

高齢者の為の合氣道

多種多様な豊富な経験をもち、多くの試練を経験してきた高齢者は、智恵、知識、融和などを備えているのであり、若者と違ったパワーもあるはずだ。

合氣道が高齢者に相応しいものであると同時に、高齢者にもっともっと活躍して欲しいと思うのでその思いを随想にしてみる。

<タイトル一覧>

第101回 無 欲

第102回 成功の反対は・・

第103回 次世代を育てる

第104回 進歩と退歩と合氣道

第105回 遅いということはない

第106回 今が大事

第107回 多くの分野と接点をもつ

第108回 一日でも長く、一回でも多く

第109回 理想に忠実に

第110回 幽界に遊ぶ

第111回 内面の美しさ

第112回 筋肉をつける

第113回 どこまで出来る

第114回 宇宙センス

第115回 緊張

第116回 エージレスでいこう

第117回 ヒラメキを大切に

第118回 天の使命

第119回 時の流れは早いが・・・・

第120回 若者に夢を与える高齢者になろう

第121回 相手の立場に立つと愛が生まれる

- 第122回 童心に帰る
第123回 今に感謝
第124回 健康づくり
第125回 頭も身体もやわらかく
第126回 自分を表現する
第127回 老い
第128回 覚悟
第129回 リラックスが大事
第130回 惰性に陥らない
第131回 高齢者が模範に
第132回 未知との遭遇
第133回 急がず回れ
第134回 技化（わざか）
第135回 ユーモアを大切に
第136回 時の流れを遅くする
第137回 小さな冒険を
第138回 今を大事に
第139回 東洋文明で
第140回 今、まだ出来なくてもいい
第141回 次世代のために
第142回 個性的
第143回 ボケないために
第144回 もうあまり悩まない
第145回 体からの言葉は強い
第146回 道は自分で開くもの
第147回 何が大事か
第148回 主体的にやる
第149回 免疫力
第150回 一瞬を大切に
第151回 直感、ひらめきを大切に
第152回 歩け歩け
第153回 年を取るのを楽しみに

- 第154回 培ったことが技に
第155回 子供の心
第156回 年を取る楽しみ
第157回 武道は孤独
第158回 出来あがったら終わり
第159回 無駄なことをしない
第160回 筋肉はつく
第161回 知らないことが分かってくる
第162回 老い
第163回 マグネット効果
第164回 自分を笑う
第165回 恩返しのとき
第166回 螺旋で上昇
第167回 習慣化
第168回 社会は同じ目標を持つ人の集まり
第169回 同じ人はいない。使命が違う。
第170回 水分補給
第171回 人生とは自分との戦い
第172回 すべてに繋がる
第173回 今に満足
第174回 次元
第175回 ストップバーをはずす
第176回 感動し、不思議がる
第177回 直感
第178回 まだまだすべて未完
第179回 年は気持ちから
第180回 使命
第181回 方程式
第182回 知ることはまだまだある
第183回 宇宙生成化育と人類
第184回 硬さと息づかい
第185回 無理のない「わざ」

第186回 難題解明は異分野から

第187回 自分をつくることは、自分を消していくこと

第188回 真の自由

第189回 好きなことをやって楽しむ

第190回 天命、使命

第191回 高齢者の役割の一つの例（No. 1）

第192回 高齢者の役割の一つの例（No. 2）

第193回 まじめと不良

第194回 見かけではない

第195回 老齢化は省エネ化

第196回 感謝

第197回 生かされている

第198回 高齢者の業

第199回 体を痛めないために

第200回 合気道を会得して自己を知る

【第101回】 無 欲

合気道を修行している人は大勢いるが、始めた動機や目的は千差万別であろう。また、道場に通っている人もいれば、自分で道場をもって教えているひともいる。会費を納めて稽古しているひともいれば、会費をとて生活をしているプロやセミプロもいる。

しかし、誰もが上手になりたいと思っているし、悟りを開きたいと思って修行をしているはずだ。ただプロとしてやれば、どうしても経営ということを考えなければいけないので、純粋に稽古だけをやることは難しいだろう。開祖はそのため、経営にはタッチされなかった。この大きな組織の経営を担ったのは二代目吉祥丸道主であった。お陰で開祖は合気道の修行に没頭することができ、このように素晴らしい合気道を世に残されたのである。

開祖は晩年、常々、財産も名誉も要らない。無欲に神様に従って生きていると言っていた。もし開祖がその気になれば億万長者になるのも可能だったのに、そんなことには無頓着で、最後まで無欲で修行を続けられておられた。開祖は、「一つの道を貫くためには、他のことには無欲になって進まなければなりません。無欲になった時こそ絶対の自由になるのであります。世の中はすべて無欲の者の所有になる

のであります。」（「合気真髓」）と言われている。

日常生活、顕界ではいざ知らず、一つの道、合気道という道を貫くためには、欲を出来る限り捨てて無欲にならなければならぬことになる。無欲とは、やってこれでなにかをしようとか、得（とく）してやろうなどと、修行を他の目的の手段とせず、修行すること自体を目的とすることであろう。

無欲で一生懸命やれば、開祖がなさったように素晴らしい仕事ができるだろうし、人に感銘を与えることもできるだろう。かつての甲子園の高校野球は、人を魅了し、大きな感動を与えてくれた。それは、当時の球児がプロ野球に入るわけでもなく、野球選手になれる可能性は皆無であったにもかかわらず、損得など考えずに、高校時代の最後を甲子園で燃焼したからだと思う。今の高校野球が以前のように感銘をあたえないので、甲子園がある意味では就職先への売り込みの場のように見えるので、プレーする姿に「無欲」を感じられないのだろう。

高齢者には無欲の稽古がやりやすいだろう。無欲の稽古をして、合気道の素晴らしいを少しでも多く発見し、若い世代に伝えていきたいものである。

【第102回】 成功の反対は・・

今、世界には、日本の人口である1.3億人の約50倍に当たる67億人がいるといわれる。金持ちもいるし、貧乏人もいる。健康な人もいれば、病人もいる。恵まれた人も、そうでない人もいる。一人として、同じ状況のひとはない。また、すべてに理想的な状況にある人もいないといえよう。金持ちは、健康に問題があるとか、時間がないとか、不幸だとか、あるいは貧乏でも健康で、毎日楽しく生きているとか、人はいろいろである。

合気道が出来る人は、幸せだといえる。何故ならば、稽古に通える経済的余裕があるのだから、経済的には恵まれている。次に、稽古に通えて、稽古に耐えられる体と健康に恵まれている。また、この忙しい時代に、稽古のために時間が取れるという状況にも恵まれている。このうちの一つでも欠ければ、稽古には来られないである。多くの人は稽古がしたくとも、このうちのどれかが欠けているか、総てが欠けているために、稽古に来られないでいる。稽古ができる人は、稽古をできることに対し、感謝すべきであろう。

前述の条件は揃っていて、稽古をやればできるのに、やろうかなあと思っても、いろいろ理屈をつけてやらない人も沢山いるようだ。特に時間とお金に余裕ができた高齢者が多い。体力に自信がないとか、面倒くさいとか、何を今さらなどと言

い訳をして、やらないのである。

最近、朝日新聞の「ひと」欄で、両腕がないハンディを越えながら中学教諭になって1年目の小島祐治さん（27歳）の記事を見た。彼は授業中、利き手となる右足の親指と人さし指でプリントを配り、挟んだチョークで軽快に音をたてて黒板に字を書くという。

4歳の頃に、大型車に両腕をひかれたために両腕がない。サッカー選手の夢などすべてを諦めたが、大学のとき、語学研修でニュージーランドの小学校に行ったとき、名前を足で書くと子どもたちの歓声に包まれた。「できることがある」。そう実感したとき、腕を失ったことを言い訳に、何かをする前から逃げていた自分に気づいたとのことである。そして教師となって、自分の姿を役立たせたいと考えたのである。「無理だと思えることだって、工夫して努力すればできることがある。そのことを伝えたい」という。

そして、今春の卒業を控えた3年生の最後の授業で、次のようなはなむけの言葉を贈った。「成功の反対は、失敗ではありません。何もしないということです」

小島氏に比べれば、ほとんどのひとは恵まれた条件にあるといえるだろう。思ったこと、やりたいことはほとんどできるはずである。失敗することはそれほど大きな問題ではない。大きな後悔にはならない。最大の後悔は「やらなかったこと」である。

人生の終焉に、「なにもしなかった」ことに後悔しないよう、今からでも、失敗を恐れず挑戦して行きたいものである。

資料： 朝日新聞 （平成20年3月25日）「ひと」欄

【第103回】 次世代を育てる

戦争に負けただけでなく、グローバル化により、日本も核家族化、個人主義、物質文明、若者文化に変わってきた。かつての高齢者の役割が必要なくなってしまい、居場所がなくなってしまった感がある。そしてこれが今の社会問題を引き起こす原因の一つになっていると思える。高齢者が役割を持ち、それを自覚し実行していけば、若者も元気になり、きっと社会はよくなるだろうと信じる。

人はたかだか100年位しか生きないものだ。100年生きると考えると、100年前に生きて死んだ人の後を引き継いで、100年生き、次の100年を生きる人

にバトンタッチするわけである。そうやって、人は繋がり合い、歴史が続いていく。それ故、人は過去の歴史に興味をもち、自分との繋がりを確認し、自分の位置づけをする。人はまた、未来にも関心を持つ。自分の存在意義、未来への架け橋をしたという実感を持ちたいからだろう。

人は無意識のうちに、この歴史の流れの中で自分の存在を残したいと思うものようだ。それを生きることというのだろう。世の中には大発明をしたり、大発見をしたり、素晴らしい作品を残したりして歴史に名を残す人もいるし、歴史には名を残さないが、何かを残して満足して亡くなっていく人もいるはずだ。

自分の人生に満足できるかどうかは、人によって違うだろうが、最終的には人を育てるのではないかと思う。いくら金を貯めても、大邸宅やモノを持っても、どんなに頭がよくても、どんなに素晴らしい技術や「わざ」を持っていても、自分で抱え込んで死んで行っては、安らかに死ぬことはできないのではないか。

人を育てるということは、自分が過去と未来の歴史を繋ぎ、自分がその仲立ちをしているということである。人は、自分が育てる人によって、未来を生きるということになると思われる。

人を育てることにはいろいろあるだろう。親として子供をつくり、人間として一人前になるよう育てること。高齢者になればおじいちゃん、おばあちゃんとして孫を育てる。そして、孫に親が出来ないこと、あるいは親が教え難いことを教える。自分の孫だけではなく、以前そうであったように、地域社会の孫のような子供たちに、社会人としての教育をする。

会社では若い社員を一人前の社員となるように、そして社会人としても恥ずかしくないように教育する。とくに今は、ビジネスもグローバル化しているわけだから、世界のどこに出しても恥ずかしくないような人に育てなければならない。真の人間に育てることができれば、会社の歴史の上だけではなく、日本や人類の歴史の上に、自分の教育の成果を残すことが出来るかも知れない。パナソニック（旧称 松下電器産業）の創業者である松下幸之助氏などはその好例と言えるであろう。

合気道でも、高齢者になれば、合気道の将来を考え、次世代のことを考えなければならない。強い弱いとか、やったやられただけで稽古が終焉てしまえば、後悔することになるだろう。若いうちは自分のためにしっかり稽古をし、高齢者になってきたら、自分の経験や発見したことを次世代に残すべきであろう。次世代に残すということは、それを若者に伝えるということである。

武道や武術は、誰もがゼロからコツコツと積み上げて稽古をしなければならない。基本的には、誰もが同じことを、やるべきことをやらなければいけない。しかし、

例えば、何が問題なのか、何をやるべきなのかを見つけるのは、若者には容易ではない。上級者である高齢者は、自分の体験からやるべきこと、やってはいけないこと等を伝え、道を外れないように導いてやらなければならない。正しい道を次世代の若者がどんどん進むことができれば、彼らが高齢者になったとき、それを次の世代の若者に伝えることができるだろう。

武術や芸事のような伝統文化で、どんな素晴らしいものでも、世代々で受け継がれなければ消滅していく。合気道など武道や武術、伝統文化は、日本のみならず、人類の財産である。この素晴らしい財産を消滅させないように、次世代を育てなければならない。

【第104回】 進歩と退歩と合気道

人類はすこしでも快適に、少しでも楽に生きようとし続けてきた。600万年前にアフリカに誕生した人類も、少しでも楽に生きるべく切磋琢磨していた。人類はそのはじめから楽な方、楽な方にいこうとする遺伝子が備わっていたようである。しかし、また楽になった代償に多くのものを失い、そして新たな問題を背負うということを繰り返しているようである。

睡眠時無呼吸症という病氣がある。無呼吸状態が睡眠時に10秒間以上、それが一時間に5回以上続くのをいう。無呼吸というのは首を絞められときのような窒息状態であるが、そのまま死ぬことはないようだ。しかし、それをほっておくと心臓病や脳卒中を引き起こす危険な病氣で、全国に500～1,000万人いるといわれる。

この睡眠時無呼吸症は、人類が石器を使うようになったために起きた病氣だという。250万年前ごろ、オーストラロビデクス・ガルヒと呼ばれる人類の祖先が、人類史上はじめて石器を使って動物の肉を食べたという。これ以来人類はやわらかい食べ物を食べるようになり、顎の力を最大限使う必要がなくなり、顎が小さくなり、舌が丸くなってきたという。睡眠時無呼吸症は、この小さい顎と丸くなった舌が原因とされているので、人類を楽にした石器が、今の人類を苦しめる病氣をもたらしたことになる。



世界最古の石器



石器で傷ができた動物の骨

現代もますます便利になってきている。人類はどんどん楽な方に流されている。よほど意識して生活しないと、車やエスカレーターなどに頼って、一日千歩も歩くことがなく、階段や坂を登ることもないだろう。テレビを見るのにも、スイッチを入れたり、チャンネルを変えるのにいちいち立つ必要もなく、寝ながらリモコンで用が足せてしまう。人はなるべく体を動かさず、その場に居ながら指先でスイッチを押すだけで、何でもできてしまう方向に向かっているようだ。ビジネスや産業もその方向に進んでいる。

便利になった現代だが、かつてなかった病気や問題が起きている。典型的なのはメタボリックシンドロームである。60年代までは食べるのに精一杯であり、腹一杯食べるのが夢であったのが、今や食べきれないほどの料理が食卓に並ぶようになった。これを豊かになったといい、進歩であるという。しかし、その反面、体や内臓に脂肪がつくメタボリックシンドロームという病気が増えてきている。豊かになつたために発生した負の遺産である。豊かになって腹いっぱい食べられるようになったのに、体力が衰えてきている。学校の体力測定でもそうだし、道場の稽古人を見ても言えることだ。

楽をして体力が落ちた体に力をつけ、体のバランスをとるには、合気道の稽古がよい。全身を使って体を伸ばしたり、畳の上を転がったりして、体を調整し、バランスを取り、その上鍛えることもできる。快適な住環境や職場環境で楽をして、汗もかいたり寒さに震えることもなく、甘やかされたままの体を刺激して、日頃あまり使わない手や脚を使い、汗びっしょりになれる。一生懸命稽古すれば、やっただけの効果がそれだけ出るものだ。

進化した環境で甘やかされている体と心を、人間の本来の体と心に戻すには、合気道の稽古はよい。自分の体であるという実感、生きているという実感が、持てるはずである。

【第105回】 遅いということはない

若い頃には誰でも、いろいろなことをやってきたんだろうと思う。やりたくてやったり、やりたくないでもやらされたりして、結果としてはいろいろな経験をしたはずだ。

親の後を継ぐとか、家を継ぐということが決まつていれば話は別だが、だいたい若い時には、自分が何をやりたいのか、やるべきなのかなど、分からぬものである。それ故、若者は親の心配をよそに、あれこれとやるのだろう。若いうちはいろいろとやりたいこともあり、エネルギーも有り余るほどあるし、それを消化する体力もある。ただ、金はなかなかないものだ。

高齢になってくると、経済的、時間的余裕はできるが、エネルギーと体力がなくなってくる。また、やりたいことも、若いときと違つてあれもこれもやりたいとは思わなくなり、思うことも思うように出来ないし、やりたいことも絞り込まれてくるものだ。

高齢期に入ったら、これまで生きてきた自分の整理と統合をし、総まとめをすることだ。残りの時間をどう生きるかを決め、これまでの俗世のことは忘れ、これから新しい人生の目標に絞り込んでいくことであろう。そのために、自分の持てる時間、労力、体力、時間を、それに集中して注入することである。

高齢者になると、誰でも死を意識するようになる。誰もが必ず死を迎えることは知っている。ただ有難いことに、いつ死ぬかは分からぬ。死ぬ直前は多分ボケて複雑なことは何も考えないかもしれないが、その前の意識がはっきりしているときは、恐らく「自分の人生はこれでよかったのか」と考えるのではないだろうか。そうだとしたら、「これでよかった。十分やった。」と思えるようになりたいものである。

そのためには、高齢期に入ったら、自分の本当にやるべきことを見つけ、それに没頭、邁進すべきであろう。本当にやりたいことをやっていけば、これまでやってきたこと、経験したことが、不思議と全部生きてくる。これまでやってきた事に無駄なことは全然ないはずだ。失敗も成功もすべて自分の肥やしになっているのである。

これまでのすべての経験、体験、知識などをベースに、高齢期を新しく生きるわけだが、大事なことは、どこまで深く、その選んだ道を行けるかという挑戦である。深く入るということは、それだけ自分が探求するものを深く追求できただけである。

く、自分というもの、人間、自然、宇宙などもそれだけ分かってくるということでもある。

自分が何者で、どこから来て、どこへ行くのかなどということに关心もなく、また、それが全然解決しない今まで死んで行くのは悲しいことであろう。

合気道は高齢者が残りの人生を有意義に送れるための最適な「道」の一つである。合気道には、自分のこと、人間や宇宙のこと、人はどこから来てどこへ行くのか等の示唆がある。合気道はそのための秘儀であるとも言われる。合気道以外で、このようなことを教えてくれるものは、なかなかこの世には存在しないように思われる。

合気道の稽古に通っている高齢者には、若いときからやっている人もいるだろうが、高齢になってはじめた人もいるだろう。その人たちは合気道と縁があったわけだから、その縁を大事にすべきだろう。合気道には知りたいこと、知るべきことが豊富にある。今からでも、合気道に、自分の新しい人生を集中・統合し、新しい発見をし、最後に満足した人生であったと思えるようにしたいものだ。後悔のためにも、合気道に全身で飛び込もう。今からでもいい。遅いということはない。

【第106回】 今が大事

子供の頃は誰でも将来に夢をもつものだが、社会人になると現実の厳しさからだんだん夢が消えていく。それでも将来に夢をもち、その目標に向かって頑張ったり、今は難しいが、将来はこうやりたいと夢を抱いている人は多い。

高齢者になると先が見えてくるので、自分の将来に対して夢を持つことは難しくなるだろう。よく見かける悲劇は、例えば定年になつたらあれをやろう、これをやろうと、定年後を夢見て働いたのに、定年になると夢を追求しなくなったり、中断してしまうことである。

高齢者になれば、それまでとは違って、将来とか後でということは難しくなる。だから、思ったこと、やりたいことはすぐやるべきである。夢を持ったり、なにかやりたいと思うことを実現するためには、体力、気力、時間、経済力が必要である。若い内は、体力、気力は十分あるが、時間と経済力がない。高齢者は体力、気力がだんだん衰えるし、何か事故でもあればガタッと落ちてしまう。時間も余裕はあるだろうが、先に残っている時間はどんどん減っていく。高齢者になれば将来を待つ余裕はないだろう。

人は恐らく誰でも最終的に、自分は十分に生きた、生きてきてよかったと思いたいのではないだろうか。子供を育てて子孫を残したり、何かで名を残したり、作品を残したりして、生きたことを実感する人もいるだろうし、名前も名誉も財産も残さないが、自分はよくやったと思う人もいるだろう。

合気道の稽古も、自分はよくやったと思って終わりたいものである。そのためには、稽古をしていれば、その内上手くなるだろうと考えて稽古するのではなく、いつもこの稽古が最後と思って、ベストを尽くしてやることである。形稽古で、間違ったからといってやり直したり、次があるから間違ってもいいとか、その内もっと上手くできるだろうなどと思って稽古をしていれば、上達は難しい。

かつて稽古人が大先生に、「奥義（極意技）を見せて下さい」と言ったところ、大先生は、「わしのやっているのがすべて奥義（極意技）だ」と言わされたという。大先生は常に最高のものをお示しになっていたということである。

高段者で高齢者であれば、常に最高のものを出し切って稽古すべきである。ベストを尽くせば、失敗も素直に受け入れができるし、その解決も早い。毎回ベストを尽くし、最高の「わざ」をやっていけば、結果として進歩、上達することになる。いつでもその時が最高でなければならない。「人はよく、死ぬときが一番強い」とよく言われるが、のことであろう。

明日に期待するのではなく、毎日、毎回、ベストを尽くし、決して辿り着くことができないと分かっている目標に向かって一歩一歩よじ登る。これはロマンである。真のロマンは、先が見えてくる高齢者にならないと味わえないかもしれない。高齢者にとって大事なのは、過去でも未来でもない。今だ。

【第107回】 多くの分野と接点をもつ

武道は基本的に自ら体を動かし、自分を鍛えるものであり、本来、人に見せるために稽古をしているものではない。これは、人に見てもらうことを目的とするスポーツや芸能とは大きく違う。スポーツは見てくれる人たちを意識して練習することになるが、武道は見せることを意識して稽古をするようでは、上達はないだろう。武道の修練は、自己の追求である。

武道である合気道を修練していくと、自己の中にどんどん深く入って行く。そうするとどうしても接する範囲、活動範囲、思考範囲、興味範囲などが狭くなりがちになる。極端な場合は、それらの範囲はせいぜい合気道、武道、スポーツ等々までであるかも知れない。

世間一般のひとは、武道や合気道の知識はあまりないし、その結果あまり興味も持たないだろう。従って、世間は合気道を過大評価したり、過小評価するものだ。合気道には、素晴らしい思想・哲学があり、人類文明の根本的な問題を解決できる知恵があるのに残念である。

日常生活を送っていれば、いろいろな人と出会い、コミュニケーションをとり、情報交換をするだろう。せっかく合気道を修行しているのだから、合気道の思想、哲学を、会った人たちに伝えたいものである。合気道の仲間にしか話が伝わらないようでは悲しい限りである。

合気道の関係者以外の人と接するためには、合気道に関することだけではなく、出来るだけ幅広い分野のことに興味をもって、勉強しなければならない。かといって合気道と繋がらない、合気道の修行にプラスにならないことはやるべきではない。

一つのことを深く探求していくと、自然といろいろな事に興味を持つようになるはずである。言葉を代えると、興味を持ったことは合気道のためにならなければならないということである。

自分の合気道はどれだけ広い分野に浸透してきたのかを知るには、自分の周りに集まつた人たちを見るといいだろう。その人たちが自分の合気道、自分の合気道の思想・哲学に興味をもったり、分かってくれた人たちといえるだろう。新たな分野の人が集まれば、それだけ新たな分野への進出、進歩があったことになる。

かつて開祖の周りには、武道家の他にも、皇族、政治家、軍人、学者、文人、思想家、宗教家、教授、医者、実業家、芸能人、花柳界、スポーツの有名選手などなどが稽古人として集まっていた。開祖はそれらの分野の人たちを惹き付けるものを持たれていたので、集まってきたのである。

開祖までには到底及ばないが、武道関係者以外の人とも交流できるよう、多くの分野の人たちと接点がもてるよう、いろいろなことを吸収しながら合気道を深めていかなければならぬだろう。

【第108回】 一日でも長く、一回でも多く

合気道はスポーツとは違い、今がすべてではない。今出来なくともいい。出来ないのは出来ないのだから、それは仕方がない。出来るようにしたければ、出来るように稽古をすればいい。そして、その内できるようになればいい。

人は得意、不得意があるって、どんな人も万能ではない。だから、誰でも得意なものを更に伸ばし、不得意のものを無くすようにするために稽古をする。しかし、得意なものでも、これでいいというレベルには決して至らないし、やるべきことは無限にあるものだ。

やるべきことを少しでも多く見つけ、得意なものを更にレベルアップし、不得意なものを少しでも無くすためには、出来るだけ沢山稽古をするほかはない。どんなに有能なひとでも、短期間では出来ることは限られてしまう。鈍（ドン）なひとでも長年稽古をすれば、相当なところまではいく。

昔から武道の世界では、達人は80歳、名人は90歳の年齢にならないとそう呼ばれなかつたというのは、上達するには修行の期間も重要であるということである。

今出来ないことも、最後にできればいい。もちろん、それ以前にも出来るだけ早く出来るようになればよいし、出来るようにしなければならない、と思う気持ちは大切である。しかし、稽古をすればするほど問題の壁は厚くなって、その問題を解くのは容易でなくなり、だんだん簡単に解決できなくなってくるのだ。時間がかかるのである。

稽古の目的は、得意なもののレベルアップや不得意なものを無くすことだけではない。これだけでも時間がかかるが、この他にも、人によって違うだろうが、例えば自分自身をより深く知りたいし、自分は何処から来て、何処にいくのかとか、宇宙の生成なども、少しでも知りたい気がする。

人は100年足らずしか生きられない。この範囲でしか修行はできないし、その範囲でしか物事は分からぬ。限界はあるが、出来ることに挑戦し、少しでも長く沢山稽古をし、秘密を知る努力をするしかないであろう。そのためには、一日でも長く、一回でも多くの稽古をすることが大切である。元気で長生きして、一日でも長く、一回でも多く、稽古を続けるようにしよう。

【第109回】 理想に忠実に

仕事や社会生活をしていれば、嫌なことややりたくないこともやらなくてはならないことが多い。やる目標が自分ではなく、会社の為であったり、家族の為であったり、時として国の為であったりするから、そのためには自分を犠牲にしたり、我慢したりしなければならないわけである。しかし、それで会社の仕事が立ち行き、社会が動いているわけである。人間社会に住んでいれば、ある程度の我慢は仕方が

ないだろう。

人は理想を持ち、なるべくその理想に向かって忠実に生きたいと思っているはずである。しかし、思うように生きられないのが現実であろう。一つには、人は食べたり、着たり、住んだりしなければならないので、一人では生きられないし、他人と協調し、時には妥協して、目をつぶらなければならないこともある。自分一人で食べることができ、生きていくことができれば、好き放題できるが、たとえ経済的に満たされて、食べることに不自由しない人でも、他人や社会との関わりをすべてなくして、絶海の孤島や山奥や荒野のど真ん中で生きていいける人はほとんどいないうだろ。他人や社会とともに生きようすれば、妥協や我慢は必要である。理想を持っても忠実に実行するのはなかなか大変である。

高齢になると、若いときと違って理想に忠実に生きやすくなる。経済的そして時間的な余裕ができるし、社会的なしがらみが小さくなるからである。又だんだんと今まで関心があった世俗のものや周りのものに関心がなくなってくる。ただ体力と気力が無くなってくるのが問題であるが、自分の理想を考えることもできるし、これまで考えていた理想を実現していくことも出来やすくなる。

理想とは、辞書で引けば「考えうるかぎり最もすばらしい状態。最も望ましい姿」ということなので、自分が本当にどうなりたいかということに尽きるのではないかと考える。理想は夢でもある。理想にはいろいろあるだろうが、合気道の稽古で理想の自分を実現しようとする人もいるだろう。技を磨き、レベルアップして達人・名人になる、顕幽神界で遊ぶ、宇宙万世一系とに結びつく感じを得る、本当の自分を見つける、人が何処から来て何処へ行くのかを知る等々である。

若い頃はどうしても損得を基準にして物事を判断したり、やってしまうものだが、高齢になればその必要性がなくなってくる。世間とのしがらみも少しずつ無くなってしまい、損得の感覚もだんだん薄れていくことが、本当に歳をとっていくということかも知れない。高齢になってまで損得で生きていくのは寂しい限りである。そういう生き方では恐らく最後の時に後悔するだろう。

高齢者も理想を持つことである。理想をもったら、時間とお金と精力をそれに集中し、それを基準に生きるべきであろう。これまででは社会や周りと妥協し、自分を殺してやってきたのだから、これからは他のものに捉われず、惑わされず、自分の理想を持ち、それに忠実に生きるのがいいのではないか。忠実に生きられればなによりも幸せであろう。

理想を持って、理想を追って、理想に忠実に生きていきたいものである。

【第110回】 幽界に遊ぶ

合気道の相対稽古は、ほとんどの場合、道場でやるのが普通である。雑踏の中とか街とか、知らない他人の前でやったのでは、喧嘩でもしているのかと思われるだろうし、稽古も集中してできないだろう。道場と街中では、世界が全然ちがうのである。街中は現実の世界、顕界である。人が現実に生活し、厳しい生存競争を繰り広げている場である。物質文明の場である。物質文明を乗り越えて精神文明、魂を魄の上に来るようしようとする合気道の稽古の場には、相応しくないのである。

道場は、街中とは次元が違う別世界である。それ故、道場に入るときは別世界に入るための儀式が必要であり、誰もが礼という儀式をして道場入りする。儀式の必要性を感じなかつたり、儀式の意味が分からずに道場に入ったり、外の世界（顕界）を道場に持ち込んで稽古をしても、本当の稽古は出来ないだろう。道場は、幽界と言える。道場に入って稽古をすると、それまでの会社の事、仕事の事、家の事、世間の出来事など忘れてしまう。稽古の後のこと、明日の予定、重大な約束などもすべて頭から消えてしまう。道場には世俗事がない。従って、道場でよく一緒に稽古をしたり、顔を合わせている人がどんな仕事をしているのか、結婚しているのか、子供がいるのかなど、私生活や家庭状況もほとんど知らないし、あまり関心もない。

また、道場で無我夢中で稽古をしていると、時間の経つのを忘れるし、時の流れの速度も変わってしまう。時には時間が止まったように感じるし、時には時間が瞬時に進んだりする。かつて、真夏の暑い日に先輩に投げられて受身を取っていたときには、相当受身を取ったのだから5分や10分は経ったろうと時計を見ても、分針が前と少しも変わっていなくて、「時計が止まっている」と思ったことも再三あった。また、逆に気持ちよく稽古をしているときの時間の早さは、それこそあつという間である。道場での時間の流れは、現実の世界のものと明らかに違っている。

道場では、世俗の事や時の経つのを忘れてしまう。道場は幽界である。お能を観ていると、世俗のことを忘れ、時間を忘れてしまう。だからリラックスするので眠くなる。お能は、現実の世界の顕界を離れて、幽界に遊ぶものであるからである。

合気道もまた、幽界に遊ぶものと言えるだろう。お能のように眠ることはできないし、眠る人もいないが、こころはお能を観ているように、世俗のことから開放され、時間から開放されてリラックスしているはずである。若いうちは幽界に遊ぶ合気道は難しいだろうが、高齢者になればできるはずである。高齢になったら、幽界に遊ぶ合気道をやりたいものである。

【第111回】 内面の美しさ

現代は物質文明の社会であり、モノや力がものをいう社会といえる。この社会のもう一つの特徴は表面的、外面的社会であり、人間の価値基準も目に見えるものに置くことである。着飾ったり、高価な持ち物を持ったり、高級マンションに住んだり、モノを所有すること、金があることがすべてであるかのようになっている。

合気道の演武会でも、受けを派手に投げたり、得物を使ってみたり、奇抜な技をやったりして、うわべの形だけで観客の関心を引こうとするのが増えている。道場の稽古でも演武会もどきにうわべだけ派手にやっているのが増えているようだが、物質文明を稽古にまで持ち込んでいるのは嘆かわしいことである。

合気道は、本来人に見せるためのものではない。特に道場では、自分で自分を見つめる厳しい稽古をしなければならない。演武会とは、自分の一年間の成果を自分に試すところであり、この一年で自分はどう成長したのかを確認するところであろう。人はその真摯な態度に感動するのであって、見せようと思って演武したものでは嫌味になるだけである。

日本人は、外面のうつくしさよりも、内面のうつくしさを重んじてきた民族である。春日大社長老である葉室頼昭氏は「日本人は古来、<うつくしい>という言葉に<美>ではなく、<徳>という漢字を当てはめました。それは<美>というのと、外観の美しさを表すのに対し、<徳>は内的の美しさを表しているからです。」（「神道<はだ>で知る」）と書いている。

本当のうつくしさは、うつくしくなろうと外面を着飾っても得られない。本当のうつくしさは、内面の「こころのうつくしさ」であろう。すべての動作、行動はこころの働きによるから、こころがうつくしければ動作、行動、姿形もうつくしいはずである。こころが欠けて、うつくしさをつくろうとしてつくったうつくしさは、うつくしくても外面的なものであるにすぎない。

合気道の「わざ」でも、うつくしさは追求しなければならないが、内面的な<徳しさ>を追求しなければならない。人を対象にすると、どうしても外面的な美しさを求めるようになるので、自分のこころにうつくしさを追求しなければならない。そのためには対象を人間ではなく、宇宙、カミにしていなければならぬであろう。宇宙の流れに沿った、宇宙と結びついた、宇宙の法則に逆らわないこころになることであり、「わざ」もそれに沿ったものにならなければならない。そうならば徳しくなり、相手を説得することもできるのである。

どんなにモノを所有しても、どんなに着飾っても、どんなにモノでガードしても、他人は真からうつくしいとは思わないし、本人自身も完全に満足できないはずであ

る。今の若者の問題も、ここにあるのではないか。

若い内は他人を意識してしまい、こころの余裕というものはなかなか持てないから、内面的な＜徳しさ＞をもつのは容易でないだろう。だが、高齢者になれば、肉体的な衰えもあり、外面向的な美しさはどんどん減ってくる。高齢者がうつくしさを取り戻せるのは、本質的な内面的な＜徳しさ＞しかない。体を鍛え、こころを磨き、自分の内面を鍛えて、＜徳しく＞なっていきたいものである。

【第112回】 筋肉をつける

武道や武術では力は使う。力はすこしでも沢山あった方がいい。合気道でも力はいる。開祖は「米糠3合持てる力があれば合気ができる」と言われており、力を否定していたわけではない。それどころか、開祖はよく力自慢をされていたほどだ。開祖の言葉は、出来るだけ力をつけ、その力を出来るだけ使わないようにせよということではなかったかと思う。開祖はよく道場に入ってきて、我々がお互いに力を入れあってウンウン言いながら技を掛け合っているのをご覧になると、にこにこしながら「そんなに力を入れなくともいい」と言われ、内弟子を二三度軽く投げて道場を出て行かれたものだ。ところが、我々が真似をして力を入れないで倒す稽古をしているのが開祖の目に止まると、「そんな触れただけで倒れるような稽古はするな」と豪い剣幕で叱られたものである。つまりは、力をつけよということであったのだ。

若い内は力をつけて、合気の体をつくるなければならない。本当に力をつけなければ、自分の限界までやらなければ上達はない。若いときは、筋肉痛も疲れも一日寝れば消えてしまう。体の明日のことを心配しなくともいい。やればやるほど筋肉と力はついてくるものだ。

定年を迎えるり、年金を貰うような高齢者になると、若いときのような稽古はできないし、やる必要がないだろう。しかし若者とも一緒に稽古をするわけだから、若者に力負けしてしまっては、長年稽古をしている意味がない。高齢者でも長年稽古をしているのなら、それだけのことをしてやらなければ、若者は納得しないだろう。若者の力に対応できなければ、自分に恥ずかしいだけでなく、若者に「合気道とはこんなものか」と失望させることにもなってしまう。

合気道の力は呼吸力といわれるが、やはり筋力が必要である。人は年を取るに従って、筋肉が落ちていく。その上、運動量も減るので、筋肉の付きも小さくなる。特に、表層筋は著しく衰える。

一般的に、年を取ると筋肉が付かないと云われているようだが、そんなことはない。少なくとも70歳までは新しい筋肉は付くし、既存の筋肉を増強することもできると言う。但し、必要な部分を意識して鍛えることと、正しい方法で鍛えること、たんぱく質など栄養を摂る事が必要であろう。

【第113回】 どこまで出来る

合気道の修行には、ゴールというものはない。晩年の大先生（開祖）でさえも、「まだまだ修行じゃ」と言われ、最後まで修行を続けておられた。ゴールに決して到達できないことを知りながら、そのゴールに向かって、ゴールに少しでも近づこうとしているのである。これはある意味で悲しいが、夢があるロマンである。我々合気道家はロマンチストといえるだろう。

若い頃は、相手を如何に倒すか、闘志をむき出しにして稽古したものだ。大先生の話もよく聞かなかつたし、大先生の話が早く終わればいいのにと願い、早く稽古で体を動かしたくて、むずむずしていたものだった。全く不謹慎であったと思うし、なにも分かっていないかったと今は大反省している。しかしそれが若さということであり、湊垂（はなつたれ）小僧と言われる所以だろう。

大先生は50・60歳は、まだまだ湊垂小僧とよく言っていた。その頃50歳に近い師範が指導されていたところで言っていたので、この偉い師範が湊垂小僧とは、どちらが恐縮したものだった。しかし、自分が60歳頃になると、合気道のこと、自分のこと、世の中のことをほとんど知らないということが分かつてきたり、いろいろ知りたくなってくるものだ。知らないということが分かつて、初めて知ろうとするのである。自分は何も知らないということが分からないのを、湊垂小僧と言うようだ。

60歳を過ぎてから、合気道のこと、大先生の云われていること、自分のこと、世間のことなどが、少しずつ分かつてくるようになる。また、生涯のテーマである、宇宙の生成化成、自分または人は何処から来て何処へいくのか、自分は何者なのか、などに対する答えのきっかけが微かに見えて来る。

