

太気拳・意拳拳学研究会 佐藤聖二先生 ブログから。

【何鏡平先生の遺著】全 17 編

①《回憶向王薌齋先生習拳》(何鏡平先生著)その1

2010-01-27 | 何鏡平先生の遺著



何鏡平先生

これより何鏡平先生の回想録である《回憶向王薌齋先生習拳》を掲載したいと思えます。私は何先生にお会いしたのはもう 20 年以上前になりますが、その後雑誌等に掲載された先生の何編かの文章を拝見し、先生がご健在であることを知ると同時にその文章から随分と勉強させて頂きました。

残念ながら先生は 2008 年の暮れに他界されましたが、これらの文章は今読み返しても大変参考になりますので、皆さんも是非読んでみてください。

《回憶向王薌齋先生習拳》(何鏡平先生著)

『1943 年、私は高校生の頃父の友人であった王化一先生の紹介で王薌齋先生を知り、拳術を学んだ。王化一先生と私の父は共に武術を愛好する友人であり、また王化一先生は王薌齋先生とも親交が深かった。王化一先生はいつも父に対して王薌齋先生の中国拳術への功績を紹介し、父もまた関心を寄せていた。そこで父の関心のもとに、私と兄(注:何鏡宇先生)は王化一先生に連れられ、王薌齋先生のところで拳術を学ぶことになった。

薌齋先生は我々に対し、祖先の原籍は浙江省莫干山で、後に一家で河北省深県に

移り住んできたこと、生れは 1885 年旧暦の 10 月 9 日であること、子供の頃身体が弱く病気ばかりしていたため、拳学名手の郭雲深先生に形意拳を学んだこと、やがて健康になり真面目によく学び鍛練して兄弟弟子の中でも抜きん出たことなど、自身のことを自ら話された。また先生は、門派にとらわれた偏見を持たず各派拳術の長所を取り入れ己の短所を補い、各派の役に立たないカスを除いて精髓を取り出し、偽を捨てて真を残し、それらを集めて独特の風格を持つ自分の拳学を形成したと話された。

私は王薊齋先生との会話を通じ、先生が中国拳術に対する深い悟りのもと、一步一步拳術の改革をおこなってきたことを知った。先生は 1926 年上海にて形意拳を意拳と改め、『意拳正軌』を記し、形意拳の名はその意味からみれば、主要なもととその従属的なものの位置が逆転しているとして、拳学は「形を以て意を取り、意を以て形を象（かたど）り、意は形から生まれ、形は意に随い転じ、力は意に由って発し、勢は意に従う。」べきで、意こそが全体を導き形はその補助的位置にあり、故に「意の名を以て拳とするは、即ち拳理の所在を示すなり」と提起し、意と形の従属関係は拳学の根本であると明示した。当時の保守的な拳学界における社会的圧力を受けながら、このような学説を提唱したことは決して簡単なことではなかった。

(続く)

②《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著)その2

2010-01-28 | 何鏡平先生の遺著

この時私はまだ高校生の少年であり、拳術学問に対して全く無知であった。最初に王薊齋先生は、「拳の真髓を知るには、站樁から始めなければならない。」と言われたが、また「内は空霊、清虚、外は中正、圓和なり」などとも言われ、それらはみな難解でまるで神書を読むようなものであった。これが、私が生れて初めて接した拳術、站樁であった。それ以降も薊齋先生は大成拳の理論を話されたが、私には全く理解できなかった。当時薊齋先生は、三台樁、三才樁、子午樁、六合樁、降龍樁、伏虎樁など、いくつかの站樁を説明されたのを覚えている。薊齋先生は、最初に三台樁の姿勢を以って指導されたが、私は先生の言ういくつかの単語がよく理解できなかったため、站樁とは姿勢に角度、時間を加えたものだと勝手に誤解し、長いこと站樁に対する認識がはっきりせず曖昧な状態であった。

薊齋先生に学んでから数ヵ月後の 1943 年の夏、中南海公園の中のプールに中南海遊泳チームが設立され、私と兄もこの遊泳チームに参加した。そしてこの遊泳チームにて、王薊齋先生について学んでいた、竇世明、竇世成兄弟、康守義、葉予方、焦金剛、王守誠、姚友華ら、十数名の兄弟弟子と知り合った。我々は水泳訓練の暇を見つけては敷地内の小さな空地で、站樁、推手、実作(=組手)等の練習をおこない、やがてこの場所が我々の拳術練習の集合場所になった。ある時、鉄武男という自称

朝鮮のボクシングチャンピオンになったことがあるという者が、手を合わせたいとやって来たが、我々の中で比較的実作の得意な竇世成が相手となって、鉄武男を倒し、王先生の拳学の威力を示すことができた。後に鉄武男も謙虚に王薊齋先生の拳学を学び初歩的な知識を得た。

この期間、薊齋先生の大弟子、姚宗勳師兄も中南海プールに頻繁に来て練習に参加し、我々の練習上の問題点に対して随時指導され、それによって我々のレベルも大きく上達した。

