

真の文明社会を目指して

上うえ 廣ひろ 榮えい 治じ

三月のことを「弥生（やよい）」と言います。辞書を引くと、弥生は「弥（いや）生（おい）」の変化したもので、「弥」はものの程度の盛んなこと、「弥生」は草木がいよいよ盛んに生い茂ることだと説明されています。つまり、春の暖かい陽気のおかげで、動植物が盛んに育つ季節、それが弥生だったのです。

ちなみに二月の「如月（きさらぎ）」は、「生更ぎ」で、草木が再生すること、枯れ野に緑が戻りはじめる季節です。また四月の「卯月（うづき）」は「植月」で、稲の苗を植える月のことだそうです。いずれにしても、これら日本古来の月の名は自然の営みと深く結ばれた人間の暮らしに根ざしたもので、なんとも懐かしく、慕わしく感じられます。

こうした日本語の月の名に比べると、欧米のそれは、ローマ神話に出てくる神ヤヌス（一月）や軍神マルス（三月）、あるいは英雄ジュリアス・シーザー（七月）や皇帝アウグストゥス（八月）、そのほか数字にちなんで名づけられたものなどで、自然とのかかわりを感じさせるものはありません。

このことは、月の名が誕生した頃の日本人とローマ人の暮らしの違いによるものでしょう。家屋ひとつをとっても、私たちの祖先の家は貴族の邸宅も村の草屋も、外気がそのまま吹き抜けて、自然の巡りを肌身に感じる造りでした。一方、ローマ市民の住宅は外敵から身を守り、酷暑も遮断する厚い壁と天井に囲まれていました。自^{おの}ずと自然感や生活感にも大きな隔たりがあったでしょう。

それにしても、現代人である私たちまでが古来の月の名に懐かしさを感じるのはなぜでしょう。それは、私たちには自然とじかに接していた昔の暮らしの記憶があつて、心のどこかで、それを善いものだったと思つているからです。

冬の廊下の凍^しみ入るような冷たさ。障子一枚向こうに降る雪のどこかあたたかな感触と寒気。夏には座敷を吹き抜ける薫風や畳を焦がす西日。井戸で西瓜^{すいか}を冷し、薪^{まき}を割つて風呂^たを炊き、子どもたちは一日中野外で遊んでいる。あの時代の生活は心身ともに健康だったという思いがあるのです。

健康であるとは、大自然の摂理のままにある状態のことです。会友のなかには、朝起きを始めてから健康を取り戻した、あるいは、ますます健康になったという方がたくさんおられます。なぜでしょうか。言うまでもなく、朝起きが大自然の摂理に合致した、人間の生活のあり方だからです。

朝起会に行くためには、夜遅くまで起きていることはできません。深夜のテレビやパソコンなどには付き合わず、早々に床に就きますから、人間が最も深い眠りを得られるという十二時前後には、もうぐっすり眠っています。朝早く起きて活動を開始しますから、太陽の恵みを受けている時間も長くなります。太陽に親しむ生活が健康的でないはずがありません。

最近、オゾン層の破壊によって、日光は有害になったとよくいわれます。しかし、それは過度に日光浴をすればのことです。適度であるなら、紫外線には体に有効な働きがあることが知られています。なによりも、

太陽に体をあたためられる快感や、陽光を浴びる爽快さは格別です。むしろ、日光を過度に恐れてこれを避ければ、間違いなく、体と心の健康を損ねるに違いありません。

明治時代の教育者福沢諭吉は、教育の眼目に「健康」を据えていました。子どもの教育は「専ら身体の方を大事にして、幼少の時から強いて読書などはさせない。先ず獸身を成して後に人心を養うと云うのが私の主義である」(『福翁自伝』)と言っています。「獸身」とは生物としての身体です。健全な肉体を育て上げれば、自然に健全な人間らしい心がともなってくるというのです。

彼は自分の子どもに対して、幼児のうちにはいろはの字も見せず、七、八歳までは読書もさせず、暴れ放題に暴れさせ、ただ衣食には気を付けてやり、卑劣なことをしたり賤しい言葉を遣ったときだけ、叱りました。二人の息子をアメリカに留学させる際にも、「学問を勉強して半死半生の色の青い大学者になって帰ってくるより、筋骨逞しき無学文盲なものになって帰って来い」と言つて送り出します。

三十七歳で自らも大病を患つた福沢諭吉は、「獸身」(肉体)と「人心」を健康に保つものは、自然とともにあることだと、気づきます。

病後、医者言うままに、いろいろ摂生に努めた諭吉でしたが、その回復ははかばかしくありません。そこで彼は思い至るのです。自分は貧しい田舎士族出身で、少年の頃から麦飯を食らい唐茄子の味噌汁をすすってきた。衣服も手織木綿のつんつるてんだった。それが開国の東京へ来て暖衣飽食して、いま上等の養生をしているのが間違いだった。そう気づいた彼は、その日からフランネルの下着を脱ぎ捨てて木綿の襦袢に替え、ストープもあまり焚かないようにして、米つきや薪割りに精を出し、宵は早く寝て早起きし、一里半ほど散歩して、規則正しく食事をするという生活に切り換えます。以来、「雨が降っても雪が降っても(このような健康法を)年中一日も欠かしたことはない」と語つたのが諭吉六十四歳のときでした。

もちろん、こうした田舎風の自然に近い生活に切り換えてから、彼の健康がみるみる回復したことは言うまでもありません。

福沢諭吉の没後百余年を経た今、私たちの生活もはなはだしく変わりました。一日中太陽の光と接することがない人たちがさえます。人工の明かりとエアコンディショナーに頼って、気候的な刺激をほとんど受けることのない人たちです。一日中ディスプレイに張りついているデイ・トレーダーやオタク、深夜族などはその最たるものでしょう。大人だけではありません。外で遊ばず、学校と塾を往復するだけの子どもや、部屋に閉じこもってパソコンゲームにのめり込む子どもたちもたくさんいます。

彼らの生活が不自然で不健康なものだということは、誰にもわかります。では私たちは、この百年の間に獲得した文明に妨げられて、諭吉のような健康的な生活ができなくなっているのでしょうか。もちろん否です。早寝早起きをして、自然な食物を適度に食べ、なるべくエアコンディショナーや乗り物に頼らず、努めて体を動かす。それくらいのは、しようと思えばできない道理はないのです。

現代人は、より文明的な生活のほうが、自然に近い生活よりも快適だと誤解しているだけなのです。しかし、心身の健康を損ないかねない文明生活が、自然で健康的な生活より快適であるはずはありません。

そもそも「文明」とは、人間に、より人間的な生活をさせてこそ、本当の文明なのです。少なくとも我が国では、心身の健康を損ねるものを指して、文明とは呼ばないのです。肉体の健康を確立し、それによって人間的な心を取り戻すことができるものだけを文明と呼ぶのです。

朝起きが現代文明に合わないではありません。朝起きを可能にする健康的な文明社会こそが、いま求められているのです。大自然の摂理に適った社会、人間的な生活ができる社会、真に快適な社会。そうした社会が私たちの目指す倫理社会なのです。