

陳式太極拳の八大特徴

太極拳は、我々の祖先が長い間の生活実践において創造し、逐次発展させてきた優れた拳術である。

数百年の亘る反復実践と経験の総決算によって、人々はやがてこの内在関連と運動規律を理解するようになった。先人が残した「太極拳譜」は実践の総括となるものである。

それは我々の、太極拳研究に貴重な手掛かりを提供してくれ、我々が太極拳をさらに深く学ぶ手助けにもなった。しかしながら、先人は時代に寄る制限を受けているので、理論の中には役に立たないものも少なくない。それで我々は実践の中で検査し、我々の新しい考えを加えなければならない。そして不要な物は削除し、精華は吸収し、その正確な理論の把握に一步進め、この拳種が人民の保健事業によりいっそう貢献できるようにしたい。

それゆえ、太極拳を学ぶ時には、必ずこれらの太極拳論の正確な理論をしっかりと掌握し、併せて、その要をよく知り、しかる後にその基礎の上に立って発展させ、さらに深めていくのである。

太極拳は、運動過程全体が始めから終わりまで、“陰・陽”と“虚・実”の連環となっている。そして動作上の表現は各拳式ともすべて、“開・合”、“円・方(真っ直ぐ)”、“捲・放”、“虚・実”、“軽・沈”、“柔・剛”、そして“慢・快”を有している。併せて、左右、上下、内外、大小、進退という両者相対したものを統合した独特な形式をしているのである。

これが太極拳を構成している基本原則なのである。

太極拳は、その外形が独特であるだけでなく、内功にもその特殊な要求がある。

太極拳を練習するときは、まず意を用いて無駄な力是用いてはならない。それゆえ、太極拳は内にあっては意気運動であり、外にあっては精神運動である、ということは、結局、“意を練り、気を練る”ことが必要だということなのである。

このような意気運動の特徴は太極拳の精華とするところであり、併せて、他の各種特徴を統治するものである。

この他に、太極拳を練習するときは、全身の放長と順纏・逆纏相互変換の基で、動作は柔と剛、且つ弾性に富んだ表現が要求される。この動きは“一動全動”、“関節連貫”、“相連不断”、“一気呵成”が要求され、速度は慢あり快あり、快慢は相伴わなければならない。力は柔有り剛ありで剛と柔は同じ程なければならない。

身法は中正不偏が要求され、虚の中に実があり、また、実の中に虚があり、開の中に合が宿らなければならない。これらの条件を備えて、太極拳はやっとその特殊作用を充分発揮することができるのである。

保健体育上、運動器官と内蔵器官を増強させるばかりでなく、意識を指揮する能力、つまり“意を用いて力は用いず”という能力を鍛錬、増強することができ、また、気を全身に巡らせ

ることもスムーズにできるようになる。このように気を練り、意を練ると、意気はお互いに増長し、強くなり、身体は自然に強健になる。

同様に、技撃上にもその独特な作用がある。

軽を以て重を制す、慢を以て快を制す、且つ自然を制す、併せて自然を掌握することができる。

動作は一動全動ができるようになり、“全身が一つ”になることができる。己を知り、他を知り、時を知り、空間を知るという勁（撞勁）を極めた功夫に到達するのである。

陳式太極拳の理論と他の流派の理論は、同じところもあるが、また、そうでないところもある。これから陳式太極拳の特徴を以下のように分けることにした。

特長第一 大脳支配下の意気運動

拳譜規定

- (1) 心を以て気を運び、沈着に務めれば、自ずと骨髓に収まる。
- (2) 気を以て身を運び、逆らわず従えば、心の赴くままになる。
- (3) 心が命令し、気がそれを受ける。“気は正しく養うを以て無害なり”。
- (4) 全身の意は精神にあり、気にはない。気があれば滞る。

