非常にこまぐくと分析して考へる。非常に苦しくなる。色々な苦しみで、試驗を受ける事も出來なかッた。

遠藤氏——不眠症で、入院中ですが、今は不眠は、恐ろしくないやうになりました。

香川先生——遠藤さんの不眠は、私が三回調べました。其實驗の方法は、夜通し、一定の時間をおいて、低い聲で、其人の名を呼んで、返事をさせる。其呼び聲の回數で、眠りの深さを試驗します。

第一回は、絶對臥褥期中で、晝間眠ッていらッしやッたから、一般に睡眠は淺かッたが、それでも矢張り、返事のない時はあッた。第二回も、返事のない事は多かッたが、翌日、本人に聞くと、全く眠らなかッたと仰しやいました。御自分では、全く眠らないと、思ッてゐらッしやるけれども、實際は眠ッてゐらッしャるのです。第三回には、返事のない時間が、かなり長くて、普通人よりも良く眠ッて居た。翌日尋ねたら、主觀と一致して居ました。

森田先生——神經質の不眠は、實際の不眠ではない。最近、香川君に賴んで、不眠を訴へる人と・普通の人とを比較して居ますが、時には、不眠といふ人が、却て良く眠ッて居るやうな事もあります。

シルク・ハットで友染チリメンの羽織

話は變るが、之は私の度々注意する事で、近代の人は、非常に敬語を贅澤に使ひ、而かも對手の見境ひなしに、誰にでも、最上の敬語を使ふやうになッた。

「魚屋さんが、ゐらッしャいました。私に買ッて下さいと、おッしャいました」とか・いふやうなものである。四民平等の思想の結果であらうと思はれる。そんなら、くどい・長たらしい言葉を使はずに、「先生が來た」、「お父さんが、いッた」といふ風に、一樣に輕便にすれば、よささうなものである。然るに、そこが、群集心理の風潮に乘りかゝり・おし流されて、最も上品な景氣のよい言葉を用ひたくなる。恰も旦那も小僧も、皆一樣に、シルク・ハットで、友染チリメンの羽織を着て、出歩くやうなものである。日本には、二人稱の代名詞には、「あなた樣」「きさま」「オイ大將」等、殆んど限りがないほどの數である。西洋には、一つか二つしかない。

櫻澤氏の著「白色人種を敵として」といふ本の內に、こんな事が書いてある。

『或家庭の三人の話を聽いて居ると、

（父・博士ボール）——「ジャン」　（息ジャン）——「何だ、ボール」　（父）——「君は勉强したか」　（息）——「しないよ」　（父）——「君、困るね」　（息）——「僕、困らない」　（夫

人)——「又君等は始めたね。うるさいね。僕が困るぢゃないか。今は食事の時間である」

といふ風である。之を普通の人が譯すれば、夫人の言葉は、女らしく「又お始めになりましたのね……」とか、息子は息子らしく、「はい父上」とか譯するであらう。然しそれこそ大なる誤譯である。彼等の言葉には、斷じて相違がない。全く同一格の言葉使ひである。文法にも・品詞にも、區別がない。全く平等である。』といふ事がある。又フランス人には、彼等の名が、僅に三百六十餘種しかないとの事である。

平清盛の時代には、衣服の品や色や・羽織の紐でも・人の名前でも・言葉使ひでも、非常に嚴格な階級區別があッたのに驚かされる。清盛の娘の時子とか・德子とか、子のつくのは、高貴の人に限られて居る。

今日の娘の子は、戸籍面にもないのに、自分の名に、子の字をつけなければ、氣がすまないやうである。自分で勝手に、敬語をつけるから、他から敬語を使ふ事が出來なくなッた。

又普通の言葉でも、日本では、品格をよくするために、同一の意味に、非常に澤山の言葉がある事がある。ラヂオの講演で、何々文學博士の言葉にも、「金魚がフをタべた」「ライオンが、子をタべ殺した」とかいふやうな事がある。「タべる」とは、「給はる」といふ事である。「こらへてタべ、半七さん」といふのは、「こらへ給はれ」との意である。つまり「頂く」「頂戴する」と同様で

ある。「犬が肉をイタヾいた」、「狂犬が人にイタヾキついた(咬みつく)」といふやうなものである。「鼠がカジる」「馬が喰う」「鶏がツイバむ」「ライオンが咬む」とか、様々ある言葉を、皆一様に上品に、「タべる」といッてしまうのである。

學者が、なぜ此様な言葉を使ふかといふに、それは恐らくは、母親が幼兒に、「オッパイ」「ハイチョ」「アンヨ」とかいッて、小兒に甘まへるやうに、やさしい・品のよい言葉で、民衆におもねるためではあるまいか。

却し文學博士は、徒らに世の風潮に馴れないで、民衆に對する正しい言葉の指導者になる・といふ見識がなくては・ならない事と考へる。

先生が此通りであるから、近代の四民平等性の若者は、「雞のおなか(腹)」「猫のお手水(糞)」とか・「植木にオヒヤ(水)をやる」とか・何でも上品にいへば、よいかと思ッて居る。

然し之は必ず、人間の腹なり・大便なりに限り、「オヒヤ」は、人間の飲むものに限り、其他のものは、必ず「ミヅ」でなくてはならないのである。

八 問 氏—— 大正十五年に、先生の御厄介になり、今度は二度目の入院です。前には、性的の不安で、結婚を恐れて居ましたが、先生のいはるゝまゝに結婚しました。案じたのは杞憂で、今

第二十六回 シルク・ハットで友染チリメンの羽織

は子供も出來ました。あの時、先生のお言葉に從はなかッたら、どうなッて居るだらうと思ふと、戰慄を禁じ得ないのであります。

今度は別の症狀で、腹が立ちやすく、妻にも當り散らしますが、それが後悔になッて苦しく、怒をこらへるのも苦痛である。今日も仲間同志の內で、腹の立ッ事があッて、之を有りのまゝにいへば、感情をそこなふし、其まゝに耐へる爲に、今もまだ胸の中が熱いやうです。

○○夫人—— 以前、私は劣等感のために、非常に悲觀しました。尋常六年の時、父が死に、兄弟の事も、自分で世話しなければならぬと思ひ、ミシンをやッて、職業婦人になりました。

十六歲の頃、下宿して居た高等學校の生徒から、結婚を申込まれ、返事をしなければ、殺されるやうな非常な恐怖に襲はれ、自惚も手傳ッたのでしようけれども、相手が非常に熱心で、私が構はなかッたら、死んでしまいはせぬかと心配し、强迫觀念になりました。それでも、どうしても行く氣になれません。

其內に現在の主人から緣談があり、皆が同意でありましたし、私も遠くへ逃げれば樂になるだらうと考へ、結婚する事になりました。

其後お姑さんから、壓倒的に出られ、私が負けてばかり居るものですから、向ふが得意になッて、何か私が過ちをすると、向ふが喜んで居る樣で、腹が立ッてたまらず、何かいひ譯をしたいと思ふけれども、聲が出なくなッて、どうする事も出來ませんでした。丁度其時、森田先生の事を聞いて、入院する事になりました。

北條時宗の「事上の禪」

森田氏—— 昭和三年の入院です。軍人でありましたが、どうしても、本が讀めなくなり、本さへ讀めれば・と思ッて苦しみました。先生の敎にそむいて、退職しました。止めても、取りつく處はありませんから、今度は佐藤先生の御世話になり、根岸病院の看護人をやッて居ます。失業の苦しみをなめて居ましたので、最初は、仕事も面白く感じたが、やがて又悲觀した。意志薄弱です。

森田先生—— この森田君は、中學では一番で卒業し、士官學校には、只一回で、十七人に一人の競爭試驗に合格して、入學したのだから、優秀の人です。それが大尉にまでなッて、それを止めて、今は精神病院の看護人に成りさがッて居る。

どうして、さうなるかといふと、神經質の色々の「思想の矛盾」からの結果です。初め僕の所へ入院し、其後、古閑君・佐藤君の處と、其間、國へ歸ッたり、上京したりして、長い間隔はあッたけれども、森田療法の遍歷者であッて、療法のための療法・修養のための修養で、何時迄も

物足りない・といふ氣分のために、修養といふ事に執着して居ます。

修養は實際を離れてはいけない。實際と修養とが、不卽不離でなくてはならない。軍人として の勉强をすれば、卽ちそれが修養になり、向上するけれども、其れを止めて、徒らに修養といふ机上論に捉はれるから、それが「思想の矛盾」になッて、逆に人生に退歩するばかりである。

現在、同君のやッて居る看護人も、矢張り修養のため・治療のための積りで・やッて居るのである。

北條時宗が、某禪師に就て、禪を指導された時、時宗が、自分は政務の事が忙がしくて、坐禪が思ふやうに出來ないが、どうすればよいかと問ふた時に、禪師は、「事上の禪」といッて、禪は實際でなくてはいけない。徒らに坐禪のための坐禪では仕方がない・といッた事がある。

先日も、起きて五日目位の患者が、左官が壁を塗ッて居るのを見て、土ねりを手傳ッて見たかッたけれども、考へて見れば、遊び事のやうな氣がして、遊び事はしていけない・といふ規則の事を思ひ出して、する事を止めた・といふ事を日記に書いてあッた。仕事とか修養とか、其言葉尻に捉はれるから、自然の感じといふものがなくなるのである。

このやうな時、只、こんな事をすれば、左官の邪魔になりはしないだらうか、或は多少でも手傳になればよい・とかいふ風に考へて、一寸左官に問ひ、相談して手傳へば、それでよいのである。治らない人は、一つ〳〵このやうな・つまらぬ事にも捉はれるのである。

强情と盲從との標本

大西氏——去年春入院、對人恐怖で、一度治ッたが、夏休みに鄉里に歸ッて、ズボラして再發し、九月にこちらへ歸り、先生の處に下宿さして頂いて、學校へ行きました。

卒業論文にとりかゝらうとしたが、自信がないといふ事が先に立ち、どうしても手がつかない。段々焦ッて、益々困ッて來た。逆の修養になり、神經質を治してからでなくては、論文は出來ぬと考へ、先生や古閑先生にも、隨分お世話をやかせました。

其後、此處に居るのが苦しくなり、口實をもうけて、他に轉宿しました。

冬休みに、家に歸ッて、父から散々に叱られ、どうしても、論文を書くより外に、仕方がないといふ事に決心しました。せッぱつまッたものですから、遲まきながら、手をつけました。始めて見ると、段々に自分の氣持が分ッて來ました。

森田先生——大西君は、今日の會で、强情の標本です。家へ歸ッて、父に叱られて、決心したといふが、吾々は戰爭に行くにも・論文を書くにも、少しも決心するに及ばない。決心といふ事が、餘計な心の葛藤になる。決心しないで、其境遇に服從して、只戰爭に出かけるなり、論文の

筆をとりさへすればよい。大西君は、先づ決心する前に、戰爭に行きたい・論文を書きたい・といふ氣持を作ッて、然る後に、決心しようとするのが、間違ひであり、論文を書く氣になるまで、手を下さないといッて、其感情を頑張らうとするのが、强情といふものです。

こゝに一方の大關は、水谷君が、强情の反對で、盲從の標本です。私が「三遍廻ッて、お仕義をせよ」といへば、其通りにする。私が入學試驗を受けよといへば、早速私のいふ通りにする。私の考へ方は、病氣を治しておいて、然る後に受驗するのではない。試驗に採れなければ、治すのである。

大西君は、私が論文を書くやうに忠告すれば、家へ歸ッて考へて見ますといふ。若し今書けば、結局どうなるか、書いても書けない時は、どうすればよいかとか、突ッこんで私に問ひたゞす・といふだけの智惠は廻らない。

大西君は、私が精神的方面に智識のある醫者である・といふ事を忘れる。自分の病氣が、森田のいふがまゝに、論文を書くとすれば、其結果はどうなるか・といふ事を、森田は知らない者と考へて居る。

若し大西君が、幾ら書かうとしても、どうしても書けないのに、それでも書く事が出來るかと、私に追求質問するとすれば、私はこういッて敎へる。卽ち決心とか自信とかいふものを、思ひき

り投出してしまッて、只自分の机の上に、原稿用紙と・ペンと參考書類とを列べて、靜かに退屈しながら、それと・にらみッこをして居ればよい。其時間は、一日に、十分なり三十分なり短かい時間で、何回でもよいから、成るべく度々、机の前に坐ればよい。そして或は二三行でも樂書きし、又參考書を手當り次第、開いた處を出たらめに讀んで居ればよい。

この有樣を一週間なり、三週間なり、忍耐して續ければよい。

其全體の意味からいへば、出來ても出來なくとも・嫌でも應でも、爲なければならぬ事は、兎も角もする・といふ事に歸着する。そして其時に、勇氣とか・自信とかいふものゝ・付け燒刃をしてはいけない・といふ事である。

今私のいふ通りにすれば、たちの良い人は、二日目から、早や書く氣になる。遲い人でも、一週間もすれば、自然に調子に乘ッて來る。只其初めの皮切りの間が、少々苦しいといふ迄の事である。

從順とは、我情と・任せるとの兩立の心境

今私が「試驗を受けよ」と忠告する。其時に本人は、「こんなに頭が惡くて、出來る筈がない」と考へる。それを「我」といふ。しかし森田が、折角さういふから、「良き人の仰せに從ひて、地

獄か極樂か・一かバチか、行きつく處まで、やッて見よう」といふのが、平たくいへば「試みる」・上品にいへば「任せる」といふ心境である。この「我」と・「試みる」といふ事とが、意識的に自覺して、はッきりと心の内に兩立して、實行に現はれるのを「從順」といふのである。

此際、大西君は、自分で「出來る筈がない」と獨斷し、「我」を張りて、易者よりも・豫言者よりも・神樣のお告げよりも、もッと確實なる・森田の診斷を試して見よう・といふ一擧手・一投足の勞をも採らうとしない。之を强情といふのである。

之に反して、水谷君は、森田を萬能の神のやうに、全く「我」を捨てゝ、徒らに「さうあるべし」ときめてしまうから、其實行には、「我」の掛引きがなくて、馬車馬のやうに突進する事になる。之を盲從といふ。從順のやうな適應症の働きは出て來ないのである。

近藤氏——今、東大の社會學部の學生です。吃音恐怖で、一昨年の春・四十日ばかり入院しました。初め先生から、今は入院者が多いから、成績の惡いものは、分院の方に廻すと聞いて居たから、一生懸命にやッたら、初の一週間は、割合に成績がよくて、先生からほめられた。

元來直ぐあがる性質のため、自惚が出て、二週間目頃から、次第に成績が惡くなッて來た。其内に學校は始まるし、完全に治らなかッたけれども、退院する事にした。

恰度、其前の晩が形外會で、先生から、私の日記について、注意された事が不滿であッて、何

とか言譯をして見たくなッた。其儘立ッて、辯解した處が、スラ〳〵といへたのであります。

私が初めて診察を受けた時は、ハイとか・イ、エとか・しかいへず、父が僕の症狀をいッてくれました。この形外會の時から、心機一轉とでもいひますか、今では、このやうに、皆樣の前で、しやべる事が出來ますが、一昨年の頃は、全く思ひも及ばなかッた事です。

賞める事は有害

森田先生——强迫觀念の内で、赤面恐怖は特に治りにくい。ドモリ恐怖は、更にこれよりも治りにくい・といふのが、私の從來の經驗である。

この近藤君が、入院中、其前の形外會で、自己紹介の時、中途で行きつまッて、全く物がいへなくなり、數分間も、其まゝ立ち往生をした時は、見る目も氣の毒であッた。終に自分の名がいへなくて、其まゝ中止した事があッた。

この人は、吃音の内でも、特にカ行が、いひにくいから、近藤のコの音が打ち出せないで、其まゝ行きつまッたものです。コが切り出せなければ、「アノー近藤」とでも・ごまかせば・よさゝうなものだけれども、神經質では、そんな融通は決してきかないのである。

近藤君が成績がよいから、私もツイ〳〵讃めた處が、それがいけない。こんな時に、知らんふ

りをして居るべきである。賞めてはいけない・といふ事は、私も知ッて居る。知りながら、ツイ感情に馳せて、中々實行が難かしいのである。この賞める事をこらへる事も、叱る事をこらへると同樣に難かしい事である。

モンテッソリー女史の幼稚園教育には、小兒に賞罰は、總て有害無益である・といふ事を特に主唱して居る。私の治療法でも總て之はいけない事です。

この人の日記の中から書き拔いたものが、神經質の第一卷・第五號の卷頭の辭に載ッて居る。中々の名文です。

文章は、精神の內容であり、適切なる事實である。決して文句・美辭の作爲ではないのであります。讀んで見ます。

『地下鐵で、淺草に行く。今日の樣に、雜沓にもまれた事は初めてである。絕えず心がハラ〳〵して居た。ハラ〳〵して居る方が、落付いてゐる時よりも、樂である事を知ッた。從來ならば、こんな時、落付かう〳〵と努力して、腹式呼吸をやッたり、人を見下してゐたりしたものである。

人間の心は、風船玉のやうに、いつもフワ〳〵漂ッてゐるものと思ふ。空中を漂ッてゐる方が、風船玉にとッて、安定である。風が吹いても、風の吹くまゝに、流されてゐるから、中々破れない。之にして、風船玉を一定の所に固定して置くと、少しの風に遭へば、忽ち破れるのである』

山中氏——私は緣起恐怖・瀆神恐怖・自殺恐怖等で、日曜每に通院してゐるものです。種々の恐怖にかられ、苦痛のために、自分で生命を絕つやうな事はないかと、自殺を恐怖する事もあります。

高浦氏——古い慈惠の卒業生で、千葉縣で開業して居ます。

前には、石丸梧平先生の人生觀に興味をもち、昭和三年から、「人生創造」といふ雜誌をよみ、石丸先生の處にも度々行き、農村青年と共に、人生創造の運動をやッたりしました。

現在では、人生創造の方と・森田先生の事實を重んずる・科學的態度との間に、共通點のある事が解ッて來ました。石丸先生は、人生は創造である。創造とは、意味の發見であると敎え、プロレタリア・イデオロギーをふりかざしてゐるんです。前には、人生創造と森田先生の「事實唯眞」とが、何となく、そぐはぬ樣な氣がしたが、今は其一致が解ッて、理想と實現とは、區別のあるものでない・といふ事を考へるやうになりました。

創造は意味の發見

森田先生——「人生創造」について、「創造は意味の發見である」といふ事が、中々面白い。

私の所では、之が事實である・之が「思想の矛盾」である・といふ事を見分ける事が中々むつか

しい。之が確かに、人生の事實である・といふ事を確める時に、そこに意味の發見があらうかと思ひます。之が不明瞭であるときに、其處に所謂・認識不足があるのであります。

こゝの治療法で、臥褥から起きて、庭に出る事になる。其時に、少しも筋肉勞働をしないで、靜かに庭の隅の埃を拾ふとかいふ事をする。

この時に、吾々は掃除によッて、庭がキレイになり、氣が晴々する。この掃除といふ事の意味が分らないで、只庭の中の落葉を拾ッて廻ッて、そこら中をフラ〳〵と歩き、或は誰かゞ箒で、サッサと一掃きすれば、直ぐにも掃除の出來るのを、わざ〳〵手で拾ッて居るとか、何でも終日、何かと手を動かして居ればよい・とか思ッて居る人は、まだ意味の發見の出來ない人である。

普通の人が、一寸見ると、全く無意味のやうな事でも、實際に當ッて見ると、其處に大きな人生の意味がある。

野依氏の「獄中四年の生活」の内に、同氏は麻つなぎの哲學を獲たとの事が書いてある。人生は、機械的の運動や・屁理屈の外に、極めて些細な家庭の仕事の内にも、人生の意味の發見があり、私の處では、この意味で神經質が全治し、或は悟りの境涯に達する事も出來るのである。

古田氏—— 心臓瓣膜症のあるもので、三十五日間の入院で、全治退院したものです。以前と今日とを比べると、非常に心持ちも良くなり、毎日興味を以て、一人前以上の仕事が出來るやうになり、喜ばしく思ッて居ります。

森田先生—— この前の形外會で、説明したが、今の古田君は、心臓病があッての事であり、幹事の荒木君は、心臓異常はなくて、同じ症狀です。治し方は同樣で、いづれも完全に治ります。

山野井氏—— 近藤さんが、先程、形外會で、心機一轉されたお話があッた。私も對人恐怖と書痙とのために、入院したが、もとは人前で、とても話の出來なかッたものが、今は形外會で、幹事や副會長をやらされて、止むを得ず、このやうに話が出來るやうになりました。

又先程、森田さんの大尉をお止めになッたお話を伺ッて、憶ひ出す事は、私も書痙で、字が書けないから、當然會社を辭職しなければならぬといふのを、先生のお言葉で、會社を止めて、田舍へ歸ッては、決して治らぬ。出世したいといふ向上心が無くなれば、治らなくなる・といはれたので、思ひきッて、會社に再び出る事になッた。退院後、間もなく、或機會から、思ひがけなく、心機一轉して、赤面恐怖も書痙も、治る事が出來るやうになりました。それで私からいふと、變ですが、森田さんが、先生のいはれる事を用ひられなかッたのは、お氣の毒であり、私自身としては、先生のいふ事をきいた事が、誠に有難い事と思ッて居ます。

もう一昔ですが、私が人前で、話が出來ないので、當時流行した岡田式靜坐法をやッたり、新渡戸博士の修養書を讀んで、「默想の及ぼす精神的効果は大きい」とかいふ事を信じて、色々やッ

て見た事があるけれども、結局は何にもならなかッた。

この前の會で、野村先生が、坂で車を曳く人を見れば、押してやり度いが、却て人から、衒ふやうに思はれはしないかと、氣にするとかのお話があッた。私も電車の內に腰かけて居る時、奇麗な女が、重い荷物を持て、立ッて居るのを見れば、席をゆづッてやりたいと思ふが、さうすれば、人から、奇麗なために、かわッてやッたと思はれはしないかと心配し、自ら心の內に、自分は其女が、奇麗なためではない、重い物のために、かわッたのである・と辯解しながら、漸く決行するといふ風であッた。今私が、そんな事を考へて居られないのは、忙がしい爲かと思ふ。

私は今、會社の忙がしい上に、家には女中がないから、子供の守や・飯炊きなどもし、又埃なども、自分がしなければ、妻はしなからうと思ッて、之を燃やしたりするといふ風で、中々そんな辯解などして居る暇がなくなッたのであります。

疑問と懷疑は、眞理發見の出發點

森田先生——今、室が鬱陶しくて、頭が重くなッた。戸を開けさせて、風を入れたが、一寸思ひつくまゝに、お話します。此室內に閉籠り、人が大勢居れば、空氣が汚れるために、衞生上に害がある・といふ風に考へるのは、吾々の醫學的常識である。實際には、それが本當かどうかは

判らない。

今までの衞生學者は、皆其室內の空氣の汚れ方や・炭酸ガスのプロセントなどを研究して、空氣が斯く〳〵の狀況になれば害がある・といふ風にきめてある。

然るに最近に、或學者の研究によれば、其空氣の汚れるのは、吾々の氣分の惡くなる事に對して、直接の關係はない。只空氣の流動のないのが、直接に害がある・といふ事が判ッたのである。卽ち空氣は汚れて居ても、扇風器で空氣を流動さすれば、害がなく、空氣は淸潔に保たれても、一定時間、流動が全く止まれば、氣分が惡くなる・といふ事が實驗されたのである。

で、常識的の判斷と、實際の事實とは、屢々大なる間違ひのある事は、吾々の日常知る處である。地動說や私の神經質說なども、皆常識とは、逆の考へ方である。

吾々の智識の進步・眞理の發見には、先づ疑問・懷疑といふ事から出發する。疑問があッてこそ、初めて研究心が起るのである。吾々は、先入見や・傳統や獨斷やで、其まゝにきめてしまッて、少しも疑はない時には、只の凡人である。「林檎は何故に下に落ちるか」といふ疑問が起る。凡人は、「それは落ちるにきまッた事ではないか。」といふ。强迫觀念は、「こんな・つまらぬ考へが起ッて、精神の統一を失ッて困る」といふ風に、之を苦惱するやうになる。林檎の落ちる事を眞劍に疑問としてこそ、初めてニュートンが、引力を發見したのである。前の空氣停滯の問題も、從來

の學者の傳統に捉はれずに、フトした機會に、或疑問が起ッて、初めて此研究が出來たのである。

人間の指は切り揃へたやうに、一樣ではなくて、何故に長短が不揃ひであるか・といへば、强迫觀念ならば、正に穿鑿恐怖・疑問恐怖となるべき處である。

然るに深く之を研究・考察する時に、誠に之は、掌中に球を摑むに、ピッタリと適應するやうになッて居るのである。

當然起るべき疑問を否定するから、强迫觀念になる

或學者は、「睾丸は大切な器管であるのに、何故に腹中に保護されないで、外に放任されてあるか」といふ奇想天外の疑問に遭遇した。幸に强迫觀念にならずに、研究の結果、腹中は溫度が高い爲に、精蟲の發育に不適當といふ事が解ッた。それ故に陰囊は、暖かさうな場所にも拘らず、常に之に觸れば、冷却して居るのである。

或時、二十二歳の一學生は、神經衰弱といはれて、某醫師に百圓の手術料を拂ッて、若返法といふのをやッて貰ッた。其手術は甚だ簡單なもので、陰囊からハサミをつきさして、一寸輸精管をつみきッて・結紮するだけで、血の出るほどの大手術ではない。

この患者は、其後陰囊に觸はれば、冷却を感じ、又睾丸の壓重感を起して、絶えず之を氣にするやうになッた。この患者は、實は今まで、陰囊といふものは、暖い筈のものが、手術の結果、之が冷却してしまッた・と獨斷したのである。冷たいものか・暖かいものか・といふ事の疑問は、決して之を起さうとしないのである。

倉田氏は嘗て、總て見るものが、觀照が出來ず、物を全體に統覺する事が出來ないやうになッた。全體を見れば、局部が見えず、其局部々々を、二つ宛對にして見るとかいふやうになり、其强迫觀念のために、非常に苦しんだのである。

私は倉田氏の此經驗によッて、初めて吾々が物を感得・認識する吾人の心理に就て、或るヒントを得たのである。今委しい說明をする時間はないが、吾々の意識は、必ず局部を注視すれば、其全體は視えず、其全體を視れば、局部は明かに之を視る事が出來ない。吾々の注意の焦點は、只一點であッて、周圍の視野は、廣いけれども、其一點以外は、總て漠然としか視えないものである。卽ち吾々の統覺は、例へば松の葉なり・幹の皮なりを視て、其全體の松を認識し、其局部々々をも認識した・と思ッて居るだけで、實は注意を注集したのは、只一點だけであるのである。

之が常態の心理であるのに、倉田氏は、之を一度に、各局部を同時に認識しなければ、全體の觀照の出來る筈がないと獨斷して、不可能の努力をし、卽ち强迫觀念の苦惱を嘗めたのである。

この時に、吾々の認識の心理につき、疑問を起して、之が研究を進める・といふ態度に出でなかッたがためである。

結局は强迫觀念は、孰れも當然起すべき疑問に對して、之を馬鹿氣た事とし、そんな筈はないとして、之を否定せんと苦しむものである。

赤面恐怖でも・腹が立ちやすくて困る・といふ人でも、少しく物其事に深く見入ッて、こゝに疑問を起し、吾人は何故に耻かしいか、吾人は如何なる際に腹を立てるか等、觀察・研究の歩を進めれば、心理學者にこそなれ、決して强迫觀念にはならないのである。

八間氏―― 一寸した事に、癪に障る。先方に對して、いふのも餘りつまらぬ事であるし、いふ事も出來ない。腹が立ッて苦しい時に、思ひきッて、いッてしまへば、腹立ちが柔らぐものでしようか。いッたがよいか・いはないが・よいでしようか。

森田先生―― 質問の要點は、自分の腹立ちの不快感を去るのが目的で、對手の都合とか・自分が人から好かれたい・とかいふ問題には、少しも觸れて居ない。純粹の自己中心的の質問のやうである。

而かも君は、この年齢になッて、まだ、思ふまゝにいッた時と・いはなかッた時との・後の結果を經驗した事がありませんか。若しないとすれば、他の人と少しも交渉のない只の善人である。若

し經驗しても、少しも其結果を知らないとすれば、それは全く觀察・研究心の缺乏したもので、そんな人に教えても、理解の出來る筈はない。腹のへッた時、食ひ過ぎるがよいか・食はないがよいか。そんな事は、問はなくとも、皆誰でも經驗して居る筈である。

とも角も、君の問ひ方が、根本的に要領を得ない。まだ本當の修養に達して居ないのである。

八間君が腹が立ッて、三四時間も經ッても、まだ胸の中が熱いやうな感じがするといふ。之は徒らに、自分の腹立ちの氣分に執着し、自分は腹が立たなければ樂であらうに、何とかして此の苦しみが・なくなればよいにとか、其事ばかりに、心を集注するから、いつまでも忘れられない。只腹の立つまゝに、仕方なしに放任して置けば、自然に吾々は、「心は萬境に隨ッて轉ず」といふ風に、何時の間にか、他の事柄に、心がまぎれて、直きに忘れてしまう筈である。

