

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

41

1997 JAN

特集・新年に想う



発行 自己発見の会



母は善良な、愛すべき、私のもつとも
良い友達でした。ああ、母と呼び、それ
にこたえてくれる人があった時、だれが
私以上に幸福だったでしょう。

ベートーヴェン ※

※ベートーヴェン 音楽家 (1770~1827)

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。

◆特集―新年に想う◆

年のはじめに

自己発見の会長
北陸内観研修所長

長 島 正 博

青天の霹靂

新年早々、私事で恐縮ですが、昨年、私に自己発見の会長を、という青天の霹靂のような事態が起きました。この話を聞いた私の妻も、思わず「ウツソー」と真顔で言いました。

九年間住み込みの助手をさせていたのだ故吉本伊信先生より「人間には総裁型と官房長官型の二つのタイプがある。あんたはどう見ても官房長官型や」と言われておりました。自分でもそう思います。

激励

しかし、平成二年四月に自己発見の会ができたのは、前年に富山で日本内観学会大会が開催



されたことがきっかけであり、また、このように七年目の春を迎えることができましたのも、偏に会員の皆様方の並々ならぬご尽力のお陰であります。

私一人がのんびり傍観しては、逝去間近に必死になって私の手を握り返してください。伊信先生に、あの世で会わず顔がありません。ある先生に相談しましたら「村山さんでも首相が務まったのだから大丈夫だよ」と激励(?)されました。

適任者に引き継ぐまで、何とかその任を全うしたく思いますので、ご教導の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

地方の時代

機関紙「やすら樹」の編集は、今まで東京で行われていましたが、マンネリ化を防ぐために当分の間、毎号の特集記事(二〇ページ分)は

各地方で分担することになりました。その第一号の昨年九月号は北陸、十一月号は山陰、今年の正月号は関東、三月号は関西、五月号は九州、七月号は北海道、九月号は北陸、………という予定です。

情報発信

「自己発見まつり」も当初は「やすら樹」の読者と執筆者との交流会としてスタート致しましたが、一昨年の山陰からは、広く一般の方々にも呼びかける形になりました。

日本内観学会が二十年前に結成され、内観の学問的研究の他に、啓蒙と普及にも努めてきました。しかし、内観に来られる多くの方々は、「内観をもっと早く知りたかった。どうしてどんどん広報しないのか」と言われます。

昨年のまつりは、北陸で「ゆれ動く社会に生きる―無気力から活力へ―」を総合テーマに開催されました。一般の方々の関心は高く、会員以外の参加者は全体の八割以上を占めました。

今年には北海道で開かれますが、どのような情報が発信されるのか、今から楽しみます。

原法の継承

伊信先生が逝去されてはや九年、伊信先生を直接知らない方々が増えてきています。また、伊信先生が開発された内観、いわゆる内観原法を応用した内観変法も花盛りです。それによって、内観のすそ野が広がるのは大いに結構なことです。しかし、中には一変法を内観そのものだと思いついでいる方もおられるようです。

私は、農学出身で原種の大切さを教わりました。原種と他の種を交配してできる雑種第一代（F1）は大変生産性の高い品種です。ところが第二代目になると生産性が減少するために、絶えず原種を保存しておいてF1を育成する必要があります。内観も原法を継承しなければ、やがて消滅してしまうかも知れません。そうならないように精進を！と自戒しています。

見えない世界への誘い

いざな

名栗の里内観研修所 本山 陽 一

「世の中には「見える世界」と「見えない世界」がある。

私たちは他人を評価する場合、たいてい「見える世界」で判断する。社会的地位、学歴、職業、本や絵などの作品、外見、貧富、社会的活動等どれも「見える世界」である。しかし「見える世界」の背後には必ず「見えない世界」が支えとなっている。

たとえば、一枚の絵、である。私たちはできあがった作品を見て、絵を評価する。その一枚の絵ができあがるまでの作家の思い、努力がどんなに大変なものだったとしても、その思いや努力は私たちにはわからない。想像する以外、



絵ができあがるまでの過程に触れることはできない。だが、目に見えなくても触れることができなくても確実に存在していることを私たちは知っている。

絵だけでなく、あらゆる目に見える結果の背後に、目に見えない色々な力が働いていることを知っている。つまり、「見える世界」と「見えない世界」は、裏表のようなものでどちらも大切ということである。

