

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

7

1991 MAY

創刊一周年記念号

特集 「内観の原点を探る」

吉本 伊信 佐藤 幸治 竹内 硬 フランツ・リッター 奥村 二吉  
森川 リウ

発行 自己発見の会



由觀  
伊信書



## 特集「内観の原点を探る」

お蔭様で「やすら樹」が創刊一周年を迎えました。

この機会に、内観の創始者である吉本伊信先生をはじめ、内観に早くから関心を寄せられた先生方の論文を集め、ここに特別号として「内観の原点を探る」と題する特集をお送りいたします。

## 内観の目的と仕方

吉本 伊信

大正五年、奈良県大和郡山市に生まれる。二十二歳の時の深い宗教的体験をもとに、その後約三十年かかって、現在の内観法を確立した。昭和六十三年八月一日、七十三歳にて内観一筋の生涯を終える。

まず、はじめて内観のことを聞く人のために、内観の目的と仕方についてちょっとだけお話ししたいと思います。

目的としましては、“いかなる逆境にさいなまれても、よろこんでよろこんで暮らせる気持

ちでいられること”です。

つまり、周囲の人からみて、「あの人はかわいそうな、気の毒だなあ」と思われるような立場であっても、本人の心境としては、

「私のような悪いやつが、今日も元気で達者



に暮らせてもらって、うれしいなあ、楽に呼吸させてもらって、どこ痛い、どこかゆいというでもないし、幸せだなあ」

こういう気持ちに大転換できるとしたら、これが内観の一番の目的であります。

それと同時に、この世に生まれ、人間として人生に生を受けた目的も、これと同じではないかと思えます。

さて、そうなるにはどうするのかという内観の仕方について述べます。

私の所では、部屋の隅に屏風を立てまして楽な姿勢で座ります。

どんな目的で来てくださっても、まず、

「お母さんに対して、小学校時代してもらったこと、して返したこと、迷惑かけたこと」

この三つを調べていただくであります。

その人の歳によりますけれども、五十、六十とお年寄りの場合は小学校時代をまとめて一区

切り、ところが三十、四十までの人でしたら小学校低学年三年間、次は高学年四年、五年、六年の三年間とし、次は中学生時代、高校時代、大学時代というように、お母さんが生きておられた時までの自分を反省してもらいます。

つまり、してもらったことと、して返したことと、どちらが多いか、さらに迷惑をかけたことがなかったか。検事が被告を調べるように、自分で自分を取り調べしてもらっているのです。

お母さんが終わりますと今度はお父さん、あるいは学校の先生とか友達とか、身の回りの人に対する自分を、してもらったことと、して返したこととどちらが多かったか、一〇〇分調べるとしますと、二十分はしてもらったことやお世話になったことに使い、次の二十分はして返したこと、つまりご恩返しをしたことに使い、後の残り六十分全部を迷惑かけたことに使ってもらいたいと思えます。



そして、始め一日や二日はとてもつらいのです。

「足は痛いし肩はこるし、内観は進まないし、さっぱり駄目だ、逃げて帰ろうか、腹痛だと嘔でもいうて」と、こういう具合です。

ところが、三日、四日ともなっていますと、だんだんと真剣になるんですね。

「迷惑かけたことといいますが、かけられたことでもありますよ。かけたことばかり調べよといわれても、それはちょっと不公平ではないですか」と、こういう人もあります。

それが四日、五日とたってきましたと、もう迷惑かけられたと思っていたことが消えてしまうのです。

例えば、五日、六日とたってきましたと、

「先生、私、月曜日、火曜日の内観を思いだしますと、小学校三年の時、お母ちゃんのお金ちょっと盗みましてね、お父ちゃんにもうめちやくちゃんに叩かれましたんです。腹が立って、

腹が立って『お前大きいんやさかいにな、それはどないにでもできるわ、今に見とれ、俺が大人になったらこの仇を取ってやる』、大変な迷惑かけられたと私が思うていました。ところがね、昨日から悔やんでますねん、叩いたらお父さんも手が痛いですよ、逆恨みされるかもしれないという危険を冒して、叩いてまで躰けをしてくださる人、お父さん以外にあるだろうか？ ありませんなあ。しかるにそれをきょうのきょうまで『今に見とれ、こんな迷惑をかけやがって』なんて思っていたのは大変な間違いでした。済みません、悪うございました」

