

自分をさがす 旅にしよう

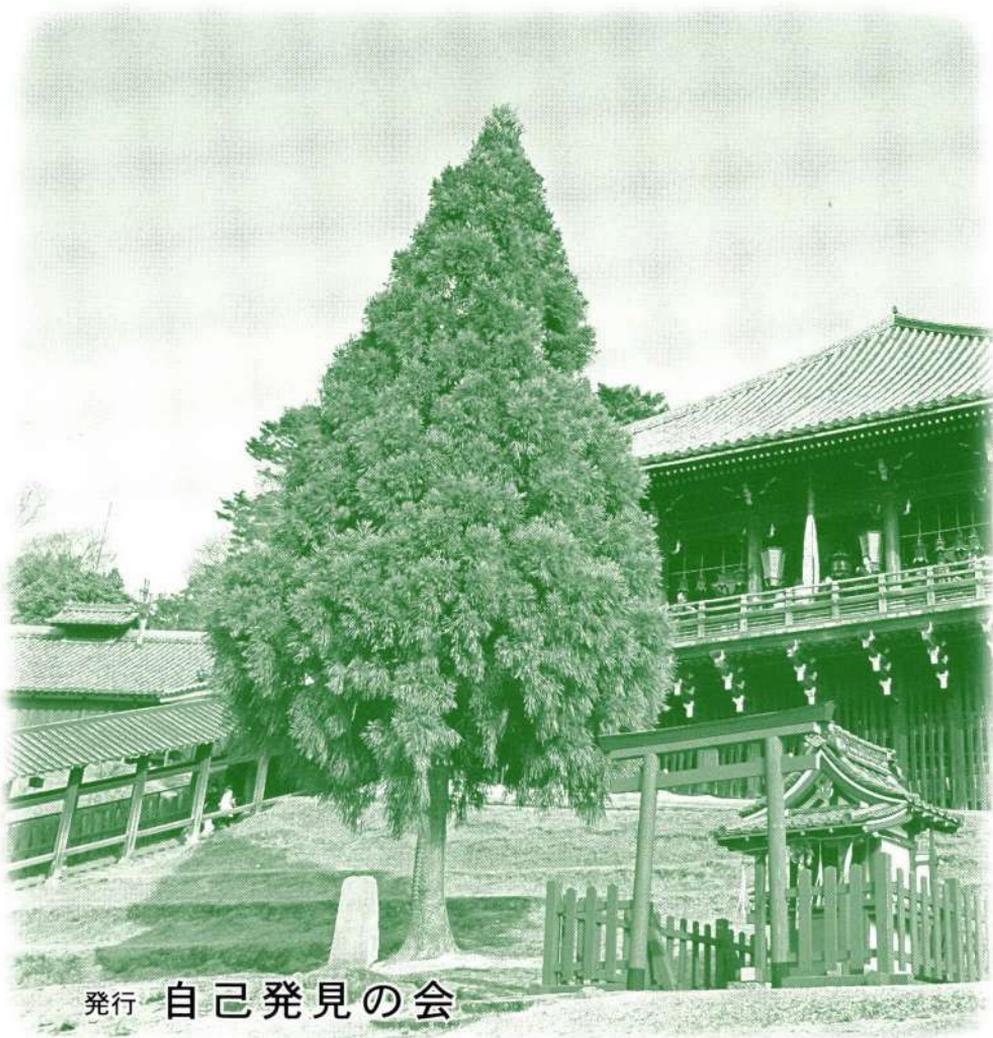
# やすら樹

No.

123

2010 SEP.

特集・長島先生を偲んで

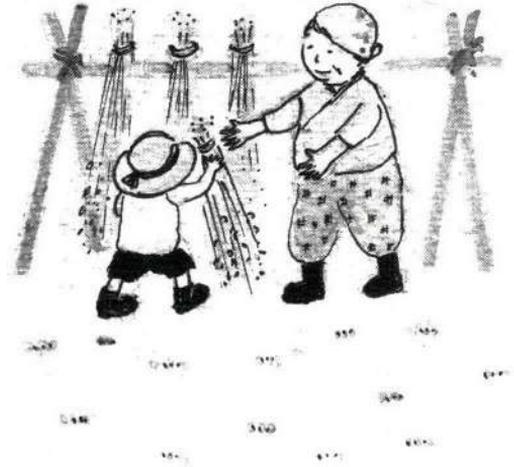


発行 自己発見の会

千年後の人類にも

この内観原法を

できるだけ正確に伝えたい



長島 正博（1948—2010）

前自己発見の会会長

## 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、人生をリフレックスする自己啓発の方法として役立つています。

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。

◆特集―長島先生を偲んで◆

今晚にも死ぬかもしれない

自己発見の会 会長

吉 本 正 信

平成八年五月から二二年四月まで、十四年間に  
三代目会長として自己発見の会を支えていただ  
いた長島正博さんがお亡くなりになりました。  
臍臓ガンでした。残念でなりません。

お別れ

昨年九月五日にお見舞いした時が最後の会  
話となりました。

私は次のようなことを話しました。

「死ぬまで生きています」

「生きてそのまま死んでいく」

「今晚にも死ぬかもしれない」

「死ぬまでどう生きるかは本人が決める。死んでからどうするかは残された人が決める」

長島さんはこんな話をされました。

「内観研究に、内観原法に関する覚え書き三부를まとめることができてよかった」

「無常観の薫りが言われたが、やっと死をとりつめて内観できるようになった」

「手術できない状態でガンが発見されてよかったです。手術したら、面接もできない。死ぬ直前まで内観できる。内観しながら死んでいきたい」  
「吉本伊信先生からいただいた在家勤行集を拝読し、テープを聴かせていただき、内観させていただきます」

遺志

長島さんは内観研究十号で「現在、国の内外において内観の様々なバリエーションが行われている。それによって内観のすそ野も広がっている。しかしその反面、本来の内観の姿が徐々

に見失われて行くのではないか、という危惧も抱かれる。直接吉本師の教えを受けた者も次第に減少して来ている。内観を後世に伝えていくには内観の型を確認し保存する必要がある」  
「具体的な型に言及した論文はあまり見当たらない。小論はその原型を提示できたのではないかと考える」と書かれています。

内観研究十四号では「内観は時代の求めに応じて、いろんな分野に応用され、様々な変法も工夫されて来ているが、その原点である求道法としての内観原法を継承していかなければ、本来の姿と懸け離れたものになる恐れがある」と書かれています。

長島さんは内観原法の型を残そうとされました。内観原法の型だけを論議しても不十分であり、目的についても議論する必要があります。内観原法とは求道法としての内観であり、内観原法も又求道法としての内観を中心としています。「今死んだらどこへ行きますか」という質問が

あるのが内観法です。内観原法ではかならずしも「今死んだらどこへ行きますか」という質問があるわけではありませんが、質問できるのを待っているのです。内観原法の中には内観法があるのです。

### 定義

ここで「内観」と「内観法」「内観原法」という言葉の意味について、私の考えを述べます。「内観」とは方法・型式のことを言います。そして、何のために内観するかという目的によって呼び名が違うのです。例えば、宗教者が求道を目的に「内観」という方法を使えば「内観法」と呼びます。又、医療者が治療を目的に「内観」という方法を使えば「内観療法」と呼びます。「内観原法」とは吉本伊信が晩年まで試行錯誤して改善し続けた内観の方法であり、吉本伊信の死によって固定されたのです。吉本伊信にとっての内観は求道を目的としましたので、

内観原法は内観法に含まれると考えます。吉本伊信本人がこのように明確に言葉を使い分けていたとは思えませんが、長島さんはどのような意見だったのでしょうか。

「内観」という言葉を方法・形式にとどまらず、「内観法」「内観療法」「内観教育」等すべてを含めたものとして「内観は内観です」という表現をする立場もあります。

内観の定義を明確にして、それ以外は内観と呼ばせないという意見に対して、私は次のような理由で反対です。定義づけした場合のメリット・デメリットと、定義づけしない場合のメリット・デメリットを検討した結果、定義づけしないほうが良いという意見です。定義づけしない場合に想定されるデメリット(弊害)は、内観とは似て非なるものが出現することです。このことには個別対応が可能ですが、定義づけした場合のデメリット(弊害)は大きすぎるのです。それは、内観の普及に大きな障害となります。

