

自觉和领悟之路 自觉和领悟 \* 自觉和领悟 \* 自觉和领悟 \* 自觉和领悟

# 自觉和领悟之路

——奉献给因患神经症而烦恼的人们

[日] 森田正马 著

[日] 水谷启二 编

王祖承 陆谢森 褚玉雄 蔡军 译

复旦大学出版社

# 自覺和領悟之路

—— 奉獻給因患神經症而煩惱的人們

〔日〕森田正馬 著 水谷啓二 編  
王祖承 陸謝森 楮玉雄 蔡軍 譯  
王祖承 張海音 校

復旦大學出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

自觉和领悟之路;奉献给因患神经症而烦恼的人们/(日)森田正马著;王祖承等译. —上海:复旦大学出版社,2002.3  
ISBN 7-309-03068-0

I. 自… II. ①森…②王… III. 神经官能症-诊疗  
IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 000852 号

©株式会社白揚社  
自覺と悟りへの道  
森田正馬 水谷啓二

本书经日本白扬社授权出版中文版

---

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65642892(编辑部)

fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

经销 新华书店上海发行所

印刷 江苏句容市排印厂

开本 850×1168 1/32

印张 8.125

字数 167 千

版次 2002 年 3 月第一版 2002 年 3 月第一次印刷

印数 1—3 000

定价 16.00 元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

本书由

日本(财)精神卫生风本纪念财团资助

谨表感谢!

## 序

当今，森田疗法能在中国得到广泛推广，有如下几个原因。

1. 森田疗法理论与中国的老庄思想为代表的东方文化存在着许多共同点，容易产生认同感。

2. 基础理论与实践方法简洁明快，易于理解。因此，医师和患者都容易接受，治疗效果也明显。

3. 中国实行改革开放后，个人的自由度提高了，竞争也变得更激烈。在人们容易产生心理冲突的社会大潮中，神经症患者就有增加的趋势。

与森田疗法相关的中译本书籍，除了森田正马所著的《神经症的本质与治疗》外，共有10种均由人民卫生出版社、北京大学出版社出版发行，为森田疗法在中国的普及和临床应用作出很大贡献。

本书现由复旦大学出版社出版，甚为荣幸。

冈本常男

2001年12月



## 前 言

本书的题目是《自觉和领悟之路》，在这里所谓“自觉”就是深深挖掘自己的内心，以便清楚地了解最深层的本心。由于有了自觉的特征，我们就可以丢掉自己的迷惑，朝向自己的本心，正确地作出自己的行动；并能发现他人的真心。同时，在这里所说的“领悟”，也就是指从各种束缚中脱逸出来而达到自由自在的境地。因此，既可以理解为宗教中所称的“领悟”，但又不同于自古被大宗教家所称的“领悟”。它是在我们日常生活中存在的，可使日常生活明亮、快乐，具有获得生活乐趣的特征。

在我们的人生中，充满了种种烦恼和担心，这有很多原因。如精神活动被束缚以及生活态度的错误，其中最典型的则是所谓的神经症。这类人往往在身体上没有什么异常，其他人看来也不认为他是病人，但他本人却因此而烦恼、痛苦不堪。有时我们也有这类体验，实际上往往都是精神方面的原因所致，用药物治疗并不是根本的治疗方法，而用精神上的开导、生活上的指导却往往可以指点迷津，得到生活乐趣的真谛。

这就是森田正马博士所使用的方法。它不仅可以治疗神经症，而且在指导人生方面有非常大的效果，并已得到日本国内外学者的公认。森田博士把对神经症的治疗之本称为“再教育”。通过“再教育”，可以纠正至今还很顽固的病症，而且对那些无可救药的、抱着悲观消极的人，可使之成为开

朗、活泼的人，同时使这些人也能自觉地挖掘自己的本心，从而找回已失去的人性。

为了开展这些再教育，就有了“森田式家庭疗法”。就是使患者在家庭的氛围中自由地工作，并能使他们互相袒露内心进行自由交谈。在森田博士的家庭诊疗室中，每月召开一次“形外会”，患者都可以自由地交谈，接受森田博士的评判，因此出席这样的活动对大家来说都是非常快乐的。如果回忆起来，简直比大学生生活还要有趣。森田教育在促使自己个性的形成则远比学校教育为好，因此也可以说这是“人生大学”，或者是“教养大学”。

当时，我是东京大学的学生，住宿在森田博士家里。座谈会上，我坐在小桌子旁，担任记录工作，然后请博士过目，经博士重新修改后，在医学杂志《神经症》上连载。文章发表后很受欢迎。

