

人間革命とは（新しき世界へ 1968年6月号）

桜沢如一

1.食物と肉体と精神

私は永い間、食物による健康と幸福への道を説いて生きてきた。五十歳までは個人指導を主として、個人のために、健康で幸福な人生を設計する工務所をやって来たが、その後は団体指導、社会指導を主として来た。私はフシギなめぐり合せで幼いときに自分の母と、弟妹(三人)すべてを結核で失い、その上、最後に自分も彼らの後を追って行きつつあったのであるが、現代医学や、漢方や、いろいろな療法や、加持祈祷をやった後に、カレル博士の云う通りソレラすべてが無効であることを知り、食物だけで健康を取り戻す法を体得発見し、それを内地と外国で説きひろめることを自分の使命としてやって来た。講演や講習、学校や病院、健康道場や研究会を開いたり雑誌や出版物を出したりして来た。私はおそらく有名な小説家にまけないほど紙とインキを使ったと思う。出版物はすべてで二百種以上、よくやって来たものだとツクツク思うことがある。しかし考えて見ると実にヘンなものである。私は『人間』の健康の原理、『生命の原理』をウリモノにして来たのだ。

トモアレ、私は『人間』の健康を研究したり、指導したりしている間に、健康と云うものは、肉体的な健全さと、精神的方面の健康さの和であると云うことを発見した。そして幸福とはつまりこの二つの健全さの一つの別名であり、自覚、自証であることを！

不幸や災難や犯罪は、肉体的か精神的か何れか一方か、両方の健全さの不完全さが原因なのである。フシギなことに肉体的方面の不完全さは精神的方面の不完全さを来すし、精神的な欠点は必ず肉体的の欠点になって表現される。しかし精神のモチ方が、直ちに肉体的に表われるのではなく、肉体の素材の取り合せや順序を変えることによって、肉体的にホン訳されるのである。このイミですべての肉体的不調不和は、物質的不調不和が原因である。つま

り物質は精神を作るのではないが、肉体を作るのである。だから、肉体に特有の生理現象 — 感覚、性格、好み、行動、すべての一時的なモノ、感受的なモノ、空間的なモノ — はタシカにその肉体を作る物質によって作られるものであるが、その精神現象 — 生命持続力、記憶、適応力、理想ナドすべての超感覚的なモノ、超時空的なモノ — は、その肉体に、それをとりかこむ無限の時間と空間が、附与するモノ、(つまり無限の時間と空間の中で肉体が占めている位置)であり、その位置に現わされる宇宙、絶対無限の関係である。つまり人間はラヂオの受信器の様なもの、その性能はその器体を作る素材のヨシアシと、組み立ての巧拙できまる。その器体が空中からとらえて再生し、放送する電波が正しいイミの精神現象に相当するのである。ところがこの器体を作る素材は食物(環境とその一部。即ち環境の一結晶)であり、食物には無限のヨシアシがあり品種があるが、その選択は万人一様に自由に許されている。その組み立ての技巧は生活の技巧、ディシプリンであって、練習や指導や行や、教育や社会組織や、体験、経験そのものである。したがってこのクミ立ての技術は万人万様であるが、又同じ様な性能を作り出すこともできるワケである。だから性能を完全にするために、最も重要なモノは素材の質とエラビ方である。素材がよくなければ、いかに組み立ての技巧がすぐれていてもダメである。

『人間』を完成し、革命するのに、最も大切なモノは食物である。私はこれを三十五年間の自分の体験を通して発見し、三十五年間の十数万人の指導によって体得し、確証を得たのであるが、カレル博士は彼の有名な実験を主として洞察し、信念を得たのである。第二に大切なのは「クミタテ方」である。私はイカナル食物が、イカなる健康、又は不健康を作る素材であるかを知っているが、カレルはまだ知らない。又カレルは学者であったから、イカナル生活技術(時代、教育、訓練、体験、社会組織)がイカナル人間を生むかを歴史によって発見したが、まだ素質を作り出すモノ、即ち食物の決定的役割を知らないで、『人間』を『未知なるもの』と断言した。これは彼のケンソンであると同時に科学者としての優越を示すものである。

