

『經典』に学ぶ

妙法蓮華經方便品第二

經文

爾の時に世尊、三昧より安詳として起って、舍利弗に告げたまわく、諸仏の智慧は甚深無量なり。其の智慧の門は難解難入なり。一切の聲聞・辟支仏の知ること能わざる所なり。所以は何ん、仏曾て百千万億無数の諸仏に親近し、尽くして諸仏の無量の道法を行じ、勇猛精進して、名称普く聞えたまえり。甚深未曾有の法を成就して、宜しきに随って説きたもう所、意趣解り難し。舍利弗、吾成仏してより已來、種種の因縁・種種の譬諭をもって、広く言教を演べ、無数の方便をもって、衆生を引導して諸の著を離れしむ。所以は何ん、如来は方便・知見波羅蜜、皆已に具足せり。舍利弗、如来の知見は廣大深遠なり。無量・無碍・力・無所畏・禪定・解脱・三昧あって深く無際に入り、一切未曾有の法を成就せり。舍利弗、如来は能く種種に分別し、巧に諸法を説き、言辞柔輒（ごんじにゆうなん）にして、衆の心を悦可せしむ。舍利弗、要を取って之を言わば、無量無辺未曾有の法を、仏悉く成就したまえり。止みなん、舍利弗、復説くべからず。所以は何ん、仏の成就したまえる所は、第一希有難解の法なり。唯仏と仏と乃し能く諸法の実相を究了したまえり。所謂諸法の如是相・如是性・如是体・如是力・如是作・如因・如是縁・如是果・如是報・如是本末究竟等なり。

現代語訳

「そのとき釈尊は、めい想を終えられて静かに目をお開きになられると、舍利弗に向かって言われました。

『仏の智慧は非常に奥深く、はかりしれないものです。その根本真理は、あまりにも深遠で難しいため、修行中の者であっても理解できるものではありません。なぜならば、仏というものは、かつて無数の仏に親しく教えを受け、その数々の教えをあらゆる努力をつくして実践し、内外から起こる障害や困難を、勇猛心をもって残らず克服し、ただひたすら目的のために突き進んでいったのち、ついにすぐれた智慧を得て、すべての人びとに仰がれるような身となったのです。このようなはかりしれな

い努力の結果、いままで世に知られたことのない深遠なる真理・法を悟られたのが仏
なのです。仏は、その真理・法を、人びとの機根に応じた適切な説き方をされるので
すが、人びとは、その奥にある仏の真意がどこにあるのか気づけないでいるのです。

舍利弗よ。私は仏の悟りを得てからいまままで、いろいろと過去の事例や譬えを用い
て、多くの人びとに教えを説いてきました。すなわち、それぞれのひとと場合に
適切な方法で人びとを導き、自己中心の考え方からさまざまなものごとに執着し、
その執着のために苦しんでいる人には、その苦の原因を悟らせて苦しみを解いてあ
げてきたのです。なぜ、こうしたことができたのかというと、私は方便と智慧の両方
を完全に身に具えているからです。

舍利弗よ。如来の智慧というものは、非常に広大であって、この宇宙間のあらゆる
ものごとを知りつくしています。また、非常に深遠なものであって、遠いむかしのこ
とから、永遠の未来のことまで見とおしているのです。

すなわち、すべての人に無量の福を生じさせる徳（無量）と、教えを説く完全な
自由自在の力（無碍）と、この世のあらゆるものごとを知る力（力）と、何ものを
も恐れはばかることなく法を説く根本的な勇氣（無所畏）と、心の散乱を防いで静か
に真理におもいをこらす境地（禅定）と、ものごとに対するあらゆる執着から脱け
出て真の安心を得る心の持ち方（解脱）と、精神を一事に集中してその一念を正し
く保つ精神統一の法（三昧）のすべてを具え、はてしなく奥深い境地に入り、いまま
でだれも知りえなかった真理・法を見きわめ、いまままで人の達したことのない法を
成就したのです。

舍利弗よ。私は相手と場合に
に応じて、いろいろに説き方を変えて、たくみに多くの
教えを説き、しかも常に柔らかで飲み込みやすい言葉で説いて、人びとの心に
聞くことの喜びをわき起こさせてきました。舍利弗よ。これまでに述べたことを総
て言えば、ふつうの人間では想像することもできない、最高の法を私はすっかり悟
ったのです。

