

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.  
**35**  
1996 Jan.

特集・  
新年のごあいさつ

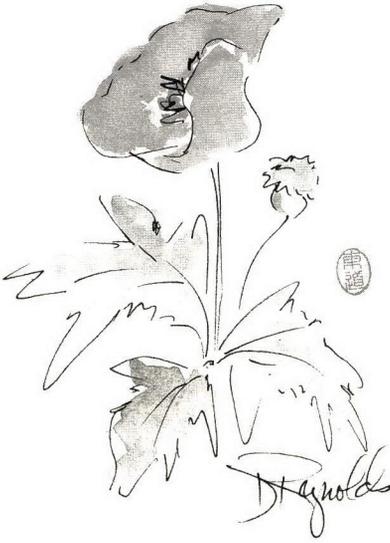
発行 自己発見の会

新生の子牛の如くあれ

無心な瞳の

子牛のように

莊 子 ※



※ 莊 子 中国古代の思想家 (BC. 4C 頃)

## 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)に対する自分を調べるために、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。

# 新年挨拶

自己発見の会会長 楠 正 三

お蔭様で自己発見の会は、六年目の春を迎えることになりました。これも一重に会員の皆様のおかげです。昨年来、本会の諸活動はますます順調で、会員数もほぼ安定しています。

昨年は米子市で十一月に「自己発見まつり山陰」が開催されました。また町田市でも、小規模ながら「自己発見まつり」をいたしました。最近では全国各地で内観法の普及をめざす、いろいろな集会が行われるようになりました。中には定期的な会合に成長している集会もできています。

各地の集会には、その都度大勢の会員が参加してくださいます。有り難いことです。ここにあらためて厚くお礼申し上げます。

私は昨年の新年ご挨拶で、『内観ハンドブック』を四月末までに発行すると予告いたしました。同書は皆様のご協力によりまして、本日この「やすら樹」誌と合わせてお送りすることになりました。予定より八カ月も遅れましたことを謹んでお詫びいたします。

今後は同書発行の趣旨に基づきまして、内観研修所等の新設、移動等の情報を迅速にお伝えすることができまますよう努力する所存です。どうか皆様におかれましては、末永く内観の友として「やすら樹」誌同様、お役にたてていただきますようお願い申し上げます。

もしも、なにか内観法につきましてご意見やご質問などがありましたら、ご遠慮なく事務局までご連絡いただきますようお願いいたします。それでは皆様、今年もしあわせなよい年でありますように。

皆様のご健康とご繁栄を祈念して、新年のご挨拶にかえさせていただきます。

## 内観を「勧める」

内観 研修所 吉本 正信

明けましておめでとうございます。

昨年は二〇四名の方が内観に来られました。オウムの影響で激減するかと心配しましたが、それほどでもなく、毎週平均四名の方がみえたことになりました。不思議と対応能力に合わせた人数になるものと、感謝しています。

内観者の数が多くなるようにと考えて「宣伝」しようとするれば、実体以上に見せようとして、ポロが出るものです。内容に自信が無いから、手を変え品を変えて、嘘をついてまで宣伝することになるのでしょうか。「勧める」ことに手が込んでいるということは、それだけ内容が乏しいことだとも言えそうです。「宣伝」するより「紹介」する方が、かえって内容・実体がよく伝わると言えるのではないのでしょうか。

霊視商法では、悩みの百貨店のように誰にでも当てはまるようなチラシを作っていました。内観の効果・効能を全て並べると、似たような感じになってしまいます。「勧める」相手に応じた事例を「紹介」することが大事だと思います。色々なケースの体験談を用意できれば、必要に応じて取り出すことが可能になります。一人一人に個別の問題・悩みがあるわけですから、それぞれに適した「紹介」の方法があるはずで、個別対応という意味では電話での問合わせ・相談に対する対応は重要です。各内観研修所での電話相談だけでなく、自己発見の会における電話相談員の活動は非常に貴重であると思えます。

自己発見の会の目的は「内観を深めていく」と共に、「少しでも多くの方々に内観の存在を知っていただく」ということです。自己発見の会がますます発展し、内観を紹介する為の活動を拡大されることを期待しています。

# 嬉しくて楽しくて

釧路内観研修所 長谷川 清

明けましておめでとうございます。

全てに恵まれ続けた一年を過ごさせていただきました。その上、新年を頂戴出来るとは有り難いことです。こんな思いをさせていただけのも内観とのご縁があったればこそと、身の引き締まる思いです。

昨年十月に全道内観大会が開かれ、終了後の懇親会で同席した斜め向いの女性を見るとともに見ていたら、訳もなく非常に嬉しくなり楽しくなり涙が出ました。周りを見ても卓上の料理を見ても只々嬉しさが込み上げます。隣の席にお座りになっていた札幌内観研修所の五十嵐先生とお話ししていても嬉しくて楽しくてたまりませんでした。どうして？と言われても答えようがありませんが、その心地を携えて帰路に

