

日本の心理療法 —内観法の誕生と国際化—

榛 木 美恵子

近畿大学臨床心理センター

要 約

内観法の創始者・吉本伊信が、内観体験のすばらしさを世界中の人々に紹介したいと、私財を投げ打って内観普及に励んで、半世紀以上となる。本年は、奈良県で開催された日本内観学会に、中国から27名が参加し、5論文が発表された。また、9月には、中国山東省で第二回中国内観療法学会が開催される。このように、1993年に中国に内観が導入されて以来、その後の発展と研究の進歩は、著しい。

さて、仏教は538年、中国・韓国を経て、日本に渡来した。この頃、わが国は中国・隋との交易や朝鮮半島との交流が始まった。このような日本の国際社会化の中で、聖徳太子(574年-622年)は『三宝興隆の詔』(仏・法・僧)を発令して、仏教を保護し、神道との融合をはかった。やがて、渡来した仏教は日本の風土・文化の中で独自に発達し、多くの人々の精神的な支えとなっていった。吉本伊信の内観法は、鎌倉時代、日本の土壌中から誕生した仏教、浄土真宗を礎に1939年、師匠の駒谷諦信とともに開発した。その後内観法は、事業・教育・矯正教育・医学・家族関係の各方面に普及し、現在では、精神療法としても海外でも高く評価をうけるようになり、人間性の回復、社会生活復帰、心の養生として広く応用されている。本論では、この内観法の誕生と国際化について報告する。

Key words : 悩みからの開放、自己検索、傾聴、自己発見、内観

1. はじめに

1981年7月、外国からの内観視察団が、内観研修所を訪れた。以来内観は、日本だけでなく海外へも普及し、殊に近年、中国で急速に発展してきた。その歴史を振り返ると、海外には1964年、イギリスで、米国のNorthwestern大学 社会学部準教授 John I. Kitsuse. によって紹介された、またフランスでは、1972年 滝野 功(立命館大学)がヨーロッパで、はじめての内観指導を行った。そして、1976年、David. K.. Ph. D(南カルフォルニア大学医学部教授)が集中内観を体験、1981年に、米国で初めての、集中内観会を主催した。そして、Reynolds 博士は、1983年“Naikan Psychotherapy”を出版してひろく内観を紹介し

た。また1980年、石井光氏（青山学院大）と Franz. Ritter（オーストリア）がオーストリアで内観研修会を開催。そして、1986年 Franz. によってオーストリアに日本以外で初の内観研修所が開設された。ドイツでは1987年、Gerald. Steinke. によって内観研修所が開設された。また、“ドイツ内観20年”のDVDが発行されて、ドイツでの内観の医学、福祉、学校教育、矯正教育への導入の様子が広く紹介された。

1987年、ドイツ・イタリア・オーストリアから4名の内観者が来日、吉本伊信の集中内観面接をうけた。また中国では1993年はじめての集中内観者が誕生、その後、上海精神衛生センターを中心に内観ワークショップが開催され、2004年、5名の医師が集中内観体験に来日した。その後、大阪内観研修所では継続して、中国医師団の集中内観研修を実施した。また2007年中国での 第一回集中内観研修会が11名の医師や心理の専門家が参加して、上海精神衛生センターで開催された。

内観の国際的な研究は、1991年、第一回内観国際会議が石井光教授（青山学院大学）によって、東京で開催され、第二回はオーストリアで開催されて、以降3年ごとに、欧州と日本で開催されている。

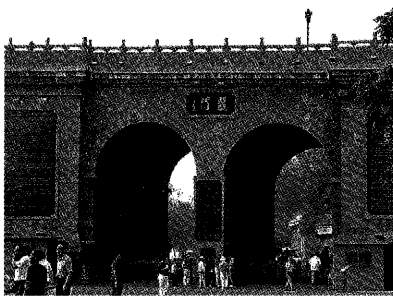
また、2003年、川原隆造（鳥取大学医学部）教授によって、国際内観療法学会が日本で開催され、第二回は、2005年11月、中国上海精神衛生中心において開催された。以後2年ごとに開催されている。一方、国内における内観研究は、1978年に日本内観学会が発足、1998年に内観医学会が発足して、毎年開催され各分野での研究が、発表されている。このように内観の普及と研究は、国内外において国際的に進んでいる。これに先立ち、精神科医師石田（1965）は、「内観分析療法の提唱」と研究症例を発表した。啄木文学の精神分析学的研究にあった石田は、啄木が約10日間の幼児記憶の集中思考によって、カタルシスによると思われる爽快感を覚えたことを知り、記憶の集中思考によって、かなりの短期間に精神浄化を達成するのではないかと考え、「内観」の短期集中精神浄化法を精神分析の技法と併用し、心因性疾患と思われる患者に導入し、その後、多くの治療効果を得ている（石田、1966）。

