

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

125

2011 JAN.

特集・「やすら樹」に想う



発行 自己発見の会



一分一秒を惜しんで

内観しましょう

吉本 伊信 (1916 - 1988)

## 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。

◆特集―「やすら樹」に想う◆

いま、いまが大事！

自己発見の会 会長

吉 本 正 信

「やすら樹」の創刊は平成二年四月三〇日、私が編集のお手伝いを始めたのは平成三年三月一日発行の第六号から、一年遅れの参加でした。あれから二〇年の歳月が過ぎ、今回一二五号をもって「やすら樹」は廃刊となります。ご愛読ありがとうございます。

「やすら樹」の特集タイトルの中には、色々な行事に関係された方々、原稿を書いてくださった方々、歴代会長・役員の方々、編集スタッフの方々、そして読者の方々の二〇年の歴史が詰まっています。すべての方々に感謝いたします。

私が四代目会長をお引き受けすることになったのは、長島正博前会長が健康上の理由により辞任されることからで、昨年四月十七日の理事会にて会長就任が承認されました。その後、五月二一日に長島前会長が逝去されました。十四年間に貢献していただいた会長を失い、自己発見の会にとって大きな節目となりました。微力ながら、会の継続に努力したいと思います。

目的と目標

自己発見の会は内観法の普及を目的としています。そのためには、「集中内観」と「日常内観」を柱とした内観法を正しく伝えることが必要です。

ここで「内観」と「内観法」という言葉の意味について、私の考えを述べます。「内観」とは方法・型式のことを言います。そして、何のために内観するかという目的によって呼び方が違うのです。宗教者が求道を目的に「内観」と

いう方法を使えば「内観法」と呼びます。人生の意味・目的を見つける自己発見のための内観も「内観法」に含まれると考えます。

「内観原法」とは吉本伊信が晩年まで試行錯誤して改善し続けたもので、吉本伊信の死によって固定されたのです。吉本伊信にとつての内観は求道を目的としていましたので、内観原法は内観法に含まれると考えます。

内観の普及を応援しようと考える人の中には、「吉本家が内観研修所の開設許可の権限を持つて、自由に内観研修所を開けないようにするべきだ」という忠告をしてくださる方がおられます。「内観を商標登録し、自由に内観という言葉を使えないように許可制にする」というご意見のようです。内観の定義を明確にして、それ以外は内観と呼ばせないという意見に対して、私は次のような理由で反対です。

定義づけした場合のメリット・デメリットと、定義づけしない場合のメリット・デメリットを

検討した結果、定義づけしないほうが良いという考えです。定義づけしない場合に想定されるデメリット（弊害）は、内観とは似て非なるものが出現することです。このことには個別対応が可能ですが、定義づけした場合のデメリット（弊害）は大きすぎるのです。それは、内観の普及に大きな障害となります。内観が教条主義に陥り、内観の臨機応変、融通無碍な長所を失うことになるからです。

内観の定義づけをしなくても、内観原法と比較して違いを明確にすることはできると思います。内観原法と比較して似て非なるものが現れた時、それを否定して自分の意見だけが正しいと論争して結論がでるとは思いません。似て非なるものを否定することより、違いを明確にして「私たちはこう考えます」と主張することの方が大事です。自分の意見だけが正しいということではなく、自分の意見も相手の意見も途中であり、わかった気になっているだけということ

とも多いと思います。「もっとしつかり内観を知らせる努力をしない」と、教えていただいていると受け止めています。自己責任、自然淘汰の世界で、世の中から必要とされるものが残るのです。基本的な考え方が違うので応援はできないが、邪魔はしない。これが私の基本的なスタンスです。それぞれが自分の信じる道を歩めばいいと思います。

内観法の普及が自己発見の会の目的であり、「集中内観」をしようという気持ちになっていただくこと、そして、「日常内観」を一生続けていただくための助けになることが、自己発見の会の具体的な目標です。

「やすら樹」を含めて内観の本がたくさんありますが、全部読んでも内観をした代わりにはなりません。本やテープは「内観してみよう」という気持ちになってもらうためにあると考えられています。内観というものが世の中にあるということを知っていただく

めに、本やテープがあるのです。

今死んだらどこへ行きますか

「今死んだらどこへ行きますか」という質問があるのが内観法です。「内観」の三つの質問には含まれていませんが、「内観法」にとつては大変重要な質問です。「今死んだらどこへ行きますか」という質問を抜きにして「内観法」はないと考えます。

内原原法では「今死んだらどこへ行きますか」という質問がいつもあったわけではありませんが、質問できるのを待っていたのです。内観原法の中心には内観法があつたのです。

来世の存在についての質問に、吉本伊信は次のように答えています。

「内観を熱心に行なうと信じるようになるんです。深くやっていきますと、『私のような悪い浅ましい奴が、こうして生かしてもらっているのは不思議だ。誰か知らないけれど、私の身

がわりになって苦しんでおられるに違いない。そうでないと生きてるはずがないんだ」ということを、いつのまにか身につまされて感ずるようになるんです。神、仏の実在も、地獄、極楽のあるなしの問題も、ただ本にこう書いてあるとか知識としてだけ知っているのと、そうじゃなくて、身にしみて実感として味わうというのとあるんです。内観する前から信じてると言っても思ってるだけであって、あんまり奥の院まで響いてない人が多い。ところが、本当に内観していくと、それがはっきりわかるんです。一人一人顔かたちが違う、三六億人いたら三六億人、皆一人一人違うということが、生まれてくる前に原因があり、その結果であると自然にわかるわけです。だから、来世を信じてる信じてないということでも分類できないわけです。信じてるといっても知識だけでほんものではない人もいるし、そんなこと何にもわからない人もいます。とにかく、深く内観してほしいんです。先

