

# 200歳万歳!

## 200歳まで生きる会 H十八年十一月第六号

### ◆抗生物質より効力のあるインフルエンザ撃退法

現在、ウイルスに感染した場合には、抗生物質を用いた治療が通常行われています。ところが、このウイルス感染でさえ、簡単に自分で治してしまう方法があるのです。

そもそも人間の体は七〇%が水です。これに働きかける一番の特効薬とは何か?実は、水にほかなりません。

水はそのまま飲んででももちろん大丈夫ですが、ウイルスやインフルエンザに感染した場合は、お湯。しかも、熱々のお湯で飲むのが効果的です。ただ、高齢者や特定の病気をかかえた方は、無理せずに白湯程度で飲むようにするとよいでしょう。

また、飲む量はとにかく大量に飲むことです。

この、熱々のお湯で免疫力を上げる方法、毎日バケツとにかくたくさん飲んでいれば、効果は絶大なのです。また、水は市販のものでも水道水でもかまいませんが、かならず熱々にすることがポイントです。冷やして飲んではいけません。

二〇〇六年明けてすぐ、インフルエンザが流行していましたが、東京に出張中だった私も感染してしまい、激しい吐き気とともに、ホテルのベッドから起きて四メートルくらい歩くとバタッと倒れてしまい、そんな程のひどい状態に見舞われました。が、この方法、熱湯をバケツで五杯くらい飲んでお陰で、二日後には完治して

いました。(…バケツで飲んだわけではありませんが。それにしても奇跡的です)。

同時期、私の知人もインフルエンザにかかってしまいました。お湯をガバガバ飲むようにアドバイスしたのですが、彼女は病院へ行つたのです。そこで処方された薬を飲んで、すぐに体調は回復したようでした。

ところが、二ヶ月後に彼女は全身にひどいアレルギー症状が発生し、包帯でグルグル巻きの状態になってしまいました。

薬を服用後、そのときのインフルエンザはなんとか止まったようには感じられるのですが、別の症状を誘発してしまつた危険性があります。この場合は、もともと彼女が持っていたアレルギーが引き出されてしまったのでした。

### ◆お祓いよりも効力のある除霊法

毎年十二月になると、植林と発掘調査でエジプトを訪問しています。

エジプトには、王家の谷という歴代の王様が眠る広大な墓地があることはご存知の方も多いのではないのでしょうか。

実は、こうした場所へ行くと、とたんに体調を崩してしまふ人がいます。いわゆる憑依体質の人などがそれです。

ある年同行したメンバーの中にも、こうした体質の女性がいいて、案の定、王家の谷に着き、墓地が近づくに連れて、その彼女はぐったりと座り込んでしまいました。

彼女は一旦ホテルへ戻り、そのまま休んでいたのですが、それでもなお体調不良は続き、激しい嘔吐にみまわれました。

そこで急遽現地の医者を呼ぶことにしました。駆けつけた医者は、おもむろに彼女の腕に注射を打っていました。これは非常に即効性があり、彼女もまた元気を取り戻した。かのように見えただけですが、効能は二時間だけでした。二時間経過すると、再び激しい嘔吐が彼女に襲いかかってきたのです。

ルクソールからカイロに帰るまでは飛行機での移動になるのですが、彼女はもう顔面蒼白。そこで、カイロ到着後の宿泊先のホテルで、私はボーイに頼みこんで熱々のお湯を大量に作ってもらつことにしました。

そのお湯を彼女にバンバン飲ませたのです。

二〇分後、先ほどまでみんなが心配するほどぐったりとしていた女性が、なんと立ち上がって歩けるほどになつていたのでした。

病気のみならず、こうした霊障にも、熱々のお湯は効果絶大なのです。単純すぎて逆に信憑性に欠けるように感じるかもしれませんが、お守りやお札で効き目がなかった方などは、試してみる価値はあります。

またこれには、バリア的な効果もあるため、そうした体質の人が、あまり気持ち良くない場所から出向くという場合には、前もって飲んでから出かけるようにするとよいかもしれません。



