

感性を豊かにする自然との関わり

自然とのふれあい

すみ渡る空が広がる秋の晴れた日、小学校低学年とも思われる可愛い女の子がキャベツ畑で楽しそうに網を手持って何か白い美しいひらひらと自由に飛び回る生き物を追っかけています。畑には自然農法で作っているキャベツが一面に植えられていました。これから葉をどんどん広げて結球するための準備をする時期です。一体彼女は何かをつかまえているのでしょうか。網の中には美しいモンシロチョウが何匹も入っていました。少女は「どうしてこんなに可愛くて美しいチョウを捕まえてはならないの？」と首をかしげながら私に尋ねました。「モンシロチョウはキャベツに卵を産みに来ているんだよ。そしてその卵はやがてアオムシになってキャベツの葉をム

シヤムシヤと食べるとキャベツの葉は穴だらけになってかわいそうなので、卵を産ませないようにモンシロチョウを捕まえているんだよ。モンシロチョウはきれいで花の受粉を助けたりよいこともするけれど、チョウになる前のアオムシはキャベツの葉を食べる害虫なんだよ」と説明しました。少女は「ああそうなんだ」と納得したような納得しないような顔をして、またチョウ捕りを始めました。

切にすると感じるとともに人間にとって害があると思われる虫を害虫として差別しています。そんな自然と向き合う時には矛盾を感じることもあります。さまざまな自然の命を肌で感じて行くこと、それが大切ではないでしょうか。

自然が遠のいていく

私たちは高度な文明社会の中で便利な機器を手に入れ、大変便利な生活ができる時を迎えました。しかしそれと反比例して自然との距離はどんどん広がるばかりです。とくに都会においてはコンクリートジャングルといわれる生き物の匂いの感じられない空間が広がっています。無機質な環境での生活を余儀なくされています。ビルやマンションの中ではほとんど生き物はいなくて、たまに



今井 悟

(公財) 自然農法国際
研究開発センター
常務理事

NPO 法人全国有機農業推進協議
会理事



元気がない観葉植物が片隅に見られるくらいです。また土は命の源といわれ、私達が毎日口にしている食べ物も土によって育てられているにもかかわらず、自然との関係性を感じることはありません。一日中アスファルトやフロアの上を歩くだけで、ほとんど土の上を歩くこともなければ土を手にとつて触ってみることもありません。自然から離れた生活が当たり前になっていきます。土から離れると人間はわくわくすることもなくなつてくるような気がします。

多様な「生」が存在する自然の中に身をおいて、体験を通して自然の中の命の営みを実感する感性が乏しくなっている現在、子供たちには自然に対する好奇心・驚きと感動を持つて自然と接することが求められます。

現代社会は情報社会と言われていますが、現場から離れた情報社会になつていきます。情報もインターネットなどでヘッドラインのような二次情報だけをみると現実が見えなくなり、現場で見た、五感で感じた情報が重要であり、そういう情報に触れていると直感が磨かれ、どんなこともうのみに

しないでその奥にある真実を求めたい力が高まります。

ところが今はネット社会が当たり前の時代になり、リアルな現場から離れてバーチャルな世界で浮遊している若者が増えていきます。あまりにも長時間にわたつてスマートフォンに夢中になつているスマホ依存症が増えていきます。スマホは一瞬にして世界中の人とつながる便利な道具です。しかし人がそれを使うのであつて道具に使われていては本末転倒。スマホに依存するようになると睡眠不足やうつ病に繋がつたりします。依存症の若者は昨年の統計調査では52万人と言われ社会現象となつていきます。

俳人の黛まどかまゆずみ氏は「新資本主義」の中で「文明によつて人間として生きる力（本能、五感、直観力、叡智など）が弱くなつてきている」と現代社会の危機を訴えています。

便利で物や情報にあふれ、豊かに見える現代社会の影の部分が見えてきています。私たちは知らない間に人間らしい感性を損なう環境に暮らすようになっていきます。

自然を観る

自然農法においてはイネや土等の自然を観察し、自然界に起きている現象から原因と結果を結ぶ自然の摂理を見つけていくことが具体的な技術に繋がります。自然農法普及会（昭和28年設立）当時の自然農法の指導者露木先生は、自然農法は「イネに聞く農法」であると自然観察の重要性を説いて普及に努めました。

