

# 現代に生きる 森田正馬のことば

生活の発見会 編



新しい自分で  
生きる



す。おもに第五巻の「形外会記録」から抜き出すことにしましたが、第四巻「外来指導・日記指導」、第七巻「神経質者のための人生教訓」から抜き出したものも混じっています。それぞれの文章の最後に、「V 100」とか「VII 200」とか、それが第何巻の何ページから採ったものか明示しておきました。前後の文章にまで目を通してさらに理解を深めたいと思われたかたは、ぜひ全集の該当ページを参照してください。とくに第五巻の場合は、森田正馬の治療で神経質を克服したり、あるいはその過程にある人たちとの談話の記録ですから、たとえば井上君、山野井君というように、相手を特定して語りかけていることがままあります。

また、ここに掲げた森田正馬のことばは、現代の読者にとって読みやすいようにとの配慮から、最小限ではありますが全集の文章に手を加えた形になっています。漢字を仮名に改めたり仮名を加えたり、「余」「吾人」「然るに」「而して」等々、現代人の耳にあまりなじまない言葉は適宜置き換えてあることをご了承ください。

なお、『現代に生きる森田正馬のことば II』の巻末に、索引を収録してあります。森田療法の性格からいって、たとえば「あるがまま」の項目にまとめた文章で「事実唯真」にも触れているといった具合に、解説がクロスしていることも少なくありません。個々の森田用語について、より詳細に検索される場合に役立ててください。

## 目次

はじめに 3

### I 今、ここ、このままで 13

「あるがまま」「生きる」、「自然に服従して」生きるとはどんな生き方なのか

あるがまま	16	現在になりきる	44
柳は緑、花は紅	24	捨て身	48
そのままでよい	26	死は恐れざるを得ず	57
事実唯真	27	諸行無常・是生滅法…	58
なりきる	35	前を謀らず、後を慮らず	61
苦痛になりきる／弱くなりきる	37	不安常住	64

不安定(心)即安定 64  
 事实上に服従する 72  
 平常心是道 65  
 自然に服従し、境遇に柔順なれ 75  
 客觀的事実 68  
 柔順(従順) 87  
 心の事実 70

### 2 性格を生かし、新しい自分で生きる 93

もって生まれた性格はそのまま生かし、新しい人生観のもとで自分を發揮していく

碎啄同時 96  
 感謝も喜びも自分の力量の發揮 113  
 破邪顕正 98  
 生きつくす 116  
 人生観が変わったから… 100  
 善悪不離・苦樂共存 118  
 治らずに治った… 102  
 運命を切り開く 119  
 正覚 107  
 寒いときは寒になりきり… 121  
 外証背むかざれば、内証熟す 109  
 唯我独尊 129  
 日に新たに、また日々に新たななり 111  
 日々是好日 131

### 3 人を気軽に便利に幸せにするためには 137

森田正馬に学ぶ対人関係の知恵

不即不離 140  
 人を気軽に便利に幸せにするために… 157  
 あやかる 146  
 自己内省 158  
 気合いにふれねばならぬ 149  
 自己中心的 161  
 犠牲心 150  
 君子は和して同ぜず… 167  
 同病相憐れむ 153  
 変わった性格の人とどうして一緒に… 168  
 自分を人の立場に置き換えて… 156  
 友達と仲良しになれぬこと 171

### 4 ほんとうの自分を知る 179

悩みをおしての「自覚」そして「気づく」ということ

自覚 182  
 本来性 202  
 往生 193  
 懺悔 204  
 悟り 195  
 治った人の真似をすれば治る 205

自信とはどんなものか	207	柔順なる人は常に自分を：	216
人を見て法を説く	208	神経質は重い車	217
外向的と内向的	210	小人の過ちや必ず文る	218
慇懃なものが強情である…	212	君子は上達し、小人は下達す	219

### 5 人生は調和である

森田正馬の人生観とはどんなものだったのか。森田の言葉をとおして考える

相対性	226	安心立命	246
空想と雑念	231	大乘と小乗	247
煩惱即菩提(解脱)	234	まさに無所住にしてその心を生ず…	249
小我と大我	236	調和	253
平等観と差別観	241		

