

## まえがき

本書は中村天風が遺した教えの大事なところを紹介するのを目的にしている。

インドのヨガ哲学をベースに創見された教えは天風哲学として評価され、多くの各界の著名人がその門下に入っているし、また最近では、天風の講演録などを讀んだ人たちによって「天風の教え」が再評価されているが、ただ天風の著書を読まれた人はあまりおられないと思う。

そこで是非とも讀んでほしいのは『真人生の探究』、『研心抄』、『安定打坐考抄』の三冊である。しかし、『真人生の探究』については既に『中村天風の名言』（宝島社新書）で内容の解説を済ませているので、本書では残りの二冊の主要部分の内容と、かつて天風が真理瞑想行（天風式坐禅行）の中で説いた誦句（宇宙真理のエッセンス）の要点を紹介することにした。

『研心抄』の内容は、『真人生の探究』の「心」に関する部分をさらに掘り下げ、精神作用に関する哲学的な解説をしたものである。本書ではその主要部分を第二、三、四章に分けて取り上げていく。

次に『安定打坐考抄』では、天風が考案した坐禅法（安定打坐法）と一般的な禅行との比較検討に加え、一般に言う「悟り」について詳述しているので、これを第五、六章で述べていく。

従ってこれらの書の内容を理解できてこそ、天風哲学の真髄に触れることになるが、とりわけ注目してほしいのは、両書に載っている「人間の真の本質」についての記述部分である。

そして第七、八章で紹介している「誦句」というのは、天風がインドのヨガの聖地の岩肌に刻まれた宇宙真理についての文言を参考に、自身の悟りに基づく思索内容を文章化したもので、これを唱えることにより真理が暗示となって潜在意識領へと注入されることになる。

人は初めての事柄に出会うと、往々にして自分の経験や知識を物差しにしてそれを理解しようとする。そしてその物差しで測れないと、本当かな？と疑い、そんなはずかと否定しがちだが、経験や知識を持ち出しさえしなければこうはならない。そこでいみじくも天風は、「私の話を聴くときは、頭の中を空っぽにしないとダメだ」と言ったが、それは自身が悟り得た宇宙真理を私たちの本心の在り処<sup>か</sup>でもある潜在意識領に注ぎ込むのに、中途半端な経験や知識が邪魔をすることを確信していたからに違いない。

とはいえ、ページをめくっていかれると、恐らく「こりやあ難しいや」と思われるだろうが、でも何とか努力して読破してほしい。「天風の教えの本当のところ」が解っていくと、それにつれて「あれ、前とは変わってきたぞ」と思えるように必ずなれるからである。

今川得之亮

## 目次

まえがき……………2

## 第一章 人間をする……………9

人間でいるのは「当たり前だから」ではない／この世に居るのは一度きり、二生はない／

天風に観る日本人の「心」／自分づくりの条件／天風教義での心・観念・意識

## 第二章 天風哲学が目指すところ……………41

悟りへの道／真我（我の本質、本体）の自覚／真我を自覚するには／

宇宙根源を観て、我を識る／真我本位でいきる

### 第三章 意志とその役割 …… 79

意識されない心／意識される心／意志とは何か／意志の力の発現法／精神統一の重要性

### 第四章 情報収集力と精神作用 …… 119

官能の啓発／認識力の磨き方／意識と心はどう違う／靈感とテレパシー／人格づくりと自己陶冶

### 第五章 安定打坐法 その一 …… 155

天風講演録「安定打坐法について」／禅と安定打坐法／理入りいりゅうと行入ぎやうにゅう

### 第六章 安定打坐法 その二 …… 187

靈性の自覚／本当の我とは／我の相すがた／求めるは二つの境／安心立命を得る

### 第七章 誦句しょうくを読むく（二） …… 221

誦句を読む前に／一・力の誦句／二・思考作用の誦句／三・人間本質自覚の誦句／四・言葉の誦句／五・大偈たいげの辞／六・運命の誦句／七・統一箴言しんげん／八・信念の誦句

### 第八章 誦句しょうくを読むく（二） …… 271

九・坐右箴言ざうしんげん／十・恐怖観念撃退の誦句／十一・不幸福撃退の誦句／十二・勇気の誦句／十三・想像力の誦句／十四・理想の誦句／十五・一念不動の誦句／十六・朝旦偈辞ちやんとく（甦さえりの誦句）

