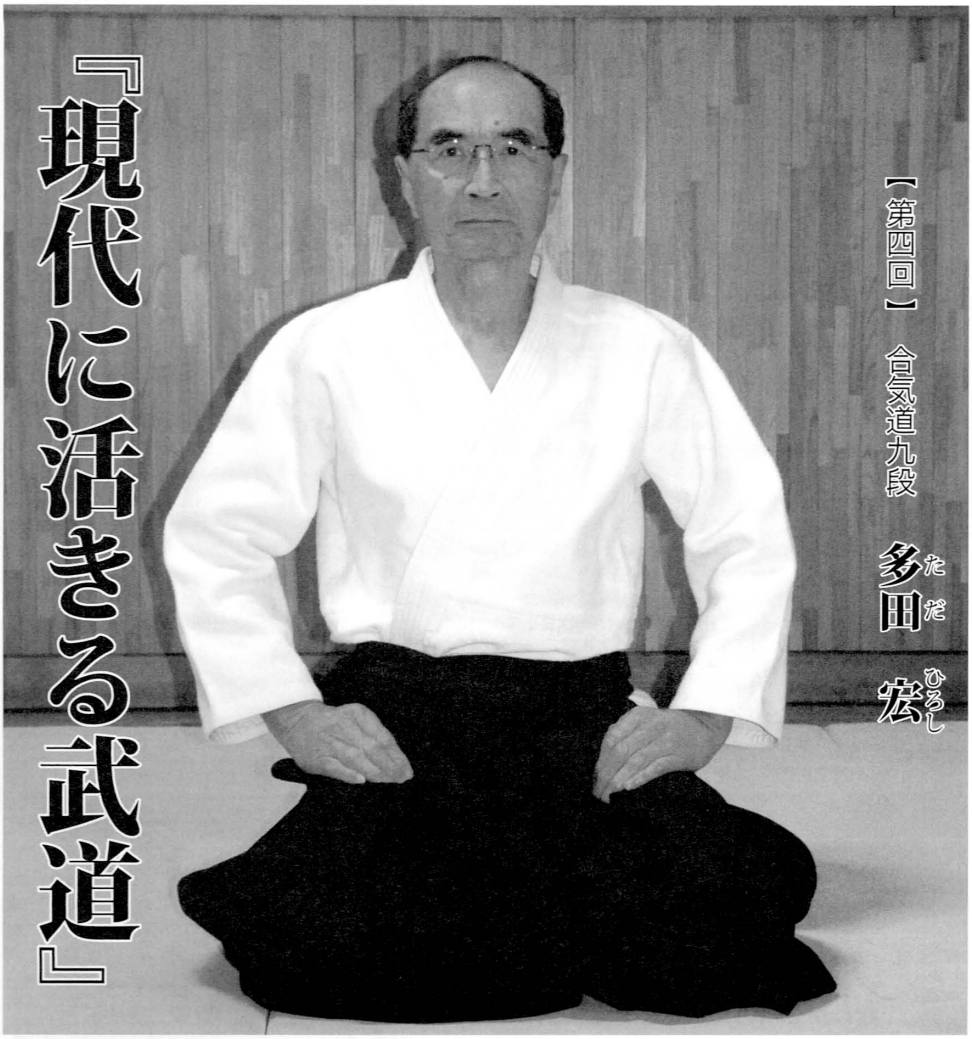
私の指導法

【第四回】合気道九段　多田（ただ）宏（ひろし）

『現代に活きる武道』



合気道は日常生活に活かされたとき、本当の合気道となる

少年時代、よく父に武道に関する話を聞き、中でも、合気術の植芝先生についてのことが小学校四年生であった私には特に強く印象に残りました。そして戦後、私は、幼い頃から夢のように聞いていた立派な先生方と、何かに導かれるようにお会いして、その道に生涯を決することになりました。

私の指導法は、合気道開祖植芝盛平先生のお教えと日本伝統の「道」を基に、未熟ではありますが私自身の体験を加えて整えたものです。

日本武道を稽古する意義は、先人が生死の間に、鍛え磨き上げた生命錬磨の道（法則）を、現代社会に活かし、生命力を高め、その力を積極的プラスの方向、即ち世の中の進化と向上に尽くすことにあります。