首藤 尚文(しゅとう なおたけ) プロフィール 青森市生・蠟座建築家、数学者、ディアナサンダイヤモンド開発者。シュトレン幾何学による未来炭素薬他を、東北大学金属研究所川添研究室と開発中! (化学分野) 又、シュトレン数列の黄金曲線による未来コンピューターシステム (7 進法) を元マイクロソフトプログラマーと (現在より8倍早いプロセッサ) を開発中 (システム工学分野) 著書に「ダヴィンチの黄金ピラミッド」、「モナリザを解く」「政宗の黄金の城」著書については、一般書店完売のため銀座ショールームにお問合せ下さい。  
TEL: 03-3289-0144



# 特集記事

## 「ヴェーダの話」

人間は不思議な力を体内に秘めています。でも、大抵はそんなことは知らなくて人生を終えていきます。そういう力に憧れ、行をしていく人々がいて、その代表的な人々が通常仙人と呼ばれる人たちです。

仙人たちはどんな行をするのでしょうか。そのような行の仕方を説いた書物があるのです。それが古代インドで書き著されたヴェーダです。ヴェーダはインドの古典です。

ヴェーダには、リグ・ヴェーダ、アユール・ヴェーダ、タヌル・ヴェーダの三種があります。アユール・ヴェーダは、「生命の科学」を意味し、タヌル・ヴェーダが「弓の科学」、つまり「武の科学」を意味します。

ヴェーダは、精神の集中は驚くほど不思議な力を人に与え、人は精神を集中する行によって、霊妙な力を得ることを説いています。ヴェーダの説く精神集中の行を学んでみましょう。精神集中の行は、まず呼吸から入ります。呼吸に人間の不思議な脳力を引き出す秘密があるのです。

呼吸によって、体内にプラナ（宇宙のエネルギー）を取り込むことに秘密能力を開く鍵があるのです。体内には呼吸によって開ける不思議な仕組みが隠されているのです。それを知らない、その不思議な力を引き出すことはできません。知って学び、行すれば、誰でもその秘密の能力を

自由に使える体の仕組みになっているのです。

呼吸を学ぶことによって、体に起こる変化について学びましょう。そのためにもう一つ知るべきことがあります。それは私達の体が肉体とエネルギー体の二重構造になっているという事実です。そうして呼吸をする時にもう一つの体を意識することが大切なのです。呼吸をしながら同時に宇宙エネルギーを吸う息と共に取り込み、体内の気（宇宙エネルギー）を高めていく意識をすることが大切なのです。

一つの実例を紹介しましょう。バニー・シーゲル博士は、瞑想によって気を自由にするトレーニングを試みていました。

ある晩のことです。ベッドの上で瞑想し、マントラを心の中で唱えていると、博士の横で寝ていた二匹の猫が、いつもと違うことに気づいたようで、二匹とも目を覚まし、警戒心をたぎらせて辺りをうかがっている様子を見せました。別の部屋にいた奥さんも、異様なエネルギーを感じたらしく、ベッドルームに駆け込んできました。

このことから博士は、宇宙エネルギーが本当に存在し、そしてそれがどのように起き、周りのものに感じられ、反応されるか体験できた、としておられます。

瞑想し、宇宙エネルギーで意識を動かすトレーニングをすると、脳内にアムリタの分泌が行われるとヴェーダは説きます。アムリタというのは、脳内の麻薬物質で、イメージ呼吸によって、脳内にアムリタやその他の未知の物質が分泌されるということです。この分泌物質によって、私達の表層の意識が抑制され、深層意識を使いこなす力が生まれるのです。私達のもう一つの体は、気（宇宙

エネルギー）でできていて、これは深層意識に働くイメージによってコントロールされるのです。

人はイメージによって、気（宇宙エネルギー）をプラナをコントロールすることができ存在なのです。このプラナを集め、プラナを自由に使いこなせるようにするのが精神集中の行です。

