

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

89

2005 JAN

特集・年のはじめに



発行 自己発見の会



まずもろともに かがやく宇宙の

微塵となりて 無方の空にちらばろう

宮沢 賢治

※詩人 (1896-1933)

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、人生をリフレックス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―年のはじめに◆

内観面接者の資質

自己発見の会長
北陸内観研修所 長 島 正 博

あけましておめでとうございます。

みなさま方のお蔭で本会も新しい年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。

内観術と内観道

昨年五月、神戸で開催されました第二十七回日本内観学会大会のテーマは「面接者の資質向上」でした。事前に各研修所など内観面接者を対象にアンケート調査が行われ、その結果が報告されました。調査項目の一つに「内観面接者の資質・技能の向上に必要なことには、どのようなことがあると考えられますか」という質問がありました。その回答の中で「年一回は集中内観を体験すること」という意見が予想以上に

多く驚きました。会場からは思わず「年一回の集中内観を体験するなどということは我々にはできそうにない」との声が上がりました。

この認識の違いは内観を「内観術」と見るか「内観道」ととらえるかによる差異だと思えます。どちらを選ぶかは、面接者の人生観によって違います。内観を「術」として活用するだけであれば、面接者は一週間の集中内観を一度体験するだけでも十分可能であり、その方々による内観研究は学会で数多く発表されています。そのお蔭で内観のすそ野も広がっています。しかし内観を「道」として行うには、一度の集中内観だけでは難しいのではないのでしょうか。

内観の目的

内観法を確立した吉本伊信先生は内観の目的は「どんな逆境にさいなまれても、つねに感謝報恩の心境で暮らせる気持ちに大転換すること」とおっしゃっています。吉本先生は内観普及をはじめられた当初「内観をして病気が治った」

という人がいても、それを口外しないように口止めしておられました。それは内観が、病氣治しを標榜する新興宗教と混同されるのを恐れていたことでした。つまり内観した結果、病氣が治ったとしてもそれは付随したものであり、内観本来の目的ではありません。

慢心の危険

また内観面接者については次のように述べておられます。

「内観の面接者になるのは、他の道に比べて容易でやさしいが、後々の慢心を防ぐのが大変であります。

先生のお陰様で救っていただけました、助けてもらえました、とお礼を述べられると、はじめのうちは『ほめて下さっても増長しませんよ』と内心で用心していますが、何回も何十回も尊敬されると、ついうぬげれば心が頭を持ち上げて油断を招きます。

恐ろしいことです。この恐るべき慢心を、ど

うやって防ぐかですが、毎年最少七日間以上の集中内観の実習を面接者に義務付けるのが適切ではなからうか。

患者さんの病氣が治ったり、夫婦仲がよくなったりするのは、ご本人と神仏のご努力がその八割以上を占めていて、面接者の能力や努力は二割以下でしかないのに、十割までを面接助言者の手柄と過信し、回数が重なるうちに有頂天になるらしい。

恐ろしい落とし穴が待っているのではあるまいか。それは他人の話ではなく、私自身自粛自戒せねばならぬ重大な問題であります。

内観の面接者は、他の仕事の誰よりも油断すると増長する危険が多い。私自身が最悪の見本だから」

内観には教え手なし

「二度教え手に回り、他人様から『先生』と呼ばれると平（ひら）の生徒に戻り難い。それは『先になまける』と書いて、先生と読むからか

もしれぬ。

先生になつて慢心の末、求道が中断するより、一生涯求道心を保持できる人は幸福である。前人未踏の新天地開拓も可能だから」

吉本先生の夫人であるキヌ子先生は、生前、「主人は一秒一秒内観していましたよ」と語つておられますし、そのキヌ子先生自身も北陸へ来られて一内観者として一週間の集中内観を実習されました。これは内観道を歩む面接者のあるべき姿を身をもつてお示し下さつたのだと思います。

妙好人養成

吉本先生はまた「内観は妙好人（みようこうにん）の組織的養成法である」とおっしゃつていました。妙好人とは篤信の人、無我の人のことをいいます。吉本先生が一番深い内観者と賞賛しておられた森川りうさんがそれにあたります。りうさんは常日頃「喜びが恐ろしい」とおっしゃつていました。少し内観すれば、すぐ法

悦感謝で喜びが伴奏します。それが自分を調べている求道を阻害し、油断させる原因に変わり易いので危ないというわけです。ですから吉本先生は「第二、第三のりうさんをどうしたら養成できるか、ということが最重要課題である」と強調しておられました。

ヨーロッパの面接者

昨年の日本内観学会大会で講演されたオーストリアのエッチャーランド内観研修所のヨゼフ・ハルテル所長は自らの体験を通して「内観面接者というのは内観から生まれるものであって、議論から生まれるものではない」「私は内観の面接をさせていただくようになって、以前よりも内観をするようになりました。少なくとも年一回は集中内観をしています」と話されました。ヨーロッパの内観面接者は、年一回の集中内観を実習することを義務付けられています。その方々の中には一週間の集中内観をするためにだけ、はるばる日本へ来られて空港から研修所

へ直行し、内観修了後はそのまま空港へ直行して帰国されるという方もおられます。そういう方の面接をさせていただきますと、その真摯な姿に私自身が鞭打たれます。

千年後までも

同じ日本文化から生み出されたものとして内観は森田療法とよく比較されます。書店へ行けば森田療法関連の書籍コーナーが設けられていて、ベストセラーも生まれるほど一般に知られています。森田療法は森田正馬先生が一九二〇年ごろ創始された精神療法ですが、今では原法通りにやっている所はほとんどないとのことです。内観も将来そのようになるのではないかと危惧する声があります。

