

## ●◎ネットワーク

けないでいるのだろう、今の気持ちとはどんなだろう」と思う気持ちがある。私の中に溢れてきたように思います。

全く理解できないことが次々と続く中、私自身としての悩みばかり大きくなり膨らんでいく中、子どもの中にあったような一瞬のようになります。

あれからちょうど一年、「名栗行きの切符がいい？」結婚二十年の記念にと、しきりに娘が勧めてくれます。

「その前に、もう一度行ってきたら……」  
「お父さんとお母さんこそ行ってきたら……」  
今、家の中はお互いのことを思う(?)言葉が行ったり来たりです。

集う会を作ってくださり、今まで出会ったことのないお人柄の長浦様ご夫妻、遠くからいらしてくださる本山先生、集いに来られる皆様のおかげでひと月に一度の集まりが待ち遠しく、



何よりも自分の心を見つめる時間が家族で持てるのがうれしく、大きな流れの中の自分と出会うチャンスを与えてくださった皆様に感謝します。悩みがあっても、ぶつかりあって本当によかった。何もなかったら、間違った方向に枝を伸ばし、とんでもない花を咲かせていたとしたら、どうなっていたでしょうか。内観との巡り合いは、何か大きな力が運んでくれた出会いだと思います。本当にありがとうございます。

(風のこえ第4号から)

これは、私たちの「内観友の会」の会報「風のこえ」の中の一投稿文です。

内観友の会(伊勢原)は、最初、神奈川県海老名市で長浦様ご夫妻が主宰された会から、参加者増加のため発展的に分派されたもので、毎月第二土曜日に本山陽一先生のご指導をねがって家庭的な雰囲気を集会を開いております。

(文責 木村)

☆連絡先 (☎) 〇四六三―九五―三四三三 木村宅

# 生きる 意味

*Dem Leben Sinn geben*



フランツ・リッター

*Franz Ritter*



新世界内観研修所長

*Direktor des*

*Naikan-Zentrums NEUE WELT*

ここヨーロッパで私たちは、専門家が「精神的危機」と名付ける現象に、いやがうえに直面させられてきている。意義なき人生、虚しく満たされることなく思われる人生である。子供が大きくなって家を巣立ち、後に残された主婦たち、何十年もあくせく成功を求めて働き、いまやっとその仕事がどれほど「無意味」だったかに気づいた亭主たち。これから一人立ちして

いかなければならないのに、修養して仕事を身につけていくことに恐れをなし、なすすべを知らない若者たち。彼らは皆、自分の人生をこのようなどころから救い出し、自分にとっても他人にとっても価値あるものにしてくれる「意義」をさがし求めている。

また一方では、異様に人助けをしたり、極度に頑張って生きたり、過度に仕事、宗教、スポ

ーツやその他の活動に打ち込んだりして、人生の意義についての危機感から逃れようとしている人たちもいる。そうした人たちは、表面上は意義を見出したようにも見える。だが誰も、彼らの人生に疑問を差し挟んでみたりしてはならない。さもないと、もはやその人生が自分で思っていたほど見栄えのするものだとは、思えなくなってしまうだろう。

「意義というものは、さがし求めるとその姿を現さない」と、偉大なオーストリアの精神療法家、ビクトル・フランクルは言う。意義を見出すということは、おそらくそれ以上のことをいうのだろう。すなわち、意義に自分を見出させることである。さがし求めるより、もっと受け入れる心構えをすることだ。意義とは、言葉

の最も価値ある意味において人間的でありつづけること、そして、この眼前の、今まさにされなくてはならないことをすることである。

もちろん、人生については常に振り返り考えてみなくてはなるまい。しかし、そこから人生の諸原則を導きだし、それに従って事前に計画を立てながら生きてしまうと、常に人間味のある行動ができるとは限らず、自分が人間として生きている、というこのチャンスを取り逃がしてしまうことも数多くなる。

「賢人は、くつがえされることのない原則はもたない」と老子は言った。合掌園、合掌の谷の内観の師、水野老師は、ご自分の人生の結論として、このたった一つの示唆をお与えくださった。「生かされるがままに生きなさい。自分が生きようとするから、つらいのです」

(訳 古川裕子)

