

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

「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

No. 648
1991-8-0



日本C1協会

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

GOLター〔インド編・続〕⑩ / 桜沢如一

世界を語る(3) / 菊池富美雄



一家に一冊。 プレゼントにもどうぞ。



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コープの作り方。

▼ 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

塩は、海の精。

小さなひとつの生命も、大きな宇宙の営み。
小さなひとつの人間も、大きな地球の子供。
私たち地球生命は、海から生まれた。
海は、いのちの故郷。
そして、塩は、海の精、海のエキス。



復活した伝統の自然海塩 「海の精」。

遠い昔から、私たちの祖先は、海水を濃縮した自然の塩を食べてきました。ところが1971年、突然、すべての塩田が廃止され、塩は工場生産されるようになりました。そんななかで、日本人が数千年にわたって食べ続けてきた昔ながらの塩が復活されました。「海の精」と名づけられたその塩は、現代の日本では唯一と言ってよい、伝統の自然海塩です。(株)伊豆大島に打ち寄せる精麗な黒潮を太陽の熱と風で濃縮し結晶にした「海の精」は、その名のとおり、生命の源である海のエキス。それは、あなたの食生活を「いのちあるもの」にしてくれます。ぜひ、おためしください。

(注) 神楽用、観光用、試験用として認められたものの中に、自然海塩と違ってよいものがありますが一般に入手は困難です。



日本食用塩研究会

〒155 東京都世田谷区北沢 2-38-9
TEL.03-3460-3961

スタッフ募集！ 塩の生産、流通、広報、営業企画、研究開発など

リマ・クッキングアカデミー

修了試作会

● 7月14日(日)、リマ・クッキングアカデミー第60期の修了試作会が行なわれました。



食養料理教室リマ・クッキングアカデミーの第60期修了試作会が7月14日開催され、受講生の皆さんの苦心の作品が提出されました。

校長の桜沢里真先生は、満92歳のお年を感じさせず、今期は毎週火曜日、昼のクラスを直接指導にあたられました。桜沢里真先生はじめ講師の先生方から、作品の一つ一つについて講評がありました。作品は日頃の勉強の成果がうかがわれるものがたくさん出されました。

今回免状を授与されたのは次の方々です。おめでとうございました。(順不同、敬称略)

*初級

阿久津恵、風馬舞蹴、内山ミエ、永田恵美子、木村君子、坂本大策、鈴木節子、和田慧子、鈴木満江、渡辺暁子、狩野泰子

*中級

狩野泰子、堀越由美子、大平文代、庄司徳子、岡田夏佳、遠山真智子

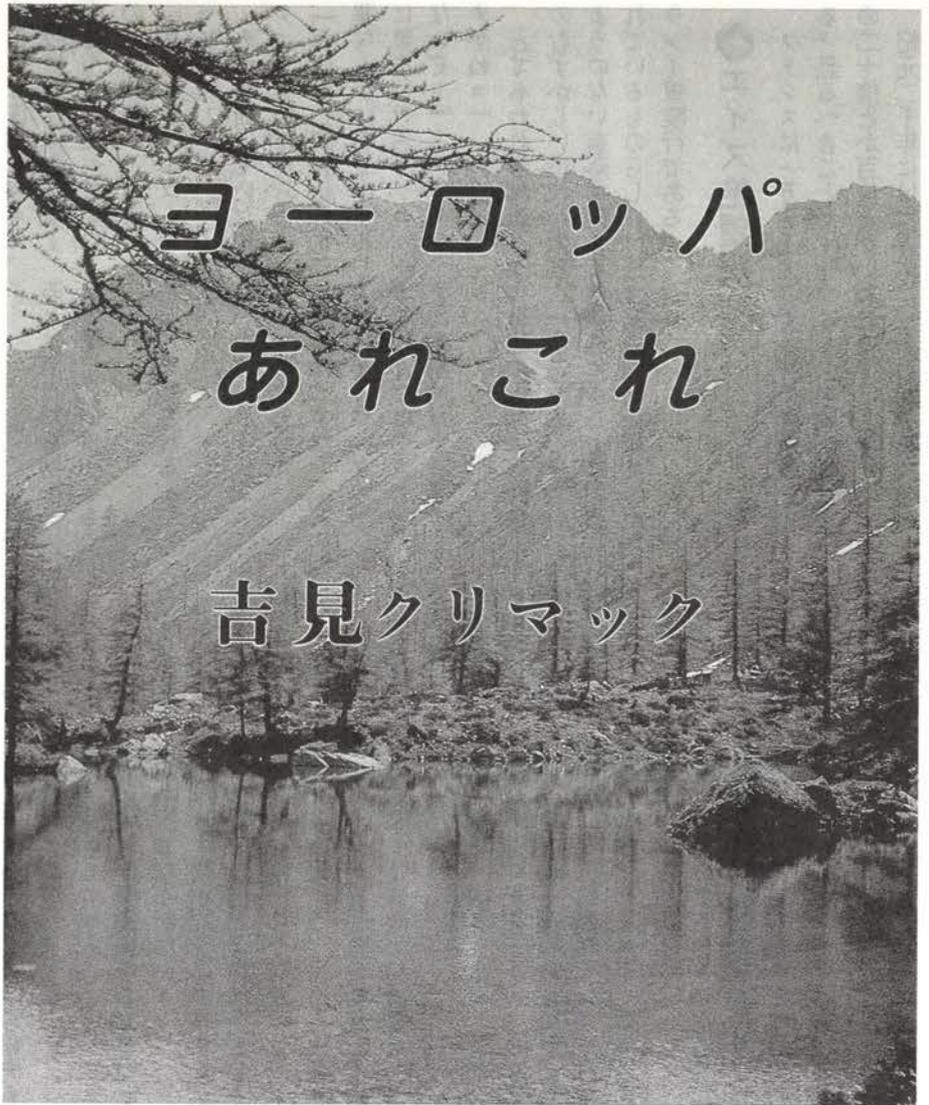
*上級

島田茂美、西村由美子、安間麻子、浅沼京子、羽深基子、八木悦子

*師範

角田くに子、菊池正明、中村ゆみ子、大野洋子、永井迪子





ヨーロッパ あれこれ

吉見クリマック

◆今年は何夏？

湾岸戦争で絶えていた日本人のヨーロッパ観光旅行が七月近くになって、ようやく例年並みに回復、ベルギーの私のところにまで珍客が前

後して十名ほど訪れた。

「日本では暑くて汗をかいていたのに、ヨーロッパは寒いですね」といって若者が身ぶるいする。しかし今年のヨーロッパの寒さは異常気象のうちに入る。

六月二十八日午後にはパリでポタン雪が降った。昨年は異様な炎暑でパリが今世紀最高の39度をマークしたが、今年は七月に入ってもしばらく初春のようなうすら寒さで暖房が燃え続けた。

陰あれば陽の法則どおり、「天行は健」のようである。

◆夏季キャンプ勢ぞろい

今夏フランス各地の講習会は六月中に十カ所が名乗りを挙げた。北は北海海岸から南はピレネーの山中に至り、東はアルザス地方から西はボルドオ近郊のベルジュラックに及び、地理的に多彩である。イタリアではシシリ島で九月に大キャンプが開かれる。私はそのうち六カ所を回る予定。

◆新人類のバカンス

フランスの失業者はまもなく三百万人を突破し、最悪の事態を迎えようとしている。その苦しい空気の中からクレソン新首相の余り利口とはいえない日本非難の発言が飛び出す。彼女に対するフランスの世論は冷たい。「首相をやめて家庭へ帰れ！」という。

そのような政治情勢や経済事情をよそに、今年もバカンス熱が盛り上がって二百万人のパリジャンが南へ向かって出掛けていく。

高校生や大学生は二、三カ月も続く夏休みを利用して、ヒッチ国外旅行や登山に挑戦し、ス

ポーツキャンブや外国語学習留学や山間探検学校に参加する。ひとりのヒッピー族に比べて彼らは比較にならぬほど真面目で清純に見える。正食家の高校生(二年)を学生団体旅行出発点まで送ってゆき、リムジン・カーの前でつぎのような注意を与えた。

「砂糖だけは食うな! あとは出される物を一応なんでも食べていい。この際、人の食べるものをよく味わってこい!」

「タバコやアルコールなんぞに誘惑されるんじゃないぞ!」

それを聞いていた知り合いのモニター氏がニタニタ笑いながら近寄って来てのたもうた。

「大分古い御訓話ですな。今時はですな、『麻薬なんか手を出すんじゃないぞ!』『女の子に気をつけろ! ニンシンなんかさせるんじゃないぞ!』というのが、まあ平均的なところですがねエ」

とてもわれわれ第二次大戦組の人間には想像のむずかしい世代があり、一歩あやまると救いようのない奈落に落ちる危険性に十二分に囲まれているものらしい。正食家の判断を試すスバラシイ冒険行である。

◆エイズ絶望説

フランスに一万五千人のエイズの発病者がいる。恐るべきことだ! ウイルスの感染者はその二十倍とか百倍とかいわれる。

紀元二千年には世界中に一千万人を数えるエ

イズ発病者が出現するだろうとWHOがいう。

もし、ウイルス感染者がその百倍とすると十億人。人類六十億人中の十億人がエイズのウイルス感染者になる。ということは、もう世界中まんべんなくエイズの感染経路ができ上がってしまうということだ。するとワクチンの研究も無用ということではないか。

なんとという恐るべき世紀なのだろう! 今やタイ国にもエイズが急速にひろまりだし、日本も安全国でなんかない。

しかも向こう十年は生物学的予防ワクチンができる見込みが立たぬ、と世界会議は発表しているのである。そして「唯一の予防法はコンドームを使うことである」という、まことにあさましい予防キャンペーンが専門医を動員して続けられている。ここにヨーロッパの絶望の一端がある。

核廃棄物は十年後にどう処理したらいいのかかわからない。人工妊娠中絶とカトリックの教理とは相容れない。発展途上国の数億の飢える民を救う手だてがない……などヨーロッパの行きづまりは多岐にわたる。そこへ全く得体の知れぬこの二十世紀のベストである。

そのようなヨーロッパやアメリカの絶望的雰囲気の中から、経済的順風満帆の日本に対して怨嗟の聲が起こっているのであり、それがついには戦争心理に発展しかねないというのも恐ろしい話である。

危うきかな日本!

慎むべきかな日本人!

◆ベルギーの自然食品事情

この国はかつてマクロビオティックのメッカといわれたが、その思想的技術的普及活動がこの数年来下火である。

ところが、有機農法食品や自然食品(日本系食品を含む)の一般向け出回りぶりには前代未聞の華麗さがある。

【玄米】Dスーパー・マーケットに行くとG Oが三十年昔に推薦したり・カーゴという美味しい玄米がマクロビオティック系自然食品店の値段の半値で売り出されている。40ベルギー・フラン(百四十八円也)。それがまた、玄穀パスタ類同様飛ぶように売れている。

【野菜】有機農法の野菜類も、今やたいはDスーパーで格安の値段で買える時代である。

【非精製海塩】ベルギー中のスーパーで販売される加工食品(ピンヅメ、カンヅメの類)に、「自然海塩使用」と記入されたものが大いに増えている。

【ボンセンベイ】しかし今ベルギーの花形はボンセンベイである。この玄米センベイは、そもそも、GO先生がリマ工場設立に当たって日本から機械を輸入したのが始まりである。

一九五九年夏に手動式機械で私が製造し始めた当時、ボンセン12枚入り(百グラム)が市価20ベルギー・フランだった。それが三十二年後の今日、スーパーマーケットで15ベルギー・フ

ラン(55円)で売っている。日本ではきつと三、四百円はするだろう。自動式機械の改良が進んで生産競争が烈しくなった結果である。ベルギーに三つの大型会社と不特定数の個人的生産者がある。

【リマ工場】数年前に経営者が変わって組織が一新した。二年前に大きな敷地に新しいデポを建設して大きく発展している。味噌の生産も順調。

ポンセン自動機は百台余りが24時間フル運転し、一日3トンの玄米がポンセンに変装して12袋×3千カートンに包装されて出荷している。

リマ工場の競争相手であるT社では二百三十台の機械で一日8トンの玄米をこなしている。同GCB社も3トン級である。

こうしてみるとベルギーという九州と同じ広さの国で毎日約17ないし20トンの玄米がポンセンになって出荷されていると推定される。この生産量は絶対世界一であり、アメリカさえ足元にも及ばないと思われる。

GOが蒔いた正食の種子の一粒は今やベルギーで巨木に成長したといえそうである。そしてこの国では、誰もがいつでもどこでも高い金をかけずにマクロビオティックを実践できる時代になったわけである。

まもなく後続の若者たちがマクロビオティック運動を新たに復興して、ベルギーの名誉を回復してくれる日がくる。楽しみである。

(バリ正食連合会名誉会長)

美術印刷一般 製造販売 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(3862) 代表1627~9番



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。

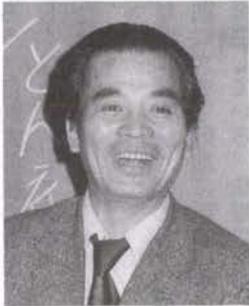
体質改善と
人材育成の

財団法人 修学協会 温泉道場

〒413
熱海市伊豆山1062

☎0557(80)2101

草の学校



狩野 誠

〔来る8月17日、北アルプスマクロビオティックセミナーで、『身近な葉草と身近な健康法』の指導をして下さる狩野先生は、戦後、長野県黒姫山に入植、葉草・野草をはじめ自然にたしむ生活法を研究してこられました。〕



草と子どもたち

日曜日の朝、子供たちが、杖袋を背に町から村から公民館の庭に集まってきます。道ばたで摘んできたいろいろな草について話し合っています。

「これは秋の七草……なでしこ、ふじばかま、ききょう、おみなえし、はぎ、くず、すすき……だよ」——そばの子が、

「花言葉は……？ えーと、なでしこは『愛』、ふじばかまは『思い出』、ききょうは……？」

——前の女の子が、

「『誠実』、おみなえしは『親切』……」

「はぎは『想い』、くずは『執念』、すすきは……となんだっけ……？」

「『勢力』」

草や花は、四季それぞれに草ことばや花ことばを持っています。タンポポは『真実』、スギナは『向上心』、ハコベは『追想』、ツユクサは『尊敬』、アザミは『権威』、アサガオは、『愛情』……人の想いが草や花に寄せてつけられたのでしよう。それに、野や道ばたには、葉になる野草や雑草がいっぱいあります。

「葉」という字は、くさかんむりに「葉」と書きます。オオバコ(胃)、ヨモギ(血止め)、ハコベ(歯痛)、フキ(せき)、ユキノシタ(中耳炎、はれもの)、ササ(血圧)、ドクダミ(蓄膿症)、ツユクサ(心臓)……など、身近にいろいろたくさんあります。

また、草の葉や実や花は、子供たちの遊び相手にもなってくれます。草笛となり、風車になり、人形になり、帽子になり、お面になり、舟になり、動物になり、コマになって遊びます。

花と草と土と

花は黙って咲き
黙って散って行く



▲杖袋を背に

そうして再び枝に帰らない
けれどその一時一処に
この世のすべてを托している
一輪の花の声であり
一茎の草の真（まこと）である
限（かぎ）らない生命（いのち）の歓びが
悔（くや）みなくそこに輝いている

秋草がゆれ、枯れ葉が舞いはじめました。
草や木の一生は、人の一生にも似ています。
芽を出して、茎を伸ばし、花を咲かせ、実を
つけて枯れてゆきます。それぞれの変転のなか
に生命の流れ（運命）をおしえてくれます。

与えられたいのち（宿命）、自分の天分を活
かし（天命）、いのちを使い（使命）きつた時
に死命がきて枯れてゆきます。これを樹命（寿
命）とも言います。むかしから、草露の陰は人
の霊が鎮まるところ、と言われています。

枯れ草の草ことばは「明日」です。

草は大自然の霊。草は太陽の恵み。草は大地
の泉。草は稲穂のもと。草は牧場のもと。草は
野菜のもと。草は米となり、麦となり、牛乳と
なり、卵となり、果実になる。

「摘む」「活ける」「飾る」「香る」「包む」
「食べる」「茶にする」「菓にする」「浴剤に
する」「漉（こ）く」「染める」「織る」「作る」「遊
ぶ」「吹く」「餌にする」「土をつくる」「木
を育てる」――捨てられても、忘れられても、
踏まれても、雨風に堪えながら、ひたむきに生
きる験（しるし）を、草や野菜は人生のあり方を語りかけ
ます。

踏まれても 踏まれても
咲くタンポポの笑顔かな

さらさらと笹の葉のように
どんな風雪にもめげず



いつも青々しい
人生をかんがえよう

草の体操（草杖）

子供たちが背負っている杖袋には、一メートルの短い丸棒が入っています。これを草杖くさじょうと呼びます。

草のように地に立ち、天を指し、風のようにしなやかに使うからです。

しっかりとした人間は、腰骨と背骨をシャンと立てることが必要です。この杖で、肩、腰、背骨、腹、ひざ——手や足のツボをリズムののって押し、さすります。ツボは、全身に約六百ある急所で、「経穴けいけつ」と言い、ツボの上を網の目のように交差してゆきわたっている筋道を「経絡けいらく」と言います。

この経穴と経絡にそって肩腰たたき、腹あんま、手もみ、足踏みなどをおこない、杖とともに身体を上下左右円転横振を繰り返して、自分の身体の急所（ツボ）を体得します。

さらに草杖は、空手道（陰）に杖道（陽）をつかう陰陽の空手杖道になります。修験行者の護身杖に、中国の棒術、沖繩の棍術、日本の古武道を加えた総合武道です。草杖は、抜けば居合、持てば剣、構えれば鎌、突けば槍、払えば薙刀なぎなた、振れば棒、引けば弓、構えれば合気、受ければ空手——になります。

吉川英治は、小説『宮本武蔵』で、夢想権之助（夢想流杖道開祖）との、杖と剣の試合を描

写しています。

「杖には鍔つばがない、刃がない、また、切っ先も柄もない。

けれど、丸い四尺の杖は、その全部が刃であり、切っ先であり、また、柄であるとも言い得る。したがって、これを上手に使われると、杖の千変万化なこと、とうてい剣の比ではない。

剣の六感で

（こう来るな）

という測定を持ったら、とんだ目にあう……」
——と杖について書いています。

草杖の形は、自分を囲む四方八方の敵を想定して、攻守応変の全身運動で、力の強弱、技の緩急、体の伸縮をバランスよく単独で行なう操体法で、その呼吸法は太極拳に似ています。

また、形は自分自身を筆にして空間に字を書く体書道とも言われています。

杖舞は、詩吟や朗詠に合わせて演じます。

組手は二人で組み、鉢巻だけで、防具をつけず、裂帛れきやくの気合いで杖の打ち合いの火花が発止とひらきます。

この反復する真剣な稽古によって、おのずから集中力（気）、瞬発力（感）、持続力（根）を磨くのです。これをつづけることによって、根気、根性が鍛えられ、目に見えない心の心張こころばたけ棒がしっかりとつくられてゆきます。

（草の学校／長野県上水内郡信濃町黒姫山麓

☎0262・55・3125）

日本の皆様へ

一つの平和な世界の建設

久 司 道 夫

■ 1971.11

去る5月4日（一九七一年）と、その二日後の二回にわたり、『特派員報告——玄米と反文明』という番組で、NHKのご熱意あふれるご配慮によって日本の皆さまにご紹介いただきました。私たちのポストンにおける活動に対して、各方面からお寄せくださいましたお励ましの言葉や、ご理解あるご協力に、心から厚く御礼申し上げます。

プログラムでは、ポストンを中心とした米人青年の勉学と活動が紹介されましたが、この運動は、全米および全ヨーロッパにわたる国際的な教育活動であります。

近代の科学技術文明は、私たち近代人に多くの、主として物質的な便宜と快楽をもたらしてきましたが、人間の最も根本的な問題である精神的な生理学的な素質の多くを、いちじるしく退化させてきました。

アメリカの危機

たとえば一見きわめて繁栄しているアメリカの内部は、次のような深刻な危機に直面しています。

① 精神病のひろがり——

私たちが渡米しました二十年前には、公式数字は二十人に一人、非公式にはその3倍と見られていましたが、その後十五年のうちに、公式十人に一人、非公式十人に三人に増加し、その解決方法は、ほとんどまったく未決定であります。



② 退行性疾患のひろがり——

あるていど幼児死亡が制圧されたために、一見平均年齢は長くなっていますが、逆に慢性的な成人病が非常に増加し、ことにその主役である心臓病は五人に二人、ガンは四人に一人がかかる可能性をもっていることは、皆さま方のよく知っておられるところであります。

③ 家庭の崩壊のひろがり——

アメリカの離婚率は、すでに二十年前、5組のうち実に1組が離婚するという、当時の世界の最高を示していましたが、現在では、実に5組のうち3組が離婚するまでになっています。

したがって家庭教育の冷淡さは、次の世代とのギャップを生みだしています。

④ 世代の分裂——

両親の離婚と、家庭の中心となる主婦が、いろいろの家事、ことに、すべての家族のメンバーのために正しい食物を調理することをなおざりにして、工業化され、商業化された粗悪品に依存しているために、各メンバーの体質・体調、それにもとづく心理・思考の傾向がばらばらとなり、どうすることもできない大きな世代の分離が大多数の家庭を悩ましています。

⑤ 若い世代の麻薬の急速なひろがり——

現状に不満な若い世代は、ここ十五年間、急速に麻薬におぼれはじめ、今や全米の高校生の20〜30パーセント、大学生の30〜50パーセント、そして若い社会人の相当数が、種々雑多な麻薬を常用する状態になってきています。

⑥ 性秩序の退廃——

増加する肉食の摂取と、豊富な工業的・商業的食品の氾濫とは、性的成熟を早くもたすために、性秩序は、ほとんど潰滅の状態となり、ここ数年間、急速に解放されてきた、いわゆる成人用のフィルムや出版物とあいまって、若い世代の婚前の性関係は、日常の茶飯事となり、平均数人と経験する状態で、それがまた、結婚後の無貞操に拍車をかけています。私の見聞だけでも、婚前性行為の相手が、女性の場合ですら五十人、百人という例も決して少なくないのがあります。

⑦ 教育の權威の喪失——

こうした社会の風潮は、近代の学校教育では、ほとんど是正することが不可能であります。近代教育が、人間性の育成をなおざりにして、知識と技術の教育に偏重しているために、逆に若い世代は、これを軽蔑し、大都市の高校では、学生の30〜50パーセントが不規則通学であり、義務教育の年齢を過ぎるやいなや、退学あいつぎ、大学生もまた自発的な退学が増加する一方です。こうした退学者の半数は、きわめて優秀な素質をもっているもので、将来の社会のためには、はなはだ惜しむべきことであります。

⑧ 教会その他宗教の精神的權威の失落——

アメリカは主としてキリスト教の国でありますが、宗教的な權威は年ごとに失われ、教会は単なる社交集會か結婚式場となり、したがって若い世代の大半は無宗教で、教会の閉鎖や、宗教教育者養成のための大学の閉鎖などが、年を追って多くなっています。