ところが近年、圧倒的な物質文明の影響からか「見える世界」ばかりに価値を求める風潮が強まり、結果ばかり追求する人たちが増えているようだ。特にバブル期を体験した若い人にその傾向が強く見られ、努力、忍耐、地道、真面目等の言葉を好まないようである。「楽しんで早くいい結果を出したい」という人が当内観研修所に来られる中にも多くなった。

考えてみれば、戦後日本は、廢墟の中から物が豊かになれば幸せになれる、と信じて「最小の努力で最大の効果を挙げる」という企業論理のもと国中が走ってきたわけで、その考え方が日本の隅々まで行き渡ったということだけかも知れない。その結果、過度なブランド志向、過度な高学歴志向、過度な金銭志向、過度な美容志向等になり、神経症、少女売春、拒食症、過食症等の増加を生んだと考えられる。また「見える世界」の過度な追求は、家族のふれあいを奪い、あちこちで家庭の崩壊が始まり、一番の弱者である子どもたちに犠牲が及び、さまざまな現象が社会問題化している。

一方、こうした「見える世界」偏重主義の弊害を感じ始めている人々も近年増え始めているようで、心の豊かさを求める声をよく聞くようになった。事実、「見えない世界」の重要性を書いた本が次々とベストセラーになっている。その内容をみると、曰く「プラス思考で成功」

とか「感謝の心は健康、美容によい」とか「思い」の重要性を説いている。「思いは物質化、現実化する」といった共通の思想が根底にあるようだ。この理論は、現段階では実際に証明されていないようだが、二十一世紀の課題としてとても重要なテーマであることは間違いなさそうだ。私の内観研修所の面接体験でも社会的不適応を起こす人たちは、精神的な喜びの体験が少なく、よけい「見える世界」への執着が強くなっているように感じられる。

いずれにしても、この「思い」の重要性を書いた本がとても売れていることは、それだけ多くの人が「見えない世界」の大切さに気づき始めたことの証明であろう。ただ、ここで説く「思い」の重要性は「見える世界」をよくするために重要であるという内容になっている。従来の思想である精神力（努力、忍耐、真面目、地道、感謝等）にしても、最近の「思い方」（プラス思考、明るいイメージ、成功イメージ、

感謝等)にしても「見える世界」をよくするた
めに「見えない世界」を手段として考えている
点では、今も昔も変わらない。私も人情として
はこの考え方はよく理解できるが、果して「見
えない世界」は「見える世界」の手段としての
とらえ方だけでいいのだろうか？

人は何のために生きるか

「人は何のために生きるか」という問いに答
えることは難しいが、私は「人は幸せになるた
めに生きている」と思っている。では「幸せ」
とは何かということになるが、人によってさま
ざまだろう。ただ「幸せ」とはある精神状態の
ことで、お金がいくらあっても、いくら美人で
も、いくら社会的地位が高くても、当の本人の
心が満たされていないならば「幸せ」とは言わ
ない。「幸せ」の状態は、感動とか喜び、感謝、
愛、満足等の感情を伴った状態である。これら
の感情はいずれも「見えない世界」である。つ

まり、「幸せ」を決めるのは「見えない世界」
ということになる。

たとえば、何をやっても要領よくこなし、い
つもうまい汁を吸っている人物を嫉妬して表現
する場合「あいつばかりいい思いをしやがって」
という表現がある。明らかにこの場合の嫉妬の
対象は、いい思いをすることにあって状況にな
い。状況的に恵まれていても、当の本人が苦し
んでいたとしたら嫉妬の対象にならない。いい
思いに嫉妬し、嫉妬した人間も自分がいい思い
をしたいのである。

私たちが、「お金がいくらでも欲しい」とか
「出世したい」とか「多くの異性にもてたい」
とか「いつまでも若く健康でいたい」とかの欲
求を持ったたり、一生を賭けてその実現を目指す
のも、そうなれば「いい思い」ができると思っ
ているからではなからうか。

こういうふうと考えてくると「見えない世界」
は、「見える世界」を充実させる手段ではなく、

むしろ人生の最終目的だと言える。「見える世界」はそのための手段であるにすぎないということになって「見えない世界」のとらえ方が全く逆になってくる。精神生活の充実こそ人生の目的と言える。

幸せと内観

内観法の創始者吉本伊信先生は、よく「人間は内観をするために生まれてきた。内観をすることが人生の最終目的だと思います」と私に指導してくださいましたが、最近その意味が少しずつわかるようになった。今でも内観法を何かの目的の手段と考えている人が多いが、本質的には内観法は対症療法ではない。そんな小さなものではないと私は考えている。内観に来られる方の目的、動機に関係なく同じ方法で同じことをやっていただくのはそのためである。世間の問題解決、つまり「見える世界」を一つ一つ解決することよりも、人間としての「幸せ」をつか

