

太気拳・意拳拳学研究会 佐藤聖二先生 ブログから。

【王薊斎の言葉】 全 27 編

① 神如霧豹、意如靈犀(シェンルーウーハオ、イールーリンシー)

2009-11-14 | 王薊斎の言葉

この句は、王先生の著書『拳道中枢』の中の「技撃樁法—神意之運用」等に出てくる站樁を状態を示した言葉です。

ここで言う「神」とは「神態(=表情)」を指します。

「霧豹」とは、豹が自分の毛並みや模様を美しく保つには潤いが必要と思い、深い霧の日は、食事もせずただひたすら霧の中でじっとしている、という昔話から来ています。

「靈犀」とは長く生き続け、霊力を持つようになった犀(サイ)のことです。古代中国人は靈犀は、ツノから目には見えない糸を四方八方に張り巡らせて、世の中の動きを鋭敏に感じ取る能力があると伝えられてきました。

つまり站樁をおこなう際は、“ただひたすら氣力を養うため、やたら動かずじっと立ち、且つ意識は常に四方八方、万物の変化を感じ取るよう集中しなければならない。”ということでしょう。

② 樁法換勁(『意拳正軌』より) Ver1.1

2009-11-20 | 王薊斎の言葉

王先生が否定した『意拳正軌』の中で、その内容が晩年まで変わっていないという《樁法変勁》の章を意識したので参考にしてください。

『樁法換勁』

技撃の妙用を望むのであれば、須らく站樁換勁を根源として始めなければならない。これいわゆる弱を転じて強となし、拙を靈に化すなり。

禪を学ぶ者は、戒律から始まり、定、慧に精通し、心源を証し、虚空を悟り、極處を窮し、後に道を学ぶことができる。

技撃もまた禪功の如くである。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。勁を生むに利あり、実戦に役立ち、攻防と氣学に精通する。学ぶものは旬日(約 10 日間)鍛錬すれば自

ずと効果が表れる。その神妙さは文字で表せるものではない。

この樁法の学は身心に力を用いることを最も忌み、力を用いれば気は滞り、気が滞れば意は停まり、意が停まれば神は断たれ、神が断たれれば愚となる。

とりわけ頭を反らし腰を折り、肘膝を過度に曲げ伸ばすことを忌む。総じて曲に似て曲に非ず、直に似て直に非ずを宜しとする。筋、経絡を伸展させることを是とし、頭を持ち上げ、脊髄尾骨を真っ直ぐにし、気を沈め、心を静め、手足の指先は僅かに力を用いる。齒は閉じるに似て閉じるに非ず、舌を巻き上顎を押上げるに似て押上げるに非ず、全身の毛穴は緩むに似て緩むに非ず。この様にすれば内力は外に発せられ、弱点は強い勁に変換され、その要領を得難いことはない。』

③『霧豹』に関して、その2

2009-11-21 | 王薊齋の言葉

11月14日の記事『霧豹』の語源に関して、質問がありましたので、再度紹介します。

この話は、前漢の時代の劉向によって書かれた『列女伝』の〈陶答子妻〉からきています。

陶を治めていた答子は、陶での名声はけっして高くなかったが、家の富は3倍になった。答子の親戚一族はみな浮かれていたが、妻は、かえって嘆き悲しんだ。姑が怒ると、妻はこう言った。

「旦那さまはあまりにも力がありません。功績もないのに家が栄えますのは、災いの荷と申します。昔、楚の令尹子文さまが国を治めていたときは、子文さまの家は貧しく、しかし国は富んでおりました。君は子文様を敬われ、民は愛戴し、そのため子文さまの子孫までも福が集まり、名声は後世に残ったのです。しかし旦那さまはそうではありません。富にいやしく、後の害のことなどお考えにもなりません。聞くとところによれば、南山にいる玄豹(=黒豹のこと)は、7日間動かずにじっと霧に打たれ、ものを食らおうともしないそうです。それは毛を潤して文様を美しくしたいと思うからです。犬や豚は食べ物を選ばず何でも食べて肥やします。坐して死を待つのみですから。…」

怒った姑は彼女を家から追い出すが、その一年後、答子家族は背任横領で捕えられてしまった。姑は歳をとっていたため許された。答子の妻はそれを知り家に戻って姑の世話をして生涯を終えた。という物語です。

これより、隠居して身心を修養する賢者のことをこの物語の『霧豹』に喩えられます。

言うまでもなく、王先生の言葉は、拳術の力を得るまで(毛の潤いを得るまで)、むやみに動かず(ものを食らうことをせず)じっとしていることの大切さを述べています。

我々も陥りやすい過ちですが、拳勁を求めようとせず、力任せの安易な攻防術には

しつても、一時は強くなったような気になりますが、それでは太気拳、意拳を選んだ意味がありません。会員の皆さんも是非留意してください。

④鍛練筋骨(『意拳正軌』より)Ver.1.3

2009-11-30 | 王薊齋の言葉

『意拳正軌』の中の、『鍛練筋骨』の章を意識してみました。
一部よくわからないところもありますが、参考にしてください。

鍛練筋骨

力は骨より生じ、筋へ連なる。筋が長ければ力は大なり、骨が重ければ筋は靈(=敏捷)なり。筋が伸び骨は縮み、骨が靈なれば勁は実なり。

頸と足、手首の筋を伸ばせば全身の筋絡はみな伸び伸びと展開し、頭を押し上げ歯を合わせ、足根はバネのような崩力を含み、手心、足心、頂心、本心の六心は互いに符合し、胸と背は丸く潤背筋、大雄筋に異常な力あれば、気は自然に展開する。

二の腕は水平に横に支え、兜(=困む)抱(=抱く)開合伸縮の勁を用い、両腿は提(=引き上げる)挾(=挟む)扒(=引っかく)縮(=縮む)蹠(=草ムラや水などの中を歩く)崩(=破裂する)擗(=ひねる)裹(=巻き込む)の勁を用いる。肩は支え股関節を落とし、尾骨は真直ぐにし、神は上に貫き、俠脊三関を透り丸宮に至る。

骨の重きは弓の如く、筋を伸ばすは弦に似る。運動は弦を張り満ちるが如く、手を発するは矢を放つに似る。

力は繭から糸を繰る如く、両手は綿を裂く如く、手足首を伸ばせば勁力は自ずと実となり、気を沈め歯を合わせれば骨は自ずと堅くなる。姿様子は、龍がうねり(注:天空を悠雄と泳ぐ様)、虎が鎮座し(注:虎がある場所で威勢を振るう様)、鷹の目(注:瞬時に獲物を見つける様)と猿の身のこなし(注:走りまわったり、隠れたり、飛びかかったり、機敏な様子)、猫の歩みと馬の奔り、鶏の足つき蛇の身のこなしの如くである。

骨は勁力を調べ、腰(注:ウエスト、腰のくびれ部分)は伸ばし気を沈め、股は座り膝は引き上げ、撐(=支える、ピンと広げる)截(=さえぎる、断ち切る)裹(=巻き込む)墜(=落ちる、ぶら下げる)粘(=貼りつく)定(=定まる)化(=とける、なくす)随(=随う、任せる)。もしこの要素を得られれば、敵に遭遇しても機に随い動き、その変化は無限なり。いかなる偉大な英雄強敵でも、指一本動かせば千斤をも撥ねるが如し。

いわゆる身は平準(注:天秤ばかりの天秤棒や方位磁石の針など)に似て、腰は車輪に似る。気は火薬の如く、拳は弾丸の如し。靈機(注直感、インスピレーション)微妙に動けば鳥も飛び難し、更に心は注意深くかつ大胆に、表情は優しそうだが心は激しく、静かなるは書生に似て、動けば龍虎の如く、総じて虚実は定まりなく、変化の