着きました。

翌日の朝から内観者様のお世話をさせていただけましたが、前日の嬉しさに変わりがなく、湧き出てきます。何をしても、何を見ても全部が嬉しく楽しく、一重に「お蔭様で、お蔭様で」と心の内で念じたことでした。

思い起こせば、十七年前、内観の面接指導を受けていた際、（言葉で表現しきれませんが）我が身の罪深さにおののき、師から「お前は今日の内観を止めてお経を唱えなさい」と言われたことがあります。あ、今回の心地とは雲泥の違いでした。あの時の真っ黒ぐるろの、カチンカチンの塊みたいになったのは何だったのか、又その数日後、寒冷と灼熱の両極端を味わい、放心状態になったのは何だったのか、今更ながら嘘のように思い出されます。

どちらも涙に濡れましたが、あの時の涙は重く痛く太ももに刺さりました。今回の涙は爽やかでした。ありがとうございます。

◆特集—新年のごあいさつ—◆

# 親子関係に、思う

岩手内観研修所 吉田金造

明けましておめでとうございます。

去年の内観者さんも、やっぱり学校に行けなくて、困っている子供さんと、その親ごさんが、目立ちました。これは、岩手日日新聞の「教育相談室」（十一月一日付紙面第九四七回）を担当しておられる佐々木浩先生のご指導に預かることが大きく、心から感謝しております。

不登校・登校拒否の問題は、内観では親子の関係としてとらえている訳ですが、肝心の親が、ともすれば自分たちの子供の頃を理想化し、今の子供と対比するところから、子供の社会適応行動についていけないために、親子の歪みが生じるものと考えます。体が大きくなったのも、「無気力・無感動」だって今の社会に合わせて生きるために、子供が身につけた自然な対応の仕方とも考えられます。

現実を見つめ、現在を容認する思いやりと素直さを身に付けて、少しずつでも子供に近寄りたいたいと思います。

T子さんに三日目の昼、「何か質問ありませんか」と問いかけましたところ、「先生に甘えてもいいですか」といいましたので「気のすむようになさい」と答えましたら、突然私



にしがみついて大声でワンワン泣き出ししました。五分程も泣いた後、ノートをを見せてくれました。詩が書いてありました。

「つかれたらやすめばいい、ゆっくりしなさい」と言うけれど、そんな大変なこと 言わないでください。つかれたら休まなければいけないし、ゆっくりしなければいけない。それができなければまたおこられてしまうからです

父親は、「俺は病気を持っているので後三年しか生きられない、だから太く短く生きるんだ」と言うけれど、私は後三年で卒業できないかもしれない、どうしたらよいか心配ですとのことでした。

こうした子供たちに学ぶことがまだまだたくさんあると思うのに……。

いつの頃からか、そのままになっている壁の、内観日めくりの「今晩死んだらいかんから」……を、まことにリアリティーに眺めております。

# 森にお嫁さんが来ました

瞑想の森内観研修所 柳田鶴声

明けましておめでとうございます。

年頭早々嬉しい報告をさせていただきます。

当瞑想の森内観研修所も設立して十五年目で、  
ようやく後継者が誕生しました。

清水康弘君（二十八才）と淑江さん（二十八才）が新しくスタッフの仲間になってくださいました。

顧みれば、昨年は政治・経済・科学・宗教等々、社会のあらゆる層において想像を絶する変化が現われて、その対応に右往左往しながら多忙のうちに新年を迎えたというのが、偽らざる実感です。

今年もどんなことが起こるやら？

急速に社会が新しい時代の潮流に突入していくことだけは間違いないことでしょう。

内観法も社会の要請に依えて、努力してゆくことが求められています。

我々も吉本伊信先生はじめ、多くの素晴らしい先達から教えられた実績ある伝統を生かし、又新しい時代に即応すべく工夫を凝らして内観者の皆様にお手伝いいたしたく思いますので、今年も旧年同様ご指導ご声援をお願い申し上げます。



# 今晚死んだらいかんから

名栗の里内観研修所 本山陽一

正月は 冥土の旅の 一里塚

めでたくもあり めでたくもなし

(一休)

明けましておめでとうございます。

昨年は一月の阪神大震災とオウム事件があり、いろいろ考えさせられた一年でした。阪神大震災には、日常生活というものがいかに脆い基盤の上に成り立っているものかを見せつけられました。こうやって現実を教えていただいても、一分一秒を惜しんで道を求めようとしなくて、日常の安穩の中に身をおく自分が、情ない限りです。