内観が教条主義に陥り、内観の臨機応変、融通無碍な長所を失うことになるからです。

内観原法と比較して似て非なるものが現れた場合、それを否定して自分の意見だけが正しいと論争して結論がでると思いません。自分の意見も相手の意見も途中であり、わかった気になっただけということも多いと思います。違いを認めて「私たちはこう考えます」と主張することの方が大事だと思います。自己発見の会は内観法の普及を目的としています。そのためには、「集中内観」と「日常内観」を柱とした内観法を正しく伝えることが必要です。「もっとしっかり内観を知らせる努力をなささい」と、教えていただいていると受け止めています。自己責任、自然淘汰の世界で、世の中から必要とされるものが残るのです。基本的な考え方が違うので応援はできないが、邪魔はしない。これが私の基本的なスタンスです。それぞれが自分の信じる道を歩めばいいと思います。

## 求道

長島さんは吉本伊信から、「あんたの内観は罪悪感だけで、無常観の薫りがなさ過ぎる。内観をこの世の世渡りに利用するだけならばそれでもいいけれども、内観の真髓を体得しようということになる」とも無理だ。無理だとわかっていながら、これ以上あんたに内観させることは私にはできない。もしこのまま続けて内観したいのなら、師を変えてどこか他所へ行ってほしい」と宣告されました。長島さんは素直だから、翌年、富山に帰られました。

一方、吉本伊信は駒谷諦信師と次のようなやりとりをしています。

「お師匠さん助けてください」

「万策つきました。無宿善には力及ばず」

「お願いします、たのみます」

「駄目です、私にその徳もなく、自信もありません」

すがりつく私の手を振り切って恩師は立ち去

ろうとされました。前のめりにぶつ倒れたまま、しばらくの間、人事不省におちいついていた私は、ふと気がつく嬉しくて嬉しくて、ただ涙のみでした。

長島さんは求道としての内観法を死ぬまで続けられました。そして、求道としての内観原法を後世に伝え、残そうと努力されました。

これから

自己発見の会をどうするかは残された私たちが決めなければなりません。

「やすら樹」からホームページに軸足を移し、活動の継続に努力したいと思います。具体的には、来年一月の一二五号をもって「やすら樹」は廃刊とします。個人会員への会費の請求、新会員の募集は中止します。会員の皆様には自己発見の会ホームページ(<http://www.naikkan.or.jp/>)をご利用いただくようお願いいたします。

◆特集―長島先生を偲んで◆

## 白面の青年僧

北陸メンタルヘルス研究所

草野 亮

### 一、出合い

長島正博さんに初めてお会いしたのは、昭和六〇年一月であった。

その日は、北陸は大雪であった。自分自身に試練を課したいという思いもあって、私は大寒の時期に内観を受けようと思った。大和郡山の内観研修所は厳めしい寺院風の建物で、その前に立った時にはかなり緊張していた。「ごめんください」と案内を乞うたが、声が小さかったのか、返事がない。静かで、人の気配がない。困ったなと思ったが、今度は大きな声で叫ぶようにいった。奥の方から澄んだ声がした。出て

こられたのは白面の青年僧であった。そのような印象であった。清らかで、神々しい顔立ちであった。

内観の面接は、ほとんどが吉本伊信先生であったが、先生のお留守の時に、ほんの稀に長島さんやキヌ子先生が面接に来られることもあった。

私がこの内観に出会ったのは、五二歳の時である。昔から「人生五〇年」といわれているが、私はこれまでの一生を振り返ってみると、何もせずに過ぎてしまった。ただふらふらと生きてきた人生に慙愧の思いをした。私よりずっと若いのに、修行をされている長島さんに尊敬と羨望の念を感じた。「もつと早く内観を受ければよかったです」と後悔の気持ちを長島さんに打ち明けた。私は内観をもつと早い時期に受けたいれば、私の人生も今とは異なっていたかもしれないと痛切に思った。遅きに失したと思ったのである。長島さんは、「そのようなことはあ

りません」と遠慮がちに慰めてくれたのを思い出す。

内観も終わりに近づいた頃のある日、屏風を静かに開けてこられたのは長島さんであった。面接ではないのですと前置きをされて、この研修所を近々辞して、郷里の富山県に帰られるということ、そこで内観研修所を開きたいと思っていること、母親とずっと離れて暮らしていたが高齢になったので、生きていこううちに孝行をしたいということなどを、切々と相談された。

## 二、北陸内観研修所開設のころ

私は、大和郡山の内観研修所から戻ると、すぐに富山市民病院で、アルコール依存症の内観療法を開始した。その二ヵ月後に、長島さんは北陸内観研修所を開設されたのである。私もその病院にも週に一回、ボランティアで面接に来ていただくようになった。

北陸内観研修所は富山市から十五キロほど離れた小高い山の頂上付近にあった。細い林道の

急坂を過ぎた高台に、オイスカという青年研修道場があった。しかし、それは廃校となっていた。そのプレハブの建物を譲り受けて、つぎはぎだらけの質素な研修所を造り上げた。俗世間を離れて、自然の中で、静かに内観をするにはうってつけの環境であった。

当時、長島さんは、師吉本伊信先生のように、刑務所の篤志面接員をなさりたかったようである。富山刑務所に申し入れたが、断られてがっかりされていた。そのおかげで、病院での面接に熱意をかけていただいた。私は、その頃、アルコール依存症の治療に情熱を傾けていたので、マスコミも取り上げていた。内観をもPRしていただく機会に恵まれたのは幸運であった。

北陸内観研修所に、当院からも患者さんを紹介した。しかし、慣れないため、大変な迷惑をおかけしたことが多々あったと思う。温厚な長島さんは、いやな顔もされずに対処してくださった。医療機関と内観研修所のハネムーンの関

係は、他の内観研修所から羨ましがられる程であったようである。

二年後に、私は福井県立精神病院に転出したが、長島さんは吉本博昭精神科部長とともに、富山市民病院のアルコール依存症内観療法を築き上げてくださった。

私が福井県の新天地で苦勞している時に、長島さんは軽自動車を運転して、遠路遙々福井県まで講演に来てくださった。そのおかげで、福井県立精神病院の内観療法が産声をあげた。改築を機に立派な内観療法室ができ、私の定年後も若いスタッフが長島さんと連絡を取り合って継続しているのをみてうれしかった。

### 三、膵臓ガンのこと

昨年八月二六日午後七時頃、長島先生から私のところに電話がかかってきた。

「先生は膵臓ガンになられたのですね」といわれるので、私は不思議に思った。

「いいえ、膵臓ガンと思っていたら、良性の腫

瘍でした」私は咄嗟にそれを否定した。

この日が、長島先生の膵臓にガンが発見された記録の日である。

先のような会話がなされたのは、つぎのようなエピソードがあつたからである。

その五年前にさかのぼるが、私が医師会のドックで、超音波診断（エコー）の結果、膵臓に腫瘍があることを指摘された。膵臓の腫瘍といえば、膵臓ガンである。私は、膵臓ガンの悲惨さをこれまで見てきた。膵臓は手術の困難な臓器で、多くの人が死んで行くのを見てきた。私は、たとえガンが発病したとしても手術を受けず、自然のままに死を迎えようという考えになつていた。手術をしないのなら、精密検査をする必要もない。現在は症状がないが、そのうちに症状が出てくるだろう。その時に、妻に言う。それまでは死の恐怖を私の胸に畳んで、無用な心配をさせまいと思つていた。

そのような経過で、一年半ばかり過ぎたころ、

翌年に第三十回日本内観学会大会が富山で開催されることに決まった。私は長島先生を訪れ、私の病氣のことを打ち明けた。妻にも黙っていないことなので、他言しないようにとお約束いただいた。日本内観学会大会で、遺言のつもりで講演をさせてもらいたいとお願ひしたのである。私がこの世からいなくなる前に、次の世代に、私の経験した事を伝えたいと思ったのである。彼らの生まれる前の日本の姿、私ども世代が戦前戦後を通じて大人たちから教えていただいたことであつた。

