

マクロビオティックの雑誌

# 新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

「世界政府」改「新しき世界へ」

毎月1回1日発行

昭和34年11月13日 第3種郵便物認可

No. 640  
1990-12



日本C1協会

GOレター〔インド編・続〕⑧ / 桜沢如一

回想の桜沢如一先生 / 久司道夫・偕代





▲ベトナムの長年のマクロビオティックのリーダーであったゴ・タン・ニャン氏は4月29日、ホーチミン市にて永眠されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。このほど葬儀の写真がご遺族から送られてきました。オーサワ先生の写真が飾られています。

## 贈答にも使えるつめ合わせ箱入り

ただいま年間予約受付中!

### 調味料セット 1セット5,000円(送料別 消費税別)

●4〜5人家族が約1カ月に消費する塩・味噌・醤油をセットにしました。海の精を使い、農家と直接契約した無農薬有機栽培原料を天然醸造法にて熟成した逸品ぞろいです。詰め合わせ箱入りですから贈答にもお使いいただけます。試しに少量だけ買ってみたいという方にもおすすめいたします。

●セット内容／海の精 赤ラベル250g2袋＋玄米味噌1kg1袋＋麦味噌1kg1袋＋生しぼり醤油1ℓ2本



日本食用塩研究会事業部  
自然海塩流通本部株式会社  
東京都世田谷区北沢2-38-9 〒155  
TEL.03-460-3914 FAX.03-460-3981

# マクロビオティックに最適。

- リマ・クッキングアカデミー春期は、1月22日(火)から中上級師範科、23日(水)から初級開講。募集中!
- 「正食医学講座」(全6回)④は2月2日~3日開講。詳細は巻末色ページ参照。
- 新年第一弾「富士新春セミナー」は1月2日~4日。好評です。お早くお申し込みください!

●表紙写真：小麦 (写真/家の光C)

■日本C I協会は毎週木曜休業です。

回想の桜沢如一先生/久司道夫・久司偕代/4

桜沢先生の名前を聞いて、NYからの手紙に感動、先生が毎朝講義を、駅へ新聞売りに、体調が良いと売れる、パッパッと売る法、「モミも噛んで食べる」

金色の光が、すべては一つ、世界の平和を、「世界政府協会へ行け」、平和と食物の関係、電話で呼出し、二つに分けてみよ、アメリカへ発つ、人間性の改造法は、利他的な愛を、環境と食物、コントロールできるもの、勉強し直し、「禅」はどうも? 幸福の定義は? 先生は自由人、最大の教育家、時代は変わる

正食と育児③/大森一慧/平賀佐和子/21

試験の前に炒り玄米を、「気」が通じると早い、グループの違い、無双原理を前提に、家庭が分裂しないように、子供への最大の贈物、男児と女兒の食事、味噌汁が大切

やはり怖いエイズの増加/吉見クリマック/27

ヨーロッパからの報告

各地のイベント/38

●「GOレター」特別掲載

『世界無銭武者旅行』

インド編〔続〕⑧/桜沢如一……………29

1953年10月、桜沢先生夫妻は、戦後混乱期の日本を後にして、まずインドへ、そしてアフリカ、ヨーロッパへと世界PU革命の地下工作の旅に立った。現地での活動報告や発見、故国の人々や弟子たちへの叱咤激励や批判、そして著作、書簡などの貴重な通信が間断なく送られてきた!

■本誌を、ご紹介ください! 今号一部五五円(税・送料共)

■本誌および日本C I協会のすべての刊行物、桜沢如一、桜沢里真の著作物の内容の全部または一部の、あらゆる形式による複製は、当協会の文書による承認を必要とします。(ただし、論文中での正常な範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申し込みは歓迎いたします)



躍進するマクロビオティックで21世紀へ!

# 男女スタッフ募集! (事務・編集)

すべてに積極的で、明るい人間関係を作る人。

## 日本C I協会



# 回想の 桜沢如一先生

久司道夫  
久司偕代

(アヴェリーヌ)

■ 1990年10月10日、「桜沢如一先生記念の集い」にて

## 桜沢先生の名前を聞いて

久司偕代 昨日、藤沢の方で会がございました、『世界政府』にのった四十年前の私の詩を久し振りに読ませていただきました。『世界政府』新聞というのは、桜沢先生がおつくりになつておりました新聞だったので、それを私たちは売っておりました。

私が桜沢先生のお名前を初めてお聞きしましたのは一九四九年、昭和二十四年のことです。一九五〇年の正月に私はハイスクールの先生を辞めまして、その後、幼稚園の補助の保健婦をしていたのですが、桜沢先生にぜひお会いしたいと思ひまして、さっそく退職届を出しまして、島根県の山の奥から来たのです。そして東横線の日吉の駅を降りて教えられたようにずっと訪ねていきましたら、一軒の家の屋根の上に「世界政府」と大きな字が書いてあつてびっくりしましたが、そこへ行ったわけですよ。

桜沢先生がいかにすばらしかったかということとは、年をとるにつれてだんだんその偉大さが分かつてくるんですが、その当時、私たち女子研究生は『世界政府』の新聞売りをしています。今ここではすばらしい料理の学校がありまして、みなさんがご自分で切ったりなさいますが、『世界政府』の桜沢先生のお家の台所は本当に小さかったものですから一人の人が入りますと、もう二人は中に入れないほどの小さなところで、料理などは習ったことはございません。

でした。

そこに一年半おりました、桜沢先生がアメリカへ行って面白いという許可をくださいます、それで出かけたわけです。



▶桜沢先生の思い出を語る久司アウエーリさん。

## NYからの手紙に感動

その当時、久司は一九四九年の十一月にはすでにアメリカへ行っておりまして、私が日吉へ来ました時にはもういなかったわけです。その日吉のMIで、四月でしたか、ニューヨークの道夫から送られてきました手紙を見まして、その手紙が実にすばらしかったものですから、すっかりその手紙にほれまして、涙を流してその手紙を読むほど当時は感激したのです。後から読むと、「ちょっとセンチメンタルだな」と二十年後にはそう思うのですが、その当時は大変よくて、いつか会ってみたいと願いを持っていたのです。それが一年半の後にが実現できましてニューヨークで会ったのです。

その時は今のお若い方には想像ができませんが、それは一ドルにもならなかった時代なのです。戦後すぐ後ですから。ですから私がそこへ行けたということは本当に不思議だと思えます。

私自身は一文の金も持っていなかったのですが、桜沢先生のお友だちの清水織太郎さんという方、八百半の創立に関係していらっしゃる方だと思えますが、九十三歳で三年前にお亡くなりになりましたが、その清水先生が神戸からサンフランシスコ行きのパート（船）の切符を買ってくださいました。それと、サンフランシスコからニューヨーク行きのグレイハウンドのパスのチケットを買ってくださいます、それで

無事にニューヨークまで着けたわけですが、

それ以外にサンフランシスコに着きました時に一銭も金を持たないで出かけたわけですが、桜沢先生も女の子の私が一銭も金もないのによく「行け」とおっしゃったと思います。私も自分の子供が一銭も持たないで「日本へ行っていい」ということはちょっとできないです。本当に不思議な、ちょうど魔法の杖か何か操られて空を飛んでいくような、今考えましたらそういうような状態で向こうへ渡っていったのですが、それから四十年がたとうとしております。

## 先生が毎朝、講義を

桜沢先生が毎朝私たちに講義をしてくださいました。その時にはだいたい二十人ばかりの人だったものですから、これくらいの大きさの部屋で、ちょうど縁側になるようなところで毎朝講義をしていただいたのです。こちらには四畳の部屋があって、その後ろには六畳の部屋があって、その横に小さなところがございまして、私どもはこういうような椅子に座りまして、お話を並んで聞くわけです。そこに座りますと誰も後ろは通れないくらいの広さです。

先生がこちらからお出になって、桜沢先生のお部屋は奥にあって、そこは「第七天国」と呼ばれていたのです。その部屋には桜沢先生と里真先生とがおいでになりまして、そこから先生はサッとおいでになって、そして教えていた



# W・G 賣り娘の歌

## アヴエリーヌ

GIRLS SONG OF W・G

□サアー出かけよう

サアー出かけよう

旅のしたくが出来た

二枚の下着のいらないしたく。

やわらかい草木の芽が

すつかりひらいてみどりになり

ママだれにとけて流れそお、

サアー出かけよう

資金の隅ざしがつたなら

キリツトわらにはきしめて！

(註)コレはW・Gが彼女の出發お

決めた朝、ソナチンおエマにも知

らずに彼女が出したウタ。ツマリ

彼女の結婚の預言お示す

□ふしぎだろ

ふしぎだろふしぎだろ

どうしてこんなにふしぎだらうろ

交那服おきて、ヒヨロ扱いババ

さみだれの新宿の又カル道

あとから通つかけるママと私。

ふしぎだ。ふしぎだ。ほんとい

にふしぎだろ。私がアメリカにゆ

けるなんて。オーイみんな、私が

アメリカにゆけるのよー

世界おまわつてあるくのよク

オーイ。みんないらつしやい。

ふしぎの元がこにあるんだろク

□W・Gおつれ

W・Gおつれ！W・Gおつれ。

走りまわつてW・Gおつれ。

W・Gうりて人人生の豊高のしと

とだ。

争いのチマタに光おそ、け。

消え失せた 人類の夢おりま

W・Gおつれ。W・Gおつれ  
走りまわつて W・Gおつれ

一人々の生命の舞台に火おとち

して歩け。つかれきつた やちめ

のシヨク台にも。おつほり出して

いる道標おすの舞台にも。

おーすきおつて、ほけい。

ほけい。

夢の炎のもえるかまで。

消え失せた夢おき出せク

忘れられた生命の舞台おさがせク

W・Gおつれ。W・Gおつれ。

走りまわつてW・Gおつれ。

引ッパタカレテモ、ホリ込まれて

も……

世界平和のタマダモノ



『世界政府』第30号 (1951.7.21) より

だいたのです。

桜沢先生は夜は九時か十時頃におやすみになるのではないかと思います。朝の二時頃からお起きになっていたようです。何か書きものを一生けんめいになさっています。一度お書きになったものは二度とお読み返しにならないと聞いたことがあるのですが、そして朝の六時になりますと起床の合図が鳴りましてみんなが起きて掃除をするのです。桜沢先生も掃除をなさるのですが、はたきを二本持ってシヤカシヤカと自分の部屋を掃除なさって、みんなはそれに負けないように掃除をしていったわけです。

いつも一年中家の中では素足でおいでになりました。大変きれいな素足をなさっています、それでおいでになったのです。そしてそこへ座りまして、いろいろなお話を聞きました。実にすばらしい話で、私も勉強が大好きで師範学校の時にも、その他の研究会などにもよく出ていろいろな人のお話を聞こうと思っていたのです。私が一番好きな言葉は「師を求むるに千里の道を遠しとせず」という言葉で、それが大好きだったのです。桜沢先生のお話はまったく他のどなたの話よりもすばらしいものでした。本当に、先生のお話が今のようになにテープに録音しましたならば実にすばらしいと思うのです。そのお話を聞きますのはそれは楽しみです。その後は新聞売りをしていたのです。桜沢先生は「サラリーをもらう奴隷になるな。サラリーを

もらうのは鎖をつけてサラリーサラリーと音させて歩くようなものだ」とおっしゃっていました。

## 駅へ新聞売りに

私たちは朝ごはんが済みますと『世界政府』の新聞を四つに折って、そして東横線に乗って渋谷の駅から売り始めていったのです。私はいちばん初めに神田の街の真ん中で、通る人に売っていたのです。

だんだん研究してみますと、いちばん人が多く来るのは地下鉄の駅なのです。その当時は駅の前で、『アカハタ』という新聞を共産党の方が売っていらしたのです。私も駅の前で売っていたのですが、だんだん駅の中に入りましてそこからへんに座っていらっしゃる方に売りましたり、さらにいいのは駅のプラットホームへ行っていることでした。今はちょっと売れないかも知れないのですが、あまり人数が多くてしょっちゅう来ますので、そうのんびりと立って次の線を待っているというようなことは今はないです。ですから出来ないと思います。

私はプラットホームに立ちましてみなさんが待っていらっしゃるのに売っていたのです。電車が出ますと知らん顔をして立っていました。そうやって駅の係の人に見つからないように駅の中で売ったり、プラットホームで売ったりということはもちろん違反でございますが、それは私もよく知っていたのですが、売っていたの

です。

ときどき捕まえられまして、「始末書を書いてください」というので「はい、もう決して来ません」とサインをしまして、「どうもすみません」といって出かけるのです。そこで叱られたら今度は山手線に乗りまして、神田の駅で売り始めます。危ないなと思ったらまた乗りまして、今度はお茶の水へ行って売ったり、いろいろなことをしていました。

非常に面白かったのですが、その当時よく学生の方が買ってくださったのです。いちばんよく買ってくださったのは早稲田の方です。私の経験によりまして早稲田、その次が東大、その次が日大です。いちばん買っていただけなかったのは学習院の学生の方です。売ろうとしてもなかなか逃げられるのです。

## 体調が良いと売れる

それが非常にいい勉強になりました、自分のコンディションがまったくよく分かるのです。自分のコンディションのいい時にはたくさん売れるのです。コンディションの悪い時には売れないのです。

それでいちばん驚きましたことには、桜沢先生がどこかへお出でになりました一週間お留守になったのです。お留守になりましたので朝の講義もありませんから、私はたくさん売ろうということ、ナンバーセブン（7号食）で今週は玄米だけ食べて売ろうとしたのです。そして

玄米だけをよくよく噛んで食べました。

時には玄米のおむすびを持ちまして、当時はまだ八重洲口は板張りのままであって、戦後は直されておりました。そして銀座とか、あるいはそういった東京の街も焼け跡のままでございまして、私たちは東京の銀座のような真ん中で焼け跡に座り込みましておむすびを食べていたのです。

新聞を三百くらい持ちますと重いですから、それをまず新宿であずけまして、五十部か百部くらい持ちまして、一枚の切符で山手線を回り歩くことにしたのです。売れましたらまた新宿へ帰ってきて次の新聞を出して売ることにしたのです。驚きましたことには、ナンバーセブンをしましたら本当によく売れて、みなさんがよく買ってくださいまして、私は三百いくらか売れたのですがレコードを作ったのです。

他の研究生の方はときどき、東京の方はご親類の方がいらっしゃるので買ってもらったりとかでレコードを作られるのですが、私ははいねいに一人一人に売りまして三百いくらか売ったのです。

そしてそれよりもさらにおかしいことには、ナンバーセブンで玄米だけをよくよく噛んで食べますと、いかに駅の係の人が追っても見つからないようなのです。私がちょうど忍者か何かになったみたいに見えるのでしょうか。目の前で売っているのですが捕まらないのです。ですから、みなさんが泥棒をしようと思ったらナ

ンバーセブンでなさらしいのではないかと  
思うのです。(一同笑い)それが実にすばら  
しいのです。それでナンバーセブンをやって  
いたのです。

山口卓三先生の奥さんが久子さん(P.U.ネー  
ム、ダービン)という背の高いお方で、一生け  
んめい料理をしていらっしやいまして、その方  
が一人台所へ入られますと、狭いものですから  
他の方は入れないのです。私は皿洗いも手伝っ  
たことがないのです。ダービンさんが「今日は  
白いうどんだ」といって、黒い玄麦のうどん  
ではなくて白いうどんをつくられたのです。ま  
あいいだろうと思って、玄米だけを噛んで食  
べている時に七日目か六日目にそれを食べた  
のです。そして驚くなかれまたたく間に、バ  
タンと売り上げが減ったのです。実に面白  
いのです。

## パツパツと売る法

いちばん最初は世界政府とは何か、世界連邦  
とは何か、われわれは平和のためにやらな  
ければいけないというのでプラットホームで早稲田  
の学生をつかまえて時には議論をしたりして、  
「どうしても買え」といって買わせていたの  
です。ところが、そのうちになるべく言葉が少  
なくて買ってもらおうようにしようというこ  
とを考へました。見ていますと、あの人は買  
う、この人は買わない、というのが分かる  
ようになってくるのです。ですからこう持  
つていまして、こう出しますと、「あ、あ……」と金を出して

ださるんです。ですから実に面白いのです。

ちょうど宮本武蔵のようなサムライが刀で右  
に左に斬るようにポッポコポッポコ売れるよう  
になるのです。一日三百部売って渋谷の駅から  
日吉へ帰りますと、まったく天国へいったよう  
な感じになるのです。一日中すばらしい運動を  
していますからお腹もすっきり減っていますし、  
頭の方もカラッポになっていきますし、実にいい  
気分の日吉へ帰ることができたのです。

そういう時には水分をそうたくさん飲んでい  
ませんから、ある時日吉の駅の二つ前から夜中  
に降りまして歩いて帰ろうと思ったのです。そ  
の時は雨がザーザー滝のごとく降っていたので  
すが、普通だったら傘も何もかぶらないでよく  
歩けると思うのですが、その時は雨でビシャビ  
シャに濡れながら喜んで歌をうたいながら帰っ  
ていったのです。それはどんな教育よりも実  
にすばらしかったと思うのです。

その後一年くらい続けました。私が「さあ、  
出かけよう。旅の支度が出来た。二枚の下着の  
いらぬ支度」という詩を作りまして先生に差  
し出したことがあるのです。毎日日記帳を書い  
ていまして、日記帳に先生がチェックをして返  
してくださっていたのですが、私がその詩を書  
いたあくる日に先生が「アメリカへ行ってもい  
い」という許可をくださったのです。それで出  
かけていったわけです。

桜沢先生はいろいろなことをおっしゃいます  
が、たとえば私は料理を一度も習わないで、食

養の何を食べたら何にいい、というような講義  
は一時間も聞かないでアメリカへ行ったのです。  
その当時の先生の講義といえますのは、世界平  
和とか、世界の情報とか、今でいったら宇宙の  
秩序ですか、そういう理論のようなことだけを  
教えていらっしやいました。ときどきある人が  
「病気にはどうですか」といいますと、「本を  
読んだらいい」というようなご返事をなさるの  
です。実にすばらしい先生でした。

## 「モミも噛んで食べる」

この間ポストンの雑誌で「バイバイ・ブラウ  
ンライス」とかという大変腹の立つような記事  
を出されたのです。玄米をやめて、七分づきか  
何かにするということ、広告のために桜沢先生がそ  
んなことをおっしゃったとかという記事が載っ  
たものですから大変私どもは腹を立てまして、  
それに対して山口卓三先生も一緒に返事を書い  
ていただいたのです。

桜沢先生のお家には小さい子供もいましたが、  
みんな桜沢先生が名前をおつけになったのです  
が、そういう子供たちも一緒に料理を食べてい  
ました。先生はアメリカの進駐軍が日本へ来ま  
した後、日本はいいねいにゆっくりとかがんで  
挨拶をしたりしますが、それではアメリカを早  
く追いつくことができなからというので、一  
人一人に名前をつけて、みんな名前前で呼んで  
いたのです。

桜沢先生のことにはジョージといたり、パ

といたりしていたのですが、ヨーヨーという十二歳の男の子が「パパ、朝のごはんの中に時どきモミが入っているけれども、そのモミは取って出しておくのですか？ それとも食べるのですか？」と聞いたのです。そうしたら桜沢先生が本を見ながら「噛んで食べる。出すな」とおっしゃったのです。私はそれをよく覚えていたものですから、桜沢先生が玄米をすった米の方がいいなどとおっしゃったことはない、そういう間違ったことを一切しないようにということをやアメリカの雑誌の人に申し上げたのです。いろいろなお話がたくさんございますが、本当に今から考えますと桜沢先生は魔法使いのような方です。時にはすばらしくしゃれたフランス・スタイルのハンサムな格好をしていらっしゃるかと思えますと、時にはギャングか何かのような感じにも見られますし、実に面白い方です。もっといろいろな場面の写真とか、テープとか、あるいはビデオとか、その当時にございましたらみなさんもそれをご覧になれたと思うのですが、本当に残念です。いろいろなお話がまだまだございますが、長くなりますのでここでへんで終わらせていただきます。(拍手)

久司道夫 今回、北は札幌から南は北九州の方で、いろいろな方々にお会いしました。そして新しいワンピースフルワールド、世界のネットワークをつくるためにみなさま方、それぞれご賛同くださいました。もちろんネットワークの根本になっているのはマクロビオティックです。すでに二十三方国に事務局ができていまして、それをどんだん世界中に推進していきたいというのが私の願いです。



▶10月10日、「桜沢如一先生記念の集い」にて

くわけです。

## 金色の光が……

私自身、子供のころから非常に何かを求めていたわけです。戦争中、旧制の秋田中学から山形高等学校へ入りまして、それから東大へ入ったのですが、学生の期間中何を求めていたかと言いますと、十六歳のときに非常に異常な体験をしました。それは小学校の一、二年の時からですが、秋田にいた時に毎週神社へおまいりに行っていたのです。毎週毎週お祈りに出かけたのです。雨が降ったり、雪が降ったりする日がありました。そういう日も毎週出かけたのです。中学へ入りましてからもみんなと遊ばないで、学校が終わった帰りとか、学校へ行く途中に行っておりました。

秋田市に千秋公園せんしゅうこうえんというのがありまして、そこにお社おしろがいくつかあるのですが、そのお社の一つに佐藤信淵さとうのぶみ、平田篤胤あつたねという二人の学者をお祭りしている弥高神社という小さいお社があって、そこにいつも行っていたのです。神社の中に入りますが誰もおりませんで、そこで正座をして瞑想めいそうといいますが、無といいますが、無といいうお祈りの仕方かたも知りませんから、無といいうような何も考えないような状態をずっと続けていたのです。

中学時代には他の学生たちとはちょっと変わっているということで、特別な目で見られていたのですが、十六歳の時にまだ太陽が上がらな

うちに朝早く起きて、やはりそこへ行って正座をしてお祈りをしていたのです。その時に突然目の前に金色の光がパーッと射しまして、すべての私のまわりの物、神社も消え失せ、私も消え失せ、すべてが金色の光に輝いているわけです。

何分間そこになっていたのか分かりませんが、それがだんだん静まってきて、だんだん物が分かるようになって見分けられるようになったのです。その後で頭を下げて階段を降りてきたのですが、降りてくる途中でまた木だとか、石とか、雲だとかいうものが一斉に金色と銀色に輝きだしたのです。呆然としてしばらくそこに立っていたのですが、何分間そうしていたのか分かりませんが、それがだんだん静まってきたのです。

## すべては一っ

その体験というものが、実はすべてのもろもろの現象はひとつであり、神というものと自分というものはひとつであり、自分も神であるし、草や木も神であるし、全宇宙も神であるし、それらはみんな光り輝いているもので、命というものは、とこしえのものであって決して滅びることがないという確信というか認識というか、それがハッと分かったのです。

ところで、まだ中学校の学生ですから、学校の課程をどんどんやっているわけで、その認識というか、その確信というものができて以来、学校の成績がパーッと落ちたのです。というの

は、そればかり考えているのですから、数学とか、いろいろな勉強ができません。父親も母親も教育者だったので、「いったい何が起ったんだ」と非常に心配をしたのですが、ともかくそれから徐々に立ち直りまして成績も取り戻していったのです。

その時の認識や確信、それをどう人に伝えたいか、それが本当は全人類が知らなければならぬものだということを子供ながらにそういう気がしたのです。

ところが、いかにそれを人びとに伝えたいのか、その方法、その表現ということが全然分からなかったわけです。ともかくなるべく早く中学校を終えて自分の好きな方向へ、文科系が非常に好きだったので、そちらをどんどんやって、そちらの方から何か表現をしなくてはいけないと思いましたが、周囲のものは無理ではないかといったのですが、中学の四年から旧制の高等学校を受験して入ったのです。

