新版

自覚と悟りへの道

神経質に悩む人のために

森田正馬

目次

まえがき……1
ある強迫観念者の告白……13
I　神経症の正しい理解と治し方
1　対人恐怖はこうして治る……41
対人恐怖の治った実例……41
神経質の症状は主観的なもの……47
自分を赤裸々に打ち出すこと……50
一時的な現象にとらわれるな……52
練習でなく実際に当たること……54
人の共感を得る法……56
弱さになりきると強くなる……59
(1)　面よわしは気がつよい……59
(2)　気違い力にはかなわぬもの……62

正しい肯定に達するには……66
(1)　迷信や邪想を打破せよ……66
(2)　自分の境遇に服従せよ……69
目上の人に接する態度……73
2　とらわれをなくする法……77
「とらわれ」とは何か……77
とらわれの実例……79
(1)　枯草に水をやる……79
(2)　自然の感じから出発すること……83
方法論にとらわれるな……85
君子は上達し、小人は下達する……86
自分の心をやりくりするな……91
神経質者は「生きたがり」である……93
家庭を円満にするには……95
迷いの中の是非は是非ともに非なり……98
3　不眠症は簡単に治る……102
朝寝坊が早起きになった体験……102

不眠のために死ぬことはない……106
劣等生が一躍優等生に……110
中庸こそ正しい道……114

4　読書恐怖、書痙、どもり恐怖……118

読書恐怖は欲ばりから……118
(1)　読書恐怖の人は成績がよい……118
(2)　自覚するだけで治る……122
書痙も心のはからいから……124
どもり恐怖はこうして治る……127
くどい説明はいらぬ……130

5　夢の状態に似た神経症……133

窃盗恐怖と不潔恐怖……133
ホコリが気になる強迫観念……138
頭の中で文句を唱える強迫観念……140
笑顔恐怖と狂犬病恐怖……143
自分が自分でない感じ……146

II　自覚と悟りのために

6　正しい修養と正しい信仰……151

まず自分の本心を知ること……151
直感で受け取らないと間違う……154
精神修養家のおちいりやすい誤り……157
悪知をはなれた境地……159
自由自在の境地に達するには……162
幸不幸や善悪を超越する……166
誤っている目的論的な考え方……168
平常心はつくるものではない……170
現在になりきること……173
ある次男坊の訴え……174
迷信と正信……179
人生は絶えざる変化である……183

7　調和と適応の生活……187

欲望と恐怖の調和……187

環境に適応する生活……193
自然に従うラクなやり方……196
神経質者と職業……198
人を使う心がけ……199
従順ということ……202
物の値打を発揮させよ……204
調和と不調和……206
大疑があってこそ大悟がある……208
ほんとうの人間味……212
家庭を温かくするには……215
酒をやめるには……217

8　感情の上手な処理法……219

くり言をいうな……219
目的を達する工夫をせよ……225
あきらめられないときは……231
憂鬱も自然の現象と知れ……233

9　倉田百三氏の体験を中心に……236

強迫観念から絶対的生活へ……236
(1)　理想主義の崩壊……236
(2)　業の尽きるまで……241
強迫観念の成り立ちと治し方……244
(1)　理想主義の矛盾……244
(2)　事実の認識を深めよ……246
肉体的苦痛は克服できないか……251
宗教家と科学者の考え方……255
安心立命を得るには……262
あとがき……267

まえがき

表題を「自覚と悟りへの道」としたが、ここでいう「自覚」とは、自分の心を深く掘り下げ、一番奥底にある本心をはっきりと知ることである。この自覚によって、私どもはもろもろの迷いを去り、本心の指向するところに従ってまちがいなく行動することができ、また他の人の心を見とおすことができる。またここでいう「悟り」とは、いろいろのとらわれから脱却して自由自在な境地に達することである。

それは宗教的な「悟り」にも通ずるものではあるが、しかしここでとり上げているのは古来の大宗教家の高遠な「悟り」ではなく、私どもの日常生活を明るく、楽しく、生き甲斐のあるものにするための身近な「悟り」である。

私どもの人生は、いろいろの悩みや心配に満ちているが、それは精神的なとらわれや生活態度のまちがいに原因することが多い。その典型的なものがいわゆるノイローゼであり、身体にはどこも異常はなく、人からも病人とは見えないのに、ただ自分だけが堪えがたい苦痛に悩むものである。じつは私もその体験者であるが、それはもともと精神的な原因によって起こるも

のであるから、薬物による治療では根本的に治すというわけにはゆかない。それを治すのにもっともよい方法は、精神的および生活的指導を通じていままでの迷いから目ざめさせ、ほんとうに生き甲斐のある生活を体得させることである。

