

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

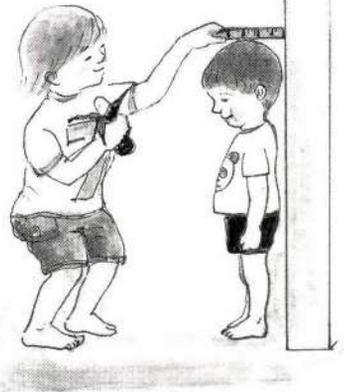
115

2009 MAY

特集・自己発見まつり・和歌山



発行 自己発見の会



私たちが「生きる意味があるのか」と問うのは、はじめから誤っているのです。

つまり、私たちは、

生きる意味を問うてはならないのです。

人生こそが問いを出し

私たちに問いを提起しているからです。

V・E・フランクフル (1905—1977)

ナチス強制収容所に送られ、極限状況を経て  
生き残ったユダヤ人精神科医

## 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つといま  
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。

◆特集—自己発見まつり・和歌山◆

# 自己発見まつり・和歌山の報告

和歌山内観研修所

藤 浪 宏 典

平成二十二年二月二十八日（土）～三月一日（日）  
和歌山市の和歌山ビッグ愛十二階にて自己発見  
まつり・和歌山が開催されました。

ご参加は約三〇人。遠い方は北海道からお越  
しく下さいました。ご参加くださった皆様、先  
生方、スタッフ関係各位に感謝申し上げます。  
また、準備段階から運営面で数々の不手際があ  
りご迷惑をおかけしたことをこの場をおかりし  
てお詫び申し上げます。

和歌山では前日まで雨が降っていましたが、  
当日は快晴となりました。会場からは和歌山城、  
和歌浦湾をはじめ和歌山市内を一望でき、県外



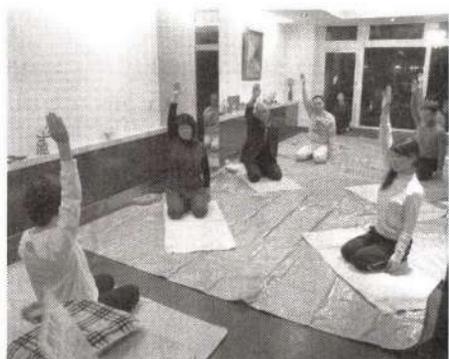
からお越しの方には少し観  
光気分も味わっていただけ  
たのではないかと思います。  
大まかなプログラムは以  
下のとおりです。

- ①講演（真栄城先生）②体  
験発表（鈴木様ご夫妻）③分科会（真栄城先生、  
東先生、岩崎さん、藤浪絃）④懇親パーティー  
⑤花山温泉ツアー⑥ナイトセッション⑦早朝ヨ  
ーガ（藤原加津子先生）⑧パネルディスカッシ  
ョン（パネラー：真栄城先生、東先生、岩崎さ  
ん）⑨座談会

今回の特集では全体の印象を和歌山内観の集  
い「竹子会（ちくしかい）」代表の松野威氏に、  
以後プログラムに沿って竹子会の方々を中心  
に印象記を頂戴しました。また、講師やご参加  
くださった方々に講評、ご感想を頂戴しました。

講師の方々を簡単に紹介します。『やすら樹』  
誌でもおなじみの真栄城輝明先生。先生は二〇

○九年四月から奈良女子大学教授に就任される  
とのお話でした。穏やかな語り口とわかりやす  
いお話が好評で二〇〇八年秋に和歌山で開催し  
た「心のシンポジウム」に引き続き講師をお願  
いしました。東睦広先生は日赤和歌山医療セン  
ターの精神科医です。以前は近畿大学にお勤め  
で人見一彦先生のご指導を受けておられました  
。パワーポイントを使いこなし難しい内容を  
分かりやすく軽妙な語り口でお話いただきました。  
パネルディスカッションでは日本の神々につい  
ての知識も開陳され幅広くに驚かされました。  
岩崎順子さんはご主人をガンで亡くされました  
が、在宅で小さい子どもさんと一緒にお見送り  
されました。その経験を『ガンが病気じゃなく  
なったとき』に著され全国各地で講演されてい  
ます。飾らない人柄がにじみ出た講演と笑顔が  
魅力です。今回も会場を大いに和ませてくださ  
いました。早朝ヨーガをご指導いただいた藤原  
加津子先生はヨーガ療法士で木村慧心先生のお



弟子さんです。内観歴  
も約二〇年になりま  
す。朝五時半に会場入  
りしてくださり約一時  
間ご指導いただきました。  
リラククスした一  
日が送れたのは早朝ヨ  
ーガのお陰だったと振  
り返っています。

スタッフの反省会の  
際、「単なるお手伝い  
ではなく主催者と同じ  
目線で参加したい」と  
おっしゃった方がおら  
れました。暖かい人々  
に囲まれている自分を  
感じさせていただきま  
した。

◆特集―自己発見まつり・和歌山◆

ありがとう「自己発見まつり・和歌山」

竹子会代表

松野威

内観は、私にとって、父であり、母であり、家族である。それは、厳しさと、やさしさと、希望を生み出す源である。

平成二十二年二月二十八日(土)、三月一日(日)の二日間にわたり「自己発見まつり・和歌山」が開催されました。私には、和歌山での「自己発見まつり」は二度目の参加となります。前回平成九年の開催から十一年になりますが、今もこうして内観のそばににいることにうれしさを感じずにはられません。

私は、和歌山内観研修所での内観者の集まり



「竹子会」に参加させていただいています。この集まりは二カ月に一度、内観を経験した人、していない人、共に内観とのふれあいの場として誰もが参加できる集いです。藤浪先生を囲んで、和やかで、真剣で、時には参加者のお話や、自分自身の話の中で感極まることも少なくありません。皆様のおかげで竹子会は、今年一月で一〇〇回を迎えることができました。

毎年秋には、和歌山内観研修所と竹子会の共催で「心のシンポジウム」を開催しています。和歌山内観研修所が主催してこられた活動に、平成十八年から携わらせていただいています。地域の方々に広く内観をお伝えし、参加した方々が内観を深めていくことができればとの思いをもって取り組んでいます。

竹子会は、今回の「自己発見まつり・和歌山」

にスタッフとして参加させていただき、講師の先生、参加いただいた皆様と共に過ごした二日間でもありました。

「自己発見まつり・和歌山」のテーマは「過去の対話が育む健康と活力」内観を通じて考える自分育てと子育て、孫育て」です。

一日目に真栄城先生の講演・四つのテーマに分かれての分科会・内観体験・懇親パーティ・花山温泉ツアー・ナイトセッション。二日目は、早朝ヨーガ・パネルディスカッション・座談会の内容で開催されました。