之が自然の心である。神經質の自己中心的の執着がある間は、此自然の心の發動する餘地がないのである。

柱につき當れば、癪にさわる

皆さんの内にも、腹の立つのは何故か・如何なる場合に腹が立つか・とかいふ疑問が起れば、それが研究・進歩の出發點であッて、この時に、私が初めて教える事が出來るけれども、其疑問

第二十六回　柱につき當れば、癪にさわる

が起らない内は、決して進歩はないのである。

腹はどうして立つか。腹は立つべき時に立つ。悲しい時に悲しく・痛い時に痛いと同様である。吾々の本能的の反應である。突然に足元から鳥が立つ時に、ビックリ驚く。思ひがけなく、柱に額を打ち當てゝ、ガーンと痛かッた時に、ムカ〳〵と腹が立つ。失敬な柱だ、こんな不都合な處に立ッて居るから、當ッたのだ。なぐッてやりたいにも、手か痛くて、どうにも出來ない。何とか腹いせは出來ないものかと考へる。之が或一定の境遇に對しての本能的反應であッて、柱に當ッて喜び、足元から鳥が立ッて落付く・といふ譯には行かない。卽ち之は、吾々の作爲を以て、どうする事も出來ない。只さうあるより外に仕方がない。之を驚かないやうに・腹立たないやうに・しようとすれば、卽ち强迫觀念になるのである。

又小兒は、おりことといはるれば喜び、馬鹿といはるれば怒る。吾々でも、出し拔けに、馬鹿野郎と面罵さるれば、ムッと癪に障る。之は極單純なる本能的の怒怒である。

吾々が次第に、物心がつき、精神が發達するに從ひ、物の見さかいがつくやうになれば、外界の對照の如何によッて、腹の立ち方が違ッて來る。凡そ腹立ちは、自分に對して、苦痛・不利益を與へられ、或は快樂・幸福を奪はれると豫想し・若くはそれが現實にされる時に起るものである。而かも其不利益の相手が、地震・雷・火事・親爺とかいふものである時は、其力量が過大で、自

分が幾らガン張ッても、抵抗が出來ないから、腹立たしさも追付かず、大に閉口して、畏怖の情となる。之れにしても、猶ほ反抗するならば、それは所謂「蟷螂の斧」であり、白痴や變質者の衝動であるのである。

互角の力量の時に、初めて忿怒になる

親爺・先生・偉い人・神樣等に對しては、吾々に幸福を與へてくれる・と豫想する時に、尊敬となる。神樣は目に見えぬもので、想像的のものであるから、神秘的に信仰となり、又其反對の神罰は、畏怖となり、一種幽冥な空恐ろしさになる。

次には自分に對する不愉快・不幸の對手が、自分より弱いもので、自分の力で、どうにでもする事の出來るものには、例へば小供にからかはれたり・自分の幼兒にひッかゝれたりしたやうな場合は、度外視とか・輕蔑とかの感情となる。若し此時、相當の腹立ちが起るならば、自分は其小供相當の白痴のやうな・見さかいのないものであるべきである。

それで最も腹立ちに都合のよい・適當したものは、自分と互角の力量の者で、自分が奮發すれば勝ち、威嚇すれば、對手をへこます事の出來るものである。其見定めのつく時に、人は最も適切に、癪に障り・腹立ち・憤慨し・忿怒するものである。若し見方が、見當ちがひをする時は、其

人は認識不足であり・智惠がなく・低能であるのである。

精神病には、勿論其見境ひがないから、單なる不快の刺戟さへあれば、誰にでも腹を立てるのである。

尙ほ腹立ちの起る事情には、外部の事情の外に、自分自身の不機嫌の事情や・下痢とか頭重とか・身體の病的の事情等、樣々の條件から、とも角も腹立ちの起るには、其起るべき條件が、ピッタリと揃ッて、初めて起るから、之を自分の都合のよいやうに、怒りたい時には怒り、怒りたくない時に怒らぬ・といふ譯には行かない。

例へば「サア足元から鳥を立たしてくれ、ビックリして見るから」といッて、ビックリする事の出來ないのと同樣である。卽ち我々の修養には、この腹立ちを樣々に作爲して、やりくりするのではない。只其あるがまゝに、腹立ッて居るより外に仕方がない。修養の方法は、實に其外にあるのである。

普通の人は、腹立ちのないやうにしようとして、丹田に力を入れたり、落ち付き・平氣になる工夫をしたり、之をジッとガマンする方法を講ずる。私にいはせると、實にそんな面倒な工夫は、害あッて益のない事である。

腹立ちの目的に對して、必勝を期すればよい

そんなら、どうすればよいか。それは自分の腹立ちは、其まゝに持ちこたへて居て、例へば親爺・女房・女中等・各其相手に對して、自分の腹立ちを、必ず成功させる工夫の方に、全力を盡すのである。其工夫が成功すれば、必ず自分の目的を達して、腹立ちは直るのである。

日本で、戰へば必ず勝ち、一度も戰爭に負けた事のない人は、坂上の田村麿と・源義經とであるとの事である。義經は常に必捷の方法の定まる迄は、戰爭を始めぬ。少々無理のやうにも見えるけれども、常に危險を冒して、必捷を期する。又其戰法は、常に一方をあけて、三方から攻めたのである。義經は理智的であるが、義仲は勇將であるけれども、氣分本位で、猪武者であッた。

啄木は「怒る時、必ず鉢を一つ割り、九百九十九割りて死なまし」といッて、氣分本位で、只自分の苦痛を放散しさへすればよい・といふのが目的で、腹立ちの目的を達しよう、勝を制しようとするのではない。私の方法は、只必勝を期するやうに工夫しさへすればよいのである。普通の場合には、其工夫に努力して居る間に、いつの間にか、腹立ち氣分は、過ぎ去ッて居る事に氣がつくのである。卽ち之によッて、一方には研究が進歩し、一方には腹立ちの衝動の失敗のない事と、苦痛の放散との功能がある。そこで他の刺戟が來れば、心は自然に、其方に向ッて轉向し

第二十六回　腹立ちの目的に、必勝を期すればよい

て行くやうになるのである。

親爺に對しては、自分の思ふ通りに・して貰ふには、自分の腹立ちを、中々圓曲に出す工夫をしなければならぬ。又同じ女でも、女房と他人とでは違ふ。他人には腹が立ッても、其まゝ思ひきる事が出來るけれども、女房は毎日接觸して居るから、少しの不快でも、常に之が心がゝりになる。叱ッても・なぐッても・いけないから、樣々の工夫を要する事になる。女中でも、徒らに叱ッては、いふ事をきかぬやうになり、又暇を取られるから、それさへも中々・氣儘勝手に・腹立ちまぎれといふ譯にはいけない。こんな事を工夫して居る間に、人生の樣々の研究が積んで、初めて其處に修養が出來るのである。

近藤氏——私も今のお話に關聯して、少しお話します。高等學校來の友人で、心安いため、時々けなし合ッたり、つまらぬ事で、喧嘩したりする事もある。

或時其男が、僕の留守に來て、借る約束があるとか、女中に嘘をいッて、私の蓄音機を持ッて行ッた。置手紙もしなければ、又翌日學校で會ッた時にも、何のアイサツもしない。私はそれが癪に障ッて、其夜は、二時頃まで眠れなかッた。色々考へた末、詰問の手紙を出し、友人も之に對して、反抗の言ひわけをして、終に絶交になッた。

其後友人も、折れて來て、交際は復舊したが、今考へれば、自分の僅かの忿りの感情を滿足させるために、友人を失ふといふ事は、全く間違ッた事である・といふ事が解ッた。

森田先生——君が癪にさわッた時、或は其腹立ちをガマンし、或は氣が弱くて、友人にいひたい事もいはずに濟めば、何の波瀾もなくて、幸である。併しそれもよいが、更に君のやうに、勢よく喧嘩した事も、益々よい事である。それは、この經驗から懲りて、將來もッと良い友人を失ふやうな事がなくなるからである。とかく若い間は、少々きはどい經驗を色々とやる事が必要である。

ともかく、普通の教訓では、腹は立てないやうにするとか、立ッた腹は之を抑えて、勘忍するやうにする・とかいふけれども、私のやり方は簡單である。そんな困難若くは不可能の努力を要しない。一口にいへば、癪にさわる。さわるまゝに、「うぬ！　どうしてやらうか」とか、ハラ〳〵ジリ〳〵と考へればよい。私の國の・土佐の武士道の戒めに、「男が腹が立てば、三日考へて、然る後斷行せよ」といふ事がある。それでよい。さうすると、初めの內は、頭がガン〳〵して、思慮がまとまらないが、追々と斯く〳〵すれば、對手はどう・自分はどう・といふ事が解ッて來て、それが二時間も半日もつゞくのは、容易な腹立ちではない。私の所謂「純なる心」の修養が出來れば、「心は萬境に隨ッて轉ず」で、決して長くつゞくものではない。若しつゞけば、それは當然つゞかなければならぬ・重大事件であるのである。

——（九時散會）——

第二十七回

（昭和七年十一月二十日）（今回は、急に先生が喘息發作を起されたので、古閑先生が代ッて話をされた。）

不如丘さんも、苦しんで居る

多田氏——對人恐怖。今年七月入院。

水谷氏——讀書・肺病・其他の恐怖。今年三月入院。

古閑先生——此二人の人は、先日・森田先生の・慈惠醫科大學の臨床講義に出て、大勢の學生の前で、自分の病歴・病狀を赤裸々に白狀したのである。二人とも赤面恐怖があッて、昔は一所懸命に、自分の强迫觀念を包み隱して居たものが、今は同病患者の利益になる事ならば、悅んで之を發表する事が出來るやうになッたのであります。

草光氏——對人恐怖で、今年七月、古閑先生の處へ入院。退院の時、自分では、さほど變ッたとは思はなかッたが、人からは、態度が變ッた・目の色が變ッた・といはれました。一番有りがたい事は、以前は、人の顏色が氣になッて仕方がなかッたが、それが無くなッた事です。古閑先生から、それは氣にしかたが足りないといはれ、氣にするやうにした處が、却て氣にする事が

なくなッた。

前には人が機嫌の惡い顏をして居ると、苦しかッたが、今では、人の機嫌の惡いのは、自分と關係のない事と考へるやうになッた。學校に勤めて居ますが、前には怠けてばかり居たものが、其後缺勤しないやうになりました。しかし、此頃又、嫌やな事はしたくなくなり、怠け癖がかへッて來た樣です。

古閑先生——誰でも嫌な事をしたくない事は、當然の事です。嫌な事は、出來るだけ避けるやうにするのが本當です。しかし必要な事・自分の利益になる事は、仕方なしにする。そこで、成るたけ苦しくなく・樂なやうに、而かも能率が擧るやうに工夫するから、仕事も上手になれば・發明も出來るのであります。

行方氏——昭和五年書痙で入院しました。五十日ばかり居ても、良くならない。こんな掃除や飯炊きをして居て治るならば、家でやッた方がよいと思ッて、家へ歸ッた。そして働いたら、治らないばかりでない。人にも會はれぬ地獄の苦しみを味はいました。

終にあちら・こちらと、醫者を廻り、邪道をさまよいました。結局、職業を放擲して、百姓でもするより外はないと思ひ、會社をやめる事を決心して、國へ歸ッた。机上で想像すれば、百姓生活は、呑氣で靑天井の下で仕事したら、愉快であるやうに思へるが、イザ鍬をとッて、四つん

這ひになると、苦しさといッたらない。友人が書物など著した話など聞けば、殘念で苦しくて、居ても立ッても居られなくなる。

又再び森田先生にお願ひしなければ・仕方がなくなッた。しかし一度あんな工合で退院して、又のめ〳〵と歸ッて行くわけには行かない。そこで京都の三聖病院に七十日ばかり、御厄介になり、わかッたと申しますか、職業にも復する事が出來るやうになッた。

こんなわけで、病氣といふ事については、色々經驗したわけであるから、會社でも、健康增進部といふのを受持つ事になッた。

此頃では、神經質らしいと見れば、醫者の患者を横取りして治してやらうとする。之は自分が色々と苦しんだために、患者に對する同情で、之が普通の醫者にかゝッて居ても、治る筈がないと思ふからです。

今日も職業的痙攣といッて、算盤のはじけなくなッた會社員を連れて、先生の診察を受けに來ました。

この人は、青山先生の診察を受けた處が、ヒステリーのやうなもので、ブラ〳〵して居れば治る・といはれたから、之は職業性痙攣に相違ないと思ッて、森田先生の御診察を受けた處が、果してさうであッた。この職業性痙攣は中々多い。不如丘さんも、之に苦しんで居るとの事で、神

經質の雜誌を送ッて上げました。

浦山氏——大正十三年十二月に、二十一日間、入院しました。今から考へると、六つ七つの頃から心配性で、物におびえる性であッた。成長して後、野球や柔道をやッて、少しく性格が明るくなッたやうな氣がした。

中學卒業後、肺尖カタルといはれ、一年間休學して、神經衰弱になッた。それから八九年といふもの、すッかり治療巡禮で、あらゆる治療法をやり盡した。濱口熊嶽の處へも行ッた。(有名な眞言秘密の氣合術師)樣々の注射をやり、しまひには注射を自分でやッた。山にこもッて斷食もしたし、一燈園にもはいッた。神戸のサナトリウムに一年間も入院して、大金を使ッた。

森田先生の處へ來て、自分としては、驚天動地の心の轉換をさして頂いた。其後おそまきながら、學校も卒業し、商賣もやッた。今度森田先生が、私の親戚のために、旅館を興して下さッたので、其御恩報じに、この旅館の方を受持ッて・盡力したいと思ッて居ます。

有難く思ッて居ます事は、此處に入院して後、人を見る目が出來て來た。此事は商賣上に、非常に有益であッた。かけ引きがうまくなッて、他の商人にもひけをとらない。人を見るといふ事は、商賣度胸が出來る事であると思ふ。

迷ひながら實行すればよい

坪井氏——目的恐怖（將來の職業に關する）で、隨分苦しみました。豫科二年の時、何科を撰ぶべきかに迷ひ、そんな事で、御診察を受けるやうになりました。其頃は、今、國文科に入らうと決心すると、書店へ行ッて、それに關する本ばかりを買込んで來る。又明日になれば、漢文の方に心が移る。今度は又漢文の本ばかりをあさる。之では不經濟でたまらぬから、本は買はない事にした。今は東洋大學の佛教科に居て、寺の住職になッて、職業の不安は、大體とれました。

前には中學三年の時、中途退學して、或仲買店の店員になッたが、面白くなくて、再び入學しました。本を作ッて・金を取ッて、授業料位はかせぐからといッて、父の許しを得ました。子供らしい話です。

現在は學究的の氣持が出て來て、喜んで居ます。以前は價値批判ばかりに捉はれて苦しみました。今は對人恐怖・窃盗恐怖なども、殆んど完全に治りました。以前には、人に勝れたい・ゑらくなりたいと思ッて、虚僞が多かッたが、此頃では、人の前でも・ありのまゝにやります。

古閑先生——こゝの山野井さんも・行方さんも、書痙で、職業性痙攣と稱するものです。之は熟練を要する仕事が出來なくなるもので、字が書けない・ソロバンをはじくに、指が思ふやうに

動かぬ・ピアノが彈けぬ・裁縫に針が動かぬ・ダンスに足がもつれる・とかいふ風のものです。書痙が其代表的のものです。從來の醫學では、之を治す事が出來なかッた。それを森田先生が、單簡に、他の神經質の症狀と同樣に、治すことを發見されたのであります。之は先生の御自慢です。

皆さんの御話中で、一寸氣のついた事を一つ二つお話します。

草光さんの・働く事を氣持よくしたいといふ考へ方は、間違いです。吾々は常に、ムダな働き・めんどうな事は嫌やな事です。吾々は仕事を樂にして、成るべく多く希望を遂げたいといふのが本心です。只吾々は希望を達したいために、面倒な仕事の嫌な氣分をも無視するだけの事です。例へば目の前が、汚なくて・うるさいから、掃除をする。早慶戰の野球も見たいが、形外會があるから、此方へ來るといふ風に、希望と苦痛との掛引であります。

次に坪井さんの・國文ばかりを集めたり、或は漢文の參考書ばかりを買入れるとかいふのは、神經質の計畫倒れと稱するものである。吾々は先づぶッつかッて手を下し、實感しながら・迷ひながら・計畫しながら・やッて行けばよい。只手をつけないで、計畫ばかりするのが最もいけないのであります。

猿と人間との相違

山野井氏——この會が出來てから、早や三年になりましたが、この會のために、治ッた方も隨分あります。

今日は私の知ッて居る對人恐怖の人を、此會に連れて來ようと思ッて、一緒に來たが、靴屋には行くが、この會にはどうしても來ませんでした。だん〳〵こゝの家へ近づいて來て、直ぐ側まで來ましたけれども、とう〳〵歸ッてしまひました。

此間、大森へ歸る途中、雨にあッて、バスに乘る所迄の間、澤山に傘なしの人が並んで居ます。傘を持ッて居る人も相當ありましたが、皆一人で居ます。私の傘には、五六人もはいりまして、一寸愉快に思ひました。

今度はバスを降りて、家の近で、奇麗な婦人が雨を避けて居る。私の傘にはいるやうに・いひましたけれども、はいらうとしません。後で考へて見れば、尤もな事で、奇麗な婦人が、私位の男と一緒に歩いたら、問題になるでしよう。矢張り自分がそゝッかしくて、相手の心持を考へる事が足りなかッたのであります。

行方氏——今日午前中、森田先生が、患者に小言をいッて居られた。それは小さい釘を打つのに、大きな金槌を使ッて居るのを注意して居られるのであッた。

こゝの患者は、箒でも金槌でも、色々種類が、目の前に備へてあるのに、決して之を撰擇して、

適當なものを用ひようとしない。手當り次第に使ふ。

人間が動物から進化して、急に優秀になッたのは、言葉と器具とを使ふやうになッたがためである。道具を出たらめに使ふ人と、發明家とを比較すると、猿と人間との相違位である・とかいふやうな事であッた。

坪井氏——森田先生は、學生の頃、脚氣恐怖にかゝられたとの事であるが、私もそれにかゝッた。學校に行く時、朝は靴が容易にはいるが、歸る時は容易にはいらぬ。之は脚氣のために、足が腫れるのではないかと心配した。

濟生會病院へ診察を受けに行ッたが、患者がおしかけて、九時頃行ッて、十二時頃まで待たなければならない。自分でひどく惡くなッた處を醫者に見せてやらうと思ひ、得たり・かしこしで、廊下に長い時間、立ちつゞけて居た。

診て貰ッたら、輕い神經衰弱だといふ。仕方なしに頑張ッて學校に行ッた。神經性かもしれぬと思ひ、成るたけ立ッて居るやうに心がけた。其中に學校が忙しくなり、一日中・學校につめて居る間に、何時の間にか、良くなッて居る事に氣がついたのであります。

じッと耐えた方が、早く治る

第二十七回　じッと耐えた方が、早く治る

行方氏——腹の立つ時は、うんと腹を立てたがよい・といふ人もあるが、爆裂させるのと・じッと耐へるのと、どちらが經過が早いものでしようか。

私は癇癪持で、お膳をひッくり返した事もあるが、其あとが、胸がもや〳〵して、中々治まらない。又其上に、色んな事が癪に障ッて來る。どうも、じッと耐へる方が鎭まり易いやうですね。

私の知人が關節ロイマチスが、非常に苦しいものらしく、わめき立てる。見舞に行ッても、泣いたり・叫んだり・時計を投げたりする。じッと我慢したら・どうかといへば、之が我慢出來るものか。以前人には我慢しろといッた事があるが、こんなに痛いものとは、思はなかッたといふ。

次に見舞に行ッたら、家相が惡いとかいッて、御祈禱をして居た。こんな場合も、耐へた方がよくはないでしようか。

古閑先生——腹の立つのは、感情の法則によッて、我慢して居れば、早くなくなります。

しかし傷の痛いのは、我慢しても・なくはならない。うなッたり・泣いたりする方が、氣が紛れて・よくはないでしようか。

奥　樣——傷の痛みの少ない時は、氣の紛れる事もありますが、本當に强い痛みの時は、中々紛れません。矢張りジッと耐へた方が、早く治るやうです。私が大火傷をした時にも、この覺えがあります。

浦山氏——非常に癪にさわッて、喧嘩をしようと思ッても、神經質は、こんなに腹を立てゝもよいか・などゝ反省をし、其結果を考へるやうですよ。

六崎氏——皆さんの大變・面白いお話がありましたが、私はごく面白くないお話をさせて頂きます。お恥かしい事ですが、私は赤面恐怖が再發して困ッて居ります。どうも・さッきから、立ッていはう〳〵と思ッて居ましたので、いはないと・氣がおちつきませんから、いッてしまいます。

私は去年八十日ばかり入院しましたので、皆さんの二倍ばかり居りました。頭はかなり良い方ですが、(笑聲)此頃又、對人恐怖が頭をもたげました。

人前に出て話す事が、非常に恐ろしい。人前で、自分の顏が、青くなッたり・赤くなッたりはしないか、態度が變になり・或は聲がふるへはしないかと、非常に苦しい。電話をかけるのが恐ろしい。一心に間違へないやうに、氣をつけて居ると、先方のいふ事・自分のいッた事、何が何だか分らなくなり、飛んだ間違いをする事もあります。

田舍から叔父が來た時、妻から、顏出しをして、アイサツをしなければならぬ・といはれても、豫期恐怖のため、行く事が出來ず、ゆッくり態度をきめようと、便所に入ッて、約二十分も居た。コップで水を二杯呑んで行ッた。隨分便所が長いねと冷やかされ、耻かしいといッたら、なかッ

たのです。

前の家と・後の家と親切にして呉れて、朝夕アイサッをしなければならぬ。アイサッだけならよいが、受け答へもしなければならぬ。それで、會はぬやうに〳〵とする。男に生れて、こんな事では仕方がないと苦しむ。そのくせ、お袋には中々ビシ〳〵といひます。

古閑先生——いつ迄も、恥かしくならないやうにしたい・といふ事が止まないのですね。話がうまく出來なくては困ると・氣をもむ事を再發といふならば、此處にお出での行方さんや・山野井さん達も、皆再發でしよう。恥かしいのは、つまり、人に好かれたい・嫌はれたくない・といふ心の現はれですから、只其工夫だけをするやうになれば、自分の恥かしい事ばかりを氣にする餘裕がなくなッて、治るのであります。

現在、今夜の六崎さんのお話は、中々要領を得て、何が赤面恐怖なのか、少しも想像が出來ないのであります。

葬式で引導を渡しそこなッた

行方氏——私なんか、皆さんから見たら、隨分ヅウ〳〵しい男に見えるでしようね。これでも、自己紹介が、近くまで廻ッて來ると、オド〳〵して居るのです。（ドッと笑聲）

今日も謠の會があッて、仕方なしにやるものゝ、初め顏がカーッと赤くなり、胸がドキ〳〵して、扇の持方なども・ぎこちないが、やり始めると、矢張りうまく・ゆくですね。

山野井氏——開會のアイサッを述べる時、初めふるへるが、人が笑ッて呉れると、元氣が出て、興味が出て來て、ドン〳〵やるやうになる。この前にふるへなくて・うまくやッたから、今度もと思ふと、又ふるへて・うまくゆかなくなるのであります。

奥　樣——樂にうまく・やらうとすると、うまく行きません。覺悟してしまうと、うまく行きます。私などが、仕舞をやる時、其心持がよく分ります。

坪井氏——演說會などの時、早くから順番を待ッて居ると、ドキ〳〵したり・口が乾いたり・小便がたまッたりして困るが、遲刻して、駈けつけた時、おい君の番だといはれ、よし來た・とやる時は、かへッてうまく行くものです。

私は小さい時から、話が出來なくて困ッたが、中學卒業後、寺に入り、後大きな寺の住職にやられた。說教をしなければならぬし、おごそかな葬式にも出なければならぬ。重いキラ〳〵した袈裟を着ると、もうドキ〳〵する。役僧がズラリと居並んで居り、見物人が大勢眺めて居る。御經がすんで、水を打ッたやうに、シーンとする。其處で私が引導を渡すのです。今年引導を渡しそこなッて閉口しました。（ドッと笑聲）

第二十七回　葬式で引導を渡しそこなッた

行方氏—— 佛が迷ッてしまッたでしようね。ハ、、

草光氏—— 私は筆無精で、手紙を書くのが、憶劫で書けなかッたが、此頃は憶劫でも、手をつけると書ける・といふ事を知ッて、有難いと思ッて居ます。

又私の家の側に、琴の師匠があッて、うるさくて勉強が出來なかッた。それで戸をしめて、晝間も電燈をつけてやッた。今は戸を開放して、之を聽きながら・やッて居ますが、何時の間にか、聽えなくなッて、本に集中するやうになる。又以前コーヒを飲むと、夜遲くまで眠られませんでしたが、此頃は幾ら飲んでも、早く眠ります。

古閑先生—— 雨戸をしめるのは、其琴の音に注意を集中するのであるから、幾ら琴の音が低くとも聽こえる。雨戸を開け放すのは、琴の音を聽かないやうにと、其方に心をむける心がなくて、放任の心になるから、自ら聽こえなくなるのである。

山野井氏—— 或人が、便通は一日に二三回やッた方がよい・といッたので、私もそれを實行した。出ないでも・とにかく行ッて見ると出る・といふ事で、其通り續けて居る內に、痔が惡くなッてしまひました。

古閑先生—— 同じ時刻に、便所に行ッてかゞむ習慣をつけるとよい・といふ事で、私が豫科の頃、それを實行して、約十年間になりますが、晩朝に行けば必ず出ます。

益江氏—— 私は銀行に勤めて居ますが、地方の支店から、毎年人を撰び、十人位・研究生として、東京に出張します。私は其寄宿舍の係です。

是等の人々は、當然優秀の人であるべき筈ですが、或時皆で話のはづんで居た時、一人の人が、最初、「門司から」といッたきり、後の言葉が出ない。五分間位立ッたまゝで、とう〳〵其儘止めてしまッた。私は此人は、きッと對人恐怖であらうと考へ、根岸病院へ連れて行き、診察を受けて、大いに元氣を出して歸りました。

思想と實際とは、隨分違ふと、よく先生がいはれますが、其通りだと思ひます。私の處の寄宿舍には、澤山に若い人が居て、最初は夜間學校等に通ッて、勉強しますが、暫くすると、時間が不經濟だからといッて、內で勉強するやうになる。仲々理屈通りには行きません。結局は怠けてしまッて、却て不經濟になッてしまう。學校に行ッて居ると、馬鹿々々しいやうだが、自然勉強の習慣がついて、矢張り爲になる事が多いかと思ひます。

反芻癖が何時の間にか治ッた

早川氏—— 私は胃が惡くて、仕事が出來なくて困ッた。胸燒けや・ゲップなどで、藥を飲んで居る間はよいが、止めると直ぐ惡くなる。どうかして根治したい思ッて居たが、今度此處へ入

院して、胃の不快感は、臥褥中に治ッてしまひました。今は人一倍・食事もいきます。

其他私は、反芻癖があッて、食べた御飯が、後からロの中へもどッて來る。十五六歳頃から今日まで、十六七年間もつゞきました。

之が起床して後にも、暫く治らなかッた。心配になッて、どうすればよいか・といふ事を日記でお尋ねしたら、「どうにも仕方がない」「こんな事を書いては・いけない」といはれ、仕方なしに、やッて居る內に、いつの間にか、すッかり治ッて居る事に氣がつきました。先生も、これほど早く治らうとは思はなかッた・といはれました。自分でも不思議でなりません。

古閑先生——この反芻癖は、不愉快なものですが、之は癖で、治りにくいものかと思ッて居た。處が、此處の療法で、簡單に治る・といふ事を知りました。執着を取り除けば、簡單に治る。不思議なものです。

香川先生——この間、或人が二階の掃除をして居た。あとが餘りきたないので、私が其あとを掃除したら、埃が澤山に出て來た。もッと丁寧にした方がよいと注意したら、一所懸命にはいたと主張する。埃が澤山にある事の事實を認めないで、自分の氣分ばかりを主張するのを强情といひます。「成るほど、そんな埃に氣が付かなかッた」といへば、それが卽ち事實を認めた柔順といふべきでありませう。

先日、先生の御診察を聽いて、面白く思ッた事は、腹の惡い人が、腹卷をする。腹が治ッて後にも、矢張り腹卷をして居た方がよいと思ッて、何時までも、之を取らないで、却て腹を弱くしてしまう。少し仕事をすれば、其處に汗が出て、其後が冷却して、却ッて不愉快になる。神經質は、こんな事に氣がつかないで、我慢して何時までも、腹卷を取らないで居る。

普通の人は、腹が治れば、こんなものは邪魔になるから、直きに取ッてしまう、神經質は常に、誤想に支配されるために、實際の感じを感ずる事が出來なくなッてしまう・とかいふやうな事であッた。

物其ものになる

早川氏——も一つお話したい事があります。入院前には、仕事が出來なくて、非常に困りましたが、此頃は自然にスラ〳〵と出來るやうになッて、之が最大の喜びであります。

起床後しばらくは、仕事がなくて困りました。先生は、何かを見つめて居れば、何かを感ずるやうになる・といはれました。

とにかく初めの內は、外に出て、機械的に仕事をして居たが、この頃、見つめて居れば、必ず仕事がある・といふ事が分ッて來た。水道の水がたれて居る。もとは人から注意されて止めたが、