自然観察が重要ですが、実は人によつて同じ物を見ていても全く違った物を見ることがあります。人が自然や物を見るときはどういうことを考えてみましょう。

1. 自然をよく観ているか

私達は自分の身の回りにある自然や現象をどのように見ているのでしょうか。自分ではしっかり見ているつもりでも本当の物を見ていないことがあります。一つは思いこみです。人は常に自分の尺度で物を見たり考えたりします。そしてその尺度に合わないものを否定したり排除しようとしています。思いこみの具体的な例に「錯覚」があります。人によつて見ているものが変わつて見え、ま

たその人の心の状態によつて違ったものにも見えます。まず自分の見方、考え方には必ず思いこみや錯誤の一面があるという自覚を持つことが必要です。

岡田茂吉（自然農法創始者）は「直観の哲学」の中で次のように人間の見る目の危うさを説明しています。

「人間は誰しも教育、伝統、慣習等種々の観念が総合的に一つの棒のようになつて潜在しているものであるが、それに気づくことはほとんどない。これがため、物を観る場合その棒が邪魔をする。」自然を見る場合この棒が邪魔をして、自分ではしっかりと見ているつもりでも本当は思いこみがあり真実を観ていないことがあります。例えば「害虫や雑草は人間にとつて不利益をもたらす敵であり厄介者だ」という棒となつた先入観で見ていると、そのことを解決するために対症的に排除することが最善の解決策と考えてしまいます。それでは根本的な解決はできません。雑草も虫も自然界では同じ命を与えられた生き物で「仲間」と観れば思いがかわります。そうすると「一緒に生きよう、雑草にも害虫にも存在する意味があるのでな

いか」と考えるようになります。雑草や害虫にも役割があると考え直していくと、見える世界が変わってきます。

2. 時間で観る

自然界では万物が時間とともに変化をしているのでその視点で時の流れを観て判断することも大切なことです。最初に農場の風景で述べたように時系列でものを見ると、アオムシはキャベツの葉を食べる害虫であるが、成長してモンシロチョウになると美しい羽根を優雅に広げて花粉の交配を助けるエンジェルとなります。自然は万物流転ばんぶつてんしているといわれるように、一切は一瞬の間もなく流転しています、そこで時間の流れの中で観ます。人間の見方も、変化

そのものに対して、時間軸を視点に見なければなりません。日本の食文化の中に味噌づくりや醤油づくりがあります。原料の大豆や麦などが時間とともに発酵し素晴らしい栄養価の高い、美味しい天然調味料が生まれます。材料を仕込む時までは人間の力で、後は自然が醸かもすのを待ちます。人間が介入できない時間となります。その間はじつと

待つて、見守ると、やがて豊かに熟成することになります。

また生き物の遺伝子は生物誕生以来何万年も命を継承して現在に至っています。作物の種（タネ）も何千年に渡り誰かがどこかで採種したり、種まきをして現在に伝わっています。種の中にはとてつもない時間の経過の中で現在に繋がるストーリーが内在しています。種にはその長い時間が詰まっています。

自然界では時間の流れを意識しながらどのように変化してきたのか、これからどのように変化していくのかを観ていきます。こういう観方をすれば人間の予知能力がより高まっていくのではないのでしょうか。

3. 空間を観る

「鳥の目、虫の目」という言葉があります。鳥のように大空から大地を見るのと虫が草むらの中で見る世界は全く違った世界が見えます。男性は鳥で女性は虫という人がいます。虫同士はお互いに虫言葉を話せるようで楽しい会話が弾みます。鳥には虫が見ているものとちがうものが見えているのでその会話の意味は分からないことが

あるでしょう。しかし自然界を観るときにはマクロな観かたとミクロな観かた両方があります。畑を見るととき全体を見渡して作物の生育状況を見てでき具合を判断することもあれば、一つ一つの作物が順調に育っているのか、病気や害虫の被害はないのか土の状態はどうなっているのか、雑草はどうなっているのか。更に一枚の葉の葉脈や果実の色、形など細かな事象を観察することも大切になります。

4. 客観的に観る

私たちは自然を見るとときに自分を中心で自然を対象物として見ています。逆に自然が自分を見て視点を変わると新たな世界が見えてきます。

トマトを育てている時に自分がトマトを見ていなくてトマトが自分をどのように見ているのかトマトから見られているかを考えましょう。そうするとトマトが私を生かそうとしてくれる、自分が育てているのでなく自分が育てられていると感ずるようになってきます。今まで自分の気持ちを大切にしてお世話をしていたことに気が付き、トマト

