

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

17

1993 JAN.

特集・新しい年の抱負

発行 自己発見の会



あくしよう  
悪性さらにやめがたし

じやかつ  
こころは蛇蝎のごとくなり

(悪を好む性根は止むことがなく、  
こころは、むさぼり・いかり・ねたみばかり。  
まるで、へび・さそりのようだ)

親

鸞※



※親 鸞 僧侶 (1173~1262)

## 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

自己発見の会会長

吉 本 清 信

自己発見の会が発足してはや三年。この『やすら樹』も順調に発行され、特集号も出されたり、また、諸行事も盛んに行われるようになりました。これも、ひとえに関係者各位のご努力ご協力のたまものと、感謝いたしております。

バブル経済がはじけ、物・金中心の世の中から、もっと物や心を大切にする時が来たと思われれます。そういった意味でも、ますます自己発見の会の重要性が増してくると思われれます。皆様のなご活躍をお祈りいたしております。

私も、山添村にきて、はや九年。いかに病氣

にならないようにするかと病氣の予防、更には早期発見、早期治療と村民の健康づくりを努めてきました。しかし、最近、村の健康相談に行ったときには、世界保健機関（WHO）のいうような理想的な健康（身体的・精神的・社会的に良好な状態）を目標にするのではなく、たとえ病氣を持っていても、今日一日幸せであったなあ、充実した一日であったなあと思えるような健康を目指したいと訴えております。

健康とは、単に身体的・精神的・社会的に障害がないという事ではなく、たとえ病氣があり障害があっても、今日一日幸せであった、充実した一日であったと思えば、それが本当の健康な生活ではないでしょうか。

お互いに健康に注意して過ごしたいものです。

（奈良県山添村村立東山診療所長）

◆特集◆—新しい年の抱負—

## 新しい別館の活用を

内 観 研 修 所  
吉 本 正 信

昨年三月に着工した別館の改築が完成しましたのでご報告します。

内観研修所の南側にあった別館には、約二千ケースの本が保管してありました。大変立派な建物だったのですが、老朽化して本が痛む恐れがでてきたため、改築を計画しました。

改築で書庫機能を充実すると同時に、大広間、資料室、和室、台所、風呂、トイレ、ガレージ等の設備を設けました。内観に関する図書・テープ等の資料を保管し、自由に閲覧できるようにします。又、内観研修所以外の発行図書も在庫して、ご注文に応じられるようにします。

本館は今までどおり内観研修に使いますので、別館の大広間（三十二畳）は懇話会、会議等に使用します。工事期間中、内観者や近隣の方々に大変ご迷惑をおかけしましたが、おかげさまで立派な別館ができました。今後は、皆様に活用していただけるものとお待ちしております。

本年もよろしくお願いたします。



完成間近の別館

# 誰もが参加できる企画を

釧路内観研修所

長谷川 清

内観体験者が、毎月第三日曜日に集まり、一日内観で充電する「釧路清心会」、内観に関心を寄せたり、自分を少しでも良くしたいと思っている女性が毎月第二土曜日の夕方に集まって学習する「修養会主婦の集い」、そして、集中内観希望者を受け入れている「釧路内観研修所」この三つの組織が相互に助け合いながら、内観普及に努めてきた。

一日だけ内観を体験してみたい方には、釧路清心会を紹介し、内観するまでの気持ちは無いけれど、関心があるという女性には修養会主婦の集いに出席するようお勧めしている。そこか

ら集中内観に結びつく例が少なくない。いずれも同じ人が同じ場所で開いているので、都合の良いところもあるが、多忙過ぎてマンネリになりがちだったことを反省している。

今年は、会員の方たちの協力を得て、誰もが気安く参加できる企画を定期的に計画し、もっともっと内観を普及したいと思う。



◆特集◆—新しい年の抱負—

## 内観の心呼び戻すよすが

岩手内観研修所

吉田金造

明けましておめでとうございます。

C子さんからお便りがきました。

「先日は一週間お世話いただき、大変ありがとうございます。ございます。お蔭様で、人生の垢とかさぶたの何分の一かは落ちた気がします。そしてようやく、両親に謝罪と感謝の言葉を、今日言うことができました。先日のヨーガの瞑想でも、素直に感謝の思いが沸き、話すこともできました。現実の生活で、内観の経験を再確認しているところ。……(略)……」

この方は、お母さんに対するしこりが解けた時から転換の兆しがみえました。私は、このお

便りが集中内観後十日程たって書かれ、「今日両親に謝罪と感謝が言えた」とあり、別居している親に十日も過ぎてからご挨拶ができたのは、その間、日常内観をしておられたからだとしたら、とてもうれしいことだと思いました。私でできるご奉仕として、二ヶ月に一度の働きかけではありますが、内観の心呼び戻すよすがともなればと念じながら『やすら樹』を発送しております。

われや母の まな子なりしと思うにぞ

倦みし生命いのちも甦り来る — 窪田空穂 —



## 自らの修行を思う

瞑想の森内観研修所

柳 田 鶴 声

明けましておめでとうございます。

『やすら樹』が今回で十七号まで継続して発行され、内容もますます充実して、内観普及の一翼を担っていること、心からおよろこび申し上げます。これもひとえに、会員一人一人のご協力と、編集者の熱意とたゆまぬ努力のたまものと感謝しております。

六十路を越えた昨今、今更ながら自分を認めることの難しさを、しみじみ感じております。

「ご無事で何よりですね」という言葉が妙に新鮮に響いて不思議な思いをすることもありません。

「内観をして何か変わりましたか?」「期待していたのに全く変化ありません」「それは内観が浅いからです。深く内観すると人生が一変しますよ」「努力が足りなかったでしょうか?」よく聞く会話です。――

