

扱、今日は一つ話をかへて、船や自動車に酔はぬ話をして見ます。それは僕の家内が、自動車にさへも酔ふて困るからです。

こんな事は、こゝの入院療法で自然に治るし、又僕のいふ通りにすれば、譯なく酔はなくなるけれども、家内はそれを、中々いふ事を聴いて治さうとしない。

この治さうとしない心理が、一寸面白いと思ふから、序に説明しておきます。  
皆さんも思ひ當る事があるでせうが、それは無料だからです。(笑聲) 診察料も入院料もいらないからです。

「紺屋の白袴」といふ諺があるが、内で輕便に何時でも出来る事は、何の氣なしに、之をしやうとしなくなる。

僕も昔、佛蘭西語を教へてやらうといふ人があつて、一二月習つた事があるが、たゞで何時でも習へると思ふから、ツイ／＼怠り勝ちになつて、止めてしまつた。又謠曲を教へて呉れる人もあつたけれども、それも勉強する氣になれなかつた。若し之が、高い月謝を拂つて居るならば、自分には、たとへ・さほどの興味はなくとも、其月謝がモツタイなくて、ツイ／＼勉強するやうになる。

又東京見物の事でも、田舎出の人が、却つてズツと精しいが、大學へでも・はいらうといふ人は、見物は何時でも出来ると思ふから、十年経つても、東京の事をちつとも知らないといふやうな事がある。

こゝの患者でも、早くいふ事をきいて、手軽く治せばよさうなものだが、苦しい症状を持ちこたえてゐて、中々治さうとしない人がある。それは家が豊かであり、職業上の問題もなく、遊んでゐても平氣な人に多い。同様の關係で、診察料や入院料の安いには、奮發心が起らないといふ事もあります。

この高い費用と無料との間に、どうして其様な區別が起るかといふと、少し話が込入りすぎるけれども、それは「心の拮抗作用」といふ事で説明するとよいかと思ふ。之によつて、心の釣合がとれバランスが取れる。即ち一方の分銅が重ければ、必ず一方に重いものを置かなければ、釣合が取れないのと同様である。

月謝が高い時には、少々頭痛がしたり・都合の悪い事があつても、ガマンして出席し、何か相當の收穫がなくてはならぬといふ風に、重い分銅で釣合を取り、無料の時には、今日は氣持が悪いかから、何時か習いたい時に習はうとかいふ風に、軽い分銅で釣合を取らうとする。即ちバランスの一方の分銅が重ければ氣が張り、輕ければ氣が弛むといふ結果になるのである。

### 船や自動車に酔はぬ法

之から自動車の話にかへります。強迫観念でも・不眠や頭痛でも皆同様で、之が治れば、自動車などに酔ふ事も治る。耳鳴りが治って、之が聴こへなくなる事も同様です。不思議です。

こゝの入院で全治した人が、いつの間にか、船や車に酔はぬやうになつて居た・といふ報告は常にある事です。

それは「一を聞いて、十を知る」「一つの事が出来れば、他の事も出来る」といふのと同様です。何か一つ達人といはれる人は、何でも他の事も上手になります。

或時、婦人の入院があつた。其人は鼓が上手だとの事で、僕は、若しそれが達人といふほどならば、入院しても、必ず早く完全に良くなるに相違ない・といった事があります。つまり達人になれば、所謂コツといふものを覚えて、之を何事にも應用する事が出来る。其コツが悟りである。

強迫観念の治つた人も、悟りと同様であつて、之が日常生活の何事にも應用出来るのであります。強迫観念でも、之を治さうとしたら、「思想の矛盾」によつて決して治らぬやうに、船の酔でも、之を治さうと工夫したら、決して治らない。これが一寸皆さんに解り難いコツといふ處です。

尙ほ船の酔の事については、僕の「根治法」の内に書いてある。其處の例に、耳の傍のブリキ

屋の音は、随分やかましいが、思ひきつて之を聴き入つてゐれば、間もなく聴こへなくなる・といふ事を書いてある。つまり耳鳴りや船酔の治るのも、之と同様の心の態度である。

それで、船に酔はないのには、どうすればよいかといへば、一口にいへば、つまりブリキ屋の音の内に、身を入れてしまふといふ風に、自分の身體を一切投げ出して、船に任せてしまふといふ事があります。船の揺れるがまゝに揺れる。臭いがまゝに鼻をつまみない。

昔、僕が汽船に乗るのに、船の油臭いのを消すために、香水や肉桂油や・様々のものを工夫して、臭を消さうとしたけれども、結局は却ていけない。思ひきつて其いやな臭を吸ひこめばよい。間もなく其臭ひに馴れてしまふ。ブリキ屋の音には、それに聴き入り、船の揺れには、其揺れる通りに身體を動かせばよい。

尙ほ之よりも、もつと簡単な要點は、前にお話したバランス・釣合ひといふ事である。此事は、吾々の日常生活に於ける・自由自在なる心の働きの出来る状態であつて、極く素直な心の態度の時に出来る事である。

例へば自動車は、早くて目まぐるしくて・震動の烈しいものである。之に釣合ふ心は、心忙しいハラ／＼した氣持である。用事でいへば、急ぐからこそ自動車にも乗る。さうでなければ、歩いて行けばよい。即ちこんな時は、心が先に馳せて、行きついて後の仕事や・やりくりにあ

れもこれもと気がハラ／＼して居ればよい。つまり心が、内向にならずに、外向的になる事である。

いつも噓たとへるやうに、丸木橋を渡る時、先方ばかりを見て居さへすれば、スラ／＼と渡られるやうなものである。

この「見つめる」といふ事が甚だ大切で、淺草の輕業で、綱渡りの處を見ると、其藝人は、一心不亂に一定の點を凝視してゐる。若し一寸でも其目標が狂へば、綱から落ちるのである。

話は一寸横道に入りますが、新聞の話で、或時一人の男が、多年ユクエ不明の妹を、偶然其妹が綱渡りをやつてゐる處で見つけた。驚きと嬉しさで、思はず其妹の名を呼んでみた處が、忽ち其妹は、足を踏みはずして、綱から落ちて大怪我をしたとの事である。驚きと共に、其見つめて居た目標を失つたからである。

例へば私が、自動車で講義に行く。遅れてはならない。途中で自動車が時々停滯する。氣がもめる。行きついたらバツと蹴つて飛び降りる。といふ風の氣合で居れば、決して酔はない。

僕が自動車に乗る時には、決して兩足を揃へて、ユツタリとして乗つて居るやうな事はない。一方の足を前に伸ばし、一方の足を曲げて、爪先を立てゝ居る。この姿勢は、常に不安定の姿勢で、衝突の時など、最も迅速に身構へが出來・臨機の變化の出來る状態である。之は同時に、常

にハラ／＼とした心持になつて居るものである。

以上の事は、少し心がけて・やつてゐれば、容易に出來る事であるが、こゝの入院で、修養の出來た人は、何時の間にか、こんな事が自然に出來るやうになつて居る。つまり心が外向的になつて、「心は萬境に隨つて轉ず」といふ風になつて、其時々境遇狀況に應じて、見たり聽たりする事に心が引かれ、好奇心や疑問や・見積りや工夫やが起り、丁度昆蟲の觸角がピリ／＼して居るやうに、常に心がハラ／＼して、自然に緊張してゐるやうになつてゐる。それが平常の自然の心の状態になつてゐるから、殊さらに船や自動車に乗る態度とかいふものを工夫するのではなく、自然に酔はなくなつてゐるのである。

### 苦痛の現在になりきる。決して

### 氣を紛らせてはならない

以上は、心の外向的の事をお話したが、次には、平常自動車に酔ふて、其恐怖に捉はれてゐる人や、自動車の動揺や臭氣やらで、既に多少とも氣分の悪くなつた場合は、當然心は、外界に轉ずる事が出來ないやうになる。

此時には、若し素直な心ならば、當然心が其苦痛の方に奪はれるやうになる。それでよい。即

ち此時には、其苦痛に見入り、心を其方に集注して、所謂「なりきる」といふ風になればよいのである。

例へば気分が悪い・ムカ／＼して今にも吐きさうになる。此時決して心を他に紛らせないで、一心不亂に其方を見つめて居る。息をつめて吐かないやうに耐へて居る。吐けば楽になるとか考へて、決して氣をゆるしてはなりません。斷然こらへなければならぬ。

此時、一寸思ひちがひやすい事は、自分の苦痛を見つめて居ると、益々苦しくなるやうな氣がして、ツイ／＼氣を紛らせて、他の事を考へたりしようとする事である。早く行きついて寝ようとか、こゝまで来たから・もう五分間だとか、都合のよい樂な事を考へようとするから・いけない。こんな時、もう二三分といふ處で、安心し氣が弛んで、急に吐き出すやうな事もある。

この氣を紛らせないで、「苦痛になりきる」といふ事は、例へば、以前にこの形外會の話で、僕が筑波山や・富士山に登った時のことが出て居る。重複するから、委しい事はお話しませんが、富士山では、僕は六合目の處で喘息が起り、今にも息がつまるかと思つた。靜かに／＼歩を進めて、強力にくつついて歩く。其時に、自分を見つめる・といふ事の一つの事柄として、僕は自分の歩數を數へ始めた。其間、雨が降つたり・霧がか／＼つて先が見えなくなつたりする。雨も霧も、一切成行きにまかせる。崖につき當らうが・日が暮れようが、どうにも仕方がない。一二三四と

只數へるだけである。何萬歩か何十萬歩か、行きつく所は未定で無限である。

此時の心境は、現在と無限とが一如になつた状態である。もう何時間とか・もう何萬歩すれば行きつくとかいふ事は、一切見當がつかないから、只數へるだけである。

強力に豫定を問へば、却つて氣紛らせになつていけないから、決して問ひもしない。それで此時は、何萬歩であつたか忘れたけれども、五合目の岩室に着いた時は、もう早や着いたかと、却つてアツケない位でありました。

### 幾ら行きつまつても行きつまらない

尙ほ自動車の事について、酔ふやうな人は、常に成るべく消極的で、自分は酔ふものときめて、用心深い方がよい。常に自分を見つめて、一寸氣持が良いからといつて、決してカルハツミをしてはいけない・といふ事を充分注意しなければならぬ。こんな時に、決してハシヤイだり・シヤベツたりしてはいけない。さうすると忽ち精神の緊張を失つて、急に酔ふやうになる事が多いのであります。

又も一つ大事な事は、目的地に行き着いたからとて、決して忽ち安心してガツカリしてはならない。自動車から降りたとすれば、荷物を整理するとか、忙がしい仕事の軽い片ハシにでも、少

しでも手を出すのがよい。決して大急ぎで寢床を取って・もぐり込むとかいふ事をしてはならないのである。若し直ぐ寝るやうな心掛けでは、何時までも決して自動車に酔はなくなる事は出来ない。

目的地に着いても、前に述べた何萬歩の内の「現在」といふ氣持を失はないやうに、氣を張って居なければならぬ。即ち又何かの事情によりては、再び歩き出さねばならぬ・とかいふ場合の用心をして居なければいけない。

僕に接近して、僕の日常生活を知つてゐる人は、氣のついてゐる筈ですが、僕が病院や旅行から歸つて、非常にくだぶれ・頭痛などする時でも、必ず机の上の手紙や・書類や取りちらした物など、一寸でも手をつけて整理をする。それは一寸目障りになるがまゝに、手を出すのであつて、殊さらに努力してゐるのではない。只常に前に申した「現在」といふ緊張した心持で、急に「安心」といふ・精神弛緩の状態にならないやうに抑制してゐる・といふだけの事である。それで歸りつくや、直ぐお茶でも飲んで一休する・といふ事がなくて、其間に所謂「休息は仕事の中止に非ず、仕事の轉換の中にあり」といふ風に、ガツカリすべき疲労も、何時の間にか再び心が引き立って、元氣が恢復した時に、初めて追々一服といふ事にするがよい。

こんな話は、机上論で考へると、一寸解りにくいかも知れぬけれども、最も大切な體驗を要す

る事である。こゝの修養で全治した人には、こんな話の片ハシを聽いて、ピツタリとうなづかれるのであるが、さうでない人は、何だか嘘のやうにも聽こへるのであります。

尙ほこの「現在になる」といふ事は、實際苦痛に行きつまれば、素直な人ならば必ずさうなるべき筈です。素直でない人は、幾ら行詰つても、猶ほ行きつまらなくて、色々の事を工夫する。

諦めても見たり・勇氣をつけて見たり・様々の事を試みる。益々いけないのである。

僕の家内などは、これほど親切に、手を取るやうに説明して教へても、まだ之を實行しようとする氣が出ないのである。それは此會に出ても、會費も拂はないし、どうせ家に、何時でも有合せの亭主がある・といふ事を考へてゐるからであります。(満座爆笑)

今日のやうなお話が實行出来れば、自動車にも酔はないと同時に、強迫觀念や頭痛等も治る。又入院して修養すれば、何時の間にか、こんな事が出来るやうになつてゐる。僕の話は、決してむつかしい理論ではない。其まゝ直ちに實行出来る事をお話してゐるのである。

先程の日高君のお話の「虚心坦懐で、私心なく」とかいふ事は、一寸聽いて解り易いやうに思ふけれども、いざ「私心坦懐・虚心なく」にならうと思ふても、中々さう容易にはなれない。(笑聲しきり)しかし僕の教の通りに、素直に此處で、簡単な事から修養して行けば、自然にこの心持が解るやうになるのである。

(六時夕食後、餘興數番。八時頃より再び座談會)。

### 大震災の火焔の旋風

殿木氏——大震災の當時、私は兩國松並町に居ました。私の四十六歳の時です。家族は男三人・女六人で、中食をとらうとする時、あの地震がやって來ました。荷物を車に積んで、一時間半ほどもかゝって、漸く被服廠跡へ來た時は、早や火がドン／＼やって來る。トタン塀を破って入ったが、人が一杯で、早く逃げて來た者は、疊をしいたり、蚊帳をつつたりして居た。三時頃かと思ふ。私と十八の娘と・店員三人と、五人で逃げたのですが、煙草をすって居ると、異様な音がした。空を見ると、にわかには眞赤になつて火の旋風です。すざましい音です。眞黒の中に、赤い太陽が入つてゐる。

私は娘に「早く地を掘れ／＼」といつて、自分も共に手で土を掘つて、其内へ顔を埋めた。二三分間かとも思ふ間に、周圍のものはメチャ／＼になつてしまつた。風が無くなると、カラツとしたので、丸太に針金の四尺位の垣を飛び越えた時に、第二の旋風が來た。ハツと思ふと同時に吹き飛ばされて、倒れた時に、手の甲に小ジャリがめりこんだ程でした。泥水の中へほうり込ま

れて、娘と私と、其時まで手をつないでゐたが、空を見ると眞紅の火で、十軒位の家が空を舞ふて飛んでゐた。此時は本當に、天理教でいふ全世界の破滅かと思つた。

立ち上ると同時に、アツと思ふ間に、再び吹き飛ばされて、其後の事を知らない。フツと氣がついた時は、左の腕が無くなつたかと驚いて見たら、肩から骨が出て、腕がぶらさがつて居た。半身は血だらけで、化物のやうだつた。倒れて居る人をかきわけて、漸く出て來ると、あたりには何物もない。「何處です」と聞くと、「被服廠です」といふ。私は泥溝の内に落ちて居たから、幸に助かつたので、人が倒れて重なりあつた一番下に居たらば、窒息して死んだし、一番上ならば、火傷して死ぬるので、丁度良い處に居たものだけが助かつたワケです。

朝になつて、助かつた者同志で、思はず萬歳を唱へた者が、二百人位は居たかと思ふ。娘に遭いたいために大川端へ行つたが、中々遭へない。兩國橋の上には、人が二三百人も居たらう。其處を夢中で、娘の名を呼びながら、二三次も往復した。其時私を見た知人が、後でいふ事に、あの時私に口を聞く事も、恐ろしくて出來なかつたとの事である。

漸く橋を渡つて、玉撞場に行くと、娘が玉撞臺の上で寝て居るのを見付けた。玉撞臺から、早速娘を引き下して、龜戸の方へ逃げた。其時は朝の八時頃だつたと思ふ。

停車場へ行くと、汽車がやつて來たが、人が一杯で、とても乗る場所がない。自分は江戸生れ

でタンカがきくので、「降りなければ、ひっぱたくぞ」といった。中々降りない。そこで杖にして居た玉撞の棒を、無我夢中で振り廻して、十人ばかりを下へ落して、汽車の中へ入った。そして娘を引きずり上げた。何しろ化物の様な恰好で、皆人は驚いた事と思ふ。汽車に乗ってゐるのは、大部分・見舞客だったので、人を降して乗ってもよいと思つたのです。

船橋へ着いたら、醫者と警官が居た。初めてホッと安心した。醫者の家には、患者が一杯つめかけて、とても手當をしてもらう事はむづかしい。私は裏口からソツと娘を連れこんで、醫者の所に行き、無理に手をとって引張つて来て、歎願して漸く繃帯をして貰つた。

船橋では、知合の百姓の家で世話になつたが、娘は火傷の處は膿を持ち、四十度も熱が出た。私は氷をつけたり・繃帯を取かへたり、晝夜娘の世話をしたが、自分も骨折の腕は動かないし、手が全部膿をもつて、只二本の指で氷を割つたりした。

六日目に家内が尋ねて来た。死んだものと思つてゐたので、非常に驚いた。幽霊でないかと、みづめるばかりであつた。嬉しいも何も通りこして、物いふ事も出来なかつた。

家内もやはり被服廠跡へ逃げたが、旋風のひどくない處で、膝だけの火傷で助かつたとの事でした。

今考へて見れば、娘の火傷なども、不思議にもよく助かつたものかと思ひます。私は糖尿病で、

長い年數絶えず治療をしてゐましたが、震災のため半年許りは、全く放任してあつたのに、其間少しも悪くなかつたのは、之も不思議の事と思ひます。

### 子供のダビツ子を、いふ通りに してヤツては・いけない

野崎氏—— 昨年の七月、夜の十時頃、町會から家に歸り、床に入るや否や、頭の中がピリツとして、腦溢血ではないかと驚き、醫者を呼んで診てもらつた。

其後、頭が痛く感じ、頭の中へ棒が二本入つたやうな氣持がする。某博士に腦溢血と診斷され、又帝大の物療科で電氣風呂に入り、一ヶ月通つた。どうしても良くならない。

慶應の神経科へも、二十日間入院して、注射や其他の治療を受けた。氣分のためか、少しは軽くなつたやうである。

こゝで或る神経科の醫者に、森田先生の本を教へられ、それを讀むと、自分の症状にピッタリ合つてゐるので、こちらに入院する事になりました。今までやつて來た事とは、まるで反對なので、驚いてゐる次第です。

森田先生—— 一寸今思ひついた事をお話しします。此間、五つになる女の子を熱海へつれて行

第四十一回 子供のダビツ子を、いふ通りにしてヤツては・いけない

ツたが、感冒で熱が三十八度餘りも出た事がある。キゲンが悪くて、いろ／＼ダマツ子をいふ。寝てゐなくてはいけないといつても、「だっこする」といつて泣く。だっこしてやれば今度は、「外へ行く／＼」といふ。熱があつて氣持が悪いから、風に當ればよからうと、子供ながらに考へるのでしよう。

考へて見ると、大人もこんなふうで、幾らも違はないやうだ。少しワケの解つた母親は、子供のダマツ子は、いゝ加減にあしらつて、靜かに寝かせて置くが、氣の軽い親は、別に深い思慮も何もなく、小供のねだるまゝに、何でも其通りにしてやつて、決して病のためによくはない。それを今、野崎さんのお話で思ひついたが、患者のいふまゝに、薬をのませたり・注射をしたり。電氣風呂に入れたりするのは、母親が子供のダマツ子を、いふ通りにしてやるのと餘り違はないではないか。（九時過閉會）

## 第四十二回

（昭和九年三月二十五日）

（毎度の事だが、出席者が、會が始まるのに中々席に着かない。後の方にモチ／＼してゐる。井上幹事が世話を焼くが、中々いふ事をきかない。そこで森田先生の御注意がある。）

### コペルニクスの恨み

森田先生——皆で各々自分の便利のやうにすればよい。近來のデモクラシーは、次第に他人の迷惑は少しも意としないで、自分の勝手ばかりするやうになる。結局は非常な自分の不便になる。といふ事に氣がつかない。いッその事、皆で後の方へつまつたらどうです。宴會では、上席を二つほど残しておいて、遅れて來る人を其處へ坐らせる。意地の悪いやり方です（笑）。

井上君も、餘り世話をやかない方がよい。癖になつて、自發的に適當な處置がとれなくなつてしまふ。傍から見て居ると、特に世話役はじれつたくて仕方がない。併し僕はジツとガマンして見てゐる。それを井上君は、黙つて放任しておく事が出來ないのである。

今日の會は、時期が試験休みで、出席者は當然少ない事と思つて、楽しみにしてゐた。それが



案外で、却て多数の出席があつた。若し之が十人位だと、支那料理か何か・御馳走も出来るけれども、餘り多勢では出来ない。又出席者が少なくて、特志者ばかりならば、深いこみ入った話も出来る。それが大衆になると、どうしても話が通俗の事になり易いのである。出席者の多いのは、ニギヤカでよいが、又少ないのもよいから、皆さんも餘り大勢来ない方がよい。(笑聲)

角田氏——先生の著書で、初めて強迫観念といふものを知って、そして強迫観念になつた。

森田先生——僕の本で強迫観念になる人も、相當に多い。「根治法」で、鼻尖恐怖の例を読めば、誰でも鼻の先が視えるやうになる。或人は、其爲に鼻尖恐怖に苦しむやうになつたといつて來た手紙もあります。しかし同じ本に、之を忽ちに治す法も書いてあります。

それで思ひ出すのは、「コペルニクスの恨」といふべき事がありました。三十五歳の男で、十五の時、中學で地球の自轉の講義を聴き、爾來、若し自分が地球から振り落されたら粉微塵こなみじんになる・といふ恐怖に襲はれ、二十年來、此の強迫観念に悩んで來たのがあつた。之で考へると、コペルニクスの學説や・森田の著書が出来なかつた方が、世人の幸福かも知れない。

永井氏——之で三度目の入院です。休暇毎に入院します。赤面恐怖でナマケ者ですが、入院毎に進歩する事は顯著です。

早川氏——今度愈々卒業する事になりました。よろしく御頼み申します。

森田先生——早川君は、會の人気者だから、顔ナジミの方も多いでしよう。理屈がうまく、いつも病氣が悪いやうな事をいって、吾々に心配をかける事が上手だが、今度優等で學校を卒業しました。人に心配をかけておいて、自分でシヤア〜と優等になつて居る。随分失敬な話ですネ(笑聲)。

堀部氏——僕は昨年、早大を出て高文にバスしました。これは全く入院のおかげです。こゝの體験が、勉強の仕方や・日常生活のアンバイに、一々生きて來るのです。

宮本氏——十年前、心悸亢進で診察を受けました。本を読めば治るといはれ、「根治法」を読んで本當に治りました。先達て雑誌の記事で、こゝへ來ながら、雑誌を読まないものは、治らない人だといはれて、驚いて會員になりました。よろしく。

三木氏——私は人から、自分の署名で文書偽造をされ、財産など横頭されはしないか・といふ署名恐怖とでもいふべきものです。

某氏——私は食慾恐怖といふのです。食慾があり過ぎて困る。それで一度に二杯と定めたが、十日もすると、ダメになつてしまふ。すると、ヤケになつて無茶食ひをする。十杯も平らげて、おまけに間食をする。しまいには、氣でも狂ふかと思つた。所が先生の診察を受けて、「たべたいだけ、たべたらよい」といはれて治りました(笑)。

古庄夫人——私はお茶を飲むのが恐ろしい病気で、先生から茶煙といはれました。教職を止める決心をしました。入院のおかげで、現在も續けて居ります。

森田先生——神経質の患者は、普通醫者から神経衰弱と診断されて、學校を休學させられたり、職業を止めさせられたりする事が非常に多いが、残念な事です。早く僕の診察を受ければ、決して止めさせませんが、止めて後には取り返しのつかぬ事が多い。

佐藤嬢——神罰恐怖で、呼吸も出來なくなるほど怖ろしい御座いました。こんな馬鹿な事で苦しむのは自分だけだ。と考へて居ましたが、先生の御本を読んで、同病者の多い事を知り、大に心強く感じました。通信療法で、長谷川先生から、「苦しみは、苦しいまゝ仕事をせよ」と教へられて良くなりました。「犯した罪は、いさぎよく受ける」と思ふて居ます。今日でも、汚いものに觸ると恐ろしいが、只ガマンするだけです。

### 相對原理の事

森田先生——私はいつも皆さんに、屁理屈をいってはいけないといつて、やつつけるが、しかも自分はいつも屁理屈をいひたくなる。

レーニンやスターリンは、人民のためとか・民衆政治とかいって、而かも極端な獨裁政治を行

つて居る。丁度いふ事と・實行とが反對になる處が、面白いではありませんか。

前の會で、自動車に酔はぬ法として、釣合ひ・バランスといふ事をお話したが、今日は、この「釣合ひ」といふ事について、少しお話しして見ます。少し理屈がむづかしいかも知れぬけれども、時々ガマンして聽いてお貰ひしなければなりません。

世の中の萬象は、總て「釣合ひ」から成り立ってゐる。風が吹き・水が流れるのも皆同様で、「釣合ひ」がなければ、事物の存在はない。

物の質量・重さや、變化・速度は、ニュートンの引力説では、之を絶對的のものゝやうに考へられたけれども、それでは天體の事でも、説明の出來ない事があつて、終にアインシュタインが、相對原理といふ説を立てたのである。

相對原理とは、事物の相互の對立關係であつて、つまり「釣合ひ」である。獨立固定したものでなくて、プロセス・過程であり、變化進行である。ベルグソンの流動哲學・創造的進化とかいふのも此關係である。

太陽系が一定の位置を保つて安定し、人が地球から振り落されないのは、相對的關係に、天體の相互の運動により、釣合ひが取れてゐるからである。水素や金屬やラヂウムや・總ての物質が、固有の性質を持つてゐるのは、其分子の内に、電子と名付ける微粒子が一定數あつて、一定の圈

内で、絶えず烈しい運動をしてゐるのである。それが丁度太陽系の關係に相當してゐる。ラヂウムでは、其分子圏内から、微粒子が絶えず外に飛出す、之がラヂウムの光の放射であつて、この變化によつてラヂウムが、何百萬年とかの後には、鉛になるとの事である。科學の研究の進歩には驚くべきものがある。

變化・過程といふ事は、時間の關係である。常に時間といふ事を忘れてはならない。

從來物質的の觀念に、空間といふ事ばかりを考へて、幾何學では、三次元と名付けて、點・線・面を、それ／＼第一・第二・第三次元といつた。アインシュタインの前に、メニンスコフといふ人が、時間の事を第四次元と名づけて、物理の實驗に多くの發見をした。

相對原理の發見には、此時間の觀念の扱ひ方が其基礎になつてゐる。點が運動すれば、それが延びて線になり、線が延びれば面になり、面が移動して行けば立體になる。其運動は皆時間である。時間がなくて物の變化はなく・感覺はなく・物の存在はないのである。

大分理屈をいつたが、要するに時間を考慮に入れないでは、變化・過程もなければ、相對性の釣合ひといふものもない。

頭重・眩暈や強迫觀念や、扱は苦惱・幸福・貧乏などいふものも、皆上下・大小・黑白とかいふものと同様に、必ず相對的のもので、決して一定不變のものでない。

禪の「參同契」の内に、「明中に當て暗あり、暗相を以て遇する事勿れ。暗中に當て明あり、明相を以て覩る事勿れ。明暗交々相對す、比するに前後の歩の如し」といふ事がある。明暗とかいふ事は、常に相對的で、絶えず移行して、どれが明か暗かといふ固有のものはない。

先達て、五歳の女の兒が、汽車がトンネルを通る時に、「今日は夜か」といふ問を發した。僕の子供が六歳の時に、盜賊の芝居を見て、「泥棒といふものは、人で以て出來て居るの」といつた問と同様で、小兒には、今日と夜と・泥棒と人と、是等の事柄が、皆別々の觀念から出來てゐるからである。

之は小兒の智力の・まだ發達しない間の事で、前の時間的過程や、相對性といふ事の解らないのは、まだ修養の足りない神經質が、固定した觀念に捉はれて居る事に相當するものである。

強迫觀念患者が、「自分は低能ではないか」「意志薄弱者ではないか」「安心立命は、どうして得られるか」とかいふ事を解決しようとして、苦惱に陥るのは、明暗や・今日と明日や・幸不幸やの境界線を定めたいと思つて、不可能の努力をするのと同様である。

斯様な患者は、一圓の勞力と・一圓の報酬とを常に別々に考へ、之が相對的であり、一定の過程であるといふ事を知らず、而かも他人の受ける一圓の報酬を羨み、自分の一圓の勞力のみを苦痛不幸とかこちて、自分で一圓を貰ふ事は、之を無視し論外にして、其勞力のみをいふ事を當然

の道理かと思つてゐるのである。

### 生の欲望と死の恐怖とが釣合ふ時に 生死を超越する

尙ほ「釣合ひ」といふ事について、第一に生死の問題。——あれも爲たい・これもやりたいといふ執念・それが即ち生きてゐたいといふ欲望であり、同時にそれは、死んでは大變といふ恐怖である。この欲望と恐怖とが釣合ふ時に、生死が無視される。生死を超越する。言ひかへれば、其様な考へがなくなるのである。

