内観をより深くするために

・瞑想の森内観研修所長・
柳田鶴声

■――第Ⅴ回

□身内の情はわからない

三八才の方でなかなか結婚できないで困っている人がいました。二回目に来た時に、下の方の別棟で内観していたのですけれども、そこに秋田から来ているおばあちゃんが毎日御飯を運びました。その人は感激して「毎日おばあちゃんがよく運んでくれたなぁ」と思いました。でもそこまでだったのです。そして終わって、そこの階段を上がってきて、はっと気がついたのです。

「ここで他人の飯で一週間食べてありがたさを感じたけれど、実は三八年間お母さんに同じことをしてもらっていた」ということです。ただそれだけのことに気づいただけで、その人はまるっきり人生が一変してきた。全くひっくり返ってしまったのです。内観にきたのは四、五月頃で、その時は相手も何もなかったのですが、それまで何回見合いしても駄目だった人が、秋には結婚式をあげたのですから。ただそれだけのことがわかるだけで。ただそれだけのことというのがもの凄いことなのです。

◆本当の姿は誰でも恵まれている

人間というのは、深いところまで記憶の底にはあるものです。誰でも自分はこういう者であるということをいつも盾にして生きているのではないかと思いますが、それでいて、自分の根源みたいなものをすごく求め、それを確立したいというのがあるようです。それは全部出来ないにしても、内観していくと、新しい発見というか、何かその度に本当のものが見えてきます。そして本当のものが見えてくると、その分だけやすらいでいく。実に

不思議です。

□自分の育った最も大切な時期というのは、内観しなければわからない。

私も一〇代で母親が亡くなってしまったものですから、お母さんとの関係はなかなか出てこないで、内観はすごく難しかったのですが、何回も小さい時のことを繰り返し繰り返し調べていったら、本当に当たり前のことですけれど、『私が生まれたときは、ものすごくいい状態で生まれた』ということがわかったのです。それまでは、一〇才以上のことより意識にない。（母は早く死に、父も早く死んでしまった。兄貴は兵隊にいく。おばあさんは病気で、一二、三才で私は一家を背負っていた）とそういう悲壮感よりないわけです。一二、三才で家族を食わせていたという自負心みたいな悲壮感はあるけれど、その反対はやはりかなり歪んでいったということはあると思います。

では、幸福な時はなかったのか。ずーっと何回も内観していったら、チラッチラッといろんな情景が目に映ってきました。それで結局最後には、実感として、「おばあさんがいて、お父さんがいて、お母さんがいて、兄貴が二人いて、そこに私が生まれてきた。しかも一〇年間かで三人の子どもを亡くしたところに生まれてきたのだから、すごい祝福を受けて生まれてきた。精神的には、素晴らしい環境で過ごした何年かがあった」ということがわかったのです。