やめましょう、舍利弗よ。説明してみてもわかるはずがありません。なぜならば
仏が
きわめた真理・法は、この世における最高の真理・法であり、仏と仏のあいだ
だけで理解できるものだからです。もろもろの仏は、この世のすべてのものごと（現象
＝諸法）のありのままのすがた（実相）を見きわめ尽くされ、私もまた見きわめたの
です。

すなわち、すべての現象には持ち前の相（すがた）があり、相にふさわしい性（性質）
や体（本体）があります。体は力（潜在力）を持ち、常に外に向け、いろいろな作（作用）
を起こしています。

つまり、この世のすべてのものには必ず相・性・体・力・作があり、それらは互いに因(原因)となり縁(機会・条件)となつて、関係し合いながら変化し続け、千差万別の果(結果)・報(影響)をつくり出しているのです。こうした諸現象は複雑にからみあっていて、人間の知恵では原因と結果のつながりが見えにくいことも多いのですが、そのじつ、すべては初め(本)の相から終わり(末)の報まで、ふさわしくつながり合って展開していく(究竟等)のです。これが諸法の実相であり、本仏(真理)の働きなのです』

声聞・辟支仏の知ること能わざる所なり 声聞は、教を聞くことによって悟りを得ようとしている修行者。辟支仏は縁覚ともいい、自分の体験によって仏の道を会得しようとする修行者。しかし、声聞も縁覚も、自分が悟ることを修行の第一目的としており、菩薩のように、人びとの教化・救済に力をつくしながら、人びととともに仏の悟りへの道を歩もうとしていません。そのために低い段階での知恵で満足してしまい、仏さまの真意(すべての人を仏の境地=最高無上の智慧まで引き上げてあげたいという願い)に気づけないでいます。知ること能わざる所なりには、このような意味が込められています。

機根 教を理解する力のこと。

仏と仏と乃し能く ここで語られている「仏と仏」というのは、この世で諸法の実相を悟られた釈尊ご自身とほかの諸仏という区別ではなく、いわば「仏というものは」という意味です。

諸法の実相を究尽したまえり 実相には、「すべてのものごとの、現象として現われている相をありのままに観(見)る」という意味と、「すべてのものごとの本質の相を観(見)る」という意味があります。ここでいう実相は、両方の意味をさしています。すべてのものごとの本質の相をみながら、現象として現われている相をも、ありのままにみておられるのです。

意味と受け止め方

真実が説かれる

靈鷲山で無量義經の教を説き終えられた釈尊は、そのまま深いめい想に入られました。すると突然、釈尊の額の白い渦毛からパッと光が放たれ、地上はもとより、空のかなたにあるさまざまな世界を照らす奇跡を起こされました。

不思議な出来事に驚いた弥勒菩薩が、智慧にすぐれた文殊菩薩にこのわけを聞くと、

文殊菩薩は、「はるかむかしに日月燈明仏という仏さまがおられ、妙法蓮華というすばらしい教えを説かれる前に、やはりこのような奇跡を起こされた。お釈迦さまも、これから尊い教えを説かれるに違いない。お釈迦さまが光を放たれたのは、私たちが弟子のみんなに、諸法実相の真義をきわめたいという心を強く起こすようにとの、おはからいである。すべての人びとよ。いまこそ時がきた。合掌して一心に待ちなさい」と答えました。

これが妙法蓮華經序品第一のあらましです。方便品は、釈尊が長いめい想を終えられた場面から始まります。

妙法蓮華という教えは、釈尊が悟りを得てから四十余年のあいだ、人びとに説きたくても説くことができなかった教えでした。なぜならば、この教えは、釈尊が悟られた究極の真理が余すところなく示されているのですが、難解で、ふつうの人びとにはとても理解できるものではなかったからです。

しかし、四十余年間にわたる説法によって、弟子たちの教えに対する理解力が向上し、心の浄化が進んだのを見とおされた釈尊は、ご自分の入滅（亡くなる）が近づいたこともあり、いよいよ最高の教えを説くときがきたと感じられたのです。