会場は、和歌山市内にある県民交流プラザ・ビッグ愛の最上階十二階のフロアを借り切ったの開催です。当日は天候に恵まれ、メイン会議室からは和歌山城が望めました。

一日目の真栄城先生の講演の中で、小学生の女の子が書いた『宿題』という詩が、朗読されました。お母さんのことを詩にする宿題です。この女の子のお母さんは亡くなっていました。

「今日の宿題はつらかった。今までで一番つらい宿題だった。一行書いては涙があふれた。一行書いては涙が流れた」の言葉が繰り返されます。そして「お母さんと一行書いたら、お母さんの笑った顔が浮かんだ。……お母さんと言ってみたら、お母さんの声が聞こえた」とお母さんの姿や声を感じられたことが続きます。「お母さんともう一度言ってみただけ、もう何も聞こえなかった。がんばって書いたけど、お母さんの詩はできなかつた。……でもお母さんといっぱい書いてお母さんに会えた。……宿題していた間私にもお母さんがいた」と締めくくられます。聞く者に、じつとしていられないほどの感動を与えてくれます。そこには、私たち皆が持っている、目にはみえない確かなものがあることを感じました。

講演後の質疑で、参加者から「内観と宗教観」について意見がだされました。内観は、目にみえない「心」をあつかうこと。意識する、しな

いに関わらず一人一人の宗教観、死生観を伴うものであると考える機会となりました。

次の体験発表では、一組のご夫婦が発表されました。集中内観に至るまでのこと、集中内観のこと、集中内観をしてからのこと、ご夫婦それぞれの思いをお聞かせいただきました。

奥様が、内観のことを教えてくれた知人、集中内観を勧めてくださいった方、その方が集中内観中に子供の世話をしてくださいったこと、出会いの不思議さ、ありがたさを語ってくださいました。そして、集中内観が心の扉を開け、本来見えるものを見ることができ、聞こえるものを聞くことができるようになったと、お話しくださいました。

ご主人は、奥様が集中内観を終えて帰ってこられて、内観前とは何か違うものを感じ、自分も一日内観に参加したこと、それで内観を判ったつもりになっていたこと、集中内観を行い、自分を知るということが何もできていなかった

ことに気づき、集中内観を終えて心が洗われた気持ちになったことをお話しくださいました。

集中内観にたどりつくまでの、周りの方々の思いと、当事者本人の思いが、導かれるように紡がれた結果として、あの場所に座ることができ、内観と出会い、自分と出会う。そんな思いを感じるようになりました。

分科会は四つのテーマに分かれて、講師の先生を囲んで行われました。テーマは次のとおりです。①内観療法のお話（臨床コース）東睦広先生（日赤和歌山医療センター医師）②家庭、教育、育児（教育コース）真栄城輝明先生（大和内観研修所）、③生と死について考える（デステデュケーションコース）岩崎順子氏（『ガングが病気でなくなった時』著者）、④内観の精神性（精神修養コース）藤浪絃先生・和子先生（和歌山内観研修所）。

先生からの問いかけや対話をしながらの、講師の先生と参加者が一体となった分科会でした。

参加者からは、時間を延長してほしいとの声もあがるほどでした。



次の内観体験では、参加者が一つの部屋に集まり、少し照明をおさえ落ち着いた部屋での内観です。面接は向かいの別室で行なわれました。竹子会のスタッフが面接者として参加致しました。内観体験の面接は、

これまで毎年秋に和歌山内観研修所と竹子会が共催しています「心のシンポジウム」での、内観体験で行っていました。参加の皆様は、内観体験の方が多く真剣な空気が伝わってきました。一時間の内観ですが、新たな気づきがあったことと思います。

日が暮れて、窓の外に和歌山城がライトアップされています。懇親パーティーは、藤浪絃先生のギター演奏、藤浪宏典氏のピアノ演奏、講師

の先生と参加者皆様で合唱をし、楽しい時間を過しました。

花山温泉は、和歌山市内の市街地にあるにもかかわらず、お湯の色が黄土色で、温泉らしい温泉です。真栄城先生と共に温泉での時間をほっこりと過ごしました。

ナイトセッションでの、大阪内観研修所の榛木先生を囲んでの時間は、意義深く又楽しく、夜が更けるのも忘れるほどでした。

二日目は、早朝ヨーガから始まりました。内観体験者の講師の先生のご指導をいただきました。身体と心がゆつくりと、しっかりと、心地よく温まっていくのを感じました。講師の藤原加津子先生の暖かなご指導、早朝の清々しき、格別の時間を過すことができました。

パネルディスカッションでの、講師の先生方と進行の藤浪宏典氏のかけあいは、楽しく且つ意味深いものでした。講師の先生方、参加の方々が、二日間共にかたむけてきた内観への思

いが会場に満ちていると感じました。

最終プログラムの座談会では参加者一人一人が思いを述べてくださいました。体験発表された奥様の「内観を続ける、内観しかない」の言葉に、希望と喜びをみただけでしょうか。

今回のテーマ『過去との対話が育む健康と活力』内観を通じて考える自分育てと子育て、孫育て』です。

自分、子、孫、「いのち」を次代へつなぐことが育てること、そう考える時、和歌山内観研修所の皆様を思います。そして共に時を過し共に歩める幸せを感じます。内観は、生きていることの意味を問いかけ、生きることの実感を与えてくれます。現実をありのままに見すえ、しっかりと受けとめることを教えてください。そして、希望を与えてくれます。その希望が又、現実働きかける活力となっていくます。「自己発見まつり・和歌山」は生きること、生きていることを実感として感じることを改めて与え

てくれました。そして、自分自身をふり返る機会となったことに素直に喜び、感謝致します。皆様ありがとうございました。

竹子会の皆様と共に、「自己発見まつり・和歌山」への思いを綴ることができました。うれしさでいっぱいです。



## 真栄城輝明先生の講演に参加して

竹子会

西 川 和 幸

総合司会の和歌山内観研修所の藤浪宏典氏より真栄城先生のプロフィールのご紹介があり、先生による内観についての講義が始まりました。

先ず、本日出席のメンバーには内観を深められ知り尽くした方々が多く参加されているようですので、事前に準備していた話を一部変更してお話をさせていただくとの前置きがあり進められた。

「なぜ先生が内観に出合ったか？」は、家族の方以外誰にも話したことのない初めて披露されることでした。病院で勤務しているときに「アルコール依存症の患者」のカウンセリン



グをする上での大変な苦勞があり、その解決方法について悩まれているときに、内観研修所の吉本伊信先生との出会いがあり、その感動が現在の内観に繋がっているとお話でした。

あるアメリカのアルコール依存症の患者が、はるばると船でアメリカからスイスのユングという著名な医師を訪ねて行き、治療を希望したが断られ、何とかお願いして治療を受けることができて見事完治したこと。

