

高齢者の為の合氣道

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

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

<タイトル一覧>

第301回 信じる

第302回 適度な緊張

第303回 「人間本来糞袋」

第304回 高齢者でも柔軟に

第305回 肩甲骨と股関節を柔軟に

第306回 執着をする

第307回 科学や時代が進化しても

第308回 感謝、感謝

第309回 常に不満であれ

第310回 罪と絆

第311回 心地よい痛み

第312回 極小と極大で

第313回 高齢者のやるべきこと

第314回 使命

第315回 四次元で生きる

第316回 体はみんな知っている

第317回 長く続ける

第318回 大乗式武道の合氣道

第319回 出来あがるな

第320回 これまでの悪弊が出てくる

第321回 合氣道と高齢者の役割

- 第322回 地に足をしっかりとつけて進む
- 第323回 無 欲
- 第324回 時間が惜しい
- 第325回 高齢者の稽古とは
- 第326回 高齢者の稽古の仕方
- 第327回 どこまで行くか、どう変わるか
- 第328回 10年後
- 第329回 猛暑の稽古
- 第330回 適度な緊張
- 第331回 己を捨てる
- 第332回 合気道に導かれて
- 第333回 合気道に感謝
- 第334回 技は人格の表現
- 第335回 ほとんど何も知らない事がわかってくる
- 第336回 すべてが使命を帯びている
- 第337回 年を取ってると変わるもの
- 第338回 人と植物
- 第339回 老いてもなお挑戦
- 第340回 元気なうちに
- 第341回 次世代のために
- 第342回 体の節々をときほごす
- 第343回 明確な目的を持つ
- 第344回 後進への伝え方
- 第345回 高齢者ががんばっている姿
- 第346回 みんな頑張っている
- 第347回 楽しむ
- 第348回 永遠的なものに喜怒哀楽をもとめる
- 第349回 夢を持ち続ける
- 第350回 思ったら吉日
- 第351回 今を楽しむ
- 第352回 生涯現役
- 第353回 信じていくしかない

- 第354回 宇宙を楽しむ
- 第355回 発見と驚き
- 第356回 價値基準
- 第357回 礼を失しない
- 第358回 いったことはやる、やったことは説明できる
- 第359回 自分の責任で
- 第360回 長生きしなきゃ
- 第361回 物忘れ大いに結構
- 第362回 不思議に思う
- 第363回 不安とあきらめ
- 第364回 世界を知る
- 第365回 時間を惜しむ
- 第366回 一年で
- 第367回 時間を超越して
- 第368回 文明の進歩と人体の退化
- 第369回 そろそろ魂を表に
- 第370回 寸暇を楽しむ
- 第371回 永遠のもの
- 第372回 長く続けることが大事
- 第373回 心を豊かに
- 第374回 食べること
- 第375回 人生の後半
- 第376回 高齢者の稽古
- 第377回 自分を信じる
- 第378回 役割を果たす
- 第379回 相対的な生き方から絶対的な生き方へ
- 第380回 いろいろな世界
- 第381回 自分の課題をもつ
- 第382回 年を取っても稽古が続くために
- 第383回 心を見る
- 第384回 少しでも長く、少しでも上達
- 第385回 素直になる

第386回 心の輝き

第387回 感謝と笑い

第388回 年を取りたい

第389回 高齢者の合気道

第390回 やりたいことはやる

第391回 愛と感謝

第392回 後進に伝える

第393回 人はみんながんばっている

第394回 まだまだ分っていないことが分る

第395回 人には歴史がある

第396回 発見・発表の喜び

第397回 満足していることを知らない

第398回 不満とは

第399回 世の中を少しでもよくするために

第400回 満足するということを知らない

【第301回】 信じる

誰でもそうだろうと思うが、私の若い頃はなんでも素直に認めることができず、目に見えないモノ、体験したことがない事、未来や過去の事などなどを疑ったものだ。

だが、疑うことは自分の性格や年のせいだけではなかったようだ。つまり文化や教育からも大きい影響を受けたため、疑うようになったと考える。

特に、若い頃には科学的でないものは疑うべしと学校でも社会でも教え込まれていたし、自分でもそう思いこむものである。科学の基本は疑うことである。あらゆる疑いが晴れてはじめて、科学として認められるわけであるから、それまでの考え方にとってまったく新しい事や、目に見えない抽象的なモノを認めにくい傾向にあるのが、若者であり社会であつただろう。

私が入門してから5、6年間は本部道場へほとんど毎日通っていたものだが、開祖もご健在で、よく道場に出て来られて、稽古されたり、技を示されたりしたが、お話をよくされた。しかし、そのお話は、神様や古事記など非日常の世界のお話で、我々稽古人にはおそらく誰にも理解できなかつたのではないかと思う。

どのくらい難解だったかというと、『武産合気』に書かれたことを考えればよい。この何度も読んでも難解な文章を、耳で聞くのである。例えば、「まず天之浮橋に立たなければならない」「天之御中主の神にならなければならない」「合気は○（まる）に十（じゅう）である」「天の村雲九鬼さむはら竜王」「合氣道は赤玉、白玉、真澄の玉」「正勝吾勝勝速日」などなどである。

その分からないお話を正座してお聞きするわけだが、それも苦痛であったので、開祖のお話を聞きするのを極力避けようとした。しかし、今ではそれは全く不謹慎であったと反省しているし、また、もっと開祖のお話を聞いておけばよかったと後悔している。

開祖のお話を苦痛に感じたり、避けようとした最大の理由は、開祖の言われたことを完全に信じられなかっただと思う。当時、開祖の言われたことを素直に信じることができていれば、足の痺れも厭わずに、一声一語聞き逃すまいとしたはずである。もちろん、今だったらそうするだろう。開祖を信じているからである。

若い頃は、先ずは科学的に疑ったが、年を取るにつれて、今度は科学を疑うようになった。科学が完全であるとか正しいということはない、ということがわかってきた。そこで、物事を半分疑い、半分信じるようになった。見えないモノは見えないが、見えないから無いと完全に否定しないで、半分はあるかも知れないと思うようになるものだ。

そしてまた、半分の疑いは、自分の無知、狭い心などに依ることが分かってくるし、疑っていいものと疑うべきではない事の区別がついてくる。信じるものは、疑わず、素直に信じなければならないと思うようになる。

合氣道を精進するものは、合氣道をつくられた開祖を信じなければならないだろう。そうしなければ、合氣之道に乗れないし、進むこともできないはずである。開祖は道を示し、道への乗り方、道の行く先である目標を教えて下さっているのである。そのお示しの仕方は我々には難解であるが、開祖は我々に何とか教え、伝えたいと念願していたはずである。後は、各自の努力で進んで行くしかない。

それを信じ、開祖の教えを、開祖が書き残され、言い残された書物『武産合気』『合氣神髓』を何度も何度も読み返しながら、技の鍛錬をしていくべきだろう。

社会で生産活動をしている間は、社長として使う側であれ、従業員として使われる側であれ、多種多様の問題と戦わなければならず、緊張を強いられることも多いだろう。その緊張の連続からストレスが溜まって、体を壊したり、働けなくなったりする人もあるようだが、緊張はそれほど悪いわけではないはずだ。

緊張するとアドレナリンが分泌し、臨戦態勢になるわけだが、これは人類や動物の生存に必要があって備わった生理であるはずだ。敵に襲われたり、喰われようという時に、緊張せずにアドレナリンが分泌しなければ、やられたり喰われてしまうことになる。緊張は、宇宙生成化育を進める人類や動物の生存に必要なものとして、備わっているはずである。

長年、アドレナリンを多く出しながら働いていると、多くの人にとては定年が楽しみだろう。定年になったら、何をしようとか、今までできなかつたことをやろうとか、外国に行ってみよう等などと考えるようだ。しかし、なんといっても定年で一番期待されていることは、それまでの緊張から逃れられることだろう。毎朝、時間までに起き、通勤電車に乗り、上司の指示に従い、ノルマが課せられ、お客様の機嫌を損なわないようにする等などから逃れることができることではないだろうか。

定年になり、退職すれば、当時のようにアドレナリンにお世話になる必要がなくなる。やるべきこともなくなるし、やりたいことだけをやればいいし、寝たいだけ寝て、食べたい時に食べたいものを食べる等、平和な生活を送るわけである。しかし反面、外に出るのも、人と話すのも億劫になり、家に一人で閉じこもるか、せいぜい犬を連れて近所を散歩するぐらいになってくる。そして、体にカスが溜まって、体が棒や木のように固くなってくる。

緊張しない、緊張を避けると、頭も機能しなくなってくる。なるべく頭を使わないようにするわけだから、人の名前を覚えたり、本を読んだり、物事を考えたりすることを拒否することになる。これが高じると、ボケることにもなるだろう。

定年になり、高齢者になっても、体にも頭にも適度な緊張を与えるのがよいと思う。適当にアドレナリンを出させて、体も頭も緊張させ、生存意欲を持たせ、宇宙生成化育のお役に立たせるのである。ボケて体が動かなくなったら、それはできない。

この緊張は、生産活動をしていた頃の緊張とは大きく違っている。その頃の緊張は、ほとんどが外から与えられた緊張で、いやな負の緊張であったのに対して、高齢者の緊張は、自ら好んでやる正の緊張といえよう。これは、自分で調節できるものである。

何かで読んだ話で、正確には覚えていないが、あるアメリカの大富豪（多分、ロックフェラーだったと思うが）は、自分を常に緊張状態においてビジネスを成功させてきたということで、常に緊張を求めていたが、ある時、湾の上をヘリコプターで飛んでいたとき、突然、緊張したくなり、ヘリコプターから下の海に飛び込んだという。

凡人にはヘリコプターで飛び歩く金もないし、ヘリコプターからダイビングする勇気もないだろうから、もっと適度な緊張がいいだろう。その意味で、合気道は最適だと思う。稽古をやっている限り、体や頭に程度の緊張はあるので、ボケにはなりにくいはずだ。

もちろん緊張が欠けるような稽古をするのでは、その保証はできない。いつも仲良しグループで、なあなあでやっているだけでは、アドレナリンが反乱を起こし、ストライキに入ることになるだろう。知らない相手や強そうな相手と稽古したり、新しい技を試したり、自分に課題を課したりして、緊張するようにしなければならない。ボケてなどいられない。緊張、緊張！！！

【第303回】 「人間本来糞袋」

若い頃は怖いものなどなかったし、何でもできるだろうと思っていた。しかし、年を取ってくると、自分のできることできること、自分の限界などがどんどん分かってくる。また、他人のことも見えてくる。

それまでは表面的、外見上からしか見てなかっただし、興味もなかつたものが、最近は、内面的なこと、見えないもの、心・念・精神などに興味を持つようになってきた。そして、今まで気が付かなかったことに気づき、今まで目をつぶってきたことに目が開くようになってきた。

これまで見えなかつたことが見えてくると、自分の若い頃から溜め込んでいた"自信や自惚れ"が霧散してしまうものだ。そして自分がいかに小さいかわかり、まだまだ修行が必要だ、と思うようになる。

自分がこんなものかとつくづく思うのは、特に（びろうな話で恐縮ですが）、トイレである。日々の行事になっているわけだが、他人がこの光景を想像しても滑稽であろうし、自分でも想像しただけでコケンに関わることである。これまで、誰もがやっていることであるし、人の陰、影の部分なので、触れずにそっとしておいたし、その方がよいだろうと思ってきたのである。

禪では、「人間本来糞袋」という禅語がある。偉そうなことをいってもやつても、人は糞袋であるという、自惚れへの戒めであろう。また、昔の川柳に「絶世の美女もしょせん糞袋」などというのもある。美女に振られた男も、そう思えば熱も冷めて、正気に戻れるということのようだ。

一般社会では、どんな偉い人に接してビビッても、美人に振られたとしても、「人間本来糞袋」とか「絶世の美女もしょせん糞袋」と思えば、現実に戻れるだろう。また、偉い人や絶世の美人でも、そう見られたら滑稽でもある。社会の偉い人も絶世の美人も、それに我々一般人も、この宿命から逃げることはできない。

しかし、いつもそういう目で人を見ると、世の中がおかしくなるから、誰もそのことを考えずに、差し障りなく人と接し、付き合っているはずである。

自分が糞袋だと感じるのは、胃腸に飲食物が溜まっている時ではなく、それを出す時であるはずだ。時には、詰まってなかなか出て頂けないときなど、切実に実感するが、いづれにしても、最後の処理を紙でする時ではなかろうか。この瞬間ほどみじめな気持になることはないだろう。もし、この最後の処理のプロセスをなくせば、自分は糞袋という思いも消えて、みじめな気持もなくなるし、自分の尊厳も傷つかないことになるはずである。

怖い先生とか、偉い人などにビビると、不謹慎だが「人間本来糞袋」と考えてビビリから逃れてきた。だが、年を取ってくると、「糞袋」でない方も居られることを知らされる。つまり、最後のプロセスを必要とされない方も居られるということである。

おひとりは、かつて合気道の本部道場師範だった方で、玄米食を中心とした自然食事療法をやっておられた方だが、この先生は、体の調子のいい時には紙を使う必要はないと私にいわれていた。確かに、自分が玄米食をやっていた時、その通りにできはしなかったが、その感じはつかめた。飲食の取り方によっては、できることはないだろうと思った。つまり、食事療法によって、人は「糞袋」から脱出できるのかもしれない。

もうひとりの方も、かつての合気道の本部道場師範である。この先生は、道場でも道場の外でも、我々に決して隙を見せない厳しい先生であった。何とか隙を見つけるとしていたが、最後までそれはできなかった。また、この先生だけは、「糞袋」という目で見ることができなかった。なぜならば、この先生はトイレで紙を使ったことはないと、二、三の親しい門人に話されていたのを知っていたからである。この先生は前述の先生のように、玄米食をされていたわけではなく、我々と一緒に何でも召し上がっておられた。この先生の体質は、我々常人とは大いに違っていたのかもしれないが、努力も超人的であったことから、私の考えでは、多少の修

練もされたのではないかと思っている。

「糞袋」が後進に大事なことを伝えようとしたら、「糞袋」から脱出できればよいのだろうが、我々凡人にはなかなか難しいことだろう。

しかし、大事なことは、人間は本来は糞袋であるが、絶対にすべての人が「糞袋」ではないということである。もしかすると、「糞袋」と見ている偉い人や美人も、「糞袋」でないかもしれない。いや、これからはそう見てやろうと思う。

そして、自分はまだ「糞袋」だが、人は「糞袋」から脱出できるのだと信じ、人間として、万物の長として、自信と責任をもって、宇宙生成化育のお手伝いをしていくべきと考えている。

【第304回】 高齢者でも柔軟に

人は先入観というものを持つものだ。先入観とは、因果関係でものごとを観、考えることだろう。この先入観は多くの場合正しいと言えるが、半分は正しくないと思う。というのは、この因果関係が同じ土俵の上にあれば、その原因でその結果がでるだろうが、もし、この因果関係が別の土俵の上であれば、その原因はその結果にならないこともあるはずである。つまり、その先入観は誤っているので、先入観は持つべきではないということになる。

人間は、年を取れば固くなると言われているし、そう信じる人は多い。そして、人は年を取ると固くなるのが当然だと思い、それが普通なことであり、自分が固くなっていくのは不思議ではないとするのである。これが先入観である。

この先入観は、一般の土俵で生活をしている人にはほぼ当てはまるだろう。しかし、我々、武道の土俵にあるものには、当てはまらないでほしいものである。修行に終わりがない合気道で、60, 70歳で固くなっていたら、合気道の深い探求などできるものではない。合気道を深く探求するためには、深い技の練磨をしていかなければならないわけだから、年を取るとともにますます柔軟にならなければならない。

開祖を、直接存じ上げない方は知らないだろうが、開祖の体は強靭であったが柔らかであった。開祖の船漕ぎ運動（写真）や天突き運動など、準備動作がDVDやビデオにあるから見るとよい。



年を取るから、固くなるのではない。先入観で自分を固くしている方が大きいと考える。

柔軟になるには、先ず、その先入観を捨てなければならない。要するに、頭を柔らかくすることである。そして年を取れば取るほど、自分の体は柔らかくなると信じることである。それは理論的に説明できるだろう。つまり。年を重ねるということは、それだけ柔軟にする鍛錬を多くできるということだからである。

開祖は、人一倍、そして長期に亘ってそれをやられたので、あのような、年を全く感じさせない、柔軟な身体になられたはずである。

次に、固くならないよう、柔軟になる努力をしなければならない。努力なくしてもののごとの成就是ないが、ただ努力すればいいということでもない。理に適ったことをやらなければ、その努力は実を結ばないし、最悪の場合はそれが害になるというものだ。

合気道では技を掛け合って練磨するので、柔軟な身体が不可欠である。とりわけ、筋肉と関節の柔軟性が必要である。筋肉も表層筋ではなく、その下にある深層筋、それに骨を繋ぐスジが重要なので、それらを柔軟にしていくことが大事である。

筋肉やスジ、そして関節を柔らかくするためには、二つの事に注意して鍛えていかなければならないだろう。

一つは、息遣いである。呼吸に合わせて筋肉やスジ、つまり身体を使うことである。息を入れると、筋肉やスジは弛み、その弛みの筋肉やスジで技を使えば、ますます筋肉は柔らかくなり、引いては身体が柔らかく、そして柔軟で強靭になっていくはずである。

二つ目は、関節と身体を十字に使っていくことである。人間の体は十字に機能するように創造されていると思うので、機能するように十字に使わなければならないと考える。合気道の技は、円の巡り合わせ。縦横で十字、円である。これが宇宙の法則、条理であると開祖は言っている。宇宙の条理に則った身体使い、稽古をしていけば柔軟な身体ができるはずである。それに逆らえば、柔らかくもならないだろうし、逆に固めてしまうか、壊してしまうことになるだろう。

三つ目は、身体の末端の手先、足先から動かさずに、身体の中心の腰腹から手足を動かして使うことである。末端の手先から動かすと、相手とぶつかり固まるものである。

高齢者になるということは、このような稽古を若者に比べてより多くできるし、やっているはずだから、身体も柔らかく、しかも柔軟になるはずである。

一般世間の先入観に惑わされずに、高齢者になっても柔軟な身体を持てる信じて

稽古を続けていくべきだろう。

【第305回】 肩甲骨と股関節を柔軟に

街で高齢者をよく見かけるが、若者の歩き方とは違うようである。以前だったらロボットのような歩みだとでも言われただろうが、今やロボットは若者以上の歩みをするようになったから、ロボットのように歩くと言うとロボットに失礼かもしれない。

80歳90歳の高齢者の歩みが、若者とどう違うかというと、あえていえば、すべて違うので歩みも違ってくることになる。心と体を80年90年使えば疲労を起こすし、油が切れて、カスも溜まるだろう。周りの若者と比較しなくとも、自分の若い時と比べればよく分かるはずである。

すべてが退化、疲労するからということは正しいが、合気道をやっている高齢者の参考にはならないだろう。合気道を修練している高齢者は、それが分かっているから合気道の稽古をしているはずであり、分かりながら稽古をしているはずである。しかし、若者までは戻らないまでも、少しでも若者のようにやり続けるためにはどうするかが、はっきりと分からぬことだと思う。

若者との大きな違い、つまり年を取るに従って機能低下する部位を、意識して鍛え、機能回復をすることが、高齢者の心体を高齢化させないポイントだと考える。

街の高齢者の歩みをながめると、とりわけ肩甲骨と股関節が凝り固まっていて、よく機能していないのが一目瞭然である。ここが固まっていると、つながっている手足がコチョコチョとしか動かず、低次元のロボットのような動きになってしまう。

稽古をやっても同じで、高齢者はこの肩甲骨と股関節が一般的に固くなっているといえるだろう。固いと手足の末端を使うことになり、体の中心の腰腹を力が使えないでの、大きな力を出せなくなる。それでも、大きな力を出そうとして無理をすると、肩や腰を痛めることになるようだ。

肩甲骨と股関節は柔軟に保ち、そしてますます柔軟にしていかなければならぬ。

そこで高齢者が肩甲骨と股関節を柔軟に保ち、そしてさらに柔軟にするためにはどうすればよいか、ということになる。データを取るなど科学的な根拠はないが、自分の体験と感性でいうと、

○先ず、年を取ったら身体が固くなる、肩甲骨と股関節は固くなるのが当然とする一般的な先入観を、なくすことであろう。身体はやったことに素直に応えてくれるので、柔軟にしようとすればするほど、柔軟になるはずだ。年を取るということは、それを長くやるわけだから、若いときより柔軟になんでも不思議ではないだろう。もちろん、何もしなければ、加齢とともに、身体も素直に年相応に枯れていいくことになる。

○次に、柔軟にすべく、肩甲骨と股関節を意識することである。そして、肩甲骨と股関節と対話をしながら、技をつかったり、柔軟運動をすることである。若いときは意識しなくとも一生懸命に稽古をしていれば、自然と肩甲骨と股関節は言うに及ばず、身体全体が柔軟になるが、年を取るとその頃のように激しい稽古はできないわけだから、重点的なスポット稽古がよいだろう。

○三つ目は、その肩甲骨と股関節に意識を入れたら、そこを息（呼吸）によって動かすことである。下腹に息を入れる（息を吸う）と、肩甲骨や股関節は弛むので、先ず息を入れて弛めなければならない。身体が弛むと、手はくっついてくる。そうすると、相手は倒れることになるので、それを息を吐きながら力を加えて、倒れるのを助けてやればいい。

息づかいによって、肩甲骨と股関節は弛んだり締まりたりすることになるから、これを繰り返せば、肩甲骨と股関節は柔軟になるはずである。特に肩甲骨は、固め技の受けの時に意識を入れて、息に合わせてしっかりとやってもらうとよい。息を入れながら、極限の紙一重上まで伸ばしてもらうのである。

繰り返しやればやるほど、柔軟になるわけだから、年を取れば取るほど柔軟になっていく可能性はあるはずである。もちろん、どこかに限界はあるはずだ。少なくとも自分はそう思って稽古をしているが、今のところは間違いではないようだ。最後の結果がどう出るかが楽しみだ。

【第306回】 執着をする

合気道の修行には、終わりがないはずである。修行が終了するときは、人生の終了ということになるように、修行を続けるべきであるはずだが、現実ではそうでもないようである。まだ元気溌溂なのに合気道から遠ざかっていく人が多いようなのは、残念である。

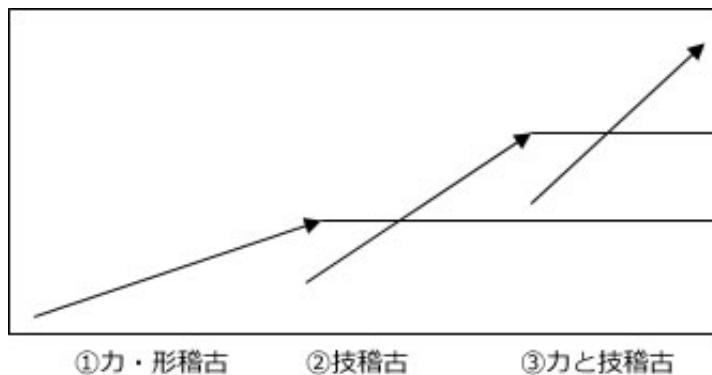
稽古を止めてしまうには、いろいろな事情や理由があるだろう。病気や怪我、経済的な問題、家庭的な問題などなどあるだろうが、もう一つ大きな理由があると思うし、それが一番の問題だと考えている。

それは、自分の合気道に限界を感じることである。長年稽古してきたが、少し力を入れられると技がかからなかったり、動けなくなってしまうので、今までやってきたことは何だったのだろう、そして、この先このまま続けても限界があるのでないかということで、止めてしまうのである。

合気道の修行は、一直線上に時間をかけて進んでいけばよいというものではない。ある時点からは、それまでと全く異質で、場合によっては全く正反対の稽古をしなければならなくなるだろう。

例えば、はじめは力一杯稽古して力をつけていくが、次の段階ではその力に頼らず、技を身につけていかなければならない。技が身についてきたら、また、以前に培った力をつかって、技と力の稽古へと変わっていくのである。

また、はじめは形の稽古をするが、形を覚え体ができてきたら、今度は技の稽古に入らなければならない。形の稽古の直線をおりて、新しい技の直線上を進まなければならぬのである。



このように、次の直線に移らなければ、限界の壁にぶち当たることになるから、何とか次の線上に移らなければならない。その為には、今まで稽古してきたことを一度忘れなければならない。

しかし、人はこれまで培ってきたことを手放すことはなかなかできないものである。新しい線上にのるためにには、全く今までとは違うことに挑戦しなければならない。不安もあるだろうし、新しい稽古法で本当に上達するのかどうか、疑いもあるだろう。また、新しい線に乗り換えれば、必ず一度は実力が低下するので、忍耐も必要である。

しかし、本当に精進するための修行を続けたければ、この乗り換えは必須である。そのためには、自分を導いてくれる光を見つけなければならない。いい指導者がいれば、その光を見せてくれるだろうし、いなければ自分でその光を見つけなければならない。

だが、その光がなかなか見えないようである。そのような指導者を見つけるのが難しいだろうし、たとえ指導者や先輩が示してくれていても、見えないし、見ようとしないのである。その原因は、一言で言えば「執着」であるといえよう。今までのものに執着しているために、その光が見えないのである。それを開祖は、「普通の人は遮るものがあるから、光が見えない。それは執着である。」と言われている。（「武産合氣」）

長年稽古をし、年を取ってみると、それだけ「執着」が大きく、強くなるようだ。若くて執着の少なかった初心者の頃のように、素直になり、執着を振りはらうことである。そうでなければ、先に進めず、いずれは壁にぶつかってしまうことになるかもしれない。

開祖はかつて、「今日習ったことは、忘れてしまえ」とまで言われているである。

【第307回】 科学や時代が進化しても

人は時代が進むと、それと共に自分も進化していると思っているのではないだろうか。ジェット旅客機、新幹線、ハイブリット車や電気自動車などに乗り、アイフォンやタブレットを扱い、電子メールやスカパーで世界と通信をしていると、自分もそれ以前そのようなものが存在しなかった頃の人間より進化していると思うようである。しかし、人はそれほど変わってはいないだろう。

人が本質的に変わらないことは、稽古していれば痛感するはずである。時代が進化しても自分や人は変わらない、というのは逆で、時代や社会が進化すればするほど人には退化するところがあり、進化と退化を差し引きしたトータルは、退化の方が大きいように思える。

例えば、交通機関が発達したことにより、人の体が相当退化しているであろうことは、明治大正時代の一般人の写真を見れば一目瞭然であろう。



大工



米屋

肉体だけではなく、感覚（美的感覚、味覚、臭覚、直感等など）や感情（やさしさ等）も退化しているところが多いだろうし、トータルでは退化に軍配があがるようと思える。

多少は、以前分からなかったこと、見えていなかったもの、できなかつたことなどが解明され、多くのことが可能にはなっても、本質的には人は変わってないはずである。

携帯電話、アイフォン、電子ブックなどをやっているから、時代の先端をいつており、自分が進化している、というわけではない。時間的にも経済的にも余裕があるような高齢者が、外で得意げに携帯で大声で話をしていたり、電車の中でCDプレイヤーを聞きながら居眠りしている姿をみると、そのギャップがおかしいし、高齢者の焦りが見えて気の毒にも思える。

時代が変われば、人は変わる。時代が進化すれば、自分も進化しなければならないだろうが、合気道的にいえば、自分が進化することによって、時代、社会、世界等などを変えなければならないはずである。

だからといって、ジェット機やロケットより早いものをつくり、携帯電話やアイフォンよりも便利な通信道具をつくらなければならないということではない。つまり、合気道の精進を通して、人及び世界の進化とはどういうことか、どうすれば本当の進化ができるかを、世の中に示すことであると、開祖はいわれているはずである。

合気道で進化することは、肉体（魄）と心（魂）の精進である。宇宙、万有万物はある目標に向かって進んでいるということであるから、その目標に向かい、その目標に一步でも近づけば、進化したことになる。

進化することは、合気道では地上樂園の建設、宇宙生成化育といわれる。まずは、その目標を持つことが進化のためのスタート時点であり、その目標に向かって一步一歩近づくように精進するのが、進化ということになろう。どんなに高性能な原子爆弾や殺人兵器をつくっても、宇宙が向かっている目標への道にはないはず

だから、眞の進化とはいえない。

自分の肉体と心を鍛錬していけば、進化している社会や世界とも調和することができるはずである。自分の肉体と心の精進なくしては、社会の進化の圧力に押しつぶされ、牛耳られてしまうことになるだろう。

科学や時代や社会や世界が進化しているように見えても、惑わされずに自分の進化に精進すべきだと思う。ますますの合気の精進をしたいものである。

【第308回】 感謝、感謝

人は意識するときもあるが、無意識で生きているほうが多いのではないだろうか。一日のうち、つまり一生のうちの三分の一は、寝ているものである。寝ているときはほとんど意識がない。心臓は意識して動かさなくとも動き続けてくれるし、呼吸もたいがいは無意識でやっている。歩く場合でも、右、左、右、左と意識して足を進めているではなく、無意識で歩いているはずだ。

心臓が止まらず働いててくれるのも、息をしているのも、歩くのも、なんら不思議とも思わず生きている。

その不思議さと有難さは、病気や怪我をして、はじめて気づかされるのではないかだろうか。それでは、心臓さんなどの五臓六腑や五体さんに申し訳ないのではないかだろうか。五体さんや五臓六腑さんたちが協力するのを嫌がったり、ときには反乱を起こすのも無理ないだろうし、癌などになるのも不思議はないだろう。

合気道の稽古では、体をけっこう酷使するので、体さんに感謝して使わせて頂かなければならぬのははずである。稽古で傷つけたり、また相手に傷や怪我をさせるのも、体さんに失礼である。そのような事故がないように稽古し、そして無事に稽古ができたこと、体さんが働いてくれたことに、感謝すべきであろう。そうすれば、体さんは次の稽古で、さらなる協力を惜しまないはずである。稽古のはじめと終りの礼には、体さんへのよろしくと有難うの感謝の意味もなければならない。

感謝することとは、まず意識することであろう。稽古で体さんに協力してもらうためには、体さんの各部位に意識を入れることである。無意識でつかっても働いてくれないし、技は生み出されないはずである。

合気道の技は、通常、手でかけるが、技を生み出すためには、相手と接している手先と、腰腹・足などの関係部位との対話を、意識と息を入れてやらなければならぬ

い。そうすれば、体中に意識が息とともにに入っていくはずである。

どうも人間は、意識することを避けようとする傾向があるようだ。前出の心臓や肺や足のように、人の体は無意識でも機能するようにできているので、人は潜在的に少しでも無意識で生きていきたいと思うのかも知れない。スポーツ、踊り、お経や祝詞等などはなるべく意識しないで、無意識でできるようにしなければならないし、コンピュータや昔のタイプライターもいわゆるブラインドタッチで文字を打てるようになるのが理想だし、今の若者の携帯でのメール文章を打つ早さは高速ロボットのようである。

技の鍛錬をしていく合気道も、最終的には無意識で、山彦の道でできるのかも知れないが、そこに行くまでは意識した稽古をしなければならないと考える。意識をすれば、感謝の念がうまれるはずである。稽古ができたこと、体が動いてくれたこと、怪我がなかったこと、できなかつたことができたことなどを感謝するだろう。

また、稽古で感謝の念ができれば、家庭でも、仕事でも、社会でも、町や野山でも、見る者、接するもの、関係するものを意識するようになるだろうし、これらのものと一緒にいること、共存していること等などに、感謝の念が湧いてくるはずである。なんでも「有難う」である。口で言うのが恥ずかしければ、気持ちで感謝すればよいだろう。少なくとも、意識することが大事だろう。

【第309回】 常に不満であれ

人はともかく満足したいと思って、生きているはずである。これは時代が変わっても、国や地域が違っても、大人も子供も、男性も女性も変わらないだろう。ただ、満足したいと思いながら、満足できないからいろいろ問題が起きることになる。

合気道の修行も、最終的には満足して終わりたいと、誰もが思っているはずである。また、日々の稽古でも、満足な稽古をしたいと思っているはずである。

ただ、何をどうするのが満足なのかは、人によって違うだろう。十分に動いていい汗をかけば満足である人もいるだろうし、稽古相手を投げたり抑えたりして満足したり、所定の時間の稽古に耐えられたことで満足したり、新しい発見があったので満足したりと、いろいろだろう。

初心者のうちは、その日の稽古や稽古相手との小さな戦いに一喜一憂したり、満足したり、不満足であったりするものだ。特に若い時は、相手を投げたり抑えること

ができた時は満足し、逆にやられてしまったときはくしゅんとしてしまうものだ。

年を取っていても、「やった」と思うときには、満足するものである。満足することは、前に進むためには必要なことであろう。

本当に満足することは、課題を乗り越えることであると思う。満足したということは、課題を一つクリアしたことである。つまり、進歩したことになるのである。

稽古して満足がないとしたら、課題を持たずに稽古をしたか、または、課題があってもクリアできず、結局、進歩がなかったということだろう。

稽古を長くやればやるほど、解決しなければならない課題がどんどん増えてくる。それを一つ一つクリアしていくなければならないのだが、クリアしなければならない課題は、無限にある。一つクリアし満足しても、また新しい課題があらわれる。というより、必ず新しい次の課題があらわれる所以である。そこで満足などして、留まってなどいられない。

満足しても、そこで満足していれば駄目である。もし満足したときは、そこが終着点ということになる。しかし、道はもっと先へ続いている。

満足を目指すが、不満でなければならない。これも、合気道の相矛盾する公案の一つだろう。

無限に課題があるから、不満であるわけだ。しかし、不満があるから、無限の満足を味わえることにもなる。満足を味わうためには、いつまでも不満でなければならない。

【第310回】 罪と絆

東日本大震災の後、「絆（きずな）」ということが言われるようになった。家族の絆、友達の絆、恋人同士の絆、人の絆等などである。

大きな自然災害と人災により、日本人はいうに及ばず、世界の人々の多くが、何かを感じ、何かをしなければならないことに気付いたように思われる。

人は平和で豊かに暮らしてくると、身勝手になる性があるようだ。自分はなんでも思うようにできるとか、できないことはないと思ったり、人や自然のことも顧みずに行き放題のことをしてしまう。それを、金や権力や腕力でやるのでは、たまつた

ものではない。

小説家でもある石原都知事ですが、東日本大震災は人の身勝手を戒めた天の声であるというようなことをいったことは、被害者にはきついだろうが、完全に否定することはできないだろう。

人はそれほど大きくもない地球という星にへばりつくようにして生きているし、この地球以外では生きていけない。それなのに、人は地球に感謝しないどころか、むやみに土を削ったり、海を埋め立てたり、木を切ったりして、地球を傷め続けている。これでは地球が気を悪くしても仕方がないだろう。

地球がちょっと身を揺すれば地震や津波になったり、地球がゲップやくしゃみをすれば山が噴火し、地球がため息をけば、台風やハリケーンの大風を吹きつけるということになる。

合気道では、このような人の身勝手な心や行動が罪をつくる門戸であると、戒めている。

それでは、なぜこのような身勝手な罪をつくるのかというと、万有万物の一番の根源と、そのつながりと絆を忘れているからである、と開祖はいわれている。

開祖は、「身勝手な心、行動は罪をつくる門戸である。至大至祖の体内の玉の緒によって生きていることを忘れてはならない。」「合気は本を忘れ、本をはなれてゆこうとする人を悲しむ。本を忘れるということは、罪を構成するの始まりである。その本とは、スの大神様である。この世の一靈四魂三元八力を出された、その八力のもとに立たされた大御親たる、一番根源の大神様である」といわれているのである。

自分自身から、自分の親、その親、先祖代々、クロマニオン人、ネアンデルタール人、類人猿、哺乳類、魚類、アーバー、細菌、・・・と137億年に遡ると、その最初のもの、宇宙の根源である一つのポチに行き着き、つながることになる。今、存在するもの万有万物は、そのポチにつながるはずである。これを開祖は、本といい、スの大神様、大御親、一番根源の大神様といわれているのである。宗教の考えであろうが、これは科学であると考える。

自分自身だけではなく、親や先祖や類人猿やそのずっと先まで一本につながっているのである。だから、137億年の間、どこか1か所が切れていたとしたら、もはや今の自分はないわけである。そう考えれば、自分がここに存在することは確率的にほぼゼロに近く、奇跡といえるはずである。

例えば、一番身近な親の父と母の夫婦のタイミングが違っていれば、自分はなかつたことになる。これだけでも運がいいわけだが、その運が137億年続いた結果、今の自分があるわけである。自分が今あるのは奇跡としかいいようがないだろうし、他の人や万有万物の今あるのも奇跡ということになる。

人がこの本を忘れて、本との絆がないと、人も社会も身勝手になる。人はいろいろな罪を犯すが、一番根源的な罪は、この本を忘れることであると、開祖はいわれているのである。罪を犯さないように、一番根源の創造主に感謝し、つながり、絆を持ち続けていきたいものである。

若いちは罪を犯すのも仕方がないだろうが、高齢者になったら罪を犯さないようにしていきたいものである。

【第311回】 心地よい痛み

合気道は技の鍊磨をしながら上達していくが、はじめは相対稽古での形稽古で技をかけたり、受けをとったりして、体のカスを取っていく。

合気道の技は宇宙の条理に則っているので、自然に逆らわないようにできている。たとえ二教や三教で手首やひじを絞められても、手首やひじが本来動ける方向に伸びるようにつくられているといわれている。つまり、合気道の技は、相手を殺したり破壊したりする逆技ではなく、体の機能に沿った順技である。

順であるから、受けは気持ちがよいはずである。だが、実際は気持ちがよい場合もあるが、そうでない場合も多い。その最大の理由は、技をきめようとするあまり、条理に反することをやるからである。

十字のところを縦・縦や横・横などと、一方向に力を加える。この典型的な例は「小手返し」で、手首を攻めるので縦・縦となり不愉快な痛みを覚える。

また、伸ばすところを押し付けるので、本来気持ちのよいはずが、気持ちの悪い痛みになる。その典型的なのは、固め技「一教」「二教」「三教」の最後の抑えであろう。本来、体の節々が伸びるので気持ちがよいはずだが、押しつけてくると体と心が縮まって、心地がわるい痛さとなる。

高齢者は一般的に、腕力も弱くなってくるし、体力がなくなってくるので、あまり激しい稽古をしないものだが、それに反した、気になる特徴がある。それは、高齢者は往々にして、最後に腕力を集中して技をかける傾向にあるということである。

投げののもそうだが、「小手返し」や「二教裏」などで、それ以前のプロセスの力とは格段に違った力でやるのである。まるで親の敵に会ったように、最後だけ集中して手首を攻めてくるのである。逆技とは言えないが、順にはならず、嫌な痛みを覚えるものである。

元気な若者も、技を身につけていなければ、同じように手首をいじめてくるが、それはそこまでのプロセスでの元気や勢いと比例しているので、心地の良い痛みとはいえないものの、不自然ではなく、容認することができる。また、自分の手首を鍛える稽古にもなるので、大いに力いっぱいやってほしいと思う。

相手には、心地よい痛みを与えるようにしなければならない。順で、伸ばすことである。関節や筋肉を伸ばしてやるのである。これは、容易なことではない。心地よいと感じるのは、十分に伸ばされたとき、とりわけ今までより伸びたときである。しかし、伸ばしすぎれば、切れたり破損する。限界の紙一重上までやって、止めることである。

そのためには、「愛」でやらなければならない。相手の立場で、相手のことを思って絞めていくのである。

もうひとつは、息に合わせてやることである。相手が息を吸って、体が緩んだ時に、力を加えてやるのである。これを逆にすると、壊れてしまう。

人は高齢になると、せっかちになるようになる。青信号を待てなかつたり、階段を駆けのぼったり、人を押しのけて前に出ようとしたりするのをよく見かける。

稽古では、お互いが心地よい痛みを満喫するよう、愛の心と正しい息づかいで、じっくりと心体をつかっていきたいものである。

【第312回】 極小と極大で

定年が60歳や65歳で、そのまま社会の一線から退くのは、非常にもったいないことだと思う。社会の大いなる損失である。なぜならば、人は60、70歳ぐらいになって、やつといろいろな事がわかり始め、何かができるようになってくるからである。

