

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

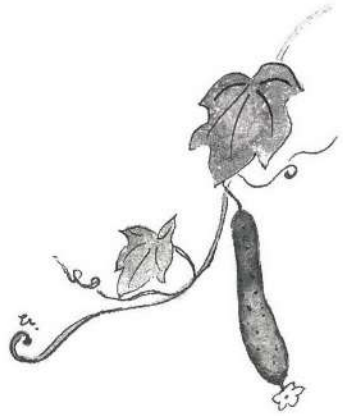
92

2005 JUL

特集・内観と私



発行 自己発見の会



深く掘れ 己の胸中の泉

余所^{よそ}たよて 水や汲^くまぬごとに

(自己の精神を深く掘りなさい
だが、他人を頼っては水は汲めないよ)

伊波^{いは}
普猷^{ふゆう}

※民族学者・沖縄学者 (1876-1947)

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つています。

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。

素直が一番

東京新聞編集委員

赤澤信次郎

私という人間は、もともと素直な心の持ち主なのか、それとも、自分流にこだわる頑固者なのか。自分でも、そのところがわからなかった。だが、一片の素直さもなければ、内観は始まらない。

二十八年前、初めての内観をするために吉本伊信先生の前に座ったとき、こう決めた。

「内観がうまくできるのかとか、内観していたいどうなるのかとか、いろいろ思い煩うことはもうやめよう。とにかく、一から十まで全部、この人の言われる通りにやってみよう」

言われたこととは、「この一週間、一分一秒

を惜しんで内観して（自分を見つめて）くださいよ」だった。それでまた、こう決心した。

「よし、自分が過去にしてきたことについて、一つでもたくさん、少しでも詳しく、思い出すことだけに熱中しよう」

「信ずる者は救われる」というが、信じたわけではない。信じたふりをしてみようと思っただけだ。そうでなければ、わざわざ、はるばる、ここまでやって来た意味がない。

最初の三日間は、雑念ばかり追いかけて妄想に追い回されて、熱中どころではなかったが、ムキになったように自分を調べようとした。時間がたつにつれ、少しずつその作業に集中できるようになり、気がついてみたら内観は軌道に乗っていた。

最後の朝の座談会で、自分の心が本当に軽く、晴れ晴れとしていて、周りの誰に対しても素直な気持ちでいる自分に驚いた。

内観と「素直さ」の関係について深く考察されたのは、日本内観学会の初代会長、村瀬孝雄先生だ。

ある日、私は取材で、田園調布の先生のお宅を訪ねた。

「人が生まれ変わったようになる」というのは、どう考えたらいいんでしょうか。何か怖いような気がします…」

自分では経験していない（当時は、経験するつもりも毛頭なかった）「内観」というものについて尋ねた私に、先生はこう答えた。

「内観が理想とする人間像は、結局、『素直な人間』に行き着くんです。これを受け入れるか、反発または警戒するかで、内観そのものをどう見るかも決まるわけです」

「素直さ」が「人の言いなりになる奴隷の従順さ」でしかないのだったら、それは当然、否定的にとらえられるべきだろう。しかし、村瀬先生は内観の構造について分析した論文の中

で、「内観の『素直さ』は、主体的なある態度であって、決して従順なだけではない」と強調している。

たとえば、「素直でなかった自分」を反省した内観者は、次のような言葉を挙げる。

強情で、ひねくれ、ひがみ、こだわりが強く、屈折していて、見栄っ張りで、突っ張っていて、わがままで、自分勝手に、物事を欲目で見て、しぶとく、したたかで、腹黒く、我が強く、あくが強く、癖があつて…

つまり、「素直さ」とは、これら全部を合わせたものの正反対の人格であり、「日本人の存在の中核を形成する、きわめて多面的で、重要な特質である」というのである。

「主体性」については、内観によって劇的に更生したやくざの元親分、橋口勇信さんが講演の中で語った言葉が、テープを聴いた私の中でいまだに強烈な印象で残っている。

「確かに内観後は気が弱くなりました。でも、

ただ弱いだけじゃない。私は内観普及のためになら日本中どこへでも飛んで行きます。たとえば、その場でたたき殺されたとしても、少しも構わない。そういう気持ちであります」

さて、もう一度、私の場合に戻る。

子どものころから甘えん坊で、わがまま放題ではあったが、気は小さく、どちらかと言えば「内弁慶」な子どもだった。外の人、目上の人にも反発したり、突っかかったりするようになったのは、高校、大学時代以後で、むしろ後天的なものだったかと思う。それが、二十代で新聞記者になってからは、手をつけられないまでに増殖していく。

四十代の後わりごろだったか、何回目かの内観をしているとき、「新聞記者だから病」という言葉が浮かんで、頭から離れなくなつた。

「新聞記者だから、人のしないこともしなければならぬ。しても、許される」

「新聞記者だから、人のすることもしなくてもいい」

私がそれまでに大きな失敗をした場面では必ずと言っていいほど、この「思い癖」が繰り返されてきた。「そうか、おれはずっと『新聞記者だから病』にかかってたんだな」初めて、気がついた。

この病気の原因は、一つは、ストレスによって心の余裕を失ったこと、二つ目は、「自分は特別だ」という思い上がり、三つ目は、「問題意識」の副作用だと思う。

新聞記者として駆け出して最初の何年間、腕のいい記者になりたい一心で現場を駆け回った。警視庁担当や司法担当になってからは、事件取材の壁と、やたらに長い待機時間に耐え、締め切りと各社との競争に追われた。年じゅう緊張し、イライラしていた。その一方で、自分の中に「特別意識」が肥大し、「素直な心」からはどんどん遠ざかることになった。

三つ目の「問題意識」については、少し説明が必要かもしれない。

記者経験を重ねるにつれ、新聞記者は人の言うことを疑いやすくなり、逆に、言わなくてもいいことも口にしがちになる。

「問題意識」と「批判的精神」は、ジャーナリストにとって最も大事な資質だ。世の中には大きな力、利得、地位などを不当に手にして素知らぬ顔でいる者が少なくない。反対に、抑圧され、苦境にあえぐ者ほど、そのことを訴える力もチャンスも失っていたりする。一見なんでもない物事の裏に隠された問題点に光を当てるには、鋭いセンスとたんねんな取材力、脅しにも屈しない強い精神が必要だ。

