

禪の心理：第三報告

安宅，孝治

<https://doi.org/10.15017/2328812>

出版情報：哲學年報. 14, pp.442-458, 1953-02-25. 九州大学文学部
バージョン：
権利関係：



禪の心理——第三報告

安宅孝治

一、序言

禪は、最も根源的なもの（道）を悟つて、人生の種々の繫縛苦惱を解脱せんとするものである。従つて、禪に於て心理學的に明らかにせねばならぬ點は、最も根源的なものを悟るに至る心理的過程と、根源的なものを悟つた後の心理的狀態であるが、之等を正しく心理學的に明らかにするためには、その最も根源的なもの、即ち、道とは何かと云うことを、先ず正しく理解する必要がある。それは、この理解が正しくなければ、その研究は方向を誤る恐れがあるからである。一般的に云うて、道そのものの理解と、禪の心理學的解明とは、互に相補い助ける關係にあるもので、禪の心理學的知見に基いて、道の理解把握が容易になると共に、又正しい道の理解があつて、始めて、禪の心理學的研究がその方向を誤らないが如きものである。故に、次に先ず、最も根源的なものとは何かと云うことから述べることにする。

二、道の意義

禪に於て最も根源的なものとせられるものは何であるか。之は、實は、獨り禪だけでなく、一般に佛教に於て、又

ウパニシャット等に於て、最も根源的のものとして説かれてゐるものと同一であつて、奥義書でアートマン（我）と言ひ、禪で無とか佛とか道とか云ひ、佛教で一般に空とか眞如とか云われているものである。之を、現代的に云い換へると、どう云うことになるか。純粹主觀と言うのも一つの言い方であらう。私も昔はこの言葉を使うたことがあるが、これはやはり、對象的なものを考えさせ易いように思われる。廣瀬文豪氏は、之を、認識の實踐であるとした。凡ゆる存在若しくは事實は、しか認識せられることに基いて在るのであるから、認識論的に最も根源的のもの究極的のものと云へば、認識の實踐と言うのが至當のように思われる。併し、私は暫く、認識をも含めて、道とは心的活動の實踐であると言ふことにしておきたい。即ち、我々が事物を知覺し思考し種々の情意を持つことを實際に行うこと、即ち實踐することが、最も根源的なものに當ると思ふのである。併し、ここで、我々が特に注意しなければならぬことは、概念又は認識せられたものと、實際に行爲すること、即ち實踐との相違であつて、實際に机を認識すること（實際の行爲）と、机を認識すること或は机の認識作用と云う概念とは異ると云うことである。人の言葉を聞き意識の上で思想したものは、凡て概念であつて實踐ではない。而して、禪で最も根源的のものとせられるものは、その實際の行爲又は實踐を指すのであつて、考えられたもの、意識の上で捉えられたものは、一切その當體ではないのである。

禪で云ふ最も根源的なもの、即ち道とはかくの如きものとして、之が認識論的にも最も根源的なものである所以を、系統的に學問的に論ずることは、禪の理解に重要且つ必要なことではあるけれども、それは哲學或は認識論の範圍に屬すること、今こゝで、私はその點に觸れる積りはない。こゝでは、禪で最も根源的のものとするものは何であるかを、たゞ端的に指摘すれば足るのである。

然らば、その禪で最も根源的なものとせられるものが、心的活動の實踐であることは如何にして確められるか。これについては種々の方面から考え合せて見ねばならないが、その中の一つは、道とは心的活動の實踐であると悟つた場合の心理的意義の方面であつて、この方面については後で別に述べることにする。他の一つは、公案等の解釋の方面であつて、この方面からその確からしさを推定することが出来ると思うから、次に若干の公案をこの立場から眺めてみることにする。

