佐々木合気道研究所　研究論集

所長　佐々木 貴

高齢者の為の合気道

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。
合気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501回　年を取るのもいいもんだ

第502回　真の合気道の健康法

第503回　高齢者がやること、できること　序

第504回　高齢者のやること、やるべきこと　続

第505回　利己主義と愛

第506回　オレオレ詐欺の真の罪

第507回　弱いところからやられる

第508回　今、できることをやる

第509回　長寿性

第510回　差別や偏見のない世界をつくるには

第511回　共栄の稽古

第512回　篠田桃江と合気道

第513回　人身事故、それは物質文明の競争社会がもたらしたカス

第514回　柔軟運動

第515回　塵も積もれば山となる

第516回　禊ぎの必要性

第517回　すべてが師

第518回　みんな同じ道を辿っている

第519回　笑顔と感謝

第520回　現代病と合気道

第521回　時代を越えて

第522回　発見でこそ生まれ変われる

第523回　先延ばしにしない

第524回　作品として自分を完成していく

第525回　正統をいく

第526回　宇宙に存在する

第527回　災害、死と人知の無力さ

第528回　千年具眼の徒を俟つ

第529回　神様にお任せする

第530回　「私の楽しいこと」

第531回　己のふがいなさ

第532回　ロコモティブシンドローム

第533回　岡潔に学ぶ

第534回　出会いと運

第535回　情緒と合気道

第536回　高齢者のための合気道へ

第537回　自分を変えていく

第538回　高齢者の稽古の要点

第539回　最高の稽古となれ

第540回　高齢者の稽古のポイント

第541回　１０年辛抱

第542回　人を表わし、人をつくる技

第543回　毎日、少しずつ

第544回　高齢者の生きる力

第545回　ダーウィンの進化論と合気道

第546回　世界最高齢のスーパーモデル

第547回　顕界と幽界、若者と高齢者

第548回　形（かた）を見直す

第549回　出会いを大切に　（一期一会）

第550回　人として生きる

第551回　ただ生を長らえる生き方はしたくない

第552回　脱皮しない蛇は死ぬ

第553回　ある１００歳精神科医の生き方

第554回　長寿の秘訣と合気道

第555回　胸を拡げる

第556回　土台を見直す

第557回　高齢者の体づくり

第558回　感動を求めて

第559回　不祥事をポジティブにも捉える

第560回　自由とは

第561回　５０，６０は鼻ったれ小僧

第562回　仕事をやめてからの三つの道

第563回　戦争を終わらせるために

第564回　AIと合気道

第565回　老いは時間との戦い

第566回　孤独を楽しむ

第567回　年を取ってこないとわからない

第568回　人生も稽古も積み重ね

第569回　生き甲斐

第570回　鼻ったれ小僧脱却の８０才

第571回　腰が固まっていく

第572回　高齢者の自由

第573回　摩訶不思議と感謝

第574回　高齢者の生きる楽しみ方

第575回　老後の生き方の一考

第576回　宇宙完成のお手伝い

第577回　楽（らく）と緊張

第578回　大事なモノを取り戻す

第579回　高齢者の観光

第580回　光る姿

第581回　時間との勝負

第582回　高齢者の役割と使命

第583回　本当の修業

第584回　自分と外に出たもの

第585回　１０３才の秘訣

第586回　対話が必要

第587回　頭も体も柔軟に

第588回　時間よ止まれ

第589回　高齢者の体づくり

第590回　高齢者の稽古

第591回　高齢者の運動

第592回　健康と不健康の諸刃の剣

第593回　毎朝の禊を楽しむ

第594回　急がず、継続する

第595回　高齢者の体をつくる５要素

第596回　季節を楽しむ

第597回　合気道だけではない

第598回　思ったらやる

第599回　本当に味わえるのは高齢者になって

第600回　教える事

【第501回】年を取るのもいいもんだ

今の日本は、ますます高齢者社会になっている。人口に占める高齢者の割合がどんどん増えているし、高齢者の寿命も長くなっているのである。

これまでにどこの国も歴史上、経験したことがないことであり、高齢者を多く抱える国は相当にとまどっているようだが、高齢者本人たちもとまどっているようである。かつては政府も国民も、平均寿命を６０才、６５才と予測して、年金や社会保障を計算し、定年まで働けば退職後は楽しい人生が待っていると期待していたのが、思い通りには行かず、高齢者は今、いろいろな問題を抱えるようになっている。

社会も、高齢者が増えることにより、年金や医療費が増え、それが若者の負担になるということで、問題になってきていて、高齢者としては気が引けるところである。せいぜい、少しでも若者のため、社会のため、人類のためになるように生きていかなければならない、と思っている。

若者、社会、人類のためになるよう、高齢者にできること、やらなければならないこととは、高齢者になってよかった、高齢になることはすばらしい、そして、年を取ることがよい、というメッセージを彼らに発信することだと考える。それを若者が知れば、年を取ることを楽しみに、一生懸命に勉強したり、働くと思うからである。定年後に楽しみがなければ、若者は一生懸命に勉強したり、働く意欲もなくなるだろう。

要は、高齢者は若者にそうなりたい、そうしたいと思わせるような生き方をしなければならない、と思うのである。

例えば、高齢者はそれぞれいろいろな経験を積み、知恵を持っているわけだから、それを後進の若者に伝承するのもよいだろう。私の場合は合気道であるから、合気道の知恵を後進に残そうと思っている。これは年を取った者の仕事であるし、知恵を継承した後進が高齢者になった時に、次の後進への仕事となるはずである。一代の高齢者が伝承を怠れば、その知恵は永遠に消滅してしまうかもしれないから、高齢者の役割は大きいことになる。他の分野でも、同じであろう。

次に、高齢者は、年を取ることは悪くない、ということを若者たちに伝えなければならない。それに、若者にはまだできない事だが、いずれその番が必ずくる、ということも伝えておくのである。

最近「年を取るのもいいもんだ」と思っていることを、いくつかあげてみよう。

1. 以前、読んだ小説の筋や内容を忘れてしまっていることである。若い内なら、記憶力が衰えたと嘆くところだが、高齢者にとってはいいもんである。なぜならば、一度読んだはずの小説であるが、また楽しく、あたかも買いたての本のように読めるのである。従って、だいたいは家に置いてある本を読めばいいので、新しく買うこともほとんどなくなり、経済的でも

ある。

2. 若い頃は映画も数多く見たし、テレビでも「寅さん」とか「刑事コロンボ」などはほとんど全シリーズを見たはずである。今でもそのシリーズを楽しみに見るが、有難いことに筋の大半は忘却の彼方であるので、いつも初めて見るように楽しめる。記憶力のいい、頭のいい若者は、一度見たならば忘れることはできないだろうから、お気の毒なかぎりである。
3. 年を取ってくると、目が悪くなってくるものだ。近くの小さい字が見えなくなってくるだけでなく、かすんだ上に二重三重に見えるようになるのである。しかし、これもいいもんだ、なのである。
   例えば、財布の中をのぞくと、お札が思っている以上に沢山あるのである。１枚でも２，３枚に見えるし、２，３枚なら５，６枚には見えるのである。年を取って目が悪くなったお陰で、お金持ちになった気分になれるのである。

まさに「年をとるのもいいもんだ」だろう。高齢者万歳である。

【第502回】真の合気道の健康法

開祖は常々、合気道は健康法であり、健康によい、といわれていた。確かに合気道は健康によい。もし合気道の稽古をしていなければ、今頃は体が動かなくなって寝たきりになっていたり、昨日の事も覚えていない認知症になっていたかもしれないと思う。合気道の稽古のお蔭で、体も頭もまだ正常に機能しているようだ。合気道様々である。

入門当時から３０、４０才頃までは、実感していた合気道の健康法とは思いっきり暴れて汗を流し、筋肉や関節のカスが取れることであった。稽古の後の爽快さは万金に値するものだった。また、思いっきり汗をかくほど稽古すると、仕事などで悩んでいた頭も空っぽになるので、頭と心がすっきりする健康法でも

あった。

５０、６０才頃になると、それまで疑問に思っていたことを何とか解決したいと思うようになった。さらに、頭も心もすっきりしたいと思ったわけである。例えば、自分は何者なのか、どこから来てどこに行くのか、何をすればよいのか、等々である。

その答えを与えてくれたのは、やはり合気道であった。それまで埃をかぶっていた『合気神髄』『武産合気』などを繰り返し々読むようになり、その中に解答を見つけていったのである。

それまでも、答えを見つけようといろいろな書籍を読んだり、人の話を聞いたりしたが、納得できる答えを見つけることはできなかった。合気道にはこのように、宇宙規模の問題や見えない世界の問題を解いてくれる教えがある。だから、さらなる頭と心の健康法であるだけでなく、人類のための健康法でもあるといえよう。

７０才頃になって、ようやく少しずつ合気道というものが解ってくるようになった。つまり、合気の道に乗ったのである。それまでは、その道に這いあがろうともがいていたわけである。それからは、合気、道、合気道の求めるもの、そして合気の技などが、だんだん解ってきたのである。

この合気道の技が解ると、さらなる健康法になるだろう。つまりは、合気道の真の健康法である。

合気道の技は宇宙の営みを形にしたものであり、宇宙の条理・法則に則っているのである。この宇宙の営みの技を身につけることによって、宇宙と同化し、一体化していくのである。宇宙というのは、時間と空間に関係なく、過去現在未来や地域や人種に関係なく普遍的であるということである。いつ、どこで、誰がやっ

ても、無理なく自然であるということである。

つまり、技を身につけていくことによって、理合いの自然で無理のない宇宙に近づいていくことになる。すると、体も心もどんどん宇宙に近づいて、健康になることになる。逆にいえば、法則違反をすれば、体をこわすなど不健康になるということである。だから、法則違反をしないように稽古し、生活しなければならない、ということになる。

法則を見つけ、身につけていく稽古をし、その技を習慣化すれば、健康まちがいないだろう。つまり、技を神業の業にするのである。

これが真の合気道の健康法ではないか、と考える。

【第503回】高齢者がやること、できること　序

今の若者は元気がない、覇気がない、等といわれているし、私もそう思う。幕末の志士たちが活動した時代とまで比較しなくても、第二次大戦前後に生まれた我々と比較してもそのように見える。

元気とは精神的な元気と肉体的な元気であり、若者とはその両方を有しており、肉体的、精神的な好奇心、向上心を持っているものだと思う。

今の若者に元気や覇気がないのは、別に若者たちだけに責任があるわけではないと考える。それなりの理由があることだろうが、その原因として、歴史的背景、文明の影響、それに、高齢者がある、と見る。もちろん、これは合気道の教えに照らし合わせた考えである。他の分野の政界、ビジネス界、学界、マスコミ界等々もそれぞれ考えているだろうし、また真剣に考えなければならないだろう。

歴史的背景というのは、例えば今の経済システム、社会システムでは、若者が戦後の貧しい時期のように働けば働くほど、がんばればがんばるほど、見返りがあり、より豊かな生活ができるようになるのが難しい、ということである。以前はがんばれば出世もできただろうし、給料もどんどん上がったのが、今はどんなにがんばっても無理なので、適当にやろうということになり、覇気がないのではないかと思っている。

ただし、この見方はあまり合気道とは関係ないことなので、他の専門家の方々にまかせるとして、二つ目の文明の影響を見てみたいと思う。

合気道では、今の時代とは物質文明、物（モノ）主体の社会、力の世界、魄の世界である、とされる。そして、人はこの文明や世界では満足できない、と教えられている。

確かに、どんなにモノやお金を多く持っていても、人は幸福になれないだろう。どんなに美しい顔や姿をしていても、いずれは衰えるわけである。だから、若い時にそのようなモノに頼り過ぎるのは、いずれ年を取ってくると不幸になるはずである。

もちろんモノは社会でも人でも土台であるから大事である。合気道でも、「世の中はすべて根本は経済であります。経済が安定してはじめて、そこに道が拓けるのであります。」といわれている。

若者たちは、引き続きこのモノを求めているようである。しかし、若者たちは、世の中はモノや経済だけではないことに気付き始めているのではないかと思う。つまり、物質文明、物主体の社会での挑戦に意欲がなくなっているので、われわれ高齢者から見ると、元気がないとか、覇気がなく見えるのかも知れない。

三つ目の理由の高齢者であるが、若者の元気のなさの責任はわれわれ高齢者にもある、と考えるのである。一言でいえば、高齢者が若者に魅力がない、ということになる。高齢者を尊敬したり、そのような高齢者になろうと思わないのである。

高齢者が若者にとって魅力がない最大の理由は、高齢者が若者と同じ魄の世界に生きているからであると思う。つまり、若者と同じように、金やモノや力の物質文明に生きているのである。確かに、年を取ってあと何年生きられるか危ぶまれるような老人たちが、金の話をして、株の上がり下がりに一喜一憂しているのを見るのは滑稽であるし、哀れにも思える。そんな高齢者を見ると、若者たちは自分が高齢になった時に重ね合わせ、老後への楽しみも失せて、それなら適当にやろうと思ってしまうのではないだろうか。

ということで、では迷っている若者に対して、高齢者がやること、できることは何か、という本題に入るところだが、分量が多くなったので次回にする。

【第504回】高齢者のやること、やるべきこと　続

前回に引き続き、迷っている若者へ高齢者がやること、できることを書いてみたいと思う。

先ず、合気道的に若者と高齢者を分類してみると、若者とは物質文明、モノの世界、力の世界、知識の世界に軸足を置いて生き、高齢者は精神文明、心の世界、知恵の世界に軸足を置いてる人、と定義してみる。

高齢者は若者より長く生きているわけだから、豊富な経験を有しており、若者よりはたくさんのことを知っているし、知恵もあるはずだろう。

自分の経験も含めて、時間が来なければ分からない、即ち、時間が来れば分かるということもある。だが、時間が来ても分からないものもあるはずであり、自分が得た知識や知恵を若者に伝えていくべきではないかと考える。

若者たちが高齢者になったとき、その知識や知恵を次の世代の若者に伝えていけばよいだろう。どんなによいものでも、継承されなければ消えていくのである。そして、一度消えてしまえば、再現するのは難しいものである。これは、今までの人類の歴史を見ればわかることだろう。

合気道を稽古している若者たちにまず伝えておきたい事としては、合気道をつくられた開祖のことがある。私は開祖と晩年の５年間ほど本部道場と岩間道場で教えを受けた。これまで論文に書いてきたように、開祖のお人柄、神がかった御姿、神業、やさしさと怖さなどなど、自分の目で見、体で体験したことを書いてきたし、また、稽古仲間にもよく話している。これからも機会があれば、開祖を知らない若者たちに話していくつもりである。

昔の稽古風景や稽古法など、今の稽古とは違っていたことも話している。当時の合気道はまだ柔術の影響が残っていて、力を重視する稽古だった。開祖は、合気道を魄から魂にしなければならない、と再三いわれていた。また、稽古している我々に、力まないようにと注意されるが、力を抜いた稽古をすると激怒されたことも紹介してきた。

入門した頃の自分の稽古も、若者には伝えている。日曜日も含め、毎日、それも２時間以上の稽古をし、その間の時間には自主稽古をしたのであるが、それだけ合気道には入れ込んでいた。開祖のお話も時々お聞きすることができたし、開祖の演武や神楽舞も度々拝見することができたのである。

大学の授業もあまり出ずに合気道に入れ込んだのは、合気道で自分が探し求め

ていた問題・課題が解決できると確信したからであったが。そのことなども若者たちには話してきた。先輩の厳しい稽古や鍛錬法、先輩が聞いた先輩の話なども、伝えていきたいと思っている。

合気道の若者にも、それ以外の若者たちにも、世間一般の事で知っていなければならないことなど伝えて置かなければならないと思う。今の若者たちは、我々の目から見れば世間をあまり知らないし、世界も知らないようだ。海外留学も少なくなっているし、海外赴任も敬遠するようで、外国には興味がないようである。英語や他の外国語が話せないというのは、外国にあまり興味がないということだろう。

世界を知らないということは、日本を知らないということでもある。日本を知らない最大の不幸は、日本のすばらしさを知らない、気づかない、ということである。

日本ほど風光明美で、しかもそれが国中にあるような国は他にないだろう。東京都には川、湖、海はもちろん、山もあるし島もあるのである。こんな大都会は、東京以外にはないだろう。

また、日本ほど四季がはっきりしていて、四季に従って生活している国民はないだろう。洋服和服など着る物も四季に合わせて着ているし、食べ物も四季のものを楽しむ。その食べ物のために、器も四季に合わせたものをつかうのである。

さらに、日本ほど安全な国はない、といわれるがそう思う。安全とは、鉄砲の弾が飛ばないとか、財布を落としても戻ってくる、というような意味だけでなく、安心、やさしい、という意味でもあると考える。

海外旅行に行ったことがある人ならわかるだろうが、成田空港や羽田空港に帰っ

てきて、通関を終え、到着ロビーに入った時に持つ安堵感は、日本の安心、やさしさのためであろう。外国では緊張の連続であったはずである。

外国は自分を主張し、自分の領域を少しでも広げようとする力の社会である。日本は基本的に「おもてなし」が重視されるような、相手の立場に立って考え、行動する文化であると思う。だから、帰国すれば気を張って緊張する必要がなくなり、ホッとするのである。

合気道の稽古でもそうだが、若者には、やるべきことをひとつひとつ積み重ねてやっていかなければならないことを教えていきたいものである。長年合気道をやってきて、やっと分かってきたことであるが、やるべきことにはいろいろある。それを見つけて会得しなければ、決して先へは進めないし、上達はないのである。やるべきことをやらないと、ごまかしたり、別な事でやることになって、次に続かないだけでなく、体や心を害することにもなる。このことは、若者たちに伝えていかなければならないだろう。

最後にまとめると、高齢者のやること、やるべきことの最大の目的は、若者に生きていることのすばらしさや、がんばって生きていこうという気持ちを伝えることであると思う。また、合気道の若者に対しては、合気道のすばらしさや、合気道に出会った幸せを味わってもらい、稽古にがんばれるようにすることだろう。

【第505回】利己主義と愛

地球上では、まだ争いが絶えないどころか、どんどんエスカレートしているように見える。国と国、地域と地域、ビジネス、人と人など、自分から遠く離れたところや身近で、あるいは直接関与して争っている。

合気道の教えによれば、これは人類がここまで豊かになるために溜まったカスであるという。人類は溜まったカスを取り除いていかなければならないのである。それを、合気道では禊という。

争いの根本的な原因は物質文明で主役である力やモノの魄に頼ることにある。魄が心や精神の魂の上になり、表になっているので、真の心である魂が働けないのである。

従って、魂が魄の上になり、魂が人や世の中を導くようにならなければならないわけである。だが、人類７００万年のカスを取り去るには、長い時間がかかるはずである。願うこと、祈ることはできるが、一度に解決ということにはならないから、少しずつできることから禊いでいかなければならない。

合気道は禊である、といわれるわけだから、自分に溜まったカスだけでなく、世間、人類、地球上のカスを禊いでいかなければならないだろう。少しずつでもできることを、みんなでやり続けていかなければならない。これが開祖の希望であり、我々合気道同人や人類に期待していることであると考える。

頻発している戦争、テロ、大小の争いの原因は物質主義であると思うが、物質主義というのは力に頼る競争主義であり、己を利することを考える利己主義といえよう。武力や資金力などの力に頼って、相手を負かそうとか、相手の利を己のものにしようとするのである。

力で勝って利を得た方は満足するわけだが、利を得られない側は満足せず、反抗し、ついにはテロや革命などにまで発展するのだと思う。

自分だけよければいい時代は終わらなければならない。自国だけ利を得られればいい時代も終わらなければならない。自分の会社だけ儲かればいいという時代も終わらなければならない。

宇宙、地球、万有万物は宇宙天国建設、地球楽園建設の完成に向かって進んでいるし、これからもそのための生成化育で進んでいく。これまでは力のある宗教や団体、豊かな国、金持ち、天才などが中心となって、その生成化育を推進したと考えられるから、物質主義が利を得てきたことは当然だったかもしれない。

しかし、今、そのために利を得ることができない、そして利を得る可能性を絶たれた人や国や地域の不満な人たちは、何とか利にあずかりたいと活動し始めたわけである。

この解決策のコンセプトは、今流行りのウィンウィンである。自分だけでなく相手にも利を与えることである。ビジネスであれば、自社も儲けるが、多少目減りしても、相手側にもそれ相当の利を得られるようにすることである。

国であれば、武力、財力、資金力のある国が、そういう力が弱い国を搾取しないことである。自国が資源や生産品などで儲けても、その国も十分儲けるようにすることである。

個人の場合は、国の場合も同じであるが、宗教や思想や様式などの違いがあっても、相手を尊重することである。自分に力があるからといって押しつけない事である。個人でも企業でも、自分だけ儲けて他が貧しくなったとしたら困るだろうし、やはり心からの満足はできないだろう。

地球上には５０億人ほどが常時生きているわけだが、一人ひとりみな違うから面白いのである。もし、ロボットや人造人間のようにみんな同じだったら、生きていても面白くないだろう。人は各々が少しでも他人と違うから、それだけ楽しいだけでなく、人類のため、そして宇宙天国建設、地球楽園建設の完成に大いに貢献できて、そして、完成に近づくことになるはずである。

つまり、相手を尊重し、相手の立場を考え、それで相手も満足する、喜んでくれるように、物事を判断し、行動することである。

合気道では、相対で技をかけあって精進していくが、かけた技で受けの相手が納得するよう、そして相手も上達するように、技をかけていかなければならない。つまり、合気道の技の錬磨は、受けと取りが共に上達するものでなければならないのである。力が強いとか、先輩だからといって、受けの相手をただ投げたり抑えたりするのは、魄の稽古として戒められる。

このように相手の立場を考慮し、共に上達するよう稽古することを、合気道では「愛」というのである。開祖は合気道を「愛気道」ともいわれている。そして、この相手の事を考慮する「愛」こそ、人でも国でもビジネスでも、そこに溜まったカスを取り除き、そして、争いを無くするキーである、というのがその教えなのである。

【第506回】オレオレ詐欺の真の罪

オレオレ詐欺は、日本全体の社会問題になっている。多くの高齢者が騙されており、その被害額も６００億円に上るという。警察もマスコミもオレオレ詐欺を少しでも減らすべく一生懸命なようだが、被害は続いている。

おそらく外国では、このようなオレオレ詐欺など国家的な社会問題になることはないだろう。ここには日本の誇るべく、高度な文化故の問題があるように思う。それを合気道の視点で見てみることにする。

合気道の創始者植芝盛平翁は「この世を乱すことが一番の罪悪になる」（「合気神髄」）といわれていた。地上楽園・宇宙天国建設への生成化育を乱すことが最大の罪である、といわれているのだ。

つまり、少しでもよい世の中をつくるために、人や動植物など万有万物は代替わりしながら、生まれ、生きているわけだから、それを逆戻りさせることは大きい罪になるのである。人が信じ合って生きられるようになったのを、信じられなくしてしまい、まずは疑いなさい、ということになってしまうわけである。性善説から性悪説に逆戻りさせるのである。

日本はおもてなしの国であり、日本人は自分が多少我慢しても、人のために役立ちたいと思いながら生きている国民である。外国のように、自分を主張しなければ生きていけない国とは違うのである。国際線で外国から日本の空港に戻ると、ホッとするのはそのためであろう。おそらく日本に着いた外国人も、同じようにホッとするのではないだろうか。だから日本が好きになるのだと思う。外国も日本のようになってほしいと思っている訳である。

日本は楽園建設に外国よりも少し先を行っていて、住みやすい国である。それなのに、このオレオレ詐欺で大きく後退してしまった感がある。つまり、生成化育を大いに後退させ、阻害したのである。

合気道的に見ると、このオレオレ詐欺は確実にこの世を乱しているものであり、真の罪ということになる。決して許せない。

【第507回】弱いところからやられる

合気道の稽古を続けていると、自分のことや人間のことに興味を持つようになるものだ。自分の体や心を知ろうと思ったり、また自分を知るために、他人のことも知りたいと思うのである。

他人のよいところを学び、悪いと思われるところを避け、その原因を探した

り、また、そうならないためにはどうすればよいのか、等を考えるのである。もし、地球上に自分ひとりしか存在しなかったり、まったく孤独な状態で生きているとすれば、他から学ぶことはできないわけだから、上達や進歩はないだろうし、善悪も分からないはずである。他人（ひと）は教え合い、助け合う仲間であり、いろいろ教えてくれる師なのである。

他の世界でもそうだろうが、合気道でも若い時は強いことが大事であった。強いところで弱さをカバーしたりしていたようで、若い時の稽古では強くなることが大事だった。それは稽古仲間も同じだったと思う。ある技（形）ができなくても、あるいは下手でも、自分の得意技に威力があれば、自分も他人もその得意技のレベルで評価していた。若い内はそれで自分はうまいと思ってしまうのであるが、実際には中身はできないことが多く、ひどい状態だったと思う。

稽古では怪我を繰り返していた。当時は坐り技が多かったので、よく膝小僧をすりむいたものだ。右の膝小僧を痛め、それが治ったと思うと次は左側を痛める、の繰り返しだった。まだ白帯だった頃は、袴をはくようになれば擦りむくことも少なくなるのではないかと思ったりしたものだ。しかし、そのうちに擦りむくこともなくなって、しっかりした膝ができてきた。

若い頃は多少の故障があっても、我慢してやっていけば克服できる。膝の擦りむきだけでなく、手首が痛い、肘が痛いなどなど、我慢して稽古を続けていけば治ってしまうものである。これが若い時の誇りであったし、他人もそれを評価していたと思う。

しかし、年を取ってそれをやると、今度はますます悪くなってしまうようである。若い頃にやってきたように、我慢してやればその内によくなると思っていると、必ずますます悪くなり、最悪、再起不能になることにもなる。

人間には各自、弱いところがあるし、稽古をしていればどうしても機能が思うよ

うにいかないような弱い部位や、痛みを感じる箇所ができるものだ。特に多いのは膝、腰、肘、肩などのようである。若い時は多少痛くても、技の練り合いや受け身、得物の素振りなどしていれば治るものだが、年を取ってそれで治そうとすると、悪化してしまうだろう。肩が痛いというのに重い木刀を振って治そうとしたり、腰が痛いからと腹筋で治そうとするのを見かけるが、見ていてハラハラする。

年を取っての体の痛みは、体からの警告である。これまでのやり方でやっていくのは駄目だから、やり方を変えなさい、というメッセージなのである。この声を無視すると、体から見放されることになる。

体の痛みを取るため、そして、体を痛めないためにどうすればよいかというと、体の声をきくことである。すると、体はおそらく「体を部分だけをつかうのではなく、バランスよくつかってくれ」とか「体の手足の末端と中心を結んで、中心でつかってくれ」、「宇宙の法則である法則に則ってつかってくれ」等ということだろう。

若い時とは反対に高齢者の稽古人に対する評価は、がんばりではなく、弱いところや悪いところをどれだけなくしていくか、ということであろう。年を取ってくると、肉体的な上達はなくなるものだ。特に、年を取ってきての合気道は、他人ではなく自分との闘いであり、自分への挑戦である。弱いところ、悪いところが上達の邪魔になるのだから、それを取り除いていくことが上達につながるはずである。

また、武術的に考えれば、敵はこちらの弱いところをついてくるはずだから、そこを注意して治さなければならないだろう。弱いところからやられないようにしていかなければならないのである。

【第508回】今、できることをやる

最近の高齢者社会では、悲惨な問題が起こっている。同情の念を持つと同時に、己自身の末期の生き方と、それに対応するこれからの生き方を考えなければならないと思うようになった。

悲惨な高齢者の問題の一つの例に、看護に疲れたご主人が認知症で寝たきりの妻の首を絞めて殺してしまったというものがある。その時のご主人の、妻に対して申し訳ないという気持ちや、自分も看護の疲れの限界にあって、これ以上は無理だと訴えても理解できない妻への苛立ちと悲しさなどがあった等、いろいろ想像すると切ない限りである。

どんな人にも死へのお迎えはくる。自分にもいずれはやってくる。葬式をどのようにするか、またはしない、などは事前に考えておくことができる。しかし、いつお迎えが来るのか、どのような死に方をするか、などまでは予想がつかない。アジアでベストセラーになった金庸著の武侠小説に出てくる英雄・豪傑たちは、戦いに敗れた後に集合し、歌を詠み、酒を酌み交わし、音楽を奏で合い、最後の別れをした後、各自息を止めて絶命したとある。だが、そのように自分の意志で死を自由に迎えることは難しいだろう。

お迎えに備えてできることは、「今、できることをやっておく」ことだと考える。体が動くうち、意識がしっかりしているうち、またやりたいこと、やるべきことがあるうちに、やっておくことである。

自分個人のためにそれをやれば、お迎えがきたとき、やることはやったと満足してあちらにいけるだろう。また、社会のためにやれば、社会はきっと感謝して送り出してくれるのではないかと思う。

また、夫婦の場合なら、お互いのためにできるだけのことをやっておけば、体が思うように動かなくなったり、やりたくとも意識が朦朧としてできなくなった

り、また、最悪、前出しの事件のように、やってはいけないことをやることになってしまっても、少しはお互いに分かり合い、許し合うことができて、心の安らぎになるのではないかと思う。

もちろん首を絞めて殺すというのは犯罪であるから、容認することはできないので、社会が罰するわけだが、自分がそのような状況になったら、そうならないとは限らないだろう。人間は強いところもあるが、弱いところもある。武道でどれだけその弱い部分を埋めていけるかは分からない。

まあ、できることといえば、今できることを自分のため、社会のため、女房・家族のためにやっておくことであろう。

【第509回】長寿性

日本は創業１００年以上の長寿企業が、ドイツやスイスなどのドイツ語圏などを抜いて世界の半数を超える２５，０００社と一番多い、と長寿企業のデータを収集している日本経済大学の後藤教授が書いている。その根源的な要因は、日本では「企業は社会の公器」だと考えられていることであるという。例えば、松下幸之助翁は、「経営資源は社会に帰属し、社会福祉に資するため経営者に一時的に預託されたものである」といっている。企業を社会のために役立て、それを次世代に移していくのが経営者の役目だというのである。

教授は、長寿企業の経営の特徴を、〇長期的な視点を持っていること　〇持続的な成長を重視していること　〇自社の強みを構築・強化すること　〇事業継続について強い意志があること、等であるという。

これは、合気道の修行にも当てはまるものだろう。合気道の修業も、長年にわたって終わりなく続けていかなければならないが、いろいろな理由でとん挫して

しまうこともあるようだ。教授の話は、とん挫せずに稽古を最後まで続けるための「長寿稽古」の要因にもなるだろう。要は、何事も長く続くためには、絶対的・普遍的な必要条件・要因があり、それを怠れば長寿企業にもなれないし、長寿稽古もできない、ということである。

さらに教授は、日本には伝統的な価値観があり、それが長寿経営の基礎となっているという。例えば、〇周囲への配慮や尊敬　〇奉仕によって信頼関係を醸成する和の精神　〇海外の文化を取り入れて吸収し、独自のものをつくっていく柔軟性　〇技の向上や求道といった向上志向、であり、これらが企業の長寿性を促す要因であるという。

これを合気道に当てはめれば、まず「周囲への配慮や尊敬」はそのまま当てはまるし、「奉仕によって信頼関係を醸成する和の精神」は稽古によって和の精神を培うことである。「海外の文化を取り入れて吸収し、独自のものをつくっていく柔軟性」は、合気道では宇宙・万有万物を取り入れていくこととなり、「技の向上や求道といった向上志向」は、技を錬磨して精進する合気道そのものである。

長寿企業は、松下幸之助翁がいっているように、私利私欲ではなく社会のために活動している、と教授はいう。「私欲から公益性へ」という考え方を地域住民や社会もサポートするために、危機に瀕した際なども支えてくれるという。

合気道も自分のためだけという私利私欲でやれば、長く続けることは難しいことになるわけである。開祖がいわれているように、世の中の澱んだカスをとるため、宇宙楽園建設のための生成化育のお役に立つような「公益性」のためにやらなければならない、ということになるだろう。

資料：　日本経済大学経営学部長　後藤俊夫教授
講演「長寿企業大国にっぽんの秘密」より（日刊工業新聞）

【第510回】差別や偏見のない世界をつくるには

新聞やテレビを見ると、世界にはまだまだ差別や偏見があって、苦しんでいる人たちが大勢いることがわかる。多くの国や人たちが、差別や偏見はいけない事であり、無くさなければならないといっているのだが、根本的に是正するのは難しいようだ。

今回は、この差別や偏見が無くならない原因と、その問題の根本的な解決策を、合気道の教えから提示してみたいと思う。

まず、なぜ差別や偏見があり、それが無くならないか、その原因を合気道の観点から見てみることにする。

1. 今はまだ、自由主義とか共産主義といっても、要は力の社会、競争社会であり、物質文明である。モノや力を持つための競争社会であり、少しでも多くのよいモノや強い力を獲得しようとする勝負の世界である。よいモノ、高価なモノを多く獲得・所有した人が勝利者であり、羨望・尊敬の的となる。そして、この勝負に負けまいとする競争社会なのである。これを、合気道では魄の世界という。
2. この魄の世界で人々が追い求めているのは、モノ（金、物）や力であり、見えるものである。人は見えるモノの外見で優劣を決めたり、選択することになる。外見によって良し悪しを決め、よいと思うものを大事にし、悪いと思うものは無視したり、排除することになる。これが資本主義の原理、市場原理ということで容認され、普及しているものであろう。
3. これらのことから、この世界が結果主義となっていることがわかる。プロセスは大事ではない。結果がよければよいのである。

つまり、この見える世界、魄の世界での外見上の比較、選択、排除こそが、差

別・偏見であると考える。

もちろん、合気道でもモノや力の「魄」が悪いとか、必要ない、とはいわない。モノや金がなければ生きていけないはずだし、人が生きていく上で必要であるからである。

ただ、その見えるモノや力にだけ頼っては駄目だ、と教えられているのである。駄目だというのは、人はそれだけでは決して満足できないし、幸せとは思えない、といことである。

次に、差別や偏見をなくすためにはどうすればよいか、ということである。合気道では、魄の世界を魂の世界に振り返らなければならない、といわれている。モノや力の見える世界から、見えない「魂」の世界に返るのである。簡単にいえば、見えるモノを追い求めたり、評価するのではなく、見えないモノである「心」を重視し、「心」が主体となって他の「心」を評価し、そして己の「心」の精進をしていく世界、ということである。

見えないモノを見るというのは、ちょっと修業しなければ難しいだろうが、凡人にも見る方法はある。目をつぶって、相手の声を聴いたり、そばにいて感じるのである。合気道でいう言霊という響きである。

外見は見なくても、相手の気持ち、つまり、「心」がわかるだろう。その人の外見でなく、その人の内心がわかるはずである。肌の色や民族、体の大小、服装、持ち物などに関係なく、その人の心がわかるのである。人は外見ではなく、心によって感動したり、腹を立てたりするのである。

もちろん人の顔を見て、心を読むこともできる。口ではなんとでもいえるが、心を隠すことは難しい。テレビで登場している人の表情を見ると、その人の心がよくわかってなかなか面白い。

なれてくれば、人を知るために見る必要はなくなるだろう。合気道の開祖はよく「相手を見るな」「剣を見るな」といわれ、「気が相手や剣に吸収されてしまうから」ともいわれていた。その裏に、真の相手や、剣の心が観えなくなってしまうので、目で見るな、といわれていたのではないかと考える。

合気道は、この差別や偏見をなくす世界へのお手伝いをしなければならないが、われわれ稽古人たちは、そのためにどのような稽古をしていかなければならないか、を研究してみよう。

- まずは、魄である腕力や体力、気力を鍛錬し、身体のしっかりした土台づくりをする。
- 次に、この魄の土台の上に、見えない心、精神、気持ち、息などを養成、錬磨していき、魄の稽古の世界から魂の稽古の世界に移っていく。
- 稽古および日常生活でも、見える世界から見えない世界へ、つまり、顕界から幽界で生きるようにする。
- 体力や肉体などの見えるモノによる技づかいから、見えない心主導の稽古をしていく。

ここで、見えている稽古相手の外見ではなく、見えない己の心で相手の心を見るようにする。心で相手の心を見れば、相手の外見は重要ではなくなってくるものだ。心こそ大事で、外見は二次的なことになるはずである。

合気道の稽古で心を表に出すことを学び、そのような稽古人たちが増えていけば、この差別や偏見の世に影響を与えることになり、差別や偏見が無くなっていくはずである。開祖は、合気道はこれまで必然的に溜まってしまったカス（差別や偏見等）を取り除いていくのが使命である、といわれているわけだから、われわれ合気道家はこの世のカスを取り除くためにも、稽古に励まなければならないと考える。開祖も、きっとそれをわれわれ後進たちに期待しているはずである。

この世の差別や偏見をなくそうと、たくさんの人たちが論議し、悪戦苦闘しているが、私はこの差別や偏見の問題を解決できるのは合気道の教えと、それを実践していくことしかないように思うのである。

【第511回】共栄の稽古

半世紀にわたる稽古をしてきた。数え切れないほど多くの人たちと技をかけ、受けを取り合う稽古を続けてきた。そして、いろいろな事を教わった。

そのひとつに、人はみんな違うということ、また、たとえ初心者であっても、己より優れたものを必ず持っているということがある。

合気道の稽古を長くやっていれば力もつくし、要領も得てくる。そして、先輩や先人が減っていく半面、後進がどんどん増えてくる。すると、よほど気をつけて稽古をしていかないと、自分がうまくなったと勘違いしてしまうものだ。

うまくなる、上達する、ということは、自分自身がよい方へ絶対的に変わっていくことである。他人との比較という相対的なものではない。まだ力がなく、技も未熟な後進・後輩を投げたり、決めたりしても、それは相手と自分の相対的なことであり、己が上達した結果とは限らない。

長らく稽古を続けている高齢者は、おそらく高段者ということになるだろう。稽古の相手はたいていの場合に、己より段が低く、呼吸力も十分に備わってないはずである。従って、以前の稽古のように気持ちと力を思いっきり出し、相手にぶつかって力一杯技をかけながら上達する、ということはできないだろう。だが、上達のためには精進し続けなければならない。さらに上達するためには、高段者の稽古はこれまでと違ったものにならなければならないはずである。

高齢者で高段者の稽古のあるべきモットーとは、「共栄の稽古」であると考える。つまり、自分の稽古にもなるし、相手の稽古にもなるような、いわゆるウィンウィンの稽古をするのである。

そのためには、まず先述のように、人はみんな違うということ、長所と短所、強い面と弱い面を持っていることを認識し、その認識のもとに稽古することである。次に、相手の長所を見つけ、その長所を認め、そして、その長所を伸ばす手伝いをしてあげると共に、自分に取り入れていくことである。

さらに相手の問題点を見つけ、その問題点を相手に気づかせるように導くと共に、自分にも同じ問題がないかどうか見つめ、同じような問題を持たないように注意していくことである。このような稽古が、自分のためにもなり、相手のためにもなる「共栄の稽古」でないかと考える。

一般社会でも、一方だけが得をするのではなく、当事者双方が得をするような共栄が望まれている。だが、今のところ、どのようにすれば共栄の社会システムをつくることができるのかは分からない。ただ、合気道で「共栄の稽古」をし、社会にその手本を示していけば、共栄の社会の構築への一助になるはずであるし、開祖もそれをお待ちのはずである。