合気道もそうだが、人が幾ら頑張っても、出来ること、分かること、得られることはほんの少しづつである。まさに、紙一重ほどの差である。一年経ってやっと厚紙、10年経ってダンボールぐらいの厚さではないか。だから、焦らず地道に努力を重ねていくしかない。10年経って振り返ってみれば、前に分からなかったことが少し分かるようになり、出来なかったことが出来たと思って、それが喜びになる。そうなると、明日、1年後、10年後にどんな新しい積み重ねができるのか楽

しみになり、明日もこれからも頑張ろうと思うのだ。そして、これが何処まで出来るようになるのか、何処まで分かるようになるのかが、楽しみになるし、また少しでも出来るよう、明日も更に頑張ろうと思うものだ。

【第114回】 宇宙センス

今、地球では人がどんどん増えており、人口の増加に食料品の増産は追いつかず、満足に食べられないで多くの人が餓死している。多くの国で米や麦など食料の輸出を禁止したり、輸出に關税を掛けるようになってきた。お金があっても食べるものが手に入りにくくなっているし、食料の争奪戦はますます激しくなることだろう。豊かな国と貧しい国の格差はますます広がっている。ビジネスの世界でも、グローバル化した厳しい競争になってきている。お金があるもの、力があるものが、ないものを凌駕することになる。多くの心ある人は、何とかしなければならないと思っているが、なかなかその解決法を見出せないでいる。

開祖は、最早、モノの世界、魄の世界から、精神世界、魂の世界に変わらなければならぬと言っていた。モノ、魄に精神（こころ）、魂が動かされるのではなく、精神（こころ）、魂がモノ、魄の上に来て、それを制御するようにしなければ、いい世の中にならないという。

合気道の稽古でも、まずははじめに魄の稽古をして体を鍛え、技を磨くが、腕力や体力に頼っているだけの稽古をしていては、上達に限界がくる。これでは物質文明社会と同じように、争いが起こるし、腕力や体力には限界があるのだから、年を取れば衰えざるを得ない。年を取っても衰えることのない精神（こころ）、魂を主体とした稽古に、変わらなければならないわけである。もちろん体力がなければ稽古はできないから、いくら年を取っても体を鍛え続けることは必要であるが、それは従であり、主は精神（こころ）、魂である。

合気道は、精神を科学的に実践するものである。開祖は、「合気というのは、宇宙の氣と合氣しているのである。合氣は天の科学である。精神科学の実践を表したものである。」と、言われている。

合気道では魄の稽古から精神、魂の修行に入るが、これを武産合気という。武産合気は宇宙とむすばれた武であり、「人間の愛を結ぶ武ともなる」と言う。武産合気、魂の修行は、宇宙の真理に合ったものでなければならないし、宇宙のひびきを五体に感じて修行しなければならないとも言われている。つまり、宇宙センスが必要になる。

人間は、地球の表面にへばり付くようにして生きている。今や、人類は地球を隈なく移動できるが、地球の上っ面を移動しているだけである。肉体的にはどんなに頑張っても平面的、閉塞的にしか生きることができない。また、肉体は常に地球上のほんの小さな一点にしか存在することができない。精々、寝たとき占める地球の面積でも、一丈というところである。肉体はその精神までも、平面的、閉塞的にしてしまいがちである。

高齢者の稽古は、この閉塞的なものから、開放的で自由な宇宙センスの稽古へと変わるべきであろう。稽古相手をやっつけたとか、やられたとか、強いとか弱いとかに気を使うのではなく、大きい宇宙を感じ、宇宙の法則を見つけ、それを技に表すことに、精力を使うようにすべきであろう。若い時は誰でも、自分を中心にして回っていると思うものだが、高齢者になったら、宇宙の彼方から地球の上にへばりついている自分を見てみるとよい。自分がどうすればいいのか、分かるのではないか。

科学の進歩で、既に何人かが宇宙飛行士として、地球を離れ宇宙に飛び出していった。少しの時間しか地球を離れてていなかつたにもかかわらず、宇宙飛行士のほとんどが人生観や価値観が変わったと言う。地球上で生きる上で大事だと思っていたことに、あまり価値がないと考えるようになり、これまで価値を置かなかつたものに価値を見出すようになったというのである。当分の間、ロケットに乗って宇宙に飛び出すのはふつうでは出来ないことだろうから、合気道の武産合氣を稽古して、宇宙センスを身につけ、そして宇宙センスで生きていくのがいいだろう。

参考文献 「合気道新聞」

【第115回】 緊張

合気道は一般社会のさまざまな場所で、さらに世界の他の国々にまで普及している。だが、合気道が世に出てきた当時は、誰でも稽古ができたわけではなく、経済的、時間的な余裕があり、武術が必要な人か、武術に特別興味をもつた人しかできなかつたものだ。今では、ある程度の経済的、時間的、さらに体力的制約はあるものの、やろうと思えば誰でもできる。だから、道場では老若男女が稽古をしている姿が見られる。

一方、社会はますます忙しくなり、仕事でも学校でも誰もが緊張している状態といえるだろう。いつも緊張していると、その緊張を解きたくなるのが人間である。それで、会社の帰りに同僚と一緒にすることになるだろうし、週末に散歩や旅行や山登りをしたり、またジムや道場に通って汗を流したくなる。

最近は合気道の道場でも、息抜きにくる人がふえているように見受けるが、それもある程度は仕方がないことであろう。ただ息を抜き過ぎ、気を抜き過ぎて、怪我をしたり、させたりすることがないように、充分心配りをして、稽古してほしいものである。また、自分が気を抜くだけでなく、他人に影響を及ぼさないようにしてもらいたい。会社や世俗の話を道場でペちゃくちゃされたのではたまらない。

緊張を欠いた稽古をすると、時として思わぬ怪我をしたり、させたりすることになりかねない。「空白の一瞬」というか、緊張が解けて時間が止まる瞬間があって、その後に大事故が起るものである。言葉を代えると、大事故の前には「空白の一瞬」がある。「空白の一瞬」が来ないように、いつでも緊張は必要であろう。

緊張には、よい緊張と悪い緊張があるようだ。悪い緊張とは、所謂、冷や汗が出るような緊張であり、よい緊張とは適度にアドレナリンが出て、体と精神（こころ）を引き締め、最適に機能させる、つまり「やろう」という気を起こさせ、準備態勢をつくり、体とこころを最適に働かせるものである。合気道の稽古で上達しようと思えば、よい緊張を持ってアドレナリンを出すようにしなければならない。

人は本能的に緊張から逃げようとする。学校がなければどんなに幸せだろうとか、仕事をせずにすめばよいのになどと考えるものだし、できれば一日中、何もしないでゴロゴロしていたい時もある。特に高齢になると、この傾向が強くなるようだ。緊張を避けようと、どんどんやることを減らし、最後は自分からは何もしなくなったりし、これが極端になってくるとボケにつながる恐れも大いにある。

ボケにならないためには、多少の緊張が必要である。それも、心地よい緊張である。そのためにも、合気道の稽古を続けるのがよい。道場に行こうと決心することで緊張し、道場まで人や交通機関に緊張し、道場では稽古をする相手や相手の技に緊張する。しかし、稽古が終わって、緊張が解けたときの爽快さは格別である。緊張があったからこそその、よい気分である。生きているという実感が味わえるし、ビールがこれほど上手く味わえるのも緊張のお陰である。合気道の稽古を続けて、快適に緊張していきたいものである。

【第116回】 エージレスでいこう

今は「老人」という言葉を使わなくなって、代わりに「高齢者」という言葉が使われるようになった。現在では高齢者というが、昔は65歳から老人となった。この頃の平均寿命は68歳であった。私自身も65歳以上に入るが、高齢者、ましてや老人という実感はどうしても湧かない。もちろん、多少は老化している兆候はある

が、まだ若い頃とたいして変わらないし、場合によっては若いときより能力がアップしているものもある。合気道の稽古においても、体力、腕力も若者に劣っているようでもないし、肺活量、スタミナなどもますますついているようである。

開祖はよく「50、60歳はまだまだ鼻ったれ小僧だ」と言っていたが、60歳を過ぎるとそれがよく分かる。「わざ」もやっとできるようになってくる。60歳までは、本当に肝心のことが分かっていなかつたし、理に適った「わざ」はできなかつたと言える。65歳以降、徐々に世の中のこと、自分のこと、そして合気道が分かってきた。人によって多少の違いはあるだろうが、65歳ぐらいからいろいろなことが分かってきて、理に則った「わざ」が出来るようになった。としたら、65歳が高齢者（昔の「老人」）というのはあまり相応しくはないだろう。

今、日本の平均寿命は約80歳である。100歳以上の人も34,000人もいるのである。それに、人は125歳ぐらいまで生きることができるという。これらのことから考えて、早くとも75歳以上にならないと高齢者の仲間に入いる資格は無いのではないか。法律的に65歳で高齢者というのは変えるのが難しいだろうから、自分自身で、60歳とか65歳でもう高齢者になったと思わず、125歳までまだまだあるのだから頑張ろうと思わなくてはならない。65歳、70歳ぐらいはまだまだ体力もあるし、やりたいことができる状況にある。合気道の修行も、本格的にできるはずである。定年になったり、定年退職したら高齢者になるのではなく、新たなスタートにならなければならない。合気道の修行を続けるには、年齢不詳のエージレスにならなければならない。

参考資料 『「隠居」は明治の遺物』日野原 重明（聖路加国際病院理事長）
(日経ビジネス 2008年6月30日号)

【第117回】 ヒラメキを大切に

合気道の稽古をやっている内に、こうした方がいいとか、これは正しくこれは違うとか、これはこういうことだったのか等と分かってくるものだ。しかし、分かろうとしても、必ず期待するようにわかるわけではなく、突然、思いもよらぬ時に分かることが多いのである。

そのようなヒラメキが何処から來るので、不思議である。ノーベル賞などの新しい考え方、文筆家のうつくしい文章、科学の新しい発見、珍しい情報などなどは、人知を超えたヒラメキからのものではないだろうか。

地球上の大気や宇宙には、人間が必要とする情報が充満していて、宇宙から必要な

ものがヒラメキとしてやってくる。これは大事なものだよと、人類に与えようとしているような気がする。

ヒラメキとは異次元の時間と空間からの突然のメッセージであり、宇宙からのメッセージで、創造的、建設的なサポートをしてくれるものようだ。自分が合気道を始めたのも、海外渡航することになったのも、ドイツで女房と結婚したのも、ヒラメキと偶然によるものであったと言える。そして、そのヒラメキを実行したことにより、何かに導かれ、助けられてきたと思えるのである。

年を取つてみると、物事がおっくうになってくる。何かを建設的にやろうとか、何かをやろうと決心するのが面倒になる。そうすると頭も体も眠ってしまい、ヒラメキも得られなくなってしまうだろう。

60、70歳で体も頭も使わないので、もったいない話である。人は125歳ぐらいまで生きることができるといわれているのに、まだ半分ぐらいしか生きていないのだ。経験と知識を蓄えて、知恵もつき、社会の束縛が弱くなる60、70歳から、本当の自分の人生が送れるのではないだろうか。そこで、人生の後半はヒラメキを大事にして生きてみてはどうだろう。あれがおもしろそうだとか、そこに行ってみたいとか、あの本を読もうかとか、これに挑戦してみよう等々、閃いた時には、億劫がらずに素直にそれに従ってやってみることである。



開祖の神楽舞

合気道の稽古でも一生懸命やっていれば、いろいろなヒラメキがやってくるはずである。そのヒラメキが、上達するための貴重な情報を提供してくれるようだ。またそのヒラメキを実効すれば、何か大きなチカラが見守り、支援してくれるはずだ。ヒラメキがあれば、行き詰ったり、やる事が無くなったり、壁に押しつぶされることはないとしよう。自分を信じ、そして自分が受けるヒラメキを信じて、大きなチカラ(something great)を信じて稽古を続けていけば、次のステップへ進むことが出来るはずである。

【第118回】 天の使命

今、社会は乱れてきている。特に、日本はひどくなってきた。世界第二の経済大国といわれるよう、経済的には恵まれているはずだが、理由無しに人を殺したり、むやみに社会を混乱させるようなことが多い。戦後2、30年頃までの日本は貧しくて、食べることで精一杯だったため、食うに事欠いての犯罪はあったが、今のよ

うな非人道的な犯罪は少なかったように思う。ましてや、つい最近まで日本は世界で最も安全な国と言われていたのだ。それが今日のような状況になってしまったのは残念である。

これまで貧しかった国々が、経済的に発展してきている。彼らも経済的に豊になれば幸せになれると思い、豊かさを求めて一生懸命に頑張っている。しかし日本や他の先進諸国が経験したように、やがては経済も大事だが、それだけで満足できないことに気が付くであろう。そのとき、今の日本が経験している、豊かになったが故の犯罪や社会問題をもたないように祈りたいものだ。

確かに、ある程度の経済的な豊かさは必要である。食べなければ死んでしまうし、住む所、着るもののがなければ生きていけない。しかし、いくら美味しい物をたくさん食べても、いい家に住み、豪華な着物を着ても、人は満足出来ないものようである。充分食べ、住む家、着るものに不自由しないのに、どうして気持ちが満たされず、満足できないのか、分かっていないのである。若者は敏感にそれを感じているようだ。そして、物を得ただけでは満足できないとしたら、何を求めて生きればいいのか迷っているのである。それを若者や社会に伝えることができるのは、経験を積んで、知恵があるはずの高齢者であろう。

人は悟りを求めている。悟るためには、自分を良く知ることであろう。自分がこの世に生を受けたのには、何か意味があるはずだと思えればよい。それは天の使命といえよう。それを感じることが出来れば、自分を大事にし、他人も社会も地球も大事にするはずである。

開祖は、「悟るということは、自分にあるので、自分の腹中をよく眺め、自分というものは何処から出てきたものであるか、また自分は何事をなすべきか、よく自分を知るということが自分に課せられた天の使命であります。」といわれている。

「自分は何処から来て、何処へ行くのか、自分とは如何なるものなのか、自分は何を為すべきなのか」、これを知ることが、人に与えられた天からの使命であろう。これに答えられれば、満足できるはずである。本当の満足は、この天の使命に答えていくことにあるのではないだろうか。これを自分で実践し、若者や後進に伝えていきたいものである。

【第119回】 時の流れは早いが・・・

時間が経つのは早いものだ。60歳を越えると、時の流れはますます速く感じるようになってくる。一年があっという間に過ぎていくようだ。子供の頃は、時間の流

れはゆっくりしていたし、時として、遠足やお正月などもっと早く時間が経ってくれないものかと、いろいろなことを覚えている。

人は25歳を過ぎると、時の流れの早さをどんどん早く感じるようになることを、数学の方程式で証明した学者もいる。年を取れば取るほど、時間の流れに対する感覚はどんどん早くなることは事実なのだろう。

時はアッという間に過ぎていくが、それでも人はいろいろなことをやっている。知らないことを知ったり、出来なかったことができるようになったり、解けなかった問題を解いたり、また嫌なことや不必要なことを忘れたり等々、意識するしないは別にしても、いろいろなことを経験している。

あっという間に過ぎた自分の一年を振り返ってみても、結構いろいろな変化があったことがわかる。私は論文を毎週4編書き続けてきたが、これを見返してみると、この一年間でいろいろな発見があったし、分からなかつたことが判ったし、新しい「業」の発見もあり、結構沢山の新しい経験をし、変化があったことに改めて驚かされる。

あっという間に過ぎる一年であっても、多くのことをやったと思えるためには、ひとつ事をやり続けのが分かり易いだろう。例えば、絵画、書道、踊り、武道、スポーツ等々である。合気道などはそのために最適である。今と一年前を比べ、一年間を振り返れば、いろいろ違ってきていることが分かるはずである。これが進歩、上達であるはずである。この一年で進歩があったという実感が持てれば、次の一年もあっという間に過ぎてしまうにせよ、進歩、上達がまた期待できるだろう。進歩、上達が期待できれば、稽古を続ける意味がある訳で、ますます精進しようとすることになるだろう。

時の流れの早さは最早、変えることはできないだろうが、それは認めて、自分の「道」を一步一歩進んでいけば、短くなる時間の中でも結構いろいろな収穫はあるはずである。時の流れの早さを嘆いていないで、自分の「道」を進むことである。そして、子供の頃のように、時が更に早く流れることが望めるようになれば素晴らしい。90歳、100歳の自分を見たいものではないか。

90歳、100歳で自分がどこまで変わることができているか、時の更なる流れの早さを望むようになりたいものである。

昔から若者が世間を騒がすことはよくあったが、最近の騒ぎとは違っているように思える。最近の騒ぎは、新聞やテレビにとりあげられるような大事件が多い。親や家族を殺害するとか、人ごみで人を切りつけるとか、コンビニに入って強盗を働くとか、刹那的であり、ますます頻繁に起っているようだ。また若者にも、電車の中や路上を歩きながらブツブツ独り言をいったり、突然、大声を張り上げたりする者も増えてきている。

他にも、インターネットを通じて自殺志望の仲間をつくって自殺するとか、自殺をするための情報交換をし合うなど、若者が命を粗末にしているのは悲惨である。自殺と云えば、日本では一年間で3万人以上の人人が自殺をしているというから、一日約100人は自殺をしていることになる。この内には若者も多くいるはずだから、残念であると同時に、少子化問題に取り組んでいる国にとってもったいない話もある。

若者がこのように自分の命を大事にしないのは、一言で言えば、自分の将来に夢がないからであろう。頑張っても今日の状態から抜け出すことができず、明日の自分、一年後の自分が見えてしまい、10年後も今日と同じか、もっと悪くなるだろうと思ってしまうからであろう。それなら苦労して長生きすることもないし、今死んでも同じだ。死ぬのなら、やりたいことをやってしまおうという訳で、誰かを道連れにしようなどと考えるのではないだろうか。

多くの若者たちが夢を持てないのは、ますます厳しくなる競争社会、モノや金が支配する物質文明社会にあるのではないだろうか。まわりには金持ちが大勢いるのに、どうして自分は一生懸命働いても経済的に大変なのか、どこにでもモノが有り余るようにあるのに、どうして自分は欲しい物が手に入らないのか、等と考えるだろう。テレビや広告は、モノを売る為に派手な宣伝を、大々的にやっているので、嫌でも目に付く。買う余裕がない若者に、欲しくなるような宣伝を見せるのだから、気持ちも混乱してしまうだろう。また、テレビや新聞には毎日のように、贈賄や汚職、使込み、詐欺等々の事件が出ている。心の制御心の弱い若者などは、悪いことをしても自分だって手に入れたいと思うことだろうし、実際にやってしまうのだろう。

若者に夢がないのは、高齢者の責任もあると思う。高齢者は概して、定年退職して、家を建て、子供は独立し、年金も入って、時間的、経済的にゆとりのある生活を過ごせるようになる。それまで何十年も働いてきた代償であるが、若者には羨ましくも、また疎ましくも見えるかもしれない。何故ならば、恵まれた高齢者が若者に何も与えていないのに、若者はこの非生産的な高齢者に年金や医療費のための税金を納めなければならないのである。高齢者は若者に何かをお返ししなければ、若者との繋がりなくなるし、社会との繋がりも切れてしまう。若者はますます孤立して、社会はどんどんおかしな方向にいってしまうだろう。

若者は、高齢者に自分の行く道を見ているのである。高齢者がしっかりと生きていれば、若者は自分もそうなろうと、将来に希望と夢をもって頑張れるだろう。

人間はある時代のある期間、せいぜい 100 年足らずしか生きられない。人類はこうして、100 年足らずづつ生き、自分の経験したこと、つくりあげたものを次の世代に伝え、次の世代もその次の世代に伝えてきて、現在がある。そして、さらに、それを続けていかなければならぬ。

高齢者は会社や職場で働いていたときと違い、最早怖いものはないはずだ。自分の考えに制限を加える必要もないし、儲けなければならないと思う必要もない。本当に自分のやりたいことが、自分のやりたいようにできるはずである。

若者は何かを求めている。何かを一生懸命やりたい、何かに挑戦したいと思っている。本当の生きがいを持ちたいのである。その 100 年の間に何かをつかんで、それを次世代に残したいのである。しかし、若者にはそれが何か分からぬし、どうすればいいのかも分からぬ。これを教えることができるのは、人生経験があり、世の中の裏も表も知っている、そして知恵のある高齢者である。

高齢者は若者に、生きる喜びや、長生きをする楽しみ、人間の可能性や、年を取る素晴らしさ、目先のことに対する捉われないこと、大事なこととそうでない事があること等を教えなければならない。その為には、高齢者も更に一生懸命生き、その生き様を若者に見せるようにしなければならないことになる。

若者に伝えることができることはそう多くはないだろうが、誰にでもできることがある。若者に感銘を与えることである。それは自分と戦っている姿、自分に挑戦する姿を見ることである。合気道では、これを「吾勝」という。自分の何に挑戦するかというと、自分の「天命」に挑戦するのである。そして「悟る」ことである。

開祖は「悟るということは、自分にあるので、自分の腹中をよく眺め自分というものはどこから出てきたものであるのか、また、自分は何事をなすべきか、よく自分を知るということが自分に課せられた天の使命であります。」と言われている。また、合気道が喧嘩、争い、戦争、人との競争に勝たんがためのものではなく、自己に与えられた天の使命に勝つことであり、自己の使命に打ち勝つことである、といわれる。そのお言葉通りに、若者に打ち勝とうとする姿を見せるのが、高齢者の使命ではないだろうか。

高齢者が若者にそのような姿を示すことができる社会であれば、若者も生きる喜びを取り戻し、自分の将来を楽しみに生きるようになって、日本はきっとまた世界が羨むような国になるだろう。若者に夢を与えるためにも、高齢者は天から与えられ

た自己の使命に挑戦し続けなければならないだろう。

参考文献 『合気真髓』 植芝吉祥丸著

【第121回】 相手の立場に立つと愛が生まれる

世の中忙しくなり、ゆっくりと物事を考えたり、味わうことが無くなってきている。コンピュータに代表されるように、yesとnoを瞬時に判断しなければならない時代になっている。デジタル化である。結果までのプロセスを味わうような余裕は無くなってしまっている。成功するためには、他人（ひと）よりデジタル化しなければならないという事かも知れない。結局、他人を競争相手と見るようになるので、競争社会になる。他人は競争相手であり、他人よりもいいモノをもち、沢山持ち、勝ったとか負けたとかというように、人間を見るようになってしまう。悲しいことである。

街には多くの人間がいるが、敵ではない。地球号に同乗している仲間であるはずである。みんな共に何かに向かって、どこかに一緒に進んでいるのである。地球には、日本やドイツやフランスという国があり、産業界、企業がある。また、スポーツ界、武道界もある。合気道だけでも世界中で150万人に上る集団である。その各々の集団は、それぞれの役割を持ち、その目標に向かって挑戦をしている。これらの国々の他人も、集団の人々も、あるものに向かって努力していると思われる。そして、それらの人々を乗せている地球号も、宇宙が創造しようとしているモノに向かって進んでいるようである。



地球号

競争社会といわれる今日では、他国や他人は敵と見がちになる。しかしながら、他人は地球号の同胞だと見なければならぬ。それは、それほど難しいことではないだろう。例えば、街で人を見たら、みんな一生懸命生きているのだなと見ることである。さえないように見えるおじさんも、家に帰れば奥さんや子供がいて、家族のために一生懸命に働いているはずである。会社では嫌なことも家族のために我慢して、何十年も働き続けているのである。やり方はそれぞれ違っても、誰でもみんな一生懸命生きているはずである。

親しい家族や友人、知人の間では、敵視したり、争いが少ないので、彼らが一生懸命生きていることが分かっているからであろう。遠くの国、よく知らない国と争いが多いのは、その国の人々が、自分たちと同じように一生懸命生活しているのが見えないからといえるだろう。他人も一生懸命生きているということを認めれば、他

人が敵ではなく、地球号の同胞という実感が得られるはずである。

相手の立場にたってモノを見、考える。これが大きな意味での合気ということであり、ここに「愛」が生まれのではないだろうか。合気道は愛の養成であるといわれる。技の形稽古を通して、愛を養成しなければならない。相対稽古では技を掛け合って精進するが、相手にも納得いくように、力を加減したり、相手の立場に立った稽古をすれば、「愛」の要請の稽古になるだろう。また、道場の狭い稽古スペースで稽古している人がいれば、見取り稽古をしている自分の場所を隅に移動して、少しでも彼らにスペースを広げてやるのも「愛」であろう。

「愛」の養成というのは、それほど難しいことではないようだ。相手の立場に立って、考え、実行することのようである。この「愛」が世間に普及すれば、世の中がよくなるのではないだろうか。それが合気道の使命でもあるだろう。

【第122回】 童心に帰る

人は年を取れば取るほど、個性も顕著になり、味が出てくるように思える。テレビや雑誌などに出てくるような有名人は勿論のこと、一般人でもそう言えそうだ。

魅力的で個性的な高齢者には、大体、二面があるようだ。一つは、長年の人生で培った、揺るぎない実力と自信。もう一つが「童心」である。

「童心」というのは「わらべのこころ」ということであり、つまりは素直なこころということであろう。周りを気にせず、損得や利害など関係なく、笑うときには笑い、泣くときには泣く。人の行為や言葉に感激し、自然や音楽・絵画等に感動する。また、これまで出来なかったことが出来たことを素直に喜ぶ、等であろう。



童 心

合気道の稽古を続けていく高齢者にも、この二面は必要であろう。自信が持てるような実力と、素直な心の「童心」である。稽古を長く続けなければ実力はつかないだろうが、長くやったから上手くなるものでもない。上手くなるように、長く修行を続けることである。

素直な童心になるには、高齢者になったら、自分の生き方のルールややり方を変える必要があるようだ。それまでの競争社会で身を覆っていた鎧を脱ぎ捨てなければならないだろう。損得や利害の価値基準を取り去らなければならない。一度に変え

るのは無理だろうから、少しづつ、反省しながら変えて行けばいいだろう。損するとか得するとか、また儲かるとか儲からないとかを考えないようになれば、昔そうであった童のこころに戻っていけるだろう。61歳になると還暦といって、若返りを大事にする習慣がある。この若返りは、肉体的なことではなく、こころの若返りのはずである。

幼いこどもは、損得や利害の価値基準を考えず、素直に笑ったり、泣いたりする。自分に素直だからであろう。還暦を迎えたばかりの新米高齢者は、なかなかこのような無意識の子供帰りは難しいだろうから、初めは意識して素直になるようにしなければならないだろう。まずは自分に対して素直になるよう、次には人に対して素直になる、その次には自然に対して素直になる、そして宇宙に対して素直になることであろう。そうすれば宇宙から、自然から、人から、そして、自分自身から、沢山の知恵とエネルギーを貰うことができるはずだ。これは、素直な幼い子ども達の姿をみれば分かるし、素直な子どもたちと損得や利害の価値基準で生きている大人と比較してみれば、一目瞭然であろう。

【第123回】 今に感謝

人は得てして、今ある自分や自分の置かれている状況に満足しないどころか、不満を持ちがちである。これが自分を励まし、文明が発達する原動力だろうが、自分の足元を見ないで、あまり夢を追うと、かえって自分や自分の状況を変えることはできないようにも思える。

人は常に成長したいと思っている。主に物的成長を夢見、少しでも他人よりお金をもうけ、他人よりいいモノを、沢山持ちたいと考える人が多い。物質文明の競争社会である。これが人類をこれだけ豊かな社会にしたとも言えよう。しかしこれが不足している国や地域はあるものの、所謂、先進国といわれる国には十分、生きて行くためのモノはあるはずである。否、あり余るほどあるといえる。モノが欲しいというのは、もっと新しいもの、美しいもの、便利なもの、豪華なものを求めたいと思うことである。これ以上のモノを求めるに躍起になるよりも、そろそろこのくらいで満足してはどうだろうか。モノに目や頭が奪われると、足元が見えず、自分も見えないものである。特に金持ちや先が見えてる高齢者が、まだ金を儲けようと躍起になっている姿は、滑稽で醜態である。

合気道では、「宇宙の中心に立て」といわれる。自分が宇宙の中心に立って、全てを吸収してしまい、他の如何なるものも自分の周りを回らせてしまえ、というのである。中心であるはずの自分が、モノ・金や相手の周りを回らされてしまうのは逆である。

自分が中心になると、周りのモノと結びつく。そしてその自分の周りのモノの素晴らしさが見えると同時に、自分のおかれている状況がどれほど素晴らしく、有難いことなのかが自覚できる。例えば、合気道の稽古に道場に通えることが如何に有難いことなのか。道場に行って稽古が出来るということは、自分は動けるだけの体力があり、健康であるということ、また時間的、金銭的な余裕があるということである。

この一つが欠けても稽古には通えないものである。それにストや事故で交通システムが機能しなくても稽古には行けない。通常、交通機関は時間どおり動いているのが正常と思って、気にもしないだろうが、よく考えてみると汽車・電車・バスやまた飛行機が時間通り運転・運航されているのは奇跡に近いかも知れない。何故ならば、汽車・電車・バスやまた飛行機は止まっているのが自然であり、飛んだり、動いているのは不自然であるからである。

また社会がテロや犯罪などで、街や道を歩くのも危険なら、稽古にも行けないことになる。安全な社会（最近ちょっと変わったが）にも感謝しなければならない。

自分の住んでいる国は、合気道が生まれ、合気道の稽古ができる国であるが、その日本の素晴らしさにも、なかなか気がつかないものである。自分の国の悪いところは、テレビ、新聞、書籍などの報道で注意するようだが、よいところを褒める報道はほとんどないといっていいほどなので、多くの日本人は自分の国の素晴らしさに気づいていないようである。

日本だけで生活していると、悪い面は気がつきやすいが、いい面はなかなか見えないものである。外国と比べてみるとその素晴らしさがわかるだろう。例えば、日本ほど自然が豊かな国はないといつてもいいのではないかと思う。国土の80%は森林の山や川、湖であり、海に囲まれた北海道、本州、九州、四国の島など、6,847の島がある。日本には、暑い夏、寒い冬、新緑の春、紅葉の秋と四季があり、気候も北海道や千島列島・南樺太のように極寒から、南西諸島のように一年中泳げるような暖かい気候まである。

海、山、川と自然が豊かなこと、四季があることなどで食べ物も豊富である。日本ほど、季節感があって、季節の豊富な食がある国はないだろう。食と言えば、4,50年前までは、日本はまだ貧しく食べることもままならなかった。その頃は誰でも腹いっぱい食べたいな、と願っていたものだが、今では、ほとんどの日本人は腹いっぱい食べようと思えば、食べることができるのだから、有難いことである。

この他にも、日本の素晴らしさや自分の置かれている状況の素晴らしさが、まだまだ沢山あるだろう。一度、自分の足元を見つめ、自分の状況を観察して、自分が如

何に素晴らしい状況にあるかを見てみるといい。

人がこれ以上の快適さを求めていけば、ますます環境を破壊することにもなる。もうそろそろ、自分の物的状況に満足するようになりたいものである。そしてモノ（魄）を追い求めるのではなく、今度は精神（魂）を磨くことにエネルギーを使って行くようになりたいものである。

モノをいくら所有しても、自分を飾っても、人は満足できないものだ。自分が満足できるのは、自分自身が変わることである。よそ見をしないで、自分を見つめることである。

高齢者は、これを実践し、自得し、そして子供や孫は言うに及ばず、次世代を担う後進に、これを伝えて欲しいものである。

【第124回】 健康づくり

技術革新によって人の生活は快適になってきているが、半面、人の健康はむしろ退化し、ストレスが増えてきている。

健康とは心身の健康をいうが、退化したり、ストレスに陥った心身の健康づくりは、人の動物的機能回復からはじめるのが簡単であると言う。

つまり、人は歩く動物であるので、まず歩くことを基準とした動きをすればいい。人は歩くことによって、体力増強はできなくとも、健康維持はできる。人は動かなくなると、臓器の機能低下に陥り、臓器が萎縮し、動物としての機能が著しく低下することになる。特に骨がもろくなつて、骨粗粗鬆となり、骨折しやすくなるという。

歩くことは、高血圧の予防にもなるという。普段の生活の中の通勤時の歩行時間によって高血圧の予防が出来るというのである。（「動きを生み出す こころとからだのしくみ」あいり出版）

歩く以外で、どのぐらい体を動かせばいいのかの目安になる運動と時間を、上記の本の中の「健康づくりのための運動所要量策定検討会報告書」で発表している。

(毎日行なう場合の1日の運動時間) 速歩 (100M/分)

25分

エアロビックス (軽く)

25分

自転車（18キロ／時間）

25分

水泳（ゆっくり）

25分

ジョギング（120M／分）

20分

（注）概ね30歳代の健康な人を対象

高齢者になると、段々体を動かさなくなり、ますます骨や筋肉が弱くなって、更に体を動かさなくなってしまうので、糖尿病やまた痴呆になりやすくなる。

高齢者に対するこの対策として、「21世紀における国民的健康づくり運動（健康日本21）」が、高齢者の各個人が取り組む目標として、次のような項目を挙げている。

○年齢や能力に応じて以下の社会参加活動のうち一つ以上を行なう。

- ・能力や体力に応じた仕事（フルタイム、パートタイム）
- ・知識や経験を生かした地域活動やボランティア活動
- ・知的・文化的学習活動
- ・興味や関心を生かした趣味や稽古事

○年齢や能力に応じて以下の運動のうち一つ以上を行なう。

- ・ストレッチングや体操を1日10分程度行なう
- ・散歩やウォーキングを1日20分程度行なう
- ・下肢および体幹部の筋力トレーニングを1週間に2回程度行なう
- ・レクレーション活動や軽スポーツを1週間に3回程度行なう

（健康日本21企画検討会・計画策定検討会報告書）

高齢者は健康のためにも、歩くことを基本として、社会活動に参加したり、運動をして体を使わなければならないということである。合気道はこの観点から、理想的なものといえるだろう。上の表で見れば、「○年齢や能力に応じて以下の社会参加活動のうち一つ以上を行なう。」では、「興味や関心を生かした趣味や稽古事」が該当するし、「○年齢や能力に応じて以下の運動のうち一つ以上を行なう。」では、一つどころか、四つすべてに該当すると言えるだろう。

合気道の仲間と一緒に、週に数回、軽く稽古をするのは心身の健康に最適である。合気道の稽古は、技術革新とは関係なく、動物の機能を回復するものもあり、本来の人の体と心が取り戻せるようである。

合気道をしている高齢者は、出来るだけ稽古を長く続けるようにと願うものである。

参考文献 『動きを生み出すこころとからだのしくみ／スポーツの神経科学』

あいり出版

【第125回】 頭も身体もやわらかく

生き物は年を取ると体が硬くなる。骨はスカスカになり、骨も筋肉も弾力性がなくなってくる。否応なしに、一寸の衝撃で骨折したり、捻挫したりするようになってくる。

人は25歳頃までは成長期、40歳頃までは停滞期、40歳頃以降からが衰退期に入り、60歳頃から急激な機能低下をきたし、老化していくといわれている。定年になって会社にも行かず、運動もしなければ、その老化の速度はますます早まるだろう。体はガチガチになり、頭は頑固になる。

人は本能的に楽な方へ楽な方へと行きたがるものであるようだ。それだからこそ、科学がこのように発達し、生活が便利になったのである。今はあまり歩かなくなつたので、メタボリック症候群になつたり、高血圧になつたりする。便利は横着の産物と言えるだろうし、便利の代償は大きいとも言えよう。

自分の体の状態を知り、悪いところに気づき、その悪い箇所を改善しようとするのは、頭である。硬くなるのは体だけではなく、頭も使わなければ、年と共に硬くなる。どちらも、使わないと硬くなるものである。

人の動作や運動は、エネルギーと情報が体に入力され、その入力したものが脳の中権神経に伝えられ、それが出力されて運動成果「パフォーマンス」をもたらすわけである。年を取つてみると、この入力（光、音、臭い、味、熱、触、圧）が鈍くなつたり、入力から脳、脳からの出力というプロセスの機能が退化してくる。いわゆる老化である。従つて、入力ができるように、体の感覚を少しでも敏感し、入力した情報を素早く取り込めるような柔らかい脳（頭）にし、このプロセスをスムーズに機能させて、素早い出力ができるように、日頃から鍛錬するほかない。

それには、合気道の稽古は最適であるといえるだろう。体を動かすことは、頭を柔らかくすることにも繋がるようであるが、合気道の稽古は、二人で組んで、投げたり受けを取つたりの相対稽古であるので、相手を見、触れ、圧し、圧され、音を聞き、熱や光を感じることになる。従つて、体のセンサーは錆つくことなく、磨かれ

るわけである。

また、武道であり、武術的な要素もあるので、入力した情報は出来るだけ短時間に脳（頭）で処理し、手足に指令を出さなければならない。入力、脳、出力のプロセスを機能アップ、または機能維持をすることにもなる。体も頭も柔らかく維持するためにも、高齢者になっても、出来るだけ長く稽古を続けていきたいものである。

参考文献 『動きを生み出すこころとからだのしくみ－スポーツの精神科学』
(あいり出版)

【第126回】 自分を表現する

高齢者は長年に亘って、いろいろなことを経験、体験してきているものだ。だから、高齢者の心身には、いろいろなものが詰まっているわけである。定年退職していれば、時間的及び精神的な余裕もできるのだから、自分の中に貯まったものを何かの形で表現したくなるのではないだろうか。

人は、自分は何が出来るのか、どのように出来るのか等を知りたいと同時に、何とか自分を表現したいと思うものだ。だから、他人が何か素晴らしいことをやり、見せてくれると羨ましいと思うし、自分も出来たらなあと思うのだろう。