(続く)

③《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著)その3

2010-01-29 | 何鏡平先生の遺著

王薊齋先生の拳学に対する改革は、形意拳を意拳に改めたという初歩の成果に留まらず、研究を続けて更に正確な拳学思想を提起した。いくつかの役に立たないもの、例えば養気における周天搬運の法(注:いわゆる大周天、小周天)、意守丹田、呼吸法などはみな否定して取り除き、もともと拳術が具えている科学的思想を主導の地位に引き上げ、矛盾対立の統一という科学観念を強調し、常に古い平衡制御を壊し新しい平衡制御を打ち立て永遠に終わらぬという理論を拳学の立命の根本とした。この理論に基づいて更に新たに、『拳道中枢』という名作を記し、拳術における鬆と緊、動と静、剛と柔、虚と実、上と下、前と後、左と右に関し、科学的で斬新な考え方を以て更なる新しい思想理論の中に現わした。王薊齋先生のこの思想理論は封建的で迷信じみていたかつての拳学思想の腐食を暴きだし、当時の古い習慣を墨守する者たちの強烈な反発を引き起こしたが、先生はひるむことなく科学的先進的な拳学立場を堅持していささかも動じることはなかった。その後何人かの弟子たちの参与により『拳道中枢』は改変され更に充実し、1944年先生が中南海の万字廊に住んでいた時、困難極まりない環境の中で『拳道中枢』を『大成拳論』と命名し、武を以て友とし互いに中国拳学を研究しようと声明したが、試合に来るものは一人もいなかった。

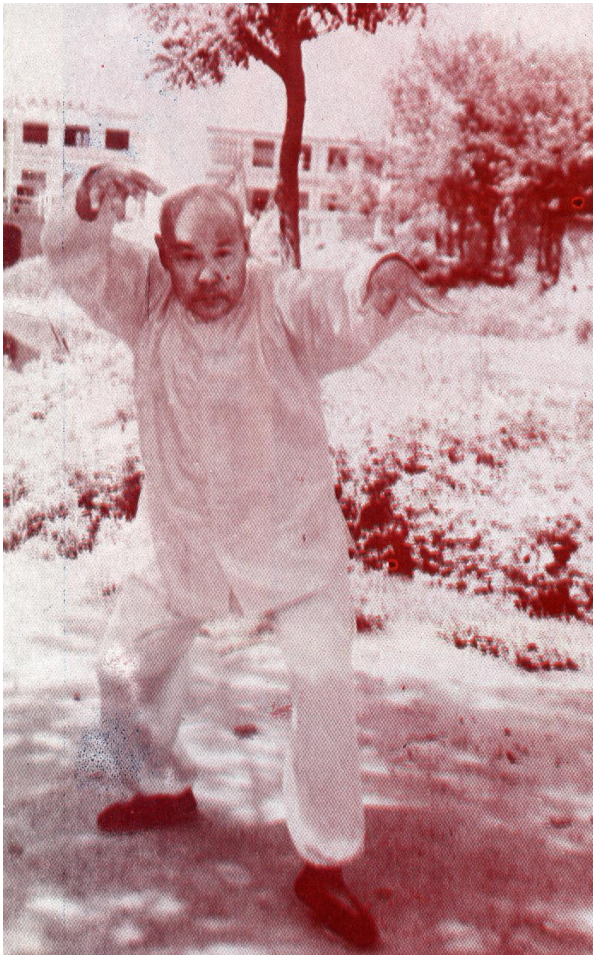
(注:于永年先生は、『拳道中枢』は于先生が1944年、入門直後に王先生より手書きの原稿を借りて書き写したもので、1960年に姚宗勳先生と楊徳茂先生がこれを『大成拳論』と改名して印刷したと主張しており、何先生の話とは異なっている。また他門派との試合に関して、姚宗勳先生の話では、1940年から43年迄行われ、その後挑戦してくるものはほとんど皆無だったとのことだった。)

(続く)

④《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著)その4

2010-01-30 | 何鏡平先生の遺著

当時私の家は西直門南草場 48 号にあり、裏門は半壁街胡同に通じていて、竇兄弟の家と近所であった。私は頻りに竇師兄の家に行って練習したが、またここで孔慶海、李永宗、李広宗などの師兄弟と知り合った。我々は王薊齋先生の励ましを受け、更に練習に力を入れていった。また先生の拳学を学ぶだけでなく、我々にとって生涯の座右の銘となった。その武徳教訓は例えば、頭直、目正、神庄、気静など絶えず外から見ても正気が備わっているよう我々を導き、また敵に対してもむやみに相手を傷つけぬよう、更には、恭、慎、意、切、和の武術精神と、弱気を助け強気を挫くという気性を指導された。