【第512回】篠田桃江と合気道

先日、ＮＨＫＢＳで１０３才の美術家、篠田桃江さんと１０４才の現役医師、日野原重明さんの対談番組があった。日野原医師は今から１０年間の予定を書き込む日記をつけており、片や篠田さんは日記帳など持ったこともなく気の向くままに生きておられる、と非常に対照的な生き方、考え方のお二人という印象であった。

日野原医師もすばらしい生き方をされ、模範にさせて頂きたいと思うが、今回は合気道の開祖、植芝盛平翁と重なる考え方を持っていると思える篠田桃江さんの話と考え方を、彼女の印象的な言葉を拾いながら、合気道と重ね合わせてみたいと思う。

◯生きているかぎり、人生は未完性

篠田さんは、人は生きているかぎり未完成であり、人生は未完性である、という。人が未完成であるということは、作品も未完成であるということになる。

人が生きている間は、その人を正しく評価することはできない。その途中の時点で評価したとしても、未完成であり、時と共に変わるはずだからである。だから、人は死んでから評価されるわけである。作品も最後の作品が完成ということになるはずである。

合気道も稽古を続けているかぎり、未完である。稽古を終えた時はじめて完成ということになる。ただし、この完成というのは、己の最高点ということで、パーフェクトということではないだろう。
決してこれでよいと思わず、最後まで稽古に精進していかなければならない、ということである。

◯もっとよいものができるだろう

篠田さんは他人から見れば非の打ちどころのない作品を描かれるのに、どの作品に対しても決して満足はしていないという。次にはもっとよいものができると思う、というのである。

合気道でも、どんなによい技をつかったとしても、それに満足せず、もっとよい技を出すようにしなければならない、ということであろう。もうこれ以上よい技が出なくなれば、あとは稽古の修了か、お迎えがくることになるはずであ

る。

◯アートというものが、いかに社会に普遍性があるか

篠田さんの描く書は、人種や地域に関係なく受け入れられている。そして、よいもの、美しいアートには普遍性がある、といわれる。人は人種や地域の空間、そして現在や未来の時間に関係ない普遍性を有している、ということにもなるだろう。

合気道も時空を超えた普遍性を有している。競争社会で競い合い、争っている社会だが、普遍性がある合気道で、アートで人の心を和ませることができるように、争いのカスを取り除くことができるはずである。

◯自然の成り行きに自分が乗っている

篠田さんは、気の向くままに、やりたいように、成り行きで作品を描き、生きているという。しかし、作品を描けばすばらしいのだから、ただ適当に描かれているわけでもないし、生きられているわけでもないはずである。

これは、合気道的に解釈すれば、道に乗ったということではないかと思う。合気道の目標と己を結ぶ道に乗った、ということである。道に乗れば、後はその道を進めばよい。あるべき事や順序は、誰かや何者かが導き、教えてくれるようである。これが自然の成り行きということだろう。

◯生かされていることの感謝

篠田さんは１０３才になられても、まだまだ更によい作品を描こうとされている。しかしながら、おそらく１０３才まで生きようとか、何歳まで生きようなどとは考えておられないだろう。結果として１０３才になった、と感謝されているのだと思う。自分ががんばってもどうしようもないことであるし、何かに生かされている、と思われているようだ。そして、生かしてくれる何かに感謝している、ということだろう。

合気道の開祖はよく、命は神様にお任せしているから、生き死には気にしていないといわれていた。そして、常に神様に感謝されていた。

１００才まではまだ大分あるし、そこまでいけるかどうかも疑問である。だが、生かされているとすれば、自分で長生きしなければなどと悩まず、そちらにお任せし、悩まなくてよい分、自分のやりたい事、やるべきことをやるのがよいと考える。

【第513回】人身事故、それは物質文明の競争社会がもたらしたカス

今の社会は争いが絶えない。たとえば戦争、政治的・経済的な争い、また個人的な争いなどである。合気道的に解釈すると、物質文明の競争社会がもたらしたカスである。ここまでモノが豊かになった代償ということで、当然の成り行きなのである。確かに氷河期や飢饉が頻繁に起きていた時期にくらべれば、モノは豊かになったし、死の心配も少なくなった。そのために人類は少しでも豊かになろう、競争に勝とう、負けまいとやってきたわけである。

しかし、先進国といわれているアメリカ、ＥＵ諸国、日本などの経済成長は、これまでの成長と比べれば微々たるものか、マイナス成長となっている。以前、例えばバブル期のように、働けば働くほど稼ぐことができた時代とは違い、いくらがんばってもそれだけの成果をあげることが難しくなっている。そして、社会では勝ち組みと敗け組みの二極化が進んでいるように見える。

最近、特に気になるのは、ほぼ毎日ニュースとなっている鉄道人身事故である。この人身事故には事故もあるが、死亡の大半は自殺である。自分で自分の命を絶つのである。年間６００件以上起こっているわけだから、ほぼ毎日２件どこかで起きているわけで、個人的な問題というよりは社会の問題であると考える。

人身事故は即、自殺だと思うが、ニュースでは自殺と表現していないようなので、ここでも自殺をやわらげて人身事故ということにする。

この人身事故の問題は、自暴自棄の犯罪と大きく関係するように思える。この人身事故と自暴自棄の原因は、物質文明の競争社会にあると思うのである。つまり、自分は無能で役立たずと思い込んでしまったり、負けた等と思うのである。従って、人身事故と自暴自棄を無くさないまでも減らすには、この思い込みをなくすことだと考えるのである。

合気道では、人それぞれに使命があり、その使命を果たしていかなければならないと教えられている。何が使命なのか説明はないが、使命とは日本人として、社会人として、仕事人として、人間としての使命ということだと思う。

人身事故と自暴自棄に深い関係があるのは、仕事人としての「使命」（開祖の言葉、表現）であろう。希望する会社で働けないとか、よい役職につけないとか、満足に働けないとか、無視されたり、いじめを受ける、酷使される、等の不満である。そして、この不満は、仕事において競争に敗れた負け組である、と思い込んでしまうことからくるものではないかと思う。

もちろん人身事故や自暴自棄になるような不満を持つ人を説得させることなど、不可能に近いことはわかっている。だが、少しでも踏みとどまり、再考してくれるとか、少しでもお役に立てばよいのである。つまりは、人身事故など馬鹿々々しいと思ってくれればよい、と願うものである。

第一に、己の使命は何なのか、ということは、年を取ってからわかるようである。若い内は己の使命などわからないだろうから、やりたいことをできる範囲で、一所懸命にやるしかないだろう。年を取って、これが自分の使命ではないかと思うようになった時には、それまでやってきたことが己の使命につながってい

くようである。

若い内の悩みや、悩みで死ぬほど苦しむことなどもあるかもしれないが、己には使命があると信じ、またこの試練はその使命のためにあると思って、そこを乗り切って欲しいと願う。それを乗り切れば、きっとよい方に変わってくると信じる。

次に、人生は実力と努力と運である、といえよう。この三要素で己の現状を見てみれば、納得がいくはずである。自分は実力があり努力もしたのに、よい仕事につけないと思ったとしても、他人の評価は違うかもしれないし、運がなかったのかもしれない。実力・能力は最早どうしようもないから、努力あるのみである。努力によって運が向いてくるかもしれない。自分の人生、現状がどうあれ、それは自分だけの責任ではないのだから、嘆くことも悲観することもないだろう。

ホテルやレストランなどの洗面所やトイレの清掃、ごみ収集、喫茶店の給仕などなどの仕事を一生懸命にやっている姿はすばらしい。私が社長なら、自分の会社にスカウトして働いてもらいたいと思うひとは沢山いる。どんな仕事でも一生懸命に、少しでも良くしようとする人は、どんな仕事でも成果をあげられると思うからである。逆に、こんな仕事は本来自分のするものではないなどと思って適当にやるようでは、何をやってもその程度であるだろう。どんな仕事でも一生懸命やればよい。運も開ける可能性があると信じる。

さらに、年を取ってくるとわかってくるが、本当に偉い人などそうはいないものである。定年になって仕事を離れたら、ただの人である。たとえ社長だった、部長だったといっても、止めればただのご老人である。仕事人としての人間は会社や役職で飾られていたわけであるから、社長になれないから、役職がつかないからといって、悲観することはないだろう。それに、役が上になればなるほど、仕事はきつくなるのだから。

会社は社長だけでは機能しない。いろいろな分野の社員に働いてもらわなければならない。社長も大事だが、一人一人の社員の働きも大事である。ひとりでも自分の役割（使命）を果たさなければ、会社はうまく機能しないし、成果をあげることはできないだろう。誰が大事とか、偉いとかではなく、各自が己の役割（使命）を果たすことが大事なのである。社長や役職に比べて、自分の仕事が小さいとかつまらないなどと思うのは間違いである。どんな仕事でも大事な役割を担っていると思って、一生懸命にやればよい。

これは、合気道の教えによる考えである。実は、合気道では、この人身事故と自暴自棄の問題を根本的に解決するためには、今の物質文明社会を精神文明社会に変えなければならないという。要はモノ重視・優先の社会を、心重視・優先の社会にしなければならないのである。合気道はこのために稽古し、己の身につけていき、そして、社会を啓蒙するのであるが、現実はなかなか難しい。それ故、とりあえずは一般的な見方・考え方と、合気道の考え方で、人身事故と自暴自棄を解決しようとした次第である。

【第514回】柔軟運動

年を取るに従って、体はかたくなってくるものである。世間を見渡し、己自身を見ても、一般的な事実といえよう。しかし、例外的に体が柔らかい高齢者もいる。合気道の道場でも、若者より体の柔らかい高齢の稽古人を見かける。だから、年を取ったら体がかたくなるというのは、絶対的な法則ではないわけである。

高齢でも体が柔らかいのは、体質的な理由と努力があるだろう。生まれながらにして体が柔らかく、そして年を取ってもかたくなりにくい体質の人もいる。これは羨ましいというだけで、自分にとってはどうしようもないことである。

しかし、体を柔らかく、柔軟にすることは、誰にでもできるはずである。ただこれには努力が必要である。加齢による体の硬化に負けない、加齢硬化との競争である。その基本は、柔軟体操である。

体がかたくなるということは、主に筋肉の柔軟性がなくなることである。その結果、関節の可動範囲が狭くなったり、動きが遅くなったり、固まって動かなくなってしまうのであろう。

従って体を柔軟にするためには、体の各関節が柔軟に動くようにすることであろう。合気道では体のほぼすべての関節をつかう、つまり鍛えるように、技ができているはずなので、正しい技の錬磨をすることによって、関節が柔軟になり、体も柔らかくなるはずである。

しかし相対稽古で技をかけあって稽古すると、どうしても相手を何とかしようと思ってしまい、己の筋肉や関節、体を柔らかくしようという事など忘却の彼方へ行ってしまうものである。だから、一人での柔軟運動を、稽古の前や後にやる必要があることになる。柔軟準備運動、柔軟整理運動である。

柔軟運動（柔軟準備運動、柔軟整理運動）も、ただやればよいということではない。体が柔軟になるようにやらなければならないわけであるが、そのためにはいくつか注意することがある。

まず、体のすべての関節、合気道の場合には技でつかうすべての関節部の柔軟運動をすることである。一か所でも抜かすことがないよう、やらなければならない。例えば、手の関節の場合、手首、肘、肩、肩甲骨（肩周辺筋）、胸鎖関節と１０本の指と各指の３つの関節である。足は、足首、膝、股関節、足の１０本の指。首も柔軟運動が必要である。特にかたい所は他の箇所以上に鍛錬しなければならない。

これらの柔軟運動は、特に年を取ってきたら基本的に毎日やらなければならないだろう。人間の体は２４時間の一日周期で活動しているのである。つまり、一日２４時間で一日の老化の硬化が進むと思われるからである。

次に、柔軟運動で大事なことは、息に合わせてやることである。「イクムスビ」に合わせてやるのである。この息に合わせてやれば気持ちよくやれるし、柔軟運動をやっており、その部位が柔軟になっていくという実感が持てるはずである。息に合わせずにやっても、柔軟にはならないし、やる意味がなく、時間と労力のむだであろう。

例えば、開脚で内股を柔軟にする運動の場合には、まず床に腰を下ろし、足を十分開いて、

1. 息を軽く吐いて上体をちょっと倒す
2. 上体が止まったところから、息を大きく入れて、上体を最大限地に倒す
3. 上体が止まったところで息を吐き切り、さらに上体を地に密着させる

初心者やまだ体がかたい人は、上体を倒そうとしても体がつっぱって、地からほど遠いところで止まってしまうだろう。だが、無理をして上体を地に着けようと思わず、この息づかいでできる範囲で柔軟運動を続けていけば、少しずつ地に近づけるようになるはずである。

もちろん開脚だけでなく、手や足や首の柔軟運動も、すべてこの息づかいでやらなければならない。

さらに、柔軟運動で大事なことは、柔軟にする箇所に気持ちを入れることである。その部分が柔軟になるよう力と息と気持ちを入れ、その箇所に柔軟になるよう、これでよいか、どこが駄目なのか、等と対話することである。

この柔軟運動は道場の稽古の前や後だけでなく、自宅でもできるし、会社での休み時間などでもできるだろう。

定期的、規則的な柔軟運動に加え、機会をみつけてやる柔軟運動で、加齢硬化との競争に打ち勝っていきたいものである。

【第515回】塵も積もれば山となる

体は基本的に、毎日動かさなければならないものである。体を一日動かさなければ筋肉が衰え、血液の流れも悪くなり、臓器の働きも鈍くなる。若い内は２，３日体を動かさなくてもすぐに挽回するが、年を取ってくると難しくなる。

稽古においても、毎日稽古を続ければ手足に筋肉がつくだけでなく、血液の流れもよくなるし、心臓や肺などの内臓も丈夫になる。だから、稽古は毎日続けるのが原則である。

ただ若い時は元気も時間もあるので、毎日稽古することもできるだろうが、年を取ってくると、毎日、道場に通って稽古を続けるのは容易ではない。というより、不可能であろう。せいぜい週に２日とか３日ということになるのではないだろうか。

体は毎日動かさなければならないが、週に２，３回しか稽古へ行かないとなると、体は徐々に衰えることになるはずである。従って、道場に通って稽古しているのだからと、安心してはいられないのである。

週数日の道場の稽古は稽古で、一生懸命やらなければならないが、体は毎日動かさなければならない。とりわけ年を取り、高齢者になってきたら、なおさら大事になる。

毎日体を動かす運動を続けるには、若い頃のように無理してやるのではなく、できることを毎日、少しずつやることである。毎日やることが、体のためになる。それは自分の体が知っているので、体に聞けばよい。例えば腰が固いから伸ばしたいとか、ハムストリングがかたいので柔軟にしたいとか、腹筋が弱いので筋肉をつけたい等々、人によってやることが多少違っているだろう。

毎日続けるためには、習慣化することである。寝起きするのと同じようにやればよい。例えば、寝る時にストレッチ運動、腕立てなどをしたり、あるいは起床の際に横になったまま、足や足腰の上下運動、腕・足腰伸ばし運動などを
２～３分でもやるのである。

これは、毎日寝て起きるのだから忘れることはないし、サボると気持ちが悪いのでやることになるだろう。そして、その内に習慣になり、寝る・起きると同じように習慣化するはずである。

習慣化すると、同じことをやっても毎回なにか新しい発見があるものである。そして、その新たな発見は、道場での形稽古に大いに役立つのである。つまり、その毎日のちょっとした運動が、道場の鍛練稽古に結びつくわけである。

年を取ってくると、道場稽古だけでは体が衰えていくことになるのではないだろうか。それにもかかわらず若い頃の幻想で稽古をすると、体をこわすことにもなりかねない。年を取ってきたら、少しずつでも毎日できることをやり続けていくのがよいだろう。
「塵も積もれば山となる」である。

【第516回】禊ぎの必要性

最近、悲惨な事件を多く目にする。テレビでもほぼ毎日、非人道的、反社会的な事件が放映される。事件に巻き込まれる被害者の方々をお気の毒に思い、加害者を恨むと共に、社会の歪み、長年にわたって溜まったカス、と感じるのである。合気道の教えでいえば、ここまで豊かになるために溜まったカス、ということになる。

豊かになることは、人類の自然の性である。経済的にある程度豊かにならなければ、安心して、人間らしく、また楽しく生きることは難しいだろう。先進諸国は豊かになったが、発展途上国も先進諸国のように豊かになろうとがんばっている。

個人でも国でも豊かになるのは、豊かになるという目標があるからで、それほど難しくはないように思える。戦後の貧困時代から、日本は今では世界有数の豊かな国になったのである。

問題は豊かになると、そのためにカスが溜まってしまい、それまでになかったような悲惨な事件が起きたり、弱い者をいじめたり搾取したりする心になったり、物事を金銭や損得で評価したり、他者との競争や他者を己との評価対象と見たりするようになってしまうことであると考える。

テレビや写真などで伝統的な祭りを見ると心が和らぎ、祭りとはすばらしいものだと思う。小さい村や地域のお祭りでも、山車が出るような大がかりな祭りでも、心が洗われるのである。これが禊ぎであろう。祭りの踊りなどに参加する人だけでなく、祭りを見る人の心も禊がれているのである。

つまり、祭りは禊のために不可欠であった、ということである。濁って澱んでできるカスを払拭するために、続けられてきたのである。それを、人は知っていたわけである。祭りがなければ禊ができないから、カスが溜まり続け、災いが起きたり、引いてはその村や地域の社会が消滅することにもなりかねない等と恐

れたであろう。

祭りは禊ぎであるが、他にも身近に禊をするものがある。一つは歌と踊りである。特に、伝統のある民族舞踊や音楽には禊がなされる。例えばハワイアン、アボリジニ、エスキモー、モンゴル、アイヌ等々である。もちろん一般的な音楽でも、程度の差はあれ癒されるものである。だから人は、時代や地域や民族などに関係なく、音楽や踊りに魅かれるのだと思う。

もちろん宗教にも癒されるものである。教会や神社やお寺で、お説教やみことのりを聞けば禊がれることだろう。また、みことのりを唱えても、気持ちはすっきりするものだ。

それに、合気道がある。合気道は禊ぎであるともいわれるから、稽古をすれば心身ともに清々しく禊がれるはずである。

悲惨な事件の張本人にならないよう、穢れを払拭するためには、祭りに参加したり（直接参加でもできなければ見物でもよい）、お参りをしたり、また、合気道を稽古すればよい、ということになるだろう。

しかし、忙しい世の中なので、なかなかこれも難しいかもしれない。カスには身体的カスと心のカスがあるわけだが、このカスを除去するには、体を動かすことであると思う。

世の中が便利になって、体をどんどん動かさなくなってきている。文明の便利さは必要に応じて利用させてもらえばよいが、便利さからくる裏面を補わなければならない。乗り物で移動したり、ボタンを押すだけの仕事を四六時中やっていれば、カスが溜まるのも不思議ではない。このカスを適度に除去しなければ、いずれはカスが爆発したり、思わぬ事をしでかしてしまうことになるかもしれないのである。

禊ぎのためには、先ずは体を動かすことである、と考える。

【第517回】すべてが師

最近、剣豪小説を読むようになった。単行本で、昼の食事のときに読んでいる。それまでは、剣豪や武道のことに興味はあっても、小説は作り話で事実に合ってないだろうし、ましてや武道をあまり知らない作者が書くのだから、どこまで書けるか信用できなかったのである。

しかし、これは間違いであり、自分の心の狭さ、そして知識のなさの現れであったことがわかったのである。剣豪小説も作者は命懸けで書いているし、資料も山ほど集め、取材のために全国を巡り歩いているのである。

最近、感動した剣豪小説は綱淵謙錠著の「無刀取りへの道　柳生石舟斎」（『剣聖』新潮文庫）であった。ただし感動したのは、その小説の中の一つの文章である。他の箇所はいつものように、ほとんど忘却の彼方に去っている。

従って、この小説に感動したというのではなく、その中の次の文章にである。
「後世の人間が秀綱を目して＜剣聖＞と称するゆえんは、かれがその先駆的立場にいたからである。今日風にいうならば、刀剣と平和との同時的存在を可能ならしめる哲学の発見、といってよいだろう。そして秀綱はその哲学の究極を＜無刀＞ということばで表現した。
兵法者であるかぎり、一方ではとことんまで剣に執着する。それは兵法者の宿命である。同時に他方において、その剣を完成させるためには、剣を放下しなければならない。そして、すべての人間が、＜無刀＞の状態になったとき、天下は＜平和＞という形で統一されるであろうし、そのときはじめて兵法者は＜無刀＞の体現者・実践者として、新たな意味をもつであろう。」

これは、まさしく合気道の修業哲学にも当てはまることだろう。武道としての合気道と、愛やみそぎの合気道という同時的存在の可能性、そして、この相反する合気道をどのようにやっていけばよいのか、を示してくれるものである。

小説を読むことによっても、新たな事を学んだり、自分の考えの裏づけになったりする。ここでは、剣豪小説が「師」となるわけであるが、教えてくれる師は沢山あるというより、すべてが師であると考えるべきのようだ。つまり、万有万物すべてから教えを受けられるようにしなければならないということである。

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

しかし、すべてを師として学んでいくには、条件がある。一つは、問題意識を持つことである。ただボーっと見たり聞いたりしても、師は何も教えてくれないし、教えてくれても分からないはずである。

二つ目は、己が中心になることである。周りや他に振り回されたり、その周りを回るのでは、見えるモノも見えないだろう。

三つ目は、真の価値基準を身につけることであろう。その基準によって良し悪しを判断したり、不必要なものを除き、必要なものを取り入れていけばよい。合気道における真の価値基準は、宇宙の条理であろう。これは真理、神ともいってもよいものであるだろう。

【第518回】みんな同じ道を辿っている

これまでに、合気道は５０年、人生は７５年を迎えようとしているが、まだまだ一人前ではないし、学ぶこと、身につけることは沢山残っている。１００才以上生きておられる方々と比べれば、はなったれ小僧である。

それでも、これまで分からなかったことが少しずつわかるようになり、見えなかったことがだんだん見えてくるようになってきた。特に合気道の世界では、以前に比べていろいろなことがわかってきたようである。人はある程度年を取らないと、真に大事なことは分からないということだろう。

大半の合気道の稽古人は、私よりも若く、稽古年数も少ない後輩、後進になってきた。もちろん先輩や先人方もまだまだ活躍されている。自分にとっての先輩、後輩の区別とは、自分より先の道を進んでおられる方、おられた方を先輩とし、自分より後の道を進んでいるのを後輩とする。道とは、いうまでもなく合気の道である。

先輩方からはいろいろと教えて頂いた。先輩が経験されたことや、その先輩からの教え、鍛錬法、先輩の受けを取ったこと等々である。今ではほとんどの先輩が亡くなって、いつの間にか自分が先輩になってきているわけである。

先輩たちと自分、そして後輩たちを比べてみると、一つの共通点がある。それは、「みんな同じ道を辿っている」ということである。もちろん、強い人、技のうまい人等々、個々の違いはある。人には才能、努力、運の違いがあるから仕方がないことであり、だから面白い。

道場で後輩たちの稽古を見ていると、自分がやっていたのと同じような事をやっているものだ。入門当時は、誰もが真面目に一生懸命に稽古をする。そこから

はじまって、仲間と気持ちよく投げたり受けを取り合って楽しむが、その内にお互いががんばり合うようになり、技が今までのように効かなくなってくる。そして、今度はお互いがライバルになって、切磋琢磨していくのである。

また、形をある程度覚えてくると、今度は剣や杖に興味を持ち、ちょっと振ったりする。だが、それより深く入って得物の稽古をしようとも思わず、止めてしまう。その後は、せいぜい昇段試験のために剣や杖を触るくらいになる。

４０，５０歳ぐらいになると、肩が痛くなる。いわゆる４０肩である。人によって違いはあるが、肩を痛めることが多い。今はその原因がわかるが、当時はなぜ肩が痛くなるかなど分からなかったし、直し方も知らなかった。稽古は肩が痛くなるくらいにやらなければ上達はないのだから、悪いわけはない等と考えていた。

ちなみに、その原因は形（四方投げ、小手返し）で相手を倒すことであり、そして肩で投げることである。その解決法というのは、肩を貫いて技をつかうことである。

私の場合は、４０肩の原因と解決法を早い時期に見つけたおかげで悩まずにすんだ。また、膝と腰を痛める稽古人も多い。上記の４０肩の原因と対策は同じようなもので、４０肩でそれに気がついて対策を講じなければ、膝と腰も痛めることになる。

合気道というのは、合気の道を進んでいくことである。合気道の目標、これを開祖は「宇宙との一体化」である、といわれている。だから、その目標に近い人が上手い人であり、遠い人が下手な人ということになる。

目標に近くてうまい人は、後ろにいる人が自分が辿ってきた道のどの辺にいるか、わかるものである。後輩の体づかい、技づかいを見れば、それがわかるの

である。肩が痛いとか膝や腰が痛いということも、みればわかる。

先輩になるということは、先輩としての責任があるように感じる。自分が先輩から教わり、お聞きしたことを、自分の後進に伝えていかなければならない、ということである。たとえ一人にでも伝えておけば、次の後進にさらに伝わっていく可能性があるだろう。自分がたどる道を後輩達もたどれるように、道をつくっておかなければならないだろう。

【第519回】笑顔と感謝

世の中、ますます忙しくなってきているようだ。自分の子供の頃はもちろんのこと、学生時代、結婚や就職をした頃と比べても、忙しく慌ただしくなっていることは確かである。

年を取ってくると、我々高齢者のために一生懸命働いてくれる人たちを大変だなと思うし、気の毒にも思うようになる。若者たちは気の毒に思ってもらわなくともよいと思うかも知れないし、余計なお世話だというかも知れない。また、何で気の毒なんだ、と疑問視するかもしれない。

気の毒に思う理由を一言でいえば、笑顔がどんどん消えていることである。笑顔がないということは、働くことに喜びを覚えないということであるし、生きていることにも喜びを覚えないということでもある。

幼児を見ると、みんなニコニコ顔をしている。生きていることを、体と顔で表現しているのである。しかし、この笑顔が年とともに薄くなって、消えていくのである。

また、明治や大正時代、また敗戦後の貧しかった時代などに撮られた写真の

人々の表情には、貧しさからくる悲しそうな顔ではなく、生きている喜びを表す笑顔がある。

合気道を稽古にくる稽古人達も、私の入門当時に比べれば、笑顔が薄らいできているように思える。好きな事をやりに来ているのに、笑顔がないのは悲しいかぎりである。好きな事をやる時ぐらいは、笑顔になりたいものである。

笑顔になるためには、感謝できなければならないようだ。生きている事への感謝、仕事をやっていることへの感謝、合気道を稽古できることへの感謝などである。

感謝することはいくらでもある。生きていることの有難さや不思議さは、正常の状態ではなかなか分からないものである。特に若くて元気なあいだは、気にもしないものだ。年を取ってきて、体も弱りはじめ、怪我や病気をしたりすると、その有難さがわかってくるのである。健康に感謝し、体に感謝し、環境に感謝し、身を守ってくれる偉大なものに感謝するようになるのである。

生きるために働くということは、大変なことである。朝早くから夕方まで、時には夜まで働くのである。週５日や６日は毎日、会社に行かなければならないし、仕事も手ごわいものであるだろう。楽しいこともあるだろうが、多くはその反対のはずである。だから、その見返りに報酬をもらうわけである。もし仕事が楽しいだけのものなら、報酬はもらえないだろうし、逆にこちらからお支払いしなければならないことになるだろう。

働くことが厳しく大変なものだと、嫌気がさしたり、止めたくなることもあるだろう。本当に止めた方がよい場合もあるだろうが、私の体験から一ついえることは、仕事を持っているということを感謝しなければならない、ということである。それは、失業してみるとよくわかることだ。

これと同じように、学校に行くようになると、学校に行くのがいやになったり、止めてしまう人もいるだろう。だが、学校を止めて初めて、学校の有難さがわかるということもある。

合気道でも、稽古ができることに感謝することである。稽古ができるということは、健康であり、時間的・経済的に余裕があり、家族の理解がある、等という条件に恵まれているということである。この一つでも欠ければ、稽古はできないわけであり、ちょっとしたはずみで、この必要な要素が欠けてしまうこともあるのである。稽古ができることには、感謝しても感謝し切れないだろう。

感謝の気持ちが出てくれば、笑顔が出てくると信じる。生きること、勉学、仕事、稽古等々に感謝である。笑顔を普及させて、合気道の目標である、地上楽園建設のお手伝いをしていきたいものである。

【第520回】現代病と合気道

世の中、どんどん忙しくなっている。マクロの世界では重力波が見つかり、１３８億年のビッグバンへ更に近づくことができるようになったり、ミクロの世界ではスーパーコンピュータの速度が今や「京速」（「京」は、浮動小数点数演算を1秒あたり1京回おこなう処理能力）という高速になったりと、世の中の周辺が忙しくなっている。

人類の世界もスピードアップして忙しくなっていくのも、不思議ではない。それによって社会に弊害もおこすことになるが、その弊害をここで現代病とする。

しかし、周りがどんどん変わっていくから、己も変わらなければならない、ということではないはずである。合気道では、①己自身が宇宙の中心に立ち、物事を処理しなければならない　②物事には陰と陽、裏と表がある、と教えられて

いる。

従って、合気道は世の中の現象や傾向に囚われないで、極端にいえばその世の中の現象や傾向を「表」とすれば、その「裏」でやればよいと考える。

そこで、今の忙しさからくると思われる現代病と、それに対して合気道の稽古はどうあるべきか、を書いてみたいと思う。（●は現代病、★は合気道の取るべき道）

●短期決戦型：物事をやる場合、世の中は短期、つまり時間が短ければ短いほど評価されるようである。仕事も試験も短時間で片づければ、優秀であるとされる。合気道でさえも昇段が早いのを喜ぶし、１，２年の短い期間で有段を目指そうとする。
★継続的：修業の目標を持ったら、それに向かって一歩一歩近づいていく。近道やズルは厳禁である。

●結果重視：結果をすぐ出そうとする。それが高じると、ズルをしたり、不正を働くことにもなる。
★目標に到達できる保証はないが、目標に向かって進むだけである。目標に進んだ結果として、結果が出るのである。合気道は相手を倒すのではなく、理合いのプロセスの結果、相手が倒れるようにするものである。

●派手＝他人を意識：他人に勝ろう、他人よりもうまいところを見せよう等、他人を意識する。そうすると、おのずから派手になっていく。
★地道：他人との闘いではなく、自分との闘いであるから、外から見れば目立たず、地味ということになる。

●デジタル思考：損か得か、いいか悪いか、のデジタル思考。白黒をはっきりさせないと満足しない。

★試行錯誤：損にも得があるし、得にも損がある。よいもの・事にも、悪いもの・事があるし、曖昧なグレーの部分もある。すぐに結論が出るものでもないので、何度も何度も試行錯誤しながら身につけていかなければならない。

●他人に依存：他人の判断や声で、ものごとを決めてしまう。他人がよいというからとか、有名人がそういったからとかが、価値基準や価値判断になって決めている。
★己の心にきく：他人のいうことや書いたことは参考にはなるが、半分は疑い、自分でその成否を決めるべきである。物事、例えば合気道の稽古を一生懸命やっていれば、己の心がささやいてくれるものだ。これはよいとか、これは駄目だとか、こうした方がよい、等とささやいてくれるのである。このささやきがあるから合気道にも上達があるし、企業家に閃めきがあって企業が成長し、また科学者には発明・発見があるのだと思う。

【第521回】時代を越えて

日刊工業新聞（2016.3.14）に、富士ゼロックス社長の栗原博さんが「松下幸之助さんもそうだが、名経営者と呼ばれる人々の言葉は時代を越えても全く古くさいと思わない」と書いていた。

確かに名経営者の言葉は、多くの経営者やビジネスマンたちに時代を越えて感銘を与えている。コンピュータがまだ出現していなかった時代にいわれたり、書かれた言葉が、ＩＴ時代の人たちに感動や新鮮ささえ与えているのである。名経営者と呼ばれる人々の言葉は時代を越えている、ということになる。

言葉だけでなく、科学、絵画、音楽なども時代を越えているということになるだろう。ニュートンの法則や相対性理論等のレベルの高い科学だけでなく、
１＋１＝２なども時代を越えて永遠に続き、はじめて教わる人も決して古くさい

とは思わないはずである。また、絵画でも音楽でもよいものは、古さに関係なく、何時見ても、どの時代に聞いても感動する。時代を超越しているのである。

開祖の言葉も、時代を超えている。どの国、どの地域、そして、どの時代の人が読んでもざん新であり、感銘を受けるはずである。これは永遠に読み続けられるはずのものであろう。

しかも、開祖は、人は現在に過去も未来も宿しているから、永遠の現在で行動し、生きていかなければならないと、次のようにいわれているのである。
「過去―現在―未来は宇宙生命の変化の道筋で、すべて自己の体内にある」
「現在を永遠の内に宿し、永遠を現在の内に宿して一行一動、神誓神力を発揮して不窮の行為が、永遠不窮に受け保ちいくのである。過去、現在、未来を通じて、永遠にひびく終焉の一語の中に、不窮の大意義がある」

開祖は、人は時代を越えて生きて仕事をする才能と能力があるから、各人は積極的に時代を超える仕事をしなければならない、といわれているのである。

合気道的に考えて時代を超えたものになるかどうかは、それが宇宙の意志に合っているかどうか、ということであろう。宇宙楽園建設の道にあれば時代を越えて残るし、それに反したり、その道を外れていれば、一過性のもので消滅してしまい、時代を越えられないものになってしまうと考える。

開祖の時代を超えた教えに従い、時代を超える技を会得し、未来にも生き、時代を越えて生きていきたいものである。

【第522回】発見でこそ生まれ変われる

合気道は勝負がなく、稽古も勝ち負けを争うものではない。これを簡便に言え

ば、他人ではなく己との戦いであるといえるだろう。
他人と闘う武道やスポーツは、相手に勝ったり、優勝すれば嬉しいわけだから、人に負けないよう、相手に勝つように稽古をすることになる。

合気道は、他人ではなく、己に勝つための戦いとするということは、当然、己の戦いに勝ったときに喜びがあるということであり、そのために稽古をするということになろう。
それでは、何故、己に勝つと嬉しいのだろう。

己に勝つということは、己が変わったということである。これまで自分が知らなかった事を知り、出来なかったことが出来るようになったのである。
これは新しい発見である。新しい何ものかの発見と新しい己の発見なのである。
新しい発見には、例えば、新しい法則・技（陰陽や十字）、それに則った体づかいや体の機能などである。

新しい発見を、脳学者の養老孟司さんは、「自分が知らなかったところに行き着けば、自分が変わり、世界が突然変わってしまう。『それまでのわたしは、そのことを知らなかった』という発見です。世界は広くて、そんなことはたくさある。」（養老孟司　『老人の壁』　毎日新聞出版）といわれている。

このような己の学びや発見は己の内面の喜びであって、他者が介入したり、評価するものではない。だから、合気道では、己が宇宙の中心の御中主之神になって技を掛けると共に、相手などと争ってはいけないと教えているのである。

合気道でも、新しい発見をしていけば、周りの新しい世界を知ることになるし、己の心体の新しい世界の発見があり、ますます深い稽古をするようになるだろう。
深い底の底にどんな新しい発見があり、どんな新しい世界があるのか楽しみとな

ろう。

合気道で、新しい発見をしていく方法を身につけ、日常生活においても新しい発見をしていくことを習慣化していけばいいだろう。

参考文献：　『老人の壁』　養老孟司　南伸坊著　　毎日新聞出版

【第523回】先延ばしにしない

人は先々の事を考えて生きている。いい学校に入って、いいところに就職して、いい結婚相手に恵まれ、いい家庭をつくろう等である。その為にお金を先々のために貯めたり、買いたいものや、やりたい事も我慢してしまう。
そして、これが堅実な生き方と評価されているようだ。

老人になっても、先々を心配したり、先々に期待したり、先々のことを考えて生きていくのは、堅実で安全なようだが、面白くないのではないだろうか。
やりたいことを我慢したり、今やるべきことを明日に伸ばしたり、後に期待したりしては駄目だろう。

合気道の稽古でも、やるべき事や、やりたい事は、その時やっておくようにしなければならないだろう。明日はないかもしれないから、その時になって後悔しないためでもある。

後でやろうなどと思うのは、頭で考え過ぎるからだと思う。頭で気持ち（心）を抑えてしまっているのだと思う。もっと、気持ちを大事にして、心が頭を導くようにしなければならないだろう。自分のやりたいことを、やりたいようにやるのである。
合気道の稽古をするのに、先々の事を考えたら、上達などないだろう。心が自由

闊達に働いて、はじめて己の潜在的な底力がでてくるはずだからである。

虫取りに明け暮れる解剖学者の養老孟司さんは、『老人の壁』で、先延ばしする老人について、次のように皮肉っている。
「老人はお金をもっているが、まだ、先のことを心配して、使わないという。養老孟司さんは、老人があんなにお金を持ってるじゃないですか。使わないで取ってて、何かに使おうと思ってるんでしょう。で訊くと、『いざっていうときのために』って言う。『いざ』って、あなた、死ぬだけだろうって（笑い）」
（Ｐ．１３８）

いつお迎えがきても、やりたい事は十分やったといって、あちらに行きたいものだ。
そのためにも稽古も先延ばししないようにしなければならないだろう。

文献　『老人の壁』（養老孟司　南伸坊　毎日新聞出版）

【第524回】作品として自分を完成していく

合気道の目標は、宇宙との一体化であり、宇宙楽園完成のための尽力と云われる。合気道を志すものは、これらの目標に向かって精進しなければならない。この合気の道を進むことによって、自分も完成に向かって進んでいくはずである。合気道家は自己完成の道も進んでいるのである。

自分を完成していくためには、自分の好きなことをやっていくことだろう。嫌いなことや押し付けられたことをやっても、自分の完成には役立たないはずである。

我々は合気道を修業しているわけだが、他の分野で修業している人も沢山いる。

弓道や剣道、千日回峰、修験者等々である。

解剖学者の養老孟司さんは、修業を、「修業っていうのは、自分を完成させるための作業ですね」と言っている。そして、修業で自分を作品として完成していくのだという。

本当に好きなことに打ち込んでいけば、作品が完成に近づいていく。合気の道に打ち込まれた有川師範は、僭越ながら、これを「道楽」と云われたのだと思う。
この「道楽」や自分の作品を完成に近づけることこそが、宇宙から与えられた「使命」「天命」というのではないだろうか。

修業により、ともに、宇宙と小宇宙の完成に近づいていくわけである。
作品としての自分も完成していかなければならないということである。

文献　『老人の壁』（養老孟司　南伸坊　毎日新聞出版）

【第525回】正統をいく



世界的に活躍された建築家であった丹下健三さん（写真）のドキュメンタリーテレビを見ていたが、流石世界的な名声をあげた方は凄いものだとつくづく考えさせられた。作品に東京代々木の国立屋内総合競技場,東京カテドラル聖マリア大聖堂,東京都新庁舎など、またユーゴスラビアのスコピエ再建都市計画,イタリアのボローニャの都市計画なども手がけた実績は勿論であるが、その仕事に対する姿勢と思想に感銘した。

丹下健三さんは、「建築は正統をいかなければならない」と云われている。目

新しいモノとか奇抜なものをではないということだろう。合気道と同様、建築道という道に則っていなければならないということだろう。道というのは、究極的な目標につながっているものである。合気道ではその目標は、宇宙天国・地上天国の完成である。建築もこの目標に則った道をいかなければならないということのはずである。

