

はしがき

自分が思い描く人生を実現したい、心豊かな人生に生きたい、とは誰もが願うことでしょう。ではどうすれば、自分の思い描く夢や願望が叶うのでしょうか。その方法を、やさしく解き明かしたのが中村天風という人です。

天風スピリットの基本的な考え方は、「心の想いが人生を創る」ということです。つまり、「心のあり方・使い方」ひとつで、人生をどこまでも生き甲斐のある、豊かな、幸福な、価値高いものにすることができるといふことなのです。

むかし中国で「陽明学」という、人生哲学を説いた王陽明という人は、人生は所詮、「喜怒哀楽」に尽きる、と述べています。

わかりやすく言うと、われわれの人生は、喜び、怒り、悲しみ、楽しみ、というその時折の日常的な感情に左右されているということです。中村天風は、「感情が人間の運

命を左右する」と説いています。人生とは、日々の出来事に対する自己の「変化対応力」に左右されるのです。つまり、この人生を左右する四つの感情のなかで、喜びや楽しみをいかに多く自分自身に感じさせ、怒りや悲しみをいかに統御するか、ここで人生はまったく違ったものとなるでしょう。

ですが、言うまでもなく、この世は、多種多様な「人生の現場」を生きる人たちの集まりです。自分ひとりの欲望が叶えばいいという訳にはいきません。古今東西の諺にも、*Happiness consists in contentment*「足るを知る者は幸福なり」という言葉があります。自己の欲望と社会性を、いかにバランスさせるか、ということが肝要となるのです。

ですから社会性のある「喜と楽」、つまり他人に迷惑をかけずに、他人をも利する「利他」の精神で、「いかに喜び」「いかに楽しむ」という、大らかなる術が必要となってくるのです。ここに天風哲学の本領があるのです。

本書は、中村天風「心身統一法」の考え方と実践の手法をやさしく解説したものです。

これは、生命を育む自然界の森羅万象をつかさどる大気・水・光という自然界のエネルギー源から、効率的かつ有効に生命の糧となる活力を、わが心身に取り入れることです。われわれは自然界の一員として、人間としての正しい認識と機能とを兼ね備えることができるのです。こうした基本的な自覚をもとに、それぞれが人生という現場に接するとき、中村天風「心身統一法」が社会に共感を呼び起こし、多様な観点から自己と社会を改革する基盤的な考え方となることでしょう。

中村天風の「成功」についての考えは、単純な「立身出世」を意味するものではありません。成功とは、絶えまない創造への努力がもたらす自然の結果なのです。

みなさん方の積極的な心のあり方と使い方で、調和のとれた素晴らしい二十一世紀「心の時代」が生まれてくることを願います。

二〇〇一年十一月吉日

財団法人天風会 元理事長 合田周平

本書は、中村天風師の講話テープより起こした原稿をもとに
公益財団法人天風会が、読みやすさに配慮して、難解な表現
を平易な表現に変えるなど、編集にご協力いただきました。

現在の天風会、およびその活動等の詳しい内容については、
公益財団法人 天風会 までお問い合わせください。

東京都文京区大塚五―四〇―八（天風会館内）

電話　〇三―三九四三―一六〇一

目次

君に成功を贈る

はしがき

幸福な人生をつくる

- 他人に好かれる人になりなさい ————— 2
- 出世成功する人は、誰からも好かれる人である ————— 8
- あまり好き嫌いのないようにしてごらん ————— 12
- 嫌いな相手には、つとめて親切にしてごらん ————— 16
- 自分のことをするときと同じ気持ちで、
他人のことをしてあげてごらん ————— 20
- 何をする場合でも、現在恵まれていることに感謝しなさい ————— 24
- つつましやかに感謝の念をもって生きるようになったら、
どれだけ人生のスケールが大きくなるかわからない ————— 30
- 自分自身を自分自身が磨かない限り、
自分というものは本当にえらくならない ————— 34

強い命をつくる

- 偶然の機会で聞かされたことが、
自分の一生の大きな守りになることがあるんだぜ ————— 38
- 現代は、物質文化が異常に進歩して、
精神文化がおいてきぼりにされている ————— 42
- 心が完全でないと、命そのものが不完全となる ————— 46
- あなた方、人間というものが、
どうして生きていられるのかを、考えたことがあるかい ————— 50
- 世の中の人々は、どうしても信じられない本当は信じない
——— 54
- あなた方の肉体を活躍せしめるものは、あなた方の心である
——— 62
- あなた方、もし病でもつてもうダメだ、と言われて、
ああそうですか、お世話になりましたって言えるか ————— 68