「合気道は日常生活に活かされたとき、本当の合気道となる」という植芝盛平先生のお言葉は「現代に活きる武道」を目指す我々にとっての指針であります。

私の経歴

父からの教え 師との出会い

私は昭和4年（1929）12月14日東京の本郷で生まれた。三歳の時、目黒区の自由が丘に転居した。当時の自由が丘は郊外の田舎町で私は毎日を裸足で野生児のように過ごした。

私の家には弓術、日置流竹林派蕃派が伝わっていた。父登は曾祖父興善に幼少より教えを受けていた。家の床の間には明珍義次の兜を中心として弓と矢立が常に置かれていた。お蔭で幼い頃より父から聞かされた侍の弓の教えが私の武道の心の基礎となっている。

日常の会話、夕食の団らんにはよく武道に関する話が出た。中でも、父が親しくしていた矢野一郎氏（剣道範士・元第一生命社長）から聞いたという合気術の植芝先生についてのことが小学校四年生であった私には特に強く印象に残った。

また、一人っ子であった私は従兄弟が遊びに来てくれるのが何よりの楽しみであった。母方の倉富幹郎は野球、英郎は柔道三段で、いずれも旧制学習院高等科運動部で主将を務めていた。私はこの二人から走り方、ボールの投げ方、受身、投げ等身体の使い方を教わった。祖母の親類の栗田真からは松濤館空手道の基本を習ったりした。

だがやがて戦争が激しくなり、父の応召、母の死など、日本中がそうであったように、激動の時代に飲み込まれていった。

そして、昭和の大戦争が終わり四年の後、19、20歳であった私は、幼い頃から夢のように聞いていた立派な先生方と、何かに導かれるようにお会いして、その道に生涯を決することになるのだった。

◎船越義珍先生

早稲田大学に入学した私は、空手部に入部した。空手部では師範船越義珍先生からご指導を受けた。温厚な紳士である先生は、空手の心について「空手に先手なし」と教えられた。

ある時稽古の後で、部員の間でどういう訳か合気と植芝盛平先生のことが話題となった。しかも主将の武田氏の親戚の方が植芝家をよくご存じであるという。心の奥底で植芝先生に憧れていた私は早速、武田氏から植芝道場の住所を聞き、訪れたのであった。それは早稲田から直ぐ近くのところにあった。