長島先生は、急に目をうるませて寂しそうな表情をされた。私は胸がつまる思いがした。

翌年の三月に、私は今回が最後かも知れないと思つて、一週間の休暇をとつて遍路の旅に出た。しかし、いつもと違つて、体調があまり良くなかつた。四日目に、早くも疲労困憊し、歩けなくなつた。食事ものを通らない。夜中に、嘔吐が現れたが、胃液が出るのみで苦しんだ。

症状の出現である。自宅に帰つて来ても、全身倦怠感と腸が麻痺して便が出ないのと、小便も出ない。緊急で、病院で治療を受けた。精密検査の結果、ガンではなく、良性の腫瘍であつた。

講演はプログラム通りに行われたが、いのち拾ひをしたので、真剣さが損なわれたように思う。どの程度、みなさんのところに響いたか心配であつた。いのちが助かつたことが恥ずかしい気持ちがあつた。

長島先生の発病当時は、無症状で、食欲もあり、痛いところもなく、健康そのものであつた。

しかし、精密検査による診断が確定した当時、周辺に転移が既に認められて、手術が不可能な状態であるといわれた。先生は、当初、代替療法の治療を希望されたが、そのような医療機関は北陸にはなかつた。周囲からの強い要請もあり、抗癌剤による治療を決定された。そこにいたる心の経過で、「これまで自分のことしか考えていながかつた」と私に打ち明けられたのであ

った。

肺にも水が溜まっているということ、その時点での余命は、主治医から半年から一年といわれていたようである。その後、黒い便が出たり吐血が出現したりで、入院されたり、輸血を受けたりとされていた。脾臓ガンの増大とともに、門脈が圧迫されて、胃壁に静脈瘤が起こったようである。抗癌剤の副作用である白血球や血小板の減少や倦怠感をとまなう体の変調も生じた。先生は「このようならい状態で死を迎えたくない」と思われ、抗癌剤の中止を自分から申し入れられた。

本年四月末に大量の吐血をして体調が急変し、集中治療室に緊急入院された。五月一日に、私が面会した時は、娘さんが付き添っておられた。かなり衰弱され、大量の吐血のことを心配しておられたので、私の青年時代の大量喀血の経験を話して慰めたら、少しは気持ちも和らいだように見受けた。

先生は今年九月十八日の十三回日本内観医学会で特別講演「南無癌大菩薩―死を見つめる内観」をされる予定であった。「それまで、無理をせずにどうか一日一日大事にして、長生きしてください」と私がお願いすると「頑張ります」といわれた。「頑張らなくてもよいですが、抵抗力を落とさないように養生して下さい。からだのことを心配すると免疫力も低下するので、なさらないように」とお願いして辞したが、これが最後の言葉となった。

その後、主治医よりあまり長くない命であると奥さんにいわれたそうである。家族の方だけでいっしょに静かに過ごされるようにと、私は面会も控えていた。

五月二一日、奥さんのメールで、先生が昇天されたことを知り、その日の夕刻、妻と二人で内観研修所を訪れた。ひっそりと肉親だけでお別れをされていた。臨終まで、ごいっしょにおられた妹さんから「兄は、お経に書いてある事

柄はすべて本当であることがわかったといわれ、幸福感に満ちて昇天されました」と聞き、長島さんらしい生涯であったと感慨を新たにしました。私は、長島先生の闘病中に頻繁にメールのやり取りをしていた。先生の心境を推し量る意味で、つぎの一文を転記する。

Sent : Tuesday, February 16, 2010 7:33 PM

Subject : 抗癌剤を止めました。

草野亮先生

また雪が降り出しましたが、先生ご夫妻におかれましてはお変わりございませんでしょうか。いつもご心配いただきました誠に有り難うございます。昨日、受診日で病院へ行き、抗癌剤を止めることにしました。私は抗癌剤を減らせば、副作用も軽くなるのかと思っていましたが、逆に副作用が段々強くなりました。こんなしんどい状態で死を迎えるまで抗癌剤を投与し続けるのは、私としては耐えられないと思い、先生に、

「私に残された時間のQOLを考えますと、抗癌剤を止めてみたいのですが」と申し上げました。先生は「そのしんどさは抗癌剤の副作用なのか、あるいは癌が進行したためなのかはわかりません。腫瘍マーカーが上昇してきているので、抗癌剤を止めれば、癌がさらに大きくなるかも知れません。最終的にどうするかは患者さんご本人に決めていただくがありません」とおっしゃいました。私は腫瘍マーカーの数値が増えても、自分自身が元気なら問題ないと考えています。次の受診日までの一ヶ月間が山場ではないかと思えます。この間に体調が良くなれば九月までは持つでしょうし、悪くなれば自分の運命として受け入れるしかありません。

私が膵臓ガンで先に命を落とすはずであったのが生き残り、私より十五歳も若い長島先生が先に亡くなってしまったという結果になってしまったのは、残念の極みである。

合掌

◆特集―長島先生を偲んで◆

私は長島先生に畏敬の念をいただき

近づき難く遠い存在の人でした

指宿竹元病院 竹 元 隆 洋

長島正博先生のご冥福を心からお祈り申し上げます。あのさわやかな笑顔と二度と会うことができないことを思えば残念でなりません。

(1) 長島先生の生き方と歴史

長島先生は常に一本の信念を貫き通す生き方を一生守り続ける人でした。それは見ていて美しく、どの人にも大樹に寄り添うような安らぎを与えていました。その存在は内観学会のためにも、国内、国際的にも内観界の偉大な大樹であったことを改めて確信しています。長島先生は大学時代から、あるいはもっと若い頃から、



「人間の存在」「生きる意味」という実存的な思惟を重ねておられたのであろうと思います。大学卒業後、山口県の禅寺で修行され、さらに昭和五十一年、吉本伊信先生の許に住み込み、内観の修行を始められたのでした。

(2) 長島先生との出会い

私が初めて内観を体験したのは昭和五〇年十月のことでしたから、当時の面接は吉本伊信先生がおひとりでした。翌年昭和五十一年八月に私は再び吉本先生の許で内観を体験することになりました。二回目の集中内観の時に出会ったのが長島先生でした。丁寧な合掌礼拝と、きりりとした色白でふっくらとした青年の澄み渡って大きな目は、やさしく真剣そのものでした。その時長島先生と吉本先生がほぼ交互に面接してくださっていたようでした。ある面接時間中に吉

本先生は私に雑談をなさいました。長島先生の紹介のお話でした。「あの人は実に真剣な人で有難い人ですよ。私は助かっているんです。最近では内観者が増えましたので私一人では手が回らないので面接は女の人の部屋と男の人の部屋を長島さんと交代に面接させてもらっています。毎日毎日休みもなく、よくやってもらえません。面接が終ると、あの人は廊下の辺りで次の面接の時間がくるまで静かに内観をしてもらえません。有難い人です」と話されました。「ああ、こんな凄い人もおられるのだ」と私は驚き畏敬の念で吉本先生よりも長島先生に対して襟を正しながら面接していただいていた。その時の私の長島先生に対する印象は強烈で、その後も長島先生は私にとって遠い存在で近づき難く一歩退いていたことを感じていました。

### (3) 二回目の出会い

私の二回目の内観の最終日、昭和五一年八月七日土曜日夕方、突然に長島先生が真っ青な顔

で「竹元先生、吉本先生が倒れておられます。至急、診てくださいませんか」とのことで私も階段を降りて診察しました。直ちに大和郡山市民病院に救急車で搬送し入院となりました。長島先生は一人で面接をしておられましたが、翌日の日曜日の座談会が気がかりだったようで、「すみませんが、明日の座談会の司会を竹元先生にお願いできませんか」と心細そうにおっしゃいました。幸いにも私は前年一回目の内観体験で座談会も見知っていました。それでも、さすがに吉本先生の代理となると緊張しました。しかし、およそ二〇人の深い内観者の集まりは叩けば響くようなやりとりがあつて安堵しました。その後は主のいない留守宅を預かって吉本先生の奥様と一緒に長島先生は入ったばかりの研修所で吉本先生の代理をしなければならなくなつたのでした。その当時のことは長島先生にとっても大きな責任と緊張を背負いながら大変な時期だったろうと思います。しかし吉本先生