●病や不運というものは、

自分が犯した罪の結果、生じたものである

74

●いついかなる時といえど、

心の尊さと強さと正しさと清らかさを失っちゃいけないよ

82

●具合が悪いときに

具合が悪いと言ったら、具合が悪いのが治るかい

86

●寝床では、考えれば考えるほど嬉しくなること、

思えば思うほど楽しくなることだけを考えてごらん

92

価値高く生きる

●非常に偉くなる人というのは、同じ話を聴いても、

その聴き方、受けとり方が極めて真剣だよ

100

●重要なことを聴くときは、

恋人の言うことを聴くような気持ちで聴くようにしてごらん

104

●月を見ても、花を見ても、

「ああ、きれいだな」と思うのは、あなた方の心である

108

●とくに人生経験の少ない若い間には、
心の重要性を考えやしません

112

●明日死を迎えるとしても、今日から幸福になつて遅くない

116

●出世する人、成功する人は、

その心の内容が極めて積極的である

120

●あなた方、学問とか経験でも豊富にするとか、金でもよけいつくれば、
人間が気楽に幸福に生きられる、なんて思つてないかい

124

●人生は、何をおいても、体力、胆力、判断力、

断行力、精力、能力の六つの力をつくらなければいけない

128

●幸福や好運というものは、自分がよび寄せなければ来やしない

134

思いどおりの人生に生きる

- 教わったとおりに、
実際に歩きださなきゃ目的の場所につきっこないよ
140
- なんの努力も実行もせずにいて、自分の夢や希望が
実現するんなら、人生なにも苦勞しやしませんよ
144
- あなた方の思い方や考え方が、
現在あるがごときあなた方になっている
148
- 天地自然が公平につくりだした日に、
ある日が良くてある日が悪い、なんてことあるかい
152
- あなた方、晴れた夜に星空を見あげたら、
何ともいえない神秘感につつまれないかい
156
- 神や仏にすがって、救われよう、恵まれようなんて、
きわめて卑怯な自分自身を冒瀆した考え方だぜ
160

●たとえ身に病あれど心まで病ませない、
運命に非なるものあれど心まで悩ませない

164

●怒ることがあるから怒るんだ、悲しむことがあるから悲しむんだ、
ということじゃ、人生に幸福なんてきやしないぜ

168

●人間が、もし自分の力で
生きているなら、時がきても死ぬはずはない

172

●神経過敏の人は、病にかかるとなかなか治らない

176

●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まう

180

●人生というものは、そこに進歩と向上があつてこそ、
生きがいを感じ、勉強もし、努力もするんだぜ

184

敵をも味方にする

●敵は愛すべきもんだぜ。

敵があつてはじめて自分の価値が定まるんだから

190

●わずか一〇〇年たらずで、人間の思想なんて、
びっくりするほど変わってしまうもんだよ

196

●心の態度が積極的であれば、

敵をも味方にせしめれるんだぜ

204

●憎い人があるうはずがない。

あなた方がなにか憎らしいことを考えているだけだ

210

笑いの人生に生きる

●どんな名医や名薬といえども、たのしい、おもしろい、
嬉しい、というものにまさる効果は絶対はない

216

● 悲しいことや辛いことがあったら、いつにもまして、笑ってごらん。
悲しいこと、辛いことのほうから逃げていくから ————— 222

● 笑顔は、万言にまさるインターナショナル・サインだよ ————— 226

● 笑いは無上の強壮剤であり、また開運剤なんだぜ ————— 230

● おいと呼ぶにも笑顔、はいと返事するにも笑い顔 ————— 234

● 人間は、怒ったり争ったり
するために生まれてきたんじゃない ————— 238

人生、極楽の秘訣

● 罰当たりな現代人よ、

人生の一部分が手に入った、入らない、で悩んでいないか ————— 244

● 人生は、屁理屈やカラ威張りじゃ解決がつかないんだぜ ————— 248

● 良い時に感謝しないんだから、
悪い時にはもっと悪くなるよ

252

● 現在感謝でいくと、そりゃもう、一秒一秒が楽しく生きられる

256

天風成功金言・至言一〇〇選

259

日常の心得

268

中村天風について

272

幸福な人生をつくる

他人に好かれる人になりなさい

みなさんごきげんよう。天風てんふうであります。

お若い元氣そうな、みなさんのお顔をみて、とてもうれしい思いを感じております。

きょうは、はじめて私の話を聴きかれる方が、半分ぐらいお集まりのようなので、新しく聴きかれる方々かたがたに、特に申もうしあげておきたいことがあります。それは、私が大正八年から五十年来、このようにみなさんの前でお話をしてお

りますのは、ほんとうの人間をつくりたいから、ということなんです。

人間として生まれた以上は、なにをおいても第一番に「有意義な幸福な人生に生きたい」と誰もが願うでしょう。ですが、あなた方が思いえなく夢なら夢、あるいは「ああなりたくないなあ」という願いなら願い、出世や成功というものを実現するには、一番に、人間というものがつくられなければダメなんです。