孔慶海先生

1944 年の夏、北京では“三十六友飛輪隊”などのチンピラ組織が現れ、世間を騒がせ民衆を威圧し、みな恐怖を感じていた。ある日我々兄弟弟子達は西単の公益号食

品店あたりで涼んでいると突然大通りから叫び声が聞こえたので外にでると、三人のゴロツキがひとりの女性に手を出して女性泣き叫んでいた。我々が止めに入ると、自分達は飛輪隊だ、と言い凶器を出し、口を挟むなど脅してきた。それでも宥めようとすると、一人が襲いかかってきたので我々は反撃し彼らを追い払った。のちに彼らは、我々が大成拳を学んでいると聞き、避けるようになった。

(注:かつて北京西単におけるゴロツキ集団と姚宗勳先生らをはじめとする練習生らの間で大規模な抗争がおこなわれた。実際の抗争に参加していた楊紹庚先生の話によると、意拳側では李永宗先生が飛んできたビール瓶で眼鏡のレンズが割れ破片で片目を失明されたと言われていた。しかし年代に関しては諸説あり、当時北京は実質上日本軍の支配下にあり、この様な大規模な抗争など考え難く、澤井先生からもこの様な話は伺ったことはない。私の推測では日中戦争直後の混乱期のことではないかと思われる。)

1946年以降(注:日中先生終結後)、私は大学の授業が忙しくなり、また卒業論文にも追われ、練習は家の中で時間のあるときのみおこない、他人との付き合いもほとんどなくなってしまった。そして48年に大学を卒業するとすぐに革命に参加するようになった。(注:当時は共産軍と国民軍の内戦時期であり、翌1949年に共産軍が勝利し、中華人民共和国が成立された。)

(続く)

⑤《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著)その5

2010-01-31 | 何鏡平先生の遺著

仕事を始めた頃、王薌齋先生は既に住所を移転されており、どこに住んでいるのか調べても分からなかった。しかし偶然にも薌齋先生が中山公園で站樁を教えているという話を耳にし、早速公園に先生を訪ねた。私は既に成人になり背丈も大きくなっていたので、先生は初め私を誰だか分からなかった。私が「二何です。(注:何兄弟の何鏡宇先生は大何、何鏡平先生は二何と呼ばれていた)」と告げると、先生は笑顔で「おお、大何、二何、お前達はもう成人になったのか、背も大きくなり誰だか分からなかったぞ。」と言われ、更に思いもよらぬことに、二何は子供の頃あまり口は聞かずいつもニコニコしていたと、何年も昔の私の特徴などいろいろなことを覚えていた。薌齋先生は私の練習状況を聞かれたので、自分一人で練習しあまり上達してはいないが、身体は以前より健康になったと答えた。

また先生は、站樁はその後また改良と発展があり、樁法の名称も以前より複雑ではなく、みな統一し渾元樁と称したが、時には人に見せるために降龍樁や伏虎樁などいくつかのものをおこなうこともあると言われた。

(注:王先生が1926年に書かれた『意拳正軌』には、既に「初学者にとって樁法は複

雑で数多く、例えば降龍樁、伏虎樁、子午樁、三才樁などがある。今、この複雑さを取り除き簡素にし、各樁法の長所を取り入れ、合わせて一とした。その名を渾元樁という。」と書かれている。）

また養生樁では初心者が覚えやすくするため、托球樁、撐抱樁、分水樁などの名前を用いていたが、全ての樁法は養生樁であろうが技撃樁であろうが、その練功の要求する意と適合しなければならず、もしも意が離れてしまえばそれは単なる四股の練習で、筋骨を鍛えるだけのものにすぎない。

(続く)

⑥《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著) その6

2010-02-04 | 何鏡平先生の遺著

当時、王薌齋先生は西四の兵馬司内山門胡同 13 号に引っ越され、奥様の錢笑佛師母と二人だけで暮らしていると聞いていたので、私は先生の指導場所である中山公園だけでなく、暇な時はほとんど先生の家を訪ねて教えを受けていた。

ある時中山公園で昔のように人と推手をしていると、先生は怒って、「そんな無茶な推手をして命がいらぬのか！」と言われた。私はその意味がよく理解できずに尋ねると、先生は「今おまえの身体は緊張して強張っている。それ以上蛮力を用いれば気血の流れは閉鎖され身体を害するだけだ。」と言われた。そして先生は如何にして全身の鬆緊力の変化を求めるか、また“鬆而不懈、緊而不僵、鬆緊互用。(=緩めてもだらけず、緊といっても強張らず、鬆緊を互いに用いる)”という原理や、“鬆即是緊、緊即是鬆、鬆鬆緊緊鬆不過正(=鬆とは緊なり、緊とは鬆なり、鬆と緊は行き過ぎず)”などの含意と道理を説明してくれた。放鬆とは砂の様な状態まで緩めるものではなく、また緊とは全身を力んで強張らせるものでもなく、鬆の中に緊があり、緊の中に鬆がある。鬆緊力を練るときは站樁の中でのみ求めるものではなく、日常生活でもこれを結合させ、歩くも座るも立つも横たわるときも、常に自己の鬆緊変化に注意し、随時肉体と精神の鬆緊を調整し、その調整を通じて良好な平衡(バランス)状態に達する。推手の練習は尚更このようにすべきであり、静止時の鬆緊バランスを把握するだけでなく、外界からの力を受けていても鬆緊バランスを掌握しなければならない。

