

200歳 万歳!

200歳まで生きる会
H十八年九月 第四号

「眞の幸せとは」

人生における「眞の幸せとは」。ひと口に言いますと、四苦八苦に対し、これを達観することであると思います。では、四苦八苦とは何であるか。

俗には、耐えられないほどの大変な苦しみであると解されておりますが、仏教では四苦八苦のことを、次のように定義しています。

これによると、人間には避けられない苦しみが八つある。これを四つずつ二つに分けて、最初の四苦を、人間が生まれた時から持つ、避けられない苦しみとし、後の四苦を、人間が長じてから持つ、避けられない苦しみとします。そしてこれを総じて四苦八苦と称しています。

最初の四苦は、「生・老・病・死」であります。生きていく上の苦しみ、老いる苦しみ、病気になる苦しみ、そして最後は死の苦しみ。このことは、絶対に避けられない苦しみであることは、誰でも理解できると思います。

後の四苦は、次のことであります。

一つは、「愛別離苦（あいべつりく）」であります。その意味は、「夫婦はいかに愛し合っている、死ぬときは別である。残った方が苦しむことは避けられない」ということです。

二つは、「怨憎会苦（おんぞうえく）」であります。私たちは生きていく上で、必ず憎しみ会う相手がいるものです。小さい時それが嫌で転校しても、また大きくなった時に転職しても、そこには必ず憎しみ会う相手がいるものです。このことは、皆さんも経験上、お分かりのことと思います。

三つは、「求不得苦（ぐふとつく）」であります。いくら求めても得られない苦しみという意味です。私たちがお金とか、地位とかについて、今より上を求めても、求め得た瞬間に更に上があり、苦しみは果てしないということ。例えば、会社でいえば、係長を願っている、実現しても部長がおり、部長が実現しても重役がおり、仮に社長になったとしても、更に大きな会社の社長がおり、願いはいつまでも続き、果てしがないということでもあります。

四つは、「五陰盛苦（ごおんじょうく）」です。人間は五体が健全であれば、そこにはセックス（色情）の苦しみがあるという意味です。

これは、思考からくるものではなく、体から自然に湧いてくるもので、どうにも押さえようのない苦しみであります。

例えば、昔からよくある男女の心中とか、姦通などがこのことをよく物語っております。

以上の仏教で定義した、まことに含蓄に富んだ「四苦八苦」の内容について述べました。

ここで、標題の「眞の幸せとは」について、浅学非才である私なりにまとめますと、冒頭で申し上げた通り、「四苦八苦など、どうしても避けられないことに囚われないで、これを達観して強く逞しく生きてこそ、初めて眞の幸せが実現できるものである」と確信致します。

最後に会員の皆様の眞の幸せの実現をお祈りしつつ、愚見を述べさせていただきます。

合掌（長岡）



長岡 喜法（ながおか よしのり）

1925年、山梨県に生まれる。
現在、賃貸マンションチェーン
（株）ロングヒルジャパン 会長、
財団法人 長岡育英会 理事長、
NPO法人 地球子どもクラブ 副会長、
山梨県人会連合会 副会長。

特集記事

「世界一ガン死亡率が減った国ハンガリー」

ガンの死亡率が急速に減った国があります。それはハンガリーです。なぜハンガリーでガン死亡率が減ったのでしょうか。それは、ハンガリー国立ガン研究所のガボール・シヨムヤイ博士の重水素減少水の研究成果なのです。シヨムヤイ博士が勧める重水素減少水（日本ではスーパーライトウォーター）を、国民の多くが飲むようになって、ガンの死亡率が減少していったのです。重水素減少水とはどんな水でしょう。地球上のすべての水は、水道水といわず、コンビニで売っているミネラルウォーターといわず、海水及びビールや酒に含まれる水に至るまで、水といわれるものには一五〇ppm以上の重水素が含まれることが分かっています。水に含まれるH₂O（軽水素）とD₂O（重水素）の存在比率は、地球上位で常に一定で、五〇〇：一で、この比率は一五〇ppmという数字で表されます。ppmは一〇〇万分のいくつかを示す数字で、

一〇〇万mg＝1kg中、何mgを示す単位がppmです。一五〇ppmというのは、1kg中に一五〇mg含まれるという意味です。

シヨムヤイ博士は、この重水素に問題があるのではないかと発想したのです。それは、奇跡の水といわれるルルドの水や、ピルカンバ、フンザといった世界中の長寿国の人たちが住んでいる土地の水を調べて、長寿国の人たちが飲んでいる水には、重水素の含有量が少ないことを発見したのです。そのことから「自然界に存在する重水素が生物学的過程の調節において、何か役割を持っているのではないか」と博士は考えました。