にとつて今水がほしいとか、今何をしてほしいと思っているかが分かるようになります。

有機農業のイネ作りで「イネは人の足跡で育つ」という有名な話があります。いまだきの農家は田植えをした後は車で来て水管理をするぐらいで田んぼの中に入ることはほとんどありません。有機農業による稲作りでは草取りも重要な作業になります。車の中で道路からイネを見てもイネが順調にそだっているかどうか分かりません。田んぼの中に入って草取りをするとイネや土や雑草に直接触れることにより土の軟らかさ、固さや臭い、イネの固さ軟らかさ、イネの根の張り具合、雑草の種類や育ち具合がわかります。トンボやカエルなどの様々な生き物たちがいることにも気が付きます。それらを五感で感ずることができず。有機農業では農家が足しげく田んぼに通ってくる気持ちに対してイネも農家の愛情を感じ、農家の期待に応えようとする、そんなイネ作りになるのではないでしょうか。

また、いつも慣れた道を歩いていて目に留まる自然の風景の中で、鳥や樹木や花がいつも自分を見ている



と考えてみると、ひと時の散歩も一層楽しくなると思います。

5. 六根で感じる

日本の古くからある山岳信仰では、「六根清浄」と唱えながら厳しい山を登る修業があります。六根とは人間の認識する6つの感覚で、これが人間の我欲や執着で正常に働かなくなると正しい人生を歩むことができないので、その我欲や執着を清浄化するために自然の中に入って魂を磨く修業をするのです。六根とは以下の人間が持っている6つの感覚です。

- ① 眼根（視覚）
- ② 耳根（聴覚）
- ③ 鼻根（嗅覚）
- ④ 舌根（味覚）
- ⑤ 身根（触覚）
- ⑥ 意根（意識）

この六根が正常に働いているかどうかは私達の人生にも大きな影響を与えます。私たちは六根の能力を十分發揮した生活をしているでしょうか。社会では私達は常にスピードを求められ忙しい時を過ごしています。何事も表面だけを見て見過ごすことが多い。たまには走るのをやめ

て立ち止り、ゆっくり時間が流れる近くの自然に身をゆだね、手に触れ、匂いを嗅ぎ、かすかな音に耳を近づけてみる。そうするといつも見る景色と違ったものが見えてきます。

人は生まれ育った環境や経験、知性や体質などによって六根の感度は違っています。特に⑥の意根を高めることにより人が見えないものが観える力が身につくと、真実を見抜く能力が高まり人生にも大きな影響を与えるのではないのでしょうか。

6. 心で観る

観るということは、ただものが見えるという感覚器官としての視覚でなく、感覚力の拡大としても使われています。ただそこにあるものだけを見ているのではなく、見えないもの、雰囲気や気配などから先のことや人の心をも観ていることを表わしています。

フランスの有名な児童文学でサン・ペグジュベリ作「星の王子様」の中の一節にキツネが星の王子様に大事な秘密を明かす場面があります。その中でキツネは「心で見なくては物は見えない。肝心なことは目に見えない。」と秘密を明かします。

この言葉は、生命とは、愛とはといった人生の重要な問題に答える指針として広く知られています。この小説の中ではウワバミが象を飲み込んだ絵が出てきます。大人には蛇が何を飲み込んだか分かりませんが、子供はその姿から見えない象を想像して見ていました。この絵は子供の頃の感性を失わず、童心に戻って、物を見ることの大切なことを暗に訴えています。

相田みつを著「にんげんだもの」の中に次の詩があります。

花を支える枝
枝を支える幹
幹を支える根
根は見えねんだなあ

私達は目に見える枝や花にとらわれてそのことしか注目しないのですが、実はその花や枝や幹を支えているのは目に見えない「根っこ」であることをこの詩は表現しています。

人が生きていくうえで最も厳しい人生の荒波にのみこまれないように風や雨、暑さ寒さにも負けないように「根っこ」をしっかりと張っていく。そのことによってやがて美しい花が咲くことを示唆しています。作物を栽培する時も目に見えない

土の中の根の状態が重要で、そのまま地上部の葉や花に反映して見えます。目に見えない原因が地下部にあり、その結果が目に見える地上部に現れます。そこで地下部にある土や根やそこに生息する土壌動物や昆虫、微生物などの生き物が注目されます。そういう目に見えないところに原因があると心で観るとき、自然の摂理を読み取ることができるようではないのでしょうか。