私は王先生の話聞き目から鱗が落ちように道理を理解させられた。それ以後も先生はご自宅にて、動静、剛柔、虚実、上下、前後、左右、虚靈挺拔と鬆墜及び単双変化など大成拳の拳学思想の奥深いところまで分かりやすく説明してくれた。先生は、大成拳の基本学術思想はまさに矛盾対立の統一であり、矛盾の中に統一を求め、またその矛盾統一の中に更に新たな矛盾統一を追求する、言い換えれば今ある平衡関係を打破し、更に新しい平衡関係を建立すると言われた。この様な破旧新立(=古きを捨て新しきを立てる)は永遠に止まることなく、そうすることで拳術の最高境地を

求めていくのである。先生は「私は自分を矛盾老人と称しているが、これが私の拳学思想を表している。」と言い、また反対に初步に戻って学ぶことはまさに絶えず破旧新立をおこなうことであるとも言われた。

また王薊齋先生は平衡の調整とコントロールの関係をいくつかの例を挙げて説明された。人は内蔵機能などのバランスを失うと病気になり、拳術でもバランスを崩すと相手に打たれてしまう。故に站樁はこの平衡を調整、コントロールするために二つとない最もよい訓練なのである。

(続く)

⑦《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著) その7

2010-02-05 | 何鏡平先生の遺著

鬆緊平衡のこと以外にも王薊齋先生は、「動即ち静、静即ち動、動と静、静と動は互いに根となり用となる。動中の静こそが真の静、静中の動こそが真の動なり。」、「剛即ち柔、柔即ち剛、剛と柔、柔と剛は常に助け合い、柔のある剛こそが真の剛、剛のある柔こそが真の柔なり。」、「虚即ち実、実即ち虚、虚と実、実と虚に中を得る。」とも説明された。

更に先生は、「上を欲すれば下があり、下を欲すれば上がある。」と考えており、鬆と緊、動と静、剛と柔、上と下、前と後、左と右の中で平衡均整の渾元一気を形成し、また一つひとつの動作の中にみな平衡均整を調整コントロールする力を含んでいるのである。

また養生樁と技撃樁が求め得る力は同じではなく、養生樁で求め得る力は渾元力と称し、技撃樁で求める力は渾元争力と称する。私は王薊齋先生について学んだことにより、先生の奥深くて難解な拳学思想理論は実は極めて科学的なものであったと知ることができた。

(続く)

⑧《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著) その8

2010-02-06 | 何鏡平先生の遺著

私はかつて先生に、大成拳の站樁と他の拳術の套路と差異とはなんですか？とたずねたところ、薊齋先生は反対に「一招一勢の套路拳術の目的とは何か？」と聞いてきた。私は、拳術であるからにはもちろん実戦に備えるため、実戦に使用するためでしょう、と答えると、先生は笑いながら「一招一勢の套路拳術は本当に実戦に使用できるのか？」と言われ、私は何も答えられなかった。

先生は、「実戦にはまず各方面の力を具えることが必要であり、その後自己の平衡を保ち、相手の平衡能力を破壊してこそ相手を攻撃できるのである。套路の拳に多面力を具え求められるか？またその力を運用できるだろうか？」と説明され、站樁こそがこの多面の力を求め、また多面の力を運用し相手を攻撃できるのだと言われた。故に大成拳では、“大動は小動に及ばず、小動は不動に及ばず、不動の動こそが生れて止むことのない動である。”という理論を提起しているのである。

薊齋先生は、「大動とは套路を練ることを指し、この動で力を求めるのは困難である。また小動は大動よりも比較的容易に力を求めることができる。“生れて止むことのない動”とは、二つの意味があり、一つは不動の中で体感を求め、微動の中で認識することである。動く欲し止まると欲する、また止まると欲し動くと欲する。止まらざるを得ぬ動、動かざるを得ぬ静の意があり、これが生れて止まぬ動である。もう一つの意味は、外形は不動だが、意念は停まらず、全身の気血は洋々たる大海の水の如く、波がうねり渦を巻き止まることのない勢をいう」と説明された。これより站樁とは、少し動いては止まるという単純なものではなく、内外が互いに連なり絶えず動いており、これこそが神動、意動、力量の動ということである。

