

ゆい
マオじいの結
— 縄文自然観 —

目からうろこが
落ちるはめし

佐藤眞生 著

はじめに 5

自然

- 一 自分とは自然の分身
- 二 人間は生かされている
- 三 自然は子孫からの借り物
- 四 ひとつはすべて・すべてはひとつ
- 五 草と木の間に世間がある

本質

- 六 洪水は善か悪か
- 七 買った苗は無農薬か
- 八 雌と雄は元々ひとつ
- 九 虫が食べる草は決まっている
- 一〇 地球が拒否する原子核

一一 玄米は生き物

一二 ことばのいらぬアボリジニ

一三 ころは腸にある

一四 食はころ

一五 食べるとは出すこと

一六 味は三つある

一七 人間は生まれながらの百姓

役割

一八 人間には天禄てんろくがある

一九 臺立とうだちは早死に

二〇 生き死には役割

いまここに

二一 明日に依存して今日を失う

二二 貧しさは知恵を生む

二三 災禍は時節

家族

二四 夫婦は死に場所

二五 七代先を考えて今を生きる

共同体

二六 助け合いと贈答を生む自給自足

二七 一大事に強い自給都市

二八 経済は三つある

二九 世間から離れて生きるアーミッシュ

三〇 大事なことは母国語で考える

挿絵作家のことば

あとがき

はじめに

私は縄文人の生き方を手本にして生きる決心をし、三十八歳（一九七七年）で猛烈仕事人間を卒業しました。それ以来、自然破壊に歯止めを掛けたい、可能な限り自給自足をしたい、家族と地域を大事に暮らしたい、そんな思いで生きてきました。

冷戦（索引参照）の物証であるベルリンの壁（索引参照）が崩された一九八九年の四月に「自然人」という双方向の対話紙を発行しました。生き方を変えるきっかけになった縄文人の自然観を追求するのが狙いでした。問題意識のある人達と対話しながら縄文自然観を深めるため毎月発信し続け、二〇一四年のいまも続けています。

「自然人」の蓄積が「縄文魂」という本になりました。二〇〇二年に一三一名の方々から、本が出来る前に予約をいただいて予約出版という形で刊行しました。

その後縄文自然観に関連した著作を続けて刊行しました。二〇〇四年「縄文の

遺伝子」、二〇〇六年「葬式革命」、二〇〇七年「こころ（索引参照）は腸次第」、二〇〇八年「野草てんぷら」、二〇一二年「ふるさと」、二〇一三年「足るを知る」・「植物との対話」・「楽しくつながり自由に生きる」などです。

これらの著作に対して、多くの読者から書評が寄せられました。共鳴きようめいもあり批判もあり叱責しっせきもありました。その書評の中から、「このはなしは目からうろこが落ちた」という評価をいただいたものを集めて書き直したのがこの本です。

誠心誠意ことば（索引参照）を尽くして多くを伝えようとしても、人々のところに伝わるものはほんの少しなのだという事に気がつきました。しかし、それはとても本質的なことなのだという事もわかりました。

その意味で、この本は自然観の本質を私自身がおさらいするためにまとめ直した本ということになります。

自
然

一 自分とは自然の分身^{ぶんしん}

縄文時代に自然ということばはなかったようです。なかったというよりは自然と
いうことばでのやりとりがなかったのだと思います。縄文人は「もの」ということ
ばで自然を表現していたという人がいます（中西進著「日本人とは何か」）。

縄文人は全体と個別を区別していなかったから、ひとつひとは全体の一部であ
り、全体はひとつひとつに宿っていると感じていたようです。ひとつひとつの中
にすべての自然界が入っていると考えたのです。自然という抽象的な何かが別に存在
するのではなく、山や川や動植物や微生物や鉱物などの全体が自然を構成してい
て、自然はそれら自然の構成要素ひとつひとつの中にあると思ったのです。

縄文人にとっては生きていること自体が自然そのものだったのです。自分と自然
を切り離していなかったし、自分とは別の存在として自然を意識することがありま
せんでした。自分も自然もひとつのものだったのです。



自分とは自然の分身

宮大工の棟梁・西岡常一とらふやうさんは、宮大工になるべき家に生まれたにもかかわらずおじいさんの奨めで農学校に進学しました。高校二年のときには三十坪（約百㎡）の畑をもらって野菜づくりをしています。野菜を作ってみて土は命の親だということを感じたそうです。

おじいさんは生きとし生けるものは自然の分身だと考えていたのです。自然には空気も水も太陽もあるが、土がなければ育たないから土を知らないとならぬというわけですね。大工にはなれないというわけです。

野口体操の創始者である野口三千三さんは自分とは自然の一部であり、自然の分身だと書いています（野口三千三著「原初生命体としての人間」）。

そして、自分・自分という字は「自」然の「分」身という表現を略したものだといえます。

宇宙から地球に帰還した宇宙飛行士の大半が、宇宙から地球を見たとき、地球は「スピリチュアル・ワンネス」なのだと感じたそうです。人間は精神的に一体だということです。人間は地球でしか生きることができません。つまらないことで争ったり、欲で奪い合ったり殺し合ったりする前に、本質的にはひとつの精神的存在だということです。地球とひとつになった人間の魂は主義主張や宗教や欲を越えてひとつにながら結ばれていると直観したのです。

二 人間は生かされている

人間は自分ひとりで生きているのか、それとも生かされているのか、これをどう考えるかで生き方が決まると思います。生き方の分岐点がここにあります。

人間は物質世界である「自然」に生かされています。

人間は寝ている間も、無意識状態になっても生きています。それは、人間は物質として、意識がなくても酸素を吸い二酸化炭素を吐いて、新陳代謝を続けられるからです。

子供は両親がいてはじめてこの世に生まれてきます。その両親にもそれぞれ親がいます。子どもを起点にして両親を遡さかのぼってみます。

両親を十代遡ると、千二十四人になります。

さらに二十代遡ると、百四万八千五百七十六人になります。

三十代遡ると、十億七千三百七十四万八千八百二十四人になります。

十代で千人、二十代で百万人、三十代で十億人のつながりになるわけです。みんな親類です。十億人の一人が欠けてもいまの自分は、この地球上に存在しないことになります。十億人の存在があつて自分がいまここにいるのです。

人間は精神世界である「宇宙」に生かされています。

宇宙というのは無意識とか気の世界です。人間の健康を支える自律神経・ホルモン分泌・免疫という三大機能はこの無意識が自動的に調節しています。

世の中には目に見えない、証拠のないものがとてつもなくたくさんあります。勘や閃きひらめきもあります。直観でしかわからないことが無限にあります。人間はそういうものによっても生かされています。

人間は「集団」でしか生きられません。外敵から身を守り、食糧を確保するためには群れでまとまるしかなかったのです。バラバラの個人では生きていけなかったのです。それが生活共同体です。最初の生活共同体はまさに生命共同体です。生きるために必須不可欠でした。そこでは個人のことも集団のすべての人々のことが優先しました。

人間は「文化」にも生かされています。文化というのは人間の理性や感情による意識的な活動から生み出されます。それは、自然と人間の交わり、さらには地域や国の固有の歴史を基礎にしています。例えば、思想、風習、知恵、技術、言語など

は文化の脈そのものです。

三 自然は子孫からの借り物

アメリカ大陸の先住民は「最初に造物主に教えられた生き方」を大事にします。人間としての最初の生き方です。これは実に素朴で、聖なる生き方です。人間が「常に満足しない生き方」をする以前の生き方です。

アメリカ大陸の先住民には良い心と良い頭を使えという教えがあります。大地の守り人・次世代の守り人としての責任をもつという教えもあります。さらに、いま与えられているものに感謝するという教えもあります。これらの教えこそ人間としての最初の生き方なのです。

ナバホ族（索引参照）をはじめとしてアメリカ大陸の先住民は、自然は子孫から

借り受けたものだと思います。自然は祖先から引き継いだものではなく、未来の子孫から借りているものだと思っています。だから自然はいまよりもっといい状態で子孫に返さなければならぬものなのです。

川や湖の水を汚したり、木を伐り尽くしたり、植物を採り尽くしたり、動物を獲り尽くしたりしてはいけません。自然の循環が永遠に続くように、自然に沿う生き方が大切なのです。

自然は子孫からの借り物という価値観は、彼ら先住民の大地の守り人・次世代の守り人の責任に基づくものです。そしてこの価値観の背景には自然に間違いはない、自然に沿った生き方をしていれば人間も間違わないという揺るぎない確信があります。

自然に沿う生き方こそ人間としての最初の生き方です。そういう生き方をするためにいま与えられているものに感謝することが求められます。常に満足しない生き方は良い心と良い頭を使って避けるようにしなさいというわけです。足るを知る生



自然は子孫からの借り物

き方が素朴で聖なる生き方なのです。

足るを知るは現状に満足することではありません。どんなに辛くて苦しくても、それを時節として受け容れると、そこには何らかの恵みがあります。その恵みに気づくことが感謝につながります。これが現状を変える智慧と力になります。

アメリカ大陸の先住民は白人支配のもとで、保留地に閉じ込められたときから人間としての最初の生き方を放棄させられます。常に満足しない生き方の世界に組み込まれていきます。これに対して幾度も先住民の抵抗がありま

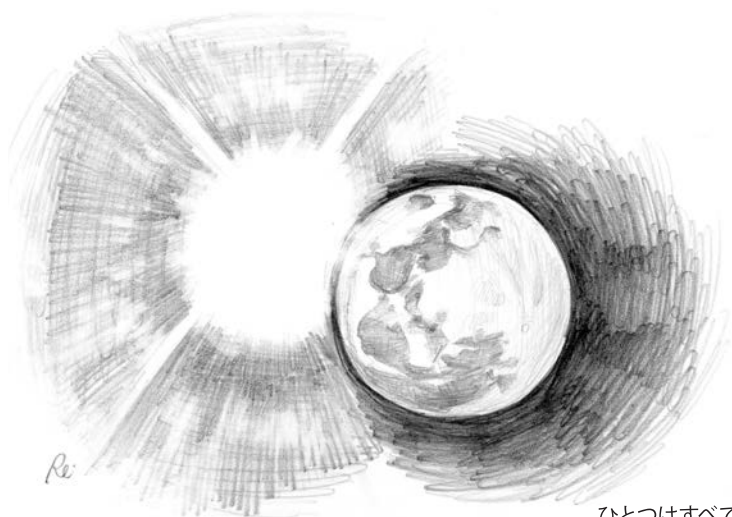
したが、そのたびに制圧された歴史が悲しみを誘います。

四 ひとつはすべて・すべてはひとつ

縄文人にも、アマゾンのメイナク族にも、「自然」と「幸せ」という概念も表現もありませんでした。それらはすべてであり、全体だったからです。

「自然」について

縄文人は太陽と月、水と土と火、動物や植物や微生物や鉱物、それらのすべてに霊性が宿り、共存し依存し合っていると信じていました。その関係は全く対等で主従はなく、価値にも差がないと考えていました。すべてはひとつの秩序を形成し一体だったのです。それらのものと人間を分けて考える必要はありませんでした。だから自然と人間を分けるためのことはも必要がなかったのです。



ひとつはすべて
すべてはひとつ

自然を表すことばがあるとするれば「もの」だといわれています。ものは全体を意味しており、全体を表す必要のあるときに使われます。

メイナク族は自然とひとつであり、わざわざひとつのものを切り離して自然と必要はなかったのです。自然に替わることばがあるとすれば「世界」ということばだといわれています。

「幸せ」について

縄文人にとつては集落や村落、縄文人全体の^{しあわ}幸せはあっても、個人の幸せはありませんでした。幸せは全体の幸いの中

にあつたし、全体の幸いが個人の幸せそのものだったのです。

メイナク族の酋長しゅうちょうは「われわれには幸せということばはない」と言います。それに近いことばは「みんなが穏やかに暮らす」だと言います。メイナク族にはみんなはあつても、個々の幸せはないのです。

幸田露伴の「文明の庫くら」に次のような文があります。

「人間の幸福は必ず人によりて造られたるものなり。人間にはひとのよと、幸福にはさいはひとふりがながある。つまり、ひとのよのさいはひとふ。それは一時一世にして成り立つたものではなく、少しずつ人の造り出したる幸福のあつまり積もりて成れるものなり」(索引参照)

