

# 内観をより深くするために(1)

・瞑想の森内観研修所長・

柳田鶴声

◆  
瞑想の森内観研修所で、集中内観の中日に、より内観を深めるために、柳田先生がするお話の詳録です。今号より連載いたします。

今日はちょうど集中内観の中日になりますが、これからのようにしたらより内観が深くなるかというお話をします。今日までの内観は、まあ練習みたいなもので、ようやくテーブルについたというところですよ。ですから深いか浅いか、今まではあまり問題ではありません。これから内観の本番を迎えるということです。スポーツでも仕事でも、何でも段取りが大切ですね。本当に最後のフィニッシュというのは、わずかな時間です。でも

その準備期間というのは非常に大切で、それがなければ本番はないわけです。

◆内観できない理由を究明する必要はない  
内観も四日目辺りまでは、準備期間と思っています。なんです。なんでもなじむまでは、人間というのはたいそう抵抗したりするものなのです。ところがなじまないのに、座ってすぐ内観できると錯覚をおこす人がいます。ですから「どうして私は内観できないんだろう」と悩む。そして、内観できない理由を追求するのです。

心理学者の方でそういう方がいました。もう二日目辺りから、内観できない理由ばかり探して分析したりして、法則通りやらないのです。

一般にはどうかというと、暑いとか寒いとか、頭痛いから内観できない、屏風が狭いから内観できない、人の物音が気になるから内観できない、隣室の人を代えてもらいたい、自分を別の部屋に移動してほしい等、いろいろあります。

便所が汚いとか風呂が汚いとかいう人もあって、どこ

が汚いかと思って見たのですけれどわからない。「どこが汚いですか」と聞くと、雀の涙ほどの水玉がちょっぴりと落ちていて、「これよく見てください、これが汚いんです」というのです。「それを拭いたら内観できるんですか、では拭きましょう」と拭くと、「いやいや、今度は頭が痛くなった」。

どんな人でも、だいたい三日間ぐらいいは内観をしたという実感もないし、なかなかできるものではないのですが、どうしたらうまくできるかと、先回りして考える人がいるんですね。

#### ◆内観は自分を調べることです

内観は考えることではなくて、調べることです。深く考えなくたって、調べていくうちに、ものすごく深く考えたよりも深いものが、すーっと浮かび上がってくるのです。いくら考えたって考えたって頭が疲れるだけです。それよりも自分の行為を、自分としてつまびらかにして、それを報告するというだけで、いわば心的な深さに達するのです。

例えば、畑掘りをするとき、鍬を置いて（この畑は掘れるかな、掘れないかな。右側から掘るといいかな、左側から掘るといいかな）と考えているより、（まあいいや、何でもいからやってみよう）と鍬を下ろせば、掘れます。

まず、これを念頭に置いてください。昔の諺に『理屈は貨車に乗って行く』というのがありますが、「理屈などというのは行動した後で一つの行動に対して貨車に乗せるほどある。黙っていたって理屈はついてくるから、あまり理屈を考える必要はないのだ」ということです。内観の場合には特にそういうことがとても大切です。ただひたすら調べればよいのです。

#### ◆してもらったこと……素直に

その調べ方ですが、例えば、してもらったことに、「母は毎日洗濯をしていましたので、その中には多分私の物も入っていたと思います」というのがあります。その通りですが、そんなややこしいことを言わなくても、「お母さんに洗濯してもらった」と言えばいいのです。素

直にありのまま言う、ということです

その他に、「私がいうことを聞かないので、頭から血が出るほど殴ってもらった」というのがあります。確かにこれも宗教的にもものすごい解釈をしていけば、「お母さんが血の出るほど殴ったけれども、あれは私のためにやったこと」ということなのですけれども、初歩の内観でそういうところに達する人はあまりありません。むしろ、うちのお母さんは乱暴なお母さんだったということ、内観の場を借りて言っているに過ぎない場合が多いのです。何十回も内観すればそういう域に達しますけれども、最初からあまり上等な域に達しなくていいのです。ごく当たり前のことを当たり前として素直に見ていけばいい。

