

て、私が貴子にしていたことはいつもいつも市場でクタクタになる程働いている母を考え、借金を抱えて困惑している母を考え、小さな貴子にいつも良い子でいることを要求していた自分が次から次へと浮かんできて、貴子にとっては鬼だったんだと本当に申しわけなく感じておりました。貴子が今日にいたったのも、貴子に良い子振りを無理強いさせてきたためだったのだと思い、ひたすら申しわけなかったと思いました。

五日たって貴子が駅の階段を降りて来る時、私は裁かれている様な気がしていました。貴子は「ウン良かった」とニコッと笑ったのです。自分が貴子に許されたんだと、はつきり判りました。ありがたく、嬉しく、貴子に助けられたと思いました。家に戻り、ポツリポツリと、そして次第に瞳を輝かせて、話し出しました。彼女の喜びは、自分の存在価値を見出したことであると感じました。

「私はこの世にいてもいなくても良い者だと思っていたけど、内観しているうちに私を助けてくれる人がいっぱいいることに気がついたよ。何代もさかのぼっていくと今この世にいる多くの人たちと何らかのつながりがあることや、これから何代か先の多くの人たちに私も関係できるんだと思えるようになったよ。だから誰でも意味があって生きているんだよね」と言うのです。さらに「今後、人の悪口を言わない、心に思わないと決めた」と言うのです。うなづきながら、私は恥しさで一杯でした。私もそうしようと思に決めました。貴子の血尿はすっかり止まっていました。

その後、貴子は部活に復帰いたしました。一年間のブランクですっかり体力が落ちており、他の部員についていくのがやっとなのですが、毎日が楽しそうです。高三最後の高校総体まで懸命に頑張るのだと張り切っております。

時々貴子は言うのです。「お母さん、私ね、

自分がわからなくなったら内観すれば良いとわかってからすごく安心だよ」と。

ありがとうございます。感謝しております。

内観の感想

鐘 居 貴 子

最初の日と二日目は、座っていることが苦痛でたまりませんでした。三日目に入って、幸せだったことを調べていた時、祖母（富美おばあちゃん）の姉（さよおばあちゃん）のことも調べました。でも何も書けませんでした。心にこ

み上げるものがあった書けなかったのです。私が小学生だった頃、スイミングに行く時、決まって大きなおにぎりを持たせてくれました。スイミングを終わって帰りにはおぼるおにぎりに幸せがいっぱいだったことや、テレビばかり見ている私に「宿題をやってから見たら」と静かに言ってくれた元氣だった頃のさよおばあちゃん。そして現在、子どものように小さく可愛

くなってしまったニコニコ顔のさよおばあちゃんが思われ、すごく悲しくなって泣いてしまったのです。

みんなにどれだけお世話になっていたかがわかってきて涙が止まりませんでした。私は実は良い子のつもりでした。どんなに迷惑をかけていたのか、どれ程自分勝手だったかが初めでわかったのです。吉田先生と面接している時も、泣けてきてしまいました。それから少しずつ長く内観できるようになりました。

今、すごく楽になった気持ちです。でもこれからが、心を引き締めて考えなければいけないのだと思います。私は意志が弱いので目的を見失ってしまうこともしばしばあります。内観を常に続けて、常に目的に向って進んでいけるようにしたいと思います。

最後に、おいしい食事や、気持ちのよいお風呂を用意してくださり、本当にありがとうございます。

親子で気づく

瞑想の森内観研修所

清水 志津子

つい先頃、高校の先生が家庭内暴力（家族に暴力をふるってはいない―器物破損―）の我が息子を腹部を十数ヶ所も刺して殺すという、いたましい事件がありました。私はこのような事件を伝え聞いたとき、なぜこの方に「内観」の手が、声が届かなかったかと悔やまれてなりません。なぜなら、私が面接をさせていただいている道場に、本当にたくさんの方の同じような親子の方々がおみえになり、全ての方が一週間後、親子共々多くのことに気づかれ、新たに生きる希望を持って帰られるからです。

