

食べない人達 ビヨンド、不食実践家3人の「その後」

山田鷹夫 秋山佳胤（弁護士・医学博士）森 美智代（森鍼灸院院長）共著 マキノ出版

（はじめに）～不食は不食にあらず～

本書は2014年7月刊行「食べない人達」マキノ出版（世界に例がない書籍）の続編です。内容を更に発展させ不食の極意と、その探求がもたらす夢と冒険について記述し、不食の教科書であり最後まであなたを飽きさせることのないファンタジーでもあると自負しています。不食とは「人は物質的な食物を摂取しなくても生きることが出来る」という事を証明する為の生き方、試みです。これは一時的に食物の摂取を中断する断食とは根本的に異なります。不食では食べない習慣をツ～と続けることとなります。

私は2008年以来食べ物はおろか水も殆ど摂らない生活で東京の皇居近くのビルの一角で特許案件を専門とする弁護士として充実した日々を過ごしています。今迄の人生で最も体力があり（1969年生まれ）精神的に満たされ1日が72時間あるような気さえます、頭の中はクリアで例えトラブルやアクシデントが起こったとしても、それをチャンスに変えていく自信があります睡眠時間も極端に短く1日2時間で充分家族との時間も十分確保、毎日ゆったりと自由に暮らしています。不食はおカネがかからず誰もが豊になれます生活費は以前の三分の一程です。2013年11月パレスチナ、イスラムの平和の旅に参加、現地のマラソン大会にも出て革靴のまま腰には3～4kgの荷物入りウエストポーチ右手にカメラを持ちながら9km走り、その日は熱く砂漠地帯なので空気はカラカラに乾燥していたにも拘らず一滴も水を飲まない私が汗を全身からかいても喉は乾きませんでした、何故なら私はプラーナ（目に見えないエネルギー）を取り入れ乍ら生きているからです、前著以上に衝撃的でああなたの常識を壊し自由で感動的な不食の世界へご案内します。

第一章 「不食の極意」が世界を変える～秋山 佳胤～

- *なぜかのかん気な地獄暮らし～私は実際に地獄で暮らした経験があり圧倒的な絶望の中で長く暮らしていると最終的には誰もがその時空を超えて天国に辿り着くのです。
- *不食の極意を掴むきっかけとは～私は司法試験を受ける浪人中に体を壊し世界的に有名な不食の人ジャスムヒーンさんと出会い見えないエネルギーのプラーナを取り入れ乍ら生きていく不食の世界へと導かれました（前著で紹介）2006年に日本で開催された彼とのワークショップに初めて参加し不食の状態迄は2年とかかかっていません。
- *気が付いたらそこは地獄～司法試験で20代半ば第一次試験すら三度も落ち、無職、体調も最悪、私の肉体と精神は疲労の極みで或る日、異界に足を踏み込み体がドロドロに溶けて魂が不可知の領域へ抜け出し或いは吸い込まれる様な奇妙な脱力感、そして気が付くと私は深く際限のないぐらい深い暗黒の中にいた。
- *想像を絶する重圧、狂騒、異臭～五感をフルに使って感じ取ることが出来る超リアルな闇の世界でした「ここが有名な地獄の一丁目なのか」と納得しました。物凄い重圧、圧迫感、猛スピードで迫ってくる殺気、二度と立ち上がる事が

出来ないような迫力、想像を絶する悪臭、気が付くと慣れ、色んな国々・あらゆる時代の男女・風体・異形の存在も多数がそれぞれのグループを作りグループ同士で何時も争っている、それが永遠に続くので地獄です。