## 世界の平和を

そうすると戦争が起っていて、私の先輩たちが、あるいは同僚でも年の上の人がいっぱいだったので、そういう人たちが召集されて行ったのです。召集されていく人々が私に頼んだことは、「久司、お前が一番若い。おそろく召集されないで済むかも知れないし、召集されても命を全うしているかも知れない。われわれは戦場へ行って、いつ命を捨てるかも知らない

から頼んでおきたい。どうか日本のために、世界のために戦争をなくするようにして欲しい」ということを若い学徒たちの間で話し合っていたのです。

「ともかく命があったならばやる」という話をして何人か戦場へ送り出し、そしてその人たちが死んだわけです。その当時は優秀な人がずいぶん死にました。それから東大へ入ったわけですが、政治学・法学を選びました。その理由は、やはり世界政府とか、世界連邦とか、あるいは政治というものを通じて、法律というものを通じて、何とかひとつの世界というものをつくる方法はないだろうかというところからそちらの方へ入っていったのです。

幸いにも非常に良い先生に恵まれて、当時、法学部の学部長は南原繁先生といまして、後に総長になられた方です。それから堀豊彦先生だとか、非常にすばらしい先生に恵まれて、ずいぶん薫陶を受けたのです。

学生になって最初の年ですが、召集されて九州の鳥栖とすきというところに警備隊でおりました。八月に原爆が広島に落ちて、それから長崎に落ちました。そして終戦になって十月まで久留米の部隊にいたのですが解放されて、また東大へ戻りました。

そして、政治学を通じて世界連邦とか、世界政府ということを考えておりましたが、『タイム』とか、『ライフ』というアメリカの雑誌が、そろそろ日本に紹介され始めたのです。その中

に世界連邦とか、世界政府運動という記事がありまして、当時活動したのはコード・マイヤーだとか、ゲリー・デービスです。ゲリー・デービスというのは依然としてわれわれは友だちとしてつき合っています。

ゲリー・デービスの事務所はワシントンにあって、彼は「世界市民」というものを宣言しました。彼はアメリカの市民権を放棄してパリで国連の総会があった時に、その前でテントを張って「自分は世界市民第一号だ」といってデモをしたわけです。彼は依然として世界市民運動というものをやっています。自分の事務所から「世界市民」のパスポートを発行したりしています。

日本の話にもどりますが、終戦直後から、世界連邦といったものの運動が市民の間でずいぶん盛んになってきました。哲学者とか、科学者とか、思想家とか、教育家とかインテリの人々の間で当時はずいぶん盛んだったのです。

世界連邦というものと、国際連合というものはだいぶ違うわけです。国際連合は、ご存じのように、国家というものはそれぞれ優すべからずの主権があつて独立しているのです。その代表者たちが集まったのが国際連合です。ですから、国際連合というのは国内干渉ということができないわけです。ところが、世界連邦とか、世界政府というのは違う発想です。それは国家の主権というものを無くす、あるいは主権というものの一部を中央の世界政府といったものに

譲渡します。

たとえば、軍備といったものが国際的にある。あるいは、原子力の管理といったものを世界政府がやる。共通のいろいろな題材がありますが、それを世界政府というものがやって、要するに各国家というものがアメリカの州みたくになるわけです。

## 「世界政府協会へ行け」

そういう構想ですが、そのひとつの運動にユナイテッド・ワールド・フェデラリストというのがアメリカにあります。そこから手紙を受け取ったのが、実は桜沢先生にお会いするきっかけになったのです。その手紙に「日本にワールド・ガバメント・アソシエーション、世界政府協会というものがあつたから訪ねてみたらどうだろう」とあつたので、その住所の示すところへ訪ねました。

それは横浜の大倉山精神文化研究所というところでした。その裏のところに数人の学生が住んでいて、オーガスティンとか何とか桜沢先生からPUネームをもらった人がいました。そこで数人の人と話をしたのですが、その時に出席されたのが黒いパンで、パンといいますが、その時はいろいろな雑物が入っています。それからお茶。三年番茶なんでしょうが、それを食べながら話をしました。

その時に彼らはあまり世界政府とか、世界連邦という話をしないで食べ物の話ばかりをして、

「これはうまいか？」というから、義理にもおいしいとは思わなかったのですが外交上しようがないから「うまい」と私がいったら、「もっと食べ」と言われました。(笑い)

彼らがやっているのはどうもおかしいと思いましたので、「いったいあなたたちの先生というか、リーダーは誰だろう？」と私が聞いたたら、「桜沢如一という非常に立派な先生だ」と言いますので、「それでは、ぜひその方を紹介してくれないか？」と言いました。

それで、その週末にもう一度訪ねたのです。大倉山からその方々に案内をされてお訪ねしたのが日吉のお宅なのです。先ほどアヴェリーヌが言いましたように、そのお宅の屋根の上に大きく「世界政府」と書いてあつたわけです。これが「世界政府」かなと思いました。(笑い)そこで桜沢先生にお目にかかったのですが、その時はちょうど夕食の時で、泊まっている学生たちがおられたのです。その時にひよっと桜沢先生が「その部屋に入っていて欲しい」といわれたのでお辞儀をしたのですが、どなたが桜沢先生かとひよっと見たら「あ、あの方だな」と思ったのです。先生は、「みんなちよっと向こうの部屋へ行つて」と言われて、それで私と桜沢先生が二人になったのです。

## 平和と食物の関係

先生がおっしゃるに、「いったい何をしているんだ」と聞きますから、「大学で平和の問題

について勉強しています」と言いました。そうしましたら先生が「世界平和に対して食物の弁証法的な応用を考えたことがあるか?」と言われたのですが、さっぱりおっしゃっていることが分からない。(笑い)

私は非常に真面目な優秀な政治学の学生でしたから、そんなことは考えたことがないのです。

「どういうことですか?」と聞きますと、もう一度繰り返されたのです。「世界平和に対する食物原理の弁証法的応用」と言われましたが、分からないのです。「すみませんが、分かりません」と私が言いましたら、先生はニヤッと笑って「食物と平和との関係を考えてことがあるか?」と言われました。

食物の量を分配するという問題は、平和の問題と密接に関係していますから当然考えたことがあるわけです。ところが、どうも先生のおっしゃっていることはそうでもないらしい。それで「考えたことはありません」と私が言いましたら、「将来、君が世界平和の問題に取り組んでいくと必ずいつかはぶち当たる。だから食物の弁証法的な応用です」と言われました。当時は「陰陽」という言葉が先生の勉強会で使われているとは知りませんでした。それを先生は弁証法とおっしゃったのです。

先生は「なるべくここにしばしば来るようにして、ご飯もなるべくここで食べるように」とおっしゃいました。それで最初の出会いが終わりまして帰ったのですが、どうも不思議でかな

わないのです。「あの先生はいったい何だろう。どうも不思議だ。今まで会った系統の人とは違うな」と思いました。(笑い) 今まで会ったのは大学の教授とか、いろいろな先生とか、実業家の人とか、賀川豊彦先生のような宗教家とかいろいろな方でした。賀川豊彦先生も世界連邦運動をやっていました。

どうも分からないので大学の当時の私の先生だった南原先生とか、堀豊彦先生におうかがいしたのです。「桜沢如一という先生をご存じですか?」と聞きましたら、ある人は知っていましたし、ある人は知らないのです。知っておられた方は、「あれは食餌療法か何かをやっているのではないかな。平和の問題とは関係ないだろう」というのです。(笑い) 「世界政府協会というのをつくっていらっしゃるのをご存じですか?」と聞きますと、「そんなことやっているのかね。ぼくは知らないけれども」というお話でした。

## 電話で呼出し

何かうさん臭いような感じで「はて、どうしたのか。しばしば出かけた方がいいのか、それとも出かけない方がいいのか」と思ひまして、実は数カ月まったくご無沙汰していたのです。

ところがある日、電報を受け取ったのです。「今晚、世界政府に関するミーティングがあるから出る」という電報です。当時、私は下北沢の秋田寮に泊まっていたのですが、もし私のと

ころに電話があれば、あるいはお断わりしたかも知れないのです。ところが、戦後間もなくでずし電話なんてあまりないです。それにご年配の人生の先輩の方から電報を受け取っていないがら出かけないというのは非常に失礼にあたると思ひまして、それでその晩は出かけたのです。そうしましたら例の若い青年たちが集まって、そこでごちゃごちゃと世界政府の問題を話していました。その問題についてはいろいろな点から、政治や法律の角度から勉強していましたから私も喜んで参加させていたでいて、いろいろ話しました。それをきっかけとしてしばしばお伺いすることになったわけです。

桜沢先生のお話もしばしばそれからお伺いすることになりました。ところが、だんだんお伺いしているうちに、「これは、どうも私が十六歳の少年の時代から求めていた表現法がここにあるのではなからうか」ということを感じだしたわけです。自分と宇宙とが一体である。命というものは無限である。いわゆる無限というものの世界と自分というものの関係。そうしたものが先生の講義の中で、先生は当時私に対しても食物の話とか、病氣の話は全然なさらなかったのですが、すべて宇宙哲学、宇宙観の問題です。

それで最も私が印象深く感じたのは「スパイラル」です。渦巻きです。それから渦巻きの中で動いていくところの陰陽。もちろん陰陽ということについては、あの当時の学生たちはみな

## 桜沢先生の翻訳の仕方

【直訳】直接提供された仮定事項の如く直接感覚の認知や内観による考察によって

【意訳】ハダカノ、カリニきめられたコトの様に、ジカニ眼で見たりアタマで考えて見たり……

【直訳】彼は如何にしてこの芸術が直感を以て自己の直ちに会得し、感じられる感性的分野の概念が可能ならしめる、感性的自然物象と画家の自我との類似点を展示しようと試みているかを明らかに書き出している。

【意訳】彼は、画家の「ワレ」と、ジカニ「ワレ」が見て直ちに理解し、タダチニ感じる感性的な「場」と云う自然界の感性的なモノとが同一であるコトを、ドーシテ、シンに迫る様にこの芸術が現わそうと努力しているかをハッキリ説明している。

●桜沢如一著『平和と自由の原理』(1949)より

東洋の漢籍の古典というものを一応読んでいたのです。たとえば、四書五経とかそういうものですが、むろん曲がりなりにもとても理解はできませんが、陰陽というような思想は当然知っているのですが、それを實際化するということとは夢にもその当時の学生の時は考えていなかったのです。単なる、概念、思想としてあるということだけです。

ところが、桜沢先生のお話をお伺いしていくとそれが非常に實際化できるものであるということが分かりはじめたのです。

### 二つに分けてみよ

ある日のこと、桜沢先生が「ミチオ、ちょっと散歩しよう」とおっしゃって、それでお供を出たのです。近所を散歩して、その時に先生がおっしゃったのです。「ミチオ、すべての物を二つの物に分けてみる」とおっしゃるので、それで「ハイ」と私は言って分けようとしたのですが分けられないのです。困ったものだと思います。思えばらく黙っていました。

そうすると、先生は「すべての物を高い、低い、右、左と分けるんだ。すべての物を分けてみる」と言われて、「ああ、そんな簡単なことですか。それでは……」と言おうと思ったのですが出てこないのです。その時に分かったのですが、私の頭がいわゆるアカデミックな概念というものが仕込まれていて、本当に素直に直観的に、本能的に物を眺めることがもうできなく

なっているのです。「これはどうも自分の頭がおかしい。いったい何のせいだろう」と疑問に思ったのです。

ずいぶんそういう機会がありました、たとえば当時先生はノースロップの書かれた『東洋と西洋の会合』という本をお訳しになっていたのです。当時、その日吉のお宅に泊まっておられた田村敏雄先生とご一緒に訳されていたのですが、その原文を持ってこられて数人の学生たちにあるページを示して「これを訳してみろ」といわれて、われわれは別々に全部訳し始めたのです。

その訳というものと、先生がずっと訳されたものとまったく違うわけです。私の訳というのは忠実に一語一語フォロイしようとする。ところが先生はサッとお読みになって、全体の文意のあるところを日本語でタッタタッタとお書きになるのです。そうするとまったく違ったものができるのです。こちらの方が非常に固いものができる。そしてもう一方は非常にいきいきとして生命が流れているわけです。「なるほど、翻訳というのはこうするんだ。どうも自分の頭はおかしい」と、いろいろなことで自己反省をしばしばさせられたわけです。

おもしろいことには、実はココロラというのを生涯、最初に飲んだのは桜沢先生とご一緒だったのです。いつかお宅にお伺いした時に、「ミチオ、面白いものを飲んでみないか」と言われて、「何ですか？」と聞きますと、里真先

生を呼んで「リマ、コココーラ持ってこい」と言っただけのことか分からなかったのです。それで里真先生が持ってこられて、桜沢先生がついで「飲み」とおっしゃるのです。先生もお飲みになって「うまいだろう」とおっしゃるの



▶青年平和大使第一号、久司道夫壮行会(1966年)

ですが、里真先生が心配なさって「そんなにミチオにやっちゃだめよ」とおっしゃいました。(笑い)ともかくそれが最初で、おそらく最後だったと思うのです。私は生涯にコココーラをもう一度か二度は味わったことがあるかも知れません。

いずれにしてもいろいろな経験と同時に、里真先生が陰にあって非常に愛情深く、泊まっているすべての学生たちをカバーしているいろいろな教えられるという、非常にすばらしい場所だったのです。

## アメリカへ発つ

ある日行きましたら、アメリカのジャーナリストで世界連邦運動のノーマン・カズンズが日本にきているというのです。ところが、私は大学の勉強が忙しかったものだから、カズンズにお会いできなかったのです。そして先生が「帝国ホテルに泊まっているからノーマン・カズンズに会え」とおっしゃって、それでノーマン・カズンズに帝国ホテルでお会いしたのです。それをきっかけにアメリカへ行くことになりました。先生のご承認を得て行くことになったのです。当然、貧乏な学生ですから何もありません。桜沢先生、里真先生の方でいろいろとご苦心なさって費用もずいぶんご面倒いただきました。まして発つことができたのです。

ところが、発つてから後はいろいろかかるといことが非常に問題になりました。私自

身の問題だったわけです。アメリカへ行くと、ともかく政治問題、あるいは世界政府の問題をともかく継続していこうということで、クエーカー派の大学で平和ライブラリーというのがあります。平和ライブラリーを訪ねて平和に関するたくさん本を読んでみたり、シカゴ大学が当時、世界憲法草案というのを出したのです。それでシカゴ大学の委員会を訪ねてみたり、いろいろなことをしていたのですが、もちろん生活のために、折を見てはホテルのベルボーイをやったり、レストランの皿洗いをやったり、無論もぐりですけどやっていました。

そのうちにニューヨークで塚田さんとおっしゃる方が資金的に援助してくださったりしてコロンビア大学の大学院に入ったわけです。それで、入って講義を聴き始めたのですが、さっぱり英語が分からないのです。自分自身がっかりしたのです。中学でもいちおう習ったはずだし、高等学校でも文科の英語を習ったはずです。それから大学でもいちおう英語の雑誌などを読んだことは読んでいたのです。ところが話を聴くととなるとさっぱり分からないのです。それで困ったものだと思いますが、数度はともかく行ったのだけど、どうもラチがあかない。

それで自分で勉強しようと思ひまして古道具屋へ行って古いタイプライターを買って、毎日それをかきこみました。そこで憲法草案の六十室へ閉じこもりました。そこで憲法草案の六十

が、それをずっと収集しました。

アジアから発表されたのは四つか五つしかないのです。大半はヨーロッパやアメリカの国である団体が発表したり、シカゴ大学が発表したり、あるいはある個人が本の形で発表したり、いろいろな形があるわけです。そういうものを収集して、分析して、そのうちに南原先生が米国においてお会いする、賀川先生もおいでになってお会いする。そういう先生たちからも「どんどん勉強を続けろ」ということで続けていったのです。

## 人間性の改造法は

しかし、どうもおかしい。世界政府とか、世界連邦とかいうものをつくってみても、人間が病気になるかどうかのなるのだから。人間の犯罪行為というのは果たしてこれでやまるのか。それからまた、人間の不平とか、人種的偏見とか、そういうものはいったいどうなるのだから。そういう心の問題、肉体の問題、これはいったいどうなるのだから。たとえ組織ができて、それが残っていれば何にもならないのではない。組織が非常に横暴な独占的な組織になるか、さもなかったならば、いずれその組織がそういう人々の病気とか、わがままとか、犯罪によって崩れ去っていくだろう。

だから、世界政府とか、世界連邦とかという組織の問題は第二の問題であって、第一の問題は、人間性をどうしなくてはならないかという

問題です。その解決方法は何か。あれほど日吉のMIで桜沢先生のお話をお伺いしたにもかかわらず、宇宙観とか何かというものはほぼつかめたと思うのですが、具体的方法というものがまだつかめていなかったのです。

そこでアインシュタインを訪ねたり、それからノーマン・カズンズを訪ねたり、アプトン・シンクレアとか、トーマス・マנדとか、みんな世界連邦主義者です。世界政府をつくらうという人々です。そういう人々を訪ねたり、あるいは手紙を書いたりして、質問、疑問というものをぶつけたわけです。まだ英語が不十分でしたから時には筆記しなければならなかったのですが、皆さんのおっしゃることは結局、「世界政府、世界連邦というものは一日も早くつくらなくてはならない」ということは、将来の原水爆戦というものを未然に回避するためです。しかし、それは最後の解決方法ではないのです。最後の解決方法は私が疑問に思っていたように、人間性をいかに高めていくかということとろにあるのです。ところが、具体的方法となると皆さん方に解答がないのです。

皆さん方の言うことを総括して簡単化しますと、三千年、四千年の間、シュメールの文明、エジプトの文明、ギリシャの文明以来、人類というものは歴史上いろいろな試みをしてきたのです。戦争もしたし、病気にもなるし、いろいろな不幸なことがどんどんあるのです。それを無くそうと思って教育というものを普及させる。

宗教というものがいくつも生まれしてきた。

それからユートピア思想が出てくる。トーマス・モアのユートピア思想とか、カンパネラの太陽の都とかいろいろなユートピア思想が生まれてきたのです。ところがカントなんかの恒久平和論も出てくるし、いろいろな理想郷の提案がなされてきたわけです。それがことごとく現実に失敗しているわけです。成立していないのです。

## 利他的な愛を

その方々が言うには、結局全人類はここ数千年の間それを求め続けてきたけれども、全部失敗したのです。その解決方法が何であるかは分からないわけです。私が発つ前に、桜沢先生が世界の百人のすぐれた思想家たちにオープンレターというのを書いて出していたのです。その中の一人にハーバード大学のソロキンという人がいまして社会哲学者です。この人の書いた本がいくつかあるのですが、社会科学の方ではかなり有名な人です。

その人の見解は、どうしても文明というものに限界がある、利他的な愛、他人を愛する愛を創造しなければなりません。そのためには国連もダメだし、法律もダメだし、各国の政府もダメなのです。そのためには別の方法が必要で、何かということを見つげるためにハーバード大学の一角に小さい研究所を設けて、「利他的創造に対する研究所」という名前をつけて、

そこで研究をしてきたのです。

研究の方法は、カトリックの聖者たちがいますから一番集めやすいわけですが、そういう聖者たちのデータを集めて、どういう生涯であったか、どういふようなことをしたか、それを分析し、比較し、検討するという作業をずっとしていらっしやったのです。お年を召したものですからハーバード大学からは引退なさって、さらに自分で二、三人の助手と一緒にずっと続けていたのです。

ところが、その方にお会いして、その方がおっしゃることは「自分の人生は失敗した。方法が見つからない。いろいろな勉強を試みたくれども、何が他人を愛せるような人間性をつくることができるのか。聖者と言われる人は、なぜそういうことになるのか。そうでない人は、なぜそうでないのか。それが分からない」と自分の人生を無駄に過ごしたので非常に失望していらっしやるのです。

桜沢先生からもお手紙をいただきまして、皆さんのおっしゃることと桜沢先生の手紙で明白におっしゃったことは、「自分で見つけろ」ということです。大学もなければ本もなければ先生もなければ、自分で見つけなければいけない。桜沢先生は桜沢先生としてすでに見つけておられたわけですが、結局私を励ますためにだと思えます。

それでしようがないのですから、ともかく政治学とか、国際法というものを全部やめまし

てニューヨークのフィフス・アベニューとか、タイムズ・スクエアに毎日立って人を眺め始めたのです。うかつな話で、どうも頭が悪いので、分かるまでに二カ月半かかったのですが、人間というものは環境と食べ物によって成り立つ、環境というものは自分の家族環境、社会環境、自然の環境、宇宙の環境、それから単に現時点における環境だけではなしに、十年前の環境、お母さんのお腹の中にいた時の環境、祖先代々の環境、そういうものが時間・空間的に一切含まれてくるわけです。

## 環境と食物

それから、食べ物というのは自分の口で取り入れてくるところの日常の食べ物のほかに耳で聞くもの、目で見るもの、いろいろな社会経験をやるもの。そういう刺激とか、波動とか全部、それから宇宙から来るところのいろいろな光とか、放射能とか、いろいろな波動があるわけです。そういう取り入れてくる一切のものが現時点だけではなしに、昨日どうであったか、十年前どうであったか、お母さんのお腹の中にいた時はどうであったか、祖先代々どうであったか。そういう総合的な結果、環境と取り入れてきたものとの総合的な結果が現在の人間、現在の個々の人たちをこしらえているのです。

ところで、共通のものがあられるわけです。宇宙環境というのは共通です。それから自然の環境とか、宇宙の環境とかはほぼ共通です。自然環

境などは地球の場所によって違いますが、ほぼ共通です。ところが、まったく共通でないものが一つあるわけです。その共通でないものというものは、個々の人間がまったく自由意志でコントロールできるものです。

音を聞くということも半分はコントロールできて、聞かなかつたり聞いたりします。目で見るということもある程度はコントロールできます。目をつぶったり、見なかつたり。しかし物体がそこにある、光を反射してあるわけですから、そういうものはコントロールできないわけです。

## コントロールできるもの

ところが百パーセント、コントロールできるものがあります。それが毎日毎日食べている食物と飲み物です。これは個人によって百パーセント、コントロールできるのです。どれだけ食べるか。どういうようなものを食べるか。どういふものを飲むか。何回噛むか。食べないか。食べるか。それが百パーセント、コントロールできるのです。それでここにカギがあるのではないかと思つたのです。

この操作によって個人個人というものが違つたふうになってきているのではないか。違つた体質。違つた物の考え方。違つた動作。あるものは聖人になるだろうし、あるものは馬鹿になるだろうし、あるものは凶暴性を持った人間になるだろうし、それが変化していくのです。食べ物

変化するわけですから当然それは毎日変化して  
いっているのです。聖人がバカ者になったり、  
バカ者が聖人になったり賢人になったりしてい  
るのではなからうか。

そうして、そこに考えてみると、桜沢先生が  
おっしゃったところの「平和という問題を勉強  
しているうちに必ず食物の弁証法的な応用とい  
うことにぶち当たるだろう」ということにハッ  
ときたわけです。「これだ」と。それで、桜沢  
先生が世の中ではいわゆる食餌療法の先生と聞  
きわけていたわけですが、実は食餌療法の先生  
ではなしに、宇宙の秩序、自然の秩序というも  
ののつとつた食物というものを中心にしなが  
ら、人間とはいかにあるべきか、ということを  
教えておられたのです。先生の教えておられた  
ことと、私が求めていたところがピシヤッとひ  
とつになつてきたわけです。

