

森田療法における自然観

The attitude toward Nature in Morita Therapy

大谷 孝行
OHTANI Takayuki

はじめに

日本独自の精神療法である森田療法の創始者、森田正馬の著作の中で頻繁に使用され、その全てが肯定的な文脈で語られている語がある。それは「自然」という語である。森田療法の核心をなす概念は「あるがまま」と言われるが、「あるがまま」と同様に、「自然」という概念も森田療法の根幹にかかわるものであると筆者には思われる。

一般に神経症の症状は、人の通常の意識や行動の基準からすれば、明らかに常識的範囲を逸脱した「不自然な」様相を呈している。強迫神経症者は強迫観念に対して、不安神経症者は発作の起こることに対して、そして普通神経質の人は身体の何らかの違和感に対して、それぞれ不自然な程に執着する。つまり神経症者の「とらわれ」と「はからい」は、特有の「不自然さ」を特徴としているのである。したがって神経症の治療は、神経症者特有の意識や行動の「不自然さ」を、いかに自然なものに変えていくかということになる。

本稿の目的は、森田正馬の著作に表れている「自然」観を考察することによって、森田療法の本質を照射することである。

〔1〕「自然」という日本語

森田自身の著作の検討に入る前に、その予備作業として日本語の「自然」という単語の一般的な意味を確認しておきたい。『一語の辞典 自然』（伊東俊太郎著、三省堂）によれば、

「日本語の『自然』とは、中国の老荘思想に発する『おのずから』の思想と、ギリシアの『ピュシス』 *physis* に発するヨーロッパの『ネイチュア』 *nature* の訳語としての意味が並存し混在している。」⁽¹⁾

前者の「おのずから」としての自然という語は、人間から自立して存在している対象世界の自然を意味するのではなく、事柄のあり方を示す形容詞または副詞としての自然である。自然という漢字を「おのずから」と訓じたり、自然を「じねん」と発音する際の用法がそれである。これは「おのずからそうなっているさま」、「天然のままで人為の加わらないさま」というように、ある様態を示す形容詞や副詞としての自然である。つまり今日の用語では「自然な」、「自然に」というようなかたちで使用されている、事物の様態を示す語としての「自然」である。

それに対して、後者の自然とは、名詞としての自然、対象的世界としての自然、山川草木・森羅万象としての自然である。それがヨーロッパ出自の「ネイチュア」の訳語として日本語に定着するには、蘭学の移入以後の長い時間を要し、明治30年代の初頭ようやく、「自然」は名詞としてのネイチュアの訳語として定着した

という。それは前述した、様態を表し賓辞として使用される「自然」ではなく、主語としての独立性をもつ「自然」である。そしてその意味内容を更に詳しく述べると、名詞としての「自然」は、「天地間の万物、宇宙」、「ものの本性・本質」、「精神に対する対象世界」、「人工・人為から端的に独立している自律的な世界」といった多様な意味を含んでいる。これらの意味での「自然」は、ギリシア語の「ピュシス」、ラテン語の「ナトゥーラ」、ヨーロッパ語の「ネイチュア」という系譜をひく語の訳語としての「自然」である。⁽²⁾

日本語の「自然」には以上のように、様態を表し述語的に使用される「自然」と、名詞としての独立性・自立性を持ち、ヨーロッパ諸語の訳語としての「自然」という、2つの意味が混在している。

森田正馬が著作において使用する「自然」という語も、当然のことながら上に掲げた様々な意味が混在する形で使用されている。日本人森田正馬が、日本語を使って自分の精神療法の特徴を表現しようとするならば、そこには日本人が無意識のうちに「自然」という語にこめる思いが表現されることになる。

神経症においては不安感情や「とらわれ」は、いわば「自然に、おのずから」後退していくものであり、人為的で不自然な「はからい」を重ねれば重ねるほど、病感が重くなるのが神経症の特徴であり本質である。森田は神経症がどのような条件で軽快し、どうすれば深刻化していくのかを、「自然」という語を多用しながら表現している。それでは森田の実際の言葉から、その「自然」という語の使用法と意味内容を検討し、それを通じて森田療法の特徴的な断面を明らかにしてみたいと思う。

〔2〕 自然と人為

森田療法では神経症者に対して「あるがまま」の態度を体得させることを治療目標にしている。不安や葛藤そのものを知的操作や分析によって排除しようとするのではなく、不安・葛藤を「ある」ままにしつつ、今自分がなすべきことをなしていく。それをともかくも必死で続けるうちに、気がついたら神経症が治っている、というような治り方をする。不安感情や気分に対して積極的な操作を直接加えず、気がついたら、いわば「自然に」神経症が治っていたという事からすれば、森田療法は精神療法という名に値するのだろうかという疑義がありえるだろう。すなわち、森田療法を使わなくとも、神経症は自然に治ってしまうものでないのかという考え方である。その疑問に対しては、森田療法は確かに神経症者の自然治癒力に大きく依存しており、その治癒力を最大限有効に引き出す療法であるというのが回答になる。およそ精神療法にせよ、身体的治療にせよ、人間自身の自然治癒力を前提としていないものは一つとしてない。もしその治療法が人間のもつ「自然」治癒力を有効に引き出せるのなら、その一事でもって、それは立派な治療法と呼ぶるのである。