◎植芝盛平先生

植芝道場に入門したのは昭和25年（1950）3月4日である。勿論合気とは何か、何も知

●プロフィール

昭和4年（1929）12月14日生
81歳　東京都出身

少年時代、父から弓術の指導を受ける。早稲田大学第一法学部入学、在学中は空手部に所属。

昭和25年、植芝道場に入門、合気道を始める。植芝盛平先生、吉祥丸先生に師事。同年、天風会入会、中村天風先生に師事。同年、一九会道場入会、日野正一先生に師事。

昭和27年3月、早稲田大学を卒業後、合気道の稽古と日本武道の歴史研究を専門とする道に進む。

昭和32年、合気道本部道場、防衛庁師範。慶應義塾、学習院、早稲田の各大学合気道会設立に尽力、師範となる（当時六段）。

昭和39年、渡欧し、欧州各国での合気道普及に尽力。イタリア合気会を創設。45年帰国。以後毎年数回、日本と欧州を往復。

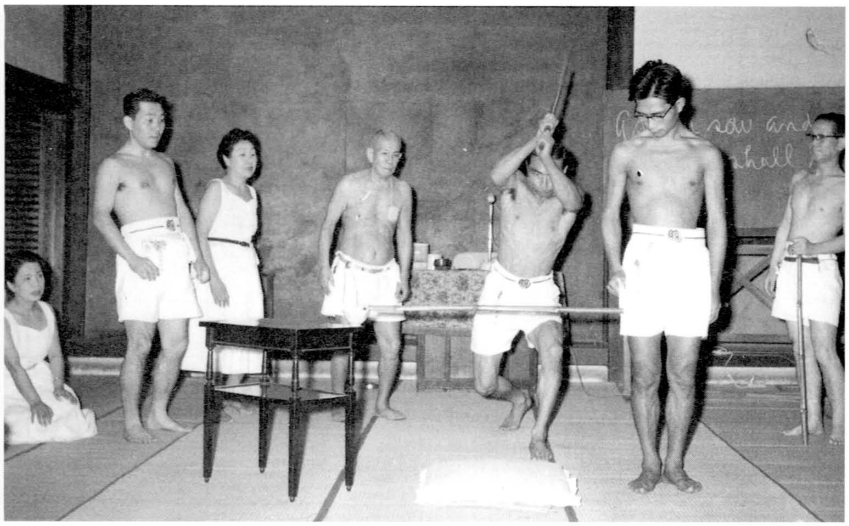
現在、合気道本部道場、早稲田大学合気道会、東京大学合気道気錬会師範、イタリア合気会主任教授、国際合気道連盟委員など。合気道多田塾を主宰。合気道九段（平成6年～）。

▼主な受章歴
日本武道協議会・武道功労章（平成5年度）

▼著書
『現代に活きる武道を目指して』（有文社）

らなかった。だが若かった私にとって、植芝盛平先生に初めてお会いした時の感動はとても大きかった。先生の稽古は勇壮で不思議な雰囲気に包まれる。道場全体が先生の呼吸と共に活き活きと活動を始めるかのようであった。

先生は、技を換えられる時、「申し上げます」と言われる。実に丁寧な気品のある稽古であった。入門して半年後の9月に初段をいただいた。



天風会での「竹切り」に挑む筆者（昭和34年、音羽・護国寺月光殿にて）

◇

さらに、道場の先輩である横山啓三、有作兄弟の導きにより、心身統一法を説かれる中村天風先生の天風会と山岡鉄舟系統の一九会道場に入会することができた。

◎中村天風先生

天風先生は、日露戦争では軍事探偵となり、満蒙の奥地で死生一如の働きをされた。数奇な運命により、ヒマラヤ・カンチンジェンガ山の麓コーグの村でヨーガ哲学の目を開かれた大哲人であった。

精神を語るのではなく実技をもって実行する天風先生のお教えを受け、日本の伝統的教えを現代に活かすことこそが、自分の活きる道であると私の中で大きな力が渦巻くことになった。

◎日野正一先生

一九会道場は、山岡鉄舟最後の内弟子小倉鉄樹先生を師と仰ぎ、大正11年（1922）に東京帝国大学ボート部の学生たちにより、東京中野の野方町に設立された、禅と禊による、神仏一如、万有一元の教えの体得を目的とする修養団体である。

私は小倉先生の後を継いだ日野正一先生に師事した。今日でも多くの合気道会員が参加し、修行に励んでいる。

断食

昭和26年（1951）5月、東京八王子にある小仏峠の宝珠寺で三週間の断食を行った。白隠禅師の「座禅和讃」を唱え、滝に打たれ、一日を黙想して過ごした。三週間の断食が終わり、自由が丘の自宅に戻って朝のランニングを再開した。コースは10キロ、15キロを標準に設定してあった。次の日の朝、起きると庭の木々も草花も全てが光り輝くオーラの中に見えた。走ると心身が透き通り、宙を飛ぶ感じとなった。日が経つに連れ、自然とその感じは収まったが、これ以後感覚が以前よりも微妙な働きをするのを感じることがあった。

合気道を専門的に稽古する

◎年間二千時間の稽古

昭和27年3月、早稲田大学第一法学部を卒業した。就職をせず合気道の研究を専門とすることにした。父も「しばらく植芝先生の下で修行をしてみては」

と賛成してくださった。

専門に行うからには年間二千時間は稽古をする必要がある。植芝道場に通うほか、大半は気の錬磨を主眼とする一人稽古である。朝のランニング、手製の木刀で立木、横木を打ち込む。直径6センチ長さ40センチの樫の木を「錬り棒」と名付け、基本動作を徹底的に行った。

