

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No. 6

1991 MAR.

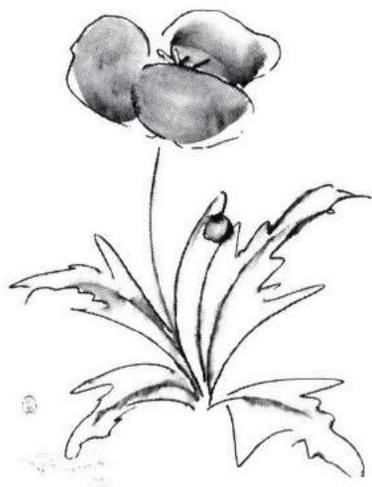


《特集》音楽と内観

自己発見の会 発行

内観の目ぐらしを大切に

吉本伊信



音楽との再会

河村 知里 ヲヴァイオリニスト・ウィーン市立音楽院卒

内観を体験したことで、私にもいろいろな変化がありました。今回はそのうち音楽との関わりについて書かせていただきました。と思います。

数年前、ヨーロッパでヴァイオリンを勉強し始めてしばらく経った頃、ある著名な先生に演奏を聴いていただく機会がありました。その時、先生はこうおっしゃいました。「あなたの演奏は技術的、音楽的には良いが、もっとあなた自身の間人間というものが前に出てこなければなりません。そのためには、あなたの人生や生活そのものが、幸福で意味あるものでなければならぬのです。あなたは今、悩みはないのですか？ 良い友達はいらっしゃいますか？ 自信を持っ

て生きているのですか？ こういうことが、音楽（演奏）にとって本当は一番大切なことなんですよ」

この言葉は、確かに心に響くものがありました。というのも、その頃はヨーロッパでの初めの一人暮らしに不安を感じたり、音楽に関しても悩みの多かった時期でもあったからです。しかし、では具体的にどうしたらよいのかということはわかりませんでした。このしばらく後、集中内観に行く機会がありました。内観終了後は新しい人生が始まったようなさわやかさを感じていましたが、それが直接音楽にも影響してくるとは、最初は全く思っていませんでした。



しかし、毎日を幸福感や自信に包まれて生活している、まず音楽をすることがとても楽しく、不安がないので集中できるようになり、弾き方も生き生きとしてくるようになりました。また、自分の弾いている曲が、少し違ったものに見えてきたということもあります。

例えば、バッハならバッハが今から約三百年前、悩んだり笑ったり泣いたり、ごはんを食べたりお腹をすかせたりしながら、実際に生きていた人間なのだということが感じられるようになり、作曲家が身近な存在になりました。同じ人間の言葉として楽譜を見直していると、その曲の意味が心を通じて以前よりもよくわかるように思えました。

また、私はあがりやすいたちで、公開で演奏する時にはそれをどうやってコントロールするかがいつも悩みの種でしたが、この点も良くなったと思います。自分の実力以上のものを出さないと、他人



河村 知里さん

に良く思われないのではないかと心配しているから、あがってしまうのです。これはつまり、常に他人から良く思われたいという気持ちです。から、これでは大切な“自分”というものを失ってしまいます。自分がその時初めてその曲を弾いているかのような新鮮な気持ちで、自分が楽しんでるのと同じように感動したりしながら弾くのが、弾いている人にとっても聴いている人にとっても素晴らしいことなのだと思います。

これはなかなか実現するのが難しいことですが、内観をしたことによって少しはそれに近づけたと思います。そのおかげかどうかはわかりませんが、一年半後に再び、前に書きました同じ先生に聴いていただいた時、とても進歩したとほめていただきました。それは多分、心の持ち方が変わったからだろうと思います。音楽は心でするものですからその心を常に磨いていくことが大切なのだと思います。ことを内観を通じて教えられました。

歌声を感謝とともに

岡田 直子 ♪ 声楽家・ローザンヌ音楽院講師

私が初めて内観を経験したのは、去年の夏のことです。ウィーンの友人の紹介によるもので、日本から素晴らしい先生がお見えになると聞いたので、リサイタルを直後に控えていたにもかかわらず、思い切って参加しました（リサイタル前の一週間のブランクはこたえると思いつつ…）。

内観をした結果は、ただ「信じられない」の一言でした。というのは、以前から抱えていたいろいろの問題がもの見事に解決したからです。心配していたリサイタルも余裕を持ってあたることができ、不思議なくらいでした。

一番私にとって感動的だったことは、父親に



対する尊敬の念と感謝の気持ちが生底からわき出たことです。私と父とは仲は悪くはなかったのですが、父に対してなぜか素直になれないで、父を心から尊敬できずにいました。心の中では感謝しているのに、いざ父と話すと、どうしても逆らって、つい、けんかをしてしまうのでした。

