

# いじろのとも

第二卷

六月号

## ひそやかな花

名も知らぬ  
道ばたの花  
ひそやかに  
行く旅人の  
心なごます

## 山城の人たち

山城の  
良き人たちに  
巡り会い  
今の社会に  
希望を感じず

## 我とうぐいす

うぐいすの  
鳴き声を聞き  
畑を打つ  
我とうぐいすと  
ただひたすらに

## 山城に

骨を埋めんと  
行く我を  
山と人が  
待ち受けている

## 山国に

残りし人の  
温かさ  
これからの世の  
手本とすべし

## 電気への感謝

電気なく  
ローソクで食う  
飯のあじ  
日ごろの感謝  
今日感じつつ

## 山の家

肉体を  
使った仕事  
した後  
もらうお風呂の  
あたい千金  
風呂がなく  
電気も来ない  
水もない  
それでも住みたい  
山のふる家

## 健康で長生きしたい人は

五、調味料の使い方気をつけること。

今月号は、第五条について解説いたします。

四月号の「第三条 バランスのよい食事をすること」の解説で、厚生省保健医療局健康増進栄養課というお役所が発表しています「成人病予防のための食生活指針」の九ヶ条を引用いたしました。その中にも調味料の使い方に関する項目がありました。次の二項目です。

減塩で高血圧と胃がんの予防。

・ 塩からい食品を避け、食塩摂取は一日十グラム以下。

・ 調理の工夫で、無理なく減塩。

甘い物は程々に

・ 糖分を控えて肥満予防。

このように、調味料の使い方方は健康維持、あるいは成人病予防にとっても、とても大切なわけです。今回は、この調味料の使い方について少し考えてみたいと思います。

調味料には、上の二項目に関係した塩や砂糖の他にも、

味噌、酢、ソース、七味、こしょう、わさび、からし、しょうが、マヨネーズ、ラー油、胡麻、胡麻油、レモン、すだち、かぼす、化学調味料、カレー粉、ケチャップ、ドレッシング、など多くのものがあります。

これらの調味料は、多くはあまり取りすぎるとよくないと思います。前述のように、特に、塩分や糖分を含んだものを多く取り過ぎることは、高血圧や胃がん、肥満などを招き、健康や長生きによくありません。

しかし、悪いと分かっているにもかかわらず、子供のときから「おふくろの味」として長年かかって形成された味覚は、なかなか修正できません。ですから、一番よくない塩分の取り過ぎをなおそうと思うときには、基本的には、調理を工夫して、しんぼう強く薄い味に慣れる必要があります。例えば、食卓塩を食卓から追放する、ソーセージ、ハム、塩鮭、ちくわ、かまぼこ、スナック菓子など、塩分の効いた加工食品をひかえる、漬物も出来るだけ塩っけの薄いものにする、味噌汁を薄味にするなど、とにかく塩分には神経質なほど気を使って欲しいと思います。また、たとえ薄い味が美味しいと思えるようになったとしても、塩分を含んだ汁、例えばラーメンやうどんの汁、味噌汁、などを多く飲まない事が大切です。相対的には薄い味でも、絶対量が多くなってしまうからです。さら

に、塩分に替わる別の調味料、たとえば、酢とかそれに近いレモン、すだち、かぼす、あるいは七味やししょう、からしなどを食卓にいつも置いて使うことも、塩分を減らす一つのコツであると思います。

塩分の取り過ぎを避けるために、塩の替わりとしてもっとも有望なお酢についてみてみたいと思います。健康モットーの一つに「少塩多酢」というのがありますように、お酢は健康にとてもよいようです。私も健康法についての本を何十冊も買いましたが、その中に酢を勧める本が二冊含まれていました。それは、長田正松著「バカ・ケチ・ナマケは酢を飲まない」(光書房刊)と、大村知義編著「みるみる健康になる酢の特効療法」(なつめ社刊)です。

