佐々木合気道研究所　研究論集

所長　佐々木 貴

合気道の思想と技

開祖も合気道には形がないといわれていたが、合気道が分かるのは技を通してだけであり、技ができる程度にしか理解できないと思われるので、技の探求は大切である。また、技には哲学、思想が含まれていなければならないと考えるゆえ、合気道の思想と技の関連を追及していく。

＜タイトル一覧＞

第1回　合気道はなぜ普及するのか

第2回　稽古も人生もロマンで

第3回　自然への挑戦

第4回　車の両輪

第5回　穢れと禊（けがれとみそぎ）

第6回　和

第7回　歌と踊り

第8回　宇宙万世一系

第9回　魂魄阿吽　～　肉体と精神の融合

第10回　中丹田

第11回　気を養う

第12回　宇宙の中心に立て

第13回　愛

第14回　声

第15回　合気道は「引力の養成」

第16回　空を行ずる

第17回　技は思想の表れ

第18回　天の浮橋に立つ（試論１）

第19回　人の仕事の邪魔をしない

第20回　呼吸

第21回　争わない

第22回　三元八力

第23回　魂魄

第24回　△○□

第25回　潮満珠（赤玉）と潮干珠（白玉）

第26回　気結び

第27回　合気道は愛の武道

第28回　魂、精神社会に

第29回　鎮魂

第30回　秘儀の場　－　神籬磐境（ひもろぎいわさか）

第31回　合気道と武産合気

第32回　舞い上がり舞い降りる

第33回　上から下は見えるが、下から上は見えにくい

第34回　ぶつかってぶつからない

第35回　手を掴ませる

第36回　天の岩戸開き

第37回　見えないものを見る

第38回　螺旋で動く

第39回　科学する

第40回　合気

第41回　十字

第42回　日々のわざの稽古に心せよ一を以て萬に当るぞ武夫の道（道歌）

第43回　体三面に開く

第44回　幽　界

第45回　宇宙の動きと調和

第46回　物質文明のカスを取る

第47回　１＋１＝？

第48回　異質の世界

第49回　合気道の数式

第50回　美しく

第51回　理道

第52回　自己に尋ね求める

第53回　高天原

第54回　力はある方がよい

第55回　争わない稽古

第56回　摩訶不思議

第57回　真理

第58回　時代の差

第59回　今日教わったことは忘れろ

第60回　どんなものにも決まり（鉄則）あり

第61回　過ぎたるはなお及ばざるがごとし

第62回　引力の練磨

第63回　見えないものを見る

第64回　地のエネルギー

第65回　真空の気、空の気

第66回　気合、言霊、響き、山彦の道

第67回　万有万心の真象を武に

第68回　異なる質と次元

第69回　宇宙の真象を腹中に胎蔵

第70回　気形（きがた）

第71回　禅

第72回　暗号を解く

第73回　無から有に

第74回　道理を見つけ、体で実現

第75回　相手を見ない

第76回　無限の知恵

第77回　手で導く

第78回　敵をつくらない

第79回　岩戸開き

第80回　和合

第81回　既に存在している

第82回　合気道は禊ぎ（みそぎ）

第83回　力と技と心

第84回　初め円を画く

第85回　波動と「魂のヒレ振り」「山彦の道」

第86回　真理と真実
第87回　相手が喜んで倒れる
第88回　幽　界
第89回　コスミック・センス
第90回　カミ
第91回　バランス
第92回　「わざ」は自分の表現
第93回　十字
第94回　修行の奥深さ
第95回　魂ふり
第96回　自分の師は「からだ」
第97回　山彦の道
第98回　猫に小判
第99回　悟り
第100回　相手を見ない

【第１回】　合気道は何故普及するのか

初めに合気道がなぜこのように世界中に普及し続けているのかを考えてみたいと思う。

合気道は、性別で見ると男女とも、年齢層では子供から高齢者まで、国内・国外で見ればほぼ世界中（約９０カ国）で稽古されている。つまり、性別、年齢、民族、宗教に関係なくできるのである。
これは合気道には試合がないので、パワーがあるとか、運動神経がいいなどの特別な才能や体力は必要なく、誰でも自分のペースで楽しめるからだろう。

また、稽古法も独特である。先生が示す技を二人で掛けたり、受けたりする。先生が最初に技を示してくれるので、その技を真似すればいいのだから、そう難しいことではない。一人が取りをつとめたら、次は受けを取った者が取りをとると非常に公平である。つまり、どんな古株でも、高段者でも同じように受けをとらなければならない。また、初心者のうちは稽古相手が受けを素直に取ってくれるだけでなく、正しい技の動きに導いてくれる。しかし、段々上の段階に来ると、相手は技が効かないように逆らってくることもある。つまり、オモリになるのである。

技は大体、右左と裏表と４回が１セットなので、体の左右のバランスがとれる。
また受け身を取る時はころがるので、常日頃は縦になっている臓器を回転させることになり、気持ちもいいし、体にもいい。稽古は自分のペースでできるので、無理なく、適度な運動量となり、気持ちのいい汗もかける。

合気道の思想、哲学も多くの人をひき付ける。「合気道は真善美の探求であり、気育、知育、徳育、体育、常識の涵養である」と開祖は言っている。
合気道には目標はあっても決して完成はしない。自分の合気道は決して完成することはないが、それでも完成に向かって進むロマンである。人はこのロマンを求めているがなかなか見つからない。合気道は手頃に初められるロマンを追求できる貴重なものである。

まだまだ普及する理由はあると思うが、少し考えただけでも以上のようにある。 合気道が普及しているにはやはりそれなりの理由があるようである。

【第２回】　稽古も人生もロマンで

合気道家や武道家はロマンティストといえよう。合気道や武道を修行している人は、それぞれの目標を持ち、それに向かって精進している。しかし、その目標に近づいても、更なる上の目標ができたり、また、その最終の目標に近づいたと思っても、完璧にはできることはなく、決して完成できないことも自覚している。それはある意味では悲劇であるが、ロマンでもある。

人は必ず死ぬ。永遠に生きることは出来ないが、出来るだけ長く、自分の道を極限まで究めようとする。人生もある意味では悲劇といえるかも知れないが、ロマンである。

武道の稽古には試合がない。スポーツと違ってルールがないので、試合をしたとしたら命を賭けることになる。若いころの私は、毎日ひとりで黙々と砂まみれになっていた。中学・高校とハイジャンプで自分なりのレベルアップをはかり、成績を少しでもよくしようと自分なりのアイディアで鍛錬を重ねていた。結果は東北大会で代表となり、全国大会に出場したのである。

しかし、そういう経験をしたおかげで、自分の見方が変わっていった、勝負は常に一方が勝ち、他方が負ける。当人たちにとっては勝つことは重要であるが、大局的に見れば勝ち負けや順番は相対的かつ便宜的なものであって、あまり意味がないともいえる。つまり誰かが勝ち、誰かが一位・二位・三位になるだけのことである。
それからは、自分で一生続けてやれる何かを探し求めた。そして、合気道と出会っ

たのである。

武道においても、自分のレベルを知りたいと思うのは当然である。でも、試合がないのでスポーツのようなランク付けはできない。自分で、または他人が想像するだけである。しかし、相手の手、体に触れた時、あるいは名人や達人ともなれば相手を見るだけで、その人のレベルがわかる。従って、試合をする必要はないのである。

武道で自分のレベルを上げるには、稽古、修行しなければならない。しかし、これは必要条件ではあるが、やったからレベルアップするという保証はない。例えば、誤ったことをやれば上達どころか退化することもあるわけである。
また、一所懸命稽古しても、上達するのは紙一重ほどである。漫画や映画のように、急に人がかわったように上達することはない。従って、武道の稽古は何年も何十年もやらなければならないのである。何十年もやってやっと厚紙ほどの上達があるだけだ。

どれだけ上達するかは、その人の才能、努力、運などによるし、目標の設定の有無にもよる。こんな風になりたいと、それに向かって稽古をするのである。それに向かって一歩一歩進むのである。ある時は、次の目標が見えてくるだろうし、その目標が遠ざかっていったり、目標に全然近づけなくて焦ることもあるだろう。それにめげずに頑張るのである。少しずつでも近づけばいいのである。目標には無限に近づける可能性はあっても、残念ながらそこに到達すること決してできないのである。名人や達人は死の直前がもっとも強かったといわれるのは、このためである。

他と比較したときや、争ったときには、ロマンは失われる。ロマンを追い続けることができるのは自分との戦いの中でしかない。相手に勝とうとすれば、相手に勝つことが目的になってしまい、無理をしたり、場合によってはルールを無視したことをやってしまうことになる。また、どうしても体力、腕力または金力がものをいうことになり、物質文明の暗い面を見る思いがしてしまう。スポーツでも、神業的プレイを見れば感心することもあるが、それは若くて、パワーがある時期だけであり、８０、９０歳の高齢者や老人になってまで続けて出来ないのがわかっているだけに、どこか不自然で空しい気がするのである。中国の老人が伝統的な中国武術を楽しんでいる写真をみると、自分も８０、９０まで頑張ろうと元気づけられる。

自分との戦いではウソはつけないし、ごまかしもできない。ただ努力するのみである。今までできなかったことができるようになり、解らなかったことが解ったときの喜びほど大きいものはない。人生には、無限に知ること、やることがある。それをすべてやりとげることは、どんなに人が一生かけてもできるものではないが、少しでもそれを解明していくのは楽しいことである。自分はどこから来て、どこへ行くのか。こんな事もあるところまでは知りたいものである。すべてのコトは出来な

いし、一つのコトも完璧にはできないが、一歩一歩それに近づく努力をするというロマンに生きたいものだ。

【第３回】　自然への挑戦

人は無意識のうちに、自然に反抗しようという行動をする。そして、後で悔いるということを繰り返す。
合気道の稽古をしていても、やはり相手とぶつかったり、力で押しつぶしたりする不自然、かつ反自然な動作をしてしまいがちである。
その反面、人は自然に憧れているし、自然にやろうとは思ってはいる。

技を上手にやるというのは、実は自然にやることであり、つまりは無理、無駄がなく、受ける方も自然に、気持ちよく受けがとれることである。

人は自然と闘いながら今日の文明を築き上げてきた。もし人類が誕生して以来、動物のように自然と共生してきていたら、人類も自然も今とは全然違ったものになっていたであろう。

人は森林を切り開き、猛獣と戦い、湿原、海を埋め立て、川や沼を堰きとめ、鉱物、石炭、石油、天然ガスを掘り出し、大量消費し、廃棄ガス、排水やごみを大量に排出してきた。その結果、地球の温暖化現象でこれまでになかった規模で台風やハリケーン、水温上昇などの異常気象現象が起こっている。

自然を壊すことは災害や飲料水、食料品などの汚染につながり、避けなければならないと誰でも思ってはいるだろうが、自分が実際行動を起こすと自然を害することになってしまうのである。

しかし、人は誰でも自然に憧れるし、自然をできるだけ破壊しないで、大切にしたいと考えている。このまま自然を破壊し続ければ、間違いなく地球の反撃があり、住みにくい地球になってしまうことも知っている。

これまで豊かになるためにやってきたことは人類にとって必要であり、必然的であったのだろう。しかし、今や人類は十分に物質文明を享受している。勿論、地球のある部分では十分ではないところもあるが、それは人類同士で解決できる問題である。また、近年の歴史を見ても、争いの原因の大きな要因はモノが余り過ぎていることである。

これからは、これまで培った物質文明と物質科学を土台にしながら、それを管理

し、導く精神、魂を培っていくべきである。稽古においても、まず武道のしっかりした体を作り、そしてその体を導く精神と魂を磨くことが大切である。

【第４回】　車の両輪

書いた字は、その人の性格、人格を表すといわれている。合気道や他の武道の稽古でも、その人の技はその人の性格、人格を表している。

技が変わると、人も変わってくるものである。また、人が変わると技も変わる。
稽古事は、素晴らしい人を作る方法なのだ。書道、華道、茶道、合気道などの修行を通して、自分の癖を取り、より美を求め、理想により近付くよう努める。そして、自分をより素晴らしい人間に変えていくことが大切である。

稽古で大切な点は、新しいことを学ぶことだけでなく、癖を取り去ることである。人はがいしてやり易い我流に陥りがちである。はじめに我流でやれば、後になればなるほど本流、つまり本質から乖離していくことになり、稽古の意味が半減してしまうことにもなる。稽古事の意味と重要性はここにある。
武道や茶道や華道などの稽古事が古くから続いているのは、人は無意識のうちに自分をよくしようとする気持ちがあるからだろう。

仕事で長い間不自然な姿勢で仕事をしたりしていると、肩こりとか、腰が痛いとか不快な症状がでてくる。合気道の稽古に行き、受身で手足が伸ばされたり、ゴロゴロころがると、無意識の内に骨や筋肉が正常に戻って、終わったときには骨や筋肉が気持ちのいい健康な状態に復帰する。稽古の効用は、こんなところにもある。つまり、何か一生懸命やれば、逆のことをやると正常に復帰するわけである。

物事は左右、上下、裏表、陰陽などでバランスがとれて上手く機能する。
合気道の稽古でも反対側の手や足などの体の部分を意識すると上手くいくものである。技が上手く掛からない人の動きを見ていると、反対側が死んでいる。

車の両輪とは、目に見えるモノだけではない。例えば、力と技、知識と知恵、厳しさとやさしさ、科学と芸術（音楽、絵画、詩歌）などである。この車輪のバランスがとれていなければその人のバランスがとれず、うまく機能しないであろう。

【第５回】　穢れと禊（けがれとみそぎ）

仕事をすると、どうしても疲れるものである。頭痛や目の痛みを感じたり、頭がぼうっとしたり、肩が凝ったりといろいろな症状があるが、たいていは年を取れば一層ひどくなる。

対策としては飲酒や入浴、睡眠などがあるが、それでも取れないとドリンク剤や薬に頼り、時には医者に行くケースもあるだろう。気分転換にスポーツをしたり、スポーツセンターでフィットネスに通う人もいる。

最近、温泉がブームであるが、日本人は昔から温泉と親しんできた。農民は取入れが終わると、温泉に逗留して疲れを癒し、翌年の活力を補充した。外国に長くいると、この日本の温泉が非常に恋しくなるが、おそらく日本人に共通する心理ではないかと思う。

疲れがたまるのは、身の穢れとも考えられる。穢れとは、生きるエネルギーの素である"気"が"枯れる"ということである。従って疲れを直すには、気を補充すればいいということになる。 合気道の道場とは、気を補充してくれる貴重な場である。道場では気が補充されるので、疲れがとれて元気になれる有難い場なのである。このように気を与えてくれる場所は、道場以外にもいろいろある。山や林や森、海辺などの自然や神社・仏閣などである。多くのひとがそのような場所に魅かれるのは、無意識のうちにそこに"　気"があることを感じていて、そこに行けば気持ちよくなることを知っているからである。

最近見かけるのは、仕事による疲れだけではない。定年退職して家にいる時間が増えた人や、家で長時間を過ごす主婦も、気が枯れて"穢れる"ことが多い。社会が複雑になり、問題がミクロ化とグローバル化して簡単に処理できなくなっているため、精神的な負担は大きくなっている。さらに、身の回りに自然が少なくなり、人工的なものに囲まれる生活になっているので、自然が出す気を得ることができないばかりか、逆に気を吸収されてしまい、ますます疲れがひどくなる。新建材などの人工材ばかりの建物では気が奪われ、目がチカチカしたり、疲れが出たりするようだ。土地の有効利用という名目で、昨今では家は建てても庭を造らず、仏間や廊下も省かれてしまった。庭や仏間、廊下などは、気を得るための大事な場所であったはずだ。同じことは街の中でもいえる。神社や公園の緑が少なくなっているので、気を得る場所はますます減少している。

道場でも自然の中でも穢れを取り除き、気を補充することができるわけだが、道場の禊には大きい違いがある。稽古で動き回って、体を練り、汗をかくことで、体の老廃物が出て、体がきれいになるのである。これが"　禊"となる。つまり、道場とは穢れをとり、禊をする場である。合気道の開祖、植芝盛平翁も「合気道は禊である」とよく言われていた。

道場とは、スポーツの体育館とは違って、穢れを癒し、禊をする場であるが、そのことを自覚し、気持ちを引き締めて出入りしたり、稽古をしなければならない。俗世界の事柄を引きずらないように、道場に入るときは厳粛な気持ちで"儀式"（床の間や、神棚に礼）を行い、別世界に入るのである。出るときはこの世界から俗世界にもどる儀式の礼をして普段の生活に帰る。そうすることによって気が補充され、穢れが癒され、体のカスもとれ、煩悩からも離れて禊ができるのである。穢れと禊を意識して実行してもらいたいものである。

【第６回】　和

聖徳太子の五箇条のご誓文にあるように、日本は和をもって尊しとなす国である。日本人は、我慢できる範囲ならできるだけ他人に合わせようとする。けれど、世界にはそうでない国も多い。特に西欧は原則的に競争の社会であるので、他人を思いやるよりも自分を主張することに重点を置かなければ成功者になれない、厳しい社会である。

和とは融合でもある。和と融合から物事は生まれ、発展する。強いものが弱いものをつぶしたり、牛耳ろうとしたら、新しいものは生まれないだろう。世の中は、ある分野、時間、条件のもとではどうしても強弱、優劣がある。これは事実である。問題は、強者、優者が弱者、劣者にどう対処するかである。

合気道では、二人で同じ技を交互にかけあいながら練磨するが、強いものが弱いものを力で思い通りにしようとすれば、弱い方はその場では屈服しても、気持ちは反発するだけである。納得して制圧されるのとは全く異なる。それに、強い方も、稽古から学ぶことは何もないばかりか、どこか満足できない感じを抱いたまま終わることになる。

力で相手を押さえ込もうとする時、押さえ込まれた相手は、たとえ押さえ込まれても真から満足できない。人が満足するのは、無理のない、理合の力と技に接した時だけである。例えば、取られた手で四方投げなどの技をかけるとき、相手の領域に侵入せず、侵入されず、二者の境界線上で和したうえで、技をかけていかなければ苦労することになる。

技をかけるときは、相手と融合しなければ、技はかかりにくい。二つのものが二つのままでは、争いがあるだけである。二つが融合してはじめて一つになり、思うように動けるようになる。力で相手を弾き飛ばしたり、ねじ伏せるのは、二者が争ったままの状態が続いているに過ぎない。

【第７回】　歌と踊り

歌と踊りを持っている民族は素晴らしい。
一日の労働の後で、踊り、歌うことができればなんと楽しいだろう。
また、自分のうれしさ、楽しさ、悲しさを表現できればずいぶんと楽だろう。
歌や踊りは、自分のうれしさ、喜び、悲しさ、恋心などを、自分や仲間の気持ちを表現するものであろうと思う。

古代の日本には、歌垣があった。少し前までは、村々に盆踊りなどの踊りが身近にあったものだ。
近頃では、歌も踊りも専門家（プロ）の歌手やダンサーのものになってしまった。
現代の日本は、歌は聴くもの、踊りは見るものになっている。イヤホーンでＣＤやテープを一人で聴いている人も車中で多く見かけるが、なにか侘しさを感じる。

自分の悲しさ、楽しさを表現する方法がなくなってきているのは不幸である。日常の生活のなかでエネルギーの発散の場がないので、澱のようにたまっていく。これがストレスになる。
カラオケで歌を歌うのも、ハワイアンや日舞、フラメンコを踊るのも、いいことには違いない。しかし、大切なのは上手く歌うことではなく、自分の内なる気持ちを表現することであろう。

自分の気持ちを表現するには、歌や踊りの他に、武道もよい。武道でも自分を表現できる。いや、武道こそ自分を表現するものでなければならない。
すべて技や動きには、自分の気持ち、哲学、人生観、世界観が表われるものだ。

合気道でも自分のやっている技や動きは、自分を表わし、自分の人生観や哲学・宗教観をも表しているから、安易な技や動きでは相手からも見ている人にも、それくらいの人物かという目で見られることになる。心して稽古しなければならないし、自分の哲学、宗教観を深めていかなければならないことにもなる。

例えば、相手を押し付けたりするのは、相手の領分を侵す侵略的行為であるが、それを当人は某国のように平気でやっていても気づかないのである。本来は相手と争わない、相手の領域をおかさず、自分の領域も侵されない平和的なやり方をしなければならない。これさえ分かれば地球が平和になるのにと思うのだが、どうも争わないとエネルギーが消化できず満足できないのかもしれない。

修行する者は、この合気道にある深遠な哲学を汲み取り、これからの世の中に役立てて行こうではないか。

【第８回】　宇宙万世一系

合気道の稽古では、道場で相手に技をかけたり、かけられたりしている時も、また一人稽古の時も、今のはよかったとか駄目だったという判断を行っている。それは、稽古を少しでもよくしようという気持からであるが、とりわけ相手のかけてくる技の良し悪しはよくわかるものだ。

なぜ、われわれは駄目だとか、いいという判断ができるのか。なぜ、少しでもよくなろうとするのか。そしてまた、その判断となる基準とはなんだろう。 これは私が学生時代に没頭していたテーマであるが、また人間が長い間知ろうとしている「絶対」というテーマとも関係があるだろう。もし、この世に「絶対」というものが存在するとすれば、人間社会の多くの問題は解決されるはずである。善悪、物事の良し悪し、美醜、強弱などなどは、その基準で即判断できるからである。時代によっては、神とか、死とか、光速などが絶対であるとして扱われていたこともある。
しかし、いまのところ「絶対」というものは存在しないことになっている。

ほとんどの人間は、合気道の稽古だけでなく、日常生活や仕事その他でも、過ちを犯さないように気をつけているし、少しでもよくしよう、よくなろうとしている。罪を犯した者も、悪いことをしたと反省する場合が多いようである。どうも、人間には生きる上での基準とか方向性があるように思われる。

開祖は「合気道とは、宇宙の万世一系の理であります。」といわれている。つまり、宇宙万有の根源ができた時と繋がらなければならないのである。
「天なく地なく宇宙もない大虚空に、ある時ポチひとつ忽然として現れる。このポチこそ宇宙万有の根源なのである。そこで始めゆげ、けむり、きりよりも微細なる神明の気を放射して円形の圏を描き、ポチを包みて、始めて◎（ス）の言霊が生まれた。これが宇宙の最初、霊界の初めであります。」（武産合気）

「いま地球、宇宙にあるすべてのものはこの◎（ス）に繋がっている。」すべてのものは、ここに繋がっているのである。地球もここからできたし、地球からは植物や動物、人間がうまれた。従って、地球は植物、動物そして人間の母であり、人間は国が違っても、人種が違っても、兄弟ということになる。今はいろいろなシガラミがあって仲良くできないこともあるが、本来は兄弟ということで仲良くなるようプログラミングされているはずである。
開祖は「宇宙万有の世の進化は一元の本より発し、我らをして楽天に統一に和合へと進展させている。」といわれている。

合気道では、「人は神の子、神の生き宮」という。人は天之御中主神、イザナキ、イザナミの神さまとも繋がっているだけでなく、「人間は生まれながら小宇宙だ」という。神や宇宙は、われわれの身近にあるようである。
合気道の稽古は、この宇宙万世一系に繋がるものでなければならないのだ。そして、この宇宙万世一系こそ、これまで探していた「絶対」なのかも知れない。

【第９回】　魂魄阿吽　～　肉体と精神の融合

現代は魄の世界、物質文明といえよう。つまり、力のあるものが主導権を把握しているのである。
魄の世界は物質文明であり、競争、争いの世界でもある。
人間の闘争本能は、ジェラシック・コード、即ち爬虫類脳にあるとされる。この爬虫類脳の闘争本能を押さえる役目をしてきたのが、スポーツ、音楽、演劇、笑いそして宗教であるということであるが（「ジェラシック・コード」ＮＨＫ総合テレビ2005.6.2.）、まだまだ地球上からの争いは絶えないようである。
争いを地球上からなくすために、合気道は貢献することができる。合気道は、魂が魄の上になって魄を導けという教えである。

古代オリンピックの時代には、"健全な肉体は、健全な精神に宿る"といわれ、美しい肉体が賛美された。しかし、この考えは時代とともに移り変わり、精神と肉体は分離していって、別物として使われるようになった。そして近年、その弊害が問題になってきている。精神を伴わない肉体が、いろいろな問題を起こしているわけである。
というのも、近年では、何事につけて"成功"するためには、自分を殺さなければならず、また自分が求めるモノは極限まで細分化しなければならなくなっている。人間として生きるうえでの精神面で大切なことを無視してまで、肉体に鞭打って頑張らなければならないのである。

中国でも偉大な武術家は、武術のほかに歌、楽器、書、絵画、詩などを嗜んでいるということである。日本でも、文武両道ということがいわれていた。肉体、武術、武道の精進だけでなく、精神的、文化面も伴わなければならないとされていたのである。開祖植芝翁はすばらしい書を残されているし、宮本武蔵も書画や五輪書を、高橋泥舟、山岡鉄舟、勝海舟などもすばらしい書をのこしている。一流の武道家や剣豪は、武術を磨くために書や絵画などを通して精神性を高め、魄を魂で乗り越えようとしたのであろう。

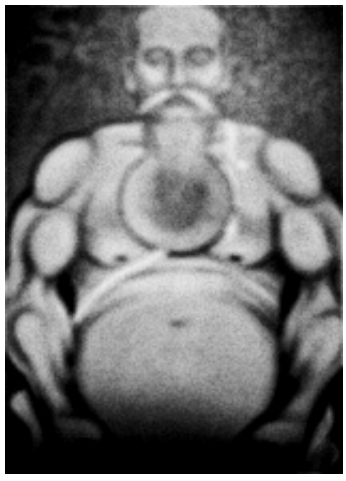
精神の無い肉体運動は、真善美に欠け、人を説得もしないし、魅了もしない。 肉体と精神の融合が必要であり、これからは精神（魂）が肉体（魄）を主導するような

世の中にしていかなければならないだろう。合気道の修行でも、肉体的な鍛錬を進めると共に、それ以上の精神、魂の鍛錬が必要である。

【第10回】　中丹田

一般的に武道ではいわゆる腹、つまり下丹田を重視する。下丹田に気力を集め、そこから力を出すように訓練し、下丹田を鍛える。下丹田は臍下丹田（せいかたんでん）」といわれる人体で最大の要所である。臍下１寸３分から３寸辺りを言う。臍下丹田に気力が充実していないと何をやっても成功しない。
下丹田を鍛えるとしっかりして体力ができ、倒されにくくなるし、相手を制しやすくなる。相手に制せられなためにも、相手を制すためにも必要不可欠であり、武道家だけでなく、武道を嗜まない人でもしっかりした下丹田を持たなければならない。

下丹田と対照的なのが上丹田である。両方の眉の間から奥へ一寸ほど入った所がそうである。ここは奇魂(くしみたま)が住むところで、知恵を生み出すとされ、宗教は一般的に上丹田を中心に修行されるもののようである。



しかし、合気道はちがっている。これまでの武術や武道は肉体を重視し、下丹田を中心に鍛えてきた。だが、合気道は中丹田をも重視するようになっている。中丹田を重視するということは精神と肉体のバランス、つまり、しっかりした肉体（魄）を精神（魂）が上になって導くということである。

合気道の開祖、植芝盛平翁は常々、合気道は「天の浮橋」に立たなければならない、天の浮橋に立たなければ武は生まれないといわれていた。「天の浮橋は、天の武産の合気の土台の発祥であります。身と心に、食い入り、食い込み、食い止めて、各自自分の体全体が、天の浮橋の実在であらねばなりません。」（「合気道神髄」）ということである。
合気道で、下丹田でもなく上丹田でもなく、中丹田を重視するようになったということは、この「天の浮橋」に立つということと大きく関係するのではないかと思う。

【第11回】　気を養う

道場で稽古のとき人と組んでやるので、相手の気の強さや弱さをある程度感じることができる。稽古の行き帰りでも、向かってくる人の反応が全然違う。稽古に行くときは、ぶつかってくるように向かってくるが、稽古の帰りは２メートルも前から相手が避けてくれる。
このことは、人間には「気」があり、それを感じることができ、そしてそれを強くすることができるということだろう。

開祖も「気は力の本であるから、最初は十分に気を練っていただきたい。」と言われていた。では、気を練る、気を養うにはどうすればいいのか。
まず、合気道は技を通しての稽古であるから、技の稽古を気を入れてやることだろう。はじめは関節や筋肉など体が硬いし、受身もうまく取れないので、関節や筋肉を十分に伸ばさなければならない。しかし、いつも自分の限界の一寸上まで伸ばさなければ稽古にならないのだから、体の力を抜いて、気を入れてやることである。ここで力をいれてしまうと、体がかたまり、合気の体ができなくなってしまう。受身も力を抜き、体を柔軟にし、気を全身に充満させて動くようにする。初心者の場合は、まずこのような稽古で気を養成する。

合気道の気の稽古法としては、例えば、転換法、入り身転換法、片手取り転換法などある。これは、通常体捌きの稽古法といわれているものであるが、体だけではなく、強い気を出す養成法でもあり、気の転換法でもある。強い気が出れば出るほど転換は早く、安定して、容易になる。さらに、つかまれている手や、転換する前に見ていた方向に気が残らないようにすることで、気を自由に使うことができるようになる。

このような基本が出来るようになれば、通常の技の稽古がすなわち気の養成、気を練る稽古になる。
合気道の技を効かすためは、相手の体に接するまえに、まず、「気の体当たり」をしろと言われる。相手の中心に自分の無声の気をぶつけるのである。この気が強ければ強いほど相手の崩れも大きい。この気が膨大なら、あとは何もしなくとも相手は何もなすすべがなくなるだろう。生前の開祖は絶大な気を発していたため、誰も何もできなかったのではないだろうか。

技をかける場合も、力を入れるかわりに出来るだけ大きな気を乗せてやれば、稽古毎に、いや一技ごとに気が増えてくる。
合気道の稽古は、自然に気の養成、気を練ることをやっているので、やればやるほど気が体に食い込んでくるはずであるが、それを意識してやるかどうかで程度が違ってくる。

【第12回】　宇宙の中心に立て

開祖は常々、「宇宙の中心に立って仕事をせよ」と言われていた。自分が宇宙の中心に立っているつもりになり、中心にいる自分を相手に廻らせるようにしなければならないということであった。



稽古をしていて、技をかける時には、よほど注意しないと自分が後退したり、相手の周りを廻ってしまい、自分が中心であることを忘れてしまうことが多いようである。こちらが後ずさりしたり、中心を失えば、技は効かなくなっていい仕事はできないのである。

中心に立つとは、宇宙に根ざしてしっかり立つという意味でもある。開祖の体は地面に根が生えたようだったと言われている。開祖の体軸は天と地と一直線で結ばれているような姿であったのは、このようなことだろうか。

武士の嗜みであったお能の世界では、相手を自分の周りを廻らせる必要がないので合気道とは違うのだが、次の３つの軸意識で立て（含む運動）といわれているらしい。

（１） 自分の体軸を感じ、その体軸に沿って(体軸感覚)、
（２） 下半身は重心から地球の中心に向かって下方向に伸び（重心感覚）、
（３） 上半身は天に向かって上方向に伸びる感覚　（「能に学ぶ身体技法」ベースボール・マガジン社）

人は誰でも否応なしに、立てば地球の中心に向かって立っているわけだが、それを意識していないだけである。正しい体軸を持ち、重心感覚を持って、上半身が天と繋がった感覚を持つことができれば、「宇宙の中心に立って」仕事をしているという気持ちになり、いい仕事ができるだろう。