何歳までがんばれるのかは人によって違うわけだが、いわゆる高齢者になれば、若い時にはできなかったようなこと、違った仕事が、できるようになるはずである。

コンピュータのキーを叩くスピードや体力では若者に敵わないが、総合力では高齢者の方に軍配が上がるはずである。

その証拠に、世の中、人類や社会に感銘を与えるような業績は、70, 80, 90歳になってからのものが多くある。

合気道でも、50, 60歳は鼻ったれ小僧で、大事なことはまだまだ何もわかつてないといわれたが、まったく同感である。

仕事でも同じだが、合気道の稽古でも、始めのうちは基礎を覚えなければならぬ。大事なことを区分・細分化し、それをどんどん深く掘り下げて、身につけていくのである。より正確に、纖細にしていくのである。つまり、単純化、細分化、極小化ということができるだろう。

高齢になると、物事を見る目や考える視点が変わってくる。若い頃とは反対のベクトルである。若い頃には、考える支点は自分自身、家族、会社、社会、国ぐらいまでであったが、だんだんと世界、自然、宇宙となってくる。つまり、ベクトルは宇宙に向かっていく。

若いうちは難しいことでも、高齢者がすばらしい業績をあげられるのは、宇宙へのベクトルで仕事や稽古をするからだろう。

開祖は言うに及ばないが、画家のピカソやレオナルド・ダ・ヴィンチでも、音楽家のドビュッシーでも、哲学者のソクラテス、アリストテレスなど、宇宙へのベクトルで仕事をし、少しでも宇宙の果てのベクトルで仕事をしたいと思っていたはずだ。いわば、宇宙の果てまで広がる極大で、ということになろう。

この極大のベクトルにのって、はじめて本当の仕事ができるようだ。若い時の極小だけでは、まだ半分しかできないことになる。これを開祖は、鼻ったれ小僧といわれたのであろう。

極大のベクトルにのってしまえば、若い時に身につけた極小も生きてくる。例えばピカソの絵を考えてみると、抽象的で形がない。しかし、その絵には、若いときに培った緻密で纖細な技術と心、極小を踏まえながら宇宙との響き合い、極大と一体化しようとする意志があるようだ。その極小と極大の矛盾が、我々に感銘を与えるのではないだろうか。

開祖は、合気道には形がないといわれていたが、最後はこの極大の宇宙のベクトルでやるのだから、若い時から鍛錬してきた極小は、ピカソの絵のように、極大に隠れてしまうということなのだろう。

しかし、極小の稽古を真剣にしなければ、極大を会得できないはずである。若いうちは、きっちりと、正確に、極小の稽古をし、そして年を取ってきたり、宇宙に広がる極大でやっていくべきだろう。

【第313回】 高齢者のやるべきこと

人は生まれて百年足らずで死んでいくのを、何百万年と繰り返している。一人が何百万年、または永遠に生きていければよいものを、世代交代しながらきているということには、何かの意味があるはずである。合気道的にいえば、宇宙の意思ということになるのだろう。

人は生まれてからも、赤ん坊、幼児、子供、少年、青年、熟年、高齢者などと変化する。赤ん坊や幼児や子供は未来を期待され、社会が彼らに未来を託すことになるので、大事に扱われる。青年、熟年は労働によって社会に貢献するから社会にとつては大事である。

しかし、定年退職して、社会の労働活動から離脱した高齢者は、社会から年金や無料バスなどを受領するが、社会に対して与えるものがないことが、問題のようである。

高齢者は、それまでの労働の対価として、年金や無料バスなど貰うのが当然の権利と考えているが、その年金などの負担をする若者は納得できていないのが現状であろう。

高齢者が年金や無料バスが受け取れなくなるようなら、それは重大な社会問題になり、社会も国も崩壊していくだろうから、それは避けなければならないだろうが、高齢者も、社会や若者に対して、彼らが納得して、できれば喜んで年金や無料バスの負担をしてくれるよう、しなければならないだろう。

そのためには、高齢者にもやるべきことがあると考える。一つは、高齢者も引き続き社会に貢献し続けることである。新しい仕事でもよいし、ボランティアでもよい。生産的に生きるのである。お金に余裕があれば、買い物や飲食や観劇等などで社会にお金を回すのもよいだろう。

日本人は、今や平均80歳まで生きるのだから、60、65歳の定年で満足しているわけにはいかない。人は、自分の人生を満足して終わりたいと考えているはずである。そして、満足して生きるために、どうやら生産的に生きなければならぬ

ようである。

生産的というのは、何かを生み出すことである。要は、社会、国、世界、人類、地球等などの成長発展に貢献することであろう。合気道的にいえば、宇宙の生成化育に貢献することである。

二つ目は、若者にとって魅力のある高齢者になることだろう。若者に、俺もあのような高齢者になりたい、のように年を取っていきたいと思われるような高齢者になることである。そのように魅力のある高齢者が巷にあふれれば、若者は生きる張り合い、働く張り合いを持つことになり、高齢者への負担も納得してくれるのではないだろうか。

高齢者にはまだまだやるべきことがある。

【第314回】 使命

開祖は、人にはそれぞれ天から与えられた使命があり、その使命を果たすのが人の努めであるといわれた。そして、合気道で勝つということは、相手にではなく、己に与えられた使命を成し遂げることであるともいわれている。

だが、自分に使命があるのかどうか、また、何が自分の使命なのか、残念なことだし、開祖には申し訳ないが、まだ明確には分かっていない。おそらくほとんどの人はそうではないかと思う。

しかしながら、古希を過ぎ、東日本大震災などを経験すると、人はみんなつながり合って生きていることが分かってくる。震災で亡くなったり、被害を受けた方が、いかに社会を構成していた要因としても活動されていたか、サプライチェーンの寸断とか、食料品の供給停止などでも分かる。ひとりひとりは、各々が一生懸命にやるべきことをやりながら、つながっているのである。

使命で、もうひとつ分かったことがある。使命ということはもっと身近で、簡単なことだということである。これも、開祖が教えて下さった。

つまり、自分の使命とは合気の使命と同じであり、自分の心を直すことであるというのである。開祖はこれを、「人をなおすことではない。自分の心を直すことである。これが合気なのである。又合気の使命であり、又自分自身の使命であらねばならない。」（「武産合気」）といわれているのである。

悟った人なら、これが自分の使命であると信じて、その使命を果たすべく生きるだろうが、凡人にはなかなか難しい。おそらくあちらへ行く際に、これが自分の天から与えられた使命だったのだろうと思うぐらいではないだろうか。

しかし、自分の心を直していくことなら、できないことはないかもしれない。そのためには、同じ使命をもつ合気の修行を続けなければならないことになる。修行を途中で投げ出せば、自分の使命を果たせないことになり、天の使命に背く罪となってしまうだろう。

天の罪人にならないよう、自分の使命を果たすべく、自分に負けないよう、自分の心を直すように、稽古を続けていきたいものである。

【第315回】 四次元で生きる

定年を過ぎ、生産に携わる社会から退けば、時間的そして精神的な余裕ができるようになる。もちろん、いろいろな事情や個々の事情によって、以前働いていたときよりも厳しくなる方々もあるだろう。以前の生産性社会の延長ということになれば、精神的そして時間的にも以前と同質ということになってしまう。

今回の話の対象は、定年になっても年金暮らしをしながら合気道の稽古をしているような、余裕のある人たちである。そして、テーマは、そのような人たち、特に、合気道を学んでいる人たちが残りの人生をより充実するためには、どのように生きればいいのか、合気道の稽古をどのように続けていけばいいのかを考え、提案することである。

昨今の流行りは、デジタルということに集約されるだろう。コンピュータはもちろん、テレビも電話もデジタル化されている。確かに情報を迅速に処理できるようになり、世の中は便利になったようだが、問題なのは、我々高齢者は若者のようにこのデジタル文化に十分ついていけないこと、もうひとつは、人間までもデジタル化していることである。

現代ではイエスかノー、好きか嫌い、出来るか出来ないか、上手いか下手かなど、二極の選択しか取れないようで、その中間とか、そうでもあるがこういう場合もあるなどファジー、また、線的・面的な思考法や発言ができなくなってきたているようを感じる。

生き方、普段の生活がすでにデジタル化しているといえるだろう。誰でも目標を持つ、そして、それに向かって進む。これは今も昔も変わらない。しかし、今と昔で

は大きい違いがあるように思える。イメージとして一言でいえば、昔はアナログ、今はデジタルである。

昔、私が子供だったり若者だった頃は、携帯もなかったし、時間はあったが金がなかったので、基本的には歩くしかなかった。途中で歩きながら周りを見たり、先方のことを考えたり、景色や人に感動したりした。

今、街を歩いている人を見ると、みなさん忙しく歩いている。青信号になるのを待てずに赤信号で渡ったり、歩きながら携帯で話したり、周りの人に追い越されないよう、少しでも追い越していくこうと、まるで徒競争でもやっているように目まぐるしい。

携帯で話している人は、目的地に向かっているわけだが、目的地に着くまでは、周りのものをまともに見たり、考えることはできない。だから、途中は空白になっているといえるだろう。つまり、出発点と目的地にだけ自分があって、生きていることになるが、その間は無のゼロということになる。つまり、点と点だけのデジタルということになる。

その典型的な例は、旅行である。今の旅行はまさしくデジタルだといえよう。つまり、どこそこに行った、行かないを重視し、行ったところや国の多いのを自慢しているようである。それにくらべて、我々アナログ高齢者は、目的地に着くまでのプロセスを楽しんだものだった。

横浜の大桟橋で多くの友人が見送りにきてくれたこと、食事もできないほどの船酔い、初めて外国の地を踏んだ感激、規制の厳しかった共産圏の国、初めて外国で話した英語、それが通じたときの驚きと喜び等など、出発するまでは予想もしていなかったことの連続であった。これが旅行の楽しみであり、醍醐味のはずである。旅行の話を聞く人も、プロセスの話の方に興味があるはずだ。

生産社会で忙しく生きている若者には難しいだろうが、余裕のある高齢者は、デジタルではなく、アナログ、そして四次元で生きることを推奨したい。

デジタル的生き方とは、前述のように点的な生き方である。つまり二次元ということになる。アナログ的とは、線的そして面的な生き方ということになるだろう。出発点から目的地へ向かうにあたっては、その道程を楽しみ、周りの景色を楽しむことである。これは立体的であるから、三次元ということになる。

これに、時間が加われば四次元になる。四次元で生きるとは、三次元を楽しみながら、時間を楽しむことである。時間を楽しむことは、周りの三次元を楽しむことができることになるはずだ。いつもの歩調を変えてみればよい。見えるもの感じるこ

とが変わってくるはずである。

合気道の稽古でも、四次元で楽しむのがよいだろう。相手を投げるとか抑えることに集中したデジタルの稽古ではなく、投げるまでのプロセスを楽しみ、相手だけではなくその周辺（その最大のものは宇宙）を楽しみ、そして時間を超越した時間（勝速日）を楽しむことであろう。

【第316回】 体はみんな知っている

年を取ってみると、いかに自分の体のことを知らないか、また、いかに体を無茶苦茶に扱ってきたか、が分かってくる。若い時は、体は自分のもので、自分の思うように働き、自由につかって当然だと考えていた。

日常の生活だけでは、自分の体を知らないどころか、関心さえないだろう。精々病気になってから、体の大しさ、様々な部位が有機的に働いており、体が一生懸命に頑張ってくれることなどに、気がつくぐらいのものだろう。

若いうちは、鍛錬と称して体を酷使してきた。多少疲れようが、痛めていようが、さらに鍛えることによって、体をつくってきた。体もよく我慢して、ついてきてくれたものと思う。年を取ったら、それはもうできない。今度は、体に相談しながら、やっていかなくてはならないだろう。

長く生きていると、いろいろな経験をするが、体にもいろいろな経験が蓄積されている。若い時は、体に少しでも多くの経験をさせるのはよいことだが、年を取ってたら、その経験を集積して活用することが大事になってくるだろう。つまり、今度は経験を積んだ体が、いろいろ教えてくれることになる。

合気道の相対稽古で、技をかけたり受けたりする時には、誰でも少しでもうまくなるようにとやっていることだろう。しかし、このやり方でよいのか、どこが悪いのか、どうすればよくなるのか等などは、誰も教えてくれないし、難しいものである。だが、それを知らなければ上達はない。

誰も教えられないことだろうから、他人には頼れないことになる。それを教えてくれるのは自分の体だけである。

体が、これでよい、ここはぶつかるから体をかわせ、この力みを取れ、腰からの力をこの手に流せ等などと、教えてくれるのである。また、強い力で掴まれて動けなくなったり、相手が頑張って動かなくなるなどの問題が起きると、体をこう使

い、手足を陰陽で左右交互に使えばよいと教えてくれる。それがうまくいくと気持がよいし、体が満足していることがわかる。つまり、体が示唆するように、そして体が満足してくれるようやつていいのである。

稽古以外でも、経験を積んだ体は、いろいろと教えてくれる。例えば、風邪を引いた場合などでも、その兆候がある。私の場合は、喉にきてコンコンと咳き込む。喉で菌を食い止めようと、体が戦ってくれるのだろう。このとき、うがいをしたり、体を冷やさないようにすれば、軽くそして早く治る。その後、熱が出るまで、体はだるく頭も重い。1、2日この状態が続いた後、熱が出てくるので、熱を出し切るようにする。体を温めるためには、貼り付け温熱シップ（ホッカイロ）を背中のツボである風門や腰や腹に張ったりもする。

汗が出切ったら、あとは回復に向かうことになる。風邪の後は疲れが取れるためか、体が軽くなる。体も喜んでいるようなので、体には風邪を引くことも必要なのだろうし、風邪にも効用があるということだろう。

風邪を引くと、いつも同じ経過をたどる。風邪を引いたからといって、あわてることもない。体が全部知っていて、その兆候や経過を教えてくれるし、治癒もしてくれるるのである。

稽古でも風邪でも、体と相談しながらやるのがよいだろう。そのためには、まず、体に感謝することである。特に、苦労をかけた部位に、感謝することである。

感謝するには、その部位を意識しなければならない。そこを意識すれば、そこと結んだことになる。風邪なら、まず「体さん、よろしく」、そして治ったら「体さんご苦労様でした。有難う」、稽古で手にご苦労をかけたら「手さん、ありがとう」、足なら「足さん、ありがとう」、また、食事をしたり飲酒すれば「胃さん、腸さん、肝臓さん、ありがとう」と、感謝することである。

感謝されずにこき使われたり、詰め込まれたりすれば、体は「おのれ小癩な」と、いずれ反乱を起こすかもしれないし、少なくともご協力頂けなくなるだろう。

体や、体の部位と結び、使わせて頂く際は、その旨お願いし、使用後は「ありがとうございました」と感謝すれば、快く働いてくれるだけではなく、いろいろと教えてくれるはずである。

人間の体は小宇宙といわれるよう、宇宙と同じぐらいの未知の知恵やエネルギーを秘蔵しているはずである。人は五体でできているが、どう考えても、なぜ、どうしてこのような体ができたのかはわからない。考えてみれば、不思議なことである。

我々人類が、まだ知らないものが沢山あるはずである。この未知なる小宇宙は、われわれにいろいろと教えようとしているに違いない。もっともっと、体に教えてもらわなくてはならないだろう。

【第317回】 長く続ける

合気道を始めるにあたっては、誰でも合気道の何かに魅かれて入門したはずである。しかし、たいていの入門者はおそらく、合気道に魅かれたものが何か、明確には意識できなかっただろう。

長年稽古を続け、年を取ってくると、なぜ合気道に魅かれたのかが分かってくるようになる。今までぼうっとしていたものが意識に上ってきて、これこそが自分を合気道に導いたものかということが分かってくるし、やはり合気道を続けてきてよかったですと実感するものだ。

合気道は科学であり、哲学であり、宗教であり、そして武道である。合気道は非常に多面的であり、人間として、必要とするものすべてを与えてくれることができるを考える。人がどこから来て、どこに行こうとしているのか、人の幸せとはどういうことなのか、罪とはなにか、なぜ争いが起きるのか、争いを起こさないようにするにはどうすればよいのか等など、学校でも家庭でも社会でも教えることができないことを知り、身につけていくことができるのである。

合気道の修行には、これで全部やったなどという終わりはない。やることは、無限にあるからである。やることは、我々人間ができるためにあるわけではなく、宇宙（時間と空間）創造から宇宙生成化育のために、無限にあるのである。そのあるものを、我々人類は見つけ、会得し、使わせていただくわけである。それらは自分の肥やしになるものであるから「知恵」ということになろう。つまり、合気道はこの宇宙の知恵を身につけていく武道であるといえよう。

宇宙の知恵は無限にあるが、人の寿命、そして合気道の修行寿命も、有限である。一人で宇宙の知恵を完全に会得することは、決してできない。しかし、人として宇宙の知恵を少しでも多く頂いていくことが、我々稽古人の務めであると考える。

そのために大事なことがある。

- 今の稽古人が自ら、宇宙の知恵を身につけるべく、一生懸命に稽古すること
- 毎時間、毎日、一生懸命に稽古することも大事だが、長く稽古を続けることで

ある。たとえ天才でも、短期間では大したことはできないはずである。しかし、鈍才でも長く続ければ、多くを身につけることができるはずだ。

- その自分の身につけた宇宙の知恵を、後輩に継承することである。まず、人の知恵を会得し、新しい発見をし、それを後進に伝えるのである。そうすれば、人類の宇宙の知恵は少しづつ完全に近づいていくはずである。

そのためにも、修行はできるだけ長く続ける必要がある。怪我をしないよう、体調にも万全を期し、多少の障害ははねのけて、稽古していきたいものである。今できなくとも、今わからなくとも、5年後10年後にはきっと分かり、できるようになる、そして、人類は多くの宇宙の知恵をつけていき、地上楽園がいずれ完成するはずであると信じよう。

【第318回】 大乗式武道の合気道

武道、さらに武術の鍛錬の目的は、自分自身を鍛え上げることだろう。敵に不覚をとらないように、敵に勝つため、体を練り、術や技を身につけるのである。だから、大事な事柄は秘伝とか口伝とかいって、敵になり得る他者には知らせないようにしたのである。

合気道には、秘伝とか口伝などというものはない。指導者の中には経営上、秘伝とか口伝と口にする人もいるかもしれないが、少なくとも合気道創始者である植芝盛平翁は何も隠さずに示し、語られていたはずだ。それに開祖は、武道や武術ではそうやすやすと示さないような「極意」を、これは極意であるといって惜しげもなく公開されている。

仏教には、自分自身が救われるために修行する小乗仏教と、万人が仏になるように修行する大乗仏教がある。

一般の武術や武道は、他人よりも自分を鍛えなければならないから、小乗式武道ということになろう。合気道も、まずは相手にひけを取らないように自分自身を鍛えなければならないから、この段階では小乗式武道である。

しかし、合気道の素晴らしいところは、小乗式鍛錬は最初必要だが、この小乗式武道に留まっていてはいけないという教えであることである。

小乗式鍛錬をしたら、次は、漂える世を立直し、地上天国建設の完成にご奉公し、そして宇宙建国完成の経緯に奉仕しなければならないと教えてているのである。

これを、開祖は「真の武道（合気道）とは、宇宙の氣をととのえ、世界の平和を守り、森羅万象を正しく生産し、護り育てることである、と私は悟った」といわれている。また、「合気は、いうなれば真人養成の道（世界を和と統一で結ぼうとする人）であるともいえる。」ともいわれている。

これは、個人を超越し、全人類、地球、そして宇宙を対象としている武道である。だから、いうならば合気道は「大乗式武道」といえるだろう。

入門して4、5年たった開祖晩年のころ、ある時、開祖がいわれた言葉が不可解で、これまでずっと気になっていた。だが、これで開祖がいわんとされていたことが分かったように思う。

いつものように我々が道場で稽古をしていると、大先生（開祖のこと。当時は大先生といっていた。因みに吉祥丸先生は若先生と呼ばれていた）が入ってこられて、ちょっとお話しされた後、内弟子だったか、古い稽古人だったか忘れたが、その人を呼び寄せて技を示そうとされた。その時、大先生は「少しでも力が入れば、合気道をやめる」と言られたのである。私たち稽古人はお互いに顔を見合させ、どうしたことなのかと確認し合ったり、合気道がなくなってしまうのかと心配し合ったことを覚えている。

それから、大先生が力を入れて技をつかわれるのかどうかを見つめた。諸手を取らせた開祖は呼吸法など二つ三つ技を示されたが、通常と変わりなく、力が入ったのかどうかは誰にも分からなかった。開祖はその演武の後、合気を止めるとも続けるともいわれないし、普段とお変わりなく道場を出られた。もちろん、合気道は今日まで続いている。

さて、大先生がいわれた「少しでも力が入れば、合気道をやめる」ということであるが、これは、力を込めるることは小さな人間相手であることになって、小乗式であるから、まだ小乗式の合気道をやっていることになる。小乗式の合気道はやめて大乗式の合気道をやらなければならないという決意だったのかと考える。つまり、小乗式の合気道はやめるということであったのである。

事実、大先生は、その後ますます大乗式鍛錬をされ、合気道を大乗式武道に変えられていったことは誰もが認めるはずである。

合気道は小乗式武道でなければならないが、また大乗式武道でなければならない。これが他の武道や武術との最大の違いと言えるのではないだろうか。若いうちは小乗式練磨、年を取ってくれば大乗式合気道にならなければならないだろう。

【第319回】 出来あがるな

ひとつの物事を長年やっていると、うまくできるようになるものだ。先にうまくなる人がいたり、もっとうまい人がいたりすると、自分はまだまだだと思って、もっと頑張らなければならないと思うはずだ。

だが、自分がまだまだだと教えてくれるような人がいなくなると、自分はうまくなつた、大したものだと思うようになる。これが、出来あがってしまうということだろう。

出来あがってしまう人は、見苦しい。武道の世界だけではなく、スポーツや芸能や芸術の世界でも同じである。どんな名人・達人でも、出来あがったら終わりである。

人はどんな天才でも能力があっても、やっている物事にこれでいいということはない。やることが一つ終わったと思っても、次が待機していたり、次から次へと出てきて、終わりがないものだ。合気道の修行にも、これで終わりということはないはずである。

それは、開祖が教えてくださっていることでもある。開祖は最晩年まで修行を続けておられたが、まだまだ修行じゃと言っていた。当然われわれ凡人には、さらにやることがあるはずだ。出来あがってなどいられない。

出来あがってしまうのは、道に行き詰って、先が見えなくなってしまうからだろう。道、合気の道にのらないと、わき道に入りこんでしまい、最終的な目標や、やるべきことを見失うのである。

合気道の修行を行き詰らず、出来あがらないようにするためには、合気の道にのり、そしてその道を精進しなければならないことになる。

出来あがって何が悪いんだ、と思う人がいるかも知れないが、出来あがった人を見てみるとよい。そういう人を見ると、いい気持はしないものだ。本人だけは出来あがったつもりでいるのだが、他人に認められていないから、滑稽でもあり、気の毒なことでもある。

出来あがった人の周りには、人が寄り付かなくなるようだ。歌手や落語家などの芸人でも、出来あがったら客は寄り付かなくなるだろうし、それでは芸人生命もおわりになるだろう。

合気道を長年やっていて、高齢になってくると、上の者が段々少なくなり、後輩が

増えてくる。よほど心して修行をしていかないと、出来あがる危険性がある。注意していきたいものである。

【第320回】 これまでの悪弊が出てくる

年を取つてみると、体の節々に痛みやガタがでてくるものだ。若い頃は、どこかが多少痛かったり、違和感があっても、そのままにしているうちに消えてしまったものだが、年を取ると無理がきかなくなってくる。

最近、開脚でのストレッチが急にできなくなった。右側の右足へ体を倒すのは問題ないのだが、左側では筋肉がつり、痛くて倒せないのである。昔なら、がむしゃらに伸ばしただろうが、もうそうやる気にはなれない。代わりに、どうしてそうなったのかの原因追究とその解決法を見つけた方がいいと思った。

足の筋肉が痛いという結果には、必ず原因があるはずだ。原因が分かれれば、それを解決する方法はあるはずであるし、その解決法が正しいかどうかは、痛いという結果が解決されればよいわけで、そう難しいことではないだろう。

長年にわたって体をつかってきたわけだが、無意識のうちに間違ったり、やるべきことを避けて体を使うこれまでの悪弊に、その痛みの原因があるはずである。

自分の左右の足を見比べると、左右の筋肉の質と量が大分違うことに気づいた。右のふくらはぎやももの筋肉の方が、左より太く、弾力性があるようなのだ。

また、右足と左足の使い方、動かし方も多少違っているようだ。右足の方は着地する際、内側に内転するのに、左足は内転しないし、ひどい場合は、内側ではなく外側に開いてしまう。これは街を歩く高齢者の歩き方を見るとわかるだろう。

通常は、右足が着地すると、踵から小指球、そして拇指球と力が移動すると同時に、足が内側に内転しなければならないわけであるが、高齢者の左足は上からペタッと置く程度で、拇指球にまで体重が移動せず、小指球で止まってしまう。このために、足は外に開いた状態のままになってしまうのである。

年を取つてみると、体は硬くなるし、少しでも楽に歩こうとするので、ますますこの傾向に拍車がかかることになるだろう。

とすると、開脚のストレッチで左足の筋肉や筋が痛くて伸びないのは、左足の筋肉・筋の弱さと、左足の内側への内転の少なさからきていることになる。

従って、この痛みを取るためには、次のようなことをすればよいと考える。

- 仰向けて両足の膝をくっつけて、足の表（ふくらはぎやモモ肉）を伸ばしながら足上げ運動をする。（朝晩、各10回）
- 仰向けて左足の膝を立て、内側に倒す。（朝晩、各10回）
- 街など歩く際は、踵から着地し、小指球、そして拇指球へと体重移動をしながら進むようにする。
- 開脚や片足のストレッチをする際、無理に力を込めずに、静かに息に合わせてやる。まず息を吸いながら（下腹に息を入れる）体を倒していく、十分いったところで、息を吐くのである。痛くなつて、それ以上降ろせなくなつたら、そこで体を止め、また息を吸って吐くを繰り返す。はじめは痛くてあまり体が倒れないが、続いているうちに少しずつ下がつてしまつて、足の筋肉が伸びてくるはずだ。伸びてきたら、多少力を入れてやるものよいだろう。
- あとは少しでも左足を使うようにし、体重が拇指球までかかり、左足も十分内転して使えれば、よいはずである。

これまでの悪弊による体遣いのまづさを、体は警告してくれるのである。有難いことである。その声を無視しては申し訳ない。

【第321回】 合気道と高齢者の役割

現代もまだまだ物質文明の世の中である。力のあるものが牛耳る社会である。これは西洋文化、若者文化といえよう。

合気道も、まだまだこの傾向にある。体力がある若者が幅をきかせて、体力が衰えてきている高齢者は遠慮していたり、腕力や体力があるものがない者を制す、ということがみられる。

合気道をつくられた開祖は、力は必要であるが、その力を心や精神で制御し、先導しなければならないといわれた。いわゆる、魂が魄の上にくることである。

おそらくどこの道場でも、高齢者がみんなと一緒に稽古をしていることだろう。稽古を長く続けている古株もいるだろうし、最近入門した高齢者もいるだろう。誰でも自分のために一生懸命に稽古をしているわけだから、それでよいのだが、高齢者には合気道において役割があるよう思う。力のある若者も、何かを高齢者に期待しているのではないだろうか。

いつか高齢者になるのは、若者でも同じである。いずれ若者もこの道を辿るわけで

あるから、若者でも関心があるはずだ。

高齢者は人間の可能性や弱さ、年を取る姿や姿勢を見せてくれる。若者はそれを見て、自分もこうなろうとか、ああならないようにしようと思うはずだ。

また、若者も時としては迷うはずである。どのようにすればよいか、どう生きていけばよいか、何を目標にしていけばよいか等で迷った時、長く生き、若者に比べると経験豊富な高齢者に学ぶことは、多々あるはずである。

若者が高齢者に期待しているのに、それに応えられなければ、若者の失望を招くことになる。

高齢者の役割を果たすためには、まずは一生懸命に稽古をすることだろう。己を捨てて、稽古することである。会社のこと、家庭のこと、社会の雑事を忘れ、稽古に没頭することである。己を捨てて稽古や仕事をする姿は、美しいものだ。

また、高齢になってもさらなる挑戦をする姿は若者に感銘を与えるはずだ。若者や後輩は、年取ってもそのように一生懸命に稽古しようと思うことだろう。

高齢者の次の役割は、心・精神の魂（こん）が、体力の魄の上になるような稽古をすることであろう。例をあげると、若者の力や体力やスタミナでは敵わないところを、心・精神の気力でやるのである。触れれば切れてしまうような、真剣の気魄である。

この気魄で技をかけるのだが、そこに愛がなければならない。稽古は相手を痛めるためにやっているのではなく、厳しくとも、相手にダメージを与えないようにしなければならない。その上、自分の稽古になるだけではなく、相手にも恩恵を与えるのでなければならない。相手のことを考えることが、愛である。

固め技で関節を絞める場合も、相手の関節が少しでも伸び、柔軟になるように、願いながら絞めていくのである。これは、若いうちは難しい。どうしても自分本位で、相手構わずやってしまうものだ。

若いうちの稽古は、力の稽古である。体と力をいっぱいに使う、パワーの稽古である。年を取ってくると、体力も力も衰えてくる。自分でも限界がわかってくるので、無理をしないようになる。無駄な力を使わず、必要なときに力を集中するようになる。動きもできるだけ、無駄な動きがないようにする。

そうすると、技というものが少しづつわかり、理に合った稽古、理合の稽古ができるようになってくる。そうなると、若者の無駄な動きや理に合わない動きが、見え

るようになってくる。それを見てやるのは高齢者の役割だろう。

必要であれば、注意してあげるとよいが、本人が満足しているのなら、お節介をやくこともない。自分で気がつけば、高齢者たちの理合の稽古を見て、必要なことを「盗む」か、聞きにくるだろう。高齢者はいつ、何を聞かれても、答えられるようにしておかなければならない。

若者に、高齢になることが楽しみであるような、高齢者にならなければならない。若いうちは難しいことでも、年を取るとあんなこともできるようになるのだ、それなら早く年を取りたい、と思うようにするのが、高齢者の役割だと思う。

【第322回】 地に足をしっかりとつけて進む

現代はますます忙しくなっている。若者だけでなく、高齢者も忙(せわ)しくなくなっている。高齢者は若い頃にもどるのか、それとも若者に負けたくないのか、わからないが、忙しなく街を歩いたり、階段を駆け上がり駆け降りたり、赤信号で横断したりするのが目につく。

数年前、トルコのイスタンブールの街を悠々とゆっくり歩いていた老人たちを思いだす。イスタンブールを歩いていた老人たちは、威厳に満ち、生きていることの意味を悟り、生きている有難さに感謝しているように思えた。そのテンポや雰囲気は、悠久を楽しむかのような水煙草文化にしつくり合っていた。今や日本ではキセルで煙草を吸う人はいなくなつただろうが、水煙草をゆったりと満喫できる、余裕のある人もいないのではないだろうか。

高齢者の大半は、65才以上で仕事を引退した人である。豊かな人生の経験者であり、反面、残り少ない人生を有している人である。これまで、忙しい世の中をわき目もふらずに働いてきたわけだから、一度、今までの人生を見直してみるとよいだろう。

おそらくいいことも悪いこともあつただろうし、不思議なこと、偶然の出来事もあつただろう。その摩訶不思議を思い返したり、それに感謝することも、大事だろう。自分が今、ここにある不思議、なにかに助けられ導かれた、ということが実感できるだろう。そこからさらに、いろいろなことが学べるはずである。

また、これから先のことも考えるだろう。残り少なくなっていく時間をどう生きていくのか、最後の瞬間に思い残すことがないようにするために何をなすべきなのか、を考えなければならないだろう。

ただ忙しく歩きまわったり、稽古しているのでは、得るものは少ない。合気道の道場での稽古でも、忙しくなってきてているように思う。忙しくなる世の中なので、仕方ないかもしれないが、高齢者はもっとどっしりとやっていきたいものだと思う。合気道は武道であることを再認識して、稽古すべきだろう。

どっしりと生き、しっかりと稽古するためには、気持や身体が浮ついてはならない。地に足をしっかりとつけなければならぬ。歩く場合も、相対稽古で技をつかう場合も、地に足をしっかりとつけなければ、しっかりと歩けないし、うまく技はかからないものである。

地に足をしっかりとつけるためには、体重移動により前足に体重をかけなければならぬ。体重移動は呼吸にあわせて行うべきである。逆にいえば、体重移動が滑らかでなく、呼吸にあわせて進めなければ、忙しく動くことになってしまう、ということだろう。

もちろん、もっと大事なことは「こころ」「気持」である。これまでに感謝し、残りをゆったりと生きていこうという気持であろう。

【第323回】 無 欲

若い頃は、あれが欲しい、これが欲しいとか、ああたりたい、こうなりたい等など、多くの欲望があったと思う。若者だけではなく、人間は欲望の塊であるといってよいのかもしれない。もちろん欲望のない人間などいないだろうし、欲望のない人間は多分おもしろくないだろう。幽霊だってまだ欲望があるのだから、人に怖れられたり、注目を集めるわけで、欲望が全然なけれなければ、ただの霞みたいで、誰も注意を払わないだろう。

若い頃の欲望は、希望でもある。将来を期待する希望である。若い時はいくらあってもよいだろう。ただ、あまり多いと自分が押しつぶされてしまったり、自分が消えてしまうので、注意しなければならない。

現在は物質文明に生きているので、欲望は「物」や「金」や「名誉」などの「モノ」を追い求める傾向にある。これらには、これでよいという限界がないので、それらに対する欲望は限りがないことになる。

また、人は「モノ」だけでは決して満足できないという習性をもっているようなので、「モノ」だけ潤沢に所有しても満足できないはずである。「モノ」が豊かにな

ったおかげで、それに気がつく人が増えてきているようである。

「モノ」は大事である。これは別の言葉で「経済」といえるだろう。開祖さえ、人が生きる上、合気道の修行の上でも、「経済」は基本であるので、大事にしなければならないといわれていた。確かに、どんなに偉そうなことをいっても、経済が貧しく、お金がなければ食べていくこともできないし、稽古どころではないだろう。

問題は、ほどほどであればよい「モノ」（経済）を、際限なく増やそうとする欲望である。今の世界、世の中では、金のたくさんある者がこれをやるから、多くの地球規模的な問題を起こしているといえよう。

開祖は、この「モノ」の魂の世界から、「こころ」の魂の世界に切り替えなければならぬといわれている。これが、われわれ合気道稽古人のミッションでもある。難しいミッションではあるが、少しでもその方向に転換するようにお手伝いしたいものである。

このミッションは、まだまだ多くの欲望をもち、その欲望のために戦っている若者には難しいだろうから、欲望がずっと減退し、「モノ」への執着が少なくなってくる高齢者が先頭に立って進めるべきだろう。

大仰なことはできないが、できるとしたら「モノ」への欲望を捨て、合気道の精進以外に対しても無欲になって、無欲の稽古に専念することだと思う。

いくら一生懸命に稽古をしても、お金になる訳でもないし、名誉にもならないし、有名になるわけでもない。そういう無欲の姿を示すことが、魂の世界を魂の世界に変える合気道の使命ではないかと考える。また、そうしなければ、合気道の精進はできないはずである。

開祖は「一つの道を貫くためには、他のことには無欲になって進まねばなりません。無欲になった時こそ絶対の自由となるのであります。世の中はすべて無欲の者の所有となるのであります」（「合気真髓」）といわれている。

【第324回】 時間が惜しい

若い頃と高齢になってからの違いはいろいろあるが、そのひとつに、時間の観念がある。若い頃は、時間にあまり頓着しなかったように思う。子供の時は親の時間に合わせていたし、学校に通う間は学校時間で生活し、社会に出れば社会の時間で働

いていたので、自分の時間を考えることはなかったようだ。

合気道の稽古でも、時間はいくらでもあり、いつでも稽古できて、永遠に稽古を続けられるようなつもりで稽古していた。今日はうまくいかなかったが、明日も明後日もあるし、その内にできるようになるだろう、と思っていたので、うまくできなくて何とも思わなかった。

自分が年を取ったなど感じるのは、この時間の観念が変わったことである。一つ目は、そう遠くないいつか、あちらからお呼びがかかるのだなあと思うようになった。若い頃は永久に若くいられるようで、死ぬことなど考えもしなかったのだ。

二つ目は、世に生まれ出たモノは、すべていずれ消滅することを、自覚するようになったことだ。寂しいことである。しかし、ここから人や生き物に愛しさを感じるようになるようである。特に、小さな子供たちを見ると、愛しくなるのはそのためだろう。

三つ目は、もしかすると明日は息が止まっているかもしれないとか、合気道の稽古もこれが最後でもうできないのではないか、と思うようになることである。だからだろう、今日の稽古でできなかったことや課題は、その場・時間で処理するようになる。その問題がその場・時間で解決されなければ、なるべく早く解決するようになってきた。

四つ目は、残されている時間はそう多くないだろうから、大事にしなければならないと実感することである。時間を大事にするということは、生産的に生きるということであろう。例えば、合気道を修行しているときは、自分の合気道が少しでもレベルアップするために、時間を使うということである。

つまり、レベルアップと関係ないことには、時間を使わないことである。レベルアップに無益なモノをどんどん切り捨て、時間と精力を集中していくようになる。以前は剣豪小説など自宅や通勤電車や昼食時などに楽しんでいたが、最近では小説はほとんど読まず、読んでいるのは合気道のためになるような本ばかりになった。

生きることも、また合気道の修行も、いずれ終焉を迎える。高齢者になれば、まずはこのことを自覚しなければならない。これは事実であるし、科学である。つまり、法則なのである。それ故、ここから人は逃げられない。人には、どうすることもできない。

しかし、人がやれることはある。やれることは、やるべきであろう。やるべきことは、最後の終焉に際して、自分は十分にやった、満足であると思えることである。他人から見れば違う意見かも知れないが、そんなことは関係ない。自分が満足でき

ればよい。

合気道も、目標を達成できなかつたかもしれないが、そこへ一歩でも近く辿りつこうと一所懸命に努力し、そのために時間を有効に使つたなら、よくやつたと自分に言うほかはないだろう。

時間を惜しむことをしないで、余計なものに浪費すれば、最後の瞬間の楽しみが消えてしまうだろう。時間は、惜しんでいきたいものである。

【第325回】 高齢者の稽古とは

古希を過ぎた今でも、自分が高齢者であるという実感は持てない。65歳の定年でそれまでの仕事に区切りをつけ、年金が貰えるようになつたり、映画は安い高齢者料金で見られるようになつたりするが、どうも高齢者、昔の表現では老人になったような気がしない。

かつては、人生50年と言われていたものだが、我々が子供だったその頃の時代とは、大いに違つてきているようである。

国や社会は制度の上で、60歳や65歳を高齢者とし、我々を高齢者に分類している。だが、100歳以上は3万人以上もいるし、平均寿命は80歳であることから、国も社会もそして個人も、このような考えは変えていかなければならなくなるだろう。

合気道では50歳、60歳は鼻つたれ小僧といわれる。修行している合気道のことが、まだ何も分かってないということである。学生の頃、開祖がよく「50、60は鼻つたれ小僧」と言われるのを聞いて、俺は鼻つたれ小僧ではないと思っていたものだ。しかし、古希を過ぎてみると、なるほど50、60歳のころは何も分つていなかつたということが分かる。ましてや学生時代など、鼻つ柱だけは強かつたが、合気道のことはほとんど何も分つていなかつた。

50、60歳の鼻つたれ小僧時代を過ぎると、だんだん一人前になってくるようである。開祖が求められていた合気道が、みえてくるようになるのである。そして、古希になるころには、合気道の目標に向かうための道を見つけ、その道にのり、そしてその道を進めるようになるようだ。

高齢者の稽古は、「目標がなければ、道はできない。道ができなければ、道にのれない。道にのれなければ、道を進むことはできない。」を意識し、道を進んでいか

なければならないと考える。

まず、これまでやってきたことを集大成し、修行の目標を絞り込んでいかなければならぬだろう。若い頃のように、相手を意識した相対的な稽古から、自分主体の絶対的な稽古になり、そして合気道が目指している目標を見定め、それを信じて進んでいかなければならぬだろう。

目標が定まれば、その目標と自分をつなぐ道ができる。しかし、道があるはずだが、その道にのるのが容易ではない。この道によじ登るためには、ハシゴが必要である。

そのハシゴは、合気道の技の練磨で得られるはずである。宇宙の法則である技（または、技を生みだす仕組みの技要素）を見つければ、それがハシゴになるだろう。その法則を身につけることによって、自分の身が宇宙に近づいていき、道に辿り着くことになる。道によじ登るハシゴはいろいろあるので、その一つでも見つければいい。