程申した妙好人というような人は、実感として自覚されてるわけです」

「信じた信じてないと、白と黒の色分けをしなくても、灰色の中間があります。だんだん段階がありますから、まあ一遍やってみてくださいたらよろしい」

「今晚死ぬかもしれないと、無常をとりつめて内観すること、今死んだらどこへ行くかという質問の答を求めることで、妙好人の心境に到達することができると思います」

「別に来世を信じなくても、どんな境遇にあっても幸福に生きることができるとなることが内観法の目標です」

九七人か三人か

一度「どんな境遇にあっても、幸福に生きることができる心境になること」ができると、一生内観しなくていいのでしょうか。吉本伊信は次のような話を書いています。

「昔、先師のお育てを受けた老婆がある時その先師に対して次のような質問をされたそうです。『お師匠さんがいままでお世話された信者さんは皆お浄土へ参れますね?』

『いいえ』

『へえどうして、いけませんか?』

『縁つけただけや』

『これは大変ですな』

『マァ百人の中で極楽参りできるのは一人か二人で、もし三人もあつら大きな喜びや』

と老婆に答えられたらしいんですが、吉本さんはその三人に入れますか、九七名の中ですか、どうでしょうか?」

その三人に入れると、自信をもって言える人が本当にいるのでしょうか。

## 日常内観

一生日常内観を続けられる方こそが本当の内観者だと言われます。日常内観のお手本といわ

れる中田琴恵さんは大正三年四月六日生まれ、昭和三五年三月三日から一六日まで集中内観を体験されました。その後三月一九日を第一回目として、毎週内観便りを送り続けておられました。

中田琴恵さんが「内観して腹を立てることがなくなりましたか」という質問に対して「はい、腹を立てるほど私はきれいな人間ではないんです。本当はどんなことをされても、持つてゐる一番大切なものを取り上げられても、突き飛ばされても、それで当たり前のような汚い人間ですから、腹を立てるのが間違いますが、やはり内観を深くさしていただきませんと、瞬間でも腹を立てております。それが一番申し訳ないと思います」と答えておられます。

中田さんは日常内観を続けたから深い心境に到達されたのであって、深い心境に到達したから日常内観を続けられたのではないと思います。

中田さんは、内観が生活の一部になっている

のではなくて、生活全体が内観になっていきます。「用事をしながら、商売をしながら内観しています」「お客さんが途切れた時かってに頭に浮かんできます」「毎日目があきましたらさしていただいております」と言っておられます。

時間を作って内観しているのではなくて、活しながら内観している。極端に言えば、内観しながら生活もしている。無意識に呼吸しているように内観している。用事があるときだけ内観を中断している。これが、内観が身に付いている、という状態なのです。

しかし、最初からこのような生活になったのではありません。「糸口がなくなつて苦しくなることもあった」と言われています。最初は細かく時間を作っては、合計して一日二時間ぐらいの日常内観をしておられたようです。

集中内観も日常内観も、無意識に内観している状態になるための反復練習であつて、「私には内観にすがらせていただくしか生きていく方

法がない」との想いで内観が身に付き、中田さんはこのような心境に到達されたのです。生かされているという心境になったから、内観が身に付いたということではない。一時的にそういう心境になったとしても、内観から離れてしまえば汚い心が出てきていることにも気がつかず、汚れがたまつてしまうことになるのです。中田さんのように内観を続けることによって、汚い心が出てきていくことに気がつき、「常に洗濯してしないとすぐに汚れがたまるから、内観していたたくしかありません」という気持ちになれるのです。

内観の目標は、どんな境遇にあつても幸福に生きることが出来る心境になることです。「こんな汚い自分でも、生かされている。空気は充分に与えられ、何不自由なく息させてください。お日様は分け隔てなく、こんな私をも照らしてください」。「水道の栓をひねると水が出る。栓をひねる手がある。その手が自由に動



くことがありがたい」「私の体があることが不思議で嬉しく、生かされているというありがたさが湧き上がってくる」ということで、感謝して満足しきって生きておられました。

そして、これで救われたもう大丈夫というところではなく「内観を怠ると、びっくりするような心が出てきます」「上辺の浅い内観ではなく、もっともつと深いところに本当の内観があるように思います。こんな大きな宝物をいただきながら、中途半端で忘れると申し訳ないという気持ちばかりです」ということで、「今が大事、今日の今のこの瞬間をおろそかにしない、あとは仏様におまかせするしかない」という気持ちで毎日を過ごしておられました。

特に日常内観を続けるための工夫があるということではなく、内観することが内観の必要性を気づかせるという循環になり、内観を怠ることの怖さがいつそう内観を手放せなくするという働きをしているようです。

平成十二年五月十九日中田さんの内観便りを紹介させていただきます。

「ありがとうございます。ありがとうございます。尊い内観怠りまして申し訳ございません。申し訳ございません。同室のKさんに対しての自分を調べさしていただきました。していただきましたことに、毎朝娯楽室の掃除を手伝ってくださるのです。私がしておりますように掃除機をかけたりにさせていただきます。お返しはなにもしておりません。迷惑はたくさんあります。Kさん、もの忘れがひどいので、思わず大きな声で言いますと、にっこり笑ってごめんと言われます。そのお顔を見ますと、内観しなさいよと言われておりますようで、申し訳ございません。申し訳ございません。合掌」

いま、いまが大事！

吉本伊信の義母、森川リウは「死んだらどこへ行くか」という質問に「どこへ行く、かしこ

へ行くってそんなに思わないで、自分のしぶといのを見せつけられるばかりです」と答えています。

この答について、吉本伊信は次のように解説しています。

「うちの母に対する、今死んだらどうなるかという質問に対して、母の答が非常に曖昧模糊とされていますが、『ああ極楽へ行きますわ』と簡単に言うている人もあれば、『もうワシみたいな人間は地獄行きですわ』と言うている者もあるわけですが、その言葉に用事がないんです」「そこであの言葉から推し量るわけですが、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、オレがという我がすたれてきて、本当は如来まかせ、凡夫のはからうべきことにあらず、というところにとどりついていくんじゃないかと思うんです」

中田さんは「今が大事、今日の今のこの瞬間

をおろそかにしない、あとは仏様におまかせするしかない」と話され、吉本伊信の祖母、津村ウノは「信あるかないか、その日その日の日暮らしに問え」との言葉を残しました。立派なことを言うより、その日その日の行動が大事だということですよ。

