

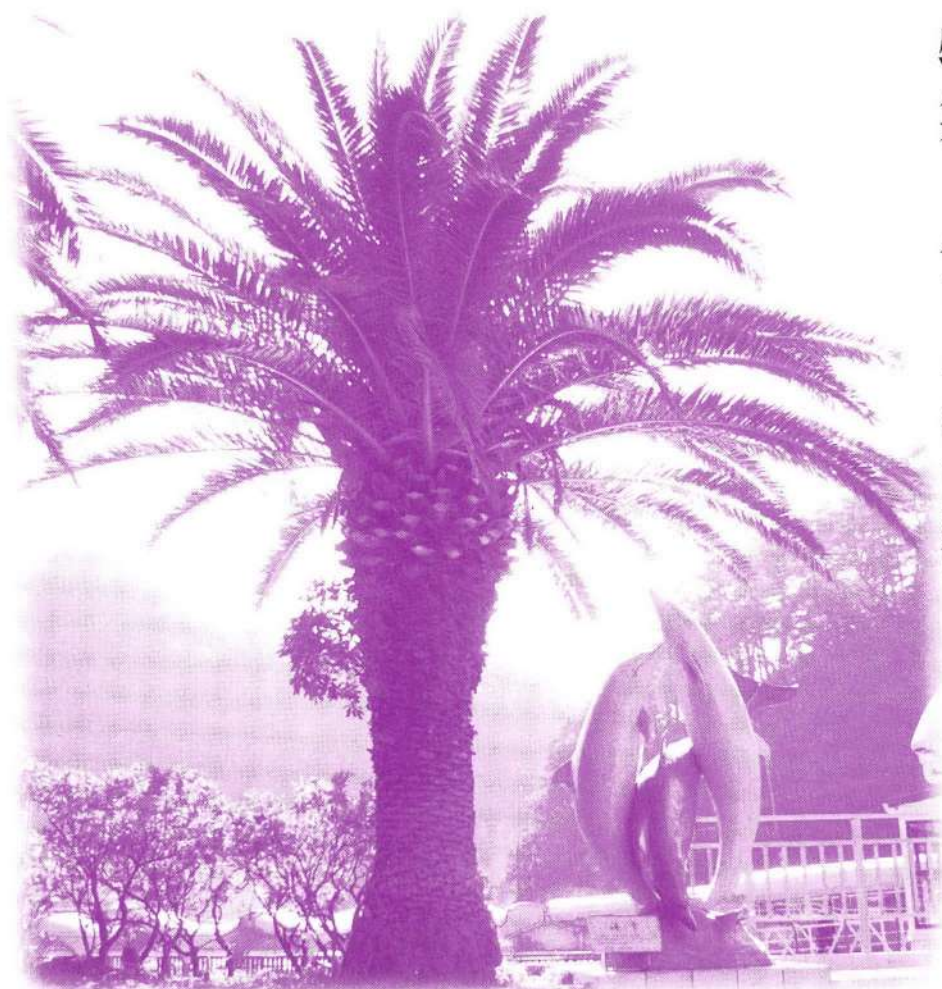
自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

107

2008 JAN.



特集・ハワイの内観

発行 自己発見の会



過去をより遠くまで振り返ることができれば、  
未来をより遠くまで見渡せるだろう。

ウイストン・チャーチル

政治家 (1874—1965)

## 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）に対する自分を見つめるために、①していただいたこと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。また一日内観や家庭、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。

◆年のはじめに◆

## 破格の人

自己発見の会  
北陸内観研修所

長 島 正 博

あけましておめでとうございます。

みなさま方のお蔭で本会も新しい年を迎える  
ことができました。心より感謝申し上げます。

### 伊信先生との出会い

年頭から私事で恐縮ですが、私の今の年齢は  
満五九歳です。この年齢は私にとって感慨深い  
ものがあります。と申しますのは、内観法を確  
立された吉本伊信先生に私が初めて出会い、助  
手として住み込ませていただくようになったの  
は、伊信先生が満五九歳の時だったのです。

当時の私は満二八歳でした。それまでは臨濟  
宗のお寺で修行していましたが、一、二年も  
いれば伊信先生と同じスタートラインに立てる

だろうと、うぬぼれていました。

臨濟禅では、臨濟將軍と言われるだけあって  
「釈迦も人間、自分も人間、同じ人間なら、釈  
迦にできて、自分にできないことはなからう」と  
いう具合に激しく坐禅に打ち込みます。私は  
その延長線上で「吉本伊信も人間、自分も人間、  
同じ人間なら、吉本伊信にできて、自分にでき  
ないことはなからう」と浅はかにも考えたので  
す。そんな愚かな私を伊信先生は真摯に受け止  
めてくださいました。

### 巖師

私の住み込み時の条件は、半日は内観して、  
後の半日はお手伝いということでした。ところが  
が前年まで年間五、六百人だった内観者がその  
年から急増し、千人を越えるようになったので、  
私も座って内観するどころではありません。伊  
信先生は「内観はいつでも、どこでもできるか  
ら」と、内観者の録音を取っておられる際に、  
私に「そこにすわりなさい」と言って「この時



間どういふことを内観しましたか」とマイクを向けられました。私は伊信先生が録音中はなるべく近づかないようにしていました。が、ちょっとでも私の姿を見られるとすぐに呼ばれてマイクを向けられるので、私は四六時中内観せざるを得ません。

しかしその年の八月に伊信先生が脳血栓で倒れられて一カ月間入院された後は、そのような厳しさはなくなりました。揮毫きこうされる書体も穏やかに、講演も頭の回転が速くて早口でしたが、人並みの口調になりました。

## こころの時代

一九八二年NHK教育TVで「こころの時代」という一時間の新番組が始まった時に最初に取り上げられたのが内観でした。再放送と再々放送もありました。この番組を見られた方がある雑誌で伊信先生のことを「破格の人」と評しておられました。今から思えば、テレビで伊信先生のことを見ただけで、そこまで人物を観察さ

れるのは、相当な鑑識眼の持ち主と思われるが、当時の私はそんな表現もあるのかと感心した程度でした。

## 北極星

私は師の庇護の下で内観を続けるよりも、自立して世間の荒波に揉まれながら内観する必要を感じて九年目に富山へ帰郷し、北陸内観研修所を開設しました。光陰矢の如しで、帰郷して二三日目の正月です。

私の年齢が出会った当時の師の年齢に近づくにつれて、師の存在は私から徐々に遠ざかり、今は北極星のように天空に燦然さんぜんと輝いています。今更ながら「破格の人」と実感しています。不肖の弟子が師恩に報いる道は、千年後の人類にも、師が大切に育てられた内観原法をできるだけ正確に伝えること、と年頭にあたり誓いを新たにしています。

恋しくば 慕うてこいよ つなぎがや

みのりのいとのおすひとすじ（聖人）

## ◆特集―ハワイの内観◆

# ハワイで集中内観を実施するまで

浄土真宗西本願寺派僧侶

鳥取大学医学部精神行動医学分野博士課程

千石 真理



私は、ハワイで内観療法について知りました。ハワイに西本願寺の僧侶として赴任して十二年。私が実感したのは、アメリカではカウンセリングが日常生活に定着していること、そして、各自、自分の宗教を心のよりどころとして持っているということでした。

