

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

7-1980

No.525



ラルシュ共同体 Y・ナール
胃カイヨウの食養指導 宮越 成
病気の治らないワケ 桜沢如一
選挙の原理 桜沢如一

INTERNATIONAL
日本CI協会
MACROBIOTIC
CENTER

マクロビオティック図書・テープ

■*印は価格改訂です

(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 八五〇円 丁六〇
 永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ! 三〇〇円 丁三〇

食養生読本 食養生で開く自由の人生 一、二〇〇円 丁六〇

*生命現象と環境 やさしいエコロジー 四五〇円 丁三〇

新食療法 正食身心改造法 一、二〇〇円 丁六〇

東洋医学の哲学 軽装普及版 二、〇〇〇円 丁六〇

(資料)米上院栄養委

米国の食事改善目標 二〇〇円 丁四〇

桜沢里真著

マクロビオティック料理家庭料理全書 五〇〇円 丁一〇〇
 (研究向き)

桜沢如一著

*無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法 一、一〇〇円 丁六〇

宇宙の秩序 最重大PU書 一、〇〇〇円 丁三〇

病気を治す術・病人を治す法 人生論 五〇〇円 丁三〇

健康の七大条件 正義について 五五〇円 (品切れ)

千二百年前の一自由人 六〇〇円 (品切れ)

平和と自由の原理 東西文明の統合 二、〇〇〇円 丁六〇

桜沢如一アルバム 五〇〇円 丁二〇

クララ・シューマン 人生論 七五〇円 丁三〇

人間—この未知なるもの(カレル) 二、〇〇〇円 丁一〇〇

自然医学 三、五〇〇円 丁六〇

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が
 三千円未満 二百円
 六千円未満 三百円
 一万円未満 四百円
 一万円以上 五百円

原典コピー版

桜沢如一著

バイキンの国探險

人間革命の書

健康戦線の第一線に立ちて

パストールの審判

人間の秩序

最後にそして永遠に勝つ者

兵法七書の新研究

一つの報告

日本精神の生理学

自然科学の最後

食物と人生

正しい食物について

天国の鍵

中央アフリカ横断記

コンパ文庫 4

コンパ文庫 5

コンパ文庫 6

不思議な世界

『新しき世界へ』 三〇〇—三九号

『新しき世界へ』 三〇〇—三九号

『健康の七大条件』「原子転換」をのぞく

砂糖の毒と肉食の害

PU歌集

桜沢如一 カセットテープ
 TES 第一回 特別セミナー 60分×2本 三、〇〇〇円 丁一〇〇
 判断力の話 七〇歳、新春講義 60分×2本 二、六〇〇円 丁一〇〇
 ニューヨーク講演 一巻—六巻 60分×31本 興、五〇〇円
 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 二、六〇〇円 (品切れ)
 健康法総批判 原理のない健康法 90分×2本 四、〇〇〇円 丁一〇〇
 主食の徹底研究 四時間で三本 四、五〇〇円 丁一〇〇
 人間はどこから来たか 60分×2本 二、六〇〇円 丁一〇〇

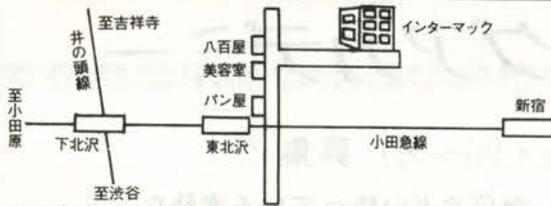
心身改造法 90分×2本 四、〇〇〇円 (品切れ)
 体質別正食法 90分×2本 四、〇〇〇円 丁一〇〇
 食養生当法 正食医学秘伝 90分×2本 四、〇〇〇円 丁一〇〇
 美容とヒフの手当法 60分と90分 三、〇〇〇円 (品切れ)
 ガンの研究 90分×4本 一〇、〇〇〇円
 久司御知夫 カセットテープ
 世界平和と健康 90分×3本 四、五〇〇円 丁一〇〇

●日本C-I協会発行の図書・テープは、一般書店では扱っていません。本部へ直接申し込むか、全国日本C-I協会友の店の自然食品店や各センターでお願いします。コピー版、テープをのぞく主な本は、紀伊国屋書店で扱っています。
 ●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇一五四三三日本C-I協会へ、代金と送料を注文品を明示して送金してください。①の場合は2週間、②の場合は、3週間みてください。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一—一五
 電話 (〇三) 四六九・七六三(代)

日本C I 協会 7~8月の行事予定 於 東京インターマック



■ 毎木曜日は休館です。(オーサワジャパンは営業)

日本C I 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2分

- 会員でなくても参加歓迎です
- 録音はご遠慮ください

7月4日(金) 2時~5時 正食医学による健康相談講習会(公開) 講師/大森英桜先生

正しい食べ物、食べ方、生活法による健康確立、体質改善、性格改造、病気指導の公開講習会です。性格、病気など、心と体の悩み、問題に大森先生が食養の面からアドバイスします。8月はお休みです。会員制度改定にともない、9月から、正会員のみ、相談を受けることができます。聴講はどなたでも結構です。

会費/相談を受ける人=10,000円

聴講者=2,000円(一般=2,300円)

● 相談希望の人は必ず予約して下さい。あらかじめ所定の用紙をお送りいたします。当日は1時までに2階へ来て下さい。

● 聴講のみの方は予約はいりません。質問は相談者に限ります。

6~8時半 講演会「夢とは何か?—夢の生理学・心理学」 講師/大森英桜 会費/1800円(会員=1500円) 夜見る夢、人生の夢などをPUから見ると……。

7月5・6日 正食医学講座 各種病気と望診法後記 別ページをごらんください。

7月7日(月) 長針で縫う和裁教室7

7月8日(火) 2時半~4時半 食養女性教室

大森一慧先生を囲む座談会。初心者のかた、大歓迎。食養の基礎を勉強したり、日頃の悩みごとをみんなで話し合います。会費/1000円。

7月13日(日) 料理教室試作会 11時持参、正午~2時(夜の部) 3時持参、4~6時半。

7月14日(月) 長針で縫う和裁教室8

7月15日(火) 2時~5時 手づくりパン講習 講師/横田和敏(申し込みは☎465・5021) 1000円

7月20日(日) 特別料理講習会「手作り豆腐とその応用料理」 講師/松田俱幸 11~2時

会費/2300円(正会員=2000円) 要予約。

3~6時 自然農法講座 講師/今村金一、(世界救世教農業技術指導員) 松尾慶祐

「夏の作物管理とミネラルについて」 会費/500円

7月30日(休)~8月2日(土) 信州サマー・キャンプ 会場=長野県木島平・ロッジなべふ 詳細は別ページ。申し込みはお早く!

8月2日(土)~8月4日(月) 正食医学講座別科

「人体修理法」頭のとっぺんから爪先までの、外的病気・異常の治し方。白髪、近眼、そばかす、やけどなど……。信州サマー・キャンプにひきつづいて、木島平で行います。別頁参照

オーサワジャパンお中元セール

1000円につき100円のチケットがつきます。期間

7月1日~7月15日 ☎465・5021

日本C I 協会は、7月、8月とも、毎木曜日が休館です。7月30日(休)~8月4日(月)は、オーサワジャパン、日本C I 協会とも全館休館です。

9月7日(日) 11時~2時 正食医学による健康相談講習会(公開) 講師/大森英桜先生

7月4日の項参照。相談を受けたい方は、早目に予約して下さい。

3時~5時半 講演会 講師/大森英桜先生

7月27日(日) 3時~6時 琵琶演奏会 錦琵琶宗家/水藤五郎、平家琵琶/橋本敏江、薩摩琵琶/岩崎龍風、筑前琵琶/藤巻旭将、解説/村山道宣

琵琶全流派の演奏会。めったに聞けない至芸。

会費 800円、(正会員 500円)

リマ・クッキングアカデミー

昭和55年度秋期 (9/16・9/17~12/7) 募集!

玄米をはじめ各種の穀物や野菜、海草などの持っている素朴な味を最大限に引き出し、肉体と精神の養いとするお料理を指導いたします。天然醸造の味噌、醤油、自然塩、純正のゴマ、菜種の油などで調味し、砂糖や化学調味料はいっさい使いません。

- 初級コース/マクロビオティック料理の基礎(基本食、食箋料理など) 昭和55年9月17日開講
- 中上級師範コース/桜沢流普茶、懐石料理。フランス、インドなど世界各国の民族風自然食料理。美容食、治療食を含む応用コース 昭和55年9月16日開講

●校長/桜沢里真(日本CI協会会長)

●定員/各クラス40名

(年齢・性別に制限ありません)

●特典/規定の回数出席し、試作会に出品された方に免状を授与いたします。

●いったん納入された受講料はお返しできませんので、ご了承ください。

●申込み/申込用紙に記入し、受講料を添えて、下記へ。

●持参品/筆記用具、エプロン、スカーフ(手拭い)

●日本CI協会の機関誌『新しき世界へ』を購読していない方はお申し込み願います。(年間4000円より)

時 間	コース	曜日	クラス	時 間	講 師	授 業 日			
						9月	10月	11月	12月
中上級 師範 コース	火		A	11:00~14:00	桜沢里真		7	4	2
			B	18:00~20:30	桜沢里真	16 30	14 21 28	11 18 25	7
初 級 コース	水		C	11:00~14:00	浮津宏子		1 8	5 12	3 7
			D	18:00~20:30	桜沢里真	17	15 22 29	19 26	

受 講 料	入 学 金	一 括 納 入	分 納				単一受講
			9月	10月	11月	12月	
¥3,000 (入学時のみ)		A・B・クラス ¥22,000 C・D・クラス ¥22,000	9月	¥4,000	初 ¥2,000	一回 ¥2,500	
			10月	¥8,000	初 ¥10,000		
			11月	¥8,000	初 ¥8,000		
			12月	¥4,000	初 ¥4,000		

日本CI協会 クッキングアカデミー係

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎ 03(469) 7631

キ リ ト リ 線

リマ・クッキングアカデミー (昭和55年度秋期)

申込書 No. _____

新 規	継続/前回のコース名 ()	希望クラス A・B・C・D	※○印をつけてください
ふりがな	男 () 歳 女 明大昭 年 月 日 生	イ. 会員(の家族)です 会員番号 () ロ. 会員ではありません	1.初級 2.中級 3.上級 の免状を 取得しました
住所	(〒 -) 都道府県	職業 勤務先	未婚 ・ 既婚
自宅 市外局番 電話 () -		勤務先 市外局番 電 話 () -	
円を添えて申込みます。		(備考)	
日本CI協会御中		1980年 月 日	

- 会員制度を一部変更します。(7月1日より。詳細は本号37ページをごらん下さい)
- ① 「普通会員」を「正会員」と名称変更。各種特典は、正会員、賛助会員に。
 - ② 「誌友会員」を「誌友」と名称変更。
 - ③ 法人(店舗)会費を値上げ。

■ 本誌をプレゼントしよう！ 今号一部三五〇円(切手代用可)

日本C I協会7〜8月の行事……………3	リマ・クツキングアカデミー募集……………4	ラルシュ共同体の生活／Y・ナール……………6	ランザ・デル・ヴァスト師を中心として	胃カイヨウの食養指導／宮越 成……………8	玄米、ミソ汁、野菜とシップで治った	健康食の原則……………11	G Oテキスト・シリーズ	病気の治らないワケ／桜沢如一……………13	すべての不幸のモトは判断力のクモリにある。	サムサ、ヒモジサとクルシミとカナシミをノ	選挙の原理／桜沢如一……………22	民主主義の基礎としての選挙の原理と、その新しき方法について	「塩」Q & A (その4)／日本食用塩研究会……………38	生存への行進アピール(16)／大友映男……………40	ついに日本列島縦断！ 沖縄での記念集会	文月の食養料理／桜沢里真……………43	呉汁、滝川豆腐、卵の花宝袋、コーフォー山かけなど	■ 今号、「ジャックとミチ」米国における食品購入の指針は休載です。
----------------------	-----------------------	------------------------	--------------------	-----------------------	-------------------	---------------	--------------	-----------------------	-----------------------	----------------------	-------------------	-------------------------------	--------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------	--------------------------	-----------------------------------

● 次号は8・9月合併号で、8月中旬発行です。乞 御期待、通信！

会員の皆さんへのお願ひ

年間一万二千円の会員(正会員)になって下さい。日本C I協会は、桜沢如一先生が創立された、無双原理と正食の国際運動団体です。今日、桜沢里真先生を会長として、各種行事、講演会、料理教室、講習会、書籍、雑誌の発行など、皆様のご支持により、すべて順調に発展しています。

機関誌の『新しき世界へ』も、すでに五百二十五号を数え、十年前に比べて会員数は4倍以上、四年前に比べて2倍以上となっております。

一九七六年三月に、現在の東北沢の会館を開いて以来、多額の家賃支払い、その他の事情で、苦しい時期もありましたが、幸い、会員の皆様の熱心なご支持で、切り抜けて参りました。

日本と世界の、一人一人、社会の状況が、ますます困難な状況になりつつある今日、マクロビオティックが、いよいよ必要とされております。

残念ながら、石油価格の高騰、その他諸物価の値上がりによって、雑誌の発行、その他、会の財政に、次第に重荷がかかってきています。用紙、製版フィルム、製本、電力、その他諸経費などの製造コストが、どんどん上がってきています。各種の雑誌は、ページを少なくし、紙質をおとし、定価を上げて、これに対抗しています。

年間購読者(誌友)は、四千元として据え置きませんが(初めての人のための窓口)、日本C I協会は私が盛り立てよう”と考える、熱心な方は毎月千円、つまり年間一万二千円の“正会員”になって下さることを切望します。

ラルシュ共同体の生活



イヴェット・ナール

(1980.5.1、日本C I協会での話)

私は、ラルシュの共同体に入ってから三年になります。私が、この共同体について初めて聞いたのは、あるアメリカの良心的兵役忌避者からでした。

私は、反暴力の市民運動に加わっておりまして、そこで、ラルシュの会員に会い、共同体のことを詳しく聞き、興味をもちましたので、入団するかどうかを決めるために共同体を訪ねました。

この共同体は、ランザ・デル・ヴァストさんによって、三十二年前に創設されたものです。そこには、いろいろな国の、あらゆる階層の人々が加わっています。私たちは、一つの共通の考え、反暴力にもとづいた思想で結ばれています。彼らは、自分たちの生活を変えたいという希望をもって集まってきました。共同体では、生活の根元にもどるために、機械を使わずに、手で作業をしています。農業も、伝統的農法で、化学肥料を使わず、馬の助けをかりて土地を耕します。馬を使えば、時々休ませなければなりませんので、私たちも休めます。機械では、仕事のリズムをこわしてしまいます。そして、馬糞は、堆肥の材料になります。

共同体の生活は、仕事と休息、祈りと祝い、学習です。

毎朝、6時に起きます。6時15分

ら、ハタヨガを中心とした体操をします。6時30分から7時まででは瞑想です。7時からは全員でお祈りをします。

ラルシユでの、あらゆる肉体的精神的学習は、私たちに、人間の生活の統一の道を見出させるものです。現代の都市生活の中では、騒音や、さまざまな活動で、静けさの価値が分からなくなっています。私たちは、瞑想や祈りによって、静けさの価値を見出し、自分自身を知ることができます。

私たちは、一日、七、八時間、働きます。仕事は、農業、庭園、手工芸、家事の班に分かれています。男性は、主に力仕事をし、女性は、家事や育児に従事します。女性も、ときどき男性といっしょに畑や庭の仕事をします。

10歳から12歳の子供たちは、共同体



の学校に出ます。午後は、園芸や手工芸、糸をつむいだり、布を織ったり、ダンスをしたり、演劇をしたりします。郊外に行つて、植物の勉強をします。

それから、いろいろな作業場を訪ねて、木工のやり方、パンやチーズの作り方を勉強しています。

共同体では、ニワトリも飼っています。卵で料理をします。もちろん、子供たちは、料理を習います。誕生日などのお祝いをします。大きなお祭りがある時は、大人たちといっしょに準備します。大きな子供たちは、外の学校へ通います。外の人たちと知り合うことも大切です。それから、外の社会へ出て、一人で生活するように仕向けられます。巡礼もさせます。それから、各自の進路を選ばせます。大部分の子

供たちは、再び共同体に入ることを決めます。

共同体には、たくさんのお客が訪れます。一年に三千人來ます。フランス国内からばかりでなく、ヨーロッパ各地、アメリカやアジアからも來られます。

ラルシユでは、毎月、一週間、セミナーを開いています。夏にはフランス、イタリア、スペインなどでサマー・キャンプを開きます。

長期滞在者の人々には、共同体の仕事を担当して、やつて頂きます。共同体の家は狭いのですが、すべての人は、もちろん歓迎されます。

共同体の生活について、もう少し述べますと、私たちは、ほとんどの仕事を手でやっています。小麦をひく機械以外は、電気を使っていません。灯りも、ロウソクや石油ランプを使っています。暖房や台所では、マキを使います。家具はほとんどありませんが、必要なものは自分たちで作ります。

着るものも、糸をつむぎ、布を織つて作ります。印刷もやります。

現在、共同体には、子供も含めて百五十人の人がいます。料理は、女性が一週間ずつ交替でやります。一人が一週間に一回やればいいわけです。男性

は、日曜日や祭日に料理をします。

私たちの生活では、お祭りやお祝いは、大変重要なことです。毎日、歌をうたうグループが集まり、グレゴリアン聖歌や、フランス、イタリア、スペインなどの美しい民謡を歌います。共同体には、イタリア人やスペイン人もたくさんいますので。

一週間に少なくとも一回は、ダンスをします。若い人は、夜おそく、朝までダンスをします。いろいろな国々の伝統的なダンスを踊ります。

メンバーのほとんどは、カトリック教徒で、その儀式をしますが、他の宗派や、イスラム教、ヒンズー教、仏教の人々と共に、日を決めて、それぞれの儀式をします。

私たちは、ベジタリアンで、自分たちの作った有機農法の野菜を食べます。白パンでなく、ほとんど黒に近いパンを酵母を使って作ります。私たちは、穀物をたくさん食べます。その一部は、私たちが作った穀物です。食事は質素です。

私たちは、共同体に必要なものを買うために、布を少し売ったり、やきものや本を売って、少々お金を得ています。

胃カイヨウの食養指導

一カ月の報告

宮越 成

一、初めに

四月十九日、外出から帰ると、家内が「義和が来ると連絡があった」といいます。義和は家内の甥で三十五歳、

富山に住んでいます。十日ほど前、

「胃カイヨウで、医者から手術をするようすすめられているのだけれど、手術はいやだから、食養でなんとかならないだろうか」と電話で相談があったのです。家内は「手術なんか駄目だから、すぐ、東京へ来なさい。私があるとかしてあげるから」と答えていたのです。

十一時ごろ、自動車であつて来ました。

見ると、顔色はドス黒く、十二時間も運転して、疲れたせいでもあるのでしょうが、すっかり弱りきった様子です。

義和は十五年ほど前、技能オリンピ

ック世界大会の日本代表を決める大会に、富山代表として、上京したことがあります。その時の元気はつらつとした姿はどこにもなく、ただただ疲れ、弱りきった様子です。

私は、元気だった十五年前の姿と現在の弱り果てた姿がかきなつて、盛者必衰、諸行無常といえは大ゲサですが、なんとなく胸のふさがるような思いで、いろいろと事情を聞いてみました。

話によると、胃が痛みだしたのは七、八年くらい前からだとのことです。初めは、医者にかかつて注射してもらい、薬をのんでみると、半月くらいで良くなったのだそうです。しかし、二年くらいすると再発して、また医者にかかるといふことになりました。

医者の手当てを受けると、とにかく、治るのは治ります。しかし再発します。初めは二年と期間が長かったのですが、だんだん短くなり、一年後、半年後、

二カ月後に再発するようになってしまいました。

レントゲンで調べてみると、胃の中にほどにカイヨウが出来ています。医者には、手術をして胃を三分の二くらい取つてしまわねばならない、というのです。

手術をすれば、たとえうまく成功したとしても、一年間は半病人です。それから仕事が出来ようになつたとしても、軽労働ならともかくも、今までのように、体力を必要とする仕事は、出来るはずがありません。だから、手術はしたくないのです。食養でなんとかして欲しいというのです。

食事は、魚や肉が好きで、夕食は、酒やビールで晩酌をしながら肉や魚ばかり食べていた、御飯は軽く一杯くらいしか食べなかつたといっています。コーヒが好きで、よく飲んだけれど、果物やジュースは、あまり摂らなかつた

といっています。大便は、柔らかく、下痢ぎみだから、腸も悪いのだと思う、といっています。

「十二時間も自動車を運転して、富山から東京まで出て来るだけの体力があるのだから、一生懸命にやりさえすれば、なんとかなるだろう」といふことになりました。

私は医者ではありません。ですから、胃カイヨウといつても、「胃がいたんで、非常に苦しいものらしい。それに、ひどくなると胃に穴があいて、血を洗面器に半分くらい吐いたりすることもある」といったような、常識程度の知識があるにすぎません。

しかし、この食養というのは、桜沢先生がマクロビオティック、不老長寿法といわれるように、健康な人を、より健康にする方法であることだけは、三十年の体験で、よく知っています。健康な人を、より健康にする方法であるならば、これを病人が実行すれば、どんな病気でも、治らないはずがない、というのが私の考えです。

事実、義和は、自分の兄のヒロシが肺ガンで医者から見はなされていたのが、食養で治るのを見えていますし、従兄弟の哲夫が肺結核を食養で治したのを知っているから、私たちの所に、たよつて来たのです。

私は「この食養というのは、病気を治すのではなくて、病人を治す方法なのだから、この要領さえ覚えれば、どんな病気でも治せるし、君は、世界の名医になれるよ」というと、話が大きすぎて、いっしょに笑ってしまいました。とにかく、疲れているのだから、話は明日のことにして寝ることになりました。

二、実行

次の日、四月二十日から、実行を始めました。

胃カイヨウといっても、特別な食事を与えたわけではありません。玄米にミソ汁一杯、それに、ありあわせの季節の野菜が、ほんの少しつくだけの食事です。

玄米の量は一日一・五合です。それ以上は、食欲もないらしく、食べられません。それをよく噛んで食べるよう注意します。小便は一日二〜三回だといえます。回数はそれでよいのですが、大便が柔らかく、下痢きみで、ドス黒いというのは、やはり陰性です。一応、湯茶は一日二合と決めます。今までの四分の一くらいだといえます。水が少し飲みたいという以外には特別な抵抗もないようでした。

三日目に、うす茶の形のよい大便が

出たというので喜びました。この調子で二、三カ月がんばれば、よくなるだろうと安心したものです。

六日目に、食欲がないと言いだしました。しかし一・五合の玄米だけは食べていました。

八日目に、頭が重くて、カゼきみだといひだしてから、なんとなく調子が悪いようです。食欲もなく、一合しか食べません。

九日目には、胃が痛むと訴えるようになりまし。また、今まで調子のよかつた排便が、黒いネバリ気のある下痢をするようになりまし。吐き気がすると訴えます。食欲は急に無くなつてしまひます。玄米をやめて、玄米クリームに切り替えます。

十日目には、血のまじつた胃液を洗面器に三分の一くらい吐きました。しようがシツプと芋菜の手当てをします。背中が痛く、全身がだるいと訴えます。

十一日目には、朝の三時ごろから胃が痛みだして吐いたのを、私たちは寝ていて気がつきませんでした。五時ごろ気がついて、しようがシツプと芋菜の手当てをしました。吐いたものを見ると、黒ずんだ胃液だけでした。

食事は玄米クリームだけです。玄米クリームは喜んで食べてくれます。また、もどすようなことはありません。

大便は、トロロコンブをとかしたような黒い便です。

昼と夜と、また胃が痛みだして、胃液をもどします。玄米クリームを飲んで四時間くらいすると痛むらしいのです。

痛みだすと、すぐしようがシツプをするのですが、このしようがシツプが胃液をもどす働きをするようです。胃液をもどしてしまつと、楽になるようでした。芋菜は、かゆいというのでやめます。

十二日目、昨日は三回も胃液をもどしたのですが、今日は一回だけです。便は、真つ黒い便です。しようがシツプの手当て一日三回。

十三日目、ときどき、胃の裏側や背中が痛む様子ですが、胃液をもどすことはありません。しようがシツプの手当て一日三回。夕方、ご飯を三勺くらゐ、食べたいというので与えます。

