

200歳 万歳!

200歳まで生きる会 H十九年三月第十号

人生における「出会い・転機・余生」について

私は今年の1月末日で満八十二歳になりました。過ぎ去った八十二年の人生を回顧してみますと、色々の出来事がありました。

その中で、私の人生を大きく変えた出来事と、そのことに私がどう対処したかについてお話ししたいと思います。

若い会員の皆さんが、これからの長い人生を過ごす上で、何らかのご参考になれば誠に幸甚に存じます。

大きな出来事とは、「出会い・転機・余生」の三つのことでもあります。

一・出会い

出会いにより、人生が大きく変わるとよく言われます。

私の場合もその通りでした。

四十五歳の時、ふとした縁でMさんと知り合いになりました。

初めてお逢いしたときから、人生観等について意気投合し、今までの職業を辞めて一緒に仕事をすることになりました。その頃、まだ小さかった会社の成長に日夜夢中になって働きました。

その甲斐あつて、会社は大きく成長し、一部上場企業として業界でトップの座を確立しました。

そのお陰で、私はかつての職業では到底考えられないような富と地位を得ることができました。

正に出会いによって、私の人生が大きく変わったわけでありませぬ。

この他、長い人生の間で多くの方々とお会いしました。私は処世の信条として、どんな方に対しても出会ったことご縁を大切にしてきました。

考えてみれば、私が人生で一応の成功を収めたのは、出会いのご縁を集大成したことによると言っても過言ではありません。

二・転機

どんな人でも、長い人生の中で、転機は一つや二つはあるものです。

結婚も一つの転機と言えましょう。

私の転機は三十九歳の時にやってきました。私は社会人として当初、銀行員でスタートしましたが、三十九歳の時、取引先の中小企業の社長さんから、自分の会社の役員になってくれないかとの誘いの話がありました。

当時の銀行は、職業として社会的評価が高かったので、どうすべきか随分迷いましたが、熟慮した上で転職することを決断しました。

その理由は、中小企業の中には、銀行にない夢と自由があると考えたからであります。

その後の私の人生は、これをきっかけとして大きく拓けることになりました。

一で述べたMさんとの出会いもその一環であります。

転機に際して大事なことは、思い切った「決断」と「勇気」であると思います。

三・余生

余生とは、残された生涯のことです。さきに述べた「出会い」「転機」の結果が成功であつても、また失敗であつたとしても、余生を迎えることは避けられません。

正に、余生は人生の終着駅と言えましょう。また、この余生をどう過ごすかは、人生の最後を飾るものとして極めて大切なことであると思ひます。

満八十二歳となった私は、余生をどう過ごすかについて次のように考えています。

それは、どんな小さなことでも長く世に残るものを創りたいということです。

そして、私が着手したのは、次代を背負う若者を育成する事業を始めることでした。

先ず、私財十億円を投じて(財)長岡育英会を設立しました。更に、アジアの若者の育成にも着手しております。

余生をどう過ごすかについては、人それぞれの人生観や立場があると思ひます。

私が申し上げたいのは、たつた一度しかない人生における余生を有意義に過ごして欲しいということです。以上、人生の「出会い・転機・余生」について、私の体験と考え方についてありのままに述べました。

最後になりますが、改めてよく考えてみますと、この三つの出来事に成功する源は「健康と長寿」にあると思ひます。

この「健康と長寿」を実現するための大きな目的で設立された「200歳まで生きる会」の仕事に携わったことを、私は心から感謝している次第であります。



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

「般若心経」について

今回の特集は般若心経についてです。

般若心経は、一切の苦厄を度すための理論と技術を教えている、ありがたいお経です。般若心経でどんな難病も治るし、願い事が叶います。

般若心経は紀元655年、天智天皇の頃に日本に入ってきました。般若心経には、すごい神通力があるので、紀元758年、淳仁天皇は詔勅を出して、広く大衆に般若心経の読誦を大衆にすすめられました。

般若心経はこれまでに驚くほどの奇跡の数々を生んでいます。

「四国不思議物語」（東都出版）には次のような話があります。四国88か所の霊場めぐりのとき、お遍路さんたちは、奇跡を願って般若心経を唱えながら、寺から寺を巡って歩

きます。六番安楽寺の薬師如来は、新しい仏様で、これは愛知県の水谷繁治・しづ夫妻が中心となり、奉納したものです。昭和30年の春、夫の繁治さんは、不治の病、脊髄カリエスで苦しむ妻、しづさんを連れて四国遍路の旅に出ました。夫は妻の平癒を願って、すでに3回四国遍路の旅を体験しておられました。今回は病で苦しむ妻のしづさんを抱え、しづさんは両手に杖をつき、一步一步亀の歩きで、やっと27番神峯寺までやってきました。