また、丹下健三さんは「正統とは変わらない事である」という。これを合気道的に解釈すれば、正統とは、時間も空間も関係なく、また、現代だけでなく、未来の人たちにも評価され、その国だけではなく、どの国・地域・民族にも評価されるということになるだろう。代々木の体育館など、その典型といえるだろう。

更に、丹下健三さんは、「美しいもののみ機能する」ともいわれている。建築物そのものだけでなく、屋根のライン、外壁の形等々、美しくなければ建築物として機能しないというのである。代々木体育館の屋根やひさし等の曲線美は本当に素晴らしい。だから十分な機能性を有するのだろう。

これは合気道を修業していれば、分かるはずである。美しくない技、美しくない体の動き・つかい方などでは技は効かないということである。
美しいとは、無駄と不足がないことである。多すぎも、少なすぎもないのである。だから、美しいし、機能するのである。足でも手でも、多すぎる動き、足りない動きでは技は効かないし、美しくないはずである。

美しいものがあれば、それをつくった人や何かがあるわけだが、それは美を追求しながら機能も追及し、地球天国・宇宙楽園完成のために働こうという心を持っているはずである。
青空や夕焼け、星や月や太陽、海や山、草木や花などなど自然や宇宙は美しい。自然も宇宙も、地球天国・宇宙楽園完成のために働こうという心を持っているから美しいしし、生成化育を繰り広げているのだろう。

【第526回】宇宙に存在する

聖路加国際病院理事長の日野原重明さんが書かれた「９９才・私の証　あるがまゝ行く」の中に、我々が目標としている宇宙との一体化を体験された文章を見たのでご披露する。
「あと２か月で満１００歳になる私が、自分が宇宙にいると実感したのは５年前、ネパールのポカラ盆地からアンナプルナ連峰を望んだ時でした。上がってくる太陽が山の稜線に陰を作る、その様子を眺めて、私は宇宙に黙して存在する「無我の我」を発見しました。若さがよみがえってくる気さえしました。」

我がなくなり、宇宙の一部になってしまい、宇宙と一体化されたわけである。ネパールの山々などの大自然に身を置けば、自分の身の程を知るだろうし、宇宙の一部にあることを実感できるということだろう。人がつくり上げた都会などでこせこせと生きていくと、宇宙のことなど考えもせず、自分が偉いと思ったり、傲慢になったり、何でも想いのままになるものだなどと思って生きることになるのだろう。

しかし、都会に生きていても、人は宇宙の中で生きているし、宇宙に生かされているということを実感することができるし、また、実感せざるをえない場合もある。
最近、最愛の妻を突然亡くした。毎日、悲しさと、淋しさに明け暮れ、生活は今までとは全然違ってしまった。一部の知人や友人は悲しんだり、残念がってはくれたものの、世間は何も知らないで、これまでと何一つ変わらず、もとと同じように動いている。自然も宇宙も、朝が来て夜になり、太陽が出て沈み、そして月や星がでている。こちらが悲しんでいるのに関係なく、家の前の桜並木は例年通り満開で、多くの人たちを喜ばせていた。人の悲しみ、喜びなど関係なく宇宙は動いているのである。

方丈記にある、「行く川のながれは絶えずして、しかももとの水にあらず。よどみに浮ぶ うたかたは、かつ消えかつ結びて久しくとゞまることなし」。
宇宙は留まることなく運行（生成化育）をしており、もとに戻ることはない。しかし、この流れにある人間社会では、悲しいこと、楽しいことなど現れては消えていくを、くりかえしているのである。宇宙からみれば、流れのなかの泡みたいなものであるということだ。

己が宇宙に存在する、宇宙の一部である、宇宙と一体であるなどを実感するためには、日野原さんのような体験、私のような悲しい体験、そして合気道の目標である宇宙との一体化を、稽古を通して会得することができるだろう、ということになる。
我々人類や万有万物に関係なく、宇宙は生成化育している。人類は宇宙に存在していることを自覚していることを自覚すべきだろう。合気道の修業も目標もそれにあるはずだ。

【第527回】災害、死と人知の無力さ

熊本では、４月１６日の本震から一週間以上も経っているのに、本震よりも強い揺れが来たり、余震も８００回以上に上っており、被災者の方々だけでなく防災や気象庁の関係者も、今後の予測もできないし、対策もできない状態にあるようだ。

人類が自慢にしている、科学の力をもってしてもどうにもならない事態であり、人知の無力さを改めて痛感させられる。

生活が少し豊かになり、衣食住に不自由しなくなり、また、科学が発達すると、人はどうしても傲慢になってくるようだ。これは人類の性であるようで、人

類の歴史を見ればわかる。

この傲慢は、合気道でいうところの「カス」が溜まるということである。だから、「カス」を取り除くために禊がなければならない。合気道はその禊の為にあるし、そのために稽古をしなければならないと教えられている。

大地震や津波などの自然災害もそうだが、人の死、特に、身内の死も、人の傲慢な心を禊いでくれると思う。それまでは、人に負けないようとか、お金を貯めようとか、少しでもいいモノを所有しようとか等々、一所懸命に生きていたわけだが、大災害や身内の死に接すると、今までの思考は一変してしまう。自然とどう向き合うか、死とどう向き合うか、そして生とは何か、何故生まれてそして死んでいくのか、命とは何か、そしてこれまでの生き方でいいのか等々を真剣に考えるようになるはずである。

朝日新聞の「天声人語」（2016.4.24）に「結局のところ私たちの目には、地の底の活断層の動きなど見えず、水脈の変化も見通せない。科学の力をもってしても、前震、本震、余震の順番さえつかめなかった。黙々と白煙を吐く阿蘇の峰を見ながら、人知の無力さに立ちすくむ思いがする。」とある。

人知が無力であることを認め、天災も人の死も宇宙の意志と思い、人の傲慢さを禊がなければならないと考えた方がいいように思える。
被災者の方々は御気の毒であるが、起こってしまったことである。どんなに悲しかろうと、くやしかろうとそれは事実なのである。これを教訓に前向きに生きていくほかない。そしてこの災害を後世に伝えていくことも大事である。聞くところによると、この地帯では４００年前にも同じような大地震があったと古文書などに残されているという。数百年まえのことだから、今は大丈夫だなどと思うこと自体が、頭に「カス」が溜まっていることになる。宇宙の時間で見れば、数百年など一瞬である。はじめての災害なら諦めもつくだろうが、以前にもあったと先人たちが古文書などに残してくれた前例があったとしたら、それは人

の傲慢であり、その傲慢が被害を大きくしたといえるのではないだろうか。

災害や身内の死に直面しないうちに、禊ぎをしていくべきだろう。われわれ合気道家の禊ぎはもちろん合気道である。自分の傲慢さを禊、そして世の中を禊ぐ稽古をしていかなければならないことになる。

参考文献　「天声人語」朝日新聞（2016.4.23,24）

【第528回】千年具眼の徒を俟つ

伊藤若冲（１７１６－１８００）という、奇想とも云われるほどの、個性的な絵描きがいた。若冲は花鳥画や水墨画、そしてモザイク風の描法や独自の技法の版画有名であるが、当時はあまり評価されることはなかったようである。評価が高まったのは１９９０年代後半からと云われる。



伊藤若冲



伊藤若冲の作品

若冲は世間からは評価されなかったが、自分と自分の絵には確固たる自信を持っていたろう。評価されないのは、今、世間には己の絵を理解する人がいないためだと思っており、その内にきっと理解されるとことを確信していた。そして、「千年具眼（せんねんぐがん）の徒（と）を俟（ま）つ」と、１０００年後に理解する人の現れるのを待つ、と言ったのである。

現在では、伊藤若冲展が頻繁に開催され、行列ができるほどの大入満員で、大い

に評価されている。また、海外のコレクターも競って収集をし、若冲の絵の研究をして、多くの新しい発見もしているのである。若冲が言ったように、具眼の徒が現れたわけである。しかも、１０００年も経たず、２００年、３００年ほどである。

何故、若冲は、自分の絵の理解者を、今その時でなく、「千年具眼の徒を俟つ」と言ったのか、また、言うことができたのか、興味があるので、合気道に合わせて考えてみたいと思う。

若冲は、家が青物問屋で、その当主として何年か働いた後、弟に譲って絵に専念したというから、経済的には恵まれ、絵を売って生活しなければならないということはなかったわけであり、自分の好きなように描くことができた。

この経済的な安定により、絵を沢山描いて、沢山売ろう、また、人に負けないように有名になろうなどの必要はなかったはずである。つまり、他の絵描きなどと競争するとか、世間の風潮に流されたり、また、世間との評価など気にせず、自分自身の思いと自身との闘いで絵を描いていたはずである。自分に満足できる絵を描き、己の絵を少しでも精進したいと考えたはずである。

競争社会は物質文明であり、刹那主義になる。今が大事で、今、勝たなければ意味がないという刹那的な社会である。
若冲は競争社会から離れ、見えないモノを大事にする精神文明、時間を超越した超次元で絵を描いたというよう。
合気道でも、見えるモノ（魄）に頼った稽古をしている内は、大した仕事はできないし、限界があるはずだから、見えない世界の精神科学、時間を超越した過去・現在・未来の稽古をするようにならなければならないことになろう。

合気道に道があるように、若冲の絵の世界にも道があったはずである。自分と求める絵の究極的な目標とを繋いだモノが道であり、若冲も、己がその道のどの

辺にいて、理解者が現れるのはこの辺だろう等と見えたはずである。
道の先にいっている人が後ろを振り返って見ると、それが良く見える。理解者がここまでたどり着くのに、どのぐらいかかるかなども見えるものである。

何事も、道をつくり、道の先を行く人は孤独であろう。しかし、先達たちは、後進がいずれそこに到達し、己を理解してくれるとともに、それを基に、更なる精進をしてくれることを期待しているのである。

【第529回】神様にお任せする

大先生は、生き死には神様にお任せしているから、生死にはこだわらないと云われていた。これを私は入門当時お聞きしたが、当時は、自分の命を神様にお任せするということが、どういうことなのか全然わからなかったし、また、興味もなかった。
しかし、稽古を重ねるとともに、大先生の言われたことは真実であるし、大事な意味があるということが段々と身に染みてわかってきた。そしてまた、自分も年を取り、心身も変わり、自分を取り巻く環境も変わってきたせいで、この「神様にお任せする」ということの意味の重要さが、更にわかってきたのである。

この「神様にお任せする」を念仏のように唱えるとすれば、それはただの宗教であり、合気道としては意味がない。大先生が言われた「神様にお任せする」というのは、生死は神様にお任せするから、生死など気にしないで、自分のやるべき使命を果たすために生きていくという意味であると考える。
僭越ではありますが、大先生が真の合気道の修業に入られ、神業や摩訶不思議の体験をされたのは、生き死にを神様にお任せしてからであろうと考える。

私のもう一人の先生であった有川定輝先生も、「神様にお任せする」の境地から大変身されたと考える。私は先生に４０年ほど、毎週一回ではあったが本部道

場でお教えを受けた。だから、先生が変わっていかれた姿を見てきたわけである。今から５０年前の有川先生をご存知の方ならお分かりだろうが、先生は非常に荒っぽい指導をされていた。だから、先生の稽古時間は稽古人が少なかった。
しかし、ある時期から、恐らく亡くなられる１０年前頃からだと思うが、先生の稽古指導ががらっと変わったのである。荒っぽい稽古から理合いの稽古に変わったのである。私など前の先生が指導されたやり方で稽古をしていれば、「そんな稽古をしていては駄目だ」とか、「そんなことはやっていない」とか、「それでは力（呼吸力）はつかない」等と逆に諫められるようになったのである。以前には考えられなかったことである。

有川先生とは、稽古の後、ほぼ毎回、食事にご一緒させて頂いた。ある時、何故、先生は稽古のやり方を変えられたのですか、とお聞きした。そうしたら、先生の答えは、「病気をしたからだよ」ということだった。しかし、当時は、無理した稽古をすると病気になるから、また病気にならないように、稽古のやり方を変えられたのだろうと解釈していた。

しかし、この「病気をしたからだよ」には、もっと深い意味があったのである。先生は、詳しいことは云われなかったが、病気をされたことによって、死ということを意識されたのだと思う。そして、これも推測になるが、いずれ死ぬ事になるが、それは自分ではどうしようもないことなので、あちらにお任せし、つまり、「神様にお任せ」し、寿命の続くかぎり、自分の役割、使命を果たさなければならないと考えられたはずである。そして、その使命こそ、真の合気道を我々稽古人に伝えることだったのである。だから、晩年の有川先生のご指導は、何とか少しでも真の合気道、先生が身につけたものを、我々稽古人たちに伝えておこうと真剣で、熱意に満ちたものだった。

その熱意の現れた例の一つは、先生の教えを無視し、支部から稽古に来て、自分流のやり方で、相対の下手な稽古相手に二教を掛け、そしてそのやり方を相手

にごちゃごちゃ教えていたのを、有川先生は立腹され、その人に二教を掛け手首を壊してしまったのである。
壊された相手を同情するより、先生の真剣に教えようとしている気持ちが無視された、先生の無念さに同情したものだ。

昔から、人は死を意識してはじめて、真の仕事ができるといわれているが、まさにそれは正しいことだと思う。
死を意識すれば、己のやるべきことである使命を自覚できるし、集中することになる。そして寿命の尽きるまで、その使命をできるだけ沢山果たそうと、寿命との闘いになる。
しかし、死にこだわっては駄目で、「神様にお任せ」して、使命に集中しなければならない。

司馬遼太郎の『竜馬がゆく』で、竜馬が、「人の一生というのは、たかだか五十年そこそこである。いったん志を抱けば、この志にむかって事が進捗するような手段のみをとり、いやしくも弱気を発してはいけない。たとえその目的が成就できなくても、その目的への道中で死ぬべきだ。生死は自然現象だからこれを計算にいれてはいけない」と言っている。これは勿論、司馬遼太郎の言葉ということになるが、司馬遼太郎も生死は「神様にお任せ」して、小説を書かれていたことになるだろう。だから、あのような素晴らしい仕事ができたのであろう。
「神様にお任せする」、生死を超越して仕事をやりとげたいものである。

【第530回】「私の楽しいこと」

最近、佐藤愛子さんの『老いの力』（文芸春秋）を読んだ。彼女は小説家、エッセイストで、生まれは大正１２年。誰もがしっているサトウハチローは異母兄である。細かいことはともかく、佐藤愛子さんは後期高齢で活躍されているわけである。

私が興味のある人物は、年を取っていて、活躍している人である。年を取っていても活躍していない人には、あまり興味ないし、また、活躍していても若ければあまり興味がわかない。

しかし、こちらに興味があっても相手の方は、こちらには興味がないわけだから、こちらが興味を持った人物の書いたもの、作成したモノなどを見せてもらうことによって相手を知っていくことになる。
今回は、佐藤愛子さんのエッセイ『老いの力』を読んで、彼女に興味を持った次第である。

『老いの力』は自分の老いや死について、５０代、６０代、７０代、８０代と分けて書いたものである。
因みに、彼女の５０代のテーマは、「本当の年寄り」になる前に覚悟を決める、６０代は、「孤独に耐えて立つ老人になりたい」、７０代は、「それでも仕事をするのは一番楽しい」、８０代は、「自然に逆らわず時の流れに沿って」である。

この中の７０代のところで、興味のある次のような文章を見つけた。
「佐藤さんの楽しいこととはどんなことですか、とよく訊かれる。（中略）一仕事終わったからといって、さあ、何かして楽しもうと思ったことは私にはない。むしろ充分に眠れて気持ちよく目覚め、さて今日の仕事は？と考えて、その日書くべき原稿の書き出しやモチーフやらに考えが到達し、『よし、これで行こう』そう思って起きる時―――その時の方がよほど私には楽しいのである」

このエッセイの文章に興味を持ったのは、私自身も同じような心境であるからなのだろう。女房がいた時は、女房が楽しんでくれることが、自分の楽しみであり、少しでも女房を楽しませて、自分も楽しもうとやってきた。その楽します対象がいなくなると、以前のように、どこかに行こうとか、美味しいものを食べ

ようかとか、お能や歌舞伎やオペラ、コンサートに行こうという気持ちがなくなってしまった。

でも、私の楽しいことはある。それは、佐藤愛子さんのように、書くことである。合気道の論文を書くことである。論文を書くということは、まず、論文のテーマを決めること、そしてそのテーマを文章にすることであるが、その挑戦と達成感こそが楽しいことと言えるだろう。

しかし、それより楽しい事がある。それは論文の基になる合気道の稽古である。技の新しい発見、つまり、新たな法則を見つけること。その新たな法則の技で他の形やいろいろな相手に試し、改善したり修正しながら完成度を上げていくことである。

そしてそれを論文にし、活字に残していくことである。合気道後進たちに少しでも役立ってくれるかもしれないと思えば、こんなに楽しいことはない。

【第531回】己のふがいなさ

世の中はますます厳しい競争社会となってきている。勝つか負けるか。負ければ、人も国も勝ち組に牛耳られてしまう。それもグローバルという、日本だけではなく、世界相手の競争となっているから大変だ。
資金力や軍事力などの力のある者や国が、それを持たない者や国を制する傾向にあるのである。

街を歩いても、テレビや雑誌を見ても、少しでも売り込もうと、見栄えを最優先にしているように見える。味は二の次で、見かけで評価がきまる。つぶが揃い、磨き込まれたリンゴ等の果物。高級ブランドを携えながら品性のない言動を吐いたり、動作をする者。これでもかと、ばっちり化粧をしてテレビや雑誌に出て

くる、中身が心配になるモデル。アンチエージングとかで、年を少しでも若く見せようとしたり、その為のサプリメントや飲料水・食品の目に余る宣伝等々。
見栄えを過剰に重視している。

世間も、競争社会にあることはわかっているだろうが、見える世界だけを追っていることには気づいていないだろうし、そしてその弊害と原因、その解決法を知らないし、知ろうとしないと見る。

合気道の教えでは、この競争社会、モノや力に偏り過ぎた世界は、魄が強すぎるので、魂とのバランスが必要であり、そして魂を表に出すようにしなければならないということになる。要は、モノ主体ではなく、心が優先する、心がモノを制御する社会にしなければならないということである。

しかし、これは合気道家として、やるべきことではあるし、合気道の使命でもあるわけだが、それをどうすれば社会にわかってもらえるのかが分からないのである。残念ながら、己のふがいなさを嘆くだけである。

だが、己のふがいなさを嘆くのは、私だけでなく、大先生もお嘆きになった。
例えば、「丁度広島長崎に原爆の危険があることをすでに神様から聞いて前知していた。しかしそんなことをみなにいったとてしょうがない。自分の身を亡ぼすもとであるので、ただ黙って行いだけをしようと思った」とある。
大先生が、原爆投下をお知りになりながら、それが言えなかったことで、どれだけ大先生が苦しまれ、嘆かれたことか、想像を絶することだったのだろう。
大先生は、「世の中を眺めては泣きふがいなさ神の怒りに我は勇みつ」と詠っているが、このような心境であったのだろうと拝察する。

今のところは、世の中を魄の世界から、魂の世界に変えることはまだできないが、大先生が言われている「ただ黙って行いだけをしていく」ほかないのだろう。

合気道家の行いとは、合気の修業を精進することであり、魄から魂の稽古をしていくことに他ならないと考える。
合気道の修業を一生懸命にやっていくことによって、いつの日か、社会のため、世界のためにお役に立てるようになるはずと信じるほかないだろう。

【第532回】ロコモティブシンドローム

「ロコモ」という言葉が注目を集めているという。「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、日本語では、運動器症候群といい、骨や関節、筋肉などの運動器の障害のために自立度が低下し、介護の必要を迫られる状態を云うのだそうだ。
国内で、４，７００万人がこの「ロコモ」の危険にあるという。人口の半分近くになる。

日本人の平均寿命は女性が世界トップ、男性も３位にあるが、健康寿命（健康に日常生活を過ごせる寿命）と平均寿命の差は、男性で約９年、女性で約１３年あるのである。つまり、約１０年間は、寝たきりなど、健康でない時期があることになるわけである。

「ロコモ」（運動器障害）の要因で多いのは変形性膝関節症などの関節疾患であるといわれるから、この「ロコモ」対策には、体を支える基盤となる下半身の筋力維持が重要になる。

だが、この「ロコモ」は高齢者だけの問題ではない。何故ならば、筋力と筋量は２０才をピークに、それ以降は、特に下肢筋力の減少が急速に進むからである。

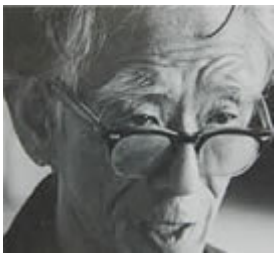
合気道は、「ロコモ」対策としても有効であるはずだ。合気道の形稽古で、受け

を取り、ころがったり起き上がったりすることによって膝関節、下肢をつかうので、そこの筋力や筋量が維持、増強するからである。
ただ、合気道の教えにあるように、物事には必ず表と裏、善と悪がある。そして稽古にも陰（かげ）の面があるから注意する必要がある。その陰とは、稽古をすることによって膝を痛めることである。
しかし、この原因と対策は簡単なことである。体の表を使うという法則を守ればいいわけで、それをやるかやらないかということだけの話である。

合気道の稽古をやっている内は健康であり、一般の通常生活に問題はないはずだから、「ロコモ」の問題なく、膝も下半身も機能していることになる。
出来るだけ長く合気道の稽古をし、健康寿命を延ばし、己の寿命との差を少しでも小さくしたいものである。

参考資料　　日刊工業新聞「産業春秋」（2016.5.16）

【第533回】岡潔に学ぶ



最近、朝日新聞の「文化・文芸欄」で数学者の岡潔（写真）の紹介記事を見たが、いろいろ勉強させられる。
この記事によると、岡潔は（１９０１年生まれ、１９７８年死去）、生涯で公表した論文は１０編だけ。本質的な結果以外発表しないという姿勢を貫いた世界的な数学者である。

1. 岡潔は研究に対する思想が独特で、数学の本体は「計算」や「論理」ではなく、「情緒」の働きだという。文学も好み、漱石や芥川、芭蕉などの作品を愛読したという。そして数学教育については、「計算の機械を作っているのではない」と情緒を培うことの大事さを強調したという。
2. また、本当に行きづまらないと大きな発見はないという。「本当に行きづ

まるためにはね、そっちを一旦指さしたら微動もしないという意志がいる。行きやすいところを選って行ったら、行きづまるということはあり得ない」

3. 岡潔がこれほどまでに強い意志を持てたのは、フランス留学時代に出会った、考古学者の中谷治宇二郎との友情だったという。しかし、中谷はまもなく病に倒れ死去する。岡潔は「このあと私は本気で数学と取り組み始めた」と書いているという。
4. 死んだ中谷は岡潔の、学問の深淵さに対してのみ謙虚さを保とうとする研究姿勢に対して「人を相手に学者になるのは易いが学問を相手に学者になるのは大変なことです」と書いている。

ここから学んだことを書いてみる。

1. 合気道を稽古して精進したいからといって、合気道の稽古だけをやったり、どうすれば相手を倒すことができるのか、技が効くようになるかなど、合気道の技（計算に相当）や論理ばかりをやっても駄目であり、情緒の働きを良くしなければならないことになる。そのためには、道場稽古だけではなく、自然に触れたり、漱石や芥川、芭蕉などの文学作品を読むのもいいだろう。

   合気道の技をつかえる機械的な人間になるのではなく、情緒のある人、人間味のある人になっていかなければならないということだろう。
2. 行きづまりと発見であるが、合気道の稽古は基本的には技の錬磨であるが、具体的に云えば、宇宙の法則に則った技の発見と技を身につけていくことである。これにおいて、合気道の稽古においても行きづまりがあるし、その後に必ず発見がある。規模や重要度は違うだろうが、岡潔と同じと思える。

   また、行きづまったからといって、やるべき事から逃げたり、道を外れたりすれば、外道、邪道になってしまい、行きづまることは避けられるが、目標には向かえないことになる。
3. 理解者がいれば、強い意志で物事に没頭できる。合気道の研究もそうであ

ろう。しかし、私の場合も、本気で合気道と取り組み始めたのは、その理解者（女房）が亡くなってからであるようだ。

4. 「人を相手に学者になるのは易いが、学問を相手に学者になるのは大変なことです」を、合気道に当てはめれば、人を相手に強いとか弱いとか、上手いとか下手とかと稽古をしていくのは容易であるが、宇宙の真理（学問に相当）を相手にする合気道家になるのは容易ではないということになるだろう。

世に名が残っている人が言ったこと、やったことは多くの人に力や勇気や希望を与えてくれる。ますます勉強させて貰わなければならない。

参考文献　朝日新聞の「文化・文芸欄」(2016.5.)

【第534回】出会いと運

年を取ってきて、これまでのことをちょっと振り返って見ると、あっという間の時間であったようだが、いろいろな人との出会いがあり、その方たちに楽しませてもらったり、教えを受けた。その結果、今の自分があるのだと思い知らされる。
もし、これまでに出合った方々の一人でも欠けていれば、つまり出会いがなければ、自分の人生は大きく変わっていたはずだと、出合いに心から感謝する。

古希を過ぎるまで、いろいろな出会いがあったわけだが、ここでは合気道関係の出会いに範囲を限定する。

まず、合気道開祖との出会いであるが、当時は、合気道との出会いには感謝したが、開祖である大先生（当時われわれはそうお呼びしていた）との出会いには、失礼ながら当時そう感激していなかったように思う。

大先生との出会いの喜び、有難さを実感するのは、大先生が亡くなってからであり、合気道が少しわかりはじめてきてからである。大先生と数年間、直接、教えを受けたり、お目に掛かれたり、お話を伺う事ができたことが、後になって役立ってくるのである。

今では、開祖との出会いがあったお陰で、合気道を続けることができるだけでなく、自分の人生を楽しく有意義に送ることができていると思っている。「人生とは何か。自分はどこから来てどこへ行くのか。自分は何者なのか。自分は何のために生まれ、何故生きているのか。」等々の問題を解いて下さったのは、大先生の教えである。また、合気道をこれまで続け、そして、さらに体の続く限り続けようと思うのも、大先生のお蔭である。
もしも、合気道との出会い、大先生との出会いがなければ、私の人生は全然違ったものになっていたはずだし、ひどいものになっているはずである。
因みに、女房と出会ったのも、ドイツに行ったのも、仕事も、もとを辿れば、合気道と出会ったお陰なのである。

当時、本部道場には、大先生の他に素晴らしい先生方が師範として教えておられた。これらの先生とも、大先生同様、海外に出るまでの約５年間、教えを受けた。大先生が亡くなると、その先生方の幾人かは、本部を離れられたので、私は運がよかったということになる。

この機会に、そのとき出会うことができた先生とその先生に教わったことで、特に印象に残っているものをいくつか書いてみる。

当時、若先生と呼ばれていた「植芝吉祥丸」先生は、全身全霊で合気道のために尽くされておられた。これは当時の私にもわかった。全国に支部道場を増やし、海外にも内弟子を送り込み、大学の合気道部を組織化されたりした。また、合気道の稽古人にも非常に気をつかわれ、私が渡独するときの歓送会や一時帰国したときの歓迎会などにもご出席いただいたのである。

二代目道主には、このように私にさえも気をつかっていただいたし、また、合気道発展への情熱にも感激していた。
合気道と二代目道主への恩返しのつもりで、少しでも合気道のためになるよう修業をしていこうと思っている次第である。

藤平光一先生にもいろいろ教えて頂いた。毎週、火曜日の午後が先生の稽古時間だったと思う。藤平先生の時間は、稽古する技（形）は毎時間、原則ひとつで、一つの形、例えば、正面打ち入身投げを、はじめから最後まで稽古するのである。先生が、稽古人の問題を見つけたり、先生が何かを思いついくと、先生がそれを示し、説明され、それをわれわれ稽古人が稽古するのである。
藤平先生は、柔道出身ということでもあり、腰がすわり、どっしりとしており、腕は太く丸々、体も丸々していたが、筋肉は柔軟であった。動きは軽く、たまに日本舞踊の踊りの形を披露され、合気道の動きを説明されていたのが目に浮かぶ。
先生は「気」を大事にされて、よく親指と人差し指で円をつくったり、腕を差し出して、そこに気を流せば、引っ張られても押されても崩れないが、気を入れないと崩れてしまうと示された。また、気を入れると体は持ち上がらいが、気を入れないと容易に持ち上げられると、実際にみんなにやらせて教えておられた。「気」を大事にされていた先生だった。

斉藤守弘先生は、日曜日と月曜日の朝、教えられていた。先生は、がっちりした稽古をする先生で、ひとつひとつの動きに力がみなぎっていた。転換法でも、呼吸法でも、また、二教でも、はじめから終わりまで盤石な動きと姿勢であり、スキのないものであった。今でも耳に残っている先生の言葉に、三教や呼吸法の腕は「鉄の輪っか」のようにつかえがある。

この先生方の他に、多田宏先生、山口先生、有川定輝先生などにも教えて頂いたが、この先生方には、吉祥丸先生も同じように、ドイツからもどっても教えて頂くことになるので省略する。

このような素晴らしい先生方との出会いは「運」である。ちょっと何かが違っていれば、この出会いはなかった。
他の出会いも同じである。「運」は努力しても巡り合うわけではないし、どんなに才能・能力があっても出会うものではない。

「運」には感謝するほかないだろう。感謝するということは、出会いというだけではなく、出合って学んだこと、教えて貰ったことに感謝することでもある。大先生に出会った、あの先生に出会った、あの人と出会った等では、出会いの意味が半減するし、折角の「運」が悲しむだろう。

【第535回】情緒と合気道

岡潔(1901-1978)は、「多変数解析関数論」における難題「三大問題」に解決を与え、1960年に文化勲章をもらった有名な数学者である。（注：岡潔に関して第５３３回「岡潔に学ぶ」で書いている）
岡潔の頭の中はさぞかし数字や記号がいっぱい詰まっており、その数字や記号で数学の問題を解いていたのだと思っていたが、彼の頭の中には、もっと大事なモノが詰まっており、その大事なモノで問題を解いていたということなのである。

それは「情緒」である。岡潔は、「数学は全く情緒的なものであり、人間の奥にひそむ情緒を健全に育てなければ、数学の問題はとけない」というのである。
「情緒」とは、辞書によれば、①事に触れて起こるさまざまの微妙な感情、②その感情を起こさせる特殊な雰囲気とある。
因みに「情」とは、何かを見たり聞いたりして起きる心の動き、モノに感じて動く心の動き。また、「緒」とは、糸やひもなど細長いもの。魂をつなぐもの。

岡潔は、「人の情緒というものを呼び起こして、それを育てることが重要であり、学問は頭でするものだという一般的な考え方に対して、情緒が中心になって行うべきである」という。
更に、岡潔は人間にとり最も本質的なものは「情」であり、「知」ではないとも言っている。

また、岡潔は「心の中に大自然がある」と言っているが、これは開祖がよく言われていた、「宇宙の真象を腹中に胎蔵してしまうことが大切」「天の運化を腹中に胎蔵して宇宙と同化」「合気道を会得した者は、宇宙がその腹中にあり、『我はすなわち宇宙』なのである」と同じことであると考える。

この「情緒」や「情」が出なかったり、無ければ、数学の難題が解けないだけでなく、いろいろな問題が起こってくるという。

- 「人と人の間に情が通じなくなる」。そうすると、人間関係、引いては社会や国家間の関係は上手くいかなくなり、喧嘩争いや戦争を引き起こすことになる。
- また、「自然との間にも情が通じなくなり」、自然を平気で破壊するようになる。
- 他人の情、とりわけ、その悲しみがわからなくなる。岡潔は、「人として一番大切なことは、他人の情、とりわけ、その悲しみがわかることです」という。
- 心の眼が開かない。「心の眼が開いていないと、もののあるなしはわかるが、もののよさはわからない」。

かっての日本人のよさを、岡潔は「人と人の間にはよく情が通じ、人と自然の間にもよく情が通じます。これが日本人です」と言っている。

さて、この教えは合気道の教えにもあるし、合気道もこの情緒・情で修業していかなければならないということである。

「数学で大切なものは情緒である」ということを、「合気道で大切なものは情緒である」ということである。技の錬磨においても、さまざまな微妙な感情、心の動きを大切にしなければならない。相手を倒したり、抑えることばかりに集中していると、そこでの微妙な感情や己の心の動きなどわからなくなるから、情緒のない稽古になってしまう。
情緒のない稽古では、相手の情に通じない。情緒がないということは、人の心を知らないということになり、緻密さに欠け、粗雑な稽古になってしまう。岡潔は「人の心を知らなければ、物事をやる場合、緻密さがなく粗雑になる。粗雑というのは対象をちょっとも見ないで、観念的にものをいっているだけということ、つまり対象への細かい心くばりがないということだから、緻密さが欠けるのはいっさいのものが欠けることにほかならない」と云っているのである。
更に、肉体的な目に見える姿でないにしても、見えない精神的な争いになっているはずである。

まずは稽古相手と情を通ずる情緒ある稽古をし、そしてその方法で、自然、宇宙と情緒で接し、通じていけば、自然・宇宙がわかり、またわかってももらえるようになるだろうから、合気道のゴールである宇宙との一体化に近づいていけるだろう。
因みに、情緒の「緒」は、合気道でよく使われる「魂緒」（たまのお）の「緒」で、宇宙の心である魂と人の心をつなぐものである。この宇宙の心とつながったこころが真のこころ（もう一つの心は顕界・俗界の心）であり、この真の心で情緒を感じたり、発したりすると考えている。これが岡潔が言っている「心の中に大自然がある」ということだと思う。

合気道で情緒というものを呼び起こして、それを養成していきたいものである。

参考文献　RICOH Communication Club 「経営に役立つ情報発信サイト」

【第536回】高齢者のための合気道へ

これまで５００編以上の「高齢者のための合気道」を書いてきた。しかし、この「高齢者のための合気道」は、他の「合気道の思想と技」「合気道の体をつくる」「合気道上達の秘訣」とは異質ですねと言われる。でも、高齢者はいつもこれを楽しみにし、まず最初に読むという。だから駄目だということではないはずだ。

確かに「高齢者のための合気道」は、他のものと違っている。他の３編はその主題が示していることを書いている。だから主題をベースに読めばいいので安心して読めるだろう。
しかし、この「高齢者のための合気道」は、高齢者のための合気道ということを、この主題に対して、直接的に、また、具体的には書いてはいない。つまり、高齢者のための合気道とは何か、高齢者はどのよう合気道を稽古していけばいいのか、元気な若者の合気道とどう違うのか等が書いていないわけである。

書いている本人も、何故、このような内容で書いてきたのかわからない。意図していたわけではないが、結果的にこのような論文になってしまったのである。しかし、改めて考えてみても、これでいいと思っているし、満足さえしている。

他の３編も同じだが、毎回、その時の研究テーマやその時思いついたこと、興味をもったものを書いてきた。
「高齢者のための合気道」では、まず、高齢者自身に大変興味をもったことになる。とりわけ、偉業を成した高齢者や現役で、１００歳以上で活躍されている高齢者に興味をもった。これは我々‘はなったれ小僧’が目指していくべく、目標となる方々であると思ったからである。

自分より若い人の話にはあまり興味がないから、論文には取り上げないし、引用

もしない。合気道的にいえば、８０歳以下はまだまだ‘はなったれ小僧’と思うからである。だから、自分もまだまだなのである。まだまだ学んでいかなければならないのである。

従って、「高齢者のための合気道」の主旨は、まず、人としての理想的な高齢者像を探究することなのである。この探究は引き続き、最後まで書いていくつもりである。
そして次に、高齢者はどのよう合気道を稽古していけばいいのか、を追及していこうと思っているし、これをそろそろ本格的に始めたいと考えている。

これからの「高齢者のための合気道」は、恐らく知恵と情緒豊かな高齢者になり、そして魄に頼らない技づかいができる高齢者を目指すということになるのだろう。そして自分自身の合気道もそれを目指していくはずである。

【第537回】自分を変えていく

合気道の稽古をしていて、進歩が感じられなくなれば稽古はつまらなくなり、そして進歩が停止した時には稽古を終えることになる。長年、稽古仲間を見ているからそれがよくわかる。最近では、この人はそろそろ稽古に来なくなるだろうなと予測することができる。どんどん上達しているときに、稽古を止める人はいない。それでも止めるのは、経済的、家庭的、仕事上など他の事情によるはずだ。

とりわけ長年稽古をしてきた高齢高段者は、更なる進歩、上達は難しいのだろう。それまで蓄積してきた己の範囲で稽古ができてしまうし、またそれが一番と思って稽古をしたり、教えたりしているようだからである。

稽古仲間は弟子や生徒として、先生や先輩を、その強さだけを評価しているわけ

ではなく、如何に変わっていくのか、どれだけ、どのように上達していくのかに関心があるのである。だから、先生であれ先輩である、変わらなくなり、進歩がなくなったら、彼らは興味を失っていくのである。
合気道の修行者、とりわけ、長年稽古をしている者は、最後の最後までどんどん変わっていかなければならない。勿論、高齢高段者が変わっていくのは容易ではない。それまでの次元と違った稽古をしていかなければならないからである。

自分を変えて行くことは、日常生活でも同じである。例えば、家庭でも、定年退職した主人が、それまでの世界にしがみついて、それがすべてでよしとする考えで家族に接していけば、家族は、これまで家族のために稼いでくれて恩があるといえど、尊敬しなくなるだろうし、話も聞いてくれなくなるだろうし、また更に、言う事成すことにすべて反発することになるかもしれない。

家族はご主人がそれまでどんなに一生懸命に働いてくれても、それはそれ、定年になったら、そこから新たな人生を進み、毎日、少しずつでも変わっていって欲しいと願っているはずである。定年後、奥さんはご主人に、日中は家にいないようにと言う、と聞くが、それはご主人に外に出てもらって、新しい世界を経験し、新しい発見をし、少しでも変わって欲しいという願いからのものと考える。

女房が自分の話を聞いてくれないとか、信用してくれないとよく聞くが、女房は女房で、主人がいつも同じことをいい、変わり映えのしないことに嫌気がさしているはずである。誰だって、いつも同じものを見て、同じことを言われていれば面白くないだろう。また、主人の狭量な世界での判断や結論で安心し、満足していることに反発を覚えているのである。

自分が変わっていけば、話すことも考えも、また、提案や結論も違ってくるから、今度は何を言ってくれるのか、どんな提案をするのか、また結論になるのか楽しみになるし、質問や提案や話もしたいと思うようになるはずである。

家庭で会話がないというのは、聞くまでもなく、初めからわかっているから、会話をする必要がないということだと思う。

自分が変わることが一番楽しい。自分が変われば、他も変わる。自分のまわりが変わって見えてくる。退屈などしない。

【第538回】高齢者の稽古の要点

５０数年に亘って稽古を続けているわけだが、後期高齢になると稽古の仕方も以前とくらべると大きく変わってきている。年を取って変わってきているのは、悪いことだけではない。若い頃にはできなかったことなど、いい変わり方もある。
体力や持久力は確かに落ちる。若い頃のように、一時間休みなく投げたり受けをとることなどできない。しかし、集中力、瞬発力などが出るようになる。
また、若い頃は力主体の稽古をしているが、年を取ってからは理合いや息づかいを重視する稽古をするようになる。