私は内観のお世話になる前は禅寺でお世話になっていましたので、よく禅と内観を対比して考えます。禅には千年以上の歴史がありますが、内観はそれに勝るとも劣らない人心救済の価値があると信じています。

内観普及に多大な貢献をされましたNHK放送ディレクターの金光寿郎先生は次のように激励してくださいました。

「内観は、日頃は自分でも見たくない自分のエゴのありのままの姿を見せて貰うことです。から、それを自分（エゴ）の目的に合わせて、実施の方法を都合よく変更するということは、一時はうまく出来ても、次第に変な方向に行ってしまう恐れが多分にありますから、やはり原点を見失わないようにしたいものです。そういう意味で内観原法は大切にしなければならぬと思います。——中略——これからも、自分の都合に法を合わせるのではなく、内観原法のように、法に自分を合わせる方向を大切にしたいものです」

千年後の人類にも内観を！私の初夢です。私もちいお屠蘇を過ぎたようので、どうもすみません。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

元旦の願い

白金台内観研修所 本山 陽一

五十歳を超えた頃から自分の過去を思い出す度に、不思議な感覚に見舞われます。

自分の歩んできた人生が、本当にあつた出来事とは思えず、まるで夢のように感じられるのです。年代的には遙かに古い出来事が、つい最近のように思えたり、比較的最近の出来事が、遙か昔のことのように感じられたりします。

また、実際に起きた出来事よりも、かつて見た夢のほうが鮮明に思い出され、現在の私には現実よりも夢のほうが、はるかにリアリティを持つ場合もあるのです。つまり、現在の私にとって過ぎ去った過去の時間的経過や現実と夢の差は無くなり、すべてが不思議な重みをもって

私に迫ってくるのです。なるほど人生というものは過ぎてしまふと幻のようなものだ、とつくづく感じます。そして、今も一瞬一瞬が幻へと変化し続けています。残るものは記憶だけです。私たちは『今』を生きたことしか出来ないとしたら、『今』が一番大切だとしたら、過去の記憶はとても重要であるということになります。楽しい記憶の多い人は、今を豊かな感情で過ごせるでしょうし、嫌な記憶の多い人は、今を不愉快な気持ちで過ごす時間が多くなると考えられるからです。

このように考えてくると、私たちにとって実際に起きる事柄の価値は、私たちの感じ方や解釈の仕方であらうということになります。何故なら、実際に起きる事柄は、一瞬一瞬幻に変化し、あとに残るのはその事柄に対する印象の記憶だけだからです。

だから私たちは、出来るだけ物事をよく解釈し、いい記憶として胸にしまい込む工夫をすべ

きでしょう。しかし、これは我々凡人には、なかなか難しいことでもあります。頭で理解しても実践となると難しいものです。内観法のような先人の知恵が必要になってくる理由がそこにあると思うのです。内観法は物事をよく解釈できるようなになるだけでなく、過去の記憶そのものをも変えてくれます。

この内観法のお陰で、現在私は自分の過去に嫌な記憶が一つもありません。今思い出しても出会った人すべてに懐かしさを感じます。もしかしたら、嫌な事柄を忘れていただけかもしれない。そうだとしても、それを思い出したときに新たな内観の材料になるだけのことで、たいた問題ではありません。いずれにしても、現在このような心境でいられることは、とても恵まれたことに違いなく、内観法に出会えた幸運を感じざるを得ません。

未来も過去と同じようなものだと思います。

未来も今の私たちにとってとは幻と同じで、未来がどんなものになるか誰もわかりません。いつ死ぬか分からない私たちにとって、未来は必ず来るとは限りません。今晚突然死ねば、未来は来ないのです。つまり、今の私たちにとって未来は幻想に過ぎないのです。

しかし、現在の私たちにとって未来をどう思うかは、とても大切な問題になってきます。未来に希望や夢を持てる人と未来に暗いイメージしか持てない人では、現在の生き方に大きな違いが生じるからです。集団自殺をするような人々は、自分の将来に恐怖、不安、絶望等の悪いイメージしか持てなかったに違いありません。逆に将来に希望や夢を抱いている人々は、現在を生き生きと幸せに暮らせるでしょう。このように未来に対するイメージは、今の私たちの幸・不幸を決定するほどの力があるのです。

未来は誰も予想の出来ない不確かな存在だからこそ、今の私たちにとって、未来の価値はそ

の印象で決まると言っても過言ではないのです。だとすれば、たとえ未来がどうなるうとも、どんな未来が待っているようにとも、私たちは常に未来に希望や夢を抱き続ける工夫をすべきでしょう。これもなかなか困難なことですが、古来よりいろいろな先人の知恵があるようです。

天国・浄土思想もその一つでしょう。死んでから素晴らしいところに行けるという思想は、この世で達成できる希望や夢より遙かにその人の人生を豊かに前向きにするようです。これは考えてみれば当たり前前のことで、この世で達成できる夢は必ず現実で立証され、人によってはどう考えても達成できない状況に追い込まれる可能性もあります。そうなるとその夢は絶望へと変わる危険性があります。夢や希望が大きければ大きいほど大きな失望に見舞われるかもしれません。

