

自分をさがす 旅にしよう

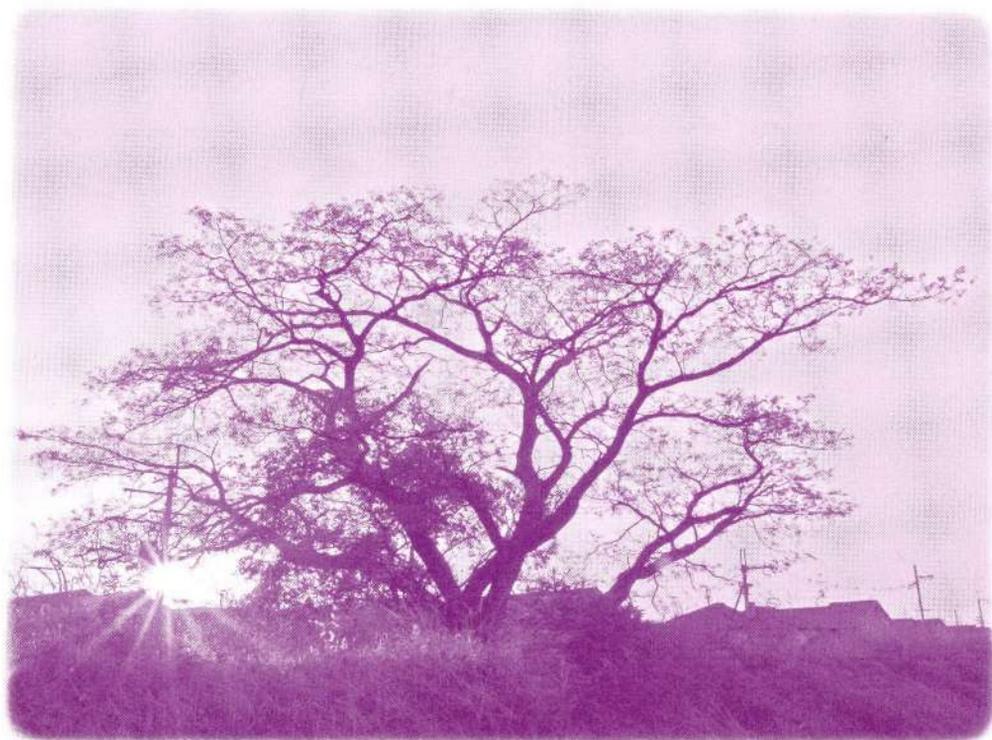
やすら樹

No.

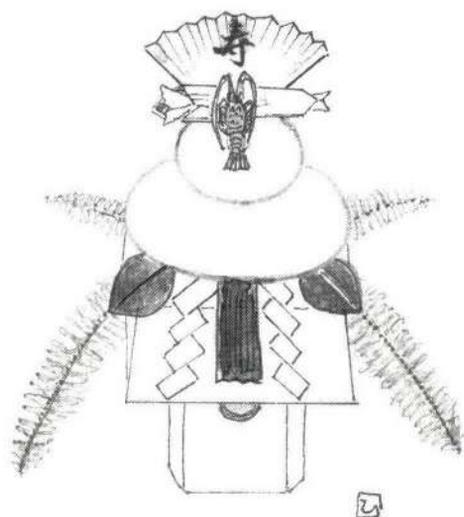
113

2009 JAN.

特集・吉本伊信の言葉



発行 自己発見の会



春は花 夏ほととぎす 秋は月
冬雪さえて すずしかりけり

道元

(禅僧 1200～1253)

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。また一日内観や家庭、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。

『つぶやき』抄

白金台内観研修所

本 山 陽 一

あけましておめでとうございます。

この「やすら樹」も今年の五月には二十年目を迎えます。これも長い間支えてくださった読者の皆様のお陰だと心より感謝しております。

内観の創始者・吉本伊信先生が亡くなられて、昨年の八月で二十年になりました。「やすら樹」は、吉本先生亡き後の内観普及を考えると創刊されたものです。

二十年も経ってききますと、内観の世界でもだんだんと吉本先生に直接面接を受けた人も減ってきて、先生が伝えた香りというか雰囲気は薄らいできています。

一九七六年に吉本先生が倒れられたのを契機に一九七八年、日本内観学会が発足し、亡くなられた二年後の一九九〇年に自己発見の会が誕生しました。どちらも内観の将来に危機感を抱き、吉本先生の遺志を継ぐために、みんなで力を合わせてがんばろうということでした。お陰様で二つの会とも順調に発展し、その後、日本内観医学会、国際内観療法学会も発足し、現在、内観は世界に向けて新たな段階に入ってきております。

こういった内観の広がりには、大変に喜ばしいことで歓迎すべきことですが、広がりばかりに眼を奪われますと、大切なものを見失うかもしれません。そういった意味でも、足下、原点を常に見直し、方向性を確認する作業が必要です。

そこで今回は、読者の皆様に少しでも吉本先生のお心が届けばとの祈りを込めて、吉本伊信先生の言葉『つぶやき』を掲載することにした。

この『つぶやき』は、本誌の「湯の里分校の内観者たち」でお馴染みの池上先生が発行されていた、多布施内観研修所報「天遊」から転載したものです。「天遊」は、一九九七年十一月から二〇〇一年七月まで毎月発行されました。その時は四八号まで発行されましたが、その後、不定期に発行され、最終的には五五号まで続きました。現在は廃刊になっています。

『つぶやき』はその「天遊」の中で囲み記事として毎回掲載されていたものです。この度、池上先生がその『つぶやき』だけをまとめてくださいましたので、先生の許可をいただいて転載することにしました。

その内容は、吉本先生が書物やさまざまなテープで発言したこと（内観面接の実況場面、講演、インタビューの応答等）を、池上先生が丁寧に拾い出してくださったものです。先生のご労力なくしてはこの世に存在しなかった、とても貴重なものになっています。どの文章も吉本

先生の息づかいが聞こえてきそうなほど忠実に再現され、内容も深く、読めば読むほどその味わいが増してきます。今回紙面の都合で、五五回すべてを載せることはできませんので、私の好みで抜粋させていただきました。

