**合気道稽古上の心構え**

合氣道豊心館

**用語の説明**

●**密着させる＝**

相手の手と自分の手が触れた時、そこに隙間がないように結ぶ状態を言います。

●**捉える＝**

密着させた状態と、捉える状態とは同じ意味にも思われますが、捉えるということは、もう一歩進んで、相手と一体になる状態を言います。一体になる場合でも、どちらが主体になるかが技の決め手になりますから、自分が主体になる場合は、自分が捉えたことになります。

●**力を流す＝**

相手の接触点に力を流す、自分の手首に力を流すなどと言葉が出てきますが、力を流すといいますと、別のところから力が、その部分に流れていくように考えられがちですが、そうではなく、相手が触れたと同時に、そこに全身の抜けた力が入る状態を言います。その力は、相手と溶け合う力が、形に現れたもので、相手に逆らう気持ち、相手を倒そうとする心からは絶対に出てきません。相手と一体になる力、それが呼吸力です。その呼吸力が常に相手に流れていくのです。

●**気を流す＝**

気という言葉には広義と狭義があると思いますが、広義とは大宇宙の気、自然の気などという場合であり、狭義とは日常生活に出てくる、気持ちが良い悪い、気が利く利かない、気分が良い悪い、気がふさぐ、気が滅入る、気くばりなどと、数え上げればきりがありません。これらの言葉の多くは、日常生活の中において、五官で感じるもののであります。例えば、嫌な匂いをかいで気分が悪くなる。交通事故の現場を見て気分が悪くなったなどと使われます。また、五官の体的なものでなくて感じるものを六感の働きとか、直観とか言われますが、これは目に見えない、音には聞こえないけれども、何かを感じる場合であります。気配がする、殺気を感じるなどがそれであります。夜道を歩いていて、道の曲がり角で何者かが潜んでいる感じを受けたり、後ろを誰かがつけている感じがしたりします。夜道でなくとも、人込みの中でも、誰が自分を見ている感じを受けて、そこに目を向けたら知人がいた、という例などいろいろあります。この五官に触れなくとも感じる気も、誰でも体験することであります。

相手が自分に流してくる感じをこちらが受け取る時、相手の気を受けるということになるでしょう。こちらが相手に流す感じを、気を流すということになります。合気道では常に相手とむすぶ道でありますから、相手に手を取らせる時、相手が突いてくる時、どうぞ手を取ってください、どうぞ突いてください、という気を相手に流している訳です。

一つ一つの技の練習の中で、相手よりも速く、相手に相手の欲するところを与えるように気を流すのであります。気は常に正しい気ではなくてはなりません。正しい気が流れた時に、正しい導きができ、相手は素直についてくるのです。相手を倒してやろう、やっつけてやろうと思う心からは邪気が出ます。相手は素直に出てくるものではありません。いやいやながら出てきても、そこには力と力のぶつかり合い、闘う、争いの技にしかなりません。これはお互いに自滅の道に落ちていくだけであります。

相手に気を流すということは、相手と正しくむすぶための導きであることを心において練習して下さい。

**礼拝**

礼拝は、自分を生かしている大自然の大きな力（神）に対して、感謝の念を表し、また、自然の理に従って、人として最高の力を発揮させて下さいとの祈りであり、誓いでもあります。

礼拝は、古来の礼法によって行います。まず、神床に向かって正座をし、一揖（いちゆう）、二拝、二拍手、一拝、一揖の順にします。揖は、左手の手のひらに右手の甲を重ねて乗せて、親指と親指を軽く合わせて下腹におき、軽く頭を下げて礼をします。拝は、揖のあと両手を顔の高さに上げて手のひらを合わせ、頭を下げる時、左手の手のひらに右手の甲を重ねて乗せ、頭を深く下げて礼拝します。二回礼拝のあと二拍手しますが、手のひらを合わせて拍手をするとき、合わせた手のひらの右手の方を指の一節ほど下げて、二拍手をし、右手を元に戻して礼拝をします。

拍手をするとき、右手を下げるというのは、自然の法則を表したものと言われています。左が陽、右が陰とされており、左進右退、火と水、男と女の区別のようなものと思います。

左から上がる遠心力、右から下がる求心力、この二つの動きが結んで円となり、統一の形ができます。拍手は、この陽と陰の結びを表現したもので、万物生成の基本を示したものと言えるでしょう。この端的な表現の中に、大自然の真理を示した、古代人の感覚の鋭さには驚くばかりです。

