

精神医学と内観法

富山市民病院神経科精神科 草野 亮

はじめに

日本には古来より、禪やみそぎなど、一定期間を日常生活から離れて、静かに黙考する修行法があった。修行を積んだ高僧などは、社会でも広く尊敬され、日本人にとって、静かに座って黙考してみたいということは、多くの願いであり、憧憬であった²⁾

人間の精神は、意識されているものの背後に、もっと広い無意識の世界がある。19世紀末に、私たちが日頃意識していない無意識の世界にも、精神活動があることを精神分析学の創始者S.フロイトが発見した⁸⁾

この無意識の世界にせまるわが国独自の方法に「内観法」がある。現代の医学は西欧医学が主流であるが、そのみでは不十分なものがあり、東洋医学の良さが見なおされつつある。このようなとき、「内観法」を精神医学の立場から眺めてみたい。

内観法とは



内観は、もとは浄土真宗の一派、木辺派(本山・錦織寺、滋賀県)に伝わる「身調べ」と

いう宗教的修行法であった。一般には公開しない秘事法門であり、絶食、断眠して信仰を確信する入信儀礼であったが、奈良県大和郡山の吉本伊信師が自己の体験をもとにして、宗教的色彩を取り除き、断食断眠などの厳しい条件をなくして、だれにでも行えるようにと改良したものである。一種の精神療法として価値が高く、昭和29年頃から矯正界にみとめられ、次第に精神医学界にも波及して、昭和53年に第1回日本内観学会が開催され、以後毎年1回開かれて現在に至っている⁷⁾

内観の方法は、静かな部屋の隅を屏風で囲んだ一平方メートル四方の中に座る。用便、

表1 内 観

場所的条件

静かな室の隅を屏風で囲んだ中に座る。
用便、入浴、就寝時以外はそとにでない。
「遮断」と「保護」

身体的条件

楽な姿勢でよい。病人以外は横臥はいけない。
食事は1日3回。指導者(代わりの人)が運んでくる。
内観しながら食事をいただく。
心身の疲れをとるため毎日20分入浴。
睡眠は8時間

時間的条件

内観はam 5～pm 9までの16時間を7日間、指導者と内観者の面接は、1～2時間毎に1回、1日に約8回、面接時間は3～5分。

入浴、就寝以外は外に出ず、ひたすら自分を見つめ続ける。その方法は外界からの遮断と

内観者の保護を意味する。姿勢は正座でなくても、楽な姿勢でよい。食事は1日3回、指導者あるいは代理の人が屏風の外まで運んで来る。内観者は、それを屏風の中へ引き入れていただくのであるが、内観を続けながらいただく。食事が済むと、食器を屏風の外にそっと出しておく、指導者あるいは代理の人が下げている。毎日20分間の時間を決めて、入浴があるが、心身の疲れをとるため、これも内観を続けながら入る。睡眠は午後9時から翌朝の5時までの8時間である。午前5時5分前の指導者の声で目を醒ます。起床後30分の間に、道場の内外の清掃を手早く済ませ、5時30分に屏風の中の法座（内観者が修行をする席をいう）に座ると、直ちに指導者の面接が始まる。それから午後9時の就寝までの15時間半、ずっと屏風の中に座りづくめであり、これを7日間続ける。指導者の面接は1～2時間毎に1回であり、内観者はその時間内に調べたことを告白するのである。面接時間は3～5分間であり、1日に約8回の面接がある⁶⁾。

調べるテーマは、自分の小学校時代から現在まで、母、父、兄弟姉妹、配偶者、親戚、職場の上司や部下、知人など自分の周りの人人について順々に、「自分がしてもらったこと」、「自分がして返したこと」、「迷惑をかけたこと」の3点を調べていくのである。3年から5年間隔で克明に調べる。しかも、その調べ方は、その人に対して自分がどうであったかと自分を厳しく調べるのである⁹⁾¹⁰⁾なお、力点の置き方は、してもらったこと20%、して返したこと20%、迷惑をかけたこと60%で、迷惑をかけたことにもっとも重点をおく。

表2 テーマ

してもらったこと	20%
して返したこと	20%
迷惑をかけたこと	60%

体験の記録

昭和60年1月27日から2月3日の厳寒の候に内観を体験した。出発の日には北陸は大雪で、これから先の難業を示唆するように思われた。長年恵まれた生活に慣れて来た私にとって、一番の心配は寒さと長時間座り続けていられるかという体力であった。しかし、敢えて厳寒の候をえらんだのは、自分をきびしい修行の場におくという意味からであった。