私は、(第一)食物の優劣、正邪、善悪、(むしろ強弱)を自分のカラダを試験管として発見し、(第

二)十数万人の実地の健康指導によって、食物をイかに優れたモノばかりにしてもリッパな健康な人間が作られない場合がトキドキあるのを発見し、苦心した結果、ついに生活の様式、技術、態度(訓練、教育、体験、社会組織)の優劣、善悪を具体的に発見した。世人はこの第二義的な条件を「苦勞」と云う。ナルホド偉大な人物や、幸福な人々はすべて相当な苦勞をした人々であるが、大変苦勞をした人の中にも非常に大きな不幸や犯罪におちた人もある。それは第一の条件『食物』の劣悪さからきているのである。だから何よりも食物の正しさが大切なことである。

さて、空中の電波をキャッチし、再生する受信器なる肉体の性能は、かくの如くその肉体の素材である『食物』によって決定され、そのクミ立の技巧とも云うべき生活技術によって、最大限の性能を発揮したり、最悪の性能を示したりするのであるが、人間は数千年の間、その性能の一部を精神と誤認して来た。ゴクまれに、このマチガイを発見した人がないではなかった。キリストの如きはその一人で、殆んど例外的と見とめられる。今こそ『人間革命』を遂行せんとする人々は、この大きな事実を体験によってのみ発見すべきである。

精神なるものは、無限の時間と空間の海に存在する無限小のサザ波(震動電波 — その大集団を物質と云い、さらに大きな物質の相関現象を歴史と云う)の全体の自証自覚なのである。偉大なる精神とは、人間にキャッチされる宇宙精神の大きさを云うのである。人間の精神とは本来、各肉体受信器のキャッチする宇宙の電波なのである。しかしこの性能と宇宙電波とはほとんど同一と見られ易い。それは重量と質量の如き関係にある。

この辺の事情を私は永い間講演した。その大要は書物になっている。けれどもソレは書物や講演では仲々ホントーに分ってもらえない。ナゼナレバ、まず第一に食物によって受信器の構造を取りかえなくてはならないからである。だから、私はここでも先ず、くり返して来た『正しい食物』の見分け方と『正しい生活技術』の具体案を万人に「いつ、どこでも出来る』ハンイで、と云う六ヶしい条件つきで語るより出来ない。それをかきつけよう —

2.セマキ門

私は肉体と精神,霊と肉,健康と病弱,不幸と幸福等を研究したり,考えたりしている間に,その辯証法的構造を発見した。そこで宇宙に生れるすべてのモノに辯証法的構造のあることを発見するのはスグだった。社会や民族や国家の構造も個人の肉体の盛衰も,スベテ辯証法的構造の転回にすぎない。そこで私は,食物のヒミツをにぎってから,個人の運命を予言したり,国家や民族や社会の盛衰興亡を予言したりする事も出来るようになった。現に私は明らかに第二次大戦や,日本の無条件降服や,終戦後の悲惨な状勢をハッキリ予言した。(A『日本を亡ぼすものはたれだ』,B『健康戦線の第一線に立ちて』,C『永遠の子供』,D『悪魔の書』,E『ナゼ日本は敗れたか』等参照 — Bにおいて,私は刻々迫り来る不幸を感じつつ,昭和十六年一月に執筆し,五月に発行した「近衛公以下の日本の指導者諸君!諸君は十年を出ずして日本を悲惨のドン底に投げ込むであろう」とハッキリ断言している。扉のウラに,数行の十二ポイント活字のゴチックで!)

予言する者は予見した者である。

予見したものは危険や不幸を切りぬける方法をも予見することができる。又,一度不幸のドン底におちても予見するものは逃れ道を望遠することができる。そこで私は現在の無秩序な社会状態から脱出する方法を予言することもできる。それは過去三十五年間,私がひろめて来た,そして数十万の人々が実行してよるこんでくれた『健康で幸福な人生の設計法』(『真生活法』)の一つの応用にしかすぎない。しかし実のところ,これをふりかざして社会運動や政治運動をやるほどの茶目気や,野心や,親切さが私にはない。私はこれをフシギナ御縁で本書を手にした方々にだけ,コッソリお話する。これは個人の,君一人の生活を,この悲惨な,不幸な,ヤミ生活のドロ沼のドン底で,蓮の花の様に美しく,気高く,咲かせる方法である。君自らこれを実験されたら,君は君自らを『人間革命』のシケン管とし,君の家庭をその小実験室とし,家族を実験動物にする勇気があるなら,君はキット『人間革命』の可能性を身を以て認識されるだろう。君がこのヤミ生活のドロ沼で,ハスの花の様に気高く楽しい,美しい生活

