

勤儉尚武 勤儉尚武

Vol.27【年頭のごあいさつ】

2010 年元日

私が合氣道の稽古を始めて、32 年になります。人生の半分以上もの長きにわたって合氣道を稽古し、指導しているわけですから、合氣道の教えが身に染み付いています。去年一年間を振り返って、この合氣道の教えが世間一般では如何に乖離（かいり）しているかに驚かされました。

「相手の立場に立つ」「争わざる心」については、『勤儉尚武』Vol.26 で述べましたが、改めて『合氣道の五原則』について触れてみたいと思います。これは、私が順心会を創設するまで 20 年間師事していた（財）氣の研究会（現心身統一合氣道会）創始者の藤平光一先生の哲学です。

- 一. 氣が出ている
- 二. 相手の心を知る
- 三. 相手の氣を尊ぶ
- 四. 相手の立場に立つ
- 五. 率先窮行

（一. 氣が出ている）

合氣道の技で言えば、「折れない手」がわかりやすいと思います。腕を消防車のホースに見立てます。格納時はやわらかいホースも、ひとたび水が出ると持っていることも困難なくらい勢いが強く、折れ曲がる事ありません。

「氣」を説明する時、私は「心のエネルギー」と説明しています。特に海外では、「氣」は摩訶不思議なものと捉えているようです。それでは、理解が益々難しくなります。

「心が身体に及ぼす影響」について、藤平光一先生が説かれています。心がプラスであ

れば身体もプラスになり、健康になれる。心がマイナスであれば、健康に悪影響が及びます。プラス思考の人は年齢に関係なく澆刺としているのはそのせいでしょう。心の修行によって健康な身体を維持できるのです。

10 年ほど前に大学院で 2 年間勉強する機会を与えられたのですが、長年この「心」について興味を持ち続けてきましたので、修士論文の研究テーマとして迷わず「心」に関係するもので、「生徒の学習動機付けを高める方法」を選びました。専門科目以外にその時選択した心理学の授業で出会った教授が剣道の有段者と言う事もあり、意気投合しました。酒を酌み交わす仲になり、議論を交わす中で、氣は心のエネルギーと説明すればわかりやすいことに気づきました。心理学は西洋の学問ですので、きっと西洋の人々には理解してもらえらるだろうと思って、オーストラリアで初めて指導した時にそのことを説明した所、「目からウロコ」と評されました。この言葉自体も西洋生まれです。キリストの奇跡により盲目の少年の目が見えるようになったという『新約聖書』から生まれた言葉です。話はそれでしたが、要するに心のエネルギーが出ていると言う事は、プラス思考であり、「やる氣」、「勇氣」、「元氣」、「意氣軒昂」という状態になるのです。西洋化した日本人にもわかりやすいはずですが、尚、別の言い方をすれば「志」という言い方も日本人にはしっくり来ると思っています。

（二. 相手の心を知る）

合氣道の技で言えば、相手の氣がどの方向に流れているかを知って技を行なえば、力を感じないで技をスムーズに行なえます。椅子に座ろうとする時、その人の氣は椅子の方向に向いますが、その瞬間椅子を引いてやれば、座ろうとする人は簡単にひっくり返ります。その原理に基づいて技を行なうことが合氣道秘訣です。

相手の心を知るためには、まず自らの氣が出ていないといけません。同時にリラックス

していれば、相手の氣の流れは感じられます。

(三. 相手の氣を尊ぶ)

相手の氣の流れがわかれば、それを尊重する事が「氣」に「合」するの「道」です。それを無視して、自分の思うようにすれば相手の抵抗する力を感じて技を行なう事が難しくなります。

人間関係も全く同じですね。相手に迎合するのではなく、自ら氣を出しながらも、相手の心を知り、相手の氣を尊重すれば、「人、おのずから我に従う」という事です。

(四. 相手の立場に立つ)

更に、相手の立場に立って技を行なえば、相手も満足します。「入り身」も「転換」もこの考えが基本にあります。合氣道の開祖植芝盛平翁は「投げて喜び、投げられて喜び」とおっしゃっていたそうです。

決して、自分の方が立場が上だとか、年齢が上だとか、相手を見下したり、上からものを言っている人は動きません。人を無理やり動かすのではなく、人が自ら動くほうがずっと効率が上がります。

(五. 率先窮行)

以上は合氣道の哲学であり、人生哲学です。でも、「知っていること」と「出来ること」は全く別です。「実践躬行」と言うのが一般的な言い方です。その意味は「実際に自分自身で行為に表すこと」です。いくら知っていても、実際に実行できなければ意味がありませんね。

合氣道の稽古を通して合氣道の哲学を学び、日常生活で実践してこそ価値があると思います。何事も頑張りすぎてはよい結果は得られないのが常です。心身共にリラックスして、実践躬行してください。そして、素晴らしい合氣道の哲学を多くの人に知ってもらい、平和な世の中にしていきたいと思います。そういう意味で、周りの人たちに、合氣道を「説道」(道を説く)してください。

【心の修行】

以上述べたことは、我々合氣道を稽古している人の立場です。しかし、世の中ではごく少数派です。この考えを知っている人は少ないし、押し付けても通りません。

では、どのように生きていけばいいのでしょうか。そのヒントが禅の思想にあると思いますので、その一端を紹介します。

《氷ではなく水になれ》

石には色々な形があります。川の上流にある石は角があります。しかし下流に近づくにつれて角が取れて丸くなっていきます。

人間も同様で、様々な個性があります。一人で生きていたら角がぶつかる事ありませんが、大勢の中にいさせていただくおかげで、角がぶつかって、痛い思いをして丸くなる修行をさせていただいているのです。

人とぶつかった時、相手に角があるせいだと言って相手を非難しがちですが、実は自分に角があることを忘れているのです。これを水と氷に例えてください。水と氷はもともと同じものですが、氷として凝り固まってしまったらぶつかります。無理してどこかに入れようとすれば、氷は欠けるし器も傷みます。氷が溶けて水になれば、どこにでも入る事ができます。同じものでありながら、氷のように凝り固まったのが「私が」という姿です。それが、教えという光に照らされて水になる事が出来るのです。

「水(みず)は方円(ほうえん)の器(うつわ)に随(したが)う」(水は、容器の形によって、四角にも丸くもなる。)という諺が示す水の柔軟さも同じ事です。やわらかい心を持つことが大切なのです。

人とぶつかった時は、自分は水で相手が氷だと思っているものです。しかし、どちらか片方が水ならぶつかるはずはないのです。ぶつかりが生じたと言う事は、自分も氷なのです。だから、「相手の氷のおかげで、自分の氷に氣付かせてもらうことが出来た」ことに感謝する心構えが必要だという事です。

日常で「水」になることを実践して下さい。