

## 吉本式内観法について(二)

佐藤 實 証

一、はじめに

前稿において、吉本式内観法（以下内観法と呼ぶ）の方法論、理論等のあらましを他の理論（精神分析法、ゲシュタルト心理学）と比較しつつ明らかにした。また、本法の創始者にして、普及者ともいふべき吉本伊信氏の生涯にも触れた。

しかし、前稿で述べた内観は集中内観<sup>(1)</sup>のことであり、それも創始者の確立した内観法原法（以下原法と呼ぶ）に限って述べたのである。

そこで、本稿においては、原法に工夫を加えたり、発展させたという、内観法変法（以下変法と呼ぶ）のうちで、私及び身近な者が実修した変法について述べる。更に、集中内観の応用編ともいふべき日常内観と行動内観に触れる。

そして、最後に、それらの変法を参考に、本派教師の日常生活における自己修養法の可能性にも言及したい。

一、内観法の变法について

(1)原法と变法

原法よりいくつもの变法が成立するに至った理由は何か？ 私が考えるに、内観法へ導入する“動機づけ”の問題が、契機となっているように思われる。

そもそも、原法は、一定の常識を備えた健康者の自己修養のために創始されたといえるものであることから、その構造自体が、大変厳しいものである。七日の間、一日15～16時間内観を続ける為には、完遂へ向けての強い意志と、それに耐えうる強い自我を必要とする。

しかし、今日、内観法は、自己修養法の範囲をはるかに越えて、教育(矯正・学校) 医療(精神科・心療内科・内科)、そして産業(社員や経営者研修)などの多くの分野に拡がっている。その為、内観実修者(以下実修者と呼ぶ)も必ずしも、明確な意志を持った健康な者とは言えない。

そこで、内観成立のために内観実修者の“動機づけ”を強めるための工夫が必要となる。

内観の外面的構造(面接者⇨指導者と実修者の組み合わせ、面接方法、期間、面接の時間配分や回数など)や内面的構造(面接の際の約束、秘密の保持、禁止事項の確認など)の工夫が必要となる。これらの工夫が行われることで、どこかしら希薄な動気づけしか持ち得なかった内観実修者が、内観指導者と初めて協力信頼関係ができ、内観(变法)が成立するのである。

これらの变法の出現について、創始者たる吉本伊信氏は、関係者に「これ以外(原法)はみな間違いだなんて偉そうなことと言えない。要は人が救われればいいのですから。各人がこれが良いと思うやり方で自由にやってみられた

ら良いと思います。書道でも江戸時代は幕府へ提出する書体が決められていたので、ほとんどの人がそればかり練習して、それ以前の時代のような素晴らしい書家が生まれなかったのです」と語っている。

弟子である長島氏は、内観における原法と変法の関係について「内観の世界は、ちょうど逆三角形のようなものであり、下の点を吉本先生一人（原法）で支えておられたようなものである。逆三角形の（上の）辺が広がれば広がる程（変法の成立）内観と縁のある方が増えるのであるからありがたいことである」と述べている。しかし、内観は入り易くなくても、その奥の深さには測り知れないものがあるとして、吉本伊信氏は、常々「今まで内観した多くの人の中で、本当の内観ができたといえるのは数人しかない」とも語っていた。変法の安易な開発を戒める言葉として理解できよう。

## (2) 変法について

### ① カウンセリングを併用した内観

元来、吉本伊信氏の内観法は、内観実修者の動気づけが各々に任せられており、時として内観中に行き詰まった内観実修者に対しても、特別な個人的指導は行われなかった。そこで後に吉本氏のもとで内観法を学び、自らも内観指導者（面接者兼）となった柳田鶴声氏や三木善彦氏らは、内観中に、行き詰まった内観実修者らを別室にて、個別にカウンセリングや環境調整などの「援助」を行っている。

内観法は、自らが、周囲の人々から愛されていることを認識する自己治療的色彩の強い方法といえるが、被愛意識の薄い内観実修者と予想できる場合は、時として、内観実修者の環境調整（関係者を内観の場へ招き、実修者への励ましを依頼する等）を行い、そのことによって、それを具体的に認識する機会を提供することも必要なのである。更に、内観後も、必要に応じ、カウンセリングを実施して、実修者の内観で得た気づきの維持及び深まりを援助する場