- *後に私が不食の道を歩くようになってから 40 代の女性が解決不能と思われる悩みを抱え相談に見えた、その悩みは人の心が読めてしまう事で生じる悲劇でした、私の顔を見るなり「アッ！」と声を上げて目には涙すら浮かべ「先生は本当に悲しいそして苦しい体験をされたのですね！」テレパシーで私の地獄の体験を垣間見てしまった、なんとその瞬間に彼女のトラウマは消えてしまい彼女は自分の悩みはたいした事はないと思ったと。
- *ゲートが開いた瞬間・アパートの自室にいた～「地獄で暮らすのも悪くないな」そう思った瞬間・地獄のゲートがサーツと開き目の前の景色が一変私は自室のアパートに居た。私はとても衰弱していて友人になんとか電話、栄養失調で倒れていた私を助けてくれました。この出来事後に私の人生は一変・激変、悩みはスッキリ消え毎日が幸せになり、独学で習得した気功法で体調が回復、司法試験の為の勉強も楽しくできるようになって目に見えないエネルギー「プラーナ」に目覚め体の中に力がみなぎりました、司法試験は 5 回目で受かりました。
- *慣れる事はニュートラルになる事～少食も時間をかけ少しずつ慣れていけば、いつの間にか当たり前の様に少食を実践、絶対不可能と思える様な不食さえその可能性が信じられるようになってくる、ここでいう「慣れの法則」です。地獄での騒音と悪臭、怖い顔の住人達にも慣れ、そこから安らぎすら覚えていた「慣れの法則」が働くと、全く逆の経験が出来るので悪魔が天使に見えてきます。
- *食べても食べなくてもよい～不食の極意とは、とにかく我慢しない事、食べないことに慣れる事です、時間をかけて食べる量を少しずつ減らして食べない事に慣れ「つらい」のではなく「空腹が気持ちいい」ということが分かってきます、この感覚が一旦分かるともう無理に食べる事はしなくなります。私達は勘違いしています、私達は食べ物で生かされている訳はなくプラーナで生かされています。シンプルに考えると宇宙の誕生ビッグバンは、そのエネルギーによって生じおびただしい数の星を生み、更に星で暮らす私達の肉体迄も作り出した、その大元のエネルギーがプラーナです、光・振動・愛と云ってもいいでしょう、私の不食の師匠ジャスムヒーンさんは、そのことを自らの体を使って証明したのです。
- *空腹が快感に変わる幸せ～心にも体にももっと健康的でリラックスできる最高の状態は「食べても食べなくてもよい」と云うニュートラルな状態なのです、善悪二元論を止めたことで人生が一番幸せだと感じています、地獄でも善悪を判断していたら益々苦しくなるだけです、全て思い込みです。空腹が快感に変わっていく過程とはプラーナによって生かされている事に気が付いていく過程でもあります「食べても食べなくてもよい」と云う立場に立つ事でプラーナによって生かされている事を実感するようになり空腹が快感に変わっていきます。

- * 悩みって一体何なのだろう～食べる回数と量を減らす事で様々な気付きが得られます。
食べると「体が疲れて重くなる、直ぐ眠くなる、意識が低下する、直感、創造性、鋭敏な感覚が鈍くなる」やがて「悩むと、つまらない・悲しい・寂しい・暇になると食べなくなる」食べないことに慣れていく過程で私達の体はプラナーナで満たされ飢えとはプラナーナの不足で引き起こされている事に気が付いていくのです。精神的な飢餓感も結局は飢餓の一種で「慣れの習慣」も最終局面で食べない事に対し肉体的にすっかり慣れ本当の空腹感を覚えるようになり、これが「気持ちがいい」と云う状態、空腹が快感に変わっていく過程では悩む事が少なくなるだけでなく最終的に「悩むという感覚」ですら忘れていく、もっと進むと分離感覚（自分と他人・自分と世界）が消えてゆきます。
ニュートラルな世界、愛だけで満たされたゼロの世界、いわゆる「ワンネス」です本当の貴方に出会うのが「慣れの法則」の目的であり、不食への過程なのです。
- * 不食で始まる楽園～古神道の「中今」と云う時間の観念があり「今が最高」と云う考え方で悔恨に満ちた過去も不安や恐れを世案させる未来も全て消え去り、今こそが躍動したエネルギーの頂点と云う世界観です、不食に目覚めた人は、その輝かしい「今」に生きる事が出来る人達です。
- * 嫌な過去はドンドン書き換えましょう～過去の記憶の中の自分に語りかけ理解することで苦しみ悩んでいた子供の頃のあなたは癒されていき、心は軽くなる、次の段階で新しい思い出を入れる、当時の自分にはできなかったことも今の貴方なら自由にできます。
辛い状況から上手く逃げたとか、或いは巧みに反撃等、胸のすくような爽快なストーリーを思い描き理想的な父親のイメージを描いて一緒に旅行したり山登り海で泳ぐデパートでの買い物など楽しい思い出を作る、大事なのは自分の希望通りに生き生きと思い描き想いの中でその楽しさを何度もリアルに体験してみるのです、実はもうこれで過去は変わっているのです。最近では“引き寄せの法則”等と呼ばれて、このイメージで発想法が広く行われています。楽しい未来を引き寄せたいなら楽しい未来を思い描くと、それが現実化するという考え方です。
- * 現在を書き換えることも可能～パターゴルフを子供と一緒にしていて最終ホールで私の番となり、私が打つ準備でボールを置いた姿勢の時、8歳の長男がもう一度やり直すんだ！今度は思い切りやるんだ！といきなり金属製のパターを思い切り振った、その瞬間ゴツンと私の額に当たり衝撃が走り沢山の星が飛び散り激痛が起って出血、一瞬長男を責める気持ちが沸きかけたが次の瞬間、意識を変えて私にこそ原因があると、意識を切り替えた、とたんに額からの出血は止まり、流れた血は水道水で洗っただけ、痛みは10分の一、そのうちゼロになってしまい3日後には痕跡もなくなっていた。長男を加害者にしていたら、きっと長男に大きなトラウマを残していたでしょう。
- * 再び「慣れの法則」とは何か～不食の道とは食べない事に慣れていく過程の様で、どこかで意識が変わり、それを「変性意識」とも「目覚める」と云っていいでしょう、この高い次元の意識の世界に時間、こだわり、義務もなく男女の区別、