願わくば、読者の皆様にも一読されるだけではなく、常に身近に置いていただいて、繰り返し読んでいただければと思います。

ちなみに、各文章に描かれている挿絵も、池上先生の作品で、吉本先生の特徴がとてよく描かれており、池上先生の多才ぶりに驚かされます。

『つぶやき』は、大きく分けると、

- 一、内観未体験の人に対して
- 二、現在内観実習中の人に対して
- 三、内観後の人に対して

の三通りの人に語りかけているようですので、その順番に掲載していきたいと思えます。

一、未体験の人に対して

内観とは何ですか？、宗教ですか？心理学ですか？と聞かれることがあります、それに対する吉本先生の考え方です。

「つばやき・その一」

図書室で、この内観の本はどこのコーナーに並べたらええやろ。さあ心理学のところにしようか。医学の本の棚に並べとこうか。いややっぱり宗教やぞ。いや、道徳……教育かも分らん。教育の本の中に入れてと。なんて言う人もあります。

見る人の心ごころに委せおきて

高嶺に澄める秋の夜の月

というわけで、お月様を悲しい目で見たら、「お月さんて悲しいもんやなあ」と見えるだろうし、嬉しいときには、「お月さんて嬉しいもんやなあ」と見えるでしょう。内

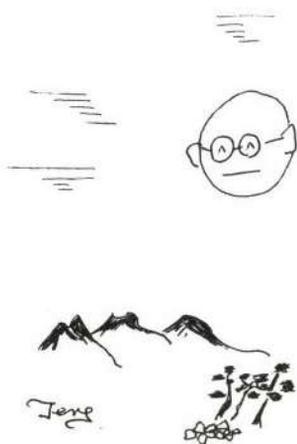
観は宗教であると思うてる人には、もう宗教の真髄だと。いや、内観ちゅうのは医学である、というふうにお医者をご覧になれば「医学と内観、まさに一つだ」とこう考える人もあります。内観は心理学である。これは倫理・道徳である。

とにかく、

見る人の心ごころに委せおきて

高嶺に澄める秋の夜の月

結局、内観は内観である、というのが結論でしょうね。図書室の本は内観を誘うだけのもの。体験せな分りません。



内観はなんのためにするか。最終的には何を
目指してするのか。そういう疑問に対して内観
の最終的なゴールをここでは述べており、その
ためには、まず集中内観を一度体験することの
意義を説いております。

「つぶやき・その二」

いかなる逆境にさいなまれても、「あり
がたいなあ」「幸せやなあ」と受け取れる
心境になる方法が内観であります。

ほかの人から見て「あの人はいかかわいそう
やなあ、気の毒な境遇の人やなあ」という
立場であっても喜んで喜んで暮らせる、そ
ういう精神状態に転換することが内観の目
標であります。

つまり、「私のような悪い奴が、どこ痛
うものうて、どこ痒うものうて、無事で達
者で呼吸さしてもろうて、こうして暮らさ

せていただいて、こんな幸せなことはありません
へん」という心境にですな、ならせていただ
くのが内観であります。

集中内観は、日曜日の午後二時から四時ま
でに入っていただき、次の日曜日の午前九時
頃解散しますから、日曜日に入れ替え日にな
つとんです。

「いかなる逆境にさいなまれても喜んで暮
らせる気持ちに簡単になれるのか」という疑
問は当然ですが、集中内観をしていただく
かなり変わるんです。



内観といえ、世話になったこと・して返したこと・迷惑をかけたことの三点と嘘と盗み、だと思っている方もいらっしゃるようですが、決してそれだけではなく、人それぞれのテーマが考えられます。ここでは酒の例を出してやり方を説明しています。

「つぶやき・その三」

世話になったこと・して返したこと・迷惑掛けたことの調べは、人に対してつちゅう場合であつて、酒なら酒ですからね、嘘や盗みを調べるときと一緒にですから、酒についての虚しさをですね、奥の院に認識させるということが目的ですね。

酒によるこういう悲しいことこういう辛いことこういう馬鹿気たこと、やってきました。酒さえ呑まなんだらあんなことしなんでしょうけど、というようなことを片っ端

から思い出してしつかりおっしゃって下さい。それを調べるためにあなたは座つとんですから。

勿論、私に言うことよりもしつかり調べるのが大切です。

どこどこで呑んで金額にしてなんぼやつたとひとつひとつ細かに、誰とどこでどういふふうで呑んで始めはどうであつて終わりがどうであつてちゅうようなことを一つ一つ取り調べしてください。そしてどれぐらい恐ろしい災害を受けたかちゅうことを奥の院に言うて聞かすんだ。



私たちは、何か悪いことや嫌なことがあると他人のせいにしがちですが、これでは成長はありません。内観は自分を見つめ、自分の問題点と向き合い成長していく方法ですが、集中内観でも最初はなかなかうまくいきません。

「つぶやき・その四」

「今誰に対して調べてはるんですか」「お母さんに対して調べてまんね」「どういうことを見てますか」「いえ、うちのお母ちゃんね、僕の八つのお婆ちゃんとお母ちゃんといっしょ、若い燕こしらえてどこか行ってまいよつたんだ。腹立って腹立って、この糞婆ほんまに、と思うたら今でも……あんな内観あきまへんね。よけい悩みきつなります」「あんたそりゃ内観しとらへんのやソトカンしとんのや。お母さんのこと見とるさかいあきまへんのや。お母さんに対して

自分がどうであつたか、自分を見てくれんことには、そんなあきまへん。若い燕だらうが年寄りの燕だらうがあんたに関係あらしまへんやろ。とにかく月末には請求書かきますやろ。品物なんぼ送って内金なんぼもろた、また品物なんぼ送って返品なんぼやて、差引算、貸越しか借越しか、それを調べまんのや。それにね、その取引先がよその人と取引してはる、そんなことまであんなの請求書に書かんならんことあらへん」「それもそうだな」一日二日はこの調子だ。



ここでは内観の効果について語られています。集中内観を終えての座談会で、五年間、病気で苦しんでいた人が、一週間の集中内観で症状がきれいに消えた、という発言に応えて吉本先生流の解釈が述べられています。