相對原理で、例へば汽車の速度を測る時に、自分が停止して居て汽車を見れば、非常に速いやうに見へるが、同じ早さの汽車に乗つて、同方面に進みながら、一方の汽車を見れば、全く速度がないやうに見へる。生死に對する感じ方・考へ方も、之に比較して考へる事が出来る。

怒りや悲しみの烈しい時には、生命も惜しくない。宗教や學問の信念・忠義の爲に殉ずるとかいふ時にも、生死を度外視する事が出来る。大きな欲望のためには、大事な命も惜んで居るイトマがない。

又一方には、理想もなく・何の欲望も成り行きに任せる・ルンペンのやうな意志薄弱者は、何

處で捨てゝも構はぬ命であるから、死ぬる事は平凡である。三原山行の連中は、大部分それである。欲望と恐怖とは、互に比例してゐる時に、釣合ひが取れてゐるのである。

又盲腸炎の時など、腹の痛みの烈しい時は、其苦痛から逃れたいために、腹を割いて貰ひたいと思ひ、少しも恐ろしいといふ事がなくなるが、平常痛くない時には、中々思ひきつて腹を切る事は容易でない。

又、死のアゴニーといつて、急性病で瀕死の時に、もがき苦しむ烈しい苦悶があるが、他から見れば、見て居られぬやうな苦しみであるが、本人は其苦惱其ものになりきつてゐるから、所謂心頭滅却の状態であつて、さほど苦しくない筈であり、又之から恢復した場合にも、其時の苦痛は、只漠然として思ひ出せないやうな状態である。

又本當の大往生といふ自然死の状態がある。それは九十とか百とかの長生きをして、身體は自然に老衰し、其れに伴つて、精神的に欲望も活氣もなくなり、小兒のやうな無邪氣になり、タドンの火の消えるやうに、自然に消滅して死ぬる事がある。之が理想的の大安樂の往生である。何の苦痛も伴はない。慢性病で、長い間に衰弱して死ぬるものは、稍之に近い關係である。

### 死んでも安樂である。生きるのは猶更ら面白い

第四十二回 死んでも安樂である。生きるのは猶更ら面白い

又僕の平常の實感によると、僕は現在、少しの力仕事にも、直ぐ息切れがする。忙がしい思ひをし、あれや・これやと氣苦勞をする。死ねば即ち安樂になる。死んでもよいと思ふ。特に一人子の死んだ當時は、自分は何時死んでもよいと思つた。

しかし形外會は盛んになる。神經質の雜誌も早や第五年になる。色々研究成績は積つて來る。或は熱海の宿屋の計畫も進行する。多々益々辨じて、生きて居るのが愈々面白い。即ち苦痛に對しては死んでもよい。慾望に對しては、生きて居るのは猶更ら面白い。どちらでも生死の成行きに任せて差支へない。生死の釣合ひが取れてゐるといふ風である。

尙ほ僕の日常生活のバランスに就ては、健康な時には、元氣な困難な仕事が出来、病氣の時には、又それ相當の氣樂な仕事をする。こんな時に歌も出来れば、文藝や何やの趣味も養はれる。病氣が輕ければ、科學や歴史傳記などを讀み、少し重ければ文藝。熱があつたり・病苦に悩む時などは、初めて講談本などが讀める。

昭和四年と六年とに、肺炎と喘息とで危篤になつた時には、何も讀む事は出来ないで、寶石などをジツと見入つて、中々面白味のあるものである。ヒスイの玉の上等と下等と・模造品などは自然に見分けが出来るやうになる。則ち僕のためには、時々病氣は、決して悲觀や苦勞ではなくて、大きな樂しみにもなる。こんな時があつてくれなければ、道樂の趣味などは、ほしいまゝ

にする事が出来ないのである。僕の家内が時々、源氏物語など、どうして・こんな面白いものを讀まないかといつて、僕を笑ふ事があるが、僕の平常は、この様な氣永くゆつくり讀まなければならぬやうなものには、餘りに氣があせり過ぎて居るのである。

ともかくも僕は、自分の身體の狀況の如何に應じて、絶えずあせつて、それ相當の心を働かせて居るから、其度に自然の釣合ひが取れて、「心は萬境に隨て轉ず」といふ風に、心は自然に流轉し、徒らに空想とか煩悶とかの起る時節はないのである。

吾々も昔は、人生觀を工夫し、生死の問題にも随分悩んだが、今は全くそんな無用な詮議立てはいらぬ。實際の生死の事實は、決して想像したり・工夫したりして、解決さるべきものではない。自然に釣合ひの取れて行くもので、成るやうにしか成らぬものである。之を智識慾による哲學的にし、客觀的に觀る世の中の問題にすれば、思想の遊戯になるが、それは對岸の火事的に見る時の事であつて、若し一度之が、自分の實際問題になり、身につまされる事になると、直ちに煩悶苦惱の形になるのである。

強迫觀念や神經質の苦惱は、徒らに人生觀や・生死の問題に關する・實際を離れた想像や理屈であつて、恰も夢にうなされるやうなものである。一度この理屈や想像を斷ちきつて、事實其まゝになつた時には、心は自然に釣合ひが取れ、順調に流れるやうになつて、神經質の症狀が全治

するやうになる。之は僕の著書中の「生の慾望と死の恐怖」といふ處に書いてある。

### 胃アトニーが、體重四貫目を増した

古閑先生——(一男子患者を紹介す) 此人は十九歳で、胃アトニーでしたが、初め入院してシンボウが出来ず、途中で退院しました。どうにも仕様がないうちから、又やつて来て、今度はよくやりましたが、四ヶ月餘の中に、體重が四貫目増しました。

森田先生——こんな風になると随分愉快です。此人は初めて診察の時は、非常に痩せて居た。修養したいといふ努力心も乏しいやうで、意志薄弱性のものかと思つて居ました。古閑君がX光線で検査の結果は、弛緩性の體質で、總ての内臓が一體に下垂し、したがって胃も下垂し弛緩してゐる。

此人が初め来た時、下腹部に小さい枕を當て、内臓を押し上げてゐる。既に二年來、續けて當てゝゐるとの事であつた。之が今日の進歩した物質醫學の一般傾向であつて、極めて器械的の淺薄な考へ方である。全く人間の自然療能といふものを無視したものである。之と消極的の安靜と食養生と相俟つて、徒らに患者を虚弱に導くだけのものである。

古閑君の處へ入院しては、先づ第一に、こんな腹當てを取りのけて、作業療法により、この様

な好成绩を得たのである。この人は、眞正の胃アトニーであるが、神経質のは本當のものでなく、精神的に自ら作つたもので、其症状は殆んど眞正のものと、一見區別は出来ないやうになる。こんなのは當然、時には僕の著書で忽ちに治り、又入院して一二週間で治る事が多い。それは當然の事であるが、此様な眞正のものまでも、同様に治るといふ事は、本當に嬉しい事である。

早川君の兄さんは、入院して、胃のアトニーが一週間以内に治り、十五年來の・食べた物を逆モドシするといふ反芻癖が、やはり起床後二三週間の内に、何時治つたとも分らずに治つた。こんな場合には、僕自身でも殆んど奇蹟的に思ふ位です。

之が神経質の精神的のものでなく、眞正のアトニーでも、僕の療法によつて、或程度まで健全になるであらう。といふ事は想像出来るが、只眞正のものは、意志薄弱を伴ふ事が多くて、それを治したいといふ努力心がないから、此點から結局治療がむつかしいといふ事になる。この様な患者に對して、普通物質醫學の消極的懦弱療法を用ゆれば、猶更らにズボラになり・虚弱になる事は想像し易い事である。

### 心配すれば血壓は高くなる

佐藤君——三月號の「神経質」を読んで、普通の人にも「神経質」を勧めるのが、一つの義

務のやうに思はれました。先づ兄に送って讀んでもらひますと、兄からの手紙に、「あの雑誌は、とてもすばらしい。讀んで行く中に、まるで僕の爲に書かれてゐるやうな氣がした。他の號も是非送ってくれ」とありました。

私の兄が鈍感でなかつた事は、實に嬉しいし、兄の爲にも仕合せです。私の兄は小さい時は、とても腕白で、近所からも憎まれ者でした。こんな内氣でない者でも、神経質があるのでせうか。

早川氏——神経質は、慾望が大きくて負け嫌いで、一寸空元氣で強がらうとするから、普通の腕白と同じやうに思はれるのぢやないでしょうか。

古閑先生——神経質も、何かの機會に、自分の缺點に氣がついて、劣等感を起すまでは、内氣でない事がある。例へば學校で人に笑はれたとか、試験にしくじつたとかいふ時に、それが機曾的原因になつて、今まで隠れてゐた素質が、外面にさらけ出されるといふ風です。小供の時に亂暴なのは幾らもあります。

荒木氏——此節、血壓の話がよくある。私の知人が腦充血で死にました。私もそれから、血壓の事が心配になり出しました。今日、古閑先生にお話ししたら、血壓を計つても仕方がないから、計つて餘計な心配をするより、計らない方がよいといはれました。血壓の爲に醫者通ひをして、不安な日を送つてゐる人達に、此事を知らせて置きたいと思ひます。

古閑先生——「血壓高ければ命短かし」などと、新聞廣告にありますネ。血壓が高いのは、つまり動脈の硬化ですが、高いからして普通の生活の出来る人もある。さうして其人の血壓が下る筈はない。又初めて計る時は、ビク／＼して居るから、其心配のために十位高いが、馴れてくると下つて来る。之は藥のために下つたのではない。血壓を計るのは、一つの病氣の診斷の参考にするといふ程度で、血壓其ものは必ずしもそれほど大切ではない。高いからとて決してあわてる必要はない。

### 暴力を是認する

井上氏——腕白の話が出ましたが、この事については、前に水谷さんの・相當な年頃まで、亂暴をした話がありました。子供の時は無論、中學の終頃までも中々やつた人が、會員の中の例にもあります。とにかく神経質と、先生から診斷された會員で、さうした人達があります。坪井氏の・劣等感と反對の優秀感の話もありました。私自身も子供の時は、腕白坊主であつたが、先生には神経質と診斷されました。亂暴でも、神経質があるだらうと思ひます。自分としては、ヒステリーぢやないかといふ疑も起る事があるが、先生から神経質だといはるれば、仕方なしにさうかと思ふだけである。

所で、簡単な自己批判をやつて見ようと思ふ。私は亂暴者で、現在でも自分は、硬派に屬すると考へられる。旅館の番頭になつて、紀洲の白濱温泉へ行つて居た頃、例の寶塚の踊りも見たが、あゝしたハイカラなものは、サツパリ面白くない。ダンスよりは柔道の方がよい。現在・熱海には柔道場がないので、弓をやつてゐるといふ状態です。一般の社會思想から見て、近頃は暴力が横行してゐるが、僕は餘り面倒臭い議論をするよりも、實行派の方で、或場合には、暴行是認の考へも持つて居ます。

古閑先生——井上君は、口八丁・手八丁ですね。暴行でござれ、議論でござれですね。

坪井氏——私は常に暴力を以てやつた方がいゝと思つて居る。然しお釋迦様はおとなしいから、やツぱり・いけないかも知れない。佛教界も過渡期であつて、殊に私共の宗派では、正しい者が没落して、金力のある者・或は悪辣なものが、高い地位を得て來て居ます。選舉でも餘りおとなしくして居ると、正しいものも打負かされがちである。きわどい所は、議論より暴力の方が、話が早くつきさうです。正しい處に自分を置いて居ると、弱い者でも強い態度がとれる。案外・體力の強いものが勝つとはきまらない。先生に當テツケをいッて、先生が怒つた際でも、こちらはタヂクになりませんが、こんな時には、正面から先生の悪口をいッた方が、話が早く分ります。

朝倉巖——三年前、レントゲン診断で、胃アトニーといはれ、食物に對する恐怖を起し、食物の種類が、非常に制限されましたが、先生の療法で、今は何でもたべられるやうになり、體重も一貫五百目ほど増した事を感じております。

暴力の事は良いとはいへない。若し良かつたら、それは暴力ではありません。

布留氏——力はあつた方がよい。腕力のある奴に睨まれると、こちらが正しくても、物がいへないもんだ。

### 無抵抗主義の讚美

古庄夫人——楠正成は、其旗に「非理法權天」といふ文字を書いてゐました。非よりも道理が勝つ。然し道理に合つてゐても、法に背いた時には負けれます。所が法で定められた規則でも、權には勝てない。尊氏は權の方でせう。暴力も權だと思ひます。權も天の裁きには負ける。結局の勝利は天に在る。正成は此の信念で、吉野朝廷の爲に奮闘した。私は、一時暴力が勝を占める事があつても、やはり究極は、正しい者が勝つと思ひます。

堀田先生——眞正面から攻撃するとか、暴力をもつてするとかいふ理想を、神經質の人が持つてゐても、それを直接に實行する事は中々むつかしい。發揚性素質の人ならば、こうした事が、



あつさりといへて行ひ得る。神経質の方は、直言する事は出来ないで、遠廻しに相手をやっつける。所謂ヒネクレた心で、自分の感情を満足させて行く。現に井上さんでも・坪井さんでも、暴力・直言が出来てゐないといふ事が、之を立證するかと思ひます。

布留氏——僕はこの通り、身體も細いし、力もないが、負けるのは、やッぱり人並に口惜しい。友達と議論して、先方が暴力でおどかす時は、口惜しくて、其場でもやッつけたい。しかし手を出せば、負けるのは請合ひなので、そんな時は、うまくごまかして逃げてしまふが、餘り愉快なものではありません。それで、負けて勝つといふ事を色々工夫したものです。

宇野浩二が、一頃・無抵抗主義を唱へておつた。相手から痰を吐きかけられても、黙つてゐたさうです。こゝまで来ると、負けるのも張合ひがあつて、却つて痛快です。又或坊さんの話に、自分は暴力は振はないが、どんな亂暴な狂人でも、自分に對しては抵抗しない。それは、自分に邪氣がないからだ。狂人でも、小供には亂暴しないといふのです。こんな事から、一時は無抵抗主義を大いに讚美しました。しかし今日では、腕力は中々必要なものだと考へてゐます。陰險な奴やワカラズヤは撲るに限る。

森田先生——暴力の話がしきりに出たから、一つ其話をしてみます。進行係が時々整理しないと、論議が直ぐ屁理屈になり勝ちである。(實は其屁理屈は、この記事中から略してあるから、讀

者の推察にまかせる)之も面白い所はあるけれども、中には、うるさくて聴く事をいやがる人もある。

僕は中學・高等學校時代に、柔術・擊劍・居合をやつた。之でも柔術と居合とは、初傳の免許である。柔術は、新參者の稽古をつけた事が、十四名が其レコードである。しかし僕は、未だ嘗て暴力を振つた事は一度もない。恐らくは井上君も、さうであらうと思ふ。それを先ほど、堀田君がうまくいつた。

吾々が武道をやつたのは、若し暴力者があれば、いつでも相手が出来るといふイバリと安心とが目的であつた。實は盛りの時は、暴力者に會つて見たい・といふ憧れも大いにあつた。又或時には、暴力なしに勝つた事もある。暴力を加へた事はないけれども、醉狂者を取り押へた事は二回ほどある。

扱、井上君の話から批評して見ると、吾々が理屈をいつたり、主義をたてたりするのは、或目的に對する希望を現はすものである。其目的は、多くは自分に得がたい事・出来ない事である。平常自分で平氣で出来る事には、何も理屈や主義やの必要はない。それ故に、金持の息子が儉約主義を唱へたり、身體の頑健なものが、衛生の理屈をいつたりはしない。之と同様に、學者や智者は、智識慾が強いために、常に自分を愚のやうに思ひ、或は讀書恐怖などにもかゝる。柔順な

ものは、常に自分は不眞面・不徳義ではないかと反省するといふ風に、其人の實際の事實と思想とは、丁度反對になる事が多い。之を私は「思想の矛盾」と名づけてゐる。

其爲に人が、餘り自分の理屈や主張に捉はれると、其矛盾に氣がつかずに、自分の實際の事と思ひこむやうになる事が多い。之が常人の思ひちがひの最もアリフレの事で、之に對する自覺が出來れば、其人は強迫觀念も治るのである。

### 理屈ほど便利なものはない

井上君が暴力を肯定するのも、實は成るべく暴力なしに勝ちたいといふ目的であらうと思ふ。布留君の無抵抗主義の話も、結局人に勝つのが目的である。ガンヂーの無抵抗主義とか・餓死戦術とか・煙突男とかいふのも、随分きわどい戦術であり・策略ではある。

又この暴力肯定論が、一步脱線すると、(自分では氣がつかずに)成るべく他人に暴力をさせて、自分は其危険から遠ざかるといふ事になつて、所謂「喧嘩の側で餅を拾ふ」といふ事になる。社會主義者の煽動者には、時々こんな人があるやうにも思はれる。僕自身も潜かに自ら省みると、多分にそれと同様な考へがある。僕にも其暴力肯定の心があつて、成るべく他人がやってくればよいと思ふ事は屢々ある。

忠臣藏でも、結局は暴力に始まり、暴力に終るのであるが、僕も之を肯定する。さうあるべきであると思ふけれども、自分には出來ない。自分では、寺岡平右衛門位にもなれないのであります。

尙ほ暴力は、一口にいへば、世の中の事實であり・現象である。正邪は、後からつけた理屈である。戦争は世界に絶えない。事實であるから、善くとも悪くとも仕方がない。兵法は、戦はずして勝つのが上乘であつて、國には軍備が整つて、外交で勝つのが上策であらうと思ふ。

こゝの修養で最も大切な事は、世の中の事實を如實に・ありのままに認めるといふ事である。分りきつたやうで存外むつかしい。理屈に當てはめようとする、矛盾に陥り易い。井上君が、未だ嘗て自分で暴力を應用した事のないのに、思想を以て暴力を肯定するのも、事實と違ふ處である。

世の中に、忠孝とか・扱はデモクラシーとか、之を論究宣傳する學者・道徳家・宗教家等がある。しかし其人が、必ずしも忠孝の人とか・民衆の爲に自ら犠牲になる人かといふに、中々さうではない。

鼓吹するとは、人にハヤし立て・ケシカケる事であつて、世の人々に道徳を守らせるやうにすれば、自分だけは少々悪い事をして、誠に世の中は安樂である。即ち此様な人は、自分自身が

道徳を實行するのが目的でなく、世人に道徳をさせるのが目的である事が多い。こんな都合のよい事はない。理屈の便利は其處にある。理屈ほど都合のよいものはない。人が道徳の教など、餘りよく知りすぎると、人の缺點ばかりをトガメて、自己内省はお留守になる事がある。氣の軽い社會主義者などを見ると、この關係がよく分る。

### 神經の經濟學

井上氏——暴力の問題は、之でカタがつきましたから、次に或新聞の説話欄に出て居た・三輪博士の「神經の經濟學」といふ事を問題にしたいと思ふ。

三輪博士は、「自分は、必要な大事な事ばかりに心を使つて、決して些細なムダ事には氣を止めない。例へば、汽車に乗る時でも、切符の賃金や荷物の事など、家内任せにして、自分は一切構はない。其他多くの人にはムダ話をするが、自分は必要な事しか耳にとめない。だから時々人から、お前はボンヤリして、ロボットのやうだといはれる事がある。日常生活がこの通りで、神經を經濟的に使ひ、ムダな心使ひをしないから、七十餘歳になつても全く健康で、この様に元氣である」といふのである。この事について、皆様に賛否を答へてお貰ひしたいのであります。

森田氏——去年の夏、形外會で熱海へ行つたが、僕等は餘り幹事任せであつたため、大失敗

をした。皆勝手く、に船に乗りこんで、船頭をセキ立て、船を出させたら、後に先生方が残つて居られた・といふ事に氣がつかなかつた。だから總ての事に氣を配る事に賛成です。

古庄夫人——私は他人に用事を頼んでも、やはり自分でやらないと、氣のすまぬ性です。三輪サンはそれでよいのかも知れませんが、私はそんな呑氣な事は出来ません。又それと健康とは別問題かと思ひます。

堀田先生——僕も不賛成です。三輪サンのは机上論で、人間の本來はそんなものではありません。注意が四方に働くのが吾々の本性で、實際は無關心では居られない。

早川氏——氣にしないで必要な事をやれる人は、それでよいでしょう。氣にかゝる人は、氣にかけたがよい。

佐藤嬢——私は細かい事にまで、氣がつくのが嬉しい。

井上氏——皆さんの話は、大體「そんな事は不可能だ」といふ意見が多かつたやうです。又あつさりした人には、それもよいだらうし、一方に定める事は出来ないといふ論、又一方には、さういふ事を考へるのも、一の過程として必要だとする論などもありました。

私の經驗では、こゝへ入院してから、心を野放しにして其まゝ投げ出し、何でも氣のつくまゝに任せて、氣のつき放題といふ態度をとる事になつたが、それで反つて健康が、入院前よりよく

なつて居るのは確かです。

讀書恐怖でしたから、以前は勉強の時など、明日の課目だけをやって、他の事は決して考へないといふ主義でした。父が病氣だといふ時、今は試験だから、父の事を心配しても仕方がない、試験の事ばかりに専念しよう・といった考へ方を繰り返しましたが、それは無論實行の出来ない事でありました。こゝへ來ては、心の成り放題であつて、それで全治して健康になりました。

### 氣をつかふ人は、長命か短命か

堀田先生——入院前の試験勉強と、入院後のとを比較して見ると、前には、試験をしまつて帰宅すると、直ぐ床に入つて、三四時間は休んだものです。然し氣になつて眠られない。而かも起きてからは、休めなかつた不安が重なつて、益々勉強が出来ないで苦しんだ。又そんな時には、風邪ばかりひいて居た。

入院後は一變して、試験から歸つて來ると、明日の事が氣になるまゝに、其まゝぶつ通しに勉強して、夜は三四時間しか休みません。其方が能率が上り、風邪一つひきません。

こんな事から考へても、氣にしないやうにして勉強しようとする事が、徒らに能率を下げ、健康に害のある事が分る。三輪サンの言葉は、實生活には不可能の事でありませぬ。

荒木氏——遊んで居る人の方が長生きするか、精神を使ふ人の方が短命か、今日の醫學でも、そこまでは判然しないと、先生はいはれた。自然に隨つて、心配すべきは心配した方がいゝと思ひます。

堀田先生——こゝの患者を調べて見ても、一般の醫者から、轉地靜養・マッサージなど勧められて居た患者が、入院後、朝早くから夜晩くまで、ノベツに何かをしており、たまには上に立つ者から叱りとばされる。さうして居て大抵の人が、體重が前より非常に増してゐる。氣を張つて活動を盛んにして行く方が、健康にいゝやうです。

(其他様々の議論ありしも、空論の部分略す。)

井上氏——皆さんのお話を聽いて、話の要點を捉へ、事實を説明するといふ事が、如何にむつかしいかといふ事が分る。健康と神經を使はないといふ事との問題について、健康が能率や長生きに移つたり、神經の經濟が、社會の經濟に變化したりする。

壽命と健康といふ事に關し、先生のお話もあつたが、病身で思ひがけなく長生きするものがある。壽命といふ事は、中々醫者にも分らぬ事がある。寧ろ坊さんに聞いた方が早道かも知れない。

神經質は中々意見が多い。議論になると、皆得意だから實に盛んになります。此位にして先生

の御批判を願ひませう。

### 氣の軽い人と、こまかい人

森田先生——問題の中心は、「吾々は自分の心を有効な事ばかりに使ひ、少しもムダに使はな  
いやうにすれば都合がよい」といふ事です。この考へ方が、皆サンの總てが悩む症状の元です。  
流石に此處で全治した井上君や堀田君やは、直ぐに之に氣がつくけれども、一般の人は、少しも  
話がこの點に觸れて來ないのが不思議です。

讀書恐怖は、勉強する時は、必ずムダな雑念を起さず、精神が讀書ばかりに集中するやうに。  
と努力する事から起り、不眠症は、寝る時は、最も安易に有効に熟睡するやうにと願う事から起  
るのである。

凡そ吾々は、「目的と手段」「結果と・それに到る成行き」とを一つに考へて、直ちに其やうに出  
來るやうに思ひ、私の謂はゆる「思想の矛盾」に陥る事が普通である。禪の言葉にも常に之が多  
い。「無念無想」とか。「鞍上人なく、鞍下に馬なし」とか、皆修業を盡した達人の心境であつて、  
決して誰でもが出来る事ではない。

又例へば「金持ちになればよい。儲かればよい」といふのも、單にさう有ればよい・といふだ

けの結果から見た事であつて、それまでには、「椽の下の力持」のムダ骨折もし、「七轉び八起き」  
の困難にも堪へての後の事である。若し只心に金持ちになる事を念じさへすればよいやうに考ふ  
るならば、其結果は、徒らに親の財産を破産するか、或は貧乏人ならば、共産主義者になるか々  
落ちである。

三輪サンのいふやうに、少しもムダな事は考へないやうにするといふ事は、それは唯其事の出  
來る人のみが出来る事で、普通の人が、其通りにならうとすれば、此考へが起つた其時から、初  
めて其人は、種々の強迫觀念になるのである。

尙ほこゝで注意すべき事は、或言葉と・之をいつた人との關係を、常に全體に觀察しなければ  
ならぬといふ事である。例へば「金は世の中の廻り物」とかいふ同じ言葉でも、金持と貧乏人と  
のいつたのでは、其作用が全くちがうのである。

三輪サンは、僕は話をした事はないけれども、肥満型の人で、謂ゆる陽氣の氣質の人で、氣の  
軽いあつさりした人かと思ふ。神経質ではない。つまりぬ事を氣にしない人であらう。即ちこの  
人に、細かい事に氣をつけるやうにといつても、それは出來ない事かも知れぬ。大まかな人に、  
こまかくなれとか、小膽な人に、大膽になれとかいつても、それは本來性であれば、出來ない事  
である。

それで三輪サンが、なぜあんな事をいッたか・といふ事を推量して見ると、三輪サンは、神経質のコセ／＼したやうな人を見ると、じれったくなつて、ツイだまつて居られず、「俺達のやうにつまりらぬ事を氣にしないやうに」といッた事かと思ふ。丁度、強迫観念の人に對して、家人や友人が、「氣を大きく持て、くだらぬ事を氣にするな」とか忠告するのと同様である。

### 學問の專賣、歌の製造人

しかし三輪博士が、「其ために自分が、健康で長生きする」といふ結論は、餘りに俗人のいひ方であつて、學者の考へ方ではない。大マカナ事と健康とが、必ずしも因果の關係のある事ではない。

或百七歳で死んだ爺さんは、若い時には、晩酌五合以上もやツたが、九十頃からは、たツた二合位しか飲めないやうになツた。「人間は酒を飲まなければ、長生きは出来ない」といふのが、此人の意見である。又或る長壽者は漬物が好きで、其人は、「長生きには漬物がよい」といふ。或る學者は、「澤庵亡國論」といふ事を書いたさうだが、屁理屈である。又或人は、三十歳頃から齒が全くなくて、それで八十餘歳まで生きたとの事であるが、こんな場合には「齒のない人が、攝生がよいから長命する」とかいふかも知れない。

皆物の一方面のみを見た俗説であつて、決して學者のいふべき事ではない。三輪サンのいひ方も、之と幾らも相違はない。「物を氣にしないものが健康である。長生きする」とかいふ事は、殆んど其間に、特別の關係のない事かと思はれるのである。私の母は、今年八十六歳ですが、七十九歳の時に、富士山に登ツても、若い者よりもズツとゑらかツたのです。それで何でも物を氣にし、人に干渉する事は非常なものです。

それで世の中の學者とか・詩人とかいふ者が、自分の専門以外の事になると、却て常識ハヅレの事をいッて、俗人にも劣る事が多い。

私の平常、理想的に考へる事は、苟も學者たるものは、日常の何事につけても、其判断が理智的で、觀察が明敏でなくてはならない。中學教育で、幾何學や博物學などをやるのは、皆其意味でなくてはならない。而かも随分學者であり、高位顯官の人であつて、つまりらぬ迷信に感蕩する事があるが、之も一般理智的の修養がなく、其心掛けが悪いからである。

又例へば歌人ならば、其日常が、たとへ喧嘩の時でも、其の言葉を修辭的に精練するといふ心掛けがなくてはならない。然るに文學博士であつて、「金魚がフをたべて、おなかと大きくなツた」など、小兒のやうな言葉を使ツて居るやうな人もある。豊島園の池の立札には、「金魚を可愛がッてあげて下さい」など書いてある。

人間味が乏しくて、人格の高くない人は、學問の專賣・歌の製造人などであり、誠に情趣の缺乏したものである。

子夏の曰くに、「賢を賢とし、色に易へ、親に仕へて其心を竭し、君に仕へて其身を致す。朋友と交り言ひて信あらば、未だ學ばずと雖も、吾は之を學びたりといはむ」といふ事がある。僕は之をもじつて、

形外曰く、「事實を事實として、氣分に易へ、小事をも忽せにせず、大事にも恐れず、細かに觀察し、深く因果を思慮すれば、未だ學ばずと雖も、吾は之を學びたりといはむ」といつてある。若し之が出来なければ、其人は、たとへ高等教育を受けたといつても、それは虚榮のためか・若くは職にありつきの目的かであつて、眞に學問をしたといふものではないのである。

### 氣になる人は氣にすればよい

話は少々脱線したが、本へもどつて、もう少し説明します。今「つまらぬ事には耳を傾けない」といふ事の言葉尻を、慰みに詮議だてして見れば、多くの人・特に神経質の人には、この傾向が多くて困る。