「今晚死ぬかもしれない」という気持ちで毎日を暮らすこと、死に方ではなく生き方が大事だということが、「いま、いまが大事」という言葉の意味だと思えます。今の一息一息、生かされているということがありがたい。内観して救われるのではなく、すでに救われていることに内観して気がつく。人が死ぬとき、呼吸が止まり、脈が止まり、脳波が止まります。同時に止まるわけはありません。「死ぬまで生きています」「生きたまま死んでいく」ということだと思います。「死ぬまで内観する」「内観しながら死んでいく」ということが「いま、いまが大事」という言葉の意味なのです。

◆特集―「やすら樹」に想う◆

「やすら樹」とともに

白金台内観研修所

本 山 陽 一

今から二一年前の一九九〇年四月「やすら樹」は、内観普及を目的として設立された自己発見の会の機関誌として創刊されました。以来足かけ二一年にわたり、二ヵ月に一度休むことなく発行され続け、この最終号の一二五号を迎えることができました。これも多くの方のご協力のお陰であり、その大勢の方々との関わりが、私の人生の壮年期を形成してきたと言っても過言ではありません。

出会い

私の提案を快く引き受けてくださった、自己

発見の会発起人メンバー（吉本清信氏、楠木正三氏、柳田鶴声氏、三木善彦氏、石井光氏、長島正博氏）の先生方は、当時三八歳の若輩者だった私のよき先輩であり、よき指導者でもありました。

編集のほうでも創刊号から一一六号まで十九年間編集長を務めてくださった市川富雄氏、同じく創刊号から一〇七号まで編集委員だった清水志津子氏、また、新たな編集委員として六号から吉本正信氏、十一号から菅原真弓氏、一〇六号から仁田公子氏が参加してくださいました。編集会議は、毎回和気あいあいとした楽しいもので、時には新年会や忘年会等で盛り上がったことも忘れられません。

また、多くの原稿を書いてくださった先生方との関わりも忘れられません。創刊号から最終号まで連載を続けていただいた池上吉彦氏、創刊号から四〇号まで担当してくださった三木善彦氏、楠木正三氏、四一号から最終号までの真

栄城輝明氏、四一号から九一号までの木村秀子氏の先生方には、できるだけわかりやすく、しかも為になる記事をといて編集部の難しい注文を見事にこなしていただきました。また、編集委員の清水志津子氏には、編集上の都合に応えて臨機応変に連載を書いていただき、とても助かりました。

医療シリーズの連載も創刊号から四十号までを草野亮氏、四一号から五七号を竹元隆洋氏、六十号から六六号までを喜多等氏、六七号から九二号までを吉本博昭氏、九三号から九八号までを高口憲昭氏、九九号から最終号までを長田清氏という内観学会の精神科医の先生方のチームプレーのお陰で「やすら樹」の内容に奥行きを与えていただきました。

特に、吉本正信氏との出会いは大きなものでした。氏と「やすら樹」の編集を通じて親しくなったことで、現在の白金台内観研修所に移転することになり、私の人生が大きく変わること

になったからです。また、同じように心理の連載をお願いしたことが機縁になって、真栄城輝明氏も現在の大和内観研修所を主宰するために愛知から奈良に引っ越すことになり、奈良女子大学とのご縁ができ、同大学教授の仕事をする事になったのですから、運命の不思議な巡り合わせを感じずにはいられません。

また、「自己発見まつり」でも多くの出会いがあり、結婚したカップルや愛に目覚め出産を決定した母親もありました。このように「やすら樹」は雑誌本来の目的である広報の役割を超えて、「やすら樹」を媒体としての人と人との出会いが、さまざまなドラマを生みました。

## 別れ

出会いがあれば別れがあります。それが人生です。一九九八年には心理学会の重鎮で初代内観学会会長の村瀬孝雄氏がご逝去されました。高名な方にも関わらず、私のような若輩者にも

飾らないお人柄で親しく接していただきました。中でも氏のご自宅で一泊させていただいた時に、奥様の嘉代子夫人の手料理をいただいたのが貴重な思い出になっています。当時の私は、嘉代子夫人が著名な心理学者でいらっしやることを全く存じ上げなくて、単に家庭的なおとなしい奥様といった印象しかありませんでした。今から考えると冷や汗ものです。

二〇〇〇年には柳田鶴声氏、吉本キヌ子奥様と内観界の大御所が相次いで他界されました。柳田氏には、私が三二歳で名栗の里内観研修所を開設するために瞑想の森内観研修所に見学に行った際、快く何時間も研修所運営の心構えをお教えたいただきました。うまく運営できるか不安な私に「大丈夫だよ」と力強くおっしゃって私の背中を押してくださいましたことが大きな勇気となりました。

キヌ子奥様には、言葉では言い尽くせないほどのお世話になりました。奥様とのエピソード

も時々書かせていただいておりますが、とても語り尽くせません。特に、私が研修所を開設するときにはいただいたお言葉、「私はあなたが大変な時には心配をしていません。順調な時が危ないので順調な時こそ気をつけてください」と「無理をしないように……。決して無理はしないよう気をつけてください」は、今でも白金台内観研修所の運営指針になっています。

二〇〇八年には沖縄内観研修所を支えていらした平山一義氏が、突然の病に倒れ急逝されました。沖縄でのイベントは、すべてこの方が仕切り、沖縄の内観普及に貢献されました。今でも、静かで控えめなお人柄とご自宅でご馳走になった島らつきよ味の味は忘れられません。

二〇〇九年になると創刊以来「やすら樹」の編集長として活躍してくださった市川富雄氏が逝去され、「やすら樹」関係者との初めての別れを体験することになりました。氏の存在なくして今の「やすら樹」はありませんでした。何

もわからなかった素人集団の編集部を指導していただきました。

そして、今年の五月、自己発見の会・三代目会長の長島正博氏を失いました。氏の他界は、私にとつてとても大きなものでした。研修所を開設する前のまだ若かった頃、よくキヌ子奥様から「あなたと長島先生の二人で力を合わせて伊信先生の内観を後世の人に引き継いでいってください」と言われたものでした。私は「はい」と応えていましたが、心の中では「長島先生がいれば大丈夫」とどこか兄貴分の長島氏に頼っていたので、それほど責任は感じていませんでした。それは、研修所を開設してからもずっと続いており、私はいつも気楽にやりたいようにやらせていただいております。その支えを失ったのです。

