

自分をさがす 旅にでよう

やすら樹

No.

31

1995 MAY

特集・『やすら樹』と私

発行 自己発見の会

わたしのまちがいだつた

わたしの まちがいだつた

こうして 草にすわれば それがわかる

八 木 重 吉 ※



ま

※八木重吉 詩人 (1898~1927)

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
自分を調べるために、①していただきたいこと
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。

暖かくて厳しい友

粕谷 なち



『やすら樹』を手にしてまず最初に捜すのが、「湯の里分校の内観者たち」である。やさしさの詰まったこのページは、ほのぼのとした藤井ひろみさんの挿絵が加わり、大好きなシリーズである。読み終えながらうんうんと一緒にうなづく、自分までやさしくなれているような気がする。……とこんな調子で始まる私と『やすら樹』とのひとときは幸せである。

思い起こせば、私が最初に『やすら樹』を手にしたのは、三年前（平成四年）のワークシoppであった。人間好きの私は当時から「面白い人が来るわよ」などと誘われてヒョコヒョコというろんな集まりへついていったが、（ただし居心地の悪そうな所へはついてゆかない位の動

物的カン（働く）内観との出会いもそんな単純な動機からであった。自分でも面白いのがワークシoppに出た後も、ずーっと内観を大切に続けていることである。これ

は私にとって、すごいことなのである。というのも毎日様々な集まりで様々な人がたくさん情報を下さるので、次から次へと理解したい対象が押し寄せてくるものだ。そしてその場合、これは大切なことで、もっと深く学ぶ必要があると心から思うのである。が、実際に実行できることは少ない。逆にそのときに自然にスーッと実行できることは長続きするものである。内観こそが、まさにそのときの私に本当に必要なものだったのであろう。ワークシoppに参加して、その次の週には瞑想の森の屏風に向かって座っていた。そしてその月末には内観フォーラムで皆さんの話にうなづいていたのだ。『やすら樹』にしても、創刊号から手に

入れ、楽しみに読ませて頂いているのだから、自分でも驚きである。

思うに、内観は私においては完全にセルフセラピーの役目を果たしてくれているのがわかる。内観を通して、今まで自分が見てこなかった位置から自分を客観的に知ることが出来るので、自分の中でのバランスがとれるようになったことがわかる。その結果として、心の枠（こだわりのようなもの）が取りはずされ、自由自在に物を考えられる自分が生まれた。皆に愛されていることを認められたことで昔のように格好つける必要がなくなった。これは楽である。

毎朝近所の小さなお寺に立寄るが、早朝のきれいな空気を胸一杯に吸って、内観をしつつ手を合わせると、嬉しく、涙が出ることもある。何でこんなにありがたいのかよくわからない。お陽さまを見ても、道端で見つけた小さなタンポポを見ても、私の前を通りすぎる人を見ても、精一杯生きていることが切なくて、哀しくて、

それでいて素晴らしくてありがたくて、たまらなくなる瞬間瞬間が迫ってくる。内観に出会ったことにより、私自身の幸せの感度がずっと高くなったようだ。そして、自分の中で生まれたこの感じを確認したり、さらに気づきを大きくすることが出来るのが、定期的に送られてくる『やすら樹』であり、月一度の内観フォーラムだ。

『やすら樹』を手に取ってみると、たかが三〇ページ余りの薄っぺらな本であることがわかる。されど、この中に含まれた知恵とエネルギーは読んでわかり、そして生かすことによりものすごく価値あるものとして心の中に入ってくる。自分次第でいかようにでもなり得る魔法の本であらう。『やすら樹』は、安らぎをも一緒にもたらしてくれる。やさしくて暖かくて時には厳しくもある親友みたいな存在である。『やすら樹』を毎月毎月生み出して下さっている方々に心から感謝を伝えたい。有り難うございます。

幸せ案内人

寺 沢 重 光

暑い盛りの八月のある日、Aさんから便りが届いた。Aさんとお会いしたのは、昨年(2010年)の七月のあるセミナーのことだった。自己紹介の時、簡単に内観の紹介をさせていただいた。何人かの方から質問を受けた。Aさんもその一人だった。いつか集中内観をしたいと思いますと思っているが、ふんざりがつかないと言われていた。セミナーから帰った後、Aさんに、礼状と共に石井光先生の「特別記事、幸せへの道・人類の為の内観」の文章が収められている『やすら樹』二十六号を送った。Aさんの便りには『暑くてムシヤクシヤする八月のある日、『やすら樹』という小冊子が届いた。石井先生の「幸せへの道」を読み、一時間ほど座り、荷造りを始めていた』そ