## 勉強し直し

アメリカで先生のご本をもう一度読み直して  
みたり、それからバックグラウンドにあるとこ  
ろの東洋思想とか、東洋哲学とか、東洋医学と  
か、そうしたものを眺め直してみたり、そして  
独自の勉強を始めたわけです。環境といえます  
と天文学も入ってくるわけです。それから地球  
の地質の問題とか、海洋の問題とか、風の問題  
とか、温度の問題とか、湿気の問題とか全部入  
っているわけです。それはそれなりに一応の標  
準とされている科学的な知識というものも学ぶ

必要があります。

同時に、食物という問題になると、単にわれ  
われが考えているような日本の食事とか、伝統  
的な食事がいいとは断言はできないのです。断  
言する前に、一応世界中のいろいろ違った文化  
の食生活というものを眺めてみなければいけな  
い。最上のことは、むろんそこへ行って何年も  
住むのが一番いいのですが、とてもそうするこ  
とはできないのです。だから文献とか、いろい  
ろなものによって勉強するのです。

総合的に結論が出たのは、桜沢先生が提唱さ  
れていた、穀物を中心にしたところの菜食主義  
です。多少動物性のもが入っても、時と場合  
によってはかまわないわけです。それがまた気  
候風土によって違う。やはり桜沢先生のおっし  
やった「身土不二しんどふじの原則」といったものです。

結局、先生はすべて説いていたわけです。そ  
れを私が追いかけているという格好です。どん  
どんやっているうちに結局、こうなければなら  
ないという結論が出てきたわけです。そのうち  
にアヴェリーヌが来ますし、ヘルマン相原が来  
るし、コルネリヤが来るし、佐藤ロメンが来る  
し、M.I出身のいろいろな人々がニューヨーク  
に集まりました。また、生活のために何か事業  
をするといつて、小さい貿易の会社をこしらえ  
てみたり、それから発展していつてギフトショ  
ップをこしらえてみたり、フィフス・アベニ  
ューに高島屋を持って来たり、といういろいろな  
経験をしたわけです。

そのうちに桜沢先生と里真先生がいらっしゃ  
る機会があつて、それを始めとして相原君と一  
緒に仏教会をアレンジして、最初の先生の講演  
会を開かせていただいたのです。

## 「禅」はどうも？

ところが、日系人や白人の人たちが集まりま  
したが、その時に桜沢先生が急いでおやりにな  
っていたのは『禅マクロビオティック』という  
本です。ところが「禅」というのを付けるのは  
どうだろうか、ヘルマンと私とが陰で「禅とい  
うのはどうだろうか。どうも具合が悪いのではな  
いか」、「マクロビオティックというのはいった  
い何の言葉だろう」とゴチャゴチャ話していた  
のです。マクロビオティックというのはギリシ  
ヤの言葉だということで厚い辞書を引っ張りま  
して、それは分かるのですが、なぜ禅というも  
のをくつつけるのか。

里真先生もおられたと思うし、アヴェリーヌ  
もいたと思うのですが、「禅」というのを付  
けるのはまずいのではないか」という意味のこ  
とを先生に申し上げたことがあるのです。そう  
したら先生は、「これこそ禅なんだ。禅とい  
うのはこういうふうにして瞑想するのが禅ではな  
い。それもある。しかし、本当の禅は正しい食  
物にあるのだ。だから何がおかしいのか」とお  
っしゃるのです。そういわれると言葉を返すこ  
とはできないのです。

「なるほど。たしかにそうだ」と思つて、それ

で『禅マクロビオティック』という本が出来上がって出されたのです。果たせるかな、われわれが危惧したように、後で問題がいろいろ起こったのです。禅のお坊さんたちから抗議を受けて「公案もなければ、瞑想もなければ、何も無い。食物のことしか書いていない。病気が治ることしか書いていない。これが何で禅なのだ」というわけです。禅というものは、物の考え方がまったく違うわけです。

いずれにしても、いろいろな経過をへて生涯を通じて桜沢先生のご薫陶を受けたのですが、ある時こういうこともありまして。ケンブリッジにいた時ですが、先生が「散歩にいこう」というので散歩に出たのです。そうしたら、「どこかコーヒーショップはないだろうか」とおっしゃるので、へえ先生はコーヒーでも飲むのかと思って一緒に入ったのです。私が注文すると先生に叱られますから、悪いものを注文するのに決まっていますから。それで先生が注文するのを待っていたのです。

そうしたら、先生が「コカコーラ」と注文したのでです。(笑い)それから「チーズケーキ」です。(笑い)ウェイトレスが私の顔を見るものだから「同じもの」と言ったのです。同じものだと叱られないのです。(笑い)それでコカコーラを飲んで、チーズケーキを食べ始めたのですが、先生は召し上がって私を見て、「君、それは陰性だよ。君に悪いよ。ちょっとこっちはよこせ」(笑い)と言われて、またお飲みに

なって、半分残っているチーズケーキを……。ところが驚いたことに、先生はチーズケーキをよくよく噛んで、それだけではなくコカコーラも噛んでいるのです。つばとよくよく混ぜて噛んでいるのです。「ここに秘密がある」と思っていて、私は横目で見ながら感じたのです。ともかく違うのです。食べ方もわれわれと全然違う。

### 幸福の定義は？

それから、またある日のこと、ブラットと先生は散歩へ出られて帰ってこられて、「ミチオ、大発見した」とおっしゃるので、「何ですか」と聞くと、「幸福の定義について発見した。聞いてくれ」とおっしゃいました。「もし批判があったらしろ」ということで、たまたま里真先生もアヴェリーヌも台所にいましたので三人でおうかがいしたので。

「幸福とは、無限の夢を、あるいは、とこしえの夢を無限に追求しつづけることである。それが幸福なんだ。幸福というのは、あそこにあるとか、いつ到達できるかという問題ではない。そうではなしに、永遠に覚めないところの夢、それを永遠に追いかけていっている、実現しようと思っただけで追いついていない、その場その場、その一瞬、一瞬、毎日、毎日に幸福というものがある。幸福とは永遠に覚めない夢を無限に追いかけていくこと」

という非常に詩的なすばらしい表現です。それで私は、「なるほど、やはり先生は違う」と

思いました。それで先生がおっしゃったのは、この定義を考えて、この定義よりもいい定義ができたなら、この定義をポツにして、いい定義をつけてくれ」とおっしゃって、その翌年にお亡くなりになったのですが、それ以来折りに触れては幸福の定義を考えているのですが、先生がなさった幸福の定義以外にすばらしい定義がまだ見つからないのです。おそらく生涯見つからないのではないかと思います。

同時に、先生はこういふこともおっしゃっていました。「自分は、歳が四十になるまで人生というものは失敗の連続でいい、四十過ぎてから、いわゆる成功、あるいは実をとる時期に入ると考えていた。ところが五十になった時に、五十までは失敗でいいと思った。六十になったら、六十までは失敗でいいと思った。今は七十過ぎていて。それではっきりと今いうけれども、人生とは生涯、失敗の連続である。それが人生なんだ。だから、成功とか何とか期待しないで、失敗というものの連続で、成功する時がない」と。

ともかく、ちょっとしたそういう言葉の端々から、計り知れない教えを受けているわけです。ある時、こういうことがありました。先生が、「病人をみるのは面倒くさい。一人千ドルにしよう」とおっしゃるので、「千ドルだと何分費やすのですか」と私は聞きました。「10分くらいだね」とお答えになるので、「10分で千ドルですか」と聞きましたら、「うん、そうだよ」

とおっしゃいました。

「そうですか。それでは明日からそういうことにしましょう」と。次の日、病人が来ますと先生はご覧になって「ナンパーセブンをやれば何とか……」とかおっしゃるのです。それで私が「千ドル取りますか？」と聞くと「まあ、いくらでもいいや」（笑い）とおっしゃって千ドルがフイになってしまったのです。いつもそういう具合です。

## 先生は“自由人”

いづれにしても先生は、いわゆる孔子とか、いわゆる聖人といったような部類に入る方ではないのです。また、カトリックの聖人とか、神々しいとか、そういう感じで、いわゆる神秘家のカテゴリーに入る方でもないのです。カテゴリーに入れようと思えば非常に難しいのです。聖人の面もある。賢人の面もある。哲人の面もある。そうかと思うと非常に世俗的な、俗世間を充分に理解し尽くした面もある。だから非常に定義が難しいのです。

先生をいって言えば“自由人”という言葉がふさわしいです。そして、どのカテゴリーにおいてもすばらしく、それを楽しみ、それを生きていきます。そして人々をそのカテゴリーにおいて善導していくという方です。牢獄にいる時には、牢獄にいる人たちをリードしている。農業をなされば、農業をしている人をリードしている。思想界に立てば、思想界のいろいろな人

たちをリードしていく。教育家としては、最高の教育家として人々の生活をリードします。あらゆる部面において適合できる。要するに“自由人”です。そういう表現をする以外に方法のない方です。

たとえば、賀川豊彦先生だと、すばらしいクリスチャンと定義できるのです。また、社会改良家とか。それから南原先生だったら、すばらしい学者であると同時に、道徳的な倫理の政治というものを主張なさった方です。そういうカテゴリーがはっきりしています。

ところが、桜沢先生の場合にはカテゴリーというのとはつきりできないのです。老子のような面も多々あったりしますが、老子というのは非常に深い思想家ではあったけれども、社会的にどんだん活動するということはしなかったのです。ところが桜沢先生はそれをやっていらっしゃるのです。カテゴリーがちょっと違うのです。

## 最大の“教育家”

それで問題は、そういう人物に私の生涯に会えたということです。そういう人物から、そういうすばらしい人格、あるいは思想といったものから、いろいろな人々が生まれて、その人々からまた人々が生まれて枝葉ができる。その種が百にも千にも万にも百万にもどんだん育っていくわけです。それはいわゆる教育者としては本当にすばらしい方です。こういう方は歴史上

ちょっと出てこないのではないかと思います。少なくとも私が知っている歴史の上では見当たらないです。

そういう意味で、ノーベル賞をもらってもそういうカテゴリーに入らない方です。科学者とか、小説家とか、芸術家とかいろいろありますが、そういうカテゴリーに入らないのです。それよりももっと偉大な、もっと別のものなのです。そういう先生の夢、あるいは思想、人格といったものを後世にやはり伝えていくのがわれわれのひとつの責務だろうと思います。われわれの接触する人々、何千、何万という人々に先生の夢を伝えて、先生のお考えを伝える。

## 時代は変わる

さらには、時代はどんだん変わっていきます。先生の亡くなった時には、どんだん増えつつはありました。これほどガンというものが各家庭に出るといふ様相ではなかったのです。それからエイズという新しい病気がどんだん増えています。

また、国際情勢もずいぶん変わってしまいました。宇宙計画にしてみずいぶん変わってきています。いろいろな点で世界というものはどんだん変化しています。

(つづく)

〔文責／編集部。テープ起こし／TWS 東京ワ  
ープロソサエティ〕

桜 沢 如 一

●マクロビオティックの原理  
を分かりやすく述べた名著！

# 東洋医学の哲学

—— 最高判断力の書 ——

■目次／医学か？信仰か？／実用弁証法的な分類法／  
東洋の無双原理／人間の起源／東洋の医学／宇宙の  
秩序／最高判断力

A 5判 15×21cm  
253ページ

価 格 2,060円 (〒260)  
(本体 2,000円＋消費税 60円)



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然  
酵母パン、コーフの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、  
毎日の献立がいっぱい。



## 桜沢里真著 マクロビオティック 料理の決定版

### ●リマクッキング

●7,725円  
(7,500円＋消費税225円) 〒360円

### ●マクロビオティック料理

●2,575円  
(2,500円＋消費税75円) 〒310円

日本C I 協会 振替／東京0-194125



人生／飛び出そう

## 半断食“宿便とり” 熱海温泉道場

大森英桜、牧内泰道先生直接指導……海砂もぐり、森林浴、温泉に、自然の中の広大なる“気が一杯”の総検造りのスバラシイ道場で、経験あるベテランスタッフでの親身な奉仕で“人生もう一度飛び出そう”してみませんか。●まず毎月1～8日の研修合宿に来て下さい。

指導者養成コース

- 道場をやりたい人 (自宅を支部道場として経営可)
- 根本的に体質改善をして自立したい人

無料進呈中『宿便とり』リーブル出版 ¥850 返信切手 210円同封し申し込み下さい。

体質改善と  
人材育成の

財団法人 修学協会 温泉道場

〒413  
熱海市伊豆山1062

☎0557(80)2101

# 正食と育児

(3)

大森一慧

平賀佐和子

- 「白馬マクロビオティックセミナー」  
ダブル講義から (1990・8・18)

〔10、11月号よりつづく〕

平賀　ですから、小さな愛情と大きな愛情と  
いうのは比較にならないでしょうけれども、や  
はり子供に可愛いそうだなと思ったりしました  
し、大きな愛情からは、それもつもらないこと  
で、ある時期、鬼にならなければ育てられない  
という部分もありますね。

私は、子供が小さい時ほど、鬼になっていま  
した。大きくなってからは、わりと緩めて「こ  
こまで大きくしたんだから、そこからの邪食は  
あなたのせいよ」と言ったりもしています。

## 試験の前に炒り玄米を

先ほどの「基本食」というものも、入試や採  
用試験を前にした時、子供は炒り玄米なんかを  
食べ始めますね。もっと陰性でもいいと思いま  
すけれども、グーッと陽性になって、試験を受  
ける時にドキドキするから、そうならないよう  
に、大きな気で受けられるようにするために、  
炒り玄米をポリポリ噛んでいるというのも見ま  
した。

それは、聞きかじりかもしれないけれど、  
やっているのです。結局、いよいよ土壇場には、  
7号食みたいなものに行っているようです。

私のところも、何だかんだと、いろいろな病  
人が相談を持ちかけてくるのです。広島ですか  
ら、あちらの方面の方は、私によく電話がかか  
ってきます。それで、また、勉強になるのです。  
この人を死なせてはならないと思うから、本気

になります。

その時に、結局、玄米に立ち戻るのが一番な  
のです。玄米と味噌汁、まあ、ひじき、きんぴ  
らごぼう、鉄火味噌あたり。陽性な人は味噌汁  
あたりで、陰性なキャベツ、玉ねぎ、人参など、  
幅広く与えることもありますけれども、だいた  
い基本食に戻った時が、いちばん効果が上がり  
ますね。

## 「気」が通じると早い

それと、同じように基本食をしてもなかなか  
効果が上がらない人は、私の言う通りやってい  
るのだけれども、その人の心の中に疑いを持っ  
てやっている、ちょっと遅いです。私と病人  
とがお互いに感じ合って、ピタッとくるのが瞬  
間的に分かります。この人は今気づいた、今分  
かってくれたと思うと私を感じる時があります  
けれども、それがある人は早いです。

「玄米とは何ぞや」といった場合、人間の主食  
は玄米だということに立ち戻る。他に主食はな  
いでしょう。ですから、日本ではこれがいちば  
ん尊いものだとはっきりして、迷うことなし、  
これしかないと思ってやった時に不思議と治る  
のです。スピードが早いんです。

私は、十年前に同じことを言った。それから、  
二十年前にも同じような病人に、同じようなこ  
とを言ったんですけども、前にはやはり私の  
エネルギーが足りなかったのか、最近の方が治  
りが早いですね。そして、パッと答えが出るの

です。いろいろ考えてというのではなく、ハツと言え。それが、病人とパツとくるのでしょか。

私もだいが働き始めたのか、当てずっぽで言っているのではなく、ピタツときて、わりと早く効果上がるようになったように思いますが。その前に、病人がどれだけ私を求めてきたかという「意志」だと思えます。「先生、こういうこういう人に教えてあげてようと思うんだけど……」とよく言われますけれども「それは駄目だ。本人と話さないと時間の無駄だから、話さない」と言って断ります。自分の意志で、這うようにしても来られた人はたいがい治ります。

ですから、桜沢先生が「意志」ということを言っておられるけれど、これだなと思えます。自分の心からやったことでないと、事態が変わらないのではないかと思えます。

今でも、皆さんの中でも玄米の入り方が、違ふと思えます。人に勧められて来て、一生けんめいに聞いた人、その他、人によって入り方が違ふのです。何とかして大森先生に会いたいと思つて来られた人なんか、早いだろうと思えます。

これは、教育においても同じです。私は高校の教師をしています。ピタツとくる子は、学力が上がりますけれども、いくらこっちは本気で言つても、そっぽを向いている子もいっぱいいます。ですから、相手の意志と私の意志がピ

タツとくるものは、百パーセントの吸収率になるのではないかと思えます。

## グループの違い

大森 最後に意志の問題に入ってきて、平賀先生はご自分の体験からおっしゃいましたけれども、あちこちの小さなお教室の関わりの中で、私が最近特に思うことは、グループによって性格が違うということです。

私は子育ての方の問題で呼ばれることが多いものですから、自然育児の会の方たちとの関わりも大変多いのです。そして、自然育児の会の方たちとの関わりと、自然食のお店の関係の関わりと、正食、CI関係の人たちの関わりとで、性格が全然違ふのです。それは、最終的には意志の問題、人生観の問題だろうと思えます。

やはり、自然育児の会の方たちに、子供のシツケに、ここの正食で言うような厳しさを要求してもちよつと無理で、ぶつかってしまうことがあります。

それは、最初から、正食というのを前提に置いて玄米菜食をしているわけではなく、自然育児の会のやり方の中の食事の方法を玄米ということをやっているからです。そうなると、考え方の違ふ面があります。

まず第一が、母乳をいつまで与えるかという問題です。

私は、一歳の誕生日前後に離乳した方がいいと言いますけれども、自然育児の人たちは子供

の方からある程度離れていくまで飲ませるといふ形で対応しているようです。そうなると、その間の子供の扱いというのが全然違ふわけです。この間、三歳のお誕生日がすんだのに「お母さん、おっぱい」と言つて飲んでいました。

私なんかはそれを見ると、アツと思えますけれども、だからといって、私が「もうおっぱいやめた方がいいんじゃない」ということをストレートには言えない。自然育児の会であれば、その育て方があるでしょうから。

私たちの場合だったら、一歳前後を中心にして離乳にしていけますけれども「もうそろそろ話して合つて、やめた方がいいんじゃない」という勧め方をするわけです。私も、自分ながらちよつとずるいのかなという気がして、グループによって変えてはいけないのではないかと思えます。

私は、主人の話し方を聞いていて、あの人はどこへ行つても、どんな時でも、全く同じで、変わらないのです。だからこそ、人を動かすのかもしれないけれども、私は、相手の状況によって話をうんと変えてしまうのです。

というのは、先にみんなの状況を受けてしまうのです。そうすると、それに合わせてしまう、悪いクセがあります。主人がいつでもマイペースで話すものですから、つねづね主人の話を聞きながら、相手を見てしゃべってくれたらいいなと思うものですから、自分が合わせ過ぎてしまふわけです。

自分の固執というのをしないからいけないのかもかもしれませんけれども、現在の社会の中で、正食一本だけを押しつけていくことは不可能だと感じています。ですから、それぞれの考え方の中で、正食の選択方法があると思います。

## 無双原理を前提に

しかし、私は、自然育児でも、自然食のお店の方の集まりであっても、どんな立場においても、無双原理ということを前提にしています。最初はそうでも、少しずつ無双原理を分かっていたら、その中で自然育児との関わりを持ってほしいという形を一つ入れていきます。ところが、それは、なかなかできるものではありません。

この間も、2年目のグループに話をしても進展していかず、子育てが自然育児の方に流れていて、無双原理的になりませんでした。ですから、昔作った食養のことをいろいろ書いたカルタを持って行って、子供たちと遊びながら「自然育児の会でもこんなカルタを作ってみたら」というようなことでやりましたら、お母さんたちの目がキラキラと輝いてきて「私たちもぜひやりたい」として「玄米ということとは、こういうことだったのですか」と言われました。何しろ、子育てというのは毎日のことで、子供から離れて、どれだけ自分の時間を作れるのか、か、しよっちゅうそういうことに頭を悩ませているので、理論的に無双原理を話してもなか

なかつたか、もらえなかつたのが、カルタで分かつたのです。そして、毎回カルタを使いながら、子供たちと一緒に陰と陽の勉強をしています。ですから、そういう関わりも必要だと思います。

それから、自然食のグループの中で、すでに相当料理や陰陽の勉強をしているのだけれど、少し修正をしなければならぬ部分があるというグループですと、相当高度なものを持っていてもやれるということ。また、CI関係の場合は、最初から陰と陽で徹底して話をしているということ。

ですから、それぞれの分野の中で、自分に合ったものから入っていいのではないかと、思います。

## 家庭が分裂しないように

そして、入った中で、正食のやり方も、必ずしも玄米菜食でこうやらなければならぬというものではなく、お父さんは食べないとか、私と子供だけやっているという家庭の場合、お父さんにも少なくとも玄米だけは食べてもらい、おかずは二本建てにするという合流点がないかどうか。

お父さんと私たちは違うのだと考えないでやる方法もあるでしょうし、おじいちゃん、おばあちゃんとかまでは一緒に、どこが違うのかということ。ですから、玄米と白米を炊くのでしたら、半分ずつ合わせて食べたらかどうかとい

うこともお話ししています。

そういう形で、家庭の中が分裂しないようにやっていくことも大切です。玄米を食べたことで、夫婦が離婚したり、家族が分かれて、子供たちがどちらにいくか迷ったりすることのないような方法論をとっていく。

そして、長い間に玄米というものが身につくように、玄米からは遠ざけないように、玄米から離れても一食だけにして、すぐ玄米に戻してほしいというのが私の持論です。

たとえば、今日玄米から離れたしまったけれど、また明日もということではなく、玄米から離れたら、次の日は必ず玄米を食べるという習慣をつけながらやっていると、だんだん生理的にも変わってくるだろう。

まず、玄米を食べることによって相手が変わるのだから、お父さんは白米で、私たちは玄米で、おかずも別だったら、いつまでたっても平行線です。ですから、お父さんに白米を炊くけれども、その中に玄米を一分なり、三分なり入れ込んでいって、だんだん、玄米の部分を多くしていって、玄米に引き込んでいく方法もいではないかと今は考えています。

まず、きびしくやれる人、無双原理から入った人は「陰陽一日」ですから、一日でできます。そういう人は、確実にやってください。

それから、できない人は、徐々にやっていきましよう。ただし、先ほど言ったように、一日離れたら、必ず玄米に戻ってください。分づき

米にしてしまうと、玄米から離れるもです。

ですから、玄米を主食にしておいて、夕食は変わりご飯を作りたいからということで分づき米を食べてもいいけれども、毎日分づき米にはしないようにして、玄米を食べながら、その中に分づき米を入れていくことはかまわないと思います。そういうやり方でやっていただければ、少しずつ変わっていくと思います。

今のようなグルメ社会の中で、人が食べるから、自分も食べるということだけはほしきではないと思います。

自分を持っていて、自分が食べたいから食べるのであって、人に誘われて食べたというふうには、自分を納得させないでほしい。自分が食べたくて食べた時は、それを素直に認める。そうすると、なぜ自分が食べたかという反省ができるのです。

前の日にどういう物を食べたかによって、あれを食べて極端に陽性にしちゃったから、急に陰性がほしくなって、友だちに誘われちゃったのかなという自分の弱さが反省できるけれども、人が食べたから私も食べたということになると、それができないわけです。食べたい時は、自分が食べたいから食べたのだと思ってやってください。

