自分をさがす　旅にでよう

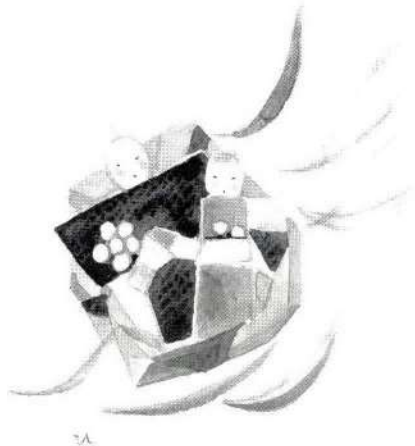
やすら樹

No. 66

2001 MAR

特集・内観して一〇年

発行　自己発見の会



精神のない専門人、心情のない享楽人。
この無のものは、かつて達せられたことのない人間性の段階にまですでに登りつめた、と自惚(うぬぼ)れるのだ。

M・ウェーバー※

※M・ウェーバー・経済学者（1864～1920）

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。

◆特集 ― 内観して一〇年◆

「無限」と「愛」の世界

佐山 久美子

一、母と私……きっかけ……

私が二二歳の時、ある男性と恋に落ちました。それまで、母の言うことには一つと背かずに生きてきた私でしたが、このお付き合いに猛反対した母に、私は頑として自我を通そうとして母と対立しました。これだけは、何を言われても何をされても、と頑なにそう思いました。すると、今まで私は、すべて母自身の夢の実現のために生きてきたような気がして、今までにない母への憎しみのようなものがふつふつと湧いてきたのです。交際を反対されていることだけでなく、過去に母がしてくださったことすべてが憎く思えてきたのでした。なぜわかってくれないのか、今まで言うとおりに生きてきたのに、なぜ、どうして、そればかりでした。

結局、充分に母に話をする努力もしないまま、自分から家を出てしまいました。そしてその後一切家族に連絡をとりませんでした。

一人になり、やっと自由になった気がしましたが、心の中は母への憎しみでいっぱいでした。何をしても気分が晴れることがなく、いつも腹に重たく黒いタールのようなものを抱えているのでした。彼と会っていても、母に対する恐怖と憎しみでくたくたになるのでした。そうしているうちに、数年が経っていきました。

ある日、現在瞑想の森内観研修所長の清水康弘先生が訪ねて来てくださいました。まだその当時は先生は大学生で、同級生としての私を気遣ってくださったのです。

私は後から後から出てくる母への恨みつらみを堰を切ったように話したと思います。「私は何も悪い事をしていないのになぜ……」。先生

は何を言うともなく、友人として聞いていてくださいました。すると、突然、「そうだ、母はあの時あんなふうにしか自分の気持ちを表現できなかったんだ、あの時はあれしかできなかったんだ、あの時はあの時にしか存在しないのだから」と瞬間的にわかったのです。なぜか嬉しくて涙がとまらず先生の前で号泣していました。

「あれしかできなかったんじゃしょうがない」と、母を許せるような気がしましたが、私が変われたわけではありません。ぐずぐずするうちに、また「なぜ、どうして」が始まってしまい、今度は体中がその憎しみでこわばるくらいにどうしようもなくなってしまったのです。このような状況になって、やっと、私は内観をしてみようと決心したのでした。

二、内観

私はまな板の上の鯉のような心境でしたが、最初はやはり居眠り半分、退屈半分でした。しかし、座っているうちに次第に集中できるようになり、やがて、妹に対する鬼のような私を見つけました。この時ふいに、高校で憶えた親鸞上人の「善人なおもて往生す、いわんや悪人をや」という言葉の意味がわかりました。悪人とは私のような者のことだったのです。面接してくださった清水志津子先生は、初めて懺悔する私の手を取って一緒に涙を流してくださいました。握ってくださった清水先生の手から、なにか温かい気のようなものが私の手や腕を通して流れ込んできました。できるだけ真剣に内観しようと思いました。

内観六日目の食事中に、柳田鶴声先生が懺悔されている録音テープが流されました。大変な内観者でいらっしゃる先生が、ご自分を鬼と呼び叫ぶように懺悔されているのをお聞きし、私は涙ながらに思わず合掌しました。私は先生に心からご同情申しあげるとともに、先生が私の代わりに懺悔してくださっているように感じたのです。すると、後頭部を上から引っ張られる

ような感じで私の背中は自然に真っ直ぐになりました。すぐになにか光のような白いものが尻から脳天へ脊髄と後頭部の中を通っていったような感覚があり、私の罪は浄化されたと感じました。私は一瞬真っ白になれました。

内観最終日には、私にとって生涯忘れられないイメージが浮かんできました。

一つ目は、シャボン玉のような美しい膜に入った観音様が幾重にも重なって空間に浮かんでいるのです。私は私を取り巻く全ての人が観音様で、このようにリンクし、関係しているんだとわかりました。

二つ目は、にこやかなお地蔵様が、やはりシャボン玉のような中でお座りになり、宇宙にポカポカ浮かんでいるイメージです。

それまでの私にとって、宇宙は何もない文字通り「無」と「死」の世界であり、恐怖の空間でした。しかし、この仏様が漂っている宇宙は温かく、すべての愛に満ちていました。本当の宇宙は「無限」と「愛」の世界だったのです。そこはとても気持ち良く、まるで羊水の中にいる赤ん坊のように安らかで心地よい感じです。

にこやかなお地蔵様が近づいてくると、お腹の中が透けて見えました。そこには真っ黒でドロドロのタールのような塊がありました。私の罪だ、と咄嗟に思いました。そして「そうか、このお地蔵様は、私自身だ」と思いました。

そして、声が聞こえました。「私は愛されて、今ここに在る」と。

私は大変安らかでしたが、なにも感じていませんでした。ここに存在するのを許され、愛されて、ただ、今ここにいるのでした。

三、内観その後

愛の落穂拾いをさせていただき、私は生かされていることのありがたさを実感できるようになりました。人は充分に愛を受けていると感じることができれば、愛することができるようになることもわかりました。私自身の心の癖も少

