

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

62

2000 JULY

特集・日常内観を続けよう

発行 自己発見の会



自分は自己の充実をえた！

自分は自己を獲得した。

どんな所有がそれに匹敵するだろう？

ロマン・ロラン ※

※ロマン・ロラン・詩人 (1866~1944)

## 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していただきたいこと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。また一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や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。

## 細切れの時間を大切に

田 沼 義 紀

私が内観の存在を知ったのは大学一年生の六月頃でした。その一年位前から鬱病と診断され通院をしていた自分は大学に入っても友人の一人も出来ず、鬱々と暗い日々を送っておりました。特にやることもなく、授業に出て適当にノートを取り、キャンパス内をうろついでから帰宅し寝るだけという生活を送っておりました。そんな時、たまたま覗いた大学の書店の新刊コーナーに『内観法入門』の本が並べられていたのを見つけ、何気なしに立ち読みをしたら非常に面白く思われたので直ちに購入し、自宅で読んでみました。

読んでみて、「これは凄い！」と思った反面、

「こんな風にならなくいくのであろうか？ 怪しい宗教ではないか？」と感じましたが、とにかく色々知る必要があると思い、すぐに自己発見の会に入会いたしました。送られてきた「やすら樹」を読むうちに、自分にとって内観が重要なものになっていくのを感じました。そして一大決心し「内観フォーラム」に参加する事になりました。

フォーラムに通ううちに、是非自分も内観したい！と思うようになりました。石井先生の説明をうかがううちに疑問は払拭され、内観に対する信頼感が芽生えました。大学の授業があるうちは行くことはできませんでしたので、テストが終わる次第行くことにしました。「怪しい宗教ではないか？」と心配していた親をカウンセラーに説得していただき、二月の初めに名栗の里へうかがいました。紙面が足りませんので詳しくは書きませんが、自分の中の葛藤の一部が取れたのを感じて帰りました（余談ですがこ

の時に一緒に内観した方とは後に親友になり、今でも交流があります。

その年の十月のことでした。突然「特発性間質性肺炎」という難病にかかり、命が危うい状態に陥りました（後に医師にうかがったところ、この時はもうだめだと思われたそうです）。一番危なかった晩の事、意識が朦朧として何が現実なのかわからなくなつてから脳裏に様々な思い出が浮かびました。「死ぬ直前に走馬灯のように思い出す」と言いますが、本当にそれと同じでした。その思い出し方が後で考えてみますと内観とよく似ていたのです。小さい頃から今まで他人様から良くしていたこと、そして多くの方に迷惑をおかけしたこと等を一気に思い出しました。これほどまでに他人様から良くしていただいたのに、何も感じることも無く勝手きままに生きて自分の魂を汚し放題にしている自分の姿が見えました。自分の汚れが怖かった。しかし逃げれば死の崖っぷちから落ちて

しまふと感じた瞬間に、汚れを受け入れることができたのです。そして自分は医師に言わせれば「奇跡的な回復をして」生きて退院する事ができたのです。もちろん生還できたのは走馬灯のような内観のお陰ではなく、現代医学と、地域では名医と言われていたその医師のお陰でしょう。しかし自分は今でもあの時に自分の汚れと向き合い、受け入れることができなかつたら死んでいたであろうと思っています。

その後、私は抗鬱剤等は一切飲んでいません。精神科医からも、完治のお墨付きをいただきました。

死を目前にして湧き上がったあのイメージが内観と非常によく似ていた事、この経験から内観は人間にとって本質的な何かとつながっているのであると思うようになり、内観に対して絶対的な信頼を寄せるようになりました。そして一生内観をしよう、と誓いました。しかし経済的な余裕が無く、集中内観にそう簡単に行け

ない自分が内観を深めるには日々の生活の中で怠る事なく内観をするしかない、地道に日常内観をしていこうとこの頃から思うようになりました。しかしなかなか思うようにはいきません。日常内観の継続が困難であることは、経験のある方であればおわかりであろうと思います。誓いを立ててから初めの一週間は真面目に時間を取ってやるのですが、そのうちにサボりがちになりやらなくなる、何度も同じパターンを経験しました。この頃私は内観のために必ず時間を取り座るようにしていました。しかしいくら当時は学生だったとはいえ、一日の中で一〜二時間ものまとまった時間を取るのには実際には困難です。その辺りが挫折してしまう第一の要因だったようです。

その事に気がついてからは生活の中の細切れの時間を内観に当てることにしました。電車に乗っている最中、風呂につかっている時間、トイレに座っている時間等一つ一つはそれ程の時

間ではありませんが、何もしない死んだ時間です。このような時間を無駄にするのは勿体ない、例えば五分であろうとも内観に使うことができるはずです。初めのうちは五分程度では思い出すことも困難でしたが、続けるうちに例えば五分でもそれなりの内観になるようになりました。そのような時間（特に電車での移動時間）を合わせる、一日の中で少なくとも一時間は取れることがわかりました。多い日は数時間取れます。実際には車内等では他の作業をすることもあり、死に時間を全て内観に当てている訳ではありませんが、このような時間を内観に当てることによってそれなりに時間をとって内観をすることができます。

日常内観では一つ一つの項目にいくらでも時間をかけることができます。一週間の集中内観ではなかなか思い出せないようなことも多く思いつき出し、長く続けていくと集中内観だけでは恐らくは得られないであろうと思われるような気

づきも多く得ることができません。また、日々の生活の中の何気ない出来事、普通であれば二度と思いつくことのないようなことも内観の材料にすることができません。それができるようにになると生活の中の些細なことからも多くを学ぶことができると思います。何気ない日常生活そのものが感動の材料にもなり得ます。

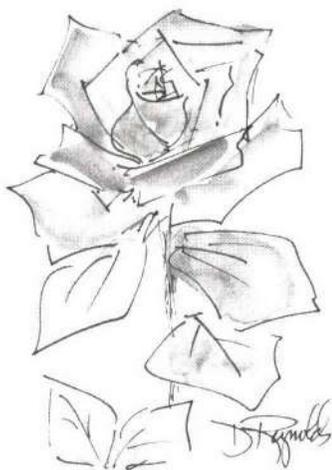
一日の中で、一〜二時間のまとまった時間を取ることができない方は多いでしょうが、一回につき五分の時間を一日の中で取れないという方は珍しいと思います。それだけの時間でもいいから内観を続けるべきです。内観を一〜二週間も完全にサボってしまうと内観の勘が鈍ってしまい、ますます内観から遠ざかってしまいます。それでは何にもなりません。

内観はやってこそ内観です。どんなに本を読んでも他人の話聞いてもそれだけでは内観になりません。例えば一日に五分でもいいから内観を続けなければ深めることは難しいでしょう。

こんなに偉そうなことを書いている自分もやはりサボりがちではあります。しかし、恐ろしいことはペースが落ちることではなく止まってしまふことだと思えます。とにかく続けることです。