此頃は水の捨たるのが勿體なくて、止めます。鶏舍が汚なくなッて居る。掃除してしまッた時には、何ともいへぬ・すが〳〵しさに充たされる。成るほど、こゝだと思ッて、其日一日嬉しかッた。先生のいはれる・物其ものになる・といふ事であらうと思ひます。先生も非常に喜んで下さいました。仕事の出來ないのは、悪智のため・といふ事が解ッて來ました。

行方氏——今のお話を聽いて、愉快でした。何かに「萬物を攝取して、自己となす」といふ事がありますが、總ての物が、自分の物になるですね。

會社でも、ムダをはぶけといふ事がはやりますが、中々出來ない。一日に紙一枚を節約すれば、年幾らになるとか・いッて教えても、何の役にも立たぬ。物其ものになッて、一枚の紙も勿體ない・粗末にするのは惜しいといふやうに、我事我物のやうになッて、初めて實行が出來るやうになる。理論や説法では全くダメです。

山野井氏——私が初めて診察を受けた時、入院患者さんが三人ばかりで、庭を分割して、自分の受持を掃除してゐた。隨分面白い事をするものと思ひましたが、自分が入院すると、矢張りさうでした。

先生によく、病氣を治す目的で、仕事をしてはいけない・といはれますが、私はどういふ積りで、仕事をしたかといふと、私は小學でも・中央大學でも・軍隊でも、成績は良かッた。それで

同じコンヂションで教育されゝば、負けはしない・と思ッて居た。此處へ入院して來る人は、皆同じコンヂションで、教育はあッても・なくても、少しも影響はない。私は自分の實力をためす積りでやりましたが、一時は相當成績が良かッたけれども、結局少しも良くはなかッたのであります。

——（八時半散會）——

第二十八回（昭和七年十二月十一日）

針と糸とが棒と繩のやうに視える

大久保氏——前に物が大きく視える事がありました。夜寢て、柱などが、視界一杯に擴がッて、迫るやうで苦しい。針に糸を通す時、それが自分の事でなく、誰かにさせられる樣に感じ、針と糸とが大きく視える。それが又寢てから、まるで棒と繩とのやうに大くなッて、目の前に現はれるのであります。今は治りましたけれども、其理由は分りません。

森田先生——其理由がわかれば、直ぐ治る。自分で疑問を起し・研究して、其理由を發見して治ッたら、それを自力といふ。醫者から、心配はいらないと診斷されて、仕方がないと・投げや

りにして置けば、忘れて治るが、自力で治ると、應用がきいて面白い。皆さんは、こんな話を聽いて、不思議に思ひ、興味を起しませんか。面白ければ、説明してもよいのです。

山縣井氏——私もそんな事があります。目をつぶると、物が眼一杯になる。それが最も大きく視うる範圍の大さになッて、其他のものは見えない・といふ感じがある。又遠く隔ッたものが、段々近づく樣に感ずる事もある。

森田先生——こんな事は、誰でもある事であるけれども、普通の人は、其時々に思ひすてゝ、忘れてしまう。神經質は、自分の感じの些細な事にも氣がついて、之を病的かと思ひあやまれば、それが執着になり、神經質の症狀になるが、好奇心を以て見るやうになれば、それが心理學的研究になり、又神秘を喜ぶ人になれば、それは不可思議の現象にもなるのであります。

鈴木氏——昭和二年、中學四年の時、不眠症が最も苦しくて、入院した。發病は、中學三年の初で、色々の醫者にかゝり、紅療法・水を飲む事などもやッた。根治法を見付けたのが縁になり、先輩の大場君が、入院全治した事を聞いて、入院する事になッた。三十八日間で、すッかり良くなり、鄕里へ歸ッたが、最も驚いたのは、中學の先生であッた。鈴木は、何やかやと、療法を探し廻ッて治らないから、今度も亦、治らずに歸ッて來るだらうと、思ッて居たさうです。四年級は、殆んど缺席して、三學期ばかりであッたけれども、おなさけで及第させてくれました。學校に出始めた時に、皆が顏形が變ッた・眼付が良くなッたなどゝ驚きました。

五年の一學期には、九十三點で一番になり、二番は八十九點であッた。學校でも、鈴木はほんとに治ッたと喜んでくれた。そして、とてもよく勉强が出來る・といふ事に自信を得ました。三年間ばかり遊んだのを回復する事が出來た。

友人の增田君や・其他の知人も、先生の事を知ッて、多數こゝで良くなりました。

宣傳の良いと惡いと、一生の運命の別れる處

森田先生——靜岡縣からは、隨分入院した人があッて、成績の優秀なのも澤山にある。最初が赤面恐怖の大場君で、それが元で、靜岡縣で宣傳された。こんな關係から、多數の人が全治するのは、本當に幸福です。

之に對して、最近、入院十三日目に、退院した人があるが、そんな人は、國へ歸ッて、惡い宣傳をする事でしよう。不思議に、この十三日の日が、この療法に最も疑を起して、不安となる時で、逃げるやうに退院するのである。

この宣傳の良いと惡いとで、之を受ける人の運命の別れる處になる。神經質が、一朝にして完全に治り、一方には、十年二十年と惱んで、一生を棒にふる事にもなるのである。成績の良い人

に紹介されると、本當に幸福です。

桑原氏——明治三十七八年頃から、窃盗恐怖・罪悪恐怖・縁起恐怖などゝ、隨分久しく苦しみました。今でも窃盗恐怖の事を思ひ出すと、戦慄する位です。前には横井氏に三ヶ月ほどかゝり、初めは良いやうに思ッたが、又悪くなりました。根治法で先生を知り、二回診察を受けて、次第に治りました。今は五十三歳ですが、殆んど一生を棒にふッた組です。

益江氏——子供の時から、人見知りが悪く、人の前でお辭儀するのが嫌で、閉口した。十七八歳頃から、赤面恐怖になッた。病氣でもして、顔が赤くならなければよい・と思ッたりした。處が、十九の時、胃腸病・肺尖カタルになり、衰弱して、本當に青くなりました。其頃から、不眠恐怖で、隨分苦しんだ。丁度其時、實業の日本で、先生の論文を讀み、再生の希望を得ました。今では殆んど全快しました。

大橋氏——昭和四年の春、入院したが、四日ばかりで逃げて歸ッた。其後今日まで、どうにかやッて居ますが、あの時の事を後悔して居ます。

森田先生——君のやうに、一度逃げても、反目せずに、此會にも出席して呉れゝば・うれしい。多くの人は、逃げれば再び寄りつかないので・こまる。

「面弱し」は氣が強い

佐藤先生——病氣といふと、又山野井さんから・やられますが、私は子供の時から、恥かしがりでした。私の國の福島では、之を「面よわし」といひます。思ふ存分に、人と話の出來ないやうな人をいふらしい。

又「面弱しは、氣が強い」といひます。女が氣が強い・といふ意味の強さでしよう。

私にも正視恐怖がある。醫者になりたての頃、「面よわし」の反對の精神病患者を診察したが、それは前科何犯といふ男で、身體の傷痕を見せて・おどかすのです。「俺のどこが精神病だ」と・つめよッて來る。醫者たる者が、負けてはならない・と思ふけれども、ツイ〳〵「面弱し」で、負けて目を伏せてしまふ。

そんな事で、其患者の居る病室の方へ行く事が、厭になッた。其頃から、目がまぶしくなッて、人の目を見つめる事が出來なくなッた。

それに氣がついたのが、或る患者に、「先生、目がお悪いですか。いやにシパ〳〵なさいますね」といはれてからです。それから、其患者の處に行くのも、苦しくなッた。今まで、之は森田先生にもいはなかッた。正視恐怖は、自然に治ッたが、まだ「面よわし」で、氣が弱いです。

森田先生——「面弱しは、氣が強い」といふのは、人の心理の眞を發見したものである。昔からの「いろはガルタ」や俚諺には、民衆の誰が發見した・といふ事なしに、眞理を穿ッたものが、次第に精撰されて、後世に殘ッたものである。人の思想界に於ける自然の寶石のやうなものです。

この「面弱しは氣が強い」といふ事も、心理學者や精神病學者が、漸やく發見するやうな事である。

「坊主が憎くけりや、袈裟まで憎い」といふ事も、精神分析では、「感情の轉移」とかいふ事であるけれども、フロイドより先に、古くから、民衆の發見した心理である。

我々も自分で發見したと思ッたら、昔から知られて居た事である・といふ事を、後に知る事がある。

これに似よッた事で、私の思ひついた事と考へて居るのは、「慇懃な人は强情な人である」といふ事です。之も既に民衆に發見されて居る事かも知れない。皆さんに、此後氣をつけて・觀察してお貰ひしたいと思ふのは、「人の忙がしいのも、見界ひなしに、廊下に坐ッて、無理やりに丁寧に、お仕儀するやうな人は、何かにつけて、人と調和し・妥協の出來ない人である」といふ事であります。

面弱しに二種類ある

扨、「面弱し」に二通りあると思ふ。一は、意志薄弱性で、只耻かしいまゝに耻かしい。人に優れたい・劣りたくない・といふ奮發心や・努力がなく、只樂々易々と、人に避けて居る・といふ風のもので、小兒・女子・意志薄弱者・早發性痴呆の或る症狀等である。

又他の一は、神經質の對人恐怖で、優越慾のために、耻かしがッてはならぬ・と負けおしみの・がんばりのため、益々劣等感を增長して、「面弱し」になッてしまふものである。

佐藤君のいッた「女が弱い・といふ意味の强さ」といふのは、「弱さになりきる」といふ意味のもので、女は、自分は當然弱いものと信じて居る。決して强くなければならぬ・弱いと思ッてはならぬ・とかいふ反抗心はない。其爲に、夫婦喧嘩でも・强盜に對しても・火事の時でも、自ら强がるための虛勢はなく、眞劍に必死になるから、全力が出て强くなるのである。

又意志薄弱者や・精神病の場合は、種々の條件が加はるから、單純に「なりきる」場合とは異ッて、時と場合とによる心のはづみによッて、向ふ見ず・卽ち自分の力の測量なしに、突發的に、無謀な事をする。この時には、意想外に强い事もあれば、固より弱い事もある。「氣ちがい力」といふのも、抑制の反對力が働かずに、全力が出るからである。

昔し日清戰爭の時、玄武門とかに先登して、之を乘り越え、金鵄勳章をもらッた兵卒が、其後、窃盗を働いたとかいふ事がある。是等は意志薄弱性のものであッたのである。

ウォータールーの戰に、英軍の二勇士が、爆彈を持ッて行ッて、大任を果した。其二人が、ウエリントンの前に呼出されて、讃められた時、其の一人は、ブル〳〵震へて居て、碌に物もいへない。此時に、ウエリントンの言に、「恐れを知る者は、眞の勇者である」といッた事がある。

吾々は、恐れになりきれば、必要に迫り、爲すべき事・止むを得ない時に、非常の勇氣の出るものである。

この頃、女が强盗を追ひ返したといふ事が、流行のやうに、新聞に出て居るが、女は自分で弱いものときめて居るから、何かの時に、直ぐに必死になるのである。

斯の如く、第一種の耻かしいまゝに耻かしい人は、弱さになりきるから、さらばの時に、氣が强くなる。

次に第二種の・對人恐怖の「面弱し」は、負おしみで、耻かしがッてはならぬと、虚勢を張るから、人に對する思ひやりは、少しもなく、周圍と調和を失ッて、徒らに氣を强くするのである。「慇懃な者が、强情である」といふのも、其人は、單に自分の禮儀さへ完ふすれば、人の迷惑はどうでもよい・といふ自我主義の結果であるから、受けた相談で、自分に少しでも都合の悪い事

には、決して妥協はなく、自分を犧牲にする・といふ事は毛頭ない。卽ち强情であるのである。

こゝで赤面恐怖の人は誰でも、此會で自己紹介の事を思ふと、前日から苦しくてたまらないといふ。

吾々も昔、演說を請合ふと、數日前から、不安に襲はれる。其日になれば、時間の迫るにつれて、胸は早鐘のやうに打つ。

こんな事を、普通の人は、誰でも當然の事と考へ、別に之をどうしようともしない。之を不安でないやうにするには、どうすればよいかといへば、原稿を演壇で、讀みあげる積りで居さへすればよい。そこが、只吾々の優越慾のために、うまく上手に、人を感心させたい一杯で、數日前から、心が不安になるのである。

こゝの赤面恐怖患者でも、紹介の時に、單に自分の姓と・症狀だけをいふ積りならば、何の不安のある筈もない。そこが、この患者の性質として、負けおしみのために、少しでも優秀に、自分を人に示さうとするからである。

佐藤君が、正視恐怖を起した・といふのは、德〇といふ偏執狂の患者にやッつけられた時、之に對して、醫者たるものがと、頑張ッたがためである。

私共も、此患者は、隨分うるさかッた。しかし私は、總て氣狂ひ力には、常に到底かなはない

ものと云ふ事を知ッて居る。狂人には、負けるものである。決して勝たうとはしない。即ち豪氣にしやべり立てる患者には、當然目を伏せて、口答へも出來ない。閉口して居ると、患者もいひたいだけの事をいへば、落付いて、強いて無理もいはなくなる。犬でも、街で他の犬に會ふ時、尻尾をまいて、目を伏せて行けば、決して吠え付かれたり・追及されたりせぬものである。

私は佐藤君のやうな場合にも、當然尻尾をまく。又「君はどうも眼が惡いやうだ」と、人からいはれたとすれば、「此頃少し惡いです」といッて、目の惡い事にしてしまう。

赤面恐怖も、このやうに、「弱くなりきる」といふ事の心境を一度會得すれば、之が、人から敵對されず・迫害されず・而かも最後の勝利を得る方法である・といふ事を知ッて、忽ち全治するのである。

弱くなりきる

私共、昔し巣鴨病院で、特に悖德性の變質患者には、隨分苦しめられて、いつしか、それが自分の修養になッて來たのである。

一患者は、或時私に、含嗽水の瓶を投付けて、私の腰の邊をかすり、後の壁で微塵になッた事があり、又或時には、私を寢床の上にねぢ伏せて、腰の邊をやたらに・たゝいた事がある。

此患者は、急に激怒しても、物の見境いはあるから、瓶を投げても、怪我するやうにはしない。たゝいても、腰の邊を、さほど痛くない位にする。

私も醫者たるものゝ心得として、患者に少しも抵抗しない。しかし之は、中々苦しい氣味の惡いものである。眞劍味のあるものである。

思ふに私が、こんな事の出來たのは、柔術初段といふ素養のあッたお蔭である。即ち相手の攻擊の氣合と・掛引の手を見る事が出來て、實際自分に危險といふ時の外は、相手のなすがまゝに任す・といふ見計らひが出來るからである・と思ふのである。

この事があッてから、この患者は、私に對して、非常に溫柔になッた。其後この患者は「此精神病院で、本當に醫者らしい者は、森田位のものだ」といッて居たとの事で、常に私に好意を寄せて、贈物や手紙をしば〳〵送ッた事がある。

其他私は、根岸病院でも、或時は診察中、横あいから出し拔けに、横腹を蹴られ、椅子から投げ飛ばされた事があり、又横面を、目がくらむほど・なぐられた事もある。皆、氣狂相手の事であるから、少しも腹は立たないのである。

之は皆、私が其境遇になりきり・又弱さになりきり、患者に對して、反抗心が少しもない・といふ事の結果であらう・と思ふのであります。

尙ほ赤面恐怖の人に、一言注意したいのは、自分が小さい・劣等である・どうにも仕方がないと、行きつまッた時に、其處に、工夫も方法も盡き果てゝ、「弱くなりきる」と云ふ事になる。

此時に自分の境遇上、或場合に、行くべき處・爲なければならぬ事等に對して、靜かに之を見つめて、仕方なく・思ひきッて、之を實行する。之が「突破する」といふ事であり・「窮して通ず」といふ事である。卽ち「弱くなりきる」といふ事は、人前でどんな態度を採ればよいか・といふ工夫の盡き果てた時であッて、其處に初めて、突破・窮達といふ事があるのである。

この「弱くなりきる」でなく、單に付け燒刄で、空元氣で突破するといふ時は、たま〳〵之が成功して、自分もやれば・やれるものといふ事を知り、恐怖が輕快したやうになるけれども、之は再發を免れないのである。

山野井氏―― 私が退院して、直ぐ重役に會はなければならない。止を得ないから、仕方なしに行ッた。初め心臟は、ドキ〳〵するし・聲はふるえる。其まゝやッて居る內に、急に樂になッて、話もうまく進んだ。數年來なかッたほどの話しぶりであッた。

それが先生のいはれた・突破して、良くなッたやうな氣持がする・といふ事に相當するかと思ふ。それで一度は全治したと思ッたが、段々くつがへされて、再び恐怖が起ッて來ました。

外に方法もないので、其まゝやッて居る內、自然に「弱くなりきる」と申しますか、今度は本

當に樂になりました。

此方が相手をにらみつけるから、相手もにらむ。此方が相手の顏を見なければ、相手が此方を見て居るか・どうかは分らぬ筈です。自分が弱くなりきれば、見るも見ないも、人の勝手に任す事が出來る。我を張るから、人に見られないやうに・しようとするのである。大きな聲を出すと、ふるへるから、普通の聲で話すやうにしたら、震へなくなッた。

私が此形外會の進行係を、初めてやッたのは、東京病院で、其時非常にうまくいッて、しめたと思ッた。それが輕快で、其次の會には、今度もあの時の調子でと考へたために、それが豫期感情になッて、今度は聲がふるへて、うまく出來なかッた。これが再發である。

現在は常にビク〳〵して、弱くなッて居るから、うまく行けば喜び、うまく出來なくとも、當然の事と思ひ、苦痛としない。之が良くなッた・といふのではないでしようか。

思ひきるにも二通りある

森田先生―― も少し、先へ追及して、研究して見ます。思ひきッてやる・といふ事にも、二通りある。

一は能動的に、自分から勇氣をつけてやる。空元氣の付燒刄であるから、する事が不自然にな

る。しかし其事柄によッて、例へば御悔みに行くやうなことならば、それは誰でも當然に出來る事であるから、「案じるより生むが易い」といッて、喜ぶ事になる。

之に反して、人と取引・談判とかいふ事になると、空元氣のしくじりが多くなッて。大に悲觀して、益々引込主義になる事が多い。

第二の場合は、受動的に、止むを得ずやる。即ち背水の陣である。此時は付燒刄でないから、自分は弱いものと覺悟して、自然であるから、談判にも擬勢がなくて、勝たなくとも、少なくとも負けはしない。この場合には、勝てば喜び、負けても當然の事として、がッかりするやうな事はない。

第一の場合は、赤面恐怖患者が、よく「人前に出る稽古をすればよいか」など質問する心持で、第二の場合は、如何なる境遇にも、殊更に逃げないで、當ッて碎ける・といふ態度になる心境である。一寸思ひちがへると、區別の出來ないやうな・僅かな相違であるのである。この第一が輕快で、第二が根治である。

例へば自己紹介の時に、初め極簡單にいふ積りで、立ッて見ると、案外よく出來た。今日は良く出來たなと、其まゝ喜べば、即ち所謂「初一念」である。

しかし此次から、こんな風に、うまくやッてやらうと思へば、それが作爲・はからひになり・

「思想の矛盾」になッて、決してうまく行かない事・請合ひである。之が再發である。

第二の場合は、弱くなりきッて居るから、うまく行けば、僥倖のやうに喜び、惡く行けば、當然の事のやうに考へて、決して落膽しない。即ち「心は萬境に隨ッて轉ず」で、喜ぶ時は喜び、憂は憂ひ、其まゝ反應して、後に心が殘らないから、「無喜亦無憂」といふ事になるのである。

恐怖と慾望との張りきッた處に修養がある

考へて見れば、この「弱くなりきる」こんなに容易な事はない。特に神經質は、自ら劣等感の者であるから、其まゝ之を肯定して、虚勢を張ッたり・我と我心に反抗さへしなければ、何でもなく出來る事である。

この時には、自分は痴鈍であるから、人の二倍も勉强し、愚であるから、益々智識慾が旺盛になり、自分は不人情であるから、常に身をつゝしむやうになる。其結果として、心は小さくとも、事實に於て、人に劣らなくなる。それは心は常に儉約であッて、事實に於て、財産の安定があり、物資が豐富であるやうなものである。

次に、もう一段追及して考へる。吾等は氣狂にはかなはぬ。偉い人の前では、頭も擧らない。尻尾を卷いて、弱くなりきる。形外會の自己紹介の時でも、いひたい事の十分一もいへない。そ

んなら、それで滿足し・安心が出來るかといふと、さうは行かない。殘念でならぬ。只自分が弱いから、仕方がない迄の事である。このまゝあきらめる事は出來ない。一晩二晩眠られぬ事もある。

尻尾を卷くのは、卽ち恐怖である。殘念で・あきらめられない・といふのが卽ち慾望である。この恐怖と慾望との間の葛藤が大きくて、其苦痛を押し切ッて行くのが、立派な人であり・偉い人である。

其恐怖を否定し、或は慾望を捨てようとか工夫するのが、似而非なる修道者であり・强迫觀念であるのである。

この心の葛藤があッてこそ、そこに進歩がある。例へば人前で、うまく物がいへない。そこで人の十口にいふ處を、簡單明瞭・最も適切に、一口にいふ事を工夫する。思想が練れ、文章が精練され・人生觀が研究されるやうになる。

尻尾を卷いて引込む・といふ恐怖と・どうも口惜しいといふ慾望とが、兩方から張りきッて居る處に、初めて本當の修養があるのである。うッとりと安心して濟まして居る處に、決して進歩はないのである。

あきらめられないまゝに時が解決してくれる

石井氏——去年七月、對人恐怖・窃盗恐怖で入院。すッかり良くなッて、働けるやうになりました。先生のお話の「弱くなりきる」といふ事には、非常に感じました。

先日、先生のお部屋の火が、皆消えてない。女中さんが叱られて、急ぐ時には、火を七輪で起すやうにといはれた。この事を女中から、久松(料理人)君にいッたら、其翌日、久松君は、七輪に火を一杯おこして居た。

私は、今朝は先生の處にも、火があるから、向ふを見計らッて、火を澤山おこしちや・いかんぢャないかと注意したら、久松君は、それでも先生は、毎朝、火を七輪でおこすやうにいはれた・といッて、むきになッて怒ッて來た。私は閉口して、爭ひは出來なかッたが、其後久松君も、奥樣から、御話を聽いて、私に詫言をいッて來ました。やッぱり弱い方が安樂で、而かも最後の勝利です。

馬場夫人——大正十年に、外來で、日記を以て、日曜毎に二ヶ月ばかり通ひ、病氣が治ると共に、大變いろ〳〵人生に就て教えられ、いつも〳〵先生のお蔭を考へない事はありません。

昨年、良人に急に亡くなられた時、他の人たちから、樣々に慰められた時、私は、「あきらめら

れるものですか。あきらめられないまゝに、時が解決してくれるのです」といひました。以前ならば、この人達のいふやうに、どうしたら、あきらめられるか、どうすれば、この悲しみを忘れる事が出來るかと、樣々に苦しんだ事でしようけれども、先生のお蔭で、そんな考はなくなり、大變樂で、悲みや苦痛も、一番早くよくなるかと思ひます。

森田先生——この心境が、卽ち、「なりきる」事で、全治であります。

赤ん坊の死んだのが、なぜ悲しいか

山野井氏——そんなに慰められた時、それほど迄にいはずとも、聞き流して、有難う御座いますと、いッて居れば、よくはないでしようか。

森田先生——山野井君は、馬場さんの話を、言葉で聽くから、其樣に思ふのです。話の前後の關係や・氣合で推察する事の出來るもので、相手が餘り無理强ひにいふからの結果であらうかと思ひます。

馬場夫人——餘りくどくいふからです。おとなしくお悔みをいッてくれゝば、有難う御座いますと、いッて居ります。あまりしつこくいはれると、ついゝッてしまひます。夫の亡くなッた時、悲しみを思ひあきらめようとしなかッたといふ事は、不幸中の幸かと思ひます。

奥樣——ほんとに、經驗のない人は、よく死んだものは、もう歸ッて來ないから、あきらめねばならない・などゝいひますね。

森田先生——私の子供も、一昨年亡くなッたが、おくやみも簡單ならば、有難うで濟むが、しつこく言はれる時は、私は默ッて、返事をしない。これによッて、相手に反省させる積りである。それでも反省しない時には、馬場さんのいふやうにも・なります。

皆樣に御注意したいのは、お悔みに行ッた時は、お仕儀の仕方も・言葉も、簡單なほどよい。相手の悲しみに同感し、之を思ひやる事を工夫しなければならぬ。自分で經驗もないものが、當て推量に、色々の事をいふのは、大間違ひの元といふ事を注意しなければなりません。

浦山氏——私は親の亡くなッた時、思ッたよりも、割合に悲しくありませんでしたが、どういふものでしよう。

森田先生——佛敎に涅槃と云ふ事がある。死ぬる事・成佛する事をいふ。死ぬとは、生を完ふする事で、生命のあらん限りのベストを盡したものが、成佛である。釋迦や正成の死は、大涅槃である。

私の妹が、生後二十四日で死んだが、母は「暗から暗にやッた」とかいッて、非常に悲しんだ。私共はそれを、何も知らぬ蟲のやうな赤ん坊が、なぜそんなに悲しいのかと思ッて居た。自分の

子が出來て、初めて其悲しみがわかッたのです。

生を完ふすれば、死の悲みは少ない

私の子供は、二十歳で亡くなッたが、犬猫も、自分の子が、獨りだちが出來るやうになると、それまでは、命にかけても、子をかばひ・世話したものが、其後は全く放任して顧みないやうになる。

私共も、小學時代には、寸時も此子を、どうして手離す事が出來ようか・と思ッて居たのが、中學入學後は、何時とはなしに、二三日は、何をして居たか知らないやうな事も、しば〳〵あるやうになッた。事實は決して、想像したり・豫期したりするやうなものではない。

若し此子が、前の手離す事の出來なかッた時代に死んだら、其悲しみは、果してどんなであッたらうと思ふ。

この事から考へると、子供が大學を卒業し、更に結婚して、子が出來たとかいふ事になれば、其悲しみは、ずッと薄くなる事と思はれる。卽ち生命を完ふすれば・するほど、死の悲しみは、少なくなる事と思ふ。

普通の人は、身内の死にあふ時には、それが如何なる場合であらうとも、自分が一番悲しいやうに主張する事がある。悲しみや苦痛やは、比較したり・加減したりして、苦しむものでなく、常に絶對であるから、自分が他人よりも一番悲しいといッて、主張すべきものではない。只獨りで悲しんで居さへすれば、罪はないのである。

不幸の人に、お悔みに行ッた時には、常によく、其人の時と場合とを氣をつけて、同情し共鳴するやうに心掛け、決して餘計な事をいはぬが宜しいのである。

私の處でも、佛事をする時に、初の程は、坊さんを呼んで、お經を讀んでお貰ひしたが、それ迄はよいけれども、後で商買柄とでもいはうか、あきらめの仕方や・往生の事など、說敎してくれるのが・うるさくて、後には坊さんを呼ぶ事をやめました。

「味噌の味噌臭きは、上等の味噌でない」といふ風に、醫者でも僧侶でも、餘り智識ぶらない方がよからうと思ふ。

馬場夫人——私も坊さんは、そんな事をいふ職業かと思ッて居ります。

山野井氏——坪井君はどうです。

坪井氏——あまり、いじめないで下さい。（笑聲）

神佛は尊むべし、賴むべからず

第二十八回　生を完ふすれば死の悲みは少ない

森田先生——宮本武藏の語に、「神佛は尊むべし、賴むべからず」といふ事がある。

私の宗教も、この通りです。やッぱり達人となると、偉いものです。或時、仇討に出かける道中、八幡樣の前で、フト「どうぞ仇討に勝ちますやうに」と拜んだが、後から氣がつき、引返して、其御願を取消したとの事です。

畔上氏——僕は今晩の先生のお話は、よくわかッたと思ふ。九月に、柔道部で報告をした時、演說が大變良く出來た。これはしめたと思ッたが、之が先生のいはれた破突だと思ふ。

それから大變演說がしたくなッたが、其後又うまく行かなくなッた。人は此頃、畔上は振はぬといふ。悲觀した。つまり突破した調子で、今度もうまくやらうといふ氣持のために、うまく行かなかッたらしい。

十四日に大會があッて、皆出よといふけれども、止めようと思ッた。先生のいはれる・がッかりしてしまう・といふのに相當するでしよう。今日は形外會だから、大に雄辯を振ッて、調子が良かッたら、出席しようと思ッた。此處へ來る橫町の處で、非常に怖くなッた。

しかし自己紹介は、仕方なしに立ッて見た處が、一寸うまく出來た。之が「弱くなりきる」事かと思ひます。

今度高校の試驗がありますが、勉强は嫌でも、やらなくては仕方がない。此頃何だか、本當の

事を掴んで來たやうな氣がします。

桑原氏——「神佛は賴むべからず」といはれましたが、親鸞が彌陀に賴むといふのは、どういふ意味ですか。

森田先生——其賴むは、意味がちがう。どうぞ勝負に勝つやうに・胃癌が治るやうに・相場が當るやうに・扨は不眠・赤面恐怖が治るやうに・と賴むのではない。勝敗・治不治、只彌陀のおはからひに任せるので、自分の運命全部を、成るが儘に、賴みお任せする事である。

