

令和7年10月案内文

宣言

天風会の目的は、いつも愛と誠の心を持って生き、お互いに思いやりの気持ちで助け合う兄弟姉妹の数を殖やし、それによって世界の真の平和を確立することである

天風会

われらの誓い

「今日一日、怒らず恐れず悲しまず、正直 親切 愉快地に、力と勇気と信念とをもって、自己の人生に対する責務を果たし、常に平和と愛とを失わざる、立派な人間として生きることを厳かに誓います」

みなさん、こんにちは、お元気ですか

今日は手賀沼のほとりにある大きな柳の木（右の写真）のお話をします。

高さ10メートルぐらいある大きな柳です。犬の散歩コースの途中にあり、よく寄ります。

大きな木ですから、いつも湖畔の風に吹かれて、ゆらゆらと枝がそよいでいます。5月の柔らかな風には「そよそよと」9月の強い大風には「ゆさゆさと」、その時その時の風の通りに枝葉が吹かれています。

枝を手に取り、よく見ますと、枝は細くてしなやか。

葉は枝に沿うように細長くついてます。ですから、どんな大風でも枝が折れたり、葉がちぎれたりすることがほとんどありません。気傷つきません。

ここに、よりよく生きる極意のようなものを感じます。

私たちの日々の生活には、大風・そよ風・寒風・などがいつも吹いており、真正面から風を受け止めると、なかなか上の「我らの誓い」のとおりに行かず、打ちひしがれ、次第に自信を失い、あきらめが出てくることがあります。

惜しいことです。せっかく良い教えに出会いながら、その通りにならない、自身に身につかない……。

ここで、もし 自身に吹く風（いろいろな出来事）を柳の木のようにしなやかに受け流すことが出来たら……と考えたらいかがでしょうか。怒り・恐れ・悲しみは少なくなり、正直 親切 愉快は自然と湧き出てきます。「我らの誓い」が自身に近づいて



きます。

ここからが肝心なところ。「自身に吹く風（いろいろな出来事）を柳の木のようにしなやかに受け流す」秘訣があります。それは、「自分の意識の中に自分と言う意識を置かないようにすることです」。自分の事と捉えなければ怒り・恐れ・悲しみを感じる機会はぐんと減ります。減れば、ほとんどの出来事は「ああそうか」で終わります。日常生活では、ほとんど「自分と言う意識」を持たずに生活しています。しかし、何かあると「自分と言う意識」を持ち出してくるので事がややこしくなるのです。肝心なことは、「自分と言う意識」をなるべく使わず生活すること。

今月の案内 文責: 中島 誠

【10月柏の集い萩原講師講演会】

- 1、日時・・・10月18日（土）
- 2、場所・・・柏諏訪神社社務所（全席椅子席）
- 3、講師・・・天風会講師 萩原いづみ講師
- 4、演題・・・心身統一法『観念要素の更改法、積極観念養成法』
副題・・・〔心を磨き、強くしなやかに育てる〕
- 5、後援・・・柏市教育委員会
- 6、人数・・・定員40名 会費1000円
講演会後講師との昼食会（龍宮城）・・・会費2000円
- 7、申し込み・・・講演会、昼食会共、メール返信又は藤本携帯に申し込み下さい。
藤本携帯 090—1117—0943

1、《天風先生の言葉》

ショックや衝動を、いちいち心だけで受けていると、そのショック衝動に心がいたぶられてしまう

これ、驚いたり怒ったり、あるいは悲しんだりしても、同様の結果がきてしまうんです。つまりは、外からの刺戟や衝動によって心がおののいたり、乱れたりすると神経系統は、やはり、ものの声に応ずるようにうまく働かなくなってしまうんです。ですから、日常の生活において、心が乱れをきたさないようにしなきゃいけませんよ。

ではどうすれば心の乱れを防げるか、これはもう医学的に詳しい説明をはぶいて、きわめて簡単に方法をお教えいたします。

『すべての感情や感覚の衝動や刺激を、いいかい、今までは心ですぐ受けて、あるいは驚

き、あるいは怒り、あるいは悲しんでたろ。今度はそれを腹で受けるようにしてごらん。腹で。心で受けるとどうしても衝撃が大きいですよ。とittedただけじゃわからないか。

いいかい、何がなしの感情なり感覚の衝動や刺激があったらば、先ず第一番にグツと腹に力を入れる。同時に忘れてならないことはその時にアットワンス（瞬間的に）ケツの穴をしめて肩をおとすんだよ。わかるかい？』