昔の私と違って、だいぶ緩くなっているものですが、ちょっと生ぬるいかもしれませんが、れども、今はそういう対応をしています。

司会 ありがとうございます。どなたか質

問がありましたら……どうぞ。

質問者A 結婚して一年で、女房が妊娠5ヵ月で、育児の方がさしせまっているのです。まず、食事は人生観を変えたいと思います。子供の人生観と自分の人生観をどのように考えたらいいか。育児、学校給食など、いろいろな問題が出てくると思いますけれども、お願いします。

司会 次にもう一つ質問を受けてよろしいですか。

大森・平賀 はい。

質問者B 今朝ほど大森英桜先生が、男の子と女の子の食事は違おうとおっしゃったのですけれど、具体的に教えてください。

質問者C お二人とも、赤ちゃんに泣かれて、その時、相談者がほしかったと言われました。母乳における赤ちゃんの機嫌と、陰陽の取り方、そのへんのところを体験された中で、振り返ってみて、ああした方がいいというようなことを具体的に教えてください。

平賀 私は、親と子供の人生観は同じものだと思います。というのは、正義の問題だと思います。美しいものは美しいと感じるし、正しいものは正しい、嬉しいものは嬉しいという感じがノーマルに感じられる。

そして、何を見ても、本当に有難く感じられるような人生を歩めるということ。信仰ではないけれども、正義が育つ人生は、玄米でないというエネルギーは生まれてこないのではないかと思えます。

現代の世の中を考えてみますと、日本の社会もそうですけれども、人が殺し合っています。武士でも何でも。今も、人を殺してはいけないということを頭では分かっている、戦争をしています。これは、止めようがありません。戦争という異常事態になると、人を殺すことが名誉になります。

私は、玄米を三十年食べていると、人と戦えないです。前は肉食が入っていましたから、ケンカ好きというか、非常に負けずらいで、人と争うということがありました。ところが、全然人と争えない人間、ケンカ一つできない人間になったのは、玄米だからこそと思います。

自分の子供を人と争うような子供に育てるか、どうか。本当の平和を愛する。そして、自由を愛する。この「平和」、「自由」というのは、一つのものであります。シンからそういうものを愛する人間というのは、食事、血液の問題です。肉食や魚が入るとすぐに血が乱れて、グチを言ったり、ケンカをしたりします。

子供を育てていまして、魚が入ると、大ケンカするのです。主人がすぐ私を怒ったり、カシヤクを起こしたりするというのはみんな、動物性が入った時なのです。

ですから、私は、玄米は本当に素晴らしいと思っています。取捨選択して残ったもの、人間に残された最大の食事は玄米だったと思います。これに気づいたのは、東洋の知恵だと思います。これをつかんだ、人間の知恵でもあるで

しょう。

今は、これを忘れかけていると思います。ですから、人間を取り戻すというのは、食事を正しく取り戻す、原点に立ち直す。まだ私には動物性の血液が残ってしまっていて、三十年くらいでは百パーセント入れ替わっていませんし、一生かかる問題ですけれども、完全に平和を愛して、自由を愛する人間になるには本当にこれしかないと思います。

## 子供への最大の贈り物

本当の人間を作ろうと思った時、子供への最大の贈り物は、玄米正食ではないでしょうか。私は7人の子供を産む時、特に10カ月の時、早く邪食がしたいから、早く生まれてほしいと思ったことがあります。

けれども、子供がおなかにいるから、生まれてしまうまでではできないという気持ちで、7人とも産んだのです。

私の一生は短いけれども、永遠に続く命のために、変えて贈らなくてはならないと思います。私の身体はきたないけれども、本当にきれいな子供を産んで、おいといて、死にたいと思っています。

すぐ21世紀になりますけれど、本当に正義感のない人間ばかりです。それが証拠に、みんな病気で、病気になるのは、不正義の表われです。正義のない表われで、みんな病気が出ているのです。ウツツきの表われ、それが病気のな

です。ですから、一人でも、美しい世の中に浄化するためには、これしかないと思います。そして、母親の仕事は大きいと思います。30億年分というのですか。地球上の生命の歴史の延長なのでしょう。

私の子供を見ると、人を疑うことがない。私は非常にきたない心の持ち主でしたけれども、だんだん心のきれいな子ができたのを見て「ああ、うれしいな」と思っています。ですから、私の7人の子供を育てた体験から、多くの人が玄米で育ててほしいと思います。

それが、自分の人生観でもあり、受け継がれ、連綿と続く命の根源です。これを続けて、美しいものを残すというのが、母親の美しい行動であり、徳だと思っています。ですから、どうか一日でも多く玄米を食べて、玄米、玄米、玄米という玄米病ではなく、玄米を忘れて玄米を食べてほしいと思います。

そして、一生けんめい自分の好きな仕事をしてほしいのです。私は、日頃、玄米は当たり前のごとくですから、あまり玄米を食べているなんて考えていません。毎朝5時に起きます。そして、いろいろな仕事をして、寝るのはたいてい1時、2時で、4時間寝れば多いぐらいで目がパッと覚めてしまいます。子供に聞いてもらったらわかりますけれど、寝る時間、3時間、4時間を30年間続けています。それだけ忙しいのです。でも、それをこなせるのは、玄米のエネルギーです。

そして、疲れません。今朝も3時頃から目が覚めて、ちょっとバスの中でウトウトとしたぐらいです。エネルギーが違います。私の子供たちを見ると、ポーツとしているようですけれども、シンが強いのです。決して人とは争わないのですけれども、意志が強いのです。

正しい意志の強い子供を産もうと思ったら、これしかない。そう思います。私は、自信を持って言えます。

司会 ありがとうございます。

大森 今のことは、平賀先生と全く同じなわけです。結局、無双原理に基づいた人生観というのは、そこにいくわけです。ですから、親の人生観であり、それが子供につながっていくという、全く同じことで、二重になりますから言いません。

## 男児と女兒の食事

あとの、男の子と女の子の食事の具体的な例の方を申し上げます。どちらかというと、基本食に近い食事で、主食主体の食事が男の子の食事です。

少し陰性に入る食事、たとえば、季節の野菜が多めで、主食と副食のバランスは副食が少し多めになるのが女の子の食事ということです。しかし、男の子、女の子といっても、小さい時は主食が主体ですから、離乳の時におかずはそんなに食べません。

ここで一つ触れておきたいのは、今の一般的

な離乳食は、蛋白などが多く入り過ぎています。離乳食の時には、もっとでんぷん質が主体でないといけないのに、現在の栄養指導の方では、蛋白系など、他の食品が多過ぎるのです。

子供たちは離乳食の時、おかずはそれほど食べませんので、心配しないでください。本当に、主食に近いものだけでやっていても大丈夫です。特に玄米の場合、栄養のバランスはちゃんとできてますから、野菜がそんなにいらなくても大丈夫です。

あとは、母乳の質と赤ちゃんの機嫌の状態ですけれども、お母さんの玄米の噛み方が、キチッと噛んでいるか、噛んでいないか。それから、量は満腹では困りますけれども、主食はある程度十分に食べて、そんなに少食にしなくてもいいと思います。

## 味噌汁が大切

やはり、味噌汁は必ず入れた方が、母乳の出がよくなります。そして、母乳の出のいい人と悪い人がありますけれども、比較的水分と関係してきますので、そういう意味では、良質の蛋白を補うと同時に水分を補うということ。

それから、野菜の中のミネラルを補給できるということ、味噌汁は大変いいのです。ですから、若い人たちが味噌汁を飲まない人が多くなってきたり、母乳育児の場合には、やはり味噌汁は大切なものです。

また、正食においても、味噌汁は重要視しな

ければならない副食だと思えます。先ほどの、機嫌が悪いとか、何とかというのは、極端に陽性過ぎたり、陰性過ぎたりというように、基本的な食事から外れた場合は、赤ちゃんの状態が悪いということ、です。

たとえば、陽性過ぎてあまり困ることはありませんけれども、睡眠時間が短いということがあります。陰性になりますと、ちょっと泣き虫になったり、おむつのただれが出たりといううなこと、不機嫌が多くなります。

カロリーの割りに運動不足で、寝ぐずをいう赤ちゃんも、起きた時に具合の悪い赤ちゃんがありますけれども、どちらかというと寝ぐずをいう。

私は、いつも食事日誌をつけてくださいと言っています。そうすると、午前中お母さんがどういうものを食べたかによって、夕方の赤ちゃんの状態がわかります。お母さんの食事と赤ちゃんの生理が関連していますので、そのへんで見当がきます。それから、妊娠中でも、お腹の中の状態とお母さんの食事とはイコールです。たとえば、6カ月になると胎動があったりとか、ちょっと冷えたりするとお腹が張ったりとか、どこかがつるとか、そういう状態も全部そういう形で出てきます。

ですから、食事とのバランスです。自分の食事と自分の生理とがどう関わっているか、気をつけていると分かってきます。それが、赤ちゃんの健康にもつながってきます。

それから、平賀先生も同じお考えだと思えますが、妊娠中だけでなく、離乳食をするまでは絶対に邪食はできません。それから、母乳がすんでも、お母さんが邪食をしたら、必ず子供とのコミュニケーションがうまくいなくなってしまうので、子供が反逆したりしますから、そうなくても邪食はできません。子育てが終わるまでできない。

平賀 つらいですね。(笑い)

大森 だから、えんえんと玄米が続いたのも、子育てをしていたからじゃないの、ね、平賀さん。

平賀 そうですね。

大森 2人ぐらいで終わっちゃうと、途中で「やーめた」になったかもしれない。ということ、終わりにしたいと思います。(笑い)

司会 ありがとうございます。(拍手)  
〔文責／編集部。テープ起こし／TWS東京ワ  
ープロソサエティ〕

# やはり怖い エイズの増加

吉見クリマック

(在ベルギー)

《表①》フランスのエイズ

	1990年9月	年末見込み数
エイズ発病者	1万2千~3千	1万5千以上
エイズ・ウイルス保持者	20万確定、120万説もある (発病者の百倍説)	

《表②》4カ国のエイズ患者および感染者

	1986年末 <sup>(1)</sup> 患者数	1990年 人口	1990年末 <sup>(2)</sup>	
			患者数	感染者見込み
米 国	28,169	2億4,000万	420,000	700万~4,200万
フランス	997	5千6百万	15,000	25万~150万
ブラジル	754	1億4,000万	11,000	
日 本	36	1億2,000万		

(1)WHO〔世界保健機構〕による

(2)フランス厚生省の統計からの推計

「二十世紀のベスト」と呼ばれて恐れられたエイズであったが、もうまもなくワクチンができて一件落着する、という楽観論が流れている。しかし、先のこととはともかくとして現実には、エイズはどのような進行状況にあるのだろうか。一九九〇年九月中旬にフランスの厚生省が発表したフランス人の発病者とウイルス感染者の人数は「最大の正確性をもつもの」というただし書きつきで《表①》の通りになっている。当局を悲観的にさせているのは、従来エイズ

の感染経路がホモや麻薬乱用者間に限られていたのに、今日そのような限定がなくなったことと、発病者ではないが人に感染させる可能性をもつ、いわゆるセロ・ポジティブ Sero-Positive (血清反応陽性、感染者) のフランス人が確実に二十万人もいることだ、としている。

エイズ発病者数の増加状況は、一九八六年十二月現在のWHOの発表によると《表②》のようになる。(牛尾盛保著『医者の不養生』による)

「ブラジルは人口比を考慮に入れるとフランスに比べて半分以下である」

年々、エイズ患者の数は倍加する、と言われるが、フランスの数字を見るかぎり、一九八六年から今年末(一九九〇年)まで、確実に毎年倍になっている。これは由々しき問題というべきではないか。

エイズのウイルスに感染すると、そのうちの何パーセントが発病するかについては、10パーセント説から100パーセント説までいろいろあるが、一度発病すると五年以内に全員が死亡するというのが通説である。そのエイズのウイルス保持者がフランス人に二十五万ないし百五十万人、アメリカには七百万ないし四千二百万人いて、人に感染させる可能性を持っているということは、やはりそろそろ恐ろしいことではないだろうか。

ウイルス感染者がマクロビオティックにすがりついてきて、「ウイルスを追い出してくれ」

という。その場合、指導者はどのような応答ができるであろうか。あるマクロビオティック系の医者、の応答がフランスで話題になっている。「現代医学的には不可能であるがマクロビオティック的には可能だ！」と答えるというのである。医学的観点とマクロビオティック的観点との板ばさみになる苦しさももろに出ているはしないか。

なぜ現代医学的にエイズのウィルスを追いつけないかは、カリフォルニア在住のエイズ研究家の村元騰氏に解説を仰がなければならぬ。ホモのウィルス感染者が正食を実践してから血液検査をしたら「ネガティブ」という結果が出たが、医者は、「初めの診断が誤診だったのだ」と断定したという話もある。一方、正食をかなり厳しくやってもウィルスが出てゆかぬばかりか、どうやら発病寸前の人もあり、単純な判断は許されない状態にある。

正食キャンプ場にエイズ患者が一人入っただけで、キャンプ場がパニック状態に陥った例もある。参加者全員が自分の食器を手放さなくなる。患者に近寄るのを恐れる。ついには患者に出て行ってもらわなければならないなかった。

発病者でなくて単なるセロ・ポジティブ（ウィルス感染者）の場合には、その事実を隠してさえおけば誰にも知られないですむわけであるが――。

価格改定

773円→875円

桜沢如一著 『永遠の少年』

本体 850円  
消費税 25円  
送料 210円

●訂正／本誌7月号で876円とお知らせしたのは誤りでした。

日本C I 協会

●12月8日(土)月例会  
年末特集  
「PU正食Q&A」  
講師／大森英桜先生  
会費／一般・誌友 3090円  
正会員・法人会員 2575円  
会場／日本C I 協会本部2F  
\*日頃、疑問に思っていることを何でも電話・ハガキで、または当日出して下さい。ただし、個人の健康相談に類する問題はご遠慮ください。

小麦タンパク佃煮  
**セイタン**  
純植物性蛋白・伝統の純正食品  
ビン入 180g ¥390  
袋入 100g ¥390

(株)純正食品マルシマ  
☎ 722 尾道市新浜1-6-21 ☎ 0848・22・2506

美術印刷一般 製造販売

TJIS 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

# インド編〔続〕

— 8 —

桜沢如一

1953年10月、桜沢先生はリマ夫人とともに世界PU革命の地下工作のために第1期5カ年の旅に立たれました。本誌1989年1月号から1990年3月号まで連載した桜沢如一先生の通信集『最大のわが冒険』は、その「アフリカ編」です。初めの「インド編」第1信から85信までは、本誌1972年10月号から1973年7-8月合併号に掲載しました。〔この分は改めて印刷発行することにします〕1990年4月号から、その続きを「インド編」〔続〕として第91信から連載します。なお、「GOレター」の一部は1957年に日本C Iより『世界無銭武者旅行』として刊行されました。通信の内容でごく個人的な問題の場合は省略して掲載します。〔編集部〕

## 自由は斗いなき所はない！

我がマ、は逃避であり、自由の放棄である

①ガンジイ大学入学希望、その他色々注文を送る人々の中、来歴も理想も希望もPU歴(Q何回◎や○をとったか)、正食歴も卍(健康と幸福テスト)も、創作も研究も作文さえ、実績さえ知らせないで、自分の注文ばかり云ってくる様な排他性の人が時々ある。ソナナ人はモチロンそれだけでリップに落第だから、その点注意の事。〔略〕

③今日、パキスタンから帰ってきた東京の製釘機の売込みサンは「こんなインドやパキスタンの様な処でくらせるなら、三百や四百ルピーでも喜んで移住したい人が日本にはタクサンいる。知らないのですネ」と云った。

日本人はミナどこの国へ行っても同じ様な感じをもつ。満州、上海、台湾、シンガポール、ドコへ行っても同じだ。シベリヤや中央アジアに五年もホリョ生活を送り、あけてもクレテモ「帰国々々」のユメばかり見ていた人でさえ、イザ帰るとなると、涙をながした(「ウラルをこえて」参照)し、くらせるモノなら、こんな処で一生くらしたい、ともらしている。これは、イカニ日本と云う国の政治が悪いかを雄弁に物語る事実である。一度でも出た事のある人なら、スグ納得できるコトだ。日本で苦斗したモノならモチロン世界各地ドコへ行っても楽しい生活ができる。日本と云うミジメナ国で苦勞を知らずに育った様な少年青年はモーどこへ行っても、ゼツタイニ幸せな自由人にはなれない。この点私は竹の子会の少年少女諸君に絶大なノゾミをかけている。早く竹ノ子諸君のマス輸送をやるキカンをMIに作りたいモノだ。PUや正食行を知らずに海外へ出るモノは必ず病気にやられる。国民性の対立を相補性にする事ができないからキット何をやっても成功しない。万が一にも成功(ドノ道をえらんでも、——ドンナ幸運にめぐまれても)するワケがない。成功=無限の自由人になる事IIには自由の原理を知らなくてはならない。それを教える学校はPUゼミナールやMIよりない。しかしMIに入っても自由を身につける事ができずに逃げ出すのもあるし、キラワレルのもある。そんなモノは、イカニ出でから努力

●Mar. 25, 1954 1999信

## アチャリヤ青年

——アナンダ化学工業社長二十六才の青年理学士——  
——進化論を信ずるモノは東洋哲学の叛逆児——

P・V・N・アチャリヤ(阿闍梨)君は26才のインド青年である。一月の世界宗教人会議で『科学と宗教』の問題を唯一人とり上げた青年。高僧名士の列席する会議(カルカッタ大学元老殿)で、臆せず宗教と科学を論じたる勇ましい彼の姿を見て、私はスグ例の如くゾッコンほれ込んでしまった。私は青年少年病の重症である。スグ、あとで彼の傍えゆき、一度ユックリ話したい、と申込んだ。彼は工業用石鹼工場を経営している化学者で、理学士である。

スグ彼はドガー邸を訪ねてきた。それから第二のPUゼミナルANSが彼のために開かれた。スグ砂糖とクダモノを中止した。五時間にも渡るゼミナルでも彼は熱心にくい下って来る。深夜になるコトもある。しかし『パルミチン酸、ステアリン酸、オレイン酸の構造式をかいて見ろ』と云うとスグ書く。『それをPUで解説せよ、▽△順列に示せ』など云うクラックスはスグとく様になった。ハチの巢はマダ出来ない。妻がボンベイの大学で薬物学をやっている。それに毎日手紙をかく、食養をすゝめる。強制する。寄宿舎にいるから自由にならない。スルト学長に手紙をかく。学長が個人生活に干渉できないと云ってくる。スルト、三枚つずきの長文で、『一体自由とは何か、教育とは何か、貴下は英国から何の為に来印されたのか』と云う様なハゲセイ手紙を出す。

自由人になる、と云うコトは「にしてみらう」と云う事ではない。私は不自由を作る商人ではない。スベテノ学校や留學生制度は(S・C・Iだって!)不自由人をつくるのが商売だから繁昌しているのである。私は弘法よりも伝教の道を進んでいる。弘法は弟子を作らなかつたし、高野山だけしか残さなかつた。伝教は法華天台を作り、タクサンの弟子に逃げられたのに、曹洞、真宗、日蓮、臨済、浄土、念仏、など、オヨソあらゆる新宗教の祖を生んでいる。入唐僧もタクサン出ている。ヒエイ山は実に平安朝文化のみならず、アラユル日本文化の源泉になっている。私は伝教の道を歩みだした。伝教は彫刻が上手だった。私もやって見たいモノだ。

『幸福の定義、自由、罪、善』ナド云うQには化学者だからハがたゝない。私がグン／＼追求する。青くなったり赤くなったり、全身全力で私にブツカッテくる。私の悪口毒舌が機銃の様に掃射する。『ナント云う頭だ。エントロピーの問題を批判できないばかりか、何がエントロピーだったかさえ忘れている。生物進化論を真理だと思っている。マルデ君はグラモフォン(チク音キ)じゃないか。何でも彼でも教えられた事だけおぼえるキカイだ。批判ができないんだ。ドレイだ、人形だ、悪マだ。しかもエント

ロビーは忘れてゐる。それで君は大学を出たのか？ ナラシケン勉強キカイだ。進化論を否定しないなら君はガンジイを射って死刑になった青年の千万倍もワルイ人間だ。進化論を無条件で承認するなら君は全人類の文明の母胎であるヴェグンタ哲学を否定するモノだ。インドの敵だ。英人の手先きだ——ミーンナ西洋栄養学を信仰して崇拜し科学と云う偶像を崇拜しているからだ。牛乳を小さい頃からのみすぎたので、牛の子位の頭の判断力になっているからだ』と或る夜、スゴクやりこめた処、数日間来なくなった。逃げたかと思つてゐると、電話で、数日来、牛乳を（毎日四、五合のんでいた）プツリやめたら、毎日胆汁を嘔吐して苦しんでいる。しかし大論文をかけたから、明日もつてゆく、会つてほしい、と云う。インド人から牛乳と、スパイセス（カレー粉）、ギー（バター）を取り上げる事は至難である。殆ど不可能に近い。ソレを彼はツイニ断行した。

その論文が別紙の如きモノ。これはWPCえのメッセージの形になっているが、これを彼は一生の仕事にすると云う。

私がカレをたゞいてゐるのをソバから見て、リマが『マタイ、子が一人できてウレシソオ!!!』

一人、カルカッタM I青年第二号ができた。今五、六人いるが、アチャリヤはモー大丈夫と思う。彼は日本のM Iに入って生活がしたい、工場も妻もすて、ゆくと云う。毎日の様に電話をかけてくる。しかし何分マダー、二カ月のPU問答で、私のモノはOL（オープンレター、公開状）を五、六冊よんだだけである。話は合計五十時間位した。近く日本えゆくと云う。カレの英文メッセージはプリントにしてWPC会場で配布されるだろう。君も一部もらつてよんで見たまえ。PU研究一、二カ月のインド青年と君の間にドンナ大きなヒラキがあるか分るだろう。君の手で見事カレの大メッセージ（実は挑戦状！）を訳出して見たまえ。英語に自信がある者、英語でよく私に手紙をくれる者は！

● Mar. 25, 1954 1997 信

## ジャーニーヌの手紙

——M Iの嬢らよ、こんな手紙を！

① W IIは実によくできてゐる。編輯者に大きな Merci を云いたい！ イヨ〜これなら週刊にしていゝ。〔略〕

② W、この上は経済財政的経営の手腕を見せてほしい。現状を知りたい。  
③ 今日バリからジャーニーヌの手紙がきた。ヤサシイ手紙だ。私はウンとほめちぎつてやったのだ。今28/9だと云うから、20位の時カルカッタに来ていたのだ。私の事をたえず口にしていたフランス新教育協会々長、ガンジイ友の会々長マダムギエス夫人が亡くなった報知は悲しい。もう90才位だつたらう。いゝ人だった、三十年前の私を覚えていてくれたのだ。（パリから四日でこの手紙はきた）

『お手紙うけとりました。ウレシクテたまりません。私はアナタをよく知つてゐます。沢山アナタの本やOLをよみましたから。私はアナタの伝統的ななして現代的な感覚のあふれた本をよむのがスキです。あなたの云われる様な伝統はピツリフランス人にもうけ入れられません。私はモー一つの雑誌にアナタの事をかいてゐます。それを送る様に編輯長に云つておきました。タクサン〜の読者から手紙や問合せがきています。だから私もアナタにお問合せしなくてはなりません。一体イツこちらえ来て下さるのですか？』

ガンジイ友の会々長ギエス夫人はなくなりました。悲しいコトです。夫人はよくアナタの事を私に話して下さいました。「キット帰つてきます」とイツモ云つていられました。アナタがお帰りになるのをドレホドおまちなつていたか分りません。

アナタの大インドに対する情熱を私も味うコトが十分できます。私もカルカッタに二年もいました。モー一度行きたいと思つてゐます。マハハボディ協会で、ジナーラターナ師やその他タクサンのお友達をもつてゐます。アナタもみな御存じでしょ。

アナタの御質問にも少しお返事しなくてはならないのですけれど、ア

ナタは私をほめすぎられたので、お返事がかけません。私はソナニ値がある女ではありませんもの。

イツカお目にかゝる日を楽しみにしています。マダムによろしく。

パリ、三月十九日(五四) ジャニーヌ・レーニエ

追記—今 *Votre Santé* 編集長からアナタの原稿を頂いたお礼を云ってました。』

〔欄外〕M Iの娘らよ！ こんなヤサシイ、あっさりした敬虔な、しかも心をうつ手紙をかけ！

●Apr. 1. 1954

### ■シカゴのまだ見ぬ娘マキえ

—生れて始めてのふしぎなオドロキとヨロコビ—

Dear マキ！ 何と云うウレシイ手紙をくれたのだ!!! 一体全体君はダレだ!?

