

特集

あなたの拳に —魂— を吹き込む

太極拳入門

『日本人の太極拳には中身がない』

「日本人の太極拳は上手いんだけど中身がない、功夫がない」とは「昔前によく聞かれた言葉であった。要するにモノマネを脱していなかったのである。では「中身って何ですか？」と問えば「功夫だ」と返され、「功夫はどうやって養うのか？」と問えば「練習だ」という答えが返されてきた。具体性があるようでないような回答だ。伝統太極拳にしろ制定太極拳にしろ、このようなことで悩んだ人は多いのではないだろうか？

物事には順番があつて結果がある。太極拳の套路はある意味結果の部分であつて、それを司る過程の部分は練習である。練習にもやるべき内容と順番がある。ではその内容と順番とは何か？これが「中身」「功夫」の正体なのだ。

『表面しか見せるな、教えるな』

日本人の太極拳に中身、功夫がなかったのには理由がある。それは国家体育委員会の命令により中国人太極拳老師たちは規制を受けていたからだ。その規制とは「外国人には皮毛（表面）だけしか教えてはいけない。高い段階のものや奥妙は見せてはいけない」というものだ。これでは、中身がない、功夫がない、と評されるのも道理である。

今年、北京体育大学教授という公職を退職された門惠豊老師と夫人である閻桂香老師が来日された。門惠豊老師は民間の伝統武術を学び、同大学において恵まれた環境のもと武術各派を研究分析し、その普及発揚に大いに貢献した人物だ。その実績としては各派制定太極拳套路の編纂に深く関与した点が挙げられる。制定太極拳とは基準となる太極拳だ。簡単に編めるものではないことは想像に難くない。深い分析と科学的探求の賜物といえるだろう。



太極拳の “中身”とは？

初公開!!
太極拳最後の秘密
『五功八法』

功夫の作り方がある

さて制定太極拳というと厳格に規格化された動作で構成された套路というイメージがあるのではなからうか？確かに競技目的の場合、動作規格から表演時間まで厳しく決められ、これをいかに遵守するかという部分で競われる。逆に言えばこういった部分のみクローズアップされがちである。

しかし制定太極拳編纂者のひとりである門惠豐老師はこの制定太極拳の套路編纂と同時に、その核心となる練功法、すなわち太極拳の中身、功夫をつくる練功法をも編み出しているのだ。これは『五功八法』という功法で当然、民間伝統武術をベースにした「これだけやれば良い」ともいうべき精華である。

現役を退職した門・問両老師、ついに規制なく真の太極拳について語るときが来たといえよう！

(本文P12より)

文責：本誌取材班

撮影：鈴木康弘





今回の特集は何であろうかな? と考えていたら、鄧淑嫻老師、和保國老師、門惠豐・關捷香老師、陳政熾老師といった太極拳名家たちが短期間で続々来日された。まさに「太極拳特集」をやれ! と言わんばかりのラインナップだ。太極拳は中国武術のなかではもっともポピュラーなものになったが、格闘や技撃といった面から見ると、あのゆったりとした動作はことごとくそれらのセオリーから外れており、そういう意味で神秘的だ。これだけ多くの愛好者が世界中にいるのに、だ。もう解っているつもりになっていた太極拳なのに、今回の取材を通じ、また眼からウロコが落ちた。派手には書かなかったが、皆さんにとっての名言があちこちにちりばめられていると思う。

SPRING ISSUE
2003

季刊 **春** 号

カ	◆あなたの拳に魂を吹き込む 太極拳入門	3
ラ	◆太極拳の“中身”とは?	4
イ	◆幻の太極拳に見る技撃の精髓	
ウ	河南の静かなる虎『和氏太極拳』	6
エ	◆柔にして獐猛! 柔拳の極致 鄭曼青太極拳	8
オ	◆【特別企画】兇猛精緻なる毒手!「攔手拳」	10
カ	◆陝西西安回民武術の雄・馬伯順老師を訪ねて	83
キ	◆心意漫游路 XIN-YI ROAD SP VOL.8	
ク	「袁鳳儀伝心意六合拳」	84

【特集】

12

太極拳入門

あなたの拳に魂を吹き込む

PART.1 太極拳の“中身”とは?

初公開!! 太極拳最後の秘密『五功八法』

27

PART.2 幻の太極拳に見る技撃の精髓
河南の静かなる虎『和氏太極拳』

45

PART.3 姜氏門内功武術
内功で打つ太極拳

54

PART.4 柔にして獐猛! 柔拳の極致
鄭曼青太極拳

62

【特別企画】兇猛精緻なる毒手!「攔手拳」

75

武術EYES【武術界ニュースあれこれ & プレゼントコーナー】

87

心意漫游路 XIN-YI ROAD SP VOL.8

袁鳳儀伝心意六合拳 ●本誌取材班(甲)(乙)

102

陝西西安回民武術の雄・馬伯順老師を訪ねて

106

〈第3回〉特選武術VCDレビュー

108

今も昔も ●谷川 大(東京中国武術協会会長)

113

名門伝統武術「戳脚」を学んでみよう!

早稲田カンフー会がチャレンジする戳脚一日講習会

117

圧腿三人衆をブッチぎれ!?

122

〈うーしゅうエッセイ〉 武術とその周辺領域【第七回・松井秀喜選手に「武徳」を見る】 ●生島 裕

124

徐紀老師の武術 Q & A 弾劍篇

128

読者アンケート

129

らんだむトーク

141

行事予定・教室案内

142

FROM STAFF

【特集】

あなたの拳に魂を吹き込む 太極拳入門

PART

1

太極拳の“中身”とは？

初公開!! 太極拳最後の秘密『五功八法』

●協力

門惠豊（北京体育大学武術教授 中国
武術十大名教授 北京武術協会副主
席 中国武術八段 中国老教授協会
理事）

關桂香（北京体育大学教授 中国老教
授協會會員 中国泰安太極拳協會顧
問 北京市陳式太極拳研究会創始人
及傳人 香港陳式太極拳科學研究會
永遠名譽會長、總教練、永遠科學技

●術總監

鈴木康弘（日本恵香会代表・横浜市太
極拳協會會長）

●通訳

星野 稔（日中健康センター専任講師
日本氣功養生學研究會代表）
矢嶋新一（日中太極拳交流協會・中野
区太極拳協會指導員）
●文 本誌取材班



【第一部】太極拳の問題

套路は容れ物に過ぎない。この容れ物に何をどれだけ入れるか？
これが功夫となる。容れ物の外見を一生懸命美しく飾っても眞の太
極拳とはほど遠い。套路の普及に急いだため隠された形となった太
極拳の中身、つまり功夫をつくる方法とは何か？

『太極拳って踊りでしょ？』『太極拳は
健康体操だ』一般の人々の太極拳に関
するイメージとはこのようなものであ
ろう。確かに戦う必要のなくなった現

代において、最大の敵は病氣やストレ
スだったりするものだから、これはこ
れで太極拳の現代的価値を表している
わけで、悪い表現ではないのかもしれ

ない。健康であることこそ最強というわけだ。

しかしもともとは武術である太極拳に最初から踊りや健康体操として取り組んだのでは、もたらす効果は半減するということの道理だ。では「真の太極拳」とは如何なるものなのであろう。

「外国人には表面しか」

「教えてはいけない」

「隠されていた太極拳の功夫」

いまや100万人のスポーツとして誰もが楽しめる太極拳。しかし太極拳が日本に輸入され約半世紀が経とうとしているが、果たして本当の太極拳、太極拳の真髄を理解・体得している人はどれぐらいいるのだろうか。またその優れた教学システムを履修できている人はどれぐらいいるのであろうか。

太極拳は一言前は日本人はおろか中国人でさえその真伝を得るのは難しいとされたバリバリの伝統武術であった。そしてつい最近までも中国の宝物として外国人にその奥秘を伝えることはもちろん見せることさえ、国家の命によ



って禁じられていたのである。

「外国人には「皮毛」(表面)だけしか見せてはいけない。奥の部分や高い段階のものはその存在すら知られることがないように接すること」これが国家からのお達しだったのである。したがって、随分長いこと「日本人の太極拳はカタチだけ。中身が無い」と言われ続けてきたわけであるが、このような酷評の裏には前述のような具体的な方針が存在していたのである。だから「中身ってナニ?」と問えば、「功夫だ」「内功だ」などと抽象的な答えを返され、「練習あるのみ」と解釈されてきた。どうりでガムシヤラに練習をしても功夫



↑「外国人には表面しか見せてはいけない」だから公人である門惠豊老師、關桂香老師から太極拳の中身について語られることはなかった。しかし今年定年退職を迎え、いよいよその真実が語られようとしているのだ。

はできないわけだ。

中国は套路という容れ物だけ世界中に流布させてきたということになる。しかしいまや世界の共通言語として普及をみせた太極拳は、時間を経ていよいよその「中身」を公開することに踏み切ったのである。民間の伝統武術家たちも国籍を問わず、才能、情熱のある者にはその驚くべき「中身」までも伝えるようになった、あるいは伝えることができるようになったのである。本気で学びたい、本気で伝えたいという関係がやっと成立したといえるだろう。

制定太極拳は使えるか?

