自分をさがす　旅にでよう

やすら樹

No. 71

2002 JAN.

特集・新年雑感

発行 自己発見の会

漁師「この衣を返しなば、舞曲をなさで
そのままに、天にや上り給ふべき」
天人「いや疑は人間にあり、天に偽りな
きものを」
漁師「あら恥ずかしや……」

世阿弥 ※

※世阿弥・能作者（1363?～1443?）

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。

◆特集―新年雑感◆

戦争と平和

自己発見の会会長
北陸内観研修所　長島正博

あけましておめでとうございます。

みなさま方のお蔭で本会も新年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。

同時多発テロ

新年早々、戦争の話というのは気が滅入りますが、昨年九月十一日の米国中枢同時テロは、本当に衝撃でした。

私は仕事柄、朝五時前には起床しなければなりませんので、遅くとも夜十時前には寝床に入るようにしています。ところが当日は、たまたま夜十時からのNHKテレビニュースをなにげなく見ていました。すると突然ニューヨーク・マンハッタンにそびえ立つ世界貿易センタービル二棟の内の一棟が、わき腹からどす黒い煙を吐きだしている映像が映し出されました。

ニュースキャスターは「今、入ってきたばかりの映像で……」と何が起きたのか、よく分からない様子――。私は最初、単なるビル火災かなと思いながら見ていました。すると今度はジェット機が画面を横切ったかと思うと、その機影は、もう一棟のタワーの側面に吸い込まれるように消えて行きました。その時も私は、ビル火災を取材に飛来したマスコミの飛行機が操縦を誤って、タワーに衝突したのかな？という程度の認識でした。

それから程なく今度はワシントンにある国防総省のペンタゴンが、黒煙をあげて燃えている映像が映し出され、「何か飛行機のような物がぶつかったようです」とのこと――。

まもなくブッシュ合衆国大統領の「これはテロ事件だ」と言うコメントによって、ようやく事の重大性を思い知らされました。米国映画で、

このようなシーンを見たことはありますが、現実に巨大ビルが崩壊し、生きた人間が空から降ってくるという、身の毛立つ惨状が起きました。

この悲惨な自爆テロに巻き込まれて犠牲になられた方々に、心から哀悼の意を表します。

国家も内観を

唯一の超大国と呼ばれる米国で、なぜこのようなことが起きたのでしょうか？

私は子どもの頃、米国の西部劇映画をよく見に行きました。内容は勧善懲悪ものが多く、アメリカ・インディアンはたいがい悪者でした。しかし、このような西部劇を、もしインディアンの人たちが見たら、どんなにか腹立たしく悲しかったことでしょう。

歴史の事実をひもとけば明らかなように、アメリカ大陸はヨーロッパから白人たちがやって来る前はインディアンが住んでいました。白人たちは武力でもってインディアンを追い払いました。白人たちこそが、ブッシュ大統領がテロリストに対して好んで使う呼び名『悪をなす者たち』だったのです。

また先の大戦では、広島と長崎に原爆を投下して無差別大量殺戮をやりました。さらにベトナムへは宣戦布告もしないまま侵攻して多くの人々を殺し、ジャングルに枯葉剤を撒いて貴重な自然を破壊しました。その影響で、奇形児が多く生まれ、今も苦しんでいます。旧ソ連軍のアフガン侵攻時にはイスラム教徒の若者をあおって戦わせました。その若者の一人が今回のテロの首謀者とされるオサマ・ビンラディン氏。等々、数え上げればきりがありません。

個人だけでなく、国家や民族も内観する必要があるのではないでしょうか。もちろん日本も近隣諸国にかけた迷惑は、しっかり内観しなければならないことは、言うまでもありません。

憎しみの戦争

同時テロから一ヵ月もたたない十月七日、米国を中心とする米英軍が、このテロに対する制

裁行動として、オサマ・ビンラディン氏が潜伏しているアフガンに攻撃を開始しました。

この空爆で負傷した一般市民やいたいけない子どもたちの姿がテレビに映し出されるたびに胸がつぶれるような思いがします。難民の人たちがマスコミの取材に対して「誰が支配してもよいから、とにかく平和になってほしい」との訴えは、切実です。

このたびの報復攻撃は、ビンラディン氏を拘束するか殺害すれば、第一幕は終わりかもしれません。しかし、世界の中に貧困な国が無くならない限り、テロも無くならないでしょう。

日本の役割

日本は資源も無く、狭い国土に一億二千六百万人以上もの人口をかかえ、しかも敗戦の廃墟の中から世界第二位の経済大国を築き上げました。それを可能にした日本文化と、そこから生みだされた数々のノウハウは、必ずや貧しい国々を自立させるのに貢献できるはずです。私も学生時代は、これら発展途上国の人々と共に歩みたいと願い、農大の拓殖学科で学びました。私にとっての内観は、この活動の延長線上にあり、当研修所は、この活動の中での野戦病院と心得ています。傷つき、疲れた平和の戦士が、内観で英気を養い、再び雄々しく活躍してもらうため、との思いからです。

拓殖学科の卒業生は今も世界各地で活動し、インターネットでつながっています。中には内戦に巻き込まれて行方不明になった先輩や、ゲリラに射殺された後輩もいます。異国の地で平和の礎の一つになろうと志して、地道な活動を続けている彼らには、敬服します。

和をもって貴しとなし

十一月に入るとタイミングよく、テレビドラマ「聖徳太子」が放映されました。太子が生きておられたのは今から約千四百年前。日本の古代国家成立間もない頃で、当時の大和朝廷は有力豪族の連合政権でした。権力争いが絶えず、

天皇までが暗殺されるという争乱の時代、戦の犠牲になるのは、時代に関係なく弱い立場にある一般民衆です。ドラマでは摂政となられた太子が争いのない平和な国造りを目指して、十七条憲法の冒頭に「和をもって貴しとなし……」という有名な条文を起草されるまでを感動的にえがいていました。

太子はまたこの憲法の別の条文の一節に次のようにいっておられます。

「人にはそれぞれの考えや立場がある。それが対立した際には、自分が正しいと決め込んで、相手を攻撃してはならない。自分は必ずしも聖人ではないし、相手も必ずしも愚者ではない。いずれも同じ人間なのである」

これは内観そのものではないでしょうか。

太子はこの理念の下、当時の中国を統一した強大な隋とも対等の外交を行い、以後、太子が四九才で亡くなるまで日本では戦がありませんでした。

憎しみからの解放

当研修所では日本内観学会大会で、内観者に対して行ったアンケート調査の結果を発表しました。その結果、集中内観前に「憎しみの感情はない」と答えた人はわずか二%しかいませんでした。九八%もの人が憎しみに似た何らかの感情を抱いているということに、調査した我々も驚きました。それが集中内観後、「憎しみの感情はない」と答えた人は五八%でした。二人に一人は、集中内観後、憎しみの感情が消滅したというのです。