先生の拳術思想は言葉のみを追いかけても、詮索すればするほどわからず、全面を見て総合的な相互関係を認識しなければ真の理解はできないだろう。私は、王薊齋先生の拳理を理解してから、ようやく大動の套路拳術と、大成拳の站樁の力を求め方は実戦の作用においては比較もできないものであることが理解できた。故に薊齋先生の言う“拳本無法、有法也空、一法不立、無法不備”の意味とは、そもそも拳に方法など無く、仮にいくつかの招法を準備したところで実戦における敵と自分との変化の中では、用いることなどできず、それは站樁の中で各方面の力を求めることで、ようやく平衡能力を思いのままに調整コントロールし、且つ敵の平衡を破壊し攻撃することができるのであり、これが薊齋先生のいう“一法不立、無法不備”の真意である。先生の言われる“拳の真髓を知るには、先ず站樁から開始せよ”とは、まさにその通りであり、さもなければ何が真の拳術なのか、私は永遠に理解できなかったであろう。

この頃、王薊齋先生は私を連れて鼓楼東大街のある四合院（注：壁に囲まれ中庭のある北京の伝統建築）で王化一老先生と再び会い、昔のことを思い出し感激無量であった。当初もし王化一先生の紹介がなければ、王薊齋先生と知り合えることはなかったし、大成拳を学ぶ機会も得られなかった。私はますます王化一先生に対する尊敬の念を抱いた。

その後暫くして、姚宗勳師兄にも再会した。私の兄は学校に姚師兄を招いて大勢の学生に指導をしてもらい、私も大成拳に関する多くの不明点について頻繁に教えを受けた。姚師兄の理論もまた鬆緊、動静、剛柔、虚实、上下、前後、左右及び平衡の調整とコントロールなど基本的には王先生が説明されたものと同じであった。後に私は姚師兄と共に、主に養生と治療に関する論文、《站樁的抗制鬆緊平衡》を執筆し、各

種の疾病は患者の鬆緊バランスの乱れによるもので、それを調整コントロールすれば病状は改善されると述べた。この論文は当時《健康報》に投稿したが、掲載はされなかったため、暫くして再び姚師兄と《站樁的意念活動》を執筆し《体育報》にて発表した。

(続く)

⑨《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著) その9

2010-02-07 | 何鏡平先生の遺著

薌齋先生は、養生と技撃は同じものであり、“練は即ち養、養は即ち練”と言われ、練と養の発展における連帯関係を明確にし、技撃の基礎は養生の発展結果であり、養生を練らなければ人に打たれる資格もなく、相手を打つことなどとてもできないと言われた。薌齋先生のような拳学理論の発展と我々の少年時代の論点には大きな差異があり、過去と比べまた一歩大きく前進していた。

この頃、王薌齋先生が優れた拳術家であると知り、教えを請いに来る人達も多かったが、これらに対しても先生は先に養生樁から教えたため、先生は拳術を教えないと思いつむ者も少なくなかった。しかし先生は拳術とは生を養う運動であり、生を損なう運動ではないと根気強く説明を続けた。但し病氣治療のために養生樁をおこなう者と、練拳の基礎のために養生樁をおこなう者とは教え方には一定の区別があった。

病人に対して養生樁を指導される時は、各人の病状に合わせて姿勢がそれぞれ異なり、疲労を軽減させるために鍛練を強化し、また鍛練強化のために疲労を軽減させることを強調し、その為ある病人には一定の練習期間後に、姿勢と意念を強化させ、またある病人には反対に姿勢と意念を軽減させていた。これはその病人の実際の病状に基づいておこなわれた方法で、非常に科学的で効果的なものであった。

例えば高血圧患者に対しては、血気が上に走っていることによるものとし、比較的楽な姿勢にあわせてシャワーを浴びていることをイメージさせた。神経衰弱患者には対しては、姿勢をやや強化し、併せて美しい景色や静かな大海、或は星空などをイメージさせることで悪性の興奮症の元を比較的早く取り除く治療目的とした。また関節炎患者に対しては、関節炎部分の角度を調整し、虚霊挺拔或は空中遊泳といったイメージを与えた。胃腸病患者には、やや前傾して半分伏せた姿勢に頭部を僅かに回し、腹部をリラックスさせるイメージを用い、比較的重病患者に対しては、手を物に置いたり、背中を物に寄り掛かった姿勢と放鬆イメージを用い、或いは椅子に座ったり、横たわったりした姿勢で練習をおこなった。総じて言えば、王薌齋先生の養生樁治療法の根拠は中医学における弁証論治の観点であり、異なる患者の異なる状況に対し異なる方法を以て対処した。患者の治癒率は比較的高く、これより王薌齋先生の養

生椿治療法の卓越性が証明された。

(続く)

⑩《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著) その10

2010-02-08 | 何鏡平先生の遺著

王薌齋先生は拳術を学びに来る者達に対しても、先ず養生椿を基礎として指導し徐々に深く入り向上させていった。

私が再び大成拳を学び始めた時、薌齋先生は私に自分自身で全身の放鬆程度のテストをさせた。私にまず姿勢をとらせた状態で、全身に一度力を入れて緊張させてから、少しずつ最大限度まで力を緩めさせ、これにより鬆と緊の異なる変化を理解させた。その後精神を集中させ気を静めて胸を最大限に広げ、胸部腹部も最大限度まで緩め、自然の呼吸を用いて極力全身を緩めて心地よく快適な状態に到達させる。同時に空気を全て水と仮想し水中の中に立っていると想像して、全身の如何なる部分も僅かに動けば水と接する摩擦の抵抗感が生じる。王薌齋先生は練習者に対してこのような養生方法を用いて整体(=全身一体)の鬆緊力を訓練させた。