ところが天国・浄土思想の場合はその思想の性格上、生きている間に失望を味わうことはま

ずありませんし、本気で信じれば死ぬ瞬間まで前向きに生きることが出来ます。

大分前になりますが、NHKテレビで一〇二歳の女性のドキュメント番組を見ました。大家族の住む大きな家を毎日朝から晩まで掃除をすることを日課とし、それ以外にも洗濯物を片づけたり、夕食の支度を手伝ったり、ひ孫の面倒を見たりして、ほとんど一日中忙しく働いて家族の留守を守っている姿を追った番組でした。テレビの中の彼女は、そういう生活がとても楽しそうで、若々しく明るく見えたのです。私はその姿に興味を惹かれ、そのままテレビに見入っていますと、レポーターの方の「楽しみは何ですか？」という質問に「今度生まれくる時にどんないいことがあるか、それが楽しみです」と応えました。

その瞬間、私は謎が解けたように思いました。普通の感覚なら、余生をのんびり過ごすことが理想と考える筈です。ところが、彼女は違いま

した。一〇二歳になっても前向きに生きることを選択しました。その背景には彼女の来世思想があったのです。彼女にとっては、死は終わりではなく、一つの通過点に過ぎなかったのです。ここで重要なことは、実際に来世があるかどうかということより、彼女が来世思想を持つことでこの年齢になっても前向きに生き、現在の彼女自身が幸せに生きているという事実だと思えます。

天国・浄土思想は信仰の問題もあり、誰しもが持てる思想ではありませんが、今の生活を生き生きとしたものにするために、夢や希望を持ち続けるための工夫はとくに大切でしょう。

ところで内観法は未来をどう考えているのでしょうか。実は内観法ではどうなるかわからない未来のことはあまり問題にしていません。内観法の最終目的は、内観の創始者・吉本伊信先生もおっしゃっているように「どんな環境・逆境

になっても、喜んで喜んで生きられる心境になること」です。つまり内観法の最終目的は、自分にとって都合のいい状況を願うことではなく、どんなことが起きてもそれを肯定的に受け止め、幸せに感ずる心境になることなのです。

真の内観者は未来がどうであれ、その起きた事柄すべてを喜びの材料に変えていくというわけです。私たちが過去を変えたように、真の内観者はこれから起きるどんな事柄でも、彼を通して光り輝く価値あるものに変えるのでしよう。したがって、内観法にとって未来がどうであるかはたいした問題ではなくなるのです。未来や過去に関係なく、いつも希望と勇氣と感謝に満たされる心境を目指して、今の自分を見つめ続けることこそが問われるのです。

私のような者がこのような心境になるのはとても無理ですが、一歩でも近づくために今年も皆様とともに内観の道を歩ませていただきたいと願っております。よろしくお願い致します。

世の中思い通りにならないから面白い

内観センター 吉本正信

昔は、生きていくのが精一杯だった時代がありました。その時代には生きていけるだけで幸せと想っていられました。しかし、生きていくことがそんなに難しくない今の時代には、生きていけるだけでは幸せと思えなくなってしまうました。今は幸せになることが難しい時代と言えるのではないのでしょうか。

生きていくことだけでなく、自分の思い通りになることが少なかった時代には、苦勞して自分の思いが叶った時には素直に喜ぶことができませんでした。しかし、今は自分の思い通りになることが当たり前と想っているのか、思い通りにならないことが我慢できないという人が増えまし

た。思い通りにならないことを悩みの種にして苦しんでいる人がたくさんいます。

自由に自分の思い通りに生きることができれば幸せだとしても、それが自分の力で実現したものでなければ本当の幸せにはなれません。自分が努力しないで世の中を思い通りにしようと思っても実現しません。自分の人生を自分の力で切り開いて思い通りに生きることと、世の中を努力もせずに思い通りにしようとする事とは、全く違う人生です。親の力で望みが叶ったことを自分の力と勘違いしている人は、又次の望みが叶わなければ満足できません。一つでも望みが叶わないと不幸だと感じます。すべての望みが叶うことが幸せだと思っているのでしよう。そして、一つでも思い通りにならないことがあると不幸と感ずるようになるのです。

自分の人生を思い通りにしようとし、望みが叶うよう努力するのはいいことですが、人の人生を自分の思い通りにしようとしても幸せには

なれません。親が子を思い通りにしようとし、子が親を思い通りにしようとしています。お互いが不幸になるだけです。

世の中思い通りにならないから面白い。なかなか望みが叶わないから、苦勞して望みが叶った時には本当に嬉しい。食事も忘れて、寝る時間も惜しんで熱中し、何回も失敗し、それでも諦めずに頑張つて成功したという体験があれば、世の中思い通りにならないから不幸だとは思わないでしょう。「楽しい」ではなく「面白い」という体験。苦勞を苦勞と感じないで熱中した体験。自分が本当にやりたいことは何か？自分にとって何が一番大事なのか？自分自身の価値観を確立することがなく、ただ漫然と生きていくことに満足できますか？ただ生きていくだけでなく、人生が面白い、世の中が面白いと思つて生きていますか？

昔、私が子供の頃、叔父さんにデパートのおもちゃ売り場で欲しいものをいっぱい買つても

らったことがあります。その時は嬉しかったのですが、二・三日で飽きてしまいました。自分の子供にはそんなことをしません、孫にはやりかねません。子供に「世の中思い通りにはならない」ことを教えるのも大事なことです。そして、「自分にとって何が一番大事なのか、優先順位を明確にして自分で選択できる力」を持たせることが親の責任ではないでしょうか。どんな問題も内観で解決できるとか、内観でしか解決できないということではありませんが、内観も解決方法の一つであるということではできると思います。

世の中思い通りにならないことを、親の所為^{せい}、社会の所為にして恨んでいても解決しません。親は親の人生を、子は子の人生を自己責任で生きていかなければなりません。それぞれが自身自身を知り子離れ親離れをして、自己を確立し、自分にとって本当に大事なものを知ることが必要です。内観がその一助になることと思います。

