

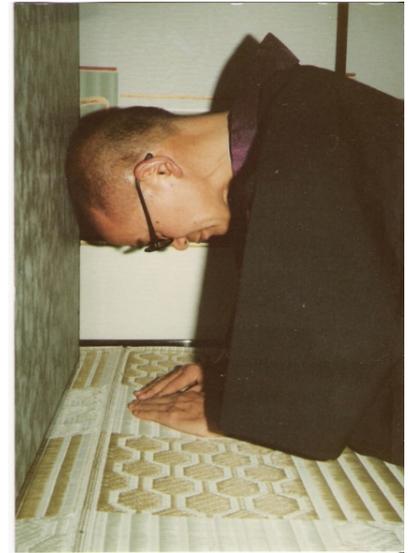
Thirsty, Walking in the Rain: Realistic Mental Health

雨の中を歩いているのに咽喉が渇く：実際的なメンタルヘルス

—内観に関するC Lの見方—

David K. Reynolds, Ph.D.

2018



集中内観

吉本伊信が創始した集中内観の考え方は本質的にC Lではありません。C Lでは—引き出しやスーツケースをきれいにする、シークレットサービス、公共の場所でゴミを拾う、「ありがとう」、「ごめんなさい」の手紙を書く、名前を知っている人、名前を知らない人、ペットや物などに対する日常内観をする—などの内観的な課題があります。

このような課題は3つの内観テーマに基づいたオリジナルのC L課題です。C L内観の課題にはすべて行動することが組み込まれています。集中内観そのものはC Lには直接組み込まれていませんが、3つの内観テーマを基にした課題は内観の大切さを繰り返し強調しています。

C Lインストラクターの中には集中内観を自己研鑽のために積極的にする人もいます。

その静修は世界への純粋な貢献となりますが、C Lではありません。深い集中内観は、C L課題で—過去の一定期間に、その人の母親から受けた具体的なサービスに対する「ありがとう」の感謝の手紙—からは見つからない神秘的な東洋のオーラをもたらします。

霊的な体験をした人たちにリードされた集中内観の隠れた危険性は別として、いま1つ私の意見としての危険性は、集中内観をして「楽になる」という罠です。

内観者はしていただいていることなどの正しい内観をひたすらするよう求められる最中に、内観者が食物や他の面倒をみてもらい、世話を受けている立場にあると考えてみてください。集中内観の体験は、C Lの生徒に宿題を与えて、「あなたの力でこの宿題をやってみなくてはなりません；他の人はあなたのために宿題はできません」と言う指導とは基本的に異なります。集中内観はC Lではありそうもない依存を引き起こすかもしれません。もちろん、誰もが自立していません（生かされている）が、自主的な見方、行動に向かったC L活動を導くよう望みます。

もう一度いいますが、上記のような記述をしたからといって集中内観に反対というわけではありません。集中内観は確かな方法で人生に効果のある強力な意味があります。私はたくさんの人たちに集中内観を薦めて、指導する人たちを支援しています。

森田が内観を薦めないのはある意味で危険です（森田は自身の問題を持ち、少しも冷静でなく、態度と隔たっていた）。私としては集中内観としてC L内観の課題を好みます—感動的ではなく、それほど力がないかもしれませんが、集中内観の依存の危険や宗教性は全くなく、日常生活や仕事を達成するには十分にちがいません。

集中内観は貴重です。私は集中内観の場で吉本伊信の便宜で共に面接指導をしました。その後アメリカで初めての内観指導を行ないました。日本で特別なこととして集中内観の指導が時々行なわれると信じます。日本の何か所かの価値ある内観所では、特に謙虚さや感謝を目立たせた表現、儀式的な

贈答、正義と信心深さを導きます。この50年間で集中内観の光が消えたとしても、西洋人が普通の日常のこととして、集中内観できるようになればと願います。さもなくば、だれも内観をしなくなってしまうことを恐れます。私たちには、西洋に日本人の実践を取り入れる危険と試みで、広げた禅のいここである方法があるのです。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)