【第13回】　愛

最近になって、映画、テレビ、本、雑誌、広告などで目につくようになったテーマが「愛」という言葉である。二三の例をあげると、「愛・地球博」（万博）、２００５年今年の漢字は「愛」（日本漢字能力検定協会）、映画のタイトルでも「愛より強く」「真実の愛」「世界の中心で、愛をさけぶ」「愛をつづる詩」等など。

「愛」が今、人々が求めているキーワードのようだ。

その点、合気道は愛の武道であり、無私の愛、至愛がなければならないといわれており、他に先駆けるものがある。

先日、恐竜展で一億年ほど前に生存し、地球の支配者であった恐竜の化石を見たり、触れたりしてきた。（一部の化石は触れることが許可されている）
恐竜を見ても、これが哺乳類、人類とつながって遠い祖先であると思うと親しみを覚える。４６億年前に地球が誕生したが、生物はなにも生存していなかったのに、恐竜が出現したり、今では人類が生存していることを考えると摩訶不思議に感じられるではないか。更に不思議なのは、１３７億年前なにもなかった無から忽然とポチ（一元の神）があらわれ、一元の神が営みをはじめ、宇宙が誕生し、地球ができそして恐竜や人類が出現したことである。われわれ一人一人も、恐竜も、草木や岩石もすべてこのポチ、一元の神とつながっているということであり、みんな親族、親戚筋である。従って、われわれの生みの親である地球は「母」となる。大事にしなければならない。
開祖は、「美わしき、この天地の御姿は、主の造りし一家なりけり」と詩っており、そして「世界は一軒の家で、決して他人というものは一人もいない。」といわれた。

合気道には試合がない。稽古でも争いは禁じられている。稽古中たまには小さな争いがあるが、それは地球家族の中での兄弟げんかのようなものである。 しかし、国同士や国内のトラブル、犯罪などで人を殺すような争いは、自分の家族を殺すことにつながるので、宇宙の理道に反することとなる。
地球に生存するすべての人が、自分はこのポチ（一元の神）とつながっており、また、他のすべての人々もつながっていて、地球を母とする地球家族であると考えるようになったら、戦争や争いのない平和な世界、宇宙の理道に合った世界がくるのではないか。

開祖は、「世の中のすべては愛によって形づくられている。文化も科学も、愛の大精神から出ている。」という。芸術、科学、技術、製品などは人に喜びを与えるために作り出される「愛」の産物でなければならない。もし「愛」の欠けたモノ、例えば、原子爆弾などをつくってしまえば世界、地球、宇宙とその家族に災いを及ぼすことになる。
合気道の稽古も、地球家族といっしょに時間と場所を共有しているのであるという感謝の気持ちを持って、相手の立場に立った「愛」のある稽古をしなければならない。

【第14回】　声

地方の合気道道場は知らないが、本部道場では稽古は静かに行われる。稽古初めと終わりの挨拶と船こぎ運動の時ぐらいしか声を発しない。
４０年ほど前にはときどき掛け声をかける師範や稽古人がいたが、今は掛け声をか

けるのはご法度である。

開祖は、技をやるには声、掛け声は大事であると言われていた。「天地の呼吸に合し、声と心と拍子が一致して言霊となり、一つの技となって飛び出すことが肝要で、これをさらに肉体と統一する。声と肉体と心の統一が出来てはじめて技が成り立つのである。」（合気道神髄）
しかし、晩年の開祖も道場での稽古は掛け声のない静かなものだった。

声、掛け声が大事としながら無声で稽古をするとは矛盾しているように一時思えたが、考えてみると、時代や環境には合っているかもしれない。それほど広くない道場でおおぜいが大きな掛け声を掛け合ったなら、恐らく殺伐とした稽古になっていくだろうし、近所の住民も気にするだろう。
しかし、開祖が言うように「声」を発することは大切である、とすると矛盾ができる。

力を出すときには「声」を出したほうが効率がいい。モノを持ち上げるときや、剣道、柔道、空手やテニス、卓球などのスポーツなど、あるいはブルース・リーの掛け声は有名である。
「声」を発して呼吸横隔膜と骨盤横隔膜を働かすと、身体の機能（力や安定性）を効率よく引き出されるという。
しかし、この呼吸横隔膜と骨盤横隔膜が働くなら、実際に「声」を発しなくとも肝に力を入れるだけで身体から最大限の力を出すことが可能である。
合気道の稽古では、技をかけるときは「声」は発しなくても、声を出さない掛け声、気合を肝でやるということだろう。

【第15回】　合気道は「引力の養成」

合気道の稽古を長年やっていくと、稽古で相手に技をかけるとき、相手が掴んだ手を相手が離そうとしてもくっ付いて離れないようになる。相手が本気で離そうとすれば離すこともできるだろうが、普通は不思議なことにそういう気持ちにならないのである。
通常はふたつの物体（二人）がぶつかれば反発し合い、分離することになるが、合気道ではこれを融合し、相手と一つになる。相手と争うのではなく、相手の不足分を補い、相手の仕事の邪魔をしないようにおさめるのである。この融合することを合気とも結ぶといい、この力が引力なのだろう。合気道では、「むすび」を生じさせる引き合う力を引力という。



合気をかけると、相手と接する部位には、出る力と引く力（呼吸力）の陰陽の力と地球の引力が働き、全体ではそれらの力が相殺し合い、力のベクトルはゼロになるが、そこに内在するエネルギーは膨大なものになり、これが引力となり相手をくっつけ、結ぶのだと思われる。
相手をくっつける引力を出すには、小手先で技をかけるのではなく、菱形筋や大腰筋などの深層筋を使うことと、尾てい骨横隔膜を使う深い呼吸法である。概して、息を吸い込んだときに引力が働きくっつきやすくなる。

相手をこの引力で合気し、くっ付けて結ぶ感覚は、四方投げで最後に投げる代わりに、相手の手を自分の首に巻きつける稽古（写真）がある。それから、後ろ両手取りで相手を背中にはり付ける稽古も、くっつく感覚（引力）が分かりやすい稽古法である。

相手との引力を感ずる以前に、自分で引力を感じられなければならない。以前紹介した「お風呂の中での稽古」で浮かせた腕で地球の引力を感ずることができよう。勿論、そのためには合気道の基本技をしっかりやり、身体の節々のカスを取らなければならない。

【第16回】　空を行ずる

合気道の道は、空になり、自我の想念を無くす修行であるといわれる。禅を世界に紹介した鈴木大拙であったと思うが、開祖の合気道を見て「合気道は動く禅である」と言ったという。禅の道も自分を空にし、自我の想念を無くすということなのだろう。しかし、これはなかなか難しいし、恐らく完全に空となり、自我の想念を無くすのは、ふつうの人間であればほとんど不可能に近い。ただ出来るのは、出来るだけ空に近づき、自我の想念を少しでも無くすことであろう。

稽古では相手があるので、相手に左右されたり、教えたり、注文をつけたりで、自分を空にするのは容易でない。人間は煩悩の塊りみたいなものなので、ちょっと油断をするといろいろな煩悩がすぐに頭をもたげてくる。
スポーツとの一番大きな違いはここにあるだろう。スポーツは相手や対戦者に勝たなければならないわけだから、極端にいうと勝つという欲望が強くなければならないわけである。

それでは稽古で空になるためにはどうすればいいのか。一言で言えば、自分の精進

だけを目指し、一所懸命稽古することである。
かって故有川師範と何度か、合気道の演武大会をご一緒させて頂いた。ある先生の演武が良かったように思えたので、「今の演武は良かったのではないでしょうか」、と言うと、全然駄目だし前より悪くなっているとのご意見だった。先生の判定がどうなのかは最初は分からなかったが、それぞれの演武に対する先生の拍手の数が違うのに気付いて見ているうちに理由がわかった。先生の拍手はしたり、しなかったりで、多い場合でも４～５拍である。カッコをつけて観衆に見せようと演武するのが一番お嫌いなようであり、自分への挑戦を目的に演武する人、つまり真に一所懸命演武した人に高い評価を与えていたのであった。こうなると、上手い下手、古い新しい、大人子供など全然関係ないわけである。

大人になって、稽古歴も長くなると他人を意識するようになるものだ。空になり、自我の想念を無くすのはますます難しくなる。しかし、真の合気道の道を行くには、これはマストだろう。

【第17回】　技は思想の表れ

開祖植芝盛平翁は超人的な強さをもった方だったが、開祖はその強さを誇るために修行をされていたためではなく、ご自分の思想・哲学のために修行されていた。つまり、「合気とは、敵と闘い、敵を破る術ではない。世界を和合させ、人類を一家たらしめる道である。合気道の極意は、己を宇宙の動きと調和させ、己を宇宙そのものと一致させることにある。・・・・合気道とは、すべてを自己に吸収してしまう引力の練磨です。」

国技館には相撲博物館がある。その展示室に第七代横綱稲妻雷五郎の「相撲之伝」の書き物が飾られている。「相撲之伝」には、以下のように書かれていた。



「それ相撲は正直を旨として　智仁勇の三つを心得　色酒夾のあしき経に不遊　朝夕おきふしと共心手ゆるみなく精神をはげまし　仮にもうそいつわりのこころをいましめ　なお勝負の懸引きに臨んでは　いささかも相手に容赦之心なく侮らず恐れず　気を丹田に納め　少しも他の謀り事を思わず　押手さす手ぬき手の早き業を胸中に察して　つく息引息に随い　其の虚実をしり　勝を決するものなり
青柳の風にたおれぬ
ちからかな
稲妻雷五郎則親書」　（一部漢字など変更）

合気道を修行している人それぞれに合気道観はちがうわけだが、自分のため、社会のため、人類のため、地球や宇宙のために少しだけでも貢献すべく修行の目的とし、稽古でもその目的に向かい、沿った稽古をしたら、開祖が望んでいた「世界を和合させ、人類を一家たらしめる」ことに多少は近づけることになるのではないだろうか。

【第18回】　天の浮橋に立つ（試論１）

開祖はよく、「合氣道は『天の浮橋』に立たなければならない、『天の浮橋』に立たなければ武は生まれない。」と言われていた。「天の浮橋に立つ」とは何か、が分からなければ、合気道の精進はないということなので、難しいだろうが敢えてこの「天の浮橋に立つ」に挑戦してみよう。

「天の浮橋に立つ」とは、一般的には古事記にあるようにイザナギ、イザナミの神が天の浮橋に立って天のヌボコで国生み島生みをした神話を指すが、これでは開祖が言われている「天の浮橋に立つ」意味がわからない。
開祖の講話や合気道新聞に書かれた言葉や文章には、「天の浮橋に立つ」という言葉は頻繁に出てくるものの、「天の浮橋に立つ」を詳しく説明しているものはない。

合気道の稽古では、この「天の浮橋に立つ」とはどういうことなのか試行錯誤しながら探求しているが、この探求は延々と続く永遠のテーマであろう。どこまで分かるようになるかは不明だが、何か少しでも、たとえ一片たりとも掴めればいいと思う。
このようなテーマに対する答えは一度にできるものではないから、新たな答えが出てくればまた書くとして、何回かにわたり書いてみることにする。

最近、合気道の稽古で気が付いたのは、「天の浮橋に立つ」ためには力んだり、手足や体に力を込めては駄目だということである。例えば、相手に手を取らせたとき手を突っ張ったり、力んだり、引っ張ったり、押し付けたり、上げたり下げたりする手は、相手と結ばない。相手と結び、相手の力が抜け、相手が自然についてくる手は、水中や空気に浮いているような手のようである。天地、陰陽、魂魄、気体、強弱、重軽、遅速、硬軟、活殺の対極を備えた手である。 この手であれば、相手が掴んできても、相手は力が奪われて、中心を失い、争う気持ちが消え、こちらの思うままに付いてきてくれる。しかも、喜んで（嫌がらずに）受けをとってくれるようである。
また、この手や体の使い方をすれば、地球の引力とも調和しやすく、自然の力を味

方にしやすくなる。

中国武術の八卦門両儀堂の主宰者である清水豊氏は、「合気道マガジン」誌の「合気道の神道原理」連載の第一回目で、「天の浮橋に立つ」について、

> 「天の浮橋に立つ」とは、神道神学上は特別な意味を持っているのである。江戸時代の儒学者・山崎闇斎は垂加（すいか）神道を創始したが、その秘伝の一つに「天浮橋之伝」がある。それによれば「天浮橋」とは、不通を通ずる義、陰陽感通の処を云、橋箸端よみ通ず、上に立つとは、陰陽共にきっと立て感通するを云うなり、とある。つまり、陰陽というような本来対立して融合することのない二つの要素を融合させる。それが「天の浮橋に立つ」ということの本義なのである。

と書かれている。

人は力を入れないと不安になるため、力を抜くのは容易ではない。勿論、力がないものは力を抜きようがないわけであるから、初めは充分力がつく稽古をしてしっかりした手や足腰をつくらなければならないが、その後は「天の浮橋に立つ」の稽古に入らなければならない。

【第19回】　人の仕事の邪魔をしない

開祖は稽古のとき、「人の仕事を邪魔するな」とよく言われていた。これは相手と争ってはいけないということだろう。

白帯や初心者の頃は、相手に逆らわず投げられたり、関節を決められたり素直に受けを取るものだ。このような素直な稽古で関節がしっかりし、合気道の体ができ、そして肺や心臓などの内臓も丈夫になり、呼吸も動きに合い、息も上がらなくなってくる。

ところが、このような段階まで進むと、いわゆる頑張り稽古をするようになり、開祖の言葉も忘れて、人の仕事を邪魔するようになる。これは人間の生物としての闘争本能の現われであろう。力を出し合う稽古だと、よほど実力の差があるか、どちらかが引かない限り、争い合いになってもおかしくない。

開祖は、このように本来起こりうる頑張り稽古、争いの稽古に対して、争わないように、相手が納得するような稽古をしろ、と言われたわけである。

それはどのような稽古かと考えてみると、先ず、受けをするときは相手がどんな初

心者（勿論、高段者）でもその動きに、接点を緩めることなくついていくことである。次に、自分が技をかけるときは、相手とぶつかるのだが、さらにぶつからないような軌跡を描いて、相手の力をずらすのである。

この為には、相手と自分の中心をつかみ、相手を弾き飛ばすのではなく、引力で結ばなければならない。

【第20回】　呼吸

合気道の稽古では、呼吸や呼吸力の養成法としての呼吸法を重視している。ほとんど、どの国、どの道場、どの先生でも、稽古は諸手取りや片手取り呼吸法から始めて、坐技呼吸法で終える。今でも、どこでも誰でもやっているわけだから大事であるはずだ。また、合気道の代表的な技といわれる「呼吸投げ」という技は結構あるし、名前の付けようがない技は大概「呼吸投げ」と呼んでいるほど、「呼吸」という言葉をよく使う。

しかし、この「呼吸法」「呼吸力」「呼吸投げ」の「呼吸」が今ひとつはっきりしない。「呼吸」が分からなければ、呼吸力もつかないし、正しい呼吸法も呼吸投げも出来ないことになる。

「呼吸」といえば、一般的に息の出し入れということになり、合気道の初心者はそう考えてやっている。しかし、そうすると「呼吸法」というのは、息の出し入れの稽古法、「呼吸力」は息の容量、つまり肺活量のことになってしまうが、これとは違うだろう。

「呼吸」という言葉は、別に合気道の専売特許ではなく、日本の伝統芸事で「間」のこととして使われていたが、「呼吸法」や「呼吸技」は合気道の特長といわれるものでもあり、合気道の根幹にあるものであろう。従って、ここに「呼吸」「呼吸力」の秘密があるのではないだろうか。

坐技呼吸法や片手・両手・諸手取り呼吸法は技ではなく、呼吸力の養成法である。結果として、相手は倒れるが、倒すのが目的ではない。養成する呼吸力とは、出す力と引く力、つまり陰陽を兼ね備えた力ではないだろうか。従って、呼吸法は、陰陽の二つの力を同時に養成するもので、陰陽それぞれを強化するとともに、陰陽相和してゼロにしたり調整するもので、他の武道や武術、スポーツにはないものであろう。

坐技呼吸法では、一般的にどうしても相手を倒そうとしてしまうので、「呼呼法」

（吸収力がない）で相手をはじき飛ばしたり、逃げられたりしてしまいがちである。しかし、上記の陰陽兼ね備えた呼吸力を使ってやれば、元来、相手との接点に腰と大地からの膨大なエネルギーが集まっているにもかかわらず、出るも引くもないゼロの状態となる。

そうなると、相手とくっ付く（結び）ので、相手の気持ちと体勢が崩れ、自分と一体化させることができ、後は自由に相手を処理できるのである。
従って、呼吸投げというのは、この呼吸力で相手と結んで、相手を自分の一部にしてしまい、自由自在に投げることになろう。

しかし、開祖は天地万有がもっている呼吸（イキ）に己が呼吸（イキ）に合していくのが合気道といわれている。先はまだまだのようだ。

【第21回】　争わない

合気道では、争ってはいけないことになっている。稽古も相手と争わないよう注意しなければならないし、勿論、勝ち負けを決める試合も無い。合気道では、争いの無い地球平和をつくるために働かなければならないと教えられている。

しかし、合気道の稽古でも日常生活でも争いをなくすのはなかなか難しい。それは人間の歴史は争いの歴史の連続であり、強くて勝ったものが今の文明を築きあげてきたため、争いの遺伝子が残っているからである。開祖は、魄の世界はできたが、そのため穢れ（けがれ）がたまったので禊をしなければならない、といわれていた。争うという穢れを、合気道の修行で禊せよということであろう。

開祖は、争ったらもう遅い。争う前に事を納めなければならないと言われていた。そのためには魂魄を鍛え、隙の無い振舞いをしなければならない。入門した頃は、人に負けないように、稽古を一生懸命するあまり、開祖の言葉も忘れたかのように、稽古相手との争いの連続であった。その上、道場で開祖や師範が技を示しているときには、稽古人は正座して見ているのだが、この人は今後ろから押さえれば押さえられるとか、この人は押さえるのがとても不可能だとか、ひそかに考えたりもした。人には格があるように思える。道場以外の人間でも、ひとかどの修行や仕事をした人にはとてもかなわないと思ったものだ。

現実には、まだまだ自分の身は自分で守らなければならないだろう。開祖はかつて、「やるのは悪いが、やられるのはもっと悪い」といわれた。やるのは罪であるが、やられるのは相手にもっと大きな罪をつくるからということのようだ。 合気道の稽古で争いが起こらないようにするには、真の武の稽古をすることである。相手

を痛めようとか制しようとかの稽古ではなく、真の合気道の追及の稽古である。相手は自分の稽古台になってくれており、縁あって一緒に稽古をしてくれる人であるわけだから、敬意と感謝をもって対処しなければならないわけである。この気持ちがあれば争いは起きないし、相手も満足した稽古ができるはずだ。

「真の武（合気道は）は、いかなる場合にも絶対不敗である。すなわち、絶対不敗とは、絶対に何ものとも争わぬことである。勝つとは己の心の中の"争う心"に打ち勝つことである。己に与えられた使命を成し遂げることである。」（『合気真髄』より）

【第22回】　三元八力

合気道の稽古の真の目的は技の習得でも、鍛錬でもない。開祖は合気武術から合気道、そして武産合気へと変わっていかれた。そして、開祖が言われるには、「武産合気とは、究極的には"祈り"であって、宇宙の気を身体の中に受け入れて、地上天国の実現を祈ることにつきる。」といわれた。

合気道の次の段階として「武産合気」というものがあるわけだが、しかしながら、技の習得や鍛錬が合気道の真の目的ではないにせよ、合気道を修行し上達するのには必要条件である。それは、合気道の基本理念を理解することにある。

合気道における根本理念の一つに、「一霊四魂三元八力」があるが、今回はこの内、物質的働きをする「三元八力」について、合気道の技との関係で考察してみたいと思う。「一霊四魂三元八力」を理解せずには合気道の真の力が発揮できないといわれているが、霊的な働きをするといわれる「一霊四魂」の考察は後日にしたいと思う。

三元とは、剛・柔・流、固体・液体・気体、あるいは△・○・□などと言われている。従って、合気道の稽古には、先ず、ガッチリした稽古、柔らかい稽古、そして流れるような稽古があることになる。これは、稽古の段階にもあるようだ。つまり、このステップを踏まないで、はじめから流れるような稽古をやっても合気道の習得は難しい。かってわれわれ稽古人が流れるような軽い稽古をしているのを開祖がご覧になると、必ず目を剥いて怒られたものである。

剛の稽古というのは、相手にしっかり持たせたり、打たせたりするのと、技を正確に使うことである。これが出来るようになれば、相手が力をいれても柔らかくさばくことができるようになり、流の動きになるだろう。そうなると、この流の動きの中には、剛も柔も包括されたものになるはずである。つまり、究極の技や動きには

三元がみな入っていることになるし、△・○・□がすべて含まれたものである。つまり、となる。

剛柔流の働きによって「八力」が生じるという。「八力」とは、「動・静・凝・解・引・弛・合・分」である。「動と静」「凝と解」「引と弛」「合と分」とあるように、「八力」とは対象力をいう。

従って、合気道で自分も相手も納得できる技とは、これらの対象力を持った技ということになろう。相手を動かしもし、制することもでき、相手を固めることも、不安定にすることもでき、引っ張り込むことも、緩めることもでき、一つになることも、離すこともできる、対象的な力からなる技である。対象力があるために接点はゼロの力となるので、相手をはじき飛ばしたり、逃げられたりすることもなく、また、相手に不愉快な思いもさせないのである。この対象力、つまり「八力」により、合気道は引力の養成であるといわれる所以であろう。また、この状態を「天の浮橋にたつ」というのではないだろうか。

【第23回】　魂魄

現代は魄、物質の世界である。力のあるもの、財のあるものがこの世界をリードしている。人はまだ魄に頼り、モノを求めているからである。

数百万年前、人類が出現したときには人工的なモノは何も無かった。
今この地球上に生存している人類は、永年にわたる試練や争いや競争に打ち勝ってきた子孫達である。病気や飢えや寒さ、他部族との争いや他国との戦争などに打ち勝ってきたのである。これらの試練や争いや競争に勝つために人類はそれに打ち勝つための学習をし、それを伝える遺伝子を子孫に残したのである。つまり、これまでは魄の世界であり、魄が絶対に必要であったわけである。
人はこの遺伝子を有している故、よほど注意をしないと競争心を起こし、争いを起こしてしまうことになる。

しかし、物質、魄そのものは否定されるものではない。これは上記のごとく人類の遺産である。スポーツでもそうだし、合気道でもまず体をつくり体力を練らなければならない。気、気力、精神も大事であるが、それで相手は倒れてはくれない。ビジネスでも十分な資力やお金がなければ思うこともできないだろうし、家庭でも或る程度のお金がなければ精神的な段階の生き方も出来ないだろう。まずは物質の花を開いて、その上に魂の花を咲かせ、魂の実を結べということである。

開祖は、「魄の世界を魂の世界にふりかえるのである。これが合気道のつとめであ

る。魄が下になり、魂が上、表になる。」と言われている。つまり、しっかりした魄ができたら、魂、精神を養成し、魄をコントロールせよということであろう。

また、開祖は魄の世界と魂の世界の違いの例として、「魄（物質的）の上からもテレビのようなものができ、遠隔の地の出来事も見えるようになった。それが一歩前進して精神の花が咲き、実が結ばれた折には、人は互いに個々の想いが絵のように自己に映って、すべてが分かるようになる。」（『合気神髄』）といわれている。魄のテレビが出来てよかったが、それで満足しないで自分の心にすべてを映すような精神の花を咲かせよということである。

魄を軽視せず、魄に頼らず、そして魂の花を咲かせ、心のテレビに世界を映してみたいものである。

【第24回】　△○□

三角は絶対不敗の構えといわれる。三角の頂点は鋭角で、相手の中心に無限に食い込むことができる。この体勢、立ち方を半身という。立ち方にはこの他に、真向かいと一重身がある。真向かいは顔も体も相手に向ける立ち方で、一重身は相手に対して横向きになって立ち、体をひねらず顔だけ向ける立ち方である。

合気道で技をかける場合、この三角法（△）で気の体当たりをし、そして体の体当たりをする。相手と結んだら、丸く（○）さばいて、四角（□）におさめる。△は気の力が生じることと、三角体という絶対不敗の体勢、○は千変万化、円熟万枝を生む体、□は精神と魂の安静を表すシンボルともいわれる。

剣や杖の動きでも、三角法でやれば、相手が打ったり、突いてきても自分は相手の剣線や杖線をはずし、さらに相手を自分の懐にいれてしまうことができるようになる。

合気道の動きは、「心を丸く、体三面に開け」といわれている。そして「磐石の体勢（□）で収めろ」ということである。初心者は技が切れたり、中心を失ったりして体勢がしっかりしないが、少なくとも、技をはじめるときと（△）、技を終了したときはしっかりした美しい体勢（□）を意識して取るべきである。

合気道では、△○□の気の熟したのを合気であるといわれる。
開祖は△○□が一つになって、さらに丸くなることが合気道の実行であるとされている。先はまだまだ遠い。

【第25回】　潮満珠（赤玉）と潮干珠（白玉）

海は人を惹きつける。海は人類を生みだしてくれた「母」であるからだろう。また、海はいろいろなことを教えてくれている。
海の水はぶつかって波をつくる。一方方向にのみ流れていれば、波はおきない。行く流れと来る流れが合って波ができる。この水がぶつかるところ、波ができるところは陰陽のエネルギーが合い備わったところで、膨大なエネルギーができる。

この膨大なエネルギーを作り出すものに潮の干満がある。
合気道の技をかける時でも、出す（赤玉、遠心力）だけでは駄目で、そこに引く力（白玉、求心力）も備えられていなければ、技は効かない。例えば、入り身投げで相手を倒すとき、体の転換で充分相手体と気持ちを引き込みながら（白玉、求心力）、そこに遠心力を備えた手をぶつけ（赤玉）、そして手と脚を進めて倒す。この白玉と赤玉がぶつかったところには膨大なエネルギーができるので、相手を制することもできるわけである。

合気道は「禊」（みそぎ）であるといわれる。開祖は、これを潮満珠と潮干珠に象徴させ、「人々のみそぎとなるには、赤玉白玉に神習うことである」と言われる。技をかけるにあたっても、穢れがない技のかけ方をしなければならないことになる。穢れのない技のかけ方とは、自分が納得できるだけでなく、相手に不愉快な思いをさせない、相手も納得するかけ方でもある。つまり、それは無理の無い、自然の動き、自然の呼吸に同化するということになる。開祖は「日月の呼吸と潮の満干の呼吸。人はこれらの呼吸を頂いている。この呼吸に同化し生まれたる人々は大神の呼吸に同化することなのであります」と述べておられる。

【第26回】　気結び

本部道場に４０数年前から通っているが、稽古を指導される先生によっても、道場の雰囲気や緊張感が随分違ってくるように思われる。だいたい道場で緊張して稽古をするというのも、一つには稽古をしている姿を先生に見られているような気がするからでもある。稽古中は、道場全体の雰囲気がピーンと張り詰めていることからしても、おそらく全員が先生に見られていると思い、真剣に稽古をしているからに違いない。

事実、そのように緊張した時間の先生に聞いてみたことがあるが、その先生は、稽古が全員何をしているか見ているし、どの先生の系統なのか、どんな癖をもってい

るのか、どのぐらい進歩しているのかなども見ているというお話であった。つまり、そのような先生は、稽古中には稽古人と「気結び」をして教え導いているのではないだろうか。そして、この「気結び」があるために、技を覚えたり、新たな発見があったり、進歩があるのだろう。

ある人が開祖に、開祖の稽古時間には上手くいくのに、一人でやると上手くいかないという話をしたら、自分が「気結び」しているから上手くいくのだと、開祖が答えられたそうである。

合気道では「気結び」が大切であるといわれる。稽古をするにあたって、相手と「気結び」ができていなければ、相手を導くこともできず、いい稽古はできない。「気結び」は稽古相手だけとだけやるものではない。道場に入るときから出るときまで、道場との「気結び」も必要である。道場との「気結び」ができていないと、足を投げ出して坐ったり、床の間に向かって相手を投げるようなことをしてしまう。

この「気結び」をするためには、礼と儀式が大切である。道場に入るときの礼（儀式）、稽古をはじめるときの先生に対する礼、稽古相手に対する礼である。この礼と儀式をしっかりやらないと「気結び」ができない。稽古での「気結び」ができれば、学校、会社、社会などで活動や仕事をするにあたっても「気結び」ができるようになるだろう。そうやって自分と関係のあるすべてと「気結び」し、最終的には宇宙との「気結び」ということになろう。

【第27回】　合気道は愛の武道

合気道は愛の武道でなければならないといわれている。開祖も、「合気道とは、各人が与えられた天命を完成させてあげる羅針盤であり、和合の道であり愛の道なのです」（武産合気）といわれた。また、「「合気」という名は、昔からあるが、「『合』は『愛』に通じるので、私は自分の会得した独特の道を『合気道』とよぶことにした。」（合気道）ともいわれたのである。しかし、これは禅問答のようで、このままでは理解するのが難しいだろう。一般的には、殺伐な武道であってはならないとか、稽古をやさしくやる武道だという程度に解釈されているのはないだろうか。

西洋では、愛には二種類あると考えられている。「エロス」と「アガペー」で、エロスは人間的な愛、所有愛、性愛や情愛など、アガペーとは神の愛で、相手のために最善のことを望み、実行する愛である。後者のアガペーは、日本ではあまり知られていないが、開祖の言われる愛はこれに近い愛であろうと思われる。

合気道での愛の稽古とは、まず相手の立場になってやることである。例えば、相手と自分が一時間の稽古を一緒にできるためには、無限の条件が満たされた結果である。少なくとも二人の時間と場の軸が道場で偶然一致したのであり、また、その稽古相手も、忙しい時間をやっと割いて、この稽古を楽しみにしてきたのだろうし、家では家族が無事に元気で帰るのを待っているのだろう等など、相手のことを思えば、相手をいじめたり、壊すことはできなくなり、愛の稽古をしなければならなくなるだろう。
稽古の後でも、他の稽古人たちも居残って自主稽古で稽古しているのに気付いた時には、相手に少しでもスペースを譲るように道場の隅のほうへと移動するようなことも、相手の立場を考えた愛から出る行為であろう。愛とは相手の立場に立って考え、行動することとも言えるだろう。
また、道場の稽古で、足を進めるときバタバタ、ドタドタさせずに、音がしないように畳にやさしく歩くのも畳にたいする愛であろう。畳だけでなく、道路を歩く時でも道路に対してやさしく歩けば、地球に対する愛が目覚めることになろう。自分の体に対しても愛をもってやさしく、大事に働いてもらうようにしなければならないだろう。体を痛めたり、病むのは体に対する愛を欠いたことから起こることが多いのではないだろうか。

愛を欠いたものには真の力、美しさ、説得力などがないだけでなく、反対に問題を引き起こしてしまうことになる。例えば、科学に、愛や人間や自然に対する思いやりがなければ、有害で危険なものになる。例えば、原爆や化学兵器である。（「ビジネスのための武道の知恵」）（拙著）

合気道も同じであろう。愛が欠ければ相手だけでなく、社会に、そして自然に対し害になるだけである。愛の武道を精進したいものである。

【第28回】　魂、精神社会に

今はまだ、物資文明、魄の世界である。モノを沢山もったもの、力の強いもの、そして金を持ったものが有利な社会である。

物質文明社会では、往々にして見えるものしか信じない傾向にある。金があることを示すために、高価な車に乗ったり、高級品を身につけたりする。力の強いものはそれを使って、力のあることを認めさせようとする。