プラナは瞑想・呼吸によって集めます。ヴェーダにはその呼吸法が四十種類も書いてあります。

まず、精神集中のための初級の呼吸法から学びましょう。

### 初級の呼吸法

①まず、息を吐きましょう。体を二つ折りにして、できるだけ多くの汚れた気を出します。汚れた気をすべて吐き出すイメージをしましょう。

②体を起こしながら息を吸います。できるだけ長い時間吸います。

大量に気が取り入れられるようになります。

③吸った気を丹田に貯めるイメージをします。

吸った気を丹田に押し込むイメージ。

④丹田に貯めた気を少しずつ吐きます。

最初は吸うのに十秒、吐くのに十秒、それを次第に長くして、それを二十秒ずつ、三十秒ずつ目標は吐く気、吸う気を一分ずつにしていきます。

⑤②の呼吸法を毎回五〜十回やって、吐気・吸気を伸ばしていきます。

この呼吸法の後に、ローソク視トレーニングを行ないます。

ローソク視トレーニングこそ、精神集中の行なのです。



## ローソク視トレーニング

①まず、目の先1mのところに火をともしたローソクを立てましょう。

②目を半眼に見つめます。まばたきをせず、ずっと見つめます。少なくとも三十秒以上。

③三十秒経ったら、残像を見続けます。(心の目で見る)

このトレーニングをひたすら続けましょう。何も考えず、ひたすら見つめます。

すると精神集中が行われます。

そうして目を閉じて、炎が見えるようにします。一度消えた炎が、またイメージで見えるように。いつでも目を閉じると、ローソクの炎が見えてくるようにしましょう。

ローソクの炎には、外側から黄・紫・黒と三段階の層があります。その黒い部分が目の高さと同じ高さになるようにし、じつとそれに視力を集中させます。

集中すると、あたりのすべてのものが見えなくなるまでに集中できるようになります。

床につく前に、たゆまずこの訓練を続けましょう。三か月も経つと、いつでも目を閉じれば炎がイメージで出せるようになります。すると、目を閉じて何かをその集中状態で凝視すると、その物がぼんやり透視状態で表されるようになります。透視力の芽生えです。

そこでローソク視トレーニングのあとに、必ず透視トレーニングを行うことが重要です。

## 透視トレーニング(バイナリー)

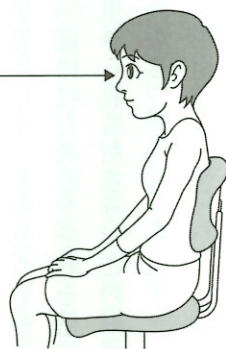
透視トレーニングのためには、トランプを一組

用意しましょう。よくきつて、上から十枚取り出します。そうしてそれを透視する訓練をするのです。

取り出した十枚を手を持ち、一枚ずつ赤か黒か色を透視して分けていきます。十枚透視し終わったら、何枚正しく透視できたかを記録します。

これを十回行って、全体の正解数を出しましょう。十枚ずつを透視し、十回行うわけですから、全体で一〇〇枚透視することになります。一〇〇枚のうち六十枚以上、正しく透視できると、六十点以上の正答率になります。六十点以上正答できるようになることを目指して、三か月続けましょう。

すると、嫌でも新たな透視回路が開けます。三か月といわず、六か月、九か月と続けましょう。忘れずに毎日の成績を記録していきましょう。確実に自分の透視力が伸びていくのが実感されます。



## 透視力トレーニング

ニングは、自転車に乗る練習をするのと同じで、訓練によって身につく技術です。一旦身につくと、それは新しい能力を開発し、身につけたことになったのです。

# 長生き物語

## 「仙人伝(2) 彭祖(ほうそ)」

彭祖は、中国の仙人伝として知られる「列仙伝」「神仙伝」の二冊の書のうち、神仙伝の巻一及び、道教の書「莊子」に登場します。夏王朝の頃、仙道を極め、殷王朝の末期には、七六〇歳に達し、しかも青年の外見を保っていたという仙人です。彼は熱心に房中術を研究し、またさまざまな丹薬を作る術を心得ていたので、その道の大家とみなされていました。

