

私の人生抄

〈菊の巻〉 北国出版社

貧富禍福一如

加賀良雄

一、貧苦の妙薬に生かされて

秋の夜の静けさの中に、虫のすだく声がかすかに聞こえる。眠りについた里の家並みを、星空がすつぽりと覆い包んでいる美しい夜のことであった。母と兄と妹と私の四人が、酔っぱらった借金取りに、留守中の父を探して来いと、夜の戸外に追い出されたのである。

それは、母子四人が夜業（よなべ）を終えて寝ようとする時、突然、酔った人が家に入り込み「借金を返せ」と文句をつけて「親父（じ）がいないなら呼んでこい」と、いうやいなや、兄を土間に引きずり出し、さらに父の行き先がわからないと謝る母も無理に土間に引き出した。これは大変と寝室に逃げ込み、もぐらのようにふとんの中にもぐり込んでいる私も呼び出され、父を探しに行くために戸外に出て佇（たたず）んだ。

母は、思案にあまつてか、無言のまま立っている。妹は母の袂（たもと）に縋（すが）って泣いている。雲間に出た月が、皎々（こうこう）と輝き四人の姿を照らしはじめた。母をそつと見上げると、母の顔に涙が月に照らされて光っている。私は心のおきどころもなくなり、急に悲しみがおしよせてくるのを覚えた。大地の中にそのまま消えてしまったい思いであった。

借金というのは、あとで聞くと、合名会社の出資金が共同出資者で経理担当者である人に持ち逃げされたばかりでなく、会社の借入金までが残留者である父名義になって請求されているものであった。そのために銀行から差し押さえにきて、衣類タンスの引き出しに封箋が貼られたこともあった。困っている母を見て、私は「そんな紙ぐらい貼ったって引き出せば出せるだろう」と、差し押さえの意味のわからないまま言ったこともあった。そのころの母は、弱い体で田仕事の日雇人夫として働き、夜は兄や私らとで縄を綯（な）うなど藁仕事をした。夜業（よなべ）の時はよく宗教の話しをしてくれたり、正信偈（しようしんげ）や御文を聞かしてくれたので、これを暗記することができた。

私は青年時代から宗教に関心をもつことができたのも、この母の感化の賜（たまもの）

である。さらに宗教的な話しとともに、「人間は正直でなければいけない」とよく言われた。私は座右の銘として、「正直・真実」をかかげているのも母の言葉からである。母は偉大な人間として、私の胸中になおも生きつづけている。父は私の十一歳の時に、母は私の二十六歳の時に亡くなったが、母の死後一人で学校の宿直室などにいる時、病氣療養のことや受験失敗などで心配をかけたことや、慈愛深かった母の恩愛などが思い出され、広い学校の一室で涙に咽（むせ）ぶことも幾度かあった。

貧困の妙薬が母の慈悲によつてよく調合され、投薬されて、生きるための活力剤として、貧しさをしてかえって幸せとし、福とせしめてくれたことについて貧苦に対して感謝をしている。教育は、実践の態度でつづる文字で教えられるものであると思う。家庭教育こそ教育の基盤である。この基盤がよく整備されないと何事もその効を期待することができない。

二 小・中・高教師を遍歴して

教師という職業は、職業に対する努力の効果を数字的に測定できにくい職業である。教育の効果が、一人の児童生徒に対して二十年後、三十年後に現れる場合もあるだろう。またことに評価のしにくい職業と言わなくてはならない。この教師にたずさわったのであるが、初任校は今の珠洲市内で当時、珠洲郡馬縹尋常小学校であった。普通であれば、宿願かなつてのことにて勇躍歓喜で赴任するところを、青春時代の一カ年間を悶々として結核療養中で過ごしたとあつて、不安が先にたち悲壮な決意による赴任であつた。

