

内観法と仏教

高山博光

はじめに

これまで著者は現代における仏教伝道をテーマに、教化者がいかなる手法でもって精神的苦悩に対処していけるのかを考察してきた。その中で、日本独自の心理療法が仏教の立場と非常に共通する点を持つていることから「内観法」について触れてきた。内観法は浄土真宗のある修行法の一つから宗教的要素を排除して確立されたものであるが、現在行なわれている内観法の根幹には仏教的立場と似ている点がいくつつかあるように思える。特に内観法を行なっている関係者からは仏教思想と内観法の根本についての考察を試みる動きも多数ある。今回の考察では内観法の側から仏教思想についてどのように触れているのか、現在の内観法の形態を踏まえた上で検討していき、内観法における仏教的意義について考察していきたい。

内観法の基盤・身調べ

内観法は吉本伊信（1916—1988）が開発した日本独自の自己修養法であり、心理療法である。たいていは「内観法」あるいは「内観」と呼ばれているが、心理療法としての側面を強調するときに「内観療法」と呼ばれている。

吉本氏は浄土真宗の特別な一派に伝わる身調べという修行法を自分自身体験し、これを宗派内にとどめておかず、広く世間に普及したいと考え、身調べから宗教色を排除し、誰にでもできるようなシンプルな形に整え、現在の内観法の骨格を作り上げていった。

身調べは強い求道心をもった信者を一定の場所に一人だけ隔離し、肉親との面接も許さず、数日間、食べてもいけない、水を飲んでもいけない、寝てもいけないという厳しい条件下で、「今、死んだら自分の魂はどこへ行くのか、地獄行きか極楽行きか？」と真剣に無常をとりつめて、身も命も財産も投げ捨てる思いで、今日までの自分の行ないを反省するもの

である。そして2時間おきくらいに信仰の先輩たちが代わる代わる来ては、現在の心境を聞いたり、激励したりし、修行を通じて、信者に罪悪深重のみを自覚させ、仏の救いにあずからせようとするものであった。

吉本氏は奈良県大和郡山市の真宗の篤信家の一族の中に生まれ、母親の強い影響もあって、自らも信仰を深めていった。そして青年時代に自分の信心が単なる知識の集積にすぎないことを痛感し、身調べに精進するようになった。彼は、幾度かその苦しきのあまり途中で挫折するが、昭和十二年、ついに宿願をはたし歓喜法悦の体験を得たという。

吉本氏はこの体験から、日頃、宗教家の中に一度悟りが開かれればそれでよしとする人が多いことを悔やみ、日常生活でためまぬ反省の大切さを実感し、この身調べの法を単に一宗一派の求道法にとどめるのではなく、宗教に関係なく誰もがができる自己反省法、自己探求法としたのである。

そして仏の慈悲や地獄の恐怖といった宗教的色彩を取り除き、断食断眠などの身体的条件を和らげ、普通に三度の食事と睡眠をたっぷり摂るように整えていき、一週間という短期間で行なえるよう形式化し、そのなかで自分を反省していく順序をきちんと定め、その指導法も明確化していった。

こうした経緯を踏まえ、「自己の内心を観察する」という意味で「内観」法と名づけられたのである。

内観法のプロセス

内観法が現在のような形に整えられたのは一九六五年前後であるとされている。内観法の主な形式は、内観研修所あるいは内観療法を取り入れている病院、施設などにおいて一週間程度の宿泊形式で行なわれる「集中内観」である。

集中内観は①新聞やテレビなどの日常の刺激を遮断して、2枚あわせの屏風と壁にかこまれた約1メートル四方の空間に座る。②朝起きてから就寝までの約15時間、生まれてから現在までを2年から3年くらいの期間に区切り、身近な他者について（母親、父親、祖父母、兄弟などの順番で）、「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」の3つのテーマをできる限り具体的に思い出して調べていく。③1時間から2時間くらいの間隔で訪れてくる面接者（内観指導者）に3分程度で、思い出した内容の場面を報告する。

