

った。

中学三年の秋頃、母は、同じく結核療養中の入院仲間と再婚することになった。この再婚の背景には、私が預けられていた実家が中学卒業までしか面倒見ないという約束があったため、何とかして私を高校へ入れたいという母の熱意があった。あるいは、小学三年の夏休みに母に会いに行った時、帰り際に母の膝で「帰りたくない。お母さんお金持ちの人と再婚してよ。一緒に暮らしたいよ」と泣いたのが、母の心の隅にあったのかも知れぬ。

義父は母より十才若く、当時三十五才だった。優秀な人で、関西の一流大学を卒業目前で結核にかかり、以後十五年近く闘病生活を余儀なくされていた。母の私に対する熱意は、義父にも、挫折した自らの夢を私に賭ける気持ちを起こさせたようである。二人で退院して働いて私を高校、大学へ行かせようということになった。

最初、親戚はほとんど反対だった。今では信

じられないかもしれないが、当時の田舎では、再婚という言葉自体、背徳の響きがあった上、二人の年齢差等が障害になったと考えられる。七才上の従姉から「陽ちゃんどう思う」と聞かれた時、「お母ちゃんが幸せならいい」と再婚の本当の意味を理解していなかった私は、わかったように答えた。まるで皆に反対されている二人を認めてやったんだ、という態度である。自らの立場もわからず、高い所から見下ろしているのだ。この愚かさが後で問題を起こすようになる。

義父と母と私の三人は、東京で病院をやっている叔父夫婦を頼って上京した。三人は人生の敗者復活戦に参加したのだ。義父は叔父の病院に就職し、私も私立高校に進学が決まっていた。今から考えると、身体が弱く、社会経験の全くない義父が、見知らぬ土地で初めての仕事で大変だったろう、と想像できるし、母が新しい生活に賭け、十年ぶりの家庭を守ろうと必死に頑

張ったんだと理解できる。毎晩、酒を飲んで辛そうに帰ってくる義父の姿や毎朝、そばにいる者が辛くなる程の咳をしながら私の弁当を作ったり、朝食の支度をする母の姿が目には浮かぶ。私はその二人に感謝し手伝わなければならぬ立場だった。ところが、当時の私は、中学時代付き合っていた女性との別れが辛かったり、家の貧しさがいやで、回りの人の苦労や気持ちは何もみえなかった。ただ、性欲や見栄に振り回される日々だった。

物事が表面的にしか見えなかった。私たちのために慣れない仕事をしている義父は、いつもおどおどして卑屈に見え、心の中で軽蔑し反発した。

私のために苦勞している義父を愚かな私は、傲慢な態度で見下していた。義父は、最初は遠慮していたが、そのうち私と衝突するようになった。多感な年頃の私は苦しんだ。自らのまいた種だとわからず、いろいろ悩んだ。そんな時、

義父の本棚にある宗教書、文学書、哲学書等読み始めた。

この読書が私に未知なる世界を拓いた。ずいぶん助けられた。自殺しないで今日まで生きてこられたのは、これらの本のお陰である。

その後、母は、義父と私の確執を避けるために高校二年の私をアパート住まいさせることにした。十年ぶりに再起をかけた母の夢をも砕いてしまった。

読書は、当時の私にとって何よりも大切なものだった。この頃から大学卒業までさまざまな混乱した人生を送るが、その間、ずっと本は私の支えであった。

高校卒業の日、卒業証書を母に渡すと、母はじっとそれを眺め、「これでいつ死んでもいい」と呟いたり、大学入学後、母が喜んで大学生活の話をしていろいろ聞きたがったりしたことの意味が何もわかっていなかった。大学に入学出来たことを当たり前のように思っていた私は、高校

卒業時の母の態度を大袈裟に感じ、大学生活を知りたがる母にそっけなく「別に話すようなことはない」と応じる情けなさであった。

母は、大学二年の時、本当に亡くなった。喘息による突然の窒息死だった。前日、偶然母のところへ行った私を今まで見たことのないやさしい眼差しでじっと見つめたのは予感があったのかも知れない。しかし、ここでも私は恥ずかしさだけで何も感じなかった。母がいつまでも生きるような錯覚にとらわれていた。実際に死んではじめて大声で泣いた。気づいた時は遅いのである。

「自分を変えたい」という強烈な欲求が私には、ずっとあった。自分がこうありたい、と願う行為は何も出来ず、自分がしてはいけないと思うことばかりする毎日だった。見栄、性欲、怠惰等に振り回される生活で、自分が嫌いで嫌いで仕方がなかった。毎日、自殺を考えていた。本で知る世界の偉人たちのいうことは大体にお

いて同じだと感じていたが、どうすればそうなるか書いていなかった。あったとしても仏教の八正道等、私に出来そうにないことばかりだった。自殺しないで今日まで生きて来れたのは、これら偉人たちの知識のお陰であった。そして、妻との出会いのお陰でもあった。

