ころから内観を開始しました。

実は、この我ままな私が一週間の隔離に耐えられるであろうかと一抹の不安はありましたが、法座に入ってから帰りたいという気持ちは微塵みじんも湧いてきませんでした。むしろ、内観を続けていくことに無上の喜びと誇りを感じるようになりました。このように私の気持ちを申し上げると、あるいは自己を否定し、汚い自己をさらけ出すのに何が喜びか、何が誇りかと反論される方もおられるかと思いますが、内観は単なる自己否定や自己に対するあら探しではないと思います。新たな自己形成のための、過去の自己に対する自己否定であると思うのです。もちろん、内観を続け過去の洗いざらいをさらけ出すことはまことに苦痛なことではありましたが、またそれだけに大きな飛躍が待っており、苦痛も喜びと誇りに転ずるのです。私もついこの間内観を知ったばかりで、そのあたりの心理的变化をうまく説明はできませんがこのように感じました。

さて私の内観の順序ですが、母・父・妻・嘘と盗み、役所の上司、更に母・父・妻でした。本当はこれだけ多くの方々に対する自己を、とても一週間で調べられるものではなく、駆け足的な内観でした。集中内観は内観への入門であり、真の内観は日常内観にあるとお教えいただく由縁ゆえんです。

ともかく両親に対して内観を続けるうちに、昔日のことが在り在りと浮かんでくるのには驚きました。確か安田シマ先生のテープで聞いたのだと思いますが、何十年も前のお母さんの着物の柄まで思い出されたというのも間違いないと思いました。私も小学校の父兄会に、母が着て来た

着物の柄やその着物の匂いまで思い出すことができずした。内観も慣れないうちには、ただ漠然と記憶を何とかして掘り起こそうと焦るばかりで、一向に深くはなりませんでしたが、吉本先生にお教えいただくように、検事が被疑者を取調べるような厳しきでやれば徐々に深くなって行きます。私の職業は検事ですが、吉本先生は内観の方法を上手に表現しておられるなあと感心しました。

私がこの度内観をするようになるまでは、全く恥ずかしいことながら両親に対して心から感謝の気持ちで接したことはありませんでした。むしろ毎年二度のボーナスの際、僅かばかりの送金をすることなどを恩着せがましくも思っていたのです。ところが内観三日目の八月三十一日の昼ころには、何と親不孝な自分であつたらうかと思うようになり、今直ぐにでも全てを捨て去つて、両親の元で暮らしたいという強い気持ちを抱くようになったほどでした。

一週間の内観が終つての帰りがけに、応接間で吉本先生とお話をする機会があり、「父母恩重の話」のパンフレットをいただいているいろいろお話を伺いましたが、その際に吉本先生は「親孝行が一番ですよ。ほかに何もあらしまへんのや」と言われました。そのとき私は吉本先生に仏様を感じました。集中内観中、父母に対する内観はいくらやってもやり足りない気持ちでした。それで二回目の父母に対する内観のときには時間が惜しくてたまらず、夜九時の就寝時間後も一、二時ころまで内観を続けました。私にとっては、周囲の静かき、暗さなどのため時間内の内観より

も数段深く入れたと思っっています。特に金曜日の夜は、両親に対して申し訳なかったという気持ちから涙が出てたまらず、一人声を押し殺して泣きました。

母、父に続いて妻について内観しましたが、初めのうちはしてもらったことに対しては強い感謝の気持ちは涌きはしたものの、迷惑をかけたことについては、一応申し訳ないと感じつつもそれ以上のものではありませんでした。面接の際は表面だけの報告で、内観そのものは随分空回りしたのです。全く恥ずかしいことですが、「迷惑」を自分の側からしか見ていなかったのです。

「迷惑」を受ける妻の側から、妻の立場に立って見ることをしていなかったのです。妻に対する二度目の内観のときに、やっとそのことに気付かせていただいたのです。自分の尺度でしか物を計れない自分、^が私の固りの自分だったので。私は些細なことで妻を「馬鹿野郎」などと罵倒していました。生きている言葉をそのように使うことすら恐しいことですが、受けた妻にとってはその言葉が凶器となって妻の胸の奥深くに突き刺さるのだということをはわからせていただきませんでした。