皆さん、一緒に内観を継続しましょう。

最後までお読みくださり、ありがとうございます。ました。



## 私の日常内観

高校教諭 三四歳（匿名希望）

私が初めて集中内観を体験させていただいたのは、平成一年の四月のことでした。北陸内観研修所でお世話になりました。以後一年間の日常内観の経験を思いつくままに書いてみようと思います。

平成一年四月の一回目の集中内観は、自身を見つめたいこと、内観自体を体験したいこと、日常の漠然とした不満を解決したいことが目的でした。集中内観をしながら三番目が一番大きな目的であったことに気づきました。集中内観では、迷惑をかけたことなど自分の悪い部分を思い出しましたが、そのことを実感として悪かったと感じられない恐ろしい自分を発見

しました。集中内観最終日の座談会で、「集中内観が電柱で、日常内観が電線です」という長島先生のお話をお聞きしました。こうして私の日常内観のある生活が始まりました。

集中内観からの帰り道はとてもすがすがしい気分でした。まだ雪をかぶっている富山の山々がとても美しく見えました。新学期が始まり、生き生きとした気持ちで生活していたことを覚えていきます。

朝三〇分程度、母や父に対する自分、もう三分程度、前日の自分を調べる日が続きました。周りの人々に対する私の態度が少しずつ変化してきました。それに少し遅れて周りの人々の私に対する態度が変わってきているような気がしていました。生徒に対しては、前は乱暴な指導があったと思いますが、だんだん減ってきて、生徒とも良い関係を結べるようになったと思います。父と母に対する感謝の気持ちもだんだん持てるようになりました。実家で過ごす時間が

以前より楽しいものになっていくことに気づきました。

日常内観を続けながら生活しているうちに、自分を見つめることが日常内観とは別に日常生活の中に入ってきました。「ああ、あの言葉は少し乱暴だったかな。もう少し丁寧に話せばよかったな」などと考えるようになりました。私自身の大きな進歩だと思っております。

担任している生徒一人一人と面談する時の私の気持ちにも変化が起きてきました。カウンセリングの勉強をしたことがあるので、受容的に聞く、共感的に聞くということ、これまでも実践してきました。さらに面談する時に、「日常の生活や、将来の夢を聞かせていただく」という気持ち加わりました。この「聞かせていただく」という気持ちは内観を知らなかったらきつと私の中に備わらなかったと思います。面談をした生徒は、話をしっかり受け止めてもらえたと満足そうでした。

そうして生活しているうちに、とてもうれしいことがありました。私の誕生日に、担任のクラスの授業に行くと、クラスの生徒全員が拍手で迎えてくださいました。黒板には「誕生日おめでとう」と、グループノートには「いつまでも優しい先生でいてください」と書いてありました。放課後には、クラブの生徒から「誕生日おめでとうございます」と花束をいただきました。三四回の誕生日の中で一番うれしい一日となりました。

実家を離れて十年が過ぎました。実家の父母の力になりたいという気持ちが強くなっていく自分を感じます。父の日には、父に五〇ccのパイクを贈りました。自転車で行動していた父は「夢みただ」と喜んでくださいました。母には、カラーテレビを贈りました。毎日喜んで見てくださいると思います。今は多くありませんが毎月少しずつ送金しています。このことを通して、森川リウさんの「道のうた」の

中の「豊かだから与えるのではない。与えるから豊かになる」という一節を実感しております。心豊かに過ごすことはもちろん、金銭面でも余裕をもって生活できるようになったと思います。

毎日生活しているなかでうまくいかないことはたくさんあります。人間関係がぎくしゃくした時に「内観しているのにどうしてうまくいかないのだろう」と考えたことがあります。その時気づきました。私は内観を人に好かれるための手段として考えておりました。これは内観に對して大変失礼なことだと思います。内観はそんな目的のためにするのではないのです。自分の人生をより豊かに生きるためにやるのだと思います。私自身の自己顕示欲の強さ、虚栄心の強さを実感した出来事でした。一回目の集中内観の三番目の目的、日常の漠然とした不満の解決は、この自己顕示欲、虚栄心を満たすことだったのだと思います。そんなことを省みながら「人を動かそうとせず、自分の人生をまっとう

する。人に迷惑をかけずに静かに生きていきたい」という心境になりました。

一回目の集中内観以前から今でもそうかもしれないませんが、自己顕示欲、虚栄心を満たすための、魔法の杖を探していたような気がします。内観を続けるなかでそんな魔法の杖はないという感じます。きつと一回目の集中内観の前は、内観に魔法の杖を期待していたと思います。しかし、内観を通してそんな魔法の杖はないことを教えていただいた気がします。生きるのが苦しい時は、その自己顕示欲や虚栄心が自分を苦しめています。ここでも、森川リウさんの「道のうた」の中の「自分より他に自分を苦しめるものはない」ということを実感します。生きるのが苦しい時は、周りの人々が私の生きた方に警笛を鳴らしてくれていると考えます。私の行動にまちがったところはないか、人に迷惑をかけていることはないかと考えます。

夏には、二回目の集中内観をさせていただき

ました。父に対してわがままだった自分、学校生活の中で生徒に救われている自分に気づかせていただきました。冬には三回目の集中内観です。周りの人に対して理想像をもって、接していた自分に気づかさせていただきました。

三回の集中内観をはさんで日常内観は変化してきています。怪我のために車を運転できなくて歩いて通勤したのをきっかけに、今は三〇分程歩いて通勤していますが、その時間を日常内観に当てたこともありです。体調を崩した時などは、日常内観を怠ることもありましたが、そういう日は気持ちが安定しないので生徒は敏感に感じるのか、よそよそしい態度になります。毎週送っていた内観だよりは、今年の冬一カ月ほど滞りました。これはなんだか自分が「歩く迷惑」のような感じがして、日常内観は続けていたのですが、内観だよりを書く気にはなれませんでした。前日の自分を調べることは意味があるが、過去の自分を調べることは意味がない

と、母や父に対する自分を調べることを怠っていた時期もかなりあります。電話で長島美稚子先生と話した時に「そうやって色々考え、もまれていくのです」とおっしゃっていただき、ほっとした気持ちになったこともあります。でもやっぱり朝二〇分でも座って一日が始まった日は、落ちついてしっかり生活できるような気がします。

まだまだ生きるのがつらくなるような出来事も起こると思います。そんな毎日ですが、一日一日をしっかりと生きていこうと思っております。



## 内観の中で生きる島崎あいさん

瞑想の森内観研修所 清水 淑江

以前、柳田鶴声先生にこんな話を聞きました。「集中内観を何度も重ねて、内観が真に深くなつていくと、『していただいたこと』『して返したこと』『迷惑をかけたこと』という枠組みがなくなり、すべてが迷惑をかけた自分の罪につきなかります。それがわかったときに大転換が起こり、喜びの世界に入るんですよ。」

自分が生きているということは、一瞬一瞬罪を犯し続けているということであり、それでも自分は生かされている。全てがありがたいという感謝に満ちた心境、それが内観三昧ということです。