⑨ 公害による自然と食物汚染のひろがり——
以上のような社会の風潮の上に、各大都市と



工業地域に隣接した地帯では、深刻な自然の汚染が積みかさなっています。二十年前の空気・大地・水は、もはやどこでも望むことができなくなりまりました。私たちの飲料水や調理のための水は、毎週、山の地下水をここ十年、購入しています。しかし、ひろく全米の空と土に散布される化学薬品の影響は、私たちが、どのように努力しても、昔ながらの清水や農作物を入手することは、ほとんど不可能に近いところまで汚染してしまっています。

⑩ 政治への不信のひろがり——

こうしてアメリカの社会、ことに若い世代の間にみなぎっているものは、政治への不信であり、国家政策への不満であり、それが、ベトナム戦争への反反や、またひろく徴兵拒否として表われ、選挙の場合の無投票となつて表われています。およそ、民主主義は、社会のほぼ大半が健全であった場合に、その効果をよく表わしますが、以上のよううに人間性の退化があまりにも全体的となった場合、水の低きに流れるがごとく、多数の低判断にひきずられて、社会の崩壊にまで立ちいたることは、歴史上、明らかなことであります。

人類は退化しつつある

以上掲げた十の深刻な潮流は、その他数多く、枚挙にいとまない退行現象の主なるものの幾つかに過ぎませんし、また、これらはアメリカだけではなく、全世界の近代文明国家がひとしく直面している問題であります。

言いかえれば、私たち世界の近代人が、知ると知らぬにかかわらず、人類の数百万年にわたつてつちかかってきた生物学的・生理学的素質、したがって、それから発生する知的・社会的・精神的な資質を、この文明の下で、進化とは逆に、退化させつつある、ということなのであります。さらに言いかえれば、人類の近代人という「種」が急速に退化しつつあり、やがては自然淘汰・適者生存の法則にしたがつて、「種」の絶滅にまで立ちいたる可能性があるということなのであります。

たとえば、右に掲げた第一の例である精神病のひろがり为例にとつてみても、このままで進めば、ここ五十年のうちにアメリカ人の大半が精神分裂・精神薄弱となり、国家社会の生存と現在の文明を支えることができなくなるのは明らかかなことであります。

また、第二の例についても、ここ20・30年のうちに退行性疾患がひろく慢性化するのために、所得をあげる人口数がどんどん減少するのに対して、扶養される人口数がどんどん増加し、同じく、ここ五十年のうちに（おそらく、もっと



早く) 国家経済の全体に破綻を招くこととなるでありましょ
う。

このことは、近代文明が、その数千年、ギリシャ以来の思想にみちびかれながら、多大の進歩を物質・技術・知識の面にとげたとはいえ、もっと根本的な問題である、人間の健康・幸福・正義・平和、そして数多くのふかい精神の問題について、ほとんどまったく役に立たなかつたばかりか、むしろ有害ですらある——ということの意味するものであります。

このことは、また、人類の生存と発展とを、さらに望もうとするならば、——すなわち、退化しつつある人間性とその文明を、進化の方向に向けかえようとするならば——近代の文明世界を生み出してきた人生観・宇宙観・物の考え方に、大きな転回を必要とすることを意味しています。

東洋精神を求めて

欧米の国々においても、エドワード・カーペンター、サミュエル・パトラー、オズワルト・シュペンングラー、アレクシス・カレル、P・ソロキン、F・S・C・ノースロップ、その他数多くの思想家たちが、この近代文明の終結については予言もし、その解決方法の提示に努めてきましたが、現在の欧米の若い世代が求めてやまないものは、東洋的な精神なのであります。事実、私たちの東洋的な伝統である、誰でもが心の底に自覚している「一体全体感」「諸行無常」「万物流転」「色即是空」などの思想は、科学が過去三百年の間に見きわめて、ごく最近到達しつつある物質の構造や、原子のあり方や、相対性の法則や——そうしたものを、すでに数千年以前に見透した上に築かれた人生観・世界観・宇宙観などであって、言いかえれば、東洋思想は、近代科学の結論と終点を、その出発点として展開されているものなのであります。

す。

いわば、東洋の伝統的な思想は、ちょうど欧米の若い世代やすぐれた思想家たちの多数が直観的に感じているように、まさしく、現在の人間性の「退化」の潮流を「進化」に向けかえるために、非常な貢献をするものであります。

この伝統的な東洋と近代的な西洋の——いわば精神的な文化と物質的な文明との——会合と一体化の問題は、現在の世界闘争の最も大きなものである資本主義と共産主義の対立を解消することよりは、はるかに大きな意義を持つものであります。

なぜなら、資本主義と共産主義の対立は、同じ欧米的な二元的な世界観を持つ科学物質文明の内における二つの分化の相なのであります。東洋と西洋の問題は、一元的な精神文明と、二元論的な物質科学文明との統合によって、二元論的一元論、または二元性一元の世界観・宇宙観を完成しようとする、はるかに次元の高いものであり、はるかに規模の大きいものであるからであります。

そして、もしこれが達成されるならば、思想的にはその一部分にしかすぎない、資本主義や共産主義の対立は、おのずから解消されることは明らかであります。

しかし、どうすれば、私たち東洋の、またもとに日本の精神、恩や和の精神、わびやさび、孝や敬、祖先崇拜や自然への順応——という、いろいろの、まことに世界に優れた精神を、心

から理解してもらい、実生活化してもらおうことができるのでしょうか？

ここに私たち日本人は大きな反省をしなければなりません。

その一つは、欧米人に比べて、私たち日本人の多くは不親切である、ということであり、ちなみに歴史を見れば、欧米の国々から万里を遠しとせずに、正しいと信ずるキリスト教を弘めるために、何千、何万の宣教師たちが、生命をかけて東洋に、アメリカに、そして世界のすみずみまで渡ってきたことでしょうか？

キリスト教の本当の根源である奥深い東洋の思想に数千年のあいだ生きていながら、そして、欧米のあらゆる思想・哲学にまさるとも劣らない神ながらの道や仏教や儒教や老荘の道、そして、万物転換の法則を説く易の原理、等々にとりまかれながら、それを欧米の人々にすすんで紹介しようとする日本人がきわめて少ないということは、いったいどうしたことなのでしょう、か？

その二つは、私たち日本人が、欧米の科学技術文明を夜も日も明けず消化・吸収し、時にはそれをさらに高度に発展させていながら、どのような価値のあるお返しを欧米の世界にできたのでしょうか？

飽くなき貪欲をもって、私たち日本人は、欧米の文物を学び採り入れてきました。それ自体

は大へん有益でもあり、世界の進展にも直接間接、貢献しています。しかし、私たちの心のすみのどこかに「毛唐」という言葉の持つ意味に近い感じを欧米の人々に対して持つてはいないのでしょうか？

「彼らに本當の禅、茶道、華道、わび、さびなどは、とうてい分るものではない」——という意識しない優越感を、私たちはどこかに持っているのではないのでしょうか？

その三つは、私たちの、東洋的な思想についての不勉強さにあります。東洋の道を彼ら欧米人に語るさいに、私たち東洋人ですら難解な、昔ながらの表現を使い、新しい世界の用語である近代の科学的な説明の方法や論理に翻訳する努力を忘れてのことです。

たとえば「言霊」は、きわめてすぐれた日本人の叡智（えいち）ですが、その意味を単に精神的に観念的に説くだけでなく、生理的に心理的に近代の科学知識を駆使して、説明しようとはしないのでしょうか？

また、「易」はまさしく東洋の生んだ変化の哲学の誇るべきもので、それに比べると、ヘーゲルの弁証法や、トインビーの歴史哲学の原理であり挑戦と応戦の思想や、もろもろの宗教的科学的な法則は、単にそのほんの一部に過ぎないか、あるいはほとんど児童（じしやう）に類することなのであります。易の近代的な翻訳をなおざりにしているために、私たち東洋人をふくめ、ひろ

く近代人には、神秘思想としか見えないものなのであります。

ちなみに、易の「陰・陽」の二性を、近代的な用語と概念で、たとえば「遠心性と求心性」、「ひろがり」とちぢまり」、「プラスの電磁力とマイナスの電磁力」、「空間と時間」、「短波と長波」、「ガス体と固体」、「低温と高温」、「低速と高速」等々に翻訳し直せば、近代の科学世界に大きな秩序をもたらすことは明らかであります。

す。

明治以後、すすんで東洋の、また日本のすぐれたものを欧米の世界に紹介されてきた日本の先輩も幾人かおられます。

たとえば、岡倉天心先生は東洋の美術を、新渡戸稲造先生は日本の武士道を、鈴木大拙先生は禅の哲学を、そしてまた、有名無名の幾多の先人たちが、いろいろな方面の紹介をしようと努力されました。こうした先人のご努力に、私たちは深く敬慕の念をささげるものですが、そ

れにしても、日本の思想・文化・伝統のゆたかさに比べて、こういう努力をする日本人の数が、あまりにも少ないことを反省したいと思います。

桜沢如一先生

このような先人の中に、きわめて特異な生き方をされた桜沢如一先生(1893-1966)がおられます。先生の思想は、実際の生活化の上に立っておられ、まず石塚左玄先生を通じて東洋医学を学び、さらにその根源である「易」の陰陽の思想に入られ、さらに、幾回にもわたる海外勉強の間に、それを近代的・科学的なものに翻訳され、単に学説や理論としてではなく、実生活化に應用され、その生理的應用として、正しい食生活をひろめられ、「穀物を主食とした精進料理の世界版」とでもいうものを紹介されました。

先生は一九六六年にこの世を去られました。晩年の十年は主としてフランスを中心に海外に毎年出かけて普及に努められましたので、フランス、ドイツ、イタリア、ベルギーなどの諸国と、アメリカ、ブラジルなどに多くの同志を開拓されました。

その意図されるところは、世界の平和の確立にほかにありませんでした。日本でも、桜沢先生に薫陶を受けた方々、その他多くのすぐれた同志の方々が運動を普及されておられます。ベトナム、インドにも同志がおられます。

日本ではこの食生活を「正食」と呼んでいます。



▲桜沢如一先生

すが、海外ではひろく MACROBIOTICS(マクロビオティック)——大きい宇宙観にもとづく人生の道——と呼んでいます。

農業民族と牧畜民族

ひろく世界民族の分布を眺めてみますと、その生活形態の上で、大きく二つのグループに分けることができます。すなわち、アジアを中心とする農業民族と、ヨーロッパを中心とする牧畜民族の系統であります。したがって、世界の歴史的思想・文化も、大きく、農業生活に起源を持つものと、牧畜生活に起源を持つものとに分けることができます。

この二つの異なる群が、どのような体質と心理を持つものであるかは、イザヤ・ベンダサン著『日本人とユダヤ人』をお読みください。と、大変よくお分かりになると思います。

この二つのグループの中で、農業民族は宗教や哲学を生み、また、自然への適応と順応をつちかい、恩や和の思想を生み出してきました。これに対して、牧畜に起源を持つ民族の間では、

自然の征服・環境への挑戦、独立と闘争の思想を生み出してきました。

前者は、目に見えない「精神」を重んじます。後者は、直接感覚に触れることのできる肉体的な物質的な力を重んじます。世界史の大きな戦争をひもといてみますと、圧倒的に牧畜に起源を持つ民族の方が、その度数もひんばんで、また規模も大きく、残虐さにおいて、はるかに

立ちまざっています。

十六世紀から二十世紀にかけておこなわれた「西方の東漸」という過程で、いわゆる有色人種が、数多く犠牲となったことは、私たちすべてのよく知っていることであります。スペインのアズテカ文明の破壊は、ヨーロッパ人のアメリカ建設の間におこなわれたアメリカ・インディアンの征服(おそらく数千万人が殺されたと推定される)と同じこと(これらメキシコやアメリカの先住民は、トウモロコシを主食としていた、原則的には農耕民族であります)でありますし、アメリカが三世紀にわたってアフリカから暴力をもって連れてきた黒人の推定死亡者は三千万におよびのであります。

この場合の黒人もまた大半は肉食であって、けっして牧畜民族のような肉食ではありません。

私たちは、第二次世界大戦で、ドイツ・ナチスの支配下におこなわれたアウシュヴィッツの虐殺を悼むのでありますが、実は、牧畜を起源にする民族集団の闘争では、それ以上のことが牧畜にいとまがないのであります。東洋の一角から、かつて中央アジア、ヨーロッパにかけて一大破壊を強行したモンゴルの西伐は、モンゴル民族が典型的な牧畜民族であることに、その原因があります。

ひろがえって、私たちの祖国、日本の過去を見ますと、なるほど各種の戦乱はあったとはいえ、他の諸国に比べ、それらはあまりにも小規模で、また、あまりにも残酷性の少ないもので

あったことに気づくのであります。世界をひろく眺めてみて、私たちは、ここ数千年来、世界で最も平和な、世界で最も豊かな生活、世界で最も幸福な民族であったことを、改めて深く知ることができません。

私たち日本人が、少なくともここ数千年来——そして、おそらくはもっとさかのぼって縄文時代の初めから——ほとんど全く純粋な農耕民族であり、玄米と雑穀を主食とし、大陸文化との接触以来も、明治の初期にいたるまで、少しばかりの魚をのぞいては、肉食をほとんどしなかった民族であることは、明らかな事実であります。このことは、戦前・戦中派という年齢層にある人々の誰でもが、その幼時の食物、また、その両親や祖父母の食生活を記憶に浮かべてみると、よく分かることであります。

ここに、私たち日本人の祖先が、米を主食と定め、それを齋穂の神勅や、内宮・外宮の祭祀にのこし、新嘗・神嘗の祭式を習慣化した偉大さがあります。

実に、日本民族は、穀物、特に米を主食としたことよって、全世界で最も平和な家族国家をつくりあげることができたのであります。

穀物を主食に

古代には(そして多くの地域では最近まで)世界の古い民族は、穀物を主食としていました。中国、インド、古代のスマール人、エジプト人、ケルト人、マヤ王国、インディアンたち、そし

て、今でもソ連の国々は、ソバを主食に保持しようと努力していますし、モーセやダニエルの食律もまたおなじことであります。

古代の世界の多く（太陽崇拜の残っている古代社会のすべて）が穀物を主食としていたのでありますが、米は玄米として粒のまま食べられますが、他の穀物は表皮がもっと固いために粉にして食べるようになり、したがって含有栄養素が変質し、栄養価が低下するために副食の補いが必要となり、その副食をおいしく食べるために、粉をさらに精白に近づけ、そのための栄養の低下を補うためにさらに副食の種類と量をふやし、その種類と量が得られない時には肉食に頼り、ついに主食は全く姿を消して副食だけの（いわば補充食だけの）食事となり、ますます不完全となる栄養のバランスを補うために、ビタミン剤、ホルモン剤、医薬に頼りはじめることとなります。

このことは日本においては元禄時代以後、一部主食としての玄米が白米とされはじめたのですが、それ以降の日本人の食生活、ことに、半つき米や七分づき米をすらほとんど使わなくなった、ここ二十五年間の食生活をかえりみますと、よく理解ができるのであります。

「国体」という言葉があります。日本の場合、それは通常、祖先や自然崇拜、天皇を中心とする民族一家、和敬の精神などをひろく一括して国体という表現を使っているわけですが、これらの特質は日本の四季ゆたかな自然と食生活によって養われたものですから、食物体系の大体が連綿として続いているかぎり、たとえば「魂魂洋才」という言葉に表わされるように、また、大和・奈良・平安期を通じて吸収してきた大陸の文化を、国土に適する形に作りかえ、さらにふかい意味をもたせてきたように、「国体」は不滅の永久性をもつわけでありま

す。しかし、逆に、もし食生活が大きく変革され、ことに主食が失われることとなれば、民族の血液が変質し、体細胞が変質して、その結果、思想や精神が変質して、「国体」は失われてしまうことになるのであります。

近代アメリカの退化の兆候について上述しましたが、建国当初のキリスト教的ピューリタンの精神やバイオニアの精神が、現在のアメリカで潰滅状態にあるということは、やはり建国以来アメリカの食生活が急速に変化をかさね、も



▲ボストンの《エレホン》自然食品店。各種の穀物や豆類がタルに入っている。

はや現在のアメリカ人は建国当初の食生活とは全く似ても似つかぬものに成りかわってしまっただからなのであります。

事実、建国当初のアメリカ人の食生活は、小麦、オートミール、トウモロコシなどの穀物を



▶久司夫人（アヴェリーヌ）の料理講習。

主食として野菜を副食とし、動物性食品は食物全体の10〜15パーセントでいどであったのですが、現在のアメリカは動物性食品が40〜50パーセントを占め、穀物は10〜15パーセントに低下し、砂糖、コーヒー、トマト、亜熱帯果実（オレンジやバナナなどの）が残りの大半を占め、しかもそれらすべてが工業的に精製され、科学的に加工され、農薬によって変質し、それに加えて、人類発生以来いまだかつて撰ったことのない人工調味料や人工ビタミン剤、栄養剤などをふんだんに吸収するために、体質の大きな偏重をきたし、いわば大多数の人々が病人・精神病者に変わりつつあるのであります。

そして、このような弱い狂った「種」の社会においては、医学や栄養学がますます発達し、集団保険制度が発達し、法律がますます発達せざるをえないのであります。これらの発達を、私たちは、人類の進歩と呼ぶのでしょうか？

以上のような反省の上に立って、もっとも幸福であり、平和であった日本人として、この退化の潮流から、近代人の体質と精神とを、進化の方向に向け直すことに、そして、とくに、近代世界がその大きな部分を依存している欧米の人々に、その物質文明の繁栄をもたらしてくれた努力に対する感謝の一つとして、東洋のすぐれた人生観・宇宙観を理解していただくために、そして、それを通じて、生物学的に、生理学的に、心理学的に、世界一家の実を体得していただくために、私たちは、このささやかな人生を

捧げようと決意しました。

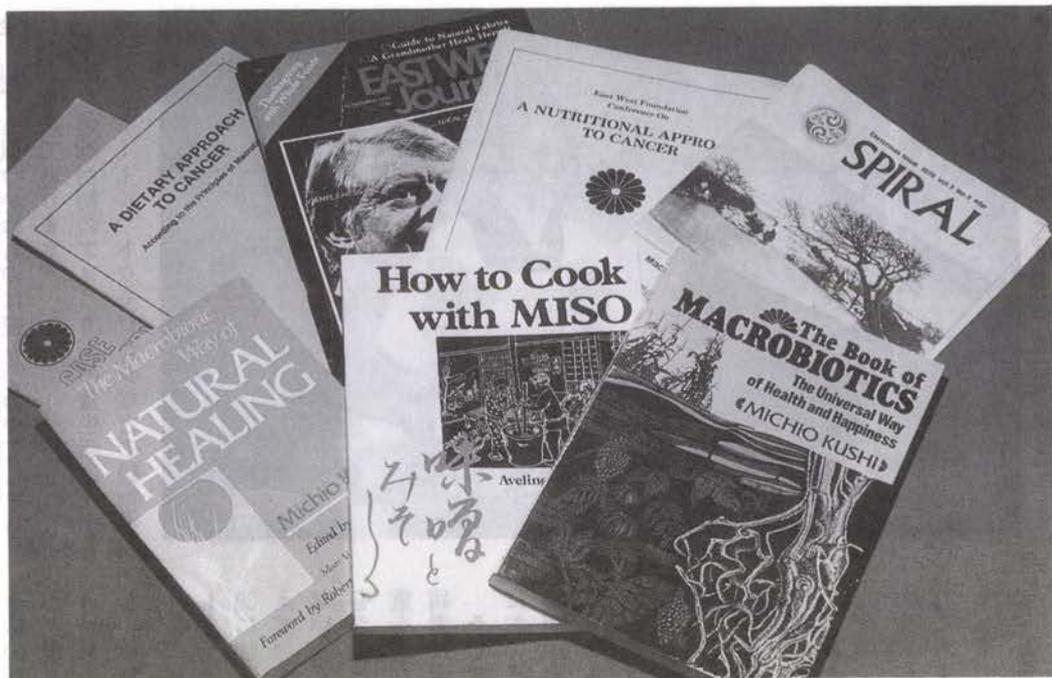
ボストンの小さな家から

エマソンやソローやロングフェローやホーソンを生んだボストンに小さい家を借りて、数人の米人青年と起居を共にし、玄米とミソ汁と野菜・海草・豆類を副食として、東洋の宇宙観を説きはじめてから七年ほどになります。そのあいだ全米各地、ヨーロッパからの勉学希望者も年ごとにふえ、今は、ボストン周辺で玄米食を實行している米人は数千人、カリフォルニアの日本人の同志、相原ヘルマン夫妻のご努力や、ボストンの卒業生の全米各地での教育活動のおかげで、その実数はつかむことができませんが、全米では、おそらく、十数万にひろがり、各地に教育のセンター、食品店、食堂などが米人の同志諸君の手によってつくられています。

また、農葉を用いない米、小麦、大豆、ソバ、小豆その他の野菜の栽培地は全米の十数州の各地におよび、玄米、味噌、醤油、小豆、海草などを扱っている一般小売店もまた、あらゆる小さな町にまで広がっています。

このようなアメリカの食生活の変革の傾向は、ただに正食の普及によるだけではなく、一般のアメリカ人が、公害・農薬・化学薬品の害について次第に認識をふかめ、それが自然農法や健康食運動となって、ひろく展開されている時流にもなっているからでもあります。

また、歴史的に、今や世界が一つになろうと



しているということ、そのため、新しい統合の原理を要求していることと、欧米人が東洋を学ぼうとしていることと、そして、その上に、上記の先人、先輩、多数の同志諸氏のご努力に負うものであります。

もちろん前途は多難であります。現在の食生活を、穀物を主食とする無農薬の食物に切りかえるということは、牧畜民族の性格を農耕民族のそれに転換することであり、社会経済の大きな変更をもたらしますし、それは、近代文明のいろいろな部門に大きな影響を与えざるをえないのであります。

しかし、真に、世界の人類に世界一家の平和をもたらそうとするならば、近代人の一人一人の血液と細胞の質を変革するのだから、とうてい、対立する諸民族・イデオロギーの一体化を心身の底から、なしとげることが不可能であります。