「本療法（森田療法のこと一引用者註）は、実に合理的、根本的な自然療法であって...」⁽³⁾

「常に患者の実証、体得によって、自然に服従することを会得させようとするものであって、根本的的自然療法である。」⁽⁴⁾

「すべての療法は、生命の活力によるいわゆる自然良能の補助をなすに止まるものである。」⁽⁵⁾

「人間の身体の局部に炎症がおこり化膿するときには、人間の身体組織の自然良能でその化膿した部分の周囲に防壁をつくり、毒物が周囲に拡がらないようにするものである。（中略）ところが、気の早い軽率な医者は、偉大なる自然良能の力を無視してやたらに人工的な拙策をやるものだから、生命をおびやかすような危険を招くことにもなるのである。」⁽⁶⁾

森田は、人間のもつ自然治癒力、自然良能を最大限有効に引き出す精神療法として、自分の精神療法を**自然療法**と呼んだのである。神経症は患者の側の不必要な「はからい」、「作為」、小手先の彌縫策などがなければ、本来「自然に」治る症状なのである。不安を取り去ろうとする神経症者の執拗な態度がなければ、「おのずから」治るのが神経症である。

森田は「自然」を「人為」・「作為」に対立するものとして語ることが多く、その際には「自然」という語を

例外なく肯定的な意味で使用しているのに対し、「人工」・「人為」については、人間の小賢しくて浅はかな「はからい」として否定的に語っている。自然と人為に関して森田は次のように言う。

「もともと私たちの身体と精神の活動は、自然の現象である。人為によって、これを左右することはできない。ところが人々は常識的に、すべてこれを自己の意のままに、自由に支配することができるものと信じている。特に精神的なことについてその通りである。自分の身体を空中に持ち上げることのできないことは、だれも知っているけれども、精神的のことは、自分の心は自分よりはほかに知るものがないとか、自分の心で思う通りに物を感じ、または考えることが自由にできるように思い込んでいる。けれども実際に、私たちの意のようになるものは、身体的にはわずかに随意運動の目的に対する末梢の筋肉のみで、私たちの意識は、単にその行為の目的物にあって、これを成功するに要する手段については、これを意識しない。(中略)また精神活動のうちで、私たちの意のままになるものは、ただわずかに能動的注意による目的観念に対して、観念の自然連合を選択することができるにとどまる。この自然に起こる観念連合は時と場合に応じて、いつどんな考えが浮かび出るものか、予定することも、制限することもできず、まったく神出鬼没である。私たちはわずかにそのうちから、一定の観念をとらえ、思想を組立ててゆくことができるだけである。

私たちの外界刺げきに対する感覚、気分、反応などはもちろん、忘却、突然の思いつき、夢などのようなものも、すべて必ず因果の法則に支配された自然の現象である。けっしてこれを人為的に意のままにやりくりすることはできないのである。」⁽⁷⁾

以上、長文にわたったが、ここには人為や作為との対立で語られる自然、人間が**支配・統御することのできない自然**、人間が**意のままにできない自然**が語られている。我々の日常の思考や行動は、一見自分がすべて支配・統御しているかのようだが、その支配が及ぶ範囲は極めて局部的である。例えば歩くという動作一つとっても、我々は歩こうと意志すればうまく歩けるのであって、その際一挙手一投足の細部にまでわたってコントロールしようとするれば、逆に歩行がぎこちなくなる。我々は身体的メカニズムのおのずから機能する自律性を前提にすることによって、初めて自由に歩行できる。行動の一部始終、細部にわたる全局面を自分の能動的意志によって支配・統御することなどそもそも不可能である。

さて、「自然」を端的に「人間の思いどおりにならないもの」、「人間に抗うもの」と定義したのは、解剖学者の養老孟司氏である。養老氏は現代社会を「脳化社会」ととらえ、その基本原理は脳による支配・統御・予測であるとする。

「脳化社会から根本的に排除されなくてはならないのは、身体ではなく、それが帯びている自然性なのである。脳は予測と統御を目的とする器官である。それが社会を作り上げる。したがって、社会は予測と統御とが可能な方向へと、必然的に移行する。それが『進歩』である。」⁽⁸⁾

養老氏によれば、脳による支配・統御を特徴とする脳化社会・現代社会の中にあつて、その原理に従わない自然性を強く帯びた存在、それが身体である。その端的な例が生老病死という現象であり、これらの現象は基本的に予測不能・統御不能である。

