

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

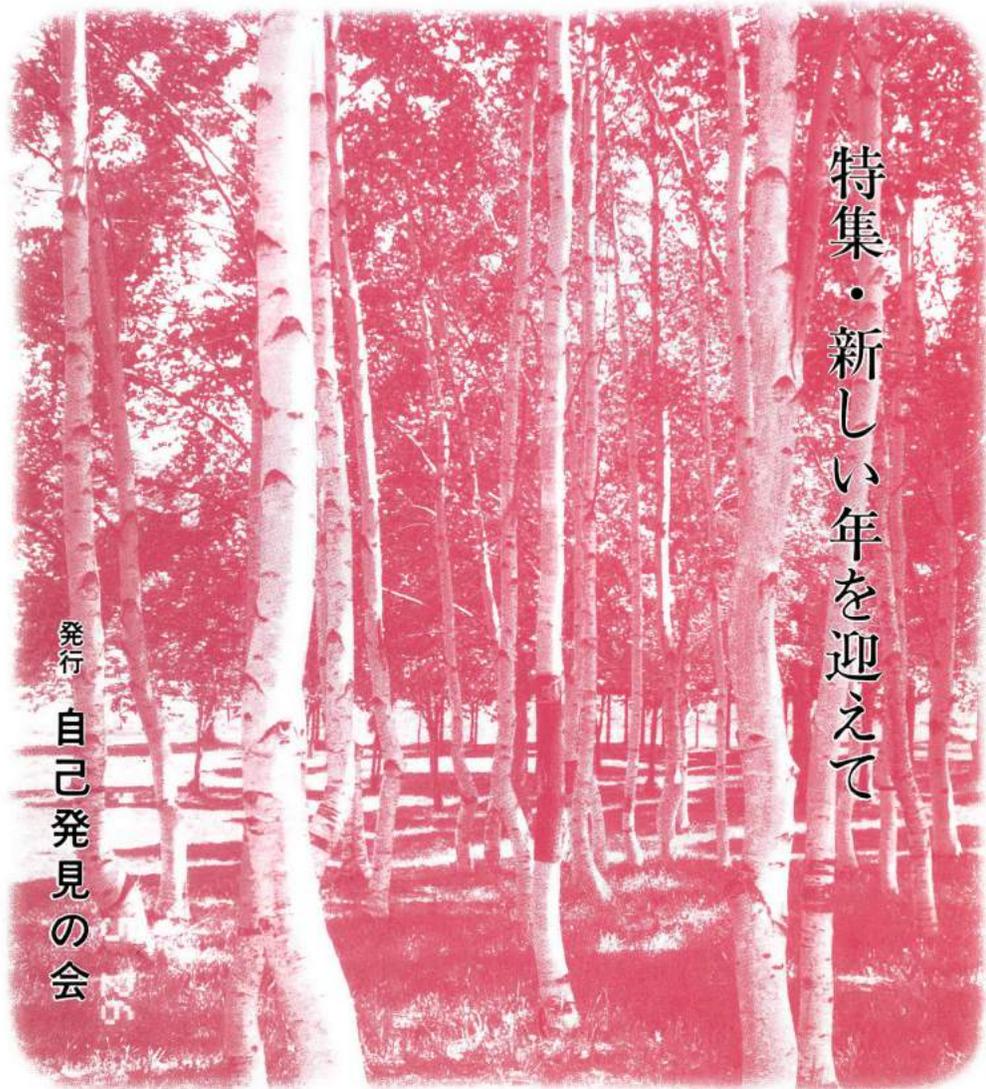
No.

11

1992 JAN.

特集・新しい年を迎えて

発行 自己発見の会



我を知らずして

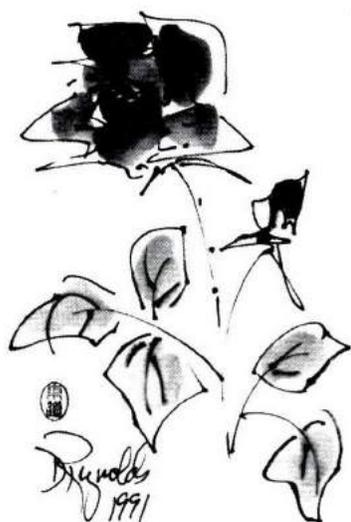
外を知るといふことあるべからず

されば

己れを知れるものを

知れる人といふべし

吉田兼好



内観とは

内観とは、身近な人々（母または母親代わりに育ててくれた人、父、配偶者など）に対する自分を調べるために、①していただいたこと②してさしあげたこと③迷惑かけたこと、について、具体的な事実を過去から現在まで調べる方法です。