また、「もし貴女が神に出会ったら、もし貴女が自分に出会ったら」どうしますか？という話の中で、who are you（貴女は誰ですか？）との問いかけに対してのテストにおいて、参加者に回答を求めました。発表された結果の解説では、内観経験者は未経験者よりスラスラ答えられるとのことでした。

また医学の中の心理療法は約四百種ある中で、内観がその一つには入ることとして、古典落語の「松山鏡」の一節を面白く聞かせていただき、内観をする前の自分と内観をした後の自分の違いを、鏡の存在を知ることと知らないことの違いとしてわかりやすく説明いただき、充分納得させられました。

心理療法（カウンセリング）については。ここでは真栄城先生が学校でスクールカウンセラーをされていた頃の経験談として、父兄との懇談会においての話で「女性教師のミニスカートに對しての苦情」や「クソババー」と呼ぶ子どもに對しての純真さ等、親が子離れする不安に耐えられないことの解決として、子どもの成長の過程の喜びや自然の在りようを、内観によって目の前の現象を見る大切さとして学ばせていただきました。

その他「みみをすます」という詩や、引きこもりの「スクールカウンセラー」の事例や、人

は過去と切れることで不安になり繋ぎ止めたい心境になる話等、大変ためになる話をお聞きしてこの上ない充実感とさわやかな気持ちでいっぱいになりました。

最後に、真栄城先生の物静かな言動やさわやかな口調は何に起因するのだろうかとずっと感じ、考えながらお聞きしていましたが、その答えはやつと分かりました。それは内観を真剣に深められた結果であると確信させていただいた次第です。真栄城先生本当にありがとうございました。

合掌



## 教育コース—に出席させていただいて…

竹子会

佐藤 千恵子

幸いなことに、先生が、少人数なので皆さんの聞きたいことを黒板に書いていただいて一つずつ答えていきましよう、ということになり、銘々の思いを書き出しました。私は孫に内観を勧めたいけれど、言葉で言うのも難しいし、時間はあつというまに過ぎてしまいますし……と書きました。

先生のアドバイスは内観とは、一週間座るだけが内観ではなく、被愛感をもてるのが大切なので生まれた時の話や、小さい時のこと等、いかに愛されたかを話すこともいいのではとのアドバイスをいただき、これなら私にもできる



のではと、とてもうれしく  
又心が楽になりました。

内観を経験された方から、  
頭と心のギャップに悩むと  
書かれた方に、内観を経験  
されたからそういうことに  
気づかれたのではと、聖人  
君子になるのではなく、ありのままの自分を見  
ていくことが大切なのではないでしょうか、と  
のアドバイスだったと思います。

人の話を深く聞くにはどうしたら？との質問  
に、（姿勢を直すなど）形から入るのも大切で  
はないでしょうかと。

また内観の面接者の聞き方はとても素晴らし  
いと思います。まずは、襖を開ける前に合掌。  
話を聞く前に合掌。聞き終わって合掌。襖を閉  
めて合掌。四回の合掌をしてお話を聞かせてい  
ただきます。素晴らしい聞き方ですねと話され  
ました。

次に武道家の方からの質問は、子どもの心を掴むにはとのことだったと思います。この質問には、真栄城先生が関われた不登校の子どもさんが心を開いていく様子をお話ししてくださいました。家庭環境や学校に恵まれなくても、こんな先生に出会えたら、どれだけ素晴らしい学生時代になり、生き方までが影響を受けるんだろうなと、心が温かくなりました。

そして、子供のバックボーンを知ること、人に対してレットルを貼ると良い所が見えない。コミュニケーションは理解すること、心を開く鍵として相手の都合に合わせる等、一瞬のタイミングがあるように思いますと話されました。

質問ではなかったのですが、子どもさんからサンタクロースは本当にいるの？と聞かれた時のお話がとても印象的で（僕は君たちのことを本当に愛しているけれど目には見えないけれど信じられる？）と聞かれたそうです。子どもさん達は（信じられる）と。（だったらサンタさ

んもいるんじゃない）と答えられたそうです。

目には見えないけれど、親や人の愛情を、感じられてこそ大きな愛に気づいていけるのだらうと、とても印象に残りました。

又、王様の耳はロバの耳のお話を知っていますか？と聞かれて、（知っているけれどあまり覚えていないな）銘々がこんな話だったかなと言いつたのですがみんな同じ本を読んでいるので自分の頭の、不確かさに笑っていました。内容は秘密を一人で、抱え込むと大変だという事と、自分の弱みや欠点を包み隠さずオープンにすると楽になるというお話でした。

あつという間に時間が過ぎて、「もう少し分科会の時間を長くしていただけたらいいな」なんて思いながら解散になりました。

真栄城先生、またご一緒させていただいた方々、素晴らしい時間をありがとうございました。

◆特集―自己発見まつり・和歌山◆

デスエデュケーションコースに参加して

竹子会 堀 田 真美子

岩崎さんは、ご主人をガンで亡くされ、その経験をもとに本の執筆・講演など精力的に活動されています。

終始穏やかで笑顔がステキで、爽やかな空気の中始まりました。参加メンバーと話しながら方向性を見出していこうとされていたようです。

参加者の一人の方が、娘さんを若くしてガンで亡くされ一年……。まだまだ、悲しみと悔しさ、医療への憤りなどを吐き出すように述べられました。岩崎さんは、その話からヒントを得て、ご主人のお母さまのことを話されました。

実は、お母さまは、娘の死も経験され、最近では、夫を見送られたと……。家族三人の死の



体験、悲しみ、悔しさ、理不尽さ、どれほどまでに、苦しまなければならぬのか……。けれど、お母さまから語られた言葉は、そんな怒涛の苦しみを味わっても、わつてもこの子達の母になりたいのだと……。

私は、内観をして、命をかけて生み育ててくれた母をすることができました。今もなお、誰よりも心配してくれています。

この分科会を通して私は、今の命を精一杯、大切に作るしかないと感じました。でも、明日にも死が訪れるかも知れない現実を忘れる日々です。だから、死を前にすると、うろたえ、死にたくないと言き叫び、こんなはずじゃないと神仏を呪うのだろうか。でも、かろうじて内観をさせてもらったから、奥の底の底の方で、そんな自分を受け入れることができるかなと、思いつつ内観していないあと反省した次第です。

◆特集—自己発見まつり・和歌山◆

精神修養コース—に参加して

竹子会 松 本 元 信



善の家には必ず余慶あり」という言葉を目の前で見せていただきました。

真栄城先生のご講演の後、四つの会場に分かれての分科会が行われた。

私は藤浪絃、和子先生が講師の「内観の精神性」と題した分科会に参加しました。

このコースは和室で行われたが、車座になった参加者に語りかける藤浪両先生の雰囲気は、和室にぴったりで、ゆっくりとした口調で語られる藤浪先生の声は、心の底まで響くようでした。

