

特集・新しい年を迎えて

釧路内観研修所

長谷川 清

『内観の普及』

ここ数年来出不精を決め込んで出歩くことを控えていたが、つい最近断り切れずに三、四回立て続けに人前でお話する羽目になった。職業柄から話の内容は漢方薬に関する事ばかりだ。その時、主催する方から略歴と肩書きを聞かれる。講師を紹介するとき必要だという。名前だけでは通用しないようだ。そこで「内観研修所を併設している〇〇薬局の誰それ」と紹介してもらうことにした。

その時主催する方から「内観って何ですか？」と先ず聞かれる。手始めに主催者の方々に内観を説明させて頂く。一様に「そんな方法があるんですか」と言う。「機会があったら是非体験なさって見て下さい」と薦めると「イヤ、イヤ、私なんか」と言葉を濁されて終りになる。



NHKの東洋医学の紹介番組を元にした公民館主催の公開講座があった。地元のNHK放送センターからお二人見えられていた。その方達にも内観を説明し、かってNHKで全国放送されたことがあるとも付け加えた。頭に手をやって「不勉強なもので」と恐縮していた。

まして会場に集まった一般市民の方達は内観を知らない。そこでも些かの説明をさせてもらう。関心を向ける顔、向けない顔、いろいろだ。内観で立ち直った人の話、夫婦円満になった人の話、いじめられっ子がいじめられなくなった話、そんな実例には真剣に聞き入っている。しかし「あなたもいかがですか、やってみませんか？」と言葉をつなぐと一瞬しらくもードが漂う。

札幌の北海道放送（HBCラジオ）のアナウンサーに説明した。健康に関する一口メモ風番

特集・新しい年を迎えて

無心庵内観研修所

小 割 祥 嗣

明けましておめでとうございます。

当研修所は、雄大な富士山を目のあたりに。なぜ、自分はいかなるちっぽけなことでもクヨクヨしているのか……と。そんな雰囲気にはいたる事の出来る環境にございます。

本年二月には増築完了、心しずかに内観していただけるものと思っております。

特色といたしましては、陶芸場を併設しており、希望者には内観の一助として、一定時間、無心に土いじりをしていただきます。反目しあっていた親子、作陶中におもわず笑顔を見合います光景が内観へのよいきっかけになればと。

内観をとおして《本当の自分を見つめる》。その環境づくりのお手伝いをさせていただきます。お互い励ましあい、本当の自分を見つめようではありませんか。

組で内観を紹介させてもらう手筈になっていたから。その電話録音が昨日だった。内観のことはご存じなかった。病気が治ったり、治りやすくなったりするのに関心を持たれたようだった。12月21日の放送になるとのこと、僅か1分30秒だが、これで又何名か何十名かの人の耳に内観という言葉が届くだろうと楽しみにしている。

吉本先生は「内観のチンドン屋」と自称されていた。ならば、さしずめ自分はチンドン屋の後を追いかけて回す悪ガキだ。興味、関心は人一倍ありながらチンドン、チンドン、鐘も太鼓も叩けない。関心を引き、心浮き立たせ、楽しささせ、知らぬ間に後を付いてこさせるチンドンの音、そんな音を出すにはまだまだ内観が浅い。今はチラシを手配りするお手伝いくらいが精一杯。毎月一回の一日内観と修養会主婦の集い、この二色刷りのチラシを撒き続けながら、一方で騒音公害にならぬようにチンドン屋の練習をしなくてはなるまい。



