

内観ニュース

No. 3

発行所

日本内観学会

〒154 東京都世田谷区砦 1-25-9
昭和薬科大学心理学研究室内
電話 03-426-3381(内259)
編集者 楠 正 三

十歳の誕生日を迎えた日本内観学会

昭和五十三年六月四日、日本内観学会が京都市御香宮において第一回大会を開催してから、ちょうど十年の歳月を経ました。この間、一年一回開催する大会を一度も休止させずに、本年六月七日、東京都の立教大学において、めでたく第十回大会を開催することができました。さらに来年は第十一回大会を栃木県で開催する予定です。大会で発表される研究内容は医学、心理学、教育学など多くの領域にわたっておりその成果はまことに目覚ましく、その都度、国の内外から強い関心と注目を受けて今日にいたっております。本学会がこれより、ますます発展のきざしを見せていることは誠に同慶のいたりと存じます。

なお第十回大会では講演やシンポジウム等で、本学会の諸活動についていろいろな視点から回顧と展望が行なわれました。その模様は今度発行された論文集にくわしく紹介されています。ここでは今日までの学会の歩みをざっと思いだしてみます。

本学会副会長である、竹元隆洋氏らの呼びかけによって第一回大会を開いた時は、学会

とはいっても、まだ正式な発足にはいたりませんでした。それでも、大会参加者はほぼ二百名もあり、内観法に対する社会の関心がすでに並々ならぬものであることを示していました。第二回大会で、はじめて会則を定め、会長村瀬孝雄氏以下副会長、運営委員等の役員を決定して名実共に学会とすることができました。この大会で内観法の生みの親である吉本伊信先生が名誉会員に推薦、可決されました。会員数は記録によると全部で八六名でした。

入会する会員は次第に増えつづけてきて、第五回鹿兒島大会時には百五八名になりました。この時に旧称「内観学会」という名称を「日本内観学会」と改めています。これは「日本」をつけることによって、単に一地方のせまい範囲のメンバーで構成される団体というイメージをなくして、全国的な広がりをもつ学会であることを示すという意味があります。つづいて、第十回東京大会には会員数が二〇三名と二〇〇の大会を突破しました。

また学会は発足以来、「大会発表論文集」を毎年発行してきました。第七回松本大会から、「自己を見つめる」という表題で「発表論文集」のうちシンポジウムと講演、体験発表の部分の別刷を印刷し、一般の読者の要望にこたえることにしました。

残念なことに、論文集の発行期日が毎回遅れがちで、会員の皆様には大変ご迷惑をおかけしています。これは学会事務に不慣れであったり、原稿提出期限がルーズであったり

その他もろもろの理由が重なっています。これからは、できるだけ運営方法を合理化して事務制度などもわかりやすく改善して、名実共に大人の学会にしていきたいと願っています。

今後共皆様のご声援とご協力をお願いいたします。

日本内観学会大会10年のあゆみ

大会	開催地	大会長
第1回大会	京都府御香宮	彦彦三木
第2回大会	京都府御香宮	彦彦三木
第3回大会	岡山県岡山市	彦彦三木
第4回大会	東京都立教大学	彦彦三木
第5回大会	鹿兒島県鹿兒島	彦彦三木
第6回大会	宮城県宮城	彦彦三木
第7回大会	長野県長野	彦彦三木
第8回大会	奈良県奈良	彦彦三木
第9回大会	東京都立教大学	彦彦三木
第10回大会	東京都立教大学	彦彦三木
第11回大会(予定)	栃木県栃木	彦彦三木

第三回内観懇話会開催さる

昭和六十二年十月二十四日～二十五日、第三回内観懇話会が大和郡山市の内観研修所(吉本伊信所長)で開催された。この会合は、全国各地の内観研修所および内観を実施している病院の内観面接指導者が中心メンバーと

