

ゼン・マクロビオティクス（第3回）（新しき世界へ 1971年2月号）

米国版 東洋医学(第三回)

ZenMacrobiotics(ゼン・マクロビオティクス)

George Ohsawa (桜沢如一) 著

村田 訳

(前号まで述べた治療の三段階について)

第一の段階では、一時的な世間一般の治療や民間療法でよろしいし、第二の段階なら、心霊的なものや心理的療法があります。第三の段階は、第一や、第二の方法では成功しない、達し得ない永遠の上位構造であります。

治すべからざる人

自由、幸福、正義、永遠の宇宙の創造者一神々にとって不治の病気というものはありません。にもかかわらず、世の中には、治らない、治す方法を教えることができない病人がいます。その人たちは傲慢なのです。謙虚になって宇宙の構造、秩序を学ぼうとはいたしません。この、宇宙の秩序に対する認識があつてこそ奇跡も起り得る……という信念を会得いたしません。

最も簡素にして幸福な人生を生きる、という理解と意志がなくては病気は治りませんし治してはいけません。病人は、いつでも、なんとか治りたい、どんな代価を払ってでも治す意志があると主張いたします。このような意志とは、ただたんに現在の苦しみから脱出したいという哀れな望み、つまり敗北主義に他なりません。宇宙の秩序、即ち人生とは苦と楽の両面から成りたっているという常なる、変らざる法則を、あっさり受け入れようとはしない心のうちを暴露しています。

両面のない、片面だけの、静止した人生を送ることは不可能です。生活の両面、両極の動的秩序を認識して、病気になれば即座に治し、いつ、いかなるときでも健康、幸福を再創造するというのでなければなりません。

自ら招いた罰、病気であるなら、その原因を自らの責任において取りのぞくべきであります。しかし、人は病気になると、何か物理的方法か、他人の手に頼って治そうとするものです。この人たちは、永遠なるもの、完全なる治療法を求めようとはいたしません。したがって、治りませんし、治してはいけません。

まことの意志とは、これとはちがった働きをいたします。まことを生きんとする意志はまず、世の中の全ての病気、苦しみ、不正の発生する第一原因を探り出そうといたします。次に、暴力や人工的手段を用いることなく、その原因を取り去ろうとします。宇宙の秩序

にしたがい、自然で平和的な方法によって解決しようとするのです。

自分の責任を回避して症状のみを取りのぞく健康法を得ようとすることは疾走する汽車の前で、怪我をせずに飛びのれると思う心情に似ています。それが利己であり排他性であり、無限なる宇宙の秩序のはたらき一意志を否定するものです。

サトリ

サトリとは東洋人にとって論理的にも確信できる、身心で触知できる、自由、幸福、正義の世界、境地を意味します。

もし、あなたのサトリへの道が、果しなく遠く、いつまでたっても到達し得ない、手の届かないもののように思えるなら、それは、あなたの精進、方向づけに誤りがあるからです。

サトリの境地が、常に遠い、はるか彼方のものであるとするなら、それは、科学者、DuBois Reymond & Henri Poincare が表明した、"Ignoramus, Ignorabimus 一けして、知るこゝたなき、無知なるモノ"の結果であります。この無知が、本質的には現在の世界を支配する科学や哲学の研究というものです。

しかし、この科学によって、絶対に分る境地ではない、と見なされているサトリを、東洋では、すでに数千年前に発見しています。

そこで、果しなく、遠い、彼方のものと思われるサトリへの道を発見するために、あなたは、ここで、あなたの判断、方向を少し変えてみればよろしいのです。”無知はサトリに通ず”(そのために、各地のマクロビオティック・センターは、センター・イグノラムス C・I と呼ばれています。)

サトリについて、何も知っていない、ということをお私たちは謙虚に認めましょう。しかし、サトリというものが、存在する、それを知ることは可能である……ということは、信じているのです。

サトリの概念には、密教や神秘的要素はふくまれていません。サトリへの道、その発見のために全ての宗教の土台である、この哲学・医学を研究してみてください。無限の宇宙正義の不思議な講造を理解することができるようになります。日々厳格に、正食を実行することです。

優れた運転士や航海士は、車の機能、エネルギーの法則、機械の構造をよく知っています。同じように、あなたは、自分の体の構造をよく知り、自らの医者でなければなりません。自然界の全ての鳥、魚、動物たちは、皆優れた運転士であり、航海士であります。細菌でさえ自らの医者であり、病院や薬を必要といたしません。