先ず我々は、禪の語録の上で、最も根源的のものは、心であると言う表現を屢、見出すことが出来る。

「唯一心即ち是れ佛なり。心の外に別に佛ありと思うことは外道なり。」——大燈國師法語

「世人、諸佛は皆心法を傳うと道うを聞いて、將に心上に別に一法の證すべく取るべきありと謂ひ、遂に心を將つて法を覓めて、心即ち是れ法、法即ち是心なることを知らず。云々。」——傳心法要（原漢文）

「馬祖因に大梅問う。如何なるか是れ佛。祖曰く、即心即佛（心即ち佛）。——無門關、第三十則（原漢文）」

「南泉因に趙州問う。如何なるか是れ道。泉曰く、平常心是れ道。云々。」——無門關、第十九則

然るに、又一方に於て、之と全く反對の矛盾した表現が存在している。

「馬祖因に僧問う、如何なるか是れ佛。祖曰く、非心非佛（心は佛に非ず）。——無門關、第三十三則

「南泉曰く、心、是れ佛にあらず。智、是れ道にあらず。」——無門關、第三十四則

即ち、最も根源的なものは何かと云う問に對して、一方では心であると云ひ、他方では心ではないと云う。かかる矛盾した表現は到る所にあるが、この矛盾は如何に解決せらるべきものと云うに、之はつまり、心と言う語が二つの意味に使われるからであつて、一つは心的活動の實踐の意味と、一つは意識に捉えられた心的活動の意味であ

る。即心即佛と言ふ時の心は、心的活動の實踐を意味し、非心非佛と言ふ時の心は、意識に捉えられた心的活動のことである。意識に捉えられたものは、凡て、對象的なもの、客觀的なもの、概念的なもので、これ等は一切、禪で云ふ最も根源的なものでないから、凡て否定せられるのである。而して他方の心が、心的活動の實踐の意味であることは、それを推定せしめるような言葉が諸所に見えている。

「南泉、因に趙州問う、如何なるか是れ道。泉云く、平常心是れ道。州曰く、還た趣向すべきや否や。泉云く、向わんと擬すれば即ち乖く。云々。」——前出

「諸佛と一切衆生と唯是れ一心にして更に別法なし。此心……一切の限量名言蹤跡對待を超過して、當體便ち是、念を動すれば即ち乖く。云々。」——傳心法要

この「向わんと擬すれば即ち乖く」とか、「念を動すれば乖く」とか言ふ言葉によつて、その心が、意識的に捉えられる心でなく、心的活動の實踐そのものを指していることが知られよう。我々が心的活動を實際に行う時に、我々は最も根源的なものゝ當體にあることになるであつて、之を捉えようとして少しでもそれに向ひ、その活動を眺め、觀念するならば、その見られ觀念せられたものは、既に當體を離れ、別物となり了るのである。故に、禪書の中では一切尋求の心が止む所に佛が現前すると説き、根源的なものを捉えんとする試みを排斥している。

又、最も根源的なものが、心的活動の實踐であるとする、その最も根源的なものを質問せられた時に、實際に心的活動を行うて見せることが、その正しい答となる。なんとすれば、最も根源的なものゝ當體は、言語では表現出來ぬし、言語で色々説明すれば、それを聞く者は必ず何かを概念し、概念的なものを意識に描いて、それを道の當體の如く考ふる誤に落ち入る恐れがあるからである。公案の中に、佛とか道とかを聞かれて、顧みて他を云うが如

きものゝあるのは、そう云う意味のものである。

「僧、法眼に問う、慧超、和尚に咨う、如何なるか是れ佛。法眼曰く、汝は是れ慧超。」——碧巖錄、第七則（原漢文）

「僧、洞山に問う、如何なるか是れ佛。山曰く、麻三斤。」——碧巖錄、第十二則

初の公案は、法眼に慧超が、如何なるか是れ佛と問うた處が、法眼はお前は慧超だと答えたと言うのであつて、之を論理的概念的に見れば、法眼の答は木に竹を繼いだようで、まるで答になつて居らないようである。然し、佛即ち最も根源的なものは、心的活動の實踐であるから、お前は慧超だと慧超の認識を實踐して見せたのであるとすれば、法眼の答は洵に正當なものであるのみならず、直ちに問者を捉えて答とした所に、その答振りの辛辣さがあると言わねばならない。而して、この種の公案は、こう云うように見て始めて、その意味が、我々によくわかるのではなからうか。認識を實踐するのであるから、麻が三斤あると言つてもよし、庭先の柏の樹と云つてもよし、糞拭き籠と云つてもよいわけである。