十四日目、朝、顔を見ると、とても明るい、きれいな顔をしています。ドス黒くツヤのなかつた顔が、まばらに白くなつています。白と黒のまじつた顔ですが、美しく感じられます。ツヤも出たようです。出すものをみな出して、山をこえたのだなあ、とホツとします。

少し胃に痛みを感じるけれど、とて

も楽になったといひます。気分も明るくなつたようで、笑顔が本当にうれしそうです。

玄米を一日一合、それに玄米クリームをお茶がわりに飲ませます。しようがシツプ一日三回。

十五日目、胃は痛まないが、重い感じがすると言ひます。大便の調子は、色も形も良好だとの報告です。お腹がすくと言ひます。玄米一・五合、しようがシツプ二回。

十七日目、腹がへるというので、玄米二合にします。

十八日目、初めて風呂に入りました。五〇キロあつた目方が四キロ減つていました。

十九日目〜三十日目、順調。

三、胃カイヨウについて

胃カイヨウについて調べてみると、第一は、胃の粘膜が弱くなつてゐるということ。第二は、胃酸やペブシンなどの胃液の過剰ということになつてゐます。なぜ胃の粘膜が弱くなるのか？ どうして胃酸やペブシンなどの胃液が過剰になるのか？ どうして胃の粘膜に傷がつくのか？ その傷が胃に穴をあけるほど大きくなつても、自覚症状がないのか？ 等々のことは、みな分からないようです。

健康食の原則

中国の宋の時代。慈明という禪宗の高僧に、ある日、弟子の黄竜という人が、「けつきよく、人生の大事とは何でしょうか」と聞いたら、師は、

「着衣喫飯、痢尿送尿……」と、答えました。着ること、食うこと、大小便を出すこと、だというわけです。なんでもない、こういう日常のことが立派に行なわれることが大切なのですが、食事を正しく食わず、良い大小便を正しく出さないことが不健康に不幸のもとになるわけです。

食事の問題には、①食物の品質の問題、②食物の料理の問題、③食物の摂り方、取り合せの問題、④食物の摂る量の問題、⑤食物の食べ方の問題などが主な問題として考えられます。

①食物の品質

食品工業の発達にともなって、いろいろな種類の食品添加物が大量に使われるようになり、その有害性が、警告されています。残留農薬の問題、化学肥料の多用による農産物の品質低下は重大な問題です。

また、味噌、しょうゆ、塩などの製

法が早造りの工場製法になり、普通りの良質のものが入手難になっています。

②料理の問題

インスタントなものが喜ばれる風潮がますます盛んになり、家庭で、ほんとうに愛情のこもった料理を作る人が少なくなりました。料理学校、テレビ料理が盛んになっても、それは享樂的な傾向のもので、ほんとうの魂と肉体を養い、きたえる料理ではありません。

③食物の取り合せの問題

有害食品について警告する人は多くても、食品の取り合せ、摂り方の重大性を説く人は少ない。マクロビオティックの創始者である、陸軍薬剤監・石塚左玄は、明治二十九年に著した『化学的食養長寿論』の中で、「人類は穀食動物である」と、強調し、体質の観点から、ナトリウムの勝った食品とカリウムの多い食品との取り合せによる正しい食事の理論を説いています。

左玄は、欧米の文物賛美の風潮の中で、当時の最先端の学問である、化学

の論理を使って、日本人に適した、日本人の食物を摂るべきことを強調したのです。その活動は、社団法人・食養会にひきつがれ、大正の末期から身を投じた桜沢如一（日本C1協会創立者）の大活躍によって、国内外にひろめられました。

桜沢如一の活動範囲は広く、哲学、思想、教育、科学などの各分野におよんでいますが、その根底には、「食による健康法」があります。ジョージ・オーサワのペンネームで欧米で活躍した桜沢如一は、人間は穀物を主にして食べるべきであること、動物性食は不必要であり、宇宙の法則に反した食事であること、砂糖は非常に有害な食品であることなどを、西洋世界ではつきりと説いた、最初の人です。

食事といっても、①ごく通常の食事、②ごちそう、接待、享樂の食事、③身心改造・病氣治療のための治療食、または、修業のための食事、を区別する必要があります。

①の、ごく通常の健康食の原則は、(1) 食事全体の六七割以上は、精白しない穀物であること。(玄米が通常食で、場合により、季節により、体質によって、玄うどん、玄そば、全粒パン、そうめん、ひやむぎ、オートミール、完全粉または地粉で作

ったスイトン、団子など。玄米にもさまざまな調理法があって、料理法の本に詳しく書かれています。)

(2) 野菜は、食物の消化剤であって、主役をなすものではありませんが、摂りたい人は、全食量の二〜四割くらい摂ることが出来ます。肉食にかたむいていた人たちは、一時期、ほとんど野菜ばかり、それも生野菜の形ででも摂るべきですが、それは③の治療食の分野です。野菜にも多種あり、ゴボウ、ニンジンなど根菜類のように、体の組織を締めるように働く食品と、多くの葉菜類のように、その逆に、体をゆるめ、冷やすように働く食品とありますが、こういう区別は、現代栄養学・料理法にはありません。

ジャガイモ、ナス、トマトなどナス科の食品は、カリウムが多く、冷性なもので、通常の体質の人は避けるものですが、肉食の多かった陽性体質の人は、料理法を工夫して、一時期、摂ることが出来ます。

(3) 調理は、しょうゆ、味噌、自然塩、ゴマ油、ナタネ油、ダシコブ（時にシイタケ）を使います。サトウ、ハチミツ、合成酢、化学調味料、カツオブシ、煮干しは使いません。(4) 豆類は、少量ならかまいませんが、

一般にカリウムが多く、蛋白が多いので、摂りすぎは、いろいろな障害を生じます。特にトウフ、豆乳など。

(5) 果物は、肉食、魚食の多かつた人は、一時的に効果がありますが、ふつうの人には、特に熱帯性の果物は非常な害があります。日本で食べられるものは、リンゴ、夏ミカン(いづれも酸っぱいもの)、ミカン、イチゴ、スイカくらいで、体質によっては、これらも摂ってはいけない場合もあります。

(6) 動物性食品は、趣味のもので、必要なものではありません。健康な人が趣味的に食べるといふのであれば、新鮮な白身の魚を、三倍量の野菜とともに、調理に工夫して摂るべきで、これも、量を多く、しかもひんぱんに摂ることはつしむべきです。

(7) 飲みものは、体質によって、量と種類が大幅にちがってきます。一般的には、飲みものを多量に摂ることは、血液をうすくし、臓器をゆるめ、腎臓の負担を増すので、良いことではありません。陽性から陰性の順に並べてみると(厳密な順番ではありませんが)、タンポポ・コーヒー、TMU、小豆コーヒー、ソバ・クリーム、玄米スープ、クズ湯、番茶、ほうじ茶、ハトムギ茶、ムギ茶、穀物

コーヒー、梅酢ジュース、リンゴ・ジュースなど果物ジュースなどが挙げられます。

上茶、コーヒー、ココア、砂糖入り清涼飲料、コーラ、アルコール飲料などは、いずれも強力な陰性作用があります。

(8) ビーナツは、酸化しやすい油をふくんでおり、すすめられません。クリはかまいません。

(9) 良質の植物油(ゴマ、ナタネ)は、ごく少量は必要ですが、陰性な果物、野菜、飲み物、香辛料など、油抜きするものを摂りすぎなければ、体に必要な油は、穀物の中に十分ふくまれています。

油料理には、油のカロリーを打ち消し、消化する大根おろし、レモン汁、野菜などが必要です。油をつかった菓子類は、油が酸化しやすいので注意が必要です。

■体質別の食事法

① 栄養型

太って、一見、血色はよく、食欲旺盛、なんでも食べる。日本でも最近ふえてきている。肉食の多いアメリカ人などに多いタイプ。顔の色は濃く、声

は大きく、エネルギーがあつて、人を威圧する力がある。社会の成功者に多いタイプだが、心臓病、ガン、糖尿病、脳卒中などのオトシアナが待っている。

こういう人は、五日から一週間くらい、生野菜だけ食べていてもいい。あるいは、白菜などの白い野菜の水煮だけ食べて、そのスープを飲んでいてもいい。塩気はほとんどいらぬ。果糖の少ない、酸っぱい果物を食べてもいい。その次に、主食を摂りはじめる時、玄米のような、カロリーのあつる、陽性なものは与えられない。麦類、ソウメン、ヒヤムギ、あるいはオートミール、あるいはパン類のような主食を少なめに、野菜類を多めに摂る。こういう人は洋菜類を摂ってもよい。

水分は、ほしだけ飲んでかまわない。断食をしてもいい。

② 筋骨型

このタイプの人は、硬化した体と臓器を温めて、ひろげてやらなければならぬ。主食も、おかゆのように温かい、ゆるめたもの。煮こみウドン、パンなど。野菜は適量で、塩気は少なく、水分の摂り方もふつうにする。主食よりも副食を多く摂ってもいい。温泉で体を温め、体の中の古い塩気を抜いて、固い体をほぐすといふ。

③ 陰性肥満型

血色がよくないが、太りぎみの人。目は丸く大きく、色白で精気がない。主食を多めに、副食を少なめに、塩気を強く、湯茶を少なくする。

主食は玄米ご飯(圧力をかけて)、ゴマ塩、テッカミソをかける。みそ汁を少量。おかずは、キンピラ、ネギミノ、ヒジキレンコンなど、根菜を主にした野菜の煮つけ少量。

④ 栄養失調型

胃腸も弱いし、臓器の活力がなくなっているから、このタイプの人が体を治すのは慎重を要する。

主食を多く、副食は陽性なもので、少なめに。飲み物も、ヤンノー(小豆コーヒー)、TMU(桜沢式漢方茶)、三年番茶などを少なめに。このタイプの人でも、体を温めるようにする。陰性タイプは、断食は向かない。

●食事による心身改造法、病氣治療法については、日本C.I.協会の各講座、出版物などで研究してください。大切なことは、まず、自分の体で実験してみることです。それから、身辺の人たちに応用して、一つ一つ確かめることです。

死に至る病 病気の治らないワケ

—アラユル不幸のモトについて。M・Mという不幸な男の話—

桜 沢 如 一

『サーナ』50号（昭28年8月号、真生活協会）より

（表記を現代式に改めました）

一、幸福と判断力

四十年、病人のお相手をしてきてはつきり教えられたことは『病気の治らないわけ』である。エライことを教えられたものだ。これが四十年の生命と数千万円、数十億円の授業料をささげて私の得たチエである。前にかいた「K夫人」や「ソコヒとゼンソク」「足ナエ嬢」でも十分だが、ここにお話しするのはモット大きい深刻な教訓である。これは、おそらく空前で絶後と思われるケースである。

ほんとうに、私は四十年もかかって『病気や不幸になるワケ』を発見した。これは四十年も、六十になるまで、日夜苦しまねば分からないことだった。アメリカの発見でも、アニリンの発見でも、原水爆の発見でも、ゴムでも、人造ゴムでも、みな十年ぐらいで十分だったのに、私は『病気や不幸のモト』を発見するために四十年の日月、六十年の一生をかけてしまった。つくづく、おいしいこと、つまらないことをしたものだとも思うが、しかし、ほんとうに人間の不幸（不自由、不健康、不良、不道德、貧乏、失敗、犯罪、戦争）のもとを発見したのなら、大へんポロイことだ。私は今こそ全世界の人々に私の考えがマチガイであるかどうか、たしかめてほしいと思う。

私の発見は、一言でいうと次の通りである——
『すべての不幸のモトは判断力のクモリにある』
私が判断力というのは、左図のごとき世界観、宇宙観で、悟性でも、理性でも、洞察力でも、実

行力でも、意識でも意志でも、何でもない。もちろん、潜在意識でもない。そんなものは、みな判断力の一小部分である。潜在意識は人によってちがうが、たいてい、5、6、7で、はなはだしいのは3、または4以上が、みな潜在となっている人がある。つまり、くもっている判断力である。図にすると、（左ページ参照）

1は生後二、三日目からはじまる。
2は生後七日目くらいからはじまる。
3は生後一、二カ月くらいからはじまり、七歳くらいで完成する。

4は生後三、四カ月からはじまり、14、15歳で完成する。

5は生後五、六カ月からはじまり、16、17歳で完成する。

6は5、6歳ごろにはじまり、21歳くらいで完成する。

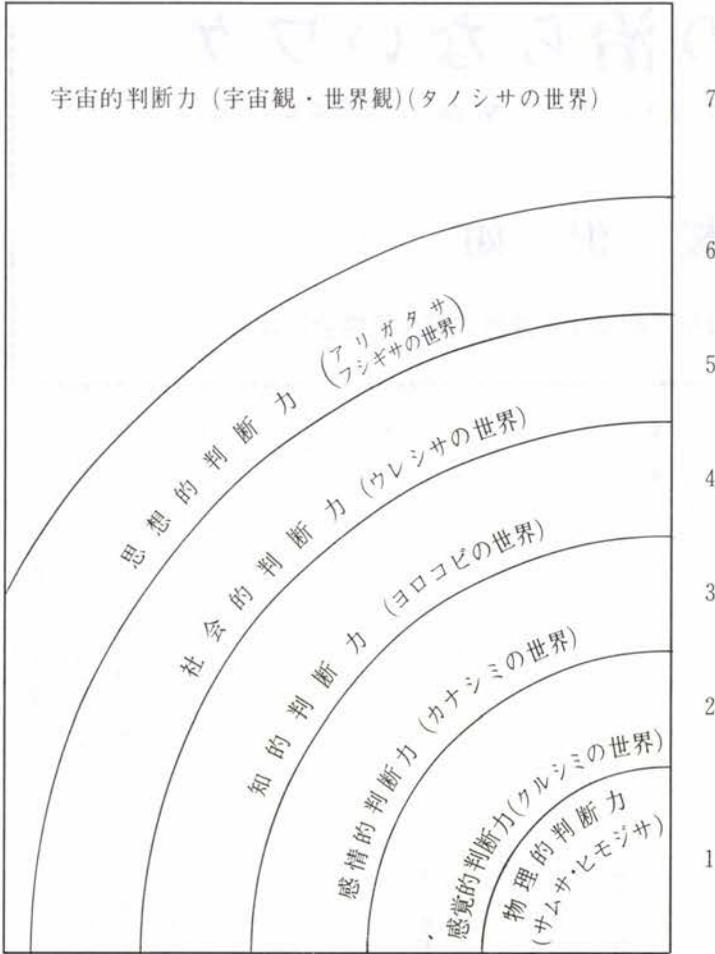
7は15、17歳ごろにはじまり、24、25歳くらいで完成する。

①は、反射的、キカイ的、物理的判断の世界で、その判断の表現は、ただ単純な音と動作だけである。

②は、単に感覚的で、長音階的である。③によつてはじめて感情的、心理的となり、短音階となり、④によつて概念的になり、知性的の芽が生まれ、早いのは詩歌的表現も芽を出す。⑤によつて初めて論理的、観念的判断が芽を出し、分析的、孤立的、瞑想的にもなる。⑥になると、もう思想的、宗教的、科学的になり、早いのは最高峰に達

宇宙観・世界観としての判断力の内容と構造

(対数スパイラル)



する。⑦は、自由、平和、永遠、絶対、恒常、神性の世界、ただし、6は7の、5は6の、4は5の……1は2の小さい小さい一微分であることを忘れてはいけない。

ところで、六十、七十、八十になっても、まだ②の世界から一步も出ない人もたくさんある。出ないどころか、ますます深くもぐってゆく人があ

る。たとえば、**金、名誉、知識、権力、暴力、女**、**技術**などを自分のモノにしようとして闘争している人々である。チャーチルやヨシダ〔吉田茂・元首相〕、すべての実業家、官吏、強盗、サギ師、山師、暴行犯、トバク師、ギャンブル、軍人、政治家、学者など、たくさん、さまざまある。悲惨なのは、八十になっても、まだあきらめないでやっている人々である。

やましげに指をくわえて見ている人々である。滑稽千万なのは、そんな人々の活劇、悲劇、喜劇を見るだけでよろこんでいる人々である。金もうけから初めて幻滅の悲しみを知り、自殺するような人(たとえば、イーストマン。七十八歳で自殺)は、あわれとも、おろかとも言いようがない。金も一生使いきれないほどで、権力もできたが、肝腎の体もういけなほどで、食欲も少なくなり、性欲もおとろえ、視力も耳も衰え、頭は白くなっている。せつかく全身全力をうちこんで②のクルシミの世界を征服したのに、クルシミの世界から解放してやろうと思う肉体の生命が、もうなくなっている。金、美食、美衣、美住、女、権力、名誉、すべての comfort〔安楽〕という名のものが、おいおい生長してきたし、おいおい征服してきたが、そんな快樂は、ハカナイ、アサマシイ、タマユラの生命の浪費でしかなかったことが分かる。

ほんとうのタノシミ、永遠のタノシミ、絶対の權威、無限の自由という、すべての人間の最高のねがいは、最高の判断力をもたないものには与えられない。しかも、判断力というものは、だれでも生まれつきもっている。生まれおちるとから、サムサ、ヒモジサを自分で判断できるという事実がある。だれにも教えられずに知っている、ということ、判断できるということは、それが自分の一部であるか、自分がその一部であるか、ということであり、それがまた自然、社会、世界、宇宙の一部である以上、自然界も宇宙全体も自分のも

のであるか、自分がその一部であるか、どちらかだからだ。だから、クモリが大なり小なりあると、最高の判断力をみな元来もっているのである。

自分が社会の一員であるということ判断できる、ということは、自分が社会というものの構造を大観し、把握しているからであり、また、社会を作り構成する力もっているからである。自分が社会の一員であるということは、いやでもおうでも知らねばならないことであり、知らなくてもその社会で生きている以上、事實は知っているということである。社会の一員であることを知らない以上、人は社会という大建築の材料か一枚のレンガである。それは、一生下積みになってドレイのウキ目を忍ぶよりほかはない。しかし、一枚のレンガが家全体を認識したら、それはその家の主になれるのだ。もし一枚のレンガが家全体に、その安全性に気をくばるなら、彼はその家を救うことができるから、尊敬されるだろう。

一、三つで一つなるモノ

サムサ、ヒモジサと、クルシミと

カナシミ

病気が治らないのは、判断力がくもっているからである。判断力は、元来⑦ソノモノなのである。母胎に宿ってから生まれるまでは完全に判断力もっているのだ。それだからCa〔カルシウム〕を何ミリグラム、Fe〔鉄〕を何ミリグラム……と定量して摂り入れ、目、心臓、胃と順々に、いろいろ

るな道具を造ってゆくことができるのだ。これは、すばらしい化学者や大芸術家が何百人いてもできないほど、こみ入った創造である。

これは偉大な、神の判断力が要る仕事である。創造とは、最高の判断力の表現の一つである。判断力は、不確定性の無限、永遠、絶対の世界。生まれてからは赤ん坊として全くちがった世界（確定性の相対有限、無常の世界）の冒険旅行にのりだすわけ。つまり、物理的世界、感覚の世界、感情の世界……最後に宇宙的判断力まで發揮すれば、天の自由な偉大な判断力が、全てかがやき光り出すわけ。

ところで、この①から⑥までの世界は、相対、有限、無常の世界であり、しかも、ふしぎなことに、確定性の世界である。そこで、①から②、②から③と判断力をおいおい發揮するためには、一つの確定的な条件がある。この条件を無視したら、ぜったいに判断力はきたえられない。つまり、判断力のクモリをとり去り、判断力全体を完全にピカピカ光らせるには、一つの確定的な条件がある。それは、寒さとヒモジサが第一で、クルシミが第二で、カナシミが第三。これが三つで一つの条件である。

この三つを不断にうけ入れさえすれば、判断力はグングンのびる。全世界の歴史を見よ。偉大な人物、すなわち真に偉大な判断力の主は、みな不断のサムサ、ヒモジサ、クルシサ、カナシミを十二分にうけ入れた人々ではないか？ フランクリン、リンカン、エジソン、ホイットマン、エマー

ソン、ファラデー、ロックフェラー一世、日蓮、親鸞、弘法、キリスト、シヤカ、二宮金次郎、木下藤吉郎、新井白石、スターリン、々々々……しかしこの中でも、ほんとうに偉大な人は少ない。

キリスト、シヤカ、日蓮、親鸞くらのモノ。有名な人で、ほんとうの大人物というのは、きわめて少ない。しかも、有名でない無名の大人物というのは相当ある。私のいうほんとうにえらい人というのは、ほんとうの幸福をもっている人、つまり、⑦の世界の市民である。⑦の世界の人は、万人だれにでも幸福と自由の世界の入場券をばらまく人である。学校出で、サムサ、ヒモジサを十二分に知らずに有名になったのは、ほんとうの幸福を万人にばらまくことが出来ない。出来ても、ごく少数である。ヒルテイクらしいものだ。だが、一人でも学校や comfort を知らずに生長して、エライ人になった人がある以上、学校や comfort は絶対の幸福のために、全く無用のものであることの証明だ。有名な教育家で、真の永遠の幸福、無限の自由、絶対の正義を身につけて、タノシイ、タノシイ一生を送って見せた人は一人もあるまい。

この三つで一つの条件をうけ入れられないで、幸福になったり、永久絶対、無限の自由と正義と永遠のヨロコビを樂しむ人は一人もない。貧しい家の子から、ほんとうにエライ人が出るわけは、これで説明できよう。芸術家では、ほかの分野より、そんな人が多い。

そこで、⑥のアリガタサの世界というのが、最後の相対界確定性の世界の名であるが、この世界

の市民は、⑥はもちろん、①②③④⑤すべてが雪で包まれた世界のようにアリガタサで包まれて白く光りかがやいて見えなくてはならない。何を見ても、何をきいても、何をしてもしてもアリガタサで胸一杯にならなくてはダメ。そして人々にそのアリガタサを十分に分けてあげることが出来る人でなくてはならない。一切の欲望から解放された人でなくてはならない。所有欲（金でも名誉でも知識でも、女でも）をもっている人は、ぜったいに①②からぬけ出すことができない。せつかく⑤や④まで行っても、いつか、どん底の世界へおちる人もある。そんな人の人生は、①の世界で十分に基礎工事のしない建築であり、体質である。初めから何の不自由もない家へ生まれ、親の盲愛につつまれて大学まで行くような人は、きつとどん底の②か①の世界へおちる。赤ん坊時代から幼い頃、少年、青年時代に①②③の世界を十分味わっておくと、そして成人してからもその味を忘れず、あけても、くれてもサムサ、ヒモジサ（うす着と少食）を忘れず、他人のクルシミやカナシミまで買ってやると、アリガタサの世界から、キワミナキたのしき、カギリナキよろこびの世界の市民権をもつことができるのである。つまり、①②③は、幸福な人生の基礎工事。

さて、病気をする（貧乏、不幸、不運、災難、不自由な目にあう人も同様）人は、必ず①②③の世界を十二分に味わって、自ら征服し、自ら自分を①②③から解放してきていない人々である。不幸の大きさは、その①②③の世界の体験、悪戦、

苦戦の大きさと深さに反比例する。幸福というものは、その人の①②③の体験のフカサ、大きさの二乗に正比例する。つまり、球の体積と同じである。

①の世界を十二分に体験したら、いや、おうなしに②の世界に入っているのである。判断力は、外⑦の無限の世界から終着点①へ向かって一秒三十万キロ以上、否、無限大、すなわち、目には止まらぬスピードで流れている大きな対数スパイラル（ウズマキ）である。だから、①から②、②から③と自分のものにするにしたがってその上の世界へ出ているわけ。

しかし、もともと⑦の世界から生まれてきたのであるから、たとえ①②の世界にとじこもっている人でも、話せば、話だけは、概念だけは分かる。抽象的な話が人間に分かるのはこのためである。日本人、とくにその女性には、知性的、理論的、科学的な話——特に幾何学、代数——などがよく分らないのは、彼らが、不確定性の世界へ一足とびに、六つの世界をとびこして入るような教育をうけているからである。これは、日本の古い教育法や宗教教育や道德教育の光栄ではあるが、同時に、確定性の①②③④⑤⑥の世界の構造がよく分らない（体験がないのだから当然）という欠点がある。つまり不確定性なのだ。とにかく、まず、ありがたさの世界へ入る資格を身につけるコトが何より肝要である。サムサとヒモジサを徹底的に不断に味わわせることが肝要である。そして自然に、独力でそのサムサとヒモジサを征服する

