

(公益財団法人天風会) 中村天風財団のご案内

積極人生を築きあげる!!

幸福も健康も成功もその鍵はあなた自身が握っている。

中村天風財団では、人間が本来生まれながらにもっている“せんせいりよく潜勢力”を発揮して、健康で幸福な人生を生きるために、自然法則に基づいた生命の哲学とその力を発現させる具体的方法、「心身統一法」をお伝えしています。



中村天風財団（公益財団法人 天風会）
〒112-0012 東京都文京区大塚5-40-8
電話. 03-3943-1601 / FAX. 03-3943-1604
E-mail info@tempukai.or.jp
URL <https://www.tempukai.or.jp/>
開館日時 平日9:00 ~ 17:00
土日の開館日時はホームページでご確認ください。



公式HP

◇中村天風・中村天風財団のご紹介



中村天風は、日露戦争の軍事探偵として活躍。帰国後結核を発病し、心身ともに弱くなったことから人生を深く考え、真理を求めて欧米を遍歴しました。

帰路、目的を果たすことができず打ちひしがれていたところ、ヨガの聖者と出会います。ヒマラヤの麓で厳しい指導の下で修行をして、人間の真に正しく生きる道を悟りました。そして自然の力と心の力で病を克服しました。



中村天風（1876-1968）

その後、病や煩悶や貧乏などから人々を救おうと、自らの体験から人間の命の本来の在り方を研究し、真に生きがいのある人生を送るための「心身統一法」を創見。

1919年（大正8年）6月、講演活動を始めました。当時の総理大臣原敬や後藤新平、尾崎行雄などの支持を受け、天風会として多くの会員が集うようになりました。

1962年（昭和37年）3月には国より公益性が認められて、厚生省（当時）許可の財団法人天風会として法人化し、2011年（平成23年）に内閣府認定の公益財団法人に組織移行しました。2019年（平成31年）の創立100周年を機に通称・中村天風財団を採用しています。

中村天風財団は、中村天風の稀有にして貴重な体験と深い哲学的思索と様々な研究を基に体系づけられた「心身統一法」を多くの人々に伝え、健全で明るい社会を創り、世界の平和に寄与することを目的に現在も活動を続けています。

中村天風財団 沿革



- 1919年 6月8日、中村天風、心身統一法の普及活動を開始。統一哲医学会を組織。
- 1940年 統一哲医学会を天風会と改称。
- 1947年 中村天風初の著書『真人生の探究』を発刊。
- 1949年 機関誌「志るべ」を発行開始。
- 1962年 天風会の公益性が認められ、財団法人の設立許可を厚生省より受ける。
- 1968年 文京区護国寺内に天風会館が建設される。創立50周年。12月1日、中村天風死去。
- 2011年 公益財団法人に移行。
- 2012年 天風会館に「天風ギャラリー」オープン。
- 2019年 天風会創立100周年。通称名「中村天風財団」を採用。

中村天風に薫陶・影響を受けた著名人

松下幸之助（現パナソニック創業者）、双葉山（元横綱）、広岡達朗（野球解説者）、北村西望（文化勲章受賞彫刻家）、宇野千代（作家）、稲盛和夫（京セラ創業者）、澤田秀雄（株式会社HIS取締役会長）、松岡修造（元プロテニスプレーヤー）など

中村天風の言葉

人生をつくる積極的精神

人生と積極的精神という問題は、およそ人生これ以上大切なものはありません。健康も、長寿も、運命も、成功も、極論しますと、**人生の一切合切のすべてがこの積極的精神というもので決定される**ためなのです。

そして、特に私が念を入れて強調したいことは、積極的精神態度をつくるということは、正当な方法を系統的に秩序正しく実行しさえすれば、**必ずだれにでも出来る**事実なんでありす。ですから、「自分は駄目だ」、「私は生まれつき心が弱いんだ」とか「神経が過敏だから」というふうに、価値のない安っぽい見切りを自分につけないことでありす。

