

太気拳・意拳拳学研究会 佐藤聖二先生 ブログから。

【韓嗣煌先生の遺著】全 30 編

韓嗣煌先生の著書《樁法概要》その1

2009-12-14 | 韓嗣煌先生の遺著



韓嗣煌先生

韓嗣煌先生(ハンスーフアン)1933-2000)は、かつて旧国民政府山東省主席である有名な軍閥、韓復榘の実子(六男)とされています。王薌齋先生の晩年の弟子であり、姚宗勳先生からも多く指導を受けられ、後に意拳に関するいくつかの論文を書かれました。

ここに掲示するものは、十年以上前に会員の皆様に翻訳して配布したのですが、まだ配布してない方達の為に再度掲示します。参考にしてください。

《樁法概要》

ほとんど静止した状態の中で拳勁を求め得る訓練を「站樁」と称する。この名前はいつの頃から言われてきたのか、すでに考査することは困難である。武術家の言う「樁」(=杭)の意味は、膝下がまるで土中に埋まっている杭に似ているということを指しているのであり、このような感覚上の比喩は大いに考えさせられる。

「站樁」は拳術の訓練方法の一つとして現れ、それは我国の拳術が低級なものから高級なものに移り変わる過程での一つの重要な指標である。

かつて拳術の訓練は、みな「招法」から抜け出すことができなかったが、現在もなお

拳術とは招法と套路だけのものと誤解している者がいる。しかし樁法が世に現れてからは、拳勁を求める道程は更に直接的になり、拳術を追求する目標と訓練方法に対しても更に深い認識ができた。練習者はより短い時間で、他の訓練方法では取って代わることのできない力の効果、即ち拳勁を得る様になった。

しかし我々は站樁こそが拳術訓練の唯一の方法と言うわけではなく、異なる段階で常に他の訓練を若干付け加えることで、一つの総合的な訓練体系を打ち立てているのである。

いわゆる「相対静止」(＝ほとんど静止)とは、站樁の過程の中で体各部が大幅に運動していないことを指し、これに相対するものが「試力」である。試力をおこなう時は身体各部と足の位地は絶えず変化するが、これより「站樁」は主に一定の姿勢のもとで力の調和を求めるが、「試力」では力の調和と運動の調和の統一を得ることが要求されており、站樁を基礎と見なすならば試力はその発展であって、両者には本質上一定の区別があると見ることができる。

以下に站樁時のいくつかの問題について簡潔な説明を挙げてみた。

(一) 站樁の根本的な意義は、全身の筋肉に対する神経系統の指揮を打ち立てることにあり(専門的な生理方面の材料が無い為、使っている言葉が適当でないかも知れないが)、神経面の訓練でもありまた筋肉面の訓練でもある。故に站樁は武術に役立つだけのものではなく、健康や病気の治療にも明確な効果があり、この方面でも多くの例証をあげている。しかし医療方面との大規模な合同研究がなされていない為に、我々はその効果を見ることはできるが理論的な深い研究に乏しく、今のところは実践の結果より站樁の健康効果に対して様々な推測をし仮説を立てている。

武術の基本訓練としては、站樁は最も容易に拳勁を求められる。拳勁の意味は別途論文を書いたので、ここでは省略する。

(二) 我国の昔の拳術家は長期に渡る実践を経て、神経が筋肉の指揮するという目的を達成し、拳術領域内にある特殊な力 — つまり「拳勁」を求め得る為には、必ずや意念の活動に助けを借りなければならないということを認識した。意念活動の提起は我国の拳術訓練に大きな飛躍を生み、拳術と体操の間で明らかな分類を形成した。

そして異なる訓練段階で、異なる訓練効果を得るため、意念の活動もそれに従い変化する。

一般的に拳術訓練の初期段階では、体各部を緩めてのびを広げることを目的の主とする。故に意念活動は常にこの目的を取り巻くように設けられている。

(1) この段階では、身体が水中で漂よっていることを仮想し、これが「第一の意念活動」と考えることができる。この様なシミュレーションを通じて、骨格を伸び伸びと拡張

させ筋肉をリラックス状態に到達させる。その他にもシャワーを浴びていて心地よい状態を仮想する等々様々な言い方があるが、全て他でもなく心身を伸びやかにする目的であり、通常この範囲で健康に効果があり、更に先の要求に進む必要もない。

また体を緩め伸びやかにすると同時に、必然的に呼吸を流暢で自然にして、気持ちを落ち着かすことが要求される。

ある人は、站樁は如何なる物事も思っではいけないと言うが、このような言い方は根本的に誤りで、それは意念活動を否定するだけではなく生理上から見ても不可能である。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《樁法概要》その2

2009-12-15 | 韓嗣煌先生の遺著

(2) 一歩進んだ意念活動では、依然として身体が漂っていることと、更に全身の毛髪がのびのびと広がっている状態を仮想し、このような意念の誘導で各関節の靭帯を強化するだけでなく、更に訓練範囲を皮膚までにも拡張する。皮膚の訓練について指摘すると、これは我国の拳術訓練における特殊な部分である。拳術界には古くから「内練一気、外練筋骨皮」(=内は気を練り、外は筋骨皮を練る)という言い方が伝わっている。そのため多くの方は站樁を「気功」と誤解しているが、拳術の角度から言えば、「気」は均等で滞りない呼吸から着手し、更に呼吸と弛緩緊張の調和を訓練し、これは他の運動でも反映されている。特に爆発力の各動作の要求では、その発力の刹那が、呼吸との緊密な協力が無いことなどあり得ない。

また拳術訓練と筋肉とは無関係ではなく、我々が各種の訓練、動作を行うとき、或いは不動作でも、筋肉は自然に鍛練される。いわゆる「外は筋骨皮を鍛練する」とは、練習者に盲目的に力を入れて筋肉をこわばらせてしまうことを警告しているに過ぎない。

(3) 高級な意念活動では常に矛盾訓練と切り離すことはできない。

矛盾対立の訓練は、一般的に身体から身体外に、局部から全体に達するが、訓練の過程により意念活動も自然と異なってくる。例えば初歩的な訓練である「抱球」(=ボールを抱く)イメージでは、手、腕、肩、背を統一連係させる一種の訓練であり、自己と局部の訓練であると言うことができるが、一歩進んだ「抱樹」(=樹を抱く)イメージでは、自己から身体外への拡張、局部から全身への拡張と見ることができる。更に一歩進むと弛緩緊張の矛盾対立があり、身体外での矛盾対立を構成することを考えるが、重要なことは身体外の矛盾訓練に進むには、必ず全身の矛盾対立が要求され、これがなければ歪みが生じてしまう。

矛盾の訓練が身体から身体外に達するにも、それは完全に分けることはできず、時には初期の頃に一定程度の身体外のイメージを導入することも効果的である。

例えば身体が漂う感覚を保つのと同時に、身体外の波の起伏する揺れに従っていることを仮想する。このような意念活動は、実際には身体外の矛盾と全身の矛盾訓練のひとつである。

(4) 站樁の一環部分から見ると、通常弾力の育成は「拙繩」(＝繩を引っ張る)のイメージを設けている。ただこの言葉の用い方には一定のずれがある。なぜなら実際に「引っ張る」のものは「繩」ではなく、硬度の極めて大きいスプリングであるからだ。

感覚上のスプリングの強さは練習者の想像で自由に増大するのではなく、それは練習者のある一定程度の功力の強弱を反映している。更に具体的に言うこと、それは練習者が初級段階でイメージする「抱くボール」の重さに依存する。王向齋先生はかつて「先抱紙球、再抱木球、後抱鉄球」(＝先に紙のボールを抱き、次に木のボールを抱き、後に鉄のボールを抱く)と言われた。これは矛盾の感覚が練習者の身体上で増加することを説明しており、正確な訓練過程の元で得られる感覚及び感覚の変化は練習程度の「温度計」である。客観的に見ると、多くの練習者が功力の増加を焦って求めるため、このような感覚の中に偽物を混ぜ、つまり力を入れることで矛盾の強さの増加に取って代わると妄想している。これは方向性の誤りである事は疑いの余地がない。王先生がよく批判した、いわゆる「抜苗出長」(＝早く育つようにと思ふあまり、苗を引っ張る)の喩話であり、その結果拳勁を高めることが出来ないだけでなく、甚だしきは誤った道を歩き、やがてそれぞれ異った身体部分、異った段階でその結果が表われてくる。

(5) 靈活と力量は拳術訓練が求める二つの重要な内容で、靈活の意義は、相手の力量の変化を鋭敏に感じて察し、更に自己を随時戦闘に適応できるよう調整することにある、拳術で言う靈活とはそれなりの根柢があり、ただ変化のために変化することではない。

この目的を達成するために、いわゆる「抱羽毛球」と「鳥難飛」等の訓練があり、前者は「鋭敏な観察力」に重きを置き、羽毛(＝バドミントンに使うシャトルの羽根)の末梢を通じボールとの連係を求め、後者は意念の誘導を通じて迅速に自己の整体力(＝全身の力)を調整することに重きを置く。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《椿法概要》その3

2009-12-16 | 韓嗣煌先生の遺著

(三) 椿法訓練は必然的に一定の段階性があり、規律性がある。但し椿法そのものは無限無尽であって、拳法訓練に従事する者は一生堅持しなければならない基本功の一つである。いわゆる段階とは、期間毎の練習目的と、体験する感覚の差異を指す。

一般的に前期の訓練は主に伸びやかで心地良さを求め、自己の矛盾訓練を主として初歩的な局部の連通(=繋がり)を打ち立てる。自己身体の矛盾訓練は通常身体外の矛盾訓練と交差し、極端に明確な境界線を引くことは出来ない。