以上4項目の規定により、太極拳は意を用いて意を練る拳であり、また、気を運び気を練る拳でもある、ということが分かる。

練拳のとき“心を以て気を運ぶ”ことが必要である。心は命令を発するものであり、気はその命令に従い、動く“伝旗”の役をするのである。一挙一動に“意を用いて力を用いず”でなければならず、まず意が動き、形はその後である。そうすれば“気が至りて気が至り”、“気が至れば勁がいたる”状態になり、動作は沈着になり、長く練習を積んだ後は、気は骨髓に収まるようになり、“気を運ぶ”状態に達し、もっとも奥深い功夫を得ることができるのである。

以上のことで、太極拳は一種の意気運動であるということが出来る。

“心を以て気を運ぶ”、“気を以て身を運ぶ”と意を用いて力は用いずというのは、太極拳の第一の特長である。

一、 内気と意

上述のごとく、気は意の指揮を受けるのであるが、この“気”とは、一般に言われる肺で呼吸する空気のことではなく、一種の“内気”である。

この気は中医学理論で“元氣”とか“正氣”とか呼ばれ、経絡の中を通る気で“先天の気”等であり、母体にいる時より備わっている天性のものと認められている。

鍼灸と気功法では、今日に至るまでこの説を唱えている。武術家たちはこの気のことを“中氣”、“内気”、“内勁”等と呼ぶ。鍛錬が至ってこの気が出て来、これを掌握することがつまり“功夫は申し分ない”とみなされるのである。

結局、古来より中国医学理論に拘らず、武術界でも宗教界でも、この気の実質は認められ、各種実践経験でもこのような気は確かに存在すると証明されている。

しかし、近代科学ではこのような気の実質は何なのかという調査では、未だに明らかにされていない。中国医学経絡学説を研究する国内外の学者と、この気の説に対しては合致するところがない。

たとえば、ある人はこの気とは神経のことだといい、ある人は静物の電気だと言う。またある人は人体の中にある特殊な分泌物だといい、またある人は人体の特殊機能系統である等々、様々なことをいい、今一步の探索が待たれる。

但し、人体の生理現象は整合性のもとで、意が動いて、神経、生物電気等は動かない、とはいえない。それ故、我々は拳論の中で言っている気を説明する場合、とりあえず、神経とか、生物の電気とか、血液中の酸素によって構成された一種の総合物であるということにし、また、人体の未解明の機能であるということ、目的はまず先輩の理論を継承し、以て我々が更に進めて発掘したいと思う。

太極拳を練習するとき、意識体操の如く、始終意を使わなければならない。なぜなら、肢体の動作は意識を外に表現しているに過ぎないからである。このような意識体操は、内にあつては内気の動きの過程が隠されており、外には神態と外気の動きの表現が現れている。それ故、内気は内から外へ発することができ、また、外から内へ集めることができる。

太極拳の練習には“気をもって身を運ぶ”ことが必要だとは言え、練拳の時、気が体内をいかに運行しているかということだけに意識を集中したり、動作中、それだけに意を注ぐべきではない。でなければ神態は滞ってしまい、気はスムーズに流れない。しかも氣勢は散漫になり、意と気もその害を被るのである。ゆえに、拳論のいう“意は精神にあり、気にはない。気があれば滞る”ということになる。このため、練拳のときは、外部の精神の動作表現を特に重視する。外部の神態はつまり外の表現によって内在する心意をはっきり表わしているからである。内意と外神は絶対に分離できないもので、内意が少しでも緩めば、すぐに外神は散漫になる。この点を練拳において必ず心得なければならない。

陳式太極拳は、動作に柔あり剛あり、円あり方あり、慢あり快あり、開があつて合がある。我々はこれが人体の生理規律であると認めている。一般に知られているように、人体が動けば生物電位は高くなり、体が静まれば低くなる。また、太極拳の動作の剛柔、開合、快慢など、まさにその電位の昇降を促すものである。

電位が高くなると血液の循環は速くなり、圧力が低くなって酸素と蛋白も急速に離反し、人は充実感を得るのである。正常な状況のもとで神経は長時間同じような興奮状態を保つことはできない。それゆえ、生物電気は普通、起伏状を呈していて、太極拳の動作も剛柔、快慢、方円等、滔々と絶え間ない起伏をし、まさにこの規律に合うのである。

