

こころとからだの 健康タイム

対談編

ゲスト 青木宏之先生

1984年、筑波大学で開催された日仏国際会議にて、武道の中でも幻の技として知られる「気の遠当て」を披露し、「氣ブーム」のきっかけをつくれた、新体道・創始者の青木宏之先生。

書道家であり、瞑想法の指導者としても知られる青木先生に「こころとからだの健康」についてお伺いしました。



鳴海周平（以下 鳴海） 武道の達人として数々のエピソードをお持ちの青木先生には、以前からいろいろとお伺いしてみたいことがあります。今日はとても楽しみにして参りました。

青木先生は、20代という若さで當時所属されていた空手流派の最高段位に推挙されたわけですが、そもそも空手を始めたきっかけは何だったのでしょうか？

青木宏之先生（以下 青木） こう見えても、私は小さい頃、身体が弱かったんですよ。（笑）だから外で遊ぶことも出来ずに、家の中でずっと絵ばかり描いていたような子供でした。大学では、以前から興味のあった演劇部に入ったのですが、演劇というものはそれなりの体力を必要とするんで

ですね。そこで、体力をつけるために体操部に入ろうと思ったのですが、通っていた大学には体操部がありません。そこでたまたま日に止まつた空手部の門を叩いたわけです。

ところが、空手部の練習が予想以上にハードでしてね、演劇どころじゃないんですよ。（笑）すっかり空手漬けの毎日になってしまいました。おかげで体力はずいぶんつきましたね。結局、演劇は出来なかつたんですけど。（笑）

鳴海 演劇のための体力づくりがきっかけだったんですか。（笑）

それでも、大学に入ってから始めた空手で、10年も経たないうちに流派最高段位に推挙されてしまった、というのは驚異的なことですね。どんな練習をされていたのでしょうか？

青木 量的にも相当な練習をこなしていましたが、飛躍的に伸びた最も大きい要因は、師匠である江上茂先生との出会いでした。大学2年生の時に、あるトラブルがあつて上級生が全員退部してしまい、私が主将を務めることになりました。この時に、指導顧問として空手の名人・江上茂先生に来て頂けることになつたんです。

空手の名人・江上茂先生との出会い

指導顧問として空手の名人・江上茂先生に来て頂けることになつたんです。

務めることになりました。この時に、

先生との出会いでした。大学2年生の時に、あるトラブルがあつて上級生が全員退部してしまい、私が主将を

青木 量的にも相当な練習をこなしていましたが、飛躍的に伸びた最大の要因は、師匠である江上茂

「手を握つてこちら」と言われて、すかさず腕をとりにいったのですが、飛びついた瞬間に投げられていきました。植芝先生は、身体の小さなお年寄りでしたから、江上先生は悔しくて仕方がないわけです。そこで再度挑戦したそうですが、またしてもあつとう間に投げられてしまい、「この人にはとてもかなわない」と思ったそうです。身体の大きい、小さいは関係ない。力の強い、弱いも関係ない。ここで「力ではない何か」が大切だということを学んだということでした。

鳴海 江上先生は、合氣道の道場で「身体の力を抜く」ということに気付かれたんですね。

実は私も合氣道に興味があつて、少々学んでいた時期がありました。やはり力任せに技をかけようとしたり、相手の技に力づくで対抗したりしようとすると、いつも簡単に投げられてしまします。道場では「気を合わせる」という言葉がよく使われています。

青木 「力ではない何か」とは、まさに「気」のことですね。力むと「気」を感じにくくなります。当時大学でやっていた空手は固かつたですから、「もつとふにやふにやになれ!!」って、よく言われました。(笑)

鳴海 短期間で流派の最高段位を極められた背景には、江上先生の教えを「自らの心身を通じて本当にわかる」とする深い探求心があつたんですね。おそらく想像を絶するような、様々な体験を重ねて来られたのだと思います。

をひとつものとして捉えていました
し、宮本武蔵も「五輪書」の中で瞑想
の大切さについて述べています。
私は、江上先生から「力を抜くこ
とで気を活用すること」として「瞑
想によって無の状態になること」の
2つを教わったおかげで、飛躍的に空
手が上達したのだと思います。

もう一つ、江上先生から教わった方法が「瞑想」です。世の名だたる武道家は瞑想を修行の糧にしていたようです。幕末に活躍した山岡鉄舟は、「剣禅一如」と言って、剣術と禅(瞑想)

