

自分を見つかる旅に出よう

やすら樹

No. 2

1990 JULY



自己発見の会 発行

また今日も己を採る
南吉



新 美 南 吉



都会の オアシス

ビッグバン スポーツクラブ町田

ビッグバン・スポーツクラブ町田は、小田急線の急行で新宿から三三分、町田駅の目の前にあります。エレベーターで上がって店内に入ると、フロントの方々の「いらっしゃいませ」と

いう笑顔に接して、一日の疲れとストレスがふっとんでいくように感じます。お客さんたちも皆、やすらぎの中でそれぞれのスポーツに取り組んでいるのが伝わってきます。

ここでは新入社員



森 一格 社長

は全員一〇日間の内観に行きます。水泳、ヨガ、スカッシュ、エアロビクス等の専任のインストラクターも全員が内観をしています。

社長の森一格さんは、集中内観を体験した後、一日朝晩計四時間の日常内観を一年半つづけた方で、その後、ご家族ともども集中内観を繰り返しておられます。「内観は、行くとびに得るものがある」そうです。

社員全員が内観をするのは、「内観をしないと、どうしても、人として気づかないことがある。人間として生まれた以上、内観は絶対やら



なくてはいけないもの」という社長の信念によります。

「内観に行く前と後では、劇的に変わります。顔つきも、目つきも、話し方も、七割くらいの方は、同じ人ではないのではと思うほど変わります」と森社長は言われます。副社長の森田さんも大変に深い体験をされた一人です。

全員が内観をすることが、営業面でどのように影響があるのかを、うかがってみました。

「『いらっしゃいます』『ありがとうございます』は本気でなくて、お客さまにはすぐバレます。でも、本気といっても家庭教育からくるもので、教育することはできません。ところが、内観に行くとそのれが自然にできるようになるんですね。サービスマンが取れてくれば、お客さまには敏感に伝えますし、本当に感謝の気持ちで『ありがとうございます』

と言っているかどうかは、すぐにわかります」とのことです。研修費は会社持ちですが「それだけの内容をあれだけの値段で命懸けで教えてもらえるなんて、こんな法外な安い投資はないと思っています」

お客さまには、人がやさしいクラブだと評判です。どうしてここだけ、こんなに明るいのかと聞かれることも、しょっちゅうだそうです。兼任のインストラクターの人は、ここは社員・スタッフばかりかお客さままで明るいといって驚きます。

内観と朝夕一〇分ずつの瞑想を取り入れてから、結果的に営業成績が飛躍的にのびたのも当然といえるでしょう。

都会のオアシスということばがぴったりのやすらぎの場を、これからも提供していただきたいと思います。

（取材 石井光）

（ビッグバンスポーツクラブに入会されたい方は「やすら樹」創刊号の裏表紙をご覧ください）

「はじめの話」 (その二)

瞑想の森内観研修所長

柳田 鶴声

《人類の宿題》

古来、自分を見つめようという哲学は何千年も前からありました。文明が開かれてからでも、ソクラテスが「汝自身を知れ」と言っています。それがギリシャ哲学の源流です。お釈迦さまも、今流でいうと、「人がああ言った、こう言った、人がああいうことをした、こういうことをしたといくら考えても、何の利益にもならない」、「自分自身をよく見極め、自分で自分をよく統制するなら、思わぬ福田（ふくでん）に見舞われる」と言っています。『福』というのは精神的なことです。精神的幸福だけでは足りないから『田』。



『田』とは、土地のことです。土地はものを産む力があるから、物質を指しているわけです。「自分をよく見極めるならば、精神的安定と経済的安定が得られますよ」ということを言っておられるのです。まったく今の時代にそのまま当てはまる言葉ではありませんか。これらが、二千数百年前に、われわれの大祖先、先達が言った言葉です。

そのように、『自分を見る』、『自己を知る』ということは、人類がこの地球上に誕生して以来、求められつづけてきた人類の宿題なのです。これは、人間の究極の修練ともいうべきものでありましょう。そういう意味で、これから一週間、人類の宿題である自分を知るという行をなさるわけですが、その宿題の何分の一かを自分の代で自分が解きほぐすということは、自分の子供、孫、ひ孫……と、これは人類に対しての一つの責任かもしれませぬ。