つまり肩と肛門と腹との三位一体。これやるとね、たとえば波の荒い日に船にのっていても、腹に力を入れて、肛門をしめて肩を落としていると、どんなおおきな動揺が来ても、少しもその体に動揺を感じないばかりか、心に少しも変化を起こさなくなります。どかーんと音がしたときにびくっとするだろう。車がきてパーってならされたら、どきっとするだろう。このときですよ。ショックや衝動をいちいち心だけで受けてると、そのショック衝動に心がいたぶられちゃうんだ。

昔の武士が「腹を練れ」ということをやかましく修練で言ったのはこのことなんです。よろしいか、へそを中心とする腹筋神経から脊髄の十三番目に連絡しているこの神経系統をもってして、心の動乱を防ぐがために修練していたんです。ところが今の人間は腹練るところじゃない。腹減るときだけ腹使ってやがる。（笑）

もういっぺん言うよ。なにかどかーんときたらキュッと、これを三位一体にやるんだぜ。完全に力を入れると同時に肛門をしめて、そうして肩を落とす。肩があがっちゃだめだぜ。肩あがっちゃ。

ケツの穴しめてると、そりゃもう人間の生命の強さがぜんぜん違ってくるんです。昔から水に溺れた人間でも、尻の穴がしまっていると助かる。木から落っこった人間でも尻の穴がしまっていると助かるです。だから怒りそうになったらキュッ、悲しくなったらキュッ、もうこれだけでぜんぜん心がいたぶられなくなるんですぜ。

ただし、これ恋人と会ってるときはやっちゃだめよ。愛も感動もへちまもなくなっちゃうから。いいかいお嬢さん方。（笑）

〈君に成功を贈る 中村天風〉

「君に成功を贈る」に上記クンバハカの講話があります。ショック衝動を心で受けるな、腹で受けろと説かれ、具体的な方法を若人に教えられています。その他、若者が社会で成功するための考え行動を天風教義に則り分かり易く述べられています。特に20代～40代で未読の方お薦めです。 編集者

「なぜ」を繰り返し見えない本質に迫る

「なぜ」を繰り返し、見えない本質に迫る・・・それは目の前の現象の裏にある本質を見抜き、それにアプローチすることです。「現象」とは目に見える出来事です。例えば仕事でしたらお客様からのクレーム、あるいはパワハラもそうですし、学校にはいじめがあったりします。それに対して「本質」はそれを生み出す組織風土、学校に風土、クラス風土です。目にみえません。この風土を改善しない限り、現象は変わりません。もし皆さんが「営業成績を上げたい」「経営状態を良くしたい」「お子さんの成績を良くしたい」等々、現象を変えたい、良くしたいと思うなら、それらをコントロールしている目に見えないものを変えないといけないのです。

例えば、お子さんの勉強に対するやる気、社員の仕事に対する思い、そこにアプローチするんです。では目に見えない本質を見抜くためにはどうしたらいいか。いくつかありますが、その一つが『『なぜ?』を何度も繰り返す』です。実は、私が勤めていた進学塾にお子さんを預ける保護者が絶対におっしゃる言葉がありました。それは「うちの子に勉強してほしい」です。

その本質は何なのかを知るために数人の講師で手分けして、保護者面談の時、『『なぜ?』を何度も繰り返す』をやったんです。「お母さん。なぜお子さんに勉強してほしいんですか?」「そりゃ、いい学校に入ってほしいからです」「なぜいい学校に入ってほしいんですか?」「いい学校に入ればいい環境で、いい友だちと出会うじゃないですか」「なぜいい環境で、いい友だちじゃないとダメなんですか?」5回目くらいの「なぜ」で保護者から答えが出なくなりました。しばらくの沈黙の後、全保護者の答えが一致しました。こう言いました。「先生、なぜうちの子に勉強してほしいか分かりました。それはうちの子に**幸せになってほしいからです。**」これが本質です。「第一志望校合格」も「成績の向上」も目に見える現象です。でも保護者が本当に願っているのはわが子の幸せなのです。だから教育機関がこれを外したらだめです。本質を外すと子どもはうまく育ちません。この答えが返ったきたところでファイナルクエスチョンを投げ掛けました。

「そうですね。幸せになってほしいから勉強してほしいんですよね。では、お母さんが考えるお子さんの幸せってどんな状態ですか?」また沈黙です。再び全保護者の答えが一致するとは思いませんでした。人によって表現が違いますが、全保護者が共通して言葉にしたのは次のようなことでした。