動盪（動揺）性の特徴

意と気もまた、上に述べた規律に従っている。

上で述べた通り、外部の神态と外気の動きは、意気が外部の表現をはっきり表して、内在する意気を代表しているのである。

このような神気を外に表すポイントは、主に、内在する意識を外の動作に注ぎ、併せて動作中の表現に意識を集中させると、強くて活発になり滞ることがない。しかし、注意力の強さと内部の神経の活動は同じであるから、同様にして、上昇下降という動揺（動作のうねり）の特徴を持っている。

だから、練拳には必ずこのような特徴に従い、注意力の安定をはからなければならない。注意力が定まれば、思考が散漫になるのを防ぐことができる。しかし、練拳にあっては長時間同じ強さの注意力を維持することが必要なもので、これは容易なことではない。実際、片時の間でも注意力の度合いには高低がある。それ故、運動過程において、もしまったく起伏なく動揺の運動がなければ、上述の規律に従わないばかりでなく、同時に注意力の安定性も壊れるはずである。なぜなら、太極拳の安定した注意力には一定の規則を身につけ（たとえば快慢相間、開合相寓、方円相生、そして剛柔相濟など）、併せてそれらを一動作中に統一するからである。

これらの規定は意気運動を自然に促し、動揺を作り出し、併せて外部の神気鼓動と内部の意気・動揺を協調させることができる。それにより、内在する意気運動を高め、つまり外の動作をうながすのである。

太極拳は意気運動であるから、長く練習している人は気持ちをある一部分に持っていきただけで気の動きが分かるようになる。このため、多くの人が歳月を惜しまず朝晩套路を練習し、同時に折々型を点検するのは、まさにこれに至るためのものである。

太極拳の動作が定まった後、大脳皮質の中で興奮と抑制の過程が確実となり、次第に交替に活動するようになる。同時に、筋肉もまた協調して、収縮と放松するようになる。また、たとえ偶然に突然刺激を受けても、このように協調している動作には損害を被るはずがない。この点にいたって、筋肉の動きと内蔵器官との間には、すでに堅固な協調的關係がつけられていることが表明された。つまり、意が至れば気は至り、気が至れば勁も至るのである。

二、意気運動の実現

指摘しておかなければならないのは、太極拳と静功（坐功、站功、臥功）は同じものである。どちらも意を練り、気を練ることに重点を置いている。しかし、太極拳は動くことによって練る（動中静を求める）ので、意気運動とも言われるわけだが、静功は動かない

で単独で静を求めるので、両者を混同してはいけない。

正に太極拳は内外ともに練り、動中に静を求めるものであるから、内面の意と気の運動がよく行われ、必ず外部の神気もよく現れてくるのである。

“行功心解”に曰く、“姿は兔を狙う鷹のごとく、精神は鼠を追う猫のごとし”と。内外相合と、努力・鍛錬すれば、必ず本章の下に述べる七つの特長にある要求にいたり、また、その七大特長も実現し、太極拳は意気運動であるというこの特長もやがて実現するのである。

言い換えれば、特長を八つに分けたとはいえ、実際は、一つの統一体の中においては同じく関連しているもので、ただわかりやすくするために分けただけである。

残りの七大特長を詳しく述べる前に、まず簡単にこの意気運動を貫徹させる七つの特長の作用を説明してみよう。

特長第二 弾性運動

これは身体の放長（緩め伸ばす）であり、また、放長によって弾性が生じた結果だと言える。綿のように軟らかい弾性が身肢を躍動させる要因を促すのである。

弾性がなければ動作はこわばり、外に現れる神気の鼓動は形成されなくなり、当然、内在する意気の動きも協調できなくなる。

特長第三 螺旋運動

動作の起伏度を増強するべきもの。もし動作が直に行き来すると、高低、内外の翻転はなく、精神を導くこともできず、意気と身法の起伏の動きも導くことができない。

このため、必ず、順逆の螺旋運動を結合させなければならない。腕をまわして肩を動かし、踝を回して腿を動かし、腰を動かして背を動かす。螺旋連貫が一致した太極勁をもって、あらゆる動作中に注ぎ込ませる。

