

## 「推手」

函館太極拳研究会理事長 沢谷進

孫氏太極拳初代嫡子伝人孫劍雲老師（1914年－2003年 北京）が生前に「中国体育報」に発表した一文を目にした。「孫劍雲談太極拳推手目的」である。太極拳と八卦掌・形意拳の内家三拳の深奥を究めた現代の名人が、どのような心構えで推手を練習してゆけばよいかを簡明に解いている。

長く「推手」を学んではいるものの、未だ霧中にいる筆者としては、また初心に戻り「推手」に取り組む機会を与えられる事となった文章である。

ここに拙い訳文を掲載し、諸先輩、拳友の参考に供したい。願わくは共に学び合い、推手が自らと他を知る道として発展することを望んでいる。

「孫劍雲談太極拳推手目的」 孫劍雲

「推手」、またの名を「揉手」という。

「推手」中に強く押しこみ、焦って固くなるなどの間違いから免れるため、古来「揉手」の呼称が使われている。

太極拳の基礎を練習する上で、「推手」を練習し更に訓練を重ね、「揉手」としての技量を獲得することは、套路の理解を深め太極拳のレベルを高めることにつながる。

「推手」と「套路」の両者は常に互いを補い合う関係にある。

一部の練拳者は「推手」に対して正しい理解が少なく、「推手」がただ競うためにあるものとの誤解から、「推手」時に容易に相手との摩擦と混乱が生じ、甚だしきに至っては体を傷つけ合うこともある。

このような言わば「推手」の副作用は、修身教養の不足からか或いは武徳に背く事によるもので、「推手」時に手はずして太極拳以外の技を混ぜ、太極拳の拳式から外れ、逆関節（擒拿）を取るなどの、力に頼る原因が生ずる。

伝統的な太極拳の「推手」は強く掴んだり握ったり、抱きついたり持ち上げたり、反関節などの技を使うことを決して許していない。あくまでも「沾、連、粘、随」の太極拳の運動特点を体現する事が要求されている。

「揉手」の目的は練拳者の不正確な太極拳術理論の理解を矯正し、套路の不正確な練法を明確にして、「推手」の方法を正し、副作用の出現と間違った練功の方向に向かうことから免れるためにある。

以下に「推手」を使用し正しく発展させてゆくための注意、三点を記す。

- ① 「推手」を学ぶには必ず太極の意味と内容をはっきり知り、外家拳的な殴り合いの手法から離れ、先輩にはもちろん、技量に長じた同輩、後輩にも謙虚に教えを請いながら、繰り返し手を重ね続ける。

拳譜の中から自分の考えに近いいくつかの教えを取り出し独断で練習に精を出すのは愚かな行いであり必ず避けねばならない。もし、このような練習をすると必ず副作用を生じることになる。軽くは技量の正しい発展を損ね、重くは自身の健康を損なうことにもなる。

- ② 「推手」は套路練習の応用であり、套路練習は「推手」の基礎である。

套路の中の一招、一式はすべて養生と技撃の法である。

「推手」の最奥は技撃にあるだけでなく、その中には養生の道を含んでいるからである。

- ③ 「推手」を練習するのは勁を体得するためで、本当の太極拳の技量を身につけるためにあり、勝ち負けをつけることではない。

「推手」時に相手のほころびを探し当て、後に機に乗じて発勁となれば、相手を心から納得させることができる。この点をやり遂げて相手によりやく反感を生じさせないことが可能となり、お互いに研鑽し合い、共に高め合うことの利益が生まれるのである。