内観は新しい自己を発見し、人生をリフレッシュする自己啓発の方法として役立っています。さらに非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態、アルコール依存など心のトラブルに対する心理療法としての価値が認められています。

現在、日本各地やヨーロッパに内観研修所が開かれ、一週間の研修の世話をしています。また一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や学校で行う記録内観などいろいろな形態の内観が開発され、内観法は新たな展開を見せています。

年のはじめに

吉田 清信

お陰さまで自己発見の会も二度目の正月を迎えることになりました。順調に会員も増えていくようでありがたいことです。これもひとえに関係各位のご努力の賜と感謝いたしております。石の上にも三年とか、そういう意味では、今年は大変な年と思われず。

「これからは心の時代だ」といわれてからも久しく時が過ぎました。昨今の日本の状況を見ますと、世の中贅沢になり、物余り時代、飽食の時代とかいわれる一方で、心の貧しさ、精神の貧しさが叫ばれております。ここに、内観の必要性がますます高まり、自己発見の会の役割も重要になっていくと思われず。

話は変わりますが、今まさに高齢化社会とい

われております。ここ山添村は、一足先に高齢社会を迎えております。仕事から、多くのお年寄りを看取り、見送ってきました。その人の死にざま、生きざまをつぶさにみせられております。そして、人生の終末を心安らかに送れる人を羨ましく思う昨今です。

与えられた人生を精一杯、感謝しながら送る、単純な事ながらこれがなかなか難しい。そんなことを考えながら、今年一年、与えられた仕事に精一杯努力していきたいと思っております。

(自己発見の会会長)

奈良県山添村村立東山診療所所長)

内観研修所

吉本 キヌ子

明けましておめでとうございます。

今年も熱心な内観者に支えられて、お正月を迎えることができました。年末年始の内観申し込みは、一カ月も前から満員となります。一年中満員となるよう、「一人でも多くの人に内観してほしい」という気持ちで、今年も研修所を続けさせていただきます。

自己発見の会の活動を通じて、内観を広く世の中に報せていただくことができました。内観を知って、「人に内観をさせたい」と思う人はいても、「自分で内観をしたい」と思う人は少ないものです。自分が内観をしてみても、人に勧めることが一番の近道です。

内観した人が、人に内観を勧める時「やすら

樹」を活用していただけます。本やテープはたくさんありますが、簡潔に要点を説明した資料は少なく、「やすら樹」は重宝です。又、人に説明するだけでなく自分自身の理解を深めるためにも有効です。

集中内観を体験した人には、自分自身の日常内観を継続させるためにも自己発見の会を活用していただけます。

自己発見の会の各種事業がさらに充実し、広報・勧誘・継続の効果により発展拡大していくものと確信しています。皆様のおかげで、今年も多くの人に内観していただけるものと感謝しております。

本年もよろしくお願いいたします。

岩手県内観研修所

吉田 金造

明けましておめでとうございます。

二十年前、息子の登校拒否と家庭内暴力で悩み、おびえていた私達夫婦は、互に非をなじり、責任をなすり合って、今思えば身の毛もよだつ地獄の毎日を過しております。

岩手大学の沢先生のお励めで、妻が内観し、次いで私が坐らせて頂き、それを機に親子、夫婦が信じ合い助け合って今日に至っております。

岩手では昭和五十一年から内観体験者の有志によって「内観の集い」が設けられ、毎月一回怠け心をゆさぶり、又未体験者に対する内観への導入をやっておりますが、五十九年秋、吉本先生から「お話し合いをしている暇があったら内観しなさい。内観研修所を開いて人助けをしたらどうですか」というお声の便りが届きま



した。目を醒ました。目を醒ました私達は、先生のお心に添うべく早速相談を重ねたあげく、法座はわが家を

使用する、「集い」のメンバーの内学校の先生方五、六人で食事、テープ、面接、買物等交互に分担することで研修所を開設することになりました。従って研修は、夏と冬の休校期だけでした。共稼ぎのわが夫婦は、日中は家を空け渡し、仕事から帰ってバトンタッチという始末です。その後私が時間拘束のない現職に就いてからは、四人様位迄なら妻と息子と三人で常設できるとなりました。お陰様で面接を通して心を洗う機会により多く恵まれることになり、この幸せを感謝しております。