ひとつの中にすべてがあり、すべての中にひとつがある、「ものや世界」と「さいわいやみんなの穏やかな暮らし」こそ最高の状態だと思えます。

五 草と木の間に世間がある

「葉」という字は草と木の間に世と書きます。人の世は草と木の間にあるという意味です。人の世、つまり、人間社会は草と木に守られてはじめて成り立つと解釈できます。

草木は根が水を吸い、葉が二酸化炭素と太陽の光をもらって、葉緑体で光合成をします。光合成は葉緑体で太陽の光エネルギーを電気エネルギーと化学エネルギーに変換して、空気中の二酸化炭素と水から炭水化物を合成します。これで草木はエネルギー源のどんぷんをつくります。水が分解される過程で出てくる酸素は草木には必要がないので捨てます。酸素というならば草木のエネルギー産業の産業廃棄物というわけです。

ところが人間は酸素がないと生きていけません。人間は植物の産業廃棄物のお蔭

で生きていけるのです。

それなのに人間は植物を軽んじています。人間の方がえらいと思っています。例えば、「植物人間」ということばがあります。寝たきりになって動けない、意識がなくなった人間のことを意味します。植物ということばをこれほどバカにした転用はありません。

植物は動かないことを生き方に行っています。動かなくとも、動くことを生き方に行っている動物よりもしたたかに生きています。

まず、植物は芽生えた場所の自然に適応した体をつくります。例えば、流水を頻繁にかぶる水辺の植物は、水の抵抗を排除するために葉を細くします。

次に、エネルギー源となる物質を自前でつくります。でんぷんをつくる光合成です。

さらに、植物は体の一部を失ってもすぐに修復します。植物の器官は葉と茎と根の三つしかありませんが、そのどこが失われてもすぐに修復します。特に、根や茎は、その一片が植物全体を修復します。挿し芽や挿し木は植物のこの能力を人間が利用したものです。



草と木の間に世間がある

そして、植物は必要なものを呼び寄せます。風や水を呼び、蜜や香や色で虫や鳥を呼んで受粉します。居ながらにして子孫を増やすのです。

もうひとつ、植物はすべてを受け容れながら自在に生きます。自然のすべてを受け容れ、それでいて生命連鎖の元をなしています。

これが植物の動かない生き方の知恵です。必要なものを追いかけて動き回る動物の生き方と比べると、どっしりとした悠々たる生き方だと思えます。

本 質

六 洪水は善か悪か

アメリカ・ペンシルヴァニア州のフィラデルフィアから車で一時間ほどのところに、チャッツ・フォードという町があります。近くをデラウェア川の支流ブランディワイン川が流れています。

その川にダム建設の計画が発表されると、同時にダム建設反対運動がはじまりました。反対運動は賛成派を論破する論戦をはるのが普通です。しかし、そういうやり方で行くと、反対派と賛成派は決して合意には至りません。まったく共通点がないからです。

ところが、ブランディワイン川のダム建設については、洪水が善か悪かという課題を賛成派と反対派がそれぞれに研究することから始まりました。その結果両派は同じ結論に到達しました。

洪水は毎年、山中の多くの栄養分を押し出してきて、低地にそれを堆積たいせき（索引参照）させていく大事な自然行為であるということです。ダムが必要はなくなります。

そうなると洪水域に人が住むことが間違っていることになります。洪水域の開発がいけないのです。

専門家が集まって、科学的な調査を行い、洪水の役割を解き明かし、洪水域に建造物を建ててはいけないという結論を確認しました。そして三年後には洪水域に建造物を建ててはいけないという州法が制定されました（以上は「バック・カントリーをめぐるとっておきの一四の話」 芹沢一洋著 岩波書店より要約）。

違いは大したことではない場合が多いようです。共通点にこそ本質があると思います。ダム建設の賛成・反対という立場にはどこまでいっても一致点はありません。お互いの利害が対立するからです。しかし、洪水が善か悪かという検証の結果には

賛成派も反対派も一致できる、洪水は善であるという共通点があります。本質がそこにあるからです。

七 買った苗は無農薬か

種苗店で買った苗を畑に植え、畑で農薬も化学肥料も使わなければ無農薬・有機栽培といえるでしょうか？

種苗店の苗は農薬を使い、化学肥料も使って育てています。苗が無農薬・有機栽培ではないのに、畑で農薬や化学肥料を使いさえしなければ無農薬・有機栽培になるなんておかしなはなしです。

野菜の種は二〇一〇年の私の使った品種で見ると、六十九%が外国産（索引参照）

でした。外国産の種は勿論農薬を使い、化学肥料で育てた野菜から採ります。ですから種そのものが無農薬・有機栽培とはいえません。

しかも、化学肥料と一緒に蒔かないと芽が出ないものもあります。

遺伝子を組み替えた種もあります。例えば、除草剤や殺虫剤に対する耐性を種に持たせたりします。

その上、殆どの種が一代限りです。作物から種を採って蒔いても芽が出ません。だから外国産の種を使えば無農薬・有機栽培とはいえません。

もっとややこしいこともあります。例えば、カボキュウという野菜があります。カボチャの茎にキュウリを接いだ野菜です。キュウリであってキュウリでないという野菜です。キュウリは連作障害といって、同じ畑で続けてつくと不出来だったり、出来なかつたり、病気にかかりやすくなります。これを防ぐために違う種類の野菜の茎に接ぎます。連作障害のあるナス、トマト、スイカなども接ぎ木の作物が大半です。接ぎ木栽培ははじめから農薬を使い化学肥料を与えます。

無農薬・有機栽培は、虫や病気を防ぐ農薬を使わず、動植物質の生活機能を持つ有機肥料による栽培です。厳密にいうと、日本古来の在来種の野菜から、自分で種を採り、何代も使い続ける栽培しか無農薬・有機栽培とはいえません。

実際には、無農薬・有機栽培は至難の技です。私は年間六十種類以上の野菜と、米を作っています。しかし、野菜の自家採種は二割弱です。米は除草剤は使いませんが、殺虫剤は使っています。化学肥料も最小限ですが使っています。完全無農薬・有機栽培は不可能なのかもしれません。ですから、「有機栽培をしているなんて勇気がないと言えない」などといわれるわけです。

八 雌と雄は元々ひとつ

植物には、雌雄同株、つまり、ひとつの草木に雌雄が一体になったものと、雌雄



異株、つまり、雌の草木と雄の草木が別々のものがあります。

ツユクサ（索引参照）は雌雄同株、ひとつの株に雌花と雄花が一緒に咲きます。

フキは雌雄異株で、雌花の咲く株と雄花の咲く株が違います。

メスとオスは生物学では、最初から別々だったとか、どっちかが先だったなどと主張されていて、ちよつとやつかいな問題です。

雌と雄は元々ひとつ

系統学（索引参照）の見方では、最初の原核生命（索引参照）はメスです。オスはメスから派生したといわれています。ツユクサは、ひとつの株に雌花と雄花が咲きますから、原核生命という原型にあたります。

人間界でも、古事記などを読むと、最初の神様は一

人神で無性生殖（索引参照）です。次に現れる神様は夫婦神で有性生殖（索引参照）ですが、なんとこれが兄と妹になっていて、生まれてくる子は奇形児です。それで近親婚はよくないというわけで、最終的には血縁関係にない夫婦神が現れて、まともな子が生まれます。

また、オホゲツヒメ（索引参照）という食物を司る神様がいて、その神様が死ぬと、その体がバラバラにされて、いろんな植物に生まれ変わります。体の部位が植物になるというのは無性生殖です。その上、人間の食べ物は神様の死によってもたらされたことになっています。食べるということは神殺しだという表現もあります。何か示唆的な感じがします。

話は少しありますが、天使と悪魔はどちらが先に存在したかという論議もあります。勿論両論ありますが、天使が堕ちて悪魔となるというのが正論のようです。天使が欲望に負けて墮落して悪魔になるというわけです。

こういう話をみると、原型はメスであり、天使なのでしょうね。メスとオスは分

離していないといってもいいのでしよう。あるいは生命の原型はメスだという方がいいのかもしれませんが。

どちらにしても、メスとオスは厳格に区別すべきものではないのかもしれませんが。ツククサのような雌雄同株の植物はメスとオスは常に一体であり、区別する必然を感じません。メスとオスの違いばかりを強調するよりも、むしろ本質的にひとつの生命体だと考える方が現実になつていいのかもありません。

九 虫が食べる草は決まっている

昆虫は決まった草や樹を食べます。しかも、昆虫はその生育の段階に応じて食べるものが決まっています。これを食草とか食樹といいます。

私はキャベツはモンシロチョウの食草だと思っていました。しかし、よく調べてみるとそんなに単純ではありません。

モンシロチョウの幼虫は、最初自分の卵の殻を食べます。タンパク質がたくさんあるからです。

脱皮すると、今度は脱いだ皮を食べます。

そうしてアオムシになると、キャベツの葉を食べます。

ところで、キャベツの側からみると葉を食べられることを嫌がってはいないようです。むしろ喜んでいるように思えます。

なぜかというと、キャベツには虫に対する毒性があつて、殆どの虫は食べません。モンシロチョウだけが毒に対する耐性を持っていてキャベツを食べることが出来ます。キャベツの方がモンシロチョウを選んでいるようなふしがあります。

もっとみていくと、モンシロチョウが食べているキャベツは生育のよくない葉ばかり



虫が食べる草は決まっている

りです。キャベツはお互いに太陽の光を奪い合う競争をしていますので、それに負けると生育が悪くなります。アオムシは直射日光が苦手なので、日陰にある生育不良のキャベツの葉を食べるわけです。アオムシはしっかり結球けつきゅうしたキャベツには寄りつきません。広がった葉の裏が好きなのです。しかも、アオムシにとってキャベツの葉裏は、天敵の鳥やカマキリやアシナガバチから身を隠すのに絶好の場所でもあるのです。

キャベツにとっては別の意味でもアオムシはありがたい存在です。それはアオムシの糞です。この糞がキャベツの栄養になるわけです。

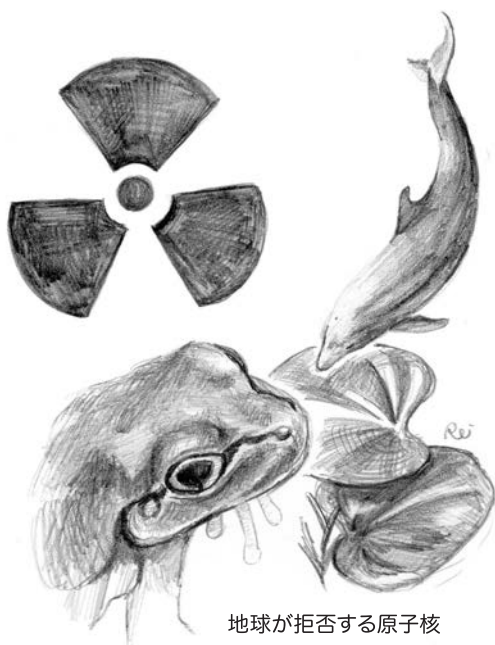
また、キャベツは花粉を飛ばすことはしないけれども、菜の花はモンシロチョウに花粉を運んでもらえます。モンシロチョウはキャベツの子孫存続にとっても嬉しい味方になっています。

一〇 地球が拒否する原子核

「放射線」と「放射性物質」と「放射能」の関係をローソクにたとえた説明があります。ローソクが放射性物質で、ローソクが炎を出して燃えている状態が放射能、炎から出る光が放射線です（中川恵一著「放射線医が語る被ばくと発がんの真実」KKベストセラーズ）。

放射性物質には、自然界にあるものと人為的につくられるものがあります。

太陽や恒星から降り注ぐ宇宙線、つまり、放射線は大気中の原子や人工物に吸収されて放射性物質になります。岩盤や鉱物や大気中のラドン（ラジウムが崩壊して生じる気体）、食べ物など自然界にある放射性物質は多種多様です。人間は自然界の放射性物質から出る放射線を常に被ばくしています。放射線は真っ直ぐに進む光で、人間のDNAを切断します。日本人の自然被ばくは年平均一、五ミリシーベルトくら