の回復は見事で、退院されると直ちに面接を開始されたと奥様から手紙をいただきました。

(4) 第七回日本内観学会での記念講演

昭和五三年六月四日第一回内観学会が開催されて、内観が全国的に普及し始めました。長島先生は昭和五九年の第七回長野（松本市）大会で初めて発表されました。それは吉本先生の許で修行された九年間の集大成でした。「内観とっておきの話」として記念講演をされました。その九年間に十四〜十五回の集中内観をし、その内四回は断食、断水、断眠での内観でした。それでもなお無常を感じることができず、昭和五八年秋には、いよいよ断食で無期限の集中内観に取り組まれたのです。しかし二三日目になって吉本先生から、「あんたの内観は罪悪感だけで無常観の薫りがなさ過ぎる。信一念ということになる」とも無理だ」と言われたが、長島先生は「この度だけは私も命がけでした。このまま死んでも後悔は致しません。遺言状も

書いておりますから御迷惑はおかけ致しませんので、どうかこのまま続けさせてください」とお願いされたのでしたが、吉本先生は屏風を閉じて行かれたとのこと。その時、長島先生はそれが無理となった今、せめて母の近くに居て世間並みの親孝行の真似事でもしたいと昭和六〇年春、郷里の富山県に帰って北陸内観研修所を開設しようと決断されたのでした。それから奥様である長島美稚子様と共に「吉本原法」を忠実に守り続けることをライフワークとして学会でも活発な活動を展開してこられました。

(5) 発病と信一念の実現

平成二一年十月二三日東京医大で開催された第十二回日本内観医学会の理事会で富山市民病院の吉本博昭先生は次回（第十三回）学会大会長として学会の予告を語られました。平成二二年九月十七〜十八日の学会での特別講演として長島先生の演題「南無癌大菩薩―死を見つめる内観」の予告を発表されました。その時、吉本

博昭先生も私も心の奥底から、この特別講演が実現することを祈りながら語り合いました。その日の懇親会に長島先生の娘さんが参加されました。食事をしながら、お父さんの具合はどうか、内観の面接をする気はないかなどを語りました。明るくて清楚なお嬢さんで、今のところ東京で仕事を続ける予定であることなど明確な考えを語られました。その後、平成二二年三月一四日に収録された長島先生のインタビュアーのCD（聞き手・福田先生）を聞かせていただきました。「現実の死に直面して魂がめざめる体験」が語られていました。かつて吉本伊信先生に「信一念は無理」と言われたのですが、現実の死に直面して信一念に到達できた壮絶で美しい人生でありました。

#### （6）長島先生の死の意味

平成二二年六月五日、第三三回日本内観学会（長崎大会）のパネルディスカッションで「スピリチュアリティの意味」について長島先生を

含む四人のパネラーが予定されていました。しかし長島先生の病状悪化のためにパネラーは三人に変更されました。この席で長島先生の体験的なスピリチュアリティの深さを聞かせていただければ極めて貴重なかけがえのない発表になったものと残念でなりません。私はそのパネラーの一人として発表しましたが、その発表の最後のところで長島先生の「死に直面して魂がめざめる体験」を声をつまらせながらスライドで示しながら長島先生の死についてフロアーの人々に語りました。私が長島先生の死を知ったのはその発表の前日のことで、本山先生（白金台内観研修所）から追悼文の依頼が届いて驚き、Eメールの文字がぼんやりかすんで見えなくなつた夕方の出来事でした。長島先生は私にとりましては最後まで足元にも及ばない遠い存在の人でした。私などの内観は医療に活用するレベルのもので吉本伊信先生に言わせれば「内観をこの世の世渡りに利用するだけならば、それで

もいい」というレベルのものですから、長島先生は異次元の世界に生きておられたように感じます。かつて三四年前に吉本伊信先生が長島先生の紹介をしてくださった時、私は「ああ、こんな凄い人もおられるのだ」と驚き、畏敬の念で近づき難く一歩退いた日の印象は、そのまま三四年間変わらず今日まで私の心に息づいています。

長島先生については語りつくせない思いが山ほどありますが、今後とも折りに触れてこの思いを反芻しながら「こんな凄い人もおられたのだ」と自分自身の砥石として生かしていきたいものだと考えています。

今後のご家族の寂しさはいかばかりかと胸の痛い思いですが、どうぞ新しい人生の一步一歩を長島先生が見守ってくださいとおられることを信じて、頑張ってください。長島先生、ありがとうございました。

合掌

「長島正博先生を偲ぶ会」のご案内

日 時—九月十八日(土)

午後五時三〇分～七時三〇分

場 所—富山国際会議場 二〇一・二〇二室

参加費—七千円(食事代含む)

事前振込で予約必要)

振込先—ゆうちょ銀行

「長島正博先生を偲ぶ会」

口座番号 00740-4-68798

医学会から参加されたい方は

日 時—九月十八日(土)

午前九時十分～午後四時三五分

参加費—五千円・懇親会費(七千円)

〈懇親会費を振り込めば偲ぶ会にも参加可〉

振込先—ゆうちょ銀行

「第13回 日本内観医学会総会」

口座番号 00740-7-68764

◆特集―長島先生を偲んで◆

遠き別れに堪えかねて

帝塚山大学大学院教授・大阪大学名誉教授

二 木 善 彦

一、惜別の歌

歳下の長島さんへの追悼文を書くことになろうとは、夢にも思っていないでした。あのように善人で澄みきった目をして、内観一筋に生きてこられた長島さんが、病魔に冒されこのように早く亡くなるとは、まことに残念でなりません。私の好きな島崎藤村作「惜別の歌」の冒頭「遠き別れに堪えかねて…」が思い浮かびます。長島さんが遠くの世界に行ってしまったら、生身の長島さんの温顔に接することができないかと思うと、抑えようとしても涙が流れます。

長島さんが吉本伊信先生の研修所で助手をし

ておられた頃より、存じあげていました。青々と頭をそり上げた若い小坊主さんという格好で、面接や配膳や掃除とくるくると働いておられたので、ゆっくり話す時間もありませんでした。個人的に親しく話せるようになったのは、長島さんが出身地・富山に帰られて、内観研修所を開設なさってからです。私はそこへ何回か訪れ、指導を受けました。あるいは「さわやか会」で毎年のように講演をして、研修所に一泊させていただき、美稚子夫人ともども夜遅くまでよもやま話に興じたことも懐かしく思い出します。

二、内観研修所の主宰者と面接者としての重圧

昭和五八年春に妻と私は吉本伊信先生のご援助を得て、奈良内観研修所を開設しました。社員寮であった建物の内部を改装し、内観研修所にするには多大の費用がかかり、貯金はすべて消えました。私は大学の教師で一定の収入が確保されていますが、長島さんは内観研修費以外に収入がない状況で研修所を主宰し、家族を養

っていく生活でしたから、たいへんな重圧を感じておられたことでしょう。私の妻は子育てと内観の世話で過労のため何度か倒れましたが、同じように子育てをしながら年中無休で内観者の世話をなさっていた美稚子夫人の苦労も察してあまりありません。

ところで、面接者として吉本先生は「内観者についていけば、仏さんがあんじょうしてくださいませ」と仰っておられました。実際に研修所の主宰者となると、よい成果を上げてほしいという願いが強くなり、内観者の苦悩が身に迫り、つらい思いをしたものです。人一倍まじめな長島さんは、私以上に人々の人生の苦難を我がことのように感じておられたのではないかと思います。

通勤に長時間かかる遠い大学に勤め、研修所を主宰し、面接者として働くことは、予想以上に苦しいものでした。もちろん、一週間の内観で心の重荷を下ろし、明るい顔で帰っていかれ

る内観者の姿を見るのは大きな喜びでありました。しかし、吉本先生と同じように年中無休で、謹厳な態度で面接できないという思いが私を苦しめ、心身の疲労は蓄積していききました。