その心境に達することができれば、元に戻る



島崎あいさん

ということはないんだよ。島崎さんのおぼあちゃんはその心境にまで達した人だ。仏さんのような顔をしているよ。」

島崎あいさんは、やすら樹三四号に「浄土への道」で紹介された方です。柳田先生の話を出し、島崎さんが今どのような日常をすごしているのかわかりたくて、ご自宅を訪ねました。



—島崎さんは毎日をどのようにお過ごしですか  
「足が悪いのでほとんど外出はせず、一日中

家に居ります。眼はよく見えないのですが、耳は聞こえますので、お坊さんのお話をテープで聞かせてもらっています。私のように根性が曲がった人間はいいませんが、こんな私でも命をいただいていると思うとともったいいです。

過去にこだわらず、未来を憂えず、今私ができること、それを精一杯させていただけたら最高の喜びでございます。ただ、私のような根性の悪い、エゴの塊のような人間には難しいことです。

本当に皆さんのお情け、お蔭様で、今日生かされてもらえているのでございます。本当にそればかりでございます。どちらを向いて拝めばよいかわかりません。『喜べば、喜び事が、喜び集めて、喜んで来る』という言葉を繰り返しでは、毎日、喜びの生活を送らさしてもらっています。これも内観をさしてもらったお陰です」

—なぜ内観をされたのですか

「それまでは、浄土真宗の親鸞上人の、罪業

深重煩惱熾盛、徹頭徹尾その塊だという自覚、そればかりで暮らしていたんです。

私の生家は仏縁が深く、母は毎晩お寺へ参り説法を聞いておりました。私は夜置いて行かれるのが嫌で母の袂にしがみついておりますので、阿弥陀如来様のお陰様でこうして居られるんだ、ということはなんと小さいうちから耳に入ってきており、嬉しいにつけ、悲しいにつけ、念仏を唱えておりました。

それが私、六人目の子供を亡くしたんです。悲しくて、苦しくて、どうにも仕様がなない。周りの人は、他にも沢山子供がいるのだし、またすぐに授かるから、と慰めてくれますが、少しも気持ちがおさまりません。丁度生まれて百日目で可愛い盛りでした。もう気違いになるくらいで、一緒に死んだほうがいい、ここへ爆弾落ちてくれないだろうか、と思ったりしました。

主人が亡くなった後も次々に問題が起こり、本当に困り果てて、夜も眠れないし、身体の調

子もおかしくなるし、こんなことしては駄目だと思つて悩みました。仏法の話聞いていましたから、『人を恨むんじゃない、私が至らなかつたからこんなことになつたんだ』と、自分を責めるばかりで悩んでいました。

そしたらあるお方が、内観というのがある、と紹介してくださいだったので」

——内観をなさつていかがでしたか

「八年間、毎年集中内観をして、その間も毎月そこへ伺つては、色々と教えていただきました。托鉢も苦行もしました。宿が無くて、お寺の縁側で寝たりもしました。寒くて手足がぶるぶる震えて、お腹が空いてお経を唱えても声も出ない。大きな切り株に腰掛けて、私のようなものはこのような姿こそふさわしい、そう思つたとき初めて安らいだ気持ちになりました。

でも、どんなに修行しても罪業深重煩惱熾盛、地獄の淵に落ちるばかりなのです。飲みの世界、明るいとこへ抜きたい、救われたいという気

持ちでいるのに、そうなるどころかますます落ち込んで、まるでミズスマシのように地獄の淵を堂々巡りばかりしてました。

そうしておりますときに『お住まいのある栃木に柳田鶴声先生という方が瞑想の森内観研修所を開いたからこんなに遠くに来なくてもいいですよ』と言われたのです。

私は喜び勇んでうかがいました。でも、そこでも自分を責めて責めて、苦しくてどうしようもありません。すると柳田先生が『あなたは、自分が救われたいという欲望でご修行してこられたのはありませんか。ひとつここで視点を變えてみてはどうでしょう。まずあなたが救われたいという前に、あなたのお母さんはどうだろうかと考えてみてください。私は救われないと髪を振り乱してのたうち回っているあなたの姿を見て、あなたのお母さんは果たして仏になつているだろうか。仏法でも（まず人を先に渡す）というのがありますよね。そういう気持ち

で内観していただけませんか」とおっしゃってくださいました。本当にそうだと思いました。

それから三日三晩一生懸命内観をした朝、突然ぱっと明るい世界へ出られたのです。外を見ますと、赤松があつて、そこへ陽が燦々と注いでいて、その景色が昨日までと全然違うんです。小さな木に新芽が見えるんですが、それが光り輝いているようなんです。今自分は光り輝くお浄土のようなどころにいるんだ、と思ったらフーッと身体が軽くなつて、暗い気持ちはどこかへ行つてしまいました。

一にも二にも感謝、お蔭様なんです。私の力は何もないんだ。大きな力、大自然のお恵みとか、目に見えないものが素晴らしい。そのお蔭様で生かさせてもらつているということが、本当に骨身にこたえてわかりました。

あの日以来、もう二十年近く経ちますが、不思議なことに元の暗さは二度と訪れず、歓びの世界にいさせてもらつています。

今このような思いをさせていただけけるのも、あの苦しみがあつたからこそ。何も無駄はないみんないたなきものだったんだなあと、すべてのことに感謝しております。

それでも、私は欲の深い根性の曲がつた人間です。落ち込んだりやり切れないこともあります。こんな私でも命をいただいていると思ふともったいないです」

—死についてどうお思いですか

「私は、命をいただいた故郷へ帰るのだから、ちつとも恐いことにはないです。いただいたかたのところへ帰らせてもらうものだと思つています。それもお任せです」

◆ ◆ ◆  
島崎あいさん、瘦身の九一歳。そのお顔は見事に輝いており、お歳を全く感じさせませんでした。妙好人のようなお人柄に接していますと、生きることそのものが内観であると感じずにはいられません。

## 中田琴恵さんの日常内観

内観研修所 吉本正信

一生日常内観を続けられる方こそが本当の内観者だと言われます。日常内観の方法は、一日一時間内観をしたら、その半分を過去一日の自分を振り返って調べる、といった時間配分で行います。そして過去の自分を調べる時は、集中内観の時と同じく今週は母に対しての自分を調べるとして、そのうちの今日は小学校時代、翌日は中学校時代というふうに調べていただきます。前半は内観の基本練習というわけですが。そして後半は応用練習として、毎日の自分を調べていただきます。過去のことは客観的に冷静に調べられますが、昨日今日のことは生々しく



主観的になりやすく、難しくのです。日常内観を続けることができなくなると、基本練習のおさらいとして集中内観をやってみるといふことはよくあることです。

日常内観のお手本といわれる中田琴恵さんは大正三年四月六日生まれ、現在八六歳の方です。昭和三五年三月三日から一六日まで集中内観を体験されました。その後三月一九日を第一回目として、毎週内観便りを送り続けておられます。一度の集中内観だけで、四〇年間日常内観を続けておられるわけです。どうすれば日常内観を続けられるのか、日常内観を続けるための特別な工夫をしておられるのか。又、集中内観で深い境地に到達したから日常内観を続けられたの