の花を空高く咲かせたら,少くとも周囲の人が百人に一人か,千人に一人はついて来るだろう。(一人もなかったら,君はまだ美しい花を咲かせていないか,或はマダ高く大きく咲かせているのでないか,或は人に見せない様にしてヒトりで楽しんでいるのであるか,まだリッパナ実を結んでいないかだ)。この『人間革命』を自分をシケン管としてやる人が,もしタッタ万人でき,そしてそれらの人々が連絡をとったら,もう『人間革命』は社会運動として人間運動としてリッパに世界に認められるであろう。それは国家や社会の革命でなく『人類空前の革命』として百千年その発展を止めないであろう。いや永遠にくり返されるだろう。これはソノ昔小アジアの一寒村で生れたキリストの『人間革命』に似ている。いやその現代版にすぎないかもしれない。

しかし,これは一つの「セマキ門」である。これは力をつくして始めて入ることができる門である。ラクダを下り,一切の荷物をかなぐりすて,名や肩書さへ剥ぎとって,マ裸になって,身をけずって,始めて入ることができるほど「セマイ」門である。聖フランシスコの門である。ラクダにのり,ラクダに財宝をつんでいる人や,ソナ人のアトをついてゆく人々は「セマキ門」を見おとし,「ヒロキ門」に楽々と入ってしまう。「ヒロキ門」は亡びの門である。

マコトを求める友よ,健康(自由)と幸福(平和)と善のミナモトとしてマコトを求める同志よ。自分の健康と幸福を第一に確立せんとするエゴイストの仲間よ(マコトや,健康や,幸福や美や善をもたない者こそ,それらを求める者であるという辯証法的構造のオモシロサ!)吾々は私かに,この『法』の「セマキ」門に入ろうではないか。

私はこれを一大社会運動として,又政治としてやることを想像して見た。するとそれは次の如く三ヶ年計画で,全く新しい民主社会を建設する可能性を示した。しかし現代のすべての政治家や指導者は,ポンテオピラトの如くよく肥えて丸々しているから,ラクダをすて,自動車を下りても,広き門でなくてはすべり込めない人々ばかりである。だから,これを政治家に委せたり,指導者に委せたりすることは,地獄へ墜落する飛行機に便乗して天国へ行こうとする様なものであることを悟った。私は二十余年前から,ことに第二次世界大戦の始めから,

あの一九四四年十一月末まで全力をつくして多くの政治家と指導階級の人々を説き、彼等を一人のこらず説きふせることに成功したが、彼らはすべてポンテオピラト型か偽善なるフェリサイ人であった。彼らを説くことは全く時間つぶしであり、彼らを頼みとすることは全く偶像やドレイを力頼みにする様にムダであり、アサハカナことである。

人間革命は個人の体質から性質、その母胎や、それらすべての素材である食物の質の革命である。つまり、生理学、医学、栄養学、農業、経済、工業、社会の革命である。だから、社会制度の様なキカイ的な革命よりは深い処から始めなくてはならない。

ここに私の見たユメ『真生活』の人民運動三ヶ年計画のスケッチをお目にかける。このユメの同志が一万人で、その中、その原理 — 無双原理 — の体得者が、世界中に十二人もでたら、人間革命は、はじめて一元無双の人類社会、単一の世界『マコトの国』の扉をサット、大きく広く開くであろう。つまりすべての人間が、力をつくして『セマキ門』を入れるこの一万人について広いハテのない自由の国に入るであろう。

まず、誰よりも先にこの『セマキ門』をくぐりぬげ、広い自由な世界に一番にのり込まんとする貪欲無双なエゴイスト君。前科数犯、数十犯の凶逆、極悪、不逞(一度でも病気をした人は宇宙の大法を破り、神の裁きをうけた極悪人である)重罪第一級犯人諸君！