例へば大地震の時に、母の懷に抱かれて、生死を運命に任す處の・小兒のやうなものであらうかと思ふ。

屁理屈をいふ人は、そんなら、ズボラ・すてばちの成るやうにしかならない・といふ風の・消極的のものゝやうに考へる事もある。

こんな疑問の起る時は、徒らに文句の上に捉はれないで、靜かに自分の心の動きを、深く〳〵觀察する事を稽古するとよい。さうすると、我々の心のひらめきは、非常に微妙なものである。治らないときめて・あきらめたり、治るときめて安心して居る・とかいふ風の簡單なものではない。

併しヒステリーや・意志薄弱者は、神經質に比ぶれば、甚だ簡單です。

第二十八回　神佛は尊むべし、賴むべからず

我々は地震の時、母の懐にありながら、あれこれと氣を配りながら、お母さんが、あゝすればよからうにと思ッて、じれッたくなり、だゝッ子をいッて、終にはお母さんの顏をひッかいたりする事もある。

それでも母は決して、其子を投げ棄てはしない。阿彌陀樣も、そんな風ではあるまいか。此邊が人生の・中々いふにいはれぬ微妙な處である。此處の入院患者も、こんな風になると、早く治ります。

私のいふ事は、どうせ少々は違ッて居るでしょう。坪井君どうです。

自信があるといつた從兄は落第して、自信のない自分が合格した

鈴木氏——私は退院後、一息に八ヶ月間勉强して、浦和の高校に入ッた。卒業して、東大醫科を受けたけれども、しくじッて一年浪人した。

從兄が、やはり醫科志望で、來年は必ず自信があるといふ。僕には自信がない。とも角も、勉强するより外に仕方がない。七ヶ月位は、とても早く過ぎた。毎日々々勉强其ものであッた。友人はいつも、つまらない〳〵と繰返して居た。

試驗が濟んで、體格檢査の時、從兄に會ッて、自信があるかと問ふたら、勿論だといッたのには參ッた。

僕は何だか・あやしくなッて心配した。然るに發表になッた時、僕は合格して、自信があるといッた從兄は落ちた。どうも惡人ですけれども、僕は其時、とても愉快に感じました。

僕は受驗準備中、常に夢中になッて勉强した。過去に神經質の經驗があッて、先生によッて、勉强に對する態度を體得させて戴いたためだらうと思ひます。

早川氏——私は森田主義・惡用患者とでも申しますか、先生のいはれる事を、ことゞ〳〵く惡用する。「窮すれば通ず」といふ事を聞けば、窮する時まで待たうと、勉强をしない。之は先生を餘り信用し過ぎて居るからぢゃないかと思ふ。

試驗が來れば、受ける事は受けるが、其時は又「當ッて碎けよ」といふ事を惡用する。ともかくも答案を出す時が來れば、窮するから、何か書くだらうと思ッて居たら、此間の臨時試驗には、白紙を出した。本當に碎けてしまッた譯です。受驗しても、白紙を出す位なら、同じ事だと考へて、後の三課目は受けなかッた。ずッとこふいふ風に考へて行くと、學年試驗には、落第するから、勉强するだらう。又學年試驗になると、落第したら、本當に奮發するだらう・と勉强しなくなる。そしたら、いつになッたら・窮する時が來るだらうと思ッて苦しくなる。

もう一度、先生の處へ入院させて戴きたいと思ッて、先日伺ッたら、許可がなかッたのであります。

森田先生——入院しても、屁理屈ばかりで、實行が出來ないから、ダメです。

君は森田を信ずる・といふ口實であるけれども、それはフザケといふもので、例へば、お母さんの言ひ付けに、何かと口答へをして、少しもいふ事をきかないと同様です。

畔上君は、自分の心をよく觀る事が出來る、即ち自覺があるが、君は自覺に似て、實は自分の心の眞を少しも認める事が出來ない。君が今いッた事は、皆自欺である。本當の心は、勉强が苦しい・試驗の心配に對して・之を考へないやうにしようとする心である。若し其苦痛をジッと忍受し　恐ろしいものを見つめようとするならば、其結果として、自分の眞の心が發現して、「當ッて碎ける」といふ事實が發揮されるけれども、之と反對に、苦痛から逃げよう・目をつぶらうとして、殊更に先生をだしに使ッて、自分の罪を先生に負はせようとし、「窮達」といふ文句の理屈を考へて、現在の苦しい時間をわざと過ごさせ、我と我心を欺いて、目先の安逸を求めようとする心である・といふ事を自覺する事が出來ず、極めて不眞面目・不正直の自我主義であります。

困つた・どうしようは、循環論理である

四月四日　S.

「右むけ右」といはれて、直ぐ右向けば、何でもないが、右とは何ぞといッたら、動く事は出來ない。右とは、先方から見ての右か・此方からの右かと考へたら、最早左右の區別はなくなるのである。

窮する迄、夜も寢ずに、勉强すれば、頭もクラ〳〵として、當ッて碎ける事にもなるけれども、窮するとは、白紙の答案か・落第の事か、そんな抽象的の事のわかる筈はない。面白半分に友だちに見てもらッて、三原山へ身投げした・といふ女もある當世であるから、抽象的に何が窮する事か・といふ事のある筈がないのである。

「困ッた」といふ事と・「どうしよう」といふ事とは、「大」と「非小」とのやうに、同一の事です。この困ッた・どうしようの二つの問をさ迷ッて居るのを循環論理といッて、いつまでも到着點はなく、限りない事になる。即ちいつまでも、窮する事はない。只其どれでも、其一つを見つめて居れば、困ッた事に對して、自ら路が開けて來る。

又一方のどうしようといふ事を、右か左か・やッて見さへすれば、必ず其結果が現はれる。兎に角、推理なり・實行なりを進めて行きさへすれば、循環論理ではなくなるのである。

早川君でいへば、其試驗問題を、困ッた〳〵と見つめて居れば、つまりは一所懸命に、答案を書くやうになッて來る。

第二十八回　困つた・どうしようは循環論理である

黒川君の日記に、「実に千筋の道があッて、迷ッた時には、其一つ〳〵を片ッぱしから歩いて見る」といふ事がある。早川君は、只二つの道を、どッちにも行かないで、只どうしよう〳〵といッて居るやうなものである。

此前、僕が君の宿へ行ッた時、掃除しなくちやいかん・といッたが、其後實行しましたか。

早川氏——いゝえ。

森田先生——そんな事では、入院しても、何の効能もない。實行とは、疑ひながら、先づ手を出す事です。

すると君は、手を出すとは、横へか前へか・どうする事かと、考へるでしよう。君はこれ程いッても、今度歸ッても、決して掃除をしないといふ事を、此次の形外會の宿題として、豫言して置きます。

早川氏——今度は掃きます。しかし私の處の奥さんは、落葉は掃き捨てない方が、趣きがある・といふんですが。

森田先生——そこを奥さんにも嫌はれないやうに、僕のいふ通りに掃除しなければならない。そこに工夫がある。それ以上の事を教えては、實行が出來なくなる。

迷ひながらする、それが實行である

高瀬氏——今のお話を聽いて、自分も早川さんと共通の處があるやうに思ふ。私は人生觀といふ事に就て、遍歴して來た。

「人生創造」（石丸氏）の方では、一の觀念を出して置いて、其イデオロギーによッて、我々の人生を指導するといふ風に、イデオロギーが先に出て居ます。

吾々は聖賢の言葉を聞いても、只其言葉にあこがれて、それを當てはめようとする。益々行ひが出來ない。

私は思ふに、先づ行が先でなくてはならない。やッて見れば、其處でイデオロギーが出て來るものぢやないかと思ふ。信ずるには及ばぬ・何でもかまはぬ・やッて見る・といふ態度で行けばよいかと思ふ。

山野井氏——今度の神經質に、早川君の書いたものが載て居る。初めに「何か書きたい慾望があるけれども、何を書いてよいか分らぬ」といひながら、入學試驗の事を書いてある。つまり自分で書く事が分らぬながらに、書いて居る。それが思想と實行と違ふ處で、この早川君のやり方が、實行であらうと思ひます。

第二十八回　迷ひながらする、それが實行である

尙ほ實行といふ事に就て、私はデパートに行くと、自分がポッケットに何か入れるやうに、人から思はれはしないかと氣になる。それで店員から、始終見つめて居られるのも困るが、又見て居ない內に、ポッケットに入れたと思はれてもいかんから、見つめて居られても困るし、餘り見て居なくとも困る。

マントなど着て居る時は、愈々困るから、時々前を擴げて、決して怪しい事はないぞ・といふ事を、わざと示すやうな事もする。こんな恐怖があッて、苦しいけれども、必要があれば、何時でも買物に行く。

強迫觀念が治ッたと・治らないのとの境は、こゝにあるのぢやないかと思ひます。治らない中は、恐怖に捉はれて、買物があッても、行く事が出來ない。治ッた人は、買物があれば、恐怖があッても行く。たッた是れだけの相違でないかと思ひます。

森田先生—— 山野井君の・店員から見られるのが氣になる・といふのは、普通の人にある事です。此のことを「梨下に冠を正さず、瓜田に履を入れず」といふ喩で現はしてあります。

一番上等の人が、疑はれはしないか・と用心する人です。中等が何とも思はぬ・無頓着の人で、最下等が、チョイ〳〵とごまかす人です。

山野井氏—— 新聞に出て居た事です。母のなくなッた小學生で、其父が行跡が悪くて、其子供は、度々父を諫めたけれども聞き入れない、

或時父が賭博をやッて居る處を、子供が警察に屆けたので、父は其ために捕へられた。

それについて、批評家達は、或人は、それは人情でない、普通の子供の考へ方ぢゃないといふ。又一方の人は、學校では、惡を憎む事を敎へて、それがよく解り、先生の敎を守る感心な子供だといッて居ます。どちらが正しいものでしようか。

森田先生—— 論語にこういふ事がある「葉公が孔子に語りて曰く。吾黨に、身の正直を立てるものがある。其父羊を盗みて、子が之を訴へ出たと。孔子の曰く。吾黨の直き者は、之に異なり、父は子の爲に隱し、子は父の爲に隱す。正直といふ事は、其內にあり」といふ事である。

人情から出發しなければならぬ。人情が道德であり・人生觀であり・哲學であるのである。若し子供が、親を訴へる事が出來たら、其子供は、低能か變質者かです。

模倣してはいけない。只あこがれて居ればよい

浦山氏—— ナッシュの話を聞きましたが、彼は倒れかゝッた洋服屋を見て、自分の事は考へず、其洋服屋を引受けて、店員に賃銀をうんとやッて、事業を始めた。それが非常に成功して、模範工場といはれるやうになッた。

第二十八回　模倣してはいけない。只あこがれて居ればよい

私もツク〴〵感心しますが、私にはそんな事は出來ません。又私の知人で、ナッシュに倣ッて、苦境に立ッて居る靴屋を、斷然引受けて、割合に儲かッた事實がある。其人は、絶對に請求書を出さなかッたけれども、割合に持ッて來るそうです。精神修養によッて、そんな境地に行けるものでしようか。

森田先生——さういふ風に、賃銀をうんとやるとか・請求書を出さないとか、そんな事柄や文句をおし立てゝは、全くダメです。そんな事は、成功した人の事を、後から考へて、或る特殊の事實をいひ立てた・といふ迄の事で、それを模倣したり、其モットーによッてやる・といふ事は、全く「思想の矛盾」になる事です。

エヂソンは三日三晩も、不眠不休でやッたといふ。そんなら僕が、三日三夜徹夜したら、發明が出來るかといふに、さうはいかん。それは成功した人に限ッた事で、普通の人は、神經衰弱になるばかりです。

ナッシュの場合は、主人と雇はれた人との氣合が、ピッタリ合ッた時の事です。僕が水谷君に、入學試驗を受けよといッて、ピッタリ成功した。それは水谷君であるからであッて、誰でも僕のいふ通りになるものなら、それこそ僕は神樣になるでしよう。

我々はナッシュなり・エヂソンなりの話を聞けば、只感心して、偉いナァと、あこがれ・あや

かッて居れば、いつしか自分も、向上心が發動する。只或る事實を模倣しようとしては、「思想の矛盾」になッて、決していけないのである。

失業者に仕事のないのは

佐藤先生——病院に面白い患者が居ます。意志薄弱の患者で、一寸見た處では、變りはないが、何もしようとしない。「何もしないでは、退屈ではないか」と問へば、退屈ですといふ。「退屈なら、袋ハリをしたら・よいぢやないか」といへば、「何も報酬をくれないから」といふ。「報酬はなくとも、退屈で苦しいなら、袋ハリをした方がよからう」といッても、中々やらない。

他の患者は、一日に三千枚もはるのに、此男は三百枚もはると、すぐ菓子や煙草を請求する。それで誰もこの患者に、仕事を頼むものがなくなる。失業者が仕事がないといふのも、こういふ關係ではないかと思ふ。

森田先生——本當に其通りです。一番いゝ模型です。以前・こゝの入院患者に、「入院料を拂ッて、仕事をするのは、合點がいかん」といッた人があッた。僕が、「そんなら、入院料に相當する有害な仕事をしたらよからう」といッたら、有害と有益との見分けが、中々むつかしいものと見へて、其後は熱心に仕事をするやうになッた。

退屈するなら、足ぶみしたり・體操したりするよりは、袋ハリなり・雜巾がけなりをした方がよい。同じ事なら、有効で、人からも喜ばれる事をする方が、一擧兩得である。

坪井氏―― 此間、一つテーブルを買ひました。安いのと・高いのとで、非常に迷ッた。結局は何れを買ッても、悔を殘す事は、同じであるから、安い方を買ッて、後悔した方が得だと思ッて、安い方を買ッた。案の如く、よいのを買へばよかッたと後悔しました。

反物など澤山出して、あれや・これやと探す時、結局フハースト・インプレッションのよいものを、大抵の人が買ッて居るらしい。そこで私は、あれこれと迷ッて居るのも、おかしいから、其時のフハースト・インプレッションによッて買ふ事にして居る。やッぱり、研究して買ッた方がよいでしようか。研究しても迷ふ事は同じだから、第一印象を取ッた方がよいでしようか。

森田先生―― 第一印象が、一番よく當る事は、確(たしか)のやうです。そして其上を、色々と撰擇・研究して、再び元へもどッた方が、正しい判斷の仕方です。

つまり第一印象は、之が學問上の假說に當る。そして色々實驗・研究して、之を證明する。終に其假說が、眞理である・と斷定されるやうになると同樣であります。

しかしデパートの見切物賣場で、立派な衣裳の婦人が、やたらに引張りまはして居るのは、餘り上品ではないやうです。自分の都合ばかりで、店の人に迷惑をかけてはいけない。吾々は今い

ふ通りの複雜な判斷を、出來るだけ迅速に、周圍の人に迷惑にならぬやうに・しようとするから、中々ズボラでは出來ない事です。

ゲーテが、「藝術は實用に讓歩する」といふ事をいッてある。先づ物を買うにも、實用が第一である。其次が藝術であり・我々の好みである。好みを無視するのは殺風景であるから、之を捨てる事は出來ない。いつでも、迷ふが苦しいといふ・氣分を樂にしようとするのがいけない。

林檎の落ちる・馬鹿げた事を氣にしたから ニユートンの發見が出來た

今こゝで一寸、赤面恐怖で、最近全治退院した人の日記を批評して見ます。此人は今東大の法科生ですが、將來の志望が氣になるといふ。

「近頃、官吏の俸給とか・實業家の收入などいふ事を研究するやうになッたが、こんな事に氣をつかッて居るのは、自分ばかりかと思ふ。徒らに未來の事に捉はれて、現在の努力を忘れてしまう。しかしそれを抑(おさ)へる事が出來ないで、氣が變になりさうである」とかいふ意味の事を書いてある。

要するに之は、自分の疑ひ・迷ひになりきる事が出來ないで、「人は平氣であるのに、自分だけ

が苦しい」といふ第一前提の誤謬から、この考へを否定しよう・此苦痛を逃れようとするのが、強迫觀念の出發點です。

然るに又一方には、自分の思はくを人と比較する必要は少しもない。林檎の落ちるのを氣にする人はないだらう。こんな事を氣にしてはならないといへば、ニュートンの發見はない筈です。學者でも・哲人でも・皆自分獨自の疑問・迷ひ・煩悶があッて、初めて立派な成功がある。そこに唯我獨尊といふ事もある。平々凡々で、何の疑問も煩悶もない人に、古來成功した例しはありません。卒業後の事を非常に心配する人は、必ず出世の出來る人に相違ありません。(九時・散會)

第二十九回 (昭和八年一月二十八日・新年會)

伊勢屋開業の因緣話し (餘興の間の談話)

森田先生——この機會に、私が今度、伊勢屋を經營し始めた・といふ事の因緣話をしようと思ひます。先づ私の今年の年賀狀を讀んで見ます。

○

賀　正　昭和八年正月

人の成り行きといふものは、面白いものです。今度私は、ッィした行きがかりから、熱海・溫泉旅館・伊勢屋の主人になりました。暮には、大勢の職人が、夜を日についで働きました。大晦日に無理やりに開業。忽ちお客の申込み多く、正月松の內は超滿員で、女中部屋までも占領され、從業員は忙がしくて、殆んど寢る時がありません。

私がかくなッた因緣は、中々話の種にもなる事です。何はともあれ、皆樣の御引立を御願ひ申上げなければなりません。之からは私は、「どこがお惡いですか」と「ヘイ、ゐらッしやい　せ」との使ひ分けをすることになりました。

私は暮から、正月にかけて、熱海でこの方の世話を燒いて居ましたので、つい御年賀も忘れて居ました。こんな事では、お客あしらいの事も、如何かと存じますが、どうか大目に御ゆるしを御願ひ申上げます。

尙ほ今度、私の氣に入りましたのは、十二坪といふ大きな浴場の心持よい事と「砂むし」と稱するボカ〳〵と暖かい室で、原稿を書いたり、碁・將棋したりする事であります。多くの方が、別莊といふものを持たれます。私は東京が寒ければ、早速こゝに逃げます。一寸電話をかけて、

出向きさへすれば、從業員が萬事の世話をしてくれます。何の不自由もありません。旅館の副作用として、どんな別莊よりも、安樂百％かと存じます。

○

今この伊勢屋で働いて居るのは、此處に居る井上君と浦山君とで、二人とも此處の入院患者の中で、ごく成績の良かッた人です。たッた是れだけの神經質といふ關係で、神經質の眞面目・正直といふ事を標準にして、この大金の資本を要する旅館經營を任せるといふ事は、餘程面白い因緣でなくてはなりません。而かも此二人は、共に旅館事業などには、全く經驗のない素人であるにも拘らず、私共が心を許して信賴するといふ事も、面白い事ではありませんか。

私が始めて伊勢屋を知ッたのは、昭和二年七月の事です。其時私は、家內や子供等と共に、湯ヶ原溫泉に行く積りで、汽車に乘ッた處、偶然に浦山君に會ッた。浦山君の親戚が熱海にあると云ふ事で、湯ヶ原を中止して、伊勢屋に泊ッたのである。

一昨年の暮（昭和六年）避寒のため、久し振りに思ひ立ッて、妻と共に伊勢屋に泊ッた。處が、家はきたならしい、疊はすッかり眞黑である。私は早速、疊の表がへをさせた。私の積りでは、それは茶代の代りにやるのである。そんなやうな事から、宿のお婆さんから、親しく思はれたに相違ない。

次に昨年の二月、例の如く避寒で、伊勢屋に泊ッて居た或日、突然にお婆さんが、泣きついて來た。今五日以內に、千五百圓の金がなければ、十人の家族が路頭に迷はなければならぬといふ。

この時に、私がッイロを滑らせたのが、良くなかッた。それは、「若し浦山君からでも賴まるれば、ともかくも、こんな大金を、出しぬけに他人の自分にいッて來たッて仕方がない」といッた事である。

するとお婆さんは、話の途中に、何のアイサツもなく、トン〳〵〳〵と二階を降りて行ッて、それきりであッた。

其翌日、夜遲く浦山君が、大阪から到着した。それはお婆さんの至急電報によッてであッた。私も仕方なしに、其金を出す事になり、行ぎがゝり上、ツイ〳〵深入りして、昨年の五月、二百坪の地所を私が銀行から引取る事になり、引續いて今度、此新築が出來るやうになッたのである。この金は、私の國元の母や・兄弟中の金を寄せ集めたり、銀行から借金したりして、漸くとゝのへたのです。

新築は、暮の三十一日に、開業早々超滿員で、宿料が安くて・料理のよいのが評判ださうです。今從業員は、料理人・番頭・女中等は、經驗のある者を傭ッたのですが、主任になるものは皆素人で、收支計算は、此後どうなるか、とにかく大きな事になッた。

私の方針は、實質的に眞面目にやる積りで、決して儲けるとか・いふやうな考を持ッてはならぬ・と戒めて居ります。サービスといッても、やたらにお仕儀や・愛嬌をふりまいたり・するにも及ばぬ世話を燒いたりするのではない。掃除がよく行きとゞき、布團や浴衣やは、常に清潔に、食事なども間に合うやうにと、必ず實際的でなくてはならない。お客も十人十色で、色々ありましようが、徒らに無理な要求があッたり・風俗の惡かッたりするもの迄も、誰も彼もと歡迎する必要はない。たとへ宿屋といふ商買でも、少なくとも眞面目な人生觀の指導者にならう・といふ見識をもッて居て・差支ない事であり、又それによッて、決して破産する事はなからう・といふ自信を以てやるのであります。

尙ほ私が、この計畫中、思ひついた事であるが、人が別莊を持ッ事は、中々資本金も・經常費も大きいものであらうと思ふ。私は之を別莊として、それで收支が償ッて、經營の出來るものならば、こんな一擧兩得の事はなからうと思ふ。之はたゞ一般に人の・思ひつかぬ事ではないでしようか。

新築には、私の居間として、次の間付きの景色の最も良い部屋を取ッて置いた。しかし今度も、よいお客樣が來ると、其居間を提供して、私は元の舊館の惡い部屋に移ッた。矢張り私共も、經營の安心の出來る迄は、儲けたいといふ氣持になります。

熱海の湯の・湯ざめが來ない事は、最も著明で、之は私共に最も都合のよい事です

早川氏——この前の形外會の宿題ですが、「早川は、先生が掃除をせよといッても、中々しないい」といふ事でありました。家へ歸ッてから、少しはやりました。しかし餘り豫言通りになるのも、いま〳〵しいと思ひました。

一週間ばかりは、自分も盛んに働き、學校の方も、從ッて具合がよくなり、原さんも喜んでくれました。

臭苦しくなるのは、自ら欺くため

水谷氏——今夜の滑稽劇の事について、一言申します。私は此頃、學校の書物は讀まず、カルタやトランプをやッても面白くなく、困ッた心理狀態になッて居ます。歩いて居ても、息苦るしくなる事もある。

こんな氣持で余興をやッたら、却て人に氣まずい感じを與へはしないかと、樣々に迷ッたが、先生が常に私に、「ともかくも手を出せ」といはれますので、手をつけた事ではあり、苦しい〳〵と思ひながら、稽古したのであッた。やッて見ると、案外うまく出來ました。之は、「とも角も手を出した」事になるでしようか。

第二十九回　息苦しくなるのは、自ら欺くため

森田先生―― それは「手を出す」事にならない。意味の違ふ事である。若し君が學校の書物を讀めば、それが手を出す事に相當する。君が讀まないのは、苦しくて興に乘らないからである。其苦しい乍らに讀む事を、「とも角も」といふのである。

讀書と、滑稽劇やトランプなどゝ比較すると、ツイ〳〵其樂な方へ手を出す事になる。そして「手を出せ」といふ標語にかこつけて、僅に自分を欺いて、強いて我と我心を慰めて居る。實は實際に於て、「とも角も手を出す」べき事には、少しも手を出して居ないから、稽古も中々苦しいのである。歩いて居て息苦しくなる原因はこゝにある。決して鬱憂症などの特發性のものではない。それは自欺の罪の罰を課せられた・と同じ價値のものである。

若し之を逆に、とも角も讀書の方に手を出して居るならば、自ら心も快活になッて、勉强の出來る上に、其餘暇に、滑稽劇でも・カルタでも、皆面白く元氣よく出來る。それは心に拮抗作用の・强い抵抗がなくて、自然に能率の上る事が面白くなるからであります。

綱屋氏―― 私は窃盗恐怖で、人から疑はれはしないか・といふ事が苦しみです。特に月給日が恐ろしいです。

森田先生―― 人が自分を疑ッたり・惡く思ッたりする事は、各々其人の勝手であるから、何とも仕方がない。自分は只疑はれない要心と、若し疑はれた場合には、其證明をする工夫をして置

くとよい。

又自分としては、よく〳〵自分の心の奥を觀察して、自分にも泥棒根性のある事を認め、一方には、如何なる心の拮抗作用によッて、割合に正直らしく・大過なく・世を渡ッて居るか・といふ事を知る工夫をすればよい。それで自分は、人から、正直といふ信用の地盤を、平常作り上げて置く・といふ事が必要である。チョイ〳〵と失敬するやうな事をしてはいけない。(笑聲)

又神經質の氣質は、決して不正の事の出來ない・といふ特徴があるから、平常自分等は、神經質である・といふ事を表明して置く事も、疑はれない一策であります。(九時半・散會)

第三十回

(昭和八年二月十八日)

どうしても分らない時は、どうすればよいか

龜谷氏―― 昭和二年の入院です。普通の飯を嚥み下すのが恐ろしくて、一杯の御飯を食べる

第三十回　どうしても分らない時は、どうすればよいか

のに、一時間もかゝり、いつでも、おつゆを三杯も四杯も代へて、飲み下さなければなりません。お茶や水では、いけないから厄介です。

入院のため、北海道から、はる〳〵上京する時も、汽車辨當を食べる事が出來ず、牛乳ばかりを飲んで來ました。完全に治り、何でもドン〳〵食べるやうになッた時は、ほんとに嬉しう御座いました。

大西氏——今度、大學の卒業論文を、書くには・書いたけれども、餘りまずくて、出さない事に覺悟したが、友人等のすゝめにより、終に日限が迫ッたので、筆耕を雇ひ、友人も手傳ッて呉れ、三人がゝりで、徹夜して書きました。漸く出しましたが、それでも通過しさうであります。

森田先生——大西君は、前に僕が、何でもよいから、論文を書かなければいけないと・いッたけれども、書く氣にならないとかいッて、中々書かなかッた。終にお父さんから、怒られて漸く書く事になッた。

今度も之を出すか・出さないかについて、非常に迷ッた。こんな時に、どうすれば最もよいかといふ事が、大西君には、どうしても分らない。こんな時・水谷君ならば、どうしますか。

水谷氏——惡くとも、ともかくも、書いて出します。

森田先生——イヤ、どうしても、出す氣になれず、困ッた時の事です。水谷君は、前に大學の

受驗を斷念して居たのを、僕にいはれて、受驗して合格した事がある。こんな時、井上君ならば、どうしますか。

井上氏——先づ先生に相談しますネ。

森田先生——其通り。大西君は、それを、いつでも自分で解決しなくちや・いけないと思ッて居る。强情で、柔順といふ事の意味が、いつまでも分らない。

自分は今迷ひの内にある。「迷ひの内の是非は、是非共に非なり」である。自分の信頼する人に相談すればよい・といふ極めて平易な事が分らない。

こゝの療法は、家庭的で、こゝで全治した人は、皆僕を信頼して、緣談の事でも、何でも相談に來るのが普通である。或は家庭の問題で、わざ〳〵九州や青森から、相談のために上京して來た人々さへもある。

大西氏——上の人に見せるのが、耻かしい氣がしたんです。苦しんだ最後に、友人の所に持ッて行ッた。自分は終には、友人のいふまゝに、ひきずられた形になッて居たんです。

森田先生——こんな場合の耻かしいのは、其爲に自分が輕蔑され、或は出世の邪魔になる・とかいふやうな事を想像する場合であッて、それは同輩か・少し位目上の人で、自分と利害關係の衝突のあるやうな場合である。

第三十回　どうしても分らない時は、どうすればよいか

こんな問題は、一般には、親か師匠には、打ちあける事の出來るものである。こゝで全治して、成績の良い人は、しば〳〵親よりも、僕の方を信頼する事がある。之は體驗すれば、容易に分る事であるが、之を心理學的に說明するのには、一寸簡單には出來ない。

つまり大西君は、僕と利害關係の衝突があるし、井上君や・水谷君には、それがないのである。治らない人には、こんな心持は分らないし、治れば、こんな事は直ちに分る。

頭隱しの尻かくさず

神經質が治るのは、慾望と恐怖との調和によッてゞあるが、大西君は論文を出すのが耻かしい・といふ恐怖一方に執着して、及第したい・といふ慾望を顧みるに遑がないので、まだ赤面恐怖が治ッて居ない狀態である。