この礼拝を、稽古の始めと終わりに行うことによって、合気道開祖植芝盛平翁が遺された合気道の精神「合気とは愛なり」の万有との結びの心を忘れることなく、自己完成への道を進むことができると思います。

**呼吸力の出し方に入る前に**

人の世は自分と他との関係で成り立っている訳です。これがうまく行けばよいのですが、上手くいかないところに世の中の様々な乱れが出てくるのでしょう。呼吸が合うという場合は、自分と相手がピッタリと気があった時のことを言います。阿吽（あうん）の呼吸という言葉がありますが、これは「ア」という口を開いて言う始まりの言葉であり、「ウン」とは口を閉じて言う終わりの言葉というのも興味深いものがあります。呼吸の言葉そのものをみましても、吸うことと吐くことであります。これは人間生命の根源を為すものでありますが、呼吸の息が乱れますと生命が危うくなります。呼吸力は、両方が全く安定した状態を言った言葉であり、統一したところに無限の力が出てくるということにもなるでしょう。陰陽のむすび、火と水、男と女、これが一体となるところに統一された力が出て、この世は永遠に栄えていくことになるでしょう。自分の肉体と精神の一体、自分と相手との一体、この一体になって出てくる力が呼吸力といえるでしょう。

呼吸力という言葉はありますが、では「呼吸力はどうしたら出るようになりますか」と聞かれた場合、「これは稽古を続けている間に自然に会得するものですよ」と答えが返ってくるかもしれません。しかし、呼吸力は誰にでも出るものでありながら、その出し方が極意であるということになりますと、一生かかっても分からないで終わるということになるでしょう。この呼吸力が分かるためには、体力的な力の出しかたばかりやっていたのでは、絶対に会得できないでしょう。

創始者の植芝盛平翁もそれをはっきりと言っておられます。心の世界、魂の世界、を求めて稽古しない限り、呼吸力に到達することは不可能ということであります。人よりも優れた体力であったり、運動神経が抜群であったりしますと、その人は一般の人より強くなるでしょう。しかし、その強さは体力が衰えたり、老人になって体が動かなくなったら消えてしまう強さです。真の強さとは、その道を会得したら誰でも強くなるし、年を老いても強いというものでなければなりません。それが呼吸力なのです。

合気道の創始者植芝盛平翁は、死ぬまで強かった人だと思います。それは、衆に優れた体力の持ち主であったからではありません。その肉体と、悟りを開かれた精神が一体となっておられたからです。翁は衆に優れた体力の持ち主でありながら、体力の限界を感じられて宗教の世界に入られたのです。そこで真の力を悟られたのです。その悟りは愛であり、万有愛護の大精神であった訳です。

翁のように衆に優れた体力の持ち主でもそうであります。況（いわん）や一般の非力の人々においてはなお更のこと、心の世界を求めて霊肉一体の至上境を目標にしない限り、真の合気道を会得することは出来ないでしょう。

それには、自分と相手とが一体となるためには、どのような心を持たなければならないか、それを体現するためにはどのような方法があるのかなどそれらの探究が、合気道の真の進むべき道でありましょう。

創始者植芝盛平翁のお言葉の中に「私は武道を通じて肉体の鍛錬を修業し、その極意を極めたが、武道を通じて、はじめて宇宙の真髄をつかんだとき、人間は「心」と「肉体」と、それを結ぶ「気」の三つが完全に一致して、しかも宇宙万有の活動と調和しなければいけないと悟った。「気の妙用」によって個人の心と肉体を調和し、また個人と全宇宙との関係を調和するのである。もしも「気の妙用」が正しく活用されなければ、その人間の心も肉体も不健全になるばかりでなく、やがては世界が乱れ、全宇宙が混乱するのである。」

創始者の遺されたお言葉には、総て合気道が進むべき道が説かれてあります。その精神を元にして、体技を探究することによって、はじめて真の合気道の至上境を究めることができるでしょう。