◆して返したこと……相手の立場で調べる

それから、して返したことです。学校の成績が良く、それがお母さんにして返したことというのがよくあります。教室に絵画など貼られたことがして返した事とか。当然お母さんは喜びます。それがせめてして返し

たというわけですけれども、勉強したりするというのは、本当はお母さんのために勉強しているわけではない、やはり自分のためです。それを人のためにという、そういう方向に行かないようにするということです。何でもそういう方向に行ってしまうと自分が良い状態の時、どんなことも人に返しているという形になる。でも自分が良い状態の時にも、人に迷惑をかけていることも沢山あります。ですからそれよりも、本当に相手に必要なことをしてあげるとか、そういうことを調べるのです。

例えば、Aさんは学校の成績がいつもオール5だった。「お母さんオール5だよ」と通信簿を見せれば、お母さんは喜びます。それを思い出して、「オール5の通信簿を見せました。それがして返したことです」という人がいます。ところが、オール5だ、オール5だといって通信簿見せて、さーっと自分は走って遊びに行ってしまった。

一方Bという子はオール2だった。二の字二の字の下駄の跡、で2ばかりついている。畑仕事しているお母さんのところにくるけど、なかなか見せられない。「どうした？」と聞くと「また2だよ」「そうかい、まあお

母さんに似て、しょうがないね」ということですけれども、その時Bは、「お母さんは、この夏の暑いのに一生懸命畑仕事して、汗をいっぱいかいて、疲れたでしよう。ちょっと木陰にいつてひと休みしていなさい。私が畑を掘ってあげましょう」といって、畑掘りをお母さんに代わってやった。この「私が畑を掘ってあげる」その行為がして返したことであって、オール5オール5といってお母さんが畑掘りして汗流しているときに、喜んで顔だけ見て、ふぁーっと飛んでいってしまうのがして返したことでないのです。親の側からすれば、「いやおまえ、畑なんて掘らなくていいよ。隣のAちゃんオール5じゃないか、遊びに行ったっていいからオール5とったほうがいい」と、その方を喜ぶかもしれない。でも自分の側からすれば、やはり人様のプラスになること、畑を掘ってあげたその行為がして返したことになるのです。人によっては、とにかく自分が何かして褒められたこととはかり探して、「それがせめてして返したことです」といふ人がいます。そうではなくて、お母さんの下着を洗濯したとか、便所の掃除をしたとか、肩を叩いてあげたとか、どんな小さなことでも良いのです。料理を手伝

ったりすると「かえって邪魔だよ」と言われるかもしれない。そういう時もあります。でも本当に尽くしたいという気持ちは意外と多いものですから、そういうことを拾い集めていくと、結構して返したこともあります。それを素直に出していけばいいのです。(次号に続く)

### ■内観迷答集■

#### ◆してもらったこと

頼みもしないのに上等なかばんを買ってくれました(不満が潜在している)／家族のために働いてくれました(自分がない)／私の読めないような難しい本ばかり買ってもらったこと(無価値)／私がかししようとすると母は何もさせてくれませんでした。何でもやってもらえばかりでした。親孝行しようにも、母のお蔭でできませんでした。残念なことです。(攻撃)／誕生日のようなものをしていただきました(あいまい)

#### ◆して返したこと

心配をかけないように努力したこと(自分のため)／就職をしてあげたこと(自分のため)／学級委員になったこと(自分のため)／奨学金をもらったこと(自分のため)／運動会で一等になり母は喜んでくれました(自分のため)／通信簿の成績が5、4が多く、3は一つしかありませんでした(自分のため)／親になぐられないように努力したこと(自分のため)／親になぐられず、おとなしくしていたこと(自分のため)／嫌がる母の肩をたたいてあげたこと(自分のため)／海外旅行の費用をだしてもらったとき感謝してあげたこと(自分のため)／母の誕生日にゴミ箱をプレゼントしてあげたこと(自分のため)／彼の病気を背負わせていただきました。お蔭で私が病気になりました。彼のためなら私は病気になっても幸せです(自分のため)