森田にとつても、「自然」とは、時として人間の作為や予想を裏切り、自律的に「おのずから」機能するものである。森田が「自然」を、「人間の意のままにならぬ自然」ととらえた背景には、おそらく精神科医である森田が、人間の「感情」面に特に着眼していたことがあるのではないかと思う。森田は言う。

「私の神経質に対する精神療法の着眼点は、むしろ感情の上にあつて、論理、意識などに重きを置かない。」⁽⁹⁾つまり、不安感情をコントロールしようとして益々不安を強化してしまう神経症者にとっては、感情とは正に自分の意のままにならぬ「心の自然」なのであり、意のままにならぬという点を自然の特徴とするならば、心理現象の中でも、感情は非常に自然なものと呼びうる。喜怒哀楽は状況の中でおのずから生じてくる現象であつて、悲しい心理状態を無理に楽しいと感じようとすることは心の自然に反する。

現代でも森田療法家たちは、患者を指導する際に「心は天気のようなもの」という比喻をよく使うが、この

場合の「心」も自分の意のままにならぬ不安感情、気分のことであり、それが自分の意のままにならぬのは、天気という自然現象をコントロールできないのと同様である。不安感情を異物・敵として排除、もしくはコントロールしようとする神経症者は、結果的に「精神交互作用」によって益々不安を強めることになってしまい、不安感情という心の自然に翻弄されることとなる。

さて森田が「自然」と「人為」を対立的に語る時、その「自然」と「人為」の関係は、「**事実**」と「**思想**」の対立と考えることもできる。「自然」とは「おのずからそうある」という点で「**事実**」であり、事実に基づきながら人間が抽象化の手を加えて「**思想**」となるという意味で、「**思想**」は「**人為**」である。もしその思想が事実から離れるならば、森田の嫌う机上論としての「**思想**」ということになる。森田によれば、

「文化の悪影響は、人々が医学や衛生の半知識となり、自然を忘れて机上論理、模型の説を悪用することにある。」⁽¹⁰⁾

森田療法の重要な概念である「**事実唯真**」と「**思想の矛盾**」は、「自然」と「人為」という対立関係をそのまま表現している。どんなに不安や悩みを取り去ろうとしても、依然として不安や悩みがあるのが**事実**であり、それは動かしえず、ごまかせない**事実**である。一方、理想主義的に不安を心から消去しようとはからい、作為するが、**事実**としてはやはり現に不安であるというような、理想・思想と現実との不一致が「**思想の矛盾**」である。森田療法では**事実**を「あるがまま」に受容し、机上論的理想によって**事実**を曲げないことを説く。「**思想の矛盾**」を去り、「**事実唯真**」の態度を体得することを説く。「**思想の矛盾**」とは、人為的なはからいが現実によって裏切られることであり、小手先で人為的な御都合主義が、厳然たる**事実**によって打ち碎かれることである。そして「**事実唯真**」の態度とは、どう人為的にやりくりしても尚不安や葛藤が存在するという**事実**をまずは認めることであり、不安感情という心の自然は自分の意のままにならぬ、という**事実**をいやいやながらも認めることである。

表面的で御都合主義的な「**人為**」を去って「**自然**」に服従し、今・この生活に「なりきる」。その態度をとにかくも堅持していくと、神経症は結果として「おのずと治る」のである。森田療法では、神経症は**自動詞的に「治る」**ものであって、**他動詞的に「治す」**ものではない。気分を心の自然として受容しながら、今現在の生活に全力投球していく時、神経症は「おのずから」治る。不安を敵に回してそれを取り去ろうとする人為的努力を重ねているうちは、不安は精神交互作用によって益々強化されるだけである。神経症は、逆説的であるが、治そうという人為的努力が直接心に向けられている限りは治らないのである。

「不眠でも、赤面恐怖でも、なんでもこれを治そうと思う間は、どうしても治らぬ。治すことを断念し、治すことを忘れたら治る。」⁽¹¹⁾

「それでその苦痛の方は、そのままにして、自分の欲望に従い、四角八面に働くようになったら、一方の性的な方も、自然に調節されて、治るようになるから、不思議です。ただこれを治そう治そうと工夫している間は、けっして治らないのであります。」⁽¹²⁾

心の状態とは、自分の都合通りにつくり出せるものでなく、人間の側の「はからい」を離れて、それ自身あるものである。平常心でも「つくるものではなくて、あるものであります。おそろしいならばおそろしいままの心、それがすなわち平常心であります。」⁽¹³⁾

気分や感情は、それを支配・統御しようとする側の作為の論理を裏切り、コントロールできるはずだという予測に反するような**自然**である。そもそも人間は何を支配でき、何を統御できないのか。自分をとりまいていく現象の中で、自分が支配・統御できる範囲はどこまでなのかを体験的に知ることが、神経症が軽快していく際には重要になるだろう。