一方、取材相手との関係では、「だましてもだまされてはいけない」「利用しても利用されてはいけない」という意識が強くなる。そのわけは、だまされてしまった記者、利用された記者は、自分の書く記事を通じて、世の中の人を

だましたり利用しようとする者の手助けをする結果に陥るからだ。

「素直でない」のは記者の職業病ではないか、私はそう考えている。内観をしてこのことに気づいてからの私は、若い人に新聞記者の仕事をあまり勧めなくなった。

「ジャーナリズム」が、民主社会にとって不可欠な、極めて重大な役割を担うこと自体については疑うものではないのだが…。

『新聞記者の内観体験記』にも書いたように、私自身は、内観によって、人生が壊れてしまいう危機から救われた。それも、二十八年前、奈良の吉本先生のところまで座りに行く気になったことと、あのとき、ふっと素直になれたおかげだと思っている。

誰かの何かの力が、私を守ってくれたのかも
しれない。

◆特集―内観と私◆

メンタルトレーニングの視点から

能力開発研究所 志賀一雅

いま、私はメンタルトレーニングの仕事をしている。簡単に言えば「思い方の練習」だ。どのようなに思おうと俺の勝手！ 私の自由！と言われそうだが、実は勝手でも自由でもない。思いう方で脳の働きは大きく変わり、結果として体の状態や動作に強い影響を与える。大げさに言えば人生そのものが変わる。

早い話、生活習慣病という訳のわからない病気がある。病原菌や有害物質でやられたのではなく、日常生活を病に至るような思い方で過ごしていたことを意味する。だからメンタルトレーニングは、スポーツ選手だけでなく、すべての人に有益な手段だ。

その中で、内観はメンタルトレーニングの最高の実践体験でもあり、仕上げにもなる。それゆえ、私のクライアントに対して、経過を見ながら、内観することを薦めている。

私の本来の専門は電子工学で、半導体の物性物理を専攻し、その応用であるLSI（大規模集積回路）の研究開発に携わっていた。パソコンの心臓部分であるCPU（中央演算処理ユニット）がその代表になる。

それが、どこをどう間違ったのか人の脳の働きについて研究することになり、その応用としてのメンタルトレーニングを手がけることになった。考えてみれば、脳も情報処理をするCNS（中枢神経システム）で、半導体の研究体験がかなり役に立っていることから必然の流れなのかも知れない。

脳の研究はビッグサイエンスであり、巨大な設備と人員を要するが、意外に落穂拾いのできる分野でもある。例えば、脳は電氣的に情報処

理しているから脳波で活動の様子を探ることができる。それゆえ電極をたくさんつけ、脳のあらゆる部分からの信号を分析する方法が採られている。必然的に装置は大規模となり、装置のそばで計測せざるを得ない。

このような大げさな設備の中で本当の坐禅やヨガ、内観やメンタルトレーニングをしているときの脳波が測れるのだろうか。どうしても心理的な影響を与えてしまう。幸いにも経済的な理由で大規模な装置が使えないので、ノート型パソコンで波形分析する小型の脳波測定装置を開発し、現場で測定してみると、結構落穂拾いができる。巨大な装置では見つけることのできない現象をたくさん見つけることができた。

例えば内観中の脳波測定もその一つ。屏風の中に小型装置を持ち込めば、内観中の脳波を測定することができる。結果は平成九年の内観学会で報告したが、瞑想の森内観研修所にて二人の内観者の協力を得て計測した。

要約すれば、二人とも、内観二日目までは手掌の皮膚温は三〇度以下で、前額筋の筋電図も緊張状態を示し、脳波もベータ波が優勢で集中できていない。ストレス状態の典型的な指標を示していた。内観者の多くが、初日、二日目で苦勞していることがわかる。

ところが三日目になると、手掌の皮膚温は三四度以上にもなり、筋電図もリラックス状態を示す。環境に慣れてきたこともあるが、母に對する内観で、喜びと感謝が込み上げてきたことで、脳波や筋電図が劇的に変わった。

それ以降は最終日まで心も体もリラックスできて、脳波もアルファ波が飛躍的に増加し、内観に集中できていたことがわかった。

わずかに二例だが、心の中で、喜び、満足、感謝の気持ちが入り込めると、屏風の中の、普通ならストレスになるような環境でも、脳からの信号で、内分泌腺から細胞を活発にする物質が分泌されるのだろうか。内観することで、

精神—神経—免疫学で論ずる細胞の免疫機構の活性化が図られることを意味する。好きなことや得意なことに没頭しているときと同じような皮膚温、筋電図、脳波が屏風の中に籠っているときにも観察できた。

ところで、私自身の内観体験は一〇年ほど前に遡る。渋谷の東急カルチャーセンターで「心の科学」の講座を担当していたとき、明るく元気な受講者がいて、自己紹介のとき、かなり不遇で苦労されたようなのに、なぜ明るく振舞えるのか受講者からの質問があつて、そのときの答えが「内観のお陰です」というのが印象に残つて、ぜひ体験したいと思ひ、平成六年の暮れに瞑想の森を訪ねた。

自分自身の問題というよりは、「心の科学」の立場から観察することが目的なので、白状するとあまり内観にならなかつた。当時まだご健在だった柳田鶴声師に「あなたのは内観になつていない」とお叱りを受けて、改めて翌年に本

気で内観することにした。

世に心理療法は数多くあるが、内観は自己の氣づきが基本であるから、あまり合理的に見えないが、結果から遡つて見ると、きわめて合理的に組み立てられたプログラムだと思ふ。いかにも合理的なように見える方法が、皮肉なことにも不合理な結果をもたらすものが多い。以来、私は毎年夏の特別内観研修のお手伝いをさせていただいている。

内観で実感する「よかつた」「ありがとう」の意識は心身医学上、健康の維持に素晴らしい効果をもたらし、それゆえ日常内観が奨励されているが、この事実ヒントを得て、いまGCN (Global Consciousness Network) 世界意識ネットワーク(運動を行っている。方法は簡単で、〇時、三時、六時、九時と時間を合わせ、皆で一緒に五分間瞑想しよう。ゆっくりと息を吸いながら「よかつた」、息を吐きながら「ありがとう」と心から思いながら無念夢想で過ご