入門した時、「一技一万回」と先輩に言われたが「錬り棒」を使った鍛錬により関節の取り方などは苦もなく、一万回を超えた。特に重要なのは足捌（さば）きの法則をしっかり身に付けることであった。

昭和28年、弐段に昇段、以後毎年昇段し、32年4月に六段をいただいた。

◎合気道の普及に東奔西走

戦後の混沌としていた社会の状勢も次第に治まり、稽古に来られる人も増えてきた。このため、植芝道場（合気道本部道場）、防衛庁合気道部の稽古を受け持つことを、植芝吉祥丸先生から命じられた。勿論植芝盛平先生の稽古を復習するもので、教えるという気持ちではなかった。

大学に合気道部を設立する気運も高まり、慶應義塾大学、学習院大学、早稲田大学の合気道会設立に尽力した。また自由が丘にあった竹ノ内柔道場を借りて稽古場とした。

昭和39年（1964）10月、合気道の海外普及のため、ヨーロッパに渡った。各国で稽古を行ったがイタリアに設立した合気会は、現在、日本伝統文化の会＝イタリア合気会としてイタリア政府公認の公益法人となっている。各地でゼロから合気道を始め、広めることは、私にとって掛替えのない経験であった。昭和45年に帰国したが、その後も、日本とヨーロッパを往復する日々が続いている。

帰国後、吉祥寺にある月窓寺のご住職村尾昭賢師と出会い、昭和51年、師のお計らいにより、月窓寺道場が設立された。今日でも多くの会員が稽古を行っている。

昭和50年、スペインのマドリッドで行われた国際合気道連盟設立準備会に日本代表として出席し、国際規約を確定した。

合気道を通じて数万人と交流した経験を、今後もより良く発展させたいと思いつつ、今日も稽古を行っている。

イタリア合気会　復活祭講習会（2011年4月、ローマ）

旧植芝道場にて、開祖植芝盛平先生の受けを取る筆者（当時五段）

私の指導法

開祖のお教えと日本伝統の「道」

私の指導法は、合気道開祖植芝盛平先生のお教えと日本伝統の「道」を基に、未熟ではあるが私自身の体験を加えて整えたものである。

◎植芝盛平先生のお教え

「動けば技が生まれる。技は創造される」

「合気は愛なり。宇宙の心は愛である。宇宙の心を己の心とせよ」

終生敬虔（けいけん）な修行者であった先生は、武道は決して人を打ち負かすものではなく、人類ひいては大宇宙の進化と向上に寄与するものでなければならないと説かれた。

◎日本伝統文化の教え―「道」

武道で言われる「道」には、次に示す二つの道が融合されている。

(1) 心学の道

「心学の道」とは、七百年続いた武家政治の下で、その時代における武士の生き方を特に主張した道である。

徳川時代後半になり、武士道が強く説かれ、武術そのものの修練とは別に武士道を身に付ける教育の手段と、教養としての武術が説かれるようにもなった儒教的な道である。この道は明治から昭和を通じて忠君愛国心の養成等、武道に外から求められた道であったとも言える。

この道は時代の社会倫理を重視して説いた道であり、時代が

変わるとその倫理観も変化する。多くの人は武道の道とはこの道であると思っている。

(2) 心法の道

武術を深く追求した先人は、神道、密教、禅、老荘哲学の行法を通じて人間の持つ奥深い内面の力を探求し、武術の目を開かせた。

「心法の道」とは、万有一元、心身一如の実践東洋哲学と武術が同化した精神集中の科学とも言える道であり、今日でも日本人の宇宙観、生命観の奥底に流れている道（法）である。日本のあらゆる地域、職業で優れた技術力を持つ人々が存在するのも、この道の流れによるものだと思う。

この道は常に人間の潜在意識を重要視し、「心技一如」「不動心」という状態はこの道の訓練の結果、自然と出てくるものである。合気道はこの心法の道を現代的方法で実践探求する道である。欧米で行われているメンタル・スキル・トレーニングはこの種のものである。