またオウム事件も、心を扱う人間にとって多くの教訓を残しました。私自身いつ道を踏み外さないとも限りません。いや既に踏み外しつつあるかも知れません。今は唯、一生を通じ正しい道を歩み続けるよう念ずるのみです。

今年一年も皆様が、一秒一秒を大切に、後悔の無い人生を送られるようお祈り申し上げます。

## 水先案内人

大宮内観研修所 藤川 亮

明けましておめでとうございます。

大宮内観研修所も、お陰様で三年目の新年を迎えることができました。昨年は阪神大震災やオウム事件等、大きな出来事が数多く発生して大変な一年でした。心の問題の大切さを痛感させられます。一人一人の心のスキマをどう埋めたらよいかを考えながら、面接させていただけておりました。そんな中、毎日曜日の一日内観では、内観者様が入れ替わり立ち替わり、切れ目なくお座りくださいました。

つい最近まで我が身の死に場所が見つからなくてウロウロしておりました。しかし、ハッと周囲に目を向けますと、苦しんでおられる方々のいかに多いことか。いつの間にか己のことは一時棚上げにして、熱心にお座り下さる方々の

お世話をさせていただくうちに、今までのことはキレイに忘れて人生を楽しんでおりました。

昨年元旦、石井先生のご母堂様が旅立たれましたとき、そのお姿は迷える子羊にお手本をお示し下さったように感じました。とてもマネはできませんが……。

水先案内人は、舟の大小にかかわらず安全に早く導いていかなければなりませんので、日々の研鑽を怠らないように心したいと願っております。

当研修所の都合上、今年は月に一回の集中内観と毎日曜日の一日内観のお世話をさせていただく予定です。道場の設備等も少しは整え、改良して、お座りくださる方々をお待ち申し上げます。できるかぎり目立たないよう、心がけながら水先案内させていただけますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

◆特集—新年のごあいさつ—◆

# 仏の声を聴かせて

## いただく幸せ

東京内観研修所 北村 育子

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。„光陰矢の如し“と申しますが昨年新年号のメッセージを書いたあの時からもう一年……。月日の流れの速さに今更の様に驚かされます。毎日をあわただしく過ごしてしまっている私が内観者様のお世話をさせていただいている事が本当に勿体無いことと、常に考えます。

長年開局薬剤師として、国立病院や都立病院から院外処方箋を持って来店する患者さんへの対応とくすりの調剤に明けくれている私の所に先日旧友が訪ねて来ました。「こんなに忙しい中を内観研修所の方はどの様に運営なさって



いるの？」と友人が尋ねます。「一カ月四週間の内二週間を内観研修に当てているのよ。研修所は薬局の二階だから都合だし、長年支えてくれている二人の助手（薬剤師と食品衛生管理士）が内観者様の健康管理と毎日の食事に心を砕いてくれているからとても心強い。助けられているわ」と私。「そう、うらやましいわ」と友人。

この世に生を受けて内観にめぐり合うことが出来ただけでも幸せな事なのに、内観者様のお世話をさせて頂くことが出来るこの身の上を本当に有難く勿体無いことと真底思う毎日です。私の研修所もおかげ様で十一年目を迎えます。

今日も内観者様が座っておられる屏風の前で手を合わせ仏の声を聴かせて頂いております。深い深い心のやすらぎに包まれ感謝で満たされた私がそこに有ります。

合掌

## 自然淘汰

北陸内観研修所 長 島 美 稚 子

昨年は、阪神大震災、オウム教事件と大きな悲劇がつづき、当所でも様々な影響を受けました。

特に、オウム教事件では、この内観も同じく、“心”にふれる性質上、内観を理解していない人たちから“同じようなことをしているのではないか”と、誤解を受ける言葉が露骨に出ました。この問題について、ある内観者がうまくまとめて下さいましたので紹介させていただきます。

「ここ数年いわゆる『精神世界』と呼ばれるジャンルが静かなブームとなっています。私自身は、これによって今まで『精神世界』という半ば意味不明な言葉で一括されていたものの『自然淘汰』が始まったというふうにとらえています。つまり、偽物や紛らわしい物は淘汰され、本物だけが生き残るという選別の段階に入ったのだと考えるわけです。

今までになく先が不透明な時代に生きている私達の中には、こういったものを理性で検閲することなくオウムの人達のように狂信的に傾倒するか、はなから気味の悪

いものとして拒絶するかのどちらかの反応しか示さないように思います。そのどちらかの反応も極端であり、良いものは良い、悪いものは悪いとして真実なるものを選別する基準を自分なりに持つべきだと私は考えます」

