

自己啓発

— (十) —

昭和薬科大学教授

楠 正三

魂振り

上代の日本人は身を修め、家を整え、国を治める時、心を鎮めるために特定の呪文を唱えたようである。天照大神は御孫の饒速日尊（よぎみひ）に詔して「もし痛むところがあつたり、病気にかかったものがあるなら、この十種の神宝をふるいながら、『ヒトフタミヨ イツムユナナ ヤココノタリ』といってお祈りしなさい」と教えられた。（旧事本紀）現在も宮中では毎年11月22日に鎮魂祭が執り行われ、この呪文が唱えられる。「魂振り」あるいは「魂鎮め」という。これ

は宮中だけではなく、上代では名もない庶民にも親しまれていたらしい。「魂はあした夕べに魂振れどあが胸いたし恋のしげきに」読み人知らず（万葉集）

現在50歳以上の人は覚えておらずだが、戦前はその数を数えるとき、「ヒフミヨイムナヤコノトオ」といったものである。一つ、二つ、三つ、四つ、五つ、六つ、七つ、八つ、九つ、十の語尾をとると同じことになる。小林美元氏によると、この数詞はもともと上代の呪文で意味は次のとおりである（神道理論大系）。

ヒト 太陽が天高く留まり照りかがやくさま。フタ 太陽の熱とエネルギーが降り注ぐさま。ミ 物質の素天与の私。ヨ 世界の象形。イツ 万物の成り出るさま。ムユ 萌出するように万物が生成群集するさま。ナナ 地球が冷却して地となる。ヤ（矢）言だまの昇天を観察する。ココノ 昇天の気が太陽に留まること。タリ 満ち足りること。

太陽のエネルギーと共に天与の私が円環する時間を壮大に経巡る。この魂振りを心に唱えながら内観すると、雑念が消えて美しいイメージが見えてくる。

健康と内観法（その十二）

*

福井県立精神病院長

草野 亮

心臓病の話

前回までの「病気の移り変わり」の話の中で、最近の病気はストレスに関連するものが多いこと、ことに三大死因のガン、心臓病、脳卒中のうちガンを除いた二つまでがストレスと関係のある病気（心身症）であることをお話しました。ガンについても、このシリーズの第二回と第三回で述べたように、ストレスとは全然無関係とはいえないように思われてなりません。

今回は、三大死因の二番目の心臓病について

お話をしたいと思います。

昔から、心臓は人間にとってなによりも一番大切なものと思われていました。生命の源であるとともに、心のすみかと考えられてきました。このことから、心のすむ臓器（内臓）という意味で心臓という名前がつけられました。英語のハートも、こころや情動の宿る場所という意味を含む語でもあることから、洋の東西を問わず世界的なものと思われれます。

ことほど左様に、こころの動きと心臓の働きには密接な関係があります。たとえば、嬉しいことがあると心臓が高鳴り、怖いことがあると心臓がとまるように感じ、不安があると動悸をうったり胸が痛くなったりするなど、喜怒哀楽によって心臓の動きが大きく変化します。

心臓病のなかで、もっとも多い病気が、狭心症や心筋梗塞です。この狭心症や心筋梗塞の発作が、苦悩や多忙など精神的ストレスによって誘発されることは昔から知られていました。

紀元前三世紀の中国の歴史物語『三国志』に、すでにそのことが書かれておりました。有名な知略の将、諸葛孔明がそれを利用して、呉の国の大将周瑜（しゅうゆ）を気死（精神的大打撃を与え心筋梗塞をおこさせる）させたというところが記されています。周瑜は二回まで回復しましたが、三回目に気死されてついに助からなかったということでした。心筋梗塞も二回目または三回目の発作で死ぬことが多いので、おそらくこの病気だったのでしょう。

心臓は心筋と呼ばれる筋肉でできており、血液を全身にくまなく循環させるために、一分間に60〜80回、休むことなく収縮と弛緩をくり返してポンプの働きをしています。その心筋には、冠状動脈という血管が酸素と栄養素を含んだ血液を供給して心臓を働かせているのです。この冠状動脈がけいれんを起こして血管が狭くなるのが狭心症で、血管がつまって血液が通らなくなるのが心筋梗塞なのです。心臓に血液を十分

