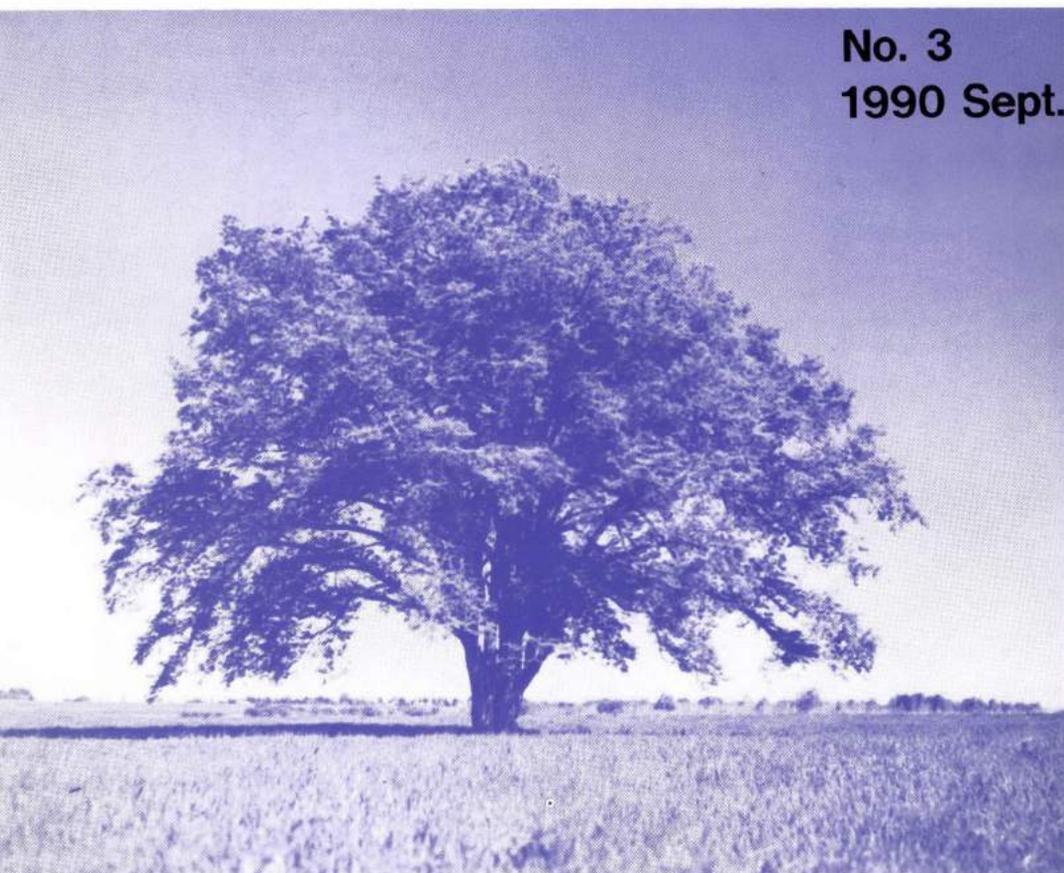


自分をさがす旅に出よう

# やすら樹

No. 3

1990 Sept.



自己発見の会 発行



# 安田シマ先生を偲ぶ



安田シマ先生（S. 59. 9）

安田先生は、昭和39年55歳のとき脳溢血で右半身不随、記憶喪失になられ、さまざまな治療の後、吉本先生のもとで11日間内観をされ、その病気を克服されました。その後、その体験を生かして内観研修所を開設され、多くの方々の悩みを救ってこられました。平成2年6月16日77歳で永眠されました。心よりご冥福をお祈りします。