力をつけることである。しかも、これは十歳くらいまで（よくクルシサやカナシサの感覚が発達していないうちに）に与えることである。その頃は、大して悲しみやクルシミに驚されるほど感覚が発達していないし、それだけ耐久力があるからである。

三、悪魔なる母

ここに、おもしろい実例がある。これは、本誌44に書いたM・Mなる実在の人物である。彼は、ヤサシイ、むしろ▼の、平和な人物である。戦争のギセイ者で、脊髄神経を切断され、下半身、ヘソから下が全く自由を失った気の毒な人。大便是手を入れてホジクリ出すよりほかがない。神経が死んでいるのだから、下剤をかけても竹の筒に下剤を入れたようなもので、通じがつかない。こんな人が国立箱根療養所に九十余人いる。妻のある人が三分の二、あとは青年。十八、九歳から軍隊に入り、背中をやられ、下半身不随となり、一日車の上にいる人になり、恋も、妻も家も知らず二十をすぎた人々。みな、七、八年から十五年もこんな生活をしている人々。

妻という名の女性の友がほしい、せめて、名ばかりでも、というのが三十余名の青年の切なる願いなので、私は頼まれたら命でも出す男なので、彼らのために三十余のシンデレラを探すコトを、すぐ引き受けたものである。しかし私は、まず下半身の健康をとりもどすことをやらなくてはならないと思った。もちろん、敗戦国の政府は、年金

も治療費も家族の生活費も、子供の教育費も出してくれないから、治療や指導は一切私持ち。

しかし、ふしぎに、彼らは正食正養の行をきらった。理由は「妻がやってくれない」、「付きそいが、いやがる」、「材料がそろわない」等々々……そこで、私はそれらの意欲のない人を見すてた。

九十余人中三人だけ実行をはじめた。そこで私は三十余人の妻を探す任をとかれた。三人のうち二人も二、三カ月で脱落した。残ったのがM・M一人。

十余年も下半身自由をうばわれたら、どんなにづらいだろう！ 我が身につまされて、私は一年半、無料で手弁当で旅費もちで指導し、いろいろ本や月刊機関誌も送ってやった。私の代わりに医務部の者を出張もさせた。私は一回十万円くれても往診はしないのだが、彼のためにはよろこんで六回出かけた。一度出かけると一日仕事だ。

一年半でM・Mは自由をとりもどした。それまで三、四回、私との約束を破って邪食をして大失敗をやった。どのくらい心配させたか分からない。

四月、五月と忙しい旅行中、何回か彼のことを思い出したので、帰ってから彼の消息を医務部にきいて驚いた。早く結婚できるようにしたい、結婚できるようにしたら何をお祝いにあげよう、などとリマは心配していたのだが、彼の手紙を見ると、リマは手紙をかきかけたペンをなげ出してしまった。どうしたのかと思つてその手紙を見ると、次のとおり――

私もコレには、あいた口がふさがらない。しばらく沈黙の後にこう言つた――リマをなぐさめる

つもりで、自分をむちうつつつもりで――『病気が治らないワケが分かつたか。治らない病気があるのは当然だ、ということが分かつたか。この治らない病気を、まず治してあげるコトが肝要なのだネ……』

拝啓 春暖の候となりました。その後皆々様益々御清祥にて御奮闘の御事と恐悦至極に存じます。私もお蔭様にて日々食養生生活が続けて居ります。故何卒御放慮下さいませ。去る二月下旬に御送り下さいました食箋も一カ月を過ぎましたので日表と共に同封申上げますから何卒宜しく御教示下さい。

大便の方はうっかり致して居りましたが、ずっと以前(食養生を始めてから)から浣腸をせずには排便してあります。まだ下腹部に充分力が入りませんので自然に全部は排便されませんが、残りの方は自分で(指先で)摘出して居ります。知覚の方も時に鋭敏になつたり鈍くなつたりしながら徐々に恢復致してあります。

昨年十一月下旬に以前よりの知人であった女性と結婚いたしました。満足に性生活が出来ませんので何か食養生上の治療法を御教示頂ければ幸甚に存じます。

先は日報御送付旁々御願申上げた末筆ながら桜沢先生始め皆様によりしく御鳳声下さいませ。

結婚している！ しかも六カ月も前に！ 結婚

はまだ早すぎる！ 結婚したら治りがおくれる。ソレこそ一生不治になる。「治す」ということは私たちと彼との協力作業で、彼は現場を、私たちは原理の方法化をうけていたのだ。それが治つたから、といつて、(実はまだ「治つた、もう大丈夫だ、もう自由にしてよろしい」といつて手を引いた覚えがない。いつも頭の中にあつた重大な病人だ)それが一言の挨拶もせず結婚生活に入つてゐるとは！

これは、ダメになるにきまつてゐる。結婚生活も失敗に終るし、健康も失う！ 悲劇になる！
これが、治らない病気、死にいたる病なのだ。こんな病気が治らないのは、わりもない。彼も他の九十余人のアフレナ、上半分の人間のように、治す意志がない人だつた。治りたい、健康人になりたい、自由を奪回したい、という意欲がない人なのだ。それを私はむりに頼んで治つてもらおうとしたのだ。つまり、彼はヨロコビも、ウレシサもアリガタサも知らない人なのだ。彼から胸をうたれるようなお札のコトバをきいたことがない。

彼の世話を十年もみてきた母が一枚のハガキもよこしたことがない。手製の竹細工の耳カキ一本でもお礼のシルシに送つてきたことがない。まるで、私が当然の罰金でも払つてゐるかのよう。私たちが指導を要求してくる。おまけに、この手紙の要求だ。

アリガタサの世界を知らないのだ。つまり、①サムサ、ヒモジサ、②クルシサ、③カナシサの世界を、まだ十分体験してないのだ。私は、余計

なオセツカイをしたのだ。

この手紙を、よく読み返して見ると、『足ナエ娘』レアン（ドリーヌ）と同様、うれしさも、ありがたさもカゲを見せない。十年もほじり出していた大便が『ずっと以前から浣腸をせずに出ています』で、オカゲでとも言わないし、不用意にでも、アリガタイことだと、一言もらすようなこともない。おまけに『全部は出ません……』まだ不平らしい。『知覚の方も時に鋭敏になったり、鈍くなったりしながら、徐々に恢復しております』アリガタイことだ、ともオカゲだとも一言もいわない。なんとという呆れた人間だ。いや、これは人間ではない。判断力がない人なのだから……。

最後の要求……『……御教示下されば幸甚……』に至っては全くアイタ口がふさがらない。これでは、商売に治療をしている人でも、怒るか、うんと金をとる注射をするだろう。

母のツミである。『パパ育ち、七割引き』、『母子、三割引き』とはよく言ったものだ。ああ、悪かなる妻、悪魔なる母よ！

それにしても、私はつくづく神様はエライと思う。よくも、こんな男を何百万人の中からえらんで、わざわざ脊髄を切ってしまうとは！ 全く神わざでなくてはできない。

M・M君と同じケースが、もう一つある。それは、フランソワーズという21歳で死んだ娘である。

四、我ママ気ママ

——悪魔とは、我ママ気ママ（感覚

をよるこぼすこと）のために自由を

乱用するものである。

フランソワーズという娘は、カワイイ娘であった。一年前、初めて私のM Iに井上夫人に伴われてきた。ちょうど朝のゼミナールの時だった。彼女は、何を聞かれても『分かりません』と答えた。

そこで、私は彼女の人相から彼女の不幸な一生を判定し、ことにその左右の八重歯の異常発達と突出と、眉間のタテジワを指摘し、過去二十年間の我ママ気ママ一杯の生活をあばき、今、百八十度の転向をしないならば、間もなく不幸のどん底をつくであろうと言った。彼女はポロポロ涙をこぼした。

——その涙がゴーマンのシルシである。過去に長い間、我ママ気ママ一杯をして、一度も叱られたこともなく、寒さもヒモジサも知らずに大きくなった人は、みなこれだ！

それが最初で最後だろう、と思ったので、私は力をこめて彼女の欠点をあばいた。私は一期一会をモットーとしているのだ。ふしぎに彼女はその後チヨイチヨイ井上さんにつれられてきた。そのうちにM Iに入れてほしいと言い出した。私はOKした。彼女は井上夫人の郷里、伊予の、ある村の大きな農家の娘で、井上さんの話をきいて、東京へ出て勉強をして海外に出たい、という大きなユメを抱いて、あらゆる反対を押し切って上京したのである。

私は毎日のように彼女の最大の欠点である大食をたたいた。

——早く大食をやめないと、その眉間のタテジワ二本が深くなる。「女大食ナレバ夫ヲ剋ス」(南北)キツト不幸になる。第一、人生がオソロシクなる。女は美しくなくてはならない。いくらお化粧をしても、心のミニクサ(ムサポリ)はかくせない。

けれども、なにぶん二十年間の習慣というものは、なかなか治らない。しかし、どうにか八月まで三、四カ月はすぎた。新聞うりも板についてきた。一日百部うる日もチヨイチヨイあった。新聞のレコードは、今ニューヨークで童話作家になる勉強をしているアヴェエリーヌ(久司夫人)が作った一日三百五十部。アヴェエリーヌは三年も肺でねていた教員。M Iへきて一年二、三カ月で健康をとりもどし、三百五十部のレコードを作ったので、アメリカへ本人の希望通り送り出した娘。フランは、しかし、なかなか百部のレベルに達しない。我ママ気ママを親がさせた娘、サムサとヒモジサ、クルシサとカナシサに十分きたえられていない子、comfortのある家の子は、可愛いシタシミの感じを人にもたせない。メリー(陽気な愉快な)という感じがない。だから売れない。もちろん、人をつかむ力がない。

ゼミナールでは、相変わらず、どんな問題でも『分かりません』の一点張り。つまり、判断力がないのである。八月から、とみに新聞うりの成績が悪くなった。大食はやめない。眉間のシワが

なくならない。さあ大変。三、四カ月もたつのに正食正養ができないとなると、だいぶ病気がおもい。一カ月か二カ月もやると新聞売りが楽しくなるものであるのに、そして、フランも生まれて初めて社会へ放り出されて、初めは恐ろしさでいっぱいだったのに、ときどき激励されたり、余分にお金をもらったり（ある子は一日に千九百円も渡航資金をもらって来た）するので、すっかり社会がうれしくなり、渡る世間に鬼がないことが分かり、売れないのは、その前日の食事の量と質のせいだ、ということが分かるようになった。しかし、一度脱線すると、元にもどるのが、とても骨である。

九月に私は彼女に国へ帰れ、と言いつ渡した。もちろん、正食をしないなら、という意味。しかし、彼女はうれしいことに帰らない。しかし、なまけと大食は、なかなか治らない。十月に、また私は帰れ、と言った。ゼミナールに出席する特権を取り上げた。それでも帰らない。十一月、十二月：私は見えて見ぬふりをする。しかし一度すべりおちた邪食のどん底からは、なかなか這い上がれない。本人は苦しい努力をつけているのである。

四月の初め、アヴェリーヌからニューヨークのMIへ一人女性がほしいと言ってきた。それをきくと、フランは行くと言いつ出した。私がOKすると泣いてよろこび、きつと新聞うりのレコードを作ると言いつハリキリを示した。百部うってくるようになった。しかし、間もなく寝こんでしまった。若い娘だから、すぐ立ち上がるだろう、と思つていたが、なかなかおき上がらない。それで、

私はいよいよ脱落組だ、もう仕方がない、帰国させよう。やはり野におけ、だと思つた。しかし、もうおそかった。彼女の五体は八月からの邪食でダメになっていた。二十歳くらいで歯の白くない子はトテモだめなんだ。肝臓をやられているのだ。若い娘で眉間にタテジワのあるような子はダメなんだ。

五月三十一日、アリガトオ、アリガトオを連発する子になったフランは、井上さんやリマや、MIの子らに手あつい看護をうけながら死んで行った。死ぬ間ギワまで『アリガトオ』を連発して、独特の笑い顔を見せて、一度も苦しいと言わずに……。

死ぬ十日も前に、兄が引き取りにきた。しかし、フランは、死んでもこの家を出ない、と言いつ張つた。兄は大反対でやつて来たので、初めからこの家全体、私の仕事全体に不満と怒りをもつていた。しかし『永遠の少年』を読み、フランの話をきき、ゼミナールにでると、たちまちこのMIのすべてを理解し、帰るときは「私もぜひ入れて下さい、家を仕末してきますから、ぜひ」と言いつ帰つて行った。

フランは最後に死の床で兄一家を救うことに成功した。私は、一月も前から何回も電報で母に上京するように頼んだ。そのわけは、せめてフランの病気のもとである母の精神だけは治さなくてはダメだと思つたからである。しかし、母はそのたびに井上さんあての手紙で、世話になつたお礼どころか、不平不満を投げつけてきていた。この母が

私にウラミをもつていたのは、フランの死後、遺骨を受け取りにきた伯母が、次のような話をしたので、よく分かつた。

フランの母は、三人の子（男一、女二）をつれて再婚した。二度目の夫の家が大きな農家。その夫も死んだ。その息子（26）に一切の権利が相続されているので、母は自由がきかない。そこでフランをその妻にすれば自分は一生安楽にゆけるという算段。つまり、自分の安楽のために自分の娘を自分の義理の子の嫁にしようとしたのである。ところが、フランはその兄が大キライなので、二度と家には帰らない気が出てきたのである。ああ、愚かなる妻、悪魔なる母。

この母が、つれ子である末娘のフランを盲愛し、カゲにまわつて、二度目の夫にかくれて我ママママをさせたのである。その我ママママがフランをシツカリとらえて放さなかつた。それが彼女に、すごい邪食をさせたのだ。この家（MI）のただ一つの法度である砂糖食厳禁、ことにフランには、きびしく禁じた戒をフランに破らせ、夜、フトンの中に砂糖や菓子を持ち込んで食べさせた我ママママは、この母がしつめたのである。死ぬ数日前には、ことにすごい無礼、無作法な手紙を井上さんによこしている。

——千円くらいの食費だというのに、玄米の小さいムスピ二つしか食わさないのに六千円の生活費をとるのは、なんとという無茶、無法だ……など、もうノノシリのコトバさえ出ている。この二十万円の家にすませ、百万円かけてもゼツタイできな

い渡航をさせるために、その準備に、ほんとうの永遠の幸福の設計をするために、あけてもくれても心配している私たちに対して、お札の代わりにこの暴言である。しかも一年間一文もその生活費は払ったこともないし、異動証明さえ初め数カ月はよこさず、我々の玄米を食っている。我々にも、井上夫人にも何万円かの迷惑をかけている。その上、新聞の売り上げをだいたいぶつかい込んでいる。こんな人間バナレをしたことを全くエンもユカリもない他人の子のためにし、毎年三百万円以上もかけているこのMIを、ノロイとウラミとイカリの目でにらみつけているのは、何という不幸だろ

う！ その上、その村の大光寺とかいう寺の住職（八十歳）の夫人（芸者上がり）にこの家を五分間ばかりのぞかせ（私に会いもせず、あいさつもせず）に帰った、その報告で『あの桜沢は赤だ』ときいた、そんな家へ、なぜ娘を入れたか、と、キツイ攻撃の手紙を井上さんによこした母！

五、愚かなる妻は悪魔なる母

ああ！ 悪魔なる母！ 愚かなる妻は、夫女子を殺し、その上、悪魔なる母になるのである。在来の日本の女子教育は、みなこんな女性を造り上げてきたのである。従とことばかり教えたからだ。それは男にはよかつたが、家や国にとつては恐ろしいことだった。フランといひ、M・Mといひ、みな悪魔なる母の作品である。その悪魔なる母を作ったのは、ドン欲、利己主義一点ばりのドー欲。そのドー欲とその不幸を作り出したものと

は、判断力のクモリである。世界観の欠如である。金が何より大切だという迷い、自分を幸福にするために他人がどんな迷惑をしてもいいという人生観。これは教育家と宗教家のツミである。しかし教育家もヤミをしなかつた人がないし、宗教家も芸者をうけ出したり、宗祖の精神をふみにじった肉食をしたりしている。政治家のツミか？

しかし、これが人間の本質である。利己主義のいけないことは頭では分かっている。抽象的概念的、口先だけでは十分に正しい判断力を示している。しかも、実際社会生活では全くウラハラを行をしてい。キリスト教国だと主張しつつ、キリストの精神をふみにじって原水爆を作るような国もある。

ああ！ 悪魔なる母！ 病氣し、夫を殺し、子を殺す愚かなる妻はキツト悪魔なる母になる！ 女性の目ざめなくしては人間は、ついに救われない。宗教家も、教育家も政治家も、医者も、あらゆる父も母も、この死にいたる病、判断力のクモリを取り去る方法の探究に真剣な努力を集中すべきではないか。

しかし、『感謝する気もちをもて』式の概念教育、形式教育観念論、神ガカリ、軍国主義教育がマチガイであることは、さき十分に指摘しておいたし、この国を亡ぼし、光栄ある二千六百年の歴史をふつとばして敗戦——人類史上空前、おそろしく絶後の敗戦によって、もう十二分に分かっているはずである。

寒さとヒモジサ、苦しみとカナシミ、これだけ

がこの判断力の完全な光を増強するものである！ 判断力のクモリが、すべての死にいたる病、すべての人間の不幸のモトである。このもとをとりぞくために何が入用であるか、諸君の良識に訴えてきてほしい。サムサとヒモジサを常に十分与えておくことは、正食正養という生物学的、生理学的教育よりほかにはない！ その他の方法は、みな形式だけである。魂のないものである。私の私をしてこう叫ばしめる。サムサとヒモジサと正食正養、これ以外に、如何ナル方法も無用であり、無効である！

人は生きていく限り、毎日、あけてもくれても、オクリモノを、もっているかぎり、すべてのものをバラマクことに没頭腐心すべきである。金でも、物でも、キモノでも、本でも、知識でも、力でも、サービスでも、笑顔でも、忠告でも、歌でも、何でもいい。生きていくということ自体が表現ということであり、バラマクことで、ただ、もう噴水のように絶えまなく吐き出すことばかりでなくてはならない。そうすれば朝から晩まで、晩から朝までサムサとヒモジサが来る！！

日光と空気と水という、最も大切な生命のもとが、おしげもなく、無限にふりそそがれている。それらの結晶である、寶石のごとき、貯蔵さえてきる米や麦、草の葉や根までただで無限に与えられている。我々は与えられすぎている。だから、バラマキをやらないと、自然爆発を招いてしまうのだ。それが病氣や不幸である。バラマクことを

しないばかりか、トリコミ、カキアツメばかりをやる人の運命が最も悲惨である。これで、キリストが言ったように、「なんじ、旅に出ずるとして旅の袋をもつな。金をもつな。代わりの下着や、代りのワラジや杖をもつな」(マタイX10)ということが一番よい方法である。これは国にいてなら平気のできるが、国外の旅に出るは、むつかしい。これを私は「ジャンプ」という。私が海外へ送り出した青年たちは、ミチオ、アヴェエリーヌを始め皆やっている。これがやれたら、もうこの世にコワイモノはない。楽しさ、アリガタサばかりである。

MIの子、PU人は、一枚の下着ももたないから、オクリモノは何もないが、健康の原理、生命の原理、自由の原理という、この世で最も貴い永遠のヨロコビ(福音)をばらまくのだ。

「天国のカギをバラマクのだ。病めるものを治し、死人(判断力なき人)をよみがえらせ、癩病人(下—ヨク人)をきよめ、悪鬼(学者、パリサイ人、偽善者)をおい出せ」(マタイX7、8)

オクリモノでも、相手の感覚だけをよろこばすものはすぐ忘れられるし、きつと害を招く。天国のカギ、PU、真生活法をバラマクのだ。食物療法程度ではダメだ。永久に忘れられないヨロコビをふりまくことだ。自分のサムサ、ヒモジサを招くために！ 自分のために、だ！ ユメにも世のため、人のためなど思っていない!! (MIの生活、新聞うりは、この大切な修行の第一歩である。)

- 期間; 7月6日～9月1日 ● 場所; 大洞院/静岡県周智郡森町橘249(袋井下車)
- 内容; 座禅, クンダリーニ・ヨガ, ヨガ, 太極拳, 導引術, 食養など ● 費用; 1日3500円

大調和の世界、その実現は、なにより一人一人の直観力にかかっています。

TEACHING WITHOUT SPEAKING

直観力の養成をし、重たすぎる頭と、揺れ動く心に、光をあてましょう。

- 講師; ツェア真禅 (英語。ただしタイトルのように言葉が分からなくとも可)
- 連絡先; 7/6以前03-389-3656カトリーヌまたはペドロ, 7/6以降05388-5-2009ツェア真禅

玄米正食で自己改造を進めている方/意識革命から自己コントロールを目指している方
深い洞察と最高判断力を身につけようとしている方/自立した自己を造り自由人として生きたい方

人間をマクロ的視野でとらえたトータル・システムの人間学校

スーパー・トレーニング

受講生募集

この講座は身体の悩み、心の悩みなどの対症療法的なアドバイスのみ与えるものではありません。プログラムを実行していくだけで、あなたの体質を変え、心を安定させ、脳細胞を活発にします。全ての悩みが知らず知らずのうちに解消するばかりでなく、あなたはダイナミックに変身し、普通人の3倍の能力が発揮できるようになります。今の自分を真剣に変えたいと考えている方は今日すぐ下記へ。案内書無料急送。(日本CI協会にもあります)

*通信指導を中心に、研究会、スクーリング、各種ゼミが開催されます。

A. I. C master mind group 東京・神戸・与論

(A.I.Cの提携マーケットは躍進を続けるぐる〜ぶ味穂です)

〒202 東京都保谷市下保谷5-11-22 東保コーポ2-208

TEL 0424-21-1144

A. I. C 東京本部

選挙の原理

民主主義の基礎としての選挙の原理とその新しい方法について——

by Miss Florence La Fontaine Randall

桜 沢 如 一

『コンパ』42号（昭25年10月号、世界政府協会）より

（表記を現代式に改めました）

はしがき

また戦争！

サライエヴォの一弾が第一世界大戦をひきおこしたように、またコレヤ（朝鮮）の38度線の最初の一発が第三世界大戦の幕をあげるのでしょうか！

私の母は、私が生まれたばかりのとき始まった第一世界大戦でドイツ兵のために虐殺され、私以外に残った者は第二大戦でミナ殺されてしまいました。そのオカゲで、私は幼い頃からタノシイ家（ホーム）の生活をしらずに、修道院や孤児収容所で尼さんたちのムチで育てられました……。

ああ戦争！……虐殺……数万の母をころされ：千、百、万の夫と愛児をころされ、数千万の未亡人と孤児をのこされ、数千万の家や学校や病院をやかれ……ああ！戦争……。

フイ二天から千、万の雷を一度になげつけるオソロシイ原バク！数十万の妻を、子を、老人を黒こげにする原バク……。

ああ！モータクサンです！

なぜこの世に戦争というものがあるのか！

なぜこの世には『悪』と『ツミ』がみちているのか！

なぜ人間は人間をころさねばならないのか！

なぜ人間は大切なイノチをムザムザ抹殺するために、数千万、数千億の金をかけるようなオロカナまねをするのか？

数百人をのせて、数千マイルをひとびにするヒコキや、数千マイルの海の底を一気にくぐりぬけるサブマリナー（潜水艦）や、数千マイルをへだてて友と親しく話すことのできるテレビをつくったところで、それがナニになるのですか！ソンのものは、戦争をくいとめることはできないし、むしろ戦争を大仕掛けにし、ツミもトガもない人を最も多きころすのに役立つだけです……。

ああ！ヒロシマ！ナガサキ！

真珠湾！イオー島！オキナワ！

日本学生の『海ゆかば、水漬くカバネ、山ゆかば、コケムスカバネ……』のウタのおもぐるしき！わだつみの底や、ジャングルの中の数万の日本学生のカバネの声、おお『きけわだつみのこえ』！……。

オキナワで、生きながら、一団となってやきころされた数百名の白百合女学校の女学生たち……。

なぜ人間は人間をころさねばならないのですか？

なぜ万物の霊長と自称し、ホモ・サピエンスと自称する人間が、オタガイニコロシアイをせずにすまないのですか？

なぜ人間は、ウラムもニクシミもないのに命令一下、一団となって、自分と同じような名も知らない他人を、アラユル兵器を利用して殺さねばならないのですか？……。

私は、第一世界大戦のさなかに生まれ、第二、

第三大戦まで、ピンボーと、ウエジニと、虐殺と鉄火の時代を四分の一世紀以上も生きてきましたが、モータくさんです！ 人生がこんなモノなら、人生よきえてなくなっておくれ！

私は、人生とは、自由と幸福、健康とタノシサにみち、昼は理想の太陽に、夜は情愛の月光につつまれるウツクシイ、ウツクシイモノであるべきだと思えます。ソレが死んでからくるものなら、私はチットモ用がありません！

私は物ごころのつくところから、ホントーの人生！ タノシイ、タノシイ、タノシイ人生、この上なき人生、戦い、コロシアイ、ピカドンなき人生をさがしとめてきました……。

ホントーに、私の30余年の生涯はソレのみにヒタスラさざげられたのです……。

宗教、哲学、科学、文学、音楽、道徳、詩……アラユル世界をさぐりまわりましたが、ツイにすべての努力がムダでした。

「ダカラ私はとうとう、情熱のマボロシの中に一切をわすれてしまうか、昔の平和な日本の詩人バシヨウの「サビとワビ」の世界、瞑想の世界にこの世をのがれて一生いきてゆくか、ドチラかをえらばなくてはナラナイというハメにおちこんでしまいました……。

コノとき、おお、神に祝福あれ！

ああ！ さいわいなるかな、心むなしきモノ、汝は神を見るをえん！

私は敗戦国の廢墟の中に、フシギナえにしで、全く思いもかけないところで、しかも数千マイル

をへだてていながら、敗れた軍国主義の国の牢獄から出てくる一人の老哲学徒を見つけたのです……。

私はJ・ハーシーやN・カズンズらのように、ヒコキでとんでゆくことはしなかったけれど、このオリジナルな哲人を見つけたので、私はカレラ二人よりもハルカニ幸せだった、ということが分かり始めました。そして、私は自由と幸福の世界のカギを見つけ、ヨロコビで一ぱいです。

しかし、私はマダ彼をよく知りません。彼は数冊の著書を送ってくれました。私は十数回長い手紙を送り、彼からも長い返事が数本きました。しかし、彼のスベテをつかむことはトテモできません。彼が東洋思想という、大きなダイヤモンドの鉱脈であるコトは分かりますが、いちいち具体的に身をもって、理解することはむづかしい。

或る日、彼から二百冊にもあまる著書がつかまりました。私がヨロコビの大石におしつぶされたカタチをアナタは想像できるでしょう。私は千カラツトもあるダイヤモンドの山をもったように思いました。しかし同時に、きた手紙をよんでみると、これはシタリ、大きなヨロコビもツカの間に、私はタチマチ青くなってしまいました。彼はモーこの世の人ではなくなつたのです。

彼は、この手紙で彼の著書一切を私に与え、その著作権も一任しています。私は大きな遺産と最大の愛人の死に同時にあつたような気もちにつつまれています。私は彼が生きていたら、たとえ私が十六で、彼が八十歳であつても結婚したい、と

まで思っていたのです。だから私のナゲキと、カナシミは一通りではありません。しかし、彼はこの世というモノは、こんなモノだ。 *Best I've*.

