

高橋教授の
この人に
会いたい

Vol.8
ゲスト 青木宏之氏
一般財団法人天真会代表理事

武道においていち早く「脱力」の重要性に着目したことで知られ、「新体道(天真体道)」の創始者である青木宏之・一般財団法人天真会代表理事。高橋泰・国際医療福祉大学医療福祉学部部長・教授は、三十年来の門下生でもある。今回は異色の「師弟対談」をお届けする。



名経営者たちが心酔した
実践的武道が教える

「脱力」と「心の発展」

「脱力」「間を締める」を
学ぶ

高橋 私は30年にわたって「新体道」の稽古を続けており、2週間

休むと確実に体がなまって、思考も鈍ります。そこまで自分の身体に合うのは、新体道が説く「脱力」にポイントがある気がします。

青木 私が創始した全ての体技では不必要に「力む」ことを避けています。「力まないようにしよう」と思うと、それが新たな力みを生んでしまうので難しいのですが。人の顔を叩く時でも、「ガーン」と力を込めて突き出すよりも、力を



抜いて腕を振り回すイメージで叩いたほうが効きます。テニスの試合でラケットを振ったり、野球でボールを投げた際、腕に目一杯の力を入れてはいないはず。そんなことをしたら技は利かないし一発で肩を壊してしまいます。考

え方はこれと同じです。瞑想して力みを抜くことが大事だといい始めたのは40年ほど前で、当時はなかなかわかってもらえませんでした。最近になって

ようやく諸武道が理解を示してくれるようになりました。

高橋 リラックスしたほうが力も知恵も出ます。私も仕事で頭が回転すればするほど身体力が抜けていき、大事な会議の席でも時々、周りの皆さんにはちょっと申し訳

ないような脱力状態になっていることがあります。

青木 これは大学時代の空手の師匠である江上茂先生から教えてい

青木宏之

Hiroyuki Aoki
一般財団法人天真会代表理事

あおき・ひろゆき●1936年、横浜市生まれ。横浜平沼高校入学と同時に柔道部に入部。中央大学法学部入学と同時に空手部に入部、日本空手道の江上茂に師事。63年、流儀最高段位に推挙されるも辞退。柔道をはじめ、空手道、合気柔術をベースに現代人のための心身開発体技「新体道」を創始。さらに日本の棒術体系を創案、世界各国に広まる。2010年、一般財団法人天真会を設立。「剣武天真流」を創始、完成。現在はすべての体技をまとめて「天真体道」という名称で普及。著書に『からだは宇宙のメッセージ』(地湧社)、『道を創る道を拓く』(東洋経済新報社)、『新・からだ主義宣言』(ビジネス社)、『運をつかむ瞑想法』(青春出版社)など。

高橋 泰

Tai Takahashi
国際医療福祉大学医療福祉学部部長・教授

たかはし・たい●1986年、金沢大学医学部卒業。同年、東京大学病院第1第3第2内科・麻酔科で研修。92年、同大学医学部系大学院医学博士課程修了(医学博士)後、米国スタンフォード大学に留学。94年、ハーバード大学公衆衛生校に武見フェローとして留学。97年4月、国際医療福祉大学医療福祉学部医療経営管理学科教授。2009年から同大学院教授、16年より同大学医療福祉学部部長・教授。

「経営」は気にかかる

高橋 自身もそうですが、先生の天真会にはさまざまな分野の方々が集まっています。かつてはソニー創業者の井深大さん、京セ



頭が回転すればするほど 身体力が抜けていく——高橋

ラ会長の稲盛和夫さん、そごうグループを育てた水島廣雄さん、船井総研の船井幸雄さんなど、名だたる経営者たちと親しくおつき合いをされていたと聞いています。武道と経営は一目、結びつきがないようにも思うのですが、先生の武道のどこに名経営者たちは惹きつけられたのでしょうか。