## 和歌山内観研修所

藤 浪 和 子



昨年(去年)の十月、レイノルズ先生、石井光先生を和歌山にお迎えして、シンポジウムを開かせていただきました。

もともと、未経験未熟な私にはシンポジウムを開くなんて見当のつかないことでしたが、思いがけず「やりましよう、できますよ」とはげまして、万事につきご指導くださった村田博積先生(大阪商大教授)はじめ、当日の様子をコマーシャルもはさまないで、日曜の夜七時〜八時の一時間放送してくださった和歌山放送のご厚意、PTA連合会、学校の先生方、当方の子供文庫出身者等々思いもよらなかった各方

面のご後援、ご協賛、ご協力のお蔭で盛會裡に終わりました。

このことも、かつて吉本先生から示された通りでした。というのも、ご生前先生から内観研修所としてやってみないか、と言っていたいただいた折、「どんなふうに」と尋ねる主人と私にただ一言、「どんなふうにしてくださっても結構です」と言われたからです。その一言で吉本先生の内観への絶大なる信頼のお姿に触れさせていただくと共に、そのお言葉が私には「とにかくあんたは内観していなさい。道は自然に開けますよ」と聞こえました。

「一隅を照らすものは、世界を照らす」とかいわれた先哲の言葉が今さらのごとく私の胸を去来いたします。世界とは、あまりにもはばかり多いことですが、少なくとも私と、私の家庭と、そして縁あってふれ合う方々にも、と心ひそかに思いをはせています。



# 蓮華院誕生寺の 奥之院内観道場

貫主大僧正 川原 真如

## 当院の所在

当道場は、熊本県の最北、玉名市にある真言宗西大寺派の蓮華院誕生寺に在ります。

噴煙あがる雲仙岳を対岸に、有明海を見下ろす小岱山の中腹にあり、環境は抜群です。

## 当院の特長

ほかの研修所との違いといえば、

- ① 午前六時から、日本一とも世界一ともいわれる一万貫（37・5屯）の大凡梵鐘と一緒に撞いておまいりをするところから当道場の内観は始まります。
- ② 朝夕の二回、三十分ずつ勤行があります。
- ③ 内観は、夜は宿舎で行いますが、昼は五重の塔内でいたします。
- ④ 一日一度は写経または阿字観坐禅があります。
- ⑤ 希望者には大僧正の特別指導もあります。

## 当院の願い

蓮華院では、反省、感謝、報恩の三信条や、すべてを有難いと思う感謝の生活、六波羅蜜（六つの良い行い）などを強調しております。

その一環として、頭で判るばかりではなく体で体験してもらおうということも、当道場の内観の目的の一つです。また、未来へ向けての人生計画作成なども行っております。

## あなたの願い

私どもも精一杯の努力をさせていたいただきますので、内観によって本当の自分を見つめて生まれ変わりたい、楽しい人生を築きあげたい、と願われるお方は、どうぞおいでください。

あらたかな

おじひのめぐみ大菩薩

みちびきたまへ

この世 のちの世

# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(8)

湯の里分校の内観実習室の窓から、面接を終えたばかりのI先生が外に目をやると、今しも土手の上から自転車に乗った少年が、さっと走り去るところです。A彦だったんじゃないか？ 今ごろ何故？

三カ月程前、知り合いの中学の先生から、「手に負えん子」に最後のチャンスとして内観をさせてみたいという相談がありました。本人と会ってみると、礼儀正しいはきはきした素直な中学生という印象です。父親無視でひとり喋りまくる母親がむしろ気掛かりです。A彦の内観は、はじめから内観三項目の型にぴたりとはまり順調に進行していきます。