「中身って何?」

制定拳とは1958年中国国家体育委員会において、個性豊かな各門派を整理編集し、誰もが学びやすく編まれた最もスタンダードとされる拳術である。またその套路編集においては、民間の伝統武術家が協力し創始された。今回ご紹介する門惠豊老師もその中心的要職として活躍したひとりである。

さて、この制定拳の功績は計り知れないものがある。本来、民間の秘伝であった伝統武術を明確なシステムをも



↑指導者講習会。司会は日本恵香会代表/横浜太極拳協会会長・鈴木康弘氏。

↑昨年のアジア大会チャンピオン梁成賢氏(Yang Seong Chan、韓国恵香会代表)も来日。門・關両老師の講習会をサポートした。

って公開したのだから、世界中に爆発的な広がりを見せたのである。しかしこのことは同時に「広く浅く」という現状を免れ得なかったことも事実である。それも当然の結果であり、なぜなら普及、競技化を急いだことによるということは容易に想像がつく。

本来の武術には「学ぶ順番」というものがあり、これを誤るとその奥妙は得られないように厳重なロックがされている。たくさんの方を教えることも基本は教えない、ひとつの歩法も教えない、といった武術界のエピソードはこれを意味している。たとえば足し算を知らずに九九を丸暗記しても高度な数式は解けないのと同じことなのである。つまり、民間伝統武術の結晶を集めた制定拳といえども、その套路を覚えただけではまったく役に立たないということなのである。しかし急速な普及発展、競技化を画策したためこのような現状をもたらししてしまった。

本誌を読んで下さっている皆さんの懸念は「制定拳って使えるの?」ということであろう。前述してきた内容と今回門惠豊老師にうかがったお話を総合して、先に結果から申し上げる



と「制定太極拳は使える」ということになる。ただし、套路の順番を覚えただけでは使えないという当たり前のことである。制定太極拳に限らず伝統武術の重要部分とは套路だけではない。套路は容れ物であり、その中身は作ら

なければならない。それが各種の練功法であり、単練、対練や兵器の訓練といったものがそれに相当する。なんだ、当たり前じゃないか、と思われるかもしれない。しかし、制定太極拳の普及は套路から急速に広められた結果、こ

の中身を欠いたものとなってしまったのが現状なのである。そして当たり前と思われている中身に相当する練功法も実は最も効率の良いシステムでまとめられたものは具体的に存在するもの、その存在は秘されていたのである。

民間武術の虚偽を暴く

門惠豊老師は武術家としてだけでなく、国家の命により民間に伝承される武術の発掘調査にも多大な貢献をした実績がある。以下は少しテーマから逸れるがこの辺のことで面白い話を伺ったので紹介しよう。

【第二部】制定拳編纂者のひとり 門惠豊老師が語る『真の太極拳』

武術の表裏を知り尽くす 門惠豊老師

武術家には大きく分けるとちやうど表と裏のように2種類のタイプがあると思う。裏のタイプとしては伝統に固執して、発展普及より技術を秘匿し純粹性を保つため少数の間でのみ伝承させていくタイプ、これは民間伝統武術家の代表的な姿だ。表のタイプとしては、これらの内容を公開し伝統の教授システムに改変を加え多数の学生を育てる。これは体育系大学に代表される姿である。この表裏の間には軋轢があることも事実だが、結果的には一長一短であると思う。学校形式では武術の妙は伝わらないという言い分もわかるが、民間伝統武術の世界の中には妄想

や迷信も多く、それらを盲信して基本訓練が足りなくなるといふ現象もあつたりするからだ。

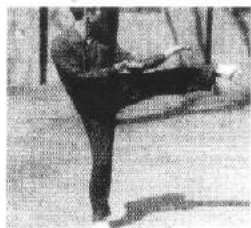
門惠豊老師、その肩書きを見ていただければわかるように教授と呼ぶほうが相応しいかもしれない。そういう意味でも表舞台の武術家というイメージが強いかもしれない。ここで少し門老師の略歴に触れておこう(詳細は本誌2001年夏号と秋号を参照)。

門惠豊老師は1937年6月河北省静海県李莊子村の出身。精武体育會で著名な霍元甲もまたこの地の出身である。尚武の氣風盛んなこの地で育った門老師は、まずは兄より武術の手ほどきを受けた。その後北京に出た門老師は吳子珍老師(形意拳、六合拳)、吳斌樓老師(戳脚翻子拳)、戴玉斌老師(掌式

拳、猴拳)、張文平老師(小紅拳)、王金声老師(八極拳)といった名家から教えを受けた。1956年と58年には全国武術表演大会で優秀賞を獲得、また第一回全国運動會に参加する北京武術隊に選出された。いわば民間から出た武術エリートだ。中国トップの総合武術大学である北京体育学院を経て、卒業後も母校に留まり武術研究と普及活動に専心してきたのである。民間伝統武術をベースにしながらも最先端の研究を行ってきたわけである。また1979年には国家体育運動委員會の指揮の下、全国民間武術調査研究活動に副組長として参加、地方各地の民間伝統武術を自ら調査したという貴重な体験も持っている。まさに武術の裏と表を知り尽くした人物といえよう。

門老師の業績の中でも世界的に認められるものとして、制定拳の編纂において中心的役割を担ったことが挙げられる。1974年の四十八式太極拳の制定に関わり以降、陳・楊・吳・孫・武式競技用規定套路、四十二式総合太極拳、推手規定套路的編纂にも深く関

↑「武術は民間から出た」武術の規格化に貢献するも、そのベースとなるのは民間の伝統武術だ。門老師による戳脚。



(写真/谷川大氏提供所蔵)
↑王金声八極拳。古伝の武術と現代の武術では目的が異なることも……、しかし不必要な術であっても文化として残すべきと語る。



↑夫人である關桂香老師。陳式を専門とし夫君以上に厳しく武術を追究されている。

わった。これだけ太極拳の国際化の最先端を歩みつつも民間伝統武術を侮らないのは、前述の経験があるからなのであろう。

彼の家に着いたのは夜中でしたが、我々は寝ていた彼を起こしました。彼は驚いた様子でしたが私は彼に向かってこう言いました。「鄧小平の命令で来た。この絶技ができるというのはあんただろう?」と。そしてロウソクに火をつけて実演してみろと迫ったんです。



神秘的な武術のエピソードは、**二セモノ**であると同時にひとつの魅力でもある。門老師は国家の命でそのひとつひとつの真偽を確かめるため各地へ赴いたという。ほとんどは二セモノながら、物語に出てくるような凄功夫も実在すると言う。
(本誌85年9月号「武林志」より)



推手の修得にも具体的なやり方があるという。わずかな動きで、階段を踏み外したときのようにつんのめってしまう。

は他におもしろいエピソードとかありますか？ 二セモノばかりでしたか？
門惠豊 あなた方の雑誌に山西省の太原、太谷の心意拳の人た

門老師は現代における太極拳をどのようにお考えですか？ またどのようにあるべきとお考えでしょうか？
門惠豊 これから話すことは「為してないことは言わない、為してから発言はするべき」また「事を為したとして

全国発掘調査で

門老師は現代における太極拳をどのようにお考えですか？ またどのようにあるべきとお考えでしょうか？
門惠豊 これから話すことは「為してないことは言わない、為してから発言はするべき」また「事を為したとして

するとこれが「できない」と言う。要するにホラ話だったんですね。ホラのために北京から江西まで行った(笑)。彼には「もうこんなことはしません」という誓約書を書かせました。彼は本を読んでもその気になっていただけなんです。そういうインチキを暴きに行ったわけですよ、国の命令で。ほとんどは二セモノでした。たくさんさんのものを見ましたが「伝統の秘技」みたいなことを言っているのはほとんど二セモノでした。