してAさんは名栗の里、本山先生のもとで集中内観をされた。暑い盛りの集中内観で『して返したことなどひとつもないくせに、それでもまだしていただかなかったことばかりに囚われ、自分の正しさを証明しようとしている。この事実を認めるとき涙とともに、内観が出来るようになった。そして『やすら樹』が幸せ案内人となってくれた』とも書かれていた。私はAさんの便りを感じて読ませていただいた。『やすら樹』が集中内観をするきっかけになってくれたことを喜んだ。

私(寺沢重光)が内観を知ったのは十年程前にさかのぼる。その頃私は人間関係に疲れていた。どうして良いかわからない気持ちを抱えて右往左往して

た。栃木の瞑想の森内観研修所で集中内観をしたのは、それから四年も経過していた。何度内観研修所に電話をしようと思ったことだろう。あの頃を振り返ると、自分を見つめることに抵抗を感じていた、と同時に内観に關しての情報が少なかつたことも、長い間躊躇していた原因だつたように思う。あの頃の私は「内観」という言葉から、ある種の宗教的なイメージを強く感じていた。瞑想の森内観研修所に恐る恐る電話をしたとき、柳田先生の奥様が「内観をされるのでしたら、すぐおいでなさい」と明るい声で答えてくれたその言葉に、どんなに気持ちちが和んだことだろう。あの時の奥様の明るい声を今でも鮮明に覚えている。

はじめは何も思い出せなかつた。屏風の中で膝を抱えながら過ごした。柳田先生から、最後まで諦めないようにと言われた。集中内観も終わろうとしていた頃、肩の力が抜け静かに座りなおした。その時、母の記憶が蘇つた。背負わ

れて、ゆったりと左右に揺られている子供の時の情景だつた。心地よい母の匂いだつた。心の底から温かい涙が湧いてきた。面接の時、柳田先生が私の手を両手で包んでくれた。あの時の事をいまも懐かしく思い出している。あれから六年が過ぎた。その間幾度となく内観をし、多くの素晴らしい体験をさせていただけたことを感謝している。

最近私は、岡山に転居した。昔の面影を残す静かな町だ。路地を歩くとお年寄りに出会う。生活の匂いを感じさせる。二回三回と顔を合わせていると、初めは怪訝そうな感じのお婆ちゃんも、そんな視線を感じさせなくなってくれる。私も次第にこの町の風景に溶け込んでいる自分を感じる。そんな時とても嬉しい、心が和む。今、岡山の地で『やすら樹』の小冊子の届く日を心待ちにしている。

◆特集—『やすら樹』と私—◆

ビジネスバックの住人

酒井孝太郎



号が我が家に来ると交代となります。今の住人は『やすら樹』第三〇号です。この住人は、バックの城を二カ月で明け渡すことになるのです。

『やすら樹』と私の出会いは、平成四年正月五日でした。出会いの場所は、白銀輝く立山連峰の麓、北陸内観研修所です。初めて体験させていただいた集中内観明けの朝、私はこの小冊子と知り合ったのです。長島正博先生が『やすら樹』第十一号を紹介してくださいました。初対面の彼は、ほんとうのあなたを探しだすために

さあ 自分をさがす 旅に共にしよう」と内観初体験で感激ぎみの私を仲間に入れてくれました。

「自己発見の会」の会報誌でありますこの『やすら樹』は、私の新しい友人となりました。その時から、私のビジネスバックの住人となったのです。バックの中の住人は、名栗の里から次

仕事で訪問先へ行く電車の中や、訪問

先の応接室でのほんのちょっとした時間に、バックの住人と心の対話をするのです。彼を適当に開き、そのページを読み、内容を理解するために私にはどういふ内観が出来るだろうかと自分を調べてみるのです。

時には、この住人は内観の面接者にもなるのです。私は商社勤務で紙のセールスマンです。私の販売した紙にクレームが発生しました。お得意様に伺い、応接室に案内されました。担当の部長さんがみえるまで、彼と心の対話を始めます。クレームを起こしたことで、このお得意様に対するご迷惑をかけたことを、いろいろ調べるのです。彼を面接者に仕立て、私が内観をするのです。お得意様の不平不満のこもった感