しかし、これからは、開祖が言われたように、魄を土台にして魂、精神が主役にならなければならない。モノや力で人を評価するのではなく、魂、精神で人やモノを

評価するようにならなければならないだろう。そして、いずれ開祖が言われたように、人の考えがテレビを見るように見え、言葉を使わずに、交信ができるようになるかもしれない。もしそうなるとしたら、どんなにいい服装や身なりをし、どんなに高級車や邸宅に住んでいても、その人の考えや精神がしっかりしていなければ、人は評価しないだろう。そうなると人やモノの評価は魂、精神の優劣ということになる。

合気道の世界、特に稽古の時間は俗世界から離れた別世界であり、金持ち、貧乏、仕事、役職、社会的な地位などなど一切関係がない世界である。この世界で大事なことは、どこまで深く合気道を理解し、自分が変わっていけるかである。合気道は、そういう意味で、開祖が提唱された、世俗の魄の世界から魂、精神の世界に入れる、一つの入り口であろう。

【第29回】　鎮魂

合気道の稽古をする場合、稽古に気持ちが集中すればするほどいい稽古ができ、得ることも多い。逆に集中していないと得ることがないばかりか、自分が怪我をしたり、他人に怪我をさせてしまったりすることさえある。

気持ちを集中するということは、魂を鎮めることであり、鎮魂といわれる。「鎮魂とは、遊離の魂を自己の丹田に集めることである。遊魂を集めることです。」（武産合気）つまり、自分の魂を自分の肉体に納めることで、その結果気持ちも落ち着き、集中できるのである。

道場に入って稽古を始めるときでも、家で自主稽古をする場合でも、通常はいろいろな雑念が頭にあったり、引きずっていて、なかなか稽古に集中して入っていけないものである。そのため、集中できないし、真の稽古にもならない。

従って、稽古の前は鎮魂して遊魂を納めなければならない。私が入門した頃は、準備体操（運動）などはやらなかった。代わりに、船こぎ運動（鳥船）と振魂は必ずやったものだ。これで合気の世界に入っていったのだった。準備体操の代わりに、体捌き、転換、入身転換、片手取り・両手取り・諸手取り呼吸法などをやって体を慣らした。

船こぎ運動や振魂は、最近では本部道場でも、道主の朝稽古ぐらいでしかやられてないようだ。大体の稽古時間は、一般的な準備体操で体をほぐすだけなので、気持ちや魂を納めるものではない。従って、鎮魂は各自でやって稽古に臨まなくてはならないことになる。

しかし、いかに鎮魂するかは各自で考えてやらなければならない。船こぎ運動と振魂をやるのもいいだろうし、杖による神楽舞でも、また、自分に合っていれば他のものでもいい。開祖も「昔の鳥船の行事とか、あるいは振魂の行事ではいけないのです。日に新しく日に新しく進んで向上していかなければなりません。」といわれているわけであるから、新しく、自分の鎮魂法を考えて行えばいいわけである。もちろん、合気道の稽古そのものが鎮魂となっていなければ、真の稽古ではない。
稽古前にぺちゃぺちゃ話すよりは、鎮魂のほうが重要である。

【第30回】　秘儀の場　－　神籬磐境（ひもろぎいわさか）

開祖は、合気道や武産合気の修行を通して、神を見たり、交流されたり、黄金体になられたりして、超人的な能力をもたれた。あるとき、開祖は合気道はやめたといわれ、武産合気、神楽舞、祈りに移っていかれた。そして、合気道の稽古の目的は技を覚えたり、相手を制することではないともいわれた。技を覚えることが目的でない武道は、これまでの武道にはないものであり、理解するのは難しいであろう。

それでは合気道の最終的な稽古の目的は何なのか。
一つは、見えない、聞こえないもの、言葉にならないものを感じるようにすることである。自分の底にある気持ちや魂の声を聞くことである。この声は現実世界にあるような嘘偽りがない真の声であり、時や所を越えた万人共通の次元からのもので、みんなが共有しているものだろう。見えないもの、聞こえないものをこの次元で見たり、聞いたりできるようになれば、恐らくすべての人や、自然、宇宙、神などと結び合うことができるのだろう。

中国武道研究家の清水豊氏は、「テレパシテックなものをも含めた超感覚的器官を養成するのが合気道の稽古であり、その意味において合気道は『公開された秘儀』であるとも言える。（『合気道の神道原理』清水豊）」といっている。つまり、合気道は、超感覚的器官を養成するための秘儀の場、神籬磐境（ひもろぎいわさか）なのである。神籬磐境は、祭祀の時に周囲に常磐木を立てて神座としたものを**神籬**（ひもろぎ）、岩石つくった神座を**磐境**（いわさか）と称していた。

合気道の修行が秘儀となるか否かは、修業者の意識による。合気道の修行をただの体操などと考えれば、秘儀とはならず、魂の世界へ入ることもできない。

開祖は、大東流やいろいろな武術を納めたが、その中から秘儀の場にふさわしい技だけを残し、新たな技、例えば、入り身投げ、呼吸投げなどを加えて、秘儀に相応しくないものは捨てていった。私が入門した頃はまだ、首を絞めたり、捻ったりす

る柔術的な技も多かったが、秘儀に相応しくないということで捨てていかれたのだろう。開祖の最晩年は柔術的な技はほとんどやられず、主に武産合気、神楽舞をされていた。しかし、我々に対してはしっかりした、剛の基本稽古をするようにということであった。これは、精神世界、魂の世界に入っていくためには、まず、それを納めらるしっかりした体、魄をつくらなければならないということだろう。

合気道の技は、体をつくるための秘儀でもある。技を正しく修練すれば、合気の体ができ、つぎの霊的修行の段階に進められるはずである。

【第31回】　合気道と武産合気

開祖はいろいろな古流武術を究められたが、修行の中心軸は合気柔術、合気道、武産合気であった。武田惣角から大東流合気柔術を学んだが、大正１４年の黄金体体験から、「術」から「道」へと変っていき、合気柔術から合気道になっていった。そして太平洋戦争が終わり、白い幽体との剣の修行をした頃、「合気道の稽古はやめました。」（武産合気）といわれた。合気道から武産合気にいかれたのだ。つまり、武道から祈り、禊、「魄」から「魂」の修行に変ったのである。

合気道の目標は技を覚えて、敵を抑えたり、投げ飛ばしたりする事ではないといわれる。開祖は、呼吸投げで投げ合ったり、男性が女性を投げたり、腰投げをしているのを見たら、激怒したものだった。また、晩年、開祖は魂が魄の上にこなくてはならないとよく言われていた。しかし、力が入っていない稽古をしているのが目に入ると、「そんな触れたら飛ぶような稽古はするな。」と叱られた。といって、力を入れて稽古をしていると、今度は「そんなに力を入れなくともいいのに」といい、高段者に一寸ふれて潰してしまう。当時は矛盾だらけでよくわからなかったので、ただ力いっぱい、動けるだけ動いて稽古をするしかなかった。

この開祖が辿られた合気柔術から合気道、そして武産合気への変革、また、力を入れる稽古と力を使わない稽古、魄と魂など、その流れと位置づけをしっかりさせておかないと、合気道を修行する上で何がなんだか分からなくなってしまうだろう。また、自分のやりやすいことだけやって、開祖が最終目標とした武産合気に近づくことができなくなってしまうのではないか。

合気道の修行は武産合気への前段階ということになるわけだが、合気道と武産合気のやる順序を逆にしても、合気道が十分出来なければ次に進めないようにできている。魂の稽古をするには、その前に魄の稽古をし、合気の体をつくっておかなければならない。つまり、武産合気の修行に入るには、合気道をしっかり稽古しなければならないことになる。しっかりした稽古とは、合気道の技を正確にしっかりと身

につけることである。特に基本技を少しでも深く科学することが大事である。なぜならば、合気道は技を通してしか分からないし、合気道の技は武産合気に入るための秘儀でもあるからである。また、正統な合気道がある程度できれば、合気道の前の合気柔術もできるはずである。もし出来ないとしたら、過去とのつながりがないことになり、先の未来にもつながらないので、道が間違っていることになるだろう。

武産合気を開祖は、「すべての営みの世を顕幽神三界を守り、和合させ、栄えさす所の役目のご奉仕であり、経倫の本義を明らかにして、その大道をみそぎ、健全なる大道へのご奉仕に献身するものである。と私は確信してやまない。」と言われた。

開祖はこうも言われている。イメージとしてはこの方が分かりやすい。「武産合気というものは、丁度、呼吸のできる中心部に、肉をつけ皮膚をつけ、枝葉をつけ、大地に根をはって、天に呼吸している１本の大木のようなものである。・・・・・武産合気は気の交流を最も尊重する。」

武産合気はまだまだ分からないといったほうがいいが、それはその前段階の合気道がよく分かっていないからだろう。合気道がもう少しよく分かれば次の武産合気も分かってくるものと思う。
合気道の稽古をしっかりやり、しかし、そこで満足しないで、次の武産合気に進んでいきたいものである。

【第32回】　舞い上がり舞い降りる　～下に押さえつける前に相手を舞い上げる

合気道の稽古は一般的に相手と組んでするものだ。和気藹々としたなかで技をかけたり、受けを取ったりするが、時には技に力を入れてかけたり、受身を頑張ってみたりすることもあるはずだ。
それは本来の合気道の稽古ではないだろうと思っても、行きがかり上争ってしまうこともよくあることである。

人間は一人ひとりが、体つきや顔立ちから考え方、表現の仕方など違っているのだが、稽古をしていると、人間は基本的には同じであるとつくづく思ってしまう。力を入れれば必ず相手も力をいれてくるし、頑張れば向こうも頑張る。逆に無理なく、自然の動きをすれば相手も抵抗せずに自然に動く。一教でも四方投げでも、相手を力任せに下に押さえつけようとすると、相手は崩れまいと頑張るので、うまく決まらないか、無理に相手を押しつぶすことになってしまう。これでは、自分も納

得できないし、相手も満足がいかないようだ。

合気道では、相手の仕事の邪魔をするな、相手のやりたいようにさせてやれと教わっている。つまり、技をかけた相手に自分から受身を取りたいようにさせ、その方向に技を納めることである。相手を投げなくとも、相手は自分からころんでくれるはずなのだ。しかし、そうなるには幾つかの必要条件がある。

まず相手とは気と体を結び、その結びがほどけないように動く。そして肩を貫いて、押すのでも押されるのでもない力を使い、相手との接点で舞い上がり舞い下りしながら相手と一つとなることである。
例えば、四方投げで、最後に相手の腕を下に落とす前に、掴んでいる相手の腕を立て、真上に舞い上げると、あとはこちらで投げなくとも相手は一人で舞い降りてころがってくれるものだ。

この舞い上がる舞い降りるの感覚は、開祖が言われる次のところのものではないか：
「何事も"天の浮橋に立たして"から始まるのであります。
天の浮橋に立った折りには、自分の想念を天にも偏せず、地にも執（つ）かず、天と地との真中に立って大神様のみ心にむすぶ信念むすびによって進まなければなりません。そうしませんと天と地との緒結び、自分と宇宙との緒結びは出来ないのです。」

こうした感覚は、宇宙万世一系につながる我々人間の奥深くに共通して存在するものであり、合気道はこの人間共通の領域で練磨していくものだと思われる。

【第33回】　上から下は見えるが、下から上は見えにくい

かって開祖をはじめ当時の本部道場の各師範とお話をさせて頂く機会があったものの、お話を聞くだけでこちらからは何も言えなかったものだ。お話を理解しようとするのが精一杯で、何を質問すればよいかも分からなかった。
その当時は、大先生（開祖）が話されるときには、師範達も一言も言葉を発することがなかったと思う。思い出しても、とても何か言える雰囲気ではなかった。

人には格があると言われるが、まさしくその格であろう。人格の次元が違うのである。話をしてもかみ合わないし、こちらが話すことなど全部見透かされているのだ。

今、初心者の言う事を聞くと非常によく分かるし、やっていることもこちらには見

えている。かって自分もこんな考えをしたし、こんな稽古もしていたな、とか、この人は今この時点にいるのだなということが分かる。

師範に勧められた本を買ったことがあるが、勉強にはなると思いながらも、当時は読んでもちんぷんかんぷんでさっぱり分からなかった。同じ本を何年か越しで、何度も挑戦していたが、不思議なことに突然分かるようになった。時を同じくする頃、合気道の技、動き、考え方も変ってきていた。

物事を追求していると、次元が違う段階が複数あることがわかる。進歩、上達というのはこの段階を一つ一つ上って行く事だろう。各段階はただ高いとか低いという物理的な違いではなく、次元の違う異質の段階、別世界のように思われる。物事を達成するためにその各段階で始末をしなければならないこと（要素）があり、それがすべて達成されると上の段階にいけるようだ。

例えば、本を読むにしても、最初の段階としては、まず字を読めるようにしなければならない。少し上の段階になると、学校で習う一般的な知識、歴史、地理、理科、算数等を知らなければならない。小説にしても歴史を知らなければ分からないものもあるだろう。合気道や武道の本を読むにも、基本的な武道や武術の知識がなければ分からないだろうし、専門家として研究するなら原書も読めなくてはならないだろう。

これらを知っている人から見ると、知らない人のことはよく分かり、何を知らないのか、どこまで知っているのかがよく見えることだろう。

初心者の誤りや未熟なところは、わりと見えるものだ。だから、ここはこうした方がいいのにとか、ここはもう少しなのだから頑張って欲しいなどと応援したりする気になる。

自分より下のことはよく見えるものだが、上になると見えないものである。下から見ると、たとえその人が上だということは分かっても、どのぐらい上の次元にいるかは分からないが、上から下を見ると、それが実によく見えるのである。

【第34回】　ぶつかってぶつからない

合気道の技の稽古でまずやらなければならないこと、必要なことは、"気の体当たり、体の体当たり"である。最近はそんなことをいう人もいなくなったようだが、以前はよく耳にしたものだ。初心者など呼吸力もなく、技もよくできなければ、先輩や体力のある人と稽古をやるとなると、この"気の体当たり、体の体当たり"しかな

いだろう。

しかし、同時に合気道の技をかけるときは、"ぶつかってぶつからない"ようにやれとも言われる。この二つのことは一見すると矛盾であり、まるで禅問答である。

気も体も体当たりしてぶつかれば、"ぶつかる"のが日常で普通であるが、合気道の稽古は非日常の世界のことである。本当の稽古は、"ぶつかってぶつからない"から始まるとも言えるであろう。"気の体当たり、体の体当たり"は、その中に入っていなければならない。

"ぶつかってぶつからない"技や動きをするための条件、要素は沢山あるだろうが、最も大切なことは"むすび"であろう。
通常は、ぶつからないで逃げてしまうか、ぶつかり過ぎて相手の領分を侵してしまい、一緒になることなく争ってしまうことになる。"むすぶ"ためには、気と体を相手との接点に集中し、押しも押されもしない状態にすることである。これが開祖が言われる"天の浮橋"の状態ではないだろうか。

"ぶつかってぶつからない"のは相手と触れた瞬間だけでなく、一つの技を収めるまで続けなければならない。つまり、この"むすび"が最後まで切れないようにしなければならないし、また、相手が離れようと思っても、その"むすび"が解けないようでなければならない。

【第35回】　手を掴ませる

合気道の技には、手を掴ませてからやるものが多い。他の武道にはない特殊な稽古法と言える。
手を持たれた状態から技をかけるので、空手やボクシングなどの突きや蹴りに対応できず、意味が無いのではないかと考える人も多いようだ。

しかし、この手を掴ませることには、重要な意味があるのではないか。その人がどれくらいの腕前であるかとか、どれくらい力があるかなどを容易に知る方法として、昔からまず腕の太さと形を見ることがある。そして、もっと正確に分かろうとするなら、腕を掴んでみることである。腕相撲も、握手をするだけでも相手の力量が分かるといわれる。

戦前、満州の武道会理事をされ、後に一時、合気道に入門された元大関の天竜さんが、満州での武道大会で模範演武を終えたあと、開祖植芝盛平翁の手を掴んだ途端、まるで鉄棒を掴んだようだった、と言われていた。

また、『古事記』には、建御雷神（たけみかづちのかみ）と建御名方神（たけみなかたのかみ）が、出雲にある伊那佐の小浜で力較べをし、建御名方神（タケミナカタ）の 神が建御雷神の腕を掴んで投げようとした描写がある。その際、建御雷神が手をツララへ、またツララから剣（つるぎ）に変えたため掴めなかった、とある。手乞いである。この手乞い、手を掴む、これが相撲や大東流合気柔術の起源ともいわれる。

本来、人間は相手の力を評価する場合、手を掴む習性があるようだ。また、力ではなく、相手を知るにも、手に触れるのが手っ取り早い。西洋社会では挨拶に握手をするが、その意味もあるのだろう。手は第二の脳ともいわれるが、手には鋭敏な感覚がある。体のアンテナの役割もしているのだろう。

合気道の稽古では、呼吸力、むすび等が重要であるが、これらを会得するのは手を掴ませて稽古するのが最良の方法なのだろう。逆にいえば、この鋭敏な手を使う以外に、これを会得することは難しいだろう。

手を掴ませるには、もう一つの意味がある。合気道の稽古は、相手を導いて、相手の動きたいように動かせてやれ、という。相手を導くには気を発することも重要であるが、手で導くのが一番である。この導く手を、相手が掴んでくるのである。技をかけるにあたって手を出したり、正面打ちの場合など、手先は相手の急所、急所をむすぶ軌跡を描くので、相手は本能的にその手を掴むことになるのである。

【第36回】　天の岩戸開き

道場で技を掛け合って稽古をしていて、相手を倒してやろうとか、関節を決めてやろうと力んでやると、必ず相手はそれに反応して力で逆らってくる。逆に、相手をやっつけてやろうと考えず、合気道の理にかなった動きと力（例えば、居つかず、左右陰陽で、肩を貫いた力）、そして相手とむすぶつもりでやると、相手は意識では倒れないように思っているようだが、気持ちよく反応して、皮膚がくっ付いてき、むすんでくれるようである。

日常の力を使って稽古をするとその稽古は日常生活と同じ次元のものになってしまう。稽古は非日常の次元でやらなければならない。日常生活はパワーの世界でもあるし、また、意識の世界である。だが、合気道で技を掛けたとき相手が倒れるのは、パワーで押さえつけられて倒れるのではない。自分から倒れたくて倒れるようになるのである。

また、一つの技がある人には掛かっても、ある人には掛からないということではまずい。万人に同じような結果にならなくてはならない。しかし、人は皆ひとりひとり違う。大きい体格の人もいれば、小柄な人もいるし、力のある人やない人、気の強い人や弱い人など様々である。これらの異なる人皆にそれぞれ対応しようと考えたら大変である。これからもいろんな人とやるわけであるから、永遠に解決できないことになってしまう。

確かに人は表面的にはみんな違っている。身体つき、考え方、経済的、文化的、また、日本人、外国人。どれを取っても違っているが、この違いはあくまで日常の次元においての違いである。

社会には、健康な人だけが生きているのではない。体の機能が十分に働かない人や、精神的肉体的に障害があって社会生活に支障をきたしている人、高齢のため歩行が困難な人、植物人間といわれるような意識のない人もいる。しかし、彼らもやはり人として、他の健康で社会でも活動している人と同じように「尊い」のである。魄の次元で見ると様々な人がいるが、魂の次元で見ると同じである。魂の世界では、身体的なことはなにも関係なくなってしまう。魂の次元、魂の世界で人を見れば、人はみな同じで、尊い。

人には人としての共通のモノがある。合気道の稽古における前述のような反応以外にも、例えば、程度の差はあるだろうが、たいていの人は綺麗なものをみれば綺麗だと思うし、悪いことよりも善いことをしたいと思うだろうし、少しでもいい方に変りたいし、人のためになりたいと思うものだろう。
これは大人も、子供も、女性も男性も、日本人も外国人もおなじである。

人だけでなく、動物、植物、鉱物とも共通のモノがあると思われる。人はもちろんだが、動物も植物も鉱物も地球という共通の母にもっている訳だから、そこには共通するモノがあるはずであり、従ってむすび合うことができるはずだ。人間、動物、植物、鉱物は外形は違うのだから、共通の次元は魂の世界であろう。この世界に入ると、例えば、人の考えも、動物や鳥のなき声の意味することも分かるのだと思う。開祖も、黄金体になられた時、鳥のさえずりの意味がわかったと言われている。

我々は通常、意識の世界（顕界・魄）で生きているが、無意識（霊界・魂）の力によっても生きている。そしてこの無意識の力は、われわれの意識している力をはるかに超える働きをもっている。合気道の稽古はこの無意識の世界（霊界）に働きかけ、無意識の世界（霊界）への扉を開けることだろう。これを開祖が言われた「二度目の岩戸開き」というのではないかと思う。

人は無意識のうちに時として、意識の世界から無意識の世界（霊界）、魂の世界に

入りたいと思うものだが、なかなか思うようにいかない。それでつい酒を飲んだり、麻薬を吸ったりするのかもしれない。

開祖は合気道は「二度目の岩戸開き」であるとして「魄を土台となし、地場・地祇・いわさかとし、その上に人はひもろぎとなって、その使命を行うことである。そして引力の錬磨に進んでゆかねばならない（略）技の上に科学しながら武産の神より与えられた力を得なければならない」（『武産合気』）と、述べておられる。「岩戸開き」とは霊界の扉・魂の扉が開くことである。合気道の技は、「二度目の岩戸開き」のための秘儀である。

【第37回】　見えないものを見る

合気道を習い始めた頃、まだお元気だった開祖の技を見ても、実をいえば何がなんだかさっぱり分からなかった。稽古時間が終わった後での自主稽古では、先輩が開祖のされた体術や武器術を真似しようとしていたが、とうてい出来るものではなかった。それに、そんなところを開祖に見つかったら、大目玉だった。

人は見ているものが素晴らしいと思えば、自分もそれをやりたいと思うし、すぐ出来るのではないかと思い勝ちであるが、開祖が示されたのは常に最高のもの、極意であり、長年にわたって厳しい修行を積み重ねてこられた結果なので、表面的に真似しようとしても出来るわけがない。だから、稽古人には、基礎からしっかりした稽古を重ねなければならないと常々言われていた。

見るということは、現在のほんの一瞬の一コマを見ているだけであって、決して過去も、未来も見る事はできない。しかし、その現在の一瞬には、過去の一瞬々々が繋がっている。開祖の場合は、これが神代、宇宙生成の時期まで繋がっているわけであるから、見た瞬間がわかるためには、その時期まで戻っていかなければ、見た瞬間のものは本当には分からないということである。

最近の稽古人や外国人は、どちらかというと物事を即物的に判断するので、「師」に対する考え方も以前とは大分違ってきているように思う。彼らにとっては、「師」とは自分より技術が優れている人のことであり、その技術を教えてくれる人と考えているらしい。従って、沢山のいろいろな技や奇抜な技を教えてくれる師が、すなわちいい師ということになる。しかし、「師」とは本来、技術という一面的な存在ではなく、神の秘密の一端を伝える存在であろう。その見えないものが大切なのだ。従って、一瞬の見えるものだけを追っているようでは十分ではない。それに繋がっている見えないもの、神の秘密の一端を見るように、修行していかなければならないのである。

【第38回】　螺旋で動く

合気道の道場稽古で片手取りの技をやると、その手をしっかり握られて動けなくなったり、また、逆に握られている手を離されたりして、思うように技ができなくなることも多い。合気道は呼吸力や引力の養成とも言われるので、動けなくなったり、離れてしまうのは問題である。相手の持っている手は、自由に動かせ、相手が離そうとしても離れないようでなければならない。

しっかり握られて動けなくなったり、相手の手が離れてしまう最大の原因は、手を引っ張ってしまうからである。引っ張るというのは、手先と腹が結ばずに、直線的に手先から動かして、力を肩に引っ掛けてしまうことである。直線的な動きはロボットの動きのようで不自然でもある。

開祖は「真の武道、合気道は宇宙のいとなみが自己のうちにあるのを感得するものである。」といわれている。また、「宇宙の動きは、右に舞い昇り左に舞い降りるみ振舞の摩擦作用の行為により日月星辰の現われがここにまた存し、宇宙全部の生命は整って来る。タカアマハラのラの一言霊が六言霊を悉くふくめて天底から地底へ、地底から天底へ、らせんを描いて常に生命をたどっているのです。」（「武産合気」）ともいわれている。

つまり、自然の動きはらせんであるから、手の動きもらせんで使うことであろう。ただ合気道の動きは反転々々なので、手の動きは９０度回転し、また９０度で反回転することになり、反転々々の螺旋の動きになるだろう。

この宇宙のいとなみに合致する螺旋を使うと、持っている相手の手のＤＮＡに働きかけ、相手の手と共鳴し、自由に結んで動かすことができるようになるのではないだろうか。

「合気とは解けばむつかし道なれどありのままなる天のめぐりに」（開祖道歌）

【第39回】　科学する

入門した頃に度々、稽古時間や自主稽古などに開祖が道場に現われていろいろ説明されるのをお聞きしたものだが、明治生まれの開祖が幾度となく「科学する」という言葉を使われたが、合気道の道場で聞くとなにか違和感があるような印象を受け

たものだ。最近どうも、開祖が言われていたこの「科学」という言葉が気になってきたので、少々考えてみた。

開祖が「科学」という言葉を使われた例を、文献から幾つか挙げてみると、
○「合気は人の本能たる引力によって人を通じて宇宙の妙精と一つになって科学しながら業が生まれてくる。」
○「技はその造化機関を通して科学化されて湧出してくるものである。」
○「武産合気とは、自己の魂が、身心によって科学されて出てくるものである。」
などがある。

「科学」を辞書で調べてみると、広義では、「再現性」や「客観性」、「論理」的な推論の過程を重視する学問的態度を科学とし、またそれらにより得られる知そのものを指す、ということである。しかし、これは開祖が言われている「科学」が意味するものとは若干違うように感ずる。

明治までは「科学」という語はなかったが、「科学」という言葉の由来は「分科の学」ないしは「百科の学術」からの造語であるということである。さらに、福沢諭吉が、百科の学術について、「百科の学術のかたちは様々であって、その遠近軽重は同じでない中にも、人として自分でおのれの身がどのようなものであるかを知り、その物質を知り、その構造組織を知り、その運動や作用を知るのはたいへん大切なことであって、たとえ専門の学者でなくても、めいめいの身を守るためには、おおよその心得がなくてはならない。」（福翁百話）と述べていることが引用されていた。どうやら、これが開祖が言われている意味に近いのではないかと思われる。現代の「科学」は自分とは距離を置いた客観的な学問的態度を指して使用されるのに対し、福翁百話では、自分との係わり合いを重視しているのが特徴である。

「科学」という言葉の意味を考えた結果は以上のようであるが、合気道の稽古は「科学」しなければ上達がないことは確かである。ただ、がむしゃらに稽古をしても進歩することはない。合気道の稽古を「科学」するということは、宇宙、自然を観察し、自分を知り、自分と宇宙や自然の関係を感じ、それらの進歩発展の造化機関から湧出してくる技を確認し、再現することではないだろうか。

【第40回】　合気

合気道を文字の上から解釈すれば、合気を探求する道ということになるが、この合気というものがはっきりしない。合気という言葉は柔術の時代から使われていたし、古伝書には「相気」（相手の気に合わせる）という言葉も使われているので、合気道の専売特許でもないが、しかし合気道における「合気」はこれまでの他武道

や武術などでの意味合いとは異なっているようだ。

開祖は「合気」ということを道歌や『武産合気』『合気真髄』に残されている。例えば、
○「合気はことに、五代七代の神々のみ働きが根源となり、そこより生み出てくるのです」
○「十字つまり合気である」
○「合気は伊都能売の現れである」
○「合気は人の本能たる引力によって人を通じて宇宙の妙精と一つになって科学しながら業が生まれてくる」
○「米糠三合持てる力があれば合気はできる」
○「合気は、全神代からの歴史を、その活躍の霊営を悉く身心に吸収し、胎蔵させて頂いて、営みの世界たる万有万真、森羅万象に至るまでの現れのごみいずの大気を胎蔵して、授けられた本能によって、神代にさかのぼり又天下の造化の歴史を未来に及ぼし、古も未来も一身に胎蔵して、その智（ひかり）によって技を湧出するものである」

合気道での合気は従来の武道を超絶した概念として意味付けがなされている。また、幾つかの段階、異なる次元があるようだ。

まず、合気は相手と気を合わせ、体を合わせることであろう。これで二つの物体が一つになり、一個のものとして動けるようになる。これを合気道ではむすびといい、また、合気道は引力の養成であるというのであろう。

次の段階の「合気」では、相手の防御本能を刺激して、本能的な無意識の動きを引き出し、相手の意志とは関係なく相手を自由にしてしまう。

更なる段階では、宇宙の精妙と一つとなって技を生み出すことであろう。

いずれにしても、「合気」の理解なくして合気道を稽古しても合気道の本当の力は出てこないだろうと思うので、「合気」をもっともっと探求すべきであろう。

【第41回】　十字

開祖は「十字つまり合気である」といわれた。天地の縦の気｜と水火の横の気―が二つ結んで十字となる。縦の気の流れは高御産巣日・神産巣日神、横の気の流れは伊佐那岐・伊佐那美神が司るといわれる。

技を掛ける場合、力がいるわけだが、人はどうしても手先の力になり、弱いだけでなく、相手が反発する嫌な力をだしてしまう。一番強い力は無理のない、自然な力である。一口でいうならば、それは自分の体重を有効に使うことであろう。つまり、体重を縦横十字に使うことである。

人が普通に立った場合、自分の体重を移動できるのは、基本的に上下と左右の四方向である。従って、技を掛けるときも、身体の使い方、手足の使い方は原則的に上下左右に使うことになる。足が前に進む場合でも、横に出る力を前に方向転換して置いたものといえるし、手を前に出して、打ったり、突いたり、張ったりするのも横に出た力を前に方向転換するものである。肩、肩甲骨が十字の━になっているので、それが自然なのだろう。



また、十字では、縦と横の交わるところに大きなエネルギーが集まる。合気道の多くの技において、技を決める場合十字にするとよく効く。分かりやすい例として「肘きめ」（肘ひしぎ）（写真）や腰投げがある。どちらも十字になっていないと技としてぜんぜん効果がなくなる。初心者は接点のところが十字にならず平行になってしまうので効かない。この他、一教でも、腕がらみでも十字になるようにきめるといい。また、相手を倒したとき、自分の立っている方向と、相手の倒れている方向が十字になっていなければならないだろう。

しかし、開祖は、「この天と地の呼吸の交流を受けて、立派な人となることを目標に（十字つまり合気である）合気は鍛錬していく。」といわれている。先はまだまだ長い。

【第42回】　日々のわざの稽古に心せよ一を以て萬に当るぞ武夫の道（道歌）

人は一瞬一瞬、そのとき、その所で生きていて、同時に二箇所以上で生きることはできない。従って、人は二つ以上のことを同時にはできないので、あれもこれもとやりたいことを全てはできない。やりたいことすべてをやることは、限られた時間しかない人間には不可能である。