そこで此の「つまらぬ事」といふのは、各其人の興味と必要とによつて、價值つけた言葉であつて、三輪サンが、汽車の切符の事に無關心といふのは、其人が、旅行に興味のないのであつて、若し旅行を必要とする人ならば、汽車の賃金、従つて之に關聯して、距離時間等を知りたくなる事は當然の事であつて、之に無關心で居る事は出来ないのである。

神経質の患者ならば、例へば新聞の藥の廣告や・病の治療に關しては、直ぐ目にとまり、其他の事には中々氣がつかない。この廣告も、神経質の人には大事の事であるが、三輪サンなどには、「つまらぬ事」である。

又此處へ診察を受けに来る人が、僕が色々細かく問ひたゞし・注意する事を聞き流しにして心に止めず、いつまでも自分の勝手な事ばかりをいひつゞける人が多い。之もつまりは、自分の價值批判で、「つまらぬ事」と思ふ事には、醫者のいふ事さへも、耳を傾けなくて困るのである。則ちこんな事を皮肉にいへば、「つまらぬ事をも、氣にしなければいけない」のであります。

次に大切な事で、皆サンの参考になると思ふ事は、「物事を氣にする」といふ事についてである。吾々は、切符の氣にならない人に、それを氣にせよといふのではない。氣になる人は、氣にせざるを得ない。それは其人の爲には、自分で意識し考察し得ると否とに拘らず、必ず必要な事であるからである。而かもそれを「氣にするのは、つまらぬムダ事である。之を氣にしないやうにしよう」と氣のついたのが、強迫觀念の發端であつて、「氣にしないやう」にと努力すればよい

るほど、益々煩悶・苦惱が増悪して來るのである。それで僕は、「氣になる人は、氣にすればよい」と教へるのである。

僕自身について言へば、切符が氣になる。それで例へば、切符が一圓位ならば、一時間ほどの旅程だといふ事も想像して、其旅行の見當がつく。又熱海に出かける時など、數人で自動車に乗る時、荷物が五つとか・六つとかあるといふ事にも氣を配る。又娘がハンドバックなど持つて居る時、之を置き忘れはしないか・とかいふ事までも氣になる事がある。それは團體で行動を共にする時、其中の一人でも、物を忘れたりすると、其全體の行動に種々の故障を起すから、僕自身としても、之に注意をくばる事の必要を感じて來るのである。徒らに不必要に氣をもむワケのものではない。

しかし、斯の如く色々と氣はつくけれども、一々それを干渉するのではない。只靜かに黙つて、之をこらへて居るだけである。それで幾らハラ／＼して氣がもめて居ても、其まゝで少しも心の邪魔にもならなければ、苦痛にもならない。それは丁度、耳鳴があつても、少しもウルサクなく強迫觀念があつても、少しも苦痛がないと同様であつて、其時に、耳鳴も強迫觀念も全治してゐるのである。

三輪サンのやうに、心を經濟的に使ひ、ムダな心使ひをしないやうにする事は、若い時に吾々も盛んにやつた事で、特に神經質の誰にもある事かと思ひます。此事の間違ひであるといふ事を私が知つたのは、五十歳近くもなつての事かと思ふ。

### 記憶を險約しようとするから記憶が悪くなる

尙ほ此處で、皆様に體驗してお貰ひしたい事は、心を自由に働かせて、餘り色々の制限を加へない事です。私共昔は、人の名前でも、つまらぬ人は、ことさらに心に留めぬやう・記憶せぬやうにし、只ゑらい人・特別の必要の人ばかりを記憶しようと思がけた。又名を記憶するのは繁雜だから、姓だけを記憶しようとした。こんな間違つた功利主義の考へ方のために、私は今日までも、人の名前を記憶する事が特別に下手であつた。然るに此頃、割合に記憶がよくなつたのは、姓も名も・用のない人でも、見るまゝ聞くまゝに、自由に感じに止めて行けば、案外に良く記憶するものである。例へば森田とだけおぼえるよりも、正馬といふ名と共に頭にとりこむと、其二つの間に様々の聯想がつき、馬のやうに願骨が出て居るとか・何とかつまらぬ聯想のために、却て記憶が間違はぬやうになる。

又歴史の年數や金の計算でも、例へば百四十一圓十六錢といふ事でも、之を百五十圓位と覺えるよりも、あッさりと其まゝ目や耳から、其全體を頭に取りこんで置くと、却て正確に記憶しや



すい。只心の經濟のために、總括的に覚えようとする、百五十圓と千五百圓と間違ふとかいふ事にもなり易いのである。

講義を聴く時も同様で、餘り儉約に、先生のいふ事ばかりを聴きもらさないやうにすると、却て記憶に残らないが、心を自由に解放して、大膽に周囲の・目や耳に入るものを何でも受取り、且つ自分の心の内に起る感想をも自由に働かせる時には、却て良く明瞭に記憶が出来るのである。例へば講義の時、外のチンドン屋の聲でも、先生の咳拂ひや・舉止態度等までも取りこんで行くと、思ひがけない活潑なる聯想が、其間に結びついて、之が後までも心に残るやうになる。之は普通、餘興半分にやる彼の記憶術をやつて見ると、之と比較して、其關係が良く分る。この記憶術は、普通物の名を、順々に三十でも五十でもいはせて、之を記憶する法であつて、私は之を或一定の場所に當てはめ、例へば私の家の門の外・門の内・玄關前・其入口・衝立の前とかいふ風に、一つ／＼の物の名を其場所へ置いて行く法であります。こんな事は、理屈では中々解らないが、體驗すれば直ちに分る事であります。

井上氏——昨日この家の建坪を、メートル法に直して計算したが、それが二百四十四平米あつた。それを二百平米と略して覚えて置きましたが、却て元の二百四十四米の方が、良く頭に浮んで来易いのであります。

森田先生——其次が二階と共に、四百二十八平米であつた。僕でも之を覚えてゐる。却て細かい事はこんなに覚え易い。

米良氏——一寸變つたお話を一つ二つさしてお貰ひします。

私が天津に居た頃聞いた話です。支那人が、或醫者の處へ病人をかついで来て、入院の交渉をして居た事です。先づ入院費用の事を定めて、扱其金で必ず病人が治るかと思合ひをする。醫者は「これだけの重態だから、請合ひは出来ない」といふ。請合ひの出来ないものなら入院はムダだといつて、サツサと病人を連れて歸つたとの事です。其金を見込みの分らぬ治療費に當てるよりも、それだけを葬式の費用に加へた方が、親孝行になるといふ考へ方ださうです。

も一つ、之も揚子江附近の事で、小さな船の船頭が、船を引っくり返して水に落ちこんだ。それを見た船が、あちこちから寄つて来て、流れてゐる品物を拾ふ。又人を助けようと思ふ者は、其の流れて行きながら・助けてくれよといふ者に對して、指を三本出して、三圓で助けてやらうと合圖をすると、水の中の者は二本指を出して、二圓にまげよといつたとの事です。

支那人が金に執着する事は、有名な事ですが、英國の初代公使が、上海で人力車に乗つたところ、車夫が疲れて走らなくなつた。公使が車夫を鞭つて五十錢やつたら、又走り出したとの事です。其公使が今度横濱へ来て、日本人の車夫にそれと同様な事をした處が、車夫は怒つて、公使

を引きずりおろして、サン／＼な目にあはせたといふ事です。

### 醫者に診てもらひながら笑ひこける

古庄夫人——寺田寅彦氏の「冬彦集」といふのを讀んで、其内に面白い事がありましたから……(讀む)

#### 「笑」の一部

私は子供の時分から、醫者の診察を受けてゐる場合に、キツト笑ひ度くなるといふ妙な癖がある。此の癖は、大きくなつても中々直らなくて、今でも其痕跡だけはまだ残つて居る。

病氣と云つても、四十度も熱があつたり、或は身體の何處かに、堪へ難い痛があつたりするやうな場合は、サスガにそんな餘裕はないが、病氣の自覺症狀が、それほど強烈でなくて、起き上つて坐つて診察して貰ふ位の時に、此の不思議な現象が起るのである。

先づ醫者が、脈を抑へて時計を讀んで居る時分から、ソロ／＼此の笑の前兆のやうな妙な心持が、カラダの何處かゝら起つて来る。それは決して普通の可笑しいといふやうな感じではない。自分の差しのべてゐる手を、其まゝの位置に保たうといふ意識に隨伴して、一種の緊張した感じが起ると同時に、此れに比例して身體の何處かに、妙なクスグツタイやうな・頼りないやうな感覺が起つて、其れが段々カラダ中を彷徨し始めるのである。云はゞ辛うじて平衡を保つて居る不安定な機械の何處かに、少しの餘計な重量で

もかゝると、その爲に機械全體の釣合がとれなくなつて、彼方此方がぐらついて来るやうなものかも知れない。實際カラダが妙にグラ／＼したり、それを抑へようとする、カンジンの手の方がガクリと動いたリするのである。

弱い神経といつてしまへば、それまでの事かも知れないが、問題は、此れが「笑」の前奏として起る點にある。

舌を出したり・咽喉佛を引込めて「あゝ」といふ氣のきかない聲を出したり・眼瞼をひっくり返されたリするやうな・何でも無い事が、丁度平衡を失つて・ゆるんで居るキョドイ隙間へ出くはす爲だかどうか・よくは分らないが、場合によつては此んな事でも、とにかく既に「笑」の方に向つて、倒れかゝつて居る氣分に、軽い衝撃を與へるやうな効果はあるらしい。

いよ／＼胸をひろげて、打診から聴診と進んで来るに従つて、身體中を駆けめぐつて居た・力無い頼りない・クスグツタイやうな感じが、一層強く鮮明になつて来る。さうして深呼吸をしようとして、胸一杯に空氣を吸ひ込んだ時に、最高頂に達して、それが息を吹き出すと共に、一時に爆發する。すると其れが、ちやんと立派な「笑」になつて現はれるのである。

何も其處に、笑ふべき正當の對象のないのに、笑ふといふのが不合理な事であり、醫者に對して失禮は勿論、甚だ恥づべき事だといふ事は、子供の私にもよく分つて居た。傍に坐つて居る兩親の手前も、氣の毒千萬であつた。それでなるべくガマンしようと思つて、唇を強くかんだり・こっそり膝をつねつたりす

るが、眼から涙は出ても、此の「理由なき笑」は、中々それ位の事では止まらなかつた。そのやうな努力の結果は、却つて防がうとする感じを強めるやうな効果があつた。ところが醫者の方は、案外いつも平気で、一緒に笑つてくれたりする。さうすると、もう手ばなしで笑つてもいゝ・といふ安心を感じると同時に、笑ひたい感覺は、スウと一時に消滅してしまふのである。

かゝりつけの醫者に診て貰ふ場合には、それほど困らなかつたが、初めての醫者などだと、もう見て貰ふ前から、これが苦になつて居た。氣にすればするほど却つて結果は悪るかつた。側に母でも居て、この癖をなるべく早く説明して貰ふより外はなかつた。それを説明して貰ひさへすれば、もう決して笑はなくてもいゝ事になるのであつた。

「男といふものは、さうムヤミに何でもない事を笑ふものではない」といふやうな事を、常に父から教へられ、自分でもさう思つて居た。況んや何等笑ふべき正當の理由のないに笑ふといふ事は、許すべからざる不倫な事としか思はれなかつた。それで、或時誰れか他家の小母さんが、「それは何處か、オナカに弱い處のあるせいでせう」と云つてくれた時には、何かなしに一種の有難い福音を聞くやうな氣がした。なんだか自分の意志によつて、制すべくして制し切れない心の罪が、どうにもならない肉體の罪に歸せられたやうに思はれた。

所謂笑ふべき事がない時に笑ひ出すのは、醫者に診て貰ふ場合に限らなかつた。

一番困るのは、親類などへ行つて、改まつた挨拶をしなければならぬ時であつた。殊に先方に不幸で

もあつた場合に、向ふで述べるべき悔みの詞を、宅から教はつて暗記して行つて、それを其通りに云はうとする時に、突然例の不思議な笑が飛び出してくるのである。其時の苦しさは、今でも忘れる事が出来なない。中々おかしいどころではなかつた。

併しさういふ場合に、私が應接した多くのオバサン達は、子供の私がマケもなく笑ひ出しても、そんな事はテンデ問題にもならないやうであつた。却つて向ふでも、ニコ／＼して「大變大きくなつた」などといふ。そんな事を云はれて見ると、もう少しも笑はなくともいゝやうになる。さうして同時に、何とも云へない情ない・自卑の念に襲はれるのが常であつた。

かういふ「笑」の癖は、中學時代になつても、中々直らなかつた。そしてそれが屢々自分を苦しめ耻かした。おごそかな神祭の席に坐つて居る時、眞面目な音楽の演奏を聞いて居る時、長上の訓諭を聴聞する時など、すべて改まつて眞面目な心持ちになつて、身體をチャンと緊張しようとする時は、キツトこれに襲はれ惱まされたのである。床屋で顔に剃刀をあてられる時も、これと似た場合で、此の場合には、危険の感じが笑を誘發した。

### 物の觀察の器械觀的と條件觀的と

森田先生——この場合、文章が中々面白い。それは觀察が微細にわたり、普通の人の一寸氣のつかぬ處を深刻に寫實してあるからである。しかし之も、特殊の心理ではなく、少しく深く自分

を内省すれば、日常誰にもある事で、之が普通より誇張され・廓大されてあるといふだけの事である。尙ほ之は、強迫観念の心理に、大に参考となるものでもある。

尙ほこんな場合に、特に頭のよい理學者とか物質學者は、其觀察が、外形的・器械觀的に深入りし過ぎて、却て内容的・條件的の考察が疎略になる事が多い。

こゝで私が器械觀的といふのは、例へば風についていへば、風速幾メートルの時は、樹木の枝を揺り動かし、或は幹を動かすとかいふ方面を詳細に記述するので、條件的といふのは、低氣壓が如何なる方面に、如何なる事情條件によりて起るか・といふ事を研究するものである。

近頃、心理學に條件反射といふ事が導き入れられて、吾々の心理現象を、總てこの條件反射によつて説明しようとする學者もあるやうになつた。

この條件反射は、もと露國のパウロフといふ生理學者の研究し始めたもので、例へば犬の胃に管をつけて、胃液が測れるやうにし、この犬に牛肉を見せると、胃液の分泌が高まる。そして一方には、鐘を鳴らすとか・色の電燈をつけるとかして、之と同時に、犬に牛肉をやる習慣をつけると、後には牛肉なしに、其鐘や電燈ばかりで、其一定の條件によつて、必ず胃液分泌が高まるやうになる。吾々の種々の精神現象も、日常の習慣による種々の條件によつて、感情の發動が規定づけられ、或はゆがめられて居るのである。

笑は固より種々の條件のある事は、皆様の御承知の事であるが、冬彦氏の場合は、「くすぐつたい笑ひ」である。

それで、「くすぐつたい」といふ事は、(之は前に話した事があるから、簡単に述べる) 僕の考へによれば、主として危険とかいふ精神緊張の状態が、案外何でもなかつたといふ事が分り、急に精神弛緩の状態に變化した時に起るものであるかと思ふのである。其著明なものは例へば、父親が小兒を目の上高く投げ上げて、之を受け止めるとかいふやうな場合である。其時に小兒は、クスグツタくてキャツ／＼と高笑ひする。又腋の下は急所であつて、之に強く當れば、息もとまる處である。こゝに軽くあたると、安心の内にもアブナツかしさがある。これが即ちクスグツタゝのである。

### 心中の屍體を思ひ出したのが笑ひの元

今、冬彦氏の笑に對する参考のために、或る十九歳の男の・笑の痙攣發作に就てお話しして見ようと思ひます。

此若者は映畫館員で、映寫の時に、何かの手傳ひをする仕事を持つて居るものであつたが、或時、映畫の途中で突然、腰が抜けたやうになり・足がきかなくなり・同時に腹をかゝへて笑ひ出

すといふ発作が起った。

之が発病の初めて、其後は何かにつけて、この笑と共に、全身の脱力麻痺感の発作が起るやうになつた。例へば、急いで電車に乗らうとする時・或は妹と喧嘩する時・お祖母サンに叱られた時等に、急に此発作が起るのである。

それで僕は、こんな現象が、どうした條件反射から起るであらうか・といふ事を詮索して見たのである。

先づ発作の初めて起った時の・周囲の事情はどうであつたか。其時の映畫は丁度、海岸の景色であつた。其時忙がしく且つ勞力を要する仕事で、又自分の身體の狀況は、感胃の後で疲勞の狀態であつたのである。

次に其映畫に關係して、何か思ひ出す事はないか・といふ事を問ひたゞして見ると、昨年の夏、海水浴場で、男女の心中しんちゆうの屍體しんたいが引き上げられて、見るも・すざましい有様を目撃して、恐怖に襲はれた事があるとの事である。

之によつて此の患者は、映畫の海岸から、偶然に心中の場面が聯想され、急に不快の氣分に襲はれたが、折しも自分が、責任のある仕事で、途中で投げやりにする事は出来ず、こゝを大事と思ふほど、一方の不快感情が馬鹿げて居り、之を抑へよう・思はないやうにしようとする心の

葛藤が起り、この大事と、馬鹿げた事との間の葛藤が、クスグツタイ感じとなり、之が笑ひとなり、全身脱力感となる。笑ひの烈しい時、腹をかゝえるといふのは、一種の無力状態であるのである。

斯の如く、初發の發作の動機は、上述の精神葛藤の條件であるが、其後の發作は、第一の發作の條件が、自分でよく認識出来ないから、之を何かの病的異常と考へて、其笑ひの痙攣發作（之を笑痙といふ）の不快氣分・其ものを恐れるやうになり、初めの原因條件とは、全く無關係となるのである。

之を冬彦氏のいふ處と比較すれば、「正當の對象のない理由なき笑ひ」といひ、或は小母さんに「オナカに弱い處のある所爲でしよう」といはれて、即ち之を病氣の結果と見立てゝもらひ、自分の意志薄弱の不甲斐なさには關係ない事として、「有難い福音を聴くやう」に思つたやうなものである。

之も實は初から、理由なきものではなくて、必ず小兒の時に、何かの理由で、正當の對象があつて、初めて第一の笑ひの發作が起つたに相違なからうと思ふのである。只其原因は、上の例のやうに、自分では直ちに其條件を認識する事が出来ないものである。

之が若し其第一の原因を明かに自覺認識する事が出来たとすれば、そんな聯想は平常起るもの

でなく、偶然の事であるから、同様の発作が屢々起る筈はない。其當座數回・恐怖が起ったとしても、間もなく忘れてしまふやうになるべき筈である。然るに之に反して、何かにつけて、正當の理由なしに、ワケなく笑の発作が起るのではないかと、あてもなく豫期恐怖に捉はれる場合は、之は無際限であるから、いつまでも發作の治る筈がないのである。

之はつまり、笑發作の恐怖と、之を抑へつけ・又は度外視しようとする・足場のフンバリ所のない努力であるから、益々無力感は笑癡を導き、笑癡は愈々無力感に陥るのである。それは抱腹絶倒の時に、腹をかゝえながら、笑ひを止めよう・腹の力を恢復しようとするれば、益々堪へられなくなり、却つてジツと靜かに、其笑ひを起した對象に心に向けて居さへすれば、聯想は直ちに他に轉換して、笑ひの條件は経過してしまふのである。

冬彦氏が「ガマンしよう」と努力の結果は、却て感じを強める」とか・「氣にすれば、却て結果が悪い」とか云ふのは、「却て」ではなくて、其抑壓しよう・無視しようとする結果として、強迫觀念性になつたのである。即ち其の笑ひの發作に反抗しようとするに、素直に靜かに、可笑しいまゝにニコ／＼と笑つて居れば、無理にこらへて、突發的に爆發するといふやうな事は免れるのである。冬彦氏でも、突然笑ひ出した場合、相手の人が氣にもとめず、平氣であつた時は、それで笑ひたいと云ふ事もなくなるのである。僕の笑癡の患者も、自ら求めて笑ひの發作を起し、思ひ

きり笑ふやうに稽古して、之を治したのである。つまり不快感に對する反抗心を全くすて、之に服従する心境を體驗させる手段を取つたのである。

冬彦氏が、床屋で危険を感じるとか、眞面目な處で氣の張る時等に、笑ひを誘發するといふのも、危険の内の安心・大事に對する馬鹿氣た事によつて起る・クスグツタイ感情から起るものであるといふ事が分る。

僕の例も、一度笑ひの發作の豫期恐怖に捉へられた後は、電車に急いで乗るとか、きわどい事柄に對する時に、この發作が發展するやうになつたのである。(九時半散會)

## 第四十三回

(昭和九年四月二十二日)

### 滑稽といふには餘りに悲惨である

瀬戸女史——十四の時、結核性骨膜炎で、之が強迫観念の初りです。友ダチが成田様へ願かけ  
て、病氣が治ったと聞き、母から信心しろといはれ、それから願かけ恐怖になりました。

十六歳の時、或時友人の母が亡くなつた事を思ひ出して、若し自分にも、そんな事があつたら  
と怖ろしくなりました。このやうな強迫観念が、絶えず心につきまゝと居た。一番怖しかつた  
のは神罰恐怖で、自分の罪のために、母や兄の命までも取られはしないかと思つた。先生の御著  
書で、初めて救はれました。今では却て自分が、強迫観念になつた事を感謝して居ります。

伊木氏——一番苦しかつたのは、水菓子を買つた時、其人の名前が分らなくて、之を食べて、  
何か迫害を受けるやうな事はないかと怖れた事です。又或時、電車で癩病患者のやうな人を見て、

其後、癩病恐怖になつた。之は先生の御診察で治つたが、今は署名恐怖で、自分の書いた名が、  
何か文書偽造の詐偽に使はれるやうな事はないか・といふ事に苦しんで居ます。

大野女史——根岸病院に勤めて居た關係上、先生には、二十四五年前からお世話になつて居ま  
す。長い間、頭痛で困つて居たのを、先生の催眠術ですつかり良くなりました。良くかゝるので、  
指の手術も、催眠術でして貰つた。

又先年、強盜の話をして、強盜が恐ろしくなり、夜中に、夢に襲はれたやうに騒ぐ事が随分  
長く續きましたが、先生の診察を受けて、先生の一言ですつかり良くなりました。

森田先生——「本能療法」と稱する一種の精神療法がありますが、今日は、其人が活動寫眞を  
持て来て、其治療の有様を見せてくれるさうです。私も以前に、古閑君と共に、たび／＼この本  
能療法を見學に行つた事があるから、其要領を知つて居ます。今晚も、其療法の宣傳がある事と  
思ふから、其豫備智識として、催眠術の事を少々お話しして置かうと思ふ。

凡そ精神修養方法とか・病の療法とか、其正邪を確かめるには、其誤つた方法・若くは迷信の  
方面を多く知るほど、其正しい方法も、次第に明瞭に分つて來るのであります。

此會では從來、迷信の話は餘り出なかつたが、私は昔から、この方面には非常に興味を持て來  
た。三省堂の大日本百科辭典には、迷信に關して、私の書いたものも出て居ます。禁厭・呪咀・

祈禱なども、色々調べた事がありますが、禁厭の内には、萬病を根治する法などいふのであるから、随分便利なものです。醫者になつて後にも、大靈道や氣合術や、何でも様々の通俗療法を調べた事がある。今は濱口熊嶽も経験して見たいと思つて居ます。

「破邪顯正」といふ事がある。純粹の白色を知るのは、様々の色を知つて後に初めて分る事であつて、様々の邪道・迷信を知り盡して、後に初めて正道・眞實が顯現される。初めて正しい人生觀が分かる。只の通り一遍の見方では、眞に正しい批判は出来ないであります。

黒川君や井上君など、こゝで成績の良かった人は、皆前には様々の誤つた治療法に遍歴したので、隨て其爲に、愈々正しい方法が觀取されるのである。井上君が讀書恐怖で、讀書の時、眼の距離を正確にするため、一尺の棒を作つて、眼と本との間にたてゝ讀んだといふやうな事もある。(其棒を供覽する)今考へれば随分可笑しな事で、滑稽といふには餘りに悲惨である。

扱、今晚の本能療法、總てこのやうな精神療法の原理を知るに、最も必要な素養は、催眠術といふものゝ理解である。

### キリシタン・バテレンの法

催眠術は、日本でも、今から二三十年前には非常に流行した。當今では、其まゝの名前では、

一般の人の氣を引く事が出来ないから、種々の名前の假面を被つて、人を引きつける看板がかゝげられてゐる。而かも術者其人さへも、之が催眠心理に關係のあるといふ事を知らない事があつたとかいひ、精神療法に關する事も、其半分位はあらうと思ふから、随分多いものである。それが各皆、得意の宣傳をしてゐるから、ドンダリの背較べである。

昭和三年頃、「通俗醫學」の雜誌社で、日本全國の通俗療法の種類を調べた時に、三百幾種あつたとかいひ、精神療法に關する事も、其半分位はあらうと思ふから、随分多いものである。それが各皆、得意の宣傳をしてゐるから、ドンダリの背較べである。

催眠術は、今から百六十年位前に、佛人メスマルが唱へ始めたものである。それでメスマリズムと稱し、之は術者の精神が、被術者の精神に感傳するもので、動物電氣の作用によるものと考えられて居たのである。この同じ考へ方が、今日の通俗療法の中にも残つて居て、人體ラヂウム療法とか・觸手療法とか様々の名稱があり、心靈感應とか考へるのも皆同じものである。

この催眠術と同じ原理の事は、古代から色々の形で行はれた事で、禁厭・祈禱は固より、キリストがイザリを立たせたり、死人を蘇らせたりしたのも、その誇張されたものである。

昔、日本へキリスト教の輸入された時に、キリシタン・バテレンの法といふものがあつた。雨が降つて傘を貰つて歸つたら、それが竹切れであつたとかいふ事がある。

キリシタンはクリスチアンであり、バテレンは宣教師の人の名であつて、それが後には、奇術



といふ意味に用ひられるやうになつたのである。

時々大道で、小さな本を賣るために、書生のやうな人が、種々の奇術をやつて居るのを見る事がある。多く子供を相手にして、つかまへた棒がどうしても手から離れないとか、成人が子供と押しあつて、之に勝てないとかいふ事がある。斯の如きは、皆催眠心理で説明の出来る事である。禁厭では、例へば齒痛の時に、石を以て或る護符を、柱に釘で打ちつけると、其カン／＼といふ音と共に、齒痛がズン／＼と鎮靜して行くとかいふ事がある。

山伏行者の祈禱では、信者が神前で合掌して、御幣を高く差上げて居ると、行者の「神様が降りになる」といふ合圖に應じて、手の御幣が重くなつて、次第に下つて来るのである。

日蓮行者のお加持で、最も一般に行はれるのは、合掌して居る信者の手が、次第に震へるやうになり、身體を揺り動かし、甚しきは疊を蹴つて高く飛び上るとか、すさまじい活動をするやうになる。これの軽いのは、岡田式の靜坐法でも、時々起る事であつた。之は本能療法や・其他の自己暗示的のものを説明するに、甚だ大切な参考資料となるものである。

尙ほ日蓮行者の方では、病は罪障から起り、其消滅によつて之を治さうとする。其罪障は、死靈・生靈其他の魂魄の障りであるから、先づ之をアバキ出さなければならぬ。それで手の震へ出すのは、罪障の淺い徴候であつて、行者が秘術を盡しても、少しも反應のないものは、罪障が

深く、強情で「浮かばぬ」といふのである。

之は彼のフロイドの精神分析でいへば、分析者の豫定通りに行かないものを、抵抗が強くて治りにくいとかいふのと、同様の意味であり・同じ條件である。

それで行者は、信者の手が震へ出すのを見て、其機に乗じて、「お前は何者か。何處から来たか」とか釣り出しをかけると、信者は「フイ／＼と心に浮ぶまゝに、「俺は何某の狐だ」とか・三代前にユクエ不明になつた女です」とか口走るやうになる。

大本教では、この憑物をオビキ出す事を、殆んど専門のやうにやつて居る。

天理教祖の中山みき子は、いつも息子のロイマチスの痛みを、眞言行者のお加持で治して居たが、或時に息子の痛みが激しくて、丁度いつもの加持臺の女が居なかつたので、一寸自分が其代用をつとめた處が、初めて「吾は天の將軍であるぞ」といひだした。之が天理教の發端であつて、此日が同教の祭日になつて居る。こんな事は、催眠心理を一通り知れば、容易に理解する事が出来て、決して神秘不可思議のものではないのである。

### 催眠の心理

扱、私共が昔、催眠術に苦勞したのは、今から三十年餘りも前の事である。其頃或人は、其教

授料が二十圓であり、又其後の時代には、講習料五十圓も取る人があった。私の教へ方は、餘りうますぎて、直ぐに上手になるから、教授料を取る事が出来なかつた。料金を取るには講釋を複雑にして、長い時間を費やし、勿體をつける事が必要である。

今も私の處に使つて居る南部の鐵瓶は、この催眠術を教へた御禮に貰つたものです。之は現在有名な帝大醫科教授の父君であつたのです。

催眠心理を説明する前に、先づ古閑君に頼んで、實驗を御覽に入れます。

尙ほ只今、催眠術にかゝる人は、看護婦會長でありまして、昔、私が催眠術で頭痛を根治した人です。其當時、私の慈惠醫專の講義用に、催眠術の實驗に使つたのであるが、或時、かけつぱなしにして、長い時間其まゝ忘れてゐたので、此事がケガの功名で、其時から、此人の頭痛がすっかり根治したのであります。