青木 相手が変わったヤツだと面白がって訪ねてくれたのかな、というのが正直なところですけどね(笑)。ただ、私自身も50年以上も武道団体を運営し、そこで直面するさまざまな問題から目をそらす向き合ってきました。そのため、

世の中、きれいなことだけではすまないことはよくわかっています。そのことを感じられるからこそ、経営者の皆さんも安心してつきあってくれたのではないのでしょうか。

高橋 先生は「お金」のことに気を配っています。仙人のような「武道家」のイメージとちよつと違えますね。

青木 お金の奴隷になつてはいけません、大事であることは確かです。武道家のなかにはお金のことを気にしてはいけないという人がいますが、昔の武士はその心配がなかったからいろいろ偉そうなことを言えたのです。江戸時代の

のなかで役に立たないということ。す。「先生、おかげさまで刀の使い方の上達してきたので、二、三人成敗してきます」などと言われたら大変ですよ(笑)。

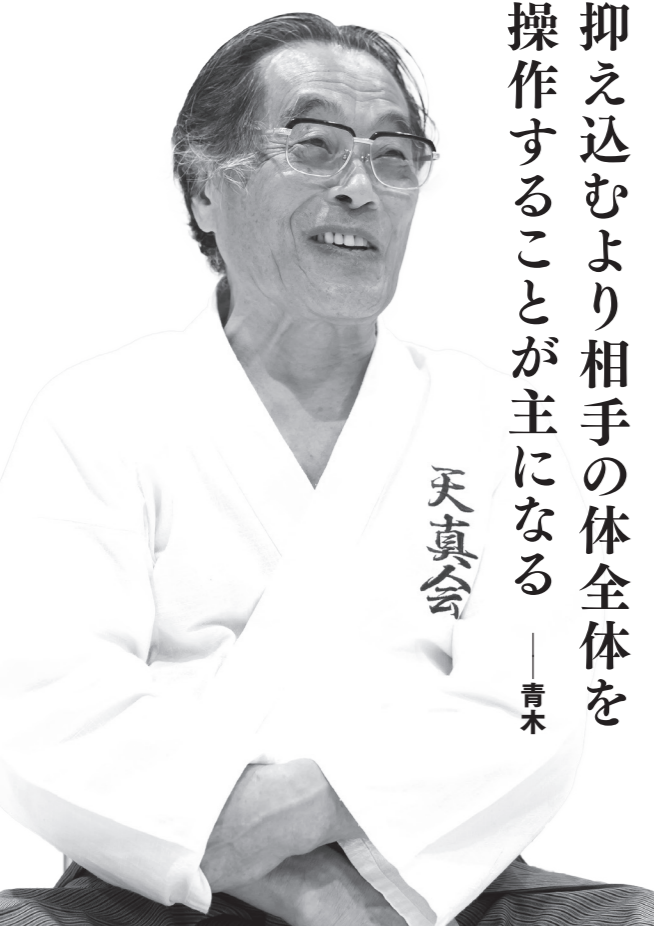
剣術は、もともと人を倒して自分の身を守るための手段でしたが、徳川幕府の世になって戦争がなくなり、敵討ちさえ役所の許可が必要になるなど、刀を抜くこと自体に厳しい制約が生まれました。つまり、その時代から武術を実践する機会がほとんどなくなったのです。その証拠に、江戸時代は刀の「鏢」に派手な彫刻が施されています。私は見事な彫刻が施された

鏢が着いた刀で稽古し、親指、人差し指のつけ根が血だらけになつたことがあります。つまり、刀は実践の場で用いる道具と言うより、武士の魂を表わすシンボルになったのです。

一方で、剣道などは武技を殺し合いからスポーツへと発展させていきました。そこで勝つための工夫をしていくなかで、一番効果的に身体を動かすには、精神を落ち着けるとか、リラックスするといったことが出てきました。無念無想になり、自然になり、忘我の境地になることだ——という考え方が生まれたのです。