確かに、その通りだと思います。この基準は「精神世界」に入る前に修得しなければならないことでしょう。

では、「精神世界」に直接携わっている私達は、何をすべきでしょうか。昨年の終わりごろから、内観者の動向は回復はしてきたものの、その疑問だけは私の心に残りました。

最後に、この方からいただいた結びの言葉が、私の心の一定の光となっております。まず内観というものを知ってもらうことが私達の使命であると思えてなりません。

「このような『精神世界』の実情を考えると、“これが唯一絶対の真理である”という、いわば“答え”を先に与えてしまうようなものよりも、逆に“本当の自分とは何か”といった世の中や人生に関する深い“問い”を与え、それに対する自分なりの答えを探す道を示してくれるものの方が結局は本人の精神的成長のためになり、盲信の危険性を防げるというふうに通じます。内観はこの後者の方にあたり、その意味では非常に哲学的であり、実際に私が体験して皆さんにすすめてみたいものです」

◆特集—新年のごあいさつ—◆

## 母は全人類の代表

静岡内観研修所 福田 等

生き別れた肉親を捜すため、中国残留孤児六十七名が来日された。

終戦当時の推定年齢は平均三歳で手掛かりがほとんどないとのことだそうです。母あるいは肉親の面影を追って、長い間ご苦労されてきた吉本先生は「母というのは全人類の代表であり、この人をどう思っているのかということ、人間一般の見方と大いに関連があると思います」と、そして「天地一切に感謝できても、親の恩がわからなかったら本物ではない」とおっしゃった。

たまに母と一緒に生活させていただく時があるが、十日も二十日もすると母に対して粗末な態度になりがちだ。孤児の方は養父母に対してしても、心から感謝された生活ではあるのでしょうか



いかげさせる理由の一つなのだそうです。それにくらべ、私の有り様は忘恩の生活だ。真実を求めてなんて、恥ずかしい。はるかに遠い。遠い。

合 掌

が、肉親に会うことによって人生が落ち着き、生き方が決まることなのでしょう。真実に逢いたい。母恋しと。

生まれたばかりの動物が乳を吸うとき、お母さんの匂いを覚えるのだそうです。これが一生母の面影を追

## 内観の

# 広がりをめざして

奈良内観研修所 三木潤子

昨年の夏から私は文部省によるスクールカウンセラーとして、奈良市内のA中学校に週一回行っています。

相談室の案内のために下のようなビラを配布したところ、友人やクラブの人間関係、あるいは成績や進路について悩む生徒たちや生徒指導に手こづっている先生が訪れたり、子どもの不登校や家庭内暴力に困った親が次々と相談に来られるようになりました。

あるときPTA広報部の人が取材に来られ、日頃気になっている自分の子どものことについて話されました。私が「子どもに対して、してもらったこと、して返したこと、迷惑をかけた

〔相談室の窓から〕

みなさん、ご存知ですか？

♡ ステキな相談室ができました。♡

明るくきれいで、落ちついたふんいきの部屋です。

美術の先生が描かれた絵も飾ってあります。

この部屋はみなさんの部屋です。どうぞ利用してください。

別に用事がなくても、悩みがあっても、なくても、

うれしいとき、悲しいとき、寂しいとき、ちょっと寄って、

そっと話してみてください。

顔を出すのが恥ずかしいとき、目安箱に手紙を入れて

ください。待っています。

保護者や先生も気軽に利用してください。



ことについて考えてみては」と提案すると、その人はその場でいろいろなことを気づかれ、子育てのヒントが得られたと喜んでくださいました。

不登校の子どもをもつ保護者も、「子どもによって心がなごんだことがなかったですか」という問いによって、事態への対処を冷静に

考えられるようになりました。

内観は集中内観だけでなく、いろいろな場面で応用できると思います。このようにカンウセリングや教育現場への内観の広がりをめざしていきたいと思うこの頃です。

今年もよろしくお願ひします。

## 大切な宝物

和歌山内観研修所 藤浪妙子



新年明けましておめでとうございます。

中学一年生の夏、内観に出会ってから、今年で十三年になります。その前の年、すっかり変わって帰ってきた父を見て、「どんな魔法か見てみたい」というのが内観のきっかけでした。何とか座りきったという感じの一週間でしたが、「これからの人生、どんな事があっても、この内観があればきっと大丈夫」と、まだ子供でしたが、しっかり確信したのを覚えています。

この夏、五年振りに集中内観をさせていただきました。今まで何度も内観をさせていたのですが、日常生活に戻るとすぐに忘れてしまい、理想と実際の自分の姿のギャップに恥ずかしく、また苦しい思いをして来ましたが初めて「自分の罪深さ」に気づかせていただきました。「あー私は何て罪深い人間なんだろう」という思いが深い所から突き上げるように沸いて来た時、