以下は実際に、内観によって親子で自分を見つめなおされた二組の方々の報告です。

Ⅰ君の場合

Ⅰ君が内観を体験したのは、十七才の高校生の時でした。高校進学を検討する頃から悩み始め、高校に入ってから勉強が手につかなくなり、成績がドンドン落ちてきました。その頃、お母さんに「頭の配線がついたり消えたりするんだ」と訴えたのですが、自分の育て方は全く間違っていないと思っていたお母さんは、そのサインを何気なくやり過ごしてしまいました。けれどそれまできちんとっておいた成績物をⅠ君が捨てたのを見て、初めてこれはおかしいと思ったのです。そのうち、ページの端が折れないよう注意するほど大切にしていた本を破り捨てるにいったっては、さすがのお母さんも事の重大さに気づき、動転し、必死になって本を読んだり相談所や病院へ行ったりしたのですが、好転の兆しはなく、どうしていいかわからずただオロオロするばかりでした。そうこうするうち、

お父さんが「内観」のことを知り、本人の承諾を得て、母子で集中内観に入ったのです。

母子共に大変問題意識をもって一生懸命内観されました。そして一週間の内観終了時、次のようなご感想を話してくださいました。これは別々にお聞きしたものです。

―君「来た時は良くなるかどうか、不安でいっぱいでした。将来もまっ暗で、落ちていくばかりのようにしか思えませんでした。しかしこの問題は、実は自分が大きくなるための運命だったと思えてきました。このことが将来どんなにプラスになるかわかりません。将来はこれからであって、どんな試練にも対処して前進していくような気がします。内観でわかったことは、父や母にご迷惑をおかけしっぱなしで、それが頭でわかっていても心ではわからなかったということです。みんな当たり前でした。父や母の愛情が全くわからず、ムリやわがままばかりをしていましたが、一つも嫌な顔をしないで聞い

てくださっていました。本当にありがたいと思いました。今は不安は全く消えてしまっていて、とても安らいで落ち着いています。心が軽くなりました。清々しく開放された、とてもいい気分です。この気持ちは中学一年以来初めてです。先生、本当にありがとうございます」

母「今までどうしていいかわかりませんでした。このままダメになってしまうのではないかと思います。ここまで元気になるとは思わなかった（慟哭）。子どもが心から生き返って本当に嬉しい。今までの私だったら、こういう息子を知らずに、この心も殺してしまったと思います。でも私も内観させていただいたお陰で、心から信頼して見守ってあげられます。あんな明るい澄んだ声は生まれて初めて聞きました。天にも昇るような気持ちです（慟哭）。息子の苦労がムダにならず生きてくると思います。内観で、優しさ・思いやりを忘れて、ただ自分のことだけに打ち込んできた自分の姿を見ました。自分

勝手に有頂天になって、喜ばせているんだという思い上がった優しさ・思いやりのない自分が、ずっといろいろな方に迷惑をかけ続け、それが結局長男を死に追いやり、息子にも悩み多い人生を歩ませることになったんだと思いました。浅はかでした。やっと自分の間違いに気づきました。ありがとうございます」

自分中心で自分だけの路線をこれが正しいと思ひ込んでしまっていると、自分の子どもでも見えなくなってしまう。I君の場合、お父さんもお母さんも教師で、仕事柄何千人という人を見てきているけれども、息子は自分の分身のようと思うから違うのです。これを悩んでいる一人の独立した青年と見れば、ずっと側にいるのですからわかる筈だけれども「自分の息子だからちゃんとしている筈だ。なぜなら自分の息子だから」という網をかけて見ていたから手を打つのが意外と遅かった。しかも気がついたら今度は逆に自分の子どもなるが故に、どうなっ

しまうのかと不安が不安を呼んで、いてもたってもいられない。すると子どもがそれを感じて更に落ち込んでいく……ということで、最初は過大評価して、悪くなると今度は過少評価して恐れおののいている自分の姿が息子に映っていたということに、お母さんは気づかれたわけです。息子をわからないで、ただ一人で苦しめていた愚かな母でしたと懺悔されました。