抑え込むより相手の体全体を 操作することが主になる——青木

天真会



各藩の侍たちは現代に置き換えれば地方公務員で、江戸城で働く侍は国家公務員。宮本武蔵は熊本県庁の体育課長といったところでしょう。公務員だから副業禁止だけれども、確実に給料はもらっていました。そういう身分だから「お金のことを云々するのはいやしい」と言えたわけです。

高橋 私自身も似た経験があります。ある時、親しくしていた書道団体が皆で教室を設立しようということになったのですが、その教室をつくるためにお金の工面が必要になりました。どうしようかと話していると、そこにいたトップの大学教授がいきなり立ち上がった。「金のことなんか言うな！」と色をなして怒鳴ったのです。ずいぶん潔癖な人だなと思いました。後で考えてみると、その人は大学から確実に給料が支払われる身分。つまり生活は保障されているから、お金の心配をしなくてすむ暮らしを送っていたのです。

青木 私だつて「金のことには気にするな」と格好良く言ってみたいですよ。でもそうはいきません。

私はそうした心の発展段階を「青木流求道進展の十段階」として「発心」「懸命」「覚醒」「喪喪」「喪我」「無相」「随流」「抜界」「漂心」「独尊」と名づけました。最終段階の「独尊」は、釈迦が生まれた時に天と地を指さして唱えたといわれる「天上天下唯我独尊」、つまり「我生きて今此処に在り」と同じ心境です。あらゆる道の稽古を通して、そうした心の発展を学ぶことが大事なのです。

高橋 私自身の「役立て方」は明確で、先ほども言ったように、稽古を怠ると途端に体がなまるし、思考も深まりません。逆に月3〜4回稽古できる時は体がどんどん軽くなり、朝方までお酒を飲んでも翌日はフル回転で仕事ができます。

青木 「自己解放」とか「コミュニケーションを良くすること」にも役立つでしょう。これは昔の武道の発想にはありませんでした。「自己一如」とも言いますが、人々と敵対するのではなく、修行を通じて精神の昇華を学んでいき、愛し合い許し合つてともに暮らすことが大事であるという境地に昇つて

携帯電話や電車の運賃など、もう生活のあらゆる場面でお金が絡んできますから。

マザー・テレサのもとで働いていた友人と話をした際に、こんなやりとりがありました。私が「マザー・テレサは深い愛と静かな祈りに明け暮れていたのでしょうか」と尋ねると、「とんでもない。朝から晩までさまざまな商品を少しでも安く仕入れ、少しでも高い値で売ってお金をつくるなど、施設運営のためのやりくりで一日中大変でした」という返事。マザー・テレサでも、お金では苦労していた。当然のことですがお金はそのくらい貴重なものなのです。

武道で学ぶ「心の発展」を 現代社会で役立てる

高橋 青木先生は武道を極める一方で、現実の社会にも向き合っているのです。そこがかがたいのですが、現代社会において、武道から何を学ぶべきなのでしょう。

青木 まず言っておきたいことは、武道で学ぶ技術は直接的には生活

いくのです。

高橋 そうした境地に立った場合とそうでない場合、実際の武術ではどのような違いとなって現れるのでしょうか。

青木 たとえば、関節可動部の動きを制する技があります。多くの武道では相手を抑え込むことを目的にしていますが、新体道は違います。動きを封じるのではなく、力を開放していくことに主眼を置きます。そのため、腕の関節を制する場合も抑え込むより相手の体全体を操作することが主になるし、相手も開放感を得られ、気分が爽快になるのです。

高橋 私は30年間新体道を学んできましたが、青木先生に一对一で稽古をつけていただいたのは今日が初めてです。それでも新体道で体が楽になったり、実生活に役立ったりすることができるとは、今日日うかがったお話の考え方が新体道のなかにしっかりと組み込まれ、どこで稽古しても同じような身体への反応、効果が得られるからだと思えます。本日はありがとうございます。