

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

69

2001 SEPT



発行 自己発見の会



人間の真の価値は、おもに、自己からの

解放の度合いによって決まる

アインシュタイン ※

※アインシュタイン・物理学者（1879～1955）

## 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。

## 「自立」考

内観研修所 真栄城 輝明

「私は今日、親鸞聖人のお年と同じ九十歳にならせていただきました。もう、老いさきも短くなり、いずれは死ななくてはなりません、私は死んだら行くところを決めました」

老いた母親からそう言われて、息子の秀法さんは、すぐには返す言葉が見つからなかった。（惚けてしまったのかな）と心配になったので「お母さん、どこへ行くと決めたのですか」と念のために訊いてみた。すると「死んだらあなたについて行くと決めました」と真顔で言うので、秀法さんは背筋がゾーッととなった。（これは大変なことだ。お化けならともかく、死んであとまでもついてきてもらっては困る）と、出かかる言葉を呑み込んだ。

しかし、秀法さんがそこで気を取り直して、「お母さん、なぜ私のような者についてくるの」とその理由を問うてみたら、「私は、可愛いわが子を残して極楽へ行つて、蓮台の上でいねむりをしているような者にはなりたくありません。どうか、あなたが立派な人間になってくださるようにと念じります。だから、あなたについて護ります」ときっぱり応えるので、息子は目に涙を浮かべたまま、姿勢を正しくして、「お母さん、ありがとう」と手を合わせた。

\*

秀法さんとは、一燈園の西田天香を師とし、のちに吉本伊信から内観を学び、合掌園にて内観指導に邁進された水野秀法師のことである。

ところで、自立という言葉はしばしば誤解されることがある。「親離れ、子離れ」という言葉がそれに拍車をかける。親元さえ離れば自立したと思ったり、子どもへの関心をなくすことがそれだと勘違いしている人さえいて、驚か

されることがある。そういう人からすれば九十歳の母と七一歳の息子のやりとりには腰を抜かすかも知れない。何しろ、老母は死してなお息子について行くと言うのであるから。

\*

「極楽の世界に安閑としてはおられません。娑婆にいるあなた方を必ず済度したい」と言い残して、母親は三年後の九三歳に他界。

その死からちょうど十年後の四月、秀法さんは講演中にコンコンと咳せいて止まない。風邪気味かもしれないと思い、咳止めを飲んでも止まない。その日の講演は、それでもなんとか済ませたが、その後も咳は止む気配がない。

「先生、このアメに大根を混ぜて食べると治りますよ」と親切にしてくれる人もいるが、咳は続いた。とうとう医者に診てもらって、注射をうってみたが、それでも止まない。こうなると、講演どころではない。原因もはつきりせず、大切な仕事ができないということほど辛いもの

はない。悶々とした日々を送っているとき、次のような夢を見た。

枕元に死んだはずの母親が座っている。「お母さん、咳が出て、しようがない。何かいい薬はないでしょうか」と訊ねたら、「その咳は、私がさせているのよ」と言う。「えっ、どうして？あなたは死んだら私を護ると言われていたのに、私に禍いを与えているとはどういうことですか」とすると、夢の母が答えて曰く「この頃のあなたは傲慢になった。内観を習っていたときは頭がひれ伏していたが、人がたくさん集まるようになると、上から教えるようになった。それで、声を出せなくなりました」

秀法さんの精進は、満八十歳を迎えて著した『あなたもとおりゃんせーこの道五十年』（柏樹社）となつて結実。このように、真に自立した人間とは、自分の内にちゃんと依存できる対象（母親）を宿しているものである。

本文は『あなたもとおりゃんせーこの道五十年』を参考にした。

## 医療と内観 (第二回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

### 心と内分泌系のつながり (体によい内観)

サイトウ・キネン・オーケストラの活動拠点として知られている長野県松本文化会館において第二四回日本内観学会大会が開催されました。その中で注目される発表がありました。北陸内観研修所からの演題で、集中内観体験者のアンケート調査分析による内観効果を報告したものでした。発表者の長島美稚子さんによれば「わだかまりがない、素直な気持ち、体の調子が良いという三項目が内観の有効性だ」と推察し、体の調子が良いという項目については、内観がメンタルヘルスのみならず、身体にも良い

影響を及ぼすようであると述べています。

前回と前々回に心が自律神経系や免疫系に影響することを書きましたが、最後に内分泌系が残りしました。内分泌系にも心とネットワークを形成しているので、この点をお話ししましょう。