しかし、人にはだれでもやりたいことや知りたいことが沢山あるものだ。合気道や武道、日常生活の事以外にも、例えば、自分は何者なのか、人はどこから来てどこ

に行くのか、地球や宇宙はどうなるのか、我々は何をしなければならないのか、等々知りたいことも多い。

限られた時間とエネルギーと能力で、できるだけ多くのものを知り、体験するためには、一つのことに集中してやることであろう。そこから人類が必要としている原理原則、真理を見つけて身に着けていくことである。偉人と言われる人や名人、達人は、沢山の諸々のことをやったのではなく、一つのことを専門に深く探求することによって宇宙、自然の原理原則、真理を見つけたのである。

合気道には人が追求すべき原理原則、真理がある。合気道はその目的にいたるための秘儀であるともいわれる。従って、技の稽古は萬に適用できる原理原則、真理を得るように修練していかなければならない。ただ相手を倒したり、決めたりしているだけでは駄目である。一つの小さい原理原則、真理はすべてに適用できるわけだから、一つの小さな原理原則、真理が分かったといことは、無限の扉を開いたことにもなるわけで、いろいろなことが分かったことになる。それを日々の稽古で積み重ねていけば、年月と努力を重ねれば相当のものが分かってくるはずである。合気道家が世の中のこと、自分のこと、人、自然、宇宙などを知る方法は、これを意識した日々の稽古であろう。

道歌に、「日々のわざの稽古に心せよ一を以て萬に当るぞ武夫の道」とある。

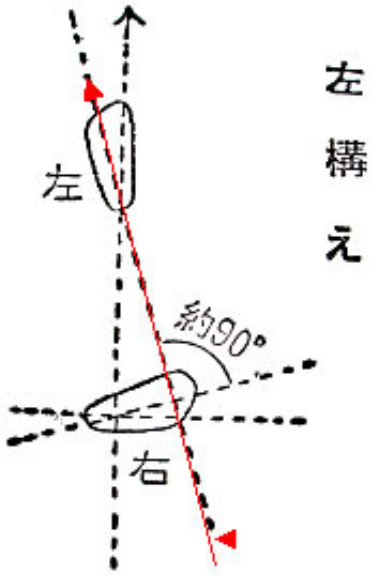
【第43回】　体三面に開く

開祖は相手に技をかける前に、よく「心をまるく体三面に開く」と言われていた。また、これが絶対不敗の体勢だともいわれていた。

心を丸くというのは、一つには恐怖心、虚栄心、慢心などの角ばった心ではなく、相手や宇宙を包み込むような心を持てということ、もう一つは、心、つまり気を相手にだけではなく、前後左右、すべてに放射せよということであろう。従って、道場で多くの人たちと一緒に稽古をしている場合は、自分の稽古相手に対してだけでなく、前後左右の周りの人たちに対しても気を送り、気結びせよということであろう。これで四方八方の敵に対処できるだけでなく、まわりで稽古をしている人たちへの気遣いともなり、怪我や事故などを予防することにもなる。ここにも合気道は愛である、という精神があらわれる。

体三面に開くとは、半身の構えをとるということであろう。植芝吉祥丸先代道主の書かれた「合気道」で、左構えが図解されているのでそれを使わせて頂く。

三面とは、前足と後ろ足を結ぶ線（面）、それに直角となる後ろ足かかとの線（面）、それと前足から後ろ足先を結ぶ線（面）（赤い線）の三つの線、面である。
この三本の線で三つの面を形成し、三角を形成する。



合気道ではよく、三角で入れと言われるが、三角の先端は尖っているので抵抗少なく入り込んでいけることになる。その上、この先端の角度は無限にゼロに近づけることができる。

構えには、この半身の他に、相手に対して完全に横向きになる一重身、正対姿勢である向身があるが、突きや蹴り、武器などすべての攻撃にもっとも対処しやすく、素早い動きができるのはこの半身であろう。

合気道の技はこの半身から半身への変換であるといえる。この半身の形、三面が崩れると、技も崩れることになる。その上、前足から後ろ足先を結ぶ線（面）（赤い線）が、三角面の左、右・・・と変換するのが基本となろう。それに、この赤い線の面がしっかりしていないと技はきまらない。この三面はすべて大事であろうが、特にこの赤い面が重要のようだ。入り身したり、剣を使う場合、この面に沿ってさばくと相手を崩しやすいようである。

【第44回】　幽　界

合気道では、大宇宙には顕界、幽界、神界の三界があるという。顕界は現実の世界であり、神界は神の世界で、その間にあるのが幽界である。顕界とは目に見える世界、つまり物質の世界、日常の世界であるので、誰にでも分かるだろう。神界とは神の世界なので、普通の者はおいそれと行くこともできず、想像するほかはない。合気道的、宗教的にいえば、八百万の神々がいる高天原である。神界の高天原から顕界に降りる途中で、神界と顕界の間にあるのが幽界だろう。古事記で言う「天の浮橋」かもしれない。

人は現実の世界である「顕界」で夢中になって生きていると、時として、力とか名誉とかお金などの物質文明では満足できない気持ちが生まれるものだ。人は神になって神界に遊ぶことはできないので、時として顕界と接している幽界に遊ぼうとするのではないか。顕界にあって幽界に遊ぼうとする典型的なものに、「能」や「茶道」がある。「能」の足運びや身のこなし、笛太鼓の間合い、「茶道」のお点前などは、現実の世界を超越した幽界の中での動き、所作を表現したものであろう。顕

界でのように力みもなく、天と地の間の天の浮橋で動いているかのように見受けられる。

合気道も顕界だけのものではなく、幽界で遊ぶものなのではないか。開祖は、「合気道はまず天の浮橋に立たなければならない」と、稽古のとき常々言われていたが、物質主義の顕界でやるのではなく、幽界に入り、幽界での稽古をせよということであったと思われるのだ。

また、開祖は世の建て直しをするために第二の岩戸開きをしなければならないとも言っておられたが、これも顕界から幽界への扉を開けということだろう。幽界は禊（ミソギ）の場であり、顕界での罪・汚れを祓い、物欲への執着を捨て、想念を転換し、悟るべき修行の場である。合気道の稽古は、まず、顕界の物質文明の現実世界で自分の身体を十分鍛えたら、次に「天の浮橋」の幽界でミソギをしながら悟りの修行に励まなければならないだろう。

【第45回】　宇宙の動きと調和

合気道の稽古では、誰でも目標や基準をもってやっている。それを基に、これは上手くいったとか、まだまだ駄目だとか判断して、稽古を続けていく訳である。

二教、三教の関節技だけではなく、一教、入り身投げ、四方投げ、小手返しなどでも、下手に技をかけられると痛いし、参ったという気がしないが、上手な人にやられると納得して倒されるが、痛くもなく、かえって後で気持ちがいいものだ。しかし、相手を納得させて倒すのは容易ではない。そもそも相手を倒そうとして技をかけるのでは、無理がある。倒すことに目標をおいてしまうと、相手はかならずそれを察知し反抗してくるので、争いになってしまうのである。相手が倒れるのは、技を使う上で正しい過程を経た結果でなければならない。つまり、倒れるまでの過程が大事なのである。

正しい過程で大事なことにもいろいろあるであろうが、その一つに技が自然の息吹とどれだけ合致しているか、を挙げることができよう。不自然で、人為的な技のかけ方では、相手に痛みを与えたり、ぶつかったりするため、相手を不愉快にしてしまい、相手も自分も納得することができないし、合気道がもとめているものからかけ離れていってしまう。

だいたい「自然」には、余計なものはなく、無駄がなく、シンプルである。自然にはリズムがある。季節があり、昼夜があり、潮の干満がある。人間は自然の産物であるから、自然に従って生きなければならないのである。合気道の稽古でも自然と

協調してやらなければならないことになる。シンプルで無駄がない故に、人間には難しい。が、合気道の技もまた無駄がなく、つまり、多すぎも少なすぎもなくやらなければならない。自然にできれば、自然の産物である相手も共鳴してくれるはずではないか。

開祖は「合気道は、己を宇宙の動きと調和させ、己を宇宙そのものと一致させることにある。」といわれている。また、「合気道は、宇宙のいとなみが自己のうちにあるのを感得するものである。」ともいわれている。合気道の修行での最終的な目標はここにあるわけだから、自分の上達度をはかる基準は、自分がどれだけ自然に近づくことができたかということになろう。技の使い方だけでなく、息の使い方や意識も、自然や宇宙の動きと少しでもうまく調和させるように修練することが大事になってくる。

【第46回】　物質文明のカスを取る

今から５０億年前に太陽系ができて、それから地球ができるわけだが、始めは人間はもちろん、生物もいなかった。その後、地球上に植物、動物が棲息するようになり、それから人類が地球を支配するようになった。その後、人類は数千年の間に文明を謳歌したが、その反面多くの穢れを残してしまった。環境汚染、オゾン層破壊、人間不信、戦争、殺人などなどである。

人類は、これではいけないとは思いながら、獲得した便利を手放すことに躊躇し、どうしていいのか模索している状態にあると言えよう。キリスト教の聖書には、人間が穢れたことにより、神が大洪水を起こすノアの箱舟の話が語られている。現代もそのような状態にきているのかもしれないが、この穢れを祓いみそぐ方法を見つけられないでいるようだ。しかし、開祖は「現代になって、世界はますます穢れ汚れてきたので、これを祓いみそぐために武産合気が、神の命によって生まれてきたのであります。」と、合気道がその使命を担っていることをすでにいわれている。

現代はモノやパワーが幅をきかせる社会で、物質文明の時代といえるだろう。金があり、力のある者や、力がある国が、そうでないものを牛耳る世界である。開祖は、「ものというものが主になると、気が停滞する。そうするとどう動きようもなくなる。」と言われている。体力やパワーに頼らない合気道の修行を通して、今の物質文明に止まることなく、次の段階に進み、少しでも世界を啓蒙していきたいものである。開祖は、「滞れば少しでも穢れてくさってくる。くさらぬようにするのが武の動きである。」といわれる。稽古で技をかけるとき居つかないようにするだけではなく、毎日の生活や考えも滞らないようにしなければならない、ということである。

合気道は自分の体の穢れやカスを取り除くだけではなく、世の中の穢れを取り去るようにしなければならないのだ。

【第47回】　１＋１＝？

１＋１の答えは、いくつだろう？学校での解答なら、２となるし、こう答えないと×（バツ）をつけられる。しかし、１＋１＝２というのはある条件のもとで正しいのであって、便宜的で、約束事でしかない。これが完全で、唯一の解答、正解だと思うのは間違いである。実際の生活の場では、１といっても非常に曖昧である。１には０に限りなく近い１と、２に限りなく近い１があるはずだ。そうすると１＋１は０に限りなく近いが０よりは大きいし、４に限りなく近いが４よりは小さいので、つまりは０＜＞４となるのである。

社会では一般的に一人幾らという料金が設定されているが、これは我々料金を払うものにとっても不公平に思えるし、また、料金を設定する方にとっても満足できないものだろう。航空運賃などが、その典型である。私から言わせてもらえば、例えば、９０ｋｇの体重のある人は、体重６０ｋｇの私が１とすれば、１．５倍の料金を支払って欲しいと思う。宇宙旅行が一般化したら、料金は体重制になってほしい。ソフトの知恵の分野でも、１＋１は２以上、文殊の知恵となると言われている。合気道や他の武道の段でも、初段は初級に近い初段もあれば、二段に近い初段もあるであろう。

社会にあまり問題がなく安定し、発展している場合は、１＋１＝２と答える人が頭がいいと評価され、官僚や企業のリーダーになり国や社会を引っ張っていくことが多い。しかし、グローバル化が進み、世界が変わろうとしているとき、外国の政治家や企業と丁々発止でやり合わなければならない状況では、１＋１＝２と解答するような人には、問題に対処するのが難しくなってきているようだ。例えば、北朝鮮との交渉を見ていると、つくづく、これまでの１＋１＝２と答えてきたようなエリートにとっては、彼らと話し合うのは簡単ではないだろうと察せられる。

１＋１には、３つ目の答えがある。これは合気道での答えである。答えは１＋１＝１である。更に言えば、１＋２，１＋３も１なのである。これが、もし１＋１＝２になると、合気道ではなく争いになる。合気道では相手と合気して、結んで一つにならなければならないので、何人きても合気してしまえば、相手は１なのである。

合気道はエリートの養成をしているわけではないのだから、１＋１＝２などと答えないで、１と答えるだけでなく、１になるように実践していかなければならない。

この１＋１＝１がこれからの混沌とする社会を救えるのではないか、と期待される。

【第48回】　異質の世界

開祖は「合気道は絶対不敗の武道である。」とか、「米糠３合持つ力があれば出来る。」などと言われていた。つまり、他の武道とも対等以上にできるということと、腕力は必要ないということだろう。実際、開祖は強かった。他の武道家にも不敗であった。開祖は力自慢をしていたが、質の違う力だったのだろう。

「合気道は絶対不敗の武道である。」「米糠３合持つ力があれば出来る。」などは、開祖だから言えるのであって、われわれ稽古人の合気道では不可能だろうと考えていたが、最近は、今できるということではないにしても、正しく稽古していけば、その可能性も開けるのではないかと思うようになった。何故ならば、合気道には、通常のものと異なる特徴があるからである。

まず、合気道では相手と触れたところで相手を引力で合気して、相手を自由に動けなくしてしまう。そして、相手と自分のふたりを一つにしてしまい、一個のものとして動く。一個になれば相手は自分の一部なので自由に想い通りに動けることになる。合気道は、引力の養成ともいわれるように、引力、結びが大切である。もし、完全に相手を合気できれば、争いはなくなる。

合気道は、体の表の力を使う。一般の生活でも、スポーツや武道の多くは、主に体の裏である胸や腹からの力を使うが、合気道では体の表、つまり背や腰からの力を使う。体の表の力は裏の力と量的だけでなく、質的な違いがある。合気道の稽古で、後ろ両手取りの技をやれば明瞭だ。後ろから持つ方は体の裏で持っているが、技をかける方は背側の表からの力でやるので、多少、強く抑えられても楽に制することができる。体の表に力を十分に使えれば、通常の多少強い裏の力には対処できるだろう。

合気道は、息の使い方が異なる。技をかけるとき息を吐かず、腹に息を入れる（吸う）。これによって相手がくっ付いてきて崩れる。息を吐くと相手を弾いて逃がしてしまうか、ぶつかって争うことになる。また、息を吸うと自分の体、筋肉が柔らかくなる。逆に、吐くと硬くなる。この息の使い方はよほど意識しないと難しいが、これが出来れば相当パワーのある相手も崩せるだろう。この分かり易い例は、二教裏である。この息の使い方をせずに、吐いてきめようとすると、相手に頑張られてしまい、力のある人は崩せない。

合気道の動きは陰陽である。接点を動かさず、接点を陰陽に変えていく。手も蒸気機関車のピストンのように右が前に出たら、左が下がり、次は、左右が逆になる、その繰り返しである。足の動きも同じであるし、手と足は連動して動く。これがスムースにできると、相手は支えをなくして崩れやすくなる。

また、合気道は通常の世界と異なって幽界のものである。幽界では日常の物質文明のパワーの世界と異なり、米糠３合の重さの力の世界である。この幽界での力が使えれば、顕界でのパワーを制する可能性があるように思える。この幽界の力には、相手が自然に反応してくる摩訶不思議なものである。

それに、精妙な合気の技がある。宇宙の動きに合致したものといわれるように、自然で無理の無い技である。合気道は柔術の時代を経てきたため、武術的要素も残っており、必殺の技の稽古もやろうと思えばできる。しかし、無理がないので年をとっても続けることができるため、稽古も他の武道などと比べて４０年、５０年と長く続けられる。物事はある程度長くやらないと表面的にしか分からないものだが、４０－５０年やればなんとか分かってくるのではないだろうか。

合気道の開祖は絶対不敗であったが、開祖だけしか出来ないということでもないかもしれないし、また、誰でもできるということでもないだろう。つまりは、その人の能力と努力、そして運により、どこまで出来るようになるかということだろう。われわれとしては一生懸命稽古して、レベルアップを計ることだ。他の武道やスポーツと争うことはないが、常にそれらを想定し、隙のないように鍛錬していくことが大切だ。

【第49回】　合気道の数式

合気道は、万有の条理を明示するものであるといわれる。つまり、合気道は、宇宙間のすべての物事の筋道や道理を表すものでなければならない。宇宙には法則があり、創生以来の万世にわたり、人類がいかに変ろうと、その法則にしたがって生成してきたのである。宇宙には法則があるから、人類は科学ということでその法則を解明しようとしている。そして、その法則を見つけた者を賞賛し、ノーベル賞とか何々賞で表彰しているが、もともと法則は始めからあるのであって、ノーベル賞受賞者の小柴氏もいっているように、それは早いか遅いかだけで、いつかは誰かに見つけられるというだけのことである。真理はあり、動かない。それを見つけるために、人は動かなければならない。

合気道にも法則がある。技を上手く使うには、公理ともいえる不可欠のファクターがある。もし、そのファクターが欠けていれば技は機能しないのである。一つの技

の中にもこのファクターが無数にあると言えよう。従って、寿命がある人間は、決してすべてのファクターをマスターできないのである。もし、このファクターをすべてマスターできたとしたら、それは人ではなく、神ということになろう。

すべてのファクターがマスター出来ないまでも、最低の根本的ファクターがマスター出来ていないと技は効かない。稽古とはこのファクターを発見し、マスターすることである。ファクターとは、それが出来ないと合気の技にならないし、合気として機能しないものをいう。例えば、体の表からの力、肩を貫（ぬ）く、中心、陰陽、反転々々、気と体の転換および入り身、関節をバラバラに動かす、折れ曲がらない手、手足の連動、呼吸力、支点を動かさない、対極、引力、結びなどなどである。

これらのファクターを a,b,c,d,・・・・・・ n とし、技をかける人の技能をxとすると、その人の合気道の力Yは、

$$Y=\frac{aX_1+bX_2+cX_3+dX_4\cdots\cdots\cdots nX_n}{a+b+c+d+\cdots\cdots\cdots n}$$

となる。Xはその人のその時の技能であり、１（神）よりも小さい。　もし、Yが１になれば万能の神となる。人は、神ではないので１より小さいが、１に少しでも近づこうとするのが修行であろう。美術品のコレクターで有名な山本発次郎氏は、「芸術は神に近いか遠いかで位が定まります。」と言っている。合気道の位も然りだろう。

【第50回】　美しく

合気道は真善美の探求であるとも言われる。真善美はそれぞれ独立したものではなく、一つにまとまって一体化したものであり、ばらばらではありえない。例えば、美は人が納得するような真（まこと）と善を含有したものでなければならない。そして、この真善美のグレードが高ければ高いほど、美しく、力強く、説得力をもつことになる。

真善美を探求する合気道の技や動きも美しくなければならないことになる。美しくなければ、技や動きが十分に機能しない。
美しいということは、多くも少なくもなく、無駄がないことであろう。無駄がないということは、自然に動くことである。自然に動くとは、宇宙万有の活動と調和させることである。もっと手近なところでは、自分の身体で見たり、聞いたり、感じ

られる、水の流れ、波の動き、風の流れや渦巻きの動き等々に近い動きをすることである。稽古は、無駄な動きを省き、必要な動きを加え、「自然」に近づくことであろう。従って、動きや技がどれだけ美しいかによって、どれだけ「自然」にやれているか、つまりは、どれだけ上手なのかということになるだろう。

自分が納得するように美しく動くのは、よほど意識した稽古が必要である。息の使い方にしても、体の動きと呼吸が合っていなけれが、息が乱れてゼーゼー息を切らすことになり、息と動きがばらばらになって、美しくない。美しい動きは、技の稽古の時だけではない。準備運動の時からやらねばならないものである。例えば、手足の位置や動く軌跡、末端まで気を入れているか、伸ばす部位に陰陽の力が働いているか、その部位が十分伸ばされているか等に気を配らないと、なんの為にやっているのか分からくなり、時間の無駄である。準備運動でも、動きにしっかりした目的と意志があると美しいものである。

もちろん、道場の外でも動きの美しさは追求すべきである。忙しい世の中に容易なことではないだろうが、そんな中でやるから修行といえるのではないか。かって、有川師範と稽古の後で食事をご一緒させて頂くことが度々あったが、寿司屋でのお茶の飲まれ方は今でも印象に残っている。手をスーと出して、小指から茶碗にふれ、流れを切らずにそのまま口に運ばれて飲まれたのである。手が出て飲まれるまでの手の動きは一瞬たりとも止まらずに、美しい軌跡と拍子で飲まれていた。先生も美しさということを常に追求されていたのだろう。

「美」は、神に近いか遠いかで位が決まる。美しさを追求しよう。

【第51回】　理道

合気道の「道」とは、理（ことわり）のことであり、合気道は理道ということになる。合気道の理道は、「宇宙万世一系」といわれ、宇宙が生成され、一元の神（元津御親神、"す"の御声）から出てきて、営々と続いてきている宇宙の営みの流れ、"玉の糸筋"であり、稽古はその理道を探し、その道を遡っていくことである。

従って、合気道は変ったことや、気をてらうことを求めるのでも、やるのでもない。やるべきこと、求めるべきことは既にあって、決まっているのである。ただ我々自身が動いて、その宇宙万世一系の流れを探し、その流れに乗らなければならないだけである。人には気負いやてらいがあるし、特に現在は物質文明の社会で、パワーがものいう社会であるので、多くの邪魔が入り、その流れにのるのは容易ではない。その結果、本流の流れに乗れず、自己流になり、支流に入ってしまうことになる。

合気道の技は理に適っていなければならない。どんなに強い力で押さえたり、倒しても、理に適っていなければ相手は納得しないだろうし、反発してくるだろう。逆に、初心者や力が弱いものに、一瞬ではあるがフーと崩されることがあるが、それは理にかなった動きが無意識に出たものだろう。

技や考えが宇宙の営みの流れに乗れば、後はそこからどんどん遡っていけばよい。才能と努力によっては、一元の神（元津御親神）に辿り着くことは困難にしても、どんどん近づくことができる。合気道の技の稽古は、それを可能にする秘儀である。この理道にかなった秘儀を通して、合気の体ができ、合気の技が身につき、顕界から幽界に遊ぶことができ、そして神界、一元の神へと遡っていけるのだろうと思う。安易に稽古をせずに、理をもとめ、理に適った稽古をしなければならない。

【第52回】　自己に尋ね求める

技や秘術を本や文献などで探すのもいいが、まず自分に尋ねることである。
現代は情報社会ともいわれているように、いろいろな情報が流れており、また、豊富な情報をもっている人が評価される傾向がある。もちろん合気道でも知識や知恵としての情報を持つに越したことはないが、情報を持つだけでは不十分である。合気道では、言ったことは技や動きで示すことができなければならないし、やったことは理論化できなければならないと教わっている。従って、情報と自己、理と動きは、一体となっていなければならないことになる。

技がどうしても上手くいかない場合、本やビデオなどで分かる場合もあるだろうが、ほとんどの問題には答えてくれない。学校の教材のように解答集があるわけでもないから、諦めてその問題を放置するか、または安易な自己流の解決策を作り出してしまいがちである。

合気道は、宇宙万世一系の理（ことわり）である。つまり、宇宙万有の根源ができた時と繋がっているはずであるから、すべて理で出来上がっているわけである。われわれ人間が小賢しく考えたり創作しなくとも、すでにあるはずの理を探し求めればいいだけなのである。合気道の「道」とは「理」である。この「理」を合気道の技を通して求めているのである。そして、理は人の中にすでにあるはずだという。

合気道では、自分が宇宙と一体とならなければならないとしている。それはとりもなおさず高天原と一体となれということである。開祖は、その高天原は天を探してもなく、自分にあるのだから、タカアマハラを天や地に尋ね求めるより、まず自己に尋ね求めることだ、と言われた。（武産合気）

宇宙は自分の中にある。宇宙の生成、動きと一致する合気道の技や動きの理も自分の中に内在しているはずである。後は、どれだけ深く自分を掘り下げて自分の求めているものを見つけることができるかである。これは、なかなか容易なことではないが、たとえ意識して見つけられなくとも、無意識の世界で見つかるかも知れないし、顕界で駄目でも、幽界の自分の中に見つかるのかも知れない。

合気道は真の武道である。「宇宙のいとなみが自己のうちにあるのを感得するのが真の武道なのであります。」（武産合気）人はものごとを外に求める習性があるが、合気道の世界では自己に尋ね求め、自分のうちに感得しなければならない。

【第53回】　高天原

開祖は、大道の合気道を行うには、高天原の意をより理解しなければならないと言われている。高天原とは何かというと、宇宙の姿であるという。しかし、高天原はどこにあるのかというと、諸説あるようだ。

まず、一般的には、「八百万(やおよろず)の神々がいるという天上界」であるが、この他、「神話は作られたものであるから、そこに出てくる高天原がどこにあったかなどと考えること自体が無意味である」とする説。「高天原は神の住まう場所であるから天上に決まっており、それ以外の場所を考えるのは不遜である」とする説。「神話は何がしかの史実を含んでおり、高天原も日本や大陸に実在したものを反映している」とする説。新井白石の説が代表的なもので「神とは人である」とする。

しかし、開祖は、「高天原（タカアマハラ）は自分にあるのです。天や地をさがしてもタカアマハラはありません。タカアマハラを天や地に尋ね求めるより、まず自己に尋ね求めることです。」と言われている。

宇宙は、ポチが現れて以来いろいろなものを創り出してきた。また、人もいろいろなものを創り出してきた。火も道具も無かったところから、今では望むものはほとんどなんでも創れるようになった。それも止まることを知らぬように、より強力な、より高度な、より高品質な、より精密な、より美しいものを創り出すべく突き進んでいる。

合気道でも、合気道同人は上達すべく修行に励んでいる。技が思うように出来ないとか壁にぶつかっていると、自分の中からぶくぶく沸き起こる泡のような声が聞こえたりする。これはいいとか、この方がいいとか、これはこうだとか、こうした方

がいいとか等の声である。この声を神の声とか、天の声という人もいる。この声はどこから来るのか、何ものなのか。自分の中にはもう一人の自分がいる。このもう一人の自分がタカアマハラではないだろうか。自分を見つめ、宇宙の営みにむすびつけるように監視し、手助けしてくれるもうひとりの自分である。

開祖は、「高天原（タカアマハラ）は自分の中」にあり、また「高天原は造化機関である」と言われている。この声は、自分の中の造化機関である高天原（タカアマハラ）から来るものではないだろうか。大宇宙と自分の中にある高天原はつながっている。近代科学では、宇宙、宇宙空間は、原子のミクロレベルから銀河や星雲のマクロレベルまで、渦や螺旋が幾重にも重なった、いわゆるフラクタル構造、つまり「自己相似性」でできているという。宇宙で起きたことは、高天原でも起こり、高天原は宇宙万世一系ということで大宇宙ともつながっていることになる。

高天原は、大宇宙と同じであるから無限に広い、無意識の世界、深層の世界であり、宇宙が生成して以来の知恵とエネルギーが詰まっている世界であろう。
開祖は、真の武道は、宇宙のいとなみが自己のうち（高天原）にあることを観得することであると言われている。自己の高天原で宇宙のいとなみを観得して、合気道を真の武道として修行していきたいものである。

【第54回】　力はある方がよい

合気道は力はいらないとか、米糠３合持てる力があればできるなどと言われるので、一般に力を軽視したり、否定する傾向が見られる。しかし、武道家や武術家で力が弱くて大成した人は一人もいない。開祖も超人的な力持ちであったし、我々にも力自慢をしたほどであった。開祖が居られた頃は、お互いが力をいっぱいに出した稽古をしていないところを見つかると、大目玉をもらったものだ。

しかし、開祖は「そんなに力を入れなくてもいい」とか、「合気道は力が要らない」「米糠３合持てる力があればいい」、あるいは「この木刀のほうが、お前たちより重い」などと言われていたので、弟子や稽古人たちは力を入れることは悪いことではないかと思うようになったのではないだろうか。

武道でも武術でも力はあるに越したことはない。合気道でも然りであるはずだ。力がある方が技はかけやすい。力も技のう内と言われる由縁である。力があるということは、体ができているということでもある。武道を修練していくにあたっては先ず、土台となる体をつくらなければならない。それがどれだけできてきたかは、体から出る力でほぼ分かる。

だが、力をつけることはそれほど容易ではない。鍛錬棒や鉄棒を振れば腕の力がつくと考えるかもしれないが、腕に力がつくほど振り切るのは難しい。大体は肩を痛めて中断するか、三日坊主で続かないものである。相撲、柔道、空手、ボクシングやその他のスポーツや武術を見ても、パワーアップのために極限に近い鍛錬をしている。力を軽視してはいけない。

そうであるが、合気道では基本的な体力ができ、力がついてきたら、その力を合気の力に変えて使うようにしなければならない。合気の力とは「呼吸力」である。遠心力と求心力が合わさった、陰陽を兼ね備えた力である。むすぶ力でもある。

この合気の力は強ければ強いほどいい。合気の力は年を取っても鍛えることができるので、少しでも強くなるべくいつまでも修練し続けなければならない。しかし、理想は培った力をすべて使わずに、米糠３合持つ力で技がかかるようになるよう修練することである。物事はすべてに陰陽、二面性がある。力はいらないが、力をつける。力があって、力を使わない。力をどんどんつけて、力をどんどん抜いていく。こう書くと難しいことであるようだが、これは修養している内に体でわかってくることでもある。

【第55回】　争わない稽古

合気道は勝負ではないので、原則的に稽古は争わないことになっている。みんなそれは分かっているので争わないように稽古しようとしているが、時として争ってしまう場合がある。お互い素直に、または我慢して受けを取れば争いは起きない。また、一方が上手くて、相手が下手だったり力が弱ければ、逆らっても押さえ込まれてしまって争いにはならないだろう。それでも時として争いになることがある。それは理にかなった技でない場合や破壊的な稽古をした場合である。そうなると、多少、相手との力の差があっても、頑張って倒されまいとする。これは理屈以前の人間の生存に対する本能が働くのだろう。

本来、人間はその気になれば、そう簡単に倒せるものではないのだから、そういう気を起こさせてしまうと、相手は倒れないし、結局争いになってしまう。逆に、多少きつく投げたり押さえたりしても、理に適っていて、創造的な技ややり方であれば、相手は頑張ることなく、納得して投げられる。理に適い、創造的な技とは、宇宙万世一系につながる自然の技であり、合気道同人がそれに近づくべく求めているものである。

下手なものが上手の相手に技をかければ、技が効かないのが普通である。なんとか技を決めようと一生懸命やるのはよいが、理に適っていなければいくらやっても決

めることはできない。周りで見ていれば、争っているように見えるかもしれない。争わないためには簡単に倒れてやってもいいのだが、あまり簡単に受けて倒れると相手のためにも自分のためにもならないだろうし、その兼ね合いが難しいものだ。そのときの相手の実力やレベルにもよるが、相手が３回やっても決められなければ、受けを取ってやるのがいいのではないか。

出来ないことは、出来ないのである。だいたい、一度やってできないことは３度、４度やってもできないのだから、がむしゃらにやっても意味がない。それよりも、明日、一年後、十年後にはできるように、先につながる稽古をした方がよい。例えば、二教などはその典型である。効かないからといっていくら力をいれても、相手が強くて鍛えていれば、何度やっても効くものではない。

それより、相手をどうこうするのではなく、例えば、自分の手のしぼりや角度を意識した、自分のためになる稽古をするほうがよい。多少は筋肉も出来るし、感覚も磨かれるはずなので、この次はより上手くいくであろうし、１年後、１０年後にはその相手を二教できっちり決めることが出来るようになるかも知れない。相手を押さえ込もうとか決めようとするのではなく、自分のために鍛えるという意識を持って稽古をするならば、相手はそれを感じて、争うことはなくなるだろう。