#### 古閑先生の實驗

破術者は椅子に腰かけて、言はるゝまゝに、兩腕を前方に出す。古閑先生が、「其手が次第に近よつて、手掌がくつつく」といへば、次第々々に其通りになる。「其手がくつついて離れない」といへば、それを引き離さうとしても離れない。又先生が、被術者の手を胸に當て、「之が取れない」といへば、之を胸から離す事が出来ない。

「今よく眠つて居る、眼があかない」といへば、開ける事が出来ない。「今眼がさめる」と合圖すれば、眼を開いてボンヤリして居る。

次に森田先生が、突然に、「アナタは今眠る」といへば、被術者は直ちに眼をつぶつた。次に「アナタの眼は視えなくなつた」といつて置いて、立たせて眼をあけさせて、目の前に手を出して、「之は何ですか」と問ふても、「分りません」といふ。次に紙片を出して、「之はアナタの寫眞です」といふと、「いゝえ違います」といふ。(之はうまく行かなかつた)。次に被術者を歩かせて置いて、「今手を打つと、其足が動かなくなる」といつて手を打つと、其姿勢のまゝに忽ち歩けなくなつた。

催眠術の事は、私の「神経質の本態及療法」の内に書いてあるから、委しい説明は略します。

前に古閑君が、被術者の兩腕を寄せたのと同じ事は、眞言秘密の法に、「棒寄せの法」といつて、信者に、兩手は二つの棒を持たせて立たせて置いて、行者が眞言ダラニを唱へて居ると、其棒が次第に近よつて来て、くつつくやうになる。又私が今、此人を歩けなくしたのを、眞言秘密の法で「不動金縛りの法」といつてある。則ち之は、昔から印度の婆羅門でも行はれて居た事でありませぬ。

催眠術とは、つまり術者が、相手に少しも外の事を考へる餘地を與へず、只一途に術者のいふ通りの氣持になつてしまふやうに、相手の心を奪ふ方法である。それで催眠術は、相手の注意を

すツかり此方へ集中させてしまふ爲に、色々の方法が行はれるが、一氣に掛け聲を以て、相手の虚をつき、其心膽を奪ふのを氣合術といふのである。

術者のいふ通りに、相手の氣持がさうなる事を暗示と名付ける。此人(大野女史)なども昔は、催眠術がよくかゝつて、痛を止めて、指の手術をする事も出来たり、耳にも目にも、何でもいはれる通りに聴へたり・視えたりする。彼のバレンのやうに、「其處は水が一パイ流れて居る」といへば、裾をまくつて歩いたり、「スマレが澤山咲いて居る」といへば、しやがんで之を摘みとる様をするとかいふ風である。

又之れ位の程度にかゝるやうになれば、人格變換といつて、術者のいふ通りに、狐にでも・神様にでも、何でも其氣になつて、其者と同様の行動をするやうになる。嘗て或時、或女中を下田歌子に人格變換させた處が、其女中が、堂々と卒業式の訓辭をやつたのには驚いた。こんな風であるから、手が震へたり・飛び上つたり、苟くもお加持や何かで出来るやうな事は、催眠術では容易に出来るのである。

### 自己暗示といふ事

扱、他から誘導され、或いははれるまゝに、其氣になるのを一般に暗示といふが、自分自身に、

フト何かの感動を帯びた觀念が起つて、其氣持になり、其觀念に支配されるやうになる事を自己暗示と名付けてある。

例へば一般の人は、風習によつて、神様といふものゝ幽冥の偉力を感じて居るが、之が祈禱の時の森嚴な状況から、何とはなしに重さを感じて、御幣が下るといふのは、自分自身で、神様が乗り移ると考へる處の自己暗示である。若し此時に祈禱者が、「御幣がさがる」といつて、其ために下るならば、之を言語暗示と名づけるのである。

之と同様に、平常、狐ツキや幽霊の怨みの物語りなどを聞いて、恐怖の心を起して居るものは、行者のお加持で其様々のシグサにより、空オソロシサを感じる時、フト狐や死霊の事を思ひ出し、其氣持になつて騒ぎ出すやうになる。即ち自己暗示であつて、自分で勝手に、平常の恐怖觀念が、夢のやうな心持で、實際の活動となつて現はれて来る。之を或は、觀念運動といふ事から説明する事も出来るのである。

斯の如く自己暗示であるから、平常、狐や幽霊や、其様な恐怖觀念を持って居ないものは、幾ら行者が骨を折つても、決して迷信的結果は起らないのである。之によつても、鬼も佛も皆決して外界の存在ではない、只自分自身の心の内の作用であるといふ事が分る。

又お加持の時に、手が震へるといふのは、信者が一心こめて固く合掌して居ると、(足を揃へ

て正しく起立して居ると、自然に身體の動搖が多くなると同様に、力の均勢が取れなくて、疲勞するに従って、次第に震へが強くなつて来る。此際に行者が、適當な誘ひをかけると、信者は、不思議と恐怖との感が次第に強まり、恐怖と震へとが交互に増長して、終には疊から飛上るやうにもなる。其時にも、其恐怖に關する自己暗示がなければ、そんな事は決して起らない。尙ほ此上に、「お加持では、震へるものは因縁のよい・性のよいもので、早く浮ぶものである」とかいふ話を聞き、自然に周圍から其暗示を受けて居るから、之が自己暗示になるのである。

催眠術で、両手を出させて之を近寄らせるのも、其出した手の疲勞感と共に、「其手が近寄つて来る」といふ事を、無理おしに言語によつて、直接に被術者にさう思はせるやうにするだけの事である。

### 論理の矛盾と飛躍

このお加持の震動と・本能療法の種々の活動とを、靜かに思ひ較べて見ると、其間に餘程の共通點があるといふ事に氣がつく筈である。

若し日蓮宗のお加持に、「罪障が浮んで、因縁により病人が治つた」とかいふ色々な話を少しも聞いた事がないとすれば、決してあのやうな複雑な行動が起るに至らないのである。

若し本能療法でも・同法で宣傳するやうに、「吾人は絶大微妙なる本能の力があつて、自ら病を治す働きがある。それは身體の億兆の各細胞の自然活力である。其活動は無意識的自發的であつて、各病者が、自ら其患部を目めて、撫で揉み叩き運動し活動するものである。」とかいふ説明を、少しも見もし聞きもし居ないとすれば、果してどうであらうか。而して其原理といふものが、學術的嚴密とか・宗教的神秘とかいふ事の・人を感服させるものがあるほど、其効能がアラタカである。

この本能療法の「身體細胞の本能的活動と・自發的マッサージ様運動」との間の關係や、或は西式強健術の「金魚療法」やの原理と稱する處には、大きな論理の矛盾や飛躍があるけれども、醫師でさへも、之を信する人には、それに氣がつかないのである。

日蓮行者の「罪障消滅」・本能療法の「人體細胞の自然活動」・大本教の「人の運命は、各其人の憑依物・若くは其守り本尊によつて定まるもの」といふが如き原理的宣傳が、其信者の自己暗示となつて、各其特徴のある種々の行動が現はれるのである。

古閑君も私も、實驗のため相當熱心に、本能療法の自發的活動を起さうと努めたけれども、中々それが出来ないで中止した事がある。自己暗示を起すべき有力なものがなくて、故意に之を起さうとする事は、初めから無理な事である。自己批判があつて、常に疑ひ迷つて居るものは、精

神が一途にならず、注意の固着が出来ないから、催眠術にも勿論かゝらない。同じく本能運動も起らない。この故に神経質には、催眠術や本能療法のやうな・甚だ便利で而かも屢々大に有効な方法が行はれないのが遺憾である。

余が昔、催眠療法のために努力した事も、この關係から、殆んど療法として用に立たないやうになつたのである。従つてこの本能療法も、用ひ處によつては甚だ有効であるけれども、只之を一般原理に押しあて、萬病に應用するといふ時に、大なる間違ひに陥るのである。

### 観念運動といふ事

尙ほこゝで、観念運動といふ事を、一寸説明して置くことと解り易くなる。吾々は例へば、何かの際に、淋しいといふ事を感じれば、闇夜とかいふやうな観念が起り、同時に身をスクメルといふ活動が起る。即ち吾々の精神は、感じと観念と活動とは、影が物體に伴ふやうに、決して別々に存在する事は出来ない。同時に起る現象である。故に吾々は、何かの考へが起れば、必ず之に相當する表情・姿態・活動といふものが伴つて来る。

今何か空に高いものを想像すると、自ら氣がつくと・つかぬとに拘らず、自然に眼を見あげる運動をする。文字を讀むと、かすかに口に言語運動が起る。輕業のあぶない處を見ると、手に汗

をにぎる。とかいふのもそれである。

何か心に思ひつめて居る事があると、氣のゆるんだ拍子に、フトそれを口走る事がある。自動車の危険を恐れて居ると、其方へ吸込まれるやうな氣がする。室内で、或一定のものを思ひこんで居ながら、其室内をグル／＼歩き廻つて居ると、何時とはなしに、身體が其方に引きずられて行く。之が讀心術といふ遊戯の原理である。

狐狗狸様の動き出すのも観念運動である。或人に紙の上で鉛筆を持たせ、其手の上にフロシキを被せて、自分の手の見へぬやうにし、自分の姓名を一心不亂に思ひこませて置くと、自分で知らないで、紙の上に其字が書かれてあるやうになる。

この観念運動の複雑なものが、狐ツキとか・本能運動とかいふ自己暗示によつて起る種々の活動である。催眠術は、即ち術者のいふ通りになる處の観念運動であるのである。

催眠術の事は、委しくお話しゝなかつたけれども、以上の事は、皆催眠心理から割出して考へられる事實である。それで催眠術の經驗が乏しいと、是等の原理が深く頭に理解が出来ないのである。

本能療法家は、之が催眠術とは全く關係がない。といふ事を主張するけれども、術者の誘導による自己暗示といふ事の意味が解らなければ、大なる誤論・迷想に陥るの恐れがあるのである。

これだけの事を、豫備智識としてお話しておく、今夜本能療法の実際を御覧になる時に、相當の御参考になる事と思ひます。

### 自分の得手勝手に考へる

森田先生——一寸思ひついた事をお話します。想像した事と・實際とは随分違ふ事が多い。「當て事と越中禪とは前からはづれる」といふ事がある。

先日、熱海へ母を連れて行つた時、宿に團體客があつたから、之に餘興を一つ寄附すれば、先方も悦ぶだらうし、母にも一夜を楽しませる事も出来る、獨りうまい事を思ひついた積りで、早速落語家を頼んで、時間まできめて來た。そして其事を團體客の方へ傳へると、豈計らんや之を謝絶されたのである。それは團體は、自分等で騒ぎたいので、其豫定プログラムも出來て居るからとの事であつた。

仕方がないから、自分の室で、家族だけと・數人のお客とで、其落語をきく事になつた。女中にも皆に之をきかせようと思つた處が、之も皆大勢のお客の方へ忙がしいので、全く見當違ひばかりになつたのでした。

之も亦思ひちがひの一つで、それは或時、私の旅館へ或地方の病院長が、従業員を引率して泊り合した事があつた。私は大に宿屋の主人ぶつて、サービスの積りで、極く打ちとけて挨拶に出た處が、思ひがけなく先方では、非常に硬くなつて、醫員や看護婦などは、席を立つて其場をはずしたので、私も氣がついたから、そこへ引上げて上がった事があつた。我々には、お客アシラヒなどは容易でない事である。

日常の事で、誰もが一般に思ひちがへる事は、自分では、飯や餅を人から強いられる事は、當惑する事であるが、人には之を強いて、それで人には悦ばれる事と思ひちがへて居る。

是等は皆、人と自分を殊さらに別々に見て、人も我も、苦しい事は苦しい・面白い事は面白いと、平等に見る事が出來ないために起る事である。

又多くの人・特に強迫觀念の人は、「人前で耻かしい・勉強は苦しい。之は唯自分ばかりの事で、人は皆ほがらかに愉快に、交際もし勉強もして居る」といふ風に考へるかと思ふと、又一方には、自分が焼芋や豆腐やが好きな場合は、誰も人は當然是等のものを好くべきである。こんな滋養のあるものを好かない・といふ人の氣が知れないといふ風に考へる。

詮じつめれば神経質の人は、苦しい事は自分ばかりであつて、好きな事は、人も總て自分と同様でなくてはならぬといふ風に、自分の得手勝手に考へる癖があるのである。

未來の事が見通されて、而かも其現在が分らない

相川氏——顔や衣服を見たゞけで、其人の病をあてる。といふ話を聞きましたが、本當でしようか。

森田先生——そんな事は、普通迷信者の間にアリフレの事です。墨色判断などいふ事も、「」の字を書かせて、それを見て、其運命も分れば、病氣の事なども分るといふ事があるが、それと同類の考へ方です。

昔、私が家内と妹とを連れて、石塚左玄の食餌療法を試しに行つた事がある。私が其先生の前に坐ると、だしぬけに「ア、君はいかん。顔色が悪くて、足が冷えるだらう。便通も悪い。贅澤をして美味しいものを食ふからいけない」といふ風にまくしたてるのである。折悪く私は、平常足はほてって、便通はありすぎる方であつた。

このやうに患者に對して、患者が自ら容體をいふヒマを與へずに、頭から冒險的に先んじてしまへば、其當つた時の精神的影響が甚大であるからである。それで當てられた人は、一度で信仰してしまつて、非常に盛んな宣傳をするやうになり、當らなかつた人は、「やッぱり、そんな筈はなかつた」といふ風に、みくびつてしまひ、耻かしいから人にもいはず閉塞して居るから、こんな關係から、迷信といふものが、特に世に誇張されて擴まるやうになるのである。實際の事ならば、何もそんなインチキの冒險をする必要はなく、素直に病人の容體を聴きとつて、然る後に適當な處置を忠告してやればよいワケである。

又私が昔、福田といふ觀相學會長といふ人に、試験的に人相を見て貰ひにいった事がある。此時にも觀相者は、私に「三年後に、乾の方角に當り、顴骨の出た女の人と、經濟的問題が起る事がある」とかいふやうな事を豫言してくれた。後に雜誌の内に、私の職業は何かといふ事を問はれた事がある。

人の病氣を知るのに、顔や墨色を見て判断したり、或は三年先に出會ふ女の顴骨の出てる事までも、照魔鏡のやうに分る人が、現在其人の職業を察知する事さへ出來ないといふのは、餘程大きなインチキでなくてはならない。迷信者は、この簡単な分りきつた事が分らないから、極めて目先の事でだまされてしまふのである。

相川氏——髪の毛が細いとか、耳垢の乾濕とかいふ事と、神経質と關係がありますか。

森田先生——それは多少關係のない事はない。骨格や體質といふものと氣質とは、色々の關係がある事が、近來次第に研究されて來たのであります。先づ體質は、之を瘦せ型と・肥え型と・筋骨のたくましい型とに大別する事が出來るが、之によつて氣質がちがう。又其體型と・皮膚の

キメの細かい事や・髪の毛の性質や・或は滲出性體質といつて、鼻カタルや扁桃腺肥厚にかゝり易いものとかいふ風に關係するから、其細かい點に付ても、全く關係がないとはいはれない。

然るに之を餘り立ち入って考へたり、机上論で演繹したりすると、迷信に陥るやうになる。例へば梨と林檎とを、其皮の硬さ・滑かさ等で區別する事は出来るけれども、いつも私が注意警戒するやうに、逆説を應用して、滑かなれば林檎・粗ければ梨といふ風に、逆に演繹して行くと、大きな間違の元になるやうなものです。之と同様に、或は神経質には、毛髪の軟かいのが多いとしても、これと反對に、毛の軟かいものは神経質だといふ事は出来ず、又顔の色によつて、神経質をきめるとかいふ事も勿論出来ないであります。

### 本能療法の實寫映畫

夜八時半頃、本能會長・岩田美妙氏が來席された。蒙古舞の立派なお爺さんである。映畫の前に、本能療法の根本原理に就て、一通りの説明があつた。

「人皆、家の修繕は大工に、靴の破損は靴屋に任せる。何となれば物の修繕は、總て之を作つたものに任せるのが、最も合理的であるからである。この故に身體の破損も亦、身體内・獨自の力に任せるのが、最も合理的であらねばならぬ」といつたやうな事であつた。

實寫映畫に現はれた場面は、老若男女や・小兒やの様々の病者であつた。

身體を左右にゆすぶったり、頭を床につけて、仰向きに身體をくねらせたり、もんどり打ったり、足を上げたり下げたり、様々な滑稽な動作が繰り返へされた。

頭痛や・胃病や・近視眼・ロイマチスなど、夫々に運動の有様が異なるもので、逆にこの運動の有様を見て、病名を判斷する事が出来るさうです。

中には女學生で、空中に指で字を書くやうな運動をする場面があつた。之は其本人が、不得意の英語や・數學を上達させるための・不隨意に起る自發的運動ださうだ。便利な事もあつたものである。

後で森田先生のお話では、小兒麻痺の運動は注目すべきもので、整形外科では、マッサージや電氣などを用ひるけれども、本能療法では、本人の自發運動であるから、自然に適當な運動が出来る。之は治療的に面白いものであるとの事であつた。

映畫がすんで後、岩田氏の實演があつた。勇敢な某君が、被験者を申出た。近視眼と書癢とに對する治療である。先づ某君の前に坐らせたまゝ、某醫科大學教授に實驗したとか、何々中將を治療したとか、或は近視眼治療の運動はこんな風に現はれるとかいつて、容易に治療に移らない。間接に暗示が與へられるワケである。之を見て居ると、先程先生が説明された催眠術のサソヒと



同様である。只其差異は、催眠術では、右手が擧るとか・兩掌がくつつくとか、特定の動作をさそひ出すけれども、岩田式では、被術者の自由運動をつり出すだけの事である。同君は相當長い間靜かな氣合の聲で誘導されたけれども、中々運動が現はれて來ない。

次に出て來た某君は、安坐のまま、身體を次第に前屈させて、頭を床につけるに至ったが、容易に運動を起さない。次には仰臥させて、永い間氣合をかけられたが、根が神経質の上に、先に先生からの豫備智識が入って居るので、結局實演は失敗に終って、岩田氏には、氣の毒であつた。其上、若い連中が、他流試合の意氣込みで、論理的に突込んで、色々と意地の悪い質問を次々にあびせかける。先生は、岩田氏に失禮にならぬやう、ちよいくと注意を與へられ、しきりに氣をもんで居られる様子であつた。

本日の會は、岩田氏のおかげで、非常に面白く、且つ有意義な治療法の狀況や・實演を見る事が出來て、其他先生の講演により、吾々は迷信に關して、處世上、廣い範圍に亘る知識を、たった一晩の内に取り込む事が出來たのである。(夜十一時散會)

第四十四回・豊島園ビクニツク

第四十五回 (昭和九年六月二十四日)

(神経質の症状としては、對人又は赤面恐怖十二人、普通神経質八人、心悸亢進發作六人、吃音恐怖三人、不眠三人、讀書恐怖二人、肺病恐怖二人、其他、縁起恐怖・瀆神恐怖・署名恐怖・殺害出血恐怖・不潔恐怖・迫害恐怖・食物嚥下恐怖・不正義恐怖・書癪等があつた。)

甲府・名古屋・京都の形外會

井上氏——最近、形外會の支部が方々に出來て、盛んになつて來た事の御報告をしたいと思ひます。五月六日には、甲府の形外會。高野サンを中心とする。一托會といふのが主催になつて、其方の招待でありました。慈惠醫大卒業の許山氏モトヤマが、わざわざ新宿驛から案内して下さいました。其日は商業會議所で、晚餐會後に坐談會が開かれました。實業家や有力者も見へて、盛會でした。

翌日は、昇仙峽の探勝。世話係りの分擔もよく行届いて、方々見物さして貰つて面白かつた。甲府の町

第四十五回 甲府・名古屋・京都の形外會

で、水晶の加工場なども見て、興味があつた。支部の方が、東京より熱心の人が多い様に思つた。あちらでは方々へ引張り風で、先生の名の廣く知られて居るのに驚くと共に、うれしく思ひました。

今度は、名古屋と京都からの招待で、六月十六日東京發、其晩は名古屋の加藤氏のお世話で、名古屋新聞が主催になり、同新聞社樓上で座談會が開かれ、他流試合が入つたので、娯氣があつた。宗敎家・哲學者の大家もあつて、先生の話を聴くよりも、自分の意見を盛んに述べるのもあつた。

翌日は日本ラインの見物で、先生も大へんお氣に入りの様子であつた。犬山の料亭で晚餐會があり、其他、鵜飼など頗る珍らしいものを見せて貰つた。

吾々同行は、先生御夫妻と・高島のお妹さん、岡崎夫人・堀田先生・鈴木君と私とで、中々ニギヤカでしたが、先生も或時は二時にお寝みになり、朝は五時といふ風で、先生のお元氣なのに驚いた事がある。

翌十八日は、診察が六人あり、朝から二時まで診察されて、其午後は引續き、名古屋醫科大學で講演。其夜は宴會があつた。十九日は、名古屋見物の後、午後京都に向はれ、三省會の宴會があつて、其夜は大阪毎日新聞支局の講堂で講演。思ひがけない盛會で、聴衆が演壇の下までつめこんで、動く事も出来ないほどであつた。八百人ほどあつた。看板も早くから取りはづし、なほ入りきらないで歸つた人も多かつた。大勢にも拘らず、先生の聲が隅の方までもよく聴こへたのには感心した。先生の詰襟の洋服委の方が、モーニングなどよりは、却て品格があつたやうです。

二十日には、高野山見物の豫定であつたが、大雨のために中止になり、其晩は又、座談會が開かれた。

三省會は主として、宇佐先生の下で、森田教育を受けた人を中心として組織されて居るが、將來基本金をつくり、恵まれない人を無料で治してやりたい・とかいふ事も耳にしました。

二十一日には、天の橋立を見物し、二十二日にも亦座談會を催し、二十三日の朝、東京に歸りました。京都滞在中でも、先生は講演・見物等で、あのお弱い身體で、それからそれと暇なしに活動されて、却て東京に居られる時よりもお元氣で、吾々も非常に嬉しかつたのであります。

### 自分が救はれると同時に、世の人とも 其喜びを共にしたい

森田先生——今度少々健康が良いやうであるから、見物を思ひ立つた。先づ甲府の昇仙峽が面白かつたから、次に名古屋から日本ライン、それから京都から、天の橋立に遊んだ。見物が目的で、講演は序仕事であるが、講演も中々忙がしかつた。堀田・井上君は、世話をしてくれて、坂道は私の尻押をしてくれる。夏は何時か、北海道も見物したいと思つてゐる。形外會とか何とか口實があつて、誰かゞ世話してくれれば、其ハヅミで行く事にもなります。

今度の旅行は、何處でも皆サンが親切に世話してくれて、非常に面白かつた。夜は十二時、朝は五時頃で、それで却て咳が出ず、少しも休む暇なしで、歸つても體重が却つて増してゐる傾向

第四十五回 自分が救はれると同時に、世の人とも其喜びを共にしたい

である。この調子ならば、まだ相當長生きが出来るかと思ひます。

名古屋の座談會で、特に面白かつたのは、まだ十九歳の堀君が、吃音恐怖の治つた喜びを、大變に要領よく話した事である。吃音恐怖は普通中々治りにくいものであるが、之が治ると、どういふワケか話の要領が良くなる。以前の近藤君にしても同様です。結局は吃音恐怖は、自分の話をうまく上手にしたい・といふ慾望から起るがためであらうと思ひます。

こゝで治つた人の内には、しばしば法悦といふ事を感じる事がある。つまり自分が救はれると同時に、その眞理を世の人にも傳へ、其喜びを共にしたいといふ感じであつて、堀君が座談會で、雄辯を發揮したのも其爲であります。

序に一言、吃音恐怖はどうして治るかといへば、自分は吃るものであるときめる事です。色の黒いものは黒いもの、知恵の廻りの悪いものは悪いものときめる。赤面恐怖は、自分は小膽なものの、書癢は、自分は手の震へるものときめる事で治る。決して虚偽のカライバリをしないといふ事が最も大切です。吾々の修養法として、之れ以上の單純な方法はありません。

鈴木氏——名古屋新聞社の座談會では、他流試合といふ風で、私共は内心、先生がやつつけられるやうな事はないかと、ビク／＼して居た。金子氏といふ哲學者・成瀬氏といふ眞宗の坊さんが出席されて、「治らずに治つた」といふ事が盛んに問題になつた。

先生のお話で、特に感じた事は、體驗のない人が先生の話の話を聴くと、之を理屈として聴き、理屈をこねて分らなくなつてしまふが、體驗のある人は、體驗で聴くから直ぐ解る。

金子氏の二元論の否定、先生の「北極の熊と鯨とは、喧嘩にならない」といふタトへで、皮肉られた事は愉快だつた。金子氏の理屈は、「鳥飛んで鳥飛ばす」とか中々むつかしい。たしかに北極熊と鯨とのやうです。根本的なものを掴んでゐないで、其上で色々議論をしてゐる。理屈としては立派かも知らんが、牧師として人間の實地指導には、どんなものかと思はれる。

森田先生——此處の話で最も大切な事は、事實に於て、いふ通りにならないければならぬ事である。不眠なり・強迫觀念なりが、事實に於てなくならなければならぬ。理屈ではない。出来るか出来ないか目標である。出来ない時に何故出来ないか、出来た時には、それがどういふ理由かといふ事を説明するだけである。「事に執するは元之れ迷、理に契かなふも亦悟りに非ず」といつて、幾ら理屈の辻褄を合はせても、それは事實ではない。哲學者には往々にして、事實を見逃がして、理屈を合はせる事が多い。

井上氏——金子氏は、名古屋第一の哲學者との事、後に加藤氏から聞けば、何時でもこのやうな話をするが、實際の修養には適切でないから、面白くないとの事です。形外會のつっこんだ話から考へると、其相違の著明な事に驚きもしました。先生のお話と比べて、唯馬力が強くて、

人を煙にまくだけだと考へました。

某氏——金子氏と私とは、網島梁川の弟子です。金子氏は兄弟子で、博學多才の人です。今の話を聞いて、金子氏は金子氏で、一つの立場を持ち、牧師に共通の立場であり、先生の立場をよく理解してゐなかつたのだと思ふ。宗教には、神を置くものと・置かないものがある。置かないもの・例へば眞宗とか禪宗とかは、先生のお話がよく分ると思ふ。神を置くもの・即ちキリスト教・天理教等では、實際を無視するから、科學的立場が分らない。立場が違ふから仕方がない。

### 循環論理といふ事

森田先生——強迫觀念の患者は、先づ第一に、自分は何を求め・何を目的とするか・といふ事をつきとめなければならぬ。それを順々に追究して行くと、自分に次第に高い目的のある事が解るやうになる。其時に初めて、深い自覺に達するのである。この行き着こうとする目的を忘れて、迷ひ子になつて居る有様が即ち強迫觀念である。

神経質の患者でも、時々上ツペラで自己内省の淺薄な人が、診察を受けに来る事がある。「何處が悪いか」と問へば、「神経衰弱」だといふ。「それでは解らぬ。先づ症狀をいふやうに」といへば「物が氣になる、色々の事が苦しい」と答へる。

「ともかくも、何が一番苦しくて、第一に治したいと思ふ事は何か。」と反問すれば、「神経衰弱を治して貰いたい」と云ふ。之は丁度、「兄は幾つか」と問へば、「私より二つ上」、「お前は？」「兄より二つ下」と答へるやうなもので、之を循環論理といつて、果てしのない事である。即ち「氣になる」と・「神経衰弱」とが循環するのである。この時に何が氣になり、それをどの様に治したいかといふ事を、具體的に實際に追究して行けば、初めて循環がなくなつて、ともかくも或一定の方向に、進路が見出されるやうになる。

今之を赤面恐怖の例で見れば、「人前で耻かしい」といふ事と・「大膽になりたい」といふ事とが循環する。之は「苦しい」と・「樂になりたい」と、或は「冬は寒い」と・「寒いと思はないやうに」との循環すると同様である。それは或る事實と・之を否定したいといふ事との間に循環する不可能の努力である。禪の「繫驢橛」は、橛に繋がれた驢馬が、逃げようとあせつて、グルグル廻るほど、益々橛にくつついて動けなくなるといふ事の例である。

之は凡そ物事を抽象的に漠然と考へて、事實を具體的に觀察しないといふ・思想の迷妄から起るものである。悪くいへば、思想發達の低級なものといつてもよい。

思想が具體的に現實になるほど、  
迷妄苦惱から離れるやうになる

話は少しく方向轉換をして、理解し難いかも知れぬけれども、小兒の思想發達の經路を見ると面白い。

小學時代の小兒に、「大きくなったら、何になるか」と問へば、「加藤清正になる」とか、又は巡查の子ならば、「お巡りさんになりたい」とか答へる。それは「世の中で一番ゑらい人になる」といふ意味である。

次に中學時代になると、最高學府に入りたいと思ふ。之も極めて漠然たる憧れであつて、惡くいへば群集暗示で、社會の風潮に浮かされた虚榮といつてもよい位である。又大學での志望は、或は哲學者・或は政治家等、各々それ／＼の大志望を持つて居る。

年長するに従て、漠然たる憧れが、幾らかづゝ現實的になり、抽象的の理想が、次第に具體的の實際になつて来る。それで吾々も、中學・高等學校・大學と卒業のたびに、入學前の憧れは順々にこわれて行くから、それと共に吾々の理想も變化して行くのである。