奈良内観研修所

三 木 善 彦

『寂しさと愛と』

石川啄木の歌、二つ

「見てをれば 時計とまれり

吸はるること

心はまたもさびしきに行く」

「浅草の夜のにぎはひに

まぎれ入り

まぎれ出て来(き) しさびしき心」

人に見捨てられた自分だと思うとき、

寂しい自分から逃れるために、

人も自分も悩まずトラブルを起こすのです。

しかし、吉野 弘「奈々子に」という詩の一節、

「お父さんが

お前にあげたいものは

健康と

自分を愛する心だ。

ひとが

ひとでなくなるのは

自分を愛することをやめたときだ。

自分を愛することをやめるとき

ひとは

他人を愛することをやめ

世界を見失ってしまう。」

人に愛された自分を発見するとき、

自分を愛する心が生まれ、寂しさが消え、

人と世界を愛するようになるのです。

たとえすぐに人からの愛を感じられなくても、

寂しさに耐えて世界を見つめていけば、

伊藤左千夫の歌、

「寂しさの極みに耐へて

天地(あめつち)に寄するいのちを

しみじみと思ふ」

天地一切のものへの感謝の心を抱くのです。

今年も内観による新しい自己発見を！

和歌山内観研修所

藤 浪 紘

新年あけましておめでとうございます。

「一年の計は元旦にあり」皆様それぞれに思い新たに新年をお迎えになっていることと思います。

新年に当り、私はご縁とは誠に不思議なものであります、当研修所が開設して10年目に入り、感激もひとしおです。20年程まえに、吉本伊信先生（内観創始者）の講演を聞き、集中内観を体験というこの上ないご縁を頂くと共に、加えて研修所まで開く事になりました。

研修所開設時を振り返ってみますと、内観というすばらしい体験を一人でも多くのひとに知らせ、体験して頂きたい。いま一つは自分自身の内観を大事にしたいという思いでありました。昨年、一昨年に続いて、村田溥積先生（大

阪商業大学）、三木善彦先生（奈良内観研修所）

石井光先生（青山学院大学）、山田裕道先生

（山治グリーンサービス）をお迎えしてシンポジウムを開きました。が、しかし、人様に内観を「お知らせ・お勧め」することが、初心であったはずの自分自身はと申しますと、吉本伊信先生が常におっしゃっていた、「一分一秒を惜しんで内観して下さい」「日常内観を続けて下さい」の御言葉。心の中でだんだん風化が進んでおる様です。

研修所開設十年目の今年を「内観元年」として、心の大掃除の年としました。

一緒に内観して下さいの方がおられたら、心丈夫なのですが……。

読者の皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。

米子内観研修所

木村 秀子

新年あけましておめでとうございます。

皆様はどのようなお気持ちで新しい年を迎えられたでしょうか。他人が見て、「気の毒だなあ」と思うような状況にあっても、感謝の心いっぱい、幸せな気持ちで生きていける人になれるのが内観であると、教えて頂きました。本当にその通りだと思います。

しかし、私たちの囲りには、この反対の人が沢山おられるような気がします。例えば、自分の思い通りにならないという人は、いつもイライラして、不平や不満を言っている人。囲りの人の欠点ばかりを見つけては、嫌な思いで毎日を暮らしている人。自分でも我儘だとは思うが、人に指摘されると腹が立ってしまう人。これでは幸せどころかストレスばかりで、心も身体も



不調になってしまうのは当然です。

こんな状況に陥っている人に、内観は素晴らしい気づきを与えてくれます。

内観を知った後は、いつでも自分の心をチェックできます。自分で冷静に自分の姿を観ることができるようになります。「して頂いたこと」を調べることで、感謝と満足の心を得、「お返し」を調べることで、人への思いやりの心を育て、「迷惑」を調べることで、自分の言動を反省していくことができます。

今年も、内観によって、心やすらかで充実した日々が送れますことを願っています。

多布施内観研修所

池上 吉彦

『共に歩もう』

去年今年貫く棒の如きもの

虚子

天地の悠久に比べると、世事の何という瑣末なことか。平生の生活の中で私達は自分が中心だからまさに巨人である。人の心を踏みつぶし、わがまま勝手にふるまっていながら全く気づかないか、よしんば気づいたとしても素知らぬ顔で過ごしている。

ところが、いったん内観の網にかかってしまふと、たちまちに、巨人は中味のない虚人になり果て、これまでのよりどころが雲散霧消してしまう。そして新たな発見をくり返ししながら、新しいよりどころを見出す。「おかげさま」というよりどころである。