「合気は愛なり」とは、自他の結びのことであります。自分と相手の結びの探究こそ、呼吸力の探究にほかなりません。

呼吸力の技に入る前に、まず心の目標を、少しでも理解していただきたいと思う次第であります。

**呼吸力の力とはどんな力か**

創始者植芝盛平翁は、合気道の精神の中で「武技は天の理法を体に移し…」と言っておられます。天の理法とは何でしょうか。それは万有を産み生かしている、むすびに他ならないと思っております。翁は、合気道を武産合気（たけむすあいき）とも呼んでおります。武産とは武を産みだすということであります。合気道は武を産みだす元を教えるのだ、と申しておりました。武を産みだす元を知ることによって技は無限に生まれてくるでしょう。

それがむすびの力、呼吸力であります。自分と相手が一体となるためには、溶け合わなければなりません。溶け合うためには全く力を抜かなければだめです。力を抜くということは大変難しいことでありますが、むつかしいから極意と言われるのです。力が抜けた時の強さは、真の強さといえると思いますが、それは体力の強い人、体力の弱い人に関係なく出てくるものであります。それは心の在り方によるからです。突っ張ったり、体力で相手を倒そうとする心からは、呼吸力は絶対に出ません。

　幼児を胸に抱いていますと、目が覚めている間は動きがあってもさほど重さは感じませんが、段々と目を閉じて眠ってしまいますと重さを感じるということは、皆さんにもよく分かっていることと思います。目を覚ましている時は全体に力が入って分散している状態ですが、眠りに入りますと力が抜けて、その関わり合いのある腕に流れてくる訳であります。これは全く任せきった状態になることであります。酔っぱらいの介抱をやりますと、二、三人で抱えても重たいものですが、これも同じことです。

しかし、この力の抜け方は、ぐにゃぐにゃになることではありません。目が覚めた状態で相手に任せきる心になりますと、相手との接触点に力は流れていきます。上体の力が抜けますと、力は自然に下腹に下がってきて安定するものです。意識して下腹に落とそうとしますと、力は抜けません。体の中心は、臍下丹田と言われる下腹であり、腰であります。その中心に任せておくことです。いたずらに各部分が力んではいけません。相手とのかかわり合いのできた部分だけに任せておけばよいのです。そうしないと相手との完全なむすびは出来ません。それが呼吸力の出し方の基本といえるでしょう。

**呼吸力の出し方の練習について**

　呼吸力は、体の中心である腰の安定と、相手との接触点に任せることが大事です。相手との接触点に任せますと、自然に他の部分の力は抜けるようになります。体力で押そうとしますと、全体に力が固定して、力は流れません。その所をよく注意をして練習して下さい。

体力で押そうとする心は、すでに相手を倒そうとする心になっていますので、相手と一体になる合気の愛の心から離れている訳ですから、真の力である呼吸力は出るはずはありません。呼吸力を出そうと思うなら、敵そのものをなくし、相手と一体になって、そこに無限の技（道）を造り上げていく心がなくてはなりません。開祖植芝盛平翁の目標とされた合気道は、そこにあると思います。

繰り返し、繰り返し、練習されて、呼吸力を身につけて下さい。

**技の稽古に入る前に**

呼吸力の出し方が分かりましたら、技の練習に入ります。

まず最初に心得ておくべきことは、技の形を覚えるのも大事なことですが、それは本来の目的ではないということです。一時的に技を覚えても、稽古を長く休んでいると、忘れてしまって、活用は出来ません。それはなぜか。技は根本のことではなく、枝葉のことだからなのです。合気道において、呼吸力が総ての動きの根本になるものですから、一度身に付きますと、生涯離れることはありません。この呼吸力の会得は、人生の心の悟りに通ずるものであり、開祖の言われた「霊肉一体の至上境」に達するための基本といえるでしょう。

技とは、色々な角度から呼吸力を出すための手段にすぎません。ですから、技そのものが総て呼吸力でなくてはなりません。開祖は生前に、弟子から技の極意は何ですかと問われた時に「極意は、お前のやっているその技の中にあるのだ」と答えられましたが、開祖が直接ご自分で、技の指導をそれていた頃は、極意である呼吸力の出し方を説明されたところで、理解できる者はいなかったであろうし、また、そのような社会環境でもなかったように思います。開祖自らの模範演武の中に、それを示される程度のものでした。ですから凡夫が見ただけでは、呼吸力を捉えることが出来るものではありません。ただ、呼吸力という謎の言葉が、一人歩きをしてきたように思われてなりません。

