

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。

てんめい

新年、あけましておめでとうございます。

2015年、未年(ひつじ年)の天明のテーマは、

ありがとう 今日もいいことありました つらい時わね、お天道さんみてごらん ふしぎと力 がわいてくるよ

この未年の意味することは、「内に秘めたことが開花する年である」です。 今年こそは、自分の目標をきちんと決めて実行するよう、心掛けましょう。

目標をあまりにも大きくしすぎると、なにかが1つでもダメになったことで 挫折してしまうと言われますが、 自分がやりたいことに、大きい、小さいは関係ありません。

2015年をどう生きるかを考え、きちんと目標を立てることからこの1年をスタートさせてください。

1年の計は元旦にあると言われますが、2月になっても、3月になっても決して遅くはありませんよ。 -番意味がないのは、やろうやろうと思って先延ばしして、結果的になにもやらないまま、1年を過ごしてし まうことです。「思ったら吉日」。

今日からでも、今からでも、自分が頑張らずにできることでいいですから、 「今年はこういう年にするぞ」と意識して、2015年を過ごしてみてください。 すると、必ず、2016年は変わってきますよ。

世の中は「大変だ、大変だ」と大騒ぎするからどうしても行動などが委縮しがちになりますが、大変とは読ん で字のごとし、「大きく変わる」と書きます。「変わる」とはいいことではないように捉えられていますが、今のこの時代に合わせることもまた「変わる」と言います。
ひつじは1年に一度、身体の毛を剃られますが、
これはひつじにとっては大事な変化です。

そして次の年にはまた新たな毛が生えて来ます。

人間の場合で言えば、意識です。

古い意識を入れ替えることです。

「これまで通りで今年もなんとかやれるだろう」と思って、 それでいいことがあるのなら、「そのままでいいよ」となりますが、そうでないとか、これからが心配だと思うのなら、 まずは古い意識をさっさと捨ててしまうことです。 そうすれば、当然ながら困難はあるでしょう。 意識を変えて挑戦すれば、成功もあれば、失敗もあります。 しかしながら、なにもしなければなにも得ることはできません。

そしてこれまで懸命に努力し続けてきた人は、 「今年はそれが成就する年になりますよ」 初心を忘れず、目標をしっかりと持ち続けて下さい。 すると、2015年という年が応援してくれる年になりますよ。





いのちを頂くか、頂けないかの差はどこにあるのか?

2014年は、「節目の年」でした。

ゲリラ豪雨や火山噴火など、予期せぬ災害で多くの人命が奪われました。

れました。 天明がご縁してきた南木曽でも、7月に鉄砲水が町を襲いました。

しかし、この南木曽では信じられない出来事が起きました。鉄砲 水の直撃を受けて流されてしまってもおかしくない家屋や学校が 守られたのです。たまたま家を留守にしていたから難を免れたと いう人もいました。

こうした天災がいつあなたを襲うかもしれません。ここにいるから安全だというような場所はどんどんなくなってきています。 天明は、「自分のいのちは自分でまもる」、そのためにどうすればいいのかをお伝えしてきましたが、2014年のこの災害ほど、これからもこれを言い続けていかねばならない思いにさせられたこ

とはありませんでした。 それは、みなさんご自身が自分の身を守る方法をもっていながら、それに氣付かれていない方が多いからです。

その方法とは、「97の力」です。つまりは、潜在能力のことです。 顕在能力と潜在能力を世界中により分かりやすく伝えたいと悩ん でいたら、天から降りてきたのが、「3と97」という数字でした。 3とは意識の世界、97とは無意識の世界です。 97とは、いわば、「火事場の馬鹿力」ですが、その潜在能力を意 識的に使おうとすると、どうすればいいか、おわかりですか。 それが、「(まさかの事態が起きた時は)ぐわっと目を見開く」こと です。