情に訴える怒りに、私が少しでもやすらぐ対応が出来る様、内観をしてお待ちしているのです。

この住人、無口ではありますが私を「やすら樹ネットワーク」の世界へも誘ってくれました。

彼は、青山学院大学石井光助教授の「内観フォーラム」への参加を勧めてくれました。一回目の集中内観直後、平成四年一月十六日、初めて「内観フォーラム」に出席させていただきました。先生ご自身でお撮りになったスライドを交えての説明に、ただただ聞きほれ、内観の世界の広がり、驚くばかりでした。私の内観の先輩、妻と息子と親子三人で、このフォーラムに参加したこともありませう。遅刻常習犯の私ですが、青学の教室に入ると心がほっとするのです。石井先生はじめ、二十数名出席の皆さんのお顔に接すると、私の心はやすらぐのです。

また、柳田鶴声先生の瞑想の森「喜びの会」にも、時間の許す限り出席させていただいてお

ります。内観体験発表で皆様の気づきを伺っておりますと、私までも、深い内観をさせていただいた様な気がします。この「喜びの会」の司会役・清水志津子先生のお姿が観音様に見えるのです。日曜日の午後のひとときを有意義に過ごさせていただいております。

ビジネスバックの住人は、高橋正先生の「行動内観」の世界へも導いてくれました。昨年二月に二泊三日の行動内観研修を受けました。行動内観は、私のマンネリ化した日常生活から脱出、ありのままの自分を見つめ明日へ向かって新しく自己確立を目指す自己リストラの原動力となっておりませう。自ら設定した日々の行動のライフスタイルの一つ一つを実行し、今日の自分より、明日の新しい姿を求めて、自分さがしの旅を今日も続けております。

『やすら樹』は私の世界をさらに広げる手助けをしていております。今日も、私のビジネスバックに『やすら樹』を携えて出勤です。

初心に還る

林 成 憲

昨年、奈良内観研修所の集中内観に参加させていただきましたが、当時私の病気（アルコールおよび薬物依存）は末期症状で、家庭では妻との口論が絶えず、会社でも他の役員たちに常に迷惑をかけていました。

精神科への入院も勧められましたが、両親からは会社の社会的信用の失墜や世間体が悪いなどの理由で反対され、妻は離婚まで考えていたようです。私も身の破滅の予感におびえていました。その時に精神科医の辻本士郎先生から最後の試み——内観療法でだめだったら入院——として参加を勧められたのです。入院が嫌で、しぶしぶ参加したのが本音です。



一日目、二日目は寒さにも耐えて座っていたのですが、三日目には退薬症状も重なり、いらだちと身体の不調で逃げて帰りたいほどでした。

その夜も眠れず、「なぜこんな我慢をしてここにいなければならないのか？ すべて私の酒と薬物依存のせいだ。そうなった原因は、経済的には恵まれていたが、両親からほんとうに愛情をもって育ててもらえなかった不満からくる空虚感によるものではないか」と考え続けていると、両親に対する憎しみや恨みの感情が一挙にわき上がってきました。

特に母に対しては幼時から抱いてきた疑念もあり、よりいっそう憎しみがつのりました。

いつも笑顔でやさしい人という世間の私に対する評価と、心の奥底にある暗いみにくい怨念

との落差。「ほんとうの私はこんな汚い人間なのだ」と叫びたい気持ちと、それを知られたら人に嫌われ、すべてが崩れ去ってしまうのではないかとという恐怖感。

揺れ動く気持ちのまま四日目の朝を迎えて、三木先生の顔を見ていますと、突然脳裏に、この三日間じっと目を細めて三木先生を値踏みしてきた私の姿が浮かんできました。なんともいえない嫌悪感で一杯になり、なぜか勇気をもつてすべてを話さないと二度と自分が変わる機会が来ないような気がしました。

やっと母の不倫についての深い疑念を打ち明けた時、不思議な安堵感に包まれました。そして、両親の間での問題である疑念について許すことのできなかった私の狭量さと幼さや、両親がそれぞれひとりの人間としてどんなに悩み苦しんでいたかを思いやることのできなかった私の冷酷さを思い知らされ、申し訳なきに涙があふれてきました。

