

真宗と森田療法

佛光寺派 川 合 圭 介

はじめに

親鸞は晩年、『御消息集』や『正像末和讃』において自力の心を強く戒め、「他力」・「誓願」・「往生」ということは凡夫がはからうことではないということは何度も繰り返し論じている。親鸞のこの厳格な指摘は、直接には当時の異解に対応したものであるが、どの時代にあつてもいかなる人間であつても常に問われ続けている課題である。

本論で真宗と森田療法を並べて考える理由は、森田療法の創始者、森田正馬が神経症の治療という角度から人間の心を深く観察し、事実を思想（はからい）でやりくりして起す「思想の矛盾」の打破を治療及び人生の着眼点としたため、先の親鸞の指摘を「課題性」として鮮明に打ち出す結果となり、両者の比較において「事実本位」に生きることの意味を明らかにできると思うからである。そして同時にその相違点も確認しておきたい。

一・森田療法の着眼点

森田療法は日本の森田正馬（明治七年～昭和一三年）が創始した精神療法で、主に神経症治療を目的とするものである。医学であり科学であるこの療法が、これまで禅や仏教との関連性を指摘され、海外に対する紹介もこの関連を論じたものが多かった。このことの理由をまず考えておきたい。

第一に「神経症」というあまりにも人間らしい心の病を対象にし、その心の苦しみからの解放を目指したというこ
と自体、必然的に仏教と親和性を持つことはいうまでもないことであるが、それを、「不適応」という視点から如実に観察しつづけた結果、人間の「はからい」というものがどのように症状に作用しているのかということを知り、反面、人為を離れた「自然の発動（あるがまま）」が、いかに見事に働き、治す要因となっていくのかを発見したという点が考えられる。そしてさらにその基礎には森田自身の少年期からの頭痛、心悸亢進等の神経質による苦しみがあったと思われる。⁽¹⁾

第二に森田の心身同一の考えが研究の初期からみられたことである。

私等の採る説は、心身同一論であって、身心はたんに同一物の両方面である。ただその表裏の観方を異にするまでのことだといっているのである。

そもそも精神とは、われわれの生活活動そのものであって、この活動を除いてわれわれは認むべき何物をも持たない。われわれが笑い、顔を赤くし、物をいい、手足を動かす。これら活動というものを除いて、われわれは精神というものを知らない。⁽²⁾

森田療法の手法は現在でも安静と訓練とを中心に行っているが、森田はそれを物質療法でもあり、精神療法でもある

とし、その境界を認めなかつた。⁽³⁾ 森田が、心を身体と離さないところで観察しようとしたことは、フロイト等の西洋的解釈型から一線を画した東洋的な心身一如の思想に近づく側面を含んでいた。

第三に森田の宗教的素地である。彼は十才ごろ生家の近くにあるお寺で地獄の絵を見て大きなショックを受け、それ以来死を恐怖するようになり、生死の問題が森田の心を大きく占めた。それ以後、様々な種類の宗教や易占、民間信仰や骨相学に至るまで研究していった。そしてその結果、何が正しい信仰か、ということが自ずと露呈されていき、そのことが仏教用語の頻繁な引用に結びついたと思われる。

そしてこうした背景から森田の治療の着眼点が生じていき、この点が決定的に禅や真宗を関連づけていくことになるのである。この着眼点の基礎は「思想の矛盾」ということである。

思想の矛盾とは、かくありたい、こうならねばならぬと思想することと、事実すなわち、その予想する結果とが反対になり、矛盾することに對して、私が仮に名づけたものである。

本来、思想というものは、事実の記述、説明または推理であり、観念は事物の名目または符牒にほかならない。たとえば鏡にうつる影のようなものである。この影像が観念や思想である。すなわち観念や思想は常に、そのまま直ちに実体または事実ではない。

人々がこの観念と実体との相違を知らず、思想によつて、事実を作り、または事実をやりくりし、変化させようとするために、しばしば私のいう思想の矛盾が起こるのである。禅の「悪智」、般若心経のいわゆる「顛倒夢想」は、この関係から起こるといつてもよからうと思う。(中略)