憎しみとは、激しいマイナス感情です。それが一週間で変化するということは、注目に値することでしょう。憎しみから繰り返される報復合戦に歯止めをかけるには、世界中が内観をして憎しみから解放されることが必要です。

日本文化から生みだされた、すぐれたノウハウの一つである内観は、世界平和への道でもあると確信しています。

◆特集―新年雑感◆

半世紀を生きて

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。

お蔭様で私も昨年十二月に満五〇歳になりました。五〇年の歳月を経て、今日ここにこうして命を味わえる幸せを不思議に思います。そして今、私の人生を支え、共に生きていただいた全ての方々を懐かしさと感謝と慙愧（ざんき）の気持ちで思い出します。

私のために、まだ入院療養の必要な身体で社会復帰し、高校進学をさせてくれた母。その無理がたたり退院後五年で亡くなった母。母は本当に私のために生き、私のために死にました。私はそんな母を何一つ喜ばすことができませんでした。

私の誕生を心から待ち望んでくれた父は、本当にやさしい人でした。結核で入院する前日に姉と私を枕元に呼んで「お母さんの言うことを聞いていい子でいるんだよ」と言ったきり四二歳の若さで帰って来なかった父。九歳と五歳の子供を残して逝く父の気持ちはどんなだったでしょう。しかし、私は早く逝った父を長い間恨んでいました。父が早く死んだせいでこんな苦労をする、と嫌なことがある度に思いました。

母方の祖母は、父のいなくなった私たちを引き取る決心をしてくれた大恩ある人です。施設に入れることも考えられた私たちを年老いた身体で守ってくれました。田舎で出来た最初の友達は、祖母が近所から探して来てくださった遊び相手でした。きっと淋しそうな私のために配慮してくださったのでしょう。ところが私は、畑仕事一筋で生活してきた祖母をどこか軽く扱ったり、母の代わりに私をしつけようとすると反発したりしていました。それでいて大人になって出来ないことがあると、これは祖母が私を甘

やかしたせいだ、と思ったりもしました。

誕生日はいつも叱られていました。十二月二四日はいつも通信簿とともに終わる終業式の日でした。成績の悪い通信簿を見て、私を叱るのが祖父の役割でした。当時は実家には私たち姉弟と従兄弟三人がいましたが、叱られるのはいつも私だけでした。その時祖父は「お前は財産も何にも無いのだから、もっと勉強しなきゃ駄目だ。お前はやれば出来るから」と毎回言ってくれました。今から思うと本当に私の将来を心配して嫌われ役を演じていてくれたのです。しかし、当時の私は「自分はここの本当の子じゃないから叱られるのだ」と本気で逆恨みをしていました。

その他にも少し考えると、次から次へといろいろな人たちが頭に浮かびます。紙面の都合で書ききれませんが、どの顔もどの顔も懐かしさがこみ上げてきます。そして、その多くの出会いの中で最も大きな出会いが吉本伊信先生との出会いです。

私がこうやって過去に出会った全ての人々を感謝と懐かしさで思い出せるのも吉本先生に出会い、内観法を教えていただいたお陰です。内観法に出合う前は、私は自分の人生が嫌いで私自身も嫌いでした。私にとって過去は忘れたいことであり、触れたくない心の傷でした。

私の過去が実は素晴らしいものであり、あり難い幸せの連続だったと気づかされたのは、内観をしてからです。内観を通じて過去を見ることによって、バラバラだった自分の人生が統合され整理されたような気がします。正に瓦礫（がれき）が宝の山に変わったのです。物の見方、感じ方が変わると同じものを見てもこんなに変わるのかと身をもって体験させていただきました。そして今でも毎日のように、いろいろなことに気づかせていただき自分の変化を楽しませていただいております。それと同時に、変わらぬ自分の汚さ、愚かさ、傲慢さにも鍛えられております。

思いを磨く

こんなに恵まれた五〇年を経て今、思いを磨く、ということに私の興味は向かっています。

思いの大切さを意識された方は沢山いらっしゃることでしょう。私たちは自分の思いを味わって生きています。やさしい思いを抱けば、やさしい感情を味わえます。愛の思いが湧くと愛を感じます。人を憎めば緊張した重苦しい感情を味わいます。嫉妬や怒り、不安の思いも嫌な感情を私たちに与えます。私たちの感情は、私たち自身の思いが決めるのです。他の人ではありません。

いくら他の人が私を愛してくれても、私がその人を嫌いであれば愛は感じられません。この場合、相手の愛してくれる思いよりも自分の嫌いという思いを私たちは感じて、相手の好意を迷惑に感じます。逆に好きな人に愛されると自分の好きという思いとその思いを受け入れられたという思いとが重なって二重の喜びを感じます。つまり、私たちは自分自身の思いしか感じられないのです。人の思いが伝わってくる時は、自分の中でかつて経験した思いを思い出して相手の思いを推察しているのだと思います。

だから私は、残りの人生を出来るだけいい思いを持てる時間にしたいと願っています。しかし、これはとても難しいことです。何故なら、私自身が自己中心的で自分のことばかり考える浅ましい存在だからです。私の根っこは欲の塊でちょっと気を許すと、嫉妬、怒り、見栄、物質欲、不安等の思いがすぐ涌き出るからです。つまり、私は悪い思いの宝庫なのです。そのような中からよい思いを持つことは至難の業と言えます。

そのような中でよい思いを持つためには思いを磨く、ということが大切だと考えるわけです。磨くという言葉には、二つの異なる物質をこすり合わせて光沢、輝きを生み出すという響きがあります。私も私の中の汚い自分を見つめ、欲

の塊と対峙することによって、見つめる眼と欲をこすり合わせながら、いい思いを磨き出したいのです。そこでの我執は、自らを磨く砥石の役目になるのです。

我執を中心にした人間観は、長所より短所を見がちです。それでは自分が豊かな気分を味わえません。豊かな老後といえば、たいていの人は、お金と健康ばかり気にしていますが、本当にそれだけで豊かな老後が迎えられるのでしょうか。事実私の回りにも、お金と健康には恵まれているのに幸せな老後だと感じていない人もいます。豊かな気持ちが、豊かな老後には不可欠だと思います。年を取ると何かと嫌な出来事が増えるのが通例です。そんな嫌な出来事に負けないためにも、思いを磨いて厳しい老後を豊かな気持ちで迎え、余生を有意義に過ごしたいのです。