す。大切なことは、何がよかったのか、誰に感謝するのかを考えず、ひたすら満足と感謝の気持ちで五分間瞑想する運動だが、少しずつ賛同者が増えてきた。

何の手がかりもないと実行しにくいので、GCN (<http://www.alphacom.co.jp/gcn/>)を開くと、〇時、三時、六時、九時に五分間、島川万里奈さんのヒーリング・ミュージック「賛美の海」を聴くことができ、なんとも言えないいい心地で瞑想ができる。

「よかった」「ありがとう」の意識を五分も続けると、体も心も完全にリラクセスでき、魂が揺り動かされてスピリチュアルな感覚が目覚めてくる。いまだかつて日常生活でこのような意識を持ったことがあるだろうか。その効果は健康面で劇的に現れるし、メンタルトレーニングの究極の狙いである自己実現に向けての脳力発揮体勢が整えられる。

この運動の直接のきっかけは、アメリカのプ

リンストン大学の二人の科学者による研究GCN P (Global Consciousness Project) によろ。 (<http://noosphere.princeton.edu/>) 彼らが半導体素子に流れる電流のノイズのランダム性を観察しているときに発見したもので、大事件が起きてそのニュースが世界中に伝わると、なぜか半導体に流れる電流のノイズのランダム性が変わるというもの。

いま世界各地の研究者が協力して半導体ダイオードを使った乱数発生装置による観察が続けられ、その集計結果は、インターネットで毎日公開されている。日本では明治大学が参加している。

彼らの観察によれば、2001.9.11の同時多発テロやダイアナ妃の事故、中東紛争など世界の人々を震撼とさせるニュースが伝わると、生命のない物体である半導体の電気的な性質が変わる。つまり人の意識が物体に作用する事実が観察された、ということだ。

内観とヨーガ

米子内観研修所 木村 慧 心

私が吉本伊信先生を奈良の大和郡山市にお訪ねしたのは、一九七七年（昭和五二年）の秋のことでした。その年の夏、私の書の師である小原弘先生から「内観」の話聞いたからでした。その前年から一年間、私はインド・マハラシュトラ州ロナワラのヨーガ大学に学び、尚かつヒマラヤに於いても終生の導師であるスワミ・ヨーゲシュワラナンダ大師にも相まみえる機会を得て帰国した直後でした。

ヨーロッパ経由でインドにたどり着く二年前、私は京都大学で宗教哲学を今は亡き武内義範先生に学んでいましたが、日本の宗教的伝統は概ねインドが源になっていますので、私はイ

ンドのヨーガに宗教的修行の道を求めて渡印したわけです。幸運にも、ヨーガ大学でヨーガの学問的基礎を学ぶことが出来、更にヒマラヤの導師の下にあつては、瞑想法をはじめ、インド五千年の宗教的修行方法の基礎を学ぶことができました。

インド国内滞在のヴィザ切れ前に私は日本に帰国しましたが、帰国直後に聞いた内観法という瞑想修行に私は惹かれて、奈良の大和郡山市に出かけていきました。内観の概略を吉本伊信先生からお聞きした私は、そこでは内観をせずに、住まいのある米子市に帰宅して、早速自分で一週間座ってみました。インドにおける瞑想行は一人でやるものと心得ていたからです。

インドにおけるヨーガの修行体系は、四千年とも五千年とも言われる昔から、瞑想をその信仰修行の核に据えています。行者たちはヒマラヤ山中の森や洞窟の中にあつて一人座して、例えば以下のような奥義書に書かれている

気づきを求めて来ました。

「宇宙の根源は何か？ 絶対者ブラーフマン（梵）なのか？ 私たちは何から生まれ出てきたのか？ 私たちは何に支えられて生きているのか？ 何を基礎として私たちは存在しているのか？ 絶対者ブラーフマンを知る者（梵知者）よ、何者に支配されて、私たちは苦楽の異なる境遇を生きているのか？ 絶対者ブラーフマンについての教えを説く者に、斯くの如くに質問致します」（『シユヴェターシユヴァタラ・ウパニシャッド』第一章一節）



木村慧心先生

この奥義書（『ウパニシャッド聖典』）は、或いは仏教の開祖シャカムニも耳にしたかも知れぬほど古いインドの宗教書の一つですが、更に続けて以下のようにも言っています。

「ディヤーナ（禪那）

とヨーガ（瑜伽）を行ずる者は自身の徳性（グナ）におおわれている神我の霊力（デーヴァートマ・シヤクテイ）を見ている。彼の唯一なる絶対者ブラーフマンが、時間から始まって真我に至るまでの一切の原因を残りなく支配しておられるのだ」（『シユヴェターシユヴァタラ・ウパニシャッド』第一章三節）

難しい説明は割愛しますが、ここで言われている徳性（グナ）とは、私たちの心を覆うゴミのようなものです。内観時もそうですが、最初の二、三日は雑念が繰り返し出てきて私たちの集中を妨げると言われているその雑念のもとになるものです。しかし、一人静かに座（禪那）して、その心を内に向けて働かせる（瑜伽する）と、普段はゴミに覆われている神我の霊力が見えてくると言っているのです。これは、普段の私たちでも、急にグッドアイディアが閃くとか、スポーツ選手が神懸かり的になってびっくりするようなプレイをしたという事例があります

が、それが、この神我の靈力が出たことによるものだと言われるわけです。名著『弓と禪』の中で著者オイゲン・ヘリゲル氏が、彼の和弓の師である阿波師範の言葉として、「ヘリゲルさん、それが出ました。私たちの文化では仏陀としか言いようのないそれがあなたの射に出ましたから、一緒に頭を下げましょう」と紹介している「それ」です。内観の元になっているいわゆる「身調べ」では、この「それ」も深く関与していたと思われず。

インドにおける瞑想修行は、飲まず食わずで何日も座り抜くこともあります。それも一切座を解かずに座ったままですから、体内に食物などがあると腐敗してしまうので、瞑想に入る数日前から断食し、さらに胃腸を完全に水で洗浄してから座り始めます。この間はたった一人で座り抜く訳ですから、吉本伊信先生から説明を受けた内観は、私には案外楽にも思えました。一週間の間に調べるテーマも暴力や嘘や盗みで