## 安田シマ先生との 出会い

静岡内観研修所 福田 等

安田先生は、子宮ガンで宇和島の病院に入院されていたので、八月にやっとお会いすることができました。

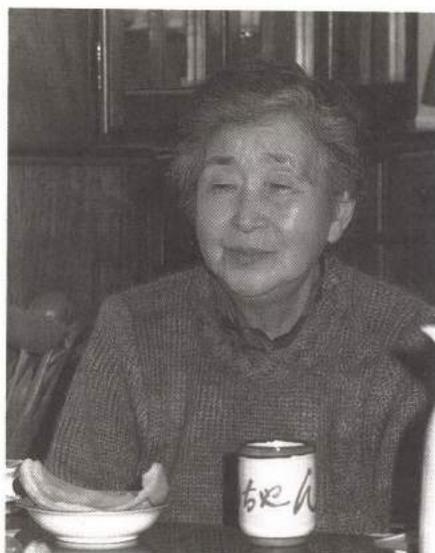
「静岡に安田シマ先生とおっしゃる内観の実績がある立派な方がいらっしゃいます。お尋ねしてみたらどうですか」、昭和五十四年正月、吉本先生の助言でした。

暖かい優しい目、そのお心に触れて、当時私は三十五歳、妻と離別、子供三人を抱え寿司店を経営し、集中内観を二度体験したことなどを話しました。静かに聞いてくださり、ふと先生を見ると泣いておられました。「かわいそうに、お気の毒に、男盛りに、かわいそうに…」ああ、

私のことで泣いてくださっている……驚きでした。

「内観を続けましょう」内観をして立派になった人の話をしてくださり、励ましてくださいました。その後、毎週お尋ねして座らせていただきまして十一年になりました。もし先生にお会いすることができなかつたら、どうなっていたことでしょうか。合掌

常に内観中心の生活で法を大切にされ、私に



「NHK 宗教の時間」で金光先生と  
対談 H2.2.11, 18 ラジオ放送

まで先生の面接をさせていただいたこともあり  
ました。感激でした。内観所は、ご家族の協力  
も大きなものがありました。

先生はがんでしたが、日常生活ではほとんど  
わかりませんでした。本当にがんなのだろうかと  
思うほど、行動力とパワーがあり、男でもつ  
いていくのがやっとの時もありました。そして、  
実に人を大切になさいました。尋ねてこられる  
方にも親切に、何時でも食事か食物を出してお  
帰しするのです。見送りは見えなくなるまで、  
控え目に合掌のお姿でした。

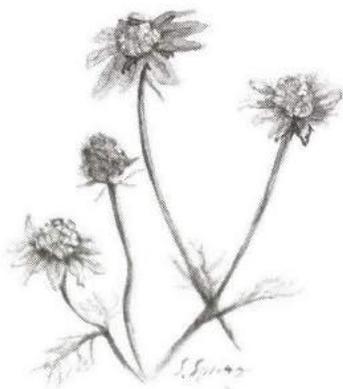
がんと歩み、内観と共にその生き生きとした、  
いのちの世界で喜びにみちた生活をされ、七十  
七歳でお浄土に帰られました。この意味をまだ  
十分にうけとめられないでいます。

昭和五十八年秋、吉本先生が座談会で、「あ  
なたは、立派な人に出会えてよかったですね」  
いまま安田先生が「一緒に内観続けましょう」  
と、私の心のなかに生き続けておられます。

# 内観と私

愛知教育大学教授

金 森 正 臣



内観に私が出会ったのは、昭和六十年十二月、四十五歳の時であります。それまでの人生は、ほとんど生物学の仕事をしており、それ以外のことは考えることもありませんでした。大学を出て、順調に職を得て、結婚し、里子を育てながら、普通の暮らしをしておりました。

しかし、内観後に考えてみますと、それまでの生活は、欲に支配されたみじめな生活でありました。現代の法則科学のなかに浸り込み、誰もしていない新しい仕事をして、論争に勝ち、自分の価値を認めさせるといった傲慢な考え方でありました。家庭生活でもそのような態度は変わらず、妻や子供の意見には耳を貸さず、自分の意見だけが正しいと思っていました。経験の浅い子供や科学に縁遠い妻の意見は、私の理論のまえには太刀打ちができなかったからです。仕事もなんとか進み、それほど困ることもないのに、それでいて私は、いつも人より遅れることを恐れ、安心や安らぎからは遠い生活をして