若い年寄りの差もなく、競争もなく、勝ち負けもなく、あるのは愛・調和のエネルギーだけで私達は全てその高い次元で繋がった一つの存在です、過去を悔やまず未来を心配せず、今をご機嫌に生きるのが不食への道です。

第二章 夢が次々に叶う不食の世界へ～森 美智代～

*私自身少食と断食を繰り返し最終的には1日一杯の青汁だけを飲む不食の状態になって行く過程でオーラ（生命エネルギーが具体化したもの）を見る能力が身に付きその人の色や形で健康状態が分かり同時にヒーリング能力も開花して患者さんの弱った部分に気（東洋医学でいう一種のエネルギー）を送り治療する方法で気の流れと何処の臓器に気が滞っているのかも分かります、鍼灸師として、これ迄治療した患者さんは延べ5万人、正に不食が、この天職へ導いたとしか思えません。

*初めまして甲田です～甲田光雄先生（西勝造氏が確立した西式健康法の承継者の一人で断食や少食で多くの難病患者さんを救った医師）は死を覚悟させられた程の難病から私を救い、更に不食へと導いて下さった命の恩人で偉大な師でもあり、その先生が他界されたときは本当に悲しく今思い出しても辛いものがあります、甲田先生は死後も私を導き励まし何時も傍にいてくださいます、一人で部屋にいる時、先生の温かい気を受け心が和み楽しくて仕方がないのです。

K先生は10歳で酷いはずらに罰として森の穴倉に入れられて断食したことがあり職業医師、お父様はロシア系ユダヤ人お母様は日本人30年以上ニューヨークで暮らされ日本でお目にかかったときに「私は小さい時から靈感があって人の心が読め、人を癒すことが出来て不思議がられてエンジェルちゃんと呼ばれていた」と、7歳と20歳の時臨死体験をして霊界で神様にお会いしたそうです。K先生とお別れの時にハグしたら、静な声で「アッお年を召されたやせ型の男性が側にいますね」と、ああ矢張り霊能力の優れたk先生には甲田先生がいつも私を見守っているのが分かるのです、そして翌朝のこと心から嬉しそうな電話があり「昨夜2時ごろ激しい耳鳴りがして白衣を着た人が現れて“初めまして甲田です”と挨拶され光栄でした」と、その時お二人は2～3時間も話し合い「少食で世界を救おう！」と、盛り上がったそうです、K先生は天才的なチャネラーで「私はこれから甲田先生の言葉を貴女に伝えることになりました」と、それ以来、甲田先生は私に何か伝えたい事はK先生の所に現れ伝言されK先生はメールして頂いたり、直接お会いして伝えて頂いています。見えない世界のネットワークはなんて凄いのでしょうか！

*少食から超小食、更に不食へ～私は高校2年生の時に初めて甲田先生にお目にかかり5年後には脊髄小脳変性病という難病にかかり小脳が委縮して、よく転ぶようになって余命は5～10年と分かりました、甲田先生に救いを求めると「治るよ」と、自信をもって声をかけて頂いた私の場合は断食すると調子が良くなり食事を再開すると又悪化してしまい先生を悩ませました、実は私はその段階で断食を超えて不食の世界に入っていたのです。それ迄、本書の共著者の一人山田鷹夫さんが「不食」と云う言葉を使うようになるまで誰も、その可能性を考えたことがある人はいませんでした。

断食と不食では取り組み方が全く違い間違えると危険です（方法は後述しますししっかり確認してください）困り抜いた先生は断食後の食事を生野菜食にして食事の量を減らしその結果、私は超小食へ移行し1日一杯だけの青汁と云う不食生活になっていました。