療養中読んでいた本の中に、松尾芭蕉の「道路に死なんこれ天の命なり」の言葉が目にとまり、この言葉が心を強く揺り動かした。芭蕉は俳諧のために道路に死ぬことを覚悟した。私も志望する教師になるために、道路に死ぬことがあつてもそれは天命ではないか、いつまでもはつきりしない病氣とここで訣別しようと思ひ、病床をはなれて赴任の途についたのである。

能登の尖端に近い任地は、觀光化もほど遠い当時の外浦海岸では道も車の便も悪く、赴任も夕闇迫るころによくやく任地に着いた。いつ道路にたおれるかと思ひながらの出発だったが、無事赴任できた。赴任後六ヶ月、日支事変の戦禍も広がった昭和十三年十一月召集令状をうけた。歓呼の声援を身に浴びてのことゆえ、絶対に即日帰郷になつてはならないと思つた。入隊の時、健康状態を不安そうに思つてか、私の体を見つめている軍医に対して、「健康であります」と咄嗟に（とっさ）に元気いっぱい強く、機先を制して言ったものであるから、これに呼応してのように反射的に軍医も「よし大丈夫か、入れ」と

言われた。入隊後、規則正しい内地の軍務では体重も増えたが、不眠不休での北支の山西省の山また山の山岳戦や行軍には疲労で食事もすまず、結核が再発し野戦病院に入院させられ一カ年で除隊することになった。

これを機会に医学を学び、青春の体を蝕（むしば）む不治のごとくさえ思われるこの病気のために日々悶（もだ）え悲しむ同病者のために尽くしたいと思つて上京した。病気が全快に至っていなかったのだろうか、また間もなく発病の憂き目にあい、希望も空しく故郷の土を踏まなくてはならなかった。錦を飾ってこそ故郷の山河は美しく感じるであろうが、志も挫（くじ）け病を得て帰る故郷の山河は、うす暗くそして冷たくさえ感じるものであつて快く迎えてくれるものは何もない。まことに美しいあの野山も、寒々とした景觀にしか見えないのである。

不遇にして不幸のそのつど、心あたたかく、慈愛の心を持つて迎えてくれたのは母であつた。「健康でさえあればそれでよい」と、よく母は言われた。その母にそのことさえできず不幸の自分の生活を回顧するとき、母の恩愛に涙ぐまずにはおれないのである。

かくして二年間の闘病生活の後、教職に復帰した。それは昭和十八年、大東亜戦争もいよいよ熾烈を加える時だった。再就職は鹿島郡田鶴浜国民学校勤務である。復職後、健康が回復するとともに、教育検定受験や求道の精神に燃えて、人生の生き方を切実に考えた。それで金沢の大乗寺、羽咋市の酒井の永光寺にも参禅をなした。その他、暁鳥敏師に心酔して講話をよく聞き著書も読んだが、根本的に心の救いを得ることができたのは、専修念仏者で親鸞のそのものと評された、村田静照和上の高弟であられる桜井鎔俊和上の教えによるものである。

明泉寺の念仏堂において和上のもとに、念仏三昧になつて称名相續するとき、「称ふればわれも仏もなかりけり南無阿弥陀仏の声のみぞして」の教えがよくわかるような気がした。自分の存在すら忘れてしまうような時もあった。

このころ第四回目の結核の発病があつて血痰（けつたん）がよく出るようになり、歩行中白雪を染める事もあつた。以後、病床にあつて専ら称名念仏にあげられた。「妄念（もうねん）のおこらば起これとふり捨てて念仏申すが手にて候」で、雑念がおこつても病勢がどう変わろうとも、なるべくこれと対立しないで、念仏を称えることに専念した。「災難にあふときは災難にあふがよろしく、死ぬときは死ぬがよろしく候」の先哲の教えにしたがつて、病気になりきろうと願いつつの生活がつづいた。

このようにして精神が安定し、信仰的な心が深まると、病症はちょうど水の波紋がだんだん消えうすれてしまうように、病氣も遠くに消え去っていくような気がした。治るという信念が五体にみなぎってきた。