妻との出会いで次第に生活も安定し、就職、結婚した。子どもも一人生まれ、安定した生活の中の忙しさに私の悩みは、その姿を小さくしていった。

昭和五十五年、私が二十八才の時である。仕事でのトラブルで悩む私に妻の母が内観をすすめてくれた。強烈な体験だった。私の中で眠っていた欲求が甦った。長い間、求めていたものがわずか一週間、こんなに簡単な方法で体験出来たのだ。

最初はあまり期待していなかったのだが、三日目の朝、窓の外の木の葉がとてもやわらかく感じ始め、五日目の午後、突然何か弾け、感

動と歓喜に包まれた。そして、自分でも押さえ切れない程のその喜びは続いた。帰ってから呼吸をするたびに喜びが突き上げてきた。悟ったのではないか、と思った。こんなに深い喜びがあるのかと驚いていた。書物に書いてある体験も理解できた。

しかし、一カ月、二カ月過ぎるとその喜びも次第に薄れてきた。またその喜びを味わいたために何度も内観に通った。その度に喜びはあるのだが、最初のあの強烈な体験は帰ってこなかった。私は焦った。

「よろこびがこわい」そんな時、この言葉に出会った。模範的な内観者といわれる森川リウさんの言葉である。衝撃だった。それまでの私は、喜びを求めて生きてきた。安心、不動心を求めて生きてきた。森川さんは、喜び、安心、不動心の中に生きながら、自らの執着心と戦っていた。私の求道は微妙に違っていた。早速、森川さんを指導した吉本伊信先生のもとに内観

に行った。

一度の面接で吉本先生にすっかり参ってしまった。この人の教えについていこう。無論、教えの真髓がわかったわけではない。たとえ、騙されてもこの人なら後悔しない、と思った。こんなふう考えたのは生まれてはじめてだった。

それからは、吉本先生の言葉、行いの一つ一つを軸に全ての思考は始まった。私の頭では理解出来ないことも多かった。私と全く逆の考えもあった。それら一つ一つを抱き込み、宿題にし、それが一つ一つ解ける度に私のカラが破れ、新しい世界が拓けた。

強烈な内観体験も数々あった。たとえば、内観後の帰り道、普通に歩いているのだが、体が宙に浮いて屋根より高いところを歩いている感じに襲われたり、一時間以上号泣していたら、突然、上の方から電気のようなものが降りてきて体中を貫き、その後、全身が強烈でしびれるような歓喜で満たされ、しばらく忘我の世界に

彷徨ったりした。また、小さい頃からの記憶がはつきりと次から次へ映像のように思い出され、そのパノラマを堪能させてもらった。何時間経ったんだろう、と時計を見ると、わずか数十秒しか過ぎていないので驚かされたりした。莫大な記憶の量がわずか数十秒で思い出されたのだ。ちょっと考えてもこのようにいろいろな体験があった。こういう強烈な内観体験が、私の内観に対する信頼を深め、次のステップへの原動力になったことも事実であるが、吉本先生の世界では、それすらたいした体験ではないのだ。

精神の深さ、広さは、どこまでも深く、広い。吉本先生の喜びの深さはどのくらいだろう。私の味わった喜びの数十倍、数百倍に違いない。一度味わうと一生消えないで常に伴奏すると吉本先生は、体験上述べておられる。強烈な喜びの中の人生は、どんなものだろう。私は自分の体験の延長上に想像してみる。私たちも小さな体験に満足せず、さらに幸せへの道を歩き続け

なければならぬ。

また、内観には、感動体験だけでなく深い知性の世界もある。事実をありのままに見る訓練は、真理を見ることにも近づく。私たちは、自らのカラの中で物を見、感じる。自らが過去に得た知識、体験を目の前の事実に合わせて見、判断する。内観は、この自分の世界観を削って、客観性を養成する。吉本先生のご指導のお陰で、私自身多くのことに気づかせていただいた。

内観を深める、ということは難しい。それは、人間の持つ自己中心性を取り除くことが難しいからである。仏教的にいえば、欲から離れることが難しいからである。

吉本先生は、内観を深めるための一番の条件に「死をとりつめる」とことと教えている。内観における一大事とは、まさに「自分が死ぬ」とことである。現代の日本のように平和で豊かな時代には「死」は遠い世界のことにように感じがちだが、いかに平和で金があっても私たちは必

