

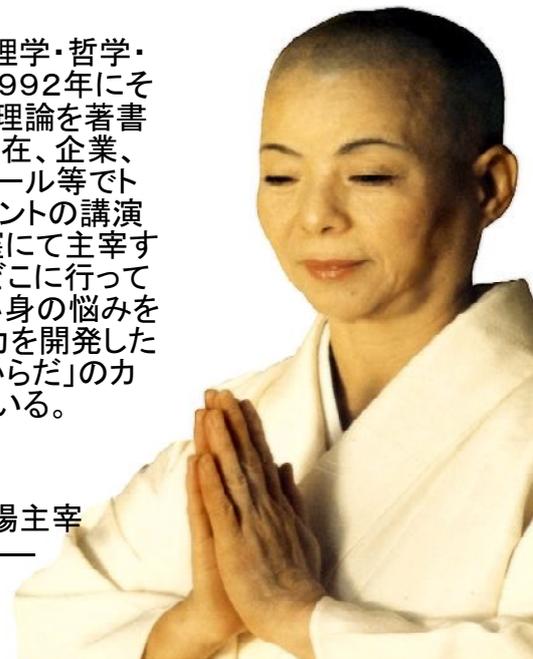
# けやき

第26号(2009年夏号)

発行日:平成21年6月  
発行者:心健導場主宰 天明  
住所:〒167-0052  
杉並区南荻窪2-7-12  
TEL:03-3334-2527

宮崎県出身。深層心理学・哲学・東洋医学を研究し、1992年にその集大成<3と97>の理論を著書「いのち」に著した。現在、企業、団体、カルチャースクール等でトータルヘルスマネジメントの講演活動を行う。東京荻窪にて主宰する「心健導場」では、どこに行っても解消されなかった心身の悩みを持つ方から、自己能力を開発したい方に、「こころ」と「からだ」のカウンセリングを行っている。

天明 てんめい  
心健導場主宰



死に方を考えないから、  
生き方が見えてこないのです

「天明講演会」は、5、6名での法和の会からスタートして、30年を迎えました。そして、四谷三丁目で7年間、五反田にきてはや3年です。この7月には、350回目の講演を迎えることとなります。

この間、私が皆様に一貫してお伝えしてきたのは、「命の尊さ」です。

多くの方は、自分の「死」はずっと先のことと思って生きているか、死ぬことより今を生きる方が大変とっておられるでしょう。今は特にそうです。死ぬことより、生きることの方が大変とと思っている人が多いと思いますが、そうではないのですよ。

「自分がどういう死に方をしたいかを考える」  
これが、今年お伝えしている“間(ま)”になるのです。

分かりやすく申し上げれば、病気で病院で死ぬか、自宅で老衰で死ぬか。いずれはどちらかに決めなければならないのです。

死は、今日、来るかもしれません。

死を先に学ばないで、今日をどう生きていいかばかりを考えるから、文句が出てくるのです。

自分がどういう死に方をするか決めれば、自分の生き方、今日をどう生きるかが変わってきます。

病気になるくなければ、暴飲暴食をしないと、夜遊びはしないと、タバコは吸わないとか、ライフスタイルから変えなければなりません。しかし、大抵の人はそんなことまで考えていません。やりたいようにしています。

病気になるって初めて気づくのです。

それで死ぬ人もいれば、手術で生きる力を半分失って残りの人生を生きる人もいます。

自分がどのように死を迎えるかを考えれば、日々の意識は自ずと変わるはずですが、この大切さを私はいつも元旦にお伝えしてまいりました。「全生時」の迎え方です。自分がどういう死を迎えるのか、死んだ後にどうしてほしいのかを1年に一度見直して、書き遺しておくことです。年始の講演会で「書き遺している人はいますか」とお伺いしますが、殆どの方がやっておられません。残念なことです。死んでからでは遅いのです。