Life is but a dream. 「これが人生だ。人生とはユメに過ぎない」とイツモ言っていました。そしてそのワケを、そのメカニズムをヨク話してくれました。しかし、今にして思うと、彼自ら、そのメカニズムのハンドルを自由にうごかしていたように思えます。

ともあれ、私は彼の遺志をつぎたい。いや彼のじゃなく、私の意志でしょう。私の意志というのは、この自由と幸福の世界のカギの作り方と使い方、ひろく心ある人々と共にコッソリ研究する仲間の組合をつくりたいのです。二十世紀の間を通じて、世界一のベストセラーであつたし、また今もあるバイブルも『東洋の奇書』ですが、この老哲学者のも『東洋の書』でしょう。彼はキリスト教を東洋思想の最も西方的な注釈といい、彼自身の書を、その最も新しい注釈の現代版だといっています。

彼の本は、実にヤサシイのですが、実にむづかしいのです。それはバイブルと一つで、お伽話であつて、しかも最高の世界、最高の秩序の説明なのです。しかも、その実生活化法なので、彼の書は、一頁一頁、実験し、自分の関係とタマシイをモルモットとして、科学的に、追試をくりかえしてみるのでなくては分からないモノです。おまけにほとんどスベテが暗号と悪魔の符号でみたまかれています！

共訳者よ、スグ出て来たれ!

ここに私は、最近ヤット私の解く「Deeplier
|| 解説」ことができた奇妙な一文があります。い
わゆる『悪魔の符号』で書かれた文章です……私
は政治学や法律を研究したことがありませんから、
大きなマチガイをしているかもしれません。モト
の悪魔の符号を読んでみたいと思われる人があつ
たらお貸しします。

平和と自由の一つの世界をつくり出すために、
努力をつづける建設者諸君に、私はコノ Rev. K.
「|| (山口清 || ジョン || 師、医師、牧師、M I 生)
の親切で完成した拙訳を呈呈します。……以下、
彼の文のホンヤクです。

まえがき

なぜ、政治は必要な罪悪である、と言われるの
か? なぜ政府と政府が戦争という未開な手段に
訴えて、暴力をもって大きな問題をとうとうした
り、政府それ自らが、いろいろなスキャンダール
を生んだり、自殺的行動をしたり、人民を圧迫し
たりするのですか? ……。

たくさん原因があるが、その中で一番大きい、
根本的なモノは、政治家や立法者や官吏や一切の
教育家をえらぶ方法が、多数決の入札であったり、
えらぶ人が主観的、感情的であったり、えらばれ
た人々がえらんだ人々と有機的な連絡をうしなつ
たり、えらばれた人々同士の間で相対的、相互コ
ントロール、均衡がなかつたりするからです。

これらのツミとマチガイを根コソギにする方法
は、まず多数決による入札というモットモ原始的
な、拙劣な無知な、盲目の暴力、無責任きわまる
方法を、モットモ理性的な、合理的な、洗練された、
根底のガツシリした、見通しのきく、知性と愛に
よる方法にとりかえることです。モチロン人間全
体に正しい判断力と、自己批判と、自己コントロ
ールをもたせ、イツ、イカナル場合でも正しい方
向をまちがえないようにする人間革命が大いにの
ぞましいことではありますが、ソレは大ヘンむつ
かしいモノです。(だから、人生はオモシロイの
です) ソレについては別に『生物学的、生理学的、
教育による人間と世界』の革命という本をかいて
いますから、ここでは未完成、不完全きわまる、
モットモ原始的な、無知な、盲目的な、主観的な、
感情的な、洗練されない、しかも不完全きわまる
人々でもマチガイやツミをおかすコトのできない
ような人間社会改造の方法を考えてみました。

しかし、コレは、なにぶん人間の歴史はじまっ
て三千万年、ハジメテのココロミであります。老
子もシヤカもキリストもソクラテスもプラトンも
考えたことのない方法です。しかも、自由な平和
な人間の世界をつくり、天国を地上に、きたらせ、
神から人への一方交通路を二方交通路にする重大
方法でありますから、アラユル角度とレベルから
テッテイ的に研究し検討し、反省する必要があります。
モットモ真剣な、フランクな批判と攻撃を君か
ら切望します。三千万年来ハジメテ、暴力の政治
を、知性と理性と愛の政治にキリかえるという大
きなゲームです。これは麻雀やブリッジよりたし
かにオモシロイ精神的スポーツではありませんか?
これは、暴力を知性に、権力を大いなる愛情に、
盲目を千里眼にする方法の研究です。ソレは政治
の社会生活においてばかりでなく、人間の個人的
生活、実生活においても有用なモノではないでし
ようか? 三千万人の盲目のノミに象を手さぐり
で、三千万年研究させるより、一人の目アキに一
目ながめさせる方が、はるかに、象を理解するに
は必要で、有効ではないでしょうか? 二十億の
ネズミに猫退治の評定をやらせるより、ネコとい
うスリルあればこそ、ネズミの一生がおもしろい
スポーツになるのだという関係をネズミ全体に教
える方が、ムダな時間をたのしいゲームの時間
にするには役立つのではないのでしょうか?
とすれば、この新しい選挙の方法は、完成すれ
ばオモシロイものでしょう。ナゼナラ、それはメ
クラをメアキにし、ネズミに、猫がネズミのため
に、ネズミにタノシイおもしろいアヴァンチュ
ールのスリル満点の一生を送らせるタメニ、ネコと
ネズミのメーカーが考え出して作り出した、いわ
ば兄弟でさえあるというヒミツを教えるのですか
ら……。

第一部 むつかしいハナシ

一、古い選挙の原理

選挙の原理は大変古いモノです。それは大多数の原理、スナワチ「多数決」であります。これは、おそらく有史以前からの原理でしょう。しかし、これは永遠に有効な原理でしょうか。

他の方面の原理で、この「多数決の原理」ほど長く続いたものはありません。たとえば、物理学において、一つの原理を作り出すために最大の注意と研究がはられ、多くの実験がかさねられ、「最大多数の場合にあてはまる原理」だけが公認されるのです。精密測定と実験の方法がすすむにつれて、こうして出来上がった原理も、おそかれ早かれ、ホトンド全部、無効になつて行きます。また、医学において、教育において、多くの原則が作られました。それらは、婦人帽の流行や、新薬のごとく、次から次へ、消えうせて行きます。何か永遠なるもの、最も大いなるモノはないでしょうか。

しかし、社会生活における「多数決の原理」は、つねに未開人社会の「暴力の原則」のごとく、相かわらず、その王座をしめています。「多数決の原理」と「暴力の原理」とは非常によく似ています。この二つは双児でしょうか？ イデオロギー的に見れば、前者も後者も同様、なんら確固たる根拠はもっていません。これらは、二つとも、むしろ理性を否定、あるいは問題とせず、他を支配せんとする一つの、同一の、単なる欲望の表現にすぎません。「多数決」とは、少数者の意見を通すために、多数をアザムキ、抹殺する魔術アクマの数字であります。それは、人民または、その

独裁者の盲目的な欲望のシンボルであります。無智のシンボルであります。また、それは、無智な大衆を指導し、動かす暴力の、経済的な社会的なカムフラージュであります。これほど大きな古いサギはありません。多数決は、各個人の意見を生かし、のばすように見せかけながら、実は殺してしまします。十万人の中で四万九千九百九十九人の意見が殺されるコトもあるのです。これよりは、むしろ10セントのニッケル貨を投げあげて、ウラ、オモテで勝負をきめる素朴なやり方や、オミクジや、辻占の方がハルカにすぐれています。——なぜなら、そこには人為的な小賢しさや、タクラミや、暴力や、オドカシの入りこむ余地がありませんから。

小さい社会では、暴力や、とくに武器がモノをいいます。しかし、大人数の社会、あるいは反対者の多い場合には、力もしくは武器のみでは、一人または一部の人の主張を通して多数を支配することは出来ません。ことに、だれでも同様な武器をタヤスク手に入れることが出来る時にはです。そこで人は新しい方法を考え出しました。それが「多数決」であります。しかし、多数決によって自分の指導者、すなわち良心をきめるということ、は、手や足や、その20本のユビや、その数しれぬ触覚や、ツメの感覚でもって眼や頭の代用者を互選でえらぶと一緒で、最も拙劣な方法です。眼のないときなら、やむを得ませんが、それでも危険をまぬがれません。競売入札は、すべて「必要」を抹殺して、ただ能力と力に優位を与えるのです。

から、リッパな暴力行為であり、理性の蹂躪で、コロンブスの水夫たちがコロンブスを殺し、多数決をコロンブスに代えていたら、アメリカはどうなっていたでしょうか。正しい絶対の理性と必要を、正しさを知らぬ、相対的な、あるいは偶然的な、発作的な知性（すなわち無知）とドン欲と暴力でおきかえたら、この世はどんなものになるでしょうか。その悲惨なミジメナ、クルシミと死闘するキロクが全人類の長い長い歴史ではなかったか？ 理知と必要がなかったとしても、無知とドン欲と暴力にその代わりをやらせたら、（それを人間は長い長い間つづけてきたのです）その結果は火を見るよりも明らかに悲惨なものでしょう。現代人のこの結構な、昔の王侯のような生活を人々ができる時代でも、世界をつつむ不安と、暴力の恐怖にみちた、オソロシイ、アワレナ現状がソレをドンナおろかな人にもよく、分かるコトバで説明しています。この現状をうち破って、タノシイ、オモシロイ、自由で平和な人間の世界をつくり上げるために、心ある人々はリッパな理想をかかげて、努力をしています。ナカナカ効果が上がりません。それを少しでも効果あらしめるために、この世界の政治、権力、暴力なき民主政治を組み立てるためには、まず選挙の原理を再認識し、新しい選挙の方法を考え出さなくてはなりません。

二、少数者の中の対立する二群

の消長するワケ

——集団行動が良心をなくするワケ——

しかし、多数というものは、つねに単純で、従順で、決断力なく、しかも、彼ら自身だけの、身の安全という、せまい近視的な視野と利害という視角にとらわれているもので、つまり、エゴイズトで、自己中心主義なのです。しかし指導者や征服者はいつでも少数ですが、より広いより大きな視野と、角度をもっていますから、たやすく多数者を自由にします。雄弁や、金力や、暴力をもっている時には、コトバだけでも多数者を自由に操縦することが出来るのであります。

多数者は、よりすぐれた判断や、より大きな秩序については全く無知、無関心でありますから、当然、少数者よりも無力で無能であります。しかし、少数者は常に、批判において多数者よりも視野と角度が大きいですから、イツデモ多数者より有力で有能です。ただし、少数者は、やがて相反する二つのグループに自ら分かれます。すなわち、①暴力的と、②理性的の二群です。

①の「力による少数者」は独裁者と呼ばれ、②の「理性による少数者」は、宗教的、または精神的指導者とか予言者とか呼ばれます。

しかし、「力による独裁者」は、たやすく、すぐに、「理性による少数者」を支配することが出来るのであります。だから、これら二つの

種類の少数者は、多数者の両極端と考えた方がよろしいでしょう。つまり、多数者は、未分化の状態で、分化すると、二つの反対のムレになって出てくるのです。多数の中には、この二つの相反する分子が未分化の状態でねむっているのです。だから、どちらにでも、有利な方に、あるいは有力な方に、その頃、その時の都合次第、気分気まぐれでつくのであります。

同時に、個人の心の中にも（物質の元素におけるごとく）二つの相反する対立、すなわち心のアトムの二要素があることは、皆さん御存じの通りです。その心のアトムの二要素も、それぞれ内部に相反する二つの素粒子をもっているのです。その素粒子にもまた……というわけで、どこまで行っても相反するより小さな素因 (Factor) が無限にあります。これは、この宇宙全体や、その中にありとあるモノすべてが相反する一対の二素因からできていることを示します。これは、全宇宙（その中の一切をこめて）の弁証法的構造であります。これを東洋の古代の聖人たちは、この世の最大、最高の根本原則とみとめ、これを易（日と月を重ねて造りあげたこの字は、その構成の示す通り、二つの相反する力、素因のシンボル）、仁（イハ人を、二は相反する二つの素因を意味するシンボル）、物心一如（マカ・ハンニャ・ハラミタ心経）、信（人とこの全宇宙をつらぬく原理、すなわち神との関係の規定）言、一方交通でなく二方交通の）、信仰（マコト、誠実、忠、正義、faithfulness）というコトバで呼んできました。私

はコレを、「宇宙の構成秩序」とか、「生命の原理」とか呼びます。しかし、この大原理については、すでに、この三十六年間に、二百余冊の本や小冊子で、数百万字に書いていますから、ここでは省きます）。

力の独裁者と、理性の指導者（または予言者）とのコンビは大へん理想的な願わしいモノです。

しかし、前者はツネニ後者を圧倒し、全滅せんとする気味があります。そしてまた、だから、大衆は前者につくカラムキが強いです。集団となると、個人の良心がマヒして、トンダ行動——戦争、革命、政治などの罪——をおかすのはこのワケです。ともあれ、多数決と力による方向づけと、その本質では同格で、同一であります。多数決はリッパな暴力であり、暴力は多数の盲目性の表現であり、自供であります。一人の差で意見の通らなかつた多数（ $M > m$ ）（ M は多数者）の人々は、せん方なくあきらめますが、心の底では不承不承ですから、次の機会には、反動的に、ただ一人だけ多い反対派をたおします。これが多数決政体の不安定と無常性（ツネナキ興亡）のワケです。なぜなら、力は、もともと、相対的なもので、相対界、有限界のものでありますから……。

三、宗教↓権威↓権力↓亡び

力の独裁者は、ますます強大になります。結局には、かならず亡びます。デモクラシイもまた、強大になれば必ず、おそかれ、はやかれ亡びます。

「始めあるモノには終わりがありません」から、これはもう大きな目で見れば物理学的な、力学的な原則通りだと言つていいのです。理性による、よりよき少数者による、よりよき政治の永続というものにはありえないものでしょうか？ ありますとも。キリスト教、マホメット教、仏教、道教、孔子教等々……みな、大なり小なりリッパな一つの社会や政治をつくりあげ、長い間つづきました。

しかし、ただ、どれもみな強制力がよわく、むしろ、ないと言つた方がいい。なぜなら、本来「力による」でなく、理性によるのですから、せつかく初期の建設者たちが、リッパな型をつくりあげておいても、内容、内部構造、その精神、その原理は、一世代か二世代くらいしか伝えられないモノですから、当然です。つまり、どうしても政治となると、力にたよらないでは、いななし、いられないし、いられなくなるからです。威厳や権威ももちろん、一種の力の表現です。それは、きつと権力となり、迷信となり、ついに自らの死を招きます。

ある宗教のように、一切の地上の権威や、それによる政治をみとめず、個人個人に宇宙の良心を備えさせ、一切の威厳や、階級や、型式や、儀式や、建造物を否定するものでも、いつの間にか「一切否定」という面だけを一種の型に作り上げ、固定してしまいます。どんなにそれを徹底的にやる宗教でも——たとえば禅のように一切を否定して行くものでも——おしまいいには、その「否定」が一つの型式になつて、宇宙の良心、宇宙の秩序を

自己批判の標準にする方は忘れてしまいます。そして、そうになると、だれでもできることなので、大衆もインチキ師も入りこみ、混乱を招き、ダラクを生み、腐敗しきつてしまいます。そんな混乱の中で、大きくなり、グングンのびるのは、いつでも暴力、体力、金力、学力、肩書、位置、技巧、外交官的手腕、名誉などの力であります。

つまり、政治が暴力（権力）であるとか、必要な罪悪であるとかいわれるのは、こんなわけであります。権威や、権力を確立した、すべての宗教は邪教、力の迷信であると言つてもいいでしょう。道徳は相互コントロールですが、生きるための闘争があるかぎり、それは全く無力です。独裁は力のムキダシの表現ですが、現在のデモクラシイは、暴力、権力による独裁の社会化の大形式——カムフラージュ——と言つていいでしょう。

四、最高の指導原理

けれども、独裁制にもあれ、デモクラシイにもあれ、長続きさせてゆくコトは、さほどもつかしいコトではありません。それを完全なモノにすればよいのです。完全なモノにするとは、その欠点を補うコトです。すなわち、力の独裁も理性の指導も、その初めは、大衆の心の中の二つの傾向の一方であり、したがって、一方的であります。これがいずれもの欠点です。だから反対の極（力は理性を、理性は力を）取り入れ、生かし、のばすことに努力すればいいワケです。（もちろん理性

による指導者も、その終局において指導者が権威を獲得した段階では「力、暴力、権力」を十分そなえていますから、それは、もう「力の独裁者」になつていくのです。ですから、その反対である「精神、構造原理」を脱落しています）つまり、力と心、物と心、科学と宗教、技術と哲学をびつたり一枚にした政体をつくらばいいのです。力と精神、物質と心の相補性の原理を発見すればいいのです。それは全宇宙の、この世界のその中の一切に示されているこの人生の、弁証法的な構造が示している原理なのです。

ところがとかく、この二者は対立し、相剋（さうこく）をづけています。全く不思議なことですが、力の独裁者はモチロン、民主主義や理性を主張する人々でも、まだその主張の正しいわけ、力はもちろん、民主主義の原理の優越性、すなわち精神の法則、思想の構造、根底、生命の原理、この「宇宙の構成原理」最高の秩序、最高の法、神の国の義の定義が分かっています。自由とか、平等とか、正義とか、いっても、まだその世界共通の定義がないのです。ほんとうに、門外漢は、ウソだと思ふかもしれません。けれども分かつていないのです。自由はだれしも尊重します。しかしその自由を確立するために、定めやワクを一つでもつくり出すと、もうすぐ自由がなくなつてしまふのです。これはつまり民主主義の原理、自由の本質、平等の理論も定義もまだ確立していないからです。これを詳しく研究することは、私のとても及ぶところではありません。古代から現代までのあらゆる

聖賢の、正義や、自由や、平和や、政治の理論を探究して、その現代版を出すことは、専門学者の方々をお願いするとして、私はここに実用的な一つの略図を提供します。

五、対立と相補

宇宙の構成が弁証法的であることは、すべての文明の理性的、精神的指導者によってはつきりと把握されてきました。暴力による支配者たちさえ、暴力によって、権力を確立すると法律や刑罰をきめ、一つの秩序をくみため、それをできるだけ永久不変なものとするために苦心し、そのためおそれ、早かれ、宇宙の理法とか、最高の秩序とか、因果律とか、永遠性のあるものの模写やイミテーションを考え出します。いやこれは逆です。むしろ、この宇宙の秩序、正義、自由、平和、美、真、善が人間の本来のふるさとなので、万人が一人の例外もなく、美、真、善、自由、平和、正義などを人生における最高共通の目的としてもとめるのであると言った方が正しいでしょう。

なんとという不思議な、ワンダフルなことでしょう！人間が一人のこらずみな同じ方向をめざす、このトロピズムやさらに進んでは努力をそのネライに到達するためにつづける、ということはい！そのわけは、はつきり宇宙の理法、秩序、構成、原理が分かればはつきりします。

近代政治はどここの国でも、二つの相対立する政党群をもっています。一国一党の所では、その一党内に反対者がかくれているものです。これは、

つまり、すべての人が、この宇宙をつらぬく最高の秩序、対立する二つの要因からできてくる宇宙の弁証法的構造、原理を知らず知らず最も確乎たる根拠と見ていることを物語ります。

進歩党と保守党、共和党と民主党、トリーとホイッグ……。

独裁者ヒトラーさえ、ゲッベルスとゲーリングという全く相対立する性格、体格、行動の二人を左右においたものです。マルクスとエンゲルス、レーニンとスターリンの組合わせは、相対性、相補性を相補性にした、いい実例です。全ての人間は、男と女という相反する要因を結合しなくては、家をつくることのできないのを知っています。

かくの如き二つの対立する党をもつという弁証法的構造は、実は不完全ではありますが、この宇宙とその中の一切のモノ、コトの相対的、対立的、相剋とも見られる。しかし、ほんとうは、相補性の構成原理を人間が本能的に見出し、にぎり、考へ出した発明であります。

理性による指導者の中の保守党と進歩党は、一対の対立者（反対者、敵）であって、しかも一国または、一社会の構成、その理想への前進に貢献する点ではリッパな相補性（協力者、兄弟、友愛精神）を示しています。つまりこれは人間が、社会生活の必然性から、その安全と永続を確立するために、暴力による争闘とそのキワミナキ破局を長い間体験して、ついに、相争う勢力、権力、暴力が、相互に衷心から提携するのでなければ、平和、安定、永遠性が得られないという、相対、相

補の重要さと、必要性をつかむようになったということを示します。マルクスとエンゲルス、レーニンとスターリン、ウエズレー兄弟など、歴史上まれに見る名コンビは、いつでも反対者のコンビです。その性格、行動、生活感情が正反対であるばかりでなく、生まれ月まで、ちょうど地球の軌道の反対側なのです。いや人生形成の条件の中の時間的なものの第一である生まれ月がちがったから、すべての時間的生物学的条件がちがったので、体格も、つまり体質も、したがって、行動も反対に相対的で、相補的なのです。もちろん、空間的生物学的条件のチガイも大きなチガイを体質や性質の上に示します。軌道ばかりでなく地理学的にも対蹠地だったら、どんなにすばらしいでしょう！それが東西のムスビです。