したから、その瞑想テーマはヨーガの八部門の最初の第一部門のテーマですし、私にはごく親しみやすいものでした。その後私は、各一週間の内観を二回一人で行いましたが、内観の調べは極めて単刀直入に多くの悟りを与えてくれました。社会生活に於ける私自身の姿を内心の声が教えてくれただけでなく、感性や知性の働かせ方まで私は内心の声に教えられました。更には、私自身の靈性の在り方に関しても多くの気づき・悟りを得ることが出来ました。

勿論、インド伝統のヨーガ修行からすれば、こうした悟りは対社会的次元の自己に関する悟りですから、導師スワミ・ヨーゲシュワラナンダ大師が導いて下さるような悟りとは次元を異にするのは良くわかっていましたが、しかし、普通に社会生活をおくる人たちにとっては、己の姿を知る上で、極めて効果的な瞑想法であると私には思えました。そこで、私は手始めに、私の属する理想教の教会スタッフにこの内観法

をさせてみようと思いました。しかし、教会スタッフたちは座を組んで身調べする瞑想法を知らぬ訳ですから、内観法がそうするように、私が面接者役を務めることにしました。こうして教会スタッフに内観法を行じて貰った数年後には、これらスタッフが内観の面接に回れるようにと思いい、教会スタッフたちに奈良の内観研修所に行つて集中内観を体験してもらい、吉本伊信先生の指導を受けて貰いました。一九八七年（昭和六十二年）の初めには私の妻も吉本伊信先生の指導を受けることができ、私はその時点から内観関連の活動から身を引いて、教会活動とヨーガ指導に専念することになりました。妻は集中内観を終えた後、正式に米子内観研修所を創設して、それまでの教会内部のみの研修ではなく、広く一般の方々にも内観研修を解放してくれました。この動きはその後、吉本伊信先生の内観法を人材育成や心理療法としても広く世に問うことになり、鳥取大学医学部との連携

活動にもなつていきました。それ以降、鳥取大学医学部名誉教授の川原隆造先生には、内観と精神障害に関する多くの教えをいただくことができました。



米子内観研修所

また、福島大学の白石豊教授のお陰で、世界一を争うスポーツの世界に住むアスリートたちへの内観の有効性も間近に体験させていただきました。こうした活動は全て、私が内観から退いた後のことです。

私はと言えば、三年に一度開催される内観国際会議にはなるべく参加させていたただくようにしています。国内では全国のヨーガ関係者たちに内観を勧める役をさせていたただいています。いわゆる瞑想法の入門編として、内観ほど適切な修行法はないと私には思えるからです。また私には、内観法は人間存在のあらゆる次元の自己像を悟れる極めて有効な修行法であるとも思えます。あらゆる次元の自己とは「対人関係における自己」「対物関係における自己」「対肉体における自己」「対感情における自己」「対知性における自己」「対霊性における自己」のことです。更には「対真我における自己」もあります。これは専門的にすぎるので説明は割

愛します。



第2回内観国際会議（オーストリア、ウィーン）
村瀬孝雄先生ご夫妻と

しかし、内観における「両親から観た自己像の調べ」ほど、自分の靈性／宗教性／スピリチュアリティの調べになっている信仰修行はないと私には思えます。この一点だけをとってみても、吉本伊信先生の卓越した宗教家としての感性を感じずにはいられません。内観は、世界に冠たる瞑想法の一つであると言っても差し支えないと私には思えます。

仏陀誕生時よりも二倍も古いインド五千年の伝統的ヨーガにおいては、数えきれぬ程の瞑想修行法がありますが、内観法ほどシンプルにして尚かつ自己実存の深部までの気づき／悟りに導く効果的な瞑想法を私は知りません。しかし、私の立場からあえて言わせて頂けば、内観法だけが万能の自己発見法でもありません。

例えば、人間の能力として素晴らしい自動化の能力があります。最初苦労して乗った自転車も、一度自動化されれば何も考えることなく何時でもどこでも自転車を乗りこなすことができ

ます。この自動化能力は誠に便利なものですが、しかし、乗っている自分の能力は、それ以上に進歩も退歩もしなくなる自動化でもありません。これは、日々新たな人生行路を生きて行く私たちにとっては、危険な自動化です。自転車のペダルを漕ぐ自分の姿を見失う恐れのある自動化だからです。

私たちは種々の刺激／ストレスを受けることで新たな自己像を発見します。ですから、内観にあっても時々には視点を変えてみての、真の自分探しをしてみても良いのではないかと、私は思います。

これからも、この偉大な内観が、自分を見失い苦しむ多くの人々の支えになることを願って拙文を終わらせていただきます。

極限状態と内観

北陸メンタルヘルス研究所

草野亮

今回、「内観と私」というテーマの原稿依頼がありました。以前に「精神科医と内観」を書いたことがありますので⁽¹⁾、同じ内容になりそうでお断りしようかと思いましたが、しかし、仲介の労をとられた長島正博会長さまにご迷惑をかけると思い、引き受ける羽目になってしまいました。重複になる部分もあるかと思いますが、日頃考えていることを書いてみようと思えます。

私は、長い期間を多くの患者さんと喜怒哀楽をともに過ごしてきました。私をはじめて精神科医となった当時、精神分裂病（統合失調症）

の治療がメインでありましたが、巨大な壁が目の前に立ちふさがり、私は医師としての無力感に悩んでいました。

その頃、アルコール依存症の方々との出会いがありました。本人の不注意から自分の健康を害し、社会的信用を落とし、さらに家族までを悲惨にさせているのを目のあたりにし、その人々を救うことを私のライフワークにしようと決心しました。若気のいたりで、アルコール依存症の治療なら、私にもできるような気がしたのです。しかし、その治療はそんなに容易なものではなかったのです。

悪戦苦闘の二十年の歳月が流れていました。ある医学書の中で、初代の日本内観学会長村瀬孝雄先生の書かれた内観の文献を発見し、アルコール依存症の治療に光がさした感じをもちました。

