

やすら樹

ネットワーク



市川一日内観研修会

文・鈴木 邦子

ただ私が、内観をやりたいために、面接者の小川みき子さんに自宅を使っていただき始めた一日内観も、大きく輪を広げ家族の協力のもとで、柳田先生や「やすら樹」編集長の市川先生に助けていただきながら、石井先生のご指導で一年十カ月になりました。その間に四十回以上

の一日内観の会を開くことができました。

昨年十月に市川市に内観を広げようと、レイノルズ先生、石井先生の講演会を開き、百名以上の参加者があり、その方々の強い希望で今年五月には三日間の「建設的な生き方のワーク」を開き、引き続き十九日には講演会を持つことができました。市川に内観を広げようと思ったのに、いつの間にか遠くは栃木、伊東、横浜からもかかさず来ていただいています。また五月にはドイツからお二人の方がお見えになりました（写真はその時のものです）。



H. 3. 5. 20一日内観の会（鈴木宅）

今日の、人間性が失われつつある複雑な世の中を生きぬくために、ますます内観の必要性を感じます。

シンプルライフ——いろいろな悩みを持ちながらも、喜んで生きるためには「自己を見つめるのみ」とつくづく思わされています。

一日内観を継続されている方々の自己変革には、驚きと感激の連続です。五月には、ワーク、講演会、一日内観と続きましたので、夫に「寝もしないで無茶なことをやったら死ぬぞ」と、死んでもやめられないこんな素敵なこと、と心の中で思いました。

では、参加された方々の感想をご紹介します。

＊主人に対する憎しみを子供に出してましたので、

どうしても集中内観に行きたいと思っても、一週間家を空けることが無理なのに、行かねば、と悶々としてましたが、一日内観をすれば、なんとか翌月の内観日まで明るく過ごせることがわかり安心しました。

＊内観してみると、主人は本当にやさしい人で、私のやさしさは表面的だとわかり、素直に子供の前で「お父さんってえらいね」と言えるようになり、家の雰囲気がとても明るく楽しくなりました。集中内観したら、一度に変われると思っていましたが、その後、徐々に変わってくる自分に気がついた。集中内観後はフワフワしていたけれど、三カ月で薬が切れたように憎しみがわいてきたので、日常内観を続けるために、私には一日内観を毎月続ける事が必要だと思いました。

☆連絡先

（〇四七三ー七二ー八五二八 鈴木宅）

手品の楽しみ

神戸芸術工科大学教授

三 木 善 彦

★ある日の講演で

ちよっと自慢めいた話で恐縮ですが、先日の午後、私は千人余りの聴衆から万雷の拍手を受けました。一番前の市長さんも、熱心に手を叩いておられました。私は大学の心理学の教師ですが、内観研修のお世話をしたり、カウンセラーをしている関係で、ある大会の記念講演に招かれて「よい人間関係の条件」というテーマで話をしたのです。

ところで、万雷の拍手は講演が上手だったか

らではなくて、終わりしなに、それまで居眠りをしていた人までが目を覚ますようなことをして、見事に成功したからです。

一体何をしたのでしょうか？ ポケットから一本のロープを出して、「誰でも内観すれば、精神的に自立できます。そう、このロープだって」と気合を掛けてロープを引っ張ると、ピンと立ったのです。そして次に、「しかし、ひどいストレスにあうと、丈夫な人でもダウンします」というと、ロープはがっくりと倒れてしまいます。それを手の中でクシャクシャにして、「しかし、それで絶望せずに内観を続けていくと、どうなるでしょうか。苦しみの中から自分の能力を開花させるのです」といって、そのロープを、パッと赤と黄色の二枚のハンカチに変身させてしまったのです。

そうです。私はなんと手品をしたのです。

★手品を始めたのは

手品を始めたのは、四年前、子供の通ってい

る小学校のPTA会長だった時のこと。

入学式や卒業式に心に残る楽しいことをしたいと思って、一年目と二年目は会長の祝辞で私の十八番の島崎藤村の「初恋」や「惜別の歌」を歌って喜んでもらっていたのですが、それがエスカレートして三年目は歌だけではおさまらず、手品をすればもっと楽しいだろうとネタを買ったのが最初。