痕跡もないのを原則とすれば、自ずとその神妙の変幻を得る。郭雲深先生が常に言われた、「形あるもの、意あるもの、みな偽りなり。技無心に至りて、はじめて奇を見る。」とはこの事なり。

⑤ 鍛練筋骨 その3

2009-12-01 | 王薊齋の言葉

この文章の中には、また『用力如抽絲、両手如撕綿』(力は繭から糸を繰る如く、両手は綿を裂く如く)という句があります。

蚕の繭から糸をつむぐ作業を見たことのある人は少ないでしょうが、一個の繭は約1300mのも糸で出来ているとのこと。これを切らずにつむぐには、ゆっくりと僅かな力で常に一定の力を保つことが想像できます。もしもつむぐ力が不均等であれば、細い糸はすぐに途中で切れてしまうでしょう。

我々の求める力も、先ずはこのように、「切らず弛ませず、延々と途切れることなく続く繊細な意」を以て試していくべきです。

また両手で綿をちぎるにしても、決して大きな力は必要ありません。綿をちぎるに足る力さえあれば充分です。

意拳、太気拳の愛好者の中には、功力を高めようと焦るあまり、やたらと過度の緊張と弛緩を求めたり、過度の整体感にとらわれすぎて、ガチガチに堅くなる人も少なくないかと思えます。私自身もこのような経験をしてきました。

試力とは、文字通り、「力のテスト」です。斜面、三角、挺子、螺旋、滑車などが持つ各能力とその運用を、認識し体得するためには、この様な繊細で地道な練習が必要だと思えます。

⑥ 鍛練筋骨 その4

2009-12-02 | 王薊齋の言葉

『身似平準、腰似車輪(身は平準に似て、腰は車輪に似る)』

この句も大変意味の深い言葉です。

“平準”とは、方位磁石の針のことを指しています(または天秤秤の天秤棒)。一方が北を指し一方が南を指すように、太気拳では、右に向くにも左に向くにも、腰を軸として、顔とお尻は常に反対方向に向かなければなりません。

また、盧山初雄先生の名著『生涯の空手道』の中には、

『王向齋先生が屋根にいるハトを一心に見て、「ハトは歩きながら方向転換する時、必ず尾っぽの方から動かすだろう。武術にたとえれば、ハトの尾っぽは我々の腰であ

り、すべての動作は腰から入らねばだめだ。」と言われた。…』

と書かれています。(『生涯の空手道』には、澤井先生が王向齋先生に学んだときの逸話が書かれていて大変勉強になります。未読の方はぜひ読んでみてください。)

補足すると、このときハトの嘴と尾っぽの先端が、磁石の針の両端と思ってください。腰が一たび動けば末端まですべて同時に動くという意味です。

もう一つ紹介したい話があります。

以前、ある意拳の先生に推手を教えて頂いた時のことです。この先生は王先生の古い弟子、宁大椿先生のお弟子さんで、いつも朗らかな刀ののですが、触れるとその手があまりに重くて全く相手にならなりません。練習後に先生は大変面白いことを言われました。

「時計の針は、動いているか？(私が、もちろん秒針も分針も動いているでしょう、と答えると)、針は動きはしない。動いているのはその軸だ。あなたは今手を動かしている。私は腰を動かしているだけだ。」

⑦ 积拳(『拳学新編』より) Ver.2.1

2009-12-05 | 王薌齋の言葉

第一章 积拳(拳の解釈)

近世、拳術は宗が分かれ派となり、その方法も各異なるが、みな拳と名付けぬものは無い。しかし拳の意義についての研究は実に少なく、論じる者の多くは拳の字義の解釈を、或いは手の指を握る拳とし、或いは徒手で敵に対する勇猛な力を練習することを指して拳と為すが、これらはみな汎論であり、未だ拳の真義を会得していない。

薌齋先生は拳義を解釈して曰く、

「“拳”とはいわゆる“拳拳服膺”の“拳”なり。静動の中にあつて、能く守り能く用い、これ即ち我々の気質本能の道なり、套路に熟達し専ら招法を論じるいわゆる“拳”にはあらず。」と。

「静動の中にあつて、能く守り能く用いる」とは即ち拳理を得、静守動用、静即ち動、動即ち静、その守と用も一なり。

「拳拳服膺」とは永遠に失わぬことなり。

「我々の気質本能の道なり」とは、即ち拳理の所在である。

「套路に熟達し専ら招法を論じることにはあらず。」とは、学ぶ者に誤った道を教え正しい軌道に乗せることを述べている。

薌齋先生は更に拳義を明確にして曰く、

「拳の拳たるは、身体の運動形式がどうかにあるのでなく、筋骨気力の鬆緊の作用、

精神の指揮、及び心意の導きがどうかにある。」と。

拳を習うに専ら形式を重んじるは本末の誤りで、末端にこだわり根本を忘れれば、行きつくところ是は無く、根本を得なければ、実践応用の実学とは言えず。

故に機に応じて発し、勢に因って変じ、動けばどこにも誤りなく、その神妙さ計り知れずというのは、当然ながら専ら套路を練り、招法を数えて得られるものではないということである。

⑧第三章 意拳(『拳学新編』より) 第三節 意動の解釈 Ver2.0

2009-12-08 | 王薊斎の言葉

第三章 意拳(『拳学新編』より)

第三節 意動の解釈

意は我々自身に在り、心の動きであり、その作用も自己の為で、確かに存在し疑うことはできない。拳を習うには先ずこの意を明らかにしなければならず、その後動静は初めて理と合い、また身体に有益となる。

西洋では、「身体の発達は、心の発達を促進し、身体の損害は、多くは心の損害となる。」という。では身体と内心を発達させ、また損害をなくすには如何にすべきか？当然、身と心の合一の動用を求めるべきである。身心合一の動用は、健全な動用であり、あるべき動用である。そして身心を如何に合一させるのか？は、須く心の動用を合意と為して、身体の動用は、即ち身心合一が動用することを知り、自ずと身体は発達し有益無損の動用となり、これ自然の需要に順じ、機に応じ理に合う動用なり。

意は心の動きであり、この意が全身を指揮すると欲するのは脳である。脳は身体と心の鍵であり、身体において軍隊の元帥の如し。故に拳を学ぶときは、先ず頭を真っ直ぐにすることを言い、意の発動は自由(注:自己自身の本性に従うこと)万全に帰属し、強迫的感情は付帯しない。動作は自然に順じ、需要に合い、まさに合意の動用、自由の決定と為し、これ即ち本能の作業である。この種の決定とは個人に従属し、感じて身が受けるのもその個人だけであるのは言うまでもない。

人の動きは二種類に分けられる。合意の動用は有益な運動と為し、不合意の動用は無益の運動と為す。不合意の運動は、心理学者の言うところの衝動運動であり、欲望の運動に発し、正規の運動に非ず。衝動を受けた後、この衝動が欲望に一変し、執意(注:自分の意見や気持ちに固執すること)となり、この執意によって実際の運動が引き起こされる。故にいわゆる衝動運動は、自然の運動に反し、自由の意思から出た運動に非ず、妄動と為す。この種の運動は力を浪費させ、血液を集中し、血流はその自然を失う。また神経は傷害を受け、結果的に必ずや一種の反射の衝動が発生する。神経梢端は衝動を受け、抵抗が発生、同時に反射運動が生まれる。この反

射力量は最も強烈で、神経中枢は刺激を感じまた損傷を受ける。この種の運動は、無益であるばかりでなく有害であり、故に拳を学ぶには決して妄動、力の浪費を避け、衝動運動をしてはならない。

⑨第三章 意拳(『拳学新編』より) 第四節 合意運動 Ver.1.1

2009-12-09 | 王薊齋の言葉

第三章 意拳(『拳学新編』より)

