

設立 平成24年 5月15日
開塾 平成24年 9月 8日
発行 平成27年 8月 8日
(37号)



[事務局] 〒648-0094
橋本市三石台4-1-15
TEL 0736-38-3669
FAX 0736-38-3680
文責 事務局 宮本真弓

第三期 卒業 おめでとうございます。



平成26年9月13日 塾生60名 世話人11名 総員71名で第三期 開講しました。

人間学塾・中之島

四期生募集にあたり

中之島塾の第四期生募集に当たり、思いのまま書きつらねました。

一、よき師よき友・人材の宝庫

さすがに、十四期にわたる名門「天分塾」の実績を受け継いだだけに、正に卓れた人材の集まりで、求道心に富み、かつ素直で親和の心に篤いのを、しみじみ感じました。

二、老いも若きも和楽の世界

毎月の開講にあたり、一同起立し、「ああ中之島」を朗唱いたしますが、一・二・三の各章ともに、中之島塾の「三大心願」について、則ち、時間・空間・人間(じんかん)関係の正しき軌道への再生がこめられています。

三、一本筋の通った教えの継続

「塾是」の綱領に示されるように、森信三先生を始めとする人生の先哲に学ぶ姿勢の堅持について強調しております通りであります。今後新たな塾生を迎えて、共に学び続けたいと、念願し一文を卓しました。

【本文は、前期募集に当たり寺田顧問より寄稿頂いた内容を、一部編集し掲載させて頂きました】

寺田一清顧問、年初より心身共に不調を極めておられました。が、近々は「元氣になるぞう!!」のかけ声と共に復調を目指し頑張っておられます。第四期も名誉顧問としてご指導くださいます。みなさんで元氣を念じ「氣」を送ってあげてください。

第四期へ継続くださいましたか？

まだですか？

検討中ですか？

New!!
一步、踏み出してください。

お知り合いの方を、入塾へご紹介くださいますか。

設立 平成24年 5月 15日
開塾 平成24年 9月 8日
発行 平成27年 8月 8日
(37号)



[事務局] 〒648-0094
橋本市三石台4-1-15
TEL 0736-38-3669
FAX 0736-38-3680
文責 事務局 宮本眞弓

人間学講座
第38講

「少食は世界を変える」

森 美智代先生



■ 不食に至るまで

最近では俳優の榎本孝明さんが三十日間の断食を達成され、「不食」は世間の注目を集めるようになりました。榎本さんの場合、いきなり断食に入られ成功されたのですが、なかなかそうできるのは稀なことで、通常は普通の食事から三分粥、五分粥、重湯…とゆっくり切り替えていきます。また断食期間後も徐々に回復食を摂りながら進めないと腸に異常を来す等危険も伴います。自分の食欲をどこまでコントロールできるか、人間の可能性が問われます。

私は二十一歳のときに小脳脊髄変性症という難病に罹りました。発病したときはめまいがひどく、ふらふらしては転び、部屋の中で這つてるという状態でした。病院での診断は「治りません」の一言、治療のしようがないとのことでした。自分で調べてみると、このままいけば5年か一〇年で死ぬとあり「二六、七歳で自分は死ぬのだ」と思ひこんでいました。

ところが、甲田光雄先生のところに行くと、診察後先生は「治りますよ」と仰いました。「宿便が原因です」と。そして食療養を教わりました。それが生菜食や断食との出会いとなって、今に至っています。

生菜食を経て、カロリー摂取量を200kcalから徐々に減らし、一九年前からは青汁一杯で過ごしています。青汁は市販のものではなく、無農薬で作った何種類かの葉から手作りしています。二六歳ごろの寿命の予定だったのが、いま五二歳です。からずいぶんと長生きできているわけです。

■ 飢餓状態で遺伝子は目覚める

食事をしないと、脳がブドウ糖を摂らないことになるので悪いので心配、と言う声をよく聞きます。しかし脳がブドウ糖不足時には、他の物質（ケトン体等）が代用されるので、問題ありません。このケトン体が出てくるのは、脳波がα波になり、少食にもなりやすくなります。この状態は、頭がぼおっとしていくわけではなく、むしろ活発に働いている状態で、昔の僧は少食し、脳波をα波にしてリラックスしながら意識集中する中で、悟りに近づいたのでしょう。

免疫力と食の関係を示すデータがあります。インターフェロンαというのは、免疫を測る指標になるものですが、普通の人は五〇〇〇、糖尿病になると三〇〇〇、癌やエイズでは一〇〇〇に下がります。生菜食を実行している人のインターフェロンαの値は、通常の倍以上、私の場合は二〇〇〇以上の値ですので、癌等病気には罹りにくいということが数値に出ています。