それ以後会長を辞めてからもやみつきになって、あれこれ研究し内容も多彩になり、発表の場を求めてクラブのコンパや祝賀会、子供会や結婚式はもちろんのこと、大学の授業や講演の時までもするようになったのです。お陰で授業や講演がつまらなくても、万雷の拍手をいただけるという次第。

★子供と遊ぶのが苦手な親でも

手品は老若男女、誰でも関心をもちます。特に子供は好奇心がいっぱいですから、手品が大好き。子供と遊ぶのが苦手で、子供に人気のな

い親でも、デパートのおもちゃ売り場のマジック・コーナーで、練習なしでやれる手品を手に入れるとよろしい。手品は手先が器用でなければできない、というのは常識の嘘。誰でもできる手品がたくさんあります。例えば、評判がよいのでマジック売り場に必ず置いてある五枚の百円玉が消えるコイン・マジックは操作は簡単ですが、現象の不思議さは抜群です。

それを家族の前で披露すれば、やんやの喝采を受けることは保証付き。それまでは帰宅しても無視されていた親も、今度は何を買ってきたかと期待の眼差しで見られることは請け合い。

期待に応えたいのは人情。もっと手品を研究したくなります。本屋にいけば、トランプ手品の本があって、普通のトランプで見事な手品のできるさまざまな方法が載っています。

楽しい親子関係のために、手品は身近な道具です。ひとつチャレンジしてみませんか。

健康と内観法（その七）

— * —

福井県立精神病院長

草野 亮

アルコール依存症

洋の東西を問わず、人間の発明したものでも
っとも人間に快楽を与えたものは酒だといった
人がある。

酒は「百薬の長」といわれ、また「魔の水」
ともいわれている。

それは酒の成分アルコールのなせるわざであ
る。

アルコールは中枢神経系と親和性のある「薬

物”である。少量を飲むと、気分が快く、歌を
うたい、踊りたくなる。量が過ぎると、千鳥足
となり、小便をもらし、意識がなくなる。一気
呑みで死んだ人もいる。それらは、神経系の機
能がアルコールによって乱されるためである。
アルコールを毎日飲んでいると、われわれの
からだの神経系は、アルコールの支配下でも正
常の働きを保とうと努力する。耐性といわれる
酔うためには、今までよりもっと余計に飲まな
ければならなくなる。酒が強くなったとはこの
ことである。

さらに長期間飲み続けていると、われわれの
神経系はアルコールの下では正常な働きをする
が、アルコールがないと正常に働かなくなる。
これが禁断症状である（最近では、離脱症状とい
われる）。手がふるえたり、冷汗が出たり、動
悸をうったり、全身倦怠が起こったりする。と
ときには幻覚が出現することがある。このような
ときに、お酒を少し飲むと楽になる。麻薬中毒

に似ている。

このような状態を、アルコール依存症という。以前はアルコール中毒、あるいは略して「アル中」といった。一般に、日本酒を三合、十年間、毎日飲んでいるとアルコール依存症になるといわれている。この病気になる、肝炎、肝硬変、肝ガンや脾炎、糖尿病など内臓の病気を併発して死ぬことも多い。平均寿命は、普通人より二十年短く五十歳くらいであるといわれている。

自分の命を縮めるだけでなく、アルコールによって性格や行動が変化し、家庭崩壊の原因となったり、職場や社会にも迷惑をかけることもある。

その治療は困難をきわめる。それは酒そのものが、魅力的な薬物であるということからである。入院治療で酒が断たれても、退院するとその魔力に負けてもとのもくあみとなる。アルコールは魔の水といわれるゆえンである。昔から「アル中は死ななきゃ治らない」といわれてい

