

自己の内面（心）を観察することから名づけられた「内観法」という、自己観察方法があります。

元は浄土真宗の「身調べ」と称する修行の一つで、断食、断眠をもって悟りを開いていくものでした。

この身調べを、一宗一派にとどめることなく、宗教に関心のある人もない人も、誰でもできる自己探求法として確立したのが実業家の吉本伊信氏でした。

内観の方法は、部屋の隅を屏風で囲み、一メートル四方の場所をしつらえます。その屏風で囲んだ場所に、内観する人が身を置き、一日十六時間、一週間ほどかけて、自己との対話を続けていくのです。

どのようにして、自己の内面（心）を観察するのかというと、両親、祖父母、兄弟、配偶者、会社の上司、友人など、身近な人への思い浮かべ、その人に対して、①「してもらったこと」②「して返したこと」③「迷惑をかけたこと」の三つを具体的なエピソードを交えながら思い出していくのです。

初めは、一番身近な存在である母親のことを思い浮かべます。そして小学校に上がる前、幼稚園の時に、「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」を思い出していくのです。次の時間は小学校低学年、次は高学年といったように、小さい頃から年代ごとに、どのような心の変遷があるのかを、二時間おきぐらいに探っていきます。その後は、父親、祖母、祖父、兄弟と、親しい人との関係を見つめ、自己



## 恩の自覚は「働きの原動力」

との対話を繰り返していくのです。

大半の人が、①「してもらったこと」と③「迷惑をかけたこと」は次々に思い出すことができるのですが、②「して返したこと」は、前者の二つと比べて、非常に少ないことに愕然とすると言います。

人生の中では様々な分岐点、ターニングポイントが存在します。入学した時、結婚した時、起業した時など、多くの人から支援や祝福を受けて、新たな一歩を踏み出したはずです。そんな喜びの第一歩を踏み出したにもかかわらず、当初の志、多くの人々の援助を忘れ、怠け心が顔を出し、途中で諦めてしまったりすることがあります。

成功者は初志を忘れず、やり続けた人、要するに成功するまでやめなかった人です。「どんな思いで始めたのか」「どれだけ大勢の人の世話になったのか」を忘れず、多くの恩を自覚することが重要なのです。

倫理研究所創設者の丸山敏雄は、継続するエネルギー、働きの原動力は恩の自覚に他ならないと述べています。

人は利益に動き、権勢に動き、名誉に動く。しかし、これは根本的性情ではない。最後に動くものは、必ず恩愛の純粋感情によってであった。

（『実験倫理学大系』丸山敏雄著）

恩の自覚から、自身のやる気がオンになり、働きの原動力となるのです。私たちは多くの人のお陰で生かされています。そのことに気づくことが、この混迷の時代を生き抜くひとつの実践ではないでしょうか。