開祖は技を通して、極意はこうだ、呼吸力はこうだ、と指導されたことはありませんが、我々と話されるその言葉の中に、極意があったのではないかと今にして思われます。開祖は、折々に「技はどちらが速いかが問題なのだ」と話されましたが、これは単なる速さではなく、速さそのものが極意ということであります。その速さが相手よりも常に早いことが、相手を自由自在に自分のものに出来るものであり、また、開祖がよく使われた言葉ですが、「生殺与奪の権を握る」ことにもなるのだと思います。

相手よりも速いということは、常に相手よりも速く気を送ることであります。

開祖の言葉の「相手の欲するところを与えなさい」がそれであります。相手が突いてくるから、取りにくるから、打ってくるから、仕方なくそれを防ぐのではなく、どうぞ突いてきて下さい、取りにきて下さい、打ってきて下さい、ということになる訳です。相手を誘導することになりますから、常に先であります。

しかし、その先である道が、天の理法にあった道でなくては、相手はこちらの意のままには動きません。天の理法とは、自然の動き、全く無理のない動き、相手が抵抗を感じないで気持ちよく、こちら入ってくる道でなくてはなりません。それには、力を抜いて相手を導かなければ完全に相手を吸収し、相手と一体となることは出来ません。「天の理法を体に移す」という開祖の言葉がそれであります。相手を倒そうと思わないでも、自然の理に反して、相手に逆らうものは自滅していきます。これは地球上の総ての道に通ずる真理であります。合気道は体技を通して端的に、人類世界の普遍の真理を示し、教えていると思います。開祖は「この合気道は、武道であって宗教である」と話しておられました。

開祖の遺された多くの言葉は、なるほどと総ての人々を素直にうなずかせるものばかりです。拙書「合気道の心を求めて」に開祖の遺訓として、折にふれ事にふれて言われた、開祖の言葉が載せてあります。一度手に取ってお読み下されば詳しく分かって、ためになると思います。

自然の理に適った体の動きは、結果として、それが最適の健康法になり、護身の道にも通ずるということであります。

人としての悟りの道である「霊肉一体の至上境」を目指して、稽古に励んで頂きたいと思います。

**座り技一ケ条から四ケ条までの稽古に入る前に**

　この技は、合気道の極め、固め、取り技の基本と言われております。呼び方は「一ケ条＝一教・腕抑え」「二ケ条＝二教・小手回し」「三ケ条＝三教・小手ひねり」「四ケ条＝四教・手首抑え」などと言われていますが、万生館では一ケ条から四ケ条と呼んでおります。

　正面から、手刀で相手の面に打ち込んでいく形ですから、剣の技の体現とも言われます。この技の解説は、それぞれに異なるところもあるようですが、それだけに大変難しい技であるとも言えましょう。しかし、呼吸力が分かってきますと、この技は、自分と相手との、結びの技であることがはっきりします。呼吸力で技を行わない限り、これは単なる力くらべの技にしかすぎません。呼吸力が出てきますと、極め技は、極め技でなくなり、すべて返されてしまいます。自分と相手との結びによって、その結果として極めが行われる訳です。相手を極めて、痛い目にあわせる技ではありません。相手の関節を柔かくする健康法として考えるべきでしょう。

　開祖植芝盛平翁は、関節の粕を取ってやるのだと話していました。その意味を理解されたうえで、練習して頂きたいと思います。

**応用、変化技について**

合気道の技は、開祖植芝盛平翁が言われた「動けばそこに技が生まれるのだ」のお言葉の通り、人の動きの出来る限りの技が生まれることになります。「一度しか出ない技もあるのだ」とも言われていましたが、人の動きは、その人によって違いがありますので、千変万化、一度しか出ない技があるのも当然のことと思います。

その中で、動きの基本、技の基本となるのが基本技といえるでしょう。基本技が熟練してきますと、そこに応用動作、変化技が出てくるようになります。しかし、技が固定していますと技は生まれません。一つの動きから次の動きが生まれるのですから、次の技を産みだす流れがなくてはなりません。

その流れを作る元になっているのが呼吸力であります。呼吸力が分かりますと、技は自然に出てくるようになります。そのように出てくる技も、分類しますと、突き、横面、胸取り、片手取りの技などと、いずれかに分けられるでしょう。相手の突きに対して出てきた技を、突きに対する応用技、変化技、横面に対する応用技、変化技と考えればよろしいと思います。

