

気と健康

— 太極拳を通して見た世界 —

陳式太極拳第12代

陳式心意混元太極拳第3代

堀仁彦 88期

自己紹介

- 1976年 北野高校卒業
- 1982年 京都大学経済学部卒業
- 同年 三菱商事入社
- 1986-1999年 この間、9年間中国広州、及び北京に駐在
- 2000-2003年 中国北京に三菱商事と英国のANGLIAN WATER社の合併会社COOとして出向。
- 2009年 大阪の特殊焼却炉メーカーのプランテックに出向営業統括執行役員
- 2011年 同社専務執行役員と同時に三菱商事を退社
- 2012-2016年 同社社長
- 2016-2018年 タイに設立された環境企業であるREMATEC&KSN LTDのCOO

武術歴

中学時代：剛柔流空手を始める

高校時代：少林寺流空手錬心館に通う。

大学時代： 1－2年極真会館芦原道場に所属し、京大に極真会の倶楽部設立
3－4年芦原会館京都道場に所属

1993年 北京駐在時代に陳式太極拳第10代の名人馮志強老師に師事する。

2012年 馮志強老師逝去に伴い、陳式太極拳第11代張禹飛老師に師事する。

2014年 陳式太極拳第12代及び陳式心意混元太極拳第3代を継承する。

現在は仙台から神戸迄7か所の教室を運営し、気功・太極拳の普及に努めている。

1 太極拳に於ける気功

太極拳に於ける気功は、それも強大なエネルギーと力（勁：氣による力）を得る築基功を練る事となります。この力は勁と呼ばれるのですが、加速度で力を出すものではない特殊な力です。恐らく今回の聴衆の皆さんは経験された事が無い力なので、後ほど実演を試してみたいと思います。さてこの気功によって大きなエネルギーを得て健康になっていきます。これは恰も空気が充満していた風船の空気が長い年月で空気が抜けていったものを又空気を入れるという作業に似ています。我々人間も小さな頃はエネルギーが満ち溢れ元気だったものが長い年月がエネルギーが減少していき元気がなくなってきました。萎んだ風船の皺が病気です。この皺を伸ばすのに一つ一つを伸ばすのが西洋医学、もう一度空気を入れて伸ばすのが東洋医学という事になるのです。⇒実演 1

当然この気功は各流派で秘伝となっているので、一般には伝わってはいません。中国政府が制定した制定太極拳は各流派の形をまねているだけで核心である気功（この武術の気功を内功と言います）が抜け落ちており、単なる踊りになっています。これをいくらやっても健康にはなりません。まあ多少身体を動かしたという意味ではやらないよりはやった方がいい程度です。

次に太極拳の動作ですがこれも気功です。要は身体の中、丹田に貯めた気を今度は身体の中を動作に合わせて動かすのです。これにより気が身体中を駆け巡る事となり、より一層健康になっていくのです。

因みに制定太極拳又の名を制定拳（正式には国家制定太極拳と言われています）は中国政府が日本のラジオ体操を見習って創った太極拳で1956年に簡化24式に始まり次々に套路を編纂していきました。この太極拳は伝統太極拳の5流派のトップが集まり創ったと言われていますが、結局最初の簡化24式は当時北京で流行していた楊式太極拳をベースに作られています。その後、楊式を纏めた88式、48式、32式剣、総合42式、42式剣が作られました。これら制定拳を作る過程で伝統拳の老師方は種々協力はしましたが、一門の秘伝である内功法は開示しなかったのが実情です。従い、現在日本でも流行っている制定太極拳は内功法が無い為、気功を行う場合は太極拳以外から気功法を借りてきて行っています。