奈良県郡山市に着くと、北陸とは異った青い空と早春を思わせる暖い日ざしにほっと安堵の気持となった。内観研修所は、一見民家風の小さな寺である。案内を乞うと白面の青年僧が現われた。質素な応接室で、オリエンテーションを受け、受付を済ませるとすぐに二階の大座敷に案内された。屏風を立ててすぐその内に座る。指導者の指示されるままに、私の小学校時代に亡くなった母と、その後母親代りに育ててくれた祖母について自分を調べた。その間、内観をしながら入浴して、さっぱりとした体で、再び屏風の中に戻り、厳肅な気持で内観を続けた。遠い過去のこととてなかなか思い出せない。現在意識の世界と忘却の彼方の無意識の世界との間には壁みたいなものがあって、その壁のこちら側だけで堂々めぐりをしているようでもどかしい。日常のどうでも良いことばかりが、次から次と頭に浮かんで来て、右往左往する。これではいけないと、自分を叱咤激励するがどうにもならない。第1日目はこのような無益な闘いの連続であった。2日目の朝、5時5分前に、吉本師の声で目が醒めた。手早く起床し、座敷と廊下とベランダの欄干を、はたきと箒と雑巾を使って、何十年振り(?)に掃除をした。風呂場や便所掃除にいくもの、炊事場にいくものなど当番で、この間、同じ内観者の仲間と出会っても、挨拶の言葉も交わさず、ただ黙々と、内観をしながら作業を行うのである。5時30分に、屏風内の法座に座ると、

直ちに指導者が面接に来られるので忙しい。眠っている時間だけが本当の休息で、ひたすら内観を続け、いつ面接に来られてもよいように、準備しておくことは大変な努力であった。2日目の夕方頃になってようやく、文盲で無学な祖母であったが、その祖母の奥深く、偉大な人格と、献身的な愛情をひしひしと感ずるようになった。私が今日生を受けているのは実に祖母のおかげであると深い感動をもって自覚した。翌3日目は、父に対する内観を行った。若くして妻を失い、失意と激動の人生を送り、私どもの犠牲となって黙々と生きて来た父を、私は自分の立場でしか見ていなかったという悔恨の気持が一ぱいとなって、次第に涙もろくなっている自分に気が付いた。4日目以後、兄弟や妻、職場の周囲の人々と順に内観を進めて行ったが、身体的な苦痛、とくに下半身や手足の指先にピリピリと刺すような寒気に、気もそがれ勝ちであった。



入浴と、三度の食事と、睡眠時間だけが待たれる動物的な自分になっていることが恥ずかしくなった。しかし、ひたすら追求していくと、それまで忘却していたことが、眼前に断片的にある情景となって忽然と浮かぶようになった。その情景は次第に鮮明となり、糸をたく

るように次の新しい情景へとつながっていった。それまで無意識の世界に沈潜していたことが、次々と鮮やかに意識の世界に広がっていく。その一つひとつが感動的な場面となって、周囲の人達のあたたかい愛と、自分の小ささをひしひしと身に感じた。6日目の午後、予定していた人達の内観が一通り済んだ直後、私には全く予期しないことが起こった。突然両胸部がジーンと熱くなり、上半身が軽く浮くように感じた。心は爽やかで、うきうきと楽しい気分となった。トイレに立ち、窓外をみたとき、北側の屋根に数日前から残っていた雪があとかたもなく消え（偶然であろうか）外の景色のどれもこれも生き生きと生命の喜びを謳歌しているように見えた。最後の7日目は、私の過去の「うそと盗み」について調べた。幼少の頃から、親や教師から、うそと盗みは最大の罪悪と教えられ、くそ真面目に正しく生きて来たつもりであったが、驚いたことにはこれまで気が付かなかったうそと盗みが次から次と出て来た。その罪の深さと、それにも拘らず現在の幸福な生活を支えてくださる周囲の人々の愛の深さを感じた。早く戻って感謝したいという気持ちに駆られた。