争わないためといって、逃げてはいけない。何事にも先ずはぶつからなければ、物事ははじまらない。逃げればそのときは争わないですむだろうが、今度は自分の内からの声と争い、戦わなければならなくなるだろう。これはもっと深刻な争いである。出来ないことや失敗は、問題ではない。問題は、上手くできなかったことを研究したりフォローアップしないで、同じ失敗を繰り返すことである。

稽古相手やいろいろな課題にぶつかりながら、しかも争いにならないよう、一歩々々着実に稽古を積んでいきたいものである。

【第56回】　摩訶不思議

相手に対して話をしたり、体を動かす行為は、多くの場合、相手を納得させるためのものである。合気道の技をかける場合も、相手に納得してもらえるようにしなければならない。しかし、相手を真から納得させるのはそう容易ではない。相手より力がちょっと強いとか、技がちょっと上手いとかでは、人はなかなか真から納得しないものである。

大体において、相手をも自分をも正当に評価するのは難しいもので、自分と同じレベルでも自分より下と見なし、レベルが高くとも自分と同じだろうと見て、自分よ

り上だとはなかなか認めようとしないのである。技を使った場合でも、見てわかったり、頭で考えて分かったり、理屈で分かるようでは、相手を本当に納得させるには不十分であることが多い。

真から人を納得させるものは、考えても分からない、摩訶不思議でなければならない。開祖もよく、「合気道（の技）は摩訶不思議でなければならない」と言われていた。摩訶不思議とは、人知を超越した素晴らしさということである。 技が摩訶不思議であるためには、実生活と同じ次元ではなく、高次元で使わなければならない。しかし、高次元でも現実の次元と一つ上の次元では、例えば、初段のボトムは一級のトップと同じレベルとなると同様、現実の次元のトップとその上の次元のボトムが同じレベルとなるので、次元は二つ以上高くなければならないと、摩訶不思議とならないことになる。

例えば、諸手取り呼吸法で、相手に諸手で取られた手を鍛えて、諸手に負けない手ができれば、一つ上の次元でできることになったことになり、そして手よりも強い胴（腰、背を含む）が使えれば、その上の次元でできることになる。この次元ができてはじめて、相手は納得してくるのである。しかし、次元はまだまだ上がある。開祖が示された技などは、われわれが想像もできないような高次元のものであったはずである。それ故、誰もが摩訶不思議と思い、誰もが納得したのである。摩訶不思議の合気道になるようより高い次元を目指そう。

【第57回】　真理

合気道の稽古は、合気道の形と技を通して「真理」を求めるものでもあろう。技で言う真理とは、技が上手く使えるための要因であり、それがなければ誰がやっても上手くできない理（ことわり）である。

学問や宗教の世界と同様、合気道における真理は作るものではない。それは既に存在しているものである。われわれはそれを見つけられるかどうか、または、見つけるのが速いか遅いかだけである。「真理」は無数にあるし、異なった次元ごとに異なる質のものがあると思える。多くの「真理」、深い「真理」を自得したものを名人、達人、上手というのではないだろうか。

「真理」を見つけるには、一言で言えば、宇宙万世一系に沿った、または適った修行でなければならない。その道から逸れてしまうと、支流（亜流）に行ってしまい、そうなると自己流となり、「真理」とはほど遠いものをつくって満足してしまうことになる。

合気道の技の稽古の中で見つけた「真理」は、合気道の思想、哲学とも矛盾しないものであるはずで、また日常生活やビジネスの世界でも「真理」として通用するはずである。例えば、技をかけるにあたっての"気の体当たり"の重要性は、どんな仕事をするにあたっても大事な、必要不可欠の「真理」である。

「真理」は既にあり、無限にある。技が上手くかかるかどうかは、この「真理」を如何に多く見つけ、自得するかであろう。それを信じ、焦らず地道に求めるのみである。「真理」は我々を待っている。

【第58回】　時代の差

柔術の源流は竹之内流で、１５３２年頃にできたという。恐らく柔術ができたのは、戦場で槍や刀が折れたり、武器が無くなったり、持っていない場合に敵の武器と素手で戦わなければならず、命を守るための必要から生まれ、生きるか死ぬかの厳しい修行をし、技を磨いてきたのだろう。

開祖が起倒流を習い始めたのは１９０２年といわれる。公式に合気道と呼称されるのは１９４２年であるので、これ以前は開祖が合気道にいたるまでの修行期間であり、この頃から入神される１９６９年までは合気道完成への道のりだったといえる。開祖も常人にはできないような厳しい修行をつまれ、いろいろな人や流派に挑まれるなど、命がけの修行をしたのである。

私が合気道を始めたのは１９６１年からであるが、今年は２００７年である。現代は命がけで争うこともなく、合気道の場合は試合も無いしで、今の修行は柔術や合気道ができた頃の厳しさはほとんど見られないといってもよいだろう。当時と現代とでは、命に対する考え方や、人の生き方、時間の流れ、生活のテンポ等が違っているし、厳しい自然や厳しい生活、力の社会等が普通であった当時とは大きい隔たりがあるからだろう。

稽古も、当時のように厳しくする必要はないし、とてもできないことだろう。合気道ができた当時と稽古をしている現代には、時間の差がある。合気道を稽古している今の人は、現代社会で生きており、時代に即した稽古を楽しんでいる。人はあまり苦労することを好まないので、自然に楽で安易な方向へと向かいがちである。私が入門した頃と比べてさえ今の稽古は甘くなっているので、開祖を知っている稽古人が姿を消すあと１０年もすれば、もっともっと安易な稽古になるのではないか。

人はその時代、社会背景に即した稽古をするものだ。今の日本には戦争もないし、経済的にも豊かになり、科学や文化面でも世界のトップグループにあって、かつて

の日本のように頑張る必要もなくなった。稽古でも命がけで頑張る必要はなく、むしろ楽しんでやっているようだ。中にはそういう稽古に満足できない人もいるのだが、エネルギーをもてあまして，稽古相手を怪我させてしまったりする場合も見られる。

開祖が偉かったのは、その時代だけに即した修行ではなく、時代を超越した修行をしたことである。開祖は柔術はもちろん、それ以前の神代、宇宙ができるときまでさかのぼり、さらに将来の理想の人類社会をつくるべく、時を超越した合気道をつくり上げた。

本格的な修行をするならば、今生きている時だけではなく、合気道ができた時、柔術ができた時、武ができた時、宇宙ができた時まで遡り、さらに１０年後、１００年後に身をおいたつもりで修行すべきである。

【第59回】　今日教わったことは忘れろ

長年にわたって合気道の稽古を続けていると、時として自分のやり方や考え方、あるいは物事のとらえ方が、以前とは正反対なまでに違っていることに気付いて驚く。前と全く反対なことをやるようになる、ということは、前のやり方は間違っていたわけだろうが、当時はそれが正しいと思ってやっていた。中には、他人にもそれが正しいと言っていたこともあるのだから恥ずかしいかぎりである。

かつて正しいと思ってやっていたことが誤りであったり、逆であることに気付いた例としては、息の出し入れ（呼吸）がある。技をかけるときや柔軟体操のときには、息を吐くものと思ってやっていたし、技が効くということは相手をはじき飛ばすことだから、呼吸力とはその相手をはじきとばす力だと思っていた。稽古とは、相手に負けないように押さえ込んだり、関節をきめるのが稽古だと思ってやっていた。従って、当時、稽古で重視していたのは、体力、スタミナ、スピード、強い関節などであった。

開祖は「今日教わったことは忘れろ」とよく言われていた。当時は、これがどういうことか理解できなかった。せっかく覚えたものを忘れるのはもったいないようで、どんどんいろいろと覚え、それを積み重なければ上達しないと思っていたのだ。今にして思えば、開祖は日々刻々と変わられていたわけで、長い間には前と矛盾したり、結果的に逆のことをやることにもなったのではないだろうか。

また、開祖は自分はいつも最高のものをやっているとも言われていたし、実際そうであった。ある時、開祖が自主稽古のときに道場にお見えになり、杖を使って神楽

舞をされたところ、途中でやめられて一寸恥ずかしそうに「間違ってしまった」と言われて、はじめからやり直しされたことがあった。われわれ稽古人には素晴らしい神楽舞と見え、間違いかどうかなど誰もわからなかった。でも、開祖が間違ったといわれてやり直されたのは、常に最高のものを目指し、われわれにもそれを見せようとされていたのであろう。開祖にとって、その時点で最高のものをやり、見せるのが大切であり、過去のことは今と比べれば最高ではなく、たとえそれが逆であろうが構わないということではないだろうか。

本部道場では、曜日により、また時間によって稽古時間を受け持つ先生が変わるが、私が入門していた頃はまだそうそうたる先生が教えておられた。先生方の中には、その時間に他の先生のやり方をまねて稽古すると不快な顔をされたり、注意されることもあったので、われわれ初心者はその時間には他のやり方は忘れるようにして、その先生のやり方で稽古し、その先生の動作や技の真似をしたものだった。

稽古は自分を信じ、自分の考え方、やり方を信じてやるほかないわけだが、それは必要条件であって、十分条件ではないようだ。多くの人の稽古を見ていると、本人たちは自分のやり方が絶対正しいとばかりに、自分でそうやるだけではなく他人にもそう教える。多くのやり方は間違いとは言えないが、それが完全でも最高のやり方でもない。上達する場合は、そのやり方を抜け出て、変わっていかなければならない。変わるということは、ほとんどの場合、いまのやり方と逆になる。従って、変えるには覚悟と勇気がいるものだ。

稽古にはやるべきことがある。初心者はまず合気の身体をつくらなければならないので、稽古の中心は身体つくりになる。高段者になれば技を練磨したり、知、気、徳の育成に重点がかわってくるだろう。当然、初心者と高段者ではやり方や稽古の重点の置き方が変わってくる。今日は今日でそれを一生懸命稽古し、しかし、それが絶対とは思わず、こだわらず、その機会がきたら柔軟に変わっていくことが大事である。

【第60回】　どんなものにも決まり（鉄則）あり

稽古事には必ず基本があるし、守らなければならない決まり事がある。これを無視すると上達はないし、稽古の意味がなくなってしまう。稽古事だけではない。芸術や科学の分野でも、創造したり、鑑賞する場合にも、決まり事が分からないと面白くない。枯山水の庭を造園したり鑑賞する場合にも、決まり事があるという。枯山水の庭とは水を一切使わずに自然の姿を表現するものであるが、まずその庭にはその庭一番の「主石」があるので、その「主石」を見なければならない。主石からは石で表される水が流れていき、川となり、海などに流れ込む。庭はこの水の流れに

沿って見ればよい。また小石の表情は水の状況を表現し、立っている石は大地の力を感じるものであるそうだ。このような決まり事を知って見れば、枯山水の庭を見てもより感動するだろう。

合気道の決まり事は、さまざまな切り口で捉えることができようが、スポーツや柔術などとの対照で捉えるならば、スポーツのように他人との勝負ではなく、自分との絶対的な勝負（戦い）でなければならないことである。さらに、合気道の究極の目標は真善美の探求であり、気・知・徳・体の育成を合気道の形と技を通して修行していくことである。また、合気道の形と技を鍛錬する上での決まり事（鉄則）とは、例えば、ナンバで手足を連動して使う、身体の表で仕事をする、肩を貫く、身体をバラバラに使わない等々があるが、このような決まり事、鉄則は大小無限に近くあるだろう。これらが欠ければ技が上手く効かず、上達は阻まれることになる。

合気道での大事な決まり事は合気道だけではなく、他の武道や芸道にも通ずるものであろう。その根本は自然に反しないこと、自然に逆らわないことである。自然であるということは正しいことであり、美しいことであり、人が納得してくれることである。また、自分と相手の身体にプラスに働き、社会に、人類に役立つものであるはずだし、そうでなければならないだろう。決まり事があることを自覚し、決まり事（鉄則）をみつけていくのも重要な修行である。

【第61回】　過ぎたるはなお及ばざるがごとし

合気道の稽古で技をかけるとき、なかなか完全にはできないものである。その原因の一つに、動きが多すぎるか、または少なすぎるかがある。よくあるのは足が動かずに手だけをむやみに動かすことだ。足が止まると、手で技をきめようとするので、腕にだけに頼る部分的な力になってしまうが、相手が崩れないから無理にでも倒そうとしてしまう。

若い頃、道場ではある先輩とよく稽古をしたものだが、相手は強いので二教などの関節技をかけてもぜんぜん効かない。それで、手をひねってみたり、押したり、引いたりやってみたものだが、そういう場合によく「過ぎたるはなお及ばざるが如し」と言われたものだ。「過ぎたるはなお及ばざるが如し」とは、「ものごとはなにごとも、ほどほどにした方がよい。何をするのも、やり過ぎることは足りないことと同じくらいよくない。」ということである。

その先輩が言うには、「自分も先輩や、強い相手に技を効かそうとして同じようなことをしていたのだが、ある時、開祖がそれをご覧になっていて、『過ぎたるはなお及ばざるが如し』と注意されたのだ」という。当時は技が効かない場合は頑張る

しかなかったので、その言葉はあまりよく分からなかったし、その言葉を実行することもできなかった。

道場での稽古を見ていると、当時の我々がやった過ぎたる稽古をしている人も多く見かける。初心者は当然、過ぎたる稽古をしなければならないだろう。初心者にはそれしか上達への道はないはずだ。しかし、高段者は「過ぎたるはなお及ばざるが如し」にならないような稽古に切り替えるべきであろう。高段者の稽古は、過ぎたるを除き、不足を補って行くようにしなければならない。多くも少なすぎも無い技であり、動きでなければならない。そうすれば無駄の無い、自然な動きに近づいていくことになる。

過ぎたることをすれば、力の調整も難しく相手に不快感や反発心を起こさせたり、身体的ダメージを与えてしまうことになる。技を掛け合って稽古するときは、つねに自分の技は「過ぎたるはなお及ばざるが如し」になっていないかどうかを考えるべきであろう。

【第62回】　引力の練磨

合気道は一朝一夕に分かるものでも、出来るものでもない。いわば一生もの、否、一生やっても完全には分からないだろう。何故ならば、合気道の完全な形、完全に確立した理論等が残っていないし、その完全を探求しなければならないところであるが、人間には限られた寿命しかないので、それらを完全化することは不可能と思われるからである。われわれに出来ることは、完全を目指して修練するだけである。

合気道は形（型）を繰り返しながら、技を磨いていくものだが、合気道の真の目標は、合気道の形を覚えることでも、技を使いこなすことでもない、と言われている。開祖は、合気道には形がないとも言われていた。

それでは、形を目標にしないならば、合気道の稽古の目標をどこに置けばよいのかということになる。確かに合気道は、体操やフィギアスケートなどのように、形や技が優れていれば上手で、いい点数を得られるということにはならない。演武会で派手な演武をしたからといって、上手いとはかぎらない。勿論、下手ではいい演武もできないし、技を使いこなせないし、形もできないであろう。

合気道の上手下手を見る一つの基準に、「引力」の強さがある。上手な人の手に触れるとくっ付いてしまい、なかなか離れ難くなる。逆に下手がやるとくっ付かずにはじいてしまう。また、上手の人に対すると、離れていても気持ちが引き付けられ

て、動きが抑えられてしまう。開祖や上手の師範の傍にいたときなどは、そんな感じを受けたものだ。多分これを合気道では、「引力」というのだろう。

開祖は晩年、それまでの合気道を武産合気と言われた。そして武産（たけむす）とは引力の練磨であると言われた。ということは、合気道の上手下手の一つの基準は、「引力」ということになる。つまり、合気道（武産合気）の修練をすることによって「引力」がつかなければならないし、「引力」がつかない稽古は間違いであるということになる。

人には本能として引力があるという。この本能である引力が、大地球の引力、万有引力などの宇宙の精妙と一つになるように稽古していけば、この本能たる「引力」は増大し、真の力を得、上手になれるだろう。「引力」の練磨を心掛けよう。

【第63回】　見えないものを見る

合気道の道場稽古では師範が形（かた）を示し、稽古人がその形を稽古する。通常稽古する形はそれほど多くないので、同じ形を何度も何度も繰り返して稽古することになる。初心者のうちは、その形を覚えると合気道はわかったような気になり、中にはその段階で人に教えたりする。しかし、この段階では形も出来ていない。何故なら、技や動きも出来ていないし、形の意味、その形が求めるものなど、見えないものがまだ見えていないからである。

昔の柔術などは戦いの技術であったので、技は人になかなか見せなかったし、見られても肝心なことは分からないようにしていた。その時代、技は師範や先輩に投げてもらったり、押さえられたり、直接先生に触れることで覚えるしかなかっただろう。見る目は大切だが、限界もある。大事なことは見ても分からないもので、肌の感覚や直感でしかわからないことがある。

物質文明といわれる現在は、視覚に最大の重点が置かれており、人は目に見える表面的なことに惑わされて、本質を見失う傾向にある。店先にならぶ赤いリンゴは形が美しく、大きさが均等で光沢があれば、人は高く買っていく。最も肝心な味を売りにしている店は皆無である。これは見えるものしか信じない人が多いからであろう。化粧をし、外見だけをつくろうのはリンゴだけでなく、人間もそうである。外見だけよければいいとばかりに、電車の中で入念に化粧をしている姿をよく見かける。人前で化粧をして、自分が化けている浅はかさを見せているわけだから、どんなに美しく化粧しても、その人の評価は下がる。

合気道の稽古においても、稽古相手などをどうしても外見で判断してしまいがちで

ある。しかし、稽古の上手下手、合気の強さは、外見と完全には一致しないものだ。いや、見ただけでは、ほとんど分からないものである。相手の上手下手や、力量が最初に分かるのは、相手が手を握ってきたり、掴んできたり、相手と触れた時である。勿論、名人、達人になれば、相手を一目見ただけでその人の力量を知ることができるだろう。

見えるものには限界があるというのは又、今、自分のいるところのものしか見えないということもある。しかし、見えないものは無限にあるものだ。見えないものには、今いるところのものだけではなく、過去や未来もある。先ほどの例で言えば、名人、達人になれば、人の下駄や靴底の減り具合でも、その人の力量を見抜けることだろう。

稽古でも目だけに捉われず、開祖や名人達人の技や動きをイメージし、どのような気持ちでこの技をやられていたのか、どうしてこのような技ができたのか等を考えながらやるのもいいだろう。見えないものを見る修練をしていけば過去や未来も見えてくるのではないだろうか。

【第64回】　地のエネルギー

合気道の稽古で相手に技をかける場合、使う使わないは別にして力を出さなければならない。力には幾つかの違いがある。量的な違いがある、いわゆる腕力で強い、弱いといわれるもの。それから、質的に違う力。相手の力を弾くものとくっ付いてしまうもの。気持ちのいいものと、良くないもの。逆らわずついていきたくなるものと、反発心を起こさせるもの、などである。

初心者は力を出すのは手と思い、むやみに手を動かす。その挙句に肩を痛めてしまう。手は体の末端にあるので、強い力、質のいい力はでない。手は力の源ではなく、仕事をするときに力を伝えるものである。ということであれば、力は他の違うところから出てくるはずである。腹でも背中でも足でもない。何故なら、例えば宇宙船の中や水中で合気道の技をかけようとして、手、腹、背中、足に力を入れたとしても力は入らず、相手に力は伝わらず、合気道にはならないはずだからである。

従って、力の源は「地」ということになる。大地があるから力（エネルギー）が体に入り、手から相手へと伝えることができるのである。大地、大地球には引力と斥力（せきりょく）という力（エネルギー）がある。合気道ではこの大地球の引力（斥力）を重視し、神としている。開祖はこれを「大山クイの神」と言われている。そしてこの神を「智魂」というとしている。

技を上手くかけるためにはこの大地の引力と、その対象の斥力を使わなければならないことになる。自分の体を大地の引力の中に置き、大地の斥力を足から腰、背中、肩、手、手先と伝え、手先や相手との接点を引力に任せるように大地に返すのである。このときの拍子は大地の呼吸ということになり、それを「塩盈珠（しおみつのたま）、塩ひる珠」というようである。

合気道で技をかけるとき、稽古相手に伝わる力は、体重と大地球の引力とそれにスピードと拍子を掛け合わせたものであろう。「地」を味方につけなければ技は上手くきまらない。

しかし、「地」を味方にするのはそう容易ではない。「地」を味方にしないで、地のエネルギーを使えない典型的な例は、足が居ついていながら技をかけようとする場合である。足が地に居つけば、地からのエネルギーは流れ込まず、力が出ないので、手をバタつかせ、結局は手さばきになる。上半身だけの力となるので量的にも質的にも不十分なものとなるのである。「地」を味方につけなければ、技は上手くきまらない。

【第65回】　真空の気、空の気

開祖はかって度々「真空の気」「空の気」の結びがないと合気道は分からないと言われていた。これは道歌にも「真空と空のむすびのなかりせば合気の道は知るよしもなし」と歌われているので、合気道では非常に大切なことであるはずだ。しかし、当時、「真空の気」とか「空の気」とか聞いても、不謹慎にもそれほど大事なこととも思わなかったし、少しばかり考えてみても全然分からなかった。今でも分かったわけではないが、大事なことなので自分なりに考えてみようと思う。

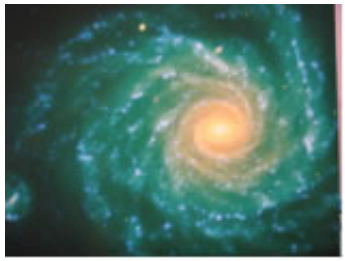
開祖は道場での稽古中や演武のときなどに、合気道を修行する上でいろいろ大切な事を云われていた。けれど、つい稽古時間や足のしびれの方に気がいってしまい、お言葉に集中していなかったので、今なら「極意」や「奥義」とか「口伝」といわれるような大事なことも多く聞き逃してしまって、余り覚えていないのが残念であると後悔している。先輩に聞いても、不謹慎さは大体似た様だし、その当時の稽古人はほとんど引退しているので、開祖の「極意」や「奥義」や「口伝」の言葉を覚えている人は少ないだろう。従って、開祖の言葉を知るには「合気道新聞」と「武産合気」を繰り返し読むしかないようだ。

当時は「真空の気」の真空とはバキュームのことだと考えていたし、空の気を窒素と酸素からなる空気だと思っていた。しかし、これは間違いであろう。何故なら、これでは合気道と結びつかないからである。開祖は常にご自身で修行されて得たこ

とや、出来たことを我々に伝えようとされていたので、合気道に関係ないこと、出来ないことや奇想天外のことは言われなかったはずである。

「空の気」については、「空の気があるから五体は崩れず保っているし、重い力を持っている」という。五体を崩れさせず、保つためのものとは、いわゆる「気」であろう。「気」が無くなれば五体を保ったり、動かすことはできない。また「気」は、「気」の強い人の傍に寄ると感じるように、ずっしりした重さがあるし、物を見れば重さを感ずる。これを開祖は「『空の気』はモノであります」と言われたのではないか。また、空の気は"引力を与える縄"と云われるように、相手を引っ付ける結びの力があるものである。「空の気」の空とは、見えないとか掴めない、測定不可能な、という意味であろう。

「真空の気」の真は、真（まこと）ということで、真の「空の気」と考えるべきではないだろうか。
「真空の気」は宇宙に充満しており、宇宙の万物を生み出す根源であるといわれる。


「真空の気」に満ちた宇宙

つまり、「空の気」とはモノの気であり、「真空の気」とはモノをつくる気ということができるのではないだろうか。これを合気道の修行でいえば、先ず「真空の気」から出来た体（モノ）を、強い引力を持つ重い体につくり上げる。そして、次に宇宙に充満している気を取り入れ、重い「空の気」を解脱する修行をするということではないかと思うのである。

重い「空の気」を解脱し、「真空の気」に結べば自由に技が出て、「真空の気」によって「身の軽さ」「はやわざ」ができる。例えば、開祖の最晩年には、体や足腰も弱り、本部道場の三階に行くには両脇から支えてもらいながら、ヨイショ　ヨイショと上がらなければならないほどだった。が、三階の道場にたどり着いて、道場に立たれるとしゃんとされ、そこまでの足取りなど忘れたかのように、神がかったような素晴らしい演武をされた。それは、階段を上って道場に入る前は「空の気」だったものが、道場に入られた瞬間から「真空の気」と結ばれたということだったと思う。また、よく聞くことであるが、火事場の馬鹿力といわれるものも、「真空の気」と結んだ結果ではないだろうか。

古来、多くの名人や達人は深い山の中で修行したといわれる。そこには街には少ない「真空の気」が豊かに満ちているので、それと結ぼうとしたのだろう。

むらきもの我れ鍛えんと浮橋にむすぶ真空神のめぐみに

【第66回】　気合、言霊、響き、山彦の道

力を出そうとするときは、誰でも気合を入れて声を出すとより大きな力がでる。重いものを持ち上げるのに、黙って粛々とやったのでは出る力も出ない。開祖も大の男数人でもびくともしない巨石を「う」と発して動かしたといわれている。また開祖は「合気道は手で触って倒すのではない、エイッ！　気で倒すんじゃ」とも言われた。祭りの重いお神輿も掛け声をかけ、気合を入れるから担げるのである。

武産合気の武産の「武」のそもそもは「雄叫び」であり、五体の響きが宇宙の響きとこだまする「山彦の道」こそ合気道の妙諦にほかならない、ともいわれた。

私が稽古を始めた頃は、天之鳥船（船こぎ運動）は勿論のこと、技の稽古中も「エイ」などと声を出して稽古していた。しかし最近は稽古人も増え、また近所のこともあるしで、稽古前後の挨拶の言葉以外はほとんど声を発することがなくなった。

合気道の根底にあるのは「合気」ということであり、合気とは言霊の響きによる禊の業をいうとされ、また、合気道とは、言霊の妙用であるともされる。言霊とは宇宙の響きを感得することであるという。従って、言霊には「あおうえい」の５母音や７５音、祈りの言葉などがあるが、それに雄叫び、気合もあるということになろう。特に一般には、開祖のように「あえいおう」と唱えながら神楽舞をすることもないであろうから、稽古で使うのは気合であろう。開祖は気合の大切さを道歌で、「己が身にひそめる敵をエイと切りヤアと物皆イエイと導け」と唱っている。

一般的にいって、言霊は発声を伴うものであるが、他方に発声を伴わない想念だけで行なう無声の気合（言霊）もある。発声を伴わなくとも、気力を充実して気を出されると、こちらは金縛りにあったように何もできないようになってしまう。開祖や開祖の高弟は発声をしなくとも、傍にいるだけで気が萎縮させられる思いがしたが、あれで気合を入れられたら衝撃をうけて飛ばされたであろう。あるとき、開祖が稽古中に道場にお客を連れてこられて合気道の話をされていたことがあり、開祖が気合を掛けられたが、その時そばに４－５人正座で控えていた内弟子の一人が後ろにひっくり返ってしまったことがあった。いまでいう「遠当て」だったのだと思う。

晩年の開祖はだんだん気合を掛けられなくなっていた。しかし、気力はますます充実し、ますます素晴らしい演武をされていた。

力を出すには、発声を伴うか、無声であるかの違いがあっても、気合は必要だ。声を出せない状況にあれば、無声の気合を発する稽古をしていかなければならない。

開祖は「五体の響きが宇宙の響きとこだまする山彦の道こそ合気道の妙諦にほかな

らぬ」とされ、五体の響きが大切であるという。山彦の道とは気の響き合いのことであり、自己の発した言霊が宇宙の波動と共鳴し合うことだという。

合気道の本来の目的は、宇宙の気の響きを感知することであるが、気合を入れずに何もしないのであれば、宇宙の気の響に触れることはできるはずがないだろう。宇宙の気の響きを感知するためには、気合をいれて自分を響かせ、宇宙の気の響きと共鳴させる山彦の道を行かなければならないということになろう。「気合、言霊、響き　山彦の道」を再考し、修行していきたいものである。

【第67回】　万有万心の真象を武に

人はいろいろなことをやりたいと思うが、一時にひと所にしか居ることができないし、一つのことしか出来ないものである。武道の修行をするに当っても、道場の稽古だけでは、時間的にも、稽古をする内容も、不十分には違いない。大概の人は、道場にいる時間よりも、道場の外にいるほうがずっと長い。仕事をしたり、本を読んだり、芸能を鑑賞したり、自然を探索したり、飲食を楽しんだり、寝たりする時間の方が長いわけである。しかし、道場ではもちろん武の修業に専念することになるが、道場以外の場も修業の場にできれば素晴らしいし、そうしなければならない。開祖もそうであったが、武道や武術の達人、名人達は、常人が気楽に過ごしている時間を修行の時間に当てていた。いわば寝る間も惜しんで修行に励んだから、名人、達人となったのである。しかし、名人、達人の時間の使い方やすごし方はそれだけではなく、常人と大きく違うものがある。

開祖の言葉として合気道新聞（第１１号）には「武を修する者は、万有万心の真象を武に還元さすことが必要である。例えば、谷川の渓流を見て、千変万化の体の変化を悟るとか、また、世界の動向、書物を見て無量、無限の技を生み出すことを考えるとかしなければいけない。」と書かれている。極端にいえば、自分の見たもの、聞いたものが、すべて武に還元されなければならないということである。

常人は美しいものを見れば、ああきれいだと感激しただけで済ましてしまうわけだが、武道を志すものはそれでは駄目だということだろう。谷川の渓流だけでなく、自然を見、人と話し、本を読んでも武に還元されなければ、見たこと、経験したことの価値は半減してしまうことになる。何故ならば、それでは見っぱなし、聞きっぱなしになって、自分を創造し、技を完成させる一助とならないからである。せっかく経験したことが生かされないまま消滅してしまい、自分も変わらないし、折角の出会いも自分とは結びつかないままになってしまう。

出合ったものがすべて武に還元されたら、素晴らしいだろう。これはすべてのもの

が武を通して自分と結ぶことになり、見るもの、聞くもの、接するものすべてがつながるからである。孤独とは、自分と周りのもの、周りの世界との結び、関係がないと感じるからである。もし、人がもともと周りのものと結びがなく、本来が孤独であるということならば、孤独を感じないはずだ。しかし、人は本来すべてのものと結ばれているのである。

人は宇宙万世一系につながっているのである。合気道を通して、万有万心の真象を自分に結び付けて、武に還元していき、武を磨き、そして社会に還元していきたいものである。

【第68回】　異なる質と次元

人は生命を維持するために生きなければならない。また、社会の一員としても、その社会のルールに則って生きなければならない。そのため、時には競争に参加し、争いながら生きている。しかしながら学校や会社での競争で負けてしまった者も、勝った者も、そのような生き方を必ずしも是であると思っていないだろう。無意識のうちにもっと違った生き方があり、そのための世界があり、その世界で生きたいと思っているはずである。この世に生まれてきたのも、肌の色が異なっているのも、恵まれた家庭あるいは貧しい家庭で育つのも、自分で選んだわけではなく、努力してなったものでもなく、偶然ともいえるだろうし、また何か偉大なものにプログラムされているとしかいいようがないこともある。