こういうように変わってくのです。

だれも何も教えないんです。自然にそうなるんです。

「してもらったこと、して返したこと、迷惑かけたことというのは、いったい何をヒントに思いついたのですか？」と、よく聞かれます。



各大学へ講演に行ったあとで座談会の席上などでも次のように説明しております。

「私はもと商人でした。商売しているとき、品物をいくら送って、内金をいくらもらって、また品物いくら送って、返品いくらあり、しめて差引き残りは、借りか、貸しか。得意先が十軒ありましたら、月末に十枚の請求書を、十軒

ありましたら十枚の請求書を書きます。

その請求書に、お母さんという得意先、お父さんという取引先、学校の先生という得意先に對して自分は、どれだけお世話になって、どれだけご恩返しをしたか、年代順に調べると、そこで正確な内容がわかります」と。

ですから、商人の請求書にヒントを得てそうだったのです。

十歳くらいの時から浄土真宗の教えには縁がありました。それから数えて五十年になるのですが、とにかく、自分が商人として世の中に立っていた基礎がありますので、請求書というのは数字を正確に書きますね。日記帳を持ってきたも請求書にはなりません。

「今どういうことを調べいただきましたか」といって、日記帳のことをいわれると困るのです。

そうではなくて、してもらったこと、して返したことが多かったか、これを調べて

もらっているのです。

私は、内観中の姿勢は「安座して」というだけで、そのほかのことはどうでもよいとしている。これに対して、正座でも坐禅でも決まった姿勢があり、例えば目は半眼に閉じて背筋は伸ばして、手はどこそこへ置いてとされているように、内観においても正しい姿勢を定めないといけないと主張する人もあります。

なるほど姿勢の理屈はいろいろあるかもしれませんが、安座してというのは、楽な姿勢でということ。

ところが、姿勢をちゃんと決めすぎますと、そうしている事が内観であるかのような錯覚を起こして肝心の自分を取り調べをするという大事なことを忘れる人があるのです。

「どうですか、内観やっていますか」

「はあ、やっています」

「ああ、そうですか。どんなことを思い出し

ましたか？」

「はあ？　どんなことってなんですか」

「自分で自分を取り調べてくれているはずでしょう？」

「いやあ、朝から座っていますわ」

「座っているだけではだめですよ。あなたは体で真似をしているだけです。自分自身を反省するという一番大事なことをしてくれないといけません」

「ああ、そうですか。それなら今からやりますわ」

これでは半日捨てたようなものです。

私たちの心というものはですね、我が身を見るところというようなことについては、盲目みたいなものです。さっぱりできないんです。

朝五時から晩九時まで、真剣にしているような恰好はしておりますけれども、真に集中できるのは二分、三分、せいぜい五分がいいところ、あとはもう、あっちへ散り、こっちへ散り、

その時間を集めても、十五時間半座っていると  
はいつても、本当に正味内観しているのは一時  
間位です。

心はころころ、あっちへ散り、こっちへ散り、  
三日か四日目ぐらいになってようやく三時間ぐ  
らい内観できるようになっているだろうかとい  
うような、それくらい緻密な努力をしなければ  
難しいんです。

ですから私の家ではご飯を屏風のそばまで持  
っていきます。もし、合図の鐘をカンカンと鳴  
らして、「皆集まれ」というやり方で食べても  
らえば、それは楽です。けれども、ちょっとで  
もむだな心が外に散らないように努力していま

す。

さて、だんだん深く調べてきますと、もう態  
度が変わってきます。

はじめ一日か二日はもうへらへら笑ったり、  
のん気な遊び仕事であったのが、五日、六日と  
たつと不思議に真剣になってきます。ですから、  
はじめ一日や二日は傲慢、増長しておられるよ  
うな態度であっても、私は心の中で、

「この人は、今こんな態度でも四、五日した  
らまた真剣になってくださるだろう」  
と、思ってたのしんでいるわけです。

（『生徒指導のための内観』〈内観研修所編〉  
より）





# 内観の心理的展開

佐藤 幸治

もと京都大学教育学部名誉教授、国際心理学連合理事。

心理学者として禅を海外に紹介するなど、国際的に活躍した。

「禅的療法・内観法」（文光堂、昭和47年）の編者、「内観療法」（医学書院、昭和47年）の共編者でもある。昭和46年に逝去。

明治、大正、昭和にわたって、都大、東大の教授、旧制の第一高等学校の校長、東京女子大学学長、さらに晩年には国際連盟の事務局次長という要職を歴任された新渡戸稲造という偉い先生がおられました。この方が明治の末に『修養』という本を出されましたが、その中に「黙思」という一章があります。明治の末になって日本人の生活があわただしくなり、本当のおちついた自分というものを失ってしまっているこ