日本ではカウンセリングというのは、一般にはまだまだ未知の要素が強く、また、どこで受ければよいのかもよくわからない、というのが現状だと思います。アメリカには精神科、心療内科に行かなくてもカウンセリングを受けられ

セラシーを指定し定期的に通っている人が多いのです。現在、鳥取大学の精神科博士課程で勉強させていただいています。アメリカのようにカウンセリング制度が普及していれば、日本のようにうつ病の患者さんがこんなに急速に増えることもなかったのではないかと思います。

そして、日本と比べると、アメリカでは信仰心、精神性がとても大切にされている。これは、毎週日曜日、それぞれの家庭で、教会、あるいは寺院に礼拝に行くという習慣をみてもよくわかります。私もハワイ在職中は、毎日曜日に英語と日本語のお説教をしていました。子供たちや若者が、両親や祖父母とお寺にお参りに来る。

るオフィス、センターがたくさんあります。生きていくうちには悩みを抱えるのは当然のこと。いえ、そうでなくても、ストレスをためないように自分のカウンセ

あるいは、日曜学校、日本語学校、キャンプ、音楽祭などを通してお寺と常に関わっている。これは、今の日本ではほとんど見られなくなつた現状で、私にとつてはとても新鮮な驚きとともに自分の役割の多様さも感じさせられました。私はハワイでは、学校の勉強さえしていればよいという親に出会つたことはありません。勉強、スポーツも励み、なおかつ、日曜日には教会かお寺にお参りする。これは、たとえ経済的には成功しても、人を思いやる気持ちや神仏を敬う心がなければ立派な社会人であるとはみなさない、というアメリカ人の規範があるからだと思います。前置きが長くなりましたが、このアメリカ人の精神性、信仰を求める心と、カウンセリングの重要性がキーワードとなり、私を内観実施へと導いてくれました。アメリカと比べると、日本ではカウンセリングへの認識が百年は遅れていると思われます。キリスト教の神父、牧師さんは、聖職者になるためのトレー

ニングの一環として、カウンセリングの知識、技術を習得することが義務づけられています。大学院レベルのカウンセラールの実力で、信徒の方の悩みを聴いてアドバイスを与えたり、病院、軍隊、刑務所、警察の施設で、聖職者としてのカウンセラー、チャプレンとして活躍されています。それに対して、仏教徒の僧侶はカウンセリングの知識や経験がない人がほとんどです。ハワイには、西本願寺のお寺が三六あるのですが、信徒さんが共通して持つ不満の一つが、僧侶がカウンセリングの経験がないので悩みがあつても相談にのつてもらえない、というものでした。人生に悩み、苦しむ人たちを導いていくのが僧侶の役目なのに、それに応えることができないのなら意味がない。信徒の方々の訴えはもつともだと思ひ、仕事をしながら大学院で教育学、カウンセリングの修士号を、そして、病院でチャプレンとしての資格を取りました。しかし、もう一つ問題がありました。



それは、アメリカでは空前の仏教ブームが起こっているにもかかわらず浄土真宗が衰退している理由に関連していました。アメリカ人を惹きつけているのは、瞑想や神秘的儀式を行うチベット仏教と、座禅を行とする禅宗。それに比べると、浄土真宗は座禅のような修業法がなくお説教を聴くのが唯一の行です。お説教を聴いて自分を見つめなおし、仏さまへの感謝としてお念仏を唱えます。しかし「この私こそが罪深い悪人（罪悪深重の凡夫）だ」とか「そんな罪深い私を救ってくださいる阿弥陀仏さまに感謝の念仏（報恩感謝の念仏）を唱えなさい」などといわれてもピンとこない。浄土真宗はつかみどころのない教えであると信徒さんまでも言われるのです。私にとっては、浄土真宗ほど矛盾がなく人々の悩みに応えられるカウンセリング的要素の強い教えはないのです。この教えをわかりやすく実感してもらえる方法はないものか。

そんな時、デイビッド・レイノルズ先生の本

に出会いました。現在コンストラクティブ・リピングの代表者であるレイノルズ先生はアメリカ人に初めて森田療法と内観療法を紹介してくださった先駆者です。そこで初めて、内観法というものが日本で生まれ、それを確立されたのが私と同じ浄土真宗の僧侶である吉本伊信先生であることを知りました。屏風の中で自分をみつめ、生かされて生きていることに気づかされる……。ひよつとして、この内観法が、カウンセリングの一貫として、そして禅や瞑想法に代わる精神修養法として、本願寺のお寺でも適応できるのではないか。そう思い、まずは自分が奈良内観研究所で内観を受け、それまで気づくことのなかった自分と対面させていただきまし。そして、私が所長を務める仏教教育研究所のプログラムの一つとして、内観療法を導入することにしました。ところが、いざアメリカ人に内観面接をしようと考えたとき、内観三項目の質問をどのような英語表現でたずねるのがい

いのだろうか、文化の違いは、場所の設定は、と色々疑問な点がでてきました。幸いなことに、デイビット・レイノルズ先生が二〇〇一年と二〇〇二年、ハワイ各島での内観療法についての講演会を含む内観導入と集中内観を手伝ってくださり、色々勉強させていただきました。集中内観は、本願寺の信徒さんに限らず、自己発見に興味がある方なら、人種、宗派は問わずということ、新聞や地域の掲示板に広告を出して広く参加者を求めました。

自己改革、精神修養を好むアメリカ人は大変多く、そのため、ハワイ各島にもセラピーや瞑想、ヨガができるリトリートセンターがちらばっています。ハワイの本願寺のお寺は、賑やかな町の中心地にあり、ポークスカウトの集まり、柔道クラスなど、いろいろな行事も多いので、集中内観は山間の静かなリトリートセンターや、ビーチサイドのコテージなどで行いました。二〇〇六年、鳥取大学に入学するまで、ハワイ

ではお寺の通常業務の傍ら、毎年一回か二回、集中内観を行いました。人種、宗派、職業の違う方々に面接をさせていただき、内観の普遍性、そして有効性を感じずにはいられませんでした。本特集でこれからご紹介する六名の体験談に、それを感じていただければ幸いです。本願寺組織内では、自力の修行の匂いのある内観は浄土真宗の他力の教えに反する邪道であると、厳しい非難をうけることもあります。しかし私は、吉本先生がどういうお気持ちで内観を仕上げてくださったのが偲ばれ、菩薩であると仰がずにはいられません。

ハワイ大学でも、文献を通して、内観療法の有効性に注目しつつありますが、現在のところハワイで集中内観を行っているところはありません。「世の中安穩あんゑんなれ」これは親鸞聖人の言葉ですが、世界共通の願いです。博士号取得後は、この祈りが届くよう、今後もハワイで集中内観を続けていくつもりです。



