

◆特集◆—新しい年に想う—

竹子会（ちくしかい）

和歌山内観研修所

藤 浪 和 子

新年おめでとうございます。

内観をしてくださった方々の中から、日常内観を忘れがちになるから自分を省みる折を定期的に作ろうという声があがり、初めて集まったのが昨年四月、竹の子がすくと伸びる頃でしたので『竹子会』と名づけられ、二ヶ月に一度の集まりとなりました。

若いお嬢さんの提案で、記録内観をして皆で持ち寄ることになりました。

どの人からも日常内観のむずかしさが心にかかっているのがよく伝わってきます。

私自身も、内観のお世話をさせていただく好

縁に恵まれながら、内観に浸っているつもり、触れているつもり、と、つもりばかりで自己の問題として取り組めないことを、苦しく感じていました。それで早速仲間入りし、一人では続かない記録内観を楽しんで続けられるご縁をつくっていただいています。

「内観後気づかないうちにたまっていた垢が記録を始めてから取れだしたのかしら、体中が空洞になったように一人でいても、頬がほころんでくる」という人。

「ただ書いているだけなのに、早、飾りたてて書きたくなる。裸で深い内観を試みたい」としみじみ語る人。

「新聞の記事を見て来たが、暖かい集まりだ。私も書こう、そして一日内観でもいいからしてみたい」という人。

いろいろな方がわざわざ足を運ばれ、自分の生かされ方を考えてくださっているようです。

『やすら樹』22号で「第四回心のシンポジウム」というタイトルで記された中の西本沙代ちゃん（小二）や、妹の泉ちゃん（幼）のありがとう。日記もよく続いていて八ヶ月目になるそう

◆特集◆—新しい年に想う—

流れにそって、岸をつくる

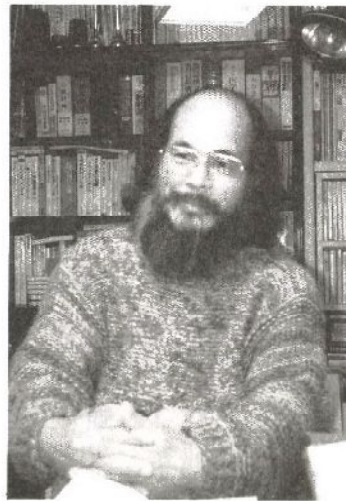
六条院内観研修所

柚木隆義

去年もありがたく幸せな一年でした。お育てくださいました皆様に心から感謝申し上げます。

さて、今年五月に鹿児島で開かれる第十七回日本内観学会大会におけるメインテーマは『内観は科学たりうるか』となっており、内観の理論化への願いが強く感じられます。

です。お母さんのお人柄が伝わってきます。このようにして、和歌山内観研修所は、皆様方の心で「公転」しつつ、一九四四年もはじまりそうです。



「内観」の夜明けは近い

私も内観のより一層の発展を願う者の一人として、以下に『意識のスペクトル』（1）ケン・ウィルバー著 吉福伸逸 訳 春秋社 16（17ページからの引用に託して、年頭の所感を申し上げます。

心のレベルとか神秘的自覚が正気であるかどうか、実在するかどうか、あるいは好ましいかどうかを判断するには、二つの選択の道がある。そういったものを自身で体験したことのある人たちのいうことを信じるか、自身で体験すべく努力するかである。もし、そのどちらもできかねるという方は、判断を停止するのが賢明であろう。

さらに、ヴェーダーンタとか禅といった東洋の教えは、理論でも、哲学でも、心理学でも、宗教でもない。それらは何よりも、厳密に科学的な意味で、ある種の実験の組み合わせなのである。それらは、一連の規則や指示を含んでいる。そういった規則は、正しく実行に移されれば、心のレベルを発見する手引きとなる。そうして得られた資料が気にくわぬからという理由で、そのような科学的実験の結果を検討するのを拒むことは、それ自体もっとも非科学的な態度である。(17ページ)

科学的にも信頼のおける健全かつしかるべき権威者とは、自我的であることと自我を超えることはもちろん、あらゆる意識のレベルを体験したことのある良心的な探究者のことをいうのである。(16ページ)

私は、私自身や吉本伊信先生の体験(『内観40年』に書かれている身調べにおける)をはじめ、現在までの面接経験から得た感想として、『内観』はウィルバーの『意識スペクトル』モデルの全帯域をカバーする心理療法であると考えます。

「流れにそって、岸をつくる」

……私は、様々なレベルの内観者様に、どこまでもついて行きます。もし望まれるなら、熱烈な求道心をもって、心のレベル(転迷開悟の世界)を体験しましょう!