《通常見ている自分》

『自分を知る』と、私は簡単に言いましたけれど、「では、いったいどうすれば、自分を知ることができるでしょう」と、私が誰かに質問したとしますね。ちゃんと答えられる人はあまりないようですね。それは当然のこと、常に自分は自分のすべてを見ているという無意識の意識があるからです。無意識のうちに、皆さんはそれぞれ毎日、自分を見る努力をしているのです。自分を見る努力をしない人がいたら、まったくわからないから死ぬだけです。少なくとも皆さんが生きてここにいるということは、自分を見ているのです。朝起きてから夜寝るまで、毎日見ているのです。毎日見ているがゆえに、毎日見ているその自分を知るにはどうしたらよいかわれども困るのです。では、日常、われわれがどのようにして自分を見ているのか。それには三つあります。

その第一は、鏡です。皇位継承のしるしの

三種の神器のなかにも鏡がありますね。鏡、勾玉、剣ですが、自分の身を飾ってより良く人に見てもらうための勾玉、身を守る剣とともに、自分を見るための鏡も、古来から非常に大切なものとされてきたのです。今の時代に鏡のない家というのはまずありませんね。毎日何回かは必ず鏡を見て、自分の顔や姿を見て、健康状態やその日の気分を見たり、変わりないと安心してたりしているのです。鏡を見て、自分を見て、確かめているわけです。

二番目に、自分を相手に紹介して、その反応を見る。その反応で自分を確かめているのです。名刺を出して、「私はトヨタのセールスマンです。ニッサンではありません。どうか私がお勧めする車を買ってください」と言っ、（相手が自分の言ったことをわかってくれたか、信じてくれたか、そして自分の思うように車を買ってくれるだろうか）と見ます。買ってもらえと、（ああ自分はセールスマンとして信じてもらえた、また仕事ので

きる人間なんだ」と安心するわけです。

実は私たちは、朝から晩まで、毎日毎日ずっと自分を紹介しつづけて生きているんですね。私が皆さんにこうやってお話しているのも、私という人間を紹介しながらやっているわけです。そして皆さんの反応で、（ああ、私の話をよく聞いてくださっている。皆さんは、私を受け入れてくれているんだな」と、安心します。顔や手、足、体全体や心、自分の持つ雰囲気まで使って自分の紹介をしているんですね。ときには、自分の持つ知識、経験、感覚や考えなど、いつも「自分はこういうものです」ということを相手の人に伝え、その人の反応を見て自分の判断をするということ、ほとんど無意識に近い状態でしているのです。だから、相手の反応がまったく思いもかけぬものであったり、反応がなかったりすると、私たちは非常に混乱してしまふ。わけがわからなくなつて、自分を見失ってしまいます。

三番目は、静かに自分のことを考えたり、反省したりすることです。これも誰でもやっていることです。たいていの人は、寝る前に今日一日あったことを考え、反省したりします。そして安らかな眠りにつきます。普通の生活をしている人で、まったく一日のことを考えないという人は、まずいかもしれません。ところがアル中とか薬物中毒の人は、反省ができません。飲むと考えることができずに寝てしまいます。ですから自分を見ることができずに、自分を見失って、さらにアルコールや薬物に走ってしまう。

以上三つが、私たちが日頃自分を見るためにしていることです。そして、この三つには共通していることがあります。それは『冷静である』ということです。冷静な心で冷静な自分を見ているということです。人は冷静でないときは、鏡など見ません。お母さんが柳眉を逆立てて子供を叱っているときや、お父さんが酔っぱらって正体をなくしていると

きなどに、「はい、あなたは今どんな顔をしているか見てごらん」、なんて鏡を見せようものなら、それこそ「よけいなお世話だ!」といって、放り投げて割られてしまうでしょう。とても見るなんていうことはできません。悲しみにくれていたり、病気で苦しんでいるときも同じです。