◆特集―ハワイの内観◆

## 集中内観を終えて

メアリー・ヤマグチ

一週間の集中内観は、とても心癒され、また、充実した経験となりました。リトリートセンターは、美しい山々に囲まれ、目の前を小川が静かに流れています。小鳥のさえずり、可憐な野の花、清浄な空気が、私の人生をふりかえる上で完璧なまでの状況を整えてくれました。会話、おやつ、昼寝禁止という規則も、日に三度のおいしい食事と自由に飲めるお茶とお水のお陰で苦痛にはなりませんでした。一時間か一時間半に一度面接を受け「していただいたこと」「お返ししたこと」「迷惑をかけたこと」をテーマに、私の人生において重要な人たちとの内観をすすめていきました。これまでの人生では、

けんかをして怒ったことや、失敗して後悔したことをよく覚えていて、内観のテーマに含まれるポジティブな部分を思い出すことができるのだろうか、と心配していましたが、驚くほど自然に子供の頃の楽しい思い出がよみがえってきました。内観を始める前はすっかり忘れていましたが、両親が、私の望むことには常に寛容で、理解しようとしていてくれたことも思い出しました。父と母は仏教徒なのに、私は大学を卒業後カトリックの修道院にはいりましたが、両親はそんな私を認めてくれました。私が尼僧になったのも、常に静かに手をあわせ神仏に祈る両親の姿が、目にはみえなくても常に偉大な存在に日々守られているのだ、ということを見せてくれたからだ、と気づかされました。

兄弟、姉妹に囲まれて育った私は、家庭では、あまり大切にされていないという不満を持って大きくなりました。しかし内観をしてみて思い出したのは、小さい私を喜ばせるために兄がで

こぼこ道で私を乗せた自転車を押してくれてくれる姿でした。そして、映画を見ながら眠ってしまった私を背負って姉が家路をたどる姿でした。私はそれらのことを思い出しながら、泣いたり笑ったりしました。そして、私がどんなに幸せであったか、そして、私を幸せにするために、どんなに両親と兄弟たちが犠牲をはらってくれていたかに気づかされたのです。

面接の先生方は、私が恨みを抱いている人たちとの内観も勧められました。修道院では権力争いに巻き込まれ、辛い思いをすることもありました。最初は、私を陥れた人たちへの内観をするのはとても腹立たしく、怒りがこみあげてきました。しかし、内観をしていく間にその思いは静かになり、感謝の気持ちさえ湧きあがってきました。なぜなら、その人たちを通して私が学んできたことが、たくさん見つかったからです。そして、その人たちの立場になって自分を見ると、私にも反省すべきところがあったの

です。また、自分は人に与えている、社会に貢献していると思いがあっていたが、それ以上に多くのことを与えられ、時には奪い取っていたのだ、ということにも気づかされました。

最後にもう一度、今は亡き両親への内観を行いました。両親は私に困難に耐える力と、自分の決心したことには責任をもって行動することの大切さを教えてくれました。私の家族は、私の人生に大きな影響を与え、生きる目的を示唆してくれました。

集中内観は、私の「ありがとう」「ごめんなさい」「私はどうすればあなたへのご恩に報いることができるのだろう」という感情を深まらせてくれました。今後の人生を、揺るぎない思いで歩むことができそうです。



## 私と内観

ロバート・パクストン

私はマサチューセッツ州で生まれましたが、英語の教師として台湾に二十年住んでいました。アメリカに戻ってきたのが三年前です。台湾での生活はとも気に入っていたのですが、ビザの都合でどうしても戻らなくてはならなくなりました。今でも、台湾に帰りたい気持ちでいっぱいです。私は現在、生活保護を受けながらダウンタウンの騒々しいアパートで暮らしています。台湾で受けた菌の治療が原因で、水銀病になり、働くことができないのです。

内観を受ける前は、私の心はやりきれない思いでいっぱいでした。どうしてこんな病気になってしまったのか、どうして台湾に戻れないの

か。アメリカが、アメリカ人が、私は大嫌いなのです。アメリカは、私が台湾にいる間にすっかり変わってしまった。人々は自己中心的で物質主義に走り、思いやりがない。

ハワイに來たのが、せめてもの救いです。ここにはたくさんのアジア人がいて、台湾を思い出させてくれる。ほっとしました。私がカウンセラーとして、千石先生を選んだのも、先生が日本人で、仏教徒だからです。先生の親切で、カウンセリングを受ける前はいつもお寺の本堂で、瞑想させていただきました。台湾にいる間、禅の瞑想法を修得しましたが、こんな騒がしいアパートでは、心を落ち着けることもできませんでした。お寺での瞑想は、短い時間でも心が安らぐ気持ちになりました。しかし、カウンセリングが始まると、私は抱えていた怒りや愚痴が噴き出すのをコントロールすることができませんでした。どうして私がこんな思いをして生きなければならぬのか……。



先生が集中内観を勧めてくださいました。参加した理由は、参加費はできる範囲で払えばいい、ということと、リトリートセンターがどんなに静かで環境の素晴らしきところであるか、知っていたからです。実際、内観はどうでもよいと思っていました。一週間、あの素晴らしいリトリートセンターでゆっくり過ごせる。その間は、自分のうるさい環境や惨めな思いから離れられるかもしれない。実際、私は、親兄弟との関係をみる内観に抵抗も感じていました。八歳の時に母が亡くなり、十三歳の時に父が再婚しました。私は父と義母にうち解けることなく育ちました。ですから、ほとんどの時間を内観ではない、とりとめもないことを考えたり禅の瞑想をしたりして過ごしていました。レイノルズ先生と千石先生が面接に来られても、その時思いついたことを適当に報告していました。けれど、あれは三日目の夜のことだったと思います。今までのような報告をした後、千石先生が

今まで見たことのない厳しい表情で「私はあなたのことが大変気にかかったから、今までできる限りのことをしてきた。けれど、これが、私があなたにしてあげられる最後のこともかもしれない。あなたは内観から逃げて、事実から眼をそらしてばかりいる。どうか、しっかりと内観してください」そういつて、席を立たれました。今までどんなに私がカウンセリングの時間に遅れても、愚痴をぶつけても、穏やかに受け止めてくれていた先生のこれまでにない厳しさに、体に電流が走ったように感じました。それと共に、私のためにこれまで一生懸命してください、ここまで連れてきてくださったことに対し、自分も真剣に内観というものをやってみなければ、と思うようになりました。

内観に取り組んでみると、嫌いだと思っていた父からたくさんの援助をしてもらっていたのに、自分から父を遠ざけて生きてきたことに気づきました。そして、母親が感謝祭やハロウイ

ーンに作ってくれたパンプキンパイの味や、兄とコインを集めて壺の中に収め宝探しごっこをした懐かしい子供の頃を思い出しました。また、自分が一番華やいでいた台湾での時代には、多くの人にお世話になっていながら、相手の立場になって話を聞いてあげたこともなかった、という自分の身勝手さにも気づかされました。そして何より、多くの人たちに助けられ迷惑をかけて生きてきたのに、感謝の気持ちを一度も伝えることがなかった、という事実には恥ずかしさでいっぱいになりました。内観前は、自分の存在を否定的な思いで見っていました。そして、人生に後悔を感じ、他人をうらやむ気持ちでいっぱいでした。しかし今は、そのように思った自分が情けなく、少しでもお返しをして生きていかなければという気持ちに変わっていききました。