六、なぜ民主主義がのびないか

元来、民主主義はこの弁証法、相対対立原理、二党派の対抗、相互コントロールを根拠としています。それは一党、一派を根拠とするよりも安全であるからです。一般的にいって、一本足の独裁主義は、二本足の民主主義よりも短命で不安定の危険にさらされています。後者では対立する反対者、敵が明るみに出ていますが、前者では明るみに出ていないからです。しかし、二党派以上の多数の党派がある民主主義は、たんなる混乱であり、全体として指導力が弱いので、自己分解、内部からの崩壊によって、外敵の乗ずるところとなります。

よりはつきりした、より大きな二党の対立、相対を内部に抱擁し協力させ、相互に批判させ、コントロールさせ、相補性に転化している一つの社会民主主義社会、または政治、または機構は、より大きな安定と、より多くの発展を示します。そのさかさまが、独裁主義社会や政治についていえるでしょう。

もしデモクラシイの自己建設が大変な困難をもつなら、すでに述べたところからお分りのように、それを構成する二党派が、理性による指導でなく、力による支配、権力のみを土台または、ネライにしているからで、つまり、相対、対立が、相剋、相互批判によって、相補し、相互扶助し、協力し、一つの全体を発見させなくては、宇宙をつらぬく弁証法的構成原理を否定することになるのを忘れていからであり、ひと言でいえば、本能、直観、大観、達観の目が目かくしされている、ということ。反対者を、不倶戴天の仇敵とみ、不思議な、ありがたい、自分をみがいてくれる、実にワンダフルなゲームの相手だと見ることを、忘れていからです。つまり、自分というものの本質、人間とはなにであるか、自分や、人間を生み出した自然、環境も、自分を構成している内部環境も、いずれも同じ二つの相対抗する二つの大きな要因によってつくられていること、また、自分を生かし、のびし、楽しい人生を生きるためには（ちょうど歩くのに左、右と交互に足をふみ出すように）この対抗、対立の二本足の原理を相剋でなく、一つの相補性にまとめ上げ（一つの方向

を与えること）でゆかなくてはならないことを忘れているからです。多数が生命という一つの体系の内容であり、たえまなき一つの分化であり、いとなみでしかないと、忘れていからです。（このまちがいがい不断の不安定を生み出しているもつともよき実例がフランスの政府です）。

もう一度いいかえると、立派に二大党制をもち、宇宙をつらぬく対立——すなわち、相補の原理を具現した民主主義体制が、のびなやみ、混乱や不安定のどん底におちているとすれば、それはその構成員たる二大党派や、その党員の各人が、自己中心主義、エゴイストになり、広い世界を大きく、高くから見る眼をなくしているからです。

しかし、この自己中心主義は、人間の生まれつきであります。そして、これを幼い間に正しく指導しておかないと、やがて独りぼっちの独善主義や、排他思想、自己神化、高慢、片意地、わがまま、なにごとをも敵視する心などに成長します。

この本能とも自然ともいふべき自己本位の考えと態度は、本質的なものであります。やがて、それが人生の目的を、幸福、自由、正義という自己本位の反対の方向に発見するにいたるのは、実にオモシロイことです。これが反対、対立、相剋、交変、易転、antipode, antagonist, struggle, alternative, variation

の弁証法的な宇宙の構成原理のしからしめるところであります。この点について詳しいことは、ノースロップ博士あての私の手紙をごらん下さい。

七、力の独裁から理性の指導へ

ともあれ、現在なによりも必要なのは、すべてを抱擁する原理、すべての対立、相剋を相補性に転じ、すべての不幸と災禍をそのまま幸福にするかぎ（原理）であります。これは、二元論であつて、しかも一元論に展開止揚されるもの、すなわち二元性一元論、または一元性二元論、または、一大逆説でなくてはなりません。

民主主義の根本原理は、この宇宙をつらぬく永遠の法則、すなわち宇宙、構成の秩序でなくてはならないのです。東洋では、いかなる原則も、法則も、組織も、行動も、建築も、運営も、政治も、宗教も、科学も、技術も、教育も、いずれも一樣に、根底においては、この大自然の大法を学ぶものであり、この大法を生きる方法を教えるものであります。それが長い長い世紀の雪に埋もれて、今は全く忘れられています。これを数千年来ふりつもつた雪の下からほり出して、現代という新しい、空前の大建築に応用してみてはいかががでしょうか。

もちろん、東洋では、数千年までは、この大原則を政治の原則としてきたのであります。もちろん、その頃までは、「力による独裁」であつたのではなく、力による独裁でも、西方の近代のそれとは全くおもむきを異にしました。日本の王朝や、東洋各国の王朝の寿命の長さが、それを物語っているのではないのでしょうか。すなわち「力による独裁」君主專政でも、この大自然

の弁証法的構成原理をよりどころとすれば、平和と安全、血なまぐさき戦争のより少ない歴史を作ることができるといえるでしょう。もちろん、この「力の独裁」も、寄る年波は争えないもので、「すべてはかわる」「すべてははじめあるものにおわりあり」「すべてはその反対へかわってゆく（生死、強弱、若さ老い……）」（PUまたは、「宇宙の構成原理」第一―第三）の法則通り、弁証法的に、いつしか、その根底である宇宙の弁証法的構成原理、それ自身を否定するもの——封建制、非立憲制、軍国主義、とりわけ官僚主義のよくな権力、暴力、威光を基礎とするものに変わってきました。そこで人民は、ただの奴隷にされてしまったのです。奴隷がいつまでも完全に奴隷であるとき、もちろん暴力による独裁制の亡びをまねくものであることは、歴史の示す通りでありま

す。また奴隷が奴隷のくさを自らたち切るべく立ち上げれば、これまたもちろん独裁制の亡びをはやめます。

かくて『力による独裁』君主専制は、この地上では、二千年近くもつづいた日本のそれを最後として、姿をけしました。大きい目でみれば、地上の政体、人間社会の政体は、その当然の秩序をふんで『力による独裁』から『理性による民主政体』へ一歩進んだわけです。しかも、その原動力はいつでも、東西どちらでも『力による独裁』それ自身の自己分解そのものでありました。

八、東方の必要と西方の必要

デモクラシイ政治の思想は、この数世紀の間に生長してきました。そして最後の独裁、君主専制の牙城をくつがえしてしまいました。しかし、まだこの新しい建築は、やつと『力による独裁』にかわるというその要求が正当であることを、はっきりさせればかりで、まだその具体案、具体的設計の青写真ができていません。

この青写真を、私は人間の三大宗教を生み出した母体である東洋の古代の世界観に発見しました。それが、正しいか否かを、私は世の識者諸君におたずねしているのですが、それは、なにぶん古色蒼然たるものですが、にわかには判断できないでしょう。それは深い地層からほり出した一つの小さい石くれの化石一つで、数万年前の地球の表面の生物界全体を想像画にして出したようなものですから……。

しかし、これは、その実用性や、実際性を示すことによつて、その正当さを要求することができるとしよう。私は、その実用性をもつて、その正しさを示し、その正しさをもつて、古代人の世界観の偉大さと、人間をしてあらゆる文化、文明を作り出させた、本能のおどろくべき不思議な英知の微妙さを証明し、この本能のルネッサンスを絶叫したいと思えます。しかし、この世界観（宇宙と万物をつらぬく、その弁証法的構成原理、宇宙の秩序）や、人間の本能の微妙な力は、あくまで人間の精神的な、理性的な、考える能力の優越の東洋の現われであります。これを地上に建設するためには、どうしても、その青写真が必要であ

り、それと同じように十八世紀以来、この地上に新しく現われた人間の技術的、物質的能力の優越をもつと雄弁に証明する西洋文明の技術が絶対に必要であることを主張したいのです。

九、デモクラシイの殿堂の

敷地の地ナラシ

デモクラシイの大建築の必要は、十分はつきり人間全体にみとめられました。人間は、もう青写真もなしにさえ、その建築を始めかけています。そこでいろいろな食い違いができ、争いが生まれています。みな青写真がないからです。青写真は、*Thought & feeling in their lower degrees antagonize, but in their higher degrees harmonize (Mill) of the higher thought highest thought* であり、つまり平和の大宗教をうみ出した母胎の如きものであります。それについては、GOの他の公開状をごらん願います。

ここでは、一歩すすんで、その青写真によつて、ただちに建築に着手する仕様書を示しましょう。建築の第一歩は、地ならし、地下工作です。そして、このデモクラシイなる建築の地ならしと地下工作は、選挙とその方法であります。さあ、人類始まって以来はじめての大規模なデモクラシイ会館、全人類の、永遠の平和と自由の大殿堂の地ならしと、地下工作としての選挙とその他の方法はどんなものでしょうか？ さきにもいつ

たように、現在まで、そして現在も行なわれてい
る選挙方法は、歴史以前からの古びたものです。

それは、多数決の原理による選挙です。それは、
反対者、対立者がいやおうなしに抱擁されている
ような小さい単純な社会の、簡単な問題の場合に
は、大へん有用な、実用的な、また相当正しいも
のでした。しかし、数万年の間に、『社会』の構
成が変わってしまっています。この実用性は大へ
ん小さくなり、有害にさえなっているのです。社
会構成ばかりか、その構成の分子である個人さえ
もその思考においても、その生活の形式におい
ても、恐ろしくかわっています。この社会の分化と、
個人の分化 (Differentiation) は、世界一般に
共通の現象であります。それは、近代文明の、技
術的、経済的、したがって社会的な変化が、人間
の生活全般にわたって影響し、その社会の分裂と
対立と、社会間、国際間の対立をきたらせ、それ
らすべての間に連鎖的^{連鎖}反応を始め、全人類の生活圏
をおそろしく大きくし、一つにし、その内容をも、
いちじるしくかえたからです。

一〇、多数者の分化

すなわち少数者化

個人の分業が不可避になつたのは、社会構成分
子の多様性の大きくなつたことによつて、個人の
体質や、思考や、技術に分化がおこってきたから
です。これは『多数者』の分化であり、解体であ
ります。もう『多数者』は無数の少数者に分かれ

てしまつたのです。

現代の社会思想家や改造家は、大衆または、多
数者を簡単に、ひと口に『マス』という言葉で呼
んでいます。そして、それに科学的な明確な定義
をつけることを忘れています。ここに大きな過ち
があるのです。現代の大衆、多数者は、もう昔の
大衆ではないのです。みなそれぞれ特殊な技術を
もつた専門家になつていっているのです。

大衆というものは、けつしてその構成において
簡単なものではありません。同じ印刷工にしても、
いろいろさまざまな分野があります。ひと口に鉄
道従業者といつても、全く話の通じない、全く肌
のちがつた人々が無数にあります。つまり職業が
一つの社会、一つの国、一つの世界をつくりあげ
ているのです。すべての組織体が一つの社会とな
り、むかしの国家以上の複雑性をおびてきたので
すから、無数の国家ができたようなものでありま
す。その一つ一つが対立し、せりあいをしていま
す。しかも、すべての大組織体の大部分は、労働
者で占められています。これらの労働者が横の連
絡をつけると、人類の大部分は労資二つの対立と
なり、前者の方が『多数者』ですから、『力』と
『力』による『征服』がついに労働者の手におち、少
数者が下になつてしまします。多数の反逆です。

力においては少数者が、多数者に対抗することは
もちろんできません。プロレタリアの勝利は、必
然であります。

に少数者が活動をはじめました。だから、結局は、
プロレタリアの征服も、おそかれはやかれ、『少
数者の独裁』におわります。なんのかわりもなく、
世界はむかしのままです。けれども、古い社会に
なれた人々は、新しい社会の形式をとることをき
らいます。これが米ソの対立の正体でありますが、
それは思想の対立、したがって生活様式、社会制
度の対立であり、それらの対立は感情の対立の結
果であります。しかも感情(氣質、性格)の対立
は体質、体格のちがいから来るのであり、体質、
体格のちがいはその内部環境、組みたて、素材、
栄養、したがってその外部環境、農、工、商の気
候のそれらに依存しています。

多数者と少数者の相対、対立、興亡、交替や、
多数者の自己分化による少数者化や、少数者の多
数者化や、そのまた連鎖的^{連鎖}反応などすべてが、A
から非Aへ、非AからAへという弁証的進展の原
理の自証であります。この原理を高所、大所から
大観、達観しない人は、いつもこのきわまりなき
変化、たえまなき盛衰の波にのまれ、自由をほし
がりながら、流されてゆく人であり、その反対が
つねに悠々自適、随所作主、自由と平和をたのし
む人であります。

手みじかにいえば、多数者でも少数者でも、力
によるかぎり、その征服は必ず亡びるものであり、
理性によるものでさえ、長い世紀の間に権力、権
威の色がつき、においがつき、コケが生えてくる
と、音もなくくずれる夢の中の大殿堂のように、
もろくも消えうせてゆくものであります。しかし、

純粹に理性によるかぎり、帝王の力も、これを亡ぼすことはできません。永遠の自由と平和の世界が帝王や武器によって、つくられたことはまだありません。したがって、破られたこともないのです。しかし、アレキサンダー大王でも、ディオゲネスでも、エピクテタスでも、ネロ皇帝でも、この大観、この達観さえあれば、永遠の平和と無限の自由を築くことはできるのです。つまり帝王にして、エピクテタスを兼ねることができないのではないのです。

この話は、ここではこれ以上つづけるべきではありませんでした。理論は他の公開状にゆずり、ここでは、現場仕事の第一工作という、もっとも大切な、基礎的な選挙の話に戻りましょう。

十一、多数者を殺す多数決

春は緑一色と思つた草原が、秋になると、いろいろな色とりどりの花をさかせるように、民草といわれ、奴隸色一色にぬりつぶされていた大衆が、百千の色を示し出す時がきました。しかし、それらの色は無数のニュアンスをもつていても、それらすべてを一系列のスペクトルとしてまとめることができます。そしてその中央で切断すると、二つの対立する群れになります。化学ですべての反応を酸、アルカリ性で二分するようなものです。大衆の二大対立は、(A)積極、技術、能動、外向、男性、行動型と、(B)消極、理論、受け身、内向、女性、思索型であります。(クレッチマーやピタゴラスや、その他あらゆる人の類型は、この二つ

に要約される)。AをYang BをYinと呼びましょう。

そこで、選挙は当然この二群から代表をえらび出すべきです。ところが実におどろいたことですが、昔から今に至るまで、最高、最大から最小、最低の選挙がみな、その社会生活における、歴史における、組織体における、理論におけるとを問わず、この二群のよりよき半分、すなわち多数者B群をつねに見おとしてきたし、今もままた子扱いにしているのです。

現代は、多数者やプロレタリアの時代と呼ばれますけれども、不思議なことに、その多数者の中の多数者はいつも見おとされ、除外されています。しかも、多数者は社会の根底であり、大部分であり、主であります。

長い間、多くの国において女性は、よりよき半分B多数者、主要部分といわれながら、実質的には無視されて来たのです。それが現代では反対になり、尊重され、より悪い他の半分の征服しはじめ、或る国では、すでに完全により悪い半分の征服し、奴隸化しているのですが、しかもその女性の中の大部分の女性型は、やはり元の通り無視されているのです。

だから選挙においては、昔から、今まで、終始一貫、よりよき半分、すなわち大部分が無視されてきたのです。そして、より悪い半分B積極、能動、外向、男性、行動型が、現代においても古代同様、対立するより多数者の他の型を圧迫しているのです。これが古代以来、選挙が必ず悲劇を生み

出すもとなつてきたわけでありました。なぜなら、男性優越は、女性征服によってその行動のバランスをとる対立者を無視したので、自己コントロールを失つたのです。また、女性優越はその逆です。いづれにしても、一方が他を『征服』するところ、上下関係になるところに、いつでも無理があるのです。

十一、SEL FISH & Co. Ltd 破産

男性優越、力の尊重がもつと早く、もつと大きな破局を人類全体に損がなかったのは、一見不思議であります。それは自然の予定の調和、大自らの弁証法的、相対、対立、相補の構成原理のおかげであります。すなわち男性の一人一人が、おどろくべきことに、その生活の根底において、その個人的生活においては、女性に一切を依存していたからであります。

しかし、この男性優越の一方的社会建築も、ついに積年のむくいで、階級闘争という型からふくれ上がり、自己崩壊をはじめ、無限の対立を生み、社会主義という自己欺瞞の旗印の下に、自我、個人主義をあくまで主張するという大きなヘマを犯すことになり、ここに千古未曾有の破局を招いていたわけです。社会主義とは、実にお互いエゴイスト社会であり、その、そもその出発点が、黒をあつめて白というような大きなウソであつたのです。(黒をあつめて黒とし、白をあつめて白というのならまだよかつたのに!)とどのつまりのブイナレが、たえまなきおそれ、限りなきにく

しみ、そこ知らぬうたぐり、自分に對する不信用……それらすべてがこの世界をつつむ、いきぐるしい世界苦、世界不安、排他性という時代色、かもし出したのです。戦争は、そのただ一部につけた名にすぎません。

またしても、話がわきにそれましたが、こんなわけですから、我々は、今こそ、人類の歴史はじまってこの方はじめてここに、大多数、よりよき半分の主体性、構成員を正しく尊重し、それが少数化した機会を利用して、『大多数』を、その正しい座標系におかなくてはなりません。

つまり、少数者から多数者へ移った『力による政治』を、はじめて『理性の政治』にみちびくのです。時がきたのです。長い長い『力によるヤミの政治』の夜があけたのです。

力には自由がないことをあますことなく証明するために生まれたのではないか、と思うほど理論物理学は科学のトップを切つて、断然他のすべての科学をリードしつづつ、もうその決勝点に近づき、その勝利は何人も疑いをもたないものになつてい

るのではないでしょうか？

十三、西方の検討と協力をまつもの

さあ、『少数者』が、力によって占めていた王座を、今は徹底的に少数化した多数者、すなわち全人類の目ざめた個我にゆずらせましよう。この王座は、平和と正義の審判者席であり、自由の憲法であります。——もし我々が、よき、正しき、美わしき、自己コントロールの構成をこの世界に

あたえたいなら、我々は、この個我の最高の代表制を建設しなくてはなりません。では、どうしてそれを実現しますか？

それには、大多数に、いや全ての人々に自己コントロール（自己批判、自己統一）をする構成原理をもたせさえすればいいのです。それには、その地下工作である『新しい正しい選挙』だけではないのです。それがここにあります。ただしこれは、東方の一老哲学徒が、数千年前の世界国家の文明の廢墟から掘り出したものですから、その反対の西方の人々によって、十分研究され、たしかめられ、実験されなくてはならないことは申すまでもありません。最大の反対者こそ、最大の相補性と調和を生み出すのですから。

バベルの塔の建設者に一つの共通語を与えたら、バベルの塔の悲劇は一つの英雄史になるでしょう。

第二部 やさしい方法

十四、新しき選挙の方法

一、代表をえらぶものを個人とせず、基本的な最小限構成体の代表とする。この構成単位は（戸主、世帯主、または一家）の代表、つまり最少の私的社會単位で、その代表は、家庭食卓會議において互選によってえらばれ、その代表十人をもつて一つの組合を作り、それを最小の公的社會単位、つまり最小の公団とする。最高最大の公団、すなわち公的社會単位の組合の代表者の最大限を、二

百人とし、その中間は十進法にする。（詳しくは(五)を見よ）

二、えらばれるべき公的社會単位の代表を、同数の二群、AとBに分ける。

三、A群代表は、従来の多数決の原理によりて、自己推薦の立候補者からえらばれる。ただし、(一)の基本的、最小単位、最小の私的、社會単位代表各人につき、一票の直接投票。

四、B群は、全く新しき方法で選ばれる。すなわち、決して代表たることを従来欲したこともなく、自己宣伝をしたこともなく、なんらかの代表に立候補したこともない人の中から選ぶ。その方法は——

五、B群の代表の選挙は、累進（十進式）間接法で、その単位は個人でなく、一戸、または一自治体、または一族。この単位が各一人の代表を互選で出し、十単位の代表十人で一つの組をつくる。すなわち、十自治体の代表會議。これを『十』の組と呼ぶ。この『十』の組代表人は、相反する意見または感情、または性格、または性をもつ二人の代表を互選でえらび、一段上の組、すなわち、『百』の組をつくらせる。この各組二人の代表は、対立する意見、または思想、性格、行動をもつが、二人とも、A群代表に対しては、対立する意見、思想、性格、行動をもつてい

る。『十』の組の代表が二百人以下のときは、それをもって最高代表會議とし、以上なる時は、『十』の組十組が各代表を二人ずつ互選し、一段上の組合『百』をつくる。『百』の組が百以下なるとき

は、その代表者会議を最高とし、以上なるときは、前と同様の方法で各々の『百』から二人ずつ代表を出し、一段上の『千』の組をつくる。以上順々に『万』『十万』の組をつくる。『万』の組は、各々また同様の方法で二人の代表を互選し、彼らが二百人以上のときは、彼らだけで、最高人民会議を作る。(千万人の社会を、二百五十万の和的生活(平均四人をその構成員とする)の単位とすれば、最高会議は、『十万』の代表五十人をもつて作られる。二千万人なれば百人。四千万人なれば二百人、四千万人以上の社会では、互選によって二百人の最高人民会議の常務をえらぶ)あるいは『百万』の組をつくり、その代表で最高会議を作る。

この二〇人以上二百人までのB群最高代表から、互選で政府要員の半数を出し、他の半数をA群からいづれも互選によってえらぶ。

国際会議(たとえば世界政府)への代表もA、B両群から半数ずつを出す。

六、各市民は、A、B両群の代表をえらぶにあたり、次の四条件を代表の資格審査の標準とする――

a 彼は新しい理念を生かし、のぼすことができるか、またしているか?

b 彼は他の人を生かし、のぼすことができるか、またしているか?

c 彼は彼自らを生かし、のぼすことができるか、またはしているか?

d 彼はなにごとでも、専門家の意見をきかず、彼自ら判断し、決定し、実行にうつすこと

ができるか、またしているか?