人は日常の生活からたまには抜け出したいと願っている。ケだけではなく、ハレの世界にも生きたいと願う。お祭りなどはその典型であるが、合気道も日常の世界ではなく別な世界、アナザーワールドのものである。合気道の道場では、俗世界の中では大事かも知れない経済的な違いや、肩書きのあるなし、体の大小、姿の良し悪しなどは意味を持たない。それゆえ、合気道の稽古の世界で、日常生活、つまり俗世界と同じようにやっていては、稽古の意味が半減するし、上達は望めないだろう。合気道の稽古では日常生活のものから離れ、それを忘れて修練していかなければならない。

開祖がいわれる合気道は、世の建て直しをするものである。遠大なものであるのだから、最終的には精神的なものになるだろうが、その前に合気道の形と技を通しての肉体的な修行をしていかなければならない。といっても、合気道の肉体的な修行、鍛錬は、日常生活のものと異なるものでなければならない。つまり、他人との戦いのためではく、自分の肉体的な能力を引き出し、それを充分活用し、自然に逆らわず、自然と共鳴できるよう、そしてそれが宇宙万世一系につながるようにしていくことである。

手先から力を出すにも、手で力んで出す手さばきではなく、体の中心や「地」から出すとか、ぶつかってはね飛ばすような力ではなく、相手と結びつくような、引力を持つ力を養成していかなければならない。つまり力の質が違わなければならないのである。

日常生活で毎日行なわれている物質社会の競争、他者との競争のために稽古をしてはならない。他者に勝つためなら、もっと効率のいい格闘技を習ったほうがいい。合気道を５年や１０年やっても、闘いに使えるまでにはならないだろう。

合気道の世界、例えば道場は、幽界ともいえるであろう。お能の舞台の幽玄な世界で武道を修練しているようなものだ。合気道の稽古は、俗界、顕界を離れ、ハレの世界である幽界で真善美を追求し、自然、宇宙の息吹と共鳴させるものである。従って、合気道は日常とは異なる次元で修行しなければならない。

合気之道　質も次元も違うもの
現（うつつ）忘れて励め道人（みちびと）
（所長　０７．８月）

【第69回】　宇宙の真象を腹中に胎蔵

合気道の技や動きは、ただ稽古をやれば向上するというものではない。向上するためには、向上するように稽古をしなければならない。向上するように稽古をするには、まず、向上しようという気持ちを強くもつことである。稽古に通っていれば上手くなる、向上するというのは、ほんのはじめの内で、後は向上しようという目的意識をもち、それに向かった努力をしなければ、向上するものではない。

次に技が向上する、上手いとはどういうことなのかを知らなければならない。簡単に言うとすれば、美しく、無駄がない、つまり自然であるということであろう。では、技が向上する、上手くなるためにはどうすればいいのかということになる。これも簡単に言うと、「見て、試し、反省し、悟る」を繰り返し行なうことである。はじめは師範や先輩の技をよく見て、自分で試し、上手く行かなければ反省し、また試すと試行錯誤しながら学び、悟っていく。そして他の技もおなじように繰り返して学び、悟っていく。またそれと同時に、この世界をよく観察し、人の話を良く聞き、書物などからいいものを取り入れ、それを自分の技の向上に生かしていかなければならない。つまりすべてのものから学ぶようにならなければならないのである。

合気道新聞　１９号に開祖は、「天地の真象を眺めて、そして学んでいく。そして悟ったり、反省したり、学んだりを繰り返していかなければならない。要するに武道を修行する者は、宇宙の真象を腹中に胎蔵してしまうことが大切で、世界の動きをみてそれから何かを悟り、また書物をみて自分に技として受け入れる、ことごとく無駄を見逃さないようにしなければならない。すなわち山川草木ひとつとして師とならないものはないのである」と言われている。

技の向上の究極は、宇宙の真象を腹中に胎蔵して修行していくことといえるだろう。

稽古とは　よく見て　試し　反省し、
試行錯誤で悟るものなり

稽古には　近道　早道　なかりけり
地道に進め　宇宙万世一系の道

(2007. 8. 13　所長)

【第70回】　気形（きがた）

合気道の稽古の中心となるもののひとつは「鍛錬法」であり、もうひとつが「気形の稽古」である。（合気道新聞２０号）

まず、鍛錬法は合気道の体をつくる稽古である。合気道の稽古は、技をかけたり、受けをとっていれば自然に体ができるようにできている。とりわけ、初めのうちは受身をとることことにより鍛錬できる。受身を沢山取って体を畳にならし、二教や三教で関節を鍛えて柔軟で強靭な体をつくることである。また合気道には体をつくるための他の武道に見られない特異な鍛錬法もある。例えば、諸手取り呼吸法である。片方の腕を相手の二本の腕で押さえさせるので、大きな負荷がかかり、いい鍛錬になる。この鍛錬法を拡大すれば、片腕を一人ではなく二人、三人に掴ませたり、また両腕を押さえさせる鍛錬稽古もできる。

このように合気道の稽古それ自体が、鍛錬法になっているので、稽古をすればするほど体ができてくることになる。また、それだけの鍛錬では十分ではない場合には、前述の諸手取り呼吸法の他、剣・杖などの武器を使っても鍛えることができる。いずれにしても、合気道は体をつくる鍛錬稽古であることも忘れてはならないだろう。

合気道のもうひとつの稽古は「気形の稽古」である。開祖は道場でもこの「気形の

稽古」ということをよく言われていた。合気道には基本の形（かた）といわれるものがあるが、それは攻撃方法を典型的なものに限定したことにより最小化したものである。稽古では一般的に基本の形を繰り返すので、有段者になれば基本の形は一通りできるようになる。しかしこの段階ではまだまだのレベルなのである。何故ならば、「技」や「気」が不十分だからである。

合気道は「気」を大事にし、その「気」によって「技」を生んでいくとされる。従って、充実した「気」が出ないと、「技」も生まれないことになる。また、「技」は合気道の体ができていなければ、それなりにしか出来ない。それ故、ある程度、基本の形を覚え、体ができてきてはじめて、本格的な稽古に入るスタートができると言っていいだろう。基本の形（かた）の動きに気を乗せていき、技を生み出し、練磨していくのである。

「気形の稽古」というのは、形（かた）に気を入れて稽古する「気育」ということと、「気」から生じる「技」を形に融合した「技と形の稽古」ということであり、更にまた言えば「気と技と形の稽古」と言うことができるのではないだろうか。「気形の真に大なるものが真剣勝負である。」と開祖は言われている。稽古は自分との真剣勝負のつもりで、「気と技と形の稽古」をやらなければならない。

【第71回】　禅

開祖はよく「禅といって別に座る必要なない。合気をやっていれば、それが禅である。」と言われていた。また昔、先輩から「合気道は動く禅だ」と聞いたことがあるが、まさしく合気道は禅でもあるといえよう。

禅では公案という問題が出され、それを座禅を組んで考えぬくが、合気道も自分に公案を与え、それを稽古で考え、反省、試し、悟っていくのである。禅では座禅を組んでいると、いろいろ妄想が湧いてきて、公案を忘れ勝ちであると聞くが、合気道でも然りである。目標（公案）を設定して稽古をするが、相手を投げたり、押さえたりすることに走ってしまったり、自分の悪い癖が出てきて、その癖でやってしまうなど、いわゆる「悪魔の声」に負けてしまい、目標を忘れた稽古になりがちである。「悪魔の声」に耳を貸さず、心を奪われないようにするのはなかなか大変である。よほど強い意志で、公案の重要性をしっかり意識し、これが上達に不可欠であると自覚しなければならない。

禅も同じだろうが、合気道の稽古の公案（目標）は、人により、またその人のレベルによって違うので、ある時点ではみんな違うであろうが、やるべきことは誰もがやらなければならない。従って、開祖をはじめ、先人が悟ったことは皆んな学ぶよ

うにしなければならないわけである。これが「稽古」（古を見る）である。

公案は低いレベルのものから高度なレベルのものまであるが、低いところのものから着実に順を追って悟っていかなければならない。漫画のように、ある時、突然すべてを悟るということは決してない。開祖が『武産合気』や『合気道真髄』で言われていることが、いつかは分かるだろうと期待するのはいいが、ひとつひとつ公案として取り上げ、悟っていかなければ、何時までたっても分からないままであろう。

公案を見つけ、それを悟るためには、自分をそれができる環境に置くようにしなければならない。座禅は俗世界から隔離した環境の道場で、自分を観つめ、自然と一体とならんがために、深く深く瞑想に入っていく修行をする。合気道も動く禅ということならば、道場は悟りを開く修行の場であると考え、深遠な別世界にあるのだと思わなくてはならない。そして深い悟りを得るために、深く合気道の世界に入って行き、公案を追求し悟りを開かなければならない。

【第72回】　暗号を解く

開祖が亡くなったのは１９６９年なので、早くも４０年近くになる。開祖から合気道を直接教わった人も少なくなってきており、開祖の言葉や考えを直接伝える人も数えるほどしかいなくなっている状況である。従って、開祖の言葉や考え、開祖が求めていた合気道を知るには、開祖の道話の口述記録である「武産合気」と、合気道新聞に掲載されたものをまとめた開祖語録の「合気真髄」を研究するほかないだろう。

開祖の道話は聞いていても難しく、ほとんど理解できていなかったが、上記の本も今読んでも難しい。しかし、開祖は「合気道はどうしても天の浮橋に立たなければなりません。」とか、「宇宙と人体は同じものである。これを知らねば合気はわからない。」「この山彦の道がわかれば合気は卒業であります。」など言われているように、合気道を修行していく上で、天の浮橋、宇宙、山彦の道などが分からなければ、絶対に合気道は分からないということを言われているわけだから、難しくとも理解すべく努力しなければならない。

また、開祖は合気道とはどういうものかということも言われている。例えば、「合気道とは、宇宙の万世一系の理であります。」「合気道とは、天授の真理にして、武産の合気の妙用であります。」「合気道とは、天地人、和合の道とこうなるのであります。」「合気道とは、万有の処理の道であります。」「合気道とは、言霊の妙用であり、宇宙のみそぎの大道であります。」「合気道は松、竹、梅の三つの気に

よって、すべてがでてきます。」「合気道は天之ムラ雲クキサムハラ竜王の働きであります。」「合気道はまたアエイオウの五つの声の働きでもあります。」「合気道は小戸の神業であります。」「真空の気と、空の気を性と技とに結び合いて練磨し、技の上に科学しながら、神変万化の技を生み出すのです。そして練磨するのが武産の合気であります。」などである。

合気道を誤った方向に行かず、本流を行くためには、開祖の語録をよくよく研究する必要がある。が、使われている言葉がわからなければ、なんのことなのか分からない。

開祖の言われていることを理解するのは容易ではない。それは我々の浅学や経験不足にもよるが、開祖が大事なことを凝縮した言葉で表現しており、しかも象徴的な表現で、字面では分からないことだからである。それは、我々にとっては恰も「暗号」のようだとも言える。例えば、上記の語録の中から抜き出しただけでも、天の浮橋、宇宙の万世一系、松竹梅、天之ムラ雲クキサムハラ竜王、アエイオウの五つの声、小戸の神業、真空の気と空の気などがある。また、通常、稽古で何気なく使っている言葉にも「暗号」と言ってもよいものがある。例えば、呼吸、入身、転換、小手返し、合気等々である。その他、開祖の語録には、全く言葉を伏せている真の「暗号」もある。例えば、「禅といっても坐る必要はない。合気をやっていれば、それが禅である。ある指の中に、皆フクマレているのだ。」（合気道新聞第３４号）などがいい例である。

合気道の修行では、この字面では分からない「暗号」を解いていくのが非常に大事なことであるし、またこの「暗号」が解けなければ合気道の上達はないだろう。しかしながら、「暗号」を解くために書物を読むのもいいが、合気道では「暗号」を身体で解かなければならない。頭で分かったことを、身体で試し、身体で判断し、試行錯誤し、悟ることを繰り返していかなければ、合気道の「暗号」は解読できないだろう。「暗号」が解けたというのは、頭だけではなく、身体で分かったということである。

ひとつひとつ地道に「暗号」を解読し、技に取り入れていかなければ上達はないだろう。

【第73回】　無から有に

宇宙には今、数え切れないほどの星が見える。またそのひとつである地球には人や動物や植物などが生存している。しかし宇宙のはじめ、またそれ以前の大虚空には、天も地もなく、時間も空間もなく、何もなかった。その何もないところから、

今のような無数の星、地球やその上に生物が存在しているのである。現代の科学でもまだ説明できない。摩訶不思議である。

開祖が一時過ごされていた大本教では、あらゆる物が無から生まれ、無から有に至るのに、四つの段階を経るという。つまり「無の無」「無の有」「有の無」「有の有」である。そして宇宙の成り立ちを、①大虚空。天も地もなく、時間も空間もない時代（「無の無」）　②一点のポチが現れる。それが次第に膨れ上がり一種の円形をつくる。そして霧よりも細かな２種類の清い正反対の気を放射し、この円形をくるむ。（「無」の「有」）　③この相反する霊素と体素が結ぶことによって新たに力素が生まれ、ここで初めて宇宙が動き出す。このとき一番最初の言霊「ス」が生じた。（「有」の「無」）　④言霊が満ちたときに一種の言霊のビッグバン的現象が起こり霊魂の元素、物質の元素がつくられた。（「有」の「有」）（＊カッコ内の「無」「有」は筆者が分類）

出口王仁三郎の孫にあたる出口和明氏は、無から有に至るのに四つの段階を「設計図で家を建てる」ことを例にして分かりやすく説明されている。

「無」の「無」
「無」の「有」
「有」の「無」
「有」の「有」

何もしないが建てなければという必要性が無意識のうちにある 建てる決意をしたが、設計図無し 設計図あるが、家無し 家有り
これをイメージを主体とした合気道の稽古に当てはめてみると、

「無」の「無」
「無」の「有」
「有」の「無」
「有」の「有」

何もしないが、相手を倒す必要性が無意識のうちにある 倒す意志有って、動かないが、相手が倒れたイメージ（設計図）をもつ イメージ（設計図）の通り動く 相手がイメージ（設計図）通り倒れている
開祖の高弟である多田師範は『植芝盛平と合気道』（合気ニュース）の中で、「先生が本当に調子の良い時は、相手が前に立つと、相手の跳ね飛んでいる姿が眼前に浮かんで、次の瞬間、自動的に身体が動いて、今見たのと同じことが起きたといわれます。」と書かれている。以前は摩訶不思議でなんの事なのか全然分からなかったが、この「無」から「有」への四段階に当てはめて考えると分かるようである。

開祖は、「真空の気」が分からなければならないとよく言われていた。「真空の気」とは宇宙のエネルギーであろう。宇宙には何もなかったが、今はいろいろなものが生成されている。何もないようだが、必要なもの、希望するものの素因がある。一切のものが「無」から生まれてくる。そして四段階を経て出来上がる。新し

い芸術も、科学の法則や物質も、文学の筋やアイディアも、そして合気道の技も宇宙にあったし、ある。それを「有」のカタチにするのがわれわれ人間のつとめであろう。

【第74回】　道理を見つけ、体で実現

相手を倒したり倒されたりして稽古をしていると、上手くいったり、いかなかったりする。相手が上手く倒れてくれるとうれしいもので、自分は上手くなったと思うものだ。特に、初心者のうちはそうだ。しかし、人はそう簡単には倒れないものであるから、よほどのことがなければ、相手が協力して倒れてくれたと思った方がいい。つまり、初心者の内は、相手によって、つまり相手が受身をどのように取ってくれるかによって、上手く倒せたり倒せなかったりすることになる。

しかし、高段者になれば、どんな相手も倒せるように研究しなければならない。自分より力がないもの、小柄なものだけしか倒せないようではいけない。かって私もそういう時代はあった。故有川師範の時間が終わって、師範から「今日の稽古はどうだった」と聞かれたので、「今日は大柄な外人とやったので、思うようにできませんでした」と言ったら、師範は「（相手の）大小など関係ない。そんなことを言っているようでは、まだまだだな」と言われた。その時は、相手はでかくて力が強い訳だから、倒すのは大変なはずなのに、何故なのか、師範の意味することが分からなかった。

小さなものが大きなものを制することができるようになることは、武道の一つの素晴らしさである。勿論、ただ稽古をやっていれば小さいもの（身体及び力）が大きいものを制するようになれるわけではない。大きいものが小さいものと同じように稽古をすれば、その優位性は大きいものの方に残る。

優位に立つためには、いかに合気の道を深く理解するか、が大事である。さらにその道理をいかに体の上で分かり、実現する修練をするか、ということになる。これには体の大小など関係ない。

技をかける場合は、たいていの場合手を使うが、手の力だけに頼って手を使えば、腕の太い、腕力のある方が強い。だが、身体、腰の力を手に通して使えば、太い腕の力にも負けないはずである。故有川師範は、「どんなに太い腕でも、胴体より太い腕はない」と言われていた。

合気新聞（５４号）で開祖は、「この道理を体の上に分かり実現しなければならぬ。それがすなわち技の稽古である。」と書かれている。道理は無限にあるだろう

が、それを一つでも多くを見つけ、それを体の上で実現していかなければならない。

【第75回】　相手を見ない

大先生（開祖）はわれわれの前で演武をするとき、「相手を見てはいけない」とよく言われた。そうかといって、大先生は技をかけるとき目をつぶったり、そっぽを向いているわけでなく、しっかり相手を捉えていた。当時は何を言われているのか全然わからなかったし、諸先輩に聞いても、わかって説明してくれる人はいなかった。

合気道の道場稽古ではいろいろな相手と稽古をする。体の大きい人、小さい人、強そうな人、弱そうな人、男性、女性、日本人、外人等々である。人は相手を見ると、ついそれに捉われてしまうことになる。強そうな相手には気力が萎えたり、弱そうな相手と見ればのんでかかったりしてしまいがちである。

本来、合気道は真理を探究し、理合を求めるものであるから、相手の外見に左右される稽古をするのは誤りのはずである。しかし物質文明にあるわれわれ人間は、強いものが弱いものを凌駕する文明の中にあり、合気道でもわれわれ稽古人はこの文明からまだ抜け出せないでいる。

開祖は合気道新聞の中に、「相手をみないことです。合気は相手をこさえちゃいけません。武道というものは目に見えざるところの世界の上にみえるように行なうのが合気道である。目にみえざるところの仕事を目にみえるように仕事をする。（略）目に見えなかったら見えるように心を引き出す。」と言われている。

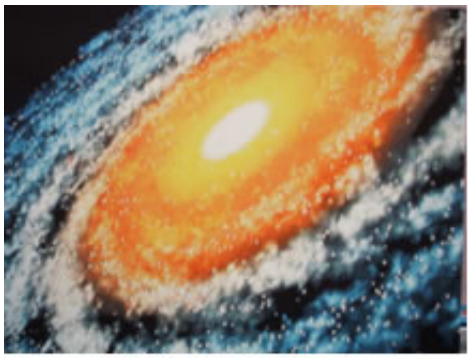
つまり開祖がいわれる「相手を見ない」とは、顕界（物質文明の世界）の中で相手を見てはならないということであろう。顕界の目で相手を見れば、大きいとか、小さいとか、強いとか、弱い等々とみてしまい、自分を金縛りにして思う存分働けなくなるし、所謂仕事ができなくなり、合気道の本来の目的を見失ってしまう。顕界の目ではなく幽界の目で見よ、心を見よということだろう。心はものの大小、形、外見とは関係ない。その心は容易に見えないだろうから見えるように引き出すよう稽古せよ、と言われていると思う。外見に捉われるから、相手が掴んでいるところに気が滞ったり、武器をもたれると体が動かなくなったりすることになる。

開祖が示された超人的な技や摩訶不思議な体験は、顕界の目で見ないで、幽界の心で見ていたからであろう。

【第76回】　無限の知恵

学校でも会社でも家庭でも、必要なときは自分でもびっくりするような知恵がでてくる。それまで誰かに聞いたことでも、どこかに書いてあったことでもないものである。その内の多くは、恐らく人間として、生物として、長い間蓄積された遺伝子であるＤＮＡからの情報であろうが、幾つかの知恵や情報は、過去の人類や生物には経験できたはずのない、未来的なもので、それはＤＮＡ以外からのものであるということになる。

宇宙が出来た１３７億年前には何もなかった。そして何もないところから、今では無数の星があり、太陽の周りを惑星が回り、地球には人間が住み、動植物が生息している。何もないところから、モノができているのである。これは今の科学では解決できない摩訶不思議である。


宇宙エネルギー

これまで多くの研究者が数々の宇宙論を提唱してきたが、その一つにイギリスのフレッド・ホイル氏達によって「定常宇宙モデル」が提唱された。曰く「これは、宇宙の真空自体に物質を次々に生み出す力が秘められており、宇宙は永遠の昔から、湧きだしつづける新しい物質によって、内側から押し広げられていた。」（「ムー」０７年１０月号）
何もないように見える宇宙の中にあるエネルギーを開祖は「真空の気」と言われた。開祖はこの「定常宇宙モデル」など当然ご存知なかったわけだが、ご自身の体でこの宇宙の真空エネルギー、「真空の気」を感得されたのであるから、超人的な感覚を持たれていたわけだ。

合気道は、「真空と空のむすびのなかりせば合気の道は知るよしもなし」（道歌）と言われるように、「真空の気」（宇宙のエネルギー）を感得し、それを駆使しなければ分からないとされる。
先人の残してくれた情報や知恵を大切に使わせてもらうのも大事だが、宇宙にある無限の知恵も使わせてもらわなければならない。

【第77回】　手で導く

人を導く場合、たいていは手で導くものだ。稽古においても技で相手を導く場合、

相手に邪魔されなければ、手は思う方向に向き、相手を導くことができる。しかし、相手に押さえられたり、邪魔をされると、自分の思った通りに導くのは難しい。上手く導くためには手と足と腰がしっかり結びつき、それに気持ちをのせて導かなければならない。これらがばらばらでは、とても相手を導けない。

このため合気道の稽古では、相手に手を持たせて、手と気持ち（心）が一致して思う方向へ転換したり、入身をする稽古を繰り返し稽古する。この典型的な稽古法は「逆半身片手取り転換法」であろう。手先は肘から手の甲側がまっすぐになるような手にならなければならないし、指先もまっすぐのばされて、すべての指に力が通り、開いた５本の指に多少の力が加わっても５本の指の間隔が閉じないようにしなければならない。

手は陰陽に使わないと、相手を導けない。人は手をどうしても陽々として使うくせがあり、相手を導かないまま押し倒したり、突き飛ばしたりしてしまう。力くらべの稽古をしたり、腕力での稽古をすると、手は相手を導かないで、相手に反抗心を起こさせてしまう。手は一方の手で相手を導き、他方の手で制するものとされる。この陰陽がないと相手をくっつけて、無力化したり、自由に導くことはできない。

初心者は、まず導く手で相手を導くどころか、相手の動きを止めてしまいがちである。その典型的なものに、入り身投げがある。相手を倒そうと腕や肩を掴んだり押さえつけたり、相手を倒そうと腕を水平に使い、相手の首にぶつけてしまう。また一方の手は相手を導こうとし、他方の手は自分の動きを止めてしまうので、自分自身を自縛することになり、相手の動きまで阻止してしまう。一教（表・裏）や入身投げなどでよく見かけることである。

開祖の道文では「手と足と腰、心よりの一致は、心身を守るには最も必要なことで、殊に人を導くにも、また導かれるにも皆手によってなされる。一方で導いておいて一方で制す。これをよく理解しなければならぬ。」（合気道新聞第５４号）とある。


開祖植芝盛平翁の手の使い

しっかりした手をつくり、手と足・腰をしっかり繋げて、そのような手で導くのが大事である。

【第78回】　敵をつくらない

道場にはいろいろな人がきているので、様々な人と稽古をすることになる。一緒に稽古をやり難い人、やりたくない人、強そうで寄り付き難い人等もくる。中には一

度一緒に稽古して争ってしまい、二度とやるまいと思うような敵をつくってしまったりする。

しかし開祖は「真の武道には敵はありません。真の武道とは愛の働きであります。殺す争うことではなく、すべてを生かしそだてる、生成化育の働きであります。」と言われた。敵をつくってはいけないのである。

春日大社の葉室頼昭宮司は、「この地球上には、人間に病気を起こさせるばい菌や微生物などの異物は１０の１５乗、つまり１００兆も存在するという。ですから、この１００兆すべてに対して抗体をつくるように進化してきたのが、人間だということなのです。そのために４０億年かかっているわけです。生命が５億年で誕生したのに、どうして人間が誕生するのに、それから４０億年もかかったのか。ここに人間誕生の神秘があると思われる。」という。つまり、１００兆のすべての異物にたいする免疫システムが進化したから、人間の体になったというのです。例えば、かぜ菌、ガン、エイズなどのウィルスがなかったならば人間には進化しなかったわけで、これらのウィルスや菌を防ぐ抗体をつくってきたおかげで人間ができたという。

また、「すべてこの世の中というものは、そういうふうになっていると思うのです。悪いものだといって切り捨てるのではなくて、悪いものをプラスに変えていく。悪いものをプラスに変えるところに、人間の進化がある。」と葉室氏は言う。

敵のおかげで免疫ができ自分が成長するということになるわけだから、苦手だったり嫌いな人とも、敵としての関係を持ち続けるのではなく、その敵の免疫抗体をつくり、免疫抗体をつくるシステムを身に備えていけば、敵はなくなるし、強敵であればあるほど自分もそれに比例して強くなるのだから、強敵ほど自分にとってありがたいということになるのではないか。あいつは嫌な奴だとか、あの人とはウマが合わないなどと言っているのは、まだ免疫が足りないか、免疫が出来ていないことであろう。

葉室氏は科学的なデータをもとに、敵（悪いもの）はないと言われたが、開祖はそのような情報を得ていなかったわけであるから、ご自身で感得されたのだろう。素晴らしいかぎりである。この「敵をつくらない」、「悪いものはない」の考えを、合気道や他の武道は勿論のこと、今、戦争などで争っている国や人々にも是非知ってもらいたいものだ。

参考資料：　「大祓知恵のことば」（葉室頼昭著、春秋社）

【第79回】　岩戸開き

開祖は、「今は丁度二度目の岩戸開きの時、魂を表に魄を裏にふりかえる世界を作ることである。」とつねづね言われていた。

最初の岩戸開きは、古事記にある「天の岩戸開き」である。古事記によると、須佐之男命が田の畦を壊したり、機を織っていた織女に皮を剥ぎ取った馬を投げつけて死なせてしまったりと乱暴を働いたので、それまで我慢をしていた太陽の神である天照大御神が天の岩戸に隠れてしまい、世の中が真っ暗になってしまったとある。

暗闇から光を取り戻すため、古事記では、天児屋根神が太祝詞(フトノリト)を唱え、天照大神の偉大さや美しさを目一杯褒め上げた。天照大御神は、これを聞いて大いに喜んだ。しかし、岩戸から出てきてはもらえなかった。そこで、天宇津女命が舞台の上に躍り出て舞を舞い始め、神懸かり状態になる。神々は大いに笑った。神々の笑いを不審に思われた天照大御神は、岩戸を細めに開く、隠れ待ち構えていた手力男命が岩戸に手を差し入れて戸を開き、同時に、鏡を天照大御神の前に差し出す。この時、すかさず天太玉命が、結界としての注連縄を天照大御神の後方に張った。こうして再び日の神たる天照大御神は岩戸の中に帰ることができず、太陽の光を取り戻したということだ。

古事記は何かを象徴して書かれたものであるので、その真意はなかなか分からないし、いろいろな解釈ができるようである。

須佐之男命は渡来人とも言われる。須佐之男命が暴れたというのは、それまでのやまと文化にパワーの外来文化が入ってきて、やまとの文化が顧みられなくなってしまったことを象徴しているのではないかと考えられる。

今、日本も変わってしまった。力と金が幅を利かせる物質文明、競争社会、命を粗末に扱い、人の不幸を喜び、自然を疎んずる社会になってしまった。日本人のこころを失った「暗黒の世」になってしまったとも言える。

春日大社の葉室頼昭宮司は、「その神様（須佐之男命）が乱暴したということは、外国から入ってきた文化に若者たちが溺れて、日本の文化を顧みなくなったことを現わしていると私は思っています。それは現代でも同じで、田畑で米を作らずにそれを止めてみたり、日本人の最も大切にしている着物の考え方を壊してしまった。そして日本人の原点たるこころを失ってしまったことを表現しているのだと私は思うのです。（「神道＜いのち＞を伝える」春秋社）

合気道は、この「暗黒」（魄）によって岩戸に閉じ込められている光明（魂）に出てもらうために、岩戸開きをしなければならないとするものである。そのために

は、これまでの魄の文化を魂の世界に振りかえなければならない。これからは人類が培ってきた物質文明の上に魂の文化をもたらし、たましいがモノをリードする世界を作らなければならない。八百万の神々が天の岩戸を開いたときのように、宇宙の偉大な智慧と愛の力（神）を認め、それに感謝し、みんなで智慧を働かせ、自分を顧み、邪念や我欲を断ち、真に強い力で第二の岩戸を開くのである。

合気道の稽古でも、しっかりした体ができたら、それを土台にして、今度は魂（こころ）の修行をしなければならない。合気道の修行は、自分が岩戸の前にあって、その岩戸を開くべくやらなければならない。開祖がよく道場で神楽舞を舞っていたのは、岩戸の前で岩戸開きをするためのものだったと思われる。晩年の開祖の演武も、すべて神楽舞で岩戸開きの舞だったのであろう。



開祖の神楽舞

【第80回】　和合

合気道の道場稽古では、攻撃してきた相手に技をかけて倒す稽古をする。よほどの実力の差があるか、投げられる側が受けをとってくれなければ、なかなか上手くは倒せないものである。それで、時としては争うことにもなる。しかし開祖は「その敵対するところの精神を相手自ら喜んでなくせしめ、和合するように日々稽古しなければならない」と言われている。（道文）

相手が倒されて、それでも相手が満足するのはどんな稽古か考えてみると、次のような稽古をするときではないかと思う。まず、倒す側に、やっつけようというような我欲がないこと。上達のため、技を研鑽するために、倒した結果であること。技や動きが、無理なく自然であること。引力（呼吸力）によって、弾き飛ばすのではなく、くっ付いてしまい、一つになってしまう。そして、相手は倒されるのではなく、自分自ら倒れる。などが挙げられるであろう。

相手を倒すために技を練磨するのであるが、相手が崩れれば、後は相手が自分から倒れるようにしなければならない。相手が崩れるというのは、開祖の言葉では「相手の不足しているところを補う」からである。一教でも、四方投げでも、入身投げでも、相手の不足しているところを補うことによって相手が崩れるが、相手が崩れてからは、相手は自分で倒れてくれるはずだ。投げる方はその倒れるのを一寸コントロールするだけである。開祖はここのところを「合気道には力はいらない」と言われたのだと思う。

このためには大切なのは、相手との和合である。和合がなければ争いになって、プラスとプラス、マイナスとマイナスが接して、弾き飛ばし合いになってしまう。稽古での和合とは、相手と一つ、つまり二人の人間が一人となってしまうことである。一人になれば自分の思うように動けるわけで、和合のない二人のままでは、各々の意志で別々に動くので、争いにもなるわけである。

