

新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPLE UNIQUE



12 1976 NO.485



初めての読者へ

この雑誌は、国際マクロビオティック・センター（インターマック）日本C.I.協会の機関誌で、「無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義」を誰でもが実現する法を唱えて世界を駆けめぐった巨大な自由人、故・桜沢如一（ペンネーム／ジョージ・オーサワ、一八三〇～一九六六）が創刊したものです。

ジョージ・オーサワの思想と生涯については、最近、地産出版から、『食生活の革命児』（七八〇円）という好著が出版され、一般書店で買うことができますから、ぜひ読むことをおすすめします。

この本を読めば、ジョージ・オーサワという、日本でこそあまり知られていないが、欧米では有名な日本人の波乱万丈の生涯と、その独特な強烈な思想、日本C.I.協会の成り立ち、玄米正食のあらましがわかります。あとは桜沢の本を、玄米食をコツコツやりながらよく読み、協会の行事で勉強してください。そして、身も心もスッキリ生れ変って、好きなことをバリバリやってください。

CONTENTS

新しき世界へ
485号

カット／埼玉・奥秩父 三峰神社

日本C.I.協会行事案内……………3

投票は入札、競売、セリ／桜沢如一……………4

月の光る海辺、白いドレスで……………6

木の葉がキラキラ光る……………7

柔道の本(3)／桜沢如一……………10

宇宙の詩(2)／橋本政憲……………14

花のバリで包丁持って／盛谷奈加……………26

男性諸君！包丁をとれ！……………30

アメリカ・ニュース……………33

クッキング・サロン／桜沢里真……………35

■今年もまたたく間におわろうとしている。
あなたの今年の成果は？ 来年の計画は？
通信をおよせください。

編集部

■新年号には大森先生の『霊との対決』全
15ページ一挙掲載。まさに衝撃の記録。ご
期待ください。

●PU用語解説

C.I.(シーアイ)……Le Centre
Ignoramus

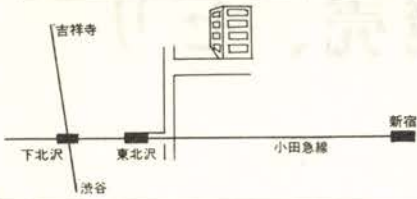
「無知なる者のセンター」の意味。無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が青年教育の家をMI Maison Ignoramusと命名。こざかしい知恵をすて、無知、バカであることに徹底したものが真の幸福を得ることができるといふわけ。

G.O.(ジーオー)……Georges Oh-sawa (ジョルジュ・オーサワ、英語ならジョージ) 桜沢如一先生の外国でのペンネーム。如一をジョージにあてたもの。

P.U.(ピーユー)……Le Principe Unique (ル・プランシプ・ユニック) ただ一つの原理、無双原理のこと。宇宙をつらぬく根本法則のこと。

マクロビオティック……Macrobiotic (フランス語) 英語ではマクロバイオティクス Macrobiotics 形容詞は Macrobiotic マクロバイオティック。元の意味は「長生術、長生き法」だが、桜沢先生の提唱による正食法の意味で使われている。宇宙の秩序、法則にのっとった人生の道のこと。大自然とともに生きる生活法。

陰性・陽性……あらゆる物の性質を二つに分けて、遠心・拡散・寒冷・カリウムの多いものを陰性(▽)と呼び、求心・収縮・暖熱・ナトリウムの多いものを陽性(△)と呼ぶ。



日本CI協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎03・469・7631 (代)

小田急線・東北沢駅下車1分半

- 会員でなくても参加歓迎です
- 録音はご遠慮ください

■リマ・クッキングアカデミー

桜沢里真先生は指導の料理教室。中上級師範コースは毎週火曜日の午前十一時から午後六時から二回、初級コースは毎週水曜日の午後二時から午後六時から二回、同じ時間。受講料は一回千五百円で、毎月初めに、その月の分を前納。日本CI協会に入会(年会費四千円)して、入学金三千円を納入のこと。ノート、筆記具、エプロン持参してください。

●2月まで休みです。

■インターマック昼食会・夕食会 毎週木曜、正午と六時の二回。吉成知江子先生調理の玄米基本食の試食とお話、協会役員、お客様の短いお話、参加の方の懇談。会費五百円。初めての方も気軽においでください。

●11月号訂正のお知らせ

〈手づくり教室〉案内28ページ
1月16日→21日、2月20日→18日、3月19日→18日、

■第二例会第一部

12月12日(日) 毎月第二日曜／正午→三時／講師 大森英桜先生

／テーマ 食物の研究シリーズ、野菜編その2、「根菜」／会費 千五百円(一、二部通して出席の方は、二千五百円)

■第二例会第二部

同日四時→七時／講師 大森英

桜先生／テーマ 顔相(ホクロ・シミ・ソバカス・イボ・気色)にみる健康、幸福占い／会費 千五百円

■マクロビオティック手作り教室

12月17日(金) 十一時→二時／「手作り納豆と納豆フライ・納豆サラダ」／講師 浮津宏子先生

／会費 千二百円(非会員千五百円、材料費込み、試食付)／要予約

■インターマック・パーティ

12月18日(土) 毎月第三土曜／六時→八時半／十二月の誕生会と大忘年会／会費 千円、料理持参者は五百円 ※突然のおもしろいことがたくさんあります。

■第三回パンと豆腐づくり講習会

12月19日(日) 一時→四時半／三階にて「星野天然酵母鍋焼パン」(イーストを使わないでフックラと)／講師 横田和敏先生

／「手づくり豆腐」／講師 松田友行先生／会費 一般千五百円、日本CI協会会員千二百円(材料費込み、試食付)／要予約／希望者には道具セット一式別売、価格二千円

■リマ化粧品販売店講習会(無料)

同日十時→四時／二階にて／玄米定食三百円／問い合せ ☎04四(六三)八五八一 リマ化粧品 K K

●冬休み

●日本CI協会／12月28日(火)→1月7日(金)

●オースワジャパン／12月31日(金)→1月6日(木)

■第二例会第一部

1月9日(日) 毎月第二日曜／正午→三時／講師 大森英桜先生

／テーマ 食物の研究シリーズ、野菜編その3、「香辛料および蛋白質分解酵素の効用」／会費 千五百円(一、二部通して出席の方は、二千五百円)

■第二例会第二部

同日四時→七時／講師 大森英桜先生／テーマ 貝原益軒養生法、食養生研究／会費 千五百円

PU大新年会

1月15日(土) 毎月第三土曜／六時→八時半／前月新入会の人と会員の親睦 新年会、一月生れの人の誕生会、初めての方歓迎。／会費 千円、料理持参の人は五百円／なるべく予約をしてください。

■マクロビオティック手作り教室

1月21日(金) 十一時→二時／「豆腐・胡麻豆腐」／講師 松田友行先生／会費 千二百円(非会員千五百円、材料費込み、試食付)／要予約

■特別料理教室

1月23日(日) 十一時→三時／「PU料理とGO秘話」／講師 山本祥園(ソフイー)先生／会費 三千円／要予約

■第一例会第一部

2月5日(土) 毎月第一土曜／二時→五時／講師 平賀佐和子先生

／テーマ 原爆症を越えて玄米児7人の母／会費 無料

■第一例会第二部

同日六時→八時半／講師 桜沢里真先生／テーマ 食養料理の秘訣、健康は家庭の料理から／会費 千円

●文通希望します。

正食に熱心な友人がおりません。成長はのろくとも、フアイトをもっているお方、お手紙ください。正食歴6年9ヵ月、独身。

新居敏秀(〒769-27 香川県大川郡白鳥町白鳥961の1 養護施設・恵愛学園) 児童福祉施設職員(児童指導員)です。

●年賀状を送ってください。

ユニークなものを、本誌に掲載させていただきます。自筆のまま印刷されますので、必ず黒インクでお書きください。

編集部

投票は入札、競売、セリ

Georges Ohsawa

桜 沢 如 一

村元淡路守は、米国大統領の選挙を見て、「元首を入札にて定むるヤカラドモ……」と云った。少しオカシイ。

入札というものは、人間を一応は尊重するように見せかけて、まったく人格を無視する、たくな方法である。

入札は二重の犯罪である。

(1) 個人の人格（意志、欲望、知能）を尊重すると見せかけて、実は個人の腕力、権力、金力をたくみに利用して、個人をたがいに相殺させ、そのうえ、

(2) 個人の無知と、無能を神化する。

たとえば——ある人が、Aなる人に投票する理由は、無知による判断である。

——君は、なぜあの人に投票したか？

——だって、あの人はえらい人だよ。

——どんなところが、えらいのか？

——だってさ、あの人の演説をきいてみな。とてもむずかしくて、コチトラにはさっぱり、わからないことをペラペラツとタテイタに水だ。

また、ある人は、自分の盲目的な欲望や、スキキライにかられて投票する。

——だって、あの人は、すばらしい家に住んで朝から自動車にのってさ、たいしたものじゃないか！

こうして「無知」、オロカサ、好悪、ワガママ、ドン欲、無能のゴンゲがえらび出される。

そこには、理性や、知性やがあらわれる機会がない。えらばれるのは、無知であり、腕力、権力、

ドン欲、金力、無能、猪勇……などである。そんなものは、人間を幸福の方へ一歩でも近づけるものではない。正義や真理の北斗星を見わけることさえできない。その結果は、不安のガス、苦しみの波、不幸のあらしにとびこむことになる。けれども、もういったん選んだ以上は、自分の権利のいっさい一任してしまっているから、なんの発言権もない。かくて、不幸のドン底にジリジリすべりこむのみである。だから、投票することは棄権することである。

昔の昔から、ほんとうの、すばらしい自由人が投票によってえられたタメシはない。その反対に、マコトの人、すばらしい人が、投票によって、あるいは投票によって選ばれた人々によって、殺されたり、迫害されたり、圧迫されたタメシはたくさんある。キリストも、ガリレオも、エラスムスも、ブルノオも、あるいはハリツケに、あるいは火あぶりにされた。

そして、そのおかげで人民は、目に見えぬクサリでしばられたり、ドレイにされたり、家や国を失ったりした。ムソリーニや、ヒトラーや、ナポレオンや、彼らをえらんだ人民が、その見本である。

入札は、すばらしい方法である。が、それだけに、用い方をまちがったら大へんなことになる。それがすばらしい実をむすぶか、おそろしい結果をきたすかは、入札する人の理知、意欲にかかっている。入札者がリップパナ批判力をもっている場合には、実に理想的である。入札者が批判力をも

っていないとき、それは悲しむべき状態をまねいてしまう。入札は、入札者の拡大レンズであり、マイクである。それは、入札者の理性と知性と、ドン欲とワガママを十倍、百倍にする。

ところが、大衆というものは、いつ、どこの世にも、無知とワガママ、エゴイズムとナマケの源泉と相場がきまつている。大衆は批判力をもっていないが、暴力とパッションをもっている。

人間は金銀を幸福だと思い、快楽をヨロコビだと思い、力を権威だと思う。目の前の一円のためには、未来の千円をすてる。人間のヨロコビとタノシミは、あくまで感覚的である。そのドン欲には、まったくキリがない。

だから人間が、このスバラシイ入札という方法をスバラシイものにし、生かすためには、人間が一人一人スバラシイ、クモリのない、正しい批判力をもつよりほかには、いかなる方法もない。個人個人に、この正しい批判力さえあれば、実は入札もいらぬし、誰が政治をやってもいいし、また、政府も、政治もいらぬのである。

多数決は暴力である

入札は多数決であり、リップパナ一つの暴力である。盲目的な、スペキュレーションである。正義や自由や真理や幸福は、投票や入札では決めることができない。これを生かすには、個人がリップパナ批判力をもつことよりほかにはない。それには正しい教育が必要である。しかし、昔からこの正しい

い教育というものが、まだ見つけられていない。

正しい教育とは、読み、書き、ソロバンではない。正しい批判力をもたせることである。が、人間は、まだその批判力の原理さえ発見していない。真理は目下、研究中である。

そこで、私に一つの新しい選挙法がある。それは、万人に自己批判力をもたせる方法である。まず、えらぶ人も、えらばれる人も、健康をもった人にかぎる。身心ともに健全な人であること。それは『自由』の測定法でもある。また、幸福の、『メートルよみ』でもある。

これは、えらばれる人にも、えらぶ人にも、各自に、また自他ともに分る方法であり、マチガイのない方法である。

自分の健康、体と心の健康、自分一人の幸福、自分一人の自由を確立できないような人に、万人の自由や、幸福や、健康を確立できるわけがない。問題は、この自由や、幸福や、健康のメートルがなかった、ということである。「四つの自由」や、経済的な幸福や、コンフォートととりちがえた幸福や、体力や腕力ととりちがえた健康では、平和はうまれぬ。生れるのは、不幸と戦争と、悩みと罪ばかりである。

まず、体の健康が第一である。

その次に心の健康である。

心の健康というのは、正義や、自由や、幸福や、正しい愛や、真理をしかり身につける能力である。この能力は、金や学校で教えられるものではない。金や学校や、技術や、権力であたえられる

のは、たいていこの能力をころすか、仮死状態にするものである。

キリストもシャカもモハメドも、大学へは行っていない。ルッテルも、マルクスも、スターリンも学校へ行つたけれど、けつして平和や幸福や自由を確立しなかった。

けれども、万人は幸福や、自由や、正義や善や美のあることを知っている。知っているのだから、どうして望むことができるだろう。知っていないながら、たどりつくことができないのは、ほんとうの健康をもっていないからである。

健康をもっていないながら、幸福や正義や自由を見つけることができないのは、ほんとうの健康でないからだ。ほんとうの健康がないのは、まちがった教育で目がくらんでいるからだ。

ほんとうの教育は、自然という学校で、社会、読書、旅行というものをよく勉強しないから。よく勉強をするということは、自分で、身をもつてあたる、ということだ。人から聞いたり、教わったり、たすけられることではない。自分で見つけ、自分で身につけることだ。それをしないのは、それができないような境遇におかれているから。すなわち、金、権力など、きままをゆるし、『楽をさせる』条件だ。（『コンパ文庫・5』より）

（『コンパ文庫・5』は、戦後、正食医学雑誌『サナ』とともに発行されていた、PU理論研究雑誌『コンパ』のハイライト版です。コピー版、一部千七百円、送料一六〇円）

月の光る海辺、白いドレス で子猫といっしょに舟の上

全身の皮が何回もむけかわった

小野理理^{さん}が夢の中に見たもの

玄米正食と芋パスターの威力

本誌10月号『理理の皮が全部むけた』の小野理理さん（19才）が、11月6日、日本CI協会の第一例会に来た。

体の赤かったところが、すっかり消え、ほおもピンク色になり、明るい表情。すごい早口で、その体験を語った――

ほおがピンクに

「二、三週間くらい前から、加速度的にようになって、よくなりはじめたら、こんなに早いのかな、と思うくらいでした。」

はじめのころは体もだるかったし、母も忙しくて芋パスターのしつぷをするのが大変だったんですけど、元氣になってきたら、手まめに毎日、肝臓と腎臓のところ、それに体の赤いところをしつぷしました。今も、毎晩、寝る前にやっています」

――ご飯はよくかんでる？

「ええ、よくかんで、食べるのも、かなりきちんとやっています」

――ひと月前に来た時は、もつと顔色が白かったね。今は、ほっぺたがピンク色になってる。お化粧してるの？

「顔はぜんぜんしてません。唇をち

よつとぬつてるだけ。この前来た時は、ガサガサだったから、とてもぬる気はしませんでした。肌がすごくつるつるになったんです。」

それから、腕や足の関節の曲げる内側に赤く出たのが、すっかり消えました。この病気は関節に出る病気なんですよね」

――よかったねえ。それで、皮は何枚くらいむけたの？

「お風呂にはいると、お風呂が粉だらけになるし、着ているものをぬぐと黒いTシャツなんか、じかに着てると、裏がまっ白になったりしました。」

この前来た時、まだかゆい、つて言っただけでしょ。かゆいのがあって、それが過ぎると痛くなって、それから全部むける、というのが三日くらいでワンコースになっていて、それが何度も何度もありました。でも、今はもうなんともなくなりました」

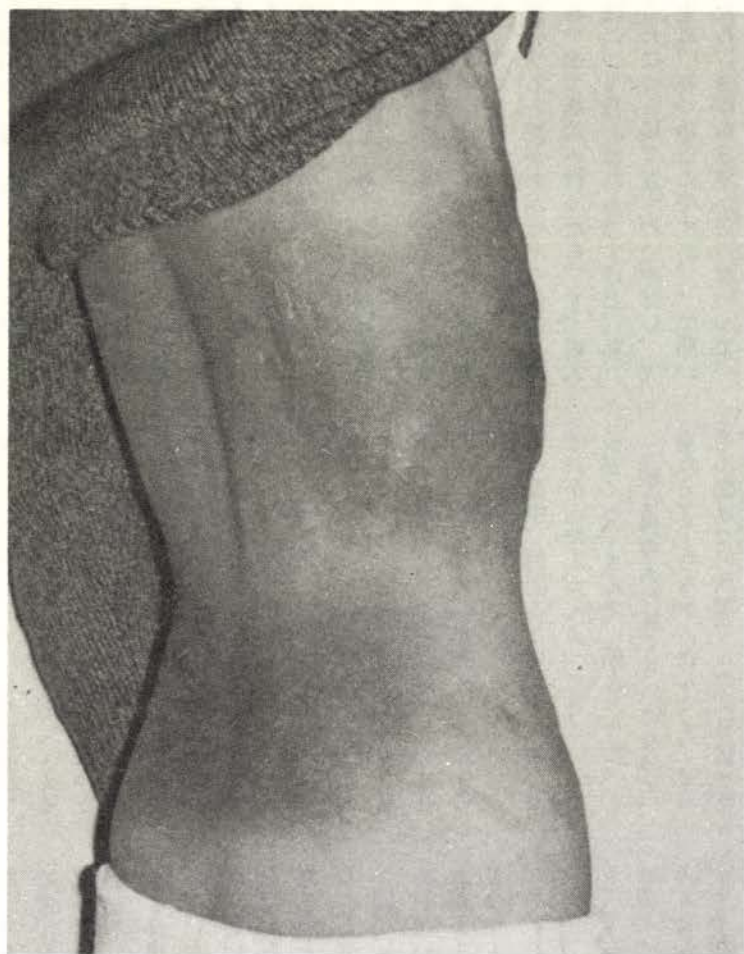
――頭はでないの？

「私の病気は頭から始まったんですけど、フケでもないし、きれいです。ウソみたい」

――病院にいた時のことから少し話して。

「私は7月の初めに入院しまして、

『木の葉がキラキラ光り、 人の後にオーラ（背光）が見える』



先月号の“ガン”の写真につづき、これも玄米正食医学、芋パスターの威力の証明。この青年は、ある大学の武道クラブのキャプテン。腎臓と肝臓をやられ、阿部指導部長の指導で、玄米一口三百回、少食少飲、芋パスター一日四回を実行したら、三日目から焦茶色の毒が出てきた。宿便がぬけて、今は、あたりがキラキラ見える。

