

# 中村天風の名言

人生を変える120の教え

言葉 中村天風

解説 今川得之亮

(中村天風財団講師)



宝島社新書

## はじめに

本書には、哲人中村天風の名言と、天風著『真人生の探究』の内容についての直弟子<sup>じきで</sup>でもある著者（今川得之亮）独自の解釈、の二つを載せてある。

今までに多くの天風講演録が発刊され、どれもが読者に大きな感銘を与えてきたが、おそらくほとんどの読者には、「なるほどそういうことなのか」とか、「不思議と納得できるなあ」という想いが浮かんできたことだろう。

ではこのような想いは何処から浮かんでくるのだろうか。思ったり考えたりして浮かんだ想いではないはずだ。一人ひとりの心の奥（潜在意識）からひとりでに浮かんできているのである。ということは、日ごろは気付かずとも、天風の言葉に納得し、同意する心の素地を、私たちがもたら持っているということなのだ。言い換えるなら、私たちの心は、天風に限らず、他の人々とも、人間の「本心」という処<sup>ところ</sup>では通じ合っているということなのである。

実はこれらの講演録のほとんどは、天風が心身統一法の基本を説いた定期講習会の履修者を対象に行った講演を文字に起こしたものであるから、本来なら、教えに關する基礎知識を携えて読まれるのがベストなのである。なぜなら基礎知識を持っていれば違った読み方をするだろうし、内容の理解も進むにちがいないからだ。

本書の題材とした『真人生の探究』は1947年初版である。天風がこの教えの普及を始めて以降、30年近くにわたって本を書かなかった理由を同書の序文で「実践を主体とするこの種の教えは、人格と人格との接渉（きせつ）（直接の触れ合い）でないと伝わらない。文書を通じてでは教えの機微に触れることができない」と述べているが、書くにあたっては会員からの熱烈な要望に応じて刊行されたという経緯がある。いずれにしても、今となっては教えを学ぶための教科書ともいえるべきものとなっている。

そこで、天風教義に興味を抱き、これから学んでみたいと思う方が『真人生の探究』を読まれる際のアシストができればと考えたのが、本書を書くに至った動機である。

さて、人生には「縁」という摩訶不思議なメカニズムがついてまわる。仮に私が家内と結婚していなければ、子どもたちも、ましてや孫たちもこの世に生まれてきてい

ない。しかしこういういった血縁とは別の大切な「縁」もある。それは「誰と巡り会うかで人生が決まる」という「縁」で、その最たる例が師との出会いといえよう。

我が家と哲人天風との縁はおおよそ80年前にさかのぼる。知識欲が旺盛な祖母がまたま聴講したのが師の講演だった。帰宅するやいなや、「今まででこんなに感銘を受けたお話はなかった」と興奮気味に話すと、これを聞いていた祖父が「お前は騙されているにちがいないから私が確かめてきてやる」と言って、翌日の講演を聴きに行ったのだが、今度は祖父が祖母以上に興奮して「あの方は本物や」となった。

概して人は、初めての事に出会うと自分の知識や経験を物差しにしてそれを測る。だがそれで測れないと、本当かな？と疑い、そんなはずは？と否定し、時にはそんなことは絶対にないぞと決め込んでしまう。

ところが、この点で祖父母は違ったのだろう。おそらく何の物差しも使わずに講演を聴き、直感で師の教えの価値に気付いたにちがいない。だからこそ、即座に入会金（45円＝当時の公務員の一般的な月給）を払って入門したのである。

我が家のような、無名の市井の人の心に感銘を与える天風の人格であり教えであるゆえに、数多くの著名人が入門し、なかにはその世界で第一人者とされる人々もいた

が、流星と思わせるのは、この人たちが皆一同にその立場を捨てて、赤ん坊のような素直な心で天風に師事したということであろう。

事実、天風は初めて教えを学ぶ人に向かって、「私の教えを批評するもよし、批判するもよし、だが拒否をしてはいけない。拒否をすれば教えとの縁を自分で切ることになるからである」と説き、そして「私の話を聴くときは、頭の中を空っぽにしておいでなさい」と言った。頭の中を空っぽにするというのは、自らが経験したヨガ修行に入る際の絶対条件がこれだったからである。

天風の身体から出るオーラに、講演を聴けばその説得力に、ついぞ巻き込まれてしまえばかりか、対峙すると自分のすべてを見透かされているよう（実際にその通りである）で、心がおのずと素直になっていかざるを得なかった。