内観は素晴らしい。内観が終わって感じたことは、私にとって、座禅をすることは、麻薬や

酒と同じで、しばらくは現実の苦しみから逃れさせてくれる。しかし、それは一時しのぎにすぎなかった。内観で気づかされた事実は、どんなに時間がたっても変わるものではありません。今も、私の体の中の水銀が脳に至れば狂い死ぬのでは、という恐怖心はぬぐいされません。しかし、どれだけ様々な人に愛され支えられてきたかを忘れないためにも、日常内観を続けて生きていきたい、と思います。



千石真理さんとレイノルズ先生  
ハワイのヒロ本願寺で

## 内観で気づいた寂しさ

ウオーレン・フォスター

私は陶芸家です。普段は高校や大学で教えています。妻のヤスコとは、八年前、展示会を開いたときに知り合いました。展示場に生けてあった花に、なんともいえない光が宿っているのを感じました。こんな花が生けられるのは、どんな人だろう。それがヤスコで、一目で恋に落ちました。ヤスコは初婚でしたが、私は三度目の結婚でした。二回とも白人の女性でしたが、二人とも私のアルコール依存症が原因で離婚しました。朝起きると、テーブルの上に、「さようなら」と書置きがあり、妻は出て行っていた。二人とも全く同じでした。そして、ヤスコも同じ理由で私から離れようとしている。もう、あ

んな辛い経験は嫌だった。なんとかしてアルコール依存から立ち直らなければ。専門医にも通っている。しかし、どうしてもうまくいかないのです。そんな時、本願寺でカウンセリングをしています。千石先生を紹介してもらいました。同じ日本人の先生がカウンセリングをしてくれるのなら、ヤスコも考え直してくれるかもしれない。そう考え、カップルカウンセリングを受けるようになりました。カウンセリングを受ける時は別居中のヤスコとも会うことができません。先生は、私とヤスコに、出会ってから現在までを二年ごとに区切り、二人の関係を「してもらったこと」「お返ししたこと」「ご迷惑をかけたこと」の三つの質問で振り返るようにと、宿題を出されました。毎週二人でこの問題に取り組んで、カウンセリング時に、お互いの報告を聞くことができました。私はこうしてヤスコとの関係を振り返っていくうちに、たくさんのことをしてもらっていることに改めて気づかされ、



また、二人で旅行したことや、協力して展示会を成功させたことを、懐かしく思い出しました。ヤスコも、そのように感じたようでした。それでも、ヤスコは私と再び一緒に住むことに、決心つきかねているようでした。そのうち、先生がしばらく日本に帰られる、ということ聞き、それなら、是非、夫婦で集中内観を受けなくては、と決心しました。

ビーチ沿いのリトリートハウスで、波の音が心地よく私を包みました。内観は、私の心の窓を開いてくれました。内観は、私の亡霊から、そして、私が育ってきた苦しさから解放してくれました。内観によって、どんなに父親の影響を受けていたかを知り、最初はショックを受けました。父は私が十七歳の時に亡くなり、その後は、良い意味でも、悪い意味でも、私に影響を与えてくれる大人はいなくなりました。そして、私が七人兄弟の長男として一家を支えていかねばなりませんでした。子どもの頃の私

の心は、常に捨てられるかもしれない、という不安と、他人に対する不信感で、いっぱいでした。六歳の時、たった一人で知人のところに用事をいつかり、バスを乗り継ぎながら旅をした時の恐ろしさを今も覚えています。男は自分で成長していかなければならないのに、私はその過程を台無しにしてしまいました。私は自分が成長しなかったのを、父や、他人のせいにして、外ばかり見てきました。自分の心の内を見ているのです。父の辛さも、今はわかれます。私は自分と父がとても似ているのに気づかされました。そして、どうして私がお酒を飲まずにはいられなくなったか、わかったのです。寂しさが原因でした。お酒でしばらくは寂しさをまぎらわすことができますが、問題は一つ解決されない。そっくりそのまま残っているのです。大家族を支えるために精一杯だった頃は、自分のことを考える余裕はありませんでしたが、今は、次々と襲ってきた一家の問

題を気にする必要は、もうないのです。これからは、他人に優しくするために自分のも大切なしていきたい。父は厳しい人生を生きねばならなかった。そして、母は、とても強い人で、色々な苦しみに耐えてきた。しかし、私は気づかなかつただけで、実にたくさんのことをしていただいていた。教えていただいていた。内観をしてみても初めて、いただいていたことの大ささを知ることができました。私は人間として、ようやく目覚めたのではないか、と思います。今では、かつて嫌悪していた父親が、見守ってくれているように思えるのです。

ヤスコも、変わった。とても穏やかで満ち足りた表情をしています。私は今度生まれ変わったら、お坊さんになりたい。ヤスコを私の傍らにおいて。

私は長年病院でアルコール依存症の治療を受けてきましたが、それは、身体的なことのみを扱いで、内観のように、心の中に眼を向けた治

療をしてもらったことがあります。内観はアメリカの病院でも、取り入れられるべきだと思います。内観は、本当に素晴らしい。南無阿弥陀仏。



ハワイのセント・アンソニー・リトリートセンターにて

## 内観で気づかせて

### いただいたこと

ヤスコ・フォスター

私の夫はアルコール依存症で、私は彼と暮らしていく自信をなくし、疲れ果てていました。五年前、私が子宮癌の手術を受けた時は、とても思いやりがあつて優しい夫でしたが、それもつかの間でした。内観を受ける前は別居中で、真剣に離婚を考えていました。そんな私に夫は慌てて、カップルカウンセリングに誘いました。先生が同じ日本人女性なので、言葉の壁もなく、私の心を理解してくれるように感じました。しかし、私の夫が変わることはないだろう、と思っていました。私は、ある新興宗教の信者です

が、先生の勧めてくださった内観のパンフレットを同じ教会に通う友人に見せると、これは良いものだと思うから是非受けてみては、と励まされました。

カウンセリングで内観の方法には馴染んでいましたので、集中内観では、とまどうことなく、自分の中に入つていけたように思います。

まず母については、母の人生は自分のことよりも、子どものことのみでの人生であつたことがわかりました。本当は以前からわかつてはいたことなのですが、それに甘えていて、母の心を理解してはいませんでした。私はなんと自己中心的で冷たい娘であつたかを、母に申し訳なく「お母さん、ごめんなさい。ごめんなさい」と何度謝つても足りないと思います。泣けて、泣けて仕方ありません。今も、八十歳を過ぎた母に、夫との問題で心配をかけています。離婚したら日本に戻つて来なさい、と言つてくれますが、年老いた母に私の問題を知らせる必要はな



