

## 令和8年2月「柏の集い」案内

### 宣言

天風会の目的は、いつも愛と誠の心を持って生き、お互いに思いやりの気持ちで助け合う兄弟姉妹の数を殖やし、それによって世界の真の平和を確立することである

### 天風会

みなさんこんにちは、お元気ですか。

まだまだ寒さは続きますが、しばらくすれば暖かい春がやって来るでしょうから、我等の誓いを欠かさず明るく朗らかに生きましょう。

さて柏の集いですが、去年の8月より天風哲学のバイブルと言われる「真人生の探求」の勉強会を行っています。

この本は昭和22年の3月に天風会で初めて出版された教本で、過去30年間人格と人格との接触による講習会によって伝えてきた「心身統一法」を、まとめ上げた天風会員の必読書です。

そしていよいよ今回から第2章「精神生命の法則」いわゆる心の優位性、心と体の関係性、さらに神経系統とのつながり、さらに強化法へと続く神髄の部分に入りますので、とても楽しみです。

ところで話は変わりますが、ショートショートの神様と言われた「星新一」さんが「真人生の探求」についての書評を書かれています。

「きまぐれ学問所」(平成元年6月25日初版・角川文庫)という本ですが、実はこのことについて2014年7月号の「志るべ」に紹介がされていますので、お持ちの方は確認してください。

本を手にするきっかけは、父(星一・星製薬設立者)と親しかったある男、かなり高齢だが社会的に活動している、ある時自分は天風会の会員でねと話され、興味を示すとこの本が送られてきたそうです。

読後の感想として、あの時代に現代にも通じるユニークな説をよく考えたものだと感心しています。

特に心や感情が身体に関連しているという今でいうストレス学説は、カナダの医学者セリエが昭和11年に研究を始め、日本に紹介されたのは昭和20年代の後半であるにも関わらず、天風氏の着眼はその先駆をなしている、と書かれています。

また、医学がいかに進歩しても病的なことはなくならない、むしろ次々に新しい病気が発生する。

昭和初期にこんな主張をしたとは驚きであるとも書かれています。

そしてこのことは私たちも読んで感じることです、いよいよ本題に入っていきますので  
2月28日（土）9：30～12：00 勉強会に参加いたしましょう。

案内文担当 金巻誠一

## 【2月柏の集い行修会】

1、日時・・・2月28日（土） 9時30分～12時 参加費500円

2、場所・・・柏諏訪神社社務所

3、戸外朝礼、室内行修・・・「勉強会 真人生の探究」 担当：松尾薰

1、《天風先生の言葉》

鍊身抄 中村天風

### 理想的呼吸法

先ず順序として、理想的完全呼吸法の代表的な、統一式呼吸法なるものから説述することとする。但し、この呼吸法に関しては拙著『真人生の探究』中の自己調和法（ヨガの秘法クンバハカ密法）の応用法の第一項目にも詳記して置いたが、要するにこの呼吸法は、自己調和法の体勢で、いわゆる深呼吸を行なう方法なのである。ついては一応自己調和法の体勢なるものを簡単に記述することにするが、その理論的説明は前記せし通り、『真人生の探究』中に、哲学的と科学的の両方面から、相当詳説してあるにより理論理解は該書を参照会得されることとして、この篇はその体勢手段の要領だけを摘記するが故にそれを実行に移されたい。

そこで自己調和法（クンバハカ法）の基本体勢というのはどうするかというに第一肛門を意識的に軽く締めること、同時に肩先の力を脱（ぬ）いてその全部を極めて緩やかにしてさらに下腹部即ち臍下丹田に力を入れるのである。要約すれば、尻・肩・腹の三ヵ所を同時に前記の如く三位一体的に処置するのである。そうしてから、できるだけ静かにできるだけ長くそして深く呼吸するのである。但しこの場合殊更に下腹部まで息を吸い込もうなどという在来の深呼吸の如き、意識動作は少しも必要しない。否そうした意識を用いることなしに、ただ無邪気に、自己調和法体勢でその呼吸が静かで深く長くありさえすればよいのである。またそれがこの統一式呼吸法の特徴なのであるから、特に従来丹田呼吸法や、胎息呼吸というようなものを実行していた人は、知らず知らず吸息に際し下腹部に意識的注意を傾注する傾向があるから注意されたい。・・・・

この呼吸法は、決して一時的に長い時間を費して行うに及ばない。否寧ろ一回三呼吸乃至五呼吸位にして一日の中で機会ある毎に、屋外もしくは廊下又は居室の窓を開閉して、比較的新鮮の空気のある場所をえらんで、しばしば行う方が理想的なのである。・・一日