なつて、互いに悩みを語り、経験を交流させ相互に刺激しあい、より効果的な内観の普及と発展を目指している。

第一回（六十年九月二十八・二十九日）は内観研修の面接指導に当たる者自身の倫理問題が話し合われた。第二回（六十一年十一月二・三日）は、面接指導困難事例をテーマに討議された。

今回は、これまでの内観指導で感じている種々問題点について意見を出し合った。次回の第四回内観懇話会では、内観面接の仕方および青少年に対する内観指導について、各自の事例をもとにして論じ合う予定である。

ところで、内観は内観者自身が自己を見つめる自己啓発法であり、自己治療的色彩が濃い方法である。面接指導者は内観しやすい条件を整え、自己探究の道程を伴にする役割を果たすだけでよい。それゆえ、内観の効果は内観者が自己を掘下げる程度にかかっているが、もちろん内観指導者の対応も重要である。

実際、内観者のお世話をしていると、どのようにすれば少しでも役に立てるか、判断に苦しむことが多い。一人ひとりの経験することとは、しれている。そこで各自が自分の経験を持ち寄り、衆智を集めて、どのように対応していくかを考える場として、この内観懇話会が持たれている。内観学会とは違って、三十名余の比較的少人数なので、じっくりと突っ込んだ話し合いができ、好評である。

内観懇話会は研修所や病院の内観面接者の集いであるが、これ以外にも例えば学校関係

者の会合や、あるいは地理的に近い者が集まって意見交換をする会などが全国各地にできればすばらしいと思う。

（奈良内観研修所 三木 善彦）

内観文献案内

一、「原事実について」

奥村二吉著

岡山大学医学部神経精神医学教室発行非売品

奥村二吉先生は本学会創立以来の会員です。先生は岡山大学医学部名誉教授で現在岡山県精神衛生協会会長、岡山いのちの電話協会会長を兼ねておられます。本書は精神科医として過ごされた先生が、いろいろな機会にご発表になられた講演や論文を編集されたものです。前半は精神療法一般についての論文で、後半は専ら内観の書となっています。●●内観者の精神に起る変化は三つにわけられる。「自己本位の発見」と「被愛事実の発見」および「新生体験」である。内観法では日常的自己を対的に批判することによって、上の三者が弁証法的に発展展開する。●●

内観法によって創りだされる知恵の弁証法は、かねてから岡山大会において先生からご講演をいただいておりますが、本書によりあらためて先生のご着眼に敬服する次第です。また内観が釈尊の教えられた八正道の第七道支の正念及び観無量寿経における深心と同じであることを、仏教の重要な経論を引用して論証されています。さらに親鸞の教行信証行

巻第一四章を引用されて、内観は「念仏」そのものであるともいわれます。吉本先生の「念仏は内観である」「内観なき念仏はナンセンス」というお言葉の裏付をしてくださいましたわけで、同行者にとっては大変ありがたい証言です。なおこの部分は本学会発表論文集第三号三ページにも掲載されています。

二、「出合いと共感」

波多野二三彦著

本学会の運営委員である波多野二三彦先生は、このたび表題の図書を出版されました。先生は三十年來、犯罪を犯した人びとに対して、内観法を基盤とする指導をしてこられた方です。岡山市で弁護士をはじめられてからは、岡山少年院の篤志面接委員となって奉仕活動をつづけられました。また、昭和五十九年、「岡山いのちの電話協会」の設立に参加し、事務局長として電話カウンセラーの養成事業をつづけてこられました。

本書は岡山市の電話カウンセラーのために先生がこれまで毎週発行されてきた小冊子に掲載した「カウンセリングマインド」というエッセーをまとめたものと、先生が内観の指導をされた受刑者の回心の書簡を物語風につづったものからなっています。先生のカウンセリングは電話カウンセリングであれ、少年院のカウンセリングであれ、すべてが内観の精神で行なわれています。