2. 内観法の成り立ち

このように心理療法としても広く活用されてきた「内観法」は、奈良県に住む、吉本伊信（1916年～1988年）の求道の体験から誕生した。

その歴史をたどると、インドから中国へ渡った仏教（大乘佛教）が、中国各地で発達していた。中でも今から約1500年前、中国南北朝時代、山西省北部の靈峰五台山近くの雁門で生まれた僧・曇鸞大師は、儒教などの学問や、当時の中国で盛んだった老子・莊子などの道家思想を修め、特にインドから伝わった経典の中から『大集経』に中国の学問の伝統を深く理解して注釈をつけた。また、都・洛陽で仏典翻訳の指導者であった外国僧菩提流支（イン

ド)と出逢い、限りない命を説く『観経』を学び、菩提流支^{ぼだいりし}によって翻訳され、中国で紹介された念仏往生の教え「浄土論」に注釈を付けて『浄土論註』^{じょうどろんちゅう}を著し、他力浄土の教えをあきらかにした。そしてこの「浄土の教え」を曇鸞大師^{せきへつこく}は、石壁谷の玄中寺^{げんちゅうじ}に住み、いなかの人々の中に入って、普及した。今も、玄中寺の石碑には、皇帝の勅命によって、「浄土の教え」のともし火を山西のひなびた田舎にともした、名も無き少年曇鸞の生涯と浄土往生のさまが記されている（大内，2003）。やがて、隋の滅亡とそれに伴う大乱の時代 10歳で出家した中国の僧、善導大師（613年-681年）は、この「浄土の教え」を唐の都 長安で一巻の『二河白道の例え』図を掛けて布教した。この教えは、善導大師によって、称名（念仏）と掛け図によって民衆の心に直接訴え・響き、受け入れられ普及された。また、善導大師は、皇帝より唐朝あげての大事業 洛陽の龍門石窟の大仏造営を任され完成した。そして、この洛陽の龍門石窟の大仏は参拝する人々に仏国土の感動を与えた。こうして、阿弥陀浄土の教えは、都 長安で育ち、中国全土に広がり、やがて日本に伝えられることになった。



中国 洛陽 龍門 (2007年撮影)



中国 洛陽 龍門石窟と南無阿弥陀仏 (2007年撮影)

3. 仏教と日本文化の中から誕生した内観法

中国・韓国を経て日本に渡来した仏教は、隋との交易や（遣隋使 浙江省寧波・遣唐使）、朝鮮半島との交流がうながされる国際社会を生きるため、594年、聖徳太子（574～622年）によって『三宝興隆の詔』（仏・法・僧）が発令され、日本の神道とともに保護され、普及することとなった（曾根，2007）。

後に平安時代、比叡山の僧 源信（942～1017年）は、この浄土の教えを「往生要集」（1175年頃）に編纂した。また平安末期から鎌倉幕府成立の動乱の時代、僧 法然（1133年～1212年）は、比叡山西塔の黒谷で中国から日本にもたらした經典の中から、善導大師の

書いた『観経書』に出会い民衆に念仏を普及することに生涯をつくすとともに、専訳本願念仏集を完成した。法然の弟子となった僧 親鸞（1173～1262年）は『愚かなる仏弟子』を悟り“限りある命”と“愚者の自己”に目覚め“先師（良き人）”に導かれる身を悟った。この悟りは後に吉本伊信によって、内観法となった（榛木, 1972）。

4. 悩み、こだわりからの脱出

幸せを求めて 親鸞の道を求道していた奈良県在住の吉本は、恩師・駒谷諦信（大阪 布施諦観庵）に導かれて、「愚かさの自覚・いずれの行いも及ばない身の気付き、“罪業深重”（日暮し・生業ナリワイ）」を悟り、その喜び「幸せ」を世界中に普及したいと一念発起し駒谷とともに『内観法』を大成させた。

「内観法」とは、愛する人から離れられない、別れた人が忘れられない、失ったものにしがみつく、次々に湧き上がる欲望、これらの執着（固着）—むさぼり（貪）、いかり（瞋）、愚か（癡）さ—の気づき「洞察」を得る方法である。人間のあくなき欲望を調べて（内観法の前身「身調べ」）無常を知り「一期一会」の生きるエネルギーを得る方法として「内観法」は、誕生した。そしてその至る道標に「罪」を掲げ、その罪を調べる方法として、内観3項目（①して頂いたこと②して返した事③迷惑かけたこと）や、嘘と盗みなどをテーマに掲げ1940年、内観法は確立された（吉本, 1965）。