かったのです。

父親には、小さい頃から、あれほど可愛がられてきた私なのに、父親の女性問題を知ってから徐々に父を憎むようになっていました。口を利かなかつたり、冷たい態度をとつたり、反抗的な会話をしたり……。子煩悩な父ゆえ、どんなに辛く悲しい思いをさせてしまったかと思うと、母と同様、ただ「ごめんなさい、ごめんなさい」と何度も口から出てきて涙がとまりませんでした。父は、あの時、どうしても、そこを通らなければならなかったのだと思います。父は一生懸命家族のために働き、死ぬ時まで家族全員のことを心配してくださっていたのに、当時の私には、父の気持ちが理解できず、本当に申し訳ない気持ちで一杯です。

父にもそうであったように、夫にも、こうあらねばならない、男性は男らしくなければならぬ、と決めつけていた私でした。夫に感謝などなく、優しくされても当たり前のように思っ

ていたことに気づきました。父の愛を、夫からも期待していたと思います。肉体的な欲求は別として、どうして夫がお酒に入っていくのか、という精神的なものは何なのか、私は一度も夫の心をわかつてあげようとしたことはありませんでした。内観中、彼自身になり、言いたくても言えない苦しみ、悲鳴を感じました。ただ手をつなぎ、だまって話を聞くだけでよかったのです。

私が変われば、見るものも、聞くものも、相手も、変わって見えてくることを実感しました。夫の依存症との苦しみが、私をこの内観に導いてくれたことを感謝します。まだまだ苦しい日が続くかもしれませんが、内観は私の心を洗って前進していく上で、とても必要なことです。今後とも、内観を続けていくつもりです。

ありがとうございました。

## 内観と光の階段

ジャネット・チェン

「私は弁護士」「私はかしこい」、内観をするまではずっと自分のことをこう思っていました。でも、何かが違うと思っていました。そして、その何かを探していました。母は、私が幼い頃離婚し、女手一つで私を育ててくれましたが、口うるさい母親との衝突にも、ずっと悩んでいました。その何かを探すため、色々な教会やお寺に行きましたが、ピンとくるものがありませんでした。本願寺の日曜礼拝に通うようになり、コーラス隊に入ったり、お盆などの行事の手伝いも、できるだけ参加しました。浄土真宗の教えを、自分なりには理解しているようなつもりでしたが、弁護士としての多忙さを理由

に、大切な教えである、自分を省みる、ということに関しては、本当にお粗末でした。私の落ち着きのなさに、多動性障害だと、冗談で言われることもありました。私は虐待や育児放棄をされた子どもを守るための弁護士が専門ですが、思ったように子どもたちを守ることができないので、スタッフや、行政機関の対応の遅さに、常にいらいらしていました。私は自分自身の落ち着きのなさに憤りを感じていたこともあって、自分探しの集中内観は必ず受けようと、仕事を整理して臨みました。

内観に入り、六歳までのことが、なかなか思い出せず、苦しく感じましたが、小学校からは、母がしてくれたことを一つ一つ思い出され、こんなに愛情をかけていてくれたんだ、と深く感じました。母が一生懸命働いて、育ててくれたお陰で、ニューヨーク州の大学を卒業し、弁護士にもなれたのです。私は、背が低く、それですと卑屈になっていて、その分、勉強や学校

の役員をして、評価をしてもらおうと、がんばってきました。母にも、よく褒められました。それが母にお返ししたことではなかったことも、気づきました。子どもの頃から、正義感は強かったのですが、それよりも、周囲の同級生や大人を見返してやろう、という気持ちが強くて、勉強し、弁護士になったのだと感じられました。けれど、中学一年生から、高校三年生までの記憶が、家でも学校でも、ほとんどないのです。なぜだろう？ いろんなことがあったはずなのに、なかなか思い出せないのです。今の自分は嫌いではない。けれど、その頃はコンプレックスのかたまりで、他人の評価を気にして優等生だった自分は大嫌いだっただろうか、と思ったりしました。頭では、その頃の自分があるからこそ、今の自分があるというのとはわかるのですが、心の底では認めていないのだろうか、と、ぐるぐる考えていました。

「嘘と盗み」について内観が始まり、そのテ

ーマを聞いただけで、苦しくて、苦しくて、仕方なくなりました。そして、中学二年生の頃を内観している間、今まで自分が消しかかった部分や、過去のある出来事を初めて思い出ししました。その頃、とても仲の良い女の子がクラスにいたのですが、その子に気の合う友人ができて、三人でビーチに行くことになりました。私は、親友が連れてきた女の子に嫉妬しました。二人が仲の良い様子にやきもちを焼いて、その子のサンダルを遠くに隠してしまいました。靴がない、と大慌ての女の子たちに、私は「知らない」と、嘘をついたのです。そのことを優等生である自分がしたという事実。そして、そんな自分が表向きには正義感をふりかざして、弁護士にまでなった。それを見たくなくて、今まで逃げていました。でも、そのことを初めて人に話せて、その夜は、優等生だったけど、私の人生、本当はずっと嘘と盗みだらけだったんだ、と気づきました。そして、そんな自分がいたからこ



そ、今内観している自分がいるのだ、と思い始めました。私は、ここで初めて私の欺瞞というものを見せつけられました。優等生の仮面をかぶって、他人には良い人だ、と思われて生きてきたが、心の中では他人を憎み、うらやみ、あざむき、母に受けた恩にも気づかず、疎ましく思つて生きてきました。そして、何より、いい子の仮面、弁護士 の 仮面をかぶり、自分自身の本当の心に嘘をついて生きてきた、自分に出会いました。そして、自分がどうあれ、どんなに母が、友人が、周囲の人々が、私を支えてくれていたのかに気づかされました。

次の日は、朝の目覚めから、今までとは違う、すがすがしい朝でした。そして、不思議な体験をしました。とても幸福な、満ち足りた思いで、太陽を何気なく見ていました。すると、不思議なことに、まず太陽に黒い円がかぶさり、太陽が黒くなったが、徐々に太陽の周りが明るくなり、ついには真っ白な、まばゆい光が太陽から

発せられ、あたり一面がすばらしい光と一体になりました。

そして、その光の中で、私の足元から太陽に向かつて続く、長い階段を見たのです。母への二度目の内観で、感謝がさらに深まった次の朝も、同じ体験をしました。しかし、ここで「私はすごい悟りをしたから、こんな光が見えるのだ」という、うぬぼれの気持ちがあると、たちまちに太陽に雲がかかつてしまい、光が届かなくなつてしまいました。ここで私の心にふつと浮かんだのが、本願寺の礼拝で唱えていた、正信偈というお経の中の一節でした。「罪の人々御名を呼べ。われも光のうちにある。まどいの眼には見えねども、仏は常に照らします」煩惱に曇つた私の眼では仏さまの救いの光を見ることはできないが、雲の上では、常に太陽が輝いているように、阿弥陀仏さまは、いつでもこの私を照らしていただくさき、安心して生きていくことができる。今まで何回も唱えていた、お