それまで、自然界の水には、質量数二の水素同位体である重水素（D₂O）が存在していることは知られていましたが、過去六〇年間、科学はこの因子の生物学的過程の調節における意義を、まったく認識していませんでした。

シヨムヤイ博士は、ここに目を付けたのです。そこで、重水素の含有量の少ない水を、ガンを移植したハツカネズミに与えるという実験を行いました。すると、正常な健康細胞

は、重水素の含有量を減少した水に対して反応せず、悪いガン細胞は反応して成長が止められ、短時間で死滅することを発見しました。約二五〇回の実験を繰り返して、重水素減少水は、初期段階にあつては、小さな腫瘍は、完全に消失し、悪化した段階にある大きな腫瘍の成長は、遅くなることを観察したのです。

博士はその後、イヌとネコで実験をし、同じ結果を得ました。人間に対する公式な臨床試験はブタペストの三つの病院で一九九五年に開始されました。その結果、人間でもこの実験結果が当てはまることが証明されました。

シヨムヤイ博士の研究発表により、ハンガリーの人たちが今、年間重水素減少水を飲む量は、四〇〇トンに達するそうです。日本では二〇〇二年十二月に重水素減少水の輸入が始まり、まだ年間十五トンしか飲まれていないといえます。

重水素減少水（スーパーライトウォーター）は、新陳代謝を良くし、免疫機能を高め、古い細胞を新しい細胞へと生まれ変わらせる働きがあります。このため、加齢者がこの水を飲むと、肌が生まれたてのようにスベスベした肌になります。ガン細胞の増殖をできなく

し、壊死させる働きがあるので、体内のガン細胞を消滅させていきます。末期ガンのガン細胞を消滅させ、患者を生還させる働きがあるのです。

日本の医師で、重水素減少水について最もよく研究しておられるのは、山梨県甲府市にある佐野外科病院の佐野鎌太郎先生です。日本中の病院から見放された末期ガン患者が先生の病院に集まります。その一人ひとりの患者さんの生還劇は、非常に劇的だということです。

現在のガン治療のすべては、①外科手術 ②抗がん剤治療 ③放射線治療。この三つがすべてで、これが日本における定型的治療法です。この療法では、なかなか効果が出せず、末期ガン患者は次々に亡くなっていくばかりです。

ガンを消す決め手になるのは何でしょう。免疫力を高めることです。定型的治療法はガン細胞に影響を与える一方、生体の免疫力を失わせています。

ガンの末期症状では病状の悪化が非常に早くなります。それはガン細胞が倍々で増殖していくからです。ガン細胞が一 cm ほどの目

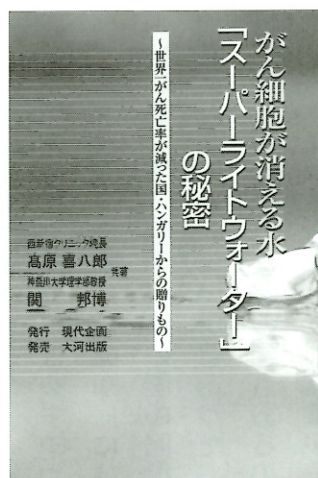
に見える腫瘍になるのに、十年二十年とかかかります。早くても九年かかるといわれます。でも一 cm に達したガンが一 cm になるには、たった一度細胞が分裂するだけですむるので、あつという間です。肉眼でガンが確認できるほどの大きさになった後は、驚くほどのスピードで進むのです。五 cm、一〇 cm になったガンが肉体を完全に滅ぼすまでの時期はあつという間です。末期ガン患者の一週間の容態の変化は、驚くほどです。

佐野病院では、通常療法で見放された患者がやってきて、重水素減少水を取ることで、ガン細胞の増殖を止め、逆に消滅させていきます。そうして元気になって退院するガン患者の数は、一〇〇〇名を超えているということです。

ガンはなぜ生ずるのでしょう。それが細胞に含まれるDNAのエラー（損傷）によって引き起こされるのです。このDNAの修復に必要なのは、免疫力です。重水素減少水には、この免疫力を高める働きがあり、細胞を若返らせます。老化もまたDNAエラーによって引き起こされるものなので、重水素減少水を飲むことで、DNAが修復される結果、若返