### 出会いと別れを超えて

いろいろなドラマを生み出した「やすら樹」

でしたが、時代は移り、今、その役割を終えようとしています。宇宙の森羅万象は、創造と破壊を繰り返しています。それが宇宙の真理であり、「やすら樹」も例外ではありません。しかし、宇宙のすべてのものがそうであるように、破壊は消滅ではありません。粒子物理学によると、破壊は物質がエネルギーに転化しているだけだそうです。そうすると、廃刊になっても、「やすら樹」のエネルギーはこの宇宙空間のどこに残っているわけです。そのエネルギーがどういうかたちになって、また再生されるか楽しみです。もちろんあります。「終わり」は「始まり」でもあるのです。

自己発見の会では、新会長・吉本正信氏のもとで、新しいチャレンジが始まります。「やすら樹」は終わっても、内観普及のエネルギーが消えたわけではありません。今後の自己発見の会にも期待していただき、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

◆特集一「やすら樹」に思う◆

「やすら樹」廃刊によせて

米子内観研修所 木村秀子

創刊号より二十年間、「やすら樹」に関係してくださった皆様方に心より御礼申しあげます。「やすら樹」が隔月で届く事が当たり前のようになってしまっていて、百号記念号が出た頃は、このように早く廃刊の日が来ようとは夢にも思っておりませんでした。百号の編集後記に市川編集長が「正に珠玉の文字を嬉し涙をにじませて拝読しました」と書いておられるのを見て、編集には全く携わっていなかった私にも百号に至るまで十六年以上も支え続けて来られたことは本当に大変だったのだろうなと感じられました。「やすら樹」の読者の一人としては、掲載されている色々な方の文を読ませていただ

き、自分では体験できないような様々な状況の中で内観された方々の心の持ち方、考え方はもとより、その方の生き方そのものを見せていただけたように思います。自己発見の会ができて「やすら樹」が始まった二十年前は、私自身、子育てが一段落して、米子内観研修所での面接を始めて間もない、いわば内観の世界に足を踏み入れたばかりの頃で、先生方の御顔と名前もよく分からないというような、まるで新入生のような状態で、年一回の学会やワークショップだけでは中々大勢の方々とお話しできるような状況ではなく、とても情報が少く困っておりましたが、そんな時、この「やすら樹」は大変ありがたいものでした。それまでどんな方かよく分からなかったような先生方でも、誌面を通して書かれた文を読ませていただいていたので、初めてお会いして会話ができた時にはとても嬉しくて、「やすら樹」のお陰で内観の場でお会いする先生方とは、勿論内観に携わっておられ

る先輩ということもありますが、初対面であっても親近感を感じることができたように思いますが。又、面接者としての仕事をさせていただく上でも「やすら樹」を読む事は大変役に立っていたように思います。面接をしています米子内観研修所は、どこもそうかもしれませんが、宣伝らしきものはほとんどせず、主人の木村慧心が、ヨーガの関係の方々に「自分を知るにはまず内観をしておいた方が良いでしょう」と言う事ぐらいですし、又、内観をされた方に後日私の方から連絡をするようなこともないので、その点、「やすら樹」の中で体験者の方々の文を読ませていただくと、私共の所で内観された方もこのようになってくださっているのではないかと嬉しい気持ちにさせていただきました。又、大勢の方々の体験談の中には素晴らしい気づきの数々が沢山書いてあり、自分自身の未熟さを感じて励まされているように感じるだけでなく、この内観に関わるお仕事をさせてただけでい

るありがたさも感じさせていただきました。

二十年余りの「やすら樹」とのかかわりの中で、その内の八年間程、「伯耆の国から」というタイトルで連載をさせていただき、一昨年、その計四七回分をまとめ、『大和まほろばの会』から一冊の小冊子を出していただきました。気恥ずかしい思いで読み返してみると、書いた当時の事が有り有りと思い出され、丁度内観しているようで、これも「やすら樹」のお陰だと今ではありがたく思っています。

自己発見の会が、これから、どんな形にしる内観のお役に立てるような活動を何か続けて行くことができれば、この二十年間「やすら樹」を発刊し続けてこられた方々が残してくださったものが継続されることになるのではないかと思っています。幸い若い方々が活動を始めてくださるような兆しも感じられますので、これからは新しい動きを始める自己発見の会に期待したいと思います。



◆特集一「やすら樹」に思う◆

「やすら樹」から学んだこと

臨床心理士 仁 田 公 子

編集を通じて学んだこと

今号をもって、「やすら樹」の廃刊が決まり、寂しい限りです。人員不足を補うために、思いがけず編集委員の一人に加えていただいたのは、二〇〇八年の秋でした。私は、編集作業に少し経験があっただけで、「内観」を仕事として専門にしているわけではありません。そんな私が、編集委員をお引き受けしてよいのだろうかという思いを抱きつつ、頼まれた仕事には必ず何か大切な意味があるはずだと信じて、小さく縮こまって、ドキドキしながら初めての編集会議に参加させていただきました。あのときのこと、今は懐かしく思い出されます。

私はいつも初めての場に参加したとき、自分が本当にそこにおいていいのかどうか自信がなく、まるで、敵前でクルッと丸まって硬い甲で身を覆うアルマジロのように、自分の身体が不自然になるという性癖があります。これは、自分が日ごろから、怠け心でいい加減に仕事をし、適当にごまかすような生き方をしているために、なんとかその怠け心がバレないようにするための、虚しい抵抗であろうと思っております。そんな、どうしようもない部分がある一方で、与えられた仕事には、一二〇パーセントくらい力を出して頑張ろうとするような部分も自分の中にあって、その「頑張り屋」の自分のお陰で、どうにか今日まで編集会議の一隅を担わせていただきました。

しかし、毎回、きっちりと同稿を用意してファックスで送ってくださる菅原さんには、何度か何度も、わが家の機器不備のせいでご迷惑ばかりおかけしておりました。プリンター複合機