高齢者になっても、自分が何かの形で自分を表現できない寂しいことだろう。ただ黙って何もしなければ、他人に分かってもらえないだけでなく、これまでいろいろやってきたことは何だったのだろうと思い、自分の人生は何だったのかと疑問をもち、ますます落ち込んでしまい、老化を早めることになりかねない。

自分を表現するものは沢山ある。手近のところでは絵を描く、詩や俳句・短歌を作る、楽器を演奏する、文章を書く、武道や武術をする等々である。これらのものは、自己の人間性、思想、哲学、人生観などが表現できるものである。

合気道は自分を表現するには最適である。それまで鍛えた自分の体を使い、本で読んだこと、話に聞いたこと、体験したこと、考えたことなど、自分のこれまで蓄えたものを統合して「わざ」に表現でき、他人にぶつけることができるからである。そして自分がどういう状態にあるのか、どのぐらいのレベルにあるのか、どれだけ変わってきたいるのか等が分かる。自分が変わると、「わざ」が変わることも分かってくる。また「わざ」を変えるためには、自分を変えなければならないことになり、道場以外も大事な稽古になることになることも分かってくる。自分が変われば「わざ」も変わり、「わざ」が変わったときは、自分も変わっているという相関関

係にある。そういう関係にあるものこそが「自分を表現する」ものということができるだろう。合気道はまさに「自分を表現」するものである。

自分を表現できるものが見つかれば、そのために時間や精力やお金を集中して使うようになり、他のことに惑わされることもなくなる。これまで学校や仕事で嫌々やっていたときと違い、見たことや聞いたことなど不思議なぐらいに思い出せるし、新しい考えも出てくる。これまで蓄積した過去のものと新たに仕入れるもので、「自分の表現」がどんどん変わって行く。明日はどう変わるか、来年は、どういう発見が自分にあって、自分がどう変わり、それがどう表現できるのか楽しみになり、少しでも長くそれに挑戦したいと思うので、長生きするよう努めることになる。50、60歳はこれがやっと分かりはじめる歳であり、これ以降が本当の「自分の表現」が出来るようになる歳ごろであり、そしてまた、それを洗練していくスタート時点だと思う。この研究と挑戦を続けて、100歳ぐらいになれば、自分で満足できるように「自分を表現できる」ようになるのではないかと希望している。

【第127回】　老い

人は時として思い込みに陥ることがある。時代がどんどん変わり、世の中や世界が違ってきていているのに、世間の人や、過去の人が言ったことに捉われてしまう。例えば、60、70歳で老いるのを当然と思うことである。膝が痛い、腰が重いのは年だからとか、ボケてきたのは後期高齢者になったからだ等と、60、70歳ぐらいになると言い始める。

60、70歳は本当の人生の始まりで、終局ではないはずだ。開祖も常々、「50、60歳はまだまだハナッタレ小僧だ」と言っていた。50、60歳では世の中のこと、自分のことなどほとんど分かっていないと言っていい。50、60、70歳で老いたのでは、ハナッタレ小僧のまま一生を終わらなければならないことになってしまう。開祖は、60、70歳から、ハナッタレ小僧を脱して一人前にならなければならぬと諭されていたのである。50、60歳からが一人前になるスタートなのである。

日本人の平均寿命は、今や男性が約80歳、女性が86歳であり、100歳以上の人のが30,000人いるという。そして2050年には、100万人になり、日本人の100人に一人が100歳以上になるという。少なくとも、日本人の平均寿命である80歳（女性なら86歳）までは健康で生きたいものであるし、出来れば100歳の仲間入りをしたいものである。

健康で長生き出来るためにには、いろいろな条件があるだろう。一つは肉体的に健康

であること。そのためには体を遣うことであろう。体を遣って、骨や筋肉を丈夫にし、血液の循環をよくし、体の各部位の機能を維持・拡大することである。勿論、体を遣ったなら、栄養素やエネルギーをしっかりと補充しなければならない。食べること、飲むことは大事である。日頃丈夫で元気な人は、この食べることや飲むことを余り気にしないようである。武道家が早死にする原因の一つだろう。

もう一つは、こころ構えである。老いたと思えば老いたことになるので、老いたと思わないように努めることである。そのためには何か目標をもって、それに挑戦し、その目標をいつか何とか達成したいという理想を持つことである。

肉体的にも精神的にも老いないようにするには、合気道は最適である。合気道は、決して到達できないと分かっていながら、それに向かって少しでも近づくべく修行するもので、達成したい理想を持つことができるだけでなく、達成できないと分かりながら挑戦するというロマンがある。ロマンもきっと老化を遅れさせる救いの神だろう。

肉体的には老いは避けられない。しかし、その速度はある程度調整できるだろう。こころは年とは関係なく持つことができるはずだ。若者でも理想を持てない「若年寄り」がいるし、高齢者でも理想を持ち続いている「高齢若者」がいる。

ここにユダヤ系ドイツ人でアメリカに渡って成功した実業家、サミュエル・ウルマンの老いに関する詩「青春」を紹介する。

年を重ねただけで人は老いない。

理想を失うとき初めて老いる。

歳月は皮膚にしわを増やすが、

熱情を失えば心はしほむ。

(サミュエル・ウルマン「青春」)

【第128回】 覚悟

人は惰性で生き勝ちである。特に還暦を越えて高齢者になってくると、その傾向は強くなるようだ。朝、いつもの時間に起きて、いつもの食事をとり、ちょっと出かけて、夕食を食べ、いつもの時間に床につく、を毎日繰り返す。新しいこと、緊張することはあまりしたがらない。

高齢者はそれまでにいろいろな経験をしているため、これをやればこういう結果になるし、新しいことをやればいろいろな問題が出て、解決するのは並大抵のこと

はないという因果関係を知っている。若いときに比べて、気力も体力も無くなつて来ているので、習慣になっていることや絶対に必要なこと以外には手を出さないようになる。出来るだけ問題を持たず、気遣いせず、心配事なしに安全に生きていきたいと思うようである。

しかしながら、それでは自分の明日が分かり、一年後の自分が分かって、面白くないだろう。明日が今日と違うから、来年、10年・・・の自分が楽しみになり、出来るだけ長生きしようと思うのだし、長生きする意味があるのではないだろうか。

合気道の稽古でも、明日、10年後、20年後に変わる自分を夢見て稽古をしているのではないだろうか。昨日と今日が変わっていなければ、明日も来年も変わらないことになつてしまふわけであり、今日、今も変わらないことになる。

人生も稽古も、惰性でやっては変わらないし、おもしろくもない。惰性というのは、直線に等速に進むことである。相対性理論では、特殊相対性理論の方である。

変わるためにには、挑戦しなければならない。大きな挑戦、小さな挑戦があるが、挑戦するには失敗もあるわけだから、覚悟がいる。挑戦するとは、加速をつけることであろう。相対性理論では、一般相対性理論の範疇にはいる。直線から外れた線上をどんどん加速して進むことである。

人は生まれたときから、死に向かって進んでいる。人は、何も特別なことをしなければ、誕生から死までを結んだ直線上を等速の惰性で生きていくことになる。もし、この直線上を等速の惰性で生きていったとしたら、退屈な人生ということになる。特殊相対性理論の計算式を待つまでもなく、その人生は $y=ax$ という単純なものになつてしまうことになる。

死ぬときにいい人生だったと思って死ぬためには、その直線から出来るだけ背離し、そして加速度をつけることであろう。ということは「前を向いて生きていく」ということである。特に高齢者になると、過去にしがみついたり、過去を見詰めたりして、前を向こうとしなくなりがちになってくる。だが、時間的、精神的には若いときより余裕があるはずだから、あとはただ前向きに生きることに挑戦する覚悟をするだけである。

どんな課題や目標が出てくるか、解決したり達成できるかどうかは、前もって分からない。分からぬから面白い。上手くいかずに失敗もあるだろう。それは自分の能力、努力、そして運による。

死ぬときに後悔しないためにも「前を向いて生きていく」ことだろう。そのために必要なのは覚悟だけである。

参考文献：

『ネットの中にあるのはすべて"過去の遺物"』

(養老孟 Nikkei Business 2008年9月29日号)

【第129回】 リラックスが大事

体力、回復力、エネルギーのある若いちは自分の限界を知り、その限界をレベルアップするために、多少苦しくとも、辛くても、我慢して稽古すべきであろう。樂をする稽古をしたら、心からの満足は出来ないだろうし、後できっと後悔するはずである。自分の限界までやらなければ、自分の限界、つまり自分は何処まで出来るのか、何処から先は出来ないのかが、分からぬ。自分の限界は自分しか分からぬし、自分で見つけるほかない。

自分の限界が分からず、自分の出来ることと出来ないことが分からなければ、今後、自分がどんな稽古をし、どう生きていけばいいのか、分からぬはずである。そして、自分を過大評価するか、過小評価してしまい、稽古も生き方も間違った道を進むことになりかねない。

けれど、高齢者になっても若者と同じように、力みなぎら技をかけたり、鍛錬棒を振ったりしているのを見かけると、体を壊さなければいいがとハラハラする。高齢者は若いときのようにやっても、筋肉や力がモリモリと付くわけではないのだから、むしろ自然に即した、高齢者に相応しい身体遣いと稽古をすべきだろう。自然に逆らうのは、上達を阻害するだけではなく、体を痛めることにもなり、結局は稽古を長く続けることができないことになる。

高齢者にとって大事なことは、若いときのように無理してまで頑張って、筋肉をつけたり、スタミナをつけることではないだろう。今までに稽古と人生で培ったものを統合し、集大成していくことの方が、大事だろうと考える。そして、その統合した力で技を遣う稽古をし、その統合力を質・量ともに洗練していくことであろう。

この修行には終わりがない。時間を掛けければ掛けるほど完成に近づくことができるはずである。そのためには怪我や病気をせず、健康で、少しでも長く稽古を続けるようにしなければならないことになる。

健康でいるためには、稽古も健康的な稽古をしなければならないだろう。高齢者が健康的な稽古をするには、あまり激しく動きまわるのは避け、無駄な動きや考えを無くして、力まずリラックスしてやるのが大事である。余計な事を考えて力むと、

筋肉が硬くなるだけではなく、心臓にもよくないし、脳の過労にもなるだろう。

激しい運動をすると血液の流れは早くなるが、毛細血管の血液循环をよくすることはできないという。これに対し、人体がリラックスしている状態では、毛細血管の血流量が30%も増加するのである。体の隅々まで行っている毛細血管に、これだけの量の血液が行ってくれれば、老化が進む手足の末端も動いてくれるだろうし、反応が鈍くなってきた頭も働いてくれることになるだろう。だから、リラックスは健康によいということになる。健康で長生きできるだろうし、合気道の稽古も長くできるようになるので、合気道をより深く悟ることができるようになるはずである。

リラックスは大事である。特に高齢者には必要であるようだ。

【第130回】 惰性に陥らない

人間には怠け癖があるようだ。なるべく苦労したくないと思い、楽な方、楽な方へ行こうとする。そのために、交通が発達し、インスタント食品が出回り、ファストフードのチェーン店が盛況することになるのである。人はその便利なものにますます頼るようになり、今度はそれがないと生きられないとでもいうように、パニックに陥ってしまう。

電車が止まったとか、牛丼チェーン店で牛丼がなくなったとか、携帯電話を忘れたなどでパニックにならないためにも、原点を知っておくことである。原点というのは「それが無い状態の時点」である。

自分が移動することでも、食べることでも、習慣としての惰性でやるのでなく、時々原点に戻って考えたり、やってみることである。例えば、移動の原点は足であるから、電車や車で移動しているところを足で行って見ることである。予想以上の足の能力や有難さ、素晴らしさが分かると共に、普段あまり感じたこともない電車や車の有難さも分かるはずである。それには3、4時間かかるかも知れないが、一度歩いておけば、ストでも事故でもパニックになることはないだろう。

食べるのもも、出来あいのものやファストフードもいいが、たまには「食べる」原点に帰って料理を作って食べるのがよいだろう。また、いつも奥さんが作ってくれる料理を食べるだけでなく、自分で作ってみるのもよい。出されたものをただむしゃむしゃ食べるだけなら、動物とかわりないことになる。料理を作るとはどういうことなのか、食べること、食とはどういうことなのか、一度は考えてみることも必要である。出来れば得意料理を二つ三つ作れるようにするとよいだろう。

飲食にもいろいろな考え方、哲学、理論があり、それを真剣に研究されている方がいる。だが、水を沢山飲めという理論（西式健康法）と、水は飲むな（桜沢式食養法）という全く正反対のやり方があったりもする。どちらも正しいわけだが、両方をごちゃ混ぜにやるわけにもいかないだろう。また、自分に合わないことをやつたら体を壊すことになってしまうだろう。理屈ではなくて、自分でやってみて、自分で決めるしかない。食べることも惰性に走らず、人間らしい食べ方をしたいものである。

時々原点に戻ることによって、ふだん何気なくやっていることに、重要な意味があることが分かってくる。ただなんとなく惰性で乗り物に乗って、会社にいったり、どこかに出かけたりするだけでは感じられないだろうが、乗り物と自分が結びついてくる。降りるときには「ありがとう」とお礼を言いたくなるような気持になる。食事も同じで、御礼、感謝をするようになるだろう。ただ惰性で食べていたのではつまらないし、食べ物に失礼である。お礼をいうぐらいにならなければならないだろう。

合気道の稽古でも、惰性でやってはいけない。惰性というのは「直線等速」ということだろう。直線上を等速でいくということである。「直線等速」の稽古をすれば楽だろうが、そこには驚きも感動もなくて、つまらないだろう。なぜならば、 $Y=aX$ という単純方程式の計算で、自分の先がすぐ分かってしまうからである。

また「技」としても、相手が即計算予測するので効き目がない。技は直線ではなく、円や螺旋で掛けなければならないからである。螺旋の動きに気を入れなければ力が出ないと、開祖は言われている。螺旋とは「非直線上の加速度」の動きといえるだろう。加速度がつくから大きな力が出る。非直線であるから相手とぶつからずに技になるのである。

稽古でも生活でも、惰性にならないためには、計算予測が不可能な非曲線上を加速度をつけて進むことであろう。今まで培った技や能力に磨きをかけ、飽くことなくどんどんレベルアップし、更に新たな次元に新たな目標を見つけ、それに向かってまた挑戦していくことではないだろうか。

【第131回】 高齢者が模範に

世の中ますます忙しくなってきてる。ＩＣＴ社会などといわれるが、つまりは情報と通信に翻弄されている社会といえる。仕事や生きるために役立つ情報もあるだろうが、ただ目を開けているだけでも不必要的なものまでどんどん侵入してくるし、

耳からもはいってくる。便利になるために作られたであろう携帯電話も、所や時間にお構いなくかかるてくる。夜の7時、8時に電車の中で会社からの仕事の電話を受けて話しているのを見ると、携帯電話で会社に縛り付けられているとしか思えない。これでは、人身事故が多発するのも分かるような気がする。

日本だけでなく、世界中が忙しくなっている。航空機、通信技術、国際的ニュース網、テレビなどの発達と普及により、世界の様子や出来事は瞬時に知ることができるようになった。しかし、大体のニュースは戦争、災害、株暴落、犯罪などのネガティブなものであるし、実際よりオーバーに報道されたり伝えられる。こんなものをいつも見聞きしていたら、人間誰もが悲観的になってしまふ。特に若者は人生経験が浅いので、それを鵜呑みにしてしまい、体験から裏も知っている高齢者のように半分疑ってみるとこともできず、悲観的になって、先の人生に希望をもてなくなるのではないかと危惧する。

若者は迷っている。何を目標にして生きればいいのか、どう生きればいいのかを模索している。若者はいつの時代も、自分の生き方、生きる目的で悩むようだが、このように情報が氾濫し、自分が必要とする情報がいくらでもあるような時代でも悩んでいるのである。生きる張合いが見つけられないのである。情報では若者の悩みは解決できないようだ。いくら雑誌を見たり、テレビや携帯電話のブログを見ても、自分の悩みには答えてくれないのである。

若者に生きる張合いを与えることができるものの一つは、「高齢者の生き様」を見せることだと思う。高齢者が元気で生き生きと暮らす姿を見せれば、若者は自分も将来そうなりたいと思うだろうし、そうなるために頑張ろうと考えるだろう。逆に高齢者の生き様がみすぼらしければ、いずれこんな風になるのなら長生きしたいとも思わないだろうし、現在だってどうでもよくなり、刹那的にもなってしまうだろう。

高齢になっても、ますます魅力が出る方がいる。自分のやってこられた事にさらに完成度を高めたい、完成に向かって一層の努力をしようという姿勢、長年やってきたことを通して創られた人間的魅力と、蓄えられた知識と知恵などが、人を魅了する。高齢者が何かに取り組んでいる姿は素晴らしい。千日回峰に挑戦する老僧、百歳を越えて活躍している医師、老齢の武道家や芸能家だけでなく、自分の周りや街でも、顔つき、姿勢、服装のセンスなどが魅力的な高齢者を見かける。

若者が魅力を感じる高齢者とは、自分よりもレベルの高いものを持っている人であろう。若者が到底出来ないような技や知識や知恵を持っている高齢者である。10年や20年では得られないもの、若者には到達できないレベルを持っていて、それでも一層精進したり、よくしようという執念と、少しでも完成に近づけようとする姿勢が、若者を惹きつけるはずである。このような高齢者を若者が見れば、若者に

も生きる勇気と張り合いが出るだろう。

合気道の道場稽古でも、高齢者が長年培ってきた業（わざ）と知恵を駆使した稽古をし、また自分の更なるレベルアップをすべく、元気で飽くなき挑戦をしていけば、若者もそれを目標に頑張るはずである。高齢者の稽古での頑張りは、若者に一つの道を示すことになる。あるレベルに達するには稽古は長く続けなければならぬし、そのためにも、稽古はできるだけ長く続けなければならない、そのためには長生きもしなければならない、と思わせることであろう。

高齢者の若者に対する稽古における責任、そして社会に対する責任は大きい。

【第132回】 未知との遭遇

子供の頃は、毎日が新鮮であった。ほぼ毎日、何か新しいものを見たり、聞いたり、食べたり、発見があったり、いつも新しい体験をしようとしていた。そうした体験を通して、巨大で複雑な世の中の事が少しづつ分かってきて大人になった。

仕事をするようになると、仕事に時間もエネルギーも忙殺され、毎日が緊張の連続で新しい体験を見つけることは難しくなる。毎日が目まぐるしく過ぎて行き、退屈する余裕も一見ないように見える。毎日が変わっても、子供の頃と違って自分の意志とは関係なく、自分が望んでもいない方向に、周りだけがどんどん変わっていく、といつていいだろう。

定年を迎えると時間的余裕ができるだけでなく、精神的な余裕もできるはずである。しかし、生活は単調になり、忙しかったときを懐かしむ人さえいる。そして、単調な生活から少しでも抜け出そうと何かをはじめる。稽古事、趣味、旅行等々である。でもそれをやっても、多くの人は長続きせずに止めてしまい、また何か新しいものを見つけようと何かを始める。それも長続きせずに止めて、だんだん何もやらなくなる。しかし、何か新しいもの、「未知との遭遇」を依然として期待しているのだ。

子供の頃や若いときは「未知との遭遇」も沢山あっただろうが、高齢者になると難しい。若い時のように、知らないところに行き、新しいものに出会い、新しい体験をしても、「未知との遭遇」とはならないからである。いろいろな国を旅行したとしても、また知らない国へ行ったとしても、「未知との遭遇」への感動は小さくなっているだろう。高齢者はいろいろな体験をしているわけだから、「未知との遭遇」で感動するのは容易ではないはずだ。

高齢者の「未知との遭遇」は、自分の未知の部分との遭遇でなければならない。長年生きてきたのだから、世の中のこと、社会のこと、自分を取り巻く環境のことはよく分かっているはずだが、意外と自分自身のことはそれほど分かっていないものである。どのくらい分かっていないかというと、宇宙のことが分かっていない程度に分かっていないと言える。合気道では宇宙と人体は同じであるといわれるからである。

自分自身の未知の部分を見つけるほど、楽しいことはないはずである。この高齢者になっての自分の中での「未知との遭遇」によって、自分がさらに分かり、自分が変わってくることになる。変わった自分が周りを見れば、周りは変わって見えるはずである。これが高齢者の真の「未知との遭遇」であろう。高齢者の「未知との遭遇」とは、未知の「自分との遭遇」である。この「自分との遭遇」を繰り返せば、退屈などする暇はない。

「未知との遭遇」とは、周りを探すのではなく、自分で自分を変えて行くことといえよう。合気道は「未知との遭遇」を約束してくれる道であると考える。

【第133回】 急がず回れ

今の世の中は目まぐるしく動いている。街中でも急ぎ足で歩き、前の人を追い抜こうとし、後の人追い抜かれまいと、必死で歩いている。エスカレーターは駆け足で昇らないと気が済まないというようだし、電車は駆け込むし、赤信号でも渡ってしまう。それほど数秒、数分を争うほど急ぐ必要があるとも思えない。もし数秒、数分を争うほど急がなければならぬとしたら、尚更に気の毒なことである。

現代は学校でも、会社でも無駄のない合理主義が良しとされている。なるべく短時間で問題の処理ができる人が評価されるので、人は合理的に生きようと、目標に向かって直線の最短距離を進もうとするようになった。つまり必要最小限のことしかやらず、余計なことはなるべくやらない傾向になってきているようである。

学校では試験科目しか勉強しないし、成績に関係がないので本も読まず、趣味も持たない。会社に行けば、仕事に時間と精力を捧げ、趣味も待たず、仕事関係以外の人との付き合いもない。仕事が最優先となり、子供や家庭も犠牲になってしまう。そして、挨拶も無駄とばかり、知らない人には挨拶もしない人間になる。そんな人間が多い日本になってしまった。

別世界であるはずの道場で稽古をしても、直線の最短距離を行く合理主義が持ち込まれている。相手を倒すことを目的にし、倒すことに専念してしまう。倒すまでの

過程（プロセス）など、どうでもいいと思っているようだ。過程をしっかりとやって、その結果として相手が崩れて倒れなければならないのに、その忍耐がないのか、急ぐあまり倒すことに一生懸命になってしまふのである。

合気道を稽古している高齢者の中には、長年稽古をしてきている人であるが、若い頃の自分の合気道はどんどん変わったものが、年を取るに従って変わらなくなってくると悩む人が多い。合気道は年数を重ねても技の数が増えるわけでもなく、秘伝や奥義技が伝授されるわけでもない。稽古の基本は何時になっても、基本技を繰り返すのみである。初心者の頃の量（技の数）の稽古から質の稽古になるので、自分の合気道を変えるのは難しくなるだろう。従って、ある程度の段階に来ると、ただ技の稽古を繰り返しやってもなかなか上達しなくなってしまうのである。

「わざ」を変えるのは、自分を変えていかなければならぬ。自分が変わらなければ「わざ」は変わらないのである。

初心者として習う期間中は、指導者の教えに従って、繰り返し稽古すればするほど上手くなっていくが、「わざ」を教えてくれる人がいなくなり、「わざ」を盗まなければ上達がなくなってくる時期に入ると、上手くなるためには自分を変えて行くしかなくなる。

「わざ」が上達するためには稽古は続けなければならないが、その他にも、例えば本を読んだり、合気道や武術の演武を観たり、能や仕舞、オペラ、歌舞伎、コンサートを観たり、旅行や神社仏閣巡りをしたり、セミナーや講演を聴いたり、一流の人々に接したりして、自分を磨き、レベルアップして自分を変えて行くのである。

合気道が目指す「真善美」の探求とは、レベルアップである。例えば、自分の「美」の感性をレベルアップすれば、それまでの自分の合気道の「わざ」の美のレベルには満足できなくなるだろう。すると、「わざ」のレベルアップを美的観点からやらなければならないと思うようになる、という具合である。

「真善」のレベルアップには、『武産合氣』『合氣真髓』、そして植芝盛平開祖監修になる『合気道』は不可欠であろう。言葉を換えれば、この書籍が理解できる程度にしか「わざ」は遣えないといえる。何度も何度も読んで、読む回数が増える毎に少しづつ分かって行けば、分かっただけ「わざ」もレベルアップするはずである。

高齢者はもう急ぐ必要はないだろう。倒すこと目的にして、急いで直線を行くことはないだろう。これまで知らなかつたことに挑戦したり、新しい体験をするなど、回り道をして、合気道を、そして残りの人生を楽しむのがよい。つまり、「急がず回れ」である。

【第134回】 技化（わざか）

合気道の稽古は、はじめは体をつくることが中心になるので、力一杯やることになる。特に、若いうちは力をつけなければならない。合気道は力が要らないともいわれるが、その意味するところは、力をつけるがその力を使わなくてもいいようにやるのが理想であるということであり、力はあればある方がいい。

年をとってくると、力をつける稽古はできなくなってくるが、力でやってくる元気な若者とも稽古をやらなければならない。だが、若者と同じようにやったのでは体力負けするだろうし、先に息も上がってしまうだろう。高齢者になれば、若者とも対等以上にできるような稽古のやり方に変えなければならないことになる。

力一杯稽古をすれば、どうしても癖が出てしまい、「わざ」（技と業）が乱れてしまうし、力も効率よく遣われないことになる。若者は元気ではあるが、「わざ」はまだまだ未完成と言えよう。自分の「わざ」が出来てくるのは人によっても違うが、30年、40年は掛かるようだ。5年や10年ではとても満足にできるものではない。

高齢者は自分の「わざ」を作り上げていくことである。自分の癖を取り、動き、呼吸、手さばき、足さばき等を「技化」（わざか）し、身につけていくことである。

「わざ」は無限にあるが、一つでも多く自得することである。「わざ」を一つでも多く使えるものが、そうでない相手を抑えられることになる。多少のパワーでも技化なった「わざ」なら制することができるので、元気な若者でも自由に動かすことができるようになるはずである。

「技化」とは、それを意識しなければ唯の動きであるものを、機能的で、無駄がなく、美しく、自然で、宇宙の営みに逆らわない動きに練磨し、それを型（パターン）化して身につけて行くことと言えるだろう。幾つか例を挙げれば、相手との接点は初めは動かさない、手足は陰陽に連動して遣う、ナンバの動き、体の表を遣う、支点を動かさない、ぶつかってぶつからない、肩を貫く等々である。この「技化」したものを「わざ」といってもいいだろう。

高齢者は、力の若者と同等の稽古をせずに、技化した「わざ」でやるべきである。そうしなければ行き詰ってしまうだろうし、体を壊すことにもなりかねない。

【第135回】 ユーモアを大切に

世の中ますますギスギスしてくる。ビジネスの世界だけでなく、日常生活でもいい笑顔がなくなってきた。他人に対しても敵か味方かと、0と1のデジタル的な判断をしないと落ち着かないようだ。知らない人に笑顔などとんでもない、とても思っているかのようである。

現代はまだ「物質文明」と言われるよう、「パワーの世界」「若者文明」である。他人より少しでも抜きん出ようとしている社会といえよう。心に余裕を持てないのであろう。

世の中には馬鹿馬鹿しいことが沢山ある。しかし、一番馬鹿々々しいことをやっているのは自分自身であるということが分かってくれば、他人がどうのこうのということもなくなるはずである。

人は自分が一番偉く、他人より上であると思い込みたがるようだ。その為、いつも自分を相手と比較して、自分が上だと満足しているのである。他人に劣っていると思われることは、比較するのを敬遠する。

世の中、大抵のことは思い込みであり、錯覚であるといえる。だが、それに気づかいでいる、自分は大したものだ、偉い、間違いないなどと思い込んだり、錯覚してしまうのである。そして「土手の上の犬の糞（ふん）」のように、一人で威張っているのである。

そのような錯覚や思い込みほど滑稽なことはない。これを端的に表現しているものが古典にあるので、作者は忘れたが紹介したい。

蓮（はす）の葉っぱに、
溜まった水は
釈迦の涙か ありがたや
そこへ 蛙（かわづ）がヒョコと出て
それは おいらの尿（しい）でそろ

まあ、世の中すべてこんなものだろう。有難がっているもののほとんどは、こんなものではないだろうか。

年を重ねてきて高齢者になると、生まれてきた不思議さ、有難さ、生きている喜びなどと同時に、自分の愚かさやおかしさ加減も見えてくるものだ。自分が見えてくると、だんだん周りが見えてくる。今まで外面でしか見えなかつたものが、その内側にあるものも見えてくる。本人が気づかない素晴らしい点や馬鹿々々しい面が見

えてくるのである。そうしたところから出来たものが、「方丈記」「平家物語」「東海道中膝栗毛」、最近では養老猛司の「バカの壁」その他の著書、さらには侘びさびなどではないだろうか。外面向的なものだけに価値を置き、本質を見ないで、大事でないことを大事だと錯覚することのおかしさを示唆しているのが、上記の詩（うた）であり、ユーモアであろう。

高齢者になれば、自分を笑えるようになるのがよい。他人を笑って、自分を正当化しても面白くない。自分の未熟さ、愚かさを笑って行けば、その先に何かが見えてくるのではないだろうか。これからは、本当のユーモアをもって生きることができるだろうから、ユーモアを大切にして生きていきたいものである。

【第136回】 時の流れを遅くする

誰でも思うことだろうが、子供の頃の時（時間・日・月・年）はゆっくりと進み、一日、一週間、一ヶ月、一年が長かったのに、年を取るに従い、それが短くなっていく感じがする。小学校の夏休みなど長すぎで、早く休みが終わればいいと思ったし、遠足、運動会、お正月など、指折り数えたが、なかなか来なくて待ちどうしかったものだ。

それに比べて、高齢者になると時の流れは相当早くなっているように感じるし、世間でもそう言っている。一日、一週間、一ヶ月、一年があっという間に過ぎてしまい、月日の経つのがなんと早いことかと、寂しく感じさせられる。

時の流れの早い遅いというのは、このような一般的な感じ方以外にも、ある瞬間には時の流れを長く感じたり、あるいは遅く感じたりするものだ。真夏の暑い日に一生懸命稽古をしているときの時間の進む遅さや、快適な稽古をしているときの時間の経つ早さなど、いろいろある。

人は毎日、習慣的に同じ事をやるが、それまで体験したことのないことをやったりもする。そして、今日はいい日だったとか、面白かったとか、そうでなかつたと思う。いい日と思うのは、何かをやったという実感を持てる日、何か新しい発見があった日であり、自分が成長した日ではないだろうか。

何かに没頭して取り組んでいる時の時間の流れは早い。もっともっと時間が欲しいと思うものだ。だが、後日、この日、週、月、年の事を思い出してみると、長い一日であり、週であり、月であり、年であったように思う。逆に、何もしないでいると、一日も週も、月も、年もそのときは、時の流れが遅く、長く感じるが、その後でその時を振り返って見ると、あっという間に過ぎてしまったと思えるものだ。

『象の時間、ネズミの時間』やアインシタインの相対性理論「宇宙には無数の空間と時間が存在する」等では、時間の一部は数式化できるようだが、人の時間、つまり時間感覚を科学するのは、まだ出来ないようである。

誰でも、一年を振り返って、今年はあっという間に過ぎてしまったと思えば寂しいだろう。それというのは、今年がそうなら、来年も寂しいかもしれないし、死ぬときも寂しい思いをするかもしれないと思うせいかもしれない。

今年はいい年で充実した年だったと思いたいものである。いい年というのは、自分の達成感、成長と変化、新しい経験と発見があったような年であろう。一生懸命やっている一年とは、もっと時間が欲しいのに、あっという間に流れ去ってしまうという感じを覚えるものだが、後になって振り返ると、そういう年は長く、幅広く、底の深い年であったと思える。結局は、時の流れが遅かった年という時間感覚を得ることになる。そういう時間感覚が得られるように、毎日を過ごすようにすれば、一年はよい年になるだろう。そうすれば、年々時の流れが早くなるなどという不平をいうこともなくなるだろう。

参考文献：『一年は、なぜ年々速くなる』（竹内 薫 青春出版社）

【第137回】 時の流れを遅くする

年を取ってくると、人はだんだん保守的になってくるようだ。新しいものに対する恐怖や面倒くささ、知っている事以外のものに対する無関心や興味のなさ、どんどん考え方は小さくなり、固まってしまい、頑固になったり、意固地になっていく。そして、好きだ嫌いだと言い張る。だいたい好き、嫌いを言い出したら、老化現象が始まった証拠で、話にならなくなる。こちらは内容や経過を話そう、情報交換をしようとしているのに、それを聞かずに結論を言わわれては、話が進まないし、面白くもない。

合気道の稽古でも、プロセス（経過）を味わうひとは余り多くないようだ。若い内は仕方ないだろうが、年を取ってきたらもっと考えた方がよい。相手を投げるため、決めるために技を掛けるのではなく、相手が自ら崩れるようにプロセスを大事にするのである。受身でもただ転がって、やたらに受身をとるのではなく、相手の体と心の動きを感じながら、それに合わせて動いていくのである。このプロセスの中に、いろいろ新たな発見があるはずである。

しかし、プロセスを味わうには勇気がいるだろう。それまでの攻撃や防御の体勢や

心構えを、無にしなければならないからである。中には無理押しする相手もいるので、怪我をさせられないかとか、受けが取れないのではないか、技が通用しないのではないか等々、心配や恐怖心を持つかも知れない。

確かに、年を取ってからの怪我は大変である。一度怪我をすると、若い頃と違い長くかかるし、下手すれば再起不能にもなりかねない。だが、だから今まで通り、固まつた稽古をするというのもどうかと思う。すぐにはすべて上手く行かなくとも挑戦すべきである。要は相手に合わせてやればいい。相手が若くて元気ならば、力をあまり抜かないで頑張らなければならぬだろうが、相手が大きくゆっくりやってくれたり、あまり力でやりそうもない女性や高齢者ならできるはずだ。相手に合わせて稽古をするというのも、大事な稽古といえる。相手が変わっても、いつも同じような稽古しかできないのでは、稽古の意味が半減するし、上達も限られてしまう。人はみんな違うから面白いし、だから違った稽古が出来るということである。同じ稽古しかできなければ、地球上に違った民族、人種、人がいる意味がなくなってしまう。

合気道の稽古でプロセスを大事にする稽古をしていくと、相手がよく見えてくる。強いところ、弱いところ。上手いところ、下手なところ。その体と心、等々である。高齢者は若者より長く生きているので、経験豊かであるし、いろいろな試練も受けているので、ものがよく見えるはずである。これは、パワーの若者が持っていない高齢者の力であるといえよう。

そういう意味で、高齢者に見られながら稽古をする若者は、無闇にその力を振り回すことはできなくなり、プロセスを大事にする稽古になるはずである。そうならなければ、そうなるようにしなければならない。そして、老いも若いもプロセスを大事にする稽古をするようになれば、お互いに次のステップへ進めるようになるだろう。

高齢になって、結果だけを求めていては寂しいものだ。自分の最終結果はもう決まっている。その最終結果が出るまでのプロセスを如何に充実させるかが、大事なのではないか。充実させるためには、そのまま固まらず、稽古でも日常生活でも、小さな冒険を重ねていくのがいい。

【第138回】 今を大事に

若い頃の稽古は力いっぱい、体力や気力の続く限りやっていたから、どんどん体と技が変わっていった。その頃は、10年もしたら相当腕をあげるだろうと思っていたのだ。若いときは未来に希望を持つものだし、持つのは自然である。というよ

り、極端にいうと、若者は未来に期待するほかないのではないか。

高齢者になったら先が見えてくるわけだから、一般的には未来にあまり期待や希望は持てないだろうし、期待や希望を持つ意味も無くなってくる。体力や体の機能はどんどん衰えていくし、社会や世間からもどんどん遠ざかっていく。寂しい限りである。

日本人の平均寿命は、今や男性が約80歳、女性が86歳で、100歳以上の人がある30,000人いるというが、この平均寿命はまだまだ伸びているようである。それでひとは平均寿命よりも長生きし、また少しでも長く生きたいと思い、ジョギングをしたり健康食品や薬を摂ったりする。

長生きも立派な技であるといえる。しかし、長生きするために生きるというのは余り意味がないと思う。そうではなくて、一生懸命に生きた結果、長生きだったということに意味があるだろう。これは、合気道の稽古にも似ている。つまり、相手を倒すことが目的ではなく、上手い「わざ」のプロセスの結果で相手が倒れていなければならぬ、ということである。

とりわけ高齢者は、「今を大切に」しなければならないだろう。若者と違い、「今」は取返しが利かなくなってくる。今覚えるべきことは今覚え、やるべきことは先に延ばさずに、「今」やる。また、これに関連して、今を楽しまなくてはならない。夏の暑いのに不平を言って、涼しい秋や冬のくるのを待つのではなく、暑いならその暑さを、寒いならその寒さを堪能すべきである。

ひとは自分のいる環境に満足しないようで、他の環境や未来に羨ましさや希望をもち、そしてそこに逃れようとし勝ちだ。「隣の芝生がよく見える」ということである。しかし、「今を大事に」「今に満足」し、今を楽しまなければ、結局はいつも不満であり、不平をいうことになる。そうすると、毎日がつまらない毎日となり、結局は満足できない一生となってしまう。こんな生き方だとしたら、たとえ100歳まで長生きしたとしても意味がないのではないか。

高齢者は、合気道の稽古でも、明日にあまり期待せずに、その時間を精一杯稽古するのがいい。もしかすると、明日は稽古に来られないかも知れない。自分はまだまだと思っているだろうが、合気道を稽古している高齢者の誰かは、今日、稽古に来られなくなったかもしれない。たまたまそれが自分ではなかっただけで、何時、それが自分に回ってくるかだけの話である。