地球が拒否する原子核

いだそうです。放射線で人間のDNAは切断されますが、この程度なら細胞が修復します。勿論、大量被ばくによって同時多発的にDNAが切断された場合には修復できずに細胞が死ぬことになります。百ミリシーベルトで人体に影響が始め、千ミリシーベルトで発がん率が一〇%上がり、四千ミリシーベルトになると半数が死ぬといわれています。

問題は人的な放射性物質です。核燃料・核兵器の製造や加速器で人工元素を合成して人為的につくられる放射性物質は、地球圏外、つまり、太陽圏の高エネルギーを地球上で発生させる仕組みです。これが原子炉です。ですから、原発は太陽圏のエネルギーを地球に持ち込むことにほかならないので

す。元々地球上にはないエネルギーを地球に持ち込めば原発による事故が起きても、地球圏には修復能力がないことになります。地震や津波は地球圏内で起こる変動ですから、地球圏の直下で起こる地殻変動やその損傷は地球圏の力で修復できます。

原発のような人為的放射性物質が地球上に存在することは、地球の生命連鎖がなくなることを意味します。原発は地球圏を否定する物質なのです。

原発は元々地球圏に馴染なじまないものであり、地球圏自体が組み込めない存在なのです。原子核の融合や分裂は地球圏内部では起こらないし、地球自体がこのような太陽的なエネルギー過程との接触を否定して成り立っているからです（「日本の大転換」 中沢新一著 集英社）。

原発の可否はエネルギー政策や雇用確保の必要性以前の問題です。安全性や除染以前の問題なのです。

一一 玄米は生き物

私は玄米を土鍋で炊いて、一食あたり百グラム食べています。

私は自分自身の人体実験から、一日あたりの食糧摂取量が体重の二%以内なら過食にならないと考えています。ここでいう体重は身長から百を引いたものを基準にしています。しかも、加齢とともに食糧摂取量は次第に減ります。七十代前半なら腹六分で充分です。

玄米一食百グラムは次のようにして決めました。

身長一六五センチー一〇〇〥六五キロ（基準体重）

六五〇〇〇グラム×〇・〇二〥一三〇〇グラム（一日摂取量）

一三〇〇グラム×〇・六〥七八〇グラム（腹六分の摂取量）

七八〇グラム÷三食〥二六〇グラム（一食摂取量）

そして、私の一週間の食事摂取量の集計で、穀物は三三%、野菜果物は五二%、肉魚は一五%という構成比を考えて、次のような結論になりました。

穀物九〇グラム＋野菜一三〇グラム＋肉魚四〇グラム（一食の内訳）

このような食生活を始めてから五年になります。体重は畑仕事の後で二キロくらい減りますが、いつも六三〜六五キロです。赤ん坊や野生動物並みに摂取後に必ず排泄があります。その上、週二回半日断食をします。夕食後翌昼食まで食事を取りません。それで長い間腸にたまり排泄されない宿便も殆どありません。

時折外食をしますが、外食は毒だと思いながら食べます。しかし、日に三回排泄があるお陰で毒は溜^たまらないのだと思っています。

私が造ったヒノヒカリの新米を二十人前後の友人に進呈しました。玄米で食べるよう勧めました。三人の方が玄米で食べた感想を聞かせてくれました。

●「やわらかくて、香ばしくて、噛むほどに甘く、滋味です。突如子供るとき家で食べた栗ご飯の味が蘇ってきました。私は奥歯をなくして今大方のものが食



玄米は生き物

● べにくいのですが、かえってゆっくり良く噛めました。生きた食べ物をいただいていると思うと満ち足りた気持ちになります」

● 「初めて玄米ご飯をいただきました。お昼の弁当でしたので冷めていましたが、良く噛んでいただきました。芳ばしい感じがして、おかずがいらな感じがし

ました。冷やご飯でしたが、おいしくいただきました。白米はいろいろな自然からの恵みを削ぎ落としていることになるのですね」

● 「玄米は固いと思っていましたが、案外やわらかいですね。白米の方がおいしいと信じて玄米は敬遠していましたが、白米よりも米自体にしっかりした味がありますね」

―― いとばのいないアボリジニ

アボリジニ（索引参照）と生活をともにしたマルロ・モーガンという女医が書いた「ミュータント・メッセージ」という本にメンタル・テレパシーの実話があります。そのはなしはこうです。

カンガル―を仕留めるために、朝早くキャンプ地を出掛けた若者がいた。そのあと、部族のみんなも砂漠を数時間歩いた。すると族長が立ち止まってひざまずいた。みんなが族長のまわりに集まった。族長は両手を前に差し出してそつと揺すった。誰も口をきかず真剣な顔だ。

あとで何が起こったのかを聞くと、早朝に出て行った若者が「仕留めたカンガル―の尻尾を切つていいか」許可を求めてきたのだそうだ。彼は具合が悪くて全部運べない。カンガル―の体で最も重い尻尾を切りたがっているというのだ。

族長は無言のテレパシーで許可の返事を送った。そして数時間後、尻尾のない巨大



ことばのいらないアボリジニ

なカンガルーをかついだ若者が戻ってきた（以上「ミュータント・メッセージ」の要約）。

三キロも離れた人同士が何の音も出さずにメッセージを交換しています。砂漠を歩く部族の人々も終始無言です。ことばを使わずに、しかも遠く離れていても意志を伝え合えるのです。

街に行ったアボリジニは、白人が電話にコインを入れて番号を回してから話し始めるのが信じられないと言うそうです。

アボリジニがテレパシーを使えるわけは、嘘をついたことがないからだといわれます。まったく嘘をつかないため隠す必要がありません。アボリジニはこころを開くことを

恐れません。お互いに進んで情報を交換します。人がこころを伝え合うとき、異なる言語や文字は障害物として取り除かれます。あらゆるものに対してこころを開かなければテレパシーは通じません。

アボリジニの会話は頭とこころの中枢、つまり、テレパシーで行います。声はしゃべるためではなく、歌うため、祝うため、癒しのためにあります。

日本にも以心伝心ということばがあります。ことばを使わずに意志が通じ合うことを意味します。仏教では思念伝達（索引参照）とか、精神感応（索引参照）といえます。ある種の心霊現象という人もいます。自然に沿い、すべてを受け容れなければそうならないという意味で、アボリジニとの間に共通点があります。

脳細胞を移植しても人格やところに何の変化も起こらないが、内臓を移植すると心まで変わってしまいます（西原克成著「内臓が生みだす心」。生命の本質である魂やところは内臓にあります。腸の消化吸収能力と、腸自体の好き嫌いが五欲（索引参照）の源であり、この欲望がころろなのです。

腸は脳死状態になっても、呼吸と血液の循環があれば、栄養分を吸収し排泄機能も果たします。腸の働きは脳の支配から独立しています。脳にある神経伝達物質のセロトニンは、腸にもあるのですが、その九五％が腸で造られています。しかも、脳や脊髄からの指令がなくなるとも反射を起こせる内在性神経系を（索引参照）持っているのは腸だけです（新谷弘実著「病気になるない生き方 2 実践編」）。

さて、血液はどこで何によって造られるのでしょうか。骨髓から造られるというのが通説になっていますが、千島喜久男（索引参照）は消化された食べ物が腸の絨毛で変化して赤血球になることを証明しています。そうして、その赤血球が体の

組織に変化することも立証しています。また、がん細胞や炎症・腫瘍や肉腫も赤血球が変化してできるものだと言います。がんや成人病の原因は九十%以上が食事にあると言いつつ切っています。

食べ物が腸で血液を造り、その血液が細胞を造ります。千島喜久男は健康の条件を気血動の調和としていますが、気は精神の安定、血は正しい食生活、動は運動を指しています。気、つまり、精神の安定は腸そのものが担います。

身の潔白を切腹によって示す風習は原始・古代の内臓占いに端を発しています。内臓に人の本心があるとされていたからです。切腹は武士だけでなく、神様も女性もしました。人の真心は内臓にあるので、真心を相手に見せるために、腹を切り開きハラワタをつかみ出すのが正式な切腹の作法でした（新渡戸稲造著「武士道」）。

日本では古来「健全な身体に健全な精神が宿る」と語り継がれています。仏教ではこのことを「心身一如」（索引参照）といっています。

ところが腸にあることを意味することばも常用されています。

腹の虫はところの中という意味で、ところの中にある考えを腹案といいます。

相手のところを推し測ることを腹を読む、ところを通わすことを腹を割るといいます。

怒りは腹が立つとなり、大笑いは腹を抱えとなります。とても悲しいことは断腸の思いといわれます。

怒りを紛らわせることを腹癒せ、はらい気持ちがおさまることを腹が癒えるといえます。我慢は腹に収めるであり、納得は腹に落ちるとか腑に落ちるです。

腹が太いといえば度胸があること、腹を括るといえば覚悟することになります。ところが汚いことを腹黒いといいます。

おかしいことを片腹痛いといいます。

腹も胆も腸も太古からところという意味で使われてきました。ところはハラにあります。

一四 食はこころ

こころが腸にあるということは、こころが食べ物で決まるともいえます。

「食べ物血となり肉となる」、ここまでは直観的にわかります。問題は食べ物はこころになるかということです。

食べ物はこころを変え、人相を変えます。

肉を多食すると、偏執的で凶暴、短気で戦闘的になりやすくなります。動物が殺されるとき、怨恨や憤怒が腺組織（索引参照）を刺激して出す毒性のホルモンを、肉と一緒に食べるからです。

野菜や穀物を多食すると、温和で非戦闘的で、忍耐強くなります。また、イモ類を多食すると、思索的になります。

食はこころなり、人は食べ物によってその性質が左右されるという食心一元を説



食はこころ

くのは谷口雅春（索引参照）です（「食と食物と人相と」 日本教文社）。

食べ物とは体質や気質に重要なつながりがあります。そうして、体質や気質はある思想・ある精神にしみやすいという傾向があります。また、食べ物によって人相が変わります。特に、肉食を多食すると、眼が上を向き、瞳が眼の中央になく、瞳の下目の白眼が見える相になります（桜沢如一（索引参照）著「生命現象と環境」 日本C I協会）。

人の命運は食にありというのは水野南北（「浪速の相聖」 水野南北とその思

想」牧野正恭・田中一郎 大阪春秋社）です。水野南北（索引参照）は人の本質必然を觀る觀相家で、大食か少食か・美食好みか・初物好みか・粗食かを問ひ、沢庵漬と麦飯を食べさせて食の態度を觀察し、全身を裸にして觀た上で、生涯の吉凶を予測しています。

石塚左玄（索引参照）は食べ物が人を左右するといひます。体育・智育・才育は食育です。穀食動物である人間は、身体は輕快、こころは温和、行いは從順、記憶は優秀で、根氣は強く、知恵に優れ、物事をよくわきまえます。人は食べ物の摂り方によつて精神的にも智に勝る人になりましたり、才氣に勝る人になりましたり、勇氣ある人になりましたり、臆病な人になりましたりします（「食医石塚左玄の食べもの健康法」 橋本政憲訳 丸山博解題 農文協）。

キリストも釈迦も斷食をして己を鍛えました。食欲を制する者がこころを制します。そして食はそのまま身体に現れます。食、つまり、身体がこころになります。食と身体とこころは一体なのです。

一五 食えることは出すこと

私は自分自身の一週間分の、食べた量と排泄した量を調べてみました。その一日当たりの結果は次のとおりです。

摂取	固形物（穀物・野菜・肉魚・味噌汁・菓子）	一四七〇g（百％）
	アルコール・コーヒー	一〇二七g
	真水	一五〇〇g
合計		三九九七g（100％）
排泄	大便（固形物）	二五〇g（二七％）
	小便（水分）	二二〇〇g
合計		二四五〇g（61％）
残	固形物	一二二〇g（八三％）
	水分（アルコール・真水・コーヒー）	三二七g