人の体には、唾液、胃液、脾液などの分泌液が定まった分泌場所から排出されるものを外分泌、それに対して内分泌腺から血液の中に分泌されるものを内分泌、排出されたものをホルモンと言います。人の体は三つの系、神経系と内分泌系、免疫系によって恒常性が保たれています。神経系は神経繊維で連絡されているので、体や心の変化に対して迅速に反応します。それに対して内分泌系は内分泌腺から分泌されたホルモンが血液の中を通り効果器官に達して作用を發揮しますのでゆるやかな効果を認めます。このスローな時間差による命令も体にとって大事なのです。ホルモンは、副腎皮質より分泌されるストレスホルモンと呼ばれるコルチゾー

ル、副腎髓質よりアドレナリンやノルアドレナリン、性腺よりのアンドロゲン、エストロゲン、プロゲステロンなど良く知られています。その他にこれらの内分泌腺を調節する上位ホルモンもあり、それらはさらに脳により調整され、心とネットワークを作っています。

さて、本題の内分泌系はどんな時に乱れるのでしょうか。ストレス、老化、栄養不良、自己免疫疾患や最近問題になっている環境ホルモン（外因性内分泌乱化学物質）などが考えられます。環境ホルモンは、環境中に放出された化学物質が、人の体の中に入りホルモンと同じような働きをしたり、ホルモンの働きを妨害したりするもので、内分泌の働きに大きな影響を及ぼす化学物質を言います。例えば、昔に使われたDDT、ダイオキシン、業務用合成洗剤など多数の環境ホルモンがあり、生物の雄において精巣萎縮、精子減少、性行動の異常などが報告されています。日々の生活の中でも内分泌系の

障害を身近な体験として感じています。老化に伴う更年期障害、栄養不良状態、例えば摂食障害に起因して生理不順や生理が止まったりもします。ストレスが加わった時にも大きな影響があります。肌がかさかさしたり髪が抜けたりに始まって、生理不順やインポテンツや、糖尿病や甲状腺疾患の発症や増悪にも影響します。

環境ホルモン対策は大きな話題ですが、ストレス対処も大切です。ストレスを軽減する方法もいろいろ考えられ、例えばリフレクシユ感の高いシトラス（柑橘系）の香りは、難しい暗算を行った時のストレスを減らすとも言われ、各種のアロマセラピーも盛んです。しかし、冒頭で触れましたように、心という内的環境を整え変革を与える内観（療法）は、この方法として最適ではないでしょうか。内観は体の調子を良くするのです。内観の集いの女性の輝きはどうでしょうか。私はそうでないと思う方も、「普通の人はそれなりに？」輝くものと思います。

◆ 伯耆の国から 27 ◆

## 大切にすること

米子内観研修所 木村 秀子

先日五五回目の誕生日を迎えた。つまり、満五六歳になった。午前中は先月号で書いたヨーガ教室に出かけた。ここでヨーガをした後、お菓子とコーヒーで三〇分程おしゃべりすることになっており、さすがは中高年のヨーガ教室であるが、その折りに「今日でもう五六歳になりました」と言う。「先生はまだ若いですね。私はこの前七六歳になりました」との声。四捨五入で六〇歳かと嘆いていたのに、「そうだ、私はまだ五六歳だ」と妙に明るい気持ちになれた。内観の世界では「我が誕生の日は母苦難の日」とよく聞くので、五六年も前のことではあるが、

終戦直前に疎開までして産んでくださったことに感謝して、母と昼食を共にしようと、ヨーガ教室の帰りに食料を買って母の家に行った。今年の三月、私が白金台内観研修所での「自己発見まつり」で東京に来ていた時に父が亡くなり母は一人暮らしになった。そんなこともあって何となくその日は母と一所に食事でもしようかという気になったのである。父の死後、母の妹夫婦が同じ敷地内の隣家に引っ越して来て食事と一緒にしてくれることになったので、母はそれまでずっと父と一緒に住んでいた家でそのまま暮らせることになりとても喜んでいる。この日はその叔母がちょうど出かけていたので母と私と二人で昼食ということになった。母は「お前の誕生日だから、私の方が何かあげないといけないのに」と言いながら、七八歳と五六歳の母娘二人での久し振りの食事を喜んでくれた。初めて集中内観をした時に感じたのは、母は私をととても大切に思ってくれているという事で

