

ヨーガと内観

新潟 内観 研修所

青 木 敬 文

私どもの研修所では、内観中の早朝三十分ずつ希望者にはヨーガの手ほどきをしております。私自身が内観の体験中にヨーガでたびたび窮地を脱した経験がありますし、私のヨーガの教室の仲間たちが、ヨーガが深まるにつれて次々に内観体験を希望されるのを見てみると、ヨーガと内観との並々ならぬつらなりを意識させられております。さらには、内観者が朝のヨーガによって大変落ち着くとおっしゃられるので大いに意を強くしております。

もちろん内観の苦しみは内観によって解決すべきだというご意見も十分承知はしております。

しかし内観初期における苦痛の大半は身体的なものであり、実質的な内観は一日に一時間にも満たないものであると故吉本先生もおっしゃっておられました。

実際に内観で途中落伍する人は、初めの三日までが多く、その中には肉体的な苦痛に耐えられない例も少なくないものと思われまます。

私のつたない体験では、屏風のなかで集中を欠いたときに行っていたいくつかの体位（アーサナ）は明らかに生き生きとした内観への活力をよみがえらせてくれましたし、特に断食・断眠・断水（一般の人にしてもらうものではありません）中のもう限界かと思われたときの呼吸法は、今思い出しても私を助けてくれる大きな力であったと思われまます。

内観へ集中するうえで余計な俵雑物がヨーガで少しでも取り除かれてほしいというのが私のせつなる願いなのです。

寿命

北陸内観研修所

長 島 正 博

当研修所は井戸水を使っている。良質の美味しい水である。当所へ来てから八年になるが、今まで真夏の日照りでも涸れたことがない。水道の蛇口をひねれば、夏は冷たく、冬は暖かい水がいつも潤沢に出た。

それが昨秋、突然出なくなってしまった。慌てて井戸の蓋を開けてビックリ。あの宝石のようにきらめいていた水が、いつの間にか、スツカリ涸れてしまっている。その瞬間に思った。

「自分の生命もこの井戸水のように、ある日突然に終わる日が来るのだ」と。心理学者のユングは「人の寿命は生まれた時に既に決まってい



る」と言っているそうだ。私の残された寿命は後どれくらいなのであるか。私のことだから、その時になって「こんなはずではなかった」と虚空を掴んでもがくであろう。部屋には内観日めくりの次の言葉が掲げている。「何の目的で生まれて来ましたか。その目的に向かって生きておられますか」

伊信先生はいつも口癖のように言っておられた。「自分は後どれくらい生きられるかわからないが、その残された時間に一人でも多くの人の内観面接をすることが自分の使命や。」そして、そのとおり全うされた。

井戸が涸れたために、私どもは、今夏までに急ぎよ、近くへ移転することにした。鬼が笑っているかも知れないが……。今年も何とぞよろしくお願い申し上げます。

合 掌

◆特集◆—新しい年の抱負—

心を映すカガミ

無心庵内観研修所

小 割 祥 嗣

新年明けましておめでとうございます。

先日、上着のボタンを掛け違えたまま外出をし、洗面所のカガミで滑稽な自分に初めて気づいたのです。思いおこしますと、このような恥ずかしい体験は数知れず。

カガミがあるから、自分で自分の姿を確かめることができたのです。もし、カガミなるものがなかったら、上着を脱ぐまで気づかなかつたやもしれません。

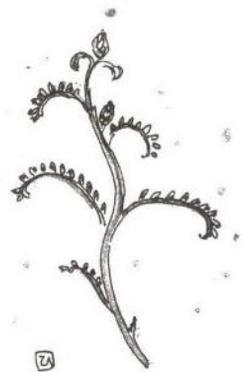
九月上旬、陶芸の個展を開催させていただき、予想以上の反響がありました。早速仲間に報告をいたしましたところ、反応がなにか冷やかなので