今年もどうぞ、よろしくお育てください。

合 掌

◆特集◆—新しい年に想う—

すばらしきかな内観

米子内観研修所

木村秀子

明けましておめでとうございます。今年も又、内観と共に歩めることの有難さを感謝しつつ、少しでもやさしい気持ちで生きられるよう努力したいと思っております。

昨春秋、福岡で開かれた内観療法ワークショップでのことでした。その約三週間程前に、全盲でありながら、はるばる福岡から米子に来て初めての集中内観をされたTさんも参加しておられ、会場で再会しました。二日間の日程が終わり、昼食を共にしていた時のことです。Tさんが、「木村先生、私は今回のワークショップに参加させていただいて、本当によかったと思

います。実は昨夜、I先生のナイトセミナーに参加させていただいたのですが、そのI先生が今朝、私のところに来られて、「Tさん、今日の私の講演はほとんどがスライドを使った話なのです。すみません」とおっしゃったのです。百七十名を越す参加者の中から、わざわざ私を捜し出して、そう言いに来てくださったのです。内観の先生って、本当にすばらしいんですね」と嬉しそうに話してくださいました。I先生には目の不自由なTさんが参加されることなど事前にはわからずはなかつたのにもかかわらず声をかけてくださった、その心遣いとやさしさに、Tさんは内観のすばらしさを改めて感じられたのです。内観の本は読めないTさんですが、どんなに沢山の本を読むより、このI先生の行動は、内観とはどんなものなのかという事をTさんにはっきりと印象づけたと思います。今年も一人でも多くの方が内観のすばらしさを知ってくださいるよう、頑張りたいと思っております。

やすらぎ

高田内観 研修所

田中 徳弘



やすらぎを求めてインドへ

青山学院大学卒業後、会社勤務、税理士事務所開業。以来三十余年お得意様、職員さん、家族に恵まれ、順調に発展。

五十一才の時、心のやすらぎを求めて、一カ月のインド旅行をしました。リュックサックを背負い、一人インド航空に乗り、ボンベイに着いたのが夜の十二時過ぎ。空港で夜を明かし、翌朝市内行きのバスに乗った。道筋には掘立小屋が並んでいて、子どもも大人も草むらの中で朝の用をたしている。インド式のトイレだ。自分にも出来るかなと不安になったが、めざすア

シユラム（瞑想道場）に着いてホッとする。アシユラムは砂漠の中のアアシスだった。大木が繁り、噴水があり、小鳥がさえずり、大理石のフロアの上で自由に座れる。南国の青い空、暖かい陽射し、木陰で座っていると、自然の祝福をひしひしと感じる。涙がとめどなく流れる。以来、毎年一カ月〜二カ月インド旅行をした。

屏風の中にもやすらぎが

一昨年、「内観瞑想」という蓮華院さんの記事を新聞で見ました。瞑想のつもりで出かけたところ、「お母さんにお世話になったことを調べてください」といわれ、ハタと戸惑う。中途半端な内観だったけれど、四日目ぐらいに涙がとめどなく流れました。その後、池上先生、吉本先生の各研修所へお邪魔しました。このやすらぎを多くの人と分かち合おうと思って、自宅を内観研修所にしました（昨年九月）。研修所の一年生です。どうぞよろしくご利用下さい。

合 掌

「空」の世界

蓮華院誕生寺奥之院内観道場

大 山 真 弘

昨年は忙しくて有り難い年でした。九州で初めての内観ワークショップも、隣り、大牟田の高口先生はじめ、九州地区内観関係者のご尽力により、開催することができました。お寺の仕事も行事が多く、充実した一年でした。