新しい試み

我が研修所もやっとホームページを開設することになりました。メールマガジンも開設します。コンピューターに弱い私も時代の波には勝てなかったということです。この新しい試みがどんな展開を生み出すか楽しみにしております。これからは好むと好まざるとに関わらず、いろいろな情報を発信していくことになるでしょう。これも二一世紀の内観研修所の役割といえます。

もしよろしければ、読者の皆様もアクセスしてみてください。メールマガジンは無料で皆様のところに送られますので、内観の風をいつも感じられることと思います。パソコンをお持ちでない方はお知り合いの方にお願いしてプリントアウトしてもらえば活字で読むことが出来ます。これからは皆様と私の新しい関係が始まりそうです。

今年もよろしくお願い致します。

◆特集―新年雑感◆

内観の目的と目標

内観センター　吉本正信

一、内観の目的

何のために内観するのか。内観の目的・動機は人によって様々ですが、大きく分けて三つに分類できると思います。

①問題解決のため

対人関係（親子・夫婦・嫁姑等）、酒、ギャンブル、借金、非行、不倫、心身症、不登校等の悩みを解決したいという目的で内観する。

②自己啓発のため

社員研修、花嫁修業、就職準備等、特に解決すべき問題や悩みがあるわけではないが、自己を知り、より積極的な人生を歩むことを目的として内観する。

③自己発見のため

人生の意味・目的を見つける、何のために生まれてきたのか、生きている間にしておかなければならないことは何か、今晩死ぬかもしれない今日をどう生きるのか。自己発見、魂の救済を目的として内観する。

二、内観の目標

どんな動機・目的で内観されても、それはきっかけであり、内観本来の目標は「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」ことです。

富士山の登山口がたくさんあるように、内観の入り口もたくさんあります。途中でいっぷくしないで、頂上があることを知っていただきたいと思います。

子どもの非行がきっかけで内観された方が、子どものお陰で内観に巡り合えたと感謝される。

赤面症で悩んで内観に来られた方が、赤面症

が苦でなくなる。人前で顔が赤くなっても平気でいられる。

不眠症の方が、眠れなければ布団で横になって内観しようと思ったのに、いつの間にかグッスリ寝てしまった。病気が内観で治るのではなく、苦でなくなる。そこでヤレヤレと思って内観をやめてしまうのでは、もったいないと思います。

子どもの非行や赤面症、不眠症が大変な悩みであり、それが苦でなくなるということがどんなに嬉しいことであっても、そこで内観をやめてしまうことは、その先にあるもっともっと大きな喜びを捨ててしまうことになるのです。

内観本来の目標を目指してほしいのです。

三、悩みの解決

内観で悩みを直接解決するのではなく、悩みの種が苦でなくなるということで、結果として悩みが悩みでなくなるということだと思います。

内観とは、本当の自分を知る方法です。内観で本当の自分を知り、事実を事実として素直に見ることができるようになると、悩みの原因を自分でつくりだしていたことに気がつきます。人のせいにしていた悩みの種が、自分の責任であったことに気がつくと、苦ではなくなるのです。状況が少しも変わっていないのに、悩みが悩みでなくなっているのです。

例えば「内観で自律神経失調症が治りますか」というお問い合わせに対して、私は次のように答えています。「自律神経失調とは症状であり、対症療法の薬で一時的に症状が治まっても再発することがよくあります。原因が解決していないからだと思います。自律神経失調症の原因はいろいろあって、その中に、心の問題が原因の方もおられます。内観で心の問題を解決することができると、症状が消えることもあるようです。内観で原因が解決できそうだと思われるのでしたら、内観されてはいかがでしょうか。」

四、日常内観

集中内観を体験して「どんな境遇にあっても、幸福に生きることができる心境」に近づいたとしても、日常内観を続けないと元の心境に戻ってしまいます。集中内観は、日常内観のための基礎練習なのです。

自分の側からしか見ていない見方を、相手の立場で見る練習をすることにより、第三者の立場で客観的に事実を事実として素直に見ることができるようになるのです。普段から、日常内観を続けて繰り返し練習することが必要です。

五、大和郡山の内観研修所

平成九年八月十六日、母キヌ子が脳梗塞の発作で倒れて入院しましたが、リハビリ後退院することができました。しかし、翌十年一月十八日に再度発作がおこり再入院、六月退院後は在宅療養を続けておりましたが、十二年二月三日死去いたしました。

この間、大和郡山の内観研修所は応援していただいた方々のお陰で、閉鎖休業することなく続けることができました。

母が倒れる前は、月給制で面接者に来ていただく方法も考えておりましたが、実際に人選するとなると大変難しく、それに加えて面接者に対するマネジメントの困難さも想定されることから、独立採算での運営、自然淘汰方式によるマネジメントしかないと考えるようになりました。施設を提供し、独立採算で運営していただく。万一、内観者の申込みが少なくなれば自然淘汰もやむを得ない、世の中から必要とされる内観研修所をめざして努力していただくということです。

大和郡山の内観研修所がこのような方式で軌道にのれば次は東京にと構想していたところ、名栗の里内観研修所の本山陽一先生が立候補してくださいました。順序は逆となりましたが、平成十一年九月白金台内観研修所が先にスター

トしました。

その後、ひがし春日井病院の真栄城輝明先生が、病院の方針で内観療法室が閉鎖となるため、大和郡山の内観研修所を運営していただけることになりました。平成十二年四月からは単身赴任で、十四年四月からは家族も引越して来られます。

平成五年一月、大和郡山の内観研修所に別館ができて以後懸案となっていた母屋の改築にかかることになりました。十三年一月に解体が始まり、十四年一月完成の予定です。

内観研修所の運営や設備について、こうでなければならないというものはなにもありません。あるとすれば、どうすれば内観できるかということだけです。それぞれの内観者に応じて融通無碍、臨機応変に対応できるように準備する。どれだけの準備をしてもこれで充分ということはありませんが、最低ここまでしなければならないということもありません。

内観者の様々な目的・動機に合わせて、どうすれば一人でも多くの方が内観できるのかを考え、さらに、内観本来の目標をめざしていただくことが内観研修所の存在意義だと思います。

六、内観センター

大和郡山の内観研修所を独立採算で運営していただくため、本やテープの販売は内観センターで担当することにしました。住所は同じですが、電話とFAXは次の通りです。

住所　〒六三九－一一三三
　　奈良県大和郡山市高田口町九－二

「内観研修所」
　　電話　〇七四三（五二）二五七九
　　FAX　〃　（五四）一三七六

「内観センター」
　　電話　〇七四三（五四）九四三二
　　FAX　〃　（五五）四七五五

◆特集―新年雑感◆

つれづれなるままに

瞑想の森内観研修所　清水草露

新年明けましておめでとうございます。

皆様、それぞれの思いの中で、二〇〇二年の夜明けをお迎えになられたことと思います。

「今年こそは、よい年でありますように」

「今年こそは、今までの悪い習慣を止めて、自分のためによく生きよう」

新年を迎えると、私はいつも、年が改まった新鮮な感動と共に、何か自分にとって良いことが起こるかもしれないような、もしかしたら何かのことで今までの悪いことから抜け出せるような、そんな期待感を持ちました。

