

現代に生きる森田正馬のことば I

悩みには意味がある

目次

はじめに

「序」 不安な時代をどう生きるか

——よみがえる森田正馬 東京工業大学教授 渡辺利夫

1 悩みには意味がある

悩みの裏にひそむ前向きなエネルギーに目を向ける

向上心・向上欲

拮抗作用

完全欲

両面感

生の欲望と死の恐怖

大疑ありて大悟あり

欲望と恐怖の調和

鋸の目立て

2 迷いからの脱出

迷いの土壌となる性格傾向、ものの見方の癖を考える

夢の内の有無とも無なり・・・

逃げ腰

注意の集中

どうしなければならぬ・・・

着眼点

功利主義

取越苦労

近ごろいい心

気分本位

強情

優越感と劣等感

3 もつれた糸をときほぐす

神経質症を生む心のからくり

思想の矛盾

かくあるべし

悪智

不可能の努力

精神交互作用

お使い根性

一波を以って一波を消さんと欲す

迷いの心

はからい

理屈・屁理屈

繫驢桔

意識の目的性・意識の末梢性

毫釐の誤り千里の差を生ず

4 心は流れる

「感情」についての考え方、「感じ」ということ

心は万境に随って転ず	第一の感じ、純な心
心の流転	感じから出発せよ
感情の法則	感じを高める
感情と理智	初一念
とらわれ	人情から出発する
素直	

5 実際にあたる

生活のなかで、仕事のなかで、目の前のものごとに対処する

物そのものになる	休息は仕事の中止に非ず
修養はともかく実行である	境遇に身をおく
練習ではない、実際である	物の性を尽くす
恐怖に突入する	道は近きにある
事上の禅	抽象的、具体的
見つめよ	排水の陣
努力即幸福	絶体絶命
きわめて些細な家庭の仕事・・・	ハラハラドキドキ
早く手を出す	緊張と弛緩

「コラム」

森田療法とは
森田正馬の生涯
神経質症とは
普通神経質症
強迫神経質症
不安神経質症

あとがき

現代に生きる森田正馬のことば II

新しい自分で生きる

目次

はじめに

1 今、ここ、このままで

「あるがまま」に生きる、「自然に服従して生きるとはどんな生き方なのか

あるがまま

現在になりきる

柳は緑、花は紅

捨て身

そのままでよい

死は恐れざるを得ず

事実唯真

諸行無常・是正滅法

なりきる

前を謀らず、後を慮らず

苦痛になりきる／弱くなりきる

不安常住

不安定心即安定

事実に服従する

平常心は道

自然に服従し、境遇に従順なれ

客觀的事実

従順

心の事実

2 性格を生かし、新しい自分で生きる

もって生まれた性格はそのまま生かし、新しい人生觀のもとで自分を發揮していく

碎啄（啐啄）同時

感謝も喜びも自分の力量の發揮

破邪顕正

生きつくす

人生觀が変わったから・・・

善惡不離・苦樂共存

治らずに治った

運命を切り開く

正覺

寒い時は寒になりきり・・・

外証背かざれば、内証熟す

唯我独尊

日に新たに、また日々に新たなり

日々是好日

3 人を気軽に便利に幸せにするためには

森田正馬に学ぶ対人關係の知恵

不即不離

人を気軽に便利に幸せにするために・・・

あやかる

自己内省

気合にはふれねばならぬ

自己中心的

犠牲心

同病相憐れむ

自分を人の立場に置き換えて・・・

君子は和して同ぜず・・・

変わった性格の人とどうして一緒に・・・

友達と仲良しになれぬこと

4 本当の自分を知る

悩みをとおしての「自覚」そして「気づく」ということ

自覚

本来性

往生

懺悔

悟り

治った人の真似をすれば治る

自信とはどんなものか

柔順なる人は常に自分を・・・

人を見て法を説け

神経質は重い車

外交的と内向的

小人の過ちや必ず文る

慇懃なものが強情である

君子は上達し、小人は下達す

5 人生は調和である

森田正馬の人生観はどんなものだったのか。森田の言葉をとおして考える

相対性

安心立命

空想と雑念

大乘と小乗

煩惱即菩提(解脱)

まさに無所住にしてその心を生ず・・・

小我と大我

調和

平等感と差別感

「コラム」

人間・森田正馬

神経質の性格特徴

対人恐怖症

森田療法の歴史と現状

森田療法は再教育

生活の発見会について

あとがき

森田正馬 年譜