あつた。そう感じた時、それまで私なりに色々抱いていた母への不満や批判の思いが安心感に変わっていくのがわかった。そのことで私の心は随分と楽になった。何より有り難かつたのは、私自身、子供たちが安心できるような母親になりたいと強く思えたことである。大勢の兄弟姉妹の中で育つた母と比べれば、私は一人子で我が儘に育ち、何でも自分の思う通りにしたいという思いが強かったが、母が私にしてくれたように、子供達一人一人を大切に出来る限り支援してやろうと努力することで、私自身も少しずつ変わっていくことができたように思う。

誕生日の夕方、東京に住んでいる次女が急に帰省してきた。学校が夏休みに入り、「今日はお母さんの誕生日だから早めに帰ってきてあげた」との事。他の娘達から鉢植や花籠が届いているのを見て、「お母さんは幸せ者だね、こんな良い娘達がいて」と次女が言った。どの親も子供の幸せを願って一所懸命育てているが、何

が原因なのかはよくわからないが、幸せな親でいられるのは中々に難しい今日この頃である。私は内観したお陰で幸せな母親になれているのかもしれない。

内観の面接をしていると本当に様々な人生を聞かせていただくことになる。内観することで本人にとっては一生の宝となるような気づきを得て帰られる方は沢山あるが、時として一週間では時間不足と思える方もある。しかし、一度でも集中内観をしたということは、全く内観を知らないことに比べれば雲泥の差があると思う。例えその時の問題が内観によって解決できなかったとしても、その人の人生にとって内観以上の良い経験は滅多にないと思う。母に大切にされているという思いが、子供を大切にしようという思いにつながり、更にはそれがすべての人やものを大切にしようという思いにつながっていくことが、今の社会にとって一番必要なことのような気がしている。



## 輝く平凡な日々のために

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

内観が深まってきますと、ごく普通の日常生活の中に、無数の感謝・懺悔の事実が出てまいります。内観では、非日常的な時よりも、普段の生活の中に真実の自分の姿を見ることができるようです。ほとんどの人の場合、人生の中で特別な時はほんの僅かであって、人生の八〇〜九〇％はごく平凡な日々の繰り返しのように思えます。その日常の折々に、感謝があり、新鮮な感動が持てることこそ、素晴らしい人生と言えるのではないのでしょうか。内観をすることによって、少しでもそのような日々が送れるようになったら、どんなに嬉しいことでしょう。

■母に対して中学校時代の自分（二度目の内観）へしていただいたことへ 行きたい高校に合格させていただきました。私は今の今まで、全く自分の力で合格したと思っていました。けれど、母は毎晩遅くまで起きて、受験勉強している私のために夜食を作ってくださっていました。私がかうたた寝をしていないかと毎晩そつと様子を見にきてくださっていました。私は気づいていませんでしたが、かえって煩わしく腹立たしく思っていました。でもそのお陰で、私は健康を害することなく、受験することが出来たことがわかりました。テレビの音にも気を遣ってくださいました。それを全て当然とと思っていました。私はまるで母のために受験するみたいな気持ちだったと思います。塾の送り迎えも毎日のようにしていただきました。私の入りたかった高校は私立で、受験料も入学金も授業料も高かったのですが、私が入りたいのだから、せっかく頑張つて合格したのだからと、まるで自分のことのように喜んでくださって、何も言わずにその費用

を出していただきました。受験の前の晩には、「勝つように」と、大きな厚いカツを揚げてくださいました。当日は、朝早くから起きて、私の好きなおかずがいっぱい入ったお弁当を作ってください「車に気をつけてね」とだけ言って、ニコニコと送り出してくださいました。「頑張つてね」「きつと大丈夫」とかいう言葉を母はぐつと呑み込んでくださったのだと思います。お蔭様で緊張感も少なく受験することができました。行きたい高校に合格させていただけなのは、この中学の三年間、私を支え続けてくださった母のお陰です。受験ばかりではありません。母なくして今の自分は無いことを、今痛感しています。そんなこともわからずに、私はその母にいつも足りない足りないと不満をぶつけてきました。申し訳ない気持ちで一杯です。そして本当にありがとうございました。