經文にもあるように、方便とは、「その人、その場にピッタリと合った教化の手段」のことをいいます。釈尊は、『經典』に抜粋されている部分の説法のおとで、「いままで私は方便を用いて教えを説き分けてきたけれども、じつは、ただ一つの大事を説くためにこの世に現われたのです」と宣言されます。そして、その一大事とは、「すべての人に仏の智慧（仏の悟り）を得させることです」と説かれます。すなわち、釈尊は、この真実を説くために方便を用いて人びとの機根を高めてこられたのであり、方便はそのまま真実につながっていたのです。この品では、「方便すなわち真実」ということが説かれます。真実を明らかにされた教えなのに方便品という題名がつけられたのは、こうした意味があるのです。

生きる目的

では、仏の智慧とは何でしょう。それは、これまで学んできたように、「この世に存在するものは、互いに生かし合い、関係し合いながら（諸法無我）、絶えず変化している（諸行無常）ものであり、すべてのものごとや存在は、一つの大きな輝くいのち（本仏）の顕われである」という見方です。

仏の智慧で見ると、人間の本质は仏性（本仏と同じいのちの働き）であり、互いに支え合い助け合いながら、一つの境地にとどまらず、絶えず向上の道を歩むことが

本来の生き方であるとわかります。

どこへ向かって向上していくのかということ、それは、自分の本質が仏性であることを自覚し、自分と他人を分けて自己中心に考える「我」の心を取り除きながら、いのちの大本である「一つの大きな輝くいのち」と常に一体感を味わえる境地(成仏)にまで達することです。

「成仏に向かって成長・向上するという生きる目的を明確にし、人間本来の生き方をするなかに、ほんとうの幸せがあるという真実に目覚めさせてあげたい」

これが仏がこの世に出現された一大事です。すなわち、私たちの信仰の目的も、ここにあるのです。

生きる目的がはっきりすると、過去に経験したさまざまな出来事のすべてが、自分に必要だったことがわかります。これまで私たちは、うれしいことや辛いこと、楽しいことや悲しい出来事など、多くの体験を味わってきました。そのすべての出来事のなかに、貴重な学びがあったはずで、自分自身のことをよく見つめてください。一つ一つの経験を積み重ねた分だけ、過去の自分より、現在のほうが人間としての幅が豊かに広がっているのではないのでしょうか。つまり、過去のいかなる経験も、すべて成長の糧だったのです。

これから先に遭遇する出来事も、すべてが成長するために必要なものです。このことに気づくと、人生は味わい深く、有意義なものになっていくのです。

絶対の真理・十如是

私たちのいのちの大本である本仏は、すべての人に「成仏という目的をめざして人間本来の生き方をしてほしい」と願われて、常に私たちを見守り、手をさしのべてくださっています。ですから、目の前に現われてくる現象は、私たちをよりよく成長させてあげよう、一歩でも仏の境地に近づかせてあげようという本仏の深い慈悲の働きかけであり、何一つとしてむだなものはないのです。

ところが、私たちは現象にとらわれ、出来事の一つ一つに一喜一憂してしまいがちです。これでは、せっかくの仏さまの慈悲も、慈悲として受けとめられません。では、どうしたらすべての出来事を、自らの成長の糧とすることができるのでしょうか。それには、すべてのものごとは、ある一つの法則によって成り立っていることを、しっかりと認識することが大切です。

釈尊が悟られた宇宙を貫く絶対の真理・法則は「無常」の法ですが、どのように変化するかという、変化のありようとしてとらえた教えを縁起といひます。そして縁起を

さらにくわしく教^{おし}えてくださっているのが「相^{そう}・性^{しょう}・体^{たい}・力^{りき}・作^さ・因^{いん}・縁^{えん}・果^か・報^{ほう}・本^{ほん}末^{まつ}究^{きゅう}竟^{とう}等^{とう}」の十^{じゅう}如^{によ}是^ぜの法^{ほう}門^{もん}です。

十^{じゅう}如^{によ}是^ぜは、あらゆる存在^{そんざい}のほんとうのすがたを示^{しめ}したものです。私^{わたし}たち人間^{にんげん}はもとより、植物^{しょくぶつ}や鉱物^{こうぶつ}など、すべてのものを科学的^{かがくてき}に分析^{ぶんせき}すると原子^{げんし}にたどり着^つくのと似^にていますが、それよりも深く^{ふか}、心^{こころ}の世界^{せかい}までをみています。