しかし、最後の夜の床の中では、1週間の大事な仕事をやり遂げたという満足感と、明日は家や職場に戻れるという嬉しさに混って、内観が終るというさみしさを感じたのは意外であった。8日目の朝、5時5分前に、いつものように吉本師のスピーカーの声で起こされた。「今日は最後の日です。皆さん好きなように過ごして下さい。体操でも、屏風の中に入って内観でも、ブラブラしていても、好きなようにして下さい」と。しかし、しばらくすると、みんなは三々伍々と、昨日と全く同じように黙々と掃除をはじめた。最後の掃除を、名残りを惜しみながら丁寧にいった。6時30分より、吉本伊信師を囲んで、内観者全員の座談会を行った。このときは、2名の途中脱落者がいたが、12名が集まった。内観者全

員が、それぞれ自分の感動的な体験を述べ、充実感に満ちて、身も心もさわやかに散会した。門を出ると、久し振りに見る外の世界は、街の景色も、人々の顔もパッと明かるく、生き生々として、別の世界のように感じられた。

考 察

内観法は、冒頭でも述べたごとく、浄土真宗の一派によって行われてきた修行法「身調べ」に、吉本伊信師が40数年の長い間に亘って改良を加え、その宗教性から離脱して発展させて来たものである。それは「自己発見の技法」であるが、その起源は仏教的世界観にさかのぼることができる。

釈尊は、人間の共通の苦悩である四苦（生老病死）から救われ、内心の平安にいたり、真の人生の生き方を求めようとして、菩提樹の下に座り、悟りの境地に達した。それは普遍的真理への開眼でもあった。

西欧でも、ほぼ同じ紀元前5世紀頃、ソクラテスが、人間いかに生きるべきかを思索した。彼の思想の基盤は「無知の知」であり、自分が無知であることを知ることであり、人々に「汝自身を知れ」と説いた。人間の内面を求めて、人間に内在し個々を超えた普遍的な徳を求め、それを「ダイモニオン（神的な力）」の声を聞くと称した。それは良心の声であり、行為と一体になる「知行合一」がその最終目標であるとした⁴⁾

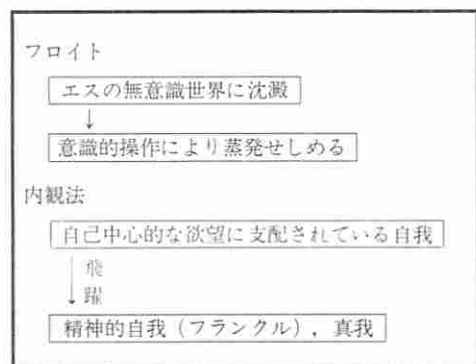
このようにみえてくると、東洋の仏教的世界観と西欧のソクラテスの哲学の基底を流れる原理は同一であることが推察される。

この内観法の基本原理は、「汝自身を知れ」ということから出発している。親鸞は、深い内省から、自分が「罪悪深重」の身であることを知って嘆いたが、内観法も「自分の罪深さを知ること」をもっとも大事なこととしている。浄土真宗では私どもを救ってくれるのは阿弥陀仏の慈悲すなわち他力本願といわれるが、内観法は神や仏の力にすぎることを一

義とはしていない。私ども自身が、この現実の生活で周囲の人々から受けている深い愛に気づき、自分がこの現実の世界の中で生かされていることを知って、ひしひしとその喜びと感謝の念に満ちてくるのである。そしてさらに、それらの周囲の愛に答えようという気持が、こんこんと泉のように湧き出してくるのである。これこそ生きる力であり、エネルギーである。それは宇宙界に存在する自己を見出すことであり、その意味では広義の宗教的世界観ともいえる。

この内観法の底を流れる考え方は、人間の自己形成にあたっては、他人に対する自分の行動が基本的に重要であって、その基礎を本人と母親との関係にさかのぼることができるということである。そして思考の方向が、他人が自分に対して何をなしたかという外から内への方向ではなく、自分が相手に何を為したかという内から外に向かう思考過程である。吉本伊信は、前者を外観と称して強くいましめ、後者こそ内観であって、検事が被疑者を尋問するごとく、自己を厳しく克明に調べよと指導する。

表3 コンプレックス(乳幼児期までさかのぼる)