それが内観によって、まるで長年来の病が突然取り払われたかのように自分でも信じられないくらい、父に対する尊敬と感謝の気持ちが溢れ出て、それを父に正直に伝えることができました。この時ほど、親の有り難さというものを実感したことはありません。

私はスイスにきてから八年になるのですが、最初の四年間は、親から、まるでそれが当然であるかのごとく、次から次へと多額なお金を送金してもらっていました。音楽を学ぶためには非常にお金がかかるという事が、さも常識だと言わんばかりに…。

ヨーロッパの学生たちは、二十歳を過ぎれば全く親のお金は貰わずに必ず自分で働きながら勉強しているのです。私は両親に金銭的に援助してもらった事実は事実として有り難く感謝し、これからの自分がどれだけ自分に与えられたこととに対し世の中に役に立てるかということを考えていきたいと思っています。

私は幸運なことに、今まで大変素晴らしい人々に会えることができ、それぞれの人にかわいがっていただいています。それは、ほとんどすべて音楽を通しての出会いで、音楽を続けてきたことよって得た宝なのです。そして、それは偶然とは言えな



岡田 直子さん

い何か大きな力、それを今私は神の力だと信じているのですが、この偉大なる力によって導かれ、神に愛されていることに対し感謝すると同時に、自分がこの世ですべきことは、自分の持つ音楽によってどこまでのことを表現し得るか、そして全てを与えてくださった神にどれだけのことをお返しできるかだというふうに考えています。私はもともと器用な人間ではないので、だからといって言うわけではありませんが、人間にはそれぞれ役割というものがあるが、それをどれだけ最大限に果たせるかということが我々に与えられた課題だと思っています。

自分のような者が、ヨーロッパ各地で歌わせてもらおう機会を与えられ、そしてそのことによって、幾らかの人々が幸福を得たり、感動し、喜んでくださる限り、この仕事を続けていく甲斐があるなど感じます。内観で学んだ感謝の気持ちを大切に、これから一層努力したいと思っています。

初めて聴いたピアノの音

都田 悦子 ヲピアニスト・ウィーン国立音楽大学卒 ウィーン在住

ウィーンの森の中のプーカースドルフで、初めて内観させていただいたのは、ちょうど一年前の二月のことでした。その約三カ月前に、私はウィーンの音大を卒業したのですが、卒業という目標がなくなり急に暗く落ち込み、それで、友達から話に聞いていた「内観」でもしてみようかという気になりました。

しかし、疑い深い私は、まずもっと予備知識を得たかったので、友人の鮫島さんから「自己を見つめるⅢ（日本内観学会第九回大会発表論文集）」と楠正三先生のご著書、「心の探検」を貸していただき、読んでみたところ、突然、心が開けたというか、何もかもがはつきりと見

えてきて、それはもう本当に自分でもびっくりするくらい不思議な感動でした。それで一瞬、もう内観など別にしなくてもいいのではないか、という気にさえなったほどでしたが、これも何かのご縁と思い、とにかくプーカースドルフへ行きました。

しかし、内観をしたつもりでいるのと、実際行うのはまったく別なことでした。始めの三日間は、集中できないし、居眠りはするし、家に帰りたくなるし、大変でしたが、それでも次第に落ち着いていったように思います。

ある時、面接者のフランツさんが、音楽についての内観を指示されました。もちろん、人間



に対してではないので少し違った感じになりませんが、どういう気持ちでピアノをひいてきたのかを、ずっと振り返ってみました。すると、結構、試験のため、褒められたい、注目されたいなどの理由で今までガシガシとピアノをひいてきたことがわかってきました。

なぜこんなことにとらわれることが多かったのだろう、と半ば呆れて考えていたとき、ふつとこの世で最初に聴いたピアノの音が頭の中に響きました（少なくともそんな気がしました）。そのとき、そのキラッと光るような音、響きが、純粹に美しいから、好きだと思ったから、だから私はピアノをひきたいのだ、というまったく最初の気持ちがよくえってきました。すると急に肩の力が抜けて、実にのびのびとした気持ちになって、これからは誰はばかるところとなくピアノをひこうと思いうれしくなりました（それにしても、私は一体誰にはばかっていたのでしょうか）。



