

内観ニュース

№. 1

発行所

日本内観学会

〒154 東京都世田谷区弦巻
昭和薬科大学心理学研究室内
電話 03-426-3381(内259)
編集者 柳田鶴声

ニュース・レター発刊に当って

日本内観学会会長 村瀬孝雄

今を去る七年前、内観学会発足の頃に、季刊「内観」誌が発刊されたことを覚えておられる方も少なくないでしょう。柳田鶴声氏の個人編集による此の小冊子は親しみ易く、しかも知恵に満ちた啓蒙誌として、内観の普及に少なからず貢献したと思います。今日、内観を巡る状況は当時と比べると大きく変わっています。何よりも、研修所が各地に幾つも生まれ、内観者の数は飛躍的に増加しつつあります。これにともない、内観関係者間の交流の場もより多く求められています。こうなると、これまでのように年に一度の大会やその報告書だけでは、学会会員の必要とする情報を時宜に応じて手に入れることは無理であります。たとえば、近くに新しく研修所が生まれたといった事がわかれば、内観をして欲しい方に対して身近かに良いところがなく困っていたなどという場合、「情報」の持つ価値は絶大といえましょう。また本学会の会員には、純粹の研究者はむしろ少なく、実践に関心の深い方が多いという点からしても、年刊誌だけでは会費に見合った見返りを得ていないという気がされている方もかなりおられそうです。

内観を主題に扱った書籍の内、一般の出版社から出された本を中心に簡単な紹介を致します。私の知る限りでは、以下の七冊がこれに当ります。

最も古いのは、吉本伊信「内観四十年」春秋社、一九六五(昭和四十)年であります。題名のとおり、吉本師が内観を自ら体験されるまでの歴史とその後の発展について感銘深く書かれてあります。神経症の事例研究と、精神科医との一問一答も掲載されています。学術的な書物としては、まず、一九七二年に奥村佐藤、山本の編集により、医学書院から出版された「内観療法」という論文集があります。内観研究史上の記念碑的な書物ですが、絶版になったと聞いています。佐藤幸治・編「禪的療法・内観法」(文光堂、昭和四十七年)は、そのほぼ三分の二が内観に当てられており、とくに吉本伊信、武田良二、石田六郎の論文が参考になるでしょう。最後は、竹元隆洋の編集・解説になる「瞑想の精神療法―内観療法の理論と実践」、現代のエスプリ、至文堂、昭和五十八年です。これまでに発表された主要な研究論文がほとんど再録され、更に編集者による公正且つ時には独自の見解を含む優れた解説が付されています。なおレイノルズによる英文の書も出ています。

一般向けの書物としては、今の所、三木善彦「内観療法入門」、創元社、昭和五十一年、および吉本伊信「内観への招待」、朱鷺書房、昭和五十八年があります。前のは平易には書いてありますが、やや硬い傾向が特色で、後のほうは、吉本先生のお声が聞こえてくるような親しみやすさと力強さが魅力です。柳田鶴声「活力創造への道」、人間の科学社もその大半が内観の説明と体験記に分かれていて、読者を引き付ける独特の味があります。なお春頃、入門的な本の出版を二冊、企画中です。これらの他に

内観・文献案内

楠木正三「心の探検」、日本内観学会や吉本・編「内観の体験」、内観研修所(大和郡山)等があります。(立教大学・村瀬孝雄)

内観研修所

奈良県大和郡山市高田口九一二
所長 吉本伊信
電話〇七四三五―二―二五七九

ここは内観発祥の地。和風二階建の大きな屋敷が研修所。昭和二十八年開設以来、内観のメッカとして、多くの人々が国内はもとより、国外からも訪れている。毎週二十〜三十名、去年一年間で一四〇〇名余が研修している。

マス・コミの取材も多く、最近では毎日新聞が六月に「心と身体の健康論」で二回、「こころの風景」のシリーズで五回にわたって内観を紹介し、NHK FMでは、八月に「朝のこころ」で、「苦しみ悩みを超えて―新しい自己の発見」が一時間にわたって放送された。またTV東京などで八月末に放映され、NHK教育TV「心の時代」でも九月二十三日に「生老病死」と題して放映された。昨年十一月には吉本伊信著「内観への招待」を朱鷺書房から発行。