合計

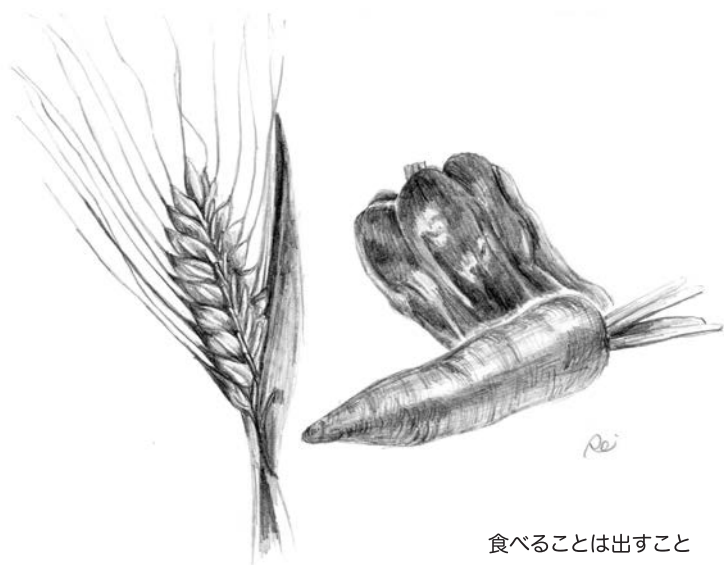
一五四七g (39%)

(なお、呼吸による水分の排出は多いとされますが、測定出来ていません)

食べた量の三九%が体内に残っています。特に、固形物は八三%も残っています。多すぎます。その全部が消化吸収されて、血となり肉となったとは思えません。つまり、残の内訳は「消化吸収されて血肉化したもの」と「未消化で宿便化したもの」に分かれる筈です。

食べたものの腸内通過時間は、日本人が四〇時間、アフリカ人とインド人が一〇時間、イギリス人が八〇時間というデータがあります。さらに、排便時間は二四〜一二〇時間というデータもあります。どちらにしても、いま食べたものはすぐには排泄されません。

問題は過食です。食べすぎた分が宿便(索引参照)になるのだと思います。そこで私は週二回、夕食後翌昼食まで食事をとらない半日断食を三ヶ月続けてみました。



食べることは出すこと

すると三ヶ月が過ぎた頃に大量の宿便がありました。それまで日に一度の排泄だったのが、毎食後になりました。乳幼児と野生動物は摂食後にすぐ排泄をしますが、その水準にようやくたどり着きました。

宿便がどれくらいかはわかりませんが、アルコールと水を除く食事が一日一四七〇gは明らかに過食です。それで宿便分だけは食べないように試みました。週二回の半日断食を続けながら、一日あたりの食事をいろいろと変えていきました。習慣化している食べ物の摂取の構成比（穀物三三％・野菜果物五二％・肉魚一五％）を維持しつつ、一日あたり

の摂取量が1300g前後で満腹感があることがわかりました。これは身長から100を引いた私の体重の2%にあたります。体験的に一日の食事摂取量が体重の2%以内なら過食にならず、排泄もうまくいくことがわかりました。

本来、食べるということは、排泄を良くして宿便を溜め^たないことなのです。食べることは出すことだと確信するに至りました。私の体験では出すためには法則があるように思います。

まずは、過食をしないこと。一日の摂取量を体重の2%までにします。そして、出さなければ食べません。食べれば出るというのはウソです。腸は休ませてあげなければ働きません。

次には、穀物と野菜を中心に食べること。繊維質をたくさんとります。繊維質は消化をよくし、排泄を促します。

さらには、それでもまだ腸内に残りますから、それを出す方法です。私の場合は間食をしないことと、週二回の半日断食です。腸は食間を八時間以上空けてやると運動が盛んになります。蠕動運動というのは、虫がうごめくように腸が動いて腸

管内に残っているものを排泄する運動です。腸の蠕動運動は、腸が空のとき、もつという^きと飢餓状態のときが最も活発に機能するといわれています。

一六 味は三つある

同じ食べ物でも、口に入れたら味は三度変わります。味は三回生まれ変わるとい^きう方がいいかもしれません。先味と中味と後味です。

まず、口に入れたときの味、噛み始めたときの味、これが先味です。香や硬さを確かめ、歯触り、歯応えを感じて、最初の味が伝わります。

次に、噛みこんでいつて、食べ物と唾液が混じり合ったときの味、中味とい^{こうないちようみ}います。口内調味が行われます。食べ物^まが噛み砕かれ、唾液が交じると先味とは違う味になります。よく噛むということは味わいを深めるという行為なのです。噛むほどに味



味は三つある

が深まるのです。噛めば噛むほど味が出るな
どともいわれます。食べ物の本当の味は口内
調味で決まるといつてもいいのです。

そうして最後に、吞み込んだときの味、喉
越しの味、これを後味といいます。後味が良
い悪いと表現されますが、食べ物の味の最終
評価になります。

和菓子やせんべいづくりの職人は、先味・
中味・後味の試食を何度も行い、例えば、辛
いという評価がどこであったかによって、生
地を変えるのか、厚みを変えるのか、調味料を変えるのかという選択基準を持っていま
す。

味覚は味蕾^{みらい}（索引参照）で感じ取ります。この味蕾は味覚をつかさどる卵形の感

覚細胞で、その六割ほどは舌の粘膜にあります。ほかに口蓋・咽頭・喉頭にも分布しています。それぞれ疣状^{いぼ}の乳頭の表面にあります。

塩味と甘味は舌の先、苦味は舌根、酸味は舌の縁で感知します。そしてうま味は日本人にしか感知できないとされ、全体感のようです。

味蕾は人種・年齢・栄養状態で差があります。アングロサクソンが一万個、ピグミー（索引参照）が六千個、日本人が八千五百個といわれています。成人は七千五百個くらいですが、高齢者になると減ります。

味覚についても人種でかなりの違いがあります。欧米人四味、中国人五味、日本人六味といわれます。

欧米人は、塩辛い・酸っぱい・甘い・苦いの四味、中国人はこれにピリツと辛いを加えた五味を知るといわれます。日本人はさらにうま味を加えた六味を知るとされます。このうま味というのは、昆布のグルタミン酸ナトリウム、鰹節のイノシン酸ナトリウム、干し椎茸のグアニン酸ナトリウムのことを指しています。うま味は何とも味わい深い味です。

一七 人間は生まれながらの百姓

私は人間を消費者と呼ぶことに以前から疑問を感じていました。人間を消費するだけの存在としてとらえていいのだろうかと思っていました。

消費者という呼び方は一九六二年ケネディ大統領が唱えた「消費者の四つの権利」(索引参照)からのようです。ケネディ大統領は、安全である権利・選択する権利・知らされる権利・意見を反映させる権利を、消費者の四つの権利として保障しなければならぬとしました。

アメリカでは一九六〇年から一九七〇年にかけて、ラルフ・ネーダー(索引参照)の消費者運動が企業告発というかたちで起こっています。

日本ではそれまで農林漁業を生業としていた人々が、生業を捨ててサラリーマンになっていく一九六五（昭和四十）年が消費者元年です。人々は自分の労働力を売って給料をもらう生き方になりました。

一九六一年のサリドマイド事件（索引参照）、六五年の新潟県第二水俣病（索引参照）などをへて、六八年には消費者保護基本法ができています。主婦連などを中心にした消費者運動が盛んになった時期です。

消費者という概念は、金でモノを買い、それを消費する人という意味です。そうした人間が消費者と呼ばれ、自らも消費者を意識してしまうと、こうなります。

自給自足をやめ、助け合いをやめて、バラバラの個人になってしまう。

個人の欲望が中心になり、自己中心になってしまう。

人間同士のつながりがなくなり、そのために自分を見失ってしまう。

受け身になり、金と産・官に対する依存が強くなってしまう。

農林漁業の生業の時代に生活共同体で栄えた文化が低迷してしまう。

人間は金でモノを買ってそれをただ消費するだけの存在とはなりません。人間は生まれながらの百姓です。百の姓をかばねこなす生き物です。姓というのは官職・職能・仕事を意味していますから、いろんなことをして生きるということです。生産もするし、採集や狩猟や漁労もします。加工もすれば、保存もします。勿論、消費もします。記録や創作もします。生活機能というのは実に多様です。

人間は多様な生活機能を自らこなしながら、お互いに補い合い、助け合って、集団生活を営んできました。そういう中で自分の役割を自覚できました。役割があるからこそ、積極的な自立した生き方ができたのです。

役 割

一八 人間には天禄てんろくがある

浪速で人の本質を観る達人といわれた水野南北（一四「食は心」参照）は、人間には天禄があると言っています。天禄というのは、天が人間の誕生と同時に与える、その人間が生命を養う生涯の食分のことをいいます。人間の生涯の食分は生まれたときに決まっています。

天禄は自分が得ていい食べ物を持ち分です。なぜ、このような持ち分が決まっているかというと、地球上のすべての存在は自然界で一体であり、自然の分身だからです。それぞれの存在にはみんな持ち分があります。自然の資源は、地球上のすべての存在にとって共有のものです。人間も含めて誰かが独り占めしていいものではありません。

水野南北は慎食しんしょくは最高の陰徳いんとくになるとも言っています。慎食は単純な節食ではありません。慎食とは自分の天禄を節して他人に施すことに通じます。自分の天禄は命そのものですから、慎食は自分の命を与えることにつながります。それ故に、慎食は最高の施しになります。しかも、食を慎む行為は人知れず行うことができるので最高の陰徳になります。

天禄は天が与えてくれた恵みです。そして、天の恵みの中で最大のものは命です。その命は食によって養われるので、天禄は食そのものです。人間の一生の食分が決まっております、それが寿命であり、その寿命を施すことが陰徳になるのです。

水野南北は観相家ですから、「食は命を養う」、「人の生涯の吉凶は食より起こる」と考えました。

天禄である食をみだりに食い尽くす者は天に食べ物の借りを生じ、運は悪いと観たてました。

そうして、食を慎む者は徳を積み、潜在意識（索引参照）が変わり、人相も変わり、

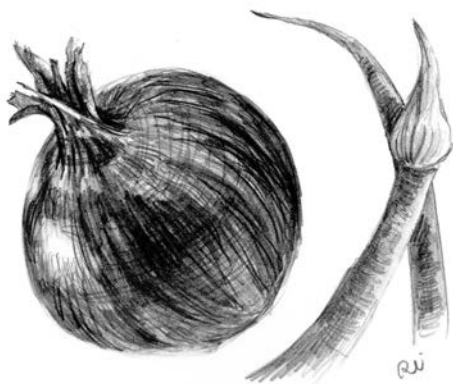
運命も善導されると観ました。

天禄を知り、慎食をするのは、自然の資源が有限だからです。自分が生きるに必要な食を知り、それ以上を求めない、むさばらない、慎む生き方をするのが最高の陰徳になります。天禄を慎むことができればそこにみんなの幸いが生まれます。

一九 臺^{とうだ}立ちは早死に

トウガタツといいます。花茎が伸びて堅くなること、盛りが過ぎて食べられなくなること、役に立たないという意味で使われます。

漢字で書くと十八画、草冠^{くさかんむり}に吉を書き、その下へワ冠^{わかんむり}に至と書きます。漢和辞典には野菜類の茎の伸びでたものとあります。



薹立ちは早死に

薹立ちというのは花芽がつくことをいいます。花芽は元々葉をつくる茎の先端にある成長点です。この花芽は苗の老化や栄養不足、異常気象が原因でつくといわれています。ここ四〜五年は、大根やホーレンソウや小松菜などの野菜が軒並み薹立ちしています。私は最近の薹立ちは、日が替わると温度が十度以上も違うなど異常気象が犯人だと思っています。

昼の時間が短くなったり、日照時間が少なくなったり、寒暖の落差が大きくなったりすると、野菜はこのままでは成長が難しいと直観します。それで早めに花を咲かせて次世代につなごうとします。まだ苗の状態なのに、老化を進めるのです。例えば、ネギ坊主も薹立ちの典型ですが、これは花が咲いたわけではありません。異常気象を避けて死に急いでいるというのが真実です。見極めて次の世代につなごうという知恵です。人間が長年

改良を加えたために、野菜には気象に対する予測能力がありません。野生のときには持っていた気象予測能力を失ってしまったのです。だから、地温が十五度を越えたら発芽はしますが、成長の段階で異常気象に適応することができません。初めからやり直すしかないのです。蔓立ちというのはそういうことなのです。