昭和六十年（一九八五年）の一月末、奈良県大和郡山の内観研修所を訪れました。吉本伊信

先生にはじめてお会いした「この一週間」は、私にこれまで経験したことのないような大きなインパクトを与えました。

吉本伊信先生の亡くなるわずか三年半前のことで、晩年の円熟のご境地の先生でありました。私は、ご存命中に内観を受けることができた幸運を感謝しております。

私の五十二歳の時でした。五十路を過ぎて、「これまでいっただい私は何をして来たのであろうか」と振り返り、人生の秋を感じ始めたときのことです。

最初の動機は、アルコール依存症の治療に役立てたいということでしたが、屏風の中に座って自分をみつめていると、他人のためではなく、自分自身のために来ているのであるとひしひしと感じました。なんと自分は傲慢なことを考えていたのかと恥ずかしくなりました。内観との出会いが遅すぎたと後悔の念でいっぱいでした。

私は内観中に、回りの人との関係性の中で、

私の若い頃の死の恐怖を思い出ししていました。

一度目は十三歳の時のことで、第二次世界大戦終戦直後の頃です。私も家族は、朝鮮半島（韓国）にいました。混乱の中で、結核性肋膜炎を発病しました。日本人の医師はみな日本に引き揚げてしまい、一人もいませんでした。ようやく韓国人の医師に救ってもらいました。医薬品は戦争中に日本の軍隊がほとんど消費し、韓国人の人たちの治療にも不足していました。敵国人となった私に、貴重なクスリを使用して治療してくれました。母はすでに亡くなっていましたので、祖母が母親代わりに育ててくれました。祖母や韓国の医師や看護婦さんたちが献身的に看病してくださいました。私は目前の死の恐怖におびえる毎日で、生きて日本に帰ることができるとは思えませんでした。九死に一生を得て、日本の土を踏むことができたのは奇跡的なことでした。そのことを短編小説にして、「長いトンネル」に書きました(2)。

二度目はその六年後、十九歳の時です。咯血で肺結核を発病しました。連日の咯血と全身の盗汗^{ぬあせ}で、衰弱して息も絶え絶えに生きていました。私は叔父から結核の初感染を受けたのですが、その叔父も、その妻の叔母も、また私の周囲の知るかぎりの肺結核の人たちはみんなあの世に旅立ってしまったって、誰一人残っていませんでした。肺結核には治療薬がなく、いまのガンやエイズのようにひどく恐れられていました。当時、「死に至る病」といわれていました。今度は自分の番であると思いました。一寸先は闇でした。

海外から引き揚げてきた私ども家庭には、入院する経済的余裕もなく、私は病室の四畳半で独り死と闘っていました。若い身空で死にたくありませんでした。しかし、死は私の思惑や悩みとは無関係に確実に近づいていました。私はこのことをやはり小説「犀川」に書きました⁽²⁾。

私は死を目前にしながら辛うじて命が助かりました。運命が一転したのです。生と死は不思議なものです。一枚の紙の表と裏のようで、気まぐれの風で表裏は一転するといいます。抗結核剤が発見されたのです。もし私の発病が一年早かったら助からなかったといわれました。

死の恐怖におびえて過ごした四畳半の病室の孤独な二年間は、私には内観に似ているように思えました。

吉本伊信先生は「死をとりつめて内観せよ」とつねづねいわれましたが、それは極限状態のことを指しているのかも知れないと私には思えるのです。

集中内観を終えた直後に、その感動の薄れぬうちにと、私は富山市市民病院の内観療法を開始しました。北陸内観研修所を開設されたばかりの長島正博先生がボランティアで面接に来てくださいました。私が富山市市民病院を転出した後

には、吉本博昭精神科部長がそれを引き継いでくださり、内観療法の灯は消えることなく現在も続いていきます。

一方、それ以後の私の人生も内観とのつながりが深いような気がいたします。赴任先の福井県に、いろいろな苦労はありましたが、なんとか内観療法を導入することができました。私の定年退職で去った後にも、病院スタッフたちが内観療法を継続してくださっているという事でうれしく思っております。

さて、私は郷里の富山に再び戻り、民間精神科病院で統合失調症の内観療法を試みています。さらに老人痴呆の回想法に内観をドッキングする方法にとりかかり、それを模索しています。

これまで病気の方々の内観療法に長く関わって来ましたが、私の経験上、つぎのことがいえるような感じがします。病気の状態は、死へ一歩近づいているといえます。その意味で、病気

をもつ人は健康な人間よりも内観に対する態度が真剣で差し迫ったものであると考えます。私の扱う精神の患者さんはたとえ死をとりつめるという意識がないとしても、病気そのものがそのエネルギーをもち、内観を深める助けとなっていると私には思えるのです。そのようなことを論文にちよつと記しました⁽³⁾。

定年後に、私は四国遍路の旅に出ました。それは死装束で歩きます。奈良市の古刹大安寺の遍路会に入れていただき、三年間で八十八カ所を一巡し、最後に高野山に詣りました。その翌年からお礼参りで、六年かけて二巡しました。ある時、同行の住職に「私は死に対する異常な恐怖があるので恥ずかしい」と告白しました。彼は笑いながら「私も怖いですよ」と答えられました。高野山やインドで長年修行を積まれ、断食修行もされた方です。そのような高僧の意外なこの言葉に驚く反面、ほつと安堵した気持ち

ちにもなったことを思い出します。

一方、数年前の年末に、三重県の専光坊で、一週間の集中内観を受けました。提唱（面接）の際に、師は「父親は座つたまま南無阿弥陀仏の称名を唱えながら成仏して行きました。自分もそのような死に方をしたい」と私に話してくれました。その風貌には死に対する恐怖を微塵も感じていないように見えました。

この二人の僧侶は、違つた言葉で述べていますが、根本では同じ事をいっているのです。か。凡夫である私には、まだその言葉の奥深さをはかりかねているのです。

私は、ウィーン大学神経科教授ヴィクトール・フランクルに心底から傾倒しております。彼は若い妻と二人の子供とともに平和な生活をしています。ところが、第二次世界大戦中、ユダヤ人であるという理由でドイツのアウシュビッツ強制収容所に家族ともども強制連行され

ました。両親、妻、子供はみなガス室で殺されたり、餓死したりしました。彼自身もガス室に送られる運命にあり、囚われた仲間たちと絶望的な日々を送っていました。ドイツの敗戦により、奇跡的にただ一人命が助かりました。限界状況における人間の姿の記録として、体験記『夜と霧』を書いております。