しずつ気づくようになりました。と申しましても、途中で修正できる時もありますし、できない時もあります。

生徒さんのピアノのレッスンも変わってきたように思います。一人一人の状態を見ながらペースを変えていくのが苦痛にならなくなりました。できてもできなくても、生徒さんの楽しそうな顔を見られるのが嬉しくなりました。そして、一緒に楽しめるようになりました。以前は強引に私のペースで上達させようと躍起になっていましたが今思うと大変申し訳ないことです。

ありがたいことに、最近鏡を見て、ふと自分が少し微笑んでいるような顔をしているのに、気づくようになりました。以前は目は窪み、ほっぺたは緊張なく垂れ（心から笑わないから）、下唇が不平で突き出ていて、自分の顔が嫌でしたが、ありがたいと思えば思うほど、今は顔が穏やかになります。それがとても嬉しいです。

一番大事な母への内観はできたような、できなかったようなものに終わってしまいました。なぜなら、私は母に感謝の気持ちを告げることができなかったからです。私がもたもたしているうちに、母は突然亡くなってしまいました。最後まで私を心配していたことを思うと、今でも申し訳なさで一杯になります。

四、最後に

昨年末に清水康弘先生より、この原稿のお話をいただきました。先生はすぐに、参考になるからと、「やすら樹」のバックナンバーや研修所の記事が載っている新聞などを送ってくださいました。読ませていただいて、愕然としてしまいました。私は何をしていたのだろう、と。私はあの後、妙な自信をつけてしまっていたようです。今までのことを思い返してみると、思い上がる私の嫌な顔が浮かびます。内観は続けることが大事だと、あらためて実感しました。集中内観ができない時にはできるだけ日常内観を続けなければと思っています。

◆特集 ― 内観して一〇年◆

見る眼聴く耳

早川義明

私が名栗の里を訪れ、集中内観を経験したきっかけは、中学生だった長男の非行でした。真面目に一生懸命働いてきたのに何故だという思いがありました。

内観はうんと困ればよいとか、見る眼と聴く耳をつけてくれるとか言われていましたが、何のことか全然わかりませんでした。しかし、私の場合は、うんと困っていたことが幸いしたようで、藁をも掴む思いでひたむきに内観に臨めたのがよい結果になったようです。ダイヤの原石のくもりを除き、輝きを引き出してくれるとのことでしたが、これも何のことかさっぱりわかりませんでした。

四日目の水曜日ごろから、昔のことが泉の水が湧き出るように思い出されるようになり、その中から、していただいたことが次々見えてきました。して返したことは悪いことばかりで迷惑をかけたことばかり思い出されました。

一週間が終わって色々なことに気づかせていただき、何よりも驚いたのは天地がひっくり返ったくらい、ものの見方考え方が変わっていたことでした。何よりも自分の至らなさや愚かさ無知を思い知らされたことです。新しい人生のスタート台に立ったという実感がありました。もっと早く内観をしていればという思いと遅かったけれど今からでも内観にめぐり合えた自分は幸せだという思いもあり、内観にいきあわせてくれた長男に「すまない、ありがとう」と心から感謝できました。すまないと思ったのは非行の責任が自分にあったことが理解できたからです。

わたしに見る眼と聴く耳をつけていただいた

証拠はとにかく本をよく読めるようになったという結果に現れました。今でも新聞は「日経」、週刊誌は「日経ビジネス」、月刊誌は「致知」を読んでいます。その他にもビジネス本や自己啓発の本なども読めるようになりました。今思えば、これは内観により、知らない間に六感の感性が磨かれ、ダイヤが光り出した結果だと思っています。

残念ながら十年もたちますと輝きも薄れたのか、感度がにぶって読む内容が頭に入らなくなり、そろそろコップの中味を入れ替える、集中内観をやらなければいけない時期に来ていることを感じています。

見る眼聴く耳をつけてもらい鋭い感性が備わったときは、孫悟空の如意棒をもらったような感じでした。しかし内観をしたからといって自分の本性まで変えられないことがわかるまで時間はかかりませんでした。お釈迦さんの手のひらのなかで動き回る、孫悟空のような自分も見えてきました。潜在意識にしみついた悪しき人間性は簡単には変えられませんし、今では変えることをあきらめています。ここでどう考えているかといいますと、自分が軽率でおっちょこちょいなのでどうしても悪いことをしてしまう、これは仕方の無いことなので素直に謝るしかないと、お釈迦さんに怒られている孫悟空と同じ心境になっています。このことが自分にとっては気持ちを楽にさせ、明日のエネルギーの素になり、くよくよしないで生きられる糧になっています。「笑う門には福来る」「老いては子に従え」「負けるが勝ち」「信あるかないかその日その日の日暮らしに問え」といった先人の教えの素晴らしさが身に沁みてわかる心境です。

私が集中内観の結果得たと思われる中に、新聞を読むにしても、拾い読みが出来るようになったこととか、本を読むにしても最初に目次をさっと見て全体像を見ておくとか、物事の計画を立てるのが以前と比べものにならないくらい

上手になったことがあります。この原稿を書くことも昔だったら今ごろ諦めるか断りを考えていたと思います。あまり上手には書けませんが以前の自分の力からすればものすごい進歩であり、内観のお陰と感謝しています。それにしても、初めてですので原稿用紙七枚半の長さに驚いています。

小学校の同級会のときに、私が自己中心で天真爛漫、長生きの条件が揃っているので、自分が死ぬ時には誰もいなくなり、香典が取られっぱなしになるので、今のうちにくれといって怒られたことがあります。百歳まで生きるとかは夢や希望であり、今を大切に生きるのもすごいことで、物事をどっちが良くてどっちが悪いと決めつけないこととか、坂村真民さんの「念ずれば花開く」といったことを、以前は信じられない現実派だったのが、夢も未来も現実もすべて受け入れ楽しく生きる。人生山あり谷あり、幸か不幸を避けて通れません。山で奢らず謙虚に、谷でくじけず希望をもって、時にケセラセラ、時にノーテンキ、時に笑い、時に泣き、喜怒哀楽を楽しめる人生が見えています。