◆特集—年のはじめに◆

あけまして

おめでどうございます

瞑想の森内観研修所 清水草露

今年の皆様にとって更に佳いお年になりますよう、心からお祈り申し上げます。

私ごとで恐縮でございますが、一月生れの私は、もうすぐ六四歳になります。内観で観せていただいた私の根性は、本当に醜く、最低最悪でございます。何回内観をしましても今この一瞬にもそれは変わることもなく働いて、本当に心の底から腐った根性の私でございますのに、無垢に生んでいただいた尊い身体を幾度となくメスで刻み病んで周りの方に手間ひまご心配を沢山お掛けして参りました私ですのに、皆様に手厚く生かされて、無事に今年の初春を迎えられ

ました。もうもうとつくに無い命を、何と有り難いことかと不思議にさえ思え、心の底から感謝せずにはおられません。

内観へのご縁を頂いてから、早いもので二三年になります。主人にご縁を結んでいただきました。ほんの軽い気持ちからのご縁でしたが、主人には本当に感謝しております。欲深く、未熟をわきまえぬ自己顕示欲の強さからくる完全主義の私が、こんなに平安な気持ちでいられるのは、ひとえに拙いながら重ねさせていただいた内観と温かな気持ちでいつも見守ってくださっている主人のお陰に他なりません。この二三年間には沢山の超えなければならぬ峠がありました。父母の介護の時、大切な方々（義父母・父母・義姉・叔母・心から慕い尊敬してやまない吉本先生・村瀬先生・柳田先生・キヌ子先生）との永遠のお別れの時、主人の病氣の時、子ども達の入試・就職の時、私自身の何回もの入院の時、癌宣告の時、子ども達の結婚の時、

その時々をどのように受け入れ、どのように対応していったか、内観前の私のままであったら、確実に今の平安・幸せは全くなかったと確信しております。重ねて内観しても変わらぬ私ではあります。根性の悪さを徹底して知らしめられた今、自分のものなど何一つないと知らしめられた今、少しは身の丈を知り、足るを知ることとで、私を生かしてくださる大きな流れに身を任せることが一番良いことと少しは感じることが出来ました。父や母、主人をはじめ人の情けが身に染みしました。その時々々の峠には、ふり返ればやはり、反省する事が山程でございますが、それもこれも自身の未熟さからと、心からお詫びしながら日々を過ごしております。

関わってくださった方々にとても恵まれて、私は大きな悩みにぶつかることなく今まで過ごさせていたでいて参りました。でも、その大切なすべてを受けるのに、根性の曲がった私は、内観にどれほど助けられ、救われ続けて参りま

したことでございました。

自身の力では如何ともし難いことが人生には沢山沢山ございます。思うようにいったときは、奇跡と思つて間違いないと思つております。今、悩みや問題が山積しておられる方はむろんのこと、取り敢えず何も問題を抱えておられない方こそ、どんなことがくるか解らぬこれからのご自身のより良い人生の為に、ぜひ内観を重ねていただきたいと真に思います。その瞬間の対応が、人生の岐路になることもあります。内観をして、納得のいく人生、素晴らしい人生、深くより良い人生を送っていたきたいと心から願つて止みません。

すぐ怠け心を起こし、身の程を忘れ、愚痴を言い、言い訳をしております。とてもとても人様に内観をご紹介できるような私ではございませんが、それなればこそなお内観は不可欠でございます。どうぞ今年も変わらぬお導きをよろしくお願い申し上げます。

◆特集―年のはじめに◆

無限の愛にむかつて

――素顔のE・K・ロス女史――

「やすら樹」編集長 市川 富雄

古い年をぬけ出て新しい年へ……。丁度、死から新しい生への旅のようであり、昨年八月に七八歳で逝去した『死ぬ瞬間』のエリザベス・キューボラー・ロス女史を偲ぶ私の年末年始でした。

04年11月6日の新聞（朝日夕刊）の次の記事に私の目は吸いつけられました。

「『死ぬ瞬間』の著者・ロス博士追悼 長男の写真展 東京で 15日から」の見出しで、長男ケン・ロス氏の作品展と思いい出の集いが持たれるとのことで、早速、参加した私は、ミニレクチャーやビデオから、「素顔のエリザベス」

について貴重な情報を得ることができました。

◇末期患者への愛

「死と死の過程」の研究者として、一九六九年に一躍名声を得た女史も、最晩年の十年間は病床にあつたため既に忘れられていた観もあるので、念のためプロフィールを記しましょう。生まれは一九二六年、スイスのチューリッヒで、三つ子の姉妹の末娘として誕生。小学生の頃からシュバイツァー博士のような医師になるという強い志望を持ち、自分の会社の秘書になるようにすすめる父に反対し、家政婦になるなど自活しながら大学入試の資格をとり、チューリッヒ医科大学に進学して一九五七年に卒業。同僚の学生だった米国人イマヌエル・ロスと結婚して渡米、シカゴ大学の研究員になります。

六五年にまさに画期的な出来事が訪れました。彼女の研究室を訪れた四人の神学校の男子学生が「人間の究極の危機である死をテーマにした論文を探している」と告げ、更に彼女が臨死の

患者と対話するところを見学したいと切望します。ここに到って、かねてから従来の臨床の実状に不満だった彼女はタブーとされてきた「死にゆく人々との対話」（「死とその過程のセミナー」）の実施に踏みきったのです。その成果が六九年に『死ぬ瞬間』として出版され、また、『ライフ』誌にも紹介されたので全世界に知れわたり各地から招かれる多忙の人となりました。

