

太気拳・意拳拳学研究会 佐藤聖二先生 ブログから。

【楊徳茂先生の遺著】全 15 編

楊徳茂(?)談推手 その1

2010-03-03 | 楊徳茂先生の遺著



楊徳茂

楊徳茂先生(1910-1977)はもともと太極拳の名手、王茂齋(呉式太極拳を広めた呉鑑泉の兄弟子)に学び当時既に名を上げており、その後友人であった韓星橋先生の紹介で王薌齋先生に入門され方です。王向齋先生一門でも特に推手に長けていたと言われ、また姚宗勳先生とも仲が良く姚先生の初期の門弟の多くは楊先生からの指導も受けられました。今回は楊先生が述べたと言われている『楊徳茂談推手』を翻訳しました。楊先生ご自身の口述かどうかの真相はわかりませんが参考としてください。

楊徳茂(?)談推手

推手は大成拳(意拳)の重要な功法であり、推手の要点を把握しなければ推手の目的は達せられない。推手は単推手と双推手の二つの形式に分かれるが、その原理と要点は基本的に同じであり、下記にその推手の要点を述べる。

1. 推手の要点とはつまり推手功法の要領と重点である。推手は必ずや站樁、試力、歩法などの基礎を把握した後練習すべきであり、さもなければ単なる形式上の推手であって、推手功法の特徴と効果を発揮することはできない。

2. 推手をおこなうときは、全身の動作と力量は均整がとれてなければならない。一つが動けば全てが動き、極力局部の力と局部の動きは使わず、このようにしてようやく全身一体の力を用いられるようになる。

3. 推手をおこなうときは、点は緊、身は鬆とする。身体を緩めることを主として、相手と接触する点は全身と調和させ、こわばった拙力を用いない。鬆と緊は互いに転換し用いる。

注釈:「緊」は、「鬆」の対義語としては、ピンと張る、しっかり固定する、きつくする、固くする、隙間がない、ぴったりくっついている、などの意味があります。ここでいう「点は緊」とは勿論接点を緊張させるという単純な意味でなく、「身は鬆」も身体をリラックスさせるという意味でもありません。接点は常に相手の力を制御し、かつ身体は余裕を保つようにしなければなりません。

(続く)

楊徳茂(?)談推手 その2

2010-03-05 | 楊徳茂先生の遺著

先日より公開しました『楊徳茂談推手』に関しまして、訂正とお詫びがあります。この文章は中国では以前より広く読まれていたものです。ところが最近になり、楊徳茂先生の生前に執筆された文章や教えを弟子達が編集し一冊にまとめて『楊徳茂与大成拳』を出版しましたが、何故かその中に『楊徳茂談推手』は掲載されておりませんでした。理由は分かりませんが、これより『楊徳茂談推手』は本当に楊徳茂先生自身が述べたものであるかどうかの疑問が生じてきました。よって題名を『楊徳茂(?)談推手』と変更します。尚、文章そのものには、学ぶべきところがあると思い参考のため、このまま翻訳を続けていきます。

4. 推手をおこなうときは、その動作は必ずや鋭敏でなければならない。そうしてこそ反応も迅速となり、身体、手、歩が自在に運用でき、その変化も思うとおりのなる。

5. 推手をおこなうときは、接点で相手の勁力、例えば力量の大きさ、動作の速度、虚実、鬆緊などを聞き、これによって相手を理解し、情勢に適応し変化対処する。敵を知り己を知り、時機を得、形勢を得る。

6. 推手を初めるときは、必ずやゆっくりとおこなわなければならず、要領を把握したあとにようやく速度を加えていくことができる。慢は快より優れ、緩は急に勝るという原

則を把握しなければならない。なぜならゆっくりおこなうことで、ようやく推手の勁、いわゆる“物”を探ることができるのである。推手はゆっくりした中からその功法を体認し、要領を把握する。

注釈：推手の練習でやたらと腕を速く動かし、速い歩法で対処する人をよく見かけますが、はじめのうちはできるだけゆっくりと練習してください。私もよく姚承榮先生に、「試力では力の方向が変わる時こそ、ゆっくり練習しなければならない。」と言われました。推手は力の方向転換の繰り返しです。特に相手が攻撃してきたとき、自分が攻撃を仕掛ける時こそ、ゆっくりとおこなうべきで、それにより自分のどこに隙があるのか？動きや力が途切れていないか？どこかに無駄な動きはないか？全身の動作と力が調和されているのか？などの問題は発見し解決する糸口が見つかります。