8月の末まで、二カ月ちかく、新宿の東京医大付属病院に入院していました。

この病気は、医者では治らない病気だと思っていたから、入院する気はなかったんですけど、（玄米食べて）あんまりひどくなってきたもんだから「正食の実行による排毒反応現象」、それに、知り合いに医者の卵がいて、入院したらいいんじゃないかっていうもんですから、二カ月で一生やってきた病気が治るんじゃないかと思って入ったら、今までやったことのない、血液検査とか、尿検査とか、細かい検査をされて、これなら治るだろうと思って入院生活を始めたんです。

ですけど、使った薬が、リンデロンという副腎皮質ホルモンで、とにかく強い薬なんです。それを毎日、いやというほどぬって、ぬると、ぬったところは治るんだけど、すぐ出てくるんですよ。

おさえても、一日くらいしか、もたなくて、麻薬みたいで、こんなんでいいのかなあって思い始めたのが7月の末くらいで、一カ月くらいで退院できるはずだったのが、先生が、あと十日、あと十日ってのばして、

いつ治るか分らなくて、それで、まだ体中にできてるのを、もういいって、8月24日に強引に退院しちゃったんですけど、退院して3日目になったら、顔中にできちやって、私も女だから、すごいショックで。唇もはれたんです。一晚のうちに、倍くらいにはれちやって、まくれあがつて……。

医者とケンカして

退院することを医者がゆるしたはずなのに、どうしてこんなことになるのかなあって、信じられなくて。

悪化すると熱があがるんですよ。それで車で病院へ行ったら、すぐ再入院だつて言われたんですけど、私、こんなこと繰り返すのいやだし、先生に、いつ治るんですか、って聞いたら、3年か5年か分らないって、それじゃ、私も今、大学2年ですけど、耐えられないと思つて、それでも、正食のこと知らなければ、そのまま入るしかなかったんですけど、医者と大げんかして、だつて先生、治らないんでしょ、つて言つたんです。

こんなに熱があるのに、どうするんだつて言うんですけど、玄米で治

すなんて言つたつて、また医者がアセるだけだから、一日、考えてくるからつて言つて、ここであつたからアウトだと思つて、帰つて、それから日本C.I.協会へ電話したんです」

——顔がまん丸にはれてたな。鼻がちょよつと高いだけで。

「唇からはれ始めて、耳がはれて、耳と首がくつついてはれちやつたもんですから、横向けなくて、もう目があかないんです。部屋が見えませんでした。見舞いに来てくれた人の顔も見えないんです」

——体中、地図みたいに赤かつたね。それが、だんだんよつてきて、ところどころ、うんで、熱もつてた。

「腕は男の人の腕くらいになつて、重たくて上らなかつたんです。ぜんぜん動けない状態でした。尋常性乾癬じんじょうせいけんせんから膿疱性乾癬のうほうせいけんせんになつたんです」

——治つていく過程は覚えてるの？

「うわの空でね、うなされてたし、あまりよく覚えてませんけど」

——途中で、夢の状態でしゃべつてたけど、それは覚えてる？ 夢の中で怒つてたよ。

「それはね、病院が、すごく悪い印象だつたんですよ。そのせいか

な。でも、順番がはっきりしないんです。全体としては覚えてるけど。だいたい、一日の区切りがまつたかないでしょ」

——自律神経失調で、昼よるの区別がないんだ。疲れた時に寝るだけだね。暑いのと寒いのと交互にくる。それから、うれしいのと悲しいのと怒るのと、普通の状態と、感情がぐるぐる変わるんだな。

「寒いのは覚えてます。歯の根があわなくらい、ガタガタツと。それがスーツとしたかと思うと、こんどはワーツと暑くなる」

月の浜べでボートにゆられ

「ひとつ印象的だったのは、それは夢だけど、すごくきれいな景色がみえたんです」

——それは便が出たあとだね。

「ええ。海辺でね、砂浜の海岸で、ボートがあつて、そこに自分が真っ白なドレス着て、横たわつて、ひざに、ムクムクツとしたかわいいいネコがいて、風が吹いてて、とってもいい気持。そのことを、いろんな人に聞かせてあげたくて、しゃべったんじゃないかなつて思うんですけど、一生けんめい、話そう話そうって、

——夢遊状態でね、はじめの日は病院にいたひと月くらい前のことをしゃべつた。その次の日は、一年くらい前のこと、そのまた次の日は、幼稚園時代のことをしゃべつてたけど。

「きちんと秩序だつているわけじゃないんだけど、目をつぶるとパツと見える風景が、だんだん変わったような気がするんです」

——言い方も子どもころみたいで、頭がおかしくなつたんじゃないかって、お母さん、心配してたよ。

忘れちゃうといけないから。世の中に、あんなにきれいなものあるかしらつて」

——それは、前にどこかで見たことあるの？

「ううん、見たことない。それが夜でね、月がこうこうと、三日月だったかしら、明るくてね、星がきれいで、夜の砂浜なの。映画でみたとか、そんなじゃないの」

——体がフワーツと軽くなつて？

「うん、ボートにゆられてるの」

——じゃ、王子さまといっしょだ。

(笑)

「そうなの、でも、それは、だいぶあとになって、熱もさがりかかってから。はじめはもういやな夢ばかり。お医者さんに追いかけられる夢とか、病院を逃げだそうとしたら道が分らなくなった夢とか」

—このごろは夢みるの？

「あんまり印象的な夢はみません。でも、私、おばあちゃんの夢を定期的にみるんです。」

それがね、ほつべたのところがまだ赤かったんです。ガサガサツとしていて。体がよくなったのに、顔にできて、よけい、いやだなんて思っていたんですけど。それが、関係ないかもしれないんだけど、三日前に、おばあちゃんがすぐそばに來ている、鮮やかな夢をみたんです。いっしょに船にのろうと思ったら、おばあちゃんがのると動かなくなりました。

それで、翌朝おきてみたら、ウソみたいに、真っ赤だったのが消えちゃってたんです。母が、どうしたのっていったくらい、急にきれいになったんです。

—お友だちに治ったこと話した？
「ええ、まず、東京医大で同室だ

った膠原病の子のお見舞いに行ったんです。同い年でね、もう5年も入院してるんです。要するに彼女は今の医学じゃ治らなくて、医者が研究するのを待ってるって状態なんです。

「きれいになって!？」

でも、見てびっくりしました。

退院する時、まだ私、腕のあたり真っ赤だったでしょ。それが、ぜんぶきれいになってたから、小野さん、どうしたの？急にきれいになって。すごくきれいになったって。それで私も本もってたりしていろいろ話したんだけど、真剣にきいてたけど、それじゃ今すぐ玄米しますから退院しますってできないでしょ」

—今、いちばん言いたいことは？

「西洋医学と正食と、いっぺんに両方体験してみて、西洋医学を極端に悪く言う必要はないと思うんだけど、ただ、心の、気持ちの交流がないっていうこと、すごく感じたんです。患者さんくると、モルモットみたいにパツと並べて、注射。時間になると点滴で。病院ていうのはすごく人数も多いし、オートメーションで。それで、こっちのほうは、先生にずっとついてもらって、ハンコで押

したような治し方とちがうなって思いました。先生もそうだし、うちの家族の人とか、みんなの力で、このセンターの皆さんのおかげで治ったんです。何度も何度も電話で相談して。ほんとうにありがとうございました」

(質問は橋本政憲編集長)

■ 玄米正食医学と、宇宙法則、PUについては、日本CII協会発行の図書、テープなどで研究してください。雑誌なら、467号(正食ガイドA、250円)、468号(同B、400円)、482号(300円)、483号(300円)(いずれも¥40円)などを読んでください。玄米の心身改造法については482号、芋バスターなど手当法は483号に詳しくのっています。

■ 正食医学で心身改造をすると、夢がどんどん変わります。どの時代の夢をみたか、で、どのころの食事などで作られた細胞がとけだしてきているか、が分ります。

どんなものを、どのくらい食べたか、飲んだりしたか、便(大・小)の量・質・回数、夢の内容、その日の体調などを記録することが大切です。

ナチュラル商会謹製

547 大阪市平野区喜連東
〒112-1101
TEL 06・709・1163 代

玄米ごま塩せんべい

てんぐ印 玄米もち

てんぐ印

よもぎもち

甘昆

玄米 あま酒

その他多数製造

オーサワジャパン扱い

151 渋谷区大山町11-5(店)
TEL 03・465・5021 代
(店) 中野北口ブロードウェイ
TEL 03・385・4233

第二章 一つの小石

ここに、重き十グラムの小石があるとしよう。

それを一メートルの高さから落したところで、何事も起らないだらう。しかし、それを一メートルの高さから投げたとしよう。それは、いろいろな書を与えるに違いない。一人の人間の命を簡単に奪ってしまうかもしれない。殺す、殺さぬは、その小石の落下速度、つまり距離と速度の簡単な関係の大きさに由る。一定の距離を行くのに、時間が短ければ短いほど、ショックの大きさはますます大きくなる。近代科学によれば、地上最大の速度は、光の速度である。一秒間に三十万キロという速度だ、すべての人が恐れをなす、あの原子爆弾には、この光速度が応用されているのだ。

かりに、無限大速度を創り出すことに成功した、としよう。それを利用したら、たとえどんな小さな兵器でも、いかなる敵といえども、なき倒すことができる、無比無類の武器となるだらう。しかし、我々は、この無限大速度を想像や思考の中に認めることができるし、実際、それを使っているのだ。我々は、どんな長距離でも、一瞬にして時間と空間の中を思うままに駆けめぐることができる。また、すべての方向に向かって同時にいくことだつてできるのだ。合気道の理想は、無限それ自体、あるいはすべてを包む無限、すなわち、愛という別名を持つこの無限大速度を自由に使うことなのだ。これが合気道の極意である。しかし、このような比喩的、抽象的な私の解説では、読者諸君に納得してもらえないかもしれない。もう少し分りやすく説明することにしよ

う。

「すべての人は幸せである。でなかつたら、それはその人の罪である」と、エピクテタスは言った。私はこの言葉に大賛成である。私はそれを、次のように言いかえてもいいと思う。「不幸な人とは、次のような人を含め、すべて罪人である。すなわち、貧乏、病氣、戦争、事故、バイ菌、悪人、心配事などに心を煩わす人々、また、不幸とは何か、幸せとは何か、自分とは何か、あるいは、地球や宇宙全体を動かす原動力や、そのメカニズム、つまり自然観、宇宙観、世界観を知らぬ人々」——つまり、恐れを抱く人、何か強いものに頼らないと生きていけない人、自分のやりたいことを、何の道具も用いず、いつまでも、やりたいだけやれない人、これらの人々はすべて不幸なのである。

不幸と自分で思っている人だけが不幸なのではない。自分では幸せと思っている人でも、それ

Le Livre du Judo

par
Jean Georges Ohsawa

柔道の本

桜沢如一

(3)

安原久雄 訳

が永遠に保証されぬかぎり、幸福でないことは言うまでもない。自分を幸せと思っている人たちのほとんどすべては、おそかれ早かれ、突然の不幸に見舞われ、あわてふためく。あるいはまた、気がぬくくらいのもろい不幸が積み重なり、いつのまにか、すっかり不幸になることもある。こうした不幸の到来は、台風一過のように、サッと来て、サッと過ぎ去ってくれば、不幸中の幸いというものだ。それはまだしも救われるチャンスがある。しかし、不幸が、感じられぬくらい、のろろややつてきたら、そうはいかない。なぜかという、少しずつ不幸に慣れしてしまうからだ。たとえば、今ここに一人の男がいて、身体は丈夫で、しかも大金持、自分でとても幸せだと思っているでしょう。しかし、この男は、事故で一命を落とすかもしれない。この場合、彼自身に罪があるのだ。それは彼の罪であって、他の誰の罪でもない。すなわち、彼の超感覚能力、つまり本能がくもっており、知らぬまに、何かの病氣にかかっていて、適応能力が機能マヒをおこしていることにほかならない。それは、事故犠牲者の死体解剖のさい、確認されるだろう。合気道、あるいは真の柔道の先生が事故で死んだり、あるいは少なくとも七十歳前に何らかの病氣で死ぬということはありえない。なぜかといえば、合気道や柔道の先生は、その肉体的、生物学的、生理学的、精神的、社会的適応性が、非常に強健で、よく発達している人間だからだ。彼らは、そのような運命を、思うまま、未然に防ぐことができるのだ。柔道や合気道というものは、最高度に完璧な適応能力を養う。もし、柔道や合気道を教える者にして、肉体的、生理的の事故を防げなかったり、自分と同様の人間が発明した死の機械に対抗できなかつたりしたら、死にもの狂いで猛然と襲ってくる敵の直接攻撃から、いったいどうしてわが身を守ることができようか。

ところで、この適応性というものは、想像力と記憶力を土台としている。この想像力と記憶力は、一種の予見能力といつてもいいだろう。柔道や合気道の師範ともなれば、時間・空間の中でおこる、あらゆる可能性を予知できる人間でなくてはならない。想像力や記憶力、あるいは思考力というものには、百パーセント矛盾する二つの種類がある。(1) この世の、かりそめの、俗世間的、消え失せやすい、個人的、相対的なものごと。たとえば、金、美、快樂、力、権力、宝石、飲食、衣服、「四つの自由」等々、数えあげればキリがない。(2) 永遠の、無限の、宇宙的、普遍的、絶対的なもので、その数は少ない。たとえば、自由、正義、平和、真理、等々。すべて普遍的、永遠のもので、その数はきわめて少ないことを繰り返して述べておく。

不思議なことだが、この第二類に属する事柄の一つに明快な定義を発見したものは、第一類に属するものごとすべてを、好きなだけ自由に自分のものにする事ができ、あるいは創り出すことができるのだ。(まず真理を発見せよ。そうすれば、完全な自由が諸君のものとなる) 日本語には、「思う」「考える」という二つの言葉があり、この二つが、一種類の想像力の違いを明快に区別する。

「思う」という言葉は、何らかの利益について「重さをはかる」というのに似ている。これに反し、「考える」は「カンザエル」「カミガエル」で、つまり「神に返る」ことを意味するものだ。「考える」は「折る」ことであり、「瞑想する」ことである。「折る」という言葉が「考える」にちばに近い。柔道や合気道の修練によって身につけた適応性は、第二のカテゴリに属する想像力、記憶力、思考力という基礎の上に立つものである。想像力や記憶力、思考力、すなわち折りあるいは瞑想は、いわば超感度・超精密羅針盤のような、生きた世界観である。この羅針盤は、エートピア、あるいは天国をこの地上に実現するため、そのとるべき方向を、瞬間的、自動的に示す。我々が東洋哲学科学の原理を身につける時、この羅針盤は正確に作動し始める。東洋哲学は、宇宙の秩序、宇宙の組み立て、または実用弁証法ともいわれ、料理から、原子の弱極構

造の理論的分析というような、最も複雑な科学分析にいたるまで活用される。混乱と対立が、現代の特徴である。この混乱や対立は、有限的、相対的な意味と、絶対的な意味という二つの矛盾した意味を持つ言葉を、区別も定義もせずに使うことから生れた混同や矛盾の何千何万分之一にすぎない。もし、第二のカテゴリに属する最も重要な言葉——そういう言葉は、せいぜい多くて一ダースか二ダースしかない——の定義を発見したら、ありとあらゆる問題は、ひとりでに解ける。また、いかなる文化的、思想的建造物も破壊することなく、無数の罪なき人々を殺すこともなく、混乱や残虐きわまる闘争にケリをつけることだってできよう。(たとえば、「正義」という、たった一つの言葉の定義を見つければ、たいしたものがある)

しかし、瞑想や想像力、あるいは折りというものが、いったいどのようにして現実化するのだろうか？ それは、何億という脳細胞の仲立ちによっておこなわれる。我々の頭脳は、一種のラジオ受信機のようなもので、「本能」という見えないアンテナのおかげで、他の頭脳、人間や動物の行動、その他の事物や出来事、すべての物質等々全宇宙の時間・空間の中にある発信局から発せられる、ありとあらゆる波長の電波を受信する。したがって、すべての事実、すべての存在というものは、実は、最も小さいエレクトロンという想像上の単位から、最も大きな太陽系にいたる、すべてのものから送信されてくる電波、あるいは、それらの複雑な集合体にすぎない。(これは、われわれの考え方のコペルニクスの転換である。記憶力も、想像力も、空想も、我々の身体の中にはない。その逆である)