その結果二年二ヶ月の療養生活に終止符を打つことができたのである。

それ以来今日まで三十三年間、結核ということも遠い過去の思い出となってしまい無縁のものとなっている。

こうした信仰の心は、教育活動にも大きくプラスしたと思う。児童生徒に対しては比較的に教育愛をもって接しようとするのとめたのも、信仰心の力によるものと思う。また、あるホームで数日間、一斉拒否的抵抗を示した時、そのホームを一時間の説得で平穩に解決することができたこともあった。

私は問題的な生徒が好きであった。表面は生徒を認めているようにみせかけていても、内心に警戒心を持ち差別しているのでは問題生徒は正常にはならない。私は「視線教育」ということを重視している。

特に問題生徒に視線を投げかける。また指名をよくする。生徒は認められていることを知ると、必ずよくなってくるものである。その他、小・中・高校に奉職してよく感じたことや、また大切だと思ったことは、小学校においては児童に対し、賞めることと叱ることの度合いをよく考えその程度、方法や、個人における性格等を考慮して賞罰を与えることが大切だと考え、このことによく注意をした。中学校では模擬テストだけによって進学校を決めて受験をさせているが、なるべく本人の個性、能力、趣味、体力等を配慮して進学校を考え、社会ではどのような職業があるかをできるだけ教え、職業選択を誤らないよう努力した。

高校では、農業高校には教諭としてまた、教頭としての二度の勤務をいたしたのであるが、この学校で感じたことは、卒業後農業にじゅうじすること者が10%にみたないことである。折角専門科目を履習したのにまことに不経済不合理なことであり、またこれでは生徒が学習についても意欲がもてないと思われるので、なるべく生徒が将来に対して意欲をもつよう、大学進学のことについても指導を行い意欲づけに努力した。

商業高校では、年々女子化の傾向がつよまっていたのでその防止策がよく協議された。全国には多数の商社があり金融機関があり、広い経済知識を必要とする国際化社会の今日、一層男子生徒の経済的知識技能を必要とする時代に、女子商業高校化の傾向は残念に思われてならなかった。

定時制教育について、七尾城北高校では教頭と校長の職を奉じたのであるが、定時制高校こそこれからの社会に必要な高校であると思われるが、このことを生徒にもよく言い聞かせた。

子どもたちが高校進学することを嫌っているのに、親の見栄で高校入学をすすめたため不本意ながら高校に学んでいる生徒もいる。したがって高校教材を咀嚼（そしゃく）理解できなくなり、学習に興味がもてない生徒もいるようである。クラブ活動によつてのみ学校生活に生きがいを感じるようであつたら、むしろ就職いたし、よい職業での技術を身につけそしてその余暇で高校教育の学習をすることがよいと思う。

何歳になつてもよいから生涯学習の意味で、定時制高校に学ぶ制度こそ最も良い方法であると思われるがなかつた。

私は七尾城北高校長を最後に定年退職をしたが、退職の年は特に忙しく石川県高等学校社会科研究会会長、同政経研究会会長、石川県定時制通信教育研究会会長、石川県高等学校野外地理調査研究会副会長など、数多くの役職が与えられまことに多忙な年でもあつた。教職三十六年間は病気との闘いや戦地での体験、小・中・高校など多様な学校生活の体験で、いろいろ人生勉強をさせられた。ともあれ、教育の基本になるものは「正しい教育愛」であり、この心をもつて指導に当たることが肝要であり、そこから教育技術や方法が自然に生じてくるものと信じてやまない。

三 こころの健康づくり

私が退職して間もなく、石川県公立高等学校PTA連絡協議会事務局が設けられることになった。多くの方々のご推薦を得て初代の事務局長を仰せつかった。事務局は石川県社会教育センターの一階で、小室ではあるが絨毯を敷いてあるよい部屋であつた。事務局へはどなたでも訪れていただき、広く教育を語る場にしたいたいものと考えた。意見交換、情報収集のために来客者に対しては誠意をもつて迎えた。