勇気・誠実・正義

勇者として称讃される人は自分の勇気を自覚していないでしょう。自分の行動に没頭している人は、その行為をかえりみる暇がありません。第三者の目に自分がどう映っているかを知らないのです。健康人にしても同様です。それを自覚していません。100%誠実、正義である人は、誠実とは、正義とは何かを自覚していません。それを知識として知っていないのです。知識として知る、知っているということは、無限の世界ならぬ、限りある相対界の身分証明にひとしいと云えましょう。

あなたが、自分の能力、性格、権力、知識や、幸運を自覚しているというのであれば、それは、有限界の囚人であるということです。又、あなたが、勇気、誠実、忍耐がある健康であると主張するならば、あなたは謙譲ではありません。それらについて、何も知っていないということに等しいでしょう。

問題の要点は、勇気、誠実、正義、幸福、自由というものは、他人が与えることのできないもの、自分のために、自ら発見し、体得していくべきものである、ということです。他人や、ある条件に依存しなければ得られない、というのでは、あくまでも借りもの、自分のものではありません。

誰かが、あなたに自由を保証するとしたら、その自由は借りものです。その自由が大であればあるほど、負債も大きくなって詰ります。

幸福、自由、正義というものは、無限で、無条件、無制限でなければなりません。それを他人から借りようとしたら、社会の条件に依存するというのであれば、あなたの負債は増大して、結局、奴隷の生活となるでしょう。

## 寛容

あなたが、寛容を学ばねばならないとするなら、あなたの限界を示します。この世界には、耐えられぬものは何もありません。全ての自然界、鳥、蜂、魚、動物、まことの自由人は、最大のよろこびをもって全てを受け入れます。悪天候も、生も死も、楽しみも困難もです。苦情も、抗議も、反対するものは何もありません。全ては均衡、バランスを保っています。あなたが最も些細な存在に対して耐え得ないと云うなら、不寛容排他性の自供です。

あなたが、この世で反対する全てのものを破壊し、排除しようとしてもできませんし、それは、自分の失望や不幸を増大させるばかりであります。寛容であれ、ということがあなたのスローガンであるなら、あなたが不寛容な人間であるということです。病気の第一原因を等閑に付し、ただ薬を用いて細菌や、ウイルスを不断に撲滅しつづけるならば、最後は、人間が病気によって征服されてしまうでしょう。これこそ、神の創造物に対する不寛容の最たるものではありませんか。

絶対の正義とは、変更できない宇宙の秩序の別名です。それは、善と悪、正と不正、相反するものが、互いに肩を並べて存在し、相補の役目を果しているということです。裏と

表の関係です。一方のために他方を完全に排除してしまうことは不可能ですし、その行為自体が無知、不寛容の表明です。絶対の正義、宇宙の秩序の理解と、その立場にたたない限り、正しい、有効な判断を下すことはできません。

更に、私たちが知るように、警察の取締り法で社会悪の病源を根絶しようとしても不可能です。罪人を逮捕し、投獄して表面の症状を処理しても効果はあがりません。犯罪の第一原因、病根と、その完全な治療法を調べないで、症状のみを取り去ろうとするのも不寛容な態度であります。

最大のよろこびをもって、全てを抱擁する者には、寛容の意味すら知る必要がありません。

### 第三章 健康の七条件

マクロビオティックの内容を説明する前に、まづ、あなたの健康状態を次の七条件によって診断することを、おすすめします。

はじめの三条件は生理的なもの。一条件を五点とし、三つに合格すれば 15 点。第四から第六までは心理的なもので、一条件を 10 点として計 30 点。最後の第七は最も大切な条件です。50 点に相当します。合計して百点満点。

正食をはじめる前に、40 点以上をとる人は、比較的良好な健康状態です。三カ月間で 60 点をとる人は大成功といえましょう。

正食に入る前、この七条件によって自己採点することを忘れないで下さい。正食をはじめてから 1 カ月ごとに採点してみてください。こうして自己の精進の進歩のあとを試してみることです。

この方法を、あなたの友人に応用してごらん下さい。表面は健康そうに見えても、内面的には大変不健康であることを発見するでしょう。

#### 1 絶対に疲れない

疲労を感じるようではいけません。風邪をひくのは、長年に亘って体の組織が弛んでいく証拠です。寒い国、寒い気候でも、鳥や虫は風邪というものを知りません。十年に一度でも風邪を引くことはよくありません。病源の深さを意味します。

"それは困難です"

"出来ません"

"準備ができていません"

これを連発する人は、自分の健康の限界を表明しています。

あなたが、本当に健康であるなら、犬が兎を追うように、どんな困難でも次から次へと解決していくでしょう。もし、あなたがより大なる困難に直面して、常に、これを避けようとするのであれば、あなたは敗北主義者であります。