「相^{そう}」とは、外^{そと}に現^{あら}われたすがたです。しかし、私^{わたし}たちの目^めに見えるものだけが相^{そう}ではありません。耳^{みみ}に聞こえる音^きや、鼻^{おと}で嗅^{はな}ぐ匂^かい、舌^にで味^{あじ}わう味覚^{みかく}、皮膚^{ひふ}に感^{かん}じる肌触^{はだざわ}りも相^{そう}です。

花火^{はなび}職人^{しょくにん}は、ドンという音^{おと}を聞^きいただけで、それが何^{なん}尺^{しゃく}玉^{たま}の花火^{はなび}かわかるといいます。ソムリエは、ワインの匂^{にお}いや味^{あじ}から、ブドウの産地^{さんち}とワインの銘柄^{めいがら}を言い当^あてることができます。つまり、相^{そう}とは、あらゆる存在^{そんざい}の表面^{ひょうめん}上のすがたをいうのです。

「性^{しょう}」は、性質^{せいしつ}です。相^{そう}のあるものは、必^{かなら}ずその相^{そう}にふさわしい性質^{せいしつ}を持^もっています。やさしい性格^{せいかく}の人は、やさしい相^{そう}が顔^{かお}ににじみ出^でています。性^{しょう}が相^{そう}に現^{あら}われてくるのですが、相^{そう}をとおさなければ性^{しょう}はわかりません。

「体^{たい}」とは、本体^{ほんたい}のことで、性質^{せいしつ}（性^{しょう}）のあるものには必^{かなら}ずその性^{しょう}にふさわしい体^{たい}があります。これは、肉^{にく}体^{たい}などの形^{かたち}をさしているのではなく、「そういう相^{そう}をし、そういう性^{しょう}をした『そのもの』が存在^{そんざい}している」ということを意味^{いみ}しています。つまり、体^{たい}によって「そのもの」の存在^{そんざい}が確定^{かくてい}するのです。

「力^{りき}」は、体^{たい}に具^{そな}わった潜在^{せんざい}能力^{のうりょく}（エネルギー）です。力^{りき}は、常^{つね}に外^{そと}に向けているいろな作用^{さよう}を起^おこしています。これが「作^さ」です。

小さくて白^{しろ}い色^{いろ}（相^{そう}）の、硬^{かた}くて転^{ころ}がりやすい（性^{しょう}）ゴルフボール（体^{たい}）は、すぐれた反発^{はんぱつ}力^{りき}（力^{りき}）を持^もち、クラブで打^うてば力^{ちから}のかげんに応^{おう}じた距離^{きょり}を飛^とんで（作^さ）いきます。

また、いつも笑^えみを浮^うかべていて（相^{そう}）、どんな話^{はなし}にも一^{いっ}生^{しょう}懸命^{けんめい}に耳^{みみ}を傾^{かたむ}けてくれる（性^{しょう}）教会^{きょうかい}の幹部^{かんぶ}さん（体^{たい}）は、人^{ひと}の役^{やく}に立^たちたいという願^{ねが}い（力^{りき}）を持^もっているため、会^{かい}員^{いん}さんに何^{なに}かあると、すぐにかけつけて（作^さ）くれるのです。

このように、すべてのものには相^{そう}・性^{しょう}・体^{たい}・力^{りき}・作^さがあります。この五^ご如^{によ}是^ぜがいろいろな現象^{げんしょう}を起^おこす原因^{げんいん}、すなわち「因^{いん}」となるのです。因^{いん}は「縁^{えん}」という機^き会^{かい}や条^{じょう}件^{けん}にふれることで、それにふさわしい結^{けつ}果^か「果^か」を生^うみ、何^{なに}かしらの影^{えい}響^{きょう}「報^{ほう}」を作^{つく}り出^だします。

たとえば、ふだんから人^{ひと}に親^{しん}切^{せつ}にしようと思^{おも}っている人は、その気持^{きもち}が因^{いん}となり、混^こんでいるバスに乘^のって来たお年寄^{としよ}りと出^で会^あうという縁^{えん}にふれ、席^{せき}を譲^{ゆず}るといふ果^かを生^うみ、心^{こころ}がすがすがしくなったという報^{ほう}を生^{しょう}じさせるのです。

相・性・体・力・作・因・縁・果・報の九如是は、常に無数に、そして複雑にからみあっていて、人間の知恵では、どれが原因だか、どれが結果だかわからないことが多くあります。