むために最短距離を進む方法を教えている。

内観法による「幸せ」づくりは「見える世界」の価値観は一切関係ない。社会的地位や職業、頭のよい人悪い人、お金のある人ない人、男性女性、健康な人病気の人が、未来のある若者時間の残されていないお年寄り、いいことを多くした人悪いことばかりしてきた人等、一切関係ないのである。誰でもこの方法によれば「幸せ」になれるのである。豊かな心を味わえるのである。

心の豊かさとは、見返りを求めない行為をどれだけ楽しんでもできるかどうかで決まる。先人たちの中には、「与えて与えて」生きた人も、「捨てて捨てて」生きた人もいた。私たち凡人にはまねのできない生き方だが、せめて内観ぐらひはやらせていただきたい。内観法をしてどうするこうするというよりも、内観ができることと自体、本当に「幸せ」なことだと、私のような凡人は、心よりそう思うのである。

◆特集―新年に想う◆

「内観の言葉」を味わう

「やすら樹」編集長 市川 富雄

毎号の表紙裏に掲げた「言葉」（内観の言葉）を、読者はどのように味わっておられるのだろうか。ご参考までに、言葉と作者の背景についてお伝えしよう。まず、創刊号から。

あげがらす はや

暁鳥 敏（一八七七一―九五四）

十億の人に十億の母あれど

わが母にまさる 母あらめやも

一読して通ずる平明な詩で、「十億」は当時の地球人口を意味する数字かとも思われ、全世界ただひとりの「わが母」へのひたむきな真情が端的に謳われている。



作者は明治初期の思想家 澁沢瀧之門下の僧侶で、晩年には視力を失う身で東本願寺の宗務総長となり、また郷里、石川県の自坊には青年が慕い集うなど、公私にわたって宗教思想上に多大の影響を残している。

この詩には曲も作られていて、今も「仏教讃歌」のジャンルで歌いつがれている。

また、多くの語録も残されているが、その中からふたつあげる。

「信心とは死ぬことである。完全に死にきつた人でなくては、無量寿（注・永遠のいのち）の世界に生まれることはできない」

「変化を変化として楽しむことのできる者には、人生のつきあたりはない。紅葉がぱらりと散るといふことは、下から来年の芽が生まれるということである」

ヘルマン・ヘッセ（一八七七一—一九六二）

ひとは誰でも

自分自身への道を生きている

を、ヘッセ自身が歩みはじめたことによって、「ひとは誰でも自分自身への道を歩むのであり、そして、それは自由への道なのだ」との想念に到達したのだろう。

青春を思索する文学として、日本で戦後にも多くの読者を持った『青春彷徨』や『車輪の下』

芥川竜之介（一八九二—一九二七）

の著者・ヘッセについて、改めて多く記す必要はないだろう。ここに掲げた言葉は、四二才の著作『デミアン』の序の中にあるのだが、この作品を完成するまでの暫くの間、ヘッセは強度

「その罪を憎んでその人を憎まず」とは、必ずしも行うに難いことではない。大抵の子は大抵の親にちゃんとこの格言を実行している。

のうつ病にかかり、その治療のため、当時、名声を得ていたかのC・G・ユングに精神分析を依頼したのだった。「芸術家の分析はしない」

『侏儒の言葉』からの引用であるが「はて？」と首をかしげてしまうかも知れない。「親は、親たらずとも、子は、子たれ」の儒教道徳とこの作者が、どう結びつくのか？
同じ作品の中をさぐると次の言葉が見つかる。

（注・芸術家を分析する場合、成功しても創造性が低下することがある）というユングの代わりに弟子が治療にあたり、その結果、精神の安定を得、文学にも内面性が深まった。

「わたし」

そして、ユング心理学の深層と東洋的神秘主義が見出した、真の生命存在である自己への道

わたしは両親には孝行だった。両親はいずれも年をとっていたから。

「或る孝行者」

彼は彼の母に孝行した。勿論、愛撫や接吻が未亡人だった彼の母を性的に慰めるのを承知しながら。

右の二番目の文が必ずしも芥川自身の体験ではないにしても、これらの文章から感じとれるものは、才気と自殺のこの作家の超俗的なイメージとは趣を異にした、東京の下町に生まれ、明治のエートス（生活慣習）にはぐくまれた市井人の意識である。