では、この道は実際問題として何を主眼としているのであろうか。何事も一所懸命行うということは誰でも知っている。しかしその時、心の在り方により命の力の現れに、表裏のような正反対の状態が生じることを無視していることが多い。それは技術にも現れる。これを下の図で示してある。

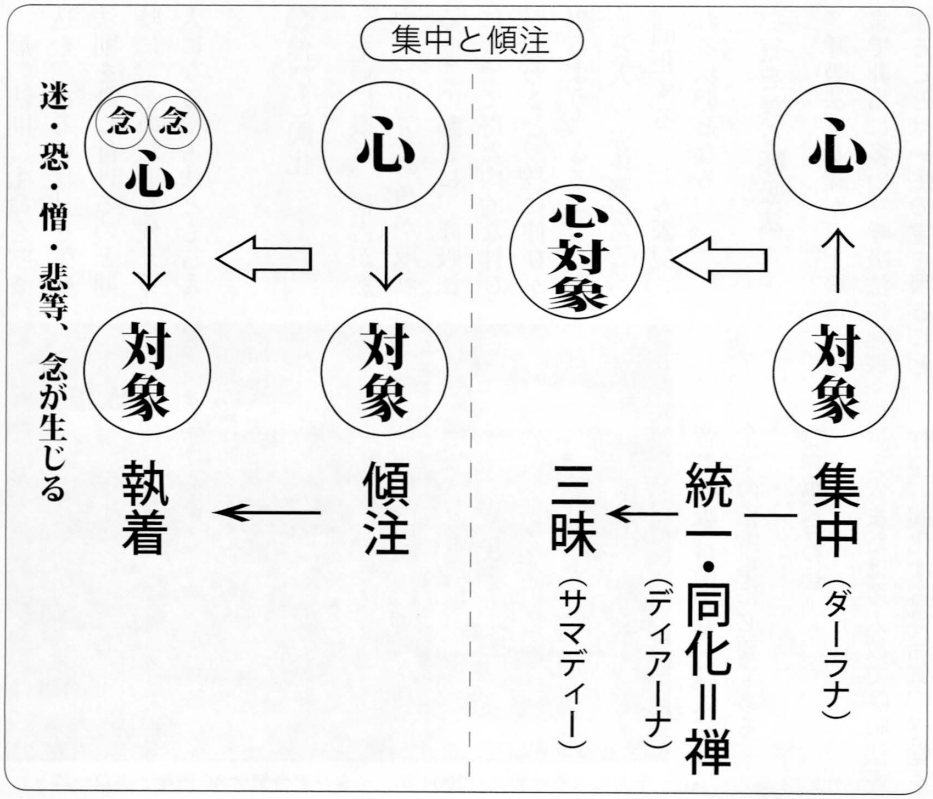
①集中―統一・同化→三昧

集中とは、心が研かれた鏡のように澄み、対象を心の中に集約させた状態であり、『荘子』に「至人の心を用ちうること鏡のごとし」とある。

心と対象は対立を超え、一体となり、生命の力を同化的に遣うことができるようになり、更に深く三昧境に入る。それぞれの語源のダーラナ、ディアーナ、サマディーは古代インドのサンスクリット語で、ディアーナは禅と訳されている。

この心では技術は潜在意識の働きのまま、身体が自在に動き、創造的に能力が発揮される。

合気道の稽古に当たって、一切、勝負、競う稽古法を採らないのは、この稽古方向を徹底するためである。この方向を目指す訓練を欧米では一般に瞑想的、禅的、ヨーガ的訓練法と言っている。



②傾注→執着

傾注は、心が対象に留まり、心の中に念が生じ、対立を生じ、囚われる状態である。身体は凝滞して心身の自由が失われる。

「心を止める。これをスキという」（山岡鉄舟）。

「留まる心は動く心である」（不動智・沢庵禅師）。

日常の生活でも、怖れる、憎む、悲しむ、妬む、迷う、悩む等は心が対象に囚われることによって生じる。

◇

人生で起こる諸問題を解決するのも、合気道の稽古も同じ道の上にある。

この集中と傾注・執着の違いは、感覚の訓練を通じて実験的に感じ取ることができる。

人の心は微妙である。武道の稽古もこれを行う心の僅かな違いで、執着の固まりとなりかねないのである。

日本には千年の伝統を持つこの「心法の道」がある。生命力を高め、命の力の使い方を、少年から大人の初心者までが、知らず知らずのうちに身に付けられるように稽古をすることが、指導者の責務であると私は思っている。