人間は、人生において、いつも冒険主義者であるべきです。現在は不断に未知という明日に向かって進行しているのですから。困難が大であればあるほど、よろこびも大きくなります。この態度こそ疲労を知らぬ、健康と自由の証明です。

疲労こそ、全ての病気の根源です。あなたが長寿と若返りの正食法を理解し、実行するならば、何ら薬を用いることなく、疲労を克服することができます。

## 2 ご飯がおいしい

もし、あなたが、最も簡素な食事を、よろこびと、神、創造者への感謝をこめて頂くのでなければ、あなたの食欲は落第です。

黒パンや、玄米食をよろこんで、おいしくいただける、というのでしたら、あなたは、旺盛な食欲と健康な胃腸の所有者です。

盛んな食欲と性欲それ自身は健康のシンボルであり、性欲と、その満足感も幸福の本質的な条件です。男女が性欲も、その喜びの体験も持たないというのでは、陰・陽の生命法則から離反しています。諸病、精神病の原因ともなります。怒りや、いらだちを抱く禁欲主義者は性的関心を持ちません。性的不能者は幸福な国へ入ることができません。

## 3 深き眠り

睡眠中、夢をみたり、うわ言をいうのは、熟睡ではありません。4時間～6時間の睡眠で足りる人は健康です。いつ、どんな場所でも、頭を枕につけたら、3、4分で寝入ってしまう。これができないのや、就寝前に、何時と決めた起床時間に、パッと目がさめないのも不完全な眠りです。

## 4 物忘れをしない

記憶というものは、人生のコンパス、人格の基礎であり、日常生活における最も大切な要素であります。鋭い記憶力と、あらゆる記憶の蓄積なしでは、サイバネティクスの機械も同然です。たとえば、子供が美しい焔を眺め、つい手を出して火傷をします。この経験が記憶となり、終生、火遊びに注意するようになります。したがって、人間の行為は、それが不幸な結果に終るのでないなら、それは過去の記憶に基く判断の所産であり、判断力とは、記憶された体験に由来します。

人間の記憶力は、年令と共に増進します。したがって、無限に記憶力を高めることが可能です。この記憶力のおかげで、過去の、私たちへの友情や、恩ある人を、忘れてしまうという不幸な態度から、まぬがれることができます。

本当のヨガの行者や、仏僧、あるいは、キリスト教の修業者が、前世のことも覚えているといふ無限の記憶力に匹敵するものを、PU正食行により可能にすべきです。一例をあげれば、糖尿病患者が、正食により、喪失した記憶力を危速に取り戻したことです。糖尿病に限りません。白痴、低能、神経衰弱でも人間本来の能力を回復するのに、驚くほどの効

果を発揮いたします。

仏国 N 市に、L 女史という哲学者が住んでいます。夫、四人の子供と共に、三年前から正食をはじめました。健康と記憶力を回復するためです。14 才の長女は、学校で平常以下の成績でしたが、最近、クラスのトップになり、母親を大変よろこばせました。

## 5 ユーモア

まことの健康人は、どんな環境の中でも、おこりません。オソレや、苦しみを知りません。楽しく、愉快であります。困難や敵が大であればあるほど、愉快になり、勇敢で、熱意を燃やすようになります。他人の風さい、態度、人柄について、かれが批判をしても、周囲に、深い喜びや、感謝の念を起こさせます。あなたの表現は、空とぶ鳥の歌声のように、星にも、太陽にも、山も、河も、海も、全てのものに対する感謝の念に満ちているべきです。

幸福でなくして、どうして、人間がこの世に存在し得るといえるのでしょうか。すばらしい贈り物を貰った少年のように、私たちが、喜びに満ちあふれていなければ、本当ではありません。不健康である証拠です。

あなたは、親しい友を幾人持っていますか？

友が少ない、というのは、排他性や、哀れな、怠惰な性格のためか、又は、人を喜ばせるユーモアすら持ち合わせないからでありましょう。20 億人以上の親しい友を持ったとき、はじめて、あなたは、全人類の友であると主張することができます。過去や現在の人間だけを愛するのでは十分ではありません。砂粒も、水滴も、草の葉も、存在する全てのものを愛するのではありません。

Will Rogers は述べています。自然界の現象、はたらきに接するたびに、自然が与える素朴な恩恵に賛嘆いたします。私は、嫌いな人に会ったことはありません。(会う人全てが好きになってしまいます。) 妻や子供を親しい友にすることができないのでは、あなたは重病人です。どんな環境にあっても、愉快である、のでなければ不可思議の満ちあふれた無限の世界を知ることできませんし、限りある相対の世の中のことを見定めることもできません。