この間にまとめられた末期患者の五段階の心理過程、つまり、否認、怒り、取引、抑うつ、受容の体験は、今日ひろく知られており、女史の立場を確かなものになりました。

七七年には、ワークショップの本拠地「シャンティ・ニラヤ」（「やすらぎの最後の家」）をヴァージニア州に建設し、世界各地からの参加者は、五日間の課程の終了後、感動のあまり互いに抱き合い、自分と他人への愛を認めあい新しく生まれかわった自己を発見することができました。ここまでが女史の前半生です。

◇羽化して蝶になる——宇宙意識の体験——

多くの臨死患者とのふれあいは、やがて彼女自身に、死後のいのちとその世界への一つの確信をはぐくむようになり、チャネラー（他次元世界との交信者）として神秘体験を語るようになりました。

「肉体は死ぬが精神（靈魂）は不死だ」という女史の言葉がその立場を明確に示しています。が、次の「がんの子どもへの手紙」にもその思想がやさしく語られています。

地球に生まれてきて、あたえられた宿題をぜんぶすませたら、もう、からだはぬぎ捨ててもいいのよ。／からだはそこから蝶が飛び立つさなぎみたいなのに、たましいをつつんでいる殻なの。／ときがきたら、からだを手ばなしてもいいわ。そしたら、痛さからも、怖さや心配からも自由になるの。神さまのお家に帰っていく、とてもきれいな蝶のように、自由……（上野圭一訳・参考図書①）。

更に臨死体験について、多くの人々の事例をもとに、その意識の変化を五段階にまとめていきますが、要約すると、空中に浮かんで別世界に入り親しい人々と出会い、トンネルを通ってまぶしい光を見、遂に「至上の本源」に直面して霊的エネルギーそのものとなり、無条件の愛を身につけなければならぬことを学び、再び人間に復帰するということのようなのです。

女史自身もヴァージニアの研究所で「いのちの変容」を体験し、これを宇宙意識と呼びましたが、それは次のようなものです。

「まず腹部の振動から始まり、惑星全体が振動し、あらゆる分子の振動となり、同時にハスの花のつぼみが現れ、色鮮やかに咲き、その後光が見える。ハスの花の中を通って光に近づき、ゆっくりと光の中へ、つまり無条件の愛の中へ溶けこんでいき、その一部となった（中略）。一時間半ぐらいたってから目を覚まして丘を下りた。人間のレベルでは体験できない最

大の存在へのエクスタシーを体験し、まわりの生きとし生けるもの全てのいのちに対する完全な愛と畏敬とに包まれていた」

ところで彼女の神秘体験を嫌って、夫イマヌエルは七六年に彼女と離婚しました。

◇息子から見た母

先述のように十一月十五日の夜、写真展会場で長男ケン氏の「素顔の母」がユーモラスな口調で語られ、そのあと質問にも答える機会がありました。

ケン氏はロス女史の最後の十年間の介護にあたり、困難なことではあったが、母と息子の間の故にわかりあえるコミュニケーションがあった。幸せな時間でもあり、また現在、写真家として世界中を取材しているのも、世界各地の講演に活動した母の姿から学んだものなので、母からもらったものをお返しするチャンスだった、と話しました。

特に印象的だったのは、女史の強烈的な母性を

感じさせられた次の話でした。

「彼女はふつうのスイスのおばさんです。エジプトでタクシーの運転手が自分の家族を紹介したいと言って彼の家へ行った時、母はタクシ―内に残り私だけが家の中に入ったところ、その家の子が大声を出したのです。その時、私が危険な目にあっているかと思った母は、スイスのアーミーナイフを持って家の中へかけこんできました……。正に強力な母ネコ。ライオン性を持っていました」

また、「女史の神秘的な言動を息子としてどう思うか」という質問には、次のように答えました。

「母は集中する人で、母の仕事は医学界のタブーを破るものとして当初から批判はつきものでした。死後に関する神秘主義も、二万人の人々に会い、その人達が同じように語ったということは真実と思うしかない。母だからといって弁護する気はないが、アメリカの教会では普

通に話し合っていることだし、二万人の実証という体験もない人が批判するのは、一種の偽善ではないかと思えます」

◇愛の人

ロス女史の生涯はいろいろの受けとられ方があるでしょうが、一口にいつて、いのちの根源を見つづけることによつて「人は愛されなければならぬ」との境地に生きた「愛の人」と思われてなりません。

また、母としての愛、孤独な末期患者によりそう愛、そして宇宙意識から湧き出た愛への発展、つまり愛の成長と深化という見方もできるでしょう。女史の絶筆となった『人生は廻る輪のように』の最後にこう記しています。

「いのちの唯一の目的は成長することにある。究極の学びは、無条件に愛し、愛される方法を手につけることにある」

参考図書①『人生は廻る輪のように』（角川書店）

参考図書②『死後の真実』（日本教文社）

「鐘の音」に耳をすませば

大和内観研修所 真栄城 輝明

奈良へ引越して三度目の正月を迎えようとしているが、単純でしかもよく訊かれる質問がある。先日もある会合に顔を出した際に、同じことを尋ねるひとがいた。

「奈良の印象はどうですか」

訊いてくる相手はそのつど違ひひとなのに、訊かれる当方は同一人である。初めのうちは社交辞令で軽く答えていたが、幾度となく訊かれるうちにその質問が我が身に染み入るといふか、残響音のように脳裏に残ってしまった、いつの頃からか自問自答に変わっていった。