私は中學時代の初には、仙人のやうなものになりたいと思つた。其結果、種々の迷信的研究に手を出した事が多い。醫學をやるやうになつたのは、境遇上・偶然の事からであつた。それが動機で人生の問題は、身體と精神と兩方面から研究しなければならぬ・といふ事を思ひ立つやうになり、理想は種々の段階を経て、今日に至つたのである。

偉い人・立派な人格者になりたいとか・信仰を得たいとかいふ事は、まだ漠然たる空想であつて、前の「物を氣にしないやうになりたい」とかいふ事に相當し、修道とか精神修養とかいふのは、「神經衰弱を治したい」といふ事に相當する。斯の如きを私は、「思想の矛盾」と名づけて、それは必ず目的とは反對の結果になる。吾々は必ず一つ／＼の事實に就て、如實に之を觀察し、實行を積まなければならぬ。其處に初めて修養が出来るのである。

以上私は、吾々の思想は抽象的から具體的に、空想から現實にと、次第に進歩して来る。「思想の矛盾」も「循環論理」も、この抽象的的空想から起り、之を現實に具體的につきつめて行くと、初めて「事實唯眞」といふ事が判り、今までの迷妄・苦惱から脱する事が出来るといふ事を述べた。

今日も、田舎の人で少々理解の悪い患者が、診察を受けに來た。十九年來・不眠に悩み、酒や催眠劑で、どうやら・こうやらやつてゐる。色々話をした後、三つの場合のある事を話した。第一に、それは現在のまゝで治さなくともよい。何となれば命にかゝはらず、このまゝ世渡りも

出来て、差支へがないからである。第二には、私の教へる通りに催眠剤や・眠りのための酒や・其他不眠から逃れようとする一切の方法を止めなければならぬ。さうすれば何時とはなしに、不眠の悩みはなくなる。第三には、若し此意味が理解出来ず、又自分の意志で其通りの實行が出来なければ、入院して一定の日數、こゝの修養療法を受ければ治る。以上の三つの手段は、随意にどれを撰んでもよいといふのである。

之を他の例でいって見れば、皆様の知識慾といふ事についても、皆様は現在のまゝで差支へはない。暇があれば讀書してもよし・しなくともよい。中學卒業のまゝでも・大學を卒業してもよし、孰れも其人々の思ひくである。此處の入院療法は、大學卒業のやうなもので、慾の上の慾の場合である。中學卒業でも生活は出来るやうに、不眠や強迫觀念やを強いて治さなくとも、生活の出来ない事はないのである。

又金について例をとつても同様です。其日暮しのルンペンでも差支へはなく、一萬圓の財産でも・百萬圓でも、各其人の希望を置く事は、どれでも隨意である。

吾々の修養に對する理想でも、成り行きにまかせざるズボラから、終生限りなく修養に志す人まで、其間にこれでよいといふ界はないのである。皆其人の自覺の深淺によつて定まる事である。

### 果して吾々は、何を求めつゝあるか

結局吾々は、靜かに自分を見つめる時に、自分は果して何を求めつゝあるか・といふ事を知らなければならぬ。例へば吾々が、不眠を治したいといふ事は、何を意味するのであるか。單に不眠そのものが苦しくて、徒らに惰眠を食りたいといふならば、酒や阿片をのんで、醉生夢死すればよい。若し深く自分自身を考へて見れば、決してそんな事はない。不眠を恐るゝのは、實は翌日の仕事の能率の上らない事を恐れ、或は通俗醫書でおどかされて、自分が病的になり・身體が次第に衰弱して、取りかへしのつかなくなるのを取越苦勞するからである。こゝの香取會長は「五日間・不眠がつけば死ぬる」といふ事を雑誌で読んで、非常な恐怖に襲はれた事がある。不眠其ものが苦しいのでなく、只其結果が恐ろしいのである。

斯様な關係であるから、若し一たび不眠が恐るゝに足らぬ事を知り、更に一步を進めて、不眠を逆用して、益々仕事の能率をあげ得る・といふ事を體得するならば、そこに初めて心機一轉して、殆んど奇蹟的に從來の不眠がなくなるのである。之はいひ換へれば、吾々の求めんとした處は、眠を貪るのでなくて、實はよりよく生きんとする生の慾望であつた・といふ事を自覺する事から起る事である。

又例へば、赤面恐怖・吃音恐怖が、耻かしい事・其事が苦しいのではない。實は人前で自分が、立派でありたいのが其目的である。若し耻かしい其事ばかりが苦しいならば、人前から逃げて居さへすればよい筈である。即ちそれは意志薄弱者であつて、神経質の恐怖症・即ち強迫観念ではないのである。

丸木橋を渡る時に、目的は其の目的地に達したのであつて、足元を気にしないやうに・大膽になりたいとかいふ事は問題にならない・どうでもよいのである。佛教の目的は、到彼岸であつて、般若波羅密多心經の波羅密多是、この彼岸に達するといふ意味である。思ふにこの彼岸といふ言葉は、此の丸木橋から思ひついた事ではあるまいか。

今丸木橋を渡る時に、向うの岸に着けば、櫻は咲き・珍らしい景色はあり・戀しい人に會う事が出来る等、靜かに其事を心に見つめ・思ひめぐらす時に、何時の間にか、足元のおぼない事などは忘れて、スラ／＼と橋を渡るやうになる。之が即ち心機一轉であつて、足元ばかりを見つめるか・彼岸を見つめるかの轉換である。之は目的と・努力との相對關係であつて、私は之を「慾望と恐怖との調和」といふ事で説明してある。

斯の如く吾々は、人生の丸木橋を渡るのに、足元を恐れないやうな・無鐵砲の人間になるのが目的でなく、恐れながらビク／＼しながら、只彼岸に到りさへすればよい。坐禪や腹式呼吸で、

心の動かない・すましこんだ人間になるのが目的ではなく、臨機應變・事に當つて適應して行く人間になる事が大切である。

不眠の悩みは、仕事为目的である。赤面恐怖は、人前で耻かしくなく・ツウ／＼しい鐵面皮になるのが目的ではない。耻を知る人間になつて、人から重く扱はれたたいのが本望であるのである。尚ほ吾々は、常に自分は「何を求めつゝあるか」といふ事を、靜かに見つめるとよい。例へば赤面恐怖の場合に、人からハガキ一枚借ると・五圓・百圓借ると、各其耻かしさの程度がちがふ。課長が恐ろしいのは、自分が何を求めて居るためか、年頃の美人が耻かしいのは、自分が何を憧れるためか・といふ其目的を見つめるとよい。

赤面恐怖の治りにくい患者は、この自覺を深めるといふ方面に、少しも心を用ひず、子供・婆サン・課長・美人と、皆一様に耻かしくなく、面の皮を厚張りにしたい・とばかりに苦惱するからである。

斯の如きは、宗教的の平等觀とか・精神修養の不退轉の心とかいふ事を聴きちがへ思ひちがて、循環論理となるがためである。

私共も昔は、宗教や修養といふ事のために、長い間其迷路から出る事が出来なかつた。然るに一度び、この抽象論の「思想の矛盾」を斷念して、人生の一つ／＼の事實を見つめるやうになつ

て、初めて「事實唯眞」の安樂な生活が出来るやうになつた。

藝術でも園藝でも、吾々は趣味を養ひ・人品を高めるために、其修養をするのではない。或る目に止つた藝術品を靜かに見つめる事によつて、自ら鑑照心が動き出し、シャボテンを目につくまゝに、靜に見て居れば、自ら其處に、奇抜・グロテスクとかいふやうな好奇心が起つて來るのである。其處に初めて趣味の修養が積まれて行くのである。

尙ほ宗教・哲學・藝術・醫術等についても、餘りに其職業意識に捉はれると、商人・職工等と區別はなく、智識技術の切り賣りになつてしまふ事がある。金持でも、單に金ばかりを持つて居るのでなく、山林もあれば・骨董品・圖書室等色々のもものがあつて、初めて其人間味が向上して來る。醫者でも、哲學・宗教や・藝術やの理解を持つ時に、人格が高くなるのである。

又此處の患者が、全治後に、「思ひがけなく、老子・眞宗・黒住教等が、何時の間にか理解が出来るやうになつた」といつて、喜びの報告をおこす事が多い。之までは、理論を強いて理解しよう・信仰を得ようと、抽象的に考へたから解らなかつたので、一度び自覺が出來て後は、之を自分の心の事實に當てはめて考へるから、初めて哲人や宗教家やの心も、自分と幾らもちがはぬ事が分り、自分等にも總て佛性のある事が知らるゝのである。

### は、から、ひ、の、な、い、心、が、佛、に、攝、取、さ、れ、る

黒川大尉——前には戸山學校で、擊劍をやつて居たが、其後二年位止めてゐた。こゝを退院後、隊へ歸つて、久し振りに擊劍をやつて見た處が、以前に負けてゐた相手に勝つやうになつてゐた。何時の間にか、腹が据つて眼がきいて來たやうに思ふ。初めて柔道でも、相手の力を利用して、相手を投げるといふ氣合が分るやうになつたやうです。

森田先生——僕はこれでも、居合と柔術とが初段です。僕等の流儀は、寢業が得意で、自分の身體を、いつでも相手の身體にピッタリと寄り添うてゐる事が大切です。さうすると、當て身もやられる隙がなく、投げられる事もない。之は謂ゆる捨身の態度であるけれども、熟練しなければ中々出來ない事です。この捨身の態度は、相手に對して強いて突張るとか、自分の態度を工夫するとかいふ事はなく、自分を投げだした有様で、いつでも相手の變化に應じて、臨機の所置が取れるといふ状態である。禪でいふ「應に無所住にして、其心を生ずべし」といふ風に、心を何處にも固着してゐないので、其時々自由に心が働くといふ有様であります。

相撲を四ツに組んだ時には、全身の力を抜いて、相手の身體にぶらさがつてゐるといふ風で、相手が押しても引いても、自由にくつついて行く。さうすると、自分より隨分力の強い人でも、

第四十五回 は、から、ひ、の、な、い、心、が、佛、に、攝、取、さ、れ、る



いつしか・くたぶれて、根負けがしてへト〜になり、自然に先方が負けるやうになる。此時に強いて踏張ると、相手に其力を利用して、自分が負かされるやうになるのである。

黒川大尉——入院以前の事です。「はからひのない心が、佛に攝取される」といふ所から、眞宗に入つた事があります。其はからひのない心といふのは、此處で入院して、初めて修養された事であつた。以前には、近住氏の「信仰と人生」といふ本を読んだが分らなかつた。純な心・はからひのない心をこゝで體驗して、歸つて讀むと非常によく解つた。歎異抄もよく分るやうになつた。般若心經も非常に面白かつた。當時の體驗で得た「無」。即ち一定の概念を立てないで、其時々を感じと體驗とで物にぶつつかる。といふ氣持の事を思ひ合せると分るやうになります。

治つた當時は、非常に嬉しく、演習で九州柳川に行つた時も、書店で眞宗聖典を買ひ、其重いものを背囊に入れて、少しの休みにも隙なく之を讀んで、非常に嬉しかつた事を覚えてゐます。

森田先生——前には無理に文句に捉はれて・理解しようとして分らなかつたものが、今は自分の體驗に當てはめて、直觀で分るやうになる。今度京都で、般若心經の文句で、「無智亦無得」とか・「無望礙」とか・「顛倒夢想」とかいふ事を、私が自分の感じのまゝに解釋して見た處が、宇佐君から其通りだと承認されました。

「はからひのない心」といふのは、「あるがまゝの心」といふ事で、之も言葉に捉はれると、却て間違ひの元になる。「あるがまゝになれない」とか・「はからひの心をすてる」とかいへば、既にそれは「はからひの心」であり、「あるがまゝ」ではないのである。實際による修養でなければ、理屈に當てはめて決して分るものではない。

吾々は常に何かにつけて、疑ひ迷ひ・はからうものである。それが其まゝ、吾々の自然の「あるがまゝの心」である。それを其まゝに、或は森田の療法に任せ、或は境遇・運命・自然の法則・扱は「良き人の仰せに従ひて、彌陀に任せまひらす」事が、即ち「はからひのない心」である。之を分りやすく喩へれば、小兒がむつかり・だゞをこねながら、母の懷に抱かれて居る有様である。

こゝの入院中の修養でいへば、何かにつけて、こゝの療法を疑ひ・あやぶみながら、其まゝ入院規定を守つて行く事を「はからはない心」といふのであります。

井上氏——退院後、弓を初めてやつたにも拘らず、人から・うまいといはれた。己惚ばかりでもないやうです。

古庄夫人——退院後は、人との關係を具體的に實際に見るやうになつた。前には、氣に入らない人とか、自分の思ふ通りにならぬとか、漠然と考へて無性に氣になつたが、退院後は、平常氣に入らない人が、こんな時にはブン〜したが、又他の場合には機嫌が良かったとかいふ事が、

細かく分るやうになり、此方から親しくして行けば、相手も親しくなるといふ風に、以前のやうに、獨りで反目して悲觀するとかいふ事はなくなつたのであります。

瀬戸巖——前には、偉い人は空想などしない、自分だけだと悲觀しましたが、今は誰でも同様だと思ふやうになりました。前には空想すれば、能率が下りはしないかと氣にしたが、それも仕方がないと思つて居る内に、仕事がつてこんで来ると、空想も追付かなくなる事を知つた。前には、仕事が忙がしいと癢にさわつたが、今は忙がしいほど却て氣が引立つやうになつた。全治患者の日記を讀んで、其人の良い所ばかりを考へて、徒らに羨んで人の苦しみ同情するといふ事を忘れて居た事に氣がつくやうになつた。近頃は神經質の偉い事や・悟りといふ事が分つて來た。私は學校は小學校だけです、宗教の事も分るやうになりました。

### 孔子も時々は癩癩を起した

相川巖——先生の丸木橋のお話で思ひつきました、私は以前、人中で突然笑つて耻をかき、其後は人中を恐れるやうになり、茶の湯の稽古に出て修養しようとしたが、思ふやうにならず、先生のお話も耳に入らなかつた。

其後治つてからは、耻かしい事を氣にするよりは、茶の方へ心が向くやうになり、忽ち上達するやうになりました。又仕事の時、只一つ事ばかり考へて居るよりも、他の事を色々考へつゝやる方が、却て能率が上るといふ事を體驗しました。

水谷氏——私は讀書恐怖でどうしても本が讀めず、高等學校時代、一年休學しました。これが治つた事が一番有がたい。まだ餘り深くわかつたのではないですが、論語などを讀んでも、體驗で讀むと中々面白い處がある。

孔子が數多の弟子と共に、艱難辛苦して諸國を廻りながら、いろんな話をしてゐられる。「道行はれず、桴ふかに乗りて海に浮ばん」。サスガの孔子も、時々は愚痴をこぼされました。「我に従はん者はそれ由か。子路之を聞きて喜ぶ。」由は子路の事。無邪氣な人で、孔子から叱られてばかりゐる人ですが、珍らしく賞められた。そこですつかり喜んだら、「由や勇を好む事、我に過ぐ。取り材たる處なし」と戒められた。子路のしよげた様子が見えるやうです。

子路は無邪氣で・そゝツかしい愛嬌者であつたらしく、常に孔子のお供をして、到るところで叱られてゐます。或時、孔子が顔淵に、「之を用ゐらるれば即ち行ひ、之を舍すつれば則ち藏かくる。唯我ナシと爾ナシと是あるか。」即ち用ひらるれば志を行ひ、用ひられぬ時は怨みす悠々たり得るは、私とお前だけだらうと云はれた。側に居た子路は、閑却されて不満で堪らなかつたらしく、「子、三軍を行らば、則ち誰と共にせん」と口を出した。大軍を率ゐての戦争となると、私如き勇者でな

くては・と威張ったのである。ところが「暴虎馮河、死して悔なき者は吾與せず。必ずや事に臨んで懼れ、謀を好んで成す者なり。」とひどくやっつけられてしまった。僕等も先生に、これこそと思つて質問すると、「そんなに逆に問ふたら全くダメ。問題にならぬ。」など頭からやっつけられた事があるが、随分情ない氣持のするものですネ。

孔子も、時には癩癩を起して居られます。

「宰予晝寝ぬ」宰予といふ人は、孔子十哲の一人で、辯舌のうまかつた人ですが、なまけて晝寝をやつたらしい。孔子はグツと癩癩がおきたと見えて、「朽ちたる木は雕るべからず。糞土の牆は汚すべからず。予に於てか何ぞ誅めん」と發せられた。「朽木は彫刻が出来ず、糞土でかためた塀は、奇麗に塗る事は出来ない。いくら言つてきかしてもダメだと罵倒した。随分ひどい事を云はれたもので、宰予は悲觀して泣いたかもしれない。最も尊敬する師から、見込なしと云はれるほど、絶望する事はない。私が入院中苦しかつた頃、先生が私と一緒に、毎日風呂焚をされた。私は、又何とか云はれるかと狼狽して、マゴクするばかりで、カマドには土や・なま木と一緒に押しこんで、くすぶつてゐる始末。先生もトウ／＼癩癩を起されて、「君はもうダメ。いくら居てもスレツカラシになるばかりだ。早速退院してもらふ。」と言はれた。私はもうダメだと思つて、暗い廊下に逃げこんで、雑巾ガケしながら泣いた事があります。

宋で、桓魋クワンタイが孔子を殺さうとした。其時、「天徳を我に生ず。桓魋それ予を如何にせんや」と昂然としていひ放たれた。

孔子は又、情愛が深く、顔淵が死んだ時には、「噫天子を亡ぼせり、天子を亡ぼせり」といつて慟哭されました。

孔子は大きな凡人だと思ひます。時には愚痴もこぼされ、癩癩も起しておられます。論語を読むひと、慈父に接するやうな心地がして、愛讀してゐます。以前は漢籍など、開けて見るのも恐ろしかつた。

論語は誰にでも面白いものですが、少し文句がむつかしくて・うるさいのです。私は澁澤子の「處世大道」といふ本にあるのを読んでもありますが、體驗で解釋してあるので、本當に面白く読めます。

### 陰で教授の悪口をいふ

森田先生——今日は、弓・擊劍・讀書・論文など、自慢話が中々多かつた。僕も自慢話をします。僕の學位論文は、母からねだられて、正月の二日から書き始め、正月一杯で書き上げた。病院から歸つて來ては、毎晩炬燵で、参考書などは殆んど側へ置かないで、書き下してしまつた。そ

れて下書きはなくて、原稿用紙は少しもムダにしない。僕が下書きをするものは、和歌と隨筆ばかりで、それには反古紙の裏を使ふのです。僕はハガキを書いて、書く事の長短に應じて、必ずハガキ一杯に、釣合ひよく書きます。香取會長なども、前にはハガキでも何でも必ず下書きをし、又一定の時間の見積りをしなければ、何時でも手を下すといふワケには行かなかつたのが、退院後は、手紙でも何でも思ひ立った時に、自由に下書きなしに書く事が出来るやうになりました。之は能率上非常に便利な事です。

水谷氏——今度は悟らない話をします。自分が人に對座してゐる時、人にキマズイ思ひをされるのが苦しい。人が自分を石の様だと嫌はれるのがいやです。

又目上の人に取り入りたい。大學の教授と同車する時、何から話してよいか分らなくて苦しくなる。先づ「坊ツチャンは……」と始める。之が一番よいやうです。教授にでも餘り取り入りたくないやうな人が、却て教授にあッさりと話をしてゐる。蔭で教授の悪口をいつてゐる者が、教授から認められる事があり、自分のやうに教授を尊敬してゐる者が、却て認められないのは、不公平だと思つたりした事もある。しかし考へて見れば、自分が高慢で、先輩・親友等と打解けぬからだと解り、どうすれば打解けて、交際が出来るかと考へてゐます。

古庄夫人——水谷さんのやうな氣持は、神経質に共通かと思ひます。家の女中は、つまりぬ事などいって、人ヅキアイがよい。自分は必要な事より外にいへない。必要のない事を話して、そ

れで近づき易く考へさせる。必要な事だけいふ自分は、今は人に近づきたくもなくなつたのです。

坪井氏——治つてからは、やはり人から良く思はれたいといふ心はあるけれども、悪く思はれても仕方がないと思ふやうになつた。

前の會に井上さんが、暴力是非問題を出した。僧侶には却て鬭争が多い。自分等の宗旨にも色々の派が分れてゐる。自分は中立であるけれども、生活上には利益が少ないから、何方かの派に入るべきかと迷つてゐる。

僧侶の托鉢生活をやつて、悟りたいと思つたが、古閑先生から、「何を悟らうといふのか」と問はれて、オジヤンになつた。

鈴木氏——坪井さんの話で思ひついたが、良寛は行脚して食を乞ふた時に、人が勞力を以て作つたものだから、之をたゞで得るといふ事を寂しく思つた。

父親が死んだ時、良寛に小判を残した。良寛は其箱を開けて見ると四十兩あつた。一寸見て、人に見られないやうにと蓋をした。良寛は自ら其心持を耻ぢて、行脚がイヤになつた。行脚は人のためでなく、自己の苦難の場合の豫防のためであつた・といふ事を知つたとの事です。

某氏——尖物恐怖でしたが、お著書で恐怖突入といふ事を知つて治つた。双物を抱いて寝た事もある。不思議です。不眠・高所恐怖も全治した。皆突入によつてとす。

林 氏——水谷さんのお話は面白い。私共も重役と同車するのは、うれしいが、お世辭もいへず、議論も出來ず、御機嫌にさわらないやうに話をする。先方から突込んで質問のあつた場合には、ピシ／＼と明答するやうにする。甘く見られはしないかと恐れるためです。

### 人に取り入る工夫とヤリケリ

森田先生——私は若い時から、見カケの虚榮を排斥して、自分はどんな身分境遇の位置に置かれても、何時でも必ず一人前の人間である。といふ事を誇りたいと考へて居た。大學卒業の時は、半年か一年位、書生でも掃除番でもして、其主人・家族にも氣に入られるだけの働きを實證して見たいと思つた。其事を心安い人に頼んで、奉公口を探した處が、一つ辯護士の家の書生の口があつた。しかし其時丁度、大學の助手の位置を得て間もない時であつたので、其位置を捨てるのが惜しくて、終にこの志望も空想に終つた。残念でした。

京都の三聖病院へ入院した患者の内に、子爵の人が、フトした事から便所掃除をやり始めて、非常に興味を感じたとの事です。つまり自分が、人間としての強さの誇りの感じであらうと思ひます。

又先程から話の出た「人に取り入る」といふ心は、誰でも共通の人情です。長上の人に信用されて、見下げられないやうにする事は、誰も心ある者は、様々に工夫する事で、手細工や世渡りやも同様に、器用と不器用とがある。餘り器用なのはチョコオで氣障きざらであり、不器用なのが却て素朴純情でよい事がある。僕等土佐人は、殊更らにこの素朴を街まちツて、わざと無鐵砲な事をいったり・したりする傾があるやうである。水谷君の「坊ちゃん」を出しにつかうも、林君のピシ／＼といふのも、皆各々一つの工夫でありましょう。

僕自身の體験でいふと、吳先生は自分の恩師であるから、當然最も恐ろしい人であつた。勿論取り入りたい事は同様であるが、此方から進んで・とやかくする事は、私の性質として決して出來なかつた。只何かの機會を待つて、之を逃がさないやうに心掛けてゐる。丁度魚が釣れるのを待ち、蜘蛛の糸に他の動物のひつかゝるを・ねらうやうなものである。先生のお伴するとか、宴會等で先生に接近してゐる時など、決して其機會を逃げないで、苦しいまゝ・まごつくまゝに踏みこたへてゐるのである。それで或は先生から同車を誘はるれば、言下に直ちに「待つてました」といはぬばかりに、感謝の意を表し、車中何かと話しかけらるれば、林君のやうに、全精神をこめてピシ／＼答へる。

水谷君と少しくちがふ所は、殆んど決して此方から先生に話しかける事はない。勿論同車など先生に頼む事は決してない。只先生が、「誰か一緒に乗らないか」といはれる時には、恰も糸に

かゝつた動物に、蜘蛛が飛びつくやうに、決して其機会を逃がす事はない。或人は私に、私の著書を全部揃へて貰ひたい。と云つて持つて行つた事があるが、私には決してそんな事は出来ない。只先生が何かを私に呉れたくなるやうに、しむける手段は、色々と講ずるのであります。

### 禮儀の心得ちがひから無禮至極

當世一般の人は、宴會でも、長上の人に杯をさしたり・話を色々としかける事を禮儀のやうに心得て居るやうである。私から見れば全く逆で、之は無禮な事と考へてゐる。杯は殿様からお流れを頂戴するので、下々から殿様に差上げるものではない。之から考へるばかりでなく、自分の舐めた杯を、目上の人に強いるのは、何と考へても好意とは思はれない。徒らに一般の形式を思ひちがへた・偽善の心としか考へられないのである。

又單なる挨拶にしても、目下の者は、靜かに眞心を以てオジギをし、敬意を表するに止めて、目上の人から、「變りはありませんか」とかの下問を待つのがよい。「御機嫌は如何ですか。此頃何處もお障りはありませんか」など、それが目下の人であるほど、而かも一人／＼にそんなお世辭をいはれては、目上の者は中々ウルサイ事である。

禮儀といふものは、決して人をウルサがらせる可き善のものではない。

又宴會や集會等で、私は最後まで其成り行きを見届ける事が多い。それは何か得る處はないかとねらつてゐる慾巴りの心である。佐藤君と時々一緒に會に出る事があるが、佐藤君は、宴會が終ると間もなく歸らうとする。私と比べると慾が少ないかと思ふ。

吾々土佐の人間は、先輩は不親切だといつて、反目して先輩に親しむ事が少ない。私の考へ方は、是等の人と全くちがふ。私は學生時代にも、學者とか・實業家とか・華族とかいふ人に對して、其人物や家庭やほんなものであらうか・といふ好奇心が元になつて、同郷會の幹事になる何かの機會を見逃さないやうに、其家を訪問する事を心がけた。従つておのづから先輩と後輩ととか、の聯絡がとれるやうになる。其考へ方の出發點がちがふのである。

又私は訪問した時に、先輩が會つてくれないからとて、少しもそれを不親切とは思はない。度々訪問すると、何かにつけて其家の狀況が分つて得る處がある。大學時代に私共は、某中將・某男爵等を、會の幹事として訪問した事がある。が、其時の心のビク／＼とした苦しい感じは、今でもよく覚えて居る。赤面恐怖患者なども、一寸心の置處をかへて、偉い人といふものを、鬼か魔法使ひかといふやうな好奇心を以て考へると、赤面恐怖も忘れて、どのやうな人かと見に行きたくなるのである。

こんな事をお話すると、皆さんは總て感じと慾心とは、お互に同様であり平等であつて、只各

々其著眼點と・ヤリクリの工夫がちがい、其處に初めて差別がある・といふ事がお解りにならうと思ひます。

魅惑的であるが、氣障である

井上氏——私共も先生と歩いて、先生が若い者に窮屈がらせないやうに、色々と心遣ひされてゐる事が分ります。私も先輩に話しかける事は、水谷さんと同様です。或重役で心安い人があゝるが、其人と一緒に居ると、氣兼ねして苦しくなる。何か話の種はないかと色々考へる。經濟上の問題ならよからうと、色々の質問をして見たりすることがある。私のやうな愛想のない人間でも、意外に信用してくれてゐるといふ事を知つて、うれしかつた事がある。

又、弓の話で——私は學生時代、柔道をやつたが、やつと四級になつたきりで、一所懸命やつたけれども上達しなかつた。友ダチから「お前は運動神経が悪い」といはれたほど、とにかく無器用でした。處が今では、弓をやつても、うまいと賞められるやうになつた。之で見ると、私は以前と今と、其間に確かに相違があるかと思ひます。

交際上の事ですが、私は初めて交際する人は、初めに大概嫌いに感ずる。それが交はつてゐる間に、すっかり親しくなつて、其人が好い人に見へるやうになる。坂井さんと話したら、坂井サ

ンもさうだといひます。神経質の人はこんなぢやないでせうか。

森田先生——吾々は、初対面の人に對する好惡の感じは色々ある。之を正しく觀察する時には、美人や人相のよい愛嬌のある人は、好感がある事は勿論で、好惡の中和である平凡の人が最も多い。又一方には、人相の悪い一癖ありさうな人は、嫌いな感じがする。井上君がいふのは、この特殊の場合の事である。實は上の三つの場合はどの位の數であるか、統計をとつて比較しなければ、本當の事は分らぬ筈である。それにも拘らず、特殊の場合のみ考へるのは、自分の不快の氣分をことごとく無くしてしまひたい・といふ神経質の完全慾から起る事である。一般に人は苦しかつた事は、何時までも忘れ難いが、楽しい事はぢきに忘れてしまふ。之は自己保存慾に對する大切な關係で、「恐ろしいものは見たい」といふ好奇心も、同様の關係であります。

尙ほ人の見カケの人相について、色々の好惡の感じがちがう。顔の丸い太った陽氣な人は、發揚性氣質といつて、氣が軽く社交的である。このやうな人は、初から感じがよくて人に好かれる。しかし追々と深みがなくて飽かれるやうになる。