か、それとも日常内観を続けたから深い境地に到達できたのか、中田さんの対談テープから探ってみました。

集中内観が終わった時と昭和五〇年の今とはどちらが感謝の気持ちが大きいですか、との問いに「今の方が申し訳のなさが大きいです」

「あの時はとっても周囲の物がありがたかったです。今ですと、生きさしていただいている大きな力によって私の体があるという感じで、とてもありがたいです」と答えておられます。

「日常内観を続けていて、糸口がなくなつて苦しくなることがあります。なまけると、欲深い、汚い心が出ます。常に内観していないとすぐに汚れがたまるから、私には内観さしていたくしかありません」

「集中内観して六、七年後、私の体があることが不思議で嬉しく、生かされているというあたりがたさが湧きあがってくる感じを味わったことが何回かありました」

「どうして、自分だけはこの心を持ってられないのか。判るまで内観させていただきたいと思えます」

以上の言葉から、内観を続けたから深い境地に到達されたのであつて、深い境地に到達したから内観を続けられたのではないと判ります。中田さんは、内観が生活の一部になっています。ではなくて、生活全体が内観になっています。「用事をしながら、商売をしながら内観しています」「お客さんが途切れた時かつてに頭に浮かんできます」「毎日があきましたらさしていただいております」

時間を作つて内観しているのではなくて、生しながら内観している。極端に言えば、内観しながら生活もしている。無意識に呼吸しているように内観している。用事があるときだけ内観を中断している。これが、内観が身についているという状態なのです。

しかし、最初からこのような生活になったの

ではありません。「糸口がなくなつて苦しくなることもあった」と言われています。最初は細かく時間を作つては、合計して一日二時間ぐらいの日常内観をしておられたようです。

集中内観も日常内観も、無意識に内観している状態になるための反復練習であつて、「私には内観にすがらせていただくしか生きていく方法がない」との思いで内観が身につつき、中田さんは現在のよくな心境に到達されたのです。生かされているという心境になつたから、内観が身についたということではない。一時的にそういう心境になつたとしても、内観から離れてしまえば汚い心が出てきていることにも気がつかず、汚れがたまつてしまうことになるのです。中田さんのように内観を続けることによって、汚い心が出てきていることに気がつき、「常に洗濯をしていないとすぐに汚れがたまるから、内観さしていただくしかありません」という気持ちになれるのです。

内観の目的は、どんな境遇にあつても幸福に生きることができるとなることです。

「こんな汚い自分でも、生かされている。空気が充分に与えられ、何不自由なく息させていたでている。お日様は分け隔てなく、こんな私をも照らしてください」。「水道の栓をひねると水が出る。栓をひねる手がある。その手が自由に動くことがありがたい」ということで、感謝して満足しきつて生きておられます。

そして、これで救われたもう大丈夫ということではなく「内観を怠ると、びっくりするよくな心が出てきます」「上辺の浅い内観ではなくもっともつと深いところに本当の内観があるよるに思います。こんな大きな宝物をいただきますから、中途半端で忘れると申し訳ないという気持ちばっかりです」ということで、「今が大事今日の今のこの瞬間をおろそかにしない、あとは仏様におまかせするしかない」という気持ちで毎日を過ごしておられます。



## 第二三回日本内観学会大会に 参加して

山陽内観研修所 林 孝次

平成一二年五月一二日から一四日まで富山国際会議場において、日本内観学会大会が開催されました。その時の様子を簡単にご報告致します。

### 今学会の流れ

今回のテーマは、「未来を拓いて生きる」でした。

初日は、まず学会員のみシンポジウムが開催され、会員相互の自律を問うところから始まりました。

二日目に入っては、A・B・C会場において研究発表が行われ、各先生方より有益な研究発



表が述べられました。

その後昼食をはさんで、総会へと移りました。

そして一時十分より、去る二月三日お亡くなりになりました「吉本キ

又子先生を偲ぶ会」がもたれました。

まず草野亮先生の進行によって会場の参加者一同、心からの黙祷をささげました。学会長である竹元隆洋先生の挨拶の後、本山陽一先生、長島美稚子先生の「吉本キ又子先生の思い出」が語られました。そのあと、御子息吉本正信先生がごあいさつをなさいました。

直接先生と深く交流があった人々の口からそろって、キ又子先生の慈愛に満ちたひととなり、吉本伊信先生との美しき夫婦愛についての回想

が述べられました。内観が今日あるのも、キヌ子先生の深き内観実践と夫への愛、その内助の功なくしては、けっして語ることができないものであったことを、あらためて深く感じさせられた集いとなりました。

続いて、特別講演にはいり、金沢大学医学部神経精神科教授 越野好文先生が「パニック障害について」という演題でお話しくださしました。近年よく話題にされるパニック障害について、その症状、経過、治療についての講演の中で、「きちんと治療すれば治せる」病気であることを示されました。

つぎにシンポジウムⅠ「死をみつめて生きる」が行われました。四人のパネリストにより「学校現場における生と死の教育の必要性」・「死と出会い生と出会う」・「死をみつめて生きる」・「死をみつめて生きるをめぐって」という題目でそれぞれお話しいただきました。その後司会の青山学院大学の石井光先生のご指導で、

会場に集う人々が、静かに自己をふり返るエクササイズが行われました。生きる上で何をもっとも大切にすべきかを、あらためて自己に問う機会となりました。

二日目の最後に「タナトロジー（生死学）と内観」という題で、今学会大会長・草野亮先生による講演が行われました。

続いて三日目は、会場を三階メインホールに移し、大阪大学・三木善彦先生の司会で「未来を拓いて生きる」と題されたシンポジウムⅡが行われました。四人のパネリストが、「子供の現実とその心模様」・「子





供の現実その心を生かすには」・「多様化した価値観の中で子供たちとどう向き合うか」・「次世代を担う経営者が内観から学ぶべきもの」という内容で、現代の世相をふまえ、それぞれのお立場より、興味深いお話をなさいました。

その後「脳と心の関係——精神分裂病の研究から——」と題して、富山医科大学の倉知正佳先生の講演、引き続き「建設的生き方」と題してデイヴィッド・レイノルズ先生の講演が行われ、体験発表へと続きました。

本学会最後に大正大学人

間学部教授・村瀬嘉代子先生による「子供と大人のこのころの架け橋」と題しての記念講演が行われました。昨今の子供たちの変容を切り口として、子供と大人の心のあいだに、いかにして架け橋を架けるかということについて、いくつかの角度より、貴重な示唆をいただきました。それは同時に自らを振り返る機縁ともなるものでした。

シンポジウムのテーマに思う

今回は「死をみつめて生きる」「未来を拓いて生きる」という両シンポジウムが開催されました。それはある意味で自然な心の推移にそったテーマであったようにも、思われました。