『目を見開くと、自分の身の周りに見えないバリアができるよ』

なかなか信じられない方もいるでしょうが、南木曽では「目の前を 土石流の壁が流れて行った」という経験をした方々がでてきまし た。

こうした災害時、「いのちを頂くか、頂けないか」の差はいったいどこにあるのでしょうか。

それは、「自分が自分の、この見えない能力を意識しているかどうか」なのです。



鉄砲水・土石流はここを通りすぎた



上流には巨大な岩がころごろしていた。 土石流はこの巨大な岩ごと、流れてきた。



土石流は、大きく川底をえぐっている。

南木曽みかづき会100回記念講演会が行われました



2014年11月、この南木曽で、「みかづき会100回記念講演会」が行われました。

大ベストセラー『大往生したけりゃ医療と関わるな』の著者であり、お医者様である、中村仁一先生と、天明とのコラボ講演会でした。 「いのちの基本の話をしよう」と自然にテーマが定まっていきました。

中村先生は、「自然死のすすめ」。死の迎え方です。 天明のテーマは、「自分が頂いた生命は自分でまもる」。初めて大きな 講演会で「3と97」をしっかりと皆様にお話ししました。 偶然にも、生と死という相反するテーマになってしまいましたので、どん

偶然にも、生と死という相反するテーマになってしまいましたので、どんな話が出てくるのか、楽しみにされた方も多かったでしょうが、中村先生も、天明も、言っていることは「同じ」でした。

つまりは、生き方は死に方となり、死に方は生き方につながるということでしょう。

天明は、死の迎え方を「全生時の迎え方」と言ってきました。 死を「すべて生き切る時」と名付けた意味も、この南木曽での中村先生 との講演で改めて感じさせられました。

2014年は皆様にとってもどんな年でしたでしょうか。 年初めに振り返ることで、これから先がみえてくるかもしれませんよ。

天明にとっては、2014年はこの南木曽での出来事、前号で詳しく書 いた、ハワイで自分の意識としっかり向き合ったことなどを振り返っ てみますと、これまで天明として50年近く活動してきたことの1つの 節目の年だったのではないかと思えてきます。 そして今年は未年ですから「これまでのことが成就する年」となり、 私の人生の中で一番光輝く年になると信じています。 天から頂くエネルギーをご縁する方々に一杯振りまいていきますか ら、この見えないパワーを頂いて、皆さまにとっても、2015年という 年を自分の目標の成就のために活かしてください。