このように、動かざれば止まり、動けば自然に鼓動の勢いを形成する。それが意気運動の動作の核心となるのである。

特長第四 虚実の調整

これは意気の自在なる変換。それは珠のごとく円滑な感覚の元を生み出させ、鼓動の動力の根源ともなるものである。

上が下に従い、下が上に従うという虚実の変換は、神気と身法を生き生きさせ、滞らせないよう促すことができ、神気の鼓動もこれにより生じてくる。もし上下が相隨でなければ虚実の調整もできず、内勁が偏れば内勁と身法は一方へ傾き、八方を支えるという要求は失われてしまう。

もし内勁の一方が下の方へ傾くとすると、神気が鼓動を得られるのは容易なことではない。

特長第五 関節貫通

特長第六 一气呵成

実質上は一つの特徴だが、二つの段階がある。

前者は、一拳式内に全身の主要関節が長蛇を形成するように貫通させ、一関節一関節と、次々に通過させる。

後者は、全套路を練習するとき、一式一式が相連不断、一气呵成で行われ、運動の幅を拡大し、関節関節が鼓動する具体的な要求に到達させる。

もし関節を貫通できなければ断勁を生じ、勁を断つことは、即ち鼓動というべきものは何も生じない。もし一气呵成ができなければ、连贯さを断ち、即ち各拳式は孤立し、一气鼓動はできない。

このため、この二点を正しく行わなければ、神気鼓動は得られない。つまりその二つの特徴は関連しているからである。

特長第七 剛柔相济

特長第八 快慢相聞

この二つは、対立している矛盾の統一という特長であり、神気鼓動に至るため、そして技術上必ず備えなければならない特長である。

この快慢と剛柔が交織一体とならなければ、前述のいくつかの特徴の密接配合と起伏揺動は容易になされない。この二つの特徴の要求は、“柔でしかも慢“、“剛でしかも快“、剛快は押し寄せる波の頭の如く、柔慢は引き返す波の尾の如くであるから、このように相互交織して滔々と絶えぬ動きを形成する。

この剛柔相济と快慢相聞の作用は、体育上においても氣と柔慢に運び、動作を剛快にし、氣を体中に行き渡らせ、僅かでも滞ってはいけない。

また、技撃上においても、動きが速ければ速く従い、緩やかなればそれに従う。人剛ならば我は柔で従い、人柔ならば我は剛で粘り付くことができる。この二つの特徴は、意気運動とそとに現れる神気の揺動をその高峰へ向けていくことができるようになるのである。

これによって分かること、特点一は、後の七特点を総括したものである。しかし、同時にまた、他の七特点の援助により、実現するものである。

それぞれの関係は、牡丹と緑葉のようなもので、相助け合い、お互いに制約しながら相進歩するものである。これは拳を学ぶに当たって、必ず知っておかなければならないことである。

第一の特長を把握するのに便利なように、要領の概括をいくつか下に述べておく。

(1) 練拳の時は意識は動作に注ぎ、意を以て氣を運ぶ。内氣がどのように運行しているかのみ意識を集中させてはいけない。

(2) 練拳の時、動作は順で沈着でなければならず、勁を終点に運ぶ時、それを表さなければならぬ。

(3) 外に現れる神気鼓動をしっかりと掌握するためには、ぼんやりしないことであり、内在する意気運動を促進させるようにすることである。

(4) この七つの特長をうまく運用し、それを配合して意識運動を高めていく。

第二特長 身肢放長の弾性運動

(1) 虚領頂勁 気沈丹田

(2) 含胸拔背 沈肩墜肘

(3) 松腰円トウ(月+当) 開胯屈膝

(4) 神聚気斂 身手放長

(精神を集中させ気を収める)