1月25日の練習日記、『早いと速い』も参考に研究してみてください。

(続く)

楊徳茂(?)談推手 その3

2010-03-07 | 楊徳茂先生の遺著

7. 推手をおこなうとき、眼は相手を観察し、神、意を集中しなければならない。気が散って意が充実してないのは駄目である。神と意は失われれば、功力と反応の効果は発揮されない。

8. 推手をおこなうときは、偏(偏る)、掛(引っ掛ける)、拉(引く、巻き込む)、擠(腕や体で押し出す)、推(手で推す)、跟(つき従う)、定(定まる、但し“頂”=突っ張る、支える、の誤字とも考えられる)、控(制御する)、撞(体ごとぶつかる)、放(放つ、発する)、弾(弾く)、抖(震える、払う)などがあるが、応用する時はそれぞれ異なる。みな各特徴と応用する為の条件があり、必ずや自身に有利な条件が調った時に応用できるのであって、条件が調わない状況で勝手におこなえば、理想的な効果を得ることは難しい。

9. 推手で相手を押し放つことができるかどうかは、推手の応用効果を検査する鍵となる。相手を押し放せず互いに力でぶつかり合う推手をおこなうのは功夫が至らぬ現象であり、その原因を基礎功法より真剣に見つけるべきである。要因は多く、例えば功力が小さいのか、或いは動作が遅いのか？整体力が発揮できていないのか、或いは神意が正確でないのか？基礎功夫が堅固でないのか、それとも個別の功法に対する把握が完全でないのか？先生の指導が正しくないのか、或いは自分の鍛錬が

まだ高いレベルに達していないのか？推手の経験が不足しているのか、それとも訓練不足なのか？それぞれ実際の各環節より見つけ出してこそ解決できるのである。

注釈：自分に有利な条件を整える、とはいろいろな意味があるでしょうが、本日の練習でおこなった通り、

1. 立禅(站樁)などの基礎練習においては、常に身体各部の平衡を構築し続け止まないこと。
 2. 推手などの対人練習においては、常に相手との接点(発力時の着地点も含む)を通じ自分の平衡を構築し続け、かつ相手の平衡を破壊し続けること。
 3. 組手などの対人練習では、如何に空間が離れていようとも常にその中で自分の平衡を構築し続け、同時に相手の平衡を破壊し続けること、もその一つと理解してください。
- (続く)

楊徳茂先生著 『站樁功概論』その1

2010-03-08 | 楊徳茂先生の遺著

先日まで掲載した『楊徳茂(?)談推手』に関しまして、まだ翻訳途中でしたが、文章的にそれほどの価値を感じられず、また新しい人たちが入会されたこともあり、どうせ楊徳茂先生の文章を翻訳するのなら、站樁に関する文章の方が良いかと思い、急きょ変更致しました。

『站樁功概論』は、楊徳茂先生の代表作であり、ただしいくつか異なるバージョンもありますが内容は大同小異です。非常に長い内容なので、全文とまではいきませんが重要な章について少しずつ訳していこうと思います。

『站樁功概論』

一。健身樁の初歩練習法

站樁功は意拳の精華の所在であり、故に何十年鍛練しても依然として学び尽きることはないが、病気を取り除き身体を強くする目的であれば、また極めて簡単で手軽な医療体育運動である。

また站樁功には多くの姿勢と意念上の要求があるが、初心者は多くを知り過ぎると反って有害無益であり、知識が少なければそれだけ意も集中し、功夫は純粹で成果も大きい。私の指導経験での少なからぬ実例として、ある人は僅か一二度受講しただけで、知っていることは甚だ少ないが、故に練習に専念し結果的に成果は多かった。