2 気功・太極拳に於ける意念の意味

- 太極拳・気功で非常に大事な概念が意念です。これが分からないので多くの日本人は気功・太極拳にならないという事が起きています。意念とは「強い意識」です。
- 小生が継承した陳式心意混元太極拳及び陳式太極拳では「意到氣到」と言われています。これは意至れば氣至るという意味で氣を動かすのは意念であるという非常に重要な概念です。
- 気功の場合は意念で氣を取り入れたり、動かしたりします。太極拳の場合は意念で氣を動かします。両者の関係は気功で氣を体内に取り入れ蓄積させ、太極拳で氣を体内に循環させるという役割があります。
- 太極拳の動作、型が気功であるという認識が無いので意念を用いずに動いている場合が多く見られます。太極拳を単なる運動と勘違いしているという事です。
- 太極拳が健康に良いのは運動というより気功であるからです。それには意念を用いて動く必要がある訳です。
- これらの誤解は制定拳に起因する場合も多く見受けられます。なぜならそもそも制定拳には気功が無いからです。その為必然的に動きに注目が集まり、動きが綺麗な競技への発展していったという経緯があるからです。

⇒実演 2

3 太極拳の動作がゆっくりな理由

- 築基の気功で得た内気を意念（強い意識）を使って体中に流すという意味がありますが意念を使って流す為動作がゆっくりと丁寧になります。
- 内気の方である勁を養い、出力するが最初はゆっくりでないと出てこないという事情があります。武術的意味合いからはこちらの理由がメインになります。この勁というのは体験して頂かないといくら言葉で説明しても分からない概念です。
- 太極拳の色々なワザを織り込んだ動作（これを招式と呼びます）の勁を出していくのが気功という意味合いと別の意味でもあります。この勁を筋力によるごわごわした力（これを拙力と呼びます）と対比して透明な力とも言います。

⇒実演 3

4 太極拳の定義・本質

- 太極拳とはそもそも道教に伝わる気功をベースにした武術です。この理論的定義と言えるものが「太極拳論」として残っており、太極拳を修練する人は常に、この定義に照らし合わせて練習をしています。
- この太極拳論の著者は王宗岳で、18世紀末の山西省出身の人物という以外詳細は分からない。この書は蔣発という人物によって陳家溝の陳長興（陳式太極拳14世：中興の祖）に伝えられたと言われています。
- その後楊式太極拳の開祖である楊露禪が都合3回陳家溝の陳長興の処で修行して太極拳をマスターしたと言われています。その意味する処は太極拳を真に伝えている処は陳家溝しかなかったという事です。その中でも最も重要な文書がこの太極拳論であった訳です。

4-2 太極拳論原文

王宗岳 【太極拳論】

太極者、無極而生、動靜之機、陰陽之母也。動之則分、靜之則合。無過不及、隨曲就伸。人剛我柔謂之「走」、我順人背謂之「黏」。動急則急應、動緩則緩隨。雖變化萬端、而理唯一貫。由着熟而漸悟懂勁、由懂勁而階及神明。然非用力之久、不能豁然貫焉！

