

# やすら樹

自分をさがす 旅に出よう

創  
刊  
号



自己発見の会 発行

十億の  
 十億の人に  
 あれど  
 わが  
 まやえる  
 あらめやも

暁鳥 敏

目次

「自己発見の会」 発足にあたって	吉本清信	1
「やすら樹」 創刊のことは	発起人一同	2
はじめの話(その一)	柳田鶴声	6
自己を知る	フランツ・リッター	10
自己啓発	楠正三	15
やすら樹ネットワーク		
仙台 内観の集い		16
町田 お母さんの勉強会		18
映画・本 ガイド		20

# 「自己発見の会」発足にあたって

吉本清信

内観の創始者、吉本伊信亡き後、多くの方のご努力で、内観の普及を目的としたこのような会を作っていただき、まことにありがとうございます。

道行く人にもこの内観を進めたいとは、父、伊信の口癖でした。

内観は本来、転迷開悟、悟りを開く方法としてあったときいておられます。ところが、今では日常の精神生活の拠り所として、また、悩みの解決方として、更には、心や体の病の治療法としても、その意義が認められるようになってきました。

いろいろな立場の人が、内観に関心を持って下さっていることと思います。この会は、それぞれの立場を認め合って、自由に多くの方がこの会に参加し、正しい内観の普及に役だてただけたらと思っています。

ただ、内観をしたことのない私がこのような役につくのは間違っているように思うのですが、生前の父の遺志を思い、敢えてお引き受けすることにいたしました。いずれ軌道に乗りましたら、適任者にバトンタッチをさせていただきたいと思っております。父から「内観の邪魔だけはしてくれるなよ」と、言われたことを肝に命じて、出来るだけのお手伝いをさせていただきたいと思っています。

(自己発見の会会長、医師)

「自」発見の会 発足によせて	村瀬孝雄	表3
ある愛の詩	波多野三彦	21
親子関係と内観	三木善彦	22
健康と内観法(その一)	草野亮	23
内観による ストレスの解消(一)	原久子	24
湯の里分校の 内観者たち(一)	池上吉彦	26
マイライフ・マイないかん	森田美和	28

# やすら樹

## 創刊のことば

「やすら樹」は、「自己発見の会」の機関誌として、「内観」を深め「内観」を広く知っていただくために創刊されました。

「内観」とは、文字どおり、「内を観る」ことです。私達は通常、自分の尺度でものを見ていますが、これは「外観」といってよいでしょう。これに対して、その逆の方向から自分の内面を見ていくのが「内観」です。

内観では、両親を初めとして、自分の最も身近な人に対する自分を調べること

によって、自分の本質を見ていきます。

具体的には、例えば母親に対して、小学校入学以前に

- ① 「してもらったこと」
  - ② 「してあげたこと」
  - ③ 「迷惑をかけたこと」
- を思い出していきます。それが終わったら、次は小学校時代、そしてその次は中学校時代というようにして、現在まで、あるいは母親が亡くなるまでを調べていくのです。

母親に対する内観が終わったら、次は

父親に対する自分を、さらに兄弟姉妹、配偶者など、最も身近な人に対しての自分を、同じように調べていきます。

これらは、私たちの通常のものの方の逆になります。なぜならば、私たちが通常覚えているのは「してもらわなかったこと」や、「迷惑をかけられたこと」だからです。してあげたことというのもよく考えてみる必要があります。してあげることを全く考えず、してもらったことばかり考えていることが多いからです。

内観により、自分が今日まで、まわりの人々から、どれだけのことをしてただいて生きてきているかを認識し、現在の幸せに気づくとともに、過去の事実を過去の事実として受け入れ、ひきずっている過去から解放されて、「今、ここ」に、自由に生きることができるようになります。

本当の自分の姿に気づき、ありのまま

の自分を受け入れることができ初めて、「現実」に生きる」人生が始まるのです。それではなくては、過去をひきずり、現在を否定し、自分できりあげた空想の世界で生きていることになりません。これは、「とらわれ」の中で生きていることになってしまい、本当の意味の幸せ