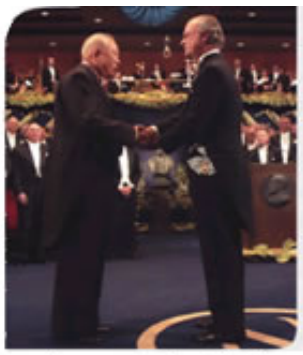
和合のための稽古は、体（魄）とこころ（魂）、技（テクニック）と気持ち（忘我欲）を、バランスよく使ってやらなければならない。この和合の稽古ができるようになれば、今度は地上にあるすべてのものと和合ができるように、日々修練するようにしなければならないだろう。周りにあるものを自分と関係ないと思ったり、敵視したりしてしまうのは、寂しいかぎりである。身の回りのものと自分がすべて繋がっていると思えれば、毎日が楽しくなるだろう。自分のまわりにあるものとは極力むすび、和合すべく、道場でも社会でも日々稽古をするのがよい。

【第81回】　既に存在している

合気道は、何か新しい「形」（かた）や「わざ」を創作するものではない。既にあるべきものを見つけ、実践するのである。開祖は、「合気と申しますと小戸の神業である。こう立ったならば、空の気と真空の気を通ってくるところの宇宙のひびきをことごとく自分の鏡に写し取る。そしてそれを実践する。」と言われている。

開祖は、合気は自分が創ったとは言われなかった。開祖は、「合気道とは古典の古事記の実行」「合気道は宇宙のいとなみが自己のうちにあるのを感得するものである。」などと言われている。合気道は、神代に遡って、宇宙ができた智（ひかり）を感得、実行することによって「わざ」を出すもので、既に存在しているものを探すのであるから、人間がわざわざ新しく創造するものではないのである。

２００２年のノーベル物理学賞を受賞した小柴昌俊東京大名誉教授は、自分の業績を自身では、世間ほど評価していないようだ。理由は、自分の発見は既に存在しているものを見つけただけであり、彼が見つけなくとも後で誰かが見つけるだろうから、早いか遅いかの違いがあるだけだという。


02年ノーベル物理学賞
受賞の小柴名誉教授（左）

氏がそのことに気づかれ、率直に言葉に出されたのは非常に偉いと思うし、またそれは事実だとも思う。世の中では、すでにある人類共有のものを、少しでも早く見つけて手柄にしようとやっきになっているが、金と力があるものにとっては有益でも、それすらまだない発展途上国などにとっては理不尽だろう。

早く発見するのも大事かもしれないが、それよりも発見したものを人類共有の宇宙の遺産として、今はまだノーベル賞を取るとか、ハイテクを開発する力がないような国にも役立つように考える方が、大事なのではないか。特許料などで儲けるようなことばかり考えるとしたら、それは人類や宇宙をつくったモノ（神）に対する冒涜だろう。愛に欠けるものは、人類を破滅に導く。原爆や水爆を創った科学者はきっと後悔しているだろう。これを繰り返してはならない。

合気道も自分で新しいものを創造するのではなく、神代の世界まで遡り、宇宙創造以来から既に存在していることに気が付き、身につけ、実践していくものである。またそれを自分だけのものとしないで、人類の共通遺産として人に役立てていかなければならない。人のためにならない、愛の欠けた合気道にならないように注意しなければならない。

【第82回】　合気道は禊ぎ（みそぎ）


開祖植芝盛平翁

開祖は、「合気道は禊ぎである」とよく言われていた。はじめは、汗をかき、水分を沢山とることで新陳代謝もいいのだから、これが禊ぎだろうと漠然と考えていた。勿論ひとの体は体液がきれいになれば健康になるといわれるので、これも間違いではないだろう。

禊ぎ（みそぎ）というのは、神道では、身を清めることで、罪（つみ）・穢れ（けがれ）を祓うことである。「つみ」とは生きていくうちに溜まったカス、「けがれ」とは「気枯れ」と言われる。

医学博士であり、春日大社の宮司である葉室頼昭氏は著書「神道と日本人」（春秋社）の中で、「人間の体も水と同じで、どんな病気が来ようと、もともとはすばらしい体であり、それに罪・穢という異物がくっついているだけなのだから、それを消せばもとの体が出てくると考える。そして、これを行なうのが祓いです。」　氏によれば、このような異物がくっついて体を覆い隠す（つみ）のは「我」であるという。我欲があるために罪・穢れ、そして病気、悩み、悲しみがくるのであるから、我欲を祓うということが「祓い」であり「禊ぎ」になるのだろう。

「すべての邪気を、天授の真理によって禊をし、地上に平和をもたらすこと。これが正しい意味の武の道と呼ぶ」と開祖は言われている。邪気（罪・穢れ）を禊ぎし、地上平和がくるように稽古をしなければならないということである。

禊ぎの合気の修行をするためには、我欲をなくさなければならないことになる。相手を投げたり、押さえたり、相手をどうこうするというのではなく、自分自身を禊ぐために修練しなければならない。人間を対象にして修練するのではなく、「天授の真理」に則ってやらなければならない。そうすれば「地上に平和をもたらす」道が開けるのではないだろうか。我欲を捨てた禊ぎの稽古をしていきたいものである。

【第83回】　力と技と心

合気道は「からだ」と「技」と「こころ」を修練し、磨き上げていくための道である。「からだ」とは体の機能と力といえるだろうが、具体的に意識できるのは力であるので、武道修練の上では、大雑把にいえば「からだ」を力と置き換えることができるだろう。

力は必要があればつくし、鍛錬してもつく。しかし力だけでは大きな働きや、繊細な仕事、無駄のない美しい「わざ」、ひとを納得させることなどはできない。

「ただ筋力をつけるためにやる筋力トレーニングでできた筋肉は、末端に力を集める"押す動作"などには役立たない。」（「スポーツ選手なら知っておきたいからだのこと」大修館書店）といわれるように、ただ力をつけるだけのトレーニングだけでは、合気道の出す力や繊細で強力な「わざ」には役立たないということである。

合気道その他の武道には「技」がある。形（かた）には名前があるが、「技」は無限にあり、大体は名前がない。従って「技」は、伝承的、体系的に説明するのが難しいので、見て覚え、投げられて覚えよということになる。また「技」は盗めともいわれるのである。

合気道で技をかけて効かすためには、力が強いだけでもだめだし、技を沢山知っているだけても上手くいかない。一般的には、力が強ければ技が下手か、技が上手ければ力が弱いとどちらかに偏っているものだ。このバランスをとるのがなかなか難しい。勿論、技を沢山知っていればいるほどよいし、力はあればあるほどよい。ただ、その力と技とが結びつかなければならない。

力と技を結びつけるのは、心といわれる。心とは、心情、精神、感情、意向、意志を意味する。思想、哲学、世界観、人生観などからなる心で力を使い、技を使えば、力と技はその人の思想、哲学、世界観、人生観を表すことになる。「術（力と技）は心の表現である。」（合気道新聞No.56）と開祖はいわれる。心と結んでいな

い、心のない力は野蛮な、破壊的なものになるだろう。また心には意向や意志という要素もあるので、心と力と技が結びつけば、力と技を練成していくもとにもなろう。この心によって自分の力を自覚、確認し、鍛錬し、力に技を加えてその力をより強力に、効率よく、そして道に沿った使いかたにしていくのである。



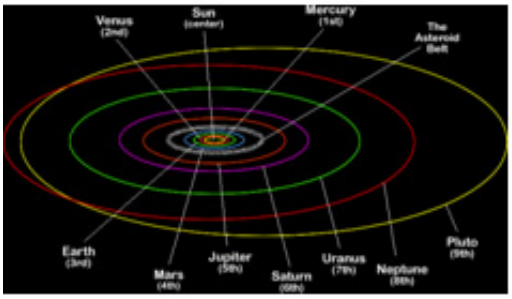
これによって、心（魂）が力と技、つまり体（魄）の上位になり、魂が魄をリードすることになる。従って、心によって体や技が左右されることになるので、心の修行が大事であることになる。若い内はどんどん体を鍛え、力をつけ、技を覚え、そして高段になったら、その力と技をむすぶ心を磨いていかなければならない。これが三位一体の姿ともいえるだろう。相撲（写真）でも求めるものは「心技体」といわれる。力と技、そして、それを結ぶこころを練磨し、三位一体になるように修行していかなければならない。

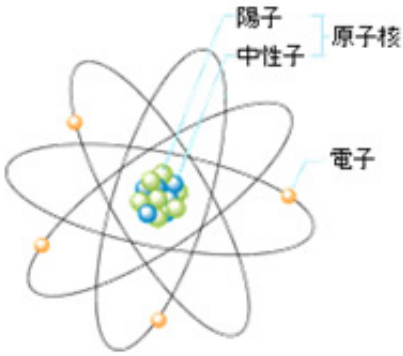
【第84回】　初め円を画く

合気道の形（かた）と「わざ」を稽古するにあたって、相手を打ちにいったり、またそれを捌いたり、技をかける初めの動作は円でなければならない。正面打ちや横面打ちで相手が打ちに来る時の手先も、それを受ける手捌きの軌跡も、肩や胸鎖関節を中心にした円である。片手取り四方投げでも、持たれた手先は、通常は「ハラ」を中心にした円を画くように使わなければならない。円を画かずに直線で動くと、相手に脇を締めさせたり、相手の前に立つことになり、技が効かないだけでなく、相手に反撃される死地に立つことになる。もちろん、技をきめる最後は直線的動きもある。

「合気というのは、初め円を画く。円を画くこと、つまり対象力。」と開祖は、「合気道新聞Ｎｏ．５８」で言われている。手の動きは基本的には、上下、斜め上下左右、横左右、突きの９つであるが、突きを含んですべて、「ハラ」を支点とした円の軌跡である。合気道の突きは空手のような直線的なものではなく、下げた手を弧を画いて突く。この動きは短刀を使ってやると分かりやすい。空手のように手を脇に構えてから直線で突くと、合気道ではなくなる、と故有川師範もいわれた。

「わざ」の初めに円を画くのは手先の軌跡だけではなく、腕の回転運動もきれいな円を画かなければならない。この回転がないと、相手の力を弱めたり、合気の引力で相手の手をくっ付けておくことはできず、相手の手を逃してしまうことになる。この腕の回転は指先の円運動ともいえる。小指を支点とした内回転と、親指を支点とした外回転である。





対照力が働き合う物体の多くは円を画いて動く。地球や惑星は太陽の周りをまわる円運動であるし（写真左）、月も地球の周りを円を画いて回っている。ミクロの世界でも核（陽子と中性子）を回る電子も同じく円運動である（写真右）。円を画く動きというのは自然であり、最も無駄のない理に適ったもので、最も強く、美しいものだろう。

二つの物体には、遠心力と求心力からなる対照力が働く。合気道の稽古でも二つの物体（二人）に対照力が働くので、動きは円になるのが最も自然となる。 この画いた円を邪魔するものは、宇宙の法則を乱すことになり、敗れることになる。合気は絶対不敗であるというのは、このことに関係しているのだろう。

【第85回】　波動と「魂のヒレ振り」「山彦の道」

これまでの世界は物質文明、パワーの世界、ハードの世界ということができるが、この世界にはいろいろな矛盾や問題が充満してきて、なんとかしなければならないところまできているようだ。そこで、次に期待されるのはモノ（魄）ではなく、魄の上にくる魂の世界、ソフトの世界である。そうなれば世界は単純で、調和のある、共生（協調）でき、開けっ放しで、自由で公平な、融合性のある、アナログ的で、真に効率的で、長所進展（いいところをどんど伸ばして生成発展する）の世界になるだろうと、㈱船井本社会長の船井幸雄氏は語っている。（「もうすぐ次元上昇か」徳間書店）

また船井氏はこのために２１世紀は必ず「波動の時代」が来ること間違いないともいう。

合気道でも若いうちはパワーをつけ、体力を鍛えなければならないが、高齢者になり、高段者になればソフト、魂、こころの稽古に移行しなければならない。魄のパワーには限界があるが、魂には限界がない。

合気道では相手に受けを取ってもらって自分の「わざ」（技と業）を磨いていく

が、技を掛ける上で最も大事なことは、相手に触れた瞬間に相手と合気（気むすぶ）しなければならないことである。

開祖の手もそうであったが、上手い人が触れた瞬間に気持ち良さを感じ、離すのがもったいないような気になるし、こちらの力みが無くなって、相手のなすがままに動いてしまう。

船井氏ば、「人間の体は、自分のことをとてもよく知っています。自分の体にいいものに触れたら、筋肉がやわらかくなり・・。」という。これは波動と関係があるということができるかも知れない。波動というのは、世の中のものすべてが発している微弱なエネルギーといわれ、人間の体も、そして人間の思いも波動を出しているという。この波動には、(1)同じものは引き合う(2)違うものは反撥し合う(3)自分の出した波動は自分に返って来る(4)優位の波動は劣位の波動をコントロールできる等の性質があるという。

合気道の稽古は、自分の波動を精錬し、よりレベルの高い波動になるようにすることとも言えるのではないだろうか。これを合気道では「魂のヒレ振り」「山彦の道」というのだろう。優位のものが劣位のものをコントロールするだけでなく、劣位のものは優位な波動を受け、エネルギーのレベルアップができるのである。ここにもレベルの差のあるもの同士が一緒に稽古をする意味があるわけである。

【第86回】　真理と真実

合気道の道場で、相手と組んで稽古をしていると、よくぶつかり合って、争ってしまうことがある。どちらが悪いということではないのだが、お互い頑張り合ってしまう。双方とも自分の合気道観でやっているので、その人にとってはその合気道が真実であり、また相手にとっても自分の合気道が真実なのである。

人類の歴史を見ても争いばかりで、戦争の歴史ともいえるほど争いが絶えない。恐らく地球の歴史上、戦いのない日はなかったともいえるほどではないか。争いは、小さな範囲から大きな範囲へと拡大していくものだ。日本で言えば、はじめは集落などの中での隣近所の争いが、集落と集落、藩と藩、日本と外国などへと拡大している。世界を見ても、同じような争いが、国と国という国際的な規模で展開されている。

争っている当事国はお互いに、自分たちは正しい、自分たちが真実であり、相手が間違っていると思っている。だから、争いはなかなか収まらないのである。今は大きな争いとして、国と国が争っていることが多いが、この地球上の争いは当分なく

ならないだろう。もしこの争いがなくなるとしたら、２つの理由が考えられる。

一つは、地球外の星からの宇宙人と遭遇することである。そうなれば、これまでの人間の歴史が示すように、争いの範囲と対象が格上げされるので、地球は一致団結して宇宙人に対応することになるであろう。もちろん、そうなると争いは国と国の地球上の争いから、地球と他の惑星へと拡大することになる。

二つ目は、人間がレベルアップすることである。争いの愚かさを知ることである。宇宙の意志を悟り、宇宙の愛のこころを悟れば、争いの愚かさがわかるだろうが、これは容易ではないように思える。

人の数だけ合気道がある、と言われている。各人の合気道は各人にとって真実だから、真実の数だけ合気道もあるのである。合気道で争わないためには、理合の合気道をすることである。理に合うとは自然で、無理がないことである。つまり、宇宙の法則に則ったものである。これを真理という。

真理の合気道をすれば、争いはなくなるはずである。開祖は、合気道は争ってはならないと言われているが、宇宙法則に則った真理の合気道をせよということであろう。真実は沢山あるが、真理は絶対であるから、一つしかない。この真理に照らし合わせて物事をなし、判断すれば、物事の判断は誤らず、争いはなくなり、合気道の真の上達もあるはずである。真実の合気道ではなく、真理の合気道を精進したいものである。

【第87回】　相手が喜んで倒れる

合気道の道場稽古では、通常二人で組んで取りと受けを交互にやっていくが、稽古は試合でも争いでもないのだから、基本的にはお互いが相手に受けを取ってもらっているということができよう。それ故、稽古の始めと終わりは高段者であっても、初心者に頭をさげて礼をするのである。普通、高段者なら初心者に教えるものはあっても、学ぶものはないという意味においては、頭を下げることもおかしいだろうが、受身を取ってくれること、自分の考えていることを試させてもらえること、そして反面教師で勉強になるという意味でも感謝し、礼をするわけである。

極端に考えれば、「わざ」の稽古は一人でやっても上達が難しいのであるから、稽古相手がいてくれることに感謝しなければならない。砂漠の中、月の上で、たった一人で稽古をしようと思っても、生きた「わざ」の稽古にはならないだろう。「わざ」は人がいて、稽古相手がいるから練磨し、上達できるのである。

だから、受けを取ってくれる稽古相手を壊したり、痛めるのはもってほかである。若いうち、初心者のうちは、お互い無我夢中なので、ケガもあるだろう。若い内は、ケガになる限界ぐらいまでやらなければ、上達もないだろうし、エネルギーが発散できなければ、稽古に満足できないだろうから、多少のことはしょうがないかもしれない。しかし、高段者になれば、ケガをさせるような技の掛け方はよくない。相手は自分のために受けを取ってくれているのだから、感謝して倒さなければならない。自分が強くて上手いから、相手は受けを取ってくれているわけではない。もし相手が何かの調子で本当に受けを取るのを拒否して、死に物狂いで頑張ったら、合気道の技で倒すのは容易ではないはずだ。

人間である以上、程度の差こそあれ、誰でも闘争心はある。取りの方は何とか技をかけて倒そうとするし、受けの方は時として倒れまいと頑張ったりする。通常は一緒に稽古をすると、お互いどちらが上手いか下手か、強いか弱いかが分かってくるので、弱い方が頑張るということはあまりなくて、受けを取って倒れてくれる。しかし、問題は受けを取っても、その受けを満足して取ってくれているかどうか、ということである。相手が受けを取って倒れているからいい、ということではない。ときには途中から頑張ってくる場合などもあるが、それは相手がこちらの「わざ」に満足していないからだろう。

開祖は、「真の合気の道は、相手を倒すだけでなく、その敵対するところの精神を相手自ら喜んでなくさしめるようになさねばならぬ。和合のためにするのが真の和合であって、地上に現れたものと、その精神とが一如となって和合するように日々稽古しなければならぬ。」（合気道新聞５４号　道文）といわれている。

合気道では、相手が和合して喜んで倒れるようにならなければならない、ということである。つまり相手を倒すのではなく、相手が自ら倒れたくなり、倒れていくようにする、ということであろう。相手が倒れるためには、まず和合するために技をかけるが、技を掛けて相手が崩れたら、後の後半は、相手が自分から倒れるようにするのである。

従って、相手が崩れたら、投げる方はそれ以上力を込めて投げる必要はなく、相手の倒れるのをちょっと手伝ったり、場合によっては（例えば、周りの人とぶつかりそうになったときなど）倒れるのを引き止めたりすればよいのである。すべての形（かた）でそうありたいが、この理合が分かりやすい稽古の形（かた）としては、一教の裏、入り身投げ、四方投げなどがある。これらは「わざ」の後半で、こちらで倒そうとしなくとも、相手が自分で倒れていき、満足して倒れてくれる。こうなると投げる方も、受けを取る方も気持ちがいいもので、お互いハッピーとなる。

技を掛けるときな、相手が自分から喜んで倒れるようにする。相手のやりたいようにしてやる。これが、相手も自分も満足する合気ではないだろうか。

【第88回】　幽　界

道場は、日常生活の場である顕界とは次元の違う幽界であり、別世界である。従って、日常生活の延長上で稽古をしても、上達はない。道場に入って稽古するときは、幽界に身を置かなければならない。その為にはまず、仕事や家庭や金や損得等の世俗のこと、さらに時間を忘れることである。忘れるためには、忘れようと思うことと、顕界から幽界に入る儀式をしっかりすること、そして一所懸命に稽古に集中することである。これが幽界への入り口になる。

幽界に入っていくと、筋肉は表層筋から深層筋が働き出し、意識の世界から無意識の世界に入っていき、日常世界とは違った力がでてくるはずである。

人間のこころの働き、こころの領域には、意識と無意識がある。意識は自立した心の働きであり、感知、知覚することができ、意志が入る世界。無意識は、通常は意識されていないこころの世界である。この無意識の世界は深層の世界でもあり、意識の世界よりも桁違いに広大で、膨大なエネルギーがあるといわれる。意識と無意識を氷山とすると、海面に頭を出しているのが意識で、海面下にあるのが無意識にあたるという。



氷　山

合気道で求めているエネルギー（力と熱と光、波動）は無意識の世界、深層の世界のものである。しかし、ここにあるエネルギーは、意識して取り出して使おうとしても、簡単には取り出せない。

合気道では、幽界での五体のひびきが、宇宙のひびきと同化するとき、このエネルギー（力と熱と光、波動）が生じるといわれる。この宇宙とむすんだ幽界の稽古を、武産合気という。そのため、宇宙世界の一元の本と、人の一元の本を知り、同根の意義を究めなければならず、また宇宙の真象を腹中に胎蔵してしまうことが肝要であるといわれる。従って幽界は、天や地などの外にあるのではなく、人の中の無意識・深層の世界にあることになる。

体には、意識して動くものと、無意識で動くものがある。立ったり、歩いたり、倒れないように体勢の調節をするのは、ほとんど無意識であるが、これらの動きは自然に逆らっている。横たわっているのが人間にとって自然なわけだから、本来不安定なのである。しかし、これを意識を使って、力んで倒そうとしたのでは、相手の意識（対抗意識）が働くので、ますます相手を強固に安定化してしまい、倒れないし、時として争いを起こすことになってしまう。

相手を倒すには、幽界からの無意識のエネルギー（力と熱と光、波動）を、相手の無意識に働きかけなければならない。そうすれば、相手が意識で倒れまいとしても、無意識の領域で起こっていることを意識で調整するのは難しいので、倒れてしまうのである。例えば、合気で相手の手をくっ付けると、相手はその手を意識では離そうと思っても、なかなか離せなくなるものだ。

相手が「わざ」をかけられて倒れるのは、相手が劣位のエネルギーしかもっていないからである。もしこちらより優位のエネルギーをもっていれば、倒れないことになる。何故ならば、優位のエネルギー（力と熱と光、波動）は劣位のエネルギーをコントロールできるからである。また準位の高いもののエネルギーはより低いものに伝わり、そのレベルを上げていくといわれる。上手な人と稽古をする意味がここにある。

エネルギー（力と熱と光、波動）のレベルをもっと上げるためには、宇宙のひびきと同化して、幽界のエネルギーと知恵を目覚めさせなければならない。合気道はまず「天の浮橋に立たなければならない」ともいわれているが、これは幽界に入らなければ合気道はできないということであろう。

【第89回】　コスミック・センス

ひとは、自分は何ものなのか、どこから来てどこへ行くのか、自分が存在する意味はなになのか等々を、生きている間に知りたいと思っている。しかし、これはなかなか難しいものだ。回答を見付けようとして、ひとは学問したり、宗教界に入ったり、禅を修行したりするのだが、その解答はなかなか見つからない。こういうことが分かることを悟るというのだろうが、悟りは簡単には得られないのでみんな苦労する。

合気道創始者である植芝盛平翁は、ある朝忽然と自分が黄金体と化し、それと同時に、心身共軽くなり、小鳥のささやきの意味もわかり、この宇宙を創造された神の心がはっきり理解できるようになったと、悟りをひらかれた。そして武道の根源は、「神の愛－万有愛護の精神」であるとの悟りを得られたといわれている。このことは、それまでの武道や武術は二次元的で、地球規模の思想の基でやられていたのが、開祖によって三次元的で、宇宙規模の思想、哲学でやらなければならないというように変革したということである。

ジャーナリストであり評論家として知られる立花隆氏が、ＮＡＳＡ（アメリカ航空宇宙局）のロケットで宇宙に飛んだ宇宙飛行士達とインタービューしてまとめた

『宇宙からの帰還』という本がある。この中には、宇宙飛行士の一人、エド・ミッチェル氏は、自分がこれまで考えていた問い、すなわち「私という人間がここに存在しているのは何故か。私の存在には意味があるか。目的があるか。人間は知的動物にすぎないのか。何かそれ以上のものなのか。宇宙は物質の偶然の集合にすぎないのか。宇宙や人間は創造されたのか。それとも偶然の結果として生成されたのか。我々はこれからどこにいこうとしているのか。すべては再び偶然の手の中にあるのか。それとも、何らかのマスタープランに従ってすべては動いているのか。」に対する真理の回答を、宇宙を飛んでいるときに瞬時に把握したと書かれている。

つまり、「世界は有意味である。私も宇宙も偶然の産物ではありえない。すべての存在がそれぞれにその役割を担っている、ある神的なプランがある。そのプランは生命の進化である。生命は目的をもって進化しつつある。個別的生命は全体の部分である。個別的生命が部分をなしている全体がある。すべては一体である。一体である全体は完璧であり、秩序づけられており、調和しており、愛に満ちている。・・・」ということが一瞬に分かり幸せだったという。


青い惑星、地球

彼によれば、真理を把握する、つまり悟りを得るような神秘的体験に特長的なこととして、そこにいつもコスミック・センス（宇宙感覚）があるというのである。それ故、歴史史上の悟りを得た偉大な精神的先覚者は、この地上にいながら、このコスミック・センスを持っていただろうという。確に精神的先覚者の一人である開祖も、「天之浮橋に立て」とか「宇宙のひびき」と言われたり、天之御中主神をはじめ八百万の神さまと交信されていたわけだから、コスミック・センス抜群の方であったと言える。

また、人間は進化してきたし、これからも進化するだろうという。今や人間は宇宙に進出することによって「地球生物」から「宇宙生物」に進化したといえよう。これからの進化の方向は「人間の意識がスピリチュアルにより拡大する方向」であろうとも述べている。これは合気道で言う、「天岩戸開き」「魄の上に魂がくる」ということと同じである。合気道はコスミック・センスを有するものにならなければならないことを、改めて痛感する。稽古も、地球の表面だけの二次元でやるのではなく、宇宙から見る三次元でやらなければならない。二次元でやるかぎり、国同士、宗教間などの競争と争いが避けられないように、強弱の稽古、パワーの稽古になってしまうし、魄が魂を下にしてしまうので、なかなか合気道での悟りは得られないことになる。

エド・ミッチェル氏は、宇宙は神秘的体験をもつためには最良の場所だともいっている。歴史上の賢者たちが精神的知的修練を経てやっと獲得できた感覚を、普通の人間が宇宙空間に出るという行為を通して容易に獲得できるというのである。しかし、凡人がそう簡単に宇宙に飛び出すことは当分の間は難しいだろうから、コスミ

ック・センスの合気道をやり、悟りの境地を見出すのがよいだろう。

参考文献：
「宇宙からの帰還」（立花隆　中公文庫）
「合気道」（植芝盛平監修、植芝吉祥丸著、光和堂）

【第90回】　カミ

ひとは神を信じたり、信じなかったり、またよく分からなかったり、関心がないなど、いろいろあるようだ。だから世の中がうまく行っているともいえる。世の中のひとがすべて神を信じなければいけないとか、キリスト教とか回教徒でなければいけないということになると、宗教戦争のような争いが起こるのは、歴史が示す通りだ。

しかし、また、ひとは信じて支えにできるようなもの、判断の基準になるものを必要としている。科学で説明しきれないもの、摩訶不思議なことなどを神の力、思し召しとした方が安心できることもある。だから、神社やお寺にお参りしたり、お祭りに参加するし、そのような行事が継続されているのだろう。

ひとはどの国、どの地域にもかかわらず、本質的な善悪を判断できる絶対的な基準を必要とする。また、ひとには少しでも今よりよくなりたい、もっと自分を成長させたい、という上昇志向もある。この善悪を判断する絶対的な基準とは、上昇志向の到達点であるはずだ。

合気道を修練するのも、ある目標に向かって進んでいる。開祖は、合気の修行の道は宇宙ができる前の何も無かった大虚空の元まで遡らなければならないといわれた。また同時に、神の創ろうとしている世界のお手伝いをしなければならないともいわれている。この二つ結んだ一本の線が宇宙万世一系であり、時間と空間を超越した絶対であろう。

神を信じる信じないは別にして、ひとは超自然的な力を感じ、畏敬（イケイ）の念を持っている。その超人的なものは、なにも無かった虚空から宇宙をつくり、星をつくり、地球、地球上に水をつくり、生物、人類をつくった。このなにも無いところから、このようなとてつも無い完璧なモノをつくるエネルギーと思惟は摩訶不思議としかいいようがない。なにも無いところでモノを創造しようという意志をもち、なにも無い所からモノを創造し、そして更に何かをつくろうとしている。いまの科学では解明できない偉大な何かがあると、誰でも感じるだろう。これをひとはカミというのではないか。

アポロ宇宙飛行で月面探検をし、そこで地球とのテレパシーの実験をして有名になったエド・ミッチェル氏は、「神とは宇宙霊魂あるいは宇宙精神であるといってもよい。それは一つの大いなる思惟である。その思惟に従って進行しているプロセスがこの世界である。人間の意識はその思惟の一つのスペクトラムにすぎない。宇宙の本質は、物質ではなく霊的知性なのだ。この本質が神だ。」と語っている。
（「宇宙からの帰還」中公文庫）



NGC1232（エリダヌス座の系外星雲）

開祖は神の神、大神について次のように述べている。「一霊四魂三元八力の大元霊が一つなる大神の御姿である。大神は一つであり、宇宙に満ち満ちて生ける無限大の弥栄（いやさか）の姿である。すなわち天なく地なく宇宙もなく、大虚空宇宙である。その大虚空に或る時、ポチ（ゝ）一つ忽然として現れる。このポチこそ宇宙万有の根元なのでる。」また「すべては一元の本より発しているが、一元は精神の本と物体の本を生み出している。それは複雑微妙なる法則をつくっている。それが全大宇宙の御姿、御振舞いの営みと宇宙万有に生命と体を与えている。それが生成化育の大道を歩んでいるのである。そして宇宙万有は一家のごとく、また、過去、現在、未来は生命呼吸として人生の化育を教えている。宇宙万有の世の進化は一元より発し、我らをして楽天に統一に和合へと進展させている。」

なにも無い大虚空から星や我々人類を生み出し、また我々をある方向に導こうとしている大いなる思惟が、この宇宙万有に働いているということだ。これをカミというのだろう。

【第91回】　バランス

何事もバランスが大切である。前後、左右、上下、表裏、陰陽、あるいは肉体と精

神、科学・技術と叡智、物質とこころ等々、すべてにおいてバランスが取れていないといい仕事はできないだけでなく、害をもたらす。例えば、科学と技術はすさましいばかりの進歩をしたのに、これを使う人間の叡智がそれについていけないため、本来、人間のためになるはずの科学と技術がまだまだ多くの場合に、人間に災いをもたらす方向に利用されている。原爆などの兵器類はその典型である。

また、お金や財産は沢山あるにこしたことはないが、それに見合った精神（こころ）をもっていないと、モノに自分が振り回されてしまい、大事なものを見失うことになる。武道でも力があるのはいいのだが、その力を使いこなすだけの精神（こころ）をもっていなければ、上手な「わざ」を使うことはできないだけでなく、社会に害を及ぼしかねない。合気道における「魄」と「魂」との関係である。

合気道では、本来引くだけとか、押すだけとかの一方的な力は使わないし、片方だけを強調するような思想もない。合気道の「わざ」（技と業）は、魂魄相合わさったもので、陰陽、呼吸力、締めと緩み等相反するものでできている。合気道では、この相反するもののバランスが大事である。片方だけがどんなに強くとも、合気の力と「わざ」は出ないのである。例えば、陰陽のバランスの大切さが分かり易いのは二教の裏技、手首捻りであろう。相手の手首を両手で絞るが、両手の絞りのバランスがとれていないと、この技は効かない。左右の手の絞りのバランスが取れて、はじめて効いてくる。