◎気の錬磨（生命力の訓練）

「心法の道」に進む気心体の訓練を総称して、私は「気の錬磨（生命力の訓練）」と称している。スイス、イタリア合気会等、ヨーロッパでも“Kinoremma”で通じている。

心の問題は空虚な精神論と見られがちだが、実際の稽古は身体感覚を通じて体の実技と密接な関係にあるのである。

合気道の稽古法抜粋

◎気の流れ・生命の躍動

植芝盛平先生の稽古法は「気の流れ」という「形」から発展した独特の稽古法である。

形の法則に生命を吹き込む、あるいは技を生む法則を身に付けるのと同時に、その法則を使える人になる稽古法とも言える。

◎伸びと同化

手順に慣れ、稽古が熟すると動きの角が取れる。この動きに、呼吸法によって得た内的な伸びが加わると、技に伸びが出るようになる。この時、人と人の一体感が生じ、〝同化する〟とも表現される状態となる。

◎気を錬る呼吸法

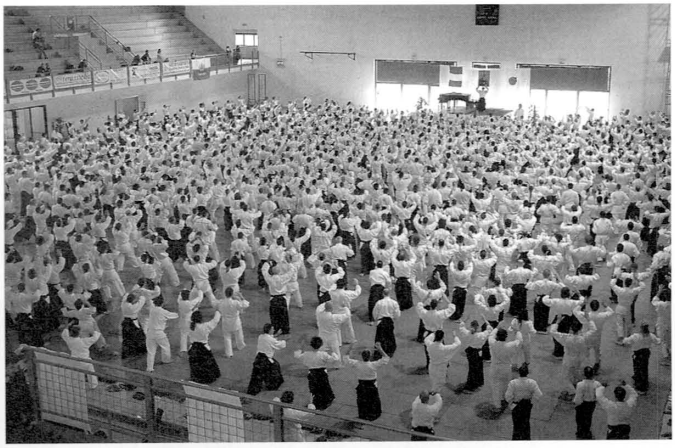
呼吸法は基礎から上級に至るまで非常に多い。呼吸法に熟練することは一生の宝を得ることになる。

特に宇宙の気を受け入れ、生命力を高める呼吸（世界的にはプラナヤーマ、日本では収気の法）、音声の振動を応用した六音の呼吸、丹田を錬る呼吸等は、全ての稽古事に必要である。