「今を大事に」することは、誰にでもできる。何時まで長生きできるかは、お任せするだけだ。

【第139回】 東洋文明で

かつての日本は、高齢者が住みやすい国であったと言えよう。今や欧米文化の影響で、若者が幅を利かせ、高齢者は社会の隅に追いやられ、高齢者に住み難い世の中になってしまった。欧米文明は物質文明であり、金や知や力がモノをいうパワーの社会である。これは若者の社会もある。知識がモノを言う、テンポが早く、お金が掛かる文明である。

以前の日本は、知恵を大事にする国であった。経験豊かで知恵のある高齢者が大事にされ、また高齢者も世間から評価されないまでも、馬鹿にされないように努力した。近所のお年寄りでも、生きる上で必要な知恵を身につけていたので、近所の子供や自分の子供を見守るやさしさ、祭りなどの伝統を若者に継承する責任感、自然に対する尊敬と恐れ、自分を高め人生を楽しむ趣味を持っていたし、それを後進に教えることもしていたのだ。そういう高齢者を、まわりの若者や子供は大事にした。

かつての高齢者には、その社会で役割があったが、今の社会ではそれがどんどん消えていっている。まだ祭りなどで、高齢者が若者たちを嬉々として差配しているのを見ると感動するし、長く続いてほしいと思う。それが自然であり、社会はこうあったらいいと感じるからである。

今の高齢者は、若者の後を追い、若者の真似をしようとしている。世俗のどうでもいいような知識を得ようとし、金儲けをしようと株をやったり先物買いをしたりする人がどんどん増えているようだ。高齢者が数人集まってする話は、健康とお金に関する話である。どうも聞いていて気持ちのいいものではない。いい加減に年をとっているのに、まだ自分のことにしか関心を持たず、後に残る子供たちや若者たち、地球や自然のことはどうなってもいいというのでは、無責任であるといえよう。

高齢者は物質文明、西洋文明ではなく、東洋文明で生きるのが自然であると思う。知識や金のパワーではなく知恵、自分個人ではなく次世代や社会のため、他人と比べてではなく自分のレベルアップのために生きるのがよい。人に優しく、地球や自然に優しく、自分の人生を振り返り、自分の遺り残したことはなにか、やるべきことをやり、他人に捉われず、自分の思うよう、ゆったりと生きればいいのではないか。

若者や子供は高齢者を、「我が行く道」として見ている。高齢者が満足した生き方をしていなければ、彼らは自分たちの将来に希望を持てず、自分たちの人生、さら

に他人の人生も軽視することになる。彼らに将来に希望を持てるよう、高齢者はいい生き様を示さなければならない。人生を楽しんでいる、明日を楽しみに生きている、少しでも長生きしたくなる、という生き方が若者に伝わるようにしたいものである。また合気道でも、若者に、早く高齢者になりたいと思わせるような稽古姿を見せたいものである。その為には、西洋的なパワーの稽古ではなく、東洋的な知恵と魂の稽古をしなければならないだろう。

高齢者は若者のまね、欧米流でやる必要はない。もっとゆっくりと、かっての日本や東洋の気持ちで行くのがいい。人間らしく、のんびりと世俗のことに惑わされず、優雅に行きたいものである。

【第140回】 今、まだ出来なくてもいい

合気道の稽古は、基本的には道場で二人で組む相対稽古である。いつも決った人ではなく、違った人とやることになるわけだが、やり易い人もいれば、やり難い人もいるだろうし、技がかかりやすい人もいれば、技が全然効かない人もいる。すべての人に、いつも技が思うように掛かるなど、開祖や一部の名人、達人だけであり、通常の稽古人はいつも思い通りにいくと言う事はないはずである。

初心者は、技が上手くからなくとも当然だと思ったり、仕方がないと考えるが、長年稽古をした高齢者などは、そんなはずはない、自分の技は効くはずで、効かねばならないと思い勝ちになるようだ。長年稽古をすれば、技も覚え、体も無意識で動くようになるが、相手があることなので、そういうふうに上手くいくわけがない。例えば、相手が自分より長く稽古していたり、たとえ自分より後輩であっても、本気で頑張り、抵抗してくれれば、なかなか思うようにいかないものである。

初心者もそうだが、ベテランでも出来ないことは出来ないのである。合気道は力を込め、精神を集中し、気を入れてやればできるというものではない。一生懸命やって出来なくとも、形を崩してまでがむしゃらに技を掛けようとはせず、先に繋がる稽古をするのがよい。典型的なのは二教の裏であるが、いくら力んでも効かないものは効かないのに、しがみついてやっている。三度ぐらいまでは、本人の稽古にもなるからいいだろうが、それ以上は本人のためにならないし、時間の無駄であり相手に失礼だろう。

それよりも効かないと分かったら、先に繋がるようにすべきである。例えば、指（薬指、小指、親指）を腹に結びつけ、内外（左右）に絞る鍛錬をすればいい。そのときは相手を崩すことはできないだろうが、それが力となり、体ができ、何時の日かそれが「わざ」として遣えるようになる。そしていずれ、この絞りの力がつく

ことによって、二教裏だけでなく他の技も驚くべく上達しているものだ。

スポーツは今の勝負、勝ち負けが大事であるが、合気道は自分が最後に何が、何処まで出来るかが大事であり、今は出来なくてもいいのである。高齢者になると、先が無いという焦りがあるかもしれないが、お迎えがいつくるかはあちらにお任せして、高齢者も、時に捉われず、自分の理想の姿を追って、精一杯、明日に繋がる稽古をすべきであろう。今は、まだできなくてもよい。最後にどれだけ出来るかを楽しみにして、稽古をするのがよいのではないか。

【第141回】 次世代のために

今の世の中は、だいぶ荒んでいるように見える。これは開祖が言わされたように、ここまで物資的に豊かになった社会に沈殿した罪穢れであろう。もうそろそろ物質文明から離れ、争いのない社会、モノより心を大事にする社会に向かわなければならぬ時期が来たといえるのではないか。

若者はモノや力に憧れるのはしょうがないだろうが、年配者はそろそろそこからぬけだすべきであろう。定年になって株や先物買いや投資で金を儲けようとしている姿は哀れである。もうそろそろお迎えが来るし、食べることも飲むことも以前のようには出来ないので、金々々と目くじら立てているのは滑稽である。

近所でも街中でも小さな子供を見かけるが、無邪気でかわいいものである。疑うことを知らず、生きている喜びを体中で表している。一緒にいるお母さんを信頼しきって、安心して遊んでいる。お母さんは世界一信じている。子供にとってはお母さんがお金持ちであろうがなかろうが、学歴があろうがなかろうが関係なく、母親はいつも一番である。



無邪気な子供

世俗の穢れも知らずに天心爛漫な子供達を見れば、この子供達のためによい世の中をつくりなければならないし、よいものを残してやらなければならないと、誰もが思うのではないか。われわれ大人はそのために努力すべきであろう。特にそれが高齢者の務めであり、義務であろう。少しでもよい社会にして、小さな子供達が大きくなったとき、少しでも快適に過ごせるように、経済力だけではなく精神面でも充実した生き方ができるようにと、伝統的な文化や知恵等大事なものを遺していくべきであろう。

合気道の修行でも、われわれ年配者（高齢者）は次世代のためにも修行すべきであ

ると思う。それは若者に技がああだとか、こうだとか言うことではない。まずは自分自身が合気道の技をレベルアップし、合気道の進む道を、目標に向かって一歩でも先に進むべく努力し、足跡をつけなければならない。

大事なことは、自分たちの修行の姿を見せることである。精一杯稽古をしていれば、若者はそれを見て、同じように一所懸命に稽古をしようとするだろう。高齢になってもあれだけやるのだから、自分たちも頑張らなければならないし、いずれ高齢になっても頑張ろうと思うだろう。そうすれば我々の世代から、次の世代に引き継がれることになり、次の世代から次の次の世代への橋渡しができることになる。

一生懸命に稽古するということは、いうほど簡単ではないかもしれない。しかし、一つ言える事は、次世代の若者がそれを見て、自分も高齢になったらああたりたいと思うようにすることである。そのためには、自分との戦いを続けている姿を示すことではないだろうか。強い弱いではない。ただ地道に、自分の道を一歩々々、ぶつかったり、迷ったり、問題解決して喜んだりして、最後まで挑戦し続けることだと思う。

次世代のために修行するということは、自分の稽古をしっかりすることであろう。残り少なくなっている時間を次世代のため、自分自身のために遣おう。

【第142回】 個性的

地球上に数十億の人が生きているが、ひとりとして同じ人はいない。数年前に107歳と108歳で亡くなった双子の姉妹「きんさん」と「ぎんさん」（写真）さえ、顔つきは多少違っていたし、その上血液型が違い、好みの魚も赤身と白身と違ったと聞く。人はひとりひとり皆違い、そしてこの違いになにか意味があるようだ。



人は年を取ってきてから、本当の仕事ができ、そして成果をあげられるようだ。もちろん、モーツアルトのような例外はあるし、若い内に成功し、名を上げる人もいるだろうが、それが更に本物になるのは歳を重ねてからといえるだろう。年を重ねるまで行かなければ、他人より優れるかもしれないが、自分に打ち勝つものができないと思うのである。そういう意味で、もしモーツアルトが100歳まで活躍していたら、もっともっと素晴らしい曲をつくってくれただろうと考える。

若い頃は女優や美人に目を奪われがちであったが、高齢者に胸をどきどきさせたことはなかった。年を取ってくると、目を奪われ、素晴らしいと思うのは、高齢者であり、高齢になっても一つのことを飽くこと無く追求している人達である。写真な

どの映像でしか知らないでも、世に認められるような何かを残した人の顔は素晴らしい、個性的である。その人の芸や業（わざ）や術は、若者に真似ができないものである。若い人たちには似たような顔が多いが、年を取ってくると、顔はどんどん個性的になり、他人との差ができるようだ。特に、大きな仕事をしている人やした人の顔は深みのある個性的で、魅力的である。

芸術でも芸能でも、よいといわれる芸や業には個性が出る。逆に言うと、個性のないものには魅力がない。人は無意識の内に、他人と違う、何か個性的なことをやりたいと思うようだ。特に、芸術や芸能に携わる人はそう思うだろう。合気道を修行している人の中にも、そういう人がいるだろう。しかし、若いうちは自分の個性を出そうと思っても、簡単に出来るものではない。何故ならば、若いうちとか、物事を習い始めのときは、習うこと、学ぶこと、やるべきことが沢山あり、それをやるので精一杯のはずだからである。

はじめは個性など出そうにも出せないものだが、たとえ出せるようになっても、なるべく個性をしまっておいて、やるべきことをやらねばならない。それが基本である。何にでも基本がある。絵画であればデッサンがあるように、合気道にも基本技がある。基本が出来てなくて個性的にやるなら、それは我流であり癖である。後には続かない。自分一代だけのものである。

基本をきっちりやってそれが身についたら、自分に合うように工夫していく。自分との戦いがはじまる。それに人生観や世界観が加わり、初めてそこに個性が出てくるのである。

基本をマスターするにも相当な時間がかかるし、世の中のことが分かり、自分の人生観や世界観が出来るにも、時間が必要である。やはり60歳以前では、本当の個性を出すことは難しいように思える。開祖が50、60歳は済垂れ小僧といわれた意味は、こういうことだったのかもしれない。

個々人がみんな個性的になろう、他人とは違おうとするのは、宇宙の意志かもしれない。宇宙生成化育のためには、人類だけでなく生物のすべてがそれぞれの役割を担っていて、それを果たさなければならないわけだから、ひとりひとりが違っている方が、宇宙生成化育を促進することになるだろう。従って、動物や植物にも、それぞれに役割があるのだから、ある種類の動植物が絶滅するということは、宇宙の意志に反することになるだろう。もし人が個性を失くして皆同じようになつたら、宇宙生成化育はブレークしてしまうはずである。

高齢者になれば、個性的な合気道ができるはずであるし、またそうであらねばならないと思う。そのためには、先人から受け継いだ財産をしっかりと守り、自分の鍛錬を怠らず、自分に負けないように戦い続けなければならないだろう。

【第143回】 ボケないために

仕事をやめると、いわゆるボケる（認知症）人が多くなるように思える。仕事をしている人の中ではボケている人はいないようなので、どうやら仕事をすることにボケない要因があり、仕事をしないことにボケになる落とし穴があるようだ。

仕事をするということはお金を稼ぐことなので、義務と責任があり、毎日が緊張の連続であるといってよいだろう。この緊張の中で、自分の義務と責任を果たすためには、頭を遣い、体を駆使することになる。この頭と身体を緊張感の中で働かせることが、ボケを近づけないことになるのではないかと考える。

以前、マスコミで頻繁に取り上げられて、日本人なら誰でも知っていたと言ってもよい、100歳を越しても元気で活躍していた双子の姉妹、きんさんとぎんさんが、その姉妹はマスコミに取り上げられる以前は、中度の認知症（ボケ）であったといわれる。それがマスコミに取り上げられ、取材を受けたり、全国各地を旅行するために筋力トレーニングをした結果、リポーターの質問にも的確に応答したり、出演ドラマの台詞も記憶できるなど、認知症の症状が改善されたといわれる。

医学会でもこの事例は注目され、「認知症の予防には、常に新しい経験と刺激・下半身を中心とした筋力トレーニングによる脳への刺激が有効である事の実証例」としてテレビ番組でも紹介されたという。また、きんさん、ぎんさんは、「マスコミで取り上げられ始めたころは全白髪であったが、メディアに取り上げられるにつれ黒髪が増えていった」とも言う。

きんさんのトレーナーを行った久野接骨院院長・久野信彦氏は、「きんさんはハムストリングス強化運動と呼ばれる筋肉トレーニングなどを行い、下半身の血管を刺激するミルキング効果を向上させることで、血液循環が良化し、認知症改善につながった。」（『老筋力』祥伝社）と語っている。

合気道は勝負がないので、稽古相手と争うこともほとんどなく、一般的には、勝負で勝たなければならぬ稽古事よりも緊張度が低いと言えるだろう。しかし適度の緊張の下、技を掛けたり受身を取ることによって、下半身のみならず、身体全体の筋肉を使い、筋肉トレーニングをするので、それが身体中の血管を刺激し、血液循環をよくするから、認知症（ボケ）になり難くなるはずだ。実際、顔のつやとか肌の色などが、稽古の前と後では全然違うことを見ても、そのミルキング効果は分か

る。

これに加えて頭を遣うともっといいだろう。後期高齢者で頭がしっかりしていて活躍している人は、体を遣い動かしてもいるが、頭も遣っている。見ていると、体は少しずつ動かなくなり運動機能は低下するが、世間で活躍している後期高齢者の頭は身体の衰えに似合わずしっかりしているようだ。合気道の稽古でも、身体の衰えを避けるだけでなく、頭の衰えもこないように、頭を働かせるべきであろう。

そのためには、合気道を更に深く探求することであろう。スポーツのごとく、敵は他人ではない。敵、つまり戦う相手は、自分自身である。最高の敵としての自分に勝つ、最高の自分を育てるべく、日夜考えることが頭を遣うことになる。ボケなどといっている暇などないはずである。

ボケないためにも、合気道で身体と頭を鍛えようではないか。

【第144回】 もうあまり悩まない

青年の頃は、いろいろと悩むものである。ちょっとした悪戯がだれかに見られたかもしれないとか、異性のこととか、自分は何者なのか等々、悩みはいくらでもあるだろう。今思えば、そんなことを悩んだのかと馬鹿々々しくなることもあるが、当時はくよくよと、だが真剣に悩んでいたのは事実である。悩んで、その解決のために頭が堂々巡りして、解決策が見つからないものもあったが、その悩んだことが今の自分に役立ち、今の自分をつくっているようで、意味があったように思う。

いやな受験勉強を終わって大学に入ると、今度は開放されるというより、自由の社会に放逐されたような気分になった。自分の好きなことが勉強できるし、考えること、やることができるようにになった。自由を制限するものは、金だけであったろう。しかし、若い頃は、金が悩みの種などにはならない。悩みとは、むしろ何も知らなかつた自分というものであった。自由になって悩んだのは、自分とは何か、人生とは何かである。この悩みを持つとあとのこととは余り重要でなくなる。お金も、授業も二の次になる。しかしながら、それまでの習う習慣が身について、これも誰かが教えてくれるだろうと考えていた。だが、学校では教えてくれないようだし、家でも教えてくれなかつた。

それで、本にはその回答があるのではないかと思って、本屋で探す。しかし本は古本屋で探したが、教えてはくれなかつた。授業も私の悩み、一番教えて欲しいことは教えてくれないので、授業は最低限だけ受け、残りの時間はこの問題解決に使つた。

ある時、バイト先の学生仲間に自分の悩みをぶつけてみると、5、6人の仲間も同じ問題を持っているというのである。そこで、仲間同士でこの問題を考えるようになった。朝のバイトが終わってから、喫茶店でモーニングサービスのコーヒーにゆで卵とトーストを取りながら、人生とは何か等々を、毎日2～3時間討論した。この討論は約一年間続いた。人生とは何かに関して議論は尽くしたので、自分たちのレベルで考えられる意見は出し尽くしたと思った。ただ、その人生とは何かという回答が、人それぞれ違うもので、自分の人生観を他人に持たせるのは不可能なことが分かった。「人生とは何か」の回答の本がないのも、万人に当てはまる回答がないからであろう。

それを通して分かったことは、自分は自分、他人は他人であるということであった。お釈迦さまの「天上天下唯我独尊」とはこういうことではないのか。

若いうちは、実力もないし、自信ももてないだろうから、天上天下唯我独尊にはなかなかならないだろう。だが高齢者になったら、出来る出来ないは別にして、天上天下唯我独尊で行けばいいのではないか。自分は自分の思うこと、やることをやる、ということである。他人がああやっているから、自分もそうやらなければならないのでは、と思うたり、自分のやっていることは正しいのかと迷わないことである。これは自由に、でたらめにやってもいいということではない。逆に、自分に責任が被さってくるのである。自分の思うこと、やることは、自分の責任においてやることなのであり、より厳しいものである。

他人や周りを意識することで悩むのではなく、自分の気持ちに素直になることであるが、ただし自分には厳しくなってくる。他人に責任を被せるのではなく、結果、最後はすべて自分の責任であるという覚悟が必要であろう。

先が見えてきているのだから、迷わず、悩まず、好きにやっていこうではないか。

【第145回】 体からの言葉は強い

体は嘘をつかない。脳と口は嘘をつくが、体は正直である。無理して酷使すれば、悲鳴を上げるし、無理なく鍛えてやれば、筋肉がついたり、柔軟になり、気持ちがいいと教えてくれる。体のどこかが痛いということは、体からの正直なメッセージであるから、それに耳を傾け、その痛みが出た原因を調べ、その痛みが取れるようにしてやらなければ、体に失礼であろう。

体を通しての言葉、体から発せられる言葉は重いと言える。スポーツや武道で大成

した人や一流の人の言う事には重みがあり、真実味があり、耳を傾けるし、納得しやすいし、感銘を受ける。開祖などはその典型と言えよう。開祖が話されていた言葉は、不謹慎ながら、当時はほとんど理解できなかつたが覚えているのは、今にして思えば、開祖の話は口先からのものではなく、体から発せられたひびきが言葉になり、体が話しかけていたものと思う。それ故、開祖の話しあは、当時ほとんど分からなかつたが凄いと感じていたし、数十年後に開祖の言葉が思い出されるのは、頭や脳ではなく、体がそのひびきに感応していたからだろう。

合気道では、言ったことは出来なければならぬ。また、やったことは説明できるようにならなければならない。つまり、頭（脳）と体が結びつかなければならぬということである。頭で分かって、口で言えても、体がそのように動かなければ、脳と体が結んだことにならず、出来たことにならず、不完全ということになる。

頭と体の結んだ人の話は勉強になる。その人の体の動きで、その人の言わんとすることが分かるし、その言葉を聞けば、その人がどのように体を遣おうとするかが分かる。一言の言葉も、一つの動きも勉強になるのである。

体が口ほど動かない人に、体が動かない分、頭と口を使ってそれをカバーしようとする人をよく見かける。体で出来ない分、口でカバーしようとすると、得てして底が浅く、信憑性に欠ける場合が多いようである。

高齢者は次世代に、日常生活からの知恵と、自分が修練して積み重ねた合気道を伝えていく義務があると考える。それを若者に伝えるためにも、少しでもレベルアップした技を身につけなければならぬが、その身につけた最高のものを、口先ではなく、体のひびきから若者に伝えなくてはならないだろう。体の動きがレベルアップすればするほど、その程度に応じて若者は目を向けるだろうし、体のひびきが大きければ大きいほど、感応するだろう。そして、それを受け継いだ次世代の若者は、きっとその次の世代にも、体を通して引き継いでくれることだろう。

口で言わなくとも、体が語りかけるようになるまで修行をしたいものである。

【第146回】 道は自分で開くもの

求める道があれば、どんな道にも、あるところまでは先達がいる。合気道では開祖植芝盛平翁であり、直弟子の方々である。もし開祖やお弟子さんである師範達がずっと元気で、我々を指導し、道を開いて下さればいいのだが、残念ながら、人には寿命があり、開祖と言えども、我々の道をあるところまでしか開くことが出来なかつた。

合気道を修行するということは、合気の道を求めることが、道を開いていくことである。あるところまで先達に導かれた道を、後は自分で開いていかなければならないことになる。

しかし、「道」が分からなければ、また道にのらなければ、道を開くことはできない。合気道というのは、合気の道であるが、まずこの道を見つけなければならない。

道というのは、人間の血管のようなものとも考えられる。体の末端にある毛細血管から、それが集まって静脈や動脈の太い血管になり、肺や心臓に集まる。求める道も細いものがあり、それが集まって太くなるが、それがあるところに繋がっているはずである。血管の外には血は流れることがないように、道を外れれば道を進むこと、道を開くことはできないことになる。

合気道を修行して目指すものは、人によってそれぞれ違うだろう。いろいろな目標はあるだろうし、また幾つかの目標があるとすれば、比重の掛け方は違うだろう。ただ大事なことは、それが道であるということである。道とは宇宙生成化育につながり、それに矛盾しないことであろう。宇宙生成化育、宇宙の運行に逆らっていないことである。

開祖は、『合気真髓』で我々合気道同人に望むこととして、次のようなことを書かれている。「私が合気道修行者に望むことはどういうことかというと、この世界のありさまを始終よく眺め、また人々の話をよくきいて、良きところを自分のものに取り入れ、それを土台にし、自分の門を開いていかなければなりません。例えば、天地の真象をよく見て、自らこの真象によって悟る。悟ったらすぐ行なう。行なったらすぐ反省し、という具合に順序をたてて、悟っては反省し、行なっては反省するというようにして、だんだん向上していただきたい。」このような向上を通して、道は開かれるということになる。道は、あるところから先は、自分で後を開いていかなければならないのである。

参考文献 『合気真髓』

【第147回】 何が大事か

合気道の稽古に通う目的は、人それぞれにちがうだろうが、必ず目的、動機があつたはずである。しかし、稽古を続けていると、往々にして多くのひとはそれを忘れてしまったり、あまり意識しなくなってしまうようだ。

技の稽古に入る前の準備運動一つにしても、何が大事か分かってやると、意識しないか、分からずにやるとでは大違いである。意味のないことを形式的にやるのは、時間と労力の無駄であろう。稽古できる時間と生きる時間は限られている。特に年を取れば取るほど時間と力は少なくなってくるから、無駄なことは避け、大事なことを効率的にやるべきであろう。例えば、手首関節を柔軟にする運動にしても、手首関節が最大限伸びるように、意識と力をそこに集中しなければならない。開脚で脚の柔軟体操をする場合も、何のためにするのか、どこを伸ばすのか、そのために何が大事か分かってやらなければ、やる意味が半減するだけでなく、場合によっては体を痛めてしまうことになる。

技を上手く遣おうと思うなら、上手くなるように稽古をしなければならない。長く稽古をすればうまくなるというものではない。もしそうなら稽古年数が長い人が上手いことになるので、上手下手は稽古年数で決まることになってしまう。しかし、現実は違うだろう。稽古年数が長い人に上手い人が多いことは事実だが、そうとも限らない。ということは、長く稽古をすることは、上手くなるための必要条件ではあるが、絶対条件ではないということである。上手くなるための条件は、上手になるように長くやるということであろう。

上手くやるためにには、何が大事かが分かり、大事な事を自得することであろう。前述のように、体操でさえも何が大事なのかを意識してやらなければならないが、技を上手になろうとしたら、何が大事なのかが見えなければ難しいだろう。一つの技に大事な事は無数にあるはずなので、すべてを一度に自得することは出来ないが、自分で優先順位をつけて一つづつ会得していくしかない。

何が大事かは、人によって、またその人のレベルによって違うが、大事なものを探し、自得していくと、だんだん次の大事なことが深いところから出てくるものである。例えば、正面打ち一教を考えると、入門したときは、まずその型を覚え、手足体の遣い方を覚えることが大事なことである。それが分かって、考えなくとも手足や体が動くようになると、何とかして相手を倒そうと考える。そのときは相手を倒すことが大事になるかもしれない。

ある程度、稽古相手を倒せるようになると、合気道の体ができて、技の型も覚えたことになり、真の合気道の稽古に入れるようになる。例えば、天の浮橋に立った、十字道であり、争わない結びの合気道である。

正面打ち一教の場合は、相手が打ってくる手を弾かないように結ばなければならぬから、ぶつからず、弾かずにするためにはどうするかが大事になる。十字になるようにすることも大事である。手足を陰陽で遣うこと、手や体を螺旋で遣うこと等々大事なことが沢山ある。

技、とりわけ基本技には、本当に大事なことが沢山ある。それが出来なければ他の技もできないし、それを無視すると、合気道とは違ったものになってしまうことになりかねない。

何かやるときは目的、目標があり、それを達成、自得するための方法、手段がある。この目的、目標と方法、手段が大事なのである。稽古でも、体操や歩行においても、何が大事かを見つけ、気をつけ、一つ一つ自得して行かなければならぬ。これが道を進む、道を開いていくというのではない。

高齢者の残り時間はどんどん少なくなってくる。無駄なことは極力やらないようにしたいものである。

【第148回】 主体的にやる

合気道の稽古は、汗をかき不純物を出し、世俗の悩みも忘れ、肉体的にも精神的にも禊ぎになるので、気持ちがよいものである。仕事に忙しくて体を動かす機会が少ないひとには、合気道はいい。

しかし、ひとは同じ状態に満足し続けることが出来ないようだ。体が動くようになれば、技を身につけたいと思うし、技が出来るようになれば、上手くなりたくなるだろう。また、上手くなれば、もっと上手くなりたくなるだろうし、健康になれば、長生きしたくなるだろう。宇宙が止まることがないように、宇宙の申し子である人類も、何かに向かって動かされているように思える。

宇宙は生成化育、修理固成に向かって進んでいるという。ひとはこの流れにのって生きていくが、それだけでは満足できないようである。合気道の稽古にしても仕事にしても、成り行きに任せたまでも、他人に言われるままにやっても、満足できないし、よい結果はでないものである。よい結果を出し、よい仕事をするためにには、主体的にやらなければならないようだ。

脳溢血などで麻痺した体の機能回復のためのリハビリテーションで大事なことは、本人が主体的にやることだといわれる。成り行きにまかせたり、いやいやったり、介護士や家族から言われてやっているようでは、なかなか回復しないという。

人には、不思議な力が備わっていて、それを引き出すのが「やる気」だという。他からのもの待っていては、その力がでてこないというのである。この力が出ると、機能不全に陥った部位や器官の機能回復をしたり、早めたりするだけではな

く、新しい回路をつくり、以前の機能を図ろうとするというのである。

合気道でも、主体的に稽古をすれば、摩訶不思議な力が出てきてくれるようである。これを開祖は、「武産合氣の守護神『天の村雲九鬼さむはら竜王』」と言われたのではないかと考える。開祖は、この武産合氣の守護神「天の村雲九鬼さむはら竜王」を、神界では、「速武産の大神」といい、その御名のなかに、私達が修業し、求める摩訶不思議の力の動きがはいっている、と言われているようだ。武産とは引力の練磨であるともいわれる。摩訶不思議な力の一つであるに違いない。引力の養成も、ただ漠然と稽古をしていては身に付かないものである。引力が身につくよう主体的に稽古しなければ、「速武産の大神」は応えてくれない。

合気道の稽古では、この摩訶不思議な力「武産合氣の守護神『天の村雲九鬼さむはら竜王』」が出るように主体的な稽古をし、仕事でも、日常生活に於いても、各自の中にある摩訶不思議な力が出てくるよう、主体的に生きたいものである。

【第149回】 免疫力

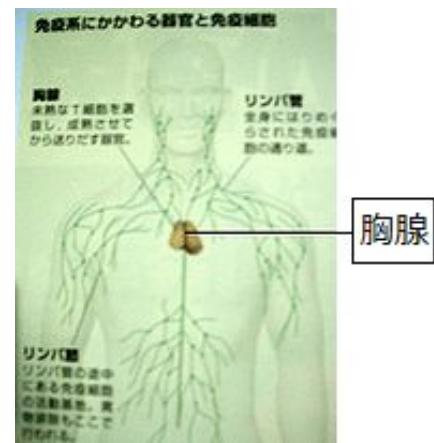
人は生まれたときから年を取り始め、死へ向かって進み始める。人は誰でも年を取る。不老長寿の薬を探させた中国の秦の始皇帝や、一代の栄華を誇った豊臣秀吉を例に挙げるまでもなく、人は永遠に生きることへの願望をもち、それが不可能なら少しでも長く生きしたいと思っている。今では、日本人男性の平均寿命は約80才、女性が86才で、100才以上の方が36,000人以上もいるという。人間の本来の寿命ともいわれる125才へどんどん近づいてきている。

長生きも大事だが、長生きするにしても、健康で元気で長生きしたいものである。だが、年を取ってくると、誰でもガタがくる。ガタの程度の差と、それが進む遅速の差があるだけだ。

ガタにはいろいろあるが、その内の一つに「免疫力」の低下がある。風邪を引いたときなどの菌に対する抵抗力である。「免疫とは、自分自身（自己）と異物（非自己）を区別し、異物を排除しようとするはたらきである。」という。（「ニュートン」2009.3月号）免疫力が低下すれば、ちょっとした菌や異物に犯されやすくなり、病気になったり、死を早めることになるので、免疫力の低下を出来るだけ食い止めるようにしなければならない。

「免疫力」低下の最大の要因は、年を取ること（加齢）であるそうだ。何故、年を取ることに伴って

「免疫力」が低下するかというと、一つには、胸腺の縮小であるという。胸腺（図）は10才ごろが最大で、その後は年とともに減少して、40才ではピーク時の約10%に減少し、70才頃にはほとんど消滅してしまうという。



二つ目は、免疫細胞数の減少にあるという。免疫細胞が減少することで、異物を攻撃する能力が低下することになる。三つ目は、皮膚の水分量の減少である。皮膚の表面にある細胞の間にある水分の量が減り、スカスカになった細胞間に外界からの異物が侵入しやすくなり、免疫の機能を低下させるという。

それでは、「免疫力」を下げない、または高めるためにはどうすればいいかを考えなければならないだろう。いろいろな方法があるだろうが、合気道の稽古との関係で考えてみたいと思う。

東京理科大学の安部良教授は、「免疫力を高めるには、口呼吸より鼻呼吸のほうがよい。外の空気が気管に入るまでに、鼻呼吸のほうが鼻毛や粘膜などをそなえた空間を長く通過するので、口呼吸より免疫の仕組みを格段に有効に使うことができる。」という。合気道の稽古でも、免疫力を高めたいと思えば、息は鼻からしなければならないことになる。口でハーハー息をするようでは、免疫力がつかず、早くガタがくることになる。もちろん鼻で息をするのは、武道の世界では常識であるだろうから、とりわけどうということはないだろうが、一度、免疫力という観点から、鼻からの息遣いを見直してみるのもよいだろう。

次に、適度の運動を定期的にすれば、免疫細胞の活性が上がり、免疫力を高める効果があるということが、実験で確認されているという。合気道の稽古は試合もないし、勝負ではないので、適度な運動にもなるから、定期的に道場に通って、稽古をすればいいことになる。

運動が終了すれば、免疫力の活性は下がるが、定期的に運動することによって平常時の活性も徐々に上がってくるという。また、運動で体力がついて血液の循環がよくなれば、免疫の向上へ繋がるとも言う。

この意味で、合気道の稽古を定期的に、適度に継続してやるのは、免疫力を高めることになることになるだろう。年を取って高齢になっても、合気道の稽古を適度に続けて、免疫力を高め、ガタのくるのを少しでも遅くしたいものである。

【第150回】 一瞬を大切に

高齢者という概念の捉え方は、時代や環境や人によって違う。かつて「人生五十年」と言わされた頃なら、50歳以上は高齢者であったろうし、欧米なら定年の60歳以上は高齢者になろう。現在の男性80歳、女性86歳が平均寿命の日本では、80歳以上にもなれば高齢者といえるだろう。しかし制度上、国は60歳や65歳からは高齢者としているので、そこに現実との大きなギャップがあり、それが国と本人に混乱をもたらしていると思う。国は65歳を高齢者として扱うわけだが、平均寿命にも達していないひとが自分は高齢者と考えれば、本当に高齢者になってしまうのではないか。自縛である。自縛しないためには、もっと自由に考えなければならない。

考えることは、自由である。人間は宇宙と同じである、と言われている。すると、宇宙は限りなく、無限であると言われているので、人間の考え、思考、思いにも通じるはずである。そうなると、宇宙のように、人の考えも自由で無限にできるはずである。

武道では50、60歳はまだまだ鼻ったれ小僧とは、開祖によく言われたものである。当時はまだ学生だったが、30、40歳代の師範を偉い先生と尊敬し、教えを受けていたので、開祖が言われることはよく理解できなかった。自分が50、60歳になって、まだ何も判っていないことがやっと分かり、やはり50、60歳は鼻ったれ小僧だなという実感を持ったのである。

合気道流に言えば、人生を節々に生きなければならないが、その節の一つは定年退職であろう。60、65歳で、鼻ったれ小僧から脱していかなければならない、大事な節目になるからである。それでは、その前と後ではどう違うのかということになると、その前は物事を習い、吸収することが主であるはずである。他人の真似、大人（たいじん）の模倣、継承である。この節目の後は、それまで習い、模倣して培ったことを消化し、自分で具現することではないだろうか。

70歳ぐらいになってくると誰でも先が見えてくるし、人生のはかなさを感じるようになる。そして、人生の面白さや、生まれてきたこと、生きていることへの驚きと感謝を感じるようになる。若いうちは、生きていることは当然だと思うものだ。だから、感激が少ないのだろう。

ここへきて、はじめて稽古の内容も変わることができるようだ。先があまりないこ

とを無意識のうちに考えるようになるため、ひとつひとつの稽古を大事にするようになる。大事にするということは、自分を技の中に入れ込む、ということもできる。今まで生きてきたこと、体験したこと、考えたこと、また今、自分が考えていること、そして、自分が目指すことなどの過去現在未来（過現未）を、凝縮したものにする。一瞬のわざ（技と業）に過現未を入れ込むのである。

これは鼻ったれ小僧には難しい。この過現未のわざ（技と業）は、全自分を具現したもので、小手先だけを遣った技ではなく、それまでの人生が凝縮し、人生観、世界観が入った、強く、説得力があるわざ（技と業）であるはずである。すると、技に各人の個性がされることになる。それが真の強さであり、美しさとなるのだろう。

一瞬のわざ（技と業）に自分のすべてを入れ込むということを稽古で学び、身につけていけば、日常生活でも一瞬一瞬を大事にできるようになるはずである。大事にするということは、楽しむことである。楽しむということは、自分が楽しいと満足することであり、また他人も楽しく満足することでもある。高齢者が一瞬一瞬真剣に稽古をし、一瞬一瞬を楽しんで、その生きていく姿を若者が見れば、若者も稽古も生きることも大事にするはずである。若者が駄目になり、世の中がおかしくなる大きな原因のひとつは、高齢者にあるのではないだろうか。若者の未来を映す高齢者は、年を取るのは素晴らしいことだと示し、若者に希望を与えるなければならないだろう。

若者のため、世の中のため、他人のため、そして自分のため、一瞬を大切にし、厳しく、そして楽しく稽古をしていきたいものである。

【第151回】 直感、ひらめきを大切に

合気道は技を通して道を求めるが、技が出来る程度に道を進むことができると言えよう。従って、技が少しでも上手くなるようにしなければならない。

技が上手くなるには、基本技を繰り返し繰り返し稽古しなければならない。技の型だけを覚えるなら、誰でも容易に覚えられるが、合気の道を教えてくれる技の本質に触れ、遣えるようになるには時間がかかる。

ましてや技を完全にマスターすることはできない。完全には決して出来ないことを知りながら、少しづつ上達するよう精進するだけである。悲劇でもあり、ロマンともいえよう。このロマンと悲劇は、若いうちはなかなか分からんだろうが、歳をとってくればわかってくるだろう。

技を上達する方法はいろいろあるだろうが、要は上達するように一所懸命に稽古をすればいい。稽古をしなければ、上手くはならない。しかし、稽古するにしてもだらだらやっていたのでは、何年やっても進歩はない。やれば上手くなるというものでもないのである。

一所懸命に稽古をするということは、世俗のこと、顕界でのことを忘れ、合気の別世界に入り込んで稽古をすることであろう。世俗のことを引きずっていては、体も心も別世界で十分働くことができない。意識を合気道に集中し、どんどん深い意識の世界に入らなければならない。深層の世界である。正確に言えば、深層世界との接点であろう。何故ならば、技を遣う場合には、意識も遣うはずであり、無意識だけでやるわけではないからである。