「来てもいい」と言つていました。稽古中に弟子達が、今か今かと様子を伺つているのが、殺氣としてわかるわけです。(笑)

師匠の言うとおり、身体の力みがなくなると、技が効いてきます。そして「気」が感じやすくなるんですね。私たち人間の身体は「気の発信機」であり「受信機」でもあります。ですから私は、気を感じる訓練を兼ねて、弟子達に「スキがあつたら、いつかか



青木 団体稽古の最中のことですが、いつものように「イチツ、ニイツ」と気合をかけていた時に、私のスキを見かけたのか一人の弟子がかかつてきました。ところが、私が攻撃をしていないにもかかわらず、気合を発した瞬間に吹っ飛んでうずくまつてしましました。それは何度繰り返しても

武道における幻の技ともいわれる「気の遠当」を体得されたのも、こうした深い探求心の賜なのでしょうね。離れたところにいる相手を、気が

「天・地・人々・ワレ一体」という方向づけを、最も重要視しています。



なってくるのも、そう遠い話ではなさそうです。

そこで、このおばあさんのような状態を何とか武道の技を通して生み出せないかと、日々稽古を続けていました。そして1966年12月1日、野毛山公園での夜明け前の稽古中に、天と自分達が一体になったかのような感じを受けました。「長年探し求め創始されたのは、今からもう40年以上も前のことになるんですね。

天地自然の摂理を身体に教わる 「新体道」の設立

鳴海 青木先生がこうして長年探求して得た真髓を、体系立てて学ぶことが出来るようになると「新体道」を創始されたのは、今からもう40年以上も前のことになるんですね。

青木 「新体道」という名前には、「身体」によって人生の哲理を学ぶ「新

しく拓かれた「道」という意味があります。宇宙の真理、天地自然の摂理を「身体に聞く」とか「身体に教わる」ということです。

同じでした。その日は、とても心が澄んでいた状態だったので、私が発した声と共に強い気合が発せられていたと思いました。

人間にはもともと防衛本能とともにべき「気のバリア」が張り巡らされています。これはその人の意識、心の

境界線であり、生命力そのものとも言えますが、1、2分の間に何十回も強くなったり弱くなったりを繰り返しているんですね。それは0・01秒くらいのごく短い時間、ほんの一瞬な

鳴海 青木先生の「遠当て」は、国際的なシンポジウムや国家予算のついたプロジェクトなどでも研究の対象となつて、いくつもの論文が発表されているんですね。「気」の存在が明らかに

のですが、こういうタイミングをめがけて、私の生命力を結集してそのまま手に「気」をぶつけるわけです。それで相手は吹き飛んでしまう。このタイミングは、別な言い方をすると「相手と一緒にになったと感じる時」とも表現出来るかもしれません。

ある時、私は東京・山手線の新宿駅で、ホームにいた人とぶつかってボンとはじき飛ばされてしまいました。すでに空手の高段者でしたから、そんなに簡単にはじき飛ばされるわけがない。きっとよっぽど頑強な体格の持ち主だろう、と思って振り返つたら、そこには両手に大きな荷物を抱えたおばさんが時刻表を見ながらポロ

鳴海 「新体道」を学んだ方が、各界で様々な活躍をされているのは「宇宙の真理、天地自然の摂理を、身体に聞くこと」で、人間が本来持っている能力を全開にすることが出来るからなのでしょう。

武道と書道 → 「道」という考え方

としていました。とにかく力みがなく、無の状態に近い、一種の瞑想状態だったんです。両手に重い荷物を持っているので、重心も下に降りている。武道家としても、まさに理想の状態

でした。江上先生から教わった2つのことを、このおばあさんは自然に体現していました。

そこで、このおばあさんのような状態を何とか武道の技を通して生み出せないかと、日々稽古を続けていました。そして1966年12月1日、野毛山公園での夜明け前の稽古中に、天と自分達が一体になったかのような感じを受けました。「長年探し求め創始されたのは、今からもう40年以上も前のことになるんですね。

本当にう、息が止まりそろなくらいの感動を覚えました。

こうして授かった幾つかの技を基本にして「新体道」というまったく新しい武道が誕生し、今ではたくさんの方々に実践していただいています。

世界で様々な活躍をされているのは「宇宙の真理、天地自然の摂理を、身体に聞くこと」で、人間が本来持っている能力を全開にすることが出来るからなのでしょう。

青木先生は、書道家としても世界的なご活躍をされています。御著書の中で「武道と書道には、ずいぶんと共通点があった」という一節がありましたが、これは「天地自然

の攝理を、身体を通して教わる」ということにおいての共通点なのでしょうか?