蔓が立つということは、花茎が伸びて堅くなり、食べられなくなりはしますが、役に立たなくなっただけのことではありません。人間は蔓立ちすると役に立ちませんが、野菜は老化を急ぐことで次世代を育てる役を果たします。

野菜と違って、野草には気象予測能力がありますから、蔓立ちはありません。種や球根が順調に成長できる気象になるまで待てます。時期の早い遅いはあっても、まともに成長するようになっていきます。

二〇 生き死には役割

死については普段話題にしないのが常識になっています。できるだけ避けます。駐車場の番号に「4」がないのは普通です。しかし、近年は割と淡々と死について語ることが増えています。「おくりびと」という映画がアカデミー賞をもらったり、「悼^{いた}む人」がベストセラーになったりしています。「納棺夫日記」は続編まで出版されています。

人間以外の生物界では生き死には特別のことではありません。当たり前のことです。常日頃死を避けたることはありません。特別に話題になることもありません。

植物の多くは子孫を残すために種を無数に飛ばしますが、その大半は発芽しなかったり、動物に食べられたりしますから、種が死ぬのは当たり前のことです。むしろ、生き残る方が不思議です。しかも、発芽しても密集して競い合わないとなきくなれません。そして、早く大きくなったものが小さいものを間引きします。発芽した後も死ぬ方が多いのです。

成人男性は一回の射精で約五億匹の精子を放出するそうです。精子のたった一匹が卵子と結合して子供が生まれるのですから、受精の確率は五億分の一です。さらに、すべての妊娠の内約十五％は流産するといわれています。受精卵になってからも死ぬわけです（徳永俊明著「生活とは何か」三〇～三二頁）。生きている方が不思議です。

死ぬということは枯れること、萎えることです。萎えるというのは身体から水分がなくなることです。これは植物でも、人間でも同じことです。

行者（索引参照）は死期を悟ると、まず五穀を断ちます。次いで木食に入り、木の実・木の根を食べます。やがて葉先の露だけの断食をします。二週間もすると、身体は枯れ木のようになり、枯死状態になり、死にます。

植物は生きている間も、死んでからも、役割を持っています。生きている間は光合成を行って酸素を生みだし、動物の役に立ちます。死ぬと、微生物や菌類の糧と



生き死には役割

なり、やがて朽ちて土となり水となり、再び仲間を育てる役割があります。

人間も同じです。生きている間は自然の循環と生活共同体を維持する役割を持っています。火葬や墓が妨げになってすべてとはいえませんが、死ぬと他の生き物の糧となり、やがて土になり水になって植物の糧となります。

ג'תשס"ו, י"א

二二 明日に依存して今日を失う

生かされて生きるということは過去でも未来でもなく、いまここです。

「いま」というのは生かされているいまです。われわれは未来を担保にしているの人生を犠牲にしてはいないでしょうか？

例えば、住宅ローンは家を持つという欲望を満たすために、向う二十年も三十年もローンを払い続けるいまを売る仕組みです。ローンを払い終わる前に津波で家が流されてしまうこともあります。それでもローンの支払いは続けなければなりません。

単身赴任というのは将来の出世を担保にして、家族がバラバラになって二重生活という犠牲を強いられるいまを失う仕組みです。

生命保険は自分が死ぬことを担保にして、死後のために金を積み立てる仕組みです。



明日に依存して今日を失う

これらは明日に依存して
今日を失う仕組みです。未
来を担保にして現在の欲望
を実現する、あるいは欲望
の実現のために自分の人生
のいまを売ります。いまを
充実して生きていません。
少なくとも自分のいまのた
めに生きてはいません。自
分自身が主人公になってい
ません。

「ここ」というのは生か
されているこの場所です。

氷川玲二が言う「国家より小祖国」（「ことばの政治学」）です。おらがくに、方言、個別から考えることが大切です。大きな枠組みはことという場所を無視します。

かつての日本にあったムラは、生活共同体としての自治を持っていました。日常生活には同化を育む対話がありました。共同体にとって大事な問題には本音で語り合う会話がありました。人々は違いを乗り越えて共通点を探し、新しい一致点をうみだす知恵を持っていました。

かつての生活共同体には生活の軸になる個人の仕事もしっかり組み込まれていました。一人一人の顔が見え、公私の役割がお互いにはつきりしていました。しかも、共同体自治はすべてを政府や役所に依存するのではなく、必要な負担は自分たちで負い、結果に責任を持ち、昔をいまに活かし、歴史を深めました。

どんな災禍に見舞われようと、いまここにあるがままを時節として受け容れ、あるがままに徹すると、そこにある恵みに気づきます。それが現実の問題を解決する知恵と力になります。足るを知るの神髄です。

一二一 貧しさは知恵を生む

私の友人の母は、息を引き取る間際、三男坊の彼を枕元に呼んでこう言い残したそうです。

「自分が決めたことをやったらいい。好きなことを思いきりやったらいい」

「自分の子供をまっすぐな人間に育てることがお前の責任だよ」

「欲を八分に抑えなさい」

「貧乏は知恵を生む楽しみだよ」

私の友人は昭和二四（一九四九）年、福岡県の山奥で生まれています。両親と五人の兄弟姉妹が六十世帯ほどの村で自給自足の生活をしていました。

村では脱穀機や精米機を共同で使い、獲った魚や処分した馬肉を分け合っていた

といます。

彼の父親は長患いで、後に公害病と認定されるのですが、その治療費を稼ぐために、二人の兄と二人の姉は中学卒業と同時に働きに出ています。

彼の衣類の殆どは、近所から古着を分けてもらって母親が手作りしたものだっただけです。剣道着もそうした母の手作りだったのですが、仲間の剣道着に見劣りしない立派な仕上がりで、それを身に着けて試合に出たときは母親も兄や姉も大層嬉しそうで、彼は誇らしかったと語っています。手袋も靴下も母親の手作りでした。

昭和四十（一九六五）年頃はまだ電気も通っていないので扇風機はなく、うちわで過ごしたといいます。彼の家では庭に大きなかぼちゃを植えて日除けにしていたそうで、これは喧嘩をしたこともないほど仲のいい両親の知恵でした。

山芋の苗を竹の筒に入れて栽培していたのも、掘るときに道具を使わずにすむと

いう母親の知恵でした。



貧しさは知恵を生む

子どもたちの誕生日には、家族全員が揃って「誕生日おめでとう！」と一斉に叫ぶ習わしだったそうです。父親は「誕生日 万歳！」と言って祝ってくれた記憶があると彼が話していました。

母親が茶碗に少しずつ食べ物を入れて、茶碗をたくさん並べて、家族が笑って過ごしたこともあったようです。そんな母親の口癖は「楽は苦の種、苦は楽の種」だったそうです。

一三三 災禍は時節さいか

文政二（一八一九）年の新潟三条大地震の折に、良寛が友人の山田杜臯とこうに宛てた次のような手紙があります。

「地震は信に大変に候。野僧、草庵は何事もなく、親類中死人もなくめでたく存じ候。しかし、災難に逢う時節には災難に逢うがよく候。死ぬる時節には死ぬるがよく候。是はこれ災難をのがる妙法にて候」（索引参照）

地震で動転しているであろう人に、このような手紙が書ける宗教人は滅多にいません。一人のボランティアとして現地に赴き、手を合わせ読経するか、せいぜい「頑張ってください」というぐらいでしょう。阪神大震災、東北大震災のときに、災禍や死をどう受け容れるか、こころのありようについて支えになる言動が出来た宗教人はいたのでしょうか。

良寛は、災難や死には時節がある、まずそれを受け容れることが災難を乗り越える妙法だと説いています。すべてのものごとには適期があります。それを受け容れ、それに徹し、そこにある恵みに気づくことが災難を乗り越え、問題を解決する糸口になります。これが良寛の教えです。

「がんばれ」という激励には具体性がありません。酷なだけです。そう言われると「死にたくなる」と言った福島被災者がいました。

「自分に出来ることをして被災者を勇気づける」という人もたくさんいました。例えば、千羽鶴や寄せ書きを送った人がいました。そして、送り主は送ったものが被災地に飾られているのを見たりします。被災地の人々はゴミにしかならないそういうものを先ず飾って写真を撮ってという無駄なことをさせられます。

被災者もそうでない人々も災禍を自分のこととして、起こるべくして起こった時

節として受け容れることができれば同じ立場になります。

そうして、その上で、何をするのが本質かを考えることができます。特に、東北の大震災については天災を防ぐことではなく、天災を逃げる生活を考えることだと思います。人災については、その存在が地球に馴染まず、地球圏を否定する原発を即刻廃絶する生活を考えることだと思います。

災禍が時節だとすれば、防災から逃災への転換も時節であり、脱原発ではなく原発廃絶への転換も時節なのだと思います。

家 族

二四 夫婦は死に場所

昭和四十（一九六五）年に出版された亀井勝一郎著「現代人生論」に、愛は死と同じだと説かれています。その趣旨を要約すると次のとおりです。

愛が死と同じだということは人間の根本問題だからです。いのちの極限の燃焼、完全燃焼が愛であり、人生の根本の覚悟が愛です。人間の物欲や情欲がさまざまければすさまじいほど、人間はそれを機縁として愛の純潔を志します。愛は欲情との闘いであり、愛は死と同じように危機の上にあります。愛はいのちのすべてをかけるものです。愛はそこに悔いることのない死に場所を求めることです。

ほとんどの妻は夫に愛の死に場所を求めていると思います。だからこそ、子育ての苦勞を乗り越え、家計のやりくりに耐え、家族の中の孤独にも耐えられるのだと思います。

ところが、ほとんどの夫は妻に母を求めているように思います。特に、仕事人間といわれる夫はわがまま勝手をしながら、妻に母としての機能しか求めているように思います。夫といわれる男は夫婦愛を妻のように深く重いものとしては考えていません。

子供が独立し、夫が定年を迎えると、夫婦の間にスキマ風が吹き、愛に対する男女の差は決定的な意味を持ちます。

夫の浮気は妻の積年の苦勞を無にします。夫に死に場所を置く妻にとって積年の信賴を反故^{ほご}にします。妻にとつて夫の喧嘩や博奕^{ばくち}や金銭問題は耐えられても、他の女性にこころを奪われることは許すことができない問題です。この問題を男女の生理的な構造や雄と雌というような水準でとらえることは多分間違っています。雄と雌というような思考は生物学の域を出ません。人間は社会的で文化的な存在ですから、それに見合う水準の思考が必要です。



夫婦は死に場所

に理屈はいりません。未知の世界を切り開いていく冒険であり、闘いが結婚です。観念を持たず、虚心であればいいのです。虚心に、あるがままに人間を見る努力と忍耐こそ必要です。

そうして、結婚生活は、人間の小ささや不安定を教えてください。だから、人間研究の生活が結婚といえます。夫婦は何度も恋愛をし直し、結婚し直して、子供や孫を通して未来を展望していくのです。

もう一度、亀井勝一郎を引用します。結婚の理想は信念や希望に結ばれ、その至高のものに対して共に献身するところにあります。そうではあるけれども、結婚は言うに言われぬ思いで結ばれ、試練を越えていきます。理解ではなく、ふたつのいのちが触れ合い、未知の世界に喜びをもって向かっていく勇氣と決心があればいいのです。愛

生活とは生命を活かすこと。夫婦の生命を活かすのは妻に対する夫の深く不断の関心。愛は深い関心なのだと思います。

亀井勝一郎が説く「結婚は人間研究の生活」というのは、家族に対する関心の深さによって愛が育まれるということなのだと思います。

二五 七代先を考えていまを生きる

ネイティブ・アメリカンといわれる先住民には、常に七世代先の子供たちの時代を念頭において決定を下せという言い伝えがあります。

オノンダーガ族の口伝では、「私たちの生き方では政治の決め事はいつも七世代先の人々のことを念頭におきながら行われる」とあります。

先住民の長老は、われわれの未来のために、七世代先の子供たちのために、いま

何が出来るか考えなさいと説きます。

一代を三十年とすれば、二百年先を考えることになります。

彼らはまだ生まれていない世代の人々のことを思い、大地を歩くときにいつも慎重に一步進みます。それは地面の下から未来の世代が自分たちのことを見上げているからだといえます。