る。断酒会というアルコール依存症の回復者の集まりで、お互いに励まし合う会があり、それが再発を防ぐ上に大いに役立っている。それでも治らない人も多い。

しかし、内観法がこのような病気に効果があるのである。

次回に、それを紹介したいと思います。



自己啓発 ― (七) ―

昭和薬科大学教授

楠 正三

内観法の原法と変法

病院や学校、職場などで内観を始めるとき、まず問題になることは内観研修所とは異なる環境条件である。病院や学校では、研修所と同じようにして内観するには無理がある。その環境条件に合わせて内観のやり方を適当に変える工夫が必要になる。これが内観変法である。たとえば、病院内観では助言者の勤務時間などの都合で、助言時間や回数を変更する。教室内観では授業中に三分間五分間だけ内観するという例もある。職場では五〜六名のグループがお互いに内観したり、助言したりするサークルをつくる例がある。また、大学生の場合、記録内観というやり方もある。

内観変法は集中内観の変法と、日常内観の変法とに

わかれる。病院内観では病気の治療を目的として、比較的長い時間を内観に当てられるから、集中内観の変法が多い。家庭などで、ただ一人三〜五日間も内観して結果をノートなどにしたための記録内観は助言者がいないという意味で、集中内観の変法といえよう。しかし、学校や職場で行う内観は当座の落ち着かない気持ちを鎮めたり、仕事の疲れをとるなどが目的である。仕事の合間でごくわずかな時間に行うわけであるから、日常内観の変法ということになる。

内観はいつでも、どこでも好きなときにできるストレス解消法である。難しく考えるのも時には必要であるが、ただ気持ちを楽にする目的で思いつくときに実行してはどうだろうか。内観の効果ははっきりしている。もし三分間も内観して、以前と同様に気持ちが鎮まらなければやり方がまずいのである。こんな時は、理屈抜きに「お母さん、ありがとう。何もしてあげられなくてごめんね。迷惑をかけてごめんね」と心につぶやく方が複雑な内観よりもずっと効果的である。このような内観は自分の思考ではなくて、感情に働きかけているのである。



仙台内観研修所

吉 田 保

「もう、その時分、私は死んで。あの世から拝ませていただきます！ ひとつ、真剣に取り組んで。一人でも多くの方を、助けてあげてください！ ありがとうございます」昭和五十六年二月二十二日の座談会での、内観研修所を開設したいという私に対しての吉本先生のお言葉です。

内観研修所には、喜びがあります。

「ありがとうございます！ 本当に、よかった！ 内観させていただいて、よかった！ 本当にありがとうございます」

このような内観者の皆様の、心からの歓喜・感激・感謝の言葉をいただきます。内観研修所での「ありがとうございます！」、その時には全てが感動と喜びに満ちあふれ、歓喜が全てになっています。

ありがとうございます。内観のお手伝いをさせていただく私も幸せです。有り難いとは：稀である、めったに有り得ないことが起る、有るのが難しいことがある。

有り難いとは：有るのが難しい事が起きたときに、感謝する心を言い表す言葉だそうで

す。

内観に出合うことの難しさ稀さ、内観研修所へ訪れることの難しさ稀さ、内観研修を終えることの難しさ。人が内観し、「自己を見つめる」ことは極めて稀であり、有ることはそれほど珍しい事なのです。

このような困難を超えて内観研修所では、有るのが難しい事が起きるところなのです。内観すると、そのことが起きて不思議でないところが、内観研修所なのです。

人生は喜びに溢れている

それを発見するのは

内観する真我である

一人の人間との出会いが、その人を変え、人生をも変えてしまうことがある。内観研修所が人生の喜びとの出会いの場であることを願っております。

吉本先生の便りにあった言葉、

「知らぬ間に溜まる快のほりかな！」を自戒に、皆様と共に内観させていただきました。

「あんたも一緒に、内観さしてもらいなはれ！」

内観—INNENSCHAU

第Ⅱ回

フランツ・リッター【オーストリア・新世界内観研修所長】

石井 光Ⅱ監修／古川裕子Ⅱ訳

■人生の達人

内観法の発展の中に、私たちは、吉本先生ご自身が、深い英知の持ち主であり、人生の根本的転換をされ、深層心理を深く理解されていたというのを見てとることが出来る。

一九八八年に亡くなるまで、先生はただひたすらにこの単純な方法を実践された。いくつかの修行法を合わせて使い、気づきをより得やすくさせることはあったが、しかし、内観の基本は、周囲の環境からの遮断と三つの質問による自分自身の過去の瞑想的観察であることは、昔も今も変わってはいない。