# 悩みとエゴ

◆  
東道研究所長

デイヴィッド・レイノルズ

感謝で一杯のノイローゼの人には、私はあったことがありません。悩んでいる人は欲張りで自己中心的です。悩みと感謝は逆のようですね。

悩んでいる人達は大体自分のことばかり考えているのです。相手のことを考えていない。

相手に何かをしてあげることなど考えないし、自分がどのくらいまわりの人達に迷惑をかけているかも考えていないようです。

自分の欲しいものばかり考えていると苦しいのです。そういう時、内観をすると苦しみが少なくなります。

◆  
ノイローゼで悩んでいる人達はまわりを見ていません。事実を見ていない。

自分の心の中にある悩みしか見ていないのです。まわりの環境から、自然になすべきことがわかってくるのですが、事実を見ないと、自分がなすべきことがわかりません。だから、自分の悩みばかり見ていないで、よくまわりを見るのが大事です。

感謝と悩みは逆といっても、感謝を意識的に作ることはできませんね。でも、事実を見れば、それは自然にわいてくるものです。

ですから、大事なことは事実を見ることです。内観をすることによって、事実が見えてきます。それによって、悩みから解放されるのです。

(レイノルズ先生の講演旅行より)

石井光 記



# 自己啓発

— (六) —

昭和薬科大学教授

楠 正三

## 継続は力なり Ⅱ

絶食内観を何十日も続けたという人がいる。

私も十日間の絶食内観を受けたことがある。物を食べないという苦痛は絶食期よりも復食期の方が大きい。復食期には絶食で胃腸がふやけているから、不消化な食事を大量にとると命にかかわる。このために、重湯とか牛乳をごくわずかずついただくだけなので、復食期は絶食期よりもかえって食欲を満足できない苦痛が大きくなりがちである。

何十日も絶食する人は当然ながら、復食期の

苦痛を耐える見通しを持っておられるに違いない。はじめは一〜三日間だけ絶食してみる。復食期の苦痛に耐えられることが確認できたら、次は七日間、十日間と少しずつ伸ばしていく。こうして、最後には何十日の絶食にも耐える自信と見通しが持てるのだと思う。

はじめはごく小さなことからという原則は、多分どんな習い事にも当てはまる人生の鉄則だろう。だが、初心者にはしばしばこの鉄則に耐えられずに無理を冒しがちである。わずかな努力からはわずかな効果しか期待できないのは当然だが、初心者はこのわずかな効果に満足できず過度の努力を試みるのである。

「塵も積もれば山となる」同好の士がわずかな努力を持ち寄ってネットワーキングすると、夢は大きく広がって、やがてはすばらしい果実がたわわに実る。内観であれ、ヨーガであれ、肥満対策であれ、同好の士のネットワーキングは継続のための大事なエネルギー源である。

# 自分の目で相手を

神戸芸術工科大学教授

三木善彦

## ◆内観による誤解の解消

親が子どもを誤解することが珍しくないように、子どもも親を誤解する。「親の心、子知らず」ということわざは、その一端を示している。内観では、親から世話になったこと、して返したことで、迷惑かけたことを過去から現在まで、具体的な事実を調べていく。その結果、今までそれほど世話にならず、たいして迷惑かけたこともなかったように思っていたが、それは全く事実に対し、莫大な世話を受け、多大な迷惑を

かけていたことを発見し、心の底から驚く。こうして親に対する誤解がとけていくことは、多くの事例で知られている。

## ◆両親が不仲だと

ところで、子どもが親を誤解する原因のひとつに、もう一方の親がからんでいることがよくある。両親が不仲だと、子どもは親を誤解しやすくなる。とりわけ誤解されるのは、父の方が多い。

例えば、ある既婚の女性は父を憎んでいた。暴力を振るい、不誠実で、酒飲みの父だったから、そう思うのは当然と思いついていた。しかし、内観して父から一度も暴力を振るわれたことも、嘘をつかれて嫌な思いをしたこともなかったことを発見した。それどころか、父はよく可愛がってくれた。酒を飲むときも、ひざに抱いてくれたのが、嬉しかったことなどを思い出した。

### ◆自分の目で相手を

内観していくと、その父を誤解していた理由がわかってきた。常日頃、彼女は母から父の悪口を聞かされて育ってきた。世話をしてくれる人を、子どもが好きになるのは自然なこと。好きな人の考えや見方は正しいと思いがちなのも、自然なこと。だから、母の目を通して父を見ていたことに気がついた。

そして、時には父が母に暴力を振るう場面を目撃すれば、父は悪者で、母はかわいそうな被害者だと断定したのも、無理ない。今となって考えれば、もちろん暴力は悪いが、口の重い父にとつて口達者な母に抵抗するには、あれしかなかったのだろうと、同情できる。そして、家族から白い目で見られ、孤立していた父は寂しかっただろう。今度の里帰りのときは、父の好物をお土産にして、父とゆっくり語ろう…。