「つぶやき・その五」

五年もかかって治らなんだ人が、わずか一週間でコロッと治るんですからね、不思議と。そりゃ治るはずですよ。私が教えとんのと違うんやから。神さんと呼ぶか、仏さんと呼ぶか、天と呼ぶか知らんが、そういう偉い人が、お前こんなあほなことしたやろ、親にこんだけ迷惑かけたやろ、これだけお世話になってながら何ひとつご恩返しせんと、まだ後ろ足で砂かけるような目に合わせたやろ、という具合に、朝から晩まで、そういう尊い人の囁きを聞く立場に

あるんですから治って当たり前ですよ。

内観ちゅうのは、自分に聞くわけだ。「内ヲ観ル」と書くんですからね。その自分を観ておる立場が、既に神仏の直説を聞いておる、神さんの囁きを聞いておるわけだ。絶対嘘がない、それには。正味だ。そういう訓練をしておるわけですから仲の悪い人でも仲よくなるし、私の強いガリガリの人でも素直に謙虚に人に好かれる人になるし、そもそも不思議なんですね。実に簡単な方法なんですけどね。



「内観は自分をいじめることになるのではないか」とか「自分の悪いところだけ見ているとよけい苦しくなったり弱々しくなるのではないか」という疑問に応えています。

「つぶやき・その六」

跳ぶ前に蹲踞の姿勢をとれっちゅうこと、ありますね。跳び上がる前に体を縮こませると。立ったままでは跳べませんからね。その縮こまる姿だけを見て、ありや正常じゃないと。そりや正常じゃありませんわ。縮こまつてる姿ではね。そういう一部分瞬間的な面だけを捉えておかしいというのはちよつと当たらんので。内観は苦しいというのはその跳ぶ前に縮こまつてる部分を言うておるだけだな。

たとえば井戸を掘りますね。その掘ってる最中には、砂もあり岩石もあり、そうい

ういろんな地層を超えて、しまいにはその何十尺下に汲めども尽きせぬ清水に当たります。そういうわけで、途中で岩石に当たった時には水はないですよ。その岩石の二進も三進も行かん時の一瞬を捉えて、こりやつらい、苦しい、と。そういうとこだけを見りやそういうことかも分らんが、そこはグツとこらえて進むべきところなんですな。

内観は苦しいのが短所ということへの答です。反省することには長所しかないと思いません。



二、内観実習中の人に対して

この項では内観の深い部分を述べています。この「泣きながら犯す」という親鸞上人の有名な言葉の味わいは、何度でも味わってみる価値があります。

「つぶやき・その七」

戦後の食糧難で闇をせんと食うていけん頃にですねえ、山口判事ちゆう人がおられまして、法を守る立場にある自分が、闇などして得たものを食うて暮らしたんでは申し訳ないというんで、餓死しはったということがあります。

もちろん一方には、闇をせんで食うていけませんよ、死ぬわけにはいきませんか、ちゆうて平気で闇を繰り返してはる人が大部分でした。

内観の立場はその中間でしてね、やむな

く闇をしながら、その自分を悲しむ立場なんです。

親鸞聖人はんのお山は麓に遊廓がありまして、坊主も出入りしておったそうです。これやらんことには子孫絶えるでつちゆうて。ところが、我ひとり尊しと山を下りずに女には目もくれず、真剣に修行してはる坊さんもいてはったそうです。

親鸞聖人はんの立場は、泣きながら犯すということだったそうですねえ。

いや、わしは助兵衛やさかいそんな泣きながら犯すつちゆう立場にはなかつたです。



あなたにとって本当に大切なものは何ですか？自分を本当に大切にすることということはどういふことですか？地獄極楽って本当になんかいい切れますか？どれも深い問いですね。

「つばやき・その八」

こうして嘘や盗みを調べていって、将来、この世でもあの世でもいつか制裁受ける、借金返しせんらん問題やと思いますか、いや、そんなもんは取ったら取り得やと思いますか。その犯した罪はあの世でも何らかの形で制裁受ける、借金返さんならんと思いますか、それとも、いやそんなもんは取ったら取り得ですよ、分かりさえしなけりやええんですわという方か、どっちに近い考えですか。ああそうですか、制裁受ける、と。

では、地獄極楽あると思いますか、そん

なもん絵空事ですよちゅう方ですか。はあ、ある。じゃああんたはどちら行きやと思いますか。え？地獄？地獄っちゅうのは墮ちるだけでも三千年と言いますよ。そんな鼻唄まじりで花見に行くような呑気なことと違うんだ。往生要集の地獄の絵もこれ以上には表せないから止むを得ずああいう描き方なんで、内観をすると本当はあれより何百倍か恐ろしい自分であるちゅうことが分かるんですね。どうかしっかりと内観してくださいよ。



内観は道徳的なものと勘違いされている方がいらっしやるようですが、大いなる誤解です。それどころか内観は、この世の価値観はあまり関係ないのです。善悪を超えた真実を見つめようとしているのです。

「つぶやき・その九」

この嘘ならかまへんとか、この嘘ならついてはいけませんとか、そういうことはなかなか難かしくて、時代により場所により一様に言えないんですね。

たとえば戦争に行つて人を殺しても、金鶏勲章で誉められると。帰ってきて人を殺したら死刑になります。

三五年昔まで恋愛結婚すると人は一人前に言わない、駆落ちでもすると。今は逆に、愛情なくして結婚したら相手を不幸にするから罪悪だ、というように時代の流れによ

って違います。

ですから、これはかまわんとか、これはいかんとか、そういう鑑別することが内観の目的ではなくて、もつとはつきりした罪なことがどつきりあるわけですから、それをしっかりと調べていきましよう。

それからテープで懺悔を聞かしてもらうときは、悪いことしとんなあ、そんな奴じゃあないなあというような考え方ではなしに、自分自身がその人に比べて、自分の内観が深くなつておるかどうかということの手本にしてもらいたいと思います。



内観をする方の中には、食わず飲まず寝ずでの荒行をする方もいらっしゃいます。それを聞いて、荒行すれば内観が深くなる、と勘違いする方が出てきます。それに対する答です。結局、内観自体の質が大事なんですね。

「つばやき・その十」

私から、あ、そんなら食わず飲まず寝ずでやってくれえちゆうような、そんなこと勧めるちゆうようなことはいまだかつてなかったですね。いわんや、そんなことしたかてあかん、なんて、止めることもおまへんねん。