ハシゴを上って道にのったら、さらに技の練磨をし、道の先にある目標の宇宙と一体化すべく精進していけばいい。

高齢者には残された時間が段々少なくなってくる。少しでも早く道にのり、道を進みたいものである。

【第326回】 高齢者の稽古の仕方

人は、50、60歳を過ぎてくると、自分では元気で以前と変わらないと思っていても、実際は少しずつ変わってくる。その変わり方がよい方に変わる点もあるが、悪い方に変わる点が多いようだ。

合気道の修行面から考えると、体が衰えるということになる。まだ元気で若い者には負けないなどと思っていても、自分の以前の若い頃と比べれば明らかである。

体が衰えたなどと思う必要はないが、高齢になってくれば、体を以前より労わっていくことが大事だと思う。若い頃なら、準備体操もなしですぐ激しい稽古をして、高齢になれば、やはり準備運動をするのがよいだろう。

準備運動で、体と心を柔軟にするのである。体の節々が柔軟になれば、怪我をしにくくなるだけでなく、技もつかいややすくなるはずである。

準備運動や柔軟運動は、息に合わせてやらなければならない。息を吸って伸ばし、それを吐き切って、さらに伸ばすのである。初めから吐いたのでは、筋肉は固まってしまう。

また、体の関節をすべて柔軟にしていくのがよい。指先から手首、肘、肩、肩甲骨、胸鎖関節、首、股関節、膝、足首、足指などである。

高齢者に大事なのは、できるだけ毎日やることである。若いうちはたまにでもよいが、年を取ってきたら、少しでもよいから毎日やらないと、筋肉が戻ってしまうし、感覚が鈍ってしまう。

稽古が終わった後の整理運動も、やった方がよい。年を取ってくると、疲れが溜まりやすくなるし、筋肉のほてりも取れにくくなり、寝苦しかったり、夜中や明け方に足がつったりする。整理運動で使った筋肉や関節を、息に合わせてゆっくりと伸ばしてクールダウンしてやるとよい。

高齢者の稽古でなによりも大事なのは、怪我をしないことである。若い時と違って、怪我すると治りが遅くなるので、十分注意をしなければならない。怪我によって再起不能になることさえあるのである。お互いに気をつけるべきであろう。

高齢になって稽古を続けるためには、いろいろな条件が揃っていなければならぬが、最も重要なのが健康である。健康に稽古を続けるためには、食べ物と飲み物に気を配らなければならない。気を配るためには、食べ物と飲み物の知識を持たなければならない。食べ物や飲み物は薬のようなもので、その影響が体に現れる。合気道の技のように、陰陽もあるようである。

また、稽古の後で足がつったり、夜眠れないときなどには、スポーツドリンクを飲むと解消されるようだ。

【第327回】 どこまで行くか、どう変わるか

稽古事に、これでいいという終わりはない。しかし、気持はそうでも、肉体的な限界があるから、いつか必ず終焉を迎えることになる。有難いことなのか、悲劇なのかは分からぬが、終焉の来るのは分かっていても、いつ来るのかは分からない。

見方によつては、どうせいずれ間もなく稽古ができることが確定しているのに、汗をかきながらしんどい思いをして、やらなくてもいい稽古に励んでいるのは悲劇

と言えるかもしれない。しかし、それでも稽古に励むところに、稽古人として、そして人間として生きる上で意味があるのかも知れないし、それがロマンなのだろう。どうせなら、ロマンに生きたいものである。

こんなことを考えるようになると、高齢者の仲間入りということになるのだろう。そうなると、稽古もそれまでとは多少変わってくるようである。一番変わったのは、以前は他人を意識した稽古をしていたことである。稽古相手に負けないよう、相手をなんとか投げよう抑えようとすることに一生懸命になっていた。

それが、稽古相手は倒す対象ではなく、自分の稽古を手伝ってくれる、いわゆる分身であると考えるようになった。だから、稽古を相手してくれることに感謝し、相手のためにもなるよう、また怪我をさせないよう、不愉快な気持ちにさせないようにと、相手を大事にするようになる。

つまり、以前の稽古の目標は他より少しでも強くなろうとしていたのに対して、自分を少しでも上達させることに変わったのである。他人や稽古相手が強かろうが弱かろうが、うまかろうが未熟であろうが、関係なくなってくる。大事なことは、自分が上達することになる。

上達するということは、合気道の求めている目標に少し近づくことである。そのためには道、つまり、「合気の道」に乗っていなければならない。そして、その道を進まなければならないことになる。

終焉は間違いなく近づいてきている。だが、少しでも今日の稽古で変われば、明日も変わるだろうし、一年後は大きく変わっているかもしれない。道に外れないよう、明日を楽しみに、来年、また10年後を楽しみに、一瞬一瞬を大事に道を進まなければならない。

道を一生懸命に進んでも、どこまで辿りつけるかわからないが、自分がどこまで行くのか、どう変わらせるのかを楽しみに稽古を続けていくべきだろう。

【第328回】 10年後

古希を過ぎると、だんだん先がなくなってくるのが身にしみてわかる。どんなに頑張っても高が知れているのだから、そろそろ頑張るのを止めにしたらよいのではないか、と囁くものがあるが、先が短いのだからいっそ頑張らなければならない、という思いもある。

習い事には、これでよいということはない。しかし、終わりはあるのであり、確実に来る。ありがたいことに、それが正確に何年、何月、何日、何時何分何秒にくるか、そしてどんなカタチ、つまりどんな理由でやってくるのかはわからない。

合気道もこれまでいろいろあったが、よく続いていると思う。せっかくここまでやったのだから、何とか最後まで続けたいものだ。これからもいろいろな障害があるだろうが、頑張りたいものである。

ただ、頑張ろうとしても、頑張れるものではない。短期間を頑張ることはできるだろうが、頑張り続けることは容易ではない。身体的な障害、経済的な問題、家庭や社会的な問題など、それを阻むこともあるからである。

そのような障害にもめげずに頑張るためにには、しっかりした目標をもっていなければならない。そのためには、合気道の使命、そして自分の使命をもたなければならぬ。道、合気の道にのって修行をしていけば、持てるはずである。

自分の合気道の目標と今の自分は道で繋がっているが、隔たりがある。その隔たりを少しでも縮めようとするのが、練磨する、修練する、修行する、ということであろう。

日々の稽古は、少しでもその目標に近づくようにしなければならない。今日一步近づけば、明日もさらに一步近づくはずである。そうすれば、一年後は今のレベルと大きく変わるはずだ。大きく変わると、量的な変わり方だけでなく、質的な変わり方をすることである。例えば、腕力が強くなるだけではなく、呼吸力がついたり、それまでとは違う異質な力を増すことである。

量的な変化は予測できるが、質的な変化の予測はなかなか難しいものである。しかし、この予測の難しい質的変化がおもしろいのではないだろうか。これが武道の修行の本当のおもしろさなのかもしれない。

10年後など自分がどうなっているのか分からないが、先ずは自分がまだ稽古を頑張っていて、合気の道を一步一歩進み、少しずつ目標に近いたと自覚できれば幸いだろう。

10年後に後悔しないように、今現在の稽古を10年後にも続くようにしていかなければならぬだろう。

梅雨明け10日は猛暑が続く、と昔から言われているが、今年もその通りで、猛暑が続いた。東京の最高気温は35度以上、地方には38度以上のところもあった。

夏は暑いのが当たり前だから、暑い暑いと不平をいうのではなく、うまく付き合っていくべきだろう。夏の暑さに不平をいう者は、冬の寒さも寒い寒いと不平をいうだろうから、年がら年中、不平をいっている不幸者になってしまう。特に、武道家たるもの、暑いの寒いのなどとはいっていられないだろう。

さらに、夏の稽古では、息づかい、内臓の強化、筋肉増強とせい肉削減、気力の増強など、他の季節の稽古よりも得るものが多いようである。

そうはいっても、合気道の稽古も、猛暑の夏は大変である。大汗かいて、喉は渴くし、稽古をした夜は足や身体がほてって、眠れないことも多い。特に、年を取ってくると、若かったときのような稽古は難しいものである。

そこで今回は、高齢者は猛暑の夏をどのように稽古をしていけばよいかを、提案してみたいと思う。

この猛暑の夏の稽古は、1. 稽古の前（つまり家から道場まで）、2. 稽古（道場の中）、3. 稽古の後（稽古を終え、着替えて帰宅）の3場面で構成することにする。

1. 稽古の前：

一番大事なことは、稽古に気持を集中していくことである。これは季節や陽気に関係ないことだが、夏の暑いときは、暑さで気持が散漫になるのでより集中しなければならない。そのためには、稽古における今日の課題を持つようにし、そのイメージトレーニングをするのがよい。それには、先ずゆっくり、しっかりと足取りで歩を進めることである。せかせかきょろきょろして歩かないようとする。会社や家庭の俗世のことを振り棄て、気持を稽古に集中するのである。日差しが強ければ、帽子をかぶればよい。それでも暑いようなら、帽子の中に保冷材をハンカチなどで包んで入れると、涼しくて気持がよくなり、頭も働いてくれる。汗をかくと喉が渴くので、水分の補給は十分すること。

2. 稽古：

気持が稽古に集中できるように、儀式をきちんとやることである。特に、道場に入るときの儀式が大事である。道場に入ったら、道場を出るまで気を引き締めて、自分に厳しくする。暑くてもだらしなくしたり、足を投げ出したり等はしないようとする。

稽古には、時間に余裕をもって道場に入るべきである。

体や筋肉をほぐすために、ストレッチや準備運動をする。若い時は準備運動なしでも平気だったが、年を取ってきたら、ストレッチで体を柔軟にしてから稽古に入るのがよいだろう。

ストレッチもそうだが、技の稽古に入っても、暑い日は特にゆっくりと、しかし、しっかりとした動きでやるのがよい。そのためには、身体中に意識を入れ、そして、息に合わせて動かなければならない。意識と息による動きは、ゆっくりでも技は効くはずである。技が効く効かないは、技をかける速さとはあまり関係ないものである。こんなことが実感できるのも、夏の稽古からであろう。開祖が言われている「勝速日」である。

暑いと喉が渴くが、注意すべきことは「口で息をしない」ことである。さらに、もうひとつ、舌の位置を正しく保つことである。舌先が上前歯の付け根に、舌全体は上顎にくっついている状態がよい。この舌の状態を保って稽古するのである。そうすれば咽頭の鼻部、口部、喉頭部が水分で潤って、喉の渴きが少なくなり、疲れも少なくなるはずである。

稽古が終わったら、クールダウンのためのストレッチ運動をするとよい。これをやるとやらないでは、後の疲れが違う。特に、年を取ってくると、その差は大きくなるようである。

稽古の次元から俗世の世界に戻る時には、しっかりとお辞儀の儀式をして退場する。

3. 稽古の後：

シャワーで汗を流したら、新しい下着に着替え、水分を補給する。今日の稽古の反省をしながら、また稽古の余韻を楽しみながら、ゆっくりと帰宅。できなかつたことがあれば、その原因や解決策を考え、次の稽古の課題とする。

こんなところが、猛暑の稽古の注意点ではないだろうか。

【第330回】 適度な緊張

定年になって仕事を離れ、仕事からのストレスからも解放されて、働いて建てた家に住み、子供も大きくなつていれば、年金で暮らしていけるようになり、夫婦二人で悠々自適な暮らしができる。

食べることや住むことなどの心配もなく生きていくのが、たいていの人の理想であり、働いていたときの夢であろう。

今、街にはそのような悠々自適の高齢者を多く見かける。だが、みんながみんな幸せな顔をしているように見えないのが残念である。せっかくの理想の生き方をしているのだから、満足し、喜びに満ちた顔をしてもよいはずである。

人は欲しいものを手に入れ、義務や強制から解放されて、必要な財産があり、時間を自由につかえることを目指すようだ。だが、自分がその状況に入ってしまうと、

一時的には満足し、幸せだと思うだろうが、その幸せ感は長続きしないように思える。

人が満足し、幸せを感じるのは、いろいろあるだろうが、何かに挑戦しているとき、そしてその挑戦が功を奏した時であろう。挑戦とは、できるかどうか分からぬ事へ戦いを挑むことであるから、緊張感があるはずである。

高齢者が、生きているという実感を持ち、生きている幸せを実感していくためには、挑戦することによる緊張感が必要なのではないだろうか。

高齢者の挑戦は、自由で、自主的なものであるのがよい。本来ならやらなくともよいことであるから、会社や他者からのものではなく、自分自身が決めるものである。やらなくてもよいことをやるから、おもしろいのである。やるべきことをやるのは、あたりまえであろう。

高齢者の挑戦とは、自分に対するものである。これが仕事のときとは違う。働いていた時の挑戦は、仕事に対する挑戦であり、会社のための挑戦だったはずだ。

高齢者は語学に挑戦したり、科学や歴史を勉強したり、囲碁将棋やチェスに挑戦したり、ダンスに挑戦したりして、自分の活動範囲を広げたり、自分の眠っている能力を活性化させるのがよいだろう。

高齢者が挑戦するのにふさわしいものとして、合気道がある。適度な緊張を伴う合気道は、高齢者が挑戦するのにお勧めである。試合がないので、無理をしないし、自分のペースでできるはずである。

ただ、注意しなければならないのは、慣れてくると、緊張感を持たないで稽古するようになりがちなことである。それを避けるためには、常に何かに挑戦し続ける稽古をしていかなければならない。

【第331回】 己を捨てる

何事でも物事を成就させるためには、己を捨ててやらなければ成果は上がらない。仕事をする場合でも、小手先でやったり、自分はもっと違う仕事ができるがこれは仮の姿であるとか、かっこつけたりしていては、よい仕事はできない。外から見ていても滑稽であるし、気分のよいものではない。

例えば、サービス業の短期アルバイトなどで見かけることだが、いくら粹がってい

ても仕事がちゃんとできないようでは、他の仕事をやっても満足にできないだろう。会社の仕事でも、どんなマイナーな仕事でも身を入れてきちんとやれる人は、どんな難しい仕事でもできるように思う。

仕事は己を捨ててやらなければ成果は上がらないし、自分のためにもならない。己をかばっていると、結局は自分をほろぼすことになりかねないということが、定年になって会社を離れるとよくわかる。

合気道の稽古でも、上達するためには自分がかぶっている殻を全部脱ぎ棄て、裸の己でやらなければならないと、つくづく思う。若い時は、自分の経験や経験等に頼ることが多いが、稽古ではそんなものは上達の邪魔になるだけである。殻をかぶったままで稽古をやっているのを見ると、技にも鋭さが見られないし、かえってそれが弱味になるようだ。

もし稽古相手が無心で、己を捨ててやるようであれば、その技は鋭いはずで、相手をする側も、己を捨ててやらなければならないだろう。そうすれば、お互いによい稽古ができるし、技は鋭さを増していき、上達するはずである。

かつて本部道場で教えておられた有川定輝師範は、己を捨てて、無心になって稽古をしなければならないといわれていた。だから、稽古中に相手に自分の強さを示そうとしたり、教えたりしたりすると、激怒されたものだ。

有川師範曰く「武道家たるもの己を捨てることが大事である。仕事をやる場合でも同じでそういうものになりきってやらなければ成果は上がらない。そういう気持があれば、合気道の技も一段と鋭さが増していく。」

今でも、先生のこのお言葉と気持を肝に銘じて稽古している。今でも稽古するときは、有川先生がそばにおられて、見ておられると思っている。先生に叱られないように、己を捨てて無心で稽古していこう。

【第332回】 合気道に導かれて

生まれてまだ70年ほどしか経っていないが、これまでの事を思い返すようになってくる。これまで余裕がなかったのか、過去に興味がなかったのか、過去をじっくりと思い返すなどあまりなかった。

他人の人生は知らないが、人生というのは摩訶不思議であるといえるようだ。要所々々は自分の意志でがんばったが、ほとんどは何かに導かれてきたとしかいえな

い。ここにある自分やここまで自分は、自分の意志というよりも、あるものの導きの賜物であるような気がする。

生まれてきたのは自分の意志ではないことから始まって、これまでに三度は死んでもおかしくない状況から脱することができた。そして、合気道を修行できたことなど、何かに導かれているとしか考えられないものである。

合気道と知り合わなければ、自分の人生は全然違ったものになっていたはずである。恐らく自分の人生を悔いて、あの世にいくことになっただろう。合気道の道へは、何かに導かれたとしか言えない。

もう 50 年前のことであるが、合気道を知ったのも、合気道を始めたのも、偶然である。もともとは空手を始めようと思っていた。空手を辞めた友人から空手着を貰うことになって、友人宅を訪ねると、友人の友達が何人か来ていた。取りとめもない話を聞いていると、合気道というすごい武道があって、触れたら相手がふっとんってしまうというのである。

しかも、自分の学校（早稲田大学）にその合気道クラブがあり、近くの新宿体育館で練習しているというのである。合気道がどんなものなのか分からなかったが、興味を覚え、何かに引っ張られるように、友人宅から直接、新宿体育館にいってみた。すると、早稲田の合気道クラブが稽古をしていたのである。

入門するつもりでクラブの責任者と話していると、近くに合気道の本部道場があるという。どうせ習うなら学校より本部がいいと思い、教えられた通りの道順で本部にいくと、稽古中だった。

玄関を入ると正面は受付・事務所で、右の階段を 3 段ほど上ると、道場の入り口がある。稽古を見て、これはおもしろそうと思い、すぐに入門手続きをした。その後も入り口で稽古を見ていると、指導している師範に「入門したのか」と聞かれた。「はい、今、入門の手続きをしました」というと、これから稽古の後りにやる運動をするから、よかつたら一緒にやってもいい、といわれた。私服のまま道場にあがって、みんな、といつても 10 人もいなかつたが、一緒に転換、入身転換などをやつた。

だが、その後に前受け身、後ろ受身をはじめた。季節は真夏で、それでなくとも汗だくなうえに、着ている物は一張羅である。だが、ここまできたのだからと、一緒に転がった。お陰で一張羅は汗でびしょびしょになった。しかし、帰路には、やつたという満足感と、これから合気道を本格的にやるのでないかという予感があった。

二つ目の何ものかの導きは、合気道道場でのドイツ人との出会いである。このドイツ人と一緒に稽古したお陰で、ドイツに行くことになり、7年のヨーロッパ生活を楽しみ、合気道を指導することもできて、ヨーロッパ、西洋人、西洋文化などを知ることになった。また、その間に今の女房と結婚し、そして帰国後、彼の会社で働くことになるのである。これも合気道のお陰である。

合気道には何ものかに導かれたようであるが、合気道のお陰で、これまで抱いていた疑問や課題が解決されようとしている。合気道に大感謝であり、そして合気道に導いてくれた何ものかにも大感謝である。

合気道が解決してくれる疑問や課題は何か、それを合気道はどう解決してくれるのかは、次回にする。

【第333回】 合気道に感謝

中学2年生の夏だったと思うが、クラブの軟式テニスの練習を終え、星空を見ていて、突然、自分は小さなものだと思った。自分は、あの星より小さな地球という星の表面にへばりついているゴミみたいなものではないか。このゴミみたいに小さいものが悲しかろうが、うれしかろうが、何をどうしようと、星や天体や宇宙には関係ないだろうし、自分がいてもいなくても、彼らには関係ないことだろう。

しかし、それから数日して、もし自分がいなければ、星や天体や宇宙があろうが、大きかろうか、自分には関係ないのだから、自分がいることは自分にとって一番大事なことである、と思うようになった。

学校では、勉強はほとんどしなかった。先生が教えてくれることに、あまり興味を持てなかったからである。今考えると、何かそれとは違うことを学校や先生から期待していたのである。それは試験のための知識ではなく、生きるための知恵を期待していたのだ。だから、高等学校まで授業はつまらなかった。ただ、体操の時間だけが楽しかった。

大学の授業もつまらないものであったが、ときどきあった試験も厳しくなく、時間は十分あったし、やりたいことは何でもできたいい時代だった。それに、いろいろと面白い友達もできた。

大学に入って間もなく、アルバイトで知り合った友達ができた。早朝のアルバイトが終わって、いつも喫茶店でモーニングサービスを取りながら「人生とは何か」の激論をした。一年以上このテーマでの激論が続いたが、自分の意見を誰も変えない

ので、この激論も自然消滅してしまった。

「人生とは何か」を知ろうと、学校の周りの古本屋を探し回ったが、これに完全に応えてくれる本を見つけることはできなかった。一番近いものは、「人生とは真善美の探究である」というものだったので、とりあえずこれを人生のモットーとすることにした。

人生とは何か、ということのためには、「絶対とは何か」が分かれば、その絶対を基準に生きればよいはずだと思い、「絶対」を探すことにした。すると、絶対とは「死」しかないというので、そうかなと思っていると、死んでも靈が残るとか、また、その人はいろいろなことを周りに残すので、完全に死んだとも言えないなど、「死」もまた絶対ではないようで、「絶対」を探すこともできなかった。

次の課題は、「自分は何者なのか、どこから来てどこへ行くのか」である。この課題は、誰でも持っているはずであるし、できれば何とか生きている間に解決したいと考えているはずである。しかしながら、これらの問題や課題を、学校も先生も、学者も宗教家も、解決してくれないのである。

前回に書いたように、ありがいことに合気道に導かれた。入門したときは、ちょうど開祖はご旅行中で、お留守だったが、お戻りになってお話を伺っていると、「合気道とは真善美の探究である」と言われたのである。そこでハッとした。「人生は真善美の探究である」であろうかと考えていたので、合気道によって人生とは何かがわかるかもしれない、と思ったのである。つまり、合気道は人生を凝縮したものである、と考えたのである。つまり、合気道を一生懸命にやれば、探しているものを見つけることができるだろうと思った次第である。

絶対とは何かという課題も、合気道の教えにある。合気道では、万有万物の根源である一元の大神様をいう。万有万物はすべてこの大神様に繋がっており、この大神様の意志によって、つまり宇宙完成のための生成化育のためにあるのである。

これを宇宙の意志、宇宙の営みというのである。そこには、宇宙の条理、宇宙の法則があるのである。この宇宙の条理や宇宙の法則に則るものは善であり、それに逆らうものが悪となる。

「自分は何者なのか、どこから来てどこへ行くのか」も、これで解決できる。人は宇宙生成化育のために、世に出てくるのである。一人の人間は、一個のぽつんと孤立した人間ではなく、一元のもとに繋がり、それまでの過去と、完成する宇宙の未来と繋がる、宇宙人なのである。

「人生とは何か」「自分は何者なのか、どこから来てどこへ行くのか」の回答は、

合気道でしか得られないだろう。どこかの宗教や学問が回答をだしているかも知れないが、そうだとしても、合気道ではこれを身体で自覚し、技で表さなければ、分かったことにならない。だから、それらのものとは違う回答になるだろうし、それは時間や地域を超越した、宇宙的回答になるはずである。

合気道に導かれて出会うことがなかったとしたら、長年の課題であった「人生とは何か」「自分は何者なのか、どこから来てどこへ行くのか」は、解決できなかつたはずである。まだまだ解決の途中ではあるが、合気道に感謝である。

【第334回】 技は人格の表現

人は自分を表現したいという気持を持っているようだ。画家は絵で表現し、音楽家は曲や演奏で表現するが、それだけではなく、誰でもできれば自分も自分を表現するものを持ちたいと思っているのではないだろうか。

合気道を稽古する稽古人も、自分を出したり、表現できればいいと思って入門し、稽古を続けている人は多いだろう。しかし、それは潜在的、無意識での希望であると思うので、意識する人は少ないかもしれない。

道場で稽古しているのを見ると、技つかいや体つかいや動きは人によって違っていて、誰ひとり同じではない。達人・名人の師匠について稽古しても、多少の真似はできるが、完全に師匠と同じにはなれない。たとえ師匠が弟子に少しでも自分と同じになって欲しいと思っても、不可能なのである。

上達するために練磨している技つかいが各自すべて違うのは、まったく同じ人は存在しないし、それ故、人、つまり人格が違うからであろう。たとえ双子であっても、双子が同時にまったく同じ場所にいることはできないわけだから、同じにはなりえないわけである。

人格が違うから、つかう技も違ってくる。また、人格が変われば、技も変わることになる。技は同じものではないし、固定したものではない。従って、技をよい方に変えていきなければ、人格を変える必要がある。そのためには、真善美の探究が必要になる。合気道は真善美の探究である、といわれる所以である。

場合によっては、また、技の上達に行き詰ったら、絵画を見たり、音楽を聴いたり、本を読んだり等して、人格を変えるようにした方がよいだろう。

かつて本部道場で教えられていた有川定輝師範は、「俗に技は人格の表現と言われ

ている。無心に稽古するとき、自ずから技に人格が現れる。」（「千葉工業大学合氣道部部誌「和」創刊号」）といわれていた。

ここで有川師範が言われていることの核心は、ただ技をつかっていても、その人の人格は現れるが、自分の真の人格を表現するためには、無心になって稽古しなければならないということであろう。無心で稽古することによって、本当の自分の人格が技で表現でき、その表現された技で、自分の人格の変化、つまり真善美のレベルアップの有無がわかることになる、ということであると考える。

有川師範の稽古時間は、みんな緊張した。師範はいつも小さな声で教えたり、説明したりされたが、無心にならずに稽古している者は嫌悪され、厳しく注意されていた。稽古人がみんな無心になって稽古できるように、努められていたのだと思う。

稽古は無心になって、自分の人格を表現し、人格が高まるようにしていきたいものである。

【第335回】 ほとんど何も知らない事がわかってくる

若い頃は誰でもそうだろうが、自分は何でも知っている、知らないものなどない、と思っていたものだ。年を取ってみると、だんだん自分の知っている事などほんの少しで、世の中の事をほとんどわかってない、と思うようになってくる。

古希を過ぎると、ますますその傾向が大きくなってくるようだ。テレビを見ても、世界の地理、歴史、人物等など多くは知らないのはよいとしても、日本の事もほとんど分かってないことに驚き、落胆する。

これまで多くの人たちが、われわれ後進達に多くのものを残して下さっているが、そのほとんどのものや、それを残された人たちのことを知らない事に、恥ずかしさを覚える。画家、音楽家、作家、芸能家、思想家、哲学者、科学者などなど、自分が知らなくても、我々人類のために偉業を残された人たちが沢山いることが、だんだん分かってきたのである。

世の中のことをすべて知るのは、どんな天才にも不可能であろう。とすると、人は知らない事があってもよいということだろう。しかし、これは、人は知らなくてもよいということではない。すべてを知らなくてもよいが、知るべき事は知らなければならない、ということだと考える。

人類は数百年前に出現してから今日まで、嘗々と生存し続け、そして未来に向かっ

て進んでいる。各自ひとりひとりが空間と時間の4次元で、網の目のように繋がりあっている。人はみんな、どこかで繋がるはずである。これを開祖は、人類は家族であるといわれているのである。

この網の目ひとつひとつがその人の使命（やるべき事、やったこと）と考えてみると、大きな網や小さな網、活発な網や死んでいる網もあることだろう。

この時空を超える網は、どんどん大きくなっていく。新しい人たちが誕生し、新しい発見があり、新しいものができていく。それが、これまでの網に加わっていくので、拡大発展するのである。

この網は、ある目標に向かって拡大、進化しているはずである。その目標は、開祖がいわれる「宇宙樂園建設」であろう。この目標に合ったものをつくる人とものを、人は評価するが、それは宇宙の意志に沿ったものだからであろう。

ものを知らない、世の中を知らないというのは、自分を知らないからではないだろうか。ものを知る、人を知るためにには、まず自分を知ることであろう。自分が分かった程度に他が見えてくるし、他を知ることができるようだ。自分がより分かってくるに従い、これまで知らなかった人やものに出会うようになる。

世に評価され、名を知られているような人は、人類に役立つすばらしいものを残し、自分の使命を果たしただけでなく、自分をよく知りつくしていたのである。

世の中の事を知ろうと思えば、テレビや映画やインターネットを見るのもよいが、それよりも自分をどんどん深く掘り下げていく方がよいと考える。自分の使命を果たしたり、自分の好きなものや得意なものを、深くやることである。

人は自分自身のことも、ほとんど何も知らないものである。自分の体がどうなっているのか、自分は何者なのか、どこから来てどこへ行くのか、何のために自分はここにあるのか、使命は何かなどなど、ほとんど知らないだろう。

世に名の知れた人たち、使命を果たした人たちは、それを知り、自分を知ったはずである。もし、自分が自分を知らなかったり、自分を深く考えたこともなければ、自分以上のレベルの人やものとの出会いは難しいだろうから、世の中の事を知らないことになるだろう。

何も知らないというのは、結局、自分自身をほとんど何も知らないことから来ているようだ。自分の使命を果たすように努めたり、やりたいことに集中するなどして、自分をもっと知り、いろいろな偉人やすばらしいものに出会えるようにしたいものである。

【第336回】 すべてが使命を帯びている

人だけでなく、すべての生き物は生まれては死に、そしてまた新たに生まれては死んでいく、を繰り返している。この繰り返しは、この先も嘗々と続いていくはずである。

あまりにも当然のように繰り返されてきているので、通常、人はあまり気にしてないようだが、考えてみれば不思議である。生き物はなぜ生まれてくるのか。なぜ死んでいくのか。死んで行くのがわかっているながら、なぜ一生懸命に生きているのか、何のために生きているのか、等などは学校でも教えてくれなかった。

しかし、この生き死にを繰り返すこと、死ぬことが決まっていても一生懸命に生きることには、意味があるはずである。なぜならば、人類は数百万年にわたってこれを繰り返しているし、動物や植物などは人類以上の長きにわたってこれを繰り返し、また、これからも繰り返さなければならない。その意味がわからないながら繰り返していることは、人は無意識のうちに、その意味を了承しているということではないだろうか。

合氣道の開祖である植芝盛平翁は、人や生物が生まれるのは宇宙を創った一元の大神様の意志であり、人の生と死の繰り返しは宇宙樂園建設のため、といわれている。つまり、宇宙樂園が完成するために、人が誕生し、そのために働いてもらい、そして、次の人に代わってもらう、を繰り返しているということである。一人の人間や同じ人間が宇宙樂園建設に働いてもらうより、どんどん代わってもらった方がいいと、宇宙が判断したのだろう。

この考え方によれば、つまり開祖は、この世に生を受けたということは、宇宙から使命を帯びて生まれ出たのである、とする。もちろん、使命にはいろいろある。宇宙は無限である。宇宙が樂園になるためには、大小多種多様な仕事が必要になる。人類だけでは不可能であるから、動物も植物にも働いてもらわなければならなくなることになる。そういう意味では、動物も植物も、虫たちでさえ同胞ということになるから、仲よく共に宇宙樂園完成のために働かなければならないだろう。

人、生物の生き死には、自分の意志で決めることはできないわけだから、何者かが決めることになる。これが偶然、または無秩序で適当に起こっているとは思えない。そこで、宇宙が決めたことに対するわけである。宇宙はすべてに使命を与えて誕生させ、そして死を与える。使命は宇宙から与えられる。

それでは、使命を果たすためにはどうするのかということになる。人によって、使命は違っている。動物にも植物にもそれぞれ使命があるはずで、その使命も違うはずである。しかし、果たすべく使命が違っていても、使命を果たすためには共通事項がある。

それは、過去を受け継ぎ、過去のものを育んだり、改良・改善したり、新たなものを加えたりして、それを未来（更新や次世代）に伝えることである。

例えば、子供を育てる使命をもった人もいる。自分もそうだが、子供というものは数百万年の過去をもって世に出てくるのである。生まれてすぐに手足や体が絶妙に動き、頭や本能が働くのは、その過去の遺産である。その過去の遺産に新たなものを加えながら育て、成長させ、そして一人前にすることが、親の使命である。

人類に大きい貢献をする人もいるし、それがその人の使命であるのだろうが、目立たない使命も使命である。目立たなければ使命といえないしたら、動植物に使命があることもわからないだろう。

何が自分の使命なのは、恐らく死ぬ時まで分からないかもしれないが、一生懸命にやっていること、やりたいと思うことが使命であると考えてもよいだろう。それを一生懸命にやることが、使命を果たすことのもうひとつであろう。

子供を育てることも、仕事も、稽古も、使命であるはずだから、一生懸命やらなければ、最後に後悔するのではないだろうか。

次に、自分の使命としてやったことを、後進や次世代に継承することがある。どんなに過去のものを受け継ぎ、それを身につけても、それが継承されなければ、その人の使命は十分に果たせなかつたことになるだろう。

人も万物も、過去と現在と未来の過現未をもっているとすれば、現在だけでなく、過去にも未来にも生きていることになる。過去を未来に伝承していく。これが、宇宙樂園建設のための宇宙の意志であるようだ。すべての人、すべてのものが、使命を帶びているのである。ひとりとして、一つとして使命をもたないものはない。しっかりと生き、しっかりと修行していかなければならない。

【第337回】 年を取ってみると変わるもの

高齢者になったので、年を取るとはどういうことなのか、若い時とはどこが違うのか、そして年をとると何がよいのか、どうすればよいのかを、この辺で思いつくま

まにまとめてみたいと思う。

50、60歳は、高齢者の内には入れない。まだまだ自分のことや物事を知らない「鼻ったれ小僧」であるからである。これは大先生（合気道開祖）が常々言われていたことだから、私の責任ではないし、恨まれても困る。でも、私も最近そう思うようになってきただけでなく、自分の経験に照らし合わせて確信もしている。

年を取って変わるもののは、肉体と体力が衰えることだろう。衰えるとは、何もしなければ衰える速度が加速することであり、鍛えるにしても、その効果は加速度的に減速するということであろう。

これとともに五臓六腑といわれる内臓器官も衰えているはずである。また、視力、聴力、嗅覚、味覚なども確かに衰えている。とりわけ視力が確実に悪くなつた。これは若いころとは違うし、年を取るデメリットである。

こうして見ると、肉体的にはデメリットのようだが、精神的にはメリットが多いようである。まず、若いころと違って、他人との競争や戦いに興味がなくなり、まわりに振り回されなくなることがある。他人との戦いではなく、自分との戦いに興味があり、そして誰にもご迷惑をお掛けしないこの戦いが、生きがいになってくるようだ。

若いころは、いろいろな国や人、社会や習慣などを知るべく、時間と金と労力をつかい、外へ外への拡散的生き方をしてきた。だが、年を取ってくると、やりたいこと、やるべきことに集中し、そして、そこをどんどん深く掘り下げていける。

若いころは、もっと外見を重視していた。見栄えのよいものを愛で、評価していましたし、自分自身も身なりや服装に気を使うことで楽しんでいた。

年を取ってくると、豪邸、高級車、洋服、化粧顔などなどには興味がなくなる。興味があるのは「人」であり、そして、その人の中味である。豪邸から出てくる住人や、高級車を運転している人、いい洋服を身につけている人、ばっちり化粧をしている人も、中味と不釣り合いだと失望するだけである。

人の中味も、見ればある程度わかるし、仕草や動作にもあらわれるし、ちょっと話をすれば大体分かってしまうものだ。中味とは、人格である。知能、教養、知恵、人生観などを総合したソフトであるといえよう。

これに関連して、年を取ってくると、言葉を理解しようとするより、感覚で判断するようになる。話し手が何を言おうとしているのか、言葉不足でも感覚で分かってしまう。振り込め詐欺はこれが負に働いてしまう悲劇であるといえよう。

言葉がなくとも人のことが分かるようになってくるし、人以外の生物、つまり動物、鳥、植物などの気持ちが分かってくるような気持ちになってくる。しかし、あちらさんからの的確な反応はまだないので、こちらの思いすごしかもしれないが、これも若いころにはなかったことである。

若いころは、金持ちや教養人、有名人、大会社の偉い人などなどに出会うと、敵わないと思ってしまいがちだった。だが、年を取ると、それの人たちも年を取ってただの人になることがわかってきた。そして、大事なことは、そのただの人になって、何をどのようにするかが大事だ、ということが分かってくる。

ただの人になっても評価されるのは、自分のやりたいことに挑戦する人であるといえよう。挑戦している姿、人はすばらしい。金があろうがなかろうが、そんなことは関係なくなる。逆に、経済的な余裕があっても、挑戦という緊張がない日々を送っている人は、気の毒に思えてくるものだ。

【第338回】　人と植物

地球上には、多種多様な生物が生きているが、何故こんなに沢山の生物が存在しているのか、考えてみれば不思議ではないだろうか。

人間は食物を外から摂らなければならぬので、鳥獣魚類や野菜果物の動植物は多少必要だが、なぜ食すことができないものまでこれほど多くのものが存在するのか、何か理由があると思う。

人は概して植物が好きだ。もちろん植物に関心がない人や、嫌われる植物もあるだろうが、人は花や木を植えたり、森林浴をしたり、花や木の観賞をする。

人がなぜ植物が好きなのかと問うと、人は植物に引きつけられるからだという。確かに綺麗な花が咲いていれば少しでも近寄って見ようとするし、花の匂いを嗅ごうとする。

しかし、人は綺麗な花が咲いてない草木にも近づきたがる。例えば、芝生に腰を下ろしたり、野原を歩いたり、森や林を散策したり、山を歩いたりする。

人が植物が好きで、植物に寄るのは、人が必要としているものを植物が提供、補充してくれるからだと考える。

その典型的なものは酸素と炭酸ガスである。

人は酸素を吸って炭酸ガスを出して生きているが、植物は炭酸ガスを吸って酸素を

出してくれている。人は植物の傍にいれば、植物から酸素を補充してもらえるので爽快な気分になれるわけである。植物も人が出す炭酸ガスに喜んでいるはずである。

これは人類と生物が生存するときからの関係であるはずだから、長い時間が経っているわけで、人は本能的に植物に引きつけられるのだと思う。植物は足がないので人に近づこうにも近づけないので、人をお待ちするだけになる。

世の中のもの、つまり万有万物は、お互いに相対するもの、正反対なもの、異質なもの同士が結びあって、宇宙を構成しているのかもしれない。

男が女に引かれるのも、異質で相対するもの同士だからということだろう。

古事記で、「成り合はざる処一処あり」のイザナミ（女）と「成り余れる処一処あり」のイザナギ（男）とが一緒になって島生みと神生みをしたことになっている。

自分や自分たちと違うからといって、いじめをしたり、戦争をするのは愚かなことになる。違っているから、結ばれることにならねばならないだろう。

宇宙は万有万物を宇宙生成化育のためにそのようにつくられているようだ。

【第339回】 老いてもなお挑戦

「老いてはますます壮（さかん）なるべし」という言葉がある。年を取っても、年寄りと決めつけず、ますます、意気盛んでなければならない、ということだろう。

人は元気で少しでも長生きしたいと希望するものだ。だが、残念ながら寿命があり、また、年と共に老化し肉体も心も衰えていくのがふつうである。

老化がどのような仕組みで起こるのか、まだはっきりとは解っていないようだ。これまでに解っている明らかな事のひとつに、細胞の数が減ることによって、臓器が萎縮するというのがある。

以下の表は、各臓器の重さの変化を表したものである。（東京・緑風会病院・篠原恒樹氏作成）

臓器の重さの変化（単位＝グラム）

若年	老年	割合	脳	1330	1260	-5.3%	心臓	250	350	+40.0%	肝臓	1230	830	-32.5%	脾臓	140	63	-55.0%	腎臓	130	105	-19.2%
----	----	----	---	------	------	-------	----	-----	-----	--------	----	------	-----	--------	----	-----	----	--------	----	-----	-----	--------

心臓だけが逆に増えるのは、年をとるにつれて血管が硬くなつて血液の流れが悪くなり、ポンプである心臓が一生懸命働かなければならなくなるからである

若年に比べて、老年で臓器の重さが減るのは、細胞が減るからだそうである。その他にも、老化の原因としては、あらかじめ遺伝子に組み込まれているという「プログラム説」、身体によいはずの酸素も形が変わるとDNAを傷つけるという「活性酸素説」、「遺伝体質」など様々あるという。

老化は個人差や男女差が大きいようである。特に老年期には、個人差の幅が大きくなるという。例えば、65歳の人の体の各部分の働きは、20歳ほどの上下幅があるという。つまり、65歳でも45歳ぐらいの若さの人もいれば、85歳ぐらいに衰えた人もいることになる。人は誰でも、できれば老化を予防して、20歳くらい若く生きたいはずである。

老化を予防する二大要素は、体と生き甲斐であるそうである。合気道を稽古しているうちは、体を動かしているし、生き甲斐にもなっているので、老化の予防になっていることと思われる。