水辺に住まいを建てず、毎日往復二時間かけて山を下り上る水汲みは、水を汚さないために続けられています。

ネイティブ・アメリカンのイロコイ族は、モホーク・オネイダ・オノンダーガ・カユーガ・セネカ・タスカローラの連合体ですが、その六ヶ国連合憲法にも次のように謳われています。「すべての人々の幸福を求めて、その目をこらし、耳を澄ませなさい。いまをしか見ないのではなく、これからの世代のことを、大地の中からこちらを見上げている未だ生まれざる未来のくにびとたちのことを、常に視界に入れるようこころがけなさい」

ベンジャミン・フランクリン、トーマス・ジェファースンたちはイロコイ六ヶ国憲法を基

にしてアメリカ合衆国憲法を起案したといわれています。

日本の宮大工は千年もつ寺社を建てるために、樹齢千年の樹を求め、その樹が立っていた方位のままに使います。北に向いていた樹は北側に使えば樹齢の年数は生きているからです。

七代先や千年先には及びませんが、何かを企画するとき、私は最初に最後を考えることをころがけてきました。例えば、事業の企画なら、「こうなったら事業を止める」ということを最初に考えるようにしてきました。

共同体

二六 助け合いと贈答を生む自給自足

植物は自然にあるものをそのまま使って自給自足をしています。植物の自給自足は自然の仕組みそのものです。

植物は太陽の光と水と二酸化炭素から葉緑体の中にデンプン（炭水化物）を造ります。このデンプンを糖に換え体を成長させ呼吸をします。植物の成長には窒素やリンやカリウムも必要ですが、これらは土の中にあるものを吸収します。植物は生きるために必要なエネルギー源を完璧な自給自足で自前で造ります。

人間も一番最初には自然にある草や実を採取し動物の狩りをし魚を獲って自給自足をして生きていました。人口が増え、食糧の安定確保が必要になり、農耕が始まると自然を破壊しながらですが自給自足をしていました。日本ではムラという生活共同体が機能していた一九六五（昭和四十）年までは、自給自足が続いていました。



助け合いと贈答を生む自給自足

生活共同体としての農村・山村・魚村では、祭りをしたり道を直したりという村の仕事があり、これはみんなで共同してこなしました。

それぞれの家族が行う畑仕事や山仕事や漁でも、一緒にする方がいいことは助け合っていていました。「結」(索引参照)という習慣があり、牛を一日借りた人は、結返しといって後日牛を一日貸しました。

お金を積み立てて、共同でモノを買ったり、お金の貸し借りや伊勢講(いせこう)というよう
な代参(だいさん)(索引参照)などを「講」(索引参照)という仕組みで行っていました。

また、「山上がり」といって、大きな借金をかかえた家族が主人を出稼ぎに行かせなければならなくなる、山上がりの宣言をします。そうすると、その家族は誰の

山へ入って何を獲ってもよく、ムラ人は十分な味噌を持たせます。その家族は山で自給自足をして食いつなぐことができました。ほぼ一年で主人は金を稼いで戻ったといひます。

生活そのものの助け合いがある一方で、自給自足で一家がすべてを賄うことは無理ですから、お互いに相手の作っていないものを贈答し合ひます。もらった家ではそのお返しをします。これが七回くらい行き交ったといひます。

ムラ共同体には自然と社会に生かされ、自給自足で生かされて生きる人間の素晴らしい仕組みがありました。この仕組みは、ムラが消え、人々がサラリーマンとしてマチへ出たときから崩れてしまいました。

二七 一大事に強い自給都市

二十世紀前半までは世界の大部分の地域では、食糧とエネルギーを自給していました。古代スパルタや現代のブータンは貿易をせずに自給自足しています。エスキモーのイヌイットは今でも完全自給自足です。

日本でも縄文時代以降一九六五（昭和四〇）年までは、食糧のほかエネルギーや基本的な生活物資の大半を自給していました。

江戸時代末期三百前後あった藩は基本的に自給自足でした。

明治から昭和四〇年までの村落共同体も食糧は勿論エネルギーの七〇%を自給できていました。

藩も村落共同体も、自給できていたので一大事にはとても強く、自己修復の機能を持っていました。

多くの人々がサラリーマンとして都市に移動してからは、村落共同体は勿論、自給できる都市が減っていきました。そうして、現代の都市は何かが起こると真っ先

に危機に陥ります。地震・津波・原発事故などで最悪の事態に直面したとき、生産と生活が半分になっても、そこに住む人々の生存を可能にする機能を持っています。自給自足できない都市だからです。

二〇一一年三月一日の東北の災禍は三年経ったいまでも二六三三人が行方不明、二六万七四一九人が避難中です。自力再建向け宅地完成数は、岩手二九二戸（三五％）、宮城六九八戸（五、九％）、福島三九九戸（一九、二％）というありさまです。

現代の都市は生産優先、しかも特定のモノしか生産しません。人間生活のすべてを支える物資も道具も揃いません。都市の昼と夜の人口は落差があり、一次産業地帯や自然地帯は都市から遠く離れています。都市と人間が一体となった場合はどこにもありません。経済と生活と文化と人間がバラバラになっています。

都市は人間の集団生活の場です。生活拠点です。そのためには自然と生活共同体が一体になっていること、衣食住とエネルギー・文化・教育・情報が自給できること、風土の特徴をいかした産業や商業があること、これらが要件になります。

都市の規模が大きくなればなるほど、都市は一大事に弱くなっている。災禍を自己修復する機能はなくなります。

大江吉宣著「自給都市論」が提言する自給都市圏構想によると、日本列島を横断的に輪切りにし同じ地勢構造でくります。自然（資源）系は直径一五〇キロ・人口二百〇五万人、工業（製品）系は直径三〇〇五〇キロ・人口五〇万人、そしてシステム系は一都市・一地域社会でまとめます。これで再構成すると、日本は二三の自給都市圏になります。

現在の四七都道府県は日本列島を縦断し、中央集中をはかっていますが、同じ地勢構造にはなっていない。日本列島を横断的にくくると、地勢が同質になります。日本海と太平洋を挟んで山脈が走り、海あり山あり川あり、平野があります。農林漁業があります。

地勢が同質でも緯度の差がありますから自然界に個性が出ます。特に、農林漁業の個性はこれによって生まれます。ちなみに、緯度は赤道を〇度として、北極と南極を九〇度に分けます。赤道より北を北緯、南を南緯といいます。日本は北緯に

あります。太陽エネルギーの大きさは赤道付近を頂点として緯度が上がるほど低くなります。このために地勢が同質でも緯度によつて個性が出るわけです。

自給都市圏ならば、どんな災禍が襲つてきても、そこに住む人間を見殺しにはしません。災禍の自己修復能力を持つからです。

キューバは一九五九年の革命以来アメリカの経済封鎖にあい、一九八九年ソ連が崩壊すると一気に危機を迎えました。石油・食糧・農薬・化学肥料・トラックから日用品まで何もかもが途絶してしまいました。キューバは農業国ですが、砂糖やコーヒーなどの換金作物を輸出し、米や小麦を輸入し、食糧自給率は四〇％程度でした。

一九九一年、餓死者が出るほどの危機をキューバの首都ハバナは都市農業に取り組むことで解決しようとした。そして、十年、食糧危機を見事に脱しました。都市農業とは、周囲を宅地に囲まれ、バラバラに分断された土地のかけらを利用する農業です。校庭や工場の隣接地、会社や病院、民家の屋上やバルコニーに至るまで市内の空き地という空き地で食糧を生産しました。しかも、農薬や化学肥料を使

わずにです。

始めてから十年、一人の餓死者も出さず、人口二百二十万人のハバナで野菜の完全自給を成し遂げました。家庭菜園・個人農家・企業農場・協同組合農場・自給農園など八千を超す都市農場が出来ました。ハバナの市域面積の40%が都市農場になりました。そこで三万人以上の市民が農耕に携わっています。

キューバ全体では大小合わせて六千二百の農場があり、自給用家庭菜園は九万四千に達しています。

カストロは一大事に強い自給都市を見事に創りあげました。素晴らしいです。

二八 経済は三つある

経済とは経世済民を縮めたことばです。世を治め、人々を救うという意味です。ですから、原義は生き方そのものの、政治を意味していました。お金を稼ぐことだけ

が経済ではなかったのです。実際には経済は三つありました。

第一に、自給自足という経済がありました。自分たちで造れるモノは自分たちで造って使うという生き方です。しかし、一家族が単独で生活に必要なモノをすべて造るのは無理です。そこで、集落や村の単位で、誰が何を造るかという分担が行われます。そうして、お互いに相手が造っていないものをお礼や贈答や贈与というかたちで補い合いました。自給自足の過不足をこれで補い合っていたのです。

自給自足は本来自然にあるモノを採取し狩猟し漁撈ぎょうろうするというのが基本でした。自然にあるモノを獲るについては厳しい掟があり、分配も平等に行われました。獲り尽くさない自制と独り占めしない配慮がありました。

第二に、助け合いの経済がありました。定住して、動かない生き方を可能にするにはそこに生活共同体が必要でした。縄文時代、最少単位の集落は一戸から三戸でした。その集落が十前後まとまって村落になり、さらに三〜五の村落が地域としてくくられていました。このような集落・村落・地域が日常的な地域共同体でした。



経済は三つある

この地域共同体はそこに住む人々が自分の役割を自覚できる範囲でした。そこではさまざまな助け合いが行われていました。結・おてんま・もやいなどと呼ばれる短期間に集中する農耕作業を中心に行われた均等交換の協同仕事がありました。田起こし、田植え、稲刈り、草取り、稲運びなどです。ほかに薪運び、白刷り、屋根葺き、味噌づくりなどもありました。助けてもらうことを結い借りといい、そのお返しを結い返しといいました。

講という仕組みもありました。苦境に陥った家を再興する最初掛け捨ての出資、二回目から金融講になる頼母子講。共同購入の仲間講としての萱講、蒲団講、輪島講、瓦講など。代参者を立てお札やお守りを頼む伊勢講、金毘羅講、出雲大社講、本山講など（索引参照）。

六十年かのえさるごとの庚申の年に塚や塔を建てる庚

申講。

年男が一睡もせずにお題目を唱えてご来光を拝む日待ち講。

子供たち向けの地藏講。

助け合いの経済は共同する経済でもありました。共同体で葬送を営み、近親婚を避けるために外婚を薦め、祭りを取り仕切りました。集落間の利害調整や土地の協同管理のほか、山仕事や道普請や水害や火事などの際の協同仕事も共同体として行われました。

さらに家塾としての寺子屋、子供の手伝いの仕組み、ワケエモングミ、娘組など子供の教育制度も共同体が自前で持っていました。

第三は、貨幣経済です。人々が地域共同体に依拠して生活をしていた時代には、自給自足の経済と助け合いの経済と貨幣経済はお互いに補完し合っていました。自給自足の過不足を贈答や物々交換が補っていました。山仕事や畑仕事は均等交換の結いで助け合いました。お金で失敗した家があると頼母子講で支援し、山上がり（二六 「助け合いと贈答を生む自給自足」参照）で支えました。

どうしてもお金が必要なときは、人々はモノを持ってマチへお金を買いに行きました。

このように三つの経済はうまく補い合っていました。

ところが、地域共同体が崩れると貨幣経済だけになってしまいました。ほとんどの人々は労働力をお金に換えるサラリーマンになってしまいました。企業はお金がお金を生む経営に傾いていきました。貨幣の増殖に専心する企業が増えていきました。世の中の役に立つ商品やサービスを開発するよりも、貨幣の増殖のために株や土地や国債のような金融商品に投資するようになりました。

生業の企業は小資本で息長く続けられますが、貨幣を増殖するには最初に大資本がいります。元手が大きいほど稼げるからです。

三つの経済が均衡していた時代の原理はみんなの幸いがありました。経済そのものに文化がありました。贈答も物々交換も結いも、均等交換ではないお金を買う行為も、地域共同体の約束事であり、文化そのものです。