——**軽身功も二セモノだったのですか？**
門惠豊 「飛越走壁」(注・垂直の高い壁を駆け登る術)という技術がありますね。実は私もやっていました。塀に板を斜めに立て掛けて練習するんです。一気に駆け上がって一番上に手を掛けて、塀を飛び越える。最初は角度をつけて練習します。慣れてきたら板を外して同じようにやる。訓練は辛いです。基本的に練習すればできるものです。八卦掌で杭やレンガの上を歩く練功法、あれも本当にあります。訓練を積んだ人は走ることもできます。

農村の建築では雨を流す部分が屋根の周りにあるのですが、これに飛びついて手で(雲梯のように)渡っていく技

術もあります。見張りとか来たときにパツと飛びついて逃げるときに使いま。俠客、義賊の技術ですね。あるいは暗殺術の一種です。足音をたてない術とかもね。

私はこういうものを兄から学びました。たとえば穴を掘ってそこに入り、全身を震わす力で飛び出す練習をしたりするのです。そしてそれができたら兄がもっと深く掘ってくれる……どんな深くなるわけです(笑)。現代の競技では助走してジャンプしていますが、そうではなく助走なしでその場で飛び上がるのです。着地では音をさせない技術も必要になります。そうやって悪い奴のところ忍び込んだら速やかに暗殺する。そういう技術があった。貧しさゆえに義賊になる人も少なくなかった、そういう環境で磨かれた練功法です。私自身も夜中に樹を打つていて人に見られたことがありました。本当は見せるべきではない。人を打つのは尋常なことではありません。それを正当化するのには昔の考え方です。

——昔のような暗殺や盗みといった目的はともかくとして、門老師は**軽身功**のような技術は技術として残していくべきとお考えですか？
門惠豊 これらは武術というより文化



推手での1コマ。谷川氏の大きな身体がポン／＼と飛ぶ。曰く「強張った力を用いてしまつたらおしまい。捨てる部分と従う部分に分けない」

として残っているという状態です。たとえば鉄砂掌。そうそう、見ましたよ「デッサン・ジョーズ」(笑)。今、鉄砂掌をやるのは健康のためと考えます。鉄砂掌を人を打つ目的で行ったら手の方が先に壊れてしまう。拳も変化してしま。私自身も人目に触れないように練習しましたし、自然石割りなどもやりましたが、やはり関節に水がたまつたり腕が壊れてしまふんですね。それでも練習して固いものを打つても痛くない状態になったら人を打つ。でもこれは神経が壊れて死んでいるというこ。人。人を打つ前に自身を壊しかねない「死の功夫」です。現代では必要のない功法でしょう。

軽身功だって農村の家々が平屋だからできたのです。高層ビルにでも登れたら凄いですけど、スパイダーマンみたいで(笑)。価値観自体が違っているわけ。人を打つ意識というのは残しておくべきかもしれませんが、でも実際に打つというのはいかに……。

太極拳の意義

民間伝統武術であった太極拳を科学的分析のもと現代化し、普及に努める門惠豊老師と閻桂香老師夫妻。でも、本誌読者である民間伝統武術ファンとしては、最先端の太極拳である制定太極拳を筆頭に疑問が残るのも事実。「表演でしょ？」「なんだ制定拳か」という声も聞かれたことがあるのではないだろうか。

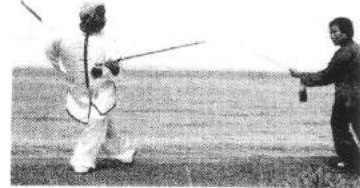
公人として中国内はおろか海外においてその発言、行動は厳しい規制下にあった門・閻両老師。現役を退職し監視のなくなった今、やっと真の太極拳について語るべきが来たといえよう。

ここで制定太極拳を作った本人である門・閻両老師の話に耳を傾けてみていただきたい。

ちが紹介されていきましたね。私も調査に行つたことがあるんですよ。79年に行つて農村で老人たちに会いました。そこで馬二牛さんにも会いました(注・戴氏心意拳伝人)。彼は真夜中に月に向かって丹田功をやっていました。こんなふうにして……普通、手はこうするでしょ？ でもこのようにやりました(実演)。収式のときには発声してましたね。あれはとても神秘的な印象を覚えました。



「制定拳は武術なのか?」取材班の問いに慎重に答える門老師。曰く「技撃の意味がなければ体操以下です」
↓40年間封印していた八卦雲行双剣。派手さはないが双剣の特性を活かした精緻な技法を有する。



も、それが成功して成果として表れてはじめて自分も満足できるし、それから発言するべき」という信念に基づくものであることを解っておいてください。

まず太極拳にはたくさん種類があります。昨日やった八卦雲行双剣もそうですが民間に埋もれているものは数多い。それらを一気に発揚するのは無理ですが一部でも書き残したりして人びとのために提供して、それが成功したらまた別のものを発掘していく……それが私たちの楽しみでもあります。

さて、私の提唱している教学システムとして五功八法十三勢があります。それをすべての基準にして八式、十六式、二十四式太極拳というふうな系統立てて学んでいくことができる、そういうシステムを確立しているのです。

まずは五功八法からやります。これは基礎をつくる段階。系統立ててやらないといいかげんで規範化されていらないものになってしまいます。しっかりと基礎を身に付けて先へ進んでほしい。成功していきます。基礎がなくてもある程度上手にはなるでしょうが、それは鮮やかだけれども中身がない、軽いものだと私は考えます。それに、人は怪我などすることもあります。中身

のないものは怪我をしたりするとなくなってしまう。また、年若いにくうちに動けなくなるといこともありますが、基礎からきちんと培ったものは、そう簡単になくなるものではありません。

武術には科学的な規律というものがあからこそ、そういう効果が得られ、システムの考え方に至ることができると、幼い頃から系統だてて武術をやってきた経験から言えることです。

過去には争いの技術としての武術の発展史がある。お互いに交流したり学びあったりして国の防御力を上げてきたわけですが。しかし、今の時代ではそれをどういうふうな別の方面で生かすかが問題になっています。

武術というのは、昔は生死にかかわる秘密項目だったので軽々しく教えることはできませんでした。倒すか倒されるかというもののだから、容易には教えられず、秘匿されていた。歴史を緋けば、秘密を守るには隠さねばならず、敵を打ち破るにも隠さねばならない。それが保守の歴史です。

あなたの方の雑誌を読ませてもらいましたが、たくさんの方の名人を紹介していますね。戦闘技術の方向性を変えて健身として残っているものもある。

不幸な過去も冷静に見る必要があります。冷静に歴史を客観的に見て、それを学んだうえで、どうすれば太極拳を普及させ、太極拳をもって各国の交流を推進することができ、そしてどうすれば世界の人々の幸福に貢献できるか。それを考えて実現させていくこ

とが今の私達の理想であり、希望です。戦闘は一番いいけない。お互い平和を守るのが一番いいのです。戦えば勝とうが負けようがマイナスです。苦難が残るだけ。過去の歴史をこれから繰り返すことは絶対あつてはなりません。お互いの交流を深めていくのが最も理想なのです。私は幼少の頃(の経験)からそういう意識を持っていました。

そういう歴史があつて、勝ったほうにも負けたほうにも子孫がある。だから遺恨を残していくべきではないし、これからは益々そういう時代ではなくなります。もっと国際的に交流して、理解し合うべきです。そして、私が貢献できる分野は太極拳です。太極拳で(国際交流に)一番有効利用できる分野が健身です(国際交流の手法としての「太極拳の健身」)。それをもって現在の私の姿があります。子供の頃に(悲惨な)歴史を目の当たりにした時から、必ずそういう事をしようと思つていました。

私達二人の天命は太極拳にあります。21世紀は平和の時代と希望を信じ、全世界に太極拳の「負」ではなく「正」の部分の財産を子々孫々まで永劫に残していくのが望みです。

李傑先生は六月の誕生日の時にお祝いに来てくれました。当初は彼は、私達の考えがなかなか理解できなかった

のですが、長くつき合っているうちに理解に至りました。彼は「門先生、闕先生、太極拳を用いて中日の友好を永く保てるようにしてください」と言いました。彼は私達を「使者」と形容したので。太極拳を用いた友好の使者「中日両国人民友好使者」という言葉を彼は贈ってくれました。

門先生は現在、健身を中心とした太極拳を指導されていることがよく解りました。でも我々は武術としての太極拳、民間に伝承された技術に興味があります。技撃を中心とした太極拳は、あまり好きではない……?