体をつかって技の稽古をするとき、意識を集中して深いところまでいくと、直感とかひらめきを感じることができるようになる。これはよかったです、ここはもう少しこうしたほうがいいとか、これは駄目だとかいうメッセージを感じるのである。これを、人は神の声とも云うのかも知れない。この声は嘘は言わないようである。この声に従って稽古をしていくと上達、進歩があるように思う。

相対性理論を発表したアインシュタイン（1879-1955）の理論は、当時は誰もその理論が正しいということを証明することが出来なかった。アインシュタインさえもその証明は出来なかった。しかし、アインシュタインは自分の直感とひらめきから出来た相対性理論を信じた。そして没後、彼の理論の正しさが証明されたのである。

アインシュタインは生前、「私は直感とひらめきを信じます。自分が正しいと感じますが、それを知っているわけではありません。」と語っている。

長年生きてきて、先も見えてきたのだから、世俗のことからすこしづつ離れ、俗世のことに惑わされず、一所懸命稽古をし、稽古に集中し、そこで直感とひらめきが出るように意識を深いところに置き、その直感とひらめきに従って精進していくのがいいだろう。

【第152回】 歩け歩け

今の世の中は便利になった。食べるものは出来合いを買って食べることが出来るし、調理するにしても、台所の栓を捻れば水道もガスも電気もすぐ使える。子供の頃、町内の共同水道にバケツで水汲みをし、かまどや七輪で火をおこしてから鍋や釜をかけて調理をしたのとは、大違いである。

また、その頃はよく歩いた。魚とりや山歩きで朝から夕方まで走り回っていた。金もなかったし、交通の便も交通網もよくないので、電車やバスなどはほとんど使わなかった。当時はマイカーなど持っているのは周りにはいなかったし、少し遠い高校にいくのに自転車を使うようになったのが変化であった。

今の日本人は足を使わなくなつたのに、もっともっと楽をしようと、ますます自分の足を使わないようにしている。東京の公共機関の交通網は一枚の地図に収まらないぐらいの煩雑さであるが、まだまだ増えようとしている。人間は本能的にすこしでも楽をしたいと思い、科学やビジネスがそれを加速させる。高齢になると、脚を使わない傾向はますます強くなる。

運動や合気道をやるのは、この怠惰になろうとする自分に活を入れ、本来の体にもどしたいと思うのではないか。

足を遣うと内臓も活性化するし、頭も働くようになるようだ。歩けば消化がよくなりし、哲学者のカントとまではいかなくとも、よい考えがでてくるものだ。歩くのはいいというより、歩くことは人間の基本といえよう。つまり歩くことを前提に、体は出来ており機能しているのだろうと思う。従って、歩けなくなったり、歩かなくなると、体の他の部分の働きと頭の働きが衰えることになる。

合気道は技を極めるべく、足に体をのせて動きまわるが、足が敏捷で強健に動かないと、技は利かないものである。怠惰な足でやっても、上手くいかない。稽古でお世話になる足は、怠惰に陥ようとするものを阻止し、十分動かせなければならぬ。足を十分動かせるというのは、遣うこと、つまり歩いてやることである。

現代は忙しい世の中になり、足が十分動くまで歩くことは難しい。世の中は、交通機関を利用しての時間割やスケジュールを組む。歩いて行く場合を考えた時間的配分ではない。都内の会合場までの時間は公共交通機関で一時間以内、大阪への出張は新幹線や飛行機で日帰りという具合である。私は歩いて行くのでといっても、眞面目に受け取るひとはないだろう。これでは、1日に1時間歩くのも難しい。

毎日十分歩けないときは、休みの日に歩くのがよい。出来れば8キロ以上、2時間以上歩くとよい。なぜ8キロ以上かというと、歩き始めて4キロほどで疲れが出てきて、脚が張ってくるはずである。ここでやめてしまつては脚は凝ったままになる。そこを我慢して歩き続け、8キロぐらいになると、今度は今までの脚のしこりが消えて、脚が軽くなる。まるで雲の上を歩くようになる。

脚が軽くなるだけでなく、内臓がすっきりして体も軽くなり、目の疲れも取れるし、頭もスカッとしてくる。人によってキロ数や症状に違いはあるだろうが、人間の体のつくりや働きは同じなのだから、同じような結果が出るはずだと考える。私

は他人になれないのだから、こういうしかない。

8キロ、つまり昔流に言えば2里を歩くのはいいが、田舎ならともかく、都会に歩く場所があるのかということになるだろう。それが、都内にもある。高尾山だって東京都だから山歩きでもいい。山は苦手だからと平地を希望するひとには、川に沿った遊歩道をお勧めする。神田川、善福寺川、多摩川上水など都内には多くの川があり、河川には遊歩道がある。車は走らないので、自転車にちょっと気をつければよい。

2里ほど歩いて、脚も体も軽くなって、道場で稽古をすると、また違った稽古ができる。足は敏捷にそして力強く働いてくれるし、胃腸などの内臓もすっきりし、体も軽快で気持ちがいいものである。

たまには川に沿って遊歩道でも歩くことをお勧めする。歩けるうちは、健康といえる。歩けなくなったら、人間つまらないだろう。今の内に歩く楽しさを満喫し、健康であることに感謝してはどうか。歩け歩け、である。

【第153回】 年を取るのを楽しみに

一般的には、年をとるということは寂しく、侘しいものだ。特に若い内、とりわけ若い女性は、年を取りたくないだろうし、少しでも若くいたいと願うことだろう。

しかし、年を取って死ぬことが避けられないということは、数千年に亘る人類の歴史が証明している。従って、年を取ることは自然のことと受け入れ、それに順応した、またはそれを利用した生き方をした方がよいだろう。

ほとんどの人は、60歳とか65歳になると仕事の第一線から退き、それまでより自分の時間が持ちやすくなる。当然、合気道の稽古も変わってくるはずだ。若い頃、仕事の忙しい頃のたまの稽古は、主に仕事で抑圧された体力と精神の発散のためのもので、技の練磨や合気道を本当に探求しようとする余裕などないだろう。

私の場合でも、65歳の定年でやっとそれまでの忙しい仕事から解放され、時間的また精神的に余裕ができてから、それまで思うように出来なかった合気道の技の練磨、合気道の道の探究が出来るようになった。もちろん、それまでも合気道は一生懸命やったつもりだったが、定年になってからの稽古と比べてみると、それまでの稽古は点的な稽古であり、毎回々々の稽古にあまり繋がりのない不連続的なものだった。時間が経てからの稽古は線的なもの、つまり前の稽古と繋がっていて、薄紙の厚さだが、少しずつ積み重なっていく、連続的で堆積型になったといえよう。

人が何かを真剣にやろうとすると、自分が想像していた以上にできるようである。合気道は「道」であるので、その修行は合気道の道を極めることである。そのためには、技を極めていかなければならないことになる。「道」を極めるにも、そして技を極めるのもやるべき事とその順序がある。それを一つ一つ身に付けて行かなければならぬ。やるべきことから逃げたり、サボってやらなかつたり、順序を間違えれば、技を極め、そして道を極めるのは難しくなることになる。

合気道の道を進むことが修行であるから、自分が道のどの辺まで進んだのかは分かるだろうし、去年とくらべてどれだけ進歩したのかもわかる。注意すれば、ひとは一年で想像以上に進歩出来ることが分かる。一年前には分からなかったこと、出来なくて悩んでいたことを、今分かってきたとすれば、進歩したことになる。一年前に出来なかつた技が出来れば大きな進歩である。一年で進歩があれば、来年まで的一年の進歩も期待できる。

そうすれば、10年後20年後の進歩が楽しみになるだろう。80歳、90歳の自分がどんな合気道をしているか、想像すると楽しいではないか。それまで生きているかどうか分からぬではないか、と言う人がいるかも知れないが、そんなことは二の次である。お迎えを決めるのは自分ではない。あちらさんである。自分にできるのは精一杯生きて、出来るだけ長く稽古をするだけである。自分が最も年を取った時、その時にどんな合気道が出来るかを楽しみにして、修行していくだけである。

まだ70歳にもなっていない。80歳、90歳になったらどんな合気道ができるのか、楽しみである。早くもっと年を取りたいものだ。

【第154回】　培ったことが技に

合気道には勝負がない。勝負がないために人の技の良し悪しを判断するのは難しい。勝ち負けなどの基準がないからである。

それに、技は人それぞれ違う。技はその人を表すものである。その人の性格、その人が歩んできた歴史、その人の目指すもの等々が技に出てくる。故に技を見るとその人が見えるのである。人は技を通してその人を見ていることになる。

人は本能的に、自分を何かの形で表したいと思うのではないだろうか。だから、人は絵を描き、詩をつくり、文章を書き、作詞作曲するし、歌を歌ったり、楽器で演奏したり、踊ったりするのだろう。自分を表現するものを見つけて、持っている人

は幸せである。その意味では、合気道も自分を表現できるので、合気道家は幸せと言えよう。

若い内は、その若さや希望や夢が技に表われる。しかし、年配者と比べると、人生の経験が少ないし、人生からの知恵も少ないので、技に勢いはあるが、荒っぽいし、厚みがないことになる。

技は、正直だ。口では何とでも言えるが、その人の技はその人以上には出来ない。その人そのものである。厚みのある技、摩訶不思議の技をやりたければ、自分自身そうなるように努力するほかはない。技を上手くするために、技の稽古を繰り返しあ々やるもの必要であるが、自分を変え、自分に厚みをつける努力をした方がよい。

ある技が上手く出来ず、行き詰ったとき、その技の稽古を続けるよりも、そこを離れ、それとは関係ない別なことをやって、その問題を解決する方がいい場合も多い。例えば、基本に戻り再出発してみるとか、他の武道やスポーツを研究するとか、山歩きをしたり旅行をしたり、哲学書や宗教書などの本をよんだり、講演を聴いたりすることである。

人は完全ではないし、完全にはなれないが、完全を目指すものであるようだ。そのを目指すもののキーワードの一つは、「円満」だろう。技に不得意なものがないようにしたいだろうし、自分に欠けるものがないよう、欠点がないようになりたいということだろう。技と、それを遣う自分自身は一緒であるので、技に欠けたところがあることは、自分自身にも欠けたものがあるということになる。

技は、自分を写しだしてくれる鏡である。技をより円満にすることによって、自分自身を円満にしようとするのであろう。

高齢者の合気道は、この「円満」を目指すものではないだろうか。それまでに培ったことを大事にし、多すぎることを削り、欠けているものを補うことである。若い頃は、自分の得意なものをどんどん伸ばせばいいので、円満に反する角ばったものになる。角ばれば角ばるほど若者らしく、個性的となる。

これとは対照的に、高齢者にあっては、円熟、円満こそ理想とするものなのではないだろうか。50、60歳では、自分が培ったものや自分に欠けたものは分からぬものだ。70歳を過ぎたころから、ようやくそれに気づき、自分の眞の姿が見えるのかもしれない。そして、そこからまた新たな修行の道が開けるのではないかと思う。

自分がこれまで培ったこと感謝するとともに、それを大切にし、又まだ自分に欠け

ていることを自覚し、補うようにしなければならないだろう。自分に欠けたところを補うためには、今まで興味もなかった分野のことを研究したり、これまで読んでみようとも思わなかった本を読んでみたり、合気道とは別の世界、自分の世界とは関係ないと考えていた別の世界、例えば、お能、歌舞伎、踊り、絵画、音楽、宗教などの世界に興味を持ち、研究するのもいい。そして、その新たな世界から培ったものが、技を変えることが分かり、その相乗効果を楽しむことも出来るだろう。

培ったことが、技になるのである。多種多様のことを経験したり、大事なことは深く掘り下げたりして、自分を培って、それが技に結びつくようにすることで、円満な技遣いをする円満な人間に成りたいものである。

【第155回】 子供の心

人は誰でも年をとる。生まれて子供として生き、そして大人になり、高齢者（昔は老人といった）になっていく。生物的にもそうだろうが、社会的にも子供、大人、高齢者の区別が必要だ。子供と大人、大人と高齢者の明確な区別の定義はないし、その中間のグレーゾーンもあるからである。

年をとっているのに、自分は若いと思ったり、その逆がある。それでは社会秩序が乱れることになる。20歳になっても、自分はまだ「子供」だと思うので、働きたくありません、というのが増えれば、社会は混乱するだろう。社会が混乱しないために、このため多くの儀式（例えば、七五三、入学式、成人式、入社式、結婚式、退職パーティ）を行なって、子供である、大人になった、高齢者になった、などの自覚を促すと同時に、自分と社会に認知させているのだろう。お陰で、子供、大人、高齢者という分類ができるのである。

子供には、大人や高齢者より優れたものがある。作家の司馬遼太郎によれば、「それは想像力、空想力、さらにそれを基礎として創造力への間断なき衝動であり、この三つは天が子供に平等に与えたものだ。しかし大人になるにつれて消失していく。」という。

しかし、大人になり、高齢者になってもこの三つの心を子供のように瑞々しく持ち続けている人たちも沢山いる。取り分け芸術や科学の世界に多く目立つ。もちろん合気道の開祖、植芝盛平翁などは、典型的な想像力、空想力、さらにそれを基礎として創造力への間断なき衝動をもたらされた方であったといえよう。

合気道家はこの「想像力、空想力、さらにそれを基礎として創造力への間断なき衝動」を持たないと、合気の道を進むことはできないだろう。大人というのは子供と

比べて、経験、知識、判断力、調和の感覚、責任感が要求されるので、この子供の心「想像力、空想力、さらにそれを基礎として創造力への間断なき衝動」を持ち続けるのは難しくなるが、この子供の心は合気道の修行には必要である。

合気道は大人の責任感を持ちながら、子供の心で想像を豊かにし、自分の目標に近づくべく稽古を続けていくのがよいのではないだろうか。

参考文献 『以下、無用のことながら』（司馬遼太郎 文藝春秋）

【第156回】 年を取る楽しみ

若い時代と高齢期を比べ、違っていることはいろいろあるが、その一つは、若い時分は自分がどうなるのか、どんな人間になるのか、皆目検討がつかなかったこと、もう一つは、自分はやろうとすれば何でも出来ると言う自惚れがあったことであろう。20、30歳では、60歳の自分がどうなるか想像もできなかつたし、しようともしなかつた。若いうちは、自分がこのまま年を取らずに若いままで年を重ねると思っていたようだ。

若いうちは、明日に希望を持つ。今出来なくとも、将来はできるようになるはずだと、将来はもっとよくなるなどと、無責任に考えていた。

合気道の稽古をしていても、将来に希望を持って稽古をしていた。今できなくとも、5年後10年後には出来るはずだと信じた。年配の先輩に敵うはずもなく、ただひたすら怪我をしないように受身をとるしかなかつたわけだが、心の内では、今に見ていろ俺だってと、未来に希望を託していたものだ。

年を取つくると、若者の考え方ややり方が見えてくる。自分が歩いてきた道だからである。道場の若者を見ても、自分と比較できるのでよくわかる。今はこういう段階にあるのだとか、あの問題に悩んでいるな、等である。若者が愛しくなる。若者のために出来るだけのことを伝え、残してやりたいと思うようになる。

年を取つくると、死をだんだん意識するようになる。寂しいことではあるが、悪いことばかりではない。よいこともある。誰かが言ったようであるが、「人は死を意識してはじめて、本当の仕事ができる」と。本当にそう思う。これが本当の大人というのであろう。

人は年は取りたくない、若くいたいと願うようだ。しかし、人が年を取つて死んでいくのは、自然の摂理であり変えようがない。自然に生きるのがよいのではない

か。つまり、誰もが年を取るのだから、嘆き悲しむより、年を取る楽しさを味わうことである。

合気道の稽古に関して言えば、60、70歳になれば、60、70歳の「わざ」（技と業）を遣うことである。それまでに生きてきて積み重ねてきた経験、知識、知恵を「わざ」に凝縮することである。これは、若者が逆立ちしてもできないことである。巾が広く、底の深い「わざ」になるはずである。

「わざ」は年を重ねたものが出てくるはずなので、365日稽古した一年後の「わざ」は変わっているはずである。勿論、その為には、毎回の稽古を真剣にやらなければならない。一回の稽古、1日の稽古で、何か新しい発見がなければならぬ。稽古に行けば何か得るものがあるだろうというような消極的な稽古ではなく、今日の稽古はこのテーマや問題を解決するためにやろうと、課題を持ってやらなければならない。問題意識を持たない稽古は、本当の稽古にはならない。

今日の稽古で少しの変化や上達があれば、明日も上達が期待できる。そして、また一年後が期待できる。そうすれば、10年後が楽しみになるだろう。今出来ないことが出来るようになるかもしれないし、今は想像も出来ないことができるようになっているかも知れない。今では、早く80、90歳になりたいと思うようになった。

【第157回】 武道は孤独

合気道を稽古している人は、入門動機もそうだが、入門時期や年齢はまちまちである。若いときから始めた人もいれば、かなり高齢になってから始めた人もいるだろう。合気道は試合もなく、あまり激しい運動ではないので、歩くことが出来れば誰でもできるだろう。

誰でも、そして何歳から入門しても、始めは張り切って稽古をするものだ。未知の物を知る喜び、出来なかつたことが出来る楽しさ、稽古を終わったときの充実感と、明日への期待を抱くものだ。

長く稽古を続けて高齢になると、よく言えば個性がでてくるが、悪く言えば癖で固まることもある。長年稽古をしていれば、合気の体が出来てくるし、技の型も身についてくるので、初心者などが相手をしても技が通じないようになってくるからである。

人は上に目標となる人がいて、上を追っているときは、進歩、上達がしやすいが、

上の目標がなくなるとそれが難しくなる。よい師範に恵まれるなど、上に目標がある人は幸せであるが、通常は目標としている人が年齢も上なので、何時かはいなくなってしまうものだ。

本当の稽古はここから始まると言えよう。目標が目の前になければ、自分自身で探し、研究しなければならない。武道は基本的には、孤独なものである。しかし、武道の孤独は一般社会での陰気で消極的な孤独ではなく、活動的で積極的な孤独である。この孤独を合気道の言葉で言えば、「天の御中主」になるということであろう。

目標としていた師範や先輩がいなくなって孤独になった時に、不思議なもので、師範や先輩の教えがわかるようになる。当時は手取り足取りして教えてもらっても出来なかつたことが出来るようになり、丁寧に説明されても理解できなかつたことなどが、孤独になって始めて分かってくるのである。昔につながってくるのである。確かに自分が生徒や後輩に教えても、彼らはその場ではなかなか出来ないものである。でも、いつか「天の御中主」になったとき出来るようになるだろうと信じている。

【第158回】 出来あがったら終わり

合気道には試合がないせいか、高齢になると出来あがってくる人が多くなるようだ。出来あがるというのは、自分の技はこれでいいと思うことである。頭が硬くなり、体も硬くなってしまうのである。硬くなるということは、内向きに考え、力も内向きに遣うことであり、外へ向かわることとも言えよう。力を内向きに遣うということは、力を出さずに内に引き、頑張るということでもあろう。

高齢になると、後輩が増えて、後輩たちより技はできることになるだろう。長年稽古をすれば、誰でもそうなるものだが、それに満足してはならない。満足するのはもっと違うことでしなければならないだろう。満足は、自分が変わっていくことに対する持つものではないだろうか。

合気道には使命がある。そして、それに向かうという目標がある。合気道の技は、宇宙の営みを型にしたものといわれる。だから、技は自然でなければならない。多くも少なくもないものでなければならない。でも、そんなことを人間は完全にできるわけがない。従って、人は決して完全な技は遣えないということになる。それなのに、自分の技に満足しているのはおかしいではないか。たとえ本人が満足していても、他人はそうは思わないで、出来あがった人の判断レベルが低いと思うだけである。

他人が見て満足し、感動するのは、多少の上手もあるかも知れないが、本当の感動はその人にロマンを感じるときであろう。合気道の決して到達できないとわかっている目標に向かって、完全を目指す姿であろう。決して到達できない道を辿る姿であろう。

この合気道の目標としている道にのると、あとは目標に向かって進むだけである。前進し上達するために、様々な人、モノが支援してくれるようと思えてくる。つまり、これまでと違って、全てのものに自分がつながってくるのである。自分のまわりのものすべてが、「師」となるのである。

ただし、道を進もうとすれば、それを阻むものも出てくる。それが試練である。その試練も、師ということが出来よう。その試練を乗り越えれば、また次の試練がやってくる。それに負ければ先には進めない。修行を諦めるのと同じことになる。試練の壁は素直に受けいれ、それを乗り越えていかなければならない。逃げたり無視しては駄目である。師も悲しむ。

薄い試練の壁、厚い壁があるが、一生懸命やっていると何とか乗り越えられるものだ。それまで開祖、師範、先輩などからお聞きしていたことが突然思い出されたり、本や新聞やテレビが偶然のタイミングで、考えあぐねている問題を解決するヒントを与えてくれたり、様々な支援がある。みんな「師」であり、我々の問題解決を支援すべく待機してくれているように思える。

高齢者になっても出来あがらず、いつまでも問題、課題、テーマを持って、目標に近づく努力が必要だろう。最後の瞬間が最高になるように、稽古をしたいものである。最後が楽しみである。今から出来あがってしまっては、その楽しみがなくなる。

【第159回】 無駄なことをしない

若いときと年をとってからの稽古の仕方の大きな違いの一つは、若いちはあまり考えずに、ただがむしゃらに体を動かすが、年を取ってくると体力、気力が落ちるせいか、そのがむしゃらさは無くなる反面、考えすぎる傾向があるようだ。若いちは、頭で考えより先に、体が動いてしまうものである。

高齢になっての稽古と生き方の基本の一つは、今の流行語でいえば「省エネ」であろう。無駄をしないということである。しかし、もちろん必要なことはしなくてはならない。何をやるにもやるべきことがあるので、それをやらなければならぬ

が、必要以外のことは出来るだけやらないことである。必要なことをやり、無駄がなければ完璧である。多過ぎもなく、少なくも無いということである。これを自然という。合気道の稽古でも、足など動くべきところは動くようにし、手足をバタバタするような無駄な動きを出来るだけ省くようになるとよい。

無駄のない自然な状態が美しさであり、強さであり、説得力があるということである。この自然こそが、宇宙の営みであり、宇宙の法則ということになろう。

稽古だけでなく日常生活でも仕事でも、無駄をなくすように努めるようにしなければならない。高齢になればなるほど、無駄をしないことが必要になる。日常生活においては、残り少なくなってきた時間は無駄にしないようなエネルギーと時間の使い方をし、大事なことに的を絞っていかなければ、自分の本来やるべきこと、自分の使命、自分がやりたいこと等をやり遂げることはできないだろう。歩くのもおぼつかないような高齢者同士で、株で損や得をした等と金銭に関わる話を自慢げにしているのを聞くと、不自然だし滑稽でもある。合気道の稽古においては、弱いものを苛めたり、力自慢をしているような無駄をやっている時間や余裕はないはずだ。高齢者はもっとやるべきことがあるはずである。

会社の仕事でも、若い頃は、問題の本質が見えずに、周りをぐるぐる無駄にまわるものだが、年を取ってくると、問題の本質を迅速に掴み、それまでの経験と知識と知恵でその最適な解決法を見つけ出すことが出来るようになってくる。ビジネスの世界で成功する人は、物事の本質（中心）を一瞬で掴み、その最適な対策をすかさず打ち出せるはずである。有能な人は、エネルギーも時間も無駄にしない。

合気の道を求める合気道の稽古でも、高齢になれば無駄をなくしていかなければならないだろう。無駄があれば道を間違えたり遠回りして、遅々として前へ進めないからである。わざ（技と業）でも、無駄を削ぎ落としていく稽古をしなければならない。若い頃は、新しい「わざ」を覚えるのが稽古だと思うだろうが、上級者や高齢者の稽古は、無駄を削ぎ落とすのが重要な稽古になると言えるだろう。新しいものを覚えるだけが、稽古ではない。無駄を削るのも捨てるのも、大事な稽古である。

【第160回】 筋肉はつく

武道である合気道も、技をかけるときは、力があった方がよい。あればあるほどよいとも言える。従って、力をつける修練は常に、そして、最後まで必要である。

高齢者になり、上級者になってくると、若い頃と比べて、技を遣う場合に力に頼る

ことが少なくなってくると言えるだろう。一つには、力を効率的に遣う技が出来るようになりことがあるが、主として、いわゆる腕力と言われる力を遣うことに対し馬鹿々々しさを感じるようになると同時に、力を遣おうという気持ちとエネルギーが減退してくるからであろう。

力は遣わないにしても、力はあるに越したことではない。あればあるほどよい。従って、若い内だけではなく、年を取っても、何歳になっても、力はつけていかなければならぬことになる。

合気道は力でやるなどか、米ぬか3合持つほどの力でやれなどと言われているので、力をつける鍛錬は必要ないと思う人もいるだろうが、力をつけることは必要である。何故ならば、時として技が効かない場合がある。その場合は、力が技の代わりになる。力が技を会得させてくれるのである。昔から、「力も技のうち」といわれている。但しこれは力でごり押しするということではない。道を見つけるために、正しい技をやろうとしているのに、相手の力で邪魔された場合、力で突破しなければ技が出来ず先へ進めないからである。力は技を身につけるために必要ということである。

また、力が弱いものが自分の力を制御することなどできないので、力が制御できるためにも力はあった方がよい。力があればあるほどその力を制御できるはずである。

若い内は力をつけるのはそれほど問題なく出来るし、無意識のうちにやっている。しかし、年を取ってくると、その気持ちが減退していくようである。高齢者が力をつけるためには、意識した稽古と日常生活を送る必要があるだろう。

高齢者が力をつけるためには、次のようなことを注意すればいいのではないだろうか：

まず始めに、50歳、60歳くらいで高齢と考えないこと。日本人の平均寿命は男性が80歳、女性が85歳であるから、高齢者とは少なくともこの平均寿命以上の年齢の人と考えるべきであろう。

次に、60歳でも70歳でも筋肉はつくと思うことである。もちろん若者のようにはいかない。若いときは、ちょっと体を遣っただけでも、腹いっぱいもりもり食べれば、それほど意識しなくとも筋肉はつくし、体力が出てくるものだ。しかし、60歳以上になったら、力がつくように意識した稽古ならびに日常生活を送らなければならないだろう。

力がつくためには、一つは筋肉をつけること、もう一つは可動関節の可動範囲を広

げることである。合気道のわざ（技と業）をきちっとやれば、必要な筋肉が出来、可動関節の機能も高めるようにできているので、稽古をしっかりとやることであるが、今は時代の流れなのか、又年齢のせいなのか、稽古がどうしても甘くなってしまうため、つくべく筋肉がつかないし、関節も十分可動しないことが多いように思える。

このような相対稽古を補充するためには、自主稽古しかない。つけたい筋肉のためには、鍛錬棒を振ったり、四股を踏んだり、走ったりすればよい。但し、大事なことは、基本的に毎日やることである。年をとってくると、1日でも稽古や修練を休むと、筋肉が衰えるからである。若いときは2～3日稽古をしなくとも筋肉の衰えなどほとんどないように思えるし、感じなかったと思う。年を取ってくると、筋肉をつけるにも時間が掛かるようになり、筋肉が落ちるのも急速になる。

人の体は、主に筋肉と関節で機能するので、これを鍛えていく必要があるが、筋肉が出来、関節が上手く動くようになるためには、栄養を取ることも重要である。筋肉をつくるためには蛋白質が必要であるから、大豆などの植物性たんぱく質、肉や魚からの動物性たんぱく質を意識して取るようにしなければならない。

可動関節のためにはカスを取らなければならないので、水分を取る必要もある。年をとると水分がどんどん出てしまうので、意識して取るようにしなければならない。また蛋白質を吸収したり、新陳代謝をよくするためには、野菜や果物を食べてビタミンをとることも必要であろう。

鍛錬と栄養摂取で筋肉をつけ、動くべき関節を可動させ、年をとってからも力のつく修練を続けていきたいものである。

【第161回】 知らないことが分かってくる

年を取れば、生きた時間に比例して経験は豊富だろうし、知識も生きるための情報（知恵）も若者に比べて多いだろう。もちろん例外はあるだろうが、相対的にはそういうことがいえるはずである。少なくとも年を取った本人自身を若いときと比べれば、若いときの方が経験豊富だったとか、物事を知っていたなどということはないはずである。

しかし、人がどんなに年を取っても、知り得ることは高が知れているようである。大半の人が知っていると思っていることは、仕事や生活に直接的及び間接的に必要な、身近で表面的なことがほとんどであろう。この日常生活のためのノウハウを知ることが一般的には知るということであるだろう。

人は年を取れば、いろいろなものが見えてくるようになる。自分の知らないことが見えてくるようになる。自分自身のことを如何に知らないか、例えば自分の体のこと、自分の心のこと。自己は何処から来て、どこへ行くのか。自己は何故この世にあるのか。また日本のこと、世界のこと、人類のこと、宇宙のこと。それがほとんど分かっていない、等ということが分かってくる。実際、ほとんど何も知らないと言える。どんな物知りでも、どんなに計算に長けている偉い学者でも、自分の死ぬ日も知らないのである。

合気道でも、年を取ってみると自分が知らないということ、出来ないということが分かってくる。若い頃はなにも不可能なことはないと思っていたし、出来ないことなどないと思っていた。また知ろうと思えば何でもすぐ分かるものだと思っていた。

しかし、今や稽古をやればやるほど、知らないことが雨後の竹の子のように現出する。一つを知ると、すぐ三つの知らないことが出てくる。

知らないことがあることを知つてることで、新たな稽古が始まる。原点に戻つて、再出発しなければならなくなる。自分の体も技も、はじめから見直さなければならなくなる。自分のものと思い、自分の思うとおりに動くものと思っていた体は、なかなか思うようには動いてくれない。そもそも体のことなどほとんど知らなかつたことに気がつくのである。基本技もほとんど出来ていないことも分かってくらし、最も容易と思われる一教が最も難しく、重要であることも分かってくるようになる。

しかし、この何も分からなかつた、何も出来ていなかつたということが分かつたところから、合気の道に入り、本格的な体の遣い方や技の修練が出来るようになるのではないかと考えるのである。

【第162回】　老い

人はみんな年齢（とし）を持っていて、社会の中ではその年齢が大きな役割を果たしている。何歳から保育所に入れるとか、学校に入学できるとか、何歳までの求人募集とか、何歳で定年とか、また結婚相手の年齢差は何歳まで等々である。

この年齢というものは万人共通の速度で増えていく。これほど万人に平等に与えられたものは他にないのでないだろうか。金持ちも貧乏人も同じである。

一般社会でも、仕事の世界でも、そして武道の世界でも、若い人、年は取っているが若々しい人、若くても老いている人、年を取ってそれ相応に老いている人など、年齢と外見の組み合わせは多様である。合気道の稽古をしている人の中にも、年を取っているようだが若者以上に元気に体を動かしている人がいると思えば、若いのに年寄りのように覇気のない緩慢な稽古をしている、いわゆる若年寄もいる。

人は少しでも若くいたいし、若々しく活動し、生きていきたいと願っているはずである。特に女性はそうではないだろうか。女性は美容体操に励み、化粧をし、着飾る努力を一生懸命にやっている。外見は年齢とは正確な相関関係ではなく、人の外見は努力と心掛けによるところも大きいため、多少のズレの可能性があることを女性はよく知っているのである。

老いと年齢に正確な相関関係がないとすると、老いないように、あるいは老いを遅らせることも、できるはずである。確かに道場で稽古をしている年配者を見ても、若者より若々しい稽古をしている人が多くいる。力強く速い動き、大きな業、ギラギラした目、輝く顔など、まだまだ青春を謳歌しているようである。

しかし、若いとか老いはなにも外見だけではない。考え方や気持ちにもよる。外見をハードとすれば、考えや気持ちはソフトと言えよう。このハードとソフトは、年齢的には多少の相関関係にあるようだが、正確な相関関係にはないだろう。ハードはどうしても時間による老化は避けられないようだが、ソフトの方は時間の束縛はほとんどない。ハードを若くしようとする努力をするのもいいが、ソフトを若くするようにする方が効率的ではないかと思う。

ユダヤ系ドイツ人で米国に渡った実業家サミュエル・ウルマンが「青春」という詩で、青春と老いについて次のように詩っている：

青春とは人生のある期間ではなく、
心の持ち方を言う。
年を重ねただけで人は老いない。
理想を失ったとき初めて老いる。
歳月は皮膚にしわを増すが、
情熱を失えば心はしほむ。

老いを近づけないためには、理想と情熱を失わずに、合気の道を進むのがよいのではないだろうか。

最近、マグネット効果という言葉をよく聞く。ホームページなどでその意味を調べてみると、主に次のような意味があるようである。先ずは「主力商品や店舗による集客増加効果である。例えば、集客力のある大型のショップがショッピングセンターに入ることで、他の店舗の集客力も高まる効果や、特定の商品の集客力により、店舗全体の集客力が高まる効果のこと」。

また、「磁気の健康効果」ということもあるらしいが、どちらも人やものを引き付ける効果のことのようだ。

「人間は無意識のうちに自分の脳にあるカテゴリーにあてはめるように物事を理解している」といわれるが、これも「マグネット効果」と言われる。そうだとすると、人間は自分の脳にあるカテゴリーにあることに興味をもち、理解することができるということだから、自分の脳にそのカテゴリーがなければ、無意識のうちにそれを避けたり無視することになるだろう。確かに高齢になってくると、その傾向は著しくなるようだ。

合気道は武道であるが、合気の道を究めようとするためには多様な分野の知識や知恵が不可欠といえる。他の武道、スポーツ、芸道、宗教、哲学、科学などは無論のこと、少しでも多様な分野のことを知らなければならないだろう。狭いカテゴリーに閉じこもっていては、入ってくる情報も脳は逃してしまう。

何はさておき、脳に少しでも多様なカテゴリーの部屋をつくってやることが必要だろう。まずは小さくともいい。その後、それを大きくしていけばいいだけだ。0（ゼロ）と0.001には大きな違いがある。0.001と999は同じである。量が違うが、同質である。あるとない、有と無は、質の違いもある。まずは質を変えて、その後、量を補充していけばいい。

脳にカテゴリーの部屋を増やすためには、他の武道、芸道、科学、藝術、宗教等に興味を持つことであろう。特に、人体と宇宙に関心が持てるといい。興味が持てると、新しいカテゴリーの部屋ができるので、今度、それに関する情報が近づいてくれば、脳がそれを捕獲し、処理してくれるようになる。そうすると、ますます多くのことに興味を持つようになるだろうし、いろいろなことが理解できるようになるだろう。「マグネット効果」の表れである。

小さくかたまらず、小さなカテゴリーで満足しないで、脳のカテゴリーの部屋を増やしていくなければならない。異質のカテゴリーを増やすとともに、一つのカテゴリーを深めることである。脳にカテゴリーの部屋が増えるに従って、合気道の上達のための情報や知識や知恵を脳に取り入れ、理解できるようになるはずである。

「マグネット効果」を上げるために、ますます視野を広げ、深める研究努力が必要だろう。

【第164回】 自分を笑う

人は得てして他人を笑うものだが、自分に対してはなかなか笑わないものだ。自分はそんな馬鹿なことはしない、自分はそんなことは知っているよ、と威張っている。自分は変わらぬまま、相手を引き落とすことによって、自分が上であると思いたいのであろう。

特に、年配者になるとそれが目につくようだ。年を取つてくると、若者より長く生きているので経験も豊富だし、知識もあることになる。まだそんなに長く生きていない若者と比べて、威張ってもしょうがない。

よく自分を見つめれば、欠けているものがあることに気付き、可笑しいことが沢山あるはずである。まだまだ未完成であることが、わかるはずである。人生百年足らず、出来ることなどたかが知れている。完璧にできることなどない。多少の差があるだろうが、人にそれほど違いはないだろう。大事なことは他人との差でなく、自分がどうであるかであり、自分がどこまで行けるかである。

若い内は知識も経験も少ないので、失敗するのは当然であろうが、長年生きてきた者でも失敗することがある。そういうときでも、往々にして自分を笑うことに対する抵抗感があるようだ。笑うことによって、自分の存在や生き方を否定することになるかららしい。従って、自分に自信のない人は、自分をあまり笑わないようであるし、自信のある人は気持ちよく自分を笑い飛ばすことができる。笑ったことで自分が傷つくわけでもなく、本当に自分が可笑しいから笑えるのだろう。

自分の信じるものを見つけ、その目標に向かって生きていける時、その人の人生は幸せである。合氣道で宇宙への道を見つけられるなら、それも幸せに違いない。そんな人が、子供でもできる簡単なことが出来ないとか、間違えたとき、自分でも笑ってしまうのではないだろうか。自分の価値観、世界観、人生観など高尚と思っているものとは、あまりにギャップがあるのが可笑しいのである。

他人との比較で笑うのではない。他人は自分を知る上の尺度である。尺度は基準であるから、変えてはならない。変えるのは自分でなければならない。他人は、笑う対象ではない。同行人である。仲良くし、お互いに楽しみ合うものである。他人を笑わずに、自分を笑えるようになれば、一人前と言えるのかもしれない。自分を笑って楽しもう。

【第165回】 恩返しのとき

合気道を50年近くやっていると、かなり古株になってくる。入門したときは、みんな先輩であったわけだが、今ではほとんどが後輩ということになる。

後輩を見ていると、自分のかつての姿が見えるようだ。何もわからないまま、技も理合もなくただ体を遣い、体で覚えていたものだ。今ではそんな稽古はできないだろうし、やる気もないが、初心者の若者は出来るだけ体を遣って、体で覚えて欲しいと思う。