私の本をよんだダケでソナニ私たちを愛してくれるのはまるでウソの様だ！

君の写真をタクサン送ってくれ給え、君がシールと知り合ったのはフシギだナ、君は一体ドコで生れたの？ 大14 I 25生れ？ いゝ月だ、いゝ季節だ、思想的偉人の月だ。しかし、ドコで生れたのか？ お父さん、お母さんはドンナ人なの？ ドコにいらっしやるの？ 兄弟？ 一体全体ドンナチャンスで米国え渡ったの？ 五年前なら相当困難があったはずだ。ドオシテそれを突破したの？ そして五年も米国にいながらソナニやさしい心バセとソナニ大きいユメを抱いているのはドオシテ可能なの？ 一体全体五年間何をしていたの？ 君のアメリカ人観は相当深刻だ。よくも女性の身、そこまで批判力ができたモノだ。何と云うウレシイ娘だ！

君は一月生れだのにスバラシイ△をもっている。スバラシイお母サンをもっているんだ。エライお父さんにチガイない。若い娘を米国と云う救済し難い地獄え放り出すのはエライ人でできない。君の自己ヒハンは徹底している。ウレシイ！

一日二回のオットメ、十五、六時間はエライ！

君は力強く創造的な人生を生きる女性だ。シールの好きお友達になってほしい。ミチオにゼヒ会ってごらん。彼はM I卒業生中のピカ一だ。少しキザナ処(神様の様な)があるけれど、絶対にカケヒキを知らない青年だ。当地にきて私は第二号ミチオを一人発見した。P V N アチャリヤ28才。この一月の世界宗教人会議で「科学と宗教」と云う永遠の題目で講演したケミスト(化学者) (ある小さい石ケン工場主)。一月以来二カ月私についてP Uをやり、食の行を試みスゴイ判断力を閃めかす様になった。数日間純正食を厳格にやり出してから嘔吐で悩んだが、その間にかき上げた論文がスバラシイので、彼の宿題を叶えて私は彼の日本行をOKした。スルトカレは一日で旅券をとってきた。私と一緒に一度訪ねた事のある東京裁判で有名なP博士を訪ね、紹介状をもらい、スグ、ベンガル國務大臣F・セン氏に面会、数十人の面会申込者を尻目に一時間半にわたってP Uをといいたモノだ。セン氏はおどろいたり、感心したり、ツイニ旅券を即座に手配してくれた。日本以上に旅券の六カシイ国でコレは又何と云うスゴイ手並だ。偉大なるかなP U！

君もP Uをにぎった。▽△のコンパスを手にした以上、モー君はドンナ事をして大丈夫だ。私が保証する。この六十一才の老人が保証するんだモノ、絶対ウソはない。思いついて何をしてもうろしい。一切合切OKだ。ドンナ二つまらない事でもエゴイストでもよろしい。▽△のコンパスをもっているモノは何をしてもうろしい。これがP Uの強みで、無双天下第一の処だ。君はウレシイ△性だ。一月生れの△ならシメタモノだ。ただカラダさえキズモノ、ローズモノ(病人)にしなければ、何をしてもよろしい。

ウーンと大きな苦しみのドン底に何回もおちて見ないと人間はダメなんだ。しかし一体全体君は何をしようと思うのか？ 一寸位もらしてもいいだろう。

私たちは今日一人五アンナ(25円)で生きている。インド人でも一寸マネができない。昨日私はセン大臣に招かれスバラシイ食料理を頂いたので夜はヌキにした。こゝで始めて知り合いになった中島君一家五人は食

養をやり出してから、ミナ一人々々健康になり、子供のおネ小も泣き虫も治り、生活費は半分になってしまった。その上モ一医薬に金をとられる事が一切なくなつた。食生活が何よりも大切なのだ。これさえ正しくやれば、モ一絶対に心配はない。この世の一切の心配事は免疫だ。

Dear Maki! 毎月\$50も送ってくれてホントオ? リマがビックリしちゃった。一体君はドンナ気でソソナ事をやるの?

あゝ! Maki! 君の様な、まだ見も知らぬ娘から何と云う大きな、何と云うウレシイおくりモノを貰うのだ。先日もちオから沢山送金があったのでリマは泣いちゃつたのだ。M Iの子供からも送金があったので、私たちはモ一このヨロコビを表現する方法にあぐんでいる。毎月々々、私の通信をよんでも感想さえ云ってこない人があるし、本をもらつてもアイサツさえもしない子があるのに、君はマダ会つた事もないのに! あゝ、何と云う娘だ! このオドロキとこのヨロコビの味は全く今日まで私の知らなかつたモノだ!!!

「泣き虫ガンジイ」をシールに送つたから、モ一君もよんでいるだろう。けれど君の為にリマと私からモ一冊送る。それから古いコンバの旧号を本部から送らせる。ヒマによんでごらん。今後毎月サーナもコンバも④も毎号 Airメールでシールと一緒に送ろう。その他ナンデモほしいモノは云つて来てくれ給え。こゝで今私は生れて始めて独学の英語で本をかいている。ソレは六月頃から世に出る。毎号、毎冊送ろう。スバライシイ人生の遊び相手、ケンカ相手、君の正反対の友を早く見付けたまえ。アメリカには何人かいる。

君の絶対の、無限の永遠の幸せを心から私は祝福する。

如一

〔欄外〕この手紙は全く私の知らない娘、米國で苦学している若い娘から突如もつた手紙に対する返事。こんな返事を私にスグかゝした娘はまだ一人もなかつた。私は61になって始めてこのオドロキとヨロコビを味つた。何と云うフシギナ感激だ!

R、今後S、C、W毎号シールと彼女に同時に送せよ。別々に送つても干税同じなら別々で。④と⑤の旧号一揃スグ、マキに送れ、私の新しい娘に! 中島君にも送れ、ふるいWも共に。宛名は後便。

● Mar. 25, 1954 1-69信

PU法華天台(千二百年前のPU提唱者)

## □ 伝教と云う自由人

1 千二百年前のPUの同志

暴れ狂う夜の大海原に四枚の木の葉の様に、小さな船がもまれていた。空高く押し上げられたか、と見る間にタチマチ奈落のドン底に落ちてゆくアワレナ小さな四つの船。

アッ! 一つの船の舷がこわれた。二十人あまりの人が荒波の上に投げ出された。アッ、みなタチマチ波にのまれてしまった。

いま一つの船が突如小さな孤島をとりまく岩礁にのりかけ、(舵もきかないし、雨で見通しがきかないからだ)船底が破れ、また二十余人の人影がバラ／＼と波の上に投げ出された。見る／＼うち半分は波にのまれてしまふ。幾人か怒濤にうちのめされながら岩にシガミついている。夜明けが来るのをまつている。アッまた大浪がきた! 二、三人また見えなくなつた!!!

のこつた二隻のうち、一隻はマルデ悪魔にでも引かれる様にグン／＼南の方へ流されてゆく。今一隻は東の方へグングンもみくちゃに弄ばれながら流されてゆく。夜があけても暴風雨は荒れに荒れ、狂いに狂う……夜が来て朝が来た……夕べが来てまた夜が来る……

二隻の船はドコへ行つたらう……

これは延暦二十三年(約千二百年前)七月七日七夕の夜八時からの出来ごとである。暴風は何日たつても止まない——

漸く三十四日後に一隻は荒れ狂うアラシから脱出してはるかな南海の中國福州長溪県の海岸の小さな港に漂流してついた。今一隻は五十四日後に、明州の海岸(今の寧波府)に漂着した。今なら飛行機で福岡から五、六時間のところだが、千三百年前には五十四日暴風雨にもみぬかれて、食糧も水もなくなつてからヤット辿りついても幸運であつた。海上で暴風雨にあつて漂流する恐しさは、實際体験しない人にはトテモ想像するコトもできない。私は二十才の夏、小さな和船で兵庫港を出て、瀬戸内海を西の方へ

櫓を押して出かけて帰るさ、潮流に流されて難航力漕している所へ暴風雨がやってきて、一時間こいでも、二時間おしても、海岸の同じ灯が同じ所に見え、ホトンド絶望におちたコトがある。木の葉の如くホン弄される小舟の上で死物狂いで死斗してヤット数時間後に港に帰ったが、今思い出してもアノ日の恐怖はマザ〜と見える。しかし今地図の上で見ると、それは千分ノ一ミリにも足りない海上の距離なのに、この四隻の船の中、二隻が突破したのは五十ミリもあるから五万倍の距離だ。時間にすれば数百倍だ。

二十才の頃、私は船齡三十年余の万栄丸と云う千六百屯の船で、六日六晩暴風雨のインド洋を漂流したコトがある。船が浪の山で高く押し上げられると、トモとヘサキが少しおれて甲板の板のツギ目がはなれてきしんだ。ベットの下のカバンがゴボ〜流れ出した。四十九人生きた心地はなかった。その中で一人はコレラで死んで行った。

三十四日の難航の後に漂着した船に一人の青年僧がのっていた。これが当時の中国の名僧高僧をおどろかした後の空海大師。

おかれて五十四日目に漂流した船にのっていた僧が伝教(38才)。

私は六十一才の今日まで伝教大師を知らなかった。カルカッタで国塚一乗兄から『伝教大師』(塩入亮忠)をかりて今読み了ったところ。感激おくあたわざるモノがこのペンを走らす……忙しいのでトモ長くはかけないが、この一文が縁になって君が古典をよみ、偉大な思想家の生い立ちや、功過を研究し、自己ヒハンの資にされるなら幸せである。

私は京都に生れ、京都で育ったので朝に夕に比叡山を仰ぎ、何十回となく登山したが、その開山伝教が千二百年前のPUの同志であったとは知らなかった。そこで一しお比叡山を思う。ナツカシイ思い出がわいてくる。私が生れて始めて登った山がこの山で、母と弟と一緒に登ったからオソラク七、八才の頃だろう。私は富士も御嶽も白馬も立山も登ったが、比叡山ほどナツカシイ山はない。それが今伝教大師をよんで一層なつかしくなった。もう一度登る日はあるまいが、思い出の国では毎日でも登れる。母も一緒に！ あの日私たちは坂本へおり、大津え出て疏水の舟で京都え帰った。生れて始めての登山だった。母はまだ27か28才だった！ 30才で死んだ母

にとつては、一生でたゞ一度の登山だった!!! その後五十余年、私はピレネーもアルプスも、ウラルもロッキーも越えた。今はヒマラヤの麓の平原にきている。母はいつも私と一緒にだ。私は老いたが母は若い。

## 2 二百五十戒の行

伝教は日本の生んだ最大の聖者と云われる。

カレはシガ県比叡山のフモトに千八百七十年前に生れた赤ン坊。当時の日本には中国から移住してきた人が三十%も人口を占めていた。その一人に登万貴王の一族がいた。その子孫が三津と云う名を天皇からもらってシガの里に定住した。王はオソラク当時の自由人で、中国の戦乱の巷を脱出した勇しい青年であったのだ。その四百年後の子孫の一人が伝教である。

その頃百枝(藤原)(伝教の父)が神仏に願をかけ、比叡山に入って草の庵をつくり、朝な夕な三宝(仏、法、僧)宇宙の秩序)を念ずる中に、ハッキリ天地の理法—三宝を感得して下山し、年余にして生れたのが伝教。

十二才の時彼は近江国分寺に小僧にやられ、修行がはじまる。石山寺の南、近江学園の辺りだと云う。近江学園から伝教が生れなかったらフシギだ。十二才の伝教の名は広野。その意志の強さと気骨はその頃からスデニはつきりと見られたと云うから、父母なる人の精進の堅固も思いやられるではないか。十四才の秋、広野は法華経、最勝王経、葉師経、金剛般若経、方広経、金藏論、三宝論等の試験を見事にパスした。そこで最澄と云う名を得た。それから十戒の行をちかつかつた——盗まぬ、淫せぬ、ウツつかぬ、酒のまぬ、身を飾らぬ、歌舞を見ぬ、ゼイタクナ床にねない(板の間にねる)、午後は飲食せぬ、金に手をふれぬ。君には一つでも守れるか? 竹の子会員はミナ少くとも七戒以上平気で実行できるからアリガタイ。この戒にはないが、当時の食生活は我々の正食の最も厳格なモノだったのだ。だから君が正食と云う生理学的条件を自ら進んで実行する限り、君は伝教以上になれる事は私が引きうける。

最澄はい、声の少年だった。声が人々に快よくなつかしく思われない人はトテモ幸せにはなれないと昔から云われるが、正食人の声はダレにでも好かれる。

最澄は父母からして厳格な生活法を教えられていたし、その頃の食事は正食精進食であった。この点で君はスデニおかれて不利な条件におかれている。スタートがおくれている。それだけに君は最澄より苦しい斗いを覚悟しなくてはならない。その代りソレを突破したら君は最澄以上になれる。

十九才で彼は比エイ山に登った。二百五十戒の行を始めた。十戒でもタジ／＼だが、二百五十戒はツライ。しかし彼はソレを五十二才まで守りつづけた。五十二才で彼はその二百五十戒を破りすてた。こゝにカレのエリア所がある。三十年以上も守りつづけたことを、金科玉条をすて去る所に大きなジャンプがある。君の様に始めから無戒でいては一つも破る事はできない。正食行を毎日一回以上やぶったのでは破戒もハナハダシイ。一年三六五回！最澄は二百五十戒は破っても、正食行だけは破らなかつた。君は七戒を守らずに、その上正食行を破り易い様な境遇におかれている。だから最澄以上になるキカイに恵まれていると云うモノだ。

一四〇二年前、欽明帝の十三年に始めて仏典が日本に入ってから四十年後、仏教は聖徳太子によって二十九年間に日本にひろめられたが、太子の法華經の注釈本にはハジメに『これは我大和国の私集で、海のカナタの本ではない』とかいてあると云う。今の学者が欧米の輸入品であると銘をうったモノでなくては尊重しないのと思ひ合せるとマコトニ今昔の感、自由人とドレイの差の大きさにうたれる。その後百年、鑑真和尚という中国人が来朝する。これがまた大いなる自由人だつた。これは奈良朝文化の建設時代であつたが、今しにて思うとナラ朝は、インドのヴェダンタ哲学（ソレは今もこのインドに脈うっている）の生粹一宇宙の秩序、世界觀の国家的莊嚴であつたのだ。これを平安朝に最澄が出て固めたので、ツイニ、千二百年の日本の平和が守られ、東方君子国、日出る国として東亜の盟主と仰がれる様なオモハユイ事にさえなつた。しかし、最澄以後、空海、日蓮、道元、親ラン、法然等の自由人が出て時々警鐘を乱打したが、何分、正しい食生活の乱れを革新する人が一人もなかつたので大勢はツイニ世界史上空前絶後の大敗戦を招き、国体を失つてしまふコトになつた。だからこの辺で正食精進の一行だけを大声疾呼するものは伝教以上の仕事が出るのだ。何と云うアリガタイ幸せだ。しかしその行を完成する者が一人もいな

い!!! こゝに君が深く考えねばならない事がある。

全国に国分寺の跡のこつている。それが千二百年前の「宇宙の秩序—無双原理」による人間革命の成功した時代の面影である。西曆七、八百年頃のナラの都は若葉がぐれに大伽藍が朱と碧に輝き、大唐文化の平城宮は咲く花の匂うが如く盛んだった。その頃中国から鑑真和尚が渡つて来た。彼の渡航は一生を賭した冒険だった。彼は天平十五年に渡航の決心をしたが、海上にのり出すこと五度、時には難破し、時には海賊に見舞われ、時には官に妨げられ、最後には大暴風雨の中を漂流するコト十四日、食つき水渴き、辛くも中国に漂着した。彼はその暑熱と困苦のためツイニ失明してしまつた。五十五才で第一回に渡航を企ててから六年目で彼は六十一才になつていた。失明した彼はツイニ渡航を断念していたが、その後五年目に、遣唐使一行のうちにはいた吉備真備から渡航をすゝめられ、第六回渡航を企てた。この吉備真備は24才の時入唐し、二十年間勉強し、帰朝してまた、副使となつて渡つた人である。千二百年も昔によくも渡つたモノだ。二十年も中国にいて帰朝してまた出かけるとは何と云う冒険だ。永遠の少年吉備真備!!! そんな人が何人もいたのだから私など恥しい位だ。

盲目の鑑真和尚は西曆七五三年十月二十九日、ツイニ揚州の龍興寺をヒソカニ脱出し各方面からこれを聞いて馳せ加わつた法進以下十四名の僧、智首以下三名の尼僧、その他二十四名と共に教典、仏具の大貨物をもって、大使の船にのりこみ十一月十五日寒風の中を蘇州から船出した。しかしまたまた大暴風雨にあひ大使の第一船は数千哩流されツイニ安南（現在の仏領印度支那（ベトナム））に漂着した。暴風雨と斗うこと三十日、第二船はツイニ二十五日目にサツマの海岸に着いた。この船に鑑真和尚はのつていた。五十五才で第一回渡航を企て、から前後十一年をへて漸く日本にいたが彼は日本の景物も人々をも見る事ができない六十六才の失明者だつた。それから一行がナラの都に入つたのが翌年の二月四日、寒い最中だつた。

今なれば空路五、六時間、船で四、五日の所を彼は十一年もかゝり、サツマからナラまで空路二時間の処を二カ月もかかっている。しかも眼を失つた人だ。私はユー／＼とサーナダ号でカルカッタに来てゐる。まだ眼も

つづれない。ドーヤラ景物も見えれば人の顔も分る。それにコトバまで分る。私は一体ドンナ仕事をやってのけたら、鑑真和尚に対して恥じないで済むのか？ 失明の鑑真は、聖武天皇、光明皇后、孝謙天皇らに無双原理世界観妙法蓮華経を講義し、PU卒業試験までした。その後唐招提寺に入りANSをつづけ、七十六才在留十年にしてその一生をとじた。この鑑真の設けた大仏殿の西側の戒壇院が彼の無双原理講究所道場であった。そこで二十年後に十九才の最澄がANS卒業式を授けられている。

### 3 ハジメあるモノにオワリあり

欽明天皇十三年(五五二) 仏典渡来、その後四十年聖徳太子の撰政二十九年、その後百年間に聖武天皇、光明皇后、孝謙天皇の如き熱烈なる求道者を先頭に数百千の指導者が協力して作り上げた咲く花の匂うが如きナラ朝の文化はワズカ七十余年にして発展的解消のためにその幕を閉じ、都は平安に移った。その間僧道鏡、義真らの横暴乱行があり、いく度かの内乱陰謀が行れている。イカニ政治と云うモノが六カシイモノであるか分る。しかも今にして見れば、ソレラの法世はアト方もない一場の昔物語にすぎない。一国の最高指導者の賢明果断をもってしても永遠の平和は確立できないモノである。インドもまた、平安朝やナラ朝の文化の建設と崩壊にいたる歴史を五千年くりかえしている。

永遠の平和は実現されないモノだろうか？

人類はトテモ最高の判断力のクモリとクルイを取りのぞく事ができないのだろうか？

私はこの四カ月間に二百人余り不治の病に悩む人々ばかりを指導してきた結果、インド人の判断力が全く、或は大部分蝕ばまれている事を発見し、スリルとサスペンションにガッチリつかまれ、その結果次の如き大結論に到達している。

大インドが西欧の暴虐に支配され二世紀も苦悩し、今尚その毒牙を完全に脱出していないワケは、数千年来のヴェダ哲学世界観の建設したインド文化に対し、二千五百年前に革命の火の手をあげ、以後数百年見事に政治し指導した仏教哲学、トクニ龍樹(ナガルジュナ)なる自由人が確立した

大乘仏教の原理、宇宙の秩序、最高宇宙の弁証法を棄て、古来のインド教ヒンズイズムの小乗三乗精神に走ったり、或は仏教の対立者ジャイナ教を奉じたりしたためであるが、ソレこそヒンズー精神、古代ヴェダ精神の優越の故なのである。仏教がすてられたのはインド教と云われるインド精神、インド哲学の方がすぐれていたからである。しかもその印度教、ジャイナ教をもってしても二千年来インド文化は低調に走り、人類のスピベテの宗教の母胎であり、全人類の最高の文明の建設者でありながら、アエナクモ英国の毒牙の餌となり、数千、数百万のギセイをさげ、今尚、その毒牙を免れきつてはいない事実を見る時、私はナラ朝の文化、平安朝の文化の暗流と末路を思い出す。

仏教も印度精神も、道教も、平和の戦法、愛の兵書「兵法七書」の教えも余りに偉大であった。しかるに、「宇宙の秩序」七則の中「始あるモノに終りあり、表あるモノにウラあり、表大なればウラまた大なり」の三則の偉大な真理の示すごとく、偉大なるモノは劣少なり、完成は崩カイなり、始めこそスデに終りであるコトを、これらの偉大なるモノの昔物語によって証明している。

親鸞が偉大な大乘仏教の真髓を六字の名号に要約したのは実に偉大であった。しかしその偉大なる簡約のためにドレ位多くのムダと罪悪が生れたか！ 一生を苦戦悪斗の中に送りツイニ巨万の富を得た者が父をつぐ事のできない不肖の子になると同じである。こゝに全ての偉大なる宗教や事業や、思想や芸術の没落のヒミツがある。

私は長い間、ヒモジサとサムサの偉大さを説いてきたが、今は偉大なるモノ、最大の富、最高の智エの毒害性をとかねばならなくなった。この点老子の道「無為」は実に驚嘆に値する老獪性をもっている。私は今、伝教と空海の生涯によって世にも得難い教えを発見した。

### 4 痛烈な自己批判―(一乗無双原理え)

青年最澄は十九才で比叡山に分け上った。

千二、三百年前の比叡山には住んでいる人はなかった。こゝに君たちと自由人のチガイがある。自由人は自ら困苦の山え上るし、君は歡樂の巷に

引かれる。モ一これでハッキリ一生の方向がきまる。彼は自由を求めるのだし、君は快楽を求めるのだ。

最澄の様な自由人になるのは実に金のいらぬ事だ。山え入るんだ。ヒトリで山え入るのだ。大学え入るより、米国会留学するよりヤサシイ。しかも効果は100%、終点は自由人。