以上のような公案は、その當體を出して見せたのであるが、又、相手を有無を言わさず、心的活動の實踐に引き入れて、それが道だと云うことを、暗示してやるような公案もある。

「趙州、因に僧問う、某甲乍入叢林、乞う、師、指示せよと。州云く、喫粥了や也た未しや。僧云く、喫粥了。州云く、鉢盂を洗い去れ。その僧省有り。」——無門關、第七則

即ち、新たに叢林に入つて何もわからぬから、御指導を乞うと言つたのに對して、趙州は何等六ヶしい佛教の教理を説かず、粥を食つたかどうかを聞いて、食つて了つたら鉢を洗つておけと言つたと云うので、根源的なものが、日常卑近の心的活動の實踐にあることを、示したものとみることが出来る。

又、「趙州和尚因に僧問う、狗子に還つて佛性ありや也た無きや。州云く、無。」（無門關第一則）の公案に見る如く、最も根源的なものを無とか空とか云うのは、心的活動の實踐は捉え得ないものであり、概念的に無内容であるので、暫くかくの如き語を借りて表現したまでである。

以上、私は幾箇かの公案を引用して、之が、心的活動の實踐と言う立場で、容易に理解されることを示した積りである。勿論、こゝに挙げられた公案は極めて僅少な一部に過ぎないが、かゝる立場に立つて種々の公案を見る時に、世間で難解とせられる公案も、その意味が無理なく理解出来るのではなからうかと思う。

三、悟道の心理的過程

悟るとは、自分で氣付くこと、自得することである。従つて、悟道とは、最も根源的なもの即ち道が、心的活動の實踐に相當すると言うことを、それと自分で氣付くこと、體得することである。然らば、かくの如き悟道は、如何にして行われるか。

先ず第一に、悟道は道を求めることから始まる。根源的なもの即ち道とは何かと言う疑問があつて、初めてその解答が與えられる。根源的なものを探し求めることなくしては、それを悟るということはあり得ない。而して、その根源的なものを求めると言うことは、純粹に知的な要求に出ることもあろうし、又人生の苦惱不安に接して、それから解脱して安樂の境界に至らんと欲求に出る場合もあろう。又、佛教或は禪宗の教説に接すると言うことが、大いに關係しているであらう。それらは何れにしても、先ず道を求めると言うことが、悟道の第一條件である。

然るに、この根源的なものを求めると言うことが、實は既に迷の立場に外ならぬ。なんとならば、根源的なもの

のは心的活動の實踐であるとすれば、我々が日々に實際に心的活動を行うとき、我々は根源的なものと共にあると云わねばならぬ。その當體の中に住し乍ら、それをそれと知らず、却つて外に之を求めると言うことは、迷の立場にあるものと言わねばならない。

「世人、諸佛は皆心法を傳うと道うを聞いて、將に心上に別に一法の證すべく取る可きありと謂い、遂に心を將つて法を覓めて、心即ち是れ法、法即ち是れ心なることを知らず。心を將つて更に心を求むべからず、千萬劫を歴るも終に得る日なけむ。如かず、當下無心ならむには。便ち是れ本法なり。力士の額内の珠に迷うて、外に向つて求覓し、周く十方に行くも、終に得ること能わず、智者之を指さば、當時自ら本珠の故の如くなるを見るが如し。云々。」——傳心法要