又ヒステリー性の人はきわどい。よくいへばチャイミングで魅惑的であるが、悪くいへば氣障である。

神経質の人は、初めは無愛想で・ヒネクレで感じが悪いが、追々と信用を得て、飽かれる事が

少ない。人々の氣質によつて、皆それ／＼の長短得失があるのである。

### 飛行機から飛降りる時

野村先生——珍らしい話を聞いたのでお話しします。私の知人に、耳鼻科の醫者で、飛行機の二等運轉手の人がある。飛行機に乗った時の心理を聞きました。雲が非常にこわいさうです。雲に包まれると、とんでもない處に飛んでゐるんじゃないかと、實に不安ださうです。或時は雨が降つて來て雲の上に出た。處が雲の切れ目がない。見渡すかぎり茫々たる海原のやうです。其内に、廣い大洋の上を實際に飛んでゐるやうな氣持ちになつてしまひ、何處かに着陸する海岸はないかと焦つた。島が一つ見えたので着陸したら、それは雲の上に出た赤城山で、そこに墜落したさうです。

今までは、操縦者の感じに重きをおいてゐたが、誤りが多いので、此頃は機械に隨ふやうに訓練してゐるさうです。

黒川大尉——私はしばらく飛行隊にゐました。一度、下志津から桑名まで往復した事がある。

私は地圖の上で進路をはかり、操縦者を指揮して行くのです。氣流に變化があつて、東京灣の上と・箱根の上とでは、風の方向が全くちがつて來る。風の方向と速度とを測り、飛行機の方角をきめるのです。名古屋平地から、箱根の附近にかゝるまでは、下は雲に掩はれてゐた。雲の上を行く時は、下に何も目標がないから、進路を誤ると山の横腹にぶつつける。それで感じのまゝにツイ海の方へ／＼と向けようとする。やはり機械に頼る事が大切で。

飛行機に乗ると、不安になつて中々落付かない。不安でないやうにしようとしても出來ません。それで飛行機の上では、むつかしい事は全く考へられなくなる。こみ入つた計算などは、とても出來ないので、進路なども前に精細に計算しておいて、飛行機の上では、簡単な事しかやりません。私一人がさうかと思つたら、聞けば誰でもさうださうです。

又故障が起きたらどうするか・といふ事ばかり考へる。どういふ工合に飛び降りようか。落下傘をつけてバンドをしめてゐる。そのバンドは、鎖で座席につないである。だからイザといふ時には、それをはずして、飛行機を蹴つて飛びおりる事ばかり考へる。

或時には、操縦者と同乗席で、機關銃の目標を定めてゐました。處が、機體が急に下降したので、目標を失つてしまひ、あはて、其目標を探しました。あとで操縦者から聞けば、あの時故障が出來て、三百米ばかり下降したので、飛び降りる積りだつたとの事でびっくりしました。其時は、自分の仕事に熱中してゐたので、危険を忘れてゐたのでした。

落下傘で飛降りた人の體験談も聞きましたが、機上では四十・五十米の風壓を受けてゐますの



で、飛び出した瞬間は風圧がなくなるので、フワリとして非常に自由な楽な氣持がするさうです。そして胸の處にある紐を引く。落下傘が開くのですが、其瞬間グツと引き上げられるやうな衝撃を感じるさうです。

私は母が亡くなりましたので、母の法名を指輪に彫りこんで、常に指にはめておまして、墜ちる時は、母と共に死ぬんだと思つて居ます。飛行機に乗る時は、手袋をはめておりますが、手袋をとる時には、指輪もキマリが悪いから抜き取ります。

飛行機に乗ると、高くて愉快のやうですが、それは馬に乗った方が、よほど愉快ですよ。

森田先生——飛行機に乗った人で誰でも、こわかったといふ人はいないやうです。それは他力の安心で、餘り飛行機のワケを知らないからでしょう。しかし自分で操縦する人は、自力であるから、自信が出来るまでの修業は、中々容易の事ではないでしょう。(九時半散會)

## 名古屋形外會

(昭和九年六月十六日・名古屋新聞社・樓上)

### 倉田氏の治らずに治つた事

加藤氏——開會の辭。(略)倉田氏が色々の強迫觀念に悩み、謂はゆる生地獄の苦難をなめ、之が先生によつて治られた。この強迫觀念とは、先生の説では、精神の葛藤であつて、人生の煩悶の模型である。それ故に強迫觀念の克服は、煩惱の解脱といふ事にもなる。……(略)

名古屋形外會 倉田氏の治らずに治つた事

森田先生——(略) お話の材料は、若し神経質に直接に關係のない方が多いとすれば、例へば、「人生の目的」とかいふやうな抽象的問題にもならうし、或は興味本位で好奇心を起すやうなものを書くならば、先程、加藤君のいはれた倉田百三氏の事も中々面白い。同氏には、「神経質の天国」や「絶對的生活」といふ著書がありますが、其内には、七種の結核性疾患にかゝり、それを悉く克服したとか、又長い間、非常に苦しい強迫觀念に悩まされた経路と、遂に之から解脱した心境とが書かれてあります。其強迫觀念の内には、随分面白いもので、常人が考へれば、不思議で想像も出来ないやうな事があります。物の觀照の障得といつて、總ての物が自分にしっくりと認識が出来ない。本の文字なども、二つ宛一對に目に入り、終には文字が廻轉して見ゆるやうになる。又讀書や原稿を書く間にも、心の内に「いろは」を終りまで音誦したり、又は種々の數字を加減乗除する運算をしなければならぬ・とかいふやうな事が、強制的に心に起るといふ風で、其煩雜苦惱は、筆舌に盡されないのであります。終には漸く之が完全に治つたのであるが、其著書の内、「治らずに治つた」といふ言葉がある。理屈をいふと、此言葉が問題の種になる。一步誤れば、まだ此言葉が邪魔になつて、徹底的に解脱したといふ事が出来なくなり、殊に神経質の患者が之を讀む時に、却て迷ひに陥る事が多い。又同著書の強迫觀念・克服の條に、最後に「吾々は運命を耐へ忍ぼう」といふ事があるが、之も實際の精神修養の徹底した處としては、不十分

な處がある。尙ほ皆様が如何なる御生活の方であるか、自己紹介をうかゞつて、それからボツ／＼お話を進めた方がよいかと思ひます。(會員の自己紹介) (略)。

福地氏——先頃、咽喉から血が出て、醫者から咽喉が悪いといはれました。私は寒くなると、咽喉が痛むのを常として、よく薬をもらつて居た。所が其薬の内に、プローム劑が入つてゐるといふ事を聞いて、自分が神経衰弱と思はれたのが、非常に癢にさわつたものです。それから決して薬をもらはなくなつた處が、それと共に咽喉の痛むのが治つてしまひました。

森田先生——少々話は違ひますが、友人の法學士で、年中・咽喉が悪い。醫者の注意によつて、毎日何回となく含嗽をし、又朝夕・鹽水を吸込んで鼻を通して居た。其事が六七年も續いた。或時其話が出たので、私が、試みに暫く總ての手當を絶對に中止するやうに忠告した。すると二週間の後、今までのやうに咽喉がエラ／＼するとか・咳が出るとかいふ事が全く治つたのです。斯様な事は、皆精神的の關係ではなくて、自然に健康な身體に、餘計な刺戟を與へたから、却て其局部が荒れすぎたといふだけの事です。これと同様の關係は、日常一般の病と稱して居るものに、幾らでも實例を見る事であります。

成瀬氏(眞宗高僧)——先程先生が、倉田氏の「治らずに治つた」といふのは、まだ完全に治つて居ない状態であるといはれた。私は以前から、之は面白い言葉だと思つて居た。私は嘗て極

度の不眠症にかゝつた。或時醫書で、ズルフオナルを呑むと三十分で眠るとあつた。早速それを用ひて見ると、其通り三十分で眠られる。其後若しズルフオナルを枕元におきさへすれば、之を用ひなくとも、三十分後には眠られはせぬかと考へて、之を試みたけれどもヤハリさうは行かぬ。一時間後には仕方なしに又それを用ひた。ともかくも之を用ひさへすればよいといふ事を知つて、非常に心安くなつた。遂には使用しなくとも、枕元へ置くだけで眠られるやうになつた。其後「眠るとは、一日の休養をする事であり、熟眠しなくとも寝て居さへすればよい」といふ事を知るに至つた。其以前には、少しでも眠られない事があると、非常に氣にしたものであつたが、此時以來元氣になつた。寢臺車に乗る時でも、停車場を皆知つて居ると、非常に残念に思つたが、それからは、そんな不平もなくなつた。それで不眠でゐながら少しも疲れてゐない。そして一晩位眠らなくとも、それを取返す晩のある事を知つた。或時は眠られぬと、丁度思索をするに都合のよい事がある。この心境は、不眠であるが、しかし不眠に捉はれない。即ち「治らずに治つた」のではないかと思ふ。之は親鸞の「不斷煩惱・得涅槃」といふ事ではないかと思ふ。

#### 普通睡眠時間は三四時間

森田先生——不眠に悩む方のためにお話します。不眠には、客觀的に實際に不眠の事と、眠り

は生理的であつて、只主觀的に不眠を恐れ悩むものと、二種ある事を知らなければならぬ。神経質の人は、不眠を杞憂するために、不眠のやうな状態になる事が多いけれども、實際には不知不識の間に、自然に生理的の要求だけの睡眠を取つてゐるものであるから、其爲に身體が衰弱したり・體重が減つたりするやうな事はない。即ち神経質の人は、一口にいへば不眠は少しも差支へない。殊さらに眠る工夫をする必要は決してないといふ事に歸着するのであります。人が不眠を徒らに恐れるのは、通俗醫學の誤りたる宣傳や・賣藥の廣告が、其罪を負ふべきものである。身體の疼痛や・其他の苦痛・或は精神的の煩悶等のある時には、當然安眠は出来ない。併し此時には、其本病が大切であつて、睡眠の方は第二の問題である。又精神病の初期に頑固な不眠のある事がある。之も其本病の精神的症狀が先づ人の目につき、患者は自分では、少しも其不眠を氣にしないで、寝ないで起き出して来る。こんな事を醫者が、或は間違へて、不眠は氣をつけなければ、精神病の元になるとかいひ現はす事がある。それは恰も、發熱はチフスの元になる事があるから、注意しなければならぬといふと同様である。物の成立を逆に考へる處の思想の間違ひである。

尙ほ生理的の睡眠について、簡單にお話しすれば、小兒は睡眠時間が甚だ長く、老人になれば随分少なくなる。それは、身體の發育時期と・活動状態とに關係して、生理的に起る自然の要求

である。食慾も睡眠慾も、當然身體の狀況に相當して起るものである。青年でも、全く無爲で長い時間床につき、まだ其上に晝寝をすとかいふ時に、どうして爽快な睡眠が取られましようか。神経質の不眠恐怖の患者には、常にこんな事を日常生活として、それで絶えず不眠を氣にして居るのがある。

今、青年について一般にいへば、普通は宵に寝付きの時、一時間半・乃至三時間位熟睡し、次にウトウトとした浅眠状態がつゞき、再び夜明け前に一二時間睡りにおちる。尙ほ眠りの型には、朝寝型と宵寝型とがあつて、朝寝型は、宵に寝付きが悪く、朝の眠りが長引く。宵寝型は、之に反して宵に眠むくてたまらず、朝は寝て居られないといふ風である。神経質には此の朝寝型が多い。私は之を「精神活動の隋性」といふ事で説明してある。孰れにしても實際の睡眠時間は、全體に三四時間で、其他の時間は、單に床についてウトウトと休息して居る状態です。

### 滿二年間全く不眠の患者

睡眠時間がこんな風であるから、或學者は、女工について實驗の結果、四時間寝させたゞけで起して働かせれば、却て能率が學らないといふ事を知つた。やはり四時間の睡眠の上に、三時間の休息で、合計七時間の臥褥を要する・といふ事になつた。しかし私の經驗によれば、それは職

工のやうな・強制的に作業させられるものゝ事であつて、自由の仕事で、うまく適當に働けば、僅に四時間の臥褥で、十六時間の仕事をする事が出来るのであります。

成瀬サンのやうに、催眠劑を枕元において、それで飲まなくとも良くなるといふのは、よほど物の批判力の正しい方であつて、普通神経質の不眠恐怖に捉はれる者は、次第に催眠劑を増量しても効がなくなり、益々不眠が増悪するやうになる事が多い。

私は、この事を精神交互作用といふ事で説明してある。それは例へば「昨夜も眠らなかつた。夢ばかり見て居た。何時の時計の音も聴いた」といふ風に、こまかくと自分の不眠を観察すると、注意と恐怖とが交互に益々發展して、實際には眠つて居ても、自分の氣持では、全く不眠と思ふやうになつて来る。其交互作用とは、不眠に注意を集中するほど、益々こまかくと眠られない状態が明かになり、之を恐怖するほど、益々注意が其方に集中するやうになるといふ・注意と恐怖との關係をいつたのであります。

或る理髮師は、滿二年間全く不眠で、少しも眠つた事はないと主張する。しかも生活上、仕方なしに晝は其業をやつてゐる。それで身體は瘦せもしないで、相當健康にやつてゐる。こんな場合には、其家族の人に聞けば、必ず相當に眠つてゐるといふのである。

抑も睡眠といふものは、主觀的には全く無意識の状態である。即ちたとへ一二時間眠つたとし

ても、それが熟睡であればあるほど、醒めた時には一瞬間に感ぜられ、其時間は零である。又其餘の臥褥時間は、ウト／＼とした半醒半眠の状態で、必ず其間は夢を見てゐるから、本人は之を非常に長い時間と感じ、其結果、終夜不眠と感ずるやうになるのである。

孔子の言に「君子は上達し、小人は下達す」といふ事がある。成瀬サンのやうな方は、同じ不眠でも、間もなく之から脱し、而かも之を利用して、却て仕事の能率を擧げるといふ風に、上達なさるのであるが、神経質の徒らに不眠に執着するものは、益々不眠の感に捉はれてしまつて、仕事も何も全く出来なくなつて、下達してしまふのであります。

私自身の睡眠については、電燈が明るくとも・周囲が騒がしくとも、睡眠に少しも障りはない。私がかつて休息しようと思つて、横臥する時に、全く無意識になつて、睡眠と同様の状態になる事がある。其時用事か何かで目を醒ました時、それが睡つてゐたかどうか、何時間経つたかといふ事を、時計を見なければ、主観的には少しも判らない事があります。則ち眠つたと同様の休息であります。

それで此状態は、私自身の感じでは「眠つた」のであつて、「眠らないで眠つた」のではない。「治らずに治つた」とか・「眠らずに眠つた」とかいふのは、同時に其兩方の状態を自覺してゐる場合であつて、純粹に「治つた」「眠つた」といふ事は出来ないかと思ひます。尙ほ「治

ず」とか・「睡らず」とかいふ事は、特に其事を異常と見做す時の事であつて、生理的・當然の事と考へる時には、此言葉は出て来ない筈です。

「忍従しなければならぬ」といふ事も、既に其努力がある間は、純粹の忍従ではなくて、精神交互作用が全くなくなつて、眞の「あるがまゝ」になつた・といふ事はいへないかと思ひます。こんな事は、理屈で言葉尻を争へば限りはないが、體驗からいへば解り易い事です。

### 「病は氣で勝つ」とは重病の事ではない

金子氏(哲學者)——私は講演に歩く事が多いが、或時、岐阜縣で話をした。其時下痢をして、明日の話も出来ないと思つたが、醫者を呼ぶほどでもないと思つて寝ました。九時からの集合で行つた。三百人の教員が来て待つてゐたので、嫌々ながら腰を曲げながら立つた。初めは苦しかつたが、一時間ほどすると熱辯となり、三時間續いた。不思議に下痢は止まり、身體の調子は良くなつた。それで私の考へは、自己診斷で精神的で治るといふ事を知つた。要するに病氣といふものを忘れるのだ。而かも豫期して忘れるのではない。

嘗て小酒井不木氏の「闘病術」の著書に對し、私は「闘病術」の名はいかぬ・それは忘病術でなくてはいかぬといつて手紙をやつた。小酒井氏も一本參つたといつて來た。

名古屋形外會 「病は氣で勝つ」とは重病の事ではない

私は、病氣は氣からだと思ふ。私は蒲柳であるが、熱はあつても醫者の藥をのんだ事はない。森田先生——前の話をつゞけます。睡眠も食欲も、生理的に身體の自然の要求です。普通の醫者は、食欲が悪いといへば、委しくしらべもせず、直ぐ食欲を催進する藥や・消化劑を與へる。しかしそれは、當然身體の負擔に堪へない事であるから、結局は身體を悪くするばかりである。又神經質の人は、醫者が榮養物をとつて太らなくてはいけないといふ事を聞き損つて、のべつに美味しいものを澤山に取りこまうとするから、益々消化を悪くして、食欲の減る事を悲觀するやうになる。

斯の如くして一般の醫者が、榮養とか安靜とかいって、患者に過重の取越苦勞をさせて、却て悪い結果を來す事から、其反動として、患者を取扱ふ醫者でない小酒井博士や・素人の人に、鬪病術とか・「病は氣で勝つ」とかいはせるやうになるのである。

私共は、神經質の患者に對しては、いつも「食欲がなければ、一度抜く方がよい。決して間食をしてはならない。美味しいものよりは粗食がよい」といふ事を教える。其結果としては、一度抜いて空腹になれば、必ず何でもうまい。それでも粗食であれば、必ず食べ過ぎる事はない。それで之が動機となつて、其後は食事の時間を待ちかねるやうになる。前には之と反對に、食事の時間には追はれて、又時間が來たかと、嫌々ながら精巧な料理を以て、僅に之をとりこむ事が出來て

居たのである。こんな風であるから、僅かの故障にも腹を損ない易く、粗食の時には、折々食べ過ぎるやうな事があつても、決して腸の障害を起すやうな事はない。鬪病術といふのは、此様な意味であつて、つまり誤りたる衛生思想を改善するといふだけの事である。

不眠の場合でも、全く之と同様の關係である。徒らに催眠劑をのんで、成るだけ安靜にして、心を使ふ事なく、「宵寝して、朝寝しながら晝寝して、折々起きて居眠りをする」といふ風にしてゐる時に、どうして爽快なる安眠が出來ましようか。私共は、このやうな患者に對して、いつも「決して睡る必要はない。六七時間以上、床について居てはならない。眠くない時は、三日や一週間位全く眠らなくともよい」といふ事を教えて、それで安眠が出來るやうになるのであります。言葉尻を争へば果てしはないけれども、之も鬪病術といつても差支へはない。或る着眼點として判りがよいのであります。

以上申した事は、勿論一般の病氣の場合にも、取捨掛引の應用は出來るけれども、主として生理の場合である。それで私の謂はゆる神經質は、私の發見によつて、之を從來・神經衰弱のやうに考へて居たのは間違ひであつて、決して虚弱でも衰弱でもなければ、従つて勿論病氣でもないといふ事を知つて、之を簡單に治す事が出來るやうになつた。從來は全く之を治す事が出來なかつたが、私はこれまで、十年二十年の不眠とか・胃アトニー・心悸亢進症・諸種の強迫觀念と

かいふものを治した實例は幾らでもあります。

今日の一般の醫者は、まだ私の謂はゆる神経質といふものを知らないから、之を病人として扱ひ、昔は之を一生の持病のやうに考へ、「血の道」などといふのも其一つであります。

尙ほこの神経質には、思ひがけない込み入った・重症の形をしたものもありますから、通俗療法や・或は宗教的の捨身の難行や・闘病精神によつて、偶然に治つた時に、通俗療法家は、「病は氣で治る」「氣で勝つ」とかいつて、之を萬病に應用しようとする。しかし之は非常に危険な盲目減法の事であつて、それは必ず器質的でないといふ確かなる診断の下にのみ、初めて行はるべき事であります。

先ほど金子さんのお話の下痢は、それは健康の時にも起るものであつて、若し之が赤痢やコレラであつた時には、中々容易に氣で勝てるものではない。白隠禪師なども、多數の重症を自ら治した精神療法を高唱してあるけれども、それは單なる過勞の衰弱・若くは神経質であつて、實際の病氣ではない。

### 山は行き岸は走る

次に「治らずに治つた」といふ問題について、之は論理に合はない矛盾の言葉である。太田錦

城といふ人の言に、「近世の人、讀書百卷、道に遠ざかる事百卷。讀書千卷、道に遠ざかる事千卷」といふ事がある。理屈を知るほど實行から遠ざかり・悟りから離れるやうになるかと思ふ。

それは、「治らずに」とは、客觀的の説明であつて、「治つた」とは主觀的である。之は時を違へて、之を觀る自分の立場を違へて觀た事を記述したのであつて、單に説明のための説明・理論のための理論に墮して、自分の當面の心境其物の表現ではないのである。

「あの家は高くて低い」といふのも同然である。即ち下から望めば高く、上から見下せば低いのである。

皆様の着物は、「重くて軽い」といふのと同様です。秤で衡れば、相當の目方はありましよう。重いと客觀的の測量で、軽いと主觀的の感じである。

之を相對性原理で考へると、もつとよく判り易くなる。相對原理に最も大切な第一の着眼點は、物を觀察する本人の立場をきめる事です。或汽車の速さを觀察する時に、自分が立つて見て居るか・他の汽車に乗つて見て居るかによつて違ふ。同速度の汽車に乗つて見る時には、其汽車は少しも動いて居るやうには見えない。犬山の某料亭の額に、「山行岸走」といふ語がありました。日本ラインを舟で下る時の壯觀です。其風光の中に、自分が溶けこんで居る時の心境です。

老子が、「大道は無名である。しかし既に無名といふも、それは一つの名目であるから、もはや

名古屋形外會 山は行き岸は走る

無名ではない」とかいふ事をいつてある。悟りは事實であつて、理論ではない。「無言になる」としやべれば、其言葉のために、既に無言の實行ではなく、「死を決する」とかいへば、既に必死の心境ではない。

坐禪で禪定に入つて、それから覺醒する時に、其心境にハッと氣がついた時、之を初一念といふとの事である。然るにそれから、「扱はあの心持ちが悟りかな、こんな風になればよい」とかいふ風に、次々に起る思想は、既に悟りから遠ざかるばかりである。

「治らずに治つた」といふ事も、既に「治らず」と氣のついた時には、不眠なり・強迫觀念の徴があるので、此觀念の起る間は、事實に於て其捉はれから離れて居ない。即ち人間の心理當然の事を、ことさらに病的と觀じた結果であります。

煩惱即解脱といふ事は、私の強迫觀念の治療に於て實際によく解る。私の處の治療法では、入院中に、神経質の患者に、自分の症状の事を一切口外させない様にする。患者は初めの間は、當分とやかく容體を訴へ、治つたとか治らないとか色々といひます。理解の悪い人は、いくら・いはないやうにといつても、中々止めない。面白い事には時々、心悸亢進とか・足がしびれるとかいふ患者に、一週間又は十日間、決して其事をいはないといふ事を約束させて、僅か其間の短かい日數以内に、何時の間に忘れたのか、本人の知らない内に治つてしまひ、本人は固より治療者の私までも、其不思議に驚く事があります。

それは實は、「其儘になりきる事」禪でいはずれば「心頭滅却」であつて、苦しいまゝ・恐ろしいまゝ・煩悶・強迫觀念のまゝに、唯無言で居るだけの事です。治つたとか・治らぬとか問題ではない。

### 不斷煩惱即涅槃

耳鳴などが治るのは、極めて簡単です。それは唯、其の耳鳴を聴き入つて居さへすればよい。不思議のやうですけども、實は何でもない。戸外の自動車や・何かの音が、これほども・やかましいのに、現在皆さんの耳に、それが聴へて居ない。之から考へれば、神経質の主觀的の耳鳴位は、何でもない事である。實際耳の病のための耳鳴でも、この戸外の音が聴へないと同様に治るのであります。「道は近きにあり」、實際の理解は、極めて卑近の事實を見る事によつて解ります。

「金を儲けて、色々の物を買ひたい」とか、自分で想ひたい事を思ふのを空想といふ。勉強の時に、うるさい邪魔になるやうな様々の考へが、即ち雜念である。又「不潔なものが氣になる」とか・「人前で耻かしい」とかいふやうな感じや考へ方を、さうあつてはならぬと反抗する心の



葛藤が、強迫観念である。この強迫観念は、従来の醫學では、變質者に起る病的心理かと思つて居たけれども、私の學説では、其不潔とか・耻かしいとかいふ事は、常人の感じであつて、只之を神経質の人が、自分勝手に思ひちがへて、之を特殊の病的心理となし、之を否定しようとして、益々心の葛藤をつのらせて行くものが、強迫観念であるのである。即ち之を治すには、只苦痛其まゝに、決して色々の自己批判をせず、純一に苦しんで居さへすれば、苦痛其まゝに之が意識から脱却してしまふ。即ち之が煩悶即解脱であります。之が相對性原理の釣合・又は調和であつて、現在あの戸外の音は事實聽へず、同速度の汽車は、實際に自分の汽車から先へ少しも進まないのであります。

私は強迫観念の原理を發見する事によつて、初めて人生の煩惱といふ事を知り、「不斷煩惱即涅槃」といふ事を知る事が出來た。最近に強迫観念の全治した人で、今夜出席の堀君が、以前よりも勉強能率が數倍も擧るやうになつた。こういう實例を見れば、よく判る事であります。

金子氏——所感を述べます。森田博士の醫者として、又體験的である事の批評は出來ないが、博士の説は、一面は主觀的・一面は客觀的で、二元論に立つて居るやうである。この點まだ悟りが開けないのではないかと思ふ。一如にならなくてはならぬ。

我々は今生きつゝあり、同時に死につゝある。すべて病は知識から出發する。生きて居る事。

即ち死んでゐる事である。意識の世界は既に分裂の世界である。事實の事は流れてゐる。鳥飛んで、鳥飛ばずに似たり、體得の世界も既に對立の世界である。科學的のもの、必ずしも最後のものではない。健康も最後のものではない。人間世界も亦絶對のものではない。以上の事、私の著書「行の宗教」を讀まれればわかる事と思ふ。

加藤氏——成瀬先生・金子先生から色々のお話がありましたが、私は抽象的の理論よりも、實際の事について、吾々は不安や迷ひを如何にして無くし、より安定に生きる事が出来るかといふ事が、當面なより重要な問題です。私共は體験によつて、何ものかをつかまなくてはならぬ。さうでないと、學問しても何にもならない。

北條時宗が、蒙古襲來の時に非常に悩んだ。そして何がし禪師に質問すると、「妄想する勿れ」といはれた。これによつて時宗は、決然として立つ事になつたとの事であります。

又河村理助氏は、「捨我精進」といふ事をすゝめ、「自分自身を捨てゝ行け。さすれば、自分を離れた自然のよい知恵が出て来るものである。」といつてある。之を「無分別智」といふのである。この點に關して先生のお話をお伺ひしたい。

### なほ憂き時は、いづち行くらん

名古屋形外會　なほ憂き時は、いづち行くらん

森田先生——このやうな問題は、金子さんや・成瀬さんに伺ふと、よく解る事かと思ふ。私は單なる醫者で、委しい事は知らない。佛教や修養上の事は、只なまじかりの事をいつてゐるに止まるのである。

私は、迷ひに悩む患者が来る時に、「自分も亦、同じ悩みを持つ弱い人間である」といふ事を話して、妥協をする場合が多い。この點親鸞が、「自分は悪人であり・罪人である。人を裁く力はない」といふやうな事をいつたのと、幾分似た處がありはしないかと思ふ。

多くの患者が「肺尖カタルを心配して、不眠になり・食慾不振になる」とか・「人前でオドオドして、思ふ事の半分もいへない」とかいつて相談に来る。之に對して私は、「自分も同様である。病氣を氣にし、人前で氣が小さくなる。色々に迷ふ事があるが、それは人情の事實であるから、どうにも仕方がない。この人情を捨てる事は出来ないから、問題は只、如何にして肺尖カタルを治すか。如何にして人にも愛せられ・よりよく生きて行く事が出来るかを、ひたすらに心配し工夫する事である」といふ風にいひます。

周囲がやかましくて、勉強が出来ぬといつて、山の中などへ轉地する事がある。それでも山には、風や水の音がある。全く音を無くしようとするれば、終には耳の中から、耳鳴として聽へて来るやうになる。之が吾々の心理的事實であり、決して逃げ抜ける事の出来ないものである。一度

この事實を體得すれば、如何なる喧騒の中でも、安易に勉強が出来るやうになる。私の處で修養した人は、皆僅かの日數で之が出来るやうになる。

「世をうしと山に入る人、山も亦なほ憂き時は何地行くらん」といふ歌が面白いと思ふ。

北條時宗の「妄想する勿れ」といふ事、こんな事は、吾々門外漢に解る筈はない。只私の強迫觀念・治療から割出して考へると、幾らか想像が出来る。

今、私が推察するに、若し時宗が、「自分の現在の悩みを如何に解決するか」と問ふたとすれば、若し私が之に答へるとすれば、「今の國難の悩みは當然である。只自分一個の苦惱を去らんとして、強迫觀念し・妄想すべきではない。唯一心不亂に國難に當面して、全力を盡すより外に道はない」といひたいと思ふ。即ち自分の悩みが問題ではない。唯國難に對する努力・苦惱が必要であるのである。即ち自分を考へるのではない。唯國難を考へるのみである。

又、河村氏の「我を捨てる」といふ事も、其言葉に拘泥すると中々むづかしい。

「世の中に我といふもの捨てよ見よ、天地萬物總て我物」といふ歌がある。私は之をこゝういひかへた。

「世の中に、物其ものになつて見よ。天地萬物すべて我物」

名古屋形外會　なほ憂き時は、いづち行くらん

といふのである。此事を私は「見つめよ。逃げるな」といつて教えます。例へば、便所の掃除などは誰も嫌ひです。普通の人は、之を「嫌」といふ心を捨て、精進努力して掃除せよ」といふ風に解釋します。しかし之は、毛蟲を好きと思へ、死を恐れなと忠告すると同様に、實は不可能であるから、世人は、修養とか捨身とかいふ事に、非常の苦難をするのであります。