普通の人ならば、大學を一年落第するといふ事は、親に對しても、氣の毒であるし、先生や友人に對しても耻かしくなくては・ならない事である。

大西君は、論文を出すのは耻かしいが、出さなければ耻かしくないかと思ッて居る。ほんの子供のやうな・目先ばかりの耻かしさである。「頭隱しの尻かくさず」である。

子供の羞耻心は、人前が耻かしければ、逃げこんで出て來ない。極めて單純である。少しく大

きくなれば、逃げるのが耻かしくて、もぢ〳〵と疊などをいじッて居る。もッと年長すれば、耻かしくない振りをして・おうように構へて居る。

つまり慾望と恐怖との・拮抗作用の調和が、次第に發達するのである。大西君も、十五にもなれば、逃げるのは、きまりが惡い。論文を出さなければ耻かしい・といふ事に、氣がつかなければならぬ筈です。(笑聲)

この拮抗作用といふのは、つまり「したい」と「出來ない」との間の迷ひであッて、この迷ひの複雜で・大きいほど、精神の發達した・修養の積んだ人である。迷ひ其まゝの內に、悟りがある。精神の幼稚なほど、迷ひは簡單で、直ちに一方に解決してしまう。

神經質の患者は、迷ッてはならぬ・何でも解決しなければならぬ・と考へるのが、第一の誤解の元である。僕の敎え方は、迷ふのは免れない。迷ふのが吾々の本當の心で、吾々は迷ひながらにする。迷ひながらに、信ずる人に任せる・といふのである。

水谷氏——今の大西さんの御話について感じたんですが、私も親や先生に對して考へる事が少ないと思ひます。

今度も、試驗が十課目位あるのを、今まで餘り勉强しなかッたから、三四課目受けようと思ッたですが、先生にお伺ひしたら、それはいけない、十課目受けるがよい。若し成績が惡かッたら、其

時には、又勉強するやうになるといはれ、若し惡くとも、此次から奮發するだらうと思ッて、矢張り勉強しないで居ります。そして今頃鳥籠をこしらへて、時間をつぶして居ます。

之は先生から、常に「とにかく手をつけよ」といはれる事と、又何もしないで居ると、焦立たしくて、仕方がないので、こしらへ始めたんですが、先生から、

「骨折ッて作るものは、安く買う事の出來ぬものに限る。さもなければ、机上論的修養で、本當の稽古にも・工夫にもならぬ。不器用なのは、不必要な遊び半分の仕事からの結果である。氣が焦立たしいから、何かをしようといふ內向的の心では、實際の適切な仕事は出來ない。之に反して、之は買ひたくも、賣ては居ないし、或は高くて買へないが、是非欲しいといふ時のやうに、心が外向的になる時には、其仕事が眞劍になり、心の働きが適切になッて、初めて何事にも、器用になる」といふやうな事をいはれたのである。

しかし手をつけたものを止めるのも殘念で、十日ほどもかゝり、漸く作り上げました。試驗前に、すッかり時間をつぶしてしまひました。買へば八十錢位のものです。

龜谷氏——「窮すれば通ず」とでも申しますか。今度私は、東京の保險會社の本社で使ッてやるとの事で、北海道から、出て來たんですが、體格檢査で、不合格になりました。

遊んで居る內に、路銀も盡きてしまッた。仕方がないから、保險の外交員になりました。

其前に、之は世間でも嫌ふ職業ですから、こゝの先生に御相談した處が、「職業に高下があるのではない。之にたづさはる人の品性によッて、其職業に高下が出來る」といはれたので、やる事になッたが、一日に百軒も廻ッて居ります。想像したら、こんな事は、とても出來さうもない事ですが、やッて見れば、案外出來るものであります。

井上氏——私が此處へ入院したのは、昭和四年ですが、初めて診察を受けたのが、八月でした。普通の先生とちがッて、不愛想なので、どうしようかと迷ひました。

其後あちこちと、治療を探して居たが、結局何處へ行ッても、治らないから、十一月になッて、漸く入院する事に決心しました。

其時、奧樣のお話で、先生は大變に、酒を飲まれるとの事で、こんな先生で、治す事が出來るだらうかと心配しました。

入院後、起床第十一日に外出し、二十日頃に、先生から、君はもう殆んど良くなッたが、此處へ來た時は、隨分疑ッたらうといはれ、具合が惡かッたけれども、さうですと答へました。

入院中、先生から、「默ッて見ておればよい」といはれたのが、十日目位であッて、其時は解らなかッた。學校教育を受けた人は、却てこんな平易な事が解らない。只疑はしいまゝに・いふ事をきいて居ればよいのです。體驗して後には、何でもない事です。

私は讀書恐怖・其他様々の强迫觀念でありましたから、若し私に似た病狀の方があれば、此私を標本にして下さい。

療法の正邪を何によッて定めるか

森田先生―― 神經質に對する僕の治療法の理論は、今日の處、まだ醫者の間に、普遍的になッて居ない。神經科の專門家にさへも、まだ解らぬ人が澤山にある。況んや一般の患者が、この療法の正否・治るか・治らぬかを知る事の出來る筈がない。理論を聽いて、成る程と理解する事はむつかしい事である。若し成るほどと、感心するほどの事なれば、それは自分の智識程度と、幾らも隔りのない程度のもので、極めて低級のものに相違ないのである。

然らば何によッて、其正邪を定めるか。先づ僕の場合で云へば、僕の著書や雜誌やで、大體の見當がつく筈である。

然るに今日種々の精神療法の著書は、非常に澤山にある。吾々でも、よくも斯くまで研究したものかと、感心するものがある。しかし是等も實は、餘り理論が立派過ぎて、實際とは、全く見當違ひになッて居る。之を見破る事は、一般患者として、不可能といッてもよい位である。

そんなら學位を信用するか。之は當今、博士は益々治療の實際を離れて、甚だあぶなッかしいものである。

斯の如く、種々の個條を擧げて、理論的に人を批判しようとする事は、中々困難であるが、只吾々の純なる心・自然の心で、直觀的に判斷する時は、却てよく適中するものである。

徒らな迷ひの心をすてゝ、信賴の心を以て接する時は、其醫者が治療の自信があるか、或は患者を籠絡したり・だましたりする人物か・どうかといふ事は、よく分るべき筈である。

迷ふ人は、折角正しい醫者に會ひながら、再び之を捨てゝ、他の迷信に遍歷する事が多い。神經質には、最もこの實例が多いのであります。

總て世の中の事業でも・商賣でも・學問的研究でも、之に成功するか・失敗を重ねるかは、一にこの純なる心から、直觀力が良く働くか・否かにあらうかと思ひます。

尙ほ世の中の種々の迷信には、群集暗示によるものが、非常に多い。世の人の誰も彼もが、良いといふ事は、理非の判斷なしに、之を本當の事と思ふやうになる。之が群集暗示である。

最も卑近の例では、種々の齒磨粉の・新聞の大廣告が出て居るが、殆んど世の人は、總て之を必要品かと思ッて居る。實は之は贅澤品で、吾々の日常生活に、仁丹やチューインガムが、少しも必要でないのと、同樣の程度のものである。

この事を僕が、初めて知ッたのは、ほんの最近の事で、濱口內閣の緊縮宣傳の時であります。

一度知ッて見れば、初めてこんなものを使ふのは、餘計な手數である・といふ事が分るのである。神經質は特に、例の完全慾から、齒磨粉とか・石鹼とかいふものを餘計に使ふ傾がある。皆充分に研究心の足りない結果であります。

種々の流行(はやり)神樣とか・非醫者の種々の流行療法とかいふものも、皆理智の批判でなくて、盲目千人の群集暗示から起る事であります。

醫者の方では、注射療法が、近來益々非常の勢力を以て、流行のやうになッて居るが、人格の劣等な醫者が、之を濫用する時に、隨分色々の大きな弊害がある。醫者自身でさへも、或注射療法の不合理で・無意味といふ事に・氣のつかないものも澤山にあるから、益々厄介であります。

この注射療法は、患者が、其藥理などを聽きたゞす事なしに、其儘生命を醫者に任せる。

之に反して神經質の精神療法などになると、其原理を自分に納得するやうにならなければ、承知出來ない・といふのも不思議です。

消化器病とか・腎臟病とかの時、食餌療法が最も必要で、特に其慢性の場合には、殆んど藥などは必要がない。しかし一般の患者は、藥を飲まないと、中々承知が出來ない。

私の神經質療法で、初め只寢かせて置くばかりと・次に只仕事をさせるばかりで・治すといふ事は、「病といへば藥」といふ事に支配されて居る患者には、誠に心細いといふ事も、無理のない

事である。

しかし正しい療法は、之に間違ッた療法が加はるほど、必ず其効果が遲延し、且つ不完全になる事を免れないのである。

先生は只の老ひぼれである

話は變るが、前に臺灣人の醫者で、神經質の治療を受けるため、わざ〳〵遙々上京して、入院したのはよいが、臥褥療法三日目に、置手紙をして、退院してしまッた事がある。

それには、私の著書を見て、其人格に感心し、偉い人かと思ッて、診察を受けて見れば、案に相違して、只の老ひぼれであッたとか、其他色々の不平をこぼしてあッた。

井上君が、不愛想な醫者といッたよりも、亦別の觀察の仕方であるから面白い。世の中の事は、色々であります。せッかく遠く臺灣から來たのであるから、せめて二週間でも、試驗的にやッて見れば、よささうなものであるのに、つまり一局部に拘泥して、要點を捕へる事の出來ない無智の結果であります。

但し試めすといッても、「人蔘飲んで首くゝる」といふ風に、缺勤のために、職を失ッたり、借錢をして、入院する必要もない。嘗て或患者には、私が、入院料をこしらへるやうにといッて、

働かせたが、入院料の出來た頃には、病氣が大方良くなッて、入院しないで濟んだ事があッた。

又私の著書や雜誌によッて、治ッた人の禮狀は、幾らでもあります。金がないとか・自分の思ふやうにならぬ・とかいッて、人を恨み・世をかこつとかいふ事は、少しもいらないのである。

疑ふとか・信ずるとか、正しい療法は、そんな事には、全く無關係に効果がある。モルヒネは、之を疑ッても・信じても、同樣に其効驗が現はれるのである。

坪井氏——私も信仰をとりちがへて、一心にお經を讀んだりして、夢中になッて・やッた事があるが、何にもならなかッたのです。

去年の四月頃には、對人恐怖なども、極度に惡くなり、自分のやうな・金も時間も・自由に出來ぬといふ事を恨めしく思ッた。

神經質は自殺しないと、先生の本に書いてあるけれども、自殺出來ない事はないと思ッた。試驗も迫るし、愈々苦しい。氣合術でも受けようと思ッて、江間式へ行ッた處が、偉い人の紹介がいるとかいッて、玄關拂ひを食ッた。私の友人が、江間式へ行ッて、十日ばかりで、五十圓取られたさうです。ソレ神樣が乘り移ッたとか・いはれたけれども、乘りうつりも何ともしなかッたさうです。

森田先生の新築の家を見て、苦しんで居る患者から、あんな金を取ッて、家を建てゝ、癪にさ

はるから、火をつけてやらうか・と思ッた事もあります。

水谷氏——此前の形外會の餘興について、會員の一人が、「餘興も面白いけれども、先生のお話を伺ふ事が少ないのは殘念だ」といふ御注意がありました。先生にこの事をお話した處が、先生は、「患者が話を聽いて、治さうとするのは、餘り面白くない。常に實行を重んじなくちやいけない。この餘興でも、先生も一緒に、天眞爛漫に遊び・歌ふ事によッて、多くの赤面恐怖や・强迫觀念が治る」とかいふやうな事をいはれました。

又いつか先生が、大西さんに、「本は讀めなくとも、只机の前に、五分でも十分でも、坐ッて居さへすればよい。只讀むふりだけでもよい」といはれましたが、初めの內は、隨分無理のやうにも考へられますが、心の中に感じたり・考へたりする事は、どうでもよい。又實際に止むを得ない事ですから、只雜念の起るまゝに、先生の仰しやる通りに、實行する事が大事だと思ひます。

森田先生——こゝへ入院して治ッた人でも、稀には、雜誌の購讀を斷ッて來たりして、こゝと緣を絕つ人がある。こんな人は、又困ッた時に、連絡がとれないで、便利の惡い事がありはしないかと思ふ。神經質には、こんな用意と・取越苦勞とがあるべき筈かと思ふ。

この會でも、餘り慾ばッて、治る話を聽けば來る・治らなければ脫會する・といふ風に、餘り直接に、近ごすく考へてはいけない。間接に接近して居る間に、自然に病氣も治るのである。

第三十回　先生は只の老ひぼれである

鰻を食ッたら、一日に二百目づゝ體重が增すとか、直接に考へて、强いて食たら、下痢する。美味く食ッて居る內に、いつの間にか、榮養が良くなるのである。

（食事後、再開）

雜念の多いほどよい

早川氏——平常日記をつける時、簡單に書くと面白くなく、委しく書くと、ツイ憶劫になッて、やめる事になります。

森田先生——僕は日記を四十二年間つゞけて居るが、一番簡單なのは何時に起き・何時に寢たと書いてある。むつかしい事を書かうとするから、つゞかないのである。

井上氏——私も日記は、十七からつけて居る。書かないと、淋しい氣がする。面白くないと・いッてしまへば・それまでゞすが、自分でやれば、本當の事が分ると思ふ。

私が初めて診察を受けた時、「雜念があッて、勉强が出來ない」といッた處が、先生から、「君は煮豆を箸ではさむ時に、左の手の茶椀をひッくり返すか」といはれた事があります。其後、心は、同時に一方のみでなく、多方面に働いて居る・といふ事が分り、一方には、雜念が澤山に湧きながら、却て讀書でも・仕事でも、はかどるものである・といふ事を知ッたのであります。

山野井氏——井上君が、赤面恐怖の人も、とも角も立つやうにと・いはれたが、非常によい事と思ひます。

私は會社員で、重役が一番こわかッた。赤面恐怖の治らぬ內は、何とか理屈をつけて、こわがらないやうにと骨を折ッた。「首になッたッて、仕方がないぢやないか」とか考へて見る。「別に赤くなる必要はないぢやないか。向ふも人だ。こッちも人だ」とか色々考へたが、うまく行かなかッた。

丹田に力を入れる事もやッた。上の方に力を入れすぎて、心臟を少し惡くした。二食主義もやッた。樣々に方法を講じたけれども、結局ダメであッた。

事務をとッて居ると、重役が、三間ばかり向ふから、閑にまかせて、椅子にそり返ッて、腕組みをして、此方を見てゐる。窮屈で、友達と話も出來ず、困ッた。今は重役は、直ぐ側に居ます。前は胴ぶるいがして、顏が赤くなッた。しかし立ッて思ひきッて、話しだして見ると、中々話もうまく出來る。赤面恐怖の方は、やッぱり立ッてお話しになッた方が、効果があると思ひます。

大西氏——私も赤面恐怖で苦しみました。昨夜は友人と一緒に寢て、色々私の煩悶を話したんですが、「餘り煩悶が單純すぎる」と笑はれた。他の友人にも、子供みたいだと・なめられた。僕はとても、有頂天になるのと・悲觀するのとの高低が激しいんです。

井上氏——今私は、熱海の旅館の方をやッて居ますが、眠る時間は、隨分少ないものです。忙がしい時は、夜三四時頃になッて、一通り見廻りをして、それから眠る。それでも朝は、七時頃に目が醒める。

昔し不眠の時と、事實に於て、變りはないやうです。前には眠らないと、身體にさわると聞いて驚いたが、先生から、眠れなくともよい・といはれて、其まゝにして居る中に治ッた。さッきの樣に、信仰によッて治るとか・治らないとかいふ問題よりも、山野井さんのやうに、實際の話をするとよく分る。

馬場夫人——私も不眠で、一年位、○野病院へかゝりましたが、「あなたのやうな人は、眠らなければいけない」といはれ、一時間でも多く眠らうとすると、益々眠れません。藥・電氣・色々の事をやッた。

森田先生の處では、藥など飲むからいけないといふ。初めは色々と迷ひましたが、何が何だか分らなくなッて、しまひに眠るやうになりました。

自分の心の底から、「眠れなくともよい」と、自分の身體を投げ出す心持にならなければ、眠られないのであります。

私は主人に亡くなられて、困ッた事もありますが、母が、淋しからうといッて、婆やを雇ッてくれました時、私は婆やを養ふ境遇でないからといッて・ことはりました。人から、「あなたは氣が強い」といはれましたが、氣が強いのではありません。必要に迫ッて、止むを得ずやるのであります。

神經質の病氣の時は、自分の身體の事ばかりが大事で、家庭の事など、顧みる餘地がなかッたが、今は家の事が大事で、身體の事をとやかくと・いッて居るひまがありません。裁判所や・稅務署などへも行かなければなりませんが、仕方なしに、何の事やら分らずながら、行ッて見ると、とにかく用が足りて行きます。やッて居る內に、何でもやれば出來る・といふ事が分ッて來るのであります。

神に歸依するが信仰

森田先生——今まで不眠で、最も永いのが二十二年、又終夜全く一睡もしない・といふ滿二年間が、レコードであります。

それは田舍の理髮師で、食はずには居られないから、晝間は仕方なしに職業をやッて居る。それで別に痩せもしなければ、命をつないで居るのである。

一般の醫者の「眠らなければいけない」といふのと、少々違ふではありませんか。

不眠の事は、なるたけ私の著書の方で、讀んでお貰ひする事にして、こゝで餘り說明すると、時間が惜しいのです。

チフス・肺炎とか、腦病・精神病の時には、不眠になる。それを通俗雜誌や・普通の醫者が逆にいッて、不眠から精神病や身體病になるやうにいふのが、そも〳〵の間違ひの元である。

重い病氣になれば、食慾が惡くなる。それを逆に、食が進まなければ病氣になるから、うんと詰込まなければならぬ・といへば、醫學的常識をはづれた無智といふより外ありません。

今日は面白い話も出なかッたから、之から信仰の話でもしては・どうかと思ひます。しかし此樣な話は、理屈になッて、實行から遠ざかるから、私は餘り皆さんに、お話したくありません。

尙ほ實行といふ事について、私は、腹式呼吸とか・南無阿彌陀佛を一萬遍唱へるとかいふ事は、實行の內に加へません。それは人生といふものに、直接の關係がないからです。

扨、信仰といふ事は、一口にいへば、神樣に歸依・信賴する事である。然らば神とは何か。

大は天體・星雲世界（三千世界）から、小は電子の活動まで、之を天文學的・理學的に研究・測定すれば、次第に宇宙の眞理が發見されるやうになる。

今、太陽の大さは、地球の百三十萬倍ある・といふ事を聞かされて、驚き且つ想像も及ばないながら、天文學者の計算を信じて、之を疑はない。しかし之は信仰とはいはない。只冷靜な智識

的の判斷である。

斯の如く、冷靜な客觀的の智識ではなくて、吾人が主觀的に、人間といふものゝ微弱といふ事に氣がつき、宇宙の極大にも・極微にも、其無限な事を思ふ時に、自ら驚異の感情を起さゞるを得ない。この驚異の情から想像を逞ふする時に、宇宙の神秘・不可思議から、神といふものを考へ出すやうになる。

神は、つまり人間の思想の產物であるから、一口にいへば、自然力であり・造化・創造力であり・全智全能であり・萬德圓滿・大慈悲等である。

是等は皆、人間の思想を以て抽象した處の能力であるから、或は直接に天帝といふものを考へたり、又地上の萬靈は勿論、森羅萬象に至るまで、種々の不可思議を現はす事があるから、則ち日本神道でいへば、萬有神論といッて、天御中主神を統一神として、國常立神から、終には山の神・海の神・糞に成りませる神・小便（イマリ）に成りませる神といふやうなものもあり、又佛敎では、艸木國土・悉皆成佛といッて、總てのものが、佛性を具へて居るといふ事になる。

又「天知る地知る」とかいふのも、神性を假定しての事である。或は法華經は、お釋迦樣が、佛敎の最終の極意を顯現したものである。則ちこの終極の眞理に一切を投出し・歸依するのを南無妙法蓮華經といッて、日蓮の主張する所である。又天理敎は、天の理といふものを假想して、

之を信仰するのである。

尙ほこの神といふものを、哲學的に論究して行くと、弘法大師がいッたやうに、「佛法他に非ず、心中にして則ち然り、眞如外に非ず、身をすてゝ如何んが求めん」といふ風に、神は外にはなくて、自分の心の中にある・といふ事にもなるのである。

驚異の情から神を創造し、畏怖の情から、之を信仰する

扨又次には、人生は、丈夫な人が頓死したり、弱い病身な人が、思ひしよりも長生きしたり、所謂・老少不定である。之を醫學や保險學で、統計的に研究して、小兒の死亡率とか・人間の平均死亡年齢とか・胸腺淋巴體質の頓死する事のある事等、之を科學的に研究する時には、客觀的で・よそ事で・我事でないから、隨分恐るべき結果でも、恰も天文學の研究結果を信ずると同樣に、冷靜な理智で判斷する事が出來る。

然るに之と同一の事が、一たび自分の生命に思ひあはせ、身につまされる時には、冷靜の批判を失ひて、畏怖の感情に襲はれるやうになる。こゝに於て、「溺るゝ者は、藁をもつかむ」といふ風に、何にでも賴り、安心を求めたくなるのである。

斯樣な關係で、吾人は先づ、驚異の情から、神を創造し、一方には、畏怖の情から、之に歸依・

信賴し、例へば幼兒が、母の懷に抱かれるが如く、或は大船に乘ッた心持で、身を投げ出して、打ち任せるのが、信仰といふべきである。

尙ほこの自分自身を全體に打任せる・といふ事は、更に抽象して考へれば、神樣とか・千手觀音とかいッた處が、扨それが、果してどんなものであるか・といふ事は、所謂・端倪(タンゲイ)すべからずであッて、實際に見當のつかないものである。

されば人は、各々其分に應じて、親なり・師なり・世上の或る權威なりに信賴し・服從するといふ事が、とりも直さず、所謂・信仰の心持ちになるのである。

私の亡兒が、五六歲ばかりの時、鹽センベイなどをやる時に、母親が、二つとか三つとか、きめてやれば、戸棚の中から、獨りで菓子の罐から取り出して、人が見て居なくとも、決して餘分にごまかすとかいふ事はなかッた。之も親の權威に、全く歸依・服從した有樣であります。

こゝでも神經質の患者が、自ら不得要領の小智を弄せずに、こゝの治療法に歸依・信賴すれば、其儘信仰の形にもなるのである。

親鸞上人は、九歲から二十九歲まで、叡山で修業し、大藏經を讀破し、苦心慘憺たるものがあッたけれども、終に煩悶を解決する事が出來なかッた。漸く法然上人に會ッて、初めて歸依安心する事が出來るやうになッた。

其信仰の心持は、「歎異抄」に

「親鸞に於ては、只念佛して、彌陀に助けられ參らすべしと、良き人（法然上人）の仰せをかうむりて、信ずる外に、別の仔細なきなり。念佛は誠に淨土に生るゝ種にてや侍るらん。又地獄におつる業にてや侍るらん。總じてもて存知せざるなり。たとへ法然上人にすかされ參らせて、念佛して地獄におちたりとも、更に後悔すべからず候。……何れの行も及び難き身なれば、とても地獄は、一定住家ぞかし……」といッてある。

こゝの患者でも、多くの場合、總ての治療法をやり盡し、あきれはてゝ「とても、地獄といふ事はきまッて居る」といふ風に「たとへ治らなくとも、元のものだ」ときめてかゝッて、只良き人の森田のいふがまゝに、治療法に身を打ちまかせれば、數週ならずして、隨分苦難の病症も、忽ち拭ひ去るやうになる事は、多くの實例の證明する處である。

之が本統の實際的の・信仰の心持ちであッて、只宗教といふ型にはまらぬだけの事であります。

佛を禮讃し感謝する稽古

尙ほ信仰といふ事について、私の昔の經驗を一寸お話します。

私共も學生時代に、隨分信仰を求めたけれども、得られなかッた。結局神といふものを哲學的

に追求すれば・するほど、益々信仰に遠ざかるばかりである。ともかくも信仰は、感情であり行狀から發現さるゝものである。

彼の救世軍で、「只信ぜよ。信ずるものは救はれん」とかいひ、或は眞宗で絕えず南無阿彌陀佛と唱名すべし・とかいふのも、「先づともかくも、先覺者の言を信じて、神佛を禮讃し・感謝し・歸依せよ。然らば自ら信仰の感情が起ッて來るぞ」といふのである。

私も此事から考へて、自分で自己流に、簡單に讀誦し易い經文をこしらへた事がある。其日付けによると、明治三十三年で、私の二十六歳の時であります。

其文案は、吾人は、先づ自分の微小を知りて、懺悔の情が起り、佛に歸依する事になり、無明に迷ふと共に、正思して悟りに達し、終に嘆佛に至る・といふ趣向で、一、開經偈　二、懺悔文　三、歸依文　四、無明文　五、正思文　六、嘆佛文　七、廻向文　といふものが出來た。之は主として、眞言宗の種々の經文の內から、拔書きしたものである。ともかくも先づ、「歸命・萬德圓滿・大悲佛」といふ風に、佛樣を讃め、之を感謝する事の稽古を始めたのであります。

（笑聲）（經文を讀む）

次に迷信といふ事を少しお話すれば、眞の信仰といふ事が分り易くなる。則ち破邪顯正である。

僕が昔・大學時代に、或牧師に、「神は全智全能で、何でも出來ると云ふから、水を逆に流す事

が出來るか」と問ふた處が、「神の思召しがあれば出來る」と答へた。それが私に氣に入らなかッたのです。

扨、迷信とは、正信に對する相對的の語であるが、最も解り易くいへば、正信は、神なり・宇宙の眞理なりに對して、我情を排し・自分を投げ出して、生きるも死ぬるも・善も惡も、一切に之を任す事であッて、母の懷も・大船に乘る事も、皆同じ心持である。

之に反して、迷信は、神の愛も慈悲も・不可思議力も・自然の眞理（不可抗力なる事も、之に對して、盲目蛇の如く・蟷螂の斧の如く、少しも服從する事を知らず、或は僅かのお賽錢を上げて、重病を治すとか・金儲けをするとか、神樣を自分の都合のダシに使ふものである。

それで自分の思ふ通りにならぬ時は、大に憤慨し、神樣にケチをつけて、「神も佛も無い世か」などゝ、神佛をないがしらにする。

天理教で病氣を治したり、日蓮宗のお加持で、生靈・死靈の憑物を出して、病を拂はんとしたり、眞言宗・實は婆羅門宗の秘密の法と稱する種々の觀念療法なども、皆大自然の法則を無視した迷信である。

關西地方に釘拔地藏といふものがある。之は外科・婦人科專門の地藏樣で、「何の年の女、腹に釘がさゝりましたから、どうぞ拔いて下さいませ。お禮には釘を一本奉納します」といふやうな

ことを紙に書いて封じて、地藏樣の處へ、山のやうに御願立をしてある。實は之は、釘ではなくて、姙娠の墮胎の目的である。

地藏樣の身になッても、隨分お骨の折れる事であらうが、つまり愚なる迷信者が、佛樣に一杯喰はせて、うまい事をしようと・たくらむものである。

佛樣はチャンと、こんな事を御承知でありながら、嫌なお顏もなされぬ處が、偉いといへば・いへる處であります。之が迷信の模型的のものである。

今宗教的の信仰といふ事から離れて、日常の生活の事になれば、注射や・電氣療法や・紅療法・腹式呼吸・生水療法等、一歩誤れば、彼の地藏樣をだますやうな・心底から出て居はしないかと云ふ事を、否と答へる事は容易でないのである。卽ち僅かの勞力で、大病を一朝にして治さうとする・ずるい考へ方である。

又神經質の症狀に就ても、九時間も十二時間も、床の中に居て、而かも不眠で困ると訴へたり、毎日ノラクラとボンヤリして居て、而かも身體がだるい・頭がハッキリしないと煩悶したり、扨は鼻の尖が邪魔になるとか・人前で耻かしいとか、人間の當然の現象を、何とかして自分の思ふやうにしたい・といふのは、或は神樣を自分の都合のよいやうに、ダシに使ふ處の迷信と似通ッて居る・といふ事に、誰も氣がつかないであらうか。

私の教へは、「自然に服從し、境遇に柔順なれ」といふ事であッて、之が入院療法の修養の基礎になッて居るが、私は宗教的の信仰といふ事を排して、只吾々の實際生活といふものを、直接に見つめる事から出發する。そして私の此療法を終ると、今まで宗教に入ッて居た人は、初めて眞の信仰といふものを會得する事が・出來るやうになるのであります。

坪井氏―― 赤面恐怖はズウ〳〵しいと、先生からいはれて居ますが、私は其實例をお話します。或時、「金が無くなッたが、何かよい事はないか」と、友人と話した處が、「鍋島侯爵の處へ行けば、たゞで歸す事はない。五圓か十圓かは呉れる」といふ。但し佐賀縣人でなくてはいけないから、私は佐賀縣の事など、色々聞きあはせて、自ら佐賀縣人になりすまして、侯爵の邸へ堂々と乗り込んで行ッた事があります。表口の方は、立派で度膽を抜かれたから、裏口の方へ廻ッたら、女中が案内してくれた。呼鈴をおしたら、家令が三人飛んで出て來た。侯爵はお出でゝすかと尋ねたら、土曜日でなくては居られないといふ。歸らうとした處が、家令が止めて、色んな事を話しかける。永く話して居ると、ボロが出はしないかと、甚だ苦しかッたが、やう〳〵「次に參ります」といッて引き下がッて、ホッとしました。