去年の夏の猛烈な暑さに、さすがの吉本先生もかなり参られたが、その後涼しくなって元気を取り戻し、連日多くの研修者の内観報告に耳を傾けておられる。内観の指導面接者を志す人は、一度は内観法を生み出した吉本先生(先生は「内観を生み出したのはお釈迦様です。私はチンドン屋です」といわれるが)のもとで内観されることをお勧めしたい。

研修所のスタッフである長島正博・美稚子夫妻も明るくきびきびと内観者の世話をしておられる。お二人は来春、北陸内観研修所を開設される予定であり、ますますの活躍が期待される。(三木記)



専光坊内観道場

三重県桑名郡多度町
南之郷
代表 宇佐美秀慧
電話〇五九四一四八
一二二七八

青々とした田園を流れる大河のほとりにお寺が内観道場になっている。宇佐美師は、中学校の先生を兼ねた浄土真宗の僧侶であるが、禅の修業も深くした人であり、仏教を内観指導の基礎においている。

面接指導は師の他、奥様や他のスタッフが当たっている。道場では一切の私語は許されず、全ての行動は鐘の合図によって行われ、厳しい緊張した空気が張りつめ、身も心も引きしまる。

一般の人は一週間をメドに研修するが、非行などで来た中学・高校生は納得のいくまで保護者同伴で研修し、一カ月以上になることも多い。最近もかなり複雑な問題のある非行少女が父親と共に研修して立ち直り、校長から「長い教官生活の中でこのような例は初めてだ」との礼状が届いている。またある地域の中学校の総番長といわれた少年も驚くような深い内観をして、立ち直ったという。テレビや雑誌の取材も多く、最近では東海テレビから放映された「家族」が感動を呼んでいる。

毎月第二日曜日には内観体験者が集まり、講話や体験発表を聴き、その後は各自内観して帰る。多い時は一〇〇名余りの参加があり、日常内観のよい刺激になっている。(三木記)

奈良内観研修所

奈良市学園大和町三丁目二二七
所長 三木喜彦
電話〇七四二一
四八一二九六八

奈良市郊外の閑静な住宅地に昨春(昭和五十八年)開設された三階建のビル。四天王寺国際仏教大学で心理学やカウンセリング担当の教授である筆者が、妻や小学生の子ども達の協力を得て、研修の世話をしている。

まだ始めて間もないので、内観者は週に数名から多くても十名程度。印象深い事例としては、内観後、

見違えるようにまじめになった。非行をくり返していた中学生や登校を再開した登校拒否の高校生。出勤できなくなった心身症の会社員、相手を一方的に非難し、離婚寸前だった夫婦が円満に収まった例。将来、心療内科の専門医になりたいので、自己分析のために来たという医学生。それに感心したのは一週間の内観をきちんやりとげた小学五年生の男の子と、小学六年生の女の子など。内観への意欲が低かったり、抵抗が強い場合は、別室でカウンセリング的な話し合いをして、効果をあげるように配慮している。また、看護婦や生徒指導の先生方が二十〜三十名来られて、講習と実習を組み合わせた一日内観研修会なども、要望に応じて開催している。(三木記)

名栗の里内観研修所

奥武蔵の自然に恵まれた。研修所は、開設されて満一年を迎えた。年中無休で内観者のお世話をなさっている所長の本山陽一さんは33才、奥さんのいづみさんとお二人で、この若さで生涯内観にかけた求道者です。

本山さんのモットーは、「吉本先生の御教えを守り、内観原法に忠実に従う」と真摯な姿勢で指導なさっています。この真剣なエネルギーが、内観者の一人一人の心を打ち、すばらしい効果をあげています。池袋から西武線で飯能駅迄約一時間―名栗の里迄バスで四十分、詳細は埼玉県入間郡名栗村上名栗

電話 〇四二九七(九)一〇〇二
お問い合わせ下さい。(柳田鶴声記)