しかし天風亡き今は、自分で素直になるしかない。素直になる近道は、かつての幼心おこころを思い出すか、心の底から「うれしいな」とか「ありがたいな」と思っている時の気持ちになることだ。

天風の人物と教えに感動した旧日本海軍の東郷平八郎元帥は、次の書をもって天風

を哲人と称えている。

神國哲人出	神國に哲人が現われ
扶桑靈海開	日本国の精神界を開いた
英雄與兒女	英雄から女性、子供までの
都入法門来	すべての人が教えの門に入ってくる

東郷元帥をはじめ、多くの名だたる人物が教えを学んだが、この人たちが教えの価値を認めたのは、教えを吸収できる素地（知識や経験）に加え、教えの実践を日々怠らなかつたからである。

天風の教えは「何もしなくても助けてくれる」という教えではない。だが正しく実践さえすれば、必ずや「自分で自分を助ける教え」になる。

今川得之亮（中村天風財団講師）

第一章

私は力だ力の結晶だ 13

——人間の使命と天風哲学

第二章

積極心が幸福の宝庫を開く 63

——心と体の在り方を知る

第三章

自己を作るのは自己である 111

——心が変われば人生も変わる

第四章

現在ただ今を生きる 183

——心身統一に導く天風式クンバハカ法

第五章

人生は心ひとつの置きどころ 237

——中村天風が伝えたかったこと

誰でもが幸福になれる資格を与えられ、  
誰でもが幸福に生きられる権利を与えら  
れている。

『真人生の創造』

### 学ぶ際のポイント整理

では、天風の教えを学ぶにあたり、どのようなことを頭に入れておいたほうがいいのか。

天風の哲学を理解し、活かしてするための10のポイントを列記する。

- (1) まず「ウム、どういうこと？」と興味をもってほしい。食わず嫌いが最もよくない。(2) 批評も批判も大いに結構。それは教えが思考回路をぐるぐる回っている証拠である。(3) 教えをつかもうとして科学的な理論に頼ると、教えの本筋を見失うリスク大である。(4) あまり熱心にならないほうがよい。情熱はすぐに冷めるから。(5) 学んだことは必ず生活の中で実践する。教えを身につける唯一の道ゆえである。(6) ほんのわずかでも成果を見つけ出すこと。「あれ、良くなっている」と自信になる。(7) 学びが楽しくなってきたら本物。生活に溶け込んでいる証拠である。(8) 他人から「変わったね」と言われたら万々歳。客観的評価は確かなお墨付きである。(9) 教えが潜在意識に入っていけば万々歳。もつとも、相当な努力と時間が必要が……。 (10) とにかく続けること、そして止めないこと。この教えはエンドレスだから。

モデルが完全であってこそ、作品も完全  
なんだ。  
想像はつまるところ、人生形成のモデル  
なんだ。

『盛大な人生』

### 人間の使命①——世の中の進化と向上の現実化

われわれに前もって与えられている潜勢力は、「人間にしかできない使命」を果たすのに使う力である。「人間だけ」が遂行できる使命が何かというと、「宇宙原則に即応して、この世の中の進化と向上の現実化のために努力する」ということだ。進化は、自らに降りかかる種々の変化や危機に適応し、それを乗り越えることができた結果の表れといえる。一方、向上とは、昨日より今日、今日より明日へと、よりレベルアップしていくことをいう。

この進化と向上の前に「世の中の」という言葉がつくと、「では具体的に何をすればよいの?」と迷ってしまうかもしれない。だが、何も大層に考える必要はない。

まず自らが世の中の変化への対応力を高め、それに伴って他人や社会がより良い状態になればよいのである。簡単な例を挙げると、生活習慣を改善したら病院を受診する機会が減って国の負担する医療費が減った、スキルアップすることで仕事の処理量が増して同僚の負担が減った、ママ友の集まりで「これからは他人の悪口を言わないようにしよう」と提案したら明るく楽しい会話が増えた、といった「えっ、その程度で?」というくらいでよいのである。

