

神经衰弱

和强迫观念的根治法

【日·森田正马 著】



人民卫生出版社

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：www.ireadweek.com

《神经衰弱和强迫观念的根治法》

[内容提要]

本书是森田心理疗法的主要著作之一。把向有关患者、医务工作者和广大社会群众提供自学阅读材料作为目的，内容注重联系实际，系统地浅显易懂地说明了有关症状的发病过程与治疗问题。除结合大量实例外，最后编入了几个个案。

本书主要用于神经质治疗与心理卫生指导。可作为精神、神经科及其他医务工作者研究和使用的森田心理疗法的工具书；也是被神经质苦恼着的人们自我治疗的学习参考书；亦可作为心理咨询工作者及各类学校、工厂、企事业单位思想工作、精神文明建设和指导心理工作者的精力参考资料。并是广大社会读者搞好精神健康、促进生活协调幸福的一本自学读物。

致读者

森田正马先生所著《神经质及神经衰弱的治疗》出版虽已20余载，书中所阐明的划时代的创见，不但至今声誉毫未衰减，反而愈加放射出灿烂的光辉。

疗效令人担忧的各种疗法，虽逐年大量涌现，致使医学界议论风生、热闹非凡；但其大多数却犹如泡沫破灭，只是昙花一现。这种情况不仅涉及神经衰弱方面，回顾结核病的治疗药物虽涌现数百种但大都销声匿迹的历史，更是显而易见。而森田先生那历经20多年却越发受到重视的学说和疗法，已由各位继承先生传统的专家的实际治疗效果作出了雄辩的证明。即使局部稍有变异，但可确信其主流将作为神经质患者们的福音而长期流传。

对于各种精神病，虽然近年来发现了许多具有某些疗效的药物或物理疗法，但是，对于为数最多的神经衰弱或强迫观念症（两者概括可称做神经质症）所施行的诸多物理疗法，却不过只是在长时间里反复重复着它的失败。面对这类物理疗法提出最强有力的反对学说、开创了最新精神疗法的是西方的弗洛伊德教授和东方的森田正马教授。然而，弗洛伊德的精神分析学说，其学说当否另作别论，只讲其治疗时间过长这一点，至少也是个莫大的弱点。

《开创精神分析学的新路》(New Ways in Psychoanalysis)一书的作者，现代美国精神分析学派最有力的学者之一的卡伦·霍奈（亦译赫妮、K·Horney、1885～1952,出生于德国汉堡，1913年于柏林大学获医学博士。1920～1930年在柏林精神分析研究所工作。1932年去美国，在芝加哥大学精神分析研究所负责，直至去世。——译者注）博士，亦曾实行过弗洛伊德正统流派的分析疗法，据说后因治疗成效不佳而失望。她指出了弗洛伊德精神分析学的可取之处和谬误，着力进行新的现代精神分析学的建设。女士去夏曾来日本，与我们进行学术交流，并在慈惠医科大学作了讲演。由此，深感女士对森田疗法颇有共鸣之处，她所讲的观点与森田学说显然十分接近（见日本《医事新报》增刊1497号）。而弗洛伊德的精神分析学，如不再进一步修正，又怎能经受住医疗实践的检验呢？根据多年来的医疗经验，我们坚信森田疗法较历来的精神分析疗法远远方便的多，可以在短得秀的日月里取得成效。精神分析学派的同情者在我国虽也有很多，但从最近的信息来看，大家常说与森田疗法相比他们的治疗报告太少。

森田先生的著作虽然不少，但多数都已绝版。我也写过几本关于森田疗法的书。下田教授、古闲教授、宇佐博士等也有这方面的著作。但是，重读作为学说创始人的森田先生本身的著作，仍会得到很多新的教益。且可借机再次缅怀森田先生的伟大功绩。

高良武久

1953年10月于兴生院

（东京都新宿区下落合三之 1808）

前言

一般所说的神经衰弱或强迫观念，正如我历来所阐明的那样：因其乃由某些精神因素引起，靠当今多数医生实施的那些药物或物理性疗法及催眠术等绝对不能奏效。要治愈这种病，须向患者解释说明本病的实质，这是施治的捷径。但是，面对众多患者，既要解释得他们都明白，又要我也满意，这不仅需要时间，更是件十分繁杂的工作。为使普通读者也尽可能容易理解，特意编写了这本小册子。

首先，患者本人只要自学此书就能治愈，或形成自我治疗的机缘。这从我过去的著作或发表的文章中介绍的那些诸如常年头痛、失眠、耳鸣、胃扩张、眩晕、心悸发作加剧及各种强迫观念症等患者学习不久即已痊愈，并送来感谢信等众多事实就足以证明。如多数患者都能这样理解和治愈，我将无上喜悦。但因他们本来就是些自我中心主义者，所以，时常自我判断：“象我这种病的痛苦，极少有人能够类比”。在社会上这类患者人数最多、最广泛、最普遍。甚或可以说，躯体方面的一般器质性疾病、凡属慢性的，几乎无不带有神经衰弱症状，即我所说神经质的病态心理。正因如此，连显然是由器质性中风造成半身不遂的，有的碰巧用气功等疗法也常有效，不过，这只能是偶然地歪打正着、侥幸成功。绝非开始诊断就已预见到结果，所以，其中弊端很多。

再者，一般医师如能阅读此书，则更容易达到真正的。对过去靠生物医学未能解决的那些神经衰弱或强迫观念症，改用精神病理学后，则容易解释，从而患者也能获得确切恰当的治疗。过去我的著作多数只是那些门外汉的患者们阅读，专职医生几乎不读。大概因为一说是神经衰弱的书便和过去流传很多的同类书一视同仁，认为“还是那套玩意儿”而轻蔑的不惜一顾。倘若只是医生自身如此倒也无妨；但若环顾社会上该病的很多患者，在当今生物医学弊端的错误诊治下，历经多载仍难摆脱痛苦，财力物力却消耗殆尽等情况，诚然不胜遗憾。面对这些可怜的患者，医生们也不能算保全了自己的医德。为了挽救他们，如果广大医师不掌握本疗法，靠我只身一人当然是力不从心。而且作为我多年苦心钻研的成果，也只白白地付诸东流。我的著作还有《神经质和神经衰弱的自觉疗法》和在纪念吴先生论文集中刊载过的，以阐述本症原理为主的《神经质的实质与治疗》。

其次，认为与此病无关的一般人士如能阅读本书，通过类推也可想象得出：概括起来统称的人生苦闷是与神经衰弱和强迫观念基于同样心理产生的。这些所谓的症候，都是将常态下的某种感触或心情扩大、歪曲而成的。所以，通过分析认识此类病态心理，就可以弄懂一般精神修养的途径、规律和诀窍；并可看透人的身心健康绝不象当今生物医学所表述的那样：是通过将人体熔于铸模或放在温室中培养等方法实现的。

森田正马

译者附言

我本是高校主讲日语、心理学及教育学的老师。1989年离休后，到一中日合资企业任日语翻译。几年前受日本森田疗法学会理事长、日本浜松医科大学精神神经科教授大原健士郎先生及人民卫生出版社委托，翻译了日本森田正马博士的遗著《神经质的实质与治疗—精神生活的康复》，已于1992年5月出版。去秋再次接受了森田所著《神经衰弱与强迫观念的根治法》这一翻译任务。由于白天去合资企业上班，只能利用业余时间，又因中途插入数次不能推脱的译稿，故此延至今夏始得完稿。先后的翻译过程是我学习的极好机会。

不仅在精神健康与心理卫生知识方面收获较大；特别森田博士那实事求是、不断探索、敢破敢立、努力创新的、足以堪称楷模的科学态度与敬业精神，即森田心理疗法的形成与发展令我感佩不已、深受教育。经过大半个世纪之后，森田心理疗法已成为东方文化的一枝灿烂之花。他的伟大业绩，在世界心理疗法发展史中也已取得了应有的地位，做出了巨大的贡献。

随着人类社会的发展，社会紧张因素增多，人们生活节奏加快，心身疾病的发生率也逐年增高。据近年某地病情调查的粗略统计表明：各种躯体疾病占三分之一、心身疾病占三分之一、精神疾病占三分之一。为此，联合国世界卫生组织重新提出了新的健康定义：一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好才是完全健康的人。过去单纯依靠药物治疗的做法，虽能暂时控制或缓解躯体症状，但并不能从根本上解决后两类疾病的防治问题。因此，身心疗法越来越被人们关注。而医学模式也已由生物医学模式向生物、心理和社会医学模式转变。

从世界医学心理学的形成与发展过程来看，“医学心理学”一词最早是由德国哥顿廷大学哲学教授洛采（B.H.Lotze）在他1852年出版的《医学心理学》一书中提出的。现代科学心理学的开创人、德国学者威廉·冯特（William Wundt）于1879年在莱比锡大学创立了世界第一个心理学实验室、于1867年出版了《医学心理学手册》，论述了用实验方法研究人在医疗过程中的心理学问题。为医学心理学的发展开拓了新的道路。但真正应用心理学于医学临床实际、解决临床问题、推动医学心理学发展的，应首推美国的魏特曼（L.Witmer）。他于1896年在宾夕法尼亚大学建立了第一个临床心理诊所，首次提出了“临床心理学”这一术语，后被人尊称为美国的“临床心理学之父”。

本世纪初，美国耶鲁大学商科学士皮尔司（C.W.Beers）于1908年发表了文笔流畅的名著《一颗失而复得的心》，揭露了精神病人的悲惨遭遇和非人生活等不公平对待的情况。引起社会舆论重视，展开了全国范围的心理卫生运动，并成立了领导推动这一运动的世界第一个心理卫生协会。另外，由于童工增多和教育失误，儿童问题也成为严重社会问题之一。1909年芝加哥成立了第一个儿童行为指导诊疗所。但在本世纪初的30年内，临床心理学还是个规模较小、发展较慢的领域。二战发生后，临床心理学工作都和临床心理治疗工作才日益发展。50年代以后，临床心理学的领域、队伍、学术研究、专业技术和医疗工作才出现了迅猛发展的局面。

在上述过程中，西方强烈反对生物医学物理疗法，创始了新的精神疗法的是弗洛伊德（S.Freud, 1856～1930）。开始他曾研究用催眠术治疗歇斯底里。1885年去法国巴黎后，发现了心理障碍的性基础。回国后，放弃催眠术，改用自由联想的谈话法。这是他事业发展的重要一步。1900年他出版了《释梦》，1901年出版了《日常生活的精神病理学》，1905年又出版了《关于性作用的三篇论文》。1909年应邀赴美，从而将精神分析传入美国。发展到1920年，精神分析已不仅仅是一种疾病疗法，并已作为一种理解人类动机和人格的理论体系雏形流传于世。但是因门徒反对其性基础观点而流派分裂、学说被修正。尤因心理动力学在解释疾病心理机制上缺乏科学根据，只凭逻辑推断，故其在学术上的影响已成为历史。其具体疗法亦因时间长、费用高、缺乏评判标准等，逐渐受到冷落。

与此同时，在东瀛扶桑之国出现了森田正马（1874～1938）。他幼时因寺庙地狱图曾受到恐怖袭击，并患过夜尿症。自1890年16岁、初中三年级开始至大学二年级前后，又出头痛、心悸等神经衰弱症状。因此在高中三年级时便立志攻读精神病学。东京大学医学系毕业后，如愿以偿地留在医大精神病专业当助教，并在巢鸭医院上班。初期，他曾采用过药物治疗，还收集过新药，迷信过催眠术，热衷于各种新奇疗法，还在自己家中为白痴治疗，并饲养猿猴借以进行智力比较。改用现在的疗法，最初恰切治愈的第一例是1919年。1925年著有《精神疗法讲义》，1927年著有《神经质的实质与治疗》，1939年著有《神经质及神经衰弱的疗法》，1953年又出版了《神经衰弱与强迫观念的根治法》。另外还有《赤面恐怖的矫治方法》、《生的欲望》、《恋爱心理》、《走向自觉与醒悟的道路》等著作。

他在《神经质的实质与治疗》一书，有14处从病理、7处从诊断、6处从治疗方面对弗洛伊德的心理分析法提出了不同的见解，并生动地比喻说：弗洛伊德分析法象检察官，专门注重揭露患者的病情；森田疗法则是以辩护律师的姿态为患者疏导、指路。由于阅读与通讯指导亦可收效，因此，近几年来在日本对森田理论的学习、发展十分迅猛，学习会活动已遍及全国。据1989年初统计。东京、关东地区，定点、定期、专人组织并负责咨询辅导的集体学习会有49处，中部地区12处、关西26处、中国5处、四国4处、九州11处、东北7处、北海道7处。森田疗法学会还面向社会大量发行普及读物、专业书刊和录音、录像带等。

此次翻译初始，即在《一、什么叫神经衰弱》中作为第18节的题目，又遇到了“あるごせよ”这一日语单词。回顾上次所译的“听其自然”，尽管太原健士郎先生在拙译《神经质的实质与治疗》一书的序言中引用为“听其自然疗法”并加以肯定，但是，作为森田心理疗法基本原则之一，它是个关系到如何依照森田理论表述和指导患者妥善处理好自身主观世界与客观现实之间关系的重点词语，须要进一步作些探讨和推敲。

参照拙译前书的有关部分，重新核对一下原著的相应句段后，首先，检阅使用“听其自然”一词的部分出处。如“第一期静卧疗法”中“让患者听其自然地安静修养”；“（2）超越自我意识”；“（1）烦闷即解脱”中“停止一切企图消除或忘掉烦闷的想法，听其自然地去空想、去烦闷，甚或自己主动去寻找苦恼。”对此，作者还具体解释说：“即使痛苦，也决不能自己想办法掩饰。即使痛苦难堪，也要象强忍牙痛或腹痛那样，必须静静地在那儿忍受。与其想从道理上或思想上抑制苦闷，倒不如直接忍受才是捷径”，“静卧中如果想要睡觉，不必选择时间，可听其自然地随时睡下。如果睡不着，连续一周不睡也没有什么妨碍。千万不要自己想办法去勉强硬睡”。以上都是医生采取的或要求患者采取的“做法”或“行为”。

作者在《神经质疗法的着眼点》、《境遇的选择》及今译本《归顺自然》中，又作为“原则”、“基础”和“着

眼点”，提出了“服从自然”和“归顺自然”的问题。“我的神经质疗法就是依据人的注意活动与感情法则等心理规律，对疑病素质的情感进行陶冶锻炼，针对促进症状发展的精神交互作用，解除精神冲突、打破思想矛盾；同时，也是患者得到确实证据和体会，经常使之领会、理解并切实做到服从自然的一种疗法，是一种根本性的自然疗法”。“切莫徒劳无益地去做蠢事。我们要服从自然，要绝对服从客观事实，服从客观真理……只有通过适当的外界环境手段打破思想矛盾，领会服从自然的精神境界，才能摆脱痛苦和烦闷。这就是我的疗法所依据的基础”。“关于治疗的着眼点，虽然语言上有各种各样的表述方法，但若归纳成一句话，那就是归顺自然则可。除此之外，别无他法。只有而且必须归顺自然才行”。

作者在“服从自然”、“回归自然”和今译本“归顺自然”这三个专题章节中，首先阐明了“什么叫自然”的涵义：“夏热冬寒是自然，服从燕能忍受夏热冬冷也是自然。希望不觉得热、不感到冷的想法则是人为的”；“对死恐惧、对灾难悲伤、厌恶不快、遇到不合心愿的事就要抒发感慨等，都是人的感情的自然。这和水要向低处流是一样的。再如早觉睡过头则沉，食过饱则胃不适，受惊则心悸加剧等，也都是人接受自然法则支配的表现”。

这些相继说明了怎样才算是“顺从”或“服从”自然。“概括地说，就是放弃人为的拙笨意图，而应该去服从自然”；“冷时要顺应自然界本来的冷，热时要顺应自然界本来的热。这时才能忘却冷和热，即所谓‘心头无杂念、烈火亦觉凉’，这就是顺从自然”；“自然的因果规律是无法逃脱的，光想自己合适是不行的。除了服从自然，别无他法”；“将归顺自然用宗教语言表示，就叫‘归依’或‘皈依’，即全意信奉、归顺依附的意思。也是绝对服从的意思”。

另外，对违反了自然如何纠正，怎样才是“回归”自然也作了解释。“‘四大’之性，即火热、风动、水冷、地坚。各自复归，犹如子得其母。当人们希望感觉火凉、冰热时，说明已出现了迷惑。倘能回归自然，就应该感觉到冬天寒冷、疾病可怕、讨厌不洁、对人害羞。若能回归人性的本来面目，那就不会再有强迫观念”；“企图依照人为的设计随意支配自己，甚或作出象让河水倒流那样的打算，不能如愿以偿的就徒然增加烦恼，这是必然的”；“患者诉说的苦恼，是因最初精神活动的出发点出现误差、错移了原位，所以，苦恼才越来越发增强。如能回归原来的自然状态，苦恼即可消散”；“赤面恐怖是由于要求自己超出常人、在众人面前毫无惧色这种与实际不相适应的过分欲望引起的心理矛盾所致”。

由上述字义及不同情况分析，“听其自然”几乎要求患者完全处于被动状态；“顺应、顺从、服从”似乎属于中性词；“回归”、“归顺”则是一种开始采取主动的态度。从森田疗法的基本精神、治疗原则和指导思想的高度来看，基本上应是要求患者积极参与。但若纵观从发病到治愈的全过程，它是在精神正常状态下，因出发点错位、思维失控，导致主客观关系受到扭曲、形成病态心理。经过遵照医嘱、被动执行听其自然等做法实现突变后，再逐步恢复到自我主动调节、归依客观自然。因此，上述各种提法基本一致，但须按照场合分别使用。为了弥补前译的不足，特赘述如上。

笔者一贯坚信翻译并不是在玩弄单纯抠字眼的技巧，并愿在实践中努力实现信达雅是一个统一的整体、不可分割对立的翻译原则。主观上认为倘能真正忠于原文的表述、做到信达，则必然文从字顺，成为雅篇。

在森田精神的感召下，同时，为感激日本森田疗法学会及人民卫生出版社的信任，以及再次蒙受委托的责任感此次翻译虽竭尽所能、全身心投入，但因水平所限，错漏仍所难免。特别在个人比较生疏的生理与病理用语方面为避免贻误。请医学硕士研究生臧洪敏协助进行了校阅。又请北京医科大学精神卫生研究所崔玉华教授对全稿进行了认真的审校，并提出了许多宝贵意见。顺此表示感谢。敬祈读者谅解。并请提出宝贵的指正意见。

译者

1995年7月

一、什么叫神经衰弱

* 神经衰弱是文化发展带来的弊端

由于“神经衰弱症”这一名称，便平白无故地导致人世间许许多多原本平安无事的人们，枉自无辜地在那里惶恐不安、犹豫迷惑、苦恼烦闷、自卑自弃。最初提出这一疾病名称的是距今大约90年以前的比尔德（又译伯尔德，Beard George Miller, 1839～1883年，美国医师，于1869年提出这一主张——译者注）。

近来，有许多医学工作者认为随着人类社会的发展，神经衰弱的患者也逐步增多。然而，人类社会文化，应该是推动社会幸福与人类文明发展进步的力量，又怎能会成为助长疾病的渊源呢？在欧美社会上还流行着一句“Civilisation(文化)”与“Syphilisation（梅毒）”因恰好谐音而视为相等的俏皮话。这句把文化与梅毒相提并论的俏皮话，也可以说它是一句指责在人类社会不断发展过程中，梅毒也不断增多的醒世箴言。它还表明：真正的人类文化，应该是使社会教育进步、人人品德变优，能够防止和杜绝梅毒。而这里与梅毒偕合一起的文化并不是真正的人类文化，应该说它是一种社会堕落的结果。

伴随文化发展神经衰弱患者增多的说法，似乎还含有指责人世间的生存竞争带来身心过劳这种后果的意思。但是，讲到生存竞争，占首要位置的应该是为生存所需的吃饭问题。那么，吃饭困难的人们中，神经衰弱患者到底多不多呢？似乎并非如此。相反，倒是那些天天享尽荣华富贵的人们象是更多。我们常见的受世俗文化现象的诱惑，为了追逐充满虚荣心的竞争胜利而形成神经衰弱的不是很多吗？首先，少年朋友们因升学考试过难可能发生。青年人则是为了实现旺盛的事业心奋力拼搏而发生。再如二战后的经济界，因秩序混乱、起伏不定，巨万富翁一朝丢光，多年艰苦奋斗的结果却忽然变成满身可怜相的所谓神经衰弱患者也不计其数。像战争这样的重大社会事件，自然会导致出现很多神经衰弱患者。而一般说来，不只是战争，还有地震灾难，或社会制度大变革，甚至是气候异常等等。这样的特殊时机，使各种各样的疾病，或自杀、或他杀、以及其它社会犯罪等一切异常情况，都将会特别频繁地相继发生。

然而，在这些病例之中绝对不可疏忽的是：当着遇到战火蔓延，或家庭发生困难，或面临考试难关等关键时刻，有些长年神经衰弱患者，反倒可能丢掉包袱，忘却了以往的病苦。这类事例实际上也绝不在少数。由此可见，是否可以认为同样的身心过劳，既有导致神经衰弱的，也有治愈了神经衰弱的呢！

* 医源性危害和售药广告的危害

那么，所谓神经衰弱，到底是一种什么病？毫无疑问，彻底弄清这一问题的实质，是医学工作者当之无愧的义务。但若漫不经心、肤浅泛泛地妄自滥用医学词语，说什么文化发展会带来神经衰弱呀，或诅咒现实社会，指责身心过劳会引起神经衰弱等，这些吓唬平民百姓的说法，都是不能成立的。即使是出自善心，倘若因此而毒害了人群，那么，这种医学工作者在职业上所犯的罪责，则决不可忽视。我通过经常接待和处理一般所谓神经衰弱患者，在这方面的感受更是越来越深。社会文化带来的不良影响，主要在于使人们在医学卫生知识方面的一知半解，忘却回归自然的原理，滥用脱离实际、纸上谈兵的条条框框。所谓伴随文化发展神经衰弱增多的观点，也属于这类问题的范畴。这些医学工作者，通过一些医学通俗读物宣扬的所谓“身心过劳就会发生神经衰弱”呀、“失眠症就会带来可怕的精神病”等等，实际上它既没有表达出确切的科学含义，又徒然给许多社会人士造成了过分的精神负担和恐吓忧虑等。

特别是那些充斥街巷的售药广告，绝不可把它们看做是出自善心的福音。相反，正是它们才真正把那些可怜巴巴的人们毒害得苦不堪言。

文化的发展增加了神经衰弱这种现象，应该说它与追逐虚荣的社会竞争，优胜劣败的世态，活字印刷的昌盛发展，广告艺术的不断改进及肆意使用流动资金等社会现象的畅行无阻、泛滥无度具有直接的密切关系。

许多形形色色的与神经衰弱有关的售药广告，实际上发挥了使众多患者更加陷入无限苦恼的深渊的作用。

* 一般常见病与神经衰弱的关系

我一直认为身心过劳决不会直接引起神经衰弱。常说的一般神经衰弱症状，象如患脑炎、膀胱炎、精神病等病症时，人们历来都把它看作是必然附带的副产品。因为所有疾病都会发生神经的衰弱与异常，这一点是可以理解的。但是，把这些症状叫做神经衰弱显然是不合适的。散光、化脓性鼻窦炎、或生殖器的疾病等，也都分别带有与之相应的神经衰弱症状。如果说因为它们也都带有这种症状，便得出由于眼和鼻的病，引起神经衰弱这种结论，怕也很难说是恰当。这仍属于单纯的眼疾或鼻有病。由于鼻有病产生的浑身难受的刺激性感受、由于心脏病带来的精神不安、染有淋病后出现的忧郁疑虑等，这都不是得了两种病，而只是一种病。发高烧、失眠和肠出血，这是得的一种伤寒病，而不是分别得了三种病。我们也不能承认眼科、五官科、泌尿科的人们利用通俗读物，报刊杂志宣扬由这些病症分别引起了神经衰弱这种带有过分夸张倾向的作法。

上述现象，是当今医学科学相当专门化之后，以狭隘的医学知识掩盖了广泛的一般性病理规律而带来的弊

病。另外，当今的医学界过分偏重于物质因素，忽视精神因素，沉湎在对疾病的研究之中，忘却了健康的方面，专心致志地人为地进行“攻关”，忘掉了人体自然机能的有机联系，对人的生活状况如何也置之度外，徒然迷妄于一说患病就只想到用药的机械思维模式之中。这么严重的倾向，不能不令人深感遗憾。

* 装腔作势的粗浅认识

以上阐述的一般疾病和神经衰弱的关系，业已说明某一种疾病在各个方面表现出来的症状，是它自身必然的结果，并非是神经衰弱格外加进行去的。与此具有同样关系的还有所谓心身过劳会引起神经衰弱的说法，这也只是单纯从普通常识出发产生的一种看法。它并不是什么正确的科学见解。过劳就会感到疲劳，这是一种身体疲劳的表现，而不是什么病，更不需要装腔作势地把它叫做神经衰弱。倘因失眠、不睡、不食导致心身过劳，自然就会出现破坏新陈代谢平衡、身体衰弱、体重减轻等现象。因为这些心身活动属于神经机能活动；所以，它们也是一种神经衰弱的表现。但却不能再进一步把它叫做神经衰弱。说是身体较弱，或者文雅一点叫做心身衰弱也就足够了。很早以前，我在医科大学参加毕业考试时，从6月到12月这大半年的学习中，体重最多时减少了五、六公斤，最少的时候也在两公斤左右以上。于是，神经也出现了衰弱的表现。但这却不能叫做病。爱迪生在发明创造最着迷的时候，常常连续三天三夜不睡觉，每天只吃一次饭。但却从没听说他得过什么神经衰弱。

在我们日常生活中，常常或多或少地出现心身疲惫与精神饱满，身体衰弱与逐渐恢复这样不断反复循环的现象。然而，假如我们现在每天每天忙得连恢复的空隙也没有，只是一味日以继夜、精疲力竭地不停地奔波的话，情况又将如何呢？按照脱离实际的机械观点，必然会肯定的确由于身心过劳造成了神经衰弱。然而，事实上并非这么容易就造成疾病，因为在我们人类身体机能中，有一种专司测试和界定疲劳感受程度的生命安全阀。不管你能承受多大限度的耐性，如果只是蛮干下去突破了安全阀，最后也只有躺倒死亡而后已。但若以“躺倒死亡”为界，只要尚且未越雷池，就还有可能重新恢复。

但是，任何事物的法则，都没有不存在例外情况的。这儿所说的例外，就是患了病。有的精神病患者，便没有这种专司疲劳感觉的安全阀。极个别的人，毫无休止的不断兴奋、不断亢进，直至亢奋到死亡。这种情况当然就不算是神经衰弱了。但因每个人的情况不同，这种感受疲劳的分寸也各不相同。这种疲劳感觉格外严重的人，一般都是所谓神经衰弱患者，也就是我所说的神经质。还有一种过分缺乏疲劳感受的人，身体虽属勉强承受，但却大大咧咧、毫不在乎。这种情况，则不能算是有种种表现的神经衰弱。

* 工作时间与休息时间

如果抛开实际情况，只从生理卫生学角度机械推论的话，人们经过一定时间的工作后，须要有相当的休息。当然这只能是那种死扣着算盘珠子讲话的一种说法。自古以来，象工厂职工上班或学生上课等这些在外力强制下进行活动的人，从提高效力着眼，当然需要对休息时间和工作时间作出一定的限制。假如让职工长时间连续作业，由于疲劳，工作就会松散下来，如果卫生状况再不好，就会使身体变弱，而且很容易引发各种疾病。

与此相反，在我们日常的自由生活过程中，即使有时过分地突击学习，甚至一点儿也不休息，但却对身体没有产生多大危害，这便是由于安全阀的作用，而且，对工作还可以运用多种形式或急缓程度加以调节。我的儿子在迎接初中入学考试时，学习紧张得几乎是连续数日坚持不懈，但因丝毫不加外力的强制，全凭他个人所好，自主安排进行，这样做的结果，体重不但没有减轻，反倒有所增长。

另如所谓疲劳的问题，例如，走远路就脚疼，干重活便手腕子疼，思考、忧虑、紧张学习时便会头错眼花，或脑袋涨疼。总而言之，这都是一种疲劳的感觉。以上各个操劳的部位，虽然仅仅是身体的局部，但若操劳过度，也能影响到整个身心，仍会觉得精神倦怠，浑身懒散无力。许多人对来自腿脚的疲劳不予关心，对来自头部的感受却认为是神经衰弱，而十分看重。实际上，上述的各种现象都属于同样原因产生的同类情况。因为同样都是疲劳，只需经过相当的休息，就同样会得到恢复。医学工作者们虽然把这个和头颅中的大脑相关的疲劳叫做神经衰弱，但却从不把腿脚方面的疲劳叫做足神经衰弱。这个脑神经衰弱的说法，虽然是个没有多大意义的名词，但却使人间那些所谓的神经衰弱患者们因此便将它误解成大脑有病，致使其中的很大一部分人辗转难眠、忧虑不安，真是可怜的很。

* 真正的神经衰弱症

这样说来，莫非所谓的神经衰弱这种病就根本不存在吗？不，有是有。只是没有以上我所否定过的，由历

来那些学者们所主张的那种病。有的是神经方面真正衰弱这种意义的病。因为叫它神经衰弱这个病名，无论是医生，还是一般群众，都很容易陷入非常错误的偏见。所以，我特地用神经质这一命名将其涵义加以限定。对这一点，如果阅读一下拙著《神经质及神经衰弱的自觉疗法》，就会有所了解。

当今的医学观点，常常很单纯地被局限在生物因素方面。一说到头痛或疲劳等情况，就立即专心致志地去思考脑部是否充血或血液是否中毒之类的问题。对精神因素方面却不加考虑。对生活表现等动态状况更是置之不理。这显然就是那种只顾片面地探索生物因素的方面，而不注意全面了解其身心整体状况的机械思维模式。夏科（Team. Martin.Charcot, 1825~1892，法国神经病学者—译者注）关于歇斯底里的病理解释，就曾首先倡导了它是由于观念因素导致了疾病的学说。从这开始，医学界才找到了这种新的确切的着眼点。后来伴随着催眠术研究的进步，总算逐渐弄清了歇斯底里的病态心理。由于歇斯底里的症状如某部皮肤丧失感觉、手部产生运动麻痹等，都是因为所谓自我暗示，由本人在某个时机形成的这样信念。例如通过催眠术被暗示的双手已经不能活动时，患者就会照此产生这样的错觉。在此，我虽然这样加以说明，但对当今专门提倡的潜意识学说，因它有陷入极端神秘的弊端而并不赞成。只是为了让大家对歇斯底里所具有的性格特征有所认识，所以我才作出以上的解释。对这一问题，因为拙著中已另有涉及，在此所作的说明，并未带有专题解释的目的。

* 关于疑病性素质的学说

神经衰弱就象歇斯底里那样，它并没有什么非常明显而又十分危险的症状，只是神经方面的衰弱这样一般性症状。所以，历来的学者们都是只从生物方面追求它的原因。对它乃是精神方面的问题却从未引起注意。但是，照我来看，神经衰弱终归不能算是什么疾病。只不过当事者本人对于一般人在某种场合也难免出现的感受或心情，枉自执迷不悟，反复不断加以臆想，从而产生迷惑，把它们当成疾病，自己为自己制造恐怖，自我追寻苦恼。或者说把毫无问题的现象误认为疾病，把正常现象看做异常。这当然不是什么客观存在的事实，只是他个人在主观世界中制造而成的。

我对神经质的实质，提出了关于疑病性素质的学说和精神交互作用的主张，并解释认为神经质是由于过分看重疾苦、总是疑虑和担心患病这种基本精神状态引起的。从而将注意力经常集中在某种特定的感觉上。注意越是深入，感觉越是敏锐，感受越是强烈，注意力便又更加集中于此，就这样恶性循环地逐渐将这种异常感觉增强起来、恶化下去。

例如，有的人看到新闻广告上说脑出血十分危险，血压高的人必须警惕。或者熟人中有的患了中风。把这些见闻聚集起来后，就有可能成为他平日发生恐怖的原因。倘若某一时间因为学习太累，感到头脑有些涨疼，这时如果他不以为然，也还不觉有什么问題。但在后来各种精神变化的转机中，一旦出现厄运的苗头，并触发到“中风猝倒”的意念，而受到恐怖与惊愕的包围时，这就是神经质表现的开始。越恐惧就越是害怕，早晨起床时，太阳照晒头顶时，突然被别人呼喊时，都会似乎感受到什么而晕晕哄哄。越是要观察、检查或测试自己大脑与心情的状况，越觉得大脑迟钝、思路糊涂，处处心不在焉，头顶上象似蒙了什么东西，看东西时模模糊糊、摇摇晃晃。电车迎面走来时，觉得好象把自己朝着电车的方向吸过去。就这样，经常出现一些这样那样的感受，不断被一种莫名其妙的不快感纠缠着。

* 大难当前唯有舍车保帅

一旦出现上述情况，越发觉得当今面临的是生命攸关的重大事件。为了维护自己的生命，只有舍车保帅，那里还管它什么职业呀、社会交往和个人前途等等呢！于是，历来一贯保持的兴趣和欲望丧失殆尽，看书也看不懂，看不下去，与人讲话也觉得心烦意乱，嘈杂难忍。想要消愁解闷，一活动、一散步，马上就又疲惫不堪。这还得了！我命休矣！连一直喜爱的活动现在也索然乏味，只好提心吊胆，战战兢兢地摸着跳动的脉搏和加剧的心悸去医生面前倾诉症状，请求诊断。

缺乏经验，不太成熟的医生，听到如此主诉，感到和医学书中端端正正认真描述神经衰弱症状十分符合，便立即把它诊断为神经衰弱。告知患者：“请注意身体，多多保重，但也不必担心”。于是，患者越是不想担心，却越是思念不已，越想放松自己，却越是对自己的精神不振感到悲观。这样下去，越忧虑，越觉得病情加重，从而又更加忧虑起来。

另外，个别更甚者有的由于脉搏过速而被医生误诊为脚气并发症。虽被指定服镇静药，作各种注射，却也不可能奏效。对这种根源在于生理原因的普通感觉，却迷惘地把它当病看待，所以便铸成了精神上的后果。越是吃镇静药，生理性感觉和大脑的思维也越发迟钝，身体也果然疲软倦怠起来。治疗当然是毫无效

果。还得强制自己放宽胸怀、切莫忧虑，因而使自己越发难堪忍耐。既然已经处在患者的境地，又怎能对它不忧虑呢！

* 就医52人次的重症神经质患者

在拙著中列举的一位重症神经质患者，发病5年以来，曾先后接受过52名医生的各种治疗。从最初的通俗疗法直到精神疗法等。所有治疗方法应用殆尽。来我处时，枕着冰枕，上额敷了冰袋，还再用包头布包裹起来。已经20天根本不能抬头，躺在那里，也不能翻身。这种情况，是因为本人经医生在经历多种诊治造成这样的猝倒恐怖后带来的后果。这对于一般读者来讲是很难想象的。只看过书面介绍，对病情还未直接加以注意的人，可能纳闷“真能有这样的事吗？”而抱有即使相遇也不相信的怀疑态度。另外，现在自我苦恼着的患者，却总认为自己并没有这回事儿，更不记得自己是怎样逐步形成这种病的。虽然事实感到这般的苦恼，却总觉得这难道也应该算是病。尽管不是什么难以解决的问题，因为他就象在睡梦中被坏人追赶时的心情那样，病人本身实际上现正遭受着迷惘的痛苦和逼迫。

患者所说：“因为眩晕、理解力不好、健忘等，都是从未有过的情况，所以，不论情况如何，也只能把它看做是刚刚发生的疾病”等，这实际上也是患者本人感觉上的一种错误。实际上这些感觉或精神状态以前也曾有过，只因未曾引起本人的注意，便没有留下什么印象。

* 因心脏搏动大吃一惊

有一位刚刚30岁，未曾上过学的农村妇女，偶然间忽然发觉自己的心前区不断跳动，怀疑自己胸腔里有个什么活物而十分吃惊，便来找大夫求医。这是因为她直到30岁还不知道自己胸腔中的心脏在终生跳动这一事实。人们可能对这位妇女的无知感到怜悯和同情。岂不知神经质患者们常讲的“迄今从未有过这种事”等说法，也和上述事例完全相同。

忧虑呀吃惊时出现的心悸加剧的表现，这是人们生来俱有的寻常现象。神经质者由于某种偶然的机，自开始对心脏麻痹发生恐惧以来，一旦有怕触及，就感觉心悸加剧，睡觉时脉搏的跳动似乎震动了枕头，又似乎觉得全身到处都在搏动。越是经常测试自己的脉搏，越是感觉脉搏加速，这样一来，就越发促使脉搏变快。到了被这种恐怖的迷惑完全包围的时候，必然也已忘掉当初由于心情不安才感觉脉搏加速的体验。这时，只觉得头发沉，记忆力变坏，对任何事情也都丧失了兴趣，心惊眼跳，胸腔堵闷，口干舌燥，不想说话，遇到生人就满脸涨红等等。多种多样的病态，一古脑儿涌现出来，真是罄竹难书，而且认为全都是最近刚刚出现的。实际上，都是由于自己缺乏洞察能力和无知造成的结果。它和上述30岁的农村妇女只不过是五十步与百步的差异而已。

至于忧虑和吃惊这类事实，在我们和外界接触的日常生活过程中，是什么时候什么场合，由于什么条件、原因引起的，它的发生，在身体和精神方面又引起了些什么现象，对它们详细观察记录的话，真是耗干笔墨，难能详尽。而且还存在着很多细微的多种多样的变化。这都是恐怖与忧虑引起的诸多现象。以上列举的都是其中症状之一。患者则常常按照各自相应的情况、有的是普通神经衰弱状态的、则呈现心悸加剧等发作性症状，有的则成为赤面恐怖类强迫观念的症状。这些全看患者本人指向和固着的事态，而最后加以区分。

* 神经质的症状并不是衰弱

有些患者的主诉是在某一方面“丧失”了记忆，有的则是对某种事物“丧失”了兴趣。然而，这并不是什么“丧失”，而是发生了变化，是他注意的分配与指向变化了，精神依托的落脚点变化了。如上所述，只是由于该患者原有的兴趣或业余爱好已经不适应于现有病态的观察与追求，现在他已将全身心的注意迷惘在新的焦点上。虽然患者的感觉十分锐敏，但却只是对于与疾病相关的事情记忆清楚，用力关注。正因如此，例如当他与一般人谈话时，总是神态昏慵、眼光呆滞，语流不畅。但在医生面前自我倾诉症状时，却又一反常态。即使连续说一个小时或两个小时，也是越说越起劲，说起来没完没了。直到医生那边早已腻烦难堪，他还谈吐不止。这怎么能说是神经衰弱呢？他所说的记忆力衰退，好忘事等，事实情况是当他看着报纸时，他心里却不时顾虑着自己病情，所以，即便看的是第三版失恋自杀之类有趣的社会新闻，也只是牵惹情意，引发自身的悲伤，眼睛尽管还在报纸上走动，却心不在焉，视而不见。既留不下什么印象，更谈不到什么记忆的问题。没有记忆的事情，当然也就无所谓忘记。这即不是健忘，也不是什么懦弱得丧魂失魄。只不过是未曾形成记忆罢了。这就是注意的集中、指向与固着的改变，也可以说是注意分配的变化。象这样的患者，无论是对他感觉的锐敏程度，或是对注意力、记忆力、作业能力等，如果进行实验室心理

测定的话，他与一般健康人相比，绝对没有什么不同之处。

* 神经质是怎样发生的

关于神经质发生的原因，多数情况是由于在伤寒、流感、产褥感染、化脓性鼻窦炎手术及其他各种躯体性疾病之后，才出现所谓神经衰弱症状。但也很难说这就是它的真实原因。或者说这只是一种诱因，是一种机遇性原因。一般认为，伤寒后有的身体较弱的可能变强。但是，有的人相反也会变弱，百出现神经衰弱现象。

这种所谓身体变弱，实际上并不是弱，而是患了神经质。例如伤寒病患者，经过长时间病苦的磨练，在病愈后的恢复期，仍会带有神经质的气质。倘能及时注重养生，注意身体健康，就会忘记以前神经质的痛苦，身体逐步健康起来。也就是说，当你彻底进行痛苦之中，犹如俗说：“身入深山不见山”那样，就会忘记以前的痛苦。这是属于身体由弱变强的类型。与此相反，有的以前身体虽然健康，倘若伤寒后未能及时充分恢复，与原来相比，暂时还会处在身体衰弱即神经衰弱的状态。如果这时或因突击学习骑自行车，或因彻夜沉湎于阅读有趣的小说，总之，只要遇有急切而又激烈的疲劳，在这种时候出现恶心，或发生心悸加剧，或头痛眩晕等现象，这都是难免的。但这并不是病。而是自己勉国其难，勉强为之的结果。这只是一种暂时的现象。

倘若是在平常身体健康的时候，这种情况一两天就能恢复。如果是病后身体衰弱的时候，它的恢复就须要一个较长的阶段。但若仅仅如此，并未发生其他什么情况，也未曾介意的话，过后也就忘掉了。如果仍是神经质地怀疑心脏是否出现了故障，大脑是否出现了毛病，似乎已完全驯服于恐惧心理的时候，这就是患了神经质。从此以后，无论是清晨或夜晚，都总是纠缠在当时的某种感受之中。如前所述那样，总在思考和评价自己发生的各种感觉。这就形成了所谓复杂的神经衰弱表现。

此后，即使病后身体的衰弱现象完全恢复了，完全健康起来，却仍然保留着病态的感受，除非突然发生大地震之类的灾难，在烈焰燃烧中幸得逃命，连丝毫考虑个人疾病的余暇也没有这类偶然事故到来。否则，五年也好十年也好，这种疾病恐怖一旦纠缠在身，无论到什么时候也摆脱不掉。这就成了所谓慢性的宿疾。我经历过的患者之中，最长的曾有历时22年的。这种症状的自然治愈，或是因为该患者神经质的执着程度较轻，或因某种心机突然变化的偶然机会由天而降。否则，是不能治愈的。总之，要靠时机到来，才能治愈。

* 我大学时代的体验

我在大学一年级时，整整一年受着神经衰弱的苦恼，还并发了脚气。这一年几乎没有干成什么事情。心情不好，恰巧在临近考试的时候，家中却又很久没有给我寄钱来。万般无奈的情况下，冲着老爷子满腹牢骚的发泄怨气，心想非死给他看不行。但在自暴自弃、心灰意冷的心情下，坚持了迎考学习。的确是一场十分严肃的生与死的搏斗。没料想，这样以来的结果，却使脚气和神经衰弱彻底好转，考试成绩也很不错。这真是全然意想不到的事情。

我过去患的各种疾病，都是些假想性质的症状。针对这些症状，给我看病的医生们所作的诊断，当然也都是错误的。因为医生听了我的主诉的症状后，往往被这种表面现象所蒙蔽。其他许多事实也是如此。如果患者对医生十分夸张地将自己各种神经衰弱症状进行主诉，该医生则必然诊断说这是较重的神经衰弱；如果从轻诉说，医生则说这是较轻的神经衰弱。如果医生只是按照患者的主诉作判断，这就说明他对神经质的实质缺乏切实的理解，全凭听信患者的主诉，自己心中并没有什么一定的诊断标准。

* 疾病感受的固着

患流感后，即有许多人出现神经衰弱症状。产褥后因调养不适发生的俗称“产后妇女病”的人，往往成为痼疾或慢性病伴随终生。这些人，即使身体充分恢复健康，也都会因遗留下顽固的疾病感而造成神经质。对这种情况，无论怎样服用药物，也只不过是暂时性的精神安慰而已。甚或由此带来增强疾病固着感等类不良后果的危害更大更显著。

从经常患有单纯性头痛，或时常出现浑身发冷的感觉等一般情况，到经医生诊断，怀疑某处是事潜伏着某种错综复杂的病根儿，并因此时常出现各种复杂严重的症状等等，这些都是由于在神经质上固着的程度不同才现了轻重的差异。

某患者，化脓性鼻窦炎手术后，口腔上腭出现了一种很难中以解释的异常感觉，数年来备受其苦。连学习之类也无法进行。最后终于来我处接受治疗。还有一位24岁的男患者，接受某医生的所谓返老还童手术后，睾丸经常出现一种异常感觉，或阵阵发冷、或抽筋似地阵疼，还带来了阳痿的后果。这些病例，为时不久，也就应该忘记。但若是神经质患者，则将要长期持续这些症状。24岁的男青年为什么竟然还要接受返老还童手术呢？就因为他是受了通过手术可以治愈神经衰弱这种广告的迷惑、受骗上了当。这样做的结果，反倒在原有神经质的基础上增添了令人讨厌的新的病觉。事实不过如此，看来并没有什么其他难以想象的原由。

* 白隐禅师的神经衰弱

白隐禅师（白隐，1685～1768，日本江户年代中期临济宗之僧。讳慧鹤、别号鹤林、勅×神机独妙禅师、正宗国师。他承嗣正受老人之法，享保二年曾在故乡的松隐寺住持。翌年入妙心寺。后因厌弃名利，游历诸国，布施佛教，兼授健身长生之道。遂使临济禅之正宗得以极大的复兴。成为日本当时佛教流派中最大、独立性最强的宗派。以后，该流派主要分化为天龙寺派、相国寺派等15个派别。其中，兴圣寺有9个寺院、国泰寺有35个、佛通寺有51个、而妙心寺则有3434个，占临济宗的过半数。故该僧被称为临济禅宗复兴之祖。先后著有《槐安国语》7卷、《夜船闲话》、《远罗天釜》等。一译者注）也曾患过神经衰弱。据文献记载：“心火逆上，肺金焦枯，双脚如浸冰雪中，两耳如闻山涧溪流声。肝胆常怯懦、举措多恐怖，心神困倦不宁，寢寐则梦游异境。两腋常生怯懦、两眼常带泪痕。于是乎遍求名医。虽广履明者、尽服百药，却寸效皆无。”

当时的情况既已如此，似属不治之症。最后，终经求访幽居白河山里的白幽先生授以内观法，始得治愈其神经质。

这位白幽先生曾对白隐禅师说：“我当初在20岁时身体也曾多病。较先生疾患可谓十倍以上，乃至众医者均感无能为力。虽穷索百端，仍无可救之术。”可见白幽所患也是神经质。

有趣的是这儿的“身体多病”及“可谓十倍以上”。所谓多病的“多”，实际上仍只是神经质这一种病，“多”即是“一”。而所谓“十倍”，是说他的病在人间最重，绝非用2倍或5倍等算式来加以表述。因为神经质者的痛苦是主观上的绝对性感受，所以，众多患者均异口同声地一律觉得自己最痛苦。正因如此，神经质患者中，无论是说头沉的、还是胃不好的、或者杞人忧天、自寻苦恼的、或者郁郁寡欢、局促不安的，百分之百都认为任何人也没有象自己这么痛苦、这么百无聊赖。他人的病都无所谓，唯独自己的病才最痛苦。例如头不好受的人对于另外那胃不好的人却总认为他没有什么问题。

* 最擅长的就是悲观

更有趣的是，神经质者对于自己现实中的可喜之处，丝毫引不起兴趣，却非常习惯于在忧郁颓废上下功夫、动脑筋。例如工作上相当出色，在校成绩优秀、学习超众等等。对这类事情却不肯放在心里，似乎这些都无所谓。对这方面不再抱有兴趣、不肯去想、不打算去花费精力。只是一股劲儿单纯地体味人生的痛苦。至于体重是否增加等问题更是抱无所谓的态度。只是想怎样地不健康，不排除精神上的苦闷不行。他们对于真正的痛苦才是痛苦，真正的事实才是事实，这样的认识法则问题，已经失去了正确进行分析判断的能力。只是单单在自寻苦恼、自己吓唬自己的自我精神封锁圈之内。

时间看到有通过腹式呼吸或宗教信仰把自身患有的10种或12种病全部彻底治愈的报告。其中有头痛及胃扩张、便秘、腹泻等肠胃病，鼻子被堵塞的慢性肥厚性鼻炎，眼痛的慢性结膜炎，心悸加剧的心脏病。还有其他这样那样、许许多多的病。这些病症的所谓全部治愈，是因为它们都神经质。这样的人，百病均从精神引起，因此，他们认为一切疾病都可通过信仰来治愈。这是一种严重的迷信。而对这种情况，医生必须具备能够诊断是某种器质性疾病、还是单纯的神经质，有这样的知识是非常重要的。如果不管三七二十一，眉毛胡子一把抓，那是绝对不行的。

* 神经质怎样才能治愈

只有确诊为神经质之后，才能确定治疗方针。那么，怎样办好呢！因为神经质是由于执着于某种感觉而把本来不是病的这种错觉误认为病的一种迷妄症。所以，只有解除这种迷妄性的执着才行。犹如佛家所说：“知惑顿断如碎石，思惑难断如藕丝。”所谓知惑，即在知识方面属于认识上失误的问题，虽能很容易地加以解决；但因思惑乃是感情上的迷惑与执着，恰如藕断后白丝仍然相连，很难一下子截然分开。因

此，它决不是可以从理智上加以治愈的。只有在感情上能够自然地逐步恢复其正常状态，才算治愈。

例如对待痛苦和恐怖，如果只是告诉患者要忘却自身的痛苦，停止杞人忧天，或不要担心，要鼓足勇气等。这样做，其实只不过是些奢谈理论的空话，只是些照老套路在表面形式上所作的对待外人的应酬话。对患者却毫无同情心的体恤。如果真正站在患者的立场上着想，就应该看到他已经做不到这些，而且，连听也听不进去了。他们为了使自己不忧心忡忡，实际上却妄自在那里不断地忧心忡忡、痛苦不已。内心里既已惊慌失措，精神冲突必然愈演愈烈、烦躁与苦闷也只有增无减。

* 归顺自然

关于治疗的着眼点，虽然语言上有各种各样的方法，但若归纳成一句话，那就是：“归顺自然。除此之外，别无他法。只有而且必须归顺自然才行。”将它用宗教语言表示，就叫“皈依”或“皈依”。即全意信奉，归顺依附的意思。也有绝对服从的意思。然而，若想简单表述虽有困难，但从另一方面来看，就象对待困难那样，实际介入后却又非常容易。患者倘想逃避这些痛苦和恐怖，或想战胜它、否定它，这都无济于事。这些做法都使神经质越来越被痛苦束缚使精神冲突、思想矛盾越发严重，症状也更加复杂。无论追求诸种杂多的疗法，或求助于宗教信仰，都只不过是同样地造成了持续执着的结果。这些都是因为未能实现“归顺自然”的缘故。

例如某患者因苦于严重病痛，不敢动转，横卧病床、不断呻吟。这时，倘若只想设法消解其愁苦，或为了所谓的治疗而寻求各种医方，这都是枉然的。除非本人内心世界能“归顺自然、听之任之”，坚持忍受痛苦，听任痛苦自行痛苦之外，别无他法。唯有如此静待苦恼自行退去的时机才行。这时的患者，如能抱定设身生死边缘也在所不惜的态度，即可由此进入所谓穷极生智的境界，从而得以从痛苦中摆脱出来。《白隐法语集》中也记录有“无论身体疾病或精神烦闷，皆当远达苦恼之极时，始易得大悟”的论述。这是因为本人彻底进入了纯真的恐怖痛苦之中，已经达到极限或绝境的缘故。人的感知规律就是这样，只有在脱离一切的相互比较和相对性时，才能达到超越痛苦。再如经常出现心悸加剧发作的患者，在受到死亡恐怖的袭击而严重不安时，也只有平心静气、听其自然地忍耐才行。一般常是请医生注射或冰袋冷敷等，一阵忙乱、找来许多麻烦。有的在电车中突然发作时，或被人帮忙抬到医院，或打针抢救等，这都是错误的。需要的仍然只是必须归顺自然。

有一个病例，患者是一位十年来受此发作症苦恼的农民。后来竟连续20余天不断发作，他只好每夜一两点左右去叫醒医生接受注射。因不见好转，这位医生终于将他领来我处就医。我当即对患者宣布：发作时绝对不准去看医生，不允许采取任何急救措施，任其发作即可。仅仅经过我这次诊治，就得到了痊愈。

* 大多数40天即可治愈

发作性症状，相当于一次突然的惊恐。吃惊是一种感动，象傍晚的雷阵雨那样，转眼之间雨过天晴。这就是发作时的特征。因此它不用麻烦别人施加外力，自己也不必费什么脑筋，如能将它还原成简单的惊吓，则极短的时间就可以过去。再如一般性神经衰弱的症状，相当于恐怖和担心。所以，也必须停止一切费尽心机的活动。只要能减少精神冲突、成为单纯的恐怖，这种感情的消减也不用多长时间，经过一定的时日就能自然地渡过。突发事件所引起的人们的议论，大不了十天半月，再长也不过延续上三、五十天。地震、水灾等特大惊恐造成的精神创伤，用不了三几个月就会平复。被小偷掏走钱包引发的恼火，经过一两周也会烟消云散。丧失爱子的悲恸，经历一两年后也能逐步变得平静。所有的恐怖与忧虑，倘能用“归顺自然”的态度相待，都可以很快地渡过。

学生、职员等病情并不十分严重的人们，可听其自然地去适应自己的现有环境，切莫何尝或懈怠了岗位工作。只要能服从自然规律，自动地协调生活韵律，适应环境，连神经质也可以治愈。

如上所述，神经质的症状，一方面如能转成单一的恐怖，其痛苦可自行消失；另一方面，如果对症状本身听之任之，任其自然发展，虽然受了些苦，只要顺从现有境遇，在生的欲望的驱动和生活琐事的冲刷下，早晚都要象俗话所说那样“这会儿忙得边长病的空也没有了。”当然，这里所写的治疗方法，由于写得过于抽象、简单，为患者设身处地地着想的话，理解起来恐怕有些困难。但若按我提出的神经质特殊疗法让患者入院治疗，对上述症状或强迫观念等，大都均可在40天内治愈。

二、神经质的本质

* 神经质是先天气质

下面，拟对神经质的本质略加说明。神经质乃是人的一种素质，是一种与生俱来的先天气质。在这种气质的基础上，一旦遇到某种机会，就会出现各种症状。这种气质的特点是：自我内省能力特别强，经常注意内省自己。即使日常走路，也不仅仅向前看，而是经常注意自己脚下的情况。如果身体稍有不适，也立即将注意集中指向该处。这就叫病觉过于锐敏，或疾病感受特强。例如头沉之类情况，对一般人来说，由于不断忙于身边诸事，便会忽略不计，即使稍有头痛，也不会加以注意。即便神经质者，当他将精力专门有所指向、无暇内省自己时，连头痛也会忘掉。所谓“忙得连长病的空也没有”就是这个意思。但因他们对个人情况的感受最易引起注意，所以，对于微小的痛苦或异常表现也都能引起注意。由此可见，神经质就是用心过度、忧郁成疾。根据这一理由，我对神经质发病的根本原因创立了疑病性基调的学说，并以此对该病进行了解说。

* 病态气质的分类

为了理解这一问题，将它和与此不同的其他气质加以比较，就更加容易明了。人的气质虽然可以划分为许多种类，但从医学角度来看，对病态人格可划分如下：

- 1、神经质性素质
- 2、歇斯底里性素质
- 3、癫痫性气质
- 4、意志薄弱性或情感迟钝性素质
- 5、情感兴奋性素质
- 6、情感抑郁性素质
- 7、情感执着性素质
- 8、精神分裂性素质等。

以上各项，因其各自的气质特征都十分明显，故均按其病态倾向表现的状况加以命名。而一般常人平素则是将它们混合起来，具有以上各种气质的特点，或彼此有所变化消长。

也可以说，以上各项分别是人类感情某个侧面的一种倾向、即有所偏颇的表现。而正常的人则是由以上各项情感调谐并保持均衡的一种状态。正因如此，当常人自我内省、自我观察，并钻牛角尖似地一味承认自己是神经质时，他就可能成为神经质。如果认为是歇斯底里性素质或意志薄弱性素质时，也会成为歇斯底里或意志薄弱者。

