



# 通信



VOL.20

令和3年4月1日

作成：長岡 正宏

意思が濁れば意地になり、口が濁れば愚痴になり、徳が濁れば毒になる。

## 道心探求

宮本武蔵の「五輪書」は、ご存知だろう。「水之巻」に「一 兵法心持の事」が書かれている。

「兵法の道におゐて、心の持ちやうは、常の心に替る事なかれ。常にも、兵法の時に、少しもかはらずして、心を広く直にして、きつくひつぱらず、少しもたるまず、心のかたよらぬやうに、心をまん中におきて(略)」

(現代語訳… 兵法の道において、心の持ち方は、日常の心と変わることはない。日常でも、戦いでも、少しも変わらず、心を広く素直にして、決して緊張することなく、少しも心を緩めず、心が偏らないように、心を中心に置く)

平常心が常に大切だということを宮本武蔵は唱えている。それは、当たり前のことだと分かっている人は多いと思う。

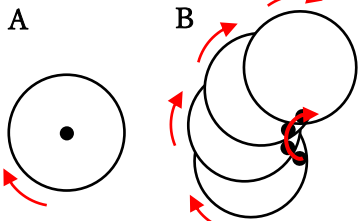
しかし、別に戦いをしていなくてもないのに、機嫌の良くない人が実に多いように感じられる。何か面白くないことがあると直ぐに不機嫌になったり、自分の思い通りにならないと不貞腐れたり投げやりな態度になったりする人がいる。日常でも、平常心をずっと保つことは意外に難しいことが分かる。

人は誰でも他人から認められることを望んでいるとよく言われている。それに反する事柄があると機嫌が悪くなるのだろう。些細なことでも争い事になったり、あおり運転をしたりするのも自分の思い通りにならないことの現れなのだろう。

自分の機嫌は、自分で取らないといけない。決して他人に機嫌を取ってもらうものではない。他人に問題があると思わず、常に自分に問題があると考え、自身を見つめ内省し、心が乱れる原因を知り対処できる人格を自分で育てよう。自分で心のコントロールが出来なければ、何事も上手くいかない。そのことは、合気道の稽古で納得されていると思う。心と体を充分に練り、何事にもとらわれないようになろう。そして、自分のことは捨てて、「利他の心」を養い育てるのだ。すると不思議なことに合気道も上達していく。

## ～ワンポイントアドバイス～

### ○腕の使い方の一考察



上の図は、掴まれた腕の前腕部を輪切りにした状態を簡単に表している。●が腕を回す時の回転軸である。

図 A は、前腕の中心部を回転軸にして腕を回していることになる。

図 B は、回転軸が前腕の外側寄りにあり、腕を回しながら回転軸も回していく。図 B の腕は、4分の1周(90度)しか回していない。図 A のように腕を使うと、腕を180度回しても相手はほとんど崩れないだろう。座技呼吸法で手のひらが下を向いている人は、腕を図 A の使い方になっている可能性がある。上の写真は両前腕を45度も回内していない。



③ 徐々に腕を上げていくこと



② 小指を外側へ開いていくようにしていく



① 掴れた手は開くこと握ると力むから NG



⑤ 投げようとせず、倒れるのを待つ(合やす)



④ 押し返さず、相手が自然に倒れる方向へ

無理に相手を投げようとしてはいけない。相手に向かって行ってもいけない。姿勢を崩さず、肩に力を入れないこと。腕を丸く使うんだ!

【腕を巧みに使いこなそう】  
座位で片手を相手に諸手で掴まれる。座位から下半身が自由に使えない。腕の操作のみで、相手を崩して倒す。もちろん呼吸法が活きてくる。決して力んで自分の肩が上がってはいけない。まずは、自分の腕が丸くなる間合いで掴んでもらう。感覚が分かってきたら少し強く掴んでもらおう。  
(ワンポイントアドバイス参照)



千田川吉蔵の墓(地藏寺)



千田川吉蔵の石像(地藏寺)

合気の旅(千田川吉蔵の墓)  
開祖の幼少期に大きな影響を与えたのは、父の与六、地藏寺の藤本蜜乗和尚の他にもう一人いる。田辺小学校の那須多三郎先生である。那須先生は、開祖をつかまえては、田辺出身の幕末の名力士である千田川吉蔵の話聞かせたり、時には「いざれロシアやアメリカと対等に力くらべするようになる。おまえは風を起こして、彼らを吹きとばすようにせい」などと激励したという。開祖は子どもごころに「強くなりたい」と自覚を得て、進んで心身を鍛錬しはじめたという。  
千田川吉蔵は紀州藩のお抱え力士として活躍した後、一九歳で大阪相撲朝日山部屋入門。後に江戸相撲に入り、文化二年(一八一五年)頃には最高位の大関であったといわれている。  
千田川吉蔵の墓は、地藏寺にある。地藏寺の墓地ではなく入り口正面にドーンと建っている。開祖生家と同じ通りに面しており、歩くとすぐに目に入る。幼かった開祖は、この道を通る度に強さに対する憧れを増していったのではないだろうか。

## 【開祖の言葉】

合気道は勝ち負けをあらそう武とは違う。合気道の修行に志す人々は、心の目を開いて、合気によって神の至誠をきき、実際に行うことである。 「武産合気」より