最近思うのですが、人生はパソコンの中に入っているようなもので、宇宙、太陽系、地球、世界、日本、社会、家、自分といったものが、空＝心、色＝物でおりなされ色々な部屋にわかれていて、人によって次々に部屋を開ける人、自らは部屋を開けず来る部屋を待つ人、様々で折にふれ、時に従い色々なこととの出合いがあり、年とってぼけないためには来る風を感じ、来ないときでも扉を開き続ける楽しみを味わうことだと思っています。そのためには内観を続け、感性を磨き、小さいことこそ見逃さない能力を高めることだと思っています。注意しなければいけないことは力をつけ過ぎて無理をしてしまうことではとも思っています。モーツアルトのように天才は長生きしていません。内観をやったから天才になれるわけではないのですが、

不思議な能力がつくことだけは事実だからです。

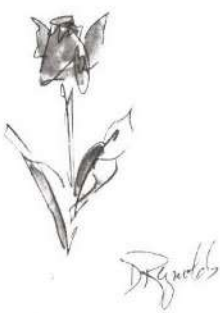
内観を終わってすぐのころ、小学校の先生が菊池寛の『恩讐の彼方に』を読んでくれたことがふと頭に浮かびました。お坊さんが青の洞門を掘った話と思っていたのが、人を殺した罪滅ぼしに、ものすごいことをやったんだと気がつきました。この時、人は見ているようで見ていない、読んでいるようで読んでいないことに気がつきました。深く見る深く読むことができた自分に驚きました。その後私は死刑に反対です。悪いことをしたら罪を一生かけて償うべきで、被害者をも救い、本人も救われる道が開けると思うからです。

このように以前よりはっきりと物事が見えてまだまだ未熟で油断はゆるされませんが、仕事をする上での判断力や決断力も数段高まり、企業内観が有効であることも実感しています。

書いているうちに、内観中に昔のことが、泉のように湧き出たごとく、私が内観で得たものが次々と湧いて出てきます。十年の長い年月の中で、集中内観で私が得られた宝は、お金にはかえられない計り知れないものがあります。まだまだ自分では気がつかない内観で得たものがあると思っています。六感の中の臭覚や、味覚等も変化していたけれど、自分で気づけなかっただけではないかと思っていることもその一つです。

最後に、「唯我独尊」が自信をもつことの大切さを教えるものであること、お蔭様で当たり前のことが有るのが難しく、感謝して生きることに気づかせていただきました。ここまで導いてくださいました、本山先生と内観友の会の皆さん、吉本先生、親鸞上人、お釈迦様に心底より感謝してペンを置きます。

合　掌



◆特集―内観して一〇年◆

震災に遭って

阪内博美

私は一九九〇年の年末からお正月にかけて、米子内観研修所で集中内観を体験しました。集中内観を受けようと思ったのは、自分が体験してもいないのに人に勧めることはできないと思ったからです。内観のことは前々から話には聞いて大体のことは知っていたのですが、実際自分が集中内観をしてみて、「これはすごい作業だな」と思いました。そして、自分がこんなにもドロドロした汚い心を持っていたのかと恐ろしいくらいわかって、自己嫌悪に陥りました。しかし、内観した後は、相手の気持ちがよくわかるようになったというか、理解できるようになりました。特に私の場合は、ヨーガ教師をしていますので、生徒さんたちの気持ちも汲みながら指導をしてゆくことが大切ですので、内観によってずいぶん指導がスムースに行えるようになったと感じました。

ところでその頃生徒さんの中に、不治の病に罹られて寝たきりになられた方がおられました。私は、その方の心が内観で少しでも穏やかになって楽な心で自分の病気と向き合えるようになられたら良いと思い、私が体験してきた内観の仕方をその方に教えてあげて、病床で横になったままでも内観をしていただこうとしました。しかし、今思うとその時の私は、その方の内観の調べを聞かせていただいても、自分が裁判官のような役をしているつもりになっており、自分の心がまだ充分成長してもいなかったのに、随分生意気な面接だったと今は反省しています。それでも私は、集中内観に入ることができたことで、生徒さんたちに対しても勿論そうですが人の言葉に反発を感じないで穏やかな心で受け

入れられるようになったと思います。

それから、十年前に内観したことでよかったと思ったのは、自分の心を客観的に冷静に見ることができるようになったことです。私は六年前に神戸で大震災に遭い、家の下敷きになって身動き一つできない状態で閉じ込められてしまいました。その時に、「自分は本当に助かるだろうか」と思いながらも、「どういう風に考えればこの状態で心安らかに助けを待っていられるのだろうか」というような冷静な見方をしている別の自分がいるのにも気づきました。私が寝ていた一階は完全につぶれてしまって私は家の下敷きになっているにもかかわらず、二階に寝ていた父や母の「娘は大丈夫だよ」という声が上から聞こえてきた時も、「私は大丈夫じゃない」と大声で言い返したいと思いましたが、上の両親には下にいる私の状態はわからないのだと思ってパニックになることもありませんでした。それでも弟が私が見あたらないのに気づいてくれて、やっと助け出してくれた時には急にめまいがして気を失ってしまいました。今思うとそれだけ緊張が続いていたのだと思います。それでも指一本動かせずに家の下敷きになっていたその時の心理状態を今振り返ってみますと「この家の下敷きになったままで死んでしまうのではないか」とか、「火が回ってきたらどうしよう」とかいう恐怖心が湧いてくる中でも、パニックにならずに比較的冷静に自分の心を見つめていられたのは、内なる心の反応を静かに見続けるという内観体験のお蔭かなと思います。

その後、家の近くの学校に設けられた避難所での生活が続きましたが、その時も、冷静に自分の心を見る訓練をしていたことが役立ちました。例えば地震の翌日、避難所で非常食が配られ、私も並んで待っていたのですが、私の三人前でその非常食は終わってしまいました。用意した食事が足りなくなったのは、一人一個ではなく一人が家族用にと十個と言えば十個渡すよ