書き遺せないのは、自分の死に方を決めていないからです。

どういう死に方をするか決めれば、どう生きるかを考えることとなります。

私がお伝えしているのは、基本の基です。  
もう一つ、「命の尊さ」についてお話しておきます。

最近、死産とか、喘息、アトピーになる子供たちがなんと多いことか。

そして当たり前のように、国におんぶする。

これがおかしいのです。

そのような子供にしたのは、誰ですか。

そういう赤ちゃんを生む母体を作ったのは、誰ですか。

自分が結婚するまでに不摂生な生活をして、「羊水」が濁っているから子供が辛い目をするのです。お母さんの生き方が子供に出ているのです。自分本位で生きてきたことが子供の病気という形で出てくるのです。国のせいではないですよ。薬のせいではないですよ。

何が原因なのかに気づかないで、要求するばかり。それを国が面倒みるから、ずっと続くのです。

途上国ではどうしているのでしょうか。日本のように面倒はみれません。だから、死んでいきます。それが当たり前なのです。そういう子供を産んだら、自分が反省しなければいけない。それを面倒みるから、親が反省しないのです。



☆ 死に方を考えないから、生き方が見えてこないのです

病氣もそうです。

不摂生をしていて自分が病氣になって、治らなければ医者責め。訴える。とんでもないことです。子供が病氣になったのも、自分が病氣になるのも、それはあなたが5年前、10年前の生活をどうしていたかに原因があるのです。医者をどうこう言う前に、反省すべきことがあるでしょう。

そして、生まれてきた子供に対しては、親だけではなく、周りの大人たちが見守らなければいけません。地域で子供は育てるのです。最近、DV(家庭内暴力)で子供が虐待されている事件が増えていますが、それは親だけではなく、近所の人とも同罪なのです。

「子供の泣く声がしていた」とか、「そんなことがあるなどは感じていた」とか、インタビューで言ってほしくない！一言、その家に行って手伝えることはないか聞くとか、手紙でも入れるとか、悩みを聞いてあげるとか、何かできるはずですよ。何もしないのは、他人の子供と思っているからです。

でも、その子供はいずれ大人になります。社会の一員になって、医者になるかもしれません。先生になるかもしれません。そうすれば、自分が面倒をみてもらうことになるのです。

他人の子供ではありません。みんな、自分の子供なのです。

そして親にも一言、言っておきます。

「乳母車」と「紙おむつ」はやめましょう。

乳母車を使うから、親子の心が離れるのです。子供は乳母車で、親は平気で携帯電話をしています。それで子供は何でやすらぎを得るのでしょうか。おかしいでしょう。ぬくもりがないでしょう。

肌と肌が触れ合うから、情愛が育ち、心の交流があるのです。親の気持ち波動となって子供に伝わるのです。泣いてる赤ちゃんをおぶうと泣きやみますね。これは赤ちゃんは十月十日お腹の中で学んでいるから、母親の心臓ですべてわかるのです。

乳母車では電車の振動しか伝わりません。紙おむつでもそうです。布おむつを洗ってたたむから、情が伝わるのです。

親と肌と肌がいつもふれあう事で慈愛の心が親も子も育つのに、乳母車、紙おむつ、粉ミルクと手抜きをして育った子供に親の面倒をみろと言っても無理ですよ。おむつのぬくもり、背中のぬくもり、父親の背中の広さで母親とは違う、大きさ、強さを感じ取るのです。

自動車、電車、エスカレーター、乗り物すべて、急停止した時、乳母車だとどうなりますか。すっ飛んでいき、周りの人にも危険です。本当に怖いことです。

乳母車ではないにしても、赤ちゃんを自分の前で抱っこしている親を見ますが、赤ちゃんで足元がみえないから石コロや階段を踏み外し、自分が転べば赤ちゃんはどうなりますか。赤ちゃんがクッションになるのですよ。