そしてふと、（普段の日の朝も、そのようだったらいいな。毎日、良い想いや希望を持って、心が生き返る…もしそれが出来たら、どんなに良いだろう）と思いました。そして（まてよ、出来るかもしれない。一月一日は、暦の上で区別しているだけだもの。毎朝が新年、「今年」が「今日」に、そして「今」に。毎朝毎時、再生・新生を繰り返せれば、どんなに素晴らしい人生になることだろう）そこまで思ったら、嬉しさで胸がどきどきしました。でも花が咲くとか雲のたたずまいとか、何かしら新しいことや出会いがあるから、実は、気が付かないだけで、毎日新生しているんではないでしょうか。内観も既に頂いている「愛」や「支え」に気付くだけで、再生の喜びが溢れるのですものね。内観をすると、気付かなかったけれど、生かされていることがわかる。救われていたことがわかる。もしかしたら、気付かなかったけれど、自分の「欲」や「執着」に心が惑わされているだけで、本当は、日々より良く生まれ変わっているのかもしれない。そのことに一瞬一瞬気付ければ、まさしく歓びと感動の日々となることでしょう。

「無常」は、全てのものが瞬時変化してひとところに止まらない、儚い様をいうのですが、実は、もしかしたら素晴らしいことなのではないかと思いました。

「昨日より、今日が良い」これは、死に至る病を得られ、日々衰弱されていく中で、そのすべてを受け入れながら、柳田鶴声先生がいつも言われていた言葉です。

門松は　冥土の旅の一里塚
めでたくもあり　めでたくもなし

一休禅師の句だったと思います。最近、歳をとったせいか、お正月になると、よくこの句を思い出します。

正月早々縁起でもないとお叱りを受けそうですが、吉本伊信先生は、内観中、内観されておられる方にいつも「今死んだらどこへ行きますか」と問われました。「地獄か極楽か、貴方は、どちら行きですか」。地獄・極楽は、宗教に御縁のなかった私の生活の中でも、よく使っていた言葉です。「地獄行きの人生をおくってきて、その根性が、どれ程心底こたえてますか、どうですか」。柳田先生の「今を全智全能全生命力を掛けて生きていますか」のお言葉と和して、新年の今日も私の心の中に雷鳴の如く厳しいお声が響いています。

「人は、死亡率一〇〇パーセント。いつか死ぬが、明日でないと誰が言い切れるでしょう。今日の夕方かもしれないよ」頭ではわかっていましたが、どうしても心底思うことができませんでした。呻吟していた折、癌になりました。私は、世の中に「癌」があり、癌になることがあるということはわかっていたつもりでした。が、いざ癌になったとき、「なんで、私が」と思いました。その途端、まったく自分が癌になると思っていなかったことに気付きました。そしてわかったのです。「まったくなると思っていなかった癌に私がなった。ならば、明日、い

や今日私が死ぬことはある」心から思えたときから、今のこの瞬間がとても大切になりました。今死んでも後悔ないように、この大切な一瞬を、出来る力で生き切っているか、いつも自分に問うようになりました。問う度に、まったく怠け者の私がおります。「今こんなことしか出来ないけど、ごめんね」周りの方々にも自分にも謝りながら暮らしています。でも嬉しいのです。何も出来ないけれど赦されて生かしていただいている自分を、それでも今させていただいていることが自分にとって一番良いことと感じられて生きていけることが、とても嬉しい。癌になったことを心から感謝しています。もちろん私の癌は早期発見で軽くすんだからこその感慨であることは、言うまでもありません。「死を見つめて」の心構えかどうか、真実その時が来たときわかることと思っています。しかし、死があるから生がある、生があるから死がある。内観によって自身を深く見つめ、受容し、その最も愚かな自分が生かされている日々の現実に、震えるような歓喜の心で生き切られれば、共にある死もまた、めでたく有り難いものとなるのではないか、と思うこの頃です。

最近、「内観したけれど、性格が変わらなかった。内観にならなかった」「内観をしたけれど、またもとの自分に戻ってしまった。内観にならなかったのでは」ということを時々お聴きします。吉本先生は、内観の目的を「いかなる状況であろうとも、どんな逆境にあっても、喜んで喜んで暮らせる心境に転換すること」といわれています。「いかなる状況でも」というのは「こうなれば」という条件付きではありません。無条件です。それは「どんな境遇でも」というばかりでなく、例えば「人を困らせてしまうような未熟な自分」「他人に尊敬される能力を何一つ持たなくても」「どんなに目立たなく役に立たなく思えるような自分」であっても、

そのままで喜んで暮らせる心境になれる、ということもいえるのではないでしょうか。「人に尊敬されるように変革しなければ」「人を導くような立派な人格者にならなければ」内観が成功したことにならないと嘆かれる方がおられますが、そうならなければ「喜んで暮らせる」ことは出来ないのでしょうか。

人は、生まれたままただ育っていったときには、自然の成り行きとして、その心の中には生存欲を始めとして沢山の「自己愛」が自我の確立と共に育っていくのだと思います。その「欲」が、周りの人や関わる人々を苦しめることは、内観をする度に嫌というほど思い知らされました。内観で自分を知ることが恐い、見たくないという人がおられますが、知っても知らなくても、事実は厳然としてあります。それが他を苦しめるから、他の人は皆と言っていいほど、本人よりもその事実を知っています。知らないのは当の本人だけというようなことを、他にみる経験をお持ちの方は多いと思います。だから、知ることが辛くても、知らないでいるより、知った方がいいのです。

また自分が可愛いいあまりの「欲（自己愛）」は、何より一番自分を痛め傷つけます。ご自分が「自己愛」で苦しめられていることを知らない人がおられます。なぜこんなに努力しているのに苦しみが増すのか、自身を知らなければ永遠に解けない謎となりましょう。

吉本先生も柳田先生も「今内観しておられますか。内観してください」とおっしゃられました。「自分を観て、知って、受容できれば、どのような人でもきっといつかは心の底から喜べる日々が来ますよ」と保証してくださっておられるように思えてなりません。