あとがき …… 315

装幀…鈴木成一デザイン室  
本文デザイン・DTP…近藤みどり  
編集…宮下雅子(宝島社)  
編集協力…吉祥寺事務所(大野真)

# 第一章 人間をする

私たちは人間であることを当たり前と思っているが、実は世の中に当たり前はないのである。

他種の動物ではなく人間に生まれたのには必ず理由があるはずで、この理由も考えずに人間であることに感謝もせず、天風が言う「起きて、食べて、垂れて、寝て」だけで、唯一度限りの貴重な人生を終わってしまつてよいものだろうか？

地球上に生命体が現われてから三五億年、チンパンジーと違う道を辿り出してから五〇〇万年、途方もない時間をかけて人間になった理由を探ってみよう。

中村天風の言葉

およそこの世にありとあらゆることに、  
意味なく生まれ、  
意義なく存在するものはない  
というのが、宇宙真理の厳格なる規定である。

——『哲人哲語』より

人間でいるのは「当たり前だから」ではない

生き物は刺激（情報）に反応することで生きている。逆に言えば、反応できないと死ぬ

ということだ。例えば、水田や池に生息する単細胞生物であるゾウリムシは餌を獲るときに餌か餌でないかを区別し、食べるか食べないかを判断する。すると、知覚↓情報処理↓判断↓運動という生き物としての行動を、脳が無いのに立派にやっていることになる。

では脳はいつ頃に生まれたのだろう。書物によれば六億年前だ。東北などで酒の肴さかなとして供せられ、魚の祖先と言われるホヤ（海鞘）で観察される神経管がその始まりだ。神経管は人間を始めとする脊椎動物の発生のごく初期段階に神経細胞によって形成され、細胞分裂を繰り返しながらやがて脳となっていく、さらに魚類から哺乳類へと段々と進化していくのに伴い、脳の各部の分化と機能の局在化が進んでいった。現に人間の大腦皮質においては、分化した部分を葉ようと呼び、後頭葉には視覚、側頭葉には聴覚、頭頂葉には味覚や触覚、さらに脳の一番前には嗅覚という具合に情報収集器官の中枢があるし、前頭葉には思考や予測や判断といった高度な機能が局在している。

動物には脳が有るのに植物に無いのはなぜだろう。植物は光合成を行うことで生きているが、それは進化の過程で、取り入れた日光のエネルギーを活動エネルギーへと変換

できる光合成細菌（葉緑体）を細胞の中に寄生させることに成功したからだ。従って動かずとも生きていられるから、脳を必要としないのだ。そして最近では植物にも感覚があることが分かってきて、話しかけたり、音楽を聞かせたり、電気刺激を加えたりすると成長が進むというから、脳が無いのにまるで心を持っているかのようだ。

これに対して動物は、日光のエネルギーを活動エネルギーに変えて利用する術を持たないので、替わるエネルギー源を獲得するために動かなければならないことになった。そこで発達させたのが筋肉だ。そして動くには筋肉の収縮と弛緩しかんが必要だから、筋肉運動を支配する神経を全身に張り巡らせ、その一部に無数の神経細胞を集めて命令機関としての脳を作ったのだ。

そこで面白いことには、あの身体があまりにも巨大な恐竜の各関節には、身体の各部へ情報を伝達する際のまるで中継所となっているかのような、小さな脳とも言うべき神経の集積所があったことが分かっている。なおこの集積所は私たちの末梢まつしやう神経系にも存在していてこれを神経叢そと言う。ちなみに天風はヨーガにおける聖なる体勢とこの神経叢との関連性についても言及している。

さて霊長類の中で最もヒトに近いのは、チンパンジー、ゴリラ、オランウータンだが、約五〇〇万年前では未だヒトとチンパンジーとの区別はなかった。すると、それからおよそ一七万世代（一世代を三〇年として）を経て今の大き過ぎる違いになったことになる。話が少し寄り道するが、ヒトはヒトから生まれ、イヌから生まれることはない。それはすべての細胞の核の中にあるDNAにヒトにはヒト用の、イヌにはイヌ用の遺伝情報（遺伝情報）が各々に書き込まれているためだ。そこでこのDNA配列（遺伝情報）をゲノムというが、ヒトとチンパンジーとのゲノム配列の差異は、驚くことに全体のわずか一パーセントあまりしかない。逆に言えば、遺伝学的には両者は九九パーセント同じなのだ。すると一パーセントを変えるのに五〇〇万年もかかったのだから、進化するのはそうそう簡単ではないし、たとえ一パーセントであっても劇的な差が生じるということが分かる。ところで生物学的分類に基づけば、我々の直接の祖先となるホモ・サピエンス種は、四万〜一万年前に現われたクロマニヨン人だが、今やその末裔として残っているのは学名でホモ・サピエンス・サピエンスと呼ばれる我々（現生人類）だけである。