すべての偉大な頭脳、たとえばナポレオン、アレキサンダー、ソタンカメム、イエス・キリスト、シヤカ、ソクラテス、プラトン、ジネギスカン、あるいは、バッバ、ペーローベッ、ワグナー、アルクス、セシル・ロート、リビングストン、レセプス、ヘンデル等々は、あらゆる意味において、最大・最高性能の受信機を持ち主で、古い思想やさまざまな事実の翻訳者であり、編集者であり、製作者であり、発行者である。

これらの偉大な人物はすべて、伝えられるところによれば、幅広い、豊かな、深い、強烈な、そして力に満ちた性格の持ち主であった。しかし、この力は、過去においても、現在においても、未来においても、常に、同じ起源を持ち、同じ起源を持つし、同じ起源を持つだろう。それは、とりまおさず、宇宙という起源である。そして、この宇宙を、そこから発するすべての波長をとらえる何億という脳細胞からなる一つの新しい形の下に集め、それを濾過し、並べ直し、再生産するのが頭脳である。個人の性格の相違というものは、脳髓の肉体的・生理学的・生物学的素質の違いから来る。

もう一つ別の例をあげよう。それは、「無限の記憶力(記憶力は精神活動の主流である)から限定されたものに、超感性から生理的・肉体的・現実的感性へ、思想から行動へ、というようにな、つまり、いかなる道具も、いかなる物理力も用いず、言葉や演技で、多数の聴衆に反省をうながしたり、感動を与えたり、泣かせたり、また、読者や聴き手を精神的に目覚めさせる読書や講演や説教のごとき思想の現実化である。エアーソンは、こんなことを言っている。

「人がこの世で実現できる最も偉大なことは、ある人の考え方をすっかり変えさせ、行動にふり立たせ、一つの大きな夢を実現させ、その目的達成にすべてを犠牲にさせることである」

もし、このエアーソンの言葉を鼻先であしらうような人がいるとしたら、その人は、言葉や文章の力、泣いたり考えたりするメカニズムの重大さを、ゲーテのように発見することは決してないだろう。ゲーテ自身、若い時から、主として考えることに何十年もついやしながら、晩年になって、やっとこの不可思議なメカニズム(思考、瞑想、想像のメカニズム)を発見し、今さらのように驚いたということだ。エアーソンのこの言葉を読んで何も感じないということは、まさに悲劇である。

名著コピー版

Georges Ohsawa

特別研究資料は、戦時中の著作ですの、特に研究を希望される方のみにお頒けします。

桜沢如一

日本C I協会 発行

世界無銭武者旅行

四、〇〇〇円 二二〇〇円 昭和三十一年刊
東洋思想と西洋思想の対決

サードハナ号／香港にて／南支那海の奇蹟／聖人地獄へ行く／神々の国インド／乞食の天国／ジャングルの日本娘／印度のお正月／有毒食品をさける法／無限の自由が君を招く／人間のスピテの秘密は少年時代にある／ハウザーについて／人間の快楽はミナ陰性である／日本における二人の偉大なインド人／光は東方より／私の教育論／病氣の原因は食物のみ？／ガンの原因について／純正精進食はしなくてもいい／眼による診断法／冒険心は排他性の自乗に逆比例す／赤道直下のアフリカへ／シュバイツァー博士との会見／砂ノミと熱帯性カイヨウ／バリ正食戦線の状況／ホジキン学説について／南仏紀行／心臓病と高血圧について／正食食堂全欧に続々生る／一千万円をくれた人／体重八貫目へる

新しい栄養学

四、八〇〇円 二二〇〇円
昭和十七年刊 特別研究資料

食糧問題の重要性／生命とは／食物とは／健康と達者／無双原理／身土不二の原則／食物の成分／水／無機質／炭水化物／蛋白質／油脂／ビタミン／カロリー説／消化と吸収／消毒ということ／正しい食物とそのえらび方／植物性食品について／動物性食品について／正しい調理／正しい食法／母性は文化の源泉／西洋栄養学貧困の原因／マツカラム博士の食生活原理／日本精神と世界観／熱帯衣住

人間の栄養学及医学

三、五〇〇円 一六〇〇円
昭和十四年刊 特別研究資料

日本精神と西洋科学精神／戦争と食物／国を亡ぼすもの／伝染病と遺伝／西洋医学と東洋医道の相違について／漢方医学の根本原理／漢方医学を亡ぼすもの／自然医学への道／栄養学と食養法／栄養学批判／体位向上の方向について／牛乳がもつ殺菌の細菌について／なぜくだものはいけないか／塩について／食事と民族／男の子女の子を自由に生む法／涙の分析／米の油の価値／怠惰心と病弱者を増加せしめる健康保険法／皮膚をよくする食物／近視の原因／色盲もなる／肩の凝りは／神経衰弱

健康戦線の第一線に立ちて

一、三〇〇円 二二〇〇円
昭和十六年刊 特別研究資料

アメリカ健康戦線の惨状／ナチス・ドイツ健康戦線崩る／英国健康戦線粉砕さる／日本健康戦線突破

宇宙の詩 (2)

SAKURAZAWA NYOITI
(George Ohsawa)

MACROBIÓTICA ZEN

A arte da longevidade
e do rejuvenescimento

2.^a Edição
Revista e atualizada segundo
a versão alemã, por T. F. Lorgus

ブラジル版『ゼン・マクロビオティック』（1970年発行）の扉

橋 本 政 憲

易は廣大悉く備る。
易は古今無双千古不滅の根本原理である。
それは哲學と科學を一貫し綜合する。
それは現在の東西相剋、東西文明の正面衝突が如何にして人類最高の綜合文明に展開するかを豫言する。

桜沢如一著『易——万有根本無双原理』
（昭和十一年刊）の扉

PU、マクロビオティック

登場人物／A——本誌編集スタッフ

B——Aの友人

B 本誌481号に『宇宙の詩（1）』というのがあるけど、PUとかマクロビオティックとか君の言っていることと、どう関係があるんだい？

A まあ、あわてないで。ちよつとゆつくり説明するから。

“PU”とか“マクロビオティック”とか、横文字風の名前がついているけれど、東洋的な発想のもので、しかも、インターナショナル、国際的な普遍性のあるものだ。PUというのは、フランス語で Le Principe Unique（ル・フランシップ・ユニック）単一原理、統一原理、という言葉の頭文字。

B “原理運動”みたいだな。宗教かい？

A 宗教じゃないよ。宗教というのは、自分と人間の外に絶対的な權威を認めるけど、PUは、宇宙全体を一つのものとして考えるから、人間もその一部なんだ。つまり、人間と自然との間に、絶対的な境界をおかない。

B じゃ、いわゆる自然主義か。 “自然に還れ”という、あれだね。

A 大ざっぱに言えば、そう考えてもいいけど、単なる自然主義じゃない。

B なんだか、よく分らないな。

A おいおい分るよ、PUといっても、これは日本の“PU界”で通じる言葉で、ヨーロッパやア

メリカあたりでは、Yin-Yang Philosophy (陰陽哲学)とか、the Order of the Universe (宇宙の秩序)とか言っている。

B ますます宗教くさいな。

A 日本では、PUと言ったり、無双原理と言ったり、実用弁証法と言ったりしている。このごろでは、宇宙法則という表現をする人もいる。

B なんて言われても分らないのは同じだ。そのマクロなんとかっていうのは？

A この間も『週刊新潮』の編集部から電話があって、「アメリカで久司道夫っていう人が東洋的な健康法のセミナーを大勢人を集めてやった写真をグラビアページに作るんですけど、マクロバイオティックですか、マイクロバイオティックですか？」って言うんだ。英語なら、マクロバイオティクス macrobiotics、形容詞なら、マクロバイオティックだ。日本では、マクロバイオティック macrobiotic というフランス語からのものが通用している。マクロバイオティックのほうが、発音が近いかもしれない。もともと、十九世紀ドイツの生理学者、フーフェラントという人が、Macrobiotik (不老長生法)という言葉をつくって、そういう名前の本を出した。

その言葉を、日本CI協会の創立者である、桜沢如一、ヨーロッパやアメリカでは、ジョージ・オーサワという名前で活躍した人が、「Zen Macrobiotic」という本に採用したんだ。「禅の不老長生法」というわけだ。日本人が聞くと、古めかしいけど、あちらじゃ、「ナウ」な感覚の言

葉らしいんだな。

B ヨーロッパやアメリカじゃ、「Zen」なんていうと、幽玄で神秘的な感じがするんだろうな。

A 欧米でもジョージ・オーサワの本がたくさん出ているけど、特にヨーロッパでいちばん読まれているのが、この『ゼン・マクロバイオティック』なんだ。本誌の463号から481号に翻訳が出てるから、読んでみないか。

B 何が書いてあるんだい。

オーサワ式健康法

A “Zen”と書いてあっても、いわゆる仏教的なことはほとんど書いてない。書いてあるのは、ジョージ・オーサワの現代文明批判と、PU、陰陽哲学、実用弁証法の物の考え方の入門と、玄米正食による健康法ガイド、具体的な食事法と食物を使った手当法なんだ。

B 奇妙な本だな。健康法にどうして、哲学だなんて、むずかしいものがつくんだ？

A そこが、マクロバイオティックのユニークなことなんだ。健康法なら、ヨーロッパでも、菜食主義とか、ヨガとか、果物療法とか、じやがいも健康法とか、鍼灸、漢方、カイロプラクティクス、マッサージ、催眠療法とか、挙げていったら、キリがないくらい盛んだけど、マクロバイオティックは、先に言った、PU、宇宙法則による統一的世界観による自由と幸福、その根本条件としての「健康」という考え方で押しているんだ。

でも、「玄米食べると、やせるらしい」とか、

「病気が治るらしい」とか、そういう関心の持ち方の方が多いらしいな。日本でも似たようなものだけだね。

B 肉体的な悩みは、なんていったって切実だからな。おなかが痛い、とか、体の調子が悪い、とか、デブでみつともない、とか、そのへんのことか解決できなきゃ、世界平和だとか、人類の未来だとか、絶対の真理だとか、考えられないもの。

A そういうわけだ。ところで、その「ゼン・マクロバイオティック」の「ゼン」が取れて、「マクロバイオティック」だけで、オーサワの主張する思想と、健康法、正食法、生活法をさすようになってしまった。「マクロ」というのは、「マイクロ」(微小な)の反対で「巨大な」「巨視的な」という意味。「バイオティック」というのは、「ビオ」が生物学のことを英語で biology というように、「生命の」という意味だ。だから、マクロバイオティックというのは、不老長生法という元の意味から、「マクロ的な生活法」「宇宙法則にのっとった生活システム」、狭い意味では、オーサワ式食生活法を指すようになってしまった。

B 手取り早く、そのPUというのから説明してくれないか。

A まあ、あわてないで。順序だてて説明するか。ところで、言っとくけど、このPUっていうのは、むずかしいようだけど、聞きようによって、バカバカしく幼稚で子どもっぽく聞こえるんだ。特に、学校でいわゆる秀才タイプの人は、まず、反発してダメだね。君なんか、そのほうじゃ

本誌をバラバラと見て、これは、俗っぽい民間療法の本だとか、古めかしい神秘主義的な『東洋思想』のむしかえしだ、とか思う人に一言。

本誌の主張すること、その思想体系と、技術、健康法と正食医学の理論と技術については、現在、日本で公刊されているいかなる出版物にも、断片的には報じられたことはあっても、総体的に述べられたことはない。

その主張には、二本の柱があつて、一つは、宇宙の秩序と呼ぶ、統一的宇宙観、宇宙構造論であり、無双原理、実用弁証法と呼ぶ、その法則についての知識であり、もう一つは、玄米正食法という健康法であり、正食医学である。そもその出発が明治期に発した『食養』と呼ぶ健康法であつたために、この分野において、多年の経験と研究があることと、『心身一体』の考えから、特に主張してきた関係で、日本C-I協会は、健康法の会として知られてきた。きびしい健康基準（健康の七条件）に照らせば、人類のことごとく病人である現在、正食法の研究と普及は、ますます進むであろう。さらに、医学以外のあらゆる自然科学、人文科学、産業技術、教育などにも、応用の範囲は広がる。

その主張の中心柱である、宇宙構造論とは何か？その由来を遠くたずねて解説するのが、この『宇宙の詩』の目的である。

西洋近代合理主義の科学技術文明が、わが国でも採用され、巨大な成果をもたらした。しかし、その欠陥と限界も露出されている。新しい思想と技術は、古めかしい神秘主義でも、偏狭な分析主義でも、善か悪か？という白黒主義でもない。

ないかな。

B おだててるのか、バカにされてるのか、分らないな。おれはそんなに秀才じゃないよ。

登山のコンパス（磁石）

A PUというのは、世界を統一的に認識する方法であつて、特定のイデオロギーじゃない。たてていえば、山の頂上をめざして登山するには、山そのものの大きな構造を知らなくちゃならない。構造というと大げさだけど、要するに、どの

くらいの高さで、どの程度の気象条件で、ふもとからどんな登山道があるか、ということ。そして、自分の今いるところがどこで、ここから頂上へは、どっちの方向へ、どんな道があるか、ということを知らなくちゃならない。そのためには、地図とか、案内書とか、前に登った人の話を参考にして、あとは、自分の足で、太陽の位置や、まわりの景色、近くの山の形をにらみながら、磁石を片手に一步一步、行くわけだ。

山の構造というのは、宇宙、世界、人生の成り立ち、構造のたとえだし、登山、というのは、人間がその中で、何かの目的意識をもつて行動することのたとえだ。

登山の場合には、山の構造というのは、急には変わらないけれど、実社会とか、実際の自然というのは、どんどん変転して変わってゆく。その変わってゆく方向を見通して、自分の方針をたてて進んでいかなければならない。

その、自然や社会の大構造の法則性についての

知識がPUだ、といえる。

その構造を説明するマスターキーというのが、一つのコンパス（磁石）で、磁針の一方がN極で、もう一方がS極で、他方がS極で、▲というマークがついている。このマークについては、あとで説明するよ。

で、ちよつと簡単に『PU世界観』を一口で言つてしまふと、

①世界、宇宙は、単一の成り立ちのものである。（一元論の主張であつて、唯物論とか、唯心論の否定）

②世界、宇宙のあらゆるものは、相補的で対立的な二つのエネルギーの『ラセン状』の回転をして発展、消滅、転生している。

③この『ラセン』を構成するどの部分をとつても、また、同様の二元的なラセン構造であり、その一部を細かく取り出してみても、無限に同様の構造で成っている。

——と、まあ、こんなふうに見えるけど、これだけでは、何のことだか分らないだろ？日本C-I協会から、本や雑誌やテープがいろいろ出てるから、研究してくださいな。

B それで、この雑誌の表紙に星雲の写真がデザインしてあるのか。

A そうなんだ。あれは、大熊座の大星雲。台風も、似たようなウズマキだ。

それからね、このPUってというのは、本を読んでも、ある程度のは分るけど、本当は、玄米をガッチリ食べて、体がすっかり変わって体が風

▼陰性



▲陽性



みたいになくなって、目に映るものがみんなキラキラ、ひかり輝く状態を体験すると、いつべんに理解が早くなるんだ。

B フーン、そればかりは体験がないと、なんとも分らない。

サトリをひらく

A むかし、いろいろな人が、「サトリをひらいた」というのは、そのことをいうんじゃないかな。そのためには、動物性の食物は、血液を酸性化して、邪念が入るからダメで、やはり、植物性のものを少食で食べ、サムサとヒモジサで鍛え、自律神経を鋭敏にしていく必要があるんだ。

そのほかに、実社会のいろんな修羅場しやらばをくぐって精神と肉体をきたえるとか、いろんなことが必要なんだね。

B その「自律神経」というのは、「交感神経」とか副交感神経とかいうやつかい？

A ちよつと横道に入るけど、君は、自分の手や足を上に上げようと、思っで「上げることができるとね。だけど、心臓を早く動かそう、とか、汗をかこう、とか、胃を休ませよう、とか、思っで」も、勝手にできないね。これは、そういうものをつかさどっている神経が、大脳とは独立してあって、自律神経系といわれているんだ。その神経系にも、表裏の二組があつて、臓器を緊張させたり、興奮させたり、ゆるめたり、という作用をしている。一方の神経が、全部の臓器を緊張するほうにばかり働く、というわけじゃないんだ。

ある種の臓器については、ゆるめるほうの働きをする。

暗い夜道で、横丁を曲がったとたんに、大きな犬が「ワン！」と吠えたとするね。そうすると、自律神経のうちの一方である、交感神経が、いっぺんに緊張状態になって、体や手足の血管は、縮まって、心臓はドキドキ活発に動き、全身の毛が立って、瞳孔が極端に開いて大きくなる。これなんか、頭で、体をこうしようと思っでしていることじゃない。

とにかく、各臓器は、自律神経で動いているんだから、この動きをスムーズにすることが、病氣治療の一つの大きなカギなんだ。(詳しくは本誌473号参照)

芥川か渥美清か

ところで、本題にもどつて、PUというのは、物事の本質を見ぬく方法だ。山登りの例だけど、山道の途中に、大きな石が通せんぼしていたり、一時的に道が山頂と反対の方に逆もどりしたり、谷へ下ったりすることが、しょつちゅうあるね。実社会とか、自然の現象の中にもそういうことは数かぎりなくある。石ころ一つあつたからといって、ここは行きどまりだと思つたり、道が二またになつていて、一方は上り、一方は下りになつていから、上りが山の頂上へ行く道だと思つたら、実は逆だつたり、なんてことがある。

本当の目的地はどちらか、ということが、つねに分つていないと、一步一步が進まないわけだ。

PUは、そういう大局的な見方、指針であるといふこと。それから、大局だけじゃなくて、具体的に、そのじやまになっている石をどうのりこえるか、というミクロな問題も解決する指針でもあるということ。