昨年、同時多発テロ事件が世界を震撼させました。「報復」に心が痛みます。吉本先生の悲願「世界中の人に内観を」を改めて切実に祈念します。

◆特集―新年雑感◆

仏像に自己を観る

「やすら樹」編集長　市川冨雄

「バーミヤンの仏像は破壊されたのではなく恥で倒れた…」―これはアフガニスタンを撮影したイランの映画監督の言葉であるが、仏像が恥じることがあるだろうか？

仏像というもの

お正月気分で「美人比べ」をしたいと思うのだが、美人と言っても人間ではなく仏像の美についてである。登場する美人の名は、伎芸天と吉祥天で、古来評判の高い女天（天女）である。ところで仏像と聞いただけで、お年寄り、お寺参りなどのイメージで敬遠する方もいると思われるので、まず仏像の魅力というものにふれることにしよう。

仏像には人種や宗教の違いをを超えて、現代人の心に響く不思議なはたらきがあるようで美術館で仏像展が開かれると連日雑踏するし、仏教学者・中村元の著書に次のような話がある。

「私（中村）がハーバード大学で講義していた時、聴講に来ていた中年の婦人（オーストリア人の精神科医で夫はハンガリー人）に誘われて彼女の診察室へ行ったところ、そこに阿弥陀仏の立像が安置されていた。彼女は感想をこう洩らした。『私には仏教のことは何もわからないが、毎日この慈愛柔和の温顔に接していると心がなごむ。患者にもよい感化を及ぼすと思う』」（要旨）

では、ギリシャのヴィーナスのような西洋の彫刻と仏像とはどう違うのだろうか。亀井勝一郎（思想家）は次のように書いている。

「仏像は人体の写実を意図したものではなくむしろ人間の祈りを表そうとしたもので（略）その点で西洋の彫刻より著しく観念化されているといってよかろうし、そこにまた独自の深さもみられるのである」

私なりの理解としては、西洋の彫刻は人間としての極限の美を表現しているが、仏像は人間を超えたある偉大なものを表しているのであって、精神（内面性）の象徴とも言えよう。

二天女の美

いよいよ話題の二天女の出番であるが、初めに伎芸天から紹介しよう。（写真参照）

奈良市の西部、その名も閑雅な秋篠の里に建つ秋篠寺の本堂に、奈良時代から伝えられている天女像が伎芸天で、やや傾けた頭部と慈しみ深い顔の表情、更に優雅でしなやかな姿態に多くの讃美を集めている。たとえば、その美しさの呪縛にかかったような川田順の歌がある。

寧楽へいざ伎芸天女のおんまみに
　ながめあこがれ生き死なむかも

また、感動を綴った作家・芸木好子の文。

「…伎芸天を眺めたときの、強く心を捉えられた一瞬を忘れることは出来ない。実に豊麗な肉体をもつ像で、心もち首を傾げ、右手を軽く持ち上げたその指が繊細でえもいえないポーズであった…（略）私は秋篠寺の本堂を出て境内をそぞろ歩いたが、立去る気にはなれなかった。どうしてか伎芸天をみるよろこびに二度とめぐりあえない気がした」

伎芸天

顔の表情を随筆家・岡部伊都子はみごとに描いている。

「…しみじみと仰いでいるうちに、ただならぬ深い美しさに心がめざめてくる。その優雅な伏目、つつましくうつむけたあご、内に豊かな情感を秘めて、その秘めた情感の重さをじっと耐えているような、しずけさがある」

ともかくこの伎芸天は不思議な女体像である。作者もわからず、寺にもいつ安置されたかの由来は定かでないらしい。しかし今、秋篠の秘宝

として存在し、仰ぎ見る者の眼をじっと見つめている。ふっくらとした瞼とまなざし、かすかに微笑する口もと――優しいとか温かいとかの言葉では言いつくせないこの美しさは何なのだろう。

天女の目を見つめかえしながら思いめぐらすうちに、私にひらめくものがあった。そうだ、これは羞じらいなのだ。羞じらいの表情であり、羞じらいの姿態である。つまり「含羞の美」なのだ。――では、何を羞じているのだろう……。

天女が羞じることとしては、自分自身を内観して気づかされた慙愧の心しかありえない。それは天女が自らの美しさを羞じることではないか。「身にそなわった美が我知らず他のものを傷つけているかも知れない」と気づいた時、この天女は自らの美を羞じたに違いない。

伎芸天は、そのような「含羞」のほとけなのである。

＊

もう一方は吉祥天である。京都府の南部にある浄瑠璃寺の秘仏として、厨子内に安置されている彩色華麗な天女だ。

吉祥天はインドの幸福をもたらす女神でありわが国では天下泰平・豊作を祈る仏として各地で法要が行われ、多くの彫像が作られた。その一つにこんな霊験談がある。――ある山寺でのこと、僧が朝夕礼拝する吉祥天に恋心を抱き、その果てに、夢に現れた吉祥天と交わりを持ったというのである。

しかし、この浄瑠璃寺の吉祥天の真っ白な顔容は豊頬・艶麗であるが品位があり、秀麗な眉と目は気高く純潔である。

一目みて「まあ美しい」と歓声をあげる人も多いが、一方で「ただ綺麗な人形で、内面性が感じられない」との声も根強く、ここで端なくも、伎芸天対吉祥天の美人比べとなるのである。この双方の立場を踏まえているかのような、哲学者・梅原猛の次の文は示唆に富む。

吉祥天

「…この像（吉祥天）を見てわれわれ近代人は思う。この像はあまりに健康、あまりに平凡、そこにはなんらの精神の陰影がないではないか。（略）私はこのような見方に半ば同意する。しかし、私の中のもう一つの声がいう。この像に人形を感じるお前の心の陰影とはなにか、傷とはなにか、それこそまさにこの像の作者が、否定しようとしたものではないか。お前の心の傷と陰影をはじたらどうだ。」

自分が見える

吉祥天について私自身の見方も折々に変わってきたが、年とともに、その天真爛漫そのものの美に強くひかれるようになった。

その前に立つ時に感じるのは、こだわりを超えた大らかなものとしてのこの像の存在感である。顔面にはどの角度から凝視しても自らの美を誇る一抹の気配もなく、微笑さえも浮かべていない。正に自らの美を忘れきった、「無我の美」である。

伎芸天には自らの美を羞じる内面性が伺えるが、吉祥天はその内面性をのりこえて、ただあるがままの、自ずからの美になりきっている。

この二人の天女を比べる美の基準は何もない。天女を見る人の心の投影が、その天女の美として、そこに現れるのである。

前掲の文（梅原）の末尾にある「はじたらどうだ」も、この含意ともとれる。

仏像を見ることは自己を見ることであり、自分についての新しい発見があると思っている。

なお冒頭の「恥で倒れた」のあとには、「世界の無知の前に仏像の偉大さなど力にならないと知って倒れたのだ」の文が続いている。この監督も仏像と向き合って自らの心を見つめ、そこに気づかされた自己を含めて人間の無知無明（暗愚）を語りたかったのだろう。