今年はさらに一歩前進すべく、県内学校への内観PRも考えてみたいと思っています。

さて、ベルリンの壁崩壊以来の世界の大きなうねりが、一昨年来日本にも押しよせ、現在我が国も五十年に一度の変化と混乱のただ中にはいます。今までの常識が崩れ、よかれと思っていたこともそうでなくなりつつあります。

まさに、般若心経の「空」の世界「とらわれすぎるな。こだわりすぎるな。かたよりすぎるな。とらわれないということにもとらわれない宇宙のように広い大きな心をもって生きていこう」の通りです。

例えば、「良い安い物をつくって世界中に売って何が悪い」という理屈も通用しなくなりました。やはり、世の中 GIVE AND TAKE、相手の利益も考えねばならないということだと思います。仏教風には、「我が強すぎるとうまくいかない。我をなくせ」ということではないでしょうか。その我をけずるのにもっともよいのが内観です。

今年もまた、自分自身の内観にも努め、吉本先生のごとく、いかなることがあっても、すべてを有り難くうけとめることができますように。皆様のご多幸をお祈りいたします。

有り難う内観者様

多布施内観研修所
池 上 吉 彦



大嘘つき大泥棒で、恩知らずな私です。

私は、内観を初めていたしましたとき、自分
の人でなし加減に愕然といたしました。そうい
うことをわからせていただいたおかげで何回も
何回も集中内観をし、七日間飲まず食わず眠ら
ずでさせていただけただけの力も、このわがあさまし
き姿を見せていただいたおかげでした。

何回目かの時、一年おきに嘘と盗みと邪淫に
ついて調べ、どの年もどの年も、その三点が確
実に揃い、ただただ驚くばかりでした。

私の間違いはそのあたりからはじまりました。
私は調べが詳しいから、これだけのものが出る、

この内観者はまだ調べ足りないから嘘や盗
みを捜しえないのだと、わが内観への自惚
れと、相手に対する責めをしていました。

何人もの内観者様が来てくださり、嘘と
盗みを真剣に調べてくださり、懺悔の涙を
流してくださるにつけ、自分ほどの大嘘つ
き大泥棒は、この世に一人もおられないこと
心底わからせていただきますと共に、私の万分
の一ほどの盗みに身も揉んで泣いておられる方
に出会うと、わが懺悔がいかに偽物であるかと
いうことが白日に曝される思いです。

「峰の松の木は動いても大地はビクともして
くれません。恐ろしいことでございます」とい
う、テープ「経験一」の吉本お師匠様のお声が
耳許でします。

自分と向き合うという苦難の道を歩みながら、
私を教えに来てくださる内観者の皆様を心から
拝み、今年を始めます。

合 掌

◆特集◆—新しい年に想う—

生涯編集のご恩のなかで

—編集部からのごあいさつ—

市川 富雄

『やすら樹』は四年目の春を爽やかに迎えました。「機関誌を出すので手伝ってほしい」と言われてから今日まで、老骨に鞭うってきました。

学生時代から出版の仕事に熟中し、卒業してからプロの編集者として生活し、そして今なお雑誌にたずさわるわが編集人生を、不思議な縁と思っています。

年の初めに当たって、みなさまとの交わりを更に深めるために、やや個人的なごあいさつをさせていただきます。

*

一九四五年の敗戦前後の時期、既に大学生でしたが、暗い灯のもとで、『人間—この未知なるもの』（アレキシス・カレル著）をむさぼり読んでいました。その一節を要約して載せませす。