ありがたくて、涙が溢れて来ました。内観を何度しても、全く身につかず、同じまちがいをくり返してしまいます。私に内観をさせて下さる方々に申し訳なく思いますが、そんな私が今、皆様に許していただきながら暮らせる毎日が、とても幸せです。そして、気分の変わりやすい私が「内観に会えてよかった」と思い続けられる。この宝物に出会わせて下さった吉本先生には、唯唯ありがとうございますと言う気持ちで一杯です。この家族のもとでこんなに幸せな日暮らしをさせていただいている上に、生涯決して鈍る事のない輝きを持つ宝物まで与えていただいて：私一人の力ではなく大いなるお力を感じずにはいられません。ありがとうございます。

母は、今年の夏、イギリスから元ロイヤル・フィルハーモニック・オーケストラのチェリストだった方を内観の講演会にお招きしようと走り回っているようです。この事で、また内観の輪が広がるでしょう。そして私も、内観と共に、私らしく精一杯過ごしていけたらいいな、と思っています。

## 親になる前に内観を

米子内観研修所 木村 秀子

お父さんの中には、とても無口だったり、喜怒哀楽をほとんど表わさないというタイプの方が時々おられます。男がおしゃべりするのはいつともないとか、一喜一憂して大騒ぎするのは男らしくないと考えておられるのかもしれないし、又、ただ単に照れくさくてそうしておられるのかもしれませんが。面接をさせて頂いていきますと、こういうお父さんに育てられたという方が結構おられます。そして、そのほとんどの方が、お父さんの愛情を上手く感じ取ったり理解したりすることが出来ず、「父は私に無関心だった」とか、「愛情がなかった」と思い込んで成長されているのです。しかし、内観が深まるにつれ、幼い頃に可愛がってもらった事が思い出されたり、父親の立場に立ってみることが出



来るようになる、父親にも愛情があったと感じられるようになり、時には父親の本当の気持ちを理解してあげることが出来なかった自身に気づき、申し訳なかったという思いさえ持てるような方も出てきます。それは言っても、それまでは父親を恨んだり憎んだり、寂しい思いをしながら育ってしまっているわけです。親になる前に内観と出会えていたらと思うのは、私だけではないと思います。今年も、一人でも多くの方が内観に出会えますよう、色々な活動をしていきたいと思っております。

# 愛の波動を受けませんか

高田内観研修所 田中徳弘

明けましておめでとうございます。

今年は病気で苦しんでいる人や、人間関係で悩んでいる人、幸せを求めている人々へ、毎日の時間に愛の波動を送ります。

①午前十時より三〇分、②午後四時より三〇分、③午後十時より六〇分

病気の原因は肉體細胞の不調和であり、悩み  
の原因は心の不調和ですから、調和させなさい  
というメッセージです。不調和は人を憎んだり、  
怒ったり、悪口を云ったり、嫉妬すること起  
こります。

「心清き者は幸せなり」と云う様に、心が愛に  
満たされれば、一日幸せです。心の管理が一番  
大切です。日常内観が大切になります。

右の時間には、日常内観のつもりで、心のチ



きな波動となって伝わります。毎日愛に満たされれば、身も心も次第に癒されます。やすらぎ、平安が得られるでしょう。

次に、苦しみの原因を調べたい方には、集中内観をおすすめします。内観が深まれば、自分が何故に不調和な生活をしてきたかわかります。不運、不幸の原因は、全て自分の心にあつた気がつけば、今後は心を苦しめない様に、調和ある生活を心がける筈です。人を憎まない筈です。怒らない筈です。悪口を云わない筈です。嫉妬しない筈です。

なお愛の波動を受けるだけでなく、自分も送信したいという方はご連絡下さい。歓迎します。

# 事業は人なり

内観研修所 創庵 柳井弘志

明けましておめでとうございます。

昨年三月念願の自宅兼事務所兼内観施設ができあがりしました。七年前三木先生、石井先生との出会いとその後の暖かいご指導とご協力のおかげで内観に対する知識とそれが企業の意識改革にとっても必要であるとの認識を深め、ついに研修施設を建てるに至りました。

現在の日本や企業を取り巻く環境と将来を考えるたびに今ほど国民にとっても企業人にとっても内観の必要性を感じる時はないと思います。私は本業として個人の人生や企業の成功に関する仕事を十五年続けて参りましたが、人間として企業人として夢とロマンを追い求め自己実現するためにも先ず第一に必要なことは自己を見つめ自己を知ることからだと思います。私は数



年前から、企業の人材育成の研修システムに内観を取り入れ巾広い企業のニーズに応えうるための研究と実践を続けて参りましたが少しずつではあります。最近

では企業ぐるみで取り組む企業も増えています。これも時代の要請でしょうか。今年はこの研修システムをさらに改良し、どんな企業にも対応できる当社独自の研修システムを確立したいと思っております。二十年前に吉本伊信先生は『事業は人なり』という本をお書きになりました。企業家としても一流の先生はすでにそのころから企業人にとって内観がいかに必要であるかを確信しておられたと思います。私共、内観に出会ったものとしてその志を生かし教育に、企業経営にさらに巾広く普及してゆかなければならないと云う気持ちで新たに、今年も頑張ってくださいと思います。皆様のご指導とご協力を今後共、よろしくお願い致します。