虛領頂勁、氣沈丹田、不偏不倚、忽隱忽現。左重則左虛、右重則右杳。仰之則彌高、俯之則彌深、進之則愈長。退之則愈促、一羽不能加、蠅蟲不能落。

人不知我、我獨知人。英雄所向無敵、蓋皆由此而久也！斯技旁門甚多、雖勢有區別、概不外壯欺弱、慢讓快耳！

有力打無力、手慢讓手快、是皆先天自然之能、非關學力而有為也！察「四兩撥千斤」之句、顯非力勝；觀毫毫能禦衆之形、快何能為？

立如平準、活似車輪。偏沈則隨、雙重則滯。每見數年純功、不能運化者、率皆自為人制、雙重之病未悟耳！欲避此病、須知陰陽：

黏則是走、走則是黏；陰不離陽、陽不離陰；陰陽相濟、方為懂勁。懂勁後愈練愈精、默識揣摩、漸至從心所欲。

本是「捨己從人」、多誤「捨近求遠」。所謂「差之毫釐、謬之千里」、學者不可不祥辨焉！是為論。

4-2 太極拳論訳

太極は無極から生じるもので、動静の機、陰陽の母である。動けば則ち分かれ、静まれば則ち合する。

相手が屈すれば自分がそれについて伸びていき、相手が伸びれば自分もそれにくみして屈し、過ぎることも不足することもないようにする。

相手が剛にして、自分が柔である、これを「走」と謂う。自分はなめらかで主体的体勢にあり、相手は滑らかでなく受動的体勢にある事を「粘」という。動き急なれば、則ち応ずること急にして、動き緩なれば、則ち緩に随う。変化万端ありと雖も、理は一貫している。熟練してからだんだんと「勁」をさとるようになり、勁をさとってから技芸が一段と神明の境地に及ぶのである。但し、これは修行をする事が久しくなければ、豁然として貫通する事はできない。

頂の勁は虚で引率し、気を丹田に沈め、偏せず片寄らず保てば、勁は忽ち隠れ忽ち現わる。左重ければ即座に左を虚にし、右重ければ即座に右を虚にする。仰ぎて則ちいよいよ高く、俯して則ちいよいよ深し。進みては則ち愈（いよいよ）長く、退きては則ち愈促す。一羽も置く事も、蠅がとまる事もできない。人我を知らず、我独り人を知る。英雄の向かう所敵無しというのは正にこのようなところからそのレベルに達したものである。

4-3 太極拳論訳(続き)

拳法には色々な流派がある。練習姿勢は色々区別はあるが、概ね強壯な者が軟弱な者を挫き、スピードの速いものが遅いものに勝る。力ある者が力無き者を打ち、手の早いものが遅いものに勝る。これ皆先天自然の力で、学んで身に着けた技術ではない。よく見てください「四両で千斤を撥く」の句を。明らかに力で勝っているのではない。

観よ、老人が能く衆を禦(ぎょ)するの形を。スピードに頼る者が何をできるというのか。立てば天稟の如く平らで正しく、左右の差に機敏に反応できるように、動けば車輪に似て活発機敏に動く。一方が重くなればそれに随い動くが、双重となれば則ち滞る。往々にしてこのような人が見られる、即ち数年もまじめに太極拳を練功してきたにも拘らず自由に操る事ができないのである。このような人は皆自ら人に制せられる。これは双重の病を未だ悟らないからです。もし此の病を避けようとするれば、須く陰陽を知る必要がある。粘は即ち走、走は即ち粘。陰は陽を離れず、陽は陰を離れず、陰陽相助け合って働くようになると「懂勁」と言えるのである。

「懂勁」の後には、いよいよ練ればいよいよ精妙になる。黙々と認識し推量しながら勉強すれば、だんだんと心の欲する所に従う。元々は「己を捨て人に従う」を、多くは誤りて近きを捨て遠きを求める。所謂差はほんの毫(わず)かであるが、謬り(あやまり)は千里のように大きくなる。

学ぶ者、詳しく弁別しなければならぬのである。以上を以って論と為す。

以上

5 太極拳論のキーワード

- 太極拳論の重要なキーワードは「太極」、「捨己従人」です。
- 太極：無極より生じ動静の機、陰陽の母
太極とは動と静が生じる前で且つ動と静を含んだ機を帯びている状態を指します。
太極とは陰陽に分かれる前の状態を指します。
これを感じ得するには無極を達成する必要があります。無極が深ければ深い程太極を感じる事が容易になります。
- 捨己従人：自分を捨てて相手に従う。
自分を捨てれば何が起きるか⇒相手と気が一体になる為相手の行動の起こり（太極）が分かる。

6 総括

- 太極拳の捨己従人、即ち自分を捨てて相手に従う事を更に進めていくとどうなるか？ ⇒ 自分を捨てて天地に従う事になる。
- 天地に従うと自分の気、天地の気が一体化し、天地の気が使えるようになる。
- 気功はそもそもその目的が天地人一体とうたわれているが、相手が目の前にいる太極拳でも同じように天地人一体となる。究極は自分を捨てる「愛」が到達点となる。阿部先生有難う御座いました。