第四節 合意運動

合意の運動とは、心理学者が言うところの本能運動である。意、即ち運動神経の察知能力によって全身の需要を考察し、意の支配に順じて為す運動であり、自己の意思から出て且つ自然に順じる。よって本能運動とは、心身が一致し、需要に合った運動であり、有益無害の運動なり。

本能運動は、有意運動と自動運動に分けられる。有意運動とは、心意支配に基く運動であり、妙処に達すれば自動運動となり、意の支配を受ける感覚はなく、しかし意に合わぬところはない。

拳を学ぶとは、本来この本能運動の発達を促す作業であり、自動運動の境地に至らなければ、力を得、氣を得、神を得、化境(注:入神の境地)に入ることはできない。

⑩王向齋先生論「単多重と不着象」

2011-07-26 | 王薊齋の言葉

王向齋先生の名著、『拳道中枢(大成拳論)』の中の、『論単多重与不着象』の章を紹介します。

この文章は私も何年も翻訳し読み返していますが、自分の成長にあわせその度に新しい認識を得ております。また読めば読むほど、我々を含め現在の多くの意拳、太極拳の修行者が今日陥っている過ちを予期し指摘しているような気がしてなりません。会員の皆さんはできるだけこの意味を研究して王先生の言わんとするを感じ取っていただければと思います。

『拳道の原理を以って論じれば、平素の練習か技撃(注:実戦)の最中かに関わらず、全身の“均整”を保たなければならず、少しも偏てはならぬ。おおよそ僅かな“不平衡”があれば、“形”は“着象(注:凝る、こだわる)”となり力は“破体(注:整体状態が破れた状態)”となる。

おおかた“神”、“形”、“力”、“意”はみな“着象(こだわり)”があってはならず、“着象(こだわり)”となれば既に一方に偏り、健康でなく且つ人に乗じられ易く、学ぶ者はこれを謹んで記憶すべきである。

ここでいう“均衡”とは板のようなぎこちない固い状態にあらず。少しでも板のように固くなれば“双重の病”を犯しやすく、しかしまた“靈(注:靈活?=敏捷)”が過ぎてもならず、“靈”が過ぎれば花が開いてもその実は結ばない。

全身を伸びやかに放ち、且つ屈折を含蓄すべきである。例えば力を発する時は断続してはならず、いわゆる“力不亡者”なり。この“双重”とは両足部分のみを指して言うのではなく、頭、手、肩、肘、膝、股、膝、及び大小関節、一点でも僅かの力すべてに“単双”、“鬆緊”、“虚実”、“軽重”の区別がある。

当代の拳術家の多くは偏った一方的な“単重”から絶対的な“双重”に向い、絶対的な“双重”から“僵死(注:硬直化して生命力を失う)”の道へ辿る。単双重の学とは久しくなればなるほど溺れていくものなり。

現在各家の拳譜を論じれば、みな根本的に的を得ず、ましてやその作者は誤った形をさらけ出し体を大きく破るばかりである。すべての姿勢は実にでたらめで、世の人を煩わせ、学べば学ぶほど拳道から甚だ遠くなる。

“着象”でなくとも板のように融通がきかず、“着象”でもまとまりなく雑然とし筋も通らず、またたとえ単重の妙に出会ってもそれを味わうことができない、これもまた“双重”となんら変わることはない。

自然、快適に至らず、百骸が正を失えば、型にはまった方法に陥らざるを得ずに、機に応じて動き、変化を知り、更には生まれもっている能力を発揮することなど永遠にできない。実に哀れなこと甚だしい。

神と意の“不着象”に至っては、接触時に生まれ持った本能の活力を応用できなければ、これを証明するには足りず。例えば戦いにおいて双方一瞬の油断も許さない状況の中で、接触したか、しないか、という瞬間でもまだ何を応用したらよいか分からず、また事態が解決した後も何をういたのか分からず、これがいわゆる“不期然而然、莫知至而至(注:期せずして自然にそうなる、至ること知らずとも至る)”であり、またいわく極中至和(注:中極わり和に至る)、本能力の自動機能なり。』

完

⑪大成拳祖師王向齋先生談拳学要義(答記者問)その1

2012-10-17 | 王薌齋の言葉

この記事は、《大成拳祖師王薌齋先生談拳学要義》及び、《大成拳祖師王薌齋先生訪問記》と題して、1940年6月から12月まで当時北京の新聞に掲載されたも

のです。今回はその中の一部を翻訳してみました。いつもながら多少のミスもあるかもしれませんが、参考にしてください。

『拳学の道は万頭千緒、複雑で難しいこと極るが、その大要を選択すればまた極めて簡単である。しかし我々は拳を学ぶ際、なぜ先に拳学を研究しなければならないのか？それは認識すれば得易いからである。拳を学ぶ者のそのほとんどは、一に衛生（注：健康）、二に自衛（注：護身）である。身体の健康は人類すべての事業の基礎であり、養生の道は決して軽んじてはならない。この鍛練の学問は適切であれば得ることは少なくないが、適当でなければ死に至る。おおよそ激しい運動をおこなう者は、長寿はきわめて少なく、更に拳術家に至っては、鍛練が適当でないために健康を害し、命を損ねる者は計り知れない。誠に哀れで馬鹿げた拳術である。

既に拳を学ぶことの利と害を知れば、功を練る時、静動の間に意を加え体験観察すべきであり、ただ身体の外形上を多種多様の状態にする運動ではない。神意を用い全身内外を観察し、一挙一動が衛生（健康）と自衛（護身）の条件に符合しているか否か？なぜ動なのか？なぜ静なのか？その結果は何か？中間過程の現象はどうか？このように体認（注：身体で体験し、それによって認識すること）、操存（注：志を持ち続け失わないこと）すれば、どうにか近づくだらう。精微な道要に至るには、更に研究を継続すべきであり、さもなければ悟りを得ることは難しい。

ここに大成拳の要点意義を簡単に述べ、また道を同じくする人達に問い、拳学の探求をしたい。

今、拳を学ぶ段階を述べたが、この衛生（健康）と自衛（護身）の二つは互いに分けることができず、ひとつを失えば弊害を生み誤った道に入ることとなる。まずは精神的訓練を以て気質本能を養成するべきで、その後ようやく神経身体の本能力の発揮を論じることができる。拳を学ぶ第一歩はまさに精神鍛練を練法の基礎として、四肢百骸の蠕動運動の働きを体認することである。第二歩は試力、試声の練習で、第三歩を自衛（護身）として分けて述べたい：

（一）基礎訓練：我々が日常生活の中で、歩く、立つ、座る、横たわる時も随時適当な訓練をしたいと望むのであれば、先に樁法から始めなければならない。全身の間架（注：構え、骨格構造）を適当に整え、体を真っ直ぐにし、意念を空洞にして、静の状態から神経を整え、呼吸を調整し、筋肉を温養し、各細胞を自然に発動させ、力を内から外に達し、滞りなく全身円滑にする。このようにすれば、筋骨は鍛えずとも鍛えられ、神経は養わなくとも養われるが、更にその僅かな動静を身体で観察しなければならない。時間が立つと、この様にひとたび立てば、大いに尽きることのない妙趣があることを知る。拳の妙を尽くそうと欲すれば、まず樁法に努力すべきである。（続）

