

吉本式内観法について

佐藤実柾

一、はじめに

「内観」という語を仏教語大辞典にて調べると

①観、觀法 正観ともいう。内省によつて心の内に真理を観察する仏教一般の修行法。自己そのものを見つめる修行。②白隱が白幽るから伝授された軟蘇の法という健康法をさす⁽¹⁾

とある。

本派の教師にとつては興教大師を想起されるだろう。心理学においては、心理学の創成期の構成心理学中の用語として使われた。

本稿でいう所の吉本式内観法は、これらの内観と相違し、別名「現代内観法」とも称されてきた。

近年、これが一般に普及するに及んで、内観と心理学や心理療法で言つた時、この吉本式内観法（以後内観法、内観と略す）を指すのである。

二、身調べから内観へ

(1)吉本伊信（創始者）について

内観法は、吉本伊信氏によって体系づけられるまでは、浄土真宗の木辺派に伝わる「身調べ」と称する宗教的精神修養法であった。

信仰深い母のもとに育つたとはいえ、寺門の出身でない吉本が身調べを体験したのは、幼い妹の死、そして妻とその伯父との出会いが大きな要因となつていてある。

元来、篤信者の母の下で育ち、浄土真宗の教えについては、知識としては豊かな面をもつていた吉本は、実践者としての伯父との出会いによって厳しい自己否定を余儀なくされた。その伯父は身調べの体験者であった。

(2)身調べについて

身調べは、強い求道心をもつた信者一名を一定の場所に隔離し、肉親との面会さえ許さず、数日間の断食、断水、断眠という条件の下で「今死んだら、自分の魂はどこへ行くか。真剣に無常をといつめて、身、命、財の三つを投げ捨てる覚悟で反省せよ」と指示を与えられて、今日までの自分の行いを反省させるものである。そして、二時間おきくらいに、信仰心のあつい先輩信徒が、直接につぎつぎに来ては現在の心境を聴き、説教し、激励を行う。そして、その信者に罪惡深重の身を自覚させ、仏の救いに感謝報恩の信仰生活へ入らせようとした。この瞬間を宿善開発、一念に遇うとこの宗団とは言い、吉本も

「人事不省に陥つていた私は、ふと気がつくと嬉しくて嬉しくて、ただ涙のみでした」と述べている。

(3) 身調べから内観法へ

「この感激を世界中に広めたい」との情熱に燃え、身調べに多くの改良が加えられた。

これには、先の宿善開発の境に至るまで、吉本は、第一回二十歳、第二回二十一歳、第三回二十二歳と実に三度の身調べを断念していることにも起因する。

他の原因もあるとはいっても、断食等による体力的限界も断念せざるをえない原因の一つとなつたこと、そして、当時の信者の内に、断食、断眠、断水を数日間行えば、一念に遇え、一度と逆戻りはしない（腰かけ安心）等の考え方をもつ者がいたことも原因と考えられる。

指導法は、「一心一向になれ」という模然としたものから、反省と相起の対象を具体化し、更に年代区分がなされた。吉本は、自分の事業所で働く女子工員を指導するようになつて身調べは、宗教的修業法から、人格改善自己啓発の技法へと脱皮していった。吉本はその指導過程を通して

「罪悪感だけでも（無常感を感じるまでにいたなくとも）自覚すれば、精神生活の内容に大変革が起こり、若い人々はみな素直で、正直で誠実な性格になるものだ」^{〔3〕}

と述べている。その理論的基礎は松原致遠者の「超日月光」より引用している「自己其物を見る智眼を得れば病禍などの諸の若因は悉く自己にあると信知され一切は我より生るると知る時、世界の意味が變る。世界は元のままで見かたの転換によつて世界は新装されるのである」という文にあると思われる。^{〔4〕}

(4) 内観法の普及

矯正界へ導入の際に、内観法は宗教そのものではないかという疑問に、吉本は「一、仏の慈悲や救済についてのことはほとんど言わない。二、内観法専用の経典もない。三、神がかり的な点や靈媒のような特定の人のお託宣による

