

桜沢如一

人間は食物によって生れ、生き、あそび、死んで行く。正しい食を正しくとれば正しく、正しからざる食をとれば病気や不幸になる。だから病気を治す手はたった一つしかない。正しい食物、正しい料理、正しいとり方のみだ。つまり「正義」と云うモノを実生活するコトだ。その「正義」と云うのが三十万年来全くダレにも分っていなかったし、今も分っていない。ソレを分らせるには健康な判断力が要る。トコロが正しい判断力は不健康人にはない。だから、病気を治すコトは易しいが、病人を治すコトは不可能に近い。

病気を治してやってはいけない。治す方法を教えてやるコトだけが許されるのだ。病気ばかりでなく、イカナル不幸も救ってはならない。しかし人間はツイおセンチから、あるいはもっと高い社会主義的な理由で、病気や不幸の原因を取りのぞいた社会を建設しようとしたり、ドン欲から、個人の病気を治してやるコトを渡世とし、金モケをしようとしたりする。

スベテ医術、医薬で健康を維持しているモノは鉄の肺で生きている小児マヒのようなモノで、一生モ一鉄の肺から外には出られない。一度医者にかかったらモ一一生ヒモツキだ。いつ頓死するか分らない。これが社会医学の発達と社会健康保険制度の発展に比例して人間がヨワクなくなって行くワケだ。

結論一純正菜食、玄米五と野草一だけでよろしい。以外のモノ一切くわない。一口百遍かむ。水は一日三回小用に行かない程度にのむ。これを三カ月行ずる。ただし一日中クタクタになるまで肉体労働をするコト。これが東洋古来のアラユル健康法の極意秘伝だ。

病人は死んだ方がよろしい。死にたくないなら、右の原始生活をやる。やれねばヤレルだけでいいからやる。そして、一日も早く右の条件に合格するコト。右の如き労働生活を三年修業したらハジメテ健康になれる。（それで治らないモノは死んだ方がよろしい。ナゼナラそれは意志が薄弱であるか、オソロシク不注意であるか、理解力が欠けているかであるから、生きているだけ苦痛でミジメであり、死んでから地ゴクに行く要がないからだ。生きているコトが地ゴクの責苦だ。）

ソレをサラ二七、九年人にやらせる修業をすれば真実の人間修業だ。

ソレカラ丸一生、スキナコトをやって、やって、やりヌイテアソブ。これが自由人。

（「病気を治す術、病人を治す法」より）