さらに、少しでも老化を予防したいと思うなら、合気道の目標である宇宙との一体化に限りない夢と情熱を持つことである。そして、目標を達成するための強い意志と想像力を持ち、体を宇宙の条理に則った技にはめ込んで使って、稽古をしていけばよいのではないだろうか。年を取ったから駄目だ、などという固定観念にはとらわれないことである。

人は年を重ねただけで老いるものではなく、目標を失ったとき、夢を失くしたとき、生き甲斐を失くしたときに、老いてしまうのではないだろうか。若さを保とうと思えば、老いてなお挑戦していくことであろう。

参考文献：「臓器の重さの変化」緑風会病院・恒樹恒樹氏

【第340回】 元気なうちに

若いころは、誰でも健康など気にもしないだろう。気にしたり、真剣に考えるのは病気になったときくらいで、それも治ればすぐに忘れてしまい、気にもかけなかった。

若いころは、好きなものを腹いっぱい食べられれば満足していた。また、一食や二食抜くことがあっても平気だったし、体重もすぐに回復したものだ。

年を取ってくると、両親や親戚や知人や恩師などが亡くなるようになる。知り合い

がどんどん少なくなっていくのは、寂しいものである。

それほど多くはないにしても、これまでいろいろな方に接したり、お世話になったりした。その方の最後がわかった内では、90歳以上も長生きした方もいれば、50歳前に亡くなった方もいる。

日頃体の丈夫な人は、コロッといくことが多いと聞く。日頃元気だった人が、一度病気になると回復せずに亡くなってしまうと、あんなに元気だった人がなぜ、と首をかしげることになる。ちょっとした病気が元で亡くなってしまうとか、まだ若いのに帰らぬ人となるとかあるが、武道家などにもそういうことが多いようである。

どうもその原因は、自分の健康に対する過信からくるものではないかと思われる。年とっても元気でいた人が、あっけなく亡くなってしまうような場合を考えてみると、それまでは元気であったために、あまり食事や運動や睡眠などに注意してこなかったからではないかと考える。

元気な時は、好き嫌いがあったり、少ししか食べなくともよかっただろうし、運動不足、睡眠不足にもあまり気を使わなかつたのだろう。しかし、いったん病気になると、体に蓄えが無いので回復のエネルギーがなかなか出てこないのでないだろうか。それで、病気に打ち勝つことができなかつたのではないかと思う。

生きるための最低限のものしか食べないので、病気などで体調が変わった場合、回復する力が保留されていないために、病気を長引かせたり、病気に負けてしまうのではないだろうか。

若い時は、それだけエネルギーがあるのだろう。多少の偏食でも回復するだろうが、年を取ってくると自然回復は難しくなるだろう。年を取ってきたら、体調を崩さないように、食事とそれに運動や睡眠によく注意していかなければならないだろう。

どんなに頑健で元気な人でも、例外なく水と食物は取らなければ生きていけない。また、ある程度は体も動かさなければならない。

年を取って高齢者になってきたら、体が元気なうちに十分に食物と水分を取り、ある程度の運動は続けるべきだろう。

そのためには、食べ物や水分はどのようなものをどれくらい取ればよいか、また、どのように体を動かせばよいかを、ふだんから考えていなければならないだろう。若い時のように、胃にもたれるようなものをどんどん摂るのも、高齢者の胃にとつては負担になる。しかし、食欲がないからといって、好きな物をつまむくらいで

は、栄養も偏るし、体もできない。やはり消化のよいもので、肉や魚、野菜、豆類などをまんべんなく摂っていかなければなければならないだろう。

高齢者になっても元気でいられるために、また、病気からの回復のためにも、ふだんから食べること、飲むこと、運動などについていろいろと考えたり、工夫していれば、少なくともあとで後悔はしないであろう。

【第341回】 次世代のために

人類は数百万年にわたって、生き死にを繰り返している。これから先も、死んではまた次のものが生まれ、を繰り返すことであろう。お陰で、人類は猿とそれほど違わない生活をしていた数百万年前と比べれば、だいぶ違った生活をしている。いろいろと不満や問題はあるが、おおかたの人間は今の生活を捨てて、人類発生初期の生活に戻ろうとは思わないだろうから、今の生活の方がよいということになるだろう。

よい生活というのは、人が求めてきたものが手に入り、満足している生活といえるだろう。人が求めてきたものには、豊かさ、安全、幸せ等などがあげられる。そのため、先人たちはいろいろと努力をし、便利なを作り、それで培った知恵や知識やノウハウを後世の我々に残してくれた。

人類はこれを繰り返しているわけだが、これは何か目に見えないものに導かれているように、一つの方向に進んでいる、と言えないだろうか。例えば、誰でも、いつの時代でも、人は争いのない平和な世界、愛のある社会、豊かな生活を求めているし、また、飽くことなしに、とことん美を求め、真理を追究し、技を磨こうとしている。一時的に戦争や喧嘩などの争いはあるが、それは後で必ず非難されることになる。

合気道では、すべてのもの、万有万物は、一元の元と結びついており、この大本の意志である宇宙天国、地上楽園のために、人は生き死にを繰り返している、と教えられている。そして、人は誰でもそのために、使命をもっているということである。

人はだいたい100年足らずで死んでしまうので、一人で宇宙天国建設のお手伝いをすることはできない。一元の大神様もそれはご存知であるはずだから、その大神様は、人がそのお手伝いをするための方法を用意してくれているはずである。

一人では無理なことなので、先人から知恵や知識やノウハウを引き継ぎ、それをさ

らに改善して完成し、次世代の後進に引き継ぐことを繰り返している。人類は数百万年にわたってこれを繰り返したお陰で、今の人類や社会ができたのである。ノーベル賞を取ったり、発明、絵画や音楽などの芸術でも、本人の才能と努力と運だけではなく、先人、先々人、先々々人、・・・のお蔭なのである。

合気道の修行においても、まず我々現世代のものは、先人、とりわけ開祖、そして先輩の残されたものを身につけ、それをさらに深めて、次世代の後進に継承していくかなければならないだろう。

これを、次世代の後進が、次々世代、次々々世代へと続けていけば、いつの日か地上樂園、宇宙天国の建設が完成するという希望につながるだろう。まだまだ数百億年かかるだろうが、その可能性があればよい。

だから、次世代のためにも、がんばらなければならぬことになる。これが高齢者の務めではないだろうか。

一生懸命にやること、そして、一元の元に繋がっていることで、次世代に継承されることになるだろう。もし一元の大神様の意志に反していれば、次世代に継承されず、その代で消えていくことになるだろう。継承されるのも、消滅するのも、次世代でわかるであろうから、我々現世代は一生懸命やるしかない。

【第342回】 体の節々をときほごす

合気道は技の練磨によって上達していくが、そのために、合気道の技の形を繰り返しつつ稽古する。主に、基本の技の形、一教から五教、四方投げ、入身投げなど、それほど多くはない形を稽古するのだから、一つの形だけでも数万回、数十万回とやっていることになる。しかし、これで十分であると思うどころか、まだまだ形の稽古をしなければならない、と思うものである。

その最大の理由は、技の形を繰り返し稽古していくことで、「技」が身についてくるからである。合気道の「技」は、宇宙の条理に則っているので、「技」が身につくことによって、宇宙の法則に従った心体になり、宇宙の営みと一体化し、そして、合気道の究極のゴールである宇宙との一体化が可能になるのである。

そのようなゴールに辿り着けるという保証などないが、技の形を繰り返し稽古することによって、少しでもそこに近づこうとしているわけである。

技を繰り返し稽古するもう一つの理由は、体をつくることである。宇宙の営みにマ

ツチする技使いをするためには、そのような体ができていなければならない。体もすぐには理想のものができないのだから、時間をかけて作り上げていかなければならないであろう。

天賦の体をもつ人は別だが、われわれ凡人の体は、なかなか思うように作れず、そうこうする内に年を取ってくるものである。

若くて元気な頃は、相手を投げたり抑えることに一所懸命であった。そのためには、相手にこわされない、相手の力に負けない体にすることが、目標であった。若い頃は、このような稽古によって、体ができていた。しかし、今になって、この体づくりは不完全であったことが分かる。

「合気道の技の形は、体の節々をときほごすための準備です」と、開祖は言われている。合気道の形稽古で、体の節々をほごしていきなさい、ということである。相手を投げたり抑えたりしているだけでは駄目だ、ということなのである。

これに気がつくのは、年を取ってきて、自分の体に気をつけるようになってきてからである。若い時は、形稽古を一所懸命やることによって、体の節々がときほぐれていたので、投げる抑えるが主であり、体が従であった。だが、年を取ってくると、体の節々をときほごし、体を柔軟にすることを主とし、相手を倒すことは従でよいのではないか、と思うようになる。

年を取ると、体の節々にカスがたまり、どんどん固まってくる。それも腰、背中、肩と体の中心から固まってくるようだ。

体の節々をときほごすには、合気道の形稽古が理想的であろう。とりわけ受け身がよい。受け身をしっかり真面目にやれば、マッサージサロンに通うより効果があるはずである。特に、一教から五教などの抑え技の受けを、極限までやるのがよい。

相手を極限まで伸ばしてやり、また、自分自身も極限まで伸ばすようにすることである。ここで大事なことは、息に合わせてやることである。つまり、息を吸うときには体は柔らかくなるので、息を吸っているときに伸ばすのである。

また、愛でやらなければならない。つまり、相手の立場と相手のためになるようやることである。愛があるかないかは、相手にはわかるものである。愛があれば、その時に多少いたくとも、相手は自ら極限まで我慢するだろう。

人は少しでも長く生きたいと願っている。これは遺伝子に組み込まれた、人類の本能であろう。お陰で、現在では100歳以上生きているのがそれほど珍しいことはなくなった。

人の寿命は120歳、125歳、130歳などと言われるが、将来は300年、500年も長生きできるようになるという学者もいるようだ。中には、自分の頭や体を液化窒素漬けにして、将来、生き帰ろうとしている“人”もいる。

開祖やキリストのような稀有な存在になると、自分が死ぬことになる年代なども分かっていたかもしれないが、おおかたの人には死ぬ年などわからないだろう。有難いことだと、つくづく思う。そんなことが前から分かっていたら、凡人は一生懸命生きようとしなかったり、努力しなくなるかもしれない。自分も今のようには、合気道の稽古などやってないかもしれない。

いつ死ぬか分からないから、少しでも長生きしたいと思って努力するのではないだろうか。そのため、多くの学者や関係者が、長寿のためにはどうすればよいか、研究し発表している。

ボストン大学ボストン医療センターのニューイングランド長寿研究所のトマス・パールズ氏は、長寿のための膨大な調査をし、長寿の秘訣を次のように語っている。

- 長生きするにはリラックスした方がいい
- 過剰なストレスを受けてもくよくよ悩んだりしない

また、探検家で作家でもあるダン・ビュートナー氏は、長寿の秘訣を次のように言っている。

- 私たちの性格の大部分は遺伝子レベルで決まっているが、ライフスタイルを改善して寿命を延ばすことはできる
- 人生に明確な目的を持つことは、平気余命7年分の価値がある

まだまだいろいろな説があるだろうが、目についたこの二人の長寿の秘訣を合気道の稽古法に重ね合わせてみると、合気道による長寿の秘訣と、長寿の合気道、つまり合気道を長く続ける秘訣は、次のようになるのではないだろうか。

- 「長生きするにはリラックスした方がいい」から、合気道でもリラックスしなければならない。合気道でリラックスするとは、合気道をやっているからといって粹がらないで、淡々と楽しむことであろう。故有川定輝師範が言われていた「道楽」である。道を楽しむことである。
- 「過剰なストレスを受けても、くよくよ悩んだりしない」とは、相手を傷めてしまったり、技が効かないようなことがあっても、悩んだり、あまり拘らない

ことである。そのためには、そのことをプラスにすればよい。できなかつた理由を考え、その問題を解決する努力をすればよいのである。いつかできるようになれば、その問題を提起してくれた相手とその問題に、感謝することになるはずである。

- 「私たちの性格の大部分は遺伝子レベルで決まっているが、ライフスタイルを改善して寿命を延ばすことはできる」わけだから、努力すれば寿命を延ばすこともできることになる。素質がない者でも技がつかえるようになるわけだし、合気道の目標に近づくことができるようになる、ということである。
- 「人生に明確な目的を持つことは平気余命7年分の価値がある」のだから、人生に目的を持つべきだろう。合気道でいえば、使命を持し、果たすということである。合気道でも、目的を持てば、長寿の合気道ができるはずである。目的を持ち、それに挑戦していくことで、合気道の修行を短期間で諦めず、やり続けることができるようになるだろう。稽古の目的を持つと持たないでは、量的な合気道寿命と質的な合気道の中味が、大きく違ってくることになる。

生きるためだけではなく、合気道においても、明確な目的を持たなければならぬだろう。

参考文献 : ナショナルジオグラフィック ニュース

【第344回】 後進への伝え方

人間だけではなく、生き物のすべては、先祖や親が培ってきたものを引き継いでおり、そして、それを孫子や後進へと受け継いでいく。意識して受け継いでいるものもあるし、遺伝子などで無意識のうちに受け継いでいるものもある。

人類6,7万年の歴史の中には、ぜひ引き継いで欲しかったのに、残念ながら今日まで引き継がれなかったものも相当あるだろう。例えば、縄文人のいろいろな文化や、役の行者の飛行法、甲賀流・伊賀流忍者の鍛錬法、消え去った武術等など、受け継がれていれば面白いだろうと思う。

先人がつくったものが受け継がれずに、途絶えてしまったものは、数限りなくあるだろう。途絶えるには、さまざまな理由があったはずである。政治的、社会的に抹殺されたものもあるだろうし、また、よいものを後進に伝承しようとしても、その甲斐なく受け継がれずに途絶えてしまった場合も多くあるのではないだろうか。

何かを後進に伝えていくのは容易ではない。その理由は、

- まず、自分自身がそれをしっかりと受け継がなければならない

- 受け継いだものを自分のものに消化しなければならない
- それに自分の味付けをしなければならない
- 後進に伝えるという信念をもたなければならぬ
- 適当な後進がいなければならぬ
- また、その伝え方が難しい

後進への伝え方は、実に難しいものである。なぜなら、誰にでも伝えればよいというものではなく、本当にそれを求めている人、自得しようとしている後進でなければならないからである。自己や自分のやり方に満足していたり、他のやり方に関心がないような人には、何をいっても意味がない。

後進にものを伝え、残していくのは難しいが、高齢者である先輩が後進に伝え、残せるものがある。それは、高齢者が稽古で精一杯がんばっている姿を見せてることである。もうひとつは、悪いことを注意することである。例えば、道場で足を投げ出したり、汗ふきタオルを銭湯帰りのように肩にかけていたりする場合である。

このようなことを後進に注意するのは、面倒なものであるが、悪いことは始めのうちに止めさせないと、どんどん拡大して、遂にはそれが当然なことになってしまふ恐れがある。早いうちに、先輩が一言注意すべきであろう。それもまた、伝えていくべき大事なものひとつである。

よいことは十分の一しか継承されないが、悪いことは10倍の速度で伝わっていくものだ。

【第345回】 高齢者のがんばっている姿

合気道の道場稽古は、指導者が示す技（技の形）を、相対でくりかえし稽古していくものである。稽古人は相手と組んで受けを取ったり、捕りで相手を投げたり抑えたりしているから、周りの稽古人がどのような稽古をしているかは、ほとんど見ないだろう。

長年稽古していても、せいぜい自分のまわりの稽古人の様子しか見ていないものだ。だが、たまに相手がいなくて座ったまま稽古を見ていたり、見取り稽古をしていると、いろいろと目に止まることがある。

よく目に止まるのは、高齢者が若者に負けじとがんばって稽古している姿である。これには感服されるものである。若者ががんばりにはどうしても欲が見えててしまうため、あまり感服しがたいものがあるが、高齢者にはがんばったからどうという欲

が無いところがよいのだろう。

自分もどんどん年を取っていくが、いつまでそのようにがんばって稽古を続けられるかと、自分と重ねて見るので、目につくのかも知れない。

私が入門して2、3年たった頃も、まだ大先生はご健在だったし、稽古人は今ほど多くはなかったが、強い先輩方がいたので、我々若い者は思いっきりぶつかって稽古することができた。思いっきりというのは、精魂尽きる寸前まで、と言えるかもしれない。毎日、二时限以上の稽古をやり、休み時間も稽古していたものだ。足腰が立つあいだは、稽古しないと満足できなかった。

しかし、道場を一步外に出ると、今までの元気はどこへやら、足が進まなくなるのである。道場から目の前の抜け弁天通りまでの間、家の前の「ごみ箱」に2度3度と腰を下ろして、休みながら帰ってきたことが何度もあった。

その頃、ひとりのご老体の方が稽古されていた。この方は大学で哲学を教えておられた教授で、定年間近のお年だったが、老人扱いされるのが嫌いで、われわれ若いものと一緒に思い切り稽古をしていた。受け身も今とは違い、ひと技ごとに前受け身だけでなく、後ろ受け身も一回転して取っていたので、相当な重労働であったはずだ。

よくがんばるものだと感心していたが、ある時、道場でその教授からお話を伺うと、やはり相当こたえるとのことで、稽古の後、自宅まではなんとかたどり着くが、玄関に入ったとたんに歩けなくなり、玄関から自室まで這って行くということだった。

これを聞いて、この先生との稽古は少し手加減しようと思ったのだが、当の先生は、手加減しないで欲しいとおっしゃるので、またまた感服した。

技がうまいかどうかということとは別であるが、この一生懸命にがんばる姿には感動したものだ。自分も年を取ったら、この感動を後進に伝えることができるようになんばろうと思ったし、今もそれを思い出しながら、しっかり稽古をしなければならないと思っている。

【第346回】 みんな頑張っている

開祖は「世界は一軒の家、けっして他人というのは一人もいない」といわれている。だが、なかなかそうは思えないのが現実であろう。

この競争社会にあって、他人は競争相手であって、自分と比べるための対象物となってしまっている。その結果、他人より少しでも多く財や金を持ち、地位や力を持ちたい、と思いながら生きている人が多いはずである。

しかしながら、これが理想の状態であるとか、継続すべきだと思う人はないだろう。なぜならば、このような競争社会は人類の理想の社会ではないと思うからだ。

人類は理想の社会、地上楽園を目指していると思うが、そのためには一時、このような競争社会も必要なのだろう。競争社会によって悪い事もたくさん起こっているが、人類の生活は豊かになり、生活レベルや技術レベルは上がったし、思考や知識も広がり深まった。スポーツなどの競争によって、人間の肉体的限界なども上がった。

だが、そろそろ開祖がいわれているように、他人と競争をしなくてもよい社会にしていかなければならないのではないかと思う。とりわけ合気道家には、その使命があると考える。しかし、どうすればこの厳しい競争社会で、他人も家族であると思うようになれるだろうか。

テレビや映画で、何かを一生懸命やっている人、頑張っている人を見ると、感動し、ときには涙することもある。テレビや映画で見るのは、ある人や一部の人々に焦点を当てたドキュメンタリーであるが、現実の生活では、誰もがそのようなドラマを、それも主役で演じているのである。朝から晩まで、一生懸命に頑張っているのである。

街に出て、誰でもみんな頑張っているのだという目で他人を見ると、競争相手とか敵とかいう感じは薄らいでいき、親しく身近に感じるようになるだろう。特に、児童や子供が一生懸命歩いたり遊んだりしているのは、彼らなりに一心にやっていることが伝わってきて、頑張れよと心で応援してしまう。また、勤め帰りの電車に駆け込み、居眠りをしている人たちを見ても、毎日、頑張っていて大変なのだな、頑張れよ、と心で応援する気になるだろう。

偉ぶったり、つっぱっているのも、彼らなりに頑張っているのだろうと思って見たり、それで頑張っていることを示したいのだなと思って見ると、それまでの嫌悪感、恐怖感などより、頑張りなさいと応援したくなる。そうすると、だれでも同じ仲間、家族と思えるようになるものだ。

地球上には、多くの人間が生きている。誰ひとりとして同じ人はいない。これも何かの意志だろう。みんな違うから、地上楽園がつくられるのだろう。違う人たちが頑張るというのは地上楽園づくりのため、と考えてみてはどうだろうか。人は大人も

子供も、老若男女、誰もが、地上楽園づくりのために頑張って生きていると考えれば、人は「地球の家族」ということになるだろうし、他人等もいなくなるわけである。

しかも、頑張っているのは、人間だけではない。犬や猫、鳩やカラス、それに蟻などの虫たちも、地球楽園づくりのために頑張っていると思える。彼らも「地球の兄弟」であり、家族ということになるだろう。

そろそろ合気道の稽古においても、稽古相手や他の稽古人を他人と見ないで、まずは「合気道の家族」と見、そして稽古すべきだろう。いろいろな稽古人がいて、稽古法も違う。上手もいれば、下手もいる。しかし、みんなそれなりに一生懸命に頑張っているのである。合気道の稽古によって、地球楽園をつくるお手伝いをしている一家の家族、ということになる。

そして、それができれば、さらに合気道を超えて、道場の外の他人を家族と見ることができるようになるだろう。これが、合気道家が開祖から課せられている使命ということになろう。合気道家族が、人はみな家族で、世界は一軒の家であることを、世界にしらしめるのである。

開祖がいわれている「美わしき、この天地の御姿は、主の造りし一家なりけり」のために、頑張っていきたいものである。

【第347回】 楽しむ

人は誰でも楽しくありたいと思っているだろう。しかし、現実にはそれがなかなか難しいため、あきらめて暗い顔つきになったり、最悪の場合は自ら命を絶ったりする。人身事故などの自殺は一日100人にも上るというのだから、そうとう厳しいことになっているということであろう。社会でも会社でも学校でもこう厳しいのでは、楽しむことなど難しいようだ。

物質文明の競争社会にあっては、仕事でも勉学でも、競争に勝ち、自分の思いを達成していくのは、至難の業である。ニコニコ楽しそうな顔などしていられないことだろう。朝から夜遅くまで厳しい仕事をし、よい点数を取るために猛勉強をしていれば、楽しそうな顔などできないことだろう。

現実は確かにそうだが、そうだからと言って、しかめっ面をしたり、社会に懷疑的な顔をすることはないと考える。

合気道をやってるとわかると思うが、物事にはみな両面がある。よい面があれば、都合の悪い面もある。それを選択するのは、心であろう。見方と考え方を変えれば、いろいろなことが違って見えるものだ。

また、原点に戻って考えることである。例えば、きつい仕事を嫌々やつたら、どんどん嫌になるだろう。受け身ではなく、能動的にやることである。例えば、目の前にある仕事に、挑戦してみるのである。その仕事に勝つために、知恵をめぐらし、情報を集めるなど、万全を期すのである。他の誰がやっても、それ以上のことはできないようにするのである。そうすれば、難しい仕事ほど面白くなるはずだ。先ずは気の体当たり、そして体の体当たり、そこから入身転換である。決して逃げてはいけない。

また、難しい仕事であっても、仕事があることに感謝しなければならないだろう。世間には仕事をしたくても、見つからない人が大勢いる。人には贅沢にできているところがあって、よく無い物ねだりをする。仕事があつて働いているときは、仕事をしないで働くことを夢みるが、仕事がなくて働くことができなくなると、働きたくなるものだ。よほどひどい仕事は別として、働くことに感謝すべきだろう。

学校も同じである。昔の日本でもそうだったが、世界には学校に行きたくてもいけない人が大勢いる。そう思えば、学校に行って勉強できることを幸せと思わなければならぬだろうし、感謝しなければならないだろう。感謝できるようになれば、学校を楽しむことができるようになるだろう。

1964年の東京オリンピックの頃まで日本は貧しかったが、人は今よりも楽しそうな顔をしていた。その翌々年、日本より豊かになっていたドイツに行ったが、街で見るドイツ人の顔が日本人の顔より暗いという印象を持ったことを覚えている。しかし、今の日本人の顔は、その暗い方に変わってしまったようで残念である。

最近、気になる顔つきのひとつに、音楽家がいる。先日、テレビでオーケストラによる演奏会を見ていると、中にはあまり楽しそうに演奏していない演奏家もいた。好きな音楽をやって報酬をもらっているのなら、それほど楽しいことはないだろうに、楽しんで演奏していないのは不思議である。もちろん、楽団内や演奏家との関係、家庭の問題等などもあるだろうが、演奏している人が楽しくなければ、聞く方、見る方も楽しめない。音楽とは音を楽しむと書くのだから、楽しんで欲しいものだ。

楽しむということは、ニコニコ顔をすることではない。最高のものを出すために挑戦し、それを聞き手に伝えたいという緊張感があれば、それを通じて、音楽が好きだということが伝わるだろう。それが聞き手に、音楽を楽しんでいていいな、と思わせるはずである。

そのよい例は、NHKの「のど自慢」であろう。出場者は緊張したり、意気込んだりしているが、歌うことが好きで、歌を楽しんでいるというのが、顔や体からにじみ出ている。そこには、歌を歌える喜びと感謝があるようだ。

合気道も、同じである。合気道ではいろいろな人が稽古をしているが、共通していることは、合気道の稽古を楽しむために集まっていることであると思う。楽しくないなら、わざわざ時間を割き、お金をかけ、労力を浪費することはないだろう。

合気道を楽しむための方法は人によって違うだろうが、共通するものがある。それは感謝することである。感謝することが、喜びに出るのである。稽古ができるためには、健康で、経済的にある程度ゆとりがあり、そして時間が取れることが必要で、それへの感謝である。また、自分との闘いができる喜びや、技を見つけたり、身についたときの喜び、明日への期待、来年の成長等などの喜びがあるだろう。

本部道場で教えられていた有川定輝師範は、ご自身の合気道は「道楽」であるといわれていた。つまり、合気の道を楽しめていたということである。先生は、合気道を本当に楽しめていたと思う。時間、お金、エネルギーなど、すべてを合気道に使われていた。ご指導されておられたときの顔は隙のない厳しい顔をされていたが、合気道を真から楽しめておられた顔だったとつくづく思う。

もちろん、開祖も武道家として厳しい顔をされていたが、合気道をこよなく愛し、合気の道を楽しめておられたお顔だったと思う。だから、少しでも合気の道に合わなかつたり、逆らつたりするのを見つけられると、烈火のごとく叱咤されたのだと、今になって思う。

楽しいためには厳しさがなければならないようだ。楽しい顔になりたければ立ちはだかる厳しいものに挑戦していかなければならないだろう。

楽しそうな顔、道楽の顔になるよう厳しい稽古を続けていきたいものである。

【第348回】 永遠的なものに喜怒哀楽をもとめる

合気道開祖の植芝盛平翁は、合気道は宇宙生成化成のお手伝いをする人を育成するものであり、開祖も宇宙樂園創造のためにご自身で修行され、後進を育成された。

しかしながら、宇宙生成化育のために活動するのは、開祖をはじめ合気道家ばかりではないだろう。そんなことを考えていたときに、NHKで紹介されたある日本人の洋画家に興味をもった。

画家の名前は、松本俊介（まつもとしゅんすけ）（1912－1948）。厳しい戦争時代を生きた画家である。中学時代に耳が聞こえなくなり、画家を志す。耳が聞こえなかつたので、兵隊にならずに絵を描いていたが、他の画家は国威発揚のための絵を描いたのに、そのような絵を断固として描かなかつた。

松本画伯は画業のかたわら、多くの文章を書いている。中でも著名なものは、美術雑誌『みづゑ』1941年（昭和16年）4月号に書いた論文「生きてゐる画家」であると言う。この文章は、画家にも国威発揚、戦意高揚のための芸術制作が求められていた時代のなかで、「芸術の自立」を主張したものとして知られているのである。

彼は「生きている画家」の中で言っている。「私達若い画家が実に困難な生活環境の中にゐてなほ制作を中止しないといふ事は、それが一步一歩人間としての生成を意味してゐるからである。例へ私が何事も完成しなかつたとしても正しい系譜の筋として生きていたならば、やがて誰かがこの意志を成就せしめるであらう」。

彼はまた、宇宙の時間に比べれば、人間の時間など一瞬であるから、その時間を大切にしなければならない、とも言っている。戦争だからといって、戦争の絵を描いて、戦争に喜怒哀楽を求めるのではなく、永遠的な物に喜怒哀楽を求めるべきであるという。

これはまさしく宇宙規模と宇宙時間で物を見、考えていたことになるだろう。

今の時代も、ある意味で当時の戦争の時代と大して変わっていないような気がする。それは、人が喜怒哀楽をもとめるものが、永遠的なものではないということである。

合気道の稽古においても、強さやパワーに喜怒哀楽をもとめるのではなく、永遠的なものにそれを求めなければならないだろう。できなくても仕方がない。松本画伯も言うように、後進、後進の後進・・・の誰かがその意志を成就し、宇宙生成化育のお役に立ってくれるはずである。



松本俊介の自画像

夢にはいろいろあるようだが、それも人によって違うだろう。その上、ひとりの人でも時期によって違うし、変わってくるものだろう。

6億円の宝くじに当たることを夢見る人もいるが、金があり余っている人や物心つかない幼児などは、そんな夢は持たないだろうから、夢とはならない。

夢には、大きい夢、小さい夢、直近の夢、遠い夢、宝くじのような神頼みの夢などの他に、できるかどうかわからないが、できることを夢見る夢がある。

その典型的なものが、合気道の修行だろう。それは、合気道の修行の最終目標である、宇宙との一体化に至ることである。合気道や開祖を知らない人が聞けば理解できないかもしれないし、そのような夢は絶対不可能だろうと思うことだろう。

しかしながら、合気道をつくられ、ご自身でもその目標を達成された開祖がいわれるのだから、その夢を達成できる可能性はあるはずだ。

夢を持つということは、自分がこうなつたらよいと思うことだろう。つまり、自分が努力し、運に見放されなければ、達成可能なものを志すことであろう。例えば、鳥のように飛べるとよいという夢などは、真の夢ではなく、実現性のない空想である。

ここでの夢は、できるかどうかわからないから、やるということである。できることが分かっていれば、やることもない。それでは夢にならないからである。夢を持ち、夢を追い続けるのは、容易ではないだろう。夢を追い続けても、途中ではいろいろな妨害もあるだろうし、自分自身の中の悪魔の声がそれを阻止しようとするかも知れないからである。

夢を持ち続けることは、よいことである。たとえ最後まで夢が叶わないとしても、後悔しないどころか、最後にはきっと追い続けてよかったです。

夢が実現することを目指すのは、自分に健全なストレスをかけることにもなる。夢が実現できるかどうか、不安であり、怖いし、それがストレスになるだろうが、それが心地よいし、生きているという実感があるはずである。

悪魔の声に惑わされず、失敗を恐れずに、その失敗を踏み台にして、夢に向かうことである。

夢がないのは、なんとも寂しいものだ。夢のないところに、未来はないだろう。ひととしての個人にも、会社にも、国にも、夢は必要である。もちろん、合気道の修行者にも夢がなければならない。

夢を実現することは、自分を変え、日本を変え、世界を変えることであり、そして、宇宙楽園建設のための宇宙生成化育のお手伝いをすることになるはずである。

夢を持ち、そしてそれを持ち続けていきたいものである。有川先生の言葉が耳に残る。「人間諦めたら、そこで終わりだよ。」

【第350回】 思ったら吉日

古希を過ぎると、少し大人になってきたようにも思える。大先生がかつていわれたように、50、60歳はまだまだ何も知らないはなったれ小僧であった。大先生から聞かされた時は、まだ鼻っ柱が強いだけの学生だったので、俺はいろいろ知っている大人だぞ、と心の中で反抗したものだ。

だが、年と共に、まだ何も知らないということが、よく分かってきた。最近になっても、まだまだ多くのことを知らない、というよりも、世の中のこととはまだほとんど知らない、ということを、ますます実感している。いうならば、これが大人の印の一つと言えるだろう。

はなったれ小僧から大人の世界に入ってくると共に、若い人や後進の考え方や悩みや問題が見えてくるようになった。自分の通ってきた道だから、よくわかるのだろう。

合気道の後進にも、いろいろな問題や後悔などがあるようで、相談を受けることがある。彼らの問題に共通していることの一つに、やろうと思ってやらなかつたり、やるのを伸ばしてしまっていることがある。

合気道家が後悔する典型的なことの一つに、「もっと早く合気道を始めていればよかった」ということがある。人にはいろいろな事情があって、始めようと思ってもすぐにはなかなか始められず、何ヵ月も何年も延ばし延ばしにしてしまうようだ。

合気道を知り、興味をもつたら、それは縁であり、自分のためのチャンスである。チャンスが与えられたわけであり、そのチャンスを掴むかどうかということになる。チャンスを掴む人は、即入門するだろう。入門してから、それからを考えればよい。やってみなければ、よいかどうかはわからない。ちなみに私の場合は、合気道という言葉を小耳に挟んで即、本部道場を訪れた。そして、稽古をちょっと見せてもらって、即刻、入門した。もっと早く合気道があることを知っていればよかったかも知れないが、そんなことは自分で決められることではないので、後悔などし

なくても済んだ。

合気道の仲間や後進、それに道場以外の友人、知人からも、あれをやりたい、これをやりたいといいながら、それをやらなかつたと後悔することをよく聞かされる。ますます忙しい世の中になり、やりたいことはどんどん増えるものの、できることは少なくなつてくる。難しいようだが、やりたいことはできるだけやつた方がよい。やりたいことをやらないと、後できつと後悔するだろう。死ぬ間際に、あれを食つておかないで残念無念と、後悔したくはないだろう。

しかし、大きなことに取りかかるのは、容易ではないだろう。だから、小さくてもやりたいことを、ひとつひとつやり遂げていく習慣をつけるのがよい。どんな些細なことでも、自分がやりたいと思う事、例えば、あれを食べたいとか、あそこに行ってみたいとか、あの展覧会を見たい、等などからはじめればよい。つまり、やりたいことを素直に認め、そのやりたいと思ったことを即やるのである。思ひたたら吉日、である。それを逃せば、次の吉日が来るかどうかわからぬ。経験上、ほとんどの場合に、その吉日は二度と来ないようである。

思ひたたら吉日、を稽古で言えば、間髪を置かない、間を置かない、ということである。技をかけるのも間を置かず、遊びを失くす、ということになるだろう。「思ひたたら吉日」で生きていけば、間を置かない技、間が抜けない技が、つかえるようになるのではないかと思う。

あとで後悔しないように、「思ひたたら吉日」で生き、そして、間が抜けない技をつかうようにしたいものである。

【第351回】 今を楽しむ

若いうちは、主に将来のために生きているとも言えるだろう。今は大変でも、将来のために今は我慢して、がんばろう、等とするはずである。勉強などはその典型的なものであろう。もし、試験勉強や受験勉強を楽しんでいる若者がいたら、驚きである。大方の若者はそれをやることによって、将来の道が開けると思うから、我慢してがんばるのではないだろうか。

年を取ってきたら、原則的に今を楽しんだらいいだろう。もう将来のために、楽しみを我慢する必要はない。先はあまりないだろうし、いつお迎えがくるかわからないのである。

今を楽しむとは、自分の過去の失敗や煩わしさにとらわれず、そして自分の将来に

あまり期待せずに、今を楽しむのである。

楽しむとは、今やりたいこと、今自分がやるべきと思うこと、今気がついたことや気になることを、一生懸命にやることである。付和雷同的な、浮わついた楽しみ方ではなく、第347回の「楽しむ」にも書いたように、有川師範の合気道のモットーである道楽の「楽しむ」である。

つまり、一生懸命になっている自分を、自ら楽しむのである。失敗したらとか、やる意味があるのかとか、それをやる能力がないのでは、等などを気にせずに、挑戦することである。

この挑戦すること、挑戦できることが、幸せなのである。幸せと思えば、その挑戦を楽しめるはずである。健康だから、自分にまだ時間や経済的や心の余裕があるから、挑戦できるのである。一生懸命やってうまくいくかどうかは、先の、未来の話である。そんなことより、今を楽しんだ方がよい。

今は、過去と未来につながっている。過去が無く、未来もない今は、ないだろう。つまり、今を生きることは、過去と未来に生きることになるわけである。従って、今を楽しむことは、過去も未来も楽しむことになる。

ただし、今が過去と未来につながるためにには、今と過去と未来をくっつける接着剤が必要だろう。その接着剤は、今を一生懸命に楽しむことだろう。

一生懸命にやっても、なかなか思うようにいかない時でも、自分の馬鹿さ加減、その難問との偶然的な出会い、難題と苦戦する姿、難題を克服できたときの想像上の嬉しさ、難題を解決できなかった悔しさ、等などを楽しめばよい。

今を楽しむことができれば、瞬間々々を楽しめることになるし、毎日を楽しみ、そして、楽しい人生を過ごせることになるだろう。

親や学校にこのようなことを教わっていたら、などと言うのは愚痴になるだけだし、教わらなかつたからこそ、自分で考えることになる。だから、これを楽しむことにすればよいのである。愚痴をいっても仕方がないだろう。なんでも楽しむことにしよう。

【第352回】 生涯現役

人は成長期の5倍の長さを生きることができるという。成長期が25歳とすると、

その5倍で125歳となるようだ。

この時点での世界最高老齢者は日本人の木村 次郎右衛門さん115歳であり、それより数ヶ月若い115歳の方もまだまだおられるようだし、また、日本だけで、100歳以上の方は5万人以上おられるという。

確かに、その125歳の寿命に人はどんどん近付いているから、その内に125歳まで生きる人が、世界中にぞくぞくと出現するようになるのだろう。

60歳や65歳で定年となり、今度はそれまで生きてきた長さと同じ長さを、仕事もせずに、何もしないで過ごすことは考えられない。なぜならば、人は何かで生産的に生きていると思えなければ、生きているという実感がなく、幸せではないのではないかと思うからである。

誰もが125歳までは生きられないだろうが、125歳まで生きるつもりで生き方や考え方を変え、その準備をする必要があるかもしれない。アメリカのように豊かで、技術がある国の富裕層の中には、自分の死体を冷凍保存し、時期が来たら生き帰り、永遠に生きる準備をしている者もいると聞く。

常々思っていることであるが、60歳や65歳で仕事を辞めて無職になるというのは、早すぎると思う。そもそも60歳、65歳定年制というのは、欧米社会には適していると思うが、日本人社会には合わない気がしている。

欧米人と約40年間にわたって仕事をしてきたが、その仲間や上司や関係者を見ていると、欧米人は60歳、65歳になると、一般的ではあるががんと老けてしまい、多くの人が仕事を続けるのが困難になるように思える。だが、日本人は違うようである。極端な言い方をすると、日本人はここから本当の仕事ができるのではないか、と思うのである。

以前に何度も書いたが、合気道では50歳、60歳はまだまだ体力的、精神的にも元気でエネルギーがある。しかし、60歳までは鼻ったれ小僧と言われるように、50、60歳では世の中の本質的なことがまだ見えていないはずである。せいぜい古希ぐらいになってやっと、大事なことがぼちぼち分かってきて、知恵がついてくるのではないだろうか。合気道の世界でそうなら、一般社会でも同じであるはずだ。

日本人は70歳を過ぎたころから、仕事の全容をつかめるようになり、目標がピンポイントで掴め、最適な手段を見つけ出し、知恵と知識を結集し、無駄なく、最小時間で、そして成果をあげることができるようになると思う。合気道の稽古でも、古希近くになってはじめて、合気道の何たるかが見えてくるようになるから、稽古もそれまでの稽古を土台にして、本格的な合気の稽古に入れると言えよう。

50, 60歳の稽古では体力勝負となるから、体力に頼る稽古は長くは続かないだろう。体力の魄に頼らない稽古に入らなければならない。無理のない、理合の稽古であり、宇宙の条理に反しない稽古である。これは体の稽古と違い、宇宙を対象とする稽古であるから、やることは無限にある。10年や20年で会得できるようなものではないし、たとえ125歳まで生きて稽古しても、どれだけ会得できるかわからないほど、無限に学ぶことがある。

稽古を60歳や70歳でやめてしまうのは、中途半端ということになる。開祖は、生涯現役であった。開祖のように才能があり、修行の密度が濃かった方でさえ、そして合気道の悟りを開かれ、目標を達成されたにもかかわらず、86歳の最後まで現役で修行を続けられていたのである。

才能もない我々凡人は一生懸命に、そして、時間をかけてやるしかない。125歳までやったとしても、どこまで開祖に近づけるかわからないが、やってみなければわからない。

125歳になったとしたら、何を会得し、悟り、そしてどんな稽古をしているのか、考えると楽しいものだ。ロマンである。125歳前にお迎えが来るだろうが、それはあちらさんがきめることだから、こちらで心配しても仕方がない。生涯現役で、稽古を続けたいものだ。