青木 仰るとおり「天地自然の攝理を、身体を通して教わる」ということで、武道と共通するところがたくさんありました。

例えはある日「筆を刀としたら本当に斬れる筆使いとはどんなものだろう?」と考えてみました。そう意識した途端に筆が硬い床板にくい込んで、半分くらいまで入ってしまったように感じたのです。そのままの状態で書いた円は、まるで床を丸く切り取つてしまつたのではないかと思えるほどでした。

昔から書道には「紙にくい込むような線を引く」という極意があります。これは武道で体験した「自分の気が相手の身体の中心まで通つて、真二つに斬つてしまふような感覺」と同じものでした。

私が中国書道の学校に入つて師範の資格をいただいたのは、60歳を超えてからですが、それから開いた「天真書法塾」では、この感覺を「瞑想」を通じて塾生達に教えていました。その結果、短期間で国際的な書道展の上位入賞を総ナメにしているという驚くべき成果が出ています。これは今までの常識では考えられないことの

ことです。

武道でも書道でも、また生活に関わる他のすべての事においても「天地自然の攝理」というものは一つだということでしょう。

鳴海 確かに、茶道や華道、神道など「道」とつく言葉には、ひとつのこと極めることで、その先にある何かを求めていくというような印象がありますね。

古の先人達は、何かの手段を通じて「天地自然の攝理」を求めて歩む道を「道」と表現したのかもしれません。

「天地自然の攝理」に叶つた方法は、どんなことにも通用するんですね。またそのために「瞑想」が、たいへん有効であることも良くわかりました。

何事も「方向づけ」が大切

要視しています。

人間はもともと自然の一部ですから「天・地」と一体になること、そしてから「人々とワレ」も一体なわけです。

「気の遠当て」も、人々とワレが一体であるから、意識の交流が可能となつて、実現する技です。こうした実感を、理屈ではなく身体で理解するために限らず、武道においても書道においても「方向づけ」はとても大切ですね。

鳴海 「人間は自然の一部である」という考えに基づくと、瞑想というのは、理屈ではなく身体で理解するために限らず、武道においても書道においても「方向づけ」はとても大切ですね。

青木 効果的に瞑想を実践していた

だけたために「方向づけ」という、どちらをすると「目的意識」ですね。どんな意識の方向づけをしてその事を行なうか、ということベクトルを定める必要があるわけです。これは瞑想に限らず、武道においても書道においても一绪ですが、私は「天・地・人々・ワレ一体」という方向づけを、最も重視しました。

青木 「瞑想」は、心身の健康にも、良い影響を及ぼしてくれます。

瞑想によつて心が空になる状態が出来ると、自然に悪い気が抜けて、良い気が入つきますから、心身がリラックスして、集中力がつきます。また自分の中の眠つていた能力が引き出されるという効果も期待出来ます。毎日ほんの数分間瞑想をすることで、健康増進に大きく役立ちますよ。



言葉ひとつで意識や身体が簡単に変化してしまいますね。



「いろいろ、そういう言う（ありがとうございます）」という言葉を使うような状況が訪れるというのも、言葉の力を活用した「方向づけ」の結果かもしれません。

エドガー・ケイシーという方が「人は、喋った言葉と必ず出会う」と言つてゐたそうです。「必ず出会う」のであれば、良い言葉しか話せません。

（笑）

「天・地・人々・ワレ一体」を体現する活動 天真奨学会

鳴海 青木先生は、海外でも広くご活躍をしていらっしゃいますが、中でもフイリピンとは縁が深いようですね。

青木 身体がこんなに変わるんだ」と皆さんとても驚かれます。瞑想の時も「天・地・人々・ワレ一体」という言葉を発すると、意識がそういう方向へ導かれますね。

鳴海 自然界の力（エネルギー）を活用して行う「気功」ですから、自然の摂理に合った心の持ち主が行うことでの効果がいつそう高まるのだと思います。自然界は共生・共存していくことで、お互いが自己主張をしませんから、そういう神父さんの謙虚な人柄がいつそうの効果につながっているのでしょうか。