凡て考えられ、概念的に捉えられたものは道ではない。然るに、求道は、或る状態を概念し、何物かを捉え、その何物かに執し、又、自己の心を無理にその考えられた状態に持つて行こうとするようになり易い。然るに、我々は、或る状態若しくは或る對象に執着する時は、我々の全力を發揮した自由な活動が阻碍せられるようになる。又、或る状態を概念し、直接自分をそれに持つて行こうとすれば、必ずその反對となり、安樂を求むる者は一層苦惱を増し、安定を求むる者は益、不安定となる。これらは凡て悟道の境涯とは反對で、心理的に云えば、自己の全力を發揮し得ない状態であり、環境に對して適應性の充分でない状態である。

然し私は、かくの如き迷の立場を通じて、悟道は開かれるものと思う。眞の道は、迷の體驗を重ねて、始めて覺せられるものである。空氣や水は、その缺乏に於て、その必要を痛感し、健康が失われて初めて、健康の何たるかどわかる。眞の道の何であるかは、迷うて始めて悟られる。

我々の精神活動は、それが或る状態を経験する時、之と性質の反対な、對蹠的な状態を、我々の意識に浮び上らせ易いか、或はその反対の性質を一層強めるものである。迷の立場は、對象的なものに執着せしめて我々の心的活動を阻碍し、希求する所と常に反対の状態に落ち入らしめて我々の苦惱を増大し、決して我々を満足安定せしめない。故にその経験を重ねるに従つて、それと全く對蹠的な立場若しくはその意義が、浮び上り、自覺せられて來易い。不都合なる経験は、それが甚しければそれだけ、それと對蹠的な立場を顯揚するに功獻するものである。

即ち、道として概念的なるものを捉えたり、或る状態を概念して、直接自己をその状態にしようとすることが誤であるとすれば、外に向つて道を求めんとしたり、自己の心をやりくりせんとする作爲を、一切止めねばならないが、これを止めることは、日常普通の心的活動の實踐そのまゝに安住することである。換言すれば、ありのまゝの生活々動をすることである。然るに、我々は未だ悟道と言ふことのない場合にも、ありのまゝの生活々動に對する経験を持つてゐる。勿論、それが日常普通の経験だからである。この経験は、それが我々の自然であり、我々の適應性の最も發揮せられる状態なるが故に、自ら最も安易であり、従つて、その状態に留まり、それに我々を引き付けんとする傾向又は力を具有する。一方、前述の如く、迷の立場にあつて色々不都合な経験を重ねると、そこに満足安定の感を得ず、これを去つて反対の状態に至らんとする傾向又は力を生ずる。こゝにこの二つの傾向又は力は相共に働いて、正しい生活態度をクローズアップすることになり、正しい態度を人に自覺せしめることになる。ありのまゝに在ること、心的活動を實際に行ふことが、即ち道に該當すると言ふことを、體得せしめるに至るのである。之が即ち悟道であると思われる。心機熟する時は、一寸した経験が悟りの體驗に導くことを、種々の例が示している。

而して、この迷の見解から正しい見解に移る時に、種々の暗示や教示がそれを助けるものである。即ち迷の立場の

誤なることが色々説かれて居り、一方正しい立場が暗示せられていて、それを見聞する人をして、正しい立場に移ることを容易ならしめている。併し乍ら、思考に慣れた我々は、實は、この概念に執する立場を去ることは相當困難なので、禪ではこのことを、大死一番とか、懸崖に手を撒して絶後に蘇るとか形容している。而して、禪に於ては、更に積極的人工的に、彼の公案に見られるような種々の心理的手段を弄して、概念の立場を離れしめ、道の當體に氣付かしめんとするものである。廣瀬文豪氏は、公案に見られるかくの如き手段を分類して、説明法、提示法、矛盾法、投迷法、追詰法、棒喝法、暗示法、開發法、誘導法の九種とした。今、その如何なるものであるかを、次に簡單に見よう。