(続く)

⑪《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著) その11

2010-02-09 | 何鏡平先生の遺著

また私が、不動の動、神動、意動、力量動について理解できずにいると、先生はこれらの動は聞くは簡単だが、実際におこなうことは難しいと言われ、私に動物園に行つてニシキヘビの状態を見てくると命じられた。そこで私は何度かニシキヘビを見てきたが、胴体を曲げ縮こまっていた全く動いていなかった、と先生に報告した。

薌齋先生は、「おまえはヘビの外見を見ただけで、細かい本当の状態は深く観察してこなかった。」と言われた。私は少し気落ちしたが、先生が私に何を見せたいのか分からず、再度ニシキヘビを見に動物園に行ってみた。そしてしばらく見ているうちに突然ハッと気づいた。確かにヘビは身体を曲げだらりとしていたが、しかしよく見ると全身すべてが細かく伸縮変化の微動をおこなっていた。私は興奮してこの発見を先生に報告すると、先生は喜んで「お前は何が神動、意動、力量動なのか理解し始めた。」といわれた。先生の教えのもと、私は神動、意動、力量動の原理を理解し、拳術練習も大きく飛躍した。また站椿はただ立って全く動かないということではなく、站椿を通じて神動、意動、力量動の内容を追求するのであると気がついた。站椿を知らない者がその外見だけを見て突飛な話や奇怪な議論をするのも当然なことであろう。

(続く)

⑫《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著) その12

2010-02-10 | 何鏡平先生の遺著

その後、私は站樁をおこなうとき、姿勢と意念の配合の他にも、神動、意動、力量の動を注意したが、いつも上半身と両腕に偏って感覚を求めている。薊齋先生は私の欠点を指摘して、整体(=全身一体)平衡を注意するように言われた。しかし整体平衡を探し出すことは決して容易なことではなく、薊齋先生は、「人体の上半身と下半身は永遠に不平衡であることを知らなければならない。また普通の人の状態は上が実で下が虚となっている。もし練功時に両腕の負担が下半身より大きければ、実は更に実となり、虚は更に虚となり、このように上下の不平衡が現れる。」と言われた。

私は先生の話聞き、大成拳の学問とは実に奥が深く、学べば学ぶほど難しく感じられた。先生は私が不安な気持ちに駆られている様子を見て、「おまえは頭がいい、この様な問題はお前にとって大した問題ではない。」と言われ、私に自分自身を水中の水草のように仮想し、全身が水中にゆらゆらと漂い、また足は水草の根の様に泥の中に深く生えている様に練習時の意識を調整させた。上半身はふんわりと水に随い漂いカみなど少しもなく、頭は上からぶら下がり意識は完全に足の下に置き、上半身は注意せず徐々に下半身が実で上半身が虚の感覚を探していくようにする。王薊齋先生は、下半身が充実し上半身が虚霊となれば、養生においても拳術鍛練においてもためになる。」と言われた。

(続く)

⑬《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著) その13

2010-02-11 | 何鏡平先生の遺著

これより私は站樁において、一定の姿勢と意念によって下実上虚を感じられるようになったが、しかし動作をおこなうとこの種の感覚は少なくなるか、或は全く無くなってしまい、この問題は解決できずにいた。

そこでまた薊齋先生にたずねると、先生は「おまえが静の中で得た感覚なのだから、動いてしまえば当然それは失われるだろう。別に不思議なことではない。」と言われ、歩くときもできるだけ抵抗力のイメージを持ち、頭を以って全身を一体にして行動するように、と教えられた。

当時私の家は東城区黄化門にあり、薊齋先生は西四の山門胡同に住んでいたが、先生は家に来るときは自転車には乗らずに、行きも帰りもこのように歩くよう命じられた。そして先生の指導を守って歩いてみると、初めは多少の疲れを感じたが、慣れてくると疲れどころか全身が膨張するような心地よさを感じ、足腰に力が湧き、歩けば歩くほど早くなるようであった。

このようにして私は初歩的な動作の中での下実上虚の感覚を理解することができた。その後站樁をおこなうと更に下実上虚の感覚が強くなり、また養生方面だけでなく推手においても、下を以って上を運ぶ力の運用を体感し多くのものを得ることができた。
(続く)

⑭《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著) その14

2010-02-12 | 何鏡平先生の遺著

また站樁の後で試力をおこなうとき、この二つの練習の結合に関していつも疑問を感じており、ある時先生に教を乞うてみた。

私は、先生の前で実際に站樁からいくつかの試力をおこなって見てもらおうと、先生は「自分が練る一動一静について、なぜそうするのかを問わなければならない。」と言われた。站樁と試力は決して分けるものではなく、站樁は試力の縮小であり、試力もまた站樁の拡大なのである。站樁の練習時にどんな力を求めるのか、試力の時はその站樁の中で求めた力を徐々に拡大し、実際に表現できるかどうかを試さなければならない。決して站樁は単なる站樁、試力は単なる試力ではなく、このような考え方は站樁と試力を何の関連性もないものにしてしまい、当然正しいところなど何一つない明らかなる間違いである。