「死をみつめる」ということは、文字通り明日をも知れぬ肉体の死を念頭にかけることを意味するのでしょうか。しかし同時に自我の宿っている時間軸そのものを超えることを暗喩するのではないかと思われました。幼な心に、周囲か

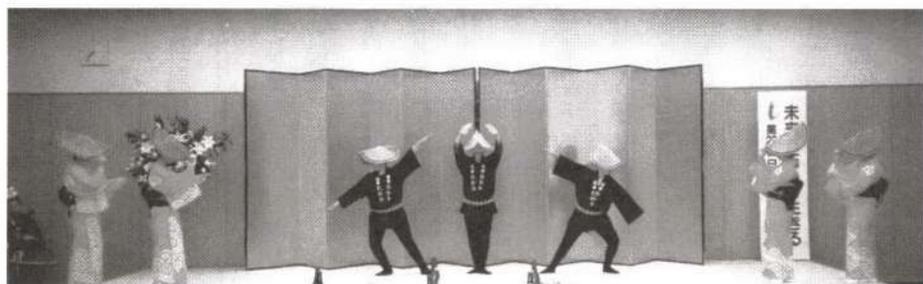
らの愛を求め、また自由を求め、様々な言動をとった結果、外界に対するさまざまな考えを構築していきます。そのあやまった思いに根ざした無自覚な言動が周りに迷惑をおよぼしてきたという事実の存在。遠い過去に根ざした思いをいまも担いでいるとすれば、その心の死はどのようなにして図られるべきなのでしょう。

また「未来を拓く」とは、未来への方向性を過去と現状との観察により導くことを意味するのでしよう。それと同時に主体となる自己の純度をも問うという意味合いが含まれているのかもしれない。よりよい未来を求めているつもりでいながら、自我の城壁を築いている事にはなかなか気づきにくいものだからです。内観の中で、時間軸の中に芽生えた自我とその結末に直面し、その波紋はひろく他に及ぶことを発見します。その発見が、よき未来を拓こう、そして自我を超克しよう、という二つの思いを導くのではないのでしょうか。よりよい未来を拓こう

とすれば、条件づけからの脱却を図りたいと思うのは当然でしょう。

そのような時間軸より「今」において間をおくこと、内を見る眼に精彩を加えること、そして未来を現実的に拓くことは表裏の関係であることが望ましいのではないかと思われ

ます。  
個人の感想としては、内観によって養われた眼をもつて、そこをどのように処していくかが問われる時代に向かっているようにも、思われました。



懇親会でのおわら踊り

## 自己発見まつり・東京

白台台内観研修所 本山 陽 一

二〇〇〇年二月二六日から二七日までの二日間「自己発見まつり・東京」が新装なった内観センターで開催されました。当初は定員五〇名の予定でしたが、申込者が多く八〇名まで参加を認めて、二日間充実した内容で盛り上がりました。

開会式は、まず自己発見の会会長で北陸内観研修所の長島正博先生が挨拶されました。続いて自己発見の会常任理事で青山学院大学教授の石井光先生が、去る一月三〇日、二月三日に相次いでご逝去された柳田鶴声先生、吉本キヌ子奥様を追悼して、お二人のご生前の功績を紹介された後、参加者全員に黙祷を呼びかけられ、



会場は厳肅な空気にも包まれました。

一日目のプログラムは長島先生の講演「吉本伊信を語る」から始まりましたが、キヌ子先生のご逝去で、題を「吉本伊信、キヌ子を語る」に変更して話されました。お二人を若い頃から写した想い出のスライドを中心にしました。ときおりエピソードを交えながらのお話は、会場を和やかにしながらも、充実した時間を参加者の方々に与えたようでした。

最後に女性アナウンサーの声で録音された森川リウさんの「道のうた」をテープで流し、会場が静かな感動で包まれた時には、予定の時間を一時間もオーバーしていました。

昭和五十一年から五九年までの九年間、お二人と寢食を共にされた長島先生のお話は吉本先生ご夫妻を知らない人たちには新鮮な知識として内観のルーツを学ぶ機会になり、お二人を知っている人たちには懐かしさと内観の原点を再認識する場になったようでした。

続いて体験発表が行われ、今回は私の個人的趣味で二名の男性にお願いしました。お二人とも死線を越えられた体験をお持ちの方で、内観の体験が死を目の前にしてどういう役にたったかを知りたかったからです。

お二人とも貴重な体験を話され参加者に感動を与えました。

最初の木村さんは、現在五四歳の方で平成四年五月四六歳の時内観なさいました。その後、平成八年人間ドックで進行ガンが発見さ



れ、直ちに七時間に及ぶ手術をされ、胃、脾臓を全部と脾臓を半分摘出された方です。全く思いがけない運命の展開を内観のお陰で、あるがままに冷静に受け止め、乗り越えられたそうです。幸い再発の兆候もなく、現在、ご夫婦仲良く内観友の会の世話役を務めておられます。

次の田沼さんは、現在二六歳の方で平成六年二月二〇歳の時と平成八年二三歳の時の二度内観をなさいました。一回目の内観後、二〇歳の一〇月に突然、“特発性間質性肺炎”という生存率二%という珍しい病気になる、生死をさまよった体験を持たれた方です。生死の境の真只中、高熱で意識の薄れる中、昔の事が一気に思い出された体験を話されました。それは内観ととてもよく似た作業で、いろいろな方にしていただいたことと迷惑をかけたことが、次か



ら次に一気に出てきたそうです。内観を体験していたお陰で、嫌な思い出から逃げたら駄目だ」とその思い出されたことに真正面から立ち向かったそうです。そしてその夜を境にしてみるみる病気は回復し、回復後はすべての物事に感謝する心境になった体験を話されました。その後彼は今も日常内観を続けているようです。

このお二人の話をうかがっていると、内観は死ぬときの準備をしているように思われます。吉本伊信先生がおっしゃったように「死ぬときに『しまった!』とあわてても遅い。生きてる今から内観をして悔いのない人生を送るようにならなければならない」という意味がよくわかります。

こうして貴重なお話の連続で一日目のプログラムは終了しました。

内観の場ではいつもそうですが、初めて会った人でも旧知のようにすぐ親しくなりお互いの

内面を語り合います。この夜の懇親会もすぐに同窓会のよ  
うな雰囲気が始まりました。  
途中から私の気まぐれで参加  
者全員にスピーチしていただき  
ました。皆様素直に自己開  
示をしてのスピーチに会場は  
熱気に満ちて、懇親会も予定  
より一時間オーバーしてしま  
いました。

夜のナイトセッションは、参加者を四つの組に分け、それぞれのセッションのリーダーに長島先生、石井先生、そして大和郡山の内観研修所の真栄城輝明先生、瞑想の森内観研修所の清水康弘先生になっていただきました。皆様活発な議論がなされたようでしたが、特に清水先生のグループは、朝五時頃まで議論が続いたようです。ミッドナイトセッションの石井先生もその他に希望者に朝四時までつきあっていただき