呼吸力もバランスであるが、呼吸力とは何かがわからなければ、バランスもとれず、呼吸力の養成の稽古もできない。呼吸力というのは、遠心力と求心力を併せ持った力と考えられる。従って、呼吸力も遠心力と求心力のバランスが取れていなければならない。座技呼吸法で、持たれている手を出しすぎると、遠心力が強すぎることになる。その場合は、求心力を養成してバランスをとるようにしなければならない。遠心力と求心力のバランスが取れたゼロのところは、一見「静」であるが、そこには強力なエネルギーが出来ている。それ故、相手をくっつけて、自由にできるのである。

次に、締めと緩みのバランスである。若いころは体をつくるにあたって、体の各部を締める稽古が中心になるが、締める稽古だけをしていると、筋肉はついても体が硬くなり、迅速に動けなくなる。それ故、今度は緩みのための稽古をしなければならない。それによって、筋肉や体のバランスがとれて迅速な動き、勝速日になる。開祖をはじめ、名人達人たちは強靭な体をもっていたが、その一方では柔らかくて、柔軟性のある筋肉をもっていた。筋肉をつけてもカチカチの筋肉ではいい仕事は出来ないし、体を痛めてしまう。緩んでいるだけでも駄目だが、締まっているだけでもだめなのである。そのような両面をもち、締めと緩みが自由に使える、バランスのとれた体にならなければならない。



仙崖　○△□　扶桑最初禅窟

さらに、バランスの取り方には、陰陽、呼吸力、締めと緩み等、二つの相反するもののバランスだけではなく、心技体等、三つ以上のもののバランスを取ることも必要である。合気道ではバランスの取れた姿を、△○□で表していると思う。合気道はこの究極的なバランスの取れた形をイメージし、バランスの取れた「わざ」の稽古をし、バランスが取れた人間をつくりあげる「道」とも言えるのではないだろうか。

【第92回】　「わざ」は自分の表現

ひとは自分の考えていることを他人にも分かってもらえたらうれしい。また自分の中にあるものを表現できたらすばらしい。絵を描いたり、作曲したり、詩や小説を書くのは、みんな自分の、または自分の中にあるものの表現であり、それが優れているひとは歴史上に名をとどめ、またプロとして評価されるわけである。

しかし、自分を表現するのは容易ではない。何かを表現したくとも表現するものがないとか、表現しても他人がなかなか分かってくれないとかあるだろう。この意味で合気道を修行している人は幸せである。

合気道では相対稽古にしろ、一人稽古にしろ、自分を「わざ」（技と業）で表現することになる。自分が意識していなくとも、自分がアウトプットするものは「わざ」に現れるので、その「わざ」から上手下手だけでなく、その人がどんな人で、どんな考えを持っているのか等も判断されてしまうことになる。それ故、場合によっては負の評価になるので、注意してやらなければならない。

また、どんなに高尚な考えをもっても、それを合気の「わざ」で示せなければ、まだその高尚の考えも、示した「わざ」程度にしか分かっていないことになる。思想・哲学のない「わざ」は、真の合気道とは言えないだろう。例えば、合気道の精神は「愛」ということならば、「愛」を表現する、「愛」を含んだ「わざ」でなければならない。「愛」がなければ、どういう「わざ」になるのかも分からなければならない。「他人の仕事の邪魔をしない」ということなら、邪魔するということは

どういうことなのか、邪魔しないためにはどうするのかを、「わざ」で示せなければならない。

合気道の修行は、合気道の形と「わざ」を繰り返すことである。その中から合気道の思想や精神がわかってくるようになるし、さらに自分自身の事もだんだん分かるようになるものだ。開祖も「合気道を体得すれば自己を知る」と言われている。

合気道は気育、智育、徳育、体育、常識の涵養とも、真善美の追求などとも言われる。人は万人万様であり、生き方、人生観、価値観など皆違う。合気道の稽古を真にしたければ、自分の生きる目標、自分をどうしたいのか、自分の合気道の目標などを持つよう、努力しなければならない。目標がなければ進むべき方向が無いわけだから、「わざ」で表現するものは無いわけで、ただ手足をばたばたすることになってしまう。

目標が定まれば、その道を進めばいい。そうすれば「わざ」は自分を表現するものになるわけである。「わざ」で表現できるようになれば、稽古以外の日常の場での立ち振舞いでも、自分が表現出来るようになるだろう。

【第93回】　十字

合気道の相対稽古で技を掛け合っていると、技が上手く効いたり、効かなかったりする。初心者など弱い相手には技をどうやっても効くだろうし、強い相手にはなかなか効かないものである。しかし理に適った技を掛けると、相手が倒れないまでも、参ったと思うし、自分も上手くいったと思うものである。その理合の一つに、「十字」に技を掛けるということがある。

合気道の技が上手く決まるときは、ほとんどの場合十字になるといえる。一教から五教、四方投げ、小手返し、入身投げでも十字になっている。但し十字というのは、手とか体幹などからなる物質的な十字ではなく、「気」の十字である。もちろん「気」の十字のところには、体や体の部分が十字の一部の直角を形成する。従って、この直角が気の十字の顕界（みえるところ）の部分であり、気の十字を交流させるところということになる。ここで直角が崩れてしまうと、十字にならず、気が流れないことになるので、技が効かないということになる。

十字にならないと、どの技も上手くかからないが、それが分かる典型的なものに、肘きめ、十字がらみ、腰投げ、回転投げがある。肘ぎめは、相手の肘の処に自分の腕を直角にのせるようにしなければならないし、十字がらみは肘のところで相手の腕を直角に当てなければならない。腰投げは相手の体幹に自分の体幹が直角（十

字）になるようにのせなければ技にならない。回転投げは相手の腕が体幹と頭を結んだ線に直角（十字）にならなければ、相手は回転してくれない。



有川師範の一教


二教

このほか四方投げでも相手と十字にならないと相手は崩れないし、小手返しの相手の手首も十字（直角）にしないと小手は返らず、「手首虐め」になってしまって小手返しにはならない。容易に出来てもよさそうな「片手取り一教」でも、相手の腕と体の一直線上に対し、自分の中心線が十字にならないと決まらないものだ。

開祖は、「十字つまり合気である」といわれている。十字とは、天地の縦の線と左右の横の線である。立った姿も十字になっている。腕を水平に伸ばせばもっと分かりやすい。また両脚の天盤と地盤も横に水平となる。合気道はこの姿で三角法で動けばいい。つまりこの十字の形（気の形）を崩してはいけないのである。それ故、体を捻ることは厳禁である。

十字である天之浮橋は、火と水の交流、むすびであるともいう。開祖は、「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。」ともいわれた。

十字は合気道にとって重要ということよりも、前述のように合気道そのものといわれている。開祖の道歌（下記参照）には、「合気道」を「十字道」（じゅうじどう）とか「合気十」（あいきどう）と表現されていることからもわかる。十字の道を究めよう。

天地の精魂凝りて十字道　世界和楽のむすぶ浮橋
ありがたや伊都とみづとの合気十 ををしく進め瑞の御声に
千早ぶる神の仕組みの合気十 八大力の神のさむはら

（開祖道歌）

【第94回】　修行の奥深さ

合気道の修行の目的は人それぞれ違うだろうが、誰でも少しでも上手になりたいと思っているはずだ。合気道には試合も無く、スポーツのようにランク付けもないの

で、上達の程度はわからないものであるが、相対稽古で相手に触れて、一緒に稽古をしていけばある程度分かるものだ。長年稽古をしていくと、相手を押さえたり、投げたりできるようになり、そして「わざ」も効くようになってくる。そうするともう合気道が分かったように思ったりするようになってしまう。しかし修行はこれで終わりではない。というより、ここからが本当の修行になるともいえよう。

自分の合気道はこれでいい、ということはない。どんどん変わらなくてはならないし、合気道自身も変わっていく。合気道は日々新しく変わると、開祖は言われていた。それは天の運化とともに、古い衣を脱ぎかえて、成長、達成、向上を続けて修行していかなければならないからだ、と言われる。

合気道の誠の修行は、まず宇宙や地球からその真性を学び、宇宙と同化し、その真性を身魂で現わすことだという。次に、天地人和合の理を悟らなければならない。宇宙の理道はことごとく、宇宙は分身分業であり、秩序正しい一家のごとく、また一大巨人のようであり、至大無限の完成に輝いているという。合気道の修行を通して、自分が宇宙の分身であり、宇宙生成化成に携わっていることを自覚することである。そして宇宙のため、世のために身魂を磨き、天の使命に奉仕していかなければならない。

合気道は、人に勝つために修行するのではない。自分に与えられた天の使命、自己の使命に勝つために修行するのである。はじめは天地の使命と思い、正勝・吾勝・勝速日の道程によって修行を進めるのだそうだ。そして「自己の善とか正しきを忘れて、真の善や正しきを知らんまで（意識しなくなるまで）、先ず修行に励まなければなりません。天国の天人は天国の何人たるを知りません。それは天人そのものが天国であるからです。」（開祖）

このように、合気道は奥が深い。入り口の前で満足していてはいけない。しかしながら合気道は奥が深いが、遠くばかりを見るのもよくない。まず、足元を固めなければならない。つまり、形（かた）と「わざ」を通して体とこころをつくらなければならない。合気道の形と「わざ」は、「宇宙や地球からその真性を学び、宇宙と同化し、その真性を身魂で現わす」ための秘儀である。一歩一歩と地道な修行を続けていれば、奥に繋がるはずである。小さく出来上がらず、遠くに目標を見定め、しかも焦らず、足元の問題・課題を地道に解決していくという、奥の深い修行である。

参考資料：「合気道新聞　６５号」

【第95回】　魂ふり

自主稽古でもそうだが、道場で稽古をする場合も、気持ちが稽古に集中しなければよい稽古はできない。道場に行くまでや、稽古を始める前までには、いろいろなことがあるはずだ。仕事でのこと、家庭でのことなど、いいこともあれば腹の立つこともあるはずである。それを稽古に引きずっては、やる気も起きず、よい稽古が出来ないだけでなく、自分が怪我をしたり、相手を怪我させてしまったりしかねない。
そのような事故が起こらないためには、深い稽古ができるように、気持ちを充実させなければならない。気持ちを充実させるとは、仕事や家庭のことに行っている気持（魂）を、自分の体に呼び戻し活力を与えることである。

この魂を呼び戻すのが「魂しずめ」と「魂ふり」の鎮魂である。神道では、生者の魂は不安定で、放っておくと体から遊離してしまうと考える。これを体に鎮め、繋ぎ止めておくのが「魂しずめ」である。「魂ふり」は魂を外から揺すって、魂に活力を与えることである。

合気道の「魂ふり」では、両の手の平を、右手が下になるようにして腹の前に合わせ、それを上下にふるのである。体から出る振動を眉間と腹に感じるようにふるのである。以前は体操代わりに「船こぎ」運動をし、その後、必ず魂ふりをしたものだった。

合気道の稽古の前に魂ふりをして呼び戻すものは何かというと、「やる気」である。稽古を一生懸命やろうと思う気である。他のことを忘れて、やる気に集中することが、合気道での魂ふりの第一義であろう。やる気になれば、身体もより動くようになるし、やる気のあるのとないのとでは、体の働きは格段に違ってくる。

次に「魂ふり」によって、自己の外にある魂に触れることができ、力を得ることが出来る。「かみあそび」の状態となり、「エクスターズ」する身体が現れる。
（「武道／武術／スポーツする身体・考―」（稲垣正浩）　つまり自分が日常の世界から「ハレ」の世界へ、顕界から幽界へ入っていくことになる。この状態になれば、会社や家庭などの日常のことは忘れてしまうはずで、稽古に没頭できるだろう。

魂ふりと魂しずめは、表裏一体である。魂ふりで外から呼んできた魂を蘇生させ、魂しずめによってその魂を遊離しないようにする。この魂ふりと魂しずめを称して鎮魂という。

「鎮魂は、身体と魂との間の不整合を調整し、身体と魂との間の交流を自由ならしめる。その交流とは、身体と魂の間にある壁を突破するということ、形ある世界と形なき世界の間にある非連続を乗り越えることである。つまり、そうすることによって生命の全体性をつかまえることができる。」とある（岩田慶治）

身体と魂は、見えるものと見えないものであり、顕界と幽界という次元が違うものであるから、この両者の間は「不整合」であり「非連続」である。が、異次元で非連続だからこそ、反発し合わずに密接な関係を結ぶことができることになる。従って、魂を付着させる魂ふりを理解しなければ、自分の全体性（身体と魂）を理解することも、使うこともできず、摩訶不思議な力は出て来ない。魂ふりによる、身体と魂の交流で、「形ある世界」にある身体を突破した「形なき世界」としての身体、つまり「エクスターズ」の生命全体となった身体になれば、真の合気道ができるのではないだろうか。

参考・引用文献　「武と舞の根源を探る」（叢文社　　瀧元誠樹）

【第96回】　自分の師は「からだ」

合気道を習い始めのころは、開祖をはじめ多くの師範や先輩がいて、いろいろ教えてくれたり、直してくれたが、長年稽古をしているうちに、教えて頂ける師範や先輩がいなくなってきて、自分が先輩といわれるようになってしまった。最早教えてくれる人も、間違いを指摘してくれる人も、相談する人も無くなってきた。

合気道の修行は長い道のりである。また合気道の「道」は、宇宙万世一系に繋がる極細のようだ。よほど注意しながら進まないと、脇道に入っていってしまう。

「本道」を進むためには、足元にある障害物となっている、やるべき課題から逃げず、地道に根気よく、ひとつ々々解決し、自得していかなければならない。さもなければ、前に進めないだけでなく、亜流の脇道に入っていってしまう。

自分の稽古に問題があるのか、どこに問題があるのか、それをどう解決すればいいのか、この道が本流なのか等々をひとは教えてくれない。自分自身で感じ、判断し、やっていくほかない。問題を無視してもいいし、問題を自由に処理しても誰も文句を言わない。自分が主体的にやるのだから自由である。何をどうやってもいいということになる。しかしよほど注意しないと独善的になり、やりやすいようにやり、往々にして亜流に入り込む危険性がある。が、自分で判断してやっていくほかはない。

判断するのは、自分の中で最も信頼できるものに任せるのがいい。それは、「からだ」（体、身体）である。「からだ」は嘘をいわない。「からだ」は正直である。正しい「わざ」をすれば、「からだ」は上手く働き、気持ちがいい。また相手も争わず、気持ちよくくっついてきてくれる体感が得られる。間違ってやれば、体が痛

いと悲鳴をあげる。

「からだ」が気持ちよく受け入れてくれない「わざ」はどこか間違っていることになる。「息」が乱れるような「からだ」の使い方もどこか間違っている。「からだ」がいろいろ教えてくれる。だから、「からだ」は師ということになる。まず「からだ」を師と信じなければならないだろう。「師」が動きやすいよう、動きたいようにすべきだろう。

稽古は独善的にやるのではなく、「からだ」にお伺いを立てながらやるのがよい。「師の」いうことに従って稽古をしていけばいいだろうし、またこれしかないだろう。

そのためには「からだ」が的確な判断をし、いいヒントをくれるような最善の体の状態にしておかなければならない。故障があればそれはできないし、間違った判断をしてしまいかねない。「からだ」が硬いとか、節々にカスが溜まっていてもいけない。「からだ」をベストの状態に保つこともまた大事な修行である。

師である「からだ」には、感謝と尊敬をしなければならない。「からだ」のことを知れば知るほど、「からだ」の精妙なつくりと機能に驚かずにはいられないはずである。とても進化の連続で出来たとは考えられない。この「師」は摩訶不思議である。

「からだ」を使わず、遊ばせておいたり、酷使したりしては申し訳ない。「からだ」を傷つけるなどもってのほかである。師と対話しながら、いろいろ教わって、仲良く付き合っていくことが大事である。

【第97回】　山彦の道

合気道の「わざ」で相手をうまく倒したり、極めたり、押さえるとき、力とスピードとリズムが大事である。力には、肉体的な力と精神的な力（精神力、こころ）がある。肉体的な力とは合気道では呼吸力という遠心力と求心力を兼ね備えた力であり、精神的な力とはいわゆる精神力である。どちらも大きいに越したことはなく、更に大きくするためには、一生修練を続けなければならない。

スピードとリズムは、日本語では「拍子（ひょうし）」（物事の調子・具合・勢いなど）ということになろう。合気道の拍子は、形と時間の「渦」である。大きく動きはじめて小さく収めるか、小さく動きはじめて大きく収める。一般的にやられているもので典型的な「わざ」は、前者が二教裏、後者が三教だろう。もちろん、こ

の「わざ」も他のどんな「わざ」でも、両方の「渦」で出来るし、出来なければならない。

この渦の「拍子」は、渦の形、渦の軌跡である。渦は渦潮（写真）や星雲や台風の目のような、自然のエネルギーの姿である。また時系列からも、切れ目のない、無駄の無い「渦」の動きでなければならない。つまり、動きの軌跡が直線的であったり、時間の流れが切れたり、平坦であっては駄目ということである。


渦潮

いい「拍子」で動けるためには、相手と一つにならなければならない。つまり相手と心身が共鳴しなければならないということになる。共鳴しなければ争いになり、バラバラな動きになってしまい、相手を拍子にのせることはできない。共鳴するためには、相手に触れた瞬間に相手と合気し、一体化することである。一体化してその共鳴を崩さないために、「わざ」は無駄の無い、つまり自然、宇宙の運行に逆らわないものでなければならない。

次に共鳴しなければならないものは、見えるものと見えないもの、顕界と幽界の響きとの共鳴であるという。これが「五体のが宇宙のとこだまするの道」（開祖）と言われている。宇宙の響きと合ってこだまするから、相手も共鳴するのである。顕界での意識で逆らおうとしても、幽界の無意識では共鳴し、こだましてしまうのである。例えば、二教の裏などを掛けるとき、心と体と息が「拍子」にのって陰陽で無理なく、渦状で動けば、相手は意識ではやられたくないと思って逆らおうとしても、無意識に相手に共鳴し、自然に無理なく、自ら倒れてしまうものである。

開祖によれば「五体の〈響き〉が宇宙の〈響き〉とこだまする〈山彦〉の道こそ合気道の妙諦にほかならぬ」ということである。それ故、五体は宇宙の響きがこだまするよう、出来るだけ敏感にしておかなければならない。また手足、体幹が居ついたり、自然に動かなければ、宇宙の響きはこだましないので、五体の使い方も注意しなければならない。開祖は晩年よく神様に祝詞をあげておられたが、これも「山彦」の五体をつくる修行の一つであったのかも知れない。確かに祝詞やお経をあげると、体全体が共鳴箱のように震えるし、上手な人があげる祝詞やお経を聞いていると、自分の体が共鳴箱のように共鳴する。この共鳴箱である身体を敏感にしていけば、周りの生き物、自然、宇宙の響きに共鳴できるようになるのではないか。

宇宙の響きを感ずる五体をつくり、五体の響きが宇宙の響きにこだまする「山彦の道」でいきたいものである。これが合気道の妙味であろう。

「天地（あめつち）に気むすびなして中に立ち　心がまえは山彦の道」（開祖）
「おのころに常立なして中に生く　愛のかまえは山彦の道」（開祖）

「難しく思え惑へど合気道　呼べば応える山彦の道」（所長）

【第98回】　猫に小判

ひとは往々にして自分の幸せに気が付かない。自分の置かれている環境、自分がやっていることの有難さに感謝せずに、外にもっといいものがあるのではないかとキョロキョロ探したりする。「隣の芝生はよく見える」といわれるところである。

人生は一回きりのものであるので、何をやるにしても自分にとっては初めての経験が多い。それ故これでいいのか、もっといいものがあるのではないかと、自信がもてないのである。

ほとんどすべてのことは、偶然の出会いということができる。どんなに頭のいいひとにも、どんなに性能のいいコンピュータにも、これは予測できない。これを運ともいう。合気道との出会いもそうだろう。いかなる人も、生まれたときから合気道を知っていて、合気道をやろうなどとは考えなかっただろうし、そもそも生まれたのさえ偶然である。まずは生まれたこと、合気道と知り合ったことを感謝しなければならない。

合気道の稽古は、まず道場に通って、形（かた）と「わざ」を、取りと受けを繰り返していくことである。何十年も稽古をしていると、一つの形を何千・何万回もやることになる。そうすると長年やっているものは、形と「わざ」をよく知っているし、体も合気の体にできてくるので、ともするとこれで自分は合気道ができたと錯覚してしまいがちになる。

合気道がスポーツや武術のように、強い弱いを目標にするなら、合気道がこれほど多くのひとに、また世界の人々に普及することはなかったろうし、開祖もあれほど苦労をする必要はなかっただろう。

合気道とは真善美の探求である。私事になるが、学生時代の最大の関心は「人生とは何か」であった。いろいろな本を読んだり、学友と議論をして、人生とは真善美の探求である、と考えるようになったが、そのために具体的に、何をどうすれば分からなかった。そんなとき、偶然に合気道の本部道場を訪れ、開祖から、「合気道とは、カタチはなく、真善美の探求である」と伺い、ますます、自分の人生の目標は真善美であるという確信が持て、またこれを合気道を通して探求して行こうと思

った次第である。

また開祖は別な面から、「合気道は気育、知育、徳育、常識の涵養である」とも言われていた。この後、私が入門して２～３年してから、これに「体育」が加わった。恐らくこの頃から、それまで何も武道をやったこともないような一般の人たちが大勢入門するようになったので、体をつくれと付け加えられたのだろう。

従って、合気道を修行するということは、体をつくること、気（精神エネルギー、こころ）を増強、洗練すること、人間世界及び宇宙の知識と知恵を身につけること、宇宙道徳を育てること、宇宙常識を涵養することであるといえよう。

合気道が上達するためには、自分の五体を最大限活用しなければならないので、自分の体のことを知らなければならないことになる。そのため各関節のカスを取り除き、各部位をバラバラに鍛え、使うときは一本の筋を通すように、力が折れたり、滞ったりしないように使わなければならない。

稽古が深くなればなるほど、骨格、筋肉など体について詳しくなっていくはずである。本を読んだだけで詳しくなるのとは違い、合気道の稽古では自分が自分の体で実際試すので、体の部位と対話をしながら鍛えることができる。自分の体のだから、骨、関節、筋肉など体の各部を一度は意識すべきであろう。

合気道は「愛」の武道であるという。「愛」とは、相手の立場でものを考え、やるということであろう。この哲学の実践は、合気道の相対稽古の中にある。合気道の相対稽古では、どんなに上手い人、高段者でも同じように受けをとらなければならないし、相手が怪我をしないよう、相手が反感を持たないよう、相手が満足するように投げたり、技を決めなければならない。勿論、相手だけ満足して自分が不満では何もならないので、自分も満足でき、相手も満足できる限界のところで稽古をすることになる。これが武道の厳しさになる。この哲学が分かれば、道場以外の場所でも「愛」の生き方ができることになり、そういう人が増えれば、「愛」に満ちた世界ができるはずである。開祖はそういう世界をつくろうとし、愛の武道である合気道をつくられたはずである。

今の世界は魄の世界である。物質文明である。力があるもの、物があるものが世界を動かしている社会である。開祖は、最早、物は十分できた。これからは物に動かされる世界から、魂が魄（もの）を動かす世界に変えなければならないといわれている。稽古では、まず合気の体（魄）をつくり、それができたら、今度は魂（こころ、精神）の鍛錬をしなければならない。鍛錬して出来た体力（魄）で、相手を投げたり、押させたりして喜んでいるようでは、今の物質文明の弊害を再現しているだけで、合気道の道からはずれていることになる。

魄の世界は分かりやすい。魂の世界は分かり難い。前者は見える世界で、後者は見えない世界だからである。合気道は、まず見える世界、魄の世界、顕界で体を鍛える。そして魂の世界、幽界の修行に入ることになる。顕界とは日常の世界で、家庭や会社などの世界である。日本では昔は、「ケ」の世界といった。

合気道は、非日常の世界、「ハレ」の世界であり、幽界の世界である。道場は幽界である。それ故、道場に入るとき、顕界から幽界に入る儀式が必要になる。これが道場に入るとき行なう「礼」の儀式である。道場から出るときの「礼」は、「幽界」から「顕界」に戻るための儀式である。これをしっかりやらないと、顕界を幽界に引きずり込んだり、幽界を顕界にともなってしまい、本当の稽古にならなかったり、事故を起こすことになる。



合気道は、生きる目標を示してくれたり、生きることとはどういうことなのかを教えてくれたり、自分の体のことを教えてくれたり、その使い方のアドバイスをしてくれたりする。また、これからの世界が必要としているキーワード「愛」とは何か、どうすれば「愛」が分かるか、などに気付かせてくれるし、顕界と幽界を行き来すること等もできるのである。これだけのことができるものは、世の中にいまのところ合気道以外にはないといえるだろう。しかし合気道を修行している人の多くは、この合気道の本当の素晴らしさの「小判」に気が付かないようである。「猫に小判」というか、もったいない話である。

【第99回】　悟　り

人は誰でも悟りたいと思うものだ。禅の僧侶だけでなく、一般人も煩悩から解放され、悟りたいと思っている。また、合気道などの武道を志すものも、悟りたいと修行をしている。

悟りとは、「知らなかったことを知ること、真理を会得すること、人が到達することの出来る最高の状態に行き着くこと」等という意味であり、けっこう幅が広いようだ。悟りという言葉は宗教の影響が強いようで、その意味の違いは宗教・宗派の違いからきていると言われる。



「悟り」は、段階的な手順を経て悟る場合と、瞬時に悟る場合がある。仏教の一つの支流である中国禅にも段階的な悟り（漸悟）を説く派である北方禅と、突然の悟り（頓悟）を説く派である南方禅に分かれた時期があったと言われるが、北方禅は先に廃れたため、日本に伝わるのは、突然の悟りを説く南方禅であるという。また、禅では悟りと大悟が区別されている。悟りが段階的に真理を会得するのと対照的に、大悟は通常の悟りとは次元の違う悟りであり、光明とも呼ばれる。この悟りを得る時に強烈な光に包まれる場合があることからそう呼ばれるという。

合気道の修行においては、この両方の悟りを求めなければならないようである。小さな悟りを段階的に確実に得て、だんだん大きな悟りを得、最終的な悟り大悟、光明を得るということであろう。

開祖は、「この道は、**悟りから悟り**へと、体に美しい精神を建設することが出来る。」（合気道新聞）　「自分一人でも開眼すれば、宇宙の気はみな悉く自分一人に、自然に吸収されて来るのです。そして**悟る**べきものはすべて**悟る**のであります。タカアマハラも自分にあるのであります。天や地をさがしてもタカアマハラはありません。それが自己のうちにあることを**悟る**ことであります。タカアマハラは造化機関であり、人もまた同じ素質、同じめぐり、動きをもっている造化機関なのであります。タカアマハラを天や地に尋ね求めるより、まず自己に尋ね求めることです。宇宙のいとなみが自己のうちにあるのを観得するのが真の武道なのであります。」　「合気道は天地の真理を**悟らなければ**ならない。さらに天地人和合の理を**悟る**ことです。宇宙の真理のごとくは、技に表すことができます」等といわれ、このように悟りという言葉が使われている。

さらに、「『天地人和楽の道の合気道　大海原に生けるやまびこ』この山彦の道がわかれば合気道は卒業であります。」とも言われている。「山彦の道」がわかれば卒業（大悟）したと言われるように、開祖も「悟り」には小さい悟りから大きい悟り（大悟、光明）があるといわれている。

開祖の悟りの道歌：

合気とは　筆や口にはつくされず　言ぶれせずに　**悟り**行へ
古より　文武の道は両輪と　稽古の徳に　身魂**悟り**ぬ
つるぎ技　筆や口にはつくされず　言ぶれせずに　**悟り**行へ

光明を見られるよう、小さな悟りを段階的に、着実に得るよう修行し、光明がいつきてもいいように準備していかなければならない。

【第100回】　相手を見ない

かつて開祖が道場で我々に稽古をつけて下さった折には、よく「相手を見てはいかん」と言われていた。剣道では、相手の目を見ろとか、剣を握っている拳を見ろなどと言われているのと大違いである。『合気真髄』にも、「相手が木刀を持っている。相手を絶対に見ない。合気は相手の目を見たり、手を見たりしてはいかん。自分の心の問題。絶対に見ない。こういう具合に・・・・。いわば法華経の念彼観音力である。」と言われている。
開祖は、相手を見てしまうと「気」を奪われてしまい、十分働けなくなるといわれていた。

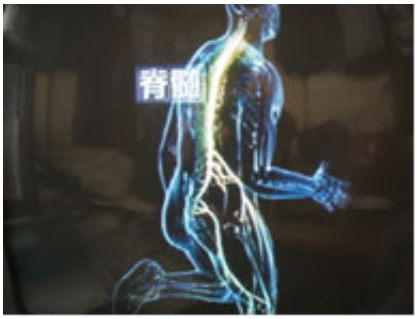
史上最速の男と言われる１００メートル走者、ジャマイカのアサファ・パウエル選手は、１００メートルを９．７４秒で走る。彼は世界記録を自ら何度も更新してきた世界記録保持者でありながら、オリンピックや世界選手権での優勝はないそうだ。それで「無冠の最速男」と呼ばれている。２００７年に世界選手権大会が大阪であった。パウエル選手は彼のライバルであるアメリカ人選手のゲイ選手と走ったが、彼よりタイムのよくないゲイ選手に負けてしまっている。


パウエル選手の正常な走り



パウエル選手のこわばった走り

パウエル選手の回想によると（ＮＨＫテレビ）、「まずゲイの脚が見え始めました。自分は速く走っているのに、どうなっているんだと混乱しました。」と述べている。隣を走るゲイ選手を見てしまったために、ゲイ選手に心を奪われてしまったのである。その結果、世界最長と言われる通常のスライド２ｍ６０ｃｍが２ｍ４０ｃｍにまで縮まり、体の軸が崩れて、手の指が通常の時のように開かずに握ってしまい、全身がこわばってしまったのである。（写真右）



規則正しい筋肉の活動は、主に脳ではなく、脊髄からの指令で行なわれるといわれる。速く走ろうと意識して走ると、この脳からの指令が邪魔をして、脊髄からの指令に乱れが生じる。そうすると、本来規則正しく前後に、交互に働く筋肉が、前後同時に働いてしまう「共縮」という現象が起こって、走りが遅くなってし

まうのだそうである。（同ＮＨＫテレビ解説）

アメリカのオリンピック選手の陸上コーチとして長年アメリカ最速走法に関わってきたローレン・シーグレイブ氏は、パウエル選手の負けたときの映像を見て、「レースでは、トンネルの中を走るように、他のレーンで起きていることを忘れて、自らの走りに集中し、自らがもっているもの全てを発揮しなければならない。」とコメントしていた。

合気道の稽古でも、やはり相手の目や手を見ないようにしなければならない。目で見るということは、「脳」を使うことになり、筋肉の「共縮」を引き起こすことになる。筋肉が「共縮」を起こせば、強靭な力が出ないだけではなく、相手を感じることもできなくなる。相手は見るのではなく、体で感じるのがいい。見ているものは錯覚かもしれないが、感じることは真実である。とりわけ武術は目の錯覚を利用したものとも言えるので、目に頼るのは危険でもある。

相手を見ないということは、目がなくてもいいということではない。武道の稽古であるのだから、目は必要である。開祖は、相手の全体を包み込むように見ろと言われていた。つまり目で見るのではなく、目で感じろということのようである。稽古では、相手を見ないで、頭の「脳」ではなく脊髄の「脳」でやれということだろう。

資料　　『合気真髄』
映像資料　　ＮＨＫ総合テレビ