自然に任せ、本人に随いて行くという状態でやって来ましたし、これからもそうあると思います。

また内観をして下さる人の中には、食べんと寝んとやったらもつと深くなるやろ、

なんて勝手に想像して無理しておやりになる人もありますが、これも自然に任すつちゆうのが一番ええと思うんです。食べたいけど食べておれん、飲みたいけど飲んでおれん、ねむたいけどねむっておれまへんわ、と言う人は、あ、さよか、ほなそうしなはれというだけですわ。

けどな、ポキンと枯木が折れるように死ぬこともありますからね、身体は法の宝と云いまして、身体を潰してしまたら元も子もないで、あまり長ごなると、大事に法を求めましよう、と言うてはおるんです。

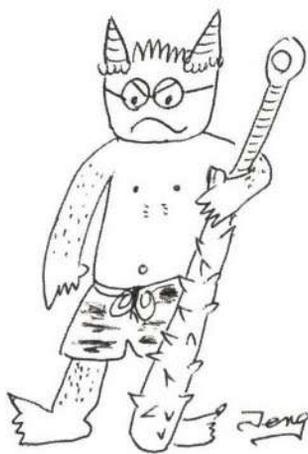


内観の真髄は何か？ということに興味を持たれる方は多いと思われませんが、次のつぶやきなどは、大いにヒントになるかも知れません。自分を深く見つめると、自然にこういう心境になるのでしょうか。

「つぶやき・十一」

もう、めくってめくってめくりぬいても黒い炭団しかない、ということに目覚めていくことが、オレガーという『我』がすたつてきて、本当はもう如来任せと凡夫の計らうべきことに非ずというところに辿り着いて行くんじゃないかと思うんですが、それを内観を全然せずに「後生程の一大事、凡夫の計らうべきに非ず、如来任せやあ」ちゆうよなことを読んで覚えて言うてるんならこりや全然話にならない。それは、聞きもんですからね。そやから本当に後生の一

大事をかけてトコトン自分を調べていって調べていって結局は「地獄は一定すみかぞかし」ということより仕方がないんですが、それさえもなおかつ、そんならもつと真剣にならないといかんやないかというてもビクともせん恐ろしい奴が下にいるだけやということ、ただもう涙流してへりくだって墮ちるより仕方のない自分の業を抱いてかかえて泣くより他に道がないわけですね。もうミココロノママニナシタマエというところに辿り着くわけですね。



内観の最中におおきな感動、喜びに満たされる場合がよくあります。そうすると、ほとんどの人が、喜びに浸って安心します。先生は、そんな内観者さんにさらにムチをいれるのです。

「つぶやき・その十二」

内観ちゅうのは、世渡りの内観と、後生大事の内観とがありますねん。この世の世渡りの道具として病気を治すとか、夫婦仲よよいきたいからとか、嫁姑の仲が円満にいきたいからとか、そういうことで来た人は、すぐ、ああして喜んでお帰りになる。

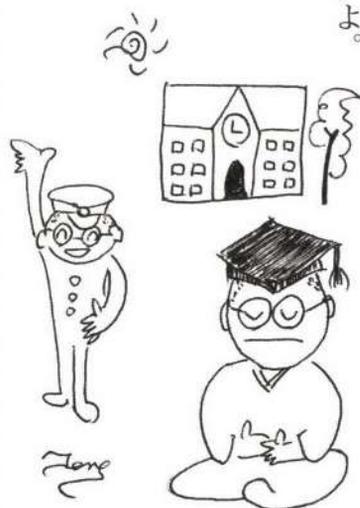
ところが後生大事、永遠の生命を大切に思うて道を求めてる人は、いつも苦しманならん。真剣に自分を調べるちゅうことに苦しманならん。後生大事の内観をすると何故苦しむんか。

それは、高校卒業した、と。ああもう私

はこれで済んだ、と卒業して行く人と、いやこれから儂、試験勉強せんならんのと、大
学行きたいから、と。

これの差ですよ。病気が治った、せいじゃもうこれで儂あ済んだ。で、永遠の生命を培うために来た人、本当の求道者というのはそんなところで小成に安んずるちゅうことはできない。さらに大学、さらに大学院、という人になると苦痛の連続だ。連続やけどそりや目標が違う。

軽い所で一服しないで、命懸けで求めてくださいよ。



三、内観後の人に対して

内観は、日常内観ができるようになったら一人前と言われています。最後の津村ウノさんの言葉は、私の座右の銘です。

「つぶやき・その十三」

朝飯食うても昼飯食わなんだら腹減る。

晩飯食わなんだらなお減る。それは飯が悪いんではのうて、食わなんだ自分が悪いんです。それとおんなじで、内観で一念の喜びを味わっても、翌日から内観もせず、反省もせずということではあかんで、それは法を聞く身にしていただいた入門式を卒業式と間違うとんですねえ。習字で言えば筆の持ち方、姿勢や手本の見方など、練習の基本を教えていただいたのみで、それを極意皆伝と間違うとりやせんかということ

一念に遇うまでは、素直で信順で神を畏れ

ておられた求道者も、救われたとなった途端に、「やれ助かった」と腰かけはって、三世因果をまで無視する大反逆者と変わり、その上内観者の世話を手伝うにつけ、いよいよ内観の奥義を極めたような錯覚を起こしはって、増長するのが多いのは悲しいことですね。一念に遇うたら御仏様の子、もう落ちとうても落ちられぬ身にしていただいたと腰かける一念邪義ではあかんです。

「信心（内観）のあるかなきかを知りたくば
その日その日の日暮らしに問え」

津村ウノ



時々、「内観的考え方」という言葉を聞きませんが、そんなものはないと思います。なぜならば、内観は思想ではなく、一つの技術だからです。内観をした結果、どのように考えるかは、その人の自由です。

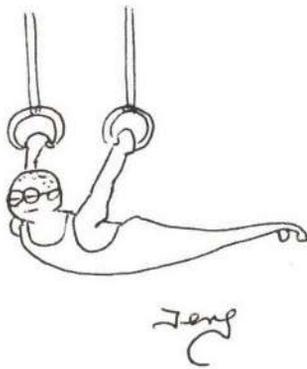
「つぶやき・十四」

内観によって一べん気づかしてもらったらもうあとそない内観せんでも気づいとんやからそんでいいじゃないかという質問に對してのお答は。

まあオリンピックのああいいう稽古事でも、稽古せなんだらだんだん下手になる。続けていくと、だんだんああして上手になる。そこから、自分を知るということも訓練しなければ、絶えず掃除せんことには挨がたまってくるということであって、そこが信仰とか宗教とかいうことはだいたい違うん