す。家内や仲間の助力、ギャラリーの努力など無視し、自分の自慢話に終始していたようです。

思いおこすに、穴に入りたいほどの恥ずかしさ、情けなさ。自慢話はほどほどにと、気づかせていただいた次第です。

「お世話いただいたこと」「そのお返し」「ご迷惑をかけたこと」この三点で自分の言動をチェックすると、自分の心を客観的に知ることができます。

今年、内観という心を映すカガミを座右にすこやかな心で日々お過ごしになられることを。



「真実に目覚めよ」の声

静岡内観研修所

福田 田 等

明けましておめでとうございます。

昭和五十一年、三人の子どもを置いて妻が家出。家庭生活が大きく揺れ動いて、不安定な状態でありましたが、経済的なことや周囲の人々にも恵まれて、以前からですが、坐禅をしながらも浄土真宗を求める生活でもありました。

昭和五十三年十月、内観を体験。これが私の生涯最大の転機となる心の開眼をもたらしてくださいました。すべての悩み苦しみの根本、おれが、おれがの、我、我執の恐ろしさに驚くとともに、震えあがりました。自分には甘く、他人には厳しく。家出されても仕事をしていた自

分。なんとという冷たい態度、貧しい心であったことか。悲しかったでしょう。愛想つかされてもあたりまえです。

悪い種ばかり。どんなに淋しい哀れな生活になっても当たっても当たり前なのに、再婚させていただき、もったいない生活。内観すると喜びになる。うれしい幸せだと。

しかし、「上の松の木は動いても大地はビクともしてくれませぬ。恐ろしいことです。もったいない極みです」と、「真実に目覚めよ」と、まことの声が……。



感性の歪みを回復する

感性・内観研修所

鬼木 豊

歴史は、いま！ まさに二十一世紀の『感性の時代』へ向かって、いまを生きる私たち人間に対し、新しい原理への価値転換を迫っています。

それは、感性を原理としたマネジメント、リーダーシップ、セールスマンシップであり、人格の鍛え方、生き方そのものであります。

二十数年前、吉本伊信先生のご指導を直接たまり、その後、主として企業の社員、幹部、経営者を対象とした、『企業内観』研修をさせていたでいてまいりました。

平成元年より「感性の解放、回復」をめざし、



①ストレスの解消による心身のリフレッシュ、
②人格の改造による人間関係の改善、③感性の活性化による感性能力の湧発……等を目的とした『感性・内観』研修を実施し、大、中、小企業の企業家の皆さんとともに学び、貴重な体験を積み重ねさせていただきました。

本年は、「感性の歪み（人格の病）を回復する」をスローガンに、家庭、学校、職場、病院の皆さんとの連携を心がけ、お役にたてればと願っております。健全な人生の営みは、健全な家庭生活の中にあって、家庭生活と、学校、職場、社会生活は、一体であると確信します。

頭の固い先生のお陰で

奈良 内観 研修所

三木 善彦・潤子

五年前のこと、小学五年生の長女が「今日、卒業式の予行練習があったよ。その時、係の先生が『校長先生や市長さんの祝辞の次は、PTA会長です。去年、あの会長さんは祝辞の代わりに歌を歌い、みんなは拍手をしました。しかし、卒業式では拍手をしないのがまわりです。から、会長さんが歌っても拍手をしてはいけません』と言ったよ」と報告した。

その会長というのは、私のこと。ありきたりの祝辞をやめて、島崎藤村の「惜別の歌」を歌ったら、子どもも親も感激して拍手喝采だったのに。なんと、頭の固い先生！



大学祭のマジック劇場前にて

しかし、待てよ。思わず拍手をするもの、それは手品だ！ 未経験だが、やってみよう。

予想どおり、卒業式は驚きと笑いで拍手喝采は豊かになった。頭の固い先生に「迷惑かけられた」と思ったが、じつは「お世話になった」のだ。今では勤務先の神戸芸術工科大学の大学祭でも、私はマジック劇場を主宰している。