森田療法によって神経症が治癒していくプロセスとは、神経症者が自分の「**できること**」と「**できないこと**」とを体験によって知っていくプロセスであると言える。そのプロセスとは、心を自由にコントロールできるという誤った考え方の上に立って、常に心を曇りのないスッキリした状態にしたいというような空想的万能感が

神経症体験によって打ち砕かれ、自分ができることとできないことを生活の中で改めて身をもって知っていくプロセスである。

「できないこと」とは何か。自分の感情・気分・心の状態を自分の思い通りにコントロールしようとするのである。特に感情は、「心の自然」として、神経症者が直接、人為的にコントロールしようとしても、常にその期待感を裏切られる。

一方「できること」とは何か。自分の気分がどうであれ、とにかく今・ここで自分がなすべきことに集中していこうとする態度をとることである。どんなに不安であり、ビクビクハラハラであっても、又どのような強迫観念にとらわれていようとも、とにかく、いやいやながら、場合によっては泣きながらでも、今現在なすべきことに「なりきる」努力をしていくことである。不安が強くて苦しくとも、とにかく起きて歯を磨くこと、食事をとること、風呂に入ることにはできる。そのような生活上の行動を決して人生上の些事と思わず、ただ目前の行動に「なりきる」ことである。

「自然」は人間が支配・統御できるようでいて、結局は人間がどうしても服従せざるをえないものである。イギリスのフランシス・ベーコン(F. Bacon, 1561~1626)が言ったように、「自然はこれに従うことによって以外には克服されない。」⁽¹⁴⁾ もちろん従うことによって克服できると言っても、神経症者が初めから自分の心の状態を支配しようと図っているうちは期待を裏切られる。感情・気分に対しては全面降伏・全面服従という態度を本当にとれた時、不安という心の自然は結果的に退却していく。感情という「心の自然」は、それがたとえ自分にとって不快なものであっても、あるのが自然であり、その不安感情に服従することによって、結果的に心の不安は後退・消失へと向かうのである。

森田療法で「あきらめる」ということが問題になる場合があるが、これも「何を」あきらめるかをはっきりさせて議論しないと、無用な混乱を招く恐れがある。森田療法が「あきらめ」を説く精神療法ではないと言われる時は、その「あきらめ」の内容は、人生の中で果たす努力全般を放棄し、自分からは何ら積極的な行動を起こそうとしない世捨て人のような態度を意味している。その意味では確かに森田療法は「あきらめ」を説く精神療法ではない。しかし、何をあきらめるのかを限定すれば、森田療法は「あきらめ」を説く精神療法であるとも言える。つまり感情などの「心の自然」を自由にコントロールすることをあきらめ、できることを見極めて必死に行動していくことを指導するのが森田療法なのである。

文明社会では、人間は生活環境を自分の思い通りに支配・統御できるものと私念されている。電気、自動車、エア・コン、コンピュータ等々が、無意識のうちに文明社会に住む者たちの万能感を肥大化させている。ところが、人為や作為の論理に従おうとしない自然がある。その端的な例が、我々の心という内なる自然、特に感情面である。神経症者は、肥大化した万能感を自分の内面の統御に向けようと努力し失敗する者である。その意味で神経症とは、文明社会に生きる人間の不遜を警告し、反省を促す具体例なのかもしれない。神経症者の姿から我々が教訓としてえることができるのは、人為・作為の能力の限界を悟り、自然に服従するという謙虚さを再認識することではないだろうか。

人間が自らの物質的欲望を満足させるために、地球環境を破壊し続けたのが20世紀だったとすれば、21世紀は自然環境を保護し、その失われた側面を少しでも回復させようとする世紀である。そして目を己の内なる自然に転ずる時、心の自然に対しても、支配・統御の態度ではなく、服従・共存の態度が求められるのが今世紀である。自然との共存と言う時、その自然とは必ずしも外なる自然、対象的世界ばかりではない。一人一人の内なる自然、心的自然、感情という自然もある。森田療法の「あるがまま」は、この人間の内なる自然との共存を説いているのである。

〔3〕 精神現象の「自然」(＝本質)

〔1〕で指摘したように、日本語の「自然」、ヨーロッパ語の「ネイチュア」には、「本質」という意味も含まれている。つまり「精神の自然」＝「精神の本質」、「心の自然」＝「心の本質」というような用法である。「自然」を「人為」に対立させて「自然」の優位を説く森田にとっては、自然な心とは心がおのずからそうあるあり方として、心の本質的なあり方である。まず「自然」＝「本質」という用法での森田の文章を引用してみよう。