集中内観 一日の内容

5:00 起床・洗面の後、内観（※夏時分、明るいときは起床後に清掃）

6:00 清掃

6:30 ↑内観↓

7:30 朝食（食事も屏風の中）

↑内観↓

11…30頃 昼食

↑内観↓

15…00頃 入浴（入浴は一人ずつ。入浴中も内観）

↑内観↓

17…30頃 夕食

↑内観↓

21…00 就寝

内観面接の流れ

- ・面接者が内観者の部屋へ訪れる。
- ・屏風の前で、丁寧にお辞儀をする。

（このときの気配で内観者は面接者を迎える姿勢に入る）

・面接者「失礼致します」（屏風の扉を開ける）

・面接者は合掌で内観者に一礼をする。（面接者）「よろしくお願いたします。」

・面接者「この時間、誰に対して、どのようなことをお調べになりましたか？」

・内観者「この時間、父親に対する、中学時代の自分について調べました。」

・内観者「お世話になったことは、……………」

内観法と仏教（高山）

「して返したことは、……………」

「迷惑をかけたことは、……………」以上です。」

（※上記の三つのテーマについて合計2〜3分ぐらいで話す。）

・面接者「次は、いつの時代の自分について調べていただけますでしょうか？」

・内観者「父親に対する、高校時代の自分について調べてみたいと思います。」

・面接者「よろしくお願いたします。」（合掌・一礼）
・面接者は屏風の扉を閉めて立ち去る。

内観者は面接の際、三つのテーマについて、具体的に調べた

ことを伝えなくてはならない。

以下の二つは内観初期の段階。（例）

・「母親にしてもらったことは、遠足のとき私の大好物のさけの入ったおにぎりを作って、笑顔でリュックに詰めてくれました。」

・「迷惑をかけたことは、母が病気で具合が悪いときも『食事の仕度は母親の仕事だ』といって、いたわることがおろか手伝おうともせず、冷たい態度をとっていました。」など

集中内観では、最初の3日間ぐらいは、内観に集中できず、雑念がわいてきたりすることがほとんどである。しかし集中できなくとも時間が来れば面接者が内観者のところへおとずれ、その時間に行なった内観の内容を報告するようになっていく。内観者にとっては集中できない焦りを感じつつも、淡々と課題をこなしていくことが求められる。

父母や兄弟姉妹、祖父母や親戚などと自分のこれまでつながりがあった人間関係を「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」という観点から、相手の立場に立ち、自分の行為に非がなかったかどうか反省を繰り返していく。

一通り身近な人間関係について調べたらまた母親に戻り、さらに年代を細かく区切って調べていくことになる。このように繰り返すことにより、思い出す内容が深まり、過去の忘れていた事柄まで具体的に想起されるようになる。

4日目を過ぎるころから、次第に課題に対する集中度が高まり、「こんなことまで覚えていたのか」と自分でも不思議に感じるようなことまで思い出し始めることがある。そして「してもらったこと」を明確に思い出すにつれて「こんなにまで自分は（母親などから）大事にされていたのか」などと感じ、さらに「自分をそんなに大事にしてくれた人を深く傷つけてしまった」という罪意識を痛感することもある。こう

したプロセスを通して「これほど自分は（母親を）傷つけたのに自分を見捨てなかった」と自分の存在が根本から受け入れられていることの認識へとつながっていく。

このような追体験を通して自分の「弱さ」「醜さ」「思い上がり」といったいわゆる「悪」の側面を見つめていき、自己中心的な被害者意識やうぬぼれを克服して、成長した自分としての自覚や責任感が生じていく。

一週間という短期間には劇的な変化をもたらす内観法は、自分自身の中でとらわれていたことや、誤解をくつがえし、新たな物事の見方や価値観を提示する方法とされている。その際に葛藤が生じることもあり、内観面接者のサポートを通して葛藤を乗り越えることが必要となる。

こうしたことから内観法の中心はこれまで行なってきた自分の行為（罪）の洞察であり、また父母をはじめ、他者からの支え（愛）の洞察ということになる。自分の罪を自分のものとして受け入れたときに自責の念が生じ、他者の支えを感じることで感謝や喜びを感じていくことができる。内観法はこうした、人それぞれの課題に則した洞察を展開していくのである。

内観事例（村瀬 一九九九）

①23歳女性

「夫は経済観念のないだらしない人間だと軽蔑していましたが、私のほうが一〇〇〇円やそこらのお金にキークーと縛られていただけで、自分と同じように感じないからといって夫を身勝手にもそのように決めつけ、夫婦関係の悪い原因にしてしまっていたということに気がつきました。」

② 36歳男性

「私はこれまでに、はたして他人様のことを考えたことがあつただろうか。父母に迷惑をかけ、兄弟や他人様に多くの嘘をついたり自己中心的だつた自分が、本当に情けなく愚劣な自分であつたということに気づかされたのは、36年間を振り返つてみて初めてだと思ひます。私が今回の集中内観で気づかされたことは、まず自分自身の身勝手、そして他人への思いやりのなさに自己嫌悪に陥る自分でありました。私は、これから生きていくためには集中内観で知つた父母の恩恵、妻、兄姉の思いやりを一生忘れることなく、一生懸命断酒を誓い、これからの人生道を真直ぐに頑張りとおします。自分を大切にし、父母兄姉、他人様に報恩の気持ちで生き抜く決意であります。」