暴走族の一員で無免許ながら腕のいいライダーで、高校生や無職少年らに伍して毎晩走っていました。一番年下になるので、盗みなどの走り使いをし、酒や煙草をも覚えました。シンナーだけは絶対





しないと妙なところで威張ってみせました。

さて内観が進むにつれて父母のおかげがわかり、自らのわがままが見えてきます。そして盗みについて、得をしたと思っていたが、店の人の迷惑も考えずそんなことをした自分の心は盗むたびに汚れていき、全く平気なけだもの心になっていたと涙し、暴走の爽快感のうらに、殺人者になる可能性、爆音による迷惑、親から頂いた自分の命を自分勝手に扱ったことなどをしみじみと語り、人でなしだどがっくりと肩を落としました。I先生はその進み具合に、内観とは仏性を拝み出すわざ、というのはまこと言い得て妙だと合点しました。

I彦の影を土手に見た翌日、I先生は、喫煙などあって教護院に入ることになりましたという中学校からの電話を受け取りました。

一人ひとりの生徒の人間の成長を、その子に応じてじっくり支えることが不可能なほど今の学校の仕組みは悲しいのだなあとI先生は天を仰ぎました。こっそりと別れを告げに来たA彦に灯った内観の灯よ消えずにあれ。

(筆者は高校教諭)

## ゆっくりり待って



神戸芸術工科大学教授

三木善彦

先日、一通の手紙が舞い込んだ。

「お忘れかとは存じますが、去年七月に内親さ  
せていただいたKでございます。

今日になって相手を受け入れられることや、  
心の穏やかさが相手にどのように影響するかが、  
少しは習得できるようになりました。

中二の娘も元気で四月から登校しています。

休んでいた時の不安と焦りともどかしさ。娘を  
信じていたのですが……。そのタイミングよ  
く、三木先生の講演でのお話『眠り姫』のこ  
を送られてきた講演記録で読みまして、そう  
なのかと、励みになり救われました。この娘を信  
じて待とう、とほんとうに励みになりました。

一年かかりましたが、感謝している者がいる  
ということをお知らせしたくて、突然ではあり  
ますが、お手紙差し上げた次第です」

なんとうれしい手紙。

## ◆童話「眠り姫」

Kさんの手紙にあった「眠り姫」というのは、  
有名なグリム童話の『眠れる森の美女』のこと。  
ご存じでしょうが、そのあら筋を。

待望のお姫様が生まれて喜んだ王様は、國中  
の十二人の妖精を招待して誕生会をした。彼女  
たちは姫に徳や美や富を贈るが、そこへ招待さ  
れなかった年老いた妖精がやって来て、「姫は  
十五歳の時に糸をつむぐ糸巻き針に刺されて死  
ぬだろう」という恐ろしい呪いをかける。しか  
し、ひとりの若い妖精が「姫は死なずに、百年  
の眠りにつく」というように、その呪いをやわ  
らげる。王様は國中の糸巻き針を焼き捨てるが、  
十五歳の誕生日にお城の古い塔の上に登った姫  
は、そこで呪い通りに糸巻き針に刺されて眠り

につく。そして城の周囲にはいばらが生い茂り誰も中に入れなくなる。無理に通ろうとする者はいばらに刺されて死ぬ。こうして幾十年かたったある日、ひとりの王子さまが姫を救いに行くとちょうどその日が百年目で、いばらには花が咲き王子の前で茂みは開かれていく。こうして王子は姫を見つけてキスし、姫も目覚めて、ふたりは結婚して幸せに暮らす、というお話。

#### ◆「眠り姫」の心理学的意味

ベッテルハイム（『昔話の魔力』評論社）や河合隼雄（『昔話の深層』福音館書店）が考察しているように、この物語からはさまざまな心理学的意味が読み取れますが、さしあたりここでは、本稿のテーマと関連のあるいくつかの点を取り上げましょう。