も一つ赤面恐怖は、人に迷惑をかける・といふ事の話です。或時、倉田百三先生の處へおしかけて行きました。僕が記憶が悪くて困るといッたら、倉田先生は、「强迫觀念は、思ふまい・考へまいとする事から起るのだから、君のは疲憊性の神經衰弱だらう」といはれた。此時は先生は、話もボッリ〳〵して、早く歸ッて貰ひたい・といふそぶりでした。

鑄谷氏―― 私は、神經質はズウ〳〵しく出來ない・といふお話をします。今度私は、體格檢査ではねられ、遊んで居る内に、金を使ひはたした。これまで世話になッて居た重役の處へ行くと、其度毎に、兵糧はまだ盡きないかと、親切にいッてくれますが、「まだあります」と言葉を濁して歸ッて來る。今度こそ行ッたら、ハッキリ實情を訴へようと思ッても、扨て行ッて見ると、金を貰ふのもズウ〳〵しいと思ひ、いへないで歸ッて來るのです。（九時半散會）

第三十一回 （昭和八年三月十八日）

（今日、出席者の内の症狀は、大略、對人・又は赤面恐怖・十一人、讀書恐怖五人、窃盗恐怖二人、書痙二人、其他職業性痙攣・神罰恐怖・所得税恐怖・自殺恐怖・嚥下恐怖・吃音恐怖・心悸亢進發作、其他、不眠・頭痛・便秘・胃アトニー等。）

第三十回　佛を禮讃し・感謝する稽古

新聞の三面記事が恐ろしい

高橋氏——私の症狀は、憂鬱・自殺恐怖・對人恐怖等々です。昨年の八月頃には、新聞の三面記事で、自殺の事を見る事が、非常の恐怖に襲はれたのであります。又途で葬式に會う事が苦しかッた。斯くの如き樣々の苦痛も、あとかたもなくなりました。

私は此病氣に、二十年も惱みました。大阪の別所先生の所にも行き、大分良くなッたが、又惡くなッた。仕方なく森田先生の處へ參りました。今度治らなかッたら、自殺しようとまで思ひました。

先生から、神經質其ものは治らないが、只抵抗力を修養するのだ・と承ッたのが爲になりました。二十年苦しみ拔いた病氣も、今度漸く廢業しました。四十日間位お世話になり、今考へると、全く夢の樣です。なぜ・あんな事を苦にしたかと、不思議に思はれます。私はもう五十を越して居ますが、自分の仕事はこれからだと、感謝と希望とに滿ちて居るのであります。

熊田氏——入院中です。所得稅恐怖で、働いて金が出來ると、所得稅がかゝる・といふのが恐ろしくて、働く事が出來ず、四年間苦しみました。色んな方法を盡したけれども・いけないので、仕方なしに・こゝにお世話になりました。日記の內に、「今日は氣持がよい」とかいふ事を書

いて、「自分の氣分の事など書いてはいけない」と注意され、又其事が氣になッております。先生におすがりして、治してお貰ひするより外に・仕方がありません。

百瀨氏——大正八年に、頭痛・不眠で、四十日ばかり入院して、病氣は勿論すッかり全快して、其後悅んで働いて居るものです。

森田先生——君でしたね。お母さんに秘密で入院して、治ッて後に、初めてお母さんが非常に悅んで、禮に來られた事がある。固より普通の人が、常識でこの療法を信ずる事は出來ないし、それ迄に、さん〳〵に金をかけて、種々の療法に迷ひ、どの療法も治らぬものから、當然又かといッて、あやしげな療法を、お母さんが承知してくれないのは、無理もない事です。

學術が進歩し過ぎると、常識はづれの技術者になる

島田氏——胃腸が惡く、便秘で、胃腸病院に、六ヶ月入院したけれども治らなくて、こゝへ入院し、四十日で治りました。

以前は毎日、下劑を飲むのに大變で、十四五種類も飲みました。不眠の人が、睡眠劑を飲むのと同樣です。

其後書物で、下劑を餘り飲むのは・いけないといふ事を見て、それから胃腸病院に入院して、

毎日浣腸ばかりを用ひました。又病院では始終、胃洗滌をして貰ひました。

森田先生——浣腸と胃洗滌と、隨分うるさい・いやな事ですね。こうなると、醫者も全く素人と同様です。醫者が、所謂・學醫で、餘り學術が進歩しすぎると、全く常識はづれの技術者になッてしまう。それで六ヶ月も入院しては大變です。胃の洗滌には、長い管を突込んで、隨分不快でしようね。

島田氏——最初は、氣持が惡かッたけれども、其後は之をやッて貰はないと、却て氣持が惡くなりました。

森田先生——島田君がこゝへ入院したのは二十四歳で、十四歳から、下劑を飲まぬ日は、一日もなかッたとの事ですから、其間十年間で、隨分ゑらい忍耐力です。

こゝへ入院後は、勿論藥は決して用ひない。最初便通の無かッたのは、たしか九日間かとおぼへます。こゝで皆さん、想像して下さい。十年間・下劑を用ひた人が、これだけの忍耐をしたのは、其人のゑらい事は勿論であるが、如何に僕が自信があるとはいへ、今日か〳〵と平氣を裝ッて、其便通を待つ間は、隨分苦しい・心配になる事です。

こんな時には、實際、醫者と患者とが、相共に大なる忍耐力を要する事であります。終に僕も、一歩讓ッて、坐藥だけを用ひる事にしました。それから漸く便通があるやうになり、其後四日・

三日に一回、終に隔日・又は毎日といふ風になッて全快し、其後八九年間、全く下劑などを用ひないで、今日に至ッたのであります。最も力强いものは、人工でなくて、自然療能であるといふ事が、之によッても分ります。

尙ほ島田君が、今度再び診察を受けに來られたのは、職業性痙攣の方です。字の書けない書痙の治ッた實例は、澤山にありますが、それと同じ意味のもので、同君のは、寫眞を修正するのに、手が思ふやうに動かないので、職業上、非常に困難するのである。之は書痙と同様に治る事の出來るものであります。

ヴァイオリン痙攣で、米國からわざ〳〵歸朝して、入院した患者も良く治り、非常に喜んだ手紙が來て居ります。之は古閑君が、醫學雜誌に報告してあります。

玉木氏——入院四十日で、最近に退院した者です。不眠と讀書恐怖とでありました。前には毎晩、睡眠劑を用ひぬ事はなく、其濫用のために、頭をこはしてしまッたといふ恐怖で、絶望的になッて居ましたが、友人から森田先生の事を聞いて、入院する事になッた。

前には、讀書が全く出來ず、新聞の小說でさへも、一日に三度に區切ッて讀んでも、而かも何を讀んだか分らぬ・といふ慘憺たる狀態であッた。入院中、讀書が許されて後、何時のまにか・よくなり、仕事の片手間に、法律の本でも何でも、どし〳〵讀めるやうになッた。

第三十一回　學術が進歩し過ぎると、常識はづれの技術者になる

退院後、直ちに役所に出勤し、休職の後の仕事の仕末に、忙殺されております。八ヶ月の休職にも拘らず、よく仕事も出來、夜もよく眠るやうになりました。

うれし泣き・くやし泣き

小川氏——赤面恐怖と讀書恐怖とで、一昨年入院し、おかげで、すッかり良くなりました。

森田先生——退院する前に、泣いたといふのは、君ではなかッたですか。其心持を話しては、どうです。

小川氏——私の入院中は、先生が御病氣中で、お話を聽く事が出來ませんでした。退院前日に、先生のお部屋で、御話を伺ひ、自分の部屋に歸りますと、あとから〳〵と、涙があふれ出て來ました。隣の室には、患者さんが居るので、物置に入ッて、大聲を擧げて泣きました。こんな・うれし泣きといふ事は、餘り經驗のない事です。

森田先生——此のうれし泣きは、或は修道者が、道を獲た時の悅びで、眞理に對する悅びを、宗教的には法悅と申します。

泣くといふ事について、色々思ひ出すが、最近に新聞で見たのは、警察から、自分の娘の死骸があるとの通知で、之を引取りに行ッた處が、それは人違ひで、自分の娘は死んだのではない・

といふ事が分り、大聲をあげて泣いた・といふ事である。いひかへて見れば、死んだのが、他人の子であッて・よかッたといふ・うれし泣きといふ事になッて、餘り無遠慮に泣くのも、よくない事かと思ひます。

こゝで泣く人は、入院中、臥褥療法の初めに、泣く人もある。男には殆んどないが、女には多い。稀には一週間ばかりも泣いた人がある。それは苦しくて泣く。自分はとても治らぬ、家の人は殘酷であるとか、怨んで泣く。こんな人は、治ッた時は、又うれし泣きに泣く。此患者は、泣けて仕方がないため、私にアイサッする事も出來ないで、退院して行ッたのである。

高橋氏——私は先生から、神經質は治らんものである・といふ事を聽いて、はッきりしました。今でも、朝ちよッと氣分の惡い時もあるが、起きて掃除でもして居る間に、いつの間にか忘れてゐる。

玉木氏——今迄はずッと、今夜も如何にして暮すかと、夜の迫るのが恐ろしかッたが、今は横になると、直ぐに眠ります。

氣に入らぬ風もあらうに柳かな

森田先生——治ッたら氣がハッキリするとか・氣分の惡いのがなくなる・とかいふ間は、決し

て治らぬ。氣分は惡くとも・どうでもよい・といふ風になると治るのである。

不眠でも・赤面恐怖でも・何でも之を治さうと思ふ間は、どうしても治らぬ。治す事を斷念し・治す事を忘れたら治る。之を私が「思想の矛盾」として說明してある事は、皆さんの御承知の通りです。

例へば、岸邊の景色が、水面に影を映すやうなもので、水がなければ、影といふ餘計なものがなくて、只景色其まゝの事實があるのみであります。觀念・思想といふものは、此の影に相當するものである。

外來の不眠の患者に對して、私が「眠らなくとも、少しも差支へはない」といふ事を敎へて、患者は「あゝさうですか」といッて家に歸り、其晩熟睡が出來る。非常に悅んで「ァ、こんな具合に、眠らなくともよいと思へば、よく眠られる。此次から、其通りにしよう」と思へば、直ちに其考へが「思想の矛盾」になッて、其次の晩から眠られなくなる。

此樣な事實は、私の平常しば〳〵見る處であります。眠らうとするほど眠られず、治さうとするほど治らないのである。

去年、家を建築する間に、たび〳〵水道管が破れて、水を吹き出した事がある。押へても・縛ッても・栓をしても、決して水は止まらぬ。然るに其鉛管を、水の漏れる孔の遠方から、金鎚で

たゝきよせて來ると、孔が次第に小さくなッて、水が止まるやうになる。一寸其調子を覺えれば、簡單に直す事が出來る。

凡そ病の治療も、其通りである。こゝで作業をやッて居る間に、何時の間にか、病氣が治ッて居る・といふのも、之と同じ理であります。

こゝの形外會でも、どうすれば治るかと、直接に問ひたい內はダメです。神經質の事や・一般の人情の心理など、間接の話に、興味を起すやうになッた頃には、病氣も大方治ッて居るのである。そんな話は、自分に直接の關係がないから、出席しても面白くない・とか考へて居る內は、全くダメです。

島田君が、寫眞を修正するのに、手が硬ばッて、鉛筆が思ふやうに動かない。「どんな氣持で筆を使へばよいか」といふのが、其質問である。「どうすれば、手が自由になるか」といふ考へ方と・心の態度が、直ちに「思想の矛盾」になるのである。

「氣に入らぬ風もあらうに、柳かな」といふ事がある。「今度あの風が吹いたら、こんな風に靡いてやらう」とかいふ態度が少しもなく、柳の枝は、其弱いがまゝに、素直に境遇に柔順であるから、風にも雪にも折れないで、自由自在になッて居るのである。

「自分は手が震へる。思ふやうに筆の動かない者である」と覺悟して、其まゝ柔順に、必要止む

を得ない事には、仕方なしに筆を使ふやうにする。さうすると「風の柳」のやうに、何時とはなしに、自由自在に動くやうになる。一寸考へると、本當に奇蹟的に、書痙のやうなものが治るのである。

心悸亢進發作の人は、只一途に、「死んだら大變〳〵」と恐れおの〻いて、「風の柳」のやうに、反抗せずして、「どうすれば、發作が起らなくなるか。恐怖を去る事が出來るか」といふやうな考へ方を止めれば、十年の心悸亢進も、一朝にして治るのであります。

島田君は、一度便秘が治ッた事があるから、それと同樣の心理を會得すれば、容易に治る筈であります。

井上氏——特に入院中の方に、私が治るやうになッた機緣をお話します。

初めに先生から、「理屈は後でも解るから、とにかく・やッて見るがよい」といはれた言葉が、強くひゞいて、解らぬながら・やッて居たが、十二三日目頃に、「不卽不離」といふ事が解ッて、夜も眠られぬ位に嬉しかッた事があります。

入院の初頃に、「君は實にわかりが悪い。しかし實行するから、見處がある」と先生にいはれた事があるが、先生のお言葉通り、解ッても・解らなくとも・やるといふ事が大事だと思ひます。

私の讀書恐怖は、今から思へば、馬鹿らしいもので、讀書するのに、今日一日の事を忘れてし

まッてから・やらうとするが、あとから〳〵と・考へる事が出て來るので、少しも讀書が出來ない。今では寧ろ、昔以上に、色々と考へる事が多いけれども、讀書は却てよくドン〳〵出來ます。考へをなくしてから、讀書しようとするのが、間違ひの元でありました。

奥樣から、齒磨粉は使はなくともよい・といはれて、それでも口腔の殺菌力がありますから・とかいッたが、疑ひがあッても、しばらく言はずにゐなければいけない・といはれ、其後、色々と疑ひが起るのをためておいて、後で質問しようと思ッて居る內に、十日ばかりたッたら、質問する事が、なくなッてしまひました。

病氣を治す話ばかりすると、面白くないから、少し旅館の事をお話して見ます。今度の熱海の旅館を開業する前に、紀州の白濱溫泉旅館に、番頭に行きました。旅館だから、うまいものでも食ッて居るかと思ッたら、女中は固より、家の者も、皆一食一菜で、まずいものばかりを食ッて居るので、驚きました。熱海に歸ッて見ると、家の者が、贅澤な料理をたべてゐるので、早速改革しました。

旅館では、夜具の上げ下しや・御膳の持ち運びまで、階段を上下するので、足が棒のやうになります。私がこんな經驗がありますので、今の旅館で、女中が少々なまけて居ても、疲れてゐるだらうと思ッて、あまりやかましくいはない。もし自分で經驗してゐなかッたら、叱りつける事

だらと思ひます。何でも體驗する事が、大事だと思ひます。

白濱へ行ッて、三四日目に、醉客が女を引張ッて來たから、それを斷ッたら、其お客に非常におこられて閉口しました。番頭が來て、引受けてくれたので、助かりましたが、後から主人に、お客はおとなしく・なだめて歸すやうにしなければならぬ・と注意されました。

旅館其他の商人で、關東と關西との人では、氣質や・やり方が、色々と異ッて、關西人を「西者」といッて、輕蔑します。

白濱旅館で教えられたんですが、お客が來たら、すぐ靴を磨いておいて、お客が歸る時、靴を玄關で磨くふりをしてゐると、チップがちがうさうです。又客を送ッて、切符を買ッた時、お客に切符を先に出し、「エ、お釣は」と、ポケットに手を入れて、モヂ〳〵すると、「ナニお釣はいゝよ」と大低來るさうです。「西者」といはれるだけに、ちがッた處があります。

熱海の旅館の番頭に、この事を話したら、「あなたは、ゐらい事を知ッてゐますね」と驚いてゐました。

先生はくたぶれる事を知らないかと思ッて居た

森田先生——香取會長は、先日・熱海の私の旅館へ來られて、初め一二日の積りであッたのが、

毎日話が面白いといふので、ツイ〳〵つりこまれて、六日ばかり滯在されたのです。ノドが惡くて、咳が出るから、靜養のためであッたのを、終日しやべり續けて行きました。

今日もまだ、咳が治らないので、缺席されるといふ事でしたけれども、特にお願ひして、出席してお貰いしたのです。今日は其ために、お話はなくともよい・といふ事に願ッたけれども、興に乘れば、香取さんは、中々だまッて居られる事は出來なからうと思ひます。

香取會長——私は元來、非常におしやべりです。先生の旅館には、「砂むし」といふ暖かい氣持のよい室がある。先生は、そこで原稿を書いたり・將棋をさしたりしてゐられる。其處で段々と話しがはづんで、一度に五時間も、ぶッつゞけに・した事もあッた。私はノドが痛くなッたといッたら、先生は胸が苦しくなッたといはれる。御飯がすむと、又はじめて、二三時間もお話をうかゞッた。お話が面白くて、もう一日〳〵と、ツイ六日も居て、先生のお歸りになる日の朝・歸りました。

治りたい人や・修養の心掛のある人は、成るたけ先生に接近して、お話を伺ふ事が必要ですが、先生をキャッチする事は中々むつかしい。そんな人は、先生が熱海に居られる時、出かけるんですネ。先生も退屈して居られるから、悅んで話して下さいます。

私は今度、熱海で非常に大きな獲物がありました。第一に私は、これ迄いつも、緊張して仕事

の出來ない事を苦にしてゐました。

先生は終日くたぶれないで、いつでも止みなしに仕事をして居られるやうです。自分は若いし、先生より丈夫なのに、どうして出來ないであらう。何か秘傳を授かりたいものだと思ッて居た。

長谷川先生も、「森田先生は、年が年中、仕事をしてゐられる。實に偉い」といッて居られる。どうかして、コッをつかまへたいと思ッてゐたが、今度熱海で、一日中、先生と一緒にくらしました。お湯にも・御飯にも一緒にしました。そして分ッたんですが、先生もやッぱり人間ですナ。(笑聲)先生も御疲れの時は、時々横になられるし、先生は、「僕も毎年八月には、よく仕事がいやになッて、遊び事ばかりする事があるよ」と仰有る。

私の入院中には、先生は盛んに診察をなさるし、時々出て來ては、患者に話をしたり・叱ッたりなさる。そんな處ばかりを見て居るから、先生は人間ばなれがして居て、疲れる事を知らないかと思ッたのでした。今度初めて、先生でも、やはり出來ない時は出來ない・出來る時は出來るといふ事が解りました。

何不足・人は裸で生れたに

先生は熱海でも、診察をして居られましたが、或時、仕事の事について話が出て、先生は、「診

察をしても、それは當り前の事で、原稿を書かない日は、仕事をしたやうな氣がしないで心細い」といはれた。

こんな事は、我々の心と、すッかり一致してゐました。私は貿易をやッてゐるんですが、其方の直接の仕事は、相當やッて居ますが、それは當り前の事で、何とも思はぬ。書類をつくるとか・手紙を書くとかしないと、仕事をしたやうな氣がしないのです。先生の日常生活が分ッて、隨分獲る處がありました。

も一つは、「氣分が惡くとも・する。」氣分が惡いと思ひながらもする・といふ事を教はッて、それが出來るやうになッた。自分の毎日の仕事を考へて見ると、入院中は、二十日間・全部緊張して出來たが、家へ歸ると、氣がゆるんで、さうはいかない。三分の一は、氣分がよくて出來、三分の一は、氣分が惡いながらも出來るが、あとの三分の一は、どうしても出來ない。この話は面白いから、先生も皆に話して見ようと仰有ッて居られましたが、これは、いやといふ事に・なりきらないから出來ないのです。例へば私の場合ならば、「書類を机において、ペンを以て、之に向ッて居ればよい」といはれたのです。歸ッて其通りにやッたら、實に不思議に出來るんですナ。

も一つビジネスの事ですが、私は南洋貿易をやッてゐます。いくら自分が勉强しても、外界の影響によッて、思ひがけない危險が常にある。金の輸出禁止があれば、大きな變動が起る。支那

の戰爭や・色んな事で、自分の營業は、何時ダメになるか・わからないのです。例へば大洋の涯に、一點の暗雲を見ると、それが見る〳〵中に、空一杯に擴がり颶風が卷き起り、自分がそれに卷き込まれて、荒海の中に投出され、鱶に食はれるとかいふ處まで想像する。どうして此樣な心配・不安を取る事が出來るか・といふ事が大問題で、それが私の入院した目的でありましたが、得たやうな・得ないやうな氣がして、退院しました。

其後もやッぱり不滿足で、坊さんの處や・色んな處へ行ッて、話を聽きました。賀川豐彥さんの所へ行ッたら、「何不足、人は裸で生れたに」といふ事を言はれた。他の禪の坊さん二人の處へ行ッたけれども、同じ意味の事をいッてくれました。しかし、どうしても、裸で生れたと思ふ事が出來ず、裸になるのが恐ろしいのであります。

先生が今度、旅館を始められたが、先生は、學者としては、日本一・イヤ世界的に偉い方ですが、實業においては、初陣ですから、私も心配したんです。今度行ッて見ますと、幸にうまく・いッてゐます。私も長らく、ビジネスをやッて來たんですから、一寸見て直ぐわかるんです。

先生に、經營をなさるお心持を御尋ねした處、先生のいはるゝに、凡そ吾々の事業なり・仕事なりといふものは、子供が砂濱で、貝を拾ッたり、砂の處に、池を堀ッたりするやうなものである・との事でありました。只拾ッたり・堀ッたりする・其時間・其行程が面白いのである。堀ッ

た池は、數時間の後には、波に洗はれてしまうし、拾ッた貝も、持ッて歸ッて後には、何の用に立てるともなしに、忘れて顧みないのである。

金を貯へる事でも、其集める行程の執着が面白いだけで、集ッてしまへば、それで氣がすみ、之が一度に無くなッても、割合に呑氣なものである・とかいふやうなお話がありましたが、そんなに徹底すれば偉いもので、先生は、宗教家の立場とちがッて、科學者の立場から・いはれるんですから、間違いはなからうと思ひます。

井上氏——先日は、熱海へ香取さんが來られ、ちようど其時、こゝで治ッた人が、五人も集ッたので、小さな形外會のやうになり、先生のお話が色々あッたのです。香取さんが話されたやうに、神經質は、仕事をしないと氣持が惡い。先生は、原稿を書かないと氣持が惡い。香取さんは、書類を調べないと、仕事をした氣持がしない。石井さんは、ペンでもッて、書いてばかり居たんぢや、仕事をした氣がしない。勞働服でも着て、勞働しないといけない。お客の案內は、仕事の內に入らない・といッて居ます。私は旅館の事で、時々警察から調べに來る事などがありますが、そんな事で時間をとられるのは、氣持が惡い。神經質は、慾ばりに出來て居て、何か仕事をしないと淋しい。之は神經質に、誰にでもある共通の事かと思ひます。之を神經質でない・ゴロ〳〵して居る人と比べると、其コントラストが鮮かであると思ひました。

森田先生——先日、慈恵醫大の新卒業生が、熱海の私の處へ、九人組で來まして、中食をして、一緒に寫眞を撮りました。

後で其人達の噂を聞きましたが、伊勢屋へ行けば、先生が居て、酒をのんで騒ぐ事が出來ないといッて、其前の晩は、湯ヶ原で泊り、次の日に、熱海へ來たさうです。今日は又熱海へ、卒業生が十二人來る・といふ豫約がありましたから、今度は、酒を一本づゝ御馳走するやうに、申付けておきました。

井上氏——熱海で、其卒業生の方の噂では、伊勢屋は、女中達もお世辭がなくて、先生に似てゐる・とかいふやうな事もありました。

教育のあり過ぎる親が、子供を思ふやうにしようとする

佐藤先生——此會などでも、吾々が、話さうか・どうしようかと、迷ッて居る內は、中々話し出せないが、判斷がなくなると、フッと話し出すやうになる。

朝、床の中で、起きようか・どうしようかと迷ひつくして、何の氣もなくなッて、フッと起るやうになる。

此頃サボテンの鉢物が流行るが、中々よしあしのあるものらしい。其鑑賞は勿論むつかしいが、

素人の僕でも、大體は感じでわかる。之はよいなと思ッて、其値段が五圓ときくと、尙更よく見へるやうになる。

上に述べたやうな例は、「悟り」といふ事と、一脈關係があるやうな氣がするのです。

森田先生——話も出たらめにすれば、何でもないが、話せば必ず有効である・といふ風にしようとすれば、中々容易な事ではない。人は必ず常に、この心掛けがなくてはならない。

例へば自分の子供にでも、叱れば必ず止め、いひつければ必ず實行する・といふ風に、豫定通りにゆく樣にするのは、中々むつかしい。子供が、無理なダヾッ子をいッて泣く時に、どうすれば、之を止めさせる事が出來るかと、判斷が出來ず・見込が立たないで・迷ひながら、見つめて居ると 何時の間にか、子供が泣き止める。此方で解決の出來ぬ中に、子供の方で、自然に解決がつき、泣く時に對する最も正しき手段も、自ら分ッて來るのである。

教育のない親・扨は教育のあり過ぎる母など、出たらめに賞めたり・叱ッたりする。子供は決して、思ふ通りにならぬ。餘り自分の考へ通りにしようとするから、少しも子供の心理を觀察する事が出來ないのである。

子供の場合には、其取扱ひ方や・話をする結果が直ぐわかるが、他人との交渉の間には、其結果は、中々わからない。特に役に立ちさうで・立たぬものは、說教や修身の講話のやうなもので

ある。吾々も從來、時々感心して・有がたがッて・聽いて歸る事があるが、家へ歸ると、間もなく忘れてしまう。丁度、音樂や藝術を見て來るやうなものである。只其時の氣分がよい・といふだけのものである。其引き立ッた氣分が、永くつゞくかといふに、さうも行かない。說敎などは、餘り多く聞いて居ると、人に說敎する事は、上手になるが、自分の實行は、之に逆比例して、次第に出來なくなるのである。

此處のお話は、私は常にそれを警戒して、談話は必ず實行に移らなければならぬ・と考へるから、話の題材を撰ぶのに、中々骨が折れる。

扨、話は變るが、香取さんは、自分はどうかして、もッと〳〵仕事の能率をあげたいと、常に生活の向上を求め、道をたずねて廻ッてゐられる。賀川さんには、「裸になッたと思へ」といはれたさうです。

智惠の廻りが、餘りに良過ぎる

私の處では、「裸になッた・貧乏になッたと思へ」とかいふ事は、決して敎へない。之を聞いて、普通の人ならば、成るほど・さうかと、感心して聽き流しておくが、神經質の人は、正直に之を眞に受けて、其通りに感じ・思ふて見ようとする。衣を着てゐて、而かも裸になッたと思ふ事の

出來る筈がない。

神經質は、この不可能事を、無理に其通りに思はうとするから、初めて强迫觀念に惱まされるやうになるのである。賀川さんは、神經質でない人にさういへば、多くの人は、それに勵まされて、修養を積むであらうが、私の處では、神經質ばかりの人だから、其通りにはいけないのである。

扨、吾々は現在・裸ではない。生れる時は裸であッた。之は事實であッて、三尺の童子と雖も知ッて居る。然るに現在衣を着てゐて、裸と思ふのは、餘り智惠の廻りが、良すぎるといふものである。生れる時は裸であッたが、生れ出るや否や、待てしばしもなく、早速泣き立てる。衣を着せてやるまで泣き止めない。文化人はそれ以來、裸のまゝで居る事はない。

吾々は、家や財產や衣物やが、燒けてしまへば裸になる。之を宗敎的にいへば、「諸行無常」である。之を科學的にいへば、「現象は絕えざる變化である」といふ事にもなる。之は歸納的の眞理であるから、別に不思議ではない。

然るに一朝、この公理を演繹して、「さう思はう」とし、吾々の日常生活に當てはめようとしたら、初めて私の所謂「思想の矛盾」になり、「般若心經」の「顚倒夢想」になり、間違ひだらけの・始末につかぬものになるのである。それは前に述べた通り、事實を曲げて思はうとする不可能を

敢てするからである。

慾念の執着が、人間の本來性である

平等觀でいッてこそ、歸納・抽象の眞理も立つが、差別觀でいふ時には、成金必ずしも破産すると・きまッたものでもなく、「宵越しの金を使はぬ」といふものもあれば、何百年代・相續する家柄もある。夏が來れば、冬の衣類を質に置くものもあるが、私の妻は、たしか祖母が手織りの絹物を、母から讓り受けて、今にも着て居る・といふやうな事もある。

「金は使へ、衣はドシ〳〵取りかへよ。裸になれ・貧乏になれ」とかいふのは、眞理に似て居て、實は演釋法の惡い濫用である。吾々は貝を拾ッても、濱邊で砂の池を堀ッても、其現在に於ては、一所懸命に働いて、滅びるとか・無くなるとかいふ觀念を超越して居る。之が執着である。この執着が、實は動かすべからざる吾々の本來性であり、人間の事實である。但しこの執着の強いものが神經質であり、弱くて呑氣なものが、意志薄弱者であるのである。

貝殼や・砂池さへも其通りである。況んや金錢慾や・香取さんの事業慾や・井上君の讀書慾・智識慾や・赤面恐怖の權勢慾・社交慾やに於ておやである。修道者が、修養を積む事を慾ばるのも、賀川さんが貧民救濟に寢食を忘れるのも、私が原稿を書いて、昨日は幾枚・今日は幾枚とかいッ