* 神经质性素质

因为神经质者最喜好、擅长于内省，所以无论什么事情都特别喜欢和自己对号。并且只将其中一切不好的方面和自己挂钩。与此相反，歇斯底里或意志薄弱者，因缺乏内省，所以从不深入观察自己。而且总认为似乎所有好事都属于自己。九星术（判断运气好坏用的共九个星。即一白、二黑、三碧、四绿、五黄、六白、七赤、八白、九紫。它与易经的八卦、五行、方位、干支等配合，可以判断各种事物的吉凶与运气。中国自唐代末期开始、日本室町时代开始流行此种法术一译者注）或陶宫术（日本天保5保横山丸三创始的关于时来运转的教义。即将他人与自己出生年月日的干支或人相、骨相等相对应，彼此存在着各自的宿命。通过矫正生来气质，则可打破其宿命，朝时来运转发展一译者注）有时之所以能够命中，是因为人类有所谓七情或十二情，所以，它必然要命中其中的某个方面。例如有所谓成年虽义强却气短。或子年易恐于物却专注于事、猫年虽好寝却求财心切等说法。它们对于歇斯底里的人或许不能命中，但对于神经质的人却必能命中。这是因为这种类型的任何没有不带有或多或少的宿命心情的缘故。但如子年子多、丑年色黑的说法，却只能命中一半。不过，即使是丑年，如果又是白牛之年，因为属于白色，帮仍都能命中。这样的迷信思想，是些象小孩子过家家时模仿大人做饭或售物等游戏相似。凡因讲求吉凶而产生悲喜后果的，都叫迷信。而神经质者由于自我观察判断失误产生悲观、苦恼的，则叫做迷妄或烦恼。

* 情感过敏性素质

对以上分类的一、二两项，倘再略加补充说明，那么，歇斯底里性素质则也可叫做情感过敏性素质。所谓情感过敏，就象小孩子那样理性的抑制能力很弱，非常容易使性子、发脾气，而且喜怒、哭闹变化无常。为此也可叫做情感转变性素质。再者，歇斯底里性素质与神经质相反，丝毫不能进行自我内省，一味正直地看着前方，光看到别人的缺点，却看不到个人的毛病。歇斯底里症状是因某种机会牵动了情感引起的。神经质则是由自我内省产生的恐怖引起的。其结果，两者完全象他们外观截然不同的症状那样表现出来，因此，它们的治疗，一个必须针对其情感，另一个则必须针对其恐怖加以处理。

* 意志薄弱性素质

意志薄弱性素质是一种情感迟钝、对事漫不经心的人。总是不慌不忙、心不在焉、懒散松懈，无所事事。它缺乏象神经质那样自我内省的意愿，又没有象歇斯底里那种情感的敏感。神经质如果生于戊年的话，那么，歇斯底里是属于申年，意志薄弱者则是豚年。情感执着性素质对待事物过分热中、容易着迷，常常一股劲儿死钻牛角尖。这种人相当于蛇年出生的人。意志薄弱者由于素质本身的原因，容易出现流浪者、挥霍浪费的花花公子、悖德狂、嗜酒者、酒精中毒者、惯犯、放荡者等各种各样的不良少年。神经质者即使想这样模仿也绝不可能。他们即使悲观到了极点，也绝不自暴自弃，绝不自杀，也不会吊儿郎当、懒散松懈。神经质患者治愈后，才能对自己的一贯性急躁等不再伤感。开始意识到自己主要的优点，而感激自己命运不错。但是，当神经质者还在局促于个人气质的时候，如果读到我这样的解说，便果真会引起对自己身世的悲伤，感到自己的确是个意志薄弱者，也还掺杂着一些歇斯底里的特征。倘再进一步想到自己还象是个低能者时，或许连读这种书也感到畏惧，便独自掩书叹息起来。果真如此，这就是神经质的一种特征，即可诊断为神经质。意志薄弱者或歇斯底里患者即便读了这类书，也觉得它与己无关。神经质者犹如财阀们天天为金钱操劳那样，天天纠缠在满脑子问题，多得难以处理的理性思维之中，所以，既不可能象歇斯底里那样感情冲动，也不可能象意志薄弱都那样把人生看成过眼的云烟，而仍是天天关心着日常生活中的琐屑细节，这应该说是神经质者的优点。这种素质在各个社会领域都能得到发挥，绝不是一种可以鄙视、抹杀的素质。即使害怕听到我的解说，对弄清自己的本性感到痛苦，为了发挥该素质这种种理性上的优越性，使之不断磨炼提高正确的判断能力，无论怎样畏惧，如何痛苦，都要努力坚持，绝不可因姑息眼前，只顾寻求简易弥补、应付一时的途径。神经质者的素质，也确实具有这样的潜在力量。这从按照我的疗法得到痊愈的事例足可证明。释迦牟尼当年曾因畏惧死亡与疾病，对人生的痛苦悲观之极，决心出家信佛，以求摆脱“生老病死”这四大苦难，遂于29岁时舍弃王位，苦修苦行6年后获得彻悟。他乃是神经质素质者的典范。（释迦牟尼，Sakya-Muni，约公元前565～公元前486年，是佛教的创始人。释迦族人，姓乔达摩、名悉达多。释迦牟尼是佛教徒对他的尊称。意译是“释加族的圣人”。他是古印度北部迦毗罗卫国（今尼泊尔境内）净饭王的儿子。相传他在29岁时，因痛感人间生、老、病、死各种苦恼，又不满当时婆罗门的神权统治及其梵天创世的说教，便舍弃王族生活，出家修道。开始遍访名师，亦无所获。经过6年苦行，始得在佛陀伽子菩提树下“成道”。悟到世间无常和缘起诸理，即在鹿野苑开始传教。其后45年间，在印度各地游行教化，获信众甚多。80岁时在拘尸那城附近的娑罗双树下入灭。其弟子将其终生说教整理成“经、律、论、三藏”。后来，佛教逐步扩大成为世界性宗教。一译者注）

* 神经质者的优点与缺点

神经质素质的优点虽然可以列举出若干。但在拘泥于这种素质而形成病态时，这些则都成为它的缺点表现出来。犹如金钱与知识是人间最有用的东西，但如一旦对它使用不当，就会成为毒害人间社会无以复加的祸端。神经质者自我内省强烈这一点，犹如常言所说“知人则智、知己则明”那样，由此才能成为良知。这终究是歇斯底里或意志薄弱者难能与它相比之处。然而，例如当神经质者因拘泥于头痛、失眠、烦闷等而进行自我体察时，就会觉得世人全都爽快安乐，唯独我一人却痛苦难堪。从而完全彻底地成为一个自我中心主义者。连父母双亲、兄弟姐妹，无论是谁都不能很好地体谅和理解自己。这样以来，既怨恨他人，又牢骚社会。甚至连双亲的遗传也觉得可恶。对周围所有的人都觉得有气。这就是神经质的唯我主义表现。歇斯底里是由于情感原因，连自我反省也不屑进行的、一任性放肆的唯我主义。但因情感因素作祟，容易时常发生变化，而且轻率干脆、不以为然。神经质者因为属于理性特征，所以问题喋喋不休、纠缠不已。例如说到“阴雨里还在转街回收空桶，他也是为人之子，帮个店铺的小伙计，该有多么可怜”时，一般的人只不过单纯考虑如果是我的孩子，绝不让他干这个，并且涌现出很大的同情心。但是，神经质者却不会这么简单行事。或许还要进一步考虑因为他是个小伙计，是下等社会的子女，所以不觉得寒冷。倘若让我干的话，由于这神经过敏的毛病，身体肯定承受不了。神经质者虽然由于独断，自我中心主义式地决定问题，但是，实际上他们却绝对做不到因为有这样过敏的特点，而迅速决定任何事端。对其过敏情况，

如果试验一下就会立即明白。确切地自我内省与对待别人的同情是互相联系的，缺乏任何一方，另方面也难能作好。这些精神作用能够正当使用固然很好，只要使用不当，也会变得有害。当神经质者那种唯独我个人最痛苦的心境一旦有所转变，意识到自己本身素质的优越性时，就有可能立即改变成唯我独尊的想法。这种心理，不同于那种怨恨别人、埋怨自己的卑鄙意识，而是一种期待发挥个人全力，并愿怜悯他人、周济群众的内在力量。

三、神经质的症状

* 神经质的种类

下面拟就各种不同神经质的引起与发生略加说明一下。

我把神经质划分为以下四种类型。即：

- 1、普通神经质（一般为所谓的体质性神经衰弱症或脑神经衰弱症）
- 2、疑病性素质
- 3、发作性神经症
- 4、强迫观念症

所谓普通神经质，几乎是各式各样、举不胜举，呈现着各种各样的症状。仅就发生在头部的各种有关异常感而言，例如：头痛、头重、头压、紧张感、迷糊、牵拉感、麻木感、心神不定坐卧不宁感、朦胧感、梦幻感、非真实感、视觉或音响的间隔感、起立时头昏眼花、眩晕、头部摇摆颠簸感、如晕船感等，表现多种多样。

还有自己的身体不象自己的，行走做事似乎都不象自身的行动。再如常有患感冒感，身体恶寒骤冷感。四肢骤冷骤热感、心悸加剧感、全身血脉搏动感等。有的诊断为胃下垂或胃松驰的，伴有便秘、尿频感等。其他精神性异常的，如注意散乱感、记忆衰退感、易倦怠、易疲劳、遇有刺激易生气、琐事易入里、杞人忧天、悲观厌世、厌恶见人等。如果系统详细地列举起来，这方面的症状仍不胜枚举。另外，关于与睡眠有关的障碍，几乎也是难以一一列举。

此处所说这样那样的感觉，实际上并不是本人确有这一症状，只是他个人的一种自我感受。特别是在精神方面的感受，只凭本人的独断，便认为其他人并不存在这种问题，只有自己的注意、记忆及疲劳程度等才如此异常。但如将它们进行实际检查的话，结果却绝不会有与正常人相异之处。特别象前面列举的在校学习成绩优秀，却仍主诉读书时精力不集中等症例来看，亦可得见一斑。

还有许多神经质患者，在书或杂志上读了有关神经衰弱的症状后，有的便贪婪不已地说文章介绍的所有症状均集中于他一身。除详详细细无一遗漏地向医生列举自身的症状外，并反复表明期望求得医生充分的理解和尽心竭力的、完美无缺毫无疏漏的医治。无限度地贪求不止地单纯考虑着自身的问题。我遇到这样的患者时，要求他们暂且先把自己感到最痛苦的一两种症状说清楚，然后才能依次进行诊治。实际上这也是一种推辞的借口。书中所写的各种症状，当然都能和他本人对上号。因为这些都是任何普通人都有的一般性感受的缘故。睡眠过头头发重；饮食过量胃不舒；越是懒散松懈，心绪越发不爽；思想开了小差，读书就不知道读的是什么等等。这些都是任何人所共有的通病。至于容易疲劳的速度和程度，对人对事常有戒心等，又须怎样拿它和别人比较、怎样才能判断、测定其程度如何呢？

* 莫把自我诊断讲给医生

神经质患者接受医生诊断时，最愿意听到的就是医生不认为自己是神经衰弱或强迫观念症。患者应该要求医生给自己诊断，而不能拿着自己的诊断去求教医生。因为这样的诊断常常是错误的。而根据患者诊断给予治疗的医生，对所患病症的性质是否做到充分理解是绝对靠不住的。这种作法和想买专治神经衰弱的药差不多。实际上医生所采取的手段，常常是因人而异、因场合不同的随机应变。患者向医生诉说时，必须将症状具体说清楚。如果抽象地诉说，得到的诊断与治疗也是模糊不清的。一般疾病的症状，实际表现几乎都十分清楚。神经质症状因患者的感觉，容易出现误差，所以，即便是神经质的头痛，最好也要准确

地弄楚何时、何地，有何感觉，如实地诉说给医生听。不能光强调很难说清楚。倘能准确而又具体地把它清清楚楚地表达出来，也就不再有模糊不清的症状了。

* 神经质症状的发展

那么，神经质的这些症状是怎样发生、如何发展起来的呢？倘能说明其中的一两种症状，其他症状就可以推想而知。

下面拟对头痛、失眠和心悸加剧等简略加以说明。

例如，早上经常睡过了头，或闲来无事起床后又卧床再睡的时候，考试复习的时候，或在流感及产后不久勉强干了某种生活的时候，都会出现头重或头痛感等。正常人对于这些情况丝毫不予介意，忽略不计地任其自生自灭，边前前后后的情况也都未曾入心。但是，神经质患者对此却非常倾心注意，甚至感觉痛苦，担心是病。因此，越来越好象觉察到有许多异样的感觉。而且连一些细微末节也体察得十分清楚。这样越是集中注意、感觉就越发敏锐，感觉越是强化、越是敏锐，注意力就越发集中指向这些方面，这种交替发展、互相促进的过程，我将它命名为精神交互作用。并试行以它来说明神经质的发展。正因如此，神经质者也就不断遭受头痛的苦恼，并把它看做是病而颇感恐惧。由于自己已不能与人为伍、并肩行动，或担心不能学习百悲叹不止，全部精力固着在如何治疗的问题上。精神交互作用越发展，越是想讲究治疗方法，也就越发使自我感受成为十分复杂的症状，因此便把年轻时代的漫长岁月白白牺牲殆尽。一旦想到是否因睡眠不足所致时，就想要经常睡觉。一会儿又想劳动，一会儿又想学习。凡事不论大小一律都放在心里。这样便更加迷妄地怀疑这是否已经患病，从而开始过起散漫的生活。生活越是散漫，精神和身体也越发萎靡不振，无论对什么事情也都不能宽容忍受、不肯坚持。头涨头沉等现象也越发经常不断。由于患者一味执着于所谓的病，对其中如此极端平凡的道理也就丝毫不加理会。这种由头痛引起的以上列举的这各种症状，不难想象也就必然地持续下来了。

* 睡眠障碍与梦

每当人们产生某种忧虑或感慨时，或身心过劳、或患某种病之后，都会时常出现必然失眠或睡眠障碍等现象。普通人只在当时对此现象略感难受，因未深刻入心，所以数日后即可恢复正常。但是，神经质者却不问缘由地立刻把它当作症状看待。为了迅速摆脱失眠的痛苦，便一心一意地设法探求安眠的措施。如果这样做是为了研究人的睡眠状况，或自身素质、秉性所特有的睡眠状况，那还是件好事。然而，遗憾的是仅仅如此就立即极端化地把它看做是症状，枉自惶恐不安起来。连愚人也懂得睡眠或者忘却是指离开思维活动，对任何事物暂不思考的一种状态。当着你想尽一切办法争取入睡、忘却或不再思考时，怎样才能睡着或忘却呢？神经质者在想睡的时候，却常常睁大眼睛、烦躁不安，在越发不能入睡后，终于引起身体的不舒，头脑发涨、血往上涌。或附带出现发烧、冒汗及其他各种异常表现。这时，自己就把它诊断为神经衰弱。再如即使入睡，却不能安眠或多梦。对于普通人，对这是否是安眠或多梦等也全然漫不经心、不加介意，抱有无所谓的态度。神经质者却以恐惧心情相待，并加以详尽的观察。这样，就越发使感觉清晰起来。我们睡觉时，按一般入睡七小时讲，真正的熟睡只不过是刚入睡的那一两个钟头之内或临起床前的半小时左右。在这之间的其他时间，仅只是处于迷迷糊糊、似睡非睡的半睡眠状态。如果是儿童，你若轻轻喊他一声，他还可能答应。一般人的半睡眠状态，仍然静卧不动、无所用心，所以，这时候的感受和正常睡眠相同。而神经质者所说的半夜觉醒、难能入睡，是由于担心失眠的恐惧心理与期求入睡的努力不断激发着自己的精神活动，因此，当时的意识就更加清晰起来。但是，上述两种情况之间，差别微乎其微，所以，对身体也并没有多大的妨碍。这也是神经质患者虽说失眠历经数载，身体却未衰弱的原因所在。

再如所谓做梦，常常是在半睡半醒的时间或觉醒时的一刹那出现。正常人因为对此不加介意，所以有时间起来，也总是回答我没有做梦。但如对这些人平常的睡眠状况及做梦等情况加以观察研究，则可发现他实际上是经常做梦。神经质的某些患者，虽然忘了内容，却说每晚都在做梦，并把它当做睡眠不熟的证据而忧虑不安。

* 心脏功能障碍

关于心脏的功能，无论是因为身体动作或精神活动，都会随时引起它的变化。忧虑或惊吓时，都会立即加速心脏的搏动。神经质患者中，有的说由于自己担心什么，或一旦走到医生的面前，就会引起心悸加剧。尽管自己也很了解其中的实际根由，却仍在担心自己的心脏有了什么毛病。

引起心悸加剧的动机，或因处在病后身体衰弱阶段，或曾看到因心脏麻痹而猝死的现场等，由于各种不同的原因从而蒙受了类似这一病症的感受。患者中有些人经常自己按脉数数检查搏动情况，这实际上就是一种担心与忧虑的具体表现。但如体重、体温等，无论自己怎样测试，也不会发生什么变化。然而，脉搏却不同，由于在这种特定情况下进行测试的心理原因，就时常会发生变化。越是担心，跳动次数就越多，频率越快。这样以来，越加引起紧张和疑虑。这种反馈波便又刺激并增加了脉搏的次数。头一放在枕头上，就觉得似乎全身的动脉在搏动。这样恶性循环起来，便又附带出现了手脚冷却感、震颤感和口干舌涩、小便变频等各种症状。实际上这都是由于疑虑不安造成的一些现象。是任何人平常都有的生活体验。只不过一般人从不这样细致入微地进行自我观察或随意的测定，所以，对上述一时出现的异常现象。也极少有什么感触。

神经质者却相反，对以上无论任何异常表现都会因为疑虑有病而逐步形成浑身懒散等，致使病觉与心情双方交互影响，终于在实际生活中使身体走向虚弱过敏。

四、健康与疾病

* 什么叫疾病

首先，对疾病与健康这两个概念，必须要有个正确的理解。

所谓疾病，乃是对生命造成的障碍。而所谓生命，则是指持续地生长发育和长期健康地生存下去的生活过程与状态。持续生长只是个手段，而始终健康地生活下去才是目的。只是追求单纯持续生存的话，这种生存状态乃是一种醉生梦死的状态，却不一定能够实现健康生活下去的目的要求。虽说如此，倘若不能持续生存下去，当然也就不能达到健康生活的目的。只有当这样的手段和目的两者合二为一，不再分离时，才可以认为这是健康。

* 先天性疾病

所谓对生命造成障碍，就是说身体和活动达不到一个正常人的水平，且还存在着各种障碍。其中，有先天性疾病和成长过程中后出现的后天性疾病，以及临时突然发生的暂时性故障。

先天性疾病中，例如侏儒、胳膊缺损、近视眼、白痴、低能儿等。这些都是发育不健全的残疾人。他们虽然有这样的遭遇，例如某先天性双臂缺损的男子，却练就了用双脚写字的巧妙本领。独眼英雄柳生十兵卫也成了武艺精通的祖师。盲人保己一也成了大学问家。海伦·凯勒又盲又聋又哑，却能通达许多国家的语言文字，大学毕业，著作很多。他们虽然身体有病，却能极大地发挥了较一个普通成年人更优越的生活能力。类似这些人，他们在实现生活目的方面，与那些枉自身体矫健、却游手好闲、无所事事、虚度终生的人们相比，真不知道该有多么幸福。或者也可以说，象这样面对人生目的的努力，在手段方面尽管形形色色，但他们都把自己遭遇不幸的悲观怨恨和低声下气、卑躬屈膝的自馁心情完全忘却，只顾一股劲儿抖擞精神、拼搏奋进，才取得了以上的成果。

* 后天性疾病

后天性疾病是后天产生的疾病，实际上却大部分与其本人的素质也有关系。也可以说，大部分是在其先天体质乃至气质的基础上产生的。无论是肺病、癌肿或中风都是因为具有易染此类疾病的素质才能身罹此疾。再如酒精中毒或专爱发酒疯的人，也都是由他们那先天怀素质所引起。某男子于107岁逝世，他自30岁左右开始每晚必喝酒5合（读ge， 中国和日本旧时都曾用过的市制容量单位，即每斗10升，每升10合一译者注）以上。接近百岁之后，每晚减至3合左右。此例绝非因为该男子身体强健、并常年喝酒才长寿的。倘若他从不喝酒，也许会活到125岁。再如某男子从30岁左右开始牙齿全部掉光。尽管这样，还长寿至80岁始才命终。如果了解一下自古以来长寿人们的长寿秘诀，其中各自的特点也截然不同。既有比较特殊的，也有十分平凡的，然而，必须具备的共同性首要条件，乃是各个人的身体素质状况。电车的过失也罢，情死也罢，吃喝嫖赌、放荡不羁也罢，全都以该人的素质为最重要的条件。如果不是个轻率马虎、吊儿郎当的人，即使想这样做也很难做得出来。即使有人想故意模仿精神病，如果他没有精神病的倾向，也决不可能做得出来。神经衰弱患者，即我所说的神经质患者，无论他怎样悲观、怎样困惑，了决不会自杀。无论怎样酝酿加温，有时候即使真要想自杀，转瞬之间他那自杀的念头也会烟消云散。歇斯底里则与此相反，无论模仿精神病或模仿自杀都是可能的。神经质者或歇斯底里，到了一定的年龄，就逐渐显现出该病的特征。在该素质基础上，即使病症倾向较轻的人，到了三、四十岁，有时候由于某种巧合的机会，也会偶然

出现后天性的症状。

* 突发性疾病

临时突然发生的疾病，主要是传染病。但是，就连这类传染病，甚或其病菌侵入体内后，也未必一定要是这种传染病。罗伯特·科赫（Roberd Koch、1843~1910，亦译柯赫，德国细菌学家，结核杆菌的发现者。曾任柏林大学教授，传染病研究所所长。他发明了使用固体培养基的“细菌培养法”。首先采用染色法观察细菌的形态，并运用这些方法先后分享出炭疽杆菌、结核杆菌和霍乱弧菌。同时确证这些细菌与疾病的关系。提出了“科赫原则”，作为判断某种微生物是否为某种疾病病原的准则。通过纯培养法，他否定了微生物形态变幻莫测的多态性学派的观点。但他却认为微生物的形态是永恒不变的。1905年获诺贝尔生理或医学奖，著有《细菌保藏和摄影方法的研究》等一译者注）当初发现霍乱菌时，卫生学教授佩滕科弗（Max Joseph Von Pettenkofer, 1818~1901，亦译培顿科斐。德国卫生学家、营养化学家、实验卫生学奠基人之一。曾任明兴大学卫生学和医用化学教授。并创办了世界上第一个现代化的卫生学研究所。他首先应用物理学和化学方法研究空气、土壤、水和食物等外界环境因素对人体健康的影响，研究地下水和土壤污染同传播霍乱与伤寒等的关系。并指出霍乱弧菌之所以致病，还受机体的感受性、季节和局部地区的具体情况等因素的影响。为了证明他的这一论断，曾亲自吞服霍乱弧菌而未致病。他对现代卫生学和营养学均有一定贡献。著有《土壤及其与人健康的关系》、《关于霍乱传播的观察和研究》、《卫生学手册》等一译者注）曾反对过科赫的学说。为了证实霍乱弧菌不能致病的事实，他曾亲自吞食过霍乱弧菌，幸免未被传染罹病。佩滕科弗的行为虽然未免有些鲁莽，但却证明了单纯由于病菌并不能致病的事实。这是因为他的体质形成了对于该病的免疫性。如伤寒杆菌、脑膜炎致病菌等，也有人虽曾在体内带有这样的病菌，却未曾得上这种病。但应指出：这是些令人担心的危险事端。平常也都把这些人的名字叫做带菌者。其他如容易伤风感冒或患喉头肿胀、痢疾、子宫内膜炎等的人们，切莫忘记他（她）们也是由于具备了某种体质条件的关系，才导致身体常常如此。

* 发病条件

作为发病的条件，可以列举出内因和机会（或称境遇）及病因（或称外因）等几个方面。

* 器质性和功能性疾病

例如传染病，是由于具备容易患这种病的体质和遇上身体衰弱或某一局部抵抗力变弱的机会，以及由于该种病菌的入侵才能发病。再如由电车等造成的外伤，也是由于轻率的气质和醉酒或身体疲劳的境遇以及碰巧遇上了电车的特殊外力才能发生。对这种类别的疾病把它叫做器质性疾病，即身体的某一部分出现了一定的缺陷或变化。

另一方面，还有叫做功能性疾病的病症。有的人身体机构本身没有什么变化，只是由于它的功能，即某一器官或部位在作用上出现了故障。如登山时出现的脚疼就是因为疲劳产生了功能性故障。再如所谓肌肉废用则萎缩。倘若肌肉完全停止使用，就会最终导致该处肌肉的彻底萎缩而完全丧失了它的作用。人体的所有器官越使用越发达，功能越强大。停止使用其作用就逐渐丧失。人的大脑如果停止使用，不进行任何活动，人的精神也会逐渐迟钝起来。这种功能性疾病，不象前述器质性疾病那样，不需要什么外因，主要是因为机遇性的原因引起的。

划分器质性疾病与功能性疾病，是历来惯用的作法。但是，实际上它们并没有什么根本性区别。例如疲劳和萎缩它们都是身体的变化。而这种变化或发生变化的原因，加上外来的病原，只是程度上的区别吧。

* 精神性疾病

另外，还可以区分出历来未被学者们注意的精神性疾病，它一直被认为是功能性症状。然而，它并不是属于那种器官作用或功能发生了什么变化的问题。就是说，既没有出现疲劳，也没有什么萎缩之类的情况。单单是由于情感发生的异常，或因为误想和迷妄而引起的。神经质或歇斯底里都属于这种情况。它们当然更不需要什么外来病原的入侵。另外，历来的学者们对这类疾病的境遇和机会性原因都非常重视，但我却极端轻视这些，而十分重视所谓先天性的气质。为什么这样呢？因为惊吓、恐怖、忧虑、悲观等情况，终归属于无论任何人都会在日常生活中不断遭遇或发生的问题。

弗洛伊德（Sigmund.Frend, 1856至1939，奥地利心理学家，精神病医师，精神分析学派创始人。1881年在

维也纳大学获医学博士。此后至1983年一直在该校任教。其学说对心理学的发展影响很大。有许多观点，不仅精神病学和心理学，在整个文化领域也被广泛应用。主要著作有《释梦》、《生活心理病理学》、《关于性欲理论的三篇文章》、《精神分析引论》、《精神分析新篇》等。

弗洛伊德学说的中心是情欲说。他认为人有享乐的本能，特别性的驱动是人心理的基本动力，是决定人类命运和社会发展的永恒力量，他主张人的心理活动应该分为：一、本能冲动，按“快乐原则”活动；二、认识过程，按“现实原则”活动；三、超自我的良心，按“至善原则”活动。由于社会生活经常与每个人的情人发生矛盾，当其本能受到压抑时，便转化为潜意识。倘再加入变异因素，即可成为精神病。

由于他的学生荣格和阿德勒等不赞同情欲说，便以荣格的分析心理学和阿德勒的人体心理学，系统地修正了他原来以生物因素为人的精神生活基础的观点。阿德勒强调人的优越感和完美欲，它们如果受到压抑不转为自卑感，甚或成为心理疾患。这样，他也过渡到以社会因素决定人的精神生活的观点。20世纪40年代，美国出现了以霍妮为代表的新精神分析学派，她强调人的社会需求，认为个人与他人与社会的关系协调不好就患神经症。埃里克森则主张人格的发展受文化的制约，并把人的一生分为八个阶段，这虽符合发展心理学的主旨，具有开创意义。但他过分强调本能，轻视意识的作用，其人生的分段及各阶段主要矛盾的的科学性也须进一步探讨（译者注）对歇斯底里的病因提出了归咎于童年时代性欲冲动的事实这样一种奇特的见解。但是，据我看来，该氏提出的这种事实是很多人经常都有的，然而由于这种精神性原因而导致歇斯底里或神经质症的人却是很小的一部分。也就是说，患这种病的人们，必须具备与患此类疾病相关的素质。属于与患此类疾病无关素质的人，无论经历有多么大的机遇性原因也决不会罹病。这就是我对于这类精神性疾病的性原因不予重视的理由。

如上所述，器质性疾病必须具备素质、机遇和病因三种条件才发病；功能性疾病则不需要病因条件；而精神性病则只是因为素质条件即可发病。且须指出，无论何种疾病，构成其罹病原因的最重要条件，就是患者本人的素质。

* 对疾病的迷信

一说起患病就想到服药，一说到精神性疾病就想到催眠术（念咒祈祷与此同理）。这种观点是来自固有传统的一种迷信思想。甚至连医学科学不断进步的当今社会的医生们，也很难说完全摆脱了这样的迷信。断了手指的人，即便服药他那手指也不会长出来。治白痴从来也没有什么特效药。这些都是人所共知的事实。疲劳的时候，服药并不是恢复疲劳的好办法。用入浴或饮酒等办法提神，只能起精神刺激的作用。实际上，没有相当的休息就不能恢复疲劳。

一般所谓疾病，引发形成这种故障的条件和情况多种多样，十分复杂。由于普通人不了解其内在原因，所以多数人都误认为各种治疗均有效。实际上，所有疗法，都是靠生命活力所提供的所谓自然良好状态的辅助作用。恰如培植植物必须给它提供适当的土壤、日光、空气和水分，并要驱除害虫那样。如果只靠给药或拔苗助长，病不会好，植物也不会发育成长。

* 生活在金钱世界的医生

医生给患者开药，实施各种治疗等做法，并不单纯依据医学理论进行的。此外，还有很多复杂的社会原因。把医生当作一种社会职业来看，还必须看到当今金钱世界上流行着的一般社会潮流。首先，作为治病郎中按一般风俗习惯，诊察过症状后就必须给药。这已是由医生与患者两者相互对应的必然关系决定的。对这种作法很难讲谁是谁非，谁好谁坏。如果说不好，只能说双方都不好。医生作为一种社会职业，如看过病后不开药，不收治疗费，那算怎么回事呢！另一方面，患者也认为无论如何也应该拿到药才对。在这中间，即便患者拿了不必要的药，也已成为一种习俗。迷信思想在这样的过程中形成牢固的地盘，这是不难想象的。在这样的迷信思想的基础上，患者觉得只有拿了药才心安理得并感恩戴德。但是，在这种心安理得的迷信过程中，有的将正确的治疗方法弄错，在不知不觉中造成病情加重或恶化，这是一种很大的危险。特别是有的吃了些不必要的药，白白地使那未曾患病的人也造成对病的恐惧不安。这种作法，不只徒劳无益，且属无中生有。

* 形形色色迷惑患者的郎中先生

某眼科博士把一位患者诊断为近视或潜在性远视后，给了够服一个月的丸药打发回家。据我们一般见解而言，医学上由于某种理由，判断确实十分困难。但是，还有一位标榜自己是专治生殖器方面神经衰弱的博

士，他对某一位年轻的处女诊断为潜伏性淋病，并让她每天进行局部性冲洗，治疗期一个月，并要预交两成定金。

从医学上讲，确实可以大体上预先规定好治疗期限。但如这种情况，据我来看，这位患者的这种病很难想象可以治愈。另有一位医师，大力宣传自己的返老还童法。我最近曾接待了三、四名经受过他这种手术的患者，他们都被迷惑，想通过这种手术可以治好神经衰弱，当然，这是根本不可能的。

目前，治疗保健方面也和服装穿着那样，出现了一种因追求新颖而此起彼伏的潮流。因此，有很多医生，一听说是神经衰弱，不管三七二十一立刻就给予通电治疗。并且还流行着注射精液蛋白(Spermatin)、碘、钙、生理盐水或其他什么东西等的做法。足足地接受完了这些治疗之后的神经质患者，虽然受够了毫无疗效的“新疗法”的惩罚，但是，仍有新的患者陆陆续续，接连不断地来蒙受他们的迷惑。这些都属于社会上存在的，那种医生与患者间的对应关系所决定的必然现象。如果患者一方一味地迷信这种眼前的暂时性精神安慰，要求接受这些换汤不换药的所谓“新疗法”，那么，医生这一方面也就必然要建立与之相适应的、能满足患者需求的门庭与设置。

如象这些通电疗法或注射疗法，可以说在开始的三次、四次里，似乎都会收到某些所谓的疗效。这主要是由于在精神上受到了伪装暗示的作用。到了七次八次、或第十次，就会恢复原状，失去效能。再往后，无论持续多久。也不会再出现什么效果。但是，患者中那些最愚厚愚蠢的部分人，有的竟要通过60次或80次之后，才终于因为毫不见效而来找我。

从医生的角度讲，对类似这样的治疗，经过数次之后，如果患者感觉见轻，医生也可以认为这是治疗取得的效果。如果此后患者不再来就诊，医生当然也不可能知道疗效是否持久或短暂。这对于并非从事专门研究的医生，更不能勉为其难。这样做的结果，也就无法知道医生与患者谁好谁坏。只有经过较长时间，双方那追求侥幸或好处的想法，才有可能逐渐淡薄了。

* 患者对疾病应持的态度

对于急于求成，不管怎样，只要能治好自已的神经衰弱就行的读者们讲，如此漫无边际地与直接治疗毫无关联的解说下去，也许会觉得太絮叨。但是，对这一问题，是不能着急的，必须沉住气慢慢地思考一番。首要的一条，则是要摆脱自己的迷惘，切勿随波逐浪，受社会上一般风潮的左右。

* 要弄清疾病性质

为了对疾病进行确切而又适当地治疗，首先就必须弄清楚该病的性质。对疾病性质的探求丝毫不予重视，一味地迷惑于这样那样的所谓新疗法，这无异于盲人瞎马，企求那种偶然碰巧，歪打正着的侥幸、倘不坠落悬崖已是万幸。

我曾明确指出：任何疾病的发生，先天性素质都是最关紧要的条件。这样讲，令人感到似乎有些宿命论的味道。好象我们的命运，已由宿世因缘，几辈子之前的缘分决定了。人为的力量无论如何也无能为力。看来不论是病是死，都只能唯命是从，似乎不再是能否治疗的问题，而只能是破罐破摔，自暴自弃。

这儿所说的乃是一个理论性的问题，是个比较难于理解的问题。如果强词夺理的话，怎么都行。但若回到正题，最好首先对自己本身的实质清醒地加以认识。一切想活而又能够活下去的东西，都具有他自身的生命力和向前发展的欲望。这是一种不可忽视，不能抹杀的力量。不论是昆虫、是野兽、还是人类，其素质尽管各不相同，但这种生存与生长的欲望却是一样的。

人们之间分别具有贤愚、美丑、强弱等各不相同的素质。但是，这种生存的欲望却是共同一致的。自己赶不上别人，相貌丑陋，脾气不好，怎么办？这些东西是没法丢进垃圾堆的。记忆力不强的人，只要能笨鸟先飞，比别人加倍努力就行。为想增强记忆去求医问药，那就成了迷信，是一种憧憬侥幸的行为，似乎可以和索求长生不老药相提并论。身体瘦弱的人，可以逐步地不屈不挠地坚持锻炼，但如指望服维生素，决不可能达到肥胖丰满的目的。精神苦闷的人，为了解除苦闷，可以四处游说，倾心吐胆地消散一番。但是如果用饮酒甚或用鸦片来消愁解闷、敷衍终生，则绝对不会得到真正的安心，也不会解除苦闷。

倘能真正摆脱那些歪打正着、胡拉八扯的怪论，认真对自己本身的实质清醒地加以认识的话，这就会获得自身那坚实的求生力量。它绝非一般，散发开来可以绽成万朵樱花、凝聚起来则好百炼的钢铁。倘你真正回归到自己那本来的自然时，病号也会变得康复、弱者也会变得强健。原曾所谓满怀惆怅的素质，现在也

会满不在乎起来。以上所说，决非是宿命论的观点。因为我们确实具备着无所不能、发展无穷的生命力。有了它，盲者可以成为保己一，弱者可以成为达尔文（达尔文·查理·罗伯特，Darwin·Charles·Robert，1809～1882，英国博物学家，进化论的奠基人。曾以博物学家的身份乘海军勘探船贝格尔号作历时5年（1831～1836）的环球旅行，在动植物和地质等方面进行了大量的观察和采集，经过综合探讨，形成了生物进化的概念。于1859年出版震动当时学术界的《物种起源》一书。提出了以物竞天择，自然选择为基础的进化论学说，对宗教学说给予一次沉重的打击——译者注）。

其次，上面已经讲到，所谓健康是指生命与活动之间的关系而言。然而，从当今社会上实行的物质的、表面文明的象温室培育、骄生惯养的所谓卫生学来看，只是指生长发育，还不能算作健康。但是，若能充分发挥活动能力，连身体残疾者也能超出一般常人之上。无论是头痛的老病号或脑功能差的人，或精神苦闷者。如果这是他原有的素质，那就没有办法。如果本人原来是个活动欲望强盛的人，现又主动进行充分地发挥，那么，曾几何时所谓的所谓悲观素质，现在也会变得满不在乎、生龙活虎起来。这时候，头痛也罢，烦闷也罢，都象早年的梦那样，均已忘在脑后。这就是神经质的治愈。

以上所说，可能有些过于概括，过分抽象。但主要目的是针对神经质一般应注意的问题，作些说明。

* 神经质症状是生理性的

神经质，首先要改变企图连细微的症状也要一下子治好的想法。最好是静下心来仔细思考一下被自己看做是病的症状的性质。神经质者中，有的即使是近视眼，或是体格衰弱，也决不会单为这些而悲观捻或自暴自弃。再则，有的虽然身体非常强健，或者学习成绩十分优秀，也决不会为此而高兴或放纵不已。因为他们知道这些都是自身带来的必然现象。然而对于经常头痛或失眠多梦、记忆力不强，或大脑功能欠佳，或凡事容易担心或低声下气，自馁自卑等等，他们却痛苦不堪，悲观不已。十分焦急地企图一下子将它们治好。越是急躁却越发变坏。象似要治近视就在那儿猛揉搓眼睛那样，这是无济于事的。神经质的症状，它实际上并不和近视眼的病因相同，它乃是属于生理性的病症。有趣的是明明在校学习成绩优秀，有的却问题苦恼自己读书时注意力分散，理解能力不强。对成绩如此优秀丝毫不加理会，却只是苦恼自己读书时的心境不佳。犹如买来东西后，对物品的效用不予思考，却只对花光了钱而悲伤不已。连续几年苦于失眠的患者，对于自己能积极参加活动，身体毫不衰退等现象一点儿也不感到知足，却只是对失眠感到苦恼。有的肺病恐怖的患者，尽管自己身体强健，营养良好，对这样的身体情况本人却不予理睬，而只是对肺病的恐惧痛苦难言，烦闷不堪。反倒自我解嘲似地纠缠不休的说，倒不如真正得了肺病的好。有一位患赤面恐怖症的官员，仕运亨通，荣居高位，面对许多下属，仍不满足自己的地位，妄自以理所当然，对自己的赤面恐怖却痛苦不堪。有一位同样患有赤面恐怖症的年轻患者，某日与他相会后有所领悟地说：“难道连当县长的这种大人物也患赤面恐怖吗？”由此，反倒极大地自我强化了他自己本人的意志。

* 鞍下无马般的心境

以上所说的人们，因为全都单纯局限于个人的所谓某种痛苦，所以很难看到自我本身整体之间的相互关系。白白遭受着自我情感的支配，倘若患者能够停止这种一贯急于解除痛苦的意图，静下心来观察一下自己，那么，他自己也应该能看清该病的性质。例如习惯性头痛的患者，尽管多年如此苦恼，却既不加重、也不恶化。也就是说，若能静观自我，就会明白自己既不是值得恐惧的器质性疾病，也不是由于某种机遇引发的病变。另外，在日常生活中，越是早晨睡懒觉、每餐必大吃、无所事事的时候，病情反倒越是恶化。而埋头工作，活动均衡的时候，头痛反倒消失。考试复习或遇到某种重大事件时，也会忘掉病痛。象这些情况，都应该是自己在日常生活中经历过的。只要静心观察自己，自己也应该弄懂了该病的性质和治疗方法。然而，现在却因为对它的一无所知，却仍一味单纯追求治愈。倘若认识到这是自己天赋的素质，那么即便是近视，也不会注意近视的不便，即使是头痛，也不觉头痛的苦恼。这样，就可以获得所谓“鞍上无人，鞍下无马，奔驰如飞，人马融合为一”的心境。失眠、烦闷或强迫观念等，全都与此同理。

然而，神经质患者的多数，却总在想自己是脑子不好，或身体有什么变化，盲目地想象自己是所谓器质性疾病而惊恐不安。如果它真是器质性疾病的话，假如是近视眼或心脏瓣膜病等器官的缺陷或变化，也不可能单靠服药就能治愈。也可以说，除认定这是自己的秉赋素质，死心塌地的打消康复的念头外，别无他法。只有采取与之相应的积极锻炼的活动，才可以使生命力保持下去。即使有什么身体缺陷，也能够如前所述，保持或超出常人的健康水平。这也就是说，要想保全生命，单纯靠追求活命的消极的卫生措施是不行的。

* 患病十年一朝痊愈

仅仅是由于一过性原因发生的疾病，需要进行普通医术的专门治疗。虽说这类疾病的经过过程必然也会有长有短，但如神经质这种经历年数较久的病，根据其症状无甚变化来看，也可知道它不属于以上所说用普通医术可以治愈的疾病。因神经质，而担心中风猝倒、或心脏麻痹的患者，有人有时候猛一站立头就发晕，或感觉头昏眼花，摇摇晃晃，或有人虽然出现心悸加剧，遭受不安心情的袭扰，但是，即使它历经数年，根据日积月累的若干经验看，也决不会出现真正的中风猝倒。即使出现心悸加剧发作，也只是极短的时间，有时刚刚请来医生，已经完全自愈。照他自己这些实际的经验，也可以断定决不会有什么真正的危险，况且症状也没有什么大的变化或趋向恶化的现象。而患者之所以对此不能形成清醒的认识，就因为他只顾盲目担心是病，精神完全执着于此的缘故。只要认定这乃是自己的秉赋，承认别无他法就算万事具备了。只要已经真正具备了这样的感知，就不会再出现对它的恐怖，从而也不会再有什么发作。而且，即使是苦恼发作历经十年的患者，一旦如此，即可治愈。

* 难以捉摸难得要领的疾病

神经质患者，倘若请医生诊断，医生总也是在检查之后说身体哪儿也没有病。然而不说有病，患者又总觉得似乎有些不很满足。虽说这样，心中又唯恐说是真正有病。这就是患者本身的心理冲突。对宣称他无病的结论，也不会感到幸福愉快。象这样自觉痛苦的人，确实也不应该说没有病。从今天的医学水平来讲，也可以肯定说还会潜藏着尚未触及到的疾病。因此，医生对这样的患者，便给予一个神经衰弱这样似乎是病名的名称。这从医生的态度来看，也几乎可以说是为了适应患者的要求，而患者听了这种病名后，也更加茫然若失，陷入似乎得了什么重病的巨大恐惧之中。这时，如果患者问及所谓神经衰弱究竟是什么病时，医生就可以顺水推舟地回答：“就象你诉说的那样的病”。历来的生物医学对该症的实质是不了解的。往坏处讲，尽管他们使用了一种自我循环的理论，却仍然处在一种难以自我摆脱的状态。即：所谓神经衰弱就是这种症状；而属于这种症状的就是神经衰弱。好像神经质是处在疾病与健康之间的一种虚幻的摇摆不定的症状。实际上，即使是神经质患者，当他真正出现了真正的症状时，神经质的症状也就没有了。例如患了伤寒的时候，因为它真正直接威胁到生命的安全，所以也就顾不得拘泥于头痛、失眠等这样那样的诸多感觉。这时，就象遇到最大的痛苦时，处在一种欲罢不能的必然状态，因此也就进退两难、无法应付那样，神经质也并不是变得什么症状也没有了，虽然他遭受着比这更加严重的苦恼，但是为了生命，也只有把苦恼置之度外。再例如患了脚气，如果有心悸加剧，以往的那种心悸加剧发作也就没有了。真正患了肺病的时候，过去那肺病恐怖的强迫观念也就没有了。例如，那些为了获得自己的地位和财产而孜孜不倦的人，却常常受到各种忧虑的苦恼。但如赤手空拳，一无所有的人或环境安全，生活安定的人，也都没有什么烦恼。以上都是同理。

神经质因为是一种捉摸不透的疾病，所以，医生对于患者那些絮絮叨叨的诉说，真难以对付，无法处置。患者就像溺水者连稻草也抓住不放那样，不管什么办法都无所谓，急不暇择地一味追求新奇的疗法。因此，面对着需要者就会出现供给者。只不过他提供的疗法，与病的特征一点儿也不对号，也不会有什么效果，全都是些乱弹琴。正因如此，能够象神经衰弱的疗法这样，如此多种多样而又杂乱无章的花样儿的，其他再也无法类比。近来，特别是注射疗法的种类，简直多得数也数不清。其他如冒充理疗的迷信疗法等等，真不知道有多少种类。销售的药品，种类也非常的多。某位患者曾经尝试了六十几种药，还有如注射疗法或迷信疗法等，也都应有尽有。多种疗法，用完后终因不能治病救人，便进一步去寻找所谓精神疗法之类的迷信疗法。这样的神经质者，多么可怜。然而，这种情况，都是由于患者本人的迷妄，才造成了自业自得，自作自受的结局。那些乘人迷妄之危的人，都是些虚伪、毒辣的人。但如从大处来看，这依然是一种需要与供给的供求关系。

* 接受医生诊断时不同患者的态度

下面拟对神经衰弱患者就医时的态度略加分析阐述。当患者自己开始感到有病的时候，问题都要去请医生诊察一次。如前所述，因为一切躯体性疾病或脑神经病，无一不呈现出神经衰弱的症状。医生虽说对患者的病情必须加以详尽的诊查，但是，对于在另一方面表现出来的头痛、失眠或心悸加剧，或记忆衰弱等等之中的任何一种情况，都更加需要单独对它进行特别细致入微的调查研究和分析判断，才能弄清它是属于神经衰弱的症状，还是由其他疾病的引起。它和对于任何一棵树，保有调查它的叶和皮等等，才能断定是松是樱或是其他树木是相同的。神经衰弱患者，如果不对医生详详细细地、无所不至地具体诉说自己的症状，医生也很难加诊断。无论是头痛或心悸加剧，或者是最近由急性病引起，或者是已经过了半年或一年，根据其经过情况，也都可以弄清它是不是神经衰弱。例如一棵树，如果树叶的形状保持半年无什么显著变化，便可得知这种树叶是一种造花的树叶。倘若它是那种生长着的树叶，半年中必然要枯萎或发生其它变化。而头疼或心悸加剧，如果是由躯体性疾病引起的，也必然会要发生某种变化。

如此这般地经过医生一番诊察，倘能确定任何地方都没有躯体性疾病，只是单一的神经衰弱。而且，通过这一诊断，患者便能安心地消除以往那杞人忧天的忧虑。那么，根据这种情况就可以断定这位患者是个未患神经衰弱的普通人。然而，倘若真是神经质者，则没有这么简单。他甭管到了什么时候，也总是觉得有各种各样的痛苦，并且很难感到好转。虽然医生已经反复声明他无病，但因如此这般地痛苦，便认为绝对不会没有病。就当今医学水平而言，很可能潜藏着医生闹不明白的什么病。要不然大概就是因为医生不负责任，不认真。因此心怀不满，或怀疑抱怨。有一位因眩晕及其他症状而痛苦不堪的患者，发病5年以来曾历经52位医生。由于该患者怀疑医生，最后的结果，反而倒行逆施地听任医生们进行所谓电疗或注射等毫无效果的各种所谓治疗，完全成为象似一个被玩弄的玩物那样了。他如果是一位一般的普通人，因为医生已经说过他没有病，所以，即便稍有痛苦，也只好强行忍耐，继续进行正常的工作。而且还会抱有用不了多久也许会出现其他什么变化，倘若变坏了，到那个时候再按当时的情况处置这样的想法。这样淡漠相待的结果，不但连续数日未曾再犯，甚至连患病的事儿都忘得干干净净了。神经衰弱也不可能再长期延续下去。如果真正的神经质患者也能抱有这种态度，那么，到了这个时节，他的病也就能痊愈。对以上这种现象，如果从心理学角度加以解说，那是比较复杂的。按照宗教的解释，这就是所谓他力的法门。理解能力较好的患者，只凭以上这种作法、也能使多年的神经质于一朝之内痊愈。而且并不需要什么文化素养或知识水平。如果具备当今的文化科学知识，并又随意滥加以应用的话，相反还很可能形成各种复杂的重症神经衰弱。实际上，以上的痊愈就和有的人一旦心机突转默诵南无阿弥陀佛，便忽然得救是同样的情况。

* 杞人之忧，难能割舍

某患者，于3年前在心身过劳和大量饮酒后，出现了头昏眼花、耳鸣、肩膀酸痛、心脏部位感觉异常等。曾就医多人未能治愈。大约4个月后，又因某医生的诊断而对肺炎产生了疑问。此后，虽有多位医生曾说其肺炎丝毫没有异常现象，但他在对肺炎发生恐怖的同时，神经衰弱症状也越加复杂。而且自发病以来，已完全不能从事家务活动，连岗位上的工作也全然放弃。患者虽然身体强健，却自认为因患有重病，早晚必死。这位患者与其说是对自己身体症状忧虑不堪，倒不如说是因为对自身病情的盲目忧虑而烦闷不堪。我对这位患者指出：“你这种病，正象虽然遭受了3年多的苦恼，至今身体却未见衰弱那样，今后再过10年，即便再过20年，也决不会因此病致死，也不会更加严重。而且，它并不影响你从事岗位工作和日常家务。如果不参加适当的活动，反倒不能治好病。这就是我对这种病的诊断。是否相信，全凭你个人自己决断。另一方面，对自身病情的各种顾虑和杞人之忧，即使今后再过10年，20年也不能自动消除，但是，无论怎样苦闷烦恼，你也不必担心会对身体发生什么障碍、带来什么衰弱的后果。”

在这种情况下，如果是一般人，他认为在现实情境下，忧郁和恐怖等心情是难免发生的，只能任其自然。这样一来为时不久，即可自动忘却，决不会长期持续下去。与此相反，神经质患者，却越是忧虑，越发担心对身体造成障碍。对这种由忧虑引起的痛苦，虽然千方百计地想办法舍弃它或忘记它，但却越是焦躁不安，越会抓心挠肝地折腾不止，也越发更加烦闷苦恼。这样，即使长年累月，历时久远，也决不会自动忘却。

如果这样的神经质患者，打算乞求安生养息，能够断然放弃怨天尤人等念头，把痛苦看做难免的痛苦，把忧虑看做难免的忧虑，从而完全彻底地恢复自我，并沿着人生的旅程自我奋斗，勇猛前进，那就和常人相同，绝对不会出现那种复杂的神经质的恐怖与苦闷。这和前面所说的借助外力的情况相反，靠的则是自力的法门。

* 奇特的病例

神经质，单从表面来看，完全属于躯体性疾病。所谓从精神上引起的说法，无论如何总有些令人难以想象。现就记忆所及，试举一、两个病例。

某26岁的商店职员，3年来几乎每天都要腹泻两、三次。是一位全年只能吃稀流质粥饭的患者。这几年来，几乎普遍走访了附近所有的医生和专家。任何一位医生都说肠胃稍有不妥，必须注意饮食。而且，都还给过几乎相似的药物。由于偶然的原因，他决定来我处就医。患者虽然严重营养不良，但却没有什么结核性症状，也不能断定是肠胃方面的器质性症状。对其症状经过详细检查，断定患者及是神经质。患者虽然经常有许多必须外出的事务，但却经常担心在途中或目的地就要大便，所以，每当外出时，必须事先去蹲便所。哪怕少拉一点，也要排便后外出。途中最能引起注意，务求记牢地址的便是公共厕所。以便外出或去朋友家时，归途中可以随时利用。

一般人都知道，有的人呕吐和腹泻是由精神原因引起的。例如，常见有的人每逢打雷就泻肚子。实际上这

种人是由对打雷的恐怖才铸就了自己这种腹泻的习惯。这种患者的腹泻症，常常夹杂着放屁带出的极少量的便物。但这实际上并不是什么消化不良的排泄物。和腹泻相比呕吐的习惯更容易形成，见到的患者也较多。

我对这位患者建议，不必要时绝不去蹲便所，停止多年的粥食，恢复常规饮食。开始患者虽未下决心大胆实行，但在两个多月之后，终于经过遵嘱实践，实现了痊愈。

其次是一位45岁的公司职员，四、五年来一直受到直肠炎的苦恼，最近住进肠胃病专科医院，约有两、三个月的时间，进行了严格的食饵疗法。并连续进行直肠灌洗。但仍全然无效。为此，通过某种关系，介绍来我处就诊。患者主诉为里急后重。不论什么时候大便都不能顺畅如意地排出来。即使好不容易排便之后，却似乎觉得仍还没全排完、还剩一点点留在腹中。而且每天早上必然要蹲厕所，每次都得大约蹲一个小时。最后虽仍感觉不太满足，也只有不得已走出便所。这时的身体已是精疲力尽，倦怠不堪。如果不再共个数小时安卧休息，就什么事也干不成。

患者营养良好。也不是什么历经多年、每日大便一次的直肠炎。对于这种情况，通过详细听取和查问患者通便情况，对照同样经历多年，持续同样症状的前例，诊断得知：他并不是器质性躯体病，象造花的叶子那样，并不是真正的病，只因为该患者反复多次地努力，想方设法，要彻底清除通便时出现的那些复杂细微的不快感，为此必然带来肛门周围淤血的结果和造成似乎炎症的感觉。并且人为的越来越使之恶化。

我对于这种症状采取的治疗方法十分简单。只是首先要求患者在便意催促不太急切时，不要去厕所。去厕所时，只用5分钟左右，不论通便情况如何，立即走出厕所。出来后，再有便意时，无论几次都可以再去，但须仍然照此法进行。在饮食方面，也彻底废除了他过去实行的那些特定的摄生措施。

这位患者，仅仅经过我的这一次诊察，大约十天之后来表示感谢说：“已从多年的苦恼中完全摆脱出来了。”

便秘是神经质中经常容易发生的一种症状。

有一位24岁的农民，他从14岁开始、遭受便秘的痛苦，迄今历经10年左右，近来已经达到不服泻药就不能排便的程度。因此，曾去肠胃医院住院五、六个月，但却未获痊愈。

这位患者，来我处住院40余天后，便全部治愈，自不待言。这位患者的症状，也并不是什么单纯的便秘，而是带有各种所谓的神经衰弱症状。入院初期，11天内从未通便。这时的粪便比较坚硬，使用甘油坐药通了便。此后的第7天，开始能自然排便。虽然，从开始就没彩什么药物疗法，但在这之后，每隔4天或3天左右一次。最后终于实现了隔日排便。

这位便秘患者，不象前述腹泻和直肠炎患者那样，可以在一朝一夕之间治愈。这是由患者日常养成的一种生活习惯的结果。也就是说，只有患者达到破除了对日常活动与饮食情况拘泥的精神状态，才能实现痊愈。

* 十年胃痉挛短期治愈

这一位是我很要好的朋友。是位69岁的妇女。自十年前开始，为胃痉挛所苦恼。最初，曾被医科大学的青山老师怀疑是胃癌。后来又被该大学外科教授怀疑为胆结石，建议她进行外科手术。一年之内约有半年遭受着这样痛苦的折磨。虽是我的好友，但对我的主张却未引起注意，也不找我诊断。近年来，由于某位博士说她患的是神经性的疾病，才教她来找我治。经我诊察后，意外地发现，她竟是我所说的发作性神经症。详细听取她的发作性质和状态后，便作出了这样的诊断结论。这一病例曾在我写的《神经质的本质与疗法》这篇论文中。

她这种病的发作时间，大体上是固定的。几乎每天都要发作一两次，而且，多数是在傍晚6点左右。我要求患者尽快来我院住院，因为我必须首先实际地观察一下患者发作的情况。并让她在今天6点之前务必努力想法使它强行发作起来。但是到时候刚要发作便又中止。再次刚要发作，便又再次中止。终于没有再出现以往那种真正的发作。第3天午后，虽然稍微有点发作，但是经我用力捺压患者颈肌后，在此处疼痛的同时，胃部的疼痛便朝下移动，最后终于消失。入院12天后痊愈出院。此后，虽然有时还曾出现过轻微的发作，但只是这样轻微，即未影响工作，也没有去卧床。从那至今已经5年，此间，虽曾患过其他病，但却避免了这种所谓胃痉挛发作。

* 罕见的精神性阵痛发作

有一位29岁、妊娠初期的患者，也是曾在我的论文中列举过的一个实例。这位患者，是我四、五年来经常为其诊治的一位神经质者的夫人。她在妊娠9个月之初，出现了阵痛性发作。曾去某产科医院，进行分娩按摩。虽然实施了多种方式的按摩，也注射了催产素，但仍未出现分娩的预兆。开始时，每天阵痛发作一两次，发作时间也较短。后来却几个昼夜不停地出现阵痛。患者只能绝对卧床、丝毫不能活动。一旦坐起或翻身，就必然产生发作。我诊察了她入院后第16天的情况。这种症状虽然初次遇到，但经仔细诊断，却属于精神性阵痛发作。这时，我立即让患者在我面前要它发作给我看。患者虽然横躺下来，翻过身去准备发作但却没有发作起来。无论是让她坐起、站立或绕床走动，都未出现预期的发作。直至最后仍然保持原样未再发作。第三天经过我再次诊断后，便让她出院。