このようにして、彼女は母の目を通してではなくて、自分の目で父を見て、父への愛情を回

復することができた。

自分の目で相手を見る訓練が、内観といえよう。

### ◆もうすぐ春

遅ればせながら、読者に年賀状を。

### 頌 春

過去から自由になり

生い立ちから自由になり

思い込みから自由になり

素直に自分を生かし

万物にやさしく

愉快に生きられたらと

思うこのごろです

今年も よいことありますように

# 健康と内観法（その六）

福井県立精神病院長

草野 亮

閑話休題

——タイ国に旅して——

昨年十一月の下旬、肌寒い北陸から、常夏の国に旅した。一年に二度の夏は嬉しかった。

アジア農村医学会がバンコクであったので、私はそこで「健康と内観法」について発表するための渡航であった。

バンコクは、林立するビルと広い道路に車がひしめく近代都市であった。建設ラッシュであ

ちここに建設中の鉄骨が目につき、いま好景気でインフレ傾向だという。街の商店街のきらびやかさと対照的に、路地に入るとゴミゴミして汚かった。高架下やちょっとした空き地にはスラム街があった。貧富の差のはげしいところである。

それにもかかわらず、国民はいつもニコニコと微笑みをたたえている。タイは別名「微笑みの国」といわれる。その秘訣は何なのであろうか。

タイは自然に恵まれている。一年中平均した温暖な気候、一年中いつでもとれる穀物、豊富な果物と魚介類、それらがこの国の人々の温かな性格に関係があるのだろう。

しかし、仏教の精神（こころ）の影響も無視できないと思う。どこの家庭や会社などの庭の一隅にもほこらがあり、供物や花が供えられている。人々は現在の境遇の違いを、前世で行った行為の結果と考えて不満を持たない。そして、



現在の功德の積み重ねに努める。

富者は貧者に恵を施すことが美德である。国王みずからも範を垂れて、国民全体の尊敬を求めている。この国では、修行僧に対する尊敬も厚く、喜捨をすることが、人々は日常の功德であると考えている。男性一生の間に、一度は僧

侶を経験する慣習がある。

この国の挨拶は合掌（ワイ）である。微笑みをたたえながら合掌するその姿に、私は日々感謝するタイの人々の心を見たのである。

「内観法」の発表に行って、そこで新しく教えられて帰って来たのであった。



## 内観 研修所

吉本 正信



大和郡山は金魚で有名な古い城下町です。一方通行の狭い道路のおかげで静かな町の中に、研修所があります。新幹線の時は京都から近鉄で、飛行機の時は天王寺からJRを利用されるのが便利です。

日曜日の午後二時〜四時が研修の受け付けです。JR郡山駅から歩いて五分、または近鉄郡山駅から十分で研修所に着きます。さっそくテープを聞いていただき、トイレと風呂の案内をすませて内観していただきます。朝五

時起床、六時半朝食、十一時昼食、五時夕食、九時就寝と、内観以外に席を立つのはトイレと風呂だけの一週間が始まります。そして、次の日曜日、午前八時に一週間の研修が終わります。毎週、同じことの繰り返しのように見えますが、内観者の方はけっして同じではありません。また、新しい日曜日が始まります。

昭和二十八年研修所開設以来、多い時には四十名をこえる頃もありましたが、今は十名以内です。

研修所の仕事には内観面接、食事や風呂の準備、内観申し込みの受け付け、テープのコピー、本やテープの発送などがあります。その他に、問い合わせや取材の応対などもあります。

初代の吉本伊信が亡くなった後も、鞍田先生に助けていただいて、キヌ子 が所長として研修所を継続させていた だいています。

研修所開設当初は研修費無料でしたが、次のような理由で昭和四十年頃に懇志を受け取るようになり、四十五年からは有料になりました。

「内観研修所が各地に開設されるために、無料では続かない」

「無料なら行こうかと来る程度の軽い浅い心では、真実の内観ができず、他の人々の求道を邪魔する結果となる」



「無料と聞いて自尊心を傷付けられたように感じ気分を悪くする人もあり、後来るなよと言われた如くに感じる」  
「無料ではたいしたことなからうとか、後で大きな寄付を頼まれるのではないかと不安になる」など。