内観していって、よく調べれば調べるほど、自分の本当の実像というのは、誰でもかなり恵まれているというのがよくわかります。

（次号につづく）

本やテープについてのお問い合わせが多くありますので、一部を紹介させていただきます。

本の紹介

内観療法入門　三木善彦　創元社　二二〇〇円

自己の探究　三木善彦　内観研修所　二〇〇円

東洋の知恵・内観　金光寿郎　光雲社　一五〇〇円

驚異の自己活性法　柳田鶴声　同友館　一三〇〇円

愛の心理療法・内観　柳田鶴声　いなほ書房　一三〇〇円

心の探検　楠　正三　日本内観学会　八〇〇円

日常内観　楠　正三　内観研修所　五〇〇円

逆境の逆転　竹元隆洋　指宿竹元病院　五〇〇円

日常内観指導　池上吉彦　内観研修所　二〇〇円

新聞記者の内観体験記　赤沢信次郎　内観研修所　一〇〇円

内観への招待　吉本伊信　朱鷺書房　一二〇〇円

内観法四〇年の歩み　吉本伊信　春秋社　一八〇〇円

内観法　九〇〇円

内観の実際　一〇〇〇円

心の時代　七〇〇円

内観の話　三〇〇円

事業は人なり　四五〇円

内観事例集　七〇〇円

内観の体験　一五〇〇円

内観体験（二）　一五〇〇円

以上　吉本伊信　内観研修所

テープの紹介

週の始めに　六〇分
S57年　月曜日の朝　研修所で内観について吉本伊信が説明

自己とは何か　九〇分
S61年　日本内観学会第9回大会で、石井光が講演

人間学講座　一二〇分
S48年　ラジオ関西人間学講座で、「内観法と吉本伊信」を三木善彦が語る

一、放送　六〇分
①S40年　NHK内心の記録
②S42年　NHK人生読本で、内観について吉本伊信が語る

対談と放送　一二〇分
森川リウの対談と放送

心の時代　六〇分
S57年　NHK心の時代で、金光寿郎と吉本伊信が対談

人生読本　六〇分
S57年　NHK人生読本で、「我が心の世界」を柳田鶴声が語る

求道　九〇分
①S35年　MBS処刑を前に
②S35年　MBS親分男になる
③S37年　奈良少年刑務所で、橋口勇信が講演

安田シマ先生　六〇分
①H2年　NHK宗教の時間で、「内観の道」を安田シマが語る
②S50年　岡山県精神衛生大会で安田シマが講演

岡大　一二〇分
S43年　岡山大学医学部で、求道体験を吉本伊信が講演

内観と医学　六〇分
S53年　内観2日目の人達に内観と医学の関係について、竹元隆洋が説明

医師　九〇分
S46年　精神医の講演と、内観中の一問一答

母　六〇分
S49年　34才の保母さんの母に対する内観

母より娘に　九〇分
S49年　67才女性の娘に対する内観と、紹介者の感想

実業　六〇分
①会社の上司、同僚、部下に対する内観
②社員研修としての内観

銀行員　一二〇分
S45年　23才女性銀行員の内観

非行少女　九〇分
S60年　高校中退した16才女性の内観

登校拒否　一二〇分
S52年　16才女子高校生の内観

関節炎　六〇分
関節炎が治った例と、心療内科の立場で池見酉次郎が解説

コウゲン病　六〇分
①S56年　膠原病患者の死後、お姉さんからの便り
②S53年　54年　56年の座談会

テープ代金
六〇分　五〇〇円
九〇分　七五〇円
一二〇分　一〇〇〇円

本・テープの送料は無料です
ご注文は内観研修所までどうぞ！

〒639-11大和郡山市高田口9－2
☎07435-2-2579　FAX07435-5-4755

池上吉彦　場の異分子の内観者たち（16）

内観法を世の中に出された吉本伊信先生がご健在で、大和郡山にある研修所が毎週三十人からの内観者であふれていたころ、I先生が自分の内観も兼ねて一人の女高生を連れてその門をくぐりました。

色の白いスラリとしたこの女高生は相手のはっきりしない男の子を産んでしまい、迷いと絶望の中に沈んでいました。

そういえば体育の時間の見学が多くなっていたとか、急にふとったような感じがしていたとか、結果を知ってみて、先生方は今さらのように言ったりしましたが、あまり目立たないタイプだったのでしょう、病気入院の届けが保護者から出された時は、誰一人妊娠に気づいていませんでした。

退学の相談に来られた父親の様子がおかしいので、たしかめてみたところ、遠い土地で産ませて、子どもを欲しがっていた方にすぐ養子に出したということがわかりました。

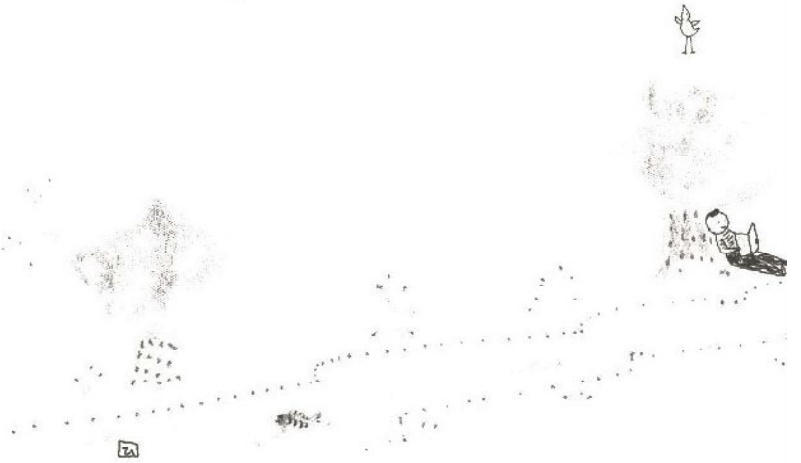
湯の里分校の職員会議はほかの高校とだいぶ趣きを異にします。この生徒のために今どうさせてもらうのが一番いいかという議論をするのです。もともと、退学させないという基本方針がありますから、そこを出発点に話し合いがはじめられるからでしょう。