同時にこんな私に対して、妻をはじめ周りの人々がいかに深い愛情で支えてきてくれたかも実感しました。そしてその人々に対して自分はなんという思いやりのない態度で接してきたのだろうかと情けなくなりました。

その後、先生に誰にも隠してきた悪業をすべて話した時、心が晴々とし、温かい夕食や風呂の温もりにもありがたいと感謝している自分に驚きました。そして最終日には、身近にある幸せに気づかず、足りないものばかりを捜し求めていつも不満だらけの人生は変えていこうと、感じさせていただきました。

お陰さまで、今日まで酒と薬を断ち、元気に毎日を過ごしてまいりました。しかし今回『やすら樹』への拙文を綴りながら、あの時の感激が薄らぎ、また元の傲慢な見栄張りな自分に戻りつつあることに気づかせていただきました。初心に還るよい機会を与えていただいた『やすら樹』に感謝いたします。

健康と内観法 (その二十七)

福井県立精神病院長

草野 亮

ストレスとガン

二千四百年程前のギリシャ時代に、ヒポクラテスは、「病気は、生体とそれをとり巻く環境との関係で起こる」と考え、病気にならないためには良い精神状態を保つことが必要だと主張した。

時代が下って、十九世紀末に、生理学者ベルナールは、「生体になんらかのストレスにさらされた場合に、その影響を最小限に食い止めるため、身体の内部環境を一定状態に保とうとする働きが生ずる」ということを発見した。キャ



ノンはそのような働きをホメオスタシス（生体恒常性）と名付けたのである。二十世紀に入り、セリエは、ストレスが長く続くと、生体は疲弊し、胃潰瘍の発生、胸腺・リンパ節の萎縮、副腎皮質の肥大がみられると報告した。ストレスにさらされた生体は、大脳辺縁系の興奮が起こり、間脳の下視床下部にある自律神経系、内分泌系の中樞に影響を与えて、ホメオスタシスの攪乱を起こすと考えた。

最近このホメオスタシスの機構には、自立神経系、内分泌系の他に免疫系の関与も重視されてきた。種々の動物実験によって、ストレスによってガンの発生が促進されるという報告もなされている。脳と免疫系の間には密接な関連があることが次第にわかってきた。人間においても、ガン患者には不幸な体験や、重要な人間関係の喪失や、攻撃心を抑制して、それを自分に向けるなどの特徴がみられたなどという、い



□

くつかの報告もある。不安や恐怖をもつガン患者が、抑うつや生きがいの喪失などを乗り越えて、残された人生に新たな目標を見いだし、前向きに生活をする事ができれば、ガンの自然縮小も起こり得るといふ報告もなされている。最近の学説では、ガンはストレスが関与する免疫疾患であるとも考えられているのである。

これまでのガンの治療薬は、毒薬から開発された化学物質や核酸代謝拮抗物質や放射線などで、いずれも健康な細胞も傷害されるものであった。これからのガンの治療薬は、この免疫系の機構を応用したものに次第にとつて代わられていくであろう。

内観による平安な精神状態が免疫系に良好にはたらき、ガンの増殖になんらかの抵抗となり、延命効果もあるのではないかと考えられるのである。それは内観のみでなく、宗教や悟りの境地にも、このような働きがあるのでないかと考えられる。

伝家の宝刀

大阪大学 教授

三木善彦



★ 好きになれぬ自分の親

一人っ子として過保護に育てられたが、一度も幸福を感じたことのないという若い主婦からの投書がありました。(読売新聞大阪本社版)
「何かと親とは合わず、いつも嫌な思いをつのらせてきました。上の子を妊娠したとき、『まだ早い』といい、『産後の面倒を見るのはいやだ』といわれました。そのくせ、生まれると猫っかわいがりなのです。