心の偉大な作用を応用する

心というのは世間一般の人々が考えているような小さなものじゃないんです。もっともっと**偉大な作用をもつ**ものだということを自覚しなきゃ。同時にその作用を完全に、こうやって生きている心身、毎日の人生に応用すれば、まさしく人生はその生涯を通じて極めて生きがいのある状態で生きられることになるんです。

人生の三大不幸である病や煩悶や貧乏というものを乗り越えて、天地の終わるまで、いわゆる寿命の来る日まで、極めてこれはもう、形容のできない楽しさと嬉しさを感じながら生きられるようになるのであります。

病や不運は間違った生き方の結果

病や不運とかというのは、何か自分が生きる上に誤りがあったがための結果の現象なんですからね。言葉なき天は、事実をもってあなた方の自覚を求めるのであります。

病や不運を嘆いたり、心を弱くする暇があるんなら、**積極的な方面に心を振り替えなさい**。結局自分の**心の置き所一つで、人生は行きつくことができます**。

教わったとおり歩き出せば、たとえ迷いながらも行くところへは行けます。そして、それを天風会の講習会でお伝えしているのであります。

天風の珠玉の言葉は
財団HPでもご紹介しております。

天風語録



天風箴言
(毎月更新)





中村天風が創始した「心身統一法」とは？

「心身統一法」は、心と身体を積極化することで人間が本来持っている^{せんせいりよく}潜勢力を発揮させ、健康で幸福な人生を作り上げることができる具体的な方法です。

これを実践することで、私たちが与えられている命の力を自覚することができます。その自覚がないままでは、不平不満だらけの人生や未完成で不完全な人生を送ることになってしまいます。それは金庫の中に親から遺された大きな財産が眠っていることを知らずに、貧乏で不自由な暮らしをしているようなものです。その意味で、「心身統一法」は、**命の金庫を開ける「黄金の鍵」**だとも言えます。

「私は力だ、力の結晶だ。何ものにも打ち克つ力の結晶だ」

中村天風はインドのヒマラヤ山麓の大自然の中でヨガの瞑想修行中に、自分の中に湧き出る**絶対的な生命の力**を感じました。それは、宇宙・大自然の森羅万象・万物を生み出した**エネルギーの根源を自覚**した瞬間でした。

そして、そのエネルギーは私たち人間の命の中にも流れています。命とは本来あらゆる生物が完全な一生を生き抜くことができるエネルギーだとも言えます。

命のエネルギーの流れは、心から体へ

大自然から授かった尊い「命の力」は、現実社会で生きる中で「心の力」と「体の力」となって発揮されます。肉体が健全に生きていくためには、呼吸、消化吸收、老廃物排泄の3つの条件を充たす必要があります。しかし、これらの働きを行う臓器自体はそれぞれが独自に判断して活動しているわけではなく、私たちの心が神経系統を通じて肉体の活動を支配しているのです。したがって天風哲学では、神経系統に影響を与える**「心の態度」**を最も重要なものと考えます。大海に注ぐ川の上流が心であり、その下流が肉体であると位置づけ、上流がきれいな水であれば、下流も自ずときれいになる。だからこそ、**心を積極化することができれば肉体を健全に保ち、完全な人生を作り上げることができる**と中村天風は教えています。

「心身統一法」は具体的な方法です

人類の歴史は幸福追求の歴史でした。別の見方をすると不幸福をどう避けるかの歴史でもあります。その間、多くの偉人が幸福論を遺してきましたが、多くは「How to say(こうありなさい)」に終始し、具体的な「How to do(そのためにこういう方法があります)」が示されていないか、あっても非常に実践が困難な方法でした。

1919年に中村天風が教えを広め始めてから100年余り、多くの方がその教えを学び、実践してきました。日常生活の中で取り組みやすく習慣化しやすい**具体的なHow to doがあった**からです。

取り組みやすいとはいっても、方法を知っただけでは幸福になることは出来ません。それは、スポーツや音楽などの本を読んでも、それですぐに運動が上手くなるわけでも、演奏が出来るようになるわけでもないのと同じです。**実行が易しい方法を学んで、日々、コツコツとやっていく**中で、出来なかったことが徐々に出来るようになっていきます。中村天風は、そういうステップを含めた体系的な方法を日常の生活の中でどのように実行すればよいのかまで教えています。