いましたが、それさえも気がつきませんでした。

あるときカウンセリングを勉強していた妻が、内観の話を聞いてきて、家族全員で内観に行くことを提案しました。私は少し前から異性との問題で悩んでいましたし、学生の悩みの問題などから心理学の問題にも関心を持っており、自己分析や夢分析などもすこしは理解をはじめていました。そして、法則科学で理解できる限界があること、人生や世界は科学の世界よりも広いことを、薄々感じていました。そのため、全く不思議なタイミングで内観に行くことになりました（それまでの考え方からすると、内観を研究することはしても、自分で経験することはしなかっただろうと思います）。

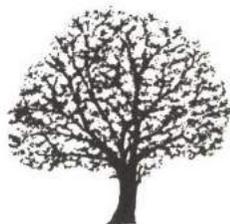
実際の内観の体験は、私のそれまでの考え方は考えられない世界でした。禅や剣の奥義について読んだことはありましたが、全く理解ができていませんでした。一回目の内観も、その後の二回もけっして深いものではなく、まだ入

口に立ったただけの段階ですが、それでも見える世界は穏やかで、離れがたいものです。一回目の後、なんとか日常内観を続けようと努力しても、時間をかけても実際には短時間しかしていません。その後、ほとんど内観にならなかつたりでした。その後、母が内観をしてくださり、私とぎれそうになる頃にはテープをいただいたり、本をいただいたりして二回目まであえぎあえぎ続けていました。その後も私のなまくらは治らず、いつも途絶えそうな状態でしたが、三回目は下の子からご縁をいただき、すわらせていただきました。そして最近では内観学会のご縁で、素晴らしい方々にお会いでき、内観との縁がなんとか保てています。

父が好きであった良寛さんや木食さん、一休禅師の言葉に接しても、内観後は以前とはまったく異なる理解の仕方をしている自分に驚いたり、毎日を穏やかな気持ちで暮らせる今日このごろを喜んでいます。

# やすら樹

## ネットワーク



### 和歌山内観研修所の

”こども文庫“

和歌山内観研修所は、紀伊半島の付け根、和歌山市のはずれの農村地帯を見下ろすみかん山の中腹にあり、JR大阪天王寺駅から約一時間半の静かな所です。

そして、当所をあずかる私は、もう五十歳を

迎えましたが、もと満州（中国東北）の吉林省生まれで終戦当時は五歳、父はソ連に抑留され、母は私と妹を抱えて幾多の苦難を越えて、終戦翌年日本に引揚げました。

母は浄土真宗の流れをうけた者で、当然私たち二人の子供を信仰ある人間に育てることを唯一の願いとして育ててくれました。

この仕事にたずさわらせていただくご縁に恵まれましたことは、内観が自己を知る法であることから親も喜んでくれ、自分も生きがいとして喜んで大切に思っております。

## ネットワーク●◎●



そして、私の今一つの楽しみは、併設している「こども文庫」に遊びに来る子供たちを見ていることです。七、八歳で千冊以上も読んだ子、遊びにだけ来る子、おへそをのぞかせた子や、もやしっ子、それぞれが持ち前の姿でくつろいでいるのを見てみると、ただ、ありがとうと思

えてきます。

そんな子供の  
中からこんな  
作文が生まれ  
ましたのでご  
紹介します。

（文責

藤浪和子）

内観をして （十一歳男子・原文のまま）

ぼくは、親せきのおばあちゃんが電話を家にかけてきて、内観をやりませんか、言いにかけてぼくは、せつたいにいややと言いました。でも父がいけと言うのでいきました。

三月三十日に内観に入りました。はじめたしは、考えるきがなくて、おぼえていることならば、考えていました。それをやっていると母の気持ちはどう思いますかときかれてからやっと考えるようになりました。

考えていると母にこんなわるいことを言ったんだなあとか、こんなことをしてもらったんだなあと思えてきて、ぼくのしょうらいのためにやってくれているのに、ぼくは、それを、いやいややったりしている、と思うと、母にわるいなあと思えてきました。そんなにいやいややっているのに、ぼくのことを思ってくれる母がうれしいです。

目は口ほどにものを言い!