門恵豊 ちよつと待って、あなたの方の雑誌はかなり中国武術に貢献していますね。私としても中途半端なことはしたくありません。あなたの方の雑誌は拝見しましたが、ああいう、全面的に中国武術を扱っているという雑誌は世界的にも見たことがありません。表彰したいくらいですよ(笑)。ちよつと休憩しましょう。

伝統を盛り上げていくことがかなり必要になるでしょうね。人々の興味を向けるということが。そういうことが必要になるでしょう。

武術というのは本来「どう使うか?」「どう打つか?」というようなことが中心です。しかし、それは簡単なものです。ただ、武術自体が文化ですし、太



↑飛ばしながら笑顔の門老師。いかに放鬆しているかの証明だ。



↑制定拳の編纂者といっても、講習会においては単純な動作に秘められた武術的な意味も示す。正しい動作は武術にも健康にも共通することを示した。

極拳のようにゆつくりやる中にも、たとえば「どう使うか?」「どう使うか?」という感じがちゃんと含まれてい

る。それから、たとえば兵器対打など「ここで頭を下げなければ首が飛んでしまう！」というようなことも含めて、お互いに対応し合って理解していく、そういうものです。実際打つというのはバーン！とやって簡単なものだから、（練習する時は）用法も含めて、合わせて、文化として理解しなければいけません。たとえば二人でやるものなら、片方の人ができたからといって、それでバラバラになってしまったらもうわからない、というのでは何もできなくなりそうですが、お互いがそういう意味合いもきちんとわかっていれば、またお互いに練習したり教えたりすることができます。

制定太極拳は使えるか？

門老師が深く関わられて推し進められた制定太極拳ですが、これには技撃などの意味がありますか？ 一般的に制定拳は表演、競技のためのものであり形だけという認識があるのですが……。

門惠豊 3つの原則があります。第一に伝統性、第二に科学性、第三に競技性です。この3つの原則から外れると、伝統拳から生まれた制定拳とは言えなくなってしまう。それを念頭に置かないと競技に使えないし、伝統も残せないし、非科学的なものになってしまう。

まず伝統性をどれぐらい残しているか、という問題。

一般に伝統の太極拳では、たとえば陳式と一括りに言っていますが、実際には一人一風格のようないくつかのあり

ますね。人それぞれ違う。そのまま出しても理解されにくいのです。「こういうものだ」という具体性がない。それで見解が相違して、ケンカになってしまいうことがあります。だから陳式なら陳式の、基本的な部分での規範が必要になってくるのです。これは楊式でも孫式でも事情は同じです。そこ（様々な風格）から選択をしなければならぬ。たとえば皆、孫式をやっている人が集まったとして、同意が得られなかったとしたら、やっぱりその人（規範となるべき、皆が納得いく人）を選ばなければならぬ。動作に正確性のある人、伝統の風格のある人。そうすれば統一した部分で普及できるわけです。

色々な人たちが集まった時、比較的规定に合っているような人、理解されやすい動きの人を選別して、その人の形を基準にして伝統性を残すようにするのがいい。伝統のなかでも、比較的全員の規範になるような部分、癖のない部分を抽出して採用していきます。五大太極拳も全部規格があつて、統一された規則の中で競技として行うことができるわけです。

農村では武術を残していく、しっかりと保持していく文化がありません。普通の生産などの文化はあるかもしれませんが。武術の性能や外形を正確にコピーして保持していく能力、これが失

われると段々変化していくわけです。

武術というのは人を打つための動作です。確かに効能があるでしょう。しかし、動きを覚える前に壊されてしまいう可能性もある。完成しきらないで不完全なまま伝わったり、途中で消えることもある。すると発展どころか、逆に減っていくことになっていきます。これは先ほどお話しした保守性とも関係あることです。農村のほうの「人を打つ」という感覚は普通とちよつと違います。都市部なら交流が生まれますが、農村は狭く閉鎖的です。他人に教えることができない。だから昔の武術家、地域の武術家は畏怖されたのです。彼らは弟子を打つてみせることで、外部に「こういう恐ろしい武術だ」という概念を植え付けたりする。農村にはそういう習慣が残っています。だから普及に消極的だったのです。そういうプロテクトがかかって、普及しなかったり失伝したりする。これはまあ、現在の話ではありません。私が現役だった頃の話です。そういう形態で伝わっていた武術は発展しきれなかった。しかし体育、健身法、文化交流だと言った時に国家が認め、発展する芽が出てきた。それで時間がかかってしまいました。それだったら健身の方面を生かしたほ

うがいいんじゃないか？ そういう方向性を見出したのです。大会や交流とかですね。人を打つような技術もきちんと残しつつです。観摩交流大会とかがそうなんです。が、（武術という）地方文化が残っているというところを、実際に人を打つのではなく、表演すること

で武術の有効性を世に示した。これは私の考え方です。私個人の経験から、こうやってくると武術の社会的地位が上がってくる。一般に人々は表演の綺麗さ、凄さに魅了されます。そういうところととりあえず武術をアピールすることに貢献している。健身は重要ですが、それだけではやはり発展しません。公開して「こういう効果がある」ということを繰り返し示さなければなりません。健身性のほかに競技性というものもあるわけです。

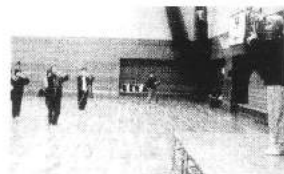
たとえば制限時間が決められていますね。5分とか6分とか。伝統の方法だと套路を40分かけて練習したりしますね。表演するのに一人で40分もやっていたら、次の人の時間がなくなってしまう（笑）。で、皆「あの選手は動いていないんじゃないか？」と思って帰ってしまう。とても宣伝どころじゃありません（笑）。だから時間の限定をするわけです。その決められた中で競い合えば、エッセンスを向上させていくことはできるわけです。足が高くなる、これには柔軟性が必要です。片足でも安定する、ぐらついたら減点です。どの部位がどの位置に来ているか、あるいは方向なども細かく決まっています。それでようやく公開できる。伝統の中にあつたバランス動作など、



■大勢の受講者を細かくサポートする個性ある門老師。自分の顔と向き合っている。夫人の関心も高い。門老師の姿勢を模倣する。常にパフォーマンスを目標とする。



■通常の体験的な講習会とは異なり、実を求める厳しい講習会となった。



↑講習会の最初と最後に行われる抱拳礼。抱拳礼ひとつにもいくつもの約束事があり、ひとりでも出来ないで何度でもやり直して命じていた。
 ↓今回重点的に指導が行われた五功八法。一見誰でも出来る単純なものに見えるが、実に多くの経験と実績のもと編まれた功法であり、套路の中身ともいえるべきものだ。



これは非科学的です。よね。皆がやるからには、身体を壊さないような練功法、慢練に移行してきたのは必然です。大衆の総意です。また金

一般的に分かりやすい部分を選択して規定をしっかりと設けるのです。つまり、昔の人はどうやっていたか、と。楊澄甫は蹴った時ぐらいついていたかと言え、やはりピタリと安定していたでしょう。そういう部分を取ってくる。これは競技性の話です。

次に科学性です。簡単に言えば、本当に正しく練習できている人は身体を壊しません。しかし練功法が間違っていると簡単に身体を害します。陳式からなぜ楊式に変わり、最大流派となったのか。呉式も上海を中心に広がっています。この分岐が意味するところは、陳式の部分だけにとどまっていたら身体が持たない人もいたということだと思います。だから変化せざるを得ないということ。す。陳式の経験の蓄積があったから変化する。原理は原理で共通ですが、バランスが悪い状態で激しい動作、たとえば金剛搗碓などを行うことで破壊されるものもあります。最大の力でその動作を行うよう必ず要求されますから。打った時にドーン！と割れ弾け飛ぶような勢がないと工夫があると認められないのです。できる人はいるでしょうが、神経を傷めて身体を壊してしまう。少なくとも皆ができるようになるものではない。あくまで例ですが、できるようになったからといって健康が維持できない、こ

れは非科学的です。よね。皆がやるからには、身体を壊さないような練功法、慢練に移行してきたのは必然です。大衆の総意です。また金

陳式の左右対称化を推進したのは妻（闕桂香老師）です。

左の金剛搗碓もあり？

闕桂香 現代の武術は伝統武術の考え方というものをきちんと受け継いでいけばいいのではないかと、というのが私の考えです。あるいは発掘整理して発展させるべきではないかと思うのです。そして盲信せず悪いところは正さなければならぬ。