初学者は順序だてて一歩ずつ理解していけば、水が流れて水路となるが如く自然と事は成り、必ずや無理な高望はしてはならない。

健身椿の初学時は、抱球式(注:ボールを抱く姿勢)或いは捧球式(注:てのひらを上に向けてボールをすくう姿勢)を採用するのがよい。両足は平均に立ち、つま先をやや外に向け八の字に開き肩幅と同じ広さにする。膝は僅かに曲げ、臀部は少し下に座り、胸は緩め、頭を上を持ち上げ、両眼は前を平視し、或いは眼を閉じるか瞼を少し垂らしてもよく、呼吸は自然に任せる。心と気を静めた後両手を前に伸ばしボールを抱く或いはすくう形となり、両手の距離は約拳二つ程度、高さは高くても眉は過ぎず低くても臍を越えず、全て緩め静かで自然であり、心地よく力が満ちていることを要求する。意識の中では自分が一生懸命練習していると思っはならず、更には如何なる希望要求を持ってもならず、さもなければすぐに緊張してしまい、緩める、静まる、自然の原則から外れてしまう。意識の中では自分は休息していると思ひ、とても心地よく、もし入静できなくても無理に入静させてはならず、長く練習していけば自ずと入静の境地に達することができる。

先師王薊齋先生はかつて、安静によって身体を健康にさせるのが最も簡単であり、心地よく自然で、ゆったりとして何もせず安静にし、全身は水中か空気中で横たわり眠っているようであれば、大半は成功したものだ、と言われた。学習者はこの意味を体得しなければならない。

(続く)

楊徳茂先生著 『站椿功概論』その2

2010-03-09 | 楊徳茂先生の遺著

初学者がどのくらい站椿を立てばよいかは自分で決めればよい。体質や正確などの素質要因の違いにより、ある人は一度覚えたらずぐに比較的長い時間立てるし、ある人は10分或いは5分でも耐えられない。このような状況ではけっして無理やり時間を延長してはならず、少し休むか或いは暫く歩いたりしてからまた立てばよいのである。時間が経てば40分、一時間と自分で延長していけばよい。何事も最初は難しく、私の長年の指導経験によれば一週間から遅くても二、三週間堅持しておこなえば、身体内部に感覚が現れ、継続できるようになる。最初は身体が不慣れなために当然ながら腕や肩が痛くなったり、腿や足がしびれたりと不快感が伴うが、少し経てば快感が不快感に勝り、自然と興味が湧いてくる。更に練習が進めば全身は非常に心地よくなり、その妙は文字や言葉では表せない。

上記の内容は見たところとても簡単だが、毎日鍛練を堅持していけば良い効果が現れる。体質が改善されるだけでなく体力のない老人も一定期間の練習後には、労働能力と忍耐力が向上し、また多くの疾病にも治療効果があることが経験上証明されて

いる。

王先生と何人かの門下生及び私の站樁指導の経験では、医療における応用範囲は非常に広く、例えば高血圧、低血圧、半身不随、関節炎、肺炎、肝臓病、胃腸病、血管硬化、神経官能症(ヒステリーや神桂衰弱など)、精神分裂症など、ある患者は站樁のみでも完治し、またある患者は投薬と平行して完治している。これまで病気によって長期間休養していたが、一定期間の健身樁を練習した後に、再び仕事に復帰した人達は少なくない。誠心誠意練功を堅持しても効果が得られなかった患者は極めて稀である。一般に站樁を学ぶ者は上記の通り着手し、もしそれ以降更に深く研究したければ順序だてて姿勢上の細かい点や意を加えていけばよい。

(続く)

楊徳茂先生著 『站樁功概論』その3

2010-03-11 | 楊徳茂先生の遺著

二. 健身樁と技撃樁の基本姿勢

前記の通り、站樁功は本来拳術の基本功であり、拳を学ぶ者は必ず初めに体質を増強し、精気神の三宝を充実させなければならない。三才樁は人の身体各部を平均に発展させることができ、故にまたの名を健身樁と言うが、しかし健身樁は技撃面の作用がないということではない。また技撃樁即ち渾元樁は主に技撃能力の鍛錬が目的であり、健身治療目的の者はこれを学ぶ必要はないが、しかし技撃樁もまた体質増強に対して大きな効果があり、つまり両者は明確に一線を画することはできない。

人の自己鍛練は形体と精神の二つの面があり、即ち形と意の二方面である。形意拳はまさに形と意を同時に鍛練する一種の体育運動であり、その原則は“以形取意、有意象形、意自形生、形随意転(形を以て意を取り、意有って形を象る、意は形より生まれ、形は意に随い転じる)”である。站樁功もこの原則から離れることはない。

練習の初めの頃は、形に意が付帯しており(意は形より生じ)、久しくなれば意が形を導く(形は意に随い転じる)。姿勢は研究しないわけにはいかないが、しかし単に形を真似て神意を策莫としてはならない。王薌齋先生の言う「神意を十分に足りることを求め形を真似することを求めず」とは実に意味深く適切である。