言葉を使わないコミュニケーション(NVC)というものがある。それは目に限らず、顔の表情や態度、姿勢、相手との距離

など体の各部分で示される。例えば、好意を感じる人がいると、自分自分では気づかずに、なんとなくその人の隣にすわり、楽しそうな表情で積極的に話しかけようとするだろう。こんな時は、目がやわらいで、話のスピードやアクセント、間のとり方、おまけに声の調子までがいつもよりはずむ傾向がある。また相手がなにか話してくれると「うん、うん」とうなずいたり、「そう」とか「それで」とか言って話をさらに促すことが多くなる。当然ながら、このような態度を示されると、相手もあなたに対して好意を感じて、

## 自己啓発<sup>(3)</sup>

昭和薬科大学教授

楠 正 三

話は一層面白くなるだろう。反対に、相手から顔を背けられたり、「それがどうしたの?」といったしぐさをみせられると、さらに話を続ける気持ちは薄らぐだろう。つまり、積極的に好意的なNVCは相手の話に身をいれて聴いているというサインなのである。

人間関係を良くしたいならNVCに気を配るべきだが、実際にはこれがほとんど無意識におこなわれるから始末が悪い。嫌いな人の前で表情がこわばったり、疲労のため物憂い態度を示して相手に感づかれる例は少なくない。魅力的なNVCを示すには心と体に余裕

を持つことが大切である。朝晩、ほんの二、三〇分間だけ目をつむって日常内観をする。と心に余裕ができるのか、NVCが明るくなる。

# こども、大歓迎



神戸芸術工科大学教授

三木善彦

初めての子どもが生まれた時、私はまたしても詩人になった。湧き出る詩十数編を書きとめ、イラストをつけ、きれいな和紙で表装して、小さな詩集「誕生」を作り、妻と子どもに捧げた。そのうちの三編を。

## 『報告』

「美しき／看護婦／吾子を抱きて曰く／『本日午後八時二十六分／男子出生／三〇六〇グラム／五体に異常ありません』／その菌切れよき言葉／快く我が耳に残れり」

## 『これは まあ なんと』

「これはまあなんと／元気な泣き声／これはまあなんと／しわだらけの顔／これはまあなんと／赤い顔／よっぽど／あったかくって／ふやけたのだな／これが／人間／できたての／ほやほや」

## 『願い』

「自然の英知に／導かれて／よき父／よき母／よき子／に／なるべし」

このように歓迎された子は、人間や社会やこの世に基本的信頼感を抱き、自分が生きていくことに自信をもつ。それが精神的健康の基礎であり、よい親子関係の基礎になる。可愛い気になくなった子どもに対しても、生まれた時の感激を思い起こそう。

## 健康と内観法（その三）

福井県立精神病院長 草野 亮

前回は、「がんと内観」について述べたが、そのときご紹介した安田シマさんが、先日、安らかな眠りにつかれた。

北陸で開催された第十二回日本内観学会大会で、感銘深い体験発表をお聞きしてちょうど一年後のことである。肺にがんが転移しているのが見つかったから、三年四カ月という驚異的な長い期間を充実して過ごされた。

現在、がんにかかった人に病名を告げるべきか、告げざるべきかの「がんの告知問題」が論議されている。不治の病であるがんということ、を告げられた場合、患者は生きる力を失い、シ

ョックのため生きるべき生命が全うされないから、これまでは告げない方がよいとされた。しかし、残された人生をより良く生きるという意味で、告知すべきという論議が生まれたのである。より充実した人生を生きるエネルギーを与えてくれるものの一つが、この内観法であるということもいえる。安田シマさんは、彼女自身の体によって、私どもに教えてくださったことが多いように思える。

安田さんが教えてくださったものに、もう一つあった。彼女は二十八年前に脳出血で倒れ、半身不随と失語症になった。この失語症とは、田中角栄元首相が罹患した病気であるので有名である。それは脳の言語中枢という部分が行われるので、コトバをしゃべることができず、字も書けなくなる。人間としては、非常に悲しい状態になるのである。安田さんは、そのような状態になった一年後に、内観をされたというこ