若いころの稽古では、技は遣えなかっただし、そもそも技とは何かも分らなかった。ただただ相手に痛めつけられないよう、相手を投げたり押さえつけることだけを考えて稽古していた。若いうちは、一時間でも多く稽古をすれば上手くなるものと信じ、稽古に励んだものだ。

合気道とは何か、他の武道と何が違うのか、等も分らなかった。道場ではよく大先生にご説明頂いたものだが、さっぱり分らないし、不謹慎にもお話より早く体を動かしたくてうずうずし、足の痺れも気になって、大事なお話も真面目に聞かなかつた。今では非常に後悔している。

難解な大先生のお話を、師範や先輩が解説してくれれば、少しはわかって、大先生のお話をもっと真剣にお聞きしたのではないかと思うが、どうも先輩たちも同じようにわかっていないかったようであった。

先輩がどんどんいなくなって、後輩がどんどん増える。そして、自分もいずれ消えていく。そして、今の後輩が先輩となっていく。それが世の常であり、宇宙の法則である。この法則には、宇宙生成化育のための訳があるよう思える。それは、新陳代謝ではなかろうか。宇宙は137億年の現在も完成していないし、完成までにまだまだかかりそうだ。一代の人類では決して宇宙の生成化育のお手伝いができないだろうから、代を替えて宇宙生成化育に携わっていくのであろう。人から人へバトンタッチしていくシステムなのだ。そのため、先輩や先人が担っている義務や培ったモノを、後人へ引き継ぐことが必要になることになる。

引き継ぐことは無限にあるし、多種多様である。世界の67億人は、それぞれ引き継ぐものを持っていることになろう。子供を産み育てる、子供を教育する、知識や知恵を残すなどなど、沢山あろう。一人一人がその引き継ぎの任を帯びているはずである。それが人の使命ということになるのだろう。

高齢者になると、自分の使命は何なのか、自分は使命を果たしているのかと、考えるようになってくるようだ。子供の笑顔を見ると、この子たちのためにい

いものを残してやりたいと、つくづく思う。

合気道でも、自分たちが学んだことや発見したことを、後人に引き継いでいくべきであろう。今まで自分が先人から学び、引き継いできたことを、自分たちの後人に引き継ぐのである。恩返しのときが来たようである。

【第166回】 螺旋で上昇

人は一日24時間を一年間に365日、寝て起きてを繰り返し、80年ほど生きていく。合気道も数少ない基本技を繰り返し繰り返し稽古し続けていく。

同じことを繰り返し繰り返しやるわけで、円をぐるぐる回っているとも言えるだろう。円を回って同じことをしているのに、何故飽きないのか、何故同じことを繰り返すことができるのか。そこには、繰り返す意味があるはずである。

合気道の動きは、螺旋の動きになるという。螺旋とは、3次元曲線で回転しながら回転面に垂直の方向へ上昇する曲線である。螺旋の例としては、DNA、ねじ山、朝顔のつるなどがある。螺旋は運動性や生命力を感じさせるし、合気道で技を掛ける場合、直線よりも、ただの円よりも、大きなエネルギーが出る。

ただの円は、螺旋の3次元とは違い、一巡しても元の処に戻る2次元曲線で、螺旋よりも運動性、生命力、エネルギーが少なく感じられる。螺旋は基本的には繰り返しの構造になっているが、一巡しても同じ位置には来ない。基の位置から上昇した位置に来る所以である。

ここに同じことを繰り返す意味があるはずである。同じことを繰り返すが、螺旋で少しづつ上昇するのである。

この螺旋での上昇は、合気道だけでなく、誰でもどこでもなされることであるから、宇宙の運行に則ったものであり、宇宙の法則であるはずである。同じ生活したり稽古するのでも、繰り返し同じことをやるのでは、螺旋にはならず、ただの円や平面的な渦巻きにとどまる。それでは上昇はないから、宇宙の意思に反することになる。また、やっていることに満足できないし、生きる意味や稽古の意味を感じられず、自分に失望することになるのではないだろうか。

やるべきことや基本を繰り返しながら、それが宇宙生成化育に則った螺旋として上昇していることを信じ、残りの人生を生き、稽古を続けて行きたいものである。

【第167回】 習慣化

合気道に入門する人は多いが、止めていく人も多いようだ。止め方も、3日、3月、3年といわれるよう千差万別であろうが、入門する動機や決意、それに指導する先生の善し悪しや好き嫌い、仕事環境や生活状態など、運とも言える要因によっても止めたり続いたりが決まるだろう。例えば、親の敵（かたき）のために何がなんでも強くなりたいと始めたなら、少しのことでは止めないだろうが、親に言われていいやいや入門したということであれば、続くはずがない。

もちろん稽古を続けることは、容易ではない。生きる上でやらなければならないこと、やりたいことは沢山あるが、体は一つ、時間は限られている。また、隣の芝生はよく見えると言われるように、他人のやっていることはよく見えてしまい、自分のやっていることの価値がなかなか分らないものである。

入門したての頃は、技の形も分らないし、受身もとれない。自分の体が思うように動かず、これが自分の体かと情けなくなつてイライラしたものだ。二教や三教の関節技では、先輩たちに涙が出るほど締められるし、投げ技では頭を打つで、時々、今日は稽古をサボろうかと思うこともあったが、そういう誘惑を克服して何が何でも行くと決めて通うようにすると、稽古に通うのが習慣化する。習慣化すると稽古に通うのが当然になり、行かないと気持ちが納まらなくなるものだ。

初めはいやいやったり、何かの理由付けをしてサボることを考えているような稽古であっても、また他のことであっても、習慣になるように自分に仕向けていると、その内に本当に習慣化するものである。合気道上達の為の自宅での自主稽古、勉強、本を読む、文章を書くなどの行為も、忙しくて誘惑の多い生活の中では、習慣化しないと続けるのは難しい。習慣化出来ないで止めてしまうのを「三日坊主」という。

幾つになってもやりたいこと、やらなければならぬことがあるはずである。しかし年を重ねてくると、それがなかなかできなくなるものである。そもそも人類はこの数千年の歴史を通して、少しでも楽をするように努力してきた。それが文明となり、科学となったといえよう。人類には怠け者の遺伝子があることになるのだから、それを抑えるためには、それ以上に強力なものがなければ、何かを続けることは難しいようである。

習慣化こそこの怠けモノの遺伝子を抑え、自分のやりたいことを成就させてくれる武器だろう。合気道の稽古やその支援行為も、習慣化することである。習慣化すれば、ちょっとやそっとのことで休むことも、止めることもないはずである。習慣化

したものは、自分の生活及び人生の重要な一領域を占めることになるはずである。無くてはならないものになる。

合気道の稽古が習慣化したならば、その上達のために研究することを習慣化すればよい。毎朝、たとえ30分でも自主稽古をするとか、通勤電車や昼食時間に本を読むとか、就寝前に本を読んだり、文章を書いたりすること等を習慣化するのである。それを長く続けていれば、その内に成果が表れてくるだろう。

思ったことは取りあえずやってみて、いいと思えば習慣にする。習慣が上手く運んでくれるはずである。習慣とは、「習うより慣れろ」ということである。

参考文献 『男の作法』 池波正太郎著

【第168回】 社会は同じ目標を持つ人の集まり

今の社会は競争社会ともいわれ、負けるか勝つかの厳しい社会であるようだ。とりわけ先進諸国は競争が厳しいようだが、発展途上国の厳しさも先進国に接近している。競争に勝つために金や物を少しでも多く持ちたがり、他人を押しのけてまで勝ち残ろうとするものが増えているようだ。

競争に勝つ、相手に勝とうとする考えを、合気道の稽古においてまで引きずっていることも多い。合気道は本来、世俗的な金や物、競争心などから開放するために修行するもののはずだが、ともすると競争意識などを引きずってしまう。社会での慣習や考え方を百八十度変えるのは難しいのであろう。

合気道のモットーは「愛」である。「愛」は「和」でもある。人類みんな愛で和せということだろう。しかし、そこまで行く前、に稽古でやるべきことがある。それは、相対稽古の相手とまず和していくかなければならないことだ。一所懸命に稽古すれば、たまには小競り合いがあるだろうが、根本的な考え方とやり方が間違っているければ、和するはずである。そうすれば、例え小競り合いがあったとしても、それはいわば兄弟喧嘩のようなもので、仲のよい証拠であろう。

合気道の道場や同士と和するために、その一つの社会が目指している共通の目標を認識しなければならない。合気道の社会での目標は、合気の道を少しでも先へと進むことである。他人ではなく、自分がどこまで変われるか、である。他人とは自分の上達や変化の尺度であり、いろいろなヒントをくれる先生であり、自分の考えをためす試みを手伝ってくれる支援者なのである。つまり、そこには競争とか、勝ち負けということはないはずである。

合気道を修行する人たちは、同じ目標を持った者同士なのである。稽古相手をそのように見て、一緒に稽古をすれば、競争心ではなく愛が湧いてくるのではないだろうか。自分も上達をしようと思うが、相手にも上手くなってもらいたいと思って、支援をしたくなるだろう。

合気道の社会以外にも、家庭、会社、仕事関係、地域社会、町、日本、人類といろいろな社会がある。お互いにその社会の真の共通目標を認識して、それに向かって進むようにすれば、いい社会ができていくはずだと考える。競争の厳しい仕事でも、会社社会では社長も社員も皆がやりがいがあるような会社にしていけばいいだろうし、仕事関係で他の会社と一緒に仕事をするとしたら、関係する会社がすべて互いに利益を被るようすればよい。自分だけ儲けて他に儲けがないのでは、禍が起り、争いになる。愛も和もなくなってしまい、その社会は崩壊することになる。

それぞれの社会の目標を認識せず、みんながその本来の目標に向かうようにならなければ、愛も和も無くなり、争いが起こったり、またその社会は消滅することになるだろう。

最も大きい社会は、「宇宙」と言えよう。宇宙の目指す目標をみんなで認識して、それに向かうようになれば、宇宙社会に愛や和も訪れるのではないだろうか。

社会とは、同じ目標を持つ人の集まりであるはずだ。それは、その目標をその社会の関係者がみんなが再認識して、ある場合は個々人としては我慢したり、妥協したりしながら、社会の目標のために協力して行く単位なのではないだろうか。

【第169回】 同じ人はいない。使命が違う。

地球上には66億人以上の人人が生活しているという。日本だけでも1億2千万人が住んでいる。そして、新しく生まれてきたり、死んでいくを繰り返している。何かの意思によって、地球上に人類が出現し、新たに生まれ、死んでいくを繰り返しているようにも思える。

しかし、不思議なことに、まったく同じ人は二人といないのである。双子でも、多少は違っている。もし何かが人類をつくっているとしたら、同じものをつくる方が容易なはずである。人間が人間に近いロボットをつくる場合も、量産しようと思えば、全く同じロボットをつくるはずである。だから、まったく同じ人は二人といないということには、何か意味があるのでないだろうか。

人間は世界中に分散して生活している。それぞれの国で仕事をもったり、家庭をもって生きている。いろいろな職種の仕事に分かれ、それぞれのポストで一生懸命に働いている。中には会社を興したり、産業を創出する人がいたり、自分の仕事に無上の喜びをもって働いている人達がいるが、それは天性であり、天の使命ということができるかもしれない。

仕事以外の好きなことに、生きがいを感じている人も大勢いる。いろいろな分野、意外な分野で、物事に凝って一生懸命格闘している人達もいる。他の人が見れば、お金にはなりそうにないし、それほど面白いと思われないようなことを、真面目に淡々と一生懸命やっている姿を見ると、面白いし、感動し、ホッとする。何かに凝っている若者の姿にも心を打たれるが、高齢者がものに凝って一生懸命になっている姿には、大いに感動させられる。とりわけお金や慾や名譽などに関係なく淡々とやっている姿は、我々に何かを訴えているようにも思える。これが自分に与えられた使命で、それを淡々と果たしているだけであると言っているように思える。

若いうちから趣味を持ったり、何かに没頭する人は沢山いる。才能と運のある人は、それでお金を稼いだり、世に名を馳せる。しかし、多くの人たちとはお金とか名譽に関係なく、その自分の好きなことをやり続けている。

本や新聞やテレビを見ていると、時々変わったことに凝って、楽しんで生きている人がいる。見ていると、人はいろいろな分野でいろいろなものに凝っていることが分かる。先日テレビで紹介されたのは、花菖蒲の育種家であった。花菖蒲を交配して、新しい花菖蒲をつくるのである。花菖蒲は1年手入れをするが、花が咲いて3日で散るという。3日の命のために、一年中世話をするのである。この人は恐らく生ある限り、花菖蒲のために生きていくことになるだろうから、別の見方をすれば、花菖蒲のために生れてきたということもできるのではないか。世の中にはそういう人が沢山いる、というより、そういう人たちで世の中が成り立っているようにも思える。

世の中には、とことん何かに凝っている人が大勢いる。そういう何かに凝ったりする人を、人は素晴らしい、羨ましいと思う。誰でも内心では、自分も何かに凝りたい、没頭できるものを持ちたいと思っているはずだ。何か自分に合ったものを持ったり、やったりしたいと思わない人はいないだろう。何かの事情で自分にこれはというものが持てない人は、きっと寂しい思いをしたり、後悔するのではないか。ということは、何かに凝るということは、何か大きなものの意思ではないだろうか。宗教的に言えば神、合気道的に言えば宇宙の意思とも言えよう。

何かに凝る、没頭する、集中してやるということは、その人に宇宙から与えられた使命というものかも知れない。同じ使命であっても、人が違えば出る結果は違う。

これが宇宙生成化育には必要なのだろう。一人として同じでない人間が、各自の使命を果たす。我々合気道家は、合気道を精進することが使命であろう。その一人一人も、合気道を深く探求する人、合気道を通して別なことに役立てようとする人と、それぞれ皆違っている。

合気道を志すものは、ますます合気道に凝ろうではないか。多分、それが我々の使命だろうから。

【第170回】 水分補給

昔はスポーツの練習中は水を飲むなと言われていたので、それを守っていたものである。合気道の稽古でも、稽古中は勿論のこと、稽古の前後もあまり飲まないようになっていた。特に、一時は桜沢式自然食養に凝っていたので、その教えに従って、水分はほとんど取らずに稽古をしていた。今考えると、脱水状態で稽古をしていたようなものだから、冷汗ものである。

最近は、本部道場でも稽古の前後は勿論、稽古中にも水分を補給するように勧めている。時代が変わり、人が変わり、武道に対する考え方や対処の仕方が変わったので、仕方がない。

どうせ飲むなら、ただ飲むのではなく、理に適った水分補給をしたいものだ。特に若いちは、水分が多少不足しても相当我慢できるだろうが、中高年や高齢になると、無理ができなくなってくる。年を取ってきたら、水分補給の研究と自分に合った補給の仕方をする必要があろう。

人の体の60～70%は水分であるという。人間の起源となる生物は海から発生し、また人は胎児の時期は母親のお腹の中の羊水にいたなど、人は水とは深い関係がある。

運動をすると熱が出て、その熱を冷やそうと汗ができる。汗で水分が3%失われると運動能力は30%低下するといわれる。しかし、稽古中にのどの渴きを覚えたときは、既に5%の水分が体内から抜けているということなので、のどの渴きを覚えたときに水分補給をしても、遅すぎることになる。従って、稽古中に水分補給をするタイミングは、のどの渴きがひどくなる前にとらなければならないことになる。

もちろん武道家としてもっとよいのは、のどが渴かないように体をつくり、遣うことである。心臓や肺を丈夫にし、無駄な動きをしない、口で呼吸をしない、体の動きと呼吸を合わせ、呼吸に合わせて体を動かすなどを注意して、稽古をすることで

ある。

開祖は真夏でも、ラクダの上下の厚めの下着を着物や稽古着の下につけて、技を示されたり稽古をつけて下さったが、汗ひとつかかれていたなかった。汗をかかれないというのである。たまたまある時、一度だけだが、汗が少し出たといって、神様にお礼のお祈りを捧げられたのを、我々は汗だくのまま正座して見ていたものである。修行をすれば、汗はでなくなるということの教えであろう。確かに師範や古い先輩はあまり汗をかかれないようであるし、汗をかいているうちはまだまだということであろう。

運動の前後の水分補給については、いろいろな情報があるので、自分に合ったものを見つけ、実行すればよいだろう。ただ注意しなければならないことは、物事には裏表があり、絶対によいものなどはないということを知っておくことである。あるにはよくても、自分には合わないかも知れない。

一時凝った前述の桜沢式食養法では、水分は食べのもの中に十分含まれているし、玄米や食物を噛めば、別に水分の補給は必要ないとのこと、水は飲むなということだった。しかし、西式健康法では体をきれいにするために、朝、水を一升（1800ml）飲めと、全く正反対のことを言っていた。もちろん、どちらも正しいのである。桜沢式が合っている人には桜沢式が正しいし、西式が合っている人には西式が正しいのである。ただ、桜沢式が合っている人が西式をやったり、西式に合っている人が桜沢式をやれば、体をこわすことになるのではないか。

だから、これが絶対的な水分補給法であるとか、何を飲まなければいけないなどということはないと考える。自分、自分の責任において、水分補給を考えればよいであろう。

私の場合は、稽古が終ったあとスポーツドリンクを一本（520ml）を30分ぐらいかけて飲むと、疲れを感じたり、眠気に襲われず、翌日もすっきり目覚めて、前日の疲れが残らないようである。以前は稽古の後、お茶や水の350mlのボトルを飲んでいたが、スポーツドリンクの方がよいようだし、量も520mlは必要なようである。

稽古疲れを残さないために、水分を補給することは重要であるが、もう一つ重要なことがある。それは稽古が終ったら、十分にストレッチ運動をして、体を伸ばすことである。息を入れながらゆっくりと伸ばすのである。ストレッチと水分補給を上手くやれば、暑い夏の疲れがだいぶ違うだろう。

【第171回】 人生とは自分との戦い

若いうちは毎日を成り行きで、漫然と過ごしがちである。人生の目標はまだはっきりしないし、周りの力が強すぎて思うように出来ないからであろう。50、60歳はまだまだ鼻ったれ小僧と言われる所以である。

70歳近くにもなると、死ということを意識するようになってくるし、生とは何か、人生とはどうあるべきかを考えるようになってくる。そこで、本当の人生を歩めるようになるようだ。

しかし、「人生は100歳からが本番」という人がいる。102歳になる社会福祉法人「しいのみ学園」理事長の昇地三郎（しょううちさぶろう）氏が『百菜元気新聞』（2009年7月10日）に紹介されていた。氏は医学と文学の博士であるが、元気はつらつで、我々にも大いに元気を与えてくれる。氏の話の趣旨は、次のようなものであった。

- 人生は100歳から本番
- 生涯現役
- 心はいつも中学3年生
- 科学には限界があるが、愛情には限界がない
- 老感、病感をもつな（駄目だと思ったら駄目になる）
- 独自健康法：
 - 寝起きの冷や水
 - 棒体操
 - 頭の体操には語学
 - 食べ物は30回噛む



昇地三郎博士

氏の教えから、年をとっても元気で過ごすためのコツを、次のようにまとめることができるだろう。

まず、考え方であるが、70、80歳で年を取ったと思わないことである。100歳から本番、今までいかなくとも、100歳ぐらいまでは頑張ろうと思わなくてならないだろう。

また、気持はいつも子供のように、何でも吸収しようとか、何事にも感激するようになしたいものである。

三つ目は、頭と体を鍛えなければならない。これは合気道を続けばよい。但し、稽古は体だけでなく頭を遣うようにしなければならない。合気道だけではなく、それに関係することすべてを研究しなければならない。

四つ目は、健康法である。食べること、飲むことを、自分にあったように注意することも必要であろう。特に食べ物をよく噛むことは大事だろう。

合気道家は稽古が続く内が人生といえるのではないだろうか。少しでも長く稽古を続け、100歳からが本番と言ってみたいものである。人生は自分との戦いである。

参考文献：

『百菜元氣新聞』（2009年7月10日） 「これから人生本番」
「しいのみ学園」ホームページ

【第172回】 すべてに繋がる

合気道の稽古で今やっていることは、これまで学び、研究、鍛練して集大成したものである。これまで目で見たり、耳で聞いたり、肌で感じ、頭で考えたことを統合して、その人の「わざ」となっているのである。

今の自分も、日常生活でこれまで見たり、聞いたり、考えたり、食べたり、飲んだり、体験してきたことで成り立っている。これまで見たこと、聞いたこと、考えたこと、飲み食いしたもの等すべてが、今の自分と繋がっているわけである。

若い頃は、自分が年を取ることなど考えないし、想像もできない。大体は今の若さがずっと続くと考えるものだ。若いちはやりたいことが沢山あるし、エネルギーも十分ある。仕事に就く前なら、時間も十分にある。自分のやりたいこと、興味のあることをやるために条件は、揃っているはずである。あとはやりたいことや興味のあるものを、やるかどうかだけである。

だいたい若い時にやることは、あまり系統立っていないのだ。中には習い事をして、その技術で仕事をしようと考え、語学や芸能を学ぶ者もいるだろうが、一般的には将来のことなど考えずに、それをやりたいからやるようだ。その本を読みたいから、その映画を見たいから、そこに行きたいから、それを食べたいから等などである。合気道の稽古を始める大部分の人も、専門家になるとか、これで何かをしよう等と考えてのことではなく、唯、やりたくてしょうがないから始めたにすぎないだろう。子供の頃や若い頃にやることは系統立ってなくて、ばらばらで独立、孤立しているものだ。

合気道も40、50年やってくると、変わってきたなと実感できることがある。今

までやってきたことが繋がってくるのである。初めは四方投げを得意技にしようと、3、4年は四方投げを毎日、自主稽古で稽古したし、関節を鍛えるために二教を掛け合う稽古を数年間集中してやったり、次には腰投げ、入り身投げ、そして最近になって一教と、その時々で集中して稽古したものだが、これまでバラバラに稽古してきたことが繋がってきたのである。

息の遣い方についても、手足や体の遣い方についても、それまでは或る技や動きではできるが、苦手なものではできないとか、技もある人には効くが他の人には効かないとか、基本技も上手く出来たり出来なかったした。だが、これまでの失敗や経験が繋がりを阻んできた穴ぼこが埋まり、繋がった感じがする。合気道の稽古で、呼吸が技や体の動きと繋がってくると、合気道の外での踊りや仕舞いにも興味を魅かれるし、勉強にもなるなどと繋がってくる。稽古で手足は体の中心から動かすということが分かってくると、イチローのバッティングとも繋がってくるのである。

合気道の稽古で技に潜む共通因子（ファクター）を見つけると、技と技が繋がってくるし、体の各部位が繋がり、連動して動けるようになる。手足が腰腹と繋がり体の各部位が連動して動ければ、体と呼吸が繋がったことにもなる。呼吸に合った技が遣えれば宇宙を感じることが出来るようになり、自然、宇宙とも繋がってくることになるだろう。

若いちは、何でも挑戦してやってみるのがよい。興味のあること、大事だと思ったことはやるべきである。突発的でも、以前と正反対でも、そう思った時にやるべきだ。何故なら、時間が経てば興味は変わってしまい、その興味は消えてしまうからである。興味を持ったり、大事だと思ってもその時やらなければ、その部分が自分に欠けてしまうことになる。本当に大事なことというものは、人生でそう沢山有るわけではないだろうから、これはというものはやるべきであろう。それをやらないとどこかが欠落して、社会とも自然や宇宙とも上手く繋がらなくなるかもしれない。

年を取ってたら、それまで身についたこと、経験したこと、蓄積したものを繋げていきたいものである。多分今までやったことに、何一つ意味のないものはないはずである。年を取ってたら、すべてに繋がりたいものである。

【第173回】 今に満足

人類がチンパンジーから分岐したのは400～600万年前と言われるから、人類の歴史などは、宇宙の歴史の137億年に比べれば、まだ始まったばかりの赤子である。しかし、人類はこの数千年で文明を興し、科学を発達させ、また、より豊か

に、そしてより快適に生きようと、自然や他民族や他国民などと闘ってきた。

現代は物質文明であり、科学万能の世の中であると言えよう。物質文明というのは、物を沢山もち、力のあるものが無いものを牛耳る世の中であり、さらに飽くことなく物や力を持とうとする、物が心に優先する世の中である。

そして、科学万能の世の中とは、理論が感覚より優先する世の中であると言える。科学は人類をより便利で快適にするために発達してきたし、人類への便利さに応じて評価されるので、科学は飽くことなく便利や快適さを求めて進んでいくことになる。しかしながら、科学の時代は決して人を完全に満足させることが出来ないだろうし、逆に人に不平を与える時代とも言えるのではないだろうか。

科学の発達は人類を便利で快適にしてくれるが、弊害も多い。合気道の教えにあるように、物事には必ず表裏がある。

多くの人達が合気道の道場に通って技の練磨をしているが、合気道の本部道場は冷暖房の設備がないため、夏は暑く、冬は寒いと不平を言う。より快適さを求める習慣が、稽古にも出てきてしまうのだ。冬は寒くて嫌だと不平を言っていたのを忘れたかのように、夏は暑いと不平不満をいう。夏も不満、冬も不満。暑くても寒くとも不平をいう。科学文明に冒された人は、いつも不平不満をいう。今に満足することがないのだ。それは、不幸であるといえよう。

暑い夏では、暑さの中での稽古を享受できればいい。寒い冬でも、寒さの中での稽古を楽しめばよい。その時その時を楽しめばよいのだ。隣の芝生を羨むようなことはせずに、またより快適な状況になればいいなどと妄想を抱かずに、現状を最大限楽しむことが出来れば、よいのではないだろうか。それが、修行というものだろう。汗をかきたくて、お金を払ってサウナに行く人もいるのである。稽古で沢山の汗がかかる暑い夏は有難いと思えばよい。現実である状況は変わらないが、思うことは自由である。思いによって、幸せにも不幸にもなる。

科学は自分は努力しなかったり、何もせずに、周りのものを利用したり、動かして、快適になろうとするものである。科学が進歩しても人自身は余り変わらないか、もしかすると退化しているかもしれない。

合気道は、自分自身が変わることに意味がある。今に満足することである。

武道は素人であっても、武道的に見て、とても敵わないだろうと思う人がいるものだ。隙をついて攻撃したら、と考えても出来そうもなく、後から首を絞めたとしても、全然締まらないだろうなと想像する。話をしようにも、圧倒されて出来ないのである。物事を知っているだけでなく、モノの見方、捉え方が全然違う。こちらの狭く浅い見方、考え方まで見通されてしまうようである。

まともに目を合わせることも出来ず、お話をただ黙って傾聴し、相手になんとかついて行こうとするのが精いっぱいである。格が違いすぎる所以である。ビジネスの世界でも、苦労した大会社の社長などは、若いサラリーマンとは格が違って、人を圧する風格がある。見つめられただけで、こちらは委縮してしまうものだ。

格が違うということは、次元が違うことである。真剣に生きてきた結果、様々な経験や苦労を重ね、自分を鍛え練った結果できたものであろう。経験や苦労や努力によって、人の次元は違ってくるのだ。とりわけ、死に近い体験をするとか、死を意識したり感じたりする経験をすると、次元が違ってくるようである。

人の次元の違いは、自分で感ずる外ないようであるが、概して下の次元の者には上の次元の人がどこの次元にいるのか、分からぬものだ。ただ上の次元にあるということだけが分かるだけだ。逆に、上の次元からは、下の次元がよく分かるようだ。その人がどの次元にいるのかよく分かるのである。例えば、弟子は師匠が上の次元にあるのは分かるが、どれほど上の次元にいるのか、自分とどれほど離れているのかは分からぬだろう。しかし、師匠は自分の弟子がどの次元にいて、いつ頃次の次元に行けるのかは見えるものだ。

弟子は師範を信じ、憧れ、師範の教えに従い師、範に少しでも近づき、師範の次元に入ろうとする。しかし、弟子が精進しているのに、師範が精進しないと、弟子は師範の次元に追いついてしまうことになる。追う方は目的に直線で進めるわけだから、追われる方もそれより早く進まなければ追いつかれてしまうことになる。横道や脇道に逸れたら、すぐに追いつかれ、弟子と同次元、同格になってしまう。

同じ次元であれば仲間、同士であり、違う次元にあれば師匠であるが、師匠であるためには、二つ以上の次元の差がなければならないだろう。次元が幾つあって、どのように構成されているのかは明確ではないが、昇段の段位に譬えれば、弟子が六段という次元にあるとすれば、師匠は八段以上でないと、弟子は本心から師匠とは認めないだろう。なぜなら、六段というのは、五段に限りなく近く、また七段に限りなく近い段であるからである。つまり、限りなく七段に近い、または自分でそう思っている弟子は、七段の師匠と同等と思ってしまいかねないからである。

師範とは限らないが、先生や指導者は無意識のうちに、生徒とは次元の違う処にいなければならぬと思っているであろう。しかし、生徒の追い上げは早いものだ。

前述のように、学ぶ速度は、新しいものを開拓するよりも早い。

弟子や生徒との次元の違いは保持したいが、それが難しくなると、奇抜なことで生徒の目を逸らそうとするくらいがある。徒手での修練で行き詰ると、剣や杖などの得物を駆使したり、奇抜な技を編み出したりして、弟子に自分の格の差異、次元の違いをアピールしようとする。毎年の演武会でも、そういうものを見かける。

次元は違わなければならぬだろうが、やはり王道で行きたいものである。そうしなければ、高い次元へは行き着かないし、風格のある合気道は出来ないだろう。

開祖は、「合気道は摩訶不思議でなければならない」と言わされた。同じ次元でやつていては駄目で、次元が違っていなければ、相手は納得しませんよということである。王道での高い次元を目指し、摩訶不思議の合気道にしたいものだ。

【第175回】 ストップペーをはずす

いつも不思議に思うことだが、自分の体を自分自身の素手で破壊することは不可能らしい。手首関節の鍛錬でどんなに力をいれてやっても、折れることはない。他人に折られることはあるだろうが、自分自身で折ったのは見たことも聞いたこともない。

長年、疑問に思っていたことが『海馬－脳は疲れない』（新潮文庫）を読んで納得した。それによれば「身体が耐えられないほどの力を加えないために、筋肉にも脳にも必ずストップペーがありますよね。一方に伸ばす筋肉があれば、逆側で縮む筋肉もはたらいている。両者の筋力をゼロにはできないんです。」ということである。

そう言われると、我々の身体、つまり筋肉と脳には、これは止めとけとか、この辺で止めとけ、というストップペーが機能していると思う。もしこのストップペーがなければ、自分で自分の手首を折るまで曲げてしまうだろうし、倒れるまで走り続けるだろうし、死ぬまで働き続けてしまうだろう。ストップペーは人類が生存するために必要な遺伝子であるのだろう。

しかし、物事には両面があって、ストップペーにもマイナス面がある。ストップペーをかけると安心できるので、早めにストップペーをかけたり、まだ何もしないうちにかけてしまったりすることもある。例えば、手首の鍛錬稽古で限界以前でストップペーをかけなければ、痛くはないだろうが鍛錬にならないし、稽古も限界以前でストップペーをかけてしまえば上達はない。また、強そうな相手のようだからと避けてしまい、一緒に稽古することにストップペーをかけば、多くのことを得られる折角のチャン

スを逃すことになる。

『海馬 - 脳は疲れない』の中で、薬学・物理学博士の池谷裕二東大准教授は「人間の体は、ある方向へのエネルギー注入をとめることで、他方向へのエネルギー注入を増やすようにできています。脳もまたおなじです。『できないかもしない』と心配するストッパーをはずさないことには、無意識のうちに能力にブレーキをかけてしまいます。」といっている。

合気道の稽古でも、また日常の生活でも、我々はストッパーをかけすぎているのではないかと考えさせられた。ちょっと無理だと思えること、嫌だと思えることにも、気持ちのストッパーをかけずにやれば、能力が意外に向上し、更に生活も厚みのある楽しいものになるのではないだろうか。

ストッパーをはずすこととは、「えい、ままよ！！！」ということであり、百尺竿頭ということでもあろう。これから残り少なくなってくる稽古も生活も、ストッパーができるだけはずしてやってみたいものである。

参考文献 『海馬 - 脳は疲れない』（新潮文庫）

【第176回】 感動し、不思議がる

年を取るにつれて、人は物事に感動しなくなるし、不思議がらなくなってくるようだ。そんなことは自分は知っているとか、出来るとか出来ないとか、興味がないとか、自分には関係ないとか、そんなことは当然である等と考えるようになるらしい。子供なら誰でも持っているこの感動する能力が、だんだん少なくなってきて、ちょっとしたことでは感動がなくなったり、驚かなくなる。

常に子供のような素直な好奇心を持って、不思議がり、驚き、感動することは、何をするにも大事である。これがなくなれば、よい絵を描くことも、未知の科学を研究することも、人を幸せにするビジネスを創造発展させることも出来ない。人に感動を与える絵描き、科学者、ビジネスマンは自分のやっていることを自ら面白いと思い、自ら感動した結果、いい結果を出しているよ言ってよいだろう。

合気道でもこの感動や驚きがあるから、上達があるはずである。稽古をしていくて、感動がなくなれば、稽古が詰まらなくなり、いずれ止めてしまうことになるはずだ。

合気道の稽古を続けていて、まず感動するのは、「出来た」ときであろう。受け身

ができた、或る技ができた、相手を上手く投げることができた等々であろう。初心者の頃は、このような感動で、もっともっと稽古を頑張ろうとするものだ。これは、素直な好奇心を持っている子供の時期に相当すると言えるだろう。これが反抗期の青年期になり、マンネリ化する壮年期、中年・老年期になってくると、合気道の稽古もマンネリ化してきて、感動がなくなってしまうようだ。

感動がなくなってくるのは、感動できるものに触れないからである。触れることができないのは、それを探そうとしないからである。すべてのことが分かっていると思ったり、知ろうとしないからである。自分が何も知っていないことを、知らないからである。いわゆる「出来上ってしまって」いるのである。

自分が何も知らないことが分かったとき、感動の旅が始まる。合気道でも、そうである。相当長く稽古をしていても、「合気とは」「道とは」「呼吸とは」「呼吸法とは」「一教と二教の違いとは」等などに答えられる人は少ないだろう。自分の体のこと等も、ほとんど分かっていないはずである。「魂、心、意識」なども分らないだろうし、それを技にどう遣っていくのも難しいはずである。

そもそも合気道は何を目標にして修行するのか、分かって稽古している人もそれほど多くないだろう。つまりは、何も分かっていないということである。まずこれを認め、ゼロのスタート地点に立つことである。素直な子供心に戻るのである。

知らない、出来ないから、知ろう、出来るようにしよう、とするのである。一つのことが出来たとき、知ろうとしていたことが分かったとき、感動が生まれる。知らないこと、出来ないことが多いのだから、感動はいくらでも得ることができるわけである。その感動を呼び起こして出来た知識や知恵や経験が、合気道の上達になるはずである。

手の7つの関節がお互いに直角（十字）に動き合うように出来ていたり、技は十字に掛けるように出来ていたり、また宇宙生成化育の営みの姿は十字であるようで、合気道は十字道とも言われることも、なるほどと分かったときの感動は大きいだろう。

合気の道の出発点に立ち戻って道を進めば、誰でも感動を得られるはずである。感動がないのは、別の道に入ってしまっているからかもしれない。感動を得られる修行を続けていきたいものである。

今、世界はまだ力の世界、物質優先の世界、若者の世界であると言われる。高齢者や老人が社会の隅に押しやられ、なかなか活躍が難しい世界と言える。

しかしながら、本当の「仕事」が出来るのは、昔も今も将来も、年を重ねた「大人」であると思う。ここでの本当の「仕事」というのは、感動を与える「仕事」をいっている。儲けたとか損したとか、勝った負けた等という表面的で短絡的なものではない。ビジネスで儲けたとか、スポーツで勝った等ではないのである。

歌舞伎やお能の役者などは、年を取れば取るほど、人を感動させるようになるものだ。合気道でも、若いうちは元気であるが、技をかけて相手に感動を与えることは難しい。感動を与えるためには、ある程度の稽古期間が必要であり、つまりは年を取ることになろう。

どんなに才能豊かな若者でも、今の自分に完全には満足していないはずである。明日は、一年後、十年後には、もっとよくなると信じて「仕事」をしているはずだ。もし今が最高だと思ったら、もはやその「仕事」を続ける意味がないのだから止めてしまうはずだが、そのような才人はあまりいないだろう。つまり、年を取った方がよい「仕事」が出来るに違いないと、若者自身もなんとなく知っているようである。

年を取ると、何がよい「仕事」をさせてくれるのか。

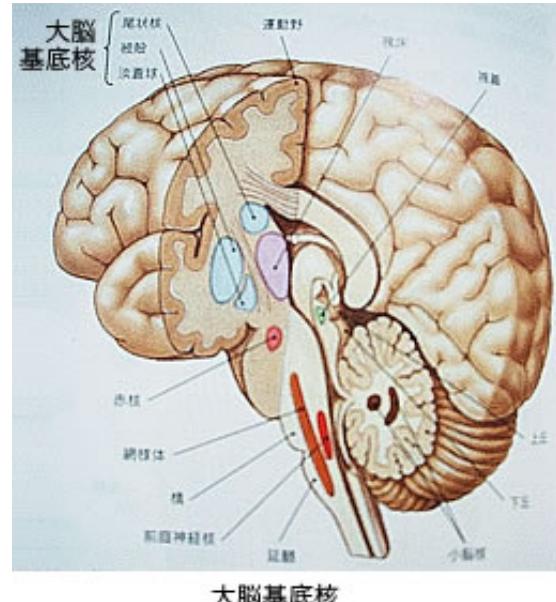
まず、若者より長く生きているので経験が豊かになる。経験が豊かになるということは、知識と知恵が蓄積され、多種多様の問題解決のための方程式を多く持ち、自信と度胸がついてくることになろう。

