自分をさがす　旅にでよう

やすら樹

No. 80

2003 JUL.

特集・第26回日本内観学会大会

発行　自己発見の会

ひとりになること、一年の、一週の、
一日の、ある部分をひとりで過ごすこと、
それはだれにも必要ではないだろうか。

アン・モロー・リンドバーグ※

※飛行家・作家・大西洋単独無着陸飛行の
チャールズ・リンドバーグ夫人（1906-2001）

内観とは

内観とは、身近な人々（母または母親代わりに育ててくれた人、父、配偶者など）に対する自分を見つめるために、①していただいたこと②してさしあげたこと③迷惑かけたこと、について、具体的な事実を過去から現在まで調べる方法です。

内観は新しい自己を発見し、人生をリフレッシュする自己啓発の方法として役立っています。

さらに非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態、アルコール依存など心のトラブルに対する心理療法としての価値が認められています。

現在、日本各地やヨーロッパに内観研修所が開かれ、一週間の研修の世話をしています。また一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や学校で行う記録内観などいろいろな形態の内観が開発され、内観法は新たな展開を見せています。

◆シリーズ〔内観をめぐるはなし〕第三七回

「和解」物語

大和内観研修所　真栄城　輝明

ほんの数ヵ月前の出来事である。風の便りに死去したと聞いていたはずの男が突然、二〇年ぶりに訪ねてきて、肝をつぶした。そのつぶれた肝をさすりながら私は再会を喜んだ。

と言うのも、これは長年の念願なのであるが、生きているうちに一度は黄泉の国へ旅だった人に逢ってみたいと思うからである。

かつて、男は断酒会のリーダーとして活躍し、その行動力と風采には、田中角栄を彷彿とさせるものがあって「断酒会のブルドーザー」の異名が付いていた。それが、ある事件をきっかけに断酒会から姿を消した。除名されたのである。

その後、「酒浸りになって、とうとう命を落とした」という噂がまことしやかに流れた。

「もう一度、やり直そうと思って、かつて所属していた断酒会を訪ねたが、相手にしてもらえなかった」と言って、男は唇をかんだ。

確かに、除名処分者を受け入れるには、相当な覚悟が要るし、無理もないはなしである。

とにかく、男は拒否されてしまった。

そこで、男は縁を頼って他の断酒会へ所属。しばらく断酒を継続したのちに地元に戻って、新しい断酒会を結成し、「新生会」と名乗った。

「全断連には入れてもらえないが、生きてゆくためには断酒会が必要だし、新しく生まれ変わる意味もあって新生会を結成。できれば、元の断酒会の仲間と和解をしたい。就いては、断酒会の顧問でもある先生に和解の仲人をしてほしくてお願いに来た」と、そう言うのである。

そして、依頼の内容を訊いたところ、新生会の一周年記念に出席して、講演をしてほしいときた。黄泉の国から生還した人の懇願を断わるわけにもいかない。引き受けることにした。

『恩讐の彼方に』（菊池寛）

その日の講演のタイトルはともかく、内容には「和解」をテーマにした物語を盛り込んだ。右の見出しのあらすじはこうである。

主人公の市九郎は旗本の中川三郎兵衛に仕えていたが、主人の妾・お弓との不倫が発覚して、主人から斬りつけられる。ところが、逆に主人を殺してしまい、お弓の言うまま二人で逃亡。

そして、強欲なお弓の尻に敷かれて、峠の茶屋を営む傍らで、追いはぎを生業にしていた。

ある日、信州からやってきた町人夫婦が獲物となった。金銭だけでなく、屍になった婦人が着ている物から髪に刺す簪まで、それこそ身ぐるみ剥いで奪うお弓の姿を目の当たりにして、とうとう市九郎は、一人逃げ出すのである。

そして、これまでの数々の極悪非道な行為を悔やんで、出家僧となって修行の道を歩む。

しかし、それだけでは心が収まらず、罪悪感を抱えたまま旅に出る。豊前の国、山国川の渓谷にさしかかった時のことである。水死人を村人が取り囲んでいた。訳を聞けば、一年に一〇人ほどが足を踏み外して渓谷へ転落しているという。市九郎は、そこに自分の余生を費やそうと決心。山を削ってトンネルを掘れば、一〇年で百人、百年で千人、千年だと一万人の命を救えるからである。けれども、村人は笑うだけで相手にしない。ひとりで掘り続けて四年が経っても手伝う者はいない。九年目になって、入り口より二二間（約四〇ｍ）の穴を見て、数人の石工が手伝うが、すぐに離れていった。その間のことは省略するとして、二一年目にやっと貫通させるが、歩行はおろか目も失って身体はぼろぼろになった。その姿に心を打たれて、長年父の敵として追ってきた中川の嫡子・実之助は、市九郎を許し、手を取った。一年や二年のことではない。和解のためには、実に二一年に及ぶ命がけの精進する姿があった。新生会、とりわけ、例の男にそれだけは伝えたかった。