上記の四規定の中に見られるように、虚領頂勁と気沈丹田は身軀の放長であり、含胸拔背の前の胸は、後ろの背を放長することにより叶えられる。沈肩墜肘は、手、肘を放長にしなければならない。

松腰円トウと開胯屈膝は、腿部を円滑に回転させる。これは腿部を特定な姿勢で放長させることによって得られる結果である。故に、太極拳の歩法は、松腰円トウ(月+当)と開胯屈膝の姿勢で、踝を回して大腿部を回し、虚実を転換しなければならない。外に表れるものは腿部の纏糸勁の表現であって、内部は大腿部を放長にしなければならない。

この一連の放長は、また、全身の放長を促し、身肢に弾性をつくり、棚(=ポソオ+朋)勁を形成するだけでなく、全身の放長により精神も自然に高まってくる。このため、放長の姿勢を備えてさえいれば無駄な力が発生するのを防ぎ、自然に松开と身手の放長の条件を備えるのである。

身肢放長の弾性運動が、つまり太極拳の第二の特長である。

身肢放長

上述のごとく、太極拳の練習には身肢の放長が必要で、以て全身の弾性を加えると、棚勁ができてくる。つまり、棚勁は弾性より生じ、弾性は身肢の放長より生じる。

身体各部にいかん放長を行き渡らせるか—ここに拳譜に準じて下に述べる。

(1) 虚領頂勁と気沈丹田

いわゆる虚領頂勁は、頂勁をうなじの上に向けて起こさせることで、気沈丹田は気を丹田に収める。この両者は相対して行われるものである。意識でお互いが相反する方向に引っ張り合うように意図するのである。これが、身軀を放長の感覚にさせるのである。

(2) 含胸拔背

含胸は、胸部を張り出さず、またくぼませず。胸は背を緩め、伸びやかにするための支柱となるのである。力学上においても、杵を上から抑え付けても曲がることはないからである。

背は緩め、伸びやかになることによって、この支柱に依存している（つまり）背中の力を抜いての伸びやかに緩めるわけである。

この点に関して初心者は、背中を猫背にすることと勘違いしやすい。猫背は胸がくぼむことになり、（つまりは）支柱の作用ができなくなり、背中の放長の弾性が失われるばかりでなく、健康にもよくない。

(3) 沈肩墜肘

沈肩の主要作用は、臀部と肩部を沈下させることによって堅固にさせる。同時に、肘を下げることによって肘と肩の間を放長させることができる。

手と臂が螺旋の纏糸運動をしている時は、肘を下げるのが中心となる。同時に、肘を下げることで坐腕は、手臂全体の放長である。

(4) 開胯屈膝の回転

これは腿部の放長である。

腿は地面の上に立っていて、放長にするのが比較的困難である。だから腿部に対しては、股関節を開き、膝を緩めて曲げることが要求されることになる。

この特定の姿勢円トウ(月+当)においては、螺旋の運動で変換、虚実をし、主に膝頭の回転によって表現する。このように腿部が外に回転するとき、外側は放長で内側は収縮することになる。

理論と実技より引用

懂(ト+董)勁について

はじめに懂勁を称え始めたのは、王宗岳であった。

彼は「太極拳論」の中でこう書いている。

“由着熟而漸悟懂(ト+董)勁”一着を熟練して次第に懂(ト+董)勁を悟ってくる。

この言葉は二つのことを強調している。一つは“着”で、もう一つは“勁”である。無形の“勁”を知るために有形の“着”を知らなければならない。

拳式の中のいずれの動きも、一つの“着(手法)”である。拳法を習う人は、まずあらゆる動きの“着”を知って、熟練することによって懂(ト+董)勁を悟ってくる。

懂(ト+董)勁は相手の勁の変化に応じて、どの瞬間にどの方向に向かって勁を出せば、自分にとって有利となり、相手を不利な体勢にさせられるか、ということである。

“彼不動、己不動” —彼が動かなければこちらも動かない—は、勁の方向問題を指している。“彼微動、己先動” —彼が動こうとしたらこちらは先に動く—は、勁のタイミングを指している。