「われわれは、自分の感情を否定し抑圧することは不可能であるが、感情の自然にしたがって、理知をもってこれを調節する工夫をすれば、楽に心の調和が保たれるようになる。たとえば洪水の水を強いてせきとめようとするれば、堤も破壊するようになるが、水が自然に流れるように道を開く手段を講ずれば、大きな損害と危険もなくなるのである。」⁽¹⁵⁾

「夏は暑い、人前は恥ずかしい、心配ごとは苦しい、これらはみな人の心の自然の現象であって、どうすることもできない。しかたがないから、そのままに我慢している。これを『自然に服従』という。これに反して人前を平気にしよう、心配ごとは安楽の気持ちにしようとかいうふうには、我情を張るのを『自然に反抗する』と申します。」⁽¹⁶⁾

感情の自然(＝本質)とはどのようなものかといえ、それは森田が「感情の法則」として指摘したものである。その法則の一つを挙げれば、「感情は、そのままに放任し、またはその自然発動のままに従えば、その経過は山形の曲線をなし、ひと昇りひと降りして、ついに消失する。」⁽¹⁷⁾ というものであり、これが感情の自然なあり方(＝本質)である。

後述するように、森田は感情だけでなく、精神一般も広義の自然現象ととらえている。そして精神の自然(＝本質)とは、森田によれば流動性であり、状況に応じて不断に変転していく連続性である。つまり精神や心は、流動し、「万境に随(したが)って転ずる」のが本来の姿であり自然であって、その逆に固着・停滞してしまっただけで転じていかないのは、精神の本質からいって非本来的で不自然な状態である。生成流転を精神の本質とし、それを精神の自然なあり方と考える森田の文章を引用してみよう。

「精神でも自然の流れのままに活動すればよいけれども、不自然にものに執着するときには本来の自由自在力を失うようになる。」⁽¹⁸⁾

「注意も活動も、その時々事情に随って、自然に流動してゆくものである。つねに自分でこれをやりくりしようとするため、思想の矛盾に陥って、思う通りにいかないから心の葛藤となる。心の自然な流れに随えば葛藤も苦痛もなく、聖徳太子のようなこともできる。」⁽¹⁹⁾

「ただ苦しいものはそのまま苦しみ、恐ろしいものはそのまま恐れるというふうであれば、何も強迫観念にはならないで、心の自然の絶えざる変転のうちに自から気がまぎれて忘れるようになるべきはずであります。」⁽²⁰⁾

「私たちの精神活動の進行は、自然に、また本能的に、自己保存に適応するような方向に流転しているものである。」⁽²¹⁾

森田は哲学という学問について語る時、その抽象性を嫌って批判めいた叙述が多いが、例外的にフランスの哲学者ベルクソンを肯定的に評価しているのは、ベルクソンの哲学が意識の流動性を強調しているからである。⁽²²⁾ 物事を固定的・抽象的にとらえるのではなく、常に流動的・具体的にとらえようとするのが森田の姿勢であった。感情を初めとする精神現象も、常に刻々変化し流れる。そうした心の自然(＝本質)を、固定的・抽象的・人為的な思想や言葉を把握することにはもともと限界があるのである。流動的で具体的なことが精神や感情の自然(＝本質)であり、またそうした状態が精神や感情にとっては自然な姿である。生成流転する心の自然(＝本質)をできるだけ回復し、流転するままに生命のエネルギーを自然に発揮できるような方向に指導するのが森田療法なのである。

〔4〕 森田の汎自然主義

これまでの叙述からもわかるように、森田には汎自然主義とも呼べるような自然観がある。それは一言で表現すれば、人間存在をも自然の一部とするような視点であり、人間を自然の中で進化してきた存在とする人間観である。この森田の人間観は、人間のあらゆる営為は地球や宇宙という大自然において成立可能であるとする人間観であって、対象世界としての地球を人間から切り離しつつそれを支配・統御するという人間中心主義的発想を批判するものである。

「人のために地球ができたのではありません。地球は自然に生成して、その上に空気や水があって、そこに水生動物ができ、食物ができて動物が発生し、やがて人類も発生した・・・というのが事実即した見方でありましょう。人間に都合のよいように説明するのは、事実ではありません。事実だけが真実であります。」⁽²³⁾

人間存在を自然の一部とする森田の汎自然主義的視点からすれば、人間が人為的につくり出す社会や社会現象もすべて広義の自然としてとらえられることになる。

「自然はつねに真である、美である、動物界の現象も自然である。人間社会の現象も自然である、物価騰貴も自然である。何だって死んだ貝殻、遠く眺めた山海、我に関係の遠いもののみが自然であろう。かの岸壁をたえず洗い流している波は自然である。われわれの自然を大きく且つ細かく観察するとき、たえず人は努力、奮闘しているのが自然である。」⁽²⁴⁾