に供給出来ないそれらの病気を総称して虚血性心疾患とも呼んでいます。

数年前、ある大臣が難しい政治局面で過労の上、遊説先の北海道で心筋梗塞で亡くなられたことが報道されたことがあります。また、身近でもストレスの多い会社員たちが、過労のあまり突然死して、裁判になる事例などもこのところ新聞などによくみられます。

ストレスをうまく解消することは、心臓に負担をかけることを少なくし、心臓病による死をも減少させることになると思われます。

内観法は、ストレスを解消する方法の一つなのです。



「第二回内観のつどい」報告

仙台泉内観研修会

阿部美枝子

「心は豊かに」

大いなる愛に生かされて、平成三年十一月三十日、仙台市にて「第二回内観のつどい」を開催させていただきました。

講師に、草野 亮先生、石井 光先生、聖徳電気㈱社長・西田憲正氏、体験発表は、地元より㈱スペースラニング社長・佐藤昌宣氏にお願いしました。皆様方の多大なるお力添えをいただきまして、会社の社員研修の一環として、内観入門、健康と内観、経営と内観をテーマに、仙台圏の企業、会社経営者の方々が、忙しい中を一六〇人も参加してくださいました。

参加者の皆様は、内観の話は始めての方ばかりで、石井先生がスライドを中心に説明し、医学的には、草野先生が成人病とストレスの関係の話され、内観すると、ス



ストレスが無くなり、健康になりますと結ばれました。内観実践の場から、聖徳電気㈱社長・西田氏は「十三年前に内観と出会い、過去二十回内観した。会社の社員全員が内観している。当時一社だった会社が現在は、十二社になって成功している。内観するとお金が儲かる、商売がうまくゆく、私が内観した後は、必ず売上が上がります」と、本音で話され、皆様の共感を得て、場内は一気に熱をおびて盛り上がりました。

体験発表の設計事務所社長・佐藤昌宣氏は、「一日内観を繰り返して、両親に対し、大変な思い違いをしていた自分に気づいた。強烈な衝撃が全身を駆け抜けた。その思いで集中内観に出発。体験後は、いかに多くの人々から愛されていたかを知らされた。自分にとって、自分の過去、歴史がいかに大切であるかを知った。企業に内観を導入したら、企業戦力は想像を超えるに違いない」

と話され、昼の部を終了しました。

夜は、日本刀の居合を見て、シンセサイザーの調べを聞きながら、ディナーと人脈交流会で、名刺交換をしながらか親睦を深め、森の都・仙台の「内観のつどい」は終了しました。

地元新聞「河北新報」に取り上げられ「第二回内観のつどい」が掲載されました。皆様のご厚情、ご協力に深く感謝とお礼を申しあげます。ありがとうございます。内観とのご縁、豊かな人生をより一層幸福に導くゆえに真なる自己との出会いを大切に！「今をどう生きるかではなく、何をなすべきかではなく、己を知ることこそ」急務でありましょう。すべての答えは、己の中にこそあれ、真なる自己と対面する時、それは得られ、今が



わかり、今がわかれば、己がわかり、すべての不安や、心配は消滅し、それらの一切から開放され解放たれることでありましょう。

一切はそこから始まり、一切はそこに死す！そこ

には、私が無く、すべてが無い！この時こそ正に、生氣エネルギーは根底から湧きあがり、溢れんばかりに増大して、真に、求めるものは得られるのであります。

それにはまず、自分自身を知らずから始めなければならぬ。自分の内に向かって進み、それを知り、真の活力を得て、外側に増大せしめるならば、仕事も繁栄し、健康も、愛も、人生の目的のすべては、花開くであります。心の扉をあけて愛の国へ、やすらぎのある平安安心の世界へ導くのは、他でもない自分自身なのであります。

合 掌

当研修会では、一日内観を始め、内観導入、アフターフォロー相談カウンセリング等を行っております。また、集中内観は年三回実施し、ほかに内観以外の悩み相談も受けつけております。 ☎022-376-2341 阿部



池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(11)

N樹からI先生に手紙がきました。I先生のクラスの生徒ですから、直接話せばいいのにといぶかりながら封を切りました。たどたどしく同じことを繰り返しながら書いてあった内容は、中学時代から同じ部活のA男がしょっちゅう自分のことを手で殴ったり、足を蹴ったり、ジュースの缶で叩いたりすること。弁当を毎日食いに來ること。彼がいるためにクラスが面白くないことが述べられ、彼のことを一生恨むと結ばれてあります。先生に注意して欲しいという注文もありました。