全校的には男女の交際、なかんずく性の問題について改めて指導しよう。このことを知っていた女友達については説得して内観指導をしておこう。本人は、学校内観でなく、本家本元で集中内観を受けて、帰宅後も学校の日常内観の指導を受けさせよう。ご両親も日常内観記録をしていただき、内観についての理解を深めてもらおう。ということになり、早速、吉本先生の所にやって来たのです。

集中内観一週間直後にある座談会の席に彼女が現れると、おおっという感嘆の声が起こりました。清らかで、明るく、深い内観をうかがわせて輝くばかりの美しさでした。

不幸な出来事を、幸福の花を咲かせる機縁となす内観の不思議を喜ぶI先生でした。

（筆者は高校教諭）



健康と内観法（その十六）

＊

福井県立精神病院長
草野　亮

腸の話

便通の異常、たとえば便秘や下痢は私どもの日常生活に普通にみられる現象です。しかし、この便通異常が心理的因子や精神的症状と関与していることはよく知られていることです。

はっきりとした原因もなく、消化器の検査をいろいろしても異常がないのに、どうも下痢をしてこまるという人が、このごろは増えています。これは精神的ストレスや不規則な生活などからくる神経性の下痢です。その典型的なものが「過敏性大腸症候群」と呼ばれるものです。この病気は、大腸の緊張や運動が高まって、水分や粘液の分泌が増えて起こります。ひどい場合には、大腸の粘膜に炎症が起こってそこから出血して、血便が出ることもあります。

また、便秘と下痢が交互にくるという人がいます。それは、大腸の蠕動（ぜんどう）が、あるときは異常に遅く、あるときは異常に速く起こって、バランスがくずれて起こるのです。大腸には、交換神経と副交換神経の二つのたがいに反対の作用をする自律神経が来ていますが、そのバランスがくずれるのです。

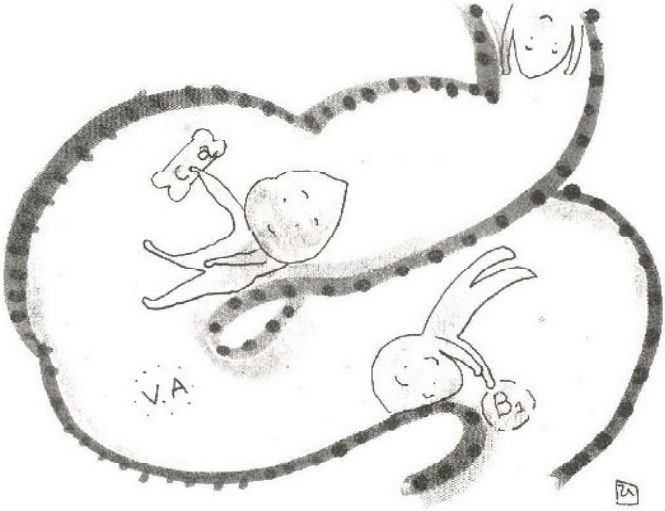
たとえば、一時的にだれでも経験することがある現象に、受験前の下痢や旅行時の便秘・下痢などがあります。それらは、いずれも精神的なストレスや環境変化によるストレスからくるものです。その他に、寒冷時の腹痛や下痢などがありますが、それは自然変化によってもストレスが起こることをしめしています。

このような病気は、内向的な、神経質な、陰性の感じの多い人に多いとされています。このような人たちはストレスを上手に発散ないし解消できないからだといわれています。

その治療法は、精神安定剤の投与や精神療法によってストレスを軽減するようにするのですが、患者自身がストレスを上手に発散する方法を会得すると治る場合が多いのです。

内観もその意味では効果があります。

消化器という器官は、外から食物をとり、栄養をわたしどもの体内に摂取して、わたしどもの生命を維持するために大切な臓器ですが、ストレスに敏感な臓器ということがおわかりでしょう。



◆シリーズ〔楽しい中高年〕4

ブタもおだてりゃ

神戸芸術工科大学教授
三木善彦

◆夫がアルコール依存で

「医者から勧められて、夫を内観させたいのですが」という電話。アルコールにおぼれた夫は肝臓をこわし、入退院を繰り返し、仕事もクビになり、現在失業中。子どもがかわいそうで離婚に踏み切れない、とのこと。