◆シリーズ〔内観をめぐるはなし〕第二八回

幸せのカルテ

内観研修所　真栄城　輝明

「お前、どこの言葉しゃべってんだ」

郷里の小学校を終えて、他県の中学校へ転校してきたばかりの少年には、その一言が冷たく感じられ、身に応えた。以来、対人恐怖と劣等感に悩まされる日々が始まった。そして、症状は身体にまで及ぶようになり、頭重感、不眠、便秘、胃のもたれ、食欲不振、からだのだるさ、等々と止まることなく多彩に出現する始末。

そこで、これは胃腸が悪いに違いないと思い、九大病院の内科教授の診察を受けた。

しかし、満足する回答は得られなかった。

少年の名は、池見酉次郎。わが国の心療内科の草分け的存在であり、国際心身医学委員会委員長の要職まで務めた第一人者。もとより、内観にも造詣が深いことで知られている。

その池見少年は、幼時から神経質でひ弱で痩せていたが、自己観察は鋭かった。

「私が三歳のとき、母が実父と別れましたため、私は父の影響をほとんど受けなかったせいか、きわめて引っ込み思案な暗い性格の人間として成長しました」と自己洞察。

その他、数々の深い洞察を得ているが、それに至るまでにかなりの努力があった。先述の九大病院での診療に納得できずに京都まで出掛けて十日間の断食、さらに、当時流行（はや）っていた玄米食療法だけでなく、温灸（おんきゅう）療法まで試みたが、身体は痩せ細る一方であった。

そこで、ついにある宗教団体へ身を投じて、そこの青年教師をしながら高校へ通った。宗教生活では、土木作業や雑巾掛けが日課であり、病気のことを考える暇もなく、捉われのない日々を送ったせいであろう、半年ですっかり体質が変わって、見違えるほど肥えた。

「この時に私は、初めて、現代医学の限界というものを身をもって体験し、人間の精神力の大きさということにも開眼しました」

確かに、その体験は大きかった。何しろ、胃腸の症状からすっかり解放されたのである。そのまま行けば、宗教家になったかも知れないが、その後、宗教の限界をも知ることになる。

「先輩で、私にとって唯一の理解者だったある大学の講師が結核にかかり、憂うつ症になって、自殺まではかるほどだったのですが、私と同じ宗教団体に入ってすっかり治った、と思い、きびしい求道生活に入って間もなく、大喀血をやって急死してしまいました」

当時、少年は進学を目前の高校生であった。

「これは、私にとって大きなショックでした。現代医学だけでは解決しない問題があると同時に、宗教にも大いに問題があることを、身をもって知らされました」という少年は、九州大学の医学部に入学することになった。

「病気は多分に本人の責任であり、人間としての不幸の、一つの現れである」

池見酉次郎がそう述べるとき、それは徹底した自己観察によって到達した見解なので説得力がある。中学時代に始まった対人恐怖と劣等感から解放されるため、池見少年は医者になってまで相当な悪戦苦闘を続けたが、とうとうこの国の医学界に新風を巻き起こし、全国初の精神身体医学の講座まで創設してしまった。

さらに、松下幸之助も絶賛した好著『幸せのカルテ』の中にはこう記されている。

「ある人に、幸せになる知恵をつぎこもうと思いましても、心のパイプがつまっていては、素直に入ってゆきません」。だからそういう人には心の煙突掃除、すなわち、自己分析が必要だと言う。そして、たゆまぬ自己分析を通して「私の対人恐怖や劣等感コンプレックスは、人と共感し、人を愛する能力に欠けていることに原因があった」と洞察したのである。

医療と内観（第五回）

富山市民病院精神科
吉本博昭

心気症

Sさんは二週間に一回の診察に現れる。彼女との付き合いは、富山市民病院に勤務した時から二十年近くになる。私も彼女も年はとったものの、彼女の訴えには磨きがかかっている。この二週間の出来事、下痢や腹痛、倦怠感に悩まされ救急外来に来て治療を受けた事や、何か大変な病気ではないかなどの不安を、二十数分かけて鬼気迫る表情で一気呵成に語る。いや、恍惚？とも見える。途中に話しを止めるような質問でもすると、彼女の訴えは始めに戻ってしまう。聞き手の私にとっては一瞬有り難い？お経を聞かされている気分になる。私は最も有力なコミュニケーションの手段と言われる「傾聴」の難しさを感じ、医師としての修練の未熟さを思い知らされる時ともなる。

彼女の病気は、心気症（ヒポコンドリー）である。この病気は、彼女のような下痢や腹痛、その他に動悸、めまい、吐き気、頭痛、脈の乱れなど多種多様な訴えを認め、いろいろな検査をしても異常を認めず、心配がないと医師に説明を受けても安心できず、医師の誤診を疑い病院を転々とする傾向がある。この病気になると自己の健康に対する病的な不安が強く、他人から見ればたいしたことがない症状について、大変な病気の症状であると心配し続ける。

心気症は、心因性の病気と言われているが、最近では生物学的な基礎のある病気で神経ネットワークに問題があるという考え方もあり、原因が確定している訳ではない。それでは心配だと思うでしょうが、治療ができない訳ではない。

心気症は紀元前に起源を有しているが、現代

に多い病と言われている。読売新聞による「現代人の心」に関する全国世論調査では、不況が深刻化する中でも、「自分や家族の健康・病気」について不安や心配する人が一番多く、次いで「収入・家計」、「自分や家族の仕事」の順番になっている。心気症が現代に多いのもうなずける結果かもしれない。

では、治療や予後はどうなるのか。比較的簡単に治る患者もいるが、彼女のように難治例もある。現代は病名をきちんと言って治療するのが一般的になっている。ところが、心気症の患者さんは、自分の病気は身体疾患であるという思いを持っているので、簡単に告げるわけにはいかない。医師―患者関係が確立してから話をするようにしないと、ドクターショッピングを誘発する。ですから、安易に心気症状とストレスを結びつける言い方には注意が必要です。一般的に治療は精神療法が中心ですが、心の問題に触れるのが難しく、精神科医にとって手強い病気です。ですから内観に導入するにも難渋するし、どんな動機付けで内観をしてもらうか一苦労です。

前回紹介した貝原益軒は、「病ある人、養生の道をば、かたく慎しみて、病をば、うれひ苦しむべからず。憂ひ苦しめば、気ふさがりて病くはゝる。病おもくても、よく養ひて久しければ、おもひしより、病いえやすし。病をうれひて益なし。ただ、慎むに益あり。」と言っている。心気症に代表されるように、ささいな症状や病気をくよくよする人を病院で良く見ます。その人々には、どのように生きるかは自由であるものの、貴重な人生を病を憂うる事で費やしているように思えてならないのです。私は内観を体験する事でそのような人にも新しい生き方ができると確信しています。「病をうれいて益なし」は自分を知ることにより、自然に会得できるでしょう。今回は、少々くどきモードになってしまいました。