七、全ての組、または会議はそのB群代表二人の、社会的、政治的問題や方法についての意見と批判と、社会の安全と発展について、また全人類の健康と幸福についての創造的改良案を、各機関紙に発表し、その上の組、または議会に提出せねばならない。B群代表は、いかなる形式においても、自己宣伝は許されない。

八、A、B両群とも男子百に対し、女子百五十、百十をもつて構成することを原則とする。

ただし、男女両性とも自発的にこの比率以下の数えらぶことは自由である。(時と場合によっては、A群を男性とし、B群を女性にきぎつてもよい。また、Aの最高会議とBの最高会議を別々にして前者を下院、後者を上院としてもいい)。

第三部 むすび

一、対立なきところ相補性なし

相補性なきところ調和、統一はありません。対立、相剋なきところに相補と、調和はありません。

二つの対立する党派(進歩党と保守党)がいつでも、政治においても、家庭においても、事業においても、あらゆる団体において、一つの全体を構成しています。経済的、社会的、生理学的、生物学的、物理化学的構造体、または組織団の中で必ず一對、または一組の相対、対立する要因がむきあっています。あるいはすべての構造化、組織

体、構造、体系、物質は、対立する力、または要因から作られていて、その対立する二群または、数群の確固たる相補性の大小が、それらの構成体の生命や活動や存在の基もととなっているのです。そして、このことは原子や電子の世界から、大宇宙の構造まで、その中間のあらゆる生物的、物理的世界をつらぬいて、普遍妥当性をもっています。

二、現代の不安のもと

ではなぜ、人民の国内会議や、世界会議も二つの対立する弁証法的、相補性的宇宙構成原理をもつて、そのコンクリート基礎工事としないのか? それは、近代生活、ことに交換主義経済、マーケティングリズム、海外市場競争等によって、各人の生活の素材が豊富になったのに、その統一、オーダーストラゼーションがまだ不完全だからです。

三、多様性の二元化から一元化へ

歴史の初めのころ、地上の支配者はつねに少数者でした。そして少数者や対立もはつきりしていたのだし、勝負もはやかった。大衆はいつでもたやすく、その一方の強い方についたものです。

ところが今日、多数、大衆の時代では、大衆が無数の個性多様性を現わしはじめ、つまり無数の少数者が出てきたのであります。これがデモクラシーの結果であります。学者や政治家や指導者が、この現代の多数者の無限の多様性を見おとし、一色のマスだとして、見おとさずとも、その無限の多様性を分類して把握することが、むず

かいたために「群集心理」などの名でひとからげに片づけたりしています。

これがデモクラシーの主体である大衆の実体を見きわめていないという彼ら現代の分析学者の致命的な欠陥ですから、近代政治や社会政策がいつになっても確立しないのです。大衆は、どちらにでもなる可能性、豹変性をもっていきますし、あまりにニュアンスが多いので、分類が一見したところ、指導原理なき科学者には、むずかしすぎるのです。

けれども、大衆を別として、一つの対立群にわけけることは実に簡単きわまることです。地球上の方角や、緯度、経度の組合わせは詳しく測れば無限にありますが、赤道を中心にして、北か南かに分ければ、ただ二つの群になるのです。人間の相や皮膚の色は、無限の型とニュアンスをもっていますが、性別すれば、男女の二群になるようなものです。

この見やすい分類法が分らないばかりに、現代の不安定が生まれるのです。その不安定、不確定から連鎖反应的に生まれる無数のまちがいが、失敗がつもりつもりで戦争や反乱や、大きな対立になつているのである。

集団、大衆の性格は、その個人と同様、宇宙の構成、秩序という弁証法の見方からすれば、はっきり二つの対立するグループに分かれます。

二つの対立という弁証法的、二元論構成は、いつ、どこ、なにも見られる一般原理です。自然科学の世界でも、文化科学の世界でも、この二つの

対立は、部分的には発見されています。——物理学でも、酸、アルカリ、陰電気、陽電気のような見やすい数字にさえ写されているくらいです。

たとえば、挑戦と応戦（トインビー）、神とサタン（キリスト教）、正反（ヘーゲル）、生産力と生産関係（マルクス）、遠心力、求心力、陰電気、陽電気、寒熱、酸・アルカリ、動静（物理学）、原子と空（デモクリトス）、意識と潜在意識（フロイド）、交感神経と副交感神経（生理学）、生産、消費、資本と労力（経済学）、感性的と理論的（ノースロップ）、生と死、無機物と有機物の反対原理（ハクスレイ）、自由と拘束（ミル）……。

これがすべての法則の法則、すべての原理の原理で、宇宙の構成原理であり、最近まで有力であった（しかし今は、ことに、第一大戦前で完全に死んでしまい、第二大戦でその灰さえきれいに吹きとばされてしまった）宗教の母胎であります。すべての宗教は、この宇宙の弁証法的構成原理を、三位一体という形で骨子とも、根本的構造ともしています——。

すなわち、少数、多数、この二つをむすび一つとするもの（指導原理）、指導者と人民とそれら二つの関係（支配者、君主と被征服者、人民と政治）三つの極とその交易消長の原理、原因と結果とその因果律、父と子と聖霊……仏、法、僧……これが多様性から二元論、二元論から一元論への道すじであります。

四、実用的な批判原理

—— Mr. Everyone 用パンバ ——

今日、我々に入用なのは、この宇宙の弁証法的構成原理の新版——（高遠な原理としてでなく、また来世や、天国での幸福への道しるべとしてでなく、現在、ただ今この世で、永遠の精神の世界においても、歴史的現実なる瞬間の世界においても、思想においても、日常生活においても、食卓においても、台所においても、政治においても、学者にも、主婦にも、すぐ役に立つ実用的な道具としての）をもちたいのです。いわば、ひとつの磁石のような形で、いつ、どこ、だれ、なにを問わず、すぐ役に立つような器械として、ほしいのです。

昔はこれが宗教、神、道、仁、善、真、美の最高標準を示すもの、道具として、古くから東洋ではひろく用いられていました。私はこれを、「宇宙の秩序」または「生命の原理」として、一つの実用的な形の道具として、全人類の最初の共通の家、幸福と健康、平和と自由の殿堂の建立の青写真として提供するものです。その建立の第一工事の地ならしとも、地下工作ともいふべき選挙の方法を、あらまし申し上げたのであります。

この相対、対立——相補、調和の原理を見落として、いかなる方面の選挙も、その目的をきつとあやまるものになります。なぜなら、そんな選挙は一方的で、全ての相補と調和になくてはならない重大な一つの要素を否定し、排斥し、除外す

ることになりますから。

少数者の力による政治が、理性にやささかの余地をも与えない、あの歴史以前の社会、動物の社会 animaldom、あるいは animalman 動物人の社会の特徴であるのは、多数者の力による政治においても同じであります。

ここに多数者のために新しい磁石（コンパス）があります。一つ、ためしてごらん下さい。

五、本能コンパス

人間は成長しました。

彼はもう原始的、未開人ではありません。

人間はもう力の時代から理性の時代に一歩ふみこみました。

彼は人間の政府を、人間のために、人間の理性によって作ろうとしています。

さあ、理性をもって、力強く足をふみしめて立ち上がりましょう。自己批判と創造の磁石である本能を、宇宙の秩序、神の姿を、見なおし、とりあげ、ふりまわし、全世界を幸福と健康、自由と平和で壮厳する日がとうとうやってきたのです！

訂正——本誌前号26ページ1段目9行目末尾に

「までと協力」の5字を補います。

ふたたびお目にかかれた“昔の味”

ミネラルの多い自然の塩
精製しない粗塩の味

「赤穂の天塩」



塩の生命は
海水が自然にもつ成分
ミネラル等の独特の
バランスにあります
塩の微量成分は
食品の仕上りや味に
決定的な役割りを
果たします

- ◆昔から塩が作られていた塩田は、昭和46年全面廃止され、工場大量生産方式（イオン交換膜製塩法）にかわりました。
- ◆その結果、塩は、NaCl 99%以上の精製されたものになりました。
- ◆自然塩復活を願う日本CIはじめ各界のご協力により生れた「赤穂の天塩」は、食生活の原点としての灯をともしつづけております。

総販売元 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
☎ 03・364・2721

私たちと旅に出ませんか？

今、味穂は限りないロマンを求めて宇宙に飛びたちます

- 機関誌、月刊「75回転」発行
- 玄米人（ヨネヒト）くらぶ——玄米供給会
員制度 特典多数あり！ 今秋発足
- 料理、自然医学、ヨガ、姓名学などの教室
- 無農薬、有機、自然農法の運動、供給、販売
- 自然塩（天然海塩）の自主流通運動など
くわしくは「75回転」をご覧ください。
電話でお問い合わせください。

チャンス！独立を志す意欲のある人！

味穂では今、ヨネヒトを募集中。

話の好きな、販売の好きな、明るい人を探しています。性別・年齢は問いません。各教室に参加しながら勉強ができ、実力が養えます。将来店をもってマクロの運動という人には、開店から経営まで、味穂の全てを開放します。

- 問い合わせ 下記へどうぞ。



くろぶ 味穂 自然食糧センター 事務局

〒192 東京都八王子市天神町18 扶桑マンション101号 電話 0426(26)6295

月刊『新しき世界へ』購読案内 (一部変更)

種別	年会費	特 徴
A 正会員	12,000円	月刊機関誌(年間11回発行)1部送呈。会員証、会員バッジ。各種行事割引。料理教室、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。各種相談を受けられる。日本C I発行の図書・テープ5%引き(図書券で)
B 賛助会員	12,000円を2口以上	機関誌毎月2部送呈。その他は正会員に同じ。日本C I発行の図書・テープ10%引き(図書券で)
C 誌友	4,000円	月刊機関誌1部送呈。料理教室、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
D 法人(店舗)	30,000円(2分割可)	④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」5部配布 日本C I友の店シール配布

●下記の用紙または振替用紙に記入し、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 にご送付下さい。

・新規
 ・継続

財団 日本C I 協会 入会申込書 (楷書で書いて下さい。)

私は日本C I協会の会員になりたく、次の通り申し込みます。(会員別の符号を○でかこんで下さい。)

年 月号から 年間分

A. 正会員 (12,000円) B. 賛助会員 (12,000円を 口) C. 誌友 (4,000円) D. 法人(店舗) (30,000円を 口。2分割可)

フリガナ 氏名	職業 () 男・女	生年月日 明大昭	年	月	日生
住 (〒) 所	(〇〇号室)(〇〇様方)と詳しく。 TEL				
ご家族	① 独身 ② 既婚 (家族名・構成内容)				
玄米歴	備考				

■いったん納入された会費、誌代は、返却できません。

昭和 年 月 日付

日本C I 協会

日本C I協会は、桜沢如一が創立した、マクロビオティック運動の国際センターで、研究・教育・普及活動を展開している非営利団体です。会長、桜沢里真。

活動内容は、

① 実用弁証法(無双原理)と正食法の研究・実践・普及。

② 桜沢如一ほか、右の内容に関連した図書・出版物の刊行。(月刊誌通算525号を刊行)

③ 講演会・講習会・研究会・正食料理教室・正食医学研修講座・海山スキーなどの健康学園、特訓セミナー・海外研修旅行の開催。

④ 正食医学による食事健康相談会の開催。

⑤ 出張講習・講演会などの幹旋。

⑥ 日本C I協会の事業部としてオーサワジャパン株式会社があり、純正食品・無農薬農産物・料理器具・自然化粧品などの普及販売。

⑦ 関連活動団体、各地センター、事業組織などが多数活躍中。

⑧ 欧米をはじめ全世界に関連団体多数活動中。



Q & A

《その4》

日本食用塩研究会

— どうして、天然塩は自由に販売できないのですか？

それは「塩専売法」という法律で、塩の販売権は国に専属し、日本専売公社がこれを行なう、と定められているからです。通常は、公社↓元売り人↓小売り人↓一般消費者のルートで流れ、公社から許可を得ている者以外は、塩を販売することができないのです。

— タダで配るのはどうですか？

無料譲渡も禁じられています。それどころか、公社から買ったのではない塩は保持することさえ違反なのです。

また塩を製造するにも公社の許可が必要です。許可条件はきびしく、現在

ではイオン交換式製塩を行なう7社に限定されてしまっています。

— 日本食用塩研究会は、塩製造許可を得ていると聞いていますが……？

この許可は、製造装置の研究という特定目的の許可で、生産塩は他に譲渡してもいけないという条件つきです。

— なんのために塩専売制度はあるのですか？

塩専売の目的は、生命の維持に不可欠の塩を、①良品質で、②安く、③安定して、国民に供給するという「公益性」にあります。したがって、その制度が厳しいのも、この公益性を保持し

ようとするためといえましょう。

— では、天然塩の流通はできないのでしょうか？

塩専売法は専売を行なうための制度上の規則を定めているだけで、品質については触れていません。つまり、良品質の塩を供給するといっても、何が良い品質なのか（特に食用として）という定義はないのです。

現在、公社が市販しているような高純度塩がいいのか、あるいは私たちが主張する低純度天然塩がよいのかは別に論議するとしても、少なくとも、天然塩が欲しいという国民の要求は実現されるべきです。公社自身ができないのなら、民間の代行を認めるべきでしょう。これを形式的に塩専売法違反として取り締まるのは本末転倒です。

専売法を越えた基本的人権の問題として論議してゆくなら、必ずや、天然塩流通は実現するでしょう。

皆様へのおねがい

日本CI協会の会員の方々や正食に関心のある方なら、「塩」がいかに大切であり、その品質の良否がいかに健康を左右するかは、十分にご理解のことでしょう。

日本食用塩研究会の財政は、「塩」をご理解くださった有志の浄財によってまかなわれており、何らの公的な資金援助はありません。善意ある皆様が、研究会の賛助会員または正会員となつてくださり、この自然塩復活運動と天然塩塩法開発事業（本誌519、520、521号を参照）をご支援くださいますよう、心よりお願い申し上げます。

● 会員種別

普通賛助会員——研究会の趣旨に賛同し助力くださる個人または団体。一口年六千円。

特別賛助会員——一口年六万円。

正会員——会の運営に参画する社団の構成員。一口年十二万円。くわしくはお問い合わせください。

*入会すると隔月刊機関誌「いのちと海」と粗品を進呈いたします。

● 入会方法

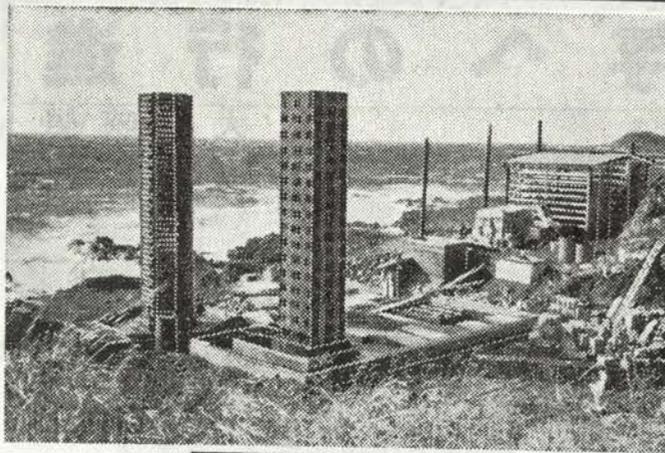
①氏名（フリガナ） ②郵便番号 ③住所 ④連絡先電話番号 ⑤申込会員種別 をハッキリかき、郵便振替または現金書留にてご送金ください。

● 申込み、問合せは——

社団 **日本食用塩研究会**

〒151 東京都渋谷区大山町11の5
日本CI協会内 ☎03-3496-733

自然塩復活へ



伊豆大島に設置した簡易塩田装置

日本食用塩研究会

伊豆大島で製造に成功 会員に限定配布

「海水からとれる自然の塩を食べよう」——こんな趣旨で発足した日本食用塩研究会（理事長武者宗一郎氏）は伊豆大島で自然塩の製造に成功、約七百人の会員に限定配布を始めた。昭和四十六年、日本専売公社が全国の塩田を廃止、イオン交換膜による化学製法に切り替えて以来続いてきた自然塩復活運動が、ようやく実ったかっつた。

復活運動を拡大強化

日本食用塩研究会は武者宗一郎大阪府立大名教授、今枝一男星薬科大教授、牛尾盛保厚生荘病院長ら学者グループと、以前から化学製法に反対してきた消費者団体塩の会（佐伯吉野会長、会員約五百人）が中心になって昨年設立した。塩専売法で公社以外には塩の製造、販売は禁止されているため、製造はあくまで「研究用」、配布も「家用用塩」という名目で昨年末、公社から特別許可を取得、製造配布に踏み切った。

同会が伊豆大島に設置した設備はれんがを積み上げた五基のタワーと蚕たな状のパレットからなる。タワーに海水をくみ上げ濃縮液を作り、それをパレットに入れて天日で乾燥させれば自然塩が結晶するタワー式製造装置だ。同装置の自然塩製造能力は年間二・八トン。フル回転させれば同十割程度まで生産できる。同会が生産した自然塩を五月初め、会員約七百人に配布したところ、つけ物、味噌などに使った家庭から「公社製の塩よりの味わいが深い」と非常に喜ばれたという。

天然塩の成分は塩化ナトリウムが八割前後、九九割以上という高純度の公社塩に対し、塩化マグネシウム、塩化カリウムなどの不純物（二カ）りを豊富に含んでいる。「自然塩は二カ、有機物を含み、人体にとってミネラルバランスが非常によい。もともとソーダ工業用に開発された化学製法で精製し過ぎた公社塩は安全性にきわめて問題が多い。公社が自然塩の製

造を廃止してしまつた以上、われわれは自前で製造することにした」（愛原有綱事務局長）というわけだ。またまた、コストなど解決しなければならぬ問題点が多いが、食品の安全性を問題にする消費者運動の原動力として今後も自然塩復活運動を拡大強化していく考えだ。

マスコミ記事というのは、細かいことになるとかなりいいかげんなものが多い。これもその一つ。会員配布はまだ合法化されてはいない。「公社の話」もマチガイだらけ。

汚染海水は危険

日本専売公社の話「公社の化学製法に何ら問題はない。イオン交換膜は厚生省が認可した食品添加物で安全だ。高純度がいけないと言つが、露水で汚染された海水で製造する自然塩の方がより危険ともいえる。

日経流通新聞 (5/20) にスッパ抜き記事

生存への行進

その16

大友映男



いっしょに行進を歩いた清美さんとその玄米っ子たち、元MI生のマリーさんや、鹿児島の大くさんの仲間たちに送られて、船は真つ青な海を突き進み、3月23日、いよいよ目ざす那覇港に着いた。

出迎えて下さった沖縄陰陽研究会の皆さん、行進団の旧友たちと共に、那覇の国際通りをデモンストレーションしてから青年会館でモチつき。沖縄第一日目の夜は、陰陽会の皆さん心づくしのお料理を頂きながら、自己紹介しあい、にぎやかな歓迎会だった。

翌日、行進団は、那覇市を出発して南部へ。すさまじかった沖縄戦の戦跡をまわり、ひとつひとつの慰霊碑に御焼香した。三十五年ほど前に、その場で起こった事が、よみがえってくるような思いに打たれた。この小さな島で、なんと、二十四万人もの兵士と住民が亡くなったのだ。

ここは焼土。爆弾の雨にさらされ、若人たちは自決し、老人や子供たちは追いまくられ、殺されていったのだ。私が今、生きていることは、これらの人々の死の上を守られているのだ、と感じた時に、ただ「ありがとうございました」という言葉しか出てこなかった。

私は、そうして生かされていながら、

本当に生き切っていなかった、この自分を、死者の前に恥じた。「よしっ！もつと生きるぞ！」と……。

美しい沖縄の海。○○ビーチ。驚いたことには、いろいろな、ビーチと呼ばれる海岸は、綱が張ってあって、有料になっている。大地にサクをし、海をかこい、金を取る。自然は、人間に全てを与え、何も、その代償を求めはしないのに、なんと人間とは、凶太く、ナンセンスで、恩知らずであることか！

そのうえ、この鉄条網、基地群、大砲の山、ジェット戦闘機……。基地の中に沖縄がある、とは、よく言ったものだ。基地をなくそう！

3月30日、私たちは、那覇市民会館で『生存への行進』日本縦断記念集会を催した。

神楽太鼓、洗剤追放の映画、沖縄の方々などのあいさつ、行進団一人一人の報告と感想……。いつも冗談を言いながら歩いてきた仲間たち。その言葉の確かな響きと情熱と懺悔、その真剣さ！ひとりひとりの生きているヒビキだ！「沖縄の空も海も、青く澄んでいて、自然は、とてもきれいだと思えます。しかし、自然は、自然であるかぎり、どこであっても、とてもきれ

7月19日(土) 3時9分 日本列島縦断記念集会(小金井公会堂、武蔵小金井駅下車)



いだと思うんです。たとえ、コンクリート突き破って出てくる一本の草でも、それは、とてもきれいだと思っんです。

しかし今、その自然が殺されようとしてるんですよ。私は、自分が愛するものが殺されようとするのを、指をくわえて見ているような人間にだけは、なりたくないと思います。これからも、自然に生かされて生きてゆきたいと思っいます……」

今日のこの日を迎えるまでに、いったい何人の人が歩き、何十人、何百人、何千人という人々が、この行進を支えて下さったのだろうか。私は、その人

人の顔を思い浮かべた。皆さん、ありがとうございました。

会場は、一つの輪になり、肩を組み、共にうたった。心からの叫びであり、感激であった。

行進は、再び北部を目ざして進んだ。沖繩の人々から、「自分たちは、情けと心を大事にしている」という言葉を、いたる所で聞いた。「良い沖繩をつくろう」と、本当に、さまざまの人が考えていた。

婦人たちは、喜如嘉や奥間での講演やスライド上映に、すぐさま行動を始めた。

「魂の健康」とは、このことだ。「よいことは、すぐ実行しよう」と……。

私たちは、今、未曾有の危機的時代に立ち至っているが、私が知ったのはその危機を救うのは、「魂の健康さ」の力だということだ。

人々は、喜んで手をつなぎ、良い日本をつくるために、良い世界をつくるために、広い、大きな、豊かな心を持って前進する時が来ている。

さあ、進もう！ 兄弟たち！ 生命への旅を続けよう！

■連絡/180武蔵野市吉祥寺北町5の4の17ミルキーウェイ 公園三 三三三

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〒111
電話 東京 (862) 代表 1 6 2 7 ~ 9 番

新発売

もちっこ

ねってすぐもちになる、今話題の商品！
500g ￥850
発売元／オーサワジャパン株式会社

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品
ビン入 180g ￥300
袋入 100g ￥300

丸島醤油株式会社

〒761-44 香川県小豆島内海町 ☎08798・2・2101

ヨガ 断食道場

スバラシイ施設と親身な指導

●ヨガ研修生募集中！

本部 〒188 東京都府中市分梅1-30-1 ☎(0423)68-1932……総合問い合わせ

ヨガスクール ● ひばりヶ丘(西武池袋線) ● 三鷹(井の頭線) ● 烏山(京王線) ● 新宿 ● 府中

特長

●いつまでも使える南部鉄製です●アルファー化を保持しておいしく炊けます●アルミ製とちがって健康安全です●昔ながらの木のフタで炊きあがりの味いは格別です●鉄分補給のはたらきで貧血予防に役立ちます●単純構造で故障がありません●煮もの、炊きもの、蒸しもの、炒めもの—なんにでも使えます●ガス火で使えます。火まわりはムラなくムダなく経済的です●新工夫した落としフタでふきこぼれしません。

新しい世界へ
正食のよろこび。
玄米をおいしく
炊き
あげる
天味釜



定価

(小) — 13,000円

1合から3合炊(540cc)
巾26cm高さ16cm
重さ約2.7kg

(大) — 15,000円

1合から7合炊(1,260cc)
巾28cm高さ19.5cm
重さ約4.3kg

てんみがま



てんみがま

発売元 天味釜本舗

〒150東京都渋谷区桜丘町4番24号

☎(03)463-2936・461-3706

※送料は全国無料 ※3～5回の分割払も可

※お店にないときは現金書留で直接お申し込み下さい。

桜沢里真

マクロビオティック・クッキング・サロン

文月の食養料理

毎日の食で 美しく 健康になる



献立

枝豆入玄米ご飯
呉汁
滝川豆腐
コープー山かけ
うぐいす豆腐
卵の花宝袋
きゅうりとコンニャクの白和え
大根の浅漬け

七月は暑いので、豆腐、豆を用いて、すこし陰性な料理を作ってみました。病気の方は、召し上らないようにしてください。健康な人でも、量や回数を過ぎさないように頂くのがよいでしょう。

いかに暑さが厳しいといっても、水分を多くとると、やはり、血液がうすくなるのでよくありません。ガブガブと飲まずに、少しずつ口に含んで飲むようにすれば、少しですみます。

番茶に炒り麦を半分くらい入れ、10分くらい煮立て、こして冷やしておくといいでしょう。水を一度わかして冷やし、梅酢を小さじ半分くらい入れて用いてください。

❖ 枝豆入り玄米ご飯

●材料(5人前) 〓玄米(カップ3)、枝豆(むいたもの、カップ3)、塩(小さじ1)、水(カップ3)、出し昆布(10センチ)

- ①枝豆は塩湯で色よくゆで、実を出し、塩を少々ふる。
- ②玄米を圧力鍋でふつくと炊き、①をまぜる。

枝豆入り玄米ご飯



❖ 呉汁

●材料 〓大豆(カップ1)、厚揚げ(1枚)、巻ゆば(小、5個)、ネギ(2本)

- ①大豆は前夜から、水カップ3につけておき、翌朝、ミキサーにかけて細かくする。(指でさわってザラザラするようなら、すり鉢でよくする。)
- ②厚揚げは熱湯で油抜きし、2センチのサイの目切りにする。ネギは、1センチの小口切り。

呉汁



- ③鍋に油小さじ1を入れて熱し、ネギの青い方から炒め、色がさえてきたら、白い部分を入れて炒める。厚揚げを入れ、水カップ5をそそぎ、出し昆布を入れる。①を半分加えて煮立て、とろ火にして煮込む。よく煮えたら、塩小さじ1、醤油大さじ2〜3で味をつける。

❖ 滝川豆腐

●材料 〓豆腐(1寸丁)、寒天(2本)、塩(小さじ1)、夏みかんの汁(大さじ1)、醤油(大さじ2)、出し汁(大さじ1)、生姜のおろし汁(少々)