「いのち」の語源がわかった

国際縄文学協会に『古神道の氣』(花谷幸比古、菅田正昭著)と いう本を見つけました。その中に、「いのち」の語源が書かれてい ます。

「おのれの内なる生命力のことをイノチという」 と出て来ます。

漢字でいのちを書けば、「胃の霊」。 この胃とは、内臓器官のことで、〈胃の周辺に生命力の根源が ひそんでいる>と古来から考えられていたようです。

みなさんは、心は身体のどこにあるのかと聞かれて、

胃(みぞおち)のあたりと答えていませんか。

このように縄文や古神道を知れば、こうした根源のことがみえてきます。

古神道では、「氣は生命力」と捉えてきたようですが、まさにこの氣とは、「97のパワー」のことです。

「氣」という見えない生命パワー、そして食べ物を消化することで身体のパワーを創り出す「胃」とが合わさって、 「いのち」となる。

さらにこの本によれば、「呼吸法がいのちの根源」と言っています。

天明会では必ず呼吸法をやっていますが、その意味は、今に始まったのではなく、縄文の太古からすでにあった ということです。

神道では「祝詞」、仏教では「お経」を神前、仏前で読み上げますが、

これは信仰心のためでもありますが、もう1つ、重要な意味を持っています。

おわかりでしょうか。

それは、この呼吸法になっていることです。

いわば、「腹式呼吸(丹田呼吸)をすることになるわけで、祝詞やお経を毎日読むことがそのまま健康につながる のです。

そしてこの呼吸に関して大事なことが1つあります。

それは、「吸うと吐くとのく間(ま)>によって人は生かされている」ということです。

吸う、吐くをこの間(ま)なくして続けていると苦しくなりますね。

身体は呼吸の時にこの間(ま)を意識せずにとっています。

これが、自然のはからいです。

これは、自然界では当然ですが、機械の世界や人間社会にもあります。

「ゆとり」とか、「無」とか、「空(くう)」とか、「あそび」とかと、いろんな言葉で呼ばれていますが、すべてはこの間 (ま)です。

2015年は、人生においてこの間(ま)を大切にしてください。

走り続けるだけではどこかで息が切れます。

「少しは心にゆとりをもって」と申し上げても、「無理だ」「今は頑張らないと」と言われることでしょう。

ならば、せめて今年は生活のなかに、「鼻歌」を入れてください。

苦しいとき、辛い時はなおさらです。

坂本九さんの「上を向いて歩こう」とか、いい歌、元気になる歌がたくさんありますよ。

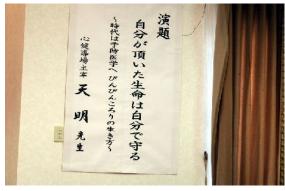
天明も、みなさまにこころのゆとりをもって頂きたい願いを込めて、 『色葉マンダラ』(いろはまんだら)という歌(CD)を出します。 2015年に何をやろうか、決めていない方、目標をどうしようかと思われている方、ならば、今年は「鼻歌を歌える ような生活をおくる」を目標にしてみてください。

こころの余裕、気持ちのゆとりを持つこともまた、今のこの大変な時を生きる時には必要なものですよ。

それでも、ゆとりがない、余裕がないという方、2014年暮れにスタートした「天明の座禅呼吸の会」(東京四谷地 域センター)にぜひともお越しください。自分をしっかりと見つめ直すための座禅と呼吸の会を毎月1回行っていま

(※日時は会場予約の関係で毎月変わりますので、参加希望の方はお問い合わせください。 心健導場/ファックス03-3334-2527)





南木曽みかづき会100回記念講演



2014年11月8日、南木曽のホテル木曽路別館にて、みかづき会100回記念講演会が行われました。 130名を越える、盛大な会となりました。

司会を務めさせて頂いた私がこの会を終えて、改めて意識したのは、

「これからは自分がどう生きて行くのかという思いをしっかりと持つことが大事になってきている」 ということです。

これは、寿命が80歳代に伸びたことだけではなく、自分自身が老後を意識せざるをえなくなってきたからだ と思います。

中村仁一先生の講演テーマは、「自然死のすすめ」。

天明先生のテーマは、「自分が頂いた命は自分で守る」でした。

「生」と「死」という相反するテーマでしたが、このおふたりの話からどんな結論が出てくるのかと、非常にわ くわくしておりました。

その結論は、「両先生共に同じことを言っている」でした。

つまりは、生きること、死ぬことが辛いとか、怖いとかと捉えるよりも、「いまのこの瞬間をいかに楽しんで生きるかを考えることこそ大事だよ」というメッセージであると受け止めました。

「頑張らない生き方」という考え方があります。

スローライフとか、ロハスとかとも呼ばれています。

『降りて行く生き方(武田鉄矢氏主演)』という映画をご覧になられた方がいらっしゃるでしょうか。

武田鉄矢さんはこう問いかけます。

「山登りで、登りばかりで降りてこないことをどう言いますか」

「登るだけなら、それは登山ではなく、遭難と言うんですよ」

富士山登山でも、「登って降りる」から登山です。

登るばかりを考えているから、苦しくなって当然なのかもしれません。

これからは少しのゆとりを持つことで、

「生きることを楽しむ」ことが大事なのではないでしょうか。 これは、天明先生の本、『道草しながら生きようよ』のタイトル、そのままです。

忘れられない癒しの休日がここにあります

(文/事務局・秋山)