人に必ず訪れる死の恐怖、死後の世界へ不安から逃れるために、不老不死の薬を求めて彷徨った人もいた。その不安から逃れるために宗教が起こった。お釈迦様は、王子としてお生まれになった。二九歳の時に結婚して子どもができたが、出家された。そこまで思い詰めた理由は、

生老病死の苦しみからであった。九年の修行を経て、悟りを開き、自我の解放をお示しなされた。この時の修行が、内観の始まり。内観は苦

会場にはとても温かい空気が流れていた。中井裕子さん（藤浪先生の母）、藤浪両先生、藤浪宏典さん、山下妙子さん、そして妙子さんのお腹は臨月で予定日の五日前という状態。四代がこのイベントに心と力を合わせて協力されている。家族の絆が希薄になった昨今、この深い絆は、奇跡的だと感じた。この奇跡が会場に温かい空気を醸し出しているのだらうと思った。

この後三月五日の予定日に、内観に造詣の深い日本を代表する作家の神渡先生が和歌山で講演会をされ、その後、和歌山内観研修所に宿泊された。そのめでたき日に予定通りに出産されるという奇跡が起きました。易経にある「積

から解放される方法。それが浄土真宗の身調べとなつた。身調べにはテーマがなかつた。不眠不休で、ただ調べなさいというものであつた。それを吉本伊信先生が、求道される中で、今の内観を作り上げられた。

伊信先生は「内観は、どんな逆境にあつても幸せに生きる方法」と断言しておられます。そこから見て気の毒だなあと思える人でも、内観をした人は「ありがたいなあ、もつたいないなあ」と言う思いが湧き、その日暮らしができる。

私達の身の回りで、毎日が幸せだなあと思つて生活をされている人は少ない。それは喜怒哀楽に心が振り回されているから。自分の思いが達成されたとき、喜びは沸くが、それが達成されなかつたとき、怒り、苦しみが湧く。その苦しみは自分の中から出てくるもの。自己中心的なものの見方、考え方がそういう苦しみを生み出してくる。

世間では毎日の様に事件が起きるが、すべて

自分の欲望が満足されない不満が、そういう事件という形で現れる。そういう事件を見たとき、悪い人いるのやなという見方をするのではなく、自分の心の中にもそういう心がいいのか見直して欲しい。人には一〇八個の煩惱があり、それは全ての人を持っている。誰でも、事件を起こした人と同じ心を、必ずどこかに持っている。この煩惱の心を持っていることを、内観で見つめていくと、生老病死の苦から解放されていく。最後に故平井謙次先生の詩をご紹介します。また。

もとこちら そのままぜんぶあたりまえ

ただありがたく すみません

内観は、人が生きていく上で絶対に必要なものであるということを感じました。

最後の反省会も、忌憚なく意見を出し合えたことで非常に有意義でした。また、榛木先生、東先生から賜つたご意見は非常に心に残るものでした。

◆特集—自己発見まつり・和歌山◆

パネルディスカッションおよび座談会の報告

竹子会 梶原行子

まず、テーマ設定者で座長をつとめる藤浪宏典氏から趣旨説明がありました。「健康でありたい、生き生きと楽しく暮らしたい、幸福感は人それぞれで内観に取り組む目的も人それぞれであるが、内観をした結果多くの人が感じることとは類似しており集約すれば、生かされていることに對する感謝と生きていくことに對する罪の意識である。内観法では、それらが健康と活力を生み出すポイントであると感ずる。活発な討論を期待します」

パネリスト藤浪絃氏は浄土真宗の僧侶の立場から、宗教の先達が命がけて求道して到達したのが究極の健康と活力であるが、内観は宗教色



を除き多くの人に「活用」され目的も多様になった結果、単なるツールとしての内観になってしまいう危機感を述べました。

岩崎順子さんは「ガンが病氣じゃなくなったとき」の著者。人なつこい話術で身近な出来事をわかりやすく話しました。母上の乳がんを契機に、乳房を通して母から子、そして孫へとつなぐ命の連鎖を内観体験がある故にはつきりと自覚できたこと、その結果、心が癒され、それが自己治癒力に働きかけて健康につながる実感を得たと言いました。

東睦広氏は和歌山赤十字病院の精神科医で、内観療法を治療に取り入れて社会への参加や家族関係の改善をもたらしたと考えられる経歴を語りました。過去における未解決の心の痛みが体の痛みへ転換された症例では、過去の現実に向き合うことにより体の痛みが解消した、など

の具体例を話しました。ただ一つで万能の治療法はないけれど、そして、精神療法は心の手術なので扱い方には細心の注意が必要だけれど、つらい記憶と楽しかった記憶の両方を思い出すアプローチとして内観はバランスのとれた療法だという意見です。

真栄城輝明氏は臨床心理士の視点から話し、人間にとって過去とつながることの大切さを説きました。また、藤浪氏の話を引き継いで「いただきます、ありがとうございます、あるがまま」という言葉は仏教の神髄であり、それを身につければ深く自己を見つめることに繋がる。それから、セラピストはクライエントによって理想化される傾向があるので、それを鵜呑みにすると危険である。したがって、セラピスト自身が自己を見つめる目をしっかりと養っていかなければならないと述べました。

デイスカッション全体を通してのキーワードは「父・乳・母」であると感じました。

座談会は、引き続き藤浪宏典氏が座長をつとめ、フロアの全員が発言の機会を与えられて、内観へのそれぞれの取り組みと共感、今後の展望などを述べあい、有意義な心のシェアリングを行いました。静かな熱気に包まれたひとときでした。

尋<sup>と</sup>め行<sup>と</sup>けど 空の遠くに 住まぬなら  
わが掌<sup>たなごころ</sup>に それを求めむ

行子



◆特集―自己発見まつり・和歌山◆

# 大会テーマに耳をすませば

内観面接者・臨床心理士

真栄城 輝 明



マのように思われたからである。  
では、そのテーマはどのような  
して生まれたのだろうか、参加前  
からそれが知りたくて、私の好奇  
心は疼いていた。

そこで、当日の藤浪絃大会長や  
藤浪宏典事務局長の講話と発言に  
耳をすませた。

また、それだけでなく、懇親会とその後以案  
内された花山温泉ツアーにも参加させてもらっ  
て、テーマ解題のヒントを求めて、各準備委員  
の声に耳をすませた。

懇親会は、夫婦や親子連れの参加が目立った。  
参加者一人ひとりにマイクを廻すという司会者  
の計らいがあつて、それぞれの家族の声にも耳  
をすませることができた。

たとえば、六歳の男の子は、父親のスピーチ  
を心配そうに遠くから見つめていたが、母親が  
マイクを持った途端、駆け寄って行って発言中

ひとつのおとに／ひとつのこえに／  
みみをすませることが／もうひとつのおとに／  
もうひとつのこえに／みみをふさぐことになら  
ないように「みみをすませ」 谷川俊太郎