〔内観療法〕

内観療法では、一方的な自己理解や他者理解が、現在の環境への適応困難をもたらしていると考え、過去から現在まで自分が他者と、どのような人間関係を結んできたかを、改めて調べる事により、新しい自己理解や、他者理解を得る方法として「内観法」を用いている。即ち内観法によって、一方的な理解が修正されて、環境への適応・和解が促進され人間関係の改善がはかられる。その根源に、人間関係の「愛」を第一テーマに掲げその作用に、幼児期から現在までの、記憶の集中思考をおこないその過程に精神の浄化がもたらされた。内観法が別名「泣き観」とも言われ、さわやかな爽快感と素直なこころを得る所以である。

I 課題 内観三項目

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1、お世話になったこと | 過去から現在まで具体的な事実を年齢順に調べる。 |
| 2、して返したこと | |
| 3、迷惑をかけた事 | |
| ☆嘘と盗み | |
| ☆養育費の計算・ギャンブル等にかかった費用 | |

II テーマの設定

母、父、先生、配偶者 同僚、子ども、身近な人々と、自分との関係を調べる。

III 集中内観の構成

1) 場の安全

- ①居住性と隔離性の確保…安住・食・入浴などの生活の保護
- ②集中思索できるよう人間相互関係の一時的中断と物理的的刺激遮断…屏風の使用
⇒刺激遮断・記憶の集中思考継続

2) 内観者側の条件…内観の基本ルールや前提条件の受入れ、これに従う合意と約束があること

3) 内観の姿勢

- ①1日15～16時間（1週間の宿泊研修）。
楽な姿勢で座り、内観のテーマに集中する。
- ②テレビ・携帯・書籍の禁止
- ④内観に関するテープの聴取（自由）
- ⑤指導者以外の人との交談厳禁
- ⑥入退観の自由（意思の尊重）

4) 自力性

- ①面接は3～5分（内観深化は、実習者の独力による内観時におこなわれる）
- ②テーマにそって過去体験を幼少時にさかのぼり、系統的・具体的に想起する。

5) 口頭での開陳

面接者の巡回面接により、実習者は内観内容を口頭で開陳（自己開示）する。

6) 面接頻度と面接態度

- ①2～2.5時間に一回の面接
小学生・老人・病的な場合は1時間～30分おきに面接
- ②基本的態度は受容的であるが、実習者の発想が外罰的・自己中心的・感情的な場合は指示的に内観への方向づけを行う。
- ③礼節を重んじる。

7) 秘密保持

面接者は秘密厳守の信頼・契約を守る。

IV 内観過程の心理規制

- | | | |
|--|------|------|
| 1. 当面の悩みと無関係な課題（内観三項目）受入れへの抵抗
↓
2. 思考様式変更へのとまどい
(例) してもらわなかった事からしてもらった事への思考様式
↓ の変更
3. 記憶想起への困難（思索の集中 ⇔ 食事・入浴等の生活の世話）
↓
4. 刺激遮断法への抵抗（情報遮断と拘束 ⇔ 入退内観の意思の尊重）
↓
5. 防衛規制（都合の悪い誤った対人感情への意識化）
↓
6. 陽性感情転移に基づく記憶の愛情再体験
↓
7. 抵抗の排除とカタルシスの発露
↓
8. 精神浄化作用
↓
9. 洞察（新しい自己発見）
↓
10. 欲望から感謝への転向（ポジティブなエネルギーの活動）
「とらわれ」からの解放 | } | 2～3日 |
| } | 4～6日 | |
| } | 6～7日 | |

5. 内観における傾聴と自己治癒

[傾聴 — 現実検討の抵抗の打破—]

内観の面接者は、内観者（記憶の集中思考に取り組む人）の体験を内観3項目にしたがって聞く事『傾聴』が最も重要であり、面接者は傾聴に徹する。それは内観者の「語り」は面接者にとっては「法」あり、同時に内観者にとっては、存在の是認である。この面接者の態度により、内観者は「行動の罪への責任転嫁（罪責感）」という抵抗が解除される。そして、現実検討はすすみ、記憶の愛情体験が想起されて、カタルシスがおこる。このような経緯で、精神の浄化作用が勧められ、これまでの執着（むさぼり（貪）、いかり（瞋）、愚か（癡）さ）、

固着、固執への気づき、すなわち『洞察』がおこなわれ、葛藤から解放される。この時、欲望は感謝へ転向し、そのエネルギーは自己治癒力（自然回復力）へ転化される。現実検討の自動操作、罪悪の検索スイッチがONになり、内観は進められる。ここに罪責感によるストレスや抵抗は解除され、現実否認によって現れていた身体症状は軽減される。内観者の内観3項目の報告の傾聴は、この機能が、自力で開始されることをすすめる。