【第353回】 信じていくしかない

古希を過ぎると、世の中の多くのことを分かっていないことに気付いてくる。分かることに比べて、分からないことの方が断然多いし、分かっていることなど、それに比べるとごく僅かなようである。

学校で数学や科学などを学び、学生の頃や若いうちはそれで多くの知識を得たつもりになるものだが、今にして思えば微々たるものであったと思う。

学校や世間から教わることは、正しいと検証されたものや、世間が合意したものであろう。科学的に証明されない不確定なものや、世間的に同意のないものは、その対象外におかれるので、学校や世間で教わることはそれほど多くはないことになる。なぜならば、世の中には世間がまだ同意していない不確定的なものが多くある、というより、それがほとんどである、と言ってよいだろうからである。

例えば、いつも考えている「どのようにして、何もないところから宇宙ができ、万

有万物が創造されたのか?」「何ものが何のために宇宙や人やものを創造したのか」「自分は何者なのか?」「人はなぜ、生まれては死んでいくのか?」「人はなぜ一人として同じ人はいないのか?」などなどである。このような肝心なことは、学校でも学習塾でも家庭でも教えてくれない。

合気道においても、技の形を覚える形稽古のうちはいいが、体ができ、形をひと通り覚えると、自分が何も分かってないことが分かってくる。「合気道とはなにか?」「合気道の稽古とはなにか?」「合気とはなにか?」「氣とはなにか?」等などである。

这样的ことが分からなければ、先へ進めないので、勉強しようと思ったら、開祖の言葉がまとめられた書籍を見たりすることになる。だが、少しくらい見ても理解できないだろうし、たいがいは途中で放り出してしまうことになるだろう。

その難解さにめげずに、何度も挑戦し続けると、次の障害に突き当たる。それは世間一般がまだ完全に認めてないような思想や哲学で、合気道が説明されていることである。

例えば、一元の大御神が、精神ともの本となる二元の神をつくり、宇宙樂園建設のために万有万物を創造し、生成化育をしているし、そのために人は使命をもち、分身分業である、等といわれているのである。

開祖がご健在のときは、開祖の思想・哲学は、開祖自ら技や行動で示されたので、それは科学となり、誰も異を唱える者はいなかったわけである。つまり、開祖は、いつでもどこでもそれを技や行動でお示しになれたのだから、科学の定義に合っているわけで、科学であるし、少なくとも開祖にとっては科学となっていた。

人は、見えるもの、自分で検証できるものを信じる。そして、それを科学的であり、間違いないとしている。

合気道も、開祖がいわれるよう科学である。精進する技には法則があるし、理合があるからである。逆に、技に法則性と理合がなければ技にならないのだから、科学であるともいえるだろう。

まずは科学の稽古をしなければならないが、上級者になればこの先の稽古をしていかなければならない。科学的には説明できない、科学を超えたものである。例えば、日月の気を取り入れたり、天地の呼吸に合わせたり、宇宙との一体化など、世間の人が聞いたら、信じないだろうし、もしかすると頭がおかしいと思われるだろう。

しかしながら、世間にはまだ科学と認められていない学問もある。例えば、宇宙の学問は宇宙学とはいわず、宇宙論といわれるそうである。（村上陽一郎 科学史家・科学哲学者）つまり、今のところは宇宙の学問はまだ完全に科学とまではいかないが、いずれ科学と認められるはずであるというので、宇宙論としているようである。

合気道に精進するものは、開祖がいわれていることを稽古しなければ、開祖に近づくことはできないし、合気道ではなくなってしまうだろう。開祖がいわれていることを疑わないようになるためには、開祖のいわれていることをすべて信じることである。科学的であろうがなかろうが、信じてやるしかない。科学を信じるように、信じるのである。

合気道で開祖がいわれていることも、科学となるには後どれくらいかかるか分からぬが、数百年、数億年後には科学であると確証されるのではないかと思うのである。開祖を信じ、合気道を信じていくしかないだろう。

【第354回】 宇宙を楽しむ

年を取ってくると、それに従って「死」ということを考えることが多くなる。「死」は必ずくるわけだが、有難いことに、「いつ」来るのかわからないことである。だから、人によって「死」への関心や対処の仕方が違ってくるのだろう。

「死」は必ず来るし、近づいているのだから、残りの時間をこれまで以上に有效地に使いたいと思う。これまでのことはやり直しが効かないわけだから、先のことしかやりようがない。この時間を有效地に生きたかどうかは、死ぬときに分かるだろうから、そのとき後悔しないようにしたいものだ。

では、時間を有效地に使うためにはどうすればよいのか、ということになるが、これは合気道の修行の目標と一致するようだ。合気道の修行の目標は、宇宙との一体化である。そのためには日頃、稽古に励んでいるはずであり、これを残りの時間で最後まで続けることが、残りの時間を有效地に使うことになる。

人は明るい人に魅かれる。陰気で暗い人は敬遠される。いろいろ事情があるだろうが、人は明るく考え、暮らしているのが、大御心のはずである。人類がすべて明るくなる日がくれば、そのときは地球天国になるはずである。

しかし、明るい人になるのは容易ではないだろう。人には、多くの明るくなれない問題や障害があることだろう。合気道の稽古においても、明るくしていられないよ

うな諸事情が頻繁に襲ってくる。

稽古でも日常生活でも、問題や障害があるのは、いってみれば当然であるともいえるだろう。しかし、だからといって明るくなれないはずはないし、少なくとも合気道を修行しているものは、そんなものに負けずに明るくならなければならないと考える。

自分もそうだったように、若いときはそれが難しいかもしれないが、年を取ってくればできるようになるだろう。どうすれば明るくなれるかというと、何が起きようとも、ポジティブに捉え、何事もよい方に考えることである。

稽古で相手に技が効かず、徹底的に痛めつけられたとしたら、それをありがたい試練として感謝し、さらなる稽古の糧にすればよい。たとえば骨が折れたとしても、その部位が太くなり丈夫になると思えばよい。風邪を引いたら、体が休養を要求していると思い、体の指示に感謝し、膝や腰が痛ければ、これまでの体の使い方の誤りを指摘してくれていると感謝すればよい。また、昇段審査に落ちたとしたら、落としてもらったことに感謝すればよい。そんなレベルで昇段したら、後で恥をかいだはづだからである、等など。

すべてを楽しみ、感謝することは、宇宙を楽しみ、宇宙に感謝することである。宇宙とは上下四方と古往今来であるが、「思想と技」の『第288回 宇宙の法則』で書いたように、宇宙とは時間と空間を超越した万有万物、つまり「万」（よろず）である。これを英語で言えば "everything" ということになる。

すべてである万（よろず）を楽しむことは、宇宙を楽しむことにもなる。宇宙を楽しむということは、宇宙との一体化となるはずであるから、合気道の目標にも一致するだろう。

問題であれ、障害であれ、試練であれ、それを楽しむことは、宇宙天国建設の大御心にかなっているはずである。自分個人が楽しむということだけでなく、その問題自身、障害自身、試練自身を楽しむことになり、社会も国も地域も、そして万（よろず）が楽しむことになるはずである。

残る時間はすべてを楽しむように努め、少しでも宇宙との一体化を果たしたいものである。

喫茶店や電車の中で、よく高齢者同士の会話が耳に入る。他人の話など別に興味もないのに、聞きたくもないが耳に入ってくる。楽しそうなよい話題のものもたまにはあるが、ほとんどは金とか財産とか土地とかのモノの話と、それから来る争いの話なので、聞いていても気が重くなる。

自分には金も財産もないので、金持ちや物持ちの気持ちや問題は分からないが、先が見え始めている高齢者が、相手を押しのけてまでさらに金や財産を増やそうとか、土地を広げようなどと話し、残り少なくなっていくエネルギーをつぎ込んでいるのは、滑稽だし、哀れに思える。

もちろん、開祖も言われる通り、経済は必要である。人として生きるための最低限の経済は必要である。しかし、人は立って半畳、寝て一畳。飯はせいぜい日に三回である。金持ちも貧乏人も、同じである。中身は若干違うかもしれないが、たとえ貧しくとも、その中にいれば気にならないはずである。

そのようなことが気になるのは、対照的であるもの（例えば、富と貧など）を比較し、自分が対照の極になったときの恐れを抱くからであろう。

かつて御蔵島という所で、道路建設のアルバイトを3カ月ほどしたことがある。昼休みには、自分たちが建造している道路に工事用の板など敷いて、ホームレスのようにごろ寝をしていた。汚れた作業着に長靴姿を見る人がいると、哀れでかわいそうと思ったことだろう。しかし、寝ていると、お腹は一杯だし、春の陽射しが気持ちよくて、人がどう見ようが関係なかった。かえって、町で忙しく歩き回っている人たちのことを、哀れに思ったりしたものだった。

高齢者になったら、そろそろお迎えの準備をした方がよいだろう。準備とは、この世を離れる時、自分はやりたいことはやったし、やり残したことはないから、満足々々、と思えることだろう。その為に、とりわけ大事なのは、高齢者の時期をどう過ごすかではないだろうか。

それ以前の時期は、会社や社会のために時間やエネルギーを使っていたはずだし、嫌なこともやらなければならなかっただろうから、真に自分のために時間や労力をつかうことは難しかっただろう。真に自分のため、そして、これまでやろうとしても出来なかつたことが出来るのは、高齢者になってからである。言葉を変えていえば、高齢者とは、自分のために時間やエネルギーを使えるようになった人、ということができるだろう。

高齢者になって考えると、若いころは、主に周りからの発見から驚きや喜びを得たようだが、高齢者になると、真の驚きや喜びは、自分の中、自分自身に見つけるようになるようだ。若い時は、学校で新しいことを学んだり、親兄弟や友達、テレビ

や映画などから新しいことを知ったり教えて貰えば、驚いたり喜んだりしたものである。また、若いころは主に「もの」に感動するということもできるだろう。

これに対して、年を取つてみると、「もの」より「こころ」に感動するようだ。純真な子ども、花鳥風月など自然の姿などに、多くの発見があり、喜びを得、感動するようになるようだ。

また、自分の体の神秘や働き、「こころ」の不思議等など、自分自身のものを、誰に教わるでもなく、自分自身で発見していくのが、眞の驚きであり、最大の喜びになっているようだ。たとえ、悪魔がその発見の喜びを100万円と交換しないかといつても、恐らく悪魔の提案はお断りするだろう。

自分で見つけたことや、その喜びは、自分にとっての財産である。これはお金や物と違って、あちらにも持つていけるだろうし、少なくともあちらに行く直前、自分の人生を回顧する瞬間までは、身についているはずである。

人生とは、発見と驚き、そして感動ということかもしれない、と考えている。やつと自分というものが分かるための入口に入ったようで、毎日が発見であり、驚きと感動である。これも合気道のお陰であり、開祖をはじめ、師範や先輩のお陰であると感謝している。

【第356回】 價値基準

人は、ものごとの善し悪しを判断する物差しである価値基準をもっている。それがなければ生きていけないし、仕事や勉強もできないはずである。それをやるかやらないか、どれをやればよいのか、等などを決める判断基準である。

その判断基準になるものはいろいろあるようだし、有史以来、人類はそれを考え続けているようだが、まだ完全なもの、絶対的なものを見つけてはいないようだ。だから、人はその時その場に応じた価値基準で、ものの善し悪しや選択をしていくしかない。

人はだいたい、まず自分や家族のためになるか、他人のためになるか、社会や国のためにになるか、世界や人類のためになるか、で物事の善し悪しを判断していくようだ。若いうちは自分が中心で、自分に不利でさえなければ、社会や国、世界や人類のためというのが価値基準の順序となるだろう。

しかしながら、高齢になっても若いときと同じように、自分やものを価値基準の中

心に置いているのを見ると、滑稽に思える。喫茶店や電車の中で、株や土地で儲けたとか、二軒目の家を建てたとか、仲間内で話しているのを聞くと、不自然で滑稽なのである。見ればあと残すところそう多くない命なのに、そのようなことに時間と労力を使っているのが、哀れに思えてくる。物をいくら持っても、あちらに行く時には持って行けないのである。

価値のあるなしの判断基準、それも絶対的な判断基準を持ちたいものである。すべてのもの、すべての場合に適応する、矛盾のない判断基準である。それは合気道の教えの中にあると思う。

合気道では、何もなかったところにポチの一元の大御神が現れ、そこから魂靈と魄靈が出て、十字に絡み合いながら宇宙を創り、大御神はこの宇宙を宇宙天国、宇宙樂園にすべく、宇宙生成化育を続けている、と教えられている。人も万有万物も、この宇宙生成化育のために出現し、生存しているというのである。

万有万物が宇宙生成化育のためにあるとすれば、宇宙生成化育に役立つものは善であり、そうでないものは悪という価値基準ができることになる。この価値基準は、万（よろず）、そしていつの時代、要は、上下四方・古今往来、つまり、宇宙にマッチする基準、ということになるだろう。

ものごとの善し悪し、それに価値があるのかないのか等の判断基準は、どこでも、何時でも、誰でも、それが宇宙生成化育のためになるかならないかで判断していくべきだろう。

【第357回】 礼を失しない

年を取つくると、それまで余り気にしなかったことが気になってくるが、その一つに「礼」がある。

合気道のおかげで、「礼」の重要性を学ばせて頂いた。開祖をはじめ、すばらしい先生や先輩から「礼」を教えて頂いた。有川先生からは非常に具体的に、武道としての「礼」とは敵をつくらないためである、と教えられた。

日本の武道は礼にはじまって礼に終わるといわれるが、敵をつくらないため、と考えても納得がいく。

合気道の道場では、道場に入る際と出る際、稽古をはじめる際に礼をする。そして、相対稽古で技の練磨に入る際と終わる際にも「礼」をする。相手が子供であろ

うが、初心者であろうが、「礼」をする。

相手が先輩や上級者の場合は、教えてもらったり導いてもらったことに対しての「礼」であり、自分より下の相手に対しては、こちらのかけた技の受けを取ってくれたこと、一生懸命に稽古をしてもらったこと、お陰で発見があったり上達させてもらったこと、へたな技で痛い目に合わせたり不愉快な思いをさせてしまったことなどのために、「礼」をすると考える。自分が相手より強いとかうまいからといって、「礼」をしなくてもよいということにはならない。

極端にいうと、もし稽古相手がいなければ稽古にならないわけだから、相手をしてくれる人がいるだけでも有難いことである。従って、稽古相手に対しては「礼」をすべきなのである。

スポーツや勝負のある武道では、「礼」が軽視されているようだし、それがますます軽視されてきているように思える。勝てば官軍で、勝てばよいのであれば、「礼」は二の次になるのだろう。

勝負をする武道では、「礼」を重視し、「礼」の世界での勝負を続けているのは相撲であろう。勝負の前はもちろん、勝負が終わって勝敗が決まっても、淡々として互いに頭を下げて「礼」をし、土俵を下りる。

スポーツは勝敗が決まると、勝者はガッツポーズをとったり、飛び上がったりして喜びをあらわすのがふつうである。しかし、それを見ると、残念に思ってしまう。

なぜ、残念かというと、「礼」を欠いているからである。まずは、対戦相手に対して「礼」を失している。相手も一生懸命に稽古して、精一杯戦ったのである。自分が勝てたのは、ただ自分が優れているからではない。勝つためには、能力と努力、それに運が必要である。勝てたのは、運が良かったからかもしれない。能力も努力も、運に大いに関係しているはずである。負けた相手は恐らく、もう一度勝負すれば今度はきっと勝つと思っていることだろう。「礼」を失すれば、その気持ちはさらに激しいものになるだろう。

次に、勝負を見ているものに対しても「礼」を欠く。見る人は、どちらが勝つかよりは、どのような戦いをするかに興味があるはずである。自分の身内や地域や国の人人が勝負をすれば、勝負内容よりも勝ち負けが大事であるかもしれないが、勝負を公平に見る場合には、勝負の最初から最後までの舞台の展開である。「礼」に始まって「礼」に終わるまで、である。そして、大体において、「礼」を重んじている方を応援することになるものだ。

武道であるはずの柔道も、スポーツのように勝利してガッツポーズをしたり、飛び

跳ねているのを見ることがあるのは、残念に思う。柔道を創始された加納治五郎先生が見ると、嘆かれるのではないだろうか。他の国がやっているからやるではなく、本家である日本が率先して礼を示していくべきだろう。

東京オリンピックで、柔道の試合をテレビで見た時のことを思い出す。無差別級の決勝で、オランダのヘーシング選手と日本の神永選手が対戦し、ヘーシング選手が神永選手を破った時、チームのオランダ人関係者が興奮して畳の上に上がろうとしたが、ヘーシングに手で制止された。試合場の「礼」を心得ていたのである。

「礼」を欠いたものは、武道でもスポーツでも、いずれ消滅していくんだろうと考える。「礼」を失すれば、敵をつくったり、争いを誘発することもあるが、宇宙の意思、宇宙楽園建設のための生成化育に則っていないからである。

特に、武道とは宇宙の気をととのえ、世界の平和をまもり、森羅万象を正しく生産し、守り育てることである。平和を乱すもの、森羅万象を正しく生産しないもの、守り育てないものなど、宇宙生成化育を妨げるものは取り除く役目がある。だから、その妨げるものになってしまっては、意味がないのである。

サッカーの試合など、試合後に怪我人や死人のできるような争いが起きるもの、根本には「礼」を失しているからだと考える。お互いに「礼」をつくし合い、ガッツポーズなど取らずに、合気道や相撲のように「礼」に始まって、「礼」に終わるように、「礼」をつくすようにならなければならないのではないかと考える。

合気道でも、対岸の火事と見ずに、気を緩めず、「礼」を失しないようにしていかなければならない。

【第358回】 いったことはやる、やったことは説明できる

人生の最初も、まわりの真似から入っていくものだが、真似してきたものに長年携わりながら年を取ってくると、真似するものが無くなってきて、自分で独創していくなければならなくなってくる。

合気道の稽古でも、はじめは先生の真似からはじまる。少しでも先生のようになると、動きや姿勢、技づかいを先生に近づけるべく真似るのである。

しかし、長年稽古を続けると、真似させていただいていた先生方や先輩が次々と亡くなって、真似することができなくなってくる。そうなると、監視の目もなくなり、遠慮する必要もなくなるので、自分の思う通りにできるようになるわけだ

が、これがまた難しい。

心からこの先生に教わろうと思うと、一挙手一投足をまねなければならないので、緊張する。制約もあるし、時には叱られたり、真似ている先生の目を意識して稽古するので、これは大変だと思っていた。だが、真似する方から離れてはじめて、自由で何の制約もなく、思い通りにできる稽古が、それとは桁違いに大変なことがわかつってきた。

自分で自分の思うままにやってもよいとなると、何をどうやればよいのか分らなくなる。人はある程度の制限や義務などに拘束される方が、ものごとをやりやすいようだ。例えば、定年になって、時間を自由につかえるようになると、かえって何をどうすればよいか、分らなくなってしまうだろう。

真似する方々がなくなり、自由に稽古をするためには、自分で稽古のやり方を見つけていかなければならない。自由にやるということは、何でもやってよいということではない。自由ということは、何かの支点や対照、つまり制限に対しての自由であるはずだ。自由の自由などない。不自由や自由でないものがあるから、自由があり、意味があるはずだ。

上達するために自由に稽古するには、自由のための条件が何かあるだろう。誰にも何をいわれず、自由にできるのはよいが、自分の考えをいい、自分が善し悪しを判断していかなければならなくなる。そのためには、自分が上達していくための判断の基準が必要になるだろう。

判断基準は人によって違うだろうが、私の判断基準は「やったことは説明できる」、また、これはこうだと「いったことは技でできる」ことである。やることも自由、やり方も自由であるが、説明がつかないものは、間違いであり、意味がないと思うし、自分がいったことが技で示せなければ、いったことが間違いか、または、未熟であると考える。合気道の技は宇宙の条理に則っているので、法則性があるはずだし、理合があるはずである。

真似から次の稽古への上達のポイントは、「やったことは説明できるように」、そして「いったことは技でできるように」を自分に言い聞かせて、稽古に精進することにしている。

【第359回】 自分の責任で

若いうちは、家庭や学校や社会や職場など自分の周りからものを学び、吸収しながら

ら成長していく。人が社会と共同して生きていくためには、共通の知識や約束事が必要なので、それを学ぶ必要がある。しかし、あまりにも社会に重点を置いた学び方をすると、成績優秀で学校や会社の覚えはめでたいだろうが、人、つまり個人としては、何か不満が残るかも知れない。

教育というのは社会を維持発展させる面があるので、会社で学ぶということは、もちろん会社の存続と発展のためである。従って、よほど意識し、頑張らなければ、自分個人のため、そして、独創的なことを学ぶことは、難しいことになる。

自由に、そして、独創的に学び、創造するのは、仕事から離れて、自由と時間ができる高齢者になってからであろう。しかしながら、自由になったからといって、なんでも上手くいくものではない。多くの場合は、自由に押しつぶされてしまっているようで、せっかくの自由とチャンスがもったいないと思う。

この自由であるはずの高齢者の時期を、どう過ごせばうまくいくのだろうか。高齢者になって、稽古をどのように続ければよいのか、を考えてみたいと思う。

人は誰でも一生に一冊の本が書けるといわれるが、私も一冊書いた。『武道の知恵』という題で、ビジネスのために武道の知恵を活かしたらよいだろうという趣旨の本である。この本が出版されてすぐ、当時、本部道場で合気道の指導をされていた有川定輝師範に進呈した。毎週、師範の稽古のある水曜日は稽古に行き、稽古を終えた後よく食事を一緒にさせて頂いていたので、その折りにお渡しした。こんなものを書いて、ときっとお叱りを受けるだろうと、覚悟していた。

しかし、1、2週間してお会いすると、私の本を読んだと言われた。当然、駄目だしが出ると覚悟した。だが、ありがたいことに、お叱りもお小言も頂かなかった。理由は、自分の言葉で書いたのはよい、さらに自分の考えで書いたのがよい、ということだった。内容や理論などは当然まだ未熟だっただろうが、それには触れられず、人の言葉や他人の考えではなく、自分の言葉で書いたのがよいといわれたのである。

もちろん多少批判もあった。一つは、使用された写真がよくないこと。そして、「大先生」「大先生」と、文章の中で言いすぎるということであった。そこで、大先生のことはともかく、写真については、今度この本の改訂版や別の本を出す時は、師範がお持ちの写真をお貸し下さいとお願いし、いいよという返事を頂いたのだが、今はそれが出来なくなってしまったのが残念である。

この有川師範の教えは、本当にありがたい。いわれた時は、お小言がないことにホッとして、先生が言わんとされていたことがよく分らなかつた。だが、今になると、先生の言葉の意味が分るような気がする。それが先生の教えだったと、分るの

である。

今や有川先生のように叱ってくれる先生も居られなくなると、なんでも好きに自分のやりたいようにやれるわけだが、逆にどうやってよいのか、なにを基準にしてやればいいのか、わからなくなるものだ。

有難いことに、私の場合はここから先へ進むには、先生の「自分の言葉」で「自分の責任」においてやれ、というのがその基準になったと思う。

これから自分の稽古、論文は、自分の責任で、自分の考えと言葉でやっていくしかない。有川先生に自分の技や論文をお見せしても、先生にお叱りを受けないように、緊張し、自分を戒めながらやっていくつもりである。

【第360回】 長生きしなきゃ

これまでにも武道家やスポーツマンなど、日頃から健康で、病気などしないような人が、意外と早く死くなってしまうことがあって、不思議に思っていた。

年を取ってくると、身近な先生や先輩や仲間などにそういうことを経験するようになってくる。意外と早い死の原因には、元気な人に特有の理由があるようにも思える。

その理由には次の2つがあると考える。

1. まずは、自分の健康に対する過信である。若いうちは多少の病気や怪我など気力と体力で吹き飛ばしてしまえるので、年取ってもそれでやろうとするようだ。しかし、ある年齢以上になると昔のようにはいかず、突然ダウンしてしまうこともあるだろう。また、食べることにもあまり気を配らず、栄養ということも考えないのも一因ではないだろうか。若いうちはどんなものを食べても、また多少食べない時があっても大丈夫だが、年を取ってくると必要な栄養の蓄積がなくなり、体調を崩すとなかなか回復力が出てこない。それで、思いがけなく早い死を迎てしまうことになるのではないだろうか。
2. 次に、特に武道家の場合には、歴史的背景があるのではないかと考える。それはサムライ時代の思想で、どんな時でも敵に後れを取らないようにという考え方である。寒からうが暑からうが、体調が良からうが悪からうが、いつでもどこでも最良の働きができるようにするために、どうしても無理をしたり、がんばってしまうことがある。

もう亡くなられたが、本部師範だった有川定輝師範も「おれはすこし頑張りす

ぎた」と言わされたそうだが、このようなことかも知れない。

長生きするためには、年を取ってきたら、これまでの考え方ややり方を変えていく必要があるだろう。稽古を続け、精進していくためにも、食べること、休むこと、無理しないこと、頑張りすぎないこと等が大事になるだろう。いつまでも若いつもり、サムライのつもりで稽古したり、生きていくのでは、長生きは難しくなるだろう。

また、稽古の目標や生きる目標を、若いころの自分主体から、後進や人類のために変えていくことも必要であろう。

もし、自分のためだけに稽古をし、生きているとすれば、たとえ早死にしても、本人だけのことであり、とやかくいう筋合いではない。

しかし、開祖の言葉に従って稽古に精進しているなら、稽古は宇宙生成化育のためにやっているはずだから、少しでも長く生きて、その役割を果たすべきだと考える。

人はせいぜい100年間くらいしか生きられないのに、人が死ねば、次の人がその人の残した遺産を引きついで、それを次の後進や世代に受け渡す、を繰り返している。だが、もし例えば合気道の技や思想などを深く掘り下げ、身につけた先生や先人が、60、70歳などで早死にすることなく、80、90歳までご健在なら、さらにすばらしいものを身につけられ、われわれ後進にそれを遺産として残して下さったはずであろう。そうすれば、われわれ後進は、その残された遺産のところから探求していくべきだから、その分をさらなる探求にふりむけ、後進に遺産としても残すことができるはずである。

今さらどうしようもないが、恩師や先輩の先人が少しでも長生きしてくださっていたら、もう少し多くのことを教えていただけたのではないか、と残念に思うのである。

高齢者になれば、自分のためだけではなく、人類のため、宇宙生成化育のために生きなければならない。従って、健康にも注意し、少しでも長生きするように精進していくかなければならないと考える。

【第361回】 物忘れ大いに結構

世の中には、物覚えのよい人がいる。一般的には、記憶力がよいということだろ

う。物覚えがよくない者、物忘れ傾向にある者としては、学生時代や就業時代に受け目を感じたり、また、どうして俺はこうも物覚えが悪いのか、物忘れがひどいのかと、親を恨んだりしたものだ。

しかし、仕事の第一線を離れ、年金暮らしに入ると、物覚えの悪いのが気にならなくなってきただけではなく、物忘れ大いに結構、と思うようになってきた。

合気道のお陰か、物事には両面があることを学んだが、物忘れにもメリット、デメリットの両面がある。

確かに、若い時に学校や会社などの組織で勉強したり、働く場合には、物忘れをしたり、されたりしては問題だが、定年になったりして組織で働く必要がなくなれば、誰に迷惑をかけるわけもないだろうから、問題はなくなるはずである。

もちろん、すべてのことを忘れてしまい、家族や周りの人に迷惑をかける極端な場合は別である。これは病気であるから、この話の対象外である。

物忘れにはデメリットがあることはみんな知っているし、あまりよい話はないので、ここではメリットに重点を置いて書いてみようと思う。

自分の場合も物忘れは少しづつ進行しているのだろうが、最近では、物忘れ大いに結構と思える。例えば、以前よく見ていた「刑事コロンボ」のテレビドラマが衛星放送で再放映されているのを見ても、ほとんど覚えておらず、まるではじめて見るような新鮮さで鑑賞できるのである。

刑事ものなど犯人がわかつてトリックが分かれば、二度と見る気がしないものだが、物忘れのお陰で楽しむことができるるのである。もちろん、他のテレビ番組も同じである。「なんでも鑑定団」などもよく見ているが、再放映されたのを見てもほとんど忘れており、楽しませて頂いている。テレビを見る時、以前見たか見ないかなどと気にしないで見ることができるのだから、物忘れは有難い。

テレビだけでなく、小説も同じで、読み終わって積んである小説を見ると、まず、これは本当に読んだのかという疑問が起きるし、読み終わった後でさえ、その疑問が残るほどである。お陰でおもしろい小説は、これからも新鮮な気持ちで再三読むことができそうだ。毎日、小説は読んでいるが、これからはもう小説は買わなくともよくなるかもしれない。物忘れは経済的でもあるようだ。

若いころは、もう少し物覚えがよかったせいか、いま考えれば馬鹿々々しいことをよくよ考え、ひどい場合には夢でうなされたりしたものだ。だが、物忘れができるようになってくると、つまらないことは忘れてしまうようになるし、忘れるこ

が容易になる。そうなると、忘れてはならないこと、忘れたくないものにだけ集中できることになる。

物覚えのよい人は、その点、不幸かもしれない。つまらないことやネガティブで嫌なことも、覚えていなければならぬからである。

長年生きてくると、自分の事や人のことがいろいろわかつてくるが、物忘れや物覚えの悪さをそう悲観する必要はないのではないかと思うようになってきた。

人は見たこと、聞いたことを体のどこかに蓄積しているのであって、消え去ったわけではないはずである。物忘れをするというのは、それが必要な時と所で出て来ないだけのことだと思う。

人間の遺伝子を調べれば、自分の親から、そのまた親と人類の先祖、哺乳類、魚類などなど、人類や生物の末端にまでつながっており、合気道的に言えば、すべてが一元の元に繋がるはずである。そして、科学がもっと進歩すれば、それらのすべての個々が見たり、聞いたりしたすべても、その遺伝子等に記憶されていると分り、再現できるようになるはずである。

聞かれたり、思い出そうとしても、思い出せないことを、別な時間や場所で思い出すことが多いある。また、何かに真剣に取り組んでいると、開祖や先人が話されたこと、読んだ文章などが、物忘れの得意なザル頭にも現れてくる。

昔、ある実験がテレビで紹介された。被験者が部屋に座って本を読み、その後で専門家による催眠術によって眠る。そして、眠っている被験者に今読んだ本の文章を聞くと、一字一句間違わぬでその文章を言うのである。意識していっては、とても不可能なことである。

さらに驚いたことに、被験者は座っていた部屋に飾ってある絵に書かれていた、常識では見えないような文字まで見て覚えていたのである。無意識で部屋じゅうを見て、見たものはすべて蓄積していたのである。

その後の場面は忘却の彼方であるが、恐らく被験者は意識が戻ったとたんにすべてが忘却の彼方になっただろう。

もしも、見たもの聞いたことのすべてを覚えていなければならぬとしたら、人は恐らく狂ってしまうだろう。適当に忘れたり、無意識の世界にしまっておくから、平穀に生きていられるのであろう。

年を取ってくれば、余計なことは忘れた方がよい。だから、人はそのようにつくる

れているのであり、それが自然の摂理なのだろう。
物忘れ大いに結構々々。物忘れ万歳！！！

【第362回】 不思議に思う

年を取つてみると、余裕ができるてくる。定年になり、会社に行く必要がなくなれば、いつまで寝ていてもよいだろうし、起きていてもよい。何をやってもよいはずであるから、自由であるはずだ。

しかし、この自由というのは曲者のようだ。よほど注意しないと、この自由という曲者にやられてしまう。

多くの高齢者は、この曲者と戦っているようである。その戦いの基になるべきものは、「人は生産的に生きたい」ということだろう。何か社会のため、人のために生きないと、生きているという実感をもつことができないということだろう。

合気道を修行すれば、誰もが宇宙や地上天国建設のための生成化育のために生まれ、生きているということを教わる。だが、学校でも社会でもそのようなことは教えない。だから、学校や会社などの生産活動から離れた時に、どのようにすれば「生産的にいきることができるのか」を自身で考えなければならなくなる。

私としては、合気道をやって、開祖の言わされたことを勉強し、身につけていくのがよいと思うばかりである。

自由が享受できれば最高であるし、高齢者はそれができるはずである。誰に邪魔されることなく、自由にものを見、考え、行動するのである。人や社会に迷惑をかけない限り自由である。

自由であるメリットは、自分の中から何が飛び出してくるか分らないこと、そして、予想もしていなかつたことに、自分が驚いたり、関心したり、落胆したりできることである。

生産活動に生きていたときと違い、損得に関係なく自由に見たり、考えたり、判断できる。生産活動にある人は恐らく価値を認めないだろうし、興味もないだろうが、こちらも他人がどう思おうと関係なくやれるのがいい。

アパートの屋上から毎朝まわりを眺めていると、大小の建物が建ち、電車はひっきりなしに走るし、道路では忙しく自動車や自転車が走っている。そんなものを見て

いると不思議に思えてくる。かつてはこんなものは無かったし、ここで電車や車の代わりに、恐竜が走り回っていたかもしれない。また、それ以前には海だったろうし、その前は火の玉だったはずだ。火の玉でそれ以外は何もなかったところに、今では電車や自動車があるのである。まことに不思議である。

宇宙を考えれば、もっと不思議である。それこそ何もなかったところから、銀河、星、地球、そして人類ができてきたのである。不思議である。科学の世界でも、5つの宇宙の基本的な不思議の問題が残されているというから、我々が不思議に思うのは当然だろう。因みにその残されている問題とは、①宇宙の一様・等方性 ②宇宙のはじまり ③宇宙の年齢 ④宇宙の大きさ・形 ⑤宇宙の終り、であるという。

不思議に思うことはいくらでもある。いつも不思議に思うのは、自分の体、人の体である。なぜ誰がなんのために、どのようにして、このように精巧なものをつくったのか。なぜ地球上の人間は同じ形なのか。なぜ手が二本、足が二本なのか。なぜ三本の手や八本の足ではないのか、等など。

自分がこの世に生きていることが、不思議である。死んでもおかしくなかったことが数度あったが、それでもまだ生きている。これは、生かされているのか、それとも偶然なのか。

なぜ合気道の稽古をしているのか、そして、したいのか。何かに導かれているのか、偶然なのか。（実は、空手をやるつもりだったが、偶然、合気道を知った）

年を取るに従い、不思議に思うことが多くなるようだ。テレビを見ても、新聞や本を読んでも、知らないことが多いというより、ほとんどのことは知らないということが分ってきたし、そして、不思議に思うことが増えてくる。

まだまだ知りたいこともあるし、不思議を堪能したいから、健康でもう少し長生きしたいものだと思っている。

【第363回】 不安とあきらめ

合気道の稽古を長年やってきて、ひとつ残念に思うことは、長年稽古をしてきた稽古人が、体もまだしっかりしていて動けるのに、稽古を止めてしまうことである。経済的な理由や引っ越しなどの境遇変化の理由なら、稽古を続けられないことだろうが、止める外的的理由がないのに止めて行くのは残念である。

半世紀も稽古を続けていると、多くの知人や稽古人達がやめていくのを見聞きするものだ。その人たちが止めて行った理由も分るような気がする。また、稽古している人達を見ていても、この人は近いうちに恐らくやめていくだろうとか、長く続かないんだろうなということも見えてくる。

一般的には死ぬのが嫌なものだろう。生きたいと思って生きているはずであるから、死刑というのが最も重い刑罰になるのだろう。なぜ生きたいのか、死にたくないのかを考えてみると、人は明日、来年、10年後・・に何かあるだろうと、明日に期待しているから、明日も生きたいと思うのではないだろうか。

世の中は確かに毎日、毎年、目に見えて変革し続けている。人類の5、6百万年の間、ずっと変わってきたし、明日以降も間違いなく変わっていくはずである。

しかし、人間では事情が少し違うようだ。人間も日々刻々変わっているはずだが、人の場合は、自分が変わっているかどうか自分で判断する。つまり、自分が変わったと思えば変わったのだし、そうでなければ変わらないということになる。

しかし、人は意識的にも無意識にも、変わりたい、成長したいと思っているのではないだろうか。成長がない、また、変わっていかないと、人は本当には満足できないように思われる。

稽古でも、技や動きが去年や数年前から変わらないと、来年も数年後も変わらないだろうと思って、稽古の先が見えてしまうことになる。先が見えるということは、先に期待できないし、希望がないということになる。それで、稽古を続けることに対して不安になり、稽古を止めようか、ということになるのではないだろうか。

高齢者になれば、生きることでも同じではないだろうか。去年と今年に違いがなく、なにも変わらないと思うようになったら、注意した方がよいだろう。生きて行く上で、来年、再来年、10年後も今と変わらないだろうと思うようになれば、生きていく気力も弱くなることだろう。

だから、稽古は少しでも上達するようにやらなければならない。紙一重でも上達すればよい。たとえ紙の千分の一、万分の一でもよい。要は、ゼロでなければよいのである。毎回、少しでも上達すれば、明日が変わり、一年後、数年後が変わると見て、明日が楽しみになる。

それに、他人と比較するものではない。自分が大事である。他人は身体能力に優れていたり劣っていたり、力があつたり無かったり、いろいろ違っているわけだが、それはあちらさんことで、こちらがとやかくいうことではない。こちらが中心（天の御中主）になって、かれらから優れたものを得たり、反面教師で学べばよい

のである。

稽古で自分を変えていくことができれば、生きていくことでも自分を変えていくことになるだろう。また、変えて行こうと思うはずである。

稽古でも、生きて行くことでも、少しずつでも変わらなければ、次回の稽古や明日が楽しみになるはずだ。今はできないが、5年後、10年後にはできるようになるのではないかと、明日が楽しみになるだろう。それに、やるべきことがどんどん出現して、時間が惜しくなるし、少しでも長生きしなければ、と思うようになるものだ。

不安とあきらめに陥らないように、明日が楽しみになるよう、稽古していきたいものである。

【第364回】 世界を知る

合気道を修行するものは、誰でも少しでも上達したいと願いながら、稽古に励んでいるはずである。しかしながら、その上達はなかなか難しいということも、誰でも知っているだろう。

合気道の上達が難しいというのは、長年やってもそれだけの成果が出ないということであろう。他のことなら、その年数と熱意があれば、相当の上達がある、と考えるのでないだろうか。

たしかに稽古を始めて5年、10年はうれしい進歩があるが、20年、30年続けていくと、進歩・上達がピタッと止まってしまうのである。そうなれば、他のことをやっていたらよかったなどと思ってしまうだろう。多くの稽古人は、この時点で、合気道からリタイアということになるようだ。

しかし、多くの稽古人が、それでも引き続き稽古に励んでいる。また、リタイア予備軍にリタイアさせないためにも、さらなる上達の方法を考えてみなければならないだろう。

このような大それたことを書くのも、次の二つのことにも免じて許してもらいたいと思う。一つは、合気道を半世紀にわたって修行していること。もう一つは、古希を過ぎた高齢者であることである。まあ、年寄りの戯言と思って読んでもらえばいい。

さて、ストップしている上達の方法である。上達の有無が最も分りやすいのは、相対稽古で相手に技をかけてみればよいわけで、その結果は自分が一番よくわかる。技が前よりうまく使えるようになれば、上達したことになり、以前と同じ失敗や問題があれば、上達がないということになる。

上達するには、まず、稽古を続けなければならない。稽古しても上達する保証はないが、稽古しなければ絶対に上達はない。

しかし、従来通りに道場に通ってただ稽古を続けるだけでは、上達は難しいはずである。なぜならば、今までそうやってきたことを続けていたから、レベルはずっと同じということになるからである。レベルアップのためには、従来の稽古にプラスアルファが必要だろう。

例えば、従来の道場稽古に加えて、道場以外での一人稽古である。山歩きで足腰を鍛えるとか、家で剣や杖の素振りの稽古をする、等である。

それから、合気道以外の世界を知ることである。テレビや映画や新聞などで世界を知ることである。世界を知ることは合気道を知ること、そして自分を知ることになる。世界を知つくると、自分がいかに世界を知らないか、自分自身を知らないか、そして合気道を知らないか、が分かってくる。

合気道が分かるということは、合気道がいかにすばらしいものであるか、また、それ故に世界に普及させ、そして後世にも伝えていかなければならない、と思うことであると考える。そうなれば、稽古への取り組みも変わってくるはずである。

最後に、開祖からのアドバイスを紹介する。

「武を修する者は、万有万神の真象を武に還元さすことが必要である。（中略）また、（世界への動向、）書物を見て無量、無限の技を生み出すことを考えるとしかなければならない」（「合気真髓」）