【体験談】私たち、心身統一法で変わりました！

心身統一法を実践された方々の体験談をご紹介します。実践を続ければ、どなたでもご自身の変化を実感していただけます。



疲れが取れて、 毎日活動的に過ごしています

仕事や家庭のことが多用で、休んでも疲れが取れない日が続いていました。中村天風財団のセミナーに参加して、呼吸法で活力を取り入れる方法と、心を休ませる方法を教えてもらい、毎日続けています。朝、疲れを感じないで、すっきり起きられるようになりました。毎日活動的に過ごせます。これからも続けていきたいと思います。

(50代・女性・会社員)

病への不安や恐怖が なくなりました

検査を受けたら病気が見つかり、病が悪くなったらどうしようかと毎日不安と恐怖を感じて過ごしていました。そんなときに読んだ中村天風の本に感動して、中村天風財団のセミナーに参加しました。教えてもらった、寝る前に「お前、病を気にしなくなる」という自己暗示法を毎日続けていたら、病への不安や恐怖はうすらいでいきました。病はあっても今は生きていることへの感謝でいっぱいです。さらに呼吸法や体操法をやり続けたら、今では体力がついて病気があるの??と驚かれるほど元気です。

(60代・男性・自営業)

未経験の部署での仕事を 楽しんでいます

仕事で未経験部署へ異動になりました。希望とは違う、まったく経験が活かされない部署で、やりがいが見出せませんでした。

講習会で学んだ積極心と心の使い方で、つまらなそうに思える仕事の中に楽しみを見つけようと心がけました。そして言葉の力を知って、部署のいいところや感謝の気持ちを意識して伝えるようにしました。

気が付いたら今の業務が面白くて、楽しく出社しています。今までの経験も大いに活かせることがわかりました。

(40代・男性・会社員)

人生に対し漠然とした不安が なくなりました

定年が近くなり、定年後何をしたいのか、このままの人生でいいのか悩むこと増えました。答えを見つけたくて、修練会に参加しました。

修練会を経験してから、「世の中の人のために役に立ちたい」と思えるようになり、漠然とした不安におそわれることがなくなりました。

(60代・男性・会社員)