「奈良の印象をどう語ればよいのだろうか」

足を運んだ回数順に挙げると、東大寺、慈光院、薬師寺、唐招提寺、法隆寺、興福寺……と、

お寺ばかりが浮かんでくる。もちろん、その他にもいろいろ訪ねてはいるが、印象を訊かれるとお寺しか浮かんでこないのである。

そして、お寺といえば連想するのは「鐘の音」である。「夕焼け小焼けで日が暮れて、山のお寺の鐘が鳴る」と、歌ったあの鐘のことだ。

奈良に住むまでは、それほど関心はなかったはずなのに、どういうわけかお寺巡りをしているうちに「鐘の音」に惹かれるようになった。

この夏、熊本の蓮華院誕生寺で聞いた大梵鐘の音は体が震えるほど感動したものだ。お寺だけでなく、教会の「鐘の音」にも感動を覚えたことがある。昨年に韓国を訪ねた際に、ソウルの教会に鳴り響いていた鐘の音を聞いて、しばし立ちつくしてしまったほどである。

「鐘の音」に耳をすませうになったとき、一冊の本に出合った。山折哲雄著の『宗教の力』（PHP新書）である。その中に紹介されているロラン・バルトの言葉が印象に残った。

「中世は聴覚の時代であった。それに対して、我々が生きている近代は視覚の時代である」

山折氏の解説を要約すれば、中世の人々は神とか仏の存在を目ではなく、耳（心）で聞いた。ドイツ人の宗教改革者、マルチン・ルターは、神は聞くもの、神の言葉を耳で聞けと言った。

つまり、風の音、宇宙の音を聞いて神の存在を確信せよと言うことらしい。また、わが国の親鸞曰く「仏法にふれる究極は聞法、すなわち法を聞くことよって初めて実現される」と。

ところが、顕微鏡や望遠鏡が発明されたことよって、見えるものだけが重視されるようになった。それらを通して見えるものだけが存在し、見えないものは存在しないという考えが出てきた。その結果、神や仏も耳で聞くものではなくて目で見えるものだという考えになった。

そして、中世には耳でその存在を感じることでできた神が、近代においては目に見えないために存在さえ疑われるようになった、という。

確かに、時代は視覚が優位のものである。

それでも、ルターや親鸞は、聴覚こそが神や仏を感じる通路だと語る。それゆえであったのだろうか、韓国へ同行した藤原神父は、内観実習の前に「鐘の音」を聞かせていた。筆者もその「鐘の音」に導かれて内観実習を体験したが、心が落ち着いて、集中しやすさを感じた。

「鐘の音というのは、この世とあの世を結びつける音、あるいは地上の人間世界と宇宙世界との間をつなぐ音だ」と、山折哲雄の弁。

そして、知人の鐘収集家がアメリカのインターナショナル・ベル・ソサエティーに招かれて講演したときの話をこう紹介している。

「仏教が生み出した日本の鐘は、『あっちへいこう』『あの世へいこう』と鳴る。英語で言えば『gone gone』と鳴る。キリスト教会の鐘は、『こっちへ来い』、つまり『カーン、カム、come』と鳴り、現世に歩み寄ってきなさい、というふうに聞こえる」というのである。

医療と内観 (第三回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

マティスと過程・変奏

家内と久し振りに上野の国立西洋美術館で開催されていたマティス展に足を運んだ。会場は人混みで一杯。マティスってそんなに有名なのと心に思いながらも作品を鑑賞した。

私が興味を持ったのは、作品に関してこの展覧会に二つのコンセプトが用意されていた点である。パリエーション(変奏)とプロセス(過程)。それと、年をとつてもエネルギーに活動し、まさに老成といえる人生を送ったマティス自身。作品と彼自身を通して、私は医療や内観療法にある思いを描いたからです。

マティスについては、国立西洋美術館のホームページ上で、「アンリ・マティスは、二〇世紀を代表する画家としてその名を広く知られています。一九〇五年の秋にパリで開催された展覧会(サロン・ドートンヌ)に、色鮮やかで大胆な表現による作品を出品し、大きな衝撃をもたらして以降(そのときマティスと彼の仲間たちは「野獣派」と呼ばれました)、絵画表現の新たな可能性を開いた革新者として、その名声を高めていきました。マティスの作品が持つ色彩の美しさと装飾性は、人々を魅了してやみません。しかし、一見簡単に描かれたように見える彼の作品も、実は長い熟慮と試行錯誤による賜物です」と述べられている。

マティスは特に作品が完成するプロセス(過程)に大きな意味を見いだしており、制作途中で変化していく表現を写真に撮って記録したり、個展で記録写真と完成作品と一緒に並べて展示したりしている。実際に展覧会場で彼の作品が

完成していくプロセスを開示してあります。例えば十五回の下書きと八ヵ月もの歳月を費やした「夢へスマイレ色のテーブルで眠る女」のように。完成された作品に描かれた単純な線や色はインスピレーションに基づいて簡単無造作に描かれたものでなく、そこにある線や色使いは推敲され、試行錯誤の末に計算し尽くされたものであることが展示されたものより理解できる。

さらに、彼はデッサンや写実的な絵画から出発し、写真の登場による絵画の写実性という役割から解放された新しい表現形を模索し、年を経るにつれて、絵画の構図が大胆になり、病気で絵筆を持ってなくなったという事もあるが、切り絵による作品、「ポリネシア、空」「ポリネシア、海」、ジャズ・シリーズなどに代表されるような構図や、マティス・ブルーと言われる色彩を確立した。若い画家にマティスはたどりついたと称されるが、彼の絵の前に佇むと納得でき、老成や老熟を超えたものを感じたのは私だ