安田シマ先生

去年十月、シマ先生(71)が直腸癌で入院されました。身回りの整理をされ、生死一切をお任せになられ、手術を受けられました。主治医の先生が、「このかたは不思議なんです」と感心しておられました。手術後二十日程で退院し、普通の生活をされ、自転車にまで乗られたからです。日常内観実践の尊いお姿をまざまざとみせていただきました。今も内観者様のお世話をなされておられます。

住所 静岡市大谷井庄の谷
TEL 〇五四二一三七一五八六五
(福田 筆記)

もりあがる『岩手内観の集い』

盛岡市在住の吉田金造様がご自宅を開放されて月1回の定例で、『岩手内観の集い』をもつようになってから今年で8年になります。

皆さんが寄合ってお互いに内観にかかわる話し合いを重ねています。岩手大学の沢博教授をはじめとして、学校の先生や保健婦さんなど人づくりの専門職の方も大勢参加され毎回とても盛況です。こんどこの『岩手内観の集い』が主催して吉田金造様宅に内観研修所を設けることになりました。

当所の運営方法はきわめてユニークです。場所を提供される吉田様ご夫妻をはじめ、内観者の指導や食事の世話をされる方が全員ご自分の勤めの合間を利用して奉仕されるという事です。このような地区の集いをもつことは、日常内観を望む人なら誰しもの願いです。人の悩みをわかちあい、その悲しみに共感しながら解法の方法などを話し合う『岩手内観の集い』は、今まさに内観の心を根として大地に芽を出そうとしています。

盛岡市緑が丘三一五―二七
吉田金造様宅
研修費三万円 定員七名

電話 〇一九六一六二二〇〇八
夜八時〜十一時の間のみ連絡可
(楠 正三記)

合掌園

三重県三重郡朝日町聖徳寺
園主 水野秀法
電話〔五七七七〕二一七九

近鉄伊勢朝日駅から車で五分。山あいの浄土真宗聖徳寺合掌園の中に内観道場がある。二のつく日から一週間、月三回研修会を開き、毎回二十名ほどの人が研修している。最近、中日新聞にその活動ぶりが報じられ、問い合わせや申し込みが殺到している。内観の面接指導は西村照法尼と稲葉妙憲尼が当る。毎朝五時から読経・法話・座談会が七時までである。内観に関連した法話は他の同人が担当し、座談会では水野師が得意即妙に質問に応じている。これらが内観を深める大きなヒントになっている。

今年九月で、合掌園での内観は十年になる。同園発行の月刊誌「内観の友」には毎回興味深い体験記が多い。例えば最新号(八二号)では、対人関係の葛藤から胃痛や頭痛などの心身症に苦しんでいた四十一歳の郵便局長も、内観によって、いかに自分が相手の立場に立って考えていなかったに気づき、周囲の人々の温かい思いやりの気持ちや大自然の摂理によって生かされている自分を洞察し、その結果、心身症が改善されている。

その他、さまざまな成功例が報告されているが、そこには合掌園全体にみなが宗教的雰囲気が大きく働いていると思われる。(三木記)

指宿竹元病院

千八九一—〇三

鹿児島県指宿市東方七五三一
指宿竹元病院 竹元隆洋

電話(〇九九三二)三一三三二—一
竹元病院は九州の最南端、鹿児島県で有名な指宿温泉の郊外にあります。

当病院にはアルコール中毒症の入院者が沢山いますが、この中毒症はくすりではおりにくいのが特徴です。病院長の竹元先生はこの入院患者に集中内観をしていただいた所、アルコール症の治療にはきわめて良い効果があることを発見しました。そこで、先生は本格的な内観研修所を建設して現在に至っています。一般の内観希望者もこの病院内の研修所で内観できます。一般の人の研修期間は7日間、費用は3万円です。

当所の特徴は毎日温泉にはいれることです。それになんといつても病院ですから、病気の人も安心して参加できることでしょう。内観中でも現在服用している薬は使用できずし、病状によっては別に薬を処方してもらうこともできます。だから健康保険証を持参すると便利です。なお、竹元先生はアルコール中毒症を内観によって治療効果に関する研究を多数発表しておられます。アルコールで困っている人は一度ご相談なさってはいかがですか。(楠 正三記)