ここに言葉のことが出たのでついでに書いてみますが私は言葉を何と疎かに、また間違っ使っていたのだろうかと恐れいりました。「ありがとう」「お陰様で」とはいうものの、本当に心を入れてその言葉を使っていただろうか。「馬鹿野郎」「死ぬ」などという言葉を口にしていいのだろうか。言葉は単なる符牒ふちようではなく、言霊ことだまという言葉があるように、言葉は生きているのですから大切に、間違ひなく使うべきだと痛感しました。

私は仕事の上でいろいろと事件を扱いますが、言葉に端を發して大事件になることが極めて多いのです。先日、被害者が言わなければいいのについ口をすべらせて被疑者を刺激する言葉を發したがために、被害者のみならずその家族までも巻き添えになって殺された悲惨な事件がありました。言葉の大切さについては内観中終始考えさせられ反省させられました。

両親、妻に続いて嘘と盗みについて調べましたが、つくづく自分の罪深さを感じ内観を続けるのが途轍もなく恐くなりました。これまでに自分の過去の嘘や盗みについて深く考えたこともなく、漫然と、誰でもやっていることだと安易な気持ちでいましたが、とんでもないことでした。途方もない大きな罪を数限りなく犯しているのです。小学校のころ、家からお金を持ち出したことも数えきれないほどあり、現在の貨幣価値で計算するといくらになるだろうかと考えると冷汗が流れました。店先での万引は大学生になってやったこともありません。借りたお金を返さなかったり、拾得物をネコババしたりなど嘘と盗みは正に無限でした。

吉本先生にいただいた、ある刑務所の所内誌の内観特集号で、内観実習の囚人の一人が嘘と盗みを二六〇〇まで調べ上げたのを読みました。私の場合でも時間さえあればそれくらい数えあげられたと思うほどでした。ほとほと自分が嫌になりました。よくも、のうのうと臆面もなく今日まで生きてこられたものだと思います。私が検事という人を裁く立場にあるだけに痛烈な衝撃でした。私は法廷で被告人に対し、さも正義の代表者のような顔をして懲役刑を求刑してきま

したが、この私こそ懲役二年や三年を、いやもつと重い刑を求刑されて然るべき悪人ではないかと思いました。犯罪学で、生まれついでての犯罪人のことを生来的犯罪人といいますが、正に自分のことではないかと心配になりました。

嘘と盗みを調べ中の八月二日の朝、つまり五日目の朝、便所の掃除をしているときに心の中で、「便所掃除は汚くて嫌だな」と咳いたとたん、「お前の方がうんと汚い」と別の声が聞こえました。本当にそのとおりです。その日の面接の際吉本先生に、嘘や盗みを犯したことの無い人はいるのでしょいか、そんな人は内観する必要もないと思いますが、そんな人がいるのでしょいか、と質問しました。吉本先生は、それは死なない人のことです、と答えられました。そして、竹元隆洋先生の「内観と医学」の中にある、人間は死ぬ前に必ず内観するという内容を引きながらお教え下さったのです。その時先生は、さらにご自分の小学校のころの盗みの話をされ、お母さんを思い出されたのかポロツと涙を出されたのです。そして「私は嘘と盗みの固りですよ」と言われました。

過去三十八年間、私はまるで嘘と盗みの海の中で暮らしてきたようなものです。一見盗みでないように見えること、例えば役所で私用電話をすること、勤務中に私用を足すことなども、また一見嘘ではないように見えること、例えば約束を守らないこと、心が込められていない感謝の言葉を使うことなどがいずれも、盗みであり嘘になるのだとわかりました。

このように、嘘と盗みについて調べを続けた私は失意のどん底に突き落とされてしまったのですが、しかし、そこにまた道は開けていたのです。自然は、また私の周囲の人達は、よくぞこのような私を今日まで暖かく生かし育てて下さったものだという心境に至り、失意の底から感謝の光明を仰ぎ見ることができるようになったのです。

私は嘘と盗みについて調べているうちに、犯罪者は一般人と何ら異質ではなく、罪深いことにおいて全く同質だという確信を抱くようになりました。

嘘と盗みの次は私の上司について調べました。私が内観するまでは、これまで仕えてきた上司の極く少数の人に対して、顔も見たくないと思うほどの気持ちでいました。人を憎むことがどんなに不自然な心であるか心情としてはわかっていても、このあさましい狭い心をどうすることもできなかつたのです。