うなことがあったりしたためで、もらえなかった人の中には怒って不満を言い立てていた人もありましたが、私自身は「文句を行っても仕方のないことだし、今の日本の社会では、二、三日我慢すれば、また何とかなるだろう」という風に思われ、感情的になることもありませんでした。こんな冷静な自分であることも我ながら不思議な感じがしました。それよりも、避難生活が続く内に、一緒に居た人達が次々と家の修復ができて帰宅されたりし始めた時には、私の家は全壊してしまって全く復興のめどがたちませんでしたので「いつまでこんな生活が続くのだろうか」と、少しあせりの気持ちが出てきました。しかしそんな時も、「これは仕方のないことで、自分達は自分達のペースでやって行かねばならないのだ、人の事を羨んでもどうしようもないことなのだ」と、私の家族の置かれた状況を心を落ちつかせて見ることができました。

またこの大震災の時、私の肉親は皆無事でしたが、私がとても尊敬していて人間的にも素晴らしかった方が亡くなられました。それまでの私は、人が事故などで亡くなられると「運が悪かったのだ」というような言葉をつかってしまっていたような気がしますが、あの地震の後ではそれは亡くなられた方に対して非常に失礼な言い方だったと気づき、人が亡くなるということは決して運が悪かったというようなことではなく、その方は「この世ではもういいのですよ」と言われて生きる役目を果たして、あの世に行かれたのだと思うようになりました。

被災した後、再び私が神戸でヨーガ教室を始めて既に五年が経ちますが、震災に遭ってみて人それぞれの人生には色々なことがあり、自分にとって不都合なことも一生の間には一回や二回、いやそれ以上に次々と起こることもあるかも知れない、しかしそれは、生きている限りどうしてもあるものだし、それはそれなりにちゃんと乗り越えて行かなくてはいけないことで、

そうした心の修練のために不都合な出来事が起きるのだなと思えるようになりました。

現在私の父は病に伏せり、かなり悪い状態です。私は十年前に内観した時は父に対して悪い思いしか持っておらず、内観で父に対しての自分をよく調べてみたのですが、それでも父への屈折した思いは消えませんでした。でもここ数年、特に父が病気になってからは、父は父で自分の人生を一所懸命生きてきたのだということに気づき、今お返しをしなければ、後で自分が必ず後悔をすることになると思えるようになりました。屈折した悪い思いのままで父とお別れしてしまったら、取り返しのつかない心の葛藤が生まれてしまうと思えたのです。そう思えるようになったことが、内観をして一番よかったことかなと、今は思っています。

私達一人一人の人生の中で起こる問題には色々な対処の仕方があると思いますが、一度でも内観をしておけば「内観をしたお蔭であの時あのような対処ができてよかった」という思いは沢山残せると思います。もし内観をしていなければ、何かの拍子に自分がとったまずい対処法に気づいて「しまった」と、後悔してしまうようなことが多くなるだろうとも思います。私は日常生活の中でも、まだまだ他人に対して怒りなどの感情が吹き出すこともあるのですが、そんな時にも、色々な問題の原因は自分の心の持ち方の問題であり、相手の責任ではないのだと思うと不思議とその怒りも静まり、怒る寸前の自分を冷静に見られる自分になっています。私は本当に内観してよかったと思っています。

十年前私は、特に悩みや問題があって集中内観をしたというわけではありませんでしたし、十年前に一度内観をしただけでその後は一度も内観研修所の門を叩いていませんが、それでもこの十年間、内観していたことがどれほど助けになったか計り知れません。これからも内観で得たものを大切にしていこうと思っています。

◆特集 ― 内観して一〇年◆

少し人の道が見えてきたような……

大下英勝

内観との出合い

私は現在（平成一三年一月現在）五八歳、集中内観を二回体験させていただきました。一回目は平成七年四月北九州にて柳井先生の下でさせていただきました。柳井先生とはある異業種経営者の集まりで何度かお会いする内に親しくなり、集中内観を勧められました。割とすんなりと「ハイやってみましょう」という調子でさせていただきましたが、これが大変な気づきをいただくこととなりました。二回目は平成八年一二月末日から翌年正月にかけて七泊八日、佐賀の池上先生の道場でお世話になりました。一回目でいただいた気づきを二回目ではこれを深めたということであったと思います。

集中内観

内観体験された方々一様に座り始めてからの三、四日はなかなか集中できなくて困ったとおっしゃるようです。私も例外ではなく、主として仕事上の雑念が頭の中、胸の内をかけめぐってどうにもならない日々を四日間程過ごしたような気がします。

話は変わりますが、私は母一人子一人の母子家庭で育ちました。父は私が二歳の時に先の太平洋戦争において戦死しました。従いまして、私は父の顔や声を覚えておりません。その後、母は再婚しなかったものですから、必然的に母子家庭となった訳です。終戦直後父方の親戚の人々は、当時まだ若かった母に再婚をすすめたと聞いております。「この子はこちらで育てるから郷里に帰って再婚でもしなさい」と。しかし、母は「いいえ再婚しません。この子を守って生きていきます」と言ってくれたそうです。

そんなありがたい母に対して調べていても、

なかなか集中できなかったのです。そんな私も二二歳頃のことを調べていて、やっとある気づきをいただきました。昭和四〇年当時、私は広島で寮生活を送っておりました。その頃九州の母がお菓子やアメが詰まった荷物を送ってくれたことがありました。私は母にお世話になったこととして、子供の頃甘い物が好きであった私にそうしてくれたのだろうと思い、「そんなことがありました」と先生に申し上げました。そこで先生は「そうですか、ところであなたのお母さんがあなたの無事を願いながら『あの子は何が好きだったかなぁ』と背中を丸めて品物を選ぶ姿、そしてなけなしのお金を財布から出そうとする姿を思い浮かべたことがありますか」と言われました。その時私はなんともいいようのない母の想いというものにふれた気がしまして、私にとっては電撃的な気づきをいただきました。涙がドバーッと出てきました。このことを機会に集中することができるようになったように思います。母は戦争未亡人という世間の偏見の中で、時には父親の代役もしながら私を育ててくれた。このことにも気づかず要求ばかりをして親不孝を重ねてきた自分自身にゲンコツをやりました。ある時、母が愚痴をこぼすことがありました。連れ合いを亡くした我が身の不幸を語る、そのようなことだったと思います。私はその時、「戦争で死ぬかもしれない人とわかっていて一緒になったのではないか、それは自分の責任ではないか、何もこぼすことは無いだろう。俺の方こそ不幸だ。物心ついた時には父親はおらず、片親であるためにえらい苦労をした」とこんなひどいことを言ったのです。よくよく考えてみたら、戦前の女性は戦争に行かない人を選ぶことはできなかった。「わかっていて一緒になったのではないか」とかそんな問題ではないのであって、私のひどい言葉をだまって聞いていた母はなんともやりきれなく悲しかったに違いありません。一回目の内観では、