です。

内観はわが身を知るという一つの技術だと。怠っておいたら下手になるぞと。勘が鈍るわけですね。自分を見ると勘が鈍る。ところが信仰とか宗教とかいうことになりまして「一念に遇うた」と、「もう後生の夜明けできた」と、「大悟徹底した」と、なったらもうその日から途端にずっと下り坂を急いでるように見えるんですね、私には。二、三年も経つと「へえ、あの人でも、はあん」と言わんなんような生活になっていく。



森川リウさんは、吉本先生が理想的な内観者として認めた方です。リウさんの死後古いノートから発見された「道のうた」は、現在でも多くの方に感銘を与えています。日常内観もここまでいきたいものです。

「つぶやき・その十五」

私の家内の母森川リウさんという人は、四〇才から内観しかけて、初め二年ほどは、嬉して嬉して、ありがとうて、という調子であったんですが、四三歳頃から亡くなる八〇歳頃まで真剣に、約四〇年間熱心でしてねえ。

映画見に行くより、テレビ見るより、我が身のやってきたことが既に映画以上に実物やからこれ見とつたら映画行く必要ないで。一日に平均二、三時間しか眠ってない。それが何ヵ月も続けてですよ。そういう珍

しい人も実在してましてね、架空の人やなしに。

今度「内観の集い」という本にそれずっと書いてますねん。今のあの「内観三号」にも書いとききましたが、私だけじゃなしに沢山の人が書いてましてね。その人はね、嬉しいと恐い、喜びが邪魔すると、内観を。油断するから。もう、ちよつと嬉しいとすぐ一服する、それが恐ろしいと。ですから、続いたんですね。普通の人でしたら、ああ嬉しい、ありがたいとそこへ腰かけて、あと進まへん。それでじきに剥げてくるわけだ。



私たちは誕生日は祝っていただく日だと思っ
ていますが、視点を変えれば、お母さんが自分
のために苦しんでくれた記念日でもあるのです。
このように内観は、私たちにいろいろな視点か
ら物事を見ることを教えてくれます。

「つぶやき・十六」

昔、水戸光圀という人は、今日は私の母
が私を生むために苦労してくださった記念
日やと、箸を置いて涙ぐまれたそうであり
ますが、この頃、生まれた日つつちゅうと、
ドンチャン騒ぎして、遊んで、親が苦労し
てくれたつつちゅうことを忘れる風習にな
っておりますね。

諸人よ思い知るべし己が身の

誕生の日は母苦難の日

といましてね、やっぱり天下の副將軍水
戸光圀といわれるような偉い人は、自分の
誕生日に親がどんなに苦しんでくれたかっ

ちゅうことを思い出してあったつつちゅうんで
すね。その日だけは、粗末なもん食べはった
つつちゅうことです。

誕生日は、そうやって親の苦労を偲び、墓
参りのときは、墓の前で両親に対する内観を
することが、亡くならはった親への一番の親
孝行で一番の供養だ。私とこの墓の前には、
内観石つつちゅうのを置いてまんね。そこに家
内と並んで座って、内観するんです。「墓に
布団は着せられず」と言いますが、内観する
ことが大切なんですなえ。



吉本先生の良い人間と悪い人間の基準が述べられております。一般の価値観とぜんぜん違っています。そして、ご自身を悪い人間の部類に入れていることも興味深いところです。

「つばやき・十七」

良い人間とか、悪い人間とかは、あまり言わんように注意しておるんですが、敢えてそれをたんねられるまま申しますとね、これは自分を反省する能力が強い人、激しい人が良い人であり、そうでなしに皆目、己を知るといふことに真剣さがないという人は悪い人だと思えます。

ところでね、お前はどうか、と、こう念を押されますとね、いや私はもうさっぱり、その内観ができないんで困っております。夜中に、四時ごろになると起きて勤行さしてもらうんですが、それまでの三時四時ご

ろ、コラ、お前しつかり今内観したらいいのや、この時間内観せんことにや、お前いつすんのや、いうて自分で自分に言うてきかす時間があるんですが、なかなか難しいんだなあ。

で、もう私は内観のチンドン屋だけであつて、皆目我ができないんだなあ、と思うてるんです。そういうわけで、己を知るといふことに熱中して訓練に練習に努力してくださいっている人こそ、一番の尊い妙好人だと思っております。



最後に、内観法の将来についての先生の考え方が語られております。最終的には先生は、内観の達成度よりも、内観の持続性に価値を置かれていたことがわかります。内観をし続ける、つまり、日常内観の大切さを説かれていたと思われまます。集中内観の回数や荒行を誇ったり、簡単に自分が悟ったかのように語ることが、いかに心得違いかがわかるでしょう。

「つぶやき・十八」

(この内観法を次の時代に受け継ぐためには、吉本伊信の体験と同じ体験をしなれば無理か?)

それも縁に任せていきます。こちらがいくら自分の計らいでそういうことを計画しても、人間は個人個人一人一人別ですから、それと同じものを捜し求めるほうが無理かも分かりませんし、私は運よくそういう経

験をさしてもろたというだけであって、そういう経験がなくても、もっともっと深い立派な人が現れるかも分かりませんから、その人の考えによってもっと偉大な内観法が確立され、広められていくかも分かりませんから。(先生の現在のお考えでは、たとえば、道元禅師の開かれた曹洞宗では、見性とかそういうことは言わずに、ただひたすらに坐るということだそうですけれども、そういうお考えなんですか)

それに近いと思います。

只簡内観



「物語」としての内観

大和内観研修所 真栄城 輝 明

「心理療法とは、それぞれの人が生きていく上で自分なりの物語をつくる、その手助けをすることです」

右は、今は亡き臨床心理学者の河合隼雄氏の言葉である。確か、一九九一年九月十五日に日本心理臨床学会の第一〇回大会が京都で開催された際に、特別講演の場で話された、と記憶している。私にすれば珍しく記憶が定かなのは、当時、私の周辺で「果たして、内観は心理療法と言えるのか」というようなことが話題になっていたからである。吉本伊信師の元で面識を得た内観研究家の故・武田良二氏には、機会あるごとに教えを乞うていたが、ある日の私信のな