③ 16歳女性

「いろいろ母のことを考えていて、ここまで私にしてく

ださつたのも、父と母のおかげなんだということ。そして『わたくしが悩み苦しんでいるのに、何もしてくださらない』というような不満をずっと心の中でもつていたけれども、それは間違ひであつたと思ひました。そう考えたら、もう涙があふれてきて、自分が生きているのではなく、生かしていただいているという心境になりました。そのときはうれしくて、感謝の気持ちで一杯で、もう涙ばかりでした。」

④ 32歳男性

「十歳のときの母に対する内観―その当時私の家は貧乏のどん底でした。ある日買い物にいった時、釣銭をごまかし、自分の小遣いにしました。わずか五円ごまかしただけです。しかし、その時分の母は、電車賃十五円を惜しんで、仕事先から、疲れた体に鞭打ち、一時間もかかつて、夜道を歩いて帰つてくれていた母です。温かいうどんの一杯でも食べたい気持ちがあつても、私たちの子どものために、それも節約し、アンカの豆炭が何個買えるからと、じつとこらえ、寒さに身をちぢめながら歩いて帰る。母は、草履の底に、タイヤをゴムのりで貼りつけた手製の草履をはいて通つていたので。そうしてコツコツと爪に火を灯すようにして、必死でその日その日を生きていた母です。そん

な母にとつては、この「五円」は、とても貴重な額だったと思います。

足を棒のようにして夜道を歩いて帰り、十五円の電車賃をもうけ、行水を使って風呂代七円を、私たち子どもにふり向けてくれた母：それを思うと、五円をごまかして平気で過ごしていた私の親不孝がくやまれます。」

しかし内観法によつて対人関係がよくなつたり、また身体の疾患が改善したということは、あくまで結果であり、一回の集中内観で成果を期待しようとすると、内観法の目的から逸脱してしまう。本来の内観法の目的は、「おのれ自身を知ること」が第一とされる。

このように限られた期間内で、三つのテーマに沿つて調べるといふ極めて明確な課題を与え、どのようなクライエント（内観者）にも同じ手法で行なうという特徴は他の心理療法ではあまり見られない。

多くの心理療法がカウンセリングを導入する中で、なぜ内観法が効果をあげることができるのか。村瀬氏によると、「カウンセリングや心理療法と内観法との一番大きな違いは、内観法では自分のどの面を探求するかが、非常にはつきりと、また具体的に決められている点にある」としている。他の心理療法にくらべてカウンセラーなどの人柄や技能、知識など

に依存する割合が比較的少なく、内観法の手法さえしつかり踏まえておけば個人でも行なうことは可能であり、さらに集中内観のように短期間で目覚ましいほどの成果をあげることが可能となつてくる。

そして何よりも自分で自分の過去を振り返り、そのときとつた行動を調べていくことにより、一方的なものの見方から離れて、別の角度から自分を見ることのできる方法であるがゆえに、学校などの教育現場や少年院などの矯正施設などでも、心の教育として取り入れる動きも見られる。

自己について客観的に見ることが難しいとされる中で、内観法は実際に起つた事実を調べることのみによつて、自己のとらわれを排除し、ものの見方のかたよりを直していく自己修養法として教育現場のみならず、さまざまな方面で取り入れられている。

当初は医療や矯正領域を中心に行なわれていた。現在では学校教育でも中学や高校を中心に三分内観や日記内観、作文内観などとして活用され、家庭や学校での人間関係の不和や不登校、非行や犯罪、さらには職場におけるストレスや心身症などに対する心理療法（内観療法）として内観法が取り入れられている。

内観法と仏教における内観

「内観法」と称した場合は心理学^①で用いられたり、吉本氏が開発した内観法をさしたりする場合が多いが、「内観」となるとその意味は広義にわたり心理学のみならず仏教の範囲に及ぶことになる。

「内観」①観・観法・正観ともいう。内省によっ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白隠が白幽子から伝授された軟蘇の法という健康法をさす。