て樂しむのも、皆同樣の慾ばりであり・執着である。しかも、其目的物が、明日失はれようが・百年の後に滅びようが、それは問ふ處でない。成り行きであるから、何とも仕方がない。只其現在に執着するのが、人間の本性である。之が事實である。良いも惡いも、外に仕方がない。

私は何時死ぬか分らぬ弱い身體で、而かも絕えず讀書し、色々の事を見聞して、自分の智識慾を充たし、慾ばり貯へて居る。又金も慾ばッて集めて居るが、若し一朝にして死んでも、少しも殘念はない。唯生きて居る現在だけを慾ばッて居るのである。

私が伊勢屋を經營して、破産したとする。それは貝殼や砂池と同樣である。別に怨みはない。人々はよく私のために、心配してくれるけれども、少々大きな道樂といふ迄の事である。唯經營の現在は、一心不亂に、貝殼を拾ふやうに、こま〳〵と注意して・やッて居るだけのものである。

しかし吾々が、一所懸命に心を盡し、而かも破産した時には、どうなるかといへば、それは當然悲しい苦しい。破産しても平氣であるとか・面白いとかいふのではない。野狐禪の人は、よく平氣とか面白いとか、こんな事をいッて、悅んで居る事もあるが、最も大なる迷妄である。

香取さんも、最近十七歳のお孃さんが亡くなられた。私も「正一郎の思出」で御承知の通り、二十歳の一人息子に死なれた。二十年の間、寸時も休みなく、其現在々々に、心を盡した子寶が、一朝にして消滅してしまッた。「只悲しい」たゞそれだけである。何とも外に仕方がない。之が最

も確實なる人生の事實である。殊更に之を裸になッたと思ふとか・諸行無常だとか、強いて思ひ煩らう必要はない。唯悲しい。それだけで、最大限であり・又最小限であるのである。

吾々人間は、物事に執着し・あこがれたり・悅んだりする。之が破滅すれば、悲しみ・苦しむ。之が事實である。其破滅した時、之を抽象すると「裸になッた。本に歸ッた」といふ事になる。

この喜ぶとか・悲しむとかいふ事は、夏は暑く・冬は寒いといふと同樣で、どうにも仕方のない事實である。思ひ曲げようとしても、決して曲るものではない。則ち洞山禪師は、寒い時は、寒になりきり・暑い時は、熱になりきれと敎へた。つまり、事實其まゝより外に仕方がない・といふ意味に外ならぬのである。

次の話は、香取さんが退院してから、どうも心が緊張しない・どうすれば緊張するか・といふ質問に對して、次のやうな事をいひました。

吾々は、木の上に登れば緊張し、疊の上に寢て居れば、氣が弛む。先生の前に居れば、氣が張り、家に居れば、氣が樂になる。疊の上で、木の上に居る氣持ちであらうとするのは、「裸になッたと思へ」の話と同樣である。

然るに寢て居ながら、而かも精神緊張するのは、どんな場合かといへば、今度は又、もッと高い・あの木に登る必要がある・といふ風に、絶えず自分の仕事の計畫を、先へ〳〵として居る時で

ある。子供が遠足の前夜の心持も、其通りである。よく寢付かないで、朝も早く起きて、常に氣が張ッて居るのである。

香取氏——私は今、初めて解りました。熱海では、井上さんがわかッたのに、自分にはハッキリ分らなかッた。井上君は、僕より二三十も年下でありながら、偉いものです。

森田先生——心が絶えず緊張するには、一口にいへば、忙がしい境遇に身を置けばよい。香取さんは、いつも子供の遠足のやうな氣持ではありませんか。常に事業の事や、次から次へと、仕事の事が氣になッて居るでしよう。こゝで電話がリ、ンと鳴ッても、御自分の家から・かゝッたのではないか・と思ふやうな事はありませんか。他所の電話まで、自分のものに取りこむといふ風ですね。

よく讀書も出來・面白い話も出來る時は、周圍の事に對して、あれや・これやと、氣の張ッて居る時です。机上論で、腹式呼吸でもやり、周圍の事も、何も忘れて、心が一つになッた時が、仕事が最も出來る・といふ風に考へるのは、思想の間違ひである。精神が四方八方・全般に働いて、而かも現在の仕事の最も適切に出來る狀態を、「無所住心」といふかと思ひます。之が所謂「悟り」でありましよう。

第三十一回　慾念の執着が、人間の本來性である

悟りの境涯

普通の人は、「鯨は獸類である」ア、さうかと理解し、或は「人間は物事に執着する時は、一心になり、目的が破壞されると悲觀する」と聽いて、なるほどゝ納得する。其理解とか・納得とかいふ事を、「悟り」かと思ッて居る人がある。

「悟り」とは思ふに、執着とか悲歎とか、心の事實・其まゝになッた狀態とでもいへばよからうか。禪や其他の宗教では、どういふか知らないけれども、「悟り」とは、迷ひに對する相對的の言葉であッて、幸福が不幸・僥倖が災難に對するやうに、獨立・絶對のものではない。

「悟り」の境涯は、總ての行動が自由自在で、最も適切に働く時の狀態であるが、他の方面から見れば、吾々の本能とか・自然療能とかいふものは、殆んど不可思議的に、適切なる働きをするものである。

出しぬけに目の前に、石が飛んで來る。パッと身をかわす。小さな埃にも、識らぬ間に、目を瞬いて、目に物を入れない。悟りの働きは、このやうな微妙さの發揮されたものである。

扨、迷ひ・疑ひがあッて、然る後に之を脫離したものが「悟り」である、「大疑ありて、大悟あり」といふのは、それである。迷ひのないものには、「悟り」はない。貧乏から金持になッたの

が、成金であり、賤しい身分から、高貴になッたのが、出世である。記憶したものを思ひだせないのが、忘却である。

迷ひの元は、惡智であるが、强迫觀念は、其模型的のものである。赤面恐怖になると、今まで自由に行動されたものが、全く自由がきかなくなり、書痙にかゝると、今までスラ〳〵と書けたものが、全く思ふやうに書けなくなる。この迷ひから解脫し、全治したものが、「悟り」の心境である。「病んで健康の價値を知る」といふ事があるが、初から健康である間は、其有がたさは分らない。

迷はない前には、只の本能だけで、それは微妙ではあるが、只それきりで、動物や白痴と同樣である。それが一トたび「迷ひ」に捉はれると、本能の働きまでも、全く自由を失ふけれども、更に「悟り」を開けば、總ての本能が自由に働き、其働きが廣大無邊になる。

般若心經の「無罣礙」になり、「恐怖ある事なく、一切の顚倒夢想を遠離す」といふ事になるのである。此時に初めて、强迫觀念にかゝッたといふ因緣が、有難く・感謝すべき事になり、神經質に生れた・といふ事を悅ぶやうになるのである。

「林檎はどうして、下に落ちるか」といはれて、「それは重いから。きまッて居るぢやないか。馬鹿らしい」といへば、それ迄の事であるが、ニュートンが一トたび是に對する疑を起し、迷ひ

を重ねて、瓶の中へ時計を入れて煮た・とかいふやうな馬鹿げた事までして、漸く引力を發見して、其解決をつけた。こゝで初めて、其應用は廣大無邊であッて、コマの廻轉や・天體の運動の原理が解り、飛行機の發明等が出來るやうになッたのである。

「黴や虱は、汚ない處にわくものだ」といッてしまへば、それまでゞあるが、之がどうしてわくかと疑ひ迷ッて、初めて如何なる微生物も、種がなければ發生しない・といふ事を發見して後、ビールの釀造も・傳染病の豫防も、豫定通りに實行が出來るやうになッたのである。

發見と・「悟り」とは、客觀的と主觀的との相違はあるけれども、其働きの大きな事は同樣である。

強迫觀念が治ると、誰でも其病前よりも、必ず盛んに仕事が出來るやうになる。倉田さんは、以前は一日に、原稿が三枚位しか書けなかッたのが、今は二三十枚も書けるやうになッたとの事である。

迷はない人間は、醉生夢死です。慾ばらない人間は、最も下等です。所得稅恐怖はどうです。

考へ方は、常に實行を目標にしなければならない

わかりの悪い人は、話をありのまゝに聽かぬ人です。

先日もこんな人があッた。「齒磨粉は、使ッても何の効力もない」といふ事を敎えた處が、「それでも吾々は、齒は朝よりも、夜磨く方が、食物の汚れが取れて・よくはないか」といふ風に口答へをして、全く別の事をいひ、人の敎える事を聽き流しにする事が多い。

「太陽も月も、どッちも圓い」といへば、「しかし太陽は、光りが強いから、月と違ふ」といふ。こんな風に、不思議に神經質の患者は、人のいふ事を、素直にありのまゝに聽かないで、常に別の事を訴へるのである。

今日も、對人恐怖の外來患者に、「今、柱時計の音が、聽へたり・聽へなかッたりする。其區別が分るか」と問へば、「しかし私は、人の目が、自分に注意されるのが氣になる」といふ。全く人の話を、落付いて聽こうとする氣がないのである。

こゝに入院して居る人は、話は分らなくともよいから、只私のいふ事を、其まゝに受取りさへすればよい。玉木君は、入院前に、全く僕の本も讀まず、只友人に勸められて來ただけで、さほど私の話を聽いたといふほどでなくて、このやうに全治したのである。只實行さへすれば、それでよいのである。

川上氏——先程のお話ですが、「いろ〳〵と氣をもんで、ハラ〳〵して居る時に、仕事がよく出來る」といはれましたが、それは神經質ならば、よいでしょうが、一般の人は、仕事に注意を

集注して、他の事を考へない時に、最もよく出來るといふ人がある。それも本當であッて、一概にいふ事は出來ないと思ふんですが。

井上氏——一寸待ッて下さい。質問されるのはよいが、先生には、只洗練された質問だけにして、議論の事は、吾々同志の間で、大にやらうではありませんか。若し間違ッて居れば、先生が口をお出しになるでしようし、最後の質問を、先生に持ッて行けばよいと思ひます。

先生のいはるゝ事は、理屈よりは、先づ疑はしくとも、さうかも知れぬと思ッて、其通り實行なさると治ります。私共は皆、其體驗で治ッたのです。

森田先生——こゝでは議論すれば、時間が幾らあッても足りない。常にどうすれば、實行が出來るか・といふ方向に、考へを運ばなければならない。

吾々の心の・最もよく働く時は、「無所住心」といッて、心が四方に働いて、昆蟲の觸角が、ピリ〳〵して居る時のやうに、ハラ〳〵して居る時である。擊劍やピンポンのやうなものは、間髪をいれない心の働を要するもので、其時によく、この心境が分る。必ず注意が、一つ所に集中してはいけないのである。

靜かに小刀細工をする時でさへも、心が固まッて居ては、何かにつけて、直に指に怪我をするものである。このやうな心境は、やはり精神を統一・集中する方法とかにつき、一度迷ひ苦しん

で、然る後に悟ッた上でないと、机上論では決して分らぬ事です。

井上氏——退院後、或人にピンポンを教はりましたが、こゝで修養の出來た爲か、上達が早くて、教えてくれた人を拔いてしまひました。

森田先生——（先生自ら立ッて、擊劍やピンポンの姿勢をなさる）之が私の所謂「不安定の姿勢」です。從ッて、絶えずハラ〳〵する心の狀況になります。周圍に最もよく適應する狀態であッて、電車に乘ッて、この姿勢で居れば、吊革なしに立ッて讀書して居ても、決して倒れるやうな事はありません。川上君は、僕に一つ〳〵議論をしてはいけませんよ。こゝは研究する處ではない。君は他流仕合の積りですネ。

川上氏——えゝさうです。

香取氏——先生のお話を自由に伺ふ事は、中々むつかしい。川上君は熱海へ行かれるとよい。私は禪の先生に會ひに、大阪へ行ッた處が、西ノ宮へ行かれたといふ。又追かけて行ッたんですが、それに比べると、熱海は樂ですよ。

先生も熱海では、床屋のおやぢと將棋をさしたりして・いらッしゃるから。きッと話をして下さいますよ。私は入院中、外來患者の診察を聽く爲に、椽側で一枚の障子を、二三時間も拭いてゐた事がありますよ。

荒木氏——僕等は、先生のお側に行きたいと思ッても、御迷惑かと思ッて行けません。押しづよく行くのと・離れてゐるのと、どッちがよいでしようか。

香取會長——それはお側に居た方がよいけれども、御機嫌の悪い時、近よると嫌はれますからネ。そこが難かしい「不卽不離」といふ處です。少し氣をつけて、先生を見て居ると分りますよ。時には誘ひをかけて見るですね。默ッてお出でになる時は、止めた方がよい。

井上氏——今日は、咽喉の悪い香取さんが、餘りしやべるので、心配ですネ。

香取氏——何、心配には及ばんよ。氣にのッて話をすれば、何ともない。此間、熱海では、どうすれば風邪をひかないか・といふ先生のお話もありました。皆さんの内にも、御經驗があるでしようが、此處へ入院すると、冷水摩擦とか・何とかいふ事なしに、平常の精神緊張によッて、風邪を引かなくなります。

荒木氏——熱海の旅館へ行ッた時に、私の室が二十五番だッたので、よかッたと思ひました。次の室を見ると、二十三番で、二十四がない。やはりお客の氣持が悪いから、四のないのが・よいですネ。

森田先生——當然二十四番であるべき處が、二十五番になッて居るのだから、結局同じ事じやありませんか。神經質でない迷信家が、多くこんな事をいふ。こゝで治ッた人は、そんな事には、

氣がつかなくなるでしよう。高橋さんどうです。

高橋氏——私は、死に關聯したものを見聞くのが、實際こわかッた。以前には、葬式が來るのを見れば、とても其方へ行く事は出來なかッた。今日は、こゝへ來る途中、葬式に會ひましたが、全く何ともありません。家人には今まで、只憂鬱の事ばかりいッて、こんな恐怖の事は、耻かしくて・隱しておりましたが、退院して、娘の家へ行き、こんな事も皆話したのであります。

森田先生——治れば、懺悔とかいふやうな事も、さッさと出來るやうになる。（九時半閉會）

第三十二回

（昭和八年四月二十九日）

金に見積ッても、大きな利益

山野井副會長——此間、書痙の人が來て、其人に話した事ですが、私が先生の處へ入院した事の利益は、隨分大きな事です。之を金で換算しても、分る事と思ひます。

四年前に、こゝへ來ずに、會社を止めて居たとすれば、又假りに何處かへ勤めたとしても、今

のやうな給料を貰う事は出來ないから、其金額を見積ッても、隨分大きなものになります。金で見積る事は、高尙ではありませんが、よく解りやすいと考へまして。

吾々は、神經質であるために、常人の考へないやうな事を考へるかと思ふ。私は、子供を錢湯へつれて行く時、煙突が倒れて、屋根を破り、落ちこむやうな事がありはしないか・などゝ氣にします。そんな時には、湯の中に、頭を一寸沈めればよいとか、樣々の事を細かく考へて行く。以前には、こんな・つまらぬ事を考へては・いけないといふ風に、苦勞にしましたが、今はこんな事を幾ら考へても、少しも差支へはない。却て心が細々働いて、有効な事もある・といふ風になりました。少しも昔のやうに、强迫觀念の狀態になるやうな事はありません。

以前には、日常生活でも、「思想の矛盾」のために、物を逆に考へ、例へば人の親切でも、之を逆に間違へてとり、其爲め不和になるやうな事もあります。こんな事から考へると、こゝに入院して修養した事は、金錢で見積る事の出來ない・無形の利益が大きいのであります。

森田先生——こゝに、書痙の治ッた實例の標本が、四ッあります。書痙は、私の神經質療法で、簡單に治す事が出來るやうになりました。神經病學の著書には、樣々の療法が書いてあるが、皆治す事は出來ません。之を治す事の出來ない人は、隨分大きな損害であります。

なぜ屈理屈だか、分らなかッた

市留氏——昭和四年・御厄介になりました。私の治療體驗は稍變ッて居ります。發病は、約十年前・中學四年の頃でした。其機因は、親類の二三歳の子供を抱いて居て、頭を一寸柱で打ッたんです。其時フト、頭を打ッて、馬鹿になりはしないかと考へ、之から恐怖に捉はれたのであります。どんな風に恐れ・煩悶したかといふ事は、皆樣の想像され得る事と思ひます。

以來、道德上の問題を主として、人生の事・自分の身體の事等、色々の事が苦になりだした。所で、それ等の苦しみは、結局つきつめて考へれば、神罰・殊に死後の神罰といふ事が、怖ろしいといふ事に歸しました。それは子供の時から、聽くともなく・聽かされてゐた地獄極樂の思想や、又當時好んで讀んだ神靈學の知識と結びついて、永劫の責苦といふやうな事を聯想して、恐怖したのです。

修身の本や論語は、こはくて讀めませんでした。しかし武者小路氏の思想は、人道主義であッても、個人本位の色彩が强く、いくらか明るい氣持に導いてくれました。

心機一轉したのは、江原小彌太といふ人の思想に觸れた時、夫は極端な自己本位の考へ方で、一口にいへば、キリスト教や佛教の教へは、聖人のする事だ。吾々凡人は、結局自分が一番可愛

第三十二回　なぜ屈理屈だか、分らなかッた

いのだから、吾々は、自分の幸福の事さへ考へて居ればよい。强迫觀念のやうな苦痛を伴ふ考へは、自分の力以上の事を考へてゐる證據だ。それが出來ないからといふて、神罰を受けるなら、受けても仕方がないといふ態度なのです。

私は、江原さんから、諦めの態度を教はッて、其お蔭で、强迫觀念は治りました。しかし江原さんの思想は、快樂主義の色彩が强く、やゝもすると氣分本位に導く危險があります。いはゞ快卽善・不快卽惡といふ考へ方ですから、私も再びそれにひッかゝッた。つまり快の意味が、よく解らなかッたんです。

森田先生の「努力卽幸福」といふ事が、判らなかッたんですネ。其ため氣分本位・快樂主義的になり、從て努力の不足・ズボラ・朝寢坊といふ風で、それが其後は、苦痛の種になりました。サア二度目の災難だナと思ッた。それから脫するために、先例にならひ、思想を求めました。曰くベルグソン・曰くフロイド等、又自ら工夫もしました。例へば寢坊するのは、朝起きるといふ事と、何か無意識に聯合する恐怖觀念があッて、それを避けたい・といふ無意識の願望であるにちがいないと考へ、それを分析する事に努めました。

之は先生に、御診察を受けた時、屁理屈だといッて、笑はれましたが、當時は、なぜ屁理屈かが、分りませんでした。かうした事が理解出來るやうになッたのは、全く先生のお蔭で、「努力卽

幸福」の眞の意味も、近頃漸く體驗でき、大へん喜んで居ります。

日高・副會長—— 神經質になッた・はッきりした原因は判りません。小學校の頃から、對人恐怖はありました。私は商家で、學校の先生などが店に來れば、裏からでなくては、出られないといふ臆病者でした。

昨日の新聞に、商大の學生で、神經衰弱の結果、自殺した人の父兄談が出て居りますが、私も其學生と同じく、周圍から、偉くなれ・一番になれとかいふ刺戟を受け、自分も心掛けて、始終其事にのみ捉はれてゐました。

そんな事からでしよう。小學から中學へかけて、對人恐怖・赤面恐怖などで、大變苦しみました。これさへなかッたら、人生は如何に樂しいだらうかと、人知れず惱みました。周圍の人達からは、おとなしいと、よくいはれましたが、そんな時、「馬鹿いへ。俺は普通の溫順(おとな)しいのとは、わけがちがうんだ。俺の內心では、火が燃えつゝ、それをやる事が出來ないのだ」と思ッたものです。

其後フトした事から、先生の御本を讀み、自分の惱みが、手にとるやうに書いてあるので、非常に嬉しかッた。五十日ほど入院して、自分の今までの考へ方の間違ひが分りました。

昔と今との心境は、實に雲泥の差ともいひましようか、もう昔の苦しさは、ぼんやりして思ひ

第三十二回　なぜ屁理屈だか、分らなかッた

出せません。今日では、役所を休みたいと思ふ事があッても、我慢して行くやうになりました。神經質であッたが故に、自己の性格・並びに人生の方向も、理解出來るのだと思ひ、大變感謝して居ります。

思ふ通りにならぬため社會主義者になッた

森山氏——約六十日の入院で、明日退院する積りです。前には、自分の志望に進めなかッた事から、社會主義に入り、次にキリスト教に轉じ、更にデカダンの生活を送りました。實に何とも申し樣のない・ひどい生活で、惡智のため、やる事はやり盡し、最後の覺悟をきめて、こゝへ來ました。お蔭で良くなり、この先、どんな災難がふりかゝらうと、奮鬪する自信が出來ました。

端氏——私は昭和二年の組で、對人・赤面・讀書恐怖などもありました。又隙間風恐怖といふのもありまして、それは肺尖をやッて以來、隙間風が却て風邪をひくといふ事を恐れて、眞夏でも戸を閉めきり・屏風を立て・布團を被ッて寢るといふ風でした。

先生の處へ來た時は、家が建前が惡く、隙間だらけなので、隨分心配致しました。しかしお蔭樣で、すッかり恐怖もとれて、今では教練のキャンプの中でも、平氣で寢る事が出來るやうになりました。

慈惠醫大の本科三年になりまして、今年から、先生の御講義を聽く事が出來るやうになりました。

堀田先生——病氣の始まりは、小學四年の頃、友達が、風邪が本で死んだ事が動機となり、死の恐怖に襲はれた事からです。

以來・神罰恐怖・劣等感恐怖等に苦しめられ、中學四年の頃には、退學を決心して居ましたが、折よく先生の「根治法」を發見し、こゝへ入院して、お蔭で助かりました。

今年・盛岡醫專を卒業して、今度此處の助手になりました。同病者のために、盡力したいと思ッて居ます。

玉木氏——不眠・讀書恐怖で、四年間苦しみましたが、入院四十日で、すッかり良くなりました。

私の入院當時、高橋といふ人が居ましたが、實に憂鬱な顏をしたおぢさんでした。それが退院の時は、見違へるやうになり、實に良い人といふ感じをうけました。

今度私への通信に、「お互樣に更生の喜びを得候も、師の御指導の賜と感謝致居候」とかいッて、喜んで來て居ります。先生宛の御禮狀とちがひ、お世辭ではないから、本當の喜びに相違ありません。

山野井氏——先月の雜誌に出た・入江學士の神經質・悲觀論に就て、中には、自分の氣持を考へて、之に共鳴する人があるかと思ひます。さういふ人は、まだ治りきらない人です。

先生が、神經質は、優秀なる素質である・といはるゝ意味は、決して强迫觀念とか・氣が小さいとかいふ事を喜べといふのではありません。唯、强迫觀念は、他の精神異狀や・意志薄弱と違ッて、心機一轉により、忽ち全快するといふ事が、大いに喜ぶべき事であります。其ために、普通ならば、到底得られないものを得た。恰も蹉き轉んで、財布を拾ッたやうなものです。轉んだ事は、喜ぶべき事でないが、財布を拾ッた事はうれしい。前に井上君が、若い時、强迫觀念に二三年苦しむのは、よい事であるといはれたが、誠に其通りです。

神經質が細かい事に氣のつくのも優秀な爲で、色々の利益がある。又神經質が、自分の缺陷を治さうとして、思想の矛盾に陷るのも、慾望の大きい爲であッて、其ために神經質は、みがけば光り得るものであり、又何處までも發展して、偉くなり得る素質であるから、それが有がたいのであります。

日高氏——私も山野井さんに同感です。神經質が、人前で赤くなる・恐ろしいとかいふのは、優越慾が强いからである。私も以前は、赤くなる事がいけない・とばかり思ッて居た。一寸眼の着け處をかへて、自分の全體を觀・自分の本性を自覺すれば、慾望の大きいのは、之に正比例して、苦惱も大きいのである。

それで、自分の偉くなりたい・といふ慾望の大きい事を觀る時に、喜こばしく思ふのである。自分の氣が小さいといふ事に執着してこそ、苦しいけれども、それは慾望に對する當然の事と知る時に、あッさりと其まゝ過ぎ去ッて、何の苦痛も殘らないのであります。

貧乏が自慢の種になる

森田先生——僕の本には、人の氣質を七種に分けてあるが、僕が神經質を禮讃するのは、眞珠が好きだといふ位の事です。いやルビーだ・オパールだと爭ふのではない。吾々が、自分自身の本性を認めて、之を禮讃し・益々之を發揮し、何處までも之を向上させて行かうといふ心境を、唯我獨尊といひます。之は絶對的の主觀的心境であッて、他と比較しての事ではない。

强迫觀念の治ッた人は、强迫觀念にかゝッた事を悅び、神經質といふ素質は優秀であり・有難い事であると禮讃するやうになる。

野口英世博士や・エヂソンや、誰でも成功した人は、必ず嘗て自分が貧乏であり・身分の賤しかッた事を、寧ろ誇張して自慢にするやうであります。貧乏其もの・强迫觀念其ものは、誰も之を自慢にする人はなく、成るたけ之を隱して、虛榮を張らうとするものであるが、一度び之を突

破すると、今度は、之が却て自慢の種になるといふのも、不思議ではありませんか。それは實は吾々は、自分の力の發揮といふ事を悅ぶ事に歸着するのではなからうかと思ひます。

日高君が、氣の小さいのを悲しまず、慾望の大きい事を悅ぶといふのも、矢張り自分の力の發揮といふ事に、誇りを感ずるのであッて、神經質禮讃といふのは、唯其心境を悅ぶので、苦痛とか安樂とかいふ事を、全く度外視しての話であります。

神經質の患者で、一番殘念なのは、其ために職業を捨てる人です。病氣が治ッて後、あとから取返しがつかない。

こゝの山野井君や・玉木君など、危ない處で、職から離れずに・しまッた人です。神經質で、私の處へ診察を受けに來る人には、私は決して職業を止めさせない。之は私の大きな人助けの事と思ッて居ます。

普通の醫者は、この同じ患者に對して、必ず休學させたり、職を止めさせたりするのが常である。

布留氏——自分の職業をきめる場合、興味のあるものを選んだ方がよいでしようか。或は自分の才能のある方を選んだがよいでしようか。

森田先生——こゝにも「自然に服從し、境遇に柔順なれ」といふ事があてはまる。興味とか才

能とかいふものは、單なる机上論であッて、實際に行はれるものではない。

布留氏——しかし、得意・不得意は、先天的に或はさうでなくとも、後天的に殆んど決定的のもので、足の筋肉の弱い人が、幾らランニングの練習をしても、吉岡君のやうには・なれないと考へると、憂鬱になるのです。僕は語學は下手です。建築科へでも行けば、自分の才能が現はれるやうな氣がするのです。今から建築科を志すわけには行かないから、あきらめて語學を勉強する積りです。

森田先生——この樣な考へ方は、一寸尤もらしく思はれるけれども、實際には、そんな事はない。自分の興味とか得意とかいふものが、豫定されるものではない。若し自分が輕卒に、之を想像したり・獨斷したりしては、大なる間違の元になり、又我まゝになる事が多い。興味は實行により、得意は熟練し・成功する事により、次第に後から〳〵と分ッて來るものである。

我々の仕事なり・職業なりは、周圍の境遇による所謂・運命によッて定まる事が多い。從ッて富有で・自由に何でも出來るやうな人は、徒らに仕事に迷ふ事が多く、爲す事もなく終る事が多い。

之に反して、貧乏の人は、止むを得ず、境遇に柔順であるより外に仕方がないから、益々其才能を發揮するやうになる事が多い。野口英世・後藤新平・エヂソン・ムッソリニー等、皆其實例

である。是等の人々が、決して自分の興味とか・才能とか、何が自分に適するか・とかいッた事はないやうである。

適性と職業撰擇

井上氏——私は熱海の先生の旅館を手傳ッて居ますが、旅館が自分の職業に適してゐるか・どうかといふ事は分らない。好き嫌ひや・自分の才能とかいふ事は、實際に當ッては、無意味かと思ふ。一生の職業ですから、當然考へざるを得ませんが、周圍の事情から、自然にきまッて來るもので、そんな事は、議論しても始まらないと思ひます。

この旅館で、こゝの石井さんも、手傳ッて居ますが、何をやッても、よく出來るし、私も心強く思ッて居ます。それで石井さん自身は、何も出來ない〳〵と、しよッちゆう・いッてゐる。

さうかと思ふと、又或人は、おれがやれば何でも出來る・といふ風にいふ人があるが、其人は實際には、よく出來てゐない。こんな點でも私共は、神經質は有難いと思ッてゐます。

日高氏——職業撰擇の話ですが、何に入ッても、何時かは自分の面目を發揮する事になると思ひますネ。商業學校を出て、官吏になッて、成功した人もあるし、何をやッていゝかと考へる時期は、何をやッても大した事は出來ず、せッぱつまッて來れば、本當の仕事が出來るかと思ひ

ます。私は以前、健康保險・社會政策に興味をもッて居たが、大學を出てから、內務省から聲視廳に入る事になり、前には全く思ひもよらぬ事でありました。何が自分に適して居るかといふ事は、大した問題にはならぬと思ひます。

