

のが、決して一寸我々の考へる様に實生活に縁遠いものではなく、又外面生活といふものが決して俗っぽいものでもないのであるとしたならば、我々はその何れにも價值評價を平等に與へ、その何れをも尊重しなげればならなくなる。そして又内面生活はよりよい外面生活を惹きおこすものであるやうに、外面生活はよりよい内面生活を導く因であるやうにと、自ら自己を支配して行かねばならぬことを知るのである。以上は吾人の生活の内外両面の關係の形式的方面的考究である。(大正五、三、六稿、未完)

注意 について

私が小學校の敎生で居りました頃、或一人の生徒が、運動場などで見ますとなかなか快活で、敏捷で、生れ付頭がわるい様にも思はれませんが、敎室にはいると、どうもはき／＼いたしませんで、何でもあまりよくわからない様子でしたので、變だと思つて居りました。其の後、他の敎生がその級を敎へてゐるのを參觀した時、つい其の生徒が氣になるものですから、始終眼をつけて居りますと、何か他の事でも考へてゐるのか、時々ぼんやりとした眼付をして居つたり、又、一寸した物音にもすぐ氣をとられる様子でした。丁度算術の時間でしたが、其の内に練習題が出されて、皆、しきりにノートの上に鉛筆を走らせて居ります時、ふと、其の子供が妙に口を動かしてゐるのを見付けました。何を云つてゐるのだらうと氣を付けてみますと折柄、下の音樂堂から面白い唱歌の韻律が幽に流れて居りましたが子供の口はその唱歌と同じ様に動いてゐるのです。私はこれを見つけて一人でうなづきました。

是はたゞ一例に過ぎませんが、普通に劣等生と言はれるものゝ多くは、先づ、心的作用の根本となるべき注意力が生來乏しいか、或は、其の鍛練が足りないか、この何れかの結果であると言つても差支へないと思ひます。先日高等女學校の体操を參觀致しました時、行進中の生徒に氣を付けてみた事がありますが、今自分が行進してゐるのだといふ事を意識して一步一步踏みしめてゐるゐるのは全生徒の $\frac{1}{3}$ あるかなしで

其の他は皆勝手な事を考へ、勝手な方に眼を遣りながら機械的に歩いて居ります。

生徒ばかりでなく、教師としての自分を反省してみましても、觸れば焼けそうな真剣さ、真面目さを絶えず持続させるといふのは、なかなか困難な事で、その時は自分で一生懸命だといふ自覺のあつた時でさへ、後に考へて見ると、今一息と思はれることも度々であります。

實際教授に當つて御覽になつた方には、この様な御經驗は澤山あること、思ひますが、是等から考へて見ましても、凡そ教授の能率は、教授法如何よりもむしろ教師と生徒との注意力如何に影響せられる事が大きいのではないでせうか。即ち、例へ教材がむつかしく、其の上説明は多少不器用でも、もし教師が非常に熱心であり、生徒も真剣であるならば、お互に氣分が疏通して、自然に理解されるのではないでせうか。

たゞに教授といふ仕事ばかりでなく、自分が勉強をする時の事を考へてみましても、外を通る電車の音に煩はされたり、廊下の話聲に氣をとられたり、又、眼は書物の上でありながら、心はいつの間にかとんでもない方に脱線したりして、なかなか一つ事を真剣に讀むといふこと、即ち、眼光紙背に徹るといふ様な状態にはなりにくいものであります。それでは遊ぶことなら、一生懸命になれるかといふと、さうも行かないで遊びながら明日の試験の事が氣になつたり、昨日口惜しかつた事を思ひ出したり、ほんとうに面白く遊ぶといふことも亦、するぶんむづかしいのであります。

私共の生活の凡ての方面にこの様な事が大層多いのですが、これではいけない、どうかしてなほしたいものだと思つても、つい知らず知らずのうちにさうなつてしまふので、自分で自分が自由にならない、丁度、すねてすねて手のつけ様のない幼児を、どうすることも出来ないで其處へ放り出して、自分も泣きさうにな