懺悔の極みは、感謝の極み。感謝の極みは歓喜の極み。

ここに一人のご主人がいる。結婚三年目に、奥さんが見知らぬ男を連れて来て、この人と結婚したいから離婚してくれといわれ仰天。別れてなんかやるかと殴る蹴るの毎日が始まった。子どものために別れられないまま十年の地獄が続いた。そして内観。新婚三年間、自分は学校と仕事に夢中で妻はほったらかしだった。妻の淋しさが胸に迫った。俺が悪かった。心底からの懺悔と共に感謝が湧いた。おかげさまで今の俺がいる。歓喜がひろがる。そんな幸福が内観で生まれる。

だが、それは「極み」ではない。絶対の幸福を求めて、内観に内観を重ねて、太く貫く永遠の生命にふれるまで、共に歩もう。

自己啓発 一(九) 一

昭和薬科大学教授

楠 正三

山に登る

私は山が好きだ。有難いことに素敵な仲間がいて、毎月どこかの山に誘ってくれる。槍ヶ岳、穂高など北アルプスの高山にも登るが、神奈川県丹沢山系など近所のみなれた山を特に好む。

大抵の山には神社やお寺がある。頂上にもあるが、中腹の場合もある。日本人は縄文の昔から山に住み、山を崇拜して生きた。中世の天台宗、真言宗あるいは修験道も山を尊び山を修行の場を選んだ。現在は、健康でさえあれば老いも若きも群をなして山に登る。時

には登山者用のロープウェイやケーブルカーまで備えられているからすごい。あらゆる山が神秘的な靈気で、人を招き寄せる。

私達にとって、山は天と地をつなぐ柱である。地上の俗界から聖なる天上界に一步だけ近づく故に聖地なのだ。聖なる天上界の象徴は太陽である。山頂で汗を拭い、呼吸を鎮めて太陽を仰ぐ。何という幸せか。山には太陽の永遠が宿る。人は永遠を直観するとき、しばらく歴史的現在を忘れる。

山は内観の適地である。吉本伊信先生は山の洞窟で内観し、宿願開発をされたそうだ。きっとその洞窟には、太陽の靈氣がこめられていたことだろう。山に登るとき、一步一步足を運びながら、「ヒ、フ、ミ、ヨ、イ、ム、ナ、ヤ、コのトウ」と繰り返して数えたとそこに内観の世界が広がる。つまり山行は動の内観、洞窟の沈思は静の内観。山行の動であれ、洞窟の静であれ、ひたすら太陽の永遠を直観するための内観になる。

性格をいじらないで

神戸芸術工科大学教授

三木善彦

◆性格とは

上の子はおしゃべりで、外で遊び回っているのに、下の子は無口で、家の中でひっそりと本を読んでいる。これが同じ親の子かと思うほど。その人らしい感じ方や行動の仕方を性格といいます。性格はどのようにして形成されるのでしょうか。

◆性格形成の要因は

一般に性格形成の要因として、大きくは遺伝と環境が考えられます。

遺伝因子が全く同一の一卵性双生児は顔や体型だけでなく、性格もよく似ています。しかし、一卵性双生児の場合、多くは同じ親の元で育て

られますから、同じ環境で育ったことになり、よく似ているからといってすぐに遺伝だとはいえません。

そこで全く異なった環境で育った一卵性双生児を比べれば、性格形成にどちらの影響が強いかわかるというものです。世界各地から二十組の異環境双生児を集めて調査したミネソタ大学のT・ブーチャード先生の結果では、予想以上に似ているということでした。そのうちの二例を紹介しましょう。

◆ブリジッドとドロシーの例

彼女らは第二次世界大戦の最中にイギリスに生まれてすぐ離ればなれになり、三十八歳のときに初めて再会。そのとき、どちらもマニキュアをした指に七個の指輪をし、一方の腕には二個のブレスレット、他方の腕には時計とブレスレットを一個していました。

知能テストや能力テストの成績は類似。さらには息子の名前（ファーストネームとセカンド

ネーム）は一方がリチャード・アンドリューで、他方はアンドリュー・リチャード。娘はそれぞれキャサリン・ルイーズとカーレン・ルイーズというように名前の好みまで類似していました。