一般に私たちの主観と客観、感情と知識、理解と体得とは、しばしば非常に矛盾し、一致しないことがある。けつしてこれを同一視して考えるべきものではない。この区別を明らかにしないために、私のいわゆる思想の矛盾が起こるのである。⁽⁴⁾

森田がここで事実と思想との違いを明らかにし、その区別を強調したことは、一見して単純であたりまえのことのように思われるかもしれないが、実際にはこの区別こそが最も重要な意味を含んでいるのである。私たちは思想・理解・客観の側に対してあまりにも無批判的であり、又重視し過ぎてきたように思う。反面、事実・体得・主観の側をあまりに軽視し過ぎたようである。このために神経症のみならず様々な対立を生み、出口のない苦しみの連続となっていく。

森田は人間の心は外的変化につれて、常に移り変わり、そのありさまは本来なめらかで「幽玄微妙」なものだとし、この事実への絶対的信頼から「事実唯真」・「自然服従」・「あるがまま」という一点に治療の眼目と同時に人間存在のあるべき姿を見ていった。ここに森田療法が単に神経症の治療ということを超えて、自覚への道標・人格形成という領域の真只中に入り込んでおり、否応なしに自覚の宗教といわれる真宗や禅と結びついてくる。しかもこの結びつきは、神経症という、直接つきつけられる心の苦しみを起点とした結びつきであるだけに、思弁的要素から解放され易く、自覚ということの新鮮で直接的な説明を可能にする側面をもつものではないだろうか。

二・森田の真宗観

森田が仏教の用語を引用する目的は自らの治療法の説明において便利だからであって、決して比較検討するためではなかったということである。このことに注意して、まず森田自身の真宗あるいは親鸞についての表現をみておきたい。

真の宗教は、かりに平凡にいつてみれば、法すなわち自然の法則あるいは諸行無常とかいうことに帰命すなわちぜったい服従することで、あるいは真宗でいつて見れば、弥陀という法性法身もしくは方便法身に、自分の災

いも福も病も健康もいっさい打任し信賴し、敬虔感謝することである。⁽⁵⁾

親鸞聖人がえらくなくなったのは、自分は愚鈍であり、悪人であると悟ってからのことです。赤面恐怖の人でも、自分は身勝手でもがままであり、人に対して思いやりがないということを見自覚するようになったら、心機一転してたちまち治るのであります。

親鸞聖人は九歳で仏門にはいり、叡山で勉強し、ずいぶん煩悶に悩まされましたが、二十九歳のとき法然上人の説教を聞いてたちまち悟ることができました。それまではおそらくは、道德恐怖、悟道恐怖などの強迫観念に悩んだものと思われまゝです。それが「自分は悪人である」と自覚し、いっさいを弥陀にまかせると往生して、はじめて強迫観念が治ったものにちがいありません。⁽⁶⁾

森田は親鸞の「帰命」ということを自らの「自然服従」の視点と重ねて解釈し、そこに治療及び宗教の原点をみたのではないだろうか。他の親鸞についての引用箇所もすべて「まかせろ」という一点で共感を示している。

森田以後、森田療法と日本文化、仏教、特に禅との関連性が論じられてきた。しかしこれらはおおよそ精神医学の立場からのものであり、宗教の側からは等閑視されてきた。そのため宗教が本来有する、課題性、切実性、徹底性、個別性等が考慮されないままでの比較が多かったように思われる。このことをはっきりと視野に入れた上で始めてその相違点が明らかにされ、その明らかにされたところを踏まえて宗教の側から森田理論に学ぶべき点が見えてくるのではないだろうか。

そこで次にこのことを考慮して、部分的ではあるが、真宗と森田療法についてその相違点を確認してみたい。

三、「不断煩惱得涅槃」ということ

(1) 森田正馬と煩惱——責任性——

私の学説ではその不潔が気になるとか恥ずかしいとかいうことはだれにもある感じでありまして、ただこれを神経質の人が自分勝手に思いついて、それを何か特殊の病的心理であると考へ、それをなくそうとします。す心の葛藤をつのらせてゆくのが強迫観念であるのであります。したがってそれを治すには、ただその苦痛そのままでけつしていろいろの自己批判をせず純一に苦しんでいさえすれば、苦痛そのままです。それが意識から脱却してしまうのであります。それがすなわち、煩悶即解脱であります。(中略) 私はこのような強迫観念の原理を発見することによつて、はじめて人生の煩惱というものの成り立ちを知り、また「不断煩惱得涅槃」ということを知ることができたのであります。⁽¹⁾