「**まず健康で、安定した収入があって、社会の役に立って、周りから感謝されて、愛する人に囲まれて笑顔の人生を送ってくれたら、私、もう何も言うことないです**」今の時代ならこんな答え、当たり前と思われるかもしれませんが、当時の僕らにとってどれほど驚きだったか想像できますか。

「なぜ？」を何度も繰り返して、最後に辿り着いた答えの、どの一つにも「灘中学」とか「勉強」とか「東京大学」とか、そんな言葉は出てきませんでした。今お子さんがいらしゃる方、目に見える現象に惑わされないでください。私たちはついそういうものに心を奪われがちです。でも本当に大切なのは「お子さんが生まれてきた意味」「家族になった意味」「仕事をしている意味」です。全部目に見えませんが、本質はここにあるのです。

※講演会後半内容は11月に掲載します。

(船井幸雄記念館主催講演会・日本講演新聞掲載記事より)

《ラジオ深夜便》

諏訪中央病院名誉院長 鎌田 實

最初に声を上げる勇氣

2018年7月の西日本豪雨災害は、岡山県総社市と倉敷市真備町で7千人以上が非難しました。浸水に加え、アルミ工場が爆発、近隣の住宅で火災も発生しました。

大変なことが起きている。そう感じた当時高校1年生のアサミ〈仮名〉さんは、大雨特別警報が解除されるのを待って、総社市の片岡聡一郎市長にダイレクトメールを送りました。「私たち高校生に出来ることはありませんか？」市長からすぐに返事がきました。

「すぐに総社市役所に来て手伝ってほしい。

アサミさんは近くに住む友人やSNSで声をかけた仲間と市役所へ。集まった約50人は、市長からの指示のもと、避難所でパンやお弁当を配る手伝いをしました。「私たち高校生を信用してくれたことがうれしかった」と言います。

しかし、話はここで終わりません。翌日の早朝七時、市庁舎前の広場に高校生の人だかりができていました。その数、約7百人。SNSでアサミさんらの行動を知った別の高校生が情報を拡散。「自分にも何か手伝わせてほしい」という市内外の高校生が集まったのです。ここから、総社市の復興が始まりました。チャーターしたバスで被災地域へ入った高校生たちは、泥まみれになった家具や畳を運び出し片付けを始めました。熱中症も懸念される過酷な作業。それでも黙々と作業する姿を見て、絶望で氣力を失いかけていた住民たちが、「よし。自分もがんばろう」と変わっていったのです。

夏休みになると、避難所生活が長引く環境では、高校生が中学生を、中学生が小学生の勉強をみる“つながり”も自然発生したのです。次から次へと広がるいい波紋。最初に小石を投じることができる勇氣を持ちたい。そして、勇氣ある人を称えられる人でありたい。一人の高校生の呼びかけにより、ぼくのなかの若い心が呼び覚まされる思いでした。



鎌田實先生

“よみうり・こどもの詩”

父親

堀内俊希

父はいつも働いている
朝早くから働いている
疲れていても働いている
家族を養うために働いている
だがいつも家では笑っている
ぼくは父を尊敬している
こんな人に僕もなりたい
(柏市南部中 3 年)



柏市南部中学

《川柳》

気分はデート妻が付き添う検診日
「能力だ」そういう上司は美人好き

(よみうり川柳)
(女子会川柳)

爺と婆着替えの度にハグをする
仕事よりドジョウすくいで存在感
トランプのジョーカーいつ出す和平案

(シルバー川柳)
(ラジオ深夜便お題・すくう)
(時事川柳・益魚)

『エッセイ』

伊集院 静

世の中は、
不幸の底にある者と
幸福の絶頂にある者が
隣り合わせて立つものだ

だから大人の男はハシャグナというのだ
夜、酔って大声で歌ったり、口笛を吹くなというのは、そういうことを戒めるために
教えられてきたことなのだ。

人間の死の迎え方はさまざまであるが、尊ばれるべき立場にあるのは、その家族、
近親者である。彼等に対する礼儀を外すことはやはり人間として許されるべきことでは
ない。悔やみの言葉も態度もどんなに慎重に選んでも、近しいひとを失くした人には
おそらく足りないのが気遣いである。

幸せのかたちは共通点が多いが、哀しみのかたち、表情はひとつひとつが皆違って
いるし、他人には計れないということを承知しておくことだ。
それがたしなみである。

風の中に立て 伊集院静

3、〈養生訓〉

帯津良一
帯津三敬病院名誉院長

肉多く食するは害あり

養生訓で益軒は肉を多く食べるなど、何度も説いています。

「諸獣の肉は、日本人、腸胃薄弱なる故に宜しからず、多く食ふべからず」「卷第三の
40）さまざまな獣の肉は、日本人は胃腸が弱いから、多く食べない方がいいというので
す。また、朱子の食養生として、次のように述べています。

