

函館太極拳研究会35周年記念講演会「太極拳と氣」 理事長 沢谷進

「氣」の考え方は秦の始皇帝の時代、紀元前200年、今から約2,200年以上前に既に現れ、素早く中国哲学と中国医学の各流派に受け入れられ広く発展しました。

また中国の伝統的な哲学思想の老子・莊子の道教、論語を記した孔子の儒教、さらには仏教、易経、中国医学、漢方などの書物の中にも大量の「氣」に関する記述が存在しています。

「氣」とは宇宙・自然の中の巨大なものから微細なものまでを生成する、万物の根本的エネルギーとされ、その形成と発展から自然界の規律、人体・生命の変化をも指し示していると言われていています。

「氣」には非常に多くの種類があり、たとえば自然界に由来する天気・地気、中国医学に由来する元氣・衛氣・営氣など、修養にとっての浩然の「氣」、人体生理に関する呼吸の「氣」など多数あります。

また「氣」は宇宙の存在そのものの根源であるので、物や物事を改善するときはその根源の「氣」の流れそのものに働きかけます。

これが太極拳の「氣」の練習面である内功や氣功の根拠です。

さらに「氣」は陰陽に分かれ、その陰陽矛盾の転換は「氣」の運動形態の基準であり、太極拳の運動形態の基準でもあります。

「氣」の内面的部分とその外表面である「形」は密接で分けることが出来ない関係であり、互いに影響し合いながら変化しているので、「形氣並練」、「形」と「氣」を合わせて練る、これは内外を併せ持つ修練方法であり、太極拳ではこの思想が徹底して貫かれています。あとで延べる太極拳の型、套路と内部の修練である内功は形と氣を合わせて練ること「形氣並練」そのものと言えます。

「氣」は絶えず止まらないで動くもの、刻々と変化して行くものであり、人の一生の移り変わりである生・老・病・死もまた「氣」の外表面の表れととらえることができます。

約2000年前の中国医学の聖書である黄帝内経に「百病は氣より生ずる」とすでにあり、日本でも昔から 世代から世代へ受け継がれてきた諺として「病は氣から」がありますが、これは目には見えない「氣」が命を支えているという万人の自覚から生み出されて自然に大衆に浸透していったものでしょう。

大雑把にはではありませんが、ここまでをまとめて言えば、自然の姿や人の健康は「氣」がスムーズに流れることで、太極拳の根本も「氣」がスムーズに流れて元氣が充実することになります。

それでは太極拳ではどのようにしてこれを実現しようとしているのか、その具体的な方法についてこれから説明してまいります。

まず太極拳の練習ですが、大きく分けて三つの練習方法があります。

一つ目は一般的に知られている太極拳の姿として、やわらかく連続する型の練習があり、この型の練習のことを套路といいます。

これは「気」を如何に体に順調に巡らせるかという外面での練習にあたります。

二つ目は体内の「気」の流れを順調にしながら、自然界の「気」を積極的に取り入れて身体に元気を充実させる太極拳の気功的練習方法としての内功があります。

簡単なポーズや単純な動きと呼吸法に意識の訓練などを組み合わせた「気」を意識し、「気」を感じる練習で、これは内面での練習段階にあたります。

ここまでは主に一人で行う練習です。

三つ目はその套路と内功が順調に働いているか、また自らの気の状態と意識の状態、相手の気の状態と意識の状態を察知する練習方法として、太極拳の陰陽の法則の中で、安全を確保しながら二人で動く対人練習の「推手」と、この条件下でさらに自由な動きへと発展していく攻防対練としての「太極散手」があります。

二人で「型」と「気」を同時に練習するこの段階に至って、はじめて太極拳は護身の術、中国武術として成立して行きます。

では次にこれらの三つの練習方法を行う上での指針となる、伝統的に言い伝えられた太極拳と「気」の練習の三段階を表す秘訣を紹介します。

第一段階は 練 精 化 気 (「精」を練って「気」と化す)です。

これは太極拳の套路の練習・形を練る段階にあたります。

「精」とは身体の中に先天的に持つ「気」と、後天的に獲得する食・呼吸・生活環境から誰もが得られる言わば粗大なエネルギーです。

この粗大なエネルギーを套路で、全身にくまなく順調に流すことによって、より微細なエネルギーである「気」へと練っていきます。

第二段階は 練 気 化 神 (「気」を練って「神(シン)」と化す)です。

これは太極拳の内功の練習段階にあたります。

微細なエネルギーである「気」が充実して、人の精神活動・意識と結びつくことにより、さらに精錬された精神、純粋な意識とエネルギーの精華である「神(シン)」へ変化します。