傾聴とは、山から流れ出る水が水車を回し、それが力（エネルギー）となって稲（内観の種）を脱穀する。その水車の音を、面接者が聴いていることを意味する。同時に傾聴は、面接者の内部の水車をまわし、面接者の稲（内観の種）の脱穀をも行なう。これを、吉本は内観場所「屏風の中」を「法座」といい内観者の「自己開示」を「法を聴く」と言って、面接者の内観を常とした。

内観法は、太陽の光があたらないとなげいている者に、太陽が雲上で輝いている事を知らせ、また、雲の切れ目にさす光の効力と、太陽の光によって育つ、動植物の恵みを知る方法とも言える。

6. 終りに

石田（1966）は、“内観者が、この自責的思考になれないのは、罪責観すなわち責任を罪に転化—抵抗—しているからである”と述べ、“うつ病者の罪責感の多くは、防衛的なもので純粋な罪悪感ではない”とのべている。つまり罪責は内観ではなく他者への攻撃で外観である。このとき面接者は、「～してもらわなかった事」を「してもらった事」に「～してあげられなかった事」を「～してあげた事」への訂正をうながし、対象選択を配慮し、あるいは「内観目的」と「動機」を明確化して、あらためて内観3項目への取り組みを推奨して、内観への導入を慎重にすすめる。しかし集中内観の3～4日間は、悩みと無関係な課題「内観三項目」の受入れや、刺激遮断法への抵抗も大きい。この時内観者のお世話や、傾聴に徹することは重要である。

内観法による治癒像について石田（1972）は、“病気が治って自己満足するだけでなく、自己を乗り越えて、社会に向かって働きかける—創造的、自発的行動力—エネルギーが伴う人間像”と掲げている。

また吉本は、「集中内観は電柱を建てたにすぎず、日常内観という電線を張らなければ電気が通らない」と述べ、「内観法—集中内観—による罪責観の抵抗の打破」は自己検索のはじまりで「内観への入門」であり、打破された無明の闇（あつい雲—迷い）は、すぐに貪・愛・瞋・憎の雲でおおわれると述べ、集中内観後の、日常内観をすすめる、その重要性を説いた。吉本は、「日常内観者」を<とらわれ>から解放された人間像（治癒像）として掲げあくなき悩みに内観との二人三脚を指導している。



比叡山無動寺谷 大乘院



範宴（親鸞）9歳～29歳 修行の地

1987年撮影

複雑な現代社会で、生活のいきづまりや、希薄な人間関係によって、ますます自殺者やうつ病は増大している。また神経症、非行、ギャンブル依存への対応にも、人間性の再発見と育成は急務である。内観法は多くの人が一歩に行える新しい自己への気付き「自己発見法」であり、「愛の再発見」「社会性の育成法」である。

ITの発展とともに、文化を越えて情報化が津波のように押し寄せては引く現代社会の精神文化の戸惑いは、さまざまなひずみの因ともなる。これら社会の発展と精神文化とのギャップに、内観法が果たす役割は非常に大である。

参考文献

- 玄海編集部（1973）：玄海 内観特集号 福岡刑務所教育部
- 榎木美恵子（1972）：子供の内観 佐藤幸治（監修）禪的療法・内観法 文光堂 pp331-344
- 榎木美恵子（2009）：共育 内観法 邦文社
- 石田六郎（1965）：内観分析療法の提唱 日本医事新報, 2147, 82-84.
- 石田六郎（1966）：啄木と内観, 内観教育 吉本伊信・京都刑務所 pp27-29.
- 金子大栄（1950）：他力本願 全人社
- 長島正博（2000）：やすら樹 内観国際会議 自己発見の会事務局
- 中川皓三郎他（2004）：ブッダと親鸞 東本願寺
- 大内文雄監修（2003）：七高僧ものがたり 東本願寺出版部
- 塩崎伊知朗・竹元隆洋（2000）：証言集・吉本伊信と内観法 近代文芸社
- 曾根正人（2007）：聖徳太子と飛鳥仏教 吉川弘文館
- 鈴木大拙（1974）：東洋の心 春秋社
- 竹内碩（1966）：内観法と人間改造 内観教育 発行者 吉本伊信 pp59-105.

竹内硬（1972）：内観法の周辺 佐藤幸治（監修）禅的療法・内観法 文光堂 pp301-330.

梅原真隆（1936）：十七憲法講讀 親鸞聖人研究発行所

吉本伊信（1965）：内観四十年 春秋社

吉本伊信（1975）：内観法 内観研修所

吉本伊信（1980）：内観 25 年の歩み 内観研修所