ました。本当に石井先生、清水先生ご苦労さまでした。

二日目のシンポジウムは、まだ夢の中の石井先生、清水先生を叩き起こし、予定どおり朝九時より始まりました。昨夜のナイトセッションを受け、各グループのリーダーにシンポジストになっていただき、各ナイトセッションの報告とフロアからの質疑で進行し、お互いに認識を深め合い、予定時間どおり終了しました。



こうして二日間の「自己発見まつり・東京」は無事終わることができ、参加者の方々にも大好評で、「期待以上によかった」とか「感激した」「二日間でいろいろな自分に気づいた」といったような声を沢山お聞きしました。

今回の大成功は、講師の先生方のご協力の賜ですが、もう一つの要素はこの内観センターの施設にあると思います。無料で使えるため参加費を安く抑えることができ、時間も全く気にせず思う存分語り合うことができたからだと思います。あらためて吉本家に感謝したいと思えます。

毎年やって欲しい、という声も多数あり、今後一年に一回ぐらいやろうかなあと只今検討中です。

最後になりましたが、準備段階から協力していただいた内観友の会の方々や当日協力していただいたスタッフの皆様がこの場をお借りしてお礼を申し上げます。ありがとうございました。

## 死をみつめて生きる

内観 研修所

(元ひがし春日井病院)

真栄城 輝明

先頃、日本内観学会の二十三回大会が富山で開催され、表題のシンポジウムが行われた。

生老病死は人間にとって必然のこととはいえ、このような重いテーマを真正面から取り上げたのも、内観学会らしいところである。

何しろ、シンポジストに人工透析歴二十二年のH氏と癌を宣告されたS女史に登場してもらって、まさに「死をみつめて生きる」ことをめぐって討論を深めたわけであるが、おそらく他の学会を見廻してみても、このような企画は珍しいのではないだろうか。

もとより、生と死のテーマは何も終末期医療に限らず、ごく日常的なことでもある。

たとえば、私事で恐縮であるが、筆者も最近、病院臨床に別れを告げ(死)、内観研修所での生活をスタート(生)させたばかりである。

### 生と死

「生」について語る人、あるいは語りたがる人は多いが、「死」に対しては人は寡黙になる。これはちやうど、「出会い」の恋人同志が饒舌で、時の経つのも忘れてしまうほどなのに、「別れ」のふたりが寡黙になるのに似ている。

そこで「生と死」の対話からは、ごく自然に「出会いと別れ」という言葉が連想されるのであるが、このように寡黙な「死」を「生」と絡めて、富山大会がシンポジウムのテーマに据えたのは、それなりの理由があったのであろう。

H氏は、透析を続けているうちに合併症を誘発し、自分の「死」が目の前にやってきたことに気づいたとき、そこではじめて自分の「生」を見つめることになったと発言された。

さらに、シンポを受けての講演で、草野大会長は「死がはつきり見えないと、生がぼんやりかすんでしまう」と述べ、その証拠として「死刑囚は刑務所の中で非常に生き生きして、詩を作ったり、絵を描いたり、充実した日々を送っている。一方で、最も無気力なのが無期囚である」と話されたことが印象に残った。

## 光と影

ひろさちや氏に『仏教とっておきの話』という著書があり、そのなかで知ったのであるが、南極大陸では、ときどき影のない「ホワイトアウト」という現象が起きているらしい。

紹介のため、要約して抜粋すればこうである。

晴れた日に、上空には薄い雲。地面には積雪。太陽の光が上空の雲に乱反射し、かつ同時に、地面の積雪にも乱反射するという条件が重なったとき、あたり一面が光そのものになる。

つまり、影がなくなるわけである。ところが、影がないと、距離感や方向感覚を失ってしまい、自分がどこにいて、どちらの方向に向かっているのか、さっぱりわからなくなるらしい。

そういうときに、基地に戻れなくなったり、氷河の割れ目に落死、という事故が発生する。

モノを見るのに光が必要である。けれども、光だけの世界では、却ってモノは見えない。モノがちゃんと見えるためには、光があつて同時に影があることが大切なのだという。

光を「生」、影を「死」に当てはめてみたらどうであろうか。

## 生と死の教育

二十世紀は、科学技術の目覚ましい進歩によって少なくとも物質的には相当豊かになった。

それをもたらしたのは、学校教育の力が大きいと言つてよいだろう。

ところが、物が豊かになったのはよいが、連日のように多発する少年たちの凶悪事件を目の当たりにすると、果たして今日の学校教育は、一考を要する時期にきているように思われる。

それについて、シンポジストの一人、教育長を務める稲葉氏は、最近の子どもたちが、「死ね、殺す」という言葉を平気で頻繁に使い、死が軽んじられていることを指摘した上で、学校教育のなかに生と死の教育を取り入れることの必要性を強調された。そして、会場には氏の主張に共感し、頷く人が大勢であつた。

けれども、現実はなかなか難しく、たとえ教育長の立場でその必要を叫んでも、多くの教師の反応は、消極的で逃げ腰たというのである。

死の前では、人は寡黙にならざるを得ない。それほど、死のテーマは重く、気軽に扱えない。

死を巡っては、次の釈迦の話が興味深い。

## マールンクヤープトラ

見出しのそれは、釈迦の弟子の名前である。これも、先述のひろさちや氏の本で知った逸話であるが、マールンクヤープトラは哲学趣味のかなりの理屈屋であつたらしい。

ある日、釈迦を直接訪ねて「死後の世界はあるのか、ないのか」と問い、「それに答えてくれなければ、自分は仏教教団を去る」と詰め寄つたそうである。そこで、釈迦曰く、「マールンクヤープトラよ、ここに一人の男がいて、彼は毒矢に射られたとせよ。友人たちは医師を呼んできて、その毒矢を抜いて手当をしてもらおうとしている。しかし、本人はこう言うのだ。『誰がその矢を射たのか？ この矢の毒の成分は何か？ この矢を射た弓はどんな形をしているのか？……これらの問いに答えられぬうちは、この毒矢を抜いてはならない』と。そなたはこの男をどう思うかね」。マールンクヤープトラには返す言葉がなかつた。

この逸話を読んで、筆者としては、仏教者にとつてさえも死を巡る問題は、重大かつ難解なんだろうと思つた。

## 死への準備教育

釈迦が死後の世界の有無を問うてきた弟子を諫めたとは言え、この世で起きるであろう死について考えたり、それへの準備をしてはならぬと言っているわけではないだろう。

むしろ、生を充実させるため、生命に対する畏敬の心を養うためであれば、死への準備教育を歓迎するように思われる。

ところで、富山大会は一般演題として三二題も  
の発表があつたが、その中の「臨死内観を用いた死への準備教育」(久田満)という研究に興味を引かれた。詳しくは大会論文集に譲るが医学生と看護学部生を対象にした内観とロールプレイを組み合わせたプログラムとその結果を聞いて、まさに「生と死の教育」の実践がそこに示されている。

学生の感想に「死にゆく自分を感じることができた」そして、将来、医者や看護婦になつた時、「(死にゆく患者にも) 人間的なものは残つてゐると思う。だから、最後までその人の人生を豊かにするために尽くしたい」とあつたという。それこそ、死から学ぶ教育と言えまいか。

