

田上 時子のエッセイ

集中内観

(NAIKAN)
に行ってきました。

昨年還暦の年に、介護3年目の母（享年86歳）を看取り、孫も今年4月小学校入学を機に娘の元に戻った。

愛犬と愛猫はいるが、「おひとりさま」になったのを機会に、残りの人生を考えた。老いや死を視野に入れる人生の重点は外面向かって内面的にと転換しなくてならないと考えた。

日本で生まれ開発された自己観察法として知られる「内観法」があるのを思い出した。内観法は「集中内観」が基本で、集中内観は、テレビ、電話、読書、パソコン、携帯、面会、外出などの日常的な刺激は遮断して一週間宿泊して行われる。一週間外界の一切を絶って籠る覚悟を決めた。

6泊7日朝6時半から夜9時まで、和室の一角に設えられた屏風の中約半畳間に座って（座り方は自由）、身近な人に対する自分の行動を内観の3項目である ①していただいたこと ②して返したこと ③迷惑をかけたこと、という点から年代順に自己観察していく。質問はとてもシンプルだが、頭でっかちな者は素直に答えられない。面接者に「精神論ではなく具体的な内容を」「愚痴や不平はここではいりません。家に帰って言ってください」と厳しく修正されたお陰もあって5日目ぐらいから徐々にコツを呑み込んでいて、モノへの見方（認知の仕方）が変わっていくプロセスを実感し、五感も冴え渡るのを感じた。

毎昼食時、テープを聴かせてもらったが初日が強烈な印象で残った。

・・事故や災害に遭わない限り、ほとんどの人は自分の死期が分かる。一年前からか一ヶ月前か一週間前か一日か。そして、死の床に伏して皆一生に一度の内観をする。我が人生を走馬灯のように振り返る。内観を終えて、仏への旅に出る。人生を振り返りながら、これだけはしておきたい、お世話になった人々に「ありがとう」と言いたい、恩返しがしたいと思っても身動きができない。死が目前に迫っていて、何もするすべがない。死ぬときでは遅い。生きているうちに、死ぬときと同じぐらいの真剣さで自分自身を見つめる。生かされている時間をどう生きるか・・・

一週間、全ての外界から一切を絶ってただただ座って内観するという時間ももったことへの副産物も多かった。第一に、「私がいなくとも地球は回るし、家族も組織も何とかやれる」という当たり前のことを体験できた。

いずれくる死の前に、小さな死を遂げ、今まで生きる。

大阪内観研修所、榛木美恵子所長には大変にお世話になりました。感謝。