人間が生まれ変わる

大変面白いことに、今まで育成してきた米人青年数千人の例をみますと、食生活を切りかえることによって、

(1) 慢性的な頭痛、消化不良、便秘、ヒフ病、アレルギー、性的不能、糖尿、全身虚弱、脱毛、蓄膿症、ゼ

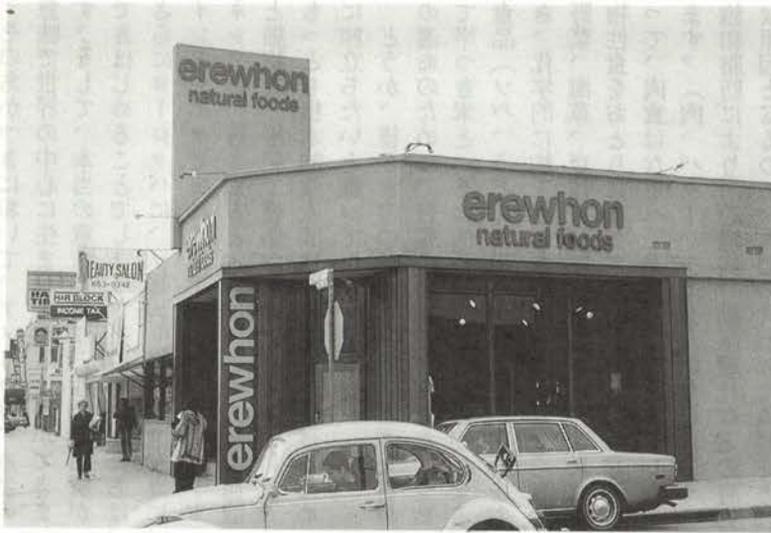
ンソク、結核、淋病、気うつ病、短気、ゴーマン、精神分裂、偏執性精神病その他多くの身体的・心理的な病気が治り、

(2) 明朗で平静な性格、感謝の気持ち、ふかい思索と洞察力などが回復して、夫婦間、親子関係、世代の分離、友人関係が、今までの不幸なものから幸福なものへ変わり、
(3) 人生に大きな新しい夢をもって、ひろく社会のために働こうとする意欲が湧き上がって、日々がこの上なく楽しいものとなり、ひろくこの道を世界に伝えようとする意志が湧き上がってきます。

こうして、これらの青年は、その出身地に帰ってこの道を弘めるか、外国ことにヨーロッパ、アフリカ、ソビエト、インドの地域に出かけて、この道の教育にあたらうとし、また、あるいは、この道の母国である日本に渡って、さらに東洋の心を学ぼうとしています。

また、彼らの間での結婚、そして正食による出産も多く、その大半が自宅での自然分娩で、また、出産時の入院のさいも医薬を用いる必要はほとんどなく、すべて母乳をもって赤ん坊を育てています。もちろん、避妊薬の服用は、みんなこれを避け、出産の意義をよく理解して、妊娠中絶などは、どの母もやろうとはしません。社会全体の性関係が乱れていますから、若い女性の中には、未婚のうち妊娠をする者がありますが、それでも、すすんで赤ん坊を生み、女性としての道を勇ましくすすむようとしています。

また、集まる女性たちは、女性の家庭における中心の立場を理解し、家族の健康と精神を確保するために、いかに料理が大切であるかを自覚し、すすんで台所にもどって、けっして加工され工業的に調理されたものは使わず、みずから米を洗い、野菜を切り、パイを作って、家事のたのしさを味わっています。



▶ロサンゼルスのか「エレホン」自然食品店。

これを実行するすべての諸君が（その実行が正しいかぎり）一人残らず、品格のある美しさをあらわし、誰にでも愛敬される人柄を身につけて始めています。

日本の将来についてのお願い

最後に皆さま方に、ことに日本の将来につい



▶熱心な受講風景。

てお願い申し上げたいことは、今、日本は、明治以来、ことに戦後、欧米、特にアメリカのすべてを模倣してきましたが、そのアメリカやヨーロッパの底流が、今までの見かけの文明にあきたらず、もっと自然を回復しよう、もっと人間の健全な素朴なものをよみがえらせよう、そして、もっと東洋や日本を学ぼう、と急速に変わりつつあることに目を止めていただきたいと思っています。

今、日本が学び倣^{なま}っているものは、もうアメリカの若い世代では経験を失くした上で、これでは駄目だ、という結論が出てしまっているのであります。

高いビルや、たくさん車の車や大企業や、アイスクリームやステーキやハンム、ソーダ、チューインガム、ロックンロール等々——もう、こうしたものは時代おくれになってきているのであります。

それに代わって、東洋の心の静けさ、玄米と野菜の味、そこから生まれてくる人生へのふかい洞察——そうしたものを、新しい世界の秩序なのだ、と自覚しはじめてるのであります。私たちに、いまだ表面にそれとは表われないが、急速に成長しひろがりつつある、この大きな底流を、よく知ることができます。

私たちは、ここ十年でアメリカが大きい革命を、もっともしかな平和な革命をなし遂げるであろう、そして、ぜひ、それを成就させたいものであると、確信もし、切望もしているもの

であります。

そのあかつきにおいて、アメリカは、本当の意味で世界の中心に生まれかわることができません。そして、本当の意味で東洋と西洋の和解ができれば、始めることでしょう。その時、私たちは、さらにヨーロッパに、ソビエトに、アフリカに、インドやアラビアに、オーストラリアやインドネシアに、皆さま方とともに、この人類の血液と細胞を、平和で健康なものに変えるという、もっとも根本的な人間性の革命をひろげるために旅立ちたいと願っています。

どうか、皆さま方の健康と幸福、日本と世界の運命のために、日常の食物を、玄米か、せめて半つき米と、その他の精白しない穀物による食品（ソバ、うどん、黒パンなど）に中心をおき、化学的に加工されない、農薬のかからない野菜、海藻、豆類や調味料をおぎない、時に動物性食をおとりになっても、主として魚類を摂って、肉食はなるべく避けるようお願いいたします。（肉、バター、チーズ、卵などが、その飽和脂肪により、心臓病、動脈硬化などの有力な原因となるので、肉類の代わりに魚類をとれ、というの、ここ数年間のアメリカにおける医学、養生法の常識であります）

また、まったく温度も環境もちがう地域にできた、熱帯性・亜熱帯性の砂糖や果物などは、なるべく摂らずに（砂糖が精神病の原因、全身衰弱の原因であることは常識であります。また、ビタミンCの多い熱帯性果実類は、肉食とある

程度バランスが取れるのですが、それは肉食の場合において言えるのであって、温帯地方で、穀物や野菜を主とする食制では不必要であるばかりか有害であります。その季節の、その土地にできた果物は、多少摂ってもかまいません）健康で幸福な毎日をお送りくださるよう、お願い申し上げます。

そしてまた、古今東西の先人・先哲の道をも身をもって体得し、世界化し、ひとしく、全世界を大きな家族につくりあげるように、いろいろのご指導をお願い申し上げます。すすんで日本が世界の範となりえますようにお願い申し上げます。

明らかに万人の支障となることでも、私たちはなおざりにする傾向があります。万人の幸福に役立つことは、力をあわせて実現し、新しい世界のさきがけに日本人が役立ちえますよう、お願い申し上げます。

今回の番組の実現にお力添えを賜った多くの方々、また、番組をご覧になってご感想や激励を賜りました恩師、友人、その他数え切れぬ多くの方々に厚く御礼申し上げます。

(Michio Kushi/62 Buckminster Rd., Brookline, MA 02146 USA FAX 617-734-0635)

【『新しき世界へ』一九七二年十二月号付録より抜粋再掲】

『5/19 久司道夫・来日講演ビデオ』

● 5月19日、東京・三宅坂ホールでの久司道夫先生の講演ビデオ発行！

*テーマ／「世界平和へ導く新たな時代のマクロビオティック生活法」

*主な内容／人類の種としての退化、絶滅の危険性。米国の各種病気の増加、食生活の変わり方との関連、ベジタリアン食、60年代からのマクロビオティックの提案、上院の食生活改善目標、一般人とマクロビオティックの人たちとの健康度比較、エイズ、ヘルペスの実態、久司夫人のあいさつ、平和な世界の建設など

*135分 *VHS方式のみ

*価格／5700円（消費税込み）*送料／360円

※注文の方は振替用紙で「東京0-194125日本C I協会」へ6060円送金して下さい。

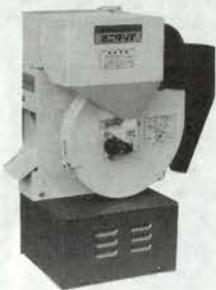
日本C I協会 〒151 渋谷区大山町11-5 ☎(03)3469-7631(代)FAX(03)3469-7635

平成3年度 カムカムクラブ 無農薬玄米の年間予約募集

◀カムカムクラブ米と通常販売米との比較▶

	カムカム米	通常販売米
産地	宮城・山形	東北地方
品種	ササニシキ	ササニシキ他
農法	自然農法	自然・有機農法
無農薬年数	15年以上	5年以上
乾燥方法	天日	天日・機械

家庭用粳すり機
ミニダップFCIK



1. 単位・価格

玄米 30kg	23,000円
玄米 10kg	8,200円
粳米 30kg	20,000円
粳米 15kg	10,700円
ミニダップFCIK 96,200 →81,770円 (家庭用電動粳すり機)	

※価格には消費税は含まれていません。

2. 配送月

11月より平成4年10月までご希望月の毎月上旬に配送いたします。(ただしミニダップは11月上旬に一括配送いたします。)

3. 申込み方法

- ①カムカムクラブ専用の申込み書をお使い下さい。
右下申込み書請求券をハガキに貼り、下記カムカムクラブ係宛で請求下さい。
- ②申込み書に必要事項を記入し、郵送して下さい。

※後継者不足の折から自然農法米も年々生産量が減っておりますので、本年より年1回の募集とさせていただきます。お早めにご予約下さい。

玄米・粳米送料表(1回の配送につき)

北海道	東北	関東	中部	近畿	中国	四国	九州	沖縄
1400円	1100円	1000円	1000円	1100円	1200円	1300円	1400円	2100円

※個口、重量を問わず一律料金です。

※島部の場合は上記金額に500円を加算願います。



オーサワジャパン株式会社
カムカムクラブ係

〒173 東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-3958-7112

③申込み書が届き次第、請求書と郵便振替用紙をお送りしますので請求書が到着後1週間以内にご送金願います。

④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ていますので、未入会の方は御入会下さい。

4. 予約締切

平成3年10月15日(ただし、予約総量に達し次第、締切らせていただきますのでご了承願います。)

5. 取消し・変更

10月15日までの取消し・変更は手数料2,000円を申し受けます。それ以後の取消し・変更はご遠慮下さい。

6. 配送方法

すべて自動車便による配送となります。送料は下記のとおりです。(ミニダップは送料不要です。)

共に歩こう「生存への行進'90」



行進は、その後九州を熊本から水俣、鹿児島へと回り、6月23日に沖繩へ渡りました。そして6月30日に、沖繩で自然塩「シママース」をつくっている「株式会社青い海」にて解散式を行ない、終了いたしました。お世話になった皆さん、本当にありがとうございました。

行進中、知識として知っているだけでなく、実際に現地に行ってみることにの大切さを痛感しました。途中、内外ともに、いろいろな出来事がありました。湾岸戦争の時には「反戦平和」を背中のゼッケンに書き、美浜原発事故のおりには関西電力本社での集会にでかけました。広島、長崎では被爆した方の話を聞き、沖繩では南部戦跡・集団自決のあったガマ（洞くつ）などをたずねました。こうした体験が、参加した一人一人の心の中に、いつまでも消えない思いとなって、響いていることと思います。

行進に参加したメンバーは、入れ代わりがあり、途中でやめたり、途中から参加したりし、最後は十三名でした。めいめいの動機と思いから、自分で書いたアピール文をザックに貼ったり、チラシをつくったりしました。原発問題から現代文明を考えようという山口さんは「原発いらない」と書かれた旗をかかげながら歩き、農家の小野君は、「自然を守るためには、自然を守っている農民を守る」と日本の農業問題を訴えながら歩きました。

行進は、呼び掛け人の黒坂さんをはじめ、参加したメンバー全員と、応援して下さった方々みんなの力で完結することができたのだと思います。

ます。

熊本からは雨がちで、雨の中の行進になりました。熊本では、菊池養生園や、正木高志さん宅などをとおたずねしました。

養生園の竹熊宜孝先生はお医者さんですが、健康の元は食にあり、食の元は農であることに気づき、土からの健康づくりを唱え、園内で無農薬有機農業を行ない、啓蒙活動をしておられます。先生の話はユーモラスでわかりやすく、多くの人々に食の大切さを気づかせておられます。

養生園に泊めていただいた翌日、熊本市内で、熱帯雨林伐採問題の集いがあり、サラワク（北ボルネオ）の方二名が来られたのに、参加しました。女性二名でしたが、彼女らの家族は、木材を運ぶ自動車を阻止するため、（自分の土地の中の）道路を封鎖して、逮捕されたそうです。熱帯材は日本が大部分を輸入し、建設現場でコンパネ（コンクリート流し込み用の型枠）として使用していますが、伐採した後、表土が流出し、森林が破壊されるそうです。森林に依存している現地民の生活が根底からおびやかされています。

また、森林の消失、砂漠化は地球環境にも大きな影響を与えています。彼女たちの話では、木が切られ木陰がなくなると、暑くて歩けなくなるそうです。その日の報告では、最近ようやく、日本の行政や建設会社だが、この問題を取り上げ、調査や対策を考え始めたということでした。



正木さんは、農園と自然食レストランを経営するカタワラ、ディープ・エコロジストとして、アメリカの大学で「環境倫理」の講義をおこなっているそうです。ディープ・エコロジーというの、はっきりした定義はありませんが、環境問題を社会的な問題としてだけでなく、人間の心の内からとらえ、人間の内なる自然性を取り戻そうという運動のようです。

私たちが行った時、ちょうど手植えで田植えをしているところだったので手伝わせていた

きました。糸を張り、一列に並んで植えていく、昔ながらの田植えでした。正木さんは、現代のような文明のあり方は滅びてゆき、新しい倫理に基づいた次の文明が来るにちがいないが、それがどのようなものなのかは、誰にも分からない、とおっしゃっていました。

昔ある時代、奴隷制度が当たり前に行なわれていた時代があったが、今では誰でも、そのようなことは、野蛮なことだと思っている。そのように次の時代では、たとえば日本が自分の物質的繁栄のためにサラワクの熱帯林の材木を輸入してサラワクの現地民を犠牲にしているようなことは、野蛮なことだと皆が思うようになるだろう。現代文明の破壊的な状況を救うための解答は誰にも分からない。自分の分かったこと、学んだことを子供に伝え、さらに子供たちが考えていくしかない、とおっしゃっていました。

沖繩に渡った6月23日は沖繩慰霊の日で、正午、船内で一分間の黙祷がありました。沖繩では南部戦跡を中心に平和記念公園、ひめゆりの塔などを回り、読谷では集団自決のあったチビチリガマに行きました。米軍が上陸した時、洞くつに避難した住民が、米軍につかまるのを怖れて、自ら命を断っていったのでした。ガマの中には、まだ人骨などが残されていました。別のガマでは全員が生きのびた所もあるそうです。そこには、ハワイに行ったことがあり、英語の話せる老人が二人おり、米軍と交渉して、全員生きのびたということです。情報の違いが二つのガマの運命を左右したといえます。幅広く、

正確な情報の重要性を感じました。

沖繩では主に浜辺でキャンプをして過ごしました。サンゴ礁の白い砂浜で、夜は満月に近い月明かりが明るく、深夜、潮が急激に引いていくので、白波が立たなくなりました。暑さのために体調をくずした者も多くなりましたが、これまでとまた風土の違う地に来て、北海道からのそれぞれの土地の風土を思いました。広大な乾燥した北海道の大地、雄大なアルプスの信州、海と磯と山が一体となった紀州など、心に残る山河の姿がありました。そして南方の月明かりの浜は、この約一年の旅の涯にたどりついた地にふさわしい美しさを感じます。

最後に「株式会社青い海」で自然塩をつくる仕事を一日手伝った後、行進は解散し、皆思いの方向へ新たに旅立っていきました。行進を通して受け取った思いを胸に、今後はおの自分の道を進んでいくことになりました。『生存への行進』が何であったかは、参加した者が、それぞれの生き方の中で答えを出していくことと思えます。

私たちは今、地球という大きなひとつの生命の中で結ばれており、共に生きる道を、祈りに似た思いで求めています。旅は日々出会いであり、出会いがすべてでした。私たちを出会わせてくれたすべてのものに感謝します。私たちの進む道がさらに広やかな世界に通じていますように。そこでまた皆さんと再会できますことを祈っています。ありがとうございます。

(三輪政人・行進団)

万緑の矢の沢で「自然感情」を発見してみませんか!!

日増しに環境問題が取りざたされる中で人々は安全でよりよいものを享受したいと願望し、そうした食欲なまでの心地良さと安全性を求められる時代にあつて、これほど見事に応えてくれる場所はあるまい。澄みきった空気が、汚染されない湧き水、肥沃な大地、そしてブナ林が残っているということは、そこには種々な植物や小動物が共存共栄しているのだ。

しかも、そこにオールシーズン自然を愛する人たちが住めるのだ。

そんな矢の沢ファミリークラブは、本格自然派志向の方から究極のアルカディア（桃源郷）であると親しまれております。



▲ブナ林の中の管理ハウス（48年建設）



▲高度650メートルの稜線に咲くヒメサユリの群落



▲いにしへの矢の沢住民が建立した草木塔（弘化2年）



▲オーサワジャパン向け鯉こく缶詰の養魚池

【No.2】3. 農水省中央研究所の角田さんは、自分で家を建てたいと土曜日に新宿から愛車のボルボで飛んで来て汗を流し、温泉（単純硫化水素）に入っ、日曜日午後に帰ります。片道4時間30分だそうです。そんなに近いの？

4. 税理士の榎本明子さんは、現在分譲地の南面に来年別荘を建てたいと、素敵な設計図を送って来られました。きっとウグイスの声で目がさめることでしょう。

〈問合せ先〉〒999-03 山形県東置賜郡川西町大字玉庭3994
ダイヤモンド食品工業株式会社 矢の沢ファミリークラブ

TEL 0238・48・2509
FAX 0238・48・2007

絶景 南面定住も出来る 別荘地分譲

（限定）
十区画 農園地続き
一区画 200坪
坪三万〜五万まで

温泉成分／硫黄泉（泉質単純硫化水素泉）
効能／胃腸病、皮膚病、神経痛ほか

完全無農薬の別天地（地震災害の少ない）



▲早春の花、カタクリの群落



▲大谷ゆみこさんのインディアン・テント

自然の生態系が保たれた温泉保養地

レジャー施設はありませんが、静かな自然でいっぱいです。

● 野山を散策し、自然界の様々な生命を理解し、その心と語り合うことが出来る場でありたい。

概要 矢の沢ファミリークラブは、所有地約 300ヘクタール（約100万坪）の大自然の中に昭和47年度より日本一の長寿村建設を目指して無農薬による食糧品の生産をはじめとする独特のリゾート造りを進めております。現在の会員数は自然を愛する人達のみで約 290人に達しております。

位置 山形県東置賜郡川西町大字玉庭長者沢6550

施設 電話、電気、水道、テニスコート管理ハウス（食堂、宿泊施設）農園

〈特長〉

1. サンマリーナ玉庭スキー場へ15分。
2. ミニ山岳登山コースあり 標高 600m の頂上には、見晴台と芝生庭園造成中。
3. 自然を大切に、理解し、自然の恩恵を享受出来る人達のための保養地です。
4. 500家族の限定分譲、国土法による大規模開発に関する山形県別荘分譲許可第1号 川西町公認唯一の高原保養地。
5. 水バショウ、カタクリ、ヒメシヤガな

6. どの高山植物保護区域。
7. 汚染された水が一滴も入らない安全な丘陵地帯です。
8. 農園を持つことが出来ます。
9. オーサワジャパンの指定農場（水田3ヘクタール、畑2ヘクタール）あり現在規模拡大中です。
10. 500家族全員が自給自足出来る農場造りと無農薬による食料品の生産を行っております。
11. 供給先／オーサワジャパン（株）＝米、カボチャ、玄米ぼんせん、鯉こく、ジャム（株）紀ノ国屋＝じゅんさい漬詰
12. 山菜、茸の宝庫です。会員の方なら自由に採取出来ます。
13. 各種スポーツ施設（テニスコート、プール）陶芸村などの施設を充実し、また研究所を開設し、文化的、芸術的な限らない人生のうおいを求めています。
14. 温泉開設と同時に将来は温泉療法、安全でおいしいものを造る食品加工場を設立予定。

交通 こんなに近くなりました。東京^{1時間}——福島^{30分}——米沢^{30分}——矢の沢
平成4年、福島——山形ミニ新幹線完成。

※「矢の沢ファミリークラブ通信だより」より〔No.1〕

1. 万緑の矢の沢は、酸素があふれ、清流が流れ、高山植物が咲き誇っております。近々中にその清らかな良質の湧水を安価に新発売予定。
2. 大谷ゆみこさん（『ベジタリアン野菜クッキング』＝家の光協会＝著者）が家族5人で定住されてから満1年が過ぎました。季節ごとに大地から贈られる旬の野菜を食べるようになってから、とてもわくわくした気分で日々を送られているそうです。

世界を語る

(3)

菊池富美雄

(ブラジル無双原理研究所所長)

■1991年4月20日、日本C I 協会での講演から

生理学的な競争

だから「生理学的な競争」をすれば、自分がどんどん伸びていくけれども、相手もどんどん伸びていくわけです。ところが、生理学的な競争になると、あいつがいるから自分がひどい目にあうんだ、やっつけてしまえ、というので破壊的になってしまいます。

「生理学的な競争」というのは建設的なんです。しかも金もかからない。お産でもそうです。私の家でも五人お産しましたが、生理的なお産をしました。買うのは脱脂綿とおしめ用のサラシくらいなものです。金はほとんどかからないです。

ところが、帝王切開でお産したら大変です。自動車が一台買えるくらいのお金を取られます。逆児とか異常出産とか、いろいろあります。そういうのを「病理学的なお産」というんです。それがすべてに当てはまるわけです。あらゆる競争においても、生理的な競争というものはお互いに素晴らしくなるのであって、病理学的になると、そこに憎しみとか破壊とか、自分だけいい思いをしようとか、他人をひきずりおろそうとかいうことになってきます。

しかし、それは避けられないです。こういう構造の社会の中では病理学的な精神状態になっただ者がどんどん出てきます。しかし、それに引きずられないような、わずかでも、そういうグループができなくてはいけないです。ほとんど

人間は死んでいきますからね。それはたとえは何万という精虫の中から一匹が生き残ってここにおるわけでしょう。それと同じような現象が地球規模において起きるわけです。だから、ほとんどの人間が落第して大きなカタストロフィに飲み込まれていきますけれど、わずかな人間が残っていきます。まあ、精虫の場合は一匹ですけれども、我々は、何ダースかもっと何百人か何千人か、生き残る努力はしたいと思えますけれども。

やはりそれは生理的な生存競争によって、鍛え上げた、そういう人たちが生き残れるということでしょう。

頭と体も競争

それで、「競争」ということですけれど、そういう意味で競争というのは実にネガティブな、遠ざける問題じゃないんだと。このものとのものと我々は競争しなきゃならないんだと、しようと思うが思うまいが、我々はその中にすでに投げ出されているんです。早い話が自分の個人のレベルにおいてもそうでしょう。頭と体とは絶えず競争ですよ。頭が勝つか、体が勝つか。これは馬に乗ったら分かります。馬に乗り回されるのじゃ駄目です。上に乗ってる騎手が乗り回さなければいけません。