いちばん身近にある「自分という自然」に向き合うことのかもしれません。 「天・地・人々・ワレ一体」という方向づけをして瞑想することで、いつそうの実感が得られそうですね。

青木 言葉の力も「方向づけ」に大きな影響を与えます。

道場で身体の力をなくすための体操をしている時には、全身をクニヤ

クニヤに動かすのですが、この時「私の身体は硬い、硬い」と唱えると、すぐに柔らかい動きが出来なくなつ

鳴海 言葉ひとつで意識や身体が簡単に変化してしまうんですね。「ありがとうございました」という言葉をたくさん言

青木 15年ほど前ですが、「氣」の勉強を兼ねて、各国の民間治療を研究していた時期があつたんです。そういつた中でフイリピンの一人の神父さんとご縁がありました。この方の教会には連日大勢の人々が治療を受けにやって来ます。彼は氣功と祈りと薬草で、様々な相談に応えていくのですが、

青木 力を持つていた気功師がある日突然効かなくなってしまう理由に「驕り」があるようです。自然界の摂理に沿った精神状態を、もう長年保ち続けていることが、彼の本当の凄さだと思いますね。

こうして彼とのお付き合いがどんどん深くなっていくに連れて、私たちには衣類や日用品などを日本から持つ

ある時、片足をひねつて歩けなくなつた若者が、少しの時間さすつてもらつてゐるうちにケロリと治つて帰つてしまつた、というような光景を目の当たりにしました。「これは本物だ！」と思いましたね。それから何度も通つて、同様の光景を数えきれないほど見てきました。それだけの腕をもぢながら、彼はいつも謙虚で、明るくて、とても大らかなんです。そのうち、教授までしている人だといふこともわかりました。



ていくようになりました。現地の皆さんがあなたがとても喜んでくれるんです。それである時「今度もまた何か持つて来ましよう。何が一番欲しいですか?」と尋ねたら「衣類もお金も、とても有難いです。しかし今フィリピンに必要なのは教育です。」という答えが返ってきました。フィリピンでは、未だに家庭の事情などで学校教育を受けることの出来ない子供たちがたくさんいます。こういう子供たちにも何とか教育を受ける機会を与えてあげたい、というのが神父の切なる願いでした。そこで私たちは1994年からフライリピンの子供た

さんがあなたがとても喜んでくれるんです。それでも何が一番欲しいですか?」と尋ねたら「衣類もお金も、とても有難いです。しかし今フィリピンに必要なのは教育です。」という答えが返ってきました。フィリピンで

ちに奨学金の援助を行つていくことにしました。初めはほんの数人からのスタートでしたが、少しずつ賛同してくれる方が増え昨年は202名、今年からは404名になります。子供達も、神父さんも、とても喜んでくれています。

鳴海 「おかげで無事卒業することが出来ました。」という嬉しいお手紙がたくさん届いていることからも、現地の皆さんのが喜んでいる様子が伝わってきます。

青木先生が取り組まれている活動は、まさに「天・地・人々・ワレ一体」

「天・地・人々・ワレ一体」という方指向性を意識していくことで、皆が一体であることを本当に実感出来たら、本当に素晴らしい世の中になつていくのではないか。新体道や瞑想、書道の教室、そして、天真奨学会という支援活動などを通して、こういった理想の世界を実現するお役に立つことが出来ればと思います。

鳴海 「天・地・人々・ワレ一体」という方向性に基づいた様々な活動から、社会における青木先生の貢献の大きさを、あらためて実感いたしました。今日は貴重なお話を聴かせていただき、本当にどうもありがとうございました。

：

瞑想教室、書道教室、天真奨学会について、
天眞会(東京03-5310-3077)
へお問い合わせください。

ですね。

青木 様々な文化に触れてみて感じることは、土地や歴史などの背景で、宗教や文化が発達し、その違いをお互いに受け入れることが出来ない場合に争いが生じてしまう、ということです。



青木 宏之 プロフィール

1936年、横浜市生まれ。

中央大学法学部在学中、日本空手道の故・江上茂師範の指導を受け、空手部で2期連続主将を務める。卒業後も江上師範の要請により各地で空手道を指導。63年に最高段位に推举される。その後、総合的な人間開発のための体術「新体道」を創始。国内外で多数の会員が学んでいる。2001年、天真書法塾を開講。現在、新体道協会名誉会長、天真書法塾塾長として、講演や執筆活動を行つていて。

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)などがある。