

ゼン・マクロビオティクス (第6回) (新しき世界へ 1971年5月号)

米国版東洋医学

ゼン・マクロビオティクス(第六回)

ジョージ・オーサワ(桜沢如一)

村田鶴彦 訳

### 美味しい正食料理

非常に美味しいご馳走を調理することができる正食料理法の勉強には、陰陽の調和をつくりだす芸術性と創造性が必要です。現代の教育は、この創造的能力の開発を無視していますから、西洋で優れた料理人に会うことはめったにありません。しかし、生きることは、創造する、ということではありませんか。創造することなく、生存することはできません。私たちの身体も、口から摂り入れる日々の飲食物から必要な血液を創造しています。その血液は、私たちの全活動力を創造し、動機づけているのです。人間の環境に対する適応性も、創造的能力のはたらきによるものです。生命は創造であり、人生はその表現形式です。生命は、完全に、私たちが日ごとりに入れる飲食の陰陽の内容、配分、調和、陰陽、秩序の配合如何に依存しています。

初歩のあなたは、はじめは、美味しくないと料理を作ることでしょう。しかし、心配はいりません。まずい料理をつくる間は、少食でやっごらんないさい。疲れた胃や腸を休息させることにもなります。

更に、はじめは料理に陰陽の調和がうまくとれないことでしょう。これも心配するには及びません。実習と陰陽の勉強をつづけるうちに、あなたの判断は急速に上昇してまいります。やがて、料理の材料を使いこなして、陰陽のバランスを計るコツ、表現カーあなたの生活の中で最も大切な基礎的芸術—正食料理法をマスターすることができるようになります。

### 食べてもよいモノ

#### 穀類 (精製されていない全穀)

ブラウンライス、ノバ、小ムギ、コーン、大ムギ、キビ、アワ  
料理法は、水、又は水なしで、なま、煮る、クリームにする、揚げる、焼く……いずれでもよろしい。

十分にかむことを忘れなければ、好きなだけ食べてよろしい。

## 野菜類

ポテト、トマト、ナスを除いて、季節のもの、その土地のものなら、次のものをふくめて、どんなものでもよろしい。

ニンジン、玉ネギ、カボチャ、大コン、キャベツ、カリフラワ、レタス、野生のタンポポ、フキ、ゴボウ、ナズナ、ミズタガラシ

## 第六章 主食

私が、西洋で最も奇怪、不思議だ、と感じたことは、人間の生命にとって大変重要な基本的概念一云いかえるなら、主食という概念が西洋では全く存在しないということです。コロンブスのアメリカ発見の重要性にもおとらない私の重大な発見は、アメリカでは、主食という考え方が完全に姿を消してしまっていることです。主食というものの偉大な意義価値を知る医学関係の人や教授は、もうアメリカでは見当らないことでしょう。これと対照的に、東洋の生活では、主食は常に最も大切なものとして、歴史の始めから神格化されているほどです。神や真理を探求するウバニシャドの賢人たちは、穀物こそ創造主を象徴するものであると感じていました。この伝統的な考えにしたがって、今でも、南印度のバラモン階級の家庭では、食事の前に米に向かってお祈りをいたします。

主食という概念と、その基本的重要性は、第一に、生物学的、生理学的理由からであって、経済、地理、農政的には、第二義的な意味をもつにすぎません。主食は、人類が発見したものの中で、最も重要なものの一つであります。その発見は、全ての宗教、哲学や技術の総合、文明への創造を可能ならしめ、食物の進化の歴史を決定づけた火の発見に勝るとも劣らない意義をもっています。

勿論、人は、自分の感覚、感情・知性、経済、道徳、あるいは思想的判断からくる要求を満足させるために、ほとんど何を食べても生きることができます。しかし、このような食べ方には限度があります。とりすぎると不幸になる、ということです。奴隷、病気、戦争、犯罪などという多くの困難を引きおこす一不幸という限界です。

はっきり区別された主食、副食という概念のおかげで、東洋では、人々は、ある時代までは、比較的幸福で、自由な、平和な生活をおくることができました。ある時代まで、と云いますのは、西洋の、人の目をあざむく工業や科学の発明をともなった暴力的西洋文明を東洋が輸入するまで一という意味です。そのことを、私は個人的体験から証明することができます。

六十年ばかり前、私の幼少の頃、私は日本の伝統的な作法の中で食べ、飲み、幸福に暮らしていました。幼少の終りになって、かの西洋文明が侵透し、私の家族たちを破壊したのです。輸入された西洋式の食事やクスリです。それが直接の原因となり、30才で母が亡くなりました。次に2人の妹と1人の弟が病死しました。10才で貧しい孤児となった私は、不幸中の幸いにも貧乏のため、西洋化された食事やクスリをとりつづけることができなく

なりました。それでも、16才のとき、死線をさまよう大病にかかりました。化学的に精製された砂糖や菓子を多量にとりつづけたためです。

18才で、宇宙論的哲学の確固とした基礎にもとづく東洋医学を再発見しました。これで、私は完全に自分の病気を治すことができました。以来48年間、一つの例外を除いて、一度も病気をしたことがありません。例外というのは、一般に不治といわれる熱帯性潰瘍に故意にかかったことです。世界最大の医学的冒険を求めて、アフリカ、ランバレーネのシュワイツェル博士の病院に逗留していたときのことで、これも正食療法で数日間で治してしまいました。