新年に当り、あの初めて面接した時の透明な緊張感を取り戻すことを願いといたします。

仙口内観研修所

吉田 保

新年に贈ることば

「人が不転の決意を抱いたその瞬間に、天も動く。」

その人を助けるために、
それまで起こった事もない、あらゆる種類の
事が起こる。

その決断から、全ての出来事が始まる。

その人の為にそんな事が起こるとは、誰も夢
にも見なかった。

その人に有利なあらゆる種類の、
予見しなかった出来事や、出会いや物質的支
援が始まる。

自分に出来ることや、出来るのではないかと
思うことは、始めよ。

大胆さには天才がある。力と魔力がある。

今すぐに始めよ。」

(ゲート)

自己を知りたい、隠された自己を知りたい。

自分はいったい何を求めているのか、自分はい
ったい何の為に生きてゆくのか。

あなたは、如何でしょうか。年頭に当たり、
今年の目標や願いを、心に描いておられると思
います。

内観を体験された貴方は、生涯の夢や願
い・目標・生きがいなどを、すでに明確に描いてお
られると思います。

今年は、この一年の目標と生涯の目標を紙に
書き出し、優先順位と達成計画をたてて行動し
てみましょう。

積極的な期待と、日々のたゆまない努力と行
動で、貴方の価値ある目標を達成実現してくだ
さい。

世界が平和で、皆様と「やすら樹」にとって、
よい一年でありますように。

瞑想の森内観研修所

柳田鶴声

『まず坐ること』

暮れに、梅の木の剪定を三年ぶりにしました。梅は毎年剪定しないと良い実がならない。コツは徒長という伸びすぎた若枝をどう適切に切るかということ。来春どんな花が咲き、どう実がつくのか、結果は天に任せて祈るような気持ちで一本一本切らせていただく。子育てと同じようでもあり、内観の面接で屏風の前に座った時の心境でもあります。(内観は内観者自ら

の手で枝を切りますが、愛しさに変わりありません)札幌での内観学会や東京の国際会議に出席できなかったことは残念でした。又、喜連川少年院で本格的内観を取り入れて、院生の九十%が自発的に内観を希望して実践

していることは、驚きであり嬉しいことでした。心の問題がこれ程マスコミに取り上げられたのは珍しい年でした。当所にも数社の取材が参りました。「内観は宗教ですか」「内観は人間改造ですか」等々：「お座りになって自分で答えを出してください」と答えても、一人として内観した人はいませんでした。口先と筆先で踊り弾けた心のバブル論争でもありました。

年末に一通のお手紙を頂きました。「三回目の内観でようやく気持ちが悪く落ち着くことが出来ました。これも暖かいご指導と熱心なご助言の賜と感謝しております。窓を開けて外を見たら、景色が大変綺麗に感じられ、緑がはつきりと緑に見え、こんな緑を見たのは初めてです。空は青さが眩しく、清々しい気持ちになりました。思わず口笛を吹きたくなりました。本当に有難うございました」無気力で動けなかった中年の方からのこの手紙に接し、内観の面接をして良かったなあと心から感謝している年の初めです。



名栗の里内観研修所

本山陽一

謹賀新年

お蔭様で当研修所は、今年で九年目を迎えます。振り返ると、いろんな人達に助けて頂きました。吉本先生御夫妻をはじめ、今思い出しても、特にお世話になったと云える人だけでも三十人以上はいます。

お金も組織もない若い私共が、見ず知らずの土地で、研修する建物を借りてスタートした八年前。その思い切った決断に今、我ながら感心します。当時、吉本先生御夫妻・柳田先生以外の全ての人が反対したのも当然です。本当に何もない、展望すらない決断でした。あるのは、ただ内観に対するすがるような熱意だけでした。案の定、最初の頃は、内観者様は少なく、三ヶ月に一人といった時もあり、生活の不安と戦い



ながらの毎日でした。やがて内観者様は、次第にその数を増し、喜んでいると、

次は一人っ子とあきらめていた子供に七年ぶりに恵まれ、さらに二年後にもう一人生まれるという全く予想外のことになりました。今度は、子育てと内観者様のお世話が重なり、毎日が夢中でした。幸い全てのこと順調に運び、内観者様の数も安定し、一昨年四月に研修所を現在の場所に移転、新築し、子供三人も元気に育ち、昨年より末の子が幼稚園に通うようになりました。改めて振り返ると奇跡としかいいようのない気持ちです。これも、この八年間の節目節目に交代で助けて下さった方々のお蔭です。今年も初心を忘れず頑張らせて頂きたいと願っています。よろしくお願い申し上げます。