又、本を破るという行為は、蚕がまゆから糸を噛み切って脱皮していく時には全てが要らないというような深い無意識の世界からくるもので、殻を脱ぎながら新しい世界に生きていくとする時には不安も恐怖も当然あるわけです。必ずしもひずみと思っている部分が悪いとばかりいえない、活性への第一歩ということもずいぶんあるのです。

I君は、試行錯誤を繰り返しながらも、今大学を無事卒業して、社会人として活躍しています。

Ｔ君の場合

その頃中学三年だったＴ君は、思春期の不潔恐怖症でした。最初のうちは自分の家族以外の人が汚く見え、人に触られたり触ったりするごとに嫌悪感を覚える位でしたが、だんだん進んで、自分の飼っている犬も汚く思え、蹴飛ばしたりして暴力をふるうようになりました。そして家族も汚く見えてきて、家族の触った食器には触らないとか、親が教科書に触ったりすると嫌がる等、自分の持ち物を人に触られることに耐えられなくなり、更にあらゆるものが汚くなって、戸や障子が汚いといつも手袋をはめているようにになりました。そのうち今度は、手が全然動かなくなってしまう、足で戸を開け閉めするようにになりました。ただご飯だけは手が動くということ。お風呂も人が入ったのは汚いと、他家の風呂は入れないため、内観中も一回も入りませんでした。

このような状態の時に、Ｔ君はお母さんと一週間の集中内観に入りました。けれど、木曜日になってもＴ君は全く内観が出来ません。お母さんは「内観を頼りにして来たのに、こんな状態では回復のメドも立たない。内観で救われることも出来ない」と嘆きました。お父さんは一流企業の役員のため、子どものことは全てお母さん任せなので、もしかしたら子どもの様子を知らないのかも知れないというので、私はお母さんに会社に電話をして、お父さんと話をしてもらいました。が、お父さんに「忙しい仕事に家庭のゴタゴタを持ち込むな」と怒鳴られ、「それでは帰りに母子で列車に飛び込む」という口論になってしまいましたので、私が代わって出てよく話を聞いたところ、「本当にうちの子は手が動かないんですか？」「本当ですよ」「それは大変だ」ということで、その日のうち

に飛んで来てくださいました。そして、やはり動かないことを確認したお父さんは、「今まで子どもの成長について頭の隅っこにもなかった」といって、その日から内観に入られました。

その晩は、別室で家族三人、手をつないで川の字になって寝ていただきました。次の朝、不思議なことに、朝起きたら手が動き、今までお母さんがあげていた布団を自分であげたのです。お父さんは三日間、お母さんは一週間内観され、どうして手が動かなくなったか、又動いたかわからないまま、三人一緒にお帰りになりました。それから一年位経って、お母さんとT君とお姉さん三人が内観にみえ、更に一年後もう一人のお姉さんも内観して、家族全部が集中内観を体験しました。

現在T君は、大学一年生で、普通の学生生活を満喫しています。



子どもに対する

親としての内観

無心庵内観研修所 小 割 祥 嗣

ほとんどの親御さんは、わが子のことと一度は悩まれた体験があるかと思います。わが子に対する親としての内観は最も難しいものではないでしょうか。どうしても育ててやったんだというおごりが内観の邪魔をしているようです。