先生はこれで、ご自分の人生目標を達成された。数かきりない人々を解放へと導びかれ、実用的で、私たちの今日の要求に則した解脱への法と、そして先生を目指して励み、まだ先生のご生前に直に学び、内観を体験することのできた多くの人々を、先生は遺産として後世に残された。

今日、日本の内観研修所は三十を越えるが、ヨーロッパに

もすでに五カ所が誕生し、内観はさらに普及を続けていつている。毎年毎年、何千人もの日本人と、百人を越すヨーロッパ人が集中内観を行っている。アメリカ合衆国、フィリピン、そして世界のそれ以外の地域でもこの修行法に対する関心の声があがってきている。

■英知の宝庫としての過去

何が、内観をそれほど際立たせているのか。それは、内観法が、自分自身の成長の過程と行いとを、瞑想の考察の中心点に徹底して据えた——少なくとも私のささやかな知識に基づけば——初めての方法だということである。内観は、何が良いことで正しいのか、または何が為とまらないから悪いのかを、私たち自身に悟らせる。仏教の修行僧や修行尼は、犯した戒律を月ごとに自分自身に告白し、カトリック教会では懺悔が行われるが、そこで問題となるのは、自分自身で受け入れたからこそ、それに対して懺悔や罪の償いをしなくて

はならない規律や戒律に違反した振る舞いのみである。確かにそこには多くの英知が潜んではいないものの、それらの戒律は他者から与えられたものである。その上、一般に最近の、ほんのすこし前の振る舞いしか調べられることはない。

内観ではその点、はるかに深部に及んでいく。内観では、人間の、起こった出来事を自分が感じたあらゆる感覚的な印象とともに完璧に蓄える、という能力が土台となっている。仏教的考えでは、これを、人間は人生のあらゆる瞬間を六つの感覚でもって、すなわち視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚、そして感じられたものと考えられたものなどの心の印象、それらをすべてそろえて記憶に蓄える、と言い表している。

私たちは生まれつき、心の印象を再び呼び戻す能力をそなえている。確かに、目前にはないある一つの記憶を、すぐさま引き戻そうとしても、普通うまくはいかない。考え込んでみなくてはならない。しかし、多少とも努力していけば、そこへ辿り着いて思い出していくことができる。

それがすぐに思い出せないというのは、実際的な理由と、そして存在論的な理由とがある。

実際的な理由——私たちの意識には、日々活動するために比較的自由な空間が設けられている。十九世紀のあるロシアのジャーナリストに、昼夜を問わずあらゆる時間帯に記憶が無制限に、とめどもなくあふれてくるという男がいたという。

彼の人生は非常に辛いものだった。あらゆる意味をもちうる、つまりまだ手つかずで整理されていない記憶は人間を完全に巻き込んでしまうからである。

存在論的理由——ブッダは人間が持つ三つの宿業を、我欲、憎しみそして妄想であるとした（すなわち、無知、愚昧とあらゆる心の迷いであり、これが私たちを今のような姿にさせてしまっているのである。私たちが自分を思い上がり過大評価をする姿をみてもこのことは明らかである）。その中でも過剰に蓄積されている宿業が妄想であり、それは人生のゆとりを奪い、達成の見込みのない希望を養い、無意味な考えを大切にするといった精神的態度である。この妄想で作り上げた映像に合致しないものはすべて、押し退けられてしまう。エゴイズム、硬直した人生設計、自分の体面を維持するのに躍起になる等々は、私たちが先入観にとらわれず自分という人間と相対峙し、自分自身に本当に何が起こっているのかを知るのを妨げてしまう。