主に母のことで気づきをいただくこととなりました。本当にありがたいことです。

二回目の集中内観では父に対する気づきをいただいたと思います。先程述べましたように、私は父に対する記憶が全くありません。従って思い出もありません。であるのに父に対する内観をするように言われました。「父との関わり合いの記憶が全然無いのですから内観はできません」と言ったのですが、先生は「それでもやってください」とおっしゃいます。仕方なく、「お世話になったこと」、「して返したこと」、「ご迷惑をかけたこと」を父に対して調べていきましたが、やっぱり何も出てきません。それどころか子供の頃、父がいなかったための悲しい思い出や、いわれのない差別を受けたりしたことが思い出されてくる始末です。言えば、先生はまだ「やってください」とおっしゃる。又気を取り直して集中しようとやっていますと、不思議なことにだんだん出てきました。「お世話になったこと」が出てきました。「ご迷惑をかけたこと」も出てきました。私が事業を始めた昭和五二年当時、戦争未亡人である母は、軍人恩給というお金を国からいただいておりました。その「証書」を担保に入れると国からお金を借りることができました。母にお願いして借りていただきました。それが私の事業の「資本金」となったのです。つまり私の会社は父が命にかえて工面してくれたお金でできたことになります。こんな大切なことを忘れておりました。これが「お世話になったこと」であります。それから更に、今まさに死と直面した父がどのような想いであったであろうかということを考えるようになりました。「天皇陛下万歳」と言ったのだろうか、それも言ったかもしれないがそうではなく、母の名と私の名を叫びながら無念の想いで死んでいったのではなかろうかと思うのです。当時は母も若かったわけですし私も幼かった。いかに軍人といえども、故郷に若い妻

と幼な子を残して死にたい人がいるでしょうか。このような想いに至った時、父がかわいそうでたまりません。今まで気づかなかったことが、「ご迷惑をかけたこと」であります。「して返したこと」は思い当たりません。このような一番大切な気づきの門を開くキッカケをいただいた吉本先生、柳井先生、池上先生に大感謝であります。

内観後

大恩ある母も四年前八〇歳で亡くなりました。亡くなる前の三ヵ月間、成人した娘三人と共に協力して自宅で懸命の看護をしました。家内はその間ずっと母に添い寝をしてくれました。家内も大和郡山の内観研修所で集中内観を体験させていただいております。母が亡くなった時、訪問看護の看護婦さんが「ほとんどの人が病院で亡くなるのに、こんな幸せなお年寄りは珍しい」と言ってくれました。最後に親孝行ができた、内観が間に合った、とその時思ったのです。しかし、よくよく調べていくとそれも大変な思い上がりであることに気づきました。親不孝を続けて五十数年、たったの三ヵ月で何が親孝行が間に合ったなどととんでもないことを考えていたのか。親孝行して返すならあと五〇年生きてほしかった。「孝行のしたい時には親は無し」とは自分のことでありました。これからは親の恩を片時も忘れることなく世の中に役立つよう生きてまいります。

◆特集 ― 内観して一〇年◆

集中内観をして一二年

J・S（母親）

集中内観を体験した当時、夫婦の私達は長男の非行に苦しみ、本人は愛知少年院でお世話になっていました。入院当初、長男は先生方に反抗的でした。それが内省（少年院によっては内観を内省と称しているところもある）をするようになってから、送られてくる手紙の内容もしだいに変化がみられ、素直な心が伝わってくるようになりました。

私が母の日に受け取った手紙には、母に対する内観三項目そのもの「俺がどんなことをしても母さんは逃げず、真剣に向かってくれた。母さんの子供だから俺もできるはず。頑張りたい」と綴られ、私は涙をこぼしながら何度も何度も読み返していました。

長男が帰ってくる日が決まり、今度は迎える自分たちが、このままではだめだと思うようになりました。それで当時、警察署に勤務しておられた土肥由美子さんの紹介で、まず主人が北陸内観研修所で内観させていただきました。

帰ってきた主人は、正座し両手をついて「今まですまなかった」と頭を下げました。内観後の生活は一変し、朝五時に起き、手製の屏風の中に座って内観日誌を書いていました。

初め私は主人に内観を教えてもらい自分でもしていけばよいと安易に考えていたのですが、その姿を見て、今の自分では主人や長男に迷惑をかけると感じました。私も集中内観に行きたいと思うようになったのですが、目の悪い主人に店を任せていくのも不安がありました。しかし、長い人生でいえばたかだか一週間、どうしても都合が悪ければ店を休んでも行くべきだと主人に言われて、やっと決心しました。

北陸内観研修所に入所し二度目の母に対して調べていた時、座っていた屏風の中がパッと明るくなり、頭の後ろの方から白い煙が出ていった瞬間、「ああ、すべて自分であったのだ。息子が悪くなったのは、主人や回りのせいにしていた」と気がつき茫然としました。

内観後の心境は、出口のない暗いトンネルの中をさまよっていたものが、明るい出口が見えたようでした。そして長男が誕生した時の感動を思い出し、「内観をして生まれ変わったのだ。どんなことでも受け入れていこう。落ちるなら長男とともに落ちるのだ」と覚悟を決めた自分がいました。

その後、主人と日常内観をし、内観日誌を書き始めました。また、一日内観を内観研修所でお願いし、心の垢を落としたような心で帰ってきました。家では、私達の内観が本物かどうか試される出来事が起きましたが、すべて受け入れることができました。