こう申しますと、「だから一生懸命に勉強したり、会社に入って勤労生活にはげんでいるじゃないか」と言うでしょう。

もちろん、それも有意義な幸福な人生に生きる一つの方法には違いありませんが、すべてものには、一番最初に必要なことがあるんです。

英語の諺に「イット・ウッド・ビー・ファーストシング・アット・ファースト」という言葉があります。これは、「何もかも一番先に必要なものが

必要だ」という意味であります。

さてそこで、みなさんに一つお訊きしてみたい。この意味にのっとって、有意義な幸福な人生に生きるには、なにをおいても一番先に必要なことはなんだと思われますか。

学問か、経験か、あるいはすぐれた手腕か、むろん、それらも各々の人生においては部分的に必要な要素ですし、仕事にたずさわる場合にも必要な事柄には違いないでしょう。

しかし、ただいま申しあげた諺に該当する事柄は、おそらくは知って知らずに過ごしていることではなからうかと思うんです。

みなさん、注意ぶかくお聴きなさいよ。何をおいても、かにおいても、一番先に必要なことは、

「他人に好かれる人間にならなければいけない」

ということでもあります。なんでもないことのようにですが、これが、もう人生の一番の根本基礎こんぽんきそなんでもあります。

どうですか、みなさん。なにか鳩はとが豆くらったような顔している人が多いようですが…。

何かもつと難しいことでも私が言うと思っていたんでしよう。ですがね、どんなに学問ができようが、どんなに経験を積もうが、どんな手腕をもっている人間であろうが、他人に好かれない人間というものは、もうだんぜん、有意義な幸福な人生に生きられないんですよ。

私も過去におもしろい経験が一つある。学生のころ、いつも首席しゅいせきで、成績拔群ばっぐんな男がいたんです。すばらしい理解力があるうえに、記憶力がすぐれていて、この少年が社会人になったならば、すばらしい出世街道しゅつせかいどうを邁進まいしんするだ

ろう、というふうに誰だれもが思っていた男なんです。

そしてお互いが中学を出ると、ちりぢりばらばら。その後、およそ三十年ばかりの後です。

私はこういうお仕事をする前に、銀行を経営していたことがあるんですが、その銀行の庶務課しよむくに、どっかで見たことのあるような顔だが、思い出せない一人の男がいたんです。

「君、どっかで見たことのあるような顔だなあ」

「いや、そのうちごあいさつに伺うかがおうと思っておりましたが、実は私、学習院の中学部で一緒だったものです」

と言うんですよ。

あの優秀な成績をもった彼が、本来ならもう立派りっぱな銀行の頭取とうどりか会社の社長になりえる資格をもった人間が、いまだに平ひらの事務員で働いている。その

原因はどこにあるかという、あまりにも出来がよすぎた結果として、「他人^{ひと}に好かれる」という肝心^{かんじん}なことに気がついていなかったんでしょう。

みなさんの仲間にも、何をしてでも抜け目がなく秀^{すぐ}れていて、それで何となく人好き^{ひとず}のしない人が、一人^{ひとり}や二人^{ふたり}おりはしませんか。

そんなにお互^{たが}いにキョロキョロ見合^{みあ}いっこしなくていい、顔に描^かいてあるからわかります。(笑)

ですから、自分で、「他人に好かれる人間になろう」と努力すること。ほんとうに日々、日常の生活において注意なくちゃいけないんですよ。

出世成功する人は、 誰からも好かれる人である

みなさんご存じの、あの有名な豊臣秀吉とよとみひでよしという人、あのとおり異常いじような出世しゅつせ成功せいこうしたのも、他人ひとに好かれるという要素ようそがあつたからなんです。

今と違って武家本位ぶけほんいの時代、名家名門めいいかめいもんに生まれた者ものでなければ、どんなに手腕才能しゅわんさいのうがあろうと出世しゅつせのできなかつた時代に、名もない水呑百姓みずのみのひやくしやうの子に生まれながら、天下てんかに志しをたてて二十年で、日本六十余州の兵馬へいばの権にぎを握にぎつたことは、もうどんな人でも知っていますね。

人々の多くは、あの時代に異常な出世をした秀吉は、何かよほどの運命に恵まれた人間であるかのごとく考えているでしょう。

ちようどいいチャンスに主人の織田信長が死に、そしてライバルの柴田勝家が老ぼれて、おまけに目の上のコブになるだろうと思った明智光秀が敵にまわってこれを滅ぼすことができるというふうに、トントン拍子に天下をとる段取りになるなんて、よほど運のいい人だったと、たいていの人は思っている。