## 理想と空想を混同してはいけない。

『力の結晶』

## 天風の教えは「観念要素の更改」に尽きる

「この教えは、観念要素の更改に尽きるぞ」

これは、天風が折に触れては口にしていた言葉である。五官を通して入る情報は、余程に意識的な注意を払わない限り、感応性能の働きの暗示となって観念の材料となり、観念は観念要素として潜在意識領に蓄積される。だから天風は、悩み苦しむ人（消極観念の持ち主）を救うには「その人間の全部を入れ替えないとダメだ」と強く言った。この「全部」とは、観念要素を含む、心のすべて、という意味で、換言すれば「潜在意識領の中をそっくり入れ替え（更え）なきゃ」ということである。

ではどういう方法を取るかというと、天風は「樽を満たしている汚水を、すべて新鮮な清水と入れ替えるようなものだ」と説明している。

実際の樽なら汚水を汲み出して入念に洗浄した後、新たに清水を入れれば済むが、潜在意識領の場合は手を突っ込んで洗うわけにはいかない。汚水（消極心）を汲み出さず、清水（積極心）をどんどん注入し、時間をかけて汚水と清水を入れ替えるしかない。ただ、心の場合は実在意識領から積極心（清水）ばかり注入されるとは限らず、これまでと変わらずに消極心（汚水）が注入されることもあるので注意を要する。

経営者が何か新しい仕事をするような場合に、私の所へよく相談に来るんです。私の答えはいつも簡単です。「他人に相談しなきゃわからないようなことを、今後のあなたの人生の事業にしようとすることは非常に軽率じゃないか」って。

『盛大な人生』

### 病気を治したいときは「私は病気を気にしない」と暗示

では、暗示の具体例を挙げておこう。「病気を治したい」と願っている場合、真っ先に「病気が治る」と命令したいと思うだろうが、実際に病気を治すにおいて主役となるのは自らの自然治癒力である。投薬も手術も結局は自然治癒力の補助手段に過ぎないので。そこで、病を追い払う自然治癒力を高めるためには「病気を気にしなくなる」と命令するのがよい。

なぜなら、心の関与を受けずに活動するのが肉体の本来の姿であるはずなのに、病気を気にすることで心を関与させてしまうと、心の関与を受けないはずの自律神経系にまでなぜか影響が及んでしまうのだ。

すると推察されるのは、血管が収縮して血流が低下し、患部に新鮮な酸素や栄養が供給されず、さらにそこから老廃物が排出されずといったことになり、治癒が遅延することになってしまうといった事態である。

ただし、事実として病気は投薬や手術などの治療を要する場合があるのも確かである。だから、そういう時に肝心なのは、治療は医者に任せて、精神的な暗示として「私は病気を気にしない」を徹底することである。

そもそも「孤立」ということと、「独立」ということとは、まったくその意味を異にしている。独立ということとは、正しい自覚をもつ人間として最も尊い人生状態である。がしかし、孤立は天理に背反する無価値のものである。

『真理のひびき』

### 言葉には計り知れない威力がある

命令暗示による自己暗示力が強力なのは、その言葉を自作自演した本人が誰よりもハッキリと聞いているからだ。裏を返せば、それだけ強い力があるのだから、自分の口から出す言葉には十分な注意と配慮が必要である。

天風は、自分の境遇や仕事を消極的あるいは悲観的な言葉で批判してはいけないと論じた。「私は情けない、もう駄目だ」とか、「なんてつまらない仕事だ」などという言葉は、思っていないし、ましてやそれを口にするのは厳禁である。人生を泥沼へと陥れる消極的な思いや考えを後押しするばかりか、その言葉が脳へとフィードバックされて消極的思考を更に生み出し、屋上屋を重ねていくからだ。

言葉を使う時は、思考内容と乖離していてもいいから、自分を鼓舞できるような積極的な言葉にすること。そうすれば、やがてその言葉で積極的な思考が誘導される。これが思考と言葉に絡まる自然なメカニズム、すなわち宇宙法則である。

「言葉」が人類を人間たらしめたと言っても過言ではない。音声や身振り手振りで意思を伝え、見聞きした情報を絵で表していた人類が、知で言葉を生み出し、その言葉がさらに知を育んだのだから、言葉には計り知れない威力がある。

良い運命の主人公として生きていきたく  
あったら、何をおいてもまず、心を積極  
的にすること。

『運命を拓く』

### 「心が強くなる」

「あつ」とか「痛っ」とかの反射的言葉を除けば、言葉の背後には必ず思考が隠れている。積極的な言葉であることはもちろん、正直で嘘偽りのない言葉を使うように心がけることで同質の思考が誘導され、前途洋々とした人生が拓かれていく。