であるこのファックス機は、メモリー容量が少な  
いため、「やすら樹」の原稿をまとめて送って  
いただく、必ず「メモリー不足」になってし  
まったのでした。

このファックスの不調は、まるで、私自身の  
「内観」に対する「メモリー不足」の象徴のよ  
うで、いくら「一生懸命」を装ってごまかして  
も、こういう形で「いい加減さ」がばれてしま  
うのだということを思い知らされるできごとで  
した。他人はごまかせても、自分に対しては自  
分の心はごまかせないものだ……と反省しなが  
ら、相変わらずの「いい加減さ」の繰り返しで  
した。そのような中で「廃刊」を迎えたので、  
編集スタッフのひとりとして、ひしひしと責任  
を感じております。

「ピンチヒッター」的に編集委員をお引き受  
けることになったのに、毎回「表紙のことば」  
を決めるのに、四苦八苦。自らの教養の乏しさ  
と「内観」ということへの理解の不十分さを痛

感しながらの二年間でした。

まことに自分勝手なことではありますが「毎  
回の「表紙のことば」選びは、自分がどこまで  
「内観」の本質を理解できているかを試される  
場であるかのように感じ、これを自分の勉強の  
チャンスとして活用させていただきました。こ  
とばを選ぶにあたっては、できるだけ、仏教の  
文献にだけ限らず、広く世界のさまざまな国の  
人のことばの中から、「内観」に通じることば  
を見つけるよう努力してきました。また、とか  
く「心理臨床」関係の本ばかりに目が行く傾向  
のある自分としては、なるべく詩や文学、哲学  
などの分野からことばを見つけようと努力しま  
した。

こうした経験から、自分にとって、「内観」  
とは……と今問われたら以下のように答えたい  
と思います。

「内観」とは、過去の自分と自分以外の他者

との「あいだ」の歴史を探り続けることにより、「原初的なことば以前の母なるもの」とのつながりを活性化すること。

これは自分自身の「内観」体験を深める作業の中で「根っこでつながる」ということばが自然に生み出されたことがきっかけとなって明確になってきたことばです。「内観」という方法には、文化・宗教、さらに人類という枠も超えて、生命の根源的なエネルギーの源に近づく智慧があるように思います。多くの哲学者や、宗教家、詩人たちが、その智慧を自分なりのことばで表現しています。「内観」に通じることばに国境はないのだと感じています。

「やすら樹」の編集委員としての二年間を振り返ってみて、今、自分と「内観」との距離が前とは変わってきたことを、感じております。「表紙のことば」を考える中で、前述のことに気づき、今まで「内観」とどこかで距離を置き

たがって、何かにこだわっていた自分が、少しずつ「内観」をより素直に受け入れられるようになってきました。「門前の小僧」効果でしょうか、純粋な「内観」の魂に触れることができ、よい経験をさせていただきました。

勉強不足、力不足の私を受け入れてくださった他の編集委員の先生方に感謝いたしますとともに、これからも引き続き「内観」について学ばせていただきたいと思います。短い間でしたが、ありがとうございました。

### 「内観」を世界の宝に！

これからは、「やすら樹」から発信していた「内観」についてのメッセージが「自己発見の会」のウェブサイトを通じて世界中に届きます。もし可能ならば、英語など他言語に翻訳されればいいのに……と思います（自分には翻訳ができるだけの語学力はありませんが、きつとどなたかお力になってくださると信じています）。

最近の社会情勢を見ると、今の平和で安らかな生活がいつまで続くのだろうかと少し不安になることがあります。

こんな時代だからこそ、どんな人でも、国籍や文化に関係なく、無理なく「自分」の根っことつながれて、自分に肯定的になれる方法として、「内観」が役立てられればと思います。

「内観」は、その意味で、すばらしい日本の知的財産であり、これから輸出できる物がなくなっていくこの国にとって、パワフルで貴重な宝のひとつであるように思います。まずは国内でもっと活用を広げていく努力をしたいと思えます。

さて、先日（十一月末）訪れたニューヨークでは、西洋で生まれた心理療法のひとつで「内観」とも近い関係にある「フォーカシング」の新しい展開を学びました。残念ながら、創始者のE・T・ジェンドリン氏は、体調不良のため欠席でしたが、第Ⅱ世代の人々からさまざまな

実践について話を聞くことができました。ジェンドリンは、「フォーカシング」の多様性を公認し、「フォーカシング」そのものが進化するプロセスに向かって開かれていることを宣言しています。そのことばどおり、継承者各々は、自分の実践に「フォーカシング」を様々な形で適用しつつ、すべてが「プロセス・モデル」というジェンドリンの哲学によって貫かれていることがわかりました。しっかりとした「理論」があるからこそ、多様性が許されているのです。

「内観」は、どうでしょうか？私は「原法」が守られる限り、多様性に向かって開かれていると思えます。時代の要請、多分野からの要請に応えるためにもそれが必要と思えます。そして、「原法」とは何かということを真剣に考え、理論化していくことが今後の課題だと思えます。困難な課題ですが、「原法」について、共に学び続けたいと思いますのでこれからもどうぞよろしくお願いいたします。

◆特集―「やすら樹」に想う◆

# すべてに感謝

編集委員 菅 原 真 弓

「やすら樹」が今号で廃刊になります。私が編集委員として参加させていただいたのは、一九九二年の一月号・十一月号からです。九十九年間ということになるのですねえ。現在二四歳の長女が五歳、まだ幼稚園に通っていた頃からですから、びっくりするくらい長い間お世話になっていたのだなあというのが実感です。

隔月で先生方・内観者の皆さんから原稿をいただき、それを「やすら樹」の形に仕上げている。その作業は本当に楽しい作業でした。専業主婦の私が、社会と繋がることができ、また、学生時代に興味を持った内観のさまざまな実践をいち早く知ることができる仕事です。シリ