つて眺めてゐる若い母親の様に、不柔順な自分の心を自分でじれつたがつてゐるより仕方がないのであります。この様にして彼の毛利元就が死に臨んでその子供に與へた矢の教の様に、纏まれば強い力になるべき吾人の心、吾人の注意力をまとめることが出来ないで、つまり自分で自分の力を殺いで、私共は常につまらない生活にあくせくしてゐるのであります。

凡そ私共の生活上、何時、如何なる處で、どんな仕事をする場合にでも、必要に応じて自由に且つ十分に自分の注意を集注することが出来たならば、たゞ教授とか學習とかいふことばかりでなく、私共は在來人として爲し得ると考へてゐたよりも、もつと立派な仕事が出来るのでないでせうか。或は、今では想像もつかない様なもつと靈妙な作用が出来るのではないでせうか。此の事に就きまして私共は少し考へてみたいと思ふのであります。

【二】

一体注意と申しますのはどんな心の作用なのでせうか、簡単に申して見ますと、私共の周圍には絶えず、種々の刺戟がありますが、それが意圖に上りますと意識作用が起ります。意識作用と申しますのは、吾人の覺めたる状態、物を辨別し得る状態であります。さうして、その意識作用の内容は外界の刺戟に應じて時々刻々に變化し、活動するものであります。その活動の集注したところ、言ひ換へれば、その活動の焦點、即ち意識の統一した状態を注意作用と申すのであります。此の状態になつて始めて纏つた心の作用が起るのであります。注意作用は吾人の心的作用の根本であるといふことが出来ます。

此の注意作用には二つの力があります。前に注意は意識を統一した状態だと申しましたが、意識を統一す

るには、それを妨げる他の刺戟に抵抗してゆく力がなければなりません。これがその一つであります。例へば、圖書室で本を讀んで居ります時に、自分が熱心になつて居りますと、傍でどんなに騒がれても一向それに煩はされないで、靜かに讀みつゞける事が出来るのなどは、この力が大いに作いてゐるからであります。かの快川國師が火焰の中に端坐して、「心頭を滅脚すれば火亦涼し」といつて從容と死についた時の心的狀態もこの適例であると思ひます。

此の禁止の作用と並んで、もう一つの力は集注力であります。即ち意識を統一する積極的の力であります例へば、昨年この會で中村春二先生から伺つたお話ですが何でも先生が學生時代に、上野の不忍池の周圍を幾回かまはる徒歩競争があつて、先生もそれにお加はりになりました。「しばらく一生懸命に駆け出して、ふと頭あげてみると、自分ははるかにみんなを抜いてゐるが、たゞ一人自分より速く、五六間前を走つてゐる人がある。どうもあの人に負けては残念だといふので、どうかして抜かうと思つて夢中に駆け出したけれども、いくら走つても走つても二人の間は依然として五六間の距離を保つてゐる。これではいけないと思つて、今度は相手を忘れてしまつてたゞ自分の足許にばかり氣をつけ、自分は自分の出来るだけ走つてみようと思つて、今度は心掛けてひた走りに走つた。ふと氣がついて頭をあげてみると、自分はいつか前の相手を抜いてしまつて決勝點近くにきてゐた」實に面白い例ではありませんか。これで、二つの力の關係もよくおわかりになると思ひます。私共にも之と同じ様な經驗があります。私共は森川町の寄宿舎から學校まで普通に廿分かゝると思つて居りました。先日大いそぎで歸らなければならぬことがあつて學校から歸りますときに、前の中村先生のお話を思ひ出して、なるべく周圍に氣をとられない様に、たゞ歩くといふことにはばかり氣をつけ

