

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

19

1993 MAY

特別記事

- ・ 内観の勧め
- ・ 企業内観

発行 自己発見の会



君の眼を内に向けたまえ。

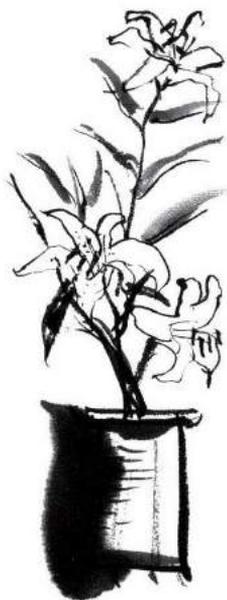
君の心のなかに、いままで気づか

なかつた宇宙を見出すだろう。

そこを旅したまえ。

そして、その主となれ。

ソ
ロ
ー
※



※ソロー 思想家 (1817~1862)

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していただきたいこと
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。

◆特別記事◆—ヨーガ修行の立場から—

内観の勧め

—なぜ内観は必要なのか—

米子内観研修所長

日本ヨーガ・ニケタン代表

木 村 慧 心

内観が現在、吉本伊信先生にご縁のあった多くの人々の努力によって、国内外に受け入れられているのは誠に喜ばしい限りです。その一生を“内観”普及のために捧げられた吉本伊信先生も、さぞお喜びのことと推察できます。そこで今日は、私に与えられました“内観の必要性を記す”というテーマについて、私なりの立場で理解していることをここに記してみたいと思います。

吉本伊信先生は生前“お釈迦様もこの内観を



四

なさって解脱された”とおっしゃっておられたそうですから、内観は私たちの生き方全体にかかわる事柄に解答を与えてくれるものであると、吉本先生は理解されておられたと思います。それというのもお釈迦様は、老病死苦という、克服できかねると思える人生の問題からの解放を求めて出家され、その後完全にそうした問題を克服されたと伝えられています。ですから、先の吉本先生のお言葉からすれば、内観は本来、人生の色々な問題を克服し、更には私たちが完全に自由に生きられる境地にまで、私たちを導

ける力を持っているものであると、吉本先生は理解しておられていたということになると私は思うのです。私もこのお釈迦様の国インドとは縁があり、社会に出てから今日までの二十五年間に、僅か七年間程ですが、ヒマラヤ山中を遊行しながら、インド精神文化の中でヨーガという心の修行をさせていただいてきています。ですから、吉本先生のお言葉がわかるような気持ちができるのです。今日では既に、インドでは仏教を信奉する人はほとんどなく、むしろ仏教の歴史より倍ほど古いバラモン教の伝統が変形したヒンズー教を、国民の大多数が信じて暮らしています。ですから私もインドにあっては、仏教の修行ではなく、むしろ現在残るバラモン教的な修行法としてのヨーガを修行してきたわけです。そしてお釈迦様も、その修行時代は、当然のことながら、現在私たちが接するような“仏教”を修行されたわけではありませんし、むしろ当時、森の中に住んで修行にいそしんで

いた、バラモン教的なヨーガ修行者たちの仲間となつて修行されてきました。ですから、私の現在身を置いているヨーガ修行の世界から内観を考へても、吉本先生の“お釈迦様と内観”の理解から、あまり遠く離れることはないと思つていただけるのではないかと思ひます。

私はこの二十年間を、ある一人のインド人ヨーガ行者について修行してきました。私とそのヨーガの行者様に初めて出会いましたのは、私が二十八歳の時、行者様は既に八十九歳になつておられました。この行者様は色々な話を私にしてくださいました。ある時、こんな話をされました。

行者様がまだ若かつた頃、ある一人の老行者と道を歩いていた時のことだつたそうです。突然二人の後からものすごい速さで馬車が走つて来たのです。若かつた行者様はすぐ道の脇に逃れましたが、老行者は逃げようとしてもたつ