从那之后，患者虽曾出现两、三次轻微的发作，但却没再达到原有的程度。1个月后，正常分娩。但产后婴儿立即死去。

以上两例，均曾载入我的论文，因此，此处不再详加解释。但如从病理上说明，是由于恐怖而出现疼痛的幻觉。患者由于某一机遇开始引起似乎疼痛的痛苦，随后便逐步拘泥于这一固定的预期恐怖。例如就象反复多次梦到同一苦梦似的，虽然是醒着，精神上却被那种苦恼的梦境袭扰着。经过诊断，对其痛苦的性质和情况，便可和其他器质性疾病区分开。因此，其治疗方法很难简单加以说明。但如让患者正面碰撞恐怖，突入恐怖之中，则可战胜此种恐怖。对这一点，在读完这本书后，必然就能得到这样的体会。

五、职业和神经衰弱

* 神经衰弱和职业的关系

这虽然是个经常说起的事儿，但却决不能给予错误的判断。对这种一般叫做神经衰弱的病，我特意命名为神经质。

例如，由于长途强行军带来的疲劳困惑等，我不把它叫做神经衰弱。再如因肥厚性鼻炎，出现的鼻子堵塞、头昏眼花、刺激难忍，心情焦躁不安等情况，或因肺炎炎症造成的疲惫不安，呼吸困难，精神过敏等，我都不把它叫做神经衰弱。如果这种过度劳累或自身患病的人，同时具有神经质素质时，其症状就会更加复杂。这种患者，即使其疲劳恢复，病症痊愈，由于精神上仍在执迷惑，致使各种症状仍未能消除的，这就是神经质者。即一般所说的神经衰弱患者。所以，切不可把它单纯地看作肺病，鼻子的病或神经衰弱等。

由此可知，由于神经质是一种具有先天性素质的病，所以若看做是成人以后，由于某种谋生手段的特定职业才特别容易引起本病，这种因由很不明显。但是，本人幼年时代的境遇，对于这种素质，却带来各种比较明显的影响。下田博士等人，则特别强调这种影响甚大。即双亲的社会职业，家庭出身，文化水平，个人气质等，都会对其子女之所以具有神经质素质，给予很大的影响。

* 神经衰弱和性别的关系

关于神经质患者与其性别之间关系的问题。我经历过的、手头有记录的共529人。其中男475人，女54人。

一般说来，妇女较男子身心过敏。还有分娩这一重大事件。还有所谓“妇女病”等实际上的神经质症状。所以，普遍认为妇女比男子患神经衰弱的人数很多。然而，这只是一种表面性的观察，很难令人相信。另一方面，从来我处就诊的人数看，女子神经质患者，仅为男子的十分之一。当然，绝不可仅仅依据这个统计，就可以立即作出女子神经质者人数少的结论。如果根据实际情况加以推测，男子多数具有访问医生、尝试各种治疗试验的自由。但是，女子却做不到。而来院接受治疗的妇女，其中多数人症状也比较严重，比较复杂。从某些方面讲，家庭富裕，能承担昂贵的治疗经费，不然，则是神经质素质非常重的。再从另一个方面讲，不来看医生的人，有的是因为家务忙，不能脱身，就象所谓“忙得连病的闲空也没有”。即使患有神经衰弱的人数很多，或许因为它是一种单纯的病，不用治疗，勉强强就能凑合了。据欧美的学者们说：当教师和护士的人数较多。但也不能把它想得这么简单。

* 神经衰弱和职业类别的关系

现将男性患者社会职业的有关数字列举如下，借资参考。

学生153人，商人79人，公司、银行或商店的职员52人，农民47人，职工43人，官吏39人，教师17人，医生、画家、僧侣、记者16人，实业家15人，无职业者14人。

由此来看学生最多，占32%，相当于全体的三分之一。然而，如果因此立即作出学生最容易患神经质，并认为它与当前的考试制度及学习负担过重有很大关系的话，这决不是一种科学的态度。因为神经质是一种先天性素质，在思维发达旺盛的青春期的较多，所以，在学校教育普及后的今天，所占数字属于学生的当然多了。另外，许多社会职业的统计中，年龄较大的人，多数也都经历过学生时代，从学生时代开始已经发病的也很多。为了对这一问题做出可信的结论，还必须调查年龄或发病时年龄的有关原因。

商业方面也很多，占17%。全是，这也不能立即断定是因为商业上精神过劳的人数很多。这些都不能单纯从以上数字来加以判断，必须进行个人情况的调查，才能有所了解。其次，引人注目的是农业方面，比例也相当大。因为我在东京诊察，农民们常常特地从他们故乡的远方赶来我处。所以它至少占了全体的10%。其中，包括我在高知县诊断过的70个神经质患者中，农民18人，占26%。即便到农村田舍去看一下，也可知道农夫之中神经质患者很多。恰好接近学生人数的32%。作为劳动者，职工人数也相当的多。仅次于农业。一般把学者们的神经衰弱叫做文化病，认为是由于精神过劳引起的。因为还缺乏对其中各个患者进行个别调查，这也只不过是一种皮毛之谈。人们作为社会职业成为工人，是由于某种境遇所致。如果说，我们已经弄清了神经质是由患者素质引起的，那么，第二个因素便是职业带影响。

总之，社会职业同神经衰弱的关系，也不能单凭数字进行表面的解释。

六、神经质的实例

* 精神性心悸发作加剧

有一位22岁的学生，体格和营养都相当好，各处均未发现异常。仅仅脉搏有些精神性过敏。常常由于情感的变化，脉搏次数很容易出现变化。

患者在接受我的诊断时，首先出示了他写的“.....特别是对于神经质这种病，不仅仅是根据患者的症状，我认为根据患者对该病本身的理解情况，也能使之更加正确的诊断。所以我先写了自身的经历，其它不足的部分，准备随后补充说明。”其中，详细记述了他的亲身经历、境遇变迁和思想变化等内容。计大约有25页稿纸。这篇自述，确实是写了些非常必要的情况，唯独写的稍有些过分。但从医生的角度来看，只不过写的都是些患者最关心的情况。象这种为了自我满足而无暇顾及其它的作法，乃是患者的心理特征之一。

看过这篇自述的全部内容，虽然可以更加充分地了解患者的心理。但却需要阅读大量的页数。为了节省时间，只好从其中的各个方面来摘选，借以说明神经质的特征。

他以往的病历，幼年时代曾患过副伤寒，以后患有习惯性头痛，小学6年级前后，还曾进行过所谓治疗神经衰弱的注射，到初中三年级为止，曾参加过与常人相同的普通体育活动。但从16岁的夏季开始，几乎每年都长脚气。17岁的春季，考入庆应大学，不久便出现了心悸加剧。曾在庆应医院住院两个月。“也许是从那时开始，神经质（？）症状，日趋严重。或许是与生俱来，先天就如此。但从那前后开始，对异性发生憧憬感，时常写诗作词，形成了令人讨厌的、多愁善感的脆弱感情。”如果患者不连这些情况写出来，医生有可能发生误诊。这样一写，不仅是医生，其它人看了也能断定，这和诉说“我也许有些神经过敏，冬天一到，就觉得发冷”之类的愁虑相同，并没有任何异常的表现。由此可以推断得知，患者的心理状态，只是一味执迷不悟地在那儿自我内省，硬是在那里构思他和别人之间的区别。

经过家庭成员证明，当年10月，他曾在某医院做过腋臭手术，归途中，在电车上曾因发生脑缺血，出现了引起周围人们一阵骚乱的情况。这次也曾入院，约两周左右以后出院。

象这种所谓神经质性质的脑缺血，必须详细调查询问其有关情况。然而神经质的症状，主要表现在精神方面，多数情况，只是恐怖引起的。它和真正的脑缺血或歇斯底里发作等症状，完全不同。许多患者往往把它主诉为中风，但它并没有丧失意识，也没有真正的猝倒。尽管有些心情不太好，但自己心里明白，在到达安全地方之前，也决不会摔倒。而真正的猝倒者则决不会还具有这样的意志自由。

在校期间没有朋友，必然出现孤独感或忧郁状态。对于未来的人生目的，也会感到十分渺茫和苦恼。在他21岁的3月份，转入京都大学学习。

* 因母亲脚气冲心陷入死亡恐怖

当年暑假，他的养母于产后突然因暴发型脚气冲心去世，患者亲眼目睹了母亲临死前的痛苦情况，因此留下了对死亡恐怖的强烈印象。另外，由于担心父亲糖尿病的遗传而经常受到死亡恐怖的袭扰。

10月与朋友旅游时，造成过度疲劳。此后5天，发生心悸加剧。在京都大学医院，被诊断为脚气，为些卧床约有半个月。

“11月27日，可能是为了绘制制图，引起了严重头痛和心悸加剧，使用了输氧器，服了兴奋剂酸奶饮料。第二天去医院接受诊治，据说这很可能是神经衰弱引起的，并给了有关的药物。情况稍有好转后，12月2日，又一次描图，在校时便感觉难受，回家途中，产生了莫非这一次真正要死的恐惧。脉搏次数大约也在120次以上。回家后，立即在心脏处用冰袋做冷敷，然后睡下。下午10点，脉搏恢复到大约80次。第二天去医院，又给了治疗脚气和神经衰弱两方面的药物。从那之后，感觉医生等人不过是马马虎虎，信口胡说，今后不可再信。”

“自己感觉心脏不好的原因，可能是神经衰弱的缘故。似乎也可能有几分脚气的原因。现在腿脚稍有些麻痺，觉得心脏本身也有些不好。”因为患者已经丧失了对医生的信任，便独自一人随意诊断。

“病情恶化的时候，指甲变紫，心情越发感觉不安。似乎听到心脏有咕噜咕噜的响声，觉得脉搏也不正常、呼吸似乎堵塞、胸腔也深感痛苦。心脏的跳动好象与呼吸情况直接相关。脉搏强劲时常听到心脏跳动的声音，身体的大部分地方都能试到脉搏的跳动。刚要想学习，但一坐下来，便觉得脉搏在胸膛内咚咚作响，一点儿也静不下心来。发生愁闷的时候，脉搏更加变快。稍有急躁，呼吸就感觉困难。平时脉搏却只有60次左右。病情恶化时、当着朋友们说到自己脸面胖了时，便考虑是否患了水肿，联想到母亲的相貌，更加忧虑起来。即使平静的时候，有时由于突然出现一阵大的搏动，更加受到恐怖心情的袭扰。拿起箫一类的东西一吹，便觉得有些眼共瞭乱。小便时，好像觉得旁边有人或正在等待自己，而尿不出来。一去医院，脉搏就加快，呼吸也极不顺畅。早晨一旦忙于上学感觉不舒服时，这一天就再也改变不过来。”

这些情况是任何人在忧虑或恐惧时都有可能发生的一些心理现象。患者把这些情况集中起来进行细微地观察，并把它当做疾病的症状看待，这就越发会受到恐怖的纠缠。从患者这些话中，也可以看出患者有不必要的忧虑症。忧虑的结果，必然会引起各种各样的变化。然而，正如所谓“梦里的有和无，均为无；迷惑中的是与非，仍为非”，自己在我已患病，这样的错误的前提下进行推理判断，必然越发重复过去的错误。其逻辑公式必然是“是非合一仍为非。”就象自古以来所想象的“心理活动存在于心脏”，恐惧是直接影响到心脏运动的一种刺激，这些患者等人也都认为脉搏过敏这种说法是很恰当很确切的。我们的感觉也是通过不断地反复练习使之敏锐，而这些患者的恐怖心理也是通过经常的修养练习逐步明显起来的。倘若患者首先舍弃自己是病号的前提，再来观察自己的话，那就可以看清自己的一切症状，都是由恐怖引起的。但因这很难做到，所以患者便只能在迷惑的基础上重复着迷惑，并不断地发展延续下去。

* 牵强附会一律归咎于病

“身体经常倦怠酸懒，因而精力十分匮乏。特别夏天，是令人讨厌的季节。饮食方面，正常情况下还没有什么问题，一旦过量，便胸腹胀闷得难受起来。”夏天倦怠，过饱难受等等，也全都把原因怨在病上面。患者在书面报告中，对因赤面巨，与一位地位高、年长的人讲话就心跳过速，在学校被老师指定读课文时就面红耳赤，声音震颤，和人相遇则不能下面对视等等类似的情况也都作了详细地记载和描述。“脑子稀里糊涂，有时虽非有意识地去什么地方，却总凝视着前方，在那里迟迟发呆，一味地思考些无聊的琐事。对小孩因感到太扰乱人而不大喜欢。”一切的一切，都牵强附会地和病挂起钩来。

“因为讨厌地震，不论是任何程度的微震，身体也能感觉得到，脑袋好像在丝丝地透气。由此养成了用左手去触感左侧颈部动脉的癖好。”

“回想起自己说过的话，会给别人和自己些什么感觉后，再和别人说话时，便因为讨厌说话而沉默起来。”如果对人不发生任何思考，对一切都无所谓、不在乎，那他很可能是痴呆或是意志薄弱者。这位患者的精神效果很好，小学时代就成绩优秀，初中更是前3名。从初中开始虽然经常受到疾病痛苦的纠缠，成绩

却仍然属于优等。所以，可以肯定他的活力是相当强大的。

“在东京大学医院神经科接受了诊断，据说没什么大问题，要我什么也不用担心。可以放宽心思、不必愁苦。最后给了药。拿着大夫写的处方到了药房一看，原来是些治胃的药，由此没有再去治。”患者如果好好想一想这些情况，也能断定自己并没有病。虽然明明知道完全是自己的心意不满足，但却经常以自我为核心，不满意别人对自己的态度，所到之处，一味地只是不相信和不满意。再如常见医生对患者提出“啥也甭想就可以”之类的非常无理的要求。但我认为我们可以几天内不吃东西，也可以几天内丝毫不活动，但却不可能几天内啥也不想。停止呼吸或停止心脏跳动，也都是不可能的。我们平常无论干什么、必须弄清楚可能与不可能的界限。无论医生或普通人，认为人可以啥也不加思考地活着的想法，是很奇怪的。

这样的患者，不论是在接受那位医生诊断的时候，都会因为担心不知道是怎样诊断而忧愁不安，并加快了脉搏的跳动。这时的脉搏，和患脚气病及心脏病时的脉搏不同，因提心吊胆，畏首畏尾而微微地颤抖。而且，即使在短时间的诊察过程中，也要出现各种变化。诊断的结果，患者一安下心来，脉相就减弱。让他走动或上下楼梯，相反地倒会出现脉搏减弱的现象。这和真正的心脏病恰恰相反。一般医生对这位患者也许会马上断定他的脉搏快是属于脚气并发症，但是，这位患者现在却没有脚气的表现。

据他说自从16岁以来每年都患脚气，而且至今仍留有症状。那么，他现在应该还保留着脚气的症状。但是，之所以没有，就是因为他以前所说的脚气，可以说实际上只是神经质的一种表现。另外，如果注意一下患者心悸加剧发作时脉搏的变化情况，也可得知完全没必要打针或用冰袋作冷敷。我对这样的患者，当他发作的时候，坚决命令他绝对不准使用冰袋，或随便对心脏施加各种什么治疗。这都是战胜恐怖的首要手段。

七、什么是强迫观念

* 强迫观念的定义

所谓强迫观念，是针对强迫自己不再去想非要想的事物，这种精神冲突的现象叫强迫观念。具体的说，当自己对某件事出现某种感觉或想法时，因它给自己带来不快，或要想要做的事情，因为带来麻烦、感到为难，所以，便要求自己尽量不去感觉它，思考它。这样一来这种感觉和想法，越发对之厌恶，越发对自己纠缠不休，想摆脱便越加强迫性地涌现出来，困扰着自己。所以起了强迫观念这个名字。象所谓“烦恼的狗，撵去撵走”那样，不断受到自己精神中那狂犬的威胁。这里所说的有关强迫观念的必要条件，就是对于某种感觉或想法有一种不要再感觉，不要再去的对立。如果没有这种对立，就不会成为强迫观念。再者，倘若在形成强迫观念后，一旦这种对立消失了，强迫观念也就没有了，烦恼也就消失了。例如仅仅受到眩晕的苦恼，害怕中风猝倒，或讨厌不清洁，见生人害羞，受某一疾病的苦恼，对某一事物过分介意等。如果仅仅是这样，还不能把它看做强迫观念。

说到所谓的烦恼或苦闷，是指在精神领域中发生冲突带来的苦恼。有一本叫做《水波喻况异同章》的书，佛教在此书中把人的精神活动比喻作水，把精神冲突比作波浪。在我们总想避开时常面临的痛苦，总想否定和压抑不断出现的欲望，这些痛苦和欲望当然不能自动避开，也不可能被否定。面对这一事实，便又想通过再进一步的思考与努力去处置它，支配它。为此，便必然发生精神上的冲突。对这种情况，我特意命名为思想矛盾。看来它和禅家所说的恶智般若心经所说“梦想颠倒”（即幻想错乱）的意思大致相同。就象由于错误的想法去做根本做不到的事情，盲目地进行各种努力。好比与柱子或幕布角斗，在墙面上跑马，枉自疲于奔命，在痛苦的基础上，再去重复新的痛苦，这就会产生烦恼。一般地动物或儿童的痛苦，只是原来程度的痛苦而已；有什么欲望，也只是原样所具有的欲望罢了。所以，他（它）们既不出现烦恼，也没有强迫观念。一般动物在临死的时候，虽说也出现所谓死亡的苦恼，虽然也抓心挠肝地焦躁挣扎，但那只是一种单纯的痛苦，如果把它和烦恼混同起来，便不是一种正确的解释。烦恼是在知识和认识发达的基础上，作为恶智的一种，才能出现的东西。因此，精神尚未充分发达的儿童或白痴是不存在所谓强迫观念的。

* 强迫观念的种类

强迫观念的患者，为了使自己不去感觉或不去思考某一特殊的事物，反而经常被恐怖所驱使。因此，对于这种症状的命名，便针对有关症状来进行命名。

关于强迫观念的症状，几乎千差万别。现就记忆所及，对其中较明显的列举如下：

临场苦闷（由于猝倒恐怖、麻痹恐怖，心脏麻痹恐怖，精神错乱恐怖等原因而害怕去某一特定的场所）、不洁恐怖（洁癖）、赤面恐怖（有在人前发生震颤的恐怖、对人正视的恐怖、被人呼唤的恐怖、群集恐怖等多种形式）、精神病恐怖、杀人恐怖，盗窃恐怖（有害怕盗贼的，也有害怕说自己是盗贼的），渎神恐怖，火灾恐怖，闭所恐怖、高所恐怖，尖端恐怖，吉凶恐怖，数数恐怖，遗忘恐怖、背德恐怖，错误恐怖，误解恐怖，怀疑恐怖、计算恐怖、读书恐怖、夜晚恐怖、疾病恐怖、梅毒恐怖、癫痫恐怖、遗尿恐怖、有关性欲的恐怖等等。说来无限，数不胜数。

* 鼻尖恐怖的病例

在此，拟列举二、三个实例，以资说明强迫观念的性质。

有一位应该被称做鼻尖恐怖的患者，20岁的高中学生。身体健康，学习成绩也是优等。约在3年之前开始发病。当时正处于迎接考试的复习热潮，无意之中忽然发现了自己的鼻子尖，于是，即使是正在看书的时候，眼光也总是不断的扫视它；越是不想看它，不去注意它，却越发要去看它；越想把精力集中在读书方面，却越加放心不下似地总得不断去看，以致精神恍惚不安，一点儿也学不进去了。此后，不只是对鼻尖，逐渐对胸前的金属扣或周围其他的什么东西，问题恍恍惚惚，若有若无地不断闪现在眼前。令人焦急不安，烦躁难耐，直至恶心不止，催人作呕。似乎觉得自己已经发生了精神错乱的毛病。为了不让自己看到鼻子尖，患者便一面学习，一面用手掩盖着鼻子，有时候嫌用手碍事，便把书高高举过额头去看，或者捲起手帕拿它捂住鼻子。因为患者是个住校生，还有许多同室的学生在旁，所以便又出现了其他同学对自己这些举动或状态会怎样想，是否怀疑自己精神失常等各种各样的疑虑，总是坐也不是，站也不是。象这种连自己也觉得愚蠢难堪的事儿，又不能对朋友或对父母双亲说，于是便埋怨自己肯定是大脑出了什么毛病，为什么其他人都轻松地集中精力学习，唯独自己不知是何原因陷入了这般人皆不知不晓的苦恼之中，甚至感到渺茫无常，虚幻厌世起来。请医生就诊后，说是神经衰弱，还让服了药，却丝毫不见什么效果。也试验过打针和精神疗法等许多办法，结果却白白地浪费在迷途岔路之中，最后又终于进行精神修养或宗教信仰，但仍难以如愿以偿。象这样，患者越是凝神苦思，多方设想，却越发把心思用在鼻子上，执迷不悟、朝夕难忘，连躺到床上睡觉的时候，鼻子也在眼前恍恍惚惚地闪来闪去。最后，终于下决心，经过长崎，又特意来东京接受我的治疗。这位患者虽然一面经受着这样的苦恼，却仍取得了优秀的学习成绩。因此，没有让他休学。这种情况，是我们所说的神经质表现之一。而且和我所说的意志薄弱型强迫行为有明显的区别。这位患者来我处就医后，仅仅十天左右就已痊愈。这虽然是3年之前的事情，但患者却至今未曾重犯，仍然住校就读。

* 不洁恐怖的病例

下面的病例是一位38岁的有夫之妇，削木松鱼引起的恐怖病例。此例应属于不洁恐怖。她的发病原因，是6年前她母患中毒性细菌性痢疾住院，从那时开始，患者便形成了担心被传染疾病的恐怖症。买东西找来的零钱，她也担心此钱是否由痢疾病人接触过。她作为照顾母亲的陪人，连到药房去找来的零钱，如果不立即在药房使用，就放心不下。经常因为传染病的问题而十分揪心，悬念不已。随后发展得连看到消毒车也恐怖不安起来。

那一年的年底，母亲又因中风住院，她又负责护理。因母亲平时对腥臭味十分讨厌，致使患者不知不觉地也受到了她的影响，既讨厌腥臭味，也讨厌鱼类的腥味儿。从那以后，虽然对以前的那些传染病逐渐慢慢地忘掉了，但却对鱼味儿经常不能忘怀。去过鱼店之后，即使上了电车，却仍然好像有鱼腥味儿。自己虽然也觉得有些模模糊糊，但却总是忘不掉它，终于发展到连觉得似乎接触了鱼腥的衣服也不得不重新洗一遍。有时候吃了鱼肉、山芋做的蒸饼之后，一缝东西，又突然觉得蒸饼里带有鱼腥味儿。终于因忍受不住，只好再去洗手、漱口。终于因忍受不住，只好再去洗手、漱口。又有一次忽然由木松鱼联想到削木松鱼时那种肮脏的情况（木松鱼，又名鲣鱼。金枪鱼科，体呈纺锤形，长达1尺，头大，吻尖，尾柄细小，背黑腹白。供鲜食或制成咸干食品，是主要的食用鱼之一。日本的高知县、鹿儿岛和静冈县盛产且甚有名。日本人的习惯吃法是烤干后削成片再吃。胡“削木松鱼”一词已成为日本的日常生活用语一译者注）自己这样模模糊糊想着，越发要忘掉它、不想它，却越是放心不下。最后，终于从早到晚脑海里总是萦绕着“削木松鱼”的事儿。最后竟然边“削木松鱼”这个词儿及对相关事物一看、一听、一想了都害怕起来。甚至一听到邻居削木松鱼的声音，也想要彻底洗净自己的衣服。因为与附近邻居共同使用一个水井的水，所以每天早上都要特意早起打水，如果不是她第一个先打，便觉得井水已被其他削过木松鱼的人打过了，就不能再打这个井的水。傍晚外出的时，也总是担心是否会从什么地方传来削木松鱼的声音，甚至因此而战战兢兢，步履艰难起来。有一次看到火车上装满木桶，不睁大眼睛看着火车增过就放心不下。最后只要听到火车的声音就害怕，在别处看到这种大木桶也胆战心惊地害怕起来。即使只想到与木松鱼有关的意思，或

听见削木松鱼的声音，这就得赶快把剪刀、尺子等擦洗干净，否则就提心吊胆，放心不一。

象这样的强迫观念患者，只是由于某种偶然的的机会，便对某种特定的不快情感执着心中。而后，越想避开这种不快感，使自己变得轻松愉快一，却越是不能自拔、。恶性循环起来，终于形成一种完全违背普通常理的思维形式。

* 读神恐怖的病例

赤面恐怖，不洁恐怖，和猝倒恐怖等，是最常见的恐怖症。在拙著《神经质疗法》中已列举很多。现拟列举读神恐怖一例，作为这一专题的结束。这是一种因担心冒犯或亵渎了神圣、而恐怕自己遭受什么灾难或罪过的恐怖症。其心理状态犹如对梨偏偏不叫梨，而叫做“有实”（因梨的日语读音与“没有”谐音而犯忌故用“有实”当做梨的代称，这是一称忌讳的说法一译者注）。呀说“丙午女”（我国古代拿天干的“甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸”十个字和地支的“子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥”十二个字，依序相配，共可组成甲子、乙丑、丙寅等60组，用它们周而复始地循环，来表示年、月、日、时的次序。开始用于纪日，后多用于纪年，现在的农历仍用于支纪年。而“丙午”为其中的第43组，因丙指火，故称丙午多灾。又称丙午年生的属马的女人，鬼神作祟，背运倒霉，祸不单行，命主克夫等一译者注）命中注定终生倒霉。申日（地支第9位，俗指猴）爬树要摔下来等等。与讲迷信的人的心理是相同的。某小学教师，5年来受到这种强迫观念的苦恼。他有一次忽然发现某显要人物地照片，被人们胡乱糟蹋，象似踏得很脏。从那以后，便对此事悬念不已。虽然想了很多办法，但无论如何都不能摆脱，以致后来又觉得象是自己踏过似的。虽然买来了新鞋，却不肯穿在脚上。走路时，这种想法也老是纠缠自己。好象一切行动都失去自由似的，自己经常受到罪恶感的责难。好像自己活在这个人间世界，对社会欠了债，对不起什么人。被这种自我谴责的想法所苦恼，到了几乎不能支撑的程度。再如某患者，由这种恐怖的想法发展成一旦看见佛像受到破坏，自己心里反倒会高兴起来；或者害怕自己一旦突然精神错乱，会不会杀死父母等；或者还有担心倘若自己这不干净的手去抚摸或脚踩了报纸杂志上某要人的照片，或某高贵者的姓名或国名等，因为破坏了上述大人物或国家尊贵崇高的名誉，而有可能惹出什么灾祸来。

八、强迫观念的性质

* 要首先制止一切错误疗法

不仅是强迫观念症，无论对什么病患，正如反复说过的那样，要想治疗，不首先弄清该病的实质或性质及其经过与成因，是不行的。

强迫观念症，被历来的学者们看作是一种精神异常的神经症或精神病，或者被一般性地列入神经症即神经病之中。由于对其病态心理未曾进行深刻的研究，所以只能这样十分暧昧地对待它。正因如此，历来对这种病的治疗，一般也都停留在按照物质疗法的习惯，采取了只顾眼前的姑息疗法。即患者受强迫观念刺激而感到痛苦时，因别无他法，就只好给患者服用镇静剂。象这样下去，即使服用几个月或几年，强迫观念也不会消失。镇静剂只会引起身体的倦怠，使大脑迟钝，精神模糊。所以，随着日月的延续，患者会变得懦弱起来，丧失了身心的抵抗力。所谓姑息疗法，就象小孩子弄破风门上糊的纸以后，破了再糊，糊了又被弄破那样，如果听任儿童肆意地为所欲为，修补起来也就没完没了。风门上也就糊满了又厚又脏的乱纸。或者，当着强迫观念引起比较强烈的苦闷时，便采取所谓鸦片疗法。有的由于鸦片用量逐步增加，达到相当高的程度后，反倒给身体造成各种障碍，结果几乎是有百害而无一利。还有的认为是身体的新陈代谢功能失调，便使用了林格氏注射液，或试用其它各种注射液。也还有些医生设想通过电疗的方法，或者为了镇静，或者为了刺激，或者为了提高营养，或者为了增强身体的抵抗能力等等。只凭想象，频繁使用电疗。另外还有一些并非医生的人，标榜所谓气功或催眠术，诱惑那些可怜的患者。以上这些都不正确。医患双方缺乏常识到了这般的程度，又怎能会治好强迫观念。我还算得上是一个专职进行研究的医生，如果对我的著作和论文，也不肯稍垂青睐，那真是遗憾之极。

* 形成强迫观念的原因

正如前面我列举的神经质分类那样，乍看起来，虽然会认为强迫观念和普通脑神经衰弱病或妇女病的性质完全不同。然而这却是些非常肤浅的看法。实际上它是由同样的病态心理引起的。这一点，还未能引起历来的医学工作者们的注意，而且也还没打算认真听取我的学说。按照我的观点，此种疾病，即神经质的形成，其基本原因全在于疑病素质，其症状的发展与恶化，则是由于精神交互作用。这些，以前已有说明。无论强迫观念或普遍神经衰弱症，都可通过同样的治疗方法，在40天以内，住院治疗可以全部治愈。而

且，已由大量事实得到了证实。象这样的治疗成果，过去的医学工作者都是做不到的。

说到“疑病素质”一词（Hypochondriae）的词源，“Hypo”是“在……之下”的意思；（Chondriae）是“软骨”的意思。此处所谓的软骨，是指胸骨尖端处。它的整个意思就是指在胸骨尖端以下的心口窝部分发病。当我们忧虑苦恼时，在心口窝处就会感到堵塞，心如刀搅般的苦恼。这种苦恼，被推断为疑病，以后逐步变化为疑病症。因此，如果说到所谓疾病的痛苦到底是怎么回事，首先，疾病将会威胁我们的生命。另外，即使不致于影响或威胁到生命，也会成为影响提高生活障碍。也可以说，正因为认识到它对生命和生活的威胁，才担心生病的问题。否则，就没有什么恐惧疾病的理由了。正是如此，还缺乏思维能力的婴儿，就不会患疑病症。他们只是当着患有某种实际的疾病时，才会只感受到那种病症本身的痛苦。他们非常单纯，绝不会发生杞人忧天，预期恐怖或强迫观念等症状。随着儿童知识的增长，才会象后面说明的那样，通过思想矛盾或恶智的作用，才会产生强迫观念。

神经质就是这样由各种精神性预期恐怖引起的。当害怕身体某部的痛苦和效能衰减时，便形成头痛或普通神经衰弱。虽然不是过分的痛苦，但却成为一种担心染上某种疾病的疑病倾向。害怕突发性暴亡、猝倒或苦恼时，则表现为发作性神经症的形式。进一步形成的强迫观念，虽然还不能直接关系到生命的安全，却如以上所列举的定义那样，因为是自己的感受或思想干扰着自我精神上的安宁。便会由于担心发展成对生活的障碍而导致发病。

所以，神经质可以说是从头痛，胃扩张等单纯的病症，乃至十分复杂的强迫观念等，都是由这种恐怖心理引起的。特别是我所说的发作性神经症，乃是一种恐怖性躯体的精神现象。

* 强迫观念是神经质的一种

那么，强迫观念和普通神经质的差异是什么呢？普通神经质对因为自己恐怖所引起这一点尚未加以注意，单纯对自身的痛苦或病态的异常忧心忡忡，执着不已。但是，强迫观念，虽然分别知道自己在害怕，也认为这种恐怖是自己糊涂，想对这种恐怖不再恐怖，却仍吓得心慌意乱，从而形成了精神冲突。这也可以说其差异就是单纯恐怖与复杂恐怖之差异。这种差异是与其恐怖对象的性质不同有关，其中至少直接与生命相关联，而强迫观念却主要是关系到自身的幸福与安乐。

所以，例如，强迫观念的肺病恐怖患者，如果是已经患了肺病，因为它最先最直接地面对着这种病的痛苦，所以，已经没有什么强迫观念了。大体上其他的强迫观念，例如患伤寒或胸膜炎等等，稍加严重、能威胁到生命安全的疾病时，因为这时患者的精神专注在这个方面，所以，在这期间过去的强迫观念也会暂时缓解。但当该病好转时，在身体衰弱或抵抗力脆弱等条件一，强迫观念就会再次重新抬头。看到这样的事实，也就会明白其中的理由，强迫观念的患者认为自己虽曾一度被置于必死的境地，却也有时偶然被治愈。普通神经质也同样如此。但特别是强迫观念，因为它是由思想冲突引起的。例如，当我将赤面恐怖症的治愈事例发表在医学杂志之后，为此却又引出来许多同症的患者。他们说过去只认为自己是气量很小的腼腆人，看守这篇报道后，才知道自己也是个某种疾病的强迫观念症患者。这就是说，他这种情况是在懂得了赤面恐怖后才引起强迫观念的。在不懂得它之前就不是什么强迫观念。而且一旦自己开始怀疑自己有病之后，越是想将它治好，却越发使强迫观念症更加恶化下去。

由此可知，我们医疗工作者对于在为患者治病的同时，另一方面，却又造成了许多患者的问题，必须给予极大的注意。这是因为把一知半解的知识传给人们后，使它直到了恶智的作用的缘故。

* 精神的拮抗作用

下面需要稍加深入地解说一下我们人类的精神作用。虽说或许稍微有些难度，但愿能够耐心地坚持读下去，这是因为只要能理解领会强迫观念的原理就能不再发生强迫观念。这从利用书信能治愈该症患者的经验也可得到了解。

首先，须要说明一下关于精神拮抗作用。宇宙间的一切现象全都是由相对关系、调节作用和保持均衡等法则构成的。精神现象也决不会离开这一法则，而且，它还是一种不断变化，霎那之间也决不会停止固定的现象。倘若地球一旦终止它的运动，它将会立即被吸进太阳之中去，倘若没有原子运动，各种物体的形状也要崩溃瓦解，这就是物体运动过程中所保持的引力与斥力的均衡现象，精神现象也是在不断变化之中才取得均衡的。倘若想抓住精神现象打算将它固定在幸福或安乐的同一状态之下，那就象想把云彩踩碎，想和雾气摔跤差不多。

例如，对于肌肉，即将上臂屈肌和伸肌相互对抗的那一部分命名为拮抗肌。我之所以命名精神的拮抗作用也是模拟的这种情况。当我们屈肘，就象机器人那样只能呆板地运动。只有当着这组拮抗肌彼此相互调节，协同地发挥作用的时候，才能使肌肉运动的形式、速度、强度和连续性等自由自在地进行。倘若将手臂按照一定方向或位置，例如向正前方伸直固定起来，那就容易疲劳，很难持续下去。这是因为拮抗肌双方持续不断地保持紧张状态，不能得到休息的缘故。平时用双臂进行一般工作或活动的时候，由于对应两方的肌肉交换进行活动和休息，因此，反倒不感觉疲劳。精神活动也是如此，倘能听其自然地活动便没有问题。倘若丧失自然，单纯固着于某一侧面的事物时，就会失去原有的那种自由自在。神经质之所以枉自保重身体、注重休养，却反倒越来越糟，就是因为是与此同样的理由。

* 拮抗肌的紧张与麻痹

这组拮抗肌在双方都过分强度紧张时，手臂就会发生震颤或痉挛现象。这是因为一方的肌肉突然出现强度挛缩时，其相反方向的肌肉也要以同样的强度收缩，而且相互之间交替反复。就象摔跤双方彼此相互推揉那样，当着在大人物面前敬茶时，手常常发生颤抖，是因为这时候的行动与自然状态的行动相反，由切莫疏忽大意这种反对心理的拮抗作用引起。当着人们遇到特大的紧急事件又害怕又担心的时候，就会出出进进，坐立不安。就象人们惊慌失措、丧失理智时的情况，只是一味毫无目的地朝着相反的方向活动。神经质或者是强迫观念的精神冲突，和前述伸直手臂带来疲劳或在重要人物面前端茶时忸怩腼腆、手臂震颤是同样的道理，是精神的拮抗作用出现了不必要的亢进的缘故。另如前述象机器人拟地只用单侧肌肉活动的工作，犹如人的冲动行为，精神病患者或意志薄弱者及小儿和白痴都常有这种现象。这是由单纯的感知或欲望直接引起的行动。它是在缺乏对立观念和抑制心理，即缺乏拮抗作用的情况下发生的。它和神经质的精神冲突是一种完全相反的状态。

再如拮抗肌双方出现麻痹的时候，手臂便会耷拉下来，一受到外力的推动，便总是按照初始的动作摇摇摆摆地动几下。就象精神病或白痴的迟钝状态那样无神经状态。再如只有单侧肌肉发生麻痹的时候，手臂便只能朝各健侧弯曲，或伸直后立即强直。这就象有的人固着于某种感情，形成一种丝毫不能协调的僵直情感，或因执迷于某种思维后，出现失去常态的妄想，这都是由于精神上的僵化和丝毫没有发挥拮抗作用缘故。强迫观念有的时候看起来也几乎象是妄想，但它在本质上与上述情况不同，它决不是拮抗作用的麻痹，只是精神冲突达到极点有些精神僵直而已。

* 相反精神作用的同时产生

所谓精神的拮抗作用，就是当我们有某种感受或欲望时，必然同时相应地发生与此相反的精神活动。这就能使我们的行动与日常生活相适应。例如当受到他人赞扬的时候，就会出现自我反省似的愧为内疚心理。受到人们指责时，也不会不知不觉地产生反感。这些都可以看做是精神上的适应或保护作用。倘若我们想买东西或想唱歌时，如果没有与此对应的精神拮抗作用，没有利害得失的思考，没有期求和抑制这组相反观念的冲突，那么，便会立即形成一种直接行动，成为一种贪婪不止或嗜酒如命的人。而神经质者的行动却恰恰相反，由于拮抗作用过强，而经常处于一种抑制状态。

在强迫观念中有一种叫登高恐怖的恐高症，比如，当他站在悬崖绝壁的高处时，向下一看使出现一种似乎要从那高处跳下去的感觉。甚至到后来也存在那种害怕跳下去摔死而恐怖不堪的后怕，而不敢在陡峭的高坡或一切高处行走。应该说这本来是任何人都有的这种担心从高处掉落，发生危险的起保护作用的拮抗心理。但是，一般的人只不过是一闪而过的念头，随着精神活动的变化，立即消失得无影无踪。甚至几乎和自己根本没有发生过这种感觉相似。

如前所述，鼻尖恐怖的病例，看不见自己鼻子尖的人，只是感觉和没有鼻子差不多。这和完全不朝鼻子上注意便看不见是一样的。登高恐怖患者则执迷于一旦掉落如何是好的恐怖之中，并象鼻尖恐怖患者所执着的恐惧心理那样，很难说这是一种正常人的心理活动。而且当断定自己已出现病态，并越来越发展这种想法，最终就会形成一种走到高处马上就会出现跳下去的想法。这在意志薄弱者或歇斯底里患者，如果有某种机会就不一定不发生这种情况。而强迫观念患者则无论任何场合也不会有这种情况。因为在精神冲突之中无论如何也始终没有达到付诸行动的决心。

另外，例如一个人突然担心精神状态失常，是否会踩死自己的婴儿；或者担心如果用气枪打中自己的妹妹可不得了；或者担心冒犯了什么高贵人物或神佛的等等恐怖之中。这些都是由担心出现上述问题而不得了的这种拮抗心理引起的。一般人有时候也会听任思绪飞翔，遐想联翩，但是强迫观念者却因为存在着这些恐怖，通过我所说的精神交互作用，便越发执着于此种恐怖中的状态。

再如，总担心自己是否偷了别人的东西，或担心自己是否因违背道义而受到他人排斥等，这些都是由为了保存自己这样的精神拮抗作用引起的。一般被称做有良心的人，当他把这个社会看做是善良时，精神上就得到满足，并害怕做恶的事物。这也是一种精神上的拮抗作用。世上的人们有的常常由于这种精神冲突而陷入错误的善恶观念，这都是由于思想矛盾引起的。

* 与常人的毫厘之差

以上列举各种恐怖，如果知道这是最初因某种契机而引起的精神拮抗作用，是在常态下，发生的普通心理现象，那就不会出现强迫观念。但如果认为它是异常的、病态的特殊心理，就会发展成强迫观念。也就是说，所谓常态与强迫观念症之间，仅仅是毫厘之差。只是这种错误思想，从此产生恶智作用的差异。

顺便还想说一点，有很多学者想歇斯底里的偷窃行为或意志薄弱者离奇古怪的不良行为，用二重人格来加以说明。他们把本人没有欲望刺激能够差别善恶时的冷静状态叫第一人格，把因欲望促使产生品德障碍（违法犯罪）叫第二人格。实际上这只是指缺乏精神拮抗作用时的冲动行为。而人格一词的使用，白白把事实弄得难以理解。因此，对这种病症的治疗便形成一种错误的见解。

九、思想矛盾

* 思想和本来的事实有出入

所谓矛盾，是我对认为应该如此，必须如此，而实际上却和他想象的结果相反，出现矛盾时，暂且给予的命名。

谈起所谓思想，原本就是从事实产生的东西，它不外乎是对事实的记叙或说明，而正确的思想必然与事实一致。因为想按照个人的思想来创造或安排和改变客观事实，所以才常常发生矛盾。禅家所谓“恶智”，般若新经所谓的“梦想颠倒”都可以说是这种原因引起的。例如，我们可以想象倘若加足劲头，赤手空拳也可以在空中试飞一番，我们只有在睡梦中才有可能。然而，那只是梦想，并不是事实。再如所谓凝念法，例如神经衰弱者，可以专心致志地沉思并默念自己身体非常健康，或可凝思默念自己万事如意，心想事成，或者祈求观世音菩萨降福等等。这些不过是些只有在梦中才能实现的空想。这样想象是可以。然而，患者依然是患者。勉强的愿望，难以如愿以偿。事实也决不会按照某个人的主观愿望去变化，去运转。这只是凭着个人的想象盲目祈求去应付虚伪的心理罢了。

象这样的事情，那些受宗教邪说蒙蔽的人们，也许很难明白，但是真正有信仰的人们，却应该十分清楚。

* 尽人皆知的实例

在思想矛盾中，尽人皆知的最普通的例子就是人必然要死。无论怎样害怕也不起作用，反正最后是必死无疑。恐怕越是担心忧虑，反倒缩短生命，促成早死。虽然担心害怕无济于事是人人皆知的一种常识，但实际上还是人人怕死。直到面临死亡的时候，仍然是难能不怕。犹如溺水的人，哪怕遇到一根稻草也想抓住它。再如世界上并没有什么鬼怪幽灵，虽然不必怕它，也是人人皆知的一种常识，然而夜经荒凉场地时，便不知不觉地禁不住要发生战慄，这依然是事实。

幼儿和白痴原来都不懂得害怕死亡或魔鬼。但是，对于某种疼痛或过分孤单和巨大的音响，却知道害怕。然而，这都是些非常单纯、仅仅限于此时此地的心理反应。而且只是反映事实原本的简单本能。所以，它全然不同于思维这一概念。到了思想活动十分发达的青年时期，这些恐怖心情也相应地发展到了高峰。这时，对这类恐怖性痛苦，总是想将它取消，将它否定，或战胜它，或赶走它，以期达到疏散愁苦、安定精神的目的。然而，这都是不可能的。其中企图取消恐怖的和恐怖的事实之间，产生和存在着的精神冲突，就成为痛苦，成为苦闷。释加牟尼在期求解脱人生中“生老病死”这四大痛苦时出现的苦闷，也是如此。企图利用思维来解决这种痛苦和烦闷时，就会陷入这种思想矛盾之中，导致思维如麻，无能为力的状态。这是因为思想扭曲了事实，出发点也错了。所谓恶智，就是在这种错误的基础上构成思想矛盾之后，再次构成多重矛盾的那种知识作用，就象要在墙壁上跑马那样，为了想把不可能变为可能，把白色说成黑色就要有相关的各种歪理。这也可以说知识越多越麻烦，越碍事。倘能一旦出现心机突转，不再拘泥于个人的情绪，舍弃自己原来的想法，就可以清晰明确地看到人生的事实。有了这样的出发点之后，既往所掌握的知识，也将完全变为良智。知识越多，就越能有效地发挥出他的积极作用。倘若从知识角度来讲，对同样一事物，由于其认识的错误与否，既可能成为恶智，也可能成为良智。

* 良智与恶智的关系

良智和恶智的关系，假若某人具有卫生方面的知识，而且是个神经质患者，他就会把日常生活的所有活动全部嵌在模式的铸模之中，十分呆板地过着印模式的生活。另一方面，倘若遇到发烧或腹泻，又会在所谓不能害怕生病的理论指导下，往往采取一些鲁莽轻率，毫无意义的行动。总之，无论对什么事情，都想用自己的理论来支配自己，这就是恶智。与此相反，良智者则顺从个人生命发展的自然规律采取行动。只有在身体发生异常的时候，才采取随机应变的态度。在这种情况下，越是具备卫生知识，就越能发挥效用。也就是说，良智的人是顺应身体的实际情况行动，而恶智者则企图用想象或思维来塑造事实。这和神经质的各种症状，都是由患者自己的思维构想出来的情况差不多。

* 关于死亡恐怖

面对死亡的恐怖，或者有的默念南无阿弥陀佛，相信死后重生于净土，因此对生命的断绝，似乎无所考虑。这乃是在错误思想支配下的一种梦想。所谓死后净土，事实上并不存在。连净土真宗的鼻祖亲鸾（净土，系佛教名词，意指无五浊<劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊>垢染的清静世界。如“阿弥陀佛净土”即西方极乐世界。净土宗，亦称“莲宗”，原为中国佛教宗派之一。以东晋慧远法师为初祖。但实际创宗者为唐代善导法师。此宗依据《无量寿经》、《观无量寿经》、《阿弥陀经》和《往生经》，专念“阿弥陀佛”名号，以期“往生西方净土的极乐世界”，故取此名。因这种修行方法简便易行，故中唐以后，曾广泛流行。九世纪间，日本天台宗僧人园仁（794~864）又开创了净土真宗。他们以绝对他力的信仰为该宗的根本，提倡“善人尚往生、况凡夫恶人”即所谓“恶人正机。”主张不必剃发出家。可肉食、娶妻，束发为髻。这种非僧非俗的姿态，又称“愚秃”或“俗圣”。亲鸾与惠信尼姑结婚后生有善鸾与觉信。门徒有真佛、性信、唯园等。亲鸾的别名有×宴、绰空、善信，著有《教行信证》、《净土文类聚抄》、《愚秃抄》、《唯信抄文意》等。谥号见真大师一译者注。）对所谓死后的净土在何处也未曾弄懂。即使这些想重生在净土的迷信者们，在面临死亡的时候，依然要表现出害怕死亡的本能。他们只是想凭着这种想法，等到往生。

再如，日常诵念南无阿弥陀佛，相信弥陀救世的僧侣们，虽然决意自己安心立命，但在患有重病时，也常常因当时才明白神佛不可信，而失去信仰，由于死亡的恐怖而大吵大闹。因为这些人都是思想上的信仰，是培养出来的信仰，并非是经过个人体验获得的信仰，它仍然属于恶智，是梦想的颠倒。人为什么要害怕死亡，因为他愿意活着，如果失去了生存的愿望，那么，对死也就不存在什么顾虑。梦想死后净土是枉然的，只有现实世界中实际存在的乐土才有实际意义。遭受强迫观念苦恼的人们，好像是住在当今社会的地狱。倘能摆脱开，则可无牵无挂，自由自在，获得现实的极乐。为此，只要能取消思想矛盾，就可以一通百通，其中烦恼，自然也就能够解脱了。

* 达摩大师的佛性论

据说达摩大师（达摩，或称达磨。原名为菩提达磨，Bodhidharma，？公元528或536，是中国佛教禅宗的创始者。相传为南天竺人。香至国的王子南朝宋末航海到广州，又去北魏洛阳（旧说过金陵时与梁武帝面谈不契，遂渡江北去）后往嵩山少林寺，传说他在此面壁打坐九年，后遇慧可（487~593）授以《楞伽经》四卷，并将心法传授给他，禅宗于是得以流传。达摩的谥号为圆觉大师。世间有很多关于他有名的故事传说（译者注）在他的佛性论中有如下这样一段话：“凡夫当生忧死，临饱愁饥，皆名曰大惑。故至人不谋其前，不虑其后，古今不变，时时归道。”忽滑谷文学博士在某杂志上对此作了如下的解释：“凡夫贪生反而近乎死，追求名誉反倒受毁，图谋私利反而招损，故曰吾人须清除私欲妄想，才能使人生到处均可找到快乐的天地。”我对于宗教和哲学都是个彻底的门外汉，对此倘若乱加评论，必将犯下重大的潜越之罪。然而，和我们同样都是门外汉的凡夫，即强迫观念患者们，如果读了这段说明，很多人都会领会错误，越加受到思想矛盾冲突的苦恼。很容易出现错误的想法。例如，很可能把“清除私欲妄想”领会成要否定人们的七情六欲。即使饿了也不能说饿，看到美女也不能说漂亮。因不允许出现害羞腼腆等想法，而导致成为赤面恐怖症患者。因不许可为害怕肺病，反而更加焦急不安，惊慌失措，成为一个肺病恐怖的强迫观念患者。这就是，企图把不可能当成可能，由忽视或否定“事实的”思想矛盾引起的。再如所谓“到处均可找到快乐天地”，也是我们这些凡夫俗人凭空想象的净土。简单地说，想得到快乐天地岂不也是我们过大的私欲妄想吗？达摩大师所说“故名为大惑”的简单意思，是指对过去的牢骚和对未来的杞人忧天。“至人”则是指要从各个当时的现实状况出发，面对生存要生活，面临死亡也要身临其境。其中，依时间，场所和个人情况，会分别产生不同的感受，情感或欲望。饥时则求食，疑时要探究，但并不是临生想死，临死想生。而是面对生存出现生存的欲望，面临死亡出现对死亡的恐怖。这时，我们的本能和知识，才能顺应各自的不同情况，随机应变地做出最适当的反应。从忽滑谷氏所说“贪生反倒近乎死”可知，既不能贪生，也不要杞人忧天。所谓“时时归道”，本来就是我等不懂的问题，但若揣测着说的话，所谓道就是古今不变的根本道理、

法则，人依然是人，木石还是木石，病人还是病人，健者还是健者。这都是一贯不变的事实。在这些事实彻底实现时，就会时时刻刻地适应着时间和场合发挥出个人最大的适应能力。这岂不就是时时归道的道理吗。看来，卢梭（卢梭，即让·雅克·卢梭。Jean-Jacques ·Rousseau、1712～1778，法国启蒙思想家、哲学家、教育学家、文学家，他出生于瑞士日内瓦一个钟表匠的家庭。他的哲学思想和社会观对法国的资产阶级革命产生了极大的影响。他认为在原始社会的“自然状态”下，人人都享受“自然”的自由平等。道德的败坏，是由于科学和艺术的发展。私有制的产生，是不平等的根源。他主张订立契约，成立公民社会，以保障个人的生命财产和人权。在教育上他主张“回归自然”，要顺应儿童本性，自由发展。他曾为《百科全书》撰写过有关音乐等方面的条目。作有歌剧六部。著有《论科学和艺术是否败坏或增进道德》、《论人类不平等的起源和基础》、《民约论》、小说《爱弥儿》和《新爱洛绮丝》自传体《忏悔录》、《音乐辞典》等一译者注）等人所说的“回归自然”大概也包含着这个意思。所谓豁出性命或灭却心头杂念，也和这个意思相同。当然，真是要想豁出性命或灭却心头杂念，也和这个意思相同。当然，真是要想豁出性命的话，那已经成为思想的矛盾，反倒不可能把性命豁出去了。

* 猝倒恐怖的强迫观念患者

某时，曾有一位受过高等教育的患者，是一位害怕晕倒、害怕精神错乱的强迫观念患者。连坐电车都害怕。他曾进修禅学若干年，由于提出很多设想，成为一位在这方面获得优越成就的人。我曾听过他关于“正常心态合乎道”的设想。他自己便可照此设想通过坐禅，统一精神，实现正常的心态，并以此进入快乐的天地。但当他在电车中发生不安的时候，却无论如何也不能掌握自己，也得不到那样的体验。

据我看来，修炼禅学，只是众人面前的一种表演而已。倒不如在宴会上表演滑稽歌舞，还可以当做体育运动或为宴会凑凑热闹更好一些。而且，光是坐禅的禅是不行的，它必须是王阳明所谓的“事实上的磨炼”。

（王守仁，字伯安，1472～1528，明代哲学家、儒学家、教育家。浙江余姚人，出生于官僚家庭。因曾在阳明洞读书、讲学，自称阳明子，世称阳明先生。他自幼立志“读书学圣贤”。28岁举进士，任刑部主事等。因反对宦官刘瑾被贬，后经镇压农民起义，封新建伯。官至南京后部尚书。谥文成。他是封建官吏，曾为“破山中贼”效力；又是学者，力主倡明圣学，致力于“破心中贼”。他先后创办过龙岗书院、濂溪书院、稽山书院、贵阳书院。他讲学时，四方学子前来听讲者达300余人，讲堂已容纳不下。故此，他对发展书院与讲学活动影响较大。他还制订民约乡规、举办学社，积极从事社会教育。他对儿童教育提出过分班制度，规定了教学日程，提倡“儿童心理”，反对“鞭撻绳缚、若待拘囚”。他主张“资质不同，因材施教”，学习既要别人“点化”，更要自我“解化”、“自得”。他认为教育或学习的目的就是进行“内心修养”，他的主观唯心主义的“心学”与程朱客观唯心主义的“理学”相对。主张知行合一，致良知，用内心修养代替实践活动，断言“万事万物皆吾心”，否认心外有事有物有理。曾就“既物穷理”辩论说：“就事物上求理”或“就事物之中求理”，均“析心与理为二”，而应该“合心与理为一”。他的修养方法是静处体悟、默坐澄心、事上磨练、精察内心。他的学说对反对当时记诵词章的形式主义，强调“行”的重要性起了积极的作用。阳明学派在明代中期以后影响很大，还流传到了日本。著作由门人辑成《王文成公全书》38卷，哲学方面有《传习录》和《大学问》等一译者注）

我对所谓“正常心态合乎道”中的“正常心态”简单解释为日常活动应有的原本状态，而“道”就是客观现实的道理。就该患者而言，由于在电车中的不安与恐怖，至今心中似乎还有些乱。这就是他的原本精神状态，是此时此地此人的一种正常心态。能保持这种状态就可以。能忍受着这种恐怖不安的原有状态就可以。也就是说，能顺从地必须按时去政府部门上班不可的处境就可以了。但若妄自打算取消恐怖、逃脱痛苦，则会由此引起思想矛盾。便不可能象有达摩所谓的至人那样，不能完全做好他现在的一切，更不能做到时时归道。以致从思想冲突发展到强迫观念。害怕就让他害怕好了，这种恐惧也就是所谓的正常心态。如果想把这种恐怖变做安心，那就成为虚伪，成为自欺欺人。坐禅统一精神也罢，在电车中不安也罢，这都是一种顺时应境的正常心态。在当时的情况下，才能灭却心头的各种欲望和杂念。如果唯独把甘甜看做正常心态，而不肯把酸和甜一样看成正常心态，便是思想方法上的一种虚伪表现，这是不行的。

* 思想的产生

话虽说有些絮叨，但若不再稍加解释，仍然不好明白。现在，打算对所谓思想是怎样产生的再说明一下。我们人类自出生以来，就经常不断地把经历的各种事物贮存在记忆之中，记忆后还能回想出来。作为一种符号给这些储存起来的内容起上名字，它就成为语言、成为文字。这是动物没有，只有人类才有的一种机能。有了这样的语言，才能进行思考。从应用角度来看，语言和文字几乎可以看做是同样的东西。没有言语的动物，便没有思维。然而这种思维——确切地说应该叫抽象的知识——它们因为只是对应于相关事实或经验的符号，所以，决不能把它当做事实的本身。所谓思维是由实践的经验产生的，例如，当我们一

说到三角形时，首先浮现在脑海中的，或者是金字塔、或者是某一特定的直角三角形等等。它必然是一种具体的实物。再如说到节约一词时，首先，或者想起了二宫尊德翁（二宫尊德，1787～1856，日本江户时代末期的农政家。通称金次郎，系神奈川县人。通过苦学奋斗将他没落的一家又重新振兴起来。文政5年，曾在×木县芳贺郡为开垦荒地勤奋工作。此后，又振兴了印旛沼等地。还曾开创了报德社。但他本人，却终生励行节约，恪守善行一译者注）灯下苦读的形象，或想起了自己在邮局存款的情况，甚至还会由此出发，追忆起各种各样的三角形和许多有关节约的事例。这样才能形成与之相当的作为抽象概念的符号，然后才能形成三角系由三边组成等这样的思维推理活动，以及所谓节约是什么什么等抽象的思考。常说的幸福或痛苦等虽然属于概念，但却不是指的事实。例如现在感到头有些疼，这是个事实。然而，时过境迁之后，回想起这种感觉时，便要命名为“头痛”。这个时候，就是把过去曾经实际经历过的印象投影在外界，通过客观性的回忆浮现出来的。恰如把自己的脸形投影在镜子里那样，镜子里面的影子已经不再是自己面孔本身的实体。