ズを連載していただいている先生方、各地の内観者の方々とも、直接お話ができることも私にとっては、とても刺激になりました。

創刊号からもう一度「やすら樹」を読み直してみると、ひとつひとつの文章が心にスポッと入ってきます。吉本伊信先生、吉本清信先生、吉本キヌ子先生、柳田鶴声先生、市川富雄先生、フランツ・リッター先生、楠正三先生、三木善彦先生、草野亮先生、池上吉彦先生、村瀬孝雄先生、村瀬嘉代子先生、長島正博先生、長島美稚子先生、木村慧心先生、木村秀子先生、本山陽一先生、福田等先生、藤浪絃先生、藤浪和子先生、清水志津子先生、三木潤子先生、竹元隆洋先生、吉本正信先生、大山真弘先生、竹中哲子先生、藤川亮先生、清水康弘先生、真栄城輝明先生、吉本博昭先生、デイヴィット・レイノルズ先生、塚崎稔先生、志賀一雅先生、高口憲章先生、高橋徹先生、中島武志先生、林孝次先生、長田清先生、平山恵美子先生、内観にかか

わるたくさんの先生方が心を尽くして原稿を書いてくださいました。

また、「やすら樹ネットワーク」では、各地の内観者の皆さんがそれぞれの集いの報告を書いてくださいました。海外での国際会議・研修会、各地で開催された内観学会や自己発見まつりの様子もつぶさに知ることができました。

「湯の里分校の内観者たち」では、登場する高校生の純粋な内観に触れて、いつも頭が下がるばかりでした。毎回内容にびつたりのイラストを描いてくださる藤井ひろみさんとは、この十九年間ずっとお世話になってるのに、一度もお目にかかったことがなかったのです。でも遂に先日、最後の編集会議後の忘年会で、生まれて初めてお会いすることができました。想像していた通りのおだやかで、優しく、かつ凛とした印象の女性でした。初めてお目にかかったとは思えないほど盛り上がりました。

私事ですが、二一年の四月から、小学校の図

書室に勤務して子どもたちにおはなしを届けています。公立の小学校ですから、いろいろな環境の子どもたちが集まっています。でも、おはなしを聴いている時の子どもたちの顔は、皆等しくキラキラしています。お話の中の主人公になりきって、豊かな想像力で、お話の世界にすっぽりと入ってきてくれます。この子どもたちの心の奥底に少しでも何か温かいものが残ってくれたらうれしいなと思って、おはなしを語り続けています。また、昨年十二月一日付けで、民生委員・児童委員を委嘱されました。まだどんなことができるのか未知の世界ですが、「やすら樹」の中でいただいたたくさんのエネルギーを今後は、地域の福祉活動に生かしていきたいいなあと考えております。

「やすら樹」の編集の仕事は、一段落。今後は「自己発見」の会のホームページで、よりパワフルに展開されることでしょう。

今までのすべてに感謝いたします。

## Twenty Circle

藤井ひろみ

ひとつひとつの円(縁)をつなぎ  
みんなの心の道(るべ)として  
歩んできた20年

自分を見つめる やすら樹は  
きっと見えな(い)ところにも  
強く豊かな 何かが  
育(っ)ているでしょう





## いま、若い内観研究者の登場を願う

奈良女子大学教授 真栄城 輝明

第七四回目を数える本シリーズも今号で最終回になりました。本誌が閉刊されるからです。連載の開始が一九九七年一月号のことなので、今年の二〇一一年一月号までに、じつに十四年という歳月が流れたことになります。まさに光陰が矢の如く感じられます。初めの頃は、原稿の締め切り日を失念することもありましたが、いつの頃からか、執筆日をスケジュール表に書き込んで、それも仕事のひとつだと考えるようになりました。確か、遠藤周作氏の言葉だと記憶するのですが、「楽しいだけの仕事はすぐに飽きが来る。かといって、苦しいだけの仕事は長くは続かない。長く続く仕事は、楽しい中にも

苦しさがほどよく混じっている、いわゆる「クルタノシイ」ことが大切だ」というのがあったと思いますが、それに倣えば、私にとってこのシリーズは「クルタノシイ」そのものでした。

二か月に一度という執筆も私にはほどよいペースでした。ネタになる新しい出来事に遭遇するには、それくらいの間隔が必要だからです。

ところで、今回の二カ月間に遭遇した印象深い事とはいえば、二つのシンポジウムに出席したことです。一つは十一月五日に韓国のソウル市で開催された「第二回国際内観シンポジウム」であり、もう一つは、十一月二五日のことですが、「第二回アジア家族療法協会シンポジウム」(東京大学)に先だって開催された「ワークシヨップ」で内観療法のコースを担当したことです。前者の韓国では、シンポジストの一人として出席したので、参加者の質問に応えたのですが、韓国人の積極的な発言が印象に残りました。そして、後者のワークシヨップでは、台湾・マ

レーシア・香港からの参加者がいて、矢継ぎ早に発せられる活発な質問に答えているうちに休憩を入れるのを忘れるほどでした。七時間のワークショップに通訳が三人も付いてくれたわけが質問を受けてみて納得できました。

参加者（臨床心理士・教員・ソーシャルワーカー・セラピストなど）からの質問を整理してみると、これからの「内観」の行方を考える立場の方々には参考になるかと思ひ、衰えつつある記憶力を総動員して、列挙してみます。

- ①内観面接者に資格はあるのか？
- ②内観面接者の訓練はどうしているのか？
- ③自分の職場に集中内観を導入するのは難しいので、もっと簡便な方法はないのか？
- ④迷惑をかけたことを調べさせることによって落ち込んでしまわないか？
- ⑤内観は仏教の匂いがするが、他の宗教の人に適用することが出来るのか？
- ⑥重症例に対する工夫はなされているか？

⑦三項目を調べるだけなのに、なぜ自分の生きた方を発見することが出来るのか？

他にも料金や内観面接者の人生観や人間観に対する質問など実に多彩な質問を受けましたが、彼（女）らの自分が納得するまでとことん訊いてくるといふ姿勢には、今更ながら日本人との違いを痛感させられました。まず、理論（言葉）を通さなければ、理解され、受け入れてもらえないというわけです。いまや内観は日本人だけのものではなく、世界の関心を集め、国際学会やシンポジウムが開催されるたびに、「内観」にも声がかかるようになりました。内観の普及に生涯をかけた吉本伊信の時代からみると隔世の感があります。私はワークショップの席で、「論より証拠」という言葉を紹介したものの、「内観の理論化」は必要不可欠と感じました。さいごに、長きにわたるご愛読に感謝しつつ、「内観の理論化」に取り組んで頂ける若い内観研究者の登場を願って、稿を閉じます。