後期の訓練は身体外の矛盾を主とし、徐々に弾力性と呼応する訓練を融合させていく。

拳術は実践性の極めて強いひとつの体育科学であり、異なる時期において異なる実践があるべきで、高い段階の訓練では常に自分が実践の中で問題を提起し、反対に基本功の訓練に戻り解決する必要がある。次に他人の実践を観察し、存在する問題を分析して学ぶに値するものを探し出し、或いは他人の失敗した教訓の中から自分に課題を提起していく。

一般的に站椿の段階性とは、「矛盾」と「弾力性」の連通(=繋がり)の訓練を重なる根拠として区別される。勿論三者の間には明らかな境界線は存在しないが、一つの段階内で訓練の目的が明確であり、ゆえに各段階の差別が形成される。

一定の段階内では、站椿の姿勢、意念活動の内容、練習者の感覚等、それぞれ異なるが、それ以外に、或る段階内で或る力量上の障害を克服する為更に特定の訓練方法を加えることもあるが、これはまた別の話である。

簡単に以下の概略区分を述べるので、愛好者の参考としたい。

(1)「連通」を主な訓練の目標とした時、身体各部の伸びやかさを求めることが主であり、この段階では養生椿が中心となる。その意念活動は身体が水に漂い浮いているという意念が主であり、同時に簡単な試力、例えば両手を水中で揺り動かしたり、摩擦歩やその他水の阻止力を体感する動作などを組み合わせる。水の阻止力を体感することは極めて重要な訓練で、この種の感覚は局部、一般的には手のひらから徐々に全身に広げていく。その他各種のいろいろな感覚は站椿の程度によって異なっていくが、ここではその詳細は省略する。

この一段階の動作は必ずや、軽やか、緩やか、均等を強調しなければならない。同時に呼吸を均一にして、心臓や肺に大きな負担をかける事を防ぎ、姿勢の要求に至っては紙の上で論じるよりも実際は多くのことがあるので、私が後に優れた武術家の写真を集め参考に提供しようと思っている。

(2) 訓練に徐々に随って、身体及び局部の矛盾訓練を主とし、併せて整体(=身体全

体)の矛盾に拡張しなければならないが、具体的には「ボールを抱く」と「樹を抱く」ことである。この段階の意念は抱えた物体を以って、自己の各部分を調整する拠りどころとする。ボールを抱く時は、明確に抱いた覚を持たなければならない。抱えるボールは、異なる訓練期間によって質の差がある。例えば、紙風船では紙風船の感覚があり、木のボールでは木のボールの感覚がある等々である。これらの質の差は訓練中のイメージであり、当然本物の木のボールを抱くのとは異なる。仮想の作用はそれらを通じて矛盾を打ち立てることに過ぎない。私が思うには、木のボールを抱える感覚が形成された後に、ようやく樹を抱える練習に進む事ができる。僅かな例を見ても、焦って先に進もうとする人は、大部分はいろいろな程度で後遺症が出てきており、将来これを補うのは非常に困難である。

特に説明しなければならない点として、上記の二つの段階では、適当な条件の下で精神を遠くまで広く開放しなければならない。これは身体外部の矛盾の基礎を更に作るだけでなく、精神の広大さがなければ積極的に気持ち良くのびのびとリラックスさせる効果を得ようとしても不可能だからである。

この段階での試力は、「揺櫓轆」(＝櫓を漕ぐ)或いは「蜻蛉点水」(＝トンボが水面に触れる)等を主となす。条件が熟したら抱えたボール、或いは樹を軽く押したり引いたりして、初歩的な力量と運動の統一を得る様にする。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《椿法概要》その4

2009-12-17 | 韓嗣煌先生の遺著

(3) 樹を抱く感覚が表われたら、站椿訓練は技撃の方向への橋渡しとなる。

技撃椿は養生椿とは身体の曲折が異なるだけでなく、訓練内容も段階的な差異がある。第一段階では整体(＝身体全体)の矛盾を主とし、第二段階では、身体外の矛盾を主とし(即ち仮想する矛盾対象は身体外に存在する)、第三段階では、矛盾の主要面の変化を反映させる。第四段階は我国の武術訓練の真髄はここにあり、この手心(＝手のひら)、足心(＝足の裏)及び頂心(注:通常は頭の天辺と訳せるが、ここでは背骨、胴体と訳すのが妥当と思われる)の吸引力の感覚を建立し、この段階では、典型的な試力動作を組合わせる。

(4) この段階の後期では、練習者は一定量の降龍椿、大步椿、子午椿(＝独立椿)の訓練をおこなう必要があると思われる。見たところこの種の訓練が不足している者には欠陥があり、強度と足腰の特殊な必要性からみるとこの様な椿法は非常に重要である。この段階での試力は神亀出水を主とし、各種路線の歩方を組合せなければならない。

(5)弾力性と鼓蕩(=内部の振動)は拳術訓練の高級段階であり、この段階は技撃樁を主となすが、それは多くの形があり主に練習者の具体的要求によって転換する。通常この段階に入る多くの者は拳術全体に相当の認識があり、小学生が字を書くように手本をみながら一つひとつ書くのではなく、拳術の総合敵問題をここで解決する。訓練体系から見れば、上下関連、縦横無尽で、基本訓練と発力、作拳等の動作が一体に溶け合わなければならない。この段階はすなわち拳術家としての成熟期であり、戦略と戦術を深く研究し、今までの実践を総括して、自己が研鑽してきた拳術理論の問題を結合し、独立して欠点を発見し問題を提起しながら訓練方法を定めていかなければならない。

この段階の中では大きな原則面で拳術の規律をはっきり探ることができるかどうか、事について事を論じるのではなく、理論と実践を結合して問題に対する自分の考えを打ち出し、拳術修行者として一生のレベルが決定する。学習には終わりが無く、認識も尽きない。実践で提起された問題は更に尽きることが無い。私の推測では、昔の拳術家の風格水準と修養はみなほとんどこの段階に集中して体現されてきた。

拳術訓練はひとつの奥深い科学であり、本文は站樁の概略に関する討論だが拳術全体と関係を持たないことはできず、片言の文字のみで重要な問題を説明するには困難で弊害は実に多い。上文は拳術の現代化、科学化に貢献にしたいと思う私の蒙末な考えにすぎない。

(完)

韓嗣煌先生の著書《論拳勁》その1

2009-12-18 | 韓嗣煌先生の遺著

《論拳勁》

各体育運動には、運動者に対して、例えばスピード、パワー、耐久力、調和性、反射速度など共通の要求がある。また同時にそれぞれ特別な要求があるころは言うまでもない。

ほとんどの運動にはそれぞれ異なる技術があり、それは専門的な訓練を経なければマスターし難いが、ここにまた根深い問題が隠れている。これはそれぞれの運動目的が異なる為はその特殊性があるのだが、力量面では共通性も存在している。本文では拳術の力量についてのみを探求してみたい。

生理学の常識から分かる通り、人の力の源は筋肉の収縮にある。雑な比喩だが、人間は一台のクレーン車のようなもので、骨格は鉄の骨組みであり、筋肉と腱、靭帯はロープにあたり、我々がひとつのロープを緩めもう一方のロープを引っ張ると身体

の運動が形成される。筋肉と腱、靭帯系統の弛緩緊張は、完全に人の神経に支配され、神経の筋肉系統に対する支配は、人々の生活及び労働に関連している。

我々は日々同じ動作を繰り返しているが、この時神経の支配は比較的鋭敏で正確である。逆に慣れていない動作をおこなう時、非常に疲れ効果も小さい。筋肉の発達した青年が農作業をしてみると、その耐久力は年老いて筋肉があまりない農民にも及ばないことがある。これは農作業の技術と鍛練の問題ではあるが、同時に緊張弛緩の不調和による矛盾対立を反映している。

拳術は古代の戦闘手段であり、それは一般の日常生活と労働の中ではほとんど、或いは全く現れることはない。故に鍛練を経ていない者は、往々にしてこの力が使われず、或いは大きな力を使っても効果が小さいという原因は正にここにある。勿論我々は体力を否定できない。鍛練の程度が同等の条件のもとでは、体力の強い者が明らかに有利な立場に置かれている。しかし戦闘時の動作は瞬時に千変万化し、力量の変化、即ち緊張と弛緩の変化には高度な鋭敏さが要求され、生理的体力の優勢は比較的弱くなる。

一定の条件下では、往々にして体力的には強くても鍛練を経ていない者が、体力的には弱いと一定の鍛練を積んだ者と比べて戦闘力が劣ることがある。これは少し拳術を訓練した人なら体験できるし、拳術界ではよく見られ、珍しいことではない。そこで拳術では実践の歴史の中で必要とされる特殊な力量を提起し、これを「拳勁」と称した。

拳術特有の本質は拳勁の鍛練である。さもなくばその姿勢と動作は体操や舞踏と同様になってしまう。またその技巧を述べれば、当然ながら相当の地位を占めるが、それも結局は、拳勁の基礎の上にあってはじめてその作用が充分に発揮されるのであって、これは常識であり今ここではあえて述べない。

上記の討論に基づいて、以下の2つの問題を提起してみたい。

(1)なぜ訓練を経ていない者は、十分な力量が発揮できないのか？

(2)拳術が必要とする力量―「拳勁」―及びその特徴はどこに有るのか？

(続く)

韓嗣煌先生の著書《論拳勁》その2

2009-12-19 | 韓嗣煌先生の遺著

まず初めの問題を分析してみたい。

現代科学では、如何なる物事の研究もその物事自身の矛盾を捉えなければならない。

前記の例えでわかるように、人が身体の一部を移動させる時、必ずある一系統の筋肉を緩め、もう一系統の筋肉を緊張させなければならない。力を用いる場合はなお更である。もし筋肉系統が完全に弛緩したら、当然ながら力は無い。また対立した二つの系統が同時に緊張したら、筋肉自身は収縮状態にあり、相互に妨害し打ち消しあってしまう。故に外に作用が現れないか、或いは現れてもその作用は弱い。自分の力は大きく感じられるのに、そのわりに効果が小さいというのはこの道理である。