## 無明の闇

多布施内観研修所 池上 吉彦

「赤ちゃんちゅうのは、もう、仏さんみたいでんな」なんて言いますけど、「怖いもんなあ、誰も教えもせんのにこんなこと……」というような姿を見せてくれるのは、大昔から恐ろしいおそろしい無明の闇に包まれて、我執の念に囲まれて、本当に凡夫そのままの姿を、ただ格好悪いと思わないから正直に表現してくれて「ああ、恐ろしいなあ」ということを見せて呉れるんです。

これは、テープ『罪』の中で、吉本先生がおっしゃっている言葉です。続いて次の様に言われます。

子供の昔からのことを調べてみると、「ほんとに生まれてこんな恐ろしい心持っとなんやなあ。それを年とってくると表面だけ飾ろうと

してうまいこと偽装しとるだけで、ひと皮剥いたらどんな恐ろしいこと考えとるやら分からへんなあ」ということを分かるんですね。と。

一年の計は元旦にあり、とか。内観は世渡りのためにするんやない、恐ろしいおそろしい無明の闇に包まれて、我執の念に囲まれておる自分をしっかり見詰め、今死んだらどこ行くんやろと出ていく魂に尋ねることです、という吉本先生の言葉を胸に、さらに内観に励もうと思えます。

多布施内観研修所は新装なって、皆様をお待ちしております。



折佐来先生三木

◆特集—新年のごあいさつ—◆

いま、大切なこと

—編集部からのごあいさつ—

「やすら樹」編集長

市川 富雄

迎春

すくすくと育つ「やすら樹」六年目の年頭にあたり、皆さまのお力添えを心から感謝いたします。

年末の新聞にのっていた川柳に、

忘れたい事ばかりですこの一年

というのがありましたが、続発した事件のやりきれなさは、等しく共感するところです。バブル成長の中で押さえこまれていたさまざまな矛盾が、今むきだしになったのでしょうか、この噴出はいつまで続くのでしょうか。

この新年号に寄せられたご意見をうかがいながら、内観の今日的な課題を考えさせていただきます。(以下、引用文の要約と敬称の省略をお許しください)

\*

まず一つは、オウム事件という、全く不可解なものの波紋によって、内観までも、いかがわしい精神運動と見なされるという世間の誤解への対応があげられます。メッセージの中から、

◇内観を正しく紹介する活動(吉本)

◇偽物と本物を選別する基準を持つ(長島)

◇社会の要請に応える内観法(柳田)

などの提唱を読むことができます。

「内観とは何か」ということを、誤解を排除する営みを通して明確にし、みずからも確認する必要があるでしょう。

二つには、内観の原点として、吉本先生の心や言葉が生き続けていることに感銘いたします。

◇無明の闇に包まれている自分を見つめ「今死んだらどこへ行くんやろ」との先生の言葉を胸に、励む。(池上)

◇私の有り様は忘恩の生活だ。真実を求めるなんて恥ずかしい。(福田)

◇五年振りで集中内観をし、初めて「自分の罪の深さ」に気づかせられ、涙が溢れた。(藤浪)

◇屏風の前で手を合わせ仏の声を聴かせて頂く。(北村)また、

◇内観は「自分は何か」の問いに対する自分なりの答えを

探す道で、非常に哲学的。(長島)

という文脈中の「哲学」にひかれます。哲学は、ご承知のように、知識の体系を学ぶというより、問い続ける、「哲学する」行為(たとえばソクラテスの「己を知れ」とされるわけですから、内観も絶えることのない自己探究であり、味わい深く受けとらせていただきました。

三つ目は、いのちの共生の実感から、私たちを生かしてくれている地球(あるいは自然)への内観(および感謝)が望まれるのではないでしょうか。

阪神大震災の直後、見知らぬ人々どうしが助けあい支えあい、一個のおにぎりを分けあったという体験が生まれました。悲しい災害を通して、人と人とのいのちの共生が教えられたのです。

そして今は、私たちのいのちの母体である地球の環境破壊の事実から、目をそらすことはできなくなりました。たとえば、森林の乱伐・温暖化・オゾン層の破壊・酸性雨・海洋汚染などが、確実に進行しているといわれております。

二一世紀には、更にどのようなようになっていくのでしょうか。子孫に残す緑の財産はあるのか、いや、子孫から、彼等のものである宝を奪って生きているとも言えましょう。私たちの内観を、おのずから地球にまで及ぼし、その恩に感謝する時なのだと思います。