合気道の本部道場の稽古時間は各１時間である。調子のいい時は短く感じるし、調子があまり良くなかったり、蒸し暑いときなどは長く感ずるものである。
高齢になってくると、かってのように１時間をはりきって目いっぱい体を動かすことはできなくなるし、やろうとも思わなくなる。
しかし、有難いことに、稽古のテンポ、技の遅速はこちらで制御できる。どんなに張り切って技を掛けてくる若者の動きの遅速も、こちらのペースにしてしまうのである。

人は本来、横着にできているようで、少しでも楽（らく）をしようとするものである。だから、１時間の稽古も楽しようと、だらだらとやってしまいかねない。これでは進歩、上達はない。何故ならば、進歩、上達するためには、自分の限

界を超えることをしなければならないからである。だらだら稽古するということは、自分の限界内で稽古するということである。

しかし、自分の限界以上の稽古を１時間し続けることは、高齢者には無理である。それではどうすればいいかということになる。それは、かって有川定輝先生が言われていた、「３分集中の稽古」である。３分間だけ身心を集中した稽古をするのである。有川先生も云われるように、人が本当に集中できるのは３分間ほどである。あとは、高齢者のペースで、その日の体調に合わせて稽古を続ければいい。

高齢者の稽古の次のポイントは、課題をもって稽古をすることである。若い頃は稽古に来ていろいろ学んでいったわけだが、高齢者になると他から教えて貰えることなど、どんどん少なくなり、いずれ無くなってしまう。だから、他に期待するのではなく、自分で問題を見つけ、それを道場の稽古で解決していくのである。稽古中に解決できなければ、自主稽古で試してみればいい。課題によっては、すぐにその回答を見つけることができるものがあるだろうが、数日、数年かかるものもある。焦らずにその課題に挑戦していかなければならない。折角、今日はこの課題に挑戦しようと稽古をはじめても、相手に力一杯抑えられたり打たれたりすると、そのことを忘れてしまい、何のための稽古だったのかを見失ってしまいかねないが、課題を追及し、そうならないようにすることである。

高齢者の稽古の三つ目のポイントは、密度の濃い稽古をすることであろう。密度が濃いということは、無駄な事をしないということである。つまり、合気の道にのった、宇宙の法則に則った稽古をすることであり、合気道の道を外れた外道に陥った稽古をしないことである。
道にのれば、進歩上達がある。つまり、合気道の目標に近づくわけである。その目標に近づき、進歩、上達を感じた時に真の喜びを感じ、満足するのである。
そのように密度の濃い稽古をすれば、いい稽古ができたと満足できるし、密度

の濃い一日を過ごせば、いい一日だったと思える。また、それが日々続けば、いい一年だったと満足できることになるわけである。

高齢者の稽古の要点は、まだまだあるようだが、これからも引き続き書いていくことになるだろう。
取りあえず、今回はここまでとする。

【第539回】最高の稽古となれ

高齢者といわれる頃は、まだ気にしなかったが、後期高齢者になってくると、自分の寿命ということを考えるようになってくる。寿命は有限であることを意識するようになり、やるべきことをやるべき時にやらなければならないと思うようになるのである。
やるべきことというのは、開祖がいわれている、各人に与えられている使命であり、そしてその使命のためにやるべきことである。使命は人から与えられるものではないので、己の使命はこれだと、他人にいう必要もない。一般的に、人からの報酬はない。己自身で知覚し、信行するだけである。

やるべきこと、使命と使命のためのやるべきことは、やる時にやらなければならない。先延ばしをしないことである。
合気道の稽古も、各自の使命を果たしていくためのやるべき事のはずである。
合気道の稽古とは、技を練って、宇宙の法則を見つけ、身につけ、宇宙と一体化し、宇宙人になることである。法則は無限にある。一つ一つ見つけ、身につけていかなければならない。

初めはひとつの法則から始まり、少しづつ増やしていくわけだが、無限にある法則を一人ですべて身につけることなどできない。何世代にもわったって多くの合気道同人によって引き継がれていかなければならないことになる。

しかし、その使命をもった一人の人間は、己の限界までそれを身に着けていく努力をしなければならない。寿命の有限性を悟った後期高齢者にとっては、時間との戦いになる。
だから、稽古は、明日もある、来年もあるなど思ってはできないことになる。極端に云えば、これが最後の稽古と思うぐらいで、稽古をしなければならないのだ。

合気の道で稽古をしていれば、己の最後の稽古が最高のものとなるはずだ。高齢者の稽古は、常にその稽古が最高のものになるようにしなければならないことになる。そこには、明日も来年も入る余地はないはずだ。今、その時、やる時にやらなければならない。

【第540回】高齢者の稽古のポイント

これまでも高齢者の稽古がどうあるべきかを書いてきた。それとダブルものもあるかもしれないが、今回もそのポイントを書いてみる。
まず、高齢者の稽古ということは、若者の稽古との対照の稽古ということになる。
高齢者の稽古は、若者の稽古とは違わなければならないということである。
その理由は、一つは、体が衰えていることである。筋肉や内臓が若い頃と比べて衰えているのである。これは事実である。認めたくないだろうが認めなければならない。従って、若い時と同じようには体をつかえないのである。
二つ目は、一つ目に関係して、力とエネルギーも衰えることである。従って、若者のように、腕力や体力の力に頼っていけないことになる。
三つ目は、若者は自分自身のために稽古を積んでいけばいいが、高齢者はそれを土台にし、更に、世の中のため、後進のために稽古をしなければならないと考えるからである。

これらを前提にして、高齢者の稽古はどうのようにしなければならないのか、を考えてみたいと思う。

先ず、高齢者の稽古は無理のない稽古である。無理のない技づかい・体づかいの稽古をすることである。無理がないということは、自然であるとか、理に合っている稽古ということになる。要は、宇宙の法則に則った技づかい、体づかいをする稽古ということになる。これは、これまで「合気道の思想と技」「合気道の体をつくる」「合気道上達の秘訣」に書いてきていることである。

二つ目の高齢者の稽古は、これまでの力（魄）主体の稽古から、心（魂）の稽古をすることである。力の稽古では、どうしても力に頼った稽古になり、相手を倒さなければ気が済まない、勝ち負けの相対稽古になってしまう。が、今度は、その力を土台にし、心を表に出し、こころで己の体と相手を導いていく稽古をするのである。
相手を意識したり、相手を対象にした稽古ではなく、今度は、己を意識する、己自身との戦い、絶対的な稽古にするのである。己の心に負けないように稽古をするのである。相手を倒したり、押さえるのはそう難しいことではないが、己の心、己自身に負けないようにするのは容易ではない。

三つ目の高齢者の稽古は、自己の禊ぎから世の中の禊ぎの稽古にしていかなければならない。合気道は、結局は禊であるといわれる。自分を禊、そして万有万物、宇宙を禊ぐのである。宇宙楽園建設のための生成化育を阻むものを取り除いていくのである。
まずは、己自身を禊ぎ、そして世の中を禊いでいかなければならないのである。それは高齢者の責任と役割である。

四つ目の稽古は、合気道の後進へ遺産となるような稽古をすることである。合気道の稽古の基本は、宇宙の法則を見つけ、身に着けていくことと考えれば、その無限にあるだろう法則を見つけ、それを後進に残していくことである。後進

たちは、それを基に、更に新たな法則を見つけていき、それをかれらの後進たちに伝えていってくれるだろう。そしていずれかの時代に、宇宙の多くの法則・宇宙の営みを身に着けた合気道家、つまり宇宙人が出現することになるだろう。そうなれば、その宇宙人となった合気道家が、地球や宇宙の世の中を更に禊いでいき、そしていい世の中ができると考えている。

【第541回】１０年辛抱

合気道は日々変わらなければならないと云う。技でも考えでも変わっていかなければならないということである。去年やったことや言ったことと同じことに固執して、技を掛けたり、話をしていては駄目ということである。特に、高齢者には多いから、注意しなければならない。

日々変わるということは、道にのっていなければならないことになる。
ここで変わるという意味は、良くなるということである。変わるにしても、悪く変わって生とか、めちゃくちゃに変わることではない。道という規範で変わるわけであるが、道であるためには、進むための目標がなければならない。

合気道で云う、日々変わるということは、日々、目標に少しずつでも近づかなければならないということになるわけである。従って、変わらないということは、道に外れているか、または道に腰を下ろしたり、寝転んで、動かない状態ということになる。

合気道の修業で変わるということを見てみると、初心者の内は、形（かた）を覚え、体を鍛えていく。ここでは、意識しなくとも、日々変わっていくから、問題はない。

次に、形を覚え、力もついてくると、受けの相手を何とか倒そうとするように

なる。相手が上手く倒せれば満足するし、自分は上手くなったと思う。この満足を続け、拡大することが、この段階での「日々変わる」ことになるだろう。

しかし、この相手を倒したり、制する事で日々変わることには限界がある。何故かと云えば、形で相手を倒しているからである。相手も形を身に着けているわけだから、後は腕力や体力の力に頼るしかなくなるからである。
そうすると力をつければいいと、鍛錬棒を振ったり、筋トレをしたりすることになる。確かに、力をつければ、当座の間においては、以前より相手が倒れてくれるようになるが、それにも限界があり、いずれ日々変わっていくのが止まってしまうことになる。
この時点で止まっている稽古人は結構多い。その上、多くの稽古人が、日々変わることができないと思い、ここで合気道を止めていっているものと考える。

この次元で「日々変わる」ためには、これまでとの稽古の質と考えを変えなければならない。
まず、形で相手は倒れないということを知らなければならない。相手は「技」で倒れるのである。それも。相手を倒すのではなく、相手が倒れるのである。つまり、相手が自ら倒れるようにするのである。
「技」は、宇宙の営みを形にしたもので、そこには宇宙の法則がある、と教わっている。

この技を錬磨する次元に入ってくると、日々変わるというより、日々変わらざる得なくなってくる。合気道の形稽古で、無限にある宇宙の法則を見つけ、技として取り入れ、身に着けていくからである。
開祖が、初めに書いたように、「日々変わらなければならない」と言われたのは、この技を錬磨して精進することを指されていたに違いない。

しかし、人は少しずつしか変わっていけないようである。勿論、開祖のような方も世の中には居られるようだが、それは例外である。

私の場合、技の稽古に入ったのは、ほんの１０年前からである。それまでは、形で相手を倒して喜んでいたわけである。それが３０年から４０年続いたことになる。

今の「日々変わる」速度は、以前よりどんどん加速しているようである。１０年前は一進一退、遅々として進まなかったり、そもそも変わっているのかどうかもよく分からなかったものだ。しかし、今、以前を振り返ってみると、紙一重ではあっても少しづつ変わっていたのである。紙一重という変わり方だったので気が付かなかったのである。そして１０年たって段ボールほどの厚みになったので、変わってきたことが分かったわけである。

技の稽古で日々変わるようになると、それまでの変わり方と大きく違ってくる。量的な変わり方と、そして質的な変わり方をするのである。
量的な変わり方というのは、ある線上を上に上がっていくという変わり方である。質的な変わり方というのは、それまでの線と別の線ができて、その線に移って進むことである。例えば、目に見える世界から見えない世界、つまり、顕界から幽界での稽古に入るとか、魄から魂の稽古に入るということである。

私の場合は、この段階に来るまで１０年を要した。才能があり、そして努力をすれば、もっと短期間でこの段階に入れる人はいるだろうが、取り敢えず、１０年の辛抱が要るだろう。

【第542回】人を表わし、人をつくる技

合気道は技を練って精進する。練った技は、その人を表わす。その人のそれまで歩んで来た人生、歴史、学んだこと、体験したことなどである。
勿論、他人には詳細は分からないが、本人自身にはそれが良くわかるはずである。

年を取ってくるに従い、技には今の自分だけではなく、過去の自分、そして未来の自分が含まれていると思うようになる。技は自分のすべてを表わしているように思う。これまでの自分の歴史、人生であり、また、その歴史と人生に携わってくださった方々、万有万物との出会いなのである。これまで多くの方々や万有万物にご支援を頂き、お教えを頂いているのである。

これまで合気道に出会い、大先生とも稽古をすることができ、そして多くの師範や先輩、仲間と出会い、教えを受けたり稽古をすることができた。この事はすべて、私の現在の技に入っているはずである。
また、道の先にあり、合気道修業の目標になっている、宇宙との一体化という未来も技に入ってきているはずである。つまり、技には過去・現在・未来が入っているのである。

また、これまで多くの出会いと別れをくりかえしてきたわけだが、その方々の教えや思想なども、つかう技には入っている。
聞いたこと、教えて貰ったこと、そして自分がやってきたことなど、自分が見たこと、聞いたこと、考えたこと、体験したこと等々すべて技に表れることになる。
もしも、お会いした方々の一人にでもお会いしていなかったとしたら、自分の人生は変わったろうし、技も変わっていたはずである。
この意味でも、若い内に、多くの方々に会い、多くの経験を積んだ方がいいだろう。いろいろな人を知らず、経験が少なければ、技もそれなりのものにしかならないだろう。

合気道は相対で技を掛け合って精進する稽古をしているわけだが、勝負や勝ち負けを争っているのではない。強い弱いの稽古ではないとすれば、それでは何を基準として稽古をすればいいかということになる。とりわけ後期高齢者の稽古の基準、目標は何かということである。

技は人を表わすわけだから、己に表れる技が見られてもいい人、そしてそのような技をつかうようにしなければならないだろう。それは真善美で成り立つ技ということになるだろう。
合気道は、「真善美の探究」であると言われる。少しでも、清く正しく美しい人になって、それを技で表わすのである。これは禊ぎでもある。合気道は禊であるというのは、この事も意味しているはずである。

また、この真善美は合気道の技を練ることによって、身に着き、それが昇華されるはずである。技は、宇宙の営みを形にしたものなので、宇宙を取り入れていけば、宇宙との一体化に近づいていき、真善美も昇華されることになるからである。

【第543回】毎日、少しずつ

年を取ってくると、体の衰えは加速するようだ。それは人間だけでなく、生物の宿命であろう。だから、高齢者がどんなに頑張って鍛えたとしても、若者のような筋力や体力がつくことはない。オリンピックで８０歳、９０歳が活躍していないのを見てもわかる。

それが分かっていても、高齢者も己の体力を増進、または、維持する努力をしなければならないだろう。何もしなければ衰退するのは目に見えるだろう。一次方程式の線ではなく、階段状に加速度的に衰えるはずである。

合気道の稽古をしていれば、高齢者も、体の衰えを大分抑えることができる。骨はしっかりするし、筋肉が柔軟になる。稽古で汗をかけば、肌は柔らかくなる。
しかし、年を取ってくると、若い頃と違って、体力と気力が衰えるので、時間は

あっても、毎日は、道場に通うことができなくなってくるはずである。稽古に通うのは、精々、週に２，３回ということになる。つまり、週の半分以上は、稽古をしないので、体を鍛えず、遊ばせていることになる。

何も体を鍛えることをやっていない高齢者に比べれば、合気道の稽古をやっている高齢者は、体が鍛えられるし、体の衰えが減速することは確かである。
しかし、道場に通って稽古をしているからといって安心してはいけない。週半分、大体、大ざっぱに言えば、よくても一日置きに稽古に通っていることになるが、稽古のない一日は、体は退化しているのである。
この衰えを次の稽古で取りもどすわけだが、大体は、前の日の体の衰えを取り戻したあたりで、その日の稽古は終わってしまうので、常に、基にやっともどったところで終わり、の繰り返しっということになる。
だから、道場に通って稽古をしているからと、安心してはいられないのである。

また、道場での相対稽古では、どうしても相手を意識した稽古になるので、自分の体のための稽古が、中々難しいものだ。
年を取ってきたら、技も大事だが、体がより大事になる。体が満足に機能しなければ、技はつかえないし、稽古自体もできなくなるからである。

高齢者の体づくりで大事な事は、部分的に筋力をつけるのではなく、体全体まんべんなく鍛えることである。体全体の関節、筋肉、筋（すじ）を結びつけ、柔軟にすることである。
また、もう一つ大事な事は、少しずつでも、毎日やることである。要は、日常生活の一部にしてしまうのである。
例えば、朝目覚めたら、寝床の中で体を動かすのである。足上げ、腹筋、背伸ばしなどをするのである。
また、夜、寝る前に寝床で、腕立てや開脚柔軟運動をするのである。
そして、できれば、部屋の中でも、家の周りでも、場所を見つけて、木刀や杖、鍛錬棒などの素振り、四股踏み、舟こぎ運動などやればいい。

その各々一回ずつでもいい。自分が毎日、無理なく続けられる範囲できめてやればいい。

体を柔軟にしたり、鍛える運動で大事な事がある。それは、
〇体（部位）と息を縦と横の十字につかうこと
〇息に合わせてやること（イクムスビ、阿吽）
〇気を入れてやること等である

このような運動を毎日続ければ、体が柔軟になり、体が鍛えられるだけでなく、技に繋がってくるものである。自分のプログラムをつくって、少しずつでも、毎日続けるようにすればいい。

【第544回】高齢者の生きる力

若い頃から、生きること、生きていること、死ぬことなどを考えてきた。そして高齢者まで確信したことがある。それは、

- 人は必ず死ぬ
- 人が見たこと、聞いたこと、体験したことなどは、すべて体（DNA）に残り、引き継がれる

また、半信半疑、つまり、半分信じるが、半分は確信できず、それは高齢者になり、死ぬまで分かろうとしたことである。それは、

- 現世と違う、別の世界（次元）があるかもしれない
- 各人は使命をもって世に出てき、使命をやり遂げるまで生かされる

等である。

しかしながら、後期高齢者になって、身内（家内）を亡くすと、それまで確信を

もっていたはずの「人は必ず死ぬ」など忘れたかのように、心乱れ、落ち込んでしまった。
「人は必ず死ぬ」わけだから、身内が死ぬのも当然で、心乱したり、悲嘆にくれるのはおかしいわけである。
そこで、若い時に考え、確信したことは何だったのか、それは無駄だったのか、意味がなかったのかと考えてしまった。

しかし、それは無駄ではなかったと思う。若い頃の考え、確信が高齢者、後期高齢者の生きる力になっているのである。
身内が亡くなった当初は、その考えや確信を忘れたかのように落ち込んだが、時間が経ってくると、◎人は必ず死ぬ　◎人が見たこと、聞いたこと、体験したことなどは、すべて体（DNA）に残り、引き継がれる、の確信が蘇り、また、半信半疑にあることを、生きている間に何とか知りたい、そして探究しようとの情熱が湧いてきた。これが力となり、これからも、しっかりと生きて行こうと思うようになったのである。

「人は必ず死ぬ」とは、自分もいずれ必ず死ぬということである。悲しもうが、楽しかろうが、何かしようがしまいか、必ず死ぬわけである。だから、死ぬことを意識し、死ぬときに悔いの残らないように生きようと思うようになるのである。
また、「人が見たこと、聞いたこと、体験したことなどは、すべて体（DNA）に残り、引き継がれる」の確信も生きる力になっている。
家内とは５０年ほど一緒に暮らしたわけだが、彼女の姿、容、考え、思想、振舞、教え等々の情報は、私の体（DNA）に残っていると確信できるので、彼女は私の中に生きていることになるし、更にこの情報は、私と直接、間接で接した人や万有万物にも引き継がれるはずである。
因みに、DNAが引き継がれるといういい例がある。時として数億年前の魚のうろこの皮膚を有する子供が生まれることである。人は、ほ乳類、爬虫類の前に魚類の過程を経てきているので、そのDNAも受け継いでいるのである。

更に、半信半疑であった、◎現世と違う、別の世界（次元）があるかもしれない、と　◎各人は使命をもって世に出てき、使命をやり遂げるまで生かされる等、も確信できるかどうかの挑戦に取り組んでいくつもりである。

もし、これらの確信と半信半疑がなければ、妻の死のショックで生きる力を失ったか、その力が半減したはずである。確信と半信半疑に感謝である。

高齢者、後期高齢者になると生きる力が弱ってくるし、何かあると、その生きる力が失われてしまう。その生きる力をちょっとしたことで失わないためにも、高齢になる前の若い内から、大いに考え、語り合い、生きること、人生とは何か、自分は何者か、何処から来て何処へ行くのかなど考え、自分なりに確信するために挑戦していくべきだろう。

【第545回】ダーウィンの進化論と合気道

合気道の修業に、これでいいという終わりはない。高々、どんなに頑張っても１００年足らずの修業しかできない。合気道の修業の目標に辿り着けたかどうかは、修業の終わりにわかるだろうが、今は修業を続けて行くほかない。

少しでも長く修業を続けることが大事になる。目標に辿り着けなかったとしても、どれだけその目標に近づくことが出来たのかが大事なことであり、楽しみでもある。そのためには、以前から書いているように合気の道にのって修業していかなければならない。

半世紀以上にわたって稽古をしているので、これまでいろいろな事を見、体験してきたが、一つ残念なことは、合気道の修業を人生最後まで続ける稽古人が少ないことと、寿命そのものを世間並みに長くできないことである。本来なら

ば、私なんかよりもっと年を取った先輩方が道場に顔を出し、稽古をして、我々若輩を指導して下さってもいいと思うのだが、多くの先輩や同輩は亡くなったか、早期引退されているのである。

そこで、先輩や同輩の早逝と早期引退の理由を考えてみる。これまでいくつかの論文に書いたが、今回は、「ダーウィンの進化論」に照らし合わせて、この問題を考えてみたいと思う。
「ダーウィンの進化論」で、興味を引き、面白いと思ったのは、これまで地球上に生き残れた生物とは、強いものでもなく、かしこいものでもなく、変化に最も対応できる生き物が生き残ることができる、ということである。
ということは、生物も人類も強くなくとも、賢くなくとも、いろいろな変化に対応することができたものが生き残ってきたわけである。逆に、例えば、恐竜などは力があっても、地球や宇宙の変化に対応できなかったために生き残れなかったことになる。

これを合気道に照らし合わせたのである。確かに、合気道でも、力や体力があり強かった人や頭のいい人は、一般的な人の寿命まで続けることが出来ないようだし、また、早期引退をしているようで残念である。

ダーウィンの進化論からすれば、合気道を一般の寿命までやり続け、早期引退しないためには、変化に対応するようにしなければならないことになるだろう。
合気道で変化に対応するとは、まず、世の中の流れ、例えば、武術から「道」の流れに変わったことに対応しなければならないことである。柔術の時代は、相手に負けない、敵を倒すのが稽古の目的であったわけだが、今度は、自分のための稽古であり、ひいては世の中を禊、地上楽園建設のお手伝い、更に、宇宙との一体化を目的とするものに変わってきているのである。
従って、この合気道の流れに対応しないで、かっての柔術的な稽古と考えから抜け出せなければ、合気道では生き残れず、早期引退となるわけである。
開祖は、法則に則った技をつかわなければ体を壊すとも云われているのであ

る。相手をどうのこうのとやっているようでは、法則など無視することになり、体を壊し、合気道の道を離脱しなければならなくなる。これも柔術時代からの新しい変化なのである。

以前にも書いたが、開祖の高弟で、養神館の館長だった塩田剛三館長は、「合気道は私で終わりだ」と言われているが、戦いのための合気道は終わりであり、新しい合気道に変わらなければならないと、合気道の変化をよくご存じだったということになる。流石に、開祖と長年修業を共にされ、最後まで戦って下さった方だったので、開祖のお考えがよくお分かりになっていたのだろう。
この館長の言葉を噛みしめ、そしてダーウィンの進化論の「変化に対応する」という言葉を肝に銘じ、合気道に生き続けていかなければならないだろう。

【第546回】世界最高齢のスーパーモデル

死と云うものを意識するようになると、残りの人生をどのように生きればいいのか、また、自分の人生を楽しませてくれた合気道と、今後、どのようにお付き合いをしていけばいいのかを考えるようになる。
そのこともあって、先人たちが、どのように生きてきたのか、どのように考えてきたのかに興味が湧き、とりわけ、自分より長生きされて、世に貢献された方々のことを調べ、当論文に書き残してきたわけである。

これまでは、自分の生き方や考え方、合気道の更なる修業のためには、日本と日本人に頼るのがいいと考え、論文もこれまでそのほとんどが、日本と日本人だったはずである。
しかし、その考えは狭いということを思い知らされることになった。

本日（2016.8.30）の新聞の書籍の広告のところに、世界最高齢のスーパーモデル「ダフネ・セルフ」の『人はいくつになっても、美しい』という本の紹介があ

り、その各章の見出しの紹介があった。その見出しを見て、私がこれから迎えたいと思っている生き方であると共感した次第であるので、それを紹介する。尚、彼女は、1928年生まれ。イギリス在住の現役ファッションモデル。夫の死後、７０歳でモデル業に復帰。2014年、世界最高齢のスーパーモデルとして、ギネスブックに認定される。

まず、この広告のキャッチフレーズである。
「美しさは心に宿るものです。いつもわくわくすることを心に思い描いて、きらきらした目で世界を見続けていれば、その心の輝きは必ず顔に表れます。（以下略）

以下、各章の見出し・テーマである。（　　）内は私的コメント：

- 年齢はただの数字。好きなものを前にしたら、年齢なんて関係ない。（合気道の修業に、年齢は関係ないということになる）
- 老いはみんなに訪れるけれど、成長は望む人にのみ訪れる　（老いと成長は反比例するのだろう。老いたくなければ、成長すればいい）
- 笑顔はあなたの魅力を引き出してくれる魔法　（笑顔は人をひきつけ、運を呼ぶ。笑顔で生きたいものである。笑顔をつくるためには、感謝の気持ちを持つことである）
- 自分を年寄りだと思わない（自分の歳など忘れるぐらいがいい）
- 誰かが用意した選択ではなく、「自分のため」に自分が選んだ道を（若い内は、これは難しいだろうが、年を取ったら、やろうと思えばできる）
- 正しい姿勢と自信が、あなたと洋服をきれいに見せる（洋服ではなく技だが、　合気道も同じ）
- シワもシミも老いもひっくるめて、この世にあなたはたった一人（老いてますます宇宙の中心に立つ）
- 好奇心は、知恵と幸せをもたらしてくれる（好奇心が無くなったら、ボケるだけ）
- ゆっくりするのは、お墓に入ってからでいい（お墓に入る前にやりたいこ

と、やるべきことをやっておく）

- 本当に価値があるものはお金では買えない（金のためとか、損得を考えてやっているのは、本当に価値あるものではない）
- 歳を取った自分だからこそ、できることがある（高齢者は、これを若者に示さなければならない。これが老いる価値である）
- 誰よりもあなたのことをわかっているのは、あなた自身（人に分かってもらうのではなく、まずは自分自身に分かってもらうことである）
- 同じ朝はめぐって来ない。毎朝、どきどきしながらカーテンを開ける（宇宙は留まることなく巡っている。地球も自然も春夏秋冬、刻々と巡っている。合気道の技も日々変わっていかなければならない。人も変わっていき、巡っているのである）

等々

これではっきり分かったことは、９０歳、１００歳生きて活躍される方々は、日本や外国など関係なく、ある共通の道を辿ったり、辿ろうとしているということである。若者には、まだよくわからないだろうが、その若者たちも無意識で求め始めているはずのものである。
年を取ること、少しでも年を取ることの素晴らしさ、楽しみを教えてくれる出会いであった。

【第547回】顕界と幽界、若者と高齢者

合気道も半世紀以上続け、それなりに年も取ってくると、年を取ってきた自分が若い頃とは大分違ってきていることに気が付く。違ってきたというのは、量的なものではなく、質的な違いである。
その違いは、日常生活にもあるし、合気道の稽古にもある。

それでは若い頃と高齢者になった今の違いは何かというと、それを合気道的に表現すれば、若かったころは、主に顕界に生き、年を取ると幽界に生きることだと云える。
ここでの顕界とは、目に見える世界ということであり、幽界とは目に見えない世界とする。

５０歳、６０歳の若い頃は、見えるモノに憧れ、その獲得に時間や労力を費やした。そして己の外見を飾り、体裁をつくろい、人に負けないよう、格好良く生きようとしてきたようだ。
また、合気道の稽古においても、力や体力に頼った稽古をしてきたし、人に負けないよう、少しでもランクアップしたいとやってきた。

７０歳を超えてくると、見えるモノより見えないモノに興味が移り、見えないモノを大事にするようになってきた。
見えないモノとは心である。
合気道での見えないモノとは、心のほか、気であり、霊であり、魂であり、神などである。

この目に見えないモノで世の中や世間を見ると、それまで見えなかったことが見えるようになるし、これまで分からなかったことが分かるようになってくる。これまで見過ごしていたものに気が付き、美を感じ、共に生きているという感覚と愛を持つようになる。例えば、何気ない草花を心で見ると、それが萎れていようと、折れ曲がっていようと、共に一緒に生きていること、宇宙の為に生成化育の働きをしていることを共感するし、一緒に頑張ろうと思うし、頑張れよご苦労さんと愛も生まれる。きれいな草花だけでなく、道路の割れ目に出てきている小さな草にも愛を感じるのである。

目に見えないモノを見る習慣は、合気道の修業からきているわけだが、この幽界から若者の世界の顕界を見ると、己の歩んで来た道と重なり、そして今の若

者、そして高齢者の問題が見えてくる。

まず、若者であるが、見えるモノを追い、見えるモノしか信用できないので、多くの問題を抱えることになるわけだが、本人たちはそれが何故なのかわからない。モノを追及すると、物質文明に入り、競争していかなければならないことになるということである。弱肉強食の厳しい社会になり、厳しい生存競争を強いられるわけである。

しかし、あるレベルの生活をしていくためには、経済は大事であるから、若い内はある程度は我慢しなければならないだろうが、目に見えるモノだけに頼ると失敗したり、上手くいかないことになるが、分からないのが気がかりだ。
例えば、若い女性は少しでも美しくなればそれだけ幸せになれると、化粧や服装に時間やお金や労力を掛けるが、美人の方が幸せになれるという保証はないことに気が付かない人が多いようである。私の方が美人なのに、彼氏はあの美人でもない女の方を取った、くやしい！　何故なぜ！とくる。

その理由は簡単である。彼氏は、見えるモノより、見えない心や情緒や文化を重視したはずである。年を取ってくるに従い、見えるモノから見えないモノの心を大事にするようになるのである。
それ故、高齢者で、心よりお金やモノにしがみついているとしたら、可笑しいし、哀れである。
合気道でも、高齢になって、力に頼った稽古をするのは、危険であるし、哀れであるから注意しなければならない。

【第548回】形（かた）を見直す

人間は一人では生きられないので、人が共に生きていくための社会をつくっている。

社会は一人で生きられない人のために、いろいろやってくれるが、人はその代償を払わなければならないし、その社会のために働かなくてはならない。

社会が上手く機能するために、形（かた）が形成される。司法、行政、政治、学界、産業界などの組織であり、学校や企業の組織運営などである。
社会は、これらの形がある程度かたまり、そして重なり合って機能しているから、その中にある人もそれらの形の中にあることになる。

学校にいって勉強し、そして企業や組織に入って仕事をしている間は、その人の生活の形はその人なりに、ほぼ決まっているはずである。生活の形とは、時間と空間の形である。何時に起きて、どこで、勉強したり働いたりするかが、基本的にはほぼ決まっているということである。

学校を中退したり、会社を辞めても同じだが、高齢者になって、会社を辞めると、それまでの形はなくなってしまう。
学校に通ったり、会社で働いている時は、誰でも今の形に縛られていることに苦痛を感じたり、この形から離れて、自由になりたいものだと願うものだが、いざ、その形がなくなって自由になると、戸惑ったり寂しく、そしてその形が懐かしくなるものだ。

人には形が必要であるようだ。定年退職して、形から抜け自由になって喜べるのも、せいぜい半年ぐらいだろう。後は、以前のような形が恋しくなるものである。自分の周りの退職した高齢者を見ればわかるだろう。

満足している高齢者の顔を見ると、その人は自分の形に生きていると思える。何時も定刻に寝起きし、食事をし、体操や散歩をプログラム通りにやり、稽古や研究などやるべきことをきちっとやっているはずである。一見、自由で形がないようでも、自由の形の中に生きているはずである。自由の形とは、他者がきめるのではなく、己でつくる形である。

合気道の稽古も形稽古である。形は基本であり、大事である。形を大事にしなければ、技が身に着かないし、上達もないのである。
合気道で、形を大事にするためには、合気道の稽古に目標を持ち、それに挑戦することである。形がない、または大事にしていない稽古は、合気道にしっかりした目標をもっていないことになる。

一般社会でも、自分のやるべきことを意識して、生きていくならば、形がなければいけないはずである。この形は「型」であり、生きるスタイルである。
人にはそれぞれ使命があると、合気道では教えられている。自分の使命、自分のやるべき事、やりたい事をやるようにすれば、自分の形ができ、その形で生きるようになるはずである。ただ、寝て起きて、息をしているだけの形ではつまらない。

【第549回】出会いを大切に　（一期一会）

後期高齢者という世代に突入してきたが、自分にとっては初めての経験であり、不安や腹立たしさもあるが、これまで経験したことがないことを経験したり、やったりしているので、新鮮さもある。また、若いころとは違った目で見たり、萎んできている脳で考えるので、若い時とは違った考えをもったり、見方ができるのが面白い。

合気道のお蔭で、物事には二面性あり、その面が一体となって存在したり、活動していることがよく見える。物事は悪い事ばかりではないのである。
若い頃は、その都合のいい一面しか見えなかったし、見ようとしなかったと思う。

若い頃からよく聞いていたが、年を取ると物忘れが多くなり、ひどくなると。

自分が年を取ると、なるほどと思う。自分がそうなっているのだから、それを実感できるし、そのことは間違いない。

しかし、年を取ると新たに分かってくるものもある。
物忘れにもいろいろあるということだ。例えば、物忘れの程度は、人によって違うということ。高齢になっても、細かいことまで覚えている人も沢山いる。
が、一般的に云えることは、程度の差はあるが、誰でも若い時よりも記憶力は衰えるということである。

私も若い頃でも、記憶力はよくなかったわけだが、年を取ったら更に悪くなったことは間違いない。
しかしながら、記憶力が減退し、物忘れがひどくなる半面、いいこともある。
新しい発見がどんどん増えるのである。物忘れがひどくなるにつれて、新しいことが頭にどんどん浮かんでくるのである。どうもこれらの物忘れと新しい発見とが表裏一体になって、絡み合い、うごめいているような気がする。
恐らく、物忘れし、記憶力が減退し、頭が空っぽになるから、新しいこと、本当に興味がある事や大事な事が頭に浮かんでくるのではないかと思う。
若い内に、記憶したものが頭に沢山あり、覚えたものが頭に詰まっている間は、本当に大事な事などが出てくる隙間がなかったのだろうと思う。
後期高齢者になったことに感謝している。

いろいろな面白い事が、所かまわず、不規則に突然、頭に浮かぶ。しかし、頭はそれを長期に保存してくれないので、少なくともその日の内に書き留めておかなければ、永遠の忘却の彼方に消えてしまうのである。それ故、頭に浮かんだこと、また、この合気道の論文にあるように、書きたい事等はその時、その日の内に書くようにしている。
その時、その日の内に書かないと、忘却の彼方だけでなく、二度とそれが表れないことを知ったからである。
明日は違うことに興味が移っているのである。今日、面白いと思っても、明日に

はその興味を失っているか、半減しているのである。思いついたとき、その瞬間が最も感激したり、興奮するのである。

合気道の論文を１０年間に亘り５００回、合計２０００編を書いたが、その論文を見てみると、その多くが、これは自分が書いたのかと自分で驚いている。それを書いた記憶がないのである。ましてや、それと同じ論文を書こうと思っても、同じには決して書けない。その時しか書けないのである。

やりたい事も同じである。年を取ったら特に、今、やりたい事は今やらなければならない。日が変われば、そのやりたい気持ちは変わるだろうし、忘れてしまうだろう。そうすると、お迎えが来た時、あれをやっておけばよかったと後悔することになるだろう。

思いついたことは、書いてみる、やってみる。それは出会いであり、一期一会である。二度と会えないかもしれないから、その出会いを大事にしなければならない。
出会いが無くなってきたら、そろそろお迎えがくるはずである。出会いは有難い。

【第550回】人として生きる

仕事も止めて、高齢者と云われるようになると、大体の人は、時間が潤沢につかえるようになるし、又買うものも少なくなってきて年金が入るので、経済的にも心配はなくなるようだ。
また、働いている間は、会社や業界関係の社会の組織にあるので、社会とのしがらみがあり、時には意に反することもしなければならならなかったが、その必要もなくなる。

高齢になって、定年になれば、経済的な安定基盤の上で、社会とのしがらみもなくなり、時間もできるから、好きな事を好きなように、やりたいことを自由にする生き方ができるようになるだろう。

しかし、定年退職した人たちを多く街でよく見かけるが、定年後を享受し、楽しく、喜んで生きているという感じがしない。恐らく、仕事をしていた時の方が、生きているという実感と満足をもって生きていたように見える。

我々が子供だった頃は、まだ、人生は５０、６０年だったわけだから、人が平均８０才、９０才まで生きるなど、本人たちも、国も社会も予想していなかったことであろう。それ故、６０才、６５才で定年になり、その後２０年、３０年をそれまでと違って、仕事をしないでどのように生きていけばいいのか等の準備もないし、例もないので、右往左往していると思える。今は初体験という時期で、これから経験を積んで、定年後の生き方の準備していくことになるのだろう。

折角の人生である、仕事を終わった後の人生も、有意義に過ごしたいものである。有意義というのは、お迎えが来た際に、後悔しない、これでよかったと云える生き方である。

定年後の残りの人生ほど、好きなことが、好きなようにできる時期はないはずである。只、多少問題があるとすれば、健康と体力だろうが、健康と体力に合わせて、好きな事を好きなようにやればいいわけである。これは高齢の合気道同士がやっていることである。

好きな事ややりたい事は人によって違うわけだが、合気道を修業していく者として、合気道同士および合気道を稽古していない方々に、提案する生き方ある。それは「人として生きる」ことである。人の本来の姿、人のあるべき姿を追及することである。

人は本来、正しく、美しく、楽しく、そして建設的に生きようと希望しているはずである。厳しい競争社会にある若い時期は、いろいろなしがらみがあり、それが出来ない事が大半であるが、年を取ると社会からのしがらみを取り除いていけるので、それができるようになるはずである。
合気道では、真善美の探究をすることであり、地上楽園、宇宙天国建設のお手伝いをしていくことである。合気道においても、長年稽古を志、年を取ってできるようになることである。

そのためには、目に見えるものを追うのを止めることである。目に見えるものを追う限り、しがらみができ、争いが起こるのである。これは合気道の稽古でよくわかるはずである。
目に見えないモノ、心を大事にすることである。幼い子供のように、親や動物、植物の心に感動する心である。

綺麗なものに目を輝かせ、美しい音に感動し、正しいことに感激する、本来あるべき人に成るよう、人として生きることができるよう、人生後半の時期を過ごしたいものである。

【第551回】ただ生を長らえる生き方はしたくない

まだ経験がないので、死に関しては偉そうなことがいえないが、年を取ってくるとますます死という事を意識するようになることは確かである。死を意識するようになると、生ということも意識するようになる。合気道の教えにある、物事は表裏一体であり、決して片面だけということはないのである。だから、生だけを考えたり、死だけを恐ろしがっていては不自然であり、いいことはないはずだ。