ここでは、自分の両親に対する内観と合わせ、子どもに対する内観に入りやすいよう以下のような具体例をあげ、まず、その体験の有無をふりかえていただきます。

a, 今日まで、子どものことより、親の都合のよい子どもであるようにと養育した覚えはありませんか。

※親は夜、家を空けても、子どもにおとなしく留守番をさせる。

b, よく子どもを無視したような言動をしたことはありませんか。

※「ほら！、絵がうまく書けたよ」と子どもが親に絵を見せても、フウンと生返事でおわらせる。

c, 子どもに惨めな思いをよくさせたことはありませんか。

※友達の親は学校行事によく出るが、仕事だからと行かないことが多い。

d, 成績の良いことが、子ども自身のためより、成績の良い子どもの母親でありたい願望の方が強くありませんか。

※子どもの成績が悪いとき、お前は遊んでばかりいるからだ叱りとばす。

親子ともども残念がり、成績のよくなる勉強法を子どもと相談しない。

e, 自分が子どもの立場であつたら、どんな親であれば素直になれるかを考えずに行動していませんか。

※子どもが楽しくテレビを見ていても、「いつまで見ているの!」と感情的にスイッチを切ってしまう。

f, 叱る内容に一貫性がありますか。

※夕食いものを食べると幽にょくないからと叱つておきながら、夜、親が食べたいときには子どもにも平気で食べさせる。

g, 子どもがにくい家庭ではありませんか。

※子どもがいるときでも夫婦お互いののりあう。

h, 親子のコミュニケーションが不足していませんか。

※子どもは勝手に遊べと、家族旅行、家庭行事をほとんどしない。

以上の項目内容に一つでも思いあたることはありませんれば、それがキッカケとなり、内観へ入りやすくなるようです。一度家庭でも試してみてはいかがでしょう。

自分の素行を改める気のない子どもにも素行を改めさせるのは難しいものです。親側に責任の一端があると認識なさるならば、親が先に改めなければ問題解決はなかなか難しいと思います。ですから子どもより親、できれば親子同時内観が理想だと考えます。

親子でワイワイと仲良く家族旅行、スポーツ、共同作業などをよく体験なさいますか。親に対する自分を内観させていただくと、必ず親にしていた楽しい思い出としてこれらのことが思いおこされます。

冷えきった親子にとって大事なことは、親子のコミュニケーションです。そのキッカケを作るために、ここでは陶芸、農作業などを親子ともどもが体験出来るよう便宜を図っております。

吉本伊信著 『内観への導き』 のおすすめ

大和郡山市の内観研修所で発見された
内観の創始者

吉本伊信先生の生前の文章を
まとめた貴重な文献です。

「まえがき」から抜粋

☆「内観法」そのものは名詞でなく動詞でありますから、行ずる人の深さ
によっては、無限に偉大な効果をもたらす方法だと確信しております
☆書かれた内容は創作は少しもなくすべて事実ばかりで、そのような意味
で、真実探究に苦勞されている方々の道しるへにお役に立てば幸いです

ご購入の方は事務局（32 P の奥付に、
記載の発行所）へご連絡ください。

（一部三百円、部数により割引します）

内観への導き

吉本伊信著 「やすら樹」別冊

目次

- 一 内観は何のためにするか
- 二 内観をどのようにして行うか
 - （1）吉岡まさ子さんの内観体験記
 - （2）内観の方法
 - （3）導入（勧誘）法
 - （4）集中内観と日常内観
- 三 内観者の心の変化
 - （1）同じことがらを反復内観する
 - （2）罪悪感
 - （3）罪の昇華
- 四 内観による新生の喜び
 - （1）矯正教育と内観
 - （2）求道と内観

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(12)

A男がN樹に対する内観に入ったのは、内観五日目からでした。

A男がN樹を使い走りにはじめたのは中学の終わりからというので、中三の三学期から学期毎に、高二の現在は月毎に調べてもらうことにしました。テーマもN樹に対する自分と、嘘と盗みと校則違反の両立てです。母に対し、父に対し調べ、嘘と盗みと校則違反の両立てを調べ、母に対する二回目の調べから、嘘と盗みと校則違反の両立てにし、今回の内観の動機になったN樹に対する調べへと進んできたのです。

自習プリントを見せてもらい、ノートも貸してもらい、部活では、自分のユニホームの洗濯から、スパイクのひもの世話までしてもらったし、N樹の家でできたトマトをわざわざ持って来てくれたりしてくださったことなどを思い出しました。そして、お返ししたことが全くないのです。そんなことは当然のことと思っていました。