経の中のこの教えが、この時、私の心にしみ込んできたのです。

集中内観を受けてからは、先生のお説教が、自分のこととして、よく聴けるようになりました。仕事場でも、法律をふりかざし、表向きは正しいことをしていても、それでは、本当に子どもたちを助けることはできないのだ、と感じています。子どもを虐待する親たちの話も良く聴いて、なぜ、今この措置をしなければならぬのか、納得してもらおうように努力するようになりました。先走らず、相手の立場になってもの言うようになったので、スタッフとの行き違いに、腹をたてることも少なくなりました。

私が内観から戻った日に、母親にハグとキスをし、その夜は、私が夕食にカレーを作りました。母親はうれしいとまどいを隠しきれないように、私にこう言いました。「今度はいつ集中内観に行くの？」

## ◆特集—ハワイの内観◆

### 内観で気づかされた

### 心と身体つながり

アイリーン・ウィルソン

離婚後は、シングル・マザーとして子育てと仕事を頑張ってきましたが、ある日、職場の上司と口論したのがきっかけとなり、疲労感、不眠症、動悸などに悩まされるようになりました。カウンセリングや、精神科の投薬治療を受け、症状は落ち着いたように思いましたが、仕事に復帰をする自信がありませんでした。そんな時、新聞広告で「自分探しの旅—内観療法」という題で仏教研究センターで講演があることを知りました。そこで、アメリカ人は、自分一人ががんばった結果、成功した、と思いがちだが、人は自分一人の力では生きていくことはできない。周りの人々のおかげによって、生きていくこと

ができるのだ、という見方があることを聞き、内観というものに興味を持ちました。一週間は長いとためらいましたが、先生から、三日くらいの内観では過去をよく思い出せないというストレスだけで終わって、逆効果になってしまう恐れもあることと、カウンセリングでは一年間かかっても解決できない悩みが、人によっては一週間で解決法が見つかることもある、ということを知って参加を決心しました。

内観後では、まず父への見方が大きく変わりました。父のことが憎くて仕方なく、二六才の時に母が亡くなったのですが、母でなく、父が亡くなれば良かったのにと考えていました。内観後は、父がいてくれたからこそ私がこの世に生を受け、また、望まれて生まれてきたのだ、ということに気づかされました。それまでは父の愛情を感じたことはなかったのですが、幼い頃から振り返ってみると、私はたくさんのことをしていただけ、また、離婚の時にも、大変お

世話になり、今も息子を預かっていてくれるということを、改めて知らされ、感謝の気持ちが芽生えてきました。息子に対しては将来を案ずることはなく、今だけが良ければそれで良いのだ、と私の都合で振り回していたと感じた時、申し訳なく、涙があふれて仕方ありませんでした。今後は何が子ども将来のために必要なのかを考え、笑顔で暮らしていけるように努めたいと思います。

また、私が悩まされていた身体の症状について、内観でたくさんのヒントを得ました。ストレスが身体に悪いと頭ではわかっていたのですが、身体に対する内観をさせていただいて、私の身体は私の身体ではあるけれど、私だけのものではない。そして、心と身体は密接につながっているということを実感しました。以前は体調が悪くても病院に行くわけでもなく、耳鳴りがしても放置し、深酒を繰り返しては胃炎を患い、煙草は十五歳の頃からヘビースモーカーで



した。風邪をひいて熱があつても仕事を休まず、立ち仕事でどんなに足や腰が痛くても鎮痛薬でごまかしたり、筋肉注射で痛み止めをしてもらい、仕事に明け暮れる毎日でした。結婚前には、相手が妻帯者だということを知り、一切の食事がとれず、神経性胃炎と胃潰瘍にもなりました。結婚後は、良き妻でなければ、と自分に言い聞かせ、本来の自分ではない自分をつくりあげ、心を抑圧しました。その結果、ひどい便秘症に悩まされました。心が無理をすると身体が悲鳴をあげる。それに気づかないふりをしていた自分に気づかされました。自分自身を大切にしていけないと、身体も心も大変なことになるところだったと思い知らされました。そして、この身体も借りものでいずれば返していくのだから、いたわって生きていくことが身体へのお返しになると感じました。

内観前は、自分の弱さやもろさに気づきながら、それを悟られたくないために、必死に素の

自分を隠し、偽り、仮面をかぶって生きてきたような気がします。内観後の今は、弱い自分も、もろい自分も、強がりや格好つける自分も、無理をする自分も、認めることができたように思えます。人に甘えることが下手で、限界まで我慢してしまうところにも気づくことができたので、今後は徐々にでも、素直なありのままの自分を出していけるように変化していけると思います。

今までは自分のしてきたことの愚かさ、ずるさ、醜さ、それらを全てなかったことにし、優しさを装って他人に接していました。内観で、本当に大切にしなければならぬ人々を大切にしていなかった自分にも気づかされました。この経験を糧にし、私を愛し、支えてくださる方々に、これからは愛と優しさを注いで生きていく。そして、この内観で得た気づきを、皆さんに伝えていきたい、と思います。

## 死の壁

大和内観研修所 真栄城 輝明

「死を考えないヒトは大バカだ」

右は『死の壁』（養老孟司著）という本の帯を飾ったフレーズであるが、その言葉に惹かれて頁を捲めくつてみた。私にとって「死」は、幼少の頃から大きな関心事であった。いつもそのことを考えてきた、と言っても大げさではない。今でもそれが頭から離れたことはない。しかし、なぜかそれを口に出すことは憚はばられた。

「ウンコを出すということ、死ぬということ、いずれも自然の必然という点では一緒です。が、それを見ないように見ないようにしてきた」のが現代人だ、と養老氏は指摘する。そして、それは都市化とともに起こった、と言うのである。

私が臨床心理士として、様々な心理技法の中から内観療法を選択したのも「死」の問題を考えるのに最適だったからだ、と言ってよいだろう。「人は死んだらゴミになる」と言い残して死んでいった人がいたが、人間の身体のように形あるものは、いつか消え去ってしまうのが自然の摂理かも知れないが、形のないたましいなどは、いったいどこへ行くのか、幼い私にとって大問題であった。それを周囲の大人に訊いてよいものなのか、戸惑いながら過ごした記憶がある。ある日、勇気を振り絞って小学校の担任に訊いた。その先生のことが好きだったし信頼できる人だと思ったからである。ところが、担任の女先生は「そんなバカなことを考えないで、子どもは学校の勉強さえしていればよいのよ」と相手にもしてくれなかった。以来、私の前に「死の壁」が大きく立ちふさがってしまった。キリスト教会の日曜学校に通ったこともあるが、納得のいく答は得られなかった。「死の壁」は

高くなるばかりだった。その壁を乗り越えるには、死後の世界を知ること以外にないのである。思った。つまり、あの世は有るのか、有るとすれば、どうなっているのか、通信は可能なのか、などバカなことばかり考えていたら、先日開催された第十九回内観療法ワークショップのシンポジウムがそれを話題にした。詳細は、次号の本誌が特集を組むらしいので、そこに譲るが、最近、あの世とこの世のつながりを思わせる出来事（現象）に遭遇したので、紹介しよう。