今、日本には１００歳以上の方が５万人以上居られるという。また、６５才以上の人は、間もなく人口の三分の一（３０％）になるという。
１００歳以上でまだまだ活躍されている方も居られるが、多くの方は、寝たきりだったり、足腰が衰えてやっと歩いたり、動くのがままならない暮らしをしているのだろう。

自分が子供のころは、長寿を称賛していたし、長寿国日本を誇りに思ったものである。しかし、最早、長寿がいいということではなく、長寿でも健康長寿という長寿に意味があるようになったのである。
事情によって、病気や植物人間として長生きせざるを得ない長寿者もおられるだろうが、自分としては、何時まで生きるかに関係なく、健康で生きたいと願っている。

更に、生きる目標を持ち、その目標に向かって生きたいと思っており、そのために長生きしたいものだと考えている。
その目標とは、勿論、合気道である。大げさに言えば、「合気道に長寿を託す」ということになる。

これまでは、合気道は好きなように、気ままに稽古をしてきた。
だが、高齢者、後期高齢者となると、いずれ近い内にお迎えが来ることを実感するようになる。そして、これまでいろいろな事を教わり、お世話になった合気道にお返ししなければならないと思うようになってくるのである。
後進に自分が学んだこと、研究したこと、また、大先生や先生、先輩から教わったことを残しておかなければならないと思うのである。
残すためには、後進、後輩に技として伝えるのと別に、書いて文字で残さなければならないと思う。文字や映像など目で見えないもの、耳で聞こえないものはいずれ消滅してしまうからである。それは歴史が示している。

自分が残したものが、価値があるものかどうか、それを決めるのは後進たちであ

り、後の時代である。価値がなければ消滅していくだけである。それはあまり気にせずに、自分はやることをやるだけだ。

大先生をはじめ、二代目吉祥丸道主も有川定輝先生も、合気道に人生を託されておられた。食べることも、読書も、お金も時間も労力も、すべて合気道に向けられておられたはずである。毎日、合気の道を突き進み、新しい境地、新たな技を見つけ、それらを我々に教えて下さっていたのである。その教えを我々が引き継ぎ、そして後進たちに残していかなければならない。

道にのると、後は目標に向かって進むだけである。進めば新たな教えに出会い、新たな発見がある。発見と云っても、もともとあるものに気が付いただけであるが、それでも嬉しいものである。その発見を後進に継承し、後進にも役立ててほしいと思うのである。

これがいつまで続くか。それは分からない。だからいい。
ひとつ分かっていることは、合気の道が進めなくなったり、稽古ができなくなったり、また、今、書き続けている論文が書けなくなったとき、お迎えが来るはずである。
合気道の精進をせず、論文も書かずに生き長らえさしてはくれないだろうし、生き長らえたいとは思わない。

【第552回】脱皮しない蛇は死ぬ

年をとってくると、体は硬くなり、動きが鈍くなり、反応も遅くなり、持久力も減少してくる。これは人だけでなく、生物の宿命で仕方がないことだろう。出来ることは、その体の老化を遅らせるために運動や稽古をすることである。

体だけでなく心も老化するようだ。体と同じように固まって、融通が利かなくな

り、意固地になり、頑固になる。
しかし、心は体のような老化の宿命の法則はないはずである。
心の持ちようによって、年を取っていっても、若々しく、場合によっては、若い時より若々しい心を持つこともできるようだからである。

年を取って最大の問題と考えるのは、変わらない事である。人は、自分が変わっていくことに生きる張り合いを持っていると考える。昨日と今日の自分が変わることによって、明日に変わる自分を楽しみにし、来年、１０年後も楽しみにできるのである。一年前と何ら変わらなかった、来年も何ら変わることがないだろうと思ったら、こんな寂しいことはないだろう。

若い時に変われなくて悶々と過ごすことがあるが、若い頃は、その悶々が何とかしてくれた。その悶々が何とか自分を変えようとしたものである。
年を取ると悶々もなくなり、ただ我慢するだけのようで、自分を変えようとはしなくなるようだ。
勿論、多くの高齢者は、９０歳でも１００歳でも、どんどん変わられており、われわれを叱咤激励しているのも周知の通りである。

年を取ってくると、自分を変えることが難しくなってくる。自分の殻が破れなくなるのである。体と心の脱皮をしなくなってくるのである。
人も生物も、脱皮している間は、若々しく生きられる。しかし、脱皮が完全に止まった時、脱皮しなくなったときは死ぬことになる。

年を取ると、何故、自分の殻から脱皮が難しくなるのか。また、どうすれば、年を取っても脱皮することができるようになるのか、を考えなければならないだろう。

年を取っての体の脱皮は、例えば、合気道などの稽古で汗をかき、垢を出して、新しい皮膚に脱皮したり、汗をかいて内臓や脳などの細胞を新陳代謝して脱皮す

ればいい。
体の脱皮は、体をつかうこと、体を鍛えることということになるだろう。

次に、心である。年を取って重要なのは、体より心の脱皮の方が大事であるだろう。心は体と違って、自由であり、年を取ろうが取るまいが、脱皮し続けることができるはずである。
しかし、実際には、難しいようである。
何故、高齢者の心の脱皮が難しいのかを考えるに、一つは、長年生きてきた生き方しか知らないのに、その生き方や考え方ややり方が一番いいと思って、それに固守していることである。二つ目は、それ為、今更、別の生き方、考え方、やり方などする必要はないと思ったりするのだろう。三つ目は、新たな経験や情報収集をしなくなり、又は、興味がなくなり、それまでの経験と知識で、ものを考えたり、言ったりし、それを良しとすることである。
しかし、脱皮をしない最大の理由は、挑戦をしなくなることであろう。脱皮をするためには、挑戦が必要だと考える。

生きる上でも高齢者の脱皮は必要だが、合気道の修業においても、脱皮し続けなければならない。脱皮しなくなれば、死を迎えるわけだから、合気の修業においても、合気の死を迎えることになる。つまり、修業の終わりを迎えることになるわけである。
合気道の修業においても、挑戦を止めないで、常に脱皮し続けなければならないのである。
挑戦、これが脱皮のためのキーワードであると考える。

【第553回】ある１００歳精神科医の生き方

朝日新聞の図書紹介広告の欄で、興味のある本の紹介記事を見つけた。普段は、広告と思われるものは目に留まらないのだが、目に留まったのだから、た

だものではないはずである。
紹介された本は、この１１月２日に１００歳を迎えるという精神科医で、現在は医療法人社団秦和会理事長をされている高橋幸枝さんが書かれたもので、『こころの匙加減』（飛鳥新社）である。
彼女が半世紀にわたり患者と向き合って経験し、そして得た、人の生き方のヒントをまとめてあるという。

この本は読んではいないが、各章のタイトルと思われるものが紹介されており、それで内容がある程度想像できる。
次の１８タイトルが紹介されている。
◎「あらゆる不幸は人と比べることから始まる」◎「みんな、最初の一歩が怖いだけ」◎「執着しすぎると本当に必要なものを身失う」◎「美しいものは苦しみを紛らわしてくれる」◎「誰かと話すだけで心は温かくなる」◎「さみしくなったら、緑を育ててごらんなさい」◎「寡黙より多弁のほうが１０倍好かれる」◎「断ることも立派な愛情表現」◎「病は口からやってくる」◎「室温の匙加減は命にかかわる」◎洋服選びがうまければ、寿命も延びる」◎「ちょっと不便なくらいが体にちょうどいい」◎「１ミリでも誰かのお役に立っているか」◎「いい歳をして、見返りなんて求めなさんな」◎「言葉にしないと、やさしさは伝わらない」◎「突然の電話は別れの挨拶かも？」

みんな面白いがあるが、１８のタイトルの内、特に、次の２つが合気道を稽古している高齢者のためにも面白いと思うので紹介し、コメントしてみたいと思う。

◎「あらゆる不幸は人と比べることから始まる」
これは合気道でも非常に大事なことである。合気道は人と比べるのではなく、自分と比べることである。ここでの人とは他人ということである。つまり、昨日の自分と今日の自分、今日の自分と１年後の自分を比べて、精進することが大事なのである。これが合気道の稽古の基本であり、スポーツと根本的に違うところである。合気道での、自分との戦いを絶対的な戦い、スポーツでの他人

との戦いを相対的な戦いといっていいだろう。絶対的な戦いには、これでいいという終わりはない。真の自分がもっとやれと挑戦してくるからである。他人と比べて上手いとか下手とかいっている余裕などないはずである。

◎「いい歳をして、見返りなんて求めなさんな」

まず、「いい歳」とはどのような歳なのかを考えてみなければならないだろう。この場合、見返りを求めなくなるような歳であるから、定年後の６０歳、６５歳以上であろう。つまり、高齢者、後期高齢者である。

確かに、高齢者、後期高齢者が見返りを求めて何かをやっているのは見苦しい。勿論、定年後も働いてお金を稼ぐという、見返りを求めざる得ない方々も沢山おられるわけだが、そのような見返りは自然であり、見苦しくなどない。

「いい歳」のもう一つの意味は、分別がなければならない歳、知るべきことを知らなければならない歳ということである。

自分は何者なのか。どこから来てどこへいくのか等に、ある程度目鼻をつけたはずの歳である。

合気道を修業して「いい歳」になれば、宇宙のことがわかってくるし、自分自身のこともわかってくる。そして、宇宙の意志がわかるようになり、その意志に則って生き、また、そのために稽古をしなければならないことがわかってくる。宇宙から肉体（体）と精神（心）が与えられ、使命をもって、地上と宇宙完成のための生成化育にかかわっていることも知るはずである。

つまり、各自はその生成化育の使命をもっているわけだから、自分自身を変えていくだけではなく、先人の意志や遺産を引き継ぐとともに、引き継いだものを後進に継承しなければならないのである。そのためには、後進を育てなければならない。

しかし、その見返りは人に求めるのではない。宇宙が返してくれるはずである。開祖も見返りを人には決して求められなかった。神様が下さるから、人からもらう必要はないといわれるのである。

１００歳でも、まだ社会に貢献されている方の云われることは、興味があるだけではなく、上記のように合気道の世界でも通用するものであり、大変勉強になる。
ますます長生きされて、われわれ後進にいろいろ教えて頂きたいものである。

【第554回】長寿の秘訣と合気道

１００歳、つまり一世紀以上を生きる人を「センテナリアン」というそうだが、この「センテナリアン」は世界で４５万人いるという。
NHKのテレビで「センテナリアン」の長寿の秘訣の特別番組があったので見たが、大変興味あるものだった。合気道と関連づけて見た。

これまでも長寿のためには、まず健康でなければならない。そのためには体にいいモノを食べ、適当な運動をすることだといわれてきた。
しかし、この番組は長寿のためのさらなる事柄を紹介してくれた。

まず、食べ物に関してである。食べ物が大事ではあるが、誰にでも合う、長寿のための食べ物などないということである。例えば、地中海料理は体にいいので、サルデニアなどには「センテナリアン」が多いといわれているが、これと同じ料理を食べたからといって長寿にならない地域もあるなど、絶対的な長寿の食べ物はないようだということである。つまり、その地域や人に合ったものをそれぞれ取らなければならないということである。

次に、「慢性炎症」（まんせいえんしょうは、炎症のうち、進行が緩やかに持続するもの）というものがあり、これは加齢とともに誰もがなるものだが、「センテナリアン」はこれが低く抑えられていて、血管が非常にきれいであるという。かの双子の姉妹で有名だった、きんさん、ぎんさんの血管は非常に綺麗だったという。「慢性炎症」が低く抑えられていたわけである。

また、「微小循環」（微小循環とは本来，微小循環系内の血液の流れを意味する）という、筋肉などの体の隅々まで血液やリンパ液が行きわたる機能が働く体であることである。シミなどが少ないことになる。
合気道をやって汗をかき、血管の収縮活動を活発にしていけば、血管を綺麗にし、この「慢性炎症」を遠ざけることができ、微小循環を有する体になると信じる。

三つ目の長寿の秘訣は、心の持ちようという。生き甲斐や満足感など欲求を満たすことにより、先の「慢性炎症」を抑えることができるのである。ただし、生き甲斐や満足感は自分本位のものではなく、人のためとかお互いに助け合うことによって得られるものでなければならないという。
合気道でも、自己本位で、相手を投げたり抑えたりして満足していては、合気道の稽古をしても、「慢性炎症」を遠ざけることはできないことになる。自分も上達するが、相手も上達するように相手を考え、相手の助けにもなるよう、更に合気道の発展、宇宙生成化育・宇宙楽園建設のお手伝いにつながる稽古をすれば、「慢性炎症」を抑えることができることになるはずである。
また、もっと大事な事は、合気道を稽古できること、合気道に出会ったことに感謝し、喜ばなければならないだろう。

更に新しくわかったことは、「老年的超越」ということである。１００歳ぐらいになると、これまで沢山あった辛い事からポジティブなものが生まれてくるという。また、今の体が思うように動かせない、たとえ寝たきりでも、生き甲斐の感情が上ってくるし、心が豊かになり、生きている大きな喜びが生まれるという。
つまり、productive agingである。

まだ、１００歳にはほど遠く、「センテナリアン」の「老年的超越」の気持ちは分からないが、合気道でもこの「老年的超越」が持てたらいいと思っている。

参考文献　　NHKスペシャル「徹底解明　１００歳の世界」

【第555回】胸を拡げる

合気道を稽古している人の中に腰を痛める人が結構多いようだ。もともとそのような素質のある人もいるだろうが、稽古によって痛める人も好かなくないはずである。
これまで、腰を痛める原因は体の裏をつかって技をつかうことにあると書いてきた。法則に反して、体の裏（胸・腹側）をつかって技を掛けるために、己の体重や相手の力を膝に受け、まず、膝を痛め、それが腰に来て腰が痛むのである。
従って、腰を痛めないため、そして膝を痛めないためには、体の表（背中・腰側）をつかって技を掛けることである。

しかし、最近、体の表をつかった稽古をしていても、腰に違和感をちょっと覚えたのである。軽い痛みである。腹筋運動や柔軟運動で腰がそれまでのように伸びず、ちょっと痛むのである。
これは体からのメッセージで、体のつかい方が間違っているから直しなさいという警告である。

その原因がわかったのは、街を歩いていて、ショウウィンドーに映った己の姿を見たときである。老人のように背中が丸くなり、うつむき加減の貧相な姿なのである。
背中が丸まることによって、腰に負担が掛かっているのがすぐわかったのである。これでは腰が痛くなるのは当然である。

そこで丸まっていた背中を伸ばすべく、胸を拡げて歩き、坐っていても、仕事をしている時も、出来るだけ胸を拡げるようにした。

はじめは、胸を開いていたが、開くということは横の動きだけなので、腰と結びつかず、腰を伸ばすことにならないことがわかった。それで胸を拡げるようにしたのである。胸を拡げるとは、縦と横に拡げることである。縦と横の十字である。ただ無暗にやっても十字には拡がらないものである。

まず、何事も天地の縦からである。気を天に挙げ、それに従って息を入れて息を上に挙げる。そうすると気と息が地にも下り、そして胸が拡がる。拡がった胸と腰が結び、腰が引っ張られて伸びるのである。これでそれまで違和感のあった腰が正常にもどったのである。

その後、胸を拡げるようにして生活し、稽古をしたわけだが、これを続けていくと、不思議なことに、胸でものを見るような感覚になるのである。勿論、実際に見ているのは目を通してである。
道を歩いていても、前から来る人たちを、胸で見るようになるのである。すると面白いことに、胸を開いて見ると、モノがこれまで以上によく見えるのである。それもそのモノ自体だけでなく、周り全体がよく見えるのである。例えば、道場稽古を、胸を拡げて見ると、これまで見えなかったことや道場全体が見えるのである。かって有川先生は、稽古中の稽古人の稽古の様子をすべて見ているといわれていた。確かに、先生は誰かが変な事をやっていると、すぐに寄っていかれ、注意されていた。これは、先生は目で見ていたのではなく、胸で見ておられたのではないかと思う。

胸を拡げること、拡げた胸で物事を見ることは、目が薄くなってくる高齢者にはますます重要になるはずである。また、腰にもいい。

【第556回】土台を見直す

最近は高齢者の活躍が話題になったり、また、高齢者が引き起こす問題で社会

が騒がれている。高齢になって評価される人とその反対の人がいることになる。そうなるのは、その人それぞれの事情があるだろうが、若者たちに高齢者になることへの希望を与えるような高齢者となりたいものである。

戦後の高齢者には、ちょっと近づきがたい威厳があった。近所の魚や屋や八百屋、ご隠居など、子供たちが悪さをすれば大声で怒鳴っていた。今はそのような高齢者は見当たらない。また、今でも鮮明に覚えているが、小学校の友達で、家は板倉藩の家老の家で、御爺さんが健在であった。参議院議員も長年やられて、普段は優しいのだが威厳があり、近寄りがたい雰囲気であった。当時は、このような高齢者が沢山おられたように思うが、最近はトンとお目に掛からない。
その違いは、今と昔では社会の環境や事情が違うからだと思うだろうが、どうもそれだけではないと思う。

それは人が持つ“土台”である。その人が何を土台に生きているのか、生きようとしているのかということに関係していると考えるのである。

一般的に、人は学問、仕事、名誉、財産などを土台に生きているように思える。しかし、これらの土台は崩れることもあり、絶対的なものでもなく、完全には信用できないもののはずである。
今、社会で起こっている問題の多くは、これらの土台が崩れることから起こっていると思える。
だから、別の事を土台にしなければならないはずである。

“土台”とは、“絶対”とも言いかえることができるだろう。己が生きているための価値基準である。昔の武人や偉人が自害したのは、その土台を崩さないためだったはずである。

土台には、命を掛けるような土台もあるが、これ以外の土台もあるように思

う。時間・年月と環境・境遇の変化による、変化の土台である。
例えば、学校で学ぶ時期、仕事で働く時期、家庭を持つ時期、そして仕事から離れた時期などである。
これらの時期々々でも土台を持ち、その土台の基に生きていくはずである。しかし、この土台は、この時期だけのもので、その時期を離れれば崩れていくはずである。もし、その土台にしがみつけば、土台共々崩れ落ち、右往左往することになる。高齢者になっても、学歴や会社（社名や役職）にしがみついたり、頼っているのは滑稽である。

高齢になっても崩れない土台、持ち続けられる土台、ますます堅固にしていこうと思える土台、つまり、先述の“絶対”を見つけなければならない。
また、出来れば高齢者になる以前にそれを見つけておき、そして高齢になってきたらその土台を見直しすればいいだろう。そのためには、“絶対”になる土台は、小さな土台ではなく大きな土台、己のある時期での土台ではなく己の時期・次元を超えた土台、人としての一時期的な土台ではなく人としての次元を超越した土台でなければならないだろう。

土台づくりのためには課題があるはずである。
因みに、私の土台づくりのための課題は中学生の時に始まった。それは「自分は何者なのか。どこから来てどこへいくのか」を死ぬまでに見つけること、そして“絶対”とは何かをお迎えが来るまで見つけることであった。

これを考えている内に、人生とは真善美の探究ではないかということになってきた。しかし、これが“絶対”であり、己の土台だという確信はなかった。

進学し、仕事に追われて、この課題と土台が霞んでいたこともあったが、これが支えになり、金欠病にもきつい仕事にも頑張ることができたと思っている。

そして合気道のお蔭で、この課題が解決され、そして己の土台が築き始められた

のである。
合気道に入門して間もなく、開祖が「合気道は真善美の探究であると」と云われたのをお聞きしたことにより、自分の人生観と合気の道は同じだと思ったのである。つまり、合気道は自分の人生、凝縮した人生ということである。

更に合気道では、人も万有万物も宇宙楽園、地上天国完成のため生成化育のお手伝いをするために生をうけているのだという。そして、そのために人も動植物など万有万物はそれぞれその果たす役割があり、それを使命というのだという。
つまり、各自の使命こそ真の“土台”ということになるわけである。

これまでは確信できないでいたが、己の使命こそが真の土台であると確信できたのである。お迎えが来るまで、この土台の上で生きていくと同時に、この土台をますます堅固にしていきたいと思っている。

【第557回】高齢者の体づくり

年を取れば老化し、体は衰退していく。これは自然の理である。年を取れば若返り、体が瑞々しくなったり、筋肉がついて成長するなど聞いたことがないから、自然の理、宇宙の法則と云っていいだろう。

我々人間にできることは、その衰退や老化の速度を遅らせるだけだろう。
だから、人は、その衰退速度を遅らせるために化粧したり、運動をしたり、鍛錬するのだろう。

合気道では年を取ってくると、体が衰えたり硬くなるのが問題である。思うように動けなくなったり、技が上手くつかえなくなるからである。

しかし合気道は柔軟な体づくりのために稽古をしているのではない。ストレッチ教室などとは違うのである。稽古の結果として、体が柔軟になり、老化が遅れるということだけである。

だが、合気道では柔軟な体づくりは大事である。若い内は問題なくできるだろうが、高齢者になると難しくなってくる。しかし、出来ない事はない。それは大先生や有川定輝先生を思い返せばわかる。大先生には、晩年の５年間ほど教えて頂いたが、体の柔らかさには時々驚かされた。我々若者たちより柔らかかったはずである。特に、腰の柔軟さは天下一品であった。
また、有川定輝先生の手の指、肩、腰は超人的な柔軟さであったし、年とともに
衰えるどころか、より柔軟になっていたように思える。

大先生も有川先生も、お年とは関係なく柔軟な体を保つだけでなく、年とともにより柔軟になっていたように思える。その理由は、稽古で芯がしっかりしていけばいくほど、体は末端から更に柔軟になっていくのではないかと考えている。

しかし、われわれは大先生や有川先生とは違うから、老衰速度を遅らせるためにやるべきことをやらなければならない。

体を柔らかくするために、若い頃のように、ただ体を稽古で動かしても駄目である。理合いで体をつかって稽古をしなければならないだろう。
技と同じように、宇宙の法則に従って体のつかい方をしないと、体は柔軟にならないはずである。技であっても、柔軟運動であっても、十字、陰陽でやるのである。

更に、重要なのは息（呼吸）である。息で体を導いてストレッチをし、技もつかうのである。息はイクムスビ、阿吽の呼吸である。息のつかい方を間違えると、体は拒否反応を起こし、固まってしまい、柔らかくならない。

もう一つ大事な事を付け加える。頭である。頭を柔らかくすることである。年を取るに従い、頭は固くなる。所謂、頑固になる。人を観察していると、頭の固さ、頑固さと体の硬さは比例しているようだ。だから、体を柔らかくしたければ、頭を柔らかくすることである。物事を斜に見たり、悪いところを見て喜んだりせず、いいところを見、生きることを楽しみ、生きていることに感謝すればいいだろう。

【第558回】感動を求めて

年を取ってくると、考えること、感じること等が若い頃と違ってくる。
その大きな違いを、合気道的に簡単に言ってみれば、物質主義と精神主義、顕界と幽界、見えるモノと見えないモノ、相対的と絶対的、後で主義と今主義等といえる。
若い頃は、いい仕事につき、豊かな生活をすることに精力をつぎ込み、それが得られれば喜んでいた。稽古でも相手を倒して満足していたし、稽古相手に息を上がらせて喜んでいた。若い頃は、モノに頼った物質主義であり、見えるものに価値を置き、見えるモノしか信じない、相手と比較して右往左往していたといえよう。
年を取ってくると、若い頃とは真逆な生き方をしたくなるようだ。

年を取って来ると、それまでの社会生活からどんどん離れ、少しづつ自分一人になっていくように感じる。家族や友人、知人もいるだろうが、それでも孤独の方向に向かっているはずである。
更に、死ということを意識せざるを得なくなる。いずれ近い内にお迎えが来るということを少しずつだが、確信していく。
食欲もどんどん衰えていくし、どこかに行きたい、何かをしたいという気持ちも減退していく。

従って、後期高齢者がただ、生きて行こうとしても、若い時と同じように、毎日、楽しく生きることは難しくなってくる。

後期高齢者が若い時のように、楽しく日々を過ごせるためには、感動を得ることが必要でないかと思う。感動には楽しい嬉しいものもあるが、涙を流すような悲しい感動でもいいだろう。そもそも片方だけの感動などない。楽しい感動をする人は、悲しいものの感動もそれ相応にするものである。
雨上がりの草花、紅葉と青空、夜空の満月、幼い子供たちの笑顔や動作、人の話や文章、人の努力、美味しい料理など、また、小説を読んだり、映画を見て涙を流すなど、喜びであれ悲しみであれ、感激、感動するものはいくらでもある。

さて、自分の事を考えてみることにする。私は、年とともに上記の事も感動するようになってきたが、私が最も感動するのは、言うならば、自分自身に対しての感動といえるだろう。
具体的に云えば、一番の感動、別の言葉で云えば、一番うれしいと思うことの一つは、新たな発見であり、挑戦に打ちかつことである。例えば、自分が、合気道の一つのテーマの論文を書き上げたときである。正確に云えば、書き上げた瞬間である。ということは、二度目にそれを見ても、最早、その感動も喜びも減退しており、一日経ったら、感動も興味もなくなってしまうのである。

日常生活でも、今やりたい事、やるべきと思う事をやることが大事になる。若い頃のように後回しには出来ない。感動が違うし、そもそもそのやりたい事や、やるべき事も時間が経てば消え失せてしまうからである。
合気道の稽古でも、今思っているやるべき事をやるようにしているが、その問題が解決した時の感動は、大きいものである。

論文にもどるが、頭に浮かんでくる論文テーマを書いて、毎回、発表しているわけだが、浮かび上がったテーマが面白いと思うのは、その時だけで、一日でも経ってしまうと、面白いとは思わず、最早、感動は消失しているのである。そし

て次のテーマにそれは移行しているのである。
感動を呼び起こす興味はどんどん変わっているわけである。だから、興味のあるうちに書いて置かなければ、そのテーマは忘却の彼方へ行ってしまうことになるから、書き留めておかなければならないのである。

面白いことに、興味のあることをやり続けていると、更に新しい興味がどんどん湧いてくる。それも興味は横に拡がるだけではなく、縦に深まってもいくのである。そして、若い時には見えなかったモノが、年とともに見えてくるのである。これが面白い。高齢者の特権である。

【第559回】不祥事をポジティブにも捉える

昨年暮れ、合気界に不祥事が起った。起こしたのが合気道の指導者、関係者ということで、多くの新聞の記事になったようだ。開祖がご健在でこれを聞けば、烈火のごとく怒られたことだろうし、二代目吉祥丸道主は深い悲しみに陥られるだろう。

残念だが、起きてしまったことは取り返しがつかない。しかし、これをそのままにしたり、悲しんだりするのではなく、これを一つの機会ととらえ、このような事が二度と起こらないようしていかなければならないと考える。

そのために、この事件を悲しんだり、言い訳をするのではなく、ポジティブに活用すべきだと考える。
まず、大きく報道されたということは、世の中をよくしようとしている合気道、合気界、しかもその指導者がやったということにある。もし、合気道もやっていない一般人ならこれほど派手な記事にならなかったはずである。つまり、合気道は世の中を良くするための武道であると注目され、そして期待されているという事である。この事を合気道の関係者も稽古人も再確認するいい機会と捉える

ことである。

また、合気道をやっていた彼が、何故あのような不祥事を起こしたのかを、冷静に考えてみることである。
私の考えでは、彼は合気道をやろうがやっていまいが、このような不祥事を起こしたはずである。少なくとも、合気道をやったためにこの事件を起こしたわけではない。合気道をやっていなくとも、このような事件を起こしたかもしれないのである。

更に、ポジティブに考えれば、合気道をやっていたために、事件もこの程度で済んだのであって、やっていなければもっと大きな、悲惨な事件になっていたかもしれないと思う。

起こったことは仕方がない。不祥事の処理と今後の対策が大事である。
その意味で、合気会の本件の対応は完璧だったと思う。やるべきこと、できることをすべて迅速にやったと感服している。
今後は、このような不祥事が、指導者だけでなく稽古人たちにも二度と起こさせないように、どうすればいいのかが課題になるだろう。

開祖の教えによれば、合気道にカスが溜まってきたということである。長い間には、カスが溜まることは仕方がない。しかし、そのカスを取り除いていかなければならない。合気道の稽古と同じである。
この機会を、合気道、合気界に溜まったカスを取り除いていくと、ポジティブに捉え、先に進んでいって欲しいものと、老婆心ながら希望している。

【第560回】自由とは

人は少しでも自由になりたい、自由に生きたいと願っている。自分を縛っている

束縛から逃れたいと思っている。
特に年を取ってくると、若い頃には難しかった、自由に生きたいと思うようになるはずである。

自由に生きたい、自由にやりたいとは、束縛から解放されることだろう。しかし、人間社会で生きていくからには、その社会が機能するためにも、ある程度の束縛は必要になるわけだから、束縛はある。例えば、憲法、法律、学校制度、経済システム、会社等である。

従って、完全に自由に生きることは難しいし、ほぼ不可能といっていいだろう。もし、本当に自由に生きたいのなら、山に籠るか、無人島で一人で生きるほかない。
さて、自由を阻むものは、まず大きく云えば、経済と社会システムということになろう。
これは外部的要因である。この外部的要因の束縛は、高齢になり仕事や会社から引退すれば無くなっていくし、あってもそれはそれまでのような負の束縛ではなくプラスの束縛として働いてくれることになる。例えば、年金である。

次に自由を阻むものは内部的要因である。一つは己の能力と性からの束縛である。例えば、自由になるための勇気がない、自信がない等である。更に、後で書く己の土台、支点などがないか、しっかりしてないことである。

仕事を止め、年金と貯蓄で生きられるようになれば、前出しの経済と社会システムの外部要因からの束縛はなくなるので、誰でも初めは自由に生きられるようになると思い、歓喜するはずである。
しかし、現実にはそれも半年ぐらいなもので、その後徐々にその自由であるべき生き方は萎れていくようである。

真の自由を求める、享受するためには、合気道の教えから、自由が機能するた

めの支点がなければならないはずである。物事は陰陽合わさって完全になるし、支点があって動くことができるのである。
そしてその支点がしっかりしていればいるほど、自由に機能するということは、自由に生きることができることになるはずなのである。

その支点は、生きる上での土台であり柱である。また、価値観とも絶対とも云えるだろう。合気道では、この支点を「使命」としている。使命は天から万人に与えられているから、誰もが使命をもっていることになる。
人はこのゆるぎない、堅固な使命を持つようになれば、他の事に囚われなくなり、失敗しようが、損しようが気にならなくなるので、何も心配したり、恐れることもなくなり、己の心のままに素直に生きられるようになるはずである。

心のままに生きることになれば、それが真の自由ということだろう。
しかし、そのためには若い頃の不自由な過程でも、己を鍛えながら、ゆるぎない土台をつくっていかなければならない。合気道では、自由な技をつかうためには、まずはしっかりした形を身に着けなければならないと教えているのである。
土台がしっかりすればするほど、合気道でも生きる上でも自由になれるものと思う。

【第561回】５０，６０は鼻ったれ小僧

大先生は我々が稽古している道場にときどき突然お見えになり、合気道についてお話になったり、技を示されたりされた。稽古人たちは、正座をし、神妙に大先生のお話を伺ったり、技を拝見していたわけだが、大先生の技はもちろんのこと、大先生のお話はなかなか理解できなかったし、理解するのは不可能だと諦めて聞いていた。
しかし、不思議なことに、大先生の言葉は、理解できなかったし、理解できるとも思っていなかったので、左の耳から右の耳を素通りしているはずだが、耳に

残っていたのである。しかも、どうも無意識のうちに、その意味をこれまで考えていたようである。
大先生のお話をお聞きしてから５０年が経つ。

耳に残っていたその一つに、「５０，６０は鼻ったれ小僧」というのがある。つまり、５０才、６０才ぐらいでは、まだ何もわからない子供であるというのである。
正座をして神妙に大先生のその言葉を聞いているのは、われわれ学生の他に、年配の先輩、それにその時間を指導されていた師範も居られたわけだが、７０才以上の方はおられなかったから、全員鼻ったれ小僧ということになる。私でさえ学校で勉強していろいろな事を知っているわけだから、鼻ったれ小僧ではないと思おうとしたぐらいだから、先輩や師範はもっとそう思ったはずである。その困惑した顔つきを思い出す。

あれから５０年ほど経ったわけだが、大先生が言われた「５０、６０は鼻ったれ小僧」という意味がわかってきた。
大先生は、５０，６０は鼻ったれ小僧であると、われわれ合気道を稽古をしている者たちにいわれたわけだから、まず、５０才，６０才の合気道はまだまだ未熟であると言われているわけである。如何に力があって、どんなに相手も投げたり、決めたりしたとしても、５０、６０では未熟であるといわれるのである。
当時は、強いことが一人前という風潮だったから、強かった方々はみんな困惑したわけである。

それでは、未熟から一人前になるということがどういうことなのかを考えなければならないだろう。
私が見つけた答えは、合気道的な表現、大先生の言葉をつかえば、魄から魂の修業に入ることであると考える。腕力や体力の魄を土台にし、心（魂）を表に魄を裏にし、心が魄をつかう合気道にならなければならないということである。

この次元の稽古に入って、はじめて鼻ったれ小僧を脱し、一人前の稽古になるわけである。

まずは、力をつけ、体をつくらなければならないが、これが一人前になるための時期であり、鼻ったれ小僧の時期と云うわけである。
鼻ったれ小僧はまた、物質科学の時期であり、モノ中心の時期である。見えるモノを追い求め、モノに頼る時期ということもできるだろう。
従って、鼻ったれ小僧の次元から一人前の次元に入るためには、力から心、物質科学から精神科学、見えるモノから見えないモノの稽古に変えていかなければならないことになるだろう。
これは今になってわかってきたわけであるが、確かに合気道では、見えるモノの稽古から、見えないモノの稽古に入らなければ、合気の道にのり、そして進むことはできない。道にのらなければ、道を進むことはできないのである。

合気道で鼻ったれ小僧を脱していくと、通常の生き方、考え方も変わってくる。モノや見えるモノを追わなくなるし、興味もなくなってくる。大先生はお金や家や名刀に興味がなく、それを他人に惜しげもなくやってしまったと、『武産合気』に書いてあるが、このお気持ちがわかるし、己もそうなっていっていくようである。
また、それまでなんとも思わなかったことでも、感動したり、激怒したりするようになる。例えば、幼子の笑顔やしぐさをみると、自然で心がなごみ、笑顔になるし、この子たちのためにも頑張らなければならないと思う。逆に、いい歳をした者が、金やモノを目の色変えて求めているような姿には腹が立つし、滑稽さを覚える。
それに、これまでなんとも感じなかった、太陽、月、星、山、海、草木等々、自然の素晴らしさに感動する。
鼻ったれ小僧の時期はそうならなかった。

日常生活も変わっていくのは、これも合気道をやっているお陰だと思う。そして

合気道と日常の生活が相乗効果で、鼻ったれ小僧の次元をはなれ、一人前の次元に入っていくことになるのだろう。この先に何があるのか楽しみである。

【第562回】仕事をやめてからの三つの道

仕事を止め、社会からのしがらみが無くなると、自分というものが見えるようになる。会社や社会（会社社会、競争社会）にいると、自分の本当の姿は分からないものである。会社が大きかったり、役職が高ければ、自分は才能、能力がある有能な人間だと思ってしまったり、そうでなければ、自分は駄目な人間だと思ってしまったりする。

しかし、会社とそれをとりまく社会との関係がなくなると、会社がどうの、役職がどうのという事と関係なく生きなければならなくなる。会社をやめれば、もう誰もその人の以前の会社や役職などには興味がなく、無視してくる。偉いと思っているのは本人だけで、他人はそう思っていないわけだから、滑稽でもある。
だから、仕事を離れたら、これまでの人生と違った生き方をしなければならないわけである。

会社を定年で辞めてから、新しい人生を進む道には３種類あるようである。
一つは、会社人間から脱却できず、これまでの会社風を吹かせて生きる道であったり、少しでもその会社の内にいたいとする道である。
家族にも、周りにも、依然として俺は偉かったとばかりの高圧的な言動をはいたりする。また、会社を辞めた仲間やOBと頻繁に集まったり、飲んだりして、自分が会社の仲間であり、まだ会社に所属しているということを確認し合っているように見える。

二つ目は、定年になって、やりたいこと、これまでやろうとしてできなかったことをやる道である。これが一般的な道であるようだが、この道はなかなか険し

いものである。よほどでなければこの道は進み切れないようである。旅行でも、山登りでも、カメラ撮影でも、また英会話や楽器などの習い事でもいいが、多くは半年ぐらいで脱落するように見える。実際、海外旅行や国内旅行も半年もすれば飽きてしまうものである。
この道を進むには、この道を進むぞという強い決心と、いい指導者や仲間が必要になるから、いい指導者を見つけること、そして仲間をつくることが大事になる。

三つ目は、定年の前から、会社を辞めてからの道をつくりはじめることである。例えば、合気道をやりたいであれば、会社に勤めている間に、週に一回でも稽古をやりはじめておくのである。これを会社をやめてからもやり続けていくのである。これなら続けていける。
この道もそう容易ではないが、最も理想的な道であると考える。大事な事は、忙しいだろうが、勤めている間に自分の人生を真剣に考えてみることである。人生とは何か。自分は何をすべきなのか、したいのか。仕事の意味。仕事がなくなった時の生き方等々を考えるのである。そうすれば、己の今の生き方、過去の生き方を見つめ、そして将来の生き方を考えることになるはずである。そこから仕事が終わったあとの生きる道が見えてくるはずなので、それを始めるのである。
その考えがしっかりしていて、強い意志があれば、この道を進むことができるはずである。

【第563回】戦争を終わらせるために

人の人生というものは、一見複雑なようだが、いたって単純であるともいえよう。
人間がつくった時間で見ても、一秒一秒は単純で規則的に流れているわけで、人間がどのように生きていようが関係なく流れている。

時間という概念がなかったネアンデルタール人とかクロマニオン人時代には、毎日の生活や人生はもっと単純だったはずである。日が出て沈み、春がきて夏が来て秋が来て冬になる、そして春がくるに合わせて生活し、飢えないよう、寒さに耐えられるように生きていたはずである。通勤地獄も家や車のローンの返済を心配することもなかった。

人間は自分たちの生活や人生を自ら複雑にしているようである。
ネアンデルタール時代から、人の生活はどんどん複雑になってきているし、複雑になってきている。しかし、それは自然や宇宙の関知するところではない。

人が社会に生きているかぎり、どんどん複雑に生きなければならなくなるのは仕方がないことであるだろう。何故ならば、社会が複雑になってきているからである。とりわけ、国や業界などの社会は競争社会にあって、その競合社会の中ではその強豪たちと対抗しなければならず、個人もそれに巻き込まれているからである。

この厳しい競争社会の基は、合気道では物質科学にあると教えられている。物や金などのモノ、見えるモノを求め続ける社会である。合気道ではモノも大事であるが、この物質科学だけでは、人も社会も人類も幸せにはならないと教えている。

物資科学と精神科学の調和が必要なのである
今やモノは十分に満たされてきたわけだから、物質科学を裏にして精神科学を表に出していかなければならないのである。これまでのように、見えるモノに価値基準に置くのではなく、今度は見えない精神、つまり、心を基準にモノを見、心で価値判断し生きて行くということである。