### 三、北陸内観研修所での「雷鳴と洞察」体験

そのころ（昭和六一年春）、長島さんが北陸内観研修所を開設なさいました。その夏、私は心身の疲れを癒すため長島さんの研修所に参りました。しかし、意気込んで内観に取り組んだものの以前に内観した内容が浮かぶだけで、たいした感激も洞察もありませんでした。長島さんとは研修が終わったら、黒部ダムを見物して帰ろうかなどと雑談までする始末でした。

毎日、夕立があり、雷鳴と共に強い風が吹き大雨が降りました。七日目の夕方、いつもと同じように風と雨と閃光と雷鳴をともなった烈しい夕立がありました。私は「これは天がなにかを私に伝えようとしているのではないか」と予感しました。そこで窓を開け放ち、風雨が吹き

込む中でじつと雷鳴に耳を傾けました。するとなんとということでしょうか、雷鳴と共に吉本先生ご夫妻の声が聞こえてきました。関西弁でした。が共通語に置き換えると、「あなたは何を考えているのですか。あなたも内観屋の二代目のひとりですよ。それなのにあなたは何を考え違っているのですか。私と同じようにやりなさいと言っていますよ。あなたはあなたなりに、やればよろしい」。するとキヌ子夫人も「あなたは大学の先生として内観の世話をしていければ、よろしいですよ」と語られた。

吉本先生と私は生い立ちも学んだ内容も職業経験はもちろん、能力も人柄も置かれている状況も異なります。自分の来歴をすべて否定してミニ吉本になって面接するなら柔軟性に欠け、内観者に役立てないでしょう。「あなたはあなたなりにやればよろしい」という吉本先生ご夫妻の声は、天からの啓示でした。この体験のあと、面接に来られた長島さんに涙ながらに語り

ました。長島さんは「よい経験をなさいましたね」と我がことのように喜んでくださいました。

#### 四、重圧から解放されて

その後、重圧から解放されて、私なりの自然な態度で面接できるようになりました。この雷鳴と洞察の体験は、自然が豊かで、雷雨が頻繁にある北陸内観研修所であったからこそ、そして、私の内観が進まなくても、ゆったりと受け入れてくださった長島さんご夫妻のお世話があったからこそと感謝の念で一杯です。

長島正博さんは常に内観の原点や原型を意識し、日常内観を怠らず、毎年一度は一週間の内観を繰り返し、面接者として、社会人や家庭人として資質を向上させるような心がけておられました。内観研修所は美稚子夫人が受け継いで、内観研修者のお世話をなさると聞いています。最愛の伴侶を亡くして、とても悲しいでしょうが、どうぞご自愛くださって、正博さんと心の中でご一緒に過ごしてくださいますように。

◆特集―長島先生を偲んで◆

長島先生 ありがとう そして さようなら

奈良女子大学教授

真栄城 輝明

敬愛する長島正博先生が今年の五月二一日に黄泉（元々、ヨミは夢のことを指していた）の

国へ旅立ちました。編集部より原稿の依頼を受けたのはひと月前の六月二三日ですが、締め切り日の七月二五日を迎えたと言うのに、遅々として筆を興さなかったのは、この間、長島先生が遺したテープを聞き直し、文章を読み直していたからです。いま、午前六時前に研修所の庭の蝉が鳴きだすのを聞いて、漸く筆を執る気になりました。かつて九年間、長島先生もこの鳴き声を聞いていたのかと思うと、無常を感じさせられます。蝉の声を聞きながら、まず思い出

したのは、次のシーンでした。

「昨夜もまた、すでに亡くなつてこの世にはいない人が夢に出てきたんですよ。この頃、父親をはじめ、親戚の人たちが入れ替わり立ち替わり、夢に現れるんです」

大和内観研修所でお泊まりいただいた翌朝のことです。いつも朝が早いという長島先生は、洗面を済ませた後に台所に来られて、朝食前のお茶を喫みながらそう話し始めたのです。

それは昨年（二〇〇九年）の一月一日のことで、記憶が確かなのは、内観学会の理事会が前日の一月一〇日から行われていたからです。

「そういう夢を見たときは、沖縄ではグソウ（後生）が近いと言いますけどね」私はお茶を一口含んだあと、夢解釈というわけではないのですが、子どもの頃に見聞きしてきたことそのままを伝えたのです。

内観関係者の間では、機会があれば、“死”

を話題にすることは、珍しいことではありませんが。ましてや長島先生といえは、吉本伊信師の高弟として無常観の看取に取り組んできたお方です。私自身は、長島先生が吉本伊信師の助手時代に面識を得て以来、幾度となく「死の問題」について語るのを聞いてきましたので、「あの世が近い」という話題も自然にできたのですが、正直言つて、その時はまだお互いに差し迫った気持ちはありませんでした。

ところが、その年の八月に健康診断を受けた長島先生は、脾臓にがんが見つかり、医師から末期で余命まで告げられたらしく、ご本人がメーイルで知らせてきました。振り返れば、あの世の人たちが登場する夢の話のとき、すでに体は癌細胞に蝕まれて深刻な事態に陥っていたことになりました。すると、やはりあれは、夢の知らせだったということになるでしょうか。そうとは知らずに、私たちは、それを単に沖繩の言い伝えとして話題にしただけでした。

したがって、その日は、「死」についても、長島先生は、ご自身のこととしてではなく、夢に出てきたあの世の人たちについて話しました。すなわち、一人称の「死」は脇に置いて、二人称の「死」について語っていたのです。もし、その場に沖繩のおばあが居合わせていれば、すこし事情は変わったかもしれません。沖繩のおばあは、今でも夢の知らせを夢物語として済ませず、現実世界へのメッセージとして受け取っているからです。実際、我が家でもそうですが、おばあたちは、遠く離れて暮らしている子や孫の夢を見た日には、必ずと言つていいほど、電話をかけてきて、「夢の中で元気がなかったけど、体は大丈夫ねえ、すぐにでも病院へ行つて検査を受けなさいよお」などと言ってくるのです。

さて、余命を宣告されたことによって、ついに長島先生にとつても「死」が一人称となったのですが、果たして自分自身の「死」とどのよ

うに向き合い、対処されたのか、内観界にはそれに関心を持つ人が少なくありません。実際、長島先生亡き後のことですが、私のところにも、死とどう向き合われたのか、と訊いてくる方もいます。死の問題は、誰しも関心は大きいが、さりとて未体験なので、先人のそれを聞きたくなるのでしょう。一人称の死についてあれこれ考えさせられる日々が続いていたところ、偶然にも届いた市の広報が目に入りました。そこに養老孟司氏の講演会が大和郡山市で開催されると知って、出かけることにしました。

さて、当日は五分前に会場に入ったところ、ほぼ満席でした。見渡すと、ほとんどが中高年の方々でした。きっとそのせいもあったのでしょう、講師の養老先生は、「死」の問題を話題に取り上げて、次のように話したのです。

「一人称の死、つまり自分の死はちつとも恐れることはありません。痛くもかゆくもありません。寝てしまったあと、二度と目が覚めない状

態が「死」ということです。どうですか、みなさん、毎晩寝る時に、恐怖心ってありますか？ 人によっては寝るのが楽しみだと言う人もいるでしょう。死が怖いのは、配偶者や親子など二人称の死なのです。愛する人を失うことは、そりゃあ寂しいし、辛いことです」

養老先生の言葉に、会場のあちこちで大きくうなずく姿がありました。

どうやら長島先生もそのことをよく熟知していたフシがあります。

というのも、余命を知らされた後に長島先生と電話で話す機会がありました。ご自分のごとよりも遺される家族のことを一番に案じておられたからです。とりわけ、ご高齢の母親より先に息子の自分が先立つことになり、それを思うと辛くなるらしく、結局、出した結論は、最期まで母親には一切のことを知らせないようにした、と言うのです。

確かに、養老氏が言うように二人称の死に向

き合うことは、辛いものがあります。と同時に、一人称の“死”においてもそれほど単純ではなく、自分の“死”を素直に受け入れられる人は意外に少ないのではないのでしょうか。