ではいつ頃に人間の兆し（きざし）が表われたのだろうか。そのターニングポイントの一つが死についての認識だとされる。即ち動物にはない「無」の認識である。

本能行為とはいえ動物の世界は残酷で、自分の子孫を残そうとする雄ライオンは時として母ライオンと暮らす他の雄との子供を喰い殺す。子供を亡くした母ライオンが発情するからだ。チンパンジーの場合も子供が死ぬと発情が始まるが、中には死を認識できないかのように子供がミイラ化していても抱き続け、発情しない個体がいる。従ってこの事実からすると、まるで発情という本能を抑え込むほどの何か「情」のようなものを持っているように思える。

これに対して人間は、いつもそばにいて元気にしていた仲間が、あるときを境に無反応になり、それが続くと「どういうこと？」と考え始めた。「無」の認識だが、そればかりか、いつか自分にも訪れる死を予測し、「死んだらどうなるのだろう」と想像するようになった。知性の発達（たか）の証である。

三五億年の生物の進化の中の最高傑作は、人間の脳、とりわけ「心」と言えるだろう。ヒトから人間へとなり得た理由としては、死の認識もさることながら、何と云っても大きいのは「心」を発生させたことだ。この根拠となるのが、有名なネアンデルタール人

の遺跡の発掘調査での発見だ。人が埋葬されていて、さらにその人骨の周囲の土の中から多くの種類の花粉が見つかったのだ。しかも人骨の胸のあたりに数多くあったことから推測して、もしかすると沢山たくさんの花を胸の上に供える習慣ができていたのかもしれない。それまでの死体は朽ちるに任せるか、鳥や肉食獣によって喰われるしかなかった。しかしあるとき、死を認識する知性と共に、憐れと思う感情が芽生えたのだ。そして死者を悼み、死体を傷つけまいとして、惜別の情を込めた花束を添えて土中に埋めたに違いないとの想像が膨らむ。

このときを人間らしい心の発生時期と捉えたと六万年前のことになる。そしてこのような他人を慮おもんばかる心は、仲間同士での助け合い、強者から弱者への食糧の分け与えや労りいたわりとなって具体化していき、やがて小さなコミュニティを形成することになった。こう考えると、競合や対立ではなく、調和の心を持ったから人間になれたとも言えよう。それから六万年も経ったのだから、進化の原則に従えば、この種の心が私たちの本心（霊性）となりきって当然ということになる。

そして人間の進化をさらに進めたのは何と言っても言葉で、言葉には心の内容（思考

や感情）の表現や情報を伝達する手段（ツール）としての役割がある。

それまでは皆で上を見て「あーあー」と指さしていたのを、ある日誰かが「そら」と発音したのを機に、皆が「そら」と言い出したのが恐らく言語の始まりだろうが、発音は地域や民族によって様々で、それが今日の言語圏（ラテン語、英語、仏語、中国語、日本語、等々）のもとだ。

言葉の役割を飛躍的に発展させたのは文字で、表音文字（ひらがな、カタカナ、アルファベット）、表語文字（象形文字、漢字）、表意文字（数字、絵文字）に分類される。文字ができるまではモノや動物などの形を絵にしていたが、それから絵文字が生まれ、エジプトの遺跡で見られるような象形文字へと発展していった。現に幼児は、見たものを「あーあー」と声に出し、絵に描いて伝えようとする。でも最近では、大人だって先祖帰りをしている。スマホの絵文字がそれだ。

こうして、ようやくと心を持ち言葉を使う人間になったのだから、人間であることは決して当たり前ではないのである。であるから、天風は人間を「万物の霊長」と呼んでいる。

人生はオンリーワンページである。

どんなに人智が進歩しても、二生は絶対にない。

——『真理のひびき』より

「この世にいたるのは一度きり、二生はない

章題の「人間をする」を見た人の何人かは「何を今更、もうしているよ」と答えるだろうが、単にホモ・サピエンス・サピエンスをしているかどうかを訊いているのではない。他の動物がいくら望んでも成り得ない「万物の霊長」として活きているか？を訊いてい