## スクールカウンセラーの内観的授業

ところが、大学と違って義務教育のなかでそれを実践するとなると、やはり困難が伴う。

とりわけ、一番多感で問題の多い中学生にこそ「生と死の教育」の必要を感じるが、誰が、どのように導入するか、などの検討課題が発生し、大抵、そこで立ち往生となってしまうが、不登校やいじめ死の事件が発端となって始まった文部省のスクールカウンセラー派遣事業を活用した学校が現れた。

当初は、神経症的な問題を持った生徒への対応が中心であったが、学校によっては多彩な活用を試みるところが出てきた。

たとえば、友人のA氏が派遣された中学校では、T・Tとして道徳の授業にスクールカウンセラーを参加させたらしく、彼はそれに応えて内観的授業を展開し、「生と死の教育」を実践しているという。具体的なことは、紙面の都合で紹介できないが、A氏の感想によれば「生徒自身の死を設定することによって、内観三項目の内容に深まりが出てくる」という。

やはり、死をみつめることは大事なようだ。

## 茶髪とピアスと「死」

相手の心に耳をすませるのがカウンセラー。

しかし、それがなかなか大変なのである。つい、相手の服装や態度など表面に惑わされて心の訴えを聞けないことだつてある。

ところが、先のA氏の場合は違った。赴任先の中学校で、茶髪とピアスの少年が、学校一の問題児として皆を困らせていた。服装違反はもとより、恐喝、喫煙があつて目が離せない。

そんな少年が、どういうわけか、いつの間にか、カウンセリング室に入り浸るようになった。「説教されずに済む」というのが少年の弁。

そして、よほど気を許したのか、身の上話まで始めたという。「五歳で父が病死、小学校五年のときには、大好きだった祖父が交通事故で即死。そして、まだ喪が明けないうちに、可愛がっていた犬も車にひかれて死んだ」。

それを境に、少年は変わってしまった。

「どうして死というものがあるの？」と問うてきた少年に、A氏は「きみはそんな深いテーマに囚われていたのか！」と言うのが精一杯。

茶髪とピアスの背後には死のテーマがあつた。

# 医学と内観 (第二回)

国立小諸療養所

喜 多 等

## 不登校と社会的ひきこもりについて

九八年度、年間三〇日以上の不登校による欠席者は小学校で二万六千人、中学校で一〇万人(四三人に一人)あり、毎年増加傾向にあります。不登校は中二か高一で始まることが多いにもかかわらず、高校や大学の実態はつかめません。義務教育でないため中途退学者となり、社会的所属がないので不適応が問題化されなくなります。こうして、社会的ひきこもりの人たちは、重大な心理的問題を抱えたまま統計上から消えてしまいます。治療を求めて受診しない限



り、単なる未就労者であり、フリーターとの区別はできません。中には、大学を卒業し就職した後でひきこもる人もいますが、社会的ひきこもりの七割は不登校からの継続です。不登校や社会的ひきこもりは精神科における正式な診断名ではありません。そこにはさまざまな病態が含まれていて、回避性人格障害、強迫性障害、社会恐怖症などと診断されます。

典型的な不登校は、「明日こそ学校に行くぞ」と思いながら、朝になると頭が痛かったり何となく体調不良で今日も休んでしまう、ということとを繰り返しているうちに長期欠席になってし

まう人たちです。彼らは勉強嫌いや怠け者ではありません。授業時間帯は家に閉じこもりませんが、学校のない夜間や休日には元気になる人が多く、性格的には完全主義的などころがあつたり、人前で失敗することをひどく怖れていたりします。学校は社会性を要求され、能力を比較され容姿や行動を評価される場所であり、自分でもそういう目で自身を評価していて、いやおうなく緊張を強いられてしまうのです。私は、不登校の典型例は、学校における何らかの対人場面を回避する場面恐怖症であり、その元となる性格傾向は、攻撃性や完全癖のある強迫性格の人が最近多いのではないかと感じています。

本人の性格を中心に、家族の歪み、学校や友人との軋轢、高い異性へのハードル、自分が望む学歴や資格の水準、これらが本人の内面で固有の価値基準で結ばれていて、こう在りたいと思う自分と、それが満たされずに傷つくという予期不安が社会的ひきこもりの原因になってい

ると考えます。

本人が内観すれば、どうしようもない自分なのに暖かく受け入れてもらえている現実を知って、理想を下げたり努力することができると、親が内観すれば、子どもの視点に立つて葛藤を共有し、不安を和らげる強い味方になれる可能性があります。従って、親が内観しても、本人が内観しても不登校や社会的ひきこもりから新たな出発ができる可能性があります。もちろん、家族全員が内観すれば、互いに支え合う新しい家族関係へと成長していけるでしょう。

精神科の最大の課題は、病気の種類や軽重ではなく、実はこの社会的ひきこもりであると思つています。長期にわたり経済的負担を家族が負うだけでなく、本人は自信をなくし人生の可能性を年と共に日々失つていきます。第二〇回内観学会大会論文集に、親子の内観によって問題を乗り越えた、父親の体験談が載っています。家族の方はぜひ参考に見てください。

## 豊かさの中で育てる心

米子内観研修所 木村 秀子

国が貧しいために、医療設備や医薬品が充分になく、満足な治療も受けられないで亡くなっていく幼い子供たちが、世界には何十万人もいるそうである。何がつらいと言って、幼い我が子を亡くすことほどつらく悲しいことはないと思う。幸運にも私は、この豊かな国日本で子育てができて、本当にありがたかったと思う。

四、五年前になるが、五十歳代後半の女の方が内観に来られて、小学校高学年の頃の調べをされた時、面接で次のようなことを話されたのが私の記憶に残っている。「母が家を出てしまい、父と私と二人の弟が残されました。父はほ

とんど働かず、お金がなかったので、毎日三回食事ができることはほとんどなく、いつもお腹をすかせていました。私は近くの親戚に行って洗濯や掃除をし、その代償にご飯を食べさせてもらったりしていました。ある時、洗濯物の中から、同じ年頃の従姉の下着を一枚盗んで持って帰りました。その頃私は余分の下着を一枚も持っておらず、どうしても替えの下着が一枚欲しかったのです」貧しいということはこんなにもつらいことなのだと言われる思いで面接させていただいた。下着一枚盗んだことをその後五十年余り胸の中に持って生きてこられたこの方にとって、日本が豊かになり、自分の子供達がもうそんな思いをしなくてもよい時代になったことは、とても嬉しいことなのだろうと思

った。  
十四年前に亡くなった明治生まれの義母は、生前、台所で洗い物をするたびに、「すぐお湯が出て来るなんて、本当にありがたいね」と

瞬間湯沸器のありがたさをいつも口にしていて。豊かになることはつらさが少なくなることになるのだなど、その様子が今でも思い出される。

「豊かさをありがたいこと、良いことと思えるのは貧しさを体験した人、貧乏のつらさを知っている人だけで、今の若い世代の人達のように幼い時から何不自由なく育ってきた人には、逆に豊かさが害になってしまっている」と言う人もあるが、本当にそうなのだろうか？