けではないのでは。

医療に目を転じると、医療は医師と患者関係で成立する。医師は「患者の病気の治癒や生活の質を高める」という主題の基に、いろいろな角度でいろいろな治療法、例えば精神科においては薬物療法や精神療法、生活療法、家族療法、そして内観療法などを駆使する。そこにはバリエーションが展開される。さらに、主題を達成する為に、日々の治療場面において、薬物の投与を例にすれば患者の体質、病態などを考慮して、患者の意見を聞きながら医師の経験を交えて試行錯誤しながらその個人に合った最適量を処方することになる。それにいたるまでの過程はカルテに記載される。微妙な匙加減まではすべて残すことは困難ですが。

最後に、医療や内観療法においても結果だけを重視するのではなくバリエーションやプロセスの大きさを認識する必要性も感じる。マティスのあくなき探求心も忘れられないものである。

人間に生まれて良かったなあ！

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

三四歳の主婦の方から集中内観研修後にいただいたお便りです。

—前文略—

身体が心が目覚めている、とでもいうのでしょうか、眠くないのです。「嬉しい」という言葉になるのでしょうか、心の底から湧き上がってくるような興奮状態です。そちらで内観させていただいた日から、寝ても眠れない日が十二日間続きました。(註)

こちらに帰ってきてからは、私の人生の中で出逢った人々の顔・言葉・仕草が、眉間の前の

スクリーンにはつきり映し出されて参りました。さながら、自分史の総ざらえとでもいうのでしょうか。私は、ただその事実を調べさせていただけでした。父と母、そしてそして多くの方々との出逢いがあり、別れがありました。この方々の言葉の意味・しぐさの一つ一つに含まれるその心が、今初めて見ることが出来、聞くことが出来ました。また人々だけでなく、この自然、森羅万象というのでしょうか、生きとし生ける全てのものとの関わりが見えて参りました。私の今までが如何に誤魔化しであったかが、はつきり見えました。両親に限らず多くの人々に対して、そして自分自身に、です。両親よりも私が悲しく辛いのだ、淋しいのだ、この気持ちどうして解ってくれないのか、わからない親が悪いのだ、と自分を正当化し両親を責めておりました。両親は形の上だけであって、守るどころか虐めていると思ひ込み、私は見栄と恐怖・不安・自己憐憫で嘘を言い、盗み、誤魔化し、人を騙し、自分を飾っていたのです。嘘で

丸めた私でした。いいえ、知っておりません。しかし、その罪が表面に出ることを恐れておりました。自分で自分が許せなかつたのです。

小学校二年の時の情景が写し出されました。消しゴム欲しさに母の財布から二〇円盗みました。私は、道路で二〇円拾ってそのお金で買った、と嘘を言いました。母は夜九時過ぎ、冷たい風の中私と歩いて二〇分程の派出所に行き、「道路で二〇円拾い消しゴム一個を買いました」と調書に記入してくださいました。私は謝りませんでした。母は「どうして、この子は……」と嘆き悲しみ、ウイスキーを飲まれ、酔ってしまいました。私はただぼーぜんとして母の姿を見ておりました。いいえ、もっと苦しめもっと悲しめ、と見ておりました。帰ってこられた父は母の姿に驚き、介抱してさし上げておりました。「俺達の子だからな、俺達の子だよ」と言いながら……。今母の、そして父の言葉の意味がよく解ります。父と母の苦悩の顔、悲しみの涙の叫び一つ一つに心の痛みが染み込んで響いていた

ことが解りました。深く深く懺悔いたします。「他人は誤魔化せても、自分を誤魔化すことは出来ないよ」伯父の言葉が今はつきりと蘇りました。「人の話を、特に人の注意をよく聞ける人間になりましょう」とおっしゃってくださいました小学校の先生、「今まで経験してきたこと、悲しいこと、嬉しいこと、悩んだこと、責め苦しんだこと、人生って何一つとして無駄なことはないのよ」伯母の言葉が今、本当の意味を持つてはつきりと聞こえました。

今ある私、こうしてペンを持ち、一字一字書いています。確かに私なのですが、私が作り出したものではないのでした。字を書くこと、ペンを持つことを教えていただきました。そして、ペンがあり、紙があるから書けるのです。毎日食べているお米もお魚も、呼吸も、多くの方のお陰・自然によつていただいております。すべてすべて、私が今こうしていることが出来るのは、多くの方々のお陰に他ならないのです。私を産み育ててくださった両親、多くの人々、

太陽、空氣、雨、天地自然の恵みにより、はぐくまれ、育てられ、私が私として生かされ、生きて、動いておりました。本当に何一つ、私が作ったものはありませんでした。

私は「当たり前」としか受け取っておりませんでした。深く深く懺悔いたします。しかも私はこれから先も、すべての生きとし生けるものにお世話になり迷惑をかけながら生きていかなければならないのです。生かされ動いている私は、これから無償の償いというのか奉仕をしていかなければと心の底から思います。

二五日、四時間程吸い込まれるようにぐっすり眠りました。爽やかとでもいうのでしょうか、清々しいとでもいうのでしょうか、不思議な虚脱感というのでしょうか、このままで大丈夫、このままで安心という状態です。人間に生まれて良かったなあーとしみじみ思いました。生きていて良かったなあーとつくづく思いました。お父さんとお母さんに出逢い、育てていただいた良かったなあーと心の底から思いました。な

にか自由なんだなあーという気がして、後から後から涙が頬を伝っていききました。

二五日から二七日にかけて二年ぶりに両親へ手紙を書かせていただきました。私を慈しみ育ててくださったお礼と感謝を言わせていただきました。内なる私の為、ご迷惑をかけた数々に深く深く懺悔いたしました。内なる私を知り、自分を許せたとき、これが自分だと認められたとき、「○○○○（お名前です）」でいて良かったなあーと思いました。お父さんがお父さんであつて良かった。お母さんがお母さんであつて良かった。そして生きていてくださって本当に有り難うございました。