ているうちに、馬車の御者から何回も鞭打たれたのだそうです。若かった行者様は思わず馬の手綱を捕まえて馬車を止め、「お前が乱暴に馬を走らせるのが悪いのだ！」と御者に詰め寄ったそうですが、その老行者は、「いやいや、馬の行く手を邪魔した自分の方こそ悪かったのだ」と言っ、その御者に謝っていたそうです。そしてさらに、いきりたつ若き行者様に向かってその老行者は、「自分は、ヨーガの根本教典に書かれてある、人に迷惑をかけない（非暴力）」という戒律を守る修行をしている身です。この戒律こそ貴い教えだと私は思っています」と言い置いて、静かにその場を立ち去られたとのことでした。

いにしえの昔から豊かな精神文化を持ったインドには、こうした内観的な修行法が、現在でもなお、息づいているのです。ですから今でも、生きた動物を殺して食べないという菜食主義を守って家庭生活を営む人々が、数千万人の規模

で生活していますし、せっかく捕まえたネズミを、殺したりせず、自宅から四、五軒先のところまで放してくる、というような心の持ち主が現実に沢山いるほどです。内観をすると、自分に危害を加えた人物の心までも受け入れられるようになると言われていますが、そればかりでなく、殺されゆく動物たちの心までも理解できるようになる人々が出てくるわけです。だからと言って、内観した人は全員菜食主義者にならなければならぬ、などとと言うつもりはありません。そんなささいな食べ物などよりもむしろ、内観によって悟りを得た人の心を見ても、小さなこだわり（執着）を次々に消し去って、より自由に生きてゆけるようになっていくように思います。鞭で打ちかかる人に対しても、むしろ自分の非を認めて謝れるようになり、肉魚を食べずに野菜だけを食べていても感謝できるほどの心の自由さが得られるわけです。そればかりではなく、私の師であった先の行者様は、

こんな話も私にしてくださいました。

それは行者様が、西インドの、とある村の近くの運河のほとりに庵をあんで、修行の日々を送っていた時のことだったそうです。一人の男が度々遠くの方から行者様の小屋をうかがうようなそぶりをしていたそうです。そして村人がやって来て言うのには「行者様、既にあなたもお気づきだと思いますが、ここ何日か、目つきの悪い男が、行者様の小屋の様子をうかがっているでしょう。あの男の生業は盗みです。行者様の小屋を狙っていますから気をつけてください」とのことでした。そして、その翌日も又、その盗人は行者様の小屋の近くに姿を現わしたそうです。その時行者様は、その男を手招きして呼び寄せ、そして、次のように言ったそうです。

「お前はこの何日間か、わしの小屋を狙っていたようだが、盗みに入ろうとしていたことはわかってる。盗みならば、何も、物が見えにく

い夜にやって来ることはない。今ならば陽は高いし小屋の中に何があるかよく見える。お前の欲しい物があれば、何でも持って行けばよい。

小屋の中に入って好きにきなさい」この言葉を聞いてその男は、とび上がらんばかりに驚いた様子だったそうです。そして、しばらくその場に立ちつくしていた後に、行者様の前の地面に手をついて座ると「行者様！申し訳ありません。私はおっしゃるとおり盗人です。もう何年もの間、盗みをして暮らしてきました。それというのも、私には盗みをするより他にできることがなかったのです。しかし、今ほど盗むことの恥ずかしさを思わされたことはありません。もう二度と再び他人の物を盗もうなどとは思いません。どうか私をお許しください」と、涙を流しながら地面に頭を押しつけて謝ったのだそうです。

それから何年も過ぎたある日のこと、行者様がある山の中で何人かの遊行者たちとすれちが

ったそうです。すると、その中の一人が行者様のもとに走ってくる。「行者様、私を覚えていらっしゃいますか？ 私は以前、あなた様の小屋に盗みに入ろうとした盗人です。あの時、私はあなた様の教えを受けて生き方を改めました。今はある導師について心の修行を続ける毎日を送っております」と言ったそうです。そして確かにその男をよく見ると、今は行者の身なりをした、かつての盗人だったそうです。