↑制定拳においても実は最後は無形の妙法に至るシステムが存在している。

◆東岳太極拳とは門惠登老師が経験と実績から集大成した精華ともいえるべき15式からなる太極拳だ。ここで表演しているのは第一式「太極式（猿抱日月）」。



陳式太極拳は当時の状況に合った戦闘攻防技術を生み出した、と考えられます。それが当時の状況ではベストだったと思うのです。発勁や纏絲勁、内勁を練るための練習方法として編み出されたのでしょうか。これは先人の生み出したものであり、非常に優れていると認識しています。関節を自分の意識で動かせる能力を開発し、大脳自体の反応速度を上げる、指先までの筋肉を動作に直結させてしまう鍛練方法として陳式というものはあるのではないのか？ やはり当時の社会状況に合わせたものでしょうから、今と当時の科学性は違うでしょう。練習環境も違うわけですが、場所とか時間とか。現代のように仕事の都合でこれだけしかできない、ということもなかったし、場所に困ることもなかったからああいう形式でつくられたのではないのでしょうか。

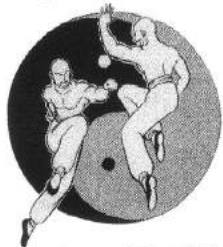
左の金剛搗碓は以前はありません、伝統のやり方では右だけ。特に右の力は強いんです。しかし人体構造に合わないような震脚の仕方では必ず身体を壊します、神経もおかしくなる。もちろん右側だけやるのも明確な理由があればOKですが、その理由が見つからない。であれば両方やってもいいのではないのでしょうか？

——むしろ両方やるべきと？

闕桂香 今の観点からいくとそうですね。ね。表だけじゃなくて裏から見た太極拳の姿というののもあっていいのではないのでしょうか。もちろん伝統は受け継ぎますが、欠けている部分も必ずあるわけです。完全ではない。左右どちらかに偏った動作があれば、その側の動作は強くなりますが、身体のパフォーマンスが崩れますね。左右のパフォーマンスは均等にするべきです。方法論の問題ですね。科学的に研究して、試行してきました。震脚はどう踏み下ろすべきか？ 全身の力を入れて踏み下ろすのはよくない。科学的にやってみると、一番いい方法を採用していくのです。如封似閉と單鞭も、片方だけで偏っています。だから競技套路をつくった時はバランスを取るようになりました。伝統のままだと右が多く左が少ないのです。動作の規範は伝統の風格ですが、左右のバランスを取ることをルールに取り込んだのです。現代においてさらにレベルアップしていくには必要なことです。そこから新しい効果も出てくる。逆に言えば、伝統におんぶして試行錯誤を怠れば、過去と同じかそれ以下の効果しか期待できません。

もう21世紀です。昔とは比べ物にならないくらい状況は変化しています。昔は体力を向上させ、身体を鍛練するためのものでした。今はさらに技術を向上させて、昔以上のものがあること

2003 散打交流大会



平成15年5月4日(日)

午前10:00開場

中央区立
総合スポーツセンター
第1武道場

●内容

①散打試合

男子の部(体重別)、女子の部。
技能賞・敢闘賞ほか各賞多数。

②表演試合

③招待模範演武

●参加資格

中国武術・日本武道・各種格技修業者。
高校生以上で修業年数が1年以上の者。

●問い合わせ・参加申込先

「散打交流大会事務局」

TEL・FAX 03-5936-8047

●申込締切

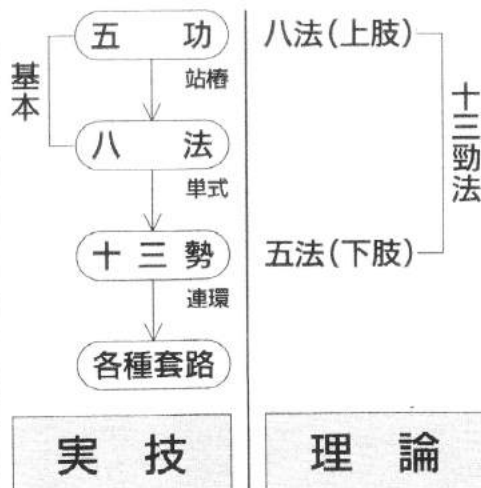
平成15年4月10日(木)

●HPアドレス

<http://www.cam.hi-ho.ne.jp/f3298/>

主催/中国武術・義龍會

【図解】太極拳修得過程



※「五功」とは5種類の站樁功。「八法」とは8種類の単式。「十三勢」とはこれらを連環させたもの。これで太極拳の身体を練り、各門派の套路を学ぶ。

※今までは基本をとばして套路の訓練に終始していたのではないだろうか。しかし実際にはそれを支える基ともいえる基本が存在するのだ。見た目は単純な運動であるが隠されてしまえば秘伝であり、これがないばかりに「日本人の太極拳は功夫がない、中身がない」と言われてきたのである。さらに制定拳と言えども実用から無形の高みに至るまでのシステムまで構築されており民間伝統拳のそれと変わらないのだ。(この図は編集部でまとめたものです)

を外に示していかなければなりません。陳式太極拳は今のところ昔のままの形で受け継がれてきているのですが、それが果たして現代にも通用するものか、もっと深く突き詰めていく必要があります。どうやればより身体にいい効果があるか? もっと的確な練習方法があるのではないか? ということを考えながら、科学的エッセンスを入れて、切磋琢磨していく。

技撃の意味がなくなったら 体操以下

我々は太極拳でも他の武術でも技撃にこだわった取材をしてきました。そしてこれが肝心なところで民間の老師たちはなかなか教えてくれません。たとえば、どう打つか? どこを打つか? という内容は秘密です。門老師が提唱する制定拳ではこういう内容は

含んでいますか? 制定拳で人を打てますか? 門惠豊 それは「歩く道のりが違う」ということです。人を打つというのは人を打つためのだけの練習をしななければいけません。表演の人、散打の人、健身目的の人、皆ひっくり返るめて武術ですが、それぞれ練習過程は異なるわけです。ですからその人に合った方法で教えていくのです。

実際に打つのではなくて、「打つ」という意念を継承するのです。そこを的確にやっていく。技撃の意識すらなくなつては体操以下です。武術の本質を落としていることになります。しかし簡単に打てるようなものではないです。本当なら3つでチャンピオンになれます。手技、投げ技、蹴り技……それぞれ3つずつの式があれば充分です。そもそも打てる、打てないというレベルの話はある意味ウソでしょう。本当に打てる人はそういう概念を持っていてそれに対応する。だから先程の3つで事足りる、という話も出てくるわけです。それを軽はずみに言っているようではダメです。たとえばこういう動作がありますね(実演)。それをこう使うと。動作を応用するわけですね。筋肉をどう動かせばそう持っていけるか。そこには当然武術としての概念があるわけです。しかし逆に言えば、健康であるための方法を極めれば同じことはできるようになる。筋肉の使い方は同じですから。



↑人を自在に操ってしまう推手の功夫。これも五功八法にすべて集約されているという。「昇降、開合は捫むのではない、手をゆるめて開いていなければ使えない。相手に力を使わせる。自分が力を使うとうまくいかない」

【第三部】本邦初公開!! 太極拳の『中身』『五功八法』

民間伝統武術には実用に至るシステムがあるのと同様、制定太極拳にも存在する。制定太極拳は門老師のインタビュにもあるように、各種存在する風格の共通点を採用しただけでなく、段階的なカリキュラムをも科学的に分析構築している。つまり制定太極拳とは競技用に套路があるだけではなく、伝統武術同様に套路は氷山の一角にすぎないことを認識すべきであろう。

今回本邦初公開となる「五功八法」は太極拳の基礎である。これまで套路はほとんど公開されてきたが、その基礎となる部分は秘匿されてきた。それ

門惠豊老師による練習前のポイント解説

太極拳を練習するうえで3つの要求があります。太極拳の種類は多しいえども、原則は3つです。

原則1 「身正」

北アジアの人は年をとると背が曲がり、ヨーロッパの人達はおなかが出てくる傾向があります。そうすると姿勢が保てなくなり脊柱が曲がる、そして神経を圧迫する。その影響で足が悪くなったりする。血行も悪くなる。すべての臓器に影響してきます。転んだだけで動けなくなるような身体になる。

だから正しく、真直ぐにすることです。まずは頭部を真直ぐにする。虚領頂勁ですね。力を抜いて百会（頭頂部）を引き上げてください。舌を内側に収める。

が「五功八法」なのだ。基礎を練らずに套路を練っても中身がない、ガムシヤラに練習しても上辺を飾ること以上にはならない。楷書を知らずに草書のマネをしているに過ぎないのと同じだ。マネはマネで上手くもなろうが、深みがない。

今回本邦初公開となる「五功八法」はその外見こそ驚くほど単純な動作であるが、秘匿されてきた理由を考えたときその真の価値が理解できるであろう。そして太極拳の基礎は雑誌を買っても得られない。是非練習してみたい。