合もある。<sup>(3)</sup>

② 漢方薬を併用した内観

漢方薬を併用した内観は、北村育子氏が実践されており、その併用の理由について次のように述べている。心と人間の臓器は、大変関係が深く、古い漢方の書などでは、「怒は肝を破り、思慮は脾を破り、悲は肺を傷り、恐驚は腎を破り、喜びは心を傷る」とある。度を過ぎた喜びは、時として心臓機能の低下を招くというのである。また、別の書の中には、「百病は気より生ずるなり。気は七情である」と説く。七情なる精神活動が、正常な状況では発病には至らないが、突然精神的に激しい痛手を受けたり、長期にわたって精神的打撃が続くと、生理活動を調節できる範囲を越えてしまい体内の気血、臓腑のバランスがくずれ、病気となる。このような場合に際して、感情のバランスを自分でとることを学ぶのが内観であり、気血、臓腑のバランスをとるのが漢方薬である。

つまり、傷ついた感情を癒すのが、内観であり、傷ついた臓腑を癒すのが漢方薬なのである。

以上のことから、内観に漢方薬を併用することは双方の相乗効果を期待できるのである。傷ついた臓腑を癒すことにより、心が開かれ、内観に対する抵抗感を減少し、内観に集中し易い状態となる。七日間の集中内観後、漢方薬を継続することで、帰宅後の日常内観の持続力、集中力にも効果的と考えられる。<sup>(4)</sup>

③ 内省セミナー

内省セミナーとは、内省禅・呼吸法・祈り他各種のトレーニングより成立している。変法の中でも特異な存在といえる。

内省禅とは、内省の精神と修行法を統合したものであり、自らの心の内を観ることににより、①生かされてることへの気づき、②欠けていることへの気づき、③可能性への気づきを促すのである。

呼吸法とは、深い呼吸法と過呼吸の組合せにより、心を解放し、傷つき体験を癒すことである。祈りとは、自律訓練法であり、自己との基本的対話を身につけるための方法である。その他のトレーニングを組合せて、深い安らぎの世界に導き、内省の深まりを助けるのである。

研修の後、参加者は、自分をこの世に生み出す役を演じた父母を中心としての人生の様々なできごとを調べて、感謝とお詫びと学びの心を取り戻すという、単純な学習のくり返しによって狭かった意識が、徐々に拡大されるという。そして、深い内省の中で、約束（自分がこの世で何をしなければならぬか）を明確に認識する者もいる<sup>(5)</sup>という。

## 一、日常内観（分散内観）について

### (1) 日常内観における原法

集中内観における変革体験ともいうべき人生観の変化も、その後三ヶ月も怠慢が続けばその効果は消える場合がある。効果を持続的に得るのには、一時の感動では困難といえる。これについて、吉本伊信氏は「集中内観は基本的訓練であって卒業ではありません。入門です。大切なものは、日常生活の中での内観でこれを分散内観・日常内観と呼んでおり、せめて一日に二時間程度は行って欲しいものです。集中内観を電柱にたとえますと、日常内観は、電線の役割を持っています。電線がなかったら、電柱だけでは電流は伝わりません<sup>(6)</sup>。」と述べている。

しかし、現実には、内観終了者のうちで、その日常内観を行っている人は、予想外に少ないといわれ、このことは、内観の「継続性」「持続」という問題を提起している。

(2) 日常内観の変法

① 記録内観・ハガキ内観について

日常内観は、実修者のみの孤独な内観である。そのことを解消して、「継続性」を持たせようとする試みに記録内観がある。記録内観は、日常内観の結果を、あたかも面接者に語るが如く、その全てを記録するのである。調べたことを文字化することで、何か心理的に昇華されるのであろう。

無論、そこに読み手（面接者）が別に存在すれば、一人の孤独な作業ではなくなる。この記録にあたっては、集中的に内観時をイメージしたり、内観テープを聴くなどすれば、有効性は高まるといわれている。