るのである。

いみじくも人間学の創始者と言われるイマヌエル・カント（一七二四―一八〇四）は「人間とは何か？」と問い、自ら次のように答えている。

「この世の中で文句なく良いと言われるのは、善なる意思のみである。普通の人間なら、当然心得ているはずだ」

「誰でも良心というものを基準にして他人の言葉を判断するし、自分の言葉を反省したり悩んだりする」

生まれつき病弱だった彼は、身体を大事にするのを一番とし、起床、食事、勉強、散歩、就寝の時間を決めて、規則正しい生活をしていた。だからその規則正しさを表わすのに、彼が住んでいたプロイセン（今やロシアの飛び地として有名なカリニングラード州の辺り）の町の人たちは、その正確さゆえに、彼がいつも散歩の途中に四つ辻を曲がるのに合わせて時計の針をリセットしていたという逸話が残っているほどだ。

このように、厳格かつ常識的な生活を送っていたカントだが、同時に息抜きを大事にして、違う世界の人たちと共にサロンを作り、食事に語り合いにと、ユーモアが溢れリラ

ックスした楽しい生活を送った。「人間の自発性、積極性、創造性を抜きにして、学問的、客観的に人間を研究しても意味がない」、これが彼のモットーで、カントは自身が定義する人間をしていたのである。

天風とて同様で、結核に罹るまではやりたい放題のことをやり、インドから帰国した後も思い通りの人生を送った。もしも天風が石よりも堅物で、いつもしかめっ面をして教えを説き、聖人君子のような人だったら何の魅力も無かっただろう。筆者とて子供の頃から様々な逸話を聞き、現にそばにいて日頃の様子を見ていたから、その人間味が「もうたまらない！」のだ。

そして天風がこの教えを創設した目的の一つは、「世の中のすべての人に価値高い人生を送らせたい」というのがそれだ。前提となるのは、人間としてこの世にいられるのは唯一度、二生はないという事実と、価値高い生き方それ自体が「人間をする」ことにつながるからだ。

だから筆者も「たった一度きりの人生だぞ。一番程度の高い生活を送るようにしろ」と叱咤され、「それは物質的に豊かな生活ではない、心の豊かな生活だ。それには気高い

理想を掲げ、他人の歓びを我が歓びとし、自分の言葉や行動のすべてが世の中の人の為になることだ」、そして「心が豊かというのは、多種多様の心を持つということではない。悲しい、辛い、苦しい、悩ましい、といった類の心は除外しろ。しかしどうしてもそのような心を抱きたいのなら、今日は止めて、明日へ明日へと先延ばしを繰り返していくことだ」と教えられた。そうすれば一生この種の心を抱かずに済む。物事の先送りを得意としている人なら簡単はずだ。豊かというのは、心の一〇〇パーセントを、楽しい、面白い、嬉しい、有難い、といった心が占めるということなのだ。

天風は人生を評価する指標として「長さ」「強さ」「広さ」「深さ」を挙げる。

「長さ」とは生存期間を指すが、毎日が「起きて、食べて、垂れて、寝て」の繰り返しに生きているだけというのは除外される。しかし仮に病気やケガによるハンディキャップを抱えていても、自らを活かしているなら「長さ」の計測の対象期間となる。

もちろん長生きするに越したことはないが、オンリーワンページの人生、「長生きしたい」という束縛から心を解放して、明るく、楽しく、気楽に生活することを優先したいものだ。

「強さ」は体力と精神力が指標となるが、体力の低下は自然法則だから、その退化スピードを緩やかにすることを目標にすれば充分だ。これに対し精神面の強化に年齢制限はない。むしろ人生経験が強化の後押しをするのが普通だし、この教えを実行していけば必ずそれが叶う。

「広さ」とは生活の現場即ち自らの活動範囲を指すと共に、どれほどの数の人と接し、さらにその人たちにどのような影響を与えたかどうかで恐らく評価されることになる。拡がりひろは子供の頃は家庭と家の周囲に限られるが、学校に通い、仕事に携わるに従い、広さが増していくものだ。

「深さ」は人生が充実しているかどうかで決まる。言い換えるなら生活の質（QOL）だが、これを判定するのはその本人の心で、天風が定めた判定基準は「世の中の役に立っているか？」であった。

