

楊氏太極拳第五代伝人 傅声遠 老師（傅鐘文老師の子、傅清泉老師の父）の「論楊式太極拳練習法」の一文を読み返している。

その中では「鬆」「固」「凝」の三字の重要性を説いている。

鬆とは「体鬆」のこと、固とは「気固」のこと、凝とは「神凝」のことである。

1) 体鬆 : 強張った力を使わないこと。強張った力は不自然であり、力の均一性と全体性のない部分的な力になる。強張らない力の動作は自然であり、普く全体に伝わり、動作のどの部分にも力がある。強張らない力は柔軟な沈む力（沈勁）であり、沈む力は軽く小さいが全身の力である。

2) 気固 : 固の意味は散漫にならない事で、体鬆であれば気は固となる。強張った力を使わなければ気は散漫にならず、気が散漫にならなければ動作も散漫にならず、全身の気は一体になる。

どうすれば気固になることができるだろうか。

それにはまず気を腹部に沈め、気を上っ面に浮かせてはいけない。その呼吸は肺を拡張して行う深呼吸と同じではなく、横隔膜で腹部を圧して行くのである。

套路を練る時には、肩を垂らし肘を墜とし腰を塌すれば（塌腰）、長い年月を経るうちに気は自然に下に沈んで行く。このことを「心虚腹実」という。

腹実は即ち気固であり、体の重心点が明確となって手足のどのような動作にも重心が腹部にあり、その重心点を得てのち、あらゆる動作は自然に生じる。

昔から、気固なれば全身は自ずとして穏やかなりと言われているのである。

3) 神凝 : 神凝を分かり易く解釈すれば内外が相合して精神の気が集まり纏まることである。体鬆で気固であっても、内外が相合していなければ精神と身体は一体にはならない。内外相合してからこそ、その後に心身は一気となるのである。

肩と股が合い・肘と膝が合い・手と足が合うのがいわゆる「外三合」であり、心と意が合い・意と気が合い・気と力が合うのがいわゆる「内三合」であるが、この「六合」をもって内外相合と言ひ、六合の纏まりが身体を中正にする。身体中正において即ち精神の気が提起されるのである。

傅声遠 上海永年太極拳社

この一文の三字、「鬆」「固」「凝」を念頭に日頃套路を練っていたところであるが、近頃になりこの固と凝の段階にとっての「含胸（心虚）」「塌腰（腹実）」の重要性を痛感している。

練拳者にとってまず着手すべきは体鬆であるが、多くは長年かかって刻苦し体鬆を深め達成してゆく。その上でその先に現れるのが気固という一見正反対の状況である。

この転換点に大に関わるのが含胸と塌腰であると感じている。

塌腰とは、余功保 編著 人民体育出版社「精選中国太極拳辞典」によると、「腰胯を緩めて沈め意識で下に垂れ下がるように向け、それに呼応し臀部は内に収斂される（斂臀）。誤解してならないのは塌腰とは腰をへこませることではなく腰を実にして頭頂虚靈と結合すること。」とある。

要訣に含胸抜背はよく知られているところだが、楊式でも陳式でも含胸と塌腰が共にうたわれている。

現段階における自身の拙い理解から同学諸氏の研究に供するために間違いを恐れずにこの含胸と塌腰に関する持論を述べると、以下のような連続する認識を個人的に得ている。

沈肩含胸→含胸塌腰→塌腰斂臀→斂臀円胯→円胯腹実→腹実気固→気固丹田→丹田内転→内転貫頂→貫頂中正→中正安舒→安舒鼓蕩→鼓蕩膨満→膨満纏繞→纏繞自在

塌腰で下に転換を深めた内気は斂臀により深部で腹実した後に気固となり、丹田という一点（重心）が生まれる。さらに丹田は内転による矛盾の調和によって、内気が下から上に一気に転換して貫頂し中正へと至る。

中正から生まれた安舒（心虚）は内気の静かなる沸騰を生み出して鼓蕩した後、眼神は自ずと光を放ち、目付けの変化が生じる。この沸騰からの四方八方へと膨張拡大し膨満する内気は、経絡を辿り手足で螺旋纏繞して「内勁」として現われるのである。

このような順の内部の変化がすでに套路の無極から太極起勢の一式の間にあり、最後の纏繞自在は自身の希望的観測としても、沈肩含胸から膨満纏繞までの状態を一式一式終始繰り返し、連続し途切れることなく套路の太極収勢まで至るのである。

もちろん浅学まだ道半ばの一海外人太極拳実践者の戯論である。同学、先輩諸氏の指正を希うところである。

甚だ観念的で妄想的なこのような気付きのようなものを持ちながら毎朝套路に一人没入し恍惚としているが、いつかまた拳縁が紡ぎ出されて、学生との推手または同学同士の推手ではなく、明師との推手の好機会が訪れれば、妄想は瞬時に打破される予感を楽しみに持ちながら、四季の巡りと共にただ一人、拳を打ち続けている。

①



②



③



① 傅声遠 老師（左）と傅清泉 老師（右）の含胸と塌腰の開合「嫡伝楊式太極拳教練法」より

② 葉書薰 老師（左、楊式・簡化太極拳）と吉良晨 老師（右、武式・楊式）含胸と塌腰の開合（1980年北京にて・撮影 函館太極拳研究会顧問 陳有昭 先生）

③ 百度百科「伝統太極推手」より