* 少食は「常識と非常識の間」～本書の共著者の秋山佳胤さんは食べ物も水も一切取らないので常識的には絶対にありえない事になりますが私の周りには不食の方が多く現れています、少食の方の中にもかなりの不食の方が含まれているのも事実です。私は1986年の長期断食の後、1日9百キロカロリーの玄米生菜食へと変わり、その後1996年には青汁50キロカロリー程のエネルギーだけです、その間に本を書きドキュメンタリー映画の「不食の時代」白取哲監督の映画にも出演させていただき「不食の人」として社会的に認知されるようになりました。本書で秋山さんも山田さんも指摘されていますが不食を目的にすべきではありません、**少食を目的にして結果的に不食に近づくのが理想です。**私の場合、不食を目的にしたことはなく摂取エネルギーを減らすと体調がよくなり結果として不食になりました、そして何より不思議なのは難治とされていた私の病気がいつの間にか消え事実上治ったという事です。

* 超小食は世界を救う～これ迄に少食の実行により医学的に効果が認められている

① 寿命がのびる ② 免疫力・自然治癒力が高まる

③ 若返る 又DNA研究では長寿遺伝子が発見され、最先端の研究をしている医師が1日一食の少食実践者となる時代です、1日一食で20歳若返るという医師もいます。

* 少食のコツも「慣れの法則」～

① 間食・夜食を抜く。

② 朝食を抜くと実質18時間何も食べない事になり長期間続けていくと体調も良くなり仕事もバリバリできる事に気付きます。水分（野菜ジュース等除く）はいくらとっても構いません、同時に肉食を控え徐々に野菜中心にします。

③ 焦らず時間をゆっくりかけて夕食或いは昼食だけにします。甘いものの摂取が減るにつれて食欲も抑えられます。次にパンや麺類の糖質を避け青汁・青泥の状態野菜を取るといいでしょう。

* 少食・不食で毎日が楽しくて仕方が無くなる～実際にやってみると難しいどころか気持ちがいい、楽しくてお金がかからないので楽しくて仕方がなくなります。

秋山さんと山田さんが不食の極意とした「慣れの法則」を利用すればより簡単にできて魂が何を望んでいるかも分かるようになります。

私の友人女性画家は同年で数年前から不食になり「私、地球での年齢を200歳と決めております」と云われたので一緒に200歳迄生きましようという事になりました。

* 夢の断食道場～2014年春米国からK先生が来日され「無農薬を使った青汁で断食できる施設を甲田先生が作って欲しいと云われています」と、鍼灸師の私が得意とするのは患者さんの弱っている部分に気を送り治療するので（針はツボの1ミリ上で止めているので全く痛くありません）断食用の人、胃腸の働きの悪い人に適しています、 P 5

デトックス（解毒）も進みます。K先生には断食道場の事は少し時間を下さいと返事。

- * 不食の人の願望実現法とは～淡々としていると全ての夢が叶う～今回の断食道場の話もまるで見えない存在が背後で調整しているかの様に自然と決まってゆきました近鉄沿線の名張駅付近で中古物件が見つかり14部屋もあってピッタリ、八尾駅の鍼灸院には通勤と決めました、伊勢神宮も近く合宿の合間には、その成功を祈願しに行く事も出来ます。幸運が重ねり新しい布団を沢山安く分けて頂き、高額な西式健康器具も無償で頂いた。私は不食の世界に入って全てを委ねて生き。自分の意思を無理に通そうとはしません。見えない存在にお任せすると最終的には上手く整うのです。

第三章 夢か、はたまた幻か～不食の島に流されて～山田鷹夫

- * 奇想天外な始まり～東京から9千kmの無人島でスマホにいきなり電話がかかり「タモリです、お久しぶり」と、人気タレントのタモリさんからで、2004年に最初の本を出した時にお目にかかり（不食・三五館）10年後に新たな視点から不食の実験を開始しようとした時の電話でした。これからご紹介する「無人島不食実験130日」をタモリさんも「そりゃあ、いいや！僕もほとんど食べないけれど、痩せないし、本当に不思議だ」と。この無人島での実験により水を断つことは私にはできないことが分かりました、不食と微食を繰り返すいつもの生活パターンと大した違いはありませんでしたしかしこの体験から不食の極意がより鮮明になってきました。

今回紹介する不食のスイッチの入れ方の極意を「慣れの法則」と名づけました。

- * パンツを脱いで自由になれ～沖縄の石垣島の更に先の外離島には、知る人ぞ知る現代のロビンソン・クルーソー長崎真砂弓氏、通称ターザンがこの島に移り住んで25年経過、既に70歳代後半で島に着き、会うなり「お前も裸にならないか」と云われ同様に真っ裸になった、3日間一緒に過ごし、その後一人で内離島に移った。
- * 「慣れの法則」を悟るまで～2001年当時に二度の結婚に失敗し山奥の工事現場の職で、もう自分の人生は終わった既に50歳その当時にフツと思いついたのが不食の実験だったその当時にはそんなことを考える人は皆無で、不食は狂気の沙汰、しかし自分の体で試し理屈とは無縁の世界、直感が導く自由の世界でした。