な人生を生きているとはいえませんが。

このようにして自分を見つめていく作業を、内観研修所で一週間にわたっておこなうのが「集中内観」、研修会のかたちで一日、ないし数日おこなうのが「一日内観」や「週末内観」、一人で記録をしながらおこなうのが「記録内観」、毎日コツコツと自分を見つめていくのが「日常内観」、電話で面接をするのが「電話内観」です。日常生活の中で、折りにふれて必要と思った瞬間に内観をするのを「瞬間内観」と名づけてもよいでしょう。

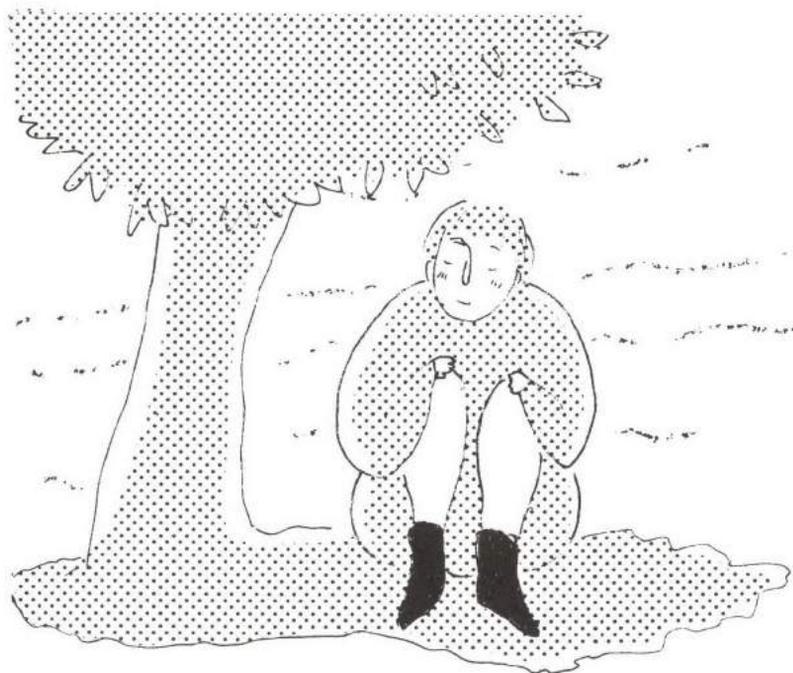
「内観」は、吉本伊信先生によって創始されましたが、先生は一昨年、最後まで内観者の面接にあたりながら、他界されました。私たちは、内観によって世界中の人が幸せになってほしいという吉本先生の願いをうけつぎ、「自己発見の会」を設立いたしました。

自己発見の会は、内観を体験した人、これから体験しようとする人、内観に興味をもつ人が集い、互いに励ましあいながら内観を深めていくとともに、少しでも多くの方々に内観の存在を知っていたらこうという目的で設立されました。

そのための活動として、内観研修会や、内観者の集いを開催するとともに、定期的に機関誌を発行していくことになりました。

そのようにして生まれたのがこの「やすら樹」です。

本誌の目的は、内観を知らない人に内観を紹介し、内観を体験していない人に内観を勧め、すでに内観を体験した人には、その体験を深め、日常内観を継続していく助けになるようにというものです。全国各地の内観の集いや、内観研修会、講演会の情報の提供もしていきたいと思っております。



内観をして本当の自分の幸せを知り、さ  
まざまなとらわれから解放された自由な  
世界、それこそ「やすらぎ」の世界です。  
また、内観によって自分の根っこを深く  
掘り下げることにより、樹は青々とした  
葉を繁らせることとなります。そのよう  
な願いをこめて、本誌は「やすら樹」と  
名づけられました。

私たちは、自分の過去を、内観のよう  
なやり方で総ざらいする機会はほとんど  
ありません。人生を立ち止まって考える  
時間すらあまり持っていないのです。そ  
ういう意味で、内観をすることは、人生  
において非常に重要な意味をもつことにな  
ります。