ですから、エジプトにスフィンクスがありますが、あれは頭が人の顔をしていて体が獣でしょう。人面獣身です。あれは非常に示唆に富ん

だ面白いシンボルです。

桜沢先生も言われましたけれど「体は獣のごとくたくましく、しかし頭は神のごとく最高の判断力でなければならぬ」ということを言いますが、まさにそのとおりです。体は馬です。上半身が騎手です。これが一体にならなければいけません。「人馬一体」と言いますけれども、私も正式な馬術を習ったことがあります。代々木に東京馬術クラブというのがあって、そこで戦後何回か習いました。当時の皇太子にも何回かぶつかったことがあります。小さいころ、三才のころから馬に乗りましたが、あまり慣れた馬に乗ると、かわいそうになっちゃうんです。よく調教をされていますと、自由自在に動くんです。あまりに従順に動いて言うことを聞きすぎると、かわいそうになっちゃうんです。

それは、男女関係でも同じだと思います。奥さんが何でも「ハイハイ、ハイハイ」と犠牲になっていたら、かわいそうです。ある程度「なによ」なんていうくらい奥さんのほうが見込みがあるんですよ。(笑い)「あなたの言うことには、私、ついていけません」ぐらい言う奥さんがご主人を伸ばすんですよ。

だから、何でもご主人の言うことに「ハイハイ」言ったら、本当に心あるご主人だったら「これはいかん」と思わなければいけません。男性というものは女性とは分らないんですから、当然疑問に思わなければいけない。この夫婦関係は普通じゃないと、そういう見方をしなければ

ばダメです。

荒馬でないとダメ

だから馬の場合でも、乗った馬が自由自在に乗りこなせたら駄目。馬術としてはこれはゼロです。進歩しません。だから、荒馬に乗らなければいけない。何でも言うことを聞く馬に乗っていたら、全然伸びません。

ところが、進歩してくると、そういう慣れた馬に乗りたくなくなる。できるだけ荒い馬に、手ごわい馬、言うことを聞かない馬に、乗るときにお尻をバーンと上げて乗せない馬、あるいは足でポーンと蹴ってくる馬、そういう御したい馬ほど、乗りこなした時には素晴らしい。汗をびっしょりかくところに馬術の醍醐味があるんです。そういう躍動感というのがあ

す。

ところが、馬が何か弱くて、ちょっと走るとすぐに疲れちゃう、そういう馬は駄目です。それと同じことが言えるんです。やっぱり、頭と体はそういう関係にあります。体は丈夫で、なんでも邪食したい、なんでも食いたいような、そういう体でなければ駄目です。「邪食したくともできません。タバコも吸いません。酒も飲みません」とかいうと、マジメ人間みたいに思うでしょう。そうじゃありませんよ。最近、電車の中の広告を見ても、「真面目人間は早く老化する」というのがぶら下がっている。ということは「早死にする」ということですよ。

タバコも吸えないのは

確かにそうなんです。真面目とは何かっていうんです。真面目みたいなふりをしなければならんくらい、体が弱いですよ。だいたい、タバコを吸わないんじゃないんです。吸えないんです。若い時にタバコくらい吸えないような若者は駄目！若い時に「ビールくらい飲みたい、酒くらい飲みたい、ウイスキーが飲みたい」というくらいにならない青年は、青年としてノーマルではありません。そういうことを言いたいんです、私は。

誤解されちゃいけないから付け足しますけれども(笑い)、若い時に皆タバコを吸っている。私もタバコを吸いましたよ。何かかっこいいみたいだし、何か大人になったみたいない気持ちになるでしょう。何かこう、仕草がなかなかエレガントだし、何やこう、ひきつめますよ、青年の心をね。そういう感情にならないのがおかしいです。吸ってみるとうまくないんだけれど。苦しい、吐き気がしたとか、めまいがしたとか、するんだけれど、そういうことに耐えていけるような若さがなければ、それは若者じゃないの。ある程度やめられなくなるまで、その程度までいいですよ。

ところが体の弱い人間、生れつき肺が弱いとか、心臓が弱いとか、陰性な人は匂いをかいだだけでも私はアレルギーだと。そういう状態の人はタバコを吸う気にもなれません。弱いんだ

から。だから青年としてはだいぶ、若さが失われていきますよ。若い時には大いにやるべし。だから、タバコを吸う、酒を飲むのも同じです。

やめられないのもダメ

ところが、ある時期が来て、タバコが悪い、酒が悪いというのがわかってやめられないのも、これも普通じゃありません。(笑い)それでわかりましたね。タバコも吸えない、酒も飲めないような人間は普通じゃない。いつまでもやめられないのも普通じゃないんです。それを言いたいんです。

けっきょく、頭と体、人間個人というレベルにおいても、すでにそこに争いがあるんです。頭と体の争いがある。ましてや結婚した場合に争いがあります。夫婦の競争、これがなかったら駄目です。お互いに勉強すべし。競争して勉強すべし。お互いに新しい知識をもってきて、それをたたき台として、夫婦の生活を見直すべし。発展すべし。疑問を互いにつつあつて、疑問の比べっこをして、お互いにどんだん、どんだん、この時代の流れに流されないように、夫婦がしっかりと進んで努力すべしと。

そういう意味での競争ですよ。そのためにはやはり、夫婦の間がですね、そういう競争関係になきゃいけないんです。それは個人的な体の構造からして競争関係にあるんですからね。それが図らずも、これはブラジルの朝日新聞のよ

うな新聞ですが、その「サイエンス」というページに載ったんですけれども、これが愉快なんです。

細胞同士も競争

人間の体でものごい数の細胞がどんだん死んでいくんですよ。新陳代謝という生理的なたちで、けっきょく、細胞自体が死んで淘汰されている。この死んでいく細胞は人間の体の中で細胞同士の生存競争に負けた細胞が死んでいくのだ、ということです。それを生理学的に確認した、というんです。面白いじゃないですか。ただ機械的に、古い細胞が死んでいくんじゃないんです。古い細胞でも質のすばらしいものは、後から来た細胞であろうと、新しい細胞であろうと、質のすばらしいものが生き残っているんです。「競争」です。体内における細胞同士ですら、すでに生存競争をしているということは、これが生理学的に確認されて、研究所の研究結果が説明してありますけれども、私も「それ見ろ」っていう感じですね。(笑い)

我々が説いていることが出ている。我々の小さな細胞の相対関係においてすらも行なわれている。素晴らしい細胞が生き残るっていうんです。ですから、そういう意味で逆にそれを利用してね、ガンになるという人は、立派な細胞をもって人なんです。細胞というのは細胞分裂を起こすのをこの理論で読んでみると面白いんですけれども、やはり、すぐれた細胞が残っていくんです。すぐれない細胞はどんだん無く

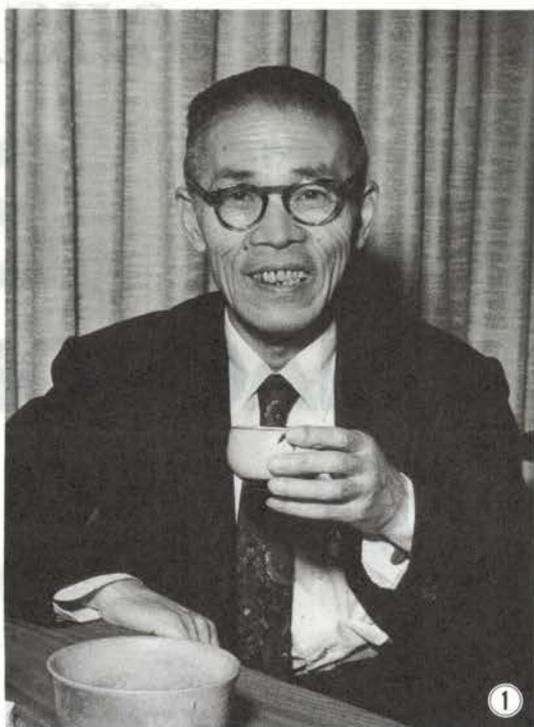
なっていくんですけれども、その細胞の生存競争の中ですぐれた細胞が残っていくということは、そういう細胞をもっているという人は体質が丈夫な人です。そういう人は、暴飲暴食をしてもびくともしなないです。細胞からあらゆる器官、構造が丈夫ですから。だから暴飲暴食をしても病気になるんです。そういう人はマクロビオティックなんてやりません。マクロビオティックに来るのは、すぐ具合が悪くなったり、胃が悪い、肝臓が悪い、腎臓が悪い、頭が痛い。そういう体が丈夫でない人が来るんです。

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

桜沢如一先生・桜沢里真先生

お二人の写真をお頒けします



●写真の大きさは約250ミリ×200ミリです。①②③はモノクロ、④はカラーです。
①②③は各2,000円、④は2,500円（消費税込み）。送料は1枚でも4枚でも210円です。
本誌同封の振替用紙で、「何番の写真」と明記して日本C I協会あてお申込み下さい。

GEORGES
OHSAWA

Z E N MACROBIOTICS

『ゼン・マクロビオティック』

1961
より

●はしがき

幸福への二つの道

幸福は万人のめざすところですが、しかし、現代において、幸福とはいいたい何でしょうか？

東洋の聖人たちは数千年も前に、幸福とは次の五つの条件を満たした生き方である、と定義していました。

一、健康的で、生産的で、生き生きとした、長い永い一生を生き抜く喜び。

(寿)

二、金銭的なわずらわしさからの解放。(富)

三、不慮の死にいたるような事故や障害を避ける本能の洞察力。(康寧)

四、無限の宇宙を動かす秩序への愛と信頼。(好徳)

五、永遠に先んじる者は常に最後であれ、という真理の深い体得。(考終命)

これは、いかなる時でも勝利者や第一人者になりたいという気持ちを捨てるということ。勝者は、いつか必ず敗者となる。ビジネス、政治、科学、結婚……人生のあらゆる面において、すべてのものは移りゆく。常に新しい勝利者は現われて来る。今日の流行の最先端も、明日は流行遅れとなる。最後になることを怖れない謙虚な人だけが、幸福の真髄である「足る」を知っている。

東洋古来の哲学（それは生物学的、生理学的、社会的、経済的、論理的な内容を含んでいる）は、こんな幸福を身につける具体的な方法を教えています。けれども、この哲学の師は、無限の宇宙の構造とその秩序の深遠な意義を、口では説明してくれませんが、生徒は自分のために、この意義、すなわち、幸福への道を発見しなくてはなりません。だから、そこには理論的な問答はなく、ただ実践的な「行」があるのみです。

現代の学校や職業教育は、ドレイを造るものであり、無用であるばかりでなく、有害でさえあります。このドレイ根性こそ、すべての悲劇と不幸の原因であることは明白です。（面白いことに、偉人のほとんどは



自学自習で自らを創り上げている。)

この本では、二つの訳から、陰陽による幸福論、最高判断力の概念、天国のカギの詳しい説明を避けました。第一に、この問題については、すでに余りにも多くの書物があるから。第二に、実際に成果をあげないで、ただ知的、概念的にこの哲学が分かってても、まったく役に立たないからです。ゲンゲン飛翔していく、喜びあふれる人生を手に入れないで、理屈をこねまわすだけでは、つまりません。

まず水に飛びこまないで、畳の上で習っているだけでは、メダカほどの泳ぎもマスターできません。だから、右に述べた五つの幸福の条件をすべて満たしてくれる東洋古来の哲学に興味をもったなら、とにかく、

以下に書いたマクロビオティックの方法を一週間か二週間、実行してみることです。私は、もう四十八年間もこれを教えて来ましたが、これこそ幸福に至る大道であると確信しています。

もう一つの道である、頭で理論的に学ぶ方法は、むずかしく、退屈で、きりがなく、おそろしく実りの少ないものです。

いずれにしても、私が無双原理(PU)と呼ぶ、この哲学は実用的であることを、覚えておいてください。

その応用であるマクロビオティックは、身体の健康を回復すると称しながら数限りない新薬の開発と外科手術によって、かえって病人を増大させている現代医学のやり方とはまったく異なるものです。それは、誰でも大きな喜びをもって実行できる、生活の実践的な「修行」であり、喜びあふれる一生を送るために必要な健康と魂・心・身の調和を取り戻してくれるものです。

●まえがき

健康から平和へ

人類のすべての大宗教は東洋に生まれました。(「光は東方より」)
そのおかげで、東方の人々は数千年もの間、残酷な戦争をあまり知らずに平和な生活を営んで来ました。(「長寿と平和の国」と呼ばれていた、この日本も、その中の一つでした。)

けれども、私たちの住む、この、はかない、かりそめの、限りある相対的な世界では、すべては変わり行きます。西洋文明の輸入とともに植民地化されていったアジア、アフリカの人々は、あっさり自分たちの伝統的なやり方を捨て、疑いもなく、いとも簡単に西方の流儀を取り入れてしまいました。

西方の文明は、それ以来ますます強力になり、それにつれ、戦争もますます残酷となり、私たちが賞賛してやまない近代科学は、人類の新宗教として台頭してきました。

それでは、この驚異的な、新しい生産的な文明と、健康、自由、幸福、平和の古い文明の双方が相補うもの、すなわち「一つなるもの」の両翼として、共存共栄する可能性はないものでしょうか？

四十八年間、私のねらいは、まさにこれを実現しようとするのでした。そして、ついに私はこの方法を発見したと思うのです。

西洋の人々は、この五千年來の哲学を研究すべきです。この弁証法的、逆説的、非暴力的な道具をもってすれば、科学的、社会的、医学的問題を解決するだけでなく、幸福や自由を獲得する方法までも発見できるのです。西洋の人々や、これを忘れてしまった東洋人は、この簡素で実用的な、面白い物の見方を、納得できるまで学習してみなさい。

好むと好まざるとにかかわらず、私たち東洋人は、その中でも特に日本人は、百年以上もの間、西方から、あらゆるものを輸入して來ました。そのために、現在では、すっかり西洋化してしまい、伝統的な生活習慣は、ほとんど見られなくなりました。残っていても、その意味は忘れられ、形骸化してしまっています。今度は西方の人々が東方から、この尽きることのない、素晴らしい宝物を輸入する番です。と同時に、東方の人々は、かたちだけとなってしまっている伝統的習慣の意味を再発見しなくてはなりません。

まず初めに、東方の伝統的な食事法の現代版「マクロビオティック」を学びなさい。それは健康と幸福の基盤となるものです。

かつての日本では、食事の作法は最も神聖な生活の芸術と考えられていました。その食作法は十分考え抜かれた原理にもとづいていられるものですが、一方、西洋や現代における食習慣は、味覚と享樂のためのものです。

マクロビオティックは、最高の判断力を養う料理であり、本当の、禅でいう「精進料理」であります。それは「生理は心理に先行し、それを限定する」という考えにもとづくものです。ところが、現代の日本料理店や中華料理店は、元來のそんな信念はまるで失い、店で出されるものは、感覚的な低判断力に訴えるもの、より高い判断力をくもらせるもの

でしかありません。本当の東洋の伝統的料理は、マクロビオティックの原理にのっとって調理（理を調える）されるものであり、それは、とてもおいしいだけでなく、健康と幸福を確立させるものです。

その数百種にもおよび料理は、誰にでも学べるものであり、そのどれを取っても、普通のレストランや食堂や家庭の料理とも違いますが、どれも、より素晴らしい人生を創造できるよう考えられています。

もし、現代の食品業界がマクロビオティックを受け入れ、産業化するなら、人間の不幸と病氣への全面的挑戦を意味する、人類史上はじめての食事革命が実現するであります。

読者に

無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義を実現するために、この五千年來の哲学を研究しようとするものは、すべての動物、鳥、魚たちと同じように、自分自身で、自分のために、自分の力で、これをなしとげなくてはならない、ということをお解しておいてください。だから、まず自分の病氣、他人ではなく自分自身の病氣の克服を第一の目的にしなさい。

大切なことは、自分の病氣の正体と、その原因に目覚めることです。もし、病氣の症状や障害や痛みを取り除こうとするだけなら、この本を読む必要はありません。この独特の哲学は、対症医学を扱ったものではありませんから。

無双原理が分かり始めたら、実生活の中に生かして行きなさい。（それには、この東洋医学の哲学だけで十分であり、他の複雑きわまる何千冊もの本を解読したり記憶したりする必要はありません。）

とにかく、この本で述べるマクロビオティックの正食法を厳守しなさい。あなたが治したい病氣に該当する食箋が見当たらないなら、症状をよく見て、第10章で述べる食箋のいずれか、あるいは数種を組み合わせてやってみなさい。注意深く、系統立ててやれば、必ずうまく行きます。

あなただけが、あなたのいのち、健康と幸福の創造者になりうるのです。

● 第一章

マクロビオティックと東洋医学の哲学

健康から幸福へと至る道は、本来、誰にでも開放されているものです。また、その方法は、理論的であると同時に実用的であるべきものです。どんな理論でも、科学的、宗教的、哲学的などんなものでも、理解できないほど難解であったり、実生活に役立たないものならば、まったく無用です。同様に、どんな技術や実践も、しっかりした理論的基盤がないなら、危険であります。

マクロビオティックとは、経験的な民間療法でも、神秘的、宗教的、科学的、心靈的、一時的、対症的な治療術でもありません。それは、無限の宇宙を弁証法的に把握した東洋の哲学と医学の生物学的、生理学的応用であります。この方法は、五千年来の歴史を持ち、まず健康を確立することによって、幸福を獲得する方法を教えるものです。この道の実践はとても簡単です。もし本当に、すべての生理的、心理的病苦から解放されたいと願うなら、誰でも、いつでも、どこでも日常の実生活の中で実行できます。

東アジアの無数の人々が、幾千年にわたって、幸福と自由や比較的平和な文化を営んで来たのは、老子や孫子、孔子や龍樹（ナガルジュナ）や、神道家たちや、それよりずっと昔の偉大なインド哲学を生み出した聖者たちの、マクロビオティックの教えのおかげであります。彼らは、古代のギリシャ人のように、「健全清澄なる精神は、無秩序で緊張した肉体には宿らない」ということを知っていました。

しかしながら、「始めあるものに終わりあり」今日では、これらの教えのすべては古くさいものとなり、神秘化、職業化、迷信化して広まっています。

こういっわけで私は、古代の聖者たちが説いた生活法の新しい解説版を「マクロビオティック」と銘打って、皆さんに提供しようとするのです。これは、東洋のどんな哲学を理解するにも、不可欠の前提条件であります。

この本のねらい

西洋的な現代の文明社会には、なぜ、かくも多くの病院やサナトリウム、医薬品や、数限りない心身の病人が存在するのでしょうか？ なぜ、かくも多くの刑務所、警察官、巨大な陸海空軍を必要とするのでしょうか？

その解答は大変簡単です。私たちが生理的、心理的に病氣だということでは、なぜ、こんなに高度に発達した社会の中で、こんなことが起こるのでしょうか？

これも簡単なことです。私たちがすべての悲劇の真の原因に全く無知であり、その生物学的、道徳的、哲学的、心理学的な根源について無自覚であるからです。

なぜ、無自覚であるのか？

なぜなら、そのように教育されているからです。現代の教育は、人間の自由、幸福、正義を求める能力を育成していません。それどころか、逆に、職業的技術をつめ込むことを目的としています。人々は、あわれな、単純な、カネに執着した、無批判なドレイになることを教えられます。

幸福か不幸か、健康か病氣か、自由かドレイか——すべては、私たちの毎日の生活や行動のあり方次第です。ところが、その行動を支配しているのは、私たちの判断力です。判断力とは、言い換えれば、この世の中や無限の宇宙のカラクリをどこまで洞察できるか、ということであり、不幸にして、明確に自由自在に、判断し、考え、理解することを教えてくれる学校や大学はありません。たとえばフランスでは、「自由

・平等・博愛』と大きく書かれた文字をいたるところで見かけましたが、それらの言葉が意味することを、現実に見ることはありませんでした。

生きることは、果てしなく愉快で、素晴らしいものです。人間以外のあらゆる生き物たちは——鳥や虫や魚や、バイキンや寄生虫でさえ、自然と共に、あくせく働くことなく、他人や自分にとらわれることなく、自由に、幸福に生きています。

私は、インドとアフリカのジャングルで三年ほど過ごしましたが、サルやワニやヘビやアリやゾウたちは、不幸や病気になつたり、カネのために働いたりしていませんでした。こんな自然の生き物たちは、けつしてゼンソクやガン、糖尿病、リニューマチ、高血圧や低血圧になつたりしていませんでした。また、彼らと共に暮らしている「未開人」と呼ばれる人たちも、ピストルとアルコール、チョコレート、それにキリスト教で武装した植民者が侵入するまでは、比較的幸福で健康でした。「あそばさるもの食うべからず」——これが、これら未開の人々の唯一の生活信条でした。

私は、われわれの先人のような幸福な人生を生き抜かんとする、残された有色人種の、ただ一人の、多分、最後の怒れる者、かもしれませぬ。私は、「あそばさるもの食うべからず」の国を再建したいのです。(エピックテラスは言った。「人はみな幸福である。もし不幸であるなら、それは君自身の責任である」と。)

搾取者や労働者も、教師や学校も、病院や薬も、強制労働も、罪人や刑務所もなく、すべては愛する友であり、兄弟姉妹、親子、妻や夫であり、すべての人が自由、自主、自立であるような、そんな国を——。

けれども、私はいわゆる革命家ではないし、形而下の地上に一大帝国を再建しようという野心を持つ者でもありません。私の著述のただ一つのねらいは、サミュエル・バトラーが『エレホン』と呼び、ルイス・キャロルが『不思議な国』と呼んだ、形而上の精神のパラダイスに幾人かの人を招待することです。マクロビオティックの生活をし、『東洋医学の哲学——最高判断力の書』を読解するなら、必ず、入場無料で、この

国に入ることが出来ます。

極東の哲学

その昔、フーイ(伏羲)という偉大な自由人がいました。彼は「モニコド」と呼ばれる、天国の目に見えないトピラを開く「不思議な石のカギ」を発見しました。「「モニコド」とは、nowhere を逆につづつて、crewhon となったように、「ドコニモ」(ない)を逆につづつたもの)フーイは、昼は酷暑、夜は極寒の古代大陸の中央高原に住んでいました。彼は、武器も機械も、着物も靴も家も、カネも薬も持っていませんでしたが、彼の仲間たち——鳥や魚やチョウチョや、有史以前のケモノたちといっしょに、楽しい、愉快な人生を送りました。そこには、彼を束縛する法律も権力もなかったし、独裁者やドロボー、ジャーナリストや医者、電話やバスポートやビザ、役人や税金のような、彼をわずらわす何物もありませんでした。