都田 悦子さん

一週間後帰宅して、ひさしぶりにCDを聴いたとき、音が耳のなかに飛び込んできて驚くとともに、久々の「音」がとても新鮮に感じました。耳の方が音の本質を感じとったというか、今までこんなに深く聴いたことがなかったな…、と今まで機械のように楽譜の音を出すだけだった私にとって、一つの新しい発見でした。今まで絶対だと思っていた感覚が、実はまだほんの表面にしかすぎず、さらにずっと深くあるらしいとおぼろげながら知って、これが今度は、さらに知ろうとすることの原動力となっていくようです。

さてその後、ピアノが素晴らしくひけるようになったりはしませんでした。不思議なこと、以前から希望していた「伴奏」をする機会が急に多くなり、私などとひいてくださる勇氣ある方々に感謝しつつ、さらに心の感覚を深めていきたいと思いません。

私が私であるために

鮫島 由利子 ヲヴィオラ奏者・ウィーン国立音楽大学在学中

私は今までにオーストラリアと日本で、五回の集中内観をする機会を得ました。その度に、私には、私が幸福であるために、私自身が自己の幸福を確認するために内観をするのだという思いが強くなっていきます。

今ヴィオラを弾いている私ですが、小学生のとき学校で聴いた弦楽四重奏で、初めて見たヴィオラにあこがれたことが、現在の私につながっていることを内観で発見したこともうれしいことでした。

内観をして初めて、私が嫌い、憎んでいたのは母ではなく、この私自身であったことがわかりました。母を憎んでいなかった自分、それに

も増して、天文学的な数字で母が私を大切に大切に命がけで思っていてくれた事実の証拠が具体的に現れました。自分自身がそのままの形で、何よりも大切にされている人間であるという自己認識。自分の罪と正面で向き合う勇氣がない自分でも、これほど大切にされているのだという事実を内観する度に知ることができます。

このことによって、私の過去は、消去法で残り物を仕方なく集めていったものではなく、いつの時もダイヤモンドの結晶のような、一番の核の部分だけを厳選して集めていった過去に変わりました。

内観することを知って非常に得をしたと思う



のは、自分の心の機能をチェックできるようなったことです。内観した人は誰でも、何が正しい心の状態なのかを体験して知っています。それゆえに、心の機能の故障をすぐに知ることができるのです。

例えば、他人からの一言で不快になったり、怒ったり苦しんだりしている場合、これは機能が正しく働いていません。そのとき私は故障の原因を調べます。その一言をいわせる原因が自分になかったか、それはその人の問題として自分が悩むのではなく、逆に問題を抱えている人に対して哀れみを持つことができていたか、そして、その人が自分にしてくださったことを覚えていたか、といったような故障の原因を「努力」して調べるのです。少なくとも、私は努力をして故障の原因を調べること、つまり、相手の光の部分を把握すること、でしか、心の機能を正しく働かせることはできません。物でも人間でも、それは



鮫島 由利子さん

そのままの形で、その存在であるとわかる——これが「受け入れる」ということだと思えます。私自身が、母にそうされていたのと同様にです。そして、受け入れ続けている限り、心に故障は起きないのではないのでしょうか。

私は、幸福だと思う時、いつも何かしらの大きなとてつもない存在を感じます。不思議な、言葉で表現できない何かなのです。自分こそが、水や空気なのだという感覚がするのです。

また、最近よく思うのは、一回の集中内観においては、それ自体が深いとか浅いとかは、あまり気にしなくても、その後の日常生活で自然と内観の意味が身体でわかるようになるのではないかということです。私にとっては、次に集中内観をするまでの毎日こそが本当の内観のときです。

私が内観をするのは、芸術のためでも音楽のためでもありません。私は、自分が自分であるために内観をするのです。

やすら樹

ネツトワーク



内観友の会（伊勢原）

出会いのこと K・K

時期が来て予報どおりに花開く樹もあれば、何を思っただか一本だけ季節はずれに咲く樹もある。それらは決して狂い咲きではなく、樹や枝にとっての自然の条件が整い、やっとその樹や枝に花を咲かせたのだ、などと思いつながら内観との出会いを振り返ってみました。

昨年四月の第二土曜の午後、海老名の集ま

りに行こうと駅のホームに、娘と二人で立っていました（前年の十月から私は参加、娘は二回目）。ホームには入学式を終えたうれしき一杯、真新しい制服を着た高校生、胸にコサージュをつけた晴ればれしい顔の母親や、ワイシャツの白さの目立つ父親であふれていました。

片やまだまだ何かをつかめないでいる子と母親、本来ならばそのうれしさの中にいるだろう子と母、なかなか来ない電車、なぜだか出てくる涙、気を紛らわそうとしきりに何か話しかけてくる娘、長い沈黙、その長いようで短い何分かの間（この子もかわいそうに、何を悩んで歩