

新版

生の欲望王

あなたの生き方が見えてくる

森田正馬

まえがき

3

I 生活と向上のための人間学

1 心理から見た人間の種々相

人を見分ける法	21
忘れたり思い出したりするわけ	23
心に悩みのある青年	25
おもしろい人間の展覧会	26
変態心理と常態心理	27
(1)変態心理研究の目的／(2)変態心理の見分け方	
結婚の相手を選ぶには	36
「こっけい」の心理	37
死期の一言	38
わがまま者のたどる運命	40
男性と女性の話しぶり	40

2 自分を伸ばす生き方の研究

女中さんたち	41
泣き上手の秘訣	42
乞食の心理を真似るな	42
人間はうそをつく動物である	43
すなおな心	45
人生は創造である	46
巖頭の感	47
自然に服従し、境遇に柔順であれ	49
自然の本性	51
人生と活動	53
将来の志望	55
服従ということ	55
活動と年齢	56
自信ということ	57
自らを欺く心理	58

3

朝寝のなおし方と能率向上の秘訣

仕事のやり方	59
安心立命とは	60
ニイチェと私の考え方	60
人生は循環する	60
平等観と差別観	61
信仰とはどんなものか?	62
好きなものは成功する	63
疑い迷う人は精神優秀である	63
毛虫は当然いやらしい	64
しゃくしゃくたる余裕	64
人生は永遠の活動である	65
自然はもつとも大きな力である	65
自分の最善をつくせ	67
朝寝のクセを治す法	68

(1)睡眠には疲労が必要／(2)朝寝坊の苦しみ／(3)いそがしい境遇に身をおけ

4

金、物、時間、労力の活用法

能率向上の秘訣	72
(1)毎日十六時間の勉強ができる／(2)人体に必要な睡眠と休息の時間／(3)休息は仕事しながらとれる／(4)閑静な場所では勉強できない／(5)注意はリズムミカルである	
金、物、時間、労力の活用法	
儉約と吝嗇のちがい	83
お金と物は同じ価値である	84
金、物、時間、労力の活用	85
恒産とは何か	88
人生と恒産の役割	89
まちがっている金銭第一主義	90
恒産階級と虚栄階級	92
金持ちというもの	94
安田翁のかくれた半面	98
江戸っ子気質と成金気質	99
大欲は無欲のように見える	102
十銭のたてかえ	104

あわれな成金志望者の群れ

104

5 生活の調和と改善について

生活とリズム

106

(1) 調和はリズムによる／(2) 注意作用にもリズムがある／(3) 刺激の変化と芸術／(4) 事物の内容と自分の調和／(5) リズムは心を引き立てる／(6) リズムは仕事の能率を高める／(7) リズムと精神修養／(8) 船に酔わない法／(9) 音に反抗するからじやまになる／(10) 自然に服従し境遇に柔順であれ

生活の改善

114

折詰のみやげ

115

好意ということ

117

よくない盃のやりとり

118

酒は八分目につぐこと

119

私のご馳走ぶり

120

6 子供の心理としつけ方

子供の模倣

122

子供の理解と導き方

123

不良児を養成する親たち

125

妻の思い出

126

周囲の影響

127

母親の影響

127

お父ちゃんよりえらいの？

127

子供の空想

128

言いわけをするな

128

つめこみ教育の弊害

130

まちがった教育観

130

7 上手に表現するには

主観的表現と客観的表現

133

(1) 主観と客観／(2) 主観の発動する条件／(3) 芸術的表現とは

模倣あつての独創

139

和歌をならった経験

142

実行するにかぎる

143

私の歌論

143

II 人の心を正しく理解する

1 神経症になやむ人びとのために

病氣と薬 ————— 149

話だけ聞けばよい ————— 151

夢に似た強迫観念 ————— 152

神経質患者のために ————— 154

小我のとりわれから脱せよ ————— 155

不可能なことを企てるな ————— 157

心は万境に随って転ずる ————— 157

理屈では悟れない ————— 158

不眠のせいで死ぬことはない ————— 158

正しく判断するには ————— 159

2 医者と患者の注意すべきこと

診断の結果をなるべく知らせよ ————— 163

医者は商人の真似をするな ————— 165

医者は「とらわれ」から脱せよ ————— 166

若返り法は効果があるか ————— 172

3 学問をする人のために

学者のおちいりやすい誤り ————— 175

(1)読書の悲哀／(2)学術論文の目的／(3)無価値な研究と価値ある研究／(4)ブック・メーカーの害毒／(5)学
者ぶることの弊害／(6)矛盾した医学的説明／(7)事実を無視した理論／(8)まず事実をよく見よ
アインシュタインの一言 ————— 186