ここにあるように強迫観念の原理の発見がまずあつて、ここに仏教用語の響きが共鳴したという流れになつてゐる。この引用文からすると、苦痛になりきること、葛藤から脱出できる、つまり煩悶がそのまま解脱となつていく、その心理の言い換えが『正信念仏偈』の「不断煩惱得涅槃」なのである。したがつてここでは「煩惱」は神経症的苦痛であり、葛藤であり、又「涅槃」はその苦しみからの解放といふことの表現になつてゐる。

これは、煩惱をはからいでやりくりしようとしても煩惱はかえつて増大する、さらによれば、人がある苦しみの感覚に注意を集中的に向ければ、その感覚は鋭敏となり、これが益々注意をその感覚の方へ固着せしめて苦しみが増えるといふ心の事実の観察によつて結論づけられたものである。

神経症の治療からみた煩惱だから、森田の煩惱観がその範囲に限定されるのは当然ではないかと指摘されるかもし

れないが、森田療法は先に一言したように人間の生き方を視野に含ませており、医療の枠のみに収まらないところから仏教等との比較に意味が出てくるのである。

なお執着は、必ず執着すべき事情があつてはじめてそうなるのだから、これに執着しないようにという思想の矛盾を捨てて、そのままに執着すればよい。そうすれば心は外界の刺げきに応じて変化しながら、執着は自然になくなって行くのである。「心は万境にしたがつて転ず。転ずるところ、実によく幽なり。流れにしたがつて性を認得すれば、無喜また無憂なり」という言葉がある。私たちの心は周囲の事情の変化につれて、常に絶えず移り変わるものである。強く打てば大きく鳴り、軽く当ればかすかに響く鐘の音のように、その変化がなめらかで自由自在であることは、まことに幽玄微妙である。ちょうど鏡の前に、物がくれば映り、去ればなくなつて影をもとめないようなものである。この心の流れのままに従つていけば、そこに自己本来の性情を見ることが出来る。その時には、喜びはそのまま喜びであり、憂いはそのまま憂いである。ことさらに憂いを憂うる必要もなければ、また喜びを憂うることもできない。思想をもつても何ともやりくりはつかないのである。つまりここに苦楽の批判を超越し、気分本位をすてて、現実そのままの事実本位となるのである。⁸⁾

精神の自然の流れは森田にとつて「帰依処」といつてよい。自然の発動に順じて流転していきつつ「生の欲望」（人間が生きるための様々な欲望）に則つて向上発展していく瞬間／＼こそ人間存在の確実な姿なのである。ここに森田のいわゆる「あるがまま」、「自然服従」の基礎がある。煩惱はどこまでも一回的で流動的なものであつて、その一回一回の私の失策のほかには煩惱は何処にもないのである。

したがつて煩惱を固定的にとらえる理由はなくなり、人間から重苦しい影は消えていく。思想の矛盾、注意の偏注という角度からみた人間の執着、煩惱、心の苦しみは、ややもすると心を安易に不可解な場所に棚上げし、煩惱まで自分のこととせず一般的にとらえて「卑下慢」になる私たちに大きく貴重な警告を与え、その「責任性」に目覚めさせ

せてくれる。

(2) 親鸞聖人と煩惱 — 切実性 —

森田の煩惱観が「一回一回の失策」であつたのに対し、親鸞のそれは「我が身の結果」としての表現となつている。親鸞は人間が「凡夫」であることを知つた。その言葉は止むことのない執着、迷いに対する全体的な反省から生まれ出たものである。

凡夫というのは、無明煩惱われらがみにみちみちて欲もおほく、いかり、はらだち、そねみ、ねたむころおほく、ひまなくして臨終の一念にいたるまでとどまらず、きえずたえずと水火二河のたとえにあらわれたり。⁽⁹⁾