要は、本をたくさん読んで、技に取り入れて行きなさい、ということである。上達したければ、本を読め、ということである。本は先人の残した遺産であり、知恵である。また、自分の世界の外を教えてくれる知恵と知識の宝庫である。知恵や知識の宝庫が、身の回りにあるのである。それも、無尽蔵にある。それを活用させてもらわないのでもったいない。

スランプに陥った時、どうすればよいかと迷ったら、『合気真髓』や『武産合気』を読んで、開祖にお手伝いして頂くのがよい。開祖は我々稽古人が持つだろう問題も予測され、その解決法を考えておられたのである。

高齢者になれば時間もできるし、精神的な余裕もあるだろう。スランプ脱却のために、そして後進や世界のためにも、これら新たなことに挑戦してみてはどうだろうか。

【第365回】 時間を惜しむ

高齢になり、仕事もしなくなれば、時間もたっぷりできて、いろいろなことができるだろうと考えていたが、その予想は大分はずれたようである。

仕事から引退すると、合気道の稽古に加えて、旅行したり、温泉も楽しめ、美味しいものの食べ歩きもできるだろうと思っていた。それができたのは、初めのうちだけで、後は旅行も温泉も食べ歩きも、気が向いたときだけとなつた。

このギャップはどこからくるのかというと、年のせいではないだろうか。仕事を引退してあれこれやろうと考えた時と、実際に仕事を離れた時では、ギャップがある。ギャップとはなにかというと、まずは体力のギャップである。旅行をしようにも、また美味しい物を食べるにも、体力が衰えてくると、それほどやりたいとは思わなくなるのだろう。

もう一つは、その時ほど興味を持たなくなつたことがある。そして最後に、時間が惜しくなつたことである。

一つ言えることは、若いうち、つまり高齢者になる前に、できるだけやりたいことをやり、行きたいところに行き、食べたいものを食べておいた方がよい、ということである。定年になってからやろうなどと考えると、やりたいことをやらずに終わることになつてしまうのではないか。

自分自身を見てみると、若いときも、忙しいといえば忙しかったが、いろいろやりたいことがあったし、いつも挑戦し続けていた。お陰で行きたいところも行ったし、食べたいものを食べたと思う。

若い時のモットーは、毎日、何か新しい体験をすることであったので、いろいろな体験ができたと思う。時間をもてあますこともあったように思うが、先には時間が十分あると思っていた。若い時の忙しさは、多種多様なことをひとつでも多く体験したいという、いうなれば「量的な忙しさ」といえるのではないか。

年齢を重ねてくると、やること、やりたいことが絞られてくるものだ。合気道でいうところの使命感を感じ、それを持つようになるようである。年を取ればとるほど

使命感が強くなり、精力と時間をつぎ込むようになって、飲み食いや旅行などの他の事には興味がなくなってくるのであろう。

本当にやりたいことをやるようになると、時間がもっと欲しいと思うようになる。完成には到達できないことを知りながら、完成を目指すロマンティストは、おそらく芸術家、科学者、武道家等などを問わず、もっと時間が惜しいと思うはずである。

開祖は、人は分身、分業によって生成化育をし、宇宙樂園建設のお手伝いをしている、と言われている。そのため、各人には使命があり、その使命を全うしなければならないのである。そして、その使命を果たしていくことを「吾勝」という。正勝・吾勝・勝速日の吾勝である。

各自で使命は違っているであろう。人がみな同じ使命だったら、宇宙の生成化育は難しいし、宇宙天国の建設も不可能だろう。各自が分身・分業での使命を果たしていくから、それが可能になると考える。ある人の使命は、子供や孫を育て上げること、ある人は、子供たちや若者を教育すること、ある人は、自然環境を守ること、ある人は、絵を描くこと、ある人は歌を歌うこと、ある人は、会社を興し従業員や世界を豊かにすること、また、ある人は、武道を後進に伝えること等など、無限にあるだろう。

高齢者となって時間を惜しむようになるのは、使命に挑戦しているということでもあるだろう。時間をもてあますようでは、使命を果たしていないことになる。

少なくとも、合気道を修行しているものは、高齢者になったなら、使命を自覚し、使命に挑戦し、その使命をどんどん掘り下げていく「質的な忙しさ」で、時間を惜しむようになりたいものである。

【第366回】 一年で

今年も数日前に誕生日を迎えた。誕生日など自分の生まれた日にちということなので、どうということはないが、ひとつ大事にしているのは、昨年の誕生日からちょうど一年过去了ところで、その一年間で自分がどれだけ変わることができたかを知る尺度になるからである。

自分がどれだけ変わったかを知るのは、一般には難しいことであろう。人は変わりたいとは思っているだろうが、どれだけ変わったかなどは、あまり知りたがらないようであるし、また知ろうと思っても、知りようがないのではないだろうか。

そこへいくと、合気道の稽古では、上達して自分を変えようとするわけだから、稽古を通じて、ある程度は自分がどれだけ変わったかわかるのである。例えば、一年前にはできなかつた技ができるようになったとか、苦手な相手ともうまく稽古ができるようになったとか、体が動くようになったとか、開祖の難解な言葉がわかるようになったとか、等などということで、変わったことがわかるのである。

私も合気道のお陰で、この一年にだいぶん変わってきたと思う。まず、身体が柔軟になった。筋肉が伸びるようになり、関節の可動範囲も広がった。最大の収穫は、年を取るから身体が硬くなるのではなく、何もしないでいると硬くなってしまう、ということが分かったことである。つまり、身体はいつまでも鍛錬しなければならないことになる。

次に、開祖の言葉で、一年前理解できなかつたものが、少しあかるようになった。『武産合氣』と『合氣真髓』は少しづつではあるが、毎日読んで頭をひねっているが、一回ごとに前には解らなかつたことが、少しではあるが解ってくるのである。解ったときには、解ったことがうれしいだけでなく、これで自分が変わるということが、さらにうれしいのである。

さらに、私の場合は合気道に関する小論文を書き続けているわけだが、この一年間、休むことなく書き続けることができたということで、怠け者の自画自賛ではあるが賞賛に値すると考える。これは毎週4編ずつ書くという無変化に意味があり、一度でも休めば変化したことになってしまふので、このような変化は避けたいものである。ということは、変化には避けたいものもあるということになる。

誕生日から誕生日まで的一年間で、いろいろと新しいことを身につけたり、できなかつたことができるようになったのであるから、自分が変わったわけである。これは、ポジティブな変化といえるだろう。

しかし、ポジティブとは言えない変化もあった。それは、自分はいつかは必ず死ぬということを、これまでになく自覚したことである。それと同時に、自分のできること、知っていることなど微々たるもので、世の中のこととはほとんど知らないということも分かってきた。人類は科学の発達で何でも知っているように思っているようだが、人類が知っているモノなど、宇宙の中の4～5%ということだ。きっと、そんなところだろう。

このネガティブと言ってもいいような変化があったからだろうか、自然の草木や鳥獣、それに子供たちの笑顔に、これまでになく魅せられるようになった。これが次の誕生日までどのように変化するのか、楽しみである。

【第367回】 時間を超越して

人には、過去と現在と未来がある。若者は主に現在と未来に重点をおいて生きているが、年を取ってみると、重点が現在と過去へと変わってくるようだ。

若者には、先人が苦心してつくり上げてくれたものの有難さはわかりにくいだろうし、関心もないようである。高齢者はあまり先に望みを持たないので、健康で長生きであればよいとばかり今に生きたり、または、昔はよかった等とふりかえるなどして、主に現在と過去に生きているといえるだろう。合気道の稽古でも、若者と高齢者の考え方の違いは見られるようだ。

習い事はみな同じであろうが、合気道の稽古でも、現在だけがんばっても駄目だろう。過去と未来の稽古も、一生懸命にやらなければならない。

過去を知って、過去を現在に結びつけて活かし、また、現在を未来に結びつけて、稽古に励まなければならない。先人、開祖をはじめ、多くの名人や達人、諸先輩がすばらしいものを残してくれているのだから、その技、思想、知恵などを学び、己の技と業に取り入れていくのである。

これを自分一人で見つけ、身につけて行くとしたら、100年や200年では足りないというより、とうてい不可能であろう。先人の残してくれた知恵や遺産に感謝しながら、業と技に取り入れて行かなければならない。

未来の稽古とは、自分や人類、そして宇宙の完成された姿での技や思想をつくり上げることだろう。宇宙は宇宙天国建設に向かって生成化育を続けているし、万有万物は分身分業でそのお手伝いをしている、と教わっている。

自己完成とは自己の使命を果たすことである。自己の使命の究極の目標は、至仁、至愛、至善、至美等などであるから、その最高のものを理想としてイメージすることである。例えば、最高の美の技と業をイメージして、そのイメージに合致するように、技の練磨をするのである。これも、未来と現在をつなぐことになるだろう。

現在が変われば未来は変わるし、未来が変われば現在も変わるはずである。このようにも、未来と現在はつながっているのである。

稽古は現在という時間の場でやっているわけだが、この現在は過去と未来につながっていて、現在だけが独立しているのではない。

実際には、人は今の現在にしか生きていけないわけだが、厳密にいえば「今」はない。どの瞬間も、今は今でなく未来になり、過去になる。時間は、この連続である。

だから、時間には、過去も現在も未来もないということになる。開祖は、合気道には時間がないと、次のようにいわれている。「植芝の合気道には時間もない空間もない、宇宙そのままがあるだけなのです。これを勝速日（かつはやひ）といいます」（「武産合気」）。

また、「植芝の武産合気は、この木刀一振りにも宇宙の精妙を悉く吸集するのです。この一剣に過去も現在も未来もすべて吸収されてしまうのです。宇宙も吸収されているのです。時間空間がないのです。億万劫の昔より発生した生命が、この一剣に生き生きと生きているのです。古代に生きていた私も生きていれば、現在の私もいる。永遠の生命が脈々と躍動しているのです」（「武産合気」）とある。

それゆえ、合気道においては、時間を超越した稽古をするようにしなければならないことになる。現在の自分だけではなく、古代に生きていた自分になり、宇宙完成にある自分になって、稽古をするのである。

技と業を身につける、正確に言えば、宇宙条理に則った技と業に身を入れていけば、道場の外の日常生活の中でも、時間を超越した生き方ができるようになるはずであるし、そうしたいものである。

恐竜の時代やビッグバンの自分、または、美女揃いの天女に溢れる100兆億年後の宇宙楽園にある自分と共に生きてていければ、楽しいだろう。127億年の過去から、100兆億年の未来に、生きるのである。

現在、厳しい環境にあったとしても、未来の自分につながり、あるいは過去とつながれば、そこから脱出できるかもしれない。現在だけを考えると、ますます落ち込んでしまうことになるから、自殺や人身事故などの原因にもなりかねないだろう。

まず、時間を超越する稽古をし、そして、時間を超越して生きることを未来の後進に伝えるのが、高齢合気道家の使命だろう。

【第368回】 文明の進歩と人体の退化

人類は宇宙楽園建設のために、分身分業で宇宙の生成化育に携わっているはずだが、少しでも楽をしようとする怠惰な性（さが）を基本的に有している、というの

はちょっと不可解でもある。

文明は、人が少しでも楽できるように進んでいるようだ。楽ができれば、それに応じて評価される、というのが文明である。徒歩でとぼとぼと歩いていたのを、自転車、自動車、汽車、電車、新幹線、飛行機などへと変わっていくのが、進歩とされる。また、建築や土木での力仕事はクレーンやブルドーザーなどの重機に変わり、今や、力仕事人はかつてほどの力も体力も必要なくなった。通信網の発達で、かつての飛脚のような健脚も必要がなくなった。

昔は食べるための手間に一日の時間の大半を使ったものだが、近くの店でお金と交換で簡単に食べ物入手できるようになった。着るものも、寝ることも、お金さえあれば快適に享受できるのである。

文明社会には、お金がいる。だから、農作物を栽培したり、野生の動物を捕まえたり、衣類や住居をつくったり、遠い道を歩く代わりに、お金を稼ぐことになる。だが、このお金を稼ぐ文明には、一つの問題である。

人体は、文明のようには進化していない。というより、文明の進化に反比例して退化している、と言えるのではないだろうか。自分の子供時代と現代人を比べてみても、人体機能の退化は歴然である。

人体の退化の原因は、文明の進歩で楽ができるということと、文明自体を過大評価するあまりその害が及んでいることがあるのではないだろうか。

前者は、例えば以前は歩いていたのを車や電車に乗ることで足腰が弱くなる、簡単な計算を頭でやらず計算機を使って計算能力を退化させる、筆やペンで書いていた手紙をキーを叩いてメールで送ったりすることで文字を書くことや文章力を衰えさせる、等がある。

後者は、文明が進歩したことにより、人はその文明の中で生きることを強いられるので、自由に生きることが難しくなり、その文明の規範と基準で生きることになるからである。例えば、今の時間基準とは乗り物を使っての時間であり、昔のように歩く時間が基準ではない。同じように、距離もそうである。また、ハイヒールなどという踵の高い靴を無理して履いて足を痛めたりすることもあげられる。

最近、気になるのは、文明を享受している若者の足腰が以前に比べて弱ってきていることである。歩いたり走ったりする姿を見ても、足首が歪んでいたり、腰が歪んだ者もよく見かけるし、本人は気がついていないだろうが、そのまま年を重ねると歩くのも難しくなるような体つきの若者さえ見ることがある。この傾向は減ることはないだろうから、ますます悪くなると思える。

合気道は、文明の進化と人体の退化のバランスを取るための最良のものである、と考える。合気道は、人体の本来の機能を追究するものであるから、人体の本来の姿にもどれるはずである。

そのためにも、合気道をもっと普及しなければならないことになるだろう。また、高齢者の合気道家の役割も大きいはずである。合気道をやっている高齢者がシャンとした姿を見せれば、若者にもこのようなメッセージが届きやすいであろうからである。

【第369回】 そろそろ魂を表に

今はまだまだ物質文明、力の世界、魄の世界である。合気道は、この魄を土台にして、その上に魂の世界をつくっていかなければならない、と教えている。これまでの表にある魄を、魄が表になり、魄が裏になるようにするのである。

価値基準、価値判断が、モノ、力、見栄え、ではなく、心、気持ち、何か見えないモノ、等になるということだろう。

今の世の中ではまだまだ難しいよう思うが、自分だけでも、何とか魄が魄の上になるように生きることができないか、考えていきたいと思う。少なくとも合気道の稽古では、魄が遠慮して、魄が表になるような稽古をしたいと願っている。

魄が魄の上にくる稽古は別に書くことにするが、今回は、自分が高齢者として、魄が魄の上になる生き方をどのようにしているのか、を見てみたいと思う。年を取ることによって、モノの見方や考え方、特に価値基準が、自然に変わってくるようである。

まず、子供たちがすばらしいと見えるようになったことである。以前は、子供たちの顔など興味なかったし、うるさいとか邪魔だとか、ネガティブに見ていた気がする。今では、親と一緒に散歩したり遊んでいる子供の顔は輝いていて、何にも代えがたい最高のものと思える。この子供たちの笑顔（魄）は、万金（魄）にも代えられないものだと思える。

また、若いころは若い女性、それもいわゆる美形、美人（魄）に価値基準を置いていたが、最近はどうやら心や気持ち（魄）の方に価値を置くようになってきたようだ。つまり、美人よりも、気持ちのよい人の方がよいと思うようになってきたのである。

若いころと違うのは、金持ちや物持ちをうらやましく思わなくなつたことである。金持ちや物持ちの気持ちはこちらには解らないが、分相応にやるのがよいと思う。彼らと比べれば貧民かもしれないが、自分で満足していれば、それが一番である。金持ち、物持ちには、我々にはない楽しみもあるだろうが、我々にはわからない問題もあることだろう。平均すればみな同じ、ということになると考へるし、それが世の常のはずだろう。

シャンパンも飲まず、キャビアも食べることなく、イワシの干物だけしか食べられないとしても、それに満足して生きている顔には、金持ちもかなわないかもしれない。人が満足しているかどうか、どれぐらい満足しているかは顔に現れるから、満足度は大体わかるようである。

道場には多くの人が集まって稽古をしているが、彼らがどんな日常生活をしているのか知らないし、知ろうとも思わない。金持ちであろうが貧乏人であろうが、関係ない。関係あるのは、自分の稽古にとってプラスになるかどうかということだけである。もちろん、負のプラス、つまり反面教師というものもある。

モノを集めること、買うことには、だんだんと興味がなくなつてきている。以前は、欲しいと思うものは無理してでも買ったし、モノを集めることを楽しんだりもした。だが、最近は、どうしても必要なものだけをたまに買うだけである。その買うものは、自分の生きていくための知恵を与えてくれるものようだ。衣類などもあまり買わないので、女房が買うのだが、買うモノが大事なのではなく、買ってあげるという心、相手を思いやる愛が大事なのだから、愛に感謝しながら、遠慮なく買って頂くことにしている。

これからは、ますますモノよりも、心を大切にするようにしていきたいと思う。残り少ない年月をそのように生きたいものだし、合気道の稽古でも、魄から魂の稽古に移していきたいと願っている。少しずつでも、魄が後ろに隠れ、魂が表出てくるようになればよいと、期待しているところである。

【第370回】 寸暇を楽しむ

多くの人間が住む社会で生きていくのは、確かに容易ではない。現代は競争社会ともいわれるよう、何事も競争に打ち勝たなければ、負け組として生きていかなければならぬから、勝とう、負けるまい、とみんな必死で生きている。

なんとか勝ち組に入ろうとして、まず、いい学校に入り、そしていい職場に入るこ

とに戦々恐々とする。また、仕事でも他社に負けないよう、他の社員や同僚にも負けないように、がんばることになる。

就業している間は、競争社会の環境に身を置いているわけだから、他に負けないようにという競争意識の考えをなくすのは容易ではないだろう。

しかし、学校も仕事からも離れて、後期高齢者などになってくれば、競争する必然性もなくなるてくるし、先も残り少なくなってくるわけだから、競争意識は捨てて行くようにした方がよいだろう。

競争するのは、大変である。勝つためには精神的、肉体的にも用意周到な準備やプレッシャーが必要だし、負ければその落胆は大変なものだろう。たとえ勝ち残ったとしても、よく考えてみると、後味の悪いこともあるものである。おそらく負けた相手は、もう一度やれば今度は勝つと思っているだろう。本来は、本当の実力による勝ち負けなどないのでないだろうか。偶然や運が勝負を大きく左右している、と思うからである。

他に勝とうとか、負けまい、と思わないようになってくると、楽になる。生きる上でも、また、稽古でも、これまでと全然違ってくるものである。

一つには、他人を競争相手と見ないで、仲間とか兄弟を見るようになり、みんな一生懸命に生きていることを実感するようになる。

二つ目は、これまで勝負の対象を他に置いていたわけだが、今度は自分自身が対象になることになる。他との勝負ではなく、自分との闘いになり、これまで以上に自分に厳しくなることになる。本格的な合気の稽古は、ここから始まるだろう。

三つ目は、何事も楽しむことができるようになってくることである。楽しいことは心から喜び、ネガティブなこともよい方に取って楽しめるようになるのである。例えば、風邪を引いたとしても、体を休めよという体からのメッセージだから、ゆっくり休むことを楽しませてもらおうと、風邪さえ楽しむようになる。

高齢者になったら、いつでも、どこでも、なんでも、楽しめるようになればよい。子供たちの笑顔やはしゃぐ声、野鳥のさえずり、草花や木々、青い空、稻妻が走る空、日月や星などなど、また食べることや寝ることなど、なんでも、そして寸暇をも楽しむのである。生きているすばらしさを、いつも実感することである。

稽古でも、たとえ苦しくても、痛められても、技がうまく効かなくても、稽古は楽しく、ありがたいと思える。ましてや、稽古が終わった後の気持ちよさには、いつもありがたいと合気道（開祖や先人）に感謝している。

生きることも、稽古するのも、楽しんでいれば笑顔になる。現代は笑顔が少ないし、子供たちの笑顔も大人になるにしたがって消えていくのが残念である。なんか笑顔に溢れる世の中になってほしい、と願っている。

まずは、我々稽古人が合気道を楽しみ、笑顔をつくって、世の中に笑顔を少しでも増やしていくことだろう。

特に、後期高齢者の稽古人は笑顔になるように、稽古を楽しむべきだろう。いつか笑顔もできなくなるわけだから、今の内に十分楽しんで、よい笑顔をつくっていこうではないか。

【第371回】 永遠のもの

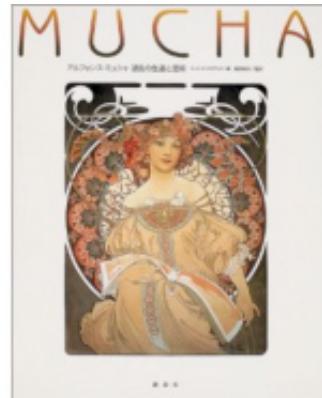
人は100年足らずで生きて死に、を繰り返しつつ、数百万年を経ている。これは、人が変えることができない絶対的な法則、宇宙の法則ということになるだろう。けれど、多少の例外はあるとしても、人は死にたくない、もっと長生きしたい、と願っている。

人は必ず死ぬとわかっているが、永遠に生きたいと思う矛盾を抱えている。しかし、多くの人がこの矛盾を克服し、永遠に生きていることを確認できるようである。

確かに、人は100歳も経たないうちに死んでいなくなる。かつて、すべては相対であり、絶対というものがあるとすれば、それは「死」だけだといわれたこともあったようだ。だが、今では「死」さえも絶対ではなくなった。例えば、その人が死んでも、その人に接した人、影響を受けた人の中に、まだその人は生きているわけだから、その人が全部なくなったことにはならない、ということだろう。

親子や知人、友人だけでなく、全然会ったことがなくとも、死んだ後でも生きている人がいる。例えば、画家のルノアール、ピカソ、音楽家のモーツアルト、ベートーベンなどなど、いろいろな時代や分野で、すでにお墓に入った人たちが現在でも生きているし、そして、永遠に生きているのである。

19世紀末から20世紀初頭に活躍したアール・ヌーヴォーを代表するグラフィックデザイナーのアルフォンス・ミュシャも「現在は過去と未来につながっている。いいもの（絵、音楽）は永遠のものである」といっている。



ルノアールやピカソの絵は、描いた時点で未来とつながっており、現在はその絵を描いた過去と、そして未来につながっており、従って永遠の絵ということになる。ルノアールやピカソは、その絵が永遠の絵になることによって、永遠の人となり、永遠に生きることになる。

音楽家のモーツアルト、ベートーベンなども全く同じで、彼らの音楽が永遠のものになることによって、永遠に生きることになる。

合気道も、人類の遺産となるべく、永遠のものである。そして、合気道開祖の植芝盛平翁は永遠に生きることになる。

永遠に生きたいなら、過去と未来につながる永遠のものを後進に残すしかないだろう。

【第372回】 長く続けることが大事

合気道に入門したころは、既に5年、10年稽古をしている先輩方と稽古させてもらい、話をさせて頂いたものだ。だが、当時、自分は果して10年、いや5年も稽古を続けることができるのだろうか、と思ったりしたものだ。

はたして2、3年もすると壁にぶち当たり、稽古をやめようかと悩んだ。先輩の一人に話したところ、その先輩は一言、「10年黙って稽古しろ」と言わされた。とんでもないことを言う先輩だと思ったが、尊敬していた先輩のいうことなので、なんとか続けることにしたのである。お陰で、10年はおろか、半世紀も稽古を続けることになった。

稽古事、習いごとは、短期間ではモノにならない。さらに、稽古は一生ものであり、これでよいということはないはずである。従って、稽古を止める時が最高ということになる。開祖にも、これで完全、完成ということではなく、「まだまだ修行じや」と晩年も言っていた。

稽古を長く続ければよいということではないが、長く続けなければならない。稽古

を長く続けるということは、上達の必要条件である。しかし、十分条件ではない。必要十分条件は、上達するように長く続けることである。

だが、どんな稽古も同じであろうが、合気道の稽古も長く続けていくのは容易ではないはずだ。だからこそ、稽古を長く続けてやるのには意味があるのである。

稽古を長く続けるにはいろいろな条件を満たさなければならない。

その満たさなければならない条件とは、

- 健康：自分でなく、家族も含め、健康でなければならぬ。病気や怪我をすれば、稽古どころではなくなるだろう
- 経済：稽古をし、続けるためには、お金が必要である。そのお金が工面できなくなったり、生活のためにお金を稼がなければならなくなれば稽古はできなくなる
- 時間：時間的な余裕。会社の仕事関係などで忙しくなっても、稽古の時間がとれなくなる
- 体力：稽古に必要な体力。年を取って体力がなくなり、受け身も取れなくなったら、稽古はリタイアである
- 環境の変化：平穏な環境。家庭環境が変わり、家族の賛同を得られなくなるとか、転筋移動などの会社事情が変わって、道場に通えなくなる等も、不利な条件となる
- 壁：壁にぶち当たらないこと。あるところから先に進むことができない、いわゆる、壁にぶち当たってしまうと、先が見えなくなり、先への希望もなくなり、やめてしまうことになる

等などであるが、これらの条件をすべて満たして稽古を続けていくのは容易ではないだろう。

合気道では、開祖をはじめ、多くの先人が稽古を長く続けておられ、亡くなる直前まで稽古をされていた。やることを死ぬ直前まで、長年かけて精一杯おやりになつたのであるから、使命を果たされたといえよう。すばらしいことである。

自分の先の事はわからないが、合気の稽古はできる限り長く続けたいと思っている。そのためには、先述の条件（問題）と戦わなければならぬわけだが、中には年を取るに従つて難しくなるものもあるだろう。これからは、これまで以上に難しくなるだろうが、がんばっていきたいものだ。

植芝盛平翁は合気道をつくられたが、これは人類に残されたすばらしい人類の遺産である。我々後進はこの合気道をさらにすばらしいものにし、人類に役立ててもらい、そして、継承していくかなければならないと考える。

合気道のすばらしさには、いろいろあるが、その内で、他の武道や他のものと比べて、異なると思われることがある。

まずは、健康法、宇宙の法則・条理を形にした技を身につけることである。しかし、そういう個人的な小から、さらに宇宙との一体化という壮大な稽古目標まである。

次に、合気道の稽古は、宇宙樂園、地上天国建設のための生成化育のお手伝いということであり、すなわち、宇宙のために稽古をしているということがある。

さらに、人はもちろん万有万物に対する愛の教えの稽古であること、がある。万有万物は分身分業によって協力し合い、世の中をよくしていかなければならぬが、それには愛がなければならないという。愛とは、先方の立場で考え、行うことであると考える。

合気道の技の稽古で、愛の稽古をすることによって、愛が身についていけば、それを社会、万有万物に提供していけばよい。それが普及すれば、世の中はよくなっていくはずであるし、そうならなければならぬ、と開祖は考えておられたはずである。

また、現在はまだ魄の世界、物質文明、力の社会であるが、そろそろこの魄、物質文明、力の社会を、魂の世界、こころの世界へと変えていかなければならぬ。これまででは、お金や力が表になって世界を牛耳っていたのを、豊かなこころの世界がそれを覆って、それが表になることである。

モノやお金があっても、それ以上の豊かなこころ、愛のこころでつつんでしまうのである。人をモノやお金や力で評価したり、それを最終目標とするのではなく、価値基準をこころに置くことである。豊かなこころを持つ人が、評価される社会である。

最近、新聞やテレビを見ていると、これまでにないキーワードが目に付く。それは、合気道でいう縦と横の十字の考え方である。例えば、モノ（縦）も大事だがこころ（横）も豊かでなければならない、等ということである。また、モノなど見えるもの（縦）だけでなく、見えないモノ（横）も大事にしなければならない、等である。

合気道は、魂を魄の表に出す思想と実践でもある。これを稽古で実践し、身につけ、そして、社会に還元していかなければならない。社会も物質文明には疑問を感じ始めているようなので、そろそろ合気道の出番の準備をすべきだろう。

そのためには、魄の稽古を魂の稽古に変えなければならない。合気道は、言ったことや考えたことは、技に表わせなければならない、言行一致でなければならないのである。

開祖もそれをお待ちだろうから、われわれ高齢者はとりわけ頑張らなければならない、と思っている。

【第374回】 食べること

年を取ってくると、食べることに関しても、若い頃とは変わってくる。一つには、食べる量が減ってくる。二つ目は、若い時はフランス料理、イタリア料理、スペイン料理、ドイツ料理など外国料理を食べ歩いたり、作ったりしていたが、年を取るに従い、日本食に集中してくる。外食も、寿司屋、鰻屋、ふぐ料理屋と和食系になる。三つ目は、和食中心になるが、それも段々と納豆、やっこ豆腐、刺身、メザシなどあっさりしたものになってくる。

食べることは大事である。しかし、いろいろな事情で思うように食べられないこともあるだろう。

自分のことを振り返ってみると、終戦直後の子供の頃から学生時代まで、ただ腹いっぱい食べられればよかった。上手いとか不味いなどと考える余裕もなかった。それでも、高校までは親が栄養など考えて食事をつくってくれたので、あとは腹いっぱい食べればよいだけだった。

大学は親から離れて暮らしたが、最低限の食事はしなければならないと思った。お金はあまりないのでアルバイトをしたが、合気道の稽古代のほかに、友人たちとの遊興費、本代、映画代などなどで、お金がいくらあっても足りない。そのため、食事代もなくなってしまう危険性があった。

そこで当時、出始めた電気釜を購入し、月初めにくる仕送りでまずは米を買うことにした。これが月の20日ごろになると活躍してくれた。おかげは肉屋でコロッケやメンチカツを買った。そのため、初めの20日間は外食や学食で好きなものを食べて、自分にとっては王様のような食事だったが、後の10日はご飯とコロッケの貧しい食事となった。

学生時代は何がうれしいといって、食事をご馳走になることほどうれしいことはなかったが、当時はまだ日本は貧しく、あまりご馳走になった記憶はない。今の学生や若者は、食事をご馳走してもあまり喜ばないどころか、かえって迷惑がるようであるが、これも日本が豊かになった証拠だろう。

学校を卒業してから、ドイツへいった。一年後にミュンヘン大学に入るのだが、その間に持つて行ったお金が乏しくなって、食べることにも頭を使うことになった。大学に入るためにはドイツ語の試験に受からなければならぬが、そのために必死で勉強する必要があったため、金と時間の両方を大事にしなければならなかつた。

それでも食べなければならないので、まず安くてお腹一杯になること、さらに時間を節約することも考えなければならなかつた。

それで、まず赤ん坊でも入りそうな直径50cmもある鍋を買った。そして、主食になるマカロニを買った。その鍋でゆでると、マカロニが鍋の半分ほどもあつた。ゆで立てのマカロニはバターで食べた。次の食事では、マカロニを温めてパルメザンチーズで食べ、その次は、ケチャップでたべた。マカロニを食べつくすと、スペゲッティにした。たまには奮発して、ハムやカツレツなども食べたが、これでだいぶ食事のための時間と労力、それにお金を節約することができたものである。お陰でドイツ語の試験にも合格し、大学に入ることができた。

大学に入学すると、滞在許可証がもらえる。すると、アルバイトでお金を稼ぐこともできるようになるので、生活に余裕ができた。その後、結婚して女房と暮らすようになってからは、ふたりで頻繁に外食して、ドイツ料理を研究した。

はじめはメニューを見てもどんな料理家かわからず、家に帰って辞書を調べたり、隣室のドイツ人学生に聞いたりした。また、二人で料理を注文するときには、一つは自分たちが知っているもの、もう一つは知らないモノを注文するようにした。時には予想もしていなかつた料理が運ばれてきて、ほんとうに我々が注文したものかどうか、確認したこともあつた。

ありがたいことに女房は血液型がB型で、知らないモノでも喜んでたべるので、何がきても問題はなかつた。お陰で、南ドイツの料理は一通り知ることができた。

ドイツには約7年ほど滞在したが、合気道を教えた関係で、頻繁に弟子の家に招待されて、ご馳走になった。大学には4年ほど席を置いていたので、友人もでき、ドイツの家庭のクリスマス料理まで体験できた。

最後の2年間は会社勤めをしたが、同僚の結婚式でフランスとオランダでの式に招

待されて、結婚式を体験した。とりわけフランスの結婚式は印象的だった。教会での式のあと、祝宴が5時間ほど続いた。その後1時間ほど散歩したものの、引き続き夜のパーティになり、深夜まで続いたので満腹で苦しかった。どのお客様もさすがに苦しいらしく、いろいろとゲームや踊りなどを組み入れるのが面白かった。

その後、合気道の関係でフランスへ毎年行くことになるが、この国の人々がいかに食べること、すなわち飲食を大事にしているか、肌で感じることがあった。

多分、初めての講習会で、フランスのワインの産地であるディジョン市へ行った時のことである。稽古が終って、例によってみんなでワイワイガヤガヤお店で飲み始めたとき、フランス人の友人の兄さんがワインの目隠しテストをやろうと言いだした。

まず、ワイングラスを私に持たせ、このグラスにワインを入れるから、赤ワインか白ワインか当てろと彼がいった。目隠しをされると、グラスにワインが注がれた。まず匂いを嗅ぐみると、赤ワインの匂いであった。一口飲んでみてから、「赤ワインだ」というと、「正解！」といってみんな褒めてくれた。

すると、もう一度テストをやると言う。また目隠しをされて、ワインが入ったグラスを手渡された。匂いを嗅ぐと、不思議なことに水道水の匂いがした。

私は鼻がけっこう敏感なので、自分の鼻を信用することにした。それで、「水だろう」というと、「残念でした、白ワインです」という答えである。実は、グラスには白ワインが入っていたのであるが、私をひっかけようとして、グラスの縁に水道水を塗ってあったのである。フランス人はみんな、満足と敬意を顔に浮かべていた。

おかげで信用を得て、それからはいつもおいしい食事をご馳走してくれるようになった。もしワインの目隠しテストに合格していなければ、それほどおいしいものを頂けなかつたのではないかと思う。食べることを大事にしていてよかった、とつくづく思ったものだ。

食べるということは、それに合う飲み物も付属するわけだから、飲み物も大事にしなければならないのである。とりわけフランスやイタリアなどのラテン系の国では、気をつけた方がよいようである。

当時、ミュンヘンに合気道を習いに来たフランス人のペアと友人になったが、我々が日本に帰国すると、夫婦で後を追ってやってきた。結局、その後も長くつき合うことになる。

当時は勤務先が東京だったし、食べるための経済的な余裕もできていたので、頻繁に食べ歩きをすることになった。ドイツ料理、フランス料理、イタリア料理、スペイン料理などなど、女房とふたりで、また、フランス人夫婦の4人で、ずいぶんあちこち食べ歩いたものだ。

すると、今度フランスへ行ったら、フランス料理の最高の店といわれる「ピラミッド」へ食べに行こうと、彼らがいいだした。そして、まずはその予行練習ということになり、銀座の「レンガ屋」を予約した。そして、フルコースを食べたのだが、なんと5時間もかかった。店の閉店までいたのは我々だけだったが、レンガ屋のオーナーが気をよくしたのか、これから飲みに行こうと誘ってくれた。しかし、もう1滴も入りそうもないのに、残念ながらお断りして、ふらふらしながら帰宅した。

それから、夏休みと有給休暇を利用して、リヨン市郊外にある「ピラミッド」へ行った。女性は二人とも着物姿である。1時の昼食の予約をして、店に行くと、この店のオーナーであるマダム・ポアンが愛犬と一緒に我々を玄関の外で待っていてくれて、ひとりひとりと握手してくれたのには感激した。マダム・ポアンはこのピラミッドをつくったポアン氏の奥さんである。ピラミッドは、多くの有名シェフが修行したので、その名を世界的に知られている。

中に入ると、それほど広くないレストランであったが、フロアが3つに分れており、テーブルは満席であった。われわれは本格的に味わうために、フルコースを予約しておいた。アラカルトなら自由に選べて、量も調整できるが、フランスの高級レストランではフルコースを頂くのが、お店の得意料理を味わうのにベストなのである。

しかし、コースを食べるのは、相当な覚悟がいる。シャンパンからはじまり、前菜、魚料理、肉料理と続く。大きい肉料理をやっと食べ終えてホッとしたことへ、給仕さんが金属のお盆に肉を入れて、もう少しいかがですかと勧めにきたときには、助けてくれと悲鳴を上げたいのと、さすがに噂のお店だと感心する気持ちの両方だった。

ワインは白と赤とを一本ずつ開けた。デザートはフルーツと自家製のケーキで、コーヒーで美味しく頂いたが、みんなにもこれが限界であった。ところが、これすべて食べたと思っていたところ、さらに自家製のクッキーが出てきたのである。我々男性陣は残念ながらギブアップしたが、女性陣は目配せしながらひとつづつまんでいた。苦しくとも食べる女性の生命力、執念の強さを再認識させられた。

最後に、フランスではよくあることだが、店のおごりでアルコールの強い（45度）食後酒を飲んだ。この風習は「ノルマンディーの穴」と言われ、満腹の胃に隙間をつくって、満腹の苦しみを和らげるるのである。フランス人男性は、ここで葉巻

を吸った。

食事が終わりに近づいた頃には、客は我々だけになっていた。しかし、給仕さん達は少しも気にもしないで、にこにことサービスをしてくれた。客に少しでも楽しんでもらおうというのが、プロなのである。重い腰を上げた時には、もう5時間が過ぎていた。

今では、もう5時間もかけて食事をする元気はないだろう。若い時にやっていてよかったと、つくづく思う。

高齢になった今は、若いころのような量ではなく、質に気を使うようになった。つまり、できるだけよい肉や魚でたんぱく質を、生野菜でビタミンを取ることである。また、水分を取ることにも気をつけている。

また、高齢になって一番変わったことは、たまに得意な料理をつくるようになったことである。得意な料理、というより、自分にできる料理とは、スパゲッティ・ボロネーゼ（アサリ入りスパゲッティ）と、鶏の手羽と手羽先、ジャガイモ、人参、玉ねぎを入れる圧力鍋の蒸し焼き、秋刀魚など魚の網焼きの三つである。女房が忙しい時や自分が食べたくなったときに、これをやるのである。これからは、もっとレパートリーを増やして、より豊かな食事をしていきたいと思っている。

【第375回】 人生の後半

合気道のお陰で、いろいろなことが分ってきた。おそらく合気道をやっていなければ、大事なこと、知りたかったこと等、永遠に知らずじまいだっただろう。例えば、どうしてもあちらへ行く前に知りたいこと、つまり、自分は何者なのか、どこから来て、どこに行くのか、等である。

合気道の教えのお陰で、自分で納得する答えを見つけたと考えるが、今度はまた違った難題が湧きあがってきているようである。だから、まだまだあちらへは行けそうにない。

若いときも上述のような課題を考えていたのだが、分らないままに頭の片隅に放つておいた。年を取ってくれば、いずれその解答が出るだろうと、なんとなく信じていたようである。

それに、若い時は、考えるより体を動かす方が忙しかった。体はいくら動かしても疲れを知らなかったが、頭はすぐに疲れるのか、拒否反応を起こしていた。それ

で、それ以上深く考えなかったのかもしれない。

若い時と高齢になった今の自分を比べてみると、肉体的な違いだけでなく、考え方、心体のエネルギーをぶつける目標などが、根本的に違ってきてているように思う。人の人生は、若い頃の前半と年を取っての後半は違うし、違わなければならぬようだ。

心理学者の河合隼雄によれば、深層心理学者であるユングは「人生の前半はその人にふさわしいペルソナを形成するため、社会的地位や財産などをつくるために、エネルギーが消費される。しかし、人生の後半は、むしろ、内面への旅が要請される。言うなれば、生きることだけでなく、死ぬことも含めた人生の全体的な意味を見出さなければならない」（『無意識の構造』中公新書 河合隼雄）と言っており、人生の後半の重要性を強調している、という。

確かに、人生の前半である若い時には、日常生活においても、合気道の稽古においても、外面向的物質的で見えるモノを、意識と意志で追い求めていたようである。

高齢になり、人生の後半を感じるようになると、見えるモノより見えないモノ、例えば、こころ、気持ちなどに魅了されるようになってくる。

また、自分自身もモノで飾ろうとか箔をつけようなどと思わなくなるし、他人をモノや外面で判断しないようになってくるようだ。他人との比較も興味が無くなってきた。興味があるのは、自分が変わることである。

現在、ますます興味が増し、エネルギーを使っているのは、内面への旅である。これは、合気道上達の秘訣の第375回「個性化に向かう」にも書いたが、人類の共通使命でもある分身分業で、宇宙から与えられている使命のための個性化、つまり自己実現へと進む無意識の世界、すなわち内面への旅である。