4 精神病患者のいろいろ

精神病患者の病院預け ————— 188

殺人行為は変態の所業 ————— 189

鉄柱頂上に立つ狂人 ————— 190

狂人の奇妙な感想 ————— 192

喜劇の悲劇 ————— 192

いい婿を連れてきなさい ————— 193

痴患者の信念

193

奇妙な窃盗症

194

過失殺傷罪

195

大賢は大愚のごとし

195

5 催眠術の原理と暗示の作用

催眠術のかけ方と暗示の心理

198

(1) 催眠術とはどんなものか？／(2) 催眠状態の心理／(3) 暗示について

流言飛語の心理

205

(1) 流言飛語とはどんなものか？／(2) 流言飛語のいろいろ／(3) 流言飛語が生れるわけ／(4) 流言はこうしてひろがる／(5) 流言は病的社会の症状である

6 迷信におちいらないために

科学と迷信の出发点

214

観相を実験した話

215

熱湯に手をつけた体験

221

新興宗教と暗示作用

222

夢に現れたことは的中するか？

224

7 私の生い立ちを中心に

神経症に苦しんだ私の体験

228

子供らしい虚勢

232

見せかけの勇氣とほんとうの勇氣

233

父に無断で上京した

235

親には親の意見がある

236

欲望と抑制の調和が大切

239

私の楽しみ

241

気の多い性

243

*

森田先生に救われた私の体験——水谷啓二

森田先生への追慕

247

幸福は努力のなかにある

247

従順と盲従は大ちがい	252
物そのものになるには	255
風呂炊きの哲学	258
外見よりも実質が大切	260
多々ますます弁ず	263
自覚ということ	267
不安定の安定	269
捨て身のころ	270
永遠に生きる人	272

I 心理から見た人間の種々相

I 生活と向上のための人間学

森田五郎

森田五郎

まえがき

何をかくそう、私は青年時代、神経症のために廃人に近い状態となっていたとき、森田先生によって救われた者である。私だけでなく、先生の指導によって、神経症や強迫観念の苦しみから脱した人々は、みんなその生涯を通じて、人生の師と仰ぎ、心の父と慕っていた。ある人は、「現代の親鸞である」とまで言った。森田先生はすぐれた医学者であり、もちろん宗教家ではなかったが、少年のころから仏教や哲学に親しみ、深い思想と宗教的体験をもっておられた。その上に西洋医学を学び、精神医学を専攻されたことが、「神経質の病理および治療法」を発見して、多くの患者に再生のよろこびを与えられる機縁となったのである。

神経質治療にたいする先生の着眼点は、個々の症状よりも、その発生の根源であるところの患者の考え方や生活態度の誤りを直すことにあった。ところで、患者の考え方の誤りは、もとをたせば周囲の者や社会の人々の誤った考え方に影響されて生じたものである。だから、森田先生の神経質治療は、同時に誤った社会常識にたいする痛烈な批判であり、また正しい自己形成の哲学でもあったのである。それは、この本におさめられた先生の随想によって、よく理解していただけたと思う。

森田先生の患者指導法は、正しい意味での人間教育であった。誤った家庭教育や学校教育によってゆがめられ、奇型化した患者の精神は、先生の愛情のこもった根氣づよい指導によって、自己本来の円満な姿をとりもどすことができた。陰鬱で、くよくよし、引っ込み思案で何もできなかった患者が、見ちがえるように元気に活動的になり、自分のことばかりしか考えなかった利己的な人間が、生れかわったように心のゆたかな、同情心のあつい人間に転化したのである。

先生は、医学者、哲学者、教育者としてばかりでなく、実際家としてもじつにすぐれた人であった。身体は病弱であったが、普通の人の五倍、六倍の量の仕事を、よどみなくすらすらと処理される非凡な能力は、まったく驚嘆に値するものがあつた。先生の日常は、この本の最後に私が書いた「森田先生に救われた私の体験」という章を読まればわかつていただけたと思うが、物も金も時間も体力も、すこしの無駄もなく最大限に活用し、八面六臂の活動をされたのである。

先生によって救われ、人と自分を見る新しい眼をあたえられた私は、かねてから先生の偉大なる人格、業績、思想を世に紹介することを念願としていた。このたび嗣子森田秀俊氏のお許しをえ、白揚社社長中村浩氏のはからいによって、先生の随想集を私の手で編集し、若い世代にもわかるように文章をやさしくして世に送ることができたのは、私にとって身にしみてありがたいことである。また森田先生の遺業を継いでおられる諸先生から激励していただいたことにたいし、あわせてお礼を申し上げたい。

なお秀俊氏をはじめ、森田先生ゆかりの井上常七、亀田勇両氏から貴重な資料を貸していただき、

この本の内容をいっそう充実できたのはありがたいことであつた。森田先生の随想の原文は用語が古くなっているので、私が若干手を加えたけれども、それはただ表現をやさしくしただけで、どこまでも先生の精神にしたがつて書いたものであることをお断りしておきたい。

水谷啓二