彼は外見を飾らず、名声を求めず、のんびりした日々を送ることを何よりも大切と考えていました。

若い頃から各地を周遊し、車馬はあるのにいつも歩いて旅をし、数十日でも数百日でも食料を携えないで平気です。家に帰れば、彭祖はいつも、息をつめて腹式呼吸をしていました。早朝から日中にかけて正座を続け、腹式呼吸をすること数十回、それから日常の動作に移るのが普通でした。

彭祖のうわさを耳にした王様は、彼を大臣に任命しようと思い、何度となく使者を使わせました。しかし彭祖は病気を口実に王様の申し出を断りました。でも王様はどうしてもあきらめられず、采女という女官を彭祖のもとへ送り、長生きの方法



を質問させました。采女が多少なりと養生術を心得ていたので、彼女なら彭祖から話を聞きだせるだろうと考えたからです。

彭祖は彼女の問いに答えました。「たとえ方術を知らなくても、精神を養い、丹薬などを用いれば、ある程度長生きすることはできます。

けれども、正しい男女の交接の方法を知らなければ、いくらありがたい薬を飲んだところで、無駄だというものだ」

そこで、采女は正しい男女の交接法とはいかなるものかと尋ね、彭祖はそれに答えました。

「陰陽の道理にのつとることです。男と女が互いに交わるのは天と地が互いに生成し合うのと同じことです。天地は、昼は別れて、夜会います。

一年に三六五回交わって精気が和合し、無限に万物を生み続けていくのです。人の場合も同じことです。ただし欲望に惑わされないこと。欲望の開放と抑制を自ら調整できれば寿命を減らすこともないでしょう」

采女はさらに房中術を伝授され、王様の下へ帰りそれを伝えました。王様は早速、それを試みたところ、やがてそれはすばらしい効果のあることがわかりました。

王様は大変喜びましたが、次第にこれは秘密にするべきではないかと考えるようになりました。

王様はこのすばらしい房中術を独り占めにし、自分ひとりが長生きしたいという考えに取り付かれてしまったのです。

そして、「王様はなんと彭祖の術を伝えるもの

は死刑に処す」、という御触れを国中に発しました。さらに、彭祖さえも殺して、伝承を絶とうとしました。それを知った彭祖は国を去り、以後、彭祖の行方を知るものはいなくなりました。

彭祖の言葉で伝えたい言葉があります。

「人が人としての気を受ける限り、たとえ方術は知らずとも、気を養うこと適切ならば、常に一二〇歳にはなれる。それまで生きられないものは早死にじゃ。多少とも道がわかったならば、二四〇歳にはなれる。それを倍にすれば四八〇歳まで生きられるだろう。この道理を究め尽くせば不死になる」

彭祖の術を習った王様は、彭祖の術を始終実行したわけではなかったけれど、それでも三〇〇歳の寿を得て気力壮健であったといえます。



彭祖

## 「ヒマラヤに伝わる秘 密の若さを保つ法」

人里離れたヒマラヤの僧院に、密かに伝えられてきた、永遠に若さを保つ、古代チベットの秘伝「5つの儀式」(五つのとてもシンプルな体操)のことが「若さの泉」という本に書いてあります。この本の内容をご紹介します。

ある時、この本の著者のケルダー氏は、公園のベンチに座って新聞を読んでいた。そこへ六十代後半と思われる旧英国陸軍の退役軍人で、外交官として活躍したこともあり、地球の隅々まで旅をしたことがあるという、ブラッドフォード大佐が、杖をついて歩いて来、おもしろい冒険談を聞かせてくれたのです。

二人は再会を約束して別れ、二人の間には深い友情が芽生えることになりました。著者のケルダー氏は、こうして知り合った友人から、ヒマラヤに伝わる「若さの泉」の秘密を知ることになったのです。

