

いってしまいます。病気になったら介抱したり、病院へ連れていったりするの、人間だけです。ですから、結局「自分が迷惑をかけている」というその事實は、「相手の愛情に支えられている」ということです。どんなに迷惑をかけても支えている行為は、これは愛情以外にないのです。

また、別の言葉でいえば、「認められている」ということです。人間としての存在を認めなければ、迷惑ばかりかけていたら殺されてしまいます。「認められている」ということが非常に大切なのです。

朝日の昇る勢いのエリート社員が、突然ノイローゼになつたりする。一流の中学校を出て、一流の高校を出て、一流の大学を出て、それで四〇才ぐらいになって、突然落ち込んでしまう。その原因をみると、ほとんど全部が（認められていない。俺なんかどうでもいい）と思つたときに、駄目になってしまふ。同期の人に先を越されたりした時ですが、それは自分が変わったわけでもなんでもない、相手が上がっただけなのだけれども、自分がさも命を取られたくらいに錯覚を起こして、（会社は、企業は、自分を認めてくれていない。愛してくれていない）

と落ち込むわけです。

愛の確認のために苦しむのです。

□逆転の発想

理屈抜きにして、「認められた」という実感がないと、人間は恐ろしいものなのです。そういうことですから、「認められた」という実感を得るために、迷惑をかけたことを調べているわけです。そして、迷惑をかけたことを調べて得る「認められた」という実感は、最も根源的などころで「愛され認められている」というものです。

でも「私が一生懸命やったから、課長に昇れた」というのは、「運動会で一等になったから弁当を持ってきてくれた」というのと同じで、その人は課長になれなくても給料は全部貰っているのですが、そこで（一等にならなかったから、自分は認めてもらえないんじゃないか）（課長にならなかつたから、自分は認められていない）という錯覚を起こしているわけです。そして、認められないからやめたということになる。人間はどんな人でも、絶えず認められたいと思つているのです。それで、認められないと思つて、落ち込んだり、病気になったりする。それを乗り越えていくには「最も自分が悪い状態にな

っていた時でさえ、認められていた」という実感を掴めばいいのです。逆に、いい状態だったときに認められたことばかり掴んでいたら、苦しいです。「私がいい仕事をしたから課長になった」というのではなく、「私は何もしないで、三年間も病気をした。でも会社はちゃんと私に給料をくれた」という実感を得たときに、初めて本当の安心感の認められたものが出てくるのです。それは迷惑をかけたことを調べることによって得られるのです。□無条件の愛に満たされる

親子関係でも同じです。母親に最も認められたというのは、最も自分が悪いことをしても、最も過失なことをしても、その時認められた部分を探すということです。

だから、自分の悪い部分・自分が迷惑をかけた部分を徹底して捜し求めるということは、愛情を拾うということ。愛情の落ち穂を一つ一つ、一つ一つ拾うということが、内観なのです。

迷惑を調べるといふことは、「一番自分が最悪の状態であっても相手は認めてくれた」「今息たえだえの時でも相手は面倒をみてくれた」といふ、これが内観の極意なのです。いい時に面倒みてくれたのを探するのは、誰でも

出来ます。一週間びっちり座って、そして自分の迷惑をかけたことを調べるといふのは、それだけの心の汗を流さなくては駄目です。自分の悪い部分・自分が迷惑をかけたことの反対側には、底知れない愛情がちゃんと支えてくれているということです。支えてくれない場合もあるでしょう。その時は人間は死んでしまいます。生きていくということとは、支えてもらっているということです。

「病気の時に看病してもらいました」といふ内観がたくさんあります。でも「病気の時看病してもらった」といふこと、これは何を意味するのかということ、「自分の命を救ってもらった」といふことになるのです。病気が放っておいたら死にます。どんな病気でも、小さな病気からでも死に到りますから。例えば、風邪をこじらせて肺炎になれば命にかかります。自分は、その時四〇度の熱が出て動けない。それを「肺炎の時にきて、面倒をみてくれました。これがしてもらったことです」といふことです。実際はそんな軽いものではないのです。肺炎の時にきて面倒をみてくれたということは、考えようによって、自分の命を救ってくれたということまでいくわけです。だから大変ありがたい。

そういうふうには、愛情の落ち穂を一つ一つ拾っていく。隠れて見えない部分を拾うのが内観です。そうすると、その愛情が無限に、計り知れないほどある、ということに気がつく。そしてそれを得たときに初めて「自分は人に愛されていたんだなあ」ということがわかる。「自分が生きている」ということは、自分が人に認められたから生きているんだなあ」ということがわかる。

それを何故、特に幼児時代からやるかというのと、どのよう生きようが、だいたい二〇才ぐらいまでは、一銭も稼がないで、いわば他人様のエネルギーだけで自分生きていくからです。手放して養われている。これは何か、『愛情』です。ですから「自分は愛されたことがなかった」などとそんなことを考えていたら、とんでもないわけです。もうもの凄い愛情の海の中に自分が浸かっているということが、内観を何回も繰り返してやればやるほど出てきます。そうすると、心の奥深いところに、何ものにも恐れない一つの芯が出てくるのです。ですから、法則通り「してもらったこと、して返したこと、迷惑をかけたこと」ということを、淡々と調べていくだけでいいのです。

(完)

内観の原点

「やすら樹」別冊

定価・三百円

目次

内観の目的と仕方	吉本 伊信
内観の心理的展開	佐藤 幸治
内観を必要とする時	竹内 硬
内観について思う	奥村 二吉
啄木と内観	石田 六郎
道のうた	森川 リウ
西へ行く道	森川 リウ
結局内観とは何か	吉本 伊信
味わいある言葉	森川 リウ

(申し込みは自己発見の会へ)

内観によって感得された心の境地を、まだ経験していない人に伝えることは極めてむずかしい。内観のふしぎな世界は、どのようにしたら分かってもらえるのだろうか。

読書案内

村瀬孝雄・編

『内観法入門』

やすらぎへ導く
親切なガイド

誠信書房

定価 1957円



精神療法の一分野「内観療法」の客観的な解説や内観者の感動的な体験談にとどまらない、より総合的で公正な入門書が、まず見当たらないのは当然であろう。

本書は、そのような状況のなかで、正に内観について「知りたいことが、過不足なく正しく、また分かりやすく解説」（「まえがき」から引用。傍点は筆者）された初めての書物として、この四月に誕生した。

心くばりの行き届いたその内容を目次に沿って紹介しよう。まず、

1 なぜ、内観なのか

2 内観の考え方と進め方

の二章で、カウンセリングや心理療法と異なる内観法の特徴と技法の実際が話しことばで述べられているので、内観の全体像が理解されやすい。

続いて、

3 内観Q & A（32項目の解答）

4 内観法の実際（七つの事例紹介）

の二章で、読者の疑問や関心事が徹底的に解きつくされる。そのあと、すぐにも行けるように「内観研修所の案内」

があり、また「日常内観の工夫」の章では、研修所へ行かずに自宅でできる内観の仕方を教えてくれるという親切さである。

巻末まで読み進むと、そこに二ページ見開き枠囲みの記事「内観一筋に生きた吉本伊信」があり、心を引きつけられる。内観の創始者・吉本先生の七十二年の生涯と日本内観学会発足の経緯が簡潔にまとめられているのだ。

今日の日ましに高まる内観法への評価は、悩む人々にささげたこの一筋の真実心が、全世界のあらゆる内観の場に今なお生動しているからだ、との思いを深めるのである。

入門者から指導者まで、内観のやすらぎと喜びへ導くガイドブックとして、身近かに置いて玩味したい書物である。

（市川 富雄）