ず死ぬのだ。そして、その時期はいつ来るかわからない。この無常感がある人は稀である。私にもない。今は「死」が怖くないのだ。

せめて私の出来ることは、内観にすぎり、日常を内観づけにして内観を続けることだ。そう考えて仕事を辞め、内観研修所を始めた。

内観研修所を始めて十年、今は毎週、訪れる内観者様の内観を聞かせていただくだけで、自らの内観がおろそかになり、情けない毎日を過ごしている。

こんな未熟な内観でも、内観で人生が変わったか、と聞かれれば、やはり、変わった、と答える。何が変わったかといえ、全てが変わった。私が人格的に向上したわけではない、悩みがなくなったわけでもない。むしろ、日常的には何も変わっていないかもしれない。しかし、全てが変わったのだ。

何も変わらないのに、嫌いな自分と付き合えるようになった。誤解を恐れず言えば、自分

の欠点が喜びの種にもなってくる。欠点を見つめれば見つめる程、喜びが伴奏する。不思議な世界である。

ともすれば、内観も解釈に傾きがちで、理論化も叫ばれている。ただ、内観の本質的な味わいを抜きにして展開される理論は不毛であろう。今、起きている現実、目の前にいる人間の息吹をも包括するような理論であって欲しい。専門家というものは、時として時代の変化についてゆけず、古い形骸化した權威にしがみつく場合がある。説明出来ないもの、不思議なものを包括する理論であって欲しい。

大切なことは、内観とはこういうものだ、と決めつけないことである。内観の世界は、私たちの想像の及ばないくらい広い、深い世界だと思っている。そして、その世界は、求める人の欲求、願いに応じて顔を見せるだろう。その道筋は、日常性と非日常性の間に、道理と矛盾の間に、知と情の間にあると思われる。困難、苦

しみ、悲しみこそが、その道筋の道づれになる。「内観の場合は、苦勞すればする程、あとが  
いい」

亡き吉本伊信先生が、いつも私にかけてくれた言葉である。

今年、義父が他界した。母が死んだ後、再婚していた義父とは疎遠になっていた。危篤の知らせにお見舞いに行くと、すでに意識が朦朧としていた義父が、私に気づいたらしく本当にうれしそうにほほ笑んだ。「こんなうれしそうな顔は見たことがない」と付添いの奥さんも言ってくれた。やはり義父は、私を愛してくれていたのだ。

今日もまた、私は、回りの多くの愛情に気づかず、目の前の欲に振り回されて生きている。情けないことである。

## '93 自己発見まつり 関西 のお知らせ

日時－ 9月18日（土）PM2時～19日（日）PM3時

会場－内観研修所に新築された大きな別館

総合テーマ－「人生との和解」

スタッフ－石井 光・木村秀子・草野 亮

楠 正三・長島正博・藤浪 紘／和子

本山陽一・三木善彦／潤子

参加費－自己発見の会会員 1万5千円

一般参加者 1万8千円

学 生 1万2千円

定員－50名（定員になり次第締切り）

申し込み－☎0742-48-2968（三木）

# やすら樹ネットワーク

## 内観フォーラム

記者 赤澤 信次郎

内観フォーラム、つまり「内観の広場」としてこれ以上恵まれている場所は、広い東京じゅう探してもなかなか見つからないかもしれない。交通至便なターミナル、渋谷。大都会の中の緑のオアシス、落ち着いた雰囲気青山学院大学キャンパスの一角。駅まで徒歩七分の界わいは、同時に絶好の二次会スポットでもある。

ここに、毎月ほぼ一回、内観体験者や内観に関心を持つ人たちが都内近郊から集まってくる。青山学院大助教授の石井先生を中心に、参加者は内観二十一年の会計事務所長の高橋さん、元都庁職員の前川さん、ビジネスマンの酒井さん、アルコール依存症相談員の笹木さんら長老組をはじめ、毎回二、三十人。六十代から二十代まで年



年齢のバランスもいい。若者の多くは青山学院大、法政大の石井ゼミ生、ゼミOB、OG、その友人らだ。学生は年ごとに顔ぶれが変わるから、常連だけで固定してしまわないところがよその会とは違う魅力とも言えそうだ。ときには「上京のついでに楽しみにして、やって来ました」という北陸や長野などからの飛び入り参加者も交じる。たまに、超多忙な名栗の里内観研修所の本山先生も車で駆けつける。

毎回の楽しみは、出席者同士の近況紹介とゲストスピーカーの話、それに、いまでは恒例になった二次会での歓談だ。スタート以来三年間に、たくさんのゲストがそれぞれに感銘深い話を聞かせてくれた。マラソランナーの松田千枝さんの夫でコーチの泉氏、暴力団から更生、青少年問題と取り組んでいる山田裕道氏、内観国際会議に出席したシュタインケさんら外国からのお客さんたち……。

人口二千万人を越える首都圏で、内観を知る人は0・05%もいるだろうか。もっと多くの

人が内観を体験し、フォーラム参加者もさらに大勢力かつ華麗で多彩になれば、と願う反面、いや、いまの少人数だが心の通い合うつながりはなくしたくない、とついつい欲張ってしまうのである。