物質科学を追及していくと、段々とカスがたまり、物質文明が行きづまって来て、争いが起こってくる。物質文明はモノ中心で、競争の社会になるから、国で

も社会でも、そして個人的にも大小の争いになる。大きな争いは戦争という争いである。

これらの大小の争いを無くすのは難しい。　例えば、今の最大の争いであるシリアの戦争を終わらせるため、これまで国連や、多くの国や政治家が試みたわけだが成功していない。
それではどうすれば、この戦争や他の争いを終わらせることができるのだろう。

唯一の解決法は、合気道の教えにあると考える、つまり、物質科学と精神科学、物質文明と精神文明、モノと心のバランスを取ることである。これまで培ってきた、物質科学、物質文明、モノのレベルまで精神科学、精神文明、そして心をレベルアップし、それを表裏一体にし、そして精神科学、精神文明、そして心で物質科学、物質文明、モノを制御していくのである。
バランスとは、例えば、どんなに心が綺麗で立派でも、それに相当するモノ（力）が伴っていなければ、説得力に掛けるし、また、どんなに力（金、軍事力）があっても、心が伴っていなければ、説得力はないので、両方が備わっていなければならないということである。

この心ということを、合気道では愛の心という。愛の心でなければ、相手は納得しないのである。外交力とか口が上手いとか、頭が切れるとかは、合気道でいうところの「魄」の力、モノであるから、問題解決は難しい。

愛とは、相手の立場でモノを見、相手の立場にたってやることである。自分の立場だけの為にやっていれば、相手は愛を感ぜず、納得しないどころか、反抗し、更なる争いになることになる。
このことは、合気道の稽古でみんなが体験し、追及しているテーマなのである。開祖がご健在な頃、多くの政治家も稽古に来られていたが、彼らは体を動かすだけではなく、このような愛の心の大切さを開祖から学ぼうとされていたのではなかったかと思う。

新聞やテレビで、ほとんど毎日のように戦争の悲惨なニュースが報道されているわけだが、どうして戦争をやめることができないのか、どうすれば戦争をやめ、お互いに仲良くするためにはどうすればいいのかを考えている。
そして、出てきた結論は、合気道である。合気道の理念、魂（心、精神）を表にし、魄（モノ、物質）を裏に置き、魂で魄を導いていかなければならないということである。
戦争を終わらせるのは、兵力や武器などのモノではなく、自分のためだけではなく、相手を思いやる愛の心だと考える。
合気道が世界の争いも大小の争いを救えるはずである。そのためにも合気道家は稽古をし、それを学び、社会のため、世界のためにも頑張って欲しい。

【第564回】 AIと合気道

最近、AIが囲碁の世界チャンピオンを破ったとか、東大の入試問題に挑戦したとかで、話題になっている。AIとは、人工知能のことで、Artificial Intelligenceの略語である。人工知能とは、人間の脳が行っている知的な作業をコンピュータで模倣したソフトウェアやシステムのことである。

AIはますます進化し、人間社会に役立ってきている。しかし、問題ももたらすはずである。ITが社会に導入されて以降、それまであった仕事を奪い、経済格差を広げたりしているように、AIも社会に負の作用を及ぼすのではないかという事である。

国立情報学研究所で人工知能研究をしている新井紀子教授は、２０３０年には、現在のホワイトカラーの仕事の半分がAIに置き換えられると予測しているという。AIによって半分のホワイトカラーが不幸になるわけである。
勿論、AIは新たな仕事を生み出し、新しい社会もつくるはずである。

それではわれわれの合気道において、AIはどのように影響するのだろうか。高度なAIをもったロボットで考えてみることにする。
まず、力は人の比ではない。鉄腕アトムや産業用ロボットを想像すればいい。
次に技であるが、技には法則性があるから、その宇宙の法則を覚えさせればいい。ボディもその法則に則って機能するように造っていけばいい。
相当強力な、人に近い合気道ロボットができるはずである。

AIがどんどん発達すると、合気道ロボットも発達し、人間に近くなっていくわけだが、ゆくゆくは人間と同じになるのだろうか。相対稽古で投げたり、受けを取ったりしながら、技を錬磨しながら上達するようになるのだろうか。私の答えは、ノーである。

何故ならば、新井紀子教授は、如何に優秀なAIでも、AIには「まるで意味がわかっていない」という弱点があるというのである。どんなに、論理と確立と統計ができても、AIはその意味をわからずに働いているのである。

合気道でも、合気道の稽古の意味、合気道が目指すものやその意味、技の意味、形の意味等々の意味は、AIロボットにはわからないだろう。
更に、AIロボットは、宇宙との交流はできない。宇宙との受信と発信の交流はできないし、その感動はないし、感謝もできないはずである。
また、宇宙の意志、宇宙の目的が分からないし、己の進むべき道もわからないから、宇宙と理解し合えない。
従って、AIロボットが如何に進化しても、真の合気道の修業はできない。これは人間しかできない人間の役割であり、使命であると考える。

参考文献　　「AIの弱点は『意味の理解』」　朝日新聞　２０１６年１１月２５日

【第565回】老いは時間との戦い

６５才、７０才を過ぎると、ますます時間の経過が早くなり、一日も一年もどんどん早くなる。どんなに頑張っても時間の流れを、若かった頃の流れには変えられない。変えられないから、それを素直に受け入れた方がいい。
そう思うと、年を取るに従って、時の流れが早くなるのは、自然であり、年寄に相応しいことがわかってくる。

極端に云えば子供の頃、例えば小学校時代の一日は長かった。午前中の授業、午後の授業時間の長かったこと。夏休みや冬休みは長すぎて、早く学校が始まればいいのにと、休みの終わりごろはいつもそう思っていた。

７０，８０、１００才になって、時間が子供の頃のようにゆっくりと流れるとしたら、多くの高齢者は時間の流れについていけず、上手く生きていけないと思う。
一日２４時間が長く感じ、何もしない時間が増えることになるだろう。

高齢になるに従って時間が早まるのは有難いことであると考えた方がいい。どんどん早く過ぎて行く一日、一年を如何に充実して過ごせるに挑戦できるからである。長すぎると感じる一日や一年では、時間を持て余した子供のころと同様、その挑戦は難しいだろう。

年を取ってくると、一日一日が挑戦である。その一日で何をやったのか、何ができたのか、何に挑戦したのか、何を発見したのか等に対する挑戦である。
それらの挑戦と結果がその日、その年の満足度になる。
誰も褒めてもくれないしご褒美もくれない。自分自身で満足したり、褒めたり、ときに叱咤激励するだけである。だがこれがいい。他人に褒められたり、

御世辞を言われるよりはるかにいい。

年を取るに従って時間はどんどん早く流れる。自分でやりたい事、やるべき事を持っている人、つまり合気道的に云えば、天からの使命を持った人は、その使命を果たすために時間が足りなくなってくる。使命の量はどんどん増え、しかし時間が少なくなるからである。それ故、使命を果たそうとする高齢者は、寿命を延ばすか、睡眠時間を少なくするほかなくなってくるわけである。
合気道の開祖は、睡眠は２，３時間でいいと言われていたし、葛飾北斎は９０歳で臨終を迎えるが、その際、「『天があと5年の間、命保つことを私に許されたなら、必ずやまさに本物といえる画工になり得たであろう』と言いどもって死んだ」と言われている。まさしく、壮絶な時間との戦いと云える。
私なぞまだ５，６時間は寝ている。睡眠時間が２，３時間になるように、やるべき事、やりたい事にもっともっと集中しなければということだろう。

【第566回】孤独を楽しむ

最近、どこでも携帯電話が氾濫している。電車の中でもほとんどの乗客は携帯を見たり聞いたりしてるし、街を歩いていても携帯で話しながら歩いているのを沢山見かける。また、トイレに入って用を足しながら、器用に携帯を操作したり、話をしているのも見てびっくりしたり笑わせられる。
携帯は持っているが、公衆電話のかわりに使っている程度の私からみれば、これは慢性携帯病のように見える。彼らから携帯電話（勿論、スマホも含む）を取り上げたら、きっと半狂乱になるか、精神不安定にあるだろう。

それだけ携帯電話は普及しているということだろうと、どれだけ普及しているのかを調べてみると、直近の国勢調査（2015年）における日本の総人口1億2711万0000人に対して携帯電話契約数は1億9569万件と人口の154.0％であるという。日本人の老若男女を問わず一人１．５台の携帯を所有していることになる。人口よ

りも多い携帯電話があるわけだから、世の中に氾濫するわけである。



「社会学者ジグムント・バウマン（1925－2017）（写真）は携帯電子機器を持つことで人は『孤独という機会』を捨てると書いていた。孤独こそは、考えを整理したり煮詰めたり、反省したり想像したりするよすがなのだと訴えた。」（朝日新聞　１月１８日）

世の中、携帯電話でみるように、「人は孤独という機会」を捨てている。無意識に捨てているようだが、それは無意識に孤独から逃避したいと思っているように思える。携帯で話したり、スマホでなんでもつながっていて、いつでも必要な情報が取れるから孤独ではないと思うのであろう。
さらに、極端に言えば、孤独にならないために、携帯電話をいじっているようにも見える。

自分の知りたいことはスマホで簡単に調べるが、みんなもそれを見るわけだから、結果はみな同じとなる。インターネットの情報を共有することになるし、それを共有することで、他人ともつながり安心しているようにも見える。

自分のものがなく、個性がなく、オリジナルがないのである。みんな一緒でないと不安で自信が持てないのであろう。
フランスではオリジナルを最重視する。オリジナルな考え、行動、人間が評価されるので、オリジナルがなく、個性もなければ相手にしてもらえない。

自分をつくり上げていき、個性やオリジナリティが出るようになるには、自分を見つめ、考えを深めていかなければならない。そのためには孤独が必要なのである。

合気道でも上達するには孤独にならなければならない。武道は孤独であるとい

われる所以である。他人とわいわいがやがやと稽古をしているようでは深い稽古はできないし、身に着くものも身に着かない。
道場は別世界であり、孤独になりやすいし、ならなければならない世界である。俗世界のこと、周りのことなど忘れ、自分を見つめ、技を深め、道を究めるべく別次元で孤独の機会を楽しむのである。

【第567回】年を取ってこないとわからない

若くて元気だった頃は、力がなく非力に見えたお年寄りを軽視していたようだ。自分は若くて元気で、働き、稽古もできる。そしていつまでも若くいたいものだと思うとともに、人はずっと若くいられるような気がしていたものだ。だから、年寄というのは自分たちとは違う人種、異質のグループのように思い、自分とは関係ない人達と思っていたようだ。

還暦頃になると、体力が衰えてきたり、病気になったり、自分の非力さを感じるようになる。そして自分も年寄になってきたことを実感するようになるのである。

合気道の稽古を若い頃から続けているお陰で、何もしていない人から見れば、元気で若く見えるだろうが、稽古をやっている本人自身は、それまでの若さがなくなってきていることを実感せざるを得なくなっている。以前のような馬力はなくなるし、持久力もなくなってくる。若い頃のように、2時間、３時間もの稽古などできないだろうし、やったとしても回復するのに相当な時間がかかるはずである。

しかし、それは合気道の相対稽古で若者にやられてしまうということではない。そこには年の功という、力や体力に勝るものが働き、馬力や持久力のある若者を制したり導くことができるのである。

体力や力が年とともに減退してくると、まず、自分の非力さを感じるはずである。自分の力（腕力、体力）のそこでの限界と、将来の限界、つまり、これからどれだけ稽古をしても、己の力はせいぜいこのぐらいまでで、後は下降の一途であろうと感じるのである。

しかしながら、それと同時に、自分の内面からの力を知ることになるのである。まず、体を正しく、つまり法則に則ってつかえば、己の力を効率よくつかえるようになり、これまで以上の力が出ることがわかってくるのである。
さらに、体を正しくつかって稽古をしていくと、自分以外の力があることがわかってくるし、その効果もわかってくる。呼吸力とか気とか、天地の気とか天地の呼吸等々である。
従って、ここからが本格的な魂の世界の合気道の稽古ができることになると考える。

若い時の魄の稽古を一生懸命にやらなければならないが、それだけではいけない。次の本格的な魂の稽古に入らなければならない。しかし、それはある程度年を取ってこないとわからないような気がする。

【第568回】人生も稽古も積み重ね

かって大先生や有川先生などの傍にいると、何か重圧のようなもので圧倒されてしまったものだ。また何か見透かされているようで、口を利くこともままならず、金縛りにあったように身動きもせず、沈黙してしまった。
人には何かそのように人に与えるモノ、発散するモノがあるようである。勿論、それが大きい人、小さい人、まるで無いような人もいる。

人が発散しているモノは、威圧感だけでなく温かさ、やさしさ、かわいらしさな

どもあろう。威圧感には、強さ、怖さ、奥深さ、己の知らない事を知っていること、出来ない事ができる事への尊敬と怖れなどを含んでいるのだろう。また、温かさ、やさしさ、かわいらしさなどに愛を感じるのだろう。
そしてこの発散する、威圧感や愛を総合したものが人間性といいことだろう。

さて、人によって人間性は違っているわけだが、合気道での理想の人間性は威圧感と愛が表裏一体の人間性という事になると思う。強ければ強いほどいいが、それに対応する愛も持っていることである。大先生も有川先生もそれを兼ね備えておられたから、誰もが怖かりながらもみんな寄っていったはずである。

それではどうしてそのような人間性ができたのか、どうすればそれに近づくことができるようになるのかを考えなければならないだろう。それを合気道家として考えてみたいと思う。

まず、愛であるが、愛は合気道の稽古を積み重ねていくと出てくると考える。愛とは簡単に言えば、相手の立場に立って考え、技をつかうことであるから、この愛の稽古を続ければ、愛の人間性が出来てくることになる。
愛の稽古をするようになると、神様や仏さまの気持ちもわかるようになるだろうし、植物や太陽や月や山ともコミュニケーションが取れるようになるだろう。なにしろ万有万物は宇宙が出来た時の同じ元素でできている、兄弟だからである。これは合気道の教えでもある。

問題は、その反対側の威圧感（威厳）である。そう容易に身に着くものではない。これを大先生や有川先生のように身に着けるためには、やるべき事を一つ一つ丁寧に積み重ねることだと考える。合気道でやるべき事は、大先生が示されているし、それをやっている内に、自分の体と心が教えてくれるものである。しかし、一つでも手を抜いたり、間違えたものを積み重ねていけば、隙間が出来たり、崩れたりして次に必要なものが積めなくなる。焦らずこつこつと積み重ねていかなければならない。

いい指導者がいれば、間違って積み重ねれば修正してくれるが、いなければ自分でやるほかない。間違いに気づき、気づいたらすぐに積み替えるのが大事である。

道場でも稽古で、技に必要なコトの積み重ねをしていくと、日常生活でもその方向での積み重ねをするようになるはずである。一日一日が厳しい積み重ねとなり、厳しい人間性ができていくわけである。

技も人間もその積み重ねで厚みが出、味がでてくる。説得力のある技となり、威圧・威厳のある、味の或る人間、人間性に富んだ人間になっていくことになるわけである。

積み重ねる稽古や生き方をしていくと、後進が積み重ねの稽古をしているのか、どのように、どの程度まで積み重ねているかが一目瞭然である。
このように後進が見えるようになると、大先生と有川先生の傍にあった己の気持ちが、何故あのような威圧感を負ったのかがわかるようになるのである。

【第569回】生き甲斐

若い時はやる事というかやらされる事が沢山あるので、毎日、忙しなく過ごすので、じっくり自分の事を深く考える余裕はないものだ。例えば、自分とは何者なのか、何故この世にいるのか、どのように生きるべきか等々である。
小学校に入る前の時期は、このような事を考えないのが普通だろうし、学校に入ればいい成績を取って、いい仕事を見つけて豊かな生活をしようと一生懸命になるから、自分の人生観や価値観などを考える余裕などないだろう。

自分自身のことを振り返ってみても、大よそそんなところだったが、それでも昔を思い返してみると、自分の人生観や価値観を学生時代に一度は真剣に考えてい

たことを思い出す。しかも、無意識のうちにそこで考えたこと、自分なりに結論づけた考えに沿って生きてきたように思える。その結果、合気道の修業も５０年以上続いているといえる。

今、定年退職して仕事をほとんどしなくなり、時間もできて考える余裕もできるようになった。また、先が見えて来て、それほど長い時間が残されていない事も実感するようになり、これからの自分の生き方をますます大事にしたいと思うようになった。

自分はこれからどのように生きていくべきなのかを考えていると、いろいろなモノがそれを教えてくれたり、ヒントをくれるのが不思議である。
最近のその一つが、司馬遼太郎の『人間というもの』（PHP文庫）の中の次の文章であった。
「人の一生というのは、たかだか五十年そこそこである。いったん志を抱けば、この志にむかって事が進捗するような手段のみをとり、いやしくも弱気を発してはいけない。たとえその目的が成就できなくても、その目的への道中で死ねべきだ。生死は自然現象だからこれを計算に入れてはいけない」（「竜馬がゆく　三」。
この文章は、本の中では坂本竜馬がいっているわけだが、それは司馬遼太郎その人の言葉であり、人生観、生き方であるはずである。私は坂本竜馬を知らないから、本当にそう言ったのかどうかは分からないが、司馬遼太郎は著書や映像などで多少は知っているし、彼の生きざまも少しは知っているからである。
だから上記の文章と司馬遼太郎の生きざまと寸分の狂いもなく一致しているように思えるのである。

現在、平均寿命は８０才以上となったが、寿命がくることには変わりないし、人間が志を持って生きなければ生きる意味がないということにも変わりがないと思う。
合気道では、この世に生まれてきたのには意味があり、それは各人にはやるべ

き使命があり、それを果たすことであるという。従って、お迎えが来て満足して往生できるかどうかは、その己の使命を果たすことができたか、どこまで果たすことが出来たかによることになるわけである。

従って、まず、大事な事は、自分の使命を認識することである。次にその使命に向かって挑戦し続けることである。いろいろな問題や邪魔がその進捗を妨害するだろうが、それを乗り越えていくことである。そのためには、使命を果たすため以外のことに惑わされたり、労力や時間を浪費しないことである。すべて（衣食住、時間、精力）をその使命に向けていくことである。
後はその使命をどこまでできるかということになる。そしてその使命達成への挑戦が終わった時が死ということになるはずである。死は使命の終焉にくるものであり、自然現象だからあまり考えても仕方がないことであるし、使命達成の邪魔にさへなるだろう。

司馬遼太郎はそのように言い、そのように生きたのであろう。自分もそう生きていきたいものである。そうすればお迎えがきたとき、生き甲斐を感じて、いい一生だったと思って往生できるだろう。

【第570回】鼻ったれ小僧脱却の８０才

昔の５０，６０、今の６０，７０才はまだまだ鼻たれ小僧である。合気道の稽古をしているとそれが良くわかる。かって大先生がよく「６０，７０才はまだまだ鼻たれ小僧じゃ」と言われていたが、大先生のお気持ちが良くわかる。
合気道を稽古していても、よく考えると、実は、技もそうだが、**合気道**、それに**合・気・道**という言葉さえ良くわかっていないことに気づくはずである。
また、『武産合気』『合気神髄』を読んでも、６０，７０才ではまだまだよくわからないのである。

合気道の技がつかえるためには、宇宙の法則を身に着け、宇宙と一体化しなければならないわけだから、そう簡単に一人前の技はつかえないわけである。
尚、一人前の技がつかえるようになれば『武産合気』『合気神髄』も理解できるようになるだろうし、**合・気・道**というものもわかるはずである。

合気道は形稽古を通して精進していく。指導者が示す基本技を稽古人が繰り返し稽古していくのだが、基本の形は決まっているが、その形がやる人それぞれ全部違っていて、たとえ師範と同じにしようといくら真似しても、師範とも同じにはならないものである。

それは各人が別々の生き方をしているからである。合気の道とは別に、人は別の道や世界に生きていて、それまでやって来たことがそれぞれの形に表れるわけである。また、合気道の技の形だけでなく、その人の姿かたちや言動や仕事に表れる。ということは、己のそれまで生きていた集大成が技にも表れるわけである。

年を取ったらそれまでの集大成で技がつかえるわけだから、若者よりも経験豊富な高齢者は有利であろう。しかし、ただ年を取っただけでは、経験は豊かにならないから、有利にはならない。
経験豊かな高齢者になるためには、若い内からやりたい事をやること、やるべき事をしっかりやること等いろいろな体験をすることである。
ここから自分の能力と限界がわかってくるから、若い内から、その能力を伸ばしたり、出来ない事に挑戦すればいい。

それらの集大成が人間性を形成し、合気道の技にも表れてくるわけである。
今、まだ、７０才半ば。少しはいろいろなことを分かりはじめてきたがまだまだである。８０才まではあと５年ほどある。

８０才ぐらいでもう少しモノが分かるようになり、それによって人間が形成され

るだろうから、技も少しは格好がつくようになるだろう。
鼻ったれ小僧が脱却できないかと８０才を楽しみにしている。

【第571回】腰が固まっていく

最近、街を歩く高齢者を見ていると、まともに歩けていない人を多く見かけるし、そういう高齢者がどんどん多くなっているように思える。そしてまた、その内の多くが、数年後、いや来年恐らく街を歩けなくなるだろうと思えるのである。

まともに歩けていない高齢者の歩き方は、体幹と頭が動かずに足だけをちょこちょこ出して進んでいる。非常に不安定で、何かに当たったら転倒してしまう危険な歩き方である。しかし、ご本人は歩かなければ、ますます歩けなくなり、寝たきりになってしまうことを知っておられるだろうし、そうなりたくないから街に出て歩かれているわけだから、御気の毒である。

まともに歩けない高齢者の姿を後ろから見ていると、歩けない原因は腰にあると見る。腰が固まっているのである。歩くのがひどい人ほど、腰を中心にしてその固まりが拡がっているのがわかる。ひどい人は腰から肩までの背中全体までが固まっている。亀の甲羅をまとって歩いているようである。

腰やその周辺が固まってしまう最大の原因は、一口に言えば運動不足、とりわけ歩かない事だと考える。車や電車、バス、電動自転車などが手軽に使えるし、時間に追われる生活のために、のんびり歩く余裕もなくなったためだと思う。
最低でも一日１時間、出来れば一日２時間（昔のいっとき）歩かないと、体（内臓や筋肉等）のバランスが取れないように思える。人の体はそのように創られているように思える。山などに登ってみるとわかるが、体の調子が良くなり、自分の体だなと感じられるようになるのは、登り始めて２時間ほどしてから

である。
しかし、この忙しい世の中では、２時間も歩くのは難しいだろう。だが、何かそれを補充する対策が必要である。

合気道の稽古をしていて分かってきたことであるが、体の関節と筋肉を操作するのは腰のところにある「仙骨」のようである。この仙骨が立ったり倒れたり、また、呼吸することによって、関節や筋肉が緩んだりしまったりするのである。剣を振り上げる際、肩を貫くためにもこの仙骨に働いてもらわなければならない。勿論、合気道の技もこの仙骨をつかわなければ上手く掛からない。

腰が硬いというのは、股関節が硬くなることの他に、この仙骨が固まって機能しなくなることであると考える。
従って、股関節と仙骨が機能するように鍛えればいいことになる。
股関節を柔軟にするために、合気道の稽古では、腰を十字につかって技を掛ける。前足に体重を掛けながら、前の足先の向きに腹を直角に返すのである。初めはなかなか直角にならないし、腹からの重心も前足に完全に掛からないが、それを意識して稽古しているうちに出来るようになるものである。股関節が柔軟になると、確かに腰も柔軟になる。
合気道をやらない人でも四股を踏むとか、柔軟体操をするとかで股関節を柔軟にすればいいだろう。腰を柔軟にする方法は、いろいろな本やネットで紹介されているようだから、自分に合ったものをみつけ、それをやればいいだろう。

次に仙骨である。仙骨を柔軟にしたり、鍛えることは、本やネットでは紹介されていないようだ。合気道を通して鍛えるしかないようだが、仙骨を合気道の形稽古で鍛えるのは、初心者には難しいかもしれない。何故なら、仙骨を息でつかわなければならないし、天地の呼吸に合わせてつかわなければならないからである。
そこで「仙骨体操」をお勧めする。簡単な体操なので数分で毎日できる。
朝、目が覚めたら寝床の中で仰向けでやるのである。

この詳しい体操の仕方は、「合気道の体をつくる」で紹介することにする。

【第572回】高齢者の自由

６０才、６５才になると大概の方は仕事をやめる。所謂、定年退職である。そしてHappy retireと同僚や家族に祝福されて、会社や仕事から解放され自由の身となる。勤めている間には、いいこと悪い事いろいろな事があるはずで、３０年も４０年も働くことは大変な事である。誰でも辛い時などは、退職したらあれをやろう、これをやろうと夢を見るはずである。
人が仕事を動かしている日本では、ポストが仕事をする欧米と違い、個人が長期休暇を取ることは難しいので、やりたい事は制限されてしまうので、その反動は大きいだろう。

定年退職すると、勤めていた時とは大きく変わる。その違いは「自由」になることである。会社勤めの時は、会社の目標に沿った仕事をし、そのための考えを持ち、時間と労力を使わなければならなかった。思考、時間、エネルギーなどの束縛であり、否自由を余儀なくされてわけである。
仕事から解放されると、それらの束縛はなくなり、「自由」になるわけである。

「自由」ほどうれしいモノはない。人間は少しでも多くの束縛から解放されて、少しでも自由になるのが夢であるように思う。歴史がそれを物語っているし、個人々誰でも願っているはずである。他国からの自由、金や財からの自由、時間からの自由等々である。それが証拠に、真の自由を享受し、生活をしている国や人が評価される。例えば、それは独立国であり、役行者や西行や兼好行使などである。

しかし、人は中々自由にはなれないものである。国でも独立国として自由が欲し

いなら、軍備を整え、徴兵制を受け入れなければならないだろうし、人が本当に自由になりたければ、役行者などのように人間社会から孤立して暮らすしかないだろう。人が集まって生活するのは便利で容易であるからであるが、そのためには様々な決りや約束や妥協などの義務が必要になる。会社は給料を払ってくれるが、そのための代償として義務を果たさなければならないわけである。

さて、話を戻す。定年退職者は会社や仕事から解放されるので、自由になる。給料はもらはないが、それまで払って貯めてきた貯金や年金があるから、お金からの束縛もなくなり、自由になったと言える。会社に行く必要がないので、何時の電車に乗らなければならないし、何時まで出社しなければならないということを気にしなくてもよくなる。時間からも自由になる。

定年退職者を見ていると、その多くは退職後半年間は自由を謳歌しているようである。外国に旅行したり、長期の船旅をしたり、音楽会や展覧会を見て歩いたり、観光地を巡ったりして、自分がそれまで希望していたことを楽しんでいる。

しかし、退職後一年もすると様子が変わってくる。自由を持て余すようになるのである。その例は街に出てみればいい。多くの退職した高齢者が自由を持て余しているのを見掛ける。図書館や公の建物の休憩場所、デパートの休憩所には必ず自由を持て余した高齢者がいる。

若い時の自由は、不自由への対向であり、自由を求めるのは当然であるが、高齢者の自由はちょっと違うようである。若者の自由は不自由の自由であり、高齢者の自由は自由の自由を求めているのではないかと考える。
それが間違いだと思う。自由の自由などないからである。自由は不自由や束縛があるから自由なのであって、自由の自由なら、合気道的に云えば、宇宙ができるまえのカオスである。

本当に自由になりたい、自由に生きていきたいと思うなら、その対極の不自由

をつくらなければならない。しかしこの不自由は、以前のように他から押し付けられるものではなく、自らつくる自由である。
お迎えが来た時に、自分は本当に自由に生きることができたと満足するためである。
例えば私の例であるが、何時までででも寝ていいという時間的自由に、毎朝、7時までには必ず起きるという決まりをつくった。そして毎朝、寝床の中で軽い「仙骨」運動をする。その後、ちょっと洗面をし、朝の稽古をする（小刀素振り、杖の杖無素振り、四股、柔軟運動、船漕ぎ運動）。
朝食を取る。仕事（火・木・日は論文原稿を書く、月・水・金はドイツに提出するレポートを書く）。水・金・土は道場稽古などである。
これを柱にして、自分の時間と金と労力を好きなようにつかっていくのである。
勿論、必要があればこれらの柱だって崩すこともある。自由なのである。
お陰で、定年退職して本当に自由になったと実感している。

しかし、更に自由になりたいと思っている。そのためには、物や時間や労力などからの即物的自由ではなく、心や精神での精神的自由だろう。まだまだ心の自由は束縛されているし、自分で束縛しているようである。これを自由にしたいと思う。

【第573回】摩訶不思議と感謝

合気道を修業しているとわかってくることがあるものの一つに、合気道の目標を追及していくためには繊細にならなければならないということである。
繊細になるものは、体と心の両方である。

体を繊細にすることは、合気道の技を錬磨しながらやっているわけだが、それを意識して稽古しなければ、体と体の部位は繊細に働いてくれない。それを意識するのは心であるから、心が繊細でなければならないことになる。心も技の稽古

で繊細になるようにしていかなければならないことになる。

繊細な心で体を繊細に動かして技をつかうためには。息と気の媒体が必要になるから、やはり息も繊細につかわなければならないことになる。繊細な息づかいによって、繊細な心で体の各部位を繊細に働かせるのである。

稽古で繊細な心を持つためには、まず、人の体とその働きに摩訶不思議さを感じなければならないと思う。自分の手をじっと見れば、五本の指があり、各３つの関節がある。皮と肉と骨でできている。それらが真っすぐになったり、十字に折れたりして上手く働いてくれる。この皮膚や肉にしても、今の科学ではつくることはできないのである。誰が何のためにどのように創ったのか、見れば見るほど、また考えれば考えるほど摩訶不思議であろう。

摩訶不思議を感じるようになると、感謝の念が出てくる。例えば、指が五本揃っていること、また手がどこにも痛みのなく、思うように働いてくれることに感謝の念が湧いてくる。

体に感謝していくと、今度は体からいろいろ教えてくれるようになる。ここはこう動かした方がいいとか、息で気を満たさなければならないとか、ここは十字にしなければならない等々である。体が心に教えてくれるのである。
これもまた摩訶不思議であり、感謝感激である。

己が繊細になってくると、周りのものを身近に感じるようになるし、摩訶不思議さに感動するようになる。
木々や草花の生命力を感じるようになるし、彼らも一生懸命に生きようとしていることが分かる。共に宇宙完成のため生成化育している同朋であると思う。一緒に頑張ろうと対話をすることになる。同じように、お日様を見ても、お月様を見ても対話をし、感謝することになる。

このように摩訶不思議を感じるようになり、何にでも感謝するようになってきたのは年を取ったからだろう。
これは５０，６０歳ぐらいまでの若い内は難しく、高齢者にならなければできないのではないかと考える。もし、高齢者になるのを待たずにそのようなことが出来るようになるとしたら、それは宗教だろう。

合気道も考え方によっては、ある種の宗教ともいえるだろうから、稽古をしっかりすれば、若くしても摩訶不思議と感謝の繊細な心と体を会得することができることになる。若い人は合気道を信仰し繊細な心と体を持つように修業してほしい。

【第574回】高齢者の生きる楽しみ方

自分が年を取ってくると、高齢者がよく見えるようになってくるし、高齢者からもいろいろ教わる。関心する教えを貰うのは、だいたい先輩の９０才、１００才以上の超高齢者であり、同輩やちょっと若い６０，７０才の人たちからは、反面教師として教えて貰うことが多い。

赤信号になっても横断歩道を渡ろうとしたり、信号が青になるのを待ち切れずに渡るのも高齢者が多い。街を歩くにも、前の人を追い越したり、エスカレーターにじっと立っておらず、急いで登っていく。若者なら納得できるが、それほど急ぎの用もないはずだし、時間も十分にあり、時間を持て余しているはずの高齢者が急ぐのは滑稽であるし、悲しいことでもある。

このような慌ただしく生きている高齢者は、それまでのビジネスでの競争社会の負の遺産を引きづっているためだと考える。他人には負けたくない、他人に抜かれたくない、他人より先に行くなどを引きづっているのである。
合気道の稽古を見ていても、高齢者ほど若者に負けないようにやろうとするよ

うだ。自分の力や体力の衰えに気づかず、またはそれに目をつぶって無理しているのである。そしてそれが無理な事がわかると、引退ということになるのであるが、大体はその前に体を痛めてしまうものである。

高齢者、後期高齢者になれば、若い頃とは違った生き方をしなければならないだろう。違った生き方とは、それまでとは違い楽しみ方をして生きて行くという事だと考える。勿論、時間的、経済的そして心体的に大きな問題がないという条件である。

それでは高齢者はどのような楽しみ方をし、生きていけばいいのかを考えてみたいと思う。
まず、高齢者になれば、お迎えが近い内にくるわけだから、時間を大事にしなければならない。しかし、時間を大切にしようとしたとしても、わき目もせずに急いで人をかき分けて歩いたり、エスカレーターを駆け上がるのは、時間を大切にしているとは言えない。何故なら、道を急ぐということは、目的地に早く着こうということに気持ちでいっぱいになり、他の事を考えたり、周りを見て楽しむことなどできないわけので、その時間を楽しんでいないわけだから時間を十分活用していなことになるのである。

高齢者になれば、残り少ない時間を少しでも楽しんだ方がいい。一瞬一瞬を楽しむことである。街を歩くにしてもゆっくりと余裕を持って歩き、周囲を見、美しいモノ、素晴らしいモノを発見し、カントではないが、自分の思考を確認したり深めながら歩けば楽しいし、その時間を有効に使っているという満足感が得られることになる。

これは時間を楽しむということになるが、同じように、食事を楽しむ、その食事のための食器を楽しむのである。自分を楽しませるのである。自分を楽しませるのには、音楽を聞いたり、散策をしたり、書物を読むこともある。

若い内は社会とのしがらみがあって中々難しいわけだが、高齢者になれば一瞬一瞬を楽しんで生きていけるはずである。
これが高齢者の生き方であると考えるわけだが、それではそのようになるためには、高齢者はどうすればいいのかということになる。

合気道の開祖はこれを、「いつもゆったりと落ち着いた気持ちで、営みの世に只一人という気持ちで、喜びの世に浸っているようでなければだめです」（「武産合気 」P.91）と言われている。気持ちの持ち方が大事なようである。

【第575回】老後の生き方の一考

会社に通う必要がなくなると、これまで考えたこともないようなことをいろいろと考えるようになる。何せ時間と気持ちに余裕ができるからであろう。

先ず考えるのは、自分自身のことである。自分は何者で、何処から来て、何処に行くのかという、これまで真剣に考えることができなかったことを、残り少ない時間の内に、何とかそれなりの答えを出そうとするようになる。
そのヒントを与えてくれそう人の話を聞いたり、本を読んだり、映画やテレビを見る。世の中には偉い人がいることがわかり、自分も頑張ろうと思うようになる。しょぼくれてなんていられないようになる。

自分の事の一つは自分の体である。自分の体について何もわかっていない事がわかって愕然とする。合気道の稽古を長年してきたのにである。時間と心に余裕がなかったわけである。
仕事を辞めて余裕ができて、自分の体の不思議さに驚く。体は本当によくできている。正に神業である。そしてこの体もお迎えが来た時はお返ししなければならないことに気づき、これは自分の体ではなくお借りしているモノだとわかり、大事につかわせて頂くようになる。

自分の事のもう一つは、心である。これまでほとんど気にしていなかったが、この心は体と同様に大事であることがわかってくる。これも合気道のお蔭だろう。合気道をやって来たお陰と年を取り余裕が出来たわけである。

これまでは見えるモノに価値を置いて生きてきたが、これからは見えないモノに価値を置きたいと思うようになる。これまで培ったモノを土台にし、その上に心を置くようにするのである。
若い頃と高齢の今はすでに変わってきている。若い頃は高い高価なモノや若い美人に憧れたていたが、今は（残念ながら）ほとんど興味がない。逆に、若いモデルのような美人やアイドルをみると、若さが衰えるその数年後が心配でかわいそうになる。

今、感動し、笑みが浮かんだり、涙が出てしまうのは、朝の日の出、夕日、富士山や山並み、自然にある花や木々、幼い子供たちの姿や動作等々である。これらは外見で感動するよりも、その内にある心に感動しているはずである。幼い子供の姿形に感動しているのではなく、時間を少しでも楽しく過ごそうとしているエネルギーや自然な心・気持ちに感動するからである。草木もその気持ちになるから、共感でき、かれらの喜怒哀楽の心がわかるからである。

世の中のモノ、宇宙の万有万物はすべて陰と陽、裏と表、前と後ろ、左と右などなどバランスを取るようにできている。
人の若い頃は物質科学、知識優先社会、競争社会、人工指向に生きて行くが、仕事の世界を離れて余裕ができてくると、バランスを取るべく他方、対極の生き方をしたいと思うようになるのではないかと考える。精神科学、知恵優先社会、融合社会、自然指向に生きていくことである。
従って、老後も物質文明、競争社会の延長で、金や財や名誉をもとめていく生き方をすれば、バランスが取れず、自分の生き方に満足してお迎えを迎えることができないだろうと思う。

このバランスが取れてくると、合気道の修業目標である宇宙との一体化がはじまる。宇宙との関係がはじまり、自分を宇宙の目で見るようになる。広大なマクロの宇宙とミクロの宇宙が結びついてくる。また、宇宙とはこの空間的な捉え方と別に、時間的な宇宙もあるから、過去・現在・未来の自分を捉えることになる。人には過去・現在・未来すべてが包含されていることがわかってくる。尚、合気道的な空間的な宇宙には、顕界、幽界、神界があるから、この中に自分を見つめることにもなる。

まあ、こんなところが今の老後の生き方と考えている。

【第576回】宇宙完成のお手伝い

年を取ってくると本当に大事な事がわかってくる。本当に大事なこととは、これまで心の奥、無意識で気にしたことであり、自分が生きている証となり、人として知らねばならないことということだろう。若い内は、見える世界、モノ主体の競争社会で忙しく生きているので、己の心の声に耳を傾け、その声に従って生きる余裕はないものである。

年を取ってきて思うことの一つに、誰もがいずれ死ぬのがわかっているのに、みんな一生懸命に生きようとしていることである。
若い時は若い時で、一所懸命に勉強し、そして働く。勉強し、働くことによって自分をつくり、社会組織を維持発展させているわけである。
年を取ってくると生産活動から離れるが、それまで蓄積してきた知恵と知識を、子供、若者、社会、世界、人類のためにお返しすることが生産的な生き方であろう。

人は生産的に生きていると思えなければ元気が出ないし、幸せを感じないよう

である。
生産的とは何かを生み出すことである。若い時は、製品や技術、サービスなどを生み出すことによってお金を得ているわけである。
しかし、定年になり、生産活動から離れた高齢者の生産的活動はお金をもらうための活動ではない。
それでは高齢者の生産的活動とはどういう生き方になるのか。
それは合気道の教えにある。

合気道では、万有万物は宇宙完成のお手伝いをするために生れてき、生きていると教わっている。人類だけでなく、動物も植物も鳥も昆虫等など宇宙完成のお手伝いのためにこの世に出てきたわけである。従って、人類は、国が違い、時代が違っても同胞ということになる。だから、殺し合ったり、憎しみ合うのはおかしいわけだし、また植物や虫も同じ目的をもって頑張っている同胞、仲間ということになる。

この宇宙完成のお手伝ということを別の言葉でいえば“使命”ということになる。開祖が、常々各人は使命を果たさなければならないと言われていたが、宇宙完成のために各人に与えられている使命でお手伝いをしなさいということであると思う。