現笹谷石川県立図書館長さんもよくお出でになつたが、社会教育センターや教育委員会の職員の方々、各高校長さん、PTAの方々や知人など、絶え間なくいろいろなお方が見えられた。教育談義をはじめとして名論、名策百出いたし、PTA活動にも参考になることが多かつた。

そうしたことによつてPTAの生活指導連絡会議の発足の動機づけにもなり、小松、金沢、珠洲地区などにPTAの生活指導連絡協議会が結成され、生活指導について研究討議がなされ列車補導も行われた。

このころから非行化現象が多くなってきたので家庭教育の充実化と各校PTAの情報交換のためPTA会報の必要なことを、高校PTA会長会議のおり力説したところご臨席の中西知事さんが即座に予算をつけてやろうとおっしゃって発刊することになり、名称を石川県公立高PTA会報として発行することとなった。そして高校生の全家庭に配布することにした。これが現在も継続発刊されているが、送られてくる会報を手にするとなつかしさを感ずる。

県から年間八十万円ほど補助金をいただくことができた。創業とあって多忙だったが実に楽しいことが多かった。

PTA事務局のお世話も一年にして、鹿島町の教育長の話があつて、全国PTA金沢大会を引き受けたところであり去就に迷っていたが、同室の市村新前県立図書館長さんが「遠い金沢まで通うより鹿島町なら近くてよいし、教育に尽くすに変わりはないでしょう」とすすめてくださったこともあつて意を決し、鹿島町の教育長の話をも、有難くお引き受けをさせていただいた。

私は、融和の心が社会生活に最も必要だと思つていますが、健康な体と健康な心を育てることを念願としてゐる。

これらのために、教育振興協議会を結成したが、会には家庭教育、社会教育、精神教育、広報の四部会を設け、「家庭教育懇談五人会」や精神教育として感に歎異抄（たんにしよ）講座を開設したり、「教育文化かしま」を発行し全家庭に配布をしている。今後特に図書館の建設を夢見ている。大閲覧室や小閲覧室にゆつくりと青少年や高齢者、そして成人一般の人々が余暇を利用しスポーツとともにできるかぎり読書で過ごし、人間としての意義ある生き方を学びとり教養を深めていただきたいものと思う。

そのためにも蔵書の多い図書館をぜひつくりたいものと願つてやまない。体の健康とともに心の健康を求めて、正しく健やかな心をもつことこそ幸せな生活を築くための泉であり、架け橋でもある。

四 健康法の実践について

結核と胃潰瘍で二十余年間ほど悩まされたので、健康問題について関心も深く健康の書も読んだ。しかしいざ実践となると、なかなか難しいものである。ゆえにあまり実践というほどのことはないが、二・三の簡単な健康法の実行をつづけている。

その一は「歩行健康法」である。職場まで六kmあるがその道を歩いている。往復で十二

km歩くことになる。休日でもまた職務上、夜十時になっても歩くことにしている。歩行の効果はすこぶる大きく、食欲が付き、消化が良くなり、宴会などで少々食べすぎ飲みすぎでもよく消化されて胃の調子がすこぶるよい。

以前は消化不良で下痢症状や胃痛などのため、一週間も重湯の食事をしながら通勤したこともあった。体重四十五kgぐらいに減ることもあって心細くなった。かつて私は司法試験を十回も受験したこともあり、ついにこれを断念したのも、不健康な体のためと職務との両立ができなかったからである。