# 心はどいかに (第二四回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

## 一夜の花火

内観の良いところは、視座を変えることです。

普段私たちは固定した視点から世間を見て、周囲には自分から見た世界が広がっています。重要な点は、その世界の現実が同じ体験をした周りの人と違うものになることです。自分の感覚、知覚、認知で作られた世界はすぐそばにいる人ものとは違うため、全く逆の物語が創作されることも珍しくありません。同じ屋根の下で暮らす親子、夫婦でも生きている物語・人生は異なったものになっています。多くの場合、お互いの勘違いのもと、思い込みのせいで、その違

いに気づかないで生き続けることもあります。しかし、その違い、対立が鮮明になり、愛が憎しみに、安心が不安に、喜びが悲しみに変わってしまふこともまた少なからずあります。

このすれ違いの修正すなわち物語の訂正をするためには、内観の三つの質問がとても役に立ちます。「世話になったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」。この問いにより初めて、独りよがり創作してきた世界が崩れだし、周囲の人の視座から見た世界が取り込まれて、より立体的な、新たな世界が見えるようになります。3Dメガネを掛けて、3D映画を見るように。昨年多くの人が観た映画アバター。そこでは、正義、強者、帝国主義、最新科学、富者が作り上げようとした世界が、無知蒙昧な弱者の遅れた文明の抵抗に遭い崩壊してしまいました。これはわれわれ人間の精神活動のメタファ（暗喩）として読み取れるわけですが、大脳新皮質が司る理性の帝国主義が、大脳辺縁系が営

む感情暗黒帝国に翻弄されるといふことです。認知の軸と感情の軸、どちらも重要です。

事例を一つ。三八才男性、建築会社専務。父親がワンマン社長の会社で一〇年。自分への干渉が激しく、經理の仕事も営業もすべて押しつけてくる。部下も社長のやり方に反発することが多く、間に入って苦勞する。独立を考えているが、不安が大きく不眠。父親は好きなようにしろと言っている。本人の不満を十分に聞いた後、質問しました。

『お父さんがここにいたら何と言いますか』

『お前は仕事が取れるのか。社員に払う給料の金策はどうする。自分でやってみたらいい』

『なるほどね、独立を止めないのですね。それはどうしてですか』

『……どうせできないだろうと思っている』

『そうでしょうね。他には』

『……苦勞して気づくだらうと』

『そういうことですか。他には』

『……自分も年だからと……』

『手放して、ゆだねたい、ということですか』

『……』

『お父さんは結局あなたのことを考えてくれている。どうですか』

『それは父親のおかげだと思います。でもあのやり方にはついていけない』

視座を変えることはこういうこと。父親の視点から自分を見る。すると厳しい父親の裏にある愛情を知ることができる。しかし、感情処理が十分にできていないと、その先に進めない。この場合も、わかっているけど、でも……と、先に進むことに抵抗を示しました。琴線に触れるような認知や心を震わせるような情動がなければ、簡単に変化に向かうことはできないでしょう。私の焦りから初回の介入に失敗しました。集中内観であれば、さらにお世話になったことをたくさん思い出すことで情動面の変化もついてきたでしょうけど。

もう一つ事例。五〇才女性会社員。夫がアル  
コール依存症。高三の息子が父親に反抗して荒  
れている。中二の次男も反抗期で自分に当たつ  
てくる。小六の娘は四年で不登校だったが、今  
は登校している。

「長男と夫の対立が激化しそうで心配。自分は  
うつじゃないかと。気持ちに浮き沈みがあつて  
消えてしまいたいと思うこともある……」

『自分の気持ちが落ち込むとき、そんなときは  
身体はどんな感じですか』

「寝た心地がしない。身体がだるい」

『その時の感情は』

「重い。会社に行きたくないなど」

『そうですか。重い感情に沈んでいるんですね。  
分かりました。ところで良いとき、生き生きし  
ている時はどんな様子ですか』

「笑っている」

『何をしている時そうなりますか』

「草取り。無の状態になれます」

『そのとき身体はどうなっていますか』

「草がなくなつてくると達成感があつて、疲れ  
ていても身体は軽い感じ」

『重くだるい時もあれば、達成感を感じて軽い  
時もある。では、もっと喜びに満ちあふれてい  
る時もありますか』

「最近四人で外食した時。息子の希望で焼き肉  
になりました。すごく笑いがあつた。弟から会  
話が出て兄が乗ってきて。花火みたいにパッと  
明るく華やかで……」

『その時の身体はどんな感じ』

「覚えてないですけど……気分はすごく良かつ  
た。すみません……苦しくなった……」（タオ  
ルで顔を押しえて泣き出す）

『喜びなのに不安の涙……味わってください』

『どうしてあの時の雰囲気、今、出せないの  
か……』

『確かに難しいですね。でも現実にあつたこと  
だから。その時の幸せ感を感じてみて』

「ちよつと……（泣く） 思い出すと今の状況と重ねて重いです……」

『重くてだるい、これは現実ですね。そしてそこから奮い立たせるために草むしりして、無になり、達成感を自分で味わう努力をしている』

「はい」

『さらに焼き肉屋での家族の暖かく和やかな記憶も、それは実際あったことでしょう』

「はい」

『怖がらないで、息子さん達の笑い声、それを黙って聞いているご主人、楽しそうな娘さん、思い出して味わってみて』

「はい……、思い出しました。どうしてあんなに馬鹿みたいに笑ったのでしょうか」（笑顔）

『不思議ですね。家族だからですかね』

「……はい」（笑顔）

『ところで今の気持ちは』

「胸が温かくなりました」（笑顔）

『家族が壊れないように必死で支えているお母

さんへの贈り物だったようですね。夜空いっばいに広がる花火のように美しい。たとえ一夜のことであっても、いつかまた花火は上がる。そしてその記憶はいつでも呼び起こせる』