私は、このような王薌齋先生からの教を基礎として二編の文章を書いた。一つは先生の日頃の教を記録整理した《薌師日語隨筆》という文章であり、もう一つは養生功の学習に対して総括的に論述した《站樁鍛練的基本原理》という文章で後に、《大成拳養生功的簡易入門法》と名前を変えたが、これら二編の文章はいずれも王薌齋先生に直接閲読してもらい確認をしていただいた。

(続く)

⑮《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著) その15

2010-02-14 | 何鏡平先生の遺著

王薌齋先生の晩年はずっと中山公園にて養生功を教え病人の治療にあたることを本業としていた。毎日多くの患者が先生の教を求めやって来て、その人数は毎月数百人にも上った。私は当時先生の治療を受けた患者たちの状況を記録したカルテの一部を今も保管している。

ある患者たちは、治療初期は不安な表情で憂鬱そうであったが、薌齋先生はそんな患者の気持ちを楽にさせながら練習に参加させた。先生は毎週土曜日に講義と質疑応答をおこなったが、ユーモアな言葉と穏やかで親しみやすい態度を以て説明し質問に答え、常に患者の気持ちをリラックスさせ、また患者たちも王薌齋先生に対し極め

て崇敬の念を抱いていた。

五十年代から六十年代、気功が世間に広く伝わり、当時は站樁も気功の一派に入れられた。多くの気功家は気功と封建的迷信を結びつけ、練習者を誤った道に引き入れ、彼らにとってその真相は深い霧の中の如くであった。

薊齋先生はこのような状況を見て、気功とは一部の人が言うほど神秘的なものではなく、人の病は五臓六腑の機能が平衡を失うことによるものである。站樁は今気功と称されているが、その学術思想は決して夢幻ではなく、それは練功によって人体の鬆緊、動静、剛柔、虚実、上下、左右、前後の平衡を調整し、人体の平衡能力の調整とコントロールを増強することで病気を治し健康を保つことを目的としていると、多くの意見を強引に押し退け、邪宗邪道の気功に対し非難した。

私と于永年師兄の記憶によれば、先生は1960年まではずっと中山公園にて多くの病人の治療をおこない、北京を離れることはなかった。私が保存している患者のカルテに、王薊齋先生の直筆で書かれている治療日時から見ても記憶とズレはない。

(注：王薊齋先生が河北省保定市に行ったのは、1950年代だと主張する人もいる。)

1959年末、西城区体育委員会は、“公園内で練功を指導する者は、みな体育委員会の批准審査を受け、許可を得た者のみが合法的に教授を認められる”という規定を発表したが、当時この審査員はかつて薊齋先生に三年間ほど站樁を学んだことがあり、その後双方の関係が悪くなり離れていった者であった。故に先生は1960年初めに審査を受けに行かず、そのまま中山公園で指導する資格を自ら放棄してしまった。

(続く)

⑩《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著) その16

2010-02-16 | 何鏡平先生の遺著

この後王薊齋先生はほとんど一人自宅で過ごし、また奥様の錢笑佛師母も亡くなったため、時々長女の王玉貞師姐が北京に戻ってきて先生の面倒をみに来られ、私も度々薊齋先生の家を訪ねた。この頃先生は我々に対して武術界のこと、かつて中国各地を訪れ修業したことなどをいろいろと聞かせてくれたが、一人身になった先生が内心ではとても悲しんでいることを感じられた。薊齋先生は時々私の家にも来られて世間話をしたり、公園を散歩されたりしていたが、我々はそんな境遇の先生を見ると心が痛んだ。

1960年春、私が《中医雑誌》に論文を投稿した際、編集長の董徳懋氏に王薊齋先生のことを話すと、彼も先生を大変尊敬していた。そこで彼の薦めにより薊齋先生は広安門内にあった北京中医研究所の内外科研究所にて站樁治療を行うことになり、毎月100元の給与をもらうことで経済的問題を解決することができた。私と李大姐は

そのための各関係部署における準備作業をおこない、中医研究所も楊益、趙光という二人をアシスタントとして手配してくれたが、私は仕事の事情で留まることができず、最終的には李見宇(注:王薊齋先生の愛弟子、現在も北京に健在)が薊齋先生の助手となった。

しかし1961年の春、病院側は薊齋先生の站樁の写真24枚を撮影すると、突然李見宇だけを残して先生を退職させた。それでも毎月60元の給与は支払われることになったが、先生はそれよりまた一人で過ごし、外に出て活動することは少なくなった。