煩惱具足の衆生はもとより真実の心なし、清浄の心なし、濁悪邪見のゆえなり。⁽¹⁰⁾

親鸞が「煩惱具足」という時、そこには時代を含めた人間存在（機）への深刻な反省がある。それは我が身の結果への深い〈悲しみ〉である。赤面恐怖の人が身勝手だつたと自覚することと同一に語れないものが出てくる。森田にとつて煩惱は「とらわれていること」であつても、親鸞にとつては「とらわれたるもの」なのである。そしてここで最も大事なことは、この結果的な表現が、森田のいう「思想」、「客観」、「判断」、「理解」、「知識」の側から出たものではないということである。

そもそも釈尊の誓えは「四諦説」にみられるように「苦」と「苦」からの開放がその主題であつた。その説き様は切迫している。

何の笑ひがあろうか。何の歎びがあろうか。——世間は常に燃えているのに——。汝らは暗黒に覆われている。どうして燈明を求めないのか。⁽¹¹⁾

浄土の教えも同様である。

おのおの十余ヶ国のさかひをこえて、生命をかへりみずしてたづねきたらしめたもふ御こゝろざし、ひとへに往生極楽のみちをとひきかんがためなり。⁽¹²⁾

森田のいう「思想」には、習慣的に「事実」と混同し、適当にやりくりしてしまう一種の安易さがある。そしてそれだからこそ私たちには「事実」に向かう自由と責任があるのである。しかし仏教においては、切実になればなるほど間違はなく自分の依つて立つことの出来るどころ（真の帰依処、道）を求めていかざるを得ない。その求道の過程においては自分をごまかす訳にはいかない。つまり自らをごまかし、安易に思想化する契機がこの真の「切実性」によつて既に奪われているのである。親鸞の場合も同様に、その切実な聞法のうちに、自力では間に合わない事実、自分には「煩惱成就の凡夫」であることを思い知らされ、本願念仏によつて救われていく道が開かれていった。

自力のこゝろをすつといふは、やうやう、さまざまの、大小の聖人、善悪の凡夫の、みづからが身をよしとおもふこゝろをすて、身をたのまず、あしきこゝろをさかしくかへりみず、また人をよしあしとおもうこゝろをすて、ひとすじに、愚縛の凡夫、屠沽の下類、無礙光佛の不可思議の誓願、廣大智慧の名號を信樂すれば、煩惱を具足しながら、無上大涅槃にいたるなり。

したがつて親鸞が「不断煩惱得涅槃」という時、それは森田のいう「現在になりきる」というふうにごちら側の力で姿勢をとる前提が既に失われていく。「切実性」を契機に、仏によつて照らし出された私のすべてが「愚縛の凡夫、屠沽の下類」である。そしてこの私を目当てに既に救われていく道が用意されていた。それが「無礙光仏の不可思議の本願、廣大智慧の名号」を信樂する道である。もちろんこの信樂も私のはからいによるものではない。つまり「不断煩惱得涅槃」とは私の心が既に隙間なくおもとられ、こちらのお膳立てがすべて失効して全くお手上げの他はないこの私が救われていくという歓喜の表現であつて、森田の見方とは基本において異なるところである。

四・真宗と「事実本位」

以上、真宗と森田療法を同一視することはできないにしても、森田の「事実本位」の視点は、真宗を学ぶものにとつて避けてはならない場を指示していると思われるので、以下若干考察しておきたい。

(1) 妙好人と事実本位

森田の「事実本位」の視点で妙好人を見てみよう。

源左、谷口勇蔵に云ふ、

「あ、そつで参れるだつちゅうが、仏の仕事がわかつて

安心して参れるこたあないだけのう」⁽¹⁴⁾

妙好人は共通して自分の側の「領解」を認めない。領解だけでなく、一切の手柄を手放すその姿勢は大変厳格である。それは妙好人が皆切実に救いを求め、自分の思想をとこかに据え付けてしまうことの間違いを思い知ったことによる。思想を重視する一般のあり方とは丁度対局に位置している。