しかし、それらは必ず宇宙の絶対の法である「無常」の働きによって動いているのであって、すべてのものごとはこの法から逃れることはできません。九如是の各要素が、一つとして他から浮き上がることなく、相から報までがふさわしくつながり合い、展開しているさまを「本末究竟等」というのです。

私たちには、それぞれに個性（性格・才能・体質など）があります。すなわち人はみなそれぞれの相・性・体・力を具えています。その自分の個性を、私たちは「どうにもならないもの」「変えられないもの」とあきらめてはいないでしょうか。

私たち一人ひとりの存在は、一刻も休むことなく、まわりの環境と因縁関係を結び、変化し続けています。ですから本来は、その因縁の結び方、つまり、かかわり方を変えれば、その場で自分を変えることができます。ただ、私たちは半ば機械のように、あるいは半分眠りこけた人のように、同じような条件（縁）にふれると、同じような反応をくり返してしまいます。そのため、いつまでたっても「個性が変わらない」と嘆くことになるのです。

自分の心を真理・法にそわせ、ハッキリと自覚めさせましょう。そして、縁の受けとめ方や、かかわり方をよりよく変えていけば、自らの個性を含め、果・報はいかようにもよりよく変えることができるのです。私たち一人一人は、心の持ち方一つで仏にもなれるし、地獄の底に落ちていく存在でもあります。上下に向かって、無限の可能性があるので。

十如是の教えを知ると、心が柔らかくなり、人に対する見方も変わってきます。「すべてのものごとや存在は、一つの大きな輝くいのち（本仏）の顯われである」ことがはっきりとわかるため、頑固な人、怒りっぽい人など、表面に現われた姿は千差万別だけれども、その個性の奥に、だれもが平等に宿している仏性を見ていくことができるようになるからです。

真理・法の働きがわかれば、出会う人や一つ一つの出来事に一喜一憂することがなくなります。すなわち、あらゆる現象が、自らを成長させる糧であると、心の底から実感できるのです。

事例から学ぶ

事例編では、各品に込められた教えを、私たちが日々の生活のなかで、どのように生かしていけばよいかを、具体的な事例をとおして考えていきます。

鈴木さん一家プロフィール

おばあちゃん・ミチコさん（75）...校成会の青年部活動も経験している信仰二代目会員

アキオさん（45）...一家の大黒柱。ミチコさんの末息子

アキオさんの妻・タカエさん（38）...婦人部リーダー。行動派お母さん

長女・ケイコさん（16）...やさしい心の持ち主の高校一年生。バンド部

長男・ヒロシくん（9）...元気いっぱいの小学三年生

発覚した借金

夕飯の支度中にかかってきた電話は、婦人部員の吉野和子さん（31）からでした。吉野さんは夫と二人で酒屋を営んでいますが、夫婦仲があまりよくありません。半年前に、夫がパチンコで作った借金が二百万円もあることが発覚してからというもの、さらに険悪な状態が続いています。

「鈴木さん、夕方の忙しい時間にごめんね。でも私、もうあの人のことは見かぎりませんでした。これから岡山の実家に帰ります。いままで親身になって、いろいろ相談にのってくれてありがとう」

語気の荒い吉野さんの声に、タカエさんはびっくりしました。

「ちょっとまって。これからお宅にうかがうから、そこで詳しい話を聞かせて。いいわね、待ってるのよ」

タカエさんは、池田支部長さんと二丁目のバス停で待ち合わせ、一緒に吉野さんの家に向かいました。

酒屋の二階部分が吉野さん夫妻の住まいです。シャッターが下ろされたお店の横の階段を上がると、泣きはらした目をした吉野さんがドアを開けました。

タカエさんと支部長さんが家にあがって、このなりゆきを吉野さんに尋ねると、きょうの昼過ぎにご主人と大ゲンカをしてしまい、ご主人はそのまま店をほったらかして、どこかへ行ってしまったということがわかりました。

「原因は何だったの？」

と池田支部長さんが聞きました。

「あの人が、また私に内緒でサラ金からお金を借りていたんです。今度は競輪と競馬にはまって百五十万円。もうすぐ、前の借金を全額返し終えられるっていうのに・・・」

「そうだったの。でも、そのときの勢いで家を出るとか、離婚だということを口にしてはだめよ」

「でも支部長さん、私は前の借金の方は全部水に流してあげたんですよ。あの人は仕事はまじめにやるんですけど、私よりギャンブルのほうが好きなんです」

「そんなことないわよ」

「いいえ、そうなんです。いまだって駅前パチンコ屋にいるに決まってるんですから」

固定観念を捨てる

吉野さんの、ご主人に対する不満や愚痴をすっかり聞いてから、タカエさんと支部長さんは、「ご主人が帰宅してもきょうはもう言い争わない。あした教会道場で、今後のことについて、あらためて話をする」という約束をして、帰ることにしました。