長い長い年月が流れ、社会が生まれ、文明が起こってきました。教師というものが現われ、教育ということが始まりました。これが問題の始まりです。教育を職業とした人々は、フーイの「不思議な石のカギ」のニセモノを作り、人々の所有欲をそるために、高い値段をつけたのです。このニセモノは、数千年にわたってよく売れつづけ、現在にいたっています。不幸なことに、現代の教育者たちも、この冒流を、当たり前のように続けています。

今、私は、自由、幸福、正義の国の真正正銘のカギを皆様差し上げようと思います。私は、職業的教育者と違って、物やカネに執着することなく、自分の人生を楽しんでいます。だから私は、そのカギを得るためには、いかなる労苦も惜しまないという人々には、無料で差し上げます。

私は、この目的を達成するために、その世界に無料で入る資格のある人に納得されやすい、子供のよう簡単な言葉や、特別な用語で話しま

す。

また、私の説明したことを理解できたかどうか、簡単に知ることができません。これを体得した人は、生理的にも心理的にも自分の健康を取り戻し、自由、幸福、正義を自分のものとしているからです。

「極東の哲学」とは、この自由、幸福、正義の国についての解説にはかなりません。この哲学は、その理論の複雑さのためでなく、あまりの簡素さのために、職業的教育者によって長年教育された人々には納得しがたいのです。けれども、まだ完全につめ込まれていない人々なら、これを受け容れ、実行することは容易であります。(たとえ、ひと握りの人々でも、これを十分理解してくれるなら、私はとても幸せです)

私は、この本を「天国のカギ」のガイドブックとして皆様にプレゼントしましょう。これは、職業化してしまつた学者や聖人たちによって長い間、模造され、骨抜きにされ、変形されてしまつた極東の哲学の、私流の新解釈であり、また、この古代哲学の翻訳版は、有史以前の、物の考え方を、生理学的、生物学的に適用した極東の哲学の、しっかりとした基盤の上に成立しています。人類の五大宗教の源泉は一つであり、これを体得することによって、イエス・キリストが心身双方の病苦を奇跡的に治療できたわけが分かるでしょう。

ただ肉体の病苦だけを治そうとする医学は、黒魔術か悪魔のようなもので、人間を以前よりもっと不幸にするものです。心の苦悩や不安こそ真の地獄です。地獄とは、ロケットで行くことも、電子顕微鏡で観察することもできない、心の病気にはかなりません。この病気は、宇宙の構造と、その法則に盲目な人の心にだけ感染するものです。この心の病いを無視して、肉体の病気だけ治すことは不可能であります。

私は、この哲学的医学の奇跡的効力を深く確信しています。その訳は、私自身、二十歳以前に、医者に見捨てられた肺病や、その他、不治と言われる慢性病を、幸運にもこの医学によって克服できたし、それ以来、アジア、アフリカ、ヨーロッパのいたるところで、数千にもおよぶ驚くべき治癒例を見てきたからです。貧しさのために、医者にかかる金も

なく絶望に沈んでいた人々が、この方法によって健康を取り戻し、空飛ぶ鳥のように、海に泳ぐ魚のように、陸を駆けるケモノのように、自らの自由を発見して行つたのです。

私は十年前、この道を理解し、受け入れてくれる幾人かの友を求めて、世界中の国々を訪問して歩きたいという思いを心に秘めて、故国日本を去りました。私は、この地球に、神聖、完全、健康の精神王国を再建しようとする人間を求めていたのです。

この哲学的医学は、逆説的、弁証法的で、子供にも分かるほどやさしく、しかも、たいへん実用的であります。その治療法は、化学的、物理的あるいは道徳的な「暴力」を用いて、どんな犠牲をはらつても、病気の症状を破壊することを第一の目的としたものではありません。これは、単なる医療(対症療法)や、生理的な健康のコントロール以上のものです。これは、生涯変わることのない、魂の平和、自由、正義をもたらしてくれるものです。これは、いかなる機械装置も必要としません。これは、原子力や水爆より革命的なものです。これは、あらゆる価値観、あらゆる哲学、あらゆる近代科学の技術を転換するものです。

その理論は簡単です。たった一つの原理を理解すればよろしい。それは、トインビーが長年の歴史研究の末にたどりついた結論と同じ原理、「陰陽の原理」です。この陰陽の弁証法原理(存在の論理的宇宙論的根拠、万能コンパス、世界観の真髄)は、私たちの日常生活のすべての面において——家庭のこと、夫婦のこと、社会的、政治的なことなど、あらゆることに応用できます。

私は四十八年間、この方法を教えてみて、その偉大な価値を十分確信していますが、しかし、もしかしたら私は間違っているかも知れない、という気持ちもまだ、ほんの少しあります。というのは、東方では昔から当たり前とされていた、哲学と医学の同一性を理解してくれる医学者や哲学者を、西方においては、ほとんど発見できなかったからです。

(第1章終わり)

〔編集部訳編 鳥居士郎氏協力。本誌一九七五年四月号より再掲〕

各地のイベント

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

岡吉成知江子

岡崎崎 ☎0273・22・5484

上尾食養料理教室

詳細問合せ

岡吉成知江子

岡小川自然食品店

☎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

・火曜) デイナー(第4土曜夜)

岡代々木上原

☎0334850165 伊藤のり子

みちのく自然食品センター

第3日曜9時

岡小川みち

☎022・262・7677

目黒食養料理教室

毎月曜昼、夜

岡佐々井 謙

岡中心健康センター

☎03・3449・5001

薬膳料理とパン教室

薬膳粥と料理第一日曜、パンは第二水曜

*この欄に掲載をご希望の方は、毎月5日までに、編集部あてハガキまたはFAXでお送りください。採否はおまかせ願います。

岡越智裕子、他

岡下丸子 ☎03・3758・1570

正食料理教室

(第1日曜)

岡浮津宏子

岡愛知・小牧 ☎0568・76・2731

岡浮津宏子

岡たなかや(毎週月曜日)

(西武新宿線玉川上水駅)

☎0425・36・8477

未来フードアトリエ&レストラン風Fu

未来食クックカーリ入門4回コース

岡大谷ゆみこ

毎月第2日曜午前10時

☎03・3269・0833

クッキングサロン(宇末)のみ

第3水曜、11時

岡岡泉伊東・富戸 安井三恵

☎0557・51・2397

富士宮正食料理教室

第1日曜

岡富士宮中央公民館

☎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

岡横浜・栄区 JR本郷台駅歩5分

☎045・894・4799

神戸たんぼほ会料理教室

毎月第1木曜 時14時

岡神戸ヘルスフーズ ☎078・453・1777

マクロビオティック料理教室

毎週木曜11時

岡佐藤和子

岡埼玉・鶴ヶ島 ☎0492・86・8385

月2回 金曜10時30分

岡宇都宮線雀の高宮 ☎0286・55・1917

講習・勉強会

定例勉強会「門前の小僧会」

第3水曜 10時

岡盛岡、マナ自然食

☎0196・62・6205

陰陽勉強会

第3日曜 11時

岡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

岡仙台 食事処「友苑」

☎0222・246・2771

穂高養生園

9月21、23日 アーユルベダ研究会

10月4、6日 アプリカンダンス&リズムム

10月18日、20日、25日、27日 アンドロ

ユー・ワイルド氏「ナチュラル・メディスン」

☎0263・83・5260

体質改善半断食合宿

毎月第2週7日間。指導/橋本宙八

岡バスセンター(福島県いわき市)

☎0246・88・2335

健心館道場

玄米正食の基礎と料理(大森一慧)

「気」について(松本健志)

*奇数月第3日曜

岡静岡岡県富士郡芝川町 ☎0544・67・0356

正食のはたこ「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室

岡千 030 青森市戸山字赤坂268-117

7 ☎0177・41・9559

身心ヨーガ教室

毎週木曜 19時~21時

岡JR松戸駅4分日暮ビル5F

☎0473・67・1592

ミルキークワイの行事

運動手技療法教室(小川茂年)

太極拳(毎週木曜午後7時)、毎週日曜

午前10時) ヨガ教室(毎週日曜3時)

☎0422・53・6483

石打ペンションブルーージュ

玄米食スタッフ募集 男女数名

☎0257・83・3667 鈴木

半断食「宿便とり」研修

岡大森英桜・牧内泰道

毎月1日~8日 合宿

岡熱海温泉道場

☎0557・80・2101

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

岡大原山荘 ☎0577・8・2953

赤ひげ堂東洋医学講座

岡セントラルプラザ(飯田橋駅)

☎03・3370・4804

蕪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

☎0426・25・0096

大蔵セミナー

正食心身改造研究会 テーマ/半断食

岡横田佳知(町田市大蔵町)

☎0427・34・7670(夜)

PU会ハイキング

5月26日(日)9時、小田急・大森野駅北

口集合。ヤビツ峠から大山へ

☎044・865・5581 山崎

ホリスティック医学

シンポジウム91 10月6日(日)9時半

シンポジウム、講演、尺八、気功、ネ

フトワーキングパーティ

岡虎ノ門ニッショール

岡日本ホリスティック医学協会事務局

☎03・3366・1380

インド編 [続]

—16—

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、「GOLター」の一部は1957年に日本C1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〕

● June. 1, 1954 2226信

■事務と云うモノ

①「受信(何月何日付第[]信何日何時入手、当方前便何号何日付発入手さしれしや)」とまず第一行にかく事。その次にソチラの用件一々かく。これが事務の中の「通信」の様式。コレをやる人がホトンドない。ミナ、日付や番号や用件がぬけている。数十通の手紙のヤリトリを迅速に片付ける人には君たちの様な時、空のorder[秩序]ぬきの通信は紙屑とも思われない。こんな形式さえ考え出せないのか???

M、モットカタンニ、電文の様な文体をとれ、第一、スピードがない。第二、bright side[良い面]の通信ばかりでdark side[悪い面]のが少しもない(トボケの本性)。君の講義(ミナのも)、判断力と宇宙の秩序(七つ)の眼目に力が入っていないのではないか。それではマダくいわゆるクラシクな教育と云う殺人兇育の域を脱していないコトになる。その上、小学校で、カンデフクメルいやらしい「講義」である。私たちは講究するので教えるのではない。「問答」、「独参」、「公案」以外に手が無い事を忘れているのではないか。ハッキリくわしく返せよ。

先日 John がガンジイの「聖書」を講じたと言ふ報告をうけたが、この本は全くガンジイの死角バカリ(戒律主義、小道德主義)で、全くPUの否定するモノであり、それが彼の悲劇のモトであり、現在インドでさえ心ある人々、ANSに出た人々はミナそれを嘆いているのだが、報告では「全く感心した」とあるので私は寒心している。君はイツマデたつてもヒハンの出来ない人で、Johnの話について一言も報じない。(弁カイ無用)。元の木アミさんで、また「先生」になっている。あれだけ叩かれたのを忘れているのか? 返せよ。〔略〕

● June. 1, 1954 2227信

Dear John

別紙Aえの手(紙)、ユックリ、一口く、

一字々々、二度も三度も四度もくり返して

きかしてやってほしい。如一

皆の前でタシカニ筆記させて！ 後でRに打たして

〔略〕アチャリヤについて、モットM I生一同の積極性を出させてほしい。これでは押されている。押されすぎている。沢山いて、たった一人のAに我マ、を許しているのはM I人に今一つの悪名をつけさせる事になる。犬のクソ一悪マの子一早発性痴呆症になった天女の落し子？Aがこんな手紙をまたよこした。これ位のLogic(論理)を兄が説破できないのはドオした事か？ こんな事まで小生が返事せねばならぬか？ Aはインドではスゴイじゃんぶをした。M Iでは逆ジャンプだ。何が彼をソソナニしたか？反省してほしい。こゝにM I人全体の▽がある。私の手許ではスバラシイ子だった。これはヨホド真剣に考えなくてはならぬ。ホントーニPUが分らないんだ。このA第四信は実にナサケナイ。なぜ第一大根湯でも一杯やらないか？ ソレはカレには致死剤だが、ソソナ方法でも取れないのか？兄の猛省を要求する。これでAのオカゲで兄がホントーニ、兄の古い牧師的世界観の1%位のこっているシッポを断ち切れたら大したモーケだ！Aの悪宣伝のオカゲがモ一現われた。当地ケイ視庁より、小生滞在につき問合せたる処、大使(Aに洩らした様に)からオモシロクナイ返事がきた。これで一切の当地の仕事が大きな邪魔妨害をうける事になった。私は少しも構わないが、ミナがこまるコトになる。〔略〕

● June. 1, 1954 2220001

Dear Acharya

□前信と共に、一行々々、一字々々、ユックリ、くわしく、しづかに、トックリ得心する様、かんでふくめる様に訳してやる事

27日付第四信の暴言入手。

青いメガネをかけて世の中を見ると世の中が青く見える。そしてこの世

の中は青いと云い張り赤いモノなんかない、と云う。この世がゴクに見えたり、人が憎く見えたら君はマダ憎しみの色メガネをかけているからだ。無色透明のをかけたならアルがマ、に見え、この世はなぜかくも楽しい自由なオモシロイありがたい世界なのかとおどろく。

人を咒う君の暴言バカリつらねた長い手紙は悲しいモノだ。不自由人だ。私は感謝と云う代価をダレにも要求したコトはない。君にも要求したコトはない。君が「感謝しない」と云うのは「できないのだ、不可能だ、無能力者だ」と云う自供で、悲しい、気の毒な事だ。青いメガネをはずして、赤いメガネをかけよ、と云うのではない、無色透明の明るい光りかゞやく世界を見ろ、と云うのだ。ソレが出来るまで「ウソつきになれ」と云ったのだ。アマリキノドクだからだ。君はカルカッタの乞食ににている。歩けもするし、目も見えるのに、目くらで足ナエのマネをムリにして、「見せろ、歩かしてくれろ」とダダをこねているのだ。ヨーク考えて見ろ。トニカク、他人の悪口を云うコトは自分の格下げだ。私は他人のワル口を云ってまで自分を他人に高く押しつける事はしない、NOエキスキューズ、NO弁解が私の専門だから、他人の悪口を云うために時をつかったり、気をくさらしたり、メシをくったり、盗み(他人の家やメシをくう事)したりする事はツマラナイ。損の上ぬりだ。

君がサンキューを絶対云わない、と云う決心は見上げたモノだ。よろしい、大いに必ず徹底してやるがよろしい。それで一生生きぬいたら君は大したモノだ。それで自由人になれたら世界中の人が君に見倣うにチガイない。私が保証する。私の考えでは『自由人とは朝から晩まで、サンキューの連発速射バカリやる人』だ。君はヤレナイし、ヤラナイコトを自マンしている。オモシロイ。君はThank you と云うコトを云うと、金でも出した様な気がするのかい？「サンキューールビーかーアンナか？ 日本語ではアリガトオと云うのだ。イミは Wonderful splendid と云うコトだ！足をふまれてイタイと云うのと同じ様な感嘆詞ナンダ。お礼じゃない！足をふまれたらイタイと云え、云わないとふみつぶされる、と云うのに、オレは絶対云ってやらんとガンバルバカがあったら、君でもふき出すだらう？

九十一才まで考え、書きつづけた人

インドにきてツクトク思うコトはコチラノ政治家、革命家がほとんど▽の生れ月の、学究者肌の人々であるコトだ。ガンジイ(十月)、チャンドラ・ボース(一月)などの思想的傾向は申すに及ばず、ビハリ・ボース(三月)、鉄血革命家サワルカール(五月)の如き△の生れ月の人々さえリツパナ思想家であり、規帳面な秩序(小使帖や日記まで克明につける)だけのすきな人々である事だ。現ベンガル国総統ムカージイは哲学博士であり、中央連邦政府大統領、副大統領すべて革命家でありながらスバラシイ哲学者ぞろい著書も沢山ある。日本の政治家には哲学的著書がない。ツマリ第三または第二の判断力の主である。ツマリ暴力(多数、金、権力)をタノミにする人々である。

しかしこれはインドにかぎったコトでなく、英国にもフランスにもドイツにも共通である。マル(クス)、エン(ゲルス)、レニン、スターリン、リーブクネヒト、ローザ・ルクセンブルグは申すに及ばず、ロベスピエールの如き暴力恐怖政治の主演でさえリツパナ倫理学者であった。チャーチルでもジャーナリズム位は心得ている。しかし日本だって大昔は聖徳太子だの天智、桓武、光明等の諸帝があり、伝教や弘法が顧問になっていた。近代日本の指導者、政治家だけが暴力を力とする人々である。そんな国が亡びるところを見ると、ヤハリ孫子の兵法が正しいコトが分る。

マルワリ人の悪口を云うのはアワレだ。「ブドオと狐」の話を見ている様にオモシロイ。君はマダまことの幸せ(自由と正義)を知らない。PUが分らない。——何も日本まで苦しみと恥さらしと迷惑の拡張に出かける要はないではないか。ナゼ私が反対したかマダこれでも分らないか。分らないなら早く独立でやって見せる事だ。M Iの犬のクソのメシを奪掠する事はない。君はマルデ羊のムレに飛び込んだ飢えた狼の様に吠えて、いる。君は平和と云うモノを創り出す方法を知らない事を証明した。平和や自由は他人から与えられるモノでもなければ、君の様に暴力で掠奪できるモノでもない。君はチタランギヤ氏やドーガ氏をバトオするが、ソノ類の人々にひれ伏して、ウソにもせよ平頭低身してヤット日本行を実現した。マルワリなどを君はBOO(貧民)をくっている人々と云うが、弱肉強食はダーウインがハッキリ正義つけた様に英人の特権だ。そんな英人に百五十年ものさばらしたのは英人よりも大きな大きな犯罪だ。BOOや弱者が強者の母胎だ。今私は毎日ソレをインドで見ている。まだこの国にはドレイがいる。ドレイ根性が生きている。暴力がのびている。at large(あまねく)だ。

ドレイが奮起しない限り、ドレイ商人やドレイを使う人はいくらでも現われる。独立人の国にはドレイ商は来ても仕事にならぬ。君はマダ独立人になる事をイヤだと云う。BOOを搾取するのをブッタおさずに、搾取者をノノシリ、ノロイ、ウラムするコトは男子のやるべき事じゃない。これがインド人の兄弟のやっている事だ。狼の遠吠えだ。搾取者が近よるとコソク尾をまいて逃げるのだ。強者搾取者を殺したところで、ドレイは独立者の名に値するモノではない。ソレは殺人だ。暴力だ。我々は強者をして正義の人にする事をネライとするべきではないか。女々しくノロイの放送局に始終すべきではない。君の四通の手紙はノロイとノノシリとウラムに始終している。これを君は一生恥じる日が来るだろう。

My dear Acharya ——この世で私ほど君を愛しているモノはアトにも先にも今も一人もない事を君は知らない!!! 君が盲者でも足ナエでもない事を私は世界中に保証する者だ。

一五八八年四月五日、英国の片田舎で一人の赤ん坊が生れた。十三才で父を失い、母に別れ苦難の人生に登る。生れつきの深刻な「人間ギライ」。彼は大学を出ると家庭教師になり、二十年送る。41才頃からキカ学を勉強する。52才で政変のためフランスで亡命、デカルトと交わる。52才で最初の著作、53才第二作、61才第三作、62才で出したのが有名なレヴァイアサン。これで決定的に英国宮廷から排斥される。彼は無神論の巨頭と見られる事になった。七〇才で英に帰ったが、77/78の時、英国にはやったベストや大火事まで彼の無神論の故だとされる。86でホメロスを訳出、91才で数学書をかき始めたが、間もなく尿困難、中風で一六七九年12月に死んだ。

91才でも病気で死んだのだから、病氣しなかったら百以上でも生きられたはずだ。これは大いに考えさせられる。中風も尿通困難も共に▽過多である。

彼より50年も後に生れたロック同様、またレヴァイアサンはロックの悟性論同様スコブル幼稚な、西人独特の形而上学の序論でしかないが、その根気よさにはホト／＼感心する。正食とPUを知っているモノは少くとも100才以上生きなくてはならない、と云うコトを教えてくれる。彼の名はトマス・ホップス。

● June. 6. 1954 Ceco-1信

□ ヴィノバ師の事業 — 実秀えの返 —

〔略〕しかし君の手紙のヴィノバ師の礼讃はPUを知らない人にしか許されないモノだ。ヴィノバ師のやり方で全インド一三〇〇万平方哩を完全に再分配すると云う事が仮に成功したとしても、十年後には再びまた元の混乱を招くだろう。賢い奴やズルイ奴が大地主になる事を防ぐ事は出来まい。これが第一の最大の欠点。第二はヴィノバ師の食生活法が完全に欧化した標準をもってゐる事。これでは経済難を現在より大きくするし、健康はサラニおちる。分りきった事だ。君は社会学も、共産主義も、経済ヒハンさえよんでないセンチナ（空想社会主義の亜流にさえ感心する程度の）判断力しかもっていない。右の二つの大難問題のタネをまいたツグナイとしてドンナ大きな代価を支払わなくてはならなくなるか、考えて返事せよ。

● June. 6. 1954 Ceco-1信

松浦 実兄

長い二度目の通信うれしく拝見。御返事。

①ヒンズー教その他について、パノラマを描くのはオモシロクもあり、必要でもあり、ことにナゼ仏教が亡びたかは、PU人にとって重要な参考でもあるが、今はヒマがないので、要点だけ——

②〔略〕「インド五千年史」（須田禎一）はスグレタ本です。白揚社版です。越後辺りでも手に入るでしょう。ネールの「世界歴史」も役に立ちます。しかしズレもPU人の判断資料として。

③仏教の由来、広まり、亡落についてはマダ誰もハッキリした意見をもっていない。PU人の仕事の一つであり、勉強の一つですが、その判断法は「伝教—自由人」に暗示しておいた。兄の想像は余りに抽象的すぎる。イカナル判断にもあれ、判断を下すには、その資料を実際にハッキリ認識するコトなしには出来ぬ。ソレを教えてやると大道易者の様になる。仏教の亡びは現在の日本の仏教を見ても分る。

④スペテの亡びが内部から来る事は「中国四千年史」兵法七書の研究」その他スペテノ小生の著書を通して発表してきた通り。医学的に健康をとって見ても同じ事。個人の病氣と死がスペテ自ら招くモノであるのと同様!!!