大佐は「これからそのヒマラヤの僧院を探し出し、永遠に若さを保つ秘密を真剣に探すことに決めた。一緒にその探検に加わらないか」と誘いました。著者のケルダー氏は、最初は興味をそそられたものの、実際問題を考えて、結局は同行を断りました。

さて、数年経ってからのことです。大佐はまだ



その場所を発見していませんでした。でもあと一步で「若さの泉」を発見できることを信じている、と手紙にありました。

それから数か月後のことです。二通目の手紙が届き、その手紙を読んだケルダー氏は、書かれた内容をほとんど信じていることができました。大佐は「若さの泉」を発見したばかりか、それをアメリカに持って帰るというのです。

二か月後、ケルダー氏の家の玄関のベルが鳴りました。そうして入ってきた人を見て、ケルダー氏はがっかりしました。期待していた大佐ではなく、別の若い見知らぬ男だったからです。でも、その人は言います。「私を待っていたのではなかったのかね。私の顔をよく見てくれ」と。

なんと、その若者はかつて白髪で、杖ついていた大佐だったのです。

翌日、大佐の泊まるホテルの部屋に行ったケルダー氏は、大佐からすべての秘密を学びます。たった「5つのチベット体操」をするだけで、老化を逆転し、若さを取り戻すことができるのです。それは、人体に隠れて存在する七つのエネルギーセンターを正す「5つの儀式」を続けることで、三十日で効果を体感できるというものでした。

## 人体には七つのエネルギーセンターがある

この本は、老化現象は逆転できる、というちょっと考えただけでは不合理な考えを受け入れられる人だけが読む本です。

普通の人は、年を取ることに肉体が老化してい

くのは、自然現象でしかたがないとしています。でもこの本は、それは単なる思い込みとしています。人間には七つのエネルギーセンター（七つのチャクラ）があり、ここを活性化すると、逆転現象が起きるとしているのです。しかもそれがたった五つのとてもシンプルな体操によつてです。この本の説くところを聞いてみましょう。

人体には七つのエネルギーセンターがあります。通常、これをヒンズー語では、「チャクラ」、英語では「ボルテックス」、日本語では「法輪」といっています。チャクラはホルモンを分泌する内分泌腺にあり、ホルモンの分泌を促進する働きをしています。老化の過程も実はここに関わっているのです。チャクラは人体の機能の全体を統御しているところなのです。

第一のチャクラは生殖腺にあります。第二は腹部のすい臓のところ、第三はみぞおちあたりの副腎に、第四は心臓部の胸腺に、第五は首の甲状腺に、第六は脳の基底部にある松果腺に、第七は脳下垂体にあるとされています。

若くて健康なときは、チャクラは早いスピードで回転し、プラーナと呼ばれる活力に満ちた生命エネルギーを製造しています。ところが、加齢につれてこの活力に溢れた生命エネルギーの流れが抑制されて、通り道は塞がれたりします。これが老化の始まりです。

回転が活発であれば、エネルギーは外に向かって肉体を超えて発散されます。不健康、病弱、老

人の場合はこの内なる生命エネルギーは。体表まで到達しなくなります。そこで若さと活力を回復するのには、このエネルギーセンターの回転を再び正常に戻すと良いのです。そのために最も効果的な「5つの儀式」（5つの体操）がヒマラヤの山中に密かに伝わっていたのです。

以下、そのやり方を紹介しましょう。

第一の体操は垂直に立ち、両手を床と水平になるように伸ばし、めまいを感じるまで、身体をグルグル回転させます。方向は必ず時計回りであること。回る回数は、最初は六回にしましょう。それ以上は目が回りすぎて、気持ちが悪くなります。慣れるに従って、回数を増やしていきます。それでも回数を二十回以下に抑えること。もしめまいがひどく、座りたい、横になりたいと思えば、そうすること。とにかく、最初は回数を少なく、慣れるに従って何回でも回転できるようにします。この回転をするだけで、エネルギーッシュになる秘密があるのです。