それは、森田正馬博士が用いた方法であるが、この方法は神経症患者の症状を治すばかりでなく、人間として成長させる上に大きな効果があることは、内外の学者のひろく認めるところである。博士は、神経症治療の根本は「再教育」であるといわれたが、その「再教育」によって、いままでのわがままで病気のことばかり気にし、何もできなかった人が、一変してしっかりした活動的で明るい人間になるのである。同時に自覚を深めることによって自分の本心をはっきりつかんでいるので、人の考えにまきこまれて自分の道を見失うことがなくなるのである。

このような再教育を行なうのに必要とされることは、たとえば森田式家庭療法のように、家庭的な雰囲気の中で患者に自由に仕事をやらせ、毎日の実生活を通して体得させてゆくことと、もう一つはお互いに裸になって何でも話し合える会合をもつことである。森田博士の家では、月に一回「形外会」という会合が開かれ、みんなが自分のありのままをさらけ出して話し合い、博士の批評をもとめることにしていたが、それに出席することが私どもにとっては何よりの楽しみであった。当時をふりかえって考えると、大学生活よりもこの会の方がはるかに印

象が深く、また学校教育よりも森田教育の方が自分の人間形成の上に役に立っていると思う。それはまさに「人生大学」あるいは「教養大学」とでもいうべきものであった。

当時東大の学生であり、博士の家に下宿させていただいていた私は、記録係として会場に小さな机をもち出し、座談の内容を筆記し、あとで清書して博士のお手許に届けるのが役目であった。それを博士はもう一度書き直して、「神経質」という医学雑誌に連載されたが、この雑誌の記事の中で一番多くの人々から愛読されたものである。私どもはその当時から、この記録は遠く後世に残るにちがいないし、また残すべきものであると信じて、できるだけくわしい記録をとるのに努力した。この本はその記録を現代ふうに整理、編集したものである。

なお、この座談では宗教的な言葉がかなり使われているが、それにはつぎのような理由がある。森田博士は科学者であり、どこまでも科学的にものを考え、話をされた。しかし当時、神経質症の体験療法は博士がはじめて開拓されたといってもよいくらい新しい分野であったので、説明するのに適切な科学用語がなく、むかしの経典などの言葉を引用して説明する方が便利であったからである。同時に、経典の言葉などを自由にしかも適切に使われたことは、仏教や東洋哲学についての博士の素養がきわめて深かったことを物語っている。もちろん、「神経質」に関する博士の学説と療法は、医学者として長年研究の結果確立されたもので、宗教とは直接の関係はない。しかし、若いころから仏教と東洋哲学について深い素養をもっておられた

ことが、分析的な西洋医学のなし得なかったことをなし遂げ、神経質症の根本的な治し方を発見されるに至った基礎条件の一つにはなっていると思われる。さらに見方を変えていうならば、博士は科学と宗教の調和する境地を開拓された、ということができる。「科学も宗教も、人間がよりよく生き、安心立命を得るためのものであり、けっして互いに排斥し合うべき性質のものではない」というのが博士の考え方であった。精神医学とともに、宗教にたいする理解の深さ、青年時代から苦しみ抜かれ、迷い抜かれた体験によって裏付けられた生きた人生哲学が、この本に収録した座談の内容を、多彩で味わい深く、人の心にしみ通る力をもつものにしていると信ずる。

終りに、この本を世におくる上に、一方ならぬ努力を払って下さった白揚社社長中村浩氏、および同社編集長小林久洸氏に、心からのお礼を申し上げておきたい。

昭和三十四年一月　　水谷啓二

本書に出てくる人物はすべて実在の人であり、実名で出させていただいた。主な人物を紹介すると、つぎの通りである。（順序不同）

森田正馬　医学博士、慈恵医大教授、根岸病院顧問
高良武久　医学博士、現在慈恵医大精神科教授
古閑義之　医学博士、現在慈恵医大内科教授
野村章恒　医学博士、現在慈恵医大精神科教授
宇佐玄雄　医学博士、三聖病院長
佐藤政治　医師、根岸病院勤務
鈴木知準　当時は医学生、現在は医学博士、鈴木神経内科病院長
行方孝吉　朝日生命保険会社社員、のち、取締役社長となる
山野井房一郎　日清製粉会社会計課勤務、のち独学で公認会計士の試験にパス、現在東京青山に会計事務所をもつ。
日高元次　警視庁警察官、現在、佐賀地方検察庁副検事
黒川邦輔　軍人、陸軍少将となる。ビルマ戦線で戦死
大西鋭作　当時は東大文学部学生、現在香川大学教授
井上常七　森田博士の経営した熱海の森田館支配人を経て、現在呉竹熱海学院教師
早川章治　当時法大商学部学生で、労働基準局に勤務
香取修平　貿易会社社長
端　達郎　慈恵医大を出て、現在滋賀県日野町で開業
浦山一哉　浦山セルロイド工業会社社長を経て、現在日本ミラニーズ会社社長
倉田百三　「出家とその弟子」で名高い作家
水谷啓二　当時東大経済学部学生、共同通信社経済部長兼論説委員