心理学の立場から仏教における内観を触れる場合、白隠の内観について触れることが多い。白隠禅師の内観は、実習する人の姿勢、呼吸法、さらには唱える仏教の文句そのものからして、今でいえば一九三二年にドイツのシュルツ博士の考案した「自律訓練法」に大変よく似ていると言われている。当時白隠禅師は、多くのノイローゼ患者に対してでも自信を持って内観の適用をすすめ、かなりの人がこれによって治癒したといわれているからである。白隠禅師の内観は病氣の人でもできる方法として説かれたものであったが、坐禅がもともと体を整え、心を静めて自分の心を観ること、自己を知ること

とを目的にした修行法でもあるという立場から、原点に立ち返って釈尊の内観についての見解がある。

「この世で自らを島とし、自らをたよりにして、他人をたよりとせず、法を島とし、法をよりにどころとして、他のものをよりにどころとせずにあれ。へ中略」
身体について身体を観じ、熱心に、よく気をつけて、念じていて、世間における貪欲と憂いとを除くべきである。

感受において感受を観察し、熱心に、よく気をつけて、念じていて、世間における貪欲と憂いとを除くべきである。

心について心を観察し、熱心に、よく気をつけて、念じていて、世間における貪欲と憂いとを除くべきである。
諸々の事象について諸々の事象を観察し、熱心に、よく気をつけて、念じていて、世間における貪欲と憂いとを除くべきである^⑦」

このことから「自分という存在と自分の身心に働きかけている法の様相を観察し、その事実を知ることが仏教の実践であり、このような観察の積み重ねによって、自分と自分の外にあると思っていた法との関わり方の事実が見えてくること

から、苦と苦の原因、苦の消滅に至る道を知ることができる」としてゐる。

つまり我々の身体（肉体・感受〔苦樂〕・心・法〔心の対象〕の無常や苦、無我などを常に観察することが仏教における内観にあたり、無常・苦・無我などの仏教の基本的立場を常に忘れずに念頭において、それにしたがって行動することが仏教者として求められていると示唆しているのである。

またこうした無常・苦・無我という仏教の立場に対し、内観法では、身近な媒介を通して自己を見つめるということになる。その媒介とはつまり、自分の父母・祖父母・妻子・親友・恩師といった近親者、学校の教師など、自分を周囲から支えてくれている対象群となるのである。

内観法はより多くの媒介群に自己の心を移し、その移り方を通してより豊かな自己を捉えようとする技法である。よって「父母、兄弟、恩師といった、自分の中で活きているメンタルな媒介物を經由し、（お世話になった）（支えてくれた）という恩と愛という統一された独自の価値体系をもつ流れや、指導理念に照らして自己否定的に観察して見ていくと、ありのままの自分を、初めて直接的に見ることができるとしてゐる。」

内観法を通して深い感動とともに静かに内観者を襲うのは自己否定としての情動の抑制であり、その結果もたらされる

のが素直で清浄無垢な心境であることを理由に、「内観者が到達する清浄無垢という境地は釈尊の説いた最高の真理そのものである」という見方もある。この場合、最高の真理とは四諦説の「滅諦」を指している。つまり深く弥陀に帰依していた吉本伊信が開発した内観法は「清浄無垢に到達するための情動抑制」という、釈尊の定めた最高の真理実現のための哲学であり技法であつたということである。

このように四念処観は仏教における内観の根本的立場を説いたものであることが指摘されているが、自己内省という仏道修行においては、原始仏典の中で他の面から説かれたものも数多く存在するので、あえてそれらの説示を取り上げる。

「他人の誤り、他人の為したこと、為していないことを見つめてはならない。自己の為したこと、あるいは為していないことだけを観察すべきである。」

他の人々の罪過はよく見える、然るに自分の罪過は見難い。実に彼は他の人々の罪過を、柶殻の実と殻とにより分ける如く、明らかにさらす。しかし、自分の罪過は、ざる賢い賭博者が不利なサイコロを隠すが如く、覆い隠す。」

こうした説示は經典のあらゆる部分で見ることができるとしてゐる。

そして釈尊はあくまで自己の行為について省み、他者の行為がどうであったかということよりも、自分がそのときどのように為したかを反省することを力説されている。

このような思想は内観法にも大きく共通するものと思われる。現在の自分の状況が不幸であったり、悪い結果を伴うものであったりしたとき、自分のことを省みずに、他者に責任転嫁することがあるが、内観法では特にそれを否定している。自己愛が強いゆえに自分を否定できず、過失を覆い隠そうとするのであるが、内観法では自分がかけた迷惑を省みることによって、現在の境遇を他者のせいにならない姿勢を学び取っていくのである。