「他者の死を想定するばかりか、己の死を身近に感じて思考するのが本来の内観です。私自身、いつ他の人と同様に命が果てるのかわからない身なのですから……」（五〇頁）

これは「内観で〈自分〉と出会う」という著書の中で、長島先生が記した文章ですが、その言葉通りに、さいごの最期まで内観者のお世話をしつつ、自分の“死”と向き合い、淡々と自然体で生きておられた、と聞いております。このひと月は、原稿を依頼されたこともあって、長島先生のごことがふと思ひ出され、夢にまで登場することがありました。ご本人の了解なしに本誌に述べるのは気が引けるのですが、夢主の責任において夢の中で長島先生が語ったことを紹介することにします。

「自分はいつも吉本伊信先生を目標に内観を続けてきました。師匠の域に到達したいとは思っていましたが、師匠を越えようなどと考えたことはなかったなあ、と改めて気づきました。そのせいですかねえ、内観もそうですが、寿命においても吉本先生を越えるどころか、到達することさえできませんでした。しかし、それを後悔はしていません。自分という人間はそういう生き方がふさわしいと思うからです」

この夢の解釈はともかくとして、長島先生らしい発言に、私は一人で納得してしまいました。これまで本誌に掲載してきた拙文をまとめて、「大和まほろばの会」から「内観をめぐるはなし」として刊行するにあたって、長島先生は会長として祝辞を寄せてくれました。そこには、謙虚で誠実な人間性がよく表れていて、いまその文章は私の宝物になりました。

◆特集―長島先生を偲んで◆

## 栗の花の咲くころ

北陸内観懇話会 さわやか会事務局

松 山 文 夫

「ただいまの時間、どなたに対してどのよう  
なことをお調べいただけましたでしょうか」

目の前の屏風が開かれ、お辞儀の姿勢から身  
体を起こされ、問いかけられた時のお顔を拝見  
した途端に、（しまった！）。その後は、ただた  
だ呆然としているのみです。何をどう言ったら  
良いのか、一瞬で吹き飛んでしまいました。

折からの霧雨も上がり、窓から差し込む弱い  
光を背にして端座する長島先生は、あたかも仏  
様を思わせるようでした。

暫くの時間を置いて、再度の問いかけによ

やく出た言葉は、「もう一度調べさせていた  
きます」の一言でした。

あのときの迫力は二十年を経た今でも鮮明に  
残っています。アルコール依存症として入院し、  
内観実習を始めた最初の日の出来事でした。長  
島先生と向かい合った一瞬の間に、過去の自分  
のだからしない生き方を、洗いざらい見透かさ  
れてしまったような気がしたのです。

遡ること、その三年前、ワンカップを買いに  
立ち寄る、角店の酒屋。その酒屋の倉庫の柱に  
打ち付けられた小さな看板。よくよく近づかな  
ければ判読できない看板は、（ほくりく・ない  
かん研修所？何じゃこれっ、新興宗教か？占い  
師か？）まさか、後に自分が来なければならな  
いとは思っても寄らず、その看板を横目に、通り  
を避け、脇道に入って酒を煽ります。現在の研  
修所は熊野川のほとりにありますが、当時は酒  
屋を左手に見て、急な坂道を登った小高い丘の

上にありました。当時はその熊野川を遡ったところでダム建設が行われていて、その関連工事を施工するための通勤途上のことです。良くないことと解つてはいても、買わずにいられない「酒」を求めて、何度となく立ち寄った苦しい出があります。そして迎えた三年後は、冒頭のような有様でした。

アルコール依存症として入院し、治療の過程で内観実習を体験し、その後、勧められるままに行った集中内観では大した内観もできませんでしたが、他の内観者の横に坐られたはずの長島先生が、周囲の空気と同化してしまって、呼吸音さえ感じられなかったことを体験しています。これは凄いことだと思ひ、その後の内観に少なからず影響されたことは間違いありません。

私が集中内観を体験したのは、梅雨寒が続く頃のことでしたが、入浴で身も心も温かくなる、その安堵感と一緒に、私の心に大きな変化が生まれました。その思いが壊れないように、

静かに、法座へ戻ろうと渡り廊下に出ますと、霧雨のために澱んだ空気の中に、栗の花の匂いが鮮烈に漂っています。

生きている、生かされている。

これからも、感謝を忘れず生きていこう。

アルコールに溺れきった、先の見えない生活の中から、初めて一筋の光を見出したのがこのときでした。

「ああ、長島ですが、メールをしていると遅くなりますので、電話にしました。迷惑じゃないものでしたか？何しろ一本指しか使えないものですから……」電話の向こうの先生の声は実にくつたくがありません。集中内観を終えて十八年。通常なら、内観者と面接者という関係だけで終わってしまうところを、さわやか会が先生との間を取り持つようになって、いつの間にか三代目の事務局としてお世話をさせていた、大きく変わりました。その間、幾多の大きなイベ

ントが行われましたが、さまざまなことをやり遂げられたのも、私の我侷をひとつの意見として受取ってくださった、長島先生がおられなかったら、なにひとつできなかつたことだと感謝しています。

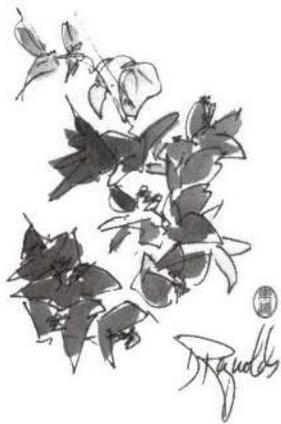
そして迎えた一昨年の梅雨の時期に、私が大腸がんのために入院することになります。手術は順調でしたが、一寸した油断から、肺炎まで併発して三ヵ月を要する入院となつてしまい、その間、長島先生からは、二度のお見舞いをいただきました。

しかし、その見舞いをしてくださった先生のほうが、実は私よりも遥かに重篤な状態であつたとはいふ人もありませんでした。ことに触れ、ご自分の物忘れが多くなり始めたことや、うっかりした失敗談を口にされるようになったのは、三年前ぐらいからでしょうか。雪かきをやつていて、排水溝に運転免許証と財布を落としてしまい、免許証だけが、新潟県境に近

い、入善町の海岸で発見されたと笑つておられたことも確かこの頃です。そして、私の家に来てくださる途中で、自転車と接触事故を起こして、集中力が落ちたことを随分と気にしておられたのもこの頃でした。

この頃から、ご自分でもなんとなく、しつくりしないものを感じ始められていたのは確かです。

今年も梅雨が来て、栗の花の咲く頃となりました。篠つく雨音を聞くたび、「ああ、長島ですが……」そういつて携帯が鳴るような気がして、じつと見つめてしまうのです。



## 長島先生との思い出

富山大学大学院医学薬学研究部

神経精神医学教室

古 市 厚 志

長島正博先生との出会いは六年前に集中内観をさせていただいたときが最初でした。その後、北陸内観懇話会（さわやか会）でお会いしたり、内観の共同研究をお願いすることもありました。正博先生と接していると、その謙虚で誠実な姿勢にはいつも頭が下がる思いがしました。私と正博先生とのお付き合いは期間的には短いものでしたが、その人柄に惹かれ、内観の世界に入ることが縁となりました。特に、北陸内観研修所で面接手をさせていただいて一緒に時間を過ごせたことは幸せでした。今回、正博先生のこと



について執筆の依頼がありましたので、この機会に先生との交流の中で感じたことを書きたいと思います。

北陸内観研修所で面接のお手伝いをさせていただいたのは去年の八月頃からでした。正博先生の病気が分かった頃で、少しでも研修所のお力になりたいという思いからでした。しかし、病院で患者さんの内観面接をすることはありましたが、研修所ではそれほど経験がなかったので、自分に面接者が務まるか不安でした。最初はまず形だけでも正博先生の真似をすることから始めました。静かに歩き、屏風の前に座り、一礼をしてから、「失礼いたします」と一声かけ、屏風を開ける。そのような動作の一つ一つを意識しながらも、しかし、正博先生の面接は特有の雰囲気があつて真似できない「何か」を感じていました。ですので、内観者の方には正博先生で