⑫大成拳祖師王向齋先生談拳学要義(答記者問)その2

2012-10-19 | 王薊齋の言葉

(二)試力と試声:拳を学び既に基礎ができれば、本能は日に日に増強される。しかしその運用に関しては、人間の欲望の支配が引き起こす幻影の誤用を厳しく警戒しなければならない。往々にして本能の力量は人間の欲望に支配され、反って本能が必要な運動に符号しない。故に子興も“助長の戒め(注:苗を早く生長させようと思った人が苗を引き抜いて枯らしてしまったという、孟子の故事から、不必要な力添えをして、反って害すること。)”を説いている。どのように運用すれば需要にあうのか、まずは力の動的状態を認識しなければならず、第二段階を続けて学習すればよい。試力は拳功のための入門に最も重要なことであり、力を試すことは力を得ることの由(よし)と為し、力は試すことで知り得て、知ることによってその用を得ることができる。試力をおこなうには、まず全身の気力を均等に整え、筋肉は靈活(注:機敏で変化に富む)にし、骨格を支え(注:間架、合理的な骨格構造)、これによって筋肉の収、放、鬆、斂を互い用いることができる。力は内から外に発するべきであり、動く時は“慢”は“快”より優れ、“緩”は“急”に勝り、動きは細微なほど神はそろう。動くとき止まり、止ると欲すれば動き、更に動は止まらざるを得ず、静は動かざるを得ずと言った意がある。試力は偏った力にしてはならず、また絶対的(注:一方的、相対が絶たれた状態)な力は更に許されない。まず全身の気力が円満かどうか、力が随時発せられるかどうか、自分の身体と空気との呼応作用が発生するかどうかを体認すべきで、更に意は断たず、神は散漫にせず、軽重をととのえて発することを待ち、ひとたび動けば身体全てをけん引する。気力は一致し、虚靈、沈実で圓整に帰り、上下左右前後は忘れず失わない。総じて舒暢(注:じょちょう、のびのびして心地よい状態)で、趣があり得力(注:力強い)というところまで到達しなければ、拳と言うには不足である。

試声は試力の不足部分を補う。人の生理的構造は、先天的な関係によりそれぞれ異なり、故に人それぞれの身体には通りにくいところがある。試声はすなわち身体内部の呼吸の功夫を以って補うものである。別名を内呼吸、または脳(腹)背呼吸という。
(続)

⑬大成拳祖師王向齋先生談拳学要義(答記者問)その3

2012-10-24 | 王薊齋の言葉

(三) 自衛: すなわち技撃のことである。大動は小動に及ばず、小動は不動に及ばず、不動の動こそ生れてやまない動であることを知らなければならない。もし有形の動なら、それは不動無力の表現である。いわゆる不動の動とは、動きはまるで不動のようで、一動一静が互いにその根源となり、その運用の妙は、多くは神経支配、意識の誘導、大小関節の靭帯における伸縮の相互作用、支点の堅強、螺旋の争力、中枢の転換移動、重心路線の安定、及び呼吸の運用が発する弾力に在り、その機を正しく用いれば、技撃の基礎は備えられる。以上の言葉の多くは抽象的であるが、その中には多くの意味が有り、言葉で形容できるものではなく、もし中断せず学んでいけば自ずと容易に悟ることができる。

いわゆる大動小動の区別とは、実際には個人の基礎功夫にあり、各種の力に対して自身が要領を得たかどうかにある。もし手を挙げたり、足を動かしたり、全身各個所がみな力学の本領を含んでいれば、大動でも小動でもよく、また大でなくても小でなくても問題ない。もし力学の能力が全く無ければどうであっても駄目である。

用力、不用力の区別に至ってもこのようなものである。普通の人々の動は、血を注ぎ集めずに力は得られない、およそ血を注ぎ集める力はみな硬く、和を失い健康的ではない。血を集めず力がある、即ち力を用いず力が有る、用いる時に力があり、これこそが本能の力なり。

虚無の仮借から求める現実の種々微妙なものは、万にひとつも筆先で書き表すことは容易なことではない。要するに大成拳は外に表われる形式の優劣ではなく、一意の対処にある。一言で言うと、有形有質みな幻であり、技が無心に至ってはじめて妙を見る、意とは即ちこれなり。(完)』

⑭試声(追加)

2014-11-28 | 王薊齋の言葉

試声に関して、王薊齋先生の著書《拳道中枢》にも書かれています。以前掲載した《大成拳祖師王向齋先生談拳学要義(答記者問)》と、ほとんど同じ内容ですが、もう少し詳しく書かれていますので、一応参考までに掲載致します。

《拳道中枢一試声》

『試声は、試力の細微で及ばないところを補助する為のものである。その効力は声の音波を運用し、全身の細胞を鼓蕩させる作業にある。その本意は威嚇することで

はないが、これを聞くものは、突然不意に驚きと恐怖を感じる。その声と力は併せて発し、ただ叫び声を出して威嚇するものとは異なる。試声の時は、口内の気を外に吐いてはならず、声の内転功夫の運用である。初めの時は有声を求め、徐々に有声から無声に変えていく。

つまりおおかた人の声は各異なるも、ただ試声の声は、人は誰もみな同じで、その声は幽谷で衝く鐘の音に似る。故に老輩曰く、「試声如黄鐘大呂之本。」といった。筆墨で形容すること難く、その神を観、その理を測り、その声を聞き、その意を推し量る、後にその声力の情態を試すことを以て、ようやく得るところがある。』

⑮意拳正軌一用勁

2014-12-03 | 王薊齋の言葉

《意拳正軌》の用勁の章の翻訳したものを掲載します。

用勁の章は、用勁と求勁の二つの文章から成り立っていますが、後半の求勁の部分は、その後発表されている試力に関するものと大同小異です。よって今回は前半（というか大半を占める）の用勁の部分のみを掲載します。いつものように、完璧な訳文ではなく間違いも多々あるでしょうが、現在練習している内容は、これをなくしては語れません。

なお、図の部分は私のPCの作業レベルでは貼り付けることができないので、各自王先生の本を参考にしてください。

この文章もそうですが、力の感覚が出てこない、いくら読んでも抽象的にしか感じられず、実感のない人にとっては全く価値のない文章でしょう。しかし実感のた人にとってこの文章はとても価値のある宝になるかと思えます。

もし一部でもこの文章に書かれた勁力の感覚が出れば、その部分は更によく理解できるようになるはずです。できればこの文章の一語一句、全ての実感が出てきて欲しいものです。

私にとってもこの文章を、単なる翻訳ではなく、実感として(まだある程度ですが)理解することは長年の夢でした。それは指導してくれた方々の、いわゆる喂勁(ウェイジン)とか喂手(ウェイショウ)とか言われる、手とり足とりの丁寧な指導方法なくしてはあり得ませんでした。縦と横、方と圓、剛と柔など、いずれも非常に微細な、そして自然な用勁です。会員の皆さんは、ぜひ細心の注意を以てわずかな姿勢と動きにも妥協せず、求めていってください。

用勁

『拳術の妙の貴さは勁に有り、用勁の法は、剛柔方圓に他ならない。剛は直堅、柔

は靈活。直堅は伸び攻守の力あり、柔は縮まり驚弾力がある。剛勁の形は方に似て、図一の如くである。柔勁は外が方で内は圓、図二の如くである。伸縮、仰揚(注:めりはり)、長短互いに用い、剛柔が相助ける。左が剛で右が柔、左が柔で右が剛、梢節が剛で中節が柔、また時に剛で時に柔、虚実変化の妙、半剛半柔運用の精があり。更に柔で退き剛で進み、剛で退き柔で進み、虚に遭えば柔、また剛はその後に随う。実に臨めば剛、また柔はその先にあり。千差万別なれども、中線を以て重心を失わず、全身の光線は絶えず枢軸と為す。

横に支え(縦に?)放ち、光線は広々として果てしない方であり、提抱を含蓄し、中に生気を蓄える(隠す)圓なり。筋は力を出し、骨は稜を生む。およそ手を出す時は、提頓、撐抱、兜墜、鑽裏を用い、順力逆行し、方を以て圓を作り、図三の如くである。落手の時は、蓄を含み延々とまとわりつき途切れず、圓を以て方を作る。図四の如し。この圓勁は抽提し、方勁は転じ、開合は連なる輪のようで、図五の如し。相互複雑にいくつも絡み合えば、相手は計ることできず、その精巧さは、良馬が谷を跳び、勇ましく嘶き、色艶は美しく、気は壮大で、精神が堅固で、大敵に臨み、たとえ劍鋒が林の如く、刀斧は山の如くでも、無人の境地の様である。身体は強固な弓の如く、手は弓が満ちて即発する矢の如し、出す手はあたかも蛇が獲物を呑みこむが如く、人を打つは雷が地を震わすようである。