私たちは内観で、自分自身の行いを徹底して、何度も何度も見つめていく。妄想は、意識化されて白日のもとに照らし出されると消失し始める。なぜなら、欲望と憎しみに操られた自分の行いを発見することは、自分自身の迷いをも認識していくことになるからである。自分が何を行い、いかなる根源から自分の行為が導き出されてきたのかを、私たちは見て

いくことになる。

■内観——自分自身へと至る自然な心の道

私たちのうちだれもが、比較的やすらいでいる時間、たとえば森のはずれでの美しい昼下がりや、静かな瞑想のとき、思い出が突然断りもなくやってくる経験をしたことがある。これは、特に瞑想の際には大変煩わしい。過去が私たちの空となった意識を引き受け、その（まだけりのついででない）内容で満たしてしまふ。だがしかしこれは、なぜ内観が元来苦もなく機能するのか、すなわち修行者に何ら特別の素質も前提とせず、何ら特別の努力も要求しないのかという理由でもある。私たちがついに、逃げ出すのをやめ、観ないでいるのをやめ、現実を無視するのをやめたとき、この状態は自ずと生じてくる。

だれもが人生のなかで、起こったことがその瞬間には処理されずにいることを経験したことがあるだろう。大きな不幸やもしくは戦禍の際など、その残虐行為や悲惨さが、個々の人間のその都度に把握できる能力を越えてしまうと、人間はそれを処理するのをもっと後に、もっと落ち着いた時へと延期するのをみれば、思い当たることと思う。だから、私たちは腰を下ろして、その経験したことをよく考えてみたり、あ

るいは互いに気心の知れている仲間に話したりして、そうして心の中で処理していくのである。

しかし、そのような「片づけられていない仕事」のうちまだ残っているものは大変な量となつて、おのおののうちに蓄えられている。事件が起こった瞬間、それを理解するのに私は幼すぎたかもしれないし、誰かがこの次第を知らせずにいてくれたのかもしれない。または、その出来事がありに「ひどいので」、自分で処理できずに抑圧してしまつたのかもしれない。三番目の場合はたいてい、私たちの妄想が処理することを妨げている。処理しようとするとき自己の自画像、自己の世界観、自己の思想のあまりにも多くが、揺らいでしまふ恐れがあるからである。

私たちに「ひまがあれば」、そうした消化されていない心の内容物は、ふたたび浮かび上がってくる。そうすれば、その部分部分とさらに取り組んでいくかもしれない。運がよければ（そして洞察力があれば）、そこかしこの結び目を解いて、妄想でつくられた思い出を浄化させて記憶の貯蔵庫に解放し、必要に応じて経験の宝、逸話というようなものとして引っぱり出していくことができる。

だがしかし今日、いまだかつてないほど忙殺され、見通しのきかない時代においては、そのように観察し自己を浄化す

る時間はもうほとんど見いだすことはできない。であるから、これほど多くの人々が、神経性の緊張、慢性的不安やその他の精神的かつ肉体的障害の原因となる抑圧を抱えながら、人生を駆け抜けていくのである。私たちが感じる不快感、生きることに関するとりとめもない悩みは、そこで何かが間違っているということを私たちに示している。しばらくの間は、薬やなにか氣をそらすものに逃避するのも、役には立つ（麻薬中毒者が内観のなかで語る、麻薬を吸う一番の理由というのがこれである）。

しかし、時がたつうちにこの「解決法」も（麻薬中毒者に限らず）物足りないものになっていき、人間はそこから本当に逃れる道を探しに出かけていく。

そうして自分の貴重な時間をいくらか用立てて、瞑想を始めた、ヨガ、太極拳をやったり、また単に自然のなかにさまよい出てみたりする。すると、心は落ち着いていくが、また同時に開かれていくのも感じる。そうして心が開かれた状態となると、抑圧されていた感情、統御することのできない心の内容物があふれ出してくる。場合によっては、深い憎しみや底知れない悲しみを感じて、その修行や散歩を中断してしまいいさえもある。この感情に自分が太刀打ちできないと感じるからである。「また何にもならなかった！」と思うのだが、しかしここで、こうした精神現象とも、適切な方法で付