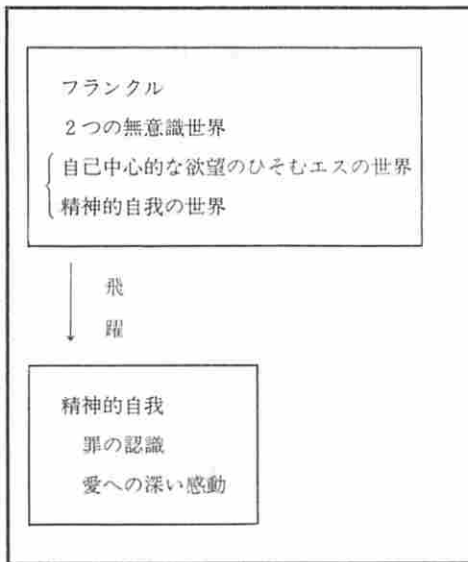
精神分析を創始したフロイトは、人間のコンプレックスを、本人が乳幼児期に受けた精神的な外傷にまでさかのぼることができることを考究した。無意識世界に沈黙しているコンプレックスを、彼は精神分析という意識的操作によって蒸発せしめた。それを浄化あるい

はカタルシスといった。

内観法も、同様に本人と母親との関係を幼児期にまでさかのぼらせるが、内省によって、自己中心的な欲望に支配されている自我を、理想として実現されるべき真我に転換せしめるのである。中村 元によれば、自己には2種類あって、煩惱の基体としての自己すなわち妄我あるいは小我と、理想として実現されるべき真我あるいは大我があるという。

西欧においても、フランクフルは、2つの無意識世界を考え、1つは自己中心的な欲望のひそむエスの世界であり、もう1つは精神的自我の世界であるとした。前者は妄我に、後者は真我に対比されるものであろう。この内観法は、前者から後者へ飛躍転換をはかることであり、その結果、罪の認識と愛への深い感動を覚えるのであるという²¹⁾。

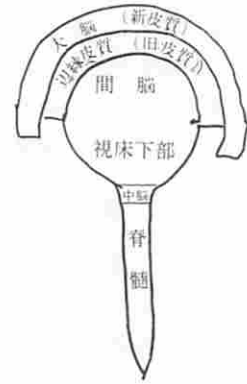
表4 内観によるこころの変化



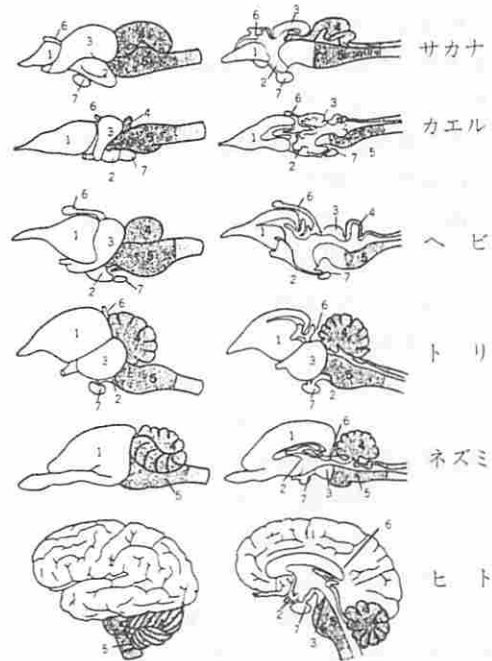
このように、普遍原理は洋の東西を問わず共通的なものであり、本来東洋の世界観から出発した内観法が、世界各国から興味をもたれ、一躍国際的なものになりつゝある。

精神現象を、脳生理学的機序から説明することはまだ人知の及ばないところであり、不可能に近い。しかし、人間の精神機能が、人

間において極度に進化、発達した大脳半球（新皮質）で営まれているということは異論がない。現代社会はストレスに満ちているが、人間はそのどろどろとした葛藤を無意識



の世界に押し込んで生活している。無意識の欲求あるいは本能の座は、辺縁皮質（旧皮質）



1 大脳半球, 2 間脳, 3 中脳, 4 小脳, 5 延髄, 6 松果体, 7 脳下垂体

と考えられる。その直下の間脳には、自律神経の中枢（視床下部）やホルモン中枢（脳下垂体など）が存在するが、無意識の座に閉じ込められた異常なストレスが、自律神経の中枢に影響をおよぼし、高血圧や胃潰瘍などの心身症や、自律神経失調症を惹き起こすのであろう。一方、ホルモン中枢に影響すると、