### 「コラム」

人間・森田正馬	14
神経質の性格特徴	94
対人恐怖症	138
森田療法の歴史と現状	180
森田療法は再教育	224
生活の発見会について	264

あとがき 267

森田正馬 年譜 273

索引 292

## 現代に生きる森田正馬のことば I

悩みには意味がある

## 「不安な時代をどう生きるか」

——よみがえる森田正馬 東京工業大学教授 渡辺利夫

## 1 悩みには意味がある

悩みの裏にひそむ前向きなエネルギーに目を向ける

向上心・向上欲 完全欲 生の欲望と死の恐怖 拮抗作用

両面観 大疑ありて大悟あり 鋸の目立て 他

## 2 迷いからの脱出

迷いの土壌となる性格傾向、ものの見方の癖を考える

夢の内の有無は有無ともに無なり… 取越苦労 気分本位

優越感と劣等感 逃げ腰 功利主義 近ごろすい心 強情 他

## 3 もつれた糸をときほぐす

神経質症を生む心のからくり

思想の矛盾 悪智 精神交互作用 はからい 繫驢枯

かくあるべし 不可能の努力 お使い根性 迷いの心 他

## 4 心は流れる

「感情」についての考え方、「感じ」ということば

心の流転 とらわれ 素直 第一の感じ、純な心

感じから出発せよ 初一念 人情から出発する 他

## 5 実際に当たる

生活のなかで、仕事のなかで、目の前のものごとに対処する

練習ではない、実際である 事上の禅 見つめよ 努力即幸福

休息は仕事の中止に非ず… 物の性を尽くす 背水の陣 他

## 人間・森田正馬

森田正馬はエピソードの多い人です。たくさんの門下生や患者が、その言動を今日に伝えていきます。因襲に縛られず、自分の考えをそのまま実践した彼の行動は、「かくあるべし」の規範にこり固まった人たちの目に新鮮な印象を与えたのでしよう。

森田の人となりでとくに際だっている点のひとつが、その旺盛な好奇心です。中学生のときには、迷信や骨相、人相、易などに関心を持ち、その方面の本を読みあさっています。森田療法の完成に至るまでも、夢について調べたり、土佐に伝わる「犬神憑き」の実踏調査をしたり、催眠術を駆使したりしています。とにかく何にでも興味を持ち、何にでも手を出す人でした。もし彼が、迷信など「くだらない」と一言のもとに片付けてしまふ人であれば、『迷信と妄想』という名著は生まれなかったでしょうし、ひいては森田療法そのものも生まれなかったかもしれない。

また、人や物の性をつくすという考え方が、極端に合理的な行動になって現われています。自宅に入院している患者といっしょに、市場に野菜くずや廃材を拾いにいき、鶏の餌や焚きつけに

していました。とても大学教授とは思えない行動です。女中の下駄の鼻緒をすげ替えてやって、「女中がかわいいからではない。下駄がもつたいないのだ」と言ったりもします。

有名なのは、玄関の壁に「もらって困るもの——菓子、果物とくにメロン、困らないもの——卵、金……」という貼り紙をしていたというエピソードです。いかに合理性から出たものであったにしろ、「変人」と思われてもしかたのない行動かもしれません。しかし、けっして吝嗇りんしやくというわけではなく、年末には何百人という自分の患者に贈り物をするため、大量のみかんを買い出しにいったりもしています。目上の者にも友人にも患者にも、分けへだてなく愛情を注いだ人でした。

もうひとつ見逃すことのできないのが、森田の親しみやすさです。患者に対する彼の助言は、あくまで具体的な事実に即したもので、ときに厳しく、しかし心から相手のためを思っているものでした。退院の際、彼と別れるのがつらくて涙を流す患者も多かったと伝えられています。このように語りつがれること自体、多くの人から慕われていた証拠と言えるでしょう。

森田には、中学時代から死の直前に到るまで日記を書き続けて、人生を記録する勤勉さもありました。エピソードのなかの森田の言動はそのまま森田療法を体現しており、学ぶべき点がたくさんあります。自分の言葉をそのまま生きるというのは、やさしそうでいて実はもつとも難しいことかもしれません。森田正馬はそれをみごとに実行した希有な人物です。

## あるがまま

さて、ここでみなさんに、十分注意してもらいたいことは、自分自身を、そのあるがままに認めることです。自分は五尺何寸であるとか、体重幾貫目とか、貧乏に生まれたものとか、人前では、ぎこちなくなるもの、自分は小人であつて、飾り、言い訳し、取りつくろいたくなるものとか、何かにつけて、利害得失に迷い惑うものなど、素直にそのまま、正直に認めておくことです。

なお自分は、五尺一寸と正直に自認しようとするれば、それではなんだか心細い、少なくとも、五尺三寸くらいには思いたい。人前で固くなる、気が小さい、小人だ、試合のときは足の震えるものなど、そのまま、あるがままに考えることは、なんだか浮かぶ瀬のないような気がして

苦しい。もつと気を大きく、朗らかにすれば、一寸のものも、三寸に伸び上がり、小人でもいくらか、君子らしくなるかもしれない、というはかない考えが、頭に浮かんでくる。そこでのいろいろの小細工を工夫して、臭いものに蓋をし、われとわが心を欺いて「自欺」ということにもなる。それが少し調子に乗って、増長慢心が起こると「ナポレオン何人ぞ。彼も人なり、我も人なり」とかいような、とてつもないことを考えるようになる。実際にこのような教え方をしている精神修養家が、どちらかといえば、かえって一般であるかもしれない。しかしそのから威張りの考え方は、実は強迫観念と同様の心理であつて、そのためにかえつてますます小胆・無能になり、浮かぶ瀬はなくなるのである。「自ら斯く」ということがまったくなくなり、明朗な心となることを、孔子の教えの『大学』では「明德を明らかにす」といいますが、自分は五尺一寸一分あるというふうに、自分の心のことを、深く正確に認識していくことを自覚といえます。

\*

[V 600]

また、十五年ばかり前のこと、あるとき私が、横浜で胃瘻癰を起こし、ようやく汽車に乗りこんだが、激しい痛みのため、身体を曲げ腹をおさえたまま、どうすることもできないで、身動きもできずにいた。そのとき一人の同伴者があつたが、「先生、東京ですよ」という声に、