私が、その人の作った観音像を買っている、人間国宝で文化勲章をもらった故北村西望氏は、一〇四歳まで生きられました。長田正松氏の本によりますと、その北村氏は健康である秘訣の一つとして、食酢を昼食後にコップ一杯も飲まれたそうです。また、長田正松氏の本の続きに「酢好きで元氣のよい老人は東北地方こそ少ないようですが、関西、九州にはまだまだ沢山おられる筈です。」と書かれています。

私も、今年の三月ごろから出来るだけ毎日、酢(玄米

酢)五〇ccぐらいを水で薄め、それに蜂蜜を加えて飲んでいますが、最近あるところで血圧を測ったところ、血圧を意識しはじめて以来ずっと上一四五、下八五程度と高めたつたのに、その時は、上が一一五程度、下が六五程度になっていて、血圧計が狂っているのではないかと思ひ、何回も測りなおしたり、人が測るのを見たりしていましたが、どうも狂ってはいなかったようで、嬉しいやら驚くやらでした。納豆を毎朝食べることで、ヨーグルトを出来るだけ飲むことも同時に始めましたので、それが原因なのかはよく分かりませんが、酢と蜂蜜のドリンクが効いているのかもしれない。血圧の高い人はどうぞお試し下さい。

上で紹介しました本には、このほかに、酢の多くの効用が書かれています。例えば、長田正松氏の本には次のような記述があります。「酢は前記の如くツカレを消し、血液を正常にして自然治癒力を高める作用を持ちますが、しかもこの作用はあらゆる物質中酢だけが持つもので、医薬品には決してその作用はありません。そして飲めばスグ効き、決して無効ということがなく、しかも副作用は一切ありません。」と。どこか身体の調子の悪い方は上の二冊の本を見て、効くかどうか検討してみてください。ここでは一々の紹介は省略したいと思います。

もう一つの調味料で、身体によいものとして、味噌を取り上げておきたいと思えます。歴史的に見ますと、日本人の食事を永い間支えて来たものは、ごはんと味噌汁にたくあん、といった質素なものでした。それでも十分にバランスはとれていたのではないかと思うのです。つまり、ごはんのバランスを取るものとして、味噌汁があったわけです。そして、味噌汁の中にはいろいろな具が入れられました。豆腐、油揚げ、わかめ、煮干し、削り節、麸、卵のほか、大根、ねぎ、白菜、ジャガイモ、さといも、ほうれん草、などなど多くの旬の野菜が使われたのです。これらの具がバランスを保つうえで大切な役割を果たすことは言うまでもありませんが、味噌自身もつ役割も見逃してはならないと思えます。

それは、大豆を原料とする味噌が、身体には必要なのにごはんでは不足している、アミノ酸という栄養素を補っているのです。勿論、大豆だけでは摂れない栄養素を、ごはんは含んでいます。ですから、ごはんと味噌汁はコンビを組んで互いに補い合っているわけです。この豆類と穀類の相互補償は日本だけに限らず、世界中で見られることのようにです。

また、味噌は微生物による醗酵食品ですが、この微生物（その一つは乳酸菌）が腸内の腐敗を防ぎ、腸内で食

べたものを醗酵分解して、消化を助けてくれます。長寿の研究によりますと、長生きをする人の多い地域では、醗酵食品を多く摂っていることが知られています。でも、味噌を多く食べ過ぎますと塩分のとりすぎになりますので、気を付けて頂きたいと思えます。

このほかに、先に挙げました調味料で、健康法として本になり、私が入手したものの表題をあげてみますと、足立和子著「カボス健康法」（主婦の友社刊）、元吉正大著「レモン・健康と美容」（白金書房刊）、重野哲寛他著「黒ゴマ健康家族」（みずうみ書房刊）などがあります。詳しい紹介は省きますが、そうしたものは健康によいものである、ということだけお分かりいただければと思えます。