去る二月二八日と三月一日に、和歌山は県民  
交流プラザにて、自己発見まつりが開催される  
というので、大会テーマであり、パネルディス  
カッションのテーマにもなった「過去との対話  
が育む健康と活力」に惹かれて参加した。

というのも、そのテーマが内観の本質を突い  
ているだけでなく、人間存在に深く関わるテー

の母にじゃれついたのである。

母親は自分の延長であり、父親は他人の始まりなのだ。父は社会の窓であり、息子は父を介して社会へ出立することになる。

ところで、参加者の最年少はというと、母親の胎内にいた女の子だ。五日後に無事、元気に誕生したと聞いている。最高齢は九四歳の女性であり、胎児として参加した子の曾祖母にあたるという。ご一家はその他にもひ孫を連れていたので、四世代で参加していたことになる。

その最高齢の女性にマイクが廻ってきた途端、会場が静かになった。彼女の発言は、参加者にひととき強い感銘を与えた。

「わたしは、約二五年前に最初の内観を体験しました。しかし、そのときは押しつけられての内観でした。ところが、二年前に九二歳を迎えたとき、このままでは冥土に行けそうにないと思い、三度目の内観を体験しました。この世に思い残すことがないように、自分から進んで

内観をしようという気持ちになりました。残り少ない人生ですが、今後は内観と共に幸せな余生を送りたいと思っています」

傍らには、年老いた母親に寄り添う娘の姿があった。みると、娘はしっかりと母親の手を握っている。母子は一体なのだ。

「わたし、六九歳になりました。その歳になっても自分の母親が生きていてくれるなんてこんな幸せなことはありません。それだけで充分なのに、母が九二歳になって、内観してくれました。もう嬉しくて、嬉しくて……」と娘。

翌日のパネル討議は、息子の宏典氏が司会を務め、父の絃氏はパネラーとして最初の講演者となった。そこに、父の発言を心配そうに見つめる息子がいた。

そのとき、今回の大会テーマを解題することができた。テーマは「親との対話が育む健康と活力」だったのである。

## 北風と太陽

岩 崎 順 子

余韻の残る会、味わいのある二日間だったと、  
日を追うごとにそう思いました。参加された方  
も、この場合は、温かい空気感に包まれていると  
おっしゃっていました。その場に集まられた方、  
お一人おひとりの人生のドラマも感じさせてい  
ただいたように思います。

自己発見まつりの二日間を振り返って、小さ  
い頃に読んだイソップ童話集の「北風と太陽」  
という話を思い出しました。

北風は「僕は力持ちで、どんなものでも吹き  
飛ばすことができる。あの旅人の上着をどちら  
が脱がせることができるか競争しよう」と太陽



に言いました。北風は、旅  
人に向かって力一杯「ビュ  
ー、ビュー」と息を吹きか  
け、コートを脱がそうとし  
ましたが、旅人は「おお、  
寒い、寒い」と言って、コ  
ートの襟をしっかりと持って  
服が脱げないようにしてしましました。北風は、  
更に力の限り息を吹きかけました。すると、旅  
人は「おお、寒い！」と言って、服をもう一枚  
着込みました。

次は太陽の番。太陽は、輝き始めました。暖  
かいと思った旅人は先程、着込んだ服を自ら脱  
ぎました。更にもう一枚服を脱ぎました。

温かさが溢れ出ておられる真栄城先生、人が  
心を自然に開く雰囲気をお持ちの東先生、ヨー  
ガで内側を観ることを伝えてくださる藤原先生、  
笑顔がたまらなく素敵な榛木先生、みなさんに  
テーマを与えてくださった眞田先生、和歌山内

観研修所の藤浪様ご一家（九〇代のお母様からひ孫さんまで、四代に渡る素晴らしいご一家）竹子会の温かく楽しい頼りがいのある皆様、遠くからお越しくださった方々。そして、その場に集まられたお一人おひとりのお心が、童話の太陽の様に、温もりの場をかもし出してくださったのだと思います。

心の服をそれぞれのペースで、自然に脱ぎ始めた二日間。二日目の会が終わる頃には、みなさんのお顔の表情がじんわりと柔らかくなっていったのではないのでしょうか。最後に藤浪宏典様が、終わりのご挨拶を皆さんにしてくださったときは、目頭が熱くなりました。

初めて内観に出合わせていただいたのは、八年前。満たされていないと勝手に思いこんでいただけで、本当は「与えてもらい続けていたこと」に、気づかせていただきました。まだまだ、ささやかで吹けば飛ぶような気づきですが、もし気づかないままだったら……。そう思うと感

謝しかありません。

日常の中で思わぬことが起こったとき、器の小さな私はすぐにグラグラしてしまいます。でも、小さく弱い自分だからこそ人のありがたさや温もりを感じさせていただけました。小さくても弱くても、それでよかったです。泣いたり笑ったり揺れ動く心で、右往左往しながらの毎日ですが、生かされていることのありがたさを感じます。

母のおなかの中にいて、母の胸にしがみついてお乳を飲ませてもらい、今、この身体があること。その母も、また自分の母の胸にしがみつ き、お乳を飲んで育ったこと。いのちが受け継がれていること。日々の生活の中にこそ、内観があること。余韻が残る自己発見まつりを運営して下さり、本当に、本当にありがとうございます。ありがとうございました。

御縁に感謝。

◆特集—自己発見まつり・和歌山◆

人にお伝えするということ

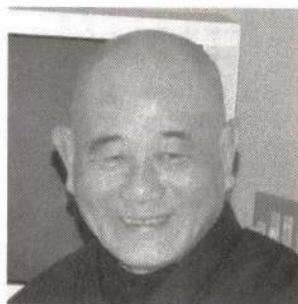
和歌山内観研修所所長

藤 浪 紘

自己発見まつり・和歌山を盛況の内に開催させていただくことができました。ご参加くださった皆様、スタッフとしてご尽力いただいた竹子会の皆様他関係各位に深く感謝申し上げます。

「暖かく、内容の濃い会だった」と多くのご講評を頂戴できたことはなにもものにも代え難い喜びです。これも関係各位の皆様のおかげであると改めて感謝申し上げます。また、運営上の数々の不手際についてお詫び致します。

前日まで雨が降っていましたが、当日は青空が広がり会場からは和歌山城、和歌浦湾を一望していただけの天候となりました。皆様をお迎



えする側としてはお天気も一緒にお迎えしてくれているようで嬉しく感じました。私は内観面接者としてまた、浄土真宗の僧侶として分科会「内観の精神性」とパネルディスカッションのパネラーとして参加しました。その感想と反省を中心に記したいと思います。

分科会やディスカッションでは、宗教の成り立ちや死生観を基に宗教が育む人間性や精神性をお話し、内観によって育まれる精神性が非常に近いものだということ、内観が人生にとつて大切なものであることお伝えしたつもりです。