また、自分を人に紹介して、その反応を見るということも、混乱しているときにはできません。冷静でなければその見極めは大変難しいからです。もちろん、静かに自分を反省することも、冷静なときだけです。だから、この三つが完全に成されても、私たちは自分のすべてを見ることができません。なぜなら、人間は、半分は冷静でない自分があるからです。冷静な自分も、冷静でない自分も、全部自分として確かめて、それを受け入れたとき、初めて自分のすべてがわかって、そしてそれがそのままやすらぎになる……ということです。

(次号に続く)

夫婦仲よく



東道研究所長

ディヴィッド・レイノルズ

アメリカで、私の研究所に夫婦げんかをしている人が来ると、よく二人に宿題を出します。

「相手に一日一〇回、ありがとうと言ってください」

すると、『えーっ、怒っているのにありがとうなんて、言いたくないよ。でも、宿題ならしょうがない』と、一回、二回と数えながら「ありがとう」を言いますね。でも、一〇回は言うけど、十一回は言わない。なにしろ、怒っているんですから。

それでもいいんです。「ありがとう」と言うには、理由がなくては言えませんね。だから、相手にしてもらったことを探すことになるんですね。これは大事なことです。



もう一つの宿題は、「相手のために、おみやげをもって帰ってください」

「おみやげなんか、もっていく気になりませんよ。だってけんかしてるんですよ」

ううん、それでもいいんです。感謝の気持ちはいらなですよ。ただ買ってあげること。行動が大事ですよ。



そして三番目の宿題は、シークレット・サービスです。相手のために何か言わない。秘密にする。簡単なことでもいいのです。相手の靴を磨いてあげるとか、なんでもいい。したくないというのは感情です。それよりも行動してください。実際に相手にしてあげるわけですね。こういう宿題をすると、不思議に夫婦げんかの問題が消えちゃうこともあるんです。

どうですか、参考になりましたか。皆さんもやってみてください。

「汝自身を知れ」という格言は、私たちが自分自身と仲間を知ろうとする欲求を表している。あらゆる心理学の願いはこの欲求を満たすことであるともいえる。しかし、

この欲求は単なる表面的な知識ではなくて、人間全体の完全な知識を目指すものである。この欲求は人間のもっとも奥にある神秘を知りたいのである。ところが心理学の知識は科学的、統計的な範囲に限られるから、今の知識を千倍に増やしたとしても、決してその奥に達することはありえない。

エーリッヒ・フロムは「完全な知識への唯一の道は、愛という行為なのである」という。なぜならば「与える」という愛の行為は思考を超越し、言葉を超越するものだからとフロムは説く。

愛による合一の経験へ突入できる人だけ

自己啓発⁽²⁾

昭和薬科大学教授

楠 正 三

が、完全な知識を得ることができる。心理学の知識は完全な知識にとって不可欠な部分ではあるが、全部ではないということである。私が自分を見たり、仲間を見るため

には不合理に歪められた目を正さなければならぬ。自分の歪んだ目を正して自他を客観的に知るためには愛の行為を通して、人を知る必要がある。

内観法は、瞑想による冷静な目をもって、他者に対する愛の行為を自問自答し、その行為を通して他者との関係における自分を知ろうとするものである。したがって内観法による問いは、びょうぶの中で完結するものではない。日常の、人に与える愛の行為を通してこそ、本当の答えが得られるのである。

やすら樹

ネットワーク



北陸内観懇話会

”さわやか会“

この会は、昨年富山で開催された第十二回日本内観学会を契機に、県内はもとより北陸における内観の普及定着をはかる足掛かりにしたいということで発足しました。会員相互で呼ぶときは「さわやか会」というニックネ

ームで呼んでいます。これは学会の総合テーマが「豊かでさわやかな人間性を求めて」であることに由来しています。名付け親は、学会長であり、また懇話会会長の草野亮（まこと）先生です。

この会には、会長・副会長のほかに医療・教育・経営・出版・例会・会計、そして総括としての事務局担当が置かれています。

しかし、この会の発足の動機から考えて、特に会則は決めています。何回か例会を持つうちに、自然に会の性格付けもできてくるだろうし、また参加される方が各自それぞれ