親子の愛のなかで従順に育ったと思われる芥川が、みずからの幼児期を省みて、この言葉のような親子関係を全く自明のこととして書き記したのだと思えるのである。

内観の心をもって味わうとき、生き生きと身に迫る数々の言葉を、これからも発見していきたいと念ずる、この新春である。

合 掌

『内 観 療 法』	
鳥取大学教授 川 原 隆 造 著	
目 次	第一章
	1. 内観療法の技法
	2. 内観療法関連の用語
	3. 併用療法
	4. 家族療法としての内観
第二章	1. 心理テスト及び生理学的検査所見
	2. 夢と内観
	3. 生理学的検査
第三章	1. 内観療法の治療機序
	2. 石田理論
	3. 治療構造から見た治療機序
	4. 自己の変革
	5. 内観の深さ
	6. 日本文化と内観
第四章	1. 各種精神療法との関係
	2. 内観の治療及び精神衛生的応用
	3. 神経症
	4. 依存性疾患
	5. うつ病
	6. 分裂病
第五章	1. 精神衛生としての内観法
	2. 内観療法の歴史
	3. 内観関連団体

株式会社 新興医学出版社
(定価 二九八七円)

内観と吉本伊信

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

「内観を通して経験してきたことを、心理臨床の立場から、一般の読者向けにわかりやすく書いて欲しい」という編集委員会の要請を受けたのは夏の頃であった。

これまでの、内観臨床の経験を整理してみるよい機会になるかも知れない、という思いもあって応諾はしたものの、師走の声を間近に聞く晩秋の朝、原稿締切り日を当日に迎えたというのに、タイトルさえ浮かんでこないありさまに、筆者の心は苛立ちと溜め息が混声合唱である。

「タイトルも内容も自由に」と言われたときは何でも書けそうに思っていたのであるが、今はただただ怨めしい気持ちだけになってしまった。混声合唱と怨めしさが交錯しているなかで思

ったことであるが、今味わっている難産の苦しみは、およそ一九年も前になるが、初めての集中内観を吉本伊信師の許で体験したとき、いわゆる三日目の壁にぶち当たって難儀したのに酷似している、と。

もし、師が内観に対象人物を設定する以前であったならば、あるいは今や内観の方法としてすっかり定着した三項目（貫・返・迷惑）が導入される前の“身調べ”によってであれば、おそらく筆者の内観（身調べ）は挫折していたに違いない、とさえ思った。

何とか一週間やり遂げることができたのは、師によって改良された現在の方法に支えられたことが大きい、と思っている。

そこで、内観について語るならば、師のことから始めなければなるまい。

◆ 人と思想

一九九五年五月一三日のことであるがエリック・エリクソンが他界した。“アイデンティティ”という概念で有名な精神分析学者のこと

である。翌日の五月一四日の天声人語は早速、エリクソンについて取り上げている。彼の提唱した「アイデンティティー」という概念が彼の生い立ちと関連しているという説が述べられていて興味深く思われた。

一部を引用して示すと、以下のようなになる。

「ドイツ生まれだが、デンマーク人の両親は彼の誕生前に離婚していた。幼時に母親はユダヤ人の医師と結婚する。成人後、エリクソン氏は米国に移住、新しい環境で生活を始めた。社会的・思想的自己の獲得、という概念の研究の背景には、多分、たえず自分が何者なのかを考え続ける体験があったのに違いない」と。

このように、思想がその人の生い立ちと深く関わっているという見方は、決して不思議なことではなく、むしろ、自然なことと思われる。そうして考えると、内観について理解を深めようとするれば、吉本伊信師の生い立ちに注目せざるを得ないであろう。

さらに、人の生い立ちは、やはり、何と言っても時代背景と切り離しては理解が深まらない

ように思われる。そこで吉本伊信師の生い立ちについて述べる前に、師が文字通りこの世に誕生した大正時代と宿善開發して生まれ変わった昭和初期を振り返ってみる必要があるだろう。

◆ 大正時代

日本史の中でもわずか一五年という短さではあるが、大正時代は、明治時代に興った富国強兵・殖産興業政策と相まって西洋の文化が盛んに取り入れられた時代であった。街にはモダンボーイやモダンガールが闊歩し、大正ロマンが花開いた時代である。