だから、マクロにも、ミクロにも、どちらにも使える便利な道具だということだ。

で、このPUというものが、どこから出てきたものか、ということだけど、ジョージ・オーサワ先生は、人類のあらゆる知恵、英知の結晶、特に東洋思想の現代二十世紀版だといっている。

PUでは、どんなものでも、陰性の性質の強いものであるか、あるいは陽性の性質の勝ったものであるか、と、分けて考えてゆく。

たとえば、ある一人の人に会ったとする。それが、男性であるなら、これは女性と対比したら、陽性だ。ところが、その人が、芥川竜之介みたくに、額が大きく、アゴが小さく、顔全体が逆三角形になっていけば、これは大体、神経質なタイプで、渥美清や、プロレスラーのように、顔の下部が発達した人にくらべたら、静かで「陰性」な人だ、ということがいえる。

同じ要領で、いろいろな要素を表にしてみると、

	陰性	陽性
体つき	背が高く、ほっそり	低く、丸く、ずんぐり
顔色	白い、青い	赤い、褐色
目	丸く、大きい	細い

声の大きさ	小さい	大きい
声の速度	ゆっくり話す	テンポが速い
言葉ぐせ	語尾がはつきりしない	明瞭
〃	「…と思う」が多い	「…だ」「…する」が多い
歩き方	カカトに重心後ろがへる	つま先に重心前がへる
下駄のへり方	考えぬいて、やっとな行動する。	行動してから考える。行動型
行動のタイプ	思索型	

割り切り主義でない

実際には、こういう特徴がはっきりしているわけじゃなくて、さまざまな中間段階がある。それから、注意が必要なのは、陰性な人というのは「陽性」のほうの要素がまったくないか、というと、そういうことはないの、いろいろ、いろいろ、いろいろの普通だ。

物事を割りきって、白か黒か、はっきりしないと気のすまない人は、こういう表をみせると、陰性の人は、陰性な特徴をぜんぶもっていないとかしい、とか、陽性な特徴を一つでももっていない、とか、考えうるクセがあるけれども、「背が高く、ほっそりしている人」というのは、「背が低く、丸く、がっちりしている人」にくらべて「陰性な傾向」があつて、右の表で「陰性」の特徴として挙げたようなタイプで「ありやすい」がある傾向がつよい」ということであつて、科学

のように、公理を定め、公理をもとにして定理を組み立て、法則の完全な百パーセントの有効性を要求する、といった考え方をしない。
現実の自然なり、社会なり、人間なり、というものは、数学的に割りきれられるような美しい整然さをもっていない、ということなんだ。
だから、PUの物の見方は、現実を、あるがままに、ぜんぶつつみこんで、しかも「進行形」でとらえようとするものだ。
ところで、あらゆるものに通用する、一般的な陰陽の対照表がある。

	陰性 (▽)	陽性 (△)
大きさ、形	膨張・拡散	凝縮
方向	大きい、細長い	小さい、丸い
色	上る 紫・青・緑	下る 赤・橙
温度	冷たい・低温	熱い・高温
重さ	軽い	重い
速度	遅い	速い
味	辛い、酸っぱい	甘い、しおからい
動き	静か	活発
水分	多い	少ない
乾湿	湿	乾
臓器	大腸、胆のう、胃、膀胱、小腸(腑)	心臓、腎臓、脾臓、肝臓、肺臓(臓)
自律神経	交感神経	副交感神経
体の	左	右

カタカムナ文獻

檜崎皇月氏（元日本陸軍の科学技術指導者）は、戦前、中国で道教の関係者の間に、老子の言として「日本の上古代の人々は、八鏡の文字を使い、特殊な鉄をつくり、高度な文明をもっていた。それが神農氏らによって伝えられてシナの文化のものになった」と伝えられている、と聞いた。

昭和二十四年、檜崎氏は、たまたま、兵庫県六甲山系・金鳥山で平十字氏という隠者に会い、巻物を受領した。その内容は不明であったが、これが、かつて聞いた「八鏡の文字」ではないか、と好奇心をもやし、その解説につとめた。

檜崎氏によれば、これは、他の「古事記以前の書」にくらべても、なおずっと古い、日本超古代の高度文化を示すものであり、直観古代物理学、宇宙観、弁証法、農業技術、健康法、言霊学などをふくんでいる、という。宇宙のあらゆる事象に「互いに相似る象」がある、として、「相似象」という考えを提唱し、檜崎氏、および同氏没後も宇野多美恵氏らによって「相似象学会」が運営され、機関誌が発行されている。

古事記、日本書紀が編まれた時代には、すでにこれらの文獻は解読不能となり、故意に抹殺された疑いがあるとするが、伝承されてきた神名は、意味不明ながら、そのまま漢字で記録したため、カタカムナ文獻の解読による知見をもって読むと、神の名にかりて表現した超古代人の知恵がうかがわれる、という。

元素	ミネラル	
	気候帯	
上	腹側	背側
	体表側	体の内側
脂	脂肪	澱粉
	カリウムが多い	ナトリウムが多い
ナ	ナトリウムが少	カリウムが少ない
	ない	
寒	寒帯	熱帯
	山・高所	海・低所
酸	酸素など	炭素など

これは、PUの陰陽表であって、易や漢方のほうでは、天を陽性、地を陰性、臓器を陰性、腑を陽性としたり、逆に決めている例が少なくない。易は形而上学的に、「天は尊く、地は卑し」とするから、天が陽性、地が陰性となる。PUの陰陽の決め方は、即物的で、現代的な整理法だ。陰陽というのは、「南北」というのと同じで、「東京は北だ」という表現がおかしいように、「トマトは陰性だ」というのは省略形で、「トマトの食品としての性能は、〇〇よりも陰性だ」「食品全体の中では陰性な部類に属する」という意味だ。

そこで、こういう考え方が、どこから来たか、ということだけど、易とか漢方医学などが元になっているから、中国が水源地であることは間違いない。では、それ以外にないか、というと、インドあたりにもあるらしい。

日本の古い思想の中にないか、ということだけど、古事記、日本書紀などは、編者自身が当時の中国文化を学んだ文化人なので、文章の中に「乾

坤」とか、「混元」とか、「陰陽」とか、陰陽思想が入っているし、ある人によると、記紀二書は、陰陽説、五行説の暗号で物語がつづられているという。

『古事記』以前の書

ところで、今のところ、日本のアカデミーでは古事記、日本書紀より古い文獻や、古代文字について公式に認めていないけれど、最近、こうした研究が、人々に知られるようになってきた。

吾郷清彦氏の『日本超古代秘史資料』（新人物往来社）によると、主だった文獻だけでも、

- ① ウエツフミ（九州・大友家に伝えられた）
 - ② ホツマツタエ（滋賀県三尾神社伝）
 - ③ ミカサフミ
 - ④ カナカムナのウタヒ（平十字氏→檜崎皇月氏）
 - ⑤ 九鬼文書（熊野・九鬼家伝）
 - ⑥ 竹内文獻
 - ⑦ 富士古文書（富士・宮下家伝）
 - ⑧ 物部秘史（秋田・物部家伝）
- などあり、ほかにも、地方的な超古文書が発見されているんだ。

しかし、テキストが完全な形で保存されていないかったり、未公開であったり、文字の解読が難解だったり、研究のさまざまな支障のため、本格的な研究は今後の事になる。

B そんなにたくさんあるとは知らなかった。

A 天皇家は、神武天皇以来、百二十四代とされているけれど、これらの文獻によると、神武天皇

ばつい最近の天皇で、その前に、高天原朝、出雲朝、ニニギ朝、ホホデミ朝、ウガヤ朝という、ばう大な王朝史があり、農業や酒・味噌の醸造、解剖学・医学・度量衡・数学などの学問、言語の標準化など、興味深い記述がたくさんある。

キリストは、難をのがれて青森の戸来村へ来て百十八才で死んだ、とか、老子、孔子、孟子も日本へ来ていたとか、史実かどうかは別として、記述のスケールが大きくて面白い。

興味深いのは、年齢別に食事の量と房事の標準回数がある、五十一・七〇才が初老で、主食四合、房事五日おき、七十一・九〇才が中老で、主食三合、房事七日おき、九十一・百十才が大老で、主食は同じ、房事九日おき、百十一・百五十才が白老で主食は同じ、房事は「心のまま」、百五十才以上は寿老に属し、白老に同じ、という記述がある。

これが事実なら、古代人は相当に強健で長寿だったことになる。

ところで、本題にもどるけれど、「カタカムナ文獻」という超古代文獻があつて、「相似象」という名で知られている。

これは、同文獻の発見・紹介者である檜崎氏の説によると、日本の上古代人の直観による、高度な物理学であり、食事や性、健康法、農業、原子転換までふくんでいるというんだ。

次のような四十八文字の歌がある。

ヒフミヨイ マワリテメクル
ムナヤコト アウノスヘシレ
カタチサキ ソラニモロケセ

ユエヌオヲ ハエツネネホン
カタカムナ

これが、檜崎氏と、その衣鉢をついだ宇野多美恵女史の説明によると、「ヒフミヨイ」は正のエネルギー、「ムナヤコト」は反のエネルギーで、この二つの相補拮抗性のエネルギーが「マワリテメクル」、つまり、自転、公転をしていて、「アウノスベシレ（重合互換）」「カタチサキ（分化）」「ソラニモロケセ」（還元）の運動をしている、という意味だという。

これが事実とすれば、PU宇宙構造論の原理をたつたひとで表現していることになる。実に面白い文獻だ。いずれ、日本の超古代文化について、解明の光があてられることになるだろう。そうすると、じつは中国から、あるいはもつと西方の諸国から輸入された文化だとされてきたものが、日本に起源のあるものであったり、あるいは、別系統で発展していたりしていた、ということが分るかもしれない。

『易』の原理

しかし、今のところ、陰陽思想は中国から来たということになつてゐるし、その局面では、動かしたい事実なのだから、その線で説明するよ。

もともと、PUを現代版として組み立てた桜沢如一先生も、食養の元になつてゐる、漢方や鍼灸の東洋医学の原理、その元の東洋思想、易や老子などの思想までたずねていつて、それを形而上学的にも、形而下学的にも使えるように整理したわ

けた。

だから、まず、「易」の原理から説明すると、易者さんがトレードマークにしている「☰☷」っていう印がある。あの「--」は、分裂しているという意味で、「易」の言葉でいえば「陰」のシンボルだ。「一」というのは、「一」になつてゐる」という意味で、「陽」のシンボル。陰は「地」を表わし、「小人」を表わし、「不幸」を表わし、陽は、その逆で、「天」を表わし、「君子」を表わし、「幸」を表わす。その他、あらゆる現象の表と裏を、この「陰」「陽」のどちらかにあてはめて考えるんだ。

B よく分らないけど、それで？

A 「易」の考え方は、「すべてのものは一つである」と考える。一つであるが、一つであるために、当然、表と裏、上と下、右と左、前と後といった二つの側面があるわけで、表というのは、裏があるから表があるので、表だけが独立してゐるわけじゃない。上と下、右と左、男と女など、みんなそうだ。

むずかしく言うと、

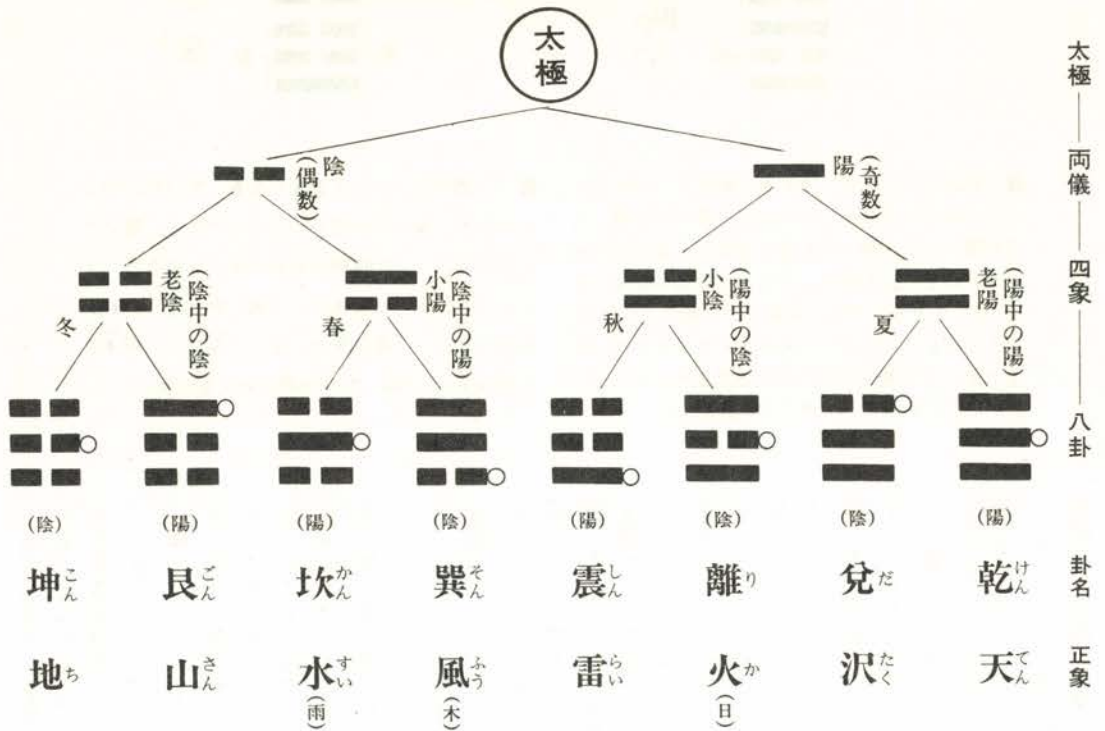
「あらゆるものは、互いに補いあい、対立しあう関係の二つの側面をもつ」ということになる。

B すこし眠くなつてきた。

A もう少しガマンしろよ。ところで、「易」というのは、一つのを二つに分けた「陰」と、「陽」でも、その「陰」をよく見てみると、その中にも、やはり「陰」と「陽」がある、と考える。

易の構造図

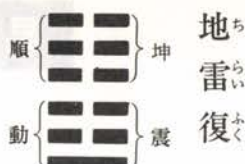
小成八卦



順 したがう	止 とまる	陷 おちいる	入 いる	動 うごく	麗 麗	説 よろこぶ	健 すこやか	属性
母	少男	中男	長女	長男	中女	少女	父	人間
牛	狗 いぬ	豕 ぶた	雞 とり	竜	雉 きじ	羊 ひつじ	馬	動物
腹	手	耳	股	足	目	口	首	身体
西南	東北	北	東南	東	南	西	西北	方位

●八卦は、宇宙が“天・人・地”の三才によってつくられている、とすることになぞらえて、それぞれに“陰・陽”を配当して得られたもの。易では、“支配的なものは少数である”との考えから、陰陽のマークのうちで、少ないものが、その卦のキー・エレメント、主爻（○印）である。（左玄ミネル論のヒントか？）

雷（䷳）は、陰気の下に陽気が“動”いて“震”うから“雷”であり、巽（䷸）は、陽気の下に陰気が“入”りこんで“風”をおこし、離（䷲）は、明るい陽気を発散するから“火”で、陽二つを陰が“麗”けている形である……というように説明する。



■「一陽來復」という言葉がある。寒い冬がやっと終わり、春の兆が現われたことであり、悪いことばかりつづいた時期が終わって、上向きの、よいことが始まった意味で、「易」の「復」の卦が出典である。「復は亨る。出入り疾なし。朋來りて咎なし」。「陽」が一つ現われてきた形。

つまり、マークで表わせれば、「天・地・人」の三才に
「それ」をさらに「八封^{はくほう}」をつくる。マークは、下から上へ積み
かさねていくんだ。

兌・離・震・巽・坎・艮・坤と呼ぶ。乾・

つまり、八つの“パターン”に大分類をするわ

けで、あらゆるものを八つに分けてあてはめる。家族でいうと、表にあるとおり、**三**が父、**三**が少

女、
☵が中女、
☵が長男、
☵が長女、
☵が中男、

䷍が少男、䷍が母というわけだ。お父さんにいち

ばんなつくのが、末娘で、その次が中の娘、次に

父親の代りをするものとして長男があり、反対側

は、お母さんにいちばんかわいがられるのが末っ

子で、次が中の男、長女は、お母さんの代役と――

て、中に近く控えている、というわけだ。

B
じや、易者さんのマークが  となつて

るの？

A それはね、宇宙のあらゆることを八つのパタ

ーで表わすのでは、はっば大まかすぎるんで、八卦を

二つ重ねて 八八・六十四の「六十四卦」とした

これは中国の伝説上の帝王 伏羲が作つ

たとわれている。

こうして 宇宙・自然・人事のあらゆる事象、

性質を六十四のハターンに分けて考えるようにし

B　そういわれると、モダンな感覚だな。

盛衰興亡、世のならい

A 草木でも作物でも、芽が出て、生育して、花

を開いて、実ができて、枯れて、種がおちて、ま

た芽が出て、というサイクルを繰り返しているわ

けだ。人の一生もその通りで、赤ん坊で生まれて

きて、少年となり、大人になって、子供を生み、おこ

育て、年老いて、死んでゆく。王朝にしても、興

り、栄え、滅んでゆく。また新しい勢力が取つて

代る。

あらゆるものは、盛衰興亡の一局面にすぎない

というのが、^{「易」}の考え方だ。その盛衰のどの

局面　どんな性質の状態か、というのを、六十四

のパターンに分けて考える。

だから、もつとも盛んな時、
 というのは、次に

衰亡の前兆をはらんでいるわけだ。

日 将棋でも「うまい時は用心しろ」というね。

いいそ　いいそ　と　思　つ　て　突　撃　し　て　る　と　落　し　穴

かあつて コロツと負かされる。うまい人という

か 高段の人になると 勝ち将棋で 圧倒的に攻

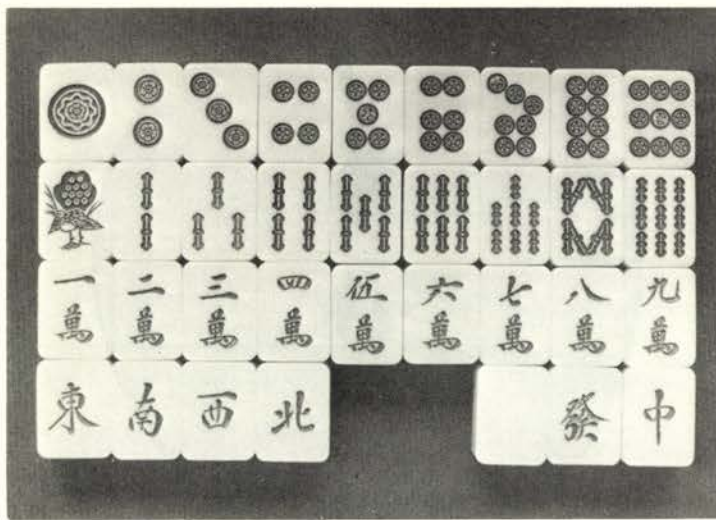
めてゐる時に、ちよつと自陣を締めるとか、相手に

手を渡して攻めさせるとか
へおにはできないこ
とをする。

とをする

それは易経でいうと乾(☰)の卦の

いちはん上の交のことは、亢竜なり。悔あり」に



あたる状態だ。つまり、「剛」の極端な状態、動けば必ず後悔せぬばならない事態になる、たとえば、天に登りつめた竜が、降りようにも降りられなくなつたようなものだ、だから、いい気にならずに戒心しなさい、という判断になる。だいたい、易の考え方は「過ぎたるは及ばざるがごとし」で、過度の充足を用心して、中庸を尊ぶ傾向がつよいね。古代中国人の処世の知恵のエッセンスなんだ。