のでもなく、誰にでもわかる。四、単なる反省の練習という技術であつて、内観しても特定の宗教に入れとかいう制約がない」と説明し周囲の理解を得ている。

この内観法により、時として劇的な人格変化が起ることが観察された。昭和三十五、三十六年には矯正教育界で効果を上げ、昭和四十年代からは、学校教育界、心理学、精神医学、企業研修等、一般社会に普及し始めた。昭和五十三年には第一回の内観学会が開催されている。

三、内観法の構造

(1)集中内観

集中内観は、あらゆる情報を遮断して一日十五時間、一週間座つて、自分を見つめる作業を行うことである。方法は次の通りである。

- ①部屋の隅に屏風を立てて、その中に座る。姿勢は楽な姿勢で良い。
- ②考えることは他人に対しての自分のした行為を反省することである。

③最初に母に対する自分の行いと心について調べる。そのやり方は「していただいたこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」の三つの角度、特に三番目の課題については、多く時間をかける。調べる順序は、幼年時代から現在までを年代を区切って調べる。

- ④母の次は、父、兄弟、姉妹、勤め先の人等と自分にかかりのある、あらゆる人に対しての自分を調べる。
- ⑤二時間おきに面接をする。面接者が屏風の前に来て合掌、礼拝する(このような動作はしなくとも差し支えないが、多くの面接者、内観者共、厳肅さがあり身が引きしまる等の感想を持つ)屏風を開け、互いに礼拝を交した後、次の

問答を行う。

面接者「ただ今の時間、誰に対してのいつの自分を調べて下さいましたでしょうか」
内観者「小学校〇年の時の母に対する自分を調べてみました。していただきことは……。して返したことは……。迷惑をかけたことは……。」

面接者「有り難うございました。一分一秒を惜しんで調べて下さい」そして、礼を交し屏風びようぶが閉じられる。

⑥集中内観中は読書、新聞、テレビ等の視聴は厳禁であり、面接者以外の人とは話をしてはいけない。食事も原則として屏風の中である。

(2) 内観中の心理過程

①導入期

簡単な説明だけで内観へ入る手続きに不満を持つ人、特に受身の考え方の者は突き離されたような気持ちを抱き安い。動機づけを強化するため、かつての内観者のテープが終日流されている。

②初期（一～二日目位）

状況や課題になじめず、座っていることだけでも苦痛で雜念がわいて集中できないことがおこる。内観の課題を省いたり、単なる思い出となったり、あるいは、形式は整っていても抽象的觀念的になつてしまふ場合がある。この時は、調べ方の具体的なヒントを与えて指導する。

③中期（三～六日目位）

内観が深まつてきて、それと比例して苦しさも本格的となり、下痢や腹痛、腰痛等の身体症状があらわれることもある。この苦しさに耐えて内観を進めていくと、本当に大切にされ、慈しまれた自分を感じ、受け入れられていたと

い~~~自~~~受~~~容~~~の感~~~情~~~を味~~~わ~~~う。その時、過去の自分と区別される現在の自分という体験を経験し、これこそ内観法の情緒的側面と認知的側面を包含した人格変容の体験なのである。

④終結期

このような自己発見の後、今後の自分の人生と身近な人達への自分のあり方を考えるようになる。

①～④までが、内観法の進み方の一典型といえるが、内観者によりその様相は異なつていると言わねばならない。

(3)内観の効果

①自己像、他者像の変化

内観を体験するまでは、周囲の人々に対して、多少の後ろめたさをもちながらも「自分が一番つらく苦しい」という自己中心的被害者意識を感じていることが多い。

内観を体験すると、いかに自分は周囲から支えられてきたか、それにもかかわらず、自分のつらさに浸り、他者を傷つけてきたかに気づく。つまり、加害者としての自己を自覚し、真の意味で他者の立場に立つことが可能となる。しかし、この態度は、表面的には、他者の目を気にして、自己犠牲の上に周囲に合わせようという見せかけの良い子的・人間像ではない。

内観による変化は、自分が周囲に根底より受容されているという感情を基盤としているため、自分の不安を防衛するため他者に認められる必要はないのである。むしろそうした安定した自己を土台として、周囲に報いたいと願う「余裕」が生まれてくるのである。