第二の体操は、床に仰向けになって横たわり、両腕は身体に添って伸ばし、手の平を床に合わせます。指は開かず閉じておくこと。第二の体操からは、呼吸が大切な要素となります。鼻から息を吸いながら、頭を持ち上げ、あごを胸にぴったりつけます。同時に足を伸ばしたまま両足を床と垂直になるように持ち上げましょう。そうして今度は息を吐きながら、頭と足をゆっくり床に下ろします。下ろしたときはすべての筋肉を緩めること。



これを最初は三回繰り返ししましょう。呼吸が力ギです。

第三は、第二の体操に続けてすぐ行います。膝を曲げ、足は後ろに伸ばして、床に立ちます。足先は指を立てること。上体は真っ直ぐ、手はお尻の下の大腿筋に添えること。その状態で息を大きく吐きながら、頭を前に曲げていき、あごを胸にぴたりとつけます。次に、息を吸いながら、首をできるだけ後ろにそらしします。上体も弓状になるように、後ろにそらすこと。太ももに添えている両手で、身体を支えます。十分そらしたら元に戻しましょう。これも三回。

呼吸が力ギです。前に曲げたときに息を吐き、後ろにそらしたときにできるだけ深く吸います。目は閉じ、心を空白にして、意識を心の内奥に集中させましょう。

人は普通、加齢とともに老化していきます。しかし内面を見つめるこの作業で、老化は自然の法則ではなく、若さを取り戻すことが可能なのです。生命は抑制できない物質の世界の法則にしたがつているものと考えがちですが、それは単にも思い込み過ぎないとヒマラヤの僧院の聖者は説くのです。ここまでの三つの体操で、流れを逆にすることができるということです。しかも短期間に。

次は第四の体操です。足を前に伸ばして座ります。足先は三十cm広げて。手の平は床につけて前に伸ばし、上半身は直立させます。息をゆつくり

吐きながら、あごを胸につけます。次にゆつくり息を吸いながら頭を後ろにそらし、同時に腰を持ち上げ、動体が床と水平になるまで持ち上げて、息を止めます。いわゆるブリッジの形を作るのですが、身体を支える手と足が床に垂直になるようにします。ちょうど机のような形になります。できるだけ息を止めた後、息を吐きながら元に戻ります。

第四の体操は呼吸の静止が入るのが第二、第三の体操との違いです。

第五の体操は、床にうつ伏せになります。手と手、足と足の間が六十cmほど開けておくこと。次に息を吐きながら、手の平と足の指先を支点にして、腰から下はそのまま、背骨をできるだけ反らすように床から浮かします。続いて息を吸いながら、腰を中心に身体を持ち上げます。ちょうど富士山のように、逆V字型の山ができます。この時、あごは胸にぴたりとつけるようにします。足底は、ぴったり床についていること。この動きの間、深く息を吸うこと。次に息を吐きながら、元の姿勢に戻します。慣れたら、この体操をする間、床に身体をつけないで、腕立て伏せの要領でやること。これもやはり三回繰り返ししましょう。

この「5つの体操」を一週間続けると、年をとった人でも簡単な体操だと感じるようになるでしょう。

この体操の仕方を聞くと、普通、人はそれを単

に筋肉の収縮運動だと思うでしょう。でもそうではないのです。この「5つの体操」の本当の目的は、チャクラの回転スピードを正常にすることにあるのです。老化していく体を、二十五歳の健康で強壮な男女のスピード回転と同じにさせようとするところにあるのです。

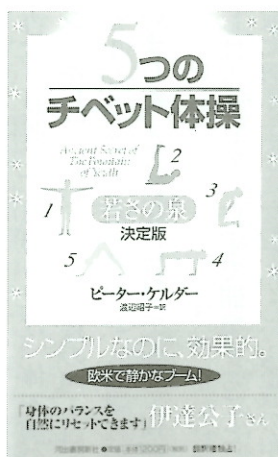
もしチャクラの回転が目に見えるとすれば、加齢に伴って、チャクラのエネルギー回転がひどく落ちていくことに気づくはずですが、この体操をすることで、七つのチャクラの回転が正常になることを理解しましょう。