師のアルバムの中には、下駄ばきで爪襟の学生服に身を包み、自宅の庭でバイオリンを弾く姿があるが、大正という時代精神に影響を受けた様子が感じられる。師の進取気鋭な精神は、おそらく幼少期から少年期にかけての大正文化の空気を吸って培われたものであろうか、内観普及のため、一般にはそれほど出回っていないか、というテープレコーダーをいち早く購入して、録音したテープを全国各地に送った行動

力には驚かされるものがある。話は前後するが、大正五（一九一六）年の五月二五日は伊信師誕生の日である。

当時の世相を新聞で辿ると、大隅内閣の「官業整理」と称して製材・製鉄および鉄道などを民間へ払い下げる決定に対して、経済の自由主義は国民に不利益を与えるとする非難の論調と並んで、大正三（一九一四）年から始まっている第一次大戦の戦況が伝えられている。大正時代に生まれたデモクラシーの思想と運動は大正一四（一九二五）年の末期に普通選挙法を勝ちとったことはよいが、同時に制定された治安維持法によってことごとく圧殺されるようになって、悲運が立ちこめる昭和に時代は移っていくのである。

◆ 昭和初期

吉本伊信師が奈良県立郡山中学校へ進学したのは昭和四（一九二九）年のことであり、当時、十四才であった。その年の十月には世界恐慌が襲い、翌年の十月には農産物の生産過剰によっ

てもたらされる農業恐慌が襲って、農民が窮乏、没落していった。そのことと直接の関係があるのかどうか、その年に伊信師の父、伊八氏は息子を県立園芸学校に転校させている。進学校から格下の学校への転校であったが、師は「一切の不服も述べず素直に従った。それまで一度も親に逆らうことはなかった」（キヌ子夫人談）。ところが、あの孝行息子が法を求めての「身調べ」に反対されたときだけは例外であった。父の目を盗んで、嘘までついて、家を出したのである。その身調べであるが、昭和一一（一九三六）年、一月八日、二一才のとき、将来の妻の自宅、森川家においてその師、駒谷諦信氏が側近の弟子を従えて初めての指導にやってきたという。ところが、三日ともたず挫折してしまふ。二回目は同年の一月二二日に、今度は布施諦観庵にて行うが、やはり六日目に挫折。三度目は意を決して、家人にも内緒で矢田山中の洞窟（マンガン試掘坑跡）にて不眠不休飲まず食わずの単独の身調べを試みるが、身体衰弱で四日目の朝に洞窟から出てきたところを、捜

索にきた村人に発見されている。ときは昭和一二(一九三七)年一月五日から八日のことである。転迷開悟に至らず、やむなく下山している。世の中は次第に軍国調となり、その年の暮れ二月七日には日華事変が起こっている。そのひと月前の一月八日に伊信師は四回目の身調べに入っている。三回目の挫折から約一年弱の時を経て、その間に結婚もしていた。ようやく機が熟したのか、一月一二日午後八時、ついに宿善開発を果たしたのである。

その日の夕刊には「消えるデパートの年末大売出し」の大見出しと並んで「年賀状、新年宴会も中止」の小見出しが読める。時局は戦争へ向けて流れていた頃である。心理学界もその波に巻き込まれて例外ではなく、別紙の夕刊には「勤労後こそ精神力は緊張―早大両教授が興味ある発表―との見出しのもとに、内田勇三郎・戸川行男両教授の研究が写真入りで紹介されている。記事の一部を引用すると「去る八月焼けつくような真夏の炎天下、戸川教授は早大生七人を引率して午前七時ごろから早稲田を出発、

新宿、吉祥寺、三鷹、駒場、目黒を経て午後五時ごろ帰校、十里の行軍を七時間半で決行した。帰校後、直ちに待機していた内田教授は全学生に対して寄せ算の単純な仕事を三十分間にわたって課したところ、相当疲労しているにもかかわらず、かえってスピードも経過もよく、能率がグンと上がったという意外な結果が出た。これによって朝起きてからダラダラと仕事にとりかかるより、キチンと体操なり軽い労働をした後、仕事を始めるほうがずっと能率の上がることが科学的に実証されたわけで、銃後の体位向上、精神総動員の上に大きな示唆を与えるものと注目されている」とある。心理学的価値はともかく、国家総動員に向けての「コマを見る思いがする。そうした世情にあって、ひたすら自分の内面世界に目を向けて「身調べ」に命を賭けた一人の男がいたことに注目したくなるのである。

随想 内観と医学 (第一回)