心身統一法を実践された方の声は財団HPに多数掲載しています。



※体験談は個人の感想です。変化の実感には個人差があります。

「心身統一法」に興味を持たれる方に多い悩みや不安



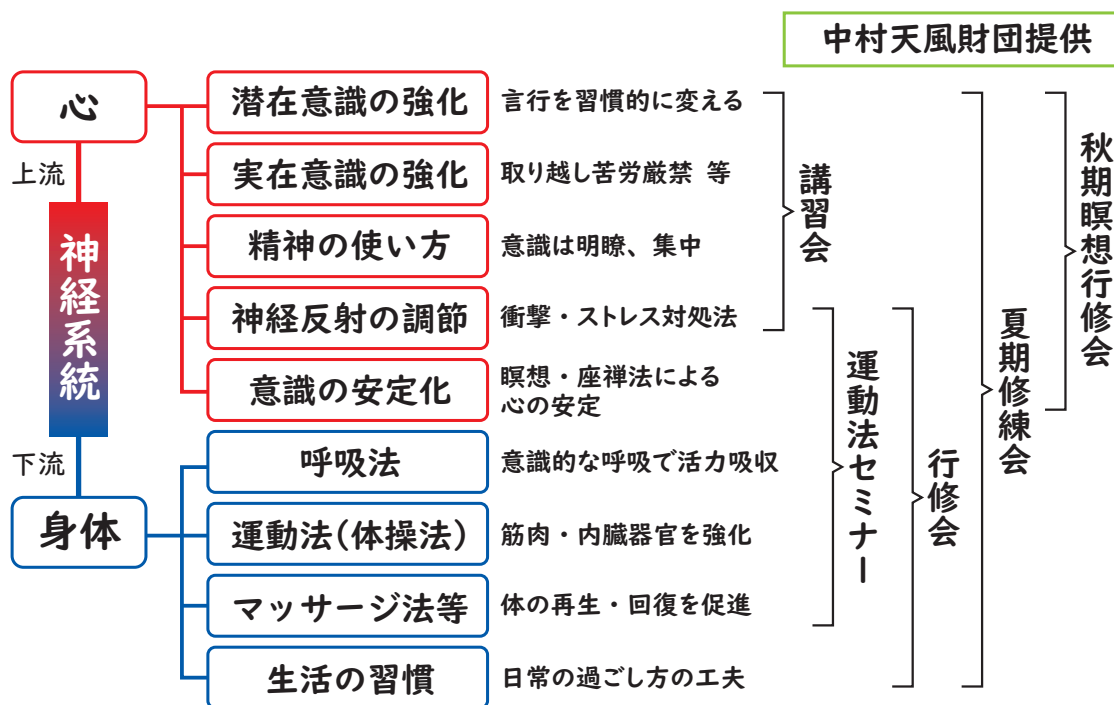
心の悩みや不安

- ・なんとなく不安で、やる気が出ない。
- ・新しいことをはじめてもすぐに心が折れてしまう。
- ・人生の目的がわからず毎日が虚しい。
- ・毎日つまらないことにクヨクヨと悩んでしまう。
- ・気が散りやすく物事に集中できない。
- ・些細なことでも気に障り、自分の怒りを抑えられない。

「心身統一法」の全体図（簡略図）～心を明るく、体を健やかに強化～

心身統一法には心の面から生命を積極化する方法と、身体の面から生命を積極化する方法があります。

「心身統一法」の各法には一般になじみのない名称が付けられていますが、内容はわかりやすく毎日の生活の中ですぐに取り組むことができるものばかりです。



身体の悩みや不安

- ・病気に悩まされいつも不安な生活を送っている。
- ・いつも何となく身体の調子が悪い。
- ・仕事や日常のことで忙しく運動不足、体力不足が気になる。
- ・休んでも疲れが取れない。毎日疲れている。
- ・朝元気に起きられない。

仕事や生活上の悩みや不安

- ・仕事にやりがいを見いだせず、やる気がでない。
- ・職場の人間関係にうまく溶け込めない。
- ・努力して身につけた実力をいざという時に発揮できない。
- ・人との競争の毎日にストレスが溜まっている。
- ・何事にも自信がなく、最後までやり抜けない。

中村天風財団の各種セミナー

各種セミナーでは心身統一法をわかりやすくお伝えしています。
どなた様もご参加いただけます。詳細は財団HPをご参照ください。



講習会

「心身統一法概論」はどなた様も無料※
心を積極化する方法である「心身統一法」をテーマ別に解説。全体像の紹介である「心身統一法概論」から受講すると、それに続く各テーマが理解しやすくなります。

※会場によっては有料。

- 定期開催（開催場所：オンライン/天風会館/全国各地）

行修会・運動法セミナー

心と身体の使い方を学ぶ体験型セミナー。
運動法（体操法）、呼吸法、瞑想・座禅法などを学べます。主に実地の指導スタイルをとっています（運動法セミナーはオンライン開催）。

参加すると、講師や行修リーダーに疑問点を直接質問できます。また一緒に学ぶ仲間と出会え、心身統一法を継続して学ぶ意欲が高まることも多いです。初めてご参加される方には丁寧にやり方をお伝えしております。

- 行修会の開催日は各賛助会にお問合せください（開催場所：全国各地）
- 運動法セミナーは原則毎月1回開催。

修練会

本財団の最重要行事。人生を完全に生きる力をよみがえらせる内容。

修練会は、中村天風が存命した当時から最も重要な行事として位置づけられています。天風自らの体験を基に研究し創りあげた方法を、自然の活力が最も旺盛な季節に行うことで、自らを頼むに足る人間として確立し、人生を完全に生きる力をよみがえらせる内容となっています。