この「5つの体操」は、最初の一週間は、一日に三回ずつ行うこと。それから一週間ごとにそれぞれの回数を二回ずつ増やしていくこと。つまり二週目は五回、三週目は七回、四週目は九回というように増やし、二十一回になるまで増やしていきます。第一の身体の回転は、ひどくめまいを感じないだけ回ればよく、しまいはフルに二十一回回れる時がやってきます。

この体操は、朝か晩に一回やればよく、慣れると朝晩両方やつても良いのです。四か月経ったら、朝は二十一回、夜は三回でも良く、逆に朝は三回、夜は二十一回でも良いのです。もし一度に「5つの体操」をするのが無理なら、二つに分けて朝と晩に半分ずつでも良いのです。この体操を時間をかけて忍耐強く行えば、最終的に「5つの体操」を一日に二十一回全部できるようになります。

この体操の効果は強力です。他の運動をしているなら、併用すればよいのです。どんな運動でも





「5つのチベット体操～若さの泉～決定版」  
ピーター・ケルダール著／河出書房新社

構いませんが、特に心臓の血管を鍛える運動が、身体を若く保つのに役立つことを知っておきましょう。この運動の効果を高めるのに、大切な二つのことがあります。一つは、リズムカルな深い呼吸をすること。もう一つは体操の後、ぬるま湯につかり、身体を心から冷やしてしまうようなシャワーや水風呂を使わないこと。もう一つ大切なことは、一週間に一日休んでも良いが、出張その他の用事で旅に出ている、必ず続けること。この「5つの体操」を始めると、自分が徐々に若返り、多くのエネルギーが湧き出てくるのが分かるようになります。

ケルダール氏のあった大佐は、最初は白髪の老人であったのに、この体操をすることによって、なんと見事に若返ったのでした。

この本には、まだまだ秘密の話が書いてあります。それは次回に。

## 良書推薦コーナー

### 「100歳食入門」

永山久夫著／家の光協会

一〇〇歳まで生きる知恵は、まずなんと言っても食にあります。食べ物次第で人は短命に終わったり長寿を保つたりできるのです。

長寿を保つために必要な食用法は、古代人に学ぶにしくはありません。まず、不老長寿法は、卑弥呼に学べ、とこの本は説いています。

卑弥呼のことを書いた「魏志倭人伝」というのがあります。この本に次のように述べてあるのです。

「倭人(古代日本人のこと)は長命で一〇〇歳あるいは八十〜九十歳まで生きるとしてあるのです。その不老長寿のなぞを解く鍵の一つが、「冬も夏も生菜を食う」としてあり、生菜とは何であるかが問題です。

生菜とは、食べ物を生か生に近い状態で食べることを考えてよいでしょう。すると、魚肉ではさしみを食するということになります。中国では、魚をさしみて食する習慣があまりなかったもので、日本人の生菜をする習慣に驚いたのでしょう。

古代の食事は、「土産土法」といって、その土地で採れる新鮮な季節のものを中心に、その土地で伝わる料理法で食べる。それが日本人の体質にもっともよく合い、食を通して感性を豊かにしてくれる和食

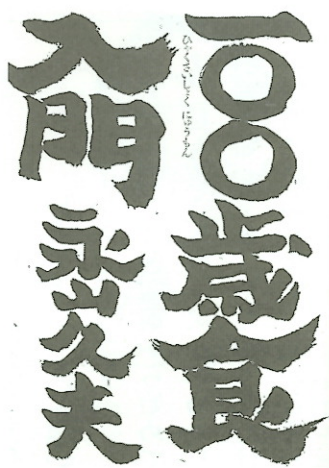
文化の土台となつているものです。穀物のほかに大豆や魚介や野菜、山菜、きのこ、海藻類などが、その中心です。