調味料に限ったことではありませんが、理想的には、食べ物の中で身体によいものが美味しく、身体に悪いのは不味い、と感じられるようになってはならないと思うのです。それもそうしたことが、無理なく自然に出来なければならぬと思うのです。そうなることは、とても難しいと思うのですが、ただひたすらに修行を積んでいけば、いつかはきつとそうなれると思うのです。どうか、毎日のヨーガや瞑想、読経に励んで頂きたいと思えます。

# 自作詩短歌等選

## 急な畑

山城の  
急な畑  
見るにつけ  
厳しき暮らし  
偲ばれてくる

## 急傾斜

畑うつたび  
土落ちる  
いま上げる人  
居る家のなし

## 水道

水くみの  
労力のいる  
山の家  
水道のよさ  
しみじみとさせる

## 坂道

山道を  
登り降りする  
苦しみが  
私の中から  
健康にする

## 托鉢のお札

托鉢の  
お札を読み  
感動し  
こころのともを  
送れの手紙

生きがいは  
ひとの心に  
灯し火を  
ただ灯すのみ  
今日の我は

## もらい風呂

肉体を  
使った後の  
もらい風呂  
ぐっと疲れが  
いやされていく

山の人  
だれもが誘う  
わが風呂へ  
お湯のぬくもり  
心あたたむ

## ご都合で動く人

人は自分の都合で  
判断する  
自分の都合の  
良いことだけを  
記憶する  
どんなに相手を  
傷つけたことでも  
自分の心が  
痛まない時  
すぐに忘れてしまう

執われた心の

何と哀れなことよ

世の中には

自分だけが

住んでいるのではないぞ

人の心を

どれだけ

感じる事ができるかで

人の値打ちは

決まる

そのことを

分かったとき

その人も

人になれる

のになあ

## 犬猫以下人生

自分が

生かされて

生きていることを

自覚できない人生を

かつて私は

犬猫人生と呼んだ

でも人は

犬猫よりも

もっと下劣なことを

平気でする

策略で

人を

陥れる

正義の名で

宗教の名で

国家の名で

人を

殺す

そんなことをする人生を

私は

「犬猫以下人生」と

呼びたい

# 自作随筆選

## 人の評価

この世の中、人には評価がいつも付きまっています。生まれ落ちた瞬間から評価が始まっていると言ってもいいと思います。例えば生下時、体重何グラム、身長何センチと測られます。その後もそれは、何日か毎に繰り返されますが、それは健康な発達をしているかどうかを判断する重要な指標として用いられます。しかし、それはいつも人との比較の中で判断されます。正常な、あるいは健全な発達に比べてどうか判断されるのです。さらに、この子は歩くのが早いし、言葉が早いから、頭がいい子になるのではないか。「梅檀は双葉より芳し」と言うのではないか、といった具合です。

また、学校へ行くようになればなつたで、ますます比較が頻繁に行われます。運動面、勉強面、遊び面とあらゆる生活の場で評価が一般化して行きます。評価のない生活など考えられないこととなります。それは、本人に限ったものではありません。親の財産から地位、さらには兄弟や親戚についてもその対象にされます。成長した

後もこの例外ではありません。結婚ともなれば、一段とそれがはっきりとてきます。そして、その極めつけが表彰であったり、叙勲であったりするわけです。

このように、人は何時だって、人との比較の中で判断されています。そして、人々はその事に一喜一憂するのです。なぜ人間はこんなにも不平等に生まれるのだろうか、そのことを悲しんでみたり、喜んでみたりします。そして「上を見るより、下みて暮らせ」というようなことが言われるようになったりするので。

では、どんな事が評価の対象になるのでしょうか。いろいろな勲章や表彰制度を考えてみれば分かると思うのですが、それは人よりもより善い仕事、人のお手本になるような仕事、あるいは社会的により意味のある仕事、社会的に影響力の強い仕事をしたということでないかと思ふのです。