それにもう一つ、年配者にいい仕事させるのは、「直感力」といわれる。この「直感」は、若者より大人の方が優れているという。直感とは、感覚的に物事を瞬時に感じとることであり、いわば「感で答える」ことである。日常会話では直感を「勘」といっている。

人間は25歳ぐらいで成長が止まり、体も脳も安定するといわれるが、脳の一部はそれ以降も成長するという。成長する脳の部位は二か所あるらしい。ひとつは前頭葉。もう一つは大脳基底核であり、「直感」はこの大脳基底核から生じるらしいということである。

(池谷裕二東大准教授)

「直感」によってよい「仕事」が出来たという話は、よく聞く。囲碁や将棋の名人戦でも、「理由はわからないが、ここに指せば勝つと確信した」などと言うことがある。下手な素人が碁盤や将棋盤を睨んでも、「直感」は働かないものである。従って「直感」は学習であり、本人の努力の賜物であろう。



この「直感」をつかさどる基底核は、さらに重要な役割を担っていることが分かっているという。それはコップのつかみ方、自転車の乗り方、歩き方などの体を動かす「やり方」に関連したプログラムを保存している脳部位であることである。そして、この「やり方」(方法記憶)には、重要な特徴がふたつあるという。

ひとつ目のポイントは、無意識かつ自動的、そして、それが正確だということ。例えば、箸の持ち方の高度な運動を、無意識の脳が自動的に、そして正確に計算してくれる。

二つ目の特徴は、一回やっただけでは覚えず、繰り返しの訓練によって身につくというのである。自転車やピアノの練習がそうである。合気道の技の稽古もそうだろう。

「直感」は、年齢とともに成長していくという。これに対して、「直感」のない若者は、理屈や理論に基づく「ひらめき」を大事にすることになる。だが、年を取ればますます「直感」をつかさどる基底核が発達し続けるというのだから、ここを鍛えていくのがよいだろう。

鍛えるためには、新しい動きにチャレンジして、その動きを繰り返すことである。合気道の稽古で言えば、基本技の微妙で纖細な動きを見つけ、それを繰り返し稽古していくことになろう。その稽古によって基底核が成長し、更に「直感」が働くようになると思う。

合気道も、「直感」で動けるようになると、一人前の「大人」なのかもしれない。孔子も、「七十にして心の欲する所（直感）に従えども矩をこえず」と言っている

る。開祖が、「合気道には形がない」といわれたのは、直感でやれるようにならなければならぬということではないだろうか。

参考文献

- 『単純な脳、複雑な私』（池谷裕二著） 朝日出版社
『カラー 人体解剖学』（西村書店）
-

【第178回】 まだまだすべて未完

物事をかじり始めたときには、分かったような気分になるものだ。それまで全然知らなかつたのが少し分ったのだから、嬉しくもあるだろうし、自分を褒めたいのも分かる。が、よく分かっている人から見れば、まだまだ見えるものである。

合気道を見ても、有段者になったとき、合気道が分かった氣になる稽古人は多いようである。技の形（型）はある程度なぞれるようになつただろうが、実は、技はまだまだ出来ないし、そもそも「技」とは何であるかも分かっていないのである。相手にしっかり手をつかまると動けなくなったり、技が遣えなくなってしまう。

物事を知れば知るほど、自分はまだまだ何も知らない、まだまだ頑張らなければならぬと認識するものである。科学者でも伝統芸能家でも武道家でも、達人や名人になれなるほど、常に自分はまだまだ未熟であり、これからますます研究や修行に励まなければならぬと、いっているようである。神技を遣わされていた開祖も、80歳を過ぎているのに、「まだまだ修行じゃ」とよく言わされていたのを覚えている。

脳細胞は150億個ぐらいあるらしいが、実際に使われているのはこの内の数%であるといわれる。残りの95%以上は使用されておらず、空家か廃墟となっている。

脳細胞も必要があるから、こんなに沢山あるのではないだろうか。だから、これを創造したモノ（神）は、いずれすべての脳細胞は100%使用されるものとして創ったものと考えざるを得ない。もしそうでなければ、必要な仕事をする脳細胞はもっともっと少なくてよいのであり、必要になれば脳細胞を増やしていくべきだったわけである。脳細胞ははじめから、完成した人類が持つべき最高の脳細胞を創ったとしか考えられない。

宇宙が誕生して約140億年で、現在この時代を「銀河の時代」というらしいが、この「銀河の時代」は今後も一兆年ほど続くと言われる。ということは「人間の一

生にたとえれば、今はまだ1歳にも満たない時期にあたります。」と天文学者の小尾信弥東大名誉教授は言う。（朝日新聞「宇宙の中で人間は一瞬」）

あと1兆年ほど経つと、今まで使われずに死んでいっていた脳細胞がすべて遣われるようになり、脳細胞は100%使用されるようになるのかも知れない。そのときはじめて、人はすべてのことを知った、分った、完全に出来たと言えるようになるのかも知れない。そのためには、先人の知恵を身につけ、新しい発見をし、そして、それを後進に受け渡していかなければならないだろう。それが、一瞬を生きる我々人間の使命ではないだろうか。

人間がその使命をあと一兆年ほど継続していけば、銀河と人類は完成するのかも知れない。その時、合気道も完成し、「出来た」と言えるようになるのかも知れない。一兆年後を夢見て生き、合気道を精進しようではないか。

【第179回】 年は気持ちから

年は誰でも取っていくものだ。人間社会に生きていれば、自分は何歳なのか、否応なしに知ることになる。

しかし、本来は、年など心身には直接関係ないと思う。60歳の頭の働きはこうで、体はこうなるなどということはない。60歳の人が100人集まっても、同じではない。60歳としての基準などない。あるとしたら、暗示にかけられているのだろうと思う。

暗示をかけるのは、自分だけではなく、まず社会や世間がかけてくる。6歳だから学校に行きなさいとか、60歳で定年だから、後は年金でのんびり暮らして下さいとか、相手が望もうと望むまいと強要してくる。そうすると、本人も年に合わせた生き方をしなければならないと思ってしまう。そうやって、定年になると、社会との接触が断たれることになり、元気をなくして老いることとなる。

また、周囲の人間も暗示をかけてくる。例えば、「お幾つですか」とくる。大体は、自分のほうが若いということをいいたくて聞いてくるようだ。年を聞かれるので、自分の年を意識してしまうことになる。

しかし、年を取ってしまったと暗示をかける最大のものは、自分自身であろう。自分で、何歳になったから高齢者や老人だと、年だからこういうものは着ないとか食べないとかやらないとか、生きることにブレーキをかけてしまい、暗示をかけるのである。

年と自分自身は多少の関係はあるだろうが、自分がどうしようもないようながんじがらめの関係ではないだろう。年は勝手にふえるので、それは仕方がないが、自分が考えたり、やることは、年など関係なく自由であるはずだ。

80歳だからあれをやらないとか、100歳だからもう駄目だなど、自分を縛ることはない。年など気にしないで、やりたいことをどんどんやっていこうと考えるべきだ。100歳、200歳まで長生きすることが本当の目的ではないはずだ。やりたいことをやり遂げて、気がついたら100歳、200歳になっていたというのが本筋だろう。年を気にしないでやりたいことをやった方が、長生きも出来るだろうと思っている。

そうしたからといって、長生きするという保証はないが、誰でも何時か死ぬことは、私の首を賭けても保証できる。決まっていることを心配してもしょうがないだろうし、忘れた方がいい。自分の年など考えず、年とは関係なく、80歳でも100歳でもやりたいことをやりたいようにやればいい。思うのは自由だし、タダだ。

今、40,000人の日本人は100歳以上なのだから、100歳以上生きるのもそう難しくないだろう。やりたいことを100歳までできれば素晴らしい。

100歳などは、まだまだ若造かもしれない。何故ならば、日本の記録にある長寿記録は、数えで243歳であるという。玄侑宋久氏がその著書『観音力』の中で、「江戸の天保年間（1830—44）に永代橋が架け替えになったとき、渡り初めをしてもらうために日本一長生きの夫婦を探そうといって、将軍家の肝煎りで探したんですよ。そうしたら、三河の国の百姓である万平さんご夫妻が日本一だったんです。息子も孫もみんな、歳の記録も名前も残っています。孫娘が当時137歳です。息子の万五郎は193歳、孫の万九郎は156歳です。」と書かれている。江戸時代の我が国随一の長寿者としての吉田領内三河国宝飯郡小泉村の百姓万平の話は、百目鬼恭三郎の「奇談の時代」、滝沢馬琴「玄同方言」等など多くの書物に書かれているようである。

あるいは真実でないかもしれないが、事実でないともいえないのだから、自分の都合のいいように解釈する方がいい。200歳ぐらいまで生きられると思ったほうがよいだろう。

そうすれば、60歳とか80歳など、243歳に比べれば、4分の1や3分の1しか生きていないことになる。60歳や70歳で年など気にするのは、馬鹿々々しいことではないだろうか。年など気にしないで生き、合気道の稽古もバシバシやりたいものである。そして、ある時はっと気が付いたら200歳になっていた、というようになりたいものである。

参考文献：『観音力』 玄侑宋久著（P H P 研究所）
注) 玄侑宋久（げんゆう そうきゅう）芥川賞受賞、臨済宗福聚寺住職

【第180回】 使命

昔のことはよく分からぬが、最近、命を粗末にする人が多いように思われる。例えば、一日平均で約100人が自殺しているという。また、生きていてもおもしろくないというので、他人に車をぶつけて殺し捕まるとか、自分の命も他人の命も粗末にしているようだ。

人は何か目標がないと、一生懸命に生きられないものようだ。つい最近まで、人類は食べることを目標に生きてきたといえるだろう。ネアンデルタール人やクロマニオン人の時代はむろんのこと、その後の狩猟、牧畜、農耕時代でも、いかに食べついでいくかが最重要課題であったろう。一日の大半は食料品の確保に費やされたはずである。

近世になっても、まだまだ食べることが人類の最大の課題であり、マルサスの「人口論」などが幅をきかせていた。私の大学生時代でさえ、「腹いっぱい食えれば幸せ」という時代だったので、社会に出たら、腹一杯食えるようになるよう頑張ろうと思ったものだ。

人類は長い歴史の間、腹が一杯になれば幸せになれると考えて、それを目標に頑張ってきた訳だが、腹一杯食べられるようになってみると、どんなに腹一杯食べられるようになっても、また、どんなにものを所有しても、十分に満足することが出来なくなっていた。

そういう時代に、何がまだ不足しているのか、何を目標にして生きるべきなのかということになるが、開祖は、物（魄）の上に心（魂）が来て、心が物を制御するようにならなければならない、と言われている。物を否定するのではなく、これまで培った物を土台にして、その上に心（魂）を持ってくるのである。

生きる目標をちゃんと持っていると、生きる張りあいになるし、恐らく自殺や犯罪などは起こし難いのではないかと思う。以前なら、食べるため、家族に食べさせるために、頑張ることが目標であり、張り合いでいた。現代では、それはもはや生きる目標や張り合いでなくなりつつある。とりわけ若者にとっては、そのようだ。若者は何か新しい生きる目標や張り合いを模索しているようである。

生きる目標とは、つきつめれば「使命感」と言うことが出来るのではないだろうか。今、若者も含め、人は自分の「使命」を、無意識のうちに探し求めているように思える。ここでいう使命とは、合気道でいう「天の使命」である。

それは、人それぞれに違うだろうが、すべての人が何かの使命を帯びているのではないかと考える。自分の子供を育てるのも使命だし、他人の子供を育てる教育者の仕事も使命であり、会社を経営して従業員の経済的な基盤を提供することも使命であり、いろいろな使命があるであろう。

使命とは「天の使命」である。自分の「天の使命」を知るために、開祖は「自分の腹中をよく眺め、自分というものはどこから出てきたものであるか、また自分は何事をなすべきか、よく自分を知ること」とあると言われている。（同上）

使命を持つのは、人だけではない。合気道も使命を持つ。合気道の使命は、眞の武人の養成と言われる。これを開祖は、「全大宇宙の無限の発展完成のために、武、即ち戈（ほこ）の争いを止めさせるのが眞の武人。武道家（眞の武人）は宇宙より課された、この有意義な大使命を果たすことにより、宇宙を和と統一に結ぶことができる。かくして世界は平和になる。」（合気真髓）と言われている。

さらに、合気道が養成する眞の武人の使命を、開祖は「眞の武人は、与えられた自己の使命に打ち勝つところの正勝吾勝でなければならないのである。そして使命に打ち勝つということは、己の心の中の『争う心』に打ち勝つことであり、己に与えられた使命を成し遂げることである。」（同上要約）と語っておられる。

合気道は、「天の使命」ということを教えてくれるものである。だが、これでは普通の人たちには難しいだろうから、我々が眞の武人となって、若者たちを啓蒙していくようにしなければならないのではないだろうか。若者を含め、みんなが自分に課せられた「天の使命」を知り、それを果たすようになれば、人身事故の元も減るだろし、お互いの命を粗末にするような犯罪や事故も減ってくれるのではないかと考えている。

参考文献 『合気真髓』 植芝盛平語録・植芝吉祥丸監修（八幡書店）

【第181回】 方程式

昔のことはよく知らないが、明治生まれ、大正生まれの人達なら多少は知っているし、写真や小説からも少しばかり知識があるわけだが、その範囲の中で、当時の人

達と今の人を比べてみると、型にはまった人間が増えているように思える。

体形はともかく、服装もほぼ同類、考え方も余り違わないようであり、一見して、その人の考え方ややり方が想像できてしまう。それに、将来この人がどうなるかもほぼ見当がつくようで、もういちど会ってみたいと思う人は稀である。時代とともに、人間は画一化される方向に進んでいるように思える。

その人がどんな人になるのかを、方程式で計算できるとしたら、変数によって結果が違ってくることになるだろう。この変数がその人の属性であり個性ということになり、これがあるから人生面白いわけである。これが大きければ1年後、10年後の自分がどのようになるかの予想が難しくなるから、自分にとって面白いだけでなく、他人も楽しみにしてくれるだろう。そして、その人がそれからどう変わったのか知りたくなり、会ってみたくなるというものだろう。

変数となるのは、自分のやりたいと思うことや、やるべきだと思うことを、やることである。これを否定したり、無視すると、変数は0（ゼロ）となってしまうことになる。

自分の本当にやりたいことを見つけて、それをやれば、変数はどんどん大きく変わっていく。また、一つのことを深くやっていくと、興味がどんどん増えてくる。すべてのものと繋がってくる。毎日が充実してくる。1年後、5年、10年後の自分が楽しみになってくる。前の方程式は、書き変えられていくことになるだろう。変数が∞になれば最高だ。

一次方程式で、自分の将来が予想できてしまうようではつまらない。明日の自分がどう変わるか、10年後の自分がどうなるのか、予想もつかないような生き方が出来ればよいのではなかろうか。

【第182回】 知ることはまだまだある

ものを知ってしまうと寂しくなるものだ。ここも行った、これも食べた、これも知っているとなると、驚きや感動がなくなり、寂しくなるのであろう。年をとるとは、ものを知っていくことになるので、寂しくなることになる。それに、年を取るに従って、体は若いころのようには動かないし、冒険やチャレンジをしようとも思わなくなってくるから、よけい新しいものに感動することが少なくなる。そして、単調な毎日となっていくのではないだろうか。

寂しくならないため、感動を得て元気に生きていくためには、まだ知らないことを

知ればよいのである。知らないことを知れば、若かったときのように驚き、感動するし、ものを知る素晴らしさ、明日はどんなものとの知る出会いがあるのかという、わくわく感が湧いて、もっともっと長生きしたいと思うようになるだろう。

とはいっても、年を取るにつれて、自分の生活圏における外界のものはほぼ知っているだろうから、外界に新しいものを探しても意味がないのではないか。例え、まだ海外を知らないからと海外旅行をしても、そう長い間出来るものではないだろうから、それだけではその内に寂しくなるようだ。

知ればよい新しいものは、外界ではない。自分の内にあるものである。外の世界は知っているが、自分自身の世界はほとんど知っていないはずである。たとえば、人間の体は完璧といってよい程よくできている。皮と肉と骨の組み合わせと機能等など摩訶不思議というほかはない。これを心が動かしている。心も摩訶不思議である。

肉体や心や呼吸（いき）の不思議に触れたとき、その驚きや感動は、初めて外国を見たときと同じか、それ以上であろう。

合気道の修行は、自分の体や心を見つめていくものなので、常に新しい発見があり、新しいことを知ることになる。ここには、知る限界はないようだ。まさに底なしである。知りつくして寂しくなるということは、決してないようだ。

体にも裏表があること、手も足も表を遣わないと力が出ないこと、技を掛けるときは手を十字に反転しながら返さなければならぬこと、体の三軸を一軸にすると最大の力がでること、腰が力の源、要（かなめ）であること、腰と手足や顔が結んでいなければならないこと、手首、肘、肩が十字に機能し合うこと、吸気で関節と筋肉が緩むこと等など。自分の出来る範囲で、どんどん自分の合気道を掘り下げていけばよいだけのことである。知ることはまだまだある。

【第183回】 宇宙生成化育と人類

宇宙は137億年前に出来たといわれるが、何かに向かって進んでいる。それを開祖は、宇宙の生成化育といわれ、そのために人類が創られたという。人類は、宇宙生成化育のお手伝いをすべく誕生し、生かされているようである。

そうすると、人類一人一人は各々使命を帯びていることになる。一人一人がその使命を果たすことによって、宇宙は生成化育していくわけである。

それ故に、世の中は人の使命のパッチワークで織りなされているとも言えるのではないだろうか。もし、欠けた部分があれば、誰かがそれを自分の使命として、そこを埋めようとし、そこを埋めてくれた人を、他人（ひと）は評価するわけである。大事なパッチワークの部分を埋めた人には、ノーベル賞とか金メダルが贈られるわけである。また、恐らく宇宙が存続する限り、その人の功績は残り、後進に引き継がれていくことになるのだろう。あとどのくらいで宇宙が完成するかわからないが、このようにして少しづつ完成に近づいているはずである。

世の中はパッチワークのように覆われ織り込まれている。ということは、人はみんな一所懸命に精一杯生きているということになる。本人たちは気が付かなかったり、意識しないでいるが、人は例外なしに、出来る範囲で精一杯頑張っているといえる。しかし、成功して満足している人もいれば、不運にも思うようにいかない人もいる。それでも精一杯生き、宇宙生成化育のお手伝いをしようとしている。失敗しそうが、成功しそうが、宇宙生成化育にお手伝いできたと思えれば、その人は満足できるはずであり、名誉や金を得て成功したとしても、宇宙生成化育に役立たず、それを妨害するようならば、心のどこかで不満の声がするのではないだろうか。

合気道の稽古に来ている人達も、みんな精一杯稽古をしている。恐らく、無意識のうちでは、宇宙の生成化育のために稽古をしたり、稽古で培ったものを世の中に伝え、宇宙の生成化育に役立ててもらおうとしているはずである。もしさうでなければ罰があり、怪我をしたり体を壊したりすることにもなりかねないのでないだろうか。

合気道の修行でも自分のパッチワークを織り、宇宙生成化育のお手伝いをしているという自覚が持てれば、自分は幸せな、そして充実した人生を送れたと思えるのではないだろうか。自分のパッチワークを後進に、そして宇宙生成化育に残したいものである。

【第184回】 硬さと息づかい

人は年をとるに従って、体も頭も硬くなってくる。細胞は死滅していくし、皮膚の水分も減少していくので、仕方ないことである。

武道では体が固ければ技も効かないから、体を硬くしないように遣ったり、体が硬くならないように、体操などでほぐしていくしかないだろう。

合気道の稽古を長年やっている人でも、呼吸（息づかい）が間違っていると技がか

からないし、体をますます硬くしてしまうことになる。息づかいは体を柔軟にする意味でも大事である。

息を入れる吸氣で、体は柔軟になる。逆に、呼氣では筋肉が張るので、体は硬くなる。体を柔らかくする柔軟体操では、伸ばすときは吸氣を遣わなければならない。これを呼氣でやっていれば、体はどんどん硬くなることになる。また、技を掛けるときでも吸氣を遣わないと、自分の筋肉を固めてしまい、相手をはじいてしまうので、技が掛かりにくいことになる。

技を掛けるときは力を出すが、その力には意識を入れ、呼吸でやらなければならない。呼吸とは息を吐いたり吸うことで、所謂、呼氣と吸氣ということである。相手に接するまでは呼氣、接して相手を投げたり抑え込むまでは吸氣、投げたり抑え込む時は呼氣、次の態勢に戻るまでは吸氣、そして相手に接するため呼氣・・と息を遣えばいい。

まずは、呼吸（息づかい）に注意して稽古することである。相手をなんとかしよう等と考えたりすれば、呼吸は乱れてしまうことになる。

自分を自制するのは容易ではない。自分との勝負である。受け身での息づかいも同じである。取りでも受け身でも、この息づかいが乱れれば、はーはーぜーぜーと息が乱れることになる。それで肺や心臓が丈夫になるのだから、よい稽古になるとも言えるが、高齢者になったら今さら心臓や肺を鍛える年でもないのだから、はーはーぜーぜーの稽古は避けて通った方がよいだろう。

それよりも、呼吸に合わせて動くように努めた方がいい。もちろん、そう簡単にできるものではない。肺や心臓がある程度できていなければならぬし、よほど注意をしないと、小我の「私」が頭をもたげてくるからである。しかし、呼吸によって動く修練を積んでいけば、無理なく肺や心臓は丈夫になるし、体も柔軟になり、そして技も上達するはずであるので、高齢者に相応しく、いつまでもできる稽古法といえよう。

無駄な息づかいをすれば体は硬くなるし、疲れるし、体を壊し、長続きしない。正しい息づかいで体を柔軟にし、長く合気道の修行を続けていきたいものである。

【第185回】 無理のない「わざ」

何でも習いごとは同じだろうと思うが、合気道も若い内の稽古のやり方と年を取つてのやり方は違えなければならないだろう。人は得てして若い頃の延長上でやれば

いいと思うようだし、それは思わなくとも、違う道に乗り換えることに不安を持つものである。

それに、だいたい人は自分をまだまだ若いと思っているし、またそう思い込もうとしている。しかし、現実には、人は昔と同じように若くいられることはできない。毎日数百万個の細胞が死滅しているし、力も衰えてくる。

だからと言って、合気道の修行は若くなればいけないとか、若い方が有利であるというものではない。名人達人は若者からは出てこないものであり、やはりある程度年を取らないとできないようだ。年を取ることも大事なのである。

名人達人はただ年を重ねたから名人達人になったわけではない。上達するように精進したから名人達人になれたのである。名人達人になれるかどうかは別としても、上達するためには、年を取ってからの稽古が重要であると言えるだろう。若い時の延長上で稽古を続けていけばよいのであれば、名人達人になるのはそれほど難しいことではないが、どうもそうではないところに、問題とポイントがあるようだ。

若いうちは、体と気力を煉るのが主な稽古になると言えよう。まずは、土台をつくることである。筋肉や骨や関節を鍛え、肺や心臓を強化するのである。体力をつけることである。これは若い時しかできない。これを年を取ってやれば、怪我をしたり、体を壊すことになりかねない。

自分が年を取ったかどうかの判断は、個々人によって違うし、他人にはお節介なことかもしれない。だが、お節介の側から見ていると、年寄りの冷や水と思えることをしてくれるので、冷や冷やものでこちらの心臓にもよくない。

年を取っての稽古は、若者とは異質の稽古でなければならないだろう。しかも、年を取ったことで、若者の時より更なる上達がはかれるような稽古をしなければならない。

体力について、体力をつけるのももう限界だと感じた時、それが稽古の転換期であろう。そして、ここから本格的な稽古が始まるといつてもよいだろう。この時期を「年を取った」と言っている訳で、これは次の段階に進むことであり、ネガティブではなく、年を取ることは素晴らしいと言っているのである。

年を取ってはじめて本格的な稽古が始められるわけだが、本格的な稽古とはどういう稽古なのかということになるだろう。

一口に言えば、「技の練磨」である。合気道の上達は技の練磨を通してであるから、合気道を精進したいなら、技を練磨しなければならないからである。

若いうちは、力の合気道で、パワーに頼ったものだろう。力も「技の内」であるから、若者の技はパワーであるが、年を取っての技は合気道が追及すべき本格的なものである。本格的な技とは、開祖が言われている、「宇宙の営み」「宇宙生成化育」と一体化した形、決して宇宙と逆らわない形ということになる。

若い時は、相対稽古の稽古相手が対象であり、時としてはライバルとして、稽古に励むものだ。年を取ってからの稽古は、宇宙を対象にした稽古ということになる。宇宙の運行を形にした技を身につけることによって、宇宙を感じ、宇宙と一体化するというのである。

新しい「技の技」を発見し、それを身につけることによって宇宙がそれだけ身近になるわけである。例えば、「宇宙は二重螺旋で出来たし、出来ている。」ということは、人は物質と精神で物事を成し遂げなければならないわけで、技も力（魄）だけでなく精神（魂）も必要であるということであろう。

また、宇宙で活動しているものには中心がある。小さいものや軽いものはその中心を回る。稽古でも自分が中心になって、相手が自分の中心を回るようにしなければならない。自分の体でも、中心は腰腹があるので、ここを中心に末端の手を遣うようにしなければ、宇宙の法則に反することになる。

また、「天火水地の十字の交流によって生みだされる言霊の響きによって宇宙万物が生成されたのであり、それに習うことが合気の道なのである」といわれているように、合気道のわざ（技と業）も十字となる。従って、合気道は「十字道」とも言われるわけである。手先は十字々々に遣わないと技は掛からないし、力で抑えつけられて動けなくなってしまうものだ。手だけではなく、足や体幹、相手との関係も十字が基本となる。

宇宙の法則は無限にあるはずである。修行に決して終わりはない。年を取ったら、宇宙の法則にしたがった稽古をすればいいことになる。これが「無理のないわざ（技と業）」ということであろう。

【第186回】 難題解明は異分野から

合気道は、技の練磨を相対稽古という方法で練磨していく。自分の考えたことを技で相手に試したり、相手から学んだりして進んでいくのである。

しかし、自分の考えてやってみたことが上手くいく場合もあるが、はじめのうちは中々上手くいかないものである。技の型（形）のアウトラインを覚えただけで、

「技」を知らないし、合気道の体もまだ十分にできていないからである。

この時期は、技の型を繰り返し稽古することによって、肺や心臓が丈夫になるなど、体がどんどん出来てくるし、力もついてくるので、ほとんどの問題は力で解決できるだろう。

ある程度の力がついてくると、少しづつ別な問題の壁が現れてくる。力だけでは解決できない問題である。問題は人により違うだろうが、よく聞く疑問は、合気道の技が効かないでの、他の武道やスポーツをやらなければならぬのではないかとか、合気道では強くなれないのではないかとか、いくらやっても上手くならない等などである。

その上の更なる問題の壁は、いろいろな問題がつぎつぎに現れ、一つを解決して打ち破っても次にはもっと厚い壁が立ちはだかり、それが終わりなく繰り返されることである。

合気道は技の練磨であるといわれるわけだから、技を練磨しなければならないことになる。しかし、開祖はそう言われただけで、技とはどういうものなのか、技をどう練磨するのかを、具体的には言い残されなかった。残されたのは技の型と技の思想である。

従って、我々合気道同人は技の型の稽古を通じ、また開祖の言われる思想に従って、技の本質をみつけ、「技の技」を身につけながら技の練磨をしていくべきではないだろうか。

技は宇宙の運行を形に表したものである等と言われるわけだが、宇宙の運行などどこの道場でも教えてはくれないだろう。しかし、宇宙の運行の十字や二律背反などがわからなければ、技にならないわけである。

こうして難問がどんどん出てくる。その難問の壁はどんどん厚くなるが、それを破らなければ先に進めず、合気道の上達はないのである。

難問解決をするためには、まず、その疑問を絶えず頭に留めて置くことが重要である。意識的であれ、無意識的であれ、問題を持ちつづけることである。その問題を避けて通れば、それで解決はできないだろう。

絶えずそのことを考えていると、不思議と答えが出てくるものである。ただし、答えが出てくるのは多くの場合、全然別の分野の人と話したり、本を読んだり、テレビを見たり、歩いているとき等である。その問題と直接関係ないことをやっているときに、閃くものである。ということは、合気道上達のためには、異分野のことを

勉強しなければならないということになろう。

例えば、宇宙のことを研究しているのは合気道だけではない。宇宙科学、天文学、宇宙物理はその専門である。絵画や書道、音楽家なども宇宙を目指している。それらの異分野の人たちの話を聞かなかったり、本を読まないのはもったいないのではないか。

開祖の周りには、いろいろな分野の超一流人が集まっていた。集まった異分野の方々は、自分たちと分野を異にする合気道から得ることが多く、自分たちの問題解決に役立ったものと考えたのだろう。また、恐らく開祖もそれらの異分野の人たちから多くの問題解決のためのヒントを得られたのではないかと思う。

我々も同分野の人たちだけでなく、出来るだけ多くの異分野の人と直に会ったり、映像や書物で間接的にお付き合いするのがよいということになろう。

難題は異分野が解説してくれるかもしれない。

【第187回】 自分をつくることは、自分を消していくこと

若いころはやりたいことが360度近くに広がっていたものだが、年を取るにつれて、その角度がどんどん狭まってくる。年を取ればやりたいことは大体やったか、やりたくとも出来ないと観念するか、体力・気力が減退してやりたいことも無くなってくる等という理由と共に、自分のやりたいことや出来ること、やるべきこと等が決まつてくるので、他のことには興味が失われる所以、角度が小さくなることもあるだろう。

若い人たちでも世界的に活躍している人は大勢いるようだが、後世の歴史が証明するような、本当に人に感動を与え、人を納得させることができるのは、ある程度年を取ってからのことではないだろうか。もし若い人にもそういう人がいたとしても、年を取れば若い時のものより更に感動を与えるはずである。

武道の世界では、若い時にどんなに優秀な人でも、達人は80歳以上、名人は90歳以上でなければ、その名称は貰えないと聞いている。人は才能だけではなく、どんなに才能があっても努力を長年続けなければ、本当によいものをつくりあげることはできないということだろう。

人を心の底から感動させる仕事と、それをつくり上げた人は、無時間、無国籍ということが出来るかもしれない。モーツアルトの「魔笛」はいつの時代、どこの国や

地域の人が聞いても、感動させるだろうし、ピカソの絵も時代や国を超えて感動を与えるだろう。音楽でも絵画でも素晴らしいと言われるものは時代を超越し、また国を超越している。つまり、時間と空間を超越しているということである。

本当に感動を与えてくれる偉人たちは、学歴がどうの、国籍がどうの、金持ちか貧乏か等々関係がなく、仕事をしてきたし、その偉人の評価にもそのようなことは関係がない。逆に言うと、学歴、家柄、会社、地位、国籍、段などに頼ったり、当てにしていては、本当によい仕事はできないということではないだろうか。ということは、もし本当によい仕事をしようと思えば、前述の学歴、家柄、会社、地位、国籍、段など、本質的に不必要的ものは消していく、本当にやりたいことだけに集中していくことであろう。

本当に大事と思われることが、自分の「使命」ということになるだろう。「使命」を果たすこととは、自分をつくることでもあるが、それは余分なものを削り落す、つまりは自分を消していくことでもある。これは合気道の技の練磨でも同じである。

消していって残ったものが、勝負である。それが、「使命」を果たすということであろう。自分の「使命」を果たしたと思うことができれば、人生の最後にも、よい人生を送れたと満足できるだろう。

【第188回】 真の自由

定年を迎える年暮らしとみなれば、それまでにない自由な生き方ができるはずである。毎日、勤めに通うというのがいかに自分の生活の多くの部分を束縛していたかを思い知らされる。しかし、中には仕事を辞めたことによって、自分の生活の時間の中で今まで占めていた仕事時間を埋めることが出来ず、時間を持て余している人も多くいるようだ。

合気道の稽古をしている人は、その点、心配はないだろう。それまでの仕事で遣っていた時間とエネルギーを、稽古に当てればよいからである。それもやりたくもないことをやるのではなく、好きなことをやるのである。いくらでものめり込むことが出来るし、時間もエネルギーも好きなだけつぎ込めるのである。ようやく自由に生き、自由に好きなことが出来るようになったのである。しかし、この「自由」というのが曲者である。

「自由とは、辞書的解釈からすると、他のものから拘束・支配を受けないで、自己自身の本性に従うこと」（ウィキペディア）とある。また、「自由」という言葉

は、福沢諭吉がリバティを訳したもので、好き勝手や自由気儘という意味であるともいう。

人間、老いも若きも「自由」に憧れ、少しでも「自由」になろうと夢見るが、完全に「自由な自由」など存在するものではなく、拘束、支配、不自由等と表裏一体となっている。従って、「自由」になろうとしても、必ず拘束、支配、不自由等の引力によって引き戻されそうになる。全くの自由の「自由」ならば、それこそ糸の切れた凧のように、本人にも分からぬところに行ってしまうことになるだろう。自由には、義務と責任という不自由がある。

人は「自由」にはなりたいが、人に迷惑は掛けたくないし、出来れば自分のためはもちろん、人のためにも自由にやりたいと考えるのではないだろうか。本当の「自由」を目指す人は、人に喜びや希望を与えようとするはずである。

これは、若者にはなかなか出来ないことで、やはり高齢者の役割であろう。先がもう見え始めていているというのに、やっても金にも名譽にも結びつかないものを頑張っている「自由」派高齢者を若者が見れば、若者は年を取ることへの張り合いと希望、生きる意味、ひいては高齢者への憧れをもつのではないだろうか。そして、若い自分も年を取るまで頑張ろう、立派な高齢者になるよう頑張ろうと思うはずである。逆に、「自由」を謳歌しようとしている高齢者を見れば、若者は高齢まで生きる意味も希望をなくし、生きる張り合いをなくすことになってしまうだろう。

高齢者は「自由」であって欲しいものである。そのためには、それまで「自由」を束縛していたもの、つまり本当に必要なもの以外は、どんどん捨てなければならない。そうすれば自由になれると同時に、本当に必要なものが入ってくるようだ。時間もエネルギーも限られているのである。

合気道の稽古でも、「自由」でなければならぬが、それは開祖が言われている「真の自由」のもとで、である。それは、自我と私欲を去った自由である。それを開祖は、「世の中はすべて自我と私欲の念を去れば自由になれるのです」と言われている。

これが高齢者の進むべき自由の道であり、合気の道ではないだろうか。若者のため、後進のため、宇宙生成化育に「真の自由」で稽古を続け、生きていきたいものである。

若いうちは、仕事のために時間とエネルギーを使う。家族のためにお金を稼ぎ、国のために税金を納める。国の組織、人類のシステムに従って、仕事をしているわけである。若いときは時として、この組織から少しでも、一瞬でも逃れ、自由になりたいと思うものだ。それ故、週末は待ち遠しいし、長期休暇は最高である。しかし、定年前の若い人には働いてもらわないと、国や社会は機能しないので、頑張ってもらわなければならない。そのためには年金暮らしなどの高齢者も、若者が頑張るように生きていかなければならない。

年金暮らしに入った高齢者は、仕事をする若者と違い、時間とエネルギーを自分のために使えるわけである。何もしなくてもよいし、何かをやっても誰も文句を言わない。しかし、何もしなかったり、納得いくものをやらなければ、本人自身が満足できないはずである。何もしないでごろごろしていたり、「ぬれ落ち葉」でいたりする人で、いい顔や満足した顔をしている人はいないはずだ。

「何かをする」とは、一言でいえば、「生産的に生きる」と言えよう。人は若者も高齢者も、生産的に生きるようにつくられているような気がする。開祖が言われる「宇宙生成化育」に携わっているわけである。もしそうだとすると、人は生産的に生きなければならないことになる。若いうちは仕事をするから、「生産的に」生きていることになるので、若いうちは問題ないだろうが、定年を迎えた高齢者の「生産的な生き方」とは何かを考えなければならないだろう。

高齢者が出来る、そしてやるべき生産的なことは、若者に対して、年を取ることの素晴らしいことを示すことだと考える。昨今、若者が荒れたり、生きる希望をなくしているのは、高齢者にも責任があると思う。多くの高齢者が折角の自由な時間を、生産的に楽しんでいないからである。それ故、若者は年を取ってもこんなものなら頑張って長生きしても意味がない、と思うのではないだろうか。

年を取れば、こんなことが出来るし、また楽しいものだということを、若者に示さなければならない。そのためには、高齢者が好きなことを見つけ、好きなことをやって楽しむことである。若者が見て、自分も早く年を取って、そのようになりたいし、出来たらいいと思うようにしたいものだ。

道を楽しむ合気道は、それを若者に示すに相応しい。若者のためにも、『道楽』の合気道をしたいものである。

【第190回】 天命、使命

まだ経験していないので分からないが、人は自分の一生の最終的な評価を、死ぬ直前

にするのではないかと思う。意識があるようでいて、無意識にいるのか分からぬような状態で、自分の一生に自分は満足したかどうかを考えるのではないだろうか。最後の瞬間は無垢になると思うので、富も財産も関係のない評価になるのではないかと想像する。

これまで誰も死に瀕して、最後に何を考えたかを残していないので、思ったことを言わしてもらうが、自分の一生は有意義で幸せだったと満足する人もあるが、満足しない人もいる筈である。恐らく多くの人は、まあまあの人生だったが、あれはああやつていればよかった等の後悔と反省があると思う。これが日本の仏教で言われる、閻魔様のお裁きなのだろう。