彼は、人生の三つの価値を提示しています。

一つは、「創造的価値」といいます。間近な死が予想される時、自分のこれまでの「生存の証（あかし）」として自分の精神の刻印を何か物的なものとして残したいと思うのです。われわれが生きているこの世に、それを生み出そう（創造）と試みることは一つの生きる道ですが、それをめざしても必ずしも誰にも得られるとは限りません。しかし、そのみが意味をもっているわけではないのです。

二つ目は、「体験的価値」です。人生を静かに味わう道があるとフランクルはいつています。

それは自然や芸術を味わい、あるいは人を愛することによって、人生の価値を生み出すことができるということだ。

三つ目は、「態度的価値」です。逃れられない運命にあつて、それにどう対応するか。それを十字架としてどう引き受け、どう生きる意味を見いだすかということです。生命そのものが一つの意味をもっているなら、苦悩も一つの意味をもっているに違いない。苦悩が生命に何らかの形で属しているならば、また運命も死もそうである。苦難と死は人間の実存をはじめ一つの全体にするとフランクルはいいます。

彼は「こんなひどい目に遭わせた運命にたいして、感謝している。それ故に、真剣に生きることができ、そのことによって本当の自分を確かめることができた」といっています。「本当の自分を確かめる」というこの内面の進歩こそ「本当の価値である」といっています。私には、このことに内観との共通点を見出すような気が

するのです。

私の内観との出会いは遅く、いわゆる人生五十年を過ぎてからでした。しかし、内観と出会ったからの私の人生は違ったものになりました。もし内観と出会わなかったなら、現在のよいうな充実した生き方を得られなかったのではないかと思えます。その幸福感を夫婦ともどもしみじみと味わっています。

参考

(1) 草野 亮：内観との出会い

「やすら樹」No.76, 2002

(2) 北村邦彦：『ある精神科医』近代文芸社

2003

(3) 草野 亮：内観における

「死と再生」のテーマ

「内観医学」3(1):1-11, 2001

心理療法としての内観

大和内観研修所 真栄城 輝明

心理療法が今ほど世間に知られていなかった一九七〇年代初頭のことである。当時、私は心理学科に入学したばかりの学生であったが、卒業後の仕事として「心理臨床」に就こうと考えていた。そのことを臨床心理学専攻の先輩に相談したところ「臨床に進みたいというなら、世界には心理療法の種類はどれくらいあるのか知っているのか？」と早速、口頭試問をうけるはめになった。

その場で、思いつくままに指を折ってみた。「精神分析、催眠療法、行動療法、自律訓練法、カウンセリング……」と持てる知識を総動員して挙げてはみたが、すぐに詰まってしまった。

両手どころか、片手がやっとならなかつた。すでに大学院に在籍していたその先輩は、おそらくその種の文献にでも目を通したのである。「まあ、少なくとも一五〇種類くらいはあるらしいぞ」と言った後、私にとって初めて耳にする心理療法の数々を挙げて見せた（今日では心理療法の種類は四百を数えるまでになっている）。しかし、そのほとんどは欧米で生まれた心理療法であった。先輩は、国産の心理療法として森田療法を挙げてはいたが、その口からは内観療法の「な」の字も出てこなかつた。臨床心理学専攻の大学院生といえば、心理療法について最新の情報に最も敏感なはずなのに知らなかつたのか、あるいは、当時、大学では内観療法がまだ認知されていなかったのであらうか？

その内観であるが、創始者の吉本伊信（一九一六―一九八八）が奈良県大和郡山に「内観道場」を開いたのは一九五三年のことである。

その後、「内観道場」は一九五七年に「内観教育研究所」と改称され、矯正教育界を重点に導入され発展しつつあった。

それから十四年経って、一九七一年にはさらに「内観研究所」とその名称を変えている。この一連の名称の変遷理由について私は、次のように考えてみた。

すなわち、研究所が開設された当初は、自己変革や悟りを開くためのいわゆる修行法としての内観を目指していたので、「内観道場」と呼ぶのがごく自然なことであった。その後、吉本伊信の精力的な普及活動が実を結んで、矯正教育界に内観が定着し始めると「内観道場」と呼ぶよりも「内観教育研究所」の方がふさわしい名称になったと思われる。そして、時は流れ、時代は心の時代へと進んでいく。七〇年代に入ってから精神医学や臨床心理学が内観に関心を向け始めると、これまで内観法と呼ばれてきた内観は、内観療法とも呼ばれるようになった。来所

してくる内観者の顔ぶれも時代とともに多彩になっていった。精神科医や臨床心理士の体験者が増えたこともあって、臨床家が自分の担当するクライアントを紹介してくるようになったからである。そこで研究所の名称から「教育」の文字が削除された。「教育」に限定しない「内観研究所」と改称された頃から、マスコミなどが取り上げたこともあって内観の知名度は急速に高まっていった。とくに一九七八年に日本内観学会が設立されてからというもの、学会を舞台にして多くの研究成果が発表されてきた。具体的には、第一回大会で十六本の一般演題が発表されて以来、今年の第二八回大会までに、五四一本を数えている。さらに、一九九八年には日本内観医学会まで設立。ますます内観療法研究が加速し、ついにそれが世界に広がって、今年の二〇〇五年十一月十一〜十二日には、中国の上海市精神衛生センターにて第二回国際内観療法学会の開催が予定されるまでになった。

医療と内観 (第二六回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

毒のないフグ

私が勤める富山市民病院の近辺は、ちよつとした寿司通りです。なんと、半径四〇〇メートル以内に寿司店が六店舗もあるのですから。富山近海で捕れる新鮮な寿司ネタがお客を誘うのでしょうか。平成十七年には「自己発見まつり」が、十八年は「内観療法ワークショップ」、そして十九年に「日本内観学会」が富山の地で開催されます。是非、内観三味とともに美味しいコシヒカリや水と同様に、寿司も味わっていたきたいものです。