ることができるのです。重水素減少水（スーパーライトウォーター）は、肌を若返らせ、シワやシミを取り、二〇〇歳まで人を生かせる水、「二〇〇歳まで生きる水」として知られるようになってきました。

重水素減少水には、血小板や赤血球の働きを正常に戻す働きがあり、血液の病氣白血病にも効果があるとされています。



がん細胞が消える水
「スーパーライトウォーター」の秘密

神奈川大学 関 邦博 / 共著
西新宿クリニック 高原 喜八郎
現代企画 1,365円(税込)

長生き物語

「スクワット健康法は

だれでもすぐできる簡単健康法」

スクワット健康法を試みましょう。これは最高の健康法です。しかも簡単。お金もいりません。ただ立ってしゃがむだけ。しかししゃがみ方にコツがあるのです。下手に自己流でやれば、かえって膝を悪くします。両膝を前に突き出し、膝の力でしゃがむスタイルは危険で、膝を痛めます。

スクワット健康法の正しいやり方はこうです。まず、足は開脚で行います。足を横に開き、そして息を吸いこみながら、ゆっくり五秒かけてしゃがみます。両膝はつま先から前に出ないように。吸う息とともに、宇宙エネルギーが入ってきて、全身を若返らせるといふイメージをするのが良のです。急いでやっただけはダメです。立ち上がるのも三秒かけて立ちましょう。

両膝が前に出、忙しく腰だけが上下しているスクワット法はダメです。いろいろな筋肉

を鍛えることになってはいないからです。スクワットは大腿四頭筋、内転筋、縫工筋、大腿二頭筋、腹筋、背筋、大腰筋、小腰筋、腸骨筋を鍛えるためのものなのです。

急いでただ上下に腰を下ろすだけのスクワットではこれらの筋肉を鍛えることにはなりません。

スクワットで大切なのは、太ももが床と平行になった位置で止め、そして立つ動作を繰り返すことです。下までしゃがみこんではいけません。しゃがむ途中でストップします。

スクワットをすると、膝の痛みが消え、足腰が強くなります。長年の腰の痛みも消えます。

最初は三分くらいからやると良のです。九十三歳のM・Iさんは、毎日スクワットを五十回も行っています。以前はあちこちの病院通いをしていたのが、今は健康そのものです。七十五歳のGさんは、腰が痛く、歩くのが不自由でした。今は痛みが取れ、楽に歩きます。

K・Iさんは、スクワットで長年の膝の痛み、腰痛が消え、今はその体験を生かして、スクワット健康教室を開いています。

このように、長寿者もスクワットで体力づくりをするとよいのです。スクワットをすると、骨量が増えます。半年後には体力が八十歳若返ります。このスクワット健康法を提唱している野沢さんは、六十五歳ですが、四十歳だと評価されています。スクワットを一日平均六〇回（八分）は必ずやっています。スクワットをすれば認知症にはならないといわれます。脳卒中後の脳の回復の例もあり、五十七歳の人の精力が若返った、老人特有の尿漏れが治ったなどの例もあるのです。

スクワットを続けて、体重が一月で三キロ減ったという人もいます。逆に痩せた人では体重が増えたという例もあります。今話題のメタボリック・シンドローム（代謝異常症候群）から抜け出すにも最高に良い健康法です。

【参考文献】「新スクワット健康法」

野沢秀雄著／講談社

健康情報

「七田式周天法のすすめ」

身体に疲労感があつても、七田式周天法をしてくだされば、五分後には疲労感が消えて、身体にエネルギーが溢れ、身体が軽くなりま
す。私は身体に少し疲労感があるな、と思うと
すぐこの周天法をします。

人間の身体はそもそもエネルギー集合体で、
老化はこのエネルギーが年ごとに減っていくこと
から起こります。この周天法を毎朝十分もする
と、一日中のエネルギーが溢れて仕事をするこ
とができます。さらに、エネルギーを蓄積する
ことができ、身体を若返らせることもできます。
私が年齢のわりに、身体が軽いのは毎朝の周天
法で体内にエネルギーを取り入れているからで
す。

七田式周天法は次のように行います。

- ①まず、脚を肩幅に開いて立ち、掌の平を地
面と平行にします。
- ②息を深く吐いて、脚の底から体内の疲れ
た気を吐き出します。
- ③次いで、掌の平を返ししながら、吸う息と共
に、脚の底から地のエネルギーを掬い上げ
ます。