帰り道、しづさんは石につまずいて転倒しました。繁治さんは、妻を氣遣って「大丈夫か？起きられるか？」と声をかけると、「ちよつと待って、一人で立てそうな気がする」と言つて、すつくと一人で立ち上がったのです。そうして、しゃがんだり立ったりして、まったく病気が治っているのを見出ししました。四国遍路には、このような不思議な話がたくさんあります。

般若心経は、「行深般若波羅蜜多時」と最初にあります。般若波羅蜜多を深く行いなさい。

そうすれば今、あなたが直面している一切の問題が消えます。どんな難病にかかっても、般若心経を一生懸命唱え、心をこめてお願いすれば、病気が消滅するし、願いが叶うと説いているのです。

四国遍路で起こったもう一つの話を紹介しましょう。88番札所大窪寺の住職が、朝早く庭をはいていると、本堂の横の便所から泣き声が聞こえました。見ると便所の横に車椅子がおいてあります。「どうした？」と声をかけて、便所の戸を開けると、50歳くらいの男が糞壺の中に立って泣いています。この人は昨夜遅くこの寺に着いた人でした。朝早く起きて便所に入ったら、床板が腐っていて、抜け落ちたのだと言います。落ちる時、とつさに「南無大師遍照金剛。助けて大師様」と叫びました。すると膝が伸び、悪かった足が治って、壺の中に立っていたのです。あまりにも有難く、うれしくて泣いていたと言うのです。

このような話は、四国遍路88か所のあちこちの寺に数えきれないほどあります。その証にいらなくなったギブスや松葉杖、車椅子

がそれらのお寺に奉納してあるのです。

般若心経体験レポート

—いつもいろんなことを教えていただきありがとうございます。

私は2年ほど前から、イメージトレーニング、太陽瞑想法など、生活の中に取り入れていますが、その中でも特に般若心経を唱え、体験したことを報告します。

約1年程前の1月末、子どもからうつたインフルエンザにより、仕事を何日か休んでしまったことがありました。私の仕事は検針という外を歩く仕事の為、よくなつたと思いついて行ったものの、再び体調を崩し、自律神経失調症も重なり、2か月に渡り18日程休んでいました。体が資本の仕事なので、みんなに迷惑をかけてしまったことを考え合わせ、このままやめた方がいいのか思い悩みました。(この時はマイナス思考になっていました。)ふと体調の悪い時に、般若心経を唱え、回復していった人の話を思い出し、とりあえず3日間100回唱えてみようと思ひ、必死に唱えました。

重かつた体が少しずつ軽くなり、気持ちも前向きに考えられるようになっていきました。その後も回数は減つたものの、毎日般若心経を唱え、昨年4月1日より復帰した後は、休まず仕事を続けさせていだいております。今から思えば、仕事に対する自分の考えの甘さを認識し、反省する為にこのような体験をさせてもらったのかなと感謝できるまでになりました。

もう一つは私の義父のことです。今までずっと元気だった義父が今年の夏、急に、右の目がよく見えないといい始め入院。その後も十二指腸潰瘍、腎臓病と、再度2か月に渡り入院をしました。十二指腸潰瘍が良くならず、腎臓も良くならず、点滴、透析を繰り返し、すっかり元気をなくしてしまつた義父を前にして、早く良くなつて欲しいと思ひ、必死に般若心経を唱えました。その甲斐あつてか十二指腸潰瘍も良くなり、腎臓も透析をせず食事を工夫し、薬で治療するまでに回復し、退院することができました。

この2つの体験を通し、般若心経の素晴

らしさを実施し、確信することができるようになりました。今のこの気持ちを忘れることなく、家族、自分自身が心身ともに健康でいられるよう祈つていきたいと思ひます。

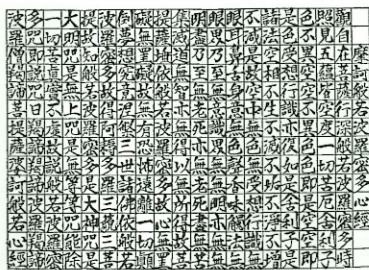
(H・Sさん/女性)

—七田先生、毎月とても中身の濃い情報を本当にありがとうございます。私は今から子どもを授かつたら、七田先生の教室へ親子で通う!というのをイメージしております。(すぐくたのしみー!)