この土産土法といわれる生菜食法が、古代から日本人に伝わる、もともと日本人の体質に適した食法であり、世界一の長寿食なのです。

「魏志倭人伝」から一五〇年ほど後に、同じく中国で出された「後漢書倭伝」と言う本にも、「倭人の多くは長生きで、一〇〇歳以上まで生きるものはなはだ多い」としてあります。この本には、日本人の食養について、「冬夏菜茹」とあり、季節ごとの野菜や山菜を食養としていたことを書いています。

野菜を採る量と寿命との間に相関関係があるのです。

この本には、そのような記述を枕に、長寿のための生菜食法について、細かく記述がしてあります。



「100歳食入門」  
永山久夫著／家の光協会



## オルゴン情報コーナー

○S・Sさん

「恩光63」を愛用しています。昼間は経営している美容室に設置して磁場を上げ、体不調の方にはヒーリングをしています。お客様の四十肩を施術して、手が上がるようになった時は、皆さんびっくりされていました。夜は自宅に持って帰って夜使用しています。

しばらくして、自宅で開業することになり、ずっと家に置くようになってから、家族の中で画期的な変化がありました。まず、一週間ぐらいの間に息子の友だちが全部入れ替わったのです。そして担任の先生がわざわざ電話をしてこられ、「○○くんが急に明るくなって元気になりました」と話されたのです。本当に驚きました。本人も兄弟も「恩光63」がきからの変化は自覚しているようで、何かあると「恩光63」を持っていくようになりました。

その中でも印象に残っているのは、子どもがパソコンに水をこぼしてしまい、動かなくなってしまういました。主人はパソコン関係の仕事をしているので、「これは絶対に直らない」といっていました。

子どもたちは、「今までも直ったから絶対大丈夫」と言つて、「恩光63」をパソコンの上において、三日後…、正常に動き出しました。これには、今まで波動を信じていなかった主人も脱帽でした。

他にもDVDやプレステを落として、完全に制御不能やスイッチの誤作動で使えなかったものが、元に戻りました。不思議ですが、これは本当に起きたことです。

そのミラクルな波動力の「恩光63」と「バイタルライト・15」を接続して、さらに家中を癒しの空間にしたいと思います。

## 会員様からのお言葉

—「クンリン・ネイゴン」にはびっくりしました。こういうびっくりすることは大好きです。早速、今日から実践し始めました。一日一時間、そのあとの十分、二十分の丹田呼吸は時間的に「？」ですが、やってみるとすごく気分が良かったです。すばらしくハッピーな情報をありがとうございます。

—「クンリン・ネイゴン」にはびっくりしました。毎日一時間続けるのはちょっと大変なことかもしれませんが、その過程で得られるものがあれば、モチベーションが高まり、すごいことになる可能性があると思いました。

—「クンリン・ネイゴン」をやってみると意外に一時間経つまでできました。

## 投稿大募集!

### ●入会申込動機欄から

- 目から鱗の発想で面白いと思いました。
- スピコンで七田先生の話に感銘を受けて。
- 月間Hadoの七田先生の記事で知って。
- 長寿の行法を得たい。
- なんと素晴らしいことかと。
- 未知なる人生が開けそう。
- 会の趣旨に大賛成で。

## 編集 後記

ある席で「若さの泉」の話をしたら、「自分もそれをやっている」という人に会いました。とても調子がいいそうです。

実は、私も二週間前から始めているのです。私も若さを取り戻し始めました。良い情報を知っても、ただ知っただけでは机上の学問で終わります。良いと思ったら、やはり実践してみないと…。

「クンリン・ネイゴン」を早速実践しておられる人々から、これはよいと喜びのお便りをいただきました。こういうお便りに接すると、会報を出している意味がある、と自覚させられ、とても嬉しくなります。このようなお手紙、大歓迎です。ご報告をお待ちします。

### 【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