◆伯耆の国から29◆

回りの方々に対する内観

米子内観研修所　木村秀子

平成十三年度からスクールカウンセラー（SC）として週一回、午後一時から五時迄の四時間、市内のH中学校に行くことになった。鳥取県は臨床心理士の人数が少なく、遂に私にもお声がかかってしまったという訳である。都合の良い日に行けばよいからという事で、ノーと言えない私としては、かなりしぶしぶではあったが引き受けることとなった。最近は市内の中学でも校内暴力がひどくて、警察が介入したり、SCの中にも靴を隠されてスリッパで帰宅した人もいる等という話も聞いていたので、SC一年生の私としては〈どうか大変な中学に当たりませんように（そういう中学はベテランの人に行ってもらって下さい）〉と虫の良いことを祈っていた。そんな私だったので、SC担当の先生方との顔合わせ会で知り合いのS先生の顔を見た時は少しほっとしたが、何と（日頃の心掛けが良いせいか）そのS先生がH中学でSCの担当をして下さる先生と分かり、様子が分からず心細い思いをしていた私にとってはまことに有難い偶然であった。そして登校日初日、私はまた驚かされることになった。校長先生が小、中、高とも同じ学校だった同級生のA君だったのである。A君の方も「今度のSCの名前を見て、もしかしたらと思っていたが、やっぱり木村さんか」と驚いており、私の方は〈同級生が校長をするような年齢になったのだ〉という軽いショックを感じつつ、〈A君、等と気易く呼んではいけない。A校長、と呼ぶよう気をつけねば〉と自分に言い聞かせていた。

ＳＣとしての仕事はＨ中学だけではなく、同じ校区にある二つの小学校も対象となっていたが、その内の一つのＫ小学校では、これまた私の担当をして下さるというＭ先生が、長女が小学生の時に担任をして下さっていた先生で「まあ木村さんのお母さん。ヨーガの先生だと思っていたらＳＣもなさっていたんですか。なつかしいですねー」と再会を喜んで下さり、そうなると回りの先生方にも初対面とは思えない雰囲気で接して頂き、少々人見知りをする私としては、初めての仕事、初めての職場に知っている人が居られたという事でどれだけ助かったか計り知れない。仕事をする上でも気兼ねなく色々尋ねたり、又、相手の先生も気易く話をして下さり、その分、余計な緊張をすることなく仕事ができたと思う。

担当校区を割り当てる時、私の自宅がある校区の中学校では保護者に知り合いがいてまずいと教育委員会も判断して下さったのか、自宅から離れた所にある中学の担当にして下さったようであるが、考えてみれば四人の子供達は皆この町で小、中、高を過ごしたので、単純計算をしても子供達を担任して下さった先生の数は三六人、教科別の先生ともなると数知れず、それに私自身米子で生まれ育って五十余年、同級生の中には教育現場で仕事をしている人もあるわけで、そうなれば米子市で教員をされている先生の何割かを知っていても不思議ではない。

この人口わずか十四万人という米子市の中で長年暮らしてきたことで、知らず知らずの間にかなりの人達との関わりができていたのだが、もし、そういう方々と接する中で迷惑をかけるようなことばかりしてしまっていたとしたら、ＳＣの仕事をすることなどとてもできなかったと思う。今回ＳＣの仕事を始めた事は、回りの人々との関わりについて、改めて考えてみる良い機会となったように思う。

回りの方々に対する内観も必要ですね。

♡シリーズ♡心にひびく内観㉕

供養

瞑想の森内観研修所
清水草露

ご家族が亡くなられてわずか一週間後に来所された会社員（三八歳）の集中内観直後のご感想（テープ収録）から抜粋させて頂きました。

二週間前に、妻と、まだ七歳だった息子が死にました。心中でした。

内観にまいりましたのは、実は妻が摂食障害でかかっていたカウンセラーに、妻の死後妻についてお話をお聴きしたのですが、その中で先生が私に瞑想の森を紹介してくださいました。

正直もう、楽になりたいという一心でした。私自身当然子供は愛していましたし、亡くなった大きさにも愕然として、部屋にある遺骨の前の写真を真っ直ぐ見ると自分が壊れそうで、なんとか復帰したいんだけども何をどうすれば何もわからない状況で、内観について何も聴いてなかったんですけれども、取り敢えず、藁をもすがるような気持ちでこちらにうかがいました。

ここに来る迄は、私の中では子供の死をどういうふうに捉えようということしかありませんでした。冷たいようですが、妻に対しては「子供を殺した」と思ってました。可哀相な面はいっぱいあったんですけども、でもやっぱり「私の大切なものを奪っていった」という方が大きくて、妻に対する悲しみはなかったです。

最初母・父に対して内観をして、子供に対して内観をし終わったときに、本当に子供に対してはある程度現実を認めて、私の中でなんとか出来るようになりました。けれど逆に、妻に対して許せないという思いが強くなってきて、もうこのまま妻への内観なんか止めて帰ろうと思いました。で、取り敢えずやったわけですけど、やる中で、自分の身勝手さに逆に気付かされました。今まで妻のいたらない部分・嫌だった部分だけを見て、辛くあたってたことが本当にわ

かりました。そういった自分がこういうふうに妻を追い詰めてしまったんだ。客観的に考えて、自殺するまで追い込んだのかはわかりません。でも実際に現実問題として、僕のやってきたことが妻を追い込んでしまったということに気付きました。自分の愚かさに気付きました。妻に対する罪悪感で一杯です。もう、詫びても詫びきれない、どうすることもできない気持ちで一杯です。どうしたらいいのか、本当にわからない。でも、でも、妻に対して憎しみだけでこれからずっと供養していくのじゃなくて、子供の母親だからついでに供養してやろうというのじゃなくて、本当に自分を愛してくれた一人の人間として、これからずっと僕が天寿を全うできるまで供養できるということに気付けたのが本当に良かったと思います。これからは、心に曇りなく、二人を供養していけると信じています。