心、道徳、生理的、社会的、いづれの問題であるにせよ、不平、不満があるなら、自室の中に閉じこもり、自分自身に向かってその不平を打ち明けていけばよいのです。

誠実な、親しい友が少ない、という人は、ゴマ塩を小サジ同量に摂って、血液の酸性を中和するとよろしい。子供に実験してみると、すぐ分ります。血液の酸化を強める砂糖、ミツ、チョコレートを与えないようにすることです。陰性な、不幸な子供が 1、2 週間で、陽性な明るい子供に変わります。

ゴマ塩は、特に神経、大脳組織の砂糖の害を排除いたします。塩の粒子が、すりつぶされたゴマの油で包まれ、咽の渴きをおこしません。一方、これが血管に入り、酸性過剰の血液を平常に回復いたします。過剰の酸性は死も同様です。中庸を得た、まことの明るい、

温和な性格の男女や、本当のユーモアを知る人にめぐり会うことは、めったにありません。といっても、非難するものではありません。病気なのです。飲食の本当の意義を知らないためなのです。不思議な宇宙の構造を本当に知っているのであれば、あなたは、無限の喜びと、感謝の念に溢れているはずです。本当のユーモアを与えなさい。ほほえみ、心地良い音声、簡素な言葉を使い、どんな境遇にあっても、サンキューを常に忘れないことです。

西洋では、”ギブ・アンド・テイク”といます。東洋では、”永遠に、ギブ・アンド・ギブ”と唱えます。西洋のあなた方が、東洋の、これを真似したからといって、何も失うものはありません。なぜなら、あなたは、全宇宙そのもの一生命を、一銭も支払うことなく、貰っているではありませんか。あなたという存在は、無限宇宙が創造した唯一、無二の息子であり、娘ではありません。その宇宙とは、あなたにとって必要な全てのものを生み出し、生かし、滅ぼし、再生してくれています。必要なものは全て与えられていると云えましょう。

“ギブ・アンド・ギブ……”の教えを守ったために、持てる金銭や財産を失ってしまうのではいか、とおそれる人は、病気であり、不幸である人、いつかは忘れられてしまう人があります。あなたの、まことの富、宇宙、生命の源泉を完全に忘れている証拠です。最高判断力の部分か全体がくもっているのです。壮大な自然の秩序を見失っているのです。

しかし、あなたが、富の一部か、大部分を誰かに分け与えたからといって、それが、ただちに、東洋の”永遠に与え、与えよ”の実践であるなどと考えるべきではありません。それは、ただ、全ての有色人種を暴力的に植民地化し、搾取することを正当化した西洋の基本的経済政策の”ギブ・アンド・テイク”の思想の応用に過ぎないからです。謂ゆる、西洋の社会実業家といわれる人たちの多くがそうであります。それは、ただ、搾取したものを与え、寄附するという行為に他なりません。他から受けたものを与えるというのは、犠牲でもなんでもありません。40人の盗賊が盗んできたものを盗んで分け与えるというアリババの話思い出します。

東洋で云う、"与える"という言葉の真の意味は、献身ともいう無限の感謝の表現であり、宇宙の全てより受ける恩義から自己を開放する、自由の実現であります。献身とは、私たちが所有する最大、最良のものを与えることであり、永遠の愛、無限の自由、絶対の正義という生命に与え、捧げる行為であります。遍在する全知、全能、まことに向って、いのちを投げ出す自己開放であり、サトリ、そのものの行為であります。

母なる大地は、無限に身をもって草木を養い、草は身を殺して動物を育てています。又動物は、常にこの地上を幸福な、楽しい、楽園たらしむべく、さまざまな興味や色彩を与えてくれています。なぜ、人間のみが、全てを殺し、破壊しても、他の存在のために己れを捧げようとしないのでしょうか。

創造とは、己れを殺し、新しい生命に転化することです。

もし、あなたが、明郎で、いたるところの人たちに愛され、この世で最大、最良のもの

を常に他人に分け与えているのであれば、あなたは、最大の喜びを表現できる、百万人に一人の最も幸福な人間になることができるであります。

マクロビオティックの指導にしたがい、これを実行していきますと、あなたは、以上のことを理解し、実現できるようになるでしょう。人類が、30 万年、夢にのみえがいてきた、Shangri-La や、エレホンの国への地平線を、やがて発見することでしょう。

マクロビオティックの医学はアラジンのランプや、空飛ぶカーペットのように、夢を実現していくものです。そのために、まづ、あなたの健康を確立し、健康の七条件によって最底、60 点をとるように心がけて下さい。

(つづく)

本文の複写、複製、転載、その他いかなる方法による使用の際には日本 CI 協会にご相談ください