医療と内観（第十四回）

富山市民病院精神神科
吉本博昭

我事において後悔せず

子供も好きで、ＮＨＫの大河ドラマ「武蔵ＭＵＳＡＳＨＩ」を毎週日曜日に見ています。このドラマは、吉川英治の長編小説「宮本武蔵」を原作にしたものです。主演の市川新之助が演じる宮本武蔵は「強くなりたい」を連発し、私にはそれが少し耳障りになりますが、今という時代が失われた強さを求めているのだと勝手に解釈をしながら結構楽しんでいます。そう「バガボンド」は「宮本武蔵」をベースにマンガ化され三千万部以上の大ヒットを飛ばしていると報じられていました。ＮＨＫの力、それとも武蔵の生き方に人が共鳴するのでしょうか。

さて、今回取り上げた「我事において後悔せず」がドラマの中で武蔵によって語られました。私には、その時とても魅力的で引きつける言葉として響きました。ややもすると自らの行動に対して後悔したり、しそうになる自分。後悔しても何も解決しないと自らに言い聞かせ、後悔しないようにしている自分をテレビの中で見つけたのかもしれません。しかし、武蔵は本当に後悔しないで人生を生きたのでしょうか。

この言葉は、「独行道」の中に見いだすことができます。武蔵は、形見分けとして晩年の高弟、寺尾兄弟の兄に兵法の極意をまとめた「五輪書」を、弟に絶筆となった「独行道」を授けました。この「独行道」には、自戒を込めた二十一カ条が書かれ、最初に「世々の道をそむく事なし」から始まり、第六カ条に有名な「我事において後悔せず」や第十カ条に「れんぼの道思ひよるこころなし」を認めます。読んでみると、語尾が何々なし等が多いが、武蔵は女性を

恋い慕うことが無かったとは思われません。どうも六十数年を生きた人生を振り返り、私の人生は二十一ヵ条のように努めてきたというのが本当で、武蔵の希求の言葉と思えたのです。

吉川英治は『随筆宮本武蔵』の中で、「武蔵が人に訓えるために記したものでなく、彼が自己へ向って反省の鏡とするために書いた座右の誡であった。……我事に於て後悔せずを書いているのは、彼がいかにかつては悔いまた悔いては日々悔いを重ねてきたかをことばの裏に語っている」と述べています。人間武蔵が親しみを持って私達に近づいてきます。

さて、精神科の医師として治療に従事していますと、神経症やうつ病の患者さんから発せられる「後悔」に多く遭遇します。Aさんは、大手の企業に勤め東京本社でも有能な一人として自他ともに認められる存在でした。昨年、親が年を取ったことを契機に、郷里でも自分を生かせるはずだと考え、周囲の反対を押し切り富山支社に転勤しました。ところが子供の転校が難しく家族は東京、新しい職場の仕事や環境も予想と違っていました。そんな中で、「どうして将来を棒に振るような判断をしたのだろうか」と後悔にさいなまれる毎日が続きました。不眠や食欲不振と共に、今まで簡単にできた仕事も難しく、抑うつ的で自殺も考えるようになり来院となりました。

Aさんのように心の病になる方は、人生を歩くことに例えますと、足下や歩く先をほとんど見ることなく、後ろばかり見て歩く人が多いと思います。当然、そんな歩き方なので転倒する機会が増えます。内観をした方には、Aさんのように後悔する人は少ないと思います。それは、後ろの振り返り方に違いがあり、目的を持って立ち止まって振り返り、今まで歩いてきた道のりをきちんと頭に入れ、前を見ながら地についた歩みをするからだと思います。