「十五歳」はその当時の初潮年齢であり、「糸巻き針に刺される」ことは出血を象徴し、姫が青年期に入ったことを意味します。

そして「眠りにつく」ことの象徴的意味につ

いてベッテルハイムは、「青年期のような人生の大きな転換を、うまくのりこえて成長していくためには、活動の時期と静止した時期の両方が必要である。外からは受動的に（あるいは寝て暮らすように）見える。それはその人の心の中で、ある非常に重要な精神過程が進行していて、外面的な行動にエネルギーを向ける余裕がないという状態なのだ」と述べ、「眠り」は「自己確立のための自己への長い静かな集中」であるとしています。

それが「百年間」というのは、周囲の人にとって百年と感じられるほどの長い間ということでしょう。その眠りの中で精神的に成熟し、覚めた時には人との調和的關係が結べるようになることを、この物語は意味しています。

このことを筆者の指摘で知ったK夫人は、ゆとりをもって待つことができ、現代の眠り姫であった娘さんもぐっすり眠れ、すっきりして学校に行けるようになったのでしよう。

# 健康と内観法（その八）

\*

福井県立精神病院長

草野 亮

## アルコール依存症 Ⅲ

華やかな東京オリンピックの年でした。昭和三十一年のことです。

私は大学病院を辞して、能登半島のある総合病院の神経精神科医長として赴任しました。その当時、この地方では精神病は恐ろしいもの、価値の劣る病気と考えられて、いみじらわれていました。

私はそこで、印象深いアルコール依存症の患者さんとの出会いがありました。当時は、アル

コール中毒（略してアル中）とっていました。K氏という、有名私大出のインテリで、人情あふれる紳士でした。東京で大きなお風呂屋を経営しているということでしたが、毎年夏になると一、二カ月間入院するのが習慣となっていたのでした。

しっかりものの奥さんに無理やり入院させられるのですが、

「毎年、田舎に避暑に来るのです」

と彼は苦笑していました。

彼は凛々として、気取らず、どこかに人を引きつける魅力のある人でした。病棟の前庭のベンチに、彼が浴衣がけにうちわをもって腰かけていると、その周りにはいつも患者さんや看護婦たちが集まっていました。都会人らしく話題が豊富で、また他人思いのやさしい性格のため、みんなから好かれていました。

あるとき、私はK氏に

「お風呂屋の社長さんがこのように長い間、お

店を離れていても大丈夫なのですか」  
と問いますと、

「店は私がいなくてもいいのです。かあちゃんがしっかりとしているので、まかせているのです」とさびしく笑うのでした。

K氏は二代目で、先代の苦勞を知らないお坊ちゃんのようにでした。彼はその日その日を、自由に楽しく暮らしていればそれでよいという、根っからのリベラリストでした。彼は夏のひとときの、この病院生活を楽しんでるように見えました。

このようなきあい、二夏か三夏かありましたが、ある夏の日、彼はなかなかやって来ませんでした。

「今年はK氏の入院してくるのが遅いね。酒を自分で節減することができて、元気に働いているのかなあ」

と私は看護婦と話をしていました。

お盆を過ぎたある日、封書が届きました。そ

れは彼の奥さんからのものでした。前年の暮れ、彼は泥酔状態で、突然脳出血で倒れそのまま亡くなったということでした。生前にお世話になったお礼と、好きなお酒をのんで死んでいったのでさぞ本人は幸福であったでしょうと結んでありました。それは奥さんの悲しさと寂しさのにじんだ手紙でした。私どもは涙なしには読めませんでした。私もあの温厚な、ひょうひょうとした彼ともう話をする事ができないのかと、ふっと淋しい思いをしたのでした。