毎月のレポートは何をおいても真っ先に読ませていただいております。手にできる私はラッキーです!ここで以前に「お経を唱える」をテーマにした記事が先生のブログにあったのを思い出し、2週間程前から毎晩、寝る前に般若心経を黙々と唱え始めたのです。実は、私の手の荒れ、肌荒れがひどく痛くて、痛くて、とてもつらい毎日を送っていたのです。ペンを持つのも指の関節が切れて字を書くことも思うようにならず、仕事でも一日、綿の手袋、そしてバ

ンドエイドの世界でした。びっくりしたの
は2週間を経て、手の切れがなくなり、あ
れほど悲惨だった手がかさぶたができ、そ
れがはがれ落ちるようになるのだんだん元
の皮膚が戻ってきたのです。??!!特に
手のことを願って行ってきたのではないの
ですが、気がついたことは少しのことです
ライラしてブーブー言っていたのがイライ
ラがおさまっているのです。もうすごいと
いうか、七田先生には感謝の言葉もありま
せん。今はこうしてペンも持て、字が書け
ます!ありがたいございました!(唱えて
いると心が落ち着くのです。)

(M・Hさん/女性)



『般若心経 写経の不思議』
(橘 香道著、翼書院)より

長生き物語

「仙人伝(3)」

道教仙術の開祖老子

紀元前600年頃、周の時代、老子と呼
ばれる仙人がいました。

今回は、この老子について。

老子は現在の中国の河南省鹿邑県の生まれ
で、姓は李、名は耳(じ)、字(あざな)
は伯陽。老子の母はある夜、巨大な流星を
見て、天の気を感じ取り、老子を身ごもつ
たとされます。

成長した後、周王朝の王室図書館の司書
を勤めました。やがてその博識多才ぶりは
広く世間に伝わるようになりましたが、老
子は名声や地位を求めずひたすら長生につ
いて学び、司書の仕事に没頭したといいま
す。

老子の博識ぶりを聞いて、あるとき孔子
が訪ねてきました。孔子は老子に道徳につ

いて教えを請い、まず自分の思うところを
滔々と述べました。すると老子は「良い商
人は品物をたくさん持つていても、それは
店の奥にしまい表には出さないものだ。徳
の高い人も同じでそれを隠して愚者のふり
をするものです。なのに貴方は知識や野心
をこれ見よがしに、鼻先にぶら下げてい
る」

老子の語る「無為自然」の境地が、この
言葉に凝縮されています。老子にとって偉
大な「道」の働きは、「万物を生成しつつ、
その跡を残さず、働いた成果はあれども、
その形は見えない」というものでした。人
間のあるべき姿もまた、このようではなくて
はならないという教えだったのです。

老子の言葉に、孔子はこう漏らしました。
「老子という人はあたかも天に昇る龍のよ
うな人で、私ごとき人間には計り知ること
ができない」

その老子がいよいよ周の国を去り、国境
を越えて崑崙の山に登ろうとしたときのこ
とです。

周の国境で、関所の番人を勤める尹喜（いんき）がいつものように関所の前に立っていると、向こうから一人の老人が青い牛にまたがってこちらにやってくるのが見えました。その老人は、大変高貴な顔立ちで、身体全体から気高い靈氣を放っているようでした。

老人のただならぬ靈氣に、徳の高さを感じ取った尹喜は、思わず膝まづいて言いました。「どなたかは存じませんが、おそらく貴方様は、この国境を越え、世を捨てて仙人の道へ入られる方とお見受けしました。どうぞその前に私のために道（タオ）についてご教授くださいませ」

尹喜の熱心な頼みに、老人は困り果てた様子で、「わしは弟子などもつたことがない」と再三断りの言葉を述べ続けましたが、ついに根負けして、「よろしい、その熱心さにはとても勝てぬ。それにそなたには非凡な才能もあるようじゃ」と述べ、しばらくその関所に留まって、尹喜に教えを与えました。

老子に徐甲（じょこう）という下男がおり、若い頃から日当100文の約束で働いていました。老子が周の国を去るというので、それまで仕えた日当の合計720万文を払ってほしいと老子に言っても、一向に支払ってくれません。そこで尹喜に頼んで中継ぎをしてもらいました。

尹喜は、徐甲が二百余年も老子の従者をしてきたことは知りません。

老子は徐甲に聞きました。「わしがおまえを雇ったときは、官位も低く、家も貧しく、召使も雇えなかつた。だからお前に太玄清生符（靈符）を与えて雇ったのだ。おまえはずっと以前に死ぬべきはずだった。今日まで生きてこられたのは私のおかげだ。わしに何の文句があるのか。わしはお前に言ったはずだ。安息国に行けば、黄金で給金を勘定して支払ってやると。それをどうして待ちきれないのだ」