(一) 説明法は、道の當體を眞正面から言葉で説明するものである。

「南泉、因に趙州問う、如何なるか是れ道。泉云う、平常心是道。云々」——前出

(二) 提示法は、道の當體をそのまゝそこに出して見せるものである。

「僧、法眼に問う、慧超、和尚に咨う、如何なるか是れ佛。法眼云う、汝は是慧超。」——前出

(三) 矛盾法は、論理的に矛盾した課題を與えて、概念に於ける思慮分別を絶たしめ、道の當體を悟らしめんとするものである。

「五祖曰く、譬えば水牯牛の窓櫺を過ぐるが如き、頭角四蹄都べて過ぎ了れる。甚麼に因つてか、尾巴過ぐることを得ざる。」——無門關、第三十八則

(四) 投迷法も、思慮及ばざる迷の中に投げ入れて、思慮によつて解決せんとする途を閉ざし、道の當體を悟らしめんとするものである。

「清涼の大法眼、因に僧、齋前に上參す。眼、手を以て簾を指す。時に二僧あり、同じく去つて簾を卷く。眼曰く一得一失。」——無門關、第二十六則

この際、一得一失と云われると、我々はそこに何か優劣があるのかと、思い惑う迷の中に投込まれる。色々考へて見てもわかる筈がない。こゝに行き詰つて概念の繫縛から離れる機縁を得るのである。

(五) 追詰法は、相手を急迫して思慮の餘裕を與えず、概念の執着より脱せしめんとするものである。

「南泉和尚、因に東西兩堂猫兒を爭う。泉乃ち提起して云く、大衆道い得ば即ち救わん。道い得ずんば即ち斬却せん。衆對無し。泉遂に之を斬る。云々」——無門關、第十四則

(六) 棒喝法は、相手を棒で打つたり、大喝したりして、突然の衝擊を與えて、精神の轉回を來さしめんとするものである。

「僧問う、如何なるか是れ佛法の大意。師便ち喝す。」——臨濟錄、上堂

(七) 暗示法は、矛盾法、投迷法、棒喝法のような強壓的な方法でなく、もつと穩かな自然的な方法で、人を概念を離れた心境に入らしめ、暗示的に道の實體を悟らしめんとするものである。

「俱胝和尚、凡そ所問あらば、只一指を堅つ。」——碧巖錄、第十九則

俱胝が、無言で、一本の指を堅てる時に、質問者の注意がそれに集中される。その時、質問者の意識には、只一本の指のみあつて、こゝに、一時的に、概念の執着が斷絶せしめられる。しかも、所問に従つて嚴かに指の堅てられたことで暗示されて、指を認識する行爲そのものが、指の存在の根源であること、従つて、世界を認識する行爲そのものが、全世界存在の根源であることを、フト氣付かせられるのである。

(八) 開發法は、概念の執着を離れしめるだけでなく、更に道の當體に氣付かしめるために、その誘導作用を特に伴つたものである。

「定上座、臨濟に問う、如何なるか是れ佛法の大意。濟禪床を下り、擒住して一掌を興えて即ち托閑す。定行立す。傍僧曰く、定上座、何ぞ禮拜せざる。定禮拜するに方りて、忽然として大悟す。」――碧巖錄、第三十二則

掴えて打たれて、わけがわからず、茫然としている時に、傍から、さあもう間に對する答は濟んだぞ、何ぞ禮拜せざる、と言われたことによつて暗示を受け、心地開發となつたのである。

(五) 誘導法は、今迄の方法とは異り、概念智そのまゝを巧く導いて行つて、自然に無概念の體驗に入らしめる方法である。

「石霜和尚云く、百尺の竿頭如何か歩を進めん。又古德云く、百尺竿頭に座する底の人、然も得入すと雖、未だ眞とせず、百尺竿頭に歩を進めて、須く十方世界に全身を現すべし。」――無門關、第四十六則