かに「内観は心理療法と呼ばないほうがよいでしょう」と記されていた。それを目にした私は、「心理療法としての内観」に大きな期待を抱いていたので途方に暮れてしまった。

そんな迷いの真つただ中で、講演を聴いた。河合先生の言葉は、まさに天からの啓示のごとく目の前に一条の光を見る思いがした。以来、私は「物語」としての内観に関心を寄せてきた。そして、十七年を経た二〇〇八年の六月八日のことであるが、沖縄で開催された第三一回日本内観学会大会において表題のテーマで研究発表の機会が与えられた。本欄には発表した内容のすべてを紹介する紙幅はないので、一部を大会抄録集から抜粋して示すことにしよう。

― 周知のように、内観では幼少時から現在に至る自分を振り返り、それを面接で話していくが、繰り返される「はなし」に耳を傾けていると、そこにストーリー (story) があることに気づかされる。ストーリーには筋 (plot) がある。

内観では、事実を見つめることを大切にしながら、筋とは事実と事実をつなぐものである。「話にならない」と言うとき、それは、その人の話には筋がないということの意味している。「語る」という場合は、例えば「昔を語る」と言うように、そこには筋があるのがふつうである。カウンセリングの場面で心理療法家はクライアントの話「語り」として聴いている場合が多い（河合隼雄・1993）。内観面接を担当していると内観においても、面接者は、内観者の「語り」を聴いていることが少なくない。「人は生きていく現実を積極的に構成し意味を作り出す存在である」（森岡正芳・2007）。そうすることによって人は過去の出来事を素材にして自分自身の世界を作りかえることが可能になる。たとえば、病弱な母親を敬遠してきた青年は面接の場で「お母さんに弁当を作ってもらった。して返したことは何もない。嫌いなおかずのときは、箸もつけず捨てていた」と内観の初日に事実を

淡々と並べるだけであった。が、内観の日にちを重ねるうちに「お母さんは体が弱く、寝込んでいることが多かったが、僕の弁当だけは毎朝欠かさずに早く起きて作ってくれた。しかも栄養のバランスを考えて相当の工夫を凝らして作ってくれていたのに、僕はそれをゴミ箱に捨てていました」と語りながら涙を浮かべた。そのとき、青年の母を見る目が変わった。事実を素材にして筋立てがなされることで母親への思いに変化が生じ、生き方まで変わった。――

内観に訪れる方は、何らかの問題や悩みとか症状をもつて来られる方が少なくない。面接者の役割は、その人の問題や悩みを解決して差し上げることではない。ましてや身体や精神に出現した症状を取り除くことではないだろう。面接者の仕事は、内観者が自分の人生を発見的に振り返ることを援助することである。そのことによって人は自分の存在意義を確認する。それに立ち会う面接者の仕事は、相当に意義深い。

心はどいじ (第十三回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

「お前馬鹿か」

五八才主婦。父は二〇年前に脳出血で他界。

母八二才。弟は昨年脳内出血で他界。夫六一才

元警察官。子ども二人、それぞれ独立。本人は

二年前にくも膜下出血で入院治療。その三ヵ月

後に動脈瘤の手術も受ける。退院後自宅に帰っ

たら、急に怖くなって一人でいられなくなり、

しばらく実家で過ごした。その後も動悸・不安

が続くため内科で安定剤や抗うつ剤を処方され

ていた。最近動悸がして薬を服用したがかえっ

て気分が悪くなり、いろいろ薬を変えて貰った

が改善せず不安が強まるため紹介されて来る。夫が不安を取り合ってくれず、馬鹿にするので腹が立つと不満そうに話す。夫は困ったように妻の話を受け流している。

『動脈瘤があつたんですね。驚きましたね』

『はい。倒れて初めて分かった。大学病院で手術をしました』

『いろいろ大変でしたね。どうなりたいですか』

『自分では平常心に戻りたい。脳に良い指令が出る薬を出してほしい』

夫（元々神経質。融通が利かないところが原因）

『そんなことない。動悸が急に来るから苦しくなる。いつもまた来るんじゃないかと不安で。薬を飲んでますます悪くなった。助けて下さい』

『最初の頃不安で何もできない状態が〇、不安なく元気が一〇としたら今はどのくらい』

『今は四くらいです』

『だいぶ良くなっていますね、どうやって』

「体力を、家事をしながら戻していった。それが最近ニュースを見ていたら急に不安になって、残っていた抗うつ薬（SSRI）を飲んだら吐き気がして。内科に行ったら夏バテだろうと言われてリンゲル打たれて終わり」

『それで分かるのは、SSRIは今は必要ないということ。前より軽い状態だから。動悸は時々出るもの。慌てる必要はないけど、対策を立てておくのはいいですね』

「親殺しのニュースを見ていて、自分も子どもに殺されないかねと考えたり。誰にでも起こりうることだし、遠いことではないんだと思うて」
夫（馬鹿馬鹿しいことを考え過ぎなんですよ）

「私は馬鹿じゃないですよ」（怒）

『基本的に女性はこんな感じですね。女性は周りのことまで心配する。男性は自分のことだけしっかりしていればいいと考える』

夫（そうです。そうです）

「男は仕事があるからいい。夫は今は太鼓と三

味線に凝って、賞を取るために頑張っている」

夫（僕は三味線していたらそのことだけ考える）

「鈍感なんです。打つても響かない。私にはお前馬鹿かとか、何も考えるなど言う。無理です」
『奥さんの性格は、何事も早めに気づいて治療できるので、良い性格ですよ。でもちよつと苦しいけどね』

「はい」

『ご主人の性格もあつけらかんとしているところと凝り性のところがありますね』

「はい。だから、飲み屋には行くなど言っている。真面目な人ほど、女から明日また来てねと言われたら毎日行つて、浮気して離婚になる。実際いるんですよ、そういう人たちが」

『相手が太鼓なら安心ですね』

「はい。叩いて発散している」

『確かに男は馬鹿だからね』（笑）

夫（骨が一本足りないもので）（笑）

『足りないところを補い合っているのですね。』

他にご主人のおかげだなと思うことは」

「はい。夫はおおらかですよ。心が大きい。おかげで助かっています」

『おおらかだと安心できますね』

「はい」(笑顔)