私や家族が富山の味処と知られている「寿司

栄」の坂本店長から、毒なしフグの話聞いたことがあります。フグ毒は、テトロドトキシンという青酸カリの数百倍の強さの猛毒で、大人でも数mgも摂取すれば命取りとなり、それ故に素人が自家調理して食中毒を引き起すので免許を持つ調理師の手で作られたものでないと危ないというのは常識です。ところが、人工の餌を使つて養殖すると毒がなくなると聞いたのです。インターネットで調べるとその謎がわかりました。テトロドトキシンは、魚介類がもつ自然毒、マリントキシンの一種で、海洋中のアルテロモナス菌やビブリオ菌などによりこの毒が造り出され、それを食べたプランクトン、さらに小型巻貝などの海洋生物をフグが食べるという食物連鎖により、低濃度から高濃度へと毒が蓄積されるといふメカニズムです。この食物連鎖を起ささないように、無毒フグを生産できる養殖法がすでに確立しているのです。

さらに毒を巡って興味深い点がある。フグに

ストレスがかかると体内にあるこの猛毒を体外に出して敵から身を守る習性がある点である。さらに、無毒フグは有毒フグと比べて味は変わらないが、抵抗力が低下して病気になりやすい。その原因は、この毒がフグの免疫系を賦活していたが、無毒化されることにより免疫系の機能が低下したためによる。文藝春秋の巻頭随筆の中で、フグ毒研究者の野口玉雄が「毒なしフグの憂鬱」でこのことを書いている。

フグは遺伝的にフグ毒を体内に作らないが、環境の影響でフグ毒を体内に持つ。その意味では育ちが影響しているが、普通のフグは、毒を持つことが、防衛的にも免疫的にも有効に働いている。精神医療の中に身を置いていると、「氏（うじ）か育ちか」について考えさせられる。心の病気を観察していると氏、遺伝的問題は無視できないが、養育環境の及ぼす影響も大きい。アルコール依存症者は、高率で機能不全家族の中で育っている。「氏より育ち」という

諺を証明しているかのようである。しかし、どうであろうか。ストレスのほとんどない環境で育つと、人は無毒フグのようにならないであろうか。ストレスの高い機能不全家族という中で育つても、フグが毒によって免疫系の働きを強めたように、また、毒を周囲に放出することによって敵から身を守ったように、人は「毒は毒をもって制す」のようにストレスという毒をもつて、少々のストレスに影響されないようなたくましさ育てることにもなる。実際に、機能不全家族の中で育った方がすべてアルコール依存症になるとは限らないことがその証でもある。

内観は自分を知る作業でもあるが、嫌な自分などいわゆる自分の毒を認知することでもある。それが自分をより強くする。無毒のフグから、いろんなことを学んだように思うのです。

次回から高口典章先生がこのコーナーを執筆されます。今まで駄文に付き合ってくださいました読者のみなさんに感謝し、筆を置きます。

◆ 研究所を支える女性たち 2 ◆

日々内観者にお育て

いただく歓びの中で

瞑想の森内観研修所 清水 淑江

十年前の三月、主人が柳田先生に「内観の仕事をした」と申し上げました。先生は「それならまず、二人で今からキヌ子先生の元で二週間内観してきなさい。その後すぐに瞑想の森へいらっしゃい」と言われました。私は迷ったり悩んだりする間もなく、荷物をまとめて奈良へ向かいました。そして二週間の内観を無事終え、その日から瞑想の森に住むことになりました。

翌日曜日からすぐに内観者をお迎えすることになったのですが、研修所の仕事は初めてですから私はひどく緊張していました。その私の顔を見て、柳田先生が「淑江さんより、今から来

る内観者の方がよっぽど緊張しているよ。瞑想の森ってどんなところだろう、内観ってどんなことをするんだろうか、と不安と緊張で一杯なんだよ。淑江さんが緊張していたら相手だってよけい不安になる。堂々と皆さんを迎えてあげなさい」と仰いました。私の緊張はスーッとほどけていき、それからは笑顔で内観者の方をお迎えることが出来るようになりました。

そして一週間後、内観を終えられた皆様が満面に笑みを浮かべ、口々に「先生のお陰です。ありがとうございます」と喜んでお帰りになりました。私も、嬉しくて嬉しくて仕方ありませんでした。すると今度は先生は「内観者は、君たちに『ありがとうございます。先生のお陰です』と言われるけれど、その言葉に乗せられて、自分が偉くなつてはいけないよ。内観者は自分で気づいて、自分で解つて、その事がありがたいんだ。君たちがありがたい存在ではないんだからね」と、私達に釘をさされました。

こうして、亡くなられるまでの五年間、先生

は私達を傍において、沢山のことを教えて下さいました。内観に対する真摯な姿勢、面接者としての心得、研修所を経営していくことについて等々。先生は、言葉通りご自分のすべてを賭けて内観研修所をやっておられました。一日一日どの瞬間を切り取っても、すべて内観に繋がっていました。庭の花々は内観者の目を潤すため。また、畑を作るのも内観者の方々に安全で新鮮な野菜を食べてもらうためでした。その中で、野菜は水や肥料をやりすぎても、足りなすぎても、立派なものには育たないこと。種を植える前の土壌作りが大切なことを知りました。どんなに大切に育てても、台風でダメになつてしまうことも。人間は、自然の営みのなかで存在しているのだということを否応なしに実感させられました。先生が私達に畑を作らせたのは、

自然を相手にすることで、観念論に陥らないようにして下さったのだと思います。私達は、瞑想の森を継ぐということで柳田先生の下で学ばせていただく機会を得ましたが、先生という師

に巡り会えたことは私達の人生を確実に豊かなものにしてくれました。

先生が亡くなられた時、私は悲しみと不安とで一杯になりました。そんな時、柳田先生を支えて下さった諸先生方や、瞑想の森で内観を体験された大勢の方々から沢山の励ましのお言葉をいただきました。柳田先生が、「瞑想の森は私が作ったんじゃない、みんなが作ったんだよ」と仰っていた、その意味がこの時本当にわかりました。先生は今でも私達の中に生きておられます。しかし実際おぼつかない足取りではあります。今日まで何とか続けてこられましたのは、陰になりひなたになり私達二人を心身共に支えて下さった、多くの方々の大きなお力のお陰でございます。まだまだ内観も未熟で、ただ今は子供たちに振りまわされている毎日ですが、少しでも内観者さまのお心に沿ったお手伝いが出来ますよう、日々精進していきたいと心より願っております。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