その後、私は何度かアル中者の急死に接しました。そしてこの病気が、本人のちょっとした不注意のために命を落したり、そうでなくとも本人が苦しんだり家族をも不幸に巻き込むおそろしい疾患であると痛感したのでした。

私はこの人々を救うために全力を尽くそうと決心したのでした。私どものアルコール依存症の治療にたいする血みどろの闘いが、それから始まったのでした。

# 自己啓発

— (八) —

昭和薬科大学教授

楠 正三

## 外圧と内圧

外圧と内圧はしばしば悩みごととか困り事、迷惑なことであると思われる。けれども、内観者にとっては外圧であれ、内圧であれ自己啓発を動機づけるエネルギー源となる。つまり、内観者は内外の圧力から感情的な影響を受けずに、そこからむしろ沢山の情報をもらうことができるのである。ある人は内観中に父親が子供の時に病気で死んだ記憶だけしか思い出せなかった。この人にとって、父の死は生涯にわたる非常に大きな外圧である。そこで彼は父の死について内観した。父の死は自分は何を与えたか。父の死から自分は何を学ぶことができたかを考えた。すると、父親のかわりに外で働くようになった母親の帰りを待って、弟妹の世話をする自分の姿が

思い出された。

父の生前ならば自分のことだけしていれば良かったのに……という恨みがないわけではない。しかし、子供ながらも弟妹を世話することができたからこそ、今になっても衰えない強い意志力を鍛えられたではないか。この強い意志力のおかげで、今日自分は会社の経営者でいることができるのだ。こう思うと、自分の意志力が父に与えられた大切な宝であるという実感がわいてきた。すると、これまで父の死を多少なりとも恨みに思っていたという事実が父に対する「迷惑をかけたこと」であることに気づいたのであった。

この父にして返したことといえば、弟妹を世話したことであるが、果たしてそれは父の期待に十分応えていただろうか、弟妹は父の生前ほどに満足していたとは思えない。こうして、内観は次第に深まり、落ち着いた心境が開けてくる。

両親との死別や生別は年齢が若いほど深刻である。生涯恨みに思う人も稀ではない。この恨みを心に抱き続けるためのエネルギーは莫大のものである。死別という事実に影響をうける姿である。自己啓発はマイナスの影響を免れる工夫である。

# 内観 & Q

Q 昔のことは忘れてしまったように思います。集中内観をしてもあまりたいしたことは思い出せないような気がするのですが。

A 確かに、初めのうちはあまり思い出せないのが普通です。集中もそんなにできるものではありません。しかし、日常生活から離れて三日、四日経つてくると、驚くほど細かいことが思い出されてくるのです。通常私たちは、外からの刺激を遮断して一週間も過去のことを考えることはありません。人間は、そのような状況におかれると、驚くほどの集中力を発揮するものです。脳の記憶装置の中には信じられないほどの過去

の記憶が入っており、静かな環境に身をおくと、それが自然によりみがえってくるのです。

それに、たいしたことは思い出せないのではということですが、たいしたこと、特別のことばかり思い出すわけではありません。日常生活の中の「些細なこと」、ごく普通のことを思い出せばよいのです。何か特別のことだけがしていたことではありません。毎日の生活の中で、食事を作ってもらった、洗濯をしてもらった、部屋の掃除をしてもらった、お風呂の用意をしてもらったとすればそのようなことの積み重ねで今日の私たちがいるのです。

それに数多く思い出すばかりが大切なわけではありません。何か新しいことを一つ思い出せば、その一つ一つが宝物です。一度思い出してしまつと、何でこんなことを忘れていたのだろうと思うでしょう。お父さ

んにしていただいたことを一つだけ思い出して、永年悩んだ心因性の病気がなおったという人もいます。内観も終わる頃に、いつも酔っぱらっていたお父さんが、一升瓶を片手に村の縁日に連れて行ってくれたことを一つだけ思い出したのです。

ですから、あまり心配しないで、とにかく内観を始めてみてください。

(回答者 石井 光)