私の体験から言わしてもらえば、死に瀕した瞬間、それまで自分が見たものや経験したことが、映画のフィルムのように過去へ過去へと逆転して再現してくるようである。幸いなことにそのフィルムが途中で切れたので、現世に復帰できて、閻魔大王にお会いすることは出来なかったわけだ。まだ使命があるということで、生かされたのだろう。この体験から、人はみんな自分の経験したことを見つけて、死ぬときに自分の一生のフィルムを見るのではないかと思うようになった次第である。

自分の一生に真から満足出来るかどうかを決めるキーワードは、「使命」であろう。自分の使命、天から与えられた天命を全うしたかどうかということではないだろうか。

開祖は、「自分というものはどこから出てきたものであるか、また自分は何事をなすべきか、よく自分を知ることが自分に課せられた天の使命であります。」（『合気真髓』）と言われている。

合気道の教えでは、人は宇宙の修理固成、生成化育のために創造され、生かされているという。宇宙が出来てまだ137億年しかたっていないが、宇宙が完成するためにはまだまだ先が長い。人が各自の使命を果たしていくことによってその事業を完成に近づいていくことになるので、人は各自の使命を果たすようにプログラムされているのではないかと考える。

従って、宇宙のプログラムに従って一生を終えた人は満足し、それに従わなかったり、やらなかつた人は、満足できずに逝くことになるのではないだろうか。閻魔様に叱られないように、天命を知り、使命を全うしたいものである。

現代社会は若者社会と言われる。パワー、スピード、知識の社会である。高齢者はこれについていけず、社会の隅に追いやられていることが多い。みんな気がついているように、このような若者社会には問題が多く、何とかしなければならないと思っているのだが、よい方法が見つからないのが現状であろう。

開祖は、今の社会を物質文明の社会であるという。物質（魄）が心（魂）の上にあって、心をモノが牛耳っているから争いが絶えない、と言われるのである。これからは、心（魂）がモノ（魄）をコントロールする、魂が魄の上にくる世界にならなければならないという。これは、まさに高齢者が活躍できる社会であり、力ではない心（精神）、知識だけではない知恵、競争ではなく共生、自己満足ではなく人の立場に立って考える愛の社会であろう。

高齢者の役割はますます大きくなるだろうし、そうならなければならない。力は今以上つかないが、精神力は若者よりあるだろうし、これからつけようと思えば幾らでもつくだろう。新しい知識は難しいとしても、知恵はいくらでもつくものだ。競争する必要もだんだん無くなるはずだし、誰とも仲良くなりやすいはずである。

自分を鍛え、成長させる努力は最後まで続けなければならないが、それはもはや、金のためや名誉のためではないはずだ。すなわち、後進に伝えるためでなければならない。自分の失敗や成功した体験を、後進に伝授することである。もしそれを伝授しなければ、後進は同じ間違いや失敗をやることになり、宇宙的観点から見れば無駄ということになるだろう。

後進に伝授することにはいろいろあるし、人によって出来ることが違う。今回は、私が数年間外国生活をし、またその後も外国人と一緒に仕事を通して得たことを、高齢者という立場から若い後進に伝授したいと思う。高齢者が後進に伝授する一つの例になればよい。

尚、このテーマは、『ツールエンジニアリング』誌（2001.3.）に「国際的なビジネススタンダードのためのもう一つのソフト」と題して私が書いたものであるが、それを抜粋・修正して紹介する。

日本と欧米、あるいは東洋と西洋の社会や習慣、考え方には、次のような対照的な違いがあり、ビジネスもこの中で展開されることになる。

・物質主義、知識・パワー・若者の社会

極端に言って、西欧はパワーの社会といえる。老人の知恵よりも、むしろ新しい知識が尊ばれる。目に見える結果を重視することになり、すべてのものは数字で表わされ、その優劣を比較することになる。

ビジネスの上では、個人的な人間関係や家庭の事情などを考慮に入れることは

あまりなく、厳しい社会といえる。

• 競争社会、緊張の社会

欧米社会は、自分を主張し、自分の権利を主張しなければ、相手に自分の権利を侵食されてしまうというような、対決と競争の社会であるといえる。従って、欧米には強力な指導者が必要になるわけである。

日本は、和の社会ともいわれ、自分を許容範囲限界内まで押さえ、できるだけ相手との調和を図ろうとする“思いやり”の社会である。

• 個人の責任

ヨーロッパでは、人は神の前においては平等であると考えるキリスト教が根本にある。しかし、その半面、組織として機能するときは、人間性よりも能力が考慮される厳しさが求められ、職責を完全にこなさなければ職を辞めなければならない。

- ・調和は日本では善、西欧では悪

欧米諸国では、オープンな論議が基本である。政治家も役人も企業家も、自分の考え方や見通しをオープンに話し、議論し、徹底的に意見を出し合う。衆議一決は、独裁につながるとして、かえって用心される。

- ・個人主義とは分相応ということ

ドイツの国民は収入や地位に応じて、分相応の生活をしている。他人を羨んだり比較することなく、各人が自信をもって生活している。高価な服装、高級車、豪邸などを所有する人は、それにふさわしい人間性や知識、責任感などが社会から期待されている。

• ストック文化の民

ドイツばかりではなくヨーロッパ諸国は、できあがったものは永久に残すべく大切にする。街が戦争や天災で破壊されても、原型通りに復元してしまう。執念とも思えるその精神に驚くほかない。この精神は、インフラや建物などのハードだけに留まらず、ソフト（例えば工業デザイン）にも現れている。



これらのことは、学校でも家庭でも教えていないが、もし、子供や孫が海外で生活する場合は参考になるであろうし、知っておかなければならぬことであると思う。また、合気道普及のために外国に行く若者にも知って欲しいことである。

次回は、この記事の続きとして「グローバルビジネスのためのマナー」というテーマで、日本人が海外で注意しなければならないことを紹介したいと考えている。

【第192回】 高齢者の役割の一つの例 (No. 2)

前回は西洋と日本の違いを、思想、文化など大きく捉えて述べてみたが、今回は欧米で合気道を教えたり、ビジネスで彼らと接する場合に注意しなければならないマナーを、高齢者の経験と知恵として幾つか紹介したいと思う。

価値観や社会的基盤が日本とはかなり異なっている西洋諸国の人々とよい関係を保つためには、まず第一に彼らの常識や習慣を知ることである。これが時として日本とはまったく逆であるものもあり、初めは誰でも面食らうはずである。そのような常識や習慣において、日本人が注意しなければならないマナーの幾つかを紹介しよう。

なお、このテーマは、『ツールエンジニアリング』誌（2001.3.）に「国際的なビジネススタンダードのためのもう一つのソフト」と題して私が書いたものであるが、抜粋・修正して紹介する。



- **目を見て話せ**

人と握手したり話しをしたりするときは、相手と対等であるという自信をもって、相手の目から視線をそらさずに話すことである。目をそらして話すと、相手に疑いを抱かせ、こちらの話す内容を信用されない恐れがある。

- **名前を覚え、名前で呼びかける**

人の名前を覚えることも非常に大切である。握手する際には、お互いに相手の名前を呼び合うのが普通である。日本のように、部長や専務などと役職で呼ぶことはない。名刺をもらったら、その後は必ず名前を覚えて呼びかけ、電話で連絡をくれる人にも、その人の名前を忘れずに明確に呼ぶのが礼儀である。

- **店や部屋に入るときは挨拶を**

オフィスなど部屋に入る場合には、どんな偉い人でも「おはよう」「こんにちわ」などと言いながら入る。お店に入る場合や出る場合も必ず挨拶をする。

（日本では、部下が上司に、店員がお客様へ声をかけることになっているようだ。）挨拶なしで黙って入ったりすると、相手はびっくりしたり、気味悪く思ったりする。海外の高級店で日本人の客がひんしゅくを買うのは、まずこれであろう。

- **「ありがとう」のタイミング**

タバコやお酒を勧められて受ける場合に、日本では「ありがとう」と言って受けるが、ドイツでは少し違う。タバコの場合は、勧められたタバコを口にくわえて火をつけ、煙を一服出したところで、おもむろに「ありがとう」と言うのである。酒の場合は、酒をついでもらったり、受け取ってから「ありがとう」と言う。

日本と同じように、勧められた時点で「ありがとう」と言うのは、「結構です（No, Thank you）」の意味になってしまないので、外国では注意が必要である。

- **対話の社会～言葉のキャッチボール**

西洋は対話の社会である。言葉のやりとりで、その場の雰囲気づくりをしてい

るので、言葉のキャッチボールが大切である。言葉を相手に投げない場合も、投げられたボールを返さない場合も、ペナルティーものである。ユーモアのある返答ができればよいが、できない場合はせめて表情だけでも和らげて、ジェスチャーでこちらの気持ちを伝える方がよい。

相手との気持ちの通じ合いが、買い物やレストランでも大切にされている。

- **話は大から小へ**

ドイツ人や西洋人が話す場合、一番大切なことから話が始まって、徐々にその理由や具体的なことへと進む。日本の場合は、出だしは助走で肝心な話は最後になるが、西洋人と話しをする場合には、最初に一番大切なこと、例えばイエスかノーかを言うことである。

- **イエス、ノーの使い方**

「これはビールでありませんね？」という問い合わせに対して、それがビールであれば、日本語では「いいえ、ビールです」と答えるが、英語やドイツ語では、

「はい、ビールです」と答える。日本語は質問者の言ったことが正しいか否かで「はい」「いいえ」を言うが、西洋では、それが事実か否かで決める。

何はともあれ、イエス、ノーを曖昧に使っていては、相手は信用してくれないことになる。

- **理由なくおごるな**

日本では、目上の人や先輩が下の者に、あるいは男性が女性に対して食事やドリンクをおごることが多いが、西洋では、いわゆる割勘が普通である。このことは特に、海外に出る若い日本の女性が注意しないといけないことである。

ただし、自分の誕生日や子供の試験合格などの理由がある場合には、それを理由に、同席している一同に酒を振舞うことが多い。そういう場合は、「おめでとう」と言って、遠慮なく受けてあげればいい。

- **間違いはすぐ直す**

西洋では、こちらが相手の誤りを指摘しない限り、相手が正しいと認めることになる。だから彼らは仲の良い友人でも、少しのミスでも厳しく指摘してくれる。ドイツ人の会議でも、議事録に会議で話し合ったことと違ったことや不明瞭なことが書かれていれば、すぐに異議を申し出ることが重要である。さもないと議事録を正しいと認めることになり、後でトラブルのもとになりかねない。

- **日曜はダメよ**

ドイツはとりわけ厳しいのかもしれないが、キリスト教諸国では、日曜日に働くことや大きい音をたてることは宗教的な罪になるので、日曜日には庭の手入れや日用大工などをしてはいけない。日曜日に芝刈り機を使ったり、掃除や日用大工の音などがうるさいと、近所の誰かが警察に通報し、罰金を払わされる破目になることが多い。

前回も述べたが、これらのこととは学校でも家庭でも教えられないだろうから、もし子供や孫が海外で生活する場合には参考になるはずだし、合気道普及のために外国に行く若者にも心得ておいてもらいたいことである。

【第193回】 まじめと不良

年を取つてくると、人はどうも頑固になってくるようだ。頭の融通が利かなくなつてくるのである。自分がこうと決めたこと以外は容認できないようで、自分が思つてのことと違うと癪癥を起こしたりする。

頭だけでなく、体も頑固になる。体も思ったように動いてくれないし、動こうともしなくなり、必要以上の余計な動きをしなくなる。

学校でも会社でも社会でも、あれをやっては駄目だ、こうやりなさいと、規制や制限が多い。規制や制限がなければ、学校も会社も社会も秩序が乱れて機能しないから仕方がない。それは彼らの使命であり仕事である。その規制や制限を破らないひとが、彼らにとっての「いい人」ということになる。

人は自分も「いい人」になろうとする。その方が容易でメリットがあると思うからであろう。そして、それが浸透してくると、言われたこと、決められたことはすべて従順に従おうとするようになってくる。まわりの社会に縛られるのに慣れてくると、今度は自分で縛るようになる。

従順は組織や社会にとっては有難いことであり、社会にも問題は起こらない。しかし、従順な本人には、問題を抱えるのではないだろうか。何事にも素直に従つていける人は、それはそれで幸せでいいだろうが、そうでない人には問題であろう。

例えば、いい学校に行き、いい成績を取り、大会社に勤めれば幸せになると、社会も学校も家庭も教える。それで、みんなそうする。それが出来た人は問題ないだろうが、出来なかつた人やそのラインから外れた人たちは不幸になつてしまうことになる。

他人も社会も、大体は自分のために都合のいいように言うものである。こちらのことなど、あまり考えていない。そうであるから、結局は自分のことは自分で考え、決めていかなければならぬことになる。人の話は、半分は信用できるだろうが、後の半分は疑つてみた方がよい。こういうのは、社会の目から見れば「不良」ということになるのかもしれない。

早稲田大学の池田清彦教授が朝日新聞(2009.12.6)に、「まじめで従順の危うさ」という記事を書かれていた。この中で、「すこしでも悪いことを徹底的に排除しようとするあまり、社会も個人もかえつて不健康になつているみたいだ。」と言われて

いる。また、その中で、免疫学の世界的権威の一人、奥村康先生の『「まじめ」は寿命を縮める 「不良」長寿のすすめ』を紹介している。

日本に自殺が多いのも、ガンになりやすいのも、長生きできないのも、「まじめだけれども不寛容な人が増加しているせいだ」と言われているが、そうだと思う。風邪を引いたから、薬を飲む、医者に行く、健康診断をしないと心配である、酒を飲むとガンになる、脂肪分を取るとメタボになる等など気にしたり、心配して生きていれば、かえって病気になってしまうはずである。

高齢者になれば先が見えてきているのだから、今までの周りへの従順さをすべて、自分に従順になつたらいいのではないだろうか。好きでこれまで何十年も続けてきた酒やタバコを、無理してやめることはない。自分の心も体も、自分にいいことを言ってくれるはずである。その声に耳を傾けるのが一番よいだろう。

それは時として社会の声に従順ではなく、「不良」と映るかもしれない。だが、他人に迷惑をかけない限り、「不良」でもよいではないか。

【第194回】 見かけではない

今の社会は視覚社会、今の文明は視覚文明、といえるのではないだろうか。すべて見てくれが最重要であり、いい悪いの判断は、まず見てくれの視覚による。見てくれのよいものはよいモノであり、そうでないものは悪いものになる。リンゴは真っ赤で形がよく、粒が揃っているものがよく、視覚以外の味や養分や安全性などは二の次である。他の果物や野菜でも、同じことが言えるだろう。作る方でも、少しでも見てくれのよいものを作るようにになり、味や養分や安全性など軽視するようになる。服装や家屋や車等なども、見かけが優先しているように思える。その上、人間も同じとも言えよう。

「美」は大事である。いつの時代、どの世界でもそれは飽くなく追求、研究、努力されている永遠のテーマである。しかし、見てくれだけの「美」は、欠陥の美である。重要なファクターを無視したり、欠いていたのでは本当の美ではない。「美」は必要な要素を含有していかなければならない。合気道の「美」とは、「真」と「善」を包含していかなければならないから、「真」や「善」が欠ければ「美」にならないことになる。

去年のNHK紅白歌合戦に、イギリスのスザン・ボイルさん（写真）が招待され、その美声を披露した。聞いた人は誰もが感動したことと思う。ボイルさんは昨年のイギリスのオーディション番組でのど自慢で有名になったが、その様子がインターネットで世界中に放映され、9日間で1億回を超える視聴回数を記録、その後、一億枚のCDを売り上げた。このように彼女が注目されて有名になったのは、彼女の容姿と歌声のアンバランスからであろう。彼女の太った体型、年配でもじやもじや髪の普通のおばさんの顔から、何故あのような高音の澄んだ美声が出るのか、想像も出来ないのである。



スザン・ボイル

もし彼女がほっそりした美人だったら、あれほど審査員を驚かせ、世界中の人に感銘を与えたかったはずで、多分、ただの普通の歌い手になっただろう。

人は今、視覚文明に飽きてきて、見かけを信用しなくなってきたのではないだろうか。外見で人やモノを判断したり、評価することに疑問を持ってきたのである。丁度そこにボイルさんが出現して、それを実証してくれたということではないだろうか。

この他にも、ボイルさんの出現は、どんな人にも他人にはない才能があるというメッセージを出したことがある。彼女のような普通の人にも、才能があるということである。世界中の普通の人に、自分にも何か才能があるはずだと思わせた筈である。

そしてもう一つ、誰でも自分の得意な才能が何時かは芽を出すということを示してくれたことである。世界中の人が、自分を出すチャンスが自分にもいつか来るのではないかとの希望を与えたことである。

ボイルさんは歌の練習はしたが、見かけをよくして人に認められようとはしなかったようである。世の中、まだまだ見かけにたよっているものが多い。テレビに出る芸能人などはその典型であろう。見かけよりも芸を磨く努力をしなければ、視覚文明はそろそろ終局を迎えるとしている訳だから、世の中に取り残されることになるだろう。

芸人は芸、リンゴは味と養分と安全、合気道は技の練磨の追及であろう。見かけではない。

【第195回】 老齢化は省エネ化

新しい年を迎える、今年の誕生日に70歳の大台に上れるのを楽しみにしていたのだが、残念ながら計算違いで、今年もまだ「湧垂れ小僧」の60歳代最後の年であった。こうなれば「湧垂れ小僧」最後の年を、「湧垂れ小僧」らしく生きてみようと開き直るしかない。

60, 70歳は高齢者とか老齢などという時代ではなくなったが、世間ではまだまだ旧習とか思い込みによって、60, 70歳を高齢者と見るし、年を取る老齢化を悪いことや悲劇と考えている人が多いようだ。

老齢化に否定的な考えを持っていたら、年を取ることがマイナスに働いて、年を取っていくことがその人を惨めにしていくことになるだろう。

若い頃のことを思い出してみるとよい。その頃はエネルギーがあり過ぎて、いろいろなことを手当たり次第やっはいたが、どれをやっても満足できるものはなかなか見つからず、自分はどの方向に進めばいいのか皆自分からなかったはずである。そして、「自分は何を待って生きているのか」といつも自問自答しながら悶々としていたと思う。

年を取ってくるとエネルギーが減少するせいか、手当たりしだい挑戦することもなくなったし、やることも絞られてきて、自分がどっちの方に行けばいいのか分かってくるようになる。偉人や天才は、エネルギーに満ちている若いうちに、自分の行く方向を見つけるようだが、我々凡人や、サラリーマンなどとして社会に組み込まれてしまった生き方をしている者には、若いうちにそれを見つけるのは難しいだろう。

整体の先生がいうには、若者はエネルギーが強いので、中々気が通り難いのだそうだ。それにくらべて、80歳以上の人の体は気を通しやすく、気を通す先生サイドとしては、楽で気持ちがいいという。

気を通しやすいということは気が暴れまわらず、素直に無駄なく流れているということだろう。省エネになるということでもある。

「無駄」というのは、「道」とのつながりのないもののこととも言えよう。老齢化とともに、「道」との繋がりの有無の判断もできるようになり、無駄がない省エネで仕事をしたり、生きることができるようになるはずである。

高齢者は若者よりも無駄を少なく生きることができるし、また稽古も無駄なく、省エネで出来るということになる。

70歳の大台にのるのも楽しみだし、さらなる省エネの老齢化で自分がどれだけ変わるものなのか、早く体験したいものと思っている。

【第196回】 感謝

合気道の稽古のため道場に通えるのは、幸せである。学生時分から通っているので、通うのが当然と思っているが、たまに仕事で時間が取れなかったり、風邪を引いて稽古に行けないことがあったりすると、稽古に通える有難さをつくづくと実感する。

また、年を取ってみると年上の先輩は亡くなっていくし、先輩や同輩が膝が痛いとか腰が動かないなどといって稽古に来なくなるので、稽古が出来る有難さをますます感じるようになってくる。

稽古に通えるためには、少なくとも3つの条件が揃わなければならぬ。お金と時間と健康である。稽古事にはお金が掛かるので経済的な余裕がちょっとだけ必要である。お金があり、健康で元気でも、時間がなければ稽古に通えないでの時間も必要である。そして、体がいうことをきかなければ道場にも行けないし稽古も出来ない。だから、健康でなければならないのである。

これらの稽古のための3つの条件は、人により、また年代により優先順位が変わらう。一般的には若いうちの優先順位は、①お金②時間③健康であろうし、高齢者にとっては①健康②お金③時間ではないだろうか。つまり、高齢者が合気道の稽古を続ける為に最も必要なことは、「健康」ということになる。それ故、高齢者が稽古でも大事にしなければならないのも「健康」ということになろう。

もちろん高齢者の稽古のためには健康は一番大事だが、何かの事情でお金がなくなったり、時間がなくなれば、稽古は続けられなくなる。稽古を続けられるための、お金と時間と健康はすべて揃わなければならぬ。稽古が出来ることに感謝し、お金と時間と健康が揃っていることに感謝しなければならない。

日頃は当然と思っていたり、見過ごしていることにも、感謝すべきであろう。例えば、身近なものでは自分の体である。心臓は産声を上げて以来止まることなく動いてくれているし、呼吸も続いている。彼等は感謝されることもなく黙々と働き続けているのである。手足や胴、目鼻耳も感謝もされずに働いている。それらの働きが意識されるのは、彼らが機能不全に陥ったときであろう。病気や怪我などになってはじめて、その働きの有難さに気がつくのである。

感謝をしていれば、それを大事にするはずである。歩くにも階段や坂をのぼるにも、膝にはお世話になるのだから、機会あるごとに感謝していれば、階段や坂をのぼるにも稽古でも、膝に負担が掛からないようするだろう。また、もし膝に負担を掛けて膝が悲鳴をあげても、その声を聞くことができ、悲鳴があがらないような膝の遣い方や稽古に変えることができるはずである。

次に感謝したいのは、自分の周りにいる人たちである。妻（夫）、家族、近所や会社などの自分に関係ある人たち。合気道創始者とその伝承者、道場の稽古仲間、古今東西の武道家のみならずスポーツ選手、トレーナー、芸能人、芸術家などなど。また、小さな子供たちからは純粋な気持ちとエネルギーが貰えるので、子供たちにも感謝である。要するに、すべての人に感謝することになる。

人を見ると、誰もが一生懸命生きているのが分かる。上手い下手、要領のいい悪いなどあるが、みんな精一杯やっていると思う。それを見ると、自分も頑張ろうと思う。だから、人に感謝である。

人は一人では生きていけない。砂漠の真ん中や無人島に一人でいることを考えれば、気に入らない奴と一緒にでも、どんなに有難いことかと思う。すべての人に感謝ということになるだろう。

人間に対してだけではなく、鳥虫草木や自然環境にも感謝しなければならないだろう。鳥や草木は害虫を食べてくれたり、炭酸ガスを吸収して酸素を供給してくれるということだけでなく、我々の耳や目を和ませ楽しませてくれる。普段あまりに身近にあるので、その有難さに気付かないが、もし鳥虫草木がない所にいるとすれば、耐えられないだろう。感謝すべきである。

人間もそうであるが、鳥獸草木も精いっぱい生きている。しかも、みんなある目的に向かって生きているように思える。みんなおののの使命を持っており、その使命を尽くそうと頑張っているように見える。虫さえ、ある目的に向かい、使命をもって生きているようだ。例えば「ふんころがし」という虫であるが、動物の粪を自分の体よりも大きい球に丸めて、処理してくれる。地球に楽園をつくるため、地球をきれいにすることが、「ふんころがし」の使命なのだろう。当然、人も使命を持っているはずである。

人も鳥獸魚虫草木も、地球上の生き物の使命は地球を楽園にすることだろう。地球楽園建設のために、みんな自分の使命を果たすべく、それに向かって精一杯生きていると思える。そう思えば、生きとし生けるものに、一緒に頑張ろう、頑張っているねと、感謝したくなるだろう。

【第197回】 生かされている

人類が誕生して600万年経った現在、地球は人間が住みやすい環境になり、人間が快適に暮らせるようにモノが豊富になった。科学が発達し、今まで解明できなかつたことが分かるようになり、また見えなかつたものがどんどん見えるようになつてきた。今や人は希望すれば何でも思うように実現できるし、出来ないことはないと思うようになって来ているようだ。

本当に人が思う通りに事が運べばよいが、多くの事、というより大概の事はそうならない、という現実とのギャップに、今の人間の抱えている問題があるといえるようだ。

そもそも生まれてきたのは自分の意志ではないとこころから、そのギャップは始まる。死ぬのでさえ、誰も、いつどこで死ぬのか分からぬ。間違いなくやって来る死も思うようにならぬのである。自分の意思を尊重して、希望通りに死ぬには自死するしかない。

初めと終りだけでなく、その間も自分の意志や希望で決められることなど、ほとんどない。自分の才能と努力で、多少は自分が希望している道を切り開くことはできるだろうが、「運」に比べれば小さいものだ。どんなに才能があって努力しても、運が悪ければ思うように事は運ばないし、場合によっては望みもしないのに死んでしまったりする。

そもそもこの世に生まれてきたのは、自分の能力や努力などではなく「運」であり、「運」以外のなにものでもない。自分の父母のタイミングが違つていれば、日の目を見なかつたろうし、その可能性は大、大、大の大である。そして、父母の父母、その父母の父母・・・とどこかで一つでも狂っていたら、自分は存在しなかつたわけである。世に出てきた確率を数学的に表現すれば、無限大分の1の確率ということになるだろうから、運ということになるだろう。

幸せな家庭、金持ちの家庭、そうでない家庭など、どこに生まれるのも自分では選択できないわけであるから「運」と言えるし、その関係においてもよい学校、よい会社に行くのも、よい先生やよい上司に出会うのも、あるいはその逆も、自分はどうしようもない「運」といえるだろう。また偶然に近い出会いで一緒になる伴侶も、偶然の結果である「運」で得たと言えよう。

人間は飛行機や汽車や車、建物などなど作っているが、虫一匹、魚一匹作れないものだ。食べ物も、天の恵みを待つほかはない。それなのに、人は万能であるかのよ

うに思い始めているようである。ここに、今の大きい根本的な問題があると思う。

人は地球上で生きている。太陽が照り、夜には月が出る。海が7割、陸地が3割で、そこには人間のほかに多くの生物が生きている。

太陽と月のバランス、地球の海と陸のバランス、鳥獣草木のバランスなどなど、すべてバランスが取れていると言えよう。これは、人間がつくったものではないのである。人間はバランスの一つなのである。人間にこのバランスを崩す権利はないはずである。人は生かされていると思うべきだろう。

このバランスが崩れれば、人間もこの地球上で住みにくくなるだろう。人ができるることは、最低でもこのバランスを崩さないことである。もし虫や魚や動物を作りだすことができれば話は違うが、恐らくそれは当分または永遠にできないのではないかと考える。それが出来たら人は神になれるかもしれない。

地球環境保全が大事だといっているが、地球が破壊することはない。緑が消え、水が無くなり、火の玉になっても地球は地球である。確実なのはその前に人間が消滅することである。環境保全は地球のために大事なのではない。人類のために大事なのだ。

人間が万能で何でもできると思うのは、傲慢以外のなにものでもない。人は生かされているはずである。何かのために使命を与えられ、そのために何かに創造されたと考えた方がよい。その使命に気付き、その使命を果たすことである。

開祖は、人類の使命を地球楽園の建設とされているから、そのお手伝いができれば人は幸せとなり、人類も幸せになるだろう。

これが合気道の使命もあると思う。合気道の修行をすれば、それが分かってくるはずである。そして、このような使命に気付かせる合気道を、後世へと伝えていくのが我々合気道家の使命であると言うことも、分かってくるだろうと思う。

【第198回】 高齢者の業

武道に若者も高齢者もないだろうが、若者が高齢者のような稽古をしたり、また逆に高齢者が若者のような稽古をしていると、何か不自然に見える。若者は若者らしく、高齢者は高齢者らしく、という稽古の法則のようなものがあるのでないかと思う。

若者は基本的には力いっぱい力を出し、技を掛け、受け身を取っていけばよい。一生懸命やれば自分の得意なものが分かるし、それをのばすことができる事になる。

また、相手にぶつかって体と気持ちを鍛えていかなければならない。あまり細かいことを頭で考えず、体で覚えていくことが大事である。技はともかく、どんな人の受け身も取れるようになればよいだろう。若いうちに自分の身体の限界を知るべきであろう。

高齢者といっても、いろいろある。長年稽古を積んできている人もいるし、稽古を始めたばかりの初心者もいる。だが、技の形を覚える必要のある初心者ならば、若者も高齢者もあまり違いがないと思うし、稽古の方法を変える必要もないだろう。だから、ここでは長年稽古をしてきた高齢者を対象に考えてみよう。

若者が力一杯稽古をして心身を鍛え、技を覚え、得意技を身につけていき、自分を大きく、強くしていくのを主な稽古の目標にしているのに反し、高齢者は自分の稽古や生活で培ってきたものを如何に効率よく無理なく統合活用するかが、稽古の主体になるべきであろう。

高齢者の理想の稽古を一言でいえば、「無理のない稽古」である。自然な宇宙の法則にあった稽古ということになろう。若者の稽古は、相手を対象に据え、体で覚える稽古ということになるだろうから、どうしても「無理な稽古」になりがちである。高齢者になると、その「無理な稽古」から脱し、どういうことが無理なのか、どこから先が無理なのかが、分かるようにならなければならないだろう。

では、高齢者が目指すべく無理のない稽古とはどんなものだろうか。

「無理のない稽古」とは、「無理のない業」ということになるだろう。いろいろあるだろうが、最低の心掛けるべきことを幾つか挙げてみたいと思う。

結び：

○まず相手と結び（相手を殺し）、相手と一つになってから動く（引力の養成）

手遣い：

○初めに手先からではなく腰腹から動かす

○肩を貫いて長い手を遣う

○手、体は直線でなく螺旋で遣う

○手は体の中心で遣う

足遣い：

○足の動きを止めない。

○技を納めるまでは足は左右陰陽で規則的に遣う

表を遣う：

○体の表を遣う

息遣い：

○正しい息遣いとその息に合わせて動く（「生産び」）

理想としては：

○相手が自ら喜んで倒れるようにする

○相手の力を利用する

つまり高齢者の業とは、合気道の稽古で追及している体の遣い方であり業ということになるだろう。

高齢者の目指す稽古は、宇宙の法則に則った業を追及し、少しでもその法則に近づくべく、少しでも無理のない業を追及することではないだろうか。そして、少しでも長く稽古を続けて、後進に合気道の素晴らしい遺産を残すことであろう。

【第199回】 体を痛めないために

運動は健康によく、体にもよいと思って、合気道の道場に通っている人は多いことだろう。確かに受け身を取ったり、筋や筋肉を伸ばせば、体は軽くなったような気持ちになるのでも、健康によいとは言える。

しかし、反面、肩を痛めたり、膝を痛めたり、腰を痛める人も見受けるようだ。稽古しなければそうならなかった訳だから、いちがいに運動することが体によいとは言い切れないものがある。

物事には必ず両面あるわけで、いい面もあれば悪い面もあるわけである。従って、稽古をやれば健康によいと盲信することなく、よい面を少しでも多く取り入れ、悪い面を出来るだけ遠ざけるようにするしかないだろう。

合気道では年を取ってくると体を痛める人が増えるようだ。特に多く痛める部位は、肘と肩と膝と腰のようである。若いときは、せいぜい手首を痛めるぐらいだろう。それもほとんどは、稽古相手にやられたものである。年を取ってからの体の痛みは、相手や他人のせいというより、自分自身のせいと言えよう。

年を取ってきて体を痛めるのが増えるのは、年のせいだけではないようだ。体を痛める最大の原因是、間違った体の遣い方を長年続けることによって、その部位に大きな負担を掛け、その結果痛めるものだろうと考える。今回は、肘と肩と膝と腰を痛めると考えられる原因と、痛めないための方法などを考えてみたいと思う。

【肘】

原因： ○腕を直線的に遣っている ○屈筋で体の裏の筋肉を遣っている ○呼気で腕を遣っている

解決法： ○腕は反転々々しながら遣う ○腕の外側（肘側）を遣う ○吸氣で技を掛ける

【肩】

原因： ○肩を支点に手腕を遣っている

解決法： ○肩を貫いて、胸鎖関節を支点に手腕を遣う

【膝】

原因： ○足先を膝より前に出し過ぎて、歩を進めたり技を掛けている ○体の裏側（胸、腹側）で技をかけている ○爪先の方に重心を掛けている

解決法： ○足の上に体重がのるように移動する ○爪先より前に膝を出さない ○体の表（背中側）で技をかけるようにする ○踵の方に重心が落ちるようになる
(土踏まずなら更によい)

【腰】

原因： ○体をねじって遣っている

解決法： ○ナンバで歩を進め、陰陽で手足を連動して遣う ○体を面で遣う

体を痛める原因や痛めないやり方は、まだまだいろいろある。例えば、正しい息遣いである「生産び」をしなければ、息が止まり、動きが止まってしまう。そうなると力でやらざるを得なくなり、無理が生じて体を痛めることになる。地の足側の手を遣うと、手は動かないものだから力も出ず、相手に抑えられてしまうことになる。敢えて無理に力をいれると、手（手首から肩まで）を痛めることになる。

体のどこかを痛めたということは、「そのやり方、体の遣い方は間違いだ」という体からのメッセージなのである。早急に直さなければ、本当に痛めてしまって再起不能ということにもなりかねない。稽古さえやっていれば治ってしまうというの、若いうちだけである。

長く稽古を続けられるよう、体を痛めないように、体と相談しながら、注意して体を遣い稽古していきたいものである。

【第200回】 合気道を会得して自己を知る

おそらく人は誰でも自分とは何なのか、何者なのかを知りたいと思っているはずで

ある。どこまで深く考えるか、どこで考えるか、意識するか意識しないか等は別として、多分一度は考えるのではないかと思う。特に、年を取って自分の行く先が見えてきたときや、臨終の床の中では考えるのではないだろうか。



われわれはどこから来たのか われわれは何者か われわれはどこへ行くのか

画家のゴーギャンが『われわれはどこから来たのか われわれは何者か われわれはどこへ行くのか』（写真）という作品の絵を描いている。彼は人の永遠のテーマをモチーフにして描いたわけで、彼自身のテーマでもあったことになる。しかし、彼も我々にその答えを出してくれなかつたようだし、また家庭でも学校でも、科学、宗教も、人類を納得させる答えは出せないようである。人類はまだまだこのテーマを探求していかなければならないわけである。

合気道の修行は、「自己を知る」ことでもあると教わっている。もちろん合気道を始めれば、誰でもすぐに自己が分かるということではないだろう。十分修行をして、合気道を会得しなければならないはずである。会得するとは、「自己を知ったとき」ということになる。鶏と卵の関係であるが、ここで重要なことは、合気道には「自己を知る」という可能性があるということである。開祖は、「合気道を会得すれば自己を知る」と言われているのである。（「合気真髓」）

自己を知るには、自分をいくら眺めてもだめだろう。合気道の原理原則である「対極」を見なければならない。それも極限の対極である。それは宇宙であり、137億年前にできたときの宇宙の「ポチ」◎である。これを開祖は、一元の本と言われている。すべてのものはこの一元の本からできたわけであるから、すべてこの「ポチ」に繋がっていることになる。

一方、地上楽園、宇宙完成の「先の宇宙」とも繋がらなければならないだろう。人はこれまで数百万年の間、生まれては死にを繰り返してきたし、これからもそれを繰り返していく。生死だけを考えたら、人類や生物がこの世に存在することに意味がないようである。しかし、人はある使命のために生死を繰り返し、新陳代謝をしていると考えれば、意味が持てるのではないかと思う。人の使命を、開祖は「宇宙生成化育のお手伝いをすること」「地上楽園をつくること」などと言われている。人の生き死にを見ると、確かに人はその方向に動いているように思える。

このように宇宙の大過去と大未来と結べば、自分がその一元と繋がったことになろう。そうすると、まず自分の宇宙における位置づけができることになる。宇宙の位置づけとは、時間（宙）と空間（宇）での自分の占めている位置である。これが最初の「自己を知る」である。

二つ目の「自己を知る」は、自分の生きて死んでいる間の役割である。これは、先述の「宇宙生成化育のお手伝いをすること」「地上楽園をつくること」ということであろう。これは開祖がいつも、合気道とは「宇宙生成化育のお手伝いをすること」「地上楽園をつくること」と言われていたことである。

三つ目は、自分の体を知ることである。開祖は体と宇宙は同じであるとよく言っていた。これが分からなければ合気道は分からない、とも言わっていたくらいだから、信じなければならないだろう。科学の世界でも人間の体は小宇宙といっているから否定できないはずである。従って、宇宙を知ることは自分の体、つまり自己を知ることになるし、また自分の体を知ることは宇宙を知ることにもなるわけである。

四つ目は、合気道では自己を知るとは、天命を知ることであるという。そして、その天からの使命をやり遂げることが本当の勝負であり、自分との絶対的な勝負であるという。合気道では自分との本当に勝負をしているのである。自分に勝つためには自分を知らなければならない。合気道で上達することは自己を知ることになる。

若いうちは自分の周りの世界のことを知ることに重きをおくようであるが、年を取るに従い自己を知るようになるし、知りたいと思うようになるものである。「自己を知る」ための方法や解答を与えてくれるのは「合気道」だろう。合気道の稽古を少しでも長く続けて、少しでも沢山「自己を知る」ようにしたいものである。