指宿 竹元 病院 院長

竹元 隆洋

パリのカウンセリング

九月の末に妻と二人だけでロンドンとパリの旅に出た。ロンドンは日本と同じ島国で街を歩いても単一民族の国だと思われた。ところがパリに入ると、本当のフランス人はどの人だろうと思うほど、色々な民族が当たり前のようにならして生きている街である。街並みの重厚な石の建物と刻まれた装飾や彫像は文化・芸術の歴史をさりげなく物語っている。セーヌ川のほとりやルーヴル美術館などは観光地として一級品だが、私にはむしろ、少し入りくんだオペラ座の辺り

にパリの人間的な香りが感じられた。

オペラ通りを中心にして左右の細い道に入り込むと、日本人がやっているラーメン屋や寿司屋があつてほっとする。「なにわ」というそば屋を目当てにずいぶん歩いたが、たどり着いてみると閉店。人通りの少ないところだった。地の利がなかったのかもしれない。気を取り直して「国虎屋」といううどん屋まで歩いた。途中で小雨が降り始めて、少し濡れながら首をすばめながら店に入ると「いらっしゃい」と若い女の子の声に迎えられた。

やや高めのカウンターに妻と並んで座った。雨は急に大降りになった。私はきつねうどんを注文して雨つぶがアスファルトに跳ねるのを見ていたが、カウンターの隅に遠慮がちに置かれている刷り物が目に入った。「カウンセリング」という文字が妙に親しげに映ったのだ。「人生の目的とは、ただひたすら己を追求し極めることである」「人生の最大の感動とは、本当の自分に出会ったときである」と書かれてあった。

あるホテルで三日間、カウンセリングが行われその第一日目は一〇〇フランの参加費で体験談のような講演会が行われるというものだった。無論、カウンセラーも講演者も日本人である。

雨は少し小降りになったかと思うと、また激しく降り出して、建物の角でベビーカーを止めて立ちすくんでいる金髪の若い女性が見えた。濡れながらバイクで通り抜けた青年もいた。きつねうどんは格別においしく感じられた。最後の汁まですすり終わって「あ、おいしかった」と妻と顔を見合わせたが、それまで妻との会話は途絶えていた。私は、その刷り物を二、三枚ポケットに入れて店を出た。ウインドウにピストルやナイフや銃が並べられた店もあった。夜になって予約していたムーラン・ルージュのシヨールを見に行った。もうひと組の日本人の夫婦と同席することになったが、この夫婦はワインの販売をしているとのことで、次々にワインを注文しては私にも差ししてくれるので、すっかり酔ってしまった。シヨールは豪華でフレンチ・カ

ンカンのパリジェンヌが次々に登場するステージは夢の世界を見ているようで、心身ともにフラフラしているようだった。

そして翌朝、まだ暗いうちに空港に向かったが、空港の手続きをしてくれる旅行会社のまだ若い日本人女性がパリについて語ってくれた。私はパリの日本人について聞きたかった。私がパリに着いた時、出迎えてくれた青年は画家だったらしい。この旅行会社のアルバイターは芸術家が多いとのことだった。日本から世界一流の芸術家になるべく志を抱いてやってくる青年たちのすべてが、うまくいくわけではない。大きな挫折や異国での生活に疲れ果てて「カウンセリング」を必要とする日本人が、どれほど多いかは、あの刷り物がよく語っているような気がする。日本に帰るにも帰れず、傷ついた翼をこのパリの片隅で休めている日本人に「元気を出してね」と、そっと語りかけながら、私は日本に向けて離陸した。

父の涙

・瞑想の森内観研修所

清水 志津子

六三才の女性。特にご主人に対する内観を希望され、内観中、二回繰り返し調べられました。

■五〇才の時の主人に対する自分（二回目）

「していただいたことは、引越しましたので勤め先が変わり、主人は遠い職場に通うことになりました。私のために、雨の日も風の日も、毎朝早く起きて、土手の道を川風に煽られないように体を丸めて、自転車を一生懸命こいで通ってくださいました。私が好きなことを覚えてくださっていて、ある時会社からの帰りにその土手でヨモギを沢山摘んでくださいました。疲れていたでしょうに、まだ寒かったですように。でも私はその時、少しもありがたいと思いませんでした。本当に申し訳な

い。ヨモギは柔らかくて良い香りがして、私はすぐヨモギ餅を作りました。沢山あって、みんなで食べて、本当に美味しかったです。ありがとうございました。

私は、主人が私と苦勞を共にしてくださいましたことに、今初めて気がつきました。息子がいろいろな問題を起こし、息子のことで頭がいっぱいでした。引越したのもそのためでした。主人は何も力になってくれない、私ばかりが苦勞していると、ずっと主人を恨み責め続けてきました。主人がすることは、みんな当たり前と思っていました。まだ足りないと思っていました。でも違いました。今、主人にしていたことが沢山出てきました。みんな私を支えてくださったことでした。その主人を私は、息子がこんなになったのもあなたのせいだと責め続けてきました。本当に申し訳ない。なんとお詫びしてよいかわかりません」