身正の第一ポイントは左右に気を配りながらも目線は前方にしっかりと送ることです。眼球の位置を地面と水平垂直に設定する。太極拳をやる時は極端に上や下を見ない。ただし自分では気がつかないこともあるので、注意してください。

目線の動きは手先の動きと合わせます。上下に手が分かれている時は必ず上の手を見て下さい。前後に分かれる時は前の手を見て。これは単純ですが重要です。

また後ろの手は見ないけれども、意識は後ろの手にも置きます。大脳を使う。たとえば「股関節の側に置く」「肩のラインに手首はくる」など意識で後ろを見るのは前の手でも意識は後ろ

の手に置く。太極拳は動いたら全身のことを考えなければいけないから緊張しなければいけない。頭の靈活性、素早さを養わなければいけない。一つのことしか考えていないとバランスは取れません。全身が同時に進行していく。頭で各部をコントロールしていくのです。

身正の第二ポイントは中間、胴体を真直ぐにすることです。頭を引っ張りましたね。後ろに傾いた場合はお腹を引き締める。胴体はどうすれば真直ぐになるか。まず頭部を上につく張ること

とで自然に頸を引く。お腹を内側に収め、臀部を内側に入れる。立った時も座った時もお尻は出しません。横に曲がってもいけない。どういふふうに動いても中心、軸は変わらない。雲手でもそうです。支柱自体が真直ぐの状態

で回転して、その軸が身体の動きをつくる。軸が曲がって動作が発生しません。年をとるとこの周辺の筋肉が衰えます。それで動作がひん曲がってしまう。一時期中国でもダンスが流行って激しい動きについていけずに骨折する人が続出しました。ディスコ太極拳というものもあるようですが、これで脊椎がいかれてしまう。太極拳は脊椎を曲げずに軸として使います。背骨の強化にもつながります。支柱を真直ぐにすることで動作ができる。だから「身正」は重要です。

ごとう はつ ぼう

あります。肩の関節と股関節を垂直に合わせる。すると身体は真直ぐになる。これが対応していないと斜めになります。肘は膝と合わせます。膝はちよつと気をつけてください。膝は爪先と同じ方向に合わせます。動くとしたら前に彎曲させます。膝は爪先のラインを超えないように。腰を回す時も爪先と膝を対応させるように。膝をねじると上体もねじれます。正確でないと膝を傷めます。

原則2 「体鬆」

身体をゆるめる。身体の筋肉を、姿勢を保ったままゆるめる。それ以外の力は使わない。余計な力、要求に沿っていない力は用いない。最低限その形をキープできる力だけ用いる。関節がやや曲がっていれば余計な力を使わない（関節が真直ぐになっているのは余計な力が入っているということ）。

原則3 「心静」

他のことを考えない。一心不乱に太極拳をやることです。

この3つが揃っていないと練習すればするほど身体を傷めます。この3つが理解でき、実現できればレベルアップは目覚ましいものがあります。では、さっそく五功から始めましょう！

太極拳の基礎入門「五功」

無極樁(A)

文字通り「無」の状態です。この状

態で太極拳3つの原則である「身正」「体鬆」「心静」を整えましょう。このあと動き出すと、この3つの原則を忘れてしまう人は多いですが、忘れては

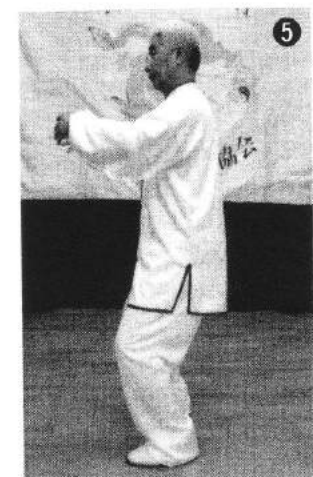
いけません。ただ立ち尽くしているだけのように見えますが、大いに大脳を使っていることはたくさんあるのです。最初は5分間を目標に立ちましよう。

★POINT

- 頸の力を抜いて頭頂部を引き上げる。
- 舌を上あごにつける。
- 目線を前方へ送り、眼球を地面と水平垂直にする。
- 臀部を収める(後ろに出っ張らないように)。
- 姿勢を保ったまま筋肉をゆるめる。
- 他のことを考えず、一心不乱に以上のことを同時に行う。

太極樁(B①・④・⑤)

- たいきよくとう
- B① 左足を開き太極樁が始まります。
 - B② 両腕を肩と水平の位置まで持ち



上げてきます。

B③ 股関節、膝をゆるめ、同時に両腕を下ろしていきます。

B④ 両腕で円をつくり、そのまま静止します。最初は5分を目標に立ちましよう。手の高さは大体心臓の高さにします。血圧を測るときも心臓の高さに腕を置いて測りますね。手が高いと血圧も上がります。

B⑤ 太極樁を横から見たところ。

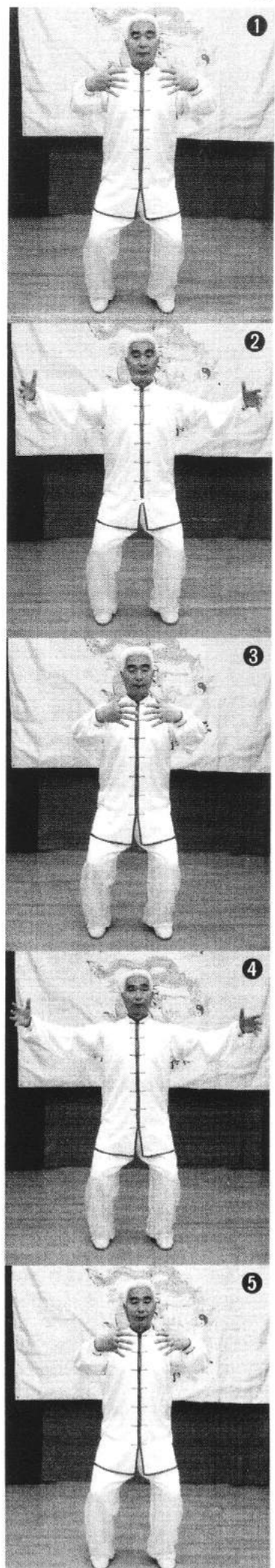
★POINT

- 「身正」「体鬆」「心静」を保つ。これらの要求を満たしたならば意守丹田を行う。
- 手、膝といった動く部分は左右対称相対するように。
- 指の間を広げる。虎口(親指と人さし指の股)を丸くする。
- 両手の間隔は約10cm。
- 眼はやや斜め下を見る。
- 膝とつま先が対応するようにする。

雑念の消し方

簡単に雑念を消す、といっても容易ではない。焦れば焦るほど雑念は出てきてしまう……そんな経験はないだろうか。そんなときには「丹田呼吸」を試してみよう。やり方は簡単。先ずは息を吸う。そのときにお腹が出るようにする。そして次に息を吐くときにお腹が引っ込むようにする。これだけで雑念が消える。集中してやれば短時間でも格段の実力アップ間違いなし!

C



開合椿 (C①~⑤)

かいこうしん

C① 太極椿の姿勢。

C② 両腕で作った円が大きくなるようにイメージすることで、両腕を広げる(開)。

C③ もともにもどす(合)。

C④・⑤ 10回ほど繰り返す。

★POINT

●太極から開合に入る時、開の時の意念は円が無限に広がっていく、その際にただ横に手が開くのではなく丸い広がり、これが無限に広がってゆくという意識を持つ。この両腕と胴によって描かれた半円が実であり、この両手の間にイメージされる半円は虚である。

これが気の広がりとなる。つまりこれが太極であり円であるという、そういう意念を持つ。合になっても丸くなっているように。

●開の時には息を吸い、合の時には息を吐く。これが虚の円と実の円で気の広がりを形成している。眼神も開合する。開の時に広がり、合の時は指先に集まる。灯台の明かりのように広がる。呼吸もそれに沿うことで意・氣・神が揃う。これにより内外合一が実現される。

内臓のマッサージをしよう

開合椿で内臓も非常に健全、強壮になります。なぜなら大きな呼吸で横隔膜の上下動が起こり、内臓を按摩することになるからです。眼神の鍛練を通して視野も広くなります。呼吸と眼神

と動作を統一していくということです。ぜひ自分でもよく練習してください。

習熟すれば自然に套路でも呼吸と動きが一致するようになります。動作のプロセスの時は息を吸い、定姿勢の時に息を吐いてゆきます。今は理論として紹介していますが、今後はご自分の鍛練の中で体験できるようにしていただく。