\*

必ずこうなるということが確実な場合でも、そうできない私たち。必ず死ぬことがわかっていても、自分だけは死なないと思っている人間の愚かしさ。

「無常(生きものは必ず死ぬということ)をとりつめて内観をする」(吉本先生)ことが、まさに求められているのです。

そして地球の問題を考える場合、人類社会のいろいろな条件、たとえば国家・民族・権力・財産・地位・美醜などによる差別、先進国と途上国の利害をめぐる対立などの無明の闇が、ここにもでんとして存在していることに気づかされます。人間が真実を見つめ、実現しようとしても、いのちから見て、本来は二の次であるべき雑多なものに心が乱され、妨げられてしまいます。

「地球についての内観」によって、生かされていることの尊さと歎びを感得し、更に、それが生きているものすべてに平等であることがわかってくると思います。

自分を生かしてくださる大きなものの前に、人間は自他の区別なく、平等に尊いいのちであることが「わかる」こと、それが現在も、またこれからの二一世紀においても、人間が存在し得る道だと思えるのです。

未来が望まれるこの新年、私なりの思いを綴りました。皆様からのご教導をいただけることを心から念じております。

# 健康と内観法（その三十一）

\*

福井県立精神病院長

草野 亮

新 生

奥村二吉先生は、「宇宙は生命現象の立場からみれば、宇宙全体が一つの大生命である」といわれた。元岡山大学医学部の神経精神科教授であり、内観法を医学界に導入されて、多くの優秀な方々を養成された。

先生は、つぎのようなことを述べている。長年、人生観、世界観のよりどころ、安心立命の立場を宗教に求めてきた。ところが、どうしても理解できない、納得できないものがあつた。その第一は、經典主義とか聖典原理とかで、經典に書いてあるから信じるとか、聖書に書いてあるから正しいとかいうことであつた。第二に

信仰が第一ということ。「信ぜよ、されば救われん」ということ。安心立命は欲しいが、自分の理性を殺し、押し上げてまで安心立命を得なくても、理性のまま七転八倒しながら死ぬのも止むを得ないと思つた。第三に、念仏と内観というものがよく判らない。吉本伊信先生は内観することが念仏ですと教えて下さるが、どうも本をみても念仏が内観であるとは書いていない。しかし、親鸞は『教行信証』の中に「真如はこれ諸法の正体なり」と書いている。真如は、あらゆる現象の根本本体である。現象と現象の間の法則は、縁起の法則であり、縁起の奥を貫く宇宙の根本実在を如来という。如来と真如は同じことであり、宇宙全体が一つの大生命であ



る。私たちはその部分生命である。深い内観を体験された中田ことえさんは、内観によって、自分の生命を超えた宇宙的大生命がはるかに大きなはからいをもって自分を生きさせて下さるのを知ったといった。地球の上、水と光のあるところに生物がいる。いかなる生物も、個体保存と種族保存のためにせいっぱい努力をしている。生きるためにも、こどもを育てるためにも、知恵と愛の限りをつくしている。生物をとりまく一切の出来事は如来の知恵と愛の表現であると考えられる。如来の慈悲のはからい、これを実感させてくれるのが、内観であると考えられる。

私どもは、内観をすると、自分ひとりで成長したり、自分ひとりの力で生きているのではないということに気づく。母や家族をはじめ、周りの人々の愛、いや人間のみならず生物・無生物をとわず周囲の事物のおかげや、さらに大きな大自然の恵みによって生かされているということをひしひしと感ずる。宇宙の大生命を自覚するのである。内観により、生かされている自

分が、実は、自己本位で、エゴイズムの塊であったことに気づかされる。そんな醜い人間が生きさせていただいてるのである。内観がここまで来ると、心の組み替えが起こり、価値観や人生目標が変わり、高い次元の生命を生きるようになる。それが新生体験で、宗教者の回心と同じであるという。先の中田ことえさんは「内観道場から出て田舎道を歩いていきますと、両側に草が生えておりまして水が流れておりましてが、その水を見まして有り難いなあ、何かこう何とも言えない何か水がある、有り難いという気持ちが湧き出てくるような感じでございました。」といっている。

新生体験が急激に起こった時にみられるものに、光体験がある。意識の組み替えが急激に起こると光をみる場合があるという。先に「『死の医学』への序章」で紹介した柳田邦男氏は、死に直面した人々の手記には「光への感動」、「目に映る世界の感動」がうたわれていることに気づいたといっているが、これはそのことであらう。

# 反響

大阪 大学教授

三木善彦



## ★何事もルーズな夫

「人生案内」（読売新聞・大阪本社版）に、次のような問いがありました。

「夫は時間にルーズで、何事も『何とかなるやろ』という調子。期限のあるものは、おしりに火がついてからようやく重い腰を上げ、期限がなければほったらかしです。夫は父の経営する会社に勤めていますが、遅刻もしばしば。私は、奥さんがちゃんとしなからだと思われそう、とても嫌です。