アメリカ・ドイツ・オーストリアからの  
ゲストを囲んで

# 片頬十年



神戸芸術工科大学教授 三木善彦

## ◆誰でも詩人に

会社員のAさんは若いころスキーが得意で、スキー場で知り合って、結婚したのが今の奥さん。ところで、彼はスキーは上手でも、喋るのは下手。それでも恋愛期間は相手のことが分かりたくて、質問したり答えたりで会話がありました。たとえそれが短い言葉でも、相手はその真意を読み取ろうと努力しますから、意味深く聞こえます。「恋愛は人を詩人にする」といったのは、誰でしたっけ？

結婚後、物珍しさが消えると、Aさんは無口な性格に戻りました。それが奥さんにとっては不満の種。

## ◆講演会場で

私はよく講演に行きます。女性の多い会場は反応があって話しやすいのですが、問題は大人の男性がほとんどの会場。彼らはどんなに面白い話してもクスツとも笑いません。

一番困ったのは、大会社の管理職を対象にした講演。ピシッと背筋を伸ばして静かに聞いてくださるのはよいのですが、まったく反応なし。私も意地になりまして、なんとか笑わせようと必死になって、とっておきの話をしたときだけ、右の頬が微かにゆるんだのが、精一杯の反応。

昔の武士は十年に一度、それも片頬でしか笑わなかったそうです。諺の「片頬十年」がそれですが、現代の男性も実践しているようです。

## ◆感情を表現しない日本男性

あるとき養護教諭の先生を対象に講演したことがあります。百人ほどの女性の中に、三人だけ年配の男性がおられました。講演は盛り上が

って笑いの渦になったのですが、その三人の男性は終始ブスツとした顔。ところが講演後、一番年配の男の先生が近寄ってきて、「まことに面白い話をありがとうございます。心から楽しめました」には、驚きました。

欧米人に比べて一般に日本人は感情表現が下手といわれますが、特に男性はその傾向が著しいようです。その背景には、「感情を生そのまま出すのは、男として恥ずかしい」という変な羞恥心や、「うっかり顔に出すと、相手に自分の考えを知られて、まずいことになる」という自己防衛の気持ちが出てしまうのかもしれない。自己主張を好まず、画一性が期待される日本の組織の中で生きていくには必要な処世術なのでしょう。

#### ◆豊かな感情表現を

冒頭に紹介した無口なAさんは、日本の男性としてはそう特異ではありません。「女房が化

粧して見違えるほどになっても、きれいだねと言うのは照れくさいし、愛しいやつだと思っても、恥ずかしくて言えるものですか」とは、Aさんがそっと打ち明けてくれたことです。

ですから、世の女性方よ、男性がむっつりしていても気にせずに、豊かな感情表現を。それに引きずられて、男性も自己表現が上手になるかもしれません。

さらに社会的進出の著しい女性が、組織の中でも人目を恐れず喜怒哀楽を表現してはどうでしょう。未熟な自己表現なら能率が落ちたり、一時的に混乱が起きるでしょう。しかし、人生経験豊かな中高年女性のおだやかな感情表現がしみ込んでいくと、組織や制度に人間的な要素が取り入れられることになるでしょう。

そうすれば、女性にとってはもちろん、男性にとっても住みよい楽しい世界が実現するのではないでしょう。

# 健康と内観法（その十八）

福井県立精神病院長

草野 亮

## 肺 の 話

肺には感情の影響が強く現われる。希望には胸をふくらませ、絶望には胸もつぶれる思いとなり、悲しみにはため息となり、強いときには泣いたり叫んだりする。怒りには大声で猛り狂い、唸り、吠える。一方、呼吸を静かに整えることは心を整えることになり、禅では調息が修行の一つとして強調されている。このように呼吸と心の間には密接な関係があることが知られている。

喘息の発作には古くから、精神的影響があることが知られていた。すでに、紀元前にヒポクラテスは「喘息になったら怒りをしずめよ」と述べている。暗示で起こったり、治ったりすることも観察されていた。現在、その発病には、アレルギー因子がかなり関係するが、その場合にも、精神的影響を見逃すことができない。喘息を起こしやすい子どもの性格に、内向的、神経質、依存心が強い（特に母親に）、わがまま、臆病などがあげられるが、そこには感情生活の不安定さがみられる。抑圧傾向の強い反面、自信欠乏で適応能力が低く、衝動的で欲求不満に陥りやすい。不満を抑圧して、反動形成などの防御機制を用いて処理しようとする傾向、すなわちいわゆる「いい子ぶりっこ」の場合が多いといわれる。直接の心的きっかけとしては、依存対象の喪失という心理機制や悲しみの情緒の抑圧がみられる場合が多いという報告がある。過呼吸症候群は、発作的に呼吸運動が頻回