◎呼吸合わせ

二人または多人数で呼吸法を行い、同化する雰囲気、感覚を養う。

よく重要な仕事、共同動作等で「呼吸が合う」と言うことがあるが、呼吸法に精通すると、あらゆる技術の向上に呼吸が密



千人による呼吸法（2004年、イタリア合気会40周年、ボローニャ）

平成6年、全日本合気道演武大会での演武（この年の1月に九段をいただいた）

接な関係にあることが、自然と感じられるようになる。

◎呼吸力

合気道で言う呼吸力は、合気道の技を生む法則が身に付き、技術に熟練し、対象に囚われないで動作を行える力の働きを言う。全ての技術、芸術にはそれぞれの呼吸力がある。

◎感覚の統御

視覚＝稽古中どこに目線を付けるか、付けるところにより体の動きが変わる。またこれにより触覚が敏感になることによって自分の心の状態を感知することができる。

◎気の感応・以心伝心

生物は全て仲間の気配を感じる能力を持っている。人間も同じである。

方向、色、動作等を思念する稽古と共に、これを感じる稽古を行うことによって微妙な心の働きが鋭敏になる。

◎肛門を閉める稽古

技の稽古は下腹に気合いが入る。その時内臓が下垂しないように必ず肛門を巻上げるように閉めることが大事である。

◎場を主宰する稽古を行う

場を主宰する稽古法を行うには、「気力をもって相手に迫り、面を打たせる」「あたかも磁石を出すように、剣を抜く気をもって手を差し出し、相手に持たせて錬り上げる」。

「打たれたら○○する」「持たれたら△△する」という受け身の稽古ではない。間合、位置、雰囲気等、全て自らが主宰する気で行う。

◎「合気は全て先の先」

植芝盛平先生は来客があると丁寧に応答され、合気道の説明演武をされるのが常であった。

ある時、来客が珍しく質問された。「合気は後の先なのでしょうか」。先生が答えられた。

「合気は全て先の先です」。

一般に先の先とは「機先を制する」と取られるが、合気道でいう先の先は意味が違う。それを理解するには気の働きについて知っておく必要がある。

この世のあらゆる力は、それがどんな種類であるかを問わず、全て宇宙に充満する「気＝絶対的エネルギー」から生じる。気の働きには、全てを建設・育成して行くプラスの働きと、全てを分解・破壊して元の気に戻すマイナスの働きがある。プラスの働きは時間をかけて徐々に行われるが、マイナスの働きは瞬間である。

スポーツや競技では「後の先」が言われる。人間は完全な行動を行うことが難しい。そこで相手に技を仕掛けさせ、その動きのスキを捉えて勝利を収める。あるいは日常の生活においても、不利に沈むことなく再生して行く力を発揮する。この意味では「後の先」は大事である。ただし、これには条件があり、相手の行動あるいは事件で、個人、団体、国家が死んだり、または立ち上がれない状態にはならないことである。

今日のように科学が発達して全てが急速に動くスピードの時代では、注意を要する。数千年続いた国家でも瞬時に消滅してしまう可能性さえある。この時、「後の先」という言葉は何の意味も持たないであろう。

ここにおいて今日的な意味から、「先の先」とは機先を制して相手を打ち破ることではなく、マイナスの発生を未然に防ぎ、共栄共存して行く宇宙の智恵であるということができる。

◎「心が身体を奏でる」

古人の教えに「心は音楽家であり、身体は楽器である」と決めて修行をするとある。心の音楽家としての技量を高めると共に、その心の求めるままに自由自在に表現できる身体を養成するのである。

◎指導の言葉と態度

指導の言葉は、「です、ます」を使う。人の行動は、心の奥底からの誇り、魂からの発露、芸術である。この道を開く稽古の場で、言葉と態度は丁寧でなければならない。稽古着は必ず自分でたたむこと。

◎道場は楽屋であり、日常生活は本舞台である

九州の大名、松浦静山（まつらせいざん）は心形刀流（しんぎょうとうりゅう）の達人であった。彼の書、『常静子剣談』に、「芸人にとり楽屋は先輩から色々な教えを受け、調子を整えるなど行う内所だが、いったん舞台に出たら失敗は許されない。剣技もこのように道場は内・楽屋であり日常生活は本舞台であると弁（わきま）えなければならない」と教えている。