森田先生——職業には、隨分樣々あッて、肥取りや・配達夫などあるが、大概は、興味や適性でやッて居るとも思はれない。

昔し或人が東京で、褌の古いのを買ひ集め、之を染めて、布團の裏にし、成金になッたといふ話があるが、之も恐らく、褌が興味であッた・といふのではあるまい。吾々が昔し、幾何學や語學やを詰め込まれたが、之も皆適性でやッたのではなかッたのである。

昔から、偉くなッた人は、皆豫期し難い運命の道を通ッて居るやうです。クレマンソーも・後藤新平も、醫者であッた。ムッソリニーは、小學校の教員であッた。野口英世やエヂソンやは、皆昔し貧乏であッたといふ事に感謝し、且つ之を誇りとして居る人々であらうと思ひます。

近頃はメンタル・テストで、適性とか・職業選擇とかをやる事がありますが、野口英世やエヂソンやの適性をしらべて、職業を選擇したら、どんな人物が出來るでしようか。天才・偉人は、超學問で、理屈を超越したものである。やッぱり「自然に服從し、境遇に柔順」であッた人かと思はれるのです。

龜谷君は、今度、保險會社で採用される筈で、東京へ出て來たが、體格檢査ではねられた。仕方がないから、北海道へ歸らうかと・いッて居る處に、井上君から、熱海に風呂番の缺員が出來たといふ事を聞いて、風呂番でもやる積りで、熱海へ行ッた。さうすると丁度、石井君が徵兵に行く事になり、其代りに會計の手傳をやる事になッた。この後どうなるか、中々人の運命は分らぬものであります。

布留氏——吾々が、職業について、色々理屈をいふのも、現在の努力がいやで、氣を紛らすといふ點もあるやうですネ。

山野井氏——私が會で、かうして・しやべるやうになッた動機について、——以前は、私が大勢の前で話す事は、思ひもよらぬ事でした。いつかの會で、副會長といふ事にされてしまひ、其時、會長が來られないで、私のやるべき處を、井上君にばかり、おしつけて居た。

會の日がきまると、副會長の事が心配でした。時には、わざと時間を遲く來て見たりした。それは自分が行く迄には、誰かゞやッて・くれるだらうと思ッたからです。

或會の時、會長は來ず、井上君は、私に是非やれといッて、どうしても・やッてくれない。其時、案外よく出來て、それが動機で、其後ずッと司會するやうになり、こんなに話せるやうになッた事は、井上君を德として居る處であります。私も適性でこうなッたのではないやうです。

どうして自分は、趣味・研究心が乏しいだらう

森田先生——今日はどうも話が引立たない。仕方がないから、水谷君の日記を材料にして、お話して見ませう。

水谷君は、まだ時々、氣がきいて・間の拔ける事がある。(日記を朗讀する)、

『玄關を出る時、先生は、玄關前にかざッてある・唐桐の植木鉢に目を止められて、「まだ花も咲かぬ・このやうな菜ッ葉見たようなものを、誰が殊更にこんな所に持ッて來たか」と御注意があッた。見れば成るほど馬鹿氣て居る。現在の僕ならば、あんな事はしないであらう。「しかし僕は、先生からいはれなかッたら、見逃がしてしまッたでしよう」といッたら、先生は、「君はまだ、そこがいけない。自分の興味のない事でも・全く無關係の事でも、氣がつかなくては・いけないと思ッて居る。吾々は、只自分の係はりのある事にのみ、氣がつけばよい。」といはれた。

自分は、よく物に氣のつく人や・深い興味を有する人を見れば、自分もかくありたいものと思ふから、盆栽にも草花にも趣味がありたい。自然の限りなき美しさを、先生の如く・ヘレン・ケラーの如く、受入れる事の出來ないのは殘念だ。其他自分は、或は機械の如きにも、趣味・研究慾を持ちたいものだ。ラヂオにしろ・自動車にしろ、あれほど迄に作り上げた人力は、驚嘆に價す

る。エヂソンやフォードの千分の一でもよいから、あんな研究心・創造力を持ちたい。然るに自分の現在は、一寸ラヂォを組立てゝも、すぐ・めんどうくさくなる。簡單な自動車の機械でも、之をしらべる事がやゝこしい・といふ具合に、自分の考へ方が、先生のいはるゝ如く、逆であッて、抽象的に悲觀を重ねるやうになるのである。」

此樣な考へ方は、皆樣の內でも、同感の方が多からうと思ひます。

「多くの人は、樣々の事に興味を持ち・勉强するが、自分は趣味が少なく・努力に乏しい。之ではダメだ」と悲觀する。

之は神經質の特徵である。

この考へ方は、皆抽象的で、前の職業選擇の話と同樣に、逆の考へ方である。

吾々は、あれにも・これにも氣をつけなければならぬと、抽象的に思想するのではない。唯目にとまるもの・氣のつくものを見つめればよい。之が具體的であり・事實であり・實感であるのである。

之は小供の心持ちになッて、考へて見ると分る。子供のときは、軍人の金モールを見れば、軍人になりたい。汽船に乘れば、船長になりたい。エヂソンの話を聞けば、發明家になりたい。ジゴマの活動寫眞や・鼠小僧の小說を見てさへ、又自分もそんな事をやッて見たい・と憧れるといふ風に、其時々の感じに從ッて、興味をひくものである。それだけでよい。其時々の感じだけでよい。

それを逆に、自分の志望には、何が適するかとか、あれや・これやに興味を起さなければならぬとか・いふ風に考へてはいけない。水谷君のやうに、自動車やラヂォにも、興味を以てやらなければならぬとかいふ風に、思想を以て、自分をあてはめてはいけない。そんな事をいッてゐては、勉强も何も出來るものではない。

吾々は、いつでも其境遇に應じ、時と場合とによッて、物にぶッつかッて行きさへすればよい。それによッて初めて、後藤新平にもなれば・野口英世にもなる。

野口英世は、墨も紙もないといふ赤貧で、母一人に育てられ、幼時、火傷のために、一方の手が指が曲がり、不具であッたが、小學時代に、或人の好意で、手術をして貰ッた事から、それが醫者になりたいと志した動機になッた。

其後、其手術を受けた醫者の玄關番になり、醫術開業試驗に合格して、樣々の境遇にぶッつかり〳〵、困難に打ち勝ッて、あんな風に、世界的の大學者になッたのであります。

水谷君のやうに、ラヂォや自動車の機械を見る。或る興味をひく。それだけならばよいけれども、それに興味を起して、其熱心を持續しなければならぬ・といふ考へが惡いのである。

第三十二回　どうして自分は、趣味・研究心が乏しいだらう

法科大學生が、自動車に熱心になッていけない事は、常識では何も理屈にならない事である。

水谷君のやうに、先生が玄關で、盆栽に氣がついたから、自分もそれに氣がつかなければならぬ・など〻考へるのは、隨分可笑しな話である。併し神經質は、こんな・つまらぬ思想の矛盾に捉はれる事が多く、其爲に神經質の種々の症狀が起るのである。

そこで尙ほ注意すべき事は、そんなら吾々が、興味をひく事は、サッ〳〵と思ひ流して、其熱心を持續してはいけないかと、逆に反問してはいけないといふ事である。神經質には、この逆の問ひ方が多くて、益々思想を混亂させるのである。いつも〳〵いふ通り、林檎は丸い。そんなら丸いものは林檎か・と反問してはいけないのであります。

休息は仕事の中止にあらず。仕事の轉換にあり

山野井氏——私は今、紙クヅでも捨てないで、それで御飯を炊いてゐますが、他所に紙クヅを捨て〻あるのを見ても、もッたいないと思ふ。いつも隣の玄關脇に、紙クヅが雨に濡れて居る事があるが、私はそれが濡れぬ前に、何とかしたいと思ふが、私はまだ思ひきッて、それに手を出す迄には行かない。こんな時、どうすればよいか、先生にお尋ねしたいと思ひます。

森田先生——紙クヅでも何でも、有効のものが捨て〻あるのを見て、自他の區別なく、物其も

のがもッたいないと感ずるのは、吾々は、それが細かく氣のつくほど、精神の發達したものである。しかし唯それだけでよい。之に反して、紙クヅを拾はなければならぬ・といふ事に捉はれてはならない。それは皆、時と場合とによッて違ふ事である。山に行けば、もッたいないやうに、焚物が腐ッて居る。しかし拾ッて來る譯には行かない。隣の玄關に紙クヅを捨て〻ある。しかし之を貰ッて來るのも、能率が擧らない。

然るに僕の家庭のやうな場合には、例へば僕が種々の精神的の仕事をする。其間のひま〳〵に、廢物を利用をすれば、それが同時に、掃除になり・整理になる。又「休息は、仕事の中止に非ず、仕事の轉換にあり」といふ風に、丁度この樣な仕事が、精神の保養になるのである。それで僕の家庭では、埃は、總て燃え得るものは、五右衞門風呂の燃料にする。其內紙クヅや・きたなくないものは、ヘッツイの焚物にする。又腐るものは、穴に埋め、又は植木の肥料にする。燃料は、之を石炭に換算すれば、一貫目十錢の價値がある。それで常に埃は整理されて、いつも掃除が出來て行くのである。以前に東京市內で、埃を捨てる運搬費が、一年に百七十萬圓とかであり、大掃除の時には、一區劃に千圓をも要するとの事である。僕の家には、一切埃は外に出さないし、平常掃除が出來て、大掃除といッて、特別に埃の出る事はないから、若し一般の人が、私共の心掛であッたら、東京市から見れば、相當に大きな問題である。しかし其樣にしなければならぬ・

第三十二回　休息は仕事の中止にあらず。仕事の轉換にあり

と捉はれたら、其處に色々の間違ひが起るのである。

石井氏——皆さんの内には、對人恐怖の方が多いと思ひますから、私も一つ話させて頂きます。私は今度、熱海の旅館で手傳ひをして居ますが、初めに恐怖がひどくなッて困りました。商人が來ても、ビク〳〵して應對が出來ない。あわてゝ帳面を間違へる。何をしても、まごついて無我夢中の苦しさでした。所が井上さんの活動を見ると、實にえらい。僕もあゝいふ風になりたいと、觀察したんですが、感心する事ばかりで、私も大變よくなりました。今では、汽車に乘ッても、頭痛はしなくなり、前に人がゐても、怖しいまゝに、景色を眺める事が出來る樣になりました。私共には、先生の御行動は、高すぎて分らないから、井上さんあたりが、丁度いゝ所かと思ひます。それで現在入院の方も、先生よりは、却て先輩の方の眞似をなさッた方が、得策かと考へます。

井上氏——石井さんは、何も出來ないといはれたが、私の方から見れば、全く反對です。八百屋の仕入れは安くやる。お客樣の部屋割を實にうまくやる。それに石井さんは、江戸ッ子ですから、言葉がキレイで、ハキ〳〵してゐて、大へんにぎやかです。流石の女中等も、石井さんには、やりこめられて閉口します。

石井氏——餘り讃めないで下さい。(頭をかく)。(笑聲)

井上氏——先の職業問題に就て、私の體驗をいひます。私は初めの學校で、農藝化學をやり、次に商科に入りましたので、卒業後は、肥料會社が希望でしたが、周圍の事情から、寫眞會社に入りました。今度は又、熱海旅館になりましたので、全く思ひがけない事ばかりです。以前は、小說家はナマケ者でもよいから、小說家にならうかと考へた事もあります。(笑聲)

こゝに入院して、先生から、君はよく働くといはれた時は、大變驚きました。

次に興味とか・氣がつくとかいふ事に就て、私が入院中、先生から、「君は此日記入れの箱に、節孔があるのを知ッて居るか」と問はれて、「知りません」と答へた處が、「それでよい」といはれて、迷ひの解けた事がありました。建具の事でも、以前には全く氣がつかなかッたが、今度熱海の新築が出來てから、こんなものにも、自然に興味・注意が向くやうになッた。「自分等は、總ての事に、注意が向かなければいけない」と考へたのは昔の思出で、先生の今日の御說明は、入院中の方には、大變御參考になるかと思ひます。

森田先生——興味の話……以前の家に、私は二十五年餘り住んで居たが、柱に節がある事を知らなかッた。今度新らしく家を建る時、技師が、柱の節の事をやかましくいふから、前の家の柱を見ると、そこら中・節だらけであッた。必要と興味とのないものには、吾々は氣がつかないものである。

第三十二回　休息は仕事の中止にあらず。仕事の轉換にあり

又私は、柱や鴨居に、釘を打つ事が平氣であるが、技師は、もとより・こんな事を非常にやかましくいふ。私は節孔さへも見えないのであるから、釘の孔位は平氣である。私の見方は、日常生活の實際であり、技師のは、骨董的であり・理想的であるのである。

又次に、今の石井君と井上君との爭ひは、神經質の劣等感から、お互に人を美むといふ關係で其人が偉く思はれるのである。

皆さんも、經驗のある事と思ひますが、私共・學生時代に、互に試驗問題の話をする時、相手は色々の事をよく知ッて居る。自分はちッとも知らないで悲觀する。試驗場を出て來ると、皆が答案を、俺は三枚とか・俺は四枚書いたとかいッて居る。私はたッた一枚餘りしか書かない。心配して居ると、自分の方が却て成績がよい。彼等が七十點であれば、私の方は八十點であッた。不思議である。

後に思ひ當ッた事であるが、實は何でもない。彼等は自分の知ッて居る事ばかりをしやべッて、自分の知らない事は少しもいはない。（笑聲）又答案でも、無用の事を餘計に書いて、要領を得て居ないのである。この樣に神經質は、自分の劣等感から、常に用心し・勉强して、人に劣らないやうになるのが特徵であります。

前に井上君と・石井君との場合は、同等の場合で、互に美む時の事であるが、之に反して、神

經質が、人を使ふ場合には、自己本位の性質から、仕事が自分の思ひ通りにならぬため、其人が氣がきかないとか・拙劣であるとかいふ風に、其人の缺點が多く見えるやうになる・事があるのである。

眼を伏せる人は陰險

坪井氏——近頃また私は、自分が神經質であッた事に感謝して居ます。神經質であるが故に、大きい慾望を持ち、それが因緣で、先生に近づき、修養してゆく。之が神經質でなければ、先生の敎も、馬鹿々々しくて努力しない。それでは醉生夢死といふ事にもなる。

赤い所謂社會主義者は、仕事をせずに、くだらない理屈ばかり云ふのではないかと思ふ。神經質で赤になる人も、こゝへ入院して、働いて居れば、自然に今まで自分が、思ひちがひであッたといふ事がわかる。明日退院される森山君に、其話をしてもらうと面白いと思ひます。

益江氏——私は赤面恐怖・唾液嚥下恐怖で、治ッたやうに思ふが、時々人前で、赤くなッたり・汗が出たりして困ります。どうも此點、春先の影響でないかと思ふ。去年も三四月頃、こんな事が續いたやうに思はれます。しかし逃げずに・我慢して居ればすみます。

私共の主觀判斷と實際とは、如何に違ふか、一二の體驗をお話します。今度、銀行で、算盤の

競技會があッた。私も競技に出るのが恐ろしかッたけれども、とにかく出た。幸に賞に入ッたが、あがるのは自分だけでない・といふ事を發見した。ズウ〳〵しい人でも、平常三分かゝる人が、三分半かゝるといふ風で、皆あがッて居る。

又私は、習字の會へも、作品を出したのですが、案外な成績で、二級の二番になッた。之によッて自分は、感じと實際といふ事が違ふ・といふ事を體驗しました。

山野井氏——今の實際と理論といふ事について、私が紙クヅで飯を炊くのを、家内は見て居ても、馬鹿にして手を出さない。私はもッたいないから、一寸したものでも拾ふ。家内はこれを笑ッてゐた。然るに或る機會から、家内が自分で、竈の飯を炊く事を二三日やり出してから、紙クヅも拾ふやうになり、私の氣持が分るやうになりました。

犬塚 纏——先生の書物を、二三年前から、愛讀するやうになり、心の持方がすッかり變り、大へん感謝してゐます。今日も亦お尋ねする事を持ッて參りました。對談する時、其人の顏をジッと見つめてゐられないので、一寸眼を伏せたりする。それでいゝと思ふけれども、或人から、それは陰險だといはれ、煩悶しました。しかし先生の御著書の・通信療法例の内に、「人を見つめるやうな女は、私は嫌に候」(笑聲) といふ御言葉があり、安心致しました。人相の本に、他人の眼を見る人は無邪氣で、見つめる事の出來ない人は陰險だ・と書いてあるそうですが、そんな

事は意に介しない方がいゝのでしようか。

森田先生——意に介した方がいゝですネ。(笑聲)

山野井氏——相手の顏の・ちよい〳〵見られるのは、對等の人と話しする時だけで、目上の人はおそろしくて、下の人は氣の毒で、見つめられないものです。尤も之は先生の仰有ッた事ですが。

森田先生——私は、目下の者の顏を見つめる事も出來ない。それは何となく、氣の毒に感ずるからである。眼ッてゐる人の顏でも、其人に、フト目をあけられると困るから、やはり見つめる事が出來ない。

犬塚 纏——擊劍の時は、相手の眼を見つめる事が大切だ・といひますが、之は相手の氣を呑まうとか・壓迫しようとか・する時だけの事でしようか。

森田先生——擊劍も、初めの内は、擊ち込まれて來ると、ツイ〳〵眼をつむりますが、擊ち込む時には、必ず自然に、相手の眼を見つめるやうになる。喧嘩や激論の時も其通りである。幾ら赤面恐怖でも、こんな時に、下を見つめたり・側目したりする人はないでしよう。(笑聲)

日高氏——警官は、上役の前では、必ず眼を見つめる、それは恐らく、職業意識からで、相手を見わけるには、眼を見る事が、最もよい方法でしよう。しかし社交的の場合は、相手の氣持

を考へるから、そう出來ないのが當然でしよう。

森田先生——軍隊の敬禮にも、必ず長上の人の眼を見つめる。之は形式的に・規則通りに・正確に敬禮を表現するのであッて、横を向いて、擧手の禮をしては、誰に敬禮して居るのか、其正確さの程度が分らない。小娘が、許嫁の人に會ッて、そッと横を見て、お仕樣するのとは、全く事情がちがうのである。同じ兵卒でも、平服で・上官の家で、御馳走になるやうな場合は、やはり目を見つめて話をすることは出來ない。吾々の感情と理論とは、決して一樣にはいけないのである。

坪井氏——それに就て、喧嘩の事で、面白い話を思ひ出しました。或時、日比谷公園で、學生の團長と・副團長とが喧嘩を始めた。事柄は、應援旗を持つとか・持たんとかであッたが、團長が、仕込杖を拔いて、肩をいからし、大聲で「この應援旗を持たんか」と啖呵をきッた。其時、副團長は少し俯向かげんに、エヘ、と冷笑してゐましたが、本當は副團長の方が強い。團長は、ふだんから空威張りの傾向がある。喧嘩の時、顎をつき出し・肩をいからして・上から見下すのは、足の方が空で、一寸拂へば、直ぐ倒れるが、上眼使ひに、チラ〳〵對手を見る奴は、全身に氣が張ッてゐて、油斷が出來ないとの事です。之は實は、或る與太者から聞いた事です。

犬塚鑛——くどいやうですけれども、先刻、先生が、陰險と思はれるのを、氣にしてもよいと・いはれたことは、どういふ意味でしようか。

何かは知らねど、社會制度の惡い爲かと考へる

森田先生——吾々は、人から陰險とか・卑劣とか・ヒネクレとかいはれると、自然に之を氣にし・意に介せざるを得ないのが人情です。之を氣にしないやうにしようとするのは、雨天をうッとうしく感じないやうにしようとすると同樣で、不可能の事です。吾々は、社交上に於て、絶えず、人から讃められたい・憎まれたくない・といふ感情の起るのが、人間の社交的動物たる所以の本能であります。

吾々が、空腹時に、たべるか・たべないかといふ問題でも、中々簡單に方付ける譯には行かない。他所で御馳走になる時、極めて複雜なる掛け引きのある事は、誰も知ッてゐる筈です。若し之を簡單に解決するならば、それは小さい子供の事です。吾々の精神は、發達するほど、其感情の働きは、非常に複雜になる。之を簡單に、人の目を見つめるがよいとか・惡いとか・解決しようとするのが、神經質の考へ方の間違ひである。つまり吾々の複雜な精神葛藤を當然の事と思はず、徒らに其苦惱から逃避せんとする・ズルイ 不柔順な心からであります。私が當然氣になるものは、氣にしなければならぬ・といふのは此事であります。

話は變るが、神經質には、社會主義の考へが、隨分多いやうである。それは神經質の自己中心主義から、色々の自分の不滿を、自分の考へ方の間違ひとは氣がつかず、罪を周圍に嫁し、人を羨み・世を呪ふ事から起る事である。社會主義者は、例へば自分の失業を、自分の罪とは考へず、何かは知らねど、社會制度の惡い爲かと、漠然と考へるやうになる・とかいふ風である。特に赤面恐怖・對人恐怖患者に之れが多い。赤は赤に通ずるといふ譯でもあるまいけれども。（笑聲）

こゝへ入院すると、社會主義は、赤面恐怖の良くなる前に、先に治る。共同生活をして働いて居る內に、自然に考へ方が違ッて來る。赤面恐怖は、机上論で思想するのみで、實行しない事が著明である。それが實行するやうになると治る。臺所の仕事でも・入浴・便所の事でも・作業の種々の道具でも、共同生活の內に、少し不眞面の人が居ると、種々の衝突・不便利が絕えず起り、うるさく・腹立たしくなる事が多く、之を便利な思ひ通りの生活にするのには、容易な骨折りでは出來ない・といふ事を體驗する。それで自分等が、前に共產主義に共鳴したのは、自分等の思ふやうに、便利・有効に、世の中をあッて貰ひたいと考へたのであッて、自分等が、他の人々を世話し・他人のいたづらをした尻ぬぐひをしてやりたい・といふ主義ではなかッた・といふ事に思ひあたるのである。森山君はこの事が分ッたのである。

森山氏——無產黨の人には、理屈をいふばかりで、仕事に熱心な人はないやうです。

森田先生——或る赤面恐怖の患者は、大分强い赤色であッたが、ピクニックに行ッた時に、僅か五六人の入院患者の行動をまとめるにも、思ひ〳〵になッて、中々統一するのに骨が折れる。そんな事から、今までの考へ方が、次第々々に變ッて來たのである。

前に精神病院で、勞働爭議のあッた時に、之を起した原動力・或は其大將株の人は、皆病院で、待遇が惡く、長い年數、給料も昇らず・周圍から信用されず・餘り働かない人であッたやうです。つまり自分で、よく出世する人は、こんな事を嫌ひ、却て社會から排斥されるやうな人が、社會主義を唱へ、其實行にたづさはるのである。

神經質者は、不平から起ッて、其主義に共鳴はするけれども、本來・氣が小さいから、容易に實行に加はるやうな事はない。或る對人恐怖は、赤の同情者として、警察にあげられた事があるが、其一度で大に懲りて、後悔煩悶し、私に手紙を送ッて、通信療法を求めて來た事がある。神經質は此位の程度まで進む事も、極めて少ない事と思はれます。

野村先生——私は共產主義の實行者の人々を、病院で十人程も診察したが、中には女も三人あッた。それ等の人は、皆熱狂的で、吾々醫者の惡口ばかりをいふ。これも、もう少し病院に置けば、考へ方も違ッて、感謝するやうに・なりはしなかッたかと思ッた。男には、ァヂられた裕福の家の人が多い。勞働者出身の男が一人居たが、思想的に要領を得たのは、此人ばかりであッた。

第三十二回　何かは知らねど、社會制度の惡い爲かと考へる

或る神經質の某名士は、若し主義者から勸められて、シンパになつた場合、刑務所行きや・拷問の事を考へ、其時に身體がつゞくか・どうかを試みるために、成田不動で、斷食の行をしたとの事である。神經質は、斯の如く先の先まで考へて、廻りくどくやるので、容易に運動にはいれないやうである。

偉くなれ〳〵といはれた結果で自殺

布留氏——河上博士の事に就て、其捕はれる日までの下宿生活を、そこの主人の畫家が書いてあるが、家の人にも親切で・愼み深く・勉强家で、掃除なども自分でする・といふ風に、立派な生活をして居たさうです。

日高氏——私は、京都大學で、河上博士に習ひまゝたが、學生に非常に親切で、如何にも偉い學者といふ印象を受けました。

森田先生——私は今、河上博士の「第二貧乏物語」を讀んで居るが、獨斷的の處があり、學者といふよりも、自信が强過ぎるやうです。本當の學者は、理智的で・自信が弱く、自然に對し柔順で、眞理に對し敬虔で、革命運動などは、出來ない人ではあるまいかと思ふ。

學者・理論家と、信念家・實行者とは、同一の人には、中々むつかしい事である。學者と實行

家との相違は、キリストと・十字軍との相違のやうなものではなからうか。キリストの心は、決してあの軍隊の心ではなからうと思ふのである。

井上氏——學校爭議の時でも、やはり平常、餘り勉强しないものが、上に立つやうですネ。

私の敎へを受けた或先生は、社會主義者で、佐野學と友人ださうですが、生徒に爭議の手段を色々と敎えてゐた。平常爭鬪と非常爭鬪とは、どんなものかとか、或は鐵道從業員の爭議の時には、例へば北海道行きの列車を、臺灣行きにかへておく。すると、手違ひや・物品の腐敗で、打擊を受ける・とかいふ事を敎えました。そんな事を聽くと、一寸やッて見たくなるのでは・ないでしようか。

次に對手の目を見つめるといふ問題。之は見つめる方がよいか・惡いかとか、巧利的に判斷して、然る後に實行するのではない。吾々の心の自然のまゝに、さうなるのである。之を人爲的に、とやかく・しようとする處に、間違ひが起るのである。

森田先生——今、井上君のいッた・心の自然といふ事は、私の「神經質の本態」といふ本の內で、「意識の末梢性」といふ處に書いてある。

吾々の心は、常に目的物にのみ向ッて、注意が集注するので、物を打たうとすれば、心は其打たうとするものに向ひ、走らうとすれば、其行く先方にのみ目をつけるのである。若し此時に、

打たうとする手の動かし方や・自分の姿勢の事を氣兼ねしたり、走る足元ばかりを注意して居ては、決して思ふ通りの行動は出來ないのである。

撃劍の時などを考へると分りやすい。眼はどう配ればよいか・どう打ち込めばよいか・と考へて、自分の手元ばかり考へて居ては、全く融通はきかなくなるのである。

先程、日高君が、親から、偉いものになれと・しゝゆう言はれたために、赤面恐怖になッた・といふ話があッたが、先達ての新聞に、二十一歳で自殺した學生があッた。父親の虚榮心から、偉くなれ〳〵と責めたてられた結果であッたとの事である。

私は小供の時に、出來がよくて、五つの年から學校にやられた。其前から、讀み書きが出來たとの事である。それで父が、道樂に無理に本を教えこんだ。九歳の時に「古文眞寶」や、十一歳の時に「蒙求」といふ漢文の本を詰めこまれた。其後、父は家庭の事情で、忙がしいために、教える事を全く止めて、放任にしてしまッた。十四歳まで遊んで、五里の田舍から、高知の中學へ入學する事になッたが、中學では、成績がすッかり惡くなッた。中學卒業頃からは、又次第に成績を恢復しました。

一方に、私の母の訓育は、大體放任であッたけれども、決して甘やかすやうな事はなかッた。私が何か不平をいふ時には、母はいつも、下を見よ〳〵・可哀相なもの〻事を思へと教へた。偉くなれといはれた事は、餘り覺えがない。しかし私の神經質の劣等感は、常に智識慾にかられ、其慾ばりは、隨分大きかッた。中學時代にも、學課は餘り勉强せず、法學通論・心理學・經濟學・天文・地文等多方面の讀書をした事がある。

水谷氏——僕なども、周圍から、一番になれ〳〵といはれ、隨分無理な勉强をし、試驗前の苦痛は、容易なものではなかッた。讀書恐怖も、こんな事から起ッたのである。

日高氏——丁度・對人恐怖に、氣を大きく持てといふやうなものですネ。（九時半閉會）

神經質療法への道　第二篇　終

昭和十二年三月廿二日印刷
昭和十二年三月廿五日發行

不許複製

神經質療法への道 第二篇
【定價 貳圓五拾錢】

著者兼發行者 東京市本郷區蓬萊町六五 森田正馬
印刷者 東京市神田區猿樂町二ノ九 井形貞吉
印刷所 東京市神田區猿樂町二ノ九 駿河臺印刷所
發行所 東京市本郷區蓬萊町六五 神經質研究會

IHV37

醫學博士 森田正馬著作集

	書名	定價	送料
一	神經質及神經衰弱の療法	三・〇〇	一五
二	精神療法講義	三・〇〇	一〇
三	戀愛の心理	一・五〇	一〇
四	神經衰弱及強迫觀念の根治法	三・〇〇	一〇
五	迷信と妄想	一・五〇	一三
六	神經質の本態及療法	三・八〇	一〇
七	生の慾望（隨筆集）	三・五〇	一五
八	赤面恐怖の療法	三・五〇	一五
九	亡兒の思出	一・〇〇	一〇
十	神經質療法への道 第一・第二・第三篇	各三・五〇	一五
十一	健康と精神質と精神異常	三・五〇	一五

本會から取次いたします

終