内観をしてくださる人の中には『あの時、なぜあんなに迷惑をかけるようなことをしてしまったのか？ あの時自分の心の中でなぜあのような判断をしてしまったか？』と、深く自分の心の中で掘り下げて考えてくださる方がでてきます。そして、たいいていの場合、自分の都合を第一に考えていた結果から出てきた迷惑だったという思いに気づくようです。そして、この気づきが強ければ強いほど、我が身のおろかさ

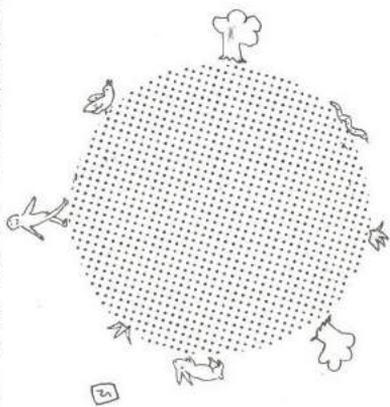
が恥ずかしく思え、それまでの生き方が改まってきました。こうした心の変化の中にこそ、内観の必要性が隠されていると私は思うのです。人は誰でも自己中心的なものです。それにもかかわらず、誰もが、周りの人々とうまくつきあい、心を通いあわせて生きていきたいと願っていますし、経済的にも収支の調和を保って生きていきたいと願っています。又、肉体も心もいつも不調和を生じない平安な暮らしを望んでいます。しかし、自己中心である限り、そうした調和状態は決して生じてはきません。自分と他の事物とを異なるものと理解している限りは、そこに必ず不調和が生じます。他の人の立場、他の人の経済状態など、自分の立場との不調和を生じさせる内容はこの世に沢山あります。しかし、上手な生き方ができる人々のすべては、自分と他人とをうまく調和させて生きてきています。先に記した二つの実話は、一般人から見れば極端とさえ思えるような内容でしたが、しかし、

例えばカルカッタの路上で死に行く人々を収容して回るマザーテレサのような人物も、死に行く人々の生命と自分の生命とを同じにみるという「調和した心」を持ちあわせているからこそ、世界の人々から評価されていると言えるからこそ、思うのです。人は誰しも、生まれながらにして自己中心的な思いを持って、他の事物と不調和を生じさせる傾向にはあるのですが、しかし、心を訓練しさえすれば、これ又、誰しもが、他の人や事物と調和して生きてゆける心を持てるようにもなれるのです。このことを私たちは、お釈迦様やヨーガの行者たちを通じてインドから学んできていますし、吉本伊信先生も、そのことを「内観」を通じて私たちに教えてくださったのだと、私は思うのです。つまり、誰でもができ、誰にでもすばらしい心の調和を与えてくれる心の訓練法が、吉本伊信先生を通して私たちに恵まれた内観法だと私は思うのです。ですから、日々の内観を怠らなずにいけば、

彼の老行者の如くに、自分に鞭打つ人物の心をも受け入れられるという調和の心を持てるようになり、又、他人のあわれな生業を我が心の痛みとして、自分のすべてを分け与えられるほどの調和した心を持てるようにもなれると私は思います。こうした「万事と調和する心」を持った人物が私たちの家庭の中に一人いるだけでも、争いのない穏やかな家庭生活が恵まれるであろうことは、想像にかたくないと思います。内観をすることで、こうした調和状態が私たちの家庭の中に生じてくることは、すでに多くの人が体験していることはよく知られていることです。

ところで、内観は、そうした人間関係のみの調和を生じさせるだけではありません。もっと大きく、変遷流転するこの自然とか、大宇宙全体と私たちとをも、違和感や疎外感なく調和させてくれる境地へと導いてくれる糸口を、私た