④仙骨のところまでくると息を止め、そこに
眠っているといわれる体内のエネルギーの
塊と、吸い上げたエネルギーを混ぜて、熱
い熱球にし、それを背骨を通してイメー
ジで、掌で掬い上げていきます。この間呼
吸は止めたまま行います。

⑤掌が胸のところまできたら、そこから手を
返し、吐く息と共に、体内の汚れた気を
頭のでっぺんから抜いていきます。抜き終わ
ると万歳の形になります。

⑥そこでしばらく息を止め、今度は両手で
天のエネルギーを集め、熱い熱球にし、吸
う息と共に体内に流し込みます。

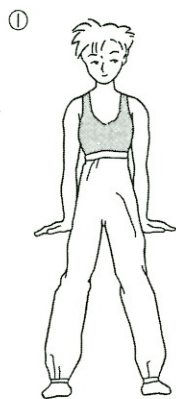
⑦胸まできたら息を止め、仙骨のところま
で熱球を下ろします。

⑧そこから吐く息に変え、身体を浄化した
気を吐く息と共に脚の底から吐き出しま
す。

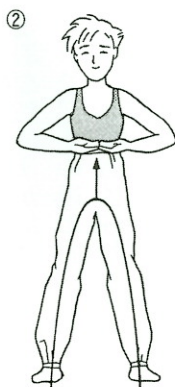
⑨これを最低で三分、できれば十分続けま
しょう。

⑩最後に入ってきた光輝くエネルギーが、身
体中に満ち溢れ、丹田には熱球に収まる
イメージをしましょう。

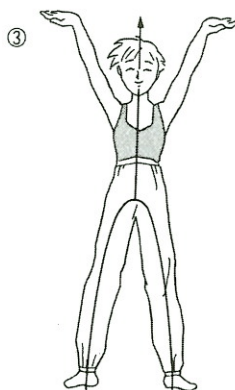
これをする時、仙骨から熱いエネルギーの球
が、ゾクゾクと背筋を伝って昇っていくのが感
じられます。



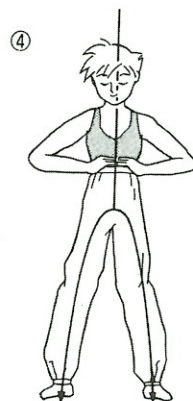
① 掌を地面と平行に。



② 地のエネルギーと体内のエネルギーを背骨を通して上に上げる。



③ 頂上でしばらく息を止める。



④ 天のエネルギーを集めて百会からゆっくり降ろしていく。

オルゴン情報 コーナー

今は気宇宙エネルギーを工業化できる時代です。家庭内で気放射器、バイタルウェーブ、バイタルライトを使って、オルゴンセラピーができる時代です。

健康長生のために、オルゴン療法は是非、使用していただきたい健康法です。

今日はT・Fさん(三十八歳 男性)、I・Tさん(六十五歳 女性)、O・Sさん(五十二歳 男性)の体験談を紹介します。

T・Fさん(三十八歳 男性)

—私は「バイタルライト・15」を使わさせていただいています。すごいものが発表されましたね。実は妻の父が運転中に脳梗塞で倒れ、そのまま意識不明のまま病院に搬送されましたが、早々に意識の回復はあり、現在は自宅で療養中です。それから、「バイタルウェーブ」に「気発生素子」を付けて使用してきました。確かに予想以上の回復の早さです。

ところが「バイタルライト・15」を接続してからは、父の会話力もつき出しました。それは妻と私の予想内の結果でした。ただ驚いたのは、いつも側にいる痴呆に近い母が回復し始めたことです。母の病院の主治医も驚いています。「バイタルウェーブ」効果が今ごろになって現れてきたのか、

それとも、西海先生がおっしゃっていた、天井の照明器具から放出される生命エネルギーのお陰でしょうか。

I・Tさん(六十五歳 女性)