の間に機会ある毎に行えばよいのである。・・・・但し、朝起きた時と、就寝の直前に  
は、必ず五呼吸乃至十呼吸位を行なうことは健康建設への最もよい習慣である。

(統一式呼吸法・吸気は口から活力を取り入れ、呼気は鼻からする。真人生の探究)

## 2, 《私の教育改革》

カリスマ校長と言われた男

大畠 誠也

### 大きな声のあいさつと返事

#### 学校はこの二つで全てが変わる

今日、私が皆さんに申し上げたいことは「大きな声を出せたら人生はうまくいく」ということです。私は保育園から大学まで教育の現場に足を運んでいますが、どこに行っても「大きな声のあいさつと返事を」指導しています。大きな声が出るようになるとどういうわけか、いじめが減ります。仲良くなります。みんな心を開き、会話が楽しくなります。二つ目、スカッとします。心が前向きになります。笑顔になり明るくなります。三つ目、自信が湧きます。嫌なことを忘れます。悩みから解放され、希望ができます。四つ目、人生が楽しくなります。

大きな声のあいさつと返事は、心のスイッチをオンにします。そのスイッチが入ればやる気状態になります。これを言わされたのはもう亡くなられましたけど、筑波大学名誉教授の村上和雄先生でした。「イキイキ、ワクワク生きることが遺伝子を活性化させる」と。声が小さいと遺伝子が活性化しないんですね。だからやる気が出てこないんです。

リーダーにスイッチが入れば組織は変わります。私は熊本の県立高校を6校経験しましたが全部改革してきました。生徒数を増やし、大学進学率を上げ、部活動の成績も上げました。結果を出したから自信をもって言えるんです。マイナスの気持ちを持っている人が社長とか、校長になったら駄目です。マイナスの気持ちや思考からは成功は生まれません。成功とは目的を達成することです。どんなことがあっても前向き、プラス思考を維持できないと目的は達成できません。

※

心理学に「ポジティブ心理学」という分野があります。1998年、全米心理学会の会長であったマーティン・セリグマンによって提唱された心理学です。その人の話によると、「世の中で成功しているトップの人はほぼ全員、前向きだというのです。

例えば、ソフトバンクの孫正義さんは、どんな厳しい現実があっても「これから、これから」と言っていたと聞いたことがあります。前向きに生きている人たちの周りにはそういう人たちばかり集まります。すると、「こういう時はこうしたほうがいい」と前向きな話に展開していくわけです。ところが、後ろ向きの人たちの周りにはそういう人たちばかり

り集まるから、「難しい」「無理」という話ばかりになるんです。そして人間関係が希薄です。薄っぺらいです。

※

私は47歳で校長になりました。最初に校長として赴任したのは熊本県立天草東高校でした。最初に先生方に訴えたのは「あいさつの重要性」でした。「先生方はもちろん、生徒にも元気な挨拶をさせよう」ということです。「挨拶」の「挨」は「心を開いて相手に近く」、「拶」は「心を開いて相手に迫る」という意味です。

天草東高校に行きましたら、朝、私が生徒に「おはようございます」と言っても、「おはようございます」と言わないんです。「これは学力の向上とか大学進学とか部活云々の問題を論じる前に、まず『人間』をつくらなきゃいけない」と思いました。そして4月8日、始業式を迎えました。全校生徒が集まっています。ワーウー私語が収まりません。普通は教頭先生が「ただ今より平成7年度1学期始業式を始めます」と言うとみんな静かになるのですが、その学校ではおしゃべりが止まらないんです。教頭が「校長先生、もう始めましょう。生徒が喋るのはしょうがないです」と言った後、「ただ今より始業式を始めます。校長あいさつ」と言ったんです。「え?」と思いました。「この状況で話すのか。話してもおそらく誰も聞かないだろう」と思いました。

一般的に小学校も中学校も高校も、校長先生の話は長いです。子どもに「校長先生はどんな話をしたか?」と聞いても誰も覚えていません。私は「そんな校長にはなりたくない」と決めていましたから、日本全国の校長が絶対真似できない短さで話しました。

「おはようございます!」と腹の底からとてつもない大きい声を出しました。すると全員がこっちを見ました。そして言いました。「いいか、俺は長く喋らん。ちゃんと聞いとけ。今から目標を言う。一つ、大きな声であいさつをする。一つ、大きな声で返事をする。一つ、大きな声で校歌を歌う。一つ、1日一回図書館へ行く。分かったか!」すると「分からん」という声が聞こえてきました。だからもう一度繰り返しました。そして「分かったか!」と言いました。今度はみんな黙っていました。「三回しか言わんぞ」と言ってもう一回繰り返して、最後に「分かったか!」と言いました。それでも返事はありません。ここで校長がボーッとしていては駄目です。私は壇上を降りて一人の生徒に「いいか!」と言いました。すると「はい」と返事しました。これを176名全員にやりました。そして最後に「いいかみんな、これでいくぞ!」というと「はい!」となつたんです。ここから天草東高校は変わったんです。