そして、記録をハガキに書くのが、ハガキ内観であり、読み手に向けて郵送する。これは、ともすると日常内観が、独りよがりのたんなる反省気分にとどまりがちになることを防ぎ、より具体的な反省文となるのである。

② パソコン内観について

パソコン内観ロールプレイング（PNRPと呼ぶ）を通してコンピューター・ネットワークを作ることの効用は、人と人の心豊かなコミュニケーションを成立させ、それを通じて内観的に世界を共有できることである。内観的な世界を共有するということは、単に内観中の体験について報告をし合うということではなく、内観をしながら変容していく現実認識の有り様をお互いに確認し合うことである。意識を直接共有し合うそのような場をダイアログと呼ぶが、いかなる発言にも意識が引きずられず、いかなる発言をも無視することもなく、全員の存在が全員によって許されるのである。ダイアログが成立するためにある程度自分のしている投影に自覚がなくてはならない。PNRPは極めて内省的には行動の視点を柔軟に変えていろいろな立場からのコミュニケーションを可能にするのである。

一、行動内観について

(1)はじめに

いわゆる変法に属するこのような内観を集中内観や日常内観のうちの一つと位置づけず別項目として述べる訳は、この内観がきわめて新しいものであること、そして、この内観に私なりの内観法の理想像を見る思いがするからである。<sup>(7)</sup>

(2)他律的と自律心について

集中内観を自律心と他律的という視点からとらえてみると次のようなことが観察された。

①集中内観の場について↓内観に意識を集中させるため、外部と遮断するという制約は他律的に設定されたものである。

②面接者（指導者の存在）↓内容に著しい誤りや怠りが無いよう励ますので、他律的な存在といえる。

③調べるという行為への集中↓具体的事実を調べること集中させ、他のことを自分で思索させないということも他律的といえる。

④調べる対象と内容について↓「特定の人に対して、自分が、過去、どうであったか」を時系列的に三つの問いの角度から調べさせるといふことは、他律的といえる。

これら①～④、他律的諸要素は、全て非日常的なシステムであり、集中内観後の日常生活において、日々の内観を支え実行する要素とはなり得ない。このような認識に立った場合、日常内観の継続がされにくい状況が理解でき、ひいては、集中内観がたんなる思い出と化して身につけたはずの内観的な考え方まで消え去る危険性ははらんでいる。

のである。

(3) 日常生活における行動内観

日常生活における内観は、集中内観の延長として考えるのではなく、むしろ、自らの日常の行為について、その行為の直前、直後に内観する方が良いのではないか。

内観法が目標とすることは、内観したことが行動に結びついて、生活そのものになってゆくことである。すなわち、内観法が、自分を知る方法であるとするならば、行動内観では、ここにとどまらず、自分を知ったことにより、日常生活、行動を改め、体の健康を維持して、より良い自分を実現していくことをめざすのである。<sup>(8)</sup>

(4) 行動内観の構造と考え方

① 行動内観の場所↓その時、その場の状況に応じて、直前直後に内観する。

② 三つの問いについて↓三つの問いの時間配分は、状況に応じて柔軟に行い、時には、一つの問いだけで済みます場合もある。

③ 問い調べる対象について↓⑦接した相手の人④自分の心⑤自分の身体⑥接した状況の四つの対象について調べる。

①～⑥の対象は行動内観において新しく加えたものである。

④ 行動内観の考え方

⑦ 問い調べることだけにとどまることなく内観した結果が好ましい行動となるべく調べた結果を考察し、取るべき行動を思索した後、行動する。「内観しつつ↓思索しつつ↓行動しつつ」そしてまた、内観するのである。

④ 日常のあらゆる場で、相手方や環境からして戴いていること、相手の長所を見出すように心がけ、有難いと思う心を言葉にするよう努める。



⑦言葉話すことのできない自分の身体に対して内観し、身体の求めていることを察知し、その求めていることを行う。すなわち、自分の身体に対して「今、何をしてあげているのか」の問いを食事、運動、休養について、日々自分に問いかけて、わずかなことでもできることを身体に行っていく。