来れ！古来『セマキ門』の秘密を知らないモノも、説かないモノもないけれど、それがどこにあるかは知っているものも、教えてくれるものもなかったではないか。私はソレをコッソリ教える。ソレは食事だ。簡素な、正しい、ポッチリの食物だ(但し、料理法はフランス風でも、中華式でもいい！)我々の一ロー口の食物である。一口二匁しか入れない様な食事が、この世で最も『セマキ門』だ。

3.最大の幸福を確立する法

私は永い間ひろめて来た『食物だけで健康と幸福と美を確立する法』を始めは『食療法』と銘打っていたが、五十歳を記念として『真生活法』とし、健康法とも、宗教とも、哲学とも、医

学ともせず、ただ簡素な、具体的な一生活法とすることにしたのである。五十五歳の今日、まだ私はこれを改名する必要を認めない。これは万人が、望みさえすれば、いつ、どこでも、実行できることである。三十五年来、これを聞いて実行した人は数十万人に上るであろう。戦争中これを実行することによって、何の不安も困難も感ずることなく、過ぎて来た人々がたくさんある。

戦争がすんでから、日本には三千年来初めての社会革命が始まった。そして生活は戦争中よりも追々六ヶしくなり、健康や幸福を維持することは一般的には益々困難になってゆきつつある。けれど真生活をやっている者は、すでに人間革命をやった者であり、或は少くとも人間革命を始めたもので(健康と幸福をइटどこでも、確立する方法を知っている)のであるから、社会革命が進めば進むほど、オモシロク、楽にこそなれ、少しも苦しめない。一日一日がおもしろく、うれしくなってゆくばかりである。実際私は来る日も、来る日も、うれしくて、おもしろくてたまらない。ではどんな生活をしているのか？

それは、多くの人に説きもし、自ら実行もし、集団生活でもやってきたと同じことなのである。モチロン戦争前の東京で一番豪華な料亭、宮城前帝劇のトナリ、あの六階立の東京会館で、料理長田中徳三郎氏が私の指導原理によって作って下さったフランス料理やイタリア料理の様な材料はもう手に入らないけれど、又東京で一番高級な日本料理、あの目黒の驪山荘でやってくれた様な純日本料理こそできないけれど、毎日、カン素な家庭料理ではあるけれど、トテモおいしく頂いている。この四月中に(家族三人) 来客(最高十六人) 一日平均六・八七人、家族と合せて九・八七人、のべ三八五人前食を作ったが副食費としての支出は七十二円。私の家では一月から三月までは殆どオランダ・ミツタガラスを唯一のヤサイ(ホントーの野の菜で畑菜ではない)として来たし、四月からはノビル、ヤブカンゾー、セリ、ヨメナ、ミツバ、ハコベ、タンポポ等次々にたくさんでくる、汚い肥料やドン慾な金肥を使わない、神自ら御手植えのオイシイ新鮮な野の幸ばかりとった。四月から五月へかけて、京都の森川勇君の妹、米津政子さんが一ヶ月見学に来られ、参考のために、食生活統計をとってくれた。それによ

ると私たち五月中一ヶ月一人の食費は二百円位になっていた（燃料費共）。これは配給以外を一切ヤミ値で見積もったからで、実さいは戦争前からの古いストック（ミソ・タクアン等）もあるし、来客のために特別料理もしているし、それにいく分過食をしているので、厳格に引きしめたら現在でも一日一ヶ月七、八十円で十分やってゆける。この間大てい毎日、朝はミソ汁、夕はフランス風や、イタリア風、ロシア風のポターージュが主なオサイ。おいしいのでつい食べすぎるし、ほとんど一日おきに食べに来て下さる人もあった。

一日のカロリーは最低696.9,最高1,508。平均1,012カロリー。

（先日、田園調布のO邸で特別飛切の料理を作るのを指導したが、一人前1,189カロリーで費用は三二円四五（つまり支那ソバーク、またはピースークの代価）だった。しかし、参加者の大部分はその後の一、二食をぬいた。料理屋ならドーシテも一人数百円という評判。