なるほど、そういう方面からだけの観察ならば、ラッキーボーイだと言えるでしょうけれども、そこまでするまでの秀吉の一切を完全につくりあげたものは、秀吉自身、他人に好かれる要素があったからです。

いま言った明智光秀という人は、美濃の国の斉藤道三の縁戚であり、そして学問教養があり、軍略兵法に長じ、戦が非常にうまくしかも射撃の名手だ

つた。

だから本来ならば一番先に頭角をあらわすべきはずなのだが、他人に好かれるという要素が極めて少なかったのが災いしたのであります。

それに主人の織田信長という人は歴史でご存じのとおり、戦には強かったが、わがまま勝手で非常な疝癰もち。

その乱暴な主人に仕えた秀吉の「他人に好かれる要素」というものは、ありがたいものですな。ずいぶん大きな失敗もしたけれども、「阿呆」という信長の大喝だけで済んでしまう。

秀吉が、後の雁が先になるようにどんどん出世するので、あるとき大番頭の柴田勝家が、他の家来たちの思惑も考えて信長を諫めたところ、

「俺はあいつ好きだ」

と言つて信長は、ニッコリ笑つたといひます。理屈はないんですよ。

こうした事実^{じじつ}を静かに考えてみると、もちろん、経験^{けいけん}も学問^{がくもん}も手腕^{しゅわん}も必要なものには違^{ちが}いなければ、まず第一番に「自分というものが誰にも憎^{にく}まない」、「誰^{だれ}からも好かれる人」にならなければダメなんです。

好かれてはじめて一切のすべての者と、たいした努力をしなくても解^とけ合^あうことができるようになり、自分の思い描く幸福な人生に生きることができるようになるんです。

しかし、これは訳^{わけ}ないことのように、なかなか訳^{わけ}なくない証^{しょう}拠^こには、「ああそうか、それなら」と自分にその気持ちはあっても、どうすれば好かれる人間になれるかということがわからない限り、そうはなれないでしょう。どうです、あなた方…。

あまり好き嫌いのないようにしてごらん

さてそれでは、どうすれば「他人ひとに好かれる人間になれるか」ということを、やさしく教えるよ。

いいかい、他人に好かれようと思ったら、何よりも自分があまり好き嫌いのないようにすることです。

さあ、そこでお互いの胸に手を当てて考えてごらん。自分は好き嫌いがはなはだしいか、それとも天風の言うとおり、すべてのものを憎まないほうの

気持ちが豊かに自分の心のなかにあるかどうか…。

今のマスコミ時代に生きる特に若い人々は、みんなエゴイステイックな気持ちのほう盛んに心に燃えています。大義名分を本意として生きる気持ちなんて、今の日本人から消えてなくなったと思われるような時代ですからね…。

この前、日本中の大きな会社三十社ばかりの新人社員が、東京の天風会本部（護国寺）で合同合宿教練きょうれんを行いました。一つおもしろい話があるんです。

これは私、直接関係せず幹部講師かんぶこうしが教師に当たったんですが、教練二日目のことだったそうです。

鹿児島から来ていた大学出の一人が、「自分はこういう話を聴くき必要がない」と言って帰ってしまった。そこで講師が怒おこってその会社の社長に電話したら「そんなやつは使わないから安心してください」と言って、いっぺん

でその子はお払いはらばこになっちゃった。

この報告を私受けて

「そりゃいかんよ。何も社長に言わずに引き留めてやればよかったのに」
と言ったんですが。

まだ何が何だかわからず、最初にちよつと話を聴いてコンプレックスを感じて帰っていったんじゃないかなろうかと思っている。まあ、過ぎてしまつてとり返しのつかないことになった。

ですから、みなさん方も、どんなにためになる話を聴くチャンスに恵まれても、自分自身に「受け入れよう」という受け入れ態勢が準備されていないければ、この青年のようにコンプレックスを感じることでしょう。

だから今日、私がみなさんにお話することも、「有意義な幸福な人生なんかにできなくてもいい」と思う人は聴かなくてもいいんですよ。

しかし、どんな物好きな人間でも、精神に異常のない限り、有意義な幸福な人生に生きたいと思うのが、こりや念願でしょう。それともあなた方は、「俺は苦勞するのが好きなんだ、人生をのたうち回るのがたまらなくいいんだ」なんて、変態的な考えを持つてる？（笑）

いやしないでしよう、そんなへんてこりんな人間は。

「憂うき事のなほこのうへに積つもれかし限りある身の力試ちからためさむ」と言った熊沢くまざわ蕃山ばんざんのような人でも、憂うき事を憂うき事と思いたくないからこそ、あの歌を詠よんだのです。

何はともあれ、他人ひとに好かれる人間になりましたようや、ねえ。そうすれば、おのずと有意義な幸福な人生に生きられるんだから。