1961年後半、河北省衛生庁長の段慧軒氏と副庁長で人事部門の責任者である丁一氏が私の家に来た。段慧軒庁長と我家はもともと付き合いがあり、雑談の中で私が王薊齋先生の境遇を話すと、また二人も薊齋先生の才能を理解し尊敬しており、先生を招いて保定市の河北中医研究院にて站樁療法をしてもらいたいという考えをもっていた。私は薊齋先生の家に行ってこのことを先生に伝え同意を得ると、段庁長、丁庁長は早速組織の人事雇用規定に基づき河北省衛生庁の名義で手続きをおこなった。北京中医研究所の組織科及び北京商業部人事局にて王薊齋先生の人事ファイルの確認作業をおこない、ようやく河北省中医研究院で站樁治療の仕事が決まり、毎月120元の給料をもらった。(注:当時の社会主義体制は、仕事は全て国家の手配によるもので職業や職場を変えることは容易なことではなかった。)

1961年11月、王薊齋先生は河北省保定市の河北省中医研究院に赴任し仕事を始めた。研究院は段庁長の秘書である鄭文同志と呉振法医師(注:後に河北省にて意拳を指導した)をアシスタントとして手配し、またこの間北京中医研究所は焦国瑞先生(注:著名な気功家。二度来日し站樁功を指導された。また子息の焦鉄軍氏は現在も日本にて気功として站樁功を指導されている。)を半年間派遣して研修させた。王薊齋先生が保定市の河北省中医研究院に滞在したのは、飽くまでも研究院の雇用によるものであり、個人的に拳学を伝え弟子を育成しにいったことはなかった。(注:一説では、呉振法、趙宴生の二名が技撃としての意拳を学んでいたと言われ、その系統が今も伝わっている)

保定市時代の弟子、趙宴生(趙春和)先生



王薊齋先生が河北省中医研究院に勤めてまもなく、河北省中医研究院は上部機関の批准を得て11月7日、河北省衛生庁常庁長の参加のもと、保定の河北飯店にて全国養生学協作研究会を開催し、このとき王薊齋先生は站樁功の代表者として、また私と于永年師兄もこれに参加した。王薊齋先生はこの会議の席で、即興で驚蛇舞の驚蛇遇敵を表演した。大会後河北省中医研究院は、この会議文献の《中医学術参考資料第七編》を出版し、46頁に王薊齋先生著《站樁功初稿》が、51頁に私が大会で発表した《我对薊齋先生站樁療法的实践与体会》が掲載された。

(続く)

⑰《回憶向王向齋先生習拳》(何鏡平先生著) その17

2010-02-17 | 何鏡平先生の遺著

1963年の早春、先生は仕事中に突然脳溢血で倒れたが、中医研究院の手厚い看護のもと一命をとりとめた。しかしそれでも半身麻痺と言語障害の後遺症が現れ、仕事を続けていくことは不可能となったため、中医研究院は段庁長の秘書の鄭文同志らに王薊齋先生を北京山門胡同の自宅におくりとどけ、北京に住んでいる親族に介護してもらおうと考えた。しかし諸処の事情により話はまとまらず、結局天津に住んでいた三女の王玉白師姐と話し合い、彼女の合意を得て鄭文同志が王薊齋先生を天津に送り、併せて一定の見舞金を届けた。

そしてこの年、薊齋先生は78歳の生涯を閉じられた。王玉白師姐は北京に来て姚宗勳師兄にその旨を伝え、姚師兄は我々門弟達を召集しみんなで香典を集め、これを王玉白師姐に渡して葬儀をおこなった。

王薊齋先生が世を去った後、80年代後期には世に各種の氣功が氾濫し、特に封建的迷信的内容のいわゆる氣を發して人を動かすなどの人を欺くものが世間で持てはやされた。この時、意外にも王薊齋先生から直接学んだと自称しうぬぼれ、發功放氣(注:氣を放出すること)を王薊齋先生の秘伝だと言う者まで現れた。私は王薊齋先生の拳学思想は矛盾対立の統一という唯物弁証法に符合するもどだと思っている。決して王薊齋の秘伝という名を以て、封建的迷信で人を騙すようなことをしてはならず、私は憤慨して《矛盾老人王薊齋》という文章を執筆し、1989年『中華武術』第7号に発表した。私はこの文章の中で、“發功放氣と正統を名乗る者達、及び破旧立新、功能の向上、各種の矛盾の中で絶えず平衡を求めること”などに触れ、王薊齋先生の学術理論思想を示した。この文章が発表された後、薊齋先生の学術思想を歪曲した自称正統伝承者達の反論を受けた。

王薊齋先生の一生は、誠実、率直、そして正直な人柄を貫き、また科学的な検討と現実を重んじる精神、善良な武徳氣風を備えていた。先生の拳学思想は消えること

なく、門人や後世の人達によって真の大成拳の大旗が挙げられることであろう。また正しい大成拳を伝える者達も多く健在であり、必ずや大成拳を正しい方向に発展させていくであろう。

(完)