マージャンは陰陽道

だいたい、将棋とか囲碁とかいうのは、人生のシミュレーション・ゲーム（模擬ゲーム）だからね。マージャンになると、これは、運・不運の要素をふんだんに盛りこんだ「陰陽道のゲーム」だ。マージャンが、どうして「陰陽道」なんだろう。マージャンというのは、丸の数で一、二、三を表わしてゐる。天を表わしている。太陽の印だと思つてもいい。索子つていうのは、竹の印で一、二、三を表わして、竹は地にはうものだから「地」を表わし、万子は、一万、二万、三万……で、要するに「お金」で、人間を表わす。つまり、筒子、索子、万子で「天・地・人」のシンボルなんだ。

B やつと面白くなつてきた。

A ほかに「東・南・西・北」の「風牌」があつて、これは「方位」を表わす。あと「紅中」、「緑発」、「白板」の「三元牌」は、昔式の年号の呼び方で、甲・乙・丙・丁……の「十干」と、

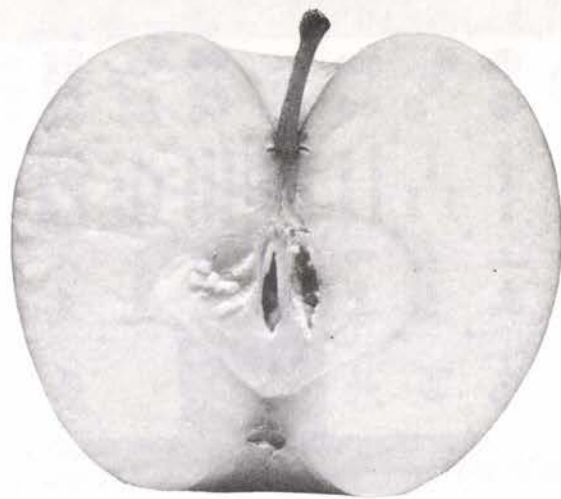
「子・丑・寅……」の「十二支」を組み合わせて丙午生まれの女は夫を剋す」とか「辛亥革命」とか、いつて年を表わす。

さらに、「一白・二黒・三碧・四緑・五黄・六白・七赤・八白・九紫」の「九氣」をつけて、甲子の一白、乙丑の九紫、丙寅の八白……というふうにならうてゆく。甲というの「木の兄」のことで、「木・火・土・金・水」の「五行」に、それぞれ「兄」と「弟」があつて、木が甲、乙、火が丙、丁、土が戊、己、金が庚、辛、水が壬、癸で、五行と十干が合うわけ。

ちよつと横道にそれたけど、十干と十二支と九氣で年号をつけていくと、十干が十八回、十二支が十五回、九氣が二十回、つまり百八十年たつと元の「甲子の一白」にもどつてくる。この百八十年間に「甲子」の年は三回あつて、最初が「一白」で始まり、この六十年間を「上元」と呼ぶ。次の六十年は「甲子の四緑」で始まり、これを「中元」と呼ぶ。次の六十年は「甲子の七赤」で始まり、これは「下元」だ。

B それで「白」と「緑」と「赤」か。ごくろうさま、やつと分つた。

A つまり、白板、緑発、紅中の三元牌は、「時間」のシンボルさ。東・南・西・北の風牌は、方位で、「空間」を表わす。筒子、索子、万子が、「天・地・人」の三才のシンボルで、これが、時間と空間の中で織り出すドラマをゲーム化してるんだ。運・不運、いわゆる「ツキ」の要素も多いし、「情勢」に応じた敏速な判断がいるし、相手



■ 万物、陽を抱きて陰を負う。

— 老子

■ あらゆるものは、陽性を中に、陰性を外側にもつ。

— 無双原理 定理第十二

三人のクセや腕も考えなきゃならないし、人生の縮図みたいな絶妙なゲームだね。こんなものを考えた中国人には恐れいる。

B 今は、キャンブルの色彩が強すぎるけどね。

“明治”“大正”も『易』の言葉

A ところで、『易経』は、儒教、孔子の始めた思想体系の中でも、五経（易経、詩経、書経、礼記、春秋）の第一に挙げられる神聖な書物として王者が天下を治めるために学ぶ書として尊ばれてきたものだ。もともと、占いの本としてみられてきたので、神秘思想の本と思われるけど。

ついでに言うと、『明治』というのは、『易経』の『説卦伝』の中の、

「聖人、南面して天下に聴き、明に嚮いて治む」という語句の中の「明」と「治」をとったものだし、「大正」というのは、『易経』六十四卦のうちの「䷗」（臨）という卦の文中の、

「大いに亨るに正を以てす、天の道なり」という語句の「大」と「正」をとったものだ。

B 勝海舟がアメリカへ渡る時に乗っていた臨丸の「威」「臨」なんてのも、それと関係あるのかな。

A その通り。「威」というのは「䷖」で、下半分は「若い男」「つまり」「艮」の卦で、上半分は

「若い女」「つまり」「兌」だ。尊いはずの男がへり下って下について、つまりレディファーストで、男の気が「感じあう」というわけ。

「威は亨る。貞しきに利あり。女を取るときは吉」

なり」という卦。

「臨」は「䷒」で、下二本の「陽気」が、上になつて「陰気」をおしのけて上ってゆく形。進んでせまってるので「臨」と名がついている。

この二つの卦の文字を組み合わせて船の名前にしたんだ。

ついでにいうと、化粧品のトップメーカー、資生堂の「資生」というのも、『易』から出ていて、

「坤（䷁）の卦の中の、

「象に曰く、至れるかな坤元、万物資りて生ず」という言葉から来ている。坤は、「陰」を

二つ重ねた卦で、「地」であり「女」をシンボルしている。化粧品の会社としては、こった名前をつけたもんだね。

B ところで、易者さんのマークの「䷗」は？

A ごめん、ごめん。つい、話が横道にそれた。「䷗」は、下半分、易の言葉で「内卦」が「乾」

つまり「純陽」で、「天」を表わし、上半分は、「外卦」というけど、これが「坤」で、「純陰」、

つまり「地」を表わす。全体で「地天泰」という卦で、『易経』六十四卦のうちで、いちばんおめでたい卦なんだ。だから、易者さんのシンボルマークになっている。

ところで、これがどうしておめでたいか、というところ、下の三本は、「天」で、天子の道、正しい道を象徴している。上三本は「地」で、小人の道を表わす。王道が、次第に盛んになって、小人の道にいつかかわってゆくさまを示している。

地の気は下り、天の気は上昇する、というわけ

で、陰陽の気が交感する、というわけ。これを、天子がへり下り、民を上におく、民主主義だ、という説があるけど、少しこじつけじゃないかな。

この卦は、

「泰は、小往き、大来る。吉にして亨る」とある。逆になると、☷で、「天地否」という悪い卦になる。「塞がる、暗黒時代」のシンボルになる。小人の道が、下から次第に盛んになって、聖人の道をおしのけようとしている形だ。

PUで「あらゆるものは、陽性が中に、陰性が外側にある」という。老子の言葉の中にも、「万物、陽を抱きて陰を負う」という言葉があつて、じつさい太陽系をみても太陽が中心で、ほかの惑星をまわりにしたがえてまわっている。原子にしても、原子核が陽電気を帯びて中核にあつて、陰電気を帯びた電子は、外側をまわりまわっている。

B 急に科学の話になったな。老子と太陽系と原子の構造か。老子がそんなことまで考えて、その言葉をのこしたのかな。信じられないね。

A 老子は太陽系や原子の構造まで知っていたわけはないだろうけどさ、あらゆるものを観察して、その本質を表現しているんだ。

たとえば、果実をみても、種といういちばん陽性なものは、その中心にあつて、実や皮の陰性な部分は外側にあるし、一国をみても、君子、王者が中心にあつて、人民が外側にしたがっている。

B そう言われりやそうだ。

陵墓は易のマーク？

のナゾを解く」という面白い本を出したが、惜しいことに絶版になっている。

(つづく)

A それで、これが面白いんだけど、「泰」の卦は、内卦、つまり下半分が「天」で、外卦、つまり上半分が「地」だね。天は、無限にひろがるものとして、図形では「○」で表わす。地は有限で、「□」——四角の形で表わすことができる。四角と丸とを重ねると、□○——こういう形になって、これで「易」の「泰」の卦を表わすことができる。これを、——こう書いたら、何か思ひ出さないか？

B アツ、前方後円墳の形だ。

A そう。奈良や大阪地方に無数にある、古代日本の天皇陵の形だ。

B フーン、あれは、易のマークをお墓の形にしているのか！

A 前方後円墳というのは、歴史の教科書には必ず出てくるし、この古墳と古墳を結ぶ線が、45度とか、60度とか、30度とか、規則的な幾何学的排列をしていて、何か意図的に作ったにちがいない（原島礼二『大王と古墳』学生社、昭46）という説や、この古墳をつないでいくと、巨大な鳥の絵が現われる（雑誌『オカルト時代』12月号）という説も出てきたが、なぜ、この時期の陵墓がそろいもそろって、丸と四角を組み合わせた形なのか？ ということを書いたものがないんだな。

これを言ったのは、長原芳郎という人で、実業家でもあるけど、陰陽道を深く研究した人だ。雄鶏社から『陰陽道——占いによって古代からの謎

■参考図書・資料

桜沢如一『魔法のメガネ』

『東洋医学の哲学』

『無双原理・易』

『宇宙の秩序』

大森英桜『無双原理入門』（テープ）

『人間はどこから来たか』（テープ）

（以上、日本C.I.協会発行）

『易経』上・下（岩波文庫）

『易』（中国古典選）朝日新聞社

『易経』上・下 集英社

加藤大岳『易学大講座』全八巻 紀元書房

金谷治『易の話』講談社現代新書

本田清『易学』京都・平楽寺書店

柳下尚範『易入門』虹有社

服部竜太郎『易と呪術』新人物往来社

長原芳郎『陰陽道』雄鶏社（絶版）

『占い予言の知恵』新人物往来社

吾郷清彦『日本超古代秘史資料』新人物往来社

吾郷清彦『ウエツフミ要録』上・下 霞ヶ関書房

宇野多美恵『古事記以前の書』大陸書房

『古事記・祝詞集』八巻 渋谷区神泉一七一二

『古事記・上代歌謡集』小学館

『日本書紀』上・下 岩波書店

パリで 丁持って

ビオティック一年の旅



もりやなかが
盛谷奈加
(マクロビオティック料理師範)



パリ・ムフタール街の市場にて

“ボールアンボワ”

“自然食”を、ふと本屋で手にした本から知り、そのすぐ後、“マクロビオティック”なるコトバをさらに知り、その思想に圧倒されてから、四年半の月日が過ぎた。

その間、未知の知識と体験を求めて、日本C.I.の夏の行事に、あきもせず参加した私は、なんとも形容できない、大森先生を始めとする諸先生、仲間につぎつぎ出会っていった。それは、決定的に私の人生をくつがえしてしまった。

「男女は、相反するのではなく、相補(☆)するのが、自然の、宇宙の姿であって……」ということ、初めて健康学園の講義で知らされ、見えない赤い糸で結ばれている伴侶を求めつつ、なかなかその時がこないのはどうしたことか、と自問しつつ、思いきって舞台を他国に移すことにした。

ちょうどその頃、フランス・パリのマクロビオティック・レストラン『ボールアンボワ』(木の椀)で仕事する話が、経営者のS氏(日本人)からあり、喜んで昨年の九月、肌寒いパリ・オルリー空港に降り立った。

市内の人口二百六十万、周辺の人口をいれると八百万の、東京でいえば、山手線の内側くらいのパリには、八、九軒以上のマクロビオティックの店があり、『ボールアンボワ』はセーヌ川の左岸、リビエール夫人の『天竜』は右岸に、ともにレストランとお店をかまえていた。

お店の奥に木の樽のイスをおき、電球のある『ボールアンボワ』は、落着けるふんい気のレストランだった。スタッフは昼夜交代制になっていて、私は主として午後組(4時〜11時)として働いた。

ここは、前の経営者の伝統をつぎ、仕事上で問題があったとき、すぐマネージャーを通じて話しあうシステムになっていた。初めのころ、日曜日に数回ミーティングがあり、お店に関する諸問題を討議した。

オバケかぼちゃ

はつきりいつて仕事はきつかった。四〇〜六〇人分の野菜を切り、料理し、給仕し、皿を洗い、その後掃除するのを、二人で担当するので、慣れないこと、量がわからないこと、日本人の感覚では通じなかった。

カボチャは、直径1メートルもあ

花の包

欧州マクロ



“ボールアンボワ”の前で、経営者のS氏と。

マドモアゼル・ナカ・モリヤ、去年の9月、包丁一本サラシに巻いて、花のパリを振り出しに、ポルトガル、スペイン、イタリア、モロッコ、カラチ、バンコクと大和なでしこの武者旅行——

り、オパケみたいに大きく、シンデレラ姫の物語に出てくるカボチャの馬車の話を想像させるに充分な大きさだった。玉ネギは、水を入れなくてもよく煮えたり、ニンジン炒めでも火の通りがわるいことや、着いた早々出されたお店の食事の量など、びっくりずくめだった。

こわいことに、しばらくヨーロッパにいたうちに、知らず知らずこちらの食事の量の多さに慣れっこになっている自分に気づいた。

スープに、主食と副食の盛り合わせたお皿、デザート、お茶のワンコースで、8フランから15フラン（四八〇〜一、一〇〇円）だった。盛り合わせには、玄米ご飯、第二穀物（アワ、ヒエ、ライ麦、ソバ、オート麦、トーモロコシ粉、大麦）に、サラダ、豆類、野菜の煮つけが二種類、てんぷらまたは魚（魚は週に二回くらい）がついた。

ナンバーセブン（七号食）は、玄米に小豆、コンブか切干し大根、ヒジキがついた。（これは副食がつくから六号食か五号食だ）

週二回、レストランの二階の道場で陰陽の勉強会があり、夜遅く十二時ごろまで熱心に討論していた。話

が一つのことから次へと、論理なく広がって、最初の主題から離れてしまいうことがたびたびあったが、どうしたら、このマクロビオティックを知識階級にひろめられるかなど、積極的に一人一人の意見をのべていた。近くにムフタル街があり、中世を感じさせる細い路地に、なかばくずれかけた古い背の低い建物が、頭上からかぶさるようにひしめいて、うすぎたない生活のにおいがたちこめていた。

肉、チーズ、魚、菓子、花、陶器、炭、洋服、靴など売る店が、せまい路地にあふれる人波に呼び声をあびせていた。リングがおいしそうなので、さわったら、どなられた。

森へゴボウ掘りに

秋のある日曜日、オニギリなど持って、車でブローニユの森へ、バルダヌ（ゴボウ）を掘りに皆で出かけた。（野生のゴボウ）在仏八年になるMさんが、その案内役をかってくれた。パリ郊外の野草に魅せられて、日本に帰ることを忘れたMさんは、日本女性の中でもユニークな存在だった。

だいたい、黄色、うす茶、ベージュ

ユの枯葉がすっかり地面をおおいつくし、それらをかきわけてゴボウの葉をみつけ、掘りおこし、終日、ブローニユの森で秋の陽光を浴び、枯葉のにおいと色の微妙な美しさに酔い染っていった。

この野生のゴボウのキンピラのおいしさは、かつて味わったことのないおいしさだった。

仕事を始めて体が少し慣れたころ、ルーブル美術学校のコースに週二回出席し、大学都市でも週一回、フランス人の先生について合気道を始めた。

久司道夫先生（アメリカ・イーストウエストファウンデーション主宰）の講演会が、パリヨガセンターであり、二百人以上の人が出席し、盛会だった。昼の食事を『ポールアンボワ』が担当することになり、準備に忙しかった。日本だったら、オニギリ二個の簡単な食事ですましてしまいうのに、こちらの人は、何でもあたたかいものを出さないと承知しなかった。久司先生は、新しい指導者としてむかえられていた。