最後に、「我事において後悔せず」の言葉を胸に秘め、反省はしても後悔しないような日々の生活を送りたいものです。

◆伯耆の国から 38◆

叔母のスーツ

米子内観研修所
木村秀子

私が家の中で普段着ている服は着心地の良さを第一に考えて選んでいるので、肌触りが良く、ダボッとして着やすい、どちらかというと安物で汚れてもザブザブ洗濯機で洗えるような服ということになる。ほとんどこういう服を着ているので、外出する時はどうしても着替えざるを得なくなる。小さな町に住んでいるため、外出すると、たいてい誰かに出会ってしまうからだ。子供達が小さかった頃は、「〇〇ちゃんのお母さん」ということで普段着のままでも構わなかったが、子供から手が離れて仕事をするようになると、スクールカウンセラーの先生とか、内観研修所の先生とか、ヨーガの先生というような立場になり、外出時は着替えをしなければならなくなってしまった。しかし外出から帰ると、すぐに元の普段着に着替えてしまうので、外出着はほとんどいたむこともなく、何十年も持っていることになる。とは言えこちらの体型が変わって着れなくなってしまった服もあり、それでも痩せれば又着られるようになるかもと、未練がましくしばらくは洋服ダンスに吊っておくが、いよいよもう二度と着るようなことはあるまいと諦めがつくと、人にあげたり、バザーに出したりということになる。

しかし、その中で、どうしても手放せないスーツが三着ある。それは叔母が仕立ててくれたスーツである。その叔母は洋裁を仕事としていたので、私の服はほとんどその叔母に作ってもらっていた。特に幼稚園から小学校の間は制服がなかったので、私の服は全部叔母に作ってもらった。私はこの叔母の仕事場が好きで、よく

入り浸っては、お針子さんに混って、余った布をもらって人形の服を作ったりして遊んでいた。

叔母には私より十才ほど年下の男の子が一人いて、兄弟のない私は、その子がとても可愛くて、喜んで子守りをした。叔母も私をとても可愛がってくれ、今思うと、小さい子が針やハサミなどを使って傍らで遊んでいれば、随分と気を使って邪魔になったと思うが、文句も言わず好きなようにさせてくれていた。

中学と高校は制服があったのと放課後は部活ばかりをやっていたので叔母の家にはそれほど行かなくなったが、大学に行くようになると、休みで帰省する度に布地を持って叔母の所に行き、アレコレ注文をつけては縫ってもらっていた。その頃はまだ既製服の種類もそれほど多くなく、私に合うようなサイズの服を探すのは大変だったので、叔母が作ってくれるということは、とてもありがたかった。叔母は私の子供達もとても可愛がってくれていたが、孫が生まれてまもなく癌になり、五十八才という若さで二十年程前に他界した。丁度今の私ぐらいの年齢で、もっともっと生きたかったであろうと思うと、叔母の残念な思いを感じる。納戸の洋服ダンスの中に吊ってある、叔母が丁寧に丁寧に作ってくれたしっかりした仕立てのスーツを見る度に、叔母のことを思い出す。これから先、いくら頑張ってダイエットしても、叔母が三十年も前に作ってくれたスーツは二度と着れそうもないが、もしかすると娘か孫娘の誰かが、この仕立ての良い服を気に入ってくれて着てくれるかも知れないと、淡い期待を抱いている。

私が服を大切にして長持ちさせることができているのは、小さい頃、この叔母が一針一針一生懸命、大切に丁寧に服を作っている姿を見せてもらっていたお陰かもしれないと思う。

若くして亡くなった叔母であるが、私が今も叔母の服を大切に持っていることを喜んでくれているのだろうか。

♡シリーズ♡心にひびく内観㉜

惜　死

瞑想の森内観研修所
清水草露

数日前、とても大切にしていた「心の友」が亡くなりました。六〇歳に届かない若い「死」でした。出会いは、六年前。突然家に彼が訪ねてきました。内観された彼のお兄さんからのご縁でしたが、「ホスピスの会を作りたい。それについて、協力してもらえないか」ということでした。彼は、「今、私は、何でもいいから人のお役に立ちたい。その思いでいっぱいなんです」とおっしゃいました。亡くなられた後に他の方から伺ったことですが、その頃彼は、大変な額の寄付を「いのちの電話」にされたり、またご自分の土地を提供して「老人ホーム」を建てたいと奔走しておられたということです。ホスピスの会は、その先にあるものでした。彼は、亡くなるその日まで、彼の出来る限りをその会に注がれました。