前編では特に電話相談の場合、未知の人を相手にして、お互いに顔も名前もわからずに

話し合う必要があります。これでは、なかなか打解けた話しにはなりにくいかと思われるのですが、本書によりますと、先生はただひたすら傾聴する内観助言者の態度をモデルとして、見事な対話を実現しておられます。また、後編は前科何犯という受刑者が自発的に内観をして先生に提出された記録をほとんど手を加えずに編集しています。受刑者の内観については、すでにわたし達は橋口さんをはじめとして、いくつかのモデルを知っています。わたし達はともすると、色眼鏡で見えてまいがちな受刑者がこれほどまでに純真無垢の内観をされているのを拝見し、ただただわが身を恥かしく思うばかりです。

それについても、先生は本当に困難な奉仕活動を三十年間もつづけられました。先生の内観法実践にかけられたご熱意と気迫には全く頭の下る思いです。この本は内観とカウンセリングのテキストとして、皆様にも是非お読みいただきたい、ここにご紹介いたします。なお本書は先生の自費出版で本代は全部岡山いのちの電話協会に寄付されることになっています。

〒700 岡山市中山下一一九一—二二

角南第五ビル五〇五

岡山いのちの電話事務局 ¥二、〇〇〇

三、「東洋の知恵・内観」こころの洗濯法

金光寿郎著 光雲社刊

金光寿郎先生はNHKテレビのアナウンサーとして長年ご活躍になられた方です。特に

教養番組を制作し、「人生読本」、「宗教の時間」、「こころの時代」などを担当され、内観法をドラマティックに紹介していただいたことがあります。本学会の第十回大会では「内観術と内観道」と題して特別講演を賜りました。本書は金光寿郎先生ご自身が内観法と出会ったご体験から話が始まります。つづいて安田シマさん、橋口勇さん、中田琴恵さんとわたし達にはなじみふかい内観者の人生体験を物語り風に紹介されます。そしてさらに吉本伊信先生と森川リウさんの内観人生も紹介していただきました。

本書にあげられた内観者については内観研修所発行のいろいろな図書を通じて、多くの会員には大変なじみふかく感じられると思います。それにしても、ここにあげられた五人の内観者が内観前の生活でどうであったかとはともかく、ただ内観を契機として、非常に充実した人生を心豊かに展開されている事実はなんといいってもすばらしいの一語につきます。この感動的な人生を金光寿郎先生はアナウンサーの目で着実にとらえてくださいました。内観法に興味も関心もないといわれる若い人達には是非読んでいただきたい書物です。

四、「正坐法」「安臥法」復刻版 平田内蔵吉著

平田内蔵吉氏は昭和初年、東西医学の比較研究から、平田式熱鍼刺激療法を創始、医療界に一石を投じた方です。氏は自然治癒力を尊重する立場から肉体的な静養の技術として

内観の必要性を提唱しました。白隠の「内観の法」に造詣の深い方で、本書の内観法は白隠の内観がもとになっていると思われます。しかし、その上に自己分析的な内観の方法と効用がくわしく記述されていますので、ここに紹介させていただきます。なお「正坐法」「安臥法」は二冊本で各々表題の姿勢と呼吸法が説明されています。

●●安臥法によって正しく統一された意識をさらに正座して内観してゆくとともに、われらの意識にはじつにさまざまの願望があることを体験するであろう。それらの願望を内へ内へと分析してゆくと一種の精神分析ができるであろう。しかしそれは西洋流の精神分析に止まるのでなく、ふかく広い問題をあらわすとともに、それをまた自然に統一していくであろう。われらの意識は社会適応性という立場で観念、感情、意志の三段階があり、自己保存欲の構成せられる立場で、反射、情緒、本能の三段階がある。このうち観念、感情、意志の三段階は上意識といわれ、反射、情緒、本能の三段階は深意識といわれる。そのうち観念は上意識の下端をなし、本能は深意識の上段をなして、この両者は連なって全意識の中心意識または中意識をなしている。これにたいして感情と意志は上意識中の上意識、すなわち最上意識を構成し、反射と情緒は最深意識を構成する。この意識は自己保存のために、また外界の刺激に適應するために、つねに錯綜変化しているのであるが、その錯