東大の落語研究会を作ったことでも知られる臨床心理学者のS教授が今年の三月に他界されて、十一月二四日に偲ぶ会が催された。教授は生前からユーモアに富んで、周囲を笑いで包むだけでなく、人を煙に巻いて楽しむ性癖があった。訃報の知らせも洒落だった。入院中のベッドの上に座ったまま、笑顔で「それでは、さようなら」と自筆の文字を添えてご本人が手を振っているのである。そのS先生が酒の席で「男

は結婚しなければ一人前ではない。だから、プロポーズの言葉は大切だぞ」と言ったので「先生のプロポーズの言葉はどういう風でしたか」と訊いてみた。すると、ジッと私を睨んだまま笑みを浮かべて「それはワイフに訊いてくれ」と煙に巻かれてしまった。偲ぶ会には奥様が出席されていた。お会いするのは、初めてであった。名前を名乗るとすぐにわかってくれて「貴方のことは主人に聞いていましたよ」と優しい言葉をかけてくれたのに気をよくして、例のプロポーズの言葉を訊こうとしたら、邪魔が入った。S教授の高弟として知られているT助手が割り込んできたのである。もちろん、T氏にはまったく他意はなかった。ただ、生前の濃密な師弟関係を知っている私には、S教授があんな世に逝ってまでT氏を動かしたように思われた。会の終わりに、T氏がS教授の口調を真似て、「それでは、さようなら」とみんなに挨拶したとき、さながらS教授が憑依ひょういしたように見えた。



## 心療内科の診察室から (第八回)

### 心療内科の診察室から

長田クリニック 長田 清

許せない

相談者は三五才パート主婦。二〇才で結婚し

子ども二人をもうけ二五才で離婚。三〇才で再婚し現夫との間にも子どもを二人産み、六人暮らし。夫は何回か転職し、先輩のやっている会社で三年前から勤務。店長を任せられ、土日もなく残業をして家庭を顧みない仕事ぶり。それが二週間前に突然失踪。前日に社長から売り上げのことで叱責され「期待はずれだ」と言われていた。万が一のことも考えて不安で警察にも捜索願を出し、あちこち探し回った。それが一週

間後何事もなかったかのように戻ってきて、また会社に出勤しようとする夫の行動にあきれて、責任を取るように言うと、夫は会社を辞めた。そして妻にも責任があると非難する。あまりにも自分勝手な夫の言動にイライラして、怒りがおさまらない。仕事に出ようとしたら胃がムカムカして吐いて、涙もこみ上げてきて仕事を休んでしまった。夫を連れて来ようとしたけど、夫は「そんなの関係ねえ」と言ってきたので自分だけで相談に。

『急にいなくなって大変でしたね』

「夫も苦しかったと思うから気持ちもわかってあげたいけど、どうしていいかわからない。悪いと思っっているのかどうか」

『そうですか』

「前の会社では現場監督して給料が安定していた。先輩の会社に入るのは反対だった。休みもなく、朝六時から夜十二時まで働いて、これま

で三日しか休みをとっていません。そんなに働いているのに、社長から認められていない。落ち込んでいるので、来年春で仕事を辞めて、自分の開業のために今から構想を練ったらどうかと、アドバイスしていません」

『辞めることには奥さんも賛成だったんですね』

『はい、将来飲食店開業のための資金を貯めるために仕事をしていたんです。ただ、今回帰ってきて話し合ったら、俺は遊んでいないけど、遊んでいるとしかお前から言われなのがストレスだったと言います。何か私がこき使って働かせて、いっぱいいっぱいにさせたみたいと言っています。そんなことないんです』(涙)

『そうですね』

『第一、夫の家族は今回のことで何も言わないんですよ。帰ってきて良かった良かったって。あきれた家族ですよ。許せないじゃないですか、勝手な行動して心配させて。だから私が注意しないといけないと思って言ったんですよ』(怒)

『あなたが悪者になってご主人に注意したんですね』

『はい。夫は五年前新婚当初も三日間失踪したことがあるんです。その時もハッキリした理由が分からなかったんです。今回もハッキリ自分の胸の内を言わないんです。私は夫の決めたようにしたらと言っているんですが……』

『気持ちに通じないんですね』

『私は自分が責められるのが嫌だから、人を責められないんです』

『でも、口では責める言葉を言っていないけども態度で相手は感じるかもしれませんね』

『……当たってます。……前の会社辞めてから、口では言わないけど、好きにすればという態度でした』

『妻として心配するのはよくわかりますよ。そして夫の好きなようにさせたいということですから、最初にお互いの気持ちを出して話し合っ  
て結論が出たら、それに向かって夫を支えてあ

げるといふことですよね』

「そうですね……、私はそれをしてなかった」

『でもそういう気持ちでした』

「はい」（微笑）

『あなたがご主人を支えて来られたのは分かりましたけど、今の家庭が、ご主人のおかげもあるとしたらどんなところですか』

「……」

『先程ご主人の性格を聞いたからお酒も飲まない、明るく楽しく優しい人、と言っていましたよね。あなたの連れ子さんにも優しいんでしょう』

「はい」

『すると』

「そうですね、小六の長男は人見知りする子ですが三才の時に会ってからすぐになついて、今でも夫をかばって夫の味方をします。夫は長男を分けへだてなく可愛がってくれました」

『前の人との子どもを可愛がってくれるのは、ありがたいですね』

「そうですね、そういう点は主人のおかげですね。そして多分この子が私たちを結婚までさせたと思う」（笑顔）

『良いお話ですね、こんな優しくして思いやりのあるご主人はいませんか。出会った時のことを思い出すとどうですか』

「……本当ですね、主人はとても優しい人なんです。傷ついて、臆病になっていた私を受け止めてくれて……、それを忘れていました」

『そうですね』

「それで今回、夫の身内が甘いので私が怒ってしまいました」

『ご主人の優しさは、そういう優しい両親に育てられたからなんでしょうねえ』

「……そうですね、うちの親とは違いますね」

『損な役回りだけど、妻は時には夫の母親代わりにもならないといけない時もある。でもずっと言い続けるのではなく、注意した後はやる気を出せるようにサポートするのがいいですね』



「はい、そう思います」

『あなたは今でも充分、子育てと家事と仕事に頑張っているし、優しいご主人の最大の理解者、サポーターですよね』

「はい嬉しいです。その言葉戴きます」（笑顔）

夫が突然失踪。状況からして死ぬんじゃないかという不安もあり、警察にも捜索願いを出し必死に探したのに、何事もなかったかのように平然と戻ってきたことに妻は戸惑いを覚えませんでした。しかも夫の両親は戻って来たことを喜んで、怒ることもしない。次第に怒りが出てきて「許せない」という気持ちが強くなりました。夫に注意すると、お前にも原因があると逆に責められて、ますます「許せない」という気持ちが強まります。ある朝、出勤前に感情のコントロールができなくなり、取り乱して受診されました。最初夫のことを、自分勝手に人の話を受け付けず、都合が悪くなると黙り込んで話し合いに