て參りましたところが歩調はいつもとかはらないほどだと思ひますのに、寄宿舎まで、十七分で歸りましたたつたあれだけの道でさへ、注意するのと、しないのとで三分も差が出来ます。これで見ても一日中私共はどれ位損をする時が多いのだらうかとつくづく考へました。立派な音楽家は「a」といふ一音を十七種にも聞きわけさうですし、或畫家はグリーンの一色を卅七種に見わけるといふ事でありました。注意を集注すれば普通に見えぬものも見える様になり、聞えぬものも聞えるといふ風になるのであります。この簡單な實驗は懷中時計を耳にあて、秒をささむ音をきき、次第に時計を離してゆき、殆んど聞えなくなつたところで止めて置いて、後、靜かに氣を落ちつけて注意を集注しますと、殆んど聞こえなかつた時計の音が次第にはつきりとして參ります。又次の様な實例もあります。昨年の秋、私共のクラスで、玉川の向ふの百草園に遠足した事がありました。小高い山の上にごなたかの別荘があつて、そこのお座敷を借りてお辨當を使つたのですが、大變靜かなところでしたので、つい坐つて見たくなりましたので、有志の者五六人が圓く座を構へて、靜かに冥目端坐しました。はじめの内はいろ／＼の事が心に浮んできたり、そばに見てゐる人の事が氣になつたり、雜然とした心の狀態で少しもまとまりませんでした。そのうちだん／＼落ちついて參りますと、あたりの事がまるで氣にならなくなり、清々しい氣分になりました。すると、今まであたりの雜音にまぎれて聞えなかつたのでせう、高い空から何か鳥のなく音が聞えてきます。と思ふと、遠くの村の祭りでもあるのか、ポコン、ポコンとのんびりした太鼓の音もたゞよつてきます。三分、五分、十町ばかりはなれた多摩のせゝらぎの音が、さら／＼と聞えたかと思つた時、合圖がありましたので、靜かに眼をひらきました。この時の心持は今でも忘れられません。眼を開けた刹那には、自分が幾人か他の人と一緒に坐つて居つたのだ

といふ事が一寸意外に感じる位でありました。

此の禁止の力と、集注の力を綜合した注意状態に二つの方面があります。その一つは、反対とか、疑惑とか、批評とか云ふ様な自我を去つて虚心平氣となつた状態であり、長上から教を受ける場合に必要なる態度で、暗示がよくその人の頭を支配する様になりますから、自分が必要なる態度であり、又教師としては、是非とも生徒をこの状態にさせなくては教育が徹底しないのであります。自分が深く信じ且つ尊敬してゐる恩人や、先生や、又は偉人、大家などから大きな感化を受けるといふのは、畢竟それらの人の前へゆけば、前に申しました様な自我が頭をもたげることなく、全く没我的の状態になりますから、それらの人の與へる暗示がよくきくのであります。

他の一つは自我を極力強大にした状態であり、是は、外部からの悪い刺戟や、暗示に反抗して誘惑に陥らぬ爲にも、又、萬事を成しとげる爲にもなくてはならぬ尊い力であり、

以上述べましたところで、注意作用が、その系統的の傾向によつて外界の刺戟を排して集注しようとする、即ち一事をながく続けることの出来にくいといふ傾向もあるといふことは事實であります。此の様では、切角の注意も一時的にぼつり／＼と切れたものになるわけですが、特に幼少な時代や、無教育な人達には是が甚だしく、次第に發達して、心が練られるにつれて、その持續をながくする事が出来るのであります。

注意は如何にして起るか。これは程度によつてその條件を異にして居り、發達によつていろ／＼階段が御座います。注意の初歩の形式は、外界からの刺戟によつて、受動的に起る状態でありまして、幼少の子供か