我在那时就深信，这些记录很有保存价值，可以长久地留存于后世，故尽可能记录得详尽一些。本书把当时的记录，作了文字上的润色和整理，汇编成集。

座谈中使用了許多宗教用語，則有下面一些理由。

森田博士是个科学家，任何场合都是从科学角度思考问题，发表见解的。但在当时，神经症体验疗法是博士首创的新领域，没有现成的合适的科学用语，而借用古代经典语言来说明问题反而便捷。另外，博士对佛教及东方哲学思想的研究，造诣很深，因此能自然妥切地运用经典语言，说明博士在这方面素养的博大精深。

当然，关于“神经症”的独特学说和疗法，是作为一个医学家长年研究、探索所确立的成果，与宗教没有直接的关系。我认为由于他年轻时代开始醉心于佛教和东方哲学，

有很深厚的素养，故达到了重于分析的西方医学未能企及的境界，为创造神经症的根本治疗方法打下了一定的基础。从另一角度说，博士开拓了科学和宗教互为贯通的研究新途径。博士的思想是“科学也好，宗教也好，都是为了人类更好地生存，提供达到安身立命的方法。它们之间并不相互排斥。”

他对精神医学和宗教思想的深刻研究和理解，以及在自身青年时代痛苦、迷惑的体验中得出的人生哲学，并为本书所收集的座谈内容，增添了丰富多彩的情趣，其思想内涵具有渗透人心的力量。

最后，向为本书的面世付出巨大努力的白杨社社长中村洁和编辑主任小林洸，表示衷心的感谢。

水谷启二



## ◆ 目 录 ◆

一个强迫观念症患者的告白 .....	(1)
▲ 第一篇 对神经症的正确理解和治疗方法.....	(19)
△ 第一章 这样来治疗社交恐怖 .....	(21)
一、社交恐怖治愈的病例 .....	(22)
二、神经症症状是主观意识的产物 .....	(27)
三、赤裸裸地暴露自己 .....	(29)
四、不要被暂时的现象所束缚 .....	(31)
五、不是练习，是实践 .....	(33)
六、怎样才能与人有共感 .....	(35)
七、坚强来自软弱到极点时 .....	(38)
八、为了达到正确的肯定 .....	(43)
九、与上级交往时的态度 .....	(48)
△ 第二章 摆脱束缚的方法 .....	(52)
一、何谓被束缚 .....	(53)
二、被束缚的实例 .....	(55)
三、不要被方法论所束缚 .....	(59)
四、君子重义，小人逐利 .....	(61)
五、心理活动要顺其自然 .....	(64)
六、神经症患者的“生的欲望” .....	(67)
七、为了家庭的美满 .....	(68)
八、迷惑中的是与非，亦即是非相加等于非 .....	(70)

△ 第三章 失眠症轻易能治愈 .....	(74)
一、睡懒觉者的早起体验 .....	(75)
二、不会因失眠而死亡 .....	(78)
三、劣等生一跃成为优等生 .....	(82)
四、中庸才是正确之道 .....	(85)
△ 第四章 读书恐怖、书写痉挛、口吃恐怖 .....	(89)
一、读书恐怖的原因是欲望过大 .....	(90)
二、书写痉挛也由心理因素所致 .....	(96)
三、这样治疗口吃恐怖 .....	(98)
四、不需作烦琐的解释 .....	(102)
△ 第五章 如梦一般的神经症 .....	(104)
一、盗窃恐怖与不洁恐怖 .....	(105)
二、对灰尘耿耿于怀的强迫观念 .....	(109)
三、头脑里诵念词句的强迫观念 .....	(111)
四、微笑恐怖和狂犬病恐怖 .....	(114)
五、感到自己的身体好像不属于自己 .....	(116)
▲ 第二篇 对于自觉和领悟 .....	(119)
△ 第一章 正确的修养和正确的信仰 .....	(121)
一、首先要知道自己的本心 .....	(122)
二、不靠直感来感受就会出错 .....	(125)
三、精神修养家易犯的错误 .....	(128)
四、离开了恶智之地 .....	(130)
五、达到自由自在的境地 .....	(132)
六、超越幸与不幸、善和恶 .....	(136)

七、错误的目的论观念 .....	(137)
八、平常心不是造出来的 .....	(140)
九、与现在同化 .....	(142)
十、某个次子的诉说 .....	(144)
十一、迷信和正信 .....	(148)
十二、人生是在不断地变化的 .....	(151)
△ 第二章 调和与适应的生活 .....	(156)
一、欲望和恐怖的调和 .....	(157)
二、适应环境的生活 .....	(162)
三、遵从自然的轻松做法 .....	(165)
四、神经症患者和职业 .....	(167)
五、用人的注意点 .....	(168)
六、顺从 .....	(172)
七、发挥事物的价值 .....	(174)
八、调和与不调和 .....	(177)
九、大疑才有大悟 .....	(179)
十、真正的人情味 .....	(183)
十一、为了家庭温馨 .....	(185)
十二、关于戒酒 .....	(187)
△ 第三章 恰当地处理感情的方法 .....	(190)
一、别反复啰唆 .....	(191)
二、致力于达到目的 .....	(196)
三、当想不开的时候 .....	(202)
四、要知道忧郁也是自然的现象 .....	(205)