当研修所に来られる方には、家庭の問題（嫁姑・夫婦・親子の関係など）で悩んでおられる方や、会社から継続的に派遣されて来られる方が多いようです。

内観は費用をかけて宣伝しても効果がありません。体験した方が、その喜びを周りの人に知らせていただくのが一番です。皆様のおかげで、自己発見の会が広がり、研修所の数も増えて、毎日が喜びでいっぱいです。

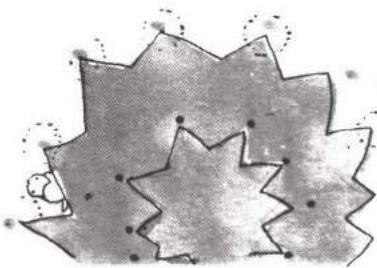
ありがとうございます。

池上吉彦・湯の里分校の内観者たち(6)

I先生はK之とにらみ合っていました。いや、にらんでいるのはK之で、I先生は見つめていたのです。

またシンナーを吸ったというお母さんからの連絡で、先生はK之を相談室に呼び、三月ほど前に、シンナー、家出、不純異性交遊その他  
のことで、学校に泊り込みの集中内観をした時の録音テープを聞いて  
もらっていました。先生が中座したあいだに逃げたので迎えに行くと、  
シンナーくさい息とともに大きな声でわめいたかと思うと、遮二無二  
殴りかかってきたのです。右に左にかわしていた先生の頬骨に一発パ  
ンチが入りひっくり返ったところに、蹴りかかってくる足をつかんで  
立ち上がり羽交い締めしておとなしくなったあとのシーンが冒頭の場  
面です。

一不意に廊下に出たK之は、こうもり傘を構えて入って来て「てめえ  
ぶっ殺してやる(本当は方言)」と突かんばかりの勢いです。「とに







かく今日はお帰り。あした頭の冷えたところで話そう」と、先生はくると背を向けて歩み去りました。K之が自らを悔い、おのれを責めているところへ、前の懺悔のテープを傷口に塩をすり込むように聞かせてしまったのだ、怒るのは無理もない。突かれても当然の仕打ちをしてしまった、と先生は思いながら歩みを運んでいました。K之の反抗は翌日から激しくなり、先生がにこやかに挨拶しても「このクサレ教師」とにらむばかり。しかし対教師暴力は退学必至だろうから職員には内緒にし、別の件で再び集中内観に入ってもらいましたが、I先生への態度だけは変わりませんでした。

そして半年も経った頃だったでしょう。K之はI先生に実に親しげに笑顔で近づき「日常内観ってどうやりゃいいんですか」とたずねました。毎日K之の指導法に悩み通勤拒否にもなりかねない状態だったI先生は、この一言で救われるとともに、K之の内観した心と内観以前の心との長い葛藤の苦しみを思い、よくやったとK之の肩に手を置いたのです。

(筆者は高校教諭)

私の研修所では、広告、宣伝は一切していません。したがって、研修に来られる方は、ほとんど口コミ、人の紹介ということになります。

Kさんもそうでした。今は明るく、家族仲良く暮らしておられますが、かつては、高校生の娘さんが登校拒否になり、出口が見つからず苦しんでおられました。そこで相談に訪れたカウンセラーの紹介で、当研修所を知りました。

最初、月一度の「友の会」にお母さまただけ出席しておられました。そのうちに娘さんも来られるようになり「友の会」のメンバーから内観を勧められ、立ち直りました。

そのKさんが、Aさんが同じ悩みを抱いているのを知ったのは、それから一年後でした。Kさんが私に電話で「昔の自分のことが思い出されて人ごとに感じられないんです。何とかしてあげたいのです」と訴える声は涙ぐんでいました。

それから暫くして、Aさんから電話がありました。



したが、まだその段階では内観に対する信頼が半信半疑で「親子で来てください」という私の言葉にためらい、内観研修はそのままになっておりましたが、娘さんの事態の悪化で胸を傷めたAさんが内観をされ、その後娘さんも一緒に内観研修を受けて、現在は元気に学校に通うようになりました。

この二つのケースは大きな共通点があります。二件とも先ず母親が熱心に勉強して娘の心を動かしたという点と、母親たちの周りに理解のある人がいたということです。内観前には周りの励ましで集中内観をする勇氣を持ち、内観後のフォローにはくじけそうになる気持ちをいろいろな人のアドバイスによって切り抜け、最終的には両家族とも家族ぐるみで内観をし、問題が解決した現在も「こころ」の勉強を家族中で行っています。このように登校拒否のようなケースは、本人だけを孤立させず家族やその周りを囲む人々の力が必要だと感じさせるのです。（文責 本山）