百尺の竿頭に歩を進めることは、足場や手懸かりになるものを離れることで、そこに掴える何物も無い状態から、對象的なもの、概念的なるものにつかまつてゐるのを離れた状態が、暗示體驗せられることとなる。對象的なものゝ執着から離れれば、次に來るのは、凡てのものゝ存在は認識の實踐に基くと言ふ悟であり、世界と我の對立觀(感)や相對觀の解消である。なんとならば、世界も我も、その存在は認識の實踐に於てあるからである。對立觀(感)の消える處自ら親近感が湧く。我と世界は一つである、或は、世界は我の現われであると言ふ感が生ずる。所謂大我の感じである。十方世界に全身を現すべしとは、かくの如き状態になることを、云い表わしたものであらう。

以上、大體、公案にはかくの如き種類が見られるが、思うに、對象的なものに執することが迷であり、何か對象

を掴んでいる状態から離れることが悟の第一歩である。そこで、一時的にもせよ、そう云う状態を作り出す手段が、矛盾、投迷、追詰、棒喝、暗示、誘導の諸法である。そうすれば、次に来るものは、自己の心的活動に關する自覺、即ち自己の心的活動のありのまゝを見ること（見性）であり、根源的なものゝ悟りであると思う。而して、根源的なものを、かくの如く最も端的に、最も卑近な心理的手段を用いて、一舉に悟らしめんとする所に禪の特色がある。

四、悟道の心理的意義

悟道とは、心的活動の實踐、即ち、我々が知覺し、思考し、情意を持つことを實際に行うことが、最も根源的なもの即ち道の當體に該當すると言うことを、體得自覺することであるとすれば、悟道後の心的状態はどう云うことになるか。

思うに、心的活動の實踐が道とすれば、我々の日常生活はそのまゝ道と一つであるから、そのまゝありのまゝの生活々動に安住すると言うことになる。そのまゝありのまゝとは、飢來れば食を喫し、倦み來れば眠り、嬉しければ喜び、悲しければ歎く、人間自然の生活々動である。従つて、その限りに於て、悟らぬ前と別に變りはない。

然らば、未悟の状態と悟後の状態とは、どこが違うのであるか。これは、悟後にあつては、ありのまゝの生活々動に安住すると言う點が違う。未悟に於ては、無事平穩の時は、悟後の状態に等しいが、又機縁に遇うて迷ひ出る恐れがある。悟後にあつては、ありのまゝの生活々動が、道と同一不二なることを體得するが故に、その境涯に安住して、それから迷ひ出ると言うことがない。ありのまゝで在ることが、正しい眞の生活態度であることを、體驗の上で

理解したのであるから、それから迷い出ることがないわけである。

それでは、ありのまゝの生活々動に安住すると言うのは、心理的に如何なる意味を持つのであろうか。私は、之を一言に言え、それは、適應性の最もよく發揮せられる状態にあるものであると思う。

ありのまゝとは、吾人の素直な自然の心的活動の状態であつて、自分で自分の心を、無理に遣り繰りしようとする不自然な作爲の無い状態である。自然である故に、快を齎す刺激に對しては當然快を感じ、不快を齎す刺激に對しては不快を感じる。そのことは別に一般の場合と變りはないが、只その快を無理に引留めんとしたり、不快を勉めて感ぜざらんとしたりすることがない。従つて、快も不快もその時々、水の流れるが如く心を通過して、深く之に執われると言ふことがない。即ち執着の發展と言ふことがないから、これらに精神の活動乃至生活を、妨害せられると言ふことがないのである。

我々は、種々の心の痛み、苦惱、悲歎、恐怖等から、解脱を得たいと望むことがある。その時、かくの如き感情から、如何にすれば早く脱することを得るであらうか。思うに、感情はそれが生ずべき條件が揃い、刺激があつて、自然に生じて來たものであつて、それが經過するには、一定の時間を要するから、只それを無くしようと思ひ望むことだけで、直ちに思う通りに無くし得られるものではない。否、たゞに無くし得られないのみならず、此の感情から早く逃れようとあせり、又は、思わないうちに、感じないようにしようとするならば、却つて益、その苦惱を増大し、又何時迄もそれが心に残り、所謂執着となつて、容易に之を脱することが出来ないようにさへなる。それについて、私は曾て數名の人に、千振の溶液を口に含ませて不快な感じを生ぜしめ、その時ジツとその不快な感情を堪えた場合と、殊更その不快な感情を早く無くしようと思ふ場合について、その不快感の強度、時間的經過がどうなるか