◆オスカーとジャックの例

四十七歳。父はユダヤ人、母はドイツ人で、南米のボリビアで生まれたが、すぐ別れて劇的に違った道をたどる。母がオスカーを連れてドイツに帰国。祖母に引き取られてカトリックの洗礼を受けて育ち、今は企業の取締役。ジャックは父のもとでカリブ海でユダヤ教徒として成長し、サン・ジェゴで衣料品の小売店を経営。

これほど背景の違う二人でしたが、鎖つきのメガネ、口ひげ、ポケットの二つある肩章つきのスポーツ・シャツ、スパイスのきいた食べ物と甘いリキュールが好き、時々放心する癖、バターのついたトーストをコーヒーに浸して食べる癖、女性に対する態度が命令的ななど二人の類似性は顕著でした。

◆生まれつきの性格を尊重して

これらの例を見ると、性格形成の要因として基本的には遺伝の方が有力ではないかと思えます。

ですから、子どもの性格を親の思いどおりに育てようとするのではなくて、その子の生まれつきの性格が伸びていくのを尊重して、見守る態度がよいのではないのでしょうか。

たとえそれが一見陰気な性格であろうとも、もの静かな考え深さを同時にもっているのかも知れません。同様に、反抗的で落ち着きのない性格も、独立心や好奇心の強い性格の一面なのかもしれません。

もちろん、人間は環境への適応性が大きく、親の態度や行動によって、子どもの性格は変化する可能性があります。しかし、無理にいじって矯正しようとするれば、その子のよさまでも失ってしまう危険性を私は感じるのです。

健康と内観法（その十）

*

福井県立精神病院長

草野 亮

病気の移り変わり

第二次世界大戦以前までは、人生五十年といわれていた。

近年のわが国の平均寿命はめざましく延び、女性が八十二歳近く、男性が約七十六歳にまでなった。世界のトップ水準となった。

以前は、我が国の乳幼児の死亡率が顕著であった。かぜをこじらせて肺炎になったり、消化不良の胃腸炎でよく死んだ。青年期になると、結核が猛威をふるった。有為の青年がよく死ん

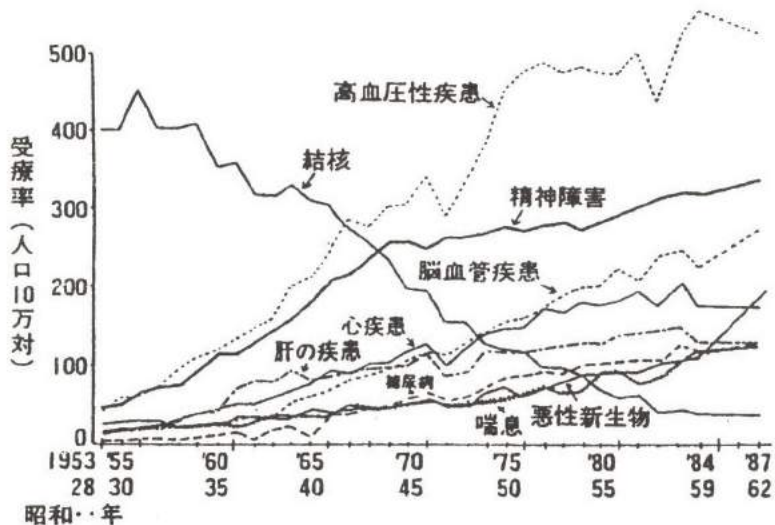
だので、亡国病と憂えられた。子どもや大人を問わず、死因のもっとも大きなものは細菌などの感染によって起こる病気（感染症）であった。また寄生虫の感染による病気も多く、地域特有の風土病の多くはそれであった。しかし、それらの病気は抗生物質や化学療法剤の発見でほとんど治るようになった。

昭和三十年代にはじまる高度経済成長期以後は、その病気の様相が一変した。

図は、厚生省による「主要疾病別受療率（人口十万対）の年次推移」である。すなわち、わが国の人々が、どのような病気で病院にかかっているかを、年次別の変化でみたグラフである。それを見ると、むかし猛威をふるった感染症や寄生虫症は、もうここには出なくなっている程少なくなっている。昭和三十年頃には、結核がまだもっとも多かったが、次第に減って、最近ではここに載っている病気では一番低くなっている。めざましい勢いで増加しているのが高血