夫に注意しても、のれんに腕押しです。夫は童顔でかわいらしく、周りの方々に大目に見てもらったり助けていただいたり……。もう少し

大人になって欲しいのですが。」

仕事の遅い私にとっても、耳の痛い話です。

## ★天与の才

私の答えは――。

「あなたの夫は憎めない人柄で、助けてあげたい気持ちにさせるのは、天与の才です。口うるさく叱責して、この性格を変えるのはもったいないように思います。

先日の本紙の『医療ルネッサンス』に、次のような記事があったのに気づきませんでしたか。『几帳面で、せっかちで、競争心が強く、成功に対する欲求があり、常に前向き。このような行動パターンをアメリカの学者は（タイプA）と呼び、……心筋こうそくや狭心症など虚血性心疾患にかかりやすい人に目立つ』と言われる。その点、あなたの夫なら間違ってもタイプAになりません。ですから、健康な身体と性格をもった彼に感謝しましょう。

『奥さんがちゃんとしなからだ』と思われ

てもいいよと、開き直りましょう。彼はおしりに火がつけば（だれかに助けられてかもしれないが）、問題を解決する力を持っているのです。彼の持ち味を生かしていくなら、将来、悠悠たる大人（たいじん。徳の高い立派な人）になることでしょう。」

そうなることを祈る気持ちで書きました。

### ★ ストレスが半減

それに対して、次のような反響がありました。「人生案内の欄に載せていただいた、ルーズな夫をもつ妻です。私共の悩みをちゃんとおとりあげ下さり、ありがとうございます。先生が書いて下さってましたように、私共も『医療ルネッサンス』を読んで、『あなたは長生きできそうね』と話していた矢先でしたので、再度確信いたしました。

また貴重なご意見をいただけただけで私のストレスも半減しました。しばらくがんばれそうです。

夫はというと、『天与の才』などとおほめいただいた（？）ということで益々調子にのっており、これからも悩める読者たちのために、ご活躍下さい。まずはお礼まで。」

### ★ 自然に素直にさわやかに

次のようなファンレターもいただきました。

「真剣に相談されている方には申し訳ないのですが、三木先生のご回答をいつも楽しく拝読しております。相談するほどでなくても少しモヤモヤしているわだかまりが解けて、ああこういうことだったのか、こんな風に考えればよかったのかと思える節もあり、ご経験豊富な先生ご自身のエピソードの一端が伺えて思わずニヤツとしてしまいます。

肩肘張って身構えている自分から、自然に素直にさわやかに、やわらかに生きてゆく女性になりたいと読んでいて思います。すっかり先生のファンになってしまいました。（一読者）」  
期待に応えられたらいいな、と思っています。

# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(32)

事の大小を問わず、すべてを内観体験のきっかけと見て、一週間の内観を学校で施している湯の里分校ですが、誰しも内観二日目、三日目あたりは苦しく、逃げて帰りたい衝動に駆られるようです。

母一人子一人のK治は、わがままで自分の思うようにならないと、暴れて手がつけられない状態になります。人を傷つけるのではなく、物を投げたり、わめきちらしたりして、ひと嵐が過ぎるとケロッとしているのです。

K治の内観は、初日から「帰りたい」内観です。お母さんに対しての調べは結構うまくいっているのですが、とうとうよりうまくいけばいくほど、お母さんのもとに帰りたくなるようなのです。

二日目には、こんなことを続けなければならないなら学校を辞める、辞めればしなくていいだろうと言い張ります。

I先生は、お母さんと相談して、隣の部屋で内観していただくことにしました。すると有り難いことに、K治は落ち着いて



内観に集中するようになりました。

お母さんは足かけ三日いてくださいましたが、お帰りのとき、I先生に次の様なことをおっしゃいました。

生まれる前に父親を交通事故で亡くしたものだから、不憫さもあって甘やかし過ぎたようです。それがこのような結果になったということが良くわかりました。それから、食事のときに聞かせていただいたテープはどれも素晴らしかったのですが、特に『小中学生』というテープの校内弁論大会の発表で、理髪見習いの人に男の子みたいな髪にされて腹を立てている時、その子のお母さんが「見習いの人も稽古しないと上手になれんのだから、稽古させてあげたと思いなさい。この次も、またその人にしてもらい。その人はどんなに嬉しいか知れんよ」と言われたと聞いてびっくりしました。私は、この子を大事にするあまり、人のことより自分を、というふうに育てていたことに気づかせてもらいました。

K治はおかげ様で、一週間やりとおし、もう絶対にお母さんに迷惑をかけるようなことはしないと誓いました。

父亡き家に大きな支えができました。

(筆者は高校教諭)