竹内みよ先生

竹内先生は「私の日常は先ず内観のためにとつてあります。最優先です。」とおっしゃいます。内観者に対しては文字通り付きっきりで、心のこもった食事づくりの合間には、内観が少しでも深く進むようにと観音さまにお祈りして下さいます。

やさしいお母さんに見守られているような想いの中、内観者は落ち着いて内観することができます。

住所 新潟市 五十嵐 一
TEL 〇二五二—三七一九
(源川雅子記)

近くなった瞑想の森

東北新幹線が上野に乗り入れて。上野—宇都宮間45分・乗り替えて氏家駅迄15分・タクシーで15分、瞑想の森も東京への通勤圏になった。

ここは二万平方メートルの広大な敷地に延三〇〇平方メートルの建物は、五棟に別れていて、三十五名迄内観できる。開所五年目を迎え、千数百名の内観者を送り出した実績がある。経営者や研究者、カウンセラー、管理職の内観者が多く、この魅力は大自然に恵まれていることだ。私の仲間もここで百名以上が内観している。所長は柳田鶴声氏(テープ朝日カルチャー・シリーズ全十巻。著書、活力創造への道・他。)

TEL 〇二八六—八六一五〇二〇
栃木県喜連川町 (石井 光記)

北陸内観研修所開設にむけて

内観研修所助手 長島 正博

開設(六十年四月)の目的は二つあります。

一、私は信心獲得して真実の自己に目覚めることが本当の親孝行だと思つて、今まで世間並の親孝行らしいことは何一つして来ておりませんでした。しかし昨年の内観で今の私のような者には、それはとても無理だと思い知らされましたので、母が元氣なうちに郷里へ帰って母の近くに居て、せめて親孝行の真似事でもさせて戴きたいと考えた為。

二、私は今まで余りにも恵まれ過ぎた生活を送って来ましたので、今後は世間の荒波に船出して艱難辛苦をなめながら、悩み苦しむ人々と共々歩ませて戴く中で、自己の内観を深めて行きたいという願いの為。

吉本伊信先生御夫妻の下での九年間の助手生活の中で一番有難く思いましたことは、今年九月二十七日福田和仁様(二十才)が信心獲得されて吉本先生より内観の真髓を受け継がれたことでありました。真実の自己に目覚めるには、どのような内観でなければならぬかを目前に拝ませて戴きましたことは何ものにも代え難い貴重な御縁でありました。

(富山県大山町文珠寺九)

学会発表三論文から(第七回)

内観が著効をみせた事例

東京理科大学 北見芳雄

内観法の魅力の一つに、内観者がしばしば一週間の集中内観など短期間に驚くべき効果や変化をみせることがある。本年度の日本内観学会で発表された論文から三事例を選んで、その実際をみてみよう。

論文1「教室における集団内観」(仙台女子商業高校 原田 小夜子)

高商校女子生徒のクラスで、毎朝の短時間の日常内観を積みあげることで、短期間に顕著な教育効果をもたらした事例である。高三一クラスの場合を紹介する。

第一日目、約二分間で小学校一年の時お母さんに「していただいた事」「して返した事」「ご迷惑をおかけした事」を黙想して調べた後で、一人の生徒に約一分間で発表してもらった。二日目は、小学校二年の時というように、一年刻みで毎朝調べてゆくと、十二日間約二週間で母親に対する内観をひと通り終る。次の二週間は同じようにして父親に対する内観、続いて家族の人に対する内観を終え、再び母親に対する内観に戻る。次は方法を変えて、母親に対する内観を三分間で毎朝記録してもらった。以下父、家族の場合も同様に繰り返して記録した。これらの結果は次のようであったという。毎朝のホーム・ルームの雰囲気が一変、静かになった。生徒達の表情が穏やかになり、素直さが感じられるようになった。反抗がちな生徒の態度も緩和し、むしろクラス全体を良い方向にリードするような空気がえみえ始めた。さらにこのクラスは、運動会で第二位、校内合唱コンクールで第二位、校内作文コンクールでは金賞、銀賞、銅賞のすべてを受賞したという。