心に残ったこと

講演会は「大変良い」とのご感想を多くの方々に頂きました。有難うございます。 ここでは、みなさまのご意見「心に残ったこと」をご紹介します。





生と死はどちらも 同じ価値であること

くすりは脇役 人は生きてきたように死ぬ 3と97 自分のいしきのもち方

香川、女性

災害、病気(ガン)に なった時の心がまえ

岐阜、女性

自分の生き方がこれで良かったと感じました した は 東県 男性

自分の生き方の裏付け を取ったようなもの

中村先生の講演が役立つと思う 長野、男性

感謝、 中村先生、天明先生 のコラボがよかった



病気は医者やクスリに頼るのではなく、 自分で治すすごい力がある 香川、男性





自分の命は自分で守るため、生命力、免疫力がある

長野、女性

自然死、心豊かに 生きたいと思いました

自然界と仲良くしていくこと、 〈気力〉を大切にしたい

岐阜、男性

自然との共生を 再確認できた事

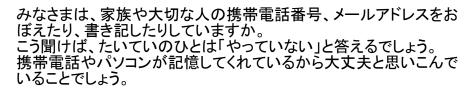
自分の体は自分で守る事が身にしみました 長野、男性

いま生きてきて幸せであれば、これからの残りの 人生を生きるのが楽になりました 長野、女性

「ありがとうございます」 の氣持ちが97のパワー を発揮できる。 中村先生のお話が聞け てよかった



2015年は、「身近なまさか」に備えてください ~経験したことだから言えること~



こんなことに気付いたのは、携帯電話をお風呂に落として使えなくなってしまったからです。

あわててショップに行き、代替えの携帯電話を持つことはできましたが、電話がかかってきても、誰からなのかがわかりません。 結局、何度もかけて頂いた方から返信しましたが、まずは「どちらさまでしょうか」とお聞きしないといけない有り様。 これは普段携帯電話を当たり前に使えている時には気付かないことです。

そして使えるのが当たり前の時には何も対処しませんから、壊れた時には大慌てすることになるのです。

危機管理は、自分ができる時にしておくことです。

たかが携帯電話ではなく、日常生活から仕事でお世話になっている のですから、バックアップやメンテナンスなどに気をつけておきたい ものです。

そして、「天災は忘れた頃にやってくる」と言われます。 首都圏直下地震とか、東海・南海地震とか、今後発生する確率が高 くなったと新聞などで発表されていますが、この地震に備えてどんな ことをされていますか。

2013年のある会社の調査によれば、

「全国の家庭の半数が大規模災害に備えて水の備蓄を全くしていない」

ことがわかりました。

現在国や自治体は、2.3日の備蓄では足らず、最低1週間以上の備蓄を呼びかけていますが、なかなかこの呼びかけが浸透していないのが実情です。

非常時、大切なのは「水」です。

では続けて、おうかがいします。

飲料水は蓄えているという人でも、「生活用水」となるとどうでしょうか。

平時は蛇口をひねれば水が出ますから、多くの人がこの生活用水 を確保しておく大切さには氣付いていません。

トイレの水から洗濯、炊事の水などの生活用水もまた、空きのペットボトルなどを利用してぜひともためてください。 「欲しい時にないのが一番困ります」

また、ラップもこの非常時には大いに役立ちます。 お皿にラップをかければ洗わずにすみますし、手足などに巻けば、 止血や保温にもなります。

これらはちょっとした智恵ですが、

これもまた、「まさかの時にやっていてよかった」と思えることです。

このけやきを読んだ瞬間から、実行してください。

これもまた「自分のいのちは自分で守る」ことにつながります。





WS 天明がCDを出します

「色葉マングラ」いろはまんだら

2015年は、自分の思いを成就させる年。天明は、長年の思いをこの「歌」に込めます。「いろば歌」は日本語の原点です。そして「マンダラ」は、この世と 仏の世界を描いたものです。これは見える世界と見えない世界を描いたもので す。つまりは、天明の「3と97の世界」を「色葉マンダラ」として歌詞をつくり、唄 います。

他には、「チューリップの歌」、「子守唄」などを収録します。 2015年3月頃に発売予定です。お問い合わせは、心健導場まで。



この写真がマンダラです。

2014年12月に 天明の座禅•呼吸の会 始めました

1ヶ月に一度の座禅と呼吸法で波動を整えましょう



毎月1度、19.00-21.00 参加費/ 1.500円 場所/ 四谷地域センター

地下鉄 丸の内線「新宿御苑前」駅より徒歩5分 東京都新宿区内藤町87番地

1階に案内が出ております。

日時は会場予約の関係で毎月変わりますので、参加希望の方はお問い合わせください。 心健導場/FAXO3-3334-2527

2015年 天明講演会

毎月第1土曜日 13.30から開催中

会場は、

天明の「いのち」のはなし

自分の生命は自分で守る。春夏秋冬の天明氣功・ 天明流呼吸法、活源運動、自分でできる手当法

会場/NPO法人生活支援センター 宙(そら)

杉並区成田東4-38-17 **DMJビル7階** 東京メトロ南阿佐ヶ谷駅 1番出口徒歩2分 JR阿佐ヶ谷駅 徒歩14分

南阿佐ヶ谷

丸の内線

みずほ銀行

杉並郵便局 (

杉並区役所

阿佐ヶ谷



予約問い合わせ 03-5377-7005