「昔はよかった」と言ってしまうようなことなのだろうか。豊かになることで、むしろ、つらい思いや、はじめな思いや、ねたみ、憎しみなどの感情をわきあがらせずにすみ、その分、人は不幸な思いをせずに生きていられるようになった面もあると思う。豊かになったことが、悪いことなのではなく、豊かさの中で生きていられる状況をありがたいと思っで生きていないことに問題があるのではないだろうか。

中学に入ってからはほとんど学校に行っていない

なかった中学三年の男の子が集中内観の中で養育費の計算をした後、「今まで親はケチで何も買ってくれないとばかり思っていました、こんなにお金を使わせていたことがわかり、驚きました。いつも不平ばかり言っていました、これからは言わないようにします」と言った。学校に行くようになったかどうか知らないが、その男の子の心の中では、大切に育ててもらっていることが当たり前ではなくありがたいことだと思えるようになったのだと思う。

どのような状況で育つのであれ、状況が問題なのではなく、どういう心を育てられるかが問題である。貧しいか豊かかが問題ではなく、貧しい中でも豊かな中でも、周りにある恵まれていることに目を向けて、それをありがたいこととして受けとめられるような人に育てていくことが、私達大人が心がけていかねばならぬことであり、子供の教育にも内観は大切だと改めて思う。

## 気づき

瞑想の森内観研修所

清水志津子

### — 内観直後のご感想より —

集中内観中、多くの方が、沢山の気づきをされます。気づきは、気づかれた方にとって非常に重要なものであることが多いように思われ、内観の素晴らしさに感動せずにいられません。

■ 会社員 二五歳（女性）

両親に対して尊敬する気持ちが持てず、特に父親を軽蔑し、母親のようになりたくないと思っていました。そして自分に自信が持てず、いつも他人と比べて嫌な気持ちになっていました。

内観をさせていただいて、今、両親への気持ちが全く変わっていることに驚いています。父を慕う気持ちで溢れ、母のように愛情深い女性になりたいと、この

両親の子どもに生まれたことを心から嬉しく思い、感謝し、二人を尊敬せずにいられない思いです。どんな言葉を使っても、今の私の気持ちは表現できそうにありません。どうしてこんなことに気づけなかったのか、二五歳で気づけたことを感謝いたします。まだ遅くありません。今まで深めてしまった家族との溝を、今度こそ私が埋めます。そして、両親はじめ家族の絆を、今日から再構築いたします。

皆全て愛でつながっている大きな愛であること、愛の示し方は人それぞれであること、人間的な成長とは人に人が求める愛の伝え方が出来るようになること、「私は私であって、私でない存在」であること等々、沢山書ききれないほどの気づきをいただきました。生きている、生かされている喜びを実感しております。ありがとうございます。



■ 主婦 四〇歳（女性）

今回の内観で初めて「独り立ちするまでに両親にかけていただいた金額」を計算いたしました。驚くべき金額の全てを私自身で全部使い果たしてしまっている事実に、愕然としました。この金額を当然のこととして出費していただけたからこそ、今の私が在るといふありがたさは、感激です。

夫の内観で、「していただいたこと」の話をしている時、夫でなければしていただけないことだと思えますと言った瞬間、涙がこぼれました。夫に対し私は全く気づくことなく意地悪や裏切りをして、見下し、本当に偉そうで、睨んで、怒ってばかりいました。そんな私の命を、夫は幾度も救ってくれていたことに気づきました。私は、強がっていただけでした。

子どもの内観をしていたとき、長女から人を大切に思う素直な心を教わったなあと思つた瞬間、涙が溢れました。私が長女と同じ頃、母を恨んでいたのに、本当に長女は欠点だらけの私を恨むことなく、自分の心を押し込めるでもなく、自分の心も私の心も大切に扱っていて、私に足りない心の全てを持っている、純粹さ、その素晴らしさに気づけました。

■ 神父 六七歳（男性）

合掌、感謝。夢が大きくなりました。内観道場と心を元気にする保養所と高齢者の活性湯治も併せて出来るとの夢がはつきりしてきました。先ず修道院・カトリック教会の信仰が内観によって深められ、全ての人を救い、成長するなら、日本中のカトリック教会、そしてその周りに内観（魂が生きる）が栄える。柳田先生の体・心の分かち合いから、この夢を生きる確信が、覚悟がいただけました。また内観に生きる第一歩を踏み出せる勇氣・自信もいただきました。罪・赦し・信仰・救い、内観（魂が生きる）によって救いの歩みとなることを、魂で味わわせていただきました。六七歳という歳も、夢の中では若い若い、命の源である神からいただいたぴちぴちした青二才と感ぜられました。内観が深まることよって、魂の救いのため命を懸けて働いている先輩とも仲良くして、しかし両方が我欲の働きに後戻りすることなく、魂は神の親心・永遠の命へと一日一日前進する。その大きな心に全てを委ね、今、全てを尽くして隣人を愛する勇氣ある生き様になること、感謝のうちにいただきます。 合掌

# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (56)

もともと、もっとも教育の必要な生徒を処罰の繰り返しで退学させてしまうという反教育的な現状の改善という方向で取り入れた内観でした。だから「無処罰の学校めざして」というタイトルでTV局に取材されたこともありました。

ところが、内観というものが浸透してゆくにつれて、親兄弟から内観をしたいという希望が出たり、悩みの解決に内観をやりたいという申し出があったり、症状の改善のために試みたいという生徒も現れました。その都度職員会議で審議しましたが、どこまでが教育現場としての対応かという悩みも出てきているのです。

摂食障害で町の相談室に行っていたY子が「内観をしてみたらどうですか」と言われたので学校でやらせてもらえないかと申し出てきました。専門の内観研修所を勧めても学校でならやるが……と頑なです。話し合いの結果、希望を容れることになりました。



Y子は姉の影響で中一のと看から小食になり、食事を抜くようになりました。そして、しばらくすると食べ吐きを繰り返すようになったのでした。しかし、この学校で内観をした一週間は、近所の食堂からの出前の食事をきちんと食べて、吐かなかつたそうです。

内観の結果を結論的にいうと、以後発症しなくなりました。I先生が職員会議で経過を報告すると、質問が相次ぎました。なぜ治つたのかと言うのです。I先生にはなぜなのか専門的な答えはありませんでした。内観三項目の持つ力とY子の治りたいたという一途な心の力と言うほかありませんでした。

内観七日目、Y子は「私は自分で作つた父親像を持っていてそれとは余りに違う現実の父親を嫌っていました。でも今わかつたことはその嫌っていた父が実は本当の父だったということです。父も母も私の本当の父母だったので」と言つて泣きました。それが決め手でした。

内観つて不思議な発見をさせるもんだなあとい先生は頭を一振りしたものです。

(筆者は元高校教師)