とである。

「言葉もなく、自分の名前も書けないときでしたから、過去のことはすっかり忘れてしまっているのです、内観はできませんでした」と言っている。しかし、内観八日目に「これまで、考えるところに栓でもしてあって、真っ暗で何もわからなかった状態で苦しんでいましたが、突然ぱっと明るくなって、幼い頃のこと 생각이出されてきました」と感動して述べておられた。その後、失語症も回復し、内観研修所を開かれ、世のため人のために奉仕的な生活を送られたのである。

内観は自分の一生の反省であるが、その大部分をコトバで考える。失語症は、人間の一番大事な脳の言語中枢がやられて、コトバができなくなる病気であるので、内観をすることは無理であろうと考えられていた。しかし、安田さんはそれを克服し、さらに脳の回復訓練になるという実例を示してくれたように思われる。

安田シマさんは彼女自身の体を張って、「いのち」と「脳」という人間にとって基本的な二つのことがらについて、私どもに教を残されたような気がする。

心からご冥福をお祈りいたします。



# 「はじめの話」 (その三)

瞑想の森内観研修所長

柳田 鶴声

《混乱している自分を見る》

例えば、一週間のうち、一日だけお酒を飲む人がいるとします。お酒を飲むとわけがわからなくなると、となり近所おかまいなしに大騒ぎをする。大暴れをする。でも後の六日間は、真面目に一生懸命仕事をして、ちゃんと妻子を養っている。そこに他から来た人が、近所の人に、「あの人はどういう人ですか」と聞くと、たいていのは、「ああ、あの人は大酒飲みでどうしようもないんですよ」と言います。本人にしてみればとんでもない。「それは少しはお酒も

飲むけど、一週間のたった一日じゃないか。後の六日間は一生懸命働いている。それなのに、なんで六日間のことはまったく評価しないで、たった一日のことをまるで全人格のことのように言うのか」ということです。

自分が正しいと思っただけで、見えていない部分、いわば混乱は見てくれないで、見えない部分、





している部分を見ているのです。人間というのは他人の欠点を指摘して生きています。良いとか悪いとかではなく…。

なぜかという、私なら私が混乱すると、私の周囲の人たちも皆混乱して困るわけです。例えば、私が一日の面接を終わって、外にお酒を飲みに行ったとすると、うちのおかあちゃんは「まったくお酒なんか飲んで！」と怒るでしょう。それは、私にお酒を飲まれると、とても困るからです。酔っぱらって、朝寝坊してしまうかもしれないし、面接もちゃんとできないかもしれない。お酒を飲むために家のお金がなくなってしまうかもしれない。そうしたら、自分の生活が壊れてしまう恐れがあります。自分や子どもの生活を守るために、「お酒を飲んじゃ駄目だ」というわけです。

ところが、自分がお酒に酔っぱらって、錯乱しているときのことを見ない、認められないと、二人の間にコミュニケーションギャップができて、「出ていけ！」ということになってしまうわけです。

「まことにあなたの立場から見れば、そうだ

な。あなたの言うことは、まったくその通りだ」  
「自分は本来、攻撃されるものをここに持っているから、当然だ」と、全部肯定できれば、それはそのままやすらぎです。それこそどんな人からどんな攻撃を受け、どんなことを言っても、何もうるさくないし、心配も苛立ちもないということなのです。

そのため一週間座って、なかなか普通は見ることができない自分の混乱した部分（欠点など、悪い部分）を見るのが、内観です。内観で自分のすべてが見えれば、それ以上のものは何も起こっては来ないのです。

例えば、私に対しての悪口とか雑言があったとしても、私に向けられているのだから、私がいなければ言うてはこない、ということがはっきりわかれば、私に言うてくるものは、正しく相手の立場から見れば、全部正解です。その証拠に、私が地球上にいないければ、私に対しては言うてこないから。