人々が日常生活の中で熟知した動作は、神経支配が熟練され正確であるため、矛盾の対立系統は基本的に妨害が起きないか、或いは起きても僅かである。ところがひとたび慣れない動作や熟知していない動作になれば、神経支配は不正確か或いは混乱が発生し、対立した系統が同時に緊張して、体力の大部分は打ち消され力を発揮できない。特に瞬時に力を用いる時は、客観的にみて身体各部を徐々に調整する時間が足りず、神経支配の不正確さは更に際立ってしまう。

総括すれば、力を用いる時には常に身体各部の筋肉や腱、靭帯などに対し、合理的な弛緩と緊張を組み合わせなければならない。この点ができなければ妨害が発生し、力がすべて打ち消されてしまう。故に昔の拳術家は拳勁を、「松緊、緊松、勿過正」(＝弛緩緊張、緊張弛緩、過ぎたるなかれ)と概括し、拳術の問題は正に弛緩と緊張の問題であり根本の原因はここにありと考えた。これから見るに、弛緩と緊張の問題は力を用いる時の共通問題であり、つまりは各運動の共通した問題である。

では、拳勁の特徴とは一体どこに有るのか？第二の問題の中で継続して討論していこう。拳勁の特徴を分析するには、まず打撃の力量の出所について理解しなければならない。我国拳術はかつて「消息全凭後足蹬」(＝消息は全て後足の踏み切り、踏みつけに頼る)という名句があり、これは打撃力量に関しての極めて重要な一方面であり、その意味は地面と摩擦する反作用力を利用することである。例えば、我々が手で重い物を押そうとする時に、必ず後足を踏みつける力に頼り、綱引き競技をする時は、足は前に向かって踏みつける力を利用するが、これは正に最も明確な例である。時に拳術動作では身体を揺り動かす時の体重によって生産される慣性力を利用するが、揺れ動く原因の大部分は地面との反作用力を利用して、身体が動かされた結果である。故に慣性力と押し引きの力は異なるが、その力の源は同じところから発している。

拳術にはまた「力由脊発」(＝力は脊髄より発する)という名句ある。この意味はやや分かり難いが、実際には胴体から身体に至る弾力である。(当然これが全てではないが)バレーボール選手は空中にジャンプしてスパイクする動作をおこなうが、これは胴体及び身体の弾力を利用したものである。

これらの考えを明確にさせる為、更に下記に詳しく陳述したい。

我々が地面との反作用力を利用する時、力は足から足首、膝、股関節、腰、肩、肘、

手首を経て手に達し、更に手から外に伝わる。この過程において、もしどこかひとつの関節がおこなうべき作用が出来なければ、伝わる力量は弱まるか、或いは破壊されてしまう。時によっては足の「踏み切る、踏みつける」運動がどうしてもできない場合がある。運動選手のスタートの動作というのは簡単な踏み切り動作に見えるが、しかし訓練を経ていない者は合理的な一瞬の踏み切りが全くできない。これは普段の運動の中でもよく見る極めて明確な例である。増してや打撃動作では踏み切った力を実に多くの関節を通して手から外に伝えなければならない。神経支配の要求も必然的に更に広範囲で複雑となる。拳術訓練を経ていない人は、日常の労働でおこなわれる動作をした時、ようやく神経が合理的支配をし、体力を基本的に発揮できる。拳術訓練をした者は、神経支配が合理的で、足から手の各環節まで基本的にあるべき作用をおこなうことができ、この状態を「連通」と称する。「連通」は拳勁の基本的な特徴の一つである。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《論拳勁》その3

2009-12-20 | 韓嗣煌先生の遺著

「連通」以外に、「弾力」も拳勁の又一つの特徴である。我国の拳術家には「無点不弾簧」(バネでないところはない)という言葉がある。これは、拳術の力量は身体が拡張する時の堅強な支力、すなわち自己の構えの合理的な配備以外に、全身の弾性とへの呼応(站樁の中で弛緩緊張、緊張弛緩の転換を求めることで、力量は弾性と呼応を形成することができ、更に重心の移動で生産される慣性力と身体各部の空間の仮想力を加える)が非常に重要であると述べている。拳術からみれば、この種の弾力は、通常「連通」を基礎として発揮され、「連通」がなければ、即ち各重要な関節の合理的な協力が無いということであり、實際上筋肉と腱、靭帯の弾力を利用することは不可能で、力の運用が受ける影響は嚴重である。

最も重要な特徴とは、訓練に於いて矛盾状態を明確に利用することにある。この点が拳勁と一般人の生理的体力の区別における鍵となっている。拳術訓練をしていない者は、自己身体の矛盾が混乱し、自己の妨げとなる問題が全くわからない。しかし拳術訓練では、練習者は自己の各対立する体系をはっきりと明確にし、完全に意識的な神経のコントロール下に帰納させ、妨げとなる要因を有利な要素に転化し、力を用いることに奉仕することが要求される。このレベルに達した人は、力の用い方も単純な拉(=引く)、圧(=押さえる)、推(=押す)、頂(=支える、つかえる)ではなく、ある筋肉系統の協力のもとで、体力の発揮を新たな次元にまで到達させる。この種の力の運用は、必ずや拳術特有の「假借」、即ち意念活動の助けを借りて訓練し、自己の身体各部に拳術が要求するものを備える様に調和する。この種の調和とは拳術

用語でいう、いわゆる「整」である。この角度から言えば「整」は力の運用状態であり、力量の調和の体現である。故にそれ自体に一定程度の深さがある。「連通」状態は、「整」の初歩と見なしてもよく、矛盾対立の総合利用は「整」の高級段階である。拳術家にとっては、僅かな時間の鍛練過程の中で、各種の運動条件下でも「整」を得、それを絶え間なく高めていくことが重要な課題のひとつである。併せて言うと、「整」の状態の向上に伴い練習者の身体上には明確な感覚が起り、その外形にも一定の特徴が表われる。程度の比較的高い人は、外形を通して練習者の上達具合と存在している欠点を観察することができる。

歴史的に見て我国は拳術愛好者が多く、数千年来拳術に従事してきた者は何千万人であろうが、実践の中から探索したこの貴重な拳勁の訓練方法は、実に重要な文化遺産のひとつに値するが、本文は理論の方面から提起した一つの梗概にすぎない。なお、上記を総括すれば、以下の結論を得ることができる。

(1)「拳勁」は「連通」、「弾性」及び自己身体における「矛盾(対立)系統のコントロールと利用」を指している。これより練習者が体感し利用する矛盾系統を「矛盾の建立」と称する。

(2)「拳勁」の訓練で鍵となるのは「矛盾の建立」であり、必要とされる基礎は「連通」である。

(3)「矛盾の建立」にもっとも有効な方法が「意念活動」である。

(4)「矛盾状態」は練習者本人が明確な感覚を備えるだけでなく、外形にも一定の特徴が現れる。故にこれを認識することができ、また把握することもできる。

(完)

韓嗣煌先生の著書《泛論虚実》その1

2009-12-21 | 韓嗣煌先生の遺著

《泛論虚実》

「虚実」の二文字は、我国の拳術において頻繁に引用され、鍛練の過程で、また実戦の過程に於いても重要な位置を占めており、拳術という学問からみれば指導すべき原則の一つであろう。

しかしながらそれは他の重要な概念と同様に、数千年の実践過程の中でも、全く或いはほとんど系統だった理論になっておらず、そのため「虚実」に含まれる意義は、今

に至るまで曖昧である。このような現状は拳術の学習と発展において大きな障害であり、研究者の努力によって解決しなければならない。

ある人は「虚」とは拳術の実践における陽動作戦の動作であると思っており、或いは「実」の力を備えていない状態で、また「実」とは力の強い状態と考えている。このような言い方は戦術の表面現象よりの解釈にすぎない。

しかし実際には拳術界では「虚霊」と「沈実」を以て力の二つの状態を説明している。力の状態からみれば、「虚霊」に含む意味とその影響は大変深いものがある。そこで本文ではこの力量状態に含まれる意味から検討したい。

古くから拳術の実践は、拳勁を備え絶え間なく強化することが鍛練の核心であると認識されてきた。このような直観認識のもと鍛練者は、訓練を強化し、時間を延長して問題の解決にあたってきた。その目的はまさに自己の力量を重厚、充実させることであつた。これが即ち「沈実」の含意である。

一般的に見れば、ある一定の合理的かつ限度内での訓練強化や訓練時間の延長は、確かに一定の効果がある。故に早期の站樁訓練では往々にして曲度を大きくすることを要求し(特に下半身)、「沈実」の目的を達成することを期待していた。しかし拳術の発展はやがてこのような認識を超越し、「虚実」の問題を提起した。

拳術原理から言えば、合理的な「舒展」(=伸びやかさ)を求め得る為には神経系統による、筋肉の合理的な弛緩と緊張のコントロールを求め得なければならず、必ずや不合理な筋肉の強張り、いわゆる僵力、拙力より抜け出さなければならない。故に初歩の訓練では、ある一定の姿勢、或いは一定の動作においても、初心者はある種の意念誘導のもとで自己の感覚を通して拳勁の探索を「体認」するよう強く指摘される。

「体認」とは練習者自身の内在的な活動に対する認識であり、その外部に現れるものが精神状態と姿態、或いは動作である。そして我々はこの「神」と「態」の総体を「勢」と称している。

鍛練の過程で僵力を抜け出した「勢」が「虚霊」の内容の一つであると言えよう。更に矛盾対立の力量状態の脈絡から見れば、無から有に、或いは局部から全体に、身体から身体外に、及び矛盾対立における主要面の変化などに於いても、全て「虚霊」より着手しなければならない。その後ようやく矛盾の壮大化、強化、及び個別の弱点の改善を語るができるようになる。これは訓練過程の「唯一」の道であり、飛び越えることのできない原則である。この意義から言えば、「虚霊」は拳勁を探索する過程で、全ての段階、全ての環節の中に貫かれており、故に主導的であると言える。逆に言えば、「沈実」は拳勁の壮大さであり、引き続き継続して探求した後に必要となる発展である。それは「虚霊」から離れられてはならず、また離れることもできず、もう一つの道から生産されるものだが、「虚霊」に依る結果である。王向斎、姚宗勳の両先生は意拳の創造と発展の中で、みなこの方面で卓越した貢献を作り上げた。