パリでクリスマス

クリスマスは、この店でウェイト

レスをしているポルトガル人で二十五才のミリアムが招待してくれた。

マクロビオティックの友人が十名集って、静かで敬虔なイブをむかえることができた。そこには音楽も何もない。ただ大きく☆の字をかけた祭壇がもうけられ、長いローソクの光があたりを照らし、野菜がカゴに入れられ、祭壇に供せられていた。以前、ある男と同棲し、マリファナなど吸っていた彼女が、マクロビオティックの世界でもう一度生まれかわろうとしているのが感じられた。何かと私に親切にやさしくしてくれたのは彼女だった。

イブの夜、皆は口数少なく料理を前に座っていた。友達がここにもいるのだという実感が身をかすめていった。
(つづく)



■昭和46年の夏の健康学園で大森先生が講義でふれた、金沢の郊外の山の「古代の海の土」の土壌改良剤「リブ」を使用した玄米が入手できます。

パリ・ポールアンボワのメニュー（月曜・昼）

	フラン＝55円
切り干し大根、椎茸のすまし汁	3.50
アンディーブ（小白菜）、ゴボウのタルト	3.50
7号食、小豆、切干大根（ヒジキ）	4.20 1.00 1.00
マクロビオティックの皿 （ひき麦または玄米、トウフ雷揚げ、野菜、生野菜）	9.50
ベジタリアンの皿 上記と同じで量がちがう切干大根	9.50
おわん ごはんつき （ねぎ、人参、レンズ豆、生野菜）	小 6.00 大 7.15

●コピー版 桜沢如一先生原稿満載！ コンパ文庫 5

ロマン・ローランとジュールジュ／コンパよみ・コンパしらず／生れ日の意義／ネムリ姫・ネムリ男／科学工業文明の決算／ファウストの死／赤ん坊をつれた芸者タツエさん／GOと仙人の千一夜物語／ふしぎな中国服の女性／映画研究室／MIの日記

一九四八年、桜沢如一先生躍動のPU理論雑誌「コンパ」の合本

二二二ページ 一七〇〇円 千一六〇 日本CI協会

◇ 無農薬ほうじ茶 1パック 5g入×10
150円

◇ ヤマキ天然醤油 1.8ℓビン入 700円
手造りの芸術。純の味と香りをお召し上り下さい。

◇ ヤマキ五年もろみみそ 1kg 500円
昔ながらの、なつかしいおふくろの味です。

◇ ホシノ天然酵母
手づくりパン種の決定版！ 家庭で簡単に焼けます。 200g 450円, 453g 950円

◇ 塩蔵わかめ 1kg 350円
九州・天草の産。柔らかで肉厚が特長。

◇ 厚焼せんべい 10枚入 230円
5分づき。軽くて食べやすく、あと味がよい。

◇ 正月用のしもち (予約受付中)

玄米のしもち (1升) 1.9キロ, 1600円,
玄米草もち 1.9キロ, 1650円

◇ 食用ゆり (球根)

ゆりきんとん, 茶碗むし, スープ等に……
100g 150円 (1個 200g~400g)

◇ ^{みつ} ^び 三ヶ日みかん 15キロ 1箱, 3000円
皮が薄く甘くておいしい！ 12月中旬入荷

◇ 手づくりコンニャク 1丁 200円

奈良県の山奥でつくられた素朴なコンニャク。

◇ ヤマキ本造りみそ (贈答用)

粒よりの国産大豆と内地米が原料。
4kg入 美粧樽入 3200円

◇ 自然野菜入荷中

玉ネギ, 里芋, ニンジン, ゴボウ, 大根……

純正食品・無農薬
野菜・リマ化粧品

オーサワジャパン ☎03・465
・5021



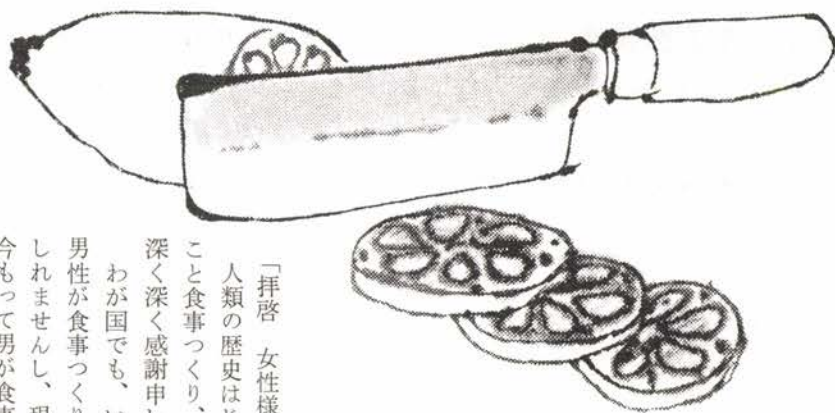
講談社刊 690円 千160円

日本C I協会扱い 卸し可

なにを食べたらいい？ わたしの食事革命／分子の毒矢／食品添加物の実態／人間の身体と食品汚染／食品哲学の必要性／主食類／食肉・魚肉加工品／漬け物・豆腐／油脂類／味噌・醤油・調味料／アルコール類／塩・プラスチック容器／玄米食への道しるべ／食の原理と食律
(飯の炊ける原理解説つき)

男性諸君！包丁をとれ！

台所を女性に明け渡していたのが間違いだった



「拝啓 女性様

人類の歴史はじまって以来、長いこと食事づくり、ご苦労さまでした。深く深く感謝申しあげます。

わが国でも、いつかの時代には、男性が食事づくりの役であったかもしれませんが、現に、チベットの、今もって男が食事を作っているそうです。

まあ、そんなことは学者の方におまかせするとして、長年のご苦労な台所仕事を、われわれ男性が代わろうと思います。あなた方の口にも合

う料理を作りますよ。その代り、料理の品数はずっと減るかもしれないし、ときどき忙しい時は、玄米ご飯と漬け物だけ、とか、おそばだけとか、すいとんだけとか、もっと忙しい時は、一食抜きなんてことになるかもしれないけど、あしからず。

余った時間は、美容体操がわりに家の内外の掃除とか、せいぜい音楽でも習って、食事のあとで着物姿で琴の音を聞かしてくださるとか、ギター鳴らしてカントリー・ソングを歌ってくれとか、いろいろ勉強するとか、社会活動をするとか、楽しいことをしてくださいな。

たまには、台所に入らないと腕がにぶるでしょうから、お客のある時とか、お祝いの時などはお願いますとしましょう。

男性どもは、外で働いてくれたので、家に帰ってから、とか、出勤前の忙しい時に食事作りなど、大変なのですが、まあ、しばらく、男どもが作る食事がどんなものか、様子が分つてもらえるまで、お休みください」

「全世界の男性諸君！

われわれは長いこと食事づくりを女性にまかせてきた。しかし、彼女

らは、本当にわれわれの口に合う料理を作ってきただろうか。男の肉体と魂をきたえる料理が食卓に上ったであろうか？ 二言目には、台所仕事は大変なのよ」といいながら、女性の好みの味つけを男に押しつけ、忙しいといつてはインスタントものの、店屋ものですませ、あるいは気がむくと料理教室かテレビ仕込みの、菓子まがいの料理をこたごた並べ、刺激物は体にわるい」という説を真にうけ、目をつぶればどれも同じ味のものを作り、作ったものを全部食べないと機嫌がわるく、世の男性を去勢し、子供を豚のように太らせてきた。

その結果は、男らしい男が影をひそめ、男を男と思わぬ「女性」がカッポする時代となった。

男性諸君！

われわれは真の男性復権をめざし、雪のごとき美肌の、女らしい女を地上に呼びもどすためには、しばらく自ら包丁をとり、鍋釜をあやつらねばならない。

「包丁による世界平和を！」世界

男性同盟結成準備会

1976・11・15

(菅波宇太郎)



戸隠スキーキャンプ



スキーのメッカ、信州戸隠^{とがせし}で恒例の冬のキャンプを開きます。新しい年のスタートを全国のマクロビोटニックの仲間と祝いましう。三〇日夜、東京・新宿発と、三日正午、現地発、新宿行き、同日午後九時頃新宿着予定の貸切りバスを用意します。(バス代別)年越しそば、新年雑煮祝い、ゲーム、ミーティング、マクロビोटニックの講義(大森英桜先生)、スキー講習、雪上ゲームなど企画しています。小部屋がありますので、家族、グループでどうぞ。

- 会場／長野県上水内郡戸隠村宝光社 渡辺旅館 ☎〇三六(五)三三〇元
- 会費／大人、二万一千円。三才以上、小学生まで、一万五千元。一才と二才は五千元。○才児無料
- 貸スキー、リフト代、スキー場までのバス代、各自負担です。
- 貸切バスのご案内 集合〓12月30日夜十二時、出発〓一時／集合場所〓新宿西口スバルビル横／料金〓片道三千円、往復六千元(バス代は当日納入)
- 申込み／申込み用紙に明記のうえ、会費を添えて、現金書留で日本C I 協会スキー係へ

■ 講 義

- 参加者の質問に答える人体修理法のすべて(頭の上から足の先まで)
- 占いと予言のすべて
- 講師・大森英桜先生

■ 締 切

昭和51年12月20日
取消手数料 12月20日まで ￥1,000
21日以後 会費の50%

■ 交通ガイド

上野 $\xrightarrow{2時間59分}$ 長野
特急あさま

名古屋 $\xrightarrow{3時間20分}$ 長野
特急しなの

大阪 $\xrightarrow{1時間5分}$ 名古屋 $\xrightarrow{3時間20分}$ 長野
新幹線 特急しなの

長野駅発バス(川中島自動車)

6:58	約1時間 ¥500	宝光社下車
8:03		
7:03		
10:03		

申 込 書 (1名につき1枚ずつ)

氏 名	男・女		住 所	
	日本C Iの(会員、家族、非会員、入会希望)です。		電 話	
玄米食は	① 年くらい	② 初めて	生年月日	昭和 年 月 日 大正 年 月 日 明治 年 月 日
スキーは	①できない ②初 ③中 ④上級			
職 業 勤 務 先			個室希望 (アリ、ナシ)	会費 円

(1)新宿からのバスにのります。(2)戸隠からのります。(3)バスにはのりません。

(1)都合により()日()時より参加します。(2)都合により()日()時帰ります。

日本C I 協会 御中

1976年 月 日



☆ 本場アルプスでスキーと玄米食を！

☆ ヨーロッパのマクロビオティック視察と観光！

ヨーロッパ スキー ツアー

会員募集

- 1977年2月12日(土)～2月27日(土) (15日間)
- 団長／大森英桜先生
- 主催／日本CI協会

〈内容〉 ◇シャモニーでスキーとマクロビオティックの講習

ヨーロッパ・マクロビオティック・グループ主催のスキーキャンプに参加
(講義・実習・スキー講習・玄米正食・パーティ、その他アトラクション)
於／シャモニー(フランス／アルプス最高峰モンブラン直下、スキー場のメッカ)

◇PUと正食の勉強

ヨーロッパ・マクロビオティック・リーダーのお話
大森英桜先生の講義

◇ヨーロッパのマクロビオティックの仲間との交流

◇ヨーロッパのマクロビオティックの視察と観光

パリ／市内観光、マクロビオティック・レストラン訪問、「天竜」にて交歓会
ロワールの城(フランス)見物、ジュネーブ(スイス)・イタリア側アルプス観光
ベルギー／リマ工場(正食品製造)見学、ブラッセル観光

〈費用〉 お問い合わせください。格安見込。

〈募集人員〉 30名

〈参加資格〉 マクロビオティックを実行している人。これからしようとする人。団体
旅行の秩序をみださず、健康な肉体と精神をもっている人。

*スキーをやらない方にも、じゅうぶん楽しんでいただける企画です。

*お申し込みは下記まで。(詳しいパンフレットご希望の方はご請求ください)

日本CI協会海外旅行部

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 Tel. 03 (469) 7631 (代)



▲ カーターとジェリー・ブラウン(右)。
1976年3月15日、大統領候補指名大会後

News from U.S.

- ① ジミー・カーターと民主党大統領候補指名を争った **ジェリー・ブラウン** カリフォルニア州知事(38才)は正食党。同氏は、次期、次々期の米国大統領有力候補といわれている。サンフランシスコ禅センターのメンバーで、東洋思想、瞑想、禅に強い関心をもつ。ロサンゼルス市に働きかけて、砂糖の消費を控えさせるため、税金をかけたという。
- ② 往年の大女優、グロリア・スワンソンとダフティ夫妻は、マクロビオティックのメンバーだが、このほど、ニューヨーク市長から、同市の学校給食のメニューの監督指導をまかされた。夫妻は、来年、訪日の計画あり。

美術印刷一般製造販売



有限会社 **東 樹 社**

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号
電話 東京(862)代表 1 6 2 7 ~ 9 番

男女社員募集
25才まで、履歴書送付。
男子は普通運転免許証。

赤穂の **天塩** あま しお
天塩はしつとりと苦汁(天然ミネラル) にがり
を含んだ昔ながらの塩です。

販売元 株式会社 **自然塩普及協会**
東京都新宿区百人町2丁目24番6号
〒160 Tel. 03-364-2721

(専売公社より特殊用塩として認可されていますので、どなたでも自由におとりあつかいいただけます。)

玄米ご飯のある

本格そば店

日本CI協会会員の岩佐光剛さんは、三代つづいたソバ屋さん。明治大学を卒業して、昨年、川口市に凝った造りの店を開いた。そば粉は日光鹿沼産の荒びき6割、醬油は天然醸造イマイ醬油、味噌は立科味噌。化学調味料なし。無双そば(350円)で「甘みぬき」と注文すれば、味噌、醬油、ゴマムソーだけでみりん抜きを出してくれる。住所・電話・営業時間などは、本誌39ページの「友の店」欄を参照。三井智香子記者の訪問記は次号。



PU正食法

心身改造, 判断力の養成, 不安苦悩解消

気の修練法, 心身統一合気体道

瞬間活法, 禅法, 統一内観法

「気」の原理による心身一如, 最強の精神力, 体力, 意志力を体得する人間修業道の奥義(希望の人のみ)

病因排除, 体調整備のために気軽にお越し下さい。

期間—何日間でも自由 会費—1日4000円

日時—いつでも入所できる 申込—入所前日電話で

大森英桜先生

健康教室

PUの目で人体の生理のメカニズム, 病気の原因を解明。体にあられた相と症状の見分け方と食物による治療法の秘訣。

日時—12月18日(土)午後1時より, 19日(日), 20日(月)…2泊3日間

申込み—12月16日まで電話で。

会費—2万円(宿泊, 食事他諸費を含む) 個人指導も行ないます。実費を要す。

顧問 桜沢里真先生
大森英桜先生
田中愛子先生

研心館玄米食養道場

電話

大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29(〒545)

06-691-1590

桜沢如一著 食養講義録復刻予約申込書 昭和 年 月 日

氏名	TEL.
住所 □□□-□□	

予約特価9,000円を添えてここに申込みます。

日本CI協会 殿

■ 特別500部予約限定出版。

■ 昭和52年2月配本予定です。

♣ マクロビオティック
クッキング
サロン

桜 沢 里 真

お せ ち 料 理

—マクロビオティック普茶料理—



お
た
巻

●うどん(1/2束)、コーフー(揚げたもの、50g)、ネギ(1本)、花人参(8個)、みつ葉(小8本)、コンブシイタケ(1個)、自然薯(おろしたもの、カップ1)、生姜(少々)、ユズの皮(少々)

①うどんは2つに折り、ゆでて水をかけ、ざるにあげる。コーフーは細かく切り、カップ1の水と大さじ1の醤油の中でよく煮込み、生姜のしぼり汁を少々入れて煮つける。

②ネギはたて十文字に包丁し、4等分に切り、さつと塩湯でゆでる。花人参は少しの水でやわらかく煮て、薄い塩味をつける。みつ葉は二本を一緒に結ぶ。シイタケとコンブで出し汁をとり、塩と醤油で薄味をつけ、シイタケは細かく切っておく。

③茶碗にうどん、コーフー、ネギ、人参を入れ、出し汁でゆるめた自然薯をたっぷりそそぎ、みつ葉の上に置き、熱した蒸器で15分蒸す。

④受け皿に取り、ユズを吸口に置いて、ふたをして供す。



▲おだ巻

ゴ
フ
巻

●出しコンブ(10^{サシ})、ゴボー(1本)、醤油、カンピョー

①ゴボーはよく洗い、たて4つ切りにし、コンブの幅に合わせて切る。コンブの上にゴボーをのせ、端からぐるぐる三回くらい巻き、二カ所をカンピョーでむすび、そのまま鍋にならべ、水をたっぷり加えて、やわらかくなるまで煮込み、汁が半ば煮つまったころ、醤油大さじ2を入れ、汁がなくなるまで煮つめる。

②やわらかくなったコブ巻をカンピョーの所で切り、切り口を美しく器に盛る。

コブ巻



ケンチンドーフ

レ
ン
ゴ
ン
ホ
ー
ル



●レンコン(小1^{フシ})、人参(小1本)、玉ねぎ(小1個)、塩(少々)、シンビキ粉(少々)、串(数本)

①レンコン、人参はおろす。玉ねぎはみじん切りにし、少しの油で炒める。

②玉ねぎに①をまぜ、塩少々を加える。地粉を材料の $\frac{1}{2}$ くらいまぜ、2^サ大に丸め、油でからりと揚げ、シンビキ粉をまぶし、2つずつ串にさす。

キ
ン
ト
ン

●南瓜(小 $\frac{1}{4}$ 個)、さつま芋(1本)、カチグリ(カップ1)、塩(少々)