先ず山には食堂がない。ソバ屋もない。百姓もない。乞食も出来ない。第一、家も小屋もない。テントを貸してくれる人もない。第一、マッチがない。頼みになるのは一丁のナイフ位のモノ。この頃のキャンパーがテントやコンロやカンズメ、キャラメルまでもって上るとは話がちがう。山へ分け上ると云っても道があるワケではない。

道と云うモノは、多くの人は何千年の間通うので始めてできるのだ。道のアリガタサ、偉大さと云うモノを知りたかったら(君はソレさえを知らずに一生を送るツモリか? ソレならモ一君の一生には自由と云うモノは来ない)一度手近かな山え上って途中から道を外れて灌木のシゲミをシャニムニかき分けて、頂上え最短のコースをつくって見ろ! 三十分でラクに上れると思つた頂上が二時間も三時間もかゝる。日がぐれてくる。風が寒くなってくる。

トクニ雪の山をヒトリで越えて見ろ。高々一里位でも半里位でも、二時間も三時間もかゝる。私は二度、全く案内を知らない雪山を一人で越えて、二度とも死に損ねた。頂上から直線で十町位のフモトの温泉え下りるのに七、八時間もかゝって、スキーを折り、ストックを一本なくし、右足を痛め、正午に出発したのに八時過ぎまでかゝったコトがある。大切な万年筆をなくしたのは何十回も断崖からころげおちたからだ。右足は三十年後の今日でも時々痛む。今一度は小さな峠を一つこして谷の中をトナリ村(福島か山形かの)の熱海と云う温泉に出る一里あまりの道だった。朝九時頃に出かけたのに十二時間もかゝり、ハラはへる、寒さはこたえる。吹雪になつて全く方向が分らなくなつた。地図なぞ何の役にも立たない……

トニカク一度、タゞヒトリで二、三里の山越え道を道をはなれて歩いて見ろ。君は死ぬかもしれない。雪山の遭難者が、村から、五六町の処まできていながら凍死しているコトが沢山あるのだ。

海ならモット恐しい。小舟でセト内海でもいゝ横断して見ろ。ハジメテ君は「コンチキ号漂流記」をかけたノルウェーの一青年のエラサが分る。私は三度難破しかけた。一度は神戸港で四十年前だ。二度目はインド洋で千六百屯の船齡三十余年のボロ船で六日六晩流された。三度目は同じ船でスペインのトレヴィエハ沖で碇泊中暴風雨にあつて、八千屯あまりのクラシ・コルキエホン号と衝突した時だ。いずれも四十年前だがその時の恐しさは今もマザ／＼とよみがえってくる。よくも助かつたモノだ。

ツイ四、五日前もある英国の青年科学者が一人で八十七日大西洋を漂流した話が当地の新聞に出ていた。去年東京のフォスターと云う中老の男が二人のKQボーイと共に十屯あまりのヨットで太平洋を横断した。

「白い牙」の様なスゴイ大自然の中の生活をかけたジャック・ロンドン、数百の美しい動物記をかけたシートン……みな命がけの冒険を何回もやっている。「ラニーバッドの冒険」をかけた老シンクレアだつて、「アニリン」物語をかけたシンチンガーだつてミナ恐しい冒険をしている。「アラビアのロレンス」、「ペルシャのワスマス」、「先史時代の情熱」をかけたシュリーマンだつて、「城砦」をかけたクローニンだつてミナ大冒険をやりぬいている。(つづく)

〔編注〕「O」無双原理の問題。

「ANS」= A New School. 新しい〔無双原理世界観の〕学校。

「ハチの巢」= 桜沢先生の『無双原理・易』の巻末の無双原理問題集にある問題。「ハチの巢はなぜ六角か」。単なる幾何学の問題ではないはず。

「W」= 『世界政府』新聞。

「P」博士 = 『インドの法律家。太平洋戦争の責任を問う東京国際軍事裁判で、多数意見に反対し、戦勝国に立法権はないと全被告の無罪を主張した。』

「兵法七書」= 古代中国の軍事書。『孫子』『呉子』など七つの本。桜沢先生はこれらの本を読んで『兵法七書の真研究』という本を書いた。

「六字の名号」= 『南無阿弥陀仏』の念仏。

# 各地のイベント

調庭智禎子、他

調下丸子 ☎03(758)1570

## 正食料理教室

(第4土曜) 2時

調稻谷紀水

調名古屋、カシゴ

☎052(962)7321

## 正食料理教室

(第1日曜)

調浮津宏子

調愛知・小牧 ☎0568(76)2731

調浮津宏子

調たなかや(毎週月曜日)

(西武新宿線玉川上水駅)

☎0425(36)8477

## 穀物菜食ティイレストラン風

料理教室(未来フードアトリエ風Fu) 毎週木曜2時半、6時半

要予約、オリジナル・マクロビオティック料理実習

調文京区関口 ☎03(269)0833

## クッキングサロン(宇末(うま))

第3水曜、11時

調静岡県伊東・富戸 安井三恵

☎0557(51)2397

## 富士宮正食料理教室

日取り問合せ

調富士宮中央公民館

☎0544(24)0556

## 自然食料理教室

火曜10時、基礎科生募集 月2回

本科 グルメ料理、正食理論、野草料理

調横浜・栄区 JR本郷台駅5分

## 神戸たんば会料理教室

毎月第一木曜10時、14時

調神戸(ヘルスフーズ) ☎078(453)1777

## 講習・勉強会

### 定例勉強会(門前の小僧会)

第3水曜 10時

調盛岡、マナ自然食

☎0196(62)6205

### 陰陽勉強会

第3日曜 11時

調群馬マクロビオティック・センター

☎0273(22)5484

### 東北正食協会・月例会

月末の日曜日 1時

調仙台 食事処「友苑」

☎022(246)2771

### α(アルファ)マインド

瞑想の会 毎月第1、4月曜 3~5時

調目蒲線奥沢駅2分

☎03(576)9567 内海

### 体質改善半断食合宿

毎月第2週7日間。指導/橋本由八

調バスセンター(福島県いわき市)

☎0246(8)2335

### 12月の穂高養生園

11月30日、12月2日 チベット密教

7、9日 マリン・ヤングパードのメ

エフトロツジ①

14日、16日 スエットロツジ②

31日、1月1日 有明山神社2年まじり

調 ☎0263(83)5260

### 正食のはた「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室

調青森市戸山字赤坂268、17

☎0177(41)9559

### 身心ヨーガ教室

毎週木曜19時、21時

調JR松戸駅4分日暮ビル5F

☎0473(67)1592

### ミルクィウエイの行事

運動手技療法教室(小川茂年)

大極拳(毎週木曜午後7時)、毎週日曜

午前10時) ヨガ教室(毎日曜3時)

調 ☎0422(53)6483

### 石打ペンションブルーージュ

玄米食スタップ募集 男女数名

調 ☎0257(83)3667 鈴木

### 半断食「宿便とり」研修

調大森英桜・牧内泰道

毎月1日、8日 合宿

調熱海温泉道場

☎0557(80)2101

### 穀物菜食ティイレストラン風

ネットワーキング・パーティー(毎月1

回不定期、6時半) 3090円 要予

約 木曜市場・主に野菜

調 ☎03(269)0833 鳥越

### 自然食ペンション

自家製作物提供。全室床暖房。静かな個

室。ミネラル温泉。テニス、スキー、プ

ールあり。岐阜県大野郡清見村

調大原山荘 ☎05776682953

### 赤ひげ堂東洋医学講座

調セントラルプラザ(飯田橋駅)

☎03370(48)04

### 蒼玄協会半断食ドック

毎月第2週6日間(通い可) 八王子

併設/雅楽、農業生産、心眼研修、語学

純正食品販売 \*各地支部

調 ☎0426(25)0096

### 大蔵セミナー

正食心身改造研究会 女性スタッフ募集

代表/横田佳知(町田市大蔵町)

調 ☎0427(34)7670

●マクロビオティック(料理、食品の

用語メモ

ココロ 穀物ミルク。「穀光」

ヤンロー 小豆が主成分の保健飲料。

「ヤン」は「陽」

ヤンセン タンポポの根から作った保健

飲料。「陽泉」

パンオサワ 穀物の粉を入れた自然発酵

の食養的なパン。「オーサワ式パン」

コーヒー 肉に似た感じの植物性蛋白。

小麦のグルテン。中国語。

セイタン ビン詰めまたはパックされた

小麦のグルテン。「生粋の蛋白」

ポチロン poition かばちや。仏語。

タルト tartle パイ。仏語。

サラセン salassin そば。仏語。

# 料理教室

## 群馬マクロビオティック料理教室

(毎月第一木曜、昼・夜2回)

調吉成江子

調高崎 ☎0273(22)5484

## 上尾食養料理教室

詳細問合せ

調吉成江子

調小川自然食品店

☎0487(74)8504

## マクロビオティッククッキング

在日外国人と英語で習う料理教室(月夜

・火昼、デイナー(第4土曜夜)

調代々木上原

☎03(485)0165 伊藤のり子

## みちのく自然食品センター

第3日曜9時

調小川みち

☎022(262)7677

## 目黒食養料理教室

毎月曜昼、夜

調田中愛子

調中心健康センター

☎03(449)5001

## 薬膳料理とパン教室

薬膳粥と料理第二日曜、パンは第二水曜

正食の店和や④ 〒939 富山県富山市中川原17 ☎0764・25・1448 ⑨9-20 ⑩無 台所食品、本・圧力鍋等  
福井健康学園④ 〒910 福井県福井市照手1-11-2 ☎0776・21・3811 ヨガ・正食の健康道場、自然食品センター(市内)  
マルカワみそ(株) 〒915 福井県武生市杉崎町11-44 ☎0778・27・2111 ⑨8-18 ⑩無 天塩仕込み味噌・販売売買取、味噌作りの指導

【近畿】

伊勢食養センター(星出旅館)④ 〒516 三重県伊勢市河崎2-15-2 ☎0596・28・2377 旅館、レストラン、仕出し、料理教室、食事指導  
ISE・SHIMA MACROBIOTIC. C. 海静養生園、松原荘④ 〒517-05 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎05994・3・4372 自由人お宿レストラン  
まごころ堂 〒603 京都市北区等持院東町49-46 ☎075・461・5550 FAX 461・5575 良書(真の健康長寿・生きがい・人間性向上書)専門 全国通信販売 資料請求はハガキに「新しき世界へ」と書き、氏名・住所・電話番号明記の上、まごころ堂良書係へ (FAXも可)  
マクロビオティック④ 〒606 京都市左京区高野藤原町77 ☎075・711・4551 弁当(予約制)、正食品、書籍  
ヘルス発見④ 〒612 京都市伏見区桃山町鍋島7 JR桃山駅西50m ☎075・611・0337 ⑩10-20 ⑩無 純正食品、洗剤、無農薬野菜  
天粒マクロビオティックセンター 〒624 舞鶴市サンモールマナイ1丁目ヘルスショップみずたに内 ☎0773・76・7126 ⑨9-19 ⑩無  
健康と喜びの学園パラディテステ④ 〒530 大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店晩 ☎06・371・8014 ⑩無 ⑩祝 正食品、野菜、仙骨波動無痛療法  
ヘルスフード大手通店 〒540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎06・945・0618 ⑨9半-18半 ⑩2・4・5 ⑩祝  
正食協会 〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06・941・7506 ⑨9-18 ⑩無 料理教室、本部講座、研究会、入門講座  
アイランド・ジャブ④ 〒542 大阪市東淀川区西清水町34 江川直也3F ☎06・245・1414 ⑩10-19 ⑩無 ⑩祝 旅行企画、書籍、自然食品  
自然食品むぎの家④ 〒532 大阪市淀川区東三国町4-17-5 ☎06・395・7806、393・4577 ⑩10-20 ⑩無 ⑩無 純正食品、野菜  
ハッコー山海フーズ④ 〒533 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾン新大阪ビル414号 ☎06・461・3528 ⑩10-17 ⑩無 ⑩無 ⑩無 ⑩無 配達  
漢方 はくぶん堂④ 〒573 大阪府枚方市宮之阪1-9-29(宮之阪ショッピングS内) ☎0720・40・2121 ⑨9-19 ⑩無 ⑩無 食事指導 配達  
マト④ 〒596 岸和田市加守町4-29-9 ☎0724・43・2566 ⑩10-19 ⑩無 ⑩祝 無農薬野菜、純正食品、アレルギー食品、肌生品 配達  
マツヤ健康食品 〒655 兵庫県神戸市垂水区五色山8-4-9 ☎078・708・9380 東松弘樹 ⑩10-19 ⑩無 ⑩無 正食健康相談、純正食品、野菜  
神戸ヘルスフーズ岡本店 〒658 神戸市東灘区岡本1-7-7 ☎078・453・1777 ⑩10-19 正食指導、食養、美容相談、無農薬野菜 住吉店 あり  
兵庫陰陽会 〒661 兵庫県尼崎市武庫町1-3-11 鈴木英鷹 ☎06・436・3147 大森英桜先生講演会  
自然食品店緑屋④ 〒640 和歌山市湊本町3-23 ☎0734・28・0643 ⑩10-18 ⑩無 ⑩祝 無農薬野菜 毎週土曜昼正食食べてみる会  
グェバハウス④ 〒649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736・73・2154 ⑩8半-19 ⑩無 ⑩無 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養  
【山陰・山陽・四国】  
サーナ自然食品④ 〒723 広島県三原市港町794-1 JR三原駅歩10分 ☎0848・63・4831 ⑨9-19 ⑩無 ⑩無 生鮮品、野菜、パン、化粧品 配達  
人間医学社府中支局 健康医学社広島県総特約店 〒726 広島県府中市府中町590-6 ☎0847・41・7668 ⑩無 ⑩無 特に定めず 食品、正食浄血  
明治製粉(株) 〒726 広島県府中市中町536 ☎0847・41・2255 小川清 ⑩無 ⑩無 めん類、純正養老醤油、保命みそ製造  
⑩若本綜合漢方④ 〒730 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082・261・8001 ⑨9-17 ⑩無 ⑩祝、4 ⑩無 鍼灸、漢方、食事一体の指導 (要予約)  
障害者が地域で生きるための生活協同組合準備会 〒732 広島市東区尾長町575-5 鈴木方 ☎082・262・6330 玄米、料理学習、気功  
皆実 C I 〒734 広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎0822・55・2846 平賀佐和子 毎月第4 ④例会、料理講習、P U勉強会  
布法ボサツ友の会 〒739-04 広島県佐伯郡大野町83-26 ☎0829・56・2019 ⑨7半-22 布法(ぶひ)ボサツ・図書・身心相談・坐禅  
鶴島食品 〒747 山口県府中市南松崎町5-4 ☎0835・22・0347 社長/鶴島ツユ子、専務/原田昌一・弘美 純正食品、自然食品全国卸  
山口健康生活センター 〒753 山口県山口市道場門前2丁目4-22 ☎0839・23・1842(本部 ☎08397・2・3800) ⑩10-18 ⑩無 ⑩無 各種相談  
純正食品裕恵(株)④ 〒689-24 鳥取県東伯郡東伯町八橋233 ☎0858・52・2243 井上裕恵 ⑩無 純正食品配達・発送、健康相談  
愛媛純正食品センター④ 〒790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899・43・6464 菅本フジ子 ⑨8-20 ⑩無 ④ 料理教室(毎 ④) 東洋医学会

ハビネス④ 〒796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ☎0894・22・1768 渡辺大起、ナミ枝 ⑨8-20 ⑩無 ⑩無 幸せの輪をひろげましょう  
三集屋④ 〒770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886・32・8238 ⑩10-19 ⑩無 ⑩無 天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ!  
もみ④ 〒780 高知市中万々2-22 ☎0888・72・8537 山崎嘉子 ⑨8-20 ⑩無 ⑩無 午前中 自然食品 酵素 自然化粧品

【九州・沖縄】

旬の味そよ風④ 〒812 福岡市東区箱崎3-8-20 ☎092・641・9044 ⑩10-18半 ⑩無 ④ ④ 無農薬有機野菜、果物、食品、市内近郊配達  
サニーサイド④ 〒813 福岡市東区香椎6-2-16(JR香椎神宮駅徒歩2分) ☎092・681・0883 ⑩10-19 ⑩無 ⑩祝 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品  
八幡自然食品センター④ 〒806 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-22 ☎093・621・4184 ⑨9-18 ⑩無 ①3 ④ 料理講習、健康相談  
自然食品の店 マクロビオティック佐賀④ 〒849 佐賀市高木瀬東5-21-13 ☎0952・31・1394 食品、野菜、オガクス風呂・断食道場併設  
愛鍼灸院④ 〒849-13 佐賀県鹿島市大殿分1590-1 ☎09546・3・0981 ⑩8-19 ⑩無 ⑩無 鍼灸と正食品による総合治療、健康相談  
一心堂 〒857-01 長崎県佐世保市吉岡町1838-9 ☎0956・40・5733 ⑨9-18 ⑩無 ⑩無 馬油・ヨモギ茶・粒状/粉末ヨモギ石けん  
天粧子刺店④ 〒860 熊本市下通1-4-8 ☎096・343・4043 福山敬教 ⑩無 ⑩無 体質別食養相談・オリブ自然美容法  
天粧下通店④ 〒860 熊本市下通1-4-8 ☎096・354・9161 福山絢一朗 ⑩10-19 ⑩無 ①3 ④ 体質別食養相談・オリブ自然美容相談  
岡部食品豆腐工場(創業慶応3年)④ 〒861-46 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎096・234・0447 ⑨7-19 ⑩無 ⑩無 純正豆腐、食養研究会  
ニコニコ村④ 〒874 別府市堀田1-2組 ☎0977・23・3244 移動販売、有機野菜、食養相談、地方発送可  
心の学校・ヨガハウス④ 〒874 大分県別府市野口中町6-18 ☎0977・26・2463 ⑨9-21 ⑩無 ④ ④ ヨーガとマクロビオティック  
四季菜④ 〒890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992・59・4902 ⑨9-20 ⑩無 ④ ④ 無農薬玄米、野菜、O J 品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ  
大口食養村 川上野糺④ 〒895-25 鹿児島県大口市宮人1698-35 ☎09952・8・2708 特選三年番茶、テッカミ製造、純正食品販売、無農薬栽培  
天然村④ 〒899-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974・7・2922、7・2541 心身魂のいこいの場、案内書62円切手同封請求  
自然食品センター隔報④ 〒900 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎0988・61・7195 ⑩10-19 ⑩無 ⑩無 ⑩祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品  
こうもハウス 〒901-01 沖縄県那覇市小祿878-6 ☎0988・57・7798 ⑨8-19 柚木忠信 酵素、健康食品販売  
紅葉純正食品店④ 〒902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988・54・0296 ⑩10-20 ⑩無 ⑩無 書籍販売、純正食品、食養相談

【新入会】

八百屋そうだわよ④ 〒246 横浜市瀬谷区阿久和町4405 ☎045・365・6493 ⑩11-19 ⑩無 ④ ④ 店売り・宅配・移動販売  
八百屋 K A Y A ④ 〒228 神奈川県座間市入谷5-1667 ☎0462・55・9326 ⑩10-19 ⑩無 ⑩無 小田急線座間駅2分 野菜毎日入荷、宅配有  
にんじん村生活館④ 〒310 茨城県水戸市五軒町1-3-7 ☎0292・24・5848 ⑩10-18 ⑩無 ⑩無 ⑩無 簡素生活探求、バザー、料理教室、体験交流の会  
マト④ 〒596 岸和田市加守町4-29-9 ☎0724・43・2566 ⑩10-19 ⑩無 ⑩無 ⑩祝 無農薬野菜、純正食品、アレルギー食品、肌生品 配達  
自然食品の店 マクロビオティック佐賀④ 〒849 佐賀市高木瀬東5-21-13 ☎0952・31・1394 食品、野菜、オガクス風呂・断食道場併設  
まごころ堂 〒603 京都市北区等持院東町49-46 ☎075・461・5550 FAX 461・5575 良書(真の健康長寿・生きがい・人間性向上書)専門 全国通信販売 資料請求はハガキに「新しき世界へ」と書き、氏名・住所・電話番号明記の上、まごころ堂良書係へ (FAXも可)  
漢方 はくぶん堂④ 〒573 大阪府枚方市宮之阪1-9-29(宮之阪ショッピングS内) ☎0720・40・2121 ⑨9-19 ⑩無 ⑩無 食事指導 配達  
こくーそう(虚空蔵) 〒409-15 山梨県北巨摩郡大泉村西井出8240 ☎0551・38・4741 ⑩12半-19 ⑩無 ④ ④ 雄大な山々と小さなお店!