論文2「深まらぬ内観を打開した一言と面接者の役割」(岡山県立岡山病院 津尾佳典)

アルコール中毒の三十八才女性、一児の母、夫が浮気して家を空けた頃から飲酒が始まる。三十二才の頃夫が三年ぶりで帰ってくる。三十五才の時夫病死、その後酒量が増加して幻覚が出現。精神科入院二回。

内観一日目は「小・中学時代とくに親からしてもらったことはない。親として当然のことばかり」と言い抵抗が強かった。三日目、夫にテーマが移ると「人間には誰にも掘り起こしたくない過去がある。主人はもう亡くなっているし、考えてみても仕方がない。内観はそれでも考えてゆくのですか」と強い抵抗をなした。指導者は身調べの仕方を助言する一方「考えても仕方ないと思うなら次のテーマについて考えてもよい。それとも内観をやめますか」とつき放す姿勢をとった。患者は「続けます」と夫についての内観を進め、夜の面接では「夫のせいで悲劇の主人公にでもなったつもりで、その淋しさから酒におぼれていたかと思っていた。主人は死ぬ一週間前に『子供を頼む』と言ったのが最後の言葉でした。今考えてみると、主人は死をもって私に教えてくれたんだと思います」と自己洞察が急速に深まっている。四日目で酒のテーマに入ると「思い出さくないことがあると言ったのは間違いです。内観のおかげで右側からだけでなく反対側からも見えるようになってきました。主人が帰ってこなかったのも、こういう事を教えてくれたんだなあと思えるようになってきました。本当に有難いと思っています」と内観への感謝が生まれている。そして最終日には「お酒は必要でなくなりました。内観をして心の中の淋しさがなくなりました。内観をしながら、お酒を飲む理由がなくなりました」とほぼ問題を解消している。

論文3「抑うつ症主婦の集中内観経過」(北見芳雄) 三十八才主婦、数年来定期的に数ヶ月にわたる抑うつ状態に悩み、継続的に薬物の投与を受けている。患者は三才頃に実母と生別後二人の継母に育てられ

ているが、患者は幼児のころから自分を捨て去った実母、自分から離れた父、自分から父を奮った継母をうらみ続けてきたという。集中内観三日目までは全くまとまらず、不眠や抑うつが続いた。三日目、指導者によるカウンセリングがきっかけで、不眠・抑うつの原因が指導者の中に父親を求める感情とそれにまつわる葛藤にあることも気付き、以後祖母や継母にしてもらった多くの事実が想起され、その晩は熟睡した。四日目の朝、すっきりした気分が目覚めると、身体全体に暖かいものが流れていた。放送で流されたシルク・ロードの曲は恰も太古から未来に続く英知の流れのよう感じられた。朝食中も継母にしてもらった数々の記憶がよみ返り、すまない気持ちで一杯となり、泣けて仕方がなかった。

つらい立場の継母に追いつけかけられるように反抗していった当時の自分の姿を思い、深くおわびをした。このとき心に一つのイメージが浮かんだ。それは、離別した淋しそうな顔の実母と育ての親(継母)の二人の姿の後に優しい表情の仏様が安座しているイメージで、不思議な体験だった。(後に油絵として再現している)迷いが消えてすべては仕方がなかったのだと思えるようになり、泣けて仕方がなかった。六日目の父に対する再度の身調べも深まり、種々の記憶がよみ返ってきた。出征中発病して帰国の途中、私のために買った小さな赤い靴を大事に持ち帰った父、祖母と別室で寝ている私の布団をそつと直しに来る父を幼い心にも嬉しく感じていたことなど、無口で表現の少ない父の何げない行為の奥にこもっていた万感の思いに触れた感じで、私は今は亡き父に愛されていたことを身にしみて実感できた。

以上三事例の実際をみてきたが、内観者にしばしば生起する心身の劇的転換の原因は、それまで疑うことのなかった常識的な視点を逆転して、相手の立場から改めて自己と他者の関係を見直すという内観法独自の新鮮な体験から生まれるものであろう。