とを嘆かれて、一日にわずかな時間でも、静かに坐って、気持ちをおちつけ、本当の自分に立ち帰ることをすすめておられるのです。そうするとしみじみと自分の反省ができ、修養ができて、立派な人柄ができるだけでなく、身体のためにもよく、また工場などでも能率が上がり、事故が減るというのです。

それから五十年たって、日本の社会は一そうせわしい、騒がしいものになってきて、ノイロ

ーゼだとか、交通事故とか、非行とか、いろいろ問題が多くなってきました。主体性とか、自由とかいいながら、澄み切った本当の自分が中心になって行動するのではなく、濁った自分の衝動的な一部にひきまわされていることが多いのです。

濁った水でも静かにしておけば、だんだん泥が沈澱して、上の水が澄んできて、透明になり、向こうも見えるようになります。また水がゆらいで波立っていると、水面にものの影がきれいに写りませんが、水が静かになって波がなくなると、また鏡のように向こうのものを写すようになります。われわれの心もおちついてくると、自分のことも判り、周囲の様子も、相手の気持ちもよく判るようになります、全体の事情によく合った適切な行動がとれるようになります。

中国の昔の本にも「夜ふけになって人のけはいも静かになったとき、独り坐って心を観察すると、乱れていた心が消えて、本当の心が現れ

てくる。そうするとつねにすばらしい働きが生じてくる。本当の心が現れて、乱れた心がちゃんとつかまれてくると、今までの自分の誤りがしみじみと反省されてくる」と書いています。

吉本先生の「内観法」は、こういう昔からのすぐれた教えを現代的に、誰にでも行えるように工夫してくださったものです。吉本先生がはじめ学ばれたのは宗教的な行（ぎょう）で、絶食、不眠というような、きびしいものでしたが、これを無理のないものにして宗教から離れたものにされました。さらに新渡戸先生の教えや右の中国の教えにもある「しみじみとした気持ち」を具体的に深めるために、吉本先生は、自分と一ばん身近で、生まれるときから世話をしてくださったお母さんなどに対して、自分がどうしてきたかを、小学校一年の頃から思い起こし、きびしく反省させることにされました。

そうすると、今までは小さな自分中心で、ひとの立場に立つてものを考えるということがで

きなかったのが、こんどは相手の立場にもなつてものを考えることができるようになってきます。そうすると今までの自分の本当の姿が反省されてきて、どれほど自分勝手なことを言ったり、したりしてお母さんを困らせたか、どんなにすまないことをしていたかなどが、自覚されてきます。お母さんからお父さん、きょうだい、先生、友だちなどまで、だんだん反省を広げてゆきます。気持ちがいじり落ちていた上で、そういう新しい目が開けてくるのです。これは人間としてのすばらしい成長です。

自分の至らなかったこと、悪かったことがしみじみと反省されたといっても、それはただくよくよすることではありません。内観の先生や他の人びとの愛情に支えられて、小さな自分の立場でなく、ひとの立場をもとり入れた、ひろびろとしたおおらかな心で、勇ましく立ち上がって、進んでゆくことができるようになるのです。吉本先生の内観法で、刑務所の中でも困り

ものだったような人が、すっかり人間が変わって、人相も見違えるほどよくなったというような例も少なくありません。しかし騒がしい混乱した環境から一步退いて、静かに自分を省みるということとは、特にそういう問題を起こした人たちだけでなく、われわれ一般の人間にとっても大切であり、非常にためになることです。

私は、静坐あるいは坐禅をして心を澄ませ無心に帰ることに、内観法などで自分を深く省みることとを組み合わせ、それにヨーガ（インド）、太極拳（中国）、合気道などのような身体を柔らかにし鍛えあげる体操的なものや、合唱などをも加えることは、今の若い人びとなどにも非常にためになり、また魅力のある生活と人格のトレーニング（修練）になるのではないかと思わざるを得ないのです。

（『心理療法としての内観』へ内観教育研究所編より）