この用勁の道は、剛に過ぎるべきでなく、剛が過ぎれば折れやすい、また柔に過ぎるべきでもなく、柔が過ぎれば進めない。縦の勁を以て側面から入り、横の勁で出入りし、また回り廻る。この種の用勁の法は、その真髓を心底理解しなければ、得ることは容易ではない。もし熟達して使いこなせれば、勁は自ずと圓に、体は自ずと方に、気は自ずと静まり、神は自ずと一になる。学ぶ者はこれを怠ってはならない。』

⑩ 拳学新編(総論—拳学述要)

2014-12-11 | 王薊斎の言葉

《拳学新編》の「第一章 総論-拳学研究会述要」を翻訳しました。いろいろ難しいことが書かれていますが、会員の方は是非その要点をつかむよう参考にしてください。

『我国の拳学は戦国時代に興り、以後達磨の洗髓と易筋の両法に華佗の五禽技を加え、この技を集め始めた。今その門派はおびただしいが、淵源は一つである。如何に派が分かれようとも、総じて拳の名を出ることはない。この拳とは即ちいわゆる拳拳服膺の拳である。動静の中で守り用い、これ即ち我々の気質本能を尽くす道であり、ただ套路に精通し専ら招法を論じるという拳にはあらず。

拳学の一道は、計り知れぬほど難しいものと思ひ込んでではなく、尋常でない功夫

も多くは平易(注: やさしく、簡単なこと)から得るものであることを知らなければならぬ。歩く、立つ、座る、横たわるに係わらず随時どこでも功を練ることができる。それには先ず身体をきちんと正し、意念を空洞にし、精神を集中し気を静め、情や縁を一掃し、静寂に呼吸を調べ、内外の温養を以て、不正常なものを洗い落とせば、筋骨気血は練らずとも自ずと練られ、養わずとも自ずと養われ、人の本能は次第に発達する。

初めに学ぶ際には、姿勢の優劣とか複雑か簡単かにかかわらず、ただ全身の大小間接が上下前後左右に相互用と為すか、神経支配の大意と気血の流れと呼吸の調えが発する弾力がどうかを見るのみである。

総じて得力(注: 力量感がある状態)舒暢(注: 伸び伸びとして心地よい状態)に達するところまでおこなう。その神情(注: 表情、顔つき)を察すれば、身体は天を貫く宝樹(ほうじゅ、注: 浄土に生えている木々のこと)の如く、多くの木々の支えを借り、また大気の波の中で遊泳する動蕩(注: 揺らめく)如く、毛髪は高く低く抑揚があり互いに頼り、大いに長伸の意があり、気血は大海の洋々たる水の如く、波が縦横入り乱れ流れ渦を巻いてやまない勢があり、精神は巨大な高炉の如く溶かさぬものはない、また心身は大海を渡る浮きに似て、わずかの一針の隙間も許さない、これ心身気血修練の要旨なり。

もしも妄念を洗い尽くさなければ、動静自然を失わずに、利を得ることは容易ではない。然るにたとえ如何に行おうとも、身心に力を用いることを最も忌み、力を用いれば気は滞り、気が滞れば意は停まり、意が停まれば神は断たれ、全身みな非なり。

他に試力の均整、肩架(注: 骨格構造)の配備、発力の自乗(注: 争力の作用)、三角の螺旋、種々の構造の一樣でない力、また渾元仮借の一切の法則など、みなおろそかにすることはできない。さらに全身の枢軸の鬆緊、面積の曲折と、敵と対した時の互いに接する時間の利用、これらはみな言葉や文字で形容し得るものではなく、願わくはこれを学ぶ者は恒心毅力(注: ぐらつかぬ意志、根気、気力、気迫)を以て、研究検討し、さもすれば法海(注: 広大な仏法の例え)に入り、道理要点を博することも難しいことではない。』

⑰《拳学新編－養気の章》の一部、目と気の鍛錬に関して

2014-12-12 | 王薊斎の言葉

先日、練習の際に眼付きの話が出たので、ちょっと触れたいと思います。以前、何かの本で読んだのですが、確かその著者が中国に行き、意拳の人達と交流したが、それまで、にこやかだった彼らの顔が、まるで親の敵のような形相に変貌し、打ちかかってきた、しかし交流が終わればまたもとの笑顔にもどった…意拳では戦い

の意識を離れてやっても意味がないのだ…などと書かれていた記憶があります。

確かに、相手と手を触れるからには真剣味が必要なことは当然で、ライオンはウサギを捉えるにも全力を尽くすというのも、もっともです。しかし私が北京で練習していた頃、姚宗勲先生のところでは、上記の話のように形相が一変することは全くありませんでした。(他の大成拳練習生では、確かにこのような輩がいましたが、彼らのほとんどは経験の少ない、レベルのそれほど高くない人達でした…)特にレベルの高い弟子は、ただ冷静に獲物を探し捕らえる様な目付きで、中国的に言えば、目に神がある、という感じですが、その表情は全くの無表情で、反ってそれが怖く、印象に残りました。

意拳でよく言われる、“神不外溢、意不露形、形不破体、力不出尖”(神は外に溢れず、意は形を露出させず、形は体を破らず、力は先より出さない)、つまり表情も意もそれを漏らさず、表わさず、形は崩さず力も漏らさないというのが、こんな感じなのだろうと思った記憶があります。

ところで中国武術では門派にかかわらず、目付きをよく鷹の目に例えられますが、鷹や鷲の仲間、何百メートルもの高い空を飛びながら地上の獲物を見つけるほどで、その視力は人間の8倍以上もあるそうです。中国では目の鍛錬もいくつか習ったことがあります。補助練習として目のみを個別に鍛える指導者と、あくまでも站樁などと結びつけ、全体の一部として自然に鍛えることを良しとする指導者がいました。

なお、王先生の弟子の齊執度先生が書いた《拳学新編一養気の章》には、以下のようなことが書かれており、一応参考までに紹介いたします。会員の方々は、以前掲載した秘静克先生の文章とともに、お読みください。

『(前略) 薊齋先生は質問に答えていわく、

「神を用い、意を用い、力は用いるなかれ、気を養い息を調え、川の流れるように滞らず、神意と気を合わせれば、この道の真の主宰とその奥妙機運を得る。」

前に、気を養うは故意に自己の意の支配を用いてはならず、と述べながらも、また神を用い、意を用い、力は用いるなかれ、の一語は、やはり意を用いることを重視しており、これ矛盾にあらずや?との問いに答えていわく、「実則未也。」と言われた。

故意に自己の意の支配を用いてはならずとは、即ち故意に気をどう動かし用いるか、ということをしてはならず、これによって気が滞り自然を失うことを防ぐのである。いわゆる意を用いるとは、意を以て体験観察し、気を自然に帰し、全身に行き届き、かつその均と静を保つことなり。言葉は異なれども、用意は一つである。前者の用は助長であり、助ければその気は暴れまた乱れる、後者の用は不忘であり、自然より得て気は静肅する。このことを知っておかなければならない。