私の教えに従へば、例へば便所を見つめて居ると、色々の汚いものが目について来る。少し我慢して逃げずに居れば、手を出すのは苦しいけれども、汚ないまゝに放任して置くのも、氣になつて仕方がない。心の内には様々の葛藤があり、種々の思想が浮んで来るけれども、結局思ひきつて掃除をした時に、初め想像したよりも樂であり、其奇麗になつた結果をながめて、自分の力と善行とを喜ぶ事になる。此時に初めて「捨我精進」といふ結果になつてゐるのである。それで私からいへば、汚ない事をする事の嫌ひなのも我であり、清潔にしておきたいと思ふのも、兩方ともに我である。則ち我を捨てるのでなくて、自我を發揮すると解釋するのである。こんな手近な手段によつて、私は多くの患者の修養に成功してゐるのである。

時宗の場合でも、「自分の悩みは當然である。唯國難を見つめよ。逃げるな」と教ゆるのである。悩みを當然として、逃げずに踏み止まつて居れば、當然國家の衝に當るものは、國難危急の傳令が、櫛の齒をひくが如き場合、決然として立つより外に道はないのである。之が即ち「捨我精進」であり「妄想する勿れ」であつて、最善の知恵の出る所である。「無分別智」とは初めて私の知つた事が、我を離れ物其ものになりきり、迷ひのない最善の知恵かと思ふ。

### 人を見て法を説け

尙ほ充分にお断りしなければならぬ事は、私は徒らに人に修養の道を教えるのではない。唯、神経質といふ病人を取扱ふだけである。「人を見て法を説け」といつて、誰でも彼でも同様の言葉や手段を以て押し通すのでない。

私は、種々の神経・精神病的異常を取扱ふのに、人の氣質を七種類に分けてある。即ち神経質・ヒステリー・意志薄弱性・發揚性・抑鬱性・偏執性・乖離性がそれである。それで神経質の他の氣質の人を、神経質と同様に指導する事は決して出来ない。

昨日私は、若い女の患者を診察した。それは、自分は人前に出るのが苦しい。兄弟にまで氣がおけてならない。いッそのこと、三原山に行きたいといふ。それで「死は恐ろしくないか。今まで死後といふ事を考へた事はないか」と問へば、「そんな事はない」といふ。こんな事は、意志薄弱性素質の者に多い事で、死が恐ろしいといふ事は、人の本來の感情であります。

私が九つか十かの時、地獄の繪の軸物を見て、其後死後の恐ろしさに悩まされ、其煩惱の結果

名古屋形外會 人を見て法を説け

が、今日の私の研究にまで、私を引きずって来たのである。

それで、色々の病人を扱ふ時にも、上に擧げた氣質によって、其の説法の仕方が違はなければならぬ。例へば肺炎カタルの患者に對しても、意志薄弱性の者には、場合によっては、少々おどかさなければ中々攝生を守らない。之に反して神経質には、決して之と扱ひ方を一つにしてはならない。一般の醫者が、この神経質の心理に關して、多くを知らない事が遺憾である。

「治らずに治った」といふ事も、一般の人には、それで解り易いけれども、神経質の人に對する指導には、しばしばこの言葉が邪魔になるのであります。

成瀬氏——森田先生から色々のお話があつて、非常に啓發さるゝ所のあつた事を感謝してゐます。只一事申しそへたい事は、我々は絶えず迷ひつゝある間に、自ら生きるものを發見するものです。私はあえて一つの言葉にのみ固執するものではない。といふ事をいつておきたいと思ひます。

堀 氏——私は吃<sup>ドモリ</sup>怖<sup>ドモリ</sup>で、どもりはしないかと心配するために、名古屋といふ事がいへぬ。汽車の切符を買ふにも非常に困つた。こんな事をいつても、強迫觀念に悩んだ事のない人には、お解りにならない事と思ひます。

入院中、東京病院に行つた時、電車で御成門といふ事がいへない。それで切符を切つてもらふ

時、地圖を持つて行つて、其所を指でさした。

又或日、先生の大學の講義にお供して聴きに行くので、先生から、自動車を呼んで来るやうにいひつけられた。しかし自分には、愛宕山といふ事が出来ない。それで水谷さんに頼んで、呼んで貰つた。其時先生から、思ひがけなく、「自分で呼びに行く事の出来ない者が、講義を聴いてもいけない」といつて叱られて、大學に行く事を止めさせられた。私は其時ビクッリしてしまつて、二階へ上つて泣いてしまつた。其前にも、先生の御飯を下手に炊いて、奥様から叱られた事があり、奥様からもダメと思はれ、先生からも見離されては、もはや自分は絶對絶命になつた。

それで自分は、其前から指の治療のために、東京病院へ行つてゐたので、仕方なしに思ひきつて、「どもるならどもれ」といふ決心で、一人で東京病院に行きました。さうすると不思議。車掌に目的地が、平氣でいへたではありませんか。又其歸りに、白山といふ事も、スラ／＼といへるやうになつたではありませんか。私の感謝は口に現はす事は出来ません。

それから又、讀書恐怖も治りました。今までの何倍も能率が擧るやうになつた。今ではラヂオや蓄音機や・外の雑音を聴きながら、讀書の方に心が引きつけられるやうになりました。

### 精神發達と共に苦勞は多くなる

名古屋形外會 精神發達と共に苦勞は多くなる

森田先生——一寸申しますが、今の話のやうに、單に初めから叱つたとてダメですが、一定の修養が積み、時期が来れば治るのであります。

吃音恐怖は、自分がさほど吃るのではなくて、只吃りはしないかと豫期恐怖して、其ために吃るやうにもなるものです。此場合、「自分は吃るもの」と覺悟する事が出来るやうになれば治るのであります。一般精神療法家が考へるやうに、「自分は吃らない」といふ信念が出来れば治るといふのは、却てむづかしい修養であつて、中々根治する事は出来ないものであります。

堀君は僅か十九歳で、若いけれども只今のやうに、立派に要領を話す事が出来るやうになつたのであります。

大岳氏——強迫観念中は、電話にかゝつても、うまく話せなかつた。しかしそれは、仕方なしにやつて居る内に、どうやらやれ出しました。

又書癡もあつて、之を治すために、催眠薬をのんだ。それは不眠もあり、又神経衰弱から起るものと考へて居たからです。

私の不眠は、成瀬サンのやうに上達したのではなく、下達したのです。(笑)一日に、アダリン三十粒以上ものんだ。或時には、絶對絶命になつて止めようとしたけれども、止められなかつた。其中に眼まで悪くなつた。終に精神病院に入院したが、精神病者扱ひにされた事が、残念でたま

らなかつた。家に便りをしたいといつても、葉書をくれない。二週間して初めて葉書をくれたが、其時筆を持つて思ふまゝ書く事が出来た。

「婦女界」の雑誌で、倉田氏が森田先生の事を書いてあつたのを見て、初めて知つた。それから家人に相談なしに入院して、全治する事が出来た。入院中の日記を見ても、初めは字が震へて居るが、今は普通に書けるやうになりました。

井上氏——加藤さんのお話の「不安が除かれるか否か」の事實を御話します。私は先生の指導を受ける前と今と、どっち共に不安はなくならない。私は今は、不安は取除く事は出来ないし、又取除く必要は少しもないといふ事を知つた。

私は讀書恐怖・雜念恐怖でありましたが、英語をやつて居ても、遊びに行きたいとか・他の學科の事とか・色々の事が心に浮んで、讀書に身が入らない事を苦しんだのである。それが今は、色々と物を氣にしながら・氣が散りながら、平氣でスラ／＼と讀書が出来るやうになつた。則ち讀めなくとも讀めるといふよりも、只讀めるといへばよいと思ひます。現在も、今夜歸つて後の仕事とか、色々心に考が浮びますけれども、少しもそれを抑へる心の葛藤はなく、それで皆様の話もよく分り、心が自然に流れるのであります。

又身體の病氣についても、色々取越苦勞をする事は、昔も今も同様ですけれども、之を抑へよ

うとする心がないから、以前のやうな苦しみはなく、身體は益々健康になり、仕事は以前とは比較にならぬほど、よく出来るやうになつた。之が私の今の事實であります。

森田先生——井上君が、以前も今も不安はなくならない・といひましたが、それは吾々が、精神の進歩發達と共に、益々増すものです。小兒の時よりも、年とるほど心配事は多くなる。醫者になるにも、病の事を多く知れば知るほど、氣になる事は多くなり、貧乏よりも金持ほど苦勞が多く、學者になるほど、疑ひと迷ひと・研究問題が多くなり、ニュートンも、自分の研究・發見は、ほんの濱の眞砂の幾粒かに相當するものである。只疑問は益々多くなるばかりであるといつてある。エヂソンのやうな發明家になれば、發明したい事が、幾らでも増して來るのである。吾々は不安があり・取越苦勞が多いほど、多々益々辯じて、初めて人生の生き甲斐を感じるのである。其處に初めて、強迫觀念は跡をたつのである。

成瀬氏——私の事が、問題の材料になつた事を感謝します。倉田氏の「治らずに治つた」事に關して、森田先生の言葉の批評をも、肯定し得るし、金子君の事も、肯定出来るのであります。言葉といふものは、元來完全に表現の出来ないものである。

## 第四十六回

(昭和九年七月十五日)

### 執念深い人もあるものぢや

番取會長——こゝで皆様には是非お勧めしたい事は、先生に出来るだけ接近する事です。先生がおツかない事は當然の事で、それは仕方がない。おツかなくない人ならば、それは爲にも何にもならない人でしょう。少しガマンして、先生から小言をいはれるやうな位置に身をおけば、必ず早く良くなります。武道でも、必ず先生に打つてかゝって行て、きたへて貫はなければ上達する筈はありません。熊澤蕃山が、中江藤樹の處へ遙々尋ねて來て、入門しようとしたけれども、藤

樹先生が承知してくれない。蕃山は、いつまでも軒下に坐りこんで去らないで、終に弟子にしてもらったといふ事もある。又富田高慶といふ人が、「二宮尊徳の話を聴きたいと思つて、面會を乞ふたけれども、尊徳は、「儒學者に會ふ用はない」といつて會つてくれない。高慶は其附近に宿をとつて、百日ばかりも毎日通ひつゞけた。尊徳も終に、「執念深い人もあるものぢや」といつて面會してくれたとの事です。こゝで良くなつた人は、必ず色々工夫して、上手に先生のソバにくつついて居た人です。これを心がける事は、最も大切の事です。成績のよい人は、こゝの修養を卒業した後も、常に先生に接近するやうにしてゐます。私なども少し解らない事があると、すぐ先生の處へかけつけて、處世上の方針なり・何なりについて先生の指導を仰ぐ。其結果がうまく行くと、先生も喜ばれる。これを逆にとつて、こんな事を先生の處へ持ちかけると、先生にうるさがられるかと思ふ人があるけれども、それは却て先生に喜ばれない事です。

私が退院後、或時先生が、急病で危篤に陥られた時、電話で私の方へ知らせて下さつたので、驚いて駆けつけました。自分の他に井上・山野井サンも、先生から呼ばれて来て居られた。其時は先生が、解剖の事まで遺言されたとの事であるが、私共を呼びよせたのは、御自分が、如何に死を恐怖されながら死なれるか・といふ有るがまゝの現實を、私共に見せられんがためであつたとの事です。こんな事は、とても普通の人の思ひがけない事で、深く感謝した事であります。

こんな風に、自分から先生に接近してゐるさへすれば、先生は自分共の事を色々と氣にかけてゐて下さる。水谷・井上君などは、始終先生のお傍にゐられるので、羨ましい事です。

又私は時々「根治法」を勝手な所をあげて讀む。先生の苦心研究された跡が解つて、之を讀むのは實に有難い。始終先生に接近してゐるやうな氣になる。最近には思ひついて、内務省の社會局から出てゐる・先生の「神經衰弱の話」といふパンフレットを、クリスチアンがバイブルを讀むやうな氣持で讀んでゐる。讀むたびに得る處がある。

### 人が拜むから、自分も拜む

川原氏—— 一昨日退院して家に歸つたら、思ひがけなく自分の心持の變つてゐるのに驚きました。前には非常に不快に思つてゐた人に對しても、前のやうに之を憎む氣になれない。却て自分の法悦といふやうな氣持を傳へてやりたいと思ふが、言葉に現はすと、自分のほんとの氣持がくづれてしまふやうで、どうしても話にならない。

森田先生—— 吾々の體驗や感じやは、直接之を言葉に現はす事は出来ない。言葉といふものは、符牒であり・模擬であるからです。學者や詩人は、之を言葉に現はし得るやうに思つて、却つて間違ひの元になり、委細にいへばいふほど益々分らなくなる事がある。

瀬戸 〱 私も去年から、嬉しいといふ氣分を味はつてゐます。自分の氣持をどうかして解らせたかと思つて、姉とよく議論する事があるが、しまひには云へなくなつて、言葉の上では負かされてしまふ。先生の御本を読ませたいと思ふけれども、讀んでくれない。

多田氏 〱 對人恐怖で入院しましたが、其前から自分は、とても迷信家で、神社で御鬘を氣にする。拜む時にも念を入れてしないと、神罰があたるとやうな氣持がした。入院後、對人恐怖も治り、神社に行つても、前のやうな氣持は無くなりました。先生の「迷信と妄想」を讀み、「事實唯眞」「破邪顯正」等の御話を聽いて、神様が有難いといふ氣持が薄くなつた。神社へ行つても、皆がお賽錢をあげるから自分もあげ、皆が頭をさげるから、自分も下げるといふ風で、神様に對して敬虔な氣持で拜むのではない。自分自身を許つてゐるやうな氣がします。

森田先生 〱 君は人から、「御變りはありませんか」といはれて、「有りがたう、お蔭様で丈夫です」とかいふ事はありませんか。神様を拜むのも、其位の程度がよい。心からお蔭様と思はなければ、虚偽であるとかいふ風に考へれば、世の中の事は、何事も融通がきかなくなる。

佛教に「四恩」といって、其内に「衆生の恩」といふのがある。社會から受ける恩恵であつて、吾々が毎日無事に日を送る事の出来るのは、皆其ためである。しかし、それを一々感謝しなくとも、「お蔭様で」位の程度でよいかと思ひます。

### 宗教は解つても、強迫觀念は治らない

香取會長 〱 宗教の話が出たが、自分は先生の處で、色々の症状がすっかり治つた。初めに八年の不眠がきれいさつぱり無くなり、次に頭痛發作や疲勞感等が治つた。最後に残つたのは、自分の事業に對する不安です。三井の様な處でも、大バニツクが來れば、やはり心配する。特に主人が神経質なら、やはり不安でしょう。心配は取れるものではないといふ事を、外來で初めて聽いて、大變によくなつた。それで不安も不安になりければ、不眠症のやうに、一向苦痛でなくなるかと思つた。が、なか／＼不眠症のやうに、さうはいかない。先生に必死になつて色々質問したけれども、ピンと來ない。先生の處ではダメかと思つて、宗教の方に走つた。

キリスト教は、賀川豊彦氏について聽き、禪も相當有名な坊サンの所へ行つて聽いた。神學もチヨイ／＼かじつた。が結局、宗教其ものは解つても、強迫觀念其ものは一向治らない。やはり先生でなくては治らぬと思つて、又歸つて來た。

不眠症は、眠らう／＼と思ふ間は勿論ダメです。しかし又、「眠らなくともよいと思つて居れば眠られる」と思つても、少しでも「眠りたい」といふ豫期觀念がある間はダメです。同様に不安も、「不安になりければ、安樂になる」と考へて、其安樂を目的とする間は、決して不安は無



くならない。つまり不安を常住としなければならぬ。悟りも其機運が来なければ、中々開けない。一つが治って、他のものが治らなくとも、道を求めて止まなければ、結局は其機運が来るから、決して悲観する事はない。

自分は今まで苦勞して、様々の迷ひをした事を感謝してゐる。でなければ宗教や何や、こんなに學ぶ事は出来なかつたのです。參同契に「四大の性自ら複す、子の其母に遭ふが如し」などある事もよく解る。が、宗教で神經質を治さうとしても、それはダメです。森田式が最も速かで正確です。尙自分は、禪の曹洞宗が一番面白いと思つてゐる。

鈴木氏——橋田邦彦先生の本に、「認識とは體驗である」といつてある。カントの哲學でも、橋田先生でも、どうすれば體驗出来るかといふ事を教へてくれない。然るに森田先生は、どうすればよいかといふ實行方法を直接に教へて下さるのです。どんな偉い坊サンでも、教へる事が抽象的で、具體的にいつてくれない。

井上氏——先生と一緒に、甲府の形外會の時に、神官の人が一人出席してゐた。其人が先生に、「先生は日本の神をお認めになりませんか」といふ質問を發した。先生がどうお答へになるかとハラ／＼したが、先生は言下に、「古事記の神を認めます」といはれたのは痛快でした。「神は尊むべし。頼むべからず」といふ宮本武藏の言がある。小宮君の話に、病氣の時には神が出て

來るといはれたが、私は病氣になつても、苦しい時でも、神に對して救ひを求め氣持は起らない。多田さんがいつたやうに、神社に行つても、單に頭を下げるだけで、別に神様を信じてからではない。

尙ほお寺と神社と比べると、どういふワケか、私はお寺の方が、心の底から頭が下る様です。自分の先祖の墓などは、猶更ら頭が下ります。

話は變るが、甲府の形外會の時、或人が「自分は下駄屋であるが、商賣から客にお世辭をいはなければならぬけれども、それが出来ない。色々世俗の煩らひから逃れたいために、良寛のやうな氣持になりたい」とかいふやうな話をした。

之に對して先生は、「良寛になるには、酸いも甘いも、一通りの苦勞で出来る事ではない。心機一轉・簡單にそんな氣持にならうとするのが、間違ひの元である。そんな野心を起すよりは、寧ろ手近な處で、根津嘉一郎のやうになりたい」と思つた方が近道である」といはれた。

それは甲府へ入る途中で、先生が根津さんの銅像を見られた事から思ひつかれたので、先生がいつもながら、最も手近な例をとられるのには感心させられます。

### 森田先生に憤慨した

第四十六回 森田先生に憤慨した

堀田先生——自分も子供の時、神罰恐怖があつた。小學四年頃、神様の前で頭を五回とか六回とか下げねばならず、二回とか七回とかは、何だかよくないやうで出来なかつた。

學校から歸途、友達と一緒に狭い道を通る時、其列の三番目か・五番目でないと、氣がすまなかつたのです。

神様に何か願かけするために、祈るやうな事は最近無くなつた。近頃は神社の前では、幸福に生きられるといふ感謝の念を以て、禮をするだけになつた。

根岸氏——私は中學四年頃、赤面恐怖になり、電車に乗る事も出来ず、終に學校に行く事が出来なくなつた。新聞廣告で根岸病院といふのを見て、先生の診察を受けた。氣狂ひ病院の中で好い氣持はしなかつた。

それは大正八年の事で、先生の宅に入院した時は、まだ入院患者はゐなかつた。三週間の入院で、其後は房州に轉地して、日記を送つて先生の御指導を受けた。

自分は文學が好きで、是非其方をやりたかつたけれども、家庭の事情と、先生からも・さういはれたために、商科へ入學した。面白くなかつたけれども、それを卒業して、支那へ行く事になりました。

先年、弟も神経質のやうで、支那から手紙をよこして、先生の診察を受けるやうに勧めた。弟

は、先生は無愛想だといつて憤慨してゐましたが、先生も笑はれると可愛い顔をされる。

支那の話ですが、——支那では私も、西洋人や支那人に負けないやうにやつてゐます。初めの内は、朝は五時に起きて支那語をやり、オフィスから歸つて、夜は十二時まで支那語をやりました。試験も無事に通過した。

### 日本に住む事を愉快に思ふ

其後の失敗談——私は生來・音楽が好きで、獨りで笛を吹いたりしてゐます。或時、隣の外人が來て、合奏しようといひます。思ひきつて承知してドキ／＼しながらやつたが、「お前中々やるから、オーケストラに入れ」と勧める。演奏の事を思ふと恐ろしかつたけれども、オーライと答へた。次には又「演奏をやると、もつとうまくなる」といふ。前の晩ロク／＼眠られなかつた。舞臺で観客を見ると、冷汗が流れた。が、とにかくやつてのけました。

これまで私の経験では、何か人との交渉の場合、イエスカノーかに迷ふ時には、必ずイエスと答へる事にきめてゐます。

初め税關に入つた時、外國人を訪問しなければならなかつたが、冷汗が流れるほど苦しかつたけれども、逃れ道がなく、其後も苦しい事を持ちつゞけてやつてゐます。

支那人の事ですが——支那人を使ふ事は中々むづかしい。官舎に居る時は、水汲・庭番・ボーイを各一人づゝ傭つてあつた。ボーイに買物をさせる時は、其度毎に上マへをはねる。始終ごまかされてゐると思ふと氣持が悪いから、自分で買ひに行くと、一圓のものが一圓十錢、それでボーイには一圓で賣つて、ボーイの方で、其内から十錢とる。八百屋でも何でも其通りです。それでボーイに頼まねば、物が買へない。私共は日本に住む事を愉快に思ひます。

其内に、ボーイが働かなくなつたので、追出してしまつた。處があいにく其男が排日會員で、私に對してボイコットをした。一年分の給料を拂へといつて脅迫して來た。私も之に對抗したが其内に轉任になつたので、これ幸と引きあげて來ました。

私は喧嘩が下手です。今でも無理に喧嘩しようとする事があるけれども出來ない。税關でも、怒鳴る事があると後で氣持が悪い。神経質は、喧嘩が出來ないでしょうか。誰か經驗のある人は教へて下さい。

森田先生——根岸君は、僕の著書の内の實例に出て居る赤面恐怖の人です。私は昔は、催眠術一點張りで赤面恐怖を治さうとしたが、どうしてもうまくいけないので、愛想をつかしたものです。しかし神経質の病理を發見してから、この赤面恐怖をも治す事の出來た第一例が、この根岸君であります。

香取會長——ここに禪宗の方が、入院されて居るさうですが、禪の修行の話をやつて頂けませんか。初めに出される考案はどんなものですか。

村松氏——初の考案は、例の「無」といふ事です。最初は色々理屈をいふが、それは全くダメです。初めの考案は、通る事は通りましたが、其ため益々強迫観念は悪くなつた。

長濱病院へ五十日許り入院したが治らない。其内先生の「根治法」を読み、色々の治療法をやつてもダメといふ事を知り、歸つて座禪して、考案は通るやうになつた。しかし日々の行ひが、考案の通りに思ふやうにならない。

寺で毎日の修行の事は、朝は三時に、振鈴で當番が廻つて歩く、それから十分間で大鐘が鳴るまでの内に、着物を着かへて座禪の用意をすます。鐘の合圖と共に老師が出て來て、座禪が始まる。次に本堂で讀經が一時間、次に内外の掃除が一時間、茶をついで挨拶、朝食には粥です。それから一時間座禪、それが済んで、掃除したり用足ししたりする。

十一時半に晝食、麥飯と菜葉のオツケです。次に一時間の座禪の後、用足しをする。暇の時は座つて居れといふ。三時から六時まで座禪。夕食は晝食の餘り物です。それから老師に對して、考案の答をもつて行く。九時半、鐘の合圖と共に寝る。

以上は普通の時の事ですが、一年の内數回、座禪のみを續けざまにやる時がある。足や尻の痛

さばかりに氣をとられて、とても考案など考へるどころでない。が、一週間・座禪をやった後の氣分はともよい。この續け様の座禪は、この臥褥療法に相當するものですが、この臥褥は、起きてから二三日が中々つらい。

### イエスカノーかに迷ふ時は、先づイエスと答へる

森田先生——根岸君のイエスカノーの話は面白い。人から何か物を頼まれるとか、仕事の口を授けてくれるとかいふ時に、若しイエスカノーかに迷ふて決し難い時は、差當り先づイエスと答へて置く事にする。私も昔から、このやり方を色々経験して來た。

私の大學助手時代、私の同僚の一人に、丁度私と反對の人があつた。當然イエスの明瞭な事柄にも、中々容易にイエスといはない。多くの人は、このイエスの答を徒らに躊躇逡巡するために、得がたい機會オツボーチユニチーを取り逃がしてしまふ。天から降つて來た運命を自ら切り開く事が出来ない。

ある喩へ話に、オツボーチユニチーといふ者は、長い髪が前にばかり生へてゐて、後はツルツルの禿頭である。到る處に飛び廻り、窓からでも出たり入ったりして居る。之を前からつかまへれば、容易に捕へられるが、後からは決してつかまへる事は出来ないといふのである。このイエス

も同様で、其時機を失へば、後から幾ら頼んでも、思ふやうにならぬ事は幾らもある。

私が今日まで獲て來た奉職口でも、原稿や講演を頼まれる時でも、私はいつでも成るだけ早くイエスと答へる。

日露戦争の時、陸軍病院へ行つたのも、私が第一番であつた。明治三十八年七月に、高等師範の校醫で一ヶ月間・滿洲見學の出來たのも、このイエスの答への迅速であつたため、其時に同じ目的で自費で行つた人もあつた。

醫學専門學校教授の口も、先づイエスと答へて、早速其學校へ出かけて調査した處が、不満足な點があつたので、他の人に譲つた。先口さへ取込んで置けば、之を欲しがる希望者は幾らでもあるのである。

私が土佐へ犬神憑調査に出張したのもそれです。或日、吳先生が、「今教室に六十圓ばかり旅費が残つてゐるが、誰か行きたい者はないか」といふ事であつた。

こんな時に、先輩を差しおいて、自分が先に口を出せば、同僚に憎まれるから、慎まなければならぬ。只頭をあげニコ／＼して、キヨロ／＼と先生の顔を見てゐる。さうすると先生が「森田君どうです」と來る。「待つてました」とばかりに、「若し差支へのない事なら、是非調査に行きたいものです」と答へる。勿論其時には、私は何處へ行つて何を調べるかといふ事は見當はつ

かない。先づ其機會を取込んでおいて、然る後にユル／＼考案する積りである。

これが若しアノ一人の同僚ならば、先づ自分は何を調査し、其金を如何に使ふかといふ事を考へて、然る後にイエスと答へようとするから、固より間にあふ筈はなく、後になつて、アノ時に引受けておけばよかつたと残念がるのである。つまり物の判断の先後順序・全體と部分・要點と枝葉の事等の區別が判らないからである。

又之に反して、或氣質の人は、先輩を差置いて、自分の分不相應のさし出口をする事が多い。さうすると、早速他から嫌はれ、欲しくもない人までが、「それは私に下さい」と、勢強く邪魔を入れられるやうになり、折角の希望も水泡になる。こんな時いつでも、謙讓の態度を失はないやうに心掛けなければならぬ。

調査旅行につき、間もなく思ひついたのは、土佐の大神調べです。土佐は私の故郷であり、夏休みの歸省と一舉兩得です。それから一ヶ月間ばかりも、ひま／＼に圖書館へ行つて、それに關係した事を調べた。

國では三十日ばかり巡廻して、大神を調べた。其時の事です。高知醫學會で、其講演を三時間近くしゃべつた。之が私の最初で、且つ最も長い時間の講演であつたのです。此事は私が大學卒業後たつた六ヶ月の時ですから、エライではありませんか。

### 無理が通れば道理が引込む

又私が吳先生の代理で、初めて往診したのは、卒業後三ヶ月の時でした。こんな事は、實際に恐ろしいビク／＼ものです。専門家としての見識を以て、主治醫と立會はなければなりません。其時は立派な家で、頭の禿げた主治醫が二人も居た。診断がつかなくて、ツベコベと色々の事をいってごまかして來た。歸つて先輩の補助教授に其事を話したら、早速診断がついて、其事を習ふ事が出來た。非常に有難い修養です。

このやうな事は、どういふ心の態度かといふと、吳先生に信頼して、自分の事を任せきる事です。それは先生が自分等のために、決して悪い事を取りはからう筈がないからであります。それを若し其時に、イエスの答へを躊躇するならば、其役目を引受けた先輩は幾らでもある。

今入院して居る人は、よく考へて下さい。私が何か仕事を見つけて、「誰かやる人はいないか」といふ時に、聽かないフリをしたり・ワザトうつむきこんだりする人はありませんか。早く治るやうな人は、必ず今お話ししたやうな工合に、「よくイエスの使ひ分けをする人です。先生の導く事で、どうして自分等の爲にならぬ事があらう」といふ最も大切な着眼點を見失ふ人が、中々治らない人の事です。

私が今の慈恵醫科大學の前身・慈恵醫學校に精神病學の講義をするやうになつたのも、卒業後タツタ九ヶ月目です。其當時の一時間の講義の準備に、八時間を要したのです。若し此時に「自分はまだ講義をする實力がないから、一年先に延ばして貰ひたい」とかいつた處で、オツボーチユニチーは後が禿げて居るから、決して後からつかまるものではありません。

私が學位論文を、正月の二日の朝から書き始めたのも、母が「どうか博士になつてくれよ」といふ事を、イエスと受合つたからです。之が一月で出来上り、又「神經質及神經衰弱症の療法」も、中村君から頼まれたといふオツボーチユニチーを前から捕へたからです。之も一氣呵成に二ヶ月で出来上り、原稿用紙は、書き流してタツタ三枚しかムダにしなかつたのです。