(続く)

楊徳茂先生著 『站椿功概論』その4

2010-03-12 | 楊徳茂先生の遺著

また人の身体鍛練は静と動の二つの面があり、細かく分けると更に意識の動と意識の静、肉体の動と肉体の静の区別がある。人間の生理機能から言えば、大脳皮質、四肢百骸、五臓六腑は四六時中運動しており、細胞の一つひとつでさえみな絶えず新陳代謝をおこない変化し、故に動とは基本的であり絶対的である。静とは相対的に過ぎず、更により動をおこなう為のものである。そして静と動は矛盾対立の統一体であり、練功者は静の中に動を求め、動の中に静を求め、静の中に動を有し、動の中に静を有し、また内は静で外は動、外は静で内が動にしなければならない。これが正に王先生が言う“一動一静、互いにその根と為す”である。

站椿功の指導原則は“大動は小動に及ばず、小動は不動に及ばず、不動の動こそ生まれて止まない動なり”である。ここでいう不動とは実際は、外が静で内が動、静中動を求めることであり、つまりは生まれて止まない動である。故に站椿功の練習は一定の姿勢を変えずに保持し、一定の基礎ができた後によく“不動の中で微動を求め、微動の中に速動を求める”ことができるのである。静かなこと深淵が動かず山岳がそびえ立つが如く、動けは潮が押し寄せる様で、細かなことは春の雨の如く、素早いことは稲妻の様で、久しく練習すれば自然とこれを感じるようになる。

(続く)

楊徳茂先生著 『站椿功概論』その5

2010-03-13 | 楊徳茂先生の遺著

“四容五要”とは站椿功の練習において守るべき基本原則である。“四容”とは、頭直、目正、神庄(注:庄は莊嚴、嚴か、威嚴があるなどの意味)、気静である。“五要”とは、恭、慎、意、切、和である。具体的に解釈すると、恭とは力は変化に富んで捉え難く、慎は氷を踏むが如き注意力、意の仮借は無限で精神は四方八方の渾円真であり、虚無(注:空虚)から実切(注:確実?切実?)を求め、中和均を失わず、である。学習者はこの四容五要の含意を深く理解しなければならない。

“鬆肩(肩を緩める)、墜肘(肘を落とす)、緊背(背中を張る)、含胸(胸を含ませる)、提肛(肛門を引き上げる)、畳肚(腹部を折りたたむ)、裏襠(股間は内に包む)、護臀(臀部を守る)”は各種の拳術における基本要件だが、健身椿と技撃椿の基本要件も同様である。ここで注意しなければならないのは、鬆肩とは単純に肩を沈めることではなく、肩部分の筋肉を緩めることであり、墜肘は肘を一方向的に下に落とすことでなく、更に外側を支えなければならない。畳肚の肚(注:腹)とは臍より上の部分のことで下腹を指しているのではない。同時に一切の姿勢に対する要求は、行き過ぎず適度でなければならない、つまりは中和均を失わず、過ぎたるは及ばざるが如し、僅かの差で

もやがてとてつもない大きな間違いとなる。王先生が常に言われた“全ては絶対となつてはならない。”とは、このことである。

(続く)

楊徳茂先生著 『站椿功概論』その6

2010-03-14 | 楊徳茂先生の遺著

站椿功を練習する時は気静神閑、心は静かで満ち足り、全身の形は曲で力は直、鬆緊挺拔(注:真直ぐに力強くそびえる様)、高い塔が雲の中までそびえ立ち、松が陰しい峰から生える如く、神不外溢(神は外に溢れず)、力不出尖(力は尖端を出ず)、意不露形(意は形を露出せず)、表情は鬆緊自在で、畜意は雄大で心地よく、全身軽やかで快適な様はまるで大自然の中でシャワーを浴びているようである。技撃を志す者は健身椿と同様の要求以外にも、更に意念の強化鍛練が必要である。

形は怒る虎の如く、気は空に昇る蛟龍に似て、泰山(注:山東省にある有名な山岳)が崩れて来ても動かず落ち着き、山河を飲み込み、鼎(注:かなえ=古代中国の祭器などに使われた金属製の器)を持ち上げ山をも引き抜く気魄が有り、敵が万人でも変わらぬ威勢と、龍を捕え虎を押さえ、海を翻し山を動かす勇氣、筋に勁力を隠し骨にうねりを隠す、敵を見ても雑草を見る意まで練らなければならない。

