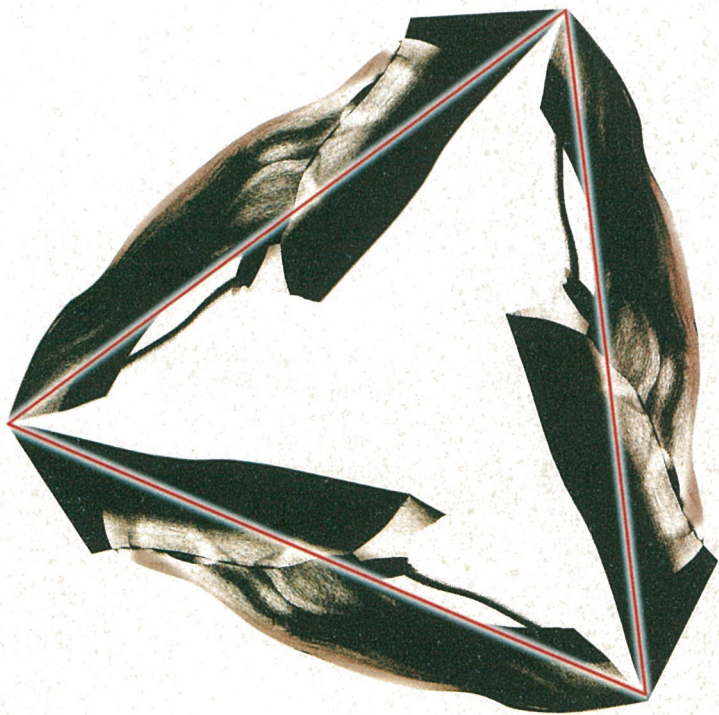


現代に生きる 森田正馬のことば

生活の発見会 編

I

悩みには
意味がある



す。おもに第五卷の「形外会記録」から抜き出すことにはしましたが、第四卷「外来指導・日記指導」、第七卷「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送り仮名を加えたり、「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

「序」不安な時代をどう生きるか 13

—よみがえる森田正馬 東京工業大学教授 渡辺利夫

I 悩みには意味がある 31

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 34

拮抗作用 52

完全欲 37

両面観 57

生の欲望と死の恐怖 40

大疑ありて大悟あり 60

欲望と恐怖の調和 47

鋸の目立て 63

2 迷いからの脱出

65

迷いの土壌となる性格傾向、もの見方の癖を考える

夢の内の有無ともに無なり…

逃げ腰

注意の集中

68

着眼点

どうしなればならぬ…

取越苦労

功利主義

気分本位

近ごすい心

優越感と劣等感

強情

89

3 もつれた糸をときほぐす

99

神経質症を生む心のからくり

思想の矛盾

かくあるべし

悪智

不可能の努力

精神交互作用

お使い根性

128

128

一波を以て一波を消さんと欲す…

119

迷いの心

134

はからい

理屈・屁理屈

137

繫驢枯

意識の目的性・意識の末梢性

140

毫釐の誤り千里の差を生ず

126

4 心は流れる

143

「感情」についての考え方、「感じ」ということ

心は万境に随って転ず…

146

第一の感じ、純な心

176

心の流転

153

感じから出発せよ

181

感情の法則

161

感じを高める

187

感情と理智

164

初一念

188

とらわれ

166

人情から出発する

193

素直

170

5 實際に当たる

197

生活のなかで、仕事のなかで、目の前のものごとくに対処する

物そのものになる 200

修養はともかく実行である 212

練習ではない、実際である 216

恐怖に突入する 218

事上の禪 219

見つめよ 221

努力即幸福 225

きわめて些細な家庭の仕事… 232

早く手を出す 233

休息は仕事の中に非ず…

241

境遇に身をおく 249

物の性を尽くす 253

道は近きにある 258

抽象的、具体的 261

背水の陣 269

絶体絶命 273

ハラハラドキドキ 275

緊張と弛緩 279

【ラム】

森田療法とは 32

森田正馬の生涯 66

神経質症とは 100

普通神経質症 144

強迫神経質症 198

不安神経質症 286

あとがき

289

「I巻概要」

現代に生きる森田正馬のことば II

新しい自分で生きる

1 今、ここに、このままで

「あるがまま」に生きる、「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 柳は緑、花は紅 事実唯真 なりきる