ちに与えてくれると私は思っています。これまでの内観普及の中で、内観を公的に認められるものとするために、宗教的要素をできるだけ前面に出さぬようにしてきた経緯があったことを、私はよく理解しているつもりです。しかし、内観で阿弥陀様の一念に出合う“というような吉本伊信先生のお言葉は、更に深い調和の境地を示していると思ふのです。そして、この調和の境地に至れるからこそ、内観は大切であり、必要であると思ひます。この更に深い調和の境地とは、川の如くに流転する万象の中において、いついかなる時でも、変わらぬ慈愛の導きを私たちにお与えくださっている大いなる生命が、常に私たちのかたわらに共に生きておられているということへの気づきです。そうしたこの世のすべての中にいきわたって息づいていらっしやる大いなる生命に名前をつけて呼ぶ時、それが、阿弥陀様でも、神様でも、それは言葉の違いだけだと思います。こうした絶対普



遍の大生命に支えられ、導かれて生きている存在が自分なのだ気づけた時、そこには、他人も自分もない、動物も植物もない、万象として変化して現われる大生命のみが存在し、万象がその大生命の中であって包み込まれ、抱かれていますに過ぎないといった彼我の区別を越えた絶対調和の境地に私たちは入ってゆけると私は思うのです。そして、このインドの精神文化に根ざす内観は、こうした調和の境地へ導いてくれるからこそ、吉本先生は、お釈迦様もこの内観をなさったのだ“と、確信を持っておっしゃら

れていたと私は思うのです。又、私の短い修行生活の中にあっても、師や先輩方の中にそうした絶対調和の境地を垣間見えています。誰でもが平安で順調な人生を願って努力し、この世を生きているわけですが、この変化のめまぐるしい現代社会にあっては、ますます、そうした願いが実現されにくくなっていることは、誰しもが感じていることです。先にとりあげた例話の中で、我が身の恥ずかしさに気づいた盗人も、彼我の区別や心のこだわり（執着）を克服する心の訓練を積んで行きさえすれば、絶対調和の境地に至れるというのが、内観のようなインド伝承の精神修行法なのです。ですから私たちも、内観を手がかりに、大いに心を成長させ、あらゆるこだわりを越えて完全に自由な境地に至り、自分を支える大いなる生命と一如となって生きる絶対調和の人生を歩んで行きたいものです。このためにこそ、内観は、私たちに必要な心の訓練法であると私は思うのです。

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 |
| 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)

◆特別記事◆—感性の歪みを回復する—

企業内観

企業内観とは、企業人としての全感性を発動させ、感性能力（人間力）を高め、組織を活性化するための内観のことです。

感性・内観研修所

鬼 木 豊

Iさん（一部上場企業の系列会社、代表取締役、従業員約六〇〇名）が、先日、企業内観を体験され、感性の歪みを回復されました。

Iさんは、一流の大学を卒業し、一流企業のエリート社員として、刻苦勉励の末、数年前いまのポストに抜擢されたそうです。

しかしながら、幹部間のトラブルなどで、ストレスがたまり、身も心もスタスタになり、胃の病に苦しめられるハメになりました——。

そのIさんが、人と馴じまない性癖を形づくっていた、冷たい心の原因をつきとめ、自らの人格の病を回復することができました。

Iさんは、小学校一年生のとき、昇天されたあの悲しい母の思いを再び思い出したくないと心に誓い、それ以来四十七年間、母とのすべてを絶ち、忘れてしまっていた自分を内観によって、翻然として気づかれました——。

また、母亡きあと再婚もせず、五人の子どもを養い、身を犠牲にしてみんなを大学まで卒業させ、立派な社会人として育てあげてくれた父。その間、二度にわたり家屋を焼失し、三度目の家は倒産のため人手に渡り、父は働きの場を失くし惨めな老後でした。

その父に対して、温かい慰めの言葉をかけるどころか、批判し責めたりした冷たい自分の正体を観て、驚きおののいてしまわれました。