さらに内観法の場合、自己を内省していく中で、迷惑をかけてきたという自責の念にかられても、まわりから支えられてきた事実を実感することにより、自分が押しつぶされることなく、支えてくれた人への感謝の念へと代わっていくこともあり得るのである。

こうしたことから内観法によって、自己を洞察するとはいっても、自分だけではなく、自分の枠をこえて、他者との関係における自己を見つめていくことが可能となるのである。他者との相互関係なくしては生きていけない自分の存在を明らかにすることにより、人間関係の改善がはかられていくのである。

このようにあらゆる相互関係(縁)における自己について洞察することは内観法に限らず、仏教思想に通ずるものがあると考えられる。

さいごに

内観法の立場から、内観法は、仏教が目的とする「苦の滅尽」に共通している点も見受けられる一方で、宗教的色彩を排除して完成されたものだから宗教ではないとの意見もでてくることは事実である。しかし「身調べ」から宗教色を排除して現在の内観法を作り上げていくにしても、自己を見つめ、現在起きている苦の原因が何であるかを見極め、苦悩を解決していく点では、まったく仏教とはかけ離れた目的のものであるとは言えないのではなからうか。内観法の場合は身近な人間との関係を通し、自我によるとらわれを排除し、自らの内省によって解決を見出していく方法が、内観法の三つのテーマの中にしぼられており、その中で自らが気づきの実践を行なっていくことができるのである。

しかし先に触れたように、はじめから内観法による効果を期待して内観法を実施するのではなく、あくまで「自己を見つめる」ことがテーマであることを強調しておかなくてはならない。よって内観法は一週間の集中内観をこなせば、そこで終わりというわけではなく、むしろ集中内観後、日常にお

ける内観が大切なのである。つまり集中内観をもとに日常における内観を重ねることが重要なテーマとなるのである。

このように内観法は他者から押し付けられて概念を変えるものではなく、自分について自ら省みることである。自分を変えることは決して簡単なことではないが、内観法は我々の気づかなかつた別の視点を与えてくれるものと考えられる。

註

- (1) 三木善彦『自己の探求—内観法入門』(内観研修所、一九八一年) 四頁参照。
- (2) 伊藤研一『内観療法によるカウンセリングのプロセス』(カウンセリングプロセスハンドブック)(金子書房、二〇〇四年) 三二—五頁参照。
- (3) 村瀬孝雄『内観法入門』(誠信書房、一九九九年) 一〇頁。
- (4) 心理学の研究法の一つ。被験者に、自分の知覚内容・感覚状況・感情状態などを実験的・計画的に観察・報告させる方法。Introspection (講談社『日本語大辞典』第一刷)。
- (5) 『広説佛教語大辞典』第一刷(東京書籍)。
- (6) 波多野二三彦『内観法はなぜ効くか』(第3版)(信山社出版、二〇〇〇年) 一一頁参照。
- (7) Dhp.100 (本文は中村元訳『ブッダ最後の旅・大パリニッパーナ経』(第25刷) 岩波書店、一九九五年、六三頁)。
- (8) 金光寿郎『東洋思想史と内観』(東洋思想と精神療法)(日本評論社、二〇〇四年) 二〇頁。
- (9) 波多野前掲書、一七四頁参照。

- (10) 波多野前掲書、一七七頁参照。
- (11) Dhp.30 (本文は北嶋泰観訳注『パリリ語仏典 ダンマパダ』(第1刷) 中山書房仏書林、二〇〇〇年) 六八頁参照。
- (12) Dhp.352 (北嶋前掲書) 二五二頁参照。

〈主要参考文献〉

- 吉本伊信『内観法』(春秋社、二〇〇〇年)。
 三木善彦『自己の探求 内観法入門』(内観研修所、一九八一年)。
 村瀬孝雄編『内観法入門』(誠信書房、一九九九年)。
 波多野二三彦『内観法はなぜ効くか 自己洞察の科学』(信山社、二〇〇〇年)。
 福島脩美・田上不二夫・沢崎達夫・諸富祥彦『カウンセリングプロセスハンドブック』(金子書房、二〇〇四年)。
 川原隆造・巽 信夫・吉岡伸一『東洋思想と精神療法』(日本評論社、二〇〇四年)。
 ウ・ヴィッジャー・ナナンダ大長老・北嶋泰観『パリリ語仏典 ダンマパダ』(中山書房仏書林、二〇〇〇年)。
 中村元『ブッダ最後の旅・大パリニッパーナ経』(岩波書店、一九九五年)。
 原始仏教研究室編『原始仏教 第8巻』(中山書房仏書林、一九九五年)。