当把这种投影在外界的模型误认为是事实的时候，就会成为思想矛盾，成为颠倒的梦想。般若心经（般若，读bo re、佛教名词，系梵文Prajna的音译。一译波若，意译为智慧。佛教用来所指的是如实了解一切事物的智慧。般若经，是佛教的经名，是《大般若波罗蜜多经》的简称。除前人的若干译本外，唐玄奘将全书译出，称《大般若经》。《般若心经》的全称为《般若波罗蜜多心经》一译者注）中有如下这样的一句话：“心无挂碍，故无恐怖，脱离一切错乱的幻想，则究竟（究竟，佛教名词，犹言至极，即佛经里所指最高深的事理一译者注）涅槃。（涅槃，佛教名词，意指“灭度”、“入灭”或“圆寂”。即后人所说的僧人逝世。佛经说，信仰佛教的人，经过长期修道，即能熄灭一切烦恼，具备一切清净功德，即进入佛教所谓的“最高境界”。一译者注）

做梦就是浮现在心中的观念，原样投影在外界后，把它当作存在事实所产生的一种感受。也可以说，它是一种并非事实的梦想。幻觉与它也大致相同，也是把观念当成事实来加以感受。

神经质及歇斯底里的各种症状，与上述因由相同，有的则是自己凭空想象出来的。使用催眠术也能很容易地做到这一点，所谓颠倒的梦想，也就是把事实和思想弄得颠三倒四。我因不懂得佛教，所以，只凭推测来判断。如能从这颠倒梦想的拘泥中脱离出来，就会使强迫观念消失，使日常生活的活动消除障碍和拘泥，变得自由自在起来。镜子里的影子，左右两侧是不同的。如果以镜子为准刮胡须，就会用反了剃刀，遇到很大的困难。由此事例就可以把拘泥于思想概念的自己的用反剃刀等情况加以比较。如果只是把镜子作为有无胡须的判断工具，然后眼睛离开镜子，靠自己的手感使用剃刀，就能自由运刀了。这也是一个脱离思想矛盾的极好比喻。这样做就是良智。而上面所说的情况，就是恶智。

* 莫搞思想游戏

我们的脑袋长在自己的脖子上，即使没有任何人评论指点，也能如实感觉到它。如果不摇摇头试试或不用力捏它几下就觉得靠不住，产生怀疑的话，这就是恶智。现在我们精神正常，头脑清醒，对本身的存在能自我感觉到。即使是在梦中，并不需要什么指点，也能十分清醒地承认现实自我的存在。如果想要通过客观指点来证实目前处我是现实存在、还是处在梦幻之中，那就说明你自己本人已深深陷入迷惑的思想矛盾之中。这时，无论怎样去感触它，也未必能够做出正确的判断。倘若我们的脑袋离开了脖子，即使能够在梦中遇见，能用现有的现实感去感受它，也就足够了。对它说三道四，乱加指点，纯粹是一种思想游戏。

在应该恐怖的时候发生恐怖，在应该安心的境遇中表现安心，这都是真实的自然。企图把安心弄成恐怖导致厌世观，或把恐怖当成安心以求获得乐天，这都是思想矛盾。“注意”这种心理活动是通过周围的刺激自然发生的。精神紧张也只有遇到相关境遇才能发生。如果爬到树梢，精神就要紧张，但如果想用床上翻身的办法造成思想紧张，那是一种无用的努力。当要高高举起一桶水的时候，就必需立即适当地鼓足丹田的气力。但如果想要经常保持丹田的气力，那也是一种徒劳的辛苦。这也决不是一种自由操纵就能做到的活动。所谓“突然鼓足勇气”，或“决一死战”，因为都没有面临各自应有的处境，所以只能是自欺其人的装腔作势。这种人在平安无事的时候，虽然自己在那里得意洋洋，因为思想矛盾的缘故，倘若碰到什么情况必然会怯懦起来。无论礼仪活动或慈善事业，如果是从矛盾思想出发，硬套上某种形式，那就会成为虚礼或伪善。例如，虽然想给自己的爱儿吃甜切糕，却又担心对肠胃不好，怕吃了拉肚子，让吃呢，还是不让吃呢，怎么办好呢，这样的犹豫，才是家长对子女的一种真正的爱。与此相反。例如送给贫民金钱，属于慈善事业，虽然感到惋惜，但是作为义务，也就不得已而为之了。象这种思想便是一种伪善。是自己想尽点义务的利己主义思想，并不是出自肺腑的慈善心。

强迫观念是怎样由这种思想矛盾引起、怎样发展起来，造成进退维谷的状态？有关这些情况，拟在下章加

以说明。

十、思想矛盾和强迫观念

* 强迫观念来自思想矛盾

前面列举的鼻尖恐怖患者，在读书时、或向下看的时候，鼻尖时隐时现，恍恍惚惚地显现在眼前，这是必然的。它障碍视线，干扰集中精力读书，这也是必然的。但是对于一般人来说，它却一点儿影响或障碍也没有，连能看得到鼻尖的事儿也从未引起注意。这是因为对必然成为障碍的问题一直未曾进入思考的缘故。无论是必然也罢，不必然也罢，或未曾加以思考也罢，总之，就是什么也未曾引起注意。依照惯例，听其自然，这就叫无牵无挂，自由自在。也就是正常心态合于道。即达摩所说的“不谋前、不虑后”。

然而，在某种场合，当突然发现能看到鼻尖时，如果总在想“真讨厌、真烦人”的话，就会越来越成为障碍。这样，就会形成精神上的固着。不过，至此为止，还不算是强迫观念。在此基础上，由于思想的矛盾，如果企图把不可能弄成可能，总是想不要再看到鼻尖，不要去感觉它，不要去想它，至此才发展成强迫观念。由此进一步发展形成的精神冲突和痛苦，相继无休止地不断发展的这种状态，恰象要和柱子摔跤那样，越是拼命使力气，越是着急，越想用尽绝招，就会越发加重苦恼。终于精疲力竭，疲惫不堪。也就是说强迫观念患者，越是想要用尽当代所有一切治疗方法或精神修养方法，其强迫观念也越加发恶化。这是因为以此为条件，在思想矛盾的基础上，更加使矛盾重叠的缘故。犹如禅家所比喻的栓驴橛那样，当驴被栓在木橛上时，驴越是发急，越想奔逃，就越发一次一次地将栓它的缰绳缠绕在木橛上。最后，终于连动也动弹不得。也可以说这就是那种恶智的循环逻辑，无尽无休地在原地打转转。

在我治愈的患者中，曾有过不洁恐怖发病的22年的1人，和失眠恐怖同样历时22年的1人。如果不是把这样巨大的努力、耐性和持久力如此白白地消耗殆尽，倘若能换成另一种能够充分发挥所长的场合，那他的人生的活力将会多么出色，多么有效。由此可见神经质者的韧性和耐力是很强的。他们绝不是什么毫无气力的意志薄弱者。或者说如果神经质患者一旦心机一转变，精神面貌焕然一新，切断思想矛盾，获得无牵无挂的心理状态，就会由历来的苦恼和悲观突变成非常欢快的状态。用宗教名词来讲，就是所谓“解脱”，即进入心旷神怡的境地。

各位先生不难看出思想矛盾这样仅仅毫厘之差却因失之毫厘而要差之千里的问題，强迫观念的患者们，如果明白了这个非常简单的道理，能够丢掉过去的一切苦恼，那就不需要再来找我诊治了。这是我无比喜悦，十分盼望的。倘能如此得到痊愈，那就请你用一张明信片赐告你的治愈结果。

* 被细微琐碎所束缚

倘再进一步略加说明的话，某日，对一位先后连续患有吉凶恐怖、渎神恐怖及其他多种恐怖的强迫观念患者，我列举了鼻尖恐怖的例子给他听，他却也立即把注意力固着在鼻子上面。在那几天里，鼻子总是找他的麻烦。象这样的患者，不论什么时候，一遇到什么细微琐碎的不愉快，立即就会忧心忡忡，拘泥不安。因为他经常过分注意保重身体，略一刮风似乎就打冷战，立即就要感冒似地，把无关紧要的厌恶心情也作为一生中的重大事件来对待。

当问他钟表的声音对你是否有妨碍时，他回答虽能听到挂钟的声音，但越是来到挂钟跟前，却越是听不到了。这主要是由于注意力是否集中和指向的差异。有的神经质患者断定自己是听觉过敏，据说即便把怀表放在枕边，也影响得睡不着。但这绝不是什么听觉过敏，只是听觉是否固着的缘故。有的人说自己从来不做梦。神经质多数却想用经常做梦来当做失眠的证据。这种所谓的梦多，绝不是实际上梦的多少，仅仅是注意是否固着的不同。即使是所谓不做梦的人，倘若经常让他在刚刚睡醒的时候务必考虑一下自己是否做过梦，结果几乎是没有不做梦的。

广义地说，几乎所有的人没有不存在强迫观念的。例如，因为被钟表声音吵的睡不好经常做梦，因此总是不得安心，所以大多数人都想听到钟声，不愿做梦的人反抗心理非常强烈，这就成为神经质的症状之一。当我从剧场回来看书的时候，戏剧“千代萩”的“千松”的形象问题牢牢地占据着脑海，心神一点也不能指向书本，这时候，这个“千松”就成了“赶也赶不走的烦恼的狗”。但因这并不是怎么太重大的事端，所以并未伴随产生那么大的痛苦。临近考试的学生，身体负担稍有加重，有的因此就形成强迫观念那样的痛苦。现在正在学数学，却还挂着昨天的英语分数和明天的历史考题。为了不去想这些，越不想分心越是着急，越发不能把精力集中在数学学习上。这种情况就是一般人日常生活中表现的强迫观念。佛教里所说的烦恼就

是这种广义的意思。将它加以扩大夸张，作为典型就是病态的强迫观念。依照我们对强迫观念的了解，拿它对照我们普通的常态心理，就可以找到自我精神修养的标准。也可以由此消除我们的烦恼。而强迫观念的治愈，也就是烦恼的摆脱。

* 美髯翁的故事

中国以前有位名叫美髯翁的老人。有一天，国王问他晚上睡觉的时候是否用什么办法把胡子收拾起来。突然这样一问，他什么也答不出来。当天晚上睡觉时，便出现了把长须放在被子外面好呢，还是放在被子里面好呢，还是横着放好呢？无论如何也找不到妥善的办法，因此也未能安心地睡好觉。过去一直未曾注意的问题，一旦专心致志地去考虑它的时候，便惹来了麻烦，找不出办法，不知如何是好。前面说的鼻子尖、钟表声或做梦等也都是同样的。这个人的胡子，从对它引起思想矛盾之后，就形成了强迫观念。

某患者，鼻子手术后，上腭部出现了异常的感觉。另一位患者每当与人应答时，口腔便有小虫爬的感觉。由此成为害怕与人对话的赤面恐怖症。两个人都经历过数年的痛苦之后，才接受了我的治疗。他们两个人和这位美髯翁，都是由于执着于以上体验的同样原因发展成强迫观念。

有一次，我给某位强迫观念患者治疗的时候，曾要求他“今晚睡觉的时候，要想办法采用最好方式，找出心情最佳的身体位置，争取安安稳稳地睡一觉”。但是，这天晚上，该患者却无论怎样都因心绪不佳而未能安眠。第二晚上，我重新要求他“今晚要改用一种固定的姿势，无论心情怎样不好，无论支撑到什么时候，都要强行保持着这种姿势睡下去”。但是这一晚上，他却很快地酣睡起来，实现了安眠。总之，即使如此简单的问题，也要根据患者的体验，让他体会当时的心境。在前面所说的那种睡觉的情况，就会发生强迫观念；在后面所说的这种睡觉的情况，就会中断思想矛盾。

* 一位大学生的声音恐怖

对于我们来讲，遇有痛苦的事情，当然是痛苦的。然而，对生活具有的关系越重大，痛苦也大，而且持续的时间越久，那些不能牵动我们感情的事实，在思想上也不能直接引起什么变化。当着对挂钟的声音引起注意时，即使觉得心烦，也不过几分钟的时间就忘掉了。看书的时候，邻近的白铁铺的敲打声音虽然十分吵闹，最多经过几十分钟，也就不再构成什么干扰了。儿童听了《四谷怪谈》（《四谷怪谈》，日本传统戏剧之一的歌舞伎剧本《东海道四谷怪谈》的通称，共五幕。该剧本并非以历史事实为题材，而是以当时日常社会生活内容为题材。由四世鹤屋南北创作，文政8年（1826年）江户中村座初演，是怪谈故事中的代表作。在日本流行很广。四谷系东京的区及街名之一。故事讲述了盐治家的浪人民谷伊右卫门得到伊藤喜兵卫孙女小梅的恋爱后，虐待其妻小岩，致使她悲愤而死。这时，伊右卫门又将曾偷盗其家传秘藏药物的佣人惨杀，并将二人的尸体捆在一个门板的两侧，放入河中使之顺流而下。后来，这两个人的亡灵又一起折磨了伊右卫门一译者注）的鬼怪故事后产生的恐怖感，大约经过两三天就会忘掉。在电车上被掏走钱包的懊悔心情，也不过持续一周左右。大地震灾难上的恐怖约需半年，丧失爱子的悲痛约需一年。间距的长短，虽因情节而异。大致的长短无非如此。然而，真要想对这些情况人为的做出安排的话，却很难如愿以偿。如果一旦陷入了思想矛盾，即使是简单的钟摆声，对于有的人来说，其严重程度甚至会成为催人呕吐的干扰来源。并且，由此带来的痛苦，即使历经若干年也难消除。

有一位大学生，每当学习的时候，便因周围某些声响或人声的干扰而痛苦不堪。为此曾数次搬迁宿舍，临考前又逃避到了信州的深山。但是，来到信州后，仍然有水声、风声不断扰乱。由于声响太烦人，想堵塞两耳，但从鼻孔仍能传入声音，再把鼻孔堵塞，则呼吸困难，×得要死。至此，该患者觉得，普通人对这些声音都不以为然，唯独我对这些声音感到烦恼不堪，普通象聋子，唯独我能听得见。他这种自我判断和前面所说的鼻尖恐怖患者认为别人都看不到自己的鼻子尖，唯独我能看到等想法是相同的。这完全是从自我中心主义思想出发引起。再加切莫听到它，切莫注意它等思想矛盾就形成了强迫观念。所以思想冲突也越发加剧起来。

* 一位大学生的遗恨恐怖

有一位大学生，在几年前某一场合，曾受到一位朋友的恶语中伤，使之感到屈辱难堪。从此之后，懊恼不已。想学习或想做什么，总也很难着手。想尽各种办法忘掉它或放弃这种念头，但是，无论如何都不能消除这一固着下来的思想，终于形成了强迫观念。该患者根据宗教或道德修养的传统，想方设法饶恕对方，决定不再责备对方。但是，受过精神创伤的痛苦却总残留在心头。他这种难以消解的自身苦恼，完全来自该友人之口，只要没有他那一时的失敬之词，他也不会出现这样的问题。到处设法要舍弃这番遗恨，

却又找不到发泄之处。为什么我这个人就不能和一般人那样那么宽宏大量呢？转念又在考虑怎样想办法报复他一下？但又想这样做虽然问题不是太大，回想起来却又自感羞愧。（不愿涉足此类非行，乃神经质的性格特征。如果是意志薄弱性素质者，则与此大不相同。）从早到晚一味遭受着这样的苦恼，什么事情都干不成。甚至有时也还想倒不如干脆杀了他，以中断这番苦恼。这是一种应该命名为遗恨恐怖的强迫观念。总之，患者是在遭受着想什么办法才能从这番遗恨的苦恼中逃脱出来的苦恼和恐怖。如果是一般的人，象这样的悔恨要不了几天就会忘掉，然而这位患者之所以历经数载却仍遭受同一遗恨的痛苦，是因为在他尚未形成这种怨恨的时候，就已陷入了想方设法丢掉这种苦恼的思想矛盾之中。从道德或宗教作为一种恶智，即反倒使他如此祸事缠身。倘若他是被石头绊了一脚或走路不小心让柱子撞了一下额头的话，这种悔恨也许很容易地就能被忘却，只是由于受到同辈人的恶语中伤，才造成这般的后果。但也并非尽然，也有的患者只是因为被石头绊了一脚就形成强迫观念。

对这种情况，按照我的理论，并不要去讲求宽恕他人的德行或爱护敌对者的宗教道规。怨恨就是怨恨。实事求是，听其自然地亮出自己的真实情感。用不着想方设法掩盖或去否定它。照实地怨恨一番，或许也可以说含恨在心也可以。这样以来，如果只是如此限度的怨恨，一般的人数日即可忘却。或者说倘能找到对方开诚布公地倾心交谈，倒还可能使怨恨变成好感。总之，只要切断思想矛盾，无论多么痛苦也能消解。或者象常人那样，痛苦期限也能极大的缩短。或者倘能自动从内心消解，还会大事化小，小事化了。然而这里所说的无牵无挂，自我消解，绝不意味要求本人自暴自弃，放任自流或满不在乎。虽说实现以上要求稍有困难，但其实无非就是要回到自己那自然的状态。

* 什么叫痛苦

什么叫痛苦，解释起来或许有些困难，所谓痛苦，它是一个抽象概念的名词，是一个与快乐相对应的词语。它和明与暗，前与后相同。如果终止其相对比较的关系，此类词语的意义则立刻丧失。这类名词都分别表示着自己特有的某种具体的或抽象的思维涵义，如果这种意义不再存在，例如当你自己现在的立足点不再存在，那么，针对你的现实，前与后这一组对应概念也就不复存在；再如当你现在的视知觉不再存在时，那么，对你现在感受到的明与暗这组对应概念也就不复存在。可见它们都是分别就其特定条件表示着它原本具有的自然状态。不加苦与乐的评判，听其自然的话，也没有谁善、谁恶，何是、何非判断。在这种时候，就没有对痛苦的倾诉。对这种情况，可以把它比喻为“身入深山不见山”。即当你进入痛苦之中，对于痛苦听之任之，不以为然的时候，你已经感受不到自己当初感觉到的那些所谓的痛苦。自己虽然十分明确地觉察得到自己脑袋的存在，但如不去照镜子，也就无法对自己脑袋当时的情况作出评价。然而，却一切照常，任其自然地丝毫没有不安。对于痛苦同样也是如此。只要不是麻痹或丧失了知觉，不像是聪明善感的人或是一般凡人，同样都能适应当明情况准确地判断出其生理方面或心理方面存在的痛苦。但是，只要不把这种现实投影在他思想认识的“镜子”上，对它也就不能进行评价。所以，也懂得要把它叫做痛苦。我想可以用爱因斯坦（爱因斯坦，Albert, Einstein, 1879~1955，物理学家。生于德国，1933年因受纳粹政权迫害迁居美国。他在物理学的许多领域都有很重大的发现和贡献。特别重要的是建立了相对理论，提示了空间一时间的辩证关系，加深了人们对物质和运动的认识。这在科学和哲学上都具有重要的历史意义。因此，他于1921年荣获诺贝尔物理学奖一译者注）的相对论原理对这种情况加以说明。例如站在铁路旁边看火车行驶，就会看到各种不同的速度。但是坐在火车里，它是什么样的速度自己却很难感受得到。假如我现在能乘坐光速的物体上，那么人间社会的所有物体状态就全部消失得再也看不到了。同样，倘能对待痛苦听之任之，回到其自然状态，无论多大的痛苦也就感觉不到了。前面列举的那位在电车中烦闷不安的患者，如果他能把这种不安视作必然，一切任其自然，摆脱思想矛盾，使不安的感受恢复到自然状态，那么对这种不安就会感觉不到，也做不出什么评价了。这时候，他也就能够得到“正常心态合于道”的体验了。心悸加剧发作患者，受到死亡不安的袭击时，虽然没有这种程度的恐怖和痛苦，但是当他发作时，倘能断然放弃一切寻求治疗方法和安心的措施，听其自然地忍受着原有恐怖的话，就立即能够感受到这种“正常心态合于道”的体验。历经十年的心悸加剧发作患者，经过我一次诊治即获痊愈。此例，在拙著《神经质的疗法》一书中列为第一例。

* 重在情感与事实唯真

自称诗人的人，或入迷的思想家、宗教家们，都是以我所说的“重在情感”为生活目标，却不懂得立足于不可动摇的“事实唯真”这一原则立场上的道理。也就是说，当他们认为人生目的必须是为了追求对幸福愉快和安乐的满足时，由于思想矛盾，追求安乐，反倒陷入悲痛，乞求极乐世界，反倒尝受地狱之苦。当你以“事实唯真”的原则看待客观事物时，看到鲜花则心情清爽，看到牛虻则心里厌烦。对死恐惧，对生快乐，看到粪便不愉快，看到甜酱感到好吃。所谓那种不把甜酱和粪便同样看待，不把死和生同样看做安乐

就不许可了，真正是一种歪理。人生因为饿肚子才会悲观厌世。肚子饿了，能吃上粗茶淡饭也觉得好吃，因此也觉得快乐。无论什么事都可以随心所欲的话，归根到底只不过是一种思想游戏罢了。肚子饿了就想吃东西，吃到好吃的东西能高兴就很好。为生的欲望而奋斗，对每天的成果能感到满足就可以。走路时，双足前后交替运动，没有必要专门命名它们谁先谁后。人生旅途上，经常随时陪伴着苦与乐，也没有必要再去专门定名什么苦或什么乐，只要能够对各个时候的事实给予实事求是的承认就很好了。

有的神经质患者常常诉说：“连自杀的勇气也没有，这样的痛苦到底能受得了受不了，真没有把握”之类的愁苦。如果我们真正具备了必死的条件，无论你是讨厌或顺从，都会要死。在不具备自杀条件的时候，硬想制造那种勇气，这就是思想矛盾。所谓是否能够忍受这些痛苦，因为这种痛苦只是一种预期恐怖，还不是现在已经逼得无可奈何的那样痛苦，所以才会出现这些多余的思想矛盾。牙痛或发高烧40多度的时候，你对它是否能忍受得了呢？受得了也好，受不了也好，除了静心忍耐别无他法。能否治愈的问题，也要看各人病情如何，也没有其他办法。这并不是患者是否能忍受得了的问题。怕死就得强忍着痛苦，无论是怎样难过也只有在勉强忍耐中寻求活路。不管你怎样翻身打滚，坐卧不安，在医生要求你必须安静的时候，你就必须得尽力安安静静地睡下去。

某重症肺炎患者，把医生嘱咐不准乱动的话当成难为人，因为自己跑去上厕所而导致不可挽救。其他同病患者，症状比他严重得多，但他们严格遵守医嘱，因此反而得救。这绝不是个能够忍受得了或忍受不了的问题，除了服从这种事实，听其自然地任凭痛苦自然发展，此外没有其他办法。

十一、强迫观念常与事实相反

* 不洁恐怖变不洁

不洁恐怖患者越来越不洁，赤面恐怖患者慢慢变成不知耻的人，疾病恐怖患者变得不注意卫生健康，吉凶恐怖患者反倒对牺牲自己的好运和幸福也毫不顾惜。这些都是由于思想矛盾的缘故，致使个人所想与实际情况恰恰相反。

不洁恐怖多数是由传染病或中毒等有关原因引起的，或是由于怀疑自己受到传染，或是由于护理过身边的某传染病病人，或是由于听过传染病病人讲话等原因引起。也还有的是由于其他各种原因演变成成为不洁恐怖的。前面列举的木松鱼恐怖的例子，也属于不洁恐怖症之一。由此可知，由于各种原因，使强迫观念经过各种变化，会出现若干情况。

某患者，最初由于双亲去世后，在礼拜佛像之前洗手时，唯恐手洗不干净会受到神的惩罚，便从这种渎神恐怖的动机导致发病。因此，每当想到要去厕所或摸过什么脏东西等时，便无休止地洗个没完。即使已经洗得十分干净，若不再洗，就觉得手上似乎遗留下了什么不洁的东西。患者也分明知道是在干傻事，但是，每当想到什么脏东西时，便产生一种讨厌的心情；或因怀疑自己是否还残存着什么点滴的不洁，而出现不安情绪。由此痛苦不堪。患者受到这种重在情感的影响，尽管理智上明明知道事实并不是那回事儿，但却不能服从事实唯真的原则和上述事实。为了消除这种讨厌的心情，只好乱无目的地洗起手来。水桶里的水使了不少，最后连胳膊及全身也都洗过，似乎还觉得不大甘心。此后的必然后果，先是想方设法不让自己身体接触到一切象是不干净的东西，随后又要苦心研究什么东西干净，什么东西不干净等等。这位患者听说红色是硫黄的化合物后，就再也不敢摸到红色的东西。听说糕点厂使用腐败鸡蛋做点心的事以后，连其他很多各类的点心也不敢吃了。他那毫无目的的一味耗用精力的事例，真是到了数不胜数的程度。后来，患者触摸东西的时候，便常常先用纸铺垫一下，最多的时候，一天要用一百多张纸。最后，直接用木棉做了一付手套戴在手上。为了上厕所准备手纸，竟然花了一个多小时。这样一来，便想法尽量少上厕所。因此，有时又常常在半路上尿了裤子。在无法收拾的情况下，只好忍受着这尿裤子以后的窘态。去大便时，因担心不洁物抹在手上，为了开便所门时手不接触门板，便首先拿五层纸双折起来垫上，大便完了后，还要另拿五页纸四折后垫上。这种做法，实际上并不能擦净大便，一般人略加想象，对这种做法也会感到讨厌。但是这位患者因为他一心一意地担心手上是否沾染了脏物的缘故，却连这样明显的事实也失去了思考辨别的余地。患者因为害怕触及脏物，既不敢替换衣服，也不能入浴洗澡。再过一两周之后，患者的屁股周围，将是一种什么情况呢，可以想象得出，不洁到了极点。

* 人世间中的地狱苦

这样的患者，发病以来，从最初对某些细微琐事引起情绪不佳，逐步发展恶化，终于成为难能自拔的，虽然生活在人世间，却饱尝着地狱之苦的局面。从害怕不洁逐渐成为自身不洁的事例，便可以完全理解了他的这一过程。由于患者的重在感情作祟，尽管是些细微的厌恶情绪，却陷入了必须彻底将它排除的固执难消的念头。又因个人心胸过分狭隘内向，对周围事物已完全丧失了正确判断的能力。连回避不洁的事实，抛弃不干净的残迹也完全无能为力了。一般的人，对于每天降临在自己身上的命运和由此引起的自己某些细微的情绪变化，全都忽略不计，置于脑后，如实地对待面临的各项实际事物。因此就不导致强迫观念。由于在萌芽时期已被捏断，所以就不会再长成大树。

某位患者，在住院的时候，因为别人曾用手挪动过自己的拖鞋，因此认为会带来不洁，便经常把这双拖鞋收拾在自己枕头下面的褥子底下。但是，在自己上厕所时，却仍然照常要用这双拖鞋，可是对自己的唾液便又无所谓了。这位患者就是把这种心理夸张式地发展到了极限的程度。

* 赤面恐怖反而不知羞耻

赤面恐怖患者的大多数或者是在学校受到耻笑，或者是因为在女友面前吃了闭门羹等缘由引起的。另外，也有的因为自童年时代开始，便生性腼腆，不会和别人那样在生人面前应对自如，因而产生悲观情绪。长大之后，随着思想认识的发展，把自己这种心理状况理解成病态，逐渐成为强迫观念。讨厌与生人会面，参加集会时坐立不安、羞涩难堪，有的甚至连电车也不敢坐。一旦与别人的眼光交会，恰如遇到贵人或恋人，战战兢兢，局促不安，只好随时把眼光转向别处。当患者感到不能这样下去而打算发奋图强的时候，有的犹如拉开打架的姿势，两眼发红、直直地瞪着对方，这也属于是重在情感的一种，硬是要否定自己这

种害羞的心理，尽力拼命拿出一种不害羞的面孔。心理活动经常指向内部，因而对周围事物已失去了分辨的基准，致使患者连自己的粗暴行为或对别人造成的麻烦都视而不见、不以为然了。只求自己不再那么羞愧腼腆就心满意足了。这也是不合道理的。把因为害羞才感觉腼腆这样的对应关系，完全弃之脑后。倘若是一个正常的人，为了害羞，就要努力争取不被人耻笑，不遭受恶言恶语，这样，也才不感到内疚。但是，赤面恐怖患者由于思想矛盾，却恰恰与此相反。他们之所以变得不知羞耻，也是由于这种原因。在我这个地方有很多患者写信来询问治疗方法，几乎达到了不耐其烦的程度。赤面恐怖患者与其他强迫观念患者相比较，很明显地感到他们光是为了自己的方便，写来的信又长又啰嗦，还时常发来邮资不足的信件，而且都是些希望详细告诉他治疗方法等的生硬要求。对于他这样肆意加给对方的如此这般的麻烦，从丹心里没有半点儿想关照他一下的意思，为了自己不再感觉羞耻，虽然可以付出最大的努力，但却连待人接物方面必须注意的、最起码也不应该丢了面子的问题也无暇考虑了。

* 吉凶恐怖反而失去幸福

吉凶恐怖患者，从来不坐车牌号中带“4”字（因为日语读音它与“死”字相同）的汽车，或不愿碰到双亲病亡之类的事情。即使个人生了病，只要方位不佳，连最适当的医生也不能去请等等。为了避免因上述情况引起个人心情不佳，无论可能给自己带来多大麻烦，多大的不便，无论个人生命如何密切关联，对这些一律不屑一顾，视若罔闻。对于这样的患者来说，事实无论怎样都无所谓，唯有个人的心情是最重要的。由于沉缅于最初因盼望幸福形成的各种吉凶戒律，以致于牺牲了眼前的一切幸福。这种吉凶恐怖症的特点是百人百样，千奇百怪、十分稀罕。有很多常人难以想象的实例，因说来话长，很难一一列举。

如前所述，这种强迫观念是人们的烦恼被夸张了的典型。强迫观念患者由于拘泥于个人的恐怖，而陷入思想矛盾。这种徒然牺牲个人终生幸福的心理状态，很值得我们自我反省，作为重要的参考。经常忧虑不安、一筹莫展、平平凡凡、醉生梦死的人和不拘成败、大刀阔斧，在人生道路上获得成功的人们之间的差异，很大程度上与这种心理有关。

* 罪恶恐怖的例症

某男，于7年前开始，感到后背似乎沾上了什么不干净的东西，因此产生经常脊背发痒，十分难受的强迫观念。去年，在七月十五日为其亡兄祭祷时，当晚一个偶然的机，对亡兄之妻犯下了罪行。从此之后，便产生对不起亡兄这种自责念头的苦恼。每天早晚，坐在地板上向亡兄和祖先们悔过祈祷。而且，一这样祷告，便引起后背的不快感，就更加痛苦不堪。这样，患者便想：即使谢罪，也不需要这么长久地做下去，兄长为了他的弟弟，肯定也不愿出现什么坏事。从此，便停止了祈祷，但是后来自责的念头仍经常发生。一想到亡兄会不会在生气，后背便诱发出极不愉快的感觉。经常在想如果大哥当时憎恨我的罪过，今次七月十五他的灵魂回来时，必然对我的行为给予报复。既然没有这样，我也就不必这么费力地考虑什么罪行了。另外，拿来大哥那件和服裤裙，原想自己穿了它。但是，一系裤带时，脊背就出现不快而苦不堪言。终于又把那条裤裙还给大嫂。患者对于自己罪过的自责念头，从开始就这样由此及彼，形形色色地越想越加混乱，折磨得烦恼不堪。但是，他的所谓自责，全都是为了自己从懊悔的痛苦中逃脱出来，或对其加以否定的一种自我辩护、自欺欺人的想法。这不能算是纯粹的悔罪。只想弥补畴敷衍罪责。陷入这样的思想矛盾后，必然使强迫观念益加发展。表面上是向大哥谢罪，实际上却只是一种回避或消除个人痛苦的手段。是企图将这一罪行简单地一笔勾销而采取的一种策略。既然犯下罪过，当然应该受到责备。例如因伤食引起腹痛，当然应该忍受一定的时间。企图采用吃点什么东西，或服上一剂药，或求神祷告等不致使肚子受损害的办法，这乃是一种将不可能变成可能的恶智。犯下的罪过，恰如受了什么伤。除一时忍受伤痛，还要留下疤痕。只不过经过年长日久之后，伤疤慢慢变得淡薄一些罢了。倘能把罪过当罪行看待，如实地认罪，大胆地负责，则有可能惩前毖后，不再重犯。但如运用恶智，单纯搪塞敷衍，那么内心深处仍会多次重复原来的那些罪过。

* 什么叫忏悔

下面拟对什么叫忏悔的问题，简单说明一下。天理教和基督教的信仰疗法以及其他宗教性组织都有通过忏悔治病的做法。连弗洛伊德的精神分析法也是用忏悔的办法治疗歇斯底里。详细解释以上作法的心理依据是比较困难的。但若概括地讲，所谓忏悔，就是必须下决心甘心承受罪有应得的报应。或者说，是将自己的罪行通过自首坦白、公布于众，准备甘受惩罚。但这并不是为了免罪或逃避负债，或求得帮助。而是一种豁出名誉、痛苦和生命，舍身忘我的态度。所谓悔改，就是甘心接受罪过的报应，自觉惩戒未来的意思。迷信邪道宗教的人，可以无数次地忏悔，却又无数次不以为然地反复重犯同样的罪行。这不过是想把忏悔，当作免除自己罪行的一种工具和手段罢了。

所谓坦白罪行，犹如商人濒临破产时，要把自己所有的财产和负债如实公开宣布那样。这种态度应该是听任各位债权人各自的自由和社会人士对自己的不信任，自己却抱着把家业和自己全部豁出去的准备。这些做法绝不是为了想挽救自己本身。只有这时，才开始感到社会人士并不都是坏人。债权人竟相争取使破产者复活，世人们也都对他给以信任和怜悯。这都是想通过忏悔和舍家抛业得到救助时的一些实际情况。如果由于思想矛盾，想运用恶智，则不能消除这种忏悔带来的讨厌的痛苦与懊恼。如果这个商人玩弄策略，隐匿自己的财产，公开发表的都是谎言，那么，不但本人受到自责的苦恼，也决不可能从人们那儿得到什么救助。倘若正确地进行了忏悔，尽管这位商人在前段的很长时间内无米下炊，虽也指靠外表的虚张声势，内里筹措却十分困窘，因而成为一个精神烦闷、郁郁不乐的人。这次，忽然之间却如卸重负，赤裸裸地身心，也轻松起来。所谓犯有罪行的人，通过忏悔得救，就是这个意思。他必须充分认识应该接受所犯罪行的惩罚。而不能象破产商人隐匿财产那样，想逃避自己的罪责，而敷衍应付。按真宗教义而言，由于自己犯了罪行，或被打入地狱，或能上西天净土，一切听任阿弥陀佛来安排。在这之后，才能说自己从罪渊中得救。虽然从思想概念角度来讲，用词有些颠倒，那是因为思想本身原来就有矛盾。从较难理解的理论上讲，这便是主观和客观在见解上的差异。是自己实际的脸面五映射在镜子里面的脸面之间的差异。

* 通过忏悔治疗疾病

所谓利用宗教的忏悔来治疗疾病，确切地说，它只限于由精神因素引起的疾病。肿瘤或传染病或外伤等也打算通过忏悔来治疗则是迷信。然而很多疾病，尽管不拘多少、却常常由于种种原因，总是与精神因素等条件掺杂在一起。对这一点则是生物医学的医生们不太了解的地方，也是宗教界忏悔疗法偶然能够治愈疾病的原因的在。

不用说强迫观念，以其他各种疾病形式表现的神经质，几乎纯粹都是由精神因素等条件引起的。因此，通过这样的忏悔，以舍身忘我的态度，把所犯罪行当作罪过来接受其惩罚，甘心随其痛苦，通过这样的决心和思想忏悔，就可以治愈疾病。也就是说，神经衰弱等病症，据说有的患者曾通过天理教治愈，并给予庄重的感谢。虽然这也是可能的，但因不懂得治病的原理，常常容易有意无意地陷入迷信之中。这种情况，是很难令人满意的，与此相反，强迫观念患者则和简单的神经衰弱衰弱患者不同，因为它具有错综复杂的思想矛盾，所以这样的患者很难轻易地信仰宗教。但是，强迫观念患者倘能真正忏悔的话，也可以从他那痛苦中解脱出来。

* 自己很难知罪

然而，上述这些患者，即使想认罪、想忏悔，他自己也很难了解自己的罪过。其基本原因例如自己分明是头痛，却要怪罪生养方法不良的双亲，赤面恐怖者还要瞒怨人们对他缺乏同情心等等，自己拼命地要把罪过转嫁给周围的人们，本人却一点儿也没有感到有什么内疚之处。如果这样的患者通过自我精神修养，能够对自己以往的严重个人主义缺点，例如尽管别人忍受了十多年的痛苦，却也毫不关心。而自己即使稍有一点儿痛苦，只要得不到家庭成员、朋友以及周围其他人们的同情，就很不甘心等等。通过自我忏悔，当然也有可能治愈。但是，能够达到哪些自觉程度的修养，是很不容易的。所以，必须采取其他方法进行治疗。

释迦牟尼虽曾说过“因病给药”的原则，但是宗教的忏悔并不是在了解神经质患者心理的基础上进行的，佛教为了断绝人们的烦恼，一般在诵经之初，有时要先念忏悔文。“……所犯知或不知的如斯无量之罪……皆因贪嗔痴诸恶，无始无终，常住不变。”我们一般人和强迫观念患者，实际上都很少了解自己的罪行，因此，未曾觉察的罪行甚多。如前面列举的罪恶恐怖的例子那样，尽管自己知罪，反倒对此不能正确认识，只想敷衍了事的却很多。因此，佛教规定不管怎样要从头开始忏悔，要诵念忏悔文。

所谓贪嗔痴，归根到底就是以我为核心的个人主义。神经质患者想回避痛苦、贪求安乐是为贪；瞒怨双亲养育不佳，世人不予同情，社会上苛刻相待，不断愤、愤、恨者，乃为嗔；因执迷于自我，而不能正确判断人与己的关系，因无限度地贪婪与愤恨，致使自己本人和自我精神世界阴郁暗淡，不断散发怨言，成为无智与愚昧者的，则可谓痴。这就是说，不管怎样，要首先放弃自己的歪理，承认自身的贪嗔痴等事实，经常对此加深内省，诵念忏悔文，决心悔改此等罪行。而且要这样大张旗鼓地进行下去。

* 神经质者的怨言

神经质者经常怨天尤人地说：人们谁也不肯关心自己，没有能理解自己的人等。实际上，希望人们对自己理解的，全都是些对自己有利、对自己合适的方面。要求对自己的一切全部给予彻底地理解，这是个非常

难办的问题。因为这些都是由贪嗔痴产生的怨言。再如强迫观念患者常常认真地倾诉说：“唯有这种痛苦难以忍受。如果是其他方面的问题，无论多么严重也绝无怨言。”他哪里知道连这种痛苦都不能忍受，其它方面的痛苦也绝不可能忍受。另外还说什么“这种病，无论咋样也不愿去死”。那么，如果反过来问他“得什么病才愿意去死”的话，他又将怎样回答呢。神经质患者倘若凑在一起，即使有十个人，这十个人也都要彼此相互耻笑。例如说别人“你身体这么强健，精神又满好，是啥事儿让你这么痛苦的呀！”而这样说的，人，却正是经常诉说自己的痛苦不为人知的那种人。赤面恐怖患者则耻笑头晕头痛的人；不洁恐怖者又耻笑赤面恐怖的人，其他患者对于鼻尖恐怖和木松鱼恐怖的耻笑等等，因很难想象其症状，便只能认为是十分奇怪的傻子。所有的患者都以为只有自己最痛苦，别人全是傻子。例如鼻尖恐怖患者则认为如果自己患有头痛之类的病就无所谓了。明明是个被迫使之踩在十字架上的人，却说他什么也未考虑，（日本江戸时代，为了严禁基督教，长崎等地在正月4日至8日期间用刻有圣母玛丽亚或耶稣像的木板或铜板，看人们踩或不踩，用以检验证明此人是否为基督徒。由此引申此法为强行调查某人思想立场的手段。一译者注）对头痛病人或吉凶恐怖患者更是没有丝毫的同情感。这都是由于从吟嗔痴的个人主义出发，才如此这般的。例如，当你想对强迫观念患者说明强迫观念的心理，列举其他强迫观念的例子时，这位患者却只是回答：“这种问题我丝毫没有。”倘若这位患者一旦从自我迷悟中摆脱出来时，就会明白对于其他所有患者都有值得同情的地方。在这种时候，他才能对自己的贪嗔痴有所忏悔。

十二、强迫观念的治疗方法

* 对于恐怖的态度

所谓某种观念变成强迫性的，是指伴随某种有关事物的痛苦与不快，不断浮现在头脑中的一种观念，越是打算不去想它，却越是浮想联翩，对自己纠缠不休。这个时候，会认为是由于受恶魔或某种自己以外的什么力量的影响，强制着自己要这样想的。但所想的并不是自己本身的事情，而感觉到象是存在于外界的事情。即把自己投影于外界，就和映射在镜子之中的自己一样的关系。把这种强迫性的思考比喻为“烦恼之犬”是很有趣的。它的确象是要被可怕的犬咬着似的。下面，我想照我现在这个比喻，对于在将要被犬咬这一恐怖的威胁时，应采取什么态度，上述是指一条真犬的话，而强迫观念却是对于所投射的影子的恐怖。这和在梦中被狂犬追赶同样的道理。虽然是做梦，可本人却把它当成事实，因此，就象被真犬咬着完全同样的恐怖。

* 儿童对犬的态度

倘若幼小儿童遇到狗咬时，该儿童对这只狗很难判断它是狮子还是疯狗，只是凭着单纯的恐怖本能，投入母亲怀中，先将双眼埋藏的看不到犬，与此同时，一面吓得战战兢兢，一面拼命贴近母亲身体不敢离开。这种态度，按宗教的说法，是对绝对外力的依赖，这时，儿童在心中自己吓唬自己呢，还是怎么回事呢，这并不是问题的怕在。虽说象是被犬咬住了、或是被狮子咬住了似的，最基本的就是他把自己的命运全部依托给了母亲。儿童就是这样纯真无邪地安心立命。然而，恐怖本身用是人的本能，对这一点当然不能加以否定。唵南无阿弥陀佛的目的，就是为了归依弥陀佛，勿论是死是生，是极乐世界，还是地狱，把降临在身的一切命运完全委托在慈母般地宇宙间大慈大悲老佛爷的身上。是请他帮助治疗不治之症呢，还是自身懒惰，却幻想成为大财阀呢，这倒无关紧要。然而它却是正确信仰或迷信的分界线。实际上，是失之毫厘、则将差之千里。

* 普通人对犬的态度

一般成年人遇到狗汪汪乱叫的时候，因为懂得被狗咬的难堪，所以往往采取预防措施或进攻的态度。首先拿出注视狗的动态的特定姿式，或者用手中的雨伞或其它手头的东西拉开架势。一般对待狗咬时最适当的态度是双目注视，弯腰屈膝，放低身架，准备进攻。这样一来，狗大多都要逃跑。在这种情况下，此人采取的是舍身忘我的态度，该犬看到这种进攻姿势便会害怕逃跑。根据咒符之法，如在掌心写三遍“虎”字，然后将它握紧成拳。犬则绝对不敢跑过来侵犯。另外，根据真言宗秘密之法，将左手攥成金刚形象（即拇指指向内握掌成为固定的形式）。然后双手抱拳置于丹田处即可。或者将它改变成用此种手式握住睾丸也可以。然而，上述这些秘法，实际上并不起什么作用。只不过一定要采取立定不动的姿势就可以了。只要拿出象桩那样全然不动的架势，即使遇有群蜂，也绝不来蛰。但手心写虎字或攥金刚拳等办法，都会产生一种自觉感到象是又掌握了难以想象的另一种力量。以此作为精神支柱，就可以驻留在得到岿然不动的佛法方便（方便，佛教名词，译自梵文U pa Y a，故亦称法便或权宜。佛教为了对低层各界众生，或各种不同程度的人，采取各种最方便最有效的不同教化方式，使之产生真正的信仰，故名。《维摩诘经》云：以方便

之力，为诸众生分别解说。一译者注）之中，佛法方便虽好，却存在着因此反倒陷入迷信的很大弊端。如果能针对遇到蜂或犬的心理状态提供一种正确的做法，那显然是有效而又无害的。这才是面对恐怖的一种自身修行。对待强迫观念的各种恐怖，只要能具备这种态度，就完全可以治愈。一般的人因为对于日常生活的各种事件，经常采取这种态度，所以从不发生强迫观念。以上所说对于犬和蜂的态度，都需要进行与之相当的修行。每当遇到这种情况，只要能够体验并掌握了正当的态度，在此之后，就会完全变得轻松起来，乐观起来。准确地说，虽然他力的法和自力的法并非完全是两码事，但一般地讲我们一生面临的诸多事端，显然还是依靠前面所说的他力之法才是最容易行得通的道路。

* 神经质者对犬的态度

关于神经质者对犬的态度如何，他们和上面所说的儿童或成人的任何一方都不相同。也就是说，神经质者对待烦恼这个犬。因为恐惧而不想遇到它，不愿朝它那个方向看，在这一点上它很象小孩子那样。一方面对这种恐惧感到自卑，很窝囊，便想方设法尽最大努力不再怕它。正因为是这样，他那精神状态，一方面吓得惊慌失措，另一方面又在不断地观察判断自己的状态。例如感觉上腹上提，呼吸困难，心胸不安，手足冷却，口腔干燥，舌头僵直，腰背摇晃，步行慌张，脑袋胀痛，觉得自己已经不象是自己等等。就这样细致入微地坚强地进行自我观察。这时，他已经忘记了他自己和外界的关系，无视外界如何，完全被自己的情绪所束缚，固着于这种特定的感觉，把它当成与别人不同的，自己特殊的异常病态。因此各种神经质症状越加发展，甚或成为强迫观念。

拿他和前面所说的一般成年人的情况相比较，一般成人则将精神全部集中于犬。面对犬的一举一动，全神贯注地发挥着精神的功能，所以精神全部外向，连自我内省的余地也没有。即所谓处于一种无我的状态。自己现在是否心胸不适，心情如何，连自己的态度或思路如何等等，全然不知。它和强迫观念完全不同。这也就是外向与内向的差异。临济禅师（唐代之僧。中国佛教禅宗五家之一的临济宗的创始人。因他住在河北镇州（今河北正定）滹沱河畔的临济院，故名禅名义玄，敕×慧照禅师。其教育方法与禅风痛快峻烈、豪放不羁，帮以“临济之喝，德山之棒”的“棒喝”著称。传至北宋，分为杨、黄二派。公元十二、十三世纪之间，由日本僧人荣西等相继传入日本，至今仍很流行。“棒喝”，佛教禅宗用语。禅宗师家接待初学者，或以棒打，或以口喝，以验其根基之利钝。故后世之人在惊醒人们的迷悟时常曰：“当头棒喝”此语即始于此。一译者注）有言：“夺人夺镜”。大致的“无自我，忘外界”。犹如幼童遇到犬即扑向母亲怀抱时彻底舍弃自我，忘掉外界那样。而成年人则忘掉自我，只顾面向外界。强迫观念者则对自我和外界之间的任何一方都困惑，呈现一种惊慌失措、不知所向的状态。以上列举的三种情况，儿童和成人都是一种自然状态，唯独强迫观念患者是由于不自然的思想矛盾，才产生了上述的迷惘和烦恼。

有这样一句“与思虑相比，实际去做倒更简单”的论断。而所谓“思虑”，虽然在预感降临的痛苦及想象中自我力量的虚弱这两者之间存在着精神冲突的痛苦。但若是如实地去接触一下，实际上却没有什麼，与烦闷的苦恼相比，实际的痛苦反倒更容易解决。

* 自然的心理活动

我们日常生活中的精神活动，经常受到客观境物的牵制。或者由于自己想做某件事情，也常常将注意力集中倾注在该目的物上。把这种情况我们叫它知觉的目的性或离心性。当着投球后去接球的时候，如能专门集中注意去看球接球，就不会出现差错。这时候，自己的手是怎样动作的却一点也不会注意。倘若一味注意自己手的姿势或脚下的情况而忽略了看球，那就绝不会接住球。我们只要拿着筷子和饭碗就可以不停地向嘴里送茶水泡饭，而且几乎一点儿也不去注意手的拿法，如果有人对左手拿碗、右手拿筷的具体操作方法等等提出疑问，对此，则很少有人能够做出确切的回答。一般人在劈木柴的时候，总想要让斧子的举落方向与劈在木柴上的落着点一致，但是，尽管想让动作协调，斧子命中，却常常很难照想象的样子劈得那么准确，也很难做到熟练。然而，如果让我教给人们劈柴时，却只要求将全部注意力集中在要劈的木柴的落着点上，对怎样举斧子却不加考虑。这样，反倒顺其自然地落准了，劈开了。照此办法，在一两天内他也就很快地熟练了。少女们在显贵人物面前倒茶时，之所以出现手发颤，举止动作也不自然，甚或反倒把后面的茶瓶子弄倒等等，就因为心思没集中在茶壶上，而只是担心自己的动作，只是注意自己的手或姿势，使注意力朝向了向心力的一方。从神经质的各种症状来看，自己作的事情之所以总是不能如愿以偿，都是由于使注意单纯指向自己一方的向心力的缘故。

* 心理活动的协调与对抗

当着室外近邻传来干白铁活的声音时，谁都会觉得噪杂而烦扰不安。但是，在自己敲打白铁皮时，却不觉

得有什么噪音的干扰。这是什么原因？因为在自己搞打时，不但适应着强弱、快慢等各种不同程度的节奏并需要投入全身的力量，精神状况也相应地紧张起来。不敲打的时候，自己的精神即达不到这样适切自如地调和，因此精神紊乱，注意被动分散。所以，倘能掌握白铁加工声调的音律节奏，使自己精神活动的张弛规律和它吻合起来，就绝不会再出现精神上的紊乱现象。听音乐或者听到节奏和谐、韵律优美的声音之所以不致产生骚扰的后果，就是因为它的声调很容易理解，很容易接受。而白铁皮铺或其他噪杂音响之所以产生骚扰的后果，就因为它和自己心理活动的规律很不协和的缘故。常见有些人一面轻松愉快、心不在焉地用鼻子哼唱着歌曲，一面在那里计算什么或读书看报等，就因为它和自己的心态十分和谐一致。我可以一面听着邻居的噪杂声或听着广播的同时，还能读书或写稿子。我坐电车或去访问人的等待期间经常都要读书。在我听农村的人们或妇女那冗长的漫无边际的讲话时，还可以侧目阅读杂志的同时，进行相应的应付。神经质患者或强迫观念患者很多人却做不到这些。我也是个神经质患者，从少年时代开始，也确曾经历过多种症状。对这类事情，只要能运用上述对待白铁铺噪音那样的心理活动的规律，就能做得到。但是，这当然需要进行练习和修养。

神经质患者，有时自我判断所谓自己的耳朵的听力过敏，是因为对他自己发出的音响或听起来顺劲儿的噪音都不以为然，而对其他声音却感到烦躁不安。我对这种情况命名为假性过敏。而真性过敏，例如在热性病或结核性脑膜炎病，包括自己发出的声响在内，对一切声音都表现过敏。这也可以看做神经质者经常把自我作为中心的表现之一。

* 预防晕船的窍门

关于晕船的问题，从医学上讲，有的认为是由于内耳的半规管的震荡引起的。另外还有其他各种说法。但是，从心理学上讲，它是由于船身的动荡和坐船的人自身之间存在着的反抗作用得不到调和引起的。无论怎样，好晕船的人，如果让他自己划船的话，是绝对不会出现晕船现象的。这就是因为船身的摇动规律和划船人自身的动作十分融洽、协调形成一体的缘故。在这种情况下，持半规管观点的学者们又要作如何解释呢？那么，要想不晕船的话，应该怎么办呢？首先，最简单的办法就是躺在船上。当船下沉时，自己的身体似乎和船一起下沉，船浮起时，身体似乎也被抬高、同时浮起那样，使身体与船的浮动规律协调一致。开始时，是故意地有意识地这样做，可是，不一会儿的功夫就不知不觉地和船身的活动协调一致了。出现了和自己划船时相同的心情。站在船里面操作的时候，虽然涉及到比较复杂的关系，但能适应船的波动而不晕船，则是因为很快领悟了船身与自身调和一致的规律的缘故。神经质者无论到什么时候都要晕船晕车，一点儿也不能习惯的原因，就在于他陷入恐怖之中，越发采取了与船的动荡相对抗的态度，不能大胆地以舍身的态度与船的动荡规律调和起来的缘故。

现在我正和家属同聚一室，一面听着贝多芬的乐曲，一面写这本书的稿子。我虽然对音乐完全缺乏理解，但是用它当做我思想活动的伴奏似的，这样协调起来。佛教中所谓极乐境界之说，也许就是放着清脆悦耳的乐曲、无忧无虑、自由自在、心想事成、为所欲为的境地。

站在桥上俯视桥下的激流时，人们都常常出现自己的身体似乎要被吸入水流之中那样两眼眩晕的感觉。长时间凝视有的还出现要恶心呕吐的感觉。这也是由于那个人的视觉活动和该水流的运动相对抗引起的。如果其视觉活动能够适应水流运动的变化，与之协调一致，同步活动，就绝不会出现厌恶的感觉。

乘坐电车时，站在窗边目视前方的人，窗外那千变万化的各种情况从双眼的横斜方不断闪过时，如果观察一下他那双眼，就会看到他那眼睛不断扑扑闪闪朝横斜方闪动和震颤的情况。这是因为虽然他本人对窗外景物未曾引起注意，但却不得不以双眼那无意识的动作来适应外界的变化，与外面景物的流动取得协调、取得适应的一种现象。好晕电车的人，就是因为从个人的恐怖心理出发，来对待外界的自然变化，自己并用没有看到的态度来努力进行心理对抗的缘故。

* 由适应得到治疗

以上我虽然列举了关于对白铁加工噪音的听觉，对行船的运动觉，对水流的视觉等实例，但是，在其他方面的各种感知觉，例如恐怖或其他有关的情感等，也都同样存在着对应关系。

晕船就是由对船的运动觉，对轮机音响的听觉，对外界变化的视觉，对油漆气味的嗅觉等各种感觉以及其他由于恐怖带来的预期情感等各方面复合形成的结果。

由此也可得知，我们的感觉和心情虽然能够通过和外界的协调与适应，随机应变。但是，当与它相互对

抗、背离的时候，就越发与该活动不协调，产生各种故障，终于发展到病态异常的程度。

人体的机能，从生理活动方面来看，它也能够对自然和外界达到协调与适应。前面列举的坐在电车窗旁的人眼不断闪动和知觉的目的性等情况，都属于这种适应性。这种适应能力，通过练习和熟练过程还可以逐步增强。在喧嚣环境中看书也好，在电车往来的商店谈话也好，坐船不再晕船也好，都可以通过一定的熟练，做到与之相适应。然而，它必须是精神活动能够顺从自然状态的情况下才能实现。与此相反，由于恐怖心理而与自然状态相对抗，特别象神经质特征的思想矛盾，有意识地努力想不去听白铁加工的噪音，以对抗的心态尽力与船体活动相抗衡或努力避开视线，不去直视那湍急的水流等等，这些做法都会逐步加重不愉快的心情，终将成为强迫观念，致使痛苦与懊恼达到难于忍受的程度。

* 必须向症状屈从

这样做是我治疗神经质及至强迫观念的一种手段，方法是使患者积极地将注意集中指向和固定在成为患者痛苦的事端上。因为它将成为我们知觉的目的性，自然与客观境遇协调一致的契机。例如耳鸣患者中有通过从早到晚不断将精神集中指向自己的耳鸣，几周之内就治愈了他苦恼多年的耳鸣症的例子。再如鼻尖恐怖患者无论看书或工作，都要他经常将注意集中指向自己的鼻子，丝毫不得松懈或转移。这位患者，如前面所讲的症例一样，仅仅用了一周多的时间就全部治愈。如果让心悸加剧发作或死亡恐怖症患者，主动把自己置身于要引起发作的那种特定境遇，使之引起以往那种发作，通过他自己专心注意发作的状况，进行详细观察就可以治好，而且绝不再犯，可以完全根治。由我经手实际验证的这种病例已有很多。前面列举的胃痉挛阵痛样发作等患者的根治，都是采用的这种办法。勇气较强的患者，通过我的一次诊断治疗，就要以根除他那十年来的心悸加剧发作。对于不能下决心的人，则须在我的监视之下进行。对于性情怯懦、辨别能力较差的人，用住院疗法在30天以内也可以彻底治愈。关于其它方面的各种强迫观念，多数情况下也可以应用这一心理活动规律进行治疗。