しかしながら、私自身も求道中の身であり、「精神性」というテーマでお話をするだけの智慧を持ち合わせておらず、書物等でいただいた知識を組立なおしてお話したというのが実状です。内観体験発表の方が、よほどテーマの主旨

を実感として感じていただけただけなのではないかと振り返っております。

人様に内観や仏教のよさをお伝えするためにも実体験に根ざした日常生活における安心感や喜びをお話できる境地に立ちたいと改めて感じました。ありがとうございました。合掌

### ◆特集—自己発見まつり・和歌山◆

## ありがとう和歌山の弁天さん

大阪産業大学なんでも相談所相談員

眞 田 卓 克

今回の自己発見まつりは、本当によかったですね。成功したのは、和歌山の弁天さん、女性にあります。

弁天さんの一番手は藤浪和子さま（和歌山内観研修所長の夫人）つつましい方です。心配り

された会話がすばらしい。日常内観をされているからこそでしょう。

分科会（生と死について考える）講師の岩崎順子さんは先生と呼ばないで、と素直な表現を期待されました。人柄のにじんでの暖かい心をもつて話していただきました。それに対して、私のドギツイ表現で申し訳ありません。娘の死に対して「娘さんがここに来て見守っているようだ」と話された。自己を見つめ、本を執筆する人ならではの言葉です。

大阪に帰ってから、娘の写真に話しました。



「和歌山には岩崎さんというすごい人がいる」

「お父さんもガンバリや」

「女性は弁天さんやからシッカリしてる」

「努力してや」

娘とこんな会話になりました。

体をほぐしてくれたのは、花山温泉です。黄金の濁り湯、肌にやさしく、ヌメヌメと体をゆすつてくれます。ジーンとしてれば、体のすみずみまで熱が入って、暖まります。

次の日、早朝ヨーガにいどみました。

インストラクターは、女性の藤原加津子先生でした。非常に体の柔らかい方でした。体の硬い私に対して「硬い体にヨーガは最適」と励ましてくださいました。早朝内観もかねていたのでしょうか。その後、朝食をおいしくいただきました。心身ともに充実した朝のスタートとなりました。

自己発見まつりイン和歌山は女性・弁天さんによって盛りあげられました。北海道からの上野ミユキさん、大阪からの榛木美恵子さん、場づくりをしてくださりました地元弁天さんの方々、日頃の内観の成果をはっきりして時間オーバーする程でした、和歌山の内観は若き弁天さんで前途は輝いています。 合掌

### ◆特集—自己発見まつり・和歌山◆

## 「癒やされている感じ」の源

北海道伊達市 上野 ミユキ



### 和歌山県立近代美術館でのこと

十年前この美術館で感動的な絵と出会ったので、今回もまず足を運びました。自画像、母子、父の肖像などの絵を観賞後レストランに入りました。お城の見える場所で、なんとすばら

しい眺めと思いながら至福の一時を過しました。

## 自己発見まつり

真栄城先生は心理テスト「あなたは誰ですか」『古典落語』などの他、スクールカウンセラーとして、不登校の中学生とその家族に関わった体験などを話されました。

分科会は、東睦広先生の臨床コースに参加、①脳の病気、②心の病気、③ストレスによる病気、④生きている以上避けられない心の苦しみなど講義形式で分かりやすい内容でした。この時私は④がこれからの課題と気づきました。

## 家族四代が参加しての懇親会

中井裕子様（和子様之母）藤浪絃、和子夫妻  
宏典夫妻とお子様、竹子会会員、当日の参加者  
などで家庭的な雰囲気の中で行われました。余  
興のギター演奏『禁じられた遊び』の曲は若い  
時見た同名の映画とダブらせ感激していました。

二日目「内観を通じて考える自分育てと子育て、孫育て」のテーマで四名のシンポジストのお話でした。内容は参加者全員の心に届き、大きなプレゼントになったと思われまます。

## お寺の境内を踏ませていただいて

二日間のおまつり後、正教寺・内観研修所を案内していただきました。窓から青々として広葉樹と立派な瓦屋根が見え、トタン屋根と冬は一面白の北海道との差を見ることができました。

## DVD 生かされて生きるゝ縁と人に導かれて

和子様が旧満州で誕生され、数々のご苦労後日本に帰られました後、「お寺の境内を踏んでもらいなさい」の言葉に出合い活動された内容です。二日間会場を満していた「癒されている感じ」の源がここにあったことに気づきました。

合掌

## 集中内観とのご縁に巡り合わせていただいて

竹子会 川 嶋 康 規

私が、一週間の集中内観できたのは、二年前の春のことでした。ある問題を抱えており、知人より「内観」という言葉を初めて教えてもらいました。知人といっても、私との個人的な交流は皆無でした。しかし、大切にしていかなければならないであろう存在の人でありました。知人本人が内観体験者という訳ではなく、知人も人づてに聞いた知識で私に内観を勧めてくれました。

それから二年の月日が流れた今、私は内観に携わっている方々に、とてもかわいがってもらっています。日常生活全般において、すべてがすべて好転しているという訳ではありません



が、集中内観で体感したことは私にとつて貴重で衝撃的でありました。しかし、自分の心であったとしても、裏腹な言動をとつてしまい、なさない気持ちになることしばしばですが、そういう時こそ内観で気づかせていただいた心の深い深い部分にたち帰り、気持ちを正しい方向に集中させなくてはならないのであろうな、と思います。

最後に、私にとって内観とは、自分の内なる仏を見出だすと同時に、自分以外の人の仏をも見出させてくれるものであると努めていきたいと思っております。

## 心療内科の診察室から (第十五回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

どうしてこんな子に

相談者は五十代主婦。小学五年生の次女が自閉症でかかりきりの世話をしている。中学二年生の長女は荒れて手がつけられず困っている。夫は会社員で出張が多く、帰ってくるまで家のことで厳しく家族を怒る。長女に対してはひどい言葉を投げつける。長女は中学に入ってから反抗的になり、怒られて家を飛び出て何時間も帰って来ないこともあった。段々キレやすくなつて、壁に頭を打ちつけたり、ハサミを持って威嚇したりする。それでも落ち着いた時に話をすると、もうやらないと言う。中二になってから、

怒ると興奮がおさまらない。物を投げたり椅子を倒したり。機嫌が悪くなるとお母さんのせいだと言って学校に行かないこともある。でも大きな興奮は月に二回くらい。反抗もするが、翌日ケロッとして普通になったりする。手を出して叩いたりするときもあるけど、治まったら謝ってくるし、ベタベタ甘えたりする。それも私は嫌。訳が分からない。どうしてこんな子になったのか。親戚とか周りの人には可愛がられる。周りに相談すると、このままだと病気になるから病院に連れていけと言われた。一生懸命やっているのに責められて苦しい。