開合の動作だけでも、たとえばコンピューターに向かって仕事をしている人も視野が広くなり、非常によい効果を上げることがができます。

昇降椿 (D①~⑤)

しょうこうしん

D① 無極椿から左足を開く。



D② 両腕を肩の高さまで持ち上げる。肩が上がらないよう、また肘が下に落ちるようにする(昇)。

D③ 股関節、膝をゆるめ、それに合わせて両腕を下げる(降)。

D④・⑤ 10回ほど繰り返す。

★POINT

●昇から降に移る時の沈肩墜肘(肩を沈め肘を垂直に落とす)に注意する。これを守らないと体操、踊りになり、拳理がない。

●上がっていく部分は拳理に照らすと「棚」であり、手首甲側が力点になる。下がっていくところは「採」で手の平側が力点となる。昇降の中に「棚」があり、「採」が入っているという意念を働かせる。

虚実椿 (E①・⑪・⑫)

E①・④ 無極椿から太極椿へ。

E⑤ 体重を右足に移し、両腕を開く (開)。

E⑥ 左掌左足を前に出し、右掌を左肘に添える (合)。この状態で3分間を

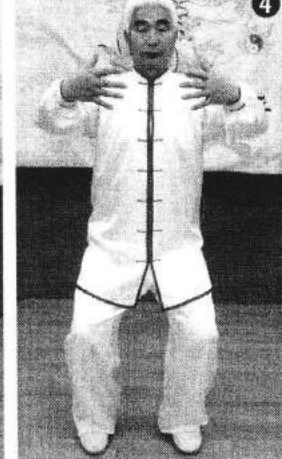
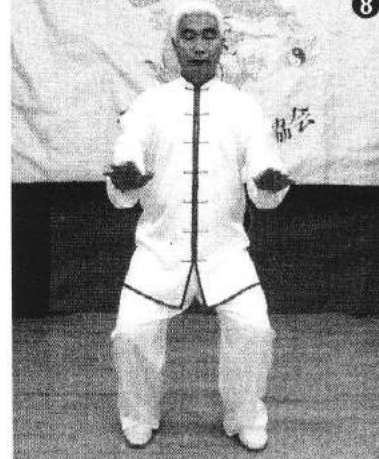
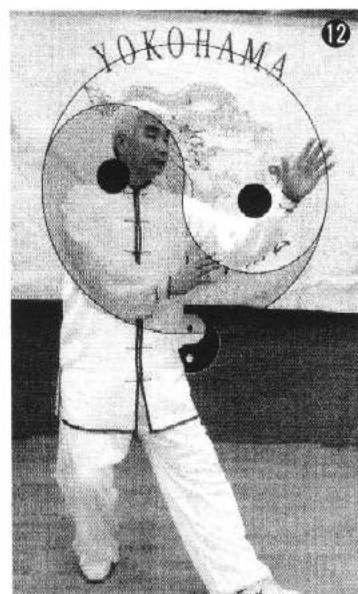
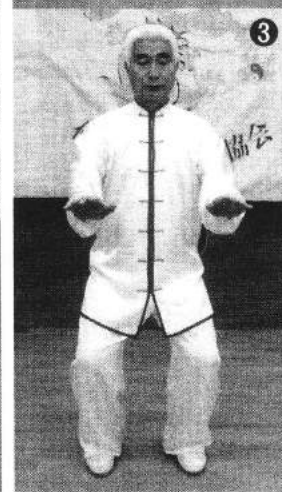
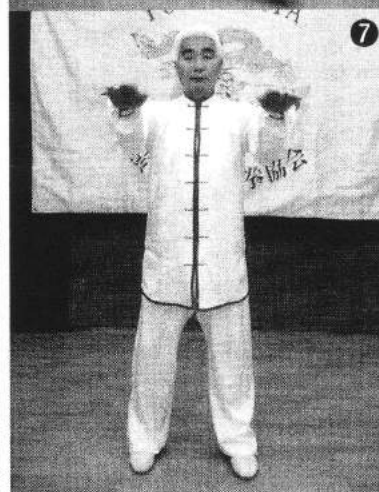
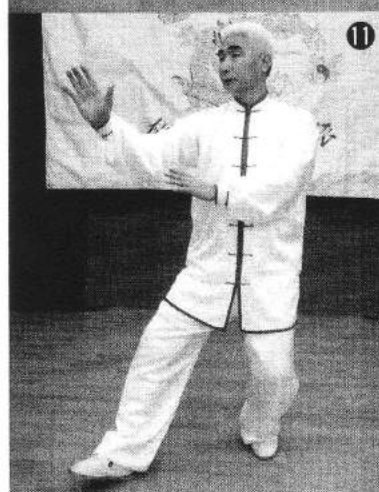
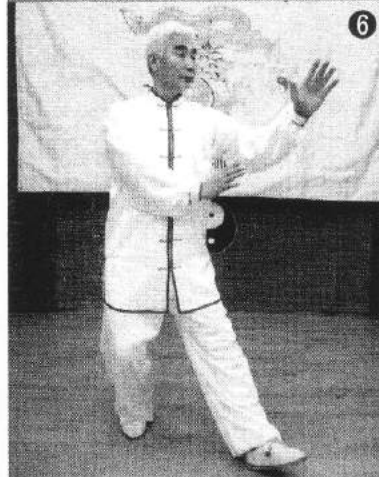
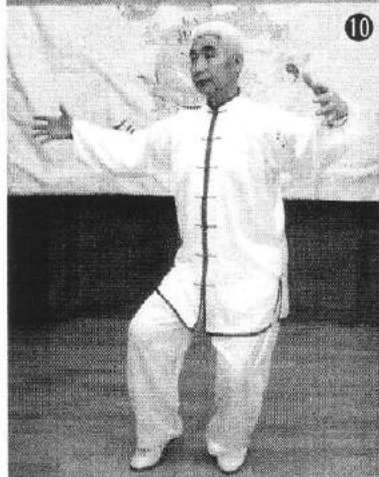
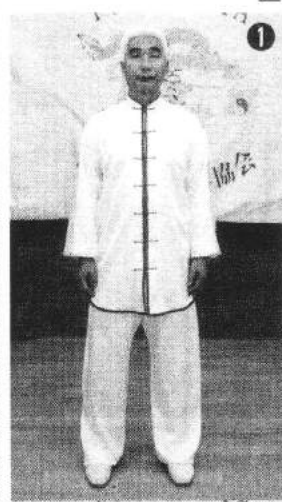
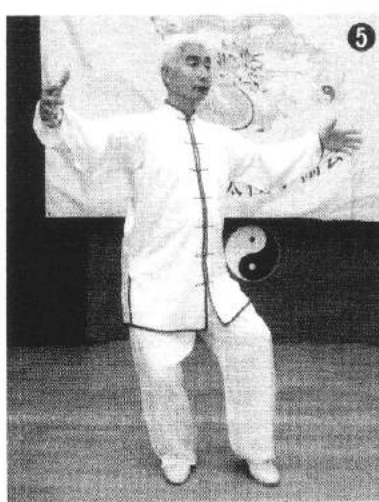
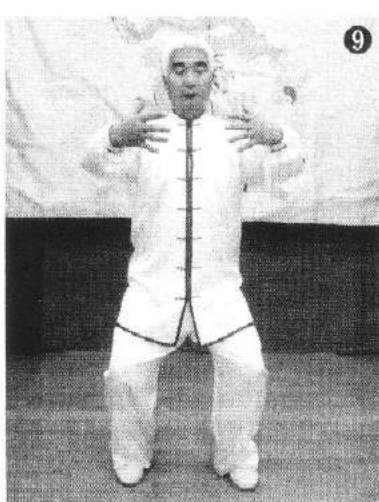
目標に静止する。
E⑦・⑪ 逆を行う。

★ POINT

● 形としては手揮琵琶と同じ。開合では丸い太極、虚実では太極の半分になる。開合の開から虚実の合になる時は半分の太極になる (E⑫)。

● 鼻先と人指し指尖端、足先を揃える (三尖相照)。
● 足は後足が45度を開き、前足は膝を伸ばし切らない。鼠径部をゆるめる。
● 両手の間を広げ過ぎると散漫になるので注意。
● 門老師曰く「五功八法は何度も繰り返すことが重要です。同じ形で3分か

ら5分間止まる。足が非常にきつくなります。選手の場合は5分間を要求します。妻と私は大会の時などは標語などを貼っておいて、それを見ながら片方40分ずつやりました。汗びっしょりになってやったものです」



式
(F1~3)