ではそうした、善い仕事、意味のある仕事、影響力の強い仕事をしたと評価された人が、本当に人間的に善い人、立派な人、人格者と呼べるような人なのでしょうか。人間が人間として一番尊いと思えることは、人間である以上、「人間らしいこと」をすることだ、と私には思えるのです。人間らしいことをする人が善い人であり、人格者であると思ふのです。では、「人間らしい」とはど

んな事なのでしょうか。本当の人間の評価はこの点にあると考えられますので、とても重要なことだと思っております。

人は、物質から生命をへて進化してきました。生命から人間に進化する最後の別れ目は猿と同じ先祖である、人類祖型です。ですから、人間的であるとは、猿には出来ない人間だけに固有な事ができる点に求められると思うのです。

ではその点は何なのでしょう。多くの人は、それは人間が言語を持ち、他の動物に比べてずば抜けた頭脳を持っている点だ、と言うと思うのです。私もそれを否定するつもりはありませんが、しかしこれまで、そればかりを強調しすぎて来たように思えるのです。もっと言えば、そのことに有頂天になって来たのではないかと思うのです。そして、「頭脳」に大きな価値を置き過ぎた結果、この世の中に小賢しい人間ばかりを作り出して来たのではないかと思うのです。

確かに、大脳生理学的に見ても頭脳の良さを示す大脳皮質の大きさは、人間で際立っています。他の動物を圧倒しています。しかし、私には大切なことを見落としているように思われるのです。本当にこの部分に高い価値をおいて、頭脳の働きの優れた人が真に人間的であり、

人格も高い人であると言えるのか、という問題があると思っております。

私たち人間は、頭脳を使ってこの世の中にうまく「適応」します。そのために、科学・技術文明を発展させてきました。確かに、それは高い頭脳のお陰ですが、しかし、それが人間にしか出来ないことであつたとしても、「適応」という次元でみれば、動物となんら変わらない訳です。ダーウインの進化論によれば「適者生存」という原理があり、適応することが生物にとって価値の高いことであるとされていると思うのです。生き残る、サーヴァイヴすることが、生物にとってよいことなのだというわけです。

人間もその原理を、生きていく上での最高の価値にしてよいのでしょうか。いまのヨーロッパ文明を見ますと、そうしていると思えて仕方ないのです。そしてそれはいまや世界を席卷している価値観のように思えるのです。自分が生き残るためには、人を犠牲にする。それは、より適した人間が生きることであるから当然である、と正当化されます。自分に余裕がある時だけ、人が生き残ることに配慮してやる。いま世の中はそうなっているように、私には思えるのです。

こう書いてくれば、多くの人はそれは良くないし、現



実はそうはなっていないと反論されるかもしれませんが。しかし、頭脳を使う点で動物とは異なるところを持つているとは言え、動物の延長線上で人が「適応」をめざす限り、必然的にいま世界に蔓延している、この「生き残り」文明に到達してしまうと思うのです。ここに、頭脳至上主義、その必然的結果としての適応至上主義の限界があると思うのです。

確かに、頭脳至上主義によって物質的生活が豊かになったことは否定できません。それはあり難いことだと思つたのですが、しかしもっと大きな目で見れば、かえって地球、いや宇宙を滅亡へと加速度的に進めているとも考えられるのです。しかし、それを評価すの道は頭脳至上主義自身の中には存在しません。自由に頭脳を用いて自己の生き残りをはかることをよしとする立場では、頭脳を持たないものの立場を理解することは出来ません。動物、植物、物の立場を考えることは出来ません。そればかりか、人間についても弱い者の立場を考えることは不可能です。考えることが出来るとしたら、それは自分に十分な余裕のあるときだけなのです。もっと極端に言えば、自分が「世界一」であると思えるときだけなのです。他者に対して自己が決定的な強者になった時だけなのです。