3日～4日間集中的に心身統一法を学び、人間がだれでも持っている精神的、肉体的な力を充実させます。体験した多くの方々が人生を楽しく価値高く生きる効果を実感されています。心身統一法を学び始めたばかりの方もご参加いただけます。

- 毎年5～9月（開催場所：関東・関西）

秋期瞑想行修会

天風哲学の神髄を味わう内容。

天風哲学のより深い理解と自覚を得るために、修練会の経験者を対象に開催します。

- 毎年10～11月（開催場所：東京、関西）

あなたも心身統一法と一緒に学びませんか？



中村天風の教えは、理論として学ぶところと実践を通して学ぶところがあります。中村天風財団はその両方を体系的にお伝えすることを目的に運営されていますので、提供しておりますプログラムを受講されることをお勧めしております。

一般の方でも受講いただくことは歓迎しておりますが、会員制度（本財団では賛助会員という呼び方をしております）をご利用いただくことで、行事の無料化や割引等の特典をご利用いただけます。

会員登録（賛助会員登録）の方法

会員登録（賛助会員登録）は「賛助会員登録申込書」を財団事務局に送付いただくと同時に、賛助費を下記口座にご送金ください。

- ・三井住友銀行 大塚支店（普）0458660（口座名）コウエキザイダンホウジンテンブウカイ
- ・郵便振替口座番号00120-4-109731（加入者名）公益財団法人天風会

賛助会員の区分と特典

区分	賛助費 (1年更新)	備考
個人賛助会員 ※1	1口10,000円以上 3口以上	80歳以上の方・海外在住の方・障がい者手帳をお持ちの方※は、ご本人様の申告により半額適用となります。 ※障がい者手帳のコピーをご提出ください。
初年度賛助会員（1年間体験会員）※1	15,000円	入会初年度のみ（再入会は適用外） ※個人賛助会員とは一部の特典が異なります。
家族賛助会員	1口10,000円 1口以上	個人賛助会員、特別賛助会員、特別功労賛助会員と同居している家族
学生賛助会員	5,000円	原則として25歳以下の在学中の学生（予備校・放送大学含む） ※学生証のコピーをご提出ください。
特別賛助会員	1口10,000円 10口以上	特典は個人賛助会員と同じです。
特別功労賛助会員	1,000,000円以上の賛助費を一括で納入される方。 (毎年更新手続きは必要ありません)	
法人賛助会員	1口100,000円 1口以上	1口につき会員証5枚、「入門編CD」第1巻5部進呈
会友	10,000円	行事案内及び機関誌「志るべ」のご送付のみ (行事参加費の会員割引対象外)

※1 初めてご入会される方は、入会時に「個人賛助会員」か「初年度賛助会員（1年間体験会員）」をお選び

※2 記載した参加費の割引率は、財団主催または委託の行事に適用されます。（賛助会が開催するものはこの

※3 講習会、研修科については、開催当日のライブ視聴（または現地での聴講）および後日アーカイブ映像を

※4 その他セミナー、特別講演会、修練会、特別行修会、瞑想行修会の参加費の割引は行事ごとに異なる場合

賛助費は寄附金控除の対象です

当財団は内閣府より認定を受けている公益財団法人です。

そのため**本財団への寄附金は公益法人寄附金優遇制度の対象となり、
賛助費も同じ扱い**となります。詳しくは財団公式HPをご覧ください。



「賛助会」のご紹介 ～心身統一法を継続して学ぶために～

賛助会は、中村天風財団の活動の趣旨・目的に賛同し「心身統一法」を日々共に研鑽している会です。行修会、講習会、勉強会等を開催しており、財団の委託行事なども開催されます。

互いに切磋琢磨しあう研鑽の場として、又仲間作りの場として各種催しにも是非ご参加ください。

※会員登録（賛助会員登録）の際に、登録希望賛助会をご記入いただきます。お住まいの地域にかかわらず、好きな賛助会に登録できます。登録後の変更も可能です。賛助会一覧は別紙をご参照ください。