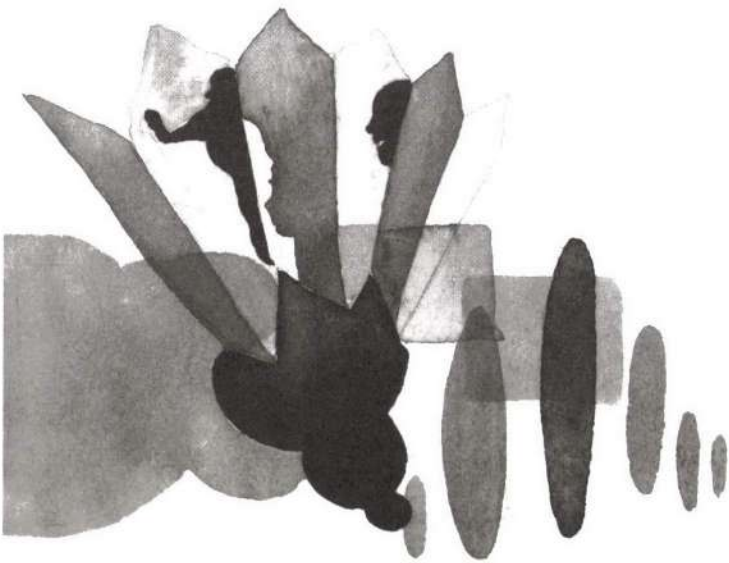
ほんとに他愛のないことなんです、優しい言葉をかけなかったとか、ほんとにちょっと気をつければ出来ることを僕はずっと怠っていて、こんな結果になってしまって…。だからこそ、これからいろんな人と接していく中で、こんなバカなことは二度と起こさないと誓います。

当初来た時思っていたこととは違った意味で楽になれました。来た時は、ほんとに私はバカで、全部忘れてしまって、全くゼロになることが楽になることだと勘違いしていました。子供がいつも冗談で口癖で、「じゅるいよ、じゅるいよ」って言ってたんですけど、その言葉が来たとき心の中にこだましてたんですね。「じゅるいよ、じゅるいよ、お父さんばっかり楽になって」って。子供の内観する中で、楽になることはそうじゃない、現実を受け止めること、まずそこから始まって、子供が死んだことは本当に悲しいことは悲しいわけですから、これは未来永劫僕の中で死ぬまで悲しさは続くと思います。でも社会に復帰したからといって、別にそこから目を背ける必要はなくて、仕事は仕事でちゃんとやって、息子の痛さや苦しみを思ったときはまた本気で泣けばいいんだということに気付いたとき、来た時とは違った意味で楽になりました。本当に有り難うございました。

池上吉彦　湯の里分校の内観者たち（65）

S太の内観は、二日目に途絶しました。気の毒なことに、小学四年生の時、担任から目の仇にされて暴力をふるわれていたそうです。S太にどんな落ち度があったのかはわかりませんが、本人はただ理由もなく殴られていたのだと言います。そのために同級生からも、上級生からも、果ては下級生からまでいじめられたのだそうです。

両親に訴えてもしばらくはとりあってくれなかったようです。考えてみると小学四年生の言うことですし、担任が理不尽に殴り続けると誰が思いましょうか。それでもその後の様子がおかしいし、反抗的にもなってきたので、父親が動き出しました。それは最初の訴えから一年も経ってからでした。しかし、その担任の罪状を確認するために証言すべき周りの児童たちは自らの罪ゆえに黙して語らず父母たちも学校相手なので協力を回避し、確認は困難をきわめました。それでも、父親の話ではS太が中学生になってから裁判に持ち込むところまで来たそうです



が、踏み切ることはしなかったようです。裁判の進行がS太の心の成長にプラスにならないという判断からでした。

しかし、それはS太にとって、親が解決に努力してくれなかったという、親子の信頼関係のひびになったし、小学四年以来の出来事は徹底した人間不信の心を形成しました。

入学後、分校で内観ができるという話と、S太のような問題には内観がいいという話を聞いた父親がI先生に頼みこんで、S太にさせた集中内観でしたが、二日目の途絶になりました。誰に対して調べても、四年生の頃の調べでは、担任との事件しか思い出せなくて心が騒ぎ混乱してしまうのです。S太は泣きながらもうやりたくないと言いました。

生きてゆく上での障害を、すべて四年の担任のせいにして、自らの努力を尽くそうとしない、あるいは、父母は自分を助ける義務と責任があると思い込み、甘えに徹するS太の生き方を変えるには内観が一番の早道だと思うI先生です。「自分でやる気が出たら今度こそ最後までやろうな」と肩に手を置くと、S太は軽くうなづきました。

（筆者は元高校教師）

読書案内

長島正博・長島美稚子著

『内観で〈自分〉と出会う』

発行：春秋社

定価：1800円（税別）

この本は内観についての懇切な概論書なのですが、中核に吉本伊信先生と著者との言わば「師弟物語」があり、そこに数々のエピソードが語られていて興味がつきません。

著者の一人である正博氏は、郡山の内観研修所に住みこんで伊信師の助手をつとめたのち、北陸内観研修所を開設し、今日までに一万六千人余りの面接に当たっており、長年にわたる内観生活の体験と自信に薫習（くんじゅう）された優しさが本書に流れています。

内容を目次で示すと次のとおりです。

第一章　内観とは

1自分探しの時代　2内観で心が変わる　3内観の方法　4日常内観により内観を実生活に活かす

第二章　ケースに見る内観体験者

1「家族」を取り戻す　2青年の自立を促す　3精神的成長をはかる

第三章　創始者「吉本伊信」

1吉本夫妻の家系　2「吉本伊信」の人柄　3内観の神髄　4吉本先生と私

第四章　内観のいま

1内観研修所をつくる　2内観研修所を体感する　3各界での活用方法

この他に、巻頭と巻末に「はじめに」と「おわりに」の文があって、それぞれ正博氏と美稚子氏が刊行に際しての思いを綴っており、また末尾の「インフォメーション」にも新しい試みが見られます。

第三章には、二八歳から九年間伊信師と寝食を共にして体験した伊信師の言行にふれることができます。たとえば、「先生と呼ばれて慢心の末、求道が中断するよりも、一生涯求道心を保持できる人は幸福です。前人未到の新天地開拓可能だから――」という、厳しい自戒に生きた求道者の姿に出会うことができます。

またこの章の最後には、著者が伊信師の許を去って故郷の富山に帰る決断をするに至った、息づまるような師との対話の場面が記されています。その詳細は本書を呼んでいただかなければなりませんが、「人はなぜ生きるのか」という、正博氏自身が青年時代から抱き続けてきた「問い」がその決断の根源にはたらいていたのです。この「問い」への旅は今もなお続いている、と記されていて、著者の不断の意欲がみずみずしく感じられます。

本書の初めに、「この世に内観法を確立してくださいました吉本伊信・キヌ子先生夫妻に捧げます」の献辞があります。本書を読み終わってこの文字を見つめる時、刊行に当たっての長島夫妻の感謝の真情に読者もまた共感することでしょう。

（市川　富雄）