# 全国日本C I 協会友の店

■掲載希望の方は別ページの入会申込書(法入会員)で申し込んで下さい。3行以上は1行につき5,150円増しになります。  
 ■掲載内容は、名称、郵便番号、住所、電話番号の順で、(Ⓜ)は営業時間(「10-18半」は「午前10時から午後6時30分まで」のこと)、(Ⓜ)は定休日(「㊄」は「毎日曜日定休日」、「3㊄」は「第三水曜日定休日」のこと、「祝」は「祝日休み」、「無」は「年中無休」)、次は営業(活動)内容です。(「㊄」はオーサワジャパン商品取扱い店です)

## 【北海道】

(㊄)いわさき薬局 ㊄053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ㊄0144-72-6811  
 ㊄09-20 ㊄1-3㊄ 漢方・食養相談、皮膚病・美容相談  
 手稲マクロビオティック料理教室 ㊄006 札幌市手稲区前田10条17  
 丁目2-11 ㊄011-681-1120 ㊄10-17 ㊄㊄ 食品、図書、健康相談、他  
 自然食品の店-むぎさと-㊄064 札幌市中央区北2条西28丁目 ㊄  
 011-644-1921 ㊄10-19 ㊄㊄ 祝 食養生当法相談可・配達・宅急便可  
 北海道健康学苑 ㊄079 旭川市永山町11-52-6 ㊄0166-48-4107 ㊄8  
 -20 ㊄㊄ 食養相談、足心道指導、食品、書籍

## 【東北】

自然食品の店エリナ戸戸 ㊄031 青森県八戸市十八日町2 ㊄0178-44  
 -6461 ㊄9半-18半 ㊄㊄ 祝 野草摘、砂療法、料理教室  
 弘前マクロビオティック・ハウス ㊄036 青森県弘前市新里字東里見  
 35-24 ㊄0172-28-0736 ㊄㊄ 無だが要電話 正食品、図書、健康相談  
 秋田自然食品センター ㊄010 秋田市保戸野鉄砲町1-51 ㊄0188-23-  
 2921 ㊄10-18 ㊄㊄ 祝 料理教室、健康講演会、食品販売、野菜  
 整骨院巴堂 ㊄013 秋田県横手市清川町12-1 ㊄0182-32-3331 ㊄8半  
 -18半 ㊄㊄ 祝 オーサワジャパン商品、強健術  
 マナ自然食 ㊄020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ㊄0196-62-6205  
 ㊄8-19 ㊄㊄ 料理講習(第3水)、食品、野菜雑貨、図書、配達  
 盛岡マクロビオティックセンター-いーと-ふー ㊄020-01 岩手県  
 盛岡市上田堤1-5-12 ㊄0196-61-3024 ㊄9-20 ㊄1-3㊄ 純正食品  
 はり・きゅういわしな治療院 ㊄020-01 盛岡市前九年3-6-31 ㊄0196-  
 45-3461 ㊄8-19半 ㊄㊄ ㊄㊄ 脈診流治療、健康相談  
 みちのく自然食品センター ㊄980 宮城県仙台市中央3-10-7 ㊄022-  
 262-7677 ㊄9-19 ㊄㊄ 食事処「友苑」 ㊄266-4095 料理講習  
 こうげん堂 ㊄980 仙台市大町2-6-17 ㊄022-265-4465 ㊄10-19 ㊄㊄  
 月末㊄ 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラター ㊄265-8353  
 サンマート咲田店 ㊄963 福島県郡山市咲田2-1-8 ㊄0249-32-4404  
 ㊄9-23 ㊄㊄ 無 純正食品、C I 図書、食養相談  
 だるまや ㊄965 会津若松市一箕町八幡村北114-14 ㊄0242-22-2089  
 ㊄10-18 天然特産物・自然農法農産物・純正食品・精進料理教室  
 会津屋純正食品流通センター ㊄966 福島県喜多方市宇沢156-1  
 ㊄0241-22-4193 ㊄8半-19 ㊄㊄ 無 食品、C I 図書、発送、食養相談  
 パス ㊄970 福島県いわき市平杉19 ㊄0246-22-9510 月刊『マク  
 ロビアン』発行、毎月身体改造合宿、健康相談ほか  
 禅林庵 ㊄970 福島県いわき市平鍛冶町6 ㊄0246-21-4159 ㊄10-17  
 ㊄㊄ 祝 O J 食品、C I 書籍、無農薬野菜

## 【関東】

群馬マクロビオティックセンター-MA愛NA ㊄370 群馬県高崎市和田  
 町7-13 ㊄0273-22-5484 ㊄10-20 ㊄㊄ 図書、食品、料理教室  
 高崎自然食品センター ㊄370 群馬県高崎市新町6-3 ㊄0273-25-26  
 05 ㊄10-19 ㊄㊄ 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導  
 須藤商店 ㊄376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ㊄0277-44-5733 ㊄9  
 -20 ㊄㊄ 純正食品、図書、自然食、無添加ワイン、料理教室  
 宮前薬局上原店 ㊄378 群馬県沼田市上原町1801-22 ㊄0278-24-3678  
 ㊄8-20 ㊄㊄ 漢方薬、カイロプラクティック併設  
 にんじん村生活館 ㊄310 茨城県水戸市五軒町1-3-7 ㊄0292-24-5848  
 ㊄10-18 ㊄㊄ 祝 簡素生活探求、バザー、料理教室、体験交流の会  
 天然食品研究所 ㊄320 栃木県宇都宮市松原2-4-20(野沢幸弘) ㊄0286  
 -25-0544 ㊄9-18 ㊄㊄ 正食健康相談、正食医学健康法講習  
 修学事業協会栃木支部・自然食品の店 広隔 ㊄321-02 下都賀郡壬生  
 町助谷886-5 ㊄0282-86-4484 食養、健康、修学相談 相談随時  
 晴雨(りゅう)農場 ㊄349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ㊄0282  
 -62-2635 自給自足の基盤に立っての衣住の追求と実践  
 大成自然食センター ㊄330 埼玉県大宮市南中野306-1 ㊄0486-84-  
 4466 ㊄8-20 ㊄㊄ 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達  
 ヘルスショップ浅野 ㊄336 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ㊄0488-31-06  
 47 ㊄10-19 ㊄㊄ 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品  
 自然食生協全国センター ㊄336 埼玉県浦和市三室1359-11 ㊄0488  
 -74-2691 ㊄9-18 ㊄㊄ 食品野菜果物、料理教室、ゲルマ温浴

自然健康食品三好屋 ㊄336 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ㊄0488-86-  
 7234 ㊄9-20 ㊄㊄ 食品、書籍、器具、美容、健康相談、配達、発送  
 太陽堂 ㊄343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ㊄0489-62-3479 ㊄9-20 ㊄㊄  
 ㊄ 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室  
 命の糧ほんものや ㊄349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ㊄0487-  
 68-5423 ㊄㊄ 年中無休 黒焼玄米、他手作り食品製造販売  
 大橋自然食 ㊄350 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ㊄0492-32-9445  
 ㊄9-19 ㊄㊄ 無農薬野菜、食品、図書、化粧品  
 (㊄)デリカショップキャリオカ ㊄350-02 埼玉県坂戸市葉師町2-18  
 ㊄0492-83-4433 ㊄10-21 ㊄㊄ 野菜、化粧品、配達、料理教室  
 一玄屋 ㊄350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ㊄0429-59-1941 ㊄10  
 半-19 ㊄㊄ 野菜、書籍、O J のパン、化粧品、料理教室、配達  
 たべものクラブ ㊄355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ㊄0493-62-  
 7461 ㊄11-19 ㊄㊄ 配達いたします。料理教室  
 小川自然食品店 ㊄362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ㊄0487-74-8504  
 ㊄10-19 ㊄㊄ 純正食品、有機農産物、浄水指導、料理教室  
 カムカムサン ㊄260 千葉県緑町1-28-2 ㊄0472-47-1737 ㊄10-19  
 ㊄㊄ 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、食品販売、各地発送  
 市川平和堂 ㊄272 千葉県市川市真間3-11-12 ㊄0473-22-0810 ㊄10  
 -19 ㊄㊄ 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達  
 自然食品の店たんぼ ㊄272 市川市南大野3-22-25 ㊄0473-37-50  
 72 ㊄10半-18 ㊄㊄ 第2・3㊄ 野菜、書籍、食養相談、料理講習  
 自然食の店シーズン ㊄272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンシ  
 ョン1F ㊄0473-56-6166 ㊄10-19 ㊄㊄ 年中無休  
 自然食品の店たんぼ ㊄277 千葉県柏市泉町6-57 ㊄0471-67-1997  
 ㊄10-19 ㊄㊄ 第2日曜 食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送  
 La Vie de 清蓮 ㊄273 千葉県船橋市馬込町725 ㊄0474-39-7493 ㊄10  
 -16 ㊄㊄ 祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室  
 自然食品の店 稲 ㊄279 千葉県浦安市入船4-2-12 ㊄0473-52-3811 ㊄10  
 半-19 ㊄㊄ 祝 食品、無農薬野菜、化粧品、発送。料理教室

## 【東京都】

GA I A(ガイア) ㊄101 千代田区神田神保町1-3-5 寿ビル ㊄03-219-  
 4865 ㊄11-19(平日) 12-19(祝) エコロジー商品多数  
 不二自然食品 ㊄106 港区麻布十番2-21-3 ㊄03-451-8966 郵便振替  
 東京0-18943 ㊄9半-19 ㊄㊄ 野菜、海産物、食養相談  
 風Fu ㊄112 文京区関口1-17-9 ㊄03-269-0833 ㊄㊄ ㊄12-15, 18-21  
 ㊄ 祝予約のみ レストラン、料理教室、小売。有楽町線江戸川橋㊄出口  
 高砂自然食品センター ㊄125 葛飾区高砂8-13-5 ㊄03-600-4322 ㊄9  
 -20 ㊄㊄ 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達  
 自然食品取扱い店スーパー宝屋 ㊄143 大田区大森中2-24-1 京浜急  
 行梅屋駅前 ㊄03-761-5489 ㊄9半-22 ㊄㊄ 無農薬野菜、果物  
 ゲンマイキッド・田畑組 ㊄146 大田区池上3-14-7 ㊄03-755-1412  
 ㊄㊄ 車両販売と電話注文配達専門(大田区内外のみ)正食食糧品  
 自然食品の店マサチエミ ㊄146 大田区多摩川1-35-2 ㊄03-756-244  
 5 ㊄10-19 ㊄㊄ 祝 純正食品、無農薬野菜、料理教室、C I 図書  
 オーサワジャパン東北支店 ㊄151 渋谷区大山町11-5(階) ㊄03-465  
 -5021 FAX465-5022 ㊄10半-18半 ㊄㊄ 日本C I 協会食品事業部  
 自然食品センター本店 ㊄150 渋谷区神南1-10-6 ㊄03-496-7100 営  
 業所/横浜市緑区美しが丘5-13-18 ㊄045-901-5111 ㊄10平日10-19、  
 ㊄ 祝10-18 食品全般・図書・小売・卸し、レストラン「天味」併設  
 日本食用塩研究会 ㊄155 世田谷区北沢2-38-9 ㊄03-460-3961 ㊄9-  
 17 ㊄㊄ 祝 自然海塩「海の精」配布  
 れんげや ㊄157 世田谷区南烏山5-1-14 ㊄03-326-5085 ㊄10-19 女  
 性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物  
 解脱会事業部 ㊄160 新宿区荒木町4 解脱会東京道場横 ㊄03-357-  
 1161-4 健康自然食品、化粧品、図書販売他  
 サンゴ草本舗 ㊄160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩井ビ  
 ル603 ㊄03-366-2921 ㊄9-17 ㊄㊄ 祝 サンゴ草、梅鱈番、豊寿、陽泉  
 自然食品の店たんぼ ㊄162 新宿区富久町24-6 ㊄03-353-4545 ㊄10  
 -19 ㊄㊄ 農場直販有機野菜、リマ化粧品、健康食品  
 グルッペ自然食糧品店 ㊄167 杉並区荻窪5-27-5 ㊄03-398-7427 ㊄10  
 -19 ㊄㊄ レストラン ㊄03-393-1224 ㊄11半-21 ㊄㊄

## 自然食ニュースの ミネラル栄養療法基礎 ゼミナール

今、話題のミネラル栄養療法の真髄をあなたも学んでみませんか。小グループ単位でのためになるミニ講座です。

- 基礎講座期間 1990年1月～12月
- 開講日時 毎月第1水曜日(pm7:00～8:30)
- 会場 自然食ニュース会館  
(目黒区目黒3-9-7) ☎719-3461  
国電目黒駅西口より徒歩10分  
同西口よりバス大鳥神社前下車
- 講師 仙石絋二(自然食ニュース主幹)
- 受講料 1回(1講座) 3000円
- 申込受付 先着順  
バイオミネラル研究会  
☎03(719)3461

### ● 基礎講座内容

- 1月10日(水)Na, K. リューマチ、関節炎
- 2月7日(水)Ca, Mg. ガン
- 3月7日(水)Cu, Se. 心筋硬塞
- 4月4日(水)Fe, V. 脳溢血
- 5月9日(水)Mn, Si. アレルギー
- 6月6日(水)Al, Hg. ポケ、ノイローゼ
- 7月4日(水)Cr, Mo. 肥満、糖尿病
- 8月 休み
- 9月5日(水)Co, Ni. シミ、ソバカス
- 10月3日(水)Pb, As. 慢性疲労
- 11月7日(水)Li, Be, Cd. ストレス
- 12月5日(水)Zn, P. 消化吸収不全

受講修了書授与  
併設・ライブ鍼灸院・ミネラル栄養療法個人指導

# いま、もうひとつの塩 食卓に舞う

## 赤穂の天塩 二つの食卓用塩

使いやすいマイルド



ふりかけに便利  
コクのある味わい

食卓用・調理用

ひとふりの塩味の違い



淡味が心がけられ  
溶けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号 株式会社 天塩 〒160 電話 03(371)1521 代表

● リマ・クッキング保育室の案内 料理教室屋の部の開講中、2階で保育をします。対象は歩けるお子さんから。乳児はおあずかりしていません。保育室入会金/2060円、保育料/お子さん一人一回1030円です。詳細は保育室担当、加藤大季まで。

### ■ 編集後記 ■

● 早いものでもう間もなく新しい年になります。皆様、今年はどういう一年でしたか? 日本CI協会本部も一年間、いろいろな活動と業務をやってきましたが、皆様のおかげで、つつがなくやって来れました。厚く御礼申し上げます。

● この三年間、CIの立て直しのために一同がんばってやってきましたが、おかげ様で、やや軌道にのってきた部分もありますが、雑誌、書籍、行事、料理部門、それぞれ課題を持っております。一九九三年の桜沢先生生誕百年に向けて、もう何段も脱皮、発展していかねばなりません。それには、会員の皆さんのお力がなくては出来ないことです。どうか、よりいっそうのお知恵とお力添えをお願いいたします。

(橋本政憲・本部長)

新しき世界へ 六四〇号

◎ 一九九〇年十二月号

発行日 一九九〇年十二月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CI協会 〒一五一

東京都渋谷区大山町二一五

電話 03・469・7631(代)

振替 東京0/1941255

# 入会案内



◀月刊『新しき世界へ』  
年間購読料 5,150円

## 日本C I 協会の活動

日本C I 協会は“無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義”をだれでもが実現できる法を唱えて世界を駆けめぐった、自由人・桜沢如一（海外でのペンネーム、ジョルジュ＝オーサワ、1893～1966）が創設したマクロビオティック（玄米正食）運動のセンターで、C I（センター・イグノラムス）とは「無知なる者の集まり」を意味し、健康と自由の原理を身につけていこうという団体です。

現在の主な活動は、

- ①桜沢如一著書の刊行、月刊『新しき世界へ』の発行。マクロビオティック図書の出版。
- ②食養料理法の全国普及（リマ・クッキングアカデミー、桜沢里真校長）。

- ③正食生活法の研究・実践——夏・冬の健康学園 正食医学講座、望診法講座、講演会などの開催。
- ④正食相談・マクロビオティック生活相談。
- ⑤その他各種関連活動、事業。

会員の種別は、**A正会員**（年会費12360円）、**B賛助会員**（12360円を2口以上）、**C誌友**（5150円）、**D店舗・団体**（30900円）があり、これから宇宙の秩序にもとづく生活法、食養料理法、食べ物による健康法を学びたい方は、正会員になってください。（正会員は各種相談を受けることができます）また月刊『新しき世界へ』誌を購読する「誌友」になることもできます。

	種別	年会費	特	徴
A	正会員	12,360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、正食医学講座、正食相談、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。2000円分の日本C I 協会発行の図書テープ券送呈。	
B	賛助会員	12,360円を2口以上	月刊機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。4000円分の日本C I 協会発行の図書券送呈。	
C	誌友	5,150円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。	
D	法人	30,900円	Aに同じ。本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・その他を掲載。「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ください。振替東京0-194125

- ・新規
- ・継続

## 日本C I 協会 入会申込書（楷書で書いてください）

年  月号から  年間分 （会員別の符号を○でかこんでください。）

- A. 正会員 (12,360円)    B. 賛助会員 (12,360円を  口)    C. 誌友 (5,150円)    D. 法人(店舗) (30,900円 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(〒) ( ) (〇〇号室(〇〇棟方)と詳しく。)					
TEL					
*未婚、既婚(家族名)			あなたが贈呈したい方の住所・氏名 ( )		

●会員係の記入欄→

法・正・誌	号	名簿	タナック	領収	/	円
入金方法	現金書留・来館・外部・フリカ工			雑誌		

# マクロビオティック図書・テープ

●消費税込みの価格です。

■\*印は「桜沢如一著・訳」です。

初めての方にお勧めする本

*魔法のメガネ無双原理の物の考え方	一、三六〇円	〒二六〇
*永遠の少年少年よ、大志をいだけ	八五〇円	〒三〇〇
*食養生読本 食養生で開く自由の人生	一、三三〇円	〒二六〇
*生命現象と環境やさしいエコロジー	七五〇円	〒三〇〇
*新食養療法 正食身心改造法	二、〇六〇円	〒二六〇
*東洋医学の哲学 最高判断力の書	二、〇六〇円	〒二六〇
マクロビオティック料理(桜沢里真著)	二、五五〇円	〒三〇〇
食養料理カード(1)(2)	各八四〇円	〒二五〇
食物の陰陽表色刷り一枚	二〇六〇円	〒三〇〇
正食医学の救急手当法	二〇六〇円	〒二〇〇
食物による健康法・料理法特集(新しき世界へ)	二、〇六〇円(送料共)	〒二〇〇

*無双原理・易	一、四五〇円	〒二六〇
*宇宙の秩序	一、〇〇〇円	〒三〇〇
*病気を治す術・病人を治す法	七五〇円	〒三〇〇
*心臓を入れ替へる法	二、五五〇円	〒二六〇
*人間—この未知なるもの(カレル)	品切れ	
*生体による原子転換(ケルヴラン)	三、六五〇円	〒三〇〇
*自然の中の原子転換(ケルヴラン)	三、六五〇円	〒三〇〇
*天国の鍵	二、六〇〇円	〒二六〇
*食物と人生	品切れ	
*一つの報告	一、〇〇〇円	〒三〇〇
*ジャックとミニ西洋文明批判	三、〇〇〇円	〒三〇〇

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が  
 三千元未満 三五〇円  
 六千元未満 四五〇円  
 一万円未満 五五〇円  
 一万元以上 六五〇円

*健康戦線の第一線に立ちて	品切れ	
*最後にそして永遠に勝つ者	品切れ	
*うさぎのピビ	品切れ	
*ウナギの無双原理	品切れ	
*兵法七書の新研究	二、〇六〇円	〒二六〇
*わが遺書	一、〇〇〇円	〒三〇〇
*世界恒久平和案、「意志教育		
五十年の実験報告	一、〇〇〇円	〒三〇〇
桜沢如一アルバム	五五〇円	〒三〇〇
*PU歌集	三〇六〇円	〒三〇〇
石塚左玄著		
化学的食養生長寿論	七、七五〇円	〒三〇〇
桜沢里真著		
リマクツキング	七、七五〇円	〒二六〇
節供料理(浮津宏子)	五五〇円	〒二七五
米国の食事改善目標	三〇〇円	〒四〇〇
台所を化学で見ると	二〇〇円	〒二七五
桜沢如一カセットテープ		
ニューヨーク講演(14本)	二、三三〇円	〒二六〇
判断力の話(1本)	二、六六〇円	〒二七五
座間講演(2本)	三、〇九〇円	〒二五〇
GO、母を語る(1本)	二、六六〇円	〒二七五
TES 第一回(2本)	三、〇九〇円	〒二五〇

大森英桜カセットテープ

宇宙の秩序解説(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
無双原理入門(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
生命と食物の歴史(2本)	二、六六〇円	〒二五〇

体質別正食法(2本)	四、三〇〇円	〒二五〇
玄米の研究(2本)	四、三〇〇円	〒二五〇
美容とヒフの手当法(2本)	三、〇九〇円	〒二五〇
健康法総批判(2本)	四、三〇〇円	〒二五〇
身心改造法(2本)	四、三〇〇円	〒二五〇
入浴法の研究(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
妊娠と出産(2本)	四、三〇〇円	〒二五〇
人間はどこから来たか(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
女の業について(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
食物と夢判断(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
眼病の治し方(2本)	三、〇九〇円	〒二五〇
子供の病氣と食養生(2本)	四、八四〇円	〒二五〇
久司道夫カセットテープ		
人間性の医学(2本)	三、〇九〇円	〒二五〇
世界平和と健康(3本)	四、六五〇円	〒二五〇

●日本C-I協会の出版物は、本部で直接、または日本C-I協会友の店(本誌巻末参照)でお求めください。  
 ●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇一五  
 四三五日本C-I協会へ、代金と送料と注文品を明示して送  
 金してください。①の場合は7日、②の場合は、10日、  
 15日みてください。

## 日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―一五  
 電話 (〇三三) 四六九・七六三(一代)

〈新企画〉

主催/日本C1協会

★はじめての方や・もう一度基礎からという方へ

マクロビオティック初級スクール

# 土よう入門講座

— 無双原理のお話と玄米の試食 —

「マクロビオティック」って何? 「玄米」ってどんな味?

玄米のオイシさを味わいながら!

やさしく、楽しく!

マクロビオティックの勉強をしませんか!



マクロビオティック(正食)のこと、無双原理による正しいものの見方・考え方について、健康こと、陰陽についてなど、実生活と対比しながら、わかりやすくお話を進めてゆく講座です。マクロビオティックの実行で心身共に健康で楽しい人生を送りましょう!!ぜひご参加下さい!!

●日程

●お話/加藤大季

- ① 10月27日(土)「正食について、健康について」・食事……終了
- ② 11月24日(土)「陰陽の見分け方と実生活への応用について」・食事……終了
- ③ 12月15日(土)午後2時~5時「体質の四つの分け方①」・食事

- 講習費 /各回ごと3,000円(消費税込)玄米の基本食つき!!
- 参加資格/特にありません、どなたでも、どの回からでも参加できます。
- 要予約 /必ず前日までに下記へお申込ください。(電話でも可)
- 申込先 /日本C1協会・TEL03(469)7631代 〒151東京都渋谷区大山町11-5

マクロビオティック初級スクール

「土よう入門講座」申込書

氏名	男	明・大・昭	電話	1. 日本C1協会の法人・正会員で 2. 誌友です 3. 会員ではありません
住所	女	年生	番号	
講習費3,000円× 回分 合計 _____ 円を添えて申し込みます。				
日本C1協会御中				年 月 日

マクロビオティックを楽しく学ぶ基本コース

講師/加藤大季

\*\*\*\*\*

◆マクロビオティックのお話・試食

＜初めての方のための楽しい集まりです＞

★玄米を炊きながらのお話と試食です。「玄米っておいしいの？」

まず、実際に召し上がってみてください！

そして、食べ物と心と体の大切な結びつきについて考えてみましょう。

「マクロビオティックとは何なのか」「なぜ玄米を食べるのか」「まず

初めにどうしたらよいか」などをテーマにわかりやすくお話しします。

まだこの素晴らしい玄米食を知らないご家族やお知合いの方をお誘い

合わせの上、ぜひ、お集まり下さい。

●日程/＊12月12日(水) 15:00～17:00一曜日注意

●会費/各回2,575円(食事付) ●要予約/前日までに必ず電話でお申込み下さい。

\*\*\*\*\*



★好評の〈新企画〉

マクロビオティック初級スクール

「土よう入門講座」 ③12/15(土)午後2時～5時

詳細は色ページを参照

◆マクロビオティック生活相談

正食を実行する上でのトラブルはよりよい解決法で！

人とのつきあい(地域、仕事など)に起こる問題、健康上の問題、育児、しつけ、学校(給食、いじめ、登校拒否、など) わからないこと、困っていること、迷っていること、悩んでいることなどを一緒に具体的に、考えてゆきます。何でもご相談下さい。

※個人相談(有料) ※要予約/詳細は係までお問い合わせ下さい。

担当/加藤大季

●12月4日(火) 17:00～18:00

●12月11日(火) 15:00～16:00

●12月12日(水) 17:00～18:00

●12月18日(火) 15:00～16:00

●12月25日(火) 15:00～16:00

◆「マクロビオティックへの入門講座」12月はお休みします。

◆「家庭の手当法」 12月はお休みします。

好評! 正食医学の圧縮濃密講義録

食物による健康法・健康相談

『新しき世界へ』1982年10月臨時増刊

特価 2,060円  
(送料・税込み)

保存活用版(病名・手当名の索引つき)

大森英桜 / 七号食・少食・反応、手当法の実際、健康相談

大森一慧 / 一家を健康にする料理の工夫、食箋料理

■「550号」といってご注文下さい。

〈新シリーズ〉

主催/日本C I 協会

★一家を健康にするプログラム★

第6回/1月27日(日)

●講義と実技で徹底講習!!

定員/25名

\* 正食医学による \*

# 食箋料理・手当法

## 特別講座



講師/大森一慧

正食30数年、6人の子育てをしながら、病人の食事作りや手当てなど、命がけの日々を経て、また自身、19年前には1カ月以上も生死の間をさまよう大反応、大改革を経験した。その実際の、具体的なお話や料理、手当ての方法は必ず皆様の参考になるでしょう。

☆☆☆☆ 内容 ☆☆☆☆

- 食箋についての講義
- 食箋料理実習と試食
- 手当法の実習

第6回、1月の内容は↓

- 内分泌などの病気/糖尿病、低血糖症、痛風、膠原病など

タイムテーブル	
10時～10時25分	受付
10時30分～3時	食箋料理講義・実習・試食
3時15分～5時	手当法の実習

●講義・実習の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

- 聞いてなるほど
- 見て、実習して納得
- しっかり体得!!