禅家曾言：“勇猛众生，立地成佛。”是说勇猛的人，照实地做起来，很快就能大彻大悟，得到解脱。心悸加剧发作患者之所以能够通过我的一句话就能得到根治，岂不就是实现了这种“立地成佛”的境地吗！所谓勇猛的心态又是什么呢？岂不就是躺在那里辗转不安追求精神紧张的办法，或是运足气力，寻求平安无事，唸诵南无阿弥陀佛，只身一人随便地实现安心立命，或是在行住坐卧中寻找气觉丹田的办法。设想如果登上树梢，就会自动地精神紧张起来，倘若从树上掉落下来，又会自己气沉丹田。听到白铁加工的声音就讨厌，坐上船心情就不好，进入战场就产生恐怖，患高热病时就觉得痛苦难堪。听其自然地顺应各自当时的现实环境，毫不对抗地将各自的自然功能充分发挥出来去适应，就应该叫做勇猛的心态吗？一般地说，当着人们处在闭口无言，力所不能，除豁出自己性命别无他法，虽是所谓“甘心屈从”、“修身成佛”，又是谁首先提出这一说法呢？神经质者及强迫观念患者们，你们必须要屈从请试试看怎么样呢？

* 似是而非彻底大悟

以上主要讲述了关于恐怖本身的问题，以及对待恐怖的态度和怎样才能除掉恐怖等问题。但是如果仅仅这样讨论一番算完，那就会形成一种片面性的印象，对我们的人生缺乏全面地了解。对幼儿、白痴或精神病患者来说，只仅仅具有本能性的恐怖感，却丝毫不存在通过理智予想未来，开辟自我命运的恐怖。曾有半赤子之心比喻和大彻大悟的境地，然而，这只不过是“不思前，不谋后”，听其自然的心态十分相似。它和通过修养获得的精神面貌则有天壤之别。曾有一位40余岁十分老实的精神分裂症女患者，在某年发生地震时，一阵巨大的声音响过，她那病房的墙壁也倒塌了。护士吃惊地打开她那房间的门一看，却见该患者端端正正泰然自若地坐在室内的角落处，并和护士打招呼说：“好大的地震呀！”我认为这和开玩笑相似，而又不是开玩笑，取名为假性彻底大悟，类似于野狐禅。（野狐禅：佛教内对一些非真正坐禅办道而妄称可以阐明佛法，教化众生，使之皈依教义，得到觉悟的人们的称呼。相传有人解错了禅语的一个字，就五百生投胎为野狐，后遇禅宗高师百丈禅师怀海予以纠正才得解脱。详见《传灯录》，后专用为外道、异端的意思一译者注）

* 神经质症状是由欲望过高引起

以上这些情况，仅仅是些消极怀的安心，一点儿也没有什么积极的作用，对于人生的奋斗一点儿贡献也没有。因此，为了治疗强迫观念仅仅靠这些是不行的。象装饰摆设放在盒子里的布娃娃那样，是不中用的。神经质者和意志薄弱性素质之间的差异，基本上就是欲望过大。强迫观念或其他神经质的各种症状，都是由于这种欲望引起的。但是引起这种症状的，完全由于受到恐怖束缚而陷入其中，看起来象是彻底舍弃了对人生的欲望。例如诉说头沉，精神呆滞的人，是因为自己不能象想象的那样，在学习和工作方面不能超出

常人，为此而不满意自己。这些患者受到必须首先彻底治愈这种严重损害工作效能的恼人的症状，才可拼搏一番这一愿望的驱使。强迫观念患者也都与此相同。他们的欲望是首先要根除在内心里发生的一切招惹麻烦的想法和不愉快的心情，充分享受人生的幸福。读书恐怖的患者，虽然也倾诉因受到痛苦的干扰不能如愿以偿地充分读书，但是，只要看一下他们之中的多数在校学习成绩都十分优秀的事实，也就明白了这是怎么回事儿。如果这些情况发生意志薄弱者的话，由于他们的基本特点就是缺乏欲望，事实上虽然属于容易引起头疼或心悸加剧的过敏性体质，或者是一种缺乏决断能力、迂腐沉默、思维脆弱的人，但他仍然只是老守田园，固步自封，一点儿也不感到或倾诉什么特殊的障碍或痛苦。因为他们缺乏人生的欲望，头痛就忍着头痛，缺乏果敢决断，甘心情愿如此这般地活下去。只要能马马虎虎地混日月，懒懒散散地过日子就可以了。

* 恐怖与欲望的协调

人一生中工作成就的大小，对社会有所贡献或醉生梦死之间的界限，实际上就是由欲望与恐怖之间的对应关系如何协调来决定的。

所谓人的恐怖与欲望之协调是怎么回事？若以战争为例来讲，当我们一旦面临着国家生死存亡这一问题的时候，在社会义务和国家观念的鼓励下，尽管心里不愿意，仍然会参军出征。这时，就要对自己的良心给予满足的欲望和死亡的恐怖进行协调的结果。如果想方设法逃避征兵，那就是单纯陷入恐怖的结果；如果是高高兴兴、勇气十足地自愿参军，那就是在荣誉感的驱使下甘心冒生命危险，侧重了欲望的方面。

假如处在和敌人相互对阵、首当其冲场合的时候，步枪子弹嗖嗖地轻擦头皮而过，炮弹在自己的前后方不断爆炸，破碎的土石四散落下，恐惧不安，毛骨悚然，心脏怦怦跳动不已，或树旁、或岩石后，或地面低洼处，尽可能选择利用地形地物来隐蔽自己的同时，别无他法，只有拼命向敌人射击，努力压住敌人的锐气。选定目标开始射击，感觉打中了，再继续发射。全神贯注，一心一意地集中指向敌人，自己射击的枪声，却听得十分清晰，如果敌弹朝我飞来，虽然心脏怦怦跳动，自己却一点儿也感觉不到，只有不断前进，不断向敌人接近。鼓足孤注一掷碰运气、下定决心教训敌人的勇气，一阵呐喊声冲向敌阵，对方也在顽强对抗，我方处在进退维谷的境地，在险些丧命的情况下，除了迅速转移，别无好法。这时，自己的疲劳以及生死存亡等等，什么念头也不复存在。在这种场合，即所谓心无杂念，生的欲望和死的恐怖凝成一团。什么思虑呀，判断呀，思想矛盾等等全部一扫而光，唯独还喷发着象火花散开似的奋斗的愿望和努力求生的唯一信念。直至这时，拼上“最后5分钟”的时刻，敌人始才退却，才从死亡中获得了生存。

* 真勇与假勇

以上所述的情况，是我们处在心理常态情况下欲望与恐怖的协调。在这种协调的过程中，显现出了一种所谓大勇或真勇，倘若这时陷入思想矛盾之中，由于恐惧不已，就会忘掉自己要从小死亡中杀开一条生路，单纯考虑逃跑的场所或藏匿的地方。唯有敌弹的哨音和自己浑身颤抖的形象萦绕身旁，连前后也不复知觉。自己迷迷糊糊之间，反倒陷身于敌弹的包围之中。另一种情况是在妄自企求自己不要害怕或莫因卑怯受人耻笑而焦躁不安的时候，其所作所为却都十分轻率，都是些虚假的勇气，是些螳臂挡车的勇气，是些缺乏斟酌的拼命行为。这种情况有时最多只不过百人之中一人偶然成功，因此受到奖励。

对于真正的勇气，一般外行的人乍看起来并不觉得是什么勇气。真勇表现十分自然，不受任何思想矛盾的干扰，不拘泥于毁誉褒贬，坚决保持自己自身努力的一贯状态，直至彻底实现自己的欲望。

* 穷极生智

以上虽然列举的是处于生死边缘的战场，十分紧张、十分危险的例子。实际上，受到重病苦恼的时候，心理状态也完全与此相同。在这种时候，表现为死的恐怖与努力求生存之间的协调。自古以来，禅家所说大彻大悟的情况，或因重病、或因烦闷，在纠缠不已、苦恼至极时，犹如所谓“穷极生智”那样，忽然得以彻悟的例子是很多的。白隐禅师以及他的老师白幽先生两人都是十分严重的神经衰弱患者，他们都是从苦恼的深渊中解脱出来之后，才得以达到悟道的境地。释迦牟尼经过六年的苦行，已是疲惫之极，精力耗尽，在下山后来到尼莲禅河岸边时，出现了真正神经衰弱的状态。在这种情况下，有位少女拿来牛奶给他喝了之后，又到了第七天，他才在菩提树下获得大悟。神经衰弱或强迫观念患者，由于病的苦恼反倒得以悟道，获得了正确的人生观，这都是来自机遇的巧合。来我处住院进行神经质治疗的许多患者，都进入了某种所谓彻悟的精神境界。如果按照宗教的说法，由于获得了正确的信仰，而非常感谢自己曾经受到神经质症状的苦恼，过去因为被人们议论神经质而十分为难的事，现在甚至有的反倒引以为荣。神经质症状，对

他现在的自身来说，完全和处在战争或生死边缘的重病时的心理相同。但是，这种病症的本来实质都是些假装之敌。就象薄暮之中看到专门用来吓人的稻草人那样。

战争方面有背水之战的说法。使部队处于大河之前，断桥弃舟，在全无后撤余地的情况下，面向敌人发起进攻，乃是必胜的阵法之一。与此相同的神经质疗法，也将患者的境遇照背水之阵的样子处理，即能很快获得成功。例如对学生患者轻易地让他退学，对从业人员便轻易地让他辞职等，这都是不对的。所谓“忙得连长病的空也没有”，也都是从这种心理规律得到的一种治疗法则。

恐怖和欲望之间的协调，绝不会象战争那样仅仅关系到生死的问题。我们日常生活中的万事万物完全可以和与此相同的心理活动规律来加以说明。无论是学校的考试也罢，或读书与研究、或是个人各自的职业与志愿也罢，甚或是烧洗澡水，侍弄田地，都可以由于欲望和痛苦的调和，必然在精神上不断出现紧张的现象。就象所谓“大事不畏惧，小事不轻视”那样，无论是战争，还是侍弄田地，之所以能体会到精神上经常出现的极度紧张与活动，都是通过上述修养实现的。

* 我的治疗方法

概括地说，对于神经质或强迫观念的治疗方法，一方面要看患者对待恐怖或痛苦的态度，另一方面还要促使他对自己原有的欲望进行自然地发动，使之领会痛苦与欲望之间相互调和的心境，领会自己现在的境遇和对降临的命运绝对服从的心境。这样以来，过去的苦恼恰如梦醒似地逐步消失，如今再想追求它也是不到了。倘若是个曾经追求宗教信仰的人，这时候才获得了真正的信仰。

对我的这种疗法理解较好的人，只靠阅读我的论文或著作也能治愈。许多头痛、眩晕、耳鸣、失眠、胃扩张、心悸加剧发作以及其他各种强迫观念等患者，通过这种方式治愈后，时常有人给我送来感谢信等也已有所了解。

作为我的治疗手段之一，要求患者每天对自己的生活状况详加记载，我大约每周检查一次。通过对其在实际生活方面的精神活动的指导，逐渐使之获得某种体验。

在我这本著作中，记有43个病例之多。根据我对神经质提出的病理学说，便可以了解如此复杂多样、奇异重笃的各种症状或状态是怎样发生的。以及百人百样、各种稀奇古怪的强迫观念是如何发生的。另外，也还可以通过对神经质错误治疗方法的举例，得到正确治疗方法的启示，并可以了解头痛、失眠、多梦、心悸加剧等其他症状发展固着过程中，详细的心理活动过程。

* 要从生物医学中觉醒

某学者，由于我的治疗方法效果较好，便解释为我个人的人格对患者的影响作用很大。但是，这只是对我的治疗方法缺乏了解的人的一种想象式的说法。如果这是一种从理论上无法加以说明的特殊技术，虽说原来如果不靠人格就不能治愈，但因真理具有共同性法则，所以知识的应用如果不分国界的话，也就不应该因人而异。而所谓人格就是各种各样的各位个人的素质与性格。自不待言无论学者、医生或商人、职员之中的任何人，都不会成为只顾追逐私利的不正派人物。

这样，只要能够领会我对神经质提出的病理，做到熟练地诊断，并套用我的治疗方法进行诊治的话，无论任何人都同样可以进行治疗。它既不是我个人的秘方，也不是靠我个人人格的影响。这方面，我认为通过我过去的有关记叙也能大致推断得出来。而我感到非常遗憾的是，今天的所谓医学工作者，一般都不相信我的学说，白白陷入动物实验的弊端，一味追求生物因素，却不注意精神因素的研究，该是多么迫切、多么需要。况且它涉及的应用范围和疾病种类又如此广泛。其结果只不过是使那些受当今生物医学弊端所愚弄的患者们，陷入更加可怜的处境。但是，为了无数患者的幸福，来实施我的疗法，也绝非我一个人力所能及的事。因此，务求能将此项知识普及到一般医学工作者之中。

* 20年的心脏病一朝治愈

某饭馆里现已40负的主妇，在19岁时因姐姐患心脏骤停暴亡，导致她本人也成为一名经常被心悸加剧发作苦恼的患者。从那以来的21年之间，患者本人根本不能外出，即使在家，如果她的丈夫或领班不在家看护，也会引起发作。可想而知，该患者在如此长久的过程中肯定会请教过许多知名的医生，但是，为什么从始至终用尽各种药物以及电疗、水疗、气功等办法却仍未能治愈呢？为什么这些了不起的学者们历经21载仍然未能搞清该患者的病理呢？就因为他们妄自陷入了所谓探讨心脏功能的生物疗法之中。她这种病的

病理看来是非常简单、十分明显的。缺乏经验的人或许认为我是在放空炮。实际上她只是一种恐怖症，是由于恐惧、忧虑和惊吓等引起的心慌。对她这个病，我只用了一个早晨就完全治好了。开始，是我到患者家中去出诊，当时，很快就约定好到下个星期日由患者一个人到我家来治疗。这是患者患病以来的第21个年头的外出，因为据说患者每次外出来到大门口时，必然引起发作。所以，我邀她外出就诊的目的，就是想亲自观察一下她发作的情况。到了下一个星期天，患者一个人自己开车经过约有二里路来了我家。这一天的早上，患者在临出门之前不久，曾经引起过轻度的发作。但是到了我家之后，从上午到傍晚住在那里，这时间我曾要求她尽量能引起发作，然而，正如我想象的那样，却一点儿也没有发作。我事先已经知道，该患者如果到我家来的话，是绝对不会发作的。因此，我又一次约定，要求患者再在下一个星期日，早晨赶早一个人坐电车来我家。就这样，只是采用了如此简单、而且十分平凡、毫无特殊的方法，为她治愈了。其心理原理，即使我不再在此重加啰嗦、进行解说，只凭我到此为止记述的情况，大家也是可以理解的。其中，既没有什么机敏的顿悟，也没有什么奇特的方法。那么，这种治疗方法为什么未能引起学者们的注意呢，就因为他们所有的那些学问，都是些和人们的日常生活知识和实际情况相背离的教条理论。是因为陷入了空洞理论的泥坑。

十三、生的欲望和死的恐怖

* 主观性看法与客观性见解

欲望和恐怖都是主观世界的心理活动。只有自己本身才能感觉得到的某种情绪概括。这种情绪，可以发动起来成为孜孜不倦奋发努力的动力，成为抗拒威胁生命的各种因素的阻力。是我们生机勃勃不断发展或面临死亡不堪辗转等客观观察得到的现象。对于这种客观存在的现象，命名为生的欲望划称作死的恐怖，只不过是单纯运用我们的观察，通过类似比较，和自己进行的对比、推测。也就是说，这样的主观和客观未必能够经常保持一致。倒不如说在多数情况下，经常成为反比例。例如有的人在废寝忘食、埋头研究的时候，他在主观上的欲望和努力，有时候并不完全自觉。这样埋头该项事业后，自己本身完全投入的一种状态。而且，这是一种最大的欲望在客观上的体现。再如人们在发生心脏骤停等危急症状时，虽说感到了死亡的烦恼和苦闷，看起来也十分痛苦，折腾得也很厉害。然而，这种时候，多数人实际上已经丧失了知觉、没有什么痛苦的感觉。因为他对自己以外的任何事物都不打算投入，只有自己的苦恼本身才最值得关心。在客观上，这的确是一种最大的死亡恐怖的表现。另外，例如有的人躺在温暖的被窝里、幻想着汽车、金丝缎子、美女等美好事物的时候，主观上的确象是受到生的欲望的苦恼，但在客观上却丝毫看不见有什么欲望的表现。另如人们因为受到死亡的恐怖，有的愚蠢之极，求神拜佛，迷信不已，想暂时逃脱恐怖的痛苦；甚至有的由于受不了死亡恐怖的痛苦，竟然想要自杀。客观上真若这样，这些人真想自杀的话，实际上应该说他并不害怕死亡。精神病患者、特别是精神分裂症患者，在很多场合，都十分突出地表现出主观和客观的矛盾与齟齬。一般人常用自己的心情来推测患者的态度或言行。或者说他们在那儿严肃地沉思不已，或者说因气愤而精神错乱等等，进行一主观臆断的描述。但是，实际上多数患者都只是默不作声、无所用心地呆坐在屋角，或者毫无情感地，只是信口开河地聊天，或无意义地乱吵乱闹等等。由于以上所述的理由，即使我们称它做生的欲望，对它在客观上进行实际的观察，和根据他本人主观上所做的解释，全都是些必须另从其他角度加以观察的两回事儿。神经质患者有的虽然经常诉说：“由别人来看自己似乎什么问题也没有，然而内心里却充满了难以忍受的痛苦，象这样吃亏的事儿真是难找”。但是，实际上当人们真正痛苦不堪的时候，首先要身体消瘦、疲惫不安。而神经质患者之所以完全不存在这种现象，就因为他们只不过是一些主观上的感受而已。

* 欲望和恐怖的相对性

生的欲望和死的恐怖，是和上下、大小、有无、生灭、迷悟、善恶等同样相对应的事物。就象没有上则没有下，如果没有生的欲望也就没有死的恐怖。既没有绝对的有和无，也没有绝对的死的恐怖。用相对原理来解释是最容易理解的。根据相对原理观察事物的现象时首先必须确定进行此项观察的人及他的立足点。如果不对此加以决定，其观测结果就会出现各种各样，也决不会得出一定的结论。无论是物体的大小、速度、重量或色调，都会由于观察人的情况不同，而经常不断地改变着对它的表述方法。因为牛顿定律并不是什么绝对的原理，所以常常会遇到特殊的条件而无法进行计算。爱因斯坦通过观察天体，对此作出了正确的论证。这就是有名的爱因斯坦相对论原理。当我们要测定物体的大小和速度的时候，假设站在静止的位置来观测速度为十的火车，则正好速度表示为10。但如坐在速度为5的火车中对它进行观测时，它的速度就会成为2。如果坐在速度相同的火车里进行观测，其速度则成为0，并且完全感觉不到什么运动。如果坐在速度为二十的火车里观测，则会感到前面的火车在向后退。如果我们闭上眼躺在火车的卧铺上，则绝对不可能感受到对该火车的行驶方向和速度。我们虽然天天生活在地球上，但因我们是和地球作等速运动，所以

对地球的运行，却一点儿也感觉不到。电磁铁感应的传播速度和光速相同，都是一秒钟30万公里。甚至可以说这种速度的值几乎是一种无限大，所以，在人间没有能与它相比的速度。然而，假如我们乘坐相当于半光速的工具，去测量光速的话，其速度则应等于二。如果乘坐与光速一样的工具进行观察，那么，所有东西的大小、速度都会成为0。如果按照这样的相对性原理思考问题，人们对死的恐怖的自觉程度，将因对生的欲望各种境界的立场不同，会呈现出各种各样的形态。如果拿生的欲望与死的恐怖相对比，它就和用一般物象与光速相对比那样，几乎是无限大的。当你站在平常求生的立场来看死亡时，即使是死在百岁或二百岁，照常是讨厌和悲叹的事。然而，如果我们进入死亡恐怖之内，那也就既不痛苦，也不恐怖了。所谓“心头无杂念，烈火亦觉凉”就是指的这种境界。下面，拟对生的欲望和死的恐怖之间的各种关系略加观测议论。

* 欲望和痛苦的冲突

生的欲望越大，死的恐怖也越大；伴随着生的欲望的逐步变小，死的恐怖也会逐渐变小。死的恐怖表现严重的人，显示了他生的欲望旺盛。而缺乏死的恐怖的人，业已证明他的生存欲望也已经丧失。在这各种不同程度的生存欲望中，就会出现各种不同的生死问题。倘若完全进入生与死的无限度的境涯时，则属于常说的数学中的正数、负数和无限大，就不存在生死问题。例如在愤怒或爱情发展激化到极点时，就会完全忘却死亡。而惊愕、恐怖到达极点时，则会惊得发呆、不能动转，甚至完全失去生存要求。因为愤怒和爱情是对生命的发挥性爆发，而惊愕和畏惧则是对生命的破灭与窒息。

对待这种问题，切莫忘记主观和客观观测的差异。这时，当对个人欲望或自觉程度进行主观测试，并充分达到愤怒、惊愕时，对于生和死很快就会失去自觉。这和乘坐光速时，所有物体的大小全都消失，与你坐在火车里就觉得该车的速度是同样的道理。人们在日常生活中，都想吃美味的东西，想得到金钱、得到权势。为了充分满足这些欲望，就必然要付出相应的经验，预测未来的发展趋势，参考社会中众多的事实，斟酌思考人生道路中欲望与痛苦的各种关系，甚至还要进一步将它延伸到生死问题。这样，在这一过程中就涉及到了我们的人生观，也牵掣到哲学观点的问题，在以此欲望为目标设计人生道路时，就成为乐天派。如果把痛苦当成目标时，就会出现厌世观念。对上述如能稍加思考的话，就能对人生进行客观的观察。但对实际的主要事实，也许是主观性的认识或许是主观与客观的混合，因此便会对欲望和痛苦之间关系的衡量上产生谬误。而所谓乐天或厌世，都是一种表现主观认识的词语。詹姆斯（James·william, 1840～1910，美国心理学家。出生在纽约一个著名的豪富家庭。开始时学医（1864～1869）、后来再学生理学与解剖学（1872～1876）时，对心理学发生了兴趣。最后又（1879）转入哲学。是一位兼有生理学、心理学和哲学三种知识的思想家。曾于1875年建立过一个规模不大的心理实验室。1889的出任哈佛大学心理学教授。1890年他出版了著名的《心理学原理》后，标志着在美国这时也已真正有了自己的心理科学。晚年他又涉足宗教哲学。1907年发表《实用主义》一书，成为应用主义的创始人之一。一译者注）所说的“积极和消极等等各种哲学思想的表现，都是分别由各位哲学家的气质创造出来的”。在乐天和厌世两者之间，虽然有的人想长生不老，却又认为摄生养神太费力、太麻烦；有的想成为一个伟大的人物，却又觉得学习太辛苦、太困难。由此可见，在生与死、欲望与痛苦之间，实际存在着种种繁多的思想认识或不同的人生观。并且客观地理论地进行评判时，虽然可以形成一定的思想认识，但是一旦触及到人生的现实，就又在欲望与痛苦之间发生思想的冲突。有的人陷身于情绪上的伤感，迷迷糊糊、束手无策时，在主观上就是佛教所说的妄想，成为烦闷或烦恼。这样客观上及主观上进行观察的结果，经常大量出现严重的齟齬或矛盾。我把它叫做思想的矛盾。他们之间当然会存在很在的差异。因为观察者未能首先确定自己进行观察的立场。根据相对论原理，若不首先确定观测者的立场，对所有现象的观测就都变得不可理解了。正象我时常指出的那样“多数哲学都是思想游戏，那些把主观和客观混杂在一起、脱离实际机械呆板的理论，对于我们的日常现实生活不起任何作用。反倒由于思想矛盾或脱离了实际而带来严重的危害。按照禅家的观点则把它称作恶智。近重博士在他所著《禅学真髓》一书中，对三段论法称之为一段论法。并说悟道就是一段论法。所谓一段论法，无论是欲望或是恐怖、就是自己完全处在这种境遇之中，不能进行自我评判的状态。”

* 不可能不加思考

现在，拟对思想矛盾的问题，列举一个极为不可思议的例子。就是我说过的神经质（俗称神经衰弱）患者时常为了“不愿意去想那些无聊的事情，不愿意发生那些讨厌的想法”而想方设法努力回避，或为此而痛苦不堪、懊恼不已的问题。但是，通过接触身边事物，产生某种感受、涌现某种想法，这是人们在生存期间绝对不能否定的一种实际情况。我们可以断炊不食，也可裸体不着衣物。但是，唯独不用脑思考是无论如何也做不到的。这和想让冬天暖和，想不小便是相同的。对于这种非常明显属于不可能的事情，却一点

儿也不知道它的不可能，岂不是十分滑稽、而且又是一种不可思议的想法吗？这就是企图用脱离实际的机械逻辑来支配决不可改变的客观事实一样的一种思想矛盾。也是自己在企求快乐的欲望和逃脱痛苦发生冲突时必然产生的惊惶失措与迷惘的表现。与此相比更加不可思议的是听到神经质患者们说这些话时，医生、亲兄弟、朋友及所有的人们，却常进一步对这些患者说：“要把心胸放宽一些才行，对于任何问题，千万都不要去想”。正因如此劝说，患者们也才更加陷入了痛苦的深渊。人们为什么会拿这种根本办不到的事情向别人提出要求呢？这就是因为“没有设身处地的着想”，是想从客观上把这种逻辑勉强地硬套在这些人的身上。这不是思想矛盾又是什么呢？这和大人对待小孩，虽然不了解儿童的心理，却要硬套用成人的想法是相同的，所谓不可思议的例子，并不须远处探求，而是经常回旋在自己身边。只不过是很多人竟然如此对于不可思议的事反而视而不见，不觉得有什么不可思议。

* 欲望的各种表现

此处拟对生的欲望这种现象从客观上略加观察分析。在生物学中被命名为自我保存欲、繁殖欲、种族保存欲，都属于这种生的欲望。在对它们进行客观性描述时，常常使用冲动、行动、活动这类的词语。如果按照人的年龄分别加以观察：婴幼儿的生命活动还没有得到充分地发达，只不过象是芽虫的蠕动那样，心里一不痛快就折腾哭闹起来，或进一步要求其他的保护。一阵的不愉快过去之后，就又安安静静地甜睡起来。即使给他做外科手术，也只是在用手术刀切割的时刻才猛哭一阵，切割完了，哭叫也立即停止了。虽然有的人把这样的幼儿心理活动比喻做禅家的彻悟。但这只是从未曾执着于某种事物这一点讲的。实际上，其目的要求与活动内容及其应用过程是根本不可能相同的。应该说这是由于幼儿时期人们的生存欲望还没有充分显现出来的一种表现，而绝不是什么彻悟。其次，到了儿童时期，生命的冲动能力逐渐旺盛起来。拿它和成人相比，恰如躁狂病状态那样不断地活动着，或者象歇斯底里那样，情绪非常容易变化，忽然哭泣、忽然大笑或大怒。他那生存的欲望虽然很强，却是非常单纯粗糙。因此，对死的恐怖也是单纯的，只不过是现场的一时性表现。到了17~20岁左右，生殖欲勃然兴起，生的欲望也达到了最旺盛的时代。因此，死的恐怖也最强烈。由于在欲望与恐怖之间产生了思想摩擦。便十分苦闷懊恼起来。而神经质或歇斯底里也是这个时期发生最多。神经质症状是由于这种欲望与恐怖之间的思想矛盾引起，歇斯底里则是由这种激剧的情感变化引起的。到了三、四十岁，生儿育女之后又添加了种族保存欲。欲望进一步扩张，企求进一步自我延续与扩大，即所谓由小我向我扩张。为了爱护子女，与自我直接相关的欲望和恐怖消失了；为了保障子女的生存，出现了爱护邻人、社会的行动。因此到了这个年代，再没有象儿童时代那样的冲动行为，或者象青年人那样单纯的自我中心主义，思想表现趋向于稳健。到了五、六十岁，身体结构逐渐趋向退化，活动能力衰减，生的欲望匮乏，死的恐怖也出现与之相应地衰减，不再那么激烈了。这乃是生命体的一种自然现象，所具备的这些，并不能单纯地认为都是自我修养与生活经验的结果。到了80岁或100岁，身心机能开始萎靡退缩，冲突不复存在、气力逐渐消失，思想判断能力也已逐渐消失，生的欲望及死的恐怖等就象炉火灭亡那样也逐渐消失，生命也面临终止。这种情况被称作自然死亡。但是，由于人们多数都要经受到患病等的挫折，所以，这种情况在社会生活中还是不容易看到的。象这样长寿、无疾而终的大往生，和未必真正领悟的那幼儿心境相似，绝不是什么所谓真正的彻底大悟。只是一种单纯的自然发展趋势。我们观察事物时，必须对人类自然发展形成的结果和通过人为的努力取得的成果及时地加以区分。武士道那种赋有深义秘诀而决死的舍身态度，和那种因大吃一惊而丝毫不敢抵抗的态度是绝对不相同的。

另外，人们由于其先天性素质或疾病等原因，他们生存欲望的表露，也形成各不相同的多种形式。亚历山大（Alexander，前356~前323，马其顿国王腓力二世之子。少时就学于哲学家亚里士多德，醉心于荷马史诗中的英雄人物。即位不久。平定了希腊各城邦的反马其顿运动后，大举各东方和南方进行扩张侵略。曾在尼罗河三角洲建立过亚历山大城。后在东起印度河至尼罗河与巴尔干半岛的领域内建立了亚历山大帝国。他对奠定古希腊文化的基础有所贡献。但他的军事侵略破坏性很大，遭受到各地人民的英勇抵抗。所建的大帝国，因缺乏统一的经济基础，只是一个极不巩固的军事和行政的暂时联合，他病死后，迅即瓦解。但它对东西文化的进一步交流起了促进作用。史称亚历山大大帝（译者注）、拿破化（拿破化一世，即拿破化、波拿巴Napoleon ·Bonaparte 1769~1821，出生于科西嘉岛破落贵族家庭，是法国资产阶级的政治家和军事家。巴黎军事学校结业后，充当炮兵少尉，参加革命军后获少将军衔。在督政府时期，为击败欧洲反法同盟，先后进攻意大利、奥地利和埃及，1799的发动雾月政变，组成执政府，自任第一执政，1804年称帝，任法兰西第一帝国皇帝。并颁布拿破化法典。1814年欧洲反法联军攻陷巴黎，他被放逐于厄尔巴岛。1815年再返巴黎，建立百日王朝，并称帝。滑铁卢战役失败后，被流放于圣赫勒拿岛，直至病死该岛（译者注）。或者是学者、艺术家、事业家等人们，其生存欲望堪称具有乘风破浪、一字形直线式突飞猛进之势。对此，可以称做外向型精神倾向。其精神活动面向外部，一贯地朝着自己的生活欲望前进，根本无暇顾及到死的恐怖等等。这些人，因为平时缺乏自我内省，不去考虑生死之类的问题，所以有的在

面临死亡的时候，常常突然陷入惊慌失措。有的则草率处置。其中，还可以再划分许多种类的精神倾向。属于神经质素质的人，是内向型，对于自己的欲望经常自我回顾，不断对欲望和痛苦进行衡量。为此，达不到的欲望时，则时常怨天尤人。有排除不掉的痛苦时，则悲观失望。并在此期间产生思想冲突，终于形成回避痛苦，恐惧死亡这种意念的执着，渐渐的发展成各种神经质的症状或强迫观念。

由以上情况来看，从精神修养方面讲，精神外向型的人们，如果对妄自发展的欲望不加抑制，不加强自我内省的修养，或者有的因冒险而身体致残，或者有的常常出现反社会的或非社会的行为。另外，对于内向型的人们，要通过其生命的自然发动，使之充分发挥原有的生存欲望，并不断激发前进，使之无暇考虑回避痛苦的问题。另一方面，对已经沉沦于回避痛苦和恐惧死亡之中的人，则要使之充分地单纯地去感受他那痛苦和恐惧死亡之中的人，则要使之充分地单纯地去感受他那痛苦与恐怖，丝毫不让他得到发生思想冲突的余地。从主观上使之完全进入脱离相对感受的绝对痛苦之中。这样才能消除他对痛苦的自觉，由此再启发起原有的欲望。总之，必须使我们的整体生活得到调节和调和，而绝不应该仅仅偏向某一个方面。但是，无论是欲望或痛苦都不能把它设想成为固定了的实质性事实。必须经常将它与时间的演变这一第四量纲融合起来加以思考。后面准备应用相对性原理所说的“四维空间”，加以简单说明。

* 缺乏恐怖的人

另外，还有素质本身就属于意志薄弱的人。如流浪者，习惯性犯罪者、嗜酒者等，都属于其中特征较明显的。这些人缺乏生存的欲望，所以也极少有死亡的恐怖。他们的欲望十分浅显简单，脾气变化无常，拿他们和小孩子的精神状况相比较最容易理解。由于不定性，所以，时常出现冒险行为，或离奇百般古怪的行为。据新闻报道，曾在太平洋战争时期被誉为玄武门勇士的一个享有盛名的人，后来竟然沦为盗窃犯而被逮捕。类似这样的暴虎凭河之勇，虽也常常表现出坦然面向死亡的蛮勇，但却没有什么精神上的冲突。意志强健的人或神经质者，很少有破罐破摔、自暴自弃的行为。意志薄弱者之中，也有的乍一见智力似乎优越，甚至是诡计多端。然而这都只是些单纯表面上的或局部性的表现，并没有在人生过程之中深刻地扎根，或者说从他们的整体生活状态来看，在生存竞争方面都是些抵抗能力非常虚弱的人。根据这一点则可以把他们叫做低能者。

精神病患者中，其他方面占比数最大的是青年期发病最多的精神分裂症。他们呈现出许多精神异常的现象，逐渐失去了生存的欲望。经过若干年之后，终将成为一个所谓痴呆的人，由于没有什么生存欲望，即使患了病，也没有什么忧虑。面临危险也泰然自若。即使因地震墙壁倒塌，顶多也不过是说句：“这场地震很厉害”。而且说完后就在室内静坐起来。或者属于同样病症的兴奋型患者，趁地震的发生，逞威风说：“这么点事儿还值得吓成那样，和坐船差不多。我早就习以为然了！”我给这些人玩笑式地起名叫假性彻底大悟。或者说，这是由于丧失了人类生存欲望原有的本来面目而发生的一种现象。

另外，在人的先天性素质方面，有的还表现为歇斯底里型、妄想型和抑郁型等等，由于欲望与痛苦之间关系的偏颇呈现出来各种症状。但是，根据本章节的目的，此处不再对其详加说明。

* 躺着（睡眠）最难受

所谓生存欲望，在我们的现实生活中，到底是怎么回事儿呢？需要围绕日常的实际生活，从主观上进行一番观察。例如希望拥有汽车和美人等。这些，虽是人们常有的欲望，然而它们只能是想象中的东西，并非实际的东西。只是在接触社会上多种多样的境遇后才产生的。不过，这些欲望都是绝对不能否定的人之常情。尽管有些人想否定它的想法。例如怀疑及厌世观念等。但是，只有有了这样的欲望，人类的社会文化和能得以发展。但在另一方面，当受到这种欲望的驱使时，就会出现悖德行为或反社会行为。因此，只有通过欲望和努力的调节，才能得到社会条件与个人需求之间的协调。

在精神领域中，自然发生起来的所谓纯真的欲望，也还处在社会文化生活的各种诱惑之中。所以，许多矛盾或错误的想法，也还很难加以判断。只有从脱离社会的孤立环境去看，才能弄清楚什么是自身自然发动起来的欲望。应该说这乃是一种生命的力量。犹如宝石遇到光芒后才能放射出它那美丽的光泽，草木只有遇到春天才能发芽成长、发挥自己生命的力量。以永远躺在那里睡觉为例，俗话说：“世上再也没有比天天躺着睡觉更舒服的了”。但这只是劳动者在劳苦中的呼声。倘真如此，几天之后，活动欲就会高涨起来，虽然每日三餐，按部就班，但这时的美味佳肴，只是作为对生命应尽的义务，绝不会吃出食物那真正的美味。对于饮食的真正需要与欲望，只有在饥饿时，才能真正体验到。

当让一个长期卧床的人由室内来到庭院，并让他终日站在阳光与空气中，不知不觉地，他就会产生对任何

事物，总想伸手去干的想法。或想打扫庭院的角落，或想照料一下院子里的花木，并对它们进行一番观察研究，甚或想去追究蚁穴的来龙去脉等等。这些都是身心自然发动的表现。当只身独处这种特定环境时，纯真的精神集中指向要干的具体事物时，根本不会出现什么预期感受、价值判断或义务责任感等等。这种情况，恰如饿肚子时，吃清淡无味的茶泡饭，照旧可以痛痛快快地咽到肚子里去，精神上却毫无忧虑。类似这种情况，不必再进一步详加解说，只须指出，这些都是我们身心活动的自然现象。这样的食欲或活动欲，如不设身处地地实际体察，光凭理论或想象是绝对不可能弄懂的。

再从日常事例来看，例如修理断了的木屐带或破了的簸箕等等。虽然从未专门学习过或干过，但只要去干，就能完成得很好。这是人类所具有的在生活上，对任何境遇都可以适应的一种适应性表现。它是人们对要干的事情无所不能这种自信的出发点。如果突然看到走廊里那金丝雀，就会伸手去清扫鸟笼、换水或给喂菜叶。这则是发自内心的自然的爱的表露。或者有时替女仆烧洗澡水等，这也是出自生活欲望的一些自然活动。它绝不是为了生活或爱抚等目的所采取的一种手段，更不是什么社会服务目的。儿童片刻不停的活动，小狗与犬戏弄玩耍等等，这也都是一种自然的冲动，是一种欲望。绝不是为了进行什么训练，或想发展智力的目的。也不是那种狭隘浅薄的价值判断或义务观念。

我们的知，常会起些不好的副作用。例如勤俭节约、礼貌礼仪或科学研究等，很多时候，它们象要把自己的行动嵌进某种思想的铸模。就象自己对着镜子剪头发，剪子常常用反，活动也不能自如。类似这样陷入思想矛盾的事例还很多。这样的思想矛盾，犹如孔子所说的：明德被隐，屡陷自欺，对生存欲望的真实表露就分辨不清楚了。

* 真正的人将对自我有所期望

小孩子们好容易学会走路的时候，能跨越几寸高的门坎走出屋门，心里就十分高兴。这是对自己实际能力发展的一种自豪和喜悦。当我们自己只身一人独处某地，与别人毫无来往时，对拴木屐带或烧洗澡水等等事务，也要不断勉励自己必须加倍努力去做，并自我欣赏那成功的自豪与喜悦，这和儿童跨越门坎后的自豪与高兴是完全相同的。有谚曰：“君子慎独”。这和“真正的人将对自我有所期望”的意思不是十分相仿吗，谈到烧洗澡水的问题时，一小块煤炭也不浪费，想方设法最有效地利用煤炭的能量把开水烧好，对开水的使用也尽力想办法去节约，这些都是纯真的生的欲望。假若以我为例，在烧洗澡水的同时，还在写稿的话，煤炭节约的问题就无关紧要了。和稿费相比，治疗费方面的收入就更多了。但是，如果一味地陷入这样的价值判断之中，并进一步考虑只有想法大规模地吸引患者，才能大量增加收入。那么，九九归一，推论到最后，则只有当小偷不花本钱才是最好的上策。在这烧洗澡水和当小偷之间，各个人的秉性在不同程度上干扰了生活。然而，如果从纯真的生的欲望出发，则不会有这种因思想矛盾引发出来的干扰。烧洗澡水时，就要认真烧洗澡水，这和来患者就认真诊断治疗，或在研究室里认真科研及试验操作等，都应该是完全相同的。因为这都是从由于场合所产生的主观上的纯真情感，从纯真的生的欲望出发发展起来的。烧洗澡水的操作，应该和学者们的科学研究、艺术家们的灵感动机，发明家的努力钻研都是相同的。它们之间的价值判断，丝毫微小的差异也没有。

当摆脱思想矛盾的自然生存欲望向外表露时，无论什么时候，任何场合或境遇，都会出现持续紧张的身心活动状态。这时，不论对什么事情，都可以充分地发挥出他自身的最佳适应性。即使是在自己狭窄的院子里静静地站立，也必然是为了什么事情或研究什么问题。夜半不眠时会舒心地冥思。绝对卧床时，则可以观察分析天花板上的木纹。即使是学生、或者是住传达室的寄宿生，或者是患者等，也都可以分别发挥出适应各自情况的生的欲望。达尔文时代身体曾经非常虚弱。爱迪生少年时代还曾在邮电局干过听差。

* 生命永不停息

最后想再补充一点，就是四维空间的问题。所有的物体都是由点、线、面或者是由长、宽、高的三维度构成的。如果取消其中一个维，虽然仍可仅供人类思考，但实际上这样的物体是不存在的。然而，经过闵可夫斯基和爱因斯坦的研究（三维空间、亦称三度空间、在这一空间中研究任何一个点的位置都需要三个坐标。三维空间通常即指我们活动于其中的客观存在的空间。四维空间，亦称四度空间、四度时空、或四维宇宙、时空连续区等。这一概念由德国数学家和物理学家闵可夫斯基首先提出。因此，又称闵可夫斯基空间。它是由通常的三维空间和时间组成的总体。由于空间和时间是运动着的物质必然的存在形式，而且空间和时间是不可分割的，因此要确定任何物理事件，都必须同时使用空间的三个坐标和时间的一个坐标。由这四个坐标组成的“超空间”就叫做四维空间。闵可夫斯基Hermann·Minkowski 1864～1909，德国数学家和物理学家。在数的几何学方面有一定贡献。他还用四维空间的几何学表达了相对论的物理学意义。发明了一套对相对论极为重要的数学工具。为相对论的广泛传播作出了贡献——译者注）提出了世界如果不是四度

空间就不能成立的见解。三维空间是通常的空间，所谓第四维度是指时间而言。伯格森提倡过流动哲学（Henri Bergson 1859～1941，法国唯心主义哲学家，生命哲学和现代非理性主义的主要代表。他把生命现象称做生命冲动或绵延持续过程。并认为这是“真正的时间”，“唯一的实在”。绵延持续就是自由地创造精神，创造思想的过程。是一种心理活动过程，是生物进化过程中脱离物质的一种绝对运动。在绵延持续活动缓慢时，生命则物质化，紧张时生命则飞跃，呈现创造性转化。他主张不能靠理性、只能靠主观性直觉来认识客观存在。主要著作有《时间与自由意志》、《物质与记忆》、《创造性进化论》、《道德和宗教的两个源泉》等一译者注）。他认为宇宙现象是变化的，而所谓变化，就是时间。没有时间变化因素在内，则不可能进行思维活动。就象通过思维可以想到点和线那样，三度空间也可想象出来。但在现实社会中却没有这种东西，例如这里插着烧的香，它是由三度空间构成的，如果拿它旋转起来，构成一个火的圆环时，这个火环便是四度空间的世界。如果再看一下插在那里的香火，倘若仅仅瞥上一眼，那么，你看到的是一张平面图呢，还是立体实物呢，怕也很难区别出来。要想把它看成实物，只有通过自己身体位置的移动和视神经的作用才能实现。另外，由于自身的活动或距离的远近，香的颜色、形状，还会不断出现各种变化。因此，如果把时间因素另作别论，那么，所谓对实物的观测则是不可能和不可信的。

我们的身体功能和精神现象，时时刻刻都在不断地变化运转，就象河水永不停息地流动那样。我们的欲望或恐怖、痛苦等，也绝不能把它看作三度空间那样，本身只是个固定的实体，只可对它加以想象或思考的东西，而且不是实际存在的事实。也就是说，无论是欲望或痛苦，都是可以依照时间的第四维度不断变化消长和出没的东西。它们绝不可以拘泥不变或保留起来。或者说，对待快乐和痛苦，只要能够顺应自然地快乐当作快乐，把痛苦当作痛苦就可以。想把快乐进一步扩大，把痛苦尽力减轻，这都是力所不及的想法，是不可能的。除了听任时间自然经过，则无其他办法。

还想重述的是，正如伯格森也曾说过的那样，我们人是不能形成所谓“无”的观念的，只不过是可以根据“有”的经验想象出一个与“有”对立的“无”罢了。这和几何学上的点相同。在自然界或人类社会中不可能存在着不占有面积的点，只不过是凭着想象得出一个与面积相对应的零点。拿线来讲也是相同的，实际上根本没有宽度的线是不存在的。具有面积的零点，无论怎样加或者乘都不出现长度，但若将点移动即成为线，将线移动则成为面。与此同理，即使是三维度的立体，实际上如果没有时间的经过，我们对它将无法进行认识和观测。只可以通过思考从中获得想象，而实际上却是不存在的。

* 进行评论要先确定立场

最后，要反复说明的是，当我们要对某一事物进行观察判断时，必须确定由谁、在什么时间、什么地点、如何进行等等的事项。例如“为人父母之心既然昭昭，又怎能只是迷惑于思念子女之途呢！”上句是在一般场合对普通家长的心，从外表客观上的观察，下句则是对自己为了子女受苦受累的情况在主观上的自我观察。所谓“必死必生”，这是一种客观性的判断。是说如果人若处在必死的境地，则常常要设法突破危机，因此，必将会免除这一死。所谓必死，因为自己本身设身处地的一种心理状态，恰如自己对自己脑袋的重量不了解那样，自己这时候的自我是不能感受和观察的，这就是近重博士所说的一段理论。只有在经过这一境遇之后，在想这段经历的心境时，对此才可以进行客观性的判断。禅家所谓“初衷”的说法，即在精神统一状况下，进入所谓禅定之后，再由此觉醒时，在这一霎那，突然察觉到的自己当时的心境，感受到当时曾是一种什么样的心情，所得到的这种恍然大悟恰似原始状态的感受，就是所谓“初衷”。自此往后，又两念三念地连续出现若干观念时，就可以成为思维形成判断，这种禅定本身是纯主观的。经由初衷之后，就可以把自己投影于外界，通过把自己映入镜内的方式，对自己进行客观性的判断。象这样的所谓必死，因为是一种纯主观的心情，所以，即使想观察自己的同时，在客观上具备必死的情感，这也是不可能的。而且，由于不可能成为真正的必死、相反，倒要形成对死的恐怖。什么“鼓足勇气”呀，“努力奋斗”呀，“克己爱人”呀，“为社会服务”等都是由于未曾决定自己的立场或出发点，单凭想象使自己那样做，都也必然要适得其反。所谓“人人都过着和平美满的生活，唯有我自己心中却充满了痛苦”。“我对人们虽然抱有满怀的同情，但是，人们对我却冷酷无情”等等的说法，都是将主观上的与客观上的观察方法混同一起、同时加以相提并论。这就和顺口议论什么“……：比目鱼还是白色的好，黑色就糟糕了”之类的说法差不多。再例如我们要评论汽车的好坏时，自己坐在车内的观察和自己走在马路上，在冒着烟尘的车旁进行观察相比较，其观察结果，肯定是截然不同的。

十四、对渎神恐怖与赤面恐怖患者通过通讯治疗的病例

* 患者的症状

小学教员，20岁，初中一年级前后，开始出现赤面恐怖。一到生人面前就出现压抑感。总觉得似乎是受到人们的蔑视，朋友甚少。另外，约从一年前患有痔疮，从此之后产生了神罚恐怖，一看到神像的屁股，好象自己的痔疮要恶化似地，受到达种强迫的苦恼与折磨。

1945的11月初诊，体格虽然稍弱一点，但营养中等，无其他神经衰弱的症候。

入院治疗开始后刚刚四天，由于家庭原因中止。决定回到乡里后，用通讯方法进行治疗。

* 理智与情感的拼搏战

第一次来信（只摘录其来信中的要点部分）……从今以后，不得已只好独身一人想法克服自己这令人讨厌的癖性，按照先生所说“把痛苦看做痛苦来接受”的教导去努力实践。然而，敝人这神罚恐怖症确实是相当顽固地迷漫在我的心中，很难将它排除，只好每天每天过着烦闷不解的日子。之所以如此，就因为在自己的内心里总是浮现着神的姿态，而且出现过一些似曾冒读过这些神灵的妄想。由于这些细小的情节，便觉得好象是我惹怒了神佛，为了要处罚我，才让我得病，看来这是我罪有应得的事。从理智上我虽窃窃私语似地在心中暗自认为并没有这样的神佛，但在情感上却又不能这样相信。因为在理智和情感之间发生着这样的浴血战斗，使我的头脑几乎要破裂了似地，但在听了先生这样德高望众的大夫的指教后，或许能使这顽强的情感得到屈服，消声匿迹。……再者，每天过着游手好闲的生活，反倒使精神上增加许多痛苦，所以虽然也想到什么地方去做点什么工作，但又觉得自己负有教师这样重大的责任，开展交际活动不太适当。真还不知如何是好！……关于敝人的赤面恐怖，诚然象上个月从先生处聆教的那样，“要承认水是冰冷的东西，要坚信无论任何人都懂得得羞耻。”若能抱定这种决心，可能就会治好。我虽具有了这样的心情，但是一旦遇到生人，无论怎样也还是不行，仍会出现这令人讨厌的怪癖。……哎，我的前途现在是一片黑暗，能够拯救我、将我引向光明世界的唯有先生，再无他人。请对上述有关情况以及正确对待神佛的宗教观等等，赐予教诲。

* 正确的宗教观

（我对以上来信的回信）贵函有所谓“努力把痛苦当做痛苦来接受”的说法，倘真这样努力，就又使痛苦成为双重的了。实际上即使不努力，痛苦终究还是痛苦。所以，想特意设法取消痛苦这是多余的。降临在身的灾难，涌现心头的痛苦，除了承认事实、听之任之，别无他法。就象禅家所说“心头无杂念，烈火也觉凉”那样，已经到了这种时候，若再专心致志地祈求听其自然，或用上力气去灭却心头杂念的话，那就已经既不能顺应自然，也不能灭却心头的杂念了。

对神罚或吉凶祸福的恐怖，和对幽灵的恐惧相同，虽然这是对于这种似有似无，或有或无的不可思议的事物的恐怖与烦恼，然而，作为凡夫俗子的普通情感，这是没有办法的事情。因为我们这些人彼此都是些凡人，所以无论是幽灵或神罚，只能毫无道理地去恐惧。对这种无能为力的情况，希望你能够心甘情愿地去对待。再者，最好是要放弃那些想方设法尽快取消恐惧的愿望，或想法灭却过激情感等的徒劳。对于神罚、地震、火灾等难以免除的灾难，请你还是作好应该接受的思想准备。

贵函所说“在我的感情上却又不肯这样相信”的问题。相信、或不相信？地球是不是圆的？山芋能否变成鳗鱼？等等的问题，认为可信的，由你自己去信；认为不可信的，完全由你自己不信。可以说这只能任其发展；此外别无它法。把不能相信的问题也准备去信任它，就会出现理性和感性的冲突。对这样的问题，只凭敝人的知识性解释来使你理解的话，那是不可能的。如果你自己不能渐渐地积累起自己本身的体会与知识，只相徒有其表，应付敷衍，反倒是有损无益的。还是请你打消这种企图利用知识来否定或埋没情感的念头为好。

你丝毫没有必要刮掉教师的工作。关于什么叫职业的问题，在人生道路上，可以说没有不负有责任的地方。犹如即使想要隐遁“虽想舍弃人间进入深山，却不存在采购豆酱、酱油和酒的道路”那样，在人间社会上，没有不卷入责任感或欲望的旋涡的。恰如世界上没有不发出声音的地方一样。

“对神恐怖呀赤面恐怖，只要有放弃这种念头的决心，就能治愈吗？”这样提出询问，能治就放弃念头，不能治就没了决心。象这样下决心或断念，莫非你没有注意到恶智这一问题吗？能为我治好病的化就拜，否则，这样的神佛就不想朝拜。即使敝人也不具备将你的身高伸长，或取消你的痛苦，或使你的双眼格外明亮等这样不可思议的力量。所以，是否只能放屁并不是是否要朝拜的基准。对于神佛正确的宗教观，就是敬虔地听其自然地顺应人生的境遇。我认为求神拜佛的目的并不是为了图谋利我，或为了免除痛苦或罪过

转嫁给其他人。

* 悲伤而又勇敢地放弃它

第二封信，……蒙赐恳切的大函，特致深深的谢意。我现在才算能够从过去长期的迷惘中解脱出来。过去一味企图回避痛苦，因此无休止地被痛苦所追逼，完全陷入了愚钝。现已决然认识清楚，无论怎样痛苦，除了正视眼前生活的现状则别无他法。开始认识到无论什么样的灾难、病患或自己的不幸，都要果断勇敢地向前去迎接它。先生曾经说过“能治的话就放弃杂念，不能治就没有了决心，这样是不行的”，的确是这样。必须彻底放弃过去那种功利主义、打小算盘的决心或灰心，要真正做到悲伤而又勇敢地放弃它。即使自己苦恼已极，打算去死，或者成为人生道路上的失败者，那也只能是毫无办法的事实，自己也绝不要打算从这种不幸中逃逸出去。毫无任何抵抗地任其自在地正视亦苦变忧，亦喜亦悲的自己。决不要为设法抑制痛苦增添喜悦而去努力。

如果我因赤面恐怖而被人耻笑，或遭到屈辱，也是无可奈何的事实，只有默默地忍受，而决不去想法抑制那赤面恐怖。

即使神罚降临到自己的身上，也是不能逃脱的事情，所以也决不要采取卑怯的态度，要甘心承受这种神罚。对待神佛，不祈求对自己的恩施，所以也就没有求神拜佛的必要了，要遵从先生的教导，按凡夫俗子的本色，决心任其自在地感受人生的本色，并驯服于上述自然状态。

实际上，先生的教导芳香地限。美味不尽。前几天，叔父向我提出了“要更加大胆、肚量这么狭隘是不行的”这一亲切的期望。对于神经质者来说这是多么有益的忠告呀。但是，对于既想大胆起来，却又难能实现的强迫观念患者来说，却是个难能理解毫无作用的忠告。由上可知社会上的一般人，包括医生们，大都陷入了上述这样的错误之中。唯独先生您对我们神经质者的复杂心理的确是细致入微地剖析无遗。而且又如此确切地立足于事实。

* 似冰融雪化般地痊愈

第三封来信……在此，拟奉告的喜讯是，那么顽强的神罚恐怖，竟如冰溶雪化般地彻底痊愈了。今天，敝人能够得到如此这般起死回生的欢快，实际上完全是先生所赐。特此深致谢意。现在敝人的确是无所畏惧地享受着自由人生的快乐。

然而，不知为什么赤面恐怖还尚未全好。这也许因为是我还没有彻底遵从先生的教导。尽管为不隐蔽赤面恐怖也做了不少努力，但当来到生人面前时，唯恐被人指出“你是个腼腆的人”。无论怎样也不得不把赤面恐怖加以隐藏。

承蒙将神罚恐怖治疗痊愈，在此基础上再求赐助，虽感颇有得陇望蜀之嫌，但除恳求先生这立竿见影治愈神罚恐怖的慈爱的贵手，别无他途。谨请先生对下列敝问赐予回答。

1、请赐告可能治愈赤面恐怖的心得体会。

2、赤面恐怖是尽可能停止交际活动，暂且继续保持孤僻生活好呢，还是以相反态度，任凭发生赤面恐怖也要与人交往，从事职业活动好呢？

3、作为教师这一职业来讲，无论其责任与义务多么重要，我觉得都无所谓。但是，孩子们对我神经质表现的反应，总使我似罪过压身。难道放弃这种道德观念，对从事教职也没有关系吗？

另外，还遗漏一点，敝人现仍独居。以前，夜晚由于孤寂凄凉，常常陷入某种不安感的恐怖之中，丝毫沉不下心。但是，现在不论怎样凄凉，也不觉得不安，有任何人都可有的无聊之苦。对此，民深表谢意。

* 该耻辱则耻辱

对前信的回信……通过敝人的一番话，就使渎神恐怖已如冰消，真使我无比喜悦。对于赤面恐怖尚且不得要领，应该了解，一切强迫观念都是由于同一原因发生。所以，倘能得其要领，即应得到彻底治愈。神罚恐怖即已治愈，赤面恐怖也能治愈。

当因赤面恐怖，在人前被称作“你是个腼腆的人”时，最好是敞开心扉照实说。“实际上我胆小而发愁，无论对方说点什么，我都立即脸红。这样无可奈何的事情真是少见。我真是的。”这种讲法暂且作为公式来套用也可以。请多次地反复使用。上述讲法。关于所提问题现逐条回答如下：