「人間をする」となると、「では、まず欲望を抑えるようにしよう」となるかもしれないが、それは日頃に抱く欲望の多くが富や地位や名誉などに限定されているのと、心のどこかで「そのようなことはよろしくない」と思っているからだ。しかもこういった欲望

はそう簡単に叶うものではないから、大抵の場合は不平や不満だけを残すという結果になりがちだ。

ところが天風は、青年に向かって「偉くなれ、金持ちになれ」と言った。一瞬、この種の第二義的欲求を持って良いのかなあ？と思ったが、続く「もちろん不正な手段を用いるとか、富や地位を作ってそれで自分の欲望を満たそうとする低劣な考えは断然排除すべきだが、作った金で人の世の為に尽くそうとなりや、これは本物だ」の言葉で安心し納得もした。

さらに「欲望を捨てることはできないが、叶わぬ欲望を抱くから苦しむ。本当の欲望とは、楽しくてワクワクするような欲望のことをいう。このような欲望を炎と燃やしていると、人生が豊かになる」とも言った。ワクワクするような欲望は人間の本性である霊性から湧いてくる。だからこの種の欲望を満たすことでもたらされる歓びを霊性満足という。

誠と愛の心を以<sup>も</sup>って、万事万物に接する時、  
期せずしてそれは光明となるのが必至である。

——『真人生の探究』より

## 天風に観る日本人の「心」

誰にだって「この人になりたい、なろう」と思う一人や二人のロールモデルがいるはずだ。終戦までなら軍人、最近なら経済人と、社会背景とリンクすることが多いが、昭和の三〇年頃は人の為に役立った発明家や発見者が主で、エジソン、キュリー夫人、

シュバイツァー、野口英世などの伝記を読み漁<sup>あさ</sup>ったものだ。ところが天風をロールモデルの対象にすることはなかった。子供心に「なりたいたいと思ってもなれない」と感じていたからだろう。

感じていたのは恐らく人格だ。だから天風の真理瞑想<sup>めいそう</sup>（後で詳述）を初めて聞いたのは二歳のときだったが、祖母の横で声も出さずに静かに座っていたらしく、教授を終えた天風が通りすがりに「偉かったな、ご褒美をあげよう」と言っ<sup>て</sup>アンパンを差し出すと、両手を頭上に差し出してうやうやしく受け取っていたという。

天風はゆえあって一六歳で玄洋社<sup>げんようしゃ</sup>を主宰する右翼の巨人・頭山滿<sup>とうやまみつる</sup>に預けられ、「玄洋社の豹<sup>ひょう</sup>」と言われたが、何かにつけて「お国の為なら」という思想の持ち主であった。ところが三〇歳で当時は不治の病と言われた結核に罹り、世界をさまよい歩いた末にインドで悟りを開き、三七歳で帰国する頃には、思想が「人の為なら」へと変わっていた。インドにいた数年の間に、肉体を入れ替えて結核菌を打ち負かしたばかりか、精神をもすっかりと入れ替えたのだ。だからそれから後はいたって心のバランスがとれた、紛れもない平和主義者であり続けた。

こんなエピソードがある。一九二一年（大正一〇年）に皇太子（後の昭和天皇）が半年間にわたって欧州各国を歴訪する計画が持ち上がり、世論を二分するような騒ぎとなった。当然のことに玄洋社においても議論がなされ、皇太子に万が一のことがあつてはと、歴訪に反対する意見が大勢を占めたが、天風は「親善を目的とする旅に何も起ころうはずがない」と主張し、頑としてこれに賛同しなかった為に玄洋社への出入りを禁止されてしまった。

しかし歴訪は実現し、半年後に皇太子は無事に帰国された。安堵した天風は皇太子を乗せた馬車をお迎えしようと皇居前の砂利の上に正座し両手について深く拝礼していた。すると馬車が通過するやいなや誰かがポンポンと肩を叩いた。えっ？と振り返り見上げると恩師だった。そして頭山は「おぬしが正しかった」と言った。

この一件の後、インドで自分をまるごと入れ替えて人格を高めた天風を頭山は高く評価し、対話する際には時として天風を上座に据えることさえもあつた。しかし師は師、弟子は弟子の関係にはいささかの変化もなく、天風は頭山を敬愛し、慕い続け、忠義を忘れなかった。

古歌に「心だに 誠の道にかないなば 祈らずとても神や守らん」とあり、また孔子は誠を神の心として尊び、「誠は物の終始なり、誠ならざれば物なし」の言葉を残しているが、「誠」は精神生命の根幹であり、人の心の道の道標であり、それこそ霊性の現われなのである。