こうした人間の驕慢さによる地球滅亡への道避けるためには、適応主義に基づいて自分だけが、人間だけが世界一を誇るのではなく、あらゆる具体的存在者と調和をした、バランスのとれた、仏教で言えば中道を保った存在、鈴木亨氏の哲学用語でいえば響存する存在にならなければだめだと思うのです。そうしないと、この地球は滅亡へと直進して行く以外に道はありません。

ではそうした存在に至るためには、頭脳至上主義ではなく、人間のどんなところを大切にし、どんなところを高く評価して行けばよいのでしょうか。

人間は、幸か不幸か、他の動物にはないはずの抜けたあたま（認知・知性）を持っていますが、動物と変わらぬ、いや劣っているかもしれないからだ（運動）と、動物より少しだけましなところ（情動・感性）を持っていきます。これまで、「あたま」を評価する方法は、人々の関心も高く、心理学者がいろいろ工夫して来ましたので、何とか客観的に評価することが出来るようになっていきます。また、「からだ」もいろいろ医学的、体育的に測定がなされています。

しかし、私が一番人間にとって大切だと思っている「こころ」は、殆ど評価されていないのです。勿論、その方法もありません。「こころ」はどちらかといえば、動物

と同様な本能に基づいていて、人間にとってさほど重要だとは見なされて来なかったからではないかと思うのです。果たしてそれでよいのでしょうか。

かつて、フランスの心理学者で小児科医であったワロンという人は、情動（こころ）は身体への表出を通して人と人を結びつける役割を担っていると述べました。私も、このことを自閉症児の研究を通じて明らかにしてきました。実は、自閉症児はこの部分に障害をうけることによって、私たちにこの働きの重要性を訴えているのです。

現代は、物質的に豊かになってきましたが、その反面多くの人が、精神的に孤立してきています。例えば、社会の基本的単位である家族をみて、そのことは明らかです。家族がかつて持っていた機能の多くが、経済的豊かさのお蔭で、家庭の外へ移されています。金儲けしかり、家事（食事、洗濯、掃除）しかり、教育しかり、セックスしかりです。そして、残されたものは、お互いの情動的な結びつきだけになって来ているのです。心と心の通じ合っただけになって来ているのです。もし、心が通じ合わなくなったとき、家族は別れ別れになっていくわけです。

このように、経済的豊かさのために人は孤立する傾向

の中に立たされているわけなのですが、心の大切さに気づいていませんから、特別に心を磨いたり、それを育てたりして、孤立を回復しようとはしていません。従って、家族はますます核家族化、いや核分裂家族化、単身家族化して行かざるを得ません。今や、否応なしに企業が、家族の失ったこの情動的機能を果たさざるを得なくなつて来ているのではないのでしょうか。そうしない企業には、精神的に不健康な人が増え、企業として「人的な資源」を十分活用できなくなるのではないかと思われるのです。

こうした人心の分裂と荒廃を食い止めていく道は、どこにあるのでしょうか。世界はいまや紛争の絶え間がありません。また、国家間の経済的貧富の差も一層拡大しています。飽食暖衣の富裕な国と多数の餓死者を出すような貧困な国との格差はますます拡大していると思うのです。こうした人心の分裂と荒廃を救う道を見つけないと、いま緊急の課題として現代人に課されていると思うのです。

私は、その道は自閉症児によって教えられたように、情動（こころ）を大切にし、それを育てていく以外にはないのではないかと思うのです。こころの働きの善い人を評価するようになっていく以外に道はないと思うので

す。では「こころの働きが善い」とはどういうことなのか。でしょうか。

私はその一つを「人の心を感じる心」を持つことに求めています。他心感応とも言っています。これが、人の社会性の根本をなすものだと思うのです。人の喜びを我が喜びとし、人の悲しみを我が悲しみとし、人の痛みを我が痛みとする。そして、自分だけではなく、誰でもが求めている幸せに誰でもがなれるよう、ひたすら努力していく。