を、實驗的に確かめて見たことがある。その結果、四十二回の比較實驗中、只一回の例外を除き、他の凡ての場合に於て、不快感を早く無くしようとした場合の方が、不快感の経過が明らかに長くなり、且つその強度も強くなるのを認めたのである。尙、これらのことは、それが極端になつた場合、即ち異常の場合を見れば、その關係がよくわかるが、これに就て、森田正馬博士の神經質説が、非常に我々の参考になる。

森田博士によれば、世間で普通に神經衰弱と言っているもの、即ち、絶えず頭痛がするとか、頭が重いとか、夜眠れないとか、疲れ易いとか、記憶が悪くなつたとか訴える者で、別に客觀的に一定の器質的の病氣の存在を證するところが出来ないものは、どうして生じたのかと言うに、それは別に神經が衰弱したからと言うものではない。普通誰にも起り勝ち有り勝ちの感じを、病的のものかと恐れ、絶えず觀察し、それに執着した結果生じたものである。例えば寝過ぎ夜更し等のため、頭重の感ぜられることのあるのは、自然のことで、普通の人或は無頓著の人は、一時そう云う感じがあつても、そのまゝ感じてゐる中に、間もなく忘れ、或は感ぜられなくなつて了う。それを、特に病氣のこゝとを氣にする氣質の者は、身體的異常感には敏感であつて、之を氣にして絶えず觀察するようになる。深く觀察すると、一層頭重が強く感ぜられるものである。強く感ぜられると一層氣にして注意を集中する、注意を集中するから、更に強く感ぜられると言うことになつて、かゝる交互作用によつて、異常感が強まり、何時迄も忘れなくなるのである。そこで、こゝに、かゝる症狀の發展するには、病氣のことを氣にし易い素質の者がなければならぬが、森田博士は之を神經質と名付けるので、神經質の者は、自己保存向上的慾望が強く、従つて、自己内省的で理智的であるが又、ヒポコンドリー性のものである。かゝる素質の上に、感覺と注意の精神交互作用によつて、神經質症狀の發展があるとするのである。

又、強迫觀念の如きも、同様なる事情の上に成り立つ。強迫觀念とは、自ら思うことを、思うまいとする心の葛藤の事に名付けられたもので、詳しく云うと、自分が何かについて、或る感じ又は考えが起る。それが自分に不快であり、或は自分に考えんとし、爲さんとすることに對して、邪魔になつて困るから、成る可く之を感じないように、思わないようにしようとする。そうすると尙更に、その厭な感じなり考えなりが起つて來て、しつこく自分に付纏うようになる。かくの如く、思うまいとする考がしつこく強迫的に起つて來て、自分を苦しめるのであるから、之を強迫觀念と言ひ、かくの如く、強迫觀念の患者は、常に或る特殊の事について、それを感じ思わないようにしようとするために、その事に對して、常に恐怖に驅られるようになるから、その個々の症狀については、之を何々恐怖（又は苦悶）と名付けている。然も、その種類は、恐怖の對象となる事柄の種類によつて、實に千差萬別であつて、例えば、顔面潮紅し、對者に不審を抱かしむることなきやを恐れる赤面恐怖、卒倒、心臟麻痺、精神錯亂等を恐れて或一定の場所へ行くことを恐れる臨場苦悶、不潔を恐れて、洗面洗手等數回數十回反復したり、入浴に數時間を要する不潔恐怖、病氣に罹ることを恐れて、外出も出來ず、何事も手につかぬ疾病恐怖、室内に在る器物を一々數え、天井の汚點を數え、外出すれば、電柱の數、行き過ぎる人の數を數えなければ不安でたまらぬ計算恐怖、盜賊を恐れ、或は自分が竊盜するに非ずやと恐れる竊盜恐怖、その他緣起恐怖、不徳義恐怖、失物恐怖等枚舉に遑がない程である。かくの如き強迫觀念は如何にして生ずるのであろうか。森田博士によれば、それは、自然に起る感じ若しくは考えに對して、それを殊更に感じまい、考えまいと反抗することに基くのである。不潔を氣にし、人に恥かしがり、病を苦しし、物を氣にする。たゞそれだけならば強迫觀念はない。それらの感じが不快であるから、感じまいとする。然るに、その時々によさうな感じのすることは、自然必然のことであるから、感じまいとすることによつて益、その意識を強め