⑤兄も目前に富山県の仏教の衰落を見てお分りの通り、親ランや弘法や、シャカをもつても、末法の崩落を免れないと云う事実は、世界平和運動やPUのヒロメに挺身する我々を自戒せしめるモノがある。

⑥ナゼ牛を神聖視スルカ。これはオモシロイ問題であり、重大な秘密のカギでもある。これは数千年来の習ワシである。タブウの一型である。タブウについては「未開人の心理」にかいておいた。このスバラシイ教えも今は、宴会で、食膳に一々牛の小便をかけて廻るコトや、ドコノ台所でも牛糞が貴重な燃料になっているコトを見ると、この偉大な殺生戒も数千年たつと迷信になるコトを教えてくれる。こゝでもPUの偉大さが分る。（判断力の最高をネライとする道）ハイヤノミ、シラミ、南京虫でも殺さない人々を見ると、私たちは鬼の様な残忍性をもっているコトを教えられる。しかしベニシリンやストマイや原子力による殺菌などはモット恐しい残忍性である。

⑦牛の数は全欧州のソレに匹敵し、全世界の三分の一と云われる。乳は不足しているから輸出など考えてもいない。牛はミナ六分肉以下で見ると哀れなモノばかり。市内だけでも数千頭いる。世界一の広さのマイダン公園は人間の公園と云うより牛の公園。

⑧南北両方とも▲人が多し。80%は菜食。ヒ（ンズー）教も仏教も菜食であ

るのは、そのヴェダ時代（二万年前）からの教え（ヴェダ哲学、アユールヴェダ医学）。しかし病気の95%以上が▽である事は事実。こゝに菜食主義やアヒムサの限界を見る。

⑨ヒ、回面教徒の争いはモチロン、判断力第三級人が多いからである。

⑩ラマ教は仏教である。

⑪ヒマラヤ登山隊が原因で雪崩や悪疫の伝染を見た、と云うのをPUの生理学から兄が解説したのはオモシロイ。その通りく。

⑫ヒ教は仏教の妹である。また敵である。

⑬ヒ教の方が仏教より▽なので、仏教を駆逐したのだろう、と云う洞察は大へんよろしい。しかしドンナニ▽なのかを考えて見ないと、抽象、空想に終る。

⑭乳児死亡の多いのは生物学的現象で、自然淘汰として見れば当然な結構な事。

⑮正食をしていても、インドでは大小便はクサイ。

⑯「ハイソーデスカ人」を批判力のある人にする事が出来ない限り、PUが分ったとは云えない。

⑰不自由な地獄のドン底でなかったらドコに自由の価値があるか？ これは兄の死角。これが兄の一生の最大の死角だ。PUとは正食によって不自由を自由に、争いを平和に、敵を親友にする方法論である事を兄はマダ分らない。大津以来久しいモノだ。

● June. 7, 1954 22022信

中村嘉寿先生 机下

イッモながらお元気なお便り、大きなヨロコビと力を与えられました。

「ボース伝」本月中に発行の予定です、費用が五、六千ルピー、四、五千円かゝります。これが出たら少々オモシロイ場面の革命があがると思います。まず相馬黒光未亡人を招待するツモリです。当国の蘇峰老人の如きヘマンドラ・プラサド・ゴース老が全力をあげて協力してくれていますから、相当な効果をあげるでしょう。しかし異郷での出版事業ですから資金

で苦勞します。月刊「KUSA」も発行し始めました。これまた月々七、八万かゝります。しかしUPIが出来たらモット大規模にやります。しかしナカく大仕事です。

阪、名「古屋」からよく商人がきますが、惜しい事に何もにぎらずに帰ります。今インドは極端な保護政策で、輸入は絶対見込みありません。技術をもって来て、事業を始めるなら、小は豆電球から大は製紙紡績まで、何でもあります。ステニ万年筆屋が一つ発足しました（パイロット）。鉄工業でも建築業（ガンジス河の橋だけでも数十本入用。各数億円）。技術と経営者さえあれば、資本家は私が引受けます。

インドの暑さは男性的です。私ども二人は実に毎日で送っています。実に結構すぎてもったいなくて、パチが当るのではないかと心配です。こない、国え（中国人は当市に十万もいます）日本人が来ないのはフシギです。デッキでくれば三万円の運賃です。土地なら事業なら何でもイクラでもあるし、資本はあるし、労力はあるし、日本人に対する尊敬はオカシイ位です。百姓をやってもリッパニ指導者に見られるのです。港でSrip Chandra（医薬売込商）から始めても巨万の富をつむ事は数年でできます。私に商売気があれば、スグやるどころです。

見学団を組織されたら実に日本実業界に裨益ひえきを与えるでしょう。（略）この際ゼヒ一つ、実業家の錚々たる見学団を組織してくださる事を切望します。

● June. 9, 1954 Calcutta 22024信

マリン Dear Syoiti

M I え 本便はスグ写しを原稿としてとり、ムロランえ急送せよ。前便写しと本便もW またはCに出せ。重大なキロクである。

〔略〕②大分君の目の角度が大きくなってうれしい。光のバカリでなしに熱、音なども視野に入れないといけない。でないと文明や思想の伝導を裁断できない。

③「媒体の▽△」と云う中に、その大小、厚薄も入れて考えているか？
音の伝導に（空中）、圧の値を入れないでよい、と物理書にはあるが、コレは入れなくても差支えないほど誤差が小さいと云う事だと思ふ。如何？

④匂も、味も、音と光同様の波である。

⑤振動数の大小を△▽にしたのはヨイ思い切りである。

⑥媒体の△▽は正しい。こゝで考えてほしいのは、金属や非金属の固一気体の函数だ。逆に云うと、高温でなくてはとけないモノはソレだけ▽だと云うコトだ。Boiling point(沸点)や melting point(融点)や気化もつてもオモシロイ▽△の表現自供である。鉄が気化する様な熱は、鉄が自由体となるに要するカロリーを示している。と云つたら君は大きな世界をまた望見するのではないか。

⑦⑤の反射の度はムシロ、屈折の度ではないか。反射光では性質も違うだろう。

⑧▽光が▽体によく入射し、透過され、吸収されるは当然であるが、物理学の実験で証明されているコトはオモシロイ。（透過と吸収の関係は分っているか？）

⑨▽が△に（電磁波が光または熱に）なるのは媒体の△質または構造のセイなら、▽を▽しておくためには▽の媒体を利用したらいいだろう。また▽と▽が正面衝突するときにも△になる。（X=1+1）

⑩さあ、ドーヤラ君はスバラシイ、世界をくつがえす発明に近づいているらしい。正食、少食がソレを助ける。ジャンプの機会はいつでもある。まず君は今の大問題を desk work としつ、否 brain work として解く事だ。ソーシタラ、ジャンプは自由だ。行動は思想の稔りが花である。

如 一

● June. 9, 1954 Cocco 信

事務

〔略〕⑤小田内先生——〔略〕先生のおタヨリで一番よく大体の空気が分ります。先生に負けない様に、と思うとき私も一番大きな勇気を与え

られます。「観光」の意味はオモシロイですね。風光の光もソナナわけですね。昔の人は実にエライです。信淵の風土学、高嶋嘉エ門の横浜建設—ミナ生きている学問です。MIにソナナ卵がないのが淋しいです。「伝教」について御ヒハンをおきかせ下さい。彼の精神地理学は大したモノです。「窓をうかゞわすして見、行かずして知る」とは彼の事です。

今私は日夜 Savatari 翁の下さつた著書と取組んでいます。これはゼヒとも邦訳を出さなくてはならない本です。スゴイPU人です。今71。トニカクこちらには長寿の革命者が多いのです。シャカ、マハーヴィラ、龍樹を始めガンジーまで——これを見、それらの人々の国にすんで、この暑さと斗いつ、ツクツク、思う事は、健康と云う事です。ヤハリ健康が第一です。これを少年時代に確立しないモノは不幸です。その点先生方はお幸せです。今MIの子らにドーシテも分らないのが哀れです。〔略〕

⑦UPIの仕事は私の想像以上に大きくなる可能性があるので、構想を新たにするため毎日おねています。スツカリ頭をきりかえて——「伝教」で見る様に国家が全力をあげても平和は維持したいモノですから、しかも伝教が千二百年間伸びたとすればPUは少くとも一万二千年間グンぐ伸びる様に仕掛けなくてはならない。人が足りない、人がなすすぎる。この頭が悪すぎる。ツマリまだ正食精進が足りないのだ！

● June. 12, 1954 Cocco 信

□ドレイはツンボ
メクラでオシで、手もきかない、足なし人

実にオモシロイ事がある！今朝の発見だ。ソレは「ドレイはメクラで、ツンボでオシで手も足も頭もない人型の動物である。ソレも頭は『千二百年前の一自由人』50ページ、《脊椎動物の脳の縦断模写図》参照）鮫、鯉、蛙ソツクリで中、間脳だけしかない。ソレも鳥ほど発達していない」と云うコトだ。

この発見のモトは W119.120 に発表したUPIの本城を守る勇士えの呼びかけの特急信に対する諸君の反応、応答である。実は山ほど申込が飛び

こむかと思っていたら、本部からも、会員からも一本もこない。あきれたり、悲しんだり惜しく思ったりフシギニ思ったりしたが、——この「応答なし」の原因を発見した。両国の相撲の見物は何十万もある。しかしその中に土俵に上って自分もやってみようと云う手合はないモノなんだ。四十年やって見せ、生死の巷をくぐって見せ、二度も銃殺の一寸手前まで行って見た上で、最後のジャンプをやって見せ、その土俵から、サア諸君、皆とび入りでやってみたまえ、と私が招いたのだが、一向トビ入りが無いハズだ。諸君は「見物人」「傍観者」だった。有料見物人だった。無料で天下の勝敗を決する楽しさを味う志願者ではなかった。私はミナを同志だと思っていた。あゝ人生の傍観者、税金を払う為に生れてきた様な人々！見物は何億！主演者、シテ、ワキなどは十数人でコト足りる。これが人生座だ。

しかし何よりもオドロイタのは本部の連中だ。「略」ソレをさえしな本部の連中を諸君は抗議し、攻撃すべきだ。のり込んで改善をやってみるのはなおいゝ事だ。諸君にはまだ、デモクラシイが分らない証コにダレ一人とび込んでやらない。そこにドレイ根性のバクロがある。私の二百通以上の通信に対し、一々「ウケトリマシタ」だけさえ、よこした人がない、と云う事実がある、と云つたら少し事務的能力のある人はマサカと云うだろう。ホントーニそんな事は想像も出来ないコトだ。『伝教』で自由人の本体が少しでも分った人は、なぜか私の通信や特信にさえ応答者が少いかと云うワケが分るだろう。これが悲しい人間の本体だ。MIIの名の示す通り本部はイグノラムスの家である。私の通信が全部頭に入る人がないのだ。一字一句でもおとしたらダメなんだ。

しかしUPI特信バカリは問題がちがうから。ソレニとくにすぐ一時間以内に返事しろ、とかいておいたのだから、これだけは返事があるだろうと思っていたが、一カ月たつても返事がないので私は本部をオミットする事にした。それに今頃デカ／＼と渡印者募集広告を出している。本部はモイオミットされている。本部からの申込みは受けつけられないのだ。その上、この特別なチャンスは募集などで詮衡スベキモノではない。トシデモナイ思い違いだ。私が指名できる候補は何百人でもある。こゝに本部の頭

のPUの理解、正食の行の程度が見られる。大広告はすべきでない、まして二回も。本部の研究生ではない。UPIには研究生は要らない。卒業生が入り用だ。一騎当千の士を要するのだ。渡欧希望者募集も間違っている。研究生の募集だ。研究生の卒業生を私が引受けて本人の希望により渡航の世話をするのだ。こんなコトが分らないほどデリケートな感覚のない人が本部にいるのだ。こんな広告はサギである。

とは云え私は本部の連中をナマケ者であるとか、悪意があるとか思っていない。ミナ全力をあげているのだ。それでいて通信さえロクに出来ない事を悲しい、と云うのだ。つまりツンポでオシで手足も頭もない人々なんだ。

トニカク、私の方え直接コマ／＼した事を問合せてくる人が多いから以上の理由を発表した。希望者は、Wに発表した条件をと、のえたらすぐやってくればよろしい。「略」その他、こちらでOKするに足りる判断の資料をそえて申込みばよろしい。「略」日本に沢山熱望者がいないから、私としては、海外各地の人々、ことにインドの人々に呼びかけるのが当然である。全世界に希望者はワンサいる。ドイツから徒歩でやってくると云う青年さえいる。

この手紙で、『日本人よ、サヨナラ』をかきたかったのだが、ソレだけは止める。中蘭、古久保、高浪の諸君は、OKする。「略」見物人をやめて、主演になることほどボロイことはないのに、それをやる人がないのは、神のメグミだ。今こそこの意義を（伝教の如く）悟るべきだ。「略」これで二、三十年来私が口グセの様に毎度ANSの終りに云つたコトバが実サイになってしまった。私は『このPUは外国人に、コトニ欧米人ににぎられたらモイ日本人は永久に立つせがない』と云い／＼してきた。しかしカクモはつきり、日本人にない事が分つた以上、これ以上、お相手はできない。

先週かいた通り『ロバート・オーエン』や「サン・シモン」、ズット以前にかいた通り「フリーエー」の様なスゴイPU人の玉子は、玉子の中にその偉力を示し歴史的人物になっている。カレラがモシPUにふれていたら！と思うと心がおどる。私はソシナ人を探すのだ。オーエンの如く十才

から独立した様な人、サン・シモンの如く四十才頃から物理や医学を始め
た男、ソナナ人を私は探している。デカルトでも50才過ぎてから医学を始
めている。ソナナ人々は皆自分のオロカサを徹底的に発見した人だ。伝教
だってその一人だ。トニカク自分の徹底的な愚さを発見しない限り人間は
ジャンプはできないのだ。ジャンプの出来ない人はマダ恐しいゴーマンの
カラを身につけサザエの様にフタをとじている人だ。一日々々が小ジャン
プで、ソレがつもりつもって大ジャンプになるのである。道元曰く「大悟
十八番、小悟その数を知らず」と。諸君はマダ小悟さえ一番もっていない
のだ。国方源八氏は目下バキスタンのダッカのハルデオ硝子工場とインド、
カルカッタのハオラ硝子工場の工場長をかねている「ナクテハナラナイ
人」だが、至極▽性の65才。こんな人がよくもこの位置を確立したモノ、
よくも45年間も異邦で努力したモノだとフシギに思っていたが、一日昔物
語をきいてワケが分った。氏は十九才で高松をとび出し、大井作兵エ氏に
ついて、プーナのティラック氏の工場えきた。それから45年間の奮闘だ。
血ワキ肉オドル冒険がある。大井氏もエライ人だった。45年も前にインド
に目をつけ、十人余りの弟子をつれて渡ってきた。大阪の有名な大井硝子
は氏の創業で、今は弟君の経営だ。大井氏はエライ人だったがタツター一
キズがあった。酒がスキだった。それで僅か数年後に死んだ。しかしその
妻君がエライ人だった。僅か27か28の若さで、大の荒くれ男数百人を指揮
して見事に5年間甲合戦をやったと云う。今でも生きていられるらしい。
(一度会って話をきくといい〜!) (モー今では竹の子諸君より日本でノゾ
ミをかける人はいない!!!)

私は近く「永遠の少年」の第三、第四……をかく。「ボース伝」はずで
にかいた。第三は「サヴルカール」、第四「ティラック」、第五「ネタジ
・ボース」、第六「ヴィヴキャナンダ」(これはロマン・ローランのがあ
るが、私のは全くちがったモノだ)——以上四人とビハリ・ボースで五人
のインド人の伝記になる。私は十二人だけかくツモリだが、十二人中五人
までインド人だ。あとはリンカン、ワゲネル、オーエン、サン・シモン、
スターリン、毛沢東、英、独、米、仏、ソ、中。あと一人のセントクに迷
っている。アラビヤのロレンスか、ベルシャのワスマムか、和のエラスム

スか、独のバラケルズスか、アフリカの「シユヴァイツェル」か、日本の
「伝教」で埋めるか。エマーソンやホイットマンにするか。マダ分らない
しかしインド人が五人もある事だけは君も忘れてはいけない。今サワルカ
ル翁から送られた大きな本を読んでいるが、コンナ哲学者革命家が一人も
日本にいないのが実に遺憾である。今日の新聞には六月三日の日本議会の
乱斗の写真が大きく出て日本人の信用を全くおとしている。

UPIは、今や格段の計画を新たに組み直し中であるが、これで本部の
「応答ナシ」と共にイヨ〜UPIは日本を無視しなくてはならない事にな
った。こんな政治家の国にいた事を私はははじる。これでもマダ君はジャ
ンプの決心がつかないか。今後手紙をよこす人は世界人、地球人としての
自覚を身につけてからにせよ。最後にこのUPIにスグ挺身しなかった事
を千年も後悔する運命におちた人々を心から悼む。いよいよチタランギヤ
氏とドーガー氏が大きな計画をすゝめている。今にオドロクベキ大ニュー
スを諸君は見るだろう。昨日今日五つの大新聞に私の事が出ている。サー
いよ〜時が近づいて来た!!! 用意!!! (つづく)

〔編注〕

「ブドオと狐」|| イソップ物語。

「ハイヤノミ……でも殺さない人々」|| ジャイナ教徒のこと。

「信淵」|| 江戸時代の経済学者、佐藤信淵。

「高嶋嘉工門」|| 高嶋易断の高嶋嘉右衛門。初め実業界で活躍。横浜の高
島町、高嶋棧橋にその名が残る。

「W」|| 『世界政府』新聞。

「和」|| オランダ。

石打ペンション ブルージュ 〒949-63新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037
☎0257-83-3667 正食勉強中、スキー、テニス、宿泊、セミナー
(有)中かねなかカルチャー部 ☎955三条市四日町14-16 ☎0256-35-24
68 ㊟9-19 ㊟祝第1・3㊟ 純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し
楊明堂 ☎959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250-62-7433
㊟8半-19 ㊟祝 配達毎週火曜、食養料理教室
新津自然食品センター ☎956 新潟県新津市本町3-9-2 ☎0250-24-
5810 ㊟9半-19 ㊟祝 有機農産物、食養相談、料理教室
正食の店和や ☎939 富山県富山市中川原17 ☎0764-25-1448 ㊟9-
20 ㊟無 台所食品、本、圧力鍋等
福井健康学園 ☎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 ☎915 福井県武生市杉崎町11-44 ☎0778-27-2111
㊟8-18 ㊟無 天塩仕込み味噌・瓶販売加工、味噌作りの指導

【近畿】

伊勢食養センター(星出旅館) ☎516 三重県伊勢市河崎2-15-2 ☎05
96-28-2377 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、松扇荘 ☎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 ☎606 京都市左京区高野蓼原町77 ☎075-711-
4551 弁当(予約制)、正食品、書籍
ヘルス伏見 ☎612 京都市伏見区桃山町鶴島7 JR桃山駅西50m ☎075-
611-0337 ㊟10-20 ㊟無 純正食品、洗剤、無農薬野菜
ウェルネス夢小町 ☎617 京都府向日市寺戸町初田24 ☎075-932-97
23 フィットネス及びジャズダンスと気の研究、美容修正ヨガ指導
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イナ1
1丁目ヘルスショップみずたに内 ☎0773-76-7126 ㊟9-19 ㊟無
ヘルスマート大手通店 〒540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎06-945-06
18 ㊟9半-18半 ㊟2・4・5㊟祝
正食協会 〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06-941-7506 ㊟9-18
㊟無 料理教室、本部講座、研究会、入門講座
アイランド・ジャップ ☎542 大阪市中央区西清水町34 江川直也 ☎06-
245-1414 ㊟10-19 ㊟祝 旅行企画、書籍、自然食品
自然食品むぎの家 ☎532 大阪市淀川区東三国町4-17-5 ☎06-395-
7806、393-4577 ㊟10-20 ㊟無 純正食品、野菜
ハッコー山海フーズ ☎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 ㊟10-17 ㊟無㊟㊟㊟ 配達
漢方 はくぶん堂 ☎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 ㊟9-19 ㊟無 食事指導 配達
大阪SOTA法研究会(石丸博英) 〒580 松原市河合2-6-3 ☎0723-32-92
93 看板なし ㊟9-20 ㊟無 操体法指導します
マコト ☎596 岸和田市加守町4-29-9 ☎0724-43-2566 ㊟10-19 ㊟無
㊟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 ㊟10-19 ㊟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 ㊟10-19 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 鈴木英麗 ☎06-436-31
47 大森英桜先生講演会
自然食品店緑屋 ☎640 和歌山県淡路町3-23 ☎0734-28-0643 ㊟10-
18 ㊟無㊟祝 無農薬野菜 毎週土曜星正食食べてみる会
グァバハウス ☎649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736-73-
2154 ㊟8半-19 ㊟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 ☎723 広島県三原市港町794-1 JR三原駅歩10分 ☎
0848-63-4831 ㊟9-19 ㊟無 生鮮品、野菜、パン、化粧品 配達
人間医学社中支局 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 ㊟無特に定めず 食品、正食浄血
明治製粉(株) 〒726 広島県府中市町536 ☎0847-41-2255 小川清 ㊟無
㊟めん類、純正養老醤油、保命みそ製造
(有)若本綜合漢方 ☎732 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082-261-80
01 ㊟9-17 ㊟無㊟祝 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、氣功
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㊟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 ☎0829-56-20
19 ㊟7半-22 布法(のり)ボサツ・図書・身心相談・坐禅

鶴島食品 〒747 山口県防府市南松崎町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 ☎08
39-23-1842(本部☎08397-2-3800) ㊟10-18 ㊟無㊟各種相談
食養村ヤス恵 ☎689-23 鳥取県東伯郡東伯町徳戸120-26 ☎0858-52-
2243 井上裕恵 ㊟無 純正食品配達・発送、健康相談
ちろりん村 ☎760 高松市栗林町3-10-24 ☎0878-37-2976 ㊟10-19
㊟無 ㊟無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有
三集屋 ☎770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886-32-8238 ㊟10-19 ㊟無 天
日製塩ニガリ豆腐・自然農産野菜・他モリモリ!
もみ ☎780 高知市中万々2-22 ☎0888-72-8537 山崎嘉子 ㊟8-20
㊟無㊟午前中 自然食品 酵素 自然化粧品
愛媛純正食品センター ☎790 愛媛県松山市湯波町10-22 ☎0899-43-
6464 菅本フジ子 ㊟8-20 ㊟無㊟料理教室(毎㊟)東洋医学会
ハビネス ☎796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ☎0894-22-1768 渡辺
大起、ナミ枝 ㊟8-20 ㊟無㊟幸せの輪をひろげましょ