いわゆる技撃は蓄力、試力、発力の三つの内容に他ならない。站椿は即ち蓄力であり、各動作は全て試力であり、力を体内(全身四肢と各関節を含む)から放出することが発力である。王先生は、“技撃の練習では各種の力を練らなければならない。全身に精神力、二争力、螺旋力、波力、撬力(注:撬はこじ開ける)、杠杆力、片面力、分力、合力、矛盾力、仮借力、爆発力、滾豆力、速力、惰力、頓挫力、鑽力、劈力、横力、驚力、弾力、等々、功力が深ければ深いほど、その力も完備する。これらの力はみな站椿、試力の中で求め得る。もっぱら健身と治療を練るものは発力を学ぶ必要はないが、必ずや一部の試力は兼修すべきであり、それにより動静相兼ねるという要求を符合し顕著な効果が得ることができる。

(続く)

楊徳茂先生著 『站椿功概論』その7

2010-03-18 | 楊徳茂先生の遺著

王先生はかつて「形は注意しなければならないが、固執する必要はない。また意念を述べるが執着する必要はない。」と言われた。総じて鬆静自然と舒適得力(=心地よく力強い)を以て原則とすることを初学者は知らなければならない。但し初学者はまた形を重んじなければならず、形式の改造と意念活動はみな自然から出るのであり。

つかず離れず有意と無意の間にあつて、まさにその真諦妙理を得るのである。

(一) 健身椿の基本姿勢

養生椿は站式(=立った姿勢)を主と為すが、また坐式(=座った姿勢)、臥式(=横たわった状態)、行走式(=歩いている状態)などもある。その原則は、平均に立ち、内は渾厚(=重厚、雄渾)で、外は圓合であり、全身の関節はみな僅か自然に曲げる意があり鈍形三角となり、手は高くても眉を超えず、低くても臍を過ぎず、遠くとも一尺を出ず、近くとも身体につけず、右手は身体の左に行かず、左手は身体の右に来ない。この原則の下で多くの姿勢に変化してもよいが、但し練習者は多くを求め過ぎず、多く求めれば功力は深められず、早く欲すればたどり着けない。以下に紹介するいくつかの基本姿勢は一部だが、一般の練功者にとってはこの中から選択し採用するに十分である。

(続く)

楊徳茂先生著 『站椿功概論』その8

2010-03-19 | 楊徳茂先生の遺著

1. 站式

① 叉腰式(注:また休息椿とも言います)

始めに先ず心と気を平静に穏やかにし、両足を肩幅に開き、足先は僅かに外に向ける。両眼は開いて前方を平視し、或いは半開きか閉じてもよいが、開くとき眼光は内側に収める。また如何なる目標も注意してはならず、その意は見ても見えぬが如くで、いわゆる“神不外馳(神は外に馳せない)”である。足裏とかかとは地につけ、足裏の中心は上に吸い上げ、意は両足が地面に吸付く如くである。腰から下の意は地に埋まっているかの如く、股を緩め臀部は座るようで、脊椎は真直ぐに伸ばし、下あごは僅かに収める。頸筋を伸ばし、頭は上に持ち上げ、その意はひもで上から空中に吊るされている如く、但し頭のとっぺんは内に収縮するような意がある。背中は張り胸は内側に収めるように含ませ、下腹は緩めて丸くして、両手は腰の関節部分に置き、掌を後(外側)に向ける。この種の姿勢は鍛練でありまた休息でもある。他の站椿をおこなう前の準備姿勢としてもよく、また他の站椿の途中における休息姿勢としてもよい。

練功者が一歩ずつ深く研究していけるために、ここでは各項目の姿勢に対する要求を比較的細かく提起したが、初学者は上記の初歩的練功法の要求で既に十分である。くれぐれもすぐさま各要求を基準通りにおこなおうとしてはならず、総じて言えば心地よく力が満ちていることが原則であり、順序を追って一歩ずつ緻密な要求に向かうべきである。

(続く)

楊徳茂先生著 『站椿功概論』その9

2010-03-22 | 楊徳茂先生の遺著

②提按式：両腕を起こし、両手の位置は臍よりやや低く、身体の左右両側に置き但し身体には触れず、肘を外に張り支える。指先は前方に、掌は下に向ける。5本の指は開いて僅かに曲げる。両手を上に引き上げ(提)、かつ下に押える(按)意をもつ。