過去48年間、私は会う人ごとに、私の健康神の健康法ともいべき生理学的哲学を伝えてまいりました。この万法を厳格に、完全に実行して治らなかった人を知りません。ただ、治らない人は、この簡素で実用的、弁証法的哲学、宇宙の秩序、唯一の原理を理解することができなかった人であります。

あなたの食事は、少なくとも、その60%が主食でなければなりません。前述した食事の10段階のNo.3です。

## 第七章 動物性の食べ物

仏教では、一般に動物から得られる全ての食物を禁じています。仏教の中でも、生物学的にはるかに進んだ宗派である禅宗は、特にそうであります。このことから、不老長寿の正食なくして仏教なし、と云っても過言ではありません。

この正食法は、感情的な菜食主義ではありません。ただ生物学的、生理学的理由から血色素の食物を避けるという意味があります。人間の思考力を発達させるためにも避けるのです。

動物の肉は動物に対して理想的な成分を与えます。動物の内分泌は、ただ本能的に行動しても考えることを知らない生物に適当なホルモンを供給します。動物の神経中枢—判断力は、人間ほど発達していません。だからこそ、全ての動物は人間に利用され、搾取され、あげくの果は食用に殺されてしまいます。動物を食べる人間も、同様に、やがては搾取され、他人のために、他人の手か自らの手で殺されることになるでしょう。偶然とはいえ、息子や兄弟を総動員して他国の生物を殺しに出かける、あの人間のやる戦争という行為を真似る動物を私たちは知りません。この点に関するかぎり、人間は狂人であり、動物より判断力が低いと云えます。

生命維持のため、動物性のモノをとる全ての人間は、判断力の低い単純な動物に依存して生きていることとなります。その結果、凶悪、殺人、虚言、臆病—という性格者をつくりだしたとしても、その人たちを非難したり、罰したりするのは当を得ません。かれらは、それらの不幸の原因が悪い飲食に起因することを理解していないのです。

罪は教育にあります。考える芦ならぬ、おうむ返しの蓄音機を生産する各種の専門教育です。

理想的には、小学校では、子供たちは、自ら考え、判断し、行動し、独立するというしつけを身につけるための教育をうけなければなりません。しかし、子供の大脳が十分、良く発達していなければ、そのような教育も効果がありません。ワニに数学や読み書きを教えようとしても無理であります。(ワニの行動は条件反射的、盲目的、機械的な低位の判断に支配されています)。

パヴロフのおかした誤りは、人間を条件反射の作用によって動く、たんなる機械的存在としてとらえたことです。人間という存在は機械的である以上に、高度の六つの判断力をそなえています。

- 1 盲目的判断力 (条件反射)
- 2 感覚的 //
- 3 感情的 //
- 4 知的 //
- 5 社会的 //
- 6 思想的 //
- 7 最高 //

たとえば、裏切られた末に、その愛人を殺して自分も自殺するという行為は第五の社会的判断です。極悪の犯罪人を許すなら、第七の最高判断力のはたらきです。

世の中には、どんな代価を払ってでも、生涯をかけて、金、権力、名声、名誉を追求してやまない貪欲な人たちがいます。その人たちの外形を見ると、一般に頭がい骨が小さく、あごが大きい。口やあごが大脳より発達しています。行動的ではあっても思想的ではありません。人相学的にみて、そういうタイプの多い地方に、リンチという行動が発生します。その地方では動物性の食べ物の消費が多く、気候も陽性で暑いところです。この場合、動物性の食べ物を減らすことにより問題を解決することができます。問題の性質が生理的である以上、一般の教育ではどうにもなりません。食事を変えることが最も肝要です。ガンジーの例をあげましょう。かれが、ロンドン留学中、もし、動物性の食事を完全に放棄しなかったとしたらば、ガンジーは、最も残酷な革命家になっていたことでありましょう。

人間の行為を決定づけるものは、ただ頭の形だけではないことを理解していただけだと思います。最も重大なことは、脳を構成する要素であり、それを養うもの、その内容であります。

飲食をコントロールすることにより、あなたは自分の行動をコントロールすることができます。あなたは自らの支配者になることもできますし、動物的判断の奴隷になることもできます。生来の体質が非常に陰性な人は、過剰な陰性食をとることにより、自分の配偶者を殺しかねない性格になることがあります。

結論的に言えば、しかし、動物性の食べ物をこわがることは不要です。全ては量にかか

っています。量が質を変えるのです。量が限度を越えると、良きは悪しきに、快感は不快に転化します。

ここで、形式論理学に勝る弁証法の優越性がお分りになるでしょう。西洋の基本的思考方法や科学としての西洋論理学は、東洋にとって余りにも幼稚、非弾力的、硬直的であります。“東西の会合”の著者、ノースロップ教授が、東洋のメンタリティに接して驚嘆した理由もうなずけます。

与えられた状態の中で、相反する二つの要素が、各々同じ結果を作りだしたり、又、同一の要素が、その量をちがえることにより、互いに反対の結果を生みだす—ということを、あなたは理解しなければなりません。

もし、あなたが、正食科理法と、弁証法的哲学を覚えめすと、動物性の陽性食を陰性化したり中和して、残酷、暴力、奴隷、怠惰—という致命的な低判断の支配から脱して高度の判断を身につけることができるようになります。

純粋な正食法になれていない、又、あえてサトリ、無限の世界へ急行で到達しようとするのでもない、あなたとするならば、時に動物性をおとりになってもよろしい。しかし、極陰、極陽という最大の毒注を中和して、陰陽の調和をつくりだすよう料理を工夫すること、DDTや殺虫剤で汚染されていない材料を用いるという条件のもとで、許されます。

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