これが真の高齢者の生産的な生き方ではないだろうかと考えている。

【第577回】楽らくと緊張

人は少しでも楽したいと楽に向かっているようだ。自分の足をつかって歩くより乗り物をつかい、階段よりエスカレーターやエレベーターに乗り、手紙よりメール、簡単な計算でも頭ではなく計算機をつかう等である。
そしてこの楽志向が科学を発展させ、経済を潤してきているわけである。

しかしこの楽志向の度が過ぎるのも問題ではないだろうか。
最近気になっていることの一つに高齢者の服装、身だしなみがある。多くの高齢者が、これ以上楽な服装がないような服装で街を歩き、電車に乗っている姿である。
黒っぽいシャツやセーターや上着を着、運動靴のようなゴム底靴を履き、そしてリュックサックを背負っているパターンである。

最近、電車の中で一人の高齢な紳士を見た。革靴を履き、濃紺色のパナマ帽をかぶり、その色に合ったスーツとネクタイできめていた。それほど高価なものではなく、どちらかといえば質素でつつましい服装であるがきまっているのである。しかし、きっといつもこのような服装で街に出ているのだろうと思われた。

前者と後者を比べてみると、後者の紳士の服装のようが、高齢者の服装としては自然であり、これからの自分もそうあるべきだと思った。
それは合気道の思想にも一致する。
陰陽の考えである。人も物事も陰と陽のバランスが取れていなければならないということである。
若者は陽、老人は陰とすると、陽の若者が地味な陰の服装は、陰陽のバランスが取れて合うことになるが、陰の老人が陰の服装をすれば陰がますます陰になって不自然で、不釣り合いだからである。
このような不自然、不釣り合いを人は、無意識のうちに敏感に感じ取っている。特に若い女性は敏感に反応する。例えば、電車の座席にこのような陰陰の不自然な老人が座っていれば、その隣に座るのを避けようとするはずである。逆に、若者がギンギラギンの帽子や靴の服装なら、これも陽陽で不自然なので敬遠されるはずである。嘘だと思ったら、身なりを変えて電車に乗ったり、街を歩いてみるといい。周りの反応が全然違うはずである。

高齢者が、長年緊張して仕事をしてきたので、少しでも緊張をなくし楽になろうという気持ちは理解できるが、社会は高齢者にも多少の陽の緊張を求めているということだと考える。社会のためにまだもう少し一緒に頑張って欲しいということだろう。そのためには多少の陽の緊張も必要だろう。取りあえず、服装、身なりから始めてみるのがいいだろう。

【第578回】大事なモノを取り戻す

合気道をやっていて、また年を取ってきたせいだと思うが、日本を真剣に思うようになってくる。宇宙の中、世界の中の日本の現状とその立ち位置、世界中の多くの人たちに感銘を与えた過っての日本と様変わりしている現在の日本の違い、これからのあるべき日本、あって欲しい日本について等である。いづれにしてもこのままの日本では駄目だろう。

最近、「ＭＡＧ２ＮＥＷＳ　伊勢雅臣『Japan on the Globe－国際派日本人養成講座』」で興味のあるものを見て考えさせられたので、それを基に日本の大事なモノについて書いてみることにする。

戦前の日本は今より貧しかったが、安全で美しく、人も幸せであり、世界もそのように評価していたという。古くは魏志倭人伝に、中世では宣教師のザビエルが、近世ではアメリカ公使館通訳として活躍したオランダ人・ヘンリー・ヒュースケン、近代ではラフカディオ・ハーンなどが日本を賛辞していたわけであるが、また天才物理学者のアルベルト・アインシュタインも日本の素晴らしさを語っていたという。

天才物理学者のアルベルト・アインシュタインが憧れの国日本に来たのは、大正11（1922）年11月17日で、マルセイユから一か月以上の船旅の神戸港であった。

当時、明治日本が目指していたのは富国強兵で、それを実現するために、明治日本は西洋の科学技術を学んだ。そして来日したアインシュタインを熱狂的に歓迎したのである。
しかし、近代科学の根底には、自然を征服の対象として、分析し、利用しようとする姿勢があった。それは自然と 一体化しようとする日本人の生き方とは異なるものであった。
そして両者の矛盾対立について、アインシュタインはこう警告している。（伊勢雅臣）
「たしかに日本人は、西洋の知的業績に感嘆し、成功と大きな理想主義を掲げて、科学に飛び込んでいます。けれどもそういう場合に、西洋と出会う以前に日本人が本来もっていて、つまり生活の芸術化、個人に必要な謙虚さと質素さ、日本人の純粋で静かな心、それらのすべてを純粋に保って忘れずにいて欲しいものです。」

「科学技術の進展から、人類は核兵器を持ち、地球環境を危機に陥れてきた。アインシュタインが賛嘆した人間どうしの和、自然との和を大切にする日本人の伝統的な生き方は、いまや全世界が必要としているものである。」（伊勢雅臣）

西洋と出会う以前に日本人が本来もっていた「生活の芸術化」「謙虚さと質素さ」「純粋で静かな心」「和の心」などを日本人は取り戻してほしいものである。これらは今世界が必要としているモノである。世界のテロや戦争を無くすためにも不可欠である。
それはかってそのように生活してきたことのある日本人にしかできないことではないかと考える。日本の責任であろう。これからの世界は日本に対して、経済力や技術以上にそれを期待してくるものと感じている。

合気道は、武をもって邪気をはらい、すべてのものと和合し、宇宙完成のお手伝いをすることであるから、修業を積むことによって、かって日本にあった大事なモノを取り戻すことができるはずである。

子供たちや後進たちのためにも、日本、否人類のための大事なモノを取り戻したいものと考えている。合気道を修業する者はこの事も肝に銘じて稽古をすべきであろう。

参考文献：『Japan on the Globe－国際派日本人養成講座』
著者／伊勢雅臣（記事一覧／メルマガ）

【第579回】高齢者の観光

先日、義理の姪の結婚式のために京都に行って来た。結婚式は祇園にある八坂神社で厳かに挙行された。天気もよかったせいもあったのか、大勢の観光客が参拝に来ていて、写真をバチバチ撮ってくれていた。
これまでになくのんびりと京都を堪能した。

以前の仕事をしていた時ならば、日帰りの旅だったろう。
のんびりとしたスケジュールで行動し観光をすると、これまで見えなかったことが見えるし、これまでの自分がやってきた同じことをやっている若者たちのことが見えてくるのが面白い。

東京に戻る日は、宿を早めに出て宿の近くの二条城（写真）を見に入った。流石に徳川将軍家と天皇家のものであっただけに最高の素材をつかい、装飾も作業も最高で、繊細華麗な建物、素晴らしい庭園である。
この後、東本願寺を見たが、堂々とし立派な建物であるが、二条城とは大分格が違う。

二条城には多くの観光客が個人、グループ、団体で訪れているが、目につくのは、ほとんどの人が写真を撮ることに夢中になり、その対照をじっくり見ていな

い事である。ガイドさんと回っていれば、ガイドさんが説明してくれるものを見るが、その他のモノには目がいかない。もったいない話しである。
私は写真は持っていたが、ほとんど写真は取らずにこの素晴らしい人類の遺産をじっくりと味わった。

自分も若い内はそうであったわけだから非難はできないが、年を取ってきたので、人は何故そのような見方をするのか、その原因は何かを考えて、後進や若者に伝えるべきではないかと考えた。

このように上辺だけを見て歩く観光は、デジタル社会の弊害の一つと考える。見たか見ないか、行ったか行っていないか、食べたか食べないかが大事で、見た内容、食べた内容は二の次になるからだと考える。特に、若い内の観光は、時間的・経済的な制限が大きいので、短時間で少しでも沢山の観光をしようとするし、せざる得ないわけだから、あそこに行った、あれは見た、あれは食べたでいいとなるのだろう。今思えば、それでは薄っぺらい観光になってしまうということである。

年をとっての観光、例えば、この二条城の観光であるが、モノをじっくり鑑賞するとともに、そのモノの心を観ればもっとおもしろいと思う。つくった人たちの心、つくられた経緯や理由などをみるのである。例えば、二条城では、防御、格式、威圧や体制・封建制度、身分制度・階級制度を保持しようとする苦心が見えてくるはずである。また、門や欄間の彫刻を良く見れば、つくった人たちが、天皇や将軍たちに恥ずかしくないモノをつくろうとしている意欲とともに、過去の職人や大工に負けないよう、また、未来の人たちにも評価されるモノをつくろうとしている心が見える。そしてまた、自分の最高のモノをつくろうと自分と真剣に戦っている心が見えてくるのである。

さて、われわれは「観光」という言葉を頻繁に何気なくつかっているわけだが、一度この意味をおさらいしたらいいだろう。合気道の技の名前と同じように、

名は体を表すというから、その名の意味がわかれば、観光を更に有意義にできると考える。

「観光」とは、光を見ると書く。「光」とはこの場合、「光に照らされている美しく見えるもの。その有様、景色。」（角川新書・漢和辞典）であり、
「観」は、見る（みる）と雚（かん）（ぐるぐるとめぐる意）と合わせて、ぐるぐる周囲を見まわす意。（同上）　従って、「観光」とは、光に照らされている美しく見えるもの、その有様、景色をぐるぐる回って見て歩くことということになろう。

二条城の後、京都駅まで二時間ほど掛けてぶらぶら歩いた。そして改めて歩くことが観光の基本だとつくづく思った。歩くといろいろな美しいモノ、面白いモノが目に入る。乗り物では見えないモノが見えるのである。地下鉄などにのったら地下の駅など点でしか見えないが、歩けば線で見える。時間と体力が許すなら歩くことである。
歩いたお陰で素敵な京料理のお店を見つけ、美味しい昼ごはんが頂けた。歩き万歳であった。

【第580回】光る姿

幼児の顔は輝いている。幼児の姿は光に包まれているようだ。特に、親と一緒の時、友達と遊んでいる時などはみんな輝いている。
我々大人も幼児の時はみんなそうだったはずである。が年を取ってくるに従いその光は褪せてしまい、陰気になってくるようだ。
合気道の稽古を始めた頃は、幼児と同じように顔が輝き、その姿も光に覆われているものだが、稽古を続けて行くうちにその光が失われていく傾向にあるようだ。

合気道は己に光を生じさせる修業をしているわけだから、光を失っていくのは問題ということになる。光を失わないで、光るようになるにはどうすればいいのか考えることにする。

まず、合気道で光を生じるとはどういうことなのかを研究しなければならない。光とは、幼児が発するような明るい陽気であり、目で見えるというより心で感ずる明るさと考える。勿論、霊能者がその光を見れば、輝く光に見えるはずである。この逆の光は暗い陰気である。
開祖は、この明るい陽気な光を生じるように修業しなければならないと言われておられるのである。明るくなければ合気ではないということである。
更に光とはどのようなものであるかは、次のその光の生じ方との関係で説明されるはずである。

それではどうすれば光を生じるようになるのかである。
開祖は、「光は五体のひびきから生じる」といわれ、そのためには○△□の鍛錬により光と熱と力を生じさせなければならないといわれているから、○△□の技の鍛錬をして響く五体に鍛えれば光る五体になるはずである。

また、「魂と血流が浄まると、肉体が立派な生きたすき通った光の肉体となる。これを創りあげなければならない」と言われるから、魂と血流を浄めなければならないことになる。魂を浄めるとは、まずは己の心・精神を浄めることと考えればいいだろう。それをどうするかは下記に述べる。
血流を浄めるのは、一生懸命に稽古すれば汗をかくわけだから血流は浄められる。稽古の後は、程度の差こそあれ、「肉体が立派な生きたすき通った光の肉体となっている」ものだ。稽古の後、道を歩いても電車に乗っても、他人はその光る肉体を感じているはずである。周りの人たちとの間合いは若干遠くなっているはずだし、周りの人の目がその光に敏感に気づいていることがわかる。

更に、「自我はなく、あらゆる執着を去って光となる」とあるから、自我をなく

し、執着を去らなければならない。
合気道を長年続けて行くと、最初の光が失われていくのは、この自我と執着にあると思う。いつまでも初心の気持ちで、稽古をできる事や稽古をともにしてくれる人たちに感謝の心を忘れずに稽古を続けなければ光が失われ、陰気になり、顔付体つきも貧相になるわけである。

そして、「愛より熱も出れば光も生じ」と言われるから、愛も大事である。愛の稽古で光が生じるようにしなければならないことになる。

年を取って光を失うのは年のせいではない。合気道の原点に帰り、光る合気、そして光る肉体、光る姿をつくっていきたいものである。

【第581回】時間との勝負

合気道の稽古をはじめて５０年以上になるが、稽古の仕方が年齢に従って変わって来ているのを感じる。
入門したての頃は、まだ学生で元気があり、他人に負けないよう、何とか相手を投げたり、抑えようと稽古をしていたと思う。他人との勝負である。

また時間もあったので、ほとんど毎日、２，３時間の稽古はしていた。
有難いことに、大先生はまだご健在だったので、大先生の技を直に拝見できたし、お話を伺うこともできた。
しかし、大先生の技を見ても、お話を聞いても、その素晴らしさや重要性は理解できなかった。だが、不思議な事にその当時見たこと、聞いたことが今蘇ってくるのである。これが高齢になっての稽古に大いに役立つことになるのである。

その後は仕事人間、仕事中心の生活になるわけだが、仕事をしながら稽古をするのは、時間の関係で中々思うようにいかない。が、何とか都合をつけて稽古

に通うことができたので感謝している。
しかし、仕事を切り上げて道場に直行するので、どうしても仕事の事、世俗の事を道場まで引きずり込んでしまうので、その雑念との戦いが主要な稽古ではなかったかと思う。

そして今現在は、会社も定年退職し、若干仕事をしているが、自宅でできるので事務所に行く必要はなく時間もでき、一日を自由に、好きなように過ごすことができるようになった。
道場には週３日通うことにしている。これは数十年変わらない。
時間ができたのだから、毎日通えばいいかもしれないが、自分の生活リズムや体調を考えるとこれが一番いいように思えるのでそうしている。
稽古を毎日しなければならないことは分かっているから、毎日、家でやっている。狭い家の中でもできる稽古プログラムで小一時間ほどやっている。

毎日同じプログラムを稽古していると、必ず新発見がある。次の日はその新発見の上で稽古をするので、更なる新発見がでてくることになる。そしてその新発見を道場の相対稽古で試してみるのである。勿論、道場稽古でも新発見はある。

新発見を理合いで分析し、試し、そして身につけて行くのである。一つの新発見は他の技にも適用するわけだから、すべての技、万有万物、そして宇宙につながる大発見という事になるわけである。小さな新発見でも大いなる喜びになるわけである。

小さな発見が積み重なって大きくなったり、その小さな発見のお蔭で大きな発見に通ずることもある。
発見できるもの、すべきものは無限にあるようだ。年を取ってくるとそれが見えてくる。そして時間が限られていることも分かってくる。発見すべきものを如何に一つでも多く得ることができるのか、時間との勝負になる。

焦らずに一つ一つ発見し、身につけて行くほかないだろう。時間の問題はあちらさんが決めることである。

【第582回】高齢者の役割と使命

最近、特に高齢者の問題の多いのが気がかりである。老人ホームでのトラブル、認知症の独居老人や認知症の独居老人の増加、「キレる老人」問題、事故の被害者だけでなく加害者になる交通事故のケースも増えている。そして高齢者の自殺などの問題である。
これらの老人問題は、生活水準の向上による平均寿命の大幅な伸びにより、高齢化が急速に進んでいることにあると言われている。

高齢化によって若者の税金負担は重く、将来の不安材料にもなり、結婚しなかったり、子供をつくるのを諦めることにもなるといわれる。
若者たちは、高齢者を非生産的で、自分の残りの人生を楽しもうとするだけの、もはや世の中の役に立たない存在と感じているのではないだろうか。

勿論、立派な高齢者も沢山いるし、まだまだ現役で活躍されておられる方もおられるわけだが、街やデパートや公共施設、老人ホームやデイサービス施設などで見る高齢者を目にすると、若者でなくとも考えさせられてしまうだろう。

人は生産的に生きていかないと満足できないように創造されているはずだと考える。社会に出て働くのは、モノを生産したり、サービスを提供してお金を稼ぎ、それで必要なものを買い求めたり、税金を納める。これで世の中は発展していく。そして経済が発展し科学も発展する。人は世の中を良くしようと働いているし、勉強しているのである。
しかしそれは無意識にやっているというより、人の本能でやっているはずである。会社の仕事だけではない、音楽でも絵画でも、また、学問でもすべて世の中

を少しでもよくなる方向に進んでいるのである。その証拠に、人は誰でもすこしでも良くなろうとしている。特にいい方向に大きな進展をしたものには、ノーベル賞とか何とか賞が与えられて評価されるわけで、悪くなる方向への賞はない。

ここではこのいい方向に進むことを生産的と言っている。
それでは何故、人は生産的に生きるのか、生きなければならないのかということになるだろう。それは合気道の教えにある。

合気道では、修業の目標は宇宙との一体化といわれる。宇宙は１８０億年前に始まり、宇宙の完成を目指して生成化育を繰り返しているわけだが、小宇宙である人は、その宇宙完成のお手伝いをするのが役割であるといわれる。
人だけではなく禽獣鳥虫も草や木などの植物も、宇宙の万有万物は宇宙完成のためにそれぞれの役割をもって生まれてきたという。それを使命というのである。

禽獣鳥虫も植物も文句を言わずに嬉々として生きているように見える。人も、子供の時は同じように天真爛漫に嬉々として生きている。宇宙完成のお手伝いなどとは考えてはいないだろうが、生きている喜びを発散するエネルギーを発することが子供たちの役割であり、生産的に生きているということになると思う。
仕事をもって働いている内は誰でも、先述のように生産的に生きていると実感しているはずである。

問題は退職し仕事をしなくなってからである。高齢者が生産的に生きていくにはどうすればいいのか、高齢者の役割と使命はなんであるかである。
一口に言えば、宇宙完成のお手伝いをすることである。宇宙完成のための生成化育に参加するのである。高齢者だからこそできること、高齢者にしかできないことをするわけである。
例えば、

- まずは子供や孫の面倒をすることだろう。これは多くの高齢者がやってい

る。生き生きしてやっているからわけだから生産的である。

- それまで培った知識や知恵を若者や後進に伝えていくこと。特別な学校や組織でやるのもいいだろうし、個人的に若者に必要に応じて伝えていくのもいいだろう。勿論、営利でやってもいいが、世の中を良くするためと思ってやることが大事である。
- 常に機会ある毎に、子供や若者を応援・支援する。周囲に気を配り、何かあればアドバイスをしたり、頑張れとひと声かけて応援する。場合によっては、些細な寄付をしたり援助をする。
- 買い物である。大事な事は、意識して買い物をすることである、いいものをつくろう、売ろうと頑張っている商品やブランドやお店を応援するために買ったり、いいものやお店でも消えてしまいかねないものを保存するお手伝いのつもりで買ったりすることである。

  買い物でもう一つ意識することがある、買い物することによって代金を払うことにより、お店、流通業者、問屋、生産者などなどにお金がまわり、そして国や地方にも税金を払い、世の中に貢献していることを自覚することである。世のためになっているし、宇宙の生成化育に加担しているのである。生産的にも生きていることになる。
- 若者が憧れるような高齢者になることである。若者が自分もこういう高齢者になりたいと思ってくれれば素晴らしいだろう。そのためには、服装、見出しなみに注意し、知識欲に富み、生産的な人生観をもつようにしなければならないだろう。
- 最後に、高齢者は過去と未来をつなぎ、過去と現在を若者たちにバトンタッチするのが役割であり、使命であると考える。先人からの教えや出来事、知恵や知識を後進に伝えていくことである。後進はそれをその後進達に伝えていくことになり、世の中が進化し、宇宙完成へと向かっていくことになるのである。

こんなところが高齢者の役割・使命であり、高齢者がこのように生産的に生きていけば、今の高齢者の問題がいくらか減ってくれるのではないかと思っている。

宇宙完成のために高齢者は下地があるのだから、後はそのために生きることを意識すること、そして少しずつ実行していけばいい。そうすれば生産的で元気な高齢者が増え、若者にも尊敬され、彼らに生きるすばらしさを教え、いい世の中になっていくのではないかと考える。

【第583回】本当の修業

合気道の稽古をはじめてから早や５０年になるが、最近やっと真の稽古、本当の修業ができるようになってきたように思える。ということは、これまでの稽古は真の稽古ではなかったということになるわけである。それでは以前の稽古と最近の真の稽古の違いはどこにあるのかを見なければならないだろう。

これまでの稽古は、まず、先生や先輩などの他人から教えを受けて、その教えを身につけていく稽古である。いろいろな人やものからいろいろと学び、試行錯誤して身につけていっている段階であるので、まだ、自分が出来上がらず、そして自分の進む道が出来上がっていない状態での稽古ということになる。

また、その頃の稽古は、人と比べる相対的な稽古といえよう。周りの人やある特定の人より強くなり、上手くなることを心掛けている。
更に、見える世界で見えるものを追って稽古をしている。所謂、顕界の稽古である。

これが他人ではなく自分自身との戦い、自分への挑戦の絶対的な稽古になるのである。見える世界だけではなく、見えない世界での稽古、幽界の稽古に入るのである。心の稽古であり、魄から魂の稽古に入っていくのである。

このためには、ある程度の歳を取り、いろいろな経験を積み重ね、自分の長所や弱点が分かるようになり、自分が分からなければならない。時間的、精神的

な余裕が必要である。
自分が分かるという事は、自分の長所短所、性格や癖などを知る他に、例えば自分は何者なのか、何処からきて、何処へ行くのか、そして自分の使命、つまり己はこのために生まれ、それを果たすために生きていこうと決心する事等であろう。

今年は南方熊楠の生誕１５０年であるという。熊楠は植芝盛平翁と同じ和歌山出身で、博物学や生物学、民俗学などの在野の研究者として明治から昭和にかけて活躍した知の巨人であり、多くの足跡を残した型破りの生き方は、今でも多くの人の心を引き付けている。
彼は自らの好奇心を原動力に独学で道を切り開いたという。

熊楠の研究は、ここでは真の研究ということになろう。役に立つ研究をしたわけでもないし、短期で成果を上げようとしたり、金儲けしようとか有名になろうなどと考えて研究したわけではない。自分の興味のあることをとことん追求しただけなのである。

合気道の本当の修業も、合気道にこころから興味をもち、それをとことん研究し、損得を考えたり短期で成果を上げようなどと思わずに稽古をしていくのが、合気道の本当の修業ということになると考える。

参考資料　日刊工業新聞「産業春秋」2017.5.25

【第584回】自分と外に出たもの

年を取ってくるに連れて、自分の無知がわかってくる。自分の知るべきことを知らないということである。スマホやゲーム、ＩＴの高度な知識、また、世間では誰もが知っているような有名人や商品なども知らないが、そのような事は興味が

ないし、知りたいとも思わないから、この無知には関係ない。

しかし知りたいと思っていても、通常は何を知りたいのかが具体的に分からないわけである。それに気づくのは、その知りたいものに出会って、これは大事なことであるとわかって、はじめて認識するというものであるからである。
だから、その出会いの場をつくって置くことと、そして知りたい事、知るべき事を強く求めていることが大事であろう。

まず、出会いの場をつくって置く例として、本を読むことであろう。新聞にはいろいろな書籍の紹介や宣伝があるから、それを見ていれば、自分の興味がある本の紹介に出会うから、それを購入すればいい。
また、本屋さんやブックオフに入って見れば、本が話しかけて来て「これがいいですよ」と言ってくれるかもしれない。
勿論、新聞やテレビもいい出会いの場を提供してくれる。

次に、知りたい事、知るべき事を求めていることである。これがなければ出会いは素通りしていく。例えば、合気道を精進するとか、自分の使命を果たすためとかである。

最近、私の敬愛する養老猛司先生の『「自分」の壁』（新潮新書）を購入して読んだ。この中に、人間の脳は「えこひいき」であるということが書いてあり、非常に勉強になった。その文章は、「人間の脳、つまり意識は、『ここからここまでが自分だ』という自己の範囲を決めています。その範囲のものは『えこひいき』する。ところが、それがいったん外に出ると、それまでの『えこひいき』分はなくなり、マイナスに転じてしまう。だから、『ツバは汚い』と感じるようになるのです。もうお前は『自分』ではない、だから『えこひいき』はできない、ということです。」

この脳の「えこひいき」を自分なりに解釈してみると、脳は、「自分の中にある

もの」は、綺麗、価値がある、興味がある、そして「自分の外に出たもの」を、汚い、価値がない、興味がないと「えこひいき」しているということである。

所で、この『「自分」の壁』の文に興味があったのは、自分が書いている論文が正に脳の「えこひいき」であると思えるからである。私が合気道の論文を１０年以上書いてきているわけだが、論文を書いている時は、脳がああでもないこうでもないと助けてくれて書いているわけだが、一度書いてしまうと、もうその論文には興味が無くなってしまうのである。例えば、一度書き上げてしまったら、読み返しなどはほとんどしないのである。これはいったん書き上げて出てしまった論文は、「吐いたツバ」のように、もう自分ではないと脳が「えこひいき」しているわけである。
これで一度書いた論文やその校正に気が乗らないわけがわかったのである。

これまで良くわからなかったことで、これに関係すると思われることがもう一つある。
かって合気道の開祖は、今日やったこと、稽古したことは忘れなさいと言われていた。折角、やったり覚えたことを忘れろとは理不尽ではないかと思ったが、開祖が云われることに理不尽などあるわけがないので、それがどうゆう事なのか考えてはきていたが、分からないままでいた。

これも、技として外に出てしまえば、その形になった技を脳（意識）は「吐いたツバ」のように「自分ではない」、価値がないとしてしまうのだろう。つまり、形に出てきたもの、現れたことにしがみついてはいけないという開祖の戒めということなのだろう。

また、「合気は言霊の妙用である」といわれるが、言葉に表したならば駄目だとか、遅いといわれるのも、脳の「えこひいき」によるもののように思える。

【第585回】１０３才の秘訣

長寿国日本には100歳以上の高齢者が６万5692人いる。（2016年9月の厚生労働省の調査）。また、世界では、100歳以上の高齢者は31万6600人（国連推計、2012年）いるという。
以前は１００才まで長生きしたいとは思わなかったが、合気道を研究している内に、少しでも長生きして研究を深めなければならないと思うようになった。合気道では、５０，６０才（現在に換算すると、６０，７０才）はまだまだ鼻たれ小僧とされているが、最近それがよくわかるようになった。確かにある年齢にならないと、モノの本質は見えないものである。
しかし、モノの本質が見えた時はそれを探究する時間や体力が無くなってくるので、体力そして時間との戦いになる。

今、自分は７６才であるが、合気道の本質を探究するためには時間がいくらあっても足りないと痛感している。完全に目標に達成できなくとも、一歩でも近づきたいと思っている。そのためには少しでも健康で長生きしなければならないことになる。１００才まで長生きできれば、目標を大分会得できるのではないかと思うからである。

１００才以上の超高齢者の生きざまや考え方には興味をもっているので、その方たちが書いた本やテレビ放送などをよく見ていた。だがこの方たちは自分とは直接関係のない遠い存在であった。
しかし、自分の近くにも１００才以上の超高齢者が存在していることを見逃していた。灯台下暗しである。

この６月にフィンランドにいる昔の仕事仲間に会いに行った。ドイツの会社で一緒に定年になるお別れ会をし、一緒に退社した仲である。１０年ぶりの再会であった。
この彼女の前任者が同国にまだ健在で、今年で１０３才になるオットー婦人である。彼女とも数年間一緒に仕事をして、いろいろ教えて貰った。だから、彼女

も仕事仲間だったということになる。
若い方の彼女と一緒に、老人ホームにいる１０３才のオットー婦人を尋ねた。

丁度、昼食の直前だったので、挨拶の後、別室で昼食をとったが、１０３才のオットー婦人には驚かされ、魅せられるばかりであった。
ます、歩行補助器具を使うが、椅子に腰かけたり、立ち上がったり、そして歩行は、誰の助けも借りず、一人でやることである。
次に、オシャレに気を使っていることである。我々が彼女のいる部屋に入っていったときはオシャレな帽子をかぶっていた。小ぶりなわら帽子で、淡い青やピンク色の布リボンがあしらってあり、彼女と季節にぴったり合っていた。
残念ながら、我々が来たので、被っているのは失礼だと思ったのか、その帽子を脱いでしまったので、写真には写っていない。
また、言葉ははっきりとしているし、頭もしっかりしていて、昔の記憶もしっかりしており、私と前に会ったことも覚えていたのである。

一緒に行った友達は７４才ぐらいだが、彼女と１０３才のオットー婦人と比べながら話を聞き、見ていると、１０３才まで元気で生きられる秘訣が見えてきたようである。
まず、不平を言わないことである。オットー婦人は他人の事や昔の事に不平やぶつぶつを言わないのである。すべていい面を見、いい方向にポジティブに考えているのである。だから、顔は自然と笑顔になるし、相手を笑顔にするのである。
次に、人の話をよく聞くことである。特に老人がする、人の話を途中でさえぎることをしないのである。
また、どんな質問にもしっかりと答えることである。それも一所懸命に答えようとするのである。
それから食事をしっかりと取ることである。一日３度の食事を取り、残さずしっかり食べるとのことである。我々と取った昼食のスープもハンバーグもきれいに食べてしまった。スープは我々とほぼ同量で、結構なボリュームがあったが

残さずに食べたのには驚いた。



オットー婦人１０３才と私

オットー婦人の印象をまとめると、彼女は死にこだわらずに生きていて、いつお迎えが来てもいいと思っているが、常に一所懸命に生きようとしている。
これが１０３才の秘訣であり、このように生きることが長生きの秘訣ではないかと思った。

【第586回】対話が必要

１９８０年頃から、仕事の関係で毎年ヨーロッパに行っている。また、それ以前に１９６６年から１９７２年までドイツに住み、ヨーロッパ各地を訪れている。
１９６６年に初めてヨーロッパ、とりわけドイツに入った時の人の第一印象は、「暗い」ということであった。日本はまだ経済発展の途上にあり、経済的には貧しかったが、人々の顔はにこやかに緩んでいて気持ちが和んでいたが、それに比べて、日本に先行していたドイツ人の顔は引きつり気味で暗い感じを持ったものだ。勿論、知人、友人になると彼らもにこやかな明るい顔になったのでホットしたものだ。

スイスには何度か行っているが、今年、２０年ぶりに訪れた。以前と同国人の印象が全然違っているのに驚いた。暗いと思っていてスイス人の顔つきが、以前の

日本人のように、にこやかに緩んでいるのである。今の日本と逆転である。かってドイツで仕事をしているとき、日本人は誰もがいつもにこにこしていて気持ちがいいと言われたのがウソのようである。
スイスは物価も安くなく、ＥＵでもないのに、多くの観光客が訪れる、観光立国であるというのがわかるような気がする。
日本も観光客を呼びたいのなら、スイスに学ぶのがいいだろうと強く思った次第である。

スイス人がにこやかな顔をしている理由、または結果なのか知らないが（恐らく相乗効果によると思うが）、誰とでも気安く対話をすることにあると思う。お店の人とお客、レストラン、それに観光客とも、顔を合わせて、にこにこしながら気安く対話をするのである。
そこにいくと日本はその対話がないようである。レストランやお店に入っても、お客はむっつりした顔で、お店の人の顔を見ず、ほとんど声を発せず、お店の人とも対話することもなく、無言で入って、無言で出ていく。外国人からみたら、幽霊のように思うはずである。無言でも、対話がなくとも本人に悪気がないことはわかっているが、外国人からすれば理解できないし、不気味であるはずである。
これは改めるべきだと思う。

武道の世界でも対話は重要である。武道の対話の一つは「挨拶」である。この挨拶を返さなかったり、間違えると、場合によっては生死に係わる問題になるのである。かって本部て教えられていた有川定輝師範が、どんなに未熟な稽古人にも、必ず挨拶を返されていたので、「先生ぐらいになれば挨拶を返さなくともいいと思いますが、何故、返されるのですか」とお聞きしたところ、一言、「敵をつくらないためだ」と言われた。

合気道のもう一つの相手との対話は「技」である。技で対話をしているわけである。だから、対話をしていないような技は、相手を説得することなく、上手く掛

からないはずである。
更に、技をつかうに際して、己と己の体との対話がある。体と対話をしていけば体がいろいろ教えてくれる。対話がなければ、体は何も言ってくれないどころか、怪我や病気になってしまう。

合気道では更なる対話が必要になる。己の心と真の心、つまり、宇宙の心・魂である。己の心が思っていることが正しいのかどうか、どうすればいいのか等は、その宇宙の心・魂にお聞きすればいい。

対話は大事である。稽古を通して対話を身につけ、世の中に広まるようにすればいいだろう。
感謝と笑顔があれば対話は容易であろう。

【第587回】頭も体も柔軟に

人はある程度の年から体も頭も衰えてくる。それを世間では老化現象といっている。
合気道の稽古をやっていても老化現象から逃れることはできない。それがいつから始まり、どの程度に老化するかは、人によって違うし、稽古のやり方、生き方によっても変わるであろう。

合気道を続ける意味でも、体と頭の老化を少しでも遅らせたいと、誰でも希望しているはずである。体も頭の若い頃のように柔軟になればと願うわけである。
合気道の稽古の次元で、老化とは、一言で言えば、硬化であり、硬くなることであろう。硬くなることになって、体が動きにくくなり、力も出なくなり、そして無理に動かすことによって体（腰、膝、肩等）を痛めてしまうのである。体が硬くなると、頭もそれに比例して硬くなるようである。どうも頭と体の硬さ柔らかさは相関関係にあるようだ。

従って、体を柔らかく、柔軟にしたいと思えば、体を柔軟にすることと頭を柔軟にすること、つまり頭を柔軟いつかうことになろう。

頭を柔らかくするためには、先ず心をやわらかくすることである。年を取ってくると、自分のやって来たことは正しいと、意固地になり、他人の言うことや、周りが提供してくれるものを取り入れようとしなくなってくる。道場でも、間違いを指摘し、問題の解決策を言っても耳を傾けようとしないのである。
頭が固いということは、出来上がってしまっているとも言えよう。合気道など、習い事をしているのなら、出来上がってしまっては、先に進むことはできずそこで終わりである。まだまだ未熟だから、少しでも多くの事を、学ばなければならないと思わなければならない。

頭、そして心を柔らかくするためには、人の話をよく聞くことである。人の話に耳を傾け、人の話を遮らずによく聞くことである。
先日、１０３才になる知人と会ってきた。体も一人で歩行できるほどだし、頭も柔らかいのである。彼女は、われわれの話をじっくり聞き、質問にははっきりと自分の考えを述べるのである。
また、彼女はものごとのいい面を見、いい方向、つまり世の中をよくする方向に話していた。つまり、いろいろ苦労もあったはずだが、生きていることに感謝し、我々に少しでも楽しむことが大事であると教えているようであった。

心を柔らかくし、頭が柔らかくなれば、体も柔らかくなるはずである。柔らかくなった頭で技の稽古をすれば、体のカスが取れ、筋肉も関節も緩み、体も柔らかくなる。
また、汗もかくので血管に多くの血液が頭に運ばれるので、頭も若返っていくはずである。

心の他にもう一つ頭と体を柔らかくするものがある。それは合気道の稽古をやっていればわかるはずである。

それは息、呼吸である。体は息によって柔軟にも強固にもなる。合気道の技は、「イクムスビ」という息づかいで掛けていく。イーと息を吐いて、クーで息を吸い、ムーでその息を吐くのである。技はこの息づかいでやるが、体をやわらかくする柔軟体操でもこの息づかいでやれば体は柔軟になる。
この息づかいでやらなければ、恐らく体は柔らかくはならないはずだし、逆に硬くなるだろう。多くの人たちが、息を吐きながら体を柔軟にしようとしている。これでは体は柔らかくならないはずである。
また、この息づかいにより、体に血液と気（宇宙エネルギー）が流れ、俗念、雑念が払われ、頭もすっきり、自由になる。つまり息づかいで頭も柔らかくなるのである。

【第588回】時間よ止まれ

あっという間に喜寿になった。生まれて７６年経つわけである。豊臣秀吉の「夢のまた夢」の気持ちが良くわかる。
子供のころは時間の経つのが遅かった。一日一日が長かったし、長過ぎた。永遠に子供のままではないかとさえ思ったし、時間がどんどん過ぎてくれて早く大人になりたかった。

そしてその後の時間の速度は、年とともにどんどん早くなってきた。今の速さは超特急なみである。今は７月であるが、７月、８月など暑い暑いと言ったり、夏休みで浮かれている間にすぐに終わってしまい９月、１０月の秋になる。秋になれば、今年もほぼ終盤で１２月などすぐに来てしまう。そして来年は更に加速してまた一年が経ってしまうはずである。

これまでは、ああ今年も半年が過ぎてしまったとか、また一年があっという間に終わってしまったとか、時が過ぎていくことに感傷的だったようだが、最近は、その経過した時間でこんなことしかできなかったのか、ということを嘆くよう

になった。

時間を意識するということは、終わりの時を意識することだろう。いずれ近い内にお迎えが来るわけだから、それまでにやりたい事とやるべき事を少しでも沢山やろうと思っていることではないだろうか。
人生の幕を引く際、思い残すことがないように、時間を使おうとしているわけである。やりたい事は十分できたのか、行きたいところには行ったのか、食べたいものは食べたのか等である。

私の場合、日常の人生に関しては十分に楽しんだと思うし、いつお迎えが来ても満足の笑顔でお迎えを迎えることができそうだ。
しかし、私にはもう一つの人生、合気人生がある。この合気人生に関しては、まだまだやりたい事、やるべき事があるので、お迎えをまだもう少し控えて貰いたいし、時間が欲しいと願っている。最近になってようやく、合気道というものが分かりかけてきたので、もう少し勉強し、研究し、稽古をし、それを後進達のために残してやりたいと思っているのである。合気道創始者の残された、すばらしい遺産を後世に残すお手伝いをしたいのである。これは開祖と直に接した者でなければできない仕事であると思うからである。

自分一人ですべての研究をやり遂げることはできないので、後進達に委ねるしかない。それ故、後進達が合気道を更に研究していくための礎になればいいと思うのである。技という形だけでなく、文字で残すのである。
過去にあった人類の遺産といってもいいような武術の多くが、消えてしまったのは、一子相伝とか口伝とかで、文字で残しておかなかったからだと考える。文字にしておけば、後世に残り、誰かが研究を続けたはずである。
その研究に意味があり、価値があれば残るし、無ければ消えればいいだけである。取りあえず書いて残さねばならない。判断は後世の後進達が行なえばいい。

こちらは勉強し、研究し、稽古をし、そして残すのが仕事。時間は限られてい

る。開祖が云われているように、合気道の修業に終わりはない。修業の終わるまで勉強・研究である。どこまでできるのか。それは時間との戦いということにもある。
今は、秀吉の歌「露とおち　露と消えにし わが身かな　難波のことも　夢のまた夢」の鑑賞などに耽ってなどいられない。時間よ止まれという心境である。

【第589回】高齢者の体づくり

６０才、７０才になると体は硬くなり、細くなり、体重も減ってくるし、体力も無くなってくる。合気道の稽古を続けている自分を見、稽古人、そして周りの人達を見ているとそれが分かる。