気を養うのは専ら呼吸を調えるところにあり、むしろ身体外に求めるに及ばず、気を故意に調えなくとも自ずと調う。その法は目を遠方を注視し、一つの目標点を仮定し

て、身体各部とその定めた目標点と、神を合わせ、意を合わせ、光を合わせる。我が動くときは、目標もこれに随い動く。目標を拡大すればその光は輪の如く、縮小しても光を破ってはならない。始めにおこなうときは、身体と目標は十丈前後(注:古代では一丈は2メートル弱、現代では約3メートル)離れ、視線は水平に一直線とし、練習が進めば、この目標点を遠くから近くに縮め、或いは近くから遠くに押し出し、また或いは上へ下へと、このように行えば、気は練らずとも自ずと練られ、養わずとも自ずと養われる。(後略)』《拳学新編—養気の章》より

⑱ 拳学新編(習拳六要、第四節 要作体認功夫)

2014-12-13 | 王薊斎の言葉

今回は、《拳学新編》の中にある「体認」について訳してみましたので、ぜひ参考にしてください。

拳学新編 第四章 習拳六要 第四節 要作体認功夫

拳を学ぶには「心伝意領」の四字を知らなければならず、力を得る最も大切な時期であるが、この四字は「体認」の二字の中でこれを求める。体認は一種の実行の功夫であり、意の支配を運用して、自身の知能と体能の作用を発揮し、脳が認め受けたものを身体を使って実行し、身を以て確かめ知り、併せてその未知のものを求めることなり。

口授心伝とは、真の学、真の知に非ずということを知らなければならない。須く自身が実行して正に実の学、実の知となるのである。故に拳を学ぶには体認の功夫を重視し、これ空想を実相(注:実際のありさま。仏語:真実の本性。不変の理法。真如。法性(ほっしょう))に改める実功夫なり。

体認の功夫には、内を省み、外を觀み、実験する三要点があり、一つ欠けても不可である。内を省みるとは自己の意象(注:雰囲気、情調、形象)がどうかを直接觀察することなり。外を觀るとは内の自分を省みて外の他人を觀て、その他人の表現を以て、内容を参証し、内省をおこなう助けとなり、実験は内省、外観と合わせて得るところがあり、自己の体で行い、また実効を得ることなり。

拳を学ぶに師から得るのはしきたり規則であり、己が得るのも即ちしきたり規範に従うものであって、体認を経て実際に身体の妙用を得るのである。拳を学んでも身体に得られなければ、そのしきたり規範は自己にとって無益である。

体認を論じれば、もともと力、気、神の功夫がある。力、気、神はみな体認の功夫であり、これを分けて言えば、拳功の深さに限界あり、合せて言えば心と気が一斉で万力すらも十分である。

力、気、神はもともと分離不可の性があり、三者は実際みな一氣に基づくものであり、気が調えば、神経の訓練、気血の調理（注：保養、訓練、調整）、筋骨の鍛錬、みな体認の実功を得、故にいわく三步の功夫なり。椿法の示す要点は、みなこの気を養い人の生を養う基と為すなり。

⑱ 拳学新編（習拳六要、第五節 要去三病）

2014-12-14 | 王薊齋の言葉

引き続き《拳学新編》の翻訳です。どの文章もそうですが、力を入れることに徹底的に気をつけるよう注意を呼び掛けています。蓄力状態は勿論のこと、発力状態でも十分に気をつけたいものです。いかなる状態においても緊張は厳禁です！

拳学新編 第四章 習拳六要 第五節 要去三病

拳を学ぶに三つの病あり、一に努気、二に吃力、即ち拙力を用いること、三に挺胸提腹のことである。この三つの病に感染すれば、動静は理に合わず、拳功は必ずや力を得、気を得、神を用いることは難しい。用心しなければならない！拳を学ぶに力を用いることはとても大きな病である。昨今拳を授ける者は専ら速さと力を用いて初心者を指導する。誤りである！速さと力を用いて教えるとは、手足の用力を欲することなり。四股に力を用いるは、心身の真勁が必ずや詰り固まり、久しくなればその害は甚だ大きくなる。今拳を学ぶ者はこの害を理解し、これを遠避ければ、誤った道に入ることを避けることができるであろう。

薊齋先生いわく、「今拳を学ぶ者は、多くあたふた拳套を打ち、暴力（注：粗暴な力）を用い迅速さと美観を求め、全身の気孔を閉塞させ、また気血の流通に実に大きな阻害がある。あらゆる拳術家はおよそ暴力を用い、目を怒らせ眉間に皺をよせ、足をばたつかせ音をだす。」これは先ず気を閉じ、またその後はその力を用い、練習が終わるときに至れば息が切れて止まらず、元気を傷つける。故に十数年の功夫も最後には門外漢と為る。これどうして拙力を用いることによるところでなかろうか？

②立禅(站椿)と試力

2015-01-09 | 王薊齋の言葉

動作において、ある時点(空間)では力がバラバラで、その運動路線において力の隙間や強弱が発生する、また始動時の力の発生が遅れるなど、いつも指摘している問題ですが、これらはいくら動作の練習をしても、なかなか解決できないのが現実のようです。一人の動きも、対人練習での動きも、ある意味みな立禅(站椿)で養う力のテスト(試力)ですから、立禅で力を養わずテストをする意味は少ないと思います。

かつて王先生は、「力がないのに一体何の力を試すのか?」、とやたらと動くことを戒めたそうです。立禅で養われる力は、言ってみれば静の力です。それはまさに《意拳正軌》などに書かれているように、「筋骨訓練」によって得られる、より合理的な骨格構造と筋の状態の養成を中心としており、争力、中と環などが意識的でなく自ずと養われるものです。その力を如何に活用できるようにしていく為のテストが試力ですから、力もその養成なくして動きからこれを得ようとするのは、どうかと思います。勿論動きの練習から得るものも多々ありますが、立禅(站椿)から得られるものとは異なるものでしょう。

また立禅(站椿)時に、姿勢の調整しているのか? 苦しそうに身体を動かす(?)というか、じーっとできない人も多々います。

海辺に行くと、生簀の蟹のなかで、やたらと元気そうに動きまくっているものは、実は呼吸ができずに酸欠状態に陥り居心地が悪くて動き回っているのであり、水中で動かずにじーっとしている蟹こそいい蟹だ、と聞いたことがあります。

“心猿意馬”、或いは、“意馬心猿”という言葉がありますが、煩惱や情欲・妄念で、心が混乱して落ち着かない、心に起こる欲望や心の乱れを押さえることができないたとえで、心が、走り回る馬や騒ぎ立てる野猿のように落ち着かない意味だそうです。

気が乱れたり、心や意が定まらないとじーっとすることができなくなります。

“王薊齋先生は養気を論じて嘗て曰く、「気を調えれば妄念は平穩となり、無念でかつ神は自ずと清となり、神が清となれば心意は定まる。」”《拳学新編一論意より》

②1 頭頂如懸磬(頭を持ち上げるは、磬をつるすが如く)

2015-01-10 | 王薊齋の言葉

立禅(站樁)において、姿勢が高いと重心が落ずに足腰が安定せず、力が出せない、また姿勢が低いと体が重く、動きが鈍くなって相手に後れを取る…。この問題も単純な姿勢の問題だけではなく、力の偏りより発生しており、このバランスが適当であれば上下の争力も自然に養われ、重厚かつ軽快な状態になるかと思えます。天野先生のブログでは、再三にわたって上下の力を重視するよう書かれていますが、昔から武術家はあの手この手で上下の感覚の妙を指導されようとしてきました。意拳における神龜出水などという言い方もそのひとつでしょう。立禅だけではありませんが、

王薊齋先生は、《意拳正軌一歌訣》の中で、

『頭頂如懸磬(頭を持ち上げるは、磬をつるすが如く)』

(注: 磬=けい、或いは、きん。平らな石片や金属片などに孔をあけ、紐を通して架につるし、角製あるいは木製の撞木(しゅもく)で打鳴らす、古代の打楽器。磬の写真は、インターネットなどですぐ見つけられますので、見てください。)