なく私の面接で申しわけないと思いつながら対面していました。正博先生に内観面接についていろいろ質問したいと思つていましたが、「いや、むしろ内観面接のコツの本当に大切なところは、説明を受けて学ぶというよりも職人のように見ながら学ぶものではないか」という考えもあり、直接に質問することは躊躇していました。そして、なるべく正博先生の普段の様子や面接に行かれる様子を見て、その雰囲気を感じ取りながら学ぼうと思つていました。

しかし、正博先生の体が徐々に痩せて、動くのが大変そうに見えた時、もう傍にいたことができる時間は長くないのかもしれないと思つました。そして、先生が内観面接者として大切にしていることを今のうちにお聞きしたいと思つ、「面接者が気をつけなければいけないことは何でしょうか」と質問しました。正博先生は、吉本伊信先生の言葉を引用し次のように言われました。「内観者さんの内観が深まったときに、

面接者が『ああ、良かったですね。一念に遇われましたね』という態度をとってしまうことがあるんです。それではいけないですよ。伊信先生もおっしゃっていましたが、面接者の役割は内観者の腰掛けを外すことです」求道者としての内観には決して終わりなどなく、今、ここでのように内観をしているのが最も重要なのでしよう。

正博先生は特に日常内観の重要性を強調していて、いつも集中内観後の座談会で日常内観の説明をとでも丁寧に行っていました。そこでも吉本伊信先生の言葉を借り、「集中内観は基礎訓練であつて、日常内観ができるものこそが本当の内観者ですよ」とお話されていました。座談会ときには順番にマイクを回して内観者さんの感想を聞いてまわるのですが、面接者をしてきた私にもマイクが回ってきて感想を聞かれたときには、少しびっくりしてなかなか言葉がでませんでした。「あなた、内観を怠つてはい

けませんよ」と、言われている気がしました。

私は北陸内観研修所でしばらくお手伝いをしていて、内観は草むしりのようだと感じるようになりまして。自己の罪性に気づき、己の慢心を防いでいくということは、心に生えてくる雑草（我欲）を刈りとっていくような作業のようには思えます。しかし、たくさん草むしりをしてすつきりしたと思ったときには、既に草の種がこぼれているものです。「大きな気づきを得た」「悟りのようなものを得た」と大喜びすることは、その後の自己点検を怠るきっかけになるかもしれません。草が小さくてもこまめに草むしりをするのが日常内観であり、草が大きくなってガチガチに根を張っているのを引っっこ抜くのが集中内観とでもいえるでしょうか。

私自身の内観経験は、六年前に初めての集中内観を行い、二年後に三日間の短期内観を行い、その後は研修所での内観面接の中で自己反省をするという程度でした。初めての集中内観で感

じたことは大きな喜びでした。その後の内観で感じたことは、喜びがあると同時に、自己の限界の気づきとその受容の過程でもありました。

それは、内観（もしくはそれに代わるような自己点検）を繰り返して行うこと以外に、自己の我欲は決して抑えることができないと認めることでした。つまり自分の我欲は一度や二度の内観で無くなることはないと思えることでした。そのように実感したとき、正博先生の言うておられた日常内観の重要さがひしひしと伝わってきました。日常内観が継続できるかどうかという観点からは、集中内観で大きな感動を得て人生の問題が解決したという状態に至るよりも、集中内観をしてもなお、自己の問題を抱えながら日常内観に臨むという態度のほうがよいのかも知れません。と、そんなことを考えながら研修所での内観面接をしていました。

私が研修所の事務所で待機するときは、正博先生の隣の机を使わせていただきました。先生

は隣に座りながら自分の病気の状況についてい

ろいろとお話してくださいました。先生が自らの病巣の部分に対して、「御本尊」とお呼びになり、病気に対して敬うような態度であったことは驚きでありました。「この病気のおかげで内観が深まることができました」「死が近づくと自然と魂が内観をするように働く、魂が内観を欲するのでしょうか」などと穏やかに話をされていきました。私が死生観のアンケートをとらせていただいたとき（恐れ多くも内観者さんだけではなく、正博先生自身にもアンケートをとらせていただきました）には、「伊信先生は内観を普及するために宗教色をなるべく出さないように改良されましたが、このような死生観のアンケートをとり学会に出されるといのは勇氣があることですね。私も内観にはスピリチュアルというか、人間の魂という部分が欠かせないと思います。それがなければ何百とある他の心理療法と変わりないですから」というお言葉を

いただきました。

正博先生は、座談会でも内観者さんに自分の病気のことについてお話をされていたので、そのうちに正博先生の病状をお聞きになり、研修に来られる内観リピーターの方も増えました。正博先生が奈良の研修所におられたときの内観体験者が何十年ぶりに来られたり、他の研修所の内観面接者が来られることもありました。それを見ていますと、正博先生は吉本伊信先生の内観の魂を受け継ぎ、内観者として、また内観面接者としての大きな模範を示してくださいっていったのだと改めて実感しました。一方で、研修所をお手伝いする者としては、正博先生にお会いしたいと思っただけで来られているのに、正博先生の代わりに面接をさせていただくことは心苦しくも感じました。

正博先生には面接以外にもいろいろと研修所内のことを教えていただきました。屏風の修繕の仕方、複数のテープレコーダーを使ったダビ

ングの仕方など実的なことについても丁寧に説明してくださいました。一方で、研修所をお手伝いする私たちの意見も聞いてくださり、ときには「それはいい。それは是非やりましょう。今すぐやりましょう」と病気を持つているとは思えないような行動力にはびっくりさせられました。

今年の四月に桜が咲いたころには、研修所のスタッフと一緒にお蕎麦屋さんにいきました。そこでは、「今の私の役目は『客寄せパンダ』です。いろんな人に研修所を手伝ってもらって、いつ私がいなくなっても大丈夫と安心しておられます」と笑顔で話をされていました。こんな時間がずっと続けばいいと思ったものでした。しかし、病気が進行し先生が入院されるとなかなかお会いすることができなくなりました。いつも事務所で隣の机に座っておられました。その姿がないことに大きな喪失感がありました。しかし、そこに正博先生がいるようなイメージ

をしながらお手伝いをさせてもらいました。

私が正博先生と病院で最後にお会いしたときには、自分で歩くこともままならない状態でした。しかし、しつかりとした表情、口調で話をしてくださいました。

「出会いというのは不思議ですね。昨日、大河ドラマで坂本竜馬と勝海舟の感動的な出会いの場面がありました。私と伊信先生の出会いもああいう感じだったのかもしれない。神様はちゃんとその舞台にキャスティングをしておいてくださる。そして、出会うべくして出会うのでしょね」

「内観にはスピリチュアルなところ、魂の部分が一番大切だと思うんですよ。どんなに立派な金剛力士像を造っても、魂が入っていないならただの造り物でしょ」

「私は『なぜ生きているのか』ということに疑問に持って、それを追求したいと思って禅や内観の道に入りました。でも今はそれが分かり



長島先生ご夫妻



講演される長島先生



北陸内観研修所前で、伊信先生の高弟  
鞍田先生と



日本内観学会大会で、左から、真栄城  
長島、巽、木村各先生

ましたから。それが分かれば、この世からおさらばしても……もう永遠の魂ですから。この体がいままで生きられるかは私のような凡人の考えの及ぶところではありません。神様しか分からないですから」

「求めるものは同じであつても、同じ山に登っていくにしても、いろんな道があります。私は私の道で、伊信先生は伊信先生の道です。

から、あなたも自分の道で進んでください」

正博先生が亡くなられて本当に寂しく思います。しかし、それ以上に正博先生にいただいたものはあまりにも大きいものでした。内観原法を後世に正確に伝えることが正博先生の願いでありました。少しでもそのお手伝いできればと思います。

◆特集―長島先生を偲んで◆

# やすらかな旅立ち

北陸内観懇話会・さわやか会

土 肥 由美子

平成二十二年八月二五日、奥様より「主人は進行性すい臓ガンステージ4の診断を受けました」との電話があつた。前年の健康診断では異常なしだったにもかかわらず、今回は胃の変形が気になるといふ医師の所見による精密検査結果とのこと。