『無事』と『一変』。一見矛盾している事柄を何の抵抗もなくありのまま受け止めることが出来れば、内観の達人、いや人生の達人でありましょう。

九〇年・九一年は入院して皆様にご心配をかけたましたが、昨年はお蔭様で入院せずにすみました。年初には静かに休養しようと思いましたが、振り返ってみれば結構多忙な年になりました。毎月一週間の集中内観の他に、恒例の夏季特別集中内観、少年院での面接等々、百数十名の面接をさせていただきました。内観は数を重ねる毎に、内観の材料が無限に出てきますが、

面接も又、すればするほど奥が深く、自らの修行の大切さを痛感しているところだ。

又、六月には錦鯉を孵化し、約一千匹の稚魚が産まれました。毎日、水温や水質・餌の管理稚魚との面接、語り合いながら命を育む手伝いをして、大自然の働きに驚いたり、それなりに毎日が充実した年でした。

古い中国の諺に、『智者は水を好み、覚者は林を好む。智者は動き、覚者は静かなり』とあります。今年はどうな動きになるかわかりませんが楽しみです。しかし静かなる日々は当分きそうにもありません。今年もよろしくお導きをお願いいたします。

皆様様のご多幸をお祈りします。

合 掌

## 内観の原点

「やすら樹」別冊

定価・三百円

### 目次

内観の目的と仕方	吉本 伊信
内観の心理的展開	佐藤 幸治
内観を必要とする時	竹内 硬
内観について思う	奥村 二吉
啄木と内観	石田 六郎
道のうた	森川 リウ
西へ行く道	森川 リウ
結局内観とは何か	吉本 伊信
味わいある言葉	森川 リウ

(申し込みは自己発見の会へ)

# 十年目を迎えて

名栗の里内観研修所

本 山 陽 一

明けましておめでとうございます。

今年で名栗の里内観研修所も十年目を迎えます。これもひとえに亡き吉本伊信先生、奥様はじめ内観を陰で支えてくださっている無数の善意の方々のお陰です。心より感謝申しあげます。

振り返るとこの十年間、内観の世界でもいろいろなことがありました。その中でも一番大きなことは、内観の創始者・吉本伊信先生が亡くなられたことです。内観の世界にとっても、個人にとってもそれは大きな事件でした。精神的支柱を失ったのです。先生の死は一方では残されたものの頑張りを生み、内観の世界が動き



規模の充実。そして全国いたる所で、内観懇話会がもたれ、一日内観研修会の実施等がそれを物語っています。

また、この十年間で、吉本先生と同じ時代に頑張っておられた研修所が閉鎖したり縮小したりして、内観の世界にも世代交代が進みました。私どもも身体を大事にして、夫婦力を合わせ、吉本先生のご遺志を大切に、年中無休でいつでも内観者様においていただける研修所を、心の灯をまもる灯台守りの気持ちで続けたいと願っております。

本年もよろしくお願いいたします。

## 感動の瞬間

東京内観研修所

北村育子

元旦の早朝、カーテンを開ける。窓の外はまだ暗い。手早く包丁とまな板を取り出し、大根・人参・小松菜等それぞれの大きさに切る。お餅をやいて、黒塗りの椀に盛り、湯気のたつ野菜汁をたっぷり注ぐ。三ツ葉も添えて、研修室の屏風の前に運ぶ。研修室の空気は、どこまでも静寂。ピーンと張りつめた緊張感さえ漂う。部屋の四隅に屏風が立ち、それぞれの屏風の中には内観者の方が暮から内観中……。内観で年越しした方たち。厳粛な年の始めです。

こんな風に元旦の朝を迎えるようになって七年目になります。東京新宿から京王線で約三十

分、府中市内に私の主宰する内観研修所があります。白タイルの三階建てビルの二階の一部に研修室、階下に開局二十年目の私の薬局がある。別棟に私たち家族の住居（すまい）。内観面接者として、薬剤師として、家庭人として一人何役もこなす毎日です。しかし、薬局で仕事をす。住居で夫や娘たちと食事をする。そんな時でも、私の心はいつも研修室の屏風の前にあるのです。内観者と対面すること一日八回。屏風の前で合掌し深々と頭を下げる。静かに屏風を開けて内観者と向き合う。刻一刻そこにある内観者のさまが変わります。重い心のしこり、も



つれた心の糸を必死に模索し、その解決の糸口をさぐる作業の連続。さまざまなきづきの末、愛と希望と感謝を見出し、その目は明るく輝き、どこまでも澄む。

内観六日目、七日目と進む。屏風を開けた瞬間、その内観者の澄んだ目が、すべてを物語る。内観の厳しさ、暖かさを通して来た目である。愛に満ちたおだやかな顔がそこにある。内観者の喜びと感動が私に伝わってくる。

「お疲れさま、本当に頑張りましたね」心の中で内観者に語りかける。私の大きな喜びと感動の瞬間でもある。生涯を内観者様と共に生きたいと願う毎日です。

## 内観への導き

吉本伊信著 「やすら樹」別冊

目次 定価・三百円

一 内観は何のためにするか

二 内観をどのようにして行うか

(1) 吉岡まさ子さんの内観体験記

(2) 内観の方法

(3) 導入(勧誘)法

(4) 集中内観と日常内観

三 内観者の心の変化

(1) 同じことからを反復内観する

(2) 罪悪感

(3) 罪の昇華

四 内観による新生の喜び

(1) 矯正教育と内観

(2) 求道と内観