賛助会員の主な特典						
財団主催行事 ※2				機関誌 「志るべ」 ※詳しくはP10 を御覧ください	入門編CD 第1巻の進呈	
講習会 研修科 ※3	運動法 セミナー	その他の セミナー 特別講演会	修練会 特別行修会 瞑想行修会 ※4			
無料	無料	50%割引		1冊	○	個人 賛助会員
〃	〃	20%割引		〃	〃	初年度 賛助会員
〃	〃	50%割引		オプション (5000円／年)	〃	家族 賛助会員
〃	〃	80%割引		1冊	〃	学生 賛助会員
〃	〃	50%割引		〃	〃	特別 賛助会員
〃	〃	50%割引	実費相当	〃	〃	特別功労 賛助会員
〃 (1口5人まで)	〃 (1口5人まで)	50%割引 (1口5人まで)		1口あたり5冊	〃 1口あたり5部	法人 賛助会員
一般料金と同じ	一般料金と同じ	一般料金と同じ		1冊	○	会友

いただけます。（再入会の方は適用外）

限りではありません）

視聴可能。（会友除く）

があります。

出版物のご案内

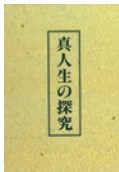


書籍・CDのご注文は、当財団ホームページまたはお電話で承っております。
下記以外にも多くの「心身統一法」関連図書、中村天風の講演録CDがございます。
詳しいご案内は、別紙の出版物案内をご参照ください。

書籍

中村天風の代表的著書である、「心身統一法」の真髄を書き下ろした『真人生の探究』。人間の心の正体を深く分析し、いかに心を統御し強くするか、そしてその強い心でいかに人生を乗り切るか、心の在り方について深く考察した『研心抄』。天風式呼吸法や体に関する日常生活上の諸注意、そして食に至るまで、身体の面から積極化する具体的方法を教えている『錬身抄』は中村天風著作の三部作です。

『運命を拓く』は、中村天風の有名な代表書籍の一つ。宇宙真理（人間の生命に絡まる宇宙観、生命観、人生観）とその神髄である真理の言葉を収録しており、人間の普遍的な生き方を説いた感動の書です。



『真人生の探究』
中村天風財団発行
中村天風著
2,667円（税別）



『研心抄』
中村天風財団発行
中村天風著
2,667円（税別）



『錬身抄』
中村天風財団発行
中村天風著
2,667円（税別）



『運命を拓く』（文庫本）
講談社発行
中村天風述
649円（税別）

中村天風講話CD

中村天風が行った講演や講習会の録音テープを編集した本人の肉声によるCDです。

『力の結晶』は、中村天風が夏期修練会で行った真理瞑想行12タイトル（CD12枚）を収録しています。完全な人生に活かれる貴重なヒントが語られています。

『神人冥合』は、「ヨガ」という言葉の本来の意味である天と人が「結びつく」最高の精神状態、即ち安心立命の境地と、そこに至る「安定打坐法」について教義解説したものです。

『積極性と人生』『信念は人生の羅針盤』はそれぞれ積極的な生き方、揺るぎない心を作りあげする方法などについて講演したものです。



『CD中村天風講演録集
「夏期修練会編」力の結晶』
中村天風財団発行
40,000円（税別）



『神人冥合』
中村天風財団発行
9,524円（税別）



『積極性と人生』
中村天風財団発行
2,857円（税別）



『信念は人生の羅針盤』
中村天風財団発行
2,857円（税別）

機関誌「志るべ」(月刊)

機関誌「志るべ」は、中村天風の遺した原稿やテープなどをまとめた教義解説をはじめ、講師による各種行事での講義内容やエッセイなど、心身統一法の習得に役立つ記事を掲載しています。

中村天風財団の活動にご賛助いただいている方（家族賛助会員はオプション）には毎月差し上げております。なかなか行事に参加できない方々にとっても、毎月の購読により「心身統一法」を多面的に学ぶことができます。