例えば、建物でも同じなのです。この山に建物を建てる時、私は毎日来て（土止めはどうなる。玉石はどのくらいのものか。またそれが設計通りにはいつているか。山の地層はどうなっているか）をみました。私が確認したしかなかった土台の上に、この建物は立っている。多少の台風がきてもびくともしない。

ところが、仮に見ていなければ、人間というのは疑うのです。台風が来て雨が降ってくると、その度に（もしかしたら地盤が崩れるかもしれない。家が壊れるかもしれない。大変だ）とびくびくする。そして、台風が過ぎると安心する。そんなことを繰り返す。工事するときに、ちらっと見ればよいわけです。一日来てちらっと見たのと、見ないで目をつむって怠っていたのではまるっきり違う。一生苦しまなければならぬ。

建物に例えましたが、自分も『自分自身の在り処』というものを徹底的に見ることによって、

ものすごい安心感に満たされるのです。

では、見る方法としてはどうすれば良いのかというのと、これは難しい。普通「あなたはどうか人間ですか」と言われたときには、冷静な自分の尺度で見るから、混乱した自分を見ることは所詮できないわけです。

アルコール依存症の人がどうして治らないかというのと、自分が混乱している状態は、正気な自分の目では一度も見ていないからです。冷静なときには到底できないような行動を、酒を飲んだ勢いに乗じてやるのは、恐ろしい情念がそこにあるのです。その状態を自分は一度も見えない。ところが酔っぱらっているその醜態を、正常に見ている人がいるから恐ろしいのです。

例えば三つや四つの子供が、父親の醜態をお父さんがお酒を飲んだからといって許しますか。父親が酔っぱらっている状態は、子供にとって戦場です。戦場で育っているようなものです。上の方で弾丸が炸裂している状態で、子供が育

つ。良く育つわけがない。中学、高校になって「おかしい、なんだこの子は……」といっても、もうすでに戦場で育ってしまったのですから、本当に大変なことです。だいたいどんな動物でも、戦場に子供は連れて行かない。静かなところで子供を育てる。餌を捕る場所には、子供を連れて行かない。戦場に子供を連れて行くのは人間ぐらいのものです。その状態を見る、ということです。簡単なことです。自分のやったことだから。

どういうふうにして見るかというのと、人に迷惑をかけたことを、徹底して調べることによって、それが見えてくる。『人に迷惑をかけている』そのものが、自分が混乱した姿なのです。それを徹底的に見ていくことが、いわば内観です。本当に迷惑をかけたことばかり見ていけば、内観は完了します。

(次号に続く)

# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(3)

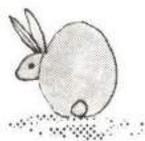
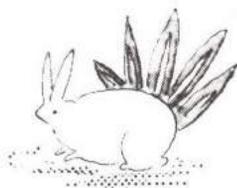
「このごろ三日とか四日とか続けて休むようですが、どうかしたのですか。本人は風邪とか頭痛とかいうんですが、ちょっと気になるんですよね」

「ハイ…それが、ちょっと言いにくいんですが、時々いろいろなようになりまして…」

「ハア? 家出ですか?」

「ハイ、男の人と一緒にのようです…」

学校に来てもらって詳しい話を聞くと、だいぶ前からちよくちよく外泊し、このごろは何日も家をあけるということでした。先生は早速「内観」を勧めました。本人も承知して、一週間、



hisomi

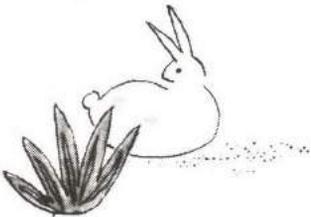
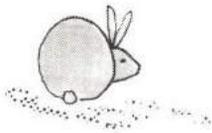
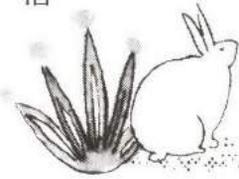
登校と同時に内観実習室に入り、面接を受け、五時下校、家で、内観テープを聞いて翌朝感想を述べる、という生活をすることになりました。