と述べており、更に続いて

『頭は六陽の首なり、五関百骸はみなこれに基づくものである。頭を持ち上げるは宙に浮くが如く…』

となっています。なんとも言い得て妙です。

磬の重い石片や金属片の重力と、それをつるす浮力のバランスを保つように立ち、やがてはそのような状態のフットワークができるようになりたいものです。北京で初めて姚承光先生、姚承榮先生と組手をした時、他の兄弟子とは異なり、まさに蛇や蜘蛛が地を這うようで、異常な低さと安定感を保ちながらも、わずかに地面から浮いているようで、その早さに驚きましたが、これも站樁から練り上げられたものと感じました。

②2 拳学新編 (樁法前論 応知自身之位置)

2015-01-11 | 王薊齋の言葉

昨日の『頭頂如懸磬頭を持ち上げるは、磬(けい)をつるすが如く』に続いて、自己の位置の重要性がまた書かれているものがあり、参考にしてください。

書かれていることは当たり前のことですが、いかなる状況においてもこの感覚をつくることは大変難しいことかと思えます。会員の皆さんは本日の練習と合わせて、ぜひ考えてみてください。

拳学新編 第六章 樁法前論 第二節 応知自身之位置

『拳を学ぶには先に自己の位置を知らなければならず、我々がひとたび立てば、天戴地履(注:天を戴き地を踏む)、上下、左右、前後の中、その所処の境とは天地四方、身体は空気中に居ることは誰もが知るところであり、言うまでもない。拳を学ぶ者は、須く先に自己の位置を求め得る、その法は本身以外の四面八方から振り返って自己を見て、まさに中心を得る、その立つ基は即ち圓であり、中を得、中を用い、妙用は尽きることない。』

②③《拳学新編》に見る站樁における要点に関して、その1

2015-01-16 | 王薌齋の言葉

《拳学新編》は、1937年から1938年に王薌齋先生の教えを弟子の齊執度先生が整理出版した《拳術新論》と、《意拳新編》をまとめたものであり、故に内容は重複しているところが多々あるも、1928年の《意拳正軌》後、上海、河北省深県等の10年の指導期間を経て、北京に移住した直後の指導内容であるため、この間の研究成果が表われされ更に豊富なものになっています。

当時、張壁と同じく、王先生のパトロンの一であったと思われる齊振林(元中華民国陸軍次長)の実子である著者の齊執度先生は、その状況より王先生より多くの話を聞く機会があったのではないかと推測され、その意味でもこの書は当時の王先生の拳学思想を知るに貴重なものと思われます。今回はそこに書かれている站樁の各要点を紹介します。姿勢においては我々が行っているものと多少の差がありますが、それよりも身体各部の力感、意感を感じ取ってください。

拳学新編 第七章 渾元樁(一)より

「頭」:人体の最も高い処に置かれ、一身の主宰と為し、傾いてはならず、頭というより首、うなじが比較的適切だが、意を用いて上に持ち上げる。顎を収め顎をぴんと伸ばし、其の直を欲する、“頂(注:下から突き上げる、押し上げる、突っ張る)”に似て頂

にあらず、縄でつるされ“提(注:ぶら下がる、引き上げる)”に似る、全身を統率する意がなければならない。

「足」:両足を等しく置き、親指は外を踏み小指は内をつかみ、土踏まらずは虚(注:空)を含み、踵は僅かに起こし、筋絡を舒展(注:伸び伸びと広げ)させ、力を浪費させず、足はひとたび力を使えば、立つと安定せず。足に力が入れば必ずや頭は突っ張り、身体は伸び伸びとせず、氣力は阻(はば)まれ、全身の関節は靈活(注:敏感で活発)でなくなり、またどうして其の站樁の安定を求められるであろうか？

「閭骨」:脊神経の殻と為し、人の中部にあり、上下肢体の中枢を支配する。閭骨は真っ直ぐにして、肩と臀部は正しく平行に、顎を収め頸をぴんと伸ばし、みぞおちは僅かに収め、胸を広げて腹部は丸く緩めれば、自ずと頭をそらし、腰を折り、胸を張り、背を寄せる病は無くなる。

「手」:両手を下に垂らし、指は地に差し入れると欲するが、また僅かに上に引き上げ、肘を少し曲げて、筋絡を伸ばし、また外を支えて内を包む意がある。肩と臀部は正しく平行に、脇下は筋を緩め、虚靈守黙、球を納められる如くである。

「齒」:齒型が上下かみ合うが、力を用いて合わせるべきでなく、齒を嚙んだり目を見開くのは最大の誤りである。

「舌」:舌先を僅かに巻き、上顎に接触するが、押し上げるように似て押し上げず、其の接するか離れるかの意を悟らなければならない。

「鼻」:気管であり、呼吸は均等で無声とし、氣は引き上げてはならず、更に沈めてもならず、均、静、自然を其の要訣と為す。氣が静寂に至れば、調息はまさに其の妙を得る。口で呼吸することは避けなければならない、之を犯せば氣は其の道を失い、鼻は其の職を失い、疾病し易く、慎まなければならない。

「目」:両目は平らで真っ直ぐ視ることを貴び、何かを氣にして目を動かし、きよろきよろ左右を視ず、心意は自然で乱れない。

「耳」:四方八方を聴き、神を用い集中しなければならない。

②4《拳学新編》に見る站樁における要点に関して、その2

2015-01-17 | 王薊齋の言葉

引き続き站樁の要点です。特に「膝」の注意点が詳しく述べられており、勉強になります。

拳学新編 第八章 渾元樁(二)より

「歩」:横に開く時、両足先は前に向き平行に立ち、前後の差があってはならない。其の距離は個人の足の長さによって計るが、両足先は約一尺七、八寸を適当とする。胯(注:一般には寛骨、骨盤を言うが、武術では股関節、足の付根をさすことも多い)を開き膝は曲げ、静かに立ち暫くして安定させてから両手を挙げる。

「膝」:胯を開き膝は曲げ、馬に乗り股は其の低さを欲し、其の高さは欲しない。腰は下に坐り、胯(注:腿の付根の関節)は後ろに引き、臀部は前に包みかつ胯は外に張り、両膝は合わせまた外を支える意がある。膝蓋(しつがい)骨の処に力が生じ、動用は最も体認でき、膝頭から足の甲まで、足の甲から膝まで支える力が有り、また直立しようと欲すれば、足の甲と膝が縄でつながり開けないような意が有る。更に膝頭より上の部分は上に向かって常に引き上げる力が有り、同時にまた下に坐る力を具える。膝を内に曲げ太腿と脛(すね)は互いに集まる力があり、同時に相反して支える力を具える。此れ等の力量は自然に生じ、相等相乗、これ名を争力と言ひ、拳を学ぶに功夫がひとたび至れば、力の動きの状態は自然と悟り知るのであって、述べることは甚だ難しい。

「腰」:人体上下四股の運動の枢軸と為し、全身中線の所在、即ち重心の係るところであり、腰や背を湾曲させることを最も忌む。頭は真つ直ぐに肩は緩め胯が坐れば、腰は直となり一気は上下に靈通(注:よく通じる)する。

「手」:両手を高くあげ、意は筋肉を伸び広げるところにあり、肩の方向に沿って左右に伸張し、うでは僅かに前に抱き、肘を曲げて手首は押し指は離して上に向かって伸ばす。此の手の勢は站樁の基本姿勢であり、両手の姿勢がどうであれ、筋肉と骨骸はみな平行に伸び伸びとし、擰裏の力が無くは、みな此の樁が求めるところに属すなり。

②5《拳学新編》に見る站椿における要点に関して その3

2015-01-18 | 王薊齋の言葉

引き続き、站椿の要点です。ここではいくつかの姿勢(手の形)と、更にどの姿勢においても共通となる、手の平、指先の末端の状態を紹介しています。

拳学新編 第八章 渾元椿(二)より(続)