或男、「おっさん、このわしや偽同行で、寺に詣でれば阿弥陀さんの前へ出て念仏喜ばせて貰ふけんど、家に帰つてくると忘れて了ふで、全くわしや偽同行だいなあ。」

源左、「偽になつたらもうえ、だ。中々偽になれんどのう」⁽¹⁵⁾

或男が「腹が立つし、欲も起ころ」という事実を伝えた場合と、寺の前と家の前では喜びが違ふという事実をそのままにせず「偽同行」という言葉で締めくくろうとした場合とでは、源左の対応は異なる。その違いは、その人が思

想化を計りだしたか否かに係っている。源左は「偽になつたらもうえ、だ」と「偽」こそ事実であるところからのみ発言する。こちらのお膳立てを放棄してあるがままの「偽」で居ることができればそれでよいのであるが、それがなかなか出来ないところに自分の切実な課題を見ていかなければならない。

「源左助くるの一声だけのう」⁽¹⁶⁾

妙好人は只この一点である。そして我が身の事実と相待つて「事実本位」の姿勢となり、思想的に見る相手に対して、この「一声」の事実を示しているのが、それぞれの「語録」の定型になっている。

(2) 親鸞と事実本位 — 撰取不捨のゆえに —

先に「切実性」という視点から両者の姿勢の違いを考えてみた。法を求める人がすべて切実であるのならこの点を指摘すればすむのであるが、そうでないところに次の問題が生じてくる。つまり切実さはずして真宗に接したとき、森田のいう「思想」・「理解」・「客観」の側に安易に立脚する習慣は改められていないために、その教えが思想としてしか伝わらず、そこから誤解を生むことも多いということである。ここに真宗の側から森田療法に学ぶべき点がある。森田の「思想の矛盾」という視点は、真宗を思想的に理解して安住するところから救い出してくれる視点のように思われる。

往生は、なにごとにもなにごとにも、凡夫のはからいならず、如来の御ちかいに、まかせまいらせればこそ、他力にてはそうらえ。ようようにはからいおうてそうろうらん、おかしくそうろう。⁽¹⁷⁾

親鸞の書簡や『正像末和讃』などで最も強調していると思われるのが、信心・他力・往生ということが「凡夫（行者）のはからいにあらず」ということと、「撰取不捨のゆえに」ということである。「撰取のうえには、ともかくも行

者のはからいあるべからず候う」とあるように親鸞においては摂取のはたらきは我が身にかけられた事実であった。凡夫のはからいでは全く間に合わないところに仏の本願がかけられ、仏によつて解決がはからい尽くされていることを信じたものにとつて、他力についていろいろはからうことは全くの見当はずれであることが明らかになつていよう。それは事実の場に立つてそこから発言しているからである。ただ、親鸞の場合の事実は凡夫であることと、救われてゐることの二つであり、森田のいう「事実」が苦痛や感情のあるがままのところを指すのとは最終的目標に大きな違いを生じさせるのであるが、安易な「思想化」による顛末を考慮すれば、宗教的事実と心理的事実との別を越えて「事実本位」という姿勢の決定的な重要性を感じざるを得ないのである。

親鸞在世当時、「有念・無念」、「一念・多念」、「誓願・名号」についての論議や、造患無礙などの誤解がすでに生じていた。ややもするとこうしたことを宗義安心上の重要問題として形式的にとらえてしまいがちであるが、親鸞がここで「ようようにはからいおうてそうろうらん、おかしくそうろう」というように、事実がはつきりしているのに、その上にはからいを重ねることの滑稽さを指示していることに対して最も謙虚にならなければならない。

〔信心〕

眞実信心さだまると申も、金剛信心のさだまるとまふすも、摂取不捨のゆへにまふすなり。⁽¹⁸⁾

〔正定衆〕

眞実信心の行人は、摂取不捨のゆへに、正定衆のくらゐに住す。⁽¹⁹⁾

〔行信〕

行と信とは御ちかひを申なり。⁽²⁰⁾

〔誓願・名号〕

たゞ誓願を不思議と信じ、また名号を不思議と一念信じとなへつるうへは、何條わがはからひをいたすべき。き

きわけ、しりわくるなど、わづらわしくはおほせられさふらふやらん。⁽²¹⁾

〔造悪無礙〕

弥陀のちかひによりて、御たすけにてこそ、おもふさまのふるまひもさふらはんずれ。⁽²²⁾

〔有念・無念〕

たゞ詮ずるところは、他力のやうは行者のはからひにてはあらずさふらへば、有念にあらず、無念にあらずとまふすことを、あしふき、なして、有念・無念などまふしさふらひけるとおほえさふらふ。⁽²³⁾