このためには、人生後半の合気道の修行も、人生の前半とは180度変えていかなければならないようである。

【第376回】 高齢者の稽古

合気道の修行には、終わりということはないわけだが、多くの高齢者は諸事情によって、早々に引退せざるを得なくなるものだ。長年稽古をしてきても、若い時と違って、年を取るに従い稽古はきつくなってくるだろう。若い頃のように、息を彈ませながら、跳んだりはねたりすることはできなくなる。

誰でもなるべく長く稽古したいと思っているだろうが、年を取って、だんだんと道場から足が遠のき、そして遂には止めてしまうことになることが多いようだ。

人には事情があるから、それもその人にとっては自然な成り行きなのだろう。とはいえる、なるべく長く稽古を続けたいものであるが、ではどのような稽古や心構えをすれば、少しでも長く稽古が続けられるのか、考えてみたい。

年を取っても長く続けられるためには、ケガをしないこと、無理をしないこと、そして合気道に興味を失わないこと、であろう。

ケガをしてしまうと、年を取ってからでは治りも遅く、稽古を休んでいる間に体が硬くなるだろうから、再び稽古に行くのがつらくなるだろう。それで、じゃあ止めようか、ともなりかねない。ケガは極力避けるようにしたいものである。

やはり、無理をしないことである。無理というのは、理が無い、理に合わないことがある。合気道の技は宇宙の条理を形にしたものであり、その宇宙の条理を身につけるために、技を練磨しているわけだから、理合の稽古をしなければならないはずである。

理合の稽古が難しければ、まずは呼吸に合わせ、呼吸に導かれる動きをすることである。動きに合わせて呼吸すると、疲れるし、力もでないのである。息に合わせて動けば、速くも遅くも自由自在に、楽に動けるはずである。

また、息によって動くと、体は柔軟になるはずである。相対稽古で十分に体が柔軟にならなければ、自主稽古で柔軟運動をすればよい。もちろん、呼吸に合わせて、呼吸先導でやらなければならない。

最後に、合気道への興味を失わないことである。これは高齢者だけの問題ではない。若い稽古人でも、合気道を止めていく多くは、興味を失うことがあると思う。

合気道を続けるためには、合気道のすばらしさを自覚しなければならない。合気道とはなにか、何を求めているのか。そのためには何をしなければならないのか、稽古とは何か、上達とはなにか、などなどを知ることである。

これらを知ると、道にのれるはずである。合気の道である。道であるから、目標があり、それに一歩でも近づこうとするのが稽古となる。目標のゴールに到達できるかどうかは、誰も分らないだろうが、道に乗っていれば、そこへ一歩でも近づいたいと思うことだろう。そうなれば、途中で止めることなどできなくなるはずである。

【第377回】 自分を信じる

誰でもそうだろうが、長年、合気道の稽古を続けていると、いろいろなことがある。病気や怪我など誰でも経験することであろう。病気や怪我は、どんなに注意しても避けることが難しいものであろうが、大事なことは、病気や怪我にどう立ち向かうか、稽古とどう関連づけるのか、ということである。

一般的には、病気になれば病院に行き、怪我をすれば手当をして安静にするわけである。ただ、稽古している者は、病気になったり怪我をしても、なるべく休まず稽古を続けたいと思うだろう。しかし、無理に稽古すれば、ますます悪化するか、再発するかも知れない。稽古をやるべきか、休むべきか、いつ再開すべきか、などを考えなければならないことになる。

武道家として、病気や怪我の対し方を考えてみたい。

まず、具合が悪いとか、痛いというのは、体からの有難い警告である、ということを認識する必要がある。今までやっていたやり方では駄目ですよ、そうやってきたから痛いのですよ、やり方を改めなさい、という警告なのである。ありがたいことである。もし、痛みなどによる警告がなければ、倒れるまで気がつかないだろうし、倒れてはじめて気がつくことになる。文句をいうどころか、感謝すべきであろう。

合気道の稽古を続けていれば、怪我はつきものではないだろうか。特に、若くて元気な時は、そうだろう。私の場合もそうだった。かつては坐り技の稽古が多かったので、膝の皮がむけたり、腫れたりした。両膝同時ということはなかったが、片方が治ると反対側が痛くなり、左右交互に痛めていた。

手も、二教や三教で絞められて、いつもどこかが痛かったものだ。痛みはふしぎなことに、手先から肘、肩と、体の中心に向かって移動していったようで、肩までくると痛みを覚えないようになっていた。

しかし、若いころは元気で体力もあつたから、痛みを苦にはしてなかつたし、体のどこかに痛みがないと、生きているという実感が持てないように感じていた。

風邪を引いてふらついていても、たいがいは稽古したが、なんでも稽古で治ると思っていたのだ。確かに、たいていの風邪は稽古で吹っ飛んだが、一度だけ、稽古途中でふらつきそうになって、稽古を中断し、更衣室でちょっと横になって休んだ

ことわざがあった。それからは、あまりひどい時は稽古を控えるようにした。お陰で、自分の限界が分ったわけで、その経験をしてよかったですと思っている。

風邪などの軽い病気や怪我で、稽古を続けるかどうかの判断基準は、その怪我や病気が、稽古してよい方向に向かっているかどうか、である。稽古をやることによって、たとえ腕が痛かろうと、肩が動かなかろうが、少しでもより回復する傾向にあれば、続けるのがよいと思う。

また、腕が痛くて上がらないとか、肩が動かなくても、「体をつくる」の第377回『第二・第三の手』で書いたように、第二・第三の手を作るための試練と思えば、我慢して稽古を続けられるだろう。

もちろん、この判断は間違いで、ますます悪化を助けているのかもしれない。医者に行けば、おそらくそういう診断を受けるであろう。

しかし、武道家であれば、そのようなリスクは覚悟しなければならない。自分を信じ、自分の判断を信じて、稽古を続けていくしかないだろう。失敗しても自分で判断したことだから、諦めもつくだろう。

【第378回】 役割を果たす

町で高齢者を見ていると、多くの高齢者が体が弱っているだけでなく、気持ちが落ち込んでいるようで氣の毒である。この高齢者も、若い時は元気はつらつと仕事をし、家族を支えて頑張ってきたはずである。

現代は物質文明優先であり、まだまだパワーの社会、若者文化なので、高齢者はこの文明社会からはじき出されてしまうのだろう。

演劇、舞台、歌舞伎、映画などにはそれぞれに役があって、役を演じる役者がいる。役者がその役割を果たせば、よいものができる。

人は誰でも一生懸命に生きているし、生きようとしている。つまり、無意識の中に、今の役割を果たそうとしているはずである。合気道的に解すれば、舞台は宇宙である。宇宙樂園建設のために、万有万物は分身分業で、役割を果たそうとしているはずである。

人の役は一つだけではないし、一時期だけのものでもない。役者は舞台や映画で役を果たすが、ひとつだけではなく、多くの役を演じるはずだ。また、家に帰れば、

家族の一員としての役を演じなければならない。子供も、学校での役や家庭での役を、果たさなければならない。

子供が成人すれば、社会に出ることになる。経済的に自立するためには、仕事をすることになるが、その舞台でも自分の役を果たさなければならない。

その役割をうまく果たしていれば、同じ舞台で共演している仲間にほめられたり、舞台のまわりの観客、例えば、株主、競合他社、マスコミなど等からも、評価されることになる。

仕事をしていても、その内容が変わったり、転勤したり、また、子供が生まれて親になったり、役は目まぐるしく変わっていくだろう。しかし、人はそれらすべてを、なんとか果たしていこうとしているように思える。

そして、人は生産現場から撤退する定年を迎える。それまでは多くの役割があつて、それに挑戦していたわけだが、挑戦する役がなくなってしまうのである。これが、今の高齢者的大きい問題であろうと考える。

かつては、高齢者には高齢者の役があったし、伝統が今でも続いているものもある。例えば、郷土の祭り、盆踊りなどの伝統行事は、高齢者が活躍する場である。経験豊富で知恵のある高齢者に、若者は信服して従ってやっている。若者は高齢者からできるだけ多くのものを学ぼうとし、高齢者は知っていることを全て教えようとしているのである。ここでは、若者の役は伝統を受け継ぐこと、高齢者の役は伝統を伝えること、ということになる。

このようなことは本来、祭りなどの伝統行事だけではなく、一般的なことでもあった。つまり原則的に、若者の役は学ぶこと、受け継ぐことであり、高齢者の役は、それまでに学んだ知識、経験から得た知恵、そして継承してきた伝統などを、後進に伝え残すことであるだろう。

それぞれの役割があり、その役割を果たすことができれば、人は満足できて、幸せになるはずである。役を演じ、その役割を果たすのは、役者だけではない。だれもが役者なのだ。高齢者になっても、役者としてその役を果たしていかなければならないだろう。

合気道の舞台においても、高齢者の役を果たしていきたいものである。

古希を過ぎると、今まで見えなかつたことが見えるようになり、これから先のことも見えてくるようだ。

若いころは、他人に負けないようにがんばってきた。学校も仕事も、学校のクラブ活動での運動も、また、合気道の稽古も、他人に負けないようにとやっていたものである。

その結果だが、東大に入れたわけでもなく、一流会社の社長になったわけでもなく、オリンピック選手に選ばれたわけでもなく、合気道でも達人になったわけでもなく、ただの人として、平凡な人生を送っている。

しかしながら、年のせいと合気道のお陰で、他人であれ、なんであれ、争うこと、他人との勝負には、興味がなくなってきた。勝負するということは、何かを得るためにするわけだが、その何かに興味もなくなってきたているのだ。もういつお迎えがくるかわからないのだから、大それたものなど要らないし、逆に邪魔になると思うようになってきた。

これまででは、他人に負けまいなど、他人を意識した生き方をしてきたが、これは相対的な生き方である。この相対的な生き方に、興味がなくなってきたわけである。

自分だけでなく、周りの高齢者がこのような相対的な生き方をしているのにも、違和感を覚えるようになってきた。あと数年しか持ちそうもない後期高齢者が、株や債券でもっと金を儲けたいとか、宝くじで当てたいとか話しているのを聞くと、滑稽であると同時に哀れに思える。

また、親しい友達同士で集まって話している内に、そこにいない友人をこきおろしたり、笑い物にしているのを聞くのも、哀れである。人をこきおろすことによって、自分は違うぞ、偉いんだぞといいたがってようだが、他人をおとしめることで自分を上にしたいという、相対的な生き方を引きずっているのである。

では、相対的な生き方がいけないのなら、どういう生き方をすればよいか。それは、絶対的な生き方である。他人と比較しながら生きる相対的な生き方に対して、自分を見つめ、自分に負けないよう、自分が今より少しでも成長するよう、自分と戦っていく、という生き方である。

合気道の稽古ならば、稽古で何を得たか、とかいうことであり、できなかつたことができたとか、分らなかつたことが分った、とかいうことが大事なのである。それが、絶対的な稽古ということである。

高齢者になれば、合気道の稽古は絶対的な稽古にならなければならないだろう。さ

もなければ、合気道の目標に近づけないだろうし、稽古を続ける興味もなくなってしまうだろう。稽古、修行に終わりはないが、自分で止めざるを得なくしてしまうことになる。

80歳にもならないのに、年だからもう稽古ができない、などと言うのは、自分の稽古、絶対的な稽古をしていないからであると思う。開祖は、50～60歳は鼻つたれ小僧といわれていたが、その年齢ではまだ相対的稽古であるから、合気道も世の中の事もまだまだ分っていない、という意味でもあったのだろうと考える。

私も、人は80才を過ぎないと一人前になれないだろう、と思っている。自分がそうだし、世の中を見てもそのようだ。世の中ですばらしいと思える人は80歳以上であり、そして、自分と戦っている人たちである。

高齢者の家庭では、夫が働いていた時と違って、家にいるようになると夫婦がうまくいかなくなるということを聞く。それは、以前の相対的な生き方を続けているからであると思える。

まずは絶対的な生き方で、80歳までがんばって生きたいものである。

【第380回】 いろいろな世界

学校で勉強したり、社会で働いている間は、よほど努力しない限り、どうしても狭い世界で生きることになる。そのため、いろいろな世界があることを知らなかったり、あるいは関心がなかつたりするようだ。

世の中は、ますます忙しくなっている。生きるために必要だと思う世界だけにいて、他の世界を知ろうとするような余裕はなくなってきたいるようである。

年を重ねてくると、だんだん世の中にはいろいろな世界があり、また、興味ある人間も多いことが分ってくる。自分の関わる世界を考えてみるだけでも、合気道の世界を筆頭に、それに関連する武道の世界、興味ある宗教の世界、学問の世界（科学、宇宙科学、考古学、天文学など）、芸術の世界（西洋美術、日本美術）、女房の関係の文学の世界、まだ関わっている仕事の世界（国内と海外）、それに関連して機械業界の世界、その報道関係の世界、かつての見本市関連（国内と海外）の世界、それに国内と海外の友人・知人との世界、などなどがある。

今はいろいろな世界に関わり、興味をもって首を突っ込ませてもらっているが、この基になる世界が合気道である。いうなれば、合気道のお陰でこれらの世界と関わ

るようになり、興味を持つようになったのである。

もし合気道の世界に入っていたいなければ、ドイツの友人との本部道場での出会いはなく、ドイツへ行くこともなかつたろうし、ドイツ関係の仕事もしなかつたはずである。また、今の女房ともドイツで知り合わなかつたことになる。

合気道の世界を知らなければ、今とは全然違つた世界で生きているだろうし、今のような気楽な生き方はしていないかもしれない。

いろいろな世界があるが、合気道の世界に入れて本当によかったですと感謝している。お陰で楽しい人生を送らせてもらっている。

合気道からはいろいろなことを教わることができたし、これからもまだまだ教わることができるだろう。例えば、子供の頃からの課題であった「自分とは何者で、どこから来て、どこに行くのか」に答えてくれたのも、合気道である。

合気道はまた、まだまだ興味ある世界があることも教えてくれる。例えば、幽界、神界などである。なんとかその世界に入りたいものと思っているが、それができるかどうかは、己の修行によるだろう。

お世話になっている合気道へのご恩返しをしたいものだと思うが、まだまだ未熟でお役に立っていないようだ。少しでもお役に立てるように、もっといろいろな世界を知っていかなければならないだろう。

【第381回】 自分の課題をもつ

人は生まれてくれれば、必ず死ぬ。子供の頃には、時間の流れが遅かったせいか、いつまでも生きられるような気がしたし、老人は初めから老人で、子供時代などなかつたかのような錯覚を持っていたものだ。

老人、特に後期高齢者になると、時間はどんどん速度を増しつつ過ぎ去り、いつか近いうちにお迎えが来ることを確信するようになるだろう。

しかし、ありがたいことに、お迎えの正確な時間や場所や様子は知らされていないし、誰も知らない。おそらくお迎えが来る時間は既に決まっているのだろうが、知らないのだから、それまで精一杯生きることができるわけである。

精一杯生きるということは、お迎えが来た時に、やることはやったし、知りたいこ

とは知った、ということになるだろう。死の床で、あれを食つておけばよかったですとか、あそこに行っておきたかったとか、あの事が知りたかった、などというようでは、満足してあの世へ行けないだろうし、精一杯生きたことにはならないだろう。

精一杯生きて、満足できるのは、やるべきことはやった、という気持ちであろう。合気道の翁先生は、人は生まれたときから使命を帯びている、といわれているが、確かに、人は各人がいろいろな使命を帯びているようである。（『第378回 役割を果たす』）

それらの使命（役割）を果たせれば、精一杯やったと満足できるのではないだろうか。

60歳、65歳ごろまで、ほとんどの人は仕事に従事し、社会の生産的役割を果たしている。だが、退職すると、さらなる役割をもつことや、それを満足に果たしていくことが、難しくなるようである。

別に新たな役割を持たなくとも、時間や金に余裕や興味があれば、よいのかも知れない。だが、人は何もしないことを望む一方で、何かの役割を果たすとか、あるいは何かに挑戦すること等を、望んでいるようである。

高齢者がボケずに精神的・肉体的に健康で生き、そして最後の時に精一杯やったと満足するためには、各人それぞれにいろいろなことがあるだろうが、次のような条件の下にやるのがよいのではないかと考える。

まず、自分の課題をもつことである。そして、その課題を毎日、自分に課すのである。他人との相対的な課題ではなく、自分の成長のための絶対的な課題として、たまに気が向いたときにやるのではなく、毎日やることである。

合気道の稽古をする場合も、毎日、自分に課題を課して、道場であれ道場以外であれ、その課題を解決していくのである。例えば、木刀の素振りを毎日やり、何か新しい発見をしたり、新しい技を身につけたりする、という課題を課すのである。

次に、何をやるにしても、緊張するものでなければならない。例えば、ただ走っても、緊張を欠いて走れば、走る意味があまりない。時間に挑戦したり、走り方の研究をしたり、息づかいを研究する、などとやってみると、緊張が持続するはずである。本を読むのも、緊張を欠くようでは、身につかないだろう。

合気道の稽古でも、緊張を欠いて稽古するのでは、あまり得るところがないだろう。少しでも呼吸力をつけるようにすると、技の法則を見つけ、身につけることなどに、集中するようにすれば、緊張するはずである。また、自分の身心の限界を

伸ばしていこうとすれば、緊張がいる。

年を取っていくと、それまでの社会や人間とのしがらみが無くなってくる。さらに、あちらに行く時には、だれもが一人ぼっちのはずである。

そうなると、どんどん自由になるわけだが、自由になりすぎると不自由になり、精一杯やったという満足感を得にくくなるものだ。

高齢者になれば、毎日、自分の課題を持ち、それに挑戦し、緊張した日々を送ることが、最後の最後に、精一杯やったと満足できるのではないか、と考えている。

【第382回】 年を取っても稽古が続くために

合気道は宇宙との一体化が目標であり、宇宙の生成化育を禊と使命によってお手伝いする武道、と教わっている。従って、合気道の修行は一朝一夕で済むものではなく、ずっと続けなければならないし、また、生涯かけたとしても、その目標にたどり着けるという保証はない。

合気道家はその目標に近づくべく、技を練磨している。若くて元氣があり、体力や腕力がある内は、その元氣と力をフルに使って、相手を投げたり、受けを取ったりする。50, 60歳頃までは、開祖が言われるところの魄の稽古ということになるだろう。

魄の稽古は、長年培ってきた人間の本能のようで、自然に出てくるものようだ。そして、人は無意識の内に、いつまでもその魄の稽古を続けたいと思うようである。

しかしながら、70歳ごろを過ぎてくると、体力や腕力が衰えてくるので、それまでの力に頼った魄の稽古はできなくなる。

合気道修行の目標に近づくためには、まだまだ稽古を続けなければならないわけだが、段々とそれまでの魄の稽古ができなくなってくるので、はたと困ってしまうことになる。

ここから道は二つに分れるはずである。一つは、これまでの魄の道を行く。もう一つは、年を取ってもできる稽古に変える道である。

多くの稽古人は、最初の魄の道を行くようであるが、若いころと同じ稽古のやり方で、稽古を続けていくと、何年かたつと壁にぶち当たって、稽古の限界を感じ、先

への希望がなくなったり、体を痛めてしまったりするものである。そして、合気道修行の終了、ということになる。誰もがいつまでもできそうな合気道であっても、高齢者が少ないので、このためであると思う。

年を取っても稽古を続けるためには、それまでの魄の稽古を変えなければならない。魄の稽古を変えるためには、魄の限界を知ること、魄にかわるものを見つけることである。そして、そのための体をつくり、その体を理に合ったつかい方をする、等が必要となろう。

年を取ってくれば、自分の魄の限界を知るのは難しくないはずだ。年を取れば誰でも必ず体験するはずだからである。

次に、魄にかわるものをみつけなければならぬわけであるが、稽古していれば、誰でも学んでいるものであるから、そう難しいことではないだろう。例えば、諸手取り呼吸法では、一本の腕を二本の腕で掴んでくるのを制するわけだから、これができるれば相当な力がある、ということになる。しかし、腕の力という意味で同質、同次元の力であるから、これはまだ魄の力ということになる。

この腕の力にかわる力は腰、体幹の力である。諸手取り呼吸法は、若いときは魄力をつけるために、腕の力をつかってやるものもよい。だが、年を取ってきたら、腕にかわる腰、体幹の力をつかわなければならないことになる。

もちろん、魄に代わるものは、技である。技には術（テクニック）という面と、宇宙の法則に則った技がある、と考える。術（テクニック）としての技は、大ざっぱにいわせてもらうと、いつも形稽古をしている二教とか四方投げなど等である。柔術などの術と同じように、術を知らない人には、有効に使えるテクニックである。

しかし、合気道は術を覚えるだけではなく、この術でもある形稽古を通して、宇宙の法則に則った技を身につけていくのである。この技が身につけば、100歳になっても、若者を指一本で制することができるのでないだろうか。

魄に頼らないようにするために、まず体をつくらなければならない。年を取るに従い、人の体は少しづつではあるが、固まってくる。しかし、筋肉や関節を柔軟にしようと鍛錬すれば、それなりに柔軟になるようである。

筋肉は、若いときには表層筋を鍛えているわけだが、深層筋をつかい、そして鍛えていくようにすべきである。深層筋は表層筋の下、骨の近くにあるわけだから、手などの体の末端を動かす際は、体の中心から動かせばよいことになる。講談などで、老人が若い怪力の持ち主を制したりするのは、この深層筋ではないかと考える。

さらに、理に合った体のつかい方をしていくことである。それには、まず息に合わせて動くことである。息で、動きの調子や拍子をとるのである。こうすれば、息が上がらないし、疲れないで、年を取っても動けるはずである。

次に、これまで何度も書いたことだが、法則に則った体のつかい方をすることである。例えば、手も足も、右・左・右・左と、陰陽に規則的につかう、相手との接点で相手と結び一体化する、相手との接点を支点として支点を動かさないようにする、身体の末端からではなく中心から動かす、自分の円の中に相手を入れる、など等である。

若い頃は、どうしても自分の力に頼って稽古をするものだ。だが、年を取ってきたなら、自分の力だけではなく、開祖のように、天の気、地の力、宇宙の力が応援してくれるようになるのが理想的だろう。これは、年寄りの特権ともいえるのではないだろうか。

それまでの魄の稽古から、稽古法を変えるのは、容易なことではない。全く新しいことに挑戦しなければならないので、先が見えないし、不安である。それに、一時は弱くならなければならない。今まで対等に稽古をしていた相手に、痛めつけられることがあるかも知れない。

しかし、魄の稽古を続けば、いずれ近いうちに壁にぶち当たることは確実である。修行を続けたいと思うなら、勇気をもって、そして夢をもって、挑戦しなければならないだろう。

【第383回】 心を見る

年を取ることには、悪いこともあるようだが、よいこともある。悪い方は体験する人が多いだろうから、説明は必要ないだろう。興味あるのは、よい方である。

これにもいろいろあるが、ここでは、年を取ってはじめてわかるという例を挙げてみよう。それは、若いころに見えなかつたものが、見えるようになってくることである。もちろん、若くてわかつてしまうような人もいるだろうが、それは例外だろう。

現代は物質文明、物質科学の世界である。それはモノ、見えるモノで、物事を評価する世界である。それ故、モノを得ようとしたり、見栄えを良くしようと考える。

そうすると、少しでも多くモノを得ようとし、他人よりよくなろうとか、他人よりモノを多く獲得しようとして、そのために争いが起こることになる。

開祖は、この物質科学の世界のままでは争いが絶えないので、そろそろ精神科学の世界に変えていかなければならない、といわれている。合気道では、モノ（魄）に頼らず、心（魂）の力を養い、世のために尽くし、生成化育のお手伝いをしていかなければならない、というのである。つまり、見えるモノに頼らずに、見えないものでやらなければならない、ということだろう。

もちろん、合気道は武道であるから、ある程度の魄力は必要である。ある程度の魄力がついてきたら、今度はその魄力の上に、魂力（精神力、心の力）を養成していくなければならない。

旧約聖書に「人は目に映ることを見るが、主は心によって見る。」（サムエル記上）16章7節とある。主（神）は心によって人を見るのであって、容姿、背の高さ、年齢、また、家柄、財産、学歴、職種等などで人は見ない。つまり、主（神）は、人を見る場合、その人の表面を見るのではなく、その人の心を見る、ということである。

人が神と同じように心を見ることができて、実際に心で見るようになると、物質科学の世界は精神科学の世界に変わり、争いのない、よい世界に一步近づくはずである。是非、そうありたいものである。

では、どうすれば心でモノが見えるようになってくるのかを考えると、まずは、次のようなことを悟ることであると考える。

- 万有万物はすべて、一元の本につながる一大家族であるということ
- この万有万物は、みんな一生懸命に生きていること
- 人も万有万物も、その一元の本（大神様）の意志「宇宙樂園建設」のための生成化育のお手伝いをしていること等

これを悟ると、会う人、見る人誰もが、宇宙樂園建設に携わっている兄弟同胞に見え、地球家族であると思えるようになってくるだろう。人だけではなく、犬や猫、スズメやカラス、昆虫、蟻などの動物も、同胞・家族と思うようになる。木や草花も、同じである。さらに、岩石や小石、砂なども、そう思えるようになってくるだろう。

そこには、愛が生まれてくる。この同胞・家族に何かをしてあげたいとか、あるいは、踏みつぶしたり、殺したり、壊したりしないように、注意するようになるはずである。

他人、動物、植物、鉱物など、表面だけ見ると、万有万物の共通点、つまり宇宙生成化育の使命を担った同胞・家族ということが見えず、自分とは関係ないもの、自分の敵やライバルと見てしまうことになる。表面だけからは、愛も生まれてこないだろう。

心で人を見るようになると、人の心が見えてくる。どんなに着飾ろうが、化粧をしようが、こころは隠せない。良いところも悪いところも、見えてくるものである。

犬や猫、木や草花も、心で見るようすれば、彼等の喜びや悲しみが分ってくるだろう。彼らの心が分かるようになれば、彼らとのコミュニケーションがとれるようになるだろう。猛暑が続いた後に、しおれかかった草花に雨が降ってくると、喜んでいる心がわかるので、一緒に喜んでやることもできる。雨を待っているときは、もう少しがんばれよ、と励ましてやりたくなる。

宇宙樂園建設のためには、よりよい世界をつくっていかなければならない。そろそろ物質文明、物質重視、見えるモノ重視の世界から、精神文明、精神（心）重視、見えないモノ重視の世界へと、変わっていかなければならないだろう。

開祖は「精神が表に立たねばこの世はだめである。物質の花がいまや開いているが、その上に魂の花、魂の実を結べばもっとよい世界が生まれる」（「合氣真髓」）といわれているのである。

【第384回】 少しでも長く、少しでも上達

習いごとは、少しでも上達しようと努力すれば、長時間かかるものである。

習い覚えることには、完全ということはないだろうから、体の続く限り習い続けることになる。

合気道も、習いごとである。初めの内は、先生や指導者から習い、その後は、宇宙から習うのである。合気道も習いごとであるからには、習ったら上達しなければならない。上達しないとすれば、教え方がまずいか、習い方がまずいか、努力が足りないか、または、習う期間が短いかなど、原因があるだろう。

合気道の場合も、十分上達しないのは、習っている期間、つまり稽古日数が十分ではない、ということがいえそうだ。確かに、合気道は5年や10年で身につくものではない。少なくとも、自分がそこそこ上達したと思えるのに、30年、50年とかかるであろう。

合気道の稽古では、二つのことが大事になると考える。

一つは、少しづつでも上達していくこと。

もう一つは、長く稽古を続けること。

この片方でも欠ければ、満足できるような上達はないだろう。

この二つさえできれば、年を取れば取るほど上達していくし、そうならなければならない。それには、去年よりも今年、今年よりも来年と、うまくなっていくことがある。もし、去年と今年に変わりがないようであれば、来年も変わらないだろうし、5年後、10年後でも変わらない、つまり、上達はないことになるだろう。

合気道で、上達するとはどういうことかというと、以前にも書いたように、宇宙の法則の技を見つけ、身につけることと、呼吸力を身につけることになるだろう。宇宙の法則を一つでも多く見つけ、身につけ、技で表わすことができれば、上達したことになる。また、呼吸力が増大するのも、上達ということになるだろう。

若い内は、馬力、腕力、体力で稽古できるが、年を取ってくるとそれが段々できなくなってくるものだ。それでも無理に若いころと同じようにやっていくと、体を壊したり、壁にぶつかったり、稽古に限界を感じるようになる。特に、若いころに強くて、上手といわれるような者ほど、その記憶が消えないようで、無理をするようである。

年を取ってきたら、無理はいけない。無理なく上達するように、原点に戻って再出発するのがよい。一時は弱くなったように思っても、培かった稽古がその内に倍になって、生きてくるはずである。焦らずに、自分のペースで一步一歩進むことである。相対的な稽古から、絶対的な稽古への転換である。

そのために大事なことは、宇宙の法則の発見である。十字、陰陽、日月の気、天地の呼吸、など等である。新しい法則を見つけて、それを技で表わすことができれば、次の発見が楽しみになるだろう。法則が無限にあるとわかれば、少しでも長く稽古をしなければならないと考えるはずである。

稽古を長く続けるための条件にはいろいろあるが、自分で責任を持つべきことは、健康である。健康で、けがをしない稽古と生活をすることである。他にも家庭事情など条件があるだろうが、それは諦めがつくものであったり、場合によっては克服も可能である。しかし、健康だけはどうにもならない。

健康は、生活の上で注意していかなければならない。年を取ると、衣食住には若いころ以上に注意しなければならないだろう。特に、食べることと睡眠は大事である。

このためには、宇宙の法則に従ってつくられた体を、宇宙の法則に逆らわないように使っていかなければならない。また、呼吸も、法則に従って使っていかなければならない。そうしないと、宇宙（自然）との一体化ができず、体を痛めることになりかねない。

少しでも上達するため、少しでも長い期間稽古を続けるためには、宇宙の条理に則った技を追究し、その法則に則った体つかいをしていくことだと考える。

【第385回】 素直になる

人は年を取ってくると、一般的に頑固になってくるようだ。親や親戚、まわりの人をみても、そのような傾向があるし、自分自身を考えても、どうもその方向に行っているように思える。

自分が子供の頃は、町内に頑固爺さんがいて、子供が悪さをすると、禿げた頭に湯気を立てどなっていたものである。子供心に、自分はあんなお爺さんにはなるまいと思っていたが、今になるとその頑固爺さんの気持ちが分るようになり、それも悪くないと思うようになった。

長年生きてきた人は、多くの経験をし、たくさんの試練に耐えてきたことであろう。若い者たちがやってたり、やるべきことは、すでに経験したし、試練も受けてきたわけである。若者などにはまだわかっていない、という自負もあるだろう。

それに、長年生きてくると、死ということを意識するようになる。死を意識しながら生きたり、ものを考えたり、また稽古するようになる。若者には、まだそれがない。

そんなことから、年を取ってくると、自分の生き方に自信と不安の双方をもつようになる。それにしがみついたり、とりつかれて意固地になったりすると、頑固にもなるだろう。

意固地や頑固は一般的にネガティブな言葉であるが、半分はポジティブであると思う。つまり、自分のやってきたこと、そこからの考えなどに、誇りをもち、そして、正しいと思っているからである。だから、思い切り怒ったりどなったりできるのである。

年を取ると、意固地で頑固になる傾向があるわけだが、半分のポジティブは残し

て、半分のネガティブをおさえ、ポジティブに変えていけば、すてきな頑固爺になれるのではないかと考える。

そのキーワードは、“素直になる”である。素直とは、生まれた自分に戻ってみる、ということだろう。それまで積み重ねてきた自分を忘れて、人間本来としての自分として、自分を見直してみるのである。すべてを否定するのではなく、若者の考えに耳を傾け、赤子の気持ちで、先入観をなくして見たり、聞いたりするのである。だが、容易なことではない。

素直になると、まず自分が見えてくる。すなわち、自分の愚かさと同時に、すばらしさ、生まれてきたことへの感謝と不思議、など等である。

自分が見えてくると、他人も見えるようになる。他人も一生懸命生きていることが見えてくる。みんな共に宇宙生成化育の使命をもって生きているわけだから、みんな家族であると思うようになるはずである。開祖がいわれるよう、人類みな家族である、ということがわかる。それは、人だけではない。動物も植物も、万有万物が宇宙家族なのである。

自分が見え、他人、万有万物が見えてくると、そこに愛が生まれてくる。宇宙樂園建設のために生成化育をしている家族のために、お手伝いするのである。

つまり、相手の立場で見たり、考えたりするようになるのである。これが、合氣道で云うところの愛である、と考える。開祖が烈火のごとく我々門人をしかられたことがあるが、我々のことを思い、我々門人たちのためにしかられたのであろう。

年を取って、頑固爺になるのは仕方ないだろうが、相手の立場で見、考える「愛」で生き、合氣道の稽古を続けていけばよいのではないだろうか。そうすれば、よい頑固爺になれるのではないかと思う。そのためには、まず素直になることが大事なようだ。

【第386回】 心の輝き

合氣道を長年続けて、年を取ってみると、いろいろなことが分ってくるし、これまでの考え方、生き方、稽古のやり方なども変わってくる。

年を取ることは、生きたり、稽古をする日数が増えるわけだから、新しいものを見、新しい出会いがあり、考えること等が積み重なっていく。それにより、いろいろなことが分ってくるのに、不思議はない。

しかし、年を取ってきて、考え方や、生き方、稽古のやり方なども変わってくるのは、不思議である。これは、前者が同質で量の変化であるのに対し、後者は質の変化である、といえよう。

後者の考え方や、生き方、稽古のやり方などは、若かった頃とだいぶ違ってきている。私が若いころというのは、65歳の定年ぐらいまでで、仕事中心の生活であり、主に金や名を得、損得で価値判断をし、稽古も相手を倒すことに励むような、いわゆる物質科学の中に身を置いていたといえよう。

70歳くらいになると、まず、稽古のやり方が変わってきた。相手を倒すことには興味がなくなってきたし、生き方や考え方、例えば、価値判断や価値基準もかなり変わってきた。どう変わったのか、一言でいえば、物質文明から精神文明に変わってきたのである。つまり、ものより心を大事にするようになった、ということだろう。

なぜ変わってきたのか考えてみると、近い内にあちらからお迎えにくることがわかり、それを意識するようになるので、それまでに少しでも有意義に生きなければならない、と思うようになったからではないだろうか。それ故、今までのようになに、物入手することや、物そのものに、興味がなくなってきたのである。若いころは美人や金持ち、有名人などに憧れたものだが、それも消滅したといえよう。

若いころは、美人や金持ち、有名人が輝いて見えたが、だんだんとそう思えなくなってきた。逆に、今、輝いて見えるのは、親と一緒にいる子供たちや、雨上がりの草花であり、真面目に一生懸命に働いている人、真面目に稽古している人、などである。

年を取ってくると、見えるモノ、つまり、モノそのものではなく、そこにある見えないもの、心に感動するようになるようだ。他人も自分をそう見ていることになるので、外見を飾るよりも、心を磨いた方がよいということになるだろう。

【第387回】 感謝と笑い

前回の「心の輝き」では、年を取ってくると、見える外見のモノではなく、それまで見えなかつたし、見なかつたような、見えないモノの心を見るようになる、と書いた。さらに、自身もモノで自分を飾るのではなく、心を磨いた方がよいだろうとも書いた。そこで、今回はどうすれば心を磨けるのか、を考えてみたいと思う。

最近、日本人は顔が暗くなっているような気がしてならない。いかにも私は苦労しています、というのを、免罪符にしているようである。本人はそれでよいかもしれないが、周りがたまらないだろう。もちろん本人達も、明るく輝く自分に何とかなりたいという望みはあっても、できないのだろう。会社と自宅を往復するだけの生活だけでは、解決は難しいかもしれない。

ありがたいことに、我々は武道であって、哲学、科学、芸術でもあり、また宗教でもある合気道を修練している。さらに、この合気道には、自分の心を磨くだけではなく、それを社会に還元して世の立て直しをする、という教えもあるのだから、年をとって余裕が出てくれれば、少しでも社会をよくしていくべく努力すべきだろう。

暗い表情の人を観察していると、ある特徴・癖がある。一つは、笑いがないことである。心からの笑いがないから暗いわけだが、笑いなさいといつても、そう簡単に笑えるものでもないだろう。笑うためには何かが必要であろうが、それを合気道が教えてくれていると思う。

人は誰でも無意識の内に、自分は何者なのか、なぜ今ここに生きているのか、どこから来て、どこに行くのか等を知りたいと思っているはずである。

合気道では、宇宙を創造し、宇宙楽園建設を目指している一元の本の大御神が、万有万物の各々に分身分業で使命を与えており、その使命をまとうするために、人はこの世に生を受け、その使命を果たすために生きている、という。

万有万物は、人だけでなく動物、植物、さらに鉱物さえ、宇宙楽園建設のための一大家族ということになる。そして、各使命を果たしていくために、家族がお互いに助け合っているのである。

助けてもらえば、お礼をいい合うのが自然であり、道理であろう。これをやらないと、心は無意識のうちにマズイと思い、それが暗い影を落とすのではないだろうか。

まずは、助けてもらったり、お世話になったら、常に感謝することであろう。言葉に出してお礼をいうか、心のうちで感謝するだけでもよい。また、人にだけでなく、お日様、神様、草花、木々、さらに使った道具や乗った車、エレベーター等にも感謝するのがよい。

これだけでも、顔は温和になる。すべてのものが自分と繋がり合っている、と思うようになるはずだ。自分ひとりだけで生きているのではないことが、わかるようになる。合気道の稽古でも、ひとりだけでは上達はない。相手と一緒に稽古したり、ライバルを意識したり、上手な人の技を盗んだりするから、上達できるのである。

何事にも、何に対しても、感謝するようになれば、素直な心になるから、自分もまわりも素直に、自然に見えるようになる。しかめ面で街を急ぐ人たちも一生懸命に生きていると思えてくるし、子供たちや幼児も彼らなりに一生懸命だし、鳥や虫や草花も一生懸命生きているのが見えてくる。

みんな一生懸命にがんばっている、ということが見えてくると、心からの笑いが出てくるようになる。小さな子供が親の関心を引きつけようと悪戯したり、オス鳥がメス鳥の気を引こうと飛んだり戻ったりしたり、また小さな野花が子孫繁栄のために種を少しでも遠くに飛ばそうとする姿を（テレビで）見たりすると、自然に笑いが出てしまうであろう。

笑いのためには、まずはすべてのモノに感謝すればよいと考える。これが社会に浸透すれば、暗さは薄らぎ、明るさに変わってくれるのではないかと期待する。難しいだろうが、取りあえず自分が実践し、周りから分かってもらうようにするしかないだろう。

人だけでなく、万有万物はできれば明るく、楽しく生きようとしていると思うので、その方法を待っているはずである。感謝と笑いで何とか、明るい社会になるようになしたいものである。

【第388回】 年を取りたい

合気道の教えにあるように、すべての物事には両面がある。表と裏、陰と陽等などであるが、また、良し悪しという両面もある。

若いころは、年を取りたくないと思っていた。できるだけ元気溌剌と若いのがよいと思っていた。50, 60歳頃までは、年には見えませんね、などといわれるうれしがつたりしたものだが、70歳を過ぎると、若いなどと言ってもらつてもうれしくないし、逆に、俺はまだそんなに幼稚ということか、と反省したりする。

年を取るのは悪いことである、というのが一般的な考えだろう。とりわけ女性はそのようだ。確かに、年を取るに従って、悪い面が目立ってくる。体にガタがきたり、動作が鈍くなったり、体力がなくなったり、シワがよる、等などである。

しかし、良い面もある。良い面とは、年を取らなければ分らないこと、若い時代には分らない、できないことが分り、できることである。

人は若い時には社会の一員として生きているので、他人に左右されながら生きざるを得ない。また、物質文明に生きているので、モノ・金のために他との競争に打ち勝たなければならないから、大変である。

定年を迎えると、仕事の社会、物質文明の社会から解放されて、自由に生きることができるようになる。時間もできるし、気持ち・精神にも余裕ができるてくる。余裕ができると、自分を見つめるようになるし、自分を昇華していきたい、と考えるようになるようだ。

年を取ってくると、自分の実力と無能さも分ってくる。若いころは、自分には不可能などということは無縁であり、やりたいことはなんでもできる、と思っていた。

これまでとは違って、他人より自分に興味を持つようになり、周りにあるモノよりも、自然や宇宙に興味を持つようになってくる。そして、周りのモノと自分を結びつけて自分を飾るより、自分と自然や宇宙と結びつけ、自分と自然や宇宙との関係を楽しむようになる。