七ヵ月後、長男は、素晴らしい方との出会いで真面目に働くようになり、結婚、一女が生まれ、独立、二年後に離婚。一年後に再婚し現在は県の認可を取得して有限会社を設立し、四女の父親となって日々懸命に働いています。

私の現在の心境は、集中内観直後のすがすがしい感動と感謝の心からはずいぶんとかけ離れています。それでも同じ悩みを抱えている親御さん達から相談を受けたり、その子供達を会社で預かり働いてもらったり、集中内観に行ってもらったりといろいろなご縁によって内観をする機会をいただいています。

この不況時、会社経営は難しく、怪我や不況のあおりをくって取引先が倒産したり、次々と問題が起きます。

私は、今まで一度の集中内観しか体験していません。しかし、何十年たっても私自身を支えているのは夫婦で内観し、お互いをいたわる心を持ち、朝四時にラジオの「心の時代」を聞い

たり、内観のテープを聞いたり、「やすら樹」が届くのを楽しみにして読むことです。そして迷った時は二人で話し合い、常に原点から物事を見極めようと努めてきました。

最後に、この文章を考えていて、今も心の奥深くに、しっかりと内観の心が根づいていると確信できたことに対して感動し、大変嬉しく感謝しています。ありがとうございました。

E・S（父親）

信じて、許して、待つ。私にこの十文字の意味を見つけ出してくれた、ただ一度の集中内観。今日に至るまで待ち続けられるのは、長男が次々と問題を起こした時に、常に私の心の中で起こる波乱状態のお陰です。「波乱を起こす子供が地球とするならば、母は太陽であればよい。父は宇宙の存在であればよい」。内観から発想したこの一文の解明を、今も求めて日常内観を続けている毎日であり、私の空の世界でもあります。

長男が裁判所の世話になっている時、調査官から「親が変わらないと息子さんは変わらない」と言われました。その言葉を当時の私は理解できず、なぜ私が変わらねばならないのかを考えていました。そして内観する前は、私が集中内観さえすれば、息子は自然と変わってくれると思い込んでいました。災いは、他人のせいだと思っていたのです。本当にそんな自分でした。そんな心が内観後、日常内観を続けていくうちに自分の心情として何が強くなったのかわからないが「どんなことでも受け入れられる」ようになりました。

少年院時代の仲間から電話がかかってきても必ず取り次ぎ、長男に任せました。またある日、家に入れたくない少女が来ました。しかし、私は少女が風邪気味だったので食事と風邪薬を二

人でいる部屋に持っていき「早く風邪を治しなよ」と言って渡したら、翌日から、その子は来なくなりました。さらに少年院仲間の一人が、我が家に出入りしていたのですが、必ず「お帰り」と言って迎え、食事を食べさせていました。結局は、警察に追われて出ていきました。彼が残した置き手紙には「おいしかった。ありがとう」と書いてありました。

長男も、その時一緒に警察で調べられる羽目になりました。しかし、その後素晴らしい人との出会いによって働きだし、裁判を経てすっかり立ち直りました。現在は、十人の社員を抱える社長となっています。

省みると、私は私で心の変化がありましたし、長男は長男で長い間、これではダメだと思い続けていたようでしたが、きっかけがつかめなかったのです。

私は、日常内観の行程の中で「転迷」という言葉をも理解できるようになっていました。自分の心中に起こる次々の災いを、自分の人生の豊かさのために「していただいている」ことなのだと考えるようになりました。

全て受け入れて、信じて、待つ。

これが私の、現在、身につけるべき次の課題です。

欲張りですが次の文も私の目標にしています。

醜悪の心の発見が初心なり
日々質素にして倹約をなす
欲もなく　夢もなく
成すが空　偽るも空
見るが空　聞くも空
日々の空腹が常なり
日々不染汚心の実践
が心の充実なり

内観を通して、このような自分なりの文句をいただいていたことに深く感謝します。

◆シリーズ〔内観をめぐるはなし〕第二三回

「生きがい」考

内観研修所　真栄城　輝明

今、内観面接の合い間に原稿を書いている。カウンセリングでもそうであるが、苦悩する人の叫びに耳をすますたびに思うことがある。

人には苦しみや悩みを通してでなければ磨くことのできないものがあり、それが「魂」と呼ばれているものにちがいない、と。

こうした魂に接することができる内観面接のような生業以外に「生きがい」を感じさせる仕事が他にあるというのであろうか。今しがた私を震えんばかりに感動させた内観者のことをここに紹介できないのが残念だ。

面接者には、守秘義務があるからである。

そんなことを思いつつ、傍らの新聞に目をやると「生きがい」がコラムになっていた。

生きがい探し

人はふと立ち止まることがある。今まで脇目もふらず、一心腐乱に目の前の仕事をこなしてきたモーレツなサラリーマンが立ち止まったとき、しばしば危機が訪れる。

危機とは、文字通りに危険の「危」と、機会（チャンス）の「機」からなる人生の節目。

コラムの男性が五七歳で希望退職したのは、「人は希望ある限り若く、失望とともに老い朽ちる」という言葉を講演会で耳にして、「元気なうちに辞めよう。第二の人生は充実させないかん」と思ったからであった。簿記の三級は合格したが、税理士で壁。四年にて断念。

その後、心の旅が始まった。まず、仏教。キリスト教の牧師は「聖書を読めばすべて書いてありますよ」と言った。新興宗教にも求めてはみたが、心に響かなかった。精神科医には「生き様について医学は手助けできません」と言われた。妻は、そんな夫が心配であった。

「聞き役」迷い晴らす

「結局、生きがいを見つけられないまま老いていくのか」と呟く彼に追い打ちをかけるように、元同僚で友人が入水自殺との知らせが入る。コラムには書かれていないが、おそらく彼も死にたくなったにちがいない。知り合いのカウンセラーに思いをぶつけた。カウンセラーは次のような助言をした。

「悩みを聞く側になったらどうですか。人助けになるし、心の張りもできます」と。確かに、カウンセラーはもとより教師、看護婦、医師など人の世話や他人の役に立つことを職業としている者にはよくわかることであるが、そう言われて彼は戸惑った。「迷いの中にある自分が、人の相談にのる？」とためらいつつ、「悩みを共有する人々と接する中で、何かをつかめるかもしれない」とも思った。