このことは、口で言うのはたやすいことなのですが、実行はとても難しいことです。しかし、どこまでそれができるかが、人間として善い人がどうかを判断する決め手になるのではないかと思うのです。ですから、それを的確に評価することが、とても大切になります。しかし、それもまた、難しいことなのです。結局は、日頃の行動、実際の行為によって評価する以外に方法はありません。

また、そのように「人の心を感じる心」をもてるようになるためには、頭で知識を得ても殆ど役にたちません。時間をかけ、身体を使って、心を磨かなければ、人の心を感じられるようにはなれません。具体的には、瞑想であり、ヨーガであり、座禅であり、唱名であり、読経であるのです。

こころがよく働くために、必要なことがもう一つあります。それは、自分自身の不動な心を養うことです。いくら他者の心を感じても、自分自身が動揺していたのでは、人のために尽くすことは出来ません。自分が正しいと思う道を何処までも実行していくことはできません。もちろん、この「人の心を感じる心」と「不動な心」の、二つの心は相互に作用を及ぼし合っていますから、片方を善くすれば、もう一方も善くなります。ですから、具体的方法は、前述のものがそのままではまるのです。

これからは、人を評価するとき、その人がどんなに勉強できるか、どんなにより成績をあげるかではなくて、どんなに人に心を開いているか、どんなに自分を棄てて、人のことを考えてあげられるか、そして、その人のためにどれだけ実行してあげられるかについて、見てほしいと思うのです。そういうことを、誰でもが出来る社会が来たとき、障害者が生き甲斐を感じ、国際的に見ても、貧富の差のない社会が、実現されてくると思われるのです。

後記

一、内容の構成が変則になりました。真言宗在家勤行式の解説と十三仏の紹介とを、お休みさせて頂き、少し前に書きました長めの随筆を一つ入れさせて頂きました。

二、理由は、徳島県三好郡山城町の心光寺予定地がほぼ決まり、そちらへの入居準備や周囲の畑の開墾などが忙しくて、書く時間がなかったからです。来月号で頑張りたと思います。

三、心光寺の予定地は、十数年空き家になっていた古い民家で、山城町の国政というところにあります。その部落の一番高い、標高四〇〇メートル位のところです。車が行ける道路がなく、よその家のかどに置かして頂いて、そこから狭く急な坂道を一〇〇メートル程、歩いて登らなければなりません。周囲は、普通の畑、茶畑、栗園、竹藪、山、などがあり、とても静かで、いまはうぐいすが一日中鳴いています。水道はなく、湧き水を引いて瓶に溜め、使っています。

四、長く空き家になっていたこと、建ててからかなり年数が経っている（一部改造部分は新しいのですが、七〇年ぐらいは経っている）こと、風呂が壊れて使えないこと、家の中にお堂を作らなければならないこと、などのためかなり手を入れなければならないと思います。

五、八月頃にはお堂に納める、修法のための祈禱台（蜜壇）を仏壇店から購入する予定です。その頃には改造も終わり、お寺らしくなっていると思います。そうなたらお参りして頂ければと思います。宿泊も一〇人程度は出来るようにしたいと思っています。

六、まだ、とうばんやてんがい、護摩壇など、とても高くて買うことができません。どなたか、ご寄進頂ける方がありましたら、お名前を記して供養いたしたいと思えます。

七、今年から始めました、詩、短歌、俳句、川柳、随筆のどれかを、毎日一つ以上作る目標は今のところ達成されていきます。でもすぐ溜まってきます。頑張ります。

月刊 こころのとも 第二卷 六月号 （通巻 十八号）	平成三年六月十五日 〒772 徳島県鳴門市鳴門町 三ツ石芙蓉山下十四 清心者寺院 心光寺 （沙門）中塚 善成
心光寺 口座番号 徳島9 53708	本誌希望の方は、郵送料として郵便振替で年間千円を次の口座にお振り込み下さい。加入者名 清心者寺院