しかし、内観はマジック以上だ、人間が変わるのだから。

新たな自己発見を求めて

和歌山内観研修所

藤 浪 紘

昨年も多くの人が熱心に内観して心より喜んでいただきました。

内観の効果については書物などで言われておりますが、私の経験が参考になれば幸いです。

昨年四月に肝機能検査の結果、急性肝炎と診断され、絶対安静で生まれて初めて入院することになりました。数日間は病気のこと、仕事のことなど考え少しも落ちつきませんでした。知らず知らずのうちに内観をしている自分がありました。それから何時間、何日たったか夜になり、ふと病室の窓を開けて外を眺めると、日頃見慣れているはずのライトアップされた和歌

山城が、何と新鮮に、また美しく感じ、頬を撫でていく春風が心地よく、胸のつかえが完全に消えていきました。それ以来、好きなテレビも見ることなく、またタバコもとまり、全く退屈することなく心おだやかに過ごすことができ、主治医の先生が驚くほど病状も順調に良くなり無事二か月後に退院できることになりました。

退院のお礼を看護婦さんたちに言っていた時、婦長さんから全く予想もなかった言葉がかえってきて大変驚きました。それは、「藤浪さんは、病気を自分で治しはった」と。退院後の検査においても慢性肝炎になることなく、以前の正常値になり、先生は信じられないと言ってくださっています。

私自身、よくわかりませんが、内観のお陰であり、新しい発見であったと思っております。

「新たな自己発見」を求めて、今年もより多くの方が内観してくださることを願っております。

生かされる限りを尽くして

六条院内観研修所

柚 木 隆 義

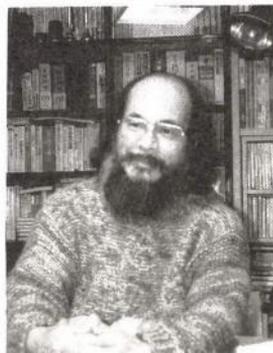
ありがとうございます。

妻の母（七九才）が同居してまる八年が過ぎました。

母（当時六一才）に死なれて（交通事故）、まもなく三年になります。

六条院内観研修所を始めさせていただいてからは、半年が過ぎました。

妻（看護婦さん）と長男（大学で心理学を学ぶ）も、それぞれに集中内観を体験してくれました。



次男（小二）は一日内観ができました。

長女（小五）は内観においでくださる方々を素晴らしい笑顔で迎えてくれます。

困難な問題を抱えておいでくださる内観者様のおかげで、日々お育てをいただいています。

多くの方がよちよち歩きの私を支えてくださいます。

二十数年来の夢であったセラピストとしての尊いお仕事がさせていただけますのも『内観』との出会いがあったからです。

多くの方が『内観』で幸福になってください

ますが、まさに私にとっても『内観』は自己実現をもたらすものでした。

「最高の親孝行は、親に内観をしてもらうことですよ」と伊信先生が言われていましたが、私の内観が本物になれば、お願いしなくても、父（六七才）はしてくださるでしょう。

ただし「仏法には明日なし」と言われています。私がのんびりしていたばかりに、母には内観していただけませんでした。

ごめんなさい。

故、吉本伊信先生の天才には程遠い私ですが、生かされる限りを尽くして、一人でも多くの方に内観していただけるように頑張ります。

第二回内観国際会議のお知らせ

第二回内観国際会議の日程が決まりましたのでお知らせいたします。

日時 一九九四年九月二日（金）～四日（日）
場所 ウィーン

なお、5日から11日まで、観光をかねてオーストリア、イタリア、スイス、ドイツの内観研修所をまわります。又、希望者は、11日より18日までシャイプス・セミナーハウスにてヨーロッパの面接者のもとで集中内観をすることができ（通訳つき）。

日本からは、8月30日発、9月13日及び19日帰着のツアーを組みますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。