合気道は体をつかい、体力のいる武道であるから、最後まで体を整えておかなければならない。関節や筋肉を柔軟にし、体に筋肉をつけ、体重が減らないようにするのである。

関節や筋肉を柔軟にして、体を硬くしないためには、合気道の相対での形稽古をすればいいわけだが、以前から書いているように、ただ稽古をすればいいということではなく、体が柔軟になるように体をつかって稽古をしなければならない。間違ったつかい方をすれば、体はどんどん硬くなるはずである。高齢の稽古人にも、体をどんどん硬くしていっている人を見受けるので、残念である。

体を柔軟にするためにどうすればいいかというと、要は、息に合わせて体をつかい、技を使わなければならないということである。これはこれまで書いてきたことなので、詳細をここでは省く。

次に筋肉が落ち、体が細くなり、体重が減る問題である。これは自然の理であるが、稽古や心がけによって、ある程度、その速度を抑えることができるし、ま

た、筋肉をつけ、体重を増やすことが相当できるだろう。

筋肉が落ちるのは、その筋肉を使わないから衰えるわけだから、そこの筋肉とその関連筋肉を使うようにすればいいはずである。つまり、当該・関連筋肉を鍛えるのである。鍛えるということは、年とともに衰える筋肉のスピードに負けないように筋肉をつけていくことである。だから結構大変なことである。筋肉がついてくれば、その衰えのスピードに勝ったことになる。年とともにその勝負は続くわけだが、その勝負もある時点までのはずである。１００才では恐らくその勝負はもう出来なくなるだろう。

誰でも体験すると思うが、筋肉が付くと、必ず食欲が増すものである。細くなっていく体に肉がつき、体は丸みを帯びてきて、体重も増える。体が細く体重が少なかったときは、それほど食欲はなかったはずである。
また、睡眠もよく取れるようになるはずである。何度も目が覚めたり、トイレに行ったりしなくなったり、またはその回数が減るはずである。

このように高齢者になってきたら、高齢化との戦いをしなければならない。合気道の稽古はその意味でも素晴らしいが、高齢化のスピードに負けないように体を鍛えなければならない事に留意しなければならない。

合気道をやっていない、一般の高齢者にとっての健康な体づくりの基本は、体を動かすことであると思う。特に、歩くのがいい。出来れば一刻（いっとき）ほど歩くといい。足腰がしっかりしてくるし、食欲が出てきて、睡眠も深くなる。運動が健康な体と生活の基本になるはずである。

【第590回】高齢者の稽古

稽古は日々、年々上達することにある。昨日より今日、今日より明日、また、

去年より今年、今年より来年と上達していくことである。従って、稽古の年数を重ねれば重ねるほど上達しなければならないはずである。

しかし、高齢者になってくると、上達組とそうでない組に別れていくように見える。勿論、どちらの組も、本人たちは、上達していると思っているし、そう思うようにしているように見える。
但し、これはあくまでも５０年以上に亘って、いろいろな相手と稽古をしてきた、私の目での区別である。

上達組は上達するために一生懸命に稽古をしているわけだし、上達するような稽古をしているわけだから問題ない。
問題は、高齢になって上達マイナスカーブにある組である。

稽古をやっている高齢者の多くは、若い頃（５０才以前）より稽古を続けているから、普通の稽古人との申し合わせ稽古では技が効くようであるが、ちょっと力を入れられたり、頑張られると力んで、腕力でやってしまう。
しかし、大体の場合は、腕力で相手を倒すことができるから、それで出来るいいと思うのであろう。

このような高齢者と稽古をすると気になるのは、体が硬いことである。ちょっと力を入れてみると、手足が硬まってしまい、これでは少し力を入れれば折れてしまうのではないかと心配してしまう。
また、体の硬さに関係して、頭が硬いようである。自分のやり方が正しいと思い込み、聞く耳を持たないのである。頭が固いから体が硬くなっていくような気がする。

従って、体を柔らかくするために、頭を柔らかくすればいいと思う。それにはいろいろな方法があるだろう。一番いいのは、自然（海、山、川、森、草花等々）に親しむことである。自分が如何に小さいか、自分以外のモノもみんな

力むことなく一生懸命に生きていること、何かに活かされていること、万有万物がみんな繋がっており、同朋であること等がわかるはずである。
また、合気道の外の世界に入って、見分することである。自分は合気道を長年やっているなどと誇りに思っていても、ほとんどの他人は興味を持ってくれないはずである。その落胆を一度経験すればいい。自分の合気道はまだまだだと思うはずである。

頭が一寸でも柔らかくなれば、体はその分柔らかくなるはずである。頭が柔らかくなった分、己の体の硬い事、柔らかくしなければならないと思うはずである。そうなれば、それを意識しながら稽古をするようになるし、柔軟体操も注意するようになるだろう。息づかい一つで体は柔軟になるものである。

次に、何故、上達組とそうでない組に別れてしまうのかを考えてみる。
上達組は自分との戦いをしてきた、絶対的な稽古をしてきた人たちであり、そうでない組は、稽古相手や他人を意識した相対的な稽古をしてきた人たちだと考える。

若い内は、上達組もそうでない組の差は見えないようだし、相対的な稽古をしている方が、上達が見えやすいものだが、年を取るにつれ、そして６０以上の高齢者、７０以上の後期高齢者になるにつれて、そのカーブの差がどんどん開いてくるようである。

そして最大の問題は、相対的な稽古を、高齢者、後期高齢者になって、絶対的な自分との戦いの稽古に変えることが、最早、不可能であると思ってしまうことであろう。
しかし、確かに難しいだろうが可能性はあるはずである。自分と戦うことは誰でもできる。頭を切り替えればいい事である。

見ていて素晴らしいと感心させられる稽古は、己と戦っている稽古人の姿であ

る。これには年は関係ない。高齢者もこうありたいものである。

【第591回】高齢者の運動

年を取ってくると筋肉が衰え、体は固くなり、体の動きも鈍くなる。５０才、６０才ぐらいまでは、何とかその衰えをカバーできるが、７０才を超えてくると、意識してその対策を講じ、実行していかなければならないようだ。
合気道を長年稽古してくると、つくづくそう思える。
そのポイントは運動と食事と睡眠と思うが、今回は運動について書くことにする。

そこで今回は、合気道を稽古している高齢者のための、衰えをカバーするための運動を考えてみたいと思う。
合気道の稽古に通っても、高齢になれば体は衰えるから、技をつかって相手を投げたり、抑えるのは段々大変になる。だから、加齢で衰えていく体の速度に負けないよう、また少なくともその速度を遅めるように、体を鍛えなければならないだろう。

合気道の道場で相手を投げたり抑えたりするためには力をつかうので、体は鍛えられているはずである。しかし、年をとってくると、若い頃と違って、自分の形ができ、動きも決まってくるので、つかっている体の部分はほぼ決まってくるように思う。若くて元気に飛び回って投げたり、受けを取ったりした頃は、全身をつかっていたのとは大違いになる。
つまり、高齢になると体は、つかわれる部位とつかわれない部位ができてくることになるのである。
そこで、道場の外の自主稽古で、つかわれない体の部位がないように鍛えるのである。

体を、手と腕、腰腹、脚と足、指先に分けて鍛える。
まず、手と腕の筋肉が落ちないように、出来れば筋肉がつくようにする。そのため、木刀などの得物を振るのがいい。また、稽古カバンは背負わずに、手で持って運ぶ等、常に手や腕の鍛練を意識することが大事なのである。

次に腰腹の鍛練であるが、腹筋運動は腰を痛める危険性があるので、余りお勧めしない。私がやっている運動は、鍛錬棒を振ることである。家の天井が低いので、坐って振る。注意するのは、腰に負担が掛からないよう、腹に力を入れて腹で振るのである。また、両ひざを陰陽につかい、腰腹を十字に返しながら振れば、股関節が頑丈で柔軟になる。
これで上半身と腰腹が鍛えられる。

更に、下半身の脚と足を鍛えなければならないが、四股踏みがいい。但し、四股踏みは、初めは様にならないはずである。しかし、１，２年我慢してやれば、様になってくると同時に、合気道の息づかい、天地の息づかい等も身に着くようである。

最後に、手先・指先であるが、これは手首関節柔軟法で柔軟にすればいい。
ここで重要な事は、指の各関節、手首、肘、肩、胸鎖関節、首までのすべての関節をやること、各関節をしっかり十字（直角）に返すように努める事、そして息に合わせてやることである。息は、技と同様、イクムスビや阿吽である。

自主稽古では、このように体の部位を分けて鍛えるが、これらの部位をつなげて、一体化する稽古は、道場での形稽古でやればいいわけである。
また、この高齢者の運動で大事な事は、毎日やることである。自分にあった回数を決め、毎日それを繰り返してやるのである。
高齢者になれば、勤めに行く必要はなくなるので、時間はあるだろう。小一時間ぐらい運動すれば、食欲も出てくるだろうし、沢山食べれば筋肉がつく。体の衰えが抑えられ、上手くすれば体が出来ることになるわけである。

【第592回】健康と不健康の諸刃の剣

合気道を健康のために始めた人、始める人は多い。稽古の主目的が健康でなくとも、始めた動機の何番目には「健康」が入っているはずである。
確かに、合気道は健康にいい。汗をかいて、体のカスを取り、毒素を排除する。筋肉をつけたり、筋肉の衰えを防ぐ。肺や心臓などの内臓を丈夫にする。体を柔軟にする等々である。

しかし残念ながら、稽古をすることによって不健康になる人もいる。
はじめはそれを不思議に思ったが、合気道を続けているうちに、不思議ではないことが分かってきた。
それは合気道の教えにある。その教えでは、物事は一面ではなく、表があれば裏があり、陰と陽、善と悪、明と暗があるから、健康があればその裏には不健康があることになるわけである。健康と思ってやっていても、不健康がその裏に控えているわけだから、要注意なのである。

健康だと自分では思ってやっていても、何かの拍子で不健康になるのである。
その何かとは、法則であり、理合いということになるだろう。どんなに健康だと思ってやっても、宇宙の法則の理に反すれば逆効果になるのである。

健康を目指している合気道において、不健康に陥る例と危険性をいくつか挙げてみる。

- その典型的例は、腰腹である。腰腹を鍛えなければならないが、間違った鍛え方をすると腰を痛めることになる。腰は体の中心の体であり、腹が用であるから、腹を働かせなければならないのに、腰をつかうと腰をいためることになる。技を掛けるのも、腰を支点に腹でやるのである。また、腹

筋運動も、腰ではなく、腹に力を入れて腹を鍛えるようにしなければならない。

- 体（手、足、腰腹）を直線的につかうと、体を痛める。手等の体の部位が折れ曲がり、技につかえない。体は十字、螺旋でつかわなければならない。肩を痛めるのは手を十字につかわないからである。十字につかって肩を貫くことである。
- 体をバラバラにつかうと体を痛める。腰腹と手足を結び、腰腹でつかわなければならない。手首や肘、腰や膝をねじったり、ひねってしまう。体の末端の手からつかうと、手に負担が掛かり過ぎ、力が出ないと同時に、手や肩を壊すことになる。体は体の中心の腰腹で末端の手先につかうようにしなければならない。

  また、これに関連して、技を掛ける際は、腰腹、脚、そして手の順序でつかわなければ技は効かない。
- 息づかいである。体の動きに合わせて息をするとハーハー、ゼーゼーと苦しくなり、健康的ではない。気持ちよく、健康的に体を動かすためには、息で体をつかうことである。イクムスビ、阿吽の呼吸で技を掛け、体をつかうのである。速くの遅くも、強くも弱くも自由自在にできる。

尚、技が効くということは、健康にいいということにもなるし、技が効かなかったということは、不健康にやっているといってもいいと考える。
合気道は技を磨いて精進する武道であるが、技が少しでも上達するということは、より健康になった、健康的ということになるだろう。
従って、健康になるためには、よりいい技がつかえるよう、また、裏面に控えている不健康が出て来ないように注意しながら、技を磨くことでもあると考える。

【第593回】毎朝の禊を楽しむ

年を取ったら何を楽しみに生きるのだろうかと思っていたが、それが見つかったようだ。若い頃は、合気道を稽古しているから、それが生きる支えと、動力になっていたし、年を取っても合気道の稽古で十分に生きていけると思っていた。確かに、合気道のお蔭で、これまで楽しく、有意義に生きてきたし、退職後の生活も楽しくやっていると言える。

しかしながら、週に３日の稽古だけでは、心から本当に生きているという気持ちにはならない。そこで数年前から、毎朝１時間ほどの稽古をし始めた。木刀、杖、鍛錬棒の素振り、四股踏み、柔軟体操などである。当時は屋上がつかえたので、雨や雪が降らなければ毎日やった。
一年前に今のマンションに引っ越したので、１０丈ほどの部屋で稽古をしている。狭いし天井も低いので、木刀の代わりに脇差ほどの木剣で片手切り、窓の外に向けて杖の突き、鍛錬棒は座っての素振り、四股、柔軟運動、舟漕ぎ運動、祈り（詔みことのり）等である。

最近この朝稽古から分かったことは、この朝稽古は単なる体操ではなく、大先生が言われる「禊ぎ」であるということである。一般の体操のように、体を柔らかくしたり、強化するだけではなく、肉体的なカスを取り、そして精神的なカスを取るのである。
因みに、道場での形稽古も禊である。合気道は禊であると、大先生は云われている。

禊ぎと思ってやれば、終わった後の肉体的および精神的な清々しさは体操としてやるのとは大きく違う。また、体と心と宇宙との対話をするようになり、禊ぎの必要なところも教えてくれる。そして知らない世界に導いてくれる。

毎日、禊をしていくと、知らない世界に出会う。自分の体の中の小さな世界であったり、天や宇宙という大きな世界である。以前は毎日という事はなかったが、最近では、ほぼ毎日知らない世界、新しい世界に入っている。朝、目が覚め

て、今朝はどんな世界と出会うのかが楽しみになる。朝稽古としてやっていた頃は、時として、やりたくないと思ったり、雨や雪が降っていないかと期待したり、その体操を義務感でやっていたのだが、禊ぎになった今は、やる事が楽しみだし、もし、やらなければ一日気持ちが悪い。これは大先生がよくいわれていたが、そのお気持ちがわかるようになった。

毎日、知らない世界に出会えるから、長生きすれば、知らない世界をそれだけ沢山知ることになる。長生きすればするほど未知の世界を知り、道場での稽古でいい技がつかえることになるはずである。
少しでも長生きしなければと思う次第である。

【第594回】急がず、継続する

若い頃、取り分け学生時代は稽古をよくやった。毎日、一日２時間、いい先輩が見えると更に一時間。休み時間の自由時間も稽古をした。道場を遊ばせておくのはもったいない、道場に失礼だと先輩がいっていたから、仲間と一緒に飛び跳ねていた。
道場では張り切って投げたり、受けを取り合って稽古しているが、道場を出ると急に疲れが出て、足が進まなくなり、休み休み帰ったものだ。
当時は、そのような稽古をすると、今日はいい稽古をしたと満足したものだった。
その次に満足した稽古は、稽古で何人に息を上がらせて休ませたかであった。技など満足にできなかったが、速い動きと素早い受け身で相手に息を上がらせていたのである。毎回、２，３人には息を上がらせて、休ませた。今は申し訳ないことをしたと反省しているが、当時はそれを仲間と自慢し合ったものだ。

当時若い頃は、考えたり、悩んだり、頭を使う稽古ではなく、肉体オンリーの稽古であった。稽古相手のことを考えることもなく、周りの稽古人のことも考

えない稽古をしていたのである。
若い頃は生命力（エネルギー）が溜まっていて、無意識でそれを稽古で処理しようとしていたのだろう。

しかし、あれから５０年経つと、もうそのような稽古はできないし、そしてやろうとも思わない。
年を取ってくると、若い頃つかわなかった頭と心をつかうようになるが、逆に体をつかわないようになってくる。
合気道が上達するためには、年を取っても、体も鍛えなければならないわけだが、どのような鍛え方、稽古をすればいいのかを研究してみたいと思う。

まず、稽古は若い頃のように、一日で２時間も３時間もできないから、一時間の道場稽古でいいと思う。その上、一時間の稽古でも若い頃のように、初めから最後まで全力疾走はできない。しかし、そうかといって初めから最後までだらだら、気を抜いてのんびりやっていたのでは上達はない。
それではどうするかというと、一時間の稽古の内、これはというところで約２～３分間全力投球するのである。気持ちを入れ出来る限りの体づかい、息づかいで技をつかうのである。後は、技を研究したり、己の体のつかい方、息のつかい方、相手の心や動きの観察など勉強するのである。しかし、大事な事は、何時でも全力投球できる態勢に置くという、心と体の準備を怠らない事である。

また、若い頃のように、技を上手くなろうと急がない事である。相手を投げることに一生懸命になったり、一度に沢山やろうとしないことである。
しかし、一度の稽古で何か一つ、新しい発見をしたり、いままで出来なかったことが出来たり、解らなかったことが解ったりしなければならない。小さなこと、些細と思われる事でもいい。後でそれが大きく化けるはずである。年を取ってきたら、薄紙一枚の進歩の積み重ねの稽古になる。そのためには継続が必須になる。

若い頃は、先輩や同輩に負けないようとか、追いつこう、追い越そうと稽古をしたが、年を取ってきたら、競争相手は己自身となる。自分自身との戦いにならなければならない。技が上達するのも、怪我や病気になるのも自分自身によるのである。自分に打ち勝つように、己に負けないように稽古をしなければならないのである。

いろいろ書いたが、高齢者の稽古は、急がず、一度に沢山のことをやろうとせず、毎日、少しずつ何かを見つけたり、身につけるを継続することであろうと思う。

【第595回】高齢者の体をつくる５要素

高齢者、後期高齢と年を取るにつれて筋肉は衰え、体は縮み衰えてくる。これは自然の理で、程度の差、衰え始める時期などの違いはあっても、誰でも年を取るにつれて体は衰えてくる。
できる事は、その衰える速度を少しでも抑えることであり、鍛えることである。

そこで今回は、高齢になって体の衰えを少しでも抑えるため、つまり体をつくるためにはどうすればいいのかを研究してみたいと思う。

高齢者、後期高齢者が体をつくるためには次の５つが重要なポイントになると考える。

1. **禊ぎ**
   朝の運動である。体の各部位のカスを取り、体を柔軟にし、強化する。
   また、開祖が詔を唱えられておられたように、祝詞を唱えたり、お日様に手を合わせるのもいいだろう。

大事なのは毎日やることである。

2. **食事**

朝、昼、晩の食事をしっかり摂ること。なるべく決めた時間に食べ、栄養のバランスを考えて摂ることである。年を取ってくると食が細く。なってくるので、決めた量は食べるようにし、偶にはちょっと多めに食べて胃を膨らませるといい。

食事によっても体重が変わるので、体重計で体重を計り、食事の調整をするといい。慣れてくると、自分の体重が分かるようになるし、食と体の調子との関係もわかるようになるはずである。

3. **トイレ（大便）**

トイレの時間を決めたら、もようしてもしなくても必ずトイレに行く。私の場合は、禊ぎ、食事、そして新聞を読み終わったら行くことにしている。トイレが成功すれば、頭も体もすっきりしてその日は気持ちがいいものだ。

4. **歩く**

一日一度は外を歩くことである。雨が降ろうと風が吹こうと小一時間歩く。歩くと、仕事でつかった頭に溜まった血が体に廻り、凝り固まった手足がほぐれ、体のバランスがとれ、自分の体になったと感じるようになる。家の中だけでは、熊でもないから、１時間もうろうろ歩くのはできない。外に出ることである。その内に、自分のお気に入りの歩くコースが幾つかできていくから、その日の様子や体調でその中のコースを選べばいい。

外に出ると多少緊張するものだ。この緊張もいい。

5. **睡眠**

年を取ってくると熟睡できなくなってくる。眠りが浅かったり、何度か目を覚ましたりしてしまうようになる。道場で稽古をしたから熟睡できるかというとそうでもないようだ。昼寝などすると熟睡は難しいものだ。

熟睡するのにはシナモンがいいというので、朝ミルクに入れて飲んでいるが、実験中である。

睡眠に関しては、試行錯誤中であるが、睡眠も体づくりに大事であるということは確かだと思う。

合気道をやっている高齢者は、これに６．道場稽古が加わることになる。合気道の形稽古で体をつくっていくのである。どのように体をつくるかは「合気道の体をつくる」の論文で書いているので、ここでは省く。

高齢になっても体の衰えを抑え、体をつくるためには上記の５つ又は６つの要素が不可欠だと考える。

【第596回】季節を楽しむ

長年、外国との仕事に携わった関係で、外国の良さと日本の良さがある程度わかる。人が住んでいる所は、気に入らないところもあるが、必ず他にないような素晴らしいものもある。
また、年を取ってきたせいか、日本の良さがますます見えてくるようになった。以前から、日本の若者には言っていることだが、日本ほど素晴らしい国はない。特に今の日本の若者は、あまり外国に興味がないとのことで残念である。残念な最大の理由は、外国を知らないということは、日本の本当の良さが見えない、分からないという事だからである。

日本の素晴らしい事の一つに四季が楽しめる事がある。日本ほど四季の文化があり、四季を楽しんでいる国はないだろう。その季節を楽しむとともに、その季節の旬も楽しんでいる。また、日本人はその季節を衣食住で楽しんでいる。

四季の文化には、その典型的なものに俳句であり、その季語である。また、日本の童謡は四季が美しく、そしてやさしく歌われている。
また、日本各地のお祭り、花火大会、七夕まつり、雪まつりなどもある。

こんなに四季の文化を楽しんでいる国はないだろう。

四季を衣食住でも楽しんでいるが、まず、衣である。
洋装は他の国と同様、季節によって多少変わるが、他の国と本当に違うのは、日本独特の衣である着物文化である。季節によって着物の素材や色・柄が変わる。それに合わせて、帯やハンドバッグなども変える。お茶会などでは、その季節に合った着物文化を楽しんでいる。

四季の着物は着物屋や高級デパートで見ることができる。買うことは難しいが、見るだけでも楽しめる。
しかし、季節の衣服を見て楽しむのは、ブティックがいい。それもブティックの売り子さんのファッションである。彼女たちは季節のファッションの先取りをし、季節ごとに変えている。外国では、売り子さんはそれほど着るものを変えていないはずである。
余談になるが、女性のファッションは分からないし、商品も分からないので、お店の売り子さんのファッションを、通りすがりに見て、ファッションの移り変わりを楽しむことにしている。

次に食べ物である。日本は四季ごとの食べ物が多い。ドイツなどで、私が知っている四季の食べ物は、ホワイトアスパラガスぐらいである。そこにいくと、日本には四季ごとに違った、魚、野菜、果物が豊富にある。また、地方にはわれわれ都会人が知らないような四季の食べ物があるだろう。

魚屋を覗けば、四季の魚、果物や野菜やでは四季のものが並び、威勢のいい売り子がその時に相応しい食材をすすめている。
本格的な和食店、割烹店、すし屋などでは季節のものが堪能できる。食べ物は季節のモノを食べるのをよしとしているので、日本はつくづく有難く、素晴らしいと思っている。

日本は季節を楽しめるよう、季節と一緒に暮らせるよう、恵まれた国である。
これに感謝し、季節を十分に楽しみたいものである。
合気道の稽古でも、暑いとか、寒いとか不平を言わず、暑さを楽しみ、寒さを楽しめばいい。四季の稽古を楽しめばいい。

【第597回】合気道だけではない

若い頃は自分が一番だと思ったり、自分のやっていることは最高だと考えたりするものである。己の短い人生、狭い活動範囲、少ない経験によるもので、これを若さとか、若気の至りというのだろう。

年を取ってくると、それなりに多くの経験を積み、世の中は広く、価値観も違い、人は違いもあるが、また、人はみな同じものを求めて生きていることなどが分かってくる。そして己が未熟でまだまだ小さく、更なる精進が必要であることを痛感するようになる。そして制限時間がその内近い内にやってくることを感じるようになる、時間との戦いになる。

このような心境になると、自分が求めている事、関心があることに敏感になる。そのような関係・関心のある本の新聞広告、テレビ放映、街や車内のポスター、人の話などなどに目や耳が敏感に働く。



先日テレビで民芸研究家「柳宗悦」（やなぎむねよし）（写真）の番組を見ていたら、彼の名言に興味を持ち、丁度、日本橋高島屋で開催しているという「民藝の日本　－柳宗悦と『手仕事の日本』を旅するー」を見に行って来た。
柳宗悦は思想家でもあるが、日本の民藝の素晴らしさを知らしむべく、民芸運動を起こし、全国から集めた民芸品の優品を展示する「日本民藝館」を東京・駒場に創設した。

合気道の修業に関係があり、興味を引かれた、柳宗悦の名言といわれるものを幾つか、展示会と彼の著作『民藝四〇年』で見つけたものを、コメントを加えて紹介する。

- 「過去のものといえども真に価値あるものは常に新しさを含んでいる」
  ＜コメント＞：一見古風な武道である合気道を稽古しているわけだが、最先端の技（宇宙の営み）を身につけ、最高の真善美の技を生み出していかなければならない。
- 「手が機械と異なる点は、それがいつも直接に心と繋がることであります」
  ＜コメント＞：漠然と形稽古をするのではなく、心と繋げた技をかけなければならない。
- 「特別な時に美を求めるより、平常の生活に美を即せしめることが何より大切です。この要求に応ずるものこそ民藝であるというのが私の答えなのです」
  ＜コメント＞：稽古の時だけ美を追求するのではなく、日常生活において稽古で培った美が出るようにすることが肝要である。
- 「実に多くの職人たちは、その名をとどめずこの世を去っていきます。しかし彼らが親切にこしらえた品物の中に、彼らがこの世に活きていた意味が宿ります」
  ＜コメント＞：稽古人もいずれ世を去っていくが、稽古で培った技（宇宙の法則）が後進などに伝わり、残れば、稽古した意味がある。
- 「人間は一度教わるとその教わったことしかできなくなる」
  ＜コメント＞：合気道でもこの傾向にある。自分がしっかりすること、はっきりとした目標を持つこと、日々精進する気持ちを持つことによって、この問題から回避できる。
- 「単純を離れて正しき美はない」「素朴な器にこそ驚くべき美が宿る」
  ＜コメント＞：単純と必要なものはあるが余分なものがないということ。技も単純でなければ美しくないし、正しくない。

- 「民藝は必然手工芸である。神を除いて、手よりも驚くべき創造者があろうか」

  ＜コメント＞：合気道も技は手で掛けるが、手の成り立ちや働きは驚きであり、神がつくったというしかないだろう。
- 「自然に従うものが自然の愛を受ける。小さな自我を捨てる時、自然の大河に活きるのである」

  ＜コメント＞：合気道の技も自然に従わなければならない。自我を捨てることによって、宇宙の営みと一体化していけるようになる。
- 「手はただ動くのではなく、奥には心をしたがえている」

  ＜コメント＞：技はただ手をばたばたつかうのではなく、心で、心を込めてつかわなければならない。
- 「多くつくるのは早くつくる。だがその早さは熟達よりきたる早さである」

  ＜コメント＞：合気道の技でも勝速霊などといわれる速さは、まずはゆっくりと法則に従った体づかい、息づかいなどの稽古を重ね、それに熟達した賜物なのである。
- 「私（柳宗悦）がこの研究を選んだのではなく、この研究に偶々私が招かれたにすぎないのです」

  ＜コメント＞：人にはそれぞれやるべき使命があるということであろう。大先生は合気道、柳宗悦は民藝が使命であったのだろう。
- 「自然の中から湧き上がる作為なき製品に、真の美があり法則がある」

  ＜コメント＞：合気道の技も相手をやっつけようとか格好よく見せようとかの作為があれば美しくない。宇宙の営みからの自然な技にこそ真の美がある。
- 「作は無欲である。仕えるためであって名をなすためではない」

  ＜コメント＞：技を無欲でなければならない。宇宙生成化育につかえるために精進するものであって、名を上げたり、富を得るためのものではない。
- 「同じ形、同じ模様、果てしもないその反復、だがこの単調な仕事が、酬

いとしてそれらの作をいや美しくする」

＜コメント＞：合気道はそれほど多くない形を果てしなく繰り返して稽古する。この単調な稽古が技を上達させ美しくする。

- 「信じる前に、知ろうとする意志を働かす者は、神に関する完き知恵を得る事は出来ぬ」

  ＜コメント＞：合気道の開祖である植芝盛平翁を信じず、翁の言われていることを信じないで、合気道を知ろうとしても何も得ることはできない。

- 「知識の闖入が目立つと、物を観る眼はどうしても濁ってくる。知識を持つことそれ自身は一向に差し支えないが、それの奴隷になると、物は見えなくなる」

  ＜コメント＞：合気道の修業は知識ではない。知識で技はつかえない。知識で技をつかっても違ったものになってしまう。己の心、宇宙の心（魂）の声で技をつかっていかなければならない。

- 「純に見ることを『直観』というが、直観はその文字が示す通り、見る目と見られる物との間に仲介場を置かず、じかに見る事、直ちに見る事であるが、この簡単なことがなかなか出来ぬ」

  ＜コメント＞：大先生の技や神楽舞、それに道話を直観出来なかったことが悔やまれる。直観は確かに難しい。晩年の有川定輝先生の示された技は直観しようと頑張ったお陰で、いろいろな事を教わったようだ。大先生も有川先生も言葉ではご説明されなかったので、見て学ぶしかなかったのである。これからも他分野からも多くの事を学んでいかなければならないので、例えば、お能、お仕舞い、相撲等々直観で見ていきたいと思う。

まだまだ沢山あるが、この辺にしておく。

合気道の修業と民藝及び民芸品の鑑賞には共通点があり、勉強になる。

合気道を精進するためにも、他分野の研究も必要な事がわかる。世の中には素晴らしい人がいるし、世の中を良くしようと頑張られた人がいること、いたことがわかってくる。まだまだ勉強々々。

【第598回】思ったらやる

高齢者になると会社に行く必要もなくなり、やらなければならない仕事もなくなるので時間ができる。それまでの就労時とは雲泥の差である。
この潤沢な時間は高齢者の特権であり、武器であるが、つかい方によってはマイナスにも成りかねない。ものごとには必ずプラスとマイナスの両面があるのである。

この潤沢な時間を有意義につかうかどうかは、自分が本当にやりたいことをもつかどうかに掛かっているように思う。例えば、我々合気道家は合気道を精進するということに、この潤沢な時間をつかうことができるので、大いにプラスである。会社に行っていた時に、何とか仕事をやりくりして時間をつくり稽古に来たことを思えば雲泥の差である。

しかし、合気道をやっていない人、何も習い事や趣味を持っていない人にとっては潤沢な時間はマイナスに働いているように思える。街中や公共施設、デパートの休憩所などで、多くの高齢者が時間をつぶしているのを見るからである。

本当にやりたい事をやり、潤沢な時間を有意義に使うようになると、就労時期よりも時間を大切にするようになってくる。
はじめは時間があるし、自由につかえるので、何でも、何時でも自由にできると思っているが、やりたい事、やるべき事は即やらなければならなくなるのである。
その理由を考えてみると、まず、そのやりたい事、やるべき事は、その時点のものであり、時が経つと、最早その気持ちはなくなってしまい、その気持ちは、恐らく二度と出て来ないように思えるためである。因みに、今書いているこの論文のテーマと文章も、これを書き終わったところで、興味は消滅しまうはずである。だから今書かなければいけないのである。

本当にやりたい事をやっていると、それと関連していろいろな事、また、直接は関係していないが、間接的に繋がっていると思われることに興味を持つようになり、それもやってみよう、あれもやってみようと思う。テレビを見ていても、新聞を読んでいても関係があるところには目がいき、耳が捉える。電車に乗っていても、社内のつり広告や街のポスターに目が止まる。

そして面白そうな展覧会や映画があることがわかれば、三日を置かずに行く。これはと思う本が紹介されていれば、できるだけ早く書店に行って確認し、よさそうなら買う。いいかどうかは読まなければ分からない。

最近すぐやったことは、テレビの料理番組で紹介された親子丼をつくったことである。まず、すぐに親子丼用の鍋を探した。近くのイトーヨーカ堂や西友を見たが見つからず、翌日、都心の東急ハンズで見つけた。その帰りに、鶏肉、卵、玉ねぎを買い実験した。テレビで見たようには出来なかったが、食べられない事はなかった。練習して友達にもご馳走してやろうとも思ったが、その後はお休みしている。あの時、鍋を買わずに、その内と思っていたら、恐らく永久に親子丼はつくらなかったと思う。
因みに、親子丼と自分のやりたい事と関係がある。自分の興味のあることややりたい事をやるためには、食べることは大事である。つまり、やりたい事をやるためには食べなくてはならない。食べることを大事にしなければ、いい仕事はできないだろう。

合気道の稽古でも、こうやったらいいだろうと思う事が頻繁にある。やりたい事、やるべき事である。これも即、稽古してみなければならない。この興味もいつまでも続くものではなく、その内消えていくはずだし、高齢者の頭と体ゆえ、忘却の彼方へと言ってしまうからである。また、新しくやるべき事をやると、次のやるべき新たな事が必ず現れるから、なるべく早くやって、次のやるべき事を迎えなければならないのである。

高齢者になったら、思ったらすぐやるのがいいだろう。先がまだあると期待しても、希望しているほどないだろうし、折角の思いは翌日には半減し、消滅するかも知れない。また、次に待機しているやるべき事が出て来れるようにもすぐやるべきである。

【第599回】本当に味わえるのは高齢者になって

合気道を５０数年稽古しているが、今、本当に合気道を楽しんでいる。これまでも、合気道を楽しんできたつもりであるが、今と比べると雲泥の差である。若い頃は、思いっきり体を動かし、動けなくなるまで稽古をし、汗をたっぷりかくことに稽古の充実感を味わい、稽古相手を投げたり、倒したりして喜んでいた。若い頃は、自分のエネルギーを発散することと、他人よりも少しでも強くなろうと稽古をしたわけである。

今思えば幼稚な稽古をしたわけではあるが、若い頃はそのような稽古しかできなかったと思う。だから、若い時にやるべき事はやった、そしてあれでいいと思っている。一日の大半は仕事に取られてしまったし、ま、合気道の事も世間の事もよくわからなかったわけだから、幼稚な稽古しかできなかったわけである。

今は、会社に行くこともなく、時間は自由でたっぷりあるから、十分に合気道に当てることができる。まずは開祖のお考えや哲学を探究し、合気道を勉強する。そして勉強したことを道場で試し、確認しながら己の合気道を深めようとしている。
お陰で、若い頃には想像もできなかった世界や次元で稽古ができるようになり、合気道を心から味わって楽しんでいる。これが合気道を本当に味わっているということだと思う。

高齢者になって、合気道を本当に味わうようになると、他のモノも心から味わうことが出来るようになる。例えば、食べ物、読書、人情、相撲、絵画、芸能などなどである。
若い頃は忙しく、損得や優劣でモノを見たり、モノを判断してしまうものだが、年を取ってくると、その必要もなくなるし、また先が見えてくるので、モノの本質を見ようとするし、相対的ではなく絶対的なモノを見ようとするようになるからだと思う。

若い頃は、目に見えるモノしか興味がなかったし、また分からなかったが、年を取ると見えないものが見えてくるようになる。
それに自分の人生が見えてくるので、人の淋しさや侘しさがわかってくる。しかし、半面、人生のすばらしさ、生きる価値が見えてくる。笑ったり、涙を流すことが多くなる。

高齢者は自由である。時間と考えの自由である。若い頃は、会社や社会の時間と考えに縛られていたわけだが、もうその束縛はない。これまではその束縛によって、物事を本当に味わうことは難しかったが、高齢者になれば本当に味わうことができるようになる。高齢者万歳である。

【第600回】教える事

年を取って来てわかってくることがある。年を取るということは、長く生きてきたことであり、経験を積むことである。それが生まれた時から、今の自分と一本の線となっている。そしてその線の先がそれほど長くない事にも気づいてくる。

合気道においても、年を取ってはじめて解る事もある。若い頃の稽古は、体力や

力や勢いに頼る物質的稽古、つまり、見えるものに頼った、魄の稽古であったし、相手に負けまいとしたり、相手を倒すという相対的な稽古であった。また、自分と自分の合気道に過剰な自信をもっていた。
年を取ってくると、それが心の稽古、和合の稽古になり、己の未熟をつくづく知ることになる。

５０数年稽古をし、自分の鍛練を心掛けているが、少しだけ人に教えてもいる。教えていた、教えているのは主にフランスとドイツ。
ドイツに行ったのが１９６６年であったが、スポーツクラブに道場をつくって合気道を教え始めた。その時、５年で２段をもらっており、受け身は結構取れて自信があったが、相手を導いて技を掛けることはほとんど出来ず、どう教えようかとはじめは悩んだ。しかし、まだ、日本でも合気道はほとんど知られていなかったぐらいだから、ドイツでもほとんどの人は合気道がどういうものか知らなかったので、基本の形を示し、それを稽古した。形にみんな満足してくれたので、なるべく基本技を正確（自己流にならないよう）に教えることに努めた。
そしてまた、先生面しないで、生徒と共に精進しようと稽古を続けた。

７年弱のドイツ滞在を切り上げ日本に帰り、また、本部道場で稽古を再開した。そして今度は仕事の関係で年数回ドイツに行くことになったので、その都度ドイツとフランスで２，３日、知人の道場で教えた。この頃教えていたのも、自分の得意な基本の形を中心にしたものだった。
だが、大きい相手を倒すわけだが、形で倒すので上手くいかなかったり、また、自分自身でも何か納得できなかった。それがどうしてなのか、どうすればいいのかは分からないままだった。これが１０年ぐらい前まで続いたのである。

１０年ほど前から、有川先生の教えのお蔭で、形から技の稽古になり、宇宙の法則を見つけ、身につける稽古に変わってきた。そして、フランスの講習会では、形もどきから技を教える稽古にかわった。そこで分かってきたことは、彼らが期待している稽古は、形ではなく、技であるということである。技とは宇宙の

営みを形にしたもので、宇宙の法則に則ったものである等ということであり、これまで書いてきたものである。

合気道の基本の形はそれほど多くないし、ドイツやフランスなどの外国の道場でも５０年、６０年も稽古を続けていれば、大体の稽古人は基本の形は知っていることになる。
だから、折角招待してくれるのに形の稽古（含む、応用技）では、彼らは満足してくれないはずである。

宇宙の営みを形にした技ができるとしたら、それは今のところは日本人であろうと考える。合気道を創られた開祖と開祖に直接・関節的に接したり、そして開祖の道話を記した『合気神髄』『武産合気』の難解な日本語を理解する可能性が大だからである。日本人にも難解なこれらの聖典を外国人が理解するには、今のところ不可能であると思うし、理解するにはもう少し時間が掛かると思う。それは５０年以上稽古を続け、開祖から教えを受けた私自身が、その聖典を１０年読み続けていても、こんな程度であるから分かるのである。それもここまで理解できた理由の多くは、開祖の道話を直接お聞きすることができたからであり、そして日本語が解る日本人だからである。

海外に合気道の道場がどんどん増えており、日本から先生を呼んで学ぼうとしているが、彼らは形（形もどき）に期待しているのではない。形以上のもの、例えば、技に満たされた形（形＝技）を稽古したいのである。そのためには、『合気神髄』『武産合気』の聖典を勉強し、合気道とは何か、稽古の目標は何か等、原点に戻って再考しなければならないだろう。
さもないと、日本人の先生から学ぶ意味はなくなり、日本人の先生はもう必要ないということになるのではないだろうか。