「イエスカノーかに迷ふ時、斷然イエスと答へる事」の大切なのは、大體皆様にお分りになつた事と思ひます。サスガは文學趣味があり、詩人肌である根岸君は、うまい言葉で表現したのではありませんか。

斷然イエスと引受けた後には、最早やノツピキならぬ背水の陣です。運命を切り開く心掛けのある人は、自分で此境遇を作り出さなければならぬ。さうすれば必ず出来ない事も出来、無理が通つて道理も引込むやうになります。古來偉くなつた人には、皆こんな事が餘程多くはないでしょうか。

古閑君なども、よほど此方の心掛けがよいやうです。

古閑先生——僕もよツぽどノーといふ條件が揃つてゐなければ、イエスと答へる。森田先生の感化です。時々進退きわまる事があるが、必ず何とかして切り抜ける工夫の出来るもので、次第に人間が練れて行くのです。

野村先生——病院へよく新聞記者が来る。歸りたいと思つて居る處などへ來られると、全くいやで斷る事が多い。先日は明治大學の小熊文學士の紹介で、三原山心中者の心理状態について書いてくれと頼まれたが、電話にかゝつた時、之はインチキしか書けないやうな氣がした。折角書くなら、それに近い經驗を味つてから書きたい。出来る事なら、一度三原山へ行つてから書きたいと思ふけれども、それも出来ないと思つたので、電話は直ぐノーと答へてしまつた。後で考へれば、引受ければよかつたと思ふ。物事を餘り固く考へないで、自分のベストを盡す積りで引受ければよいかと思ひます。

### しゃべらず・出しゃばらず

村松氏——師匠は平生、しゃべるな・書くな・出しゃばるなと教へて、閑さへあれば坐禪せよといふ。さうかと思ふと、秋の彼岸の參詣人の多い時には、參詣人に説教せよといふ。それは

平生の教へと矛盾してゐる師匠のいふ事が疑はしくなる。信じてよいか悪いか分らなくなる。

森田先生——こんな考へ方を、我が強くてスナホでないといふ。「我が強い」とは慢心で、自分の考へ方には間違ひはないとタカブル心である。スナホとは、師匠は自分等に對して、決して悪かれと思ふ筈はない、「善かれかし」と思ふものである。といふ敬虔の心があり、自分の考へ方には、思ひちがひの有りがちのものである。といふ謙讓の態度のある事をいふのである。

若し禪の考案で、「無」といふ事が通過したならば、其心は當然無邪氣の心であるべき筈で、師匠のいふ心持は、鏡に物の映るやうに、もつと有るがまゝに映るべきかと思ふ。徒らに言葉尻になづんで、師匠を疑ふ筈はないのであります。しやべるなといふ事と・説教せよといふ事とは、全く事柄がちがう。平常「つまみ食ひをしちやいけな」と叱る親が、病氣の時に、「滋養物を澤山とるやうに」といったとて、食ふなといったり・食へといったりと、其言葉尻で決して其親を疑ふに及ばぬ事です。

考案は、理屈でも學問でもいけないとの事であるが、こんな事はスナホな人には、何の説明もなく直ちに分る事である。しやべらず出しやばらずに、眞面目に小心翼翼として説教すればよいのであります。

香取會長——自分が入院した時は秋でしたが、或日障子を張りかへる事をいひつかつた。先生

が「誰か一寸来てくれ」といはれるから、早速ついて行つたら、これをやれ・あれを直せと忽ち仕事が見付かる。

此處の修養には、先づ仕事を見つける事が第一のコツですが、下手な人は、何時までたつても見つからない。先生が何か指導される時に、早く立つて行くやうな人は必ず早く治る。

又或時、根岸病院に運動會のあつた時、先生が、「誰か一緒に行かないか」といはれたので、私は早速大急ぎで作業服を着更へ、靴の紐を結ぶヒマなしに、先生の自動車に飛乗つた。先生と一緒に歸る時には、又必ず何か面白い話がある。歸りには古閑先生も一緒に、上野の米久で牛肉の御馳走にもなつた。先生が、「誰か来ないか」といはれた時、其チャンスは失はないやうに心掛ける人は、必ず早く治りますから、皆さんも其積りでやつてお貰ひしたい。

鈴木氏——今のお話と似た事ですが、私の入院中に、蓮光寺へ塵穴を掘りに行つた。僕等は先生からいはれるまゝに、「ハイ掘ります」といふ風に其まゝ手をつけるが、或一人の患者は、「大きさはどの位・深さはどんな風に」といふ事を、先づ委しく問ひたゞしてなければ、手を出さうとしない。其時に先生は、「そんなくだい事を問ふてはいけない」といはれた。實際に其掘り方は、掘り始めて後に、其場所や周囲の事情によつて、自然にきまつて來るので、深さなども掘るに従つて其積りが變つて來る。幾ら先生でも、初めから一々完全な設計を立てゝかゝるので

はない。

言葉の先で、しやべったり・出しやばったりするのは・よくないが、直ぐ手を出して、實行に出しやばるのは良いかと思ふ。口でしやべらずに、堀りながら・あれこれと工夫して行く間に、本當の仕事が出来るのであります。

森田先生——香取さんが、いきなり自動車に飛び乗る氣合は、「任す」といふ心である。「先生が自分等に對していはれる事に、悪い事のあらう筈はない」といふ見キリをつける心である。「任す心」と・「お使ひ根性」や盲従とは、全く似而非なるものである。

「任す心」とは、消極的にいへば、捨身になる事で、積極的にいへば、頼って恩恵を受取る事であつて、一つ事の両面の見方です。香取さんがいきなり自動車に飛乗つたのは、捨身と同時に恩を受ける事です。

南無阿彌陀佛とは、阿彌陀様に任せる事である。南無とは歸命と譯する事で、命のまゝに一切を任せるといふ事です。

### 喧嘩をするには、どうすればよいか

根岸氏——入院中に先生から、臨床講義の材料に教壇に出てくれないか・と頼まれた事があるが、其當時は、どうしてもイエスといへなかつた。

森田先生——水谷君や多田君やは、講義によく出てくれた。之も頼る心・任せる心です。

川原氏——先日、美術俱樂部へ、先生にお伴した事があるが、それで香取さんのお話の氣合がよく分ります。

其時の私が感心した事は、先生が軸物を買はれるのに、其畫家の名前や・僞筆かどうかなどいふ事には全く無頓着で、只御自分の好き嫌ひといふ事からきめられる事です。

根岸氏——喧嘩をするにはどうすればよいでしょう。

森田先生——僕は喧嘩はした事がないから、喧嘩の話はよく出来ない。しかし喧嘩・即ち自分の思ふ通りにならぬ・じれつたさから、相手を一撃にして・やつつけようとする心・其心の態度は、自分にも平常、しばしあるのを自覺してゐる事です。

僕が昔、柔術や其他の武道をやつたのも、皆喧嘩の準備であつた。こちらから進んで喧嘩をしかけるのは、非常の損であるから、それは決してやつた事はないが、若し喧嘩をしかけるれば、何時でも之を辭しないと心構へは、今でも常に持つてゐる。この態度は、相手にも直ちに感ぜられる事であるから、相手も決して手を出さない。其結果は、喧嘩は起らないで平和である。今日世界の狀態でも、日本の兵力・其他の實力が強ければ、他國からアナドリを受けないで平



和になる。兵法の極意の「戦はずして勝つ」といふのも、此事ではないかと思ふ。今日世界の武力制限問題も、外交的に表面では之を承認しながら、内面には、武力の充實と・志氣の緊張とを決してユルカセにしてはならない。

この點に於て、尾崎行雄氏等の兵力制限論や、其他讀んで字の如き平和論者・無戰論者などは、社會人心の本然性を無視した屁理屈である。

實際には、「戦はずして勝つ」の平和でなくてはならない。昔からロシアの外交には、或一定のやり方が癖のやうになつて居る。それは或敵國と兵力の制限條約をする事である。そしてそれは、いつも戦争を始めようとする豫備行動であるのである。

#### 眞言宗と淨土宗との心持の相異

話は變るが、僕が患者を診察する時にも、しばしば全く喧嘩腰になる事が多い。「こんな簡単な症状を、なぜスナホに僕のいふ事を聞いて、治す事が出来ないか」といふモドカシサの餘り、氣短かく一擧にして、患者をやつつけようとする時の事である。

此時若し患者の方が、閉口して僕に負ければ、患者は直ちに治るが、僕が負ければ、患者は治らないで、僕を怨んで敵意をはさむやうになる。根岸君の弟さんなども、僕が喧嘩に負けた方の

場合である。損徳の打算からいへば、どうであらうか。僕に勝たせて治つた患者は、初めの喧嘩即ち診察の時の怨みを忘れて、却て之が大きな感謝になる。俠客が喧嘩して、後に義兄弟の杯をするやうなものでもあらう。

このやうな實例は、井上君を初め、石川君といふ不眠患者や、幾らでも枚擧にイトマないほどであります。僕の方も、固より覺悟の喧嘩腰であるから、一かバチか、「勝てば官軍、負ければ賊」であつて、僕が負けた時は、相手は僕を敵視して怨む事になるし、僕の方では、「縁なき衆生」として、其相手を見捨てるだけの事です。それで私の職業上に對する不評判の損害は多からうけれども、それは喧嘩といへば、どの場合でも決して徳にならない事は明かな事です。私はこのために昔から、開業醫にはなれないといふ事を知つて居る。

尙ほ僕がどんな場合に、喧嘩腰になるかといふ事を内省して見ると、「此患者は、病症が根深いから中々治らない」とか、或は「病は簡單であるけれども、痴鈍で理解が悪いやうだ」とかいふ風に考へる時には、僕が中々氣長い事は、我ながら感心するばかりである。之に反して患者が、教育があり・利巧さうに見へて、口先ばかりの屁理屈がうまく、初めから僕に反抗してかゝるやうな場合には、僕は容易に喧嘩腰になる事があるのです。

尙ほ之について、僕の田舎の家の寺は眞言宗で、僕は中學時代から、其方の研究もポツ／＼やつ

た。それで眞言宗の祈禱者の心持は、「施主は是れ未成みじょうの金剛薩陀こんぼうさつた。行者はこれ現成の大日如來」といつて、「治してもらう者は、譯の分らぬ凡夫であるが、之を治してやる自分は、大日如來の代理であるぞ」といふ信念を以てする。僕が患者に對する時に、どうも此氣合が習慣になつて、之が取れなくて困る。しかし之にも必ず利害得失があつて、直ちに捨て難いものです。

又眞宗の教義に育つて來た人は、「患者を治させて貰ふ」といふ心持がある。即ち「衆生の恩」といふに相當し、患者があつて醫者があり、恩を受ける人の悦びと・恩を施す人の悦びとは相對的のもので、決して獨立に存するものではない。僕等も常に、僕に對してスナホで、早く完全に治つてくれる患者に對して、如何に嬉しく有難く思ふかといふ事は、絶えず體驗してゐる事であるから、この眞宗の心持は充分解る。只これ等の表現は、單に同一事項の着眼點の相違に止まるのであります。

### 「お使ひ根性」と目先の報酬

某 氏——心悸亢進發作が治つてからは、人に怒る事が出来るやうになつた。今では多少暴力もふるう。自分が普通になつたやうな氣がする。

根岸 氏——支那人はなぐり合ひはしない、兩方で相手の缺點をいひあふ。誰でも傍に合せ

る人に裁判を頼む。暑い時には日蔭に行つてやる。

支那人は抵抗しないから、僕でも支那人となら喧嘩が出来る。ボーイなどでも蹴る位にやる。日本人とは出来ない。

森田先生——妙なものですネ。優良種族であるといふ優越感がさうさせる。日本人が西洋人に對しても、さうあるとよい。僕等は學問でも、西洋人に劣る筈がないと思つて居る。只西洋に劣るやうに思ふのは、西洋人の數が多い結果である。

根岸 氏——支那人も、相手によつて區別してやる。西洋人でもロシア人になると、西洋人の内に入れない。日本人に對しては、友達位の程度に思つてゐる。自分の傭つてゐたボーイが、私に「貴方は怒らないからダメだ」といつてゐました。

支那人は、人の上に立つよりも、奴隷になつた方が氣持がよいらしい。支那の税關の役人でも、計算しろといふと、どんな難かしい計算でも、一日でも二日でもやつてゐる。が、このデスクをやれといふとイヤだといふ。支那人は、人の下についてやる事は克明にやるが、上に立つてマネーデすることは出来ない。

森田先生——こゝでいふ「お使ひ根性」と同様です。自分が引受けて、獨立で計畫してやる事は出来ない。「お使ひ根性」は一寸簡單に賞めてもらひたい・悦ばせたいといふ極く目先の考へで

ある。支那人は、人の下について、相當の報酬をもらひさへすればよい。自分自身の力と働きとを悦ぶといふ獨立心がない。つまり自分自身でやる時は、成功するか失敗するか、當てにならないで、直接に報酬がないからでありましょう。

根岸氏——支那人にテーブルを造らせると、よく足のがたつくのをごしらへて来る。直せといふと、一錢銅貨を其足の下へはさんで、オーライといッて行ッてしまふ。

### 名譽も道樂も、兩方とも思ひのまゝ

某氏——自分は「お使ひ根性」について、一番惱んでゐる。自分は人に使はれる人間で、人を使ふ才能がない。どうすれば人の上に立つ人になれるか、全く自己嫌惡を感じます。

森田先生——人を使へない人は、それが其人の氣質であるから、やッぱり人を使ふ人にはなれない。僕はどうしても長になれない。なるのが嫌ひです。時々長になる事を頼まれる事があるけれども、いつでも斷ッてしまふ。近頃、土佐醫學會々長といふのを初めて承諾したが、どうも自分の本心にビツタリ來ない。

井上氏——此頃熱海には、誰も彼も、長になりたいといふ長病がはやッてゐます。

森田先生——僕は長になりたくない。政治家や成金なども、寧ろ輕蔑してゐる。誰でも自分自

身を深く内省すれば、必ず自分には自分の好きな事がある。

本當に眞から長になりたくて・たまらない人ならば、將來必ず長になるべき筈である。「雞頭たるも、牛尾たる勿れ」とかいふ野心家は、必ず子供の餓饑大將にでもなるのである。皆サンは時々、そのやうな氣障きさむな劣等の人を見る事はありませんか。

しかし自分が一寸自覺が足りないと、實際には自分が長になりたくないのに、なりたいうやうな氣がする。それは自分の思想の間違ひから起る事である。

それは一口にいへば、自分の出來ない事を得たいと羨む事で、思想の矛盾である。吾々は自分の持前であり・樂に出來る事は、それは當然の事であるから、とやかくと思想するに及ばない。吾々は常に、自分で容易に出來ないといふ事に對するアコガレのために、思想し努力し煩悶する。それが不可能の努力であつた時に、強迫觀念になるのである。

吾々がデパートの食堂で、献立の見本を見ると、どれも・これも欲しくて中々決し難い。自分が鰻メシをとツて、人が稻荷ズシを食べて居ると、又それも欲しくなるといふ風である。そんなら取りかへるかといふと、勿論いやです。兩方食べるかといふと、それも出來ない。事實は出來ないで、只羨むといふだけの事である。

或處に、高等官一等の人と・醫學博士との親友があつた。博士が、「自分も金モールの大禮服

を着るやうになつて見たい」といへば、高等官は又、「自分は學者になつた方がよいと思ふ」といふ。醫者が辯護士を羨み、大工は左官の方がよいといふやうなものである。

自覺とは、自分は果して如何なるものを好み、何を人生の慾望とし・目的とするかといふ事を正しく且つ確かに認識する事である。

この自覺が出来る時、先程「どうすれば、人の上に立つ事が出来るやうになるか」といった人も、實は必ずしも、それが自分の人生の第一の目的ではないといふ事を知るかも知れない。僕は年少の時は、固より色々の事に迷ふたけれども、「四十にして不惑」といふ風に、其年代から、會長も代議士も賄賂も、皆いやだといふ事が分つた。自分には自分の抱負があり、やりたい事が澤山にある。其爲には、位を得るためにお仕儀をする暇もなく、金を儲けるために、面白くもない努力をする事は勿論出来ない。

支那人のやうに、人の下に使はれる事も出来なくて、獨立獨行で自分の研究慾を満足させた。即ち高等官と・自分の研究とを取りかへるかといふと、それは稻荷ズシを、鰻メシにかへる事が出来ないのと同様である。

併し健啖の人は、其の兩方を食ふ事の出来るやうに、頭のよい人は、森鷗外のやうに、名譽と道樂と兩方が獲られるのである。それも自分自身を知る自覺のある人に限る事です。

自覺の出来ない人は、自分に大きな力量がありながら、神經質の強迫觀念のやうに、自分の劣等感のために、何事も出来ないやうになる。

こゝの修養を卒業した人は、多かれ少なかれこの自覺が出来て、初めて赤面恐怖も治り、劣等感もなくなつて、自分の慾望に向つて邁進するやうになるのである。

### 日常行爲の色々の癖

夕食後、左の事項について調べた結果は、

- (一) 自分が座敷に座つて居て、其所を人が通らうとする時、人に自分の前を通らせようとする人、十五人。
- 自分が一寸身體を前にずらせて、人に自分の後を通らせる人、二十七人。
- (二) 自分の家にある蜜柑とか枇杷とかを食べる時、悪いものから先にたべる人、二十人。良いのを先にたべる人、二十二人。
- (三) 風呂に入る時、一と思ひに飛込む人、二人。ジリ／＼と、身體を沈める人、四十人。
- (四) 同じく入浴する時、おし氣なく、風呂桶で湯を汲み出す人、八人。

最小限度に儉約して使ふ人、三十四人。

(五) 食事の時、オカズを好きなものから先にたべる人、二十二二人。

好きなものを後に残して、最後に食べる人、二十人。

(六) 外出の時、お金を持たずに、平氣で出る人、二人。

金を持たねば不安心の人、四十人。

(七) 朝・顔を洗ふ時、石鹼を使ふ人、十三人。

石鹼を使はぬ人、二十七人。

香取會長——實業をやつてゐると、自分の仕事よりも、他人の仕事の方が、よりよいやうに思はれてならない。

私は數學が好きだったから、それに關係した方に進めばよかつたと思ふ時もある。私は色々な事業に手を出して、船の方をもやつたが、今は南洋貿易の方をつゞけてゐる。それが自分が若し船の方に進んで居たら、數百萬圓を儲けたらうと思ふ。

しかし其方に進んだ私の知人は、二人ばかり一時は成功したが、今は二人とも形なしになり、數十萬の借財を残してゐる。

こんな風でありながら、何かにつけて人のする事がよいやうに思はれがちなのは、どういふ譯

でしょうか。

森田先生——私も昔は、そのやうに考へた事がしばしばあつた。

野村先生——私は小説家になりたかつた。

根岸氏——私は中學卒業頃、非常に文學にアコガレを持つたが、森田先生の教へに従つて、商科の方を卒業した。今は小兒が病氣してから、醫者になればよかつたと思ふ時が多い。

森田先生——吾々は思想する事が面白い。「心の糧」とかいふのも此事であらう。思想は自分の希望する處から起る。實行と實際生活とは、思想よりも確實な力強い精神力である。思想は、例へば間食であり、御馳走のやうなものでもあらうか。一汁一菜では倦怠にもならうけれども、實際はそれで生活が充分であるのである。

人の仕事が良いやうに思はれる事の第一條件は、自分の境遇に對しては、苦痛の方面ばかりを見て、其結果の方は見ない。他人の事は、其成功の方ばかりを見て、之に對する努力の方を見ないといふ事である。人の上等の衣物を羨んでは、それに拂つた高價の事は思はず、代議士を偉いやうに思つては、其人が、譯の分らぬ選舉民にまでも、お仕儀をして廻る苦勞の事は考へない。年をとつて來ると、人は次第に、世の中の苦と樂との兩方面を、スナホに觀る事が出来るやうになつて、初めて自覺といふ事も出来る。「人を知るは智なり、自ら知るは明なり」といふ事があ

る。この「自ら知るの明」が即ち自覚である。

**悪いものを食べれば、胃が益々頑強になる**

私が現在、自分で満足してゐる事は、自分が精神病學をやつた事です。で、私は一方には、普通人の心理を研究する事によつて、天才・偉人・變態者等、人間精神のあらゆる階級にわたつて知る事が出来る。「破邪顯正」といつて、吾々は變態といふ事を知る事によつて、初めて正常といふものを明確にする事が出来る。單に正常なものを見たばかりでは、決して實際に其細かい處までの變化區別は分らないのである。

私は精神病の研究によつて、天才は變態者であり、偉人は凡人の偉大なるものであるといふ事を知つた。單に心理學や哲學をやつたばかりでは、こんな事には氣がつかない。

天才とは、或限局した偏頗の發達であつて、例へば肉體的にいへば、非常に肥満したものが、見カケのやうに決して健康ではなくて、心臓麻痺にかゝり易いとかいふやうなものです。

教育上の事に關しても、普通の兒童ばかりを扱つてゐるは、其教育の缺點や間違ひの點は決して分らない。只低能兒・變質兒を教育する事の經驗を積んで、初めて教育上の正しい見解を得る事が出来る。伊太利のモンテッソー女史は、精神病學出身で、多年・白痴教育を經驗して、初

めて幼稚園教育の新しい發見をしたのである。

精神の健康な兒童では、随分間違つた無理な教育を施しても、精神的抵抗力の強いために、其弊害に耐へる事が出来、且つ之が却て精神の鍛錬にもなる。といふ二重の効果にもなる。

例へば身體的にいへば、胃腸の健全なものは、何を食つても榮養になり、悪いものを食べれば却て胃が強頑になるといふ風である。溫灸療法では、多食主義を實行するものがある。三食の他に、成るだけ間食をさせて、數ヶ月の間に、數貫目の體重を増す事がある。神經衰弱の療法にも、昔から過食療法の効能が宣傳された事がある。

こんな風に、健康な人間のみを取扱つてゐる場合には、其方法の缺點は少しも分らない。このやうに過食して肥満した處で、決してそれは實際の健康法ではない。といふ事に氣がつかない。こんな時にも、消化器の虚弱な人間の治療の經驗があると、初めて正しい健康法の要點が分るやうになるのである。

健康な兒童は、叱つたり・殘酷な取扱方をして、却て之が將來の大人物になる鍛錬になる事のあるのは、古來の偉人の傳記でも知る事が出来る。が、之が若し精神不健全な兒童であつた時は、其ために益々懦弱者・不良者を造り出すやうになる。

## 凡人の大きいのが偉人である

尙ほ一寸お話しして見たいのは、香取さんが「得意だったから、其方面に進んだら」といふ事についてです。多くの人が、自分の將來の方針を立て、或は職業を撰ぶのに、この考へ方をする事が多い。

然るに吾々が、各自の運命を切り開いて行くのは、其人の素質と境遇とが最も大なる條件である。そしてこの二つの條件の複雑な組合せと、變化流轉とによつて成立つものである。即ち其一方の條件に重きを置くよりも、寧ろ其流轉といふ事に適應する事の心掛けが、最も大切かと思ふのである。此時に、スナホ・忍受・「はからはぬ心」とかいふものが大切になる。

足が強いとか・手先が奇用とか・數學がうまい・記憶がよいとかいふのは素質であり、金持に生れたとか・家柄とかいふのは境遇である。であるけれども、餘り目先の事ばかりで、「はからう心」があつては、徒らに巧利主義の弊に陥り、小才子となる事が多い。エヂソンなり・ヒットラーなり、古今の天才偉人は、どうも其運命に忍受し・適應して行つたやうです。

自分は武道に興味があるから、其方で身を立てようといつたら、武道の師範位に終るが常で、決して山岡鐵舟のやうにはならないであらうと思ひます。

香取會長——私の友人の片岡氏は、大戦の時に大に成功した。海軍兵學校の中に、ネルソン・東郷元帥等と並べて、額をかけられた程です。しかしナヒモフ號の引上げに關して、警視廳にあげられた。嘗ては偉いと思つたが今は斯の如しです。

森田先生——この雑誌の八月號に、ルーソーについて、高良博士が書いてある。ルーソーは天才であつて半狂人です。大杉榮なども變人である。變人は物事が一途であり・無鐵砲である。政治家などでも、賄賂をとり刑務所に行くほどの者は、變人天才の部類である。

藝術家には、特に變人天才が多いやうである。耻を知らぬものが多い。東郷某とかいふ天才畫家は、某少將の令嬢と心中未遂をやつたが、後に自分で其事を大ベラに發表してある。一寸誤ると風俗壞亂になる。島田清次郎・芥川龍之介は、本物の早發性痴呆症であつた。人の妻と心中した有島も、其作品を見て、單純な思想の人だといふ事が分る。

私は以前に、常に凡人主義といふ事を唱へた。其凡人の修養されて偉くなつたのが偉人である。どうも目標は平凡がよい。平凡は圓滿完全であり、奇抜缺陷でない。之が私の精神病學から得た知識であります。

藝術家でも、森鷗外などは凡人の偉大なものかと思ふ。醫學の研究も、軍醫總監の事務も、文學哲學にも精通した、スナホであり奇抜でなく、絶々ざる努力家であつた。

### 退屈といふ事を知らない

香取會長——小説家の中には、三上於菟吉氏の如く、きわどい事を書く人があるが、其實生活を見ると、平凡であり、悪がないやうです。

森田先生——それには色々の理由があらうと思ふ。私がしばしばいふ如く、思想の表現と實際生活とは違う。一般に文學者などは、其書く事と・本人の性質とは、往々にして反対になる事がある。アノ佐々木邦なども、或はむつつりとした・人ヅキの良くない人ではないかと想像されるのであります。

香取會長——佐々木邦は、非常に眞面目な人で、豫想以外で閉口したといふ人がありました。

根岸氏——西洋人には、赤面恐怖が多いやうです。

森田先生——それは必ずしも、さうとは限らない。西洋人は表情をアラハにするから、あらはに耻かしがり、あらはに赤くなる。之に反して日本人は、表情を抑へて、現さないやうにしようとするから、赤面恐怖になるのである。

根岸氏——英人は、働く事の好きな人種のやうである。支那で夏・洪水があると、鐵道が止まって、税關の仕事がなくなる。さうすると英人は、圖書館へ行つて、其整理をしたり、書籍に

番號をつけるとかいふやうな事をしてゐる。私共は暇を見つけては油を賣るのです。

森田先生——こゝで修養すると、忙がしくなり、働く事が好きになる。

根岸氏——此處を出た人は、退屈といふ事を知らぬ。人は退屈で困つてゐる事があるが、自分は無聊で困るといふ事を知らない。

森田先生——原田君は元氣ですか。

原田少佐——元氣で困る位です。皆から、元氣すぎるから氣をつけろといはれてゐます。先日は、上官の教育總監にこゝの修養の事をお話ししたら、それは研究しなくてはならぬ・といつてゐました。

古閑先生——軍人には案外、神経質の人が多し。先日、司令官の某大佐が、赤面恐怖で苦しんでゐましたが、一回の診察で治りました。

井上氏——ナポレオン傳に、ナポレオンは、進むか退くかといふ時には、いつも前進ときめたとの事です。自分も其の前進といふ事を心掛けてゐる。實際にぶつつかる爲に、温泉旅館の番頭になり、客引きまでやつた。今になつて考へれば、得難い體驗と思ふ。番頭組合の當番で、赤襷をかけてステーションに立つた事がある。衆人環視の中で、赤襷は耻しいのに相違はないが、思ひきつてやつて見た。案外面白い。之は「やれる事はやつておく」といふ主義がもたらした結



果です。

この主義でやって来たので、自分位の年齢では、経験出来ない事も體驗出来た。現在も貸家の訴訟問題で、イエスと引受けた生々しい仕事にぶつかつてゐます。十七八歳の頃この教育を受けたら、もつと偉くなつてゐたかと思ひます。

香取會長——井上さんが森田旅館を引受けて、今まで何等経験のないのに、僅か一年半で、會計を黒字にしたのは全く偉い。つまり神経質は偉いといふ事になる。

先生は、學者としては定評があるが、其先生が宿屋を始められたといふので、自分は勿論、他の人々も皆どうかと心配してゐた。それがたつた一年半で、立派な成績を擧げるやうになつたので、先生は實業の方も、相當のものだと感心しました。大名が汁粉屋で失敗するといふ話もあるが、學者が宿屋で成功するといふのも珍らしい話です。

(九時半閉會)

### 神経質療法への道 第三篇 終

昭和十二年五月三十日印刷  
昭和十二年六月十日發行



#### 神経質療法への道 第三篇

【定價貳圓五拾錢】

著者兼 發行者 森田正馬  
東京市本郷區蓬萊町六五

印刷者 井形貞吉  
東京市神田區猿樂町二ノ九

印刷所 駿河臺印刷所  
東京市神田區猿樂町二ノ九

東京市本郷區蓬萊町六五

發行所 神経質研究會

不許複製

醫學博士 森田正馬 著作集

書名		定價	送料	書名		定價	送料
一	神經質及神經衰弱の療法	三・〇〇	二五	七	生の慾望 (隨筆集)	二・五〇	二五
二	精神療法講義	三・〇〇	〇〇	八	赤面恐怖の療法	二・五〇	二五
三	戀愛の心理	一・五〇	〇〇	九	亡兒の思出	一・〇〇	〇〇
四	神經衰弱の根治法及強迫觀念の根治法	三・〇〇	〇〇	十	神經質療法への道 <small>第一・第二・第三篇</small>	各二・五〇	二五
五	迷信と妄想	一・五〇	二五	十一	健康と變質と精神異常	二・五〇	二五
六	神經質の本態及療法	三・五〇	〇〇				

53  
376

終