予約及び問い合わせ 一 ☎ 03-3437-4677

（石井まで）

人生に内観を生かす

米子内観研修所

木村秀子

新年明けましておめでとうございます。

昨年もこの山陰の地で、百名を越す方々が内観をしてください、沢山の方々の人生に触れさせていただきました。そして、一人一人の方がいかに大切な存在であり、又、周りの人たちの不幸にいかに大きく関わっているかを、面接をさせていただきながら、つくづく感じさせていただきました。

登校拒否をしている中学二年の男の子が、母親に連れられて、遠くからやって来ました。二日目に「もういやだ！」と叫んで暴れました。他の内観者の邪魔をしないという約束をして、



母親が内観を終えるまで、研修所の中で暮らすことになりました。屏風の中で内観をしてくれたのはわずか一日でした。庭にいたその子に「内観をしてみようだった？」と声をかけました。「お母さんにたくさん迷惑をかけていた」と答えてくれました。内観ワークショップで模擬内観の面接者役をさせていただきました。わずかな時間でしたが、どの方もとても真剣に内観してください、過去の自分の姿を調べて涙ぐんでおられたことに感激しました。どんな形にしろ、内観と巡り合えたことは幸運なことであり、そのことに感謝して、大いに自分の人生の中で内観を生かしていきたいと思います。今年も又、たくさんの方々が内観とご縁がありますよう、お祈りさせていただきます。

◆特集◆—新しい年の抱負—

すべてに感謝する心

蓮華院誕生寺奥之院内観道場

大山真弘

当山でも不登校関係で内観を受けられる方がふえておられますが、その中のお一人の感想文です。

「息子共々六日間、生まれて初めての内観ということをさせていただきましたが、親に感謝の気持ちも抱かず、自分の子ばかりを責めていた自分に、今やっと気づかせていただきました。自分だけが一番つらくて苦労させられていると思っていたことが、間違いだったということにやっと気がつきました。本当に家族の者には悪いことをしたと思います。主人を心の中では責

め、姑のせいにして、自分だけが被害者のような顔をしてきたことが、悔やまれてなりません。本当に申し訳ありませんでした。」

これは、決して人ごとではなく、自分自身の戒めになりたいと思っております。内観者のおかげで、我々面接者が勉強できる。ありがたいことです。当院の誓いの言葉にあるように、「すべてに感謝する」心をどこまで深めることができるか、新貫主、川原英照先生のもと、本年も頑張りたいと思います。



木 偶

多布施内観研修所

池 上 吉 彦



いただいても、内観研修にこられた方は「自らを知る」ことを知り、希望に溢れ、喜んで帰っていかれる。その度にしみじみと思うのは、私が面接しているのではない、吉本のお師匠様が私を使ってくださって面接を自

「盆も正月もない」と年中無休で内観研修所を開きつづけられた吉本のお師匠様。それは今も継承されている。「眠っているのは死んでいるのと同じ」という覚悟は、目覚めが

誕生であり、就眠が臨終であるということであった。日々のおのれの死を見すえる生活というのは、おのれの生をこの上なく大切にする日々を過ごすということにほかならない。

吉本のお師匠様から内観研修所を開かせていただいている私にそれができているか、と問う。それすら遠い。転迷開悟の境になると目まぐるほどの遠さである。

そういう私のような者が内観の面接をさせて

らなさっているのだと。そうでなければ、あんな素晴らしい結果が出るはずはない。

「私は内観のチンドン屋だ」というのもお師匠様の口癖であった。あれがチンチンドンと町内をまわる姿なら、私は何であろうか。ただの木偶である。お師匠様に繰っていただいて、腹話術で語っていただいて、面接の仕事をづけさせていただいているに過ぎない。

家族に徹底的に助けられながら、お師匠様のお力のみによって私の内観研修所は歩いている。今の私には年頭はない。いつか来る本当の年頭に向かって歩ませていただく。

合 掌