老子はそういって徐甲の口を地面に向かって開かせると、とたんに徐甲の口から靈符が地面に落ちました。靈符を吐き出したとたん、徐甲は骸骨と化してしまいました

た。

尹喜は驚き、老子が仙人ならば徐甲を生き返らせることもできると思い、徐甲のために叩頭して助命を願い、老子がまた靈符を投げてやると、徐甲は即座に生き返りました。

この後のことです。尹喜が老子の弟子になり、その教えを記録していったのは。

尹喜は老子の説く「道と徳」の説5000言を筆録し、それが後に道教の開創の書として伝わる「老子道德経」だと伝わっています。

尹喜もその教えを実践して、仙人になることができた、と伝わります。



老子

健康情報

丹田呼吸が長寿のカギ

「200歳万歳」でたくさん色々なことを教えてもらうが、何が一番大切なのか、という質問を受けました。健康、長寿のためには次の3つのことが大切です。

①食養、②運動、③呼吸

この3つについて会報で色々と情報をお届けしているのです。

この中でも特に長生きのための秘訣は、呼吸法にあります。呼吸法と言っても、胸で呼吸する普通の浅い呼吸ではなくて、腹で呼吸するゆっくり深い呼吸法のことです。丹田呼吸法と言います。

6号の会報で書いた彭祖は、この呼吸法について次のように言っています。「長寿、長生きの秘訣は呼吸法にある。静かな深い呼吸を1回に300に達するまで行なうと、仙人に近くなる。1000回行なうと、仙人になり、長生する」

丹田呼吸法は、お釈迦様によって始められ

たとわれていますが、もつと深い歴史があるのです。丹田呼吸法は①瞑想、②呼吸、③想像の3つによって成り立っています。この呼吸法を規則正しく行つて他の方法では得られない神秘体験をし、超能力的な能力を開いた人たちにピタゴラス、バラケルスス、老子、仏陀、キリスト、ヨガの行者、ゴービ・クリシュナ、インドの天才的数学者ラマヌジャン、エジソン、アインシュタイン等々の聖人、偉人たちがいます。その数は数えきれないほど。聖人、偉人たちは皆、丹田呼吸の習慣があったのです。

中国の晋の時代に魏夫人という女仙人がいました。80歳のころ、16歳の美女に見えた、というのです。彼女は、小さなころから仙道を好きになって、さまざまな養生法、健康法、仙術などを一生懸命勉強しました。

30歳になったある日、静かな部屋に座つて瞑想をしていると、突然部屋の中が赤くなって、1人の仙人が現れました。仙人は「わしは上仙界で君の修行を見ていた。君の勉強振りに感心したので、弟子にしてあげる」と言つて、3冊の仙道の書籍を渡し、中に書いてある通りに行なうようにと言つて消

えました。

魏夫人はお礼を言つて、本に書かれてある通り練習して、仙人としての力を身につけたと言われます。

こうして丹田瞑想を続けて、ある程度の深いレベルに達すると、目に見えない霊の世界に住む守護神から見出されて、声をかけられるのが普通です。この世では、人は師を自分で探し求めるけれども、霊界では逆で、師が弟子を探し出すのです。

白隠禅師のこと

日本で、丹田呼吸法を広めたのは、白隠禅師だとされています。白隠禅師は徳川5代将軍綱吉將軍の時代の人です。

そのころ「日本では、過ぎたるものが2つある。1つは富士山。もう1つは原宿の白隠禅師」と言われたほどの高僧で、禅宗中興の僧と言われます。白隠禅師がいなかったら、日本には、禅は根付かなかつたらう、と言われています。

この白隠禅師が26歳の時、強度の神経衰弱になり、肺結核になりました。京都の近くの白河の山奥に住む白幽仙人から養生の秘訣を教えてもらい、その養生法を行なつたとこ

ろ、1か月で難病がすっかり消失しました。その方法が、丹田呼吸法だったのです。

白隠禅師は、丹田呼吸法について次のように言っています。丹田呼吸をしているとき、

①私は本来の面目を取り戻す、②丹田こそ本来の自分が宿っているところである、③丹田呼吸をしているとき、私は仏の浄土の住人である、④そして私は仏と一体であり、仏そのものである。

繰り返すそのように観念し、集中し、想像することを繰り返すのがよい。この丹田呼吸法にたくさん時間をさけ。1日1000回〜10000回行なうとよい。この丹田呼吸法を正しく行なえば、人は悟りの状態に達することができる。どんな病気も治らないものはない。もし、この丹田呼吸法をして治らなかつたら、私の首を持っていくがよい。