行動（表情や動作）は、他者への他面暗示となる一方、言葉と同様に自己暗示ともなる。反射的な行動でもない限り、必ずや背後に思考ありきで、消極的な思考に基づく行動は消極的になり、推して知るべしの結果が消極の仕上げをすることになる。

では、他者の考えや意見に沿って行動する場合はどうか。これとて、首に縄をつけて強制的にやらされるのでなければ、いくら指示されたとしても最終的に行動を決めるのは自分である。だから、不首尾に終わった場合でも、他人の「せい」にしてはいけない。それほど消極的で、自分を憐れに惨めにすることはないからだ。

それとは逆に、常に「お陰様」という感謝念を抱くようにすること。そして、結果が上首尾なら他者の功とする。不首尾の場合は、それによって勉強させてもらった、反省材料を与えられたと素直に思う。誰かの「せい」にする考え方を排除し、何にでも感謝の気持ちであたるのが積極であり、心が強いということなのだ。

原因と結果とは、常に相等しき一線の上にある。

『真人生の創造』

### 天風式クンバハカ法の応用①——活力の呼吸法

天風著の『真人生の探究』には、クンバハカ体勢を応用して活力（ $\Delta E$ ）の吸収、あるいは利用効率を高める方法が紹介されているので、ここで触れておく。

まず一つは「活力の吸収法」。活力は直接的ないし間接的に五つのルートを紹介して身体へ吸収される。一つ目は空気で、宇宙根源それ自体である気は、天風流に言えば自らの周りに「隈なく遍満存在」しているから、これを活力吸収法（プラナヤマ法）で体内へと取り入れるのである。これには一般に行われる深呼吸を用いる。

方法としては、まず呼吸から始め、鼻から活身いきみ加減に使用済みの気を「フーツ」と吐き出す。そこでクンバハカを行い、止息によって気の出入りを止め、身体内を平衡状態にした後に吸気へと移る。吸気は、おちよほ口にして、細い糸を吸い込むように、静かに、深く、長く吸う。次いでクンバハカを行い、再び呼吸へと移行する。口から吸うのは、食事と同様に空気（気）を口から入れることで、「気」を意識して観念形成を促すためだ。なお、1回に3〜5回の呼吸数が限度。一度に長い時間を費やすと、かえって疲労する懸念があるゆえと推測される。

消極的なことが心の中に浮かんできて、  
相手にしないこと。冷遇しなさい、何も  
それを優遇する必要はない。

『幸福なる人生』

### 心の転換

傾注や執着が続くと、接着剤で固まってしまったかのように、心がその事物・事象から離れられなくなることがあり、これを固着という。

たとえば、「あの事がいつまでも心に残っている」とか、「あの日から忘れられないでいる」とか、あるいは「一生忘れるものか」といったものである。

このような固着を引き起こす心は総じて消極心であり、積極心でそうした状態になることはまず無いと言ってもよいだろう。

では、どうすれば傾注や執着、固着を修正できるかという点、ひたすら心の転換（気持ちの切り替え）を行って対象から心を離すしかない。つまり、心を対象のところに長く置かないようにするのである。先の図式からも分かるように、精神統一とは心が動いていない状態で、換言すると、精神統一をするには、主体性を持って心が動かないようにコントロールすることが肝要だ。

いったんは集中できたとしても、ちよどヨーヨーを手元に戻すようにして、心を元の位置に戻さないと、心の動きは一瞬にして傾注、さらに固着へと変わってしまうから、転換はこれの防止策、解決策といえる。

「恵まれたときよりも、恵んだときのほうが喜びが大きい」という言葉がありますが、あなた方は、どっちがうれしい？

『信念の奇跡』

### 暗示誦句しやく

真理瞑想の最後に唱和する誦句しよくは、天風が修行したヨガの里のあちらこちらの岩肌などに書いて（刻んで）あるウパニシャッド哲学の箴言や格言を原典にして、天風が独自の文体を用いて作り上げた、いわば真理瞑想の各テーマに関する答えのようなのだ。正式には暗示誦句といい、観念要素の更改法での自己暗示と同様に、意識を明瞭にしてつぶやくように自分に言い聞かせて、潜在意識に注入することで誦句の観念要素化を図る。だから繰り返し返し行えば行うほど、暗示効果が増して当然である。