〈迷惑をかけたこと〉塾が九時半に終わると母に電話した後、たまたま友人に会って長いこと話し込んでしまいました。家に帰ったら大騒ぎ

になっていました。(しまった、叱られる)と思いましたが、母は私を見るなり怒るどころか目に涙を浮かべて、ホッとした顔で「良かった何でもなくて」とおっしゃいました。

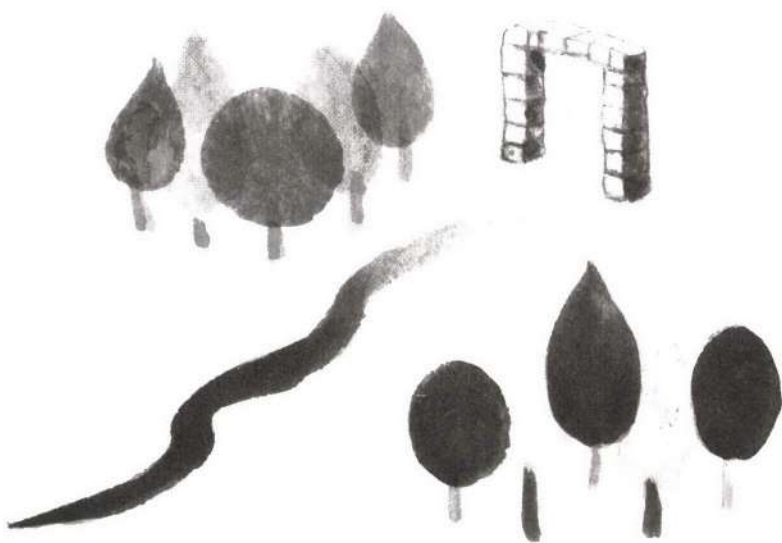
最近、私は母を軽蔑しておりました。絶対母のようにはないかと思っていました。最近母は「これからどう生きていけば良いのか」「何をすれば良いのかわからない」ということをしばしば言っていました。特別趣味もなく生き甲斐も持たず、今頃になってそんなことを言う母を、女として、人間として、魅力のないつまらない人生を送っている人だと思いました。でも母は、毎日、一日中、私のことを思っていてくださったんです。私のことばかり考え、自分のことなど考えているひまがなかった、いつも母の心は私のことで一杯だったということにやっと気づきました。母をそのようにしたのは私の責任です。今、母を犠牲に、母を踏みつけて生きている醜い自分の姿がはつきりと観えています。お母さんごめんなさい。赦して下さい。

# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (63)

登校できない理由というか、その根源はなかなかわからないものです。M江の父親・S氏は、家で快活、学校に行けない理由も明快に言う娘に、戸惑っていました。行きたくないのではなく、自分が行くことによって他に迷惑を及ぼすから行けないと言うのです。

内観については、一応の知識もありましたから、できれば娘に内観をさせてみたいと考え、I先生に相談にやって来ました。I先生は、そんなとき大抵、完全な聞き手に回っています。時々、相手の考え方を内観的、つまり裏返しでの考え方で言葉にします。相談者の悩みの発生源は、自分の立場で物を見る、つまり外観的ですから、相手の立場に立つ内観的な見方を言葉にすると、相手はふと立ち止まります。S氏は何回となく立ち止まらせられて、まず自分が内観する決意をなさいました。

I先生と話して三日目、M江が学校に行ったことで、S氏の



決意は固まりました。やはり問題は私にあったのだということ  
を痛切に知らされた思いでした。S氏はある中央官庁にお勤め  
でしたが、その四年目、偶然飛び降り自殺を目撃、心底「羨ま  
しいなあ」と思ったそうです。そこで直ちに辞表を出し、地方  
に帰って来たというのです。自分には常に不安が潜在していた。  
それが自分の日常に表れ、娘を不安にしていたのではないか。

I先生の薦める内観研修所での一週間は、結構厳しいものだ  
ったようです。思い出の水が涸れ果てたように何も思い出せな  
い一日目だった、と帰ってのI先生への報告でした。でも終わ  
り頃には、母親が五歳年下の妹に飲ませた乳の余りを搾ってい  
たとき、物欲しそうな自分に「お前も飲むかい」とニコツと笑  
った顔まで出て来て、母が大層近くなったと言い、今は内観の  
入口に立ったところですから、まず日常内観を一所懸命やって  
みますと真剣な面持ちでした。

娘のM江に内観をやらせたいとは一言も言わなかったS氏  
に、むしろ頼もしいものを感じるI先生でした。

(筆者は元高校教師)