これは、局部強化の練習を絶対に排斥するということではなく、訓練過程の或る時期における「伏虎椿」の練習が一つの実例だが、これら局部の強化訓練の地位はすでに全く「虚霊」と一緒にして見ることはできない。この様な明らかな下半身強化に於いても、必ずや「狂風卷樹、抜地欲飛」(＝荒れ狂う風が樹を巻いて地を引き抜き飛んで行くと欲する)といった勢いがあり、ただ単に硬直して下半身の筋肉を圧迫するということではない。下半身の訓練を総体訓練と切り離し、不適當に並べても、永遠に現代拳術が要求する全面的なレベルに達することはできない。このような段階は、拳術が発展してきた歴史に於いて遠の昔に超越されている。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《泛論虚実》その2

2009-12-23 | 韓嗣煌先生の遺著

我々は如何なる調整も必要とせず、如何なる条件のもとでも自己の全ての力量を充分に発揮できると思うのは、ただの理論上の理想的な目標に過ぎないと断言する。拳術家の一生の鍛練はみなこの目標に向かって努力奮闘している。自分に必要な条件を一般化し、特定の要求を縮小し、他人が不可能だと思っている状況でも自己の可能性を創造し、他人が比較的長い調整時間を費やす中で自己の調整過程を短縮し、最大限の戦機を捉えるようと如何なる小さな要素をも見逃さぬよう力を尽くす。しかしながら実状はいつも瞬息万変で、実際の状況に基づき絶えず変化、調整し、有利な時間と空間を創造している。自分の必要とする条件がたとえありふれたもので、また必要とする時間が如何に短くとも、或いは必要とする変化が微少だとしても、それらはすべて運動を通して獲得しなければならない。これがまさに「虚霊」のもうひとつの意味、すなわち随時迅速な変化の準備と運動力量の調整である。

拳術家は練習者に容易に理解させる為、「如履薄氷」(＝薄い氷の上を歩くが如し)などと形象的な比喻を用いて表現した。人が薄い氷の上を歩く時は足をバンバン音を立てて踏み歩くようなことはありえず、全身が「試探」(＝探りを入れる)の勢を保ち、足下の氷に問題を感じればすぐさま足を持ち上げようとする。拳術家は正にこの様な力の状態を捕え、迅速な変化(歩法の転換を含む)において最大の能動性を発揮させようとする。

この種の力量状態は、攻撃するための条件を構成しようとする前より、常に主導的な地位にあり、更に力量効果の強化や、力量の脆快(＝一瞬の速さ)など合理的な基礎を作り出す。なぜならそれは力量の調整と集中に最も有利だからである。

しかしこれは、ある過程の中で自己の優れた能力を以って、有利な条件を作り上げるための補助的手段をも排除するということではなく、戦略から言えば一時的な、若干の条件を付け加える必要がある。

当然のことだが、練習者の訓練程度や身体素質の相違により、その力量の強弱にも明確な差が生じる。このことは正に矛盾対立の強化、力量の重厚な訓練の必要性を提起している。故に力量の壮大さについても決して一方に偏ってはならず、これも「虚霊」と密接な関係があり、訓練過程において単独に扱うことはできない。

多くの拳術愛好者は全てのことを功力の大きさに帰属させることを好み、その為「沈実」のみを追求し「虚霊」を求めようとしない傾向にある。現在備わっている功力を合理的に活用できるかどうか？あるべきはずの効果が発揮できるかどうか？またどうやって今ある功力を更に壮大にさせるのか？この様なことが分からなければ、量の変化だけではなく、自ら努力して質の変化を獲得しなければならない。このように全てが「虚霊」の認識と密接に関連しており、また「虚霊」をどの地位に置くかに関係するものである。これら私の愚見を研究者に提供し参考としてもらいたい。
(完)

韓嗣煌先生の著書《論矛盾在拳術訓練的中的地位及其他》その1

2009-12-25 | 韓嗣煌先生の遺著

《論矛盾在拳術訓練的中的地位及其他》(拳術訓練における矛盾対立の地位とその他)

全ての体育運動はみな「諧調」(＝調和、協調)を唱えるが、しかしこの諧調とはまた複雑な問題であり、それは異なった各運動項目の中でそれぞれの目的と要求に従属している。拳術の場合、二つの方面から認識しなければならないと私は考えている。即ち運動の調和と力量の調和である。この二つはそれぞれ異なる範疇だが、しかし互いに関連する部分でもある。

初めに、拳術における「諧調」とは一体何か？と考えた場合、私は「一致性」であると思っている。そこでこの問題を更に詳しく探求をしてみたい。

拳術訓練の目的は、雑に言えば発力の養成であり、広い意味で発力は二つの面を含んでいる。その一つは力が相手の全体に作用するもので、これを「放(注:発、或るいは発放とも言う)」と称す。もうひとつは力量が相手の局部に作用し、これを「撃(注:打、或いは打撃とも言う)」と言う。この点から以下の様な結果を見ることができる。即ち一切の力量は一定の動作或いは運動を通じて体现される。この動作が意識的であろうが無意識であろうが、また動作が大きいか小さいか、時間が長いか短いかに係らず、動作と切り離された力は全て虚構の力で、根本的に何の効果を生むこともできない。故に調和された動作がなければ、力を充分に発揮することにも影響が及ぶと言うことができ、動作の調和は力量の調和についての必要条件である。

私は《論拳勁》の文章の中で、拳勁について他の運動力量を比較した場合、「連通」

「弾性力」と「矛盾」がその特殊性であると提言した。拳術はいかなる状態のもとでも、動作の要求が拳勁の障害になるようなことがあってはならない。これこそが拳術動作の過程での調和の含意を規定していると言える。故にあるひとつの動作が「一致性」があるかないかによって、その拳勁が弱められることなく、滞らずに体現できるかどうかが決まるのである。

故に、一般の芸術性動作の調和と拳術動作の調和には根本的な区別があり、前者は打撃の力量と打撃の意識がなく、後者は拳勁が完全に体現できるかどうかによって判断される。その為両者は一緒に論じることはできない。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《論矛盾在拳術訓練的中的地位及其他》その2

2009-12-27 | 韓嗣煌先生の遺著

また、いわゆる力量の「一致性」は全身のプラス的要素を引き出し、連続的な打撃に従事することが要求される。つまりこの様な打撃は拳勁の運用と言え、拳勁訓練とは原則からみれば正に力量の一致訓練である。言い換えれば、拳勁とは拳術が要求する力量の調和された状態である。

《論拳勁》で提起した三つの特徴は、おおよそ拳術の力量訓練の要求を概括している。しかしこの三つの特徴は訓練上それぞれ単独に現れるわけではなく、異なる時期で重点が変わるだけだが、概念上では明らかに異なる範疇に属している。その為理論的分析上、区分する必要がある。

通常、初期段階の練習者は「連通」から着手すべきで、これによって比較的早く身体の主要関節が神経に従い動き、更に高級な活動のための基礎を打ち立てる。但し、練習者はいちはやくに「矛盾」状態の訓練を導入すべきで、ひたすら単純に「連通」を求めるのは誤りである。「矛盾」訓練を導入せずに「連通」の程度をさらに高めようと思っても不可能である。

この「いちはやく」とは時間の長短で「速い」を定義するのではなく、練習者の訓練効果を見なければならない。また初歩的な「連通」状態には客観的な基準が無ければならず、この基準に達すればすぐに矛盾の訓練を導引するべきである。

ではこの基準とは何なのだろうか？それは主に身体の加重感である。練習者は一定の意念活動を通じ、身体に加重感が生まれる。この種の感覚は、実質上は腱の合理的な緊張の反映されたものである。加重感の外にもその他の感覚、例えば膨張感や、蟻が這っているような感覚などあるが、ここでは多くは述べない。

ここで再度二つの問題に関し説明したい。

(1)練習者における「放鬆(=リラックス)」とは、練習過程の必要手段に過ぎず、その

目的は合理的な緊張にある。いわゆる合理的緊張とは、主に腱を指し、特に関節部分の腱の緊張であり、主に関節上で体现され、必然的に練習者自身の感覚と骨格、構え(注:骨格構造)に関連している。そこで第二の問題、即ち「形」と「神意」の問題が引き出される。

(2) 自己の感覚と外形は二つの異なるものだが、但し表裏の関係にあり、言い換えれば合理的な緊張には必然的に合理的な外形が存在する。拳術界には古くから「神意」の概念があるが、これも今に至るまで明確な解釈がされていない。私はいわゆる「神意」とは一定の精神状態及び意念活動、誘導のもとでの自己の感覚に対する体認状態と思っている。それは「形」と分けることはできない。

合理的な意念誘導のもとでの合理的感覚がなければ、合理的外形を得ようと思っても不可能である。逆に言えば、外形が不合理であれば「神意」も必然的に欠陥がある。そうでなければ拳術の指導者は何を以って学生の内在活動が正確かどうかを判断すればよいのだろうか？昔の拳術界でよく言われる「只求神意足、不求形骸似」(＝ただ神意があることを求め、身体の形は求めない)の意義は、練習者が単純に師の外形動作のみを真似することを戒めているに過ぎず、その精神の実質を掴み取らなければ拳術訓練の魂を失ってしまうということである。但しそれは決して合理的な外形を否定しているのではなく、特に初心者に対しては常に姿勢を直さなければならないことは言うまでもない。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《論矛盾在拳術訓練的中的地位及其他》その3