ゴールデンウィークに内観して

瞑想の森内観研修所

清水草露

■ S・M（女性）四二歳

来て良かったです。海外旅行に行くよりも、充実して密度の濃い一日一日を過ごさせていただけました。大変ありがとうございました。

私はこちらに来るまで、自分は「かわいそうな人」だと、思っていました。内観をして気づかされたことは、「自分が思うように、ものは見える」ということです。今日から「私は美人で頭が良くて、とても幸福な人」と自分が思えば、私はそういう人になれるのです。私はずっ

と、自分の作り上げた自己像に苦しんできました。そして同じように、勝手に作り上げた他者像にも苦しんできました。それが母であったり、姉であったり：私はある意味対人恐怖症的なところがああり、初対面の人や慣れない人や場所にも過度に緊張感を感じて、そういう場所に出向くことやその場所にとどまることを極度に嫌っていました。そのような自分になってしまったのは母の育て方に問題がある、だから精神分析を受けて原因を追及して、それを認めてそこから解放されるのだと、信じ込んでいました。でも内観で、母の育て方には何の問題もなかったことがよくわかりました。私がいつまでも大事に持ち続けていた母との思い出は、とてもインパクトの強い口論であったり、母から言われた冷たい言葉でした。内観をして、それ以上に私が生まれて今日までの中に、数え切れないくらいの物心両面での愛情が、溢れるように思い出さ

れました。まだまだ思いがけないことが内観をしていくと飛び出してくると思います。帰っても内観を続け、母や今までお世話になった方からいただいた愛を確認していきたいと思います。

■ M・S (男性) 三五歳

沢山泣かせていただきました。何年分の涙だつたんだろう：持ってきたティッシュが底をつき、最後は廊下のティッシュにお世話になりました。今までにワークショップで泣いたことはありませんが、頭が痛くなったり、目が腫れたりしました。でも今はとつてもすつきりしていません。涙を流すたびに、自分の中の堅いもの（拘り、わだかまり、悲しみ、等々）が流れてゆくような感覚でした。

私は中学・高校は故郷を離れ、寮生活をしました。大変お金をかけてくださったのに、私の中には一つの大きな悲しみがありました。「親は学校に私を預け、自分の責任や役割を放棄し

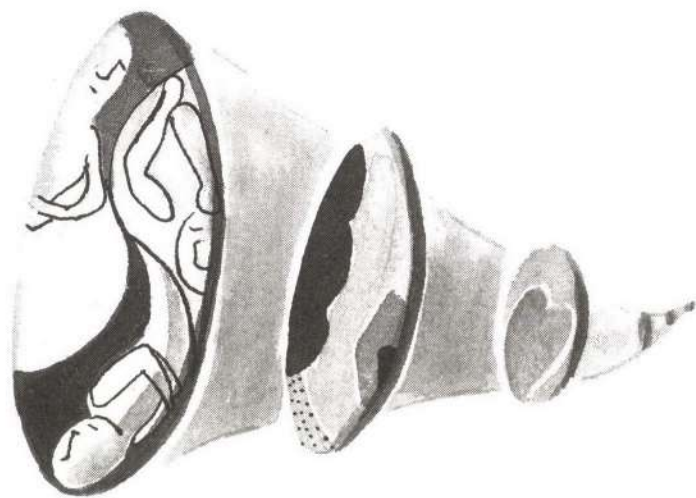
た。愛してくれなかった」というものでした。しかしこれはとんでもない間違いでした。幼い頃から父母は私に大きな暖かい愛情をかけてくださいました。離れている時もそうでした。父母の一つ一つの行為の中にある「愛情」が私には見えなかった。姉・妹たちも私に対して暖かい愛情を注いでくれていたことを思い出しました。妹に対しては特に「ごめんさい」という気持ちでいっぱいです。今実家では、脳出血で倒れた父と、妹が二人で生活しています。妹の思い、父の思い、別れた母の思い、など、私は遠くで（実際の距離でなくして心の距離）関わってきたように思います。とても反省しています。今は一人一人を抱きしめてあげたい。そして今までの感謝を伝えたい。

最後の面接の後、私は光のシャワーを浴びました。サーッと降り注ぐ光の中で暖かい感じを得ました。大事に持って帰ります。本当に本当にありがとうございます。

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(86)

集中内観の前の説明でI先生は「生まれてからずっと私達は、だれに教えられたわけでもないのに、自分だけしてもらってないことや、してやったのに返してもらってないことや、迷惑かけられたことはしっかりと見ることができています。迷惑かけられたことなどは五年十年はおるか死の床でも恨んでいる人がいます。不幸を見る目は初めから備わっているのですね。内観三項目は、今まで見たことのない、その反対側から自分を見直すために発明されたものです。これは幸福の見える目です」と言います。私達は自分大切のあまり、ひとを恨んだり憎んだりして、結果的に自分の人生を粗末にしているのです。

K美は、生まれたときから父母と祖母が常に三つどもえの争いをし、そのために物心ついたときから、家にいるのが毎日辛くて悲しくて、と言います。そういう過去の記憶を打ち消すために内観を思い立ちました。つい先だつて亡くなったお祖母さんに対する恨みが消えないのがことに悲しかったのです。



I先生はK美の面接をしながら、ある人に対して恨みという心ができ、それが定着していくと、いろんな人を恨みという視点で見ることができるようになるんだなあと思わせられました。

小学三年のときです。原因は思い出せないのですが、祖母が怒り狂って、包丁を持ってK美を追いかけて、追い詰め、喉元に突きつけました。難は逃れたものの、恨む心は消えないものとなりました。

内観は母から父へと進み、父が好きだったことを確認し、穏やかさと優しさのない自分を見ました。二回目の母の調べで、いつも暖かく見守ってくれた母を嫌いと言っていた自分が何て冷たい人間だったかを知りました。祖母は狐に憑かれていたと聞いたことを思い出し、たしかに祖母はあれ以後優しかったと気づきました。しかし私の恨みが祖母への反発を増幅して、優しくなかった自分に悔いが残るのです。恨みを持つということ、は本当に恐ろしいことです、とK美は泣きました。

身も心もスッキリしました。K美はひとつ風呂浴びたあとのように爽やかでした。

(筆者は元高校教師)