注：中国語の「提(ティ)」とは、①手や腕に(カゴとかバックとかを)ぶら提げる、②上に引っ張り上げる、などの意味です。

また「按(アン)」とは①手のひらや指先で押す、押える、②制御する、抑える、制する、等の意味です。

③提挿式：両肘は上に引き上げ外側を張り支え、指先を下に向け五本の指は開いて自然に僅かに曲げる。指を泥の中に挿す意をもつ。その他は①叉腰式と同様である。

注：「挿(チャー)」とは、挿す、挿し込むという意味です。

(続く)

楊徳茂先生著 『站椿功概論』その10

2010-03-23 | 楊徳茂先生の遺著

④托球式：両肘は外側に張り支え、両手を前に置き、指先を内側に掌は斜め上方に向ける。手の高さは臍よりやや高く、両手の距離は約二拳ほど、両手で大きな球を載せ支える意をもつ。その他は①叉腰式と同様である。

注：「托(トウオ)」とは、手のひらに載せる、手の平で支える、という意味です。

⑤撐抱式：両腕は前に伸ばして抱き囲み、指先は向かい合う。掌は内側に向き、指は開いて自然に僅か曲げる。両手の距離は約七、八寸で高さは眉より下肩より上、球を抱く意をもつが、また同時に外側を張り支える。その他は第一式と同様である。

注：「撐(チョン)」は、①支える、②持ちこたえる、こらえる、③突っ張って動かす。という意味です。

(続く)

楊徳茂先生著 『站椿功概論』その 11

2010-03-24 | 楊徳茂先生の遺著

⑥擰裏推托式：両腕前に伸ばして抱き囲み、高さは眉を越えない。掌は外側に向け指先は斜め上内側に向け、両手人差し指の力が十字に交わるよう掛けようとする。両手の距離は約七、八寸で、指は開いて自然に僅か曲げる。両腕は外に捻じり内に包み、両肘は外に向かって引き裂き、掌は外に推し上に載せる意をもつ。その他は第一式と同様である。

注：「擰(ニン)」は、(両手で物体の両端を握って相反する方向へ)ひねる、ねじる、の意味です。「裏(グオ)」は、巻く、くるむ、包む。の意味です。

⑦撐扶式：両手を起こし、掌は下に指先を内側に向ける。指は開いて自然に僅か曲げ、高さは肩と同じ、両肘は外に張り支え、両手は物の上にのせている意をもつ。その他は第一式と同様である。

注：「扶(フ)」の(倒れないように手で)支える、という意味です。

また、この姿勢は扶抱式、平抱式、或いは分抱式などとも言われています。

⑧按球式：うでを前に伸ばし、指は開いて自然に僅か曲げ前方に向ける。手の高さは胸より低く臍より上で大体鳩尾くらい、掌は下に向け両手で水中に浮かんでいるボールを押さえる如くである。その他は第一式と同様である。

注：この姿勢は扶按式、浮按式などとも言われています。

(続く)

楊徳茂先生著 『站椿功概論』その 12

2010-03-29 | 楊徳茂先生の遺著

六・站椿功におけるいくつかの内容

1. 五盈四梢

五盈とは心、肝、脾、肺、腎の五臓が盈満(満ち溢れる)であることを指し、四梢とは舌、髪、齒、爪を言い、即ち舌は肉の、髪は血の、齒は骨の、爪は筋の末梢先端である。古代の拳学者はかつて「五行(即ち五蔵)を明らかにすれば気は多く、四梢を明らかにすれば力は大い」と言った。五盈は站椿功の練習時に上虚下実、胸腹空靈と

することを指す。但し空霊とは盈満の為であり。胸腹が空霊の境地まで練り至るとき、意念の中は盈満充実させなければならない。四梢は気が四梢まで達することを指し、王先生の言われた“毛髪一本一本たりともみな意は矛の如し”とは即ちこの意である。技撃の時、舌髪齒爪の四梢はみな驚きショックを受けた状態の如くであれば、真力は増強される。

2. 五心帰一

五心とは両掌の真ん中、両足裏の中心、頭のとっぺんを指し、站樁功の練習が一定程度に至れば、五心は内に向い吸いみな丹田に帰属する。故に五心帰一と称する。または心窩(=みぞおち)も含めて六心帰一と称する者もいる。

(続く)