物価騰貴という人間社会の現象までも自然現象とする森田の視点は、ドイツの哲学者ヘーゲル(Georg Wilhelm Friedrich Hegel, 1770~1831)のいう「第二の自然」を思わせる。「第二の自然」とは、人間の精神から生み出されながらも、個々の精神からは端的に自立した客観的世界である。それ自身の法則性によって、個々人の思惑を離れて「おのずから」展開するという意味で、人間社会の現象はまさに「第二の自然」という。

ここで改めて指摘するまでもなく、人間は本源的に社会的な動物である。しかしその社会性も、また人間固有の**価値・規範意識**も、森田からすれば広義の自然であり、**人間の自然**(=本質)なのである。森田の著作においては、文脈上、自然を人為に対立させて論じることが多く、引用によってもそうした自然観を確認してきた。自然と対置される限りでの人為という語の内容は、人間の心理的事実を無視した神経症者の「はからい」であり小賢しさであった。しかし「森田の汎自然主義」という語で筆者が意味している自然とは、人間の社会活動・社会的規範等々すべてを包み込むような自然、つまりもはや何物もその外に存在することを許さぬような「大自然」である。この意味での「自然」の中には、人間の価値規範や道徳も組み込まれている。そのため自然主義を標榜することが、動物的な生活を送るということにはならない。単にその時その時の刹那的欲望を満たすのは、「動物の自然であって、人間にはこれを抑制して、社会人としての自己を保持する力があって、これが人間の人間たる自然である」。⁽²⁵⁾

「人間は、たんなる本能と、生来の爪と牙とのみ有する動物とはおおいに異なるところがあって、言葉があり、機械があり、推理工夫があり、歴史、先見あり、羞恥あり公德のある霊長であるためでもあろう。このように進化した人間が、動物的、衝動的恋愛だけで満足することができようか。いたずらに動物を標準とする自然主義者は、さらに一步を進めて、まさに万物の霊長たる大自然主義に達するよう努力しなくてはならない。」⁽²⁶⁾

森田によれば、人が人を助けようとする**道徳心・「惻隱の心**」も「人間自然の心」であり、親が子を愛し、それを拡げて隣人愛・国家愛・世界愛にまで至るのも「人情の自然」、「自然純粹の愛」である。⁽²⁷⁾

こうした森田の大自然主義、汎自然主義は、森田が自らの理論の中心にすえた「**生の欲望**」の内実にも関わることである。「生の欲望」は、単に生きようとする生存欲ばかりでなく、人に認められたい、社会で自分の力を発揮したい、他者のために貢献したいというような社会的な願望までも含む、幅広い内容をもった概念である。そうした「生の欲望」を持っているのが人間の自然(=本質)であり、森田療法では神経症の患者が本来もっているこの「生の欲望」を発揮できるように指導あるいは誘導するのである。

以上のように、森田の考え方には、人間のあらゆる活動を広義の自然の中に位置づける大自然主義・汎自然主義がある。このような森田の自然観、あるいは「自然」という語の使用法には、日本人の伝統的な自然観ともいうべきものが息づいていると考えてよいだろう。その自然観とは「『万葉集』、『古今集』、西行、道元、芭蕉、蕪村、一茶、良寛を通じて今日までつらなるもので、それは『自然』と『人間』とがいわば一つの『根源的紐帯』によって結ばれているという日本人の心の深層におよぶ感覚であり、信念である。」⁽²⁸⁾

森田療法家であった岩井寛氏の言を借りれば、モンスーンの自然である日本の自然は、そこにおいて人間が農耕を営みつつその恩恵を期待できる自然であり、人間と対峙する自然現象というよりは、人間がその中に包まれるものとしての自然である。⁽²⁹⁾

森田は、生前、自分の精神療法が迷信や宗教と混同されることを嫌い、その科学的性格を強調していた。一般に人が科学性を強調する時は、ロマン的で感情的な傾向は後退するであろう。科学は個人的私情に左右されない、冷徹たる観察結果に基づくものである。森田も人間心理と行動の法則を見極める冷静な科学者の目を当然ながらもっている。しかしながら同時に、森田の科学的療法が成立する根拠・地平ともいうべきものとして、広義の自然、大自然が森田には前提とされているのではないだろうか。人間がそこにおいてあり、その中に包まれるという自然観は、森田正馬という一個人に関わる事実ではなく、広く日本人一般に前提とされている根源的感覚である。その意味でも森田療法は、森田自身が言う通り「自然療法」であり、「自分の自然に戻る」ことによって神経症からの脱却を図ろうとする精神療法なのである。