第三段階は 練 神 還 虚 (「神(シン)」を練って「虚」に還す)です。

これは太極拳の対人練習である推手・太極散手の段階にあたります。

粗大なエネルギーである「精」が套路で練られ微細な「気」となり、内功により身体の隅々に充満し意識と結びつくことによる「神(シン)」のエネルギーを、対人で練ることにより「精」「気」「神」の三種のエネルギーは一体になります。

推手・散手の練習時には套路や内功の時のような自らの思いや計らいは薄まり、まるで自分がいなくなったかのような、ただ相手に付き従って踊っているような状態、捨己

従 人（おのれを捨て人に従う）という高度な段階の太極拳の教え、虚心 無為自然 行雲流水 などと言い表される最高の境地が生まれると言われています。

今年創立35周年記念のTシャツを作成し配布いたしました。このTシャツに印刷された文字「行雲流水」は北海道武術太極拳連盟会長代行の小平孝夫先生にお願いした書で、太極拳を35年間練習させていただいてきた今、少しでもこの境地に近づいてみたいという願いをこめて、今回作成し配布させていただきました。

そしてまた、さらに気功であれば次の至高の段階、第四段階目として、このわたくしのころ・私心なしの練功が 天人合一（自然と人が一体）とも言われる広大な世界 虚至大道（虚は道・タオに至る）として開示されています。

一段階目の套路は主に身体の外側である筋肉と骨・血液の流れの健康を促進します。

第二段階目の内功は主に内臓とリンパ系・神経系統のバランスをとります。

第三段階目は知覚と気力を研ぎすませ精神を充実させ澆刺とさせます。

一段階目と二段階目の套路と内功は、自身の内部の感覚と意識に非常に目を向け一人で行うことになるので、自分勝手な間違いや勘違いに陥ることも多く、副作用もあります。

それを防止し気のバランスを取り、自身を知り他者を知るためにも、この第三段階目の二人で練習する対人練習は太極拳にとって、一段階目と二段階目が正しく行われているのかを自身で知ることができる大切で欠かせない練習になります。

さて、この三つの段階の練習は一段階目の套路・型の練習段階ですら、すでにとても難しいものと感じてしまいがちですが、さらにその先の先もあるのであれば、いったいどうすればよいのでしょうか。

今現在の私自身の太極拳のレベルとしては、まだまだ分からないことが多々ある現状ですが、35年間に渡り太極拳に関わることができた中で一つだけはっきりしてきたことがあります。

それにはまた次の三つの要件があるということが分かりました。

一番目の要件は正しく導くことのできる正しい太極拳を知る先生に出会うことが必要です。

二番目に重要なのは、その師の教えを守りながら、自らは必ず毎日のように練習を繰り返して行くことにあります。

毎日のように一人で練習するのはとても困難なことですが、これも太極拳をするよい仲間、函館太極拳研究会のような集まり、拳の友・拳友がいれば比較的容易になっていきます。ですから三番目の要件は拳友と切磋琢磨することです。

この三つのこと、良師との出会い、自身の毎日の練功、拳友との切磋琢磨、これらが必ずそろわなければ決して太極拳の真の理解と体得は深まりません。

函館太極拳研究会は創立の35年前から創立者の澁谷道夫先生と陳有昭先生のご努

力のお蔭様で、常に途切れることなく本場中国でも一流の老師たちに指導を受け続ける機会を設けていただき、自由な会風の中で拳友が切磋琢磨する会になりました。

その伝統と会風は現在までも受け継がれてきています。

本場の本物の太極拳を35年にわたり、この函館の地で学習することができ練習することができたことに、深い幸せを感じております。

この函館で太極拳を続けてきてよかったという喜びを今、味わっております。

そしてまたこの太極拳の幸せと喜びの「縁・えにし・拳縁」を皆様とご一緒に次の世代へとつなげて参りたいと思っております。

今後とも皆様のご協力とお力をお借りすることをあらためてお願いして、この講演を終わらせていただきます。