F① 両腕を収めながら膝を伸ばして
ゆく。

F② 半分まできたら両手を下ろし、膝を伸ばす。

F③ 左足をもどして揃える。

★
P
O
I
N
T

●収式といえども「一動すれば動かざるところなし」、身体が動かないで手だけ動いているというのはダメ。

●門老師曰く『24式(の十字手から収勢)でも、ほとんどの人達が間違っています。膝の曲がり具合は非常に小さいですから、眼でわかるものではありません。意念が働き、非常に小さな氣を導いていきます。動作が小さくなればなるほど、意念は集中させなくてはな

りません

※収式は各動作で行ってもよいし、五功を連続させて、その最後に行ってもよい。

次号に八法を掲載予定。それまでは非この五功をしつかりと練つておいてほしい。今回紹介した五功は非常に単純地味なもののように思えるが、経験者の話からも非常に即効性の高い優れた功法であることがわかる。これはやった者にしか解らないものなので、是非体験してみていただきたい。

《取材後記》

初めてお会いした門・闕両老師は、さすがが大学教授というだけあって「厳しい」という印象であった。話される言葉はひとつひとつ慎重で、写真撮影

にあつては一分の妥協も許さぬ態度で臨まれていた。これは自分たちが基準であるという誇りとプレッシャーを感じているからだ。多くの民間武術家に接してきた我々だが、異質な厳しさと緊張感を覚えたものだ。正直言って制定拳というものには懷疑的な念を持っていたのだが、そんな表面的な印象など両老師の壮絶な武術人生の前では、とても恥ずかしくて口に出せなかつた。世にはオープンに、科学的に、合理的にとという武術家も多いが実はそれらの根柢は薄い。しかし両老師は民間伝統武術を深く学びながらも盲信せず、それらを分析する環境をもつて実績を積んでこられた。これは大事なことだと思ふのだが、現代的な発想で何かを新しく作り上げるのではなく、民間伝統武術をベースにあくまでそこから離れない、という部分に興味を感じた。そ

して、そこから導き出された訓練法や今回紹介した五功などの内容は、当たり前すぎるほど地味なものだった。しかしこれが本当なのだろうな、と思っただ。もちろん疑問点や改善すべき点がないわけではない。両老師ともそれを知っているからこそ日本人学生に対してもお客さん扱いせず、100人近い受講生に対しても何度でも抱拳礼をやり直しさせるなど厳しい態度で接せられたのだと思う。皆さんはこの記事を読まれて、どう思われたであろうか。

「問合せ・連絡先」

日本惠香会 e 太極拳 横浜市太極拳協会

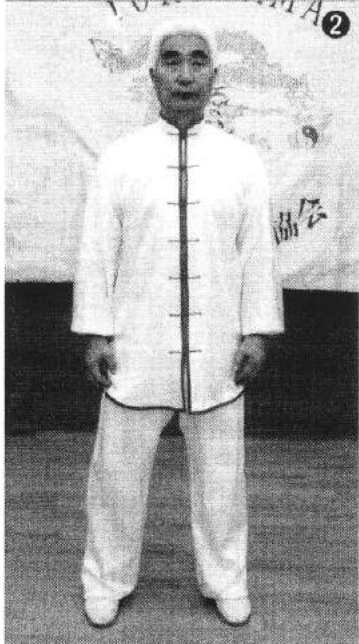
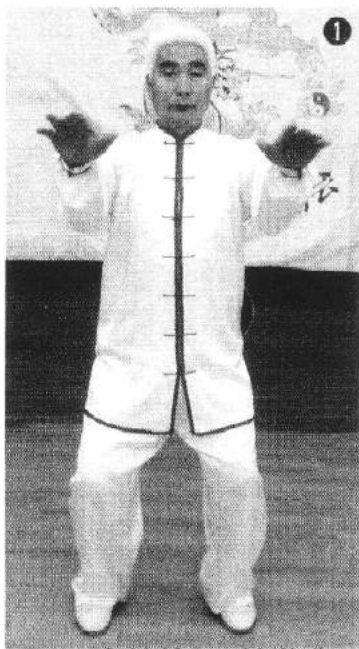
拳協會

TEL 045 177 5100 25

FAX 045177510021

www.e-taikyokuken.com

e-mail: lingmu@e-taikyokuken.com



横浜市民健康太極拳祭

去る1月19日、日中国交正常化30周年を記念する太極拳祭が開催された。この大会は横浜市太極拳協会(会長・鈴木)

門惠豊・闕桂香老師 特別講習会

主催◆横浜市太極拳協会 協力◆日本恵香会 日時◆2003年1月19日 場所◆横浜文化体育館

団体の後援によって実現したものの。また中国より太極拳名家、門惠豊老師・闕桂香老師夫妻を招聘したほか、昨年のアジア大会チャンピオン・梁成賛氏（Yang Seng Chan、韓国恵香会代表）をはじめ太極拳で輝かしい実績を残した若手の老師達が表演するという、豪華な大会となった。

アットホームな雰囲気の中で始まったこの太極拳祭、まずは子供達による基本功表演。続いて多摩身体障害者スポーツセンター「希望の会」の友情表演、16式太極拳の集体表演が行われた。この大会のもう一つの目玉は門惠豊・闕桂香老師による特別講習会がプログラムに組み込まれたことである。

門老師は現在の制定拳の編纂に大きな役割を果たした人物であり、その動作はまさに規定太極拳のスタンダード。その指導を受けられるのは滅多にないことだ。体育館を埋め尽した参加者に門老師がステージ上で講習を行い、フロアでは闕老師がフォローして廻る。しんと静まった体育館で参加者全員が黙々と太極拳を練る様子は壮観であった。

講習会終了後は横浜太極拳協会の会員たちが全国交流大会で優勝を獲得した広播太極拳を披露。そしてお待ちかねの老師表演が始まった。劉一丁氏の易筋経を皮切りに、馮宏鵬（孫式太極拳）・李自力（自選楊式太極拳）・陳崢（32式太極拳）の各老師が、各々太極拳を表

演。そして梁成賛氏による総合42式太極剣に続き、最後に登場した門惠豊・闕桂香老師が八卦雲行双剣対練を披露した。この対練、実は訳あって四十年間封印していたというもの。滅多に見る機会のない名人たちの見事な表演に、会場は大いに沸いた。

ここで、本イベントおよび門・闕老師招聘の立役者である鈴木康弘氏について少し紹介してみたい。

鈴木氏は30年前の国交正常化の年に東名高速道路で瀕死の事故に遭った。以来、毛沢東の「自力更生」の言葉に触発され、上海において外国人として初めて正式に莊元明老師より練功十八

法を学び、さらに北京体育学院（現北京体育大学）で張文廣教授、張広徳教授、門惠豊老師、闕桂香教授らに氣功、太極拳を学んだ。このとき言われた「あなたに一生で最良の友達（氣功、太極拳）を紹介します」が印象的だったという。

それから20年、絶え間ない交流を続け、命の恩人ともいうべき門・闕老師の定年退職を機にその長年の苦勞をねぎらう意味で招聘したという。取材班は今回企画されたイベント、講習会を取材し、たった一人の人間である鈴木氏が自身の身体再生を証として、ここまで太極拳を普及させてきたことに深い感動を覚えた。鈴木氏は現在もインターネットによる太極拳通信教育など斬新な企画をもって鋭意活動中であり、まさに二代目「太極拳を用いた友好の使者」として活躍している。

（文／本誌取材班）

熱烈歓迎
門惠豊・闕桂香
北京体育大学二位教授

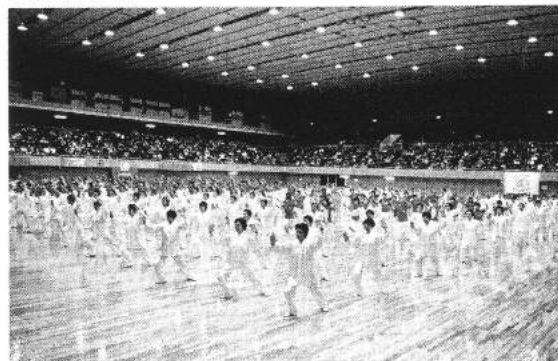
天市氏健康太極拳の集い



↑大会中に行われた講習会。門惠豊・闕桂香老師は一週間にわたる講習会を精力的にこなした。
←40年の封印を解いて披露された八卦雲行双剣。



↑希望の会による表演。
↑横浜市太極拳協会会員による広播太極拳。写真ではわかりにくい、表演者は赤・白・黄色の表演服に分かれている。これは日中国旗を表現しているという。



↑88年訪中時の鈴木氏（中央）。右端に門老師が見える。