【九州・沖縄】

ヘルシーマーケット甲斐 ☎806 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-21
☎093-621-4184 ㊟9-18 ㊟無㊟1・3㊟ 料理講習、健康相談
サニーサイド ☎813 福岡市東区香椎6-2-16(JR香椎駅徒歩2分)
☎092-681-0883 ㊟10-19 ㊟無㊟祝 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品
ころもハウス 〒814-01 福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎092-801-1239
㊟8-19 柚木忠信 酵素、健康食品販売
インヤン商会 ☎816 福岡市南区弥永2-4-22 ☎092-585-7831 ㊟10-
17 ㊟無 料理教室 講演会年4回 配達 弥永小学校そば
自然食品の店 マクロビオティック佐賀 ☎849 佐賀市高木瀬東5-21
-13 ☎0952-31-1394 食品、野菜、オガク風呂・折し道場併設
かんぼう堂鹿島はり灸治療センター ☎849-13 鹿島市大蔵分1590-1
☎09546-3-0981 ㊟8-19 ㊟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 ㊟9-
18 ㊟無 馬油・ヨモギ茶・粒状/粉末ヨモギ石けん
天粧子銅店 ☎860 熊本市東区銅町3-5 ☎096-343-4043 福山敬哉
㊟無 体質別食養相談・オリーブ自然美容法
天粧下通店 ☎860 熊本市下通1-4-8 ☎096-354-9161 福山純一朗
㊟10-19 ㊟無㊟1・3㊟ 体質別食養相談・オリーブ自然美容相談
岡部食品豆腐工場(創業慶応3年) ☎861-46 熊本県上益城郡甲佐町
野下143 ☎096-234-0447 ㊟7-19 ㊟無㊟純正豆腐、食養研究会
ニコニコ村 ☎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 ☎874 大分県別府市野口中町6-18 ☎0977-26-
2463 ㊟9-21 ㊟無㊟ ヨーガとマクロビオティック
四季業 ☎890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992-59-4902 ㊟9-20 ㊟無㊟㊟
無農薬玄米、野菜、OJ品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ
大口食養村 川上寛穂 ☎895-25 鹿児島県大口市宮内1698-35 ☎099
52-8-2708 特選三年番茶、テックシ製産、純正食品販売、無農薬栽培
天然村 ☎891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町斐生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
自然食品センター陽報 ☎900 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎0988-
61-7195 ㊟10-19 ㊟無㊟祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品
紅葉純正食品店 ☎902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988-54-0296 ㊟10-
20 ㊟無㊟ 書籍販売、純正食品、食養相談

【新入会】

サンボーフーズ ☎174 板橋区南常盤台1-29-4 ☎03-3973-0721 ㊟9
9半-19 ㊟無㊟祝 無農薬のお米と野菜、健康相談 三豊商事KK食品部
(株)バイ広場 ☎460 名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F
☎052-264-3698 ㊟10-18半 ㊟無㊟ 名古屋地域最大の自然食品売場
ちろりん村 ☎760 高松市栗林町3-10-24 ☎0878-37-2976 ㊟10-19
㊟無 ㊟無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有
さつき自然食品店 ☎960 福島市五月町11-19 ☎0245-23-1924 ㊟9-
19 ㊟無㊟祝益正 野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可
大阪SOTA法研究会(石丸博英) 〒580 松原市河合2-6-3 ☎0723-32-92-
93 看板なし ㊟9-20 ㊟無 操体法指導します

日本食用塩研究会 〒155 世田谷区北沢2-38-9 ☎03-3460-3961 ㊦9-17 ㊦㊦祝 自然海塩「海の精」配布
 れんげや㊦ 〒157 世田谷区南鳥山5-1-14 ☎03-3326-5085 ㊦10-19 女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物
 アザレ自然化粧品・アザレハート営業所(清水) 〒157 世田谷区砧4-2-7-202 ☎03-3415-8461 ㊦年中無休(お気軽にお電話下さい)。無鉱物油・無合成活性剤・無香料・無着色のほんもの化粧品販売
 解脱会事業部㊦ 〒160 新宿区荒木町4 解脱会東京道場横 ☎03-3357-1161-4 健康自然食品、化粧品、図書販売他
 サング草本舗㊦ 〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストーク新宿小岩井ビル603 ☎03-3366-2921 ㊦9-17 ㊦㊦祝 サング草、梅醬番、豊寿、陽泉自然食品の店たんぼぼ㊦ 〒162 新宿区富久町24-6 ☎03-3353-4545 ㊦10-19 ㊦㊦ 農場直取有機野菜、リマ化粧品、健康食品
 グルッペ自然食糧品店㊦ 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03-3398-7427 ㊦10-19 ㊦㊦ レストラン☎03-3393-1224 ㊦11半-21 ㊦㊦
 友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区上荻1-18-13 文化堂3階 ☎03-3393-5481 ㊦9-22 クラス:入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座
 自然の幸・Ando㊦ 〒171 豊島区南長崎5-30-5 ☎03-3951-8509 ㊦11-19 ㊦㊦ 食品、A除去食、引壳、配達、地方発送、自然育児友の会案内所
 オーサワジャパン配送センター 〒173 板橋区小茂根5-4(一般注文先) ☎03-3958-7112 ㊦9-17 ㊦㊦祝 日本C I協会事業部、配送
 サンポーフズ㊦ 〒174 板橋区南常盤台1-29-4 ☎03-3973-0721 ㊦9-19 ㊦㊦祝 無農薬のお米と野菜、健康相談 三豊商事KK食品部
 オーガニックジャパン㊦ 〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎03-3994-4987 ㊦10-20 ㊦㊦無 食品、化粧品、野菜、アレルギー除去食
 富士見台自然食品店㊦ 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03-3990-6773 ㊦9-19 ㊦㊦ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書
 自然食品の店なかさ㊦ 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03-3925-0914 ㊦9-20 ㊦㊦ 無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤
 加藤農園 〒178 練馬区西大泉2-14-4 ☎03-3925-8731 百パーセント玄米餅(すこやか農場産自然農法米使用)製造直売、発送可
 お米・自然食品の店 はやし㊦ 〒179 練馬区光が丘5-1-1-009(IMA B1F) ☎03-3998-3433 ㊦10-20 ㊦㊦無 田柄本店に自然酒あり

【東京市部】

自然食糧品美味㊦ 〒202 保谷市東伏見2-6-20 ☎0424-63-7613 ㊦9-20 ㊦㊦ 無農薬野菜、トーフ、パン、毎週㊦㊦㊦に入荷
 南伊豆山荘 〒202 保谷市柳沢3-2-9 ☎0424-67-3404 五嵐久男 山荘連絡先☎05586-2-3629 山荘/静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42
 はじめ健康食品店㊦ 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54-7716 ㊦8半-20 ㊦1-2・3・4㊦ 食品、野菜、小川みち先生食養料理教室1・2・3㊦
 松永指圧治療院 〒180 武蔵野市境南町2-8-17サンライズビルアキモト603号 ☎0422-32-0160 ㊦10-19 ㊦㊦ 自宅☎0422-48-4094
 東京幸茸園㊦ 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422-48-3877 ㊦9-18 ㊦㊦祝 灵芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付
 やさい村㊦ 〒181 三鷹市上連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 ㊦10-19 ミルキューウェイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422-53-6483
 グルッペ調布店㊦ 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422-49-7225 ㊦10-19 ㊦㊦ 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀
 ほうすいえん自然食品店㊦ 〒182 調布市山川町1-13-16 ☎03-3326-2356 ㊦10-19 ㊦㊦ 無農薬のお茶・有機野菜・果物・純正食品
 食養の店和康㊦ 〒184 小金井市本町4-14-22 ☎0423-85-5261 ㊦10-18 ㊦㊦祝 無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会
 天祥屋㊦ 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423-85-2602 ㊦㊦㊦ 引壳りと配達を主とした店 無農薬野菜、自然食品
 自然市場・国分寺店㊦ 〒185 国分寺市本町2-14-5 ☎0423-24-3386 八王子店 ☎0426-76-1258 無農薬玄米・自然食品、全国発送
 久米川自然食センターふれ・れ・あいの村㊦ 〒189 東村山市栄町2-22-28 ☎0423-95-9525 ㊦11-19 ㊦㊦ 食品、有機野菜、書籍
 自然食品の店たなかや㊦ 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425-35-5227 ㊦10-18半 ㊦㊦無 無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室
 美山園茶舗㊦ 〒192 八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎0426-35-9643 ㊦11-18 ㊦㊦㊦祝 野生学園(茨城県東村)☎0299-78-3188
 蒼蒼協会㊦ 〒192 八王子市小門町20-2 ☎0426-25-0096 支部/長野・中野・屋島・会津若松・鎌倉 南部菜瑛珠(八王子)☎0426-46-3095
 明白業㊦ 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 ㊦10-18半 ㊦㊦ 有機野菜、食品、手作り生活用品、図書、移動販売
 火の島屋㊦ 〒100-01 東京都大島町間伏 ☎04992-4-0350 三原山の噴火のごとくはばるる生命への情熱で新しき世界へ!

【神奈川】

清水整体院(清水雄生)㊦ 〒214 川崎市多摩区登戸新町80 ☎044-933-1945 ㊦9-19 手技療法、磁気療法、健康相談 要予約

杉田屋本店ナチュラルフレンド㊦ 〒221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045-311-2196 ㊦10-20 ㊦㊦祝 自然食、食品、横浜駅西口徒歩5分
 自然食品センター弘明寺店㊦ 〒232 横浜市南区中島町4-81 ☎045-712-3339 ㊦10-19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧
 サンキュヘルス㊦ 〒235 横浜市磯子区西町11-8 ☎045-753-3993 ㊦9-21(㊦祝11-19) ㊦㊦無 無農薬野菜、自然食品・化粧品 根岸駅歩3分
 八百屋そうだわよ㊦ 〒246 横浜市瀬谷区阿久和田4405 ☎045-365-6493 ㊦11-19 ㊦㊦㊦ 店売り・宅配・移動販売
 八百屋花岡㊦ 〒247 横浜市栄区上郷町682 ☎045-891-0322 ㊦㊦ 野菜、食品、洗剤、書籍 移動販売と配達
 自然食センターヘルスロード㊦ 〒242 神奈川県大和市中央6-3-22 ☎0462-62-0020 ㊦10-19 ㊦㊦ 食品、化粧品、図書、治療院併設
 八百屋KAY A㊦ 〒228 神奈川県座間市入谷5-1667 ☎0462-55-9326 ㊦10-19 ㊦㊦ 小田急線座間駅2分 野菜毎日入荷、宅配有
 陰陽洞㊦ 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468-73-7137 ㊦10-19 ㊦㊦ 食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達
 ゆうき自然健康食品店㊦ 〒249 神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎0468-73-8050 ㊦10-19半 ㊦㊦祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、食本
 延寿㊦ 〒239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎0468-35-8773 ㊦10-19 ㊦㊦ 無農薬農産物、豆腐、食養指導、料理講習会、配達

【中部】

マルナカ薬局㊦ 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555-22-0200 ㊦9-21 ㊦2・4㊦ 漢方薬、健康相談、リクスン化粧品、食品
 ティーハウスふてろん㊦ 〒389-01 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎02674-5-7525 ㊦9-21半 ㊦㊦ 葉草茶、食養料理研究会
 観山荘㊦ 〒389-24 長野県飯山市大字豊田6398 ☎0269-65-2094 スキー、テニス、温熱療法、半断食・健康相談(蒼玄協会指導)・宿泊可
 なんしんケンコーフーズ㊦ 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266-72-0073 ㊦11-18 ㊦㊦祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性炭
 ペンション舎燻(シム)ヒュッテ㊦ 〒399-83 南安曇郡穂高町豊里 ☎0263-83-3838 玄米自然食・洋風コース料理、天然酵母パン、ヨーガ
 穂高養生園㊦ 〒399-84 長野県南安曇郡穂高町有明 ☎0263-83-5260 食養・温灸・針灸・常設養生施設・案内書62円切手同封請求
 こくぞう(虚空蔵)㊦ 〒409-15 山梨県北巨摩郡大泉村西井山8240 ☎0551-38-4741 ㊦12半-19 ㊦㊦㊦ 雄大な山々と小さなお店!
 自然食品「生きる」心と体の健康のために㊦ 〒413 静岡県熱海市清水町17-7 ☎0557-83-5490 ㊦10-17 ㊦㊦ 健康食品、健康指導、灸
 自然食品センター川合㊦ 〒414 静岡県伊東市南町1-1-6 ☎0557-36-7306 ㊦10半-18 ㊦㊦ 純正食品、無農薬野菜、C I 図書、ヨガ
 沖道インターナショナル㊦ 〒411 静岡県三島市沢地777-1 ☎0559-87-5290 ㊦9-19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛錬改造ヨガ合宿
 福泉堂㊦ 〒410-03 静岡県沼津市原字東中1418-43 ☎0559-67-3777 ㊦10-20 ㊦㊦ 漢方薬、野菜
 英桜研究会㊦ 〒410 静岡県沼津市大岡1894-1 高田ハク B101 ☎0559-24-4652 大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー
 富士グリーン健康センター㊦ 〒418 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎0544-24-0556 ㊦10-18 料理教室(毎月第1㊦)食品、野菜
 健心館道場㊦ 〒419-03 富士郡芝川町上柚野167-3 ☎0544-67-0356 心身統一合気道、気圧療法(松本健志)、玄米正食入門講座(大森一慧)
 自然派の食卓・道㊦ 〒424 静岡県清水市有東667-2 ☎0543-46-2845 ㊦10-21 ㊦㊦無 食品、無農薬野菜、調理器具、陶器
 命と暮らしを考える自然食品の店若杉㊦ 〒420 静岡市駒形通り6-5-3 (1F) ☎054-271-3400 ㊦11-17 ㊦㊦祝 食養料理教室 火・土週2回開催
 ユウアイプランニング 〒435 静岡県浜松市市野町2232-1 ☎0534-21-5668 ㊦㊦ ㊦㊦祝
 ヘルシーハウス メリー(森本)㊦ 〒438 静岡県磐田市中央町122-15 ☎0538-32-3016 ㊦9半-20 ㊦㊦ オーサワジャパン商品、自然食品
 正食と自然食品ヤナギヤ 〒500 岐阜市織田塚町1-2 ☎0582-45-9355 ㊦10-20 ㊦㊦祝第2、4㊦ 食品、自然野菜、米、書籍、鍋等
 コジマフーズ 〒457 名古屋市中区呼続元町1-61 ☎052-821-8746 ㊦8-19 ㊦㊦祝 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌
 (株)ポパイ広場㊦ 〒460 名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F ☎052-264-3698 ㊦10-18半 ㊦㊦ 名古屋地域最大の自然食品売場
 ㊦モントリオール㊦ 〒466名古屋市昭和区南山町15-19 ☎052-833-3868 ㊦9-18 ㊦㊦㊦祝㊦㊦㊦は営業 食品・野菜全国発送。健康指導
 大岩自然食品㊦ 〒470-33 愛知県知多郡南知多町内海中の郷73 ☎0569-62-0342 ㊦9-18半 ㊦㊦ 食品全般、化粧品、健康相談
 (有)若宮食糧販売所㊦ 〒471 愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎0565-33-0687 ㊦8半-20 ㊦㊦ 自然食品、化粧品、食品、配達
 愛知食養村「長生堂」㊦ 〒485 小牧市小牧1-40 ☎0568-75-9843 ㊦9-18 ㊦㊦大森祥講演会、マクケイグス野菜、食養相談、C I 贈、紅食品、7㊦㊦㊦

「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。小グループ単位のためになるミニ講座です。

- 基礎講座期間 1991年1月～12月
- 開講日時 毎月第1水曜日(PM7:00～9:00)
- 会場 自然食ニュース会館
目黒区目黒3-9-7 ☎3719-3461
(JR目黒駅西口より徒歩10分
同口よりバス大鳥神社前下車)
- 講師 仙石紘二(自然食ニュース主幹)
- 受講料 1回(1講座) 3,000円
- 申込受付 先着順/切
バイオミネラル研究会
☎03(3793)5819

●基礎講座内容

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 1月 9日(水) | Na, K | リウマチ、関節炎 |
| 2月 6日(水) | Ca, Mg | ガン |
| 3月 6日(水) | Cu, Se | 心筋梗塞 |
| 4月 3日(水) | Fe, V | 脳溢血 |
| 5月 8日(水) | Mn, Si | アレルギー |
| 6月 5日(水) | Al, Hg | ボケ、ノイローゼ |
| 7月 3日(水) | Cr, Mo | 肥満、糖尿病 |
| 8月 | 休み | |
| 9月 4日(水) | Co, Ni | シミ、ソバカス |
| 10月 2日(水) | Pb, As | 慢性疲労 |
| 11月 6日(水) | Li, Be, Cb | ストレス |
| 12月 4日(水) | Zn, P | 消化吸収不全 |
- 受講終了書授与、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

ひとつの塩味の違い



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 〒169 電話 03(3371)1521 代表

桜沢如一著

天国の鍵

A5判 185ページ

2600円(〒260円)

(本体 2524円+消費税76円)

日本CI協会刊

新しき世界へ 六四八号
© 一九九一年八月・九月号
発行日 一九九一年九月一日
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・3469・7631(代)
振替 東京0/194125

日本CI協会出版目録



日本CI協会の雑誌（正会員、法人会員、読友の制度があります）

- 日本CI協会発行の図書、録音テープは、一般書店では扱っていません。注文は、①現金書留、または②振替東京0-194125へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。
- 2冊以上の送料は、3千円未満350円、6千円未満450円、1万円未満550円、1万円以上650円

日本 C I 協会
東京都渋谷区大山町11-5 〒151

マクロビオティック料理 玄米食養生料理300種



健康食
自然食
の宝典

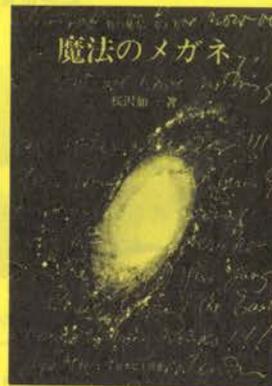
健康と美と遊びと幸せの本
90年の伝統の結晶
全国の玄米自然食家庭に歓迎された
名書の普及版刊行！

桜沢里真

●2575円 ー 310円
(本体2500円＋消費税75円)

マクロビオティック料理

これが食養生法の決定版！副題は「玄米食養生料理100種」。食養生の原則、7号食、玄米の炊き方、主食のいろいろ、お粥、餅、雑穀、そば、うどんなど詳しい。副食はスープ、汁物、煮付け、大根、南瓜、芋、小豆、豆腐、松茸、天ぷら、漬物、魚、おやつ、飲み物など。付録が「病人用食養生法」で、料理が57種、手当のための食品やシップ類もみな書いてある。この部分だけでもたいへんな価値！



魔法のメガネ

桜沢如一

●1236円 ー 260円
(本体1200円＋消費税36円)

『魔法のメガネ』って一体なんだろう。それは、大海原に漕ぎだそうとして帆を手にいれる舟乗り、身と航海の安全を守る、フシギな磁石、マホウのコンパス（羅針盤）なのです。そう、人生の大海原、社会の荒波のなかで、だれもがスバラシイ一生を送るための（陰へ陽へ）の羅針盤。

この本は、純真な少女少女たちの読みもの、5幕13場の劇の脚本というスタイルで書かれましたが、むしろ大人を喜ばすでしょう。

『東洋医学の哲学』

桜沢如一



●2,060円
(本体2,000円+消費税60円) 千260円

シュバイツァー博士を、ランパレーネの病院にたずねた著者が、現代人類の危機を打開するために、まず「東洋の医学」と、そのもとにある「無双原理」を、宇宙の秩序、いわば世界憲章として採用することこそが急務であり、万人の平和と自由と正義を確保するにはこの道しかないとの立場から、博士の理解を求めて、フランス語で書いて献呈したのが本書です。

桜沢如一の思想を知る上での最重要書。

『リマクッキング』

桜沢里真



●7,725円
(本体7,500円+消費税225円) 千360円

豪華カラー愛蔵版、一八八ページ。リマ・クッキングアカデミー校長として、いままも第一線で後進の指導にあたる桜沢里真先生のライフワーク。化学調味料、砂糖など不自然なもの一切を用いず、素材の味を生かすコツがわかります。

四季の桜沢流食養生茶料理。和・洋・中華風おせちのおもてなし料理。基本食メニュー十二カ月。天然酵母パン、手作り豆腐、コープの作り方。

『ジャックとミチ』

桜沢如一著

吉見クリマック訳



●3,000円
(本体2,913円+消費税87円)

フランス語で書いた熱烈な西洋文明批判の書。「未開人」と称しているジャック氏夫妻(著者の分身)が西洋社会の表と裏を天衣無縫に斬つてみせ、ユーモアと皮肉に共鳴する人は喝采し、理解できない人は激怒する。西洋社会とその文明を深く愛するがゆえに、その欠点を遠慮なくえぐる著者の円熟期の傑作の一書。「善を受する如く悪を受け、美を受する如く醜を受け」と、宇宙万物一体一元の哲学を脱く。



『食養料理カード I・II』

桜沢里真



●824円
(本体800円+消費税24円) 千250円

「第I集」は食養料理の基礎中の基礎が15点、「第II集」は、その次に大切なメニューが15点。表はカラー写真で裏に作り方の解説つき。「I」は小豆入り玄米ごはん、みそ汁、ごま塩、キンピラ、テッカ味噌など。「II」は南瓜がゆ、油味噌、ゴマ無双、野菜あんかけ、けんちん汁、そばずし、焼きそばなど。

『生体による原子転換』 『自然の中の原子転換』

ルイ・ケルヴラン著

桜沢如一訳



●各3,605円
(本体3,500円+消費税105円) 千各310円

生物は、自分に必要な成分や条件を無から作り出す力をもっている。つまり、生命とは自ら必要な物質やエネルギーを体内で原子転換によって創造する能力なのである。

ツクシヤトクサの様な草は、カルシウムほとんど無い土地に生えても、その無機成分の中に時には70%ものカルシウムを持っている。フランスの物理学者ケルヴラン教授は原子が低温、低圧、低エネルギーで転換するという破天荒の事実を発見したのである。

『化学的食養長寿論』

石塚左玄



●7,725円
(本体7,500円+消費税225円) 千310円

これが「食養」の原典中の原典! 明治29年この本の出版が「食養元年」となった。

「人類は穀食動物である」「人間は食II環境に大きく左右される」「食物の中のナトリウムとカリウムの構成比率に着目せよ」「食事の原則は、土地の風土環境による。日本のような暖い海国では、西洋のような寒い大陸国の肉食を真似してはいけない」など綿密に説く。固い言葉が多く、読みにくいのが、「モトのモト」を知りたい人には必読の大作。

『食物による健康法・料理法特集』

『新しき世界へ』

臨時増刊 550号



●2,060円(送料共)
(本体2,000円+消費税60円)

これ一冊で、講義が4つに各種病気の健康相談が17も! 大森英枝先生の「七号食・少食・反応」手当法の実態に、大森一雄先生(英枝先生の食事指導の料理を担当)の「一家を健康にする料理の工夫」食養生について。健康相談はネフローゼから胃腸病、腎臓病、高血圧、白内障、リウマチなど満載の豪華版! 桜沢先生の「新食養生法」の応用解説版としてこの特集号をぜひ熟読してください。

『生命現象と環境』

桜沢如一



● 773円
(本体750円+消費税23円) 千210円

環境汚染とともに、自然食を見直す一般家庭がふえた。自然食は、自然で旬のものを食べることをいい、その基本は、生態学(エコロジ)にもとめられる。

「生命現象と環境」は、今日的にいえばエコロジの本になるが、その考え方を「身土不二の原則」で説明する。

身体と土地・環境は、切りはなせないもの。日本国内に育たない産物を常食することは、身土不二(しんとふに)に反している。

『永遠の少年』

桜沢如一



● 875円
(本体850円+消費税25円) 千210円

この本はベンジャミン・フランクリンの一生をPUの眼魔法のメカネ、陰と陽の物の見方、考え方(で、わかりやすく解説した「新フランクリン伝」です。

びんぼうや寒さ、ひもじさ、わびしさが、実は、禍を転じて福となすマクロビオティック正食を、知らず知らずのうちに身につける法だということを君におしえてくれます。

金もめくまれない環境もない少年少女のために書かれた贈り物です。

『宇宙の秩序』

桜沢如一



● 1030円
(本体1000円+消費税30円) 千210円

物には元があります。それを作ったモトがある。でも、モトにも、またモトがあります。元の元です。だから、元の元の元にも元がある。

このモトのモトのモトのモトが、宇宙の秩序。永遠の生命。なのです。

あらゆる生物というものは、物体としては自然の素材から、大地の元素からできています。その元素は、素粒子というものから、素粒子は、波動のこと……そのモトは……?