その後、T子は明るさをとりもどし、親に逆らうこともない生活でしたが、三カ月も経ったころ、また、三日ほどその男友達と家出をしました。恋しくてしかたなかったというのです。

再び内観したT子は、「前のは内観になってなかったと思います。今度こそよく話し合って、親や学校に心配かけないようにしたいと思います」と言いました。でも、卒業までの二年間に計六回の内観をしました。その度に「前のは浅かった」と反省しました。

卒業後、晴れて結婚しましたが、このT子のおかげで先生は、内観一回でパッと変わる人や、少しずつ剥げていく人があると知りました。

(筆者は高校教諭)



# 釧路内観研修所

長谷川 清

釧路内観研修所は、昭和六十年五月に釧路清心会を基盤に生まれました。

釧路清心会とは、昭和五十六年六月に故佐藤乾二師から内観指導を受けた者たちが、その感激を忘れることなく、内観を怠ることのないようにと、釧路在住の五名の世話人を中心に結成された会です。最初は、内観の本、テープを紹介したり、小冊子を作って配布したりする一方、毎月第一日曜日の朝九時から夕方四時まで内観をする例会を行っていました。また、土曜日の夕方から日曜日の夕方まで、一泊して行う「土日内観」、二連休や三連休を利用して行う「二泊内観」「三泊内観」、正月を返上して行った「正月内観」な



ども随時とりいれています。

最初は会員や会員の紹介による方々ばかりでしたが、回数を重ねるに従い佐藤乾二師の直接指導を受けたことのない人達が増えたため、昭和六十年五月、師に東京から遠路ご足労いただいた四泊五日の集中内観を行いました。

それを機会に、集中内観がいつでもできるように、吉本内観をもっともっとと広く普及したいという願いから、釧路内観研修所が始まりました。当初は一月のうち一回のみ、七泊八日を定めお受けしていましたが、現在は内観希望者に合わせた日程で七泊八日でお座りいただいております。また、方法が郡山の内観と全く同じです。また、釧路清心会から女性のみが集まり「主婦の集い」が誕生し、毎月第二土曜日午後七時半から十時半までおこなっております。（集いの連絡先は、本誌「お知らせのページ」をご覧ください）

# 多布施内観研修所

池上 吉彦



ぼくは高校に勤めています。

高校には謹慎やら停学やらがあります。あれをやっていると、やがて退学にたどりつきます。より良い人間へと育てるべき学校が、謹慎やら停学やらをしていていいんだらうか。何かもって根本を揺さぶる方法はないんだらうか。その答えが、内観でした。

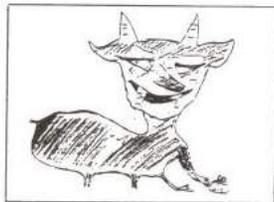
ぼくは高校に勤めています。

生徒だけに内観をやっていただけでも己に体験がなければいかんという思いと、学校でやってみていろいろ疑問がわいてきたことから内観にまいりました。

座ってみて肝がつぶれました。こんなお粗末な人間が教師づらして、教壇の高みから教えているつもりで物申しておったのか、と。生徒様は私を研いでくださる砥石様と知りました。

ぼくは高校に勤めています。

人は何のために生きるのか。人生の



目的は何か。それをしっかりつかんで生きなければならん。教師はよくそう言います。突き詰めると教師もそれを知らないでしょう。ぼくも知ってなかったことを内観で知らされました。そして、己を知るために生まれてきていたことを教えていただきました。

ぼくは高校に勤めています。

そのせいでしょうか。多布施内観研修所には高校生がよくお見えになります。上の絵は、高二の女子が、内観五日目に見た夢の中の自分です。目玉と牙には黄色、口と指先には赤色を施しました。ニヤツと笑っていて気味悪く眠れぬ夜を過ごしたそうです。

この鬼はぼくです。そのことを教えるに内観に来てくださるのです。

狭くて、少人数しか引き受けられま

せんが、日時にご相談に応じながら、決めさしていただいております。