しばらくして長島先生ご自身から、

・少しの胃の変形に気づいてくださった医師に感謝してます。

・ステージ4で手術などできない状態はある意味、幸せと感謝してます。処置段階で体にひどいダメージを受ける場合があるとも聞きますの

で……。

・現段階ではどこかに痛みがあるわけではなく、かゆみがあるわけではなく、食欲も充分、何を食べても美味しいんです。

断崖絶壁に立たされている状況なのにどうしたらこのような心境でおられるのか疑問にさえ思われました。

## 化学療法

長島先生から私自身はガンを受け入れ、死を受け入れ、覚悟をしているのですが、家族が一日でも長く生きてほしいと願ってくれるので、化学療法に踏み切りました。家族がそう思い願ってくれていることに感謝。病院では晴れた日、立山連峰がパノラマのように広がり、抗ガン剤の副作用が特にあるわけではなく、院内をスタスタ散歩にあけくれ、見晴らしの中で昼の入浴。他の時間は内観三昧。お経を唱えての三食ただただ感謝。病状安定により通院での抗ガン剤投与で自宅療養となりました。セカンドオピニオ

ンとして行った医師から食物とガンの関係を詳しく聞きました。動物性蛋白は、ガン細胞に栄養を提供することになるだけなので玄米菜食に切り替え内観者の面接に専念。

### 無常観

いつものようにご無事でと祈りつつ電話をする。あの静かに落ち着いた「北陸内観研修所・長島です」との声にほっと……。

ある時、「吉本伊信先生がいつも言っておられた内観の無常、解らせてもらったんですよ」無常観について、切々と、わかりやすく詳細にご説明くださいました。しかし未熟な私には無常観の中味より、今まで決して知らない受話器の向こう側で飛び上がらんばかりの歓喜に満ちあふれた先生のお声に驚嘆した方が大でした。「お願いです。今私に話してくださいさった全てを文章に残してください」と言うのが精一杯。

### 下手な日本画

春は山菜、三月下旬の残雪を掘り起こしての



ふきのとうから始まり、六月下旬まで県内各地へ。まだ、長島先生のガン発覚をご本人も知られない五月十八日快晴。友と共に瀬戸蔵山頂から弥陀ヶ原の真つ白な平原を目にした時、何故かしら「長島先生のように」と思った。八月下旬、ガンがわかり、下手ながら弥陀ヶ原光景を先生の延命祈願に絵筆をとることにした。

立山連峰は雪をいただき毅然とし、その下に広がる真つ白な弥陀ヶ原、その下に称名滝につながる岩壁。いつも絵筆をとっている間中、ルンルン気分で短期間に仕上がるのに仕上がらない。すべてに感謝しながら、現実の逃れられないガンを全受容されている長島先生であつても一人の人間として決して人には言えない悲しみ不安苦しみもおありだろうにと思えてか……。

二月下旬、教室展には出したが、だれにも胸の内を明かしていない作品は重い印象。

その後

ターミナル病棟入院までの週一ペースの気まぐれな私からの電話にいつもご自分の体調のこと、治療経過、素人の私でもわかるよう説明くださるのです。現代のガン化学療法のやり方、投薬状況、副作用関係、主治医とのインフォームドコンセント等々。高校時代からの友人、吉本博昭先生からの勧めで漢方薬の併用や化学療法中止決定時のことなど、主治医の先生は本当に正直な方で数値結果を伝える時、瞬時なんです。が、よい時も悪いときも、素直な人間性が出られるんです。素晴らしい主治医にめぐり会えて感謝していますと。

奥様の心痛、いかばかりか……

電話口に奥様が出られる時もあり、気丈な明るい声で「私よりも主人、健康的なんですよ」と話されたことも。娘さん二人のことも話され

たり、主人からいかなる時も内観者に迷惑をかけぬよう内観実施を怠らないと言われていますので、何人もの方々の協力を得ながらやっていますと。自宅療養時、主人の積極的な内観面接はありがたいのですが、体に負担がかかるのはとヤキモキすることもたびたび。

内観一筋で生きてこられた長島先生ご自身もどんなにか大変だったでしょうがパートナーの美稚子奥様の心痛、いかばかりか……。

今年四月下旬、ターミナルケア病棟に入られてからは、いつ訪れるかわからない最期の時空を家族と共に考えられていたようなので……静かに時が経ちました。

実妹様より

五月中旬「毎夜のつきそいとお聞きしましたが大変でしょうね」の電話に対して、「兄さんの看病ができることが嬉しくて嬉しくて毎夕方病室へ喜び勇んで行ってます。兄との時間を共にできることに感謝感謝なんですよ」との言葉

に驚いた。そして、長島先生はなんと幸せな方かと思いました。

時に来る痛みにも、念仏を唱えるように静かに痛む箇所をただたださすり続けると痛みがおさまるんですよ。普通の鎮痛剤と弱いモルヒネ投与の段階にきていたのですが、五月十日より、ほとんど痛みがないことに主治医も驚かれ、モルヒネ不使用時は経口での水分補給はできなかつたが、ご本人が望まれるなら「おもゆ」をさし上げてみてはと言われ、玄米おもゆを口に……。「とても美味しい」と笑顔で現わし、楽しみの時間にくれていきます。すい臓ガン末期は痛み苦しむと漠然とした知識を持っていたので、長島先生はやっぱり普通の方ではないと思えました。

#### 四十九日まではそのと

長島先生のご意志で、葬儀は親族だけの密葬として四十九日まで公表しないでほしい。人が亡くなってから四十九日間を仏教では「中陰」

と呼び、この期間に死者が次にどこへ生まれるかを決める裁判をされるそう。七人の裁判官が七日ごとに死者を裁き、裁判の末、生まれ変わる世界は①天上界②人間界③修羅の世界④畜生の世界⑤餓鬼の世界⑥地獄界と区別されているそう。

いつか長島先生の話で四十九日のことを聞いた記憶があつたので、勝手にこんな解釈をした始末。

#### 五月二一日

前日までおもゆ、全く痛み無く家族の見守る中、仏顔にてやすらかに眠るように、午前四時四〇分旅立ちされたそうです。

奇しくもこの日は、旧暦四月八日お釈迦様誕生の日、日の出時刻、偶然とは考えがたい。

「兄が時間合わせをしていた必然かも……」妹様の感慨深げな言葉でした。

◆ 今から二十九年前、私は、内観を徹底的にやりたくて、仕事を辞め、吉本伊信先生のところまで三ヵ月間、集中内観を行うことにしました。六週目が過ぎる頃、面接に来られた長島先生との会話で、研修所生活が忙しすぎて、先生がほとんど集中内観ができてないことを知りました。その話を聞いた後どういうわけか、長島先生に集中内観をしていただきたい、という気持ちがあるの中に湧き起こってきました。そこで、吉本先生の面接時に長島先生と交代したい旨を頼みました。すると、先生はちよつと間をおいて「そのほうがあなたにとつてもいいかもしれない」と許可して下さいました。その時の交代が今日の北陸内観研修所と白金台内観研修所を生み出す契機になりました。と言いますのは、その時の集中内観で長島先生は、美稚子夫人との結婚を決意され、私は内観研修所運営のノウハウを学ぶことになったからです。以来、今日まで長島先生は私の先輩であり、同志でもありました。お互い二人にしか話せないことを、折にふれ話し合いました。もう誰ともそういう話はありません。年をとるといふことは、共に生きてきた朋友をこうやって一人ずつ失っていくことだと思ひ知りました。

南無阿弥陀仏 (本山)

## 「やすら樹」

第123号

発行日 二〇一〇年九月一日

発行人 吉本正信

発行所 自己発見の会事務局

〒一〇八一〇〇七一

東京都港区白金台

三十三二十八

白金台内観研修所

TEL 03-5447-2705

FAX 03-5447-2706

定価 三百円

編集 吉本正信・本山陽一

仁田公子・菅原真弓

イラスト 藤井ひろみ

D・レイノルズ

印刷所 千加真印刷株式会社