マクロビオティックの本



『無双原理・易』

桜沢如一



● 1,545円
(本体1,500円+消費税45円) 千260円

東洋の「易」を現代に翻訳した書。

パリ・プラン社から昭和6年、「東洋医学および科学の根本無双原理(仏文)」の題で出版され、邦訳は、昭和11年「食養会」から発行、現在の版は、昭和58年校訂版。

古色蒼然たる帝王の学とよばれる「易」を、現代科学の分光学や原子核転換をも説明する無双の公理―実用弁証法として、現代語に訳出したことは注目し得る。陰陽の分極性―元論は、科学、宗教、哲学を指導する。

『新食養療法』

桜沢如一



● 2,060円
(本体2,000円+消費税60円) 千260円

正しい食生活の指導原理を示す、食養家庭になくしてはならない本。

戦前、実業之日本社から発行され、たちまち数十版を重ね、今も増刷されているロングセラーの増補版。

いざという時に役に立つ、梅生番茶や玄米クリーム、生姜シップ、大根葉の干菜湯などの作り方、用い方のほか、台所こそ生命の薬局であり、すべての病氣は判断力のくもりだとうったえます。

『天国の鍵』

桜沢如一



● 2,600円 千260
(本体2,524円+消費税76円)

副題は「自由と幸福の教育革命、人間性の開発」。戦争直後の自由と民主主義の熱狂の中で、人間の教育こそすべての基であると、無双原理(PU)と正食による教育論を情熱をこめて展開。「天国の鍵」という題名から「あの世」での教い(こと)を書いているように想像したら実は反対で、願望的神秘な世界を打破する革命の書である。「理論好きの若い人、学生諸君には好ましい話題が豊富だ」(山口卓三 食協会会長)

『食養人生読本』

桜沢如一



● 1,339円
(本体1,300円+消費税39円) 千260円

吉凶、禍福は糾(よ)る縄(な)の如し(といいますが、その原因を知る者はいません。

ところが、人生の吉凶、禍福、寿夭(じゆてう)、賢愚(けんご)、美醜(みしゆう)、善悪(ぜんあく)が食によって定まるとしたら、一体どうでしょう。人間には善悪がなく、ただ食物に善悪があるのだとしたら……。

本書は、人の一生を恋愛からはじめ、結婚、家庭、妊娠、育児と経て、幼年、少年、青年時代、活動時代、老年期のそれぞれの食養を説く、もつとも愛読されている名著です。

知られざる知恵の宝庫

今日、ヨーロッパや北米・南米の諸都市で、あなたは「マクロビオティック」(オーサワ)、「イン・ヤン」といったような言葉のついたレストランや自然食品店、雑誌や図書にたやすくぶつかるでしょう。そこでは、大量の天然醸造・無添加の味噌、醤油、無農薬の玄米、ヒジキ、梅干が売られ、人々が争って求めています。

これは、桜沢如一(一八九三―一九六六、海外でのペンネーム、ジョルジュ・オーサワ)が開拓し、その共鳴者、教え子たちが活動した成果の一つであります。そのねらいは数千年来の肉食民族に、優秀な穀物を主とする食物を食べさせる生理学的生物学的世界革命による世界平和の実現です。

八十年前の一石

この巨大な潮流は、明治二十九年、陸軍薬剤監・石塚左玄が、大著『化学的食養長寿論』を世に問い、欧風食生活によって蝕まれる日本民族の健康を憂い、食物と病気の関係、人間の性格・人格との関係、治療・矯正法などについての原理(ナトリウム・カリウム拮抗性)という世界的大発見を発表したのが最初の一石でした。

明治三十一年発行の『食物養生法―化学的食養体心論』は、食物と人間の関係を通俗的に説いた名著で、大正末年までに二十数版を重ねました。桜沢如一「石塚左玄」は昭和三年に発行された、左玄の唯一の伝記です。

左玄の始めた運動は、やがて社団法人「食養会」となり、和漢の食物療法、手当法が左玄の理論のもとに解明、取捨整理、あるいは創造され、各種の事業が営まれました。食養会理事・飯田彬「食養道」、桜沢如一「自然医学―食物療法総覧」などはこれらの成果の一部です。

これらは、いわゆる食物療法に関するものですが、昭和初年から食養会に身を投じた桜沢如一(日本C I協会創立者)は、中途から、左玄の理論を、食物治療のみでなく、自然・人事などあらゆるものに共通の統一理論としてまとめ、「実用弁証法」と名づけ、分析的徹視的世界観に對置し、これを武器にインド・アフリカ・ヨーロッパ・米國を東奔西走し、波乱万丈の一生を送り多数の教え子を育てました。

如一の著作は邦文三百余种、欧文十数種にのぼり、今日まで数百万部も発行されていますが、古書市場にはほとんど出ません。その真価が知られるのは今日以後の人々の手にゆだねられています。

戦後の桜沢如一は、青年教育道場(メゾン・イグノラムス)をつくり、「世界政府」新聞を発行し、東西文明の会合をうたえました。また、ルイ・ケルヴァンとの出会いは、晩年の桜沢を物心一如の東洋精神を示す法として原子核転換の問題に向わせたのです。巨大な足跡を残した自由人・桜沢如一の著書は、日本C I協会が出版を続けています。

カラー印刷絵入り

食物の陰陽表

49センチ×26センチ

定価206円(送料120円)(消費税込み)

久司道夫

日貿出版社 刊

マクロビオティック健康法

2060円

マクロビオティック食事法

(上) 1800円

(下) 2300円

(いずれも消費税込み)

お申込みは同封の振替用紙で日本C I協会へ。卸注文承ります。

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 年 月 日生
(OO号室)(OO様方)と詳しく。		
住(〒) 所	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			

〈新企画〉

主催/日本C I 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の(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、健康のこと、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

- ③9月21日(土)午後3時~5時半「正食について、健康について」・食事
- ①10月19日(土)午後3時~5時半「陰陽の見分け方と実生活への応用について」・食事
- ②11月16日(土)午後3時~5時半「体質の四つの分け方」・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/前日までに下記へお申込み下さい。(電話でも可)
- 申込み先/日本C I 協会・☎03(3469)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C I 協会の法人・正会員 2. 誌友です 3. 会員ではありません
	女	年生	番号	
住所				1. 9月21日(土)に受講します 2. 10月19日(土)に受講します 3. 11月16日(土)に受講します
講習費3,000円× 回分 合計				円を添えて申込みます。
日本C I 協会御中				年 月 日

<食養手作り教室>

日本C I 協会

好評のすぐに役立つ...



講師/大森一慧

おべんとう作り 講習会

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」による親子のふれあいや社会体験は、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(材料費込み) ●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して下さい。
- 保育あり/一人につき1030円(ただし、事前に必ず問合せを確認して下さい。)
- 申し込み先/日本C I 協会 〒151渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631 FAX03-3469-7635

●9月21日(土) 13:00~16:00

★献立

1. 栗入り玄米ご飯
2. 生椎茸の陣笠揚げ
3. 生姜みそ
4. ひじき、切干大根炊き合せ
5. 大根おろぬき磯和え

◎次回予定

●11月16日(土) 13:00~16:00

★献立は10月号にて発表します



※内容の一部が変更になることがあります。

おべんとう作り講習会申込み書

住所	〒 _____	*電話番号 () _____
	氏名	保育希望します1030円× 名で _____ 円
参加費 合計 _____ 円		参加希望 1. 9月21日、2. 11月16日 ○をつけて下さい。
_____ を添えて申込みます		

日本C I 協会御中

平成3年 月 日

主催/日本C I 協会

★一家を健康にするプログラム★アンコール第10回/9月8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ことでしょう。

☆☆☆ 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

アンコール第10回の内容は↓

- 鼻の病気/花粉症、蓄のう症、鼻炎(アレルギー性、肥厚性)ほか

- 聞いてなるほど
- 見て、実習して納得
- 実技でおどろき
- 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
- * 食養手当法(内用、外用)

● 日時/9月8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)3469-7631(代) FAX(03)3469-7635
- 定員/25名
- 受講には「正会員」または「法人会員」になることが必要です。
- 要予約/まず電話で予約して、申込み用紙に記入し、9月4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。

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。

「食箋料理・手当法特別講座」アンコール第10回(9月8日)申込み書

氏名	男	明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(0歳)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			精算額 _____ 円
日本C I 協会御中				年 月 日

〈新シリーズ〉

★一家を健康にするプログラム★

主催/日本C I協会

第12回/9月22日(日)

●講義と実技で徹底講習!!

●定員/25名(完全予約制)

正食医学による 「食箋料理・手当法特別講座」

◎脳の病気について

脳溢血・脳軟化・脳梗塞・てんかん・脳貧血など

●聞いてなるほど

●見て、実習して納得

●実技でおどろき

●しっかり体得!!

★正確な判断の仕方、食箋料理での気づき、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

★食材料の選別

★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(みそ、しょう油、塩)の使い方

★食養手当法(内用、外用)

●日時/9月22日(日) 10時30分～5時

途中で休憩、試食(2時半頃)があります。講習の内容・進行によって時間が延長・短縮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1-1-5

☎(03)3469-7631(代) FAX(03)3469-7635

●受講には「正会員」または「法人会員」なる必要があります。

●要予約/まず電話で予約して、申込用紙に記入し、9月18(水)までに受講料を添えて事務局へ。電話のみの申込みはお受け出来ません。

●お申込はお早めに!!上記手続き終了順で定員に達し次第締切ります。

●完全予約制のため、取消しは原則として出来ませんのでご了承下さい。都合で出席できない場合は、アンコール篇に優先的に切り替えさせていただきますのでご了承下さい。



講師/大森一慧

正食三十数年、六人の子育てをしながらの病人の食事作り 手当てなど他に例を見ない、命がけの日々を経て、また、19年前には一ヶ月以上も生死の間をさまよう正食の大反応、大改革を経験。その実際の、具体的なお話しや料理、手当ての方法は必ず皆様の参考になることでしょう。

－内 容－

●食箋についての講義

●食箋料理実習と試食

●手当て法の実習

第12回/9月22日(日)

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・食箋料理実習・試食
3時15分～5時	手当て法の実習

※第13回目は10月13日(日)の予定です。

詳細は8,9月合併号に発表します。

■講義・実習の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

「食箋料理・手当法特別講座」第12回(9月22日)申込書

姓名	男 明・大・昭 女 年生	電話 番号	①日本C I協会の正会員(0歳)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	精算額 円		
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			年 月 日

【正食医学講座別科】

マクロビオティック



からだのチューンナップ法

—正しい食事と手当の秘訣!!— PART 2

〈講師/大森英桜〉

◆頭の上、顔から手足、つま先にいたるまで、ちょっと気になる、うんと気になる異状の数々……。葉や手術でなく、自然に治す法。正食医学研究40余年の大森英桜先生が、実験ずみの秘伝を惜しみなく伝授!

ふるってご参加ください!

- 日時/1991年9月23日(祝)
- 会場/日本C I 協会2階
- 講習費/1日受講 12,500円
(2講義+昼食付)
- 部分受講 8,000円
- 定員/60名



■主催/日本C I 協会〒151渋谷区大山町11-5
☎03-3469-7631 FAX.03-3469-7635

■申込方法/申込書に記入し、講習費を添え、日本C I 協会あて現金書留で送るか直接持参して下さい。

■締切り/9月20日(金)ただし定員になり次第締切ります。
*取消し/9月20日までの取消しは手数料1,500円を引いて返還します。それ以降の場合は、会の運営上、半額返還となります。

■日本C I 協会の正会員または、誌友、法人会員になることが必要です。

■1日通し参加の方には昼食がつきます。
*講習費には消費税を含んでおります。
※予約しないで直接参加の方は1,000円の割増しを申し受けます。(定員に余裕のある場合のみ受付けます)
■講義の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

タイムテーブル

9月23日(祝)

- 11:00 講義①1.若白髪/しらが, 2.はげ/円形脱毛症, 3.枝毛/抜け毛/ちぢれ毛, 4.あざ/赤あざ, 5.ふけ/しらくも, 6.さめ肌/白子
- 13:30 休憩、昼食
- 14:30 講義②7.しみ/そばかす, 8.ほくろ/いぼ, 9.魚の目, 10.ささくれ, 11.わきが, 12.痔疾,
- 17:00 13.どもり

○PART1は夏の健康学園「北アルプス・マクロビオティック・セミナー」で行います。

マクロビオティック 人体の修理法 受講 申込書

ふりがな	明	年	月	日生
氏名	男大	()	()	歳
ふりがな	女昭	()	()	歳
住(〒	-)都道	郡	村	
所	府県	市	町	
円を添えて申込みます。				
日本C I 協会御中 年 月 日				

1. 正会員(の家族)です。番号
2. 誌友(の家族)です。
3. 入会申込みます。

職業 勤務先
Tel ()

自宅電話
Tel ()

- 1. 一日受講 12,500円
- 2. ()を部分受講 8,000円

■ 9月は休みます

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



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もありますのでご了承下さい。

■10月20日(日) 10:30～15:30

◆メニュー

海草サラダ、キャベツとリンゴの酢炒め、車麩のあんかけ、もやしの梅肉和え、押し玄米袋煮、野菜吉野煮

◆お話／調理道具について(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	
10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。		1991年 月 日

第46回開講
9/28~9/29

リマ・クッキングアカデミー 集中料理講座

*毎週開講しているリマ・クッキングアカデミーの内容を、遠方の方または毎週通えない方のために開催する濃密な講座です。2日間に4実習と「質疑応答」があります。

*免状/この集中講座を3回受講すると「初級」免状を申請することができます。さらに4回受講すると「中級」免状の申請資格が得られます。毎週の料理教室を受講されている方でも、この講座を受講すれば4週分の受講と同じ扱いとなります。

*日時/1991年9月28日(土)午後1時~29日(日)午後3時 1泊2日(通いも可)

*会場/日本C I協会会館 3階 料理教室(〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631)
(新宿从小田急線各駅停車5つ目 東北沢駅から2分)

*入学金/リマ・クッキングアカデミーの入学金として5,150円(納入済みの方は不要)

*受講料/下の「申込書」の欄を参照。*申込み方法/「申込書」に記入し現金書留で送るか直接、事務局に持参して下さい。*締切り/9月24日(火)午後5時

*取消し/締切りの日時までの取消しは、手数料2,000円を差引いて返還。それ以後は運営上、半額差し引いて返還します。(事前に申込みずに出席希望の方は1,000円割増しを申し受けます)

*持参品/筆記用具、エプロン、スカーフ(頭にかぶるもの)、雑巾、容器(料理の一部を持ち帰る方)、寝間着(会館に宿泊する方)

●9月28日(土) 午後1時受付 ◆1時30分~4時30分「料理実習Ⅰ」(講師/桜沢里真) ◆6時~8時30分「料理実習Ⅱ」(講師/吉成知江子) ●9月29日(日) 午前6時 起床、清掃、体操、歌 ◆7時~9時30分「料理実習Ⅲ」(講師/吉成知江子) ◆10時30分~11時30分「質疑応答」(講師/桜沢里真) ◆12時~午後3時「料理実習Ⅳ」(講師/桜沢里真)

※担当の講師が変更になる場合があります。※講習費には消費税相当額が含まれています。

1991年9月28日~9月29日

●リマ・クッキングアカデミー 集中料理講座 申込書

○1.「通い」で受講します。(17,510円)			○2. 会館に宿泊します。(19,570円)			○3. 部分参加(講習Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ,Ⅳ) (Ⅰ,Ⅳ/各5,150円、Ⅱ,Ⅲ/各3,605円)		
ふりがな	男・女()歳		1. 正会員(の家族)です。No.()			●入学金(5,150円)を 納入します/納入済み		
氏名	明治・大正 昭和 年 月 日生		2. 誌友(の家族)です。					
住(〒 -) 所	職業 勤務先		勤務先電話 ☎ - -			3. 新規に入会します。		
自宅電話 ☎ - -	日本C I協会 御中 円を添えて申込みます 1991年 月 日		*集中料理講座(年 月)を受講しました。					

●新規入学の方は(受講料+入学金+日本C I協会年会費)を納入してください。



◇ 1991年秋期 (第61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 番	職 業 勤務先	勤務先電話 番
日本 C I 協会 御中 円を添えて申込みます 年 月 日	*集中料理講座(年 月)を受講しました。 *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)

秋期募集中

玄米や穀物類、味わい深い季節の野菜、海草、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。

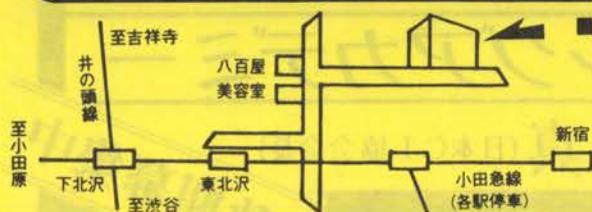
※初参加の方は初級コースから受講して下さい。



【1991年秋期】 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 里 真	9 10 11 12	5,150円	33,372円	9月	3,090円	3,605円
			14:00		1			10月	15,450円	
		B	18:00	浮 津 宏 子	15 12 ⑧			11月	12,360円	
			20:30		22 19			12月	6,180円	
初 級 科	水	C	11:00	吉 成 知江子	9 10 11 12	27,810円	27,810円	9月	2,575円	3,090円
			14:00		2			10月	12,875円	
		D	18:00	植 田 富く子	9 6 4			11月	10,300円	
			20:30		16 13 ⑧			12月	5,150円	
					23 20					
					25 30 27					

●講師の担当は変更になることがあります。 ●12月8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 8～9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・3469・7631(代)

小田急線・東北沢駅下車2分

●録音はご遠慮ください。

◆8月

1日(木)～4日(日)夏季臨時休業

16日(金)～
17日(土)～
18日(日)～
19日(月)

夏の健康学園 北アルプス
マクロビオティック・セミナー
長野県北安曇郡白馬村岩岳にて
講義・交流・自然探訪など

20日(火)～20日(水)セミナー後臨時休業

◆9月

1日(日)●4時～6時 正宗太極拳教室(大友映男)

7日(土)●午11時～ 正食相談(大森英桜)要予約

●6時～8時 月例会(大森英桜)

8日(日)●午10時30分～5時 食箋料理・手当法特別講座アンコール⑩鼻の病気(大森一慧)

14日(土)●2時～4時 家庭の手当法(加藤大季)●4時～6時 マクロビオティックのお話・試食(加藤大季)●6時45分～7時45分 マクロビオティック生活相談(加藤大季)

15日(日)～16日(月・休)久司道夫特別セミナー 三宅坂・社会文化会館

20日(金)●午11時～ 正食相談(大森英桜)要予約

21日(土)●1時～4時 おべんとう作り講習会(大森一慧)●3時～5時 土よう入門講座(加藤大季)

●4時15分～5時15分 マクロビオティック子育て家庭相談

(大森一慧)●5時45分～6時45分 マクロビオティック生活相談(加藤大季)

22日(日)●午10時30分～5時 食箋料理・手当法特別講座⑫脳の病気(大森一慧)

23日(月・祝)●午10時30分～5時 マクロビオティックからだのチューンナップ法(Ⅱ)(大森英桜)

24日(火)●午11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中上級師範科 秋期開講

25日(水)●午11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキング初級科

28日(土)●1時～29日(日)3時 リマ・クッキング集中料理講座

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)



玄米カムカムクラブ年間予約受付開始!!

米は日本人の主食です。毎日食べるものだから、水や塩と同じように品質にこだわりたいもの。特に、粳米を食べる直前に脱ぶした「今ずり米」、は味、品質とともに最高です。

カムカムクラブでは今年も自然農法15年以上のササニシキ玄米、粳米を厳選しております。

なお、後継者不足の折から、自然農法米も年々生産量が減っておりますので、本年より年1回の募集とさせていただきます。お早めにご予約下さい。



※家庭で手軽に「今ずり玄米」ができる
「電動粳すり機ミニダップFC1K」

カムカムクラブ玄米の特徴

品種	ササニシキ
産地	宮城・山形
農法	自然農法15年以上（農薬、化学肥料、除草剤等一切使用しておりません。）
乾燥	天日乾燥

※詳しくは本文23ページをご覧ください

◀再入荷商品▶

●りんごジュース(缶)	195g	200円
●奈良漬	130g	500円
●特選梅のエキス	50g	1,800円

◀品切商品▶

●播州てのべそうめん	4年2月	入荷予定
●炭火焙りアーモンド	未定	

臨時休業のお知らせ

本社	9月11日(水)、12日(木)
東北沢店	9月11日(水)



食品添加物の話

7月1日より添加物表示方法が変更され、これまで一部の合成添加物のみ表示されていたのが、今後は文字どおり添加されたものはすべて表示することになり、合成添加物 349品目に加え、1000品目以上の天然添加物が表示義務となりました。

天然添加物とは天然物を原料で作られたもので、そのほとんどは薬品まがいで安全とはいえませんが、当社取扱いの海精にがりも凝固剤として天然添加物の指定を受け、「塩化マグネシウム含有物」と表示することになってしまいました。これでは表示を見ただけでは安全かどうかの判断ができませんが、当社取扱いのマクロビオティック食品は、唯一安全なにがり以外は合成はもちろんのこと、天然添加物も一切使用しておりませんので、どうぞご安心下さい。



水道水を飲みつつけることは

ゆ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ます。最悪なのは、塩素で消毒するとき発生する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、誰だつて知っています。

人間の身体の70%は水分、なんだほとんど水じゃないかと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もいます。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—と哲学的なこと言つた人がいるけど、もう浄水器買わなくつちや水が飲めなくつちやう。

「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」

それがあつたんです。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。

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。

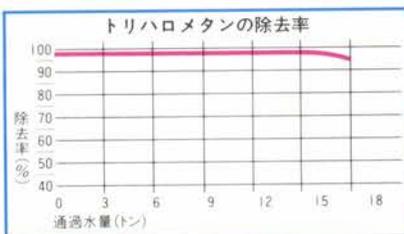
ハーレーII

●重量 2.3kg ¥148,000
●サイズ 168φ×293mm



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
〒173 ☎ 03-3958-7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店(売店)
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎ 03-3465-5021