き合っていけば、これらはすべて避けることができるかもしれないのである。

■修行当初における観想

なぜなら、こうした現象は容易に説明できるからだ。このような人間は、日々の精神修行に最高の価値を置くという観想的な生活ではなく、観察したり気づいている暇はない、時間の切り詰められた境遇から修行にやって来ている。しかし、瞑想の静寂のなかにはいり、また肉体的修行で心を落ち着かせていけば、自分の人生でまだ片付けられておらずに未解決であるもの全てが、最初にそこで現れてくるのである。自分の意識を空にしようとすると、今まで自分では気づかないところに潜んでいたものが表に出てくる場を提供することになるのだ。こうした心の層を一度通りぬけてしまわないと、本当に考えを落ち着かせ、内面の静穏にたどりつくことはできないのである。

もちろん、そのような人たちでもそれに耐えて座り抜くこともできようし、事実、多くの瞑想者はそうしている。だが私は、この現象とうまく付き合うために、苦しいほどの長時間、時代遅れの方法でがんばってみるよりは、坐布の上で過ごす時間をもっと有効に活用することができないかと思うのである。

（次号に続く）

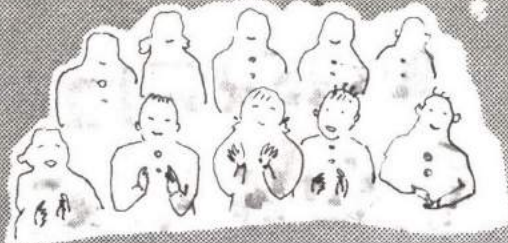
池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(7)

湯の里には雪が降っています。分校の武道館の屋根に静かに降り積み、中に座っている生徒たちを震えさせています。震えてはいるが、この全校集会に集まったみんなは静まりかえって壇上の発表を感動をもって聞いています。

下級生を恐喝したり使い走りさせたことがばれて、一月末の寒さの中で学校の泊り込みの集中内観をした三年生が四人、自分で書いた感想文を読んでいます。今、しんがりのT君の声が武道館いっばいに響いています。

「自分は下級生に対して、たかりと暴力を起こし、一月二十五日に職員会議にかかりました。家で処分の連絡を待っていると、一月二十七日から二月三日まで、一週間の泊まりがけの内観ということでした。内観をする前、自分は下級生に対して『この野郎、内観が終わったらただじゃすまんぞ』という恐ろしい考えをもっていま





あ り が と う



した。でも内観をはじめてこれはまちがいなんだということがわかりました。自分が悪いのにどうしてこんな気持ちをもつのか情けなくなりました。内観は処分ではなく立ち直るチャンスをくださったのだとわかり、感謝の気持ちで内観をしました。

はじめ一日目は母に対してお世話になったこと、して返したこと、迷惑かけたことの三点を調べびっくりしました。小さい時から現在まで本当に母に対して心配させたり困らせたり迷惑のかけっぱなしで、自分がして返したことは数えるほどもないということがわかりました。父や兄妹、先生、他の人々に対しても調べましたが皆同じでした。煙草、酒、盗み、夜ふかしなど悪いことばかりしていました。友人や下級生に対しても、自分さえよけりゃ他の人はどうなってもいいという考えと、自分の意志の弱さがわかり、本当に恥ずかしいことばかりです」。そして内観をやってよかったと言い、「下級生の皆さんすみませんでした」と頭を下げ、残り少ない学生生活を立派に過ごし社会でも頑張ると結び、鳴りやまぬ拍手に包まれ降雪の中、暖かさが宿りました。

(筆者は高校教諭)