電話を受けた筆者の妻が「それでは奥様も一緒にお越しください」と言うと、「悪いのは主人です。主人さえ立ち直ってくれたら、よいのです」と、驚きと不満の声。「ご主人をよくするには、奥さんの協力も必要」と説得した結果、しぶしぶ承知して、夫婦一緒に来ることになりました。

◆入院中の酒盛り

「酒で身体をこわして死んだら死んだ時のこと」と思っていたTさんは、内観するにつれて、妻に対して勝手なことをしていた自分の姿が浮かび上がってきました。例えば「入院中、患者たちと親しくなって、病院を抜け出して酒を買って来て、病院で酒盛りを開いたことがあった。それがバレて、かんかんに叱られた。妻は私の看病や子どもの世話やパートの仕事に追われて大変だったのに、なんてことをしていたのだろう」と、Tさんはしみじみ反省していました。

◆ブタもおだてりゃ

夫の付き添いのつもりで来た奥さんですが、自分を深く見つめるにつれて、大恋愛の末の結婚なのに、夫を非難ばかりの毎日だったことに気がつきました。「私はいつも『私が、私が』の毎日でした。周囲の人は『気の強い奥さん、気の毒なご主人』と見ていたと思います。ある

時、主人が『ブタもおだてりゃ木に登る』という諺を知ってるか、と聞いたのです。子どもの教育のことと思っていたのですが、あれは『オレをもっと認めてくれ』という意味だったとわかりました。これからは主人を認めて、楽しい夫婦をしていきます」

◆結婚相手に対する不満

Tさん夫婦に限らず熱烈な恋愛結婚でも（だからこそ？）うまくいかないことがあります。「情熱のために結婚しても、情熱は結婚ほど長続きしない」（ユダヤの格言）というのは真理のようです。その延長線にあるのは、「結婚して何年かすると、みんな相手が古ぼけて見えてくるものだ――なぜ、自分はこんな相手と結婚したのだろう」（井上　靖）という後悔の念。日頃は忘れていても、何かあると、その思いが噴出します。

アメリカ映画「ドクター」では、夫の病気をきっかけに妻は、日頃から多忙なため家族を省みなかった夫に怒りをぶちまけ、夫婦は大きな危機に直面します。

◆惚れ直す楽しみ

長い結婚生活では、時には離婚の危機もありますが、それを乗り越えた時に、二人の間にさらに深い愛情が復活します。「ドクター」の主人公は、自分にとって妻はほんとうに大切な人だということを再認識し、妻の気持ちもほぐれていきます。

気持ちが離れるたびに、実際に離婚しては大変です。心の中で離婚し、相手のよさを再発見し、惚れ直して再婚する。これを繰り返して、夫婦の仲は味わい深い、楽しいものになっていくのでしょう。

あれから五年後、「小さな町で、小さな店を経営して、仲良く働いています」という便りがTさんから来ました。（このシリーズは未生流文甫会機関誌「現代挿花」より加筆転載）

自己啓発 ―（十五）―

昭和薬科大学教授
楠　正三

痛みを味わう

三重県朝日町の合掌園で内観者の助言をしておられる西村照法師は心の広いお方である。照法師はよく言われる。「苦しみや悩みが私たちに大事なことを教えてくれます。苦しみが何を教えてくれるのか内観するとよくわかります。」ところで、苦しみと内観はどのようにかかわるのだろうか。

現代医学では、病気治療における第一の課題は「絶対安静」という。絶対安静は患者が病院でただおとなしく寝ているだけではだめで、やはり瞑想のようなものが必要だろう。瞑想するとイメージが豊かに湧いてくる。このイメージを対人関係の枠組みでとらえるのが内観である。この時、内観者が注意するべき対象は苦しみや悩みそのものであると照法師が教えられておられるのだと私は思う。

どんな痛みにでもよく注意するとわかるが、痛みの強さはいつも同じではない。強くなったり弱くなったりリズミカルに変動する。痛む場所の広がりも微妙に変化する。この微妙な変化を味わっているとどうなるか。痛みをこらえるという努力感が消えて、なぜか独りでに、自然なおまかせのうちに痛みが消えていくのに気づく。もちろん痛みは再びぶり返すかも知れない。しかし、この一時は貴重である。この時、人は痛みを止めたいという意志的な努力と痛みが独りでに止まるという不随意性の感覚を二重に経験する。このような経験を反復する過程で、内観法が目指す、「感謝」と「自信」と「責任」を自覚できるのではないだろうか。