滝川豆腐

コーフー山かけ



①寒天は、水で洗ってよくしぼる。水カップ4を入れ、10分くらいつけ、そのまま火にかけ、とろ火でよく煮とくす。
 ②豆腐は、よく水をきり、裏ごしする。寒天の中に入れ、少々煮つめ、塩を加える。
 ③流し箱を水でしめし、②を流し込み、冷やしてかためる。
 ④③を天つきに合わせた大きさに切り、つきながら器に形よく盛る。グリーンピ

ース、花形人参を飾る。夏みかんの汁、醤油、出し汁、生姜のおろし汁をまぜ合わせて添える。

❖コーフー山かけ

●材料Ⅱコーフー(70グラム)、大和芋(大、1本)、人参(1/2本)、ネギ(少々)、醤油、出し汁、生姜おろし(少々)

①コーフーは、1センチのサイの目切



うぐいす豆腐

りにし、出し汁カップ1と醤油小さじ1までよく煮る。
 ②人参は、コーフーと同じに切る。塩少々をふり、空炒りしてから、水大さじ2でむし煮にする。ネギは、小口うす切りにして、水にさらす。
 ③大和芋は、三分の一を2センチの賽の目切りにする。三分の二は、おろし金でおろす。
 ④器に醤油小さじ2を入れ、その上に、コーフー、大和芋のサイの目切り、人参を入れ、大和芋のおろしたものをかける。さらしネギ、生姜おろしを天盛りにする。

❖うぐいす豆腐

●材料Ⅱ枝豆(むいたもの、カップ1)、本葛(カップ1)、醤油、生姜おろし

①枝豆は、ゆでて実をはずし、すり鉢で、なめらかになるまでよくする。
 ②本葛は、出し汁カップ5でとき、火にかけて、よくかきまぜながら、糸をひくようになるまで煮る。
 ③①に②を少量入れてよくまぜ、②に加え、さらによくまぜ、ぶつぶつ煮立てる。
 ④流し箱を水でしめし、③を流し入れ



卵の花宝袋

て冷やし、かため、適宜に切る。
⑤ 醤油と出し汁を同量ずつ合わせ、大さじ1くらい器に入れる。その上に④を置き、生姜おろしを天盛りにする。

◆卵の花宝袋

●材料 油揚げ(3枚)、卵の花(200グラム)、人参(1/2本)、ネギ(2本)、かんぴょう(少々)、キクラゲ(3グラム)、塩(少々)、醤油(大さじ3)

① 呉汁カップ3をよく煮て、布でこし、よくしぼって、卵の花を作る。油大さじ1で炒める。

② 人参は、細切りにし、1センチくらいの長さに切る。ネギは、5ミリ厚さの小口切り。かんぴょうは塩もみしておく。

③ キクラゲは、水でもどし、細切りにする。油小さじ2で、ネギといっしょによく炒める。人参を加え、出し汁大さじ3を入れ、よく煮る。塩、醤油で少しこいめに味をつけ、①を加えて炒り上げる。

④ 油揚げを横2つに切り、中をさき、油抜きをして、裏返す。③を半分くらいまでつめ、かんぴょうで結ぶ。うす味をつけた出し汁で、20分くらい煮込む。

◆きゅうりと

コンニャクの白和え

●材料 きゅうり(2本)、コンニャク(1枚)、豆腐(1丁)、醤油、塩

① きゅうりは、たてに包丁を入れ、小口からうす切りにして、塩少々をふる。

② コンニャクは、塩もみしてゆで、細切りにする。油大さじ1で炒め、醤油小さじ2で味をつける。

③ 豆腐は、水切りし、すり鉢でよくする。出し汁大さじ3を加え、よく混ぜ、塩小さじ1、醤油大さじ2で味をつける。

④ ①をよくしぼり、②と混ぜ、③で和える。味をととのえて、器に盛り、グリーンピースを飾る。

◆大根の浅漬け

●材料 大根(1/4本)、人参(小、1本)、きゅうり(1本)、塩(大さじ1)

① 大根は、1センチの角形に切り、小口うす切りにする。きゅうり、人参も同じに切る。

② 大根に塩をふり、よくまぜてもみ、人参、きゅうりを加えてまぜる。漬け器に入れておす。青ジソの葉を2、

3枚細かく切って入れると、香りよく出来上がります。

※料理は、涼しげに盛りつけましょう。呉汁は、みそ味にしてもおいしくなります。酒粕があれば、少々入れると風味よくでき、おいしく頂けます。

食養料理では、砂糖やみりんを用いませぬので、自然の甘味を上手にひき出すよう、塩加減にじゅうぶん気をつけてください。塩は入れすぎず、少なからずということを中心して、お料理をするようにしましょう。

春日の局の言った、うまいも、まずいも塩加減"という言葉をよく考えていただきたいと思えます。

夫人 食養一家の体験談、網膜色素変成を治して、GOの思い出話。海水浴、盆踊り、キャンプファイヤー。料 大人2万円、子供1万5千円(小学生まで) 鶴 0427-84-3163 申込先 現金書留にて 千代田区東神田1-9-6 ロードクラブ 盛谷奈加 ☎866-1020

トン・タ・ハンさんへ寄付

(6月38ページ参照)
桜沢 里真 50,000円
渡辺 哲男 50,000円(敬称略)
橋本 政憲 10,000円
第1次、11万円を送りました。ご協力をお願いします。

各地の行事

久里浜キャンプ

日時 8月15日(日)午後1時~17日(日)正午解散 場所 「絃海庵」横須賀市野北2058の8 ☎0468-49-6356 交通 京浜急行・久里浜駅前 バス2番共済病院行 東下車2分 内容と講師 大森一恵 楽しく愉快地に食養を続けるために。愛の学校part II—オンナの道、オトコの道。食養料理の実際。人生健康相談。加藤大季 自給農業座談会—なぜ、どのようにして農業をするか。T

味園 ☎900 那覇市泉崎1-9-11琉球新報社向 ☎0988-66-5366
 *9~19 *㊤祝 *自然食品、玄米レストラン、陽報・泉崎店
 沖縄陰陽研究会 ☎902 那覇市松山2-23-4 ☎0988-68-6578 *
 勉強会(第4土曜)、座談会(第2金曜)
 正食の店 万然 ☎902 那覇市寄宮156 ☎0988-54-0296 *11
 ~20 *㊤ *食養相談、書籍販売、純正食品、リマ化粧品

〈新入会〉

岸和田自然食品センター ☎596 大阪府岸和田市南町12-1 ☎07
 24-33-2666 *9:30~18:30 *㊤祝 *配達あり
 蘆風 ☎659 兵庫県芦屋市船戸町5番街 ☎0797-31-4141 *10
 :00~18:00 *㊤ *食と生活研究会(毎月)
 田辺自然食センター ☎646 和歌山県田辺市下屋敷町90-8-4 ☎
 0739-22-7731 *10:00~18:00 *㊤ *配達あり

くろぷ 味穂 自然食糧センター

(雑穀普及会)

☆無農薬野菜、農産物、海産物、雑穀、加工
 品、食養相談、健康相談、美容相談、料理講習
 宮古営業所 ☎027 岩手県宮古市大通3-4-25 ☎01936-3-63
 10 *10~18 *㊤ *岩手の自然農・海産物、雑穀、加
 工品の卸、小売、日本CI協会宮古支部
 練馬営業所 ☎176 東京都練馬区栄町20 江古田栄町本通商
 店街 ☎03-948-5701 *10~20 *㊤
 多摩営業所 ☎192-03 東京都八王子市下柚木1801 ☎0426-7
 6-1258 *8~20 *㊤
 立川営業所 ☎190 東京都立川市柏町4-5-14 ☎0425-37-30
 51 *9半~19半 *無
 ☆隣接区域配達、地方発送承ります。

桜沢如一著

コピー版の発行!

(ごく少数数)

●夢と詩と情熱の世界 (PU経済原論)

目次/シュリーマンの一生、神と富、世界黄金 3500円
 王朝の君臨、「赤ゴム」から「白ゴム」へ、弱肉 160円
 強食の経済学、食生活の濫費の一例……etc.

●うさぎのピピ

ウサギのピピから発見したもの 800円
 120円

●我が生命線爆破さる

超非常時、正食者に与うる重大 800円
 警告 120円

●ウナギの無双原理

ウナギのぼり立身出世法の秘訣はこれ 800円
 120円

●砂糖の毒と肉食の害 品切れです。

大森 英桜 先生

PU正食医学食養療法講習会

◆
 毎月中旬の土曜と日曜の二日間定期開講
 詳細は電話でお問合せください。

大森英桜先生特別個人指導

別室で大森先生から1対1で懇切な指導が受けら
 れます。日時は上記講習会当日の午前11時までと
 午後6時から。申込は毎月10日まで電話で受付。

玄米食養実修道場

◎いつでも入所できる。◎期間は1泊2日。また
 は2泊3日。このわずかな日時で却病造健、心身
 強化、開運自在のPU食養法の要訣秘儀と、合気
 魁体の秘法、瞬間活法を会得せしめる。
 詳細は電話で問合せください。

PU・食養・料理教室

◆
 いつでも個人指導が受けられる

- ◎疾患別食養療法講座
- ◎体質と疾患を見分けるPU体型学
- ◎病気の原因とコンペーセッションの法則
- ◎体質、疾患別主食、副食摂取法
- ◎体質、疾患別食養料理法 (実習を含む)
- ◎無形の食物の意義とその摂取法
- ◎手当法の実習
- ◎身心強化PU生活法

詳細は電話で問合せ下さい。案内書進呈。

輝く将来…指導者育成

志操堅固な

男女内弟子募集

心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛練センター

研心館本部PU正食学園

大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29 (〒545) 電話06・691・1590

<大阪>

- ヘルスマートムソー ☎540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06-945-0511 *9~19 *㊦
- 世界正食協会 ☎540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06-941-7506 *9~18 *㊦ *料理教室(毎火・木曜日)定例会(第1日曜)
- ムソー食品谷町店 ☎543 大阪市天王寺区谷町9-28 ☎06-771-7545 *10~18半 *㊦
- ナチュラル(株) ☎547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ☎06-709-1163, 1183 *9~17 *㊦半休㊦ *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2-2-29 ☎06-691-1590 *9~21 *無 *無双原理研修、食養道場、気の研究会、心身統一合気道
- 堀江自然食品店 ☎550 大阪市西区南堀江2-5 (丸新ビルA-102号) ☎06-538-2225 *10~18 *㊦ *食品、リマ化粧品、書籍、器具
- ヤマト自然 ☎559 大阪市住之江区粉浜1-21-5 ☎06-673-6473 *10~19 *㊦祝 *自然食品販売、食養指導、玄米試食会
- 自然食福園 ☎530 大阪市北区梅田1-6-15 ☎06-341-7798 *売店9~20、食堂11~19半 *㊦祝 *自然食レストラン、自然食品販売
- 吉川商店 ☎561 豊中市小曾根1-8-23 ☎06-334-0088 *7半~19 *2・4㊦ *料理、健康講習会(月2回)松岡四郎先生ほか
- 株はらはら刀根山薬局 ☎560 豊中市刀根山4-3-51 ☎06-854-2541 *8~22 *元旦を除き年中無休 *代表取締役上西義直
- 自然食品の店 とんま ☎583 羽曳野市古市1-4-20 (スーパーリオト前) ☎0729-56-0166 10半~20 *㊦ *健康講座月1回 ヨーガ指導(毎水・木曜)、お好み焼
- 堺自然食品センター「康園」☎590 堺市竜神橋町1-2-6(南海本線駅前) ☎0722-32-3357 *8~20 *㊦ *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 PU学園 ☎0720-53-2200 *福園、水・金曜。健康相談、マクロビオティック料理教室、PU勉強会、出張講師、食品、GO書籍販売
- ABC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 *9~19 *関西一円に宅配(無料)整体指圧と正食料理教室

<兵庫>

- 神戸ヘルスフーズ ☎658 神戸市東灘区住吉町室の内237 井上ビル(国鉄住吉駅北100m) ☎078-822-2600 *10~19 *㊦ *食養相談、毎月第2土曜美容相談

<山陽>

- 山陽自然食品センター 弓之町店 ☎700 岡山市弓之町1320 ☎0862-25-8722 三門店 岡山市三門町西1-8 ☎0862-53-7710 *9:00~19:30 *㊦
- 求道会道場 ☎709-37岡山県久米郡中央町大井和西1499(繁田湾徳) ☎08686-8-0730 *9~21 *無 *七号食実修道場、求道一永遠の幸福を求めて、自然農法、陰陽五行、PU村建設
- ピバ健康ハウス本部 ☎733 広島市榎町2-23 ☎0822-93-8321(代) *9~19、*東洋医学研究会(毎月第3日曜)、自然食料理教室(毎月第3木曜)、毎年夏休みに入って最初の金・土・日曜(2泊3日)健康合宿
- 皆実C1 ☎734 広島市皆実町4-1-12 ☎0822-55-2846 *平賀佐和子、毎月第4土曜、例会(料理講習、PU勉強会)
- 明治製粉(南) ☎726 広島県府中市中町536 *小川清 *めん類製造
- 人間医学社府中支局 健康医学社広島総特約店 ☎726 府中市下辻町 ☎0847-41-7668 *特に定めず *食品、ライスビネガー、リマ化粧品、書籍、真空浄血治療器、正食浄血指導
- 西日本自然食品センター ☎722 広島県尾道市新浜1-6-21国道2

- 号線沿 ☎0848-22-5577 *9~6 *㊦祝 *自然食品販売普及活動、PU研究会「自然食品会館」(純正食品マルシマ)
- 岩国自然食品センター ☎740 山口県岩国市今津町1-5-9 ☎0827-21-5975 *9~18 *㊦祝 *正食研究会(月1回)
- ビオチーム健康社 ☎740 山口県岩国市車町2-7-21 ☎0827-21-2049 *ビオチーム健康清涼飲料卸、電子治療器販売リース
- 健康食品、健康食養相談
- 鶴島食品 ☎747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835-22-0347 *例年1月と8月中は休業 *「鶴島通信」(無料配布)にて催しものを予告します。
- 山口健康生活センター ☎753 山口市大市町2-2 ☎08392-3-1842 *10~18 *㊦ *健康教室、料理教室(出張に必ず) 西日本健康自然食品協会

<四国>

- アズマヤ ☎760 香川県高松市紺屋町3-6 ☎0878-21-7665 *9~21
- 愛媛純正食品センター ☎790 愛媛県松山市湯波町10-22 ☎0899-422-6464(松山東高東300m) *8~20 *4㊦ *菅本フジ子、健康相談、料理講習(毎火曜) 東洋医学会(第3日曜)
- <福岡・大分・長崎>
- 八幡自然食品センター ☎805 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-22 ☎093-621-4184 *9半~18 *1・3㊦ *料理講習(月1回)健康相談(月1~2回)勉強会(月1回)
- 上原商店 ☎837 福岡県大牟田市市平野山1807-450(平野山病院前) ☎09445-5-8721 *9半~18半 *㊦ *健康指導
- 未来を考える会・販売部 ☎879-02大分県宇佐市南敷田250 本多公子方 ☎09783-2-0808 *特に定めず *正食料理教室、自然農法研究会、健康・美容相談
- 南徳陽書店 ☎870-11 大分市田尻453-5 ☎0975-42-1215 *10:00~20:00 *㊦祝 *書籍販売、健康食品販売、松山医院長による健康相談及び正食指導
- 般若日本自然療能研究所 ☎857 長崎県佐世保市京坪町7-6 ☎0956-25-0369

<熊本・鹿児島>

- * ** * 十粧(じっしょう) ナチュラル下通店 ☎860 熊本市下通1-4-8 ☎0963-54-9161 *10~19 *第1第3㊦ *福山敬教、体質別食養相談、オリーブ自然美容法相談 *1・3㊦
- 十粧ナチュラル子飼店 ☎860 熊本市東子飼町3-5 ☎0963-43-4043 *無 *福山聖乃、体質別食養相談、オリーブ自然美容法
- 自然食品の店とどろき ☎861-05熊本県山鹿市鍋田134 ☎09684-3-6021 *㊦祝 *配達可、体質別食養相談、料理講習会、毎月1回熊本健康友の会主催運動手技講座(講師 森孝先生)
- 自然食センター松本 ☎861-11熊本県菊池郡西合志町大字御代志2049 ☎09624-2-1719 *9~18 *無
- 黒田栄子 ☎867 熊本県水俣市古賀町1-2-1 ☎09666-3-0108 *9半~17半 *純正食品販売、食事・健康相談、美容相談
- あさひ健康自然食品センター ☎895-18鹿児島県薩摩郡宮之城町舟木4456(屋地駅前) *健康自然食品販売、手塚機久郎(自)3-0704
- 薬島天然村(仮称) ☎891-43鹿児島県屋久町船行1057-20 ☎09974-6-2360 *山県信之 *図書室建設中。古本、古レコード、テープ、楽器など寄付求む

<沖縄>

- 自然食品センター陽報(ようほう) ☎900 那覇市久茂地3-11-5 ☎0988-61-7195 *9半~19 *㊦ *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

5247 * 9~19 *㊦ * 食養相談、整体指圧治療（予約制）・料理講習
 樹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 * 9~19半 *㊦ * 月一回料理教室、食養相談
 友永ヨガ健康教室 ㊦167 杉並区荻窪5-25-1山岸ビル ☎03-393-5481 * 9~20 *㊦祝 * 友永淳子、ヨガ教室、健康教室講習会など
 かがらや ㊦165 中野区若宮1-24-10 ☎03-337-2241 * 10:30~18:30 *㊦ * 自然食品・無農薬野菜・リマ化粧品販売、配達、地方発送
 <東京都下>
 自然食品センター・みずほ ㊦182 調布市国領町7-1-17 ☎0424-88-8540

樹むさしの自然食品 ㊦180 武蔵野市中町1-23-17 ☎0422-51-2958 * 10~19 *㊦ * 代表取締役高岡敏行、正食品、本、野菜、料理教室（第2・4土曜、13~16）
 はじめ健康食品店 ㊦180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54-7716 * 8半~20 * 無 * 食品全般、化粧品・洗剤、書籍
 東京シード初支店 ㊦184 小金井市本町6-5 シャトー小金井1階 ☎0423-84-4600 * 10~18 *㊦ * 食品・書籍・器具販売、美容・健康相談
 自然食品の店 和康 ㊦184 小金井市本町3-10-13 ☎0423-85-5261 * 10~18 *㊦月 * 自然食品・書籍販売、健康相談、料理教室、玄米試食会
 ヤマト食養友の会 ㊦192 八王子市長沼町23-16 ☎0426-36-1233 * 9~18 * 料理教室、健康相談、講演、健康学園、医学講座、食養全国大会、出版、機関誌（ヤマト食養の道）
 健康サロン ㊦190-11 東京都西多摩郡羽村緑ヶ丘2-1-2 ☎0425-55-2297 * 9:00~15:00 *㊦ * 食品、洗剤、書籍、化粧品、器具販売、健康相談、配達、配送承ります。
 いなば酒店 ㊦100-01 東京都大島元町2-1-10 ☎04992-2-1221 * 8:00~20:00 *㊦

<神奈川>
 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半~19 * 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半~19 * 田中久夫、毎月1回料理教室・健康相談、リマ、オリーブマン化粧品取扱
 サンエイ相模自然食品 ㊦228 相模原市旭町9-16 ☎0427-46-6314、45-7401 * 9~20 *㊦ * 毎月1回食品研究会
 加藤大季(ひろき) ㊦220-01 神奈川県津久井町三井735 ☎0427-84-3163 グリーンプラザ主宰、自給農法の研究
 陰陽洞 ㊦249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468-73-7137 * 10~19 *㊦ * 無農薬野菜、無添加豆腐、自然食品、リマ化粧品、食養相談、配達あり。
 楽々堂 ㊦250 神奈川県小田原市堀ノ内 ☎0465-36-6258 * 10~18 *㊦祝 * 針、灸、指圧、自然食品の販売
 ヘルスロード自然食センター(旧ヤマト自然食センター) ㊦242 大和市中央6-3-22大和警察署ウラ ☎0462-62-0020 * 9~19 *㊦(第4日曜営業) * 自然食品、健康食品、リマ化粧品、オーサワジャパン食品、日本C I協会図書、グループ配達

<長野>
 酒井須三子 ㊦380 長野市上松1-5-35 ☎0262-34-3824 * リマ化粧品取扱、正食品販売、長野無農薬野菜の会
 長野正食センター付属ポリオ研究会(小児マヒ研究所) ㊦380 長野市三輪6-9-17 ☎0262-34-5349 * 7~19 * 無休を原則 * 年刊「ポリオ」発行、小児マヒの方募集
 南佐久C Iくらぶ ㊦384-14 長野県南佐久郡川上村大深山673 ☎02679-7-2709 * 正食研究会
 もりいずみ ㊦385 長野県佐久市岩村田本町762 ☎02676-7-3730 * 9半~19 *㊦ * 自然食品、野菜小売・近隣市町村配達可

<新潟・富山・福井>
 新潟自然食品センター ㊦956 新潟県新潟市本町2-17-5 ☎02502-4-5810 * 10~7 * 第2・3・4㊦祝 * 食養料理教室=毎月第3㊦9~14時 * 小川みち講師、食養相談、食品、日本C I 図書・テープ
 正食の店・和や ㊦930 富山市中川原17 ☎0764-25-1448 * 8~20 * 無
 丸の内薬局 ㊦930 富山市丸の内2-1-1 ☎0764-24-0891 * 9~19 *㊦ * 漢方相談、健康相談
 福井健康学園 ㊦910 福井市照手1-11-2 ☎0776-21-3811 * ヨガ体操と正食料理で手軽に宿便を出す道場(予定)。自然農園、植林。自然食品センター(市内)

<静岡・愛知>
 日本健康センター磐田店(ケンコー社モリモト) ㊦438 静岡県磐田市中央町122-15磐田商工会議所前 ☎05383-2-3016 * 9半~21 * 無 * 治療器無料開放、自然食品、健康食品、料理教室
 自然食品の店 一福 ㊦448 愛知県刈谷市中山町2-48 ☎0566-23-2719 代小島一夫 * 10~19 *㊦ * ヨガ教室、リマ化粧品、料理講習、健康相談、勉強会(月1回)
 東海食養友の会榎加藤商店 ㊦453 名古屋市中村区則武1-19-3 ☎052-451-4195 * 8~20 * 無 * 正食普及、海水パンツ、毛100%ニット製品製造販売
 愛知陰陽会(長生堂) ㊦485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ☎0568-76-2731 * 9~19 *㊦祝 * 講演会(2カ月に1度位) 無料食養健康相談、C I 書籍、テープ、自然食品、リマ化粧品販売
 春日井自然食品センター ㊦486 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11 ☎0568-82-7661 9~20 *㊦ * 食養料理教室(月2回)
 安城自然食品センター ㊦446 安城市今池町3-6-29 ☎0566-98-3136、97-9432 * 10~18 *㊦ * 純正食品、健康食品、自然化粧品、ヨガ教室、無料健康相談
 豊橋自然食品センター ㊦440 豊橋市松葉町3-65市民病院前 ☎0532-54-5876 * 9~18半 *㊦ * 食品全般、化粧品、健康相談
 日本健康センター(ケンコー社) ㊦442 愛知県豊川市市田町大道下17市田口バス停前 ☎05338-6-5679 * 10~18 *㊦ * 各種治療器、健康食品、自然食品、書籍、健康サロン無料開放

<岐阜>
 岐阜健康自然食品センター ㊦502 岐阜市長良崇福寺町2丁目 ☎0582-32-0631 * 9~20 *㊦ * 健康食品、書籍、化粧品正食講座、料理教室
 岐阜自然食普及会 ㊦500 岐阜市神田町9 名鉄新岐阜百貨店1F ☎0582-65-7111 内線319 * 10~18半 *㊦
 柳屋自然食品店 ㊦500 岐阜市織田塚町1-2 ☎0582-45-9355 * 10:00~20:00 *㊦

<京都>
 京都マクロビオティックセンター ㊦606 京都市左京区高野蓼原町77 ☎075-711-4551、721-7191 * 正食品、料理器具、書籍、料理講習、折詰弁当(予約制)英語版書籍販売
 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 * 平日夏季9~18半、冬季9~18 *㊦祝13~18
 機エンチームス丹 ㊦620 福知山市堀内田町1953-2 ☎0773-22-9508 * 8半~20 * 不定期の㊦ * 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
 天粒(てんりゅう)マクロビオティックセンター ㊦624 舞鶴市北田辺126-16本町バス停前 ☎0773-76-7126 * 9~19 * 無 * 食養相談、自然化粧品、食品書籍取扱