圧、ついで精神障害である。三番目に脳血管疾患、四番目に心疾患（心臓病）と続く。高血圧、脳血管疾患、心疾患は成人病であるが、精神的なストレスと関係があるので心身症のなかに入られる。このグラフには糖尿病や喘息もみられるが、それらも心身症のなかまである。こうみると、現在のほとんどの病気がストレスと関係のあることがわかる。これから私どもが健康を維持するためには、ストレスの問題を無視するわけにはいかない。

内観法は、ストレスを解消して、健康で、建設的な人生を私どもに与えてくれる方法であると考えられる。



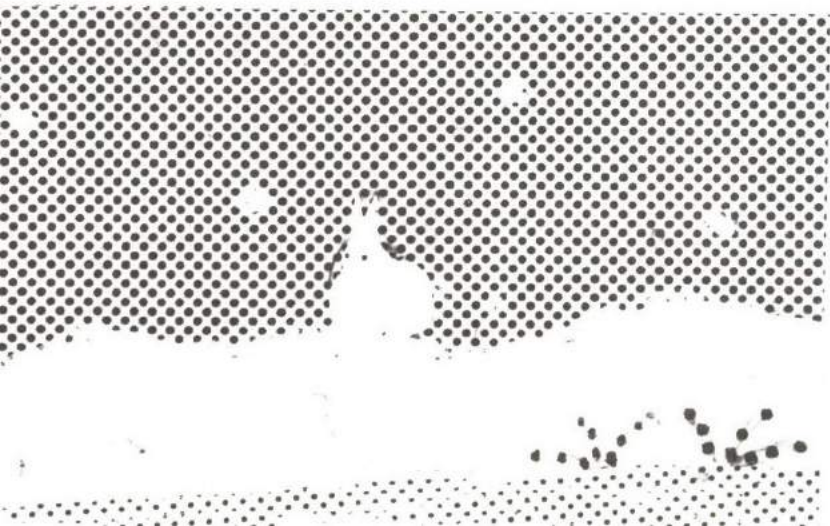
「主要疾病別受療率（人口十萬対）の年々推移」

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(10)

雪の夜の湯の里分校は静かです。内観実習室のかたわらを流れる小川の水量も落ちて、時折せせらぎの音を聞かせるくらいで、ほんとうに静かです。

まっ暗闇の室の中にひとりぼつねんと座っているのはI先生です。湯の里分校に内観法をとり入れて一年余り経ったところ、心理療法のテキストではいまひとつわからないことが出て来て、この年の四月、年休をもらって集中内観に行ってきたI先生は、生徒指導の方法どころではない、この自分のお粗末さ加減を何とかするのが先だ、と自身の内観に熱中したのでした。

四月の内観は、一週間の予定を三日延ばして十泊十一日がんばりました。一週間ではどうも納得できなかったからです。帰宅したI先生の一大変化は、大酒家が禁酒家になったことです。I先生の話



では、我慢しているのではなく呑む気にならないということでした。その日からI先生の生活は内観一辺倒と化し、いつも内観のテープを聞き、朝晩の日常内観も欠かさず、宗教の本に親しむようにもなりました。

内観というものを世に出された吉本伊信先生や奥様のキヌ子先生のように「転迷開悟」したいと切に思ったのだそうです。そのために、その五月のゴールデンウィークを利用しての内観は、飲まず食わず眠らずで実習し、続いて夏休みも同じようにして坐りました。そして冬休みもと望んでいましたが都合がつかず、こうして分校の内観実習室を借りて三泊四日の独り実習にとり組んでいるのです。

内観の真髓が分からねば本当の指導はできないという思いと「転迷開悟」への憧れがI先生をこうも熱心にさせたのでしょうか。

I先生は、内観というのは巨大な樹で、内観によって人間関係が整ったり、非行・登校拒否が改善したり、病が直ったりするのは、その樹の枝葉にも当たらん樹皮の一かけじゃないのでしょうか、とよく言っています。