ら、小學校三四年位までは、多くこの注意に支配されます。例へば、戸がガタンといへば戸の方へ注意がゆき、參觀人が來ればそちらへ氣をとられ、或は遊ぶことに一心になつて他の事を忘れるといふ風に、すべて不隨意的に起る注意であります。此の階段では注意が散り易い代りに又、より強い、或は、より興味ある刺戟によつて注意を都合のいゝ方に牽きつけることも出来ず。次第に發達して、意志の力が働く様になります。自分で自分から力めて注意状態に入り、又、注意を妨害する外界からの刺戟に抵抗して注意を持續する様になります。普通に勉強する態度は多くこれであり、この階段では消極的意志即ち忍耐力をかなり要します。幼い兒童には望みがたいこと、思ひます。なほ更に一段發達致しますと、始めは努力によつて注意を集注したとしても、次第に注意がまとまつた結果、一つの目的物に全く心をよせて寢食を忘れ、没我の状態にはいる様になります。これは一寸、最初に申しました兒童の注意状態と似て居りますが、しかし是は初めから無意識に注意するのではなく努力を以て十分に注意が集注した後、はいり得る状態なのであります。これは多く青年期以後でなければみられない注意で、碁を打つ人、將碁をさす人などによく見受けられます。佛教で三昧に入るといふ様なのも、この注意状態であります。これについて面白い話があります。或處に有徳のお坊さんがありました。或夜經文によみ耽つて三昧の境にはいつて居りますと、カタンコトンと音を出せどなりました。お坊さんは靜かに顎で傍の机の方を教へました。そこには晝間もらつたのでせう百圓ばかりはいつたお布施が水引のかゝつたまゝのせてありました。お坊さんがあまりおとなしいので泥棒は少々氣味がわるかつたのですが、何でもお金さへとればいゝと思つて、それをどつて懐に入れるが否や出て

ゆきました。敷居をまたいで室の外へ出たとたんに、底力ある聲が「コラッ」。さうでなくてさへ少し氣味がわるかつた時ですから、そこを思つて泥棒は立ちすくみました。「襖を閉めて行かないか」。靜かに言つたお坊さんは又、他念もなく讀經に耽りました。其後この泥棒がつかまつた時に、「今までするぶん恐い目にあつたこともあるが、あのお坊さん位恐いものはなかつた」と白狀したといふことです。

【三】

以上注意について簡單に申述べたつもりで御座いますが、今再びこゝに繰りかへすまでもなく、この注意作用が精神活動の根本である以上私共の心的生活の向上は一に注意力の向上鍛練に俟たねばならない事は明らかで、古來の哲學者、宗教家、教育家などの考へも皆此の點に歸着する様に思ひます。

それならば如何にして注意力を鍛練するかと申しますとこれはなかく、容易なことではありませぬ。或人に言はせますと、「天才といふものは、その注意力を同一物に長く持續せしめる力に於て平凡人に勝つてゐるものである。併し注意が天才家をつくるのではなくて、天才が彼等を注意深からしめるものである」と申しました。注意力は先天的のものであるかの様にいひますが、しかし必ずしもさうばかりではなく、教育によつて或程度までは注意力の程度を高める事が出来る事は、修養によつて立派な人になつた人々の例によつても容易に信じ得る事實であります。

注意力集注の練習法としては種々ある事と思ひますが、要するに注意集注の状態を、たとへ一時的のものでもしばしば之をくりかへして一種の習慣性をつくらねばならぬと思ひます。本を讀む時も、字をかく時も、其の他に限らずその心がけさへあれば、練習の機會は時々刻々私共の眼の前に轉んで來ます。又、その人

の考で、特に一つの方法を定めてもいふと思ひます。近頃、村上農科大學講師の「村上式注意術」とか、成蹊學校の中村先生の「凝念法」とか、或は岸本先生の「靜坐三年」などいろいろ現はれて居りますが、いづれも注意力の鍛練の工夫と見得べきものであります。

要するに、私共の精神生活及び實際生活の運命はこの力の有無によつて決定せられる様に存じまして、特に注意力の鍛練について申述べた次第であります。(終) (文一ノ四 別所、太田、中村、中島)