命がけの実験とっていたがコツさえ分かれば誰でもできる実に楽しいものだった。

- * 不思議な無人島の時間～不食の実験は何もすることがありません、本当に暇です、無為の対極にあるのが「食」暇な人ほど良く食べるのは何もしないことが怖くて食べてしまう。
- * 偽物の空腹感による陰謀～身体が嫌がっているのに偽物の空腹感には騙されません。食事をして老化が進み、生活習慣病になるのが実態でしょう、本当の健康を手に入れたいなら偽物の空腹感の正体を暴いて、本物の空腹感を思い出せば誰でも健康になれます。

{ 前回迄の復習 } ～不食の定義と実践する為の5つのコツ～

- ① 不食と断食は別物～断食は修行的・苦行的なもので不食は趣味的な気楽な行為、断食は「人は食べなければ生きられない」という認識で食を断って期間限定です、その為断食は間違った方法で行えば死に直面する危険性すらあります

②なぜ不食は安全なのか～食べない事になれる行為です、努力は不食の妨げになります。
食べなくなったら食べても構いません。

③幅のある不食の定義～共著者の秋山佳胤さんのように食べ物も水も全くとらない人と、
水だけ飲む人、共著者の森美智代さんのように青汁だけの人、或いは果物だけの人、私の
場合は不食と微食の間を行ったり来たりしています。

～誰にでもできる不食のコツは次の5つです～

1. 体の声を聴く～体の反応に任せる事。
2. 不食ハイを経験してみよう～頭ではなく体の反応にフォーカス、イライラ感や食べたい頭の働きに意識を向けずに、ただ体の空腹感を味わってみると、ある時点で空腹感が薄らいでくるのが分かる、食事を1回抜けば簡単に試せ、この気持ち良さを繰り返す程深まり、この快感を私は「**不食ハイ**」と、記しました。
3. 不食ではなく、少食を目指す～1日1食を目指す結果的に不食に繋がります。
4. 10年かけるつもりでやる～その期間は人によって違います。
5. 全てを委ねる～大いなる意識に全てを委ねて焦らずに不食の道に気楽に進みましょう。

*現代人の最大の恐怖はヒマ～食は最高のヒマつぶし、私は無人島でのヒマに負けて魚を取って猛毒を持つフグまで食べてしまいました、それでも1日小魚半分ほどの量でした。暇つぶしに朝晩に1時間ずつ毎日走っていましたが、その後一日3時間に伸びました。

*不食のハイの実験のやり方～「**ステージ1**」体を動かすと空腹感を忘れる～ウォーキングが一番適しているでしょう、歩き始めると直ぐに空腹感は消えます。

「**ステージ2**」何かを考える暇があると直ぐにお腹がすいてきます、そこでもう一度本格的に歩きましょう、歩く事に専念すれば頭がすっきりして体調がよくなります。

空腹感が気持ち良くなったらスイッチオンでそれは慣れの法則が働いてきたからです。

*ターザンの意外な決意～ターザンは52歳の時に外離島にやってきて都会の人達が持っていないつまり自由があります、ターザンを見てつくづくモノを持たなければ持たない程自由な幅が広がるという事、**本当の幸せ**は「何かを所有する事ではなく自由な魂だけが幸せを感じる事ができるのです」ターザンは外離島を永住の地として選んで25年暮らしてきましたが風速75mの超大型台風が去った間もなく関西のお笑い人気コンビ、ナインティナインの岡村隆史さんとカメラマンはじめ20人のテレビ番組スタッフが来たメインはターザンで私は付け足し、4ヶ月間で2回取材を受けた。

その後ターザンから電話で「俺は島を出る事に決めた」と理由は教えてくれませんでした。

(**おわりに**) 貴方が世界を変える～私達には自由な意思があり未来や過去を変える事が出来ます、貴方はちっぽけな存在ではない大きな存在の一部だという事、全ては繋がっていて、その気になれば貴方の思いが全てに伝わっていくという事です皆さんにお伝えするメッセージは「**その世界の未来を変えていく力を持っているのが今の貴方**」という事です。今の貴方の思いが全て決めているのです。本書でワクワクする事があつたら、貴方は明るい未来を覗いたのです、そのワクワク感がこれからの世界を変えていくのです。(完)