「はい。息子も我慢してくれているし、夫もそんな息子に対して我慢してくれています。むしろ私が気弱な夫に対していろいろ不満を言い過ぎていたことに気がつきました」

視座を変えて、情動面の変化が伴うと、ポジティブな感情が生まれて、肯定的、建設的な行動へ向かう意欲が起きます。

私のセラピーは短く終わることもあれば、長期戦になることもあります。時には集中内観も併用しながら、クライアントにポジティブな変化が生まれるようにサポートしています。クライアントが感謝の気持ちに気づくと、生きていく喜びを感じるし、喜びを感じると、感謝の気持ちが生きてきたりします。これからも内観マインドを伝えていきたいと思っています。

# 池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(117)

今回で「やすら樹」が休刊になります。従って、創刊号以来特別企画の号を除いて連載した「湯の里分校の内観者たち」もお休みすることになります。一応の幕引きでありますので、分校の内観の係であるI先生にお話を伺いました。紙面の都合もあって、長時間の内容を簡単にまとめていますので意を汲み尽くすとはいきませんが、一一六話の締めくくりといたします。

I先生は、山の中のこじんまりした分校であったことが、教育場面への内観導入を容易にし、教職員の共通理解を生み、生徒への内観の浸透をもたらしだと思っています。

そして、生徒たちの内観によるさまざまな発見や洞察は、内観なればこそのものであって、人間教育の粹だとさえ思えるというのです。余の技ではかなうことの不可能な幅と深さがあると心から思うのです。吉本先生が「お説教では人は変わりません」とおっしゃったように、いわゆる上から注ぐ教育では醸成できない部面を覆うものだと、経験上確信しています。何らか

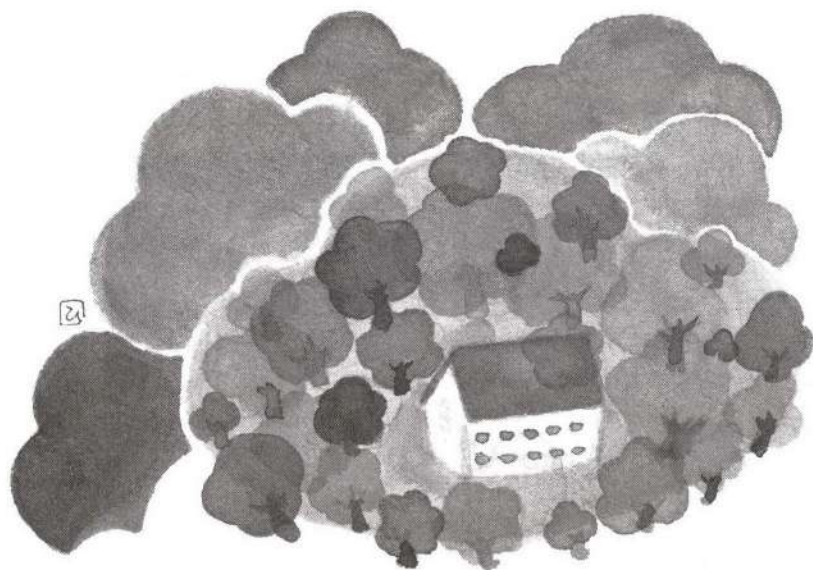


の形で教育場面にカリキュラム化できれば、人間形成に資することの大きさは計り知れません。人間教育の大革命とさえ言えます。I先生は真顔で「日本が変わりますよ」と言いました。

それから、高校生のときに「善人なおもて往生をとぐ、いわんや悪人をや」の悪人を「自分は悪い人間だとわかった人」と喝破し、卒業後ずっと内観を続けて「地獄は仏の慈悲だと思いません」という感想を手紙で知らせてくれたT彦の精進が心に残っています。吉本先生は「世界中の人が助かっても私だけは堕ちていかならん、救われようがないということがホンットウにわかったときに」絶対の悦びに遇われたが、とてもそうは思えないと悩んでいました。

でもI先生は、吉本先生の言葉として「転迷開悟も大切ですが、生涯内観をすることがもつと尊いことです」とおっしゃいました。「自分が悪ければ悪いほど仕合わせなんです」と笑い、結びは「真剣な集中内観の繰り返し返しが魂の目覚めを呼ぶことを皆に知らせて往生された長島先生に感謝いたします」でした。皆さん、内観に内観を重ねて、本物の幸福を生き続けましょう。長い間のご愛読ほんとうにありがとうございます。

(筆者は元高校教師)





♡表紙の写真

「白金台どんぐり児童遊園にて

(東京都港区)

(撮影ー吉本 正信氏)

♡

「やすら樹」バックナンバーの特集  
内容と毎月のお知らせをHPに掲  
載しています。

載しています。

(<http://www.naikun.or.jp>)

◆編集後記◆

あけましておめでとうございます。

新年のお祝いも編集後記としては、いよいよ最後になりました。  
長い間「やすら樹」をご愛読くださりありがとうございます。  
二二年も続いたこと自体が奇跡のように感じます。きっと、私たちが  
気づいていない多くの方々の力や目に見えない多くの働きが、今  
日まで支えてくださったからだと思います。今となつては、本当に  
感謝の一言です。ありがとうございます。

感謝の気持ちをこめて、今回「内観の話」という小冊子を皆さま  
にお届けします。これは吉本伊信先生が一九七四年に鳥取大学医学  
部で講演されたものをまとめたものです。吉本先生の想い出として  
皆さまのお手許においていただき、先生を偲んでいただければと思  
います。皆さまの益々のご健勝を編集部一同お祈り致しております。

(本山)

「やすら樹」

第125号

発行日 二〇一一年一月一日

発行人 吉本正信

発行所 自己発見の会事務局

〒一〇八―〇〇七一

東京都港区白金台

三―十三―十八

白金台内観研修所

TEL 03-5447-2705

FAX 03-5447-2706

定価 三百円

編集 吉本正信・本山陽一

仁田公子・菅原真弓

イラスト 藤井ひろみ

D・レイノルズ

印刷所 千加真印刷株式会社