1、赤面恐怖并不是一种必须根治的症状。作为自己天生的秉性，人对己常常感到不好意思，这是我们正常人的本来面目。所谓“知耻”就是这个意思。所谓“君子慎独”就是要经常自我反省，对自己应该感到羞耻的事情要羞耻，为人只有知道羞耻，才能经常检点自己的言行。倘不知耻，或只在某一时间知耻，平时则把自己的羞耻有意识地加以掩盖，就会陷入虚伪，逐渐地后悔、悲观、卑屈等等也将持续发生。所以从开始就经常对自己那些细微事情的羞耻都应一概知耻，不虚张声势，能经常地照自己的本性知耻为好。

2、孤独的生活无用，这并不是减轻羞耻的手段。赤面恐怖本来就是自我好胜心理的反面，请回到自己本来原有环境中。

为了战胜赤面，就应在对外交际上狠下一番功夫，实际上这并不起什么作用。尽管如此，为了自己的处境和职业，应该做的事情，无论多么困难痛苦、也还要不得已而为之。即使在高贵人物或大众的面前，也是无法逃脱的事情。孟子虽然曾经讲过以下这种的话。“内省愧疚、对乞食者我亦致歉；倘内省无愧，即使面对千人万人，我亦无动于衷。”但是，即使孟子这样说过，但在上述情况下，也仍然会要出现脸上象出火一般的感觉。在这种情况下，坚定不移地坚持下去，就是孟子所说的“无动于衷”。一般人可能想象着孟子在这种时候也很沉着，然而，这是很大的误解。即所谓野狐禅。

3、陷入错误思想后，由此得出的善恶观，完全是虚伪的，人为捏造的东西。善必须是真的。如果从自己纯真的原本状态出发，其中则无善恶。

在儿童面前，要象小孩子那样知道羞耻。要回到自己原有的本来面目，发扬象儿童那样无垢无痕的情感。这对儿童来说是最重要的感化力量。

业已解脱了强迫观念的人，是已经积累了人生修养的人，是饱尝过人世间酸甜苦辣的人。希望成为超出凡人的人，则必须充分饱尝强迫观念的痛苦。这是人生修养的捷径。

你说苦于无聊，连敝人在内每天闷在空空的室内，也绝不能说是无聊。何况群等充满欲望的年轻人呢！所谓无聊，是因为妄自压抑了自己原有欲望的缘故。凡事都要下了决心则立即着手实施，对发自内心的思想和感慨，可在原有基础上进行加工，加以观察、体验。敝人在因病卧床期间，有一次，一天之内竟然胡言乱语地写出了80多首诗歌……。

* 读神恐怖引起的精神冲突

第四封信一虽说是他人的事情，先生为了敝人的痊愈竟然如此高兴，我特此致以满腔的感谢。为了提供参考，现将神罚恐怖痊愈经过报告如下：

刚开始时，想服从先生的指教，也非常困难。

我最初的神罚恐怖，特别是痔疮恐怖，十分厉害。一旦朝向神像的背后，就痛苦难堪。坐卧进退之中竟然不知道身体朝哪个方向才对。到安下心来为止，竟然要多次地反复改变姿势。这样以来，终于造成了吉凶恐怖。即使在读书的时候，只要一看到神字，就要马上低下头，并将手脚的方向和位置端正整齐。如果默读到神字，一旦脑海里浮现出似乎冒读神灵的想法，就不得不反复默唸神字，直到这种想法消失为止。毫无疑问，正在唸的书的内容，却全然读不进去。写信的时候，写到“精神”之类带神的词不把神字放在该行的最上顶就不安心。另外，对于“不幸”“憎恶”或“失败”之类的贬义词，就得要向下面写。而且当这些字与神字并列时，就会要联想到自己是否能发生不幸等问题。或者当自己对神有什么憎恶的念头时，就担心被神知道要受到神的惩罚。其烦杂程度简直是用尽纸笔也难能表明。再如走路时竟会把石头当成神，任何一块小石头也不敢去踩。只好尽量选没有石头的地方走。睡觉时，只能保持仰卧姿式。横卧、或其它姿式都不行。象这种情况，让别人看来，虽然是傻气十足的事情，自己却仍然非常认真地做着。如果想排除它。或采取相反的行动，就心神不安迫不及待地赶快到神道歉。有时出现许多变态行为。但是，为了不让别人发觉。就又煞费苦心，因此，使它更加激化了。正在这时，收到了先生的回信，有了以后更加痛苦的思想准备，便下定决心进行破坏性行为，甘心接受后悔的痛苦。在这期间痛苦渐渐变的淡化，始终装满脑海的神的观念也似乎忘光。同时，遵照要经得住痛苦的嘱托，便特意用心地想使读神灵的观念再次出现。但

是，象最初那样激烈的感情却再未出现。现在，对那种观念终于也能泰然处之，而且立即消失得无影无踪了。与此同时，疾病恐怖和吉凶恐怖也都不知不觉地忘光了。如今才开始明白，实际上正如先生所说的那样，这种恐怖，只要是人几乎没有完全没有的。即使发生了以上的恐怖，也没有什么痛苦。今天，我已经成为一个普通的正常的人了。过去还在独居的时候，常常出现自己是否会突然生病，是否会突然遇到什么不幸，是否会突然被亡灵袭击等十分幼稚的恐怖，因而烦躁不堪。现在，即使再出现那样的想法，就象站在第三者的立场进行想象那样，轮廓很不鲜明，一点儿也不痛苦了。这是因为照先生所说“即使降临或涌现出不幸和痛苦，也不必管它”实际去执行的缘故。所以，虽然曾有各种恐怖激烈地向我逼近，我也只是以忍受对待，因此，以上的强迫观念也已毫无恶化发展的余地，且已彻底痊愈。对此真是感到无限地喜悦。

赤面恐怖和以前比较也减轻了许多。即使在众人面前出现赤在，也不再象过去那样，立即出现“这可糟了”那种严重程度的感觉了。因为过去光顾了注意赤面的问题，即便在和别人谈话的时候，总也是抓不住话题的要点，而且生硬呆板，毫无风趣。现在即便有些赤面，但因不太害怕，所以就比过去从容一些，谈话比较有条理，还时常加入一些诙谐的语句。但是因为还存在某些不安的感觉，因此，仍需请教和麻烦先生。总的来看，通过先生的指教，和以前相比感到已有全面的改变，生活也已渐渐明朗愉快起来。这是我报请先生共享愉快的方面。

今天又接到先生那如同带来生命动力的来信。由此终于想到最重要的是通过人生的奋斗，对社会多少做出些贡献。多亏听从先生的教导，决定仍然去做教师。过去由于受偏狭的道德观的拘束，有某些错误的想法，先生为了我现在的病，确实是挂心不已。承蒙先生赐予启发，教导之恩永远不忘，我恨不能要和社会上与我患同样疾病的兄弟们分享现在的幸福。

* “你的眼光真凄凉”

第五封信.....前些天，深蒙先生教导，我的赤面恐怖已基本见好。现在回一老家，准备休息十几天。当然还打算继续赤面恐怖的治疗。我想广泛进行交际，决不再过回避生人的独居生活。现在来到人们面前，象以前那样涌上心头的那种激烈的恐怖，已经大大减轻了。以前走路也战战兢兢，与人视线相遇时，刷地一下双颊变红，眼色朦胧、脚步踉踉跄跄。现在不再那么害怕，也不那么脸红。走路也很踏实了。但眼还有些呆滞，胸中稍有些苦闷。特别是和别人对坐的时候，仍非常痛苦，和对方的视线一接触，我的眼睛就圆瞪着流出泪水。一旦想到自己这充满恐怖的丑相让对方看了造成不快，这也是我的罪过时，胸中就痛苦不堪。然而，由于先生的教导已经浸入我的身心，所以，我绝对不再表现的，只顾低头向下凝视那样地自卑，而是注目凝视着对方的脸面。虽说这种发作和以前相比，的确减轻多了。然而，却有一位朋友（这是一位非常爽快的人）说我：“你的眼光真凄凉，有什么悲观的事情吗？”另外还有很多人说我“你是人年轻人，却这么没精神，这样可不行”。原来认为赤面恐怖的发作，只是自己的错觉，现在一想到别人了能看出自己这样发作的情况，就越发痛苦，落入悲观的深渊。自己如果这样下去，成为一个没志气、没精神的人，又得不到和其他人交际往来的机会，便感到自己前途暗淡无光，这就更加苦不堪言。实际上，现在我连一个朋友也没有。即使去访问人家，好象也老是看人家那讨厌的脸色。因此我已完全陷入孤独。

我在一本书中曾经看到“耳朵不齐的人，内心冲突不断，一生以不幸告终”。我的耳朵右边比左边小很多，而且形状也不一致，因此，我从小就开始，是一个腼腆的人。一直担心这种赤面恐怖终生难治而烦闷不堪。当自己反问自己：“那为什么神罚恐怖能够治愈呢”，便又自我解释认为这是一种暂时发生的症状，而赤面恐怖则是从儿童时代就发生的症状。再者，因为耳朵是长在脸上，它的左右不齐自然也是出现赤面恐怖的原因。自己随意地这样牵强附会一些道理。认为自己这一辈子了也不会得到充分的社会交往，难道就这样不幸地告终吗。心里总是这样无休止地思考，毫不间断地悲观不已。

虽说多次麻烦先生，非常对不起，但是这个耳朵不齐的疑问如果不能及早解决，由于自我暗示，心情会越来越恶化，为此衷心拜托，请回答以下问题为盼。

1、双耳不齐是不是赤面恐怖不能治愈的理由？经过实行前几天先生的指教，症状较前已大部分见好，今后能否继续好转，逐步痊愈？

2、即便是瞪着大眼难道也可以和人交往吗？它是否算是罪过？

3、来自他人的对自己的评论，也值得引起悲观吗，出现烦闷也无关紧要吗？

* 要自己适应自己

对上信的回答.....根据你的来信希望你今后对生活态度 and 精神的寄托也要加以注意。所谓“广泛交际.....”实际上是一种虚张声势外强中干的虚伪精神，而不是什么在交际方面的学习。人们的行动必须是根据生活需要或者是受个人欲望驱使的结果。不要去进行那些不必要的交际。自己要经常注意，切莫丢失自己原来那谨慎的态度。一切活动必须经常出自本意才行，这就是去掉虚伪，回归本人的自然状态。

“和人对坐的时候.....”和人们的视线相遇时，就一般的自然状态而言，什么也不必加以考虑，有时候或许也得要把视线移到别处。这是普通场合。但是，特别是对待恋人，或上面的人物，却总得要想出办法很巧妙地把眼光移向别处。只有在对待手下人或小孩子的时候，才能比较沉着地凝视对方。与此相反，天真幼稚的小孩子、白痴、精神病人等，才无缘无故的瞪着大眼看人。而平常瞪着眼看人的人，只有那些自以为了不起，自高自大，傍若无人的人物才会这样。

我即使对自己的小孩或女佣人，也不肯凝视他们的脸。即使是给你们诊断的时候，也绝不轻易地凝视患者的脸，多数是俯视下面，而不直接面向对方。这是我个人原有的性格，其中也有我对别人表示敬畏的心情和个人小心谨慎、决不歧视别人、不压服对方的态度。这也是我个人的一种秉性。所以，决不与人对抗甚或对人强硬，这应该是一个人的态度。我很讨厌那种放心大胆、满不在乎地凝视别人的人，特别是妇女等人。如果缺乏不瞪眼看人那样彬彬有礼的恭敬态度，实在是令人讨厌。

“把自己的丑脸让对方看，使之感觉不快这就是罪过”。这乃是唯我意识的反语。或者说是一种转弯抹角的间接解释，一种自我辩护。而绝不是真正的利他主义，只是一种表面伪善的态度。这种作风的所谓好意或善心，犹如象暴发户为了显示自己了不起，把钱散发给众人，让人表示感激，让人觉得我可以为所欲为地干事情，如果不照我的所想去做，就说他不知报恩，就要对他发火。这是一种自我中心主义，决不是真善。例如，倘若自己很穷，是个瘸子、丑汉子，如果遇到别人议论对此感到不快，那也不是自己的罪恶。

* 卖弄风骚罪恶之始

卖弄大款风度，或者明明是个胆小鬼，或工作很认真的人，却故意显示自己大胆或冒充是个半途而废、工作不负责任的人等等，这些都应该算是犯罪。

“绝不干那种卑怯的只朝下看的行为，可以定睛凝视着对方的脸面。”这是一种非常无意义的虚伪行为，这种打算本身就不对头。妄自尊大看人不能叫做大胆，不注目他人是充满虔诚和敬意，不随意对抗别人。自己只要能这样保住自己本身，只要能做好自己能做的事情就可以了。自己卑怯也好，痴钝也好，也绝不给别人添麻烦。之所以被别人说你的眼神太凶，就是因为曾经极不自然地瞪着眼睛盯住人家造成的必然结果。应该认真地向人们表白清楚，自己是个不能瞪眼看人的小心谨慎的人。空抖威风的人，越抖越虚弱，完全按照自己个人的本来状态去做，就会越来越坚强。打算决心向高处跳时，不弯屈身是不行的。如果你已经具备了这样的思想感情，如果今后的某个时候，或者为正义发怒，或者不得已而和人对抗时，你那注视对方眼睛的双眼，这时才能发挥出最强的力量。平常里练习发怒或练习与人对抗等做法，是完完全全无一利而有百弊的事情。

所谓“自己虽曾想过是否自己产生了错觉，但实际上却真正在被别人看着”，这并不是错觉。确实是自己那不自然的故意做作出来的惹人讨厌的眼神。打仗时想逃脱的姿势显然谁也能够很容易地辨别出来。在大家都不认真追究的时候，自己应该对此知道害羞。赤面恐怖者想掩盖自己的羞耻，这是一种把应该害羞的事情也不想害羞的表现。

“自己岂不要一辈子就这样悲惨，这样不幸地渡过一生吗？”那么，如果是丑男人，或独眼龙的话，又要如何了结这一生呢，如果是白痴、不健全的人，又怎样在这社会上生活呢。以前，曾有过一位叫保己一的盲人，还有病弱的达尔文，还有那患重度神经衰弱的白隐禅师。盲人没必要去和视力健全的人对抗，小胆的人也没有必要去和大胆的人们竞赛。仅仅照着个人的天赋全力发挥下去，就可以成为保己一或达尔文。

“实际上，现在我连一个朋友也没有”，这是因为想来和你交往的人，被你一本正经地给拒绝了。因为你不甘心比别人差，就象盲人狂妄追求、为了想睁开眼而大发脾气，赌气使性子那样，如果公开承认自己气量小，能如实待人的话，也能会交上若干位朋友。因为自己并不本心喜欢孤独，只是惋惜负于别人，一味急于求胜才输了。如能忘我似地如实认输，反而必然会胜利。

“关于双耳不齐的问题”。左右两颊不同，双耳不齐的问题，平常人也是常有的事，这是个没有多大意义的

问题。这和盲人疑心重、瘸腿感觉人间别扭不平相比，更加没有什么意义。这是由于一时不走运羡慕别人的人们经常出现的一种心理。只要能够自己成全自己，不和别人对抗，就必然能够发挥出自己的长处。只要能充分发挥自己的能动性，相貌之类的问题是无所谓的。双耳不齐也罢、身体欠佳也罢，对这些，丝毫没有求得解释、辩护或解决的必要。

“来自他人的评价问题。”别人如何评价自己，那是他们各位自己的自由。小人逐利，君子求义。因此，想让别人从你这里得到应该如何去做，那是十分困难的，无论如何也做不到的。人是人，我是我，在这方面谁也拿不出什么办法。

* 曾经想死

第六封信.....大函情趣盎然，一言一句，无不响彻敝人的胸腔。特别是对于启发我认识个人以往的错误态度和情绪，已开始有所领悟。切望今后能够实现先生所说的“心中无杂念的境地”。前段那些不必要的交际以及强打精神，虚张声势等的行为，都是我的过错。就象穷人羡慕富翁那样，如果只顾拿自己和别人比，便要诅咒社会，怨恨别人。它反映了本人那乖僻的本性，终于使我陷入了不可救药的深渊。在大函的教导下，感受特别痛切深刻的是：“盲人不要和视力健全的人对抗，小胆的人没必要和大胆的人竞争，只要能够发挥自己的秉性和特长就行了。”这样一段话。敝人今后一定要努力遵守甘心和安心自己现在的处境，做到自我适应。过去敝人一味在想这样的苦恼只是一种暂时性疾病，要象社会青年那样，大胆快活起来。因此便从这种思想出发，将设想构成了畸形的事实。

今后要照先生教导的那样来考虑问题。认输虽然在口头上是遗憾的，但若有意逞强，不但失去了朋友，而且自己使自己远离了朋友。

敝人已经决定从4月份开始到××小学任职。听说当了教师每天忙得抓耳挠腮似地，担心支撑不了。但要严格遵从先生的教导，即使一面打着哆嗦，也要面对恐怖坚持下去。承蒙赐教，指出一个弱者应当遵循的生活道路，如此厚恩永远难忘。实际上，在看到先生的回信之前，因陷于绝望，竟然几乎到了寻死的程度。

* 真实则无罪

第七封信.....遵从先生的教导，从4月1日开始到小学来任职。开始，预期恐怖频频出现，感到非常痛苦。但是，想起铭记心肝的先生那“面对痛苦也要去做该做的事情”的名言，尽管每天都不断地发生痛苦，也坚守着应尽的职务。但是，由于工作过于繁忙，也是为了想满足自己的兴趣，或者说是为了满足与别人相比的好胜心，或者说是想在这一生中要做点贡献，或者因为现在感到毫不游闲而自豪，便时时连赤面恐怖也都忘记了。大约在3月份之前，曾不断考虑自己这种状况“能圆满完成教师的任务吗？”因此常常出现一些烦闷和预期的恐怖。从开始上班以来，现在似乎已经十分安心愉快了。这岂不证明对先生的教导已经获得了一部分体会吗！而且一定要象先生教导的那样，从今以后绝不再虚张声势地装扮自己，要努力使自己回归到自己的本来面目。将心中所想，完全对人公开。而且不论对谁，都可以公开声明“我是一个胆小的人”。但是，对“我是个腼腆的人”这句话却还怎么也说不出口。这是为什么呢？莫非还是因为抱有虚荣心吗？对这一点仍然非常痛苦。

在孩子们的面前，任凭出现赤面恐怖，也照常上课。就这样，一直坚持到第三、四节课，基本上也没有出现发作。分析一下自己的心理状态，始知先生的解释，的确是非常正确的，以前我当老师的时候，为了不觉得害羞，就想方设法地对此加以掩饰，心思用到这方面以后，教育方面便不够理想。因此，秩序乱得不大象话。现在，不再去掩饰、去应付，专心致志地作好教育工作，因此能够较自然较认真地上课。儿童们对敝人也很敬服了。考虑到最近的情况，才真正明白了先生教导和指责的那种“想掩盖羞耻的人，必然要变成一个不知耻者的态度”。而且对“真实则无罪”这句话，也渗入肺腑，确有实感了。另外，自己最近也初步体会到无论是人缘，或者是信用，都不是由自己个人可以有意地去获得的。而是自然而然获得的。我从先生处得知了真正做人的出发点后，打算彻底改变丢掉以前的丑恶姿态。回到自己原有的真面目。而且绝对不可仅仅如此，更为关键的是扎扎实实的持续实行下去。敝人的前途充满了光明。而且现在我已经看清了这种光明。承蒙先生指示通往这种光明前途的途径，出自肺腑非常感激。因此我将永远深深怀念着的乃是森田先生。

神罚恐怖也已从根本上彻底痊愈。也可以说现在已经到了我再次从现有痛苦中得到解脱的时刻。我准备按照原有的事实，顺应害羞的自然情感去尝受点痛苦的滋味。敝人对于先生的谢意真不知道应该用什么样的词语表达才是，就请接受我这发自内心深处的感谢的诚意吧！

十五、赤面恐怖症治愈的一例

所谓赤面恐怖症是强迫观念的一种。因一到人前便感到羞耻，从而双颊绯红，为此，竟恐怖苦闷之极。距今十余年前，我对患者采取过催眠术和说服疗法，但治疗效果很不理想。约六、七年前开始，用我现在的特殊精神疗法，逐渐取得了适当的治疗效果。在此列举的症例，就是其中之一。下面首先简单介绍一下他的病例。

20岁，学生。自16岁开始发病。当时，由于某种原因，在校学生中出现赤面的很多，一时间流行起来，学生中间多数都成了赤面恐怖。该患者即从那时开始发病。大约在2年前坐电车。2里多的路程天天徒步往返。即使刮风下雪，也只是来往学校。自己越来越觉得胆小、怯懦。因为担心将来不能立足社会而十分悲观。终于在中学五年级时，决心半途退学。虽然历经多种治疗，但效果很差，最后自己决定去房州静养，如果再治不好，就决心轻生。为此，已经在行李之中准备好了剃刀。由于一个偶然的机，才来我处就诊。

除上述症状外，该患者还主诉有以下症状。精神刺激性头痛、精神朦胧感、多梦，读书时注意力分散，理解和记忆力很差，有时因眼前出现彩霞般的影像而苦恼不已。另外，静坐时常有耳鸣感。此外还患有红色色盲。

体格与营养均属中等，皮肤无划纹征，面色无明显的红润色，但却时常出现颜面及双耳发热，严重潮红的感觉。

按照我的特殊疗法开始治疗后，最初4天内要求他绝对卧床。随后进入所谓操作疗法。自第14日开始外出，乘电车购物。前后共住院治疗20天后，回家治疗。又经十余日后转至房州疗养。这是前年11月3日的情况。易地疗养期间实行自炊生活，并帮助作些农活。在此期间，患者坚持写日记，并按周寄给我，由我用红笔进行批点指导。

患者在房州共约疗养50天，赤面恐怖大体治愈。其中前半的日记和我的指导已收入拙著《神经质及神经衰弱的疗法》之中。现将其后半收录于此。但其内容并非仅仅是治疗疾病，有许多地方涉及到人生观问题。而且从艺术角度来看，也是相当有趣的，故决定在此发表。括号内是我对患者日记补写的指导意见。

11月25日，不知为什么忽然想要抽烟，由此预感到“我就要成为一个大人了”。这也许是因为我对病的看法变得宽大起来了。或许只不过是一种狂妄好奇心罢了。在写给先生的明信片中也曾请示过“稍抽一点该没有什么关系？”在发这个明信片的归途中，买了和平鸽香烟，吸了两支。以前的神经衰弱疗法中写有不准吸烟喝酒的规定。因此，即使是别人吸过之后喷出来的烟雾，触及到自己脸上时，也会有些害怕。但是现在却一点儿也不觉得内疚，吸一点试试也没觉得有什么问题。虽也未觉得怎么高兴，但不吸却感到寂寞。

下午参加劳动。晚饭因为想吃菜叶子，便到前田处去问：“有菜叶吗？”之后，前田妻满脸讨厌的样子回答：“那是鸡吃的东西，你随便拿好了。”极其冷淡地应付了几句。归途中我全身觉得痒得难受。

26日，上午，去访问牙科医生的途中，一面走着心情却十分舒畅。又想抽口烟试试。于是便吸了一支。心里顿时觉得已经好得能回东京也没问题了。沐浴着晚秋的阳光，一面眺望着蓝蓝的浦贺河道上往来航行的白帆和汽船，一面仰望着远山，慢慢地步行着。整个归途中，视野里几乎没再出现那五彩缤纷的残影。但又觉得似乎还只是一种暂时现象，所以，也还高兴不起来。前田的妻子似乎发觉象昨天和我说话时那样不客气，感到有些抱歉，今天看起来真有些满脸热情的样子。其实，我根本就没有什么别的想法。也没有什么自暴自弃的感觉，更没有因此觉得悲伤。真要厌烦了的话，就打谱回东京了。现在心里反倒感到十分开阔，这是至今未曾觉察到的一种情况。

27日，仆人拿来象拳头大小的五个豆沙馅糯米团子。因为是早饭之前，所以，喝完1合牛奶之后，先消灭了三个豆沙粘糕，然后又吃了三碗米饭。

昨晚接到先生批阅后退回的日记，便聚精会神地认真读了起来，而且理解的较好。关于个人将来的志愿，虽说最好不要仓促从事，但是每当想起这件事，便觉得自己已经是到了难以忍受的程度。读过先生寄来的《卢梭忏悔录》后，以卢梭的一生为标准，我考虑了所谓人生是怎么回事儿的问题。难道人们自己期望的事情全都不能实现吗？卢梭既没有当成秘书官，也没有成为音乐家，而且也没有成为完全的文学家。象我们这些人只要能够从眼前的小事着手，点点滴滴逐步前进也就可以了。我们这些人在出生之前就已决定了

自己的命运，人生在世岂不终归是要恪守着命运对自己已经作好的安排吗。当我想到此处时，又觉得并非完全如此。但又未曾想出证明以上说话的根据（宿命论是我们经常最反对的一种观点）。

28日，上午去牙科诊所，沿路虽然没有闹出什么惨状，但今天却是脸红的日子。遇到农民们也红脸，和姑娘擦肩相遇也火烧火燎的。和牙科医生打招呼的时候，也红了脸。归途中由于自己这般脆弱得可怜，为了有意找点苦吃锻炼锻炼，便去了火车站。打算豁出自己的脸面，到火车上再狠狠地折磨自己一下。但因距离开车还有一个半小时，只好又步行回来。半路上还是又红了脸。想到先生讲的“必死必生”，更加突然地脸红起来，但却没有觉得羞耻。

下午劳动的时候，我问一块儿干活的姑娘，“我的脸戏不红？”她回答：“红了”。我又问：“红得很显眼吗？”她答：“不，并不那么显眼。”“你觉得脸色发红和脸色发青，哪个叫人讨厌？”“脸色发青非常叫人讨厌，农村的人们喜欢红脸。”“不过，东京的朋友们对于好红脸的人却总要嬉弄一番。”如此交谈之后，道别。

晚上，房东老大娘来了。我下意识地感觉到又得要照老样子表演一番。果然，脸戏得越发厉害起来。这时，我便抱起双臂，让整个脸庞充分地沐浴在电灯光下面，不管他脸红也罢、害羞也罢，横下心来，任其自然。（已是逐渐接近痊愈的边缘了，自我猜测或专心努力掩盖等情况，也渐渐减少了。）

上午，去牙科诊所的路上，考虑了下面这样的问题。

我打算向文科发展想法也许不太合适。如果我连一个老师的水平也达不到，再加上我这神经衰弱的疾病，哪里还谈得上什么文科呢？而且要我做老师是父亲的主张。按照父亲的本意，无论干什么也不如经商好。现在，我已经违背了父亲的意愿，莫非是我还愿意再承担这个忘恩负义的坏名誉吗？现在的我，并不是我自己原来的那个我，而是归父亲和先生所有的我。对于我来说，已经没有什么个人的自由意志了。所谓真正亲子之爱，岂不应该是放弃个人的意志，完全按照双亲的本意去做吗？基督教对于爱岂不也是这样解释的吗？那样，就得舍弃艺术，遵从父命，干一辈子商人。一想到这里，就痛苦难言。认为真若那样，自己就完全变成一个活着的木偶，或是一个只会喘气的泥塑偶像了。不，绝不能这样。我已经考虑过经商的生活，在富裕的衣食住行之外，还会有什么样的生活呢？即使此后可以涌现出温馨幸福的生活。我读过米勒（米勒，Jean-Francois·Millet，1814～1875，法国画家。出生于农家，具有虔诚的信仰和对农民的深厚感情。巴比松画派的代表人物。曾跟从德洛罗什学画，后因不满老师的浮华风格和无谓负担学费而自学。1849年定居巴比松村后，从事耕作以补助生活。因长期接触他熟悉的农民，由此产生了许多重要的反映农民和农村生活的作品。他曾说：“我生来就是个农民，我愿意到死也是个农民，我要描绘我所感受到的东西。”《拾穗者》、《播种》、《晚钟》、《牧羊女》、《死神与樵夫》、《扶犁人》等都描绘和歌颂了农民的生活情况和淳朴性格，也揭露了剥削制度的残酷。因此曾受到当时统治阶级的诋毁。其部分作品的人物具有浓厚的宗教色彩。画风以质朴、凝重、富有抒情气氛著称。但直至晚年，他的作品才引起人们的重视——译者注）传记。对贝多芬（贝多芬，Ludwig·Van·Beethoven。1770～1827，德国作曲家。世界音乐史上最伟大的巨匠之一。是维也纳古典乐派的代表人物之一。其父为宫廷歌手，故自幼从父学音乐。1792年起定居维也纳，以教学、演出及创作为生。他毕生追求“自由、平等、博爱”的理想，不少作品反映了当时社会上反封建、争民主的革命思潮及作者的理想与性格。他的作品集古典派的大成，开浪漫派的先河，在创作手法上进行了多方面的革新，对近代西洋音乐的发展具有深远的影远。主要作品有交响曲9部，钢琴奏鸣曲32首，钢琴协奏曲5部，小提琴协奏曲1部，弦乐四重奏16部——译者注）的一生也很了解。我认为象这种人的生活才是真正的人的生活。然而。今天，我却必须遵从父命，到学校去（这样的问题，这样的烦恼，只要不是傻子，不论什么人，谁也都曾遇到过，这绝不是你一个人的问题。解决这类问题，不能指望哲学，而要依赖实践。当你偏向理论的时候，同样的一件事情，爱和憎、善与恶，便都十分费解。但是，实际情况却常常比想象要简单得多，而且还能超越最难的理论。一般的人，构成其终生的，乃是该人本身的人品。强迫某个人学了文学，但他不一定能成为真正的诗人。再如进修商业，也未必必然就成为最富的人。无论出生在什么环境或受过什么教育，仍然必须充分发挥本人的特性，这才是一种真正的人品。与塑造的诗人相比，还是自然成长的诗人可贵。与从铸模中塑造的宗教家相比，还是发自内心的诚心信仰者最优。或者说挤身于科学的哲学人们，或许要比受过文艺熏陶的诗人要尊贵得多。克列孟梭（克列孟梭，Georges Clemeneau、1841～1929，法国资产阶级政治家，外号“老虎”，议会演说，曾几次推翻内阁，历任内政部长，总理等职。第一次世界大战中再次出任首相，并积极组织协约国的反苏斗争。1919～1920年任巴黎协约会主席，参加起草《凡尔赛和约》，1920年竞选总统失败后退出政界——译者注）这样的人物，原来确实曾当过医生。达尔文最初也曾入过神学院。席尔莱鲁也曾当过军医。歌德（歌德，Johann·Wolfgang·Von·Goethe。1749～1832，德国诗人、剧作家、思想家。青年时期为狂飙运动的主要人物，主张由上而下的社会改

草。主要著作有书信体小说《少年维特之烦恼》和诗剧《浮士德》等。所作抒情诗为德国诗坛的瑰宝。他在自然科学方面也有很大贡献（译者注）也曾是个生理学工作者。再如爱迪生（爱迪生，Thomas.Alva.Edison，1817~1931，美国发明家、企业家，曾发明和改进过自动电报、留声机、蓄电池、磁选法、电话、白炽灯和发电机等，并作过铁道电气化的试验，共获专利1300件以上，在电影技术、矿业、建筑、化工等方面也有很多发明（译者注）在少年时代也曾干过邮电局的勤杂工。我绝不认为你应该做一个商人，你的父亲也不会勉强你。不过，从另一方面来看，我认为你对文艺事业的憧憬也很难实现。在此之前，还应该踏踏实实地为成为一名实干家打牢基础。我不希望你将来成为一个象鲜艳的棣棠花那样的哲学人，而希望你能成为一名象果肉柔软多汁的水蜜桃那样的诗人。但是，到底怎样才好，对于你的未来，你自己不知道，我也不知道。这并不象是你所说的那种自由意志，而是神的意志，是与客观境遇相适应的你的心意。

29日，因为牙疼，整个一天烦躁不安，只好重读卢梭的《忏悔录》。下午帮助收割，干起工作来，才觉得轻松愉快一些。但是，我的情绪仍很沉重。非常淡薄的寂寞、伤感和忧虑混杂在一起，构成一种很特殊的情绪（这是由于牙疼引起的一种精神上的反应）。

在我收拾稻秸的时候，从小路上看到有一位男子和前田站在县公路上谈话。他们说：“这个票子好不容易有大臣来，然而小学的学生却未出来迎接。”“激动的泪流不止，令人难堪”。“打算想去村公所看看，但是村长却不在”。说到气愤的地方，到真象个初出茅庐的武士。我正想嗤笑他们的时候，突然一个人用瞪大的眼睛朝我看着，并大声喊：“伙计，过来！”时，真使我大吃一惊。他象是看透了我的心思，手里拿着那粗手杖不知想对我怎样。当时在场人们那视线，使我完全丧失了自我控制的能力，又一阵脸红起来。实际上他并不是面对我呼喊。因为他的狗就在我的身后。事后一问，据说他是半拉疯子。被疯子瞪大眼睛盯住凝视而脸色变红，也是理所当然的。然而，终究还是太怯懦。而且，天天和这些人打交道的老师，竟然也让人们感到心情很不痛快。大概被疯子瞪着看和在学校里被老师瞪着看两者差不多一样。回到住处，一看到老太婆的脸色后，联想起昨天在电灯下勉强应酬的情况，便产生一股厌恶的心情。人的一生，莫非就是这样过一辈子吗？真想赶快回到东京。

30，今天是11月的最后一天，没有发生任何什么新的感慨。反正只有如此等待着，无论怎样着急发慌，也只有随波逐流到最后的归宿。当然会有巨大的漩涡，尽管这是又黑又糟糕的漩涡，任何人也都免不了要卷入这样的漩涡。但是只要遇到适当的机会，则力争要从漩涡中逃脱出来。特别是心地刚毅，意志坚强的人，绝不会在水下潜流到最后，他可以立即漂浮上来。然而，死神之鸟终究会要飞来，连同漂浮在水面的人们一齐掠走。

傍晚有四、五个穿着厅装异服的青年男子，吹着喇叭朝村里起来。听说今晚这里要放电影。我从二楼上看到了那几位男士起来。据说他们总是干些蠢事。而所谓人生，象这样也算是人的一生了。这些人，一天一天也是活蹦乱跳的，所谓人生的目的，究竟是什么？一面眺望着被云雨包围着的群山，一面沉迷在以上空想之中。

12月1日，为了准备带回东京，我收集了几串柿子。

2日，整个上午在野外帮助前田刨地瓜。不知为什么，心情十分不好。是什么原因总是被这样的心情包围着呢？无论怎样思考也不得其解。因为人的心理就是这般的复杂与微妙。所以它并不是一种必定能够理解的东西。整个神经末梢象针扎拟地刺痛。

两点左右，去牙科诊所，途中又继续脸红起来。我本来正在想今天该是又要脸红了，果然它就红了起来。对这一点，我是非常了解的。（应该了解。因为是一种预期恐怖，所以它会自动发生。）另有四、五位患者来了诊所，我的脸便热躁起来。因为他们都毫不客气地直盯盯地看着我，所以我就躲到房间的角落里，避开了大家的视线。热躁的问题虽已解决，自己的神经却不论有什么大小原因，却随时都在等待着脸红的机遇。虽然其它方面，例如羞耻呀、恐惧等等都已消失，但赤面恐怖却装满了我的脑袋，生动活泼的生活也变得十分无聊。从坡野回来后，又帮忙打稻壳。一面干活，一面思考着为什么心情不好的原因。我和前田本是无任何亲属关系的陌生人，现在无论关系如何亲密，40岁的男子和20岁的年轻人也很难成为朋友。而且我又时常过多地提出这样那样的一些希望和要求，尽管我也尽量做工作，却也只不过是拿它当作游戏。与其说我是在给他帮忙，倒不如说是在给人家添麻烦。

但对他来说，这些工作则是他本身的家务。所以，他却总是随时随地在向我道声：“谢谢！”在这样一种礼多的情况下，我愿意努力帮助他去做各个方面的一切工作，他却又尽量不想让我干事情。并反复不断地对

我说：“你住手吧！”是否因此就必然会涌现出厌恶的心情吧？但也并不一定。这种问题，真是很难说得清楚。

傍晚，在昏暗的室内，我躺在床上试探着大声唱了几句。我发出的歌声，是一种空虚寂寞的声音。因此，只是唱了那几句就结束了。外面象下过雪似地一片银白，是一个美丽的月夜。夜晚，到前田处去玩，却无端地苦恼起来。强忍着去后，更加厌恶不已，便又走了回来。去中村处和老太婆聊天，因为净是陆愚蠢话，便又回二楼睡下。

3日，早晨起床后，仍然和前几天那样，心情很清爽，从前额冲向头顶，火烧火燎似的。预计今天一天又是个脸红的日子（每天都在测量是否脸红的事，简直成了一个赤面计似的测量器械）。早上，去前田处。前田妻和小鹤两个人在舂米，我一直帮忙干到傍晚。因为前田不在，没有人对我说“请住手”的话，所以干得特别高兴。我的手足却冰凉的很，这肯定是因为应该流向手足的血液都流向了头部或脸上。

我一面舂米，一面看梅特林克（梅特林克，Maurice·Maeterlinck，1862～1949，比利时剧作家、思想家，当过律师，用法文写作，也曾写过诗。剧本有《盲人》、《佩利亚斯与梅丽桑德》、《蒙娜凡娜》和《青鸟》等20余部。1911年获诺贝尔文学奖。其剧作充满悲剧的宿命论思想和浓厚的神秘色彩。是象征主义戏剧的代表作家一译者注）写的《青鸟》，很受教育，非常感动。人生的目的就是要捉住那只青鸟。就是那个戴了蓝帽的人，他能看透整个世界上生物和非生物的精灵。假如我能做一个商人，能够看透整个世界上生物和非生物的精灵，即使不是个标有什么特殊艺术家标签的人，我也能够过上美好的有意义的生活。并且，大致全部就是如此吧！

然而，病终归是可怕的。就象间歇性泉水那样，每个月里总有几天，赤面恐怖表现特别严重。对它注意观察分析的结果，在头发最长的时候，病情最严重。这也许和害怕去理发店有关系。一想到明天须要去理发时，就讨厌起来。而且对于吸烟的问题，已经引起兴趣。在还没有接到先生回答的情况下（没必要拘泥于琐碎小事，所以，未曾特意写回信。对读者插一句话，这叫做不问疗法，对于患者特别介意的零碎小事的问题，尤其不要过问，要取消拘泥。）每天饭后，每次都吸一支，实际上也可能会有毒吧！（马马虎虎地随便解释一下倒也可以。但是，我也并不确切了解。如果一个医生也说有毒的话，那也只是一种信口开河的口实）。

4日，从早晨开始肚子很不好受。去理发店时，预感到脸又会很红很红。因为有了这样充分思想准备的情感基础，虽然打开昏暗的玻璃窗子，坐在了镜子的前面，但却没有发生红脸。而且心情十分安定。今次真是高兴的很啊！

5日，参加了一整天的劳动。晚上应前田群的邀请去他家赴宴。因为午饭吃过了头，肚子有些疼。但一面忍受着病痛，还是吃了个酒足饭饱。有生以来，这是第二次。大约喝了有数两酒。是在十分愉快的心情下，喝红了脸的。还抽了烟。虽也感到象是干了件不太好的事情。半夜里因为肚子疼，直闹得疼醒了。

送走了毫无意义的一天。尽管肚子疼，为什么还要无所顾忌的大吃一顿呢。难道不害怕长病吗？又抽烟又喝酒莫非就不担心引起头痛头晕吗？这又是干了些什么样的傻事？（因为担心生病，所以才特意干出这般事情。不加介意的人，事到顺其自然，既不勉强从事，也不陷入拘泥）。

6日，今天从早到晚和房东女儿两人一起在杂物储藏室里一面打稻草，一面唱歌儿。这样渡过了一天。然而，晚间回想起自己这样的生活方式，却又觉得很无聊。洗过澡后强忍着寂寞吃完了饭。果然，一会儿肚子又疼了起来。有生以来象今天这样放这么多屁还是第一次，30分钟之内计算起来有七次之多。按时这个比数计算的话，很难说一个整日该有多少次。而且，这种象是物件破裂似的声音，即使是自己也觉得十分讨厌（真是一部赤面计、病觉计或感觉计一类的仪器）。

7日，今天准备停止吃饭，睡上一天。另外，还考虑了许多问题。和疾病比较，想到自己的未来更是难受。前方是一片茫然，究竟如何，真是难以想象（所谓有没有什么眉目，那都是算命先生胡猜八猜乱说一气）。两点起床后，做了些安倍川饼（烤好后外面撒一层豆面的甜粘糕），吃过后，又去前田处打稻秸。

据××说已经决定我自一月份开始必须到学校去上班。可真不知道我是否有了能够去学校的勇气（只要能去就行，不需要什么勇气）。

大脑中时常残留的视觉余像及五光十色的幻影和往常一样，仍然不断地象群魔乱舞似地飞上飞下，搅乱得

满脑袋胀痛。虽然没再牵挂其他什么心事，却百无聊赖，烦躁不安，仍是没完没了难以泯灭地连续映现着这些幻觉（若能连续加以注意，总会将它忘掉。但不可每天都这样思量不已）。

最后，父亲不断寄钱或寄些保养物品来。自己十分内疚，也引起很大的不安。一方面对父母双亲的恩情感激不尽；但另一方面，对父母的生活方式又颇感不满和不平。不断涌现的这种奇特的心理，形成两种相反的感情鞭挞着自己。我认为从物质上讲即便是贫民也很好，但在精神方面却迫切希望成为富豪（如果在精神上，在头脑中能够贫乏，则幸甚幸甚）。父亲却抱有相反的期望。曾多次见到父亲买画。但是，与其说父亲是在买画，倒不如说是在收集不同种类签名的题辞（你具备鉴别这种艺术品的能力吗）。父亲对于人的一生，曾多次向我讲，最重要的还是金钱、地位和名誉。我对这些东西，却认为最无意义，分文不值，并因此受到过父亲的斥责（所谓地位，是心身修养方面最可贵的东西，所谓财产，是能够满足衣食住行及其他需要和欲望的有形或无形的材料和手段。所谓名誉，是未曾做过有愧良心的事。以上是人生中最重要三个条件）。我虽然对父亲怀着如此不愉快的心情，另一方面却对父亲眷恋不已。这种矛盾超过了我对疾病的痛苦。这样的矛盾怎样才能消除呢？（正因为眷恋才存在抱怨。如果是外人，既无抱怨，也无其他什么关系和阻碍。因为拘泥于言词的表达，才显出了矛盾）。

我除了把父亲当作解决困难的靠山，此外只不有先生可以依靠。别的我再没有什么朋友、亲属或可以相互交谈的人了。真是寂寞得难受。（你既然是个信神的人，那么，信徒从来不存在孤独带来的寂寞。人是神的孩子，与神最接近。对他人、对朋友、对亲戚、对双亲都不能信赖的人，对神必然也不能信赖。因此，连对自己也不能信赖了。如果你对朋友、对亲戚都不能信赖的话，那么对神或地我的信赖也都是假的。如果神和我都不能满足你的心愿，那就可以马上加以驱除。但是，神仙与父亲都比我伟大——这方面很难简短地加以说明）。

8日，雾已转晴。红墨水（是我用红墨水书写的批注）象朝阳一般放射出的光辉，扫除了我心中的雾，心情晴朗起来。

我坐在岩石上，一面静观着漩涡的转动，一面似乎感到在和漩涡卷起的浪花、和大海、和波浪、和天空、和日光在静悄悄地交谈。但是，我的心灵却暗淡无光。空空荡荡，无所包容。

天色渐晚，波浪拍击的声音有些吓人，便仓促沿着绝壁返回（自然非常伟大，自然象一首诗。你是一个大自然的诗人。希望你社会实践的基础上，培养蕴育这样的诗情）。

9日，一面舂米，一面用低柔的嗓音歌唱。因此，寂寞全部消散（象是故意做作，有些象盐腌油香鱼的味道。最好还是认真地面对着寂寞）。

10日，参加了劳动。这是一种眼花缭乱，相当紧张的劳动，但却没感到多么疲劳。稍微有些寂寞，多亏身体健康。祖父给我寄来了信和包裹。红茶和砂粮用表示爱之情的封皮包装起来，里面还放了钱。毫无理由地永远怀念着的人，相见后重陷孤独时，就会更加怀念吧！真希望尽快回到东京（毫无理由地……是个名句。富者思念清贫，贫者羡慕富裕，自然状态的人的感情是最高尚的。自然，真是又微妙，又宏大。禅语有所谓“无人时似感有人，有人时似感无人”。应该说这是一种人为的细致的加工）。

11日，到久校海边去拾海贝，年轻时岁月的悔恨与苦恼，和那无聊的憧憬，与淡薄得似乎要消失的希望一起集聚在这银白色的破贝壳里。宁静的天空、徐徐浮动的海面，远处蓝色水平线上座落着微薄的三崎岛和大岛，近处驻扎着的似乎安眠了的白帆。陶醉在了这纯真朴实的大自然美景之中的，岂不就是愁苦难堪的自己吗？我躺在草地上放声歌唱了一会儿，又合起掌来向老天祈祷。跨海而来的人们都在干着什么事儿，看到我的样子之后，百姓们都用奇异的眼光注视着我。大概他们在想，这准是个疯子。这时我便越过沙丘走了回来。宇宙间的大自然是如此的博大美好，时光又是如此的永恒和迅速。父亲为什么对人间社会特别的重视？（你为什么对父亲如此这般地挑挑剔剔、抱怨不已呢？）不记得是什么人曾经讲过“与其研究人类社会，不如观察大自然。”托尔斯泰（列夫·尼古拉耶维奇·托尔斯泰，1828～1910，俄国作家。出身贵族，但同情家奴，否定有闲阶级的生活，反对当时的社会制度及政治宗教、教育等。全部创作时期长达60多年，作品深刻反映出他那农民世界观的矛盾。一方面无情揭露沙皇制度和新兴资本主义势力的种种罪恶；一方面宣传不抵抗、想用自由平等的小农社会代替沙皇制度的观点。其作品对欧洲文学有很大影响。代表作品有《复活》、《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》、《黑暗的势力》、《教育的果实》等一译者注）曾在他所著《我的宗教》一书中写道：“基督曾说，如今的社会制度完全是错误的”。他这种诅咒现代文明的书籍竟也通过不断转动的印刷机排印出来，装璜在书店里。这类诅咒当今文明的书籍中存在着某些认识上的错误，因此，对大自然和文明社会的认识，出现了这样的矛盾（人们的思想认识中常常存在着许多似

是而非的奇怪的观点。大自然确实永远是纯真的美丽的。动物界的现象也是自然，人类社会的现象也是自然，物价昂贵也是一种自然。为什么只把干枯的贝壳，远远眺望到的山与大海等和我们关系疏远的东西看做自然呢。不但不断冲刷岩壁，反复流动着的波涛属于大自然，不论宏观地或微观地观察我们周围的自然现象时，看到的那不断努力、不断奋斗的人们，也是自然）。

接到了母亲的来信，二尺左右的信纸，开始概略地粗读了一遍。对于继母好像故意表现的爱抚，非常蔑视。且又泛起了幼年时代对继母的不良印象。再次仔细地精读之后，我对继母所持的如此恶劣的态度和继母这几乎是满篇错字的来信及保重身体、切切注意等的嘱咐相比较，感到羞耻起来。基督徒的我和不信仰宗教的母亲相比，母亲才真正懂得爱抚，抱有爱心，比我更加具备有宗教性的爱心。从而也忆起了过去我未曾留心她对我热情关照的诸多事例，脸色变红，且又流出了痛心的泪水。对过去如此偏颇的情感，深感羞耻（缺乏对自我爱心的人，也不能察觉他人对自己的爱心）。自从远离父母身边，过这种孤独的生活以来，失去了一切爱抚，尤感难堪。以前所说的为了艺术，宁肯舍弃双亲，甚至被称作罪人也不在乎等等那些自己逞强好胜的话，的确半数是因为生病，半数是神经衰弱，奢望眷那一知半解的文学生涯。或许就是从那时候开始，因为滥读小说，把大脑搅混乱了。想到这里，便面对罗曼·罗兰（罗曼·罗兰，Romain.Rooland，1866～1949，法国作家、音乐学家、社会活动家、思想家，曾任艺术史与音乐史教授。在托尔斯泰的思想影响下，基于对人类的爱和理想主义的信念，积极投入到和平运动和创作活动之中。作品甚丰，主要是歌颂英雄人物，反映法国大革命的情景，描写个人奋斗，揭露帝国主义的丑恶。1915年获诺贝尔文学奖。十月革命后深受鼓舞，与高尔基建立友谊，热烈支持无产阶级革命——译者注）的新英雄主义，挥舞起了攥紧的拳头，指向天空发出了大声的嚎叫。为了想把自己的生活环境改造得象罗丹（罗丹，Auguste.Rodin，1840～1917，法国雕塑家，14岁开始学画，为近现代雕刻的首创者和现实主义创作方法的奠基人。他善于用丰富多样的绘画性手法塑造出神态生动、富有力量艺术形象。生平所作的许多速写，别具风格。并有《艺术论》传世。代表作品有《思想者》、《地狱之门》等。他的创作对欧洲近代雕塑的发展影响甚大——译者注）或米勒那样，便又着急、痛苦起来。现在，父亲正住在那风沙四起、冰冻地寒的中国（即日本本州西部的“中国地方”，包括冈山、广岛、山口、岛根、岛取五个县。按照自然地理形势，则称“中国山地”指从近畿地方西部到中国地方，东西横亘的山地，分为山阴道与山阳道两地，主峰为兵库县和岛取县境内的须贺山，海拔1700米——译者注）一想到父亲在疾病中那痛苦的情境及他日日夜夜思念我的心情，就觉得哪怕是舍弃一切，为了父亲、为了祖父母和母亲，也必须尽力效力。（你能产生这种心情，这真是上帝的巧妙配合。这种心境切莫丧失。读了托尔斯泰的《我的宗教》就必须放弃固执拘泥的己见。你目前的情况是神经质性的过敏，不会长期延续下去。如果还有什么问题，就让前面的积怨或反感任其发展好了，即使这样的爱心与反感能交叉并行也好，但却不能够拘泥己见）。

但是，莫非连我那憧憬不已的文学家生活也要全然放弃吗？象罗丹呀、米勒和陀思妥耶夫斯基

（Dostojevskij，1821～1881，俄国作家，生于一个贫穷的医生家庭，军事工程学校毕业。当过制图员，1846年即发表中篇小说处女作《穷人》。他与托尔斯泰一起为俄国19世纪文学家的代表人物。1849年因参加革命团体被判死刑，后改为流放西伯利亚。由此丧失革命信心，想从宗教中寻找出路，并在作品中宣扬净化灵魂。顺从命运的观点——译者注）等人那种所谓美好的苦恼，我曾深深地羡慕过。但是终于因为未能享受到那种美好的苦恼而陷入了平凡的生活。“平凡的生活”这是一个多么寂寞无聊的字眼啊！这等于进入了痛苦的睡眠（追求艺术的精神当然不可放弃，但须尝试一下人生道路的艰难，领取在这方面进行精神修炼的毕业证书。否则的话，将会成为一个对社会有害的文学家，人世间也有象长刺儿的蓟菜花之类的文学。所谓憧憬或羡慕，犹如眺望和憧憬房州海面或远山的美景那样，大海的波涛不断冲击着山岩绝壁，其中既有美景。但是，波涛却既不以此为享乐，也不以此为苦恼。为了寻求享乐，人们常常会面临坠落的深渊。你的赤面恐怖，是因为你具有比别人过强的欲望、追求精神快乐的欲望过重。当你把苦恼真正当作苦恼去深受尝受苦味时，你也就将它忘在了脑后。什么叫平凡的生活？人为万物之灵，这样的人间生活怎么会平凡呢？因为我们羡慕得过分奢侈，所以应该看到蝶采粉，蜂采蜜，蚂蚁作工。这都是一种自然、一种真实。因为固执己见的欲望过强，所以才形成了唯独自己一个人痛苦不堪的这种局面。污秽不堪的思想和那似是而非的奇谈怪论，也必然要相继出现。我们是万物的灵长，是大自然的发动者，无论高山或者大海，都是由于赋予了我们人类的精灵，才使之得以美化的）。

12日，起床后正值优美的黎明。很久没有看到如此的美景了。真是值得怀念的优美的冬晨。星星还在闪烁着眼睛。来到了海边。三崎半岛已经是充满朝气，放射着亮光。远处的灯塔却还在忽明忽灭，闪闪发光。

整个上午参加耕麦田的工作。嗖嗖作响的犁声，激起了胡乱的怀念心情。昨晚虽曾那样地怀念父母，现在却又再一次回到遭受愚昧惩罚的境地。不过，马上就又恢复了对父母的眷恋之心。半天的农活劳动，全身

累得象棉花似的瘫软。精神上又陷入了理智和感情冲突的漩涡。而且并没有察觉到逐步地接近解决的兆头。接到先生退回的日记后，照例贪婪地赶忙读起了那红墨水写下的批语。我的大脑现在好象被分成两部分，一部分是历来具有的、在父母爱心抚育下所具有的心情；现有的另一部分则是莽莽撞撞地企图向艺术进发的心境。在这仅仅5分钟左右的时间里，读过先生的批语后，后面一半的心境，忽然被撞击得粉碎，似乎被大喝一声斥责说：“你这个不可救药的蠢货！”致使自己大吃一惊。在这吃惊的同时，过去一直隐藏着的真我却忽然从我那心底深处的角落里跳了出来。真正的自我并没有因为受“一心一意为艺术”这咱虚无缥缈目标的驱使，被充斥着那朝三暮四、见异思迁的虚伪气势。开始吃饭后，一想到先生所说的“你具备对于艺术品的鉴别能力吗？”就满成通红，我的整个假面孔也已悲惨地被彻底揭掉。已是羞愧得无地自容，便立即朝田野跑去，胡乱地在地面上走来走去。“你对艺术品……”这句话一浮现出来，就满脑袋嗡嗡作响。只好使出全身力气来敲打土地。通过这种体力劳动的过程，心情渐渐地沉稳了一些。但却仍然不断地忆起。

总而言之，我是偶然碰巧才戴上这个所谓艺术的假面，硬是把愚蠢脆弱的自己掩饰打扮起来的。一天一天地埋头在哲学概论中，读了未曾条理，未能吃透的哲学评论后，便在引起感情共鸣的地方胡乱地标划上许多红线。或者把托尔斯泰说了什么什么，贝多芬说了什么什么等等，只言片语地抄写收集起来，作成一项光怪陆离的艺术假面，拿它将自己那丑陋的面孔掩盖起来，用来反对父亲，嗤笑朋友，或忿忿地议论和指责这腐朽了的社会等等。

“即使你从事了文学，也未必就能真正成为一名诗人。”这样的红钢笔字象磁铁似地吸引着我，并且使我加以肯定。脆弱的我，难道就这样放弃了我这条坚信不疑的道路吗？（如果到了连文学也非出卖不可的地步，那它就会比商人更加卑鄙；如果是放纵而又任性地书写时，那它就会比疯子还在危险）。

想到剥落了假面后我的精神面貌是否丑陋时，反而觉得非常美好。这一天，亲子之间虽然相距千里之遥，但两颗心却紧紧地贴在一起。我那被取走假面后的心，正在静寂地向上帝礼拜。遵照上帝的指示，并不需要对双亲作出如何程度的让步，只求欢欢喜喜地沐浴在双亲的爱心之下。即使成为一个商人外形的人，我的心也永远朝向那美好的艺术，并且不断伸长着枝和叶。是否还要开化结果呢？那，我不了解，这是由上帝安排的，必须赞颂上帝，长期伪装着的高傲而又愚昧的迷雾，在今朝的黎明中，静静地被上帝那慈爱的光照射得融解消失殆尽。似是而非的所谓艺术的虚伪与隐瞒，和那愚昧的苦恼，如今总算宣告结束。美好的心愿再次冒出了幼芽。对我这次20岁时寂寞的秋天，确实永远难忘我要永远赞颂上帝，想着想着，静静地进入了安眠。

13日，先生虽然没有各我证明：“你的价值并非如此”这句话，但却把我自己的价值告知了我——我虽未曾伴随任何的失望——我既不是什么英雄，也不是什么豪杰，只不过是一个单纯而又脆弱的孩子。因为人世间既有人生，又有艺术，无论怎样追求艺术，只要在人生道路上落伍了，则将一事无成。人生是由于爱的存在才能存在的。而爱，则足从爱双亲开始的。现在再不马上给父母写信，简直到了不能忍受的程度，便提笔写了一封长信。信中表示：今后一定要和亲切慈祥的双亲携起手来朝着新的期望的目标前进。我要学习你们期望的商业，我们要重新得到幸福，我的病已经完全治好等等。父亲呀，在此之前让你经受了多少的痛苦啊！是先生悄悄地把我领到了现在的地步。上帝对我的精神状态变得柔顺起来也会十分高兴，并赐予我们无限地恩惠。再也没有比亲子之间衷心相爱更美好，更幸福的了。我相信父亲今夜肯定会在梦中见我。