I先生はまずこの二人のつきあい方に留意して観察してみました。たしかにA男はN樹を小馬鹿にして、走り使いをさせたり、人前で恥をかかせたり、弁当を開けさせて旨そうなおかずを取り上げたりしています。しかし気になったのはこれに対するN樹の対応でした。まるでヘイコラニコニコなのです。卑屈さが身についています。し



ばらくの観察の結果、二人共に内観をしてもらうことにしました。

いわゆる悪いことをしていないN樹の説得には手間がかかりましたが、そのうちに納得し、夏休みに泊り込みで座ることになりました。

A男の方は明々白々たるN樹への罪の数々に恐れ入って、まことに神妙に内観が進みましたが、N樹の方に、A男に対する自分を調べてもらうまでに六日を要しました。嘘と盗みももちろん調べました。その結果、こんなにも悪いことばかりしていたとは思っていませんでしたとびっくりしていました。そしてA男に対して調べたのです。「見方は変わりましたか」「ハイいろいろしてもらっていました」と変わりはじめたのは、六年生の頃を調べていたときです。これがかっかけで、自分のほうにあったいじめられて当然の原因が洗い出されて、「悪いのはA男君でなく僕でした」という答えを出してくれたのです。

力の上下関係はそのままですが、二人のつきあい方に陰湿さは消えました。なによりだったのは、N樹から卑屈さがなくなったことです。

(筆者は高校教師)



奈良内観研修所

三 木 潤 子

早いもので、吉本先生のご厚意で緑豊かな広い庭のあるビルを貸していただき、研修所を開いてから今年で十年。面接のとき私の膝の上には次女も小学校四年生になりました。

開設当初は一回の研修に二、三名の参加者でしたが、最近はその十名を超える方が来てくださり、ありがたく思っています。

今週は十四名の方が、熱心に内観なさっています。どのような方が内観に来られるかの紹介をかねて、その内訳を記しておきます。

中学生から五十歳代の大学教授まで、年齢も職業も多彩で、その目的もさまざまです。自己啓発を目的にして来られた化粧品会社の役員や広告会社の部長、あるいは歯科大学生や宗教学を学ぶ大学院生。また進路を明確にしたい予備校生と、姉が行くなら僕も将来のことを考えたいからと中学生の弟も内

観に来られたのには感心しました。

内観研修の指導スタッフに任命された刑務所の教官も、まずは自分もと参加なさっています。(そういえば矯正界でも内観が見直され、今年の一月に矯正研修所大阪支所での内観の講義と実習に夫と一緒に私も招かれました)。

それから高校生の子どもが問題行動を起こし、副校長先生から勧められ、

これをチャンスにみんなの内観しようと考えられた母娘三人。人生の目的を見失った大学生と彼を心配する父親。両親の仲が悪いのを心配した娘さん(内観体験者)から勧められて来られた夫妻もおられます。

みんな人生を真剣に生きようとなさっています。そのお世話をさせていただいている私たちもしっかりしなければ、と思うこのごろです。

(☎0742・48・2968)

静岡内観研修所

福田 等



お茶の故郷、静岡。静岡県の中西部に位置し、茶の産地として有名な牧之原台地を背に、駿河湾に面し、はるか御前崎岬と伊豆半島を望む風光明媚温暖の地、榛原（はいばら）町。ここに当研修所があります。昭和六十年十月、静岡内観研修所とさせていただきます。

昭和四十四年十二月より江戸前寿司店も営んでいます。

原則として、日曜日の午後二時～四時が受け付けですが、いつでも内観研修が出来ます。

朝五時起床、食事は、朝・昼・晩

三食、夜九時就寝。席を立つのは、ト

イレと風呂ぐらいです。一週間七泊八

日の研修で延長もできます。

いかなる逆境に遇っても感謝出来る

心境に辿りつきたい。一人でも多くの

方に内観をお伝えできたらと思っています。

ます。

交通機関

◎JR静岡駅北口下車 静岡ターミナルホテル前 バス十一番乗り場

特急御前崎線（相良、御前崎、浜岡

方面行） 約五〇分

◎JR藤枝駅下車 藤枝御前崎線バス

約四〇分

いずれも榛原車庫下車 徒歩十七分

東海タクシー ☎22-0288約六百円

☎0548-22-1149 お電話下さい

☎0548-22-1149 お電話下さい

迎えにまいります。