多くの人が、内観によって真実の自己  
を発見し、それによって得られたしっか  
りとしたものをもって、幸せで、自由な  
人生を生きていただきたいと思います。それ  
が私たちの願いです。

発起人一同

# 「はじめの話」

[MS1]

瞑想の森内観研修所長

柳田 鶴声



《自分がわかるということ》

まず、『内観とは何か』ということですが、内観とは、読んで字のごとく、自分の心の内を自分自身で観るということで、自己発見の道、自己探究の道ともいっています。『自分で、自分を知る』、『自分で、自分がわかる』ということですが、『何がそう言いますと、「何いってるんだ。今さらこんなところにわざわざ座りに来なくたって、私は自分のことは誰よりもよく知っている」という人がいます。』「生んでくれた両親だっていつまでも一緒じゃない。結婚した相手だってそ

の前のことは知らないし、まして友達などつきあう期間は短いですが、私は私自身とずっと一緒だ。嘘をついてもごまかしても、本当のことは自分が一番知っている。だから誰よりも自分のことを知っているのは私自身だ」というわけです。

確かに、誰でもいつも自分を見ているし、知る努力、また反省もしています。ところが、いろいろなことがどうもうまくいかないということが多いんですね。思うようにいかなかったり、自分のことが人にわかってもらえないと、悩むことがある。どうしてそのようなことが起き

るのでしょう。

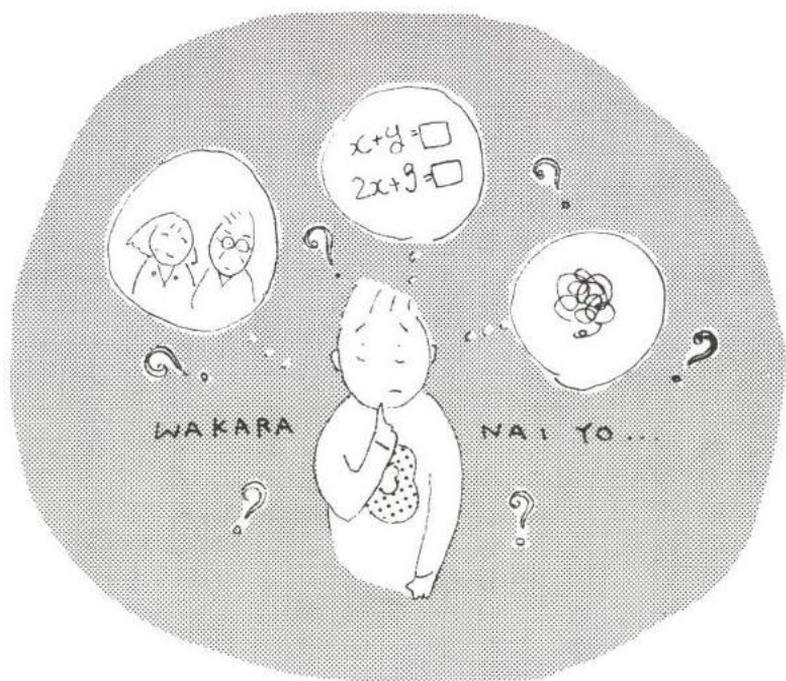
この研修所にも、「どうも対人関係がうまくいかない。コミュニケーションがつかない」という悩みを持って来られる方がいます。かっこよく言っています。簡単に言えば、嫌われているんです。それすらわからないということです。（自分はこういう人間だ）と思っている自分と、他の人の言う自分との違い——ギャップが大きければ大きいほど、人間は悩み苦しみ、果ては狂ってしまいます。

例えば、私がたまたまちょっと暇ができたので、横になつてうとうとしていたら、そこにいたずら好きの神様が来て、私の顔に赤だとか黄色だとかいろいろ塗ってしまった。そんなこととは知らない私は、皆さんがいらっしやっただけのお話ししましょうと出てきて、顔中絵の具だらけのピエロみたいな顔をして、すまして「よく皆さんいらっしやったださいま