あいさつは人間関係を作ります。その時に一番大切なことは心開くことです。だから私は下に降りて行って一人ひとりと向き合ったのです。「人の心はパラシュートのようなものだ。開かなければ使えない」。これはジョン・オズボーンという劇作家の言葉です。まさにその心を開くエンジンが「あいさつ」であり「返事」です。

始業式の日、家に帰って、「お父さん、天草東高校は変わるばい、元気のいい校長先生が来られた。校長あいさつが短かった。これは変わるばい。」と親に話した生徒がいたそうです。何かを感じ取ってくれた生徒がいたことを知って嬉しかったのを覚えています。・・

※今回は講演前半部分です。後半は天草東高校が大きく変わっていく様子、他の高校へ転校後の改革に続きます。来月後半を紹介することにします。(編集者)

[日本講演新聞より・福岡市での講演会]

### 大畠誠也氏



### (健康気功)

### 藤本益久

#### ゴロゴロ気功

少し変わった気功を紹介します。柏氣功クラブで毎月実施している気功の中の一つですが、この気功「ゴロゴロ気功」は腎機能改善、及び腸を元氣にする効果があります。

腎臓は背側の腰の上あたりにある左右一対の臓器で血液中の老廃物をろ過し尿をつくるほか生命維持に不可欠な役割を担っている臓器です。

ゴロゴロ気功は簡単に実践できて、特に腎機能回復に効果が見られます。私は昨年、検診で腎機能が標準値よりかなり低下していたことが分かり、このまま数値が回復しなければ治療が必要と言われ、今まで月4回の気功教室のときしかやっていなかったゴロゴロ気功を毎日朝200回実施、数カ月でほぼ標準値近くまで回復しました。

ゴロゴロ気功を実施の場合、毎日行い最低3か月は継続実践、最初は100回ぐらいから始め、慣れてくれば200回に伸ばしていく、時間は4分程度。食後1時間は避ける。

- ※実施方法・・・①畳、リビングカーペットに上向きに寝ころび、両膝を立てる。  
②左手で右手四本の指の上あたりを軽く握り背中の腰の上あたりに両手を置く。左右の甲が腎臓に当たる位置。（腕時計は外す）  
③左右の腎臓に両手甲が当たるようにして、両膝を左右に倒す運動。  
これを100回繰り返し、左右の手を入れかえさらに再度100回両膝を倒す。両膝はできるだけ畳に近づけるぐらい倒す。

※ゴロゴロ気功は、聖徳大学氣功講座で実践されていた氣功です。  
(柏松葉、柏豊四季台氣功クラブ主宰 藤本益久)



### （今月の川柳）・・・川柳は風刺・ユーモア・情味

永遠（とわ）の愛誓う二人の浅はかさ

（ラジオ深夜便・お題浅い）

靴下を立って履くのは E 難度

（シルバー川柳）

今はもうそっとしといて誕生日

（女子会川柳）

分量はレシピにできぬ母の味

（文春・川柳のらりくらり）

義仲が惚れに惚れたる巴御前

（藤本益談）

### 巴御前の出陣姿

#### 木曾義仲軍窮地で奮闘する美貌の女傑巴御前



今、神田紅塾で「巴御前」を学んでいます。巴御前と頼朝武将とのやり取り、闘いが実際に面白く歴史の一端も知ることができる講談です。

機会を見て「巴御前」を語りますので楽しみにして下さい。  
(神田紅塾・益談)

（風邪）

「風邪の効用」

野口晴哉

私（藤本）は今年正月明け風邪をひいてしまいました。一週間ほど静かにしていました。日記を見ると昨年4月にも風邪をひいていて、1年に1回ぐらい引いているようです。整体治療の第一人者で愈氣治療にすぐれ、天才と言われた治療家に野口晴哉という方がおられる。（1911～1976）この先生は、天風先生と同じように靈感がすぐれ重病人を診て「この人は死ぬ、この人は死なない」と予見されそれが100%なので治療家の間では大変有名な先生です。タイトルの「風邪の効用」は野口先生の著書ですが、風邪の効用が詳しく述べられています。「風邪は誰でも引く。頭を使い過ぎて疲れても風邪を引く。胃腸に余分な負担をかけても風邪を引く。お酒を飲み過ぎて肝臓を腫らしても風邪を引く。・・・健康な体には弾力がある。伸び縮みに幅がある。しかし体に弾力なく固くなってしまえば、風邪も引かない、そして突然高血圧や心筋梗塞、脳溢血や癌、等の病を起こす。」