誠の心は意図的に作る心ではない。先天的に霊性意識として潜在意識の中に既に存在している。だから例えば、正直な心、嘘偽りのない心というのは実在意識への「誠」の現われと言える。

謙虚も同様だ。「己の身の丈を知る」があるが、自分を正直に観るということだ。これができる、卑下することもなければ虚勢を張ることもないから、気分を楽に、心を安らかにできる。すると当然、不平不満やわだかまりというような心が生じることもなくなる。

そして、他人に対する誠の心は不思議なことに以心伝心で伝わる。互いに潜在意識に保有している心ゆえに、実在意識を介さずに、俗にいう通じるからだ。従って、通じにくい、あるいは通じない場合は、双方どちらかの誠が、実在意識で意図的に作った仮の

誠と観てよいだろう。

こうして誠の心が相手に通じると、それが相手から自分への「信」となって還ってくる。そして双方の心の間に割って入るものは最早なく、互いの心が固い絆で結ばれることになる。

天風は「人間は欲望を絶対に捨てることができない。捨てられるというのは嘘だと断言する。現に私は、真人を増やしたいという欲望でこの仕事を一生懸命やっている」と言っているが、この言葉に決して嘘偽りはない。これは「愛」から生まれた欲望で、会員（弟子）にまんべんなく注がれた。だからしばらく顔を出さない会員がいると、「あれはどうした？」と尋ね、「こうこうしかじかで」と答えると、「そうか、早く解決するとよいな」と心配し、時には直にアドバイスさえもした。こういった現場を何度か見たことがあるが、その会員が問題を解決して再び姿を現わすと、我が事のように喜び、にっこりと微笑んだものだ。

親子の愛情は別にして、愛が力（能力、財力、体力など）や立場に差がある上の者から下の者、強い者から弱い者へと注がれる背景には憐憫（思いやり）の情があり、それは概

ね一方通行だ。これに対して、両者の間に格差が無くて同等の立場にある場合の愛情は双方通行となる。だから愛情の交流をスムーズにするには、互いの人格を認め、互いに心底から尊敬し合う必要がある。なぜならこのようにして培われた愛情には、利害関係が入り込む余地が無いからだ。

そもそもヨガ（YOGA）とは不可分の統合、即ち「和」を意味する。そして奇しくも、この「和」は宇宙の根源である造物主がその作用力を働かせる際に必ず付随させる「調和」とまったく合致するのである。従って「和」ないし「調和」というものは人為的に作り出すものではなく、自然発生的に醸し出されるものと理解するのが妥当だろう。

そこで、二〇歳の頃に先輩の二人と共に恩師天風から与えられた言葉を紹介したい。

“Be not the first to quarrel nor the last to make it up.” 「仲良くしろ」との意だ。

「敷島の 大和心を 人間わば 朝日に匂ふ 山桜花」、本居宣長が詠んだこの歌は、日本人の心をものの見事に言い表わしている。つまり、大和心とは何か？と人が尋ねたら、朝日に当たって美しく輝く山桜の花と答えよ、との意であるが、「敷島」は大和にか

かる枕詞で、崇神天皇の時代に今の奈良県天理市から桜井市にかけての一带を磯城島と呼んでいたことに由来する。また「匂ふ」は今風には香りが匂うという意味だが、この当時は美しく咲いている、あるいは映えているという意味で使われていた。古代日本の美しい自然が浮かんでくるようだ。

イギリスがバラ、フランスがユリ、東南アジアの仏教国がハスを国花とするなら、日本のそれは菊と共に桜だが、それにしても国と花のイメージがどことなく重なるから不思議だ。

日本人は概して桜を好む。その散り方に未練っぽさがなく、潔いからかもしれないが、このような散り方をするのはソメイヨシノに代表される里桜だ。これに対し山桜は我が国の山地に自生する野生種の桜で、色彩は淡く香りはほのかでバラやユリのように強くないが、決して弱々しい花ではない。だから大和心は強くて美しい心ということになる。

中村天風の言葉

人間は、尊く燃える情熱とともに、

現在より進化向上しようとする

企てがおこなわれれば、

どんどん偉くなれるに決まってるんです。

——『信念の奇跡』より

## 自分づくりの条件

学生の頃に読んだ生体のバイオリズムに関する本に、「生物学的にみた人間は、生涯ある限られた風土と環境の中で、一寸先は闇という偶然性に身を任せて、生存欲の為に生きていく」と書いてあった。すると生まれてから死ぬまで、自然や他者によってもたらされる生存条件の下で「時の流れに身を任せて受動的に生きている」ということになるが、実際にはそれだとダメだ。