②感情面の変化

感情面においても、真の喜び、幸福感、高揚感等、筆舌に尽しがたい感覚を覚えることも多い。

③日常生活の上の変化

集中内観で起きた人格変容は日常生活の中では、対人関係や意欲、生活態度等のあらゆる方面に現れるといえる。例えば安心感に支えられて、生活は全般に意欲的となり、真の倫理感に支えられた責任感、実行力を持つことにもつながる。

四、内観法の理論

(1)内観法は何故、人格変容をもたらすか？

①三つのテーマについて

一見、道徳的、倫理的色彩の色濃いかにみえる内観法の三つのテーマは、内観者にそのような固定観念を押しつけるものではない。一見、自責的思考様式で自己をみつめることを求めてはいるが、あくまでも対象者となる他者を通して、客観的な自己を観察するための一技法にすぎないといえる。更に多くの対象者を通して、自己を多面的に把握するための技法も備えており、年代を区分することによって、詳細に観察すると同時に、縦断的な時間の中での自己の変化をも知ることができる形もとつてしているのである。

②基本的な安心感

内観が進むと、内観者は「自分がどれほど多くの愛情を受けてきたか」に気づくようになり、「自分が他者に報いたことが少なく」それどころか返つて「迷惑をかけ、傷つけたことの方が多い」ことを痛感する。

そして三つのテーマについて調べたことが相互に強め合い「これほどまでに迷惑をかけていた自分が受け入れられている」という基本的な安心感を想起するに至る。内観者の中には、母親との接触感を伴ったイメージとして追体験

されることが多い。

③罪意識について

罪悪感 자체は、一般的に否定的に捉えられている。それは、うつ病の患者にみられるような罪悪感、つまり、自己受容できないために他者にそれに代わる承認を求めるようという自己防衛的なものとは本質的に異なる。何故なら、そのような病的罪悪感の根底には、認めてくれない、そのような事態に自分を拘束する他者に対する不満があるからである。

一方、内観における罪意識は、自分の醜さという自分の暗の部分を直視し、それがまさに自分に属するものとして受け入れることである。また、内観では過去のできごとを調べることであり、それによって自己と他者においての「時間の非逆行性」や「修復不可能性」を自覚し、自から真剣な気持ちで、自己の罪責に直面する。時間への係わり方が根本的に変化するのである。

内観における罪意識のもう一つの特徴は、その罪の自覚が孤立した体験ではなく、必ずそれにかかわらず愛されてきたという体験と表裏一体である。それは、受けた愛を深めた形で認識され、感謝の念へつながる。

④「真に知ること」を体験する。

今まで、当然と思っていた周囲の暖かさや恩恵が特別な厚意「有り難い」こととして受けとめ、幼児的自己愛的な甘えを脱脚して、大人としての社会性、責任感、思いやりへと通じていく。

このように自分の罪を凝視していくことで内観者の多くは、自分の真実を取り戻したような非常にすつきりした、すがすがしい気持ちとなる。

そしてこのような内観のわかり方を体験することは、表面的わかり方との違いについての感覚を鋭敏とする。例え

ていれば、仏教において、「真に知ること」は「成ること」であるというが、そのような体験に近似した感覚をつかむことになるのである。

心の底から本当に身にこたえてわかること（知ること）の大しさを知ると、自分を偽って強がりや表面上の気楽さを装つて生きることの無意味さをわかるのである。

⑤退行しながらの自己確立

自分史をめくるように、過去のその時々の自分に戻り、受け入れられていた自分を再確認していく内観の過程は、過去に戻るという「退行」と自分を確立していくという「前進」とを同時進行的に行つてゐるといえる。

五、精神分析他の心理学理論と内観法

内観法は、前述のように「身調べ」より発しており、それ自体が理論を排除し、実践のみを求めてきた。吉本も「私は学問がないから、内観の理論は学者にまかせて、私は内観者の手引きをするのが一生の仕事です」と最後まで言い続けてきたこともあり、前述のような理論についても、まだ統一されたものとは言い難い。