7. 直観で観る

岡田茂吉が「直観の哲学」の中で「物を観る場合、棒に禍いせられない、虚心担懐白紙の吾となるのである。それにはどうすればよいかというと、刹那の吾となるのである。すなわち物を観た一瞬、直感した印象こそ物そのものの実体を把握して誤りがない。」と述べています。人間は我欲や執着などがあると心の棒が邪魔して本当のことが見えなくなっています。岡田茂吉は自然を観ることによって自然の摂理を見抜きました。氏の短歌に「一葉の朽葉をとれば巖として輪廻の則を語りて居るも」があります。一枚の枯葉を見て大自然の物質循環の仕組み、自然の

感性を高める

1. 自然を楽しむ家庭菜園

摂理を悟った歌であります。落ち葉が地上に落ちてそれが土壌動物や微生物に分解され、朽ち果て腐植となつて土に還り、やがて木の栄養になり新しい葉を生み育てます。新しい命を生む自然の輪廻の則を直観的に感じたことを歌にしたものです。

また良寛和尚の辞世の句に「うらを見せ おもてを見せて ちるもみじ」があります。一枚のもみじ葉がはらはらと散る瞬間を観て、自然の実相の中に人生の真実を観た含蓄深い句です。良寛は極貧の中に身を置いて仏に帰依し修業する直観の人でした。紅葉を見ると美しいと思うとともに人生には裏と表があつて織りなしていく。良いこともあれば悪いこともある。それも表裏一体であります。人生にも明暗あり、悪いことと見えることも良いことのためのものと受け止めると紅葉が一層美しく見えます。たった一枚の葉を見ることでも、感じ方は人によって深さや広がりがあります。何かを成し遂げた人生の達人とも言われる偉人に直観力が優れている人が多いのではないのでしょうか。

数千年にわたり日本人は農耕民族でした。その軌跡は今に生きる人間の魂(DNA)に刻み込まれており、家庭菜園に取り組むとそのスイッチがオンになります。そうすると自然とのかわりか蘇よみがえつてきます。

植物を育てることは、うまず弛なまらず慈いっくしみ見守り手助けをしていく子育てにも似ています。家庭菜園に取り組むと、トマトも自分の家族のような関係性が生まれてきます。

ある主婦が子供と一緒に家庭菜園を楽しんでいました。自分の子供を育てる感覚で、トマトに「○○ちゃん」と名前をつけて「おはよう」「行ってきます」と毎日声をかけて水をやったり、手入れをして育てていたら、トマトは元気にすくすくと育ち鈴なりになつて家族を楽しませてくれました。家族が出かける時にはトマトもその言葉に反応して元気な笑顔で家族を送り出してくれるように感じたりするそうです。家族には物を言わないトマトの声なき声が聞こえているのかもしれない。

家庭菜園の楽しみは自分でまいた

種が芽吹き、育てながら花を咲かせ実になるという大自然の循環をこの目で確かめる醍醐だいご味にあります。そして自分の命を育ててくれる食べ物かどのようにして育てていくのかそのプロセスを五感でリアルに感じる事ができます。スーパーでお金を出せば何でも買えるという便利な生活をしていると食べものが自然の恵みによつてもたらされるといふ自然と人間との関係性が希薄になつてきます。家庭菜園で植物を育てることにより自然との関係性を取り戻します。自然に対して五感をフルに働かせて向き合うことにより、人間として豊かに生きるために必要な感性を高めることができます。

かの有名な印象派のクロード・モネは、絵を描くことより庭造りのほうに情熱を燃やし、自分の家の広大な敷地に庭をつくってしまったことは有名な話であり、そこからあの有名な睡蓮すいれんの名画が生まれました。モノも自然に直接関与することによつて感性を高め、人を感動させる絵を描くことができました。

園芸コンサルタントのJ・ハンデルスマンは著「庭からの贈り物」の中で「私たちはいつも慌あわただしく駆け

回っているのです、目の前で、あるいは耳で聞こえる範囲でいろいろ自然現象が起こっていることを忘れている。私たちに必要なのは、生活のペースを落として、自然を目で見、耳で聞くことだ。たった5分でもいい。到達可能な目標を定め、植物のそばに居てみよう。それだけでいい。簡単なことだ。そうすれば自然の一部になり自然と交流している。」と自然にかかわる生活を見直すことを勧めています。

五感を使って自然に近づくには、プランターで1本のトマトでもよいので育てることを続けることです。自然のかすかな変化や動きにはつと感動する感性が高まり、人生を豊かにしてくれるものと思います。