そのわけを彼は、「人に話すようなことではないのですが」と恥ずかしそうに話されました。彼は数年前、愛妻を癌で亡くしました。その直後から、彼は非常に大きなのたうち回るような苦しみに襲われました。それは日夜休むことなく彼を苦しめました。「自分は何という人間だったんだ」という後悔・自責の念だったようです。どんなに苦しくても誰も助けてくれない。どうしたらいいかわからない。「その時内観を知っていたら」と、話しながら彼は微笑まれました。しかし延々と続くと思われた地獄の日々は、突然、ある日終わりました。ある瞬間、彼は至福の時を迎えたのです。

「嬉しくて嬉しくて、いろいろな人に話したのですが、私の周りの人は誰もわかってくれませんでした。おかしくなったと思われたようです」誰かにわかってもらいたい、彼はとうとう意を決して、澤木興道老師

の高弟内山興正老師をたずねて京都に行かれました。話を聞かれた老師は、「良かったね。精進してください」と、優しく肩に手を置かれたそうです。落ち着きを取り戻した彼は、自分を赦し、生かしてくれているこの世の中にどうしても報いたい、愚かな自分の罪を償いたいという気持ちがいっぱいになり、何をしたらいいかといろいろと考えられたそうです。

ご相談をいただいてから数ヵ月後、自分の体験を確かなものにしたいと、彼は集中内観に来てくださいました。終了後の彼の顔は、晴れ晴れと輝いていました。

ホスピスの会は、少しずつ地域に浸透していきました。四年が過ぎ、彼もまた癌になりました。病を見つめ病と共に生きながらのホスピス活動は、彼にとってどんなに貴重なものだったかと思います。「清水さん、正直なところ、私はやっぱり死ぬのが怖いです」そうおっしゃりながらも、彼は、自分の病から、自分の気持ちから、目をそらさず、気負わず、そして決してあきらめずに、少しずつ進行していく病を受け入れていかれました。

そしてこの二月、「二度目の腹水を取ったらもう家には帰れないと先生がおっしゃるので、その時は、緩和ケア病棟に入ろうと思うのですよ」と静かに言われました。緩和ケア病棟は、もう現代の医学では術のなくなった患者さんに対し、心身の痛み・苦しみをのぞき、患者さんが安らかにその日を迎えることが出来るように全力を尽くすところ、と聞いております。

その入院の二日前の日、彼を訪ねました。「本当にいいもの（内観）を教えていただきました」「つい先日、またこの前のようなこと（大転換）がありました。それでやっと僕はわからせてもらえました」彼は、ニコニコしていました。「本当に安心できました。このままでいい。このままでいいということが本当に思えました」。三ヵ月の命と宣告されていた彼は、ホスピス運動のこれからのこと、残していく子ども達のことを、いろいろと思い悩んでいたようでした。そして、「もう一つ、私にとって大きなことに気が付きました。私は、あの体験を誇りにしていたところがあったんです。特別なことと、自分の中で大事にし過ぎていまし

た。私は思い上がっていました。とんでもない事でした。それが邪魔をしていたんですねぇ。私は本当に大馬鹿者でした」柔らかい声でした。

入院の当日早朝に、電話をいただきました。「朝早くからすみません。どうしても話しておきたいことがあって。一昨日の話、私はうまく話せなかったんですけど、決して偉くなれた訳じゃないんですよ。それどころか私は今でも大馬鹿者なんです。でも、みんなに良くしてもらったから、ここまでこんなに生かしてもらえた。それが言いたかっただけです。それと、宗教のことはわからなかったし、本当に今もわからないんですよ」けれど、彼がご自分のために用意されたお墓には、大きな素のままの御影石を真二つに割って、その磨かれた両石面に、彼の筆跡と思われる「自灯明」「法灯明」の文字が、彼の名前と共に、それぞれ刻まれておりました。そして、そのお電話が私が聞いた最後の言葉になりました。

葬儀は、ご遺族の心のこもった、盛大なものでした。平日にもかかわらず、沢山の方が彼との別れを惜しんで駆けつけられました。

ここに葬儀の数日後に届いたお手紙を載せさせていただきます。

差出人は、彼の名前でした。

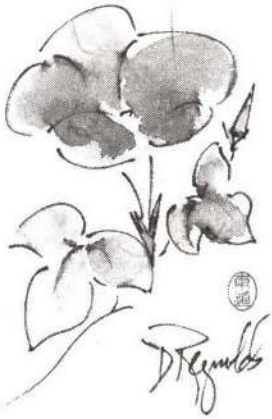
「いつものことながら、ご無沙汰しております。その後、皆様には、お忙しい毎日の中で、お変わりなくご活躍のこととお慶び申し上げております。私は四月はじめに県立ガンセンター緩和ケア病棟に入院いたしました。兼ねてより予定しておりました入院ですが、入院してみると、これまでの人生が思い返されている毎日です。思えば生まれてからこの方、多くの人々と出会い、多くの物事を学ばせていただいてきておりました。そのこともわからず、世の中に反発し、思うような人生にならないことを恨み、人生を過ごしてきたこと、慚愧に耐えません。父、母をはじめご縁をいただいた方々にご迷惑をおかけしてきたことに恥じ入っております。しかしながら、ガンという病を得て、生きていることのすばらしさを数々教えられました。日々の生活の中に起こる楽しいこと、辛いこと、そして、