これも怖いことです。

抱っこするのではなく、背中におぶうのです。地震等で逃げる時も両手で周りを払いのけて早く走れますし、足元が見えますので、万が一、転んでも赤ちゃんは守れます。

日本人は危機管理がにぶいです。あたりまえに何事もなく過ぎていくと思っています。

常に自分の身は自分で守る

ホームの電車待ちの足の位置、エスカレーターでの足の位置、電車内での足の位置

道路では前後左右に気をはってあるく

バッグは車道と反対側に持つ

バッグのファスナーは必ずしめる

開けたままで携帯電話に夢中になるのはやめましょう

これらのことをしっかりとお伝えし、将来の日本を担う子供達を周りの大人が育てていかなければなりません。

けやきの会 創立30周年

天明が初めて話す

3と97

の講演会

2009年8月1日(土) 12.00開演

明治記念館[富士の間]

講演ゲスト 中條高德(アサヒビール(株)名誉顧問)

・天明350周年記念公演 けやきの会 創立30周年・  
**3と97で生きる**  
明るい自分が見つかるちょっといい時間！

2009年8月1日(土)

- 会場：明治記念館 [富士の間]
- 開演：11:00
- 開演：講演/12:00~14:00
- 懇親会/14:30~16:30

ほどよいこゝろあい、おり、しおどき、機会、めぐりあふ一瞬、無、の、空、ゆとり、あそび、空想、すき間、間(あいだ)、心の通ず、戦うと杜くの樹 これら窓(すべて)を ま という  
主催：心健導場 後援：荒井産科医院/株式会社 光宝堂/つるた務巳税理士事務所/株式会社 日本企業調査会/有限会社 ニセン工業/みかづき会

予約・お問い合わせ

けやきの会事務局 Tel 03-3334-2527

6月10日までにお問い合わせ、申し込みください

天明先生に、「自律神経失調症を治すには腹式呼吸しかありません」と言われ、また、「川の流れをボーと見ている」のと、私の場合は「土の上を歩くこと」とおっしゃられたので、幸い近くに多摩川がありますので、行ってみることにしました。

3月23日 主人と多摩川のマラソンコースを歩き始める

少ない距離でもいいので、初日はゆっくり30分くらいから始め、今は1時間から2時間位で途中ベンチに座り、川の流れを見たり、東京側のサクラ、足元のタンポポを何年振りかに見て感動したり、土曜、日曜には小学生の野球を楽しみながら観戦して「頑張れ」と声援を送っています。

子供の頃を思い出して懐かしくなりました。

それから、歩き始める時に誰かと会いたいなと思って歩いていたら、4日目、5日目、6日目と3日間、近所の知人に会えました。広い河原で知人に会えるなんて、「えっ」とビックリしたり、よく会えたと思えない不思議な気がしました。

4月5日 東高根森林公園に行く

木道を歩いて森林浴をする。足は疲れましたが、気持ちは良かったです。今度は一周できるようになりたいです。

4月12日 河原から実家へ行く

試しにコンクリートの道を少し歩いてみよう、河原から実家に行ってみました。膝とか腰とかが痛くなりましたが、土の上を歩くと痛くないので、それだけ土は身体にやさしいんですね。土の上を歩いて筋肉をきたえ、健康な身体になるよう心掛けます。

今では食事の支度ができるようになって嬉しいです。

それからお風呂には気分が悪くなって入れませんでしたが、天明先生から「温度を43度から41度に下げてください。大丈夫ですよ」とおっしゃられたので、ちょっと怖かったんですけど、少しずつならして全身入れるようになりました。

日常の普通のことが普通にできるようになり、幸せです。

今日一日を生かされたことに感謝して……

川や草花、子供達から沢山のパワーを頂いて少しずつ元気になることができ大変嬉しいです。

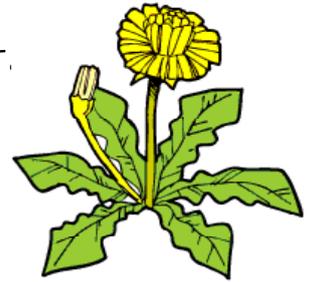
大地のパワーを感じていると、自然に腹式呼吸になっていくのがわかりました。

心が元気になると、身体も元気になるんですね。

健康な時にはわからなかったんですけど、自然のパワーって私達の心と身体に本当に必要なものだ実感しました。自然をもっともっと大切にしたいです。

天明先生には親身になって助けて頂き、心から感謝しております。

ありがとうございます。



天明先生にご縁させて頂いておりますと、1人でも多くの方にお伝えしたいと思う事柄がたくさんあり、下手な文章を皆様にお目に掛けるのは心苦しいのですが、お伝えさせていただきます。ご存知の方、ご使用されている方も多いとは思いますが、今回は【天馬】の効果についてお伝えいたします。