(筆者は高校教諭)

内観をより深くするため

・瞑想の森内観研修所長・

柳田 鶴 声

第 Ⅲ 回

◆ 一%を調べる

内観が他の人に対しては出来るけれども、特定の人に対してすることが難しいことがあります。

「そろそろ奥様に迷惑をかけたこと調べてくださいませんか」「私ですか」「そうです」「あのばあさんに」「そうです」「自慢じゃないけど先生、私はあのばあさんに九九%迷惑かけられ通しなんだ。せいぜい迷惑かけたっていったもたった一%あれば良い方なんだ」「じゃ

やり易いじゃないですか。だいたい迷惑かけたことがあんなまりあって何から言っていいかわからない人がいっぱいいるんですけど、あなたは九九%考えなくてもその一%を調べればいいんですから」

内観というのはそういうことです。プラスマイナスでマイナスになった部分を調べるということではなくて、相手にどういう迷惑をかけられようが、自分が相手にかけた迷惑を調べる。プラスマイナスを差し引きで考えると、どうしても自分の方が有利になるようになります。

『嘘も方便』とか『泥棒にも三分の利』というのもあるわけで、そういうふうになると、はっきりいって無くなってしまう。 (相手がこれだけの迷惑かけた。私がこれだけの迷惑かけた。向こうが七〇%ぐらいの迷惑で私は三〇%。この四〇%はどうしてくれる) ということになるから、もう全然迷惑なんて無い。そうではなくて、そのおじいさんのように、自分は九九%迷惑をかけられて一%しか迷惑かけてなくても、その一%を内観すればいいのです。一〇〇%迷惑かけられていて自分は〇という人は、それは大変難しいですが、一%ならとかかりがある。一%を調べてみればいい。その一%が大

切なのです。だいたい自分が四分悪くて相手が六分と思
っている人が多い。自分が六分悪くて女房が四分という
人は、大変素晴らしい人です。自然には、なかなかそこ
迄さえいきません。

とにかく自分がかけた迷惑を調べることだけだから、
本当は相手はあまり関係ないのです。全く関係ないとい
ってもいい。あの人がこういう人だあいう人だからと
いって、そういう人であってもそれは向こうのことだか
らどうにもならない。

しかも内観は、迷惑をかけたことを調べることによっ
て、これから迷惑かけないように努力しようということ
ではないのです。もしそうなると怖くなってしまつて、
(あんなに私は迷惑かけられて今我慢しているのに、内
観して自分が迷惑かけたのを調べると、もっと我慢しな
くては駄目なのか。もっと良くしてやらなくてはならな
いのか)と思うと、もう気が重くて全然出来なくなつて
しまう。そうではなくて、(どんな人に対しても、自分
が生きているということは、相当迷惑かけたり、相当し
てもらって生きているんだなあ)ということを知るだ
けでいいのですから、相手はどうでもいいのです。そう

いうふうにと考えると、おじいさんにはその1%の内観を
してもらえばいい。そして1%の内観を重ねていくと、
遂には99%自分の方が迷惑をかけた存在であったこと
がわかってきます。

◆最も身近なものから調べる

ある人から電話がかかってきました。「先生助けてく
ださい。妻が金使いが粗くて困っているんです。サラ金
には手をだすし、夜はスナックで働いていて、手がつけ
られない。子供の教育上良くないから、なんとか女房に
内観させる方法はないものでしょうか」「内観に行くよ
うにいうと、とんでもないそんな暇なんかない」という
のです。暇が無い人の御主人には優雅な人がいる場合が
多いですね。女房が暇なく働いて、亭主も暇が無いほど
働いていたら、そんなに悩むこともないわけですから。
「そういう場合、御主人が来ることになっているんです
よ。あなたは今忙しいですか」「僕ですか。ちょっと今
休んでいるんです」ということで来てくれました。やは

