

「虚霊頂勁とは」

西安永年楊氏太極拳学会論壇に掲載された「太極拳術十要」より

筆者 西安詠年楊式太極拳学会 会長 趙幼斌

訳者 函館太極拳研究会 理事長 沢谷進

楊澄甫が口述して伝えた《太極拳術十要》(陳微明著「太極拳術」一書)は、言葉は簡潔だが意を尽くした論述で、はっきりと分かりやすく説明されている。

太極拳初学者、年数の浅い習拳者を問わず必ず学ぶべき学習指南である。

すでに腕前のある太極拳家もこの「十要」を拳架が正しく行われているかを確認めるために使用し、拳芸が成熟しているかどうかの基準としていることから、拳論の中でも重要な位置にあることが分かる。

“虚霊頂勁”と言われるのは頭部の要領と状態である。

張三豊は《太極拳経》の巻頭で“順項貫頂両膀鬆”と説いている。いわゆる“順項貫頂”というのは“虚霊頂勁”を指す。“虚霊頂勁”は“十要”において始の言葉であることから、太極拳修練中においてまず初に行うべき要点であることがうかがわれる。

太極拳は武術である。武術とはすなわち技撃である。技撃で第一に必要なのは精神を提起させることである。技撃が行われる時に頭部の姿勢は精神状態に重要な影響を与える。

自然界で動物が相手を捕らえようとしている時を例にとると、猫が鼠を捕まえようとして正に飛びかかろうとするその際に猫の四肢は曲がり、身を伏せ、首を伸ばし、眼は注視されて、全身の力と勢いは全て相手に注がれる。このような種類の頭部の状態と精神状態は他にもない“虚霊頂勁”に似ている。人が人と撃ち合う技撃時にもこのような規律に従う必要がある。

太極拳を練習することは直接撃ち合うことではないとはいうものの、その中には技撃内容が終始存在している。それゆえに練拳時において“虚霊頂勁”は一番目の要領であり、また始終貫いていなければならないものなのである。

楊澄甫は“虚霊頂勁”をこのように解説して述べている。『頂勁は頭部を真っ直ぐにし精神を頭頂に貫く』と。この要領の具体的な方法は明確に示されている。喉をわずかに後ろへゆるめ、下顎をわずかに持ち上げゆるめ、同時に頭頂(百会のツボ)を上に向ける。頸椎を伸ばし頭部を自然端整にすると、全身が軽く生き生きとなり精神が統一されてゆく感覚が生じる。“虚霊頂勁”の功用は主に精神であり、氣勢が生まれ全身くまなく包まれて満身軽利となり、精神と力がひたすら一方向に注がれるという効果が生まれる。

私は“虚霊頂勁”にはまず“頂勁”する必要があると考えている。“虚霊”は“頂勁”の後のさらに一歩前進した要求、あるいは“頂勁”の後に到達する理想的状態であると思っている。

“頂勁”は頸椎と関節をゆるめ上に伸ばすことだが、胸椎、腰椎、尾てい骨の各関節をゆるめ貫き抜いて行く事で全身が一体化し、力と精神が行き渡ることになる。

わたしの故郷永年県の言い伝えでは“頂勁”の意識が馬を追う時の小枝の働きに例えられている。馬が荷車を引く時、特に重たい荷物が載った荷車を動かそうとする時、枝は打たれ、その瞬間に馬の頭と首は必ず前に伸ばされる。加えて馬の四肢の力が配合され用いられ、全身が一つの前へ引き動かす力へとまとまり、総合的で大きな力が形成される。

力で上に持ち上げようとする、首は容易に力んでしまう。それで“頂勁”と同時に“虚霊”が必要となる。楊澄甫が後に続けて述べている。すなわち『力を用いてはならない。力を用いれば首はこわばり、気血が流通できなくなる。“虚霊”とは自然の状態の意味である。』と。たとえば「雲手」の動作をするときに両手は左右に回転する。頭部もまた自然に手に従い身体も左右に回転する。頭が動かず眼だけが動いてはならない。これでは全身の協調性が失われてしまう。首が強張るといのは首の力を使っているということで、簡単に首の骨の間の筋肉を固め塞いでしまい気血と力の伝達ができない影響が現れ、容易に自身のバランスを崩すことになる。ただし別の一方面から見ると首はまたやわらかすぎではならず、ただやわらかくすることでは無力になってしまい、けして精神は提起されない。たとえてみると前に按をする動作では、頭部だけを前に伸ばさないように注意しなければならず、前に行きすぎれば力は漏れて前に倒れてしまう。後ろに行けば力は出すことができない。ゆえに楊澄甫は最後にこう述べている『“虚霊頂勁”でなければ、精神を提起することはできない』と。

どのようにして“頂勁”を通して“虚霊”の感覚を体得することができるだろうか？私は“虚霊頂勁”の四文字は一つの字に帰納すると考えている。その一字は“懸”(読み=かける。つるす、ぶら下げる の意)である。すなわち“頂頭懸”である。“頂勁”には主に頸椎を動かし上にまっすぐ伸ばす意味があり、逆に言えば頭頂から下にぶら下がると理解することもできる。意識の上で頭から体を懸ける(吊るす)ことが必要なのである。頸椎関節を抜いて開きゆるめて真っ直ぐにすることにより“虚霊”の感覚は生まれてくる。これが“頂頭懸”といえる。それはちょうど衣服をフックに懸けて吊るすような状態で、フックには衣服の上部が引っ掛かっている、衣服は下にぶら下がっている。これは自然な様子である。当然、太極拳を練習している時の頭部の状態がけして変わらないということではない。力がはたらき動作が開合することにより、首の骨の関節の間には弛緩と緊張の感覚は起こっている。

頭部から“懸”する事で“虚霊”と“頂勁”は同時に自然に存在することになる。それによって生き生きとした状態を失うことがなければ、精神は自ずと提起されるのである。

※訳者註

“精神提起”についての補足

この短い文章の中に“精神提起”・“精神”という言葉が繰り返し現れます。訳者は原文の持つ簡明な雰囲気を残すためにあえて四文字熟語をそのまま使っています。

その理由は、中国文化とくに中国武術、太極拳、または中国医学の中では精神といえば単

に心や意識・イメージ・思考などの心理作用だけとはとらえてはいないからです。

精神とは心身そのものに深く関与する生命力、さらには精神という生き生きとしたエネルギー・意識の状態を指し、活力・元気・活気とも訳すことができます。

また“精気神”という言葉があります。精は人体の生命基礎物質、気は人体の全ての生命活動の原動力、神は生命活動の主宰であり、人体の三宝と呼ばれています。太極拳・気功では“練精化気、練気化神、練神還虚、還虚合道”という修練段階を示す言葉もあります。

本稿の精神提起とは日常の精神の状態から練拳時により大きなエネルギーの状態、エネルギーッシュでありながらしかも静かで落ち着いた心身の活動状態に移行することと考えられるのではないのでしょうか。猫が獲物を捕らえようと飛びかかる直前の様子のように。

「太極拳十要」の最後は“動中求静”で締めくくられています。