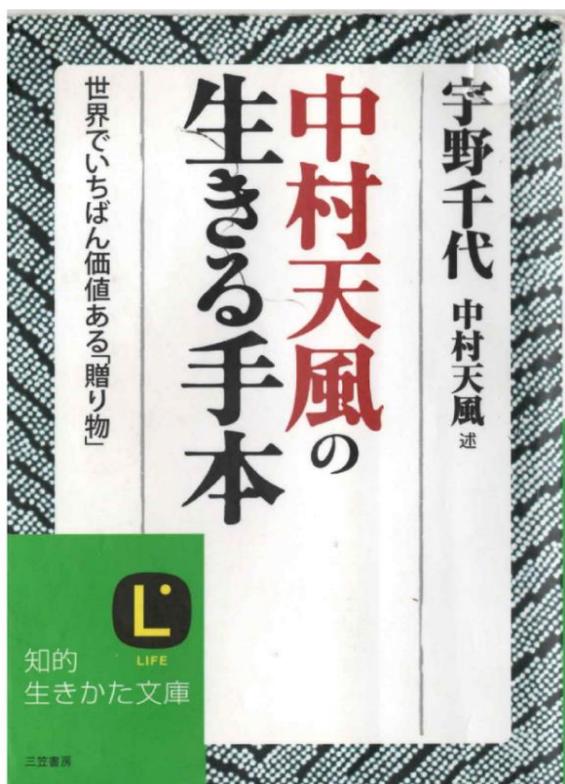


「心身統一法」を学ぶ、今月の一冊



三笠書房 知的生きかた文庫

宇野千代 中村天風述

「中村天風の生きる手本」

紹介者：森美恵子（63歳）会社員

「生きる手本」に導かれて

『人の生き方は千差万別である』と言います。先人の伝記が今も版を重ねて読まれるのは、小中学生の頃の読書感想文のためだけではなく、多くの大人たちが「生きるヒント」をそこに求めるからだと思います。

私も仕事、子育て、人間関係の中で、昨日の続きの今日を生きていたつもりだったのに.....。

いつのまにかうまくいかなくなり、迷いと苦悩の中にあった時、この宇野千代の「中村天風の生きる手本」に出会いました。何をどうすればよかったのか、これからどんな考え方で生きるべきなのか、ヒントだけでも欲しかった時でした。

本屋の文庫本の棚で「生きる手本」という、当時の私のキーワードを見つけ、その場で読み始めると、夢中で1章をすっかり読み切ってしまいました。

内容は、心身統一法という、曰く「健康と運命とを両立して完成するのに必要な生命の力を作る方法」が、中村天風氏自身の経験を交えて分かりやすく、具体的に実践しやすく説かれています。

この本がきっかけで、心身統一法を学び始め、ものの見方や考え方が変わり、人間関係でも誰かの言動で一喜一憂することがなくなり、平和な気持ちで暮らせるようになりました。

巻末で、宇野千代は、テレビドラマや映画にもなった「おはん」以降、作家として書けなくなっていた頃の心境を「ちょうど詩想が枯渇する年齢に達したのだ」と思っていたと書いています。

しかしある夜、天風先生の講話で「出来ないと思うものは出来ない。できると信念することは、どんなことでも出来る」と聞き、そのことを確信した時から蘇生したように書き始めたとあります。そして最後に「私が天風先生の講話によって蘇生したのと同じ経過で幾百万の読者が、その同じ幸運に会われるように」と、本の編集は、哲人中村天風氏の講話を、実際に聞いている錯覚に陥るような、生の声の印象を残したものになっています。