上の子が事故死したとき、両親は『もう子供などつくるな』といました。どうしてそこまで親にいわれなければならぬのか。

現在に至るまで自分の親を好きになれません。

これじゃだめだと思いつつ自分の気持ちはどうすることもできません。」

★ 内観によって記憶の総点検を

好きになりたいと思っても、好きになれないのは不幸です。私の回答は——。

「親を好きになるには、あなたの心の中にある親のイメージを改善すること。そのためには、内観法によって、次のような観点から、記憶内容の総点検を始めるとよろしい。

① 親から『世話になったこと』を調べる。遊園地に連れて行ってもらったり、誕生日にプレゼントしてもらったりした記憶など幸福な時が多かったことを発見できるように。

② 親に『して返したこと』を調べる。親は世話するばかりで、娘から世話になることはおろか、感謝の言葉すらないのに立腹して『もう世話はごめんだ』という言葉が出たのかもしれない。
③ 親に『迷惑をかけたこと』を調べる。親の気

持ちもわからない娘ではなかったでしょうか。
『もう子供などつくるな』は、かわいい孫の死を悲しむあまりの言葉でしょう。

このようにして、これまでの親子関係の歴史を振り返り、誤解をとくことです。」

★ カード乱用、破産寸前に

若いOLからの質問。「小さいころから親の財布からお金を盗んだり、月謝を使い込んだり。社会人になってからもクレジットカードを乱用して、ついにサラ金に手を出してしまい、破産寸前です。こんな自分を何とかする方法があれば教えてください。」

借金を繰り返す人の立ち直りは、大変むずかしいことです。回答の要約は次の通りです。

★ 金銭感覚のマヒの底流には

「よくぞ相談してくれました。本人が問題意識を持つことが、解決への第一歩です。

①まず、親に正直に相談しましょう。今までに代わりに返済してもらった前歴があるなら、見放されるかもしれませんね。

②そのときは地方裁判所に自己破産の申し立てをしましょう。認められると、今までの債務が帳消しになります。もちろん、ブラックリストに載って今後はカードやサラ金を利用できなくなります。

③金銭感覚のマヒの底流には親に対する怒りや寂しさがあるかも知れません。そして、多くの場合、それらは誤解から生じていることが多いのです。一度じっくり子供のころから現在まで、親から愛された経験を思い出して下さい。村瀬孝雄編『内観法入門』誠信書房が参考になりますよ。」

この回答で『内観法入門』が爆発的に売れ、誠信書房から感謝されましたが、私にとっても答えに窮した時には、伝家の宝刀・内観を抜けるのは、ありがたいことです。もちろん、あまり抜くと回答が内観一色になるので、年に一〜二回に限っています。

自己啓発

— (二十六) —

昭和薬科大学教授

楠 正三

内観ロールプレイング(一)

クスノキの 若葉にそそぐ木もれ日で

失礼お悩みあります

今回から「誌上内観ロールプレイング(NRP)」をいたします。これは前号までの「パソコン内観」から「パソコン」を抜いたものです。

NRPではたとえば、『やすら樹』にあるどんな記事もエピソードのつながりであると考えます。エピソードは私達にとって非常に大切な気づきとヒラメキを贈ってくれます。ちょうど「木もれ日」探しに必要な樹木の役割をしてく

れます。

はじめに三木善彦先生のシリーズ「人生案内の窓から」6、「誤解」というテーマを選びます。三木先生はご存じのように読売新聞の「人生案内」の回答者です。先生は中年の主婦の投書からつぎのエピソードを紹介してくれました。

ボランティア活動に参加させていただき、多くの人とのふれ合いがあり喜んでおります。ただ十人近い男性から次々と好意を打ち明けられて困っています。相手の立場も考え、心を鬼にして無視してきました。それでも「罪つくりな人ね」などと言われ、最近では男性恐怖症になってしまいました。顔立ちがふつう、取りえはサービス精神が旺盛で我慢強いことぐらいです。先日もある男性から、「まるでマリアさまみたい」とからかわれ、涙が出ました。

どのように対処すればいいでしょうか。

さてあなたは今、このエピソードをお読みになりましたね。ではもう一度、今度は声を出し

て読んでください。読みましたか。あなたはこれで二度も中年主婦の役割をロールプレイング（役割演技）してくださいました。

ロールプレイングとはある人の態度や行動を行う振り（プレイング・演技）をしてみることです。自分が心から願ってはいるけれども、実現することが難しい役割を試みることです。ロールプレイングをすると、プレイの後では以前考えていた自分の意見（たとえば自分にはとてい無理であるという意見）を変える傾向があります。ここからロールプレイングはセールスマンのセールス話法訓練などに使われることがあります。