このように、生菜食療養で癌や膠原病がよくなるのは、免疫が正常化するためと思われませんが、遺伝子の変化も考えられます。科学雑誌にも掲載されたことですが、不老長寿の鍵は粗食です。米カリフォルニア大学スピンドラー教授らは、老化が起くるのは、遺伝子のスイッチの入り具合が変わるため、と発表しました。また、日本人は比較的に食べなくてもよい民族だと思われれます。たくさん食べているときはオゾンになっていない遺伝子が、飢餓状態になると目覚めるといふことがあるようです。マウスの実験でも、少食にしたところ遺伝子の発現状況が変化するな



ど、元気で長生きすることがわかりました。

■ 少食の効用

普通に生活している日本人は、血中の尿素窒素は尿として排泄されますが、生菜食を実行していると、血中の尿素窒素をたんぱく質として再利用しています。これは短い期間に現れる適用で、菜食等は低カロリー低たんぱくですが、これは、かなりの人に見受けられる適用です。また、骨を調べたところ、私は日々部屋の中で、しかも青汁だけで長年過ごしているのですが、骨塩量の測定をしてみると結果は平均よりも多いことが解りました。青汁だけでもカルシウム不足にならないのです。

少食の効用は

- ① 病気の予防、治療。
- ② アンチエイジング。
- ③ 身体が軽くなり、集中力が続く。疲れない。
- ④ 愛と慈悲の行為ができる。
- ⑤ 超能力や才能が芽生える。
- ⑥ 霊性が高まる。
- ⑦ 幸運になる。
- ⑧ 地球が救える。

脳波の測定をしたところ、私は思考や閃きなど発明者、超能力者にあるα波という結果でした。特別な訓練経験もなくこのような状態の脳波が出るのは、超低エネルギーの生菜食の結果と考えられます。脳波と食欲の関係は、起きているときにβ波が多いときは「常に飢えている状態」、α波が多いときは「時々飢えている」、θ波が多いときは「ほとんど飢えない」、δ波では「決して飢えない」とのこと。

少食の重要性が科学的にも裏付けられてきました。宇宙からは「氣」という見えないものが届けられます。日常に瞑想など取り入れることにより、食欲のコントロールはできると思われます。

(抄録 中川千都子)

《グループ討議》

森 美智代先生の講義を拝聴した後、塾生が各グループに分かれ講話内容について討議しました。グループごとにまとめられた感動語録を発表しました。

【Aグループ】

- ① 青汁一杯で、健康・ふっくらされている容姿に感動

- ② 十牛図を味わってみたい

- ③ 「三歳までは神のように十六歳までは召使いのようにその後は友達のように育てなさい」インドの諺

【Bグループ】

- ① 野菜は、体内でタンパク質に変わる

- ② 生菜食は、人体を若返らせる

- ③ 少食にすることが、世界全体の慈悲になる

【Cグループ】

- ① 断食道場に入った事があるが、日常は難しい

- ② 食べなかったおかげで、病気が治った。

- ③ 少食にして、運命を変える

【Dグループ】

- ① 病気になるかもしれないとあたりまえの事に気づけない

- ② 「寿人生」ということばに励まされた

- ③ 向野進さんの詩「病まなければ」に感動

【Eグループ】

- ① 少食は運をよくする。霊性を高める。

- ② 断食―食物・生命への感謝

- ③ 青汁一杯―科学で証明できない世界がある

病まなければ捧げ得ない 悔い改めの祈りがあり
病まなければ聞き得ない 救いの御言葉があり

病まなければ負い得ない 恵みの十字架があり
病まなければ信じ得ない 癒しの奇跡があり

病まなければ受け得ない 労わりの愛があり
病まなければ近づき得ない 清い聖壇があり

《読書会》（Aグループ）

◆ テキスト 『先哲石田梅岩の世界』

◆ 指導 清水正博 世話人代表

◆ 進行 北嶋紀子 塾生

③① 夏は日陰を譲り冬は日当たりを譲る

【意訳】梅岩先生は道を行き来するのに、夏は日陰を人に譲り、自分は日当たりを歩き、冬は日当たりを人に譲り、自分は日陰を歩きました。

③② 富の主は天下の人々なり

【意訳】あなたが蓄えた財産は、もともと世間の人々がお金を出してくれたお陰です。つまり、その富の主人は世の中の人々なのです。

③③ 道を知らない者は食ることを努めて家を亡ぼす

【意訳】正しい道を知らない商人は、食ることをもっぱらにして、家を亡ぼしてしまいます。商人が正しい道を知れば、欲心から離れ、仁の心で努力することにより、道に叶い繁栄します。それが学問の功徳です。