「娘さんが大変なんですわね。暴れたりして」

「はい。カーッととなると突撃してきて手がつけられない」

「何がきっかけでカーッとなるんですか」

「何故か分からない。学校行かないと言って起きてこないときに、受験もあるから行くって約

束したのにお母さんショックだ、と言ったら急にふとんから起きてきて殴りかかってきた」

『それとなく言っているのにカッとなる。都合の悪いことを言われると怒るのですね』

『はい。親にだけで学校ではない。周りに聞いても、うちもそうだよ、反抗期だから上手にやりなよと言われる』

『なるほど、反抗期なんですね』

『はい、でもうちのは特別です。ところ構わず叩くので痛くて。一度あまりに暴れるので親戚を呼んだら、親戚もビックリして警察を呼べと。そしたら警官に何で病院に行かないかと言われた。一生懸命やっているのに、非難ばかり』

『そうなんですか』

『この子もほめて欲しいんじゃないか、構ってほしいのじゃないかと思うけど、私は何もできずに泣きじゃくるだけ』

『苦労されていますね』

『周りからさじ投げられて、私もさじ投げたい

です』

『そんな気持ちになりますよね』

『でも結局私が悪いんです』

『そうですね。良い悪いは別として、娘さんはお母さんを困らせることをやっていますね』

『はい、そうですね』

『お母さんの気を引こうとして、わざとひどいことをしている。素直じゃないですね』

『はい、ひねくれてます』

『でもお母さんが怒ったり、泣いたりして、一緒に困ってあげているから、彼女の目的は達成されて、良いコミュニケーションになっている』

『これでいいんですか』

『いいですよ、訳が分からないまま精一杯やっていますよ。そして心があるからいいんですよ』

『こころって』

『お母さんが娘さんからひどいことをされても受け入れている、その心です。どうしてひどいことをされても許しているのですか』

「それは……私が下の子にかかりきりで、ちつとも構ってあげられなくて、それで怒っているんです。私申し訳ないと思っています」

『そうなんです。でも学校でも嫌なことがあるんでしょね。学校ではいい子でいるので、家でお母さんに吐き出している』

「はい。担任とはいい関係みたい。部活では何かあるかも。時々怒っている」

『社会性はあつて、外ではしつかり者。でもいろいろ我慢して家で爆発。お母さんが安全基地になっているから持っている』

「それを聞いたら頑張れる気がしてきました」

『娘さんは優しくして素直ですよ。普通は親には絶対謝らないけど、娘さんは後で謝ってくる。良い子ですよ』

「そうですね。兄にも同じことを言われました。私の兄に相談したら、兄は娘を責めることはなかった。素直で良い子だと言いました。私はそのとき信じられなかったけど……」(苦笑)

「他に娘さんの良いところを教えてください」

「明るい子です。元気で部活も自分で選んで入って。よく笑わせてくれます」

『さらに、娘さんのお陰で助かっていることは』

「はい、妹の面倒を昔からよくみてくれる。買い物も二人で行ったりする。……当たり前と思つていたけど、友達にも平気で妹を紹介したりする」(涙目)

『やさしいですね。いろいろしてもらつてますね。お母さんもたくさん上げていますと思えますが、娘さんのために他にどんなことを気遣っていますか』

「あまり勉強のことは言わない。本人の自主性に任せている。塾も行きたいというので、お金もないのに行かせたけど、親の苦労も知らないで一カ月で止めてしまった。部活の送り迎えでコミュニケーションを取ろうとしたり、朝練や土日の練習でお弁当を作っている」(笑顔)

『いいお母さんですね。とてもいいですね。で

も苦労させられますね。まだ当分は』

「いえ、大丈夫です。私はこの子を愛してないんじゃないかと思っていた。でもそうじゃなかった。安心しました。今の態勢を続けていけばいいんですね」(笑顔)

荒れている娘さんの相談。娘さんは中学二年生。反抗的で自傷行為、興奮、親への暴力暴言、不登校などあり、発達障害や境界性人格障害を疑われて周囲から精神科受診を勧められていました。他人の前では大人しいが、母親の前だけで荒れて興奮します。妹が自閉症で母親がかかりきり。小学校まで良い子だったお姉ちゃんも思春期を迎えて、甘えたい気持と反抗心のアンビバレンツ(両価性)があり、退行も時折見せます。母親は振り回されて戸惑い、周りのアドバイス(非難)に自責感を強めると同時に甘えてくる娘を拒絶する自分に苦しんでいました。

でも私には、母親の人の良さと一生懸命さが

伝わってきました。そして母親に甘えて様々な感情をぶつけてくる娘さんにも、やさしさや遠慮、明るさや前向きな気持ちを感じられました。ですから起こっていることは、母娘の壮絶バトルではなく、たどたどしいコミュニケーションだと思いました。これならOKです。怪我のないようにやればいいのです。そのような気持ちで母親に対する承認から入りました。そして母親の中にある娘への絶対的な愛情を『心がある』と表現して伝えました。さらに娘の「問題」ではなく「良いところ」に焦点を当てて、「してもらっていること」「おかげ探し」をしました。

これで深い霧が晴れて恐ろしい魔物に見えていた娘が、可愛いくてやさしい元の娘に戻りました。自分も呪縛が解けて、自信をなくし怯えている母親から、娘への愛情に自信を持った強い母親に返ることができました。次女の世話だけでなく、長女の世話に、これからも立ち向かっていく勇気を取り戻したようでした。

## 主人に内観をありがとう

—メールマガジン『瞑想の森通信』より—

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

去年の八月、工場で働く主人が「周りの派遣社員がバタバタ首切られてる」と言い始めました。「月四〇〇個の生産でトントンののに、今月二八〇しかない、ヤバイヤバイ」と。

九月に入り、契約の三ヵ月更新の時に「俺やばい。総務でチラッと見たら、日給が他の奴よりもいい。高いから不要だって言われるかも」と言っていました。

それでも二月二〇日までの契約は貰えました。

「これで年が越せる」

ところが十一月二〇日、「ゴメン」と帰って来ました。突然の三〇日前の解雇予告でした。

そして、即有給休暇の消化に入りました。

翌日、一度だけ職安に行って、その混み具合に驚き、同じ職場にいた同じ立場の人とたまたま会ったそうで、「俺は良いほうに考えて、ゆつくり休むんだ」と強がりを行い、いわゆる二ートの生活に入りました。

そして、会社や上司の悪口を喚いてました。

引きこもって三日目あたりからおかしくなってきました。

おりしもテレビは、大手メーカーの派遣切り、契約解除の話ばかり。夫は画面に向って、ひたすら政府や企業の悪態をつき、「オレは休むんだ」ばかりで、髭も剃りませんでした。