その道すがら、タカエさんは並んで歩いている支部長さんに話しかけました。

「吉野さんのご主人さんは腰が低く、私が奥さんに用があってお店に行っても、いつも笑顔で迎えてくれるんです。性格もおだやかで、奥さんと大ゲンカしたり、ギャンブルにのめり込むようなタイプではないんですよ。それに比べて、吉野さんは知ってのとおり勝ち気な性分だから、一度こうと思ったら絶対に引きませんからね。吉野さん自身が、ご主人に対する態度を変えないかぎり、夫婦仲がよくなるとは思えないんですけど・・・」

支部長さんは、タカエさんの顔をチラリと見てから言いました。

「タカエさん、方便品で仏さまは十如是を説かれたけど、どういう教えだったかしらね」

タカエさんは、なぜそんなことを聞くんだろうと思いましたが、「すべてのものごととは絶えず変化するというのが無常の真理ですが、どう変化するのかという、そのありようをとらえたのが縁起の法則です。そして、この法則をさらにくわしく教えられたものが十如是です」と、ていねいに答えました。

「そう、すべてのものごとは常に変化しているから、人間関係もかわり方一つで、

どのようにも変化^{へんか}するの。一人^{ひとり}一人^{ひとり}の人間^{にんげん}だって、心^{こころ}の持ち方^もによって、変わら^かないと思^{おも}っていた個性^{こせい}を変^かえることができるんだったわよね」

タカエさんは、支部長^{しぶちょう}さんが何^{なに}を言^いいたいのか、ようやくわかりました。

「支部長^{しぶちょう}さん、すみません。私^{わたし}は考^{かんが}え違^{ちが}いをしていました。十^{じゅう}如^{にょ}是^ぜに示^{しめ}されているように、因^{いん}と縁^{えん}のかかわり方^{かた}でものごとはいかようにも変化^{へんか}するから、『あの人^{ひと}はこういう人^{ひと}だ』という固^{こてい}定^{てい}した見^み方^{かた}をするこは無^む意^い味^みなんですよ。それなのに、私^{わたし}は吉野^{よしの}さんのことを、こ^こうい^いう人^{ひと}だと決^きめつけていました」

「よく気^きがついたわね。タカエさんは、吉野^{よしの}さんのある一^{いち}面^{めん}だけを見^みて、全^{ぜん}部^ぶを知^しっているように感^{かん}じていたんじゃないかしら。たしかに吉野^{よしの}さんのいまの悩^{なや}みは、ご主人^{しゅじん}がなぜ借^{しゃ}金^{きん}をしてまでギャンブルに走^{はし}るのかという、根^{こん}本^{ぼん}的^{てき}な問^{もん}題^{だい}に目^めを向^むけな^ないと、解^{かい}決^{けつ}しないでしょう。でも、その前^{まえ}に、吉野^{よしの}さんと深^{ふか}くかかわっているタカエさん自^じ身^{しん}が、彼^{かの}女^{じょ}に對^{たい}する固^{こてい}定^{てい}した見^み方^{かた}をあらためて、仏^{ほとけ}さまの教^{おし}えに即^{そく}したふれあ^あいを持^もたせていただくことが大^{たい}切^{せつ}だと思^{おも}うの。大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶ。必^{かなら}ず吉野^{よしの}さんはご主人^{しゅじん}と仲^{なか}よくなれるわ」

吉野^{よしの}さんの幸^{しあわ}せを願^{ねが}うあまりに、彼^{かの}女^{じょ}の心^{こころ}を変^かえようとしていたタカエさんでしたが、ま^まず、自^じ分^{ぶん}の見^み方^{かた}を変^かえていくことが大^{たい}切^{せつ}なことを教^{おし}えてもらい、体^{からだ}の内^{うち}に不^ふ思^し議^ぎな力^{ちから}がみなぎってくるの感^{かん}じたのでした。