2009-12-29 | 韓嗣煌先生の遺著

ここでまた拳術訓練における矛盾の本質的問題に戻りたい。

いわゆる「矛盾」とは練習者自身の力量の対立状態を指している。この対立状態は、一部の人達の言ういわゆる内家拳術が古くから認めている重要な拳勁訓練である。これらの門派はよく「模東西」(＝モノを模索する)或いは「找東西」(＝モノを探す)と言い、朝夕これを求めるが、大部分は力の矛盾状態の建立を指している。これより「矛盾」建立の重要性が証明される。各門派の相違とは、原則上その方法と重点の違いであるが、また各派の「矛盾」に対する認識の深さも、日に日に差が広がっていく傾向にある。

原則から言うと、「矛盾」の建立は以下の諸方面に深刻な影響を与えている。

(1) 一方の対立面を通じて、ある力量状態における弱い部分を検査する。なぜならば、

対立面と主動面は常に同時に現れなければならないからである(強弱の程度はある時は同時ではない)。故に対立面がなければ主動面もありえず、拳術用語で言うところの「没有東西就是没有勁」(=モノが無ければ勁力も無い)であって、対立面の具体化は主動面の集中、或いは調和であり、対立面が次第に沈厚になりまた変換速度が速まることは、主動面の力量の増強と反応能力が向上されることだと言えよう。故にこの二つは常に相反し相成している。

(2) 神経支配上からある力量状態の対立面の存在を体認し、実際に力を用いる過程でその作用の障害となるものを可能な限り削除するため、更に制御を加える。

(3) 対立面の建立は拳術における「仮借(=仮想訓練)」の必要性和その手段を構成し、それは練習者の自然な体力の運用を飛躍させ、質の変化をもたらす。昔の拳術家は「假借無窮力」(=仮想は無限の力なり)という名句を遺しており、当時の拳術家が「仮想」訓練に対しこの様な高い評価をしていることが想像できる。当然「無窮」(=尽きない)という言葉は文字通りに理解すべきでなく、それは仮想には有益な効果が充分にあることを説明しているのである。

(4) 対立の建立は「弾性」と「鼓蕩」の基礎である。「弾性」と「鼓蕩」とは力量の訓練状態であり、また力量の運動状態ともなる。拳勁からみれば、これは高層建築のようなものと言える。「矛盾対立の統一」を基礎としなければ、この様な高層建築を構成しようと思っても極めて困難である。同様の目的を達成する為には、膨大な体力と練習時間を費やさなければならず、更に方向性のズレが生じる危険性も存在している。

上述したように、「矛盾対立」を建立し、併せてその「矛盾の統一」を求め得ることは拳術訓練における非常に必要な部分であり、練習者にとっての最終的な成就である。そこで我々は拳理において更に分析を加え、練習者が道外れぬよう助け、より大きな練習効果を得るよう心がけなければならない。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《論矛盾在拳術訓練的中的地位及其他》その4

2009-12-30 | 韓嗣煌先生の遺著

前文から、矛盾訓練が拳術の領域中で重要な地位を占め、訓練の各重要部分と関係していることが理解できると思う。よって必ずや矛盾訓練を深く分析しなければならない。

矛盾対立建立の理的方面をみれば、それは一定の意念誘導のもとで、練習者自身

が形成する力量の対立状態である。この種の対立状態は、その建立の過程からみれば、「局部」から「整体(=全身)」へ、単純から複雑へと進んでいく。

拳術家は練習者の動作を評価する際、頻繁に「局部」或いは「整体」の二つの概念を引用し、通常「局部」には欠陥があり、原則上の問題が存在しているとする。ここで言われる「局部」と「整体」は、練習者が建立した矛盾状態における範囲を指しており、言うまでもなく我々が要求するのは「局部」ではなく「整体」である。故に「局部」が発生する現象は、練習程度以外、つまり初心者は必ず先に「局部」から着手しなければならないが、それ以外では、主には練習者が拳術訓練の原則における方向性が明確に理解していないからである。

練習者の意念活動からみると、仮想の中での対立面の位置を基準とし、矛盾を身体内と身体外の二つに区分することができる。

王薊齋先生はかつて「自身皆俱備、反向身外求」(=自己にみな備えれば、転じて身体外に求める)、「不求己身、無物可求、執着己身、一無是処(=自己に求めなければ、求められる物は無く、自己に執着すれば、正しいものは一つもない)」という名言を言われた。私はこの二つの句は矛盾状態のあるべき発展過程の本質を提示していると考えている。ここでの最初の問題は、一体何を「備える」のか、何を「求める」のか?でありそれらが明確でなければ、多くの訓練は盲目的な行動となり、その主題と要点がつかめず、訓練結果も似て非なるもとなり、良い結果は生まない。

いわゆる「備える」とは、自分自身の身体、及び身体間の矛盾対立の状態が既に建立されていることを指していると言える。これを達成させるのは、初歩的にも容易なことではない。しかし矛盾状態の範囲が身体内にだけ限られているのでは全く不足しており、必ずや矛盾状態を更に発展延伸し、その対立面を身体外の目標にまでかこつていなければならない。

別の角度からみれば、力量の一致制を求めるには、必ずや仮想上の身体外の対立面を存在させて体験しなければならない。矛盾の対立面とは、実際には力量運用の過程内での対象と敵であり、この様な対立面がなければ、自己の感覚上から力の一致の程度を検査することは不可能である。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《論矛盾在拳術訓練的中的地位及其他》その5

2010-01-02 | 韓嗣煌先生の遺著

自己身体の矛盾状態と身体外の矛盾状態の区別は、主に練習者の意念誘導に従属している。但し自己身体の矛盾は、身体外の矛盾の基礎となり、後者は前者の発展である。身体矛盾の訓練がなければ身体外矛盾を得ることはとても困難であり、その効果も遅い。もし初歩的に前者を備えても、後者の方向に発展させなければ、その

レベルは永遠に低いままである。長年練習を積んでも、発揮されるべき力が得られないということがよくあるが、恐らくこれも重要な原因のひとつであろう。

その他、一部の練習者は身体外矛盾の段階に入っても、頻繁に多くのズレが発生するが、このズレは身体外矛盾を建立する過程で、自己身体の矛盾状態を見落としていることによるものである。身体矛盾の基礎もなく身体外の矛盾対立を求めても、正常な軌道に沿った発展など不可能なことは、この拳術界では既の実証済みである。身体を「僵滞(=こわばり滞る)」や「用力(=力を用いる)」状態にして、本人は合理的な緊張をしているのだと誤解してしまいやすい。そして身体外矛盾の訓練に進んだ後も、進歩は遅く弊害が次々に生じてくる。人によっては一生かかっても拳術水準を向上させることはできず、単なる局部強化の効果しか上らない。自己身体と身体外の相互関係を明確にすることは非常に重要であり、矛盾訓練の方向性においても重要な問題である。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《論矛盾在拳術訓練的中的地位及其他》その6

2010-01-03 | 韓嗣煌先生の遺著

次に矛盾を体認する方法から見れば、「静止」と「動態」の二方面があるが、この問題を提示するのは、動作を軽視する傾向にある練習者が存在するからである。王薊齋先生は「意拳」を提唱して以来、拳術界に対し巨大な貢献をしてきた。多くの練習者は、站樁から着手することにより、力は著しく迅速に高まったが、近来一部の人達は、站樁さえおこなえば全ての問題が解決すると思い込んでいる。勿論、站樁は重要ではあるが、しかし動作の訓練、試力、発力及び作拳などが不足すれば、力量の運用について論じることなどできるはずもない。理論上、如何なる動作にも内に運動要因を含んでおり、動きにおける調和の要求があり、それは単純な站樁に比べ非常に複雑である。故に「相對静止(=ほとんど静止)」から「動作」に至るのであり、形態変化の問題は簡単なことではなく、それには本質上の区別がある。直接的に言えば、站樁そのものは力量調和の訓練を主としており、試力や、発力、作拳は、力量の調和と運動調和の総合体现であると言える。勿論、站樁の修練を相当に積んだ人は、正しい訓練方法の指導のもと容易に動作の要領を把握することができる。しかし所詮站樁は、試力に代わることはできず、更には発力、作拳に取って代われないことは言うまでもなく、動作訓練を経ない者は、永遠に「動作」と「力量」の相互関係を体得することはできない。比較的静止した状態の中で多少の矛盾を模索できても、動きのレベルは非常に劣るという練習者を眼にすることがあるが、これはあるべきはずの力量を発揮できないという結果を招いている。一部の人が長い間進歩が停滞し、なかなか

か上達できないもうひとつの原因がこれである。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《論矛盾在拳術訓練的中的地位及其他》その7

2010-01-04 | 韓嗣煌先生の遺著

上記の討論に基づけば、自然に「試力とは何か?」、更には「試力」の中のいわゆる「力」とは何を指しているのか?という問題が提起される。この概念が明確になれば、極めて多くの者のレベルは迅速に向上し、拳術における訓練過程の中で、「試力」という環節が、遅過ぎず、また早過ぎず、合理的な位置に手配することができる。

試力はまさに動作の中で拳術が要求する矛盾状態を建立するものであるが、ここでまたひとつの問題を説明したい。通常、長い歴史をもつ門派は、動作の「軽」と「緩」を要求し、例えば太極拳、形意拳等がそれである。これらは特に初心者に対して力を用いないことを要求するが、一見するとこれでは試力の意義は失われてしまうのではないか?とも思える。しかし拳術の試力訓練でいう「力」とは、実は矛盾対立の体现であり、一般人が指す筋肉の緊張を内在するそれとは区別される。よって初学者が練習を始めるとき、一般人が習慣的に用いる力を避けるよう注意し、特に意念誘導を通して矛盾状態を建立することが要求される。もし練習者が初期の頃に筋肉が混乱した緊張状態になれば、要求される矛盾は根本的に建立できず、高い境地を求め得る可能性は失われてしまう。それならボクシング訓練の様にサンドバックを敵と仮想して練習した方が、まだ直接的であろう。しかし我国の拳術訓練と水準は、この様な初級の比較的原始的な方法を既に超越している。意念誘導のもと、「軽」と「緩」から着手し拳術の矛盾を建立するのは、我国の拳術が世界水準の先端にいることを反映しているのである。