⑧何事によらず、不快に感じた時、その原因は自分にあるのではないかと「迷惑をかけたこと」を内観することで、心が成長していくのである。

以上の基本姿勢が、自分の内に備わる時、無理なく相手の立場も深く考察した上で、「調和」と「共生」の心につつまれた行動の指針が生じて、対人関係や集団相互の関係が、より円滑なものとなり、人間として成熟していくとされる。

一、本派教師（特に青年僧侶）の日常生活における自己修養法成立の可能性について

(1)内観法採用の是非

内観法は浄土真宗の「身調べ」を起源としていることで、他宗の行法を本派中に取り入れることへの批判は首肯できらる。

しかし、内観法は、本稿において述べた通り、原法の範囲をかなり逸脱したものの（内省セミナー等）まで許容する、すそ野の広い修養法といえる。

中でも前述の行動内観は、日常生活中の実践を旨とするものであり、今後、その症例、体験発表がなされれば、日常生活における本派教師の修養法のモデルとして注目できるのではないかと考えている。

(2)内観導入までの過程(試案)

①はじめに

内観成立に最も大切な要素は、面接者(指導者)並びに実修者の存在である。特に内観成立の正否は、実修者の“動機づけ”による場合が多いと述べた。自己を見つめることとはいかなるものであるかを知り、その探究(自己擬視)にあたっては、強い意志をもって取り組むことができるかが大切なのである。

すなわち、“動機づけ”を明確に持った者の育成が肝要なのである。

私はこのために、内観を知り、内観的な考え方を知らるために、例会、いわゆる話し合い(ミーティング)の開催を提案したい。話し合いというものは、内観(一人もしくは二人の作業)とは趣きを異にするように響くかもしれない。しかし、パソコン内観が示すように、多数が内観的世界を共有する場ととらえれば意義深いと考える。むしろ、この話し合いは、導入までの過程でなく、それ自体として、内観的価値があると考えられる。その例としてアルコール依存症(以下ア症と呼ぶ)の治療における、内観法と断酒会<sup>(9)</sup>について述べてみたい。

②内観法と断酒会例会

——内観法の世界への導入システムとして——

両者の比較研究については、内観法をア症の治療現場に取り入れた竹元隆洋医師<sup>(10)</sup>らが詳しい。

断酒会例会でなされる酒害の体験発表(告白)は、その内容に共通因子があるのでなく皆が、過去を振り返り、自己反省をした体験をくり返し聞くうちに、自分も発表者と似かよっていることを素直に認めるようになりア症特有の否認<sup>(11)</sup>が徐々になくなり、発表者と自己を同一化し、他の者の姿が、真実の自分の姿であることを認めるようになるので、治療機制として働くのである。

治療機制として、例会の際に、有効に働く大切なものとして、「断酒の誓い」がある。その誓いを、内観法の精神過程<sup>(12)</sup>と対比させると次の様になろう。

断酒の誓い

① 私達は酒の魔力にとらわれて、自分の力だけではどうにもならなかったことを認めます。(第一段階) 静寂と専念

② 私達は過去の過ちを悟り、迷惑をかけた人々に出来るだけ償いをします。(第三段階) 自己本位の発見、第五段階) 感謝と能動制の発動)

③ 私達は互いに助け合い、酒癖に打ち勝って雄々しく、新しい人生を建設します(第六段階) 自己本位の抑制、愛を返す努力、自由な両親の獲得)

④ 私達は、酒癖に悩む人々の相談相手となって酒をやめるよう勧めます。(第六段階)

⑤ 私達は宗教や思想に関係なく、○○断酒会の同志として団結します。(該当なし) 誓いのうち、①と③は、内観そのものといえる。こうした誓いに基づき、体験発表がくり返される。「体験談に始まり、体験談に終わる」という例会の中では、参加者の語る事実をひたすら聴くのである。

(3) 本派教師の自己修養法の可能性について

⑦ 前述の断酒会例会を参考に、現在考えている話し合いは、「今までの自分はどうという人に対してどんな人間であったのかというテーマをもとにした、話し合い(冥想の会とでも名づける)が適当であろう。