綜変化は明白に自己保存、外界適応という目的を有する変化であるから、変化のうちにも、錯綜の中にも、簡単に明白な法則を有している。この法則はすなわち、意識の弁証法であるが、同時に、意識の錯綜は願望として反省され、また分析されうるものであるから、これを願望の法則ということもできる。

この願望の法則を内観自治する体験的修行が正坐法であり、安臥法であるわけであるが、この内観自知することは見性にはかならない。意識の法則を分析してその全願望の秩序を分析してその全願望の秩序を知る時は煩悶、妄想は意志の盲目的努力にのみたよらないで自然に消滅し、意識ははじめて自由な健康な意識となるのである。」安臥法一九五ページ

平田氏はあらゆる自己の内なる意識の働きを願望としてとらえ、これを自覚して分析し、観察することを内観といいます。ここでは、立腹しているような自分さえも内観して、立腹という感情の背後にあって、この感情を支えているかくされた観念や本能的傾向を分析し、深く見詰めようとしています。

谷口書店発行 正坐法 定価五〇〇〇円
安臥法 定価五〇〇〇円

〒171 東京都豊島区池袋二一九一七
東建シテイハイツ三〇一
電話 〇三一九八〇一五五三六

五、「内観の法」、「医術と宗教」富士川遊著

吉本先生がこの本をご覧になって「内観」と

いう言葉を採用されたという話は有名です。しかし、何分にも出版後五十年を過ぎていますので現物は入手困難です。ところが、今度この本の復刻版が谷口書店から出ることになりました。第11回大回までには発行できるそうです。富士川遊氏は明治、大正、昭和初年の三代にまたがって活躍された日本医学史研究における当代最高の権威者です。また宗教に関しても浄土真宗信者としての著作が沢山あり、非常に多方面な活動をされた社会事業家でもあります。

昭和五十五年には富士川遊著作集全十巻が思文閣出版から出版されましたが、これは主として医学関係の図書に限られ、宗教的な著作は含まれません。ただし著作集第二巻に、「医術と宗教」と題する論文があり、ここには内観が「自分の仏を創造」する思考であるとべています。

「内観の法」は婦人精神文化研究会で講演したものです。『医術と宗教』は九州帝国大学医学部での講演となっています。前者はB六版二六二ページで、内観の心は宗教の心であると述べてあります。後者はA五版一三〇ページ、医家と病者との関係を医学、哲学、宗教の各方面から検討して、医家自身に内観の必要を説いています。

「●●●思考はいつでも我々の心が外の方へ向うので、それが内の方へ向わない限り、これを体験することは出来ぬのである。宗教的思考に併びてその根底に快感の情が起るこ

とによりて、その思考が始めて自分の体験となるのである。そうして、我々が外界よりの刺激に逢うて、その中に存するところのある物に触れることを感じ、そこに快感の情をあらわすことは、我々が内観を深くして自分が宇宙の一部として極めて微小のものであり、またその力が極めて小さいものであるということをも十分に知ることの出来た時である。●●●かような小さいものが偉大なるものに包容せられて、生きていくことのありがたいたことが思われ、自分の価値が全く否定せられたときには、先ずその外界に対して感謝せねばならぬ心が起り、快感の情を以て外界よりの刺激の中のある物に触れることが出来るのである。●●●富士川遊著作集二巻『医術と宗教』八十ページ。

ここで富士川氏は「自分の仏の創造」が職業人としての医師に要請され、この創造が内観による自己否定を契機として成立することを力説される。

医療を考えるひとに是非読んでいただきたい書物です。

本学会の村瀬会長が東大教授に就任

本学会会長村瀬孝雄氏は本年十月東京大学教授に就任されました。おめでとうございます