貨幣経済だけになると、原理は効率化であり拡大ですから、経済を調整する文化が消えてしまいます。

当初、企業は年功序列賃金や終身雇用という疑似共同体づくりをしていましたが、いまではこれもかなぐり捨てて、貨幣増殖に猛進しています。

生命まで金で買う所業や賄賂や偽装という悪は、文化を持たない貨幣経済の墮落した姿そのもののなのです。

二九 世間から離れて生きるアーミッシュ（要約）

アーミッシュは十八世紀初頭ヨーロッパからアメリカへ移住した再洗礼派の人々です。彼らは教会の聖餐（索引参照）による救済と幼児洗礼に異を唱えたためローマカトリック教会から激しい迫害を受けました。

いま、全米に二十二万人を越えるアーミッシュが、それぞれの教区を設けて生活しています。

アーミッシュは農耕を中心にした自給自足、教区ごとにまとまった助け合い、電気・ガス・電話・車を使わない生活をしています。みんなが決められた服装、身だしなみを守っています。

教育は全学年一教室制という独自の体系を持っています。服装を替えなければならぬ体育と、科学技術と進化論につながる理科は教えません。高校進学はアーミッシュとしての生き方が損なわれるのでしません。共同体としての教区は、学校税を払い、学校清掃の日や学校世話役などで学校を支えています。

アーミッシュの価値観と文化は家庭が教え、学校ではアメリカ社会で生きる知識を教えます。母国語は古ドイツ語のペンシルバニアダッチ語です。

教区の役員、司教・説教者・執事の選挙は、まず全員投票で候補者を選び、次に候補者は山積みみの聖書の中から一冊を手にとります。「神はこの者に任を委ねた」という紙片が挟まれた聖書を選んだ者が役につきます。任期は終生です。

オールドウヌングという規律があり、これを破ると忌避され、追放されます。

アーミッシュの生活様式を支えている価値観は次のとおりですが、「聖書」と「殉教者の鏡」という迫害され殉教した人々の手記を拠り所としています。

冷静・服従・従順、己の意志を捨て神の意志に従う。

無抵抗・非暴力、言い争いや訴訟をせず、徴兵も拒否する。アメリカ社会との関係で徴兵に応じることがあっても、髪型や軍服を拒否し、兵役を拒む。

すべての基本は家庭にあり、子育ては両親にとつて人生最大の仕事である。

知より良心、技術的知識より知恵、競争より共同体全体の福祉、世間への迎合より分離を重んじる。陪審員や国政参加を拒否する。

いまの辛さや悲しみには必ずなんらかの意味があり、将来の善につながる。たと

え身内を殺されたとしても、加害者をひとりの人間として尊重し赦す。

三〇 大事なことは母国語で考える

顔と役割がわかる生活共同体ではことばは不要です。縄文人はそうでした。嘘をついたことのないアボリジニの人々もことばはいりませんでした。ネイティブ・アメリカンの多くの部族もかつては以心伝心でした。ただ、ほかの部族との交易にはことばは必要でした。

顔と役割のわかり合える生活共同体がなくなると、ことばがないと伝わらない状況が出てきました。しかし、ことばは世代や時代とともに変わります。次第に乱れます。

「死語」が出てきます。例えば、愛の巣、िकास男、お手付き、十八番、細君など



大事なことは母国語で考える

は死語になっています。

「僻遠語」^{へきえん}（索引参照）がマスコミの影響で現れます。僻遠語とは真実のようで本当はそれと遠く離れていることばです。解っているようでまったく偏っていることばです。例えば、環境ということばです。宇宙・地球・自然というかわりに乱用されています。宇宙環境・地球環境・自然環境といい、社会環境や住宅環境と同じ使い方をします。環境ということばで人間と切り離して外に置きます。

自然破壊は生き物の生存否定そのものです。ところが、環境ということばはそういう認識を薄めてしまいます。

自然破壊を止める活動は自分自身の自然観や生命観の課題です。しかし、環境ということばはそれをもっと軽い問題にすり替えてしまいます。誰にでもできる地球

を救う法、いま自分にできることをしようなどというように。

環境ということばは自然や地球に対して人間を主人公として扱います。自然保護、地球に優しく、人間と自然の共生などといいます。人間ができる筈のないことをあたかも出来るように錯覚させます。

日本の母国語には環境などということばを使わなくとも、循環（索引参照）という素晴らしいことばがあります。

「意味共有のないことば」もたくさんあります。話し手と聞き手にとって同じ意味にならないことばです。例えば、幸せ。語源は仕合せで、めぐりあわせという意味です。良い仕合せと悪い仕合せがあります。どちらにしても何が幸せかは曖昧です。ほかに、がんばれ、ちゃんと、きちんと、それにヨコモジです。解ったような気にさせますが、内容はバラバラです。持続可能などの翻訳語も共有された意味を持ちません。

「語彙（索引参照）の貧弱さを代弁することば」も気になります。例えば、凄（こわ）いということばです。凄（こわ）いは二スイにツマと書きます。原義は妻に水をかけられることで、身震いするほど恐ろしいことを意味します。転じて、身震いするほど素晴らしい、

さらに尋常でないことも意味するようになりました。どんな場合でも、いつでも使われるとばになっています。語彙の貧しさが露見するので、かつてはアナウンサーの禁句でしたが、いまは乱用されています。

ことばが乱れると大事なことが考えられなくなります。もつという思考が放棄されます。本質的なことは母国語でしか考えることができません。しかも、語彙豊富な正統の母国語を用いてです。さらに、現在と現場から考えることが前提になると考えれば、標準語ではなく方言やおくにことばが大切です。

日本語の堪能な外国人でも、自然観や生命観・死生観、人生観や価値観、宗教観などの話になると、日本語では考えにくいといえます。母国のことばで考えたいといえます。

あとがき

この本は九冊の拙著に寄せられた「なるほどわかった」という話を取り上げました。世代は二十代から八十代まで広いですが、私との世代差は二十代だと五十年あります。この差は共通項をみつけるのに苦勞します。

ことばや文章ができるだけ伝わるように、各世代に原稿の添削をお願いしました。その結果わかったことがあります。

まず、語彙^{ごい}は年代が上がるほど豊富になります。若い人ほど読書量が減っているのだと思います。全国大学生協連の国公私立三十校九千人の調査によると、一日の読書時間ゼロの学生が四割を越すのだそうです。

次に、近代史や現代史の知識は年代が下がるほど共通項が少なくなります。四十代以下だと、「冷戦」、「東西ドイツの壁」や「安保」、「学生運動」などはほとんど知りません。学校の教科にないからでしょう。

いくつか年代を越えた共通点もみつかりました。それは、否定形を嫌がること、すべきであるとかねばならないという表現に抵抗があること、そしてヨコモジは歓迎されないことなどです。さらに、短文の方が理解しやすいこともわかりました。

私自身の本意は貫きましたが、みなさんの添削を尊重しました。私自身とても新鮮な体験になりました。感謝をこめて添削をお願いした方々のお名前を記します。桐生敏明さん、下荒地勝治さん、堤九十生さん、百瀬久美子さん、強田国夫さん、松原圭司さん、そして佐藤滯さん、助かりました。ありがとうございました。

挿絵作家のことば

佐藤 滯

挿絵を描かせていただいた者ですが、時間とは早いもので、移り変わってゆくものであると実感したしだいです。季節だけでなく変わっていくものは多種多様であると思います。中でも四月はめまぐるしいのではないでしょうか。今回の挿絵はそのような時期に描かせていただきました。

私には変化とは挑戦でもありストレスでもあります。体調もよく崩しますし、しんどいと感じることも多いです。しかし、少し無理をしてもがんばってきたことは、今では私の経験となり、必要なことであったと感じます。逃げられたかもしれません。しかし、逃げなかったからこそ、少し前の自分は未熟であると感じることができました。

今回で三回目となる挿絵なのですが、少しでも前の挿絵より良くなっていると感じていただけると嬉しく思います。日々の変化とともに私も成長できるよう努力していきます。

代参者2～3人は講の人々のために代参し、帰りに名産品・特産品・お祓い札・新品種の種などを土産に持ちかえる。講では出発や帰郷の際に集まり祝いをを行った。

二十九 世間から離れて生きるアーミッシュ

アーミッシュ

この文章は著書「アーミッシュ」の要約。

「アーミッシュ」 堤純子 未知谷

「自然人第二八七号」 佐藤眞生

聖餐

キリストの最後の晩餐に由来する儀式。神が計画する人間の罪からの救いの成就する式で、キリストの体であるパンと、キリストの血であるワインを分け合って食べる。

三十 大事なことは母国語で考える

一人ひとりができることをする

「その言葉だと何も言っていないのと同じです」 吉岡友治 56頁～

地球にやさしく

「その言葉だと何も言っていないのと同じです」 吉岡友治 132頁～

僻遠語

文化の中心から遠く離れ、正しく交流できないことば。真実のようで本当はそれと遠く離れていることば。解っているようでまったく偏っていることば。

循環

一回りして元に戻ることを繰り返すこと。

語彙

一定の範囲で使われることばの総体。

個人が使用することばの総体。特定の個人が話したり、書いたりできることばの数。

六ヶ国憲法

「最初の教え ネイティブ・アメリカンの知恵と祈りの言葉」

スタンパディア編・画 北山耕平訳・構成

二十六 助け合いと贈答を生む自給自足

植物と人間の自給自足

「植物との対話」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 30～31頁

結

労力を互いに貸し合う習慣。結で借りる、結返しなどといった。

道路工事などの村における共同作業。

代参

成り代わって神仏に参拝すること。寺社のお札を持ち帰った。

講

無尽講、頼母子講などの民間の金融上の組合。経典を講釈する会。

信徒が催す^{ほうえ}法会や神仏に行く団体。これらを総合したものもあった。

二十七 一大事に強い自給都市

自給都市の原理

「ふるさと」 佐藤眞生ほか共著 茨木未来倶楽部 32～45頁

自給都市圏構想

「自給都市論」 大江吉宣 日本評論社

キューバの都市農業

「自然人第219号」 佐藤眞生

「200万都市が有機農業で自給できるわけ」 吉田太郎 築地書館

二十八 経済は三つある

三つの経済

「野草てんぷら」 佐藤眞生 バーズアイ出版 98～105頁

伊勢講・金毘羅講・出雲大社講・本山講

神社仏閣に対する信仰から代表者を仕立てて参拝・参宮する地域共同体の集まり。旅費が嵩むので積み立て、くじ引きで代参者を決め、

行者

仏道などを修業する人。

二十一 明日に依存して今日を失う

いまここに

「足るを知る」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 22～24 頁

二十二 貧しさは知恵を生む

貧しさは心を豊かにする

「楽しくつながり自由に生きる」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 340 頁

二十三 災禍は時節

時節

「植物との対話」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 84～85 頁

良寛の手紙

地震は本当に大変でしたね。こちらは私も僧房も無事で、親類にも死んだ者はいません。しかし、災難や死というものは自然の営みとして、起こるべくして起こります。まずはそれを素直に受け入れることが、災難や死を乗り越える最も大事なありようです。機運が満ちてころあいにそうなるのですから、まずは受け容れるのが自然なのです。

二十四 夫婦は死に場所

愛について

「自然人 89 号」 佐藤眞生

二十五 七代先を考えて今を生きる

七代先の子供たち

「縄文魂」 佐藤眞生 かんぼう 57 頁

「インディアンの知恵」 塩浦信太郎 光文社 36 頁

「聖なる魂」 森田ゆり 朝日新聞社 243 頁

に賠償金を支払い、上院の自動車安全問題分科会で謝罪。ネーダーの告発は成功をおさめた。

サリドマイド事件

睡眠・鎮静剤サリドマイドを服用した妊婦に奇形児が発生するという薬害事件。

第二水俣病

昭和電工の廃液による新潟県阿賀野川流域におけるメチル水銀の公害病。

手足が不自由になり、言語障害、難聴、神経障害を発症。

熊本県の水俣病、富山県のイタイイタイ病(カドミウムによる骨軟化症)、四日市喘息とともに四大公害病といわれる。

十八 人間には天禄がある

天禄

「こころは腸次第」 佐藤眞生 かんぼう 90～92頁

「足るを知る」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 16～20頁

潜在意識

無意識ともいう。無意識には、「意識がない状態」と「心の中の意識でない領域」がある。潜在意識は後者のこと。潜在意識は決意・判断・選択の機能を持たないが、過去のさまざまな記憶が蓄積されている。顕在意識は氷山の一角だが、潜在意識は氷山の水面下で九十%を占める。潜在意識に質の高い働きかけができれば顕在意識にもいい影響が現れる。