15年ほど前、天明先生に初めてお会いしたとき、先生のお肌がツルツルなので、失礼ながらお伺いしたところ、【馬油】をご使用していると聞きました。その際、【天馬】をプレゼントして頂きました。【天馬】は、両手につける場合、米粒くらいを伸ばし使用します。大量に使いすぎると、ベタベタして不快感がありますので、注意が必要です。

ヒビや小さなキズは一晩でよくなります。足の指など、パッキリ大きく開いたキズでも、3日程で痛みはとれ、自然に回復していきます。ヒビやキズの場合、積もるほど大量につけてガーゼなどを巻いておくと、良いようです。その際、ガーゼではなく、カットパンやコットンを使用すると、皮膚にベタリついてしまい、はがしづらくなってしまいますので、使用しないほうがよいと思います。

9年程前、導場にお伺いした時、一生忘れられないエピソードがあります。激しいお腹の痛みで苦しく、お手洗いにこもりきりになり、汗が滝のように流れ酷いものでした。その時、天明先生は冷たいおしぼりをいっぱい用意して、汗を拭いて下さり、「心配しないでいいよ、必ず通じるから」と、やさしく言って下さいました。そのお言葉に安心して、リラックスしました。本当に有難いと思いました。その際、『【天馬】を服用すると、便秘に効果がある』とお聞きし、半年程、服用を続けたのですが、今ではすっかり便秘をすることはなくなりました。

今年の2月、咳と鼻づまりに苦しみ、導場にお伺いした時、天明先生は、【天馬】をティースプーン一杯服用すると効果があると教えてくださいました。夜休む前に服用してみると、咳も鼻づまりも止まり楽になりました。さらに【天馬】を服用することで、咳と鼻づまり以外にも驚きの効果が3つありました。

1つは、4年程前から、顔と首にかぶれができ、病院で処方して頂いた薬を服用したり、塗ったりしても全く回復しないので悩んでいました。【天馬】を服用するようになってから、洗顔をしていて気づいたのですが、普段より肌がツルツルしているように感じられ、悩んでいたかぶれが回復していました。今ではまったくと言っていいほど、かぶれができなくなりました。

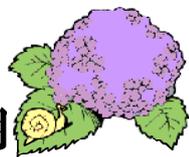
2つめは、27年程前から、ひどい花粉症で辛い思いをしてきたのですが、やはり【天馬】を服用するようになってからは、まったくと言っていいほど感じられません。今年の春はとて楽に過ごせました。

3つめは、10年前に、癌で入院し退院後の定期検診で、悪玉コレステロールの数値が高く、なかなか下がらずに困っていたのですが、【天馬】を服用するようになってから、検診の度に、少しずつ数値が下がってきています。今月の検診が楽しみです。

私自身、これだけの【天馬】効果を実感しているので、家族などにも勧めています。孫のみく(2歳)は、咳と鼻づまりをよく起こすのですが、2~3回寝る前に【天馬】を綿棒の先で少量飲ませると、よくなります。主人は慢性の鼻炎で、いつも片方の鼻がつまっていたのですが、【天馬】を服用することで、つまらなくなりました。会社の事務員も、咳や花粉症がよくなったと喜んでいました。

1.2回の使用でよくなるからとあきらめずに、気長に続けていると、知らない間によくなっていることに気づくと思います。

# 天明・活動報告



## 2009年2月～2009年5月

- 2月 1日 苗場スキーへ(～3日)  
 5日 天明講演会  
 21日 南木曾・中津川講演会(～22日)  
 ボランティア 中津川ナーシング・ピア特老  
 26日 8 商標登録 息吹会