『ご主人から奥さんのおかげだと思ふところは』

夫(この人は性格的に考え込むところがある。神経質で)

『確かに今は不安な事があるから。でも心配りができるメリットもある。こういう人は必要なんですよ』

「そうですね。主人は血圧の薬も忘れるので、私がチェックして飲ませてますよ」

夫(はい、それはそうですね)(苦笑)

『でも私は、本当は精神的に弱いんですかね』

『そんなことないですよ。いい加減な人がいたら、ちゃんと見張る司令官は必要ですよ』

「はい。私が心配してあげないと、この人ダメですからね」

『いろいろと気遣う奥さんの趣味は何ですか』

「私の趣味は旅行です。ヨーロッパも、タイもカナダも行きました」

『え、本当ですか、すごいですね』

「中国も、主人もそのときは一緒に。韓国も一緒に」

夫(私はあまり遠いところは)

「他にメキシコにもオーストラリアにも、アメリカにもハワイにも」

『すごいですね。どこが臆病で神経質ですか』

「だれも臆病とは言ってませんよ」(苦笑)

『失礼、つい口がすべりました。でも大胆ですね、そんな一面もあるんですね』

「旅行がとにかく好きなんです。じっとしているのが性に合わない。家でも体をずっと動かしている」

『すごいですね。行動力もすごいですけど、そうやって奥さんを黙って送り出すご主人も偉い』

夫(ちゃんと帰って来ますから、いいんじゃない)

いですか)

「留守にしても気づかないのか、困らないのか」

「楽天家のご主人がいて、大らかに奥さんを認めているから、行動的な奥さんが世界中を飛び回っている」

「これからは夫婦で行こうと誘っているんです」

夫（私は遠くは）

「だから近くだったらいいでしょ」

夫（はい、はい）（苦笑）

『いいですね、ところで奥さん、症状は』

「なんか、どうでもいいような気持ちになってきました。少しくらいのことがあっても死にはしないさ」と

夫（それは俺がいつも言っていることだろう）

「何言っているの、今は私が言っているさ」(笑)

夫（はい、はい）(あきれ顔)

『良かったですねいつもの自信が戻って』

「はい、ありがとうございます」(笑顔)

不安障害の主婦。二年前にくも膜下出血で倒れたが完治。元々神経質な性格でしたが動悸が時々出るようになり、不安が強まります。一旦良くなったものの、最近また動悸があつて薬を飲むが、気分が悪くなり不安が増強し受診。夫は元警察官で楽天家。お互いにのんきすぎる、神経質過ぎると批判し合っています。

特に妻は夫の気楽な態度に、自分が馬鹿にされていると傷つき、怒り、それがまた不安を強めています。それで夫の性格をほめて承認し、妻の性格も役に立っていると承認。欠点も長所として互いに補い合っているということが見えってきました。

さらにストレス発散のための妻の趣味を聞くのと、旅行という答えが返ってきてビックリ。好奇心、大胆さ、行動力を指摘すると、自分のリソース(強み)を再確認して自信を取り戻しました。結局夫婦げんかをしにきて、賢い妻の勝ちで終わったのでした。

「柳田鶴声語録」

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

瞑想の森内観研修所の創設者柳田鶴声先生は、逝去される平成十二年まで、延べ八千人を超える内観者様のお悩み・お苦しみを救われ、お世話をされることにご自身のすべてをかけられました。

先生亡き後の現在、お坐りになられる内観者の方々の中には、研修の間、先生の魂を終始感じたとおっしゃる方が多くいらつしやいます。

ここに、生前、内観者様を想うお心から思わず発せられた、今も瞑想の森に息づく柳田先生のお言葉を少し載せたいと思います。

■全智全能全生命力を掛けて、

この一瞬に生きる

内観される方の中には、過去の中の辛いこと・嫌なことを引きずり、縛られ、抜け出せないでもがき苦しむ日々を送っている方がおられます。未来に不安を感じ、心押しめず鬱々とした日々を過ごしておられる方もいます。

しかし、来し方行く末はいくら心を遣っても、どうにもならないもの。どうにかできるのは、「たった今・この一瞬」だけです。

「じつは、過去のその時その時を切り取ってみると、その時は自分として『精一杯の最高の選択』をして、『全智全能全生命力をかけて』生きているんだね」と柳田先生はおっしゃっています。

そして、内観で過去をつぶさに見ていった結果、今まで思っていたことばかりでない本当の過去の大切な事実に触れ、じつはすでに救われ

て「今の自分」がここにいるという喜びに満たされた時、「今のこの一瞬」がいかに大切か、そしてこの『今』が過去になり未来を創るのだということが身をもって実感されてきます。「ちよつと意識しているだけで、人生がずいぶん違ってくる」先生のお言葉です。

■人は他人に善を求めて苦しみ、

人は己の悪を認めて安らぐ

「他人に善を求めて苦しんでいた」ことには、少し内観を進めてくると「本当にそうだなー」と納得される方が多くおられます。「あの人がもつとこういう人なら良いのに」と他人がもつと善い人になることを望むと、それは苦しみに繋がるということに気づかれるのです。

しかし「己の悪を認めて安らぐ」ことを実感するのは、少し時間が必要になるようです。でも、本当のやすらぎはまさしくここにありま

す。内観の目的の一つはそのためと言っても過言ではないのではないのでしょうか。

柳田先生は、吉本先生の「『世界中の人が救われても、私だけは救われない極悪人』とわかつたとき、転げ回って喜んだ」というお話を聞き、それはどういふことかわからないので内観をしようと思つたと、ご著書に書かれています。

「人は他人に善を求めて苦しみ、人は己の悪を認めて安らぐ」は、柳田先生の内観をされての実感であり、それはそのまま「人生の苦しみとやすらぎの根源を集約されたもの」と言えますよう。

柳田先生は、ご自身の内観から、また内観者様と共に感じ合う面接の中から、沢山の心に響くお言葉を遺されています。又機会があらました時にご紹介させていただきたいと思ひます。