十九 臺立ちは早死に

臺立ち

「植物との対話」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 21～22頁

二十 生き死には役割

死ぬのは当たり前

「植物との対話」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 73～75頁

水野南北

江戸中期の観相家。節食が運勢を改善するという節食開運説を唱える。人相と運命は相関するとし、人相は食によって決まると観た。食生活を観察して人の運勢を予測した。

十五 食べることは出すこと

食べたら出す

「こころは腸次第」 佐藤眞生 かんぼう 93～97頁 110～113頁

食事調査

「こころは腸次第」 佐藤眞生 かんぼう 142～144頁

宿便

排泄されずに、長い間腸の中にたまっている便。

十六 味は三つある

先味・中味・後味

「こころは腸次第」 佐藤眞生 かんぼう 87～89頁

味蕾

舌や軟口蓋にある食べ物の味を感じる小さな器官。人種や年齢による差はあるが人間には約一万個の味蕾があるといわれる。

ピグミー

身長が1.5メートル未満で、赤道付近の熱帯雨林に住む狩猟採集民。

十七 人間は生まれながらの百姓

消費者の四つの権利

アメリカ故ケネディ大統領が、1962年「消費者の権利保護に関する大統領特別教書」でうたった。これが世界各国の消費者行政の基本理念になったといわれている。

ラルフ・ネーダー

1965年、アメリカの乗用車の欠陥を指摘、GMなどのメーカーがシートベルトの導入などに抵抗し、安全性向上の投資を渋っていると告発。GMはネーダーの告発を無視し、妨害活動を行うも失敗し、ネーダー

内在性神経系

抹消神経のひとつ。自律神経とともに腸管蠕動運動を調節する。消化管壁の平滑筋の収縮（蠕動）運動を調節し、摂取した内容物の移動を促進する。

十四 食はこころ

食べ物がこころをつくる

「こころは腸次第」 佐藤眞生 かんぼう 28～33頁

腺組織

体表面・消化管などをおおう上皮組織によってつくられた分泌細胞のこと。

谷口雅春

生長の家創始者。著書「生命の実相」は千九百万部のベストセラー。人間はみな神の子であり不滅の生命、人間の実相が神の子であることを悟れば現象世界でも幸福が現れると説いた。すべての宗教はひとつの真理から発しているという万教帰一、食べ物によって心が決まるという食心一元を唱える。

桜沢如一（サクラザワ ユキカズ）

思想家・食文化研究家。マクロビオテックの提唱者。マクロビオテックは1928年頃から提唱された長寿法。玄米を主食とし、野菜・漬物を副食とする食生活法。一物全体（丸ごと食べる）・身土不二（生まれ育った土地のものを食べる）・陰陽調和（ナトリウムとカリウムをバランスよく食べる）が原理。石塚左玄を継ぐ。

石塚左玄

明治時代の玄米・食養の元祖。食養は食本主義（食は本・体は末・心はまたその末）と、人類穀食動物論（穀物を噛む臼歯20本・野菜を噛む門歯8本・肉を噛む犬歯4本という歯の構成から人類は穀食動物と説く）を原理としている。食養会を起こし食養を普及。医食同源を唱える。

十二 ことばのいらないアボリジニ

アボリジニ

オーストラリアの先住民。洞窟などを住居とし、狩猟採取の生活を営む。イギリスが植民地とし、流刑地としたため、流刑者がアボリジニを殺害する悲劇が起こった。

思念伝達・精神感应

思念伝達は心に思うことは伝わるという意味。精神感应は互いに触れあってなくても、特殊な作用によって心は反応しあうという意味。心靈現象といわれる仏教の教え。

メンタル・テレパシー

「ミュータント・メッセージ」 マルロ・モーガン 角川書店 70～75 頁

十三 ころは腸にある

内臓を移植するところまで変わる

「内臓が生みだす心」 西原克成 日本放送出版協会

腸は脳から独立している

「病気にならない生き方 2 実践編」 新谷弘実 サンマーク出版

ころは腸にある

「ころは腸次第」 佐藤真生 かんぽう 12～25 頁

千島喜久男

1899～1978。医学博士。腸管造血説、赤血球起源説と分化説、赤血球と組織の可逆分化説、がん細胞の血球由来説、細胞新生説など通説となっている生物学や医学の誤りを覆す真理を立証した。

腸管造血説

千島喜久男選集第三巻「生命・細胞・血球の起源と腸造血説」 地湧社

五欲

しき しょう こう み しょく
色・声・香・味・触という人間の五つの欲望。

心身一如

肉体と精神は一体のもの、分けることができず、ひとつのものの両面であるという仏教の教え。

雌雄同株・雌雄異株

「植物との対話」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 59～61 頁

神様が植物になる

「口語訳古事記」 三浦佑之 文芸春秋 23・48 頁

神殺し

「縄文魂」 佐藤眞生 かんぼう 137～139 頁

系統学

生物の進化による系統分化の歴史を研究する学問。

ツクサ

茎は地面を這う。六～九月に青い花をつける。花は早朝五時頃に咲き、午前中にはしぼんでしまう。虫媒花であるが、虫がこない場合には雌しべと二本の長い雄しべが巻いて、柱頭と^{やく}葯が接して自家受粉を行う。

原核生命

細胞核を持たない生物。真正菌と古細菌を含む。

有性生殖と無性生殖

雄と雌によらず体細胞の分裂などで親と同じ形質の新しい個体をつくる生殖を無性生殖という。雄と雌の受精で両親と異なる形質の新しい個体をつくる生殖を有性生殖という。

オホゲツヒメ

古事記に登場する穀物や食物の神。

十 地球が拒否する原子核

放射線・放射線物質・放射能

「放射線医が語る被ばくと発がんの真実」 中川恵一 43 頁

太陽圏からのエネルギーの持ち込み

「日本の大転換」 中沢新一 10～13 頁、21～22 頁

十一 玄米は生き物

体重の二%なら過食にならない

「こころは腸次第」 佐藤眞生 かんぼう 143 頁

「縄文魂」 佐藤眞生 かんぽう 2・92・95 頁

「朝日新聞」 1999 年 12 月 28 日 しあわせのお願い見失ったさいわい
メイナク族 — 毎日テレビ 1999 年 11 月 27 日 特集・人間とは何か
朝日新聞 2000 年 6 月 11 日 天声人語 降幡賢一

幸田露伴「文明の庫^{くら}」引用文

人間の幸福は人間が造ったものです。人間という字にはヒトノヨという
ふりがながふられています。幸福という字にはサイワイというふりがな
がつけられています。ヒトノヨノサイワイです。これは長い時間をかけ
て人間が造りだしたもののなのです。

五 草と木の間に世間がある

植物人間

「植物との対話」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 88 頁～ 90 頁

動かない生き方の知恵

「野草てんぷら」 佐藤眞生 バーズアイ出版 80 ～ 90 頁

六 洪水は善か悪か

ダム建設反対運動

「バック・カントリーをめぐるとおきの一四の話」 芹沢一洋
岩波書店 92 ～ 93 頁

堆積

土砂が風雨・水・氷河などに運ばれてある場所にたまること。

七 買った苗は無農薬か

カボキュウ

「植物との対話」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 56 ～ 57 頁

69%が外国産

私が 2010 年に耕作した 67 品種の種の内、国産の種は 21 品種で、
31%。外国産の種は 46 品種で 69%。

八 雌と雄は元々ひとつ

自然は「もの」

「日本人とは何か」 中西進 講談社 208～212頁

精神的存在

「縄文魂」 佐藤眞生 かんぼう 7～8頁

「地球／母なる星」 ケヴィン・w・ケリー 小学館

二 人間は生かされている

生かされている

「楽しくつながり自由に生きる」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 6頁

自然に生かされている

「足るを知る」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 8頁

胎児の発育

「縄文魂」 佐藤眞生 かんぼう 53～55頁

自然に間違いはない

「縄文魂」 佐藤眞生 かんぼう 50～52頁

三 自然は子孫からの借り物

最初に造物主に教えられた生き方

「ネイティブ・タイム」 北山耕平 地湧社 8・12頁

大地の守り人・次世代の守り人

「夜明けへの道」 人間家族特別号 107頁

自然は子孫からの借り物

「足るを知る」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 12頁

ナバホ族

アメリカ南西部に先住する部族。アリゾナ州からニューメキシコ州にまたがる砂漠地帯に、自治権を持つ最大の保留地を領有している。この中にホビ族の保留地もある。

四 ひとつはすべて・すべてはひとつ

自然という言葉・幸せという言葉

「足るを知る」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 12～13頁

目から鱗が落ちるはなし／索引

●はじめに

冷戦・ベルリンの壁

第二次大戦後、1945 年から 1989 年までの間、世界を二分したアメリカを中心とした資本主義陣営と、ソ連を中心とした社会主義陣営の対立構造のこと。戦争は起こらなかったが、軍事・外交・経済・宇宙開発・航空開発・文化・スポーツなどで悉く対立していた。

ドイツのベルリンでは、ソ連側の東ドイツとアメリカ側の西ドイツの境界に壁が造られ往来が遮断されていた。

こころ

この本では引用や参考文献の場合を除いて、漢字の「心^{こころ}」ではなく、ひらがなの「こころ」を使う。その理由は次の通りである。

古代文字の「こ」は舟とか漕ぐという意味である。「ろ」は櫓である。「こころ」は櫓で舟を漕ぐという意味になる。そして、舟は太陽を運ぶためのもの。太陽は旭と呼ばれ、太陽と舟は日漕・日子・比古・彦と書き、神の原点とされた。こころとは太陽、つまり、世界観・人生観・理念・基本方針を運ぶものである。

ことば

この本では引用や参考文献の用例以外、漢字の「言葉^{ことば}」ではなく、ひらがなの「ことば」を使う。それはことばが、こころが口から発し出たものだからである。

一 自分とは自然の分身

自然の分身

「木に学べ」 西岡常一 小学館 238 頁

「足るを知る」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部 7 頁

自分という言葉

「原初生命体としての人間」 野口三千三

佐藤眞生（さとうまお）

縄文魂の探究と実践。

米（耕作 1 反）と野菜（耕作 1 反）、味噌と旬の漬物、ビールとうどんを自給。

腹六分、穀菜食中心、摂水 1 日 2 ㍓、半日断食週 2 回、丹田呼吸、指ヨガ。

野草てんぷらの実演。月刊対話紙「自然人」「芸術の森」の発信。

百年都市構想の実現を目指す茨木未来倶楽部、縄文魂を磨く縄文直観塾主宰。マチ型生活共同体づくりの模索。

縄文魂にかかわる著作

「縄文魂」・「縄文の遺伝子」（かんぽう）、「ふるさと茨木探検ガイド」・「茨木がまちになった 6 つの物語」（かんぽう）、「こころは腸次第」・「葬式革命」（かんぽう）、「野草てんぷら」（バーズアイ出版）、「ふるさと一日生まれ変わりの基本構想」・「足るを知る」・「楽しくつながり自由に生きる一足るを知る生き方の物語」（茨木未来倶楽部）・「植物との対話」（茨木未来倶楽部）

「足るを知る」以下、本書「目からうろこが落ちるはなし — 縄文自然観」までは“マオじいの結”シリーズとして電子書籍に発表。

マオじいの結「目からうろこが落ちるはなし — 縄文自然観」

初版発行 2014 年 6 月 25 日

著	者	佐藤眞生
表紙・挿画		佐藤 滯
揮	毫	池田寿村（題字・裏表紙）
発	行	茨木未来倶楽部
本文組版		編集工房 D E P / 桐生敏明
印刷・製本		モリモト印刷株式会社

© Mao Satou Printed in Japan 2014