全国日本C I 協会友の店

■この欄に掲載を希望の方は、別ページの入会申込書(法人会員)に記入して、お申し込みください。4行以上になる場合は、1行につき5,000円増しになります。★(※)印の数は法人会員申込口数です。

■内容は、太字が名称、次が郵便番号、住所、電話、営業時間(8~18は、午前8時から午後6時のこと。19半は7時30分のこと、次は休日(㊦は毎日休曜日、3㊦は第3水曜日、祝は祝日休み、無は年中無休)、その次は代表者及び備考です。

<北海道>

- 自然・健康食品のデパートサンケン ㊦064 札幌市中央区南18条西7-3(第5コーポ) ㊦011-511-4636 *9~19 *㊦祝 *玄米試食会、健康相談、指圧、卸売配達、料理講習会
 北海道健康学苑 ㊦078-02旭川市永山町11-52-6 ㊦0166-48-4107 *8~20 *㊦ *食養相談、足心道指導、食品・書籍小売
 道南C Iくらぶ ㊦040 函館市若松町20-9 ㊦0138-22-8714 *代表・山崎寿生
 (南)ウリ薬局 ㊦073-01砂川市西1条北1丁目9 ㊦01255-2-4386 *漢法調剤

<東北地方>

- ラッキーフード ㊦020-01岩手県岩手郡滝沢村穴口436-4 ㊦01968-4-3420 *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
 北上正食センター ㊦024 岩手県北上市新穀町1-3-5 ㊦01976-4-7048 *無 *堀込幸雄、食品、図書販売、出張講演に必ず試食会(無料)
 みちのく自然食品センター ㊦980 仙台市中央3-10-7 ㊦0222-62-7677 *9~19 *1~3㊦ 料理講習(講師小川みち他) 食養相談(第1・3㊦、第2・4㊦)、玄米弁当(予約)

<群馬>

- 群馬マクロビオティックセンター ㊦370 高崎市和田町7-13 ㊦0273-22-5484, 25-5560 *9~19 *無 *図書、食品販売 月例無双原理と正食の勉強会・健康相談
 高崎自然食品センター ㊦370 高崎市新町101 ㊦0273-25-2605 *9~19 *無 *食品販売、正食、空手、ヨガ講習会、健康指導
 鈴木述子(のぶこ) ㊦370-12高崎市山名町乙611 ㊦0273-46-4921 *自然農法の玄米・野菜、農産物加工、料理教室、群馬県安全農法研究会、群馬食養友の会
 七庸会 ㊦370 高崎市長崎町植越35-1 ㊦0273-43-8181 *田中ふじ枝、第2・4㊦ 1~3時=料理教室、第3㊦ 1~4時=㊦勉強会(テキスト、桜沢・大森) ㊦研究発表会、毎㊦10~4時=健康相談会、食品・書籍
 里味(さとみ) ㊦370 高崎市京目町1218 ㊦0273-53-0710 *10~19 *㊦祝 *マクロビオティック・フーズ販売、玄米パン・各種黒焼・参製製造、自然農園あり
 井上自然食品センター ㊦371 前橋市本町1-12-13 ㊦0272-24-1818(代) *8~19半 *㊦ *自然食講習、美容講習、食事相談 人生相談

<茨城・埼玉>

- 内田繁商店自然食品部 ㊦300-12茨城県牛久町牛久3475 *02987-2-0135 *9~19 *㊦ *食品 *食品、書籍、器具
 茨城・大宮はりきゅう療院 ㊦319-22茨城県那珂郡大宮町中富1087 ㊦02955-3-0264 *8半~19 *㊦・㊦ *健康相導、催眠講習会(常陸大宮駅歩5分)
 小川自然食品店 ㊦362 上尾市上町2-7-25 ㊦0487-74-8504 *9半~18半 *無(臨時休業) *純正食品オーサワジャパン取扱い、有機農産物、健康相談、毎月料理講習会(C Iより講師派遣)、リマ化粧品美容講習会、健康医学社指導講習(浄血指導)
 桜井商店(埼玉東部ブロック) ㊦343 越谷市大沢4-10-5 ㊦0489-62-3479 *8~21 *無 *オーサワジャパン食品、書籍
 太田屋本店自然食品部 ㊦346 久喜市南1-8-18 ㊦0480-21-0102

- *9~19 *㊦ *食養相談、健康指導、食品、図書販売、リマ化粧品、玄米試食会、C I定期講習会
 けいらく操法普及会 ㊦336 浦和市常盤9-32-21 ㊦0488-31-7819 *千田米子、正食とけいらく健康法、於熱海長寿会館(随時)予約制
 そば処無双長寿庵 ㊦332 川口市上青木西1-3-25 ㊦0482-51-7001 *11~20 *㊦ *「アマテラス会」食品、書籍販売
 大橋自然食品センター ㊦350 川越市霞ヶ関北3-2-5 ㊦0492-31-1897 *10~19 *㊦ *無農薬野菜、食品、化粧品、健康相談
 霞正食会 ㊦350 川越市の場2153-28 ㊦0492-31-0153 *8~19 *㊦ *本間健滋、毎月第3土曜日、正食、無双原理勉強会、健康相談

<千葉>

- 自然・健康食品の店 玄米の宿 ㊦277 柏市南増尾2229-61 ㊦0471-73-1468 *7~8 *㊦ *健康食品、無農薬野菜、食養相談、書籍、ヨガ教室、鍼灸、配達・出張治療いたします。
 習志野健康食品おおくぼ堂 ㊦275 習志野市本大久保5-3-24 ㊦0474-73-2957 *10半~19平日、13~19㊦・祝 *㊦ *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 *10~19 *㊦ *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)
 溝口醬油 ㊦299-22千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ㊦0438-75-2003 *天然醸造醤油「金明」製造、オーサワジャパン取扱
 自然食品センター千葉駅前店 ㊦280 千葉市弁天町580 プラザ1F ㊦0472-56-0888 *10~19 *無休 *健康・美容相談、小川みち先生料理教室(第1・3水曜、11~14時、会費1回1500円)
 自然食品センター船橋駅前店 ㊦273 船橋市本町5-1-8 ㊦0474-25-0350 *10~19 *無休 *健康・美容相談(特にヨガ、催眠の臨床、経験豊富)

<東京23区>

- オーサワジャパン ㊦151 渋谷区大山町11-5インターマック1階 ㊦03-465-5021 *10~18 *㊦ *都内配達、国内発送(小田急線東北沢1分半)
 (株)自然食品センター本店 ㊦150 渋谷区桜ヶ丘町4-3 ㊦03-463-4441 *10~19平日、10~18㊦祝 *3㊦ *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 [営業所]横浜市緑区美しが丘5-13-18 ㊦045-901-5111 *㊦祝
 不二自然食品 ㊦106 港区麻布十番2-21-4 ㊦03-451-8966 *9半~19 *㊦ *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)ゲダツ商事 ㊦160 新宿区荒木町4 ㊦03-357-1161 *代表取締役岡野武徳、一般食品、健康食品、正食法の図書販売
 サンライト自然食品センター尾山台店 ㊦158 世田谷区等々力2-5-1 ㊦03-704-8324 *9~18 *㊦祝 *玄米弁当、お惣菜調理パンの専門店
 富士見台自然食品の店 ㊦176 練馬区貫井3-14-16 ㊦03-990-6773 *9~19 *代表酒井三恵子、自然農法食品、化粧品、鍼灸治療院併設
 高砂自然食品センター ㊦125 葛飾区高砂8-13-5 ㊦03-600-1412 *9~19 *無 *料理講習・美容相談、マルチレーターによる健康相談(無料)
 自然食品の店 ふる里や ㊦135 江東区白河4-3-7 ㊦03-643-



カムカム
クラブ

玄米の年間予約募集

カムカムクラブの玄米は吟味・厳選された優良自然米です。お早めにご予約ください。

玄米食を中心とした正しい食生活を広める日本C I 協会の事業部、オーサワジャパン(株)では、自然農法の玄米を会員組織(玄米カムカムクラブ)で扱って、今年で7年目を迎えました。化学肥料や農薬を使わない良質の玄米は、一朝一夕にできるものではなく、長年の積み重ねが必要です。

今年も品質を吟味、厳選しております。限定品ですのでお早めにお申込み下さい。

(1) 予約単位

15kgを1口とします(2口=30kg、3口=45kg、4口=60kg、……)。

(2) 産地および品種

①群馬産、旭 ②宮城産、ささにしき の2種でともに無農薬自然農法7~8年。

*ヤクルト中央研究所の分析証明書をカムカム通信に掲載します。

(3) 価格

1口(15kg) = 8,550円。4口(60kg) = 34,200円 お支払いは、1年分を全額前払いでお願いします。

(4) 予約締切り

昭和55年9月30日(ただし、予約総量に達し次第、締め切らせていただきます。)

(5) 申込み方法

①玄米カムカムクラブは、日本C I 協会の正会員または誌友の方を対象とします。未入会の方は、別にお申し込み願います。

②必ず所定の申込用紙をご使用ください。

③1年間のお米の必要総量を計算し、配送希望計画を立ててください。配送月は、11月、7月、9月の最高3回。配送回数は少ないほど運賃の負担が少なくなります。

④お米の代金(1年分)と送料(宅急便を利用の場合)の合計を下記あて、郵便振替か現金書留で送金してください。

*郵便振替でご送金の場合は、通信欄に、年間予約口数、代金合計、送料合計を記入し、申込書は必ず別途にご送付ください。

*送料の精算のある方は、昭和56年9月に一括して行います。

(6) 申込み先

〒151 東京都渋谷区大山町11の5 オーサワジャパン株式会社 玄米カムカムクラブ係
電話 03-465-5021

郵便振替 東京6-20172 オーサワジャパン(株)

(7) 配達・発送方法

①配達には江戸川区、葛飾区、足立区を除く都区内と都下の一部に限ります。(区外の一部の配達には、他商品とまとめて下されば、配達料をサービスいたします)

②発送は原則として着払いとします。ただし、1回の配送料が1口=15kgの場合に限り、宅急便扱いにした方が安くなりますので、前もって送料(1000~1500円)をお送りください。

*宅急便は全国主要地区をネットしていますが、配達不能地域もありますので、大和運輸の営業所で必ずご確認ください。

昭和55年度 カムカム玄米予約申込書

●この申込書はそのまま当社の整理カードとなりますので、ワク内に楷書でご記入ください。

●※印欄には記入しないでください。

●申込みには必ずこの用紙をお使いください。

昭和 年 月 日

氏名			男・女	明大昭	年	月	日生	職業	
住	(〒)	日本C I 協会 会員番号、誌友番号		連絡先		TEL			
所									
予約総量 (1年分)	口 (kg)			配達方法 (○印を)		発送・配達・店渡し			
送金額	玄米代金		円+送料		円=合計		円		
送金方法 (番号に○印)	1.郵便振替(※)) 2.現金書留(※)) 3.持参(※))								
	申込口数 (1口=15kg)	配送料 (口数×15kg)	玄米代金	送料 (宅急便)	合計金額	※伝票No			
55年11月									
56年7月									
56年9月									
合計									
備考 (ご意見など)									

キリトリ線

価格改定のお知らせ

- パン粉 → 150円
- はぶ茶 → 550円
- ヤンロー → 380円
- あらめ → 220円
- 食養コーヒー → 320円
- きな粉 → 130円
- セitan → 350円
- 保命みそ 19kg → 8600円, 1kg → 520円
- 栄しょうゆ 1.8ℓ → 950円 0.9ℓ → 480円
- 板麩 → 230円
- 木の葉せんべい (塩味) → 250円
- 木の葉せんべい (しょうゆ味) → 250円

オーサワジャパン株式会社 〒151 東京都渋谷区大山町11の5 ☎03-465-5021

カムカム鍋とならぶ食養家向けの砂鉄製万能鍋

オーサワ鍋 新登場!

〈実用新案・意匠登録出願中〉

- ★パン焼きに……よく火の通った陽性なパンが焼けます。
- ★もち焼きに……弱火でふたをすれば、ふっくらとしたもちが焼けます。
- ★野菜炒めに……油をひき、鍋をよく熱して（油がこげない程度に）から野菜を入れて炒めてください。熱が均一に伝わりますので、むらなく、おいしい野菜いためができあがります。
- ★天ぷらに……油をタップリ入れて170°C~180°Cに熱してから火を少し弱めて、揚げてください。砂鉄の保温力により油の温度が一定しますので、始めから終わりまで同じようにおいしい揚げ物ができます。
- ★蒸し煮に……鍋をごく細火であたため、野菜を入れてふたをします。形がくずれず、甘みがあり、あっさりした野菜料理が作れます。
- ★焙る……豆、ゴマなどを焙る場合にもお使いください。厚手の砂鉄を通過したやわらかい熱が材料を包みこみ、香ばしく焙りあげます。
- ★煮物に……水をたっぷり入れて、寄せ鍋などにお使いください。
- ★その他……食養鉄火みそなど、長時間かかる調理に最適です。
- ★浅ナベと深ナベの上下別々に使い分けられます。
- ★ていねいに手入れをしてお使いになりますと、親子何代でも使える丈夫で重宝な鍋です。

★仕様/外径 23.6cm、内径 23cm、重量 8.6kg、価格 11,800円
(送料別)

新製品のお知らせ

●生ウニ (塩分20%)	ビン入 2500円	●南部せんべい (青のり)	1袋 300円
●菊月香 (蚊取線香)	缶入 580円	●干アズ (カリフォルニア産)	100g 400円
〃	パック 280円	無漂白	
●リンゴ酢 (砂糖無添加)	ビン入 300円	●玄米ミール (旧玄米ミルク)	750円

●純正食品のご用命は——

〒151 東京都渋谷区大山町11の5 オーサワジャパン株式会社 ☎03-465-5021

絶賛をいただいておりますカムカム鍋に新タイプ登場!

7月中旬
発売予定

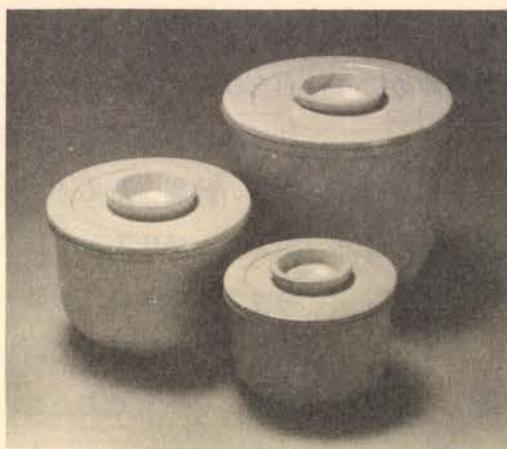
デラックス・カムカム鍋

さらに品質を高め、大・中・小と三種類のサイズをそろえました。
ご注文の際は「デラックス・カムカム鍋」とご指定ください。

デラックス・カムカム鍋の特長と使い方

<実用新案・意匠登録出願中>

- ①厳選した粘土を使用していますので、ごはんやお料理の持ち味が生かされて、さらにおいしくできるようになりました。
- ②高温で焼き上げてありますので、ぶつけたり、落したりしないかぎりは長期間ご使用いただけます。
- ③クリーム色した流線形で、スマートな仕上がりです。
- ④クサリのわずらわしさをなくしましたので、冷めてからふたをとってお取り出しください。(急ぐ場合は、ミトンなどをご使用ください。)
- ⑤直火にかける場合は、なるべく弱い火でご使用ください。
- ⑥お焦げのないおいしいおかゆ、おじやができます。
- ⑦主食向きのおいしいパンが焼けます。コーボの陰性を吹きとばした陽性なパンが作れますので、パン好きの方はぜひお試しください。



デラックス・カムカム鍋の仕様

サイズ	重量	価格	炊飯量	適合圧力鍋	セット価格(送料別)	セット重量
大	1.6 kg	6,000円	8合炊 (7.5カップ)	理研10ℓ	30,000円	5.4kg
中	1 kg	4,500円	3.8合炊 (3.5カップ)	平和P C 3800	20,000円	3.7kg
				♪ P C 5000	22,000円	4.2kg
				♪ P C 5000W	24,000円	3.7kg
小	600 g	2,500円	2合炊 (1.8カップ)	平和P C 2400	17,000円	2.7kg

●デラックス・カムカム鍋についてのお問い合わせは—

〒151 東京都渋谷区大山町11の5 オーサワジャパン株式会社 ☎03-465-5021

■編集後記■

●「母乳が出ないが……」という相談が多い。母乳育ちと人工栄養育ちの子の心身発達上の差については、改めて言うまでもない。哺乳動物の母親で、乳の出ないものなど、あるわけがない。動物の資格も失格では情けない。

●まず、健全な母乳を出すことが先決だ。それには、当たり前のことだが、健康な母体をつくることだ。ところが、玄米食をしているのに、母乳が出ないという人がある。大森一慧先生の話によれば、「食養」の意味を取りちがえて、梅干やキンピラばかり摂って、体を締めすぎてしまうからではないか、という。また、少食がいい、おかずの少ないのがいい、というのも、程度の問題で、母乳は血液の変化するものだから、やはり、しっかり食べないと、出るものも出ない。また、野菜は消化剤だし、特に女性は十分に摂るようにしないといけない。

●陽性に、陽性に、というのが、いいわけではない。陽性の片よりも、また不健全なのだ。

●長寿村として有名だった、山梨の棚原村の母親たちは、みんな、あふれるほど母乳が出るという。ここの人たちは、何も、食養や無双原理を知っているわけではない。麦や雑穀、土地の野

菜を食べ、急な斜面の登り降りや労働をしていたのだ。

●「母乳は必ず出る——産婦に捧げし愛の四十年」(高野しつか著、主婦と生活社、昭43)という本がある。おしことに、絶版になっている。

著者は、明治26年生まれ、仙台藩伊達家の家柄で、教員を勤めてから助産婦となり、北海道で産婦の世話をしていられるうちに、母乳の出ない母親が意外に多いことに気づき、工夫を重ねて、「母乳を出す産婆さん」の評判をとるまでになった。

この本の前半は、波乱と奉仕の女一代記で、いかにも明治生まれの人らしい、心温まる物語だ。

乳腺がこってれば、乳が出ない。また、乳頭がへこんでいれば、赤ちゃんが乳を吸えない。乳房の根元に五本の指をかけて引き起こす。もむ。指で圧す、まわす。お湯のしっぶと指圧をすすめているが、生姜しっぶの方が効果的だろう。(乳頭を熱く刺激しない)これらの手技は一回10〜15分くらい、妊娠五カ月目くらいから始める。清潔に注意。乳出しのための湿布は出産二日目から。湿布後、指圧する。

●乳が出ない場合。豆乳は不可。玄米の重湯(甘味がある時は、純正米あめ)と食養チ子粉のよく煮たもの。(チ子

粉しか与えないのではいけない)

●いと、あさましきもの——

①電話にて、もの問い合わせ来るに、答えんとすれば、「少々待ちやれ」と、紙と筆、取りに行く人。

②電話かけて来るに、どこの誰とも名のらぬ人。

③電話かけて来るに、用事の中身をなかなか言わぬ人、言えぬ人。

④急ぎの用件にあらざとも、九時前、昼休み、夜、休みの日に電話かけて来る人。

⑤退屈しのぎ、または、相づち打ってもらいたく、電話かけ来る人。

⑥電話で住所、名前を伝えるに、読みを言うばかりで、何の字か、さっぱり言わぬ人。

⑦相手の都合を考えず、電話の長々しき人。

⑧他所に問い合わせべきことを、CIならば何事も知るなむと、よろず電話かけ来る人。

⑨印刷物を読めば分かることを、いちいち電話で確かめぬと気のすまぬ人。

⑩物をもらえば礼しても、恩、世話に礼することを知らぬ人。

⑪同室の者の迷惑に気づかず、声高に長々しく電話する人。

⑫相手の都合を確かめず訪問する人。

⑬物事を不正確に言いふらす人。

⑭部分的なことのみ、かかずらい、大局の大事を見ない人、知ろうとしない人。

⑮他人のこと、天下のことのみ騒ぎ立て、自分の流す害毒をカモフラージュする人、分からぬ人。

⑯自分の病気のことは、誰にても関心もつべしと決めて、そのことばかり話す人。

⑰何事も、すぐ信じてしまう人。

⑱何事も、疑ってばかりいる人。

⑲感激の過度な人、何事も感激せぬ人。

——以上、我が身への反省を含めた妄言。

●いと、愛で度きもの——

①右の条々の反対。

②自分以外のことのためにも働く人。

③毎日、何か一つでも進歩する人。

④この世があること、生きていくこと、難事があること。(これは桜沢先生の言われていること)

ムズカシイコトデス。(橋本政憲)

新しき世界へ 五二五号

◎一九八〇年 七月号

発行日 昭和五十五年七月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CI協会 千一五一

東京都渋谷区大山町二一五

電話 03-469-7631代

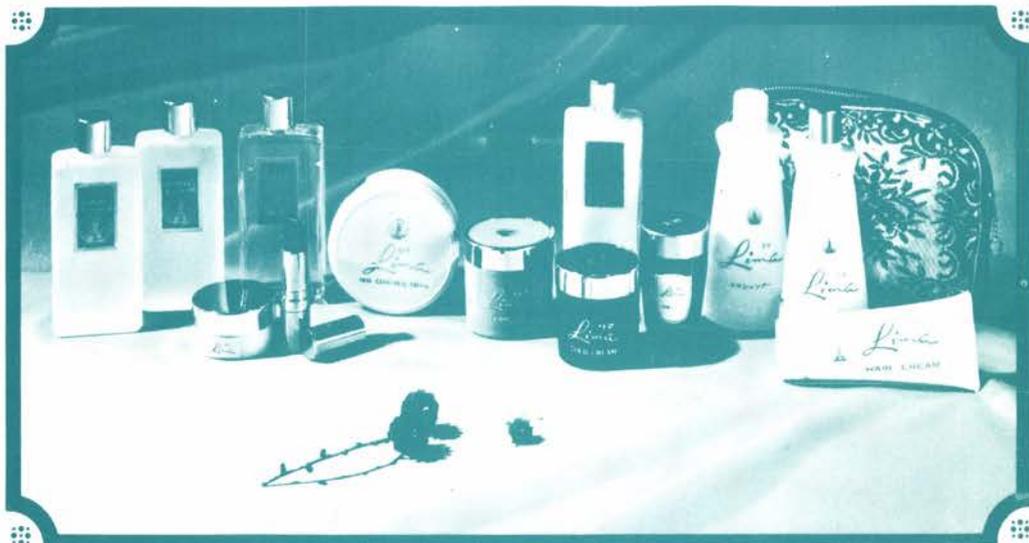
振替 東京01194125

生命は自然のなかに

リマ化粧品は
自然農法の
きゅうり・へちま
椿油・紅花などが
主原料です。

自然のいのちが
生き生きしている
植物性化粧品…
それが
リマの生命。

皮脂の少ない
女性の肌には
やさしくなじむ
植物性化粧品こそ
最適です。



※リマネオ・メーキャップシリーズ(全27種)も発売しております。各自然食小売店、有名デパートどうぞ!!

- ◎リマコールドクリーム
- ◎リマパール乳液
- ◎リマバニシングクリーム
- ◎リマヘアークリーム
- ◎リマ栄養クリーム
- ◎リマシャンプー
- ◎リマネオクレンジング
- ◎リマブルーリンス
- ◎リマ洗顔クリーム
- ◎リマリップスティック1,2,3号
- ◎リマフェイトスキンローション弱酸性
- ◎リマねり紅1,2,3号
- ◎リマフェイトスキンローションH
- ◎リマサボンブランシュ
- ◎リマフェイトスキンローションQ
- ◎リマビューティソープ

リマ自然美容講習会および販売取扱(サイドビジネスも可)ご希望の方は、下記の販売会社まで、お問い合わせ下さい。

東日本販売担当(新潟・長野・静岡以東)
リマ化粧品販売株式会社

〒175 東京都板橋区成増2-35-14
電話(03)976-2525(代表)

西日本販売担当(富山・岐阜・愛知以西)
リマ化粧品西日本販売株式会社

〒540 大阪市東区大手通2-5-1
電話(06)943-8101(代表)

発売元

リマ化粧品株式会社

〒223 横浜市港北区日吉本町1862

リマ
Lima