2. 五感を育てる

五感を高めるにはもう一つ、自然の産物である食べ物についての幼児期における教育が重要です。本物を食べる、本物の味を知る、素材の持つ色、形、におい、味を知る、本物を食べれば偽物が何か食感で分かるようになります。ジャンクフードばかり食べていては悪い食感が快感になってしまいます。料理評



論家の服部幸應氏は「人間の小脳は8歳までに完成する。大脳は12歳までに完成する。越える意識が変わらなくなる。3歳から8歳までに人間らしく生きる餌付け（食育）をしていくことが重要。小脳は本能を司り、動物的な本能が発達し人間としての意識が芽生える。そして善悪を判断する大脳の前頭葉が12歳後半ででき上がる。」と幼児期の食育の重要性を訴えています。その時期に自分が食べる食べ物危険か、安全か、健康に良いかなどの選択能力が身に付き、正しい食感が身に付きます。

3. 本物を見る

感性を高めるためには本物を見る、本物の美を見て感動することが大切です。ガラクタを見ては美意識を高めることはできません。古陶器や名画など芸術品、美術品を見分ける力も、感性としか言いようがありません。テレビ番組で「なんでも鑑定団」が人気で骨董収集がブームになっています。しかし出品される骨董品の大半は偽物が多いです。家族から嫌われながらも一生懸命ガラクタを集めるおやじの一喜一憂する姿は滑稽です。偽物を見分けるた

めには、偽物ばかり見ていては鑑識眼を高めることはできません。目効きになるためには本物を多く見て感性を高めることが何より大切です。多くの芸術家は自然を徹底的に観察してその本質の美を追求し、表現しています。自然こそが美の本質であることを知っているからです。

日本のダビンチといわれる画家の伊藤若冲は精緻に自然を描く画家として有名です。若冲は観察の人と言われました。芸術家は自然観察を徹底して行う、そしてその本質を見極めます。機能的に優れたものは美しく、命あるものは機能的に完全なもので次に世代を引き継ぐ力があります。命あるものは美しく、命ある者の中に美の発見があります。そして本物の美は人を感動させる力があります。私たちがバーチャルな生活から本物の自然や命あるものを見るリアルな生活に一步でも近づくと、五感で自然を感じ、毎日が自然の美に感動する日になってくるのではないのでしょうか。

4. 自然に感謝する

現代は自然との関係性が薄い社会で、自然に感謝することを忘れかけ

ています。一粒の米は八十八の手が掛かっているといわれており、米を育てる人、機械を作る人、運ぶ人、料理する人、自分の口に入るまでに多くの人がかかわっています。人も自然の一部ですが、更にその米が育つためには太陽、土、水や生物などの自然の恵みがあって初めて育ちます。一粒のコメからそれらの背景が見えるのでしょうか。それが見えれば「いただきます」という感謝の念はおのずから生まれてきます。

私たちは米が栽培されている自然に近づくことによって感性が働き、そこにみずみずしい生命力を感じます。イキイキして生きがいを感じます。私たちは自然の中に一人立つ時、ふと、自分が何物かによって生かされているという存在だと気づきます。その気持ちは次の瞬間何物かへの感謝の念に変わっていくのではないのでしょうか。

豊かな感性が幸せを生む

感性は自然とつながる道であり、誰でも今の生活を見なおし、少しでも身近な自然を意識する時間を多くすることによって簡単に感性を高め

ることができません。感性が高まれば生きる力（生命力）、よりよく生きようとする力が湧いてきて、毎日がワクワク、ドキドキする生活ができるようになります。

一本のトマト、キュウリでも花でもよいので自分の手で育ててみましょう。植物を育てることは自分の幸せを育てることにつながります。そこには感謝の心、美しい心、優しい心、思いやりの感性が育ちます。芭蕉の俳句に「朝顔につるべ取られてもらい水」という有名な句があります。朝早く起きて水を汲みに来たら、井戸のつるべに朝顔が巻き美しい花を咲かせていたので、水を汲むのをあきらめて隣に水をもらいに行く情景を描いています。自然の命の美しさに四季折々の植物の変化に感動し、それを尊び思いやる心は日本人の持つ感性の一つです。自然はそういう感性を育て、人を幸せにしようとしてくれているのはではないでしょうか。自然が持つ力は全ての生き物を豊かにし、人を幸せにする力があると信じています。