りなかなか難しくて、四、五日経っても、奥さんには、「何もしてもらったこともなければ、迷惑をかけたこともない」というのです。

□下着一枚から五万枚の汚物

それで、私は質問しました。「ところであなたはパンツを履いていますか」小綺麗な紳士です。「パンツ履いてます」「あなた洗濯してるんですか」「いや、それ位は女房はやってくれます」「じゃ出来たじゃないですか。それを屏風の中で言ってくればあとすらすらと出来ますよ」「言うんですか」「言うんですよ」ということで、しぶしぶ「四五才の時、女房にパンツ一枚洗ってもらいました」と言いました。パンツ一枚洗ってもらったということは、結婚してから二〇年間、毎日最低一枚洗ってもらったということです。綺麗好きだから二枚洗わせるかも知れない。そうすると一日一枚として一年で三六五枚、一〇年間で三六五〇枚、二〇年間でなんと約七〇〇〇枚のパンツを洗ってもらっていて、それで「何にもしてもらったことが無い」というのがやはり人間なのです

ね。そういう盲点というのがある。それで理由をつけるのです。「私は綺麗好き。女房はまた洗濯好きときいてる」だから洗濯好きが洗濯をして、綺麗好きが綺麗なものを着ている。理屈はちゃんと成り立つ。理論武装しているわけですね。

そういうことで、洗濯だけでも調べてみようかということになった。ステテコが何千枚。靴下が何千足、下着が：もう五万枚位の汚物を結局洗ってもらっているわけです。五万枚の汚物を女房以外に洗ってくれる人など誰もいない。自分は綺麗好きだというけれど、綺麗好きではなくて、奥さんに綺麗にしてもらっているのです。汚れを吸い取ってもらっているのです。それに気がつきました。そこから自然に自分の方へ目が向いてきて、どんどん内観が深くなってきました。ところでどうして奥さんがそういうふうになってしまったのでしょうか。

□合理的自己防衛の落とし穴

その人は三〇代で一〇〇万円位給料を取ったことがある、凄腕利きのセールスマンだったのです。それが頭の中にある。

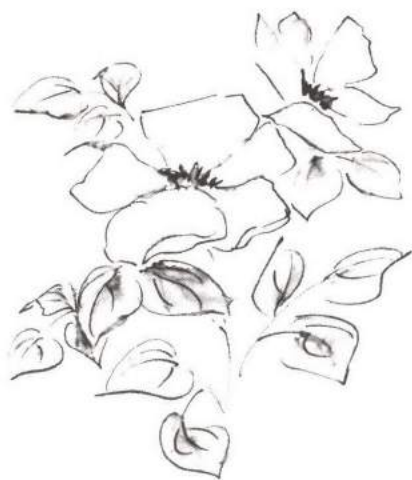
それで、今どうして休んでいるのかというと、「最近
は憂うべき世の中だ。私を使いきってくれる経営者がい
ない」とこういうわけです。自分を使えないということ
です。でももう少しよく考えると、何処でも使えないと
いうことだから、いつもくびになるということとです。と
ころが一〇〇万円もらった頃のことが頭の中にあ
るから、合理的に複利とか計算していくと、「女房がそ
んなことしなくたって、私が四年や五年遊んでいたって
飯を食える位貯金してあるはずだ」

とかなってしまっている。実際にはもった金などという
ものはそうあるわけがない。一銭も無い。一銭も無けれ
ば、一時サラ金で借りるとか スナックで働くというの
は当然のことです。それは頭でわかっていられるけれど、
理屈で武装しているから当然だというふうに思えないわ
けです、理論をぶち壊さないと。それで一週間座ったこ
とで、本人もわかっていいる、周囲の人もわかっていいる、
誰でもわかっていいることを、本人が本当に心の奥底から
わかったということです。そういう意味では、当り前の
ことがわかるというのが内観です。

□一週間と一時間の差

私もそういう体験がありました。奈良での二回目の内
観から帰ってきて、女房にいろいろ感動して話したら、
「おとうさん、一週間も行ってそんなことをわかってき
たんですか。私に聞けば一時間で全部教えてあげますよ」
といわれました。それがやはり一週間座らなければわか
らないというのが人間なのですね。ですから座る必要が
あるわけです。女房がいくら言っても、言われるほどわ
からなくなってしまうのですから。

(次号に続く)



集通
1990