理容師、四〇才の男性。接客業であることからよりよい対人関係を目的で来られました。

■一九才から二一才の時の父に対する自分

「小さい時から私にとって父は怖い人でした。父は私に

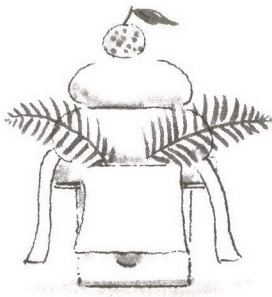
大学に行くように言うてくださっていたのですが、私はあまり行きたくありませんでした。大学に行き始めましたが、すぐにやめたくなり、母に三ヶ月は父に言わない約束をさせて、大学をやめてしまいました。その間、父にはずっと行っている振りをしていました。そして月謝をいただいていた。三ヶ月たって、どんなに怒られるかと覚悟しながら、父に話しました。父は呆然としていました。でも、怒りませんでした。無言で部屋に入っていました。後になって、母から、父はその時、部屋の中で、嗚咽を噛み殺して泣かれていたということを知りました。私はびっくりしました。私はそれまで、父が泣いたのを見たことがなかったからです。今までずっと父にしていたこと、迷惑をおかけしたことを調べてきて、本当にこんなにあるとは思いませんでした。まだ、私が思い出せないことや、申し訳ないのですが忘れてしまったことはいっぱいあると思います。私は、どんな時でも泣かなかった父を泣かせてしまいました。あの時の父の気持ちを見ると、本当に申し訳ない。私は本当にひどい息子でした。私が父を無意味に避け、話をしようとしていなかったんです。私が悪かった。申し訳な

い。堪忍してください。お父さん、ごめんなさい」

教師、三五才の女性。友人から聞いて内観に興味を持たれ来所された。

■小学校高学年の時の母に対する自分（二回目）

「迷惑をおかけしましたことは、母が授業参観に来てくださった時、友達に『あなたのお母さんはどこ？』と聞かれて、私は『あの太っている人だよ』と答えました。私は母のことをデブと笑っていました。でもその頃の私は好き嫌いが多くて、いつも食事を平気で残していました。その残った食べ物を母がいつも食べてくださっていました。私はその母に対して、デブと言って、大変傷つけることをしていました」



◆ 伯耆の国から 1 ◆

じわーっと

効いてくる内観

米子内観研修所 木村 秀子

その昔、韓（かん）の人達が山くらべをしよ
うと、大きな山を伯耆（ほうき）の国まで引
てきたが、その時、それまで雲に隠れて見えな
かった大山（だいせん）がその姿を現わし、そ
のあまりの雄大さに肝をつぶした韓の国の人達
は、あわてて逃げ去ってしまい、その時、置き
忘れられたのが、現在の高麗山（こうらいさん）
とよばれる大山のふもとにある山だとのこと。
この話に出てくる大山は、別名伯耆富士とも呼
ばれるほどの美しい山で、そのふもとに位置す

る鳥取県米子市に住む私達にとっては、春は新
緑、夏は登山、秋は紅葉、冬はスキーと、一年
中楽しみを与えてくれるありがたい山となっ
ています。

さて、今回から何回かにわたって原稿を書か
せていただくことになりました。この十年程の
間、米子内観研修所で面接者をさせていただ
てきたので、このような役目を仰せつかったも
のと思います。中央から離れたこの山陰の地
も、少しずつ内観の動きが始まりましたので、
私なりに内観にまつわる話をあれこれ書かせて
いただこうと思っております。

先日、集中内観を体験された山陰地区の方々
の第一回目の集まりが、鳥取大学医学部神経精
神科で開かれ、私も参加させていただきました。
集まられた方はほとんどが病院内で集中内観を
体験された方々でしたが、中には以前私共の米
子内観研修所で集中内観をされた方々の顔もあ
り、顔は覚えていても、名前はもとよりどんな
動機でどんな内観をされたかもさっぱり思い出