武術としてみれば、「軽」と「緩」では敵を克服し、勝利を得ることができるのか?と問う人もいるかもしれないが、勿論それは不可能である。これらは飽くまで入門の手段に過ぎず、一旦矛盾状態が建立されれば、必ずや「強化」的訓練と「迅速」の訓練をおこなう必要があることを注意すべきである。この方面に関しては更に別途文章を書きたい。(続く)

韓嗣煌先生の著書《論矛盾在拳術訓練的中的地位及其他》その8

2010-01-06 | 韓嗣煌先生の遺著

本文の後半で討論する重要な命題は拳術矛盾の「主動面」であり、ここでは分かりやすい例として「撐(=内側から支える、突っ張る)」と「抱(=抱く)」の矛盾を説明したい。

伝統的に伝えられている「撐三抱七」は、多くの者がその意味を誤解し、三と七は力量の大きさの比率であると思い込んでいる。ここで二つの問題を提起したい。一つは「撐四抱六」或は「撐二抱八」ではいけないのか？二つ目は練習者と指導者はどうやって「外側を支える力」と「内側を抱く力」の比率を判断し把握するのか？

私は「三」と「七」が指す意味は根本的に「撐」と「抱」の力量比率ではなく、「抱」を矛盾の「主動面」と指していることであると思っている。

先ず「主動面」とは何なのか、を説明したい。

我々が手で壁を押すと仮定すれば、人が押す力と壁が人に与える反作用の力是一对の矛盾を構成する。この二つの力量は双方の矛盾を代表しており、更にその大きさは永遠に均等である。但し人は壁を押しに行かなければ、壁が人を押しに来ることはありえない。壁が人に与える反作用力の大きさは、人が壁を押す時の力の大きさによって決定するので、我々はこの人が壁を押す力を「主動面」と呼ぶ。

拳術からみれば、内側に抱くのは力量の収斂であり、「撐」は力量の発散である。多くの状況下において、打撃作用は力量の発散である。いわゆる「撐三抱七」とは訓練中に「抱(収斂)」を以って主動とし、矛盾状態を建立することを指している。このような練習の目的には深い意味がある。

誰もが知っているに、兵法に長けた軍事家は、一戦が決定しないうちは常に自己の兵力を隠し収斂させておき、時期が来れば猛烈な攻撃を仕掛ける。拳術力量の訓練もまた同様で、常に自己の攻撃力を蓄えることで作戦を有利にさせる。軍事家は日常の訓練過程では、ただひたすら兵力を収縮しているだけで何の演習もせぬことはありえない。同様に拳術訓練も基礎段階から随時力量の発散状態を養い、力量の運用一発力と攻撃一の基礎を打ち立てているのである。實際上発散を以って主動となす矛盾状態を建立するのは、収斂を主動の状態にするより困難であり、故に先に収斂を主としておこなわなければならない。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《論矛盾在拳術訓練的中的地位及其他》その9

2010-01-07 | 韓嗣煌先生の遺著

ここまで至れば、更に具体的に「局部」と「整体」の区別を説明することができよう。いわゆる「局部」とは矛盾建立の範囲が、ただ身体の一部の間だけに限っており、例えば腕の「抱」と「撐」、腿の「撐」と「挟(=挟む)」などである。いわゆる「整体」は各主要な身体部分で相互同時に矛盾状態が現れ、即ち腕と腿(注:ここでは中節、根節部分を指しています)それぞれの矛盾だけでなく、腕と腿の間、手と足(注:ここでは梢節を指しています)の間等にもみな矛盾状態を現わし、この種の状態は、矛盾が身体外に拡張する際にとりわけ重要である。この概念を明確にすれば、練習者が局部の矛盾

状態を建立した後、迅速に整体に発展するための助けとなる。

問題の鍵はここにあり、どの道を通して局部の矛盾を整体に発展するかにより、最も便利で簡単に効果を得られるのである。本来拳術の原則的要求からすれば、身体上の任意の二点に矛盾を持たなければならず、この様な状態こそが最も理想に合っている。しかし人体にはこの様な点は無限に多く、一つひとつ求めても求めきれない。それゆえ我々は、まず重要なポイントをよくおさえ訓練すべきであり、そうすることで全身を統括することができるであろう。まずは大局より着手し、その後徐々に深く細部に入る。先に梢節(=末梢部分)、つまり通常手足の矛盾状態から着手して順々に各関節の矛盾を建立すべきである。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《論矛盾在拳術訓練的中的地位及其他》その10

2010-01-08 | 韓嗣煌先生の遺著

矛盾状態が梢節に貫徹するか否かは重要な問題であり、今後の力量の発揮に関係する。人は歴史の発展過程において、手による労働が頻繁にあり神経の働きが鋭敏である。その為手の矛盾状態は比較的容易に形成することができる。それに比べ足は難しく(併せて説明すれば初歩の走歩訓練は、実際は下半身の試力である)、一歩進んで全身各関節を連係させる訓練は更に困難である。その為、この方面の訓練は意念の誘導に頼っている。例えば「抱」と「撐」の状態は、本質上は両手間の矛盾対立であり、この種の状態を各関節に拡張する時、徐々に矛盾を局部から整体に導いていくことができる。拳術には「無関節不頂、無関節不挟(=すべての関節は突出し、挟まないところはない)」という言葉があるが、我々は順序に従い手首から肘、肩、股と関節を一つひとつ解決していけばよい。

しかしこの種の発展はやはり局部に偏重している嫌いがあり、訓練からみればまだまだ不足している。この問題を解決するには、必ずや上下の矛盾をしっかりと握えなければならず、この種の矛盾は集中して頭部の「領(=導く、率いる)」が反映し、「領」の意念活動を通して腕が抱きかかえる仮想物の重量を加えていく。この重量感はやから足に伝わり、そして全身で引き受ける。

この様な訓練方法は、全局を掴むことができ局部だけに陥ることはない。私は、練習者は初歩の整体矛盾を建立した後に「試力」の練習に入るのが最も効果的だと思う。但し練習者が「ほとんど静止」から「動作」の転換に困難を感じればその負担を軽減するため、整体矛盾が建立できる前に、簡単な動作を訓練に加えてもよい。この種の動作訓練は、動作の調和を主な要求とし、その後練習者の上達に随って段階に応じた適当な力量の調和の要求を提起する。この様な訓練方法は単純な站樁、或いは単純動作に更に有効的な効果があることは、実証済みである。

上記を総括すると、これまで提起した矛盾訓練は以下の四つの重要な概念となる。
即ち

- (1) 局部矛盾と整体矛盾
- (2) 自己矛盾と身体外矛盾
- (3) ほとんど静止した矛盾と動作の矛盾
- (4) 矛盾の主動側と受動側

本文は、理論上この四つの概念を明確にし、拳術訓練の促進効果を上げるため分析したものである。

(完)

韓嗣煌先生の著書《試力》その1

2010-01-11 | 韓嗣煌先生の遺著

過去に発表されていた韓嗣煌(ハンスーフアン)先生の論文は前回で全てですが、韓先生が亡くなられた後、更に『試力』と『発力』の2つの論文が発見されました。これらは文化大革命の動乱時代に紛失していたものです。何人かの兄弟弟子がそれぞれ一部のみを所有していたようですが、近年になってそれらが集められ復元たようです。

尚、『試力』の論文に関して、また数回に分けて翻訳掲載したいと思います。この論文に書かれた具体的な訓練は本日の練習でおこなった通りですが、これからの練習に際して、この論文の要点も留意してください。

《試力》

およそ運動過程の中で拳勁を養成する訓練を総じて「試力」と称する。その本質を言えば、ほとんど静止した状態の中で追求した矛盾を、運動状態の中に転換することである。試力が解決しなければならない問題は、姿態変化の過程で力量の調和と運動の調和の統一を求め会得し、更に進んで拳勁運用の基礎を構築することである。

私は以前の論文において、唯一運動を通してのみ、有効な打撃力を発揮することができる」と強調してきた。この運動の動作に大小の別があろうと、速度に速さ遅さの差があろうと、或いは生理的に分類してその運動が意識的か下意識かに関わらず、運動は力量を発揮させる必要手段である。

試力訓練の鍵は、先ず訓練課程の中の矛盾を明確にさせ、あわせてここから適当な意念活動を打ち出し、練拳者に正確な道筋に沿って着実に向上させることであり、

このため以下の点を明確に指摘しなければならない。

1. 試力訓練において要求される矛盾は他でもなく整体矛盾である。但し初心者は、易から難へ、簡から繁へ進むように、局部矛盾から着手すべきである。
2. 試力訓練において要求される矛盾は身体外矛盾であるが、初心者は自己身体の矛盾から着手すべきである。
3. 試力訓練において運動の調和と力量の調和の統一を達成することが要求されるが、初心者は運動の調和に重点をおいて着手すべきである。

総じて言えば、規定の訓練目標に到達するには、易から難へ、低級から高級へという順序を厳守することである。目標がなければ方向は明らかにならず、正確な訓練方法を規定するものがない。また目標があっても、すぐに到達することはなく、必ずや一步一步進まなければならない。

ある門派には一定の套路(=型)があり、ある門派はいくつかの姿勢を集中して訓練する。これらの姿勢の多くは戦闘過程で頻繁に現れるものか、或いは訓練における特殊な意義を持つものであるが、今は套路訓練などの優劣についての意見はあえて述べない。このような問題は30年前、既に著名な武術家が論じており、ここでは試力訓練の原則的問題について論じたい。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《試力》その2