—過日、体験談の募集広告があったので、私の体験が人の役に立てればと思い、ペンを執りました。私と西海先生の接点は、先生の著書「無限進化の究極の波動器」でした。本の中に紹介されていた「バイタルウェーブ」は先生のガス事故の後遺症を回復させた機器であり、私の主人も脳関係の病でしたので、もしやと思い、使わせていただいたのです。「バイタルウェーブ」を頭の部分に置き、「気波動発生素子」を顔の左右に並べ、波型は正弦波。周波数は六・九ヘルツ。最初の一か月は特に変化はなかったのですが、二か月目あたりから記憶障害が回復する兆しが見え、また、ことあるごとに暴力を振るっていた回数が極端に減ってきました。そして四か月目あたりからは、正常に近くなってきたのです。最初は庭で「オルゴンボックス」作りの毎日でした。

—先般、波動チャンネルを読ませていただき、新製品の「バイタルライト・15」を購入しました。「バイタルライト・15」をコンセントに差し込むと、「オルゴンボックス」の気が強くなったことに驚きました。

さらに、電気スタンド購入して、同じ電気コードに差し込み、ご近所の体調のすぐれない人たちを呼んできては、「電気スタンド・ヒーリング」を施して一人悦に入っています。最近では、再訪者

が増えてきたのに驚いています。あれほど乱暴だった主人が、人が変わったように優しくなり、私も穏やかな老後を楽しんでいます。

O・Sさん(五十二歳 男性)

—ある日突然、生活活性研究所から一通のお手紙をいただきました。内容は西海先生著書「波動力」の案内でした。西海先生の「噂」は耳にしました。早々に本を送っていただきました。

私は伝統的な整体法が最良の施術だと信じてやまないタイプで、その術に固守してきましたので、本を読み終わった時信じられませんでした。しかし、「レンタルシステム」があるということでしたので、十日間のレンタル契約を結びました。使用方法が不明なときは、担当の方にご教授願いました。私はこの経験を通して、二十一世紀の産物はIT企業だけではないんだと驚嘆しました。

—今では経動施術は素人同然の娘が担当しています。施術効果を見て、私の二十年来の施術法はなんだったのかと思ってしまう。

しかし、「バイタルライト・15」の効果はすごいですね。

商品のお問い合わせ先

生活活性研究所(0120)06-4248へ

「これはすごい！自動法」

1. 自動法は無意識を解放する

人間には、意識と無意識の二つの意識があつて、通常、無意識は眠らせ、意識の働きで生活しています。では、意識の働きの方が大きいか、と言ふと、さにあらずで、無意識の方がはるかに強烈な働きを持つており、人の行動を律しているのは、実は、無意識なのです。

ところが、私たちは生活の中で、ストレスをどんどん抱え込んでいきます。すると、そのストレスが無意識の働きを縛つて、無意識が本来の働きをすることが出来なくなつてしまうのです。

それを解放するのが自動法です。

ストレスは、本来人間が自由に使いこなせるはずのエネルギーを自由に使えなくしています。自動法は、無意識へアクセスする方法で、無意識を解放し無意識に自由な動きをさせて、すべてのストレスを解消し、心身ともに健康にしてくれまふ。自動法の指導をしているトレーナーのところへ、衰弱しきつた女性が来ました。彼女は、心身の健康を取り戻そうとして、瞑想法を習いに行きましたが、役立ちませんでした。衰弱がひどく、深い

瞑想状態に入れず、普通の瞑想法ではまったく効果がなかつたのです。

自動法の指導を受けると、彼女はみるみる回復していきまふ。彼女の無意識が解放され、身体が自由に動いて、自分の身体をすっかり良くしてしまつたのです。

古来から、東洋にも西洋にも自動法があります。けれども、一般に活用されることは少なく、やはり瞑想法の方がよく知られ、瞑想法ならいつでもどこでも誰もがやっています。

けれども、瞑想法より自動法の方がはるかに効果が高く、瞑想法を百回やるよりも、自動法を一回やったほうがはるかによいといわれるほどです。

自動法を行うと、たちまち無意識の解放が始まります。無意識は、ストレスから自らを解放することを始め、心身の緊張をすっかり解いてしまひ、人を健康にする働きが強いのです。心身を健康にするだけでなく、脳力の解放まで行ひ、人間の秘めた能力まで導き出します。

2. ブラウン・ランドン博士の自動運動法

ランドン博士は医師で、患者の治療に当たつていました。博士は、一八四七年の生まれで、十九世紀に活躍した医師で、神経学の権威でもあり、牧師職にも就いていたことがあります。ランドン博士の考案した自動運動法「無意識による自己解放」の方法を紹介しましょう。

博士は、幅九メートル、流き九メートルの灰色の部屋を作りました。周囲に窓はなく、入口にドアがあるだけの密室です。内壁も天井も灰色に塗られ、床には灰色の絨毯が敷き詰められています。天井には、あまり明るくない間接照明が一つついていただけ。