高く費用をかけるのなら、一人前一食千円でもできる。しかし一日分最低の費用と云えば、現在では七円位。さらに極最低にすれば、一日五円以下でもできる。（例、玄米二合五勺で一円二十五銭、塩、油、ヤサイ合せて三円）。しかし『真生活』法の特長は、安くすることではない。健康と幸福を増進することにある。それは第一、食物の取り合せ。第二、特別な調理。第三、特別な食作法の三部に分けられる。その原理は『生命の原理』（無双原理、統一の原理、調和の原理、無双単一世界観）で詳細は数ある拙著にゆずる。ただしし当り食物のオドロクベキ力と「正しい食べ方」（真生活法の第三原則）だけでもを体験したい人は下の通りを七日間実行して見ることである。

1. 主食を玄米又は全米（ヌカを出さぬもの）又は半つき米又は雑穀の完全粉とせよ。
2. 副食は季節の、そして郷土の植物性のみとせよ。（時間の秩序と空間秩序の重大性の確認）
3. 調理はなるべく水分を少くせよ。できるだけ長く火を入れよ。
4. 調味料は塩と植物性の油のみとせよ。
5. 食べ方は一口二勺を五十回かむこと。（病弱者は百回以上かめ）

6. 主副の比は三対一とせよ。

7. 湯茶水を最小限度とせよ。(一日に女は三回,男は四回以上小用にいかぬ様にとれ)

外にも,いくらでも方法はあるが,これが初心者の第一課である。第二課では,この方法をつづける人のみが,他の私の書に依って,或は全国各地,ほとんど至る処にいる先輩について研究されるがよい。(これ以外のもの一切をとるな!)

トニカクこれによって,一ヶ月の食費が現在この国で,一人二百円位で十分であり,しかも病気が治ったり,気分が明快になったり,性格がヤサシクなったり,健康が増進したり,頭脳が澄みわたって来たり,グングン体力と気力がついて来て,生きることが一日一日ユカイになり,感謝の気分がわいて来ることと,主食が配給だけ食べきれなくなることを発見するだろう。これはまさにキリストがガラリヤのほとりで示したパンの奇蹟ではないか。これを全国民七千万が実行するとすれば,私は,三ケ年で新しき,100%衣食住自給自足の民主社会を独立独歩で創り出す方法を責任と自信をもって指導できる。又その成功を,人間の歴史空前の成功とすることも断乎予言できる。ただし,実行しないならば,日本人は千年のドレイ生活におちることを断乎予言できる。三年の真生活か千年のドレイ生活か。私はその取捨を万人の自由にまかせる。ただし,真剣な実行者には必ず三ケ年で(いや三ヶ月で!)自由と幸福の世界社会人になれることを保証しよう。

多くの人々はこれを実行せず,悲しい運命におち,「入生は重き荷を負いて,遠き道をゆくがごとし,不自由を常と知るべし」とか「人間万事塞翁の馬」とか云ったアキラメの生活を送るだろう。すぐ実行する人こそ「心まずしき人」である。幸せなるかな心まずしき者,汝は地をつぐ者である。

「心まずしき人」は指導者で少数でいい。十万人に一人でもいい。百万人に一人でもいい。心まずしき人とは,神の国とソノ義,真理,愛,自由,平和にウエかつカワク人である。ムカシからこの自由,正義,真理,愛,平和,神,無限の世界にウエ,かつカワキ,ナゲキ,カナシミした

指導者は少くなかったが、成功した人がホトンドいない。ソレは彼らが目的を達するために、宗教的、芸術的、哲学的、精神的、道徳的方法をとって、科学的、技術的、経済的、社会政策的方法を忘れたか、その反対をやったかである。この二つの相反する方法のアラソイ、消長のキロクがこれまでの歴史であり、真の歴史はこのキロクの辯証法的展開の原理を教えて、幸福への道を示すものでなくてはならない。私の真生活法はソノ原理を実生活し、実社会化する方法なのである。辯証法(無双原理)の一応用にすぎない。

(桜沢如一先生著 人間革命より)

(一九四八・一・一八発行)

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