思い出そうともせずに誦句の文言が口から出るようになったら占めたもの、観念要素化された証拠で、いざという時に誦句が自然に浮かんでくる。例えば、負けそうになった時には、「私は、力だ。力の結晶だ」が、弱気な言葉が浮かんできた時には、「私は今後かりそめにも、我が舌に悪を語らせまい」が、重い病が判明した時、運に見放されたと感じた時には、「たとえ身に病があっても、心まで病ますまい。たとえ運命に非なるものがあっても、心まで悩ますまい」が、といった具合にだ。そうすると消極的な思考や感情を発生させなくても済むように必ずなっていく。初めのうちは誦句の文言が難しいかも知れないが、それでも暗唱を続けていくことが大事である。

ほんとうに現在よりもより良い人生を生きようとするなら、人間なんていうものは何の価値もないもののように考える考え方は、断然自分の中から切り捨てなければならぬ。

『真人生の探究』

### 「観念を断定せよ」

それが何であれ、行動を起こすときには観念の断定が大事だ。観念要素の更改法で行う自己暗示誘導法の三つ目の断定暗示法の実践である。「何とはなしに行う」では困るからだ。

休むときは、心も身体も徹底して休ませる。しかし判断力で行動すると決めたら、断行力を駆使して徹底的に行う。何でも中途半端が一番よくない。

俗に「ながら族」というが、人間は二つの事を同時にできないから、一つを主にすれば、もう一つを従にせざるを得ない。これは思考においても、行動においても、必ずあてはまる。中途半端（いいかげん）を避けるには、気を込め、真剣になる。ライオンですら、狩りをするときは真剣だ。手を抜くことは決してない。

天風は何かにつけて「観念を断定せよ」と言った。潜在意識で運動神経が筋肉を使っている最中は、実在意識の関与はない。その筋肉運動を操作しているのは潜在意識にある観念だ。それに我が意思が関与できるとしたら、明瞭な意識で「今、〇〇をしよう」と強く意識するしかない。するとこの断定を受けた観念の操作がより明確になっていくからだ。

今日一日

怒いからず 怖おそれず 悲かなしまず正直 深しん切せつ 愉たの快がに

『天風誦句集』

## 「楽」が一番

積極心の一つに「楽しい・愉しい」がある。「好きこそものの上手なれ」という諺には、(好きだから↓熱心に努力するから↓上手になる)の意があるが、上手になると↓もっと好きになり↓更なるレベルアップを目指して努力する、といった好循環が自発的に生まれる。

大谷翔平選手を観ていると、まさにこの構図があてはまる気がする。想像するに、少年の頃に野原で野球ごっこをした時のワクワク感が今も残っているのだろう。彼の目と表情が「野球が楽しい、好きでたまらない」と言っている。彼が描いた曼荼羅のような図を見たことがある。因が果となり、それが次の果の因となり、ステップアップを繰り返して夢が実現するようになっていく。天性の素質に加え、なりたい理想像をイメージし、そこに到達するプロセスを明確に描き、努力した結果が今の輝きだ。

どこかへ行きたいと想うから、そこへと向かう。誰だっと思っていることである。想うと、そうなる方法を思考し、実行に移すようになっていく。「なりたい」ではなく、「必ずやる!」。この自己暗示は強い観念となって、希望の実現へと必ず誘導してくれる。

インドでの「悟り」を、天風哲学および心身統一法へと発展させた天風の狙いは、世の中のすべての人を病気や煩悶から解放し、誰もが幸福を感じられるようにすることにあった。

ただし、そのためには天風が説く方法を必ず継続して実践し、他人に頼ることなく自分の力で獲得しなければならぬという厳しい条件がつく。すると大抵の人は、「自分で解決できるくらいなら悩みはしない。教えの理論は確かに素晴らしいとは思いますが、実践するのはとても無理だ」となってしまふ。しかし、天風が人間にできないことを私たちに要求することはない。理論の把握と正しい実践により、必ずや獲得できるものとなっている。それにはまず頭の中を空っぽにすること。いったん始めたら、絶対に途中で止めないことである。

突然「心や身は人生で使う道具であって私ではない」と言われてもピンとこないだろうが、それは自分に経験智や経験則が無いだけのことだ。真理が変わることは絶対に無いから、天風ドクトリンを素直に信じ、心身統一法を実行してほしい。

今回は『真人生の探究』を読むお手伝いをしたが、いずれ機会があれば、天風哲学について著した『研心抄』に触れてみたいと思っている。

2023年7月 今川得之亮（中村天風財団講師）