①南瓜は大切にし、蒸し器で蒸し、皮を取り、裏ごしする。さつま芋も蒸し、裏ごしをして、南瓜とまぜる。まぜたもののカップ2に小さじ $\frac{1}{4}$ の塩で味をつける。

②クリは洗い、水をかぶるくらい入れて煮込み、水がなくなったらほんの少しの塩で味をつけ、①にまぜる。

た
て
巻

●南瓜(中 $\frac{1}{4}$ 個)、地粉(カップ1)、有精卵(1個)、塩(少々)

①南瓜はふかし、皮を取り、裏ごしする。

②地粉を同量の水でとき、①をまぜ、少しの塩で味をつけ、卵をよくほぐしてまぜ、卵焼き器に1^サ半くらい厚さに流し、両面こんがり焼く。

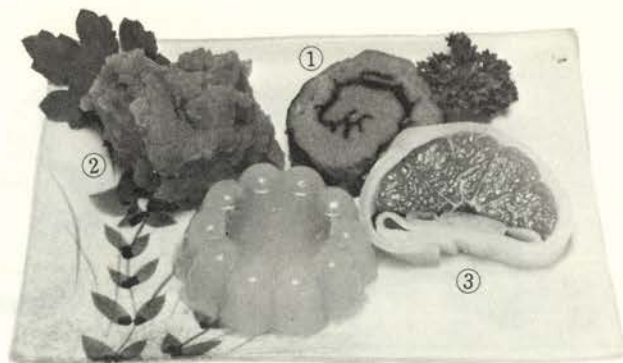
③②をすだれに取り、ぐるりと巻き、端を輪ゴムで軽く巻き、しばらくそ

①シイタケは水にもどし、みじん切りにする。トーフは水切る。
②鍋に小さじ1の油をあため、玉ねぎを炒め、シイタケ、人参を入れて1、2分炒め、塩味をつける。
③トーフの水を切ったものをつぶし、②をまぜ、玉子焼き器に平らにかたく入れ、両面を焼き、取り出して適宜に切る。

ケン
チ
ン
ド
ー
フ

●トーフ(2丁)、人参(みじん切り、カップ $\frac{1}{2}$)、玉ねぎ(みじん切り、 $\frac{1}{2}$ 個)、油(少々)、シイタケ(2個)、塩、醤油

のままにして形を整え、適宜に切る。



①だて巻 ②キントン ③菊水巻

菊水巻

●大根(20センチ)、みかん(2個)、小松菜(少々)、塩

①大根はカツラむきし、塩をしてしんなりさせる。

②みかんは皮を取り、2つに割り、まん中に、ゆでた小松菜の葉の部分に置き、大根カツラを2色にかさね、みかんと大根をぐるぐると巻き、端を落し、2つに切る。

カツラを2色にしたものを水となぞらえ、みかんを菊とする。

南瓜磯巻ロール

●南瓜(200グラム)、大和芋(200グラム)、のり(3枚)、塩(少々)

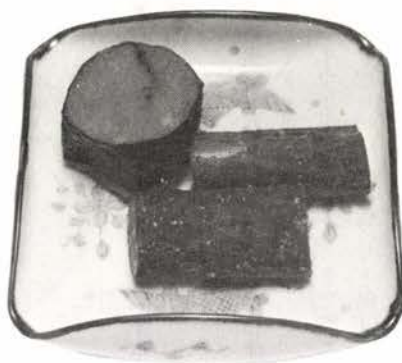
①南瓜はふかして裏ごしをし、大和芋もふかして皮を取り、裏ごしをして①とまぜ、少しの塩で味をつける。
②すだれの上にのりを敷き、①を平らに1センチくらいの厚さにのばし、手前からぐるぐるとかたく巻き、適宜に切る。

たたきゴボイ

●ゴボイ(中くらいのもの、1本)、白ゴマ(大さじ山盛り2)、醤油

①ゴボイは薄味の出し汁でやわらかくゆで、まな板にとり、スリコギでトントン軽くたたき、ばさばさにして、6センチくらいに切りそろえる。

②醤油大さじ2、水大さじ2、白ゴマを炒ってきざんだものをまぜた中に、①をたっぷりつけ、器に盛り、上に切りゴマ、ユズの皮を少々ふる。

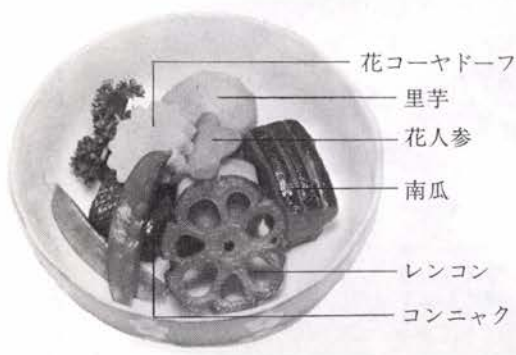


野菜のふくめ煮

●里芋(大4個)、レンコン(中1/2フシ)、人参花型(4個)、自然薯(中1本)、コンニャク(1/2個)、醤油、出し汁、油

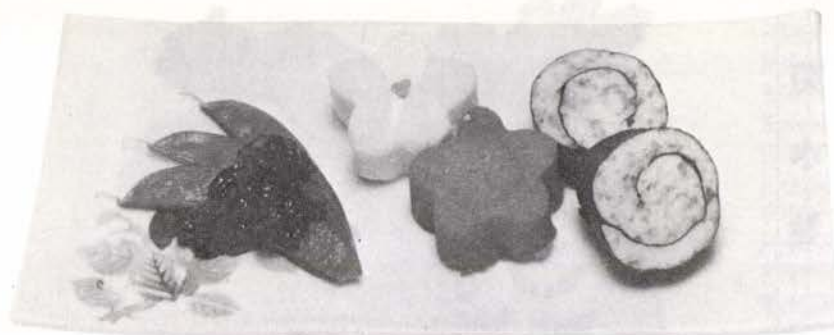
①里芋は皮をむき、二つ切りとし、塩でよくもみ、たっぷりの出し汁でゆで、うす口醤油で味をつける。

②レンコンは花型にふちを切り、丸のまま大さじ1の油でころがし炒め、出し汁を入れて2、3分ふたをして煮たのち、醤油にころがし、味をつけ、1センチくらいの厚さに切る。
③花型人参は少しの出しで煮て、うすい塩味をつける。自然薯はふかして皮をむき、裏ごしにかけ、2センチくらいにおし固め、梅の花型でぬく。
④コンニャクは塩でもんでさつとゆで、八つ切りとし、たてよこに包丁目を入れ、小さじ1の油でよく炒め、醤油小さじ2で味をつける。



大和芋ロール

●大和芋（大1本）、人参（みじん切り、カップ1/3）、玉ねぎ（みじん切



大和芋ロール（右端）

り、カップ1/3）、塩（少々）、ゆずの皮（少々）、のり（1枚）

①大和芋は半分に切り、根にあたる方を丸のままふかし、皮を取り、1センチ厚さに切り、梅の型でぬく。（4個作る）

②型をぬいた後のものは、裏ごしして、塩小さじ1/4をまぜ、玉ねぎ、人参のみじん、ゆずの皮をまぜる。

③のりの上に、向う側を少々残して②を平らにのせ、端からぐるぐるとかたく巻き、美しく切る。

オナマス

●大根（10センチ）、人参（1本）、柿（1個）、塩（少々）、みかん（2個）

①大根は1センチの幅に切り、2センチくらいのたんざくに切る。人参も同じ。

②大根に塩をふり、おさえつけ、熱湯を入れておしつけてしぼる。人参も同じ。

③柿もたんざくに切り、みかんの汁をしぼり、塩少々入れて、大根、人参を加えてまぜる。

コープアイ山かけ



●コープ（100グラム）、自然薯（1本）、醤油、のり（少々）

①自然薯はおろし、同量の出し汁を加えて、よくすりまぜる。

②コープはふかして、2センチ厚みにうすく切り、油でカラリと揚げろ。

③水カップ1に醤油大さじ1を加え、コンブをしいた中に②を入れ、水がなくなるまで煮つめ、生姜のおろし汁を少々入れる。

④③を1センチ角に切り、大さじ3くらいの量を器に入れ、上から①を流し、やきのりをふる。



*全部をお盆に盛りつけてみました。

全国日本CI協会友の店

名 称	住所・電話	営業時間・休日	備 考
<北海道・東北地区>			
北海道健康学苑	☎ 078-02 旭川市永山町 11-52-6 ☎ (0166) 48-4107	8:00 ~ 20:00 毎日曜日	食養相談, 足心道指導, 食品, 書籍小売
北海道栄養 改善研究所	☎ 065 札幌市北区北 25 条 西 13 丁目 ☎ (011) 752-7983	10:00 ~ 17:00	食生活指導 料理教室 (家庭料理コース, 健康食コース) 会報発行, 食品販売
青山自然食品 センター	☎ 020-01 岩手県岩手郡滝沢村 ☎ (01968) 4-3420 穴口 436-4	特に定めず	海の学校, 山の学校, 食品, 雑穀, 農産物 通信販売, 予約販売, 料理研究会
みちのく自然 食品センター	☎ 980 仙台市荒町 130 ☎ (0222) 62-7677	9:30 ~ 19:00 第 3 日曜日	料理講習, 食品, 書籍販売
<東京・関東地区>			
オーサワジャパン (東北沢店)	☎ 151 渋谷区大山町 11-5 インタ ☎ (03) 465-5021代 マック 1 階	10:00 ~ 19:00 毎日曜日	都内配達, 国内発送 (小田急線, 東北沢 1 分半)
オーサワジャパン (中野店)	☎ 104 中野区中野 5 ブロードウェ ☎ (03) 385-4233 イセンター 4 階	10:00 ~ 19:00 毎日曜日, 第 3 水曜日	食品, 書籍小売 (中央線中野駅北口 5 分)
(株) 自然食品 センター本店	☎ 150 渋谷区桜ヶ丘町 4-3 ☎ (03) 461-7988代 〔営業所〕目黒区南町 1-5-3 ☎ (03) 723-2081代	9:30 ~ 19:30 (第 3 木曜日) 9:00 ~ 17:00 (日・祝)	レストラン「天味」併設 食品, 器具, 化粧品・図書, 小売, 卸 料理教室その他あり
祐 天 寺 自然食品センター	☎ 153 目黒区中町 2-2-16 ☎ (03) 710-5396	10:00 ~ 19:00 毎日曜日	健康食事相談, 調理指導, 純正食品 機器, 化粧品
名 倉 堂	☎ 156 世田谷区桜上水 4-7-6 ☎ (03) 304-4387 三星ハウス	9:00 ~ 12:00・2:00 ~ 19:00 9:00 ~ 15:00 (土曜日)	鍼灸, 脊椎矯正, 物理療法 毎日曜日 腰痛専科
高 砂 自然食品センター	☎ 125 葛飾区高砂 8-13-5 ☎ (03) 600-1412	9:00 ~ 19:00	料理講習・美容相談 マルチレーターによる健康相談 (無料)
不二自然食品	☎ 106 港区麻布十番 2-21-4 ☎ (03) 451-8966	9:30 ~ 19:00 毎日曜日	食養相談, 料理講習, 隣接区内配達 (一の橋交差点バス停前)
(株) 農 医 研	☎ 105 港区新橋 2-14-4 ☎ (03) 591-4248 宮部ビル 3 階	9:00 ~ 17:00 9:00 ~ 12:00 (土曜日) 毎日曜日・祝日	豆元, 内城土壌菌, 食品卸し小売 各種研究会
ふるさとや 正食センター	☎ 135 江東区白河 4-3-7 ☎ (03) 643-5247	10:00 ~ 19:00 毎日曜日・祝日	太極拳講習会 (初心者向き, 毎月曜 7 時から)
サンライ 自然食品センター 九品仏 (くぼんぶつ) 駅前店	☎ 158 世田谷区奥沢 7-20-15 ☎ (03) 704-5191代	10:00 ~ 20:00 第 3 日曜日	食品, 農産物, 器具, 化粧品等 600 余种取扱 料理教室 (毎週火曜日・金曜日, 春季・秋季二期コース)
(株) アトミカル エコロジー	☎ 113 文京区本郷 4-1-3 (代表取締役) 明和本郷ビル 7 階 ☎ (03) 816-2527・8 山田京子)	9:00 ~ 17:00	アトム基礎美肌料, 五大茶, 陽輝 食養健康および美容相談
(株) そうけん 健康食品センター	☎ 121 足立区東伊興町 33-22 ☎ (03) 853-1724代	9:00 ~ 19:30 毎火曜日	月一回料理教室, 食養相談
みずほ健康食品	☎ 182 狛江市覚東 2-40 ☎ (03) 480-3624	9:00 ~ 20:00 毎日曜日	食品販売 玄米食運動の宣伝と料理法の普及
はん じゃ えん 般 若 苑	☎ 221 横浜市神奈川区広台 ☎ (045) 321-0499 太田町 21	9:00 ~ 19:00 第 1 日曜日	市内配達承ります。 東洋文化を深く研究する同志を求む。
横浜健康食品 滝 田 園	☎ 240 横浜市保土ヶ谷区岩間町 ☎ (045) 341-6876 1-10-7 ☎ (045) 335-3083 (自宅)	10:30 ~ 18:30 毎日曜日 (祝日 も休む事有り)	
自然食品センター 弘 明 寺 店	☎ 233 横浜市南区中島町 4-81 ☎ (045) 712-3339	9:30 ~ 19:00	渋谷自然食品センター姉妹店
菊屋百貨店・健康 自然食品センター	☎ 244 横浜市戸塚区戸塚町 44 ☎ (045) 881-7636	9:30 ~ 19:00 毎水曜日	
サ エ イ 相 模 自然食品	☎ 228 相模原市旭町 9-1 ☎ (0427) 46-6314, 45-7401	9:00 ~ 20:00 毎日曜日	

名 称	住所・電話	営業時間・休日	備 考
相模湖 自然食品センター	☎ 199-01 神奈川県津久井郡 相模湖町与瀬 818-1 ☎ (04268) 4-2956	年 中 無 休	穀類のぼんせんべい製造 食品、ホシノパン種、農産物等販売 近県配達
習志野健康食品 おおくぼ京愛堂	☎ 275 習志野市本大久保 5-3-24 ☎ (0474) 73-2957	10:30 ~ 19:00 13:00 ~ 19:00 (日・祝) 毎水曜日	食品販売、食事相談
平 和 堂 高砂自然食品支店	☎ 272 市川市真間 3-11-12 ☎ (0473) 22-0810	10:00 ~ 19:00 毎日曜日	料理講習 (パン作・豆腐作他)、マルチレ ーターによる健康、美容相談 (無料)
アンダーソン 慢性難病研究所	☎ 292 木更津市牛込 390 ☎ (0438) 41-8058 (内房線袖ヶ浦駅、タクシー 8 分)	8:00 ~ 22:00 定休日なし (電話予約制)	食品販売、フレッシャー実技指導 (無料) 3 ~ 7 月汐干狩名所、11 ~ 3 月海苔の産地 静養宿泊歓迎
内田繁商店 自然食品部	☎ 300-12 茨城県牛久町牛久 3475 ☎ (02987) 2-0135	9:00 ~ 19:00 年中無休	食品、書籍、器具
那須健康 管理センター	☎ 325 栃木県黒磯市豊町 13-14 ☎ (02876) 3-2075 (菅間病院通り)	8:00 ~ 20:00 年中無休	食品卸、小売、自然医学研究指導
そば処 無双長寿庵	☎ 332 川口市青木西 1-3-25 ☎ (0482) 51-7001	11:00 ~ 20:00 第 1・3 月曜日	「自然を感謝する会」WAN 本部
*太田屋本店 *自然食品部	☎ 346 久喜市南 1-8-18 ☎ (0480) 21-0102	9:00 ~ 19:00 毎日曜日	食養相談、健康指導、食品、図書販売、 リマ化粧品
けいらく 操法普及会	☎ 336 浦和市常盤 9-32-21 ☎ (0488) 31-7819 (予約制) 千田米子		正食とけいらく健康法 於熱海長寿会館 (随時)
群馬マクロビオ ティック店	☎ 370 高崎市和田町 7-13 ☎ (0273) 22-5484, 25-5506	9:00 ~ 19:00 無 休	図書、食品販売 月例無双原理と正食の勉強会・健康相談
自然食品 白金堂	☎ 370 高崎市剣崎町 1222-6 ☎ (0273) 43-4878	9:00 ~ 19:00 年中無休	食養相談、料理教室 (カマヨシ自然食品センター改名)
高崎 自然食品センター	☎ 370 高崎市新町 101 ☎ (0273) 25-2605	9:00 ~ 19:00 無 休	食品販売、正食、空手、合気道講習会 健康指導

<中部地区>

福井健康学園	☎ 910 福井市照手 1-11-2 ☎ (0776) 21-3811	8:30 ~ 18:00 年中無休	料理教室、健康教室、足心道、自然農園
健康食品の店 大和 (やまと)	☎ 910 福井市加茂河原 2-19-12 ☎ (0776) 36-6747	8:00 ~ 19:00	料理教室 (第 2 土曜 1 時、第 4 日曜 11 時) 足心道指導 (予約制) 三島貴信
(株)中初商店	☎ 921 金沢市野町 1-3-58 ☎ (0762) 41-4056	8:00 ~ 21:00 毎日曜日	醤油、みそ醸造、酒類販売
正食の店・和や	☎ 930 富山市中川原 17 ☎ (0764) 25-1448	8:00 ~ 20:00 無 休	第 2 日曜日、おしもの集い
保養旅館 神の湯	☎ 393 長野県下諏訪町毒沢仙峡 ☎ (02662) 7-5526	宿泊 7:00 ~ 22:00 玄米正食の鉾泉保養センター (治療所 休憩 9:00 ~ 16:00 あり) 2800 円 ~ 3800 円	
小林都史子	☎ 380 長野市西後町 1576 ☎ (0262) 34-2491	特になし 第 2 日曜日	長野陰陽研究会事務局
イマミネ健康食品	☎ 456 名古屋市千種区猪高町猪子石上竹越 44 ☎ (052) 721-3928	9:00 ~ 17:00 土・日・祝日	食品販売
自然の家 玄ミ	☎ 451 名古屋市西区上名古屋町 ☎ (052) 531-8589	9:00 ~ 19:00 1-82 日曜日・祝日	P U 研究会 (毎金曜日 PM 7:00 ~) 料理教室 (出張に応ず)
(株)森島自然食品 センター本店	☎ 482 愛知県岩倉市中本町古市場 ☎ (0587) 37-2479, 66-6003	48-2 8:00 ~ 10:30 年中無休	日本 C I 正食料理教室 (月 2 回) 健康相談
春日井 自然食品センター	☎ 486 愛知県春日井市瑞穂通 ☎ (0568) 82-7661	9:00 ~ 20:00 7-1-11 毎日曜日	食養料理教室 (月 2 回)