皆様との出会いを通して今、この世に生まれてきたことにもったいなさと有り難さを強く感じております。お一人お一人お会いして、お礼を申し上げるべきながら、今となっては叶わぬ夢となってしまいました。長い間お世話になり、有り難うございました。心よりお礼申し上げます。間もなくして、お浄土に旅立つことになりますが、葬式の儀は、ごく内々ですませるよう子ども達に言い残しました。どうぞ、後々までも金品お花などのご心配お断り申し上げ、皆様の温かなお気持ちを頂戴して、お浄土で過ごさせて頂きたいと思います。誠に勝手なお願いながら、生前のご厚誼に甘え、簡単ではありますが御挨拶に代えさせていただきます」

お手紙には、彼の一人息子さんの添え書きがありました。

「皆様、本当にお世話になりました。今回、生前父から託されていた挨拶文を送らせていただきます。お送りするのが遅れてしまったこと、誠に申し訳ありませんでした。父は五月二五日に旅立ちました。父の〝俺は大馬鹿者だった。幸せ者だった〟との言葉と、その時の笑顔が今でも鮮明に思い浮かびます。葬儀の件、父の希望通りには行えませんでした。自分の都合の上でしか行動できない私がありました。こんな私に父は、もう回らない口で、音にならない言葉で、次の宿題を残しました。〝私の死に様をしっかりと見ろ〟そして〝私と同じような死に方をしなさい〟私はこれから、その言葉の意味を自分というフィルターを通さずに理解できるようになることを目標に生きていきたいと思います」

息子さんも、お父さんに勧められて、同じ瞑想の森で集中内観を体験されておられます。全てをしっかりと息子さんに受け止められて、彼はどんなに嬉しいことか、と思っております。



池上吉彦●湯の里分校の内観者たち(74)

「お母さんが内観して帰ってから、私の心は休まらなくなりました」「ほう」。I先生はF子の話を聞いています。父母が離婚したのは、三歳のときで、その後も会いたいときに父と会えるし、そのときは父母も穏やかに話すという関係だったそうです。母は仲違いで別れたのではなく事情があってのことだと言い、父親の母とも仲良しだったようです。

母は、昼間は会社員として、夜はバーのホステスとして働きながらF子を育て、いつも明るく振る舞っていてくれました。四歳の頃から男の人が住みつくようになり、F子は実の父親以上の親しみを感じるようになって、母親に「時々会うお父さんより、いつも家にいるお父さんが欲しい」と言い言いして、新しいお父さんを手に入れました。学校から父という家族が待っている家に帰り、夜も父の作った晩ごはんを安心して食べられる日々は幸せでした。

ところが母にとっては、男と女が逆転したような家庭が相当負担だったようで、明るい振る舞いの裏は辛いものだったので

しょう。その胸のうちを知った仕事のお仲間が内観を勧めたようです。

「内観から帰ったお母さんは、とっても生き生きして、生きているのが本当に嬉しそうでした。でも、お母さんの背中に刺青のあることを明かされて、それが心にかかって休まらないのです」

刺青は、母と実父がお付き合いをしていた十代後半、愛の証にという名目で、実父の友人が稽古台として素彫りしたものだそうです。母親は娘のF子に、消すことのできない刺青を背負ってきた苦しみを話し、内観によって、この刺青のおかげで、夜の商売をしていても人に肌を見せるようなことができず、身持ちのかたい女だと信用を得てきたのだと感謝できるようになったし、お前にも話せるようになった、というのでした。

「で、君も内観したいんだろう」「はい」。

一週間後、F子は、刺青されるほど愛しあった父母の間に生まれた、自分のためにひたすら働き続けてくれた母に育まれた、なさぬ仲の娘を愛情深く見守ってくれる父のいた、自分をみんな好きになっていました。

（筆者は元高校教師）