それに、世の中が変わることよりも、自分が変わるのが楽しくなる。自分が設定したゴールに近づくのが最大の楽しみになり、生きる意味となってくる。

年を取ってくると、自分が分ってくる。何が大切なのかも分ってくる。地球上には他人など一人もなく、みんな家族である、ということも分ってくる。人だけではなく、生きとし生けるもの、否、万有万物がすべて家族である。そう思えるようになり、周りのモノをそう見ると、「愛」ということが分ってくる。物質文明での若いころは、他人は敵であり競争相手であったのと大違いである。

本を読んだり、テレビで話を聞いても、80歳を超える人の話に感銘を受けることが多い。長く生き、多くの体験をし、問題に直面して、自分を鍛えた成果だろう。だから、年を取ったといえるのは、80歳からであると思っている。

合気道を半世紀やっているが、まだまだ満足できるものではない。80歳頃までには、一人前になりたいものだと思っている。年を取っていくに従って、少しでもましになり、80歳でなんとか満足できる合気を身につけたいものである。

年を取るのが楽しみである。早く年を取りたい。

政府の発表によると、65歳以上の高齢者の全人口に占める割合が25%を超えたという。つまり、四人に一人が高齢者ということになった。若者たちの働きにより税が納められ、高齢者の年金まで負担してもらうことになるわけである。若者たちは、自分たちの将来も不安であるし、高齢者に対しても不満があるのではないだろうかと思われる。

高齢者は、若者に対して何かお返しをしなければならないだろう。高齢者が貰うものだけ貰って、貰った人に返さないのは理不尽であるし、そのような理不尽を長く続けることはできないはずである。

結論を先に言えば、高齢者が若者にできるお返しとは、一口に言うと、若者に自分自身も少しでも長く生きたい、と思うようになってもらうことだと思う。少しでも長く生きることがすばらしいことだ、ということを、認識してもらうことである。今は苦労していてもいつかは楽になり、今できなくてもいつかできるようになるとか、今うまくできなくとも年と共にうまくなるし、今わからない事も高齢者になればわかってくる、等などということである。

高齢者は増えているが、合気道では高齢者の姿が減ってきているようのが残念である。合気道を稽古している高齢者には、自分の稽古の他に、若者に大事なことを伝える役割があるからである。若い稽古人が無意識に知りたいと思っているはずのことや知らなければならないことを、伝えることである。

例えば、

- 年を取っても元気で稽古が続けられる、ということ
- 年を取ってもどこまでできるのかということ
- 年を取らないと解らないことがあるということ
- だから、若い内はまだまだ頑張らなければならないということ
- 年を取ることは必要であるし、楽しいということ、

等などである。

若い内は力一杯、全身、全霊をつかって稽古するものだが、誰も自分の稽古に完全には満足していないだろう。先生や先輩など高齢者や上手な人と比べるからではない。やっている事に何かが足りないようだし、何かをやらなければならない、等と感じるだろうからである。

長年稽古をしている高齢者は、●体力や魄力ではなく、見えないエネルギーの気力 ●相手を倒そうとする争いではなく、相手との協調や合一 ●相手を倒す・痛めるのではなく、相手の体をつくったり、技が使えるように導く ●体力や腕力に頼る物質科学でやるのではなく、相手の無意識に働きかける精神・心での精

神科学でやる　●自分個人の力を過信してやるのでなく、自分以外の力（自然や宇宙）を使う　●相手を投げたり、抑えるのが稽古の目標ではなく、宇宙との一体化が目標になる
等などで、若い稽古人とは違っていなければならないと考える。

何かを求めて一生懸命に稽古している若者が、このような高齢者の稽古を見たり、一緒に稽古をすれば、そのように変わりたいと思うはずだ。そして、高齢になるのもよいことだし、そうならなければならないと思ってくれるようになるだろう。

これが、合気道における高齢者の、若者への小さなお返しであると考えるし、引いては世間の若者へのお返しにもなることだろう。

また、高齢者が若者にこのようなお返しができるようになれば、自分の稽古にも責任と張り合いができる、稽古を長く続けるようになるだろうとも考える。お返しが自分に帰ってくるのである。まずは、若者にお返し、である。

【第390回】 やりたいことはやる

最近、65歳以上が高齢者というのは現実に合わないので、80歳、85歳以上を高齢者とよぶべきである、などと言われるようになった。まさしくそうだと思う。私自身も70歳以上にはなったが、肉体的、精神的にも高齢者であるとは感じない。ただ社会のシステム上、高齢者の分類に入れられるので、仕方ないだけである。

いづれにしても、年を取ってくれば誰でも若い時とは違ってくるし、生き方も変わるだろう。年を取ってきて共通するのは、死を意識すること、先が少ないと意識すること、体の機能が減退していくこと、物忘れが多くなること、等などである。だが、よいこともある、例えば余分なこと、どうでもよい事は、忘れるし、興味を持たなくなること、等があるだろう。

どんどんお迎えが近づいているわけだが、その最後の時、自分はどこで、どんな状態でいるのか、想像はできない。だが、その時ひとつだけ避けたいと思うことがある。それは、あの時あれをやっておけばよかったとか、もっとやりたいことをやっておけばよかった、等と後悔したり悔いを残すことである。他にも、あそこに行けばよかったとか、あれを食べたかったとか、あの時あれをやっておけばよかった、等々とあるだろう。

若い時には、体力や気力があり、無茶だと思ってもやればなんとかなるだろうと思

ったし、やって失敗しても挽回できるだろうと、なんでも積極的に挑戦したものだ。しかし、年を取ってくると、横着になったり、面倒になったりで、いろいろ理屈をつけて後回しにし、結局はやらず仕舞になったりするようになる。

やりたいことをやるものやらないのも、本人の自由である。だが、やりたいと思ったことをやらないのも、他や自分が決めたやるべきことをやらないのも、本人の損になるだろう。損というのは、生きる楽しみを削ってしまうことになりかねないし、お迎えの最後の意識でそれを後悔するかもしれないからである。

やりたいことをやっていると、更にやりたいことが出てくるようだ。やりたいというのは自分から出てくる願いであるわけだから、その願いは叶えてやらなければいけないだろう。そうでないと、自分の中の何者かが不満を持ち、反抗することになるだろう。逆にその願いを叶えれば、その何者かが感謝し、お礼をしてくれるはずである。

やりたいことをやっていけば、どんどんやりたいことが増えてくる。すると、自分が変わっていき、創造的に、そして前向きに生きることになるだろう。

若い時に、やりたいと思って合気道を始めたが、本当によかった。合気道というものを知った偶然性と、それをやりたいと思った心に、感謝である。

もっと年を取っても、やりたいことはいくらもあるだろう。大中小と、たくさんあるはずだと思う。

合気道の上達は、やるべきことをやり、そして、やりたいことをやっていくこと、とも言えるだろう。人によって違うだろうが、例えば、形稽古の他に剣や杖の稽古、他武道の研究、柔術の技の研究、体の研究、武道演武の見学、『武産合気』や『合気真髓』研究、等などがある。

合気道の稽古も、いずれは終焉を迎えることになる。だが、やりたかったあのことをやっておけばよかった、と思いながら、終わりたくないものである。

【第391回】 愛と感謝

最近の世の中は騒がしく、殺伐になってきているようで、残念である。時代が進むとよい面も増えるが、悪い面もどんどん出てくるようだ。

合気道は、地上楽園建設のお手伝いをするという使命をもっているわけだから、今

の世の中のお役に立ちたいものである。開祖もそれをお望みのはずだし、このような世の中になってしまって何もしなければ、悲しまれることだろう。

世の中のお役に立つためには、まず、己のことからはじめなければならないだろう。己のこともできなければ、他人のため、世の中のため、などとても無理である。

我々は合気道を修行しているわけだから、合気道の教えでやっていかなければならない。合気道の教えでは、人には他人というのは居らず、地域、民族関係なく、みんな家族である。これは科学であり、事実である。万有万民や、また動植物も、138億年前のビッグバンから派生した宇宙家族なのである。

人も、138億年とはいわないまでも、数百万年までの先祖をたどっていけば、みんなどこかでつながり、家族になるはずである。まず合気道家は、この合気道の教えを自覚しなければならないだろう。

万有万民、万有万物が宇宙家族であると自覚して、その目で人を見ると、自分ともつながっている家族として見るから、愛が生まれる。これが、開祖がいわれている宇宙の心であり、「上下四方、古今東西、宇宙のすみずみまでに及ぶ偉大なる愛」である。開祖は、「世界を和合させ、人類を一元の下に一家たらしめる道である。神の『愛』の大精神、宇宙和合の御働きの分身・分業として、ご奉公する道である。」といわれているのである。

合気道は、宇宙の心である「愛」を学んでいるともいえるが、「愛」をあまり難しく考えることはないと思う。合気道の稽古で学んだ「愛」とは、相手の立場で考え、やってあげることだと思う。相手はこうして欲しいようだから、こうしてあげようとか、こうして欲しくはないだろうから、それはやめよう、ということではないだろうか。稽古で学んだこの「愛」の考えは、日常生活でも、地域や時間を超越して有効であろう。

みんながこの「愛」で生きていくようになれば、気持ちよく生きていける世の中になるだろう。「愛」を持って世の中を見ていると、顔は和らぐし、しかめ面をしている顔の人を気の毒に思ったり、元気に遊んでいる幼児が楽しそうだと眺めたり、駅の階段を駆け上がる人を見ると何があるのか知らないが上手くいくといいね、と思ったりするようになる。

みんなが「愛」を持つようになれば、争いもなくなるし、戦争もなくなるはずだ。家族・兄弟での殺し合いなど、誰も望まないだろう。

愛はまず与えなければならない、と開祖もいわれているから、己から与えるもので

ある。愛は待つものではない、ということであろう。

そして、愛を受けたら感謝することである。どんな小さな愛に対しても「ありがとう」といったり、心で感謝することである。とりわけ人がくれた愛に対して感謝することだ。神に感謝する以前に、人に感謝すべきである。

まず、神に感謝するというのは、問題があるかもしれない。感謝する神様が違うと、どうしても自分が感謝する神様が絶対で、他の神様は駄目ということになるからである。それが、今の争いになっているのではないか、ということを考えられる。

まず人に感謝し、人がお互いに感謝し合うようになると、愛が根幹にあることになり、争いのないよい社会、地球ができるはずである。愛と感謝はやろうと思えば、誰でもいつでもできるようになるはずである。

これまでまだ物質文明であり、物や力の時で、合気道的には魄の時代である。だが、そろそろこの魄の上に精神文明、心の魂が来るよう、魂魄が入れかわらなければならないだろう。

もちろん、そのためには、合気道の稽古も魄から魂の稽古に変わらなければならぬ。それができれば、周りの人々に伝えることができるようになるはずだ。

理想に向かって人が変わるには、三世代かかることがある。江戸美人は三代かかるといわれているが、その通りである。しかし、宇宙は宇宙樂園、地球も地球樂園に向かって進んでいる。どこかで必ず魂魄の転換があるはずである。時間はかかるだろうし、理想の社会になるという保証はないが、われわれは合気道で、そろそろ樂園建設のためのお手伝いに立ちあがらなければならないだろう。

【第392回】 後進に伝える

人類の歴史はたかだか数百万年であるといわれており、その間に生まれ死ぬ、を繰り返している。だが、何かに向かって進んでいることは確かなようだ。

合気道では、人類だけでなく地上の万有万物は、地球樂園建設に向かって、分身分業、使命をもって進んでいる、と教えられている。

合気道の開祖、植芝盛平翁は合気道を創り、それを後進に伝承するという使命を持たれていた。この開祖からの合気道の伝承、普及を使命とする開祖の後進も大勢世

に出てるし、これからも出てくるはずである。

しかしながら、後進に合気道を伝えていくのは、容易ではない。自分は合気道を何年か稽古し、相手を投げたり抑えたりすることがうまくなつたから、先人・先輩として教えようということであるならば、後進はついてこないだろう。

合気道を教えたり、伝えたりしたければ、後進に、先人・先輩のようになりたい、そういう技を使いたい、真似をしたい、と思わせるようにならなければならぬだろう。例えばだが、人間離れして強い、神業のようでもうまい、動きや体勢が美しい、等々である。

開祖をはじめ、開祖の直弟子であり、本部道場で教えられていた師範の先生方は憧れの的であったし、そのようになりたいと生徒に思わせたものであった。そして、不可能ではあろうが、一歩でも開祖や先生方に近づきたいと思って稽古していたと思う。まことに、すばらしい先生方であった。

しかし、先生方の大半は亡くなられ、当時の教え、稽古法、技つかいなども忘れられようとしている。時代とともに稽古法、考え方など変わってもよいだろうが、変わってはならない事もあると思う。そういう事を、先人・先輩は生徒や後進に伝えて行かなければならないだろう。

人に教えたり伝えて行くのは、そう簡単なことではない。また、伝えるのは誰でもよいということでもない。教える者に興味を持ち、そのためにどうすればよいか知りたいと思っている者にしか、教えることはできないのである。

合気道の先人・先輩はプロフェッショナルではないのだから、後進に教えなければならないという義務はない。だが、興味がある後進には伝えていって欲しいと思う。

合気道を半世紀近く精進してきたが、これからは合気道のすばらしさを伝播すべく、また、お世話になった合気道と開祖や二代目道主、諸先生や先輩にお礼すべく、微力ながらも後進に、自分がやってきたこと、会得してきた事などを、伝えていかなければならないと思っている。

【第393回】 人はみんながんばっている

今はまだ、物やお金を探している物質文明世界である。物やお金を優先し、それを獲得するために、大半の時間や労力や精神を費やしており、それで人や家や国を比

較している時代であるといえよう。

経済は大事であるが、物が主体となれば争いになる、と合気道の開祖はいわれている。なんとかしなければならないだろう。

今の豊かな社会ができるためには、多くの犠牲が払われ、多くの大事なものが失われ、そして悪いものがたまつた。これを合気道ではカスといい、このカスを取り除いていかなければならぬとする。これが、合気道を修練しているわれわれの使命なのである。

合気道だけでなく、宗教や平和団体、それに政治団体や国連などなどは、戦争や紛争をやめて、平和な世界をつくられなければならないと言っているが、平和な世界の実現はまだ難しいようだ。

開祖は、争いのない世界をつくるのは、物質科学から精神科学に変わらなければならぬ、と言われている。魄から魂、ものから心に変わる世界、魂が魄の上になり、魄を導き、ものより心を重視し、心がものを導く世界である。

そのため、合気道の技の練磨を通して、見える魄の体力ではなく、見えない魂の力でやろうとしているが、なかなか難しいものである。合気道の世界で精神科学が身につかなければ、他の世界を精神科学の世界に変えることもできない。できるかどうかわからないし、いつできるかも分らない。

しかし、それではいつまでたっても、合気道が世の中のお役に立つことはできないで、開祖のご意思に背くことになってしまうだろう。なんらかの方法で、お役に立たなければならぬ。

以前にも書いたが、合気道では、人はひとりとして他人という人はいないし、人類は一家族である。また、人類だけでなく、生物、そして無生物の万有万物も、どこかでつながっている家族である、とする。これは、科学であり、事実なのである。何もなかったところから、138億年前にビッグバンがあって、そこから万有万物が創造され、今に続いているのである。

まずは、人は国が違ひ、地域が違ひ、時代が違っても、どこかで必ずつながっている家族である、ということを認識することである。その認識ができれば、家族を殺し合うような争いや戦争など、無くなっていくはずである。

以前、人は万世一系の家族であると認識すると、人に対し、生き物に対し、万有万物に対し、そしてそれらを創造した宇宙に対して、「愛」と「感謝」の念が生まれるはずだ、と書いた。

さらに、万世一系は家族である、と人を「愛」の目で見ると、みんな誰もが一生懸命にがんばっているのが見えてくる。大人も子供も、職場でも家庭でも、街の中でも電車のなかでも、みんながんばっていると見えてくる。

他人は敵であり、競合である、と思っていた若い頃は、他人の成功を妬んだり、他人の失敗を喜ぶという、恥ずかしく、貧しいものだった。それを変えてくれたのは、合気道の教えである。

合気道は、人はみな万世一系の家族であるということと、人も万有万物も各々使命をもってこの世にある、と教えている。それは宇宙の意志であり、宇宙の目的を果たすためである、という。その宇宙の目的というのは、宇宙樂園の建設、地上天国の建設である。

人は国が違い、地域が違い、時代が違っても、この宇宙樂園の建設、地上天国の建設のために、誰もが分身分業で自分の使命を果たそうとがんばっているのである。この目で人を見ると、ご苦労さまと感謝の念が湧き、愛の目で見るようになるはずである。

戦争で人を殺したり、人さまのお金やものをだまし取ったりして、がんばっている人たちもいるが、これは樂園・天国建設の宇宙の意志に従っていないはずだから、長続きはしないだろう。また、自分たちの真の使命を果たしていないことに、いずれ気づくはずである。

たかだか数百万年の歴史の中にある人類は、時として戦争や破壊や汚染など、反樂園・非天国建設をやってはいるが、大局から見れば、宇宙の意志の方向に進んでいくはずである。

この宇宙の意志に沿ったもの、つまり宇宙樂園の建設、地上天国建設に役立ち、促進するものは、評価されることになる。大きく評価されれば、ノーベル賞などのような評価がなされるし、小さければ、親や先生が子供の頭を撫でたりすることになる。

人は無意識で、宇宙の意志のためにがんばっている、と思える。がんばる人がいるから、がんばる人を癒す人もいる。癒す人もがんばっている。みんな万世一系の家族として助け合い、協力しながら、理想郷建設のためにがんばっている。

お父さんは家族のためにと思ってがんばっているのだろうが、結局は、宇宙樂園の建設、地上天国建設のためにがんばっているのである。会社の仕事も、そうである。

合気道の稽古も、初めは自分のためであるが、相手のためにも稽古になるよう、また、合気道のために、世界のために、そして結局は、宇宙樂園の建設、地上天国建設のために、稽古をがんばっているはずである。

自分ががんばると、人のがんばりが見えてくる。宇宙の意志のためにがんばっているのが、見えてくる。自分と違ったやり方、考え方をする人もいるだろうが、それもがんばっているのである。

人がみながんばっている、と見えるようになれば、開祖が望まれていた争いのない世界、極樂淨土の世界に近づくであろう、と期待するものである。この合気道の教えを世の中に伝え、そろそろ争いのない世界にしていきたいものである。

【第394回】 まだまだ分っていないことが分る

若いころは怖いもの知らずで、知らないものはない、できない事はない、と思っていた。また、そう思おうとしていたようだ。他人の知らないことを知っていたり、他人ができない事ができたりすると、ますますそのように思ったものだ。

しかし、年を取ってくると、世の中のことや自分のことなど、ほとんど何も分っていないことが分るようになる。合気道でも、然りである。若いころは、合気道をすべて分ったような稽古をしていたように思うが、今思い返すと、もちろん何も分ってはいなかった。

年を取ってきて、まだまだ何も分っていない事が分ったのはどうしてか、と考えてみると、若い時の相対的な生き方・稽古の仕方から、年を取って絶対的なものに変わってきたからだと思う。つまり、若い内は、他人や社会と自分を対比して生きているので、他者より優れているよう、劣らないように、相対的に生きていたり、稽古していたのである。それが、年を取ると共に、自分との絶対的なものとなるようである。時として負けることがあるが、他者との戦いに勝つことはそれほど難しくないだろう。しかし、自分に勝つことは難しいものである。

年を取ることで、他との比較や戦いではなく、自分本位、自分との闘いになってくるのである。それによって、自分が自分に負けないよう、自分を昇華させるために、欠けた部分を埋め、得意な部分を向上させよう、ということになる。それは、他人には意味が無いかもしれないし、金にも得にもならないことだが、自分にとっては必要であるし、また、やりたいからやることである。

宇宙に存在が確認されている物質は5%だけで、残りの95%はまだ確認されていないという。多くの優秀な世界中の科学者が寄ってたかっても、このような結果なのである。自分の知っていることなど、1%にも満たないはずである。

まだまだ分っていないことが分ったことは、幸せである。なぜならば、あと99%知ることがあるということだし、それを知る楽しみが残っているからである。これが、高齢者の楽しみになるはずである。

人としてすべてのことを分ることは不可能だし、特に、高齢者は時間や体力に制限があるので、自分のやりたい分野を主軸にし、それに関連することを広げていけばいいのではないかと考える。私の場合は合気道が主軸になるから、合気道を知っていきながら、合気道に関係することも広げ、掘り下げていくわけである。

合気道だけでも、知らなければならぬことが無限にあるだろう。合気道の思想、哲学、歴史、技、技法はもちろんのこと、宇宙、神、魂、魄、靈、愛、氣、古事記、また、螺旋、十字、天之浮橋、天地の呼吸、陰陽などなど、きりが無い。

さらに、合気道の思想、哲学、歴史を知ろうとすれば、他の分野も研究しなければならないだろうし、技や技法でも、他の武道や柔術などの研究も必要になる。その他の事でも、宗教書や科学の文献などまで調べなければならなくなるだろう。

技の稽古でもそうであるが、まずはできない、分らない、ということから始めなければならない。できないから、どうすればできるようになるのか、どこが悪いのか、を知ろうとするのである。

まずは、分らないということを、分ることである。そこから、いろいろと分るようになるだろう。

【第395回】 人には歴史がある

人は誰でも一冊は本を書ける、といわれる。それは、自叙伝であるはずだ。人は誰一人として、まったく同じ生き方はしないし、できないから、同じ経験はできない。だから、自分の自叙伝を書けば、他の人たちには、自分たちが経験しない、思いもしないことが、書かれることになるだろう。もちろん大きい驚きや感激ではないかもしれない。だから、だれもが自叙伝を書くわけではない。金を出しても読みごたえのある人の自叙伝しか、世には出ない事になるのである。

人は、他人と同じ時間に同じ位置にいることもできないし、まったく同じ道をたど

って生きていくこともできない。一人ひとり、各々別の道を歩んでいくのである。

また、人は他人に同調することもあるが、多くの場合は他人と違った方向に向かう性があるよう思う。それに、人のやらないことや、人がやっていることとは違うやり方で、やろうとするようだ。学問の世界、科学の世界、ビジネスの世界など、その典型であろう。

これは人の性であると思うが、何かに導かれているように思われる。7, 8百万年前の人類誕生から今日までこのような生き方が嘗々と続いてきているし、今後も続きそうである。

合気道的には、この何かとは宇宙であり、宇宙の意志ということになるだろう。宇宙樂園建設のために、人はお手伝いをしているのである。人は、宇宙の生成化育のお手伝いをする使命を帯びているのである。

人は分身分業で各自が使命をもち、宇宙生成化育のお手伝いをしている。ノーベル賞受賞者、政治家、科学者等などだけが、そのお手伝いをしているわけではない。人はみな使命をもって、そのお手伝いをしているのである。子供を育てているお母さん、その家族を養っているお父さん等も、宇宙生成化育のお手伝いをしているのである。

人は誰でも自分の使命をもって、宇宙樂園完成のためにがんばっているのである。人に認められなかつたり、見過ごされる使命かもしれないが、宇宙完成には必要不可欠なはずである。なぜならば、完全な宇宙には、すべてのあるべきものが隙間なくなくてはならないはずだからである。小さくとも、穴あきの宇宙では、完成にはならないのである。

人は今にだけ生きているのではない。未来のため、未来に向かって、未来に生きているのである。

また、今の自分は、過去の人類の誕生からだけではなく、その前の哺乳類、爬虫類、魚類、等などともつながっている。過去のものたちが自分達の使命を果たしてきたから、緑と水の地球ができ、動植物が生存しているし、また、親があり、自分も誕生したのである。

人には、歴史がある。人ひとりひとりには違った過去と未来があつても、過去のどこかでつながっているし、未来のどこかでもつながっている。ここには、人の共通点がある。

過去の共通点から未来の共通点の間は、それぞれの使命の違いによって、生き方、

やり方が違っていても、お互いに評価し、尊重しなければならない、と考える。得てして自分のやり方だけが正しく、他は駄目だと思いがちであるが、宇宙の目から見れば、きっと同じはずである。自分の歴史を自覚し、そして、他人にも歴史があることを認識すべきだろう。

【第396回】 発見・発表の喜び

人は口を利かずはずっと黙っていることはできないだろう。また、そうしたくはないはずである。それは、人には口があって、言葉が出る機能を持っているからであろう。言葉が口から出ない人でも、手話や筆記で自分の思いを他人に伝えようとする。

うちの女房などは、1時間も口をきいてはいけないということになると、おそらく口がうずうずして、我慢できずに狂ってしまうだろう。

私はどちらかといえば無口な方で聞き役であり、話すのはあまり好きではないが、それでも話したくなったり、説明したくなったりすることはあるが、日常的な事や政治・経済等に関しては女房と話すことになり、それでだいたい済んでしまう。これが、政治家や政治に携わっていれば、関係団体や関係者と政治の事を話すだろうし、経済人も主に経済について話すだろう。

私の場合、話したくなるのは、主に合気道の修行での発見や新しい説である。毎日、修行を続けていると、発見がある。発見があれば、うれしいものである。発見の喜びがあればそれでよいはずだが、時として自分の胸の内に止めて置くだけでは取まらなくなる。その時、発見や新しい説を誰かに話したくなるのである。

人は発見したものを、だれかに話さなければならない、と思う性があるのでないだろうか。これは私だけではなく、科学者などもその典型である。これは、宇宙の意志であって、宇宙の生成化育に役立つためである。もし、発見したものをすべての発見者が胸の内に秘めて、外に出さないとしたら、人類の文明はこのように進化しなかったし、宇宙の生成化育も遅々として進まないはずである。

また、人は話に他人が耳を傾けてくれることに喜びを感じるようだし、それを期待するようだ。自分の気がついた面白い「発見」や、誰かに聞かせたいと願っていた新しい説をしゃべる機会に恵まれる、という快感に期待するのではないだろうか。

さらに、その発見や新しい説に共感してもらえば、もっとうれしいだろう。合気

道の道場には、仲間がいる。仲間は、発見や新説の話をよく聞いてくれる。それに共感するかどうかは保証の限りでないが、話したり、発表する機会があるのは有難い。これは喜びであるだけではなく、次の発見や新説のための土台となるのである。逆に言えば、このような場がなければ、次のステップに進むのは難しいということである。

こんなことのために、人は話をしたくなるのではないだろうか。

【第397回】 満足していることを知らない

人類はこの7、8百万年にわたって、少しでも楽になるよう、よりよい生活ができるように、生きてきたように思う。だから、このように経済が豊かになり、科学が発達し、芸術・芸能が普及したのだろう。

しかし、21世紀にもなると、我々は充分食べられるどころか、食料やものが余るようになっている。少しでもものが不足すると騒ぎたてるが、本来はそのようなものが無くとも生きていけたはずである。それに、ものが十分あるのに生産を続けるために、処理する必要がてきて、広告を出してまで処分しなければならないことになる。もしものが不足していれば、広告やマーケティング戦略などは不必要であろう。

ビジネスの世界では、ものを買ってもらわなければならないので、新製品とか、新技術開発品とかといって、購買を喚起しなければならない。これが、消費者が望むと望まないとにかかわらず、どんどん進んでいく。

テレビも、アナログからデジタルに変わったが、本質的には変わっていないようだ。画面がクリアだとか、視聴者が番組に参加できる、とかいうが、我々が求めているのは、放映の内容である。その意味では、アナログであっても変わりないことがあるから、私にとってあまり意味がない。それよりも、アナログの受像機がゴミになる方に、腹を立てている。

それと同じで、ビデオカメラにも腹が立っている。8ミリフィルムの映写機からアナログのビデオカメラになったのはよいとしても、それがまた短期間でデジタルのものに変わってしまった。おかげでそれまでの関連機器は使えなくなり、ゴミになってしまった。だから、もうビデオカメラなどは買わない事にしたのである。

カメラ、携帯電話等なども、どんどん新しいものがでてくると、ゴミが増える一方である。また、それらの製品をつくるためのレアアースが不足するとか、豊富に持

っている中国が出し渢るとかで大騒ぎするが、考えてみると滑稽である。われわれ素人考えでは、不足しているといわれるレアアースなど、消費大国のゴミの山に埋もれているはずである。

若い内は、自分達もそうしていたように、より新しいもの、便利なものを求めて、それでより満足するのも仕方ないだろう。しかし、先が見えてきた高齢者になれば、満足するにしても、異なる方法を考えるべきだろう。

若い内は自分をより高め、他者に負けないように努力することも、当然だろう。だが、高齢者はそろそろこれを卒業して、他人のこと、国のこと、世界のこと、地球の事を考えるようにならなければならないのではないだろうか。つまり、他人、国、世界、地球のためになるような生き方をすることによって、自分が満足できるようにするのである。

さらに、地球温暖化による異常気候を抑制することや、世界でいま起こっている戦争や宗教間の争い、貧困による飢餓などなどに、少しでも役立つようにすることであろう。大したことはできないが、そうしなければならないことは、誰もが思っていることだろう。そう思っていれば、機会があればするだろうし、自利と他利、つまり自分とその他の、二つの道を選択する場合に、その他のための道を選ぶ可能性は増えることだろう。

合気道を修行していれば、合気道の教えを事あるごとに伝えることもよいだろう。人はみな家族であるということを、稽古で示し、それを伝えればよい。人はすべて家族であるということが分れば、他のみんなも一生懸命に生きているのが見えてくる。

すると、愛が生まれるはずである。愛が生まれれば、争いも少なくなるはずである。宇宙を創造した創造主は、宇宙楽園、地球楽土の建設を目指して、各人に分身分業で生成化育をされている、といわれる。宇宙の創造主にお会いしたわけではないが、そのような目で世の中をみると、どんな人も動植物もみんな、そのために一生懸命にがんばっているように見えてくる。

合気道の稽古が続けられるだけでも幸せである。合気道を続けられるということは、いろいろな条件に恵まれている、ということである。経済、健康、家庭の理解、衣食住などなどに恵まれている、ということである。それだけでも、十分満足であることを知らなければならない。

あとは、他人や宇宙のためにお役に立って、満足することだけである。

【第398回】 不満とは

人は誰でも、ルンルンと楽しく生き、不満がなく、いつも満足して生きたいと願っているはずである。しかし、現実はその願いと違って、不満の多いものであるだろう。

人が不満を持つ原因にはいろいろあるし、人それぞれに違いがあるし、また、その優先順位も違うだろう。しかし、人としての共通の原因、根源的、宿命的なものもあると考える。

例えば、人の欲望・希望・望みは無限であるが、それが叶えられる現実は有限である。それに、欲望・希望・望みが実力より大きいこともある。人は、このギャップに不満をもつことが多いのではないだろうか。もっと自分は偉いはずだ、もっとお金があっていいはずだ、もっと強いはずだ、等などと思うのである。

また、他者に負けたくない、劣りたくない、という本能も働くようで、他者よりも劣っていれば、不満になる。例えば、同期のあいつが先に昇進したとか、成績が悪いあいつが有名校に入ったのに自分は行けなかったとか、下手なあいつが昇段試験に受かったのに自分は落とされた、等などである。

これらの不満の原因是人の性なので、人はなんとかその解消に努力したり、そして納得するようにするものだ、だが、それでは納得できないような不満もあるのである。この世で不満がなく、満足だけして生きている人はないだろう。

確かに、この世には社会的、経済的、知性的、健康的等などで、不自由なく生きている人も大勢いる。しかし、彼らにも不満はあるようである。

さらに、不満を持ち、心配事を抱えながら生きている人の多くは、若者達であろう。適切な目標がないとか、希望する仕事につけないとか、結婚できない等など、満足できない人たちが多いようである。

だが、彼らが自分たちの不満がどこからきているのか、どこに原因があるのか、分らないままにウツウツとしているのが、気の毒に思える。もちろん、その原因には、能力、努力、運なども関わっているだろうが、もっと根本的な理由があるよう思う。

その理由は、学校でも親兄弟も教えてくれないし、たとえ試験の問題で答えても、正解にはならないかもしれないものである。それは、合気道の教えの中にあるのである。

合気道では、宇宙は宇宙楽園建設のために、138億万年前に宇宙をつくりはじめ、万有万物に分身分業で、宇宙生成化育のための使命を与えていた、と教わっている。ビッグバンを起こした最初のポチが、万有万物を創造し、生成化育をくりかえして、宇宙楽園完成に向かわせているのである。万有万物は万世一系の家族として、宇宙楽園完成のお手伝いをしているのである。

この宇宙の意志である宇宙魂と、人の魂はつながっているといわれ、人はその魂の導きによって、分身分業の使命の下、宇宙生成化育のお手伝いをしている、というのである。

仕事をしていないということなら、いうまでもないだろうが、このお手伝いをしていないとか、自分が満足できない仕事をやっている、ということは、宇宙からの使命に合っていないと感じて、満足できないのではないか、と考える。

合気道の稽古人でも、もし、稽古に満足できないとしたら、その稽古が宇宙楽園建設のためのお役に立っていることが自覚できないからだ、と考えてよいだろう。

宇宙楽園完成のためには、分身分業でそれぞれの使命が果たされなければならない。それ故、金持ちは資本家も必要だし、頭のよい学者も要るだろう。美を追求する芸術家も、作家や音楽家も同様である。また、資本家が新たな投資をし、経済を活性化し、世の中を豊かにするためには、働き手も必要であるし、彼らを教育する教育者、働き手が存分に働くための家族も要る。また、かれらを養うためには農業を営む人、魚を取る人、また、加工、販売する人たちが必要になる。

それぞれが、使命を果たさなければならぬのである。みんなが金持ちは資本家になつたら、宇宙楽園完成は不可能になるだろう。

ほとんどの人は、自分の使命を実感していないかもしれない。しかし、それでも多くの人が、これが自分の使命であり、天職であると自覚して生きているようである。

今、それが天からの使命であるかどうかわからなくとも、お迎えに来られた最後の瞬間に、それが使命だったのかどうか、そして自分はどれだけその使命を果たせたのか、わかるのではないかと考える。

使命に従ってやっていけば、不満はないのではないだろうか。思ってもみないことやらなければならない場合もあるだろうが、それは使命を果たすための試練である、と考えればよいだろう。樂をしようとそこから逃げてしまうと、生成化育の道を外れることになるから、不満が残ることになるはずである。

不満が起きないよう、残らないよう、生成化育の道を進んでいきたいものである。

【第399回】 世の中を少しでもよくするために

合気道は武道であるが、合気道の修行目標には二つあるようである。

一つは、「武道とは自己を作る、自己を完成させるところのものである」（武産合氣）とあるように、自分のために身心を鍛えることである。

もう一つは、「この世を栄えさせる愛の実行」、「すべての生成化育を守る」、「万有の成長を守る」ことである。この世の森羅万象の生成化育を妨げる汚れを、祓い淨めることである。

本来なら、自己がある程度のレベルまで完成してから、世のために働くのである。だが、年を取ってきたせいか、修行のための残り時間が少なくなってくるし、また、自己の完成などあるのかどうか、また、いつになるのか、なども分らないので、そろそろ見切り発車が必要でないかと思うようになってきた。

そうはいっても、できるだけのことしかできないが、自己の完成へ向けた修行とともに、地球楽園建設のための生成化育を妨げるものを、淨め、除いて、世の中が少しでもよくなるように、努めるようにしたいと思う。もし、合気道家がそれをしなければ、開祖植芝盛平翁は悲しむことになるはずであろう。

先日、大森貝塚を発見したモースが収集した、明治の庶民のくらしの生活道具や写真の展示会があったので、見てきた。当時の人々の顔、特に子供達の笑顔（写真）には、感銘を受けた。当時の庶民は貧しくて、満足に食べることもできなかっただろうし、着るモノもいまよりずっと粗末だったが、そこにはあのような笑顔があったのである。

現代は、モノは豊富で、食べるものも十分にあるが、その笑顔が消えてしまっている。豊かになって、笑顔を失ってしまったわけである。

豊かな世の中にも、笑顔があればよい、笑顔の世の中をつくればよい、とつくづく思った。モノは経済や科学や世の中の動きなどによるわけだから、自分たちでどうこうしようとしても、どうしようもない。だが、笑顔は心の問題であるから、やろうとすればできるはずである。



明治の子供達

今の時代に笑顔がないのは、合気道的にいえば、これまで豊かになるために、多くのカスが溜まってしまったからであろう。このカスは、地球楽園建設のための生成化育を妨げるものであるから、取りはらわなければなることになる。

それではどうすればよいのかということであるが、それは、そのカスを取るために、世の中と自分を見直すことである。合気道をやっていれば分りやすいが、合気道を知らない人にも、それを分って貰うようにすればよいと考える。

まず、人はもちろんのこと、世の中の万有万物は万世一系の家族であることを、認識することである。これは、何度も書いたように、科学である。私とあなたは必ずどこかでつながっている家族なのである。私と隣のポチでも、草花や小石でも、もっと先のどこかでつながっている万世一系の家族なのである。

他人を競争相手や敵と見ないで、家族と思ってみるのである。動植物も、人より下等で、自分には関係ないものだと見るのでなく、仲間と見るのである。

次に、人は誰もが一生懸命に生きていることを認識することである。人だけではなく、小動物も鳥達も草木も一生懸命に生きているのである。そして、大事なことは、自分自身も一生懸命に生きていることを自覚し、誇りに思うことである。子供を育てるのも、立派なことである。ノーベル賞をもらったり、会社を経営したり、地位が高かったり、名を知られているような人たちだけが、一生懸命に生きている訳ではない。みんな地球楽園建設のために、分身分業で各自の役割を果たしているのである。

この二つのことを自覚して、見たり接したりすると、人や動物や草木を愛の目で見ることができるようになり、愛で行うことになるだろう。これが、開祖のいわれている「愛の実行」ではないだろうかと思う。

稽古でも、相手を敵であるとか、倒さなければならぬ相手などと思わずに、自分の上達を手伝ってくれる協力者や兄弟と見るようになる。そして、相手を少しでも上達させるための愛の稽古をするようになるはずである。

厳しい稽古中に笑顔はないだろうが、心は愛のはずである。それができれば、稽古が終わると、笑顔が出るはずである。

そのような笑顔が一人でも多く出て、また、その笑顔が世の中に少しずつ広がっていけば、世の中は少しずつでもよくなっていくのではないだろうか。開祖もきっと喜んで下さるだろうと思う。

【第400回】 満足するということを知らない

人は、満足することを知らなければならない、と以前にも書いた。戦争などの争いや危険もない今日では、それぞれ仕事をしたり、勉学に励んだり、家庭をもったりしている訳だし、食べて寝ていられるだけでも幸せ、と満足しなければならない。

ましてや合気道の稽古ができるなどは、種々多数の要件が満たされているわけだから、満足しなければならないはずである。

人はその状態が変わって初めて、あの時は幸せだったな、と分るようである。病気になったときとか、仕事を失ったとき、または稽古ができなくなったときなどにはじめて、当時は幸せだったと思うようになり、もっと満足し感謝しておけばよかつた、となる。

京都の大雪山龍安寺という禅寺には、徳川光圀公が寄進したといわれる有名な“つくばい”（写真）がある。それには、中央に開けた口という字を利用して、上下左右に偏や旁などを並べ、「吾唯足知」（われただ足るを知る）と読ませる工夫がされている。これは「私は満足することだけを知っている」という意味であるというが、上記のようなことではないかと考える。



「吾唯足知」

しかしながら、合気道の修行においては、満足ということはないだろう。満足してしまったら、それ以上は前に進まないことになり、修行は終わりになってしまう。宇宙の条理や営みを身につけていく技の練磨でも、それをすべて完全に身につけることは絶対にできないわけだから、修行に完璧はないし、従って完全な満足はないことになる。われわれの修行は、宇宙の生成化育に則って、完全を目指すだけである。いわゆる至善、至美、至仁、至愛である。

宇宙の生成化育に則り、最高の仕事をしようと、自分の仕事に挑戦している方々、例えば、芸術家、芸能人、職人、武道家等などに、自分の仕事はこれで完璧だといって満足する人、満足した人はいないだろう。彼等は、満足するということを知らないはずである。

すると、人は満足することを知らなければならないし、また、満足する事を知ってはならない、という矛盾で生きなければならぬことになる。

まさしくこれが、合気道家としての生き方と修行である、と考えるのである。この相反することが、引き合い、絡み合って、螺旋で進んでいくわけである。ここに、力が出るし、安定があり、そして進歩・上達があるはずである。