赤面恐怖症等等，并没有什么可怕之处，也不值得介意，我有父亲母亲，有老师，还有祖父母和兄弟姐妹。我迫不及待地思念着这些人。他们也都思念着我。

我并不是因为意志脆弱，才遵照家长的意志办事的。也并不是因为我和家长的意见相反，硬是学了文科后非常苦恼，才妥协去了商科。真不知道怎样讲才好。总而言之，是因为在取消假面之后对双亲产生的爱，比对于艺术的憧憬要强大得多的缘故。

14日，我隔壁的邻居来了一位客人。大约四十四、五岁，是一位个子不高，苍白面色的男子。从他那弯弯的水蛇腰和瞪得圆圆的一双大眼来看，肯定是个病号。到了下午，象是因为发烧而痛苦不堪，吭吭呛呛地咳嗽起来。晚上到了前田处，主人公吃惊地说：“是那个身体很弱的人来了”，并且告诉我他是一个肺病患者。我虽然什么也未加考虑，他却非常忧虑的说，如果传染给你可就糟了，你千万不要和他讲话，不要吃他的东西。他若先洗过澡，你就不要再去洗，你最先去洗也没有关系。因为使用一个脸盆太危险；你可以每天早上悄悄地、不让别人知道，自己来我处洗脸等等。向我提醒了许多，并且引证了肺病患者的例子，全是说了些令人恐怖的事情。我也觉得有些害怕。夜间很晚回来后，听到从隔壁传来的喘息声，便害怕起来。那人苍白脸面上一双瞪得大大的眼睛，是否看到了静悄悄弯着腰走来的死神。因为我的母亲是因肺病

死亡的，是否我的身上也遗传呢？而且从那个男子肺中呼出的空气，通过走廊是否会传到我的房间来呢？还是小口小口地喘息比较安全吧。在这样思考的过程中，我的胸中也苦闷了起来。因此，便急急忙忙地回到地铺钻井了被窝。想起了隔壁这位男子的那付面孔，便念念有词地出声向上帝进行祈祷，但却很难入睡。前田先生如果不是那么说的话，我也许就不至于这般地害怕。

说是为了练习英语，父亲给我寄来了英文报纸，下午抽空读了一些。

15日，因为使用隔壁那位假定的肺病患者用过的脸盆太危险，所以便去前田处洗脸。然后回到中村的房间去烧早饭。真想尽快回东京去吃祖母预备好了的那热乎乎的饭菜。据说23日弟弟要来，在盼望中等待着那一天的到来。真是讨厌，开始闹肚子。隔壁的人也闹起了肚子，哎哎呀呀地叫着。下午阴天，在田地里和小鹤及主人公一块给大葱施肥。大葱的碧绿中带有一种令人颇不愉快的颜色。浓绿的灌木围墙那边，有一只白猪在经过，女主人和孩子两个人一边用鞭子赶，一边拿芋头让它吃，引丰这只肥胖而又愚蠢的动物蹒跚前进。但是，这只猪却走得很慢很慢。主人公突然说了下面的话：“即使是匹好马，如果不走的话，一时半刻也走不了多远。因为是这样的胖猪，如果它肯用力气，也许能走到下一个村子里。”那只蠢笨的野兽，总算绕过了村角。不知为什么，我忽然自问：“前田先生，这只猪如果没有人在后面打它、拥它、在前面用芋头引它，一时间也走不了多远。”我自己似乎也成了那只猪的样子。晚饭没有吃，就读起了旧约圣经。

16日，昨天晚上因为没有吃饭，所以肚子饿得难受。因为水很凉，又懒得再做饭，直接就到前田家里去吃了顿美餐。

17日，胃的情况不好。今天早上又开始泻肚子。不管它，照常到龙须菜地去干活。从地下深处刨出菜根，是相当费力的活儿。虽说拉着肚子，身体还算没有特别疲劳。按照平常的习惯吃了饭，是我和小鹤及老太太三个人在工作。她们俩个人对××的妻子评论起来。一个一个地举了很多例子。据说这位太太在村子里因痴呆和好发脾气很有名。因吝啬和早晨睡懒觉，从人缘方面讲，据说简直算得上是个零。我也跟她们一块儿笑了起来。

由于整日劳动，连写日记的空隙也没有。但若一旦无事可干，心情反倒更不好。好在已经快到了回东京的日子了。赤面恐怖的问题已经几乎觉察不到了。

18日，昨天晚上因为泻肚子没能睡好。早晨早起到前田处去种小麦。象雪似地下了大霜。天气很冷，阳光还没有照到田野的时候，便开始了耕地。听说这位干短工的婆娘手痛，一看她那手掌里的皱纹，就象古旧的鳄鱼皮那样裂开了口子，从里面露出了红肉，而且北风还在刺疼着这些裂口。我心里突然难过起来。想到另外那些象是从毛孔里渗着油脂的人，每天吃着美味，到处游逛。相形之下却还有这样的农村妇女。是什么缘故我虽然弄不明白，但象这位妇女忍受这般痛苦还活在世上的人们，看来倒像是真正的人。我大半象是个业余爱好者似的在这儿劳动，而这位妇女都是为了生活，这样的劳动着。那些悠哉悠哉的先生、阁下、大人物们，活得真也了不起。然而，这位可怜的妇女能拥有人类的多大力量呢？她个人不了解，社会上的一般人也不知道。她自出生以来，从未远离这个村子到过十里以外的地方，春天之后割小麦，夏天到来锄田草，秋季收稻谷，还要帮忙送到城里。她一辈了为人类奉献的功劳，没有任何人肯给说个价值，就白白地死去了。

开始种麦了，我负责施肥，即便沾在手上一些，也没有觉得特别脏。因为闹肚子还没有好，累得全身精疲力尽。但是，疲劳和痛苦在上帝赐给人们的各类事物中，是最难得的东西。又开始了对××之妻的恶语中伤。我想起了忘恩负义的话，未再搭腔。

傍晚，扛着犁耙沿着田野的土路归来，看到那位象枯木似的妇女的背影，颇感凄惨。不过，上帝是不会不公平的。“你这一辈子，只有吃饭算是浪费并耽误了点时间，此外从生病到死去之前。全都在和土地打交道。”上帝把不幸赐给了她，夏季的炎热和冬天的冰冻，确实痛苦。然而，连上帝也要给这位妇女赐于幸福。疲劳、空腹和安心就都是不可比拟的幸福。有的人却把怠惰、果腹及贪婪当作幸福而高兴不已。人生就应该疲劳和吃苦，此外再无其他。而疲劳和痛苦才是真正的幸福。（不把疲劳和苦恼当成苦劳的人是真正幸福的人）我对今天早晨那妇女说疼让我看的那沾满泥土的手掌和我看那手掌时她的姿态永远不能忘记。我的一位朋友退学后进入实业界时，曾给我写来一封信，其中有“所谓人生，应该有的就只有是劳动”这样一句话。我看这是他在接触到了事实的时候，才能讲出这样的真理。纸上谈兵，勉强拼凑出来的“真理”是令人厌烦的。因此说根本不需要大声喊叫什么真理呀、艺术呀或宗教等。上帝对于象这位妇女等的勤劳的人，或默默地礼拜上帝的平凡人物是真正给予爱的。我一面看着这位妇女那弯曲的背影，一面觉得她就是“平凡人们的荣耀”。我很希望彻底成为一个真正平凡的人。

19日，早晨还是很冷。昨夜仍因拉肚子未能睡好。排泄物简直和水一样，因此身体非常疲乏。稍吃点东西后，照常去耕麦田，尽管刨下一镐也是件难事。但因今天恰好又到了种麦结束的日子，所以只好强行坚持着干活。前田先生也说过下午可以休息，所以回家后便睡下。因视神经反射混乱出现的五彩缤纷的景象又一次明显地浮动在脑海，神经也可能有些过敏。因为过于疲劳，这些情况是在所难免的。时常脸红的事也无所谓了。身体方面倘能保持这样的程度，也就无话可说了。

在先生的指导下，好不容易算是达到了今天的地步。我打算放弃文学，转向商业。这肯定是件父母和祖母非常高兴的事儿。我今后作商人是寂寞难耐的。只好准备象那个妇女那样平平凡凡地劳动到死亡。但是，面对上帝的恩赐，我是连一天也不浪费，也不放弃的。我再也不会勉强地去追求那种艺术了。象过去，深信那种似是而非的艺术，绝对不会再去崇拜它。

（那位妇女是人生的模型之一，是被还原的最单纯的标本。所谓平凡就不是什么古怪离奇。然而，在这个模型中，却收入了人生的精灵。犹如常言所说：一寸之虫也有五分魂。这与弱者不可欺，匹夫不可夺其志意思相同。这位妇女也是既有她的爱，也有她的苦。既作粘糕饼，又作佳肴招待别人，这都是值得自豪的。她也希望让孙子穿上很漂亮的衣服，有时候她也要呼唤上帝的名字。如果她连这五分魂也没有的话，就不会采取这种为死亡而劳动的做法，只能去养老院做累赘了。实际上，她自己在不知不觉地为人类做着贡献，成为人类的有功之臣。她的自豪情感就相当于你的赤面恐怖。她想送给孙子的漂亮衣服，就是你追求的艺术。人们处在生人面前时，就一定要脸红。这位客观上的妇女和主观上的妇女是截然不同的。值得学习的地方，应该吸取的东西，就是这位外观上看起来十分平凡的妇女的主观世界，她并不把痛苦当痛苦来看待，她并不是在想着必须要努力的情况下才去奋斗的。她什么也不加思考，妇女本身就等于劳动这件事的本身。这并不是什么理论，而是个事实。到了这种时候，你原来的赤面恐怖等念头也已经被取消了。你现在对艺术的追求已经变成你现在的商业。这是你在人生道路上表现出来的转机。它象妇女那皱裂底部的红肉曾给予你十分深刻的印象那样，使你感到再也不能不嫉妒社会上的人类了。这才是真正的艺术）。

自从到房州以后，头脑好了很多，我自己并不了解（那位妇女为人生贡献了多少她也不知道）

。一个半月左右田园生活的收获，只不过就是这一本日记（妇女那人生的收获也只不过是她那鳄鱼皮似的皱裂的双手）。在这几天之内就要回东京了。但我感觉似乎什么收获也没有似地，虽然神经质并未觉得彻底痊愈，但却也没有什么其它呆悲伤可忧虑的事情（这就叫痊愈。所谓毫无收获就是获赐太大。如果象你预期的那样，在人们面前脸不发红，那就完全变成一个无耻堕落的人。如果年轻的你满足了你的某种艺术心愿，那也只不过是象那玩具中的木偶那样，因为是毫无收获，所以你也获得了如此巨大的力量。你对这一点虽然不了解，却已为你的未来开辟了宽阔而又丰富的人生道路。这只有上帝才知道，对神是应该赞颂的）。一看到那因为玩弄黄土而又黑又粗糙的双手，人生的寂寞就浮现出来。回到东京之后，再请教你的意见吧！

第二年3月初，他在来信中写道：“我每天去上野图书馆，对于赤面的问题，想到先生‘要坚持赤面、要突然进入’的话，不管它是发红，还是发青，都坚持忍受。现在已不再出现恐怖。虽然终日持续学习，却仍能心情愉快地集中注意力进行学习。读过一页后毫无记忆的情况，一次也未再发生过。现在，几乎是做到了专心致志。在归途中，也觉得自己业已具备了某种优良的素质，因而顽强地相信着自己。有的人即使有意出人头地，放肆地大声呼天喊地，我认为他们也不是什么大人物；即使自己默默无语地微笑着隐避在人们之间，也预感到自己将会成为一个伟大的人物……一个热切希望自己成为艺术家的人，改入商科之后，并也没有发生什么矛盾，能够达到现有的程度，在很多方面都是靠先生的指导和帮助才能取得的……。想像一下开始往常的情况，就变得不安起来。即使是今天，每当在电车上有一个漂亮女子坐在身旁时，立即就会象骑在马背上那样扑通扑通心脏跳个不停。但对这样的痛苦，仍然只有坚持和忍受。如果能够坚定不移地忍受下去。那就可以涌现出无论如何艰难也不再恐惧的勇气……”。患者于3月底，以优异成绩考入了商科大学。

当年10月，他又在来信中说：“……整个学期非常幸福地坚持在校学习，全部学科的学习成绩都是优秀……。但是从这个月初开始，胃有些不好，已请假休息了一周。体重竟然减轻了大约三、四公斤。因为感冒，还发起了高烧。从此以后，连续头疼，神经也越发过敏起来。赤面恐怖的老毛病又常常涌上头脸，赤面恐怖症或许有可能重犯。然而，从去年以来，我已懂和默默地坚持等待暴风雨的过去。去年，一想到电车、剧场、学校、聚会等事，就出现阵阵的战慄感，现在却全然没有了这种情况。现在和去年相比，精神上的稳定已经发生了彻底的变化。……”。

读者通过这一病例，你从什么角度得知此病是怎样治好的呢？必须要有明确目的。也可以说不能靠服药或

使用催眠术等，来单纯治疗他的病情。而是必须治好这个人，即必须端正其人生观。从这个例子来看，其中既有教育问题，又有宗教问题，也涉及到最大的人生观问题。特别对于此例，读者的疑问所在，很可能要想，对于这位患者为什么不采取办法让他沿着艺术方面去发展。虽说这是按照我对于神经质所作的诊断意见决定的，但因敝人才学疏浅，缺乏修养，但愿社会上的教育家、宗教家及其他对人生问题的有识之士，有幸针对这一实例，对我不吝赐教，提出具体的、实际的、并非是抽象的启蒙意见。

顺便不想再附加最近的另外一个例子。27岁，学生，多年来因所谓神经衰弱症状不能实现自己的志愿而非常悲观。接受我的治疗方法后，只是大约用了3周左右的时间，就恢复了朝气，并寄来了下面的来信。

“……往常已经迷惑了的精神状态，通过先生的指教，从第二天开始付诸实施。首先从室内的大扫除着手，做起了各种事情。家里的人们虽然都不好意思，但也还是让我做了一些。有时候我还帮助做饭，或者模仿着做木工活。先后新做了放伞的架子、伙房的炊具架子、脚踏子，修理了暖炉、饭桌等主要的东西。材料都是现成的板子。工具有小锯、小刀、锤子等。从眼下的情况来看……已经到了可以自我宣扬说我已没有病的程度了。……敝人经过这次试验性的实践，总算体会到了“一天不劳动，一天不得食”这条古训的意义。对“自我实践才能有所体会”的说法也的确有了体会。我感到这不仅是一个人治病的秘诀，而且也是处世之道。要想用道理来支配实际生活，就必须要有实际体验的经历。最近，关于敝人的信仰问题，也出现了各种烦恼和思考。听了“烦闷即解脱”或“莫要出现思想矛盾”等说法，我的感受发生了很大的变化。我已放弃了坐禅，开始念佛。我虽然还不知道能否获得对真宗教理的体会，但是，总算改变了以前那种机械呆板的思想方法。……”

十六、神经质治疗的实例

28岁，陆军中尉，7月11日初诊，诊断为神经质。

父母健在，排行为第3子，历来无明显疾病。

19岁那年的春天，正值高中三年级发病。后头痛、肩膀酸痛，时常眼前朦胧不清，记忆力衰退，理解力不良，至21岁左右，曾有半年左右减轻，后又复发逐渐加重，一到长者或上级面前就口吃，颜面发红，因医疗方法求尽，又去信奉大灵道、实施催眠术、针灸、氧气疗法、紫外线疗法、红外线疗法等。总之，都无效果。26岁时做过痔疮手术。

终因不能治愈而引起悲观，如再治不好决心准备辞职。至此，决定来东京接受我的治疗。

身高1.8米左右，体格强壮，营养良好，心肺正常，皮肤划痕试验轻度过敏，膝反射轻度亢进。

（这种情况记的过多，因此尽量加以省略。括号内黑体字为我记入的批注）。

卧床疗法，6天。

7月12日，上午入院，尚未脱掉外裤，即命令卧床。

卧床中要求注意的事项：除洗脸、上厕所、吃饭等外，绝对经常卧床。卧床期间禁止说话、读书、吸烟、吹口笛等消遣解决的活动。

自己所患的这神经衰弱，九年间，历尽各种痛苦。今次听说要彻底根除，真是高兴得象遇难船上的人看到了救护人和救援船那样高兴，预感到这次就要好了。卧床的第一、二天，在十分放心的情况下；安安静静地渡过了。这是历尽风涛之后的船夫遇到大船救助时那样的安心。

第3日以后，每天下午开始觉得有些寂寞感。虽预感到会有难以忍受的可怕的寂寞，却在十分平静的气氛中渡过了时光，因此反倒有些灰心（预期痛苦则安乐至，预期安乐则痛苦生，坐4小时的火车，和坐20小时的火车都同样是焦躁地等待着火车的到达）。

自己觉得自己的性格与常人有些不同，非常担心自己属于其中十分特殊的类型.....在卧床中曾有两三次心情不安的袭扰。历经苦难九年之久的这一重症，难道光凭卧床果然就能治好吗？为此深感不安.....自己觉得头的左半部极度麻痹，感到就和涂上浆糊后干涸定了似的。到了卧床的第二、三、四天逐渐感觉麻痹减轻而十分愉快起来。但是到了第五、六天麻痹感又再度强烈起来。在注意力集中指向此处的同时，病觉也进一步加强。自己竟然提出如下这样的警告：“在头部的麻痹感未能消除期间，即使想消除病觉也是不可能的。”

7月18日，晴，起床第一天，（体重116.3市斤）上午10点左右，得到了起床的许可。本想起床后应注意的事项，都是些什么特别难办的事情。实际上却都是些象我这样的意志薄弱者也能轻易做到的事情。象我这样好奇的人也没涌现什么更为特别突出的好奇心来。

起床后的注意事项如下：

- 1、每天起床洗脸后和临睡前，两次朗读《古事记》。
- 2、每天卧床时间不得超过七、八个小时。
- 3、每天晚饭后写日记。
- 4、整个白天要在户外，晚间要到别屋，随意做点事情，切勿关门幽居于自己那斗室之中。
- 5、整个治疗过程中，禁止经常闲谈、溜跬、吹口笛、抱肩、放歌、游戏、体操、腹式呼吸等所有消愁解闷的活动。

6、起床后两天左右之内，不准干任何体力劳动，或高空作业，或仰望天空以及不准拿扫帚等等。可以拔草、拾落叶、摘枯树叶之类的工作。

7、三、四天后，逐渐开始用扫帚扫地，用抹布抹东西等劳动。

8、两、三周之后，逐渐在用脑劳动的基础上，开始增加读书。读书时可随时随地照书中内容不加选择地读，并不要求理解或记忆。

9、再过数日之后，可以买东西，或办理简单的事情及外出等等。开始轻度作业之后，又出现了一些奇怪的矛盾的想法。这的确是精神上变化多端的日子。

刚来到院子时，淋浴在强光之下的时候，心中真有说不出的愉快。

尽管干的都是些剪掉盆栽花木的枯枝呀，扫除蛛网落叶之类的工作，但在最初那段，却是无比的高兴。渐渐地才出现了厌恶的情绪。一边考虑怎样操作才能提高效率，一面动手操作。下午，既没有出现讨厌情绪，也不是特别想干。只是，按部就班地持续地进行着工作。中间虽然休息过两三次，但却不觉得头脑麻痹、胸间胀闷。经过一番工作，才忘记了头脑的麻痹，完全恢复了良好的情绪。

随着时间的推移，工作也逐渐积极起来。最初是光在树荫凉处干活，终于也来到阳光下面干起来，而且连院子的角角落落也先后进行了整理。因为落叶和蜘蛛网特别多，所以越干越起劲，越高兴起来。

晚间糊纸袋了。连我自己也觉得意外，真有些不可思议。竟然很耐心地连续操作起来。

起床第2天（晨小雨，后转晴），昨夜可能累了，感觉睡眠很不充分。但却没有因此影响到整日的劳动。如果我现在是在一个公司工作，而又总是严重睡眠不足，就必然会出现整日的不愉快。

上午和昨天一样，为了扫除蜘蛛网和落叶，随意地到处转着劳动，而且和昨天同样饱尝劳动的愉快感。

每天早晚两次朗读《古事记》。这是件非常愉快的事情。盼望着读书时间到来，直等得焦急难耐。象最近这样喜爱读书的情况，过去不记得有过。

第3天，早上拿起抹布和水桶的时候，觉得非常高兴。就和学生时代升级之后，领到新书时的感觉差不多。但是，工作开始不久，就厌烦起来。这时，脑海中突然闪电似地闪过了“我还没有树立起自发的主动工作的意愿，这样是不行的”这样的恐怖感。随后再次拿起抹布时，嫌恶的心情已云消雾散，趣味也由衷而生。发生这样的变化，大约经过了三、四分钟。由不愉快转变为有兴趣，是在什么情况下变化过来的，真还闹不清楚。只不过从此之后再工作时，显然能觉察到已经很自然地涌现出趣味来。

早饭后洗了碗筷，还又自己做了午饭和晚饭。历来认为这样的工作不应该由男人来干而鄙视它。今天却毫无咎心之处，反倒有趣起来。

早晨，先生告诉让我剪除藤蔓枝条，在和先生应对时，稍微有些脸红。这已经是一个老毛病了。不论什么时候，一和上面的人们对话，就要红脸，而且言语和动作也变得不自然起来。

今天上午修理了储藏室的踏板，还耕了田。这两件事情都是非常花费力气的工作。

下午洗衣服、磨菜刀、做饭、拿抹布擦傢俱、打扫院落等。最难办的是没有工作或找不到工作的时候。在找到新的工作时，特别是在找到是谁也还没有干过的工作时，总要涌现出一股难以言表的快感。快要到了做晚饭的时候，想到最好别人不干才好时，有些沉不住气。在我做饭时，忽然听到先生家中的人说：“今天已经很晚了，就由我来烧洗澡水好了。”心想：“这可糟了。”和做饭相比，烧洗澡水的工作量比较大，如果能够更早听到这话，就由我来干好了。倘若是往常，仍会把它当做是件无聊的工作，经过一番认真地思考，还是由自己把它干完。工作很快结束了。到找到下一项工作为止，手头闲得十分难受。因此，在一件工作开始之后，只好慢慢地进行，借以拖延一下时间。

晚饭时，近来少有地大吃了一顿，因为××君出院，到门口去送行。当时的场面，就连微暗的街道上的檐灯，似乎也受到了感动。在不断期待着美好未来的同时，浸沉在目前从容不迫，悠然自得的生活感受之中。体味到这些，真有说不出的喜悦，整夜心安理得，扎扎实实地睡到天明。

（精神状况逐渐有所变化。望能清意切莫拘泥于理论，把自己的情况机械地与理论对照，勉强用它来矫正自己那里好那里不好。最好切莫如此。但愿能顺应自然，保持安心经时渡日的情绪就很好。要逐渐领会某种体验，在此基础上才能形成正确的理论。如果把理论放在首位，就必然要陷入错误，一味深入迷雾之中）。

第4天，入院以来，从未象今天这样心情愉快地睡过觉。然而，从比例上讲，真正熟睡的时间却觉得很少。早起，朗读《古事记》，毫不愉快，毫无兴趣。同样是朗读，临睡前这次不象早晨那样，涌现不出多少兴趣。尽管并不勉强要求领会书中的意思，但每天早上阅读却能自自然然地涌现出一些兴趣，真是奇怪。

早饭后去大便，过去上便所时，不有意识地特别用力气就不能排便，或静坐等待很久，或揉腹赶压，有时也急得发火。今天却自然地上了便所。昨天一天忘记了上便所。回想起来，虽曾去过两次厕所，却未曾通便。过去只要一不通便，就心情不佳。每当有什么情绪变化的时候：例如如头痛，或和别人说话未能充分理解的时候，就一定要归咎于未通便。但是昨天虽然未曾通便，但却未曾引起什么其他的情绪变化。

上午在厨房干完后，又刷洗了拖鞋等。因为历来一直未曾干过这些活，因此是在不满意中渡过的。午前还和先生谈了大约有一个小时的话。主要意思是：“如果羡慕别人，就必须在各个方面都具备和他同样的决心。如果做不到这样，那就不必羡慕了。只羡慕别人那良好的结果，不考虑人家那费尽心血的奋斗过程，这是不符合道理的。”

“神经质者因为欲望和实践之间的距离太大，经常为此而产生烦闷。能够使欲望与实践经常保持一致才好”等。按我目前的态度而言，这是特意为我选用的道理。是最适合我现在状态的言语。

午饭后，大部分时间干了些实际工作，渡过了愉快的半天。在清扫拖鞋箱、门厅和前门的时候，干的是既扎实又迅速。另外还自动找了例如烧洗澡水、擦自行车、扫院子等很多工作。

上午先生和其他患者一起掏了人粪尿。我虽然也去那儿看过，但却未能主动去干。

晚间在糊纸袋的过程中，终于想起要把自己的意见讲给先生听。于是，照老习惯用很快的口气，一古脑儿说了出来。主要说明先生这儿的教育活动和军队教育有很多相似之处。随后，虽然感到象这样的一些不合时宜的话不说为好，但却从心灵深处略略涌现出了喜悦的情绪。似乎觉得说的这些话的意思还满可以，便舒舒服服地安心去睡觉。

第5天，昨夜迅速入睡。醒来后，大脑的麻痹感也消失了，因为一时高兴，心脏突然强烈跳动起来。由于这一阵子的喜悦，连昨夜以来的梦全都忘掉，回想不起来了。不过经过一两分钟后，麻痹感又轻度出现。“喜悦之后，必然出现悲伤这样相反的心理活动。喜悦和悲伤，是在一个波长之内的波峰和波谷。悲与喜完全是同一事物的变化”。我回想起了先生如上的教导。早饭前，先生又作了大意如下的讲话。

“注意，即使想让它集中，它也集中不起来。这恰如即使想害怕也怕不起来是相同的。注意的集中出现在精神紧张的过程中。而精神的紧张，却是在碰到某种事情时候的一种表现。注意存在于活动过程之中，没有活动的时候，就没有注意，因此，也可以说，注意就是活动。”

“我们只要能照朴素的欲望去活动，就可以了。不必害怕心身的消耗或斃命。因为在我们的身体中，存在着象安全阀那样起到自我调节作用的东西。因此，没有必要死按那些机械的理论去休息或休养。在活动的过程中，就会不断调剂急缓，自然进行增减，进行工作上的变化。通过它是可以自动调节”等等。

今天没有出现一定要自己找工作干的那股积极性，因此，也没特意去找什么其他工作。只是按照顺序干了些相应的事情。

上午擦拭打扫。为预防虫蛀，凉晒了书籍。还又去田野干了事情。各种各样的工作，都得须要用心去做，真是有些烦人。开始对这些事情只是心猿意马，精力分散地胡乱应付一下，摆摆架势。但是，一想起先生讲过的话，便又愉快起来。即使一件事干到半路，联想志下面的其他事情之后，就毫无顾忌地热情投入，抓紧进行整理。即使如此，也未觉得对其他事情就减退了兴趣。

下午，制造下水道的上盖，因过去从未干过，缺乏经验，觉得有些担心。但终于还是抱定主张干干看。意外的是竟然干得很好。干事情，只要进入实践，就会在恍惚不清中变得明白起来。最近，总是想唱歌，想得难以忍耐，好几次来到嘴边突然合拢了嘴，一而再，再而三地控制不住自己。

过去和朋友欢快交谈起来后，连个适当收场的时机都找不到。但是最近，无论怎样兴奋、发笑，总是马上就会板起面孔，认真起来。急缓的差异了解得已经非常清楚。历来对“善于休息才善于学习”的意思，未能确切地理解，现在总算稍微领会了一点儿。

第6天（雨），从早上开始，天一直是阴沉沉的，真是让人灰心丧气的天气。醒来后首先想到的就是大脑状况如何。即使不打算去想，总也是浮现在脑海（正因为不想去想，所以才越发执着于脑海。最好是顺着心情不好的原本状态，扣其自然地心情不佳。倘能这样，就是去除执着的方法之一。一旦形成彻底执着，就会没有区别，所以，这方面就最先不要执着）。

雨仍然时断时续地下着。上午糊袋子、大扫除。工作没有多大的实际效果。下午眼睑下垂，睡意浓重，不愉快的心情越发加重。这时，一面在想姑且不要介意，只要参加劳动，就能集中注意，治好不快感，一面默默地忍受着（最好是一面留意，一面厌恶，一面静静地劳动）。最近，陆陆续续涌现出了各种各样的感觉，因此颇感不安。“莫非是自己还在为自己造病吗？”或者觉得“尚未从病感的执着中彻底脱离。”或者认为“不必多想”等等。

上午旁听了患者来此诊病的情况。觉得他“完全是自己在那儿造病”。考虑了“怎样才能不致如此过分集中注意”的问题。自己现在虽系受病觉迫使，却不能照这种想象的状况去实践，我只好想法用工作来排解。傍晚先生回家来之后，听他不知对谁说：“今天这样的心情，对神经质者来说是不愉快的”。我也觉得“啊，是啊！”由此安心些了。

（脱离自我的客观事物，谁也能看清。自我判断的时候，因为是面对自己本身，所以自己很难弄明白。因此依靠自我了解是不能治病的。水面上出现的波浪，再也不能用自己本身的水波来消除。禅语曰：“欲拥一波消一波，千波万波相继起”）。

下午，修理下水道的上盖，还用瓦片加固了放木柴的小墙的入口。这两件工作，都完全是凭自己的构思去做，而取得了点滴的成效。

过去自己从来绝不和人们乱加议论，更不由此彻底吐露自己的意见。脑袋就象水门钉似的坚固而不能动转。近来，想到某件事时，与之相关的各种想法，一阵子便聚集起来，在脑海中翻腾不已。因此和朋友之间谈到某个话题时，自己也尽量想插上一言半句。而且，最后终于大声地长时间与人交谈起来。今天糊纸袋子的时候，由于说话过多而后悔不及一禁止谈话——虽然连续打了几个大的哈欠，但对工作效率却丝毫未影响。近来对于性生活的欲望已完全忘掉，睡眠却成为一天之中最大的乐趣之一。

第7天，体重由起床时，增加了450克。

最近，对于睡眠没有任何的恐惧和顾虑，很快入睡，睡得也很好。象今天这样的情况，今后在忙了的时候，能否持续得下去，自己却还没有把握。

（在焦虑或担心什么的时候，睡不好觉是理所当然的。今后仍然会如此。跑步走时喘粗气也是一种必然现象，今后仍然也会如此。硬是想把不可能变成可能是不行的）。

最近，没再为寻找工作而费尽心机，也没在早晨就订好一天的什么工作计划。只是在着手干某种事情的过程中，顺便由此及彼地考虑好下一步要干什么工作的问题（有了这样的思想修养，不管面临多忙的事务，不论什么时候，都可以保持这样安适的心情）。

上午，磨小刀，并制作了一个装磨石的小盒子。对于干木工活，十分感兴趣。

下午，为了让藤蔓顺利伸展，为它栓好了长短适宜的绳子。然后做晚饭，并整理烧柴。在这一天之中的各个不同时间里，仍然存在着波浪式悲喜高低不同的变化，即使稍微有点什么困难，只要一心想不出什么好的办法，马上头部就象麻痹了一样。在强烈感受到麻痹的同时，心情也就阴沉起来（这叫作精神上的内向作用。不论对于什么情况，都着重进行自和。如果心机一变成为外向，去设想方案和解决办法等等，则会变得只顾一味地突进）。

第8天，上午制作了挂衣架和澡塘舀水锈用的小勺，另外，还干了加固庭院土地等项工作。近来连这些非常细微琐碎的工作也都注意到了。但因工作太多，感到麻烦。看别人干工作时，则感到他的过失和缺点很多。有时，就和对待自己那样，觉得有些生气。以前的人们，据说面临千头万绪的情况时，感到十分畏难

而悲观。现在对于出现在眼前的千头万绪，能有一心一意地自右向左逐条理顺依次去做的打算。今后即使回到单位，越是特别忙的时候，将会越是满心高兴。象是多多益善的心情。我从过去就非常害怕所谓“好忘事”，甚至应该说是属于记忆力减退恐怖症。读书或看报时，看过两三行后，就必须再返回重读，并且要闭上眼睛重新在心里默诵一遍。如果不能顺利默诵，就十分焦急。一旦忘却，就担心自己的大脑变坏。而且由于这种观点牢固地贴在心底，连非常简单的各项日常普通动作也很难圆满地顺利地进行。例如，吃饭时筷子的拿法、吃饭的顺序、连洗脸的各种动作，如果不能十分用心地有意识地逐项进行，就要出现很多错误。但是今天却变了样，即使行动出现错误，反倒觉得也能痛痛快快地生活了。

下午，用竹子作了一个脸盆架。从早晨开始头脑沉重，心情不佳。当着觉察到这仍然是老毛病而照常劳动时，心情就又完全变好。这时，觉得即便这种心情不佳的情况多次反复也无所谓，越发想让它出来试试看。

晚上削牙签时，虽然很讨厌这种活，却意外干得很好。即使开始时讨厌它，只要坚持干下去，就能涌现出兴趣。夜晚，在二楼上从对面那起伏不平的屋顶上观看了两国桥燃放的闪闪烁烁的烟火。（日本东京隅田川每年初夏乘凉时，在两国桥下的河上举行焰火大会一译者注）此时，对追名逐利的现实婆婆世界不再觉得有什么留恋之处了。

第9日，今天早上，大脑情况稍觉欠佳，但却未使工作或活动受到什么影响。因此，在工作中反倒渐渐觉得大脑轻松起来。今天，感到即使不能根除麻痹也没有什么关系。因为自己现在已经形成了一种坚定不移的“麻痹对我来讲无关紧要”的观念。实际上麻痹这种感受，较症状会更早地消失。

早上，用抹布搞卫生的时候，突然对“死而后已”的意思觉得似乎理解得很透彻。脑海中似乎浮现出一股十分微妙的灵感。

下午，劈木柴时，渡边君向我说明了劈木柴要把注意力完全集中在要劈的那个点上，而不要看别处的要领。听后觉得非常有趣。关于这些问题，更希望听到先生的讲解。

忽然被先生喊去，说是从今天开始允许我可以看书了。因为出乎意料，所以高兴得几乎要跳了起来。一面开始做饭，一面抓紧时间遵照嘱咐的要求开始看书。觉得真有一言难尽的愉快。而且是在恐怖感之中包含着快乐。按照先生的说法，我的病程经历非常顺畅，但我自己却一点儿也没有这样的感觉。

根据先生这儿的教方式，要求我们所做的工作，或有关日常起居等，并没有写成什么规则条文或注意事项之类的东西，全凭约定俗成，自然形成习惯。在这方面，似乎还具有很深的意义。例如，洗脸以后，要把水储存在另一个水桶里，以便再用它来洗抹布。最后还要拿它浇刚栽上的树。就这样一盆水要使用三遍。再如所有能燃烧的东西，全都不能扔掉，而要拿它们当木柴的代用品。这些，即便作为规则定下来，也不会在治疗上给病员造成什么障碍。况且，在短时间内就有很多患者交替着住进这个地方，所以，我觉得规定下一些条文，倒可能更方便一些。但是，据说面对每个人直接地用口头来讲说，其中更具有很大的意义。再如，并未规定什么事情不准做之类的禁令，也没规定什么工具必须放在什么地方等，诸事听其自然地让大家整理就绪，这在实践在确实具有极大的教养价值（如果对这些事情也一一做出规定，反倒会抹杀了各个人不同的个性，不利于发展自发性的活动，从而形成一些机械呆板的思维模式，而不利实现治疗的本旨。所以，也就达不到对于疾病的根治）。

读书时，仅只通读一遍，不去思考寻找其他什么意思。在这样的过程中，将书中的大意自然地刻印在脑海中，趣味倒是非常地深厚。

第10天，今天干的是洗衣服，加固庭院地面、劈柴、烧洗澡水、做饭等工作。从早晨洗抹布时开始，一面工作，一面考虑了关于价值的问题。在价值观念或某种打算之下进行工作时，工作永远不会真正成为自己的东西。归结起来看，对工作本身充满乐趣那种纯真的精神，才算是超越了价值观念的东西。

上午，听了先生关于神经质的讲话。神经质因为是欲望过强，向上心过盛，一心只想回避痛苦，如果不能一心一意，则既不能将痛苦置之度外，也不能向欲望突进，而是在两者之间的锁链，也不会使它与其他的境遇进行比较或羡慕其他。因为它是一心一意，所以没有精神冲突常感到满足。然而，人不是猿人在痛苦和欲望之间一定有冲突，这种冲突越大，越是一个伟大的人。释尊由于彻底领悟了人生无常的痛苦，所以终于到达了解脱的境地。所谓痛苦和欲望，就是矛盾的两个方面。痛苦的大小经常与欲望的大小保持对应。它的意义就在于期求痛苦最小者成为猿猴，假如期望最大的痛苦，也能成为释尊。

对今天的讲话，理解得很好。过去虽说觉得也象是理解了，但是在心理终究还不太明确。

读书非常有趣。虽然并未觉得掌握了全部的意思，但有趣之处在于付出了为自然记忆所需要的努力。另外，在读书的同时，觉得对工作也真正付出了力量。也就是说：现在的一天，是在连续不断的紧张气氛中渡过的。过去觉得因某件事疲劳的时候，就可以随意放下工作，让身体休息。但是，现在却常常将这种时间正好用在读书上。正如先生所说的“要不断干点什么”这句话，现在才终于明白了。我们在一天的24小时中，必须不断地进行某种什么精神劳动，或注意些什么，或为了什么目的而必须让手中不断地活动。这是一种精神高度集中的状态。这种精神，无论遇到怎样突发的事变，都可以间不容发地立即转换并指向新的事物。

第11天，今天的工作是收拾饭后的残局、晾晒书籍以防虫蛀、做饭、烧洗澡水、修理放劈柴的小棚子等。

今天，先生以××这位中学毕业生、神经质患者的来信为中心，作了各方面的讲话。但是，最后却提出了如下问题。主要的意思是：

“我们对于过去的回想，可以在与苦难的经验相对应的同时，回想起愉快和喜悦。但是和未来的痛苦相对应的，却常常是恐怖的念头，这是为什么呢？而能够使将来的痛苦转化为喜悦的又是什么呢？”

曾经听先生讲过关于人生正因为有欲望才会恐怖，正因为有恐怖，所以才产生了哲学或艺术的讲话。今天××的来信，实际上就是很优美的艺术。在他的信中，认真地把他自己也写了出来。这才是从苦闷中获得的体会。其中将管公的诗才和楠公的忠节也在他本人遭遇不佳的过程中，得到了充分的体现。

我只有在今天对自己产生的神经质有了感谢的心意。对于愉快地迎接苦难虽还没有切实实行，但却已经有了这样的思想准备。对我常有的苦闷，即我大脑麻痹感，通过一次又一次地体会，也越来越加强了治愈的信心。

每当工作之后，都要利用点滴的空隙抓紧读书。这真是一种不可言喻的愉快。过去那种珍惜寸阴式的努力，只曾一味使自己不断受到一种重压感。如今读书，却全然处在一种毫无牵挂的境地。有时连早晨迷迷糊糊、似睡非睡的时候读过的内容，也能很清晰地重现在脑海之中。再如，即使读书的当时未能立刻记住的地方，事后考虑起来，却觉得记忆很好。因此，感到非常高兴。（对于自己的这种情况，要听其自然、泰然相处。只要自己不作这样的自我评价，麻痹感也就会完全丧失。不能把理论硬乱加套用。）

第12天，今天干的工作有晾晒书籍，给书箱子糊纸，堵塞劈柴棚内的老鼠洞和加固庭院泥土地面等。但是心绪却无论如何也没用到工作上去。这是因为一面干着工作，一面考虑着关于“注意”的问题。在读书或者干事情的时候，如果出现其他想法该怎么办才好呢？是让其他想法照样进行下去好呢？还是在某种程度上让它自动消失好呢？圣德太子（574—622日本历史上有名的天皇之一。原名厩户，日本用明天皇之子，公元593年由推古天皇（女）册封为皇太子，摄政。为了豪族，革新政制，加强皇权，于公元603年，定冠位12阶之制，次年定宪法17条。公元607年（隋炀帝时代）派小野妹子为遣隋使，来学习中国的文物制度，是为大化革新之先声。继又发出兴隆佛教的诏书，派学生和僧人来中国学习佛事。还修建了法隆寺，四天王寺等。歿后被尊为上宫法皇、圣德太子——译者注）自己可以同时听取几个人的汇报，并能对此一一给予适当的裁决。象这样的事实，岂不是可以认为即使将注意力分成几路也能圆满地进行思考吗？由于考虑了有关这方面的一些问题，因此，工作效率丝毫没能提高。整个上午，不太愉快。结论是不管怎样，只要能多少干一点就算了。下午下定决心要大干一场。并对若干地方给予了充分的注意。但是手中动作却不能做出与此相应的活动，而且与所做工作的特点基本上也不相吻合（这咱理论是十分有害而丝毫无益的理论。“睡梦中的有和无，有无相加等于无；迷惘中的是与非，是非相加仍是非。”所谓迷惘，就是执着于自己，不能正确地进行观察思维。无论是注意或是其他心理活动，都必须顺应着当时的客观情况，自自然然地流动前进。人们常常是从自己的主观愿望出发，想要如此这般地硬加安排一番。由于未能照想象的情况进行，所以，往往又形成思想上的冲突，反倒陷入了思想矛盾。倘能顺从个人精神上的自然流动状态，就会既无冲突，也没有痛苦，并能做到象圣德太子那样）。

第13天，上午，继续修理昨天未修完的劈柴项目。从寺庙那边运来了碎石、瓦片和镀锌板等，然后施工。开始虽然感到有些讨厌，但是，随着时间的进展却涌现出一股兴趣。看来办法也是在实践中很自然地想出来的。而且这样的考虑倒非常恰当，比较能符合当时当地的现实情况（如果按照教条式的纸上谈兵的思想方法去设计，无论如何也想不出这样的办法来）。

下午，按照先生的命令，到木柴铺去买木柴。因为好久未曾外出，心里觉得好象突然之间被投入到一个十分生疏的世界。直到回到家中，紧张的心情一直似乎充满了全身。傍晚，想看书想得有点受不住似的。这种有点急躁的情绪，反倒强化了集中精力工作的程度。结束工作后，就抓紧大量阅读起来，尽管如此，却丝毫没有感到疲倦。

近几天来，因为劳动，常常伤了手脚。虽然开始听其自然，放任不管。后来却发现有些发展，尽管抹过一些消毒药水，但还没能全好。

晚上，又听了先生的讲话。今次讲的主要内容是：“如果能够不偏颇、不执着于自我的小圈子，就会做到没有嫉妒心，对人也能具有同情心。”有上描述同情心的俳句“飞雪的天气，那是谁家的孩子，还在收酒桶。”如果从神经质者自我执着的观点来看，可能认为“他是个半大小伙子，冷不冷的民没有什么问题。但因为神经过敏，却经受不了”。这种这之所以缺乏同情心，就拘泥于个人，总认为“只有自己才是最可怜的人”。

第14天，体重又增加了1088克。

刚起床时，一阵觉得心情不太愉快。开始活动之后，不知不觉地转换成愉快的心情。因为认为这是一种正常现象，所以也就不以为然了。困倦时，只要去睡上一觉，醒来后能够恢复了精神，就可以迅速征服这种不快感。干工作也是这样，一开始心里不太愉快，干不多久之后，自己有了兴趣，就又高兴起来。不过，必须注意最初的两三分钟，只要能使手中动作准确得当，整个工作过程也就没什么问题了。

今天过得平平淡淡。晚间欢送××和××两位出院，一直送他们上了电车。在刚刚溜进奇异世界的时刻，那谨慎的戒心，片刻也未曾松懈过。

夜晚又听了先生的讲话。这次主要讲了对待恐怖和对待工作的态度等问题。

第15天，因为先生从早上就回了故乡，所以家中纷纷扬扬地喧闹不已。先生在出门之前曾作过以下的讲话：“神经质症状，用消愁解决的办法也可以解决。然而，因为那样做只不过是精神上的一种暂时性转换，时过境迁，立即就会重新恢复原状。就和催眠术只能解决一时性的问题是同样的。倘能经常正面地面对苦恼，把苦恼切实看做苦恼来接受它，这样一来，苦恼本身终于被绝对孤立起来，自己再也无法对它感受和评价了，苦恼的感受也就没有了。”

早上，我曾送先生去上电车。途中，先生又讲了关于所谓“无所住心”（住、停留的意思。“无住”佛家语。无所住着，随缘而起，乃万有的实相也。无所住心，即将注意力分散使用，而不集中指向或固着于某一点一译者注）的问题。并以乘坐电车时要将注意力全面性地分散为例作了讲解。

先生离开后，家庭中的生活确实寂寞得多了。但因先生在出发前满腔热情地教给了我许多事情，理论上虽还有些模糊，但眼下觉得已经有了个轮廓，现在只剩下等着实践了。昨天晚上虽然看书看到了11点多，由于听了先生的谈话，今晨仍是很早起床。尽管也有些头痛，不过感到今天的头痛，实际上只是一种良好的试探，除使我加强了自信心，并未发生任何不良后果。我现在不断重新考虑“大脑有些麻痹”的问题。感到这种想法反倒促使精神振作了一些。即使头痛最厉害的时候看书，记忆力也觉得反倒好起来了。这可能也是由于事先领会了先生所讲的那番道理的缘故。

晚上，佐藤先生讲完后，11点就寝。

第16日，5点起床。上午制作了一个工具箱。工作是在极为平凡的气氛中渡过的，“但求工作”，这就是我的标语口号。今天的读书是在非常有趣、精力高度集中中进行的。幸好今天的工作也圆满地完成了。

先生对我的教育指导，直到使我能够个人独立行动。因此，即使先生不在身旁，我也能信心十足地沿着自己的道路顺利前进。我的体会是只要能够真正领会了先生那千百次的解释说明，能够将它全部归纳起来，就会得到某些启发。

读过先生所著《神经质的实质与治疗》的论文后，对照自己的过去和现在，得到了十分深刻而又贴切的体会。

以前总觉得“头脑简直象是麻木了”，而且左思右想，越想越苦恼，常因遗忘为难。时常出现突然之间才想

起来了的情况。现在，对我自己这种想法，既没有什么相反的感觉，也没有什么内疚之处。过去，对自己这种感觉曾经是无比的恐怖，自己虽然感受到这样的症状，但又不愿意如此地去认可它。过去虽然一直是这样左思右想，却又百思不得其解。经过现在这样认真地一番凝思，终于找出了经验，感觉工作效率也确实有了显著的提高。

晚11点就寝。

第17日，阴雨天，5点半起床。工作欲望溢满全身。今天开始体会到了难以忍受的那种静卧的苦滋味。所以，刚起床时虽然感到很不愉快，很快就又转好。每当这个时候我的信心，都很坚强，因此，上午干了大扫除，烧开水，修理斧头等工作。干完事情，就想立即转入读书。看过《相对性原理》后，又继续看先生所著的《恋爱的心理》，兴趣十分浓厚，以高山流水般的势头进行着，得到了不可言喻的愉快感受。读过书后，回味一下，丝毫没有困惑的感觉。虽说对它没想作什么评论，但却觉得能这样就很好。过去，在这种情况下，会出现非常害怕和焦躁等情况。这几天只是为了试验自己，才随意地坚持着读书。为了试验自己的理解能力和记忆能力，才把这作一种帮助安心的材料来阅读。然而，过去这种安心的手段，却往往变成培养不安的肥料。现在的我，虽还不能说丝毫没有不安，因从现有状态观察，这也是一种实际情况。过去我在工作的空隙，总好不断考虑关于“怎样引导自己才好”的问题，然而，即使规定了某种行动方针，虽然放心了，却丝毫没有成为实际行动的规范。如果有时候没有提出什么所谓既定的方针，便越发不断地陷入了迷惑。今天，已经不再那样考虑，只是凭借朴素的欲望去干点什么而已。因此，似乎又觉得自己的思想认识退步了。西方哲学有所谓“人是思维的芦苇”的说法。意思是说人必须而且应该不断地进行思维，必须不断深入地从事物内部吸取东西。我过去只是从外表上观察人生的历程，因此有些害怕。今天回想起过去反倒有些担心。对于无所思考的平凡的今天，却感到无比的喜悦。10点半就寝，心情十分愉快地入睡了。

（“人是思维的芦苇。”这是我们人类心理活动的一种事实。人是一种必须思维的动物，这是人自身的一种本性。然而，反过来说，如果因为认为不思考不行，便不断努力对自己和自己的心思进行鞭策，这样的做法，就象企图拿手来推动电机，帮助电机加快速度那样，这种努力是徒劳无益的。劳而无功是它的必然结果。人们如果都能适应各自现实的境遇，听其自然地与之相碰撞、相接触，顺应其时态随机应变，就会发挥出火花迸发似地思维功能的作用。如果企图硬性地勉强去思考，就象把炉膛里塞满劈柴那样，只是一味冒烟，却烧不出火焰）。

第18日，5点半起床。上午擦拭打扫、洗衣服、扫院子、清扫拖鞋架子、烧开水等。我由于欲望填膺，感到心中象是在燃烧。一想起过去曾想从欲望中逃脱时那焦躁不安的精神冲突情况，犹如隔世之感。下午，用白铁皮修理了放伞的工具。还烧好了洗澡水。随后，还看了《恋爱的心理》、《大日本秘史》及《宇宙生物和人类的形成》等书。阅读速度之快，我自己也出乎意料地感到不可思议。对于工作时间，确应珍惜如金。而且工作就是工作，必须以高度热情迅速地进行。我对工作提出了一个标语口号，就是“完全而且迅速”。把这种想法用在工作上，就象着了迷一般，被吸引着不断前进。它和上床以后，立即进入熟睡相仿。以前看书，都是所谓挑着有趣的地方选读。但是，现在对这种作法却觉得非常不满足。《恋爱的心理》这本书，曾使我进行过充分地思考。而且担心我这个人情绪色彩的唯我意识，会使我被拘禁在主观世界之中。唯一保留下的最大的感受和记忆是，怎样才能使我对现实和人生有所领悟，怎样才能做到摆脱自我，进行客观公正地观察等。

第19日，阴雨。一睁开眼睛，就和昨天那样心情十分愉快。下午擦干净脚踏车后，就开始阅读海伦·阿达姆斯·凯勒（Helen·Adams·Keller，1880～1968，美国的盲聋哑作家，社会活动家。克服自身幼年时期形成的身体残疾的障碍，积极从事盲聋哑教育活动，为社会福利事业做出了很大的贡献。主要著作有《我的生涯》等。参见本书“四、健康与疾病”之“先天性疾病”。一译者注）所著《我的生涯》。这位女士以巨大的努力做出的伟大业绩，确实令人惊叹不已。我认为她是妇女中患有神经质的模范人物。因为她驾驭着巨大的愿望，所以才产生了用所谓普通人的心理难以想象的努力。

今天不知为啥，好象憧憬着什么似地，强烈的感情洋溢全身，四肢好象在抖动，工作或读书也都非常起劲。好象是忘却了疲劳似地。

夜晚糊纸袋，还阅读了先生的“随笔”，句句都是冲击肺腑的惊句，是意味深沉的观察，确实十分有趣。一面读着，先生那永远脚踏实地、毫不脱离实际，并且一贯如此的形象，跃然纸上，引人深思。现从“随笔”中摘抄部分如下：

为了某强迫观念的患者：

朝朝暮暮偏执于小我，只顾关心自我的疾苦，无暇顾及汝等其他人。象自我扩张似地期待着爱子成长，在忘乎自我的岁月增长中渡日。门生的盛名世人皆知，因胜过自己百欣喜不已。

子夏曰：贤贤易色，仕亲敬心，仕君其身致，与朋友交言而有信。则虽谓未学，吾言学矣。

形外曰：以事实为事实，感情易遂。小事不疏漏，大事不恐惧。细致观察，深思熟虑其因果，虽曰未学，吾却谓学矣。

第20日，阴雨。5点半起床。起来时，见已经打开套窗，有人已经先洗过脸，心情便很不好。因为自己有一种象小孩子似的经常希望自己是第一的愿望。竞争心过强，是我从小养成的一种性格和癖好。虽然它已经好象是在不知不觉中逐渐淡漠了。但是，最近似乎又兴盛起来，，抬头发展起来。看到别人对自己想要做的事首先插了手，便遗憾不堪。拼命去寻找是否存在有前人未曾着手的事情。对这种真正象小孩子似的想法，我却仍在拼命地追求。

（这是一种脱离了理论的原本自我性格）

早饭后，修理了椅子。还锉锯齿伐好了锯。下午，因为雨停，进行了室外劳动。磨了两把刨子，由于“完全、迅速”这一口号作祟，工作干得非常仓促、粗糙。今天读完了先生的随笔。全身完全陶醉在象对恋人那样的挚爱中。

第21日，5点半起床。昨夜似乎睡得有些着凉，浑身酸软无力，没有一点精神。午饭后，仍不时出现恶寒的感觉。下午的体温高达38.6，双腿瘫软得象是怎样放也不顺劲儿。心脏强烈地跳动着，不断地冲击着胸腔。但是，除了以上痛苦，对这种疾病，并没有更大的担忧。我历来得病的时候，和疾病本身相比，担心忧虑方面更严重。今次尽管如此高烧得难受，我的情绪却相当高涨。现在回想起来，还特别感到高兴。

第22日，7点半起床。体温降为36.8.虽想干点什么，但却精力不足。躺在床上，闲读先生所著《精神疗法讲义》。

傍晚起床，扫了院子。由此得以证实，我已经恢复正常了。随后入浴。心情也已完全变好。

第23日，5点起床。早饭前先扫了院子，随后洗衣服。还作了个木箱子。“起床、劳动、睡觉”，这就是我每天全天生活日程的公式。在此以外，我不再抱什么希望。

一旦想到关于大脑的麻痹感时，就觉得好象真有些麻痹。不去想它则没有什么感觉。不过，它现在并未对我形成什么威胁。在工作和读书方面，也还没出现什么其他意外。这是使我最高兴的。

第24日，4点40分起床。起床时十分高兴。大脑也没有什么问题。最近，一直第一个起床。先打开外面的套窗，再准备好洗脸水。这些事如果不能自己干好，心情就不愉快。

给老家和单位分别写信发走后。因为很通畅地表达了自己的意思，所以连自己也好像有些惊奇了。送信外出时，看到路上的行人，全都美丽得象是艺术品。我从来还没有用这样的目光炯炯地看过人。

下午，阅读《神经质和神经衰弱的自觉疗法》时特别是那些病例刺激得胸腔蹦蹦地跳动。不过并未引起什么恐怖或忧虑，只是觉得兴味浓厚。心情有些激动。

花费3天时间，终于做好了桐木箱子。这是我最高水平的作品。完工的时候，有一股抑制不住的喜悦心情。为此，我自己那里大声地自言自语起来。今天我给先生发了信，其中写了“虽然我每天平凡凡，但却生活得非常满意”。因为渡过君外出归来很晚，为了等他，我看书一直看到12点。

第25日，4点40分起床。虽然只睡了四个来小时，但对今天的工作，却没有造成什么妨碍。饭后看书、洗衣服、还做了一个铁锤子的把手。今天因为工作很多而比较忙。“今天感觉头沉”呀、“今天心情很好”等等，从个人情绪出发，如此这般地为了担心这、忧虑那而放心不下的日子，已经一去不复返了。快要出院了。心中忙忙乱乱地。心情有些不安定。

第26日，从今天开始有5个人干活，工作又不多，不能满足放手大干的要求，只好在狭小的范围内，仔仔细细地干点零碎活儿。即使这样，也非常愉快地陆续干完了各处所有的各项细小的工作。在此期间，便出现了自己较他人优越的快感。

上午，打磨锅锈，刷洗拖鞋，清扫水沟等。下午，洗衣服、掏人粪尿，帮助邻居扫院子等。到寺庙的垃圾池去倒垃圾时，看到一个年轻人，在一个房间里好象很凉快的吹口琴。我光着膀子、赤着脚、在炎热天气的曝晒下从他的旁边经过。这时，先生时常说的“社会上那些认为劳动者最可怜，而无所事事，贪图安逸者才幸福的人们真不知道是怎么想的。”这句话的意思不断在我的心中翻腾。

今天，断断续续地下着小雨。虽然是个充满睡意的恼人的天气，但对工作却丝毫没有产生什么妨碍。一心一意地想找点活儿干……于是，我自动掏人粪尿、打扫便所。所以，来上便所时，心情也特别愉快。因为是我负责照管那棵藤萝，因此，一来到便所，就想观察一番藤萝蔓延的情况。今天彻底清扫了猿猴的笼子。最后站在旁边看一看这笼子，心情也格外感到痛快。亲切的情感，总容易在亲自实践过的地方涌现出来。这也是一种很好的体会和教训。这种经验也可以直接应用在做学问，以及工作职务等方面。