私も一週間はガマンしました。

胸に暗雲を感じながら…。

が、日曜日、何かの日程の件で夫が話しかけ

たので、カレンダーを見ようと立ち上がろうとしたときに、「焼酎作って」とも言ったので、「両方はいっぺんにできない」と言ったら、突然、「お前は文句ばかりだ、おとなしく従ってりゃいいんだ！」とキレてしまいました。

今から約六年前、夫が今の会社に契約社員として採用される前、やはり数ヵ月ゴロゴロしてたことがありました。その時私が心を感じた暗雲が同じものでしたので、翌日職場から夫にメールしました。

内容は、「昔と同じ感じがする。働かざるもの食うべからず。働かないのに酒飲んで、なんでエバれるんだ。今のままなら、DVD録画機を売り、車を売り、家を売って、離婚しかないです。あなたは企業や政府が悪いとばかり言っている。確かにそれは事実かもしれない。でも、それに腹を立ててもあなたの状況は変わらなない。あなたのすべきことは、職安に行くことですよ」と。

月曜日、帰宅したら、真つ青な顔をして「職安に行ってきた。めばしい会社はなかった」と言い、クビ切り後初めて、どんな会社がいいかを私に相談してくれました。

もう大企業はイヤだから零細か中小企業であること、長く勤めるのだから、年齢（体力）も考えて昼勤のみで夜勤がないこと、土曜日は無理でも日曜日くらいは一緒に休みたいことなど、いろいろと話し合いました。その日の夕食時は、自分で焼酎を作っていました。

火曜日、帰宅すると、「明日面接」と出した用紙がありました。電気関係。自分でも苦手と言ってたので、「大丈夫なの？」と質問したら「今そんなこと言ってる余裕はねえだろ！」

水曜日、職場で昼休みにメールが来ました。「近くにいる」出て行くと、「明日からゆっくり休むんだ」「どういうこと？」年明けから勤務するように内定をもらったそうです！

「苦手な電気関係だけ大丈夫？」と再度き

いたら、「やるしかないっしょ」と言ってくれました。

私の出した条件に合うのはこの会社だけだったそうで、面接してくれた社長さんに、「事情があつて管理職育成に失敗した。ゆくゆく今の課長の仕事を引き継いで欲しい。三五歳じゃ遅いくらいだけど」と言われたのだそうです。

出会った頃、正社員さんに声をかけられると、「あ、あ、あ」と答えていた派遣社員が、八年後「我が社の管理職に」と言ってもらえるなんて……。

今は毎日、口では難しいと愚痴をこぼしているけれど、表情が毎日イキイキしていてホッとしています。腰痛など、健康が気になります。前の会社（有害液体を使っていた）より安全な感じがするし、工場は品質が一番だと、一番大切なことを忘れずにいてくれます。

思えば、八年前に派遣社員であちこちの家具付きアパートを転々とし、数千円しか入ってい

ない財布をなくし、文字通り無一文の彼に出会って二ヵ月目に、「一週間山（内観）に行つてきて！六万円！お金は私が出す！一週間！栃木！」とまくし立てたものです。彼は内容も理由もわからず、ただ私が納得するのが最優先で、即答で「とりあえず行つておくか」でした。

世界最速の内観行き決意と、私は今でも自負しています。

その後二回目の内観にも縁がありました。

また、六年前に夫が何ヵ月もゴロゴロしていたとき、私はグズグズと直接言えず、爆発して、自殺未遂を起こして瞑想の森に転がり込みました。私が下山したその週のうちに主人は就職先を決めてくれました。

先日も私の体調が悪く、土日ほとんど何もせず寝て過ごしていても、一言も文句を言いませんでした。私の母が「理解があるねえ」とたまげていました。

考えてみたら、今回の就職活動のとき、二人

とも給料については話し合わなかったなあ。夫の収入は三分の二くらいになってしまふのですが、よくしたもので、丁度私の会社が通勤用の名目で車を貸与してくれることになり、私個人の車を処分できました。

実は出会ったころ、私は予知夢らしきものを見ました。ノミだらけのびしょ濡れの子猫を拾ったら、偉大なチーターの子供だったという夢です。今回は主人が予知夢らしきものを見ました。自分に真の仲間ができた、という内容のものです。

今クビを切られ落ち込んでいる派遣社員さんや、契約社員さんのみなさんに、参考になればと思ってメールを書きましたが、何だか結局おのろけになってしまいました。(四〇代 女性)

◆◆◆  
ご主人が派遣先を解雇されてしまったご夫婦ですが、お二人共に内観を重ねており、その中でも良い方向へと進んでおられるとても嬉しいご報告です。

「どんな逆境の中でも喜んで暮らせること」が内観の目標です。

世はまさに未曾有の不況の中にあり、派遣切りから正社員切りへと、事態は一向に好転の様子をみせておりません。

それでも喜んで暮らしていくことができるのが内観です。

このご夫婦のように、いろいろと凸凹はありますが、その中に幸せを見つけていっていただきたいと思います。

# 池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(108)

「善人なをもて往生をとぐ、いわんや悪人をや」という親鸞の有名な言葉を、「善人とは自分を善人だと思っている人で、悪人とは自分は悪い人間だとわかった人」だと在学中の日本史の時間に喝破したT彦から手紙がきました。叔父さんの農園で野菜作りに勤しんでいるとあり、休みをもらって毎年二回の集中内観研修に行っているとありました。

先生から戴いた『内観四十年』と、『歎異抄』を繰り返し読んでいます、という一文にI先生はジンとききました。さらに、読み進むうちに、T彦の深い洞察に触れて、I先生は「うーむ」と唸ってしまいました。

『内観四十年』には、その喜びを「活火山の噴火口をうろちよろしていたのを、サッと救われた感じ」とか「三〇センチほどの雲の上を歩いているようです」としか書いてありませんが、学校の内観で聞かせて戴いた「経験一」を、内観研修所で何回



か聞くうちに、「世界中の人が助かって、私だけは墮ちていかんならん、救われようがない、ということがホントウにわかったときにですね、もう、ワンワン泣いて喜んだですね、コロンコロン転がり歩いて」という御法に遇われたくだりを暗記し、内観の入口は、自分を調べて、「世界で一番の悪者」と真からわかることだと心に止めています。でも、これはすごく難しいことです。世の中には私より悪い奴がウジャウジャ目について、なかなか、「我こそは悪人なり」にはなれません。

『歎異抄』の中にも、「いずれの行もおよびがたき身なれば、とても地獄は一定すみかぞかし」とあって、吉本先生と同じだなあと感じ入りました。

そして私は、最近、地獄は仏の慈悲だと思うようになりました。内観をしても自分が世界一の悪人とはとても思えぬ私のような者にそう思うまで責め苦しめてくださる世界を用意されたのだと思います。本当にありがたいことだと感謝しています。

「うーむ」と唸ってI先生は、返事を書きました。「死んで地獄に行くより、今、自分の中の地獄をしつかり見詰めましよう」

(筆者は元高校教師)