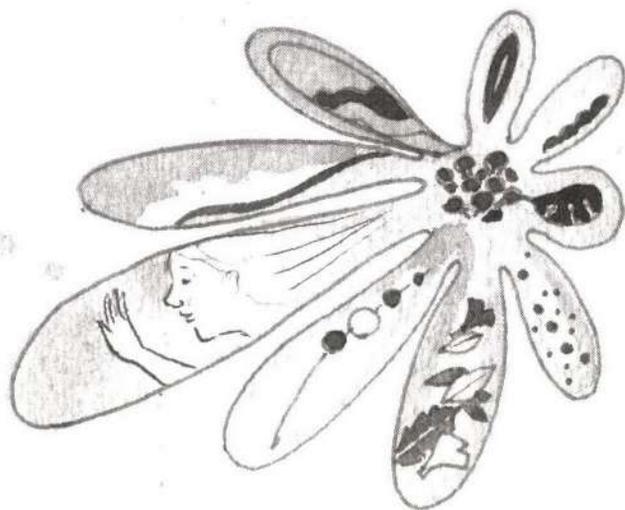
池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (106)

分校に内観者がいないときは、ときどき昼休みを利用して、校舎の回りの雑木林を散策するI先生です。

そこで、空に対して、風に対して、お日様に対してと、自然に対する内観をします。そして時には、体のパーツに対しても内観します。そんな経験が役に立ちました。

お正月休みを利用して、Y乃は内観しています。家族に違和感を覚え、話をしない自分をもてあましていました。「そりゃあ君内観だよ」と相談を受けたI先生は即座に答えました。

内観の気づきは、被害者と思っていた自分が実は加害者であったことを気づくという形が多いのです。Y乃は、母に対する二回目の内観で小学四年のとき、母の帰りが遅い日にカレーを作っていて、人參が転がり人差指を切ったときのことを、これまで母が遅く帰ったせいだと怒っていました。実は自分の不注意のせいだと分かり、母に心配させた自分と、家計を助ける



ために苦勞していた母に気づきました。このあたりから、人のせいにはかりしていたために、自分で悩みを作り出して来たのだと分かり始めました。

I先生は、Y乃が、内観を始めた頃、容貌コンプレックスを訴え、母のせいと言いついていたことが、まだ心から消えていないと感じていましたので、目・鼻・口・耳についてそれぞれ内観してもらおうことにしました。

目にしてもらったことは、幸せ、安心を頂いた。生まれてすぐ母を見、父を見、美しい花や緑を見て心洗われました。して返したことは全くありません。ご迷惑は、見ることは当たり前なので感謝もしなかつたことです。

鼻は命に直結している器官と分かり、口は味覚、咀嚼、表情、言葉など本当にお世話になり、耳はあることすら気づいていないのに、これがあるからこそ生かされていたところがあります。だんご鼻とか、垂れ目だとか、文句を言っすまなかつた。本当に感謝が足りず、傲慢な自分だと頭を下げました。

体の部分部分に対して内観することの大切さを、再確認したI先生でした。

(筆者は元高校教師)



学校における内観の活動について

―内観の「基本形」の活動―

静岡県立高等学校 教頭 飯野哲朗

学校の教育活動の中には、以前から「内観」が取り入れられています。学校の教育活動は五十分程の授業などの時間が中心で、内観の活動は、主に学級会活動や道徳の時間などで活用されています。

学校で行われてきた内観の活動は、集中内観の雰囲気を残した基本形と言われる活動、インタビュー形式の活動、ロールプレイ形式の活動など、子どもたちが参加しやすいように、様々な工夫がなされています。

本稿では、集中内観の雰囲気を残している基本形と呼ばれる内観の活動についてお話しします。

◆「基本形」の展開

学校の授業は一般に、導入、本活動、まとめという形式をとっています。導入では、本日の授業内容の概略について説明します。本活動は授業の中心の活動で、学習内容を具体的に進めていきます。まとめでは、授業の内容やポイントを確認し定着をはかります。

内観の「基本形」を展開するときには、この授業の展開形式に、ふりかえりを加えて実施しています。

①導入：導入の部分では、目的の確認、内観の説明、内観の例示を行います。教師のインストラクションを示してみます。

「この時間は、人生で出会った（ある人）と自分とのかかわりについて思いだしてみます。人間関係のあり方についてのヒントをつかむのがねらいです。まず、自分がお世話になったと思える人（父や母で可）を一人選びます。その人に対して、自分が今までにどんなことで『お世話になったか、お返しをしたか、迷惑を掛けたか』を、5 W 1 H の要領で思い出します。時

間は十分間です。例えば「先生だったら「お母さんに対する自分について『お世話になったこととは？』です。お返しをしたこととは？』です。迷惑を掛けたこととは？』のようなことが思いだされます」というような具合になります。

②**本活動**：本活動では、まず「思い出す時間を十分（三十分）とります。その後で二人組で思い出したことを確認します。最後に全体で振り返りを行います」と、活動の概略の説明を行い、その後、内観の活動に入ります。

内観の活動の部分では、教師は「誰に対する自分について思い出すか決めてください。少し時間をとります。……では、今から十分間、自分が、その人に対して『お世話になったこと、お返しをしたこと、迷惑をかけたこと』を、5W1Hの要領で思い出してください」と指示をします。子どもたちは、教室の壁などに向かって目をつぶって、黙って内観を行います。

③ふりかえり：十分たったら、内観の終わりを告げて、「今から二人組になったら、内観の終わりを思い出したか確認したい、この活動を通し

て感じたこと、気づいたことを話し合ってください」と、ふりかえりの指示を出します。二人組のふりかえりが終わったら、「どんな感想がありますか。何人かの人に聞いてみましょう。……太郎君はどんなことを感じましたか」と、全体でのふりかえりを行います。

④まとめ：最後にまとめとして、「今日はあなたと自分との関係を考えました。他にも、私たちはいろんな人にお世話になってきたんだと思います。みんな真剣に取り組みましたね。人とのつながりについて、これからも考えていきたいですね」と、活動の目的の確認と教師の感想を述べて、活動を終了します。

◆活動から得られるもの

一般に、一回の内観の活動では多くの効果は期待しにくいものです。しかし、こうした活動を繰り返していくうちに、子どもたちの他に對する優しさや思いやり、配慮の深まりが具体的な行動となって現れてくるようになってきます。継続的な教育課程への位置づけを意識することが重要になってくるようです。