だが天風は「生活条件をよく観察し、対処法を考え、その可否を判断して実行に移すというプロセスをすべて自分でやらなきゃダメだ」と言った。人間ならその力をあらかじめ備えているからだ。

ところが実際には受動的生き方の典型がいる。例えばKY（空気が読めない）と呼ばれる周囲の変化に気づかない人は、意識不明瞭、注意力散漫に加え、判断することが苦手、ましてや実行なんてとても無理となりがちだ。もっと困るのは占いに凝る人で、「変化はいつどのように起こるのでしょうか?」、「どう判断すればよいのでしょうか?」、「対

処するにはどうすればよいのかしら?」と尋ねまくるが、ただし「私、本当に人間なのではないのか?」と尋ねることはない。

価値高い人生を送るには、何事も他人に頼ることなく、その一部始終を自分で片付けることができる、これが前提条件になる。そこで天風は、「そうなるには、次のステップを踏んで自己を完成させろ」と言った。

- (一) 自分自身の真の価値を確実に自覚する
- (二) 「こう生(活)きてゆくぞ」という人生観を確立する
- (三) 自分を統御(セルフコントロール)できるようになる
- (四) 自分の心に主体性を持たせるようにする

(一) 真の価値というのは人間であること自体ではなく、他の動物が持ちたくても持てない「力」を、人間ならすべての人が潜在意識領の中に先天的に保有しているという事実を指し、天風はこれを潜勢力(潜在勢力)と名付けている。ではなぜ潜勢力が人間の真の

価値の裏付けとなるのだが、それはこの「力」が終生途絶えることなく精神面と肉体面のありとあらゆる活動エネルギーとして登場し、健康の確保はおろか運命の開拓さえをも実現させるからである。

(二)「観」とは本質をよく見るということ、従って人生観とは「何歳頃には何をやって、それでこうなって、さらに何をやって、そして最後にはこうなっている」という想像から始まる人生の設計図に他ならないが、ただしあくまでも実現可能なプランでなければならぬ。

天風は、「人生観の確立は気高い理想を描くことから始めよ」と教える。詳細については後述するが、その理想像とは万物の霊長に相応しく「人間をする」を実行している自分の姿だ。

(三)天風は「熟練した船長がコンパスを使って大きな船を操縦するのと同様に、確立した人生観をコンパスにして自己統御をしていけるなら、毎日を理性や感情の虜にならないで済む」と言う。自己統御とは自己に克つことで、それにはまず己の分を知る。次に「何々のせいで」と言い訳(自己弁護)をしない。そして最後は「他人の振り見て、我が

振り直せ」、即ち自己省察が必要となる。つまりは自分の面倒は自分でみる。自分の始末は自分でつけるということだ。

また天風は、「不平や不満を口にする事を愧かしい事だと気がつく様になったら黙なくとも自己統御が出来て来た証拠である」と説く。従って自己統御は不平不満の排除から始まる。

(四)臨済の方に「随所に主となる」という言葉があるが、「心に主体性を持たせよ」との意だ。

「主体性がある」というのは自分の心の状態を把握しつつ、意識的に使えているということだ。対して主体性がないというのは、心が相手(心の対象)のペースにはまって気が散らされているか、逆に心が何かに捉われて身動きできなくなっている状態を指す。

心は使うもので、使われるものではない。「あの事が気になってどうしようもない」とか「あの事が忘れられて困っている」のなら、「あの事」に心を使われていることに他ならない。もしもあなたの大事な愛用品を勝手に使われたらどう思う？ 心はもっともっと大事だ。

人生は心であり、観念であります。  
これこそが人生を極楽にもし、  
また地獄にもすることができ得る、  
唯一のものなんです。

——『君に成功を贈る』より

### 天風教義での心・観念・意識

一般には「楽しい、嬉しい、悲しい、怖い、憎い、妬ましい」といった想いを「心」と捉えている節があるが、その実態は感情だ。これに対して天風教義では「心の働き」＝「思考