目に映るものが、あーそうなんだ。耳に聞こえるものが、あーそうなんだ。そうなんだ、そうなんだの連続です。心の底から嬉しくて、何時とはなく一人で笑い出しております。有り難うございました。ー後略ー

(註) 内観直後の覚醒状態で、必ずしも経験するものではありませんが、徐々に日常に戻ります。

読書案内

草野 亮 著
エッセイ 『ある精神科医』



近代文芸社刊
定価 1600円

(税別)

「ある精神科医」というタイトルから、小説あるいは自叙伝を想像する方もおられるかもしれないが、これはノンフィクションのエッセイ集である。数多くのエピソードは、どれも親しみやすく、簡潔にまとめられており、読み進めていくと、著者である一人の精神科医の目を通して、創生期からの日本の精神医療の歴史が見えてくるようだ。

精神病に対する偏見を是正したい、大学精神科と単科精神病院のそれぞれ

の良いところを取り入れた理想的な総合病院精神科をつくりたい、脳神経外科も神経内科もない時代に大学病院で修得した神経学の診療技術に応用したい等、著者のひたむきな姿勢が、「市民に親しまれる精神科にするため」の絶え間ない奮闘の日々を窺わせる。とりわけ精神病への偏見をなくすための試行錯誤は、開かれた病棟、精神病者の家族の救済をも視野に入れた現在の精神医療へと通じていると感じた。

全五章立ての第四章「教育一次世代を育てる」は、とくに読み応えがある。現在スクールカウンセラーも兼ねる著者の経験から、精神の発達過程である思春期の中学生の心理を紐解きながら、現代の社会がかかえる諸問題まで言及しており、その深い洞察は人間社会の病理を理解するうえでもとても示唆に富んだものであると思う。

最終章で語られる死生観は、全編を通じて脈々と流れる、著者の精神病患者

の立場に立ったものの見方や、人間の本质を突いた捉え方に強く反映されていると思われるが、これは著者自身の深い内観や四国遍路等の諸体験に深く裏打ちされたものであり、人間の存在を問うその真摯な姿勢がもたらしたものであると言えるだろう。

精神科医でありスクールカウンセラーであるという著者の立場だからこその見える、精神医学の心理学的な専門的内容を、同時に自身を厳しく問い詰める修行者という側面によって、全人格的な問題として捉え直していること、この本が誰にでも読み易いものなっているのだと思う。

じつは、同名の小説『ある精神科医』が近代文芸社から既刊されており、著者「北村邦彦」は本著者草野亮先生のペンネームであり、これと併せて読むと更に面白いと思う。

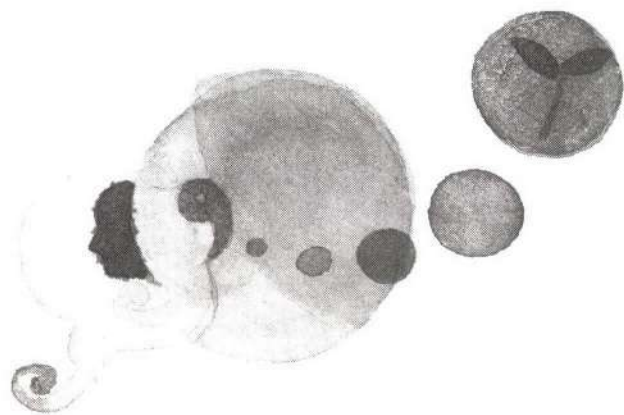
(瞑想の森内観研修所 清水 康弘)

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(83)

湯の里分校の内観教育のことを知りたいと分校を訪問される先生がよくおられます。そんなときのI先生はとっても嬉しそうで、何でも聞いてください、知ってることは皆話しますから、という態度なのです。

校長室兼応接室に、隣の県から、日高校のN先生がお見えです。くりくり坊主の偉丈夫で柔道部の顧問だそうです。柔道部には暴れん坊が多くて学校をしくじる者がある。内観をさせたいが欠課時数が多くて土日だけしか使えない。だからここで内観させてもらえないか、という相談でした。私が引率して一緒に泊まりますから、とすこぶる熱心です。

この先生、あることで強い鬱になられ、奥さんや子供と別居という事態で、内観をされました。鬱病の薬を使っていると伝えるところこの内観研修所の所長は、隣部屋に寝て、夜中でもどうぞ起こしてくださいと言われたそうです。母の胎内にいるような安らぎの中で内観し、すっかり治り、内観の虜になったと



いうわけです。

いろいろ質問しながら、N先生の長い話を聞き終えて、I先生はこう言いました。

「自分でおやりなさい。ひとり住まいで部屋が空いているでしょう。それに料理がお得意ということですから、土日を利用して、面接してあげたらどうですか。内観面接のときは先生の立場を完全に捨てて、懺悔する内観者を心から拝んで、じっと傾聴されればきつと結果が生まれます」と。

その後、結果の報告が弾んだ声の電話できました。「柔道部の二人に、ヤクザの親分橋口勇信のテープを聞かせて、嘘と盗みを一時間調べてもらったら、見違えるように素直になって、またやりたいと言うのです。バスケ部の生徒は二時間で内観の大ファンになり、他にも希望者がどんどん増えています」と。I先生は必ず外圧や妨害があることなど、いろいろ心得るべき事柄を伝えながら、すくすく育てよと願い、このことでN先生の家庭がもとに戻ればいいなと思うのでした。

(筆者は元高校教師)