△第四章 仓田百三的体验 .....	(207)
一、从强迫观念走向绝对生活 .....	(208)
二、强迫观念的形成和治疗方法 .....	(215)
三、能够克服肉体的痛苦吗 .....	(222)
四、宗教家和科学家不同的思考方法 .....	(225)
五、为了安心立命 .....	(231)
<u>著编者略历</u> .....	(236)
<u>后记——关于森田学说</u> .....	(238)
<u>译后记</u> .....	(243)

## 一个强迫观念症患者的告白

### 考试临近却热衷于看电影

我初中(旧制)毕业到进高中这段时期,被种种神经症和强迫观念的症状所折磨,如读书恐怖、社交恐怖、确认恐怖、性欲恐怖、头痛、失眠、心动过速、胃动力缺乏、结核恐怖、精神病恐怖等,真是数不胜数。

先谈一下读书恐怖的感受。我在初中时代是个优秀生,但一进了高中,怎么也不能保持优秀了。英语、德语、高等数学、哲学等教科书本身都很有难度,加上老师不管学生能否接受,一个劲地赶进度,还提供许多课外阅读的参考书,光在我的书箱里就塞满了一箱从来不看的书。

期末考试临近了,我完全笼罩在忧郁的情绪里,设法找些借口,拖延考试复习的时间。终于离考试日期只有二三个星期了,我把教科书和笔记本像小山似地堆在桌上,却不是马上着手学习,而先制订学习安排表,把从学校回家后一直到午夜的时间全部不休息地安排于学习。实际上这本来就是一张不可能实现的时间表,但自己没有意识到,想尽力设计得完善一点。二三天都耗费脑汁在这张表的制作上,首要的学习却忽略了。

终于制成了称心的日程表,准备努力学习了。可这是一个脱

自  
贫  
利  
念  
恨  
之  
路

离实际的计划，充其量每天学二三个小时就精疲力尽不能学下去了，只好外出溜达。一会儿看电影，一会儿走进咖啡馆。平时不大看电影的，在考试前紧张的复习时间里，却每周看上二三次，真是太不可思议。我还自欺欺人地安慰自己：“稍微散散心，看上半小时、一小时的电影，不会对学习有妨碍的。”但一走进影院，不等剧终不肯罢休。看完电影，又走进咖啡馆，待咖啡馆关门方蹒跚地回家。又自怨自叹起来：“唉，考试前这宝贵的时间，竟在无聊中浪费掉了，我的意志怎么如此薄弱呢？！这样下去，踏上社会，也难以自食其力啊！说不定真要沦为讨饭叫化子、流浪汉呀。”于是强烈的劣等感袭上了心头。

回到冷清清的宿舍，长久地托腮呆坐着。有时为了激励自己，拿起笔信手写上什么“精神一到，何事均成”、“一寸光阴一寸金”、“必死必生”等各种豪言壮语，贴满墙壁，把房间“装饰”得像个选举事务所。

这样消磨着时间，一直到半夜一二点钟。我是个迟睡晚起的人，到了晚上怎么也睡不着，想到明天有课，“今天浪费了，明天起一定要拼命学习了”，信誓旦旦地躺在床上。又想到为了明天好好学习，一定要有充足的睡眠，可越是想睡熟却越是不能入睡。电影里看到的场景啦、写的格言啦、老师的脸啦，许多白天的生活情景，在脑中浮想联翩，哪里谈得上好好睡一觉。这样，开始为每晚的失眠苦恼了。

我自忖，连续失眠下去，身体早晚会衰竭致死吧，真是苦不堪言。为了入睡，曾采用了种种方法。听说数数字能帮助睡眠，我从

一数到一千以上还是无济于事。又听说运动后身体疲劳了能入睡,我买来了哑铃,临睡前操练一遍;从家乡拿来了日本军刀,半夜里挥舞一通。谁见了我披头散发,两眼充血的枯瘦的脸,挥舞着军刀的模样,一定会毛骨悚然吧。

种种方法尝试过,依然不能入睡。清晨眼睁睁听着报时钟敲响四点、五点,对早晨的雄鸡报晓声感到受不了。没有办法,只好服安眠药。于是,在我的书橱里,珍贵的辞典、参考书消失了,琳琅满目取而代之的是安眠药和强壮滋补剂。