もし、彼が内観と出合うチャンスがあれば、と私の連想はついそこへ行ってしまう。

ひとりを大切にする悦び

心理臨床学会のシンポジウムを聞いた。

堺市で発生したO－157食中毒事件の処理を担当した元教育長の発言が興味をひいた。

「補償問題などに奔走して大変でしたが、過ぎてしまえば、みな忘れてしまいました」と述べた後で、「ひとつだけ、ひとりの少年のことだけは、いまだ忘れられず私の宝物です」と熱っぽく語ったエピソードに心打たれた。

その事件以来、外出に困難をきたしている少年のことを聞いて家庭訪問、直接少年に謝った。少年の部屋の壁は、少年に蹴られて穴だらけ。氏は「ごめんな、辛い思いをさせて」と言うのが精一杯。穴だらけの壁にラモスの写真だけが大切に張られていた。氏は直接ラモスに電話。「ひとりの少年を救ってほしい」と頼んだところ、ラモスは快く引き受け、少年に会って抱きしめ、頬ずりまでしてくれた。翌日、少年は家族と出かけ外食までしてきたという。

医学と内観（第六回）

国立小諸療養所
喜多等

内的対象と内観についての考察

母親に対する内観は精神医学的にみて特別な意味があるように思います。生後一年以内の乳児の母子関係の精神発達について明らかにしたのは、精神分析学の創始者であるジークムント・フロイトの弟子のメラニー・クラインです。彼女の子供の観察と発見は、後の英国における対象関係論の発展の元になっています。自分のイメージの中にある自己像や他者像を内的対象と呼びますが、もちろんそれは現実の自己や他者とは異なります。私達は内的対象を現実対象に投影し、それを現実の他者と錯覚して生活しています。生後すぐの乳児の中で自他の区別があるかどうかで意見が多少わかれますが、対象関係論は、乳幼児の中のばらばらのイメージの自己や他者がどのように感情的に体験され統合されてゆくのか、その過程を説明しています。

対象関係論は精神病やあらゆる不安や抑うつ感情の起源を考える一つのモデルを与えてくれます。例えば、精神分裂病の幻覚妄想状態は生後三ヵ月から六ヵ月までの自他分離の不明確な時期の「迫害不安」の再現が外界に投影されることによって生じるとされています。また、摂食障害やさまざまな人格障害、性倒錯、薬物やアルコール依存、非行などの多くは生後六ヵ月からの内的世界での母子分離に伴う、解消できなかった「抑うつ不安」への防衛的側面があると考えられています。

精神科を受診する患者さんの多くが安らぎのない家族関係の中で育ちますが、その家族の中で育った子供の全てが患者になるわけではありません。たいていは患者は兄弟の中で一人だけです。病気の原因となる人格構造への影響の大きさは、遺伝因子、非共有環境（個人的体験）共有環境（家族）の順であり、家族は三番目の

因子に過ぎません。患者の家族が内観をして大きな変化をとげたとしても、患者本人の中の内的対象としての家族が変わらなければ病気は良くはなりません。内的対象は迫害不安や抑うつ不安と結びついていて、現実対象が変化してもすぐには変われないかもしれません。

一回の集中内観ですっかり問題が解決する人がいる一方で、その時は変化しなくても何年かして良くなる人がいたり、その時は良くなったように見えてもしばらくしてまた症状が出てしまう人もいます。内的世界の母親像や家族像には長い歴史があり、繰り返し動揺します。家族が内観して現実対象が変わることや、本人が内観して内的対象を安定化させることで、精神科疾患に潜む分離不安や抑うつ感情を軽減させることが期待できます。精神療法で大切なことは、保護的で暖かく自分を見捨てないと確信できる内的対象を得ることです。それは依存し続ける自己に、合理化や否認によって回避せずに事実を直視する勇気を与えます。内観すると自己の未熟さがつくづくとわかり、悪行の自分を許し支えてくれた周囲を暖かくありがく嬉しく感じることができます。

精神的に健康であるということは、相手の気遣いや生かされていることに感謝できて、それゆえ他者を思いやるゆとりがあり、他者の幸福のために行動できるということです。メソポタミヤで農耕が始まったとき、世界の人口は三億人で、イギリスで産業革命が始まったつい二百年前六億人でした。人口爆発の結果、今では六十億人を越え毎日四万人が餓死しています。多国籍企業に国境はなく、食料もエネルギーも国際市場で取引され、すでに世界の人々が生存を賭けて職業を求めて競争する社会が始まっています。日本でも路上生活者は三万人と報道されています。奪いあう関係から支えあい助けあう世界を私達の手で創り出すために、内観がこの世界に誕生したのだと思います。

参考図書　『対象関係論を学ぶ』
（松木邦裕著・岩崎学術出版社）

◆伯耆の国から 24◆

骨折の思い出

米子内観研修所 木村秀子

米子市にある鳥取大学付属病院のスタッフの方々を対象に、毎週一回、病院の中でヨーガ教室を開いている。先日、生徒さんの一人のFさんが病院前の雪ですべって手首を骨折し、手術を受けてまだ入院中であると聞き、クラスが終わってからお見舞いに行った。Fさんは、いつも面白いことを言って皆を笑わせてはクラスの雰囲気を明るくしてくださるような方なので、自宅療養に入られると当分顔を見られなくなると思い、骨折時の話を聞いて楽しもうという不届きな気持ちも少しあって面会に行ったのである。私の顔を見るなりFさんは、「ワァー先生来てくださったんですか、嬉しいわー」と、満面笑みをうかべて喜んでくださり、転んで手を突いた時に手首でグキッと音がしたとか、みるみる腫れてきてものすごく痛かったとか、とても怪我をした入院患者とは思えない陽気さで、二人で楽しく話し込んでしまった。帰り際にFさんから、「まだ雪があるから先生も転ばないようくれぐれも気をつけてくださいよ」と、心配の言葉までかけていただき帰途についた。