★正確な判断の仕方、食箋料理での気くばり、手当法でのちょっとしたポイント、その秘訣を学びましょう!!

- 病気や症状に適した
- \* 食材料の選び方
- \* 食材料各部の使い方、切り方
- \* 熱の通し方(炒める、煮る、炊く、茹でる、揚げるなど)
- \* 調味料(味噌、醤油、塩)の使い方
- \* 食養生手当法(内用、外用)

● 日時/1月27日(日)10時30分～午後5時  
(途中で試食、休憩があります。講習の内容によって時間が延長される場合がありますので、ご了承下さい)

● 会費/16,000円 (正会員・法人会員の方のみ対象です)

- 会場・申込み先/日本C I 協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎(03)469-7631(代) FAX(03)469-7635 ● 定員/25名
- 受講には「正会員」または「法人会員」になる必要があります。
- 要予約/まず電話で予約して、申込み用紙に記入し、1月23日(水)までに受講料を添えて事務局へ。電話のみではお受けできません。

※9月の第4回「肝臓系の病気」編の内容をアンコール開催します。来年2月の予定。詳細は本誌の新年号参照。

### 「食箋料理・手当法特別講座」第6回(1月27日)申込み書

氏名	男 明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(嘱託)です ②法人会員(の家族)です。 ③誌友から正会員に変更します。 ④正会員に新規加入します
住所	女 年生	番号	
所			
講習費 16,000円		合計	円 を添えて申込みます。
日本C I 協会御中			精算額 円
			年 月 日

## ●1990年日本C1協会 行事ハイライト

### ☆マクロビオティック生活実践講座

●講師/大森一慧

正食を実行する上でのさまざまな問題…妊娠中の食事、生活の注意、出産後の生活の仕方、離乳食と離乳について、母親同士のつきあい、子供同士のつきあい、保育園、幼稚園生活ではどうしたら良いか？ 学校給食ではなく、お弁当を持たせたい！ 予防注射はどのように考えるか、また、結婚前の女性のマクロビオティック生活法について、現代社会における人とのコミュニケーションをスマートにする方法は？ 夫が正食をしてくれない、親、姑たちに理解してもらえないには？ などなどについて参加者の皆さんと一緒に考えながら、無双原理の立場からみでの考え方をお話していただきます。独身の方、母親の方、ぜひ、おいでください。（男性の方も大歓迎です）



●12月14日(金) 11:00~14:00(昼食付)

テーマ「子離れ出来ない!!

親ばなれ出来ない!...のはなぜ?」

\*食事とのかかわり

\*家族構成、躰とのかかわり

\*社会環境、形態とのかかわり

●受講料/各回3,090円(昼食付) お子様づれ参加可

※要予約(事前に必ずお申込み下さい)

●次回は91年2月の予定

\*詳細は新年号にて発表

### ☆おべんとう作り講習会

●講師/大森一慧

毎日のことだから大切にしたい!

おべんとうを開けた時の、なんとも言えないあの思い。まわりの人の反応で得意になったり、ひがんだり……。お子様にとって、「おべんとう」による親子のコミュニケーション、社会体験は、マクロビオティックを実践する上で、重要なポイントとなります。小さいけれど大きな意味のある、いわば「食文化の箱庭」です。

そんな大事なおべんとう作りも、毎日のことになると、ついマンネリになりがち。そこで、愛情のこもったメニュー、豊富なアイデアの数々を実習してみませんか。中身、味つけ、見た目もとても大事。子どもが喜んで持っていく「おべんとう」は？ 手間も費用もムダなく作る工夫は？ さあ、玄米っ子6人を育てた大森一慧先生に、そのコツを習いましょう。（大人の食事の参考にもなりますよ）

●講習費/各回3,090円(消費費込み) ●定員/30名 ※要予約(事前に必ずお申込み下さい)

●申込み方法/①先ず電話にて予約し②申込み書に記入し講習費を添え郵送または持参

●保育あり/一人につき、1030円(事前に必ず確認してください)

●12月8日(土)13:00~16:00

★南立/\*玄米ごはん

\*野菜ボールフライ \*若布と青菜の炒め煮

\*蓮根スパイラル \*大豆炒りみそ煮

### ☆マクロビオティック子育て・家庭相談

●担当/大森一慧

妊娠、出産、子育て、教育、健康に関することを中心に家庭や社会でのさまざまな問題について、マクロビオティックの立場からみた解決の方法を指導いたします。

●12月8日(土) 16:00~17:00

●12月14日(金) 14:00~15:00

※個人相談(有料) ※要予約/詳細は係まで

プロの技に学ぶ

ますますご好評をいただき、  
3年目を迎えました!

# 食養料理技法講座

四季おりおりの自然の素材をプロの味に仕上げる調理の秘訣を学びましょう



▲手ぎわよく調理しながら、要点を説明する松本光司先生

講師 / 松本 光司

- \*実習・試食・講義でしっかり体得できる充実した内容で、和気あいあいの楽しい授業です。
- \*豊富なメニューでレパートリーがぐんぐん増えます。

●会場 / 日本C I 協会会館 3階

- 受講料 (各回ごとに) (消費税を含む) / 正会員・法人会員=10,300円。誌友=10,815円。
- 受講は日本C I 協会「正会員」「法人会員」または「誌友」になる必要があります。
- 要予約 / まず電話で予約し、申込み用紙に記入し、4日前までに受講料をそえて事務局へ。  
(準備の都合上、必ず予約をされるようお願いいたします)
- エプロン、スカーフ、筆記用具持参
- 途中、試食・休憩があります。メニューによって多少時間が延長される場合がありますのでご了承下さい。

■12月16日(日) 10:30~15:30

■1月20日(日) 10:30~15:30

◆メニュー

皇帝、大豆タンパクの葛玉蒸し、  
白和え、車麩の蛇の目焼、  
ばくだいの寒天よせ、羽二重蒸し

◆お話 / おせち料理について

◆メニュー

長芋ワイン煮、干柿なます、松葉  
しぐれ、ぜんまい信田巻、錢麩と  
大根の含め煮、はと麦黒米入り、汁

◆お話 / 家庭料理とおもてなし料理(1)

## プロの技に学ぶ食養料理技法講座 申込書

氏名	男 女	明・大・昭 年生	電話 番号
住(〒 ) 所			
① 日本C I 協会の正会員 (の家族) です。② 「誌友」です。③ 法人会員です。 ④ 会員ではないので入会申込みます。(どれかに○をつけて下さい)			
下記のように受講料を納めます。(該当する月日と金額を○で囲んでください)			
受 講 日	正会員・法人会員	誌 友	
12月16日・1月20日	(各回ごとに)10,300円	(各回ごとに)10,815円	
●正会員会費(12,360円)を納めます。●誌友会費(5,150円)を納めます。			
合計	円を添えて申込みます。		199 年 月 日

# 食物による健康法 家庭医学百科

主催/日本CI協会

主任講師/  
大森英桜先生



第18期

## 正食医学講座

第①回 正食編 (10月6日～7日)

1. 無双原理解説
2. 人間の成り立ち
3. 穀物(主食)の陰陽
4. 野菜、海草(副食)の陰陽
5. 調味料、加工品の陰陽
6. 食べ方、宿便と反応

第②回 基礎編のⅠ (11月3日～4日)

1. 動物性食品、果物、飲料の陰陽
2. 体質別、年齢別、性別の食養法
3. 食養手当法(1)
4. 食養手当法(2)
5. 消化の生理と造血
6. 食の段階と病気の七段階

第③回 基礎編のⅡ (12月1日～2日)

1. 人体(臓器)の発生と陰陽序列
2. 五行説、気と経絡
3. 望診法(人相、手相)
4. 望診法(体、性格、便尿など)
5. 自律神経とバイオリズム
6. 症状で見る陰陽判断

第④回 各論編のⅠ (2月2日～3日)

(各種病気の原因、症状と治療法)

1. 呼吸器(気管支、肺)
2. 循環器(心臓、血管)
3. 消化器の1(食道、胃)
4. 消化器の2(十二指腸、小腸、大腸、肛門)
5. 肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓
6. 泌尿器(腎臓、膀胱)

第⑤回 各論編のⅡ (3月2日～3日)

(各種病気の原因、症状と治療法)

1. 脳と神経、心の病気
2. 目
3. 耳、鼻、歯、口、のど
4. 骨、関節、外傷、皮膚
5. 生殖器
6. 内分泌、アレルギー、アトピー

第⑥回 各論編のⅢ (4月6日～7日)

(各種病気の原因、症状と治療法)

1. 子供の病気
2. 老化と老人の病気
3. ガンの1(総論、胃、腸、子宮)
4. ガンの2(乳、肺、白血病など)
5. エイズなど難病、奇病、新病、公害病
6. 質疑応答、まとめ

第 18 期

第④回 各論編のⅠ(2月2日~3日)

# 正食医学

## 講座 講師/大森英桜

(各種病気の原因、症状と治療法)

1. 呼吸器 (気管支、肺)
2. 循環器 (心臓、血管)
3. 消化器の1 (食道、胃)
4. 消化器の2 (十二指腸、小腸、大腸、肛門)
5. 肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓
6. 泌尿器 (腎臓、膀胱)

**新しい時代の常識をつくる、マクロビオ  
ティックの基礎講座。14年連続開催、第  
18期目、開講!**

- 全6回 ①10月6日~7日、②11月3日~4日、  
③12月1日~2日、④2月2日~3日、  
⑤3月2日~3日、⑥4月6日~7日

主催・会場・日本C I 協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631  
研修費・24,720円 (会館宿泊は26,780円)

持参品・食器一茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾、雑巾、学習用具  
申込方法・申込書に記入し、研修費を添えて日本C I 協会あて現金書留で  
送るか直接持参する。日本C I 協会の正会員 (年、12,360円) または誌  
友 (年、5,150円) になることが必要です。

締切り・各回開講の4日前厳守。

取消し・締切日までの取消しは手数料 2,000円をひいて返還します。それ  
以後は会の運営上、半額返還となります。

\*食事は日本C I 協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

\*①~⑥まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。

■講義の録音、録画、撮影はご遠慮ください。

(土)  
12:00~1:00 受付  
1:00~1:30 説明  
1:30~3:30 講義1  
4:00~6:00 講義2  
6:00~7:30 夕食  
7:30~9:30 講義3  
11:00~ 消灯、就寝

(日)  
6:00~7:00 起床、清掃、体操、歌  
7:00~9:00 講義4  
9:30~11:30 講義5  
11:30~1:00 朝食  
1:00~1:30 写真、次回分受付  
1:30~3:30 講義6

キリトリ線

第18期 正食医学講座①②③④⑤⑥ (申込みの数字に○をつけてください)

- ①各回参加▶24,720円 (会館宿泊26,780円) ②一括前納▶138,020円 (会館宿泊150,380円)  
③講義の部分受講 1・2・3・4・5・6 ▶1講義4,300円

ふりがな	男 女	( ) 歳 明 大 密	未婚 既婚	1. 正会員(の家族)です。番号 _____ 2. 誌友(の家族)です。 _____ 3. 入会申し込みます。
氏名		年 月 日 生		
ふりがな	(〒 )		都道 府県	
住所				
自宅 市外局番 電話 ( )	職 業 勤務先	勤務先 市外局番 電 話 ( )		
円を添えて申込みます。			今回で全6回を修了する方は、ここにサイン して下さい。	
日本C I 協会御中				

●今期から、事前に申し込まずに当日、会場に来られた方は、千円の割増しを申し受けます。



●講習の献立は「学習ノート」を参照してください。

◇ 1991年 春期 (第59回)

●リマ・クッキングアカデミー初級・中上級師範科申込書

○料理教室に新規入学します。○継続して受講/前回のコース名( ) ●受講希望クラス  
 1. 初級 2. 中級 3. 上級 の免状を取得しました。(○印をつけて下さい) A・B・C・D

フリガナ 氏名	男・女( )歳 明治・大正 昭和 年 月 日生	1. 正会員(の家族)です。No.( ) 2. 誌友(の家族)です。 3. 新規に入会します。
------------	-------------------------------	---

住(〒 - ) 所	●入学金(5,150円)を 納入します/納入済み
--------------	-----------------------------

自宅電話 ☎ - -	職業 勤務先	勤務先電話 ☎ - -
---------------	-----------	----------------

日本C I 協会 御中 円を添えて申込みます	*集中料理講座( 年 月)を受講しました。
---------------------------	-----------------------

年 月 日	*保育を希望します。( 歳 男女、 歳 男女)
-------	-------------------------

- 新規入学の方は(授業料+入学金+日本C I協会年会費+テキスト代)を納入してください。
- いったん納入された授業料、入学金、会費などは返還できません。

健康と幸福と美を創るマクロビオティックの料理教室

# リマ・クッキングアカデミー

校長／桜沢里真(日本C I 協会会長)

春期募集中

玄米や穀物類、味わい深い季節の野菜、海藻、豆類など大自然の幸を生命の糧として頂く、健康と幸福の料理を学びましょう。マクロビオティック料理は、化学的に汚されない新鮮な材料を、精白せず、純正な調味料(天然醸造の味噌、醤油、自然塩、ゴマ油、ナタネ油など)で調理し、砂糖類や化学調味料はいっさい使いません。マクロビオティックを世界に広めた桜沢如一先生は「台所は生命の薬局」と言われました。さあ、あなたも「生命の薬局長」になってください!

●初級コース/玄米の炊き方からマクロビオティック料理の基礎を研修。●中上級師範科コース/初級修了の方を対象に、さらに応用的な各種、季節の献立を研修。

●免状/各コースの規定の回数出席し、期末の修了試作会に作品を出品し試験に合格し、規定の免状料を納入された方に免状を授与。●受講には日本C I 協会の正会員(年12,360円=税別)、または「誌友」(年5,150円=税別)、あるいは法人会員になることが必要です。

●昼の部は1歳以上の歩けるお子様を対象に「保育」があります(有料)。お子様連れの受講はご遠慮下さい。

●エプロン、スカーフなど持参品や詳細は係に問合せ。

●いったん納入された受講料などは返却できません。

●受け付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

●「集中料理講座」の受講は4週受講と同じ扱いです。

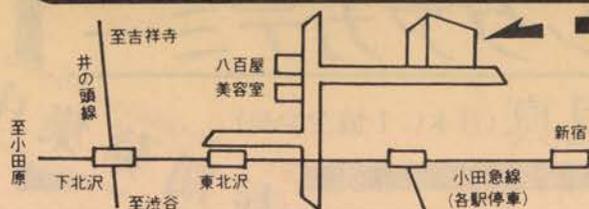
※初参加の方は初級コースから受講して下さい。



時 間 割						授 業 料			
コース	曜	クラス	時間	講 師	授 業 日	入学金	一括納入	月ぎめの分納	一回受講
中 上 級 師 範 科	火	A	11:00	桜 沢	1 2 3 4	5,150円	33,372円	1月 6,180円	3,605円
			14:00	里 真	月 月 月 月			2月 12,360円	
		B	18:00	浮 津	29 12 12 ⑭			3月 12,360円	
			20:30	宏 子	19 19			4月 6,180円	
初 級 科	水	C	11:00	吉 成	1 2 3 4	27,810円	27,810円	1月 5,150円	3,090円
			14:00	知江子	月 月 月 月			2月 10,300円	
		D	18:00	植 田	23 6 6 3			3月 10,300円	
			20:30	富く子	30 13 13 ⑭			4月 5,150円	

●講師の担当は変更になることがあります。●4月14日は修了試作会です。●金額は消費税込みです。

# 日本C I 協会12～1月の行事予定



■毎木曜日は休館です。  
(1階の食品店は、木曜が定休日)

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

●録音はご遠慮ください。

## ◆12月

- 1日(土) ●1時30分～2日(日)3時30分 正食医学講座③
- 2日(日) ●3時半～5時半 正宗太極拳教室(大友映男)
- 4日(火) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中級師範科 ●3時～4時半 マコビティック・ヨガ(三好) ●5時～6時 マコビティック生活相談(加藤大季)
- 5日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー初級科
- 6日(木)休業日
- 7日(金) ●午前10時30分～5時 食箋料理・手当法特別講座アンコール③腎臓病(大森一慧)要予約
- 8日(土) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜) ●1時～4時 おべんとう作り講習会(大森一慧) ●4時～5時 マコビティック子育て・家庭相談(大森一慧) ●6時～8時30分 月例会(大森英桜)「PU正食Q & A」
- 9日(日) ●リマ・クッキングアカデミー修了試作会
- 11日(火) ●午前11時～2時 マコビティックおせち料理講習会①(桜沢里真)要予約 ●3時～4時 マコビティック生活相談(加藤大季)
- 12日(水) ●3時～5時 マコビティックのお話・試食(加藤大季)要予約 ●5時～6時 マコビティック生活相談(加藤大季)
- 13日(木)休業日
- 14日(金) ●午前11時～2時 マコビティック生活実践講座(大森一慧)要予約 ●2時～3時 マコビティック子育て・家庭相談(大森一慧)
- 15日(土) ●2時～5時 土よう入門講座(加藤大季)
- 16日(日) ●午前10時30分～3時30分 食養料理技法講座おせち料理(松本光司) ●3時半～5時半 正宗太極拳教室(大友映男)

- 18日(火) ●午前11時～2時 マコビティックおせち料理講習会②(桜沢里真)要予約 ●3時～4時 マコビティック生活相談(加藤大季)

19日(水)日本C I 協会は休業

20日(木)休業日

21日(金) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)要申込

25日(火) ●3時～4時 マコビティック生活相談(加藤大季)

26日(水) ●5時 書籍テープ発送業務納め

31日(月)おせち料理お渡し

## ◆1月

2日(水) ●5時～4日(金)12時30分 富士新春セミナー

11日(金)日本C I 協会新年仕事始め

15日(火・祝)マコビティック新年会(香取神宮初詣と野生学園訪問の日帰りバスツアー)詳細は別紙パンフレット参照

20日(日) ●午前10時30分～3時30分 食養料理技法講座(松本光司) ●3時半～5時半 正宗太極拳教室

22日(火) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中級師範科春期開講

23日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー初級科春期開講

24日(木)休業日

25日(金) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)要予約

27日(日) ●午前10時30分～5時 食箋料理・手当法特別講座⑥糖尿病、低血糖症、痛風など(大森一慧)要予約

29日(火) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中級師範科春期

30日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー初級科春期



お  
歳  
暮

- さしあげて、うれしくなるのが  
マクロビオティック
- いただき、感激するのが  
マクロビオティック



全29品目!!

※資料ご希望の方はハガキに左下の請求券を貼り本社へお申し込み下さい。

《新商品》

- 海の精・食養豆みそ 1kg 980円

自然海塩“海の精”仕込みの食養豆みそです。大豆は国産無農薬有機栽培。木樽で2夏じっくりと熟成させました。加熱しないので酵母や乳酸菌が生きています。(従来の天塩仕込みの食養豆みそ920円も継続いたします。)

- きび百%もち 300g 420円
- あわ百%もち 300g 430円
- たかきび百%もち 300g 450円

縄文時代から日本民族の主食として重要なエネルギー源であった穀物を100%使ってお餅にしました。無農薬穀物使用。12月中旬入荷

◀再入荷商品▶

- 黒豆(大) 1kg 1300円
- ” (小) 300g 450円
- 金時豆(大) 1kg 1700円
- ” (小) 300g 760→580円
- 特選白胡麻 100g 450円

◀変更商品▶

- まいづる麦みそ 1kg 700→780円
- 栄醤油(大) 1.8ℓ 1080→1250円
- ” (小) 900ml 550→640円
- 那須の里 400g 260→290円
- 凍り豆腐 15個 260→290円

◀品切商品▶

- 茜たまりつゆ 3年9月入荷予定
- 十五年醤油 3年4月 ”
- 無農薬大根干葉 12月下旬 ”

◀中止商品▶

- そばみそ ●百生梅・箱入(大)(小)
- ミルエース、ウィンドミル、ハンディミル石臼製粉機

歳末セール 12月2日(日)～9日(日)

日ごろのご愛顧に感謝いたしまして、1割引セールを実施いたします。(玄米、書籍、贈答品等の特殊商品を除く)東北沢店は6日(木)が定休日です。通信販売によるご注文も期間中に「ご注文シート」が到着した場合は割引いたします。(9日の消印まで有効)ご来店、ご注文を社員一同心よりお待ち申し上げます。

年末年始の休業案内

本社 12月29日(土)～1月6日(日)  
東北沢店 12月31日(月)～1月6日(日)  
※なお、通信販売によるご注文は、“ご注文シート”が12月15日(土)までに到着した場合、年内配送いたします。

カムカムクラブ玄米追加募集受付中

今年は天候に恵まれ豊作となりましたので追加募集を受け付けます。詳しくはパンフレットをご請求下さい。



# 水道水を飲みつつけることは

# めっくり自殺してるようなもんだ!?

水質汚染—もう知らない人はいないでしょう。水道水にいろいろな化学物質が溶け込んでいるってこと。最悪なのは、塩素で消毒するとき発ガン物質トリハロメタンが出来ること。もちろん味も臭いも決して良くないこと、誰だって知っています。

人間の身体の70%は水分、なんだほとんど水じゃないかっていうほど水って大切なんです。井戸水だから大丈夫という方いますか。ダメダメ。地下水はゴルフ場の除草剤やトリクロロエチレン等の毒物で汚染が全国的に進んでるって話だから。

水道水を飲み続けることは、緩慢な自殺に等しい—と哲学的なこと言った人がいるけど、もう浄水器買わなくっちゃ水が飲めなくなっちゃう。

## 「カートリッジ交換なしで ズーッと使える浄水器 ないよね」

それがあったんです。夢の浄水器ハーレーII。  
これからその優れた特性をご紹介します。

### ①カートリッジ 交換がない。

ふつうの浄水器は汚れをためてしまうので能力がどんどん落ちる。そこでカートリッジを交換する。ハーレーにはそのカートリッジ交換がないんですね。

その代わり独特のバックウォッシングといって、お湯を逆流させるんです。すると、内部は滅菌洗浄されて、新品同様となり、高い浄水能力を保つというわけ。それが7年以上も続く。半年に一回のカートリッジ交換がないから経済的ですよ。

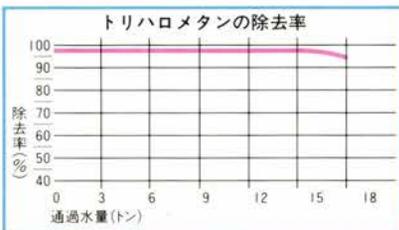
## ハーレーII

●重量 2.3kg  
●サイズ 168φ×293mm **¥128,000**



### ②浄水能力が スゴイ

米国環境保護局に、家庭卓上タイプとしてNo.1のデータを誇り、登録されています。さらに、うるさいことで有名な米国商品テスト誌のテスト項目全部について、最優秀の認定をもらった唯一の浄水器です。これがハーレーII。とにかく水に含まれるゴミ、異物、異臭、化学物質はほぼ完全に取ってしまう。しかし、健康に必要なミネラルは残す。そして、使いはじめの高い除去能力が7年以上も続くという。これで決まりですね。



本社(注文先)  
東京都板橋区小茂根5-4 **オーサワジャパン株式会社**  
〒173 ☎03-958-7112

東北沢店(売店)  
東京都渋谷区大山町11-5  
〒151 ☎03-465-5021