「托式」:両手をみぞおちの処まで引き上げ平行にして、手の平を天に向け、指先は互いに向かい合わせ、両うでは環(注:輪)、垂(注:垂れる)。

「按式」:両手は臍の前に引き上げ、親指は臍を指し、手の平は地に向け、指先は互いに向かい合わせ、両うでは環(注:輪)、垂(注:垂れる)。

以上の両式において、「托式」は小指を、「按式」は親指を、それぞれ身体から四寸ほど離し、指先は三寸ほど離し、近づけ過ぎてはならない。

「推式」:両手を高く持ち上げ、前に向かって平らに伸ばした後、両手の指先を互いに向かい合わせ、手の平を外に向け、肘手首は平行にし、その曲がる形は弓の如し。

「抱式」:両手を平らに伸ばし、手の平を内に向け、両手の指先を互いに向かい合わせ、手首肘を平行にし、その形は鼓を抱く如し。

「提式」:両手を下に垂らし、肘を僅かに曲げ、また僅かに巻き各指は物をぶら下げる如し。

「拳式」:両手を高く持ち上げ頭を越え、肘を僅かに曲げて頭部に近過ぎてはならず、両手の指先を互いに向かい合わせ、手の平を天に向ける。

手の五本の指は近過ぎてはならず離して、其の活を求めまた力を得る。各指は曲がり、つかむ如く、引っかけると如く。虎口(注:親指と人差指の間)は圓にして張り広げ、指先は僅かに収め(集め)、掌の中心は内に吸い、物を以てぶら下げると欲する意が有る。また掌の中心は外に吐き、指先が外に向かって張り広げ、柔らかい糸が縛られて伸び広がらない意が有る。此の種の神情も争力の妙用で、同時に兼備え、自然に生じ、其の妙を得る。凡そ如何なる椿法も、形式はみな此の如し。

②⑥ 意念、欲望、助長について

2015-01-19 | 王薊齋の言葉

いつも言うことですが、“意念”というものに執着すると、何でもつい出来た気になり、実は自分がそれに支配され、反って身体の融通が利かなくなり、本来人間の構造が持っている力を失い、不自然な力を用いていることに気がつかぬことが多々あります。日本において(中国でも指摘されていますが、)雑誌などが、“意念”を過度に取り上げたこと、また“意”というものをあまり研究せず、更に中国語の“意念”という漢字をそのまま使用したためにオーバーに解釈されたこと、他の武術との住み分けを強調し過ぎたこと等、多くの原因があるかと思えます。姚宗勲先生も常に「知ればそれでよい」と言われ、これに執着することを注意されていました。

《拳学新編》では、“助長の戒め”などの例を用いて、この問題を指摘していますので、会員の方は参考にしてください。

『(前略)此の樁を立つ時、全身上下前後八方、頭と足、頭と手、手と肩、肩と膝、肘と膀(注:太腿の付根の股関節)等どこでも相応じ、交互逆方向に縄で引きあい、或いは人が互いに押し動かしても、どこも動くところがない意がある。実際には縄や人の引っ張りや押し動かすことはないが、“存意”はこの如し。しかしもし本当に引かれたり推されたりした状態に似せて行えば、また誤りなり。これ欲望に支配され、其の動作は自覚なく既に力を浪費しており、自然を失う。(後略)』《拳学新編 渾元樁(三)の章》より

『(前略)拳を学ぶには須く精神と氣質を合わせ具え、養練合一の要とし、まさに拳と為す。この境地に達すると欲すれば、“存意”から求めなければならないが、“存意”を述べれば、先に拳を学ぶ者共通の病が、速効を求めようと欲するところにあることを知るべきである。速効を求めることは即ち“貧念”であり、この念がひとたび生まれれば、心身は必ずや力を浪費し、気血の運行を阻害し、真力を外に発することが不可能となる。助長(注:苗を少しでも早く生長させようと思った農夫が、苗を引っ張って枯らしてしまったという故事から、不必要な力添えをして、反って害すること。)が過ぎれば、速を欲しても達せず、故に心身に力を用いることを制止するのが第一の要事である。その制止の方法が“存意”であり、“存意”にて身体を検査し、少しでも力の浪費を感じれば元に戻り、ひとたび動いて感じ、感じれば転じる、これ久しくなれば自然に帰り、全身は心地よく無力の人の如くである。(中略)

“存意”を語れば、学ぶ者が最も誤解し易いことは、“存意”とは即ち一種の欲望作用と思ひ込むことである。助長の病の多くは欲望から生まれることを知らなければならず、薊齋先生は嘗て心を放つことを求めることを以て、勿忘を重んじ、助長を免れ

ることを教えた。また、爾雅(注:じが、中国最古の辞典)の言う「勿念勿忘(注:思うなかれ、忘れるなかれ)を、“勿”の真義の解釈のために用いた。これから見るに、欲望は必ずやその根を除いて、拳功は神化に至るのであり、この理は当然間違っていない。薊齋先生は養気を論じて嘗て曰く、
「気を調えれば妄念は平穩となり、無念でかつ神は自ずと清となり、神が清となれば心意は定まる。」心意が定まり、動けば神は帰り気は満ち足り、また不動の時の如く。これまさにいわゆる能動であり、心は外に馳せず、意は外に想わず、神は外に遊ばず、精は妄動せず。即ち存意養気の中で着手し得られる功夫なり。』《拳学新編 論意の章》より

②7 拳学新編 第四章 習拳六要 第三節 要重樁法粗述(樁法粗述を重視する)

2015-03-24 | 王薊齋の言葉

拳学新編 第四章 習拳六要 第三節 要重樁法粗述(樁法粗述を重視する)

『世の人の多くは拳を以て(たんなる)技と為し、学ぶに値しないとは、これどうして根本の論であろうか？拳は我々の動きの基と為し、その理は簡単明解、その行動根跡は太くかつ明らかで、その妙用は機微(注:きび=表面からは知りにくい微妙な心の動きや物事の趣)に在り。

故に拳理を論じ、言葉の深い者は、その根は機微にあり、言葉の浅い者は、その本は粗跡(注:麤跡=大道正理)なり、粗跡を失えば、その機微の理も存在せず、機微の理を失えば、その粗跡は非なり。粗跡とは、極めて簡単容易な動作、方法なり。この粗跡を得れば、即ち変化は尽きることはない。但しそれは今の拳套招法にはあらず。拳の粗跡とは何を為すか？即ち樁法である、なぜその平易なものを、また疎かにすることができるだろうか？拳の功用が神に至るのを観れば、このようにひとたび立つところから出ないものはない。拳を学ぶには須くまず着実な功夫に及ぶ門を求めなければならず、その着手するところは站樁であり、久しく立てば着実な功夫の門と為す。此れを捨てれば恐らく真に着手するところはないだろう。故に学ぶ者は此の教えを以て、必ずや練習も此処にはつきり定め、志の向かうところも此処に在り、一日中勤勉に努力を怠けねば蘊奥(うんおう=奥義、極意)自ずと得る、教学の道とはこれだけである。微なるかな！微なるかな！』

現代の武術界だけでなく、スポーツでもなんでもそうでしょうが、研究がなされていくと次から次へと新しい理論が発表され、大変勉強になりますが、何の苦勞もせずその

研究者の研究成果だけを見てわかったような気になると、根本を見失ってしまうことも多々あるかと思えます。やたらと理論をひけらかしても自己満足に過ぎず、反対に細かい理論など知らずとも寡黙にただ功を練る者の方が往々にしてその成果を上げることがあります。ここでいう“粗跡”を軽んじ“機微”を求めても駄目であることは誰もが分かっていることと思いますが、しかしついそうしてしまうのも現実です。インスタント食品は所詮インスタント食品です。

姚宗勳先生

