

No.110

# 腸内中央監板



いは30年前、取引先であつた福岡市にある安藤孫衛先生との出会いからです。当時、食養を中心

弊社のおなかいきいき健康法  
は、宇宙の意思である命の輝き  
を、最大限發揮する基礎になる

大地の元素と、小さな微生物から動物の命の営みまで、自然界のバランスの上に生かされている存在を自覚しつつ、健康な明るい社会作りに貢献することです。

私たちが掲げる企業理念は、日本総合医学会の理念や歴史に強く影響を受けて生まれました。この度は、日本総合医学会九州大会を開催するに当たり、学会の内容と活動を案内させていただきます。

NPO法人日本総合医学会は、医・食・農・水についての古今

組んでいる団体です

この思想は、一世紀以前から食養を創始された石塚左玄先生の教えが源流となっています。人は食べることで生命を維持していますが、何をどう食べるかで、病気、健康、短命、長命、病弱、壮健、短氣、温和、飽きやすい、粘り強いなど、人の性格まで左右されます。こうした先人が築いてきた食養（食医学）という伝統と歴史を引き継ぎ、さらに心身ともに健康な人づくり、社会づくり、国づくりに取り組んでまいります。

取り組まれている地元の先生たちを交え、パネルディスカッションが行われます。当日の入場券をご希望の方は、元気满满堂までご連絡下さい。

元気满满堂は食養を大事に、腸内環境を良好に保ち、今こそ、より良い食の向上を心がけ、身心ともに健康な人づくりを目指し、会員皆様のさらなる健康の向上にお役に立てればと願っております。

残暑厳しき折ご自愛くださいませ。ありがとうございます。

2009年  
Sep.

発行所／おなかいきいき健康クラブ  
福岡市東区松香台1丁目2番1号  
TEL.092-674-4545  
FAX 092-661-1051

日本総合医学会九州大会開催にあたり

## 開催にあたり

東西の良識叡智を集め、国民に  
対して食を基本とした疾病的予  
防を実現するため、総合的な医

び人材の育成を図ることで、国民の健康の開発と増進に貢献することを目的としている団体です。又、本学会では、未病の医学（食医学）を医療の基本とし、正しい食によって疾病を予防し、健康をつくり、維持することができると考えます。

の教えが源流となつています。

ていますが、何をどう食べるか

やすい、粘り強いなど、人の性格まで左右されます。こうした先人が築いてきた食養（食医学）という伝統と歴史を引き継ぎ、さらに心身ともに健康な人づくり

り、社会づくり、国づくり  
組んでいる団体です。

元気満点の堂は食養を大事に  
腸内環境を良好に保ち、今こそ、  
より良い食の向上を心がけ、心  
身ともに健康な人づくりを目指  
し、会員皆様のさらなる健康の  
向上にお役に立てればと願つて  
おります。

残暑厳しき折ご自愛ください  
ませ。ありがとうございます。

券をご希望の方は、元気満まん堂までご連絡下さい。

す。大会テーマに『食医学が明かす心と身体』を掲げ、学会頭の久保千春九州大学病院院長の会頭講演に始まり、基調講演を真弓小児科医院 真弓定夫院長に「自然流食育のすすめ」と題し、講演をしていただきます。

午後に地元食養及び食育指導に取り組まれている地元の先生たちを交え、パネルディスカッションが行われます。当日の入場

別紙パンフレットでご案内の通り、9月6日(日曜)に日本総合医学会九州大会が開催されます。

卷之三

気満まん堂では、元気満まん堂商品(各セット)のご愛用後の体験談の寄稿を募集しております。お、体験談をお寄せいただいた会員様には、お礼と致しまして、ご希望のお試しセット(Aセット又はBセット)を送らせていただきます。何卒よろしくお願い致します。

編集後記

先日、子供達と一緒に小あじ釣りに行きました。すごく大漁で、魚を釣り上げるごとに大喜び！「私名人でしょ！」と言っている娘の笑顔の輝きに、親の私も喜びを感じてしまいました！そして、たくましく生きるんだぞー…と心の中でエールを送る私ありました（笑）

八九八九

三氣漢車と営業用FAX専用フレーダイキ

0120-49-9993

UJI :: <http://www.manman.co.id/>

# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職  
吉住 明海

燈籠を除かして、その場所に湛元が抜け出した。

雪の降る寒い夜、抜け出した湛元は、遊びほうけて、夜明け前に戻ってきた。いつものように土壘に登り、足がかりにしている、石燈籠を踏み台にして飛び降りた時、妙に柔らかいのに気がついた。すると、仙崖和尚は「石