ならないと非難していましたが、そんな妻の苦労、胸中の憤りを共感・傾聴すると次第に落ち着いていきました。そして理解しているつもりだったけど、つい非難する態度を見せていたことにも気づきました。やさしい両親だからやさしい夫が生まれたという視点も受け入れました。そこで夫の良い点を強調しながら「夫のおかげ（してもらったこと）」について質問すると、すぐに夫が連れ子の長男を可愛がってくれているという感謝の気持ちが浮かび上がって来ました。こういう素直なところがこのクライアントの良いところです。おそらく夫への感謝の気持ちを忘れて不満を持っている自分に対して「許せない」と思っていたのでしよう。それで『仕事と家事と子育てに頑張っていて、ご主人の最大の理解者、サポーターですね』と応援メッセージを伝えると、喜色满面「その言葉戴きます」と喜んでくれました。安心して自分を許すことができたようです。

## みんなお前に優しいと思うよ

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

内観は、「人として生まれ生きていく上で、どのような方にも必要不可欠なもの」として、様々な方にお勧めしていますが、自分には特に何も問題がない、何も悩みがない、あるとすれば悩みの原因や問題を作っているのは相手であって自分ではない、又悩みがあっても今まで自力で解決してきた、今のままで充分幸せ、私は不幸な状況に生まれてきたのだから自分ではどうしようもなく幸せになれるはずがない、「だから自分は内観する必要はない」と思っている方が沢山おられます。

本当に自分に何も問題のない方はおられるのでしょうか？ 今の幸せは不変なものでしょうか？ 不幸な方は本当に不幸な状況を変えることはできないのでしょうか？ 人生に内観の必要のない方はおられるのでしょうか？ それを確かめ、納得のいく喜びの人生を送っていたただくためにも、どのような方にも一度はお坐りいただきたいと、心から願っております。

次に載せましたのは、心理学専攻で、もし異なる学部であったなら、たぶん内観にご縁を繋ぐお気持ちにはならなかったのではないかと思います。集内観直後のご感想です。

■ G・M（二四歳） 大学院生

内観に参りました動機は、教授に勧められて、半ば好奇心のようなものでした。ただ、今よりも少し自分が穏やかになれば…とは思っていません。私はとても気性が激しく、それに人を付き合わせて振り回すようなところがあり、少し

でもそういうところがマトモになれば、と神頼み的に考えていました。

私は父との関係でずっと悩み、人にはさも幸せな家族であるように話し、「愛されている私」という役を演じました。そうでなければ、人と比べて自分が惨めで哀れで、自分を保てなかったからです。

でも内観をしてみても、自分は愛されていたのにそれを受け取らず、「愛されないと嘆いていた自分」に気づきました。一度、どうしても内観に行き詰まった時、「関係が悪いのではなく、印象が悪いだけのこと」と言っていただけで、目から鱗というか、「ああ、今でも間に合うのだ」と思い、本当に嬉しかったです。

私は言葉の裏を観ることができず、「毎日」と一言ですむことが、「一日も欠かさないこと。空白の日はないこと」ということだとも気づきませんでした。それがどんなに大変で困難であることかも…。

両親の愛情は、無条件であり、無限でした。変わったのは私自身であり、両親は私を生んでくださったからずっと、普遍に私に愛情を注いでくださいました。生まれた時は完璧な「器」に生んでいただいたのに、この二四年間でその器にヒビを入れ、歪め、蓋をして、注がれるものを受け取らなかったのは、私でした。この一週間は、ヒビを埋め、歪みを直し、そして「器を変えた自分」というものに気づかせていただいた時間でした。

今回の内観を終わりました。一時の感動ではなく、ここからスタート地点として、両親・私を慈しんでくださる方々と素直に向き合い、感謝していこうと思います。

来る前に、内観に行った友人に「みんなお前に優しいと思うよ」と言った意味がやっとわかりました。もう、愛情の終わりを予想して恐れることをせず、人の無条件の愛情を疑わず、素直に愛される娘になります。

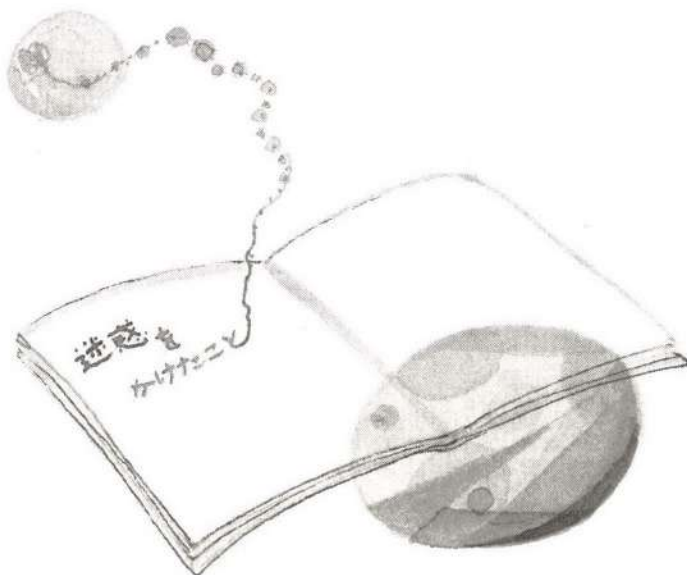


# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (100)

内観は迷惑をかけられたことは調べません。でも、迷惑かけたことは調べます。なんだか片手落ちで自分が損してるみたいに感じますが、不思議なことに内観が深くなると、迷惑かけられたと思っていたことが消えていきます。内観にとって、迷惑かけられたこと調べは無駄であり、無益なのです。

N香は無気力になり何にもしたくなくなっていました。I先生に相談すると「試しに内観するかい」と誘われて、いまの状態が打開できればと、内観に入りました。

思い出したことをノートに書いて、面接のときそれを見て報告しました。「だんだん慣れてきたら、ノートを見ないで報告してください」と言われて、誰もいない部屋なので、大きな声で練習をして、覚えて報告しました。三日目ごろ今度は、「メモはしないで、心の中で繰り返えし内観してみてください。報告よりその方が大切ですから」と言われ、何だか杖を取られた



ような頼りなさでやっていました。

父親はよく母に暴力をふるい、兄や自分を理不尽に怒鳴りつけるので、とても嫌いで、心の中でさげすんでさえいました。父に対して小学生の自分を調べていると、豚の糞掃除がいやで、怠けたとき、兄と一緒に表の砂利道を裸足で一キロほど走らされた情景が浮かびました。思い出の中ではひどい父だというイメージしか残っていませんでした。ところが父も裸足で一一緒に走っている姿が浮かんだのです。思いがけないことでしたが、N香の目に涙が溢れてきました。

子どもたちのするべき家の仕事をしなかった罰を自らにも課し、痛みを共に分かち合う父の優しさが見えたのでした。自分の悪かったことは柵に上げて、父を恨んでいた誤りに気づきました。

開拓から身を起こして、母と共に今を築いた父、決して借金をしてしないで、欲しいものは稼ぎ出すまで我慢した父、そういうお蔭をこうむってある私の今。父の愛が母の愛が、見える眼になって、体に力のみなぎりを感じました。

I先生は思う。「無気力なんてふっ飛んだな」と。

(筆者は元高校教師)