ここでは、他の心理学の理論、その療法、そして内観法双方のきわ出つ特色を対比する中で、先の内観理論の説明の不足する点を補完できればと思う。

(1)精神分析学（精神力動学）と内観法

フロイトの創始した神経症の治療法のことであり、ここでは精神現象を意識、前意識、無意識の三層に区別し、人格の構造や機能については、イド、自我、超自我、理想自我の概念を立てて、それからと前述の三層との関係で考え、人格の形成については、心理、性的発達の段階（口唇期、肛門期、男根期等）との関連で説明した。

精神分析では子供時代の未解決の葛藤が、分析過程の中で、患者と分析者との人間関係の問題として再現する（退行）と考えており患者は分析状況で受ける解釈によつて洞察を深め自己統制できるようになると考える。

①内観法の調べ方と自由連想

精神分析には自由連想法という分析状況がある。自由連想法とは、患者と分析者との一対一の関係で行なわれる。分析者は見えない場所により、あらゆる気持を隠さず自由に分析者に報告する。やがて患者は、今まで抑圧されていた子ども時代の記憶や願望を思い出して、子供時代に退行するのである。

それに対して、内観は、深く関係のあつた相手に対し、一定の観点から自らを再検討するという「枠づけによる集中性」がある。分析では枠組みそのものも抑圧とみるので一切を除去して行おうとする。

いろいろ細かな問題もあるが、ここでいう一定の観点とは内観法の自責的思考のことで倫理的道徳的な考え方のであり、むしろそうしたことから解放されるところで成り立とうとしている精神分析とは対照されるのである。

しかし、人間は、本来的に自己中心的であり、被害に対しにはひどく敏感であるが、自分に不都合なことは、様々な形にて自己のうちで都合よく解釈（防衛機制）を働かせて、問題に正面から直面しないようにする基本的傾向を根深く持っている。この防衛機制は、日常生活においては必要なものではあるが、事物や人との関係をその真実と全体の中へ見ることを妨げている。内観における集中的自責的思考は、この防衛を取り除き、相手との関係の中での事柄、相手、自分の全体像をとらえ直すためにある。

内観法においては、確かに一定の視点は与えるが、内容においては、精神分析が分析者の解釈介入を行うのと異なり、一切の洞察や体験をまかされている。この場合、自己分析的傾向につきものの自己防衛とナルシズム——いわゆる抵抗——を排除するための思考方式は自責以外にないと考えられるからである。

この自責的思考は、自分を内観の対象者との半共生関係から分離させようとする。「親だからしてくれるのが当然」という考え方を一度捨て、自分を相手と対等な独立した責任存在として立たせるわけである。そして、内観は更に一度相手から切り離した自分を相手の立場に置いて考えることを行う。この時、一人称の心理学と言われる内省は、二人称の心理学となる。

一方、精神分析は、患者が、自らの欲望や不安を分析家に一方的にぶつけるという二人称というよりは一人称の心理学となっている。

これは、精神分析が、自己の本來的欲望、攻撃性、不安を表出し、出来事・関係を客観的に把握しようとするとのに対して、内観法がねらっているものは、他者の認知と相手への共感に基づいた了解であり、更にそれにより過去を再び新たな視点で体験することである。

②内観法があつかえる問題は、直接意識しえるものに限られ、精神分析が重視する無意識の世界や性愛の問題は無視されている。

これは、両者の扱う問題の水準と側面の違いと、その扱い方、志向性の相違から来るといえる。内観法では母と自分、精神分析では父（エディップス）の問題を前提としている。

しかしながら、内観が深く進む時（心が沸騰点に達すると）意識の奥底にしまわれ、忘却の彼方へ消えていた事が、調べようという意識的作業もすることなく出現することもあるという。

③その他、治療契約の有無、治療者の中立性の問題、短期か長期かの問題がある。

治療者（面接者）と患者（内観者）の関係については、分析が契約関係すなわち、個対個の平等対等であり、継続的人間関係であるのに対し内観法は、面接者は全面受容的平等であり、吉本自身の方では、短期であることもあります。

面接者との間の人間関係から始まるものではないので、内観者自身の動機づけの強さが問題となる。動機づけを強めるためにかつての内観者のテープを流すなどの工夫がはかられている。