入睡困难,早晨醒来迟。起床后,头感到麻木、刺痛,难以言表的不愉快。上学常迟到,上课时又禁不住打瞌睡。老师讲的内容越来越记不住,越发加剧了对学习、对教科书的嫌恶感和恐惧感。

临考试只有四五天了,临时抱佛脚,硬着头皮去复习,但仅仅不足一个星期的时间,连草草通读一遍全部科目也来不及了。“为什么不早点抓紧呢?!”责问着自己,后悔已经是马后炮了。

学习落后的同时,对小说却情有独钟,而且在校友会的杂志上发表了习作。国文老教授赞赏我“是个天才”,亦曾飘飘然涌出了将来当个作家的念头。

### 疯狂般地自我锻炼

那时的我,对自己的肉体和精神的一切一切都感觉不顺眼。体格精瘦细高、双臂无力、大蒜鼻子、龅牙、黑黑的脸。意志薄弱,干任何事都没有韧性,又不擅长交际;胆怯、喜幻想,而没有任何实际工作能力……,唉,缺点数不胜数。这样活着还有什么价值,常

常抱怨父母没有给我好的遗传。

我开始着魔般地热衷于自我磨砺,下决心从根本上改造自己的性格和体质。但到底有无可能性则没有考虑过,只整天思虑不改造自己,生存就没有意义。

当时刚进入高中,在寒风凛冽的冬天,我敲开坚冰,用刺骨的冷水洗冷水澡。然后裸身在挂满冰柱的学校操场上跑上 400 米。晚上吃好饭,赤裸着上身抖抖嗦嗦地打着颤看书。

夏天,考虑如何锻炼耐热的本领,还想摒弃“怕羞”的软弱心理。酷暑天的中午,学生服加上厚厚的棉袍,这样一副装束去乘火车旅行。车上人们的视线不约而同地注视着这个着装奇异的學生,我顾不上擦一下额头直流的汗水,睨视着车顶棚。“他妈的!”咬紧牙关忍受着盛夏的酷暑和害羞之心。

我坚信若要彻底改造软弱的自己,要想成为坚强的人,那么进行苦行僧似的磨炼是完全必要的。我特别试图矫正因胆小造成的怕羞心理,把自己塑造成大胆强悍的人而下种种功夫。当时我觉得作为一个男子汉,没有比意志薄弱、胆小怕事更见不得人了。

略懂一点汉学的父亲,在我尚未启蒙时,常引用“只要自己问心无愧,照样我行我素”、“见义勇为非勇也”等话来反复教导我。作为男子汉必须要有勇气,这些语言活剥生吞地植入了我幼小的心里,驱策着我去进行想当然的行动。

意识到自己性格脆弱,想锻炼造就自身的动机,大概是产生在十一二岁,正读小学六年级的时候。有一天,我摊着双手立在国道上,试图堵住一辆冒着烟疾驶而来的汽车,待车开到相距 50 米左



右时也不准备让开,让开的话就是性懦胆小的证明。汽车不得不在我正前方急刹车,驾驶员跳了下来,他一定认为这是一个百般无聊的毛孩子在任性捣蛋。其实我并不是故意为难驾驶员,只不过出于锻炼自己的胆量刻意而为。看到驾驶员变色的脸,猜测他肯定要揍我了,赶快跑离国道,沿着田埂小路一溜烟似地逃开去。可已来不及,他一把抓住我,一巴掌打得我直冒金星。

## 遭到流氓的殴打

真正的勇气是什么?我开始考虑这个根本问题。还在很小很小的时候,长辈们也没有告诉我真正的答案。当时,我认为铤而走险的行为是勇气的表现,不管对手和场合,干自己内心想干的事是诚实的态度。

中学时代曾立下誓言:“在路边行走,同路人相遇时,决不自己主动避让”,把这也作为训练自身意志力量的一种方法。如果自己首先避让,证明自己意志薄弱。这样,任何人从对面走来,我一概毫不顾忌地径直朝前走去。一般情况下,对方会主动避让。但偶然不避让的家伙也有,结果互不相让,路当中“嘭”的一声,撞个满怀,以致发生口角。

还在念高中时,曾与十来个流氓殴斗,被打得鼻青眼肿,半死不活。大凡越是胆小、内中空虚的人越要虚张声势,我也不例外。有一天,我耸起瘦瘦的肩膀,抡着大手杖,与朋友走在河边的原野上。正好走过十几个流氓围坐着赌博的地方,其中一个招呼我:“老哥,借个火!”虽然我带着火柴,却冷漠地回答他:“没有带。”因