せない方もありましたが、それでも何かなつかしい思いで挨拶を交わしました。

はじめでの集まりでしたが、そこは集中内観を体験した方々同士という連帯感がなんとなく感じられ、一人一人が自己紹介をかねて自分の内観体験について話していられる中で、集中内観が終わった直後の感想とはまた別の、内観を体験したことによる心の変化についての話も聞くことができました。中でも印象に残ったのは、「体験した直後はよくわかりませんでした、生活をしていく中で、何か、じわーっと内観が効いてきているような気がします。おかげで病氣も段々落ち着いてきて、今では又、働けるようになりました」という、長年うつ病で苦しまれた方の話でした。そして、まわりに座っていた他の方の中にも「私もそうです。集中内観をしたのはもう随分前のことですが、この頃になってやっと少しずつですが、心の持ち方や物事の受け取り方を良い方向に向けることができるようになりました」と話された方もありました。

私はいつも、集中内観を終えられた方々に「せっかく一週間かけて内観をされたのですから、日常生活の中でぜひ内観を役に立ててください」と申し上げるのですが、中々そうもいかないのが現実でした。しかし、今回この話を聞いて、前号（「やすら樹」第40号19ページ）で安来第一病院長の松下棟治先生が「集中内観直後にすぐ効果は見られなくとも、長い間に少しずつ内観的要素をとり込み、その効果が出てくるケースもあるようだ」と書いておられました、本当にそういうこともあるのだと、その話を聞きながら改めて思いました。

これまでも「内観が充分にできなかった」という感想を言われた方が、終わった後の生活態度が以前と全く変わったというケースもあり、その時も、内観とは不思議なものだと思いましたが、今回は、内観は必ず心のどこかに残っていて、いつの日かそれがじわーっと効いてくることもあるのだと嬉しく思いました。

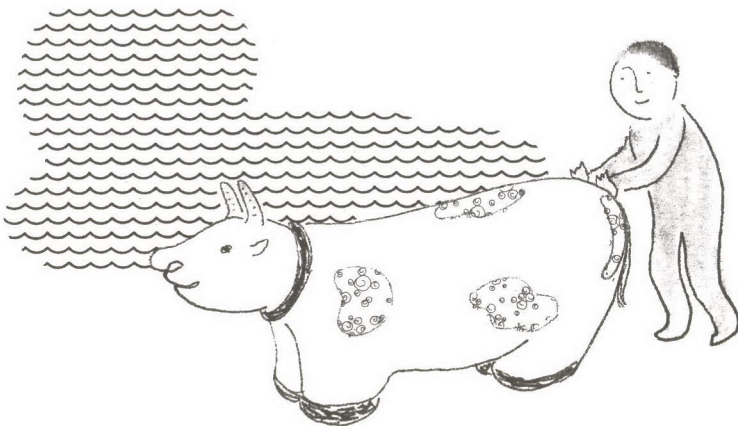
池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(38)

湯の里分校では、内観のことをよく知るために、内観体験者の発表会をしたり、内観の講演会をしたりしています。

今日は、内観研修所を開いているT先生がにこやかなお顔で話してくださいています。ちょっと風変わりな話に生徒一同引き込まれていました。

「……そういうわけで、臨死体験とか、前世催眠療法というのは科学的と言えそうです。そういうことを根拠にして私は転生、生まれ変わりを信じています。

生まれ変わるとすれば、肉体的な死を迎えてから、次の誕生まででは一体何をしているのでしょうか。前世催眠療法のお医者の実験によって、今生き終わった生を反省検討していることがわかりました。そして、皆さんびっくりしないでくださいよ。その反省検討の結果、今度はどこに生まれるべきかを決定するのだそうです。つまりお母さんを自分が決めて、胎児の中に入



らせてもらうのです……」

生徒たちはざわめきました。そんなばかなことがあるもんか。いや私は聞いたことがあるわ。親が勝手に生みやがったとおもっていたんだが。などなど。

「……こうして生まれ変わり、死に変わりして、最後は、もう生まれなくてもよいようになり、まことの平安に落ち着くことになるのです。こう考えてきますと、内観というのは、死んでからするべき一生の反省検討を、その都度、生きているうちにするのだと言えますね。この学校では、主に皆さんが、何か困ったことを起こされたときに内観をすることになっているようですが、今までの私の話を聞いていただくと、誰もが内観すべきだと思いませんか。是非、内観を習って、日常的に内観ができるようになりましょう。本当の幸せがそこにあるんです」

生徒たちの感想文には、自分が親を選んで生まれてきたことへの驚きが記され、内観を試してみようかなどとも書かれていました。

(筆者は高校教諭)