そのバランスがくずれ、感情面や行動面の変化として現われる。うつ病や登校拒否、家庭内暴力、非行などがそれであろう。

内観法は、その大脳半球の奥深く、間脳に存在する異常なストレスを発散し、浄化して健全な間脳の働きを復活させる方法ということができるであろう。¹⁾³⁾

む す び

第2次大戦以後、わが国の経済成長の合言葉は「追いつき追いこせ」であり、物を得ることが目標であった。それは競争社会を生み、公害などの生活環境の悪化をもたらし、私どもの周囲にはストレスが充満した。

しかし、目標が達成されたいま、豊富な物の中からなにを選択するかという時代が変わった。また、物そのものから、その質や価値というような、いわば抽象性あるいは精神性により目が向けられるようになった。この選択社会への移行は、価値観の多様や不確定要素を含み、これまで以上の深刻なストレスとなる可能性がある。

現実には、最近コントロール失調症候群（仮称）ともいわれるものが多発している。

人間の基本的欲求（本能）の一つに食欲があるが、そのコントロールの失調として神経性食欲不振症がある。若い女性が、瘦身願望からダイエットを始め、骸骨のように醜くやせ細ってしまう病気であるが、突然手当たり次第に過食し出したり、パツタリと食べなくなる。これは自分の意思で食事のコントロールが出来なくなってしまう一種の心身症であろう。子どもにみられる神経性食欲不振症は、親の干渉による子どもの摂食コントロール失調であるが、子どもとともに親自身さえ、自分の行動や子どもの扱いにたいするコントロールの失調をおこしていると考えられることもできる。

登校拒否や登社拒否は、行動面に現われたコントロール失調症候群であろう。朝起きて

学校（会社）に行かなければならないとは思いますが、自分の行動を適切にコントロールすることができないのである。家庭内暴力やいじめ、非行なども、行動面のコントロール失調といえるであろう。

また、最近増加しているアルコール依存症、薬物依存、シンナー中毒なども、内的衝動面に現われたコントロール失調症候群である。欲求のままに薬物などの摂取によって、自分が振り廻されて、自分をコントロールできなくなってしまった状態である⁵⁾

このような事例は、その他にも数えあげればきりが無い。

これまでのわが国では、「追いつき追いこせ」と1つの決まった目標に向かって進めばよかった。いうなれば単純な目標であった。

今後のわが国は、不確定要素に満ち満ち、ある意味では自分の欲求を適切にコントロールしながら生きていくことを考えなければならないであろう。そのような状況の中で、深刻なストレスはこれからますます増大していくであろう。このようなとき、自分をみつめ、実のある人生の生き方をあらためて考えることは必要なことであろう。その意味ではこの内観法は有効な方法であろうと思われる。

医学的な療法として実際に応用する場合、「内観療法」とよばれるが、当院においても昭和60年2月より開始して現在に至っている。その方法は、毎週火曜日の午前8時30分より午後5時まで、吉本師原法に従って屏風の中の法座に座ってもらう方法で、著者および長島正博師（北陸内観研修所指導者）と当院M看護師が交代で面接する。1時間毎に1日計8回の面接を行う。火曜日以外は、毎日約1時間の日常内観を、看護者の指導で、自室で自主的に行っている。この方法は、病院という制約の中で余儀なくとった方法であるが、医師—患者という信頼関係が既にあること、内観以外にも日常での治療関係の中でかかわりがあることから、内観の深化も外来者に比

し容易であるように思われる。

このような方法で、アルコール依存症を中心に、神経症、自律神経失調症、うつ病などの患者に多数行ってある程度の効果をあげて来ている。

文 献

- 1) 池見西次郎：人間回復の医学—セルフ・コントロール医学の展開，創元社，1984.
- 2) 竹内 硬：内観とは何か，吉本伊信：内観四十年，春秋社，1，1965.
- 3) 竹元 隆洋：内観と医学，内観研修所，奈良県，1979.
- 4) 竹元 隆洋：内観療法の基本原理，現代のエスプリ202，至文堂，63，1984.

- 5) 鎌 幹八郎：現代の青年期—心理学の立場より—，第6回日本社会精神医学会抄録集，22，1986.
- 6) 三木 善彦：内観療法入門—日本的自己探求の世界—，創元社，1976.
- 7) 村瀬 孝雄：内観療法，内村祐之編：現代精神医学大系5 A，精神治療学I，中山書店，215，1978.
- 8) 宮城 音弥：精神分析入門，岩波新書，1959.
- 9) 吉本 伊信：内観四十年—精神改造論—，春秋社，1975.
- 10) 吉本 伊信：内観への招待，朱鷺書房，1983.