① (〜という人に対して) は身近な家族より始め、年代も幼少の頃より始め、内容はあくまで体験談を語ることにする。他人への批判は禁止し、質問もなるべく行わない。

㊦参加者については、司会者は、内観経験者となり、その他は、僧侶に限らず、一般の人々へも広く参加を呼びかける。内観の三つの問いを中心に会を進め、司会者は、外罰的表現の目立つ者には、内観的な示唆を与える。

㊧会の規約、誓いの言葉等の作成については幾度もの会の積み重ねの中で、共同作業のうちに割り出していく。

会を重ねる中で、集中内観への動機づけができたと思う者には、集中内観への参加導入を働きかける。集中の内観を終了した者の中で次の司会者を選んでいく。ある程度の数の者がそうなった時、更に行動内観の導入を検討するのである。

構想の細部は勿論、骨格部分についても未だ具体的とはいえないが、今後明確なものを提示できるよう努めたいと考えている。

一、おわりに

過去の自分に対する「懺悔」(反省)より始まり、「報徳」(感謝)に至る過程を経ずして、自己の内なる深きものを探究することはできないと考える。これは、宗教という分野において必要不可欠な要素であると思う。

しかるに、様々な超能力、終末思想のみが全面に出て、前述の要素の一片だに見えない、被害者意識に満ちた宗教思想や宗教教団が存在するとすれば、何をかいわんやである。

さて、本稿において示した試案(冥想の会、集団内観の会)が、いつか現実のものとなれば、真言行者の四度加行中の礼拝行の意味、そして真言の奥義たる「如実知自心」の思想の重要性が改めて認識できると信ずる。(そこでは、内観している自分の奥底に内観させている力にまで気づきが至るであろう)

今後に残された課題としては、集団内観、冥想の会の構想の検討、更に、行動内観を学ぶことがあげられる。そし

て、最も重要な課題は、「懺悔」「感謝」という感情そのもの、感情表出についての詳細なる検討であろうか。

## 註

(1) 一週間、朝から15〜16時間に渡って部屋を屏風で区切った一畳程の場所で、①していただいたこと②して返したこと③迷惑をかけたことの三点から、父母と対象を決め、時代を区切って、具体的事実について、一人沈黙考する内観。二時間ごとに、内観面接者(指導者)が、内観実修者に面接する。面接者は、ただ聴くのみで質問などは原則として行わない。

(2) 第14回日本内観学会大会論文集 P72〜P75

(3) 第18回日本内観学会プログラム発表抄録集 P32

(4) 日本内観学会第10回大会 P69〜P71

(5) パワースペース9号 P75〜P83 福昌堂刊

(6) 【日常内観】P3〜P9 内観研究所刊(昭和52年)

(7) 第15回日本内観学会大会論文集所収「行動内観の勧め」高橋正 P129〜P131

(8) 【行動内観研修へのご案内】行動内観研修センター刊

(9) 断酒会は昭和33年に高知県の下司隆磨らがアメリカのA(匿名断酒会)を模倣して日本に誕生させたものである。これらは自助グループと呼ばれる、患者相互の断酒を目的とした扶助団体である。Aの例会は、匿名の患者の

みで運営される。一方、断酒会の例会は実名であり、家族の参加も求められている。例会においては、テーマに基づき酒害の体験発表が行われている。

(10) 「逆境の逆転」竹元隆洋著 指宿竹元病院内観研究所刊

(11) 自分がアルコール中毒者であることへの否認。自分は飲んでいるのではなく飲まずにいられない状況に追い込まれているのだという認識。

(12) 奥村二吉医学博士は、内観の精神過程を「第一段階〜静寂と専念。第二段階〜正しい反省の仕方の修得。第三段階〜自己本位の発見。第四段階〜被愛の事実の発見と社会的自己の認識。第五段階〜感謝と能動性の発動。第六段階〜自己本位の抑制、愛を返す努力」とみることができるとしている。

【内観療法】医学書院。

## 参考文献

【内観療法入門】三木善彦著 創元社刊

【内観法入門】村瀬孝雄編 誠信書房

「吉本式内観法について」拙論 現代密教第6号 P233〜P249  
日本内観学会大会各論文集