2010-01-12 | 韓嗣煌先生の遺著

一. 「軽と緩」は目的ではなく、手段である。「軽と緩」より着手しなければ、すべての運動過程を緻密に体で観察することは難しく、また神経支配から筋肉をコントロールすることも困難である。その結果、動作は始めから終わりまでに大きな空白をもたらし、練習者は永遠に粗削りで、動作の振幅も大きく、つまり準備動作も過度に大きいままである。故に「軽」と「緩」は拳術の発展における歴史の産物であり、ある武術家が根拠もなく空想で述べたものではない。「軽」と「緩」から着手することは、我国の拳術水準の質的変化の表れであり、その裏には深刻な意義が隠され、それはまさに運動過程での矛盾建立である。

二. 初心者は、先ず緩やかな変化を掌握すべきである。なぜなら最も有効なイメージは水中の模擬的動作であり、全身各部分が水の抵抗力を体得し、抵抗力はまさに矛盾の反映である。これを放棄すれば「軽」と「緩」は単純な形式的なものになり、有益な核心を失ってしまう。

三. 肢体のいかなる一部分の動作も、みな全身の水中運動と繋がっていなければならない。手の動作は手の試力であり、一定の運動過程の中ではある点に偏重しているが、最終的には互いに協調し合い、統一的矛盾システムを形成しなければならない。この目標を達成するため、初心者は局部から全体に向って発展させるべきである。矛盾を建立するとき、その矛盾が日増しに明確に、また豊富になるに随い、抵抗力の感覚も徐々に強まっていく。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《試力》その3

2010-01-13 | 韓嗣煌先生の遺著

四. 理論上から言えば、運動過程の中で練習者の肢体はいかなる二点間においてもできるだけ矛盾を建立しなければならず、この種の矛盾は「争力」を通じて体現される。現代の練習者の多くは、程度はそれぞれ異なるが、手部に偏り、足部を疎かにし、頭部は更になおざりにされている。多くの場合、手部は戦いの中で力量が伝わる「梢節(=末梢部分)」で、また相手に力量を与える先鋒であり、当然重要な器官である。しかし力量の源泉は通常は足部であり、足部と全身の矛盾関係が欠乏すれば、手は根のない木、源のない水と同じである。

更に頭部に関しては、全身の力量の調和における重要な鍵であり、胴体の梢節、脊椎骨の先端部分で、この部分を軽視して全身の矛盾を建立することは不可能である。その結果、本来あるべき胴体の弾力性と肩の効果的作用は発揮されず、あってはならない弊害さえ現れる。

故に試力を学び始めるときは局部、つまり手部或いは足部の摩擦歩からおこなわなければならないが、局部の抵抗力感が生まれた後は、すぐに頭部を含めた全身が水中にあるイメージを活用し、全身が分裂しバラバラにならないようにしなければならない。

五. 運動の調和を追求するため、練習者はいくつかの補助訓練、例えば足で小さな球を踏み転がす、手をボールにつけて動かすなどの練習をしてもよい。しかしこれらはみな飽くまでも補助練習に過ぎず、けっして試力の本質的要求を誤解してはならない。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《試力》その4

2010-01-14 | 韓嗣煌先生の遺著

六. 先人達が大量の実践経験の中で総括した試力訓練の要点の一つに「順力逆行」がある。いわゆる「順力逆行」とは、自己の力量感覚が肢体運動と相反する方向に沿って伝導することを指す。「順力逆行」の名称は民間の武術研究家の技術用語で、その由来は考察できない。以前はただ一種の感覚、一種の訓練として提起され、高い理論の認識はされず、それ故この貴重な遺産は単なる実戦経験の一部分に過ぎず、試力訓練の目的と全過程の有機的繋がりが欠乏している。しかし「順力逆行」という概念は、必ずや矛盾の本質から反映すべきであり、それにより初めてこの種の訓練も試力という領域の中での地位が明確になり、併せて互いに関係するいくつかの問題を引き出すことができる。

其一:「順力逆行」は、自己矛盾の訓練であり、それは一歩進んで身体外矛盾と一つに結びつく。簡単な言い方だが、自己身体にこの感覚が建立されたら、この感覚を運動中の抵抗力と密接に結合させ、それより最大の訓練効果を十分に発揮しなければならない。これはいわゆる「拙力を用いる」即ち「勁を封じ込める弊害」を避け、拳術界において長い間はつきりと分別できなかった「用力」と「合理的緊張」という二つの概念を正確に区別することができる。言い換えれば、矛盾における沈実から合理的緊張を体得していかなければ、結果は必然と盲目的に不合理な力を用い、自己身体の「強張り」を作り拳術訓練の目標と反対方向に進み、百害あって一利もないだろう。
(続く)

韓嗣煌先生の著書《試力》その5

2010-01-15 | 韓嗣煌先生の遺著

其二: 一歩進んで「順力逆行」は我々に対し、矛盾は一種の板のようなぎこちない状態ではなく、身体に沿って一定程度に拡張することを明確にしてくれる。この拡張は一種の特殊な過程で、それは「弾性」と「鼓蕩」訓練に必要な基礎となる。また「行」の一字は矛盾の拡張過程を象徴的に暗示している。

矛盾の感覚はもちろんある一瞬において全身が一致するが、また通常運動過程の中では、ある一部分は順次別の各部分に発展し、拳術の「整」に対する靈活性を提供している。

つまり拳術における「整」は単純に「一塊の鉄板」のようなものと解釈してはならず、姿態の変化過程でも依然として十分に体現される。同時に矛盾の拡張そのものは正に「衝撃」であり、静止状態の「整」に更に威力と多種多様の変化を与えている。この衝撃は、練習者の体重の動揺が生み出す慣性力を援助し、運動過程の中で相手に

対し作用力を与える。これが拳術家の用いる力であり、通常の人が用いる力とは本質的に異なる重大な区別の一つである。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《試力》その6

2010-01-16 | 韓嗣煌先生の遺著

七. 拳術で長い間明らかにされていなかった「断」と「連」という概念は、練習者を困惑させるもう一つの問題である。「断」と「連」は一つの問題の二つの対立面であり、どちらか的一方に対する含意を明確にすれば、もう一つも自然と解決する。では「断」とは何を指すのか？理論上から厳密に言えば、拳術の訓練において如何なる瞬間でも矛盾が失われてしまえば、我々はそれを「断」と呼ぶ。ただ残念なことに、多くの練習者はこの概念に束縛されてしまい、各方面での運動速度を円滑にすることが「断」に成らない唯一の方法だと誤解している。その結果反って套路(型)という組立ての無い套路に陥り、そこから抜け出すことができずにいる。

詳しく説明すると、人は動作をおこなう時、肢体の運動範囲は必ず限りがあり、ある一定の位置で方向転換をしなければならない。例えば手を前方に推す動作では、ある位置まで来れば手を戻す必要があり、いつまでも無制限に推し続けることは不可能である。手を引き戻す瞬間、多くの者は上手に処理できず、この転換箇所で「断」が生じる。ある者はこの「断」の現象を回避しようと、いかなる動作においても運動形式上で円弧を描き、この様にしてこそ「断」の問題が解決できるかのようなようであるが、これも一種の形而上学的見方である。

ある状況下において、動作を平らに方向変換しなければならない時、肢体の円弧運動を利用して速度方向を転換する方法も肯定すべきである。しかし打撃動作の多くは真直ぐに手を出して真っすぐに戻し、速度方向の転換が発生する時の力量は、「断」にならぬどころか反って力量の最高点に到達する。この種の例は古今東西よく目にする事だろう。故に、形式上の円転運動から力量の中断を回避することには一定の限定性があり、また現在の太極拳などの拳派がこの制限を重視する要因の一つであると指摘できる。もし試力の矛盾を掌握できれば、理論上だけでなく実際の鍛練においても、更に高い質の特別な試力方法を提起できるであろう。

上記を総括すると、拳術訓練の各段階において、自己矛盾と身体外矛盾の絶え間ない向上に随い、試力の内容もこれによって変化する。反対に試力の訓練後は、力量と動作は新しい調和水準に到達し、また新しい矛盾を探究する道を開くことができる。故に試力は拳術訓練の重要な一部分であり、私は一定の理論分析をし、或いは試力動作の姿、状態を明確に表し、言葉では伝え難い問題を解決することができるも

のと信じている。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《試力》その7

2010-01-18 | 韓嗣煌先生の遺著

拳術試力の特殊形式その一

通常の試力訓練を経たものは、その試力を更に高い段階に導かなければならず、それが「波動」形式の試力である。自然界の運動物体の中では、みな至る所で「波動」形式の運動状態を具えている。例えば水の波動起伏、風にそよぐ柳の葉、風にはためく旗、水中に泳ぐ魚等。我々はこの様な風景を見るたびに、悠悠とのんびりして満ち足りた感覚を覚える。この種の感覚は偶然ではなく、運動調和における表現形式の一つである。

拳術訓練における運動調和は力量調和に奉仕するもので、なぜなら運動調和とは力量調和の必然条件のひとつであり、手段であり、また力量調和の外部表現の特徴でもあるからである。故に如何なる拳術訓練もこの調和運動の問題を軽視することはできない。練習者は試力訓練のある段階の中で、様々な角度から物体の「波動」過程を模倣しなければならない。柳の枝葉の揺れる様子を観察してみると、枝葉の一つひとつの各点は一定範囲内で往復運動をしているが、如何なる点の運動速度にも強張ったぎこちない変化などは感じられない。同様に、水の波も渦を巻く様は水面の如何なる一点にも起伏があり、また起伏が交錯する時は少しの停滞も現れることはなく、更によく見れば、波の上の各点の速度は如何なる時も同じではなく、全てに差異がある。しかしそれはみな水面波動の一部分であり、ひとつの「整体(=全体、一体)」を構成している。拳術訓練のある段階として、一定の空間範囲内での肢体の運動方向の変化には、「波動」の特徴を備えることが必要である。例えば我々が試力をおこなうとき、一枚の板のように身体のすべての点を同じ速度で動かしたらどうだろうか？もしそのようにしたなら、その運動は単なる平行移動で、各肢体の相対位置は永遠に変わることができず、硬直した整体となる。この種の状態は、ただ或る特定条件の下での打撃においてのみ、近似したことがあるだけである。一般的な動作練習においては、肢体間の相対位置の変化は最も普遍で最も一般的な形体である。