した」と話を始めたら、皆さんの方は、「何だ、人が一生懸命やって来たのに、あの柳田という男は、何という無礼な奴だ」と怒る人もいるかもしれませぬ。クスクス笑ったり、ヒソヒソ、ザワザワして全く話ができない。ところが自分の顔は見えないから、私の方は、何が何だかさっぱりわからない。自分はもちろんとされていると思われているから、笑われる理由が全くわからない。笑うほうがおかしいということだ、「何だ、今日のお客さんは。人の話もちゃんと聞けないのか」と、困ってしまうわけです。

何をして、いつもこんな調子だったら、私はますます自分がわからなくなつて、しまいには狂ってしまうかも知れません。わかっていると思っている自分と、人を見る自分との違いは、沢山あるという事です。

また、何を聞いてもわからないという



方がいます。私は、よくここに来る中学生や高校生の方に、「将来どんな仕事をしたいと思いますか」と聞いたりしますが、「わかりません」という方がいます。「お母さんは、どのようにして、あなたを育てたと思いますか」「わかりません」「学校で、何の科目が得意ですか」「わかりません」「お父さんの歳は、いくつですか」「えーと、わかりません」「お母さんの歳は：」「わかりません」と、質問の答えが全部「わからない」と言うのです。冗談を言っているのかと思うと、本当にわからないのです。本当にわからないで生きている人がいる。だから無気力になって当たり前で、そういう人は無気力そのものです。

思春期ばかりでなく、立派な大人でもわからなくなってしまうことがあります。ものがわからなくなる、自分がわからなくなる：それが高じてくると、その延長

線上には、死が待っているということですよ。

例えば、亡くなったある代議士さんは、総理の座を争って負けたわけですが、その後自殺してしまいました。私の友人に、その方と親しかった人がいますが、彼が死ぬ一ヵ月前に会ったとき、「全然わからなくなった」と言っていたそうです。しかし、『わかる』、少しでも『自分が見えてきた』という延長線上には、輝きが待っています。簡単にものがわかる、わからないといっても、最後までいくと大変な違いがあるのですね。

### 《自分が見えない時代》

現代の社会は、ものが氾濫して、見たものは何でも見られるし、食べたいものは何でも食べられる。着なければ何でも着られる。情報は洪水のごとく目の前を通り過ぎていく。外からの刺激はもの

すごいです。情報過多の時代：知りたいと思わなくても、世界中のことを、テレビとかいろいろなもの教えてくれる。自分で何も考える暇もなく、何でも頭の中に飛んで入ってくる。そして、その溢れるものや情報に追われて、私たちは大人も子供もとても忙しい。立ち止まって、自分を見ていくなどという時間の余裕は、全く無い。そのために自分を見失っている時代ともいえます。実は、世の中の不幸とか悩み苦しみというようなものは、その自分が見えない状態からきているのです。病気でも対人関係でも、いろいろな悩みを抱えて苦しんでいる人でも、全て自分が見えないための苦しみです。全ての悩み、全ての苦しみ、全ての歪み、そういうものの根元は、自分自身にあるというよりも、自分自身が見えないために起きる諸現象であるということです。

(次号に続く)

# 自己を知る

*Die europäischen Naikan-Freunde gratulieren herzlich zur  
Gründung des Naikan-Vereins in Japan und wünschen seinen  
Wirken alles Gute auf den Weg.*

（私もヨーロッパの内親者は、「自己発見の会」の設立を  
心からお祝いし、そのご発展、ご活躍をお祈りします。）

自分がよく知らない人と人生をともし  
過ぎていくというのは、もちろんバカ  
げたことです。しかし、その「よく知ら  
ない人」とは、「自分自身」のことでは  
ないでしょうか。自分の夫や妻、上司、  
子供のことはよくわかっていると思っ  
ても、自分自身については、「全く新

しい一面」を発見することがよくあるで  
しょう。それでは、私たちは、それほど  
まで自分を知らないのでしょうか。

— 答えは簡単です。あらゆるものは  
常に変化しているのです。私たちが例外  
ではありません。ギリシャの哲学者ヘラ  
クレイトスが言ったように、「万物は流