「朱子は68歳のとき、その子に与える書で『衰弱の人、多くは飲食過度によって病が悪
くなる。殊に肉を多く食べるのは害がある。朝夕、肉はただ一種を少しだけ食べるべきで
ある。(中略) 肉を少なくすると一つは胃をひろくして気を養う。もう一つは節約になって

財を養う』と言っている。朱子のこの言葉は養生に適切であり、若い人もこうすべきである」(巻第八の17)

江戸時代は、肉をそれほど食べなかったでしょうが、益軒はあえて肉を取り上げて多くは食べるなど説いているのです。

日本では明治になってから牛肉を食べるのが文明開化の象徴になり、戦後は消費量がどんどん増えてしまいました。益軒の教えは生かされなかったようです。肉食の是非について論じたものとして、1977年にアメリカで出されたマクバガン報告書というレポートがあります。そこでは、アメリカ人の食生活での肉や砂糖の摂り過ぎが、がんや心臓病といった現代病を引き起こしていると結論づけています。このレポートは数千人の専門家が7年にわたって調査してまとめた5千ページにのぼるものです。この中では伝統的な日本食が健康な食事として、非常に高く評価されています。

確かにがんになった人の食生活をみると、肉食中心の人が目立ちます。肉食によって体重が増えてしまうと、乳がんのリスクが高まります。また、肉は腸に滞留しやすく、それが腐敗すると発がん物質が生まれます。これが大腸がんを引き起こす可能性があるのです。がんの食事療法はいくつかありますが、そのほとんどは肉を食べないようにしましょうというものです。最も一般的なのが玄米菜食です。私の病院に入院している患者さんにも、肉をまったく口にしないで玄米と野菜、味噌汁だけを食べている人がいます。しかし、すでに肉を食べ慣れている日本人が、まったくやめるのは、人によっては大きなストレスになってしまいます。ストレスは免疫力を低下させます。

私も実は肉は嫌いではありません。時間があるとそば屋で一杯というのが楽しみで、そのお酒のあと、シメに何にしようかと迷います。「よし今日は体にいいとろろそばにしよう」。そう決めて注文するのですが、私は思わず「カツ丼」と言っているのです。しまったと反省するのですが、目の前にカツ丼がやってくると、心は一気にときめきの頂上に駆け上がります。これこそが免疫力を高めるのです。

〈養生訓 帯津良一著 朝日新聞出版〉

貝原益軒



江戸時代84歳の長寿を全う

《読書コーナー》 推薦本

「水神」・・・江戸時代筑後川に堰を作り用水路造成大事業に命を懸けた五庄屋、

後半涙溢れる感動編！（上・下）

編集者

著者 帯木蓬生（ははきぎほうせい）

柏の集いの皆様

ご支援の皆様

10月に入り朝夕に虫の声を聞き秋の訪れを感じるようになりました。皆さまお元気にお過ごしのことと思います。

今月、帯津先生養生訓から肉多く食べる害について紹介しました。天風先生は肉を食べる害を医学的に説かれていますが、貝原益軒養生訓も参考にしてください

また、益軒は「酒は天の美禄なり」と程々の酒を推奨しています。そして酒を飲む心得として、「主人はつねより少し飲んで酔うべし、客はよき程にのみ酔うて、よろこびを合わせて楽しむこと」と述べています。

天風会では講習会や勉強会の後、親睦の飲食の機会があります。こんな懇親の場は、益軒が言うように飲み過ぎず、はしゃぎ過ぎず、よろこびを合わせ飲む楽しいお酒にしたいと思います。

今月柏の集いは萩原いづみ講師による、心身統一法講演会です。いつも分かり易い口調で重要なポイントを経験を踏まえ解説していただきます。ベテラン、中堅、新しい方、一般の方もこの機会に是非参加頂き学びを深めましょう。ご来場お待ち申し上げます。

令和7年10月1日 柏の集い代表 藤本益久

中村天風財団柏の集い連絡所 郵便番号277-0835 柏市松ケ崎 1077-17 藤本 益久方

TEL, FAX 04-7133-2785 携帯：090-1117-0943 e/mail:spzb8ev9@diary.ocn.ne.jp

〈ホームページ検索：天風会柏の集い・・・日程、案内文掲載〉