◎楷書から行書へ

基本は丁寧にハッキリ大きくメリハリがあるように動くこと。手順を早く覚えるのが大切である。

◎受け身に熟練すること

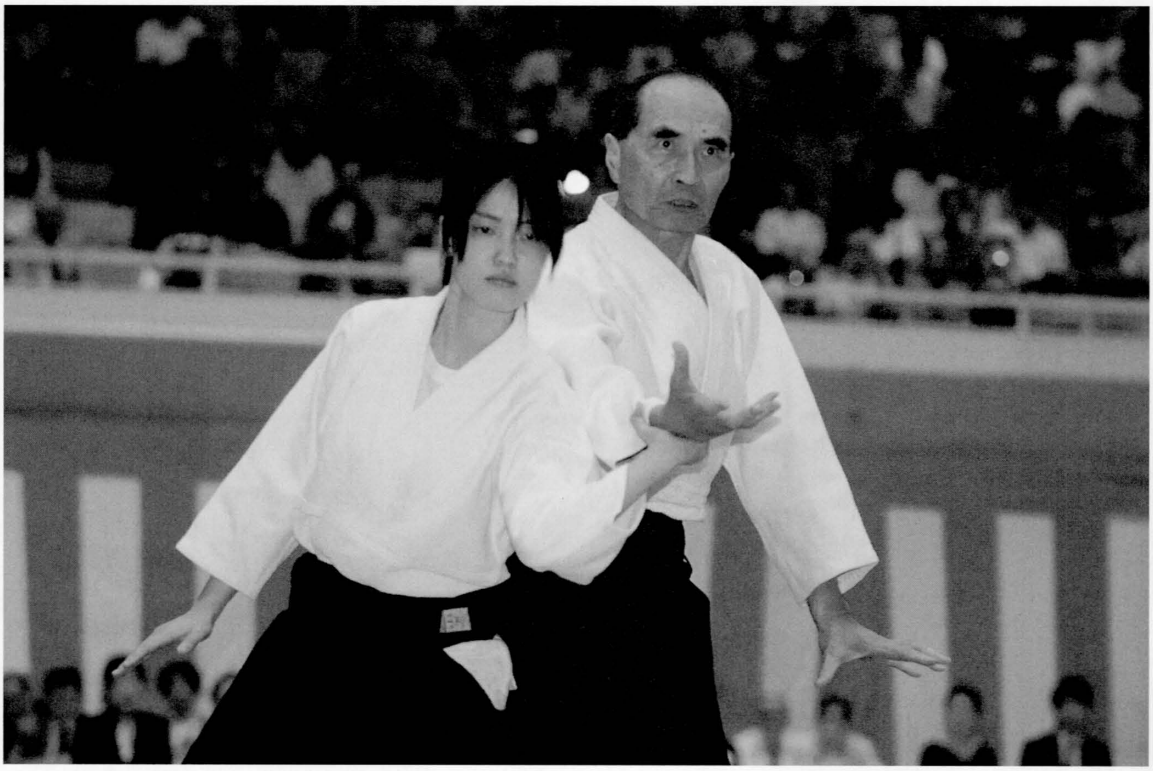
植芝盛平先生の受けを取らせていただいたことにより、投げる呼吸が自然と感じ取られた。あらゆる受けに上達することが技のコツを覚える上達法となる。

◎足捌き

送り足から半身半立ちまで合気道の動きを生む足捌きの基本（1～14番）を早く全て覚え、徹底的に稽古して足が自然に動くように練り込むことが、稽古上達の鍵である。

◎手捌き

合気道の技は剣と槍の使い方から発している。刀の物打ちに当たる手指の触覚が明瞭敏感で、腕は伸び伸び柔らかく、素早く大きくハッキリと動かせる必要がある。



第49回全日本合気道演武大会（平成23年5月、日本武道館）

私から伝えたいこと

自国の文化を知り現代に活かす

日本には古くから文化が栄え、それぞれの時代を生きた人々によって大切にされてきました。

今日では、地球上あらゆる所へ僅(わず)かな時間で行くことができます。それだけに世界の多くのことを知ることができますが、かえって足下の自国の文化を深く知る時間が失われることにもなりかねません。

国際化が進めば進むほど、自国の文化をよく知り、現代に活かすことが大切であります。

その時にこそ、他国の人々とも心を開いて共存共栄して行けると私は思っております。

◎真剣

「気の流れの大なるものが真剣である」（植芝盛平先生）。

かつて昭和20年までは、真剣の場といえば実際の戦場で武器を取っての白兵戦、戦闘機、軍艦を自在に制御しての戦いであった。勿論その時代でも各自の職務に全力を発揮するのが真剣の場である。

今日でも職人が物を製作する、学者が研究をする、自分の病を治す、などその時々が、合気道が日常で活かされる場であり、それが真剣の場である。

◎合気一刀（の呼吸）

「どの様な困難があろうとも、合気一刀により目的を達成する」。この意志と気概をもって宇宙の子としての務めを果たす。この心が合気道の全ての基礎である。