この歩行の健康法を知り行っておればよかったと残念に思われてならない。

その二は「二食主義健康法」である。人間は三食でなければならぬように思っているが、中世までは二食であったという。文化勲章を受けられた医学者の二木謙三博士は一食主義で、しかも夜遅くまでも研究などをなされたと言われている。禅の原田祖岳など禅の大家は、朝はお粥と味噌汁、昼は麦ご飯で朝夕二食の方が多いが、それでいて長寿の方が多い。私は朝食をぬいて、昼と夜の二食にしているが、二食になってから胃潰瘍が全治したのである。食べないで死んだ人は少なく、このごろは食べすぎて病気になったり死んだりする人が多い。

その三は「腹圧健康法」である。腹式呼吸法を行い臍下丹田（せいかたんでん）に腹圧をかけるのである。息を吐く腹圧をかけるのである。息を吐くときには、鼻から息を静かに徐々に吐きつつ腹に少し力を加える。吸うときは自然に吸うのである。息を吸うときに下腹をへこませ、履く時は下腹部を大きくするようにする。しかしあまりこだわらないで腹に力を少し加える。

私はこの呼吸法を一日に何回か行っているが、腹圧をかけると消化力がよくなる。また腹部に溜まりやすい血液を腹圧によつて全身に押し出し、血液が全身をよく循環することになる。このことはあらゆる病気のためによい。

私は食べ過ぎた時、この腹圧法を行い歩行法とともに消化をよくしている。

その四は「熟睡健康法」である。四回目の結核を病んだころは不眠症になった。眠ろうとすればするほど眠れない。ついに私は眠れないなら眠れないでよいではないか、眠れなくて死ぬことがあっても仕方がない、眠るも眠らぬも自然に任せておこう、と考えた。「晴れてよし降ってよし富士の山」だ、「眠るもよし、眠らぬでよし今日の床」であると、覚悟を決めてあるがままにしていることによつて、いつの間にか眠ってしまうのである。

「払う心もなく追う心もなく」全く自然である。この考え方以来、不眠症はなくなつて汽

車の中、車の中、人ごみの中、いずれをとわず眠れるようになったのである。絶対こうしなくてならぬの、「ならぬ」を捨てることである。

その五は「洗眼健康法」である。これは眼に対する健康法であるが、私は洗眼をするようになってから目薬を使用したことはない。もう十五年ほど目薬を使用していない。老眼鏡もまだ用いていない。洗眼をする以前は、毎年眼が充血したり目やにが出たりして、年間二週間や一ヶ月は必ず眼科医のお世話になっていたが、この十五年間は眼科医に通院したことがない。

洗眼の方法は簡単である。朝の洗面の際、洗面器に水を一杯入れ、その水面へ呼吸を止めて顔をつつこんで瞼を開けたり閉じたりする。眼が痛くなると、顔を水面から出して、もう一度同じことをする。

これだけのことを洗面のおり一分間ほどするのであるが、眼のために大変効果的であり毎日洗顔の際励行している。

五 諸事感謝と心の奉仕

過去の貧しさも病気もすべてが、よいことだと思われる。諸事最良であり感謝である。吉凶禍福一如であり、すべてが有難いことなのだと思う。

「嫌う底の法なし」で、日々が好日であると思われる。

「正直・真実」、「誠」の人間でありたいと念ずるのであるが、煩惱の雲が秋空のようにすぐ青空を覆ってしまう。

「悪性さらにやめがたし」である。このような時にこそ、妄念（もうねん）を捨ててひたすら称名の世界こそ、救いの道ではなかるうかと思う。とにかく、これからは生命（いのち）のあるかぎり、「こころの奉仕」で生きたいと願うものである。

加賀良雄 著

昭和五十八年一月二十日発行 北国出版社（株）

《文中の仏語の意味・解釈》

※ 妄念とは、〔仏語〕 煩惱によって引き起こされる、邪悪な思いや誤った考え。

※ 禍福とは、〔仏語〕 災難と幸福。不運と幸運。よいことと悪いこと。

※ 一如とは、〔仏語〕 唯一絶対の真理。異なること。一体であること。