ところが、してもらったこと、して返したこと、迷惑をかけたこと、に分けて一人ひとりの上司について慎重に調べさせていただくうちに、何にもお返しはしていないのに、してもらったり、ご迷惑のかけどころであることがはっきりとわかりました。なんと我ままな、手前勝手な自分だったろうかと思うと、私がそれまで憎んでいた上司の一人ひとりに申し訳ない、今から行って深くお詫びをしたいという気持ちの底から湧き上ってきました。こんな至らない自分を今日までよく暖かく使って下さったと思いました。

憎んでいれば当然のことながら、私もその上司を敬遠し、何かとお誘いを受けても断っていたのですが、本当に深い罪を犯していました。先に私がうつ病になったことを書きましたが、こんな我ままな私だったらうつ病になったのも当然だと、その理由を十分に悟りました。

以上が私の集中内観のあらましです。一週間かけて、私の歴史をつぶさに調べたわけですが、そのことがこのように心に一大変革をもたらしたのです。正に驚きでした。つい最近のことですが、妻や妻の友達から私の顔つきが変わったと言われました。険がなくなったということです。私も来年は、自分の顔に責任を持たなければならぬ四十歳になりますが、真摯に内観を続け、穏やかな顔になりたいと願うものです。

集中内観の副次的効果について

一週間の集中内観が終り、大和郡山駅から電車に乗って新大阪駅に向ったときのあのさわやかな気分は今も忘れることができません。

いつもなら電車に乗っている人々を、何だ変な格好をしてとか、よくしゃべる奴だななどとおさましい目でしか見ないのに、その時は目に入る人皆が私の友達であり、共に語り共に喜びあいたいような気分になったのです。移り行く車外の景色も素晴らしく目に映るのです。私はかつてこんな清々しい気分になったことがありませんでした。どうしてこんな気分になれたのだろうか

かと考えてみました。一週間の社会からの隔離による解放感ではないだろうかとも考えました。確かにそれも一つの理由であったに違いありませんが、それだけではなく、私の心の変化によってもたらされた気分であることがわかりました。

と言うのも、私は無類の酒好きで、苦しいにつけ嬉しいにつけ酒を飲んでいました。休日には仕事からの解放感を感じ、まるで鬼の首でも取ったような気になって酒を飲んでいました。それでこの集中内観が終了した際、いつもの私ならば、缶ビールの一本でも買ってこれを一思いに飲みたかったですし、また飲まずにはいられなかったはずですが、ところが、一週間振りに沙婆に出たというのに、ビールも酒も飲みたいなどという欲望が全く湧かないのです。決して断酒しようとの意図から内観を始めたわけではないのに、本当に不思議なことでした。集中内観終了後ひと月になりますが、お客さんがあってお客さんや妻にビールを勧めても私は少しも飲みたいと思いません。酒を飲まなくても毎日毎日が充実していてとても楽しいのです。

副次的効果のもう一つは早起きになったことです。集中内観中、朝は五時に起床し、夜は九時就寝となっていました。その一週間の惰性が今や習慣となりました。以前は出勤時間を公判開始の午前十時に合わせ、八時だとか八時半、ひどい時には九時に起きるといった、実に怠惰な生活をしていましたが、現在は五時ないし六時に起きており、どんなに遅くても七時以後に起きるようなことはなくなりました。布団の中から小学校に行く子供に「いつてらっしゃい」といって

いたのはついこの間のことですが、私には遙か昔のことのように思えます。

副次的効果を敢えてもう一つ挙げさせていたくなら麻雀をやめたことにあります。私は弱いのには勝負ごとが好きで、この十年余りしばしば麻雀に耽っていました。そして勝った負けたと一喜一憂し、やめようと考えるどころかストレス解消法だと割り切っていました。しかし集中内観後麻雀も全く興味をなくし、過去、麻雀に費したおびただ夥しい時間を読書で過していたらと思うと残念で仕方ありません。