風邪を上手に引くと、その体が一応弾力を恢復し、弾力性を維持する。それによって突然死などを防ぐことができる。・・・このように風邪を上手に引くことが、体の柔軟を恢復させることになる。むしろ風邪を引かない体の方が危険であると述べられています。

（詳しくは同書を）

今年早々風邪を引きましたが、この風邪をいい方向に捉え心も体も柔軟をもって1年間過ごしていこうとあらためて心した次第です。（藤本益久）

「風邪の効用 野口晴哉 全生社・・・ちくま文庫から再構成文庫本発行」

3、《敗北の言い訳を用意しない》

詩人 中桐雅夫

だれでも経験があるだろう、運動会で子供たちが懸命に走っているのをみると眼がうるむのだ、自分の子でもないのに、ビリの子供の力走には涙が出てくるのだ。

中島敦の小説『山月記』には、かつては人間であり、詩人たらんとして、たり得なかったことの妄執ゆえに虎に身を変じた男が描かれている。男は人煙の絶えた山の中で、旅人としてその地を通りかかった昔の友人と出会う。虎に姿を変えた男が身の上を語り、深い悔恨を吐露したなかに、〈臆病な自尊心〉という言葉が出てくる。

自分は詩によって名を成そうと思いながらも、進んで師に就いて勉強することもしなかったし、志を同じくする友人と交際して切磋琢磨することもしなかった。わざと努力を怠った、自分に詩の才能がないこと自覚するのが怖かったからであり、つまりは〈臆病な自尊心〉のせいである、と。

大人であれば程度の差はある、誰の心にも〈臆病な自尊心〉が宿っている。全力を尽くしてた末に敗北を喫するのでは、自分があまりにみじめであり、救いがない。だから意図して手抜きをする。「まだ本気をだしていないから、負けたってどうってことないもんね」と、勝敗の決する前に敗北の言い訳を用意するのである。

幼い子供にはそれがない。全力を傾けて敗れることを少しも苦にしないという意味で、子供は常に純粋無垢の競技者である。中桐雅夫氏（1919～1983）にならい、たまには運動会の観覧席で「ビリの子供の力走」に涙してみるのもいい。

（読売新聞編集手帳筆者 竹内政明）



## 柏の集いの皆様

## ご支援の皆様

今年のNHK大河ドラマ「豊臣兄弟！」が始まりました。1月案内文で「秀吉はなにをするときでもベストを尽くす」との天風先生の言葉を紹介しましたが、秀吉、秀長が信長のもとベストを尽くし天下を目指すドラマがスタートしました。

歴史家磯田道史著「豊臣兄弟天下を獲った処世術」には生い立ちから天下を取るまでの詳細が歴史観点から記述されています。ドラマはこれから1年間続くのですがドラマと共に歴史史実の観点からも注目したいと思います。

ところで天風先生は「織田信長、豊臣秀吉、徳川家康」この三名の武将で誰を好まれたのでしょうか。

天風先生の講演の中には織田信長も徳川家康もあまり出てきません。信長は父が戦国大名、家康は祖父も父も三河の大名、秀吉は農民から大名になった異例の人物です。

中村天風述「信念の奇跡」には秀吉が何事にもベストを尽くすことを詳しく語られてい

て、裸一貫積極精神と緻密な戦略、果敢な勇気行動で天下統一を成し遂げた秀吉の生き方に天風先生は興味関心があったのではないかと思う次第です。

ただ、信長49歳、秀吉62歳、家康75歳と、信長、秀吉は50、60歳前後に亡くなったのに対し、家康は75歳まで長く生き徳川幕府300年の礎を築きました。好む好まざるは別にして、やはり人生は「長く生き」理想を実現する生き方が良いのではないかと思うのですが皆さんいかがお思いでしょうか。

今月の柏の集いは『真人生の探究』勉強会です。松尾薰さんが担当します。  
皆さまのご参加お待ち申し上げます。

令和8年2月1日 柏の集い代表 藤本益久

中村天風財団柏の集い連絡所 郵便番号277-0835 柏市松ヶ崎 1077-17 藤本 益久方

TEL, FAX 04-7133-2785 携帯：090-1117-0943 e/mail:spzb8ev9@diary.ocn.ne.jp

〈ホームページ検索：天風会柏の集い・・日程、案内文掲載〉

※案内文不要の方は遠慮なくお申し出下さい。

成田山新勝寺本堂奥の成田山公園梅まつり（2月14日～3月1日）



観梅の演奏会