④② 母への孝養をつくす

【意訳】先生の母は度々上京し、春には祇園清水などへ、また芝居へも一緒に行き、楽しむ機会としました。

母へ「私は京都に住んでいます
が、芝居など見ることはまれです。
それは私を頼りにしている
人々の手本に思っているからです。
母上が上京してくれるので、
このようにゆつくりと見物できます
す」というと、母も大変喜ば
れました。



《読書会》（Bグループ）

◆ テキスト 『論語のこころ 巻3』 「仁」

◆ 指導 宮武清寛 世話人副代表

◆ 進行 山路直美 塾生

子曰、巧言令色、鮮矣仁

子曰く、巧言令色、鮮なし仁

先生が言われました。「言葉が巧みで、笑顔のある人は、あまりに仁徳がないものだ」

子曰、有徳者、必有言、有言者、不必有徳、
仁者必有勇、勇者不必有仁。

子曰く、徳有る者は必ず言有り。
言有る者は必ずしも徳あらず。仁者
は必ず勇有り。勇者は必ずしも仁あらず。

先生が言われました。「徳のある人には必ず心をうつ言葉があるが、言葉の巧みな人に徳があるとは限らない。仁徳のある人には必ず勇気があるが、勇気のある人には仁徳があるとは限らない。」

子曰、剛毅木訥、近仁

子曰く、剛毅木訥、仁に近し。

先生が言われました。「無欲果敢で室ずつ寡黙であることは、仁に近い」



《大悟徹底》(寺田顧問のお話を抄録させて頂きました)



「天分塾 ニュース」

平成16年3月

仕事の仕は仕えるということですが、事もつかえるというのが本来の意味です。仕事とは天に仕え人に事えるという意なかるべからずと言われています。即ち天職・天命に通ずる心構えが必要です。ところでその仕事を果す上で大事な原則について考えてみたいと思います。

(1) 即今着手――

まず仕事の本来・軽重を考えた上で、何を先にするかが大事ですが、やるべきことが決まれば、スグサマ手がけることが何より大切です。

(2) 一気呵成――

着手しやり出したら統一力集中力を発揮し、一気にやり遂げる勢いが何よりです。(但し二等分線を過ぎるまでは)という条件付きです。そうするとあとの仕事が勢いにつてラクになります。

(3) 守拙果遂――

仕事に手ヌキは許されませんが精一杯の努力をしても完璧は期しがたいもので八〇点確保を目指すべきです。

(4) 点検再考――

例えば原稿を読み直し、修訂を加え、点検を試みるべきものです。

(5) 期限厳守――

仕事を遂行する上で、何事にあれ、期限厳守、提出期限は、鉄則です。

人にはそれぞれ得手・不得手あり、苦手なことがあります、何より原稿提出がニガ手というお方もおられますが、ニガ手のことこそ、修業のチャンスと思いい、「時を守る」を最優先したいものです。

《九月 人間学塾・中之島》

■ 第四期「入塾式」

*日時 9月12日(第二土曜)

*場所 大阪大学中之島センター

10F 佐治敬三ホール

*受付 午後0時～

*入場 午後0時50分ごろ～

第一部 入塾式

*開式 午後1時～午後3時

第二部 入塾記念交換会(佐治敬三ホール)

*開始 午後3時30分～

*散会 午後5時

《お薦め書籍》

『出光佐三の日本人にかえれ』

北尾吉孝 著



発行 あさ出版
価格 一、五七五円(税込)
ISBN13: 978-4860635008

最近の日本を取り巻く状況が、謂れ無き悪意に満ちた情報に翻弄され、日本人としての誇りが傷つけられてモヤモヤとしていましたが、この書を読んでやはり日本人の本質は長い歴史と伝統、豊かな自然と感性によって培われており、これは何ものによっても変わることがないと自信が持てるようになりました。「日本人にかえれ」とは、「日本人として誇りを持ち続けよ」と言われている気がしました。

《淀川掃除に学ぶ会》 短信

世話人 志村隆夫

連日35℃を越す猛暑日が続いておりますが、8月2日約25名の方々が集ってくださいました。

作業は8時半から始めましたが幸いガンガン照りの日差しではなく曇天でしたので熱中症の心配はありませんでした。ただ、この日は大潮で川の水が増水し、普段は焼肉パーティーなどで賑やかな広場も水浸しとなっていました。

今までこれほどの増水は経験が無く、排水口から大量の水が噴出していました。いつも掃除をしている川縁も、増水のため葦の中に入っていくことができずゴミ収集は殆どできず、ゴミ袋も収穫は10個ほどでした。