私も幾百万の読者の一人となることができた幸運に感謝しています。

人生なかなかうまくいかないなあと、思っている方、壁を感じている方には特にお勧めしたい本です。

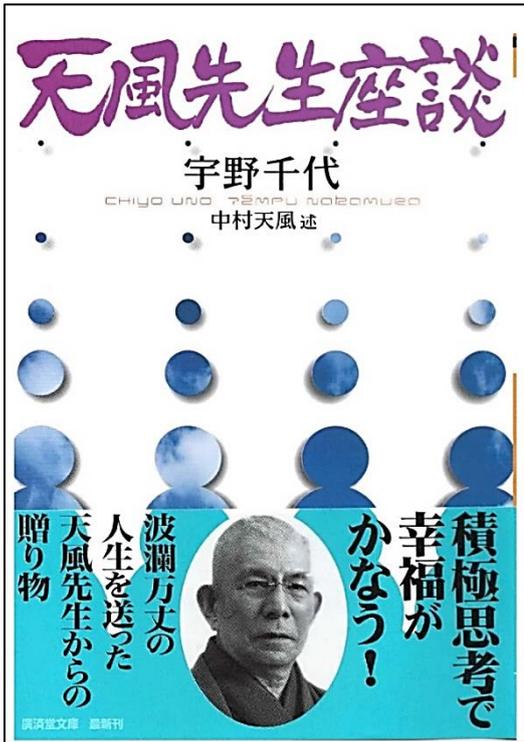
(本書の裏表紙から:三笠書房・知的生きかた文庫)

◎太く長く生きる「中村天風の方法」!

- ・これで「胆力・判断力・断行力・精力」が俄然高まる!
- ・「肉体の老化にブレーキをかける」いちばん効果的な法
- ・「心の中のもう一人のあなた」が正解を知っている!
- ・今、死なずにいるのは「丈夫な心」のおかげだ
- ・コップを「空」にする要領で、頭を「空」にせよ
- ・怒るな。怒るたびに「あなたの血」がよごされる。

※現在「三笠書房版」は絶版です。「廣濟堂文庫版：天風先生座談」をお求め下さい。

巻末で、宇野千代さんが天風先生とのご縁を語られています。一部を抜粋してご紹介します。



「天風先生と私」宇野千代 中村天風述

私が天風先生に始めて会ったのは、あれは何時だったか。いまから30年も昔、私は小石川の林町に住んでいたが、すぐ近所に、中央公論社の前社長の嶋中雄作さんの家があって、よく遊びに行ったものである。

(中略)しかし、私が二度目に、いや、私にとって初めてと思われる、先生に会ったのは、今から六年前である。先生はその時、既に88歳であった。私の近くにいる人で、「一度でいいから、先生に会いに行きましょう。」としつこくすすめた人がある。私はその人の熱心さに負けて、いわば単なる好奇心で会いに行っただけのことである。いま思うと、この私の好奇心に、百万べんの札を言いたい。30年前ではなく、ただの4年間でも、(先生は一昨年暮れに亡くなられた。編集注 1968年他界。享年92歳)先生の薫陶を享けられたということは、何という仕合わせであったろう。

この4年間に、私は自分でも信じられない程の変わり方をした。

おかしい事であるが私は、いまから17、8年前、『おはん』という作品を書いたあと、ぴたりと筆がとまった。一行もかけない。他にもいろいろな、書けなくなりそうな事情はあった。それにしても、ぴたりと、一行も書けなくなろうとは。そうだ。その頃の私の頭の中に去来した思いの一つに、「私はもう書けない。私にはもう書くことがない。私はちょうどそういう年齢に達したのだ。詩想が枯渇する年齢に達したのだ。」という、一つの牢固として抜き難い考えがあった。

「人間は何事も自分の考えた通りになる。自分の自分に与えた暗示の通りになる。」

ある夜、天風先生が言われた。「出来ないと思うものは出来ない。出来ると信念することは、どんなことでも出来る。」そう言われた。ほんとうか。では、私は、書けないと思ったから書けないのか。書けると信念すれば書けるようになるのか。

17、8年の間、ぴたりと一行も書けなかった私が、ある日、ほんの2、3行書いた。書ける。また、一枚書いた。書ける。ひよっとしたら、私は書けるのではあるまいか。そう思った途端に書けるようになった。書けないのは、書けないと思ったから書けないのだ。書けると信念すれば書けるのだ。この、思いがけない、天にも上がるような啓示は何だろう。そうだ。失恋すると思うから、失恋するのだ。世の中の凡てが、この方程式の通りになると、ある日、私は確信した。

その時から、私は蘇生したように書き始めた。

(後略)

廣濟堂出版 価格:524円+税 (本書は1987年に廣濟堂出版より刊行された「天風先生座談」の新装版です)

ご一読をお勧めします。(編集子)