これはまさに肢体各部分が異なる速度と運動方向を具えており、しかも「整体」運動の調和を損なわないということである。例えば我々が腕を揺り動かす時、実際は指、手首、肘などの各関節は、みな異なる速度であり、その上異なる時間でその運動方向を変化させている。さもなければ腕全体は棒と同じで訓練価値を失ってしまう。まさに何度も指摘したとおり、運動の調和とは力量の調和に従属し、よって一定の運動形

体はほかでもなくその力量状態の外部表現であり、「波動」の運動形体とは、力量の波動に従事する手段である。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《試力》その8

2010-01-19 | 韓嗣煌先生の遺著

また拳術界で長い間不明確になっているもう一つ、力量の「放長(=拡張)」の概念について、多くの練習者は戸惑いを感じ、ひいては一定の段階内でその力量の発揮にも影響を与えている。ここでこの概念を理論上から明確にしてみたい。

私は前文においていわゆる「順力逆行」の問題を提起したが、その重要な部分は他でもなく矛盾の順序立てた発展であり、この順序は矛盾の全身各部の強度は同時に最高点に達するのではなく、足部から一定の過程を経由して手部に伝達されることに反映している。

矛盾の伝達過程の本質とは、人体各部、各主要関節が力量作用の過程に参加していることであり、この過程が足の裏から足首、膝、股関節、腰、肩、肘、手首、更には手の平までの順序を反映するか否か？これが武術をしていない者の用力と拳術家の用力の基本的違いの一つである。

通常の人はこの順序が明確に把握されておらず、故にその身体のいくつかの重要関節は持つべき作用が発揮できず、合理的な力の用い方の妨げとなる。この過程と身体外矛盾の連絡を一つの「整体」となすことがまさに力量の「放長」であり、更に明確に言えば力量は身体外に作用し、よって力量の「放出」とも呼ぶことができる。

またある人は、拳術の力量訓練の理想方式は爆発勁であり、一触即発であるべきで、力量の「方長」の要求ではそれと反対ではないか？と問うだろう。確かに拳術の高次元の訓練目標は、出来るだけ力量運用の過程を短縮させ、打撃の突発性と猛烈性を強化し、それによって攻撃力を鋭敏にして且つ防ぎ難くすべきである。

この種の力量運用とは実質上はほかでもなく力量の集中であり、それと力量の「放長」とは全く異なる状況であって、力量運用の過程を研究せずに、力量の集中を体得することはできないということを明確に示さなければならない。我々は力量の集中のため訓練課程の各緻密な部分をよく把握して練習しなければならず、さもなければ枝葉の動作は、偶然触れたごくわずかな集中力量を発展、向上させることも困難である。つまり力量の「放長」過程は基礎であり、もし十分な基礎がなく上部構造を築こうとしてもそれは不可能である。

「波動」試力の形態は、正に力量放長の表現であり、それだけでなく肢体の運動方向の変化転換に対し完全なる処理を加え、最大限度「断」の現象を回避することができる。これは練習者にとっての必要な条件であり、また更に進んで「弾力」と「鼓蕩」訓

練の必要条件となり、ここから力量運用の領域に踏み出さなければならない。

「力量放長」は攻撃手段の一種であるが、ただこの手段は比較的初歩の段階で粗削りなものに過ぎない。注意深く観察してみれば、実のところ内力を研究する多くの門派の套路の中にも、「波動」試力の痕跡がまだ残っている。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《試力》その9

2010-01-20 | 韓嗣煌先生の遺著

以下に波動運動試力のいくつかの問題を述べたい。

1. 「波動」試力は異なる方向、いわゆる六面力の上下前後左右でもよく、通常は左右波動が練習し易く、前後は比較的難しく、上下は最も難しい。しかし一般の練習中においては、実際は常に総合的に訓練し、ただ重点の違いがあるにすぎない。よって異なる段階において各練習者はそれぞれ異なる要求を出すことができる。
2. 「波動」は円周形式を具えることができ、つまり肢体の運動の軌跡は円弧であり、これは比較的簡単な形式である。また「波動」は直線形式も具えられ、これは比較的難度が高く、しかし最も普遍的で一般的力量の運用状態である。
3. 「波動」は局部でも、また全身でもかまわず、勿論全身の「波動」は局部より複雑で、全身の「波動」過程では、胴体と手足の間の協調はその重要な問題である。一般的には胴体と手足の「波動」起伏は同じ歩調だが、練習者は必ずやその同じ歩調の基礎の上に、歩調の異なる方向に発展させなければならない。これによってようやく各種の条件のもとで全体的な協調と呼応を的確に把握し、単純な需要から複雑な需要への対応に発展することができ、運動変化も多様化され、訓練も実際の格闘に最大限近づけることができる。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《試力》その10

2010-01-21 | 韓嗣煌先生の遺著

拳術試力の特殊形式その二

「弾性」訓練は「波動」試力の後続段階と必然的発展であり、いわゆる「弾性」とは実質上は矛盾状態の主動面と受動面の変化である。

例えば我々が力を用いてバネを圧縮した場合、圧縮過程の中でバネ自身は始終矛盾の受動側にあり、我々自身は主動側にある。この時、変位の増加に随い力量も増加し、また一定の位置まで圧縮された時、我々の力量は受動側に変換され、バネの圧縮が戻るに随い圧力も減少するが、これが機会運動の中の「弾性」過程である。

拳術訓練では、前に推すか後ろに引く、上に持ち上げるか下に押える、開くか合わせる、その他の各種運動に関わらず相互に矛盾対立する二つの力量面の受動側は意念活動の中で機械運動のバネの代わりをつとめている。例えば手で前に推す、或いは後ろに引くことを例にとると、前に推す時に圧縮を受け、ある一定の位置に達すれば圧縮されたバネは手を押し戻す、この種の力量訓練がまさに「弾性」訓練である。

今、多くの練拳者の重大な欠陥の一つは、肢体の前進或いは後退が二つの互いに繋がらない段階に分割されてしまい、その為運動の方向転換時に必ず「断」の状態に陥るが、これは「弾性」訓練が明らかに欠乏しているからである。

また「弾性」訓練は他にも一般的試力と本質的な区別があり、一般的な試力の矛盾感覚はその強弱程度から言えば比較的平均しているが、「弾性」訓練では永遠に力量強弱の程度の変化に従い、運動方向の転換はまさにその力量の最強点となり、これが即ち力量の衝撃である。王薌齋先生はかつて「動如騰蛟挾浪奔(=動くはミズチ(注:水中にすむ龍の一種)が昇り浪を連れて奔るが如く)」という名句を残している。また「全身無点不彈簧(=全身バネでないところは無い)」とも言われ、これらの教えはまだ耳に残っている。しかし若い練拳者の多くはこの点を疎かにしており、なんと惜しいことだろう。

(続く)

韓嗣煌先生の著書《試力》その11

2010-01-22 | 韓嗣煌先生の遺著

拳術試力の特殊形式その三

「鼓蕩」は拳術訓練の上部構造の一部分で、拳術家達が求める精華はここにあり、言うまでもなく多方面の基本訓練の基礎となる。

拳術の訓練順序からみれば、「鼓蕩」は「弾性」訓練の後続部分であり、また力量の運用と直接関係する。これより拳術訓練には必然的に内在的な規律性があることが見出すことができ、一部一部が緊密につながっていて、少しも曖昧にしてはならない。二十数年の経験からみれば、基本訓練の規律を離れようとした者は、みな異なる程度で拳術が要求している軌道から逸れていき、いわゆる飛び級のような方法は、みな失敗をおこすという結論に達している。

ある者は一部の段階にて僅かな部分に触れられたとしても、造詣を深めようとすれ

ば必ずや基本課程に戻って補修しなければならず、順序を追って学ぶことに比べれば、それに費やす体力と時間は遥かに多い。

私は拳術訓練上に存在しているいくつかの根本的な分岐は、様々な歴史的要素によりもたらされ必然的結果であると真剣に考えている。その原因の一つは、我国の拳術理論が本来あるべき整理がなされていないことにあり、その為に優れた判断と予想が発揮することができない。

「鼓蕩」の訓練は、姚宗勲先生はかつて極めて鋭い比喻をされ、「鼓蕩とは、例えば半分だけ水が入ったビニール袋を振ったとき、袋の中で形成される水のようなものだ。」と言われたが、この種の比喻は「鼓蕩」訓練におけるあるべき感覚を見事にとらえている。

理論上からみれば、我々が「弾性」訓練の過程を置き去り、あわせて運動の振幅を縮小し、それより発生する衝突感こそが「鼓蕩」である。「鼓蕩」と「弾性」の主な区別は、前者は争力の縮小過程後であり、その主要訓練の一つで、実質上は運動の停滞点、或いは転換点で矛盾が突出するが、後者の矛盾は運動の全過程に貫いている。

故に「鼓蕩」動作を行うとき、運動の転換点以外に全身の高度なリラックスが要求され、姚先生の比喻から分かるとおり、小さな衝突には必然的に方向があり順序があるが、ただこの種の衝突は極めて短い過程で生じ、突然打ち切られるだけである。実際の運動手段からみれば「弾性」と「鼓蕩」は明確に分けられず、そして訓練課程の中ではそれらは異なる段階に従属し、かつ異なる要求がある。付け加えると、「弾性」か「鼓蕩」かに限らず、いずれも専門的訓練が必要で、その共通の基礎はやはり站樁である。但し「波動」の試力方法はこの二種類の力量を追求する触媒、問題を解く鍵であり、この三者の間にはその内在する関係がある。

(完)