森田の言う大自然にとっては、その外で展開可能な事象など一切存在しない。そうした自然とは、人間に対立するような、あるいは人間が支配・統御するような対象的客観としての自然ではなく、人間が常にそこにおいてあり、その懐に抱かれているような自然である。森田療法が東洋的な精神療法であると言われる場合は、こうした汎自然主義の特徴を指して語られることが多い。森田療法は人間心理と人間行動の事実立脚しているという点で勝れて科学的な精神療法であると言えるが、同時に人間を大自然の一部ととらえる壮大な視点をもっている。森田療法が国際的に、中国で最も導入が盛んであるのも、人間を大自然の中に位置づける人間観が、彼此共通のためであろう。小賢しい分別や人為を捨てて「無為自然」を説く道家の思想は、中国思想においては儒教思想と並ぶ大きな柱である。

〔5〕 宿命論・決定論と汎自然主義

神経症で苦しんでいる当事者にとって、神経症からの解放は「自由の実現」という意味をもっている。強迫神経症にせよ普通神経質、不安神経症にせよ、自分を脅かすと思われる何らかの強迫観念にとらわれており、思考や行動の道筋は極端に閉塞的・機械的になる。彼らは常識的な意味で伸びやかな思考や行動をとることができない。岩井寛氏は神経症からの解放を、人間としての自由を求める営為に重ね合わせたが、確かに神経症の渦中にある患者が症状を克服していくプロセスは、人間が人間としての自由を獲得していくプロセスであると言える。

森田は人間が神経症となるにあたっての重要な要因を、その人物の素質とした。又、御都合主義的に自分の不安をなくそうとする人為的努力ではいかんともしがたい心理的事実や感情法則を明示した。つまり心理面・意識面において人間の無制限な自由が制限されると考える視点を森田はもっている。〔4〕では森田の考え方に見られる汎自然主義を指摘したが、もし自然界で起こる事象を因果的必然性において把握した上で、それを人間の行動にまで及ぼそうとするならば、人間の自由を認める余地はなくなる。人間も含んだ広義の自然界での現象が全て機械論的・因果的必然性に従って起こるとすれば、人間の行動も思考も全て因果必然的に生じたということになり、すべてが起こるべくして起こったという決定論・宿命論になる。森田の考え方は、このような決定論・宿命論とどのような関係に立つのだろうか。

先の〔2〕でも引用したように、森田は人間の無制限な自由というものを認めてはいない。人間の思考も行動も、ある条件・制限つきでの自由であって、人間が無制限に自由であるわけでないのは、人間が生身の身体で空中を浮遊することができないのと同様である。

しかしながら、人間存在を広義の自然において位置づける森田の汎自然主義的世界観において、人間の自由は機械論的自然の因果必然性によって被いつくされてしまうわけでもない。「宿命論は私たちがつねに最も排斥するものである。」³⁰⁾と森田は言う。

こうした「自由」と「必然」の関係は、哲学の大きなテーマの一つであったし、今でもそうである。例えば生命科学の最先端であるヒトゲノム解析においては、人間の遺伝情報がマイクロレベルで明らかにされており、遺伝子診断によって何年後の将来に何パーセントの確率で、どんな病気が発症するかが明らかにされる時代となってきた。現在、人為的努力ではいかんともしがたい遺伝病が存在し、そうした病気の遺伝子をもって人にとって、発病は必然的である。さらには狭義の遺伝病ばかりでなく、人の性格や精神活動の傾向まで明らかにしようという方向性をヒトゲノム解析はもっている。生まれつきの遺伝情報に人間の行動や思考が左右されると考える時、ここには「必然」と「自由」というテーマが看取される。

このように「必然」と「自由」というのは古くて新しいテーマであるが、「必然」と「自由」との関係を語る際に忘れてならないのは、我々が人間の自由をどの範囲で語りうるかという視点である。

「われわれが自由に行為しうるためには、身体外の諸事物間においても自分の身体内部においても、因果関係が成立していて、その法則性があることを、われわれが心得ているということが必要である。たとえば、ハンマーで打てば釘が木材にめりこみ、それにはどんな角度で打ちあてればよいかということを知っているのなければ、われわれはうまく、すなわち自由に、ハンマーや釘を使いこなせない。そして身体の諸部分の間に生理的な因果的連関がなりたっていなければ、われわれは自由に行動できないし、また、動機や思慮に基づく心理的な因果性が調子をくずせば、自律的にももの考えることができない。(中略)われわれは全面的に決定されたあり方をしているのでもなければ、全面的に自由であるわけでもない。」³¹⁾

人間にとっての自由と必然の関係は、以上のように、ある制限・範囲において互いに他を前提し合うような関係にあり、文字通りの完全な自由や、完全な必然ということは成り立たない。人間が自由に思考しているということの前提には、脳神経細胞レベルでの化学・物理的反応過程が介在していて、その反応過程には機械的・因果的必然性が成立する面があるだろう。一方で因果的必然という関係を我々人間が把握するためには、原因項と結果項とを自由に入れ換えられる思考操作が必要となる。このように、一切の必然性を前提にしない完全な自由も、ある自由さを前提にしない完全な必然もともにありえないことを確認した上で、話題を森田の汎自然主義に戻すこととしよう。