(操法) 13日、15日、17日、18日、20日、24日  
 (出張操法) 6日板橋、16日八潮、20日八潮、23日中津川、  
 26日九段～平河町、27日板橋、28日八潮

- 3月 5日 天明講演会  
 6日 劉影先生へ  
 11日 けやき発送  
 19日 タイ・バンコックへ(～27日)  
 ワットポーマッサージスクール  
 スクムビット校へ入校  
 修了証  
 29日 大野先生60歳祝

(操法) 2日、10日、13日、14日、16日、  
 17日恵那市に遠隔操法 18日、28日、  
 (出張操法) 1日板橋、6日板橋、9日八潮、11日順天堂病院、  
 12日八王子、13日板橋、順天堂病院、  
 14、15、16、17、18日順天堂病院、  
 30日渋谷日赤病院、31日八潮

- 4月 2日 天明講演会  
 3日 中津川へ ツカサ川又代表講演会  
 妻籠、馬込見学  
 5日 石神井公園夜桜へ  
 10日 広木氏お別れ会  
 タイ国ステイボン氏に接見(松永氏とともに)  
 八王子車人形家元 西川古柳氏へ  
 15日 本橋元治氏通夜  
 19日 息吹会  
 20日 息吹会  
 24日 長生学(～26日)  
 28日 長生学(～30日)  
 24日 朋友建設(株)へ ちらし打ち合わせ  
 25日 子供論語塾  
 26日 会計事務所打ち合わせ(～27日)

(操法) 7、11、13日西八王子へ遠隔操法 14日八潮へ  
 遠隔操法、17、18日八潮へ遠隔操法、20日、22日  
 (出張操法) 3日中津川、5日渋谷日赤病院、6日九段クリニック  
 から八潮へ、8・9・11日渋谷日赤病院、12日板橋、  
 15日八潮、17日板橋、18日八潮、21日五反田、  
 23日八王子、24日九段、27日八潮中央病院

- 5月 2日 埼玉上尾支部へ(～3日)  
 3日 国立小劇場 八王子車人形  
 4日 8月1日記念講演会ちらし発送(～6日)  
 6日 長生学(～10日)  
 7日 天明講演会  
 林丘氏49日法要  
 12日 「食と健康」志木市民会館 山蔵主宰  
 13日 8月1日記念講演会ちらし発送 志学塾へ  
 14日 クーベさんコンサート 20名で感動する  
 18日 息吹会

(操法) 1日、11日、12日、16日、21日、25日、26日、  
 27日、29日、  
 (出張操法) 8日板橋、10日八潮中央病院、15日板橋、  
 21日駒沢、22日駒沢、25日九段、29日板橋

## 会員さんの声

おくやみ申し上げます。  
 ごくろうさまでした。

- 3月18日 林 丘様  
 4月14日 石毛孝一様  
 4月16日 本橋元治様

勉強大嫌いの私が頑張って  
 修了証を頂きました



3月 商標登録証 登録第5213507号

ワットポーマッサージ フットマッサージ  
 ルーシーダットン修了証

4月 長生学 修了証 No.001719

5月 健康運動実践指導者証 第89400212号

## 天明 講演の会

毎月第1木曜日は  
 「天明講演会」の日です

2009年 6月 4日(木) 349回

水は油を溶かすってほんと？  
 メタボ対策？

7月 2日(木) 350回

ツルツル美人に  
 スマートにする超軟水

8月 6日(木) 351回

アトピー、ぜんそくも流す水  
 酵素活性が高くクラスター値が最小の水

9月 3日(木) 352回

ミジンコ等の小動物の生きる水

講演終了後は  
 懇親会も行っております。  
 ぜひご参加ください。

18:15受付開始 18:30～20:00終了予定

ホームページから  
 参加申し込みができます

会場/ツカサ五反田本社5階 東五反田5-22-37  
 (JR五反田駅東口/都営浅草線五反田駅A4出口より徒歩5分)