開祖は、合気道を一名「武産合気」（たけむす）と唱えておられました。

総ての技を産みだす元であるということであります。合気道の精神の中に「武技は天の理法を体に移す」と言われておられるように、毎日の練習の中にそれが生かされなければなりません。

合気道を楽しく練習するためには、常に正しい目標を忘れてはなりません。

**杖の形に入る前に**

合気道では、特別に杖の形というのはありません。万生館では、筆者が直接、開祖植芝盛平翁から教えて頂いた、杖の構え、攻防の形の一つ一つを組み合わせて、流れに作り上げたものです。これは合気道の一人稽古には最適なものと思います。体捌きが３６０度の動きであり、半身の構えから、座り技への移り方など、流れが無理なくできております。

杖を使用する場合、肩、肘、手首の力を抜いて振らないと、杖がよく振れないことからしても、力の抜き方の練習として適当なものであります。杖は力を入れて持ちますと、腕に自然に力が入りますし、柔かく持ち過ぎますと、手の中から抜けて飛び出した杖が、人や物を傷つけることになりますので、これは最も難しいものであります。しかし、杖の持ち方によって、呼吸力の養成ができることを考えますと、素晴らしい単独の稽古方と言えるでしょう。

杖を自分の一部、身体の延長として考える場合もありますが、この杖を十分に使えるようになりますと、もう一歩進んで、杖が自分の延長ではなく、相手であると考えるようになるでしょう。

自分と相手（杖）が一体になって、陰陽が結んで、一つの道を作り上げる。世の邪気を払う、みそぎの技にもなると思います。杖の捌きは、総ての自然の理に適っていなければいけません。自然の理に反した動きは、流れか止まり、自らを損なうことになります。

写真を見ながら練習するということは、難しい面もありますが、一つ一つをゆっくりと、杖と自分が一体になる心で、毎日僅かずつでも行っている間に、身に付いてくると思います。

健康法としても、大変良いと思いますので、練習を始めてください。杖の長さは、四尺（約１２０ cm）、直径（約２cm）と言われていますが、長さ、太さは、少し位の大小があってもよろしいでしょう。

**剣の形に入る前に**

合気道における剣の形は、特別にこれと決められたものはありません。しかし、合気道の体技が身に付きますと、剣を持てば剣の動きができ、杖を持てば杖の動きができるものであります。

剣をも持つ心は、相手を倒すものではありません。剣は剣（つるぎ）と言い、それは諸刃の剣と言われていました。その心は、相手の邪を切ると共に、自分の邪を切るものでもあります。剣（つるぎ）が太刀（たち）になり、刀（かたな）と呼ばれるようになって、一般には相手を切るものぐらいに思われているのではないでしょうか。

武士の帯刀は、相手を切るものというよりも、武士として誇りを持するもの、刀にかけても正邪を決着する、正しさを貫くためなどのものであった、と考えた方が正しいように思います。刀は武士の魂、という言葉も、そこから生まれたものと思います。

合気道の開祖植芝盛平翁が、木剣で四方切りをされるのをみました時、四方の敵を切るのではなく、世の邪気を、剣気で、禊ぎ祓いをしている感じを強く受けたものでした。合気道の剣の形は、そういう意味で練習をするべきではないかと思います。

剣は自分の体の延長ではなく、自分と他との一体（むすび）を行う業であり、陰陽一体になって、天の理法を悟る道であると考えて稽古してください。

**剣と杖の技に入る前に**

先に出版しました「合気道の心・呼吸力」の中で、剣と杖それぞれ単独の双方を説明してありますが、剣・杖の技は、合気道の体技の練習を十分に積み、体の動きのできた後に、体技の延長として自然に出てくるものでありますから、ただ単なる型として練習した場合、それはただの型であって、格好に過ぎません。怪我のもとであります。体捌きができ、受け身ができ、剣・杖が自由に扱えるようになった上で、練習に入るようにして下さい。剣と杖は、常に自分の身近に置いて、単独操法の練習をして下さい。剣・杖が自由自在に操作できるようになったとき、技は自然に身に付いてきます。

相手が物を持ってこちらに対する場合、徒手の間の取り方と違い、離れておりますから、呼吸の合わせ方が難しくなります。特に気の流し方が大事であります。その点に留意して練習して下さい。

以上