森田の汎自然主義がいわゆる宿命論・決定論でないことは再度確認しておかなければならないだろう。というのも、森田療法のキーワードである「あるがまま」が誤解されるのも、「あるがまま」を決定論的・宿命論的文脈で理解してしまう誤解であることが多いからである。その誤解とは、自分が神経症になったのも生まれつきの素質であり、自分の性格は変えるべくもなくて定まってしまうのだ、だから何をしても自分の人生や運命は変えられず、そのような自分であるままだ、というような考え方をする誤解である。

森田療法では「あるがまま」という考え方だけでは、このような誤解を生じやすいためか、「目的本位」・「行動本位」という態度を同時に強調する。「あるがまま」が、宿命論的諦念に逃避してしまう生き方の口実にならないように、「目的本位」・「行動本位」の生き方を強調するのである。

森田の汎自然主義的世界観に位置をしめる人間には、「生の欲望」が備わっている。「生の欲望」は、前述した通り、食欲・性欲というレベルの、生きていく上での動物的欲求も含んでいるが、同時に向上発展したい、よりよく生きたいという人間固有の欲求をも含んでいるのである。だから森田は言う。「運命を切り開いていくべきである」³²⁾と。運命は切り開いていくべきものであり、性格も石のように固定的であるわけではない。

行動を通じての実績や体験知を重視する森田にとって、必然性・確定性を逃避の口実とする宿命論は最も忌むべき考え方であった。

森田の汎自然主義とは、行動の一挙手一投足が機械的必然性と因果必然性によって支配されているとするような決定論でもなければ、森羅万象を自分の思いどおりにできると考えるような無制限な自由主義でもない。人間の一つ一つの行動や思考にも、ある範囲での因果的決定性と方向性を指示しつつ、自分の人生を変革する自由を人間はもつと森田は考えている。森田の汎自然主義的世界観の中での人間は、**服従しつつも尚かつ自由**であるという両側面をもっている。どうしても起こる不安・気分には服従しつつも、行動を通じて自らの人生を切り開いていくこと、これが「あるがまま」を実践する人間の姿である。

註

- (1) 『一語の辞典 自然』(伊東俊太郎著、三省堂) p.116。以下『一語の辞典』と略記。
- (2) 同、pp.111-115。
- (3) 『神経衰弱と強迫観念の根治法』(森田正馬著、白揚社) p.317。以下『根治法』と略記。なおこの(3)の引用文は、宇佐玄雄氏が森田療法の特質を述べたものである。
- (4) 『神経質の本態と療法』(森田正馬著、白揚社) p.102。以下『本態』と略記。
- (5) 『根治法』 pp.59-60。
- (6) 『生の欲望』(森田正馬著、白揚社) p.154。
- (7) 『本態』 pp.80-81。
- (8) 『日本人の身体観の歴史』(養老孟司著、法蔵館) p.61。
- (9) 『本態』 p.99。
- (10) 『根治法』 p.15。
- (11) 『現代に生きる森田正馬のこゝばⅡ』(生活の発見会編、白揚社) p.102。以下『こゝばⅡ』と略記。
- (12) 『現代に生きる森田正馬のこゝばⅠ』(生活の発見会編、白揚社) p.137。以下『こゝばⅠ』と略記。
- (13) 『自覚と悟りへの道』(森田正馬著、白揚社) p.158。以下『自覚』と略記。
- (14) 『ノヴム・オルガヌム』(ベーコン著、桂寿一訳、岩波文庫) pp.52-53。
- (15) 『こゝばⅠ』 p.164。
- (16) 『こゝばⅡ』 pp.83-84。
- (17) 『本態』 p.99。
- (18) 『根治法』 p.107。
- (19) 同、p.264。
- (20) 『こゝばⅠ』 p.130。
- (21) 『本態』 p.44。
- (22) 森田のベルクソン評価に関しては、『富山国際大学人文社会学部紀要VOL. 1』所収の拙論「森田正馬とアンリ・ベルクソン」を参照のこと。
- (23) 『自覚』 p.157。
- (24) 『根治法』 pp.229-230。
- (25) 『こゝばⅡ』 p.22。
- (26) 『恋愛の心理』(森田正馬著、白揚社) p.198。
- (27) 『こゝばⅠ』 p.201。『こゝばⅡ』 p.240。
- (28) 『一語の辞典』 p.107。
- (29) 『森田療法』(岩井寛著、講談社現代新書) p.186。
- (30) 『根治法』 p.218。
- (31) 『哲学の基礎』(山本信著、北樹出版) pp.142-143。
- (32) 『こゝばⅡ』 pp.119-120。『自覚』 p.233。