<近畿地区>

京都マクロビオ ティックセンター	☎ 606 京都市左京区高野 ☎ (075) 791-5435 夢原町 77	24 時間営業 年中無休	正食品、料理器具、書籍、料理講習 折詰弁当 (予約制)
京 都 自然食品センター	☎ 604 京都市中京区河原町通夷川角 ☎ (075) 221-7890, 231-0348	夏季 9:00 ~ 18:30 } 平日 冬季 9:00 ~ 18:00 } 13:00 ~ 18:00 日・祝日	

名 称	住所・電話	営業時間・休日	備 考
(株) エンチーム 三 丹	☎ 620 福知山市堀内田町 1953-2 ☎ (0773) 22-9508	8:30 ~ 20:00 不定期の日曜日	食品, 厨房器具, 酵素化粧品, 天塩 マクロビオティック書籍, その他
正食友の会 本店	☎ 540 大阪市東区大手通 2-5-1 ☎ (06) 945-0827	9:00 ~ 18:00 毎日曜日	料理教室 (毎火曜日・木曜日) 定例会 (第1日曜日)
正食友の会谷町店	☎ 543 大阪市天王寺区谷町 9-28 ☎ (06) 771-7545	10:00 ~ 18:30 毎日曜日	
ナチュラル商会	☎ 547 大阪市平野区喜連東 ☎ (06) 709-1163代, 1183 1-2-10	9:00 ~ 17:00 土曜日半日, 日曜日	純正食品, 製造, 卸, 小売
研 心 館 本 部 食 養 道 場	☎ 545 大阪市阿倍野区西田辺町 ☎ (06) 691-1590 2-2-29	9:00 ~ 21:00 無 休	無双原理研修, 食養道場, 気の研究会 心身統一合気道
大 喜 酒 販	☎ 561 豊中市利倉東 1-14-47 ☎ (06) 863-4738 (代表 杭田美喜男)	9:00 ~ 20:00 毎日曜日	自然酒販売 (金・宝・笹乃井全国送り)
ま る よ し 健 康 正 食 店	☎ 561 豊中市小曾根 1-8-23 ☎ (06) 334-0088	7:30 ~ 19:00 第2・4日曜日	料理・健康講習会 (月2回) 松岡四郎先生ほか
堺自然食品セン ター「みのや」	☎ 590 堺市竜神橋町 1-2-6 ☎ (0722) 32-3357(南海本線駅前)	8:00 ~ 20:00 毎日曜定休	料理教室, 健康相談, 漢方薬局 振替 大阪 304407
山 本 祥 園 (ソフィー)	☎ 573 枚方市高田 2-2-2 ☎ (0720) 53-2200 P U 学園	福岡, 水曜 金曜 出張講師	健康相談, マクロビオティック料理教室 P U 勉強会, 食品, G O 書籍販売
大 阪 羽 衣 健 康 セ ン タ ー	☎ 592 大阪府高石市東羽衣 5-4-1 ☎ (0722) 64-6866(代表 坂井久之)	8:00 ~ 20:00 年中無休	断食道場 (収容人員 100 名)
A B C 関西地区 正食品愛好協会	☎ 572 寝屋川市三井ヶ丘 4-13 ☎ (0720) 22-4555	9:00 ~ 19:00	関西一円に宅配 (無料) 整体指圧と正食料理教室
自 然 食 品 の 店 こ の 実	☎ 668 豊岡市中央町 4-29 ☎ (07962) 2-5453	7:00 ~ 19:00	養生学園 (常時開設) サマースクール 外休日以外休日なし ウインタースクール (小中学生向)
但馬健康学園	☎ 668-01 兵庫県出石郡出石町 ☎ (07965) 2-3931 宮内 1544	無 休	

<中国・四国・九州・沖縄地区>

呉 健 康 食 品 セ ン タ ー	☎ 737 呉市本通 5-2-4 ☎ (0823) 24-7272 森政ビル 1 F	10 ~ 3 月 18:00 まで 毎日曜日	食品, 器具, 卸, 小売 森下健康食品普及センター
明 治 製 粉 (有)	☎ 726 府中市市中町 536 小 川 清		
人 間 医 学 社 府 中 支 局	☎ 726 府中市下辻町 ☎ (0847) 41-7668	特に定めず	
西 日 本 自然食品センター	☎ 722 尾道市新浜 1-3-57 ☎ (0848) 22-5577(国道2号線沿)	9:00 ~ 6:00 日曜日・祝日	自然食品販売, 普及, 活動, P U 研究会 「自然食品会館」(純正食品マルシマ)
山 口 健 康 生 活 セ ン タ ー	☎ 753 山口市大市町 2-2 ☎ (08392) 3-1842	10:00 ~ 18:00 毎日曜日	健康教室, 料理教室 (出張に応ず) 西日本健康自然食品協会
愛 健 自 然 食 品 セ ン タ ー	☎ 690 松江市雑賀本町 65 ☎ (0852) 25-3635	10:00 ~ 19:00 毎日曜日	民間療法指導
石 嶺 正 食 品 セ ン タ ー	☎ 903 那覇市首里石嶺町 3-121 ☎ (0988) 87-3801	9:00 ~ 20:00	食養相談, 健康料理教室 正食と P U 勉強会, G O 書籍販売
よもぎ自然食品店	☎ 902 那覇市首里赤平町 2-2 ☎ (0988) 53-0795(赤平バス停向)	11:00 ~ 21:00 毎日曜日	食養相談, P U 勉強会, 書籍販売
自然食品センター 陽 報	☎ 900 那覇市久茂地 3-11-5 ☎ (0988) 34-7195	9:30 ~ 19:00 毎日曜日	食養相談, 正食料理教室, 書籍販売 純正食品, リマ化粧品卸, 小売
食 養 研 究 会	☎ 902 那覇市壺屋町 184 ☎ (0988) 32-2646	9:00 ~ 20:00	食養相談, P U 勉強会

★ 年会費 (12,000 円 1 口, 何口でも) を添えて会員係へ (店名・☎・住所・☎・営業時間・備考を明記のこと)。

★ 法人 (店舗) 会員の方には「新しき世界へ」毎号 2 部送呈, 日本 C I 友の店のシールを送ります。

★ (*) 印の数は法人会員申込み口数です。

日本C I 協会の活動状況

- ① 月刊「新しき世界へ」の発行・普及 ② 正食と無双原理の勉強会 ③ マクロビオティック料理教室
 ④ 桜沢如一著書の出版 ⑤ 桜沢如一、大森英桜講義テープの発売 ⑥ 宇宙法則、正食関係図書の発行
 ⑦ 純正食品の販売〔オーサワジャパン、インターマック（国際マクロビオティック・センター）店
 ☎03・465・5021～3／中野店 ☎03・385・4233〕 ⑧ 食用塩調査と自然塩の普及販売（☎03・364・2721）
 ⑨ 夏・冬の健康学園、無双原理セミナーの開催 ⑩ 日本C I アカデミー（PU学園、修了証発行）
 ⑪ インターマック美容アカデミー ⑫ 安藤昌益研究会 ⑬ 人生なんでも相談、食事・健康相談（予約
 制 ☎03・469・7631 代） 有料 担当／桜沢里真、大森英桜、阿部一理ほか）

日本C I 協会への入会案内

	種 別	年 会 費	特 徴
A	誌 友	4,000円	「新しき世界へ」配布 無農薬玄米カムカムクラブ入会資格、会員証発行、各種相談を受けられる
B	普 通	12,000円 (2分割可)	誌友会員に加えて、万病必治・健康増進「食物療法の道しるべ」(非売品進呈)・無双塔パッ ジ進呈、日本C I 協会発行書籍・テープ各5%引き(値引き金額相当の図書テープ券進呈)
C	参 与	30,000円 (2分割可)	普通会員に加えて、「自然医学」進呈、日本C I 協会発行書籍・テープ各10%引き(〃)
D	特 別 参 与	同上4口以上 (2分割可)	同上、および書籍・テープ15%引き(〃)
E	法 人 (店舗)	12,000円 を1口以上	誌友会員に同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・申し込み口数・その他を 広告 「新しき世界へ」2部配布 日本C I 友の店シール配布

●申し込み用紙に記入し、会費を添えて、〒151 東京都渋谷区大山町11-5 日本C I 協会会員係宛
 にお送り下さい。

----- 切 --- り --- 取 --- り --- 線 -----

国際マクロビオティック・センター

財 団 日 本 C I 協 会 入 会 申 込 書

私は日本C I 協会の会員になりたい、次の通り申し込みます。

年 月号から 年間分（会員別の符号を○でかこんで下さい。）

A. 誌友 B. 普通 C. 参与 D. 特別参与 口 E. 法人(店舗) 口
 (4000円) (12000円) (30000円) (3万円1口、4口以上) (12000円を1口何口でも)

フリガナ 氏 名		職 業 () 男・女		明 生年月日 大 昭		年 月 日生	
住 (〒) 所				TEL			
ご家族	① 独身 ② 既婚 (家族名・構成内容)						
玄米歴	年	備考					

昭和 年 月 日付

● 純正食品製造・販売

● リマ化粧品発売元

■ 年末、12月30日(木)まで。

新年は1月7日(金)から。



オーサワジャパン 株式会社

— 小売・卸・都内配達・全国発送・海外輸出 —

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03 (465) 5021~3 振替 東京6-20172

○ 東北沢売店

住所 上記に同じ

小田急線 東北沢駅 1分半

井の頭線 池の上駅 10分

営業時間/10:00~18:00

定休日/毎日曜日、祝日

○ 中野売店

東京都中野区中野5-52-15 〒164

ブロードウェイセンター4階

☎ 03 (385) 4233

中央線 中野駅北口5分

営業時間/10:30~18:30

定休日/毎日曜日・第3水曜日

■ 編集後記 ■

● 以前、『文芸春秋』にのった『現代の魔女狩り』が単行本で出た(国際商業出版)。魔女狩りというのは、十四世紀から十八世紀のヨーロッパで、ペストの大流行とともに荒れ狂った『社会病』で、『あいつが魔女だ!』悪魔と通じて我らにわざわざいを呼んでいるのだ!』と、嫌疑をかけたものを捕えて、ムチ打ち、火責め、水責めなど、ありとあらゆる拷問を行い、処刑したことをいう。その犠牲者は九百万人を越すという。

わが国でも、関東大震災の時の朝鮮人虐殺が、その好例であり、キリシタン狩り、幕末の、開国論者や西洋『毛唐』に対するテロリズム、戦前の『アカ』迫害、戦争中の『南京大虐殺』、ヒトラーによるユダヤ人大虐殺、ソ連革命史を血でいどる『肅清』、アメリカのマッカーシー『赤狩り』や、ベトナム戦争自体も、その一種であり、近くは、日本の新左翼の各種『事件』など、肌粟を生じる歴史である。

● 『白黒病』という奇怪な病気が人類をおかしている。ガンは、不治の『死の病い』として恐れられているが、人類四十億人のこととかかっているわけではない。白黒病は、現代人のことごとくをむしばむ致死的な病気である。正義は正義であって不正義でなく、悪は悪であって善でない。誰にも反対しにくいこの論理をもって、ある人物またはグループ、国家を『われら共通の敵』として糾弾し、自陣営に有利に世論を操縦する。ロッキード事件はその好例である。戦前の日本では、右翼体制派がこれを得意として猛威をふるい、現在、

左翼各派、諸国、米国また、この武器を用いる。

● 『社会が悪い』『田中が悪い』『〇〇党が悪い』『〇〇企業が悪い』『政府が悪い』という集団妄想から人々が自由になるのは、手前みそではあるが、PUとマクロビオティックによってである。

● 『もつとも害を与える人は、もつとも善いことをしようと努める人だ』とオスカー・ワイルドが言ったそうです。気をつけましょう。

● 『女性台所追放論』。じつは、それを黙って食べてきた男の判断力も低かったので、どっちもどっち、でしょう。ご意見を待つ。

● 六月の川上朝慈さん、岩間有紀嬢の結婚について、11月13日、オーサワジャパンの『スキート合気道』の佐藤勝彦さんと遠藤優子嬢の結婚パーティが、インターマックで盛大に行われました。『気を合せ白き山肌シユプールを二本でひとついつまでも』。続くカップルの方、どうぞ!

● 各大学高校クラブ名一覧を求む。(橋本政憲)

新しき世界へ 十二月号

© 一九七六年 第四八五号

発行日 昭和五十一年十二月一日

編集兼発行者 橋本政憲

発行所 日本C.I.協会 〒一五一

東京都渋谷区大山町一―五

電話 03-469-7631 (代)

振替 東京0-194125

マクロビオティック図書・テープ

(入門向き) 桜沢如一 著

魔法のメガネ 無双原理の物の考え方	△800円	〒二六
永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ!	△300円	〒二六
永遠の少年(下) ガンジー小伝	△300円	〒二六
食養生読本 食養生で開く自由の人生	△1,200円	〒二六
生命現象と環境 やさしいエコロジー	△300円	〒二六
新食養生法 正食心身改造法	△1,200円	〒二六
東洋医学の哲学 わかりやすい入門書	△3,500円	〒二六
桜沢里真著		
食養料理法 (旧版)	△1,200円	〒二六
マクロビオティック料理家庭料理全書	△3,500円	〒二六
(研究向き) 石塚左玄著		
食物養生法 一八九八年初版、体心論	△3,000円	〒二六
化学的食養生長寿論 一八九六年初版、	△1,200円	〒二六
桜沢如一 著		
無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法	△200円	〒二六
宇宙の秩序 最重大PU書	△1,000円	〒二六
病気を治す術・病人を治す法 人生論	△400円	〒二六
健康の七大条件 正義について	△400円	〒二六
千二百年前の一自由人	△200円	〒二六
平和と自由の原理東西文明統合の原理	△2,000円	〒二六
食養生義録	△10,000円	〒二六
自然医学 食物療法総覧	△5,000円	〒二六
石塚左玄 食養生開祖小伝	△1,500円	〒二六
桜沢里真著 The Art of Just Cooking	△1,000円	〒二六
水野南北著南北相法(1)	△1,000円	〒二六
桜沢如一アルム	△500円	〒二六

原典コピー版

少部数研究版

桜沢如一 著		
新しい栄養学	△4,000円	〒二六
人間革命の書	△1,000円	〒二六
フリップ物語 (絵本と解説)	△2,500円	〒二六
バガニーニの一生	△800円	〒二六
健康戦線の第一線に立ちて	△1,000円	〒二六
人間の栄養学及び医学	△3,500円	〒二六
人間の秩序	△1,200円	〒二六
最後にそして永遠に勝つ者	△1,200円	〒二六
兵法七書の新研究	△2,000円	〒二六
一つの報告	△1,000円	〒二六
日本精神の生理学	△2,000円	〒二六
自然科学の最後	△3,500円	〒二六
食物と人生	△1,000円	〒二六
人間革命の書	△2,000円	〒二六
正しい食物について	△700円	〒二六
世界無銭武者旅行	△4,000円	〒二六
中央アフリカ横断記	△1,000円	〒二六
コンパ文庫 4	△3,500円	〒二六
コンパ文庫 5	△1,700円	〒二六
コンパ文庫 6	△3,800円	〒二六
不思議な世界	△800円	〒二六
『新しき世界へ』 第100〜199号	△1,800円	〒二六
『新しき世界へ』 第200〜299号	△1,800円	〒二六

高田集蔵著 耳で物を喰べる話

△800円 〒二六

飯田彬著 人事の大本・食養生道

△1,000円 〒二六

桜沢如一 カセットテープ

TES 第一回 特別ゼミナール 60分×2本	△3,000円	〒二六
判断力の話 七〇才、新春講義 60分×2本	△3,000円	〒二六
大森英桜 カセットテープ		

無双原理入門 宇宙法則とは? 60分×2本

健康法総批判 原理のない健康法 90分×2本

玄米の研究 玄米の総合研究 90分×2本

人間はどこから来たか 60分×2本

入浴法の研究 入浴療法 60分×2本

女の薬について 女の性(さが)、カルマ 60分×2本

玄米心身改造法 90分×2本

体質別正食法 90分×2本

食養生当法 正食医学秘伝 90分×2本

●今後、多数計画中です。これらのテープをコピーすることは固くお断わりします。また、このテープを聞く会を開くときは、協会にご連絡ください。

●お求めは全国有力自然食品センター、または日本C.I.協会(小田急線東北沢下車一分半) オーサワジャパン(中野駅北口五分) 送金方法 ①各銀行から第一勧銀北沢支店普通預金口座(3030)日本C.I.協会へ。明細をハガキで協会通販係へ。または②郵便局で振替東京一四三三日本C.I.協会へ。または③現金書留で。

日本C.I.協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―五
電話(〇三) 四六九・七六三二 代