博士は、難病の患者をこの部屋に裸で一人にして寝かせます。そうして寝ていると、自然に内から無意識の運動が起こり、身体が内から勝手に動いて患部を癒し、すっかり治ることができると患者に説明します。そうして患者を一人にして置くのです。

すると、やがて内から自然な動きが始まつて、患者は身体をひねつたり、腕や足を自由に動かして自己治療を始めます。そうして、一、二時間ほど動き回り、やがて静かになります。これが、ランドン博士の自動運動による自己治療法です。

博士は、この治療法を取り入れることによつて、今まで一〇%であつた難病の治療率を九十六%にまで向上させることができたと言報告しています。

博士自身、毎日のように自動運動をすることによつて、九十八歳までの長命を保ちました。博士は、もし無意識を解放し、内なるエネルギーに自由な表現をさせれば、肉体寿命は平均の二倍以上になるであろうと言っていました。

(次号につづく)

良書推薦コーナー

「カラバラ法」(河野慈相著/東京図書出版会)

カラバラ法って、聞いたことがありますか？

これは、カラバラ法を始めた河野慈相さんの造語です。カラダのバランスをとる方法だから、略してカラバラ法というのです。

カラバラ法の歩き方で、二十歩歩くだけで腰痛から猫背まで治してしまう、と河野さんは言います。

河野さんは、長年腰痛で苦しんでいました。毎日の日課にしている散歩の中で、手をいろいろに振っている時に、偶然発見したものだそうです。

その方法を行うと、みるみるうちに腰痛がうそのように消えていったそうです。もちろん、その他の腰痛治療も試みた末のことだ、と著者は言います。

河野さんは、整体師をしているので、三〇〇〇人の患者さん達にこのカラバラ法を指導しました。そうして、腰痛だけではなく、肩こり、首痛、膝痛、ムチウチ、偏頭痛、彎曲まで完治させたと言われます。

やり方は簡単です。

- ①まず、右手を前に大きく五回回転させます。
- ②その後、今度は逆に、後ろ周りに五回回転させます。
- ③次は、左手を前に大きく五回回転させ、
- ④その後は、逆に後ろ周りに五回回転させます。

⑤今度は、同時に右手を前に回し、左手を後ろに回しましょう。一〇回。

⑥次は、同時に左手を前に回し、右手を後ろに回します。一〇回。

⑦それに、足の動きを加えればよいのです。歩きながら、右手を前に回し、左手を後ろに回しながら、一〇歩、歩きます。

⑧今度は、逆に左手を前に回し、右手を後ろに回しながら歩きながらも来た道を歩きます。たったそれだけ。

二十歩歩くだけで、腰痛から猫背まで治るので

会員様からのお言葉

核酸の椎茸エキスです。

なせて、これを飲むだけで、健康だけでなく、若さ(本当の元気、美しさ)を手に入れることができるからです。このエキスがすごいって飲み始めて数日で便が驚くほど変わったのです。健康体の便が出るわ！出るわ！それだけではなく真つ黒いのがれ落ちる宿便が始めました。

もちろんおなか痛くなったりするような事もありませんでした。そのうち、肌直接つけたらすごくツルツル・というより弾力性のあるもちもち肌って感じですよ。これは肌を綺麗に見せるのではなく、完全に年齢を遡って若くなったといえませんか。ビックリです！

東京都 M・O

投稿者大募集!

「200歳 万歳!」は、一方的に情報を伝えるのではなく、会員の皆様からの情報や意見を取り入れた双方向性のものでありたいと願っています。投稿をお待ちしています。投稿先は事務局まで。お手紙またはFAXで投稿ください。

編集後記

四号をお届けします。入会の申し込みが絶え間なく続いて、今や会員数一〇〇名を数えました。

編集者としては、お役に立つ情報をお届けしたいという思いで一生涯懸命ですが、果たして読んでくださっている皆様のお役に立っているかどうか心配です。コメントを寄せてくださると嬉しいです。

「200歳 万歳!」で紹介している商品についての詳しい質問は、info@365kai.jp または、080-5670-0365 「365日の会」でお受けしています。

【発行人】

七田 眞

【発行所】

「200歳まで生きる会」

〒695-0011 島根県江津市江津町527-5

☎0855-5215301

FAX 0855-5215797