(2) ゲシュタルト療法と内観法

人格を外的要素論的に把握したり説明するのとは異り、人間の内面的全体像（心的ゲシュタルト）として実存的意味や価値を自ら問い合わせ、選択する主体の側からみようとする。

今どうするか（now and how）が重要な問題であり、治療者は解媒の役割をし、患者が、逃げようとするのを放棄させて、どうするかという問題に注意を向けさせようとする。

「今——ここ」で、気づきの外にある事（地）が、気づきの内（図）へ上ることで、未成熟な人格が統合へと向かうといふ。この過程は地から図への反転の過程であり、「言語化——コンタクト——気づき」による一連の過程といえる。

ゲシュタルト療法は、多くの場合、グループ療法の形で行われ、治療者は相談者に、自己に対する気づきの促進をはかることを目的としてなされる。技法としては、様々な技法があるが、構造的に内観法と近似している「ホットシート」の技法について述べる。

※ ホットシートの技法について

別名チエアテクニック、エンブティチエアという椅子を使った技法である。想像する所の他者が座っていたならば、何を話しかけ、どんなことを話すかを実際に椅子（座布団）を置き、「今——ここ」において過去の状況を再現したり、現状をそのまま演じたり、あるいは、予測されるものを先取りして演じることで、相談者自らが自らに気づいていくことを促進する方法である。

そして、時には、その他者の場所に座り、自分に話しかける他者を演じ、気づきを促す。

内観法の特定の対象者に対する自責的思考を実際に視覚的に演じることもできる。定期的に短時間で行う面接の中では、疑似内観法として行ったという事例⁽⁵⁾もある。

(3)他の心理療法との対比

ロジャースの立場のように、より治療者との関係を重視するものとも異なり、目前の他者である治療者からの直接の影響を受けることなく、内観者自身の主体性において自らの過去とかかわることができる。

問題に則してその解決のための行動を反復して身につけていくような行動主義の考え方とは、内観法は前述の如く、その基本的立場を異にする。

六、内観学会における体験発表について

内観法のもう一つの特徴は、学会（内観学会—昭和五十三年設立）の存在にあると思う。

設立の動機は、非常に応用範囲の広い方法（心理、精神医学、学校教育、矯正教育、企業研修、宗教の修養法）でありながら、創始者のみの活動では、やがて衰退することになりかねないことへの危惧感が、そもそも発端であった。故に、内観法を行い支えようという者であれば、いかなる分野の人間であっても構わない訳であり、現に今もそうした人々によつて構成されている。

更に、この内観学会では、アカデミックな研究発表の後、主観的な、いわば一人称で語る体験発表の場を設けていることは、きわめて重視すべきことであり、このこと故に同学会は、内観学会たる信頼をかち得ていると考える。その体験発表の要旨の一部（特色のある文だけを箇条書にした）について触れてみたい。

(1)気づきの体験の過程と特徴⁽⁶⁾（東京大学大学院・Y・S、男）

①バラバラだった記憶が融けあって、融合するような感じで“気づき”がやつてきました。

②その時は、腹の底から何かこみ上げてきて（中略）何分間か呼吸困難に陥り、苦しんだ後、左の肋骨から何かがナマコのようにコリッと音をたててははずれ、楽になりました。

③その意味ある感じは身体で感じる、あるいはからだからやつて来るようであること。

④分析するというような思考で切り刻んだりせずに事実に立ち返り、感じ続け、見つめ続ける中で、ある時突然明るみに出る。

⑤「恨み」「憎しみ」「いじめ」（略）言葉を心中でならし続けていたうちに、それがまさしく眞実だとわかります。腑におちるという感じで確かに明療に言語化される。

⑥一回の集中内観ですが、それに救われて自分がここにあることを許されている。

⑦過去一決して過去のものではなく、今ここで現実に身分の身体の中にある（中略）無感覚にさせ、生きさせていいものである。

(2)内観で気付いた事⁽⁷⁾（高校二年、M・M 女性）

①内観の一週間は真に弟を中心とした家族と私自身の葛藤でした。

③断食（内観）四日目、湯さましをおばさんが持つて来て下さるまでの間、涙が出て止まらないのです（中略）私はずっと泣きじやくつていたわけですが、何か頭の上でぐるつと大きな物が回った様な感じがしました。周りのざわめきは全て消え、手と足の感覚がなくなりました。そしてそこで泣いている私は赤ちゃんの私であり、その私を抱いて