抜け出しては、色街に通っていたのである。親の言うことは聞かないが、親のする

博多の名僧『仙崖和尚』の逸話を、話してやつているようである……。

湛元という弟子があり、毎晩のように寺をみた。

抜け出しても、色街に通っていたのである。親の言うことは聞かないが、親のする

ように子供はするものだ。命がけで子供に向かって見なければ、親の言葉など馬

## 『命がけ』

「息子が、賭け事に始まり、放蕩三昧なんですが……何とか就職してきちんととした生活が、出来ないものでしょか?」

ある父親が悲痛な悩みを打ち明けた。

よく話を聞いてみると、両親共に好き勝手やっているようである……。

た後、座禅を組んで待っていた。凍えるほどの中、雪をかぶりながら、じつと耐えている師僧の姿が眼に入った。命がけで諫めてくださる、師の思いを知り、涙ながらに両手をついて詫びたのである。

仙崖和尚は、すっと立ち上がり一言、「寒いゆえ、早く行つて寝よ……。」その後、湛元は厳しい修行を積んで、名僧と呼ばれるほどになつた。

合掌

商品紹介

A セット



合計12,600円  
(本体12,000円)

## おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「元気の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。  
「おなかいきいき健康法」のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。

アルファルファ加工食品  
ミネラルバランス食品



この本は【禅の健康書】として知られる白隱の【夜船閑話】の解説書である。

【夜船閑話】は、白隱の体験談であり、修行として努責(呼吸を止めること)が正しいと信じて行

を行い、結核を始め、全身が病気の巣となり、鍼灸や薬では治することは出来ないと知り、白幽仙人の下にて秘法を伝授してもらっている。その中に書かれていた【内観の秘法】について、まとめてみることにする。

「この内観法を修めようとするならば、まずよく眠り、それからゆっくりと起きることだ。それには眠りに入らないうちに、

【1】我此の氣海丹田、腰脚足心、鼻孔がある。

【2】我此の氣海丹田、腰脚足心、鼻孔がある。

【3】我此の氣海丹田、腰脚足心、総には我が本文の家郷、家郷何の消息がある。

【4】我此の氣海丹田、腰脚足心、総には我が「身の弥陀、何の法をか

ろえる。そして、全身の元気を臍下の氣海・丹田(下腹部)に込め、さらに腰脚から足心(足の土踏まず)にまで充実させる。そのときに次のように観念をすることで

【1】我此の氣海丹田、腰脚足心、総には我が本来の面目、面目何の総には我が本文の家郷、家郷何の消息がある。

【2】我此の氣海丹田、腰脚足心、総には我が唯心の浄土、浄土何の莊嚴がある。

【3】我此の氣海丹田、腰脚足心、総には我が唯心の浄土、浄土何の莊嚴がある。

【4】我此の氣海丹田、腰脚足心、総には我が「身の弥陀、何の法をか

述べられている。

内観の法には色々のやり方がある。

【軟酥の法】=色も香りも清らかで柔らかな、そして滋養たっぷりの酥の鶏卵大のものを頭上にし

てくる。……略。今まで苦しんだ五臓六腑の神經衰弱その他の病気が、根こそぎ治ってしまうのだ。もしも治らなかつたならば、私の頭を切つてもつていけ。」と述べられている。

内観の法には色々のやり方がある。

【和身導氣の法】=正しい姿勢で座禅をするときには、心を左の掌の上に置くべしと言われるものもある。

【和身導氣の法】=正しい姿勢で座禅をするときには、心を左の掌の上に置くべしと言われるものもある。

DVDが作成されているのでそちらを参照してください。

軟酥の法を用いた丹田呼吸法を実践するならばどんな病気もかとおくと仮定する。この観法は丹田、さらに腰脚足心まで充実してくる。……略。今まで苦しんだ五臓六腑の神經衰弱その他の病気が、根こそぎ治ってしまうのだ。もしも治らなかつたならば、私の頭を切つてもつていけ。」と述べられている。

内観の法には色々のやり方がある。

【軟酥の法】=色も香りも清らかで柔らかな、そして滋養たっぷりの酥の鶏卵大のものを頭上にし

てくる。……略。今まで苦しんだ五臓六腑の神經衰弱その他の病気が、根こそぎ治ってしまうのだ。もしも治らなかつたならば、私の頭を切つてもつていけ。」と述べられている。

内観の法には色々のやり方がある。

【軟酥の法】=色も香りも清らかで柔らかな、そして滋養たっぷりの酥の鶏卵大のものを頭上にし

てくる。……略。今まで苦しんだ五臓六腑の神經衰弱その他の病気が、根こそぎ治ってしまうのだ。もしも治らなかつたならば、私の頭を切つてもつていけ。」と述べられている。

## 長寿雑学

102

白隱の丹田呼吸法

春秋社発刊 木村弘昌



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