このように私が内観から得たことをいろいろと書くと、それなら我もお考えになる方もおられると思いますが、余り大きなものを期待して内観に入られるのはどうかと思います。自己を見つめ直すとか、自己の歴史をふり返ってみるとかいった謙虚で気軽な気持ちから入り、それでいて、検事が被疑者を取調べるように厳しく内観を続けるならば、いい効果も自ずからもたらされるものと固く信じます。

なにしろ一時たりとも煙草を手放せなかった人が、内観に熱中するあまりいつの間にか煙草のことを忘れ、とうとう煙草をやめてしまった例も少なくないと聞いています。

集中内観後の妻に対する私

なにしろこれまでの私は、妻に対して理屈では感謝しなければならぬ、いたわ労ってやらなければ

ばならないとわかってはいたものの、まるで女中以下の扱いで、来る日も来る日も文句をいって責め続けていたものです。そして自分の失敗は妻に原因があるかの如く、細かな非を詰なつていました。これはある意味では、妻に対する私の甘えでもあったのですが、妻としては辛かったろうと思います。内観後、妻に対する私は全く変わりました。これまでは欠点ばかり目に映っていたのに、それ以上に妻のいい点が、長所がわかるようになりました。

この変革は、集中内観で自己を調べることによつて、自己がいかにつまらない人間であるかがわかつた結果、こんなつまらない人間によくこれまで仕えてくれたものだと実感し、妻に対し感謝の気持ちを抱くようになったからだと思います。妻に「おはよう」「お休み」などとても口に出していけない私でしたが、今では自然とその挨拶ができます。

私の内観との出会いを一番喜んでくれたのは妻です。

内観と私の仕事について

私ども検事に対し、世間のイメージは必ずしも明るいものではなく、ともすれば罪人づくりがその仕事であるかのように考えておられる方も少なくないでしょう。この悪いイメージを払拭するため、私は、内観を一人でも多くの人に広めたいと思います。というのも犯罪者の一人ひとりに対して、この人が内観していたらこんなことをしていなかったら、と残念に思うこと

が多いからです。起きた犯罪に対して法を適用することよりも、その犯罪を未然に防止することのほうがより肝要であることはいうまでもありません。

元検事で現在弁護士をしておられる岡山県の波多野二三彦先生は熱心に内観普及に励んでおられるようですがご立派と敬服いたします。

もったも、私が普及に勤めるといっても、公的な立場ではかなりの制約があるので、私的な立場で、一私人としてこつこつ地道にやらざるを得ないわけですが、頑張つて内観を広める所存です。

日常内観について

集中内観は内観の入門にしか過ぎないといわれています。日々の日常内観こそ我々にとって必要欠くべからざるものです。とは言ふものの、日常内観を日々怠りなく真剣に続けるのはとても大変なことです。かくいう私も日常内観の方法について、これだといえるような名案は持ち合わせていません。そこで、ともすれば怠りがちではありますが曲りなりにも私が現在やっている方法を御紹介します。

まず毎晩就寝前の約一時間机に向つて坐り、約三十分を両親、妻、その他もろもろの人に対する過去の自分について調べ、残りの三十分をその日のあらゆる人やことがらに対する自分について

て調べます。集中内観のときには、両親などに対しては三年とか五年とかかなりの幅をもって調べましたが、幼稚園のころ、小学校一年、二年などと可能な限り細分化したうえ、これを一晩で終らずに幾晩も続けます。そしてこれを、夜だけでなく昼間歩いているとき、バスを待っているときなどといったほんの僅かな時間でも利用するのです。この内観の結果は、その反省点を朝役所で仕事をする前に手帳へ簡単に書き留めておき、常に忘れないよう心がけています。

日常内観の方法については現在も暗中摸索の状態で心もとない次第ですが、結局は、日々起こることがらに対して、また人々に対して、自分は間違っていないだろうか、これでいいのだろうか、と時と場所を問わず常にいかなる所でも自分を振り返り、見つめ直すことこそ日常内観であると考えます。

以上余り参考になりそうもないことをダラダラ書きましたが、そのうちのほんの一部でも何かの足しになればこれ以上の幸せはありません。

最後に吉本先生、奥さま、長島先生に今後のご指導ご鞭撻を御願ひ申し上げて筆を置きます。