さあ今度はこの中年主婦に名前をつけましょう。「花子さん」がいいですね。花さんは男性恐怖症に陥りました。これは重大な悲劇です。花さんは悲劇から脱出を願っています。どうしたらいいでしょうか。

困ったときは内観です。私達はここで花子さんの代わりに内観してみようではありませんか。ひょっとしたら花子さんに対して、素敵な回答

ができるかも知れません。

花子さんは言い寄ってくる十人もの男性を迷惑に感じています。一体どんな男性か、ちょっと想像してみましょう。年齢は何歳くらい？

ハンサム？ 言い寄られたとき、花子さんはどんな感じを持つのでしょうか？

花子さんに「まるでマリアさまみたい」といったN君。花子さんはここでN君から何をしていただきましたか。もちろん花子さんもN君にお返しをしています。一体それはなんでしょうか。ここではどんな想像をしてもあなたの自由です。

最後の質問です。花子さんはN君に対して何か迷惑をかけていないでしょうか。あなたのNRPができましたら、私に教えてくださいませんか。あなたの内観を読ませていただいて、次号に幾つかを紹介させていただきます。誌上匿名自由・面白いハンドル名をつけてください。ではごきげんよろしく。

送り先・〒106 東京都町田市東玉川学園三丁目

昭和薬科大学

楠

正 三

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(28)

「先生、やっぱり落ちました。でも、両親が予備校にやってくれるということで、浪人することになりました」

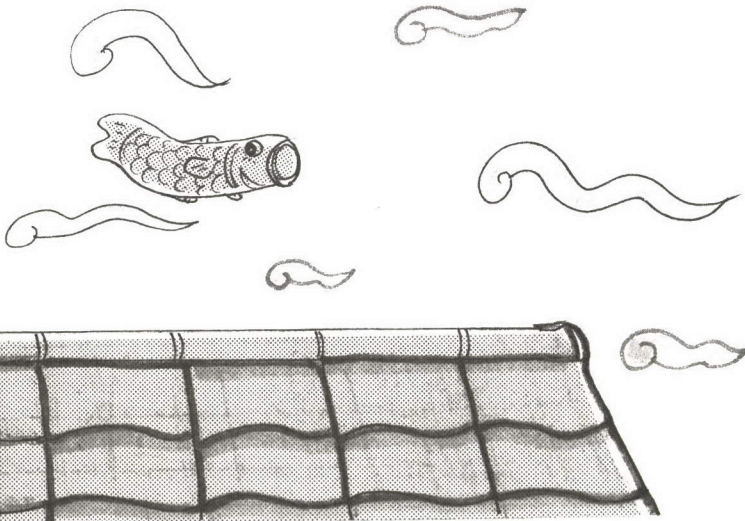
ちょっと気弱そうに報告してきたのはK太です。湯の里分校から大学に進学しようという生徒は至極珍しく、K太は一年のときからの進学希望で、特別に英・国・数の補習をしてもらっていました。交通事情がよくなってからは湯の里分校に通学する生徒は、学力の劣る者が多く、K太も御多分に漏れずというところで、補習の効果は遅々たるものでした。

しかし、彼には彼の誇りがあり、手の届くはずのない関西方面の私大を受けました。そして冒頭の報告です。

「母が、予備校に行く前に、分校で内観して来いというのですが、やらせてくださいますか」というので、どうぞと内観することになりました。

発見の多い内観でした。

大学受験のときも、落ちたら浪人して来年頑張ればよいとい



う逃げ道を作ってもらうなど、何かにつけて母の掌の上の生活をしていた。

弟がひねくれているのは、幼い頃から自分が欺いたり、意地悪したせいであった。考えてみると、弟だけでなく、私が生きてきた軌跡に当たる多くの人の人生を誤らせていたことに気づいた。