晚上，是拆衣服，缠线等工作。当佐藤先生问我几时回去的时候，我再次涌现出快要病愈出院的欣喜心情。自从先生回东京以后，我一直是遵照先生嘱咐的样子去做。每当在我能够最大限度地依照先生的指示和教诲实践的时候，便是最感兴趣的时候。晚10点10分就寝。

第27日，（傍晚阴雨）。4点40分起床，最近睡眠情况很好，无论是就寝或是起床都是转瞬之间的事。心里觉得似乎一天24小时都在劳动。只有看书或写日记的时候，才算是休息。回想过去醒来之后，还要睁着眼睛在床上躺他一两个小时的情况，真是觉得不可思议。……下午，大约有两个半小时，又看了《神经质的治疗方法》。坐一会儿，再站一会儿，一直坚持阅读。过去无论看多么有趣的小说，也没有现在这么热心，这么集中精力过。

我最喜欢先生的人生观。在我未来这儿之前，就已经在我的住室内张贴着我自己书写的先生以下的语录。

“人生问题不能靠理论或理想来解决，而要靠事实和实践。人需要吃饭、希望工作，而且不愿坠落。人生的过程在于顺从自然。这没有定规的人生，要以事实为事实，要顺其自然地服从它。”

我觉得这真是至理名言。无论读它多少次，没有不觉得深受启发的时候。我来到这儿之后。才开始做学问，才踏入了知行合一的领域。在一面读书的同时，心胸也渐渐开阔起来。还出现了希望回家会见双亲的心情，和回单位上班甩开膀子大干一场的想法。出现了别人用两年时间的准备考取大学，我只用8个月就会考出出色成绩给人们看看的想法。在我宣布我出院的时候，莫非要我苦笑着说我是在不安中哭着过来的吧！虽然这些想法有些虚张声势，但却充满自信、波涛汹涌、跃跃欲试。却又担心唯恐到了明天，真被证明这只是虚张声势。

（这种经常自觉注意绝不麻痹大意的心情，乃是神经质者的本性。其特征即总是满怀着不满足于些小成就的欲望。象这样的精神冲突，既没有必要加以否定，也没有必要装腔作势地用勉强的自信与勇气去逞强。这样也行，那样也行，听其自然即可）。

第28天，阴雨。我现在还不能认为病已治愈。历经9年的苦恼，如果想在不到30天的时间里就痊愈，那就有点太追求个人私利了。我现在很回到过去那痛苦的恐怖之中再体验一下。郊游的前一天，就象小孩子那样，激动的心情，再也抑制不住，盼望去随更大痛苦的心愿，再也按捺不下。我在4日之前曾经给先生写信说：“我虽然每天平凡凡，但却生活得非常满意。”但今天却又深感不满。今天开始读《偕行社记事》。我虽然还在读书障碍之中，对我的专业问题，理解记忆得也很坏，今天，刚开始时虽然多少还有些恐怖。但刚刚读完一页之后，却不断地心潮起伏，立即涌现出巨大的兴趣。愿意及早回去准备考试的心情，更加冲动起来。等待先生回来，已经等得难以忍受的程度。

“明天一定会云散天晴、满天光亮。原有明月，仍将高挂在空中。”

我通过先生的教诲，正在逐渐地看清我本来面目。是先生帮助我驱散了乌云。过去，我只是憧憬于修养，陶醉在孔孟的教训和圣书的美辞之中，却从未了解过怎样才能到达。不想自己步行，只想骑马坐车。仰望古人遗迹，看到他们努力的事迹，便觉得他们是人我也是人。虽有力量，却觉得寸步未能前进。焦急烦躁逐渐激烈，那些教人修养的两句，变成责备我的鞭子，古人的奇闻，成为难能忍受的重压。而且，我向上

的欲望既不能终止，前进又没有力量，想后退更没有路子。然而我现在知道的东西还微乎其微，但它却是“知道”的实际知识。

第29日（8月15日）今天读了《海外风光》和《相对性原理》等书。今天的工作是修理了炭池的白铁屋顶。因为一整天老是阴天，所以，整个一天是在不愉快中渡过的。回想过去身体很健康的时候，也曾有过这样倦怠欲睡的情况。这样一想，就觉得自己好象回到了过去那身体十分健康的年代。

第30日，阴雨。今天，大约连续有3个多小时，或坐、或者走动看着书。昨天那样的困倦劲儿也没有了，出奇般聚精会神地读了起来。回想起过去想看书想得受不住，却仍未能得到读书的那种情景，觉得似乎是从大脑的底部渗透出来一股高兴的劲头儿。选读了先生的著作集。对“主观和客观及其表现”这一问题感觉十分有趣。对詹姆斯的实用主义哲学也发生了极大的兴趣。今天几乎全都是用读书渡过的。象这样的情况，从来还没经历过，却也未感到特别的劳累。在较长时间集中心思读书之后，脑子出现了特别严重的麻痹感。对于工作方面的考虑，似乎也还没有完全从读书中转换过来。

第31日，阴雨。上午，为了老太婆的事情去了三越。在电车里，虽然摆出了读书的架式，但注意力却未集中到读书上面。回来的路上，兴趣高涨，便又认真读了起来。从三越到白木百货公司去的时候，觉得心口窝处好象有点什么东西在轻轻地触动着自己的胸腔。但却仍然心情非常愉快地观察了周围事物，并完成了工作任务。

第32天，阴雨……午饭后，受老太婆的委派到上野的松坂百货商店去习陶瓷茶壶。因为该处不卖陶瓷，便又去了银座的松坂百货商店。因为肚子饿，便走进了饭店。在过去，即便这种时候，也很难毫不踌躇地直接走进去。即使进去了，也要找个偏僻的角落，背向着别人，缩手缩脚地吃罢算完。今天却象是在自己的家中那样，心安理得地正直朝向人最密集的地方去占了一个座位。似乎自己的内心世界被扩大了。或者象是重新降生在一个崭新的世界里那样的高兴。既没有什么压迫感，也没有任何的顾虑。既没有担心要引起精神紧张的顾虑，也没有发生怕大脑麻胀的忧虑。似乎处在一种全然无私忘我的境界。因为在松坂也没找到要买的东西，因此又去了三越。在电车里或步行时，一直都在看书。不管懂或不懂，都是一直在读。因为一旦无所作为，便觉得非常遗憾。似乎如果不干点什么，就不肯甘心似的。因为三越也没有，便回来了。但奇怪的是丝毫没有觉得疲劳。晚上还拆了棉被等。

第33天……接到连队副官的来信说：不必担心部队的事情，希望能够得到充分的治疗后再回部队。因此，我回信说：“我现在对自己是什么素质已经有所了解。也懂得了指导我生活的精神支柱，既不是什么科学，也不是什么思想，而是一种所谓‘忘我’的精神。”虽然他们不会阐明白其中的意思，但我还是这样写了。

今天，和××君一块儿到寺院去整理地面。先将堆集的尘土填了坑，又用高处的土填平了低洼的地面。过去的工作都是些很快看到结尾的工作，这回去结果莫测，恐怕还得需要三、四天才能完成。因为是鼓足劲头猛干，所以很快象是要累垮的样子。这样坚持奋战，也属于一种“忘我”精神。这虽然是我暂时给起的名字，但在这种“忘我”的活动中，自自然然地就需要不断动脑筋想办法去进行工作，因此，第三者看到后会把它叫做“努力”。不过，我对它既没有什么预期感，也没产生什么恐怖感……××君在这次劳动中显得非常疲劳，我却丝毫没有产生什么疲劳的感觉。

第34日，4点40分起床。过去醒来后，要在床上踌躇犹豫一两个小时，那是由于心情不佳。最近起床，有了所谓闻鸡即起的气概。早饭后制作了铁锹柄，洗了衣服，然后与××君一块儿再去寺院，继续那项运土的工作。我用尽浑身气力，摆出了真正劳动的架式。晚上，看完了詹姆斯的实用主义哲学一书。11点半就寝。

第35日，4点40分起床。读了先生的随笔。这是第二次读它。严峻而又紧张的感受与身体的脉搏相呼应，下午，继续运土。今天虽然是第三天，但工作干得仍然非常起劲儿，力量如泉涌般毫不间断，而且也注意了细水长流。因此，得以长时间地坚持不懈。

第36日，5点起床。饭前照例清扫了上下楼梯。饭后受老太婆的委托，去驹込邮电局打电报。然后，把夜班糊好的纸袋送到神乐坂的小松百货店。顺便拿回了糊纸袋用的4千张纸。忽然觉得这就这样回来太可惜，希望接触更多外界刺激，借以观察精神变化的情况，难以抑制，因此，又绕到银座松坂大百货商店去参观。很象是被派去办事的一个小孩子，半路上却看起了杂耍那样的心情，在担心恐惧之中饱含着无法形容的乐趣。即使是坐在电车里，也始终阅读了先生所著《神经质的实质与治疗》的论文。这是第二遍阅读，由于真正读懂而高兴得难以言喻。由于读得着了迷而过了一站。去松坂大百货店返回的路上，也还是坐在电车的椅子上继续读。读得心里明白，就深深地印在了脑海。就连坐在饭店里等待定购饭菜的空间也坐在那里

看，和从家里刚来时相比，确实觉得是真正读懂了。

（这就是禅语的所谓“无所住心”，因为注意力向四面八方发挥着作用，所以注意处于一种紧张状态。如果坐在椅子上慢慢阅读，因为精神作用比较单一，处于一种松弛状态，所以，精神上出神入迷，倒容易进入睡眠状态。）

下午，读完了“神经质”一书，特别是对于“迷惑之中的是与非，是非同处均成非”这一问题，似乎多少有了点体会。这本论文集可以说写得十分细致入微，对于它那洋溢在文辞之外所体现的精神作用，除非亲身体验去感受，我认为再也没有什么其他地方了。

晚上工作结束后，看书看到12点半。由于精神兴奋，头脑清醒，思维状态达到了惊人的清晰的程度。

第37天，5点15分起床。上午，由许多琐碎事情渡过的。下午，向家中写信，报告了最近即可出院的喜讯。写完信后，因为有事，去了住在淀桥的姐姐家。一进门立即就看到书架上积满尘土的情况，便帮她掸拂书上的尘土，用抹布擦拭了木椽子，还扫了院子。她们都觉得很吃惊。归途中理了发，距离上次理发已经是第三个月了。

今天遇到许多外界的刺激，但都如我所想未能形成什么精神上的缠绕。以往遇到这种情况时，心情急躁得好像六神无主似地。过去我常把自己套在各种不同的所谓思想类型上进行比较，因为那样可以促使自己不断进步，不断提高。然而，今天我却一点儿也没有什么焦急烦躁的感觉、没有什么自我失落的感觉。假若今天真正碰到什么大问题的话。我相信也不会出现什么踌躇不安的情况，并能顺其自然的经历过来。今天深切感受到了思想上的不得力，然而这并不是什么思想问题，而是由个人体验所得。回到住处一看，心中颇感有些美中不足，因而情绪不太安定。

第38日。……饭后，大约花两个多小时的功夫，阅读了先生所著《迷信与妄想》。由于我自身因恶智踏入邪道，对曾在迷惑中构成迷惑的情况能很好了解，现在得知，由于我接受了詹姆斯的唯理论者缺点的影响，对分别独立的诸多事实虽然未能认识，但总还能把杂乱分散的东西统一起来，也就由此可以求得多少的满足和安心。过去我就是经常沉溺于这样的苟安过来的，回想起来过去真是可怕。然而，即使是将来，不，即使是现在上这只笔不断龙飞凤舞的时候，觉得自己不断走进迷惑之中。古人曾说：“修养首先要从不出妄言开始。”但我这次接受先生的指导，已经修炼得道，可以回归自己本来的面目。如果仍因迷惑行走不通，最好再次重新另走。我得到的收获只不过是冲破这种迷惑的努力。

今天，也是个很平凡的一天。过去拼命担心疾病的时候，心情觉得非常充实，觉得它也很有意义。所谓平凡是停止不前，对此又产生了恐怖心。对于我来讲，现在并不存在什么理想等等……。

第39日，阴雨，饭后，连续糊纸袋子到中午。但若7个人一齐干转眼间就可以完成。利用操作的空隙阅读了《动物之心》。午饭后继续糊纸袋子。阴雨确实令人诅咒。虽曾觉得头痛，但却感到这种痛苦和我个人完全是两回事。头痛是很头痛，我是我。我已经同头痛分离开来，成为一个完整的独立的人。它对于工作，和读书，都没有形成任何的障碍。

第40天，阴雨……下午修理雨伞。随后读书，一直读到吃晚饭。对先生所著《神经质的治疗》中的必读章节，应该注意的地方及必要的解释等，都加注了符号。因为我想把它寄给过去曾经当过我们团长的××少将。少将也曾经因神经衰弱而苦恼难堪。但是，现在已修养成为一个具有稳定人格的出色的人。我也曾经长期受到过少将的教育与熏陶，但是无论如何却总未能达到安心之处。我的烦闷甚至反倒又严重起来。少将的一贯主张是只有放弃私欲，才能轻松、活泼，身体才有出头之日。这也是它的一种作法。我今天受益先生指导之处，经过深刻探讨，终于有所领悟。但是，按照我的性格，不能安于外观看来消极的作法。去年，我因痔疮而苦恼时，我的朋友有3个考入大学，我个人感到心情焦躁，苦闷不安。当时，少将写了如下的诗歌赠送给我：“胜惹人怨，败则不安。胜败全舍弃，夜半得安眠。”

我虽然为此进一步加重了烦恼，但是少将对我神经衰弱付出的极大同情，这番盛情我永远难忘。在我出院时，我准备带着先生的著作前去表示感谢。下午，几乎都是在看书，但却丝毫没有觉得疲劳。能够看书，是最愉快了。傍晚雨下得大了起来，因此，很担心先生归来时路上的情况……。

（围棋多占一格就胜，缺一格就败。胜败是根据一定的条件决定的。如果沉湎于胜败之词，则必然形成各种精神上的苦恼。“围棋的对手，恨之入骨，却又爱不释手”。我们很想一格不漏地获胜，这就是人生的努

力。努力乃是我们人生的本来面目。如果放弃了胜败和努力，这时的人生则一无所有。安心并不是我们的目的，安心而又努力才是目的。不肯枉自沉湎于胜败之词，就是安心）。

第41日，是个很久难逢的好天气。便抓紧干了许多户外的的工作。清扫了猿猴的笼子。猿公也仰望天日，喜上眉梢。又洗了积攒下来的许多衣物。随后又写了四封信和一张明信片。全都进行的非常顺利。过去写信是最怵头的事……。

第42天，……去了姐姐家，侄女、外甥、祖母等有很多人在场。因为外界刺激强烈，很容易破坏思想上的统一。然而，我即使有顾虑也听之任之，即使觉得抱歉仍也听之任之、即使觉得不愉快也听之任之地，放松了自己的情绪。使个人的内心，不再偏颇地执着于某处的一点。即所谓充分发挥出了“无”的作用。虽然如此，却也未感到付出了多大的努力。

在我走出先生府邸的时候，应该确立一个最适合自己性格特点的处世方面的奋斗目标。但是，虽曾如此考虑，终于就此作罢。关于这一问题，后又和××君稍加论及，他也会说：“把努力二字当作标语口号就可以。它并没有什么矛盾。我个人就是不断用它来激励和鼓舞着自己奋发图强的精神。”对此，我曾说：“并不是你想努力，就能够做到的。在“无”字发挥作用的场所，自然而然地就会想出办法，也会有成功的希望。事实上并没有能使你产生体验的所谓思想中介物，它是在听之任之之中产生的一种力量。对于体验没有描述的余地，也不必格外地去努力，努力却自然地涌现出来。这不是很有趣吗。”

有人告诉我，我的同事××已经通过了大学的初试，我一点儿也没觉得惊奇，只是有些羡慕。任其自然，不过如此而已。因为我完全相信自己只要准备上8个来月，就可以轻松地通过考试。……至深夜2点半就寝。

第43天，5点20起床。尽管昨夜睡得很晚，仍然是第一个起床。外面还黑黢黢的……。正在满腔热情地在寺院里挖着土的时候，听说来了先生就要回家的电报，我飞跑回去，想去迎接先生，正在换着衣服的时候，先生已经回来了。这时的心情，似乎觉得全家、整个院落里突然明亮起来一般。我站在一旁，傍听了一位叫××的人来领教先生的谈话。在和先生分别很久之后聆听先生的谈话，觉得特别愉快。先生从前天夜晚，经过十分辛苦的海上风波，接着又在东海道线上坐了夜车。然而回到家中，连衣服也没来得及替换，就开始整理书信及其他的许多东西。先生说：“如果回家后首先休息的话，就必然要入睡很久，所以，这些都不要管它。虽然现在觉得好象仍然还在船上晃动似地，反倒没有什么问题。如果从高度疲劳突然转入休息的话，精神上就会突然弛缓下来，而疲劳不堪。应该注意的是必须在继续工作的过程中，使之逐渐地恢复常态。”

昨天夜晚，因为想有意识地去体验大脑的麻痹感，所以一直又待到2点半才入睡。但却没有出现什么麻痹感。只是睡眠时间短了一点，作业能力和阅读能力都丝毫未见衰退。并且晒意和真的我离开了。我现在已经明白，这绝不是苦恼和不快想要发生，就能够发生的问题。

第44天，打扫完了卫生后，又做了早饭。很久未曾有过的事，今天的早饭是和先生一起吃的。相隔一个月之久了，今天又能得到聆听先生那亲切谈话的机会，自己的心情就象口渴的人贪求喝水似地，自然地出现了一种一言一句也不能漏听的努力心情。也忘却了周围人们的存在。只是感觉到我和先生两个人在谈话。……对先生的谈话，从来没有象今天这样心领神会，而且激发着我的心不断蹦蹦直跳。我请示先生关于出院的问题后，先生允许说：“可以”。我为了从先生口中得到这样一句允许的话，从前段一直等到今天。这次，先生还对我讲了下面的故事。“某时，曾有过一位手艺很出色的泥瓦匠，为了进一步提高技术，便来江户进修业务因为师傅回答他象你这样的水平就很可以了；所以，他高兴不已地走上了归途。半路上，突然想到了什么，对获得许可的事也忘掉了，接着便又特意走回去专门请教抹墙的诀窍。师傅听后，对此仅仅回答抹墙时千万不要使用弯弯竹子。他本人听后，高兴不已地走了回去。这个故事说明作事并没有什么诀窍，能透彻地领会就是诀窍。”听后，我感到了真正不可言喻的愉快。

上午，给妹妹、家中、几位朋友和各位长辈写了信。母亲接到信后，一定非常高兴吧！连续9年不断为我遭受着苦恼和担心，这些都由母亲一人承担，真是歉疚的很。现在，我对出院的喜悦，确实是难以用言词加以描述。如果现在再用“病很快就好”等样词语，反而觉得不好意思而不想使用。因过去一直根本就不是患什么病，当然现在也不是病……。回顾入院以来，已恰恰五十天。这期间的变化是多大呀。现在让我用尽笔墨的确也很难加以说明。而且，要说明的话，又要从何说起呢？我的问题，并不在于是否算是病这些小事上面，而是多年以来热切盼望，却未能获得的走向光明世界的道路。现在，它却已经摆在我的面前，而且照耀得很亮。它使我摩拳擦掌、跃跃欲试，心胸也象似在燃烧一般。好象摆在我面前的一切一切无所不能。我如果当大夫，可以成为博士。如果当政治家，可以成为首相。我也可以成为一个普普通通的工人。

或成为一个拾破烂的人等等。这样的心情和血液不断在全身周流。最近这一阶段，主要感到能够带走的体验就是个“无”字。50天的休养—不想叫做什么治疗—所获得的，也只就是这个“无”字。今后，我还有可能出现迷惑的情况。但是，唯独在这个“无”字上，再也没有什么迷惑了。

出院第1天（8月31日），4点半起床时，外面还黑乎乎。读了《恋爱的心理》。有时也合上书，回味一下昨天晚上先生讲的那些内容。因为个人对有关的事实未能看到它的本来面目和真实情况，所以，便只好凭自己的情绪或理智来进行观察、判断。象这样脱离开事实，即使妄加谈论也不会有什么着落。而且用词语进行表示时，必须从个人情绪这种模糊不清的范畴中摆脱出来。必须用具体化了的事实，或者是接近于这一事实的东西来表示。

从大家都起床前后开始打扫院落，清扫客厅，还打了水。当着我辞别先生宝邸的时候，我和患者们一起对谈了大约有两个多小时。

“语言是人类为了相互交流和沟通思想而形成的一种具备语音或书写形式的符号”。如果不能通用于众人之间，只能表示每个人不同见解的符号，则没有流通和使用的价值。例如当你说“请把火柴拿给我”时，如果对方拿来了剪子那就麻烦了。即使是“幸福”这种事情，如果仅仅是凭自己的感觉设定的话才叫幸福的话那也不能算标准。它必须是贫富、贤愚共同认可才行。关于健康的问题也是如此如果只凭自己主观感受决定的话，对于别人则是不能通用的。或者建立共同的标准，或者大家都不承认这种标准，而是各行其事、随意选择。此外别无其他办法。倘若想要统一建立一定的标准，就必须承认某种有关特定的事实。如果想要废除这种标准，那么，它就将要完全脱离比较，成为绝对孤立存在的东西。那样，也就不复存在什么所谓健康不健康，幸福不幸福之类的说法了。因此，平常决不可以把情感和事实看做是一回事儿。

.....去大森访问了表妹。现在外出一点儿也觉得痛苦了。过去因为我最讨厌外出走访，所以，都是被姐姐或母亲催逼着才走出家门的。今天外出的人很多，山岗地带住宅区的车辆，都挤得满满的。表妹的家，距离车站大约还要走20分钟。在太阳的照射下，衬衫的带子都湿透了。因为我是一面看书一面走路，所以并不觉得打怵或生气。只要能走走路这一点我就觉得很满足了。象这样的事情，可以说从来还没有经历过。如果是过去，我会一面思考构筑着乌托邦那理想的乐园，一面漫步前进。而这种乐园，又会常常被汗水或疲劳等破坏，多次产生不愉快的感觉。表妹十分沉着。过去曾反对过她，抱有一种恐怖感，不断地感受到一种压迫。今天这种感觉丝毫没有了。12点之前和表妹一块儿去了两国的国技馆。这是我去年夏天去大森访问时留下的悬念。在国技馆看了龙宫舞，又在浅草看了电影。和妇女一块走路也没觉得怎样。5点半在浅草和表妹告别，回到了淀桥姐姐的家里。今天因为走了很多路，所以觉得很疲劳。但却丝毫没有影响到我的活动。回到家里以后，又一次打扫了院子和客厅。晚上9点，领着侄女和外甥去新宿逛了夜市。

出院第2天（在东京的最后一天）

.....下午1点，到麻布的少将府邸去访问。碰巧不在，据说是4点回来，而且说准备要和我一起吃晚饭。我去银座走了一圈。4点左右再去了麻布。首长正在等着我。我的访问只是来回报自己迅速痊愈的喜讯，并表示感谢。所以，是想把我的经验体会毫无保留地来转请上级作个参考。因为共鸣之处很多，而且少将还满腔热情地听我介绍情况，所以，我也就口若悬河地讲了起来。例如在我们开始接受先生指导时，一面恳切地尝着苦涩的滋味，一面拾落叶，以及左思右想钻牛角尖，在越思越苦恼中干事情等等，真象是又回到了当初的情景。对于这些，少将认为“心头无杂念，烈火亦觉凉。”我亦深有同感。我们对于头痛、不能看书、大脑麻痹感等等，丝毫没有什么办法。少将对此解释为佛教的“业”。（业为佛教名词，系梵文羯磨的意译。羯磨的本意即“作为”、“办事”、“作业”，原指人的内心活动和身口动作。如受戒、忏悔、现身、说法、入三昧等通称作羯磨。一般将身、口、意三方面的活动称作身业、口业、意业“三业”。而身业、口业又各有两种活动方式。一是通过言论行动表现出来的，显而易见的，叫做“表业”；一是只有潜在思想，未表现为言行，不能用感官观察理解的，叫做“无表业”。佛教中又将以上各种业划分为善心的善业，恶心的恶业和善恶皆无的无证业三种。佛教认为，业生则难消除，它将会引起善恶等不同的报应—译者注）

（所谓“业”是指的遗传性或先天性的素质而言）

我们常想要压抑感情，或排除苦恼。但却常常是越要努力压抑或排除，感情却越发激昂，苦恼也越发严重。少将对这种情况概括为“自己越是努力，它也必将越要返还给自己。”此后如果对它丝毫不加拘泥，反倒可以和归之于“无”那样的结果完全一致。犹如不管你怎样唱诵南无阿弥陀佛，认为佛已附身，已成为救助自己的手段却仍不会自己脱开躯壳，真正成佛。这就和在我们治疗过程中，当自己不能从执着中脱开的时候，就不能达到所有体验的境地是同样的。少将还说，在我们不太注意日常的具体事物，一味考虑事业

的繁荣壮大等大事情后，虽说觉得不很亲切，虽说至今已经时过境迁，但今天能对这些情况有所体验，得到这些无比有趣的体会，这才是真正的愉快。

谈话大约经过了1个多小时，是在银座一面吃饭一面谈的。最后，我们走出了饭店。无论是吃着饭，还是在电车里，始终是在交谈。这是一次使我非常入迷的谈话，直到8点半分手时，又去拜访先生的府邸。到坐上去驹达的电车后，方才的兴奋才突然安静下来，重新开始读《恋爱的心理》。对于急缓变化如此分明的感受，过去从来还未曾体验过。这股力量从何而来，我也不得分晓。到了先生家里之后，我又和先生及正一郎以及爱犬埃斯一起到街上散了步。从来还没看到过先生象今天这样满脸堆笑的欢快脸庞，我也觉得十分高兴。

（能有这样治愈的人，也是我人生过程中的极大愉快。）

在茶馆里又吃了西瓜和冰淇淋等。喝茶和散步的整个过程，也在不断地漫谈。从那以后，到11点左右，又回到我原来的住室去糊了纸袋子。虽然明天必须离开东京，但我个人却丝毫没有那么动心。对于旅行，也只是十分简单地收拾了一下。到达姐姐家时，已是深夜12点半了。

出院的第3天。（在回乡的火车中）5点起床，清扫庭院后，整理好了最后的行李。今天是宣告与东京再见的日子。如果是往常，我会涌现出满腔的伤感。非常遗憾地告别东京。7点，表哥到东京车站来送行。在东京车站，距离发车大约还有5分钟，我正在想换件衣服的时候，忽然从车外传来了“噢”！的呼声。我回头一看，原来是××少将，是特意赶来为我送行的。而且还给我带来了他为指导青年的随笔和《叹异抄》（《叹异抄》，著者唯圆是镰仓中期净真宗的僧人，生卒年月不详。常陵园（茨城县）人，作为亲鸾的直系弟子，系门徒中的佼佼者。亲鸾投后，据传说由他将亲密的法语集编辑为《异叹抄》一卷，用以提示亲鸾传授佛家“他力本愿”真意的法语。并在此基础上批判了亲鸾死后出现的异端邪说一译者注）及《一页誓言书》（仅仅抄写在一张纸上的，对神化表示誓言或志愿的誓词。日本建曆二年正月，法然源空在临终的病床上，应弟子势观的请求，为了防止死后发生异议，曾将自己信仰的神髓写在一张纸上，用以教示弟子一译者注）以及其他有关信仰的书类。看来这是由于昨天晚上谈话投机，引起了共鸣的缘故。少将的这番盛情厚意，真是难能用语言来加以表达。火车出了东京站后，房屋栉比，屋顶组合成的波浪起伏不止。最显眼的则是帝国大厦和宫城等处。如果是以往，我肯定会将头伸出窗外，说些和东京告别的话，借以发泄和满足自己伤感的心情。但是，这次我去立即翻开书本开始阅读起来。××少将送给我的读物，使我看得十分入迷。这样的情绪转换，使我这时变得麻利泼辣起来。

箱根山的山景，无论什么时候观看，都是沁人肺腑的幽美。远眺兴津附近海岸岩石击碎浩海浪后绽开的白花，那难以形容的美丽，更是令人心潮起伏，涌动全身。火车在到达名古屋之前，车内虽还有人看书，但是，从那以后，几乎就只剩我一个人看书了。真宗虽然是我信奉的宗旨。但是，过去我所持有的信念，今天却无论如何也涌现不出来了。现在虽然是在看着《叹异抄》，却怎么也难能确切的领会其含义。其中虽有“念颂南无阿弥陀佛，必然得以往生，此外别无其他”。但因“必然得以往生”未能彻底脱离自我，故感似有不可。南无阿弥陀佛，必须是若无佛则无我。对真宗自己也曾想概略地作些研究，现在也算初步有了些头绪。

晚8点半到达神户。六甲的连山黑黝黝峭然从立。到处都被霓虹灯照射得五彩续纷。感到这儿好象就是建筑在丘岭上的梦中的家。当夜住在神户。

出院第4天（回家）4点半起床。从来在车中没有象这样的沉睡过。上午8点半到达门司。到了表哥的家，妹妹也在这儿。大家都说我胖了，仪表威风起来了。还说比以前沉着稳重了。实际上也真是这样。寒暄过后，立即开始写日记。因为思绪积存较多，整整写了一个上午。午饭后打扫客厅，拔草、清扫庭院。妹妹和我开玩笑说为什么这么爱劳动了？仅仅两个月就变得这么爱劳动，干脆让我丈夫也去学学吧。

下午离开门司去今津。8点半回到家中。父母也都说我胖了。看到我很快就胖了起来，都为我高兴。能因此为母亲减忧消愁，这是我最大的愉快。晚饭后，打扫了客厅和二楼。因为家里弄得乱七八糟，所以感到心烦，就开始着手收拾。这样以来，又引出了“你好成这样，就不愁找媳妇了”等笑话。夜晚还在写日记的时候，母亲来和我谈心。说我在东京干了很多工作，大村回来后也是这样，为了想干事情，还买了木工工具和裁缝工具等。又说虽说干点这类工作也好，但若光干这些，又担心会影响学习。但也或许能干好这些，也能学习得好。不过总是半信半疑，只有一半的佩服。母亲还担心今后会不会重新犯病。她很赞成“靠药物治疗，也许会出现反复，从心理上治愈就能彻底，但对青年人却不一定如此”的看法。母亲还对治疗方面的各种疑问以及妹妹的情况等，提出了若干问题。到听我答完，她才闭口不言。

出院第5天，4点半起床时，谁也还没有起床。看《神经质》的论文，看过几章后，出现了一种十分新颖的心情。每当这种时候，都是因为在过去尚未引起注意的地方获得了很多新的感受，而且越读越感到有味道。双亲起床后，参加扫除并帮助母亲用抹布擦洗家具。雨还在下着，我赤着双脚到房后的旱田里去看了一下。这是我在两个月之前临去东京时，花了两三天时间才好不容易把草拔光、面积约3.3平方米的一块旱田。杂草都原样埋在地里。来到地边就回想起了当时拔草的苦累情况。而且，当时我不得已不曾想过，这回去东京，如果治不了的话，就辞职算了。拔草期间，母亲曾几次来喊我休息，叫我住手。并且说“能随时找点什么事情干干，这倒很好。还可以散散心，解解闷。”当我回答“不能为了消愁解闷，无论什么时候，干什么事情都必须认真去做”时，母亲总是用一半佩服一半奇怪的口气发着“嗯、嗯”的鼻声。还陆续提出过“听说不用吃药，光凭干事情就行。真是特殊的治疗方法。大概这位大夫也是得了和你一样的病吧”！之类的疑问。当我说“真就是这样。这位先生在大学时代，也曾患过严重的神经质。还曾在生死的边界绕了一圈。就这种情况还是自己治好了自己”时，母亲又说：“这样的话，这位先生现在是不是也常常头疼或心情不好呢？”这时，因为我也没法解答，感到有些为难。母亲虽然通过我上面的解释，了解一些问题。但也只是知道了我这点点滴滴的回答。“是这样，先生也常常头疼中心情不好。”对这样的回答，母亲肯定感到不满意，不甚确切。从母亲的表情上，也完全证明了这一点。当时我也觉得，越解释越不明白，象是在扯谎似地。最后只好用“南无阿弥陀佛”支支吾吾地搪塞一番，宣告结束。因为母亲是一位南无阿弥陀佛的忠实信徒。

出院第6天（从故乡去福岡）……最近感到看报纸杂志或小说等很没意思，不想再看。但是，除了这些东西，又没有其他什么可看的。从早晨开始一直下着大雨，河里的水都涨满了。父亲和母亲都说，今天不要去了。尽管如此，因为已经决定的事情，不想再改变；所以，还是拿定主意要走。尽管说决定要走，因为心情十分平静，还是打扫了客厅，擦洗了家俱等。

下午6点半，到达福岡表弟家中。夜晚主要和他交谈了有关我治病的情况。我虽然说得比较达观脱俗，但表弟却认为对于实际的日常生活作用不大。而且他在观点和思维方式上表现得比较消极。随着谈话的逐步深入，我好象又懂了一些事情。但是，彼此之间，心里似乎还埋藏着许多未曾说透的不满，便这样上床就寝。

出院第7天，4点刚过就已醒来。因起床尚早，便躺在床上思考对比起关于神经质的治疗及思想教育修养的问题来。发觉其中还有许多必须加以应用的方面和值得研究的重大问题。5点起床，在昏暗中，伸手摸到一本书走了出去。雨过天晴，心情甚觉清爽愉快。沿着通往西公园的马路，只身一人漫步而行。打开书一看，拿到的却是一本数学，只好照此翻阅起来。看数学书这还是初次。以前我最害怕的就是我的专业书籍。不论怎样反复阅读那个地方，但却更加难懂，因此象要哭出来似地，只好把书放下。当时在想，不管我个人怎样低能都无关紧要，但愿只要能看书就行。别人看两遍就行的书，我可以看它十遍。但是，由于越读越读不进去，而甚感不幸，愤慨不已。今天，看起来却觉得十分顺利，颇感兴趣地一页一页地读了下去，大约有40分钟的时间，就已经读完了6页。过去花一个小时也只能看2~3页，而且只是些很不完整的理解和记忆。

8点半从家里出来，中途在新道因为买针线等用具，而被笑话。10点上了火车。在车上遇到了朋友T。他说我比以前头脑灵活，反应敏锐得多了。中午12点半在牛津下车。打算去瞻仰清水观音，并想在瀑布的水潭中占卜检验一下自己。不过眼下自己对观音菩萨没有什么祈求的愿望。除想锻炼一下身体，并没有其他什么意图。随即坐去清水的汽车，于下午3点多到达了要住宿的旅馆。在这附近约有十几家旅馆，大都是为来此许愿拜佛的病员们建造的住处。安排就绪之后，便去参观瀑布。同行的有四、五个人。我脱掉衣服进入了瀑布的水水潭。由于完全摆脱了怕冷或恐惧的心理，便无拘无束地走了进去。当然，决不是因为别人这样，我才这样。从个人的心意到情理上，都并非如此。忽然，冷水从头顶上冲落下来，全身发冷打颤，就这样，坚持冲洗了四、五分钟。回到旅馆后，开始看《杜甫与弥尔顿》……（弥尔顿，John.Milton. 1608~1674，英国诗人、政治家。生于富裕的清教徒家庭。早年深受人文主义思想影响。写有《快乐的人》、《沉思的人》、《科马斯》、《列西达斯》等诗篇。表现了文艺复兴思想与清教徒精神的矛盾。1638年出国，在意大利居留很久。但在得到英国革命消息后，立即回国投入革命斗争。1649年任克伦威尔政府的拉丁文秘书。1652年双目失明后，仍继续任职。1640~1660年间，发表捍卫民主，反对专制的政论文多篇，其中重要的有《论出版自由》和《为英国人民声辩》。王政复辟后，被迫隐居，先后写成三部主要长诗。《失乐园》，运用圣经题材塑造了叛逆者撒旦的形象。《复乐园》，借基督受难的故事，反映英国资产阶级革命失败后作者对革命的坚定态度，但在思想内容与艺术成就上，都不及前者。《力士参孙》是诗体悲剧。描写被敌人包围的参孙，虽被挖去双眼，仍坚毅不屈，最后不惜与敌人同归于尽。全诗表达了诗人对王政复辟的愤怒情感。一译者注）

出院第8天，阴雨……今晨仍在下雨。洗过脸后，撑着伞又去了瀑布的水潭。自以为除我以外，再也没有人去得这么早，但是，到了一看，已经有大约30个年轻人坐在堂上一心一意地向着瀑布的水潭念经。使我觉得真象碰了一鼻子灰似地。脱掉衣服就跳进了水潭，一点儿也没有犹豫，没有踌躇。听其自然、实实在在地被瀑布吸过去的感受，十分有趣。

由于下雨，未能及时出发，到了下午3点，好容易汽车才来了。下午7点到达佐贺，住在鳗屋旅馆。晚饭后去看电影。电影看得非常轻松。过去一看到电影字幕，如果不马上把它背诵似地记住，心中就不平静。字幕消失之后，总要抓紧时机背诵几遍试试，一旦背不下来，就觉得“自己的脑子还是不行”等等。无论是看也罢，听也罢，应该说都是对头脑的检验。对于艺术，照我的现实水平来看，可以说还很不够。但在觉得自己还可以作出评判的时候，就随意地进行了评判特别每当出现悲伤镜头的时候，特别注意把注意转换到其他方面。而且很自负的认为，这就是我的一种艺术观赏态度，是自己在感情受到激发时的一种表现。今天晚上的电影，看得很痛快。悲伤时尽情的悲伤，可笑时尽情地发笑。邻坐的人们也是侧耳倾听似地，有时发出高声，捧腹大笑起来。……

日记写到这里，即告结束。实际上，我最近一直在不间断地工作着。这期间，一旦没事可做，反倒觉得心情不快。如果什么也不干的话，那就是在听取首长讲话，或是对着桌子打盹，甚或是睡着了。但是，当我投入工作专心致志地干起来的时候，却一点儿也不觉得这是在工作或者是在学习。

现在，正在阅读从图书室借来的伯格森的哲学。当我扎扎实实看书的时候，心中就不断涌现出一股喜悦的感受。现在读着伯格森的书，只要能看懂一些，也觉得十分难得，因而无比地愉快。至于我的今后将怎样，却一点儿也不去理会它。只是一味地无拘无束地，以宽松愉快地心情向后读了下去。

十七、神经质疗法取得的治疗效果

* 本疗法的要点

我的这种疗法，至今还没有适当的名称。京都宇佐君曾为它命名为“森田式自觉疗法”。

这一疗法在拙著《神经质和神经衰弱的自觉疗法》中，有详细地记载。其要点约略为：属于隔离疗法，须让患者入院，开始的4至7天内，绝对卧床，不准讲话，除洗脸和上便所外，避免其他一切可以使患者消愁解闷的活动。对诉说不能成眠者，可听其自然，随便什么能睡都可以。如果不想睡，即使一夜、两夜不睡也没关系。但是绝对不能自己去想什么能睡觉的办法。如果有的人感觉恐怖或烦闷，必须照常躺在那里，让他充分体验一下痛苦的味道。但是，绝不可自己去设想什么消愁解闷的办法。

随后，起床转入作业疗法。在此期间，白天必须经常在户外活动。晚上除晚饭后写日记外，其他时间统一进行晚间作业。绝不允许闷在自己的小房间里。开始的两三天内，避免一切体力劳动。可以拾拾树叶，摘干树叶或渐渐地让干些拔草之类的十分轻快的工作。然后，再逐渐干些扫除，烧洗澡水，侍弄田地等。逐渐转换到他们愿意干的劳动项目。经过若干天能完全承担工作之后，再允许他看书，然后允许他外出购物。要按照一定的顺序安排。在此期间，要通过他本身身心的自然发动，使之逐步体会并获得生存的欲望。另一方面，要打破我所说的思想矛盾。使之体会纯真的痛苦和恐怖的味道。领会如何将欲望和恐怖进行调和的规律。在这一过程中，为了对此进行指导，必须教他们树立应有的精神状态。但这决不是教给他们什么诀窍，不象说服疗法，还要从理论上向患者进行什么说服。只不过是经常以患者的体验为基准，对此加以解说，教给他们如何应用。如果谈理论，就会容易陷入思想矛盾，成为体验的极大障碍。因此，这一疗法绝不可以强硬地把患者自己硬塞进某种特殊规定的模式，用预定的理论来引导患者。如果使患者自己的一切全都听任某种外力的指引，而不是顺应自然发展的趋势，采取任其发展的态度的话，其效果就不会理想，绝不在极短的若干天内治愈。

* 治疗结果

在最近七年之内，实行过我的这种治疗方法的有：○1普通神经质63人；○2强迫观念症55人；○3发作性神经症6人；合计124人。内有男性115人，女性9人。

其中，发作性神经症之所以占少数，是因为这一病症未经住院即可治愈的很多。只靠阅读我的著作，有许多人已治愈。

另外，下面列举的宇佐君的治疗效果非常好，而我的效果之所以不好，是因为入院患者的性质不同，而不能只从数字上来加以判断。再者，由于我处病房较少，尽量不让病人住院，只让那些靠门诊治疗效果不好，实在没有办法的病员入院治疗。为了弄清我的治疗效果，即我的学说的正确性，应该对经过我诊断治疗的全部病员进行调查才行。但是，因为对门诊患者的治疗经过很难做到充分地调查，因此，也不能单纯从统计数字上看问题。如果单从治愈来看的话，虽然只学习我的著作治愈的人数也很多，但对未能治愈方面的情况却很难了解，所以不得已，只好仅仅对入院治疗的病员情况作了调查。

（一）普通神经质 总数63人（其中妇女只有3人，这说明由于家庭原因妇女不容易住院治疗）。其中，痊愈的39人，占62%减轻的19人占30%未愈者5人占8%。

从入院天数来看，痊愈者的大多数中的26人（占67%）是两个月以下，一个月以上。而20天以内的，天数甚少的有7人（占18%）。在3个月以内，两个月以上的患者只有1人。

减轻者的总数19人中，两个月以内，40天以上6人，20天以内的5人，出院之后，既有完全根治了的，也有重犯的。

未愈者总数5人之中，有因为老年性精神衰弱的。或者是属于身体虚弱，意志薄弱的。或是属于精神低能的等等。对他们经诊断我认为并非纯粹的神神经质。

从年龄上看，总数63人都在17岁以上，55岁以下。其中17～19岁的7人，20～29岁34人（占54%），30～49岁的18人，50～55岁的4人。

从职业上看，最多的是实业家和公司职员，共18人。学生17人，商人9人，农业8人，小学教师5人，手工艺2人，医生及药剂师2人。

从症状来看，习惯性头痛、头重、头部麻木感、颜面糊状感、枕部及颈部紧张，压重及冷却感、口腔压重感、眼痛、失眠、多梦、盗汗（并非普通的盗汗，是由于对失眠的恐怖不安引起了发汗，或发汗的感觉）眩晕、猝倒感、似晕船感、耳鸣、头晕、意识模糊、烦神恍惚、头胀血涌、周围的东西动摇感、肩酸、腰痛、背痛、腹部重压感、手中发冷、心悸加剧、脉搏结滞、死亡恐怖、精神不安、精神错乱性恐怖、胃扩张、消化不良、便秘、疲劳感、乏力感、记忆衰退、焦虑感、幻想、烦闷、及其他遗精早泄、排尿后残留尿液感之类的有关生殖器的症状等。主诉症状形形色色，人各不同。其中多数人兼有上述某些症状，只患一种症状的很少。尤其是主诉习惯性头重的有22人，失眠的16人，眩晕的5人，心悸加剧的5人，与生殖器方面有关的6人，精神不安的4人，耳鸣、便秘的各2人等。胃扩张症患者可以较快治愈，但是便秘者却常常要经过一个月以上才能治好。

病程，从1个半月到22年。其中，一年以下的19人，一年以上2年以下的7人，2年以上3年以下的5人，3年以上5年以下的16人，5年以上10年以下的11人，10年以上20年以下的4人，22年的1人，而5年以上者居多，占24%。

发病时的年龄，约从十三、四岁以上到50岁以下。其中，20岁以下的13人（48%）20岁以上30岁以下17人，30岁以上50岁以下的16人。

从发病的机遇性原因来看，其机遇不太明显的33人，占52%。因流感、慢性脓肿手术、胸膜炎、肺炎等躯体性病后出现的16人，占25%。因考试或生活上心身过劳，或因过分迷恋于某一事物，或因照顾猝倒患者等原因，造成精神上负担的11人，占17%。由以上来看，愧为神经衰弱的由过劳致病的，已经不属于十分重要的条件了。连同其他各种病症之后发生的，如果不是具备神经质这样的精神素质，可以断定是不会轻易地引发出来的。

在来我处就诊之前，患者曾经试用过的疗法，首先是医药，从卖药开始。还有钙、食盐水、林格氏注射液、Makyogin、荆豆碱精素等注射疗法。也有曾接受过土田、田村、狩野、伊藤、坂口等各位注射治疗的。还有鸦片疗法、易地疗养疗法、电疗、按摩、透热疗法、输氧、吸引疗法、针灸疗法、前田氏潜伏远视疗法、红色疗法、静坐疗法、坐禅、自强术、催眠术、气功、灵动术、大灵道、宗教疗法及其他心灵疗法等，真是不胜枚举。甚至有的在医生的建议下，为了改变精神状态，雇用了女佣人。还有的已经接受过4次肥厚性鼻炎手术，即使想再做手术，连切除地地方都没有了。

有一位患者，因患眩晕、心悸加剧及猝倒感等症状，发病4年以来，曾在三、四个医院住院，经受过52位医

生的诊治。在医疗、精神疗法、通俗疗法和迷信疗法等方面，几乎无不尽用其极。顿服镇静剂持续一年有余。发病以来，曾经数次反复使用冰袋、冰枕、毛巾包头等办法。绝对卧床两三个月，连吃东西也不能抬起头来吃。

还有一位强迫观念症患者，发病也有4年之久。曾试服过60余种市售药品，热衷于催眠术、气功等。经受过水疗法、指压疗法及哲学疗法等。的确具有要经历各种治疗方法的外观。

再如梅毒反应的问题。神经质者中，曾染有梅毒的人，发生梅毒反应是必然的。然而多数医生，只要遇有这种反应，就立即把它看做是梅毒性神经衰弱。这因为他不懂得对神经质如何分析诊断。遇有梅毒反应时，梅毒和神经质症状之间具备什么关系，未加细致地考察，盲目蛮干，随意进行了梅毒注射。前面列举的那位51岁和41岁的男子，两个人血液检查的结果，都是华氏血清反应阳性，虽然过去已经注射过一两年606，但是我对这两位患者却全部确诊为神经质，断定他们与驱梅疗法无关。并由此使之得以痊愈。对于麻痹性痴呆这样可怕的精神病的初期和神经衰弱之间的区别，一般地说是个十分重要的问题。由此也带来了与梅毒反应的必然关系。然而，它的鉴别对专家们而言，并不太难。因为神经质患者非常担心自己是不是患了精神病，而麻痹性痴呆患者对是否患了精神病却毫无顾虑。

（二）强迫观念症 总数55人（内有女性4人）中，痊愈者32人，占58%；减轻的20人，占36%；未愈者3人，占5%。

住院天数，痊愈的32人，从14天以上到1年两个月。其中21天以下者5人，30天以内22天以上者2人，40天以内31天以上者10人，3个月以内41天以上者14人，1年两个月者1人。其中在30日以上3个月以内痊愈者最多，占75%。

对强迫观念的治疗，几乎都不确信，而且，治愈一次之后，还很容易再犯。但是，按时我的特殊疗法，非常有趣的是几乎和普通神经质具有同样痊愈的比例。而且，从1年两个月的经验得知，强迫观念即使历史长久，终究可以经过治疗得到痊愈。这个患者，在拙著《神经质疗法》中列为第15例。是一位57岁的妇女。在22年前开始发病的一位不洁恐怖症患者。她从1913年以后，在6年期间曾住过几处精神病医院，但却丝毫未看到治愈的希望，然而，经过我的疗法治愈之后，已经过了36年之久，未再犯过一次。

另如前面列举的4年之内曾经试用过60余种市售药品的那位患者，他的主要症状是赤面恐怖，原先曾在我处住过一次院，但未经充分治疗便中途出院，后来经过1年多之后，又再次入院，这次经过3个半月，即已痊愈。

另外，减轻的20人住院天数，自7天以上至两个半月。其中40天以内的12人，40天以上的8人，他们出院后也有痊愈的，也有曾经重犯过的。

症状方面，赤面恐怖的有25人，读写恐怖的有5人，不决断恐怖的4人，不洁恐怖、疑惑恐怖、渎神恐怖的各3人，肺病恐怖、精神病恐怖和狂犬病恐怖的各1人，性强迫观念的2人，盗窃恐怖、悖德恐怖、吉凶恐怖、火事恐怖、骚音恐怖、夜间恐怖及鼻尖恐怖的各1人。这些患者，开始只有一种恐怖的居少数，多数则有各种复杂的症状。患者的年龄从17岁到57岁，其中19岁以下的6人，20至29岁的41人，30至39岁的7人，57岁的1人。

病程，自44天至22年。其中1年以下的4人，1至2年的14人，2至5年的19人，5至10年的14人，10年以上的4人。

从患者的社会职业看，最多的是学生，26人。他们从发病开始到入院，境遇最佳。其次，有商人9人，教师6人，农民3人，医生和药剂师3人，官员及公司职员4人。

发病的机遇性原因不很明显的占大部分，有30人，占50%。其中，有的因偶然与女仆一同散步发生过空想引起。有的因为和某人谈话，突然感到口内似乎有虫子爬动，或有发笑感而引起。或者因为和某一成绩优秀的同学相比，抱有羞耻感而引起。也还有在和很多人共同操作的过程中，由于他人的物品混入了自己的物品中而引起。虽然有以上这些能够列举出的各种机遇性原因，但是以上这些情况，都是日常生活中任何人都有可能遇到的事情。完全没有必要看做是什么特殊的原因。如果按照弗洛伊德等人的见解为了进行精神性分析，要追溯既往，从某些小事着眼，去追求症状观念的复合体。这不过只是一种单纯的心理学趣味性活动罢了。我认为引起本症的最大条件就是患者所具有的先天性精神倾向。在治疗上完全没有必要

去发掘什么观念上的复合体。唯独那些没有什么身心疲惫或剧烈创伤等特殊的机遇性原因，而且发病日期也弄不清楚，是在缓慢过程中形成的患者，因为他们的精神性倾向比较严重，因此，必须看到他们的治愈比较困难。

其次，由于精神创伤原因发病的19人中，因对父母或同胞兄妹的死亡或疾病深感痛心引起的4人。有的因为在学校被同学嘲笑，或据说经常受到同桌的斜视而引起多疑。也有的因为其他家事造成痛心。有的因结婚时拿茶杯的手发生震颤，婚后受到妻子怀疑。有的因为登山时未能得到朋友的重视等等原因引起。也还有因为被自己的狗咬过，而引起了狂犬病恐怖症。

另外，由躯体原因引起的还有6人。计有肥厚性鼻炎、慢性脓肿手术、拔牙后出血不止，肺炎、及酷酞大醉后引起的等等。

强迫观念和过敏性体质之间的关系，几乎没有什么值得注意的地方。特别那些被认为是过敏性体质的人，被认为有关系的仅仅是极少数。至于体格的强弱，营养状况如何，则无什么关系。

(三)发作性神经症总数6人（内有女性2人）中，痊愈的4人，减轻的2人。

入院天数，自12天至55天，其中20天以内的2人，30天以内的2人。

患者的年龄，自24岁至69岁，其中26岁至36岁的4人。

病程为7个月以上，10年以内。

机遇性原因方面，有2人因目睹父死或陪护病妻时，曾共同饮酒，事后由此引起发病。其他4人原因不明。但有的说可能是半夜或在电车中起立过猛，或有的说可能是由于手淫引起等等。

从症状表现年，心悸加剧发作的5人。胃痉挛样发作的1人，即前面列举的那位69岁的妇女。她在住院12天后，即已痊愈。心悸加剧发作的病例1人，即在拙著《神经质》中第39例所说的那位24岁的男性。

减轻的2人之中，有1人是36岁的女性，10年前因卵巢囊肿手术，日常曾发生脉频，入院18天虽然中途出院，但以后在家中痊愈。

* 治疗效果

治疗的天数及效果，根据患者的素质及性格如何而有所不同。属于低能或意志薄弱性格者，需要天数较长，而且多数效果只是减轻或不完全治愈。症状虽否复杂严重或症状单一较轻与病程几乎没有关系。前面列举的治愈病例中，有的因发作性心悸加剧和普通神经质，历经10年之久几乎不能承担业务，而且过去经历了多种治疗方法，然而在我处的治疗效果却十分明显。其主要原因就是他的意志比较坚强。

神经质者的气质，由于生的欲望非常强烈，而另一方面自我的反省力又较强，所以，在自身的欲望与其内省之间，很可能诱发起一种内在的精神冲突。由此形成各种病觉的烦闷，甚至引起各种神经质的症状，我的特殊疗法，在于针对以上特点，破坏患者的这些幻想或误会，调和其精神冲突，使患者发扬自己原来那纯真的性格。能做到这样的话，患者的神经质症状就会自然消失而得到痊愈。这时的患者和患病前相比，就会出现明显的对比，成为一个活动家和勤奋工作的人。如果是学生，学习成绩则优良；如果是事业家，其事业会越发展，而且生活上能够忍受一切艰难困苦，甚至在环境条件发生变化时，也能对此取得充分地适应。1923年日本发生大地震时，据说因为经过这一考验，证实了自己健强的心身力量，因此，很多人对于本疗法表示了谢意。另外，有的人过去一直成为破坏家庭和睦的核心人物，但是自从接受本疗法后，便变成一个既稳健而又十分活跃的人，并因此获得了家庭成员的喜悦和拥护。有一位20岁的大学二年级学生，曾经患顽固性失眠症，得到治疗痊愈后，在来信中曾写过以下这样的话：“近来在深刻沉默之中，体会到了严峻生命的喜悦。经常有强烈的感激。象这样能使我的心灵得以复活，身体得以恢复，直至生命得以起死回生的森田先生，过去从未曾遇到过。”实际上，有许多患者都曾这样表白过。他们一致认为并不在于单纯治好了自己的病，而在于使自己的人生得到恢复，成为精神状况根本变化的一个巨大转机。

神经衰弱的一般性治疗方法，通过住院，将患者置于一个适于调节身心的适当环境中，各种症状必然都会减轻。然而，如果单纯停留在安闲寂静环境下的生活正规疗法或经过改换环境，或经过温泉治疗等得到减轻的话，由于未能取得任何根本性的变化，当然难免会重犯。但是，通过我的特殊疗法的过程，患者们经

过一定时期之后，必然经常地得出“胃部不快感已经变好”，“头痛已经消失”，“强迫观念的痛苦已经轻松了”等的喜讯的汇报。

在这种时候，医生与患者一起高兴这是人之常情。但是，医生却绝对不能让患者看到自己那喜悦的颜色。因为这样以来，虽然对患者作了一时的安慰，却容易因此使之陷入了精神的弛缓与怠慢状态。要想从患者身上去除痛苦，如果只是使其目前一时的生活状态受到良好的影响，这不过只是一时性的减轻，必须要有爽快之后再来的痛苦的思想准备。痛苦和快乐相互之间，经常地发生着消长变化。对痛苦也不必恐惧，对快乐也不要过分高兴。

必须向患者反复阐明：由于我们人类经常受到生的欲望的驱使，因此，应该而且必须对苦与乐的问题做到超脱。如果患有普通神经质乃至强迫观念症，而单纯追求取消其痛苦的话，那么，将来遇到某种时机，必然会难免重犯。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：www.ireadweek.com

如果你不知道读什么书，
就关注这个微信号。



微信公众号名称：幸福的味道
加小编微信一起读书
小编微信号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

- 1、 历届茅盾文学奖获奖作品
- 2、 每年豆瓣，当当，亚马逊年度图书销售排行榜
- 3、 25岁前一定要读的25本书
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书
- 10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单和得到电子书

也可以在我的网站（周读）www.ireadweek.com 自行下载

更多书单，请关注微信公众号：一种思路



如果你不知道读什么书，
就关注这个微信号。



微信公众号名称：幸福的味道
加小编微信一起读书
小编微信号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

- 1、 历届茅盾文学奖获奖作品
- 2、 每年豆瓣，当当，亚马逊年度图书销售排行榜
- 3、 25岁前一定要读的25本书
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书
- 10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单和得到电子书
也可以在我的网站（周读）www.ireadweek.com 自行下载

更多书单，请关注微信公众号：一种思路

