

人間は「考える足」である

新型コロナウイルスが流行した後、高齢者は外出自粛で身体機能が低下しているというようなニュースを聞く。パソコンで頭を使っても足を使わないとだめだ。『考える足』という岩波書店から2012.12.20発行された本を読んだ。精神医学者の著者が、「私は足で考えます。足だけが何か堅いものに出合うのです。脳波について数多く見ましたが、思考の痕跡は何も認められませんでした」と書かれている。足は第二の頭脳だ、という学者もいる。

私は、助川山自然公園や平和台霊園まで、よく歩く。片道1時間、往復すると2時間の歩行は歩数でいうと約10,000歩、無理のない起伏をゆっくり歩く。歩きながらいろいろなことを繰り返し思い出す。繰り返しては頭の中で、その文字を思い浮かべる。そして漢字も憶える。好きな歌に歌詞やお経の経文も暗記する。

パスカルの「人間は考える葦である」と、脳で思考する人間を自然の生物の中で最も弱そうな葦に例えた言葉であるが、この脳中心主義に対する反論の書である。人間として存在する以上、行動して、「考える足」じゃなければならないと主張する。

2本足で立つ、そして動く、働くことから思考が進む、新しい発想や問題の解決ができることを、精神分析の結果から多くの事例が示されている。だから老後の座学などは止めた方がいい。足を使って歩いて行って、よく見て、多くの先学の話の聞くことが大事で、脳の活性化になるのだ。足の衰えが、脳の認知症の始まりとなる。考えることと足の動きは同期しているようだ。身体の動きが衰えてきたら、頭のはたらきも鈍くなっていく。

京都にある石庭で有名な竜安寺の手水鉢(ちょうずばち)に刻まれている文字「吾唯足知」は、「吾ただ足ることを知る」と読まれる名句である。この文字中の「足」は、「満足」とか「円満具足」といった、「十分である」という意味とされている。

「小欲知足」は、『無量寿経』というお経にあり、ブツダのことばとして「欲望を少なくして、足ることを知る」と仏教修行者に示されている。必要以上の華美、飽食を戒め、自動車や情報が氾濫している現代の社会で「欲望を満たすことだけに価値観を求めずに、生活の潤い、心豊かな生活」を求めよ、と説かれている。この「足」は文字通り手足の足=legと解釈するのが正しいという人もいる。

「吾唯足知」について、日立製作所の大先輩である、馬場糸夫博士が著書『砥柱餘録』の中で解説されている。この「足」は文字どおり、身体の本足の足と解釈すること。禅宗の教えもそのような理解が正しい、といわれている。