〈人間とは何か—それを知ることの急務〉

……人間を知らない人々の頭で作り出したこの世界は、人間の体力にも精神にも適しないものであった。物質文

『やすら樹』編集長

明が最も発達した国家や社会が必ずまっ先に衰えてゆくではないか！そして、それらの国々は科学が作り上げた悲しい魔境に、自分を守る術もなく立ちすくんでいるのである。

人間を深く正しく知ることより他に、この不幸を救う方法はない。自己を知ることによって、今日の人間の退化や道德的・精神的異常の理由も解明されるだろう。

今の人類にとってもなお新鮮な感銘を与えるこの文章は、約六十年前（一九三五年刊）のものであり、さらに著者が、一九一二年にノーベル賞を受けた科学者であることに、改めて驚嘆します。この深い感動からその後、私は大学で哲学・心理学・医学・宗教などを涉猟し、卒業後は、人間の全体を見つめ精神と肉体の真実を自由に総合的に追求する道として、編集ジャーナリズムを選んだのでした。

*

一方、倉田百三の著書を仲立ちとして『歎異抄』をひもとく旧制高校の風潮があり、そこで出会った親鸞を慕う思いは、年を重ねるに従って強まり、浄土真宗のかかわりを深めてきました。

また、身近かに、吉本先生のご指導を親しくいただいた義姉・奥田芳子もおりましたので、内観について一応の知識を得ていました。そして、会社勤めの区切りがついて漸く内観研修所（大和郡山）へうかがうことができたのですが、吉本先生はその前年に還浄しておられました。

これが因縁と思い、先生が残されたテープや著書に集中することによって、内観一筋のお心を吸収することに努めました。次に、先生の白著『内観法―四十年の歩み』の一節を掲げます。

へついに宿善開発

……前のめりにぶっ倒れたまま、しばらくの間、人事不省におちいっていた私は、ふと気がつく嬉しくて嬉しくて、ただ涙のみでした。

ここから先はもう書けません。筆舌につくし難いといったことであります。（中略）

そうだ。今救われたんだ！ もう、いつ死んでもいい満足だ。目的は果たせた。この世に生まれた最終・最大の目的を果たすことができた。

嬉しい、全く嬉しい。（中略）

お師匠様（以下九名のお名前・略）御恩は一生忘れません。有難うございます。有難うございます。

これは吉本先生が二十一才で、「身調べ」という苦行によって信心を得られた折の歓喜と感謝の告白ですが、この後の文章の中で「この大恩に報ずる道」として「内観による人助けに挺身」することを誓われたのでした。

*

ご恩を感得し報いる「報恩」ということこそ生涯内観（内観の生涯継続）を支えるものであり、また親鸞思想の心髄もそれであると思うのです。

内観研修所の朝五時、親鸞作の和讃「恩徳識」のやすらかなメロディーが流されていました。その歌詞を記しましょう。

如来大悲の恩徳は

身を粉にしても報ずべし

師主知識の恩徳も

骨をくだきても謝すべし

「如来」という言葉を「いのち」とか「宇宙の意志」と理解されてもよいでしょう。中世紀の誇張があると感ずる方もあるでしょうが、「信心獲得」のとどめなく湧き出る歓びは、このように表現するしかなかったのでしょうか。

報恩ということは、単に「恩がえし」という倫理レベルの価

値ではなく、内観後にもなお残っている利己・我執の自分が
すっと消え、生かされている自分のそのままが見え、同時に、
他人さまの心の温かさを「おかげさま」といただける境地の
ことでしょうか。それは、真実の自己との出会いともいえま
しょう。

*

「やすら樹」の記事のひとつひとつにふれ、にじみ出る内
観の心を読ませていただく時、生涯編集のこの身にふりそそ
ぐご恩のありがたさをひたすら思うのです。



編集部より
明けましておめでとうございます

合
掌

'94 自己発見まつり 関東のお知らせ

日 時 - 2月12日(土) PM1:30~13日(日) PM3:30

会 場 - 国立婦人教育会館

総合テーマ - 「家庭の今、今後」

スタッフ - 石井 光・市川富雄・北村育子
楠 正三・小割祥嗣・清水志津子
長島正博・三木善彦・本山陽一

参加費 - 自己発見の会会員 1万5千円
一般参加者 1万8千円 学生 1万2千円
一日参加者 5千円

定 員 - 80名(定員になり次第締切り)

申し込み - ☎0429-79-1002(本山)