いるのは母なのです。

②沢山の愛の中で大切に育てて頂いてきたのだ。こんなにもかわいがつてもらつてきたのだ。

(3)不眠症から解放されて（西ドイツ人、G・S、男性）

①10年程前から眠れなくなりました。様々なセラピーを受け、更に薬を飲み続け、座禅もし始めました。

②薬を飲みながら内観をし、七年間何をやつても駄目だった私の不眠症が、この一週間の内観で直ちに治つたのです。

③六回目の内観後（子供の頃からの）ぜんそくが姿を消してしまい云々。

七、おわりに

以上、吉本式内観法（創始者は実は余りこの名前を好まないのだが）のあらましについて述べてきた。

一宗派に属する人間として驚いているのは、始めは、浄土真宗の特異な一派に属する修業法「身調べ」が、吉本自身やそれに共鳴する人々が様々な工夫、改良を加えていき、幾多の分野において人格変容の方法論として採用されている事実にある。

これは、一般的には、宗教の修業法は秘密主義に貫かれ、有用性を一般に開示せずに行われていることより考えるところの相違は明白である。今日、冥想などの修業法は、リラクゼーションへ至るテクニックとしてもその効果は、かなりのものがあるという。本派においても、種々の觀法が存在するが、それが一般に開示されているとは言えない。多少、大胆な言い方になるが、「悟り」をめざさないまでも、日々の生活へ好影響をあたえるような冥想法等として、修正していくことも必要なではないだろうかと考える。これも大きくとらえれば、教化につながっていくのではなかろうか。

また、本稿の中で、内観学会大会の主観的な体験発表について述べたが、本来、宗教もこういった一人称で語る場が必要と考えられ、信仰体験のようなものが、語られるしかるべき場が与えられるようになればとも考えている。さて、未だふれていらない事柄は、内観法の各領域分野別の事例、そして、歴史の浅い内観も、その年月の中で、吉本自身が創始した原法と呼ばれるもの以外に、いわば変法というか、各々の指導者が工夫を加えた種々の内観法等がありそれらの紹介も行いたい。集中内観後の日々の内観（分散内観、日常内観、記録内観）についてもふれていない。次の稿の課題としたい。

最後に平成三年七月二十一日付の朝日新聞の天声人語に載った記事を紹介して本稿のむすびとしたい。

「友人の家で家族に面倒な問題が起きた——中年の彼は、意を決してある療法を家族に受けさせた。そして、全く同じ療法を別個に自分も受けた。——実は彼は精神科医である——自分が修行を試みるのは初めてのことだった。集中的回顧するうちに自分がいろいろ人に支えられて生きていることが実感されてくる——静かな一週間の後、友人は心の平静さをとりもどし、感謝と積極的な気持ちを味わった。この方法は内観と呼ばれるそうだ。
個人ではなく、国や民族にも内観の必要なときがある。だれに世話をなつたか、だれかに迷惑をかけたか……。古い枠組みが壊れた現在、未来に備えて、世界中が内観の季節を迎えている。」

註

- (1) 仏教語大辞典 1031頁
- (2) 「内観への招待」 37頁 吉本伊信著
- (3) 「内観四十年」 131頁 吉本伊信著
- (4) 「反省（内観）」 吉本伊信著
- (5) 「児童相談所における内観の試み」 第四回内観療法ワーキング発表
- (6) 第9回内観学会論文集所収 体験発表

吉本式内観法について

(7)	第11回内観学会論文集所収	体験発表
(8)	第11回内観学会論文集所収	体験発表

参考文献

- 「内観への招待」 吉本伊信著 朱鷺書房
『内観四十年』 吉本伊信著 春秋社
現代エスプリ『瞑想の精神療法』所収の各
論文 至文堂
- 日本内観学会大会各論文集
- 『内観療法入門』 三木善彦著 創元社
『内観療法』 医学書院
- 『臨床心理学大系第九巻』 金子書房