死は恐れざるを得ず 不安常住 平常心是道 客観的事実 他

2 性格を生かし、新しい自分で生きる

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発揮していく

治らずに治った 正覚 日に新たに、また日々に新たななり 生きつくす

寒いときは寒になりきり、暑いときは熱になりきれ 唯我独尊 他

3 人を気軽に便利に幸せにするためには

森田正馬に学ぶ対人関係の知恵

不即不離 あやかろ 自分を人の立場に置き換えて考える

自己内省 自己中心的 君子は和して同せず、小人は同じて和せず 他

4 ほんとうの自分を知る

悩みをとおしての「自覚」そして「気づく」ということ

自覚 往生 悟り 本来性 懺悔 治った人の真似をすれば治る

外向的と内向的 小人の過ちや必ず文る 君子は上達し、小人は下達す 他

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 空想と雑念 煩惱即菩提(解脱) 平等観と差別観

大乘と小乗 応に無所在にしてその心を生ず(無所住心) 調和 他

『序』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

森田正馬は、大正年間、日本における精神医学の草創期に、後に森田療法として知られることになる独自の精神療法を編みだし、神経症者の救済に顕著な実績をあげた在野の名臨床医です。日本の近代医学は、帝国大学医学部においてドイツ医学の圧倒的に強い影響下で開始されました。権威主義的な日本の医学界におきまして、森田の学説や業績が顧みられることはあまりありませんでした。後に高良武久という傑出した後継者を得て森田療法は今日にいたるまで脈々と受け継がれているのですが、その実績に比して評価がなお不十分であるように思われます。残念なことです。

その無念を払いたいという気持ちが動機となって一昨年私は『神経症の時代——わが内なる森田正馬』(TBSブリタニカ)を上梓しました。幸いなことにこの本が開高健賞を授けられ、

現在までに十万をこえる読者を得ております。この本は森田に固有の人間観、死生観を説き明かし、そしてこの人間観、死生観にもとづいて森田療法がいかにして成立したのか、その苦闘の開拓史を描写したものです。これが十万もの読者を得たということは、森田療法に対する草の根の支持が想像以上に厚いものであることを物語っているように私には思われるのです。以下ではこの森田正馬の人間観、死生観についての私の解釈を申し上げ、本書の理解に少しでも資することができればと考えております。

生の欲望と死の恐怖と

森田の思想を語る場合の中心概念は「生の欲望」というものであろうと私は考えます。森田によれば、人間は生の欲望において生得的に強い存在です。人間が生の欲望において強いということは、この欲望実現を妨げるものに対する恐怖においてもまた強いことを意味します。つまり、生の欲望と死の恐怖とは同一事実の両面にほかならない、と森田は解釈するのです。もしそうであれば、強い生の欲望にしたがって人生を歩んでいく以上、われわれが死の恐怖から自由になることはできないのです。つまり強い死の恐怖は強い生の欲望をもつ人間の感情に本来的に内在するものであり、それがゆえに死の恐怖は人間感情の「本然」だと森田は表現する

のです。

この人間感情の本然を「あるがまま」に認め、そして死の恐怖と共存しながらわれわれは人生を紡いでいかなければならない、というのが森田の主張です。われわれの人生とは、生の欲望と死の恐怖、この両刃の剣の上に身をおいてからくも平衡を保ちながら歩いていく日常のことである、森田は人生をそうみつめます。この主張が森田の人間観のポイントだと私には思われるのです。私が森田の人間観に傾倒しているのは、まさに森田のこの考え方のゆえであるといつてもいい過ぎではありません。

神経症とは何か

それでは神経症者とはどういう人びとなのでしょうか。恐怖や不安を人間の誰にもありうる当然の感情として「あるがまま」に受け入れることができずに、この恐怖や不安を排除しようとして「はからい」、そのためにますます強く恐怖、不安にとらえられ、そうして抑鬱と煩悶におとしめられていった人びと、これが森田のいう神経症者です。

森田療法とは、そういう神経症者に対して、あなたがおびえている死の恐怖とはあなたがもっている強い生の欲望の反面なのですと、つまりは死の恐怖とは生の欲望のまごうことな