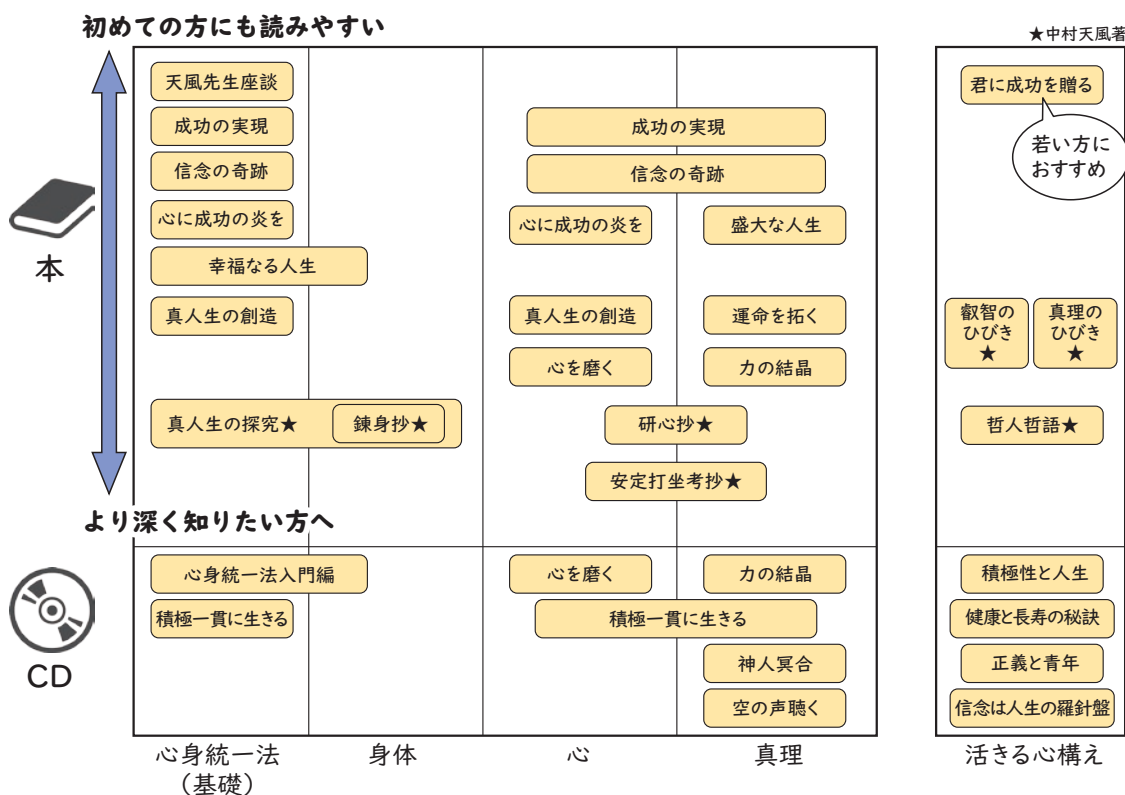
中村天風財団発行
667円（税別）



書籍マップ ～中村天風財団事務局編～



中村天風の書籍を選ばれる際にご参考になしてください。



中村天風『一日一話』メルマガ配信

～毎朝7時に無料配信中～

元気と勇気がわいてくる哲人の教え、『中村天風 一日一話』をメールマガジンにて配信しています。

人生の深い洞察から生まれた天風哲学のエッセンスを毎日一話あなたの元へお届けします。

登録はこちら

<https://www.tempukai.or.jp/m-magazine>



PHP研究所発行
中村天風著・天風会編

天風会館までのアクセス



〒112-0012

東京都文京区大塚5-40-8

2階 天風ギャラリー（見学無料）

地下1階 事務局

（書籍・CD等販売、入会受付）

○電車でのアクセス

東京メトロ有楽町線護国寺駅が最寄りです。

- ・池袋駅から東京メトロ有楽町線で約4分
- ・飯田橋駅から東京メトロ有楽町線で約5分

※当会館には専用の駐車場はございません。誠に恐れ入りますが、公共交通機関でお越しいただくか、お近くのコインパーキングをご利用いただくようお願いいたします。



LINE



X (Twitter)



Instagram



Facebook



YouTube