白隠禅師は、そこまで言い切っているのです。白隠禅師自身、1日に10000回この丹田呼吸を行なって、すっかり自分の難病を治してしまつたのです。白隠禅師はその実践法について、次のように言います。

「両足を長く伸ばして、強く足をつっぱり、全身の気を丹田から腰脚足芯に流すイメージを続けよ。足芯から気を吸い込み、足芯に気

を流せ。そして、息を止めたときに、『氣海丹田腰脚足芯こそ、わが本来の面目、わが本来の宿、唯心の浄土、己身の弥陀』と繰り返す、このように観念し、集中し、想像することを繰り返せ。」

白隠禅師の説く所を要約すると、そのようになるのです。この世はイメージが現実の世界で、イメージが本質なのです。イメージしたことが、その通り、現実に現れてくるのです。

丹田呼吸をすると、人は深い意識に入ります。この意識状態を変性意識状態と言います。この意識状態でイメージをすると、それが現実を創り出していきます。だから、丹田瞑想法が大切なのです。これを日常的に行なうと、メンタルパワーが次第にグレードアップします。すると人は予知力、透視力なども可能にするのです。

人は深い変性意識に入ると、クリアなイメージができるようになります。すると、ヒーリング能力もグレードアップします。丹田呼吸法が難病を治すのです。

仙人たちは1人残らず、必ずこの丹田瞑想をする習慣を身につけていたのです。

良書推薦コーナー

『朝食を抜くと病気は治る』

甲田光雄 著／マキノ出版



朝食を抜くと体のたんぱく質が消耗し、副腎皮質が負担を強いられ、交感神経が興奮して血圧が上がったりするので健康によくないと、現代医学や現代栄養学では説いています。これに対して著者は、いつも朝食を摂っている人が、たまたま朝食を抜くと頭がぼーつとする、体に力が入らない、お腹がすいて我慢できないなどのことがある。けれども実際に朝食を抜いて一日二食にしている「小食健康法友の会」のメ

ンバー3000人にアンケートしたところでは、247名の回答があり、その全員が体調が良くなり様々な病状が高い率で改善していったと答えていると述べています。

著者は「朝食を抜くと返って頭が冴え、スタミナがつく。朝食を抜くと胃腸が休められ、肝臓や腎臓の解毒機能が高まるので疲労感が減り、スタミナや体力がつく」と、逆のことを力強く述べておられるのです。

著者は八尾市で甲田医院を開いておられる医学博士の院長先生です。科学的な指導を心がけておられ、新たな朝食抜きを始めた人の体調の変化を追跡調査され、三か月おきに血液や体重のチェックをし、病状があればその症状が朝食抜きで三か月でどう変化したかデータを取っておられます。そのデータが詳しくこの本で紹介してあります。そして朝食抜きで難病を治し、健康になった人20人の証言を載せているのです。

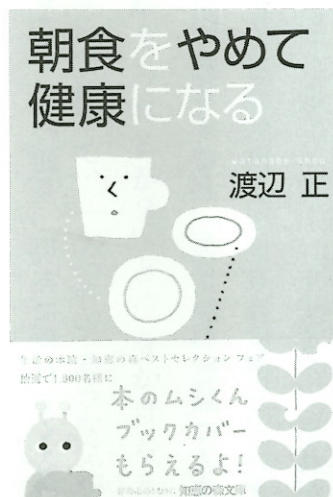
けれども朝食抜きで100%誰でも体の調子が良くなるというのはうそだ。中には朝食を抜いたために体重が激減し、本当に骨皮筋衛門になってしまう人がいる。そのような人のた

めには、その解決法を春秋社から出している『朝食を抜いたらこうなった』に書いているので、そちらを読んで欲しいと親切にそこまで書いています。

朝食を抜くと健康になる、と説くお医者さんは他にもたくさんいます。二、三の本を紹介しておきます。

『朝食をやめて健康になる』

渡辺正 著／光文社



『やせる!病気が治る!石原式「朝だけ断食」』

石原 結實 著／日本文芸社

編集 後記

十号の会報をお届けします。会員数がきりよく百名、二百名に達することに、講演会・親睦会を開こうと事務局で話し合っていました。第一回の親睦会を開くまでに、何と二百名に達してしまいそうです。だから、第一回は会員数百名達成記念でなく、二百名達成記念の会と言ってもよいくらいです。皆様のご愛顧を感謝します。

第一回の親睦会の申込者数も、すぐに定員五十名に達してしまい、会場の都合でそれ以上の申し込みを受け付けることができず、大変心苦しいのですが、お断りしなければなりませんでした。本当に申し訳ありません。次回ももっと広い会場で開催しなければと考えています。

【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