親鸞がここで強調していることは、「御ちかい」という事実を軽視して自分の「はからい」を重視している滑稽さである。そしてこのことは滑稽さに止まらない。「撰取不捨のゆえに」・「御たすけにてこそ」という事実を安易にやりくりしてしまうと、その後は思想化・客観化の連鎖となり、抜け道がなくなり、いつまでも苦しむという恐ろしい現実が待っている。

自力の心をむねとして

不思議の仏智をたのまねば

胎宮にむまれて五百歳

三寶の慈悲にはなれたり⁽²⁴⁾

自分の思想化を許しておいてその上で聴聞し、教化を計ることは実は矛盾したことであつて、少なくとも大変な遠回りなのである。

親鸞は本願念仏の教えによって共に救われようと願つた。そしてその救いの道をわざわざ閉ざしてしまふあり方が「自力」というあり方であつた。

自力といふは、わがみをたのみ、わがこゝろをたのみ、わがちからをはげみ、わがさまさまの善根をたのみ

となり。⁽²⁵⁾

神経症に苦しむ人はこのあり方が基礎となつて大変な苦しみを味わっているため、常に思想の矛盾を打破する必要に迫られているが、そうでないひとはこの自力の心でいても苦痛を伴わない。

切実な求道者にとつて救われないこと、真実の報土に生まれたいことは真に恐るべきことであるが、一般ではその「恐れ」がない。この「切実性」と「苦痛」の二つを欠いた状態で宗教に接してもその思想化、観念化、客観化は避けようがないのである。そして客観化はさらに私を切実性から離していく。

おわりに

真宗における「事実」は「煩惱具足の凡夫」である。それは自分の側からは、いかなる解決もできないという事実であり、この事実が照らし出されるとき、本願他力によつてのみ救われるというもう一つの「事実」が開かれてくる。この「二つの事実」が事実と映ることをわざわざ阻止するのが森田のいう「思想の重視」であった。したがつて真宗に聞いていくものにとつては、自分が「撰取不捨のゆえに」ということから何時も離れようとしている現実に立ち返り、その立ち返つたところから安易に思想の側へ動かないようにしていきたい。

註(1) 『現代の森田療法』高良武久監修・大原健士郎編集・白揚社一九七七第二・三章参照

(2) 『精神療法講義』森田正馬・白揚社一九八三・三三頁

(3) 『現代の森田療法』前掲書・一四頁

(4) 『神経質の本態と療法』森田正馬・白揚社一九六〇・七四～七五頁

- (5) 『精神療法講義』前掲書・一六一頁
- (6) 『神経質問答』森田正馬著・水谷啓二編・白揚社一九六〇・一九六頁
- (7) 『同書』・一五四―一五五頁
- (8) 『神経質の本態と療法』前掲書・一五三―一五四頁
- (9) 「一念多念文意」・『真宗聖教全書二』・六一八頁
- (10) 「尊号真像銘文」・『同書』・五六〇頁
- (11) 「ダンマパダ」・岩波文庫本一九七八・三〇頁
- (12) 「歎異抄」・『真宗聖教全書二』・七七三頁
- (13) 「唯信鈔文意」・『真宗聖教全書二』・六二八頁
- (14) 『妙好人因幡の源左』柳宗悦・衣笠一省編・百華苑一九六〇・六六頁
- (15) 『同書』二四頁
- (16) 『同書』一二四頁
- (17) 『真宗聖教全書二』六七四頁
- (18) 『同書』・六六六頁
- (19) 『同書』・六五六頁
- (20) 『同書』・六七二頁
- (21) 『同書』・六七〇頁
- (22) 『同書』・六九二頁
- (23) 『同書』・六九九頁
- (24) 「正像末和讃」・『同書』・五二五頁
- (25) 「一念多念文意」・『同書』・六一四頁
- (26) 『妙好人物種吉兵衛語録』楠恭著・文一出版・一九七四・二六一―二六二頁参照