新潟内観研修所

青木敬文

JR新潟駅から南へ約3km程、比較的静かで落ち着いた住宅街のなかに新潟内観研修所があります。駅前のバスターミナルで京王団地經由ならばどこ行きでもよろしいので、バスに乗って京王団地で降ります。そこから三百メートル程のところまで、バスに乗る前に電話を下さればバス停まで迎えに参ります。現在は毎月第二週を内観にあてています。日曜の午後から土曜の夕方迄、お座り頂く時間は朝六時から夜の九時迄です。そのつど新潟日報の夕刊に案内をのせております。

やり方と致しましては吉本先生からお教え頂いたことをできるかぎり忠実にお伝えできればと心がけております。また私が朝四時頃から自分のヨーガを行じておりますので、内観者は五



時起床なのですが、そのうちの希望者にはお坐り頂く前三十分ほど、ごく初歩のヨーガの手ほどきをさせて頂いております。人間の心と身体とは切り離すことができないもので、心の問題に取組む上で身体への働きかけをすることは意味のあることだと思っています。内観者にも大変御好評を頂いておりますのでこれからも続けてまいります。まだまだ始まったばかりで内観体験者もいまは少ないのですが、これから人数も増えてきたら、体験者へのその後の働きかけといったようなことが、今後の課題になるものと思われれます。

北陸内観研修所

長 島 正 博

『なぜ生きるのか』

中学三年の時、担任の先生が道徳の時間に読んで下さった内村鑑三先生の『後世への最大遺物』に触発され、私の心に生まれてはじめてこの疑問が生じた。以来この疑問はいつも私の念頭にあり、この疑問の答を求めることが私の人生航路の羅針盤となった。

農大卒業後、禅へ導かれ、そして内観に御縁を得、今日に至っている。吉本伊信先生は内観して信心獲得すれば、この疑問は解決すると言明して下さった。伊信先生から「修行に長い時間かかるとうことは恥ずかしいことですね」と笑われたにもかかわらず、鈍根な私は今だに日暮れて道遠しという情無い有様である。

ただ、内観させていただいてはつきりわかっ



も夢にも思っていないことであつた。

今は、生かされるままに生きて見よう。

今生のうちにこの疑問が解決するかどうかかわらないが、伊信先生は「求め続けながら死ねば来世もこのままの延長である」と言われた。今年も生かされるままに生きよう。逆境でもそう言い切る自信は皆無だが……。

たことは「生かされている」ということである。

昨年、内観国際会議に参加された外国の方々が思いもかけず内観におこし下さつた。一昨年の欧州行

静岡内観研修所

福田 等

『いかなる逆境にさいなまれてもに思う』

命めぐまれ、遇い難い内観に遇い、新しい年を迎えさせていただきました。謹んで新年のお慶びを申し上げます。

一休が元旦に 頭蓋骨を振りかざして街中を歩き 「元旦や 冥土の旅の一里塚 めでたくもありめでたくもなし」と謡って歩いた話しくはよく知られているところです。人はすべて死刑の判決のない死刑囚である、一休は「骸骨」によって人生の真相を端的に示した。

内観の目的は、「いかなる逆境にさいなまれても、ありがとうございます、幸せでございませと感謝する気持ちで暮らせる境地に大転換させていただく」。何とすごい言葉だろう。人生の究極の目的も同じだと思ふ、さりとていとも簡単に。逆境のなかでも、死ほど大きな事件は



ないと思うが、それをも越えていくという、沈黙してしまう。ひたすら生きようとするとところに起こる問題だけでなく、生きること自体、今の生や存在が根本から問題になってくる、生と死を貫いた、真実の永遠の世界へと。

内観は無常を取り詰めてする、吉本先生は、「無常は取り詰めても取り詰めなくても、ほんまに今晩にも死ぬかも分からんことは事実ですからね、事実を事実として認識することが当り前なのに、それが認識できないということは、狂っている迷っている何よりの証拠です」と、しかし私の心は何にも困っていない、表面上、上辺だけに終わりそうで恐ろしい。

むずかしいことをやさしく、やさしいことを深く、深いことをまことに簡単に、仏教という言葉を完全に忘れさったときに、私たちはしばしば最も仏教的であるのかもしれない。