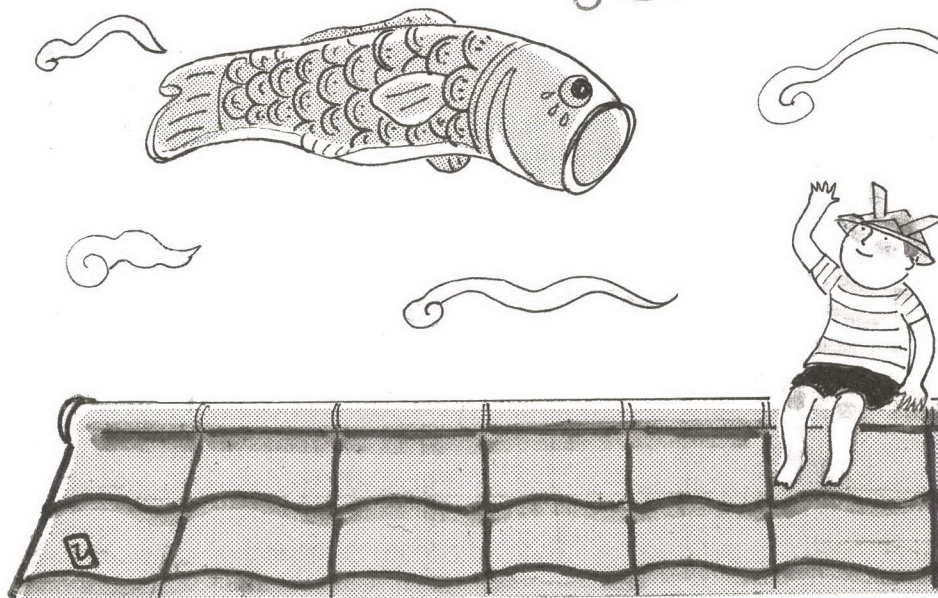
私の大学進学志望に対して、多くの人の協力を得ながら、いざという場で常に自分は逃げていて、感謝の気持ちを持ち合わせていなかった。それらのことをしてくれることが当然と思っていた。

など、かなり良質な発見が多かったです。この発見に対応しながら生活を立て直すために、I先生と約束したことは、次の四点です。

- (1) 日常内観をする。
- (2) 人に親切にする。
- (3) 何事にも感謝する。
- (4) 自分に常に積極的な励ましの言葉をかける。

これは難しいことですが、ひと味違う浪人生活が始まるでしょう。

(筆者は高校教諭)



読書案内

清水志津子・著

『家族』

心のメッセージ



発行 ほん書房
発売 雲社
星

定価 1500円

この本のふしぎな魅力はどこからくるのだろうか。三つのポイントで考えさせていただく。

まず、清水家の雰囲気、つまり自立と調和の、すこやかな人間関係にひかれてしまう。

巻頭の「お読みくださる方へ」から――表紙の絵は長男が、タイトルは夫が、付記に長女が、校正には次男と三男が協力してくれました。……そして真剣に取り組んでくれました。

「付記」（長女・悦代氏の文）から――前向きで、元氣よくどう転んでいかかわからない母の姿を、「なかなか

かいんじやない？」と、楽しみにしています。

このような家族がいま存在していることは、内観のすばらしさであり、また内観者の希望といえよう。

二つ目は、本書の圧巻ともいえるべき約六〇ページに及ぶ「母―母のまごころ」である。この深い内観体験は他書には見らぬユニークな記録である。

「していただいたこと」の中から――▽劇で乙姫様をやることになりましたが、「ホホホ」と笑うのが大変難しく、家で練習してくるよう先生に言われました。母は何回も何回もやってみせてくださって、一緒に練習してくださいました。

▽一緒に寝ころんで、空の雲を眺めて雲の形を何かに例えたり、雲の行方をいつまでも追っかけたり、夕焼けに歓声を上げたり、虹の色を数えたりしてくださいました。

母子像のほほえましい描写であるが、一歩深いところに親と子の絆のすばら

しさが内観されており、読者を感動にさそうのである。

三つ目のポイントは、筆者が到達した内観の世界で、本書のクライマックスであろう。「体験」の中で、弟さんへの内観を通して体感した喜びを記した箇所である。

慟哭は、奔流のように長く長く続いた。奔流が緩やかな流れになる頃には、私の中にあつたものはすべて流れ去ってしまった。私の身体の中のものみんな無くなって身体中の力が抜け、とても楽な、やすらかな気持ちであった。

そして、筆者は、宇宙と一つになったような静寂とやすらぎの中で、「私は私の真の姿を観ることができた」という嬉しさが心の底からこみ上げてきた、と、躍動した文で伝えている。内観の真実を教えてくれる感動の書であり、また、内観記録の教科書でもある。貴重な文献といえるべきだろう。

（市川富雄）