実は私にも骨折の経験がある。小学校三年生の時、運動場で走っていて背中を押されて転んでしまい、はずみで足首の上あたりの骨が折れてしまったのである。その日はたまたま担任の先生が出張中で、保健室のおばちゃん、今で言うと養護の先生がとんで来てくださり、やにわに私を背負うと、走り始められたのである。目指すは学校から二、三百メートルのところにあるY病院。養護の先生が骨折したように見える私を連れて行こうと思われたのは当然である。

生徒が骨折するなどという事態は滅多にあることではなく、それも担任が留守とあって、養護の先生は必死になっておられたのである。しかし、その場の様子をイメージしていただけばおわかりになられると思うが、走っている人に背負われている私の方は、骨折した部分の足がブラブラと揺れるたびに、ズキズキどころではなく激痛である。「痛い痛い」と叫ぶ私の声に、養護の先生は尚更必死になってY病院目指して走られ、そのために余計に先生の体が上下に揺れて、私の足もブラブラ揺れて、ますます痛くなり、その悲鳴のような「痛い痛い」という声を聞いて先生はますます……という状況になってしまったのである。

生まれて初めてという程の痛みを経験したため、私は養護の先生に感謝するどころか、その後ずっと「養護の先生なのに、何故足を固定してからそーっと病院へ運んでくれなかったのだ。そのために私はどれほど痛い思いをしたか」と腹を立てていた。今考えると、「足がブラブラして痛いから走らないで！」とでも言えば、先生もハッと気づいてくださったかも知れないが当時の私は「痛い痛い」と叫ぶことしかできなかったのである。そして先生は私のために必死になって走ってくださったのだが、結果として私に恨まれることになってしまったのである。

親子の間でもこんなことがあるように思う。子供の様子にあわてふためいて、何とかしてやらねばと必死になり、子供の思いにじっくり耳を傾けることを忘れてしまう親。子供は自分の気持ちを上手に話すことなどできないのだからせめて子供の話をゆっくりと最後まで聞いてやれば、子供は自分の気持ちを親が充分に聞いてくれたと感じられただけでも、親が自分を大切に思ってくれているとわかり、子供の心は随分と満たされるのではないだろうか。背負って必死で走るのではなく、顔を見ながらゆったりと抱いてやる方が子供は喜ぶのではないだろうか。

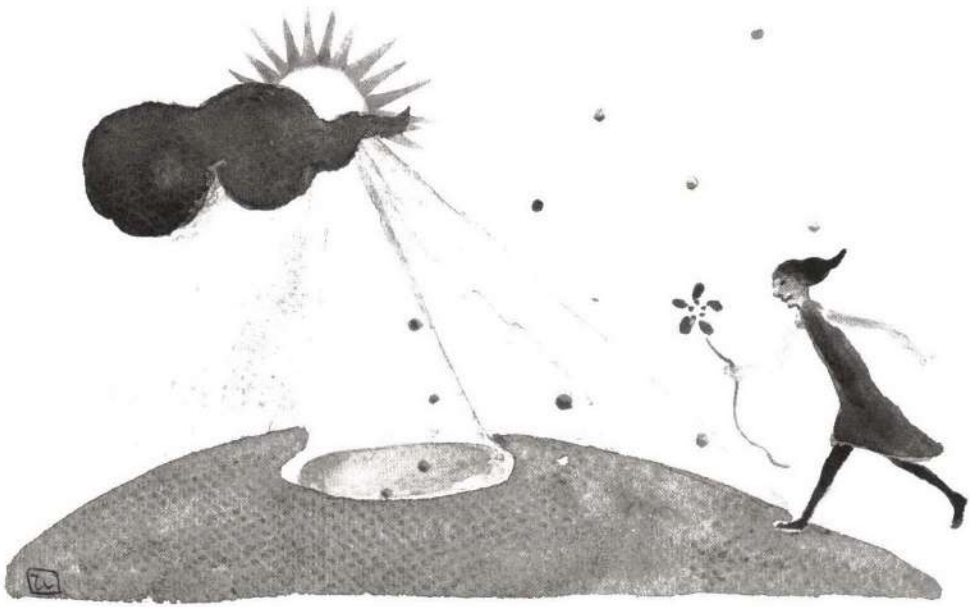
池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(60)

ちょっと不意をつかれた思いで、I先生は読み終わった便箋を握ったままでいました。二〇年も前に内観した生徒からの手紙です。入院しているとは書いてなくて、ただ懐かしく思い出して手紙を書いたとあるばかりでしたが、差し出した住所が有名な精神病院の所在地だったのと、書かれた内容の感じでそう察したのでした。

S里は、二年の終わりから登校できないまま三年に進級しました。お医者の診断は「大腸症候群」ということでした。腹痛下痢吐き気もありましたが、息の臭いが気になって外出もできないという有り様でした。担任と相談の上、内観に誘うことにしたのです。「裏町人生」と「登校I」の二本のテープを聞いてくれるようにしたところ乗ってきてくれましたから、内観日誌記録から始め、だんだん本人の機が熟して一週間の集中内観をしてくれました。

ほとんどが信者だというカトリックの島の出身でしたから、「天に宝を積む」というこれまでの営みが内観によってどんどん崩れてゆくことに大変な衝撃を覚えていました。しかし亡くなった父親への感謝に目覚めると、めきめき内観が進み、終わりの日は、ほんとうに太陽のような輝きを見せ、迎えにきた母親を狂喜させたことが、一瞬のうちにI先生の脳裏に甦りました。もちろん翌日から登校できました。若干の曲折はあったものの無事卒業していきました。

もう三八歳か、夫や子がいるのだろうか、どんな病なのだろうと気にはなりましたが、手紙には、返事は要らないとありましたので何もわかりません。I先生は、先日、中学時代に読んだ『この子を残して』を買って、読み直したとき心に残った一節をカトリックの信者S里の胸に、わが胸から贈りました。

「私の身のまわりに起こるすべては、神の愛の摂理のあらわれである。それゆえ私はいかなる目にあおうとも、神の御名を賛美せずにはおられない」

（筆者は元高校教師）