作用」とする。人間に固有の分析、推理・推測、判断といった人生を生きるのに必要な精神作用は感情ではなく思考によって成されるからである。

もつとも動物では精神作用のほとんどを感情が占めている。対して人間では大脳（前頭葉）の肥大に伴う神経細胞の増加が思考という精神能力を生み発達させたと言えるが、筆者は「心」を思考と感情とに分けている。なぜなら思考が理性において発生するのに対して感情は概ね本能を母地にする。1＋1＝2のような単純な計算をする場合は思考オンリーだが、「人間は感情の動物である」と言うほどにほとんどの場合に感情を絡ませるからだ。

換言するなら、意識しない（できない）体内での活動を除けば、どれ一つとして心の関与を受けない活動はないのだ。すると睡眠中を除くありとあらゆる場面で、どう思い、どう考え、どう推測し判断するかで、人生が揺れ動くことになる。

天風教義で使う「観念」は、ギリシャ語の「イデア」を訳した西洋哲学で使う観念ではなく、古代インドに端を発する仏教用語の観念の方で、この場合は心の対象物につい

て抱いている意識内容を指す。そして「観念づける」あるいは「観念を断定する」という場合は、対象物のことを深く想念(思い浮かべる、思いを凝らす)し思念するという意味になる。ちなみに、賊を捕まえたときの「観念しろ」には「諦める」という意味があるが、これは「とことんまで想いを凝らして、それでも駄目なら諦めがつく」から来ていると言われる。

観念は非常に高度な精神作用である。従って、本能的欲求(食欲、睡眠欲、性欲)や原始感情(怒り、怖れ、喪失に伴う悲しみ、餌を得た喜び)といった動物的精神活動は観念には含まない。また観念が形成されるには、五官に入る刺激・情報(心の材料)によって惹き起こされる脳の興奮が一定以上になる必要があるので、単に見えた、聞こえた程度では観念は発生せず、「見えても見えず、聞けても聞こえず」で終わってしまうことになる。

なお「あだ、こうだ」と認識できる自身の心模様は、実際には潜在意識領で形成された観念が実在意識領へと現われたものだから、観念こそが心の実体なのである。従って心をどうしようとするなら、手立てを講じる対象は潜在意識領に在る観念ということこ

とになり、さらに具体的に言うなら、この観念の実体は過去の観念が積み積もってできたもので、これを天風は観念要素と名付けた。従って天風は、消極的な観念要素を積極的へと更改する方法を講習会の主要テーマとし、「私の教えは観念要素の更改に尽きるぞ」と強調するのを常とした。

「意識」という語句には様々な動詞がつく。目覚めている状態で、自分の状態や周りの状況が認識できていれば〈意識が有る〉と言い、そうでない場合は〈意識が無い〉と言うが、この間には意識の清明度による様々な段階があり、最も清明度が高い状態を意識明瞭、清明度が減少している状態を意識低下と呼ぶ。だから起きている間は常に意識明瞭でなければならず、明瞭でないと、外部から来る刺激・情報に対する認識力が低下し、五官による捕捉↓感覚神経による伝達↓脳での明確な把握といった、観念の形成にとっても重要なプロセスに支障をきたすことになる。

また〈意識する・しない〉という使い方もあるが、〈する〉というのは注意を払っている、気を配っている状態を指す。従って〈する〉ときは「心に取り込んで思考や感情の対象に

しよう」という意思が働いている。対して〈しない〉ときはそういう意思が働いていないのだが、それでも無意識な注意を向けてはいるので、前者を有意（有意識的、能動的）注意、後者を無意（無意識的、受動的）注意と呼ぶ。

このように精神活動が繰り広げられる場（フィールド）、つまり意識の在り処を意識領といい、これには実在意識領と潜在意識領の二つがある。

実在意識領の精神活動では〈意識が有る／無い〉あるいは〈意識する／しない〉などの表現をし、〈有る・する〉の場合ならその精神活動（思いや考え）の認識が可能である。

一方の潜在意識領については〈無い・する・しない〉という表現は当てはまらず、〈ある〉にしても〈有る〉ではなく、〈在る〉となる。なぜなら〈意識が在る〉からこそ生命活動が営まれているし、本心が存在し得るからだ。

従って認識しておくことは、「潜在意識領の意識内容を感じ・認識するのは絶対に不可能である一方で、臨終のまさにその瞬間まで潜在意識が在り続ける」という事実と、「自らの精神活動を扱えるのは実在意識領が作動しているときに限る」ということだ。

## 第二章

# 天風哲学が 目指すところ