て、こゝに強迫觀念の狀態が發展し來るのであると云う。

これらは何れも、執着と言うこと、或は、迷と云うことの、典型的模型の場合であつて、これを一般の場合に移して考えることが出来るが、このような、此の世からなる地獄の責苦に嘖まれるようになったのは、當然の感情を、殊更に逃れよう否定しようとしたからである。然らば、かくの如き場合に採る可き態度如何と云えば、その感情が不快なものであつても、當然受く可きものは、ありのまゝに素直に之を受け入れて、たゞ靜かに堪えて、その経過を俟つより外に仕方なく、且つそう云う態度に於て初めて、最も早く感情は経過して行くものである。凡そ我々の性質として、或る狀況に應じて起り來る感覺感情を、素直に受け入れるならば、やがてその狀況に對する順應が次第になされて行くものである。徒らに騒音を恐れて靜かな處を求めて行けば、人跡未到の山奥へ行つても騒々しくて堪えられなくなるが、少しはうるさいと思ひ乍らも我慢して居れば、やがて種々の音にも注意が亂されなくなる。又、船の動搖に反抗すれば酔うが、全く船の動搖に自然に身體を任し、それと調子を合せて行けば、決して酔うことはない。禪の方にも、かゝる關係を直接教えた言説がある。

「僧、洞山に問う、寒暑到來、如何か廻避せん。山曰く、何ぞ無寒暑の處に向つて去らざる、僧曰く、如何なるか是れ無寒暑の處。山曰く、寒時には閑梨を寒殺し、熱時には閑梨を熱殺せよ。」一碧巖錄、第四十三則

暑さなり寒さなり、それを徒らに廻避せず、ありのまゝに受けて、そのものに成り切つて絶對的となれば、それ程暑さ寒さが苦にならなくなる。

かくの如く、ありのまゝであれば、苦惱は餘程少くなり、且つ順應が出來て、之が永引くと言ふことがない。即ち煩惱の執着が、此處に斷絶せられるわけである。

又、執着と言うことは、一方から見れば、注意の固定であつて、その時の精神は一つの對境に縛られ、その他の必要な刺激が、正しく意識に上つて來ない状態である。これでは内外の刺激に應じて、有効適切な活動することは出來ない。今、執着のないと言うことは、心的活動が極めて自由敏活であつて、融通無礙であり、機に臨み變に應じて最も自己の最善を竭すことが出来る状態である。

之を要するに、心的活動の實踐を道の當體と悟れば、ありのまゝの生活々動に安住することとなる。ありのまゝであれば、消極的には執着の發展が斷絶せられ、積極的には心的活動は自在を得、欲求に従つて縱横の活動をなし、生活を發展せしめることが出来る。一言で云えば、最も適應性を發揮出来る状態に在ることとなる。持つて生れた吾人の力を、極點まで發揮出来る状態と言うのが、悟道後の状態である。これが悟道の心理的意義であると思う。

① 認識の實踐

大、一四

佛教哲學論

大、一五

解脫方法論

昭、三

唯識論

昭、五

その他

③ 神經質及神經衰弱症の療法

大、一〇

精神療法講義

大、一〇

神經衰弱及強迫觀念の根治法

大、一五

神經質の本態及療法

昭、三

雜誌「神經質」

昭五—一五

その他