

トピックス 亀戸中央公園で“青空太極拳”

10月14日（月・祝）体育の日の特別行事として、亀戸スポーツセンター主催の『青空太極拳教室』が10時30分から12時まで、抜けるような青空の下で行われました。会場の亀戸中央公園には事前申し込みの方に加えて、当日飛び入り参加もあり、約50名が参加して気持ちよく汗を流していただきました。（写真；木漏れ日の下で準備運動・亀戸スポーツセンター提供）



北地域野外太極拳に参加

10月27日（日）、葛飾にいじゅくみらい公園で開催された東京都支部・北地域主催の第15回野外太極拳は素晴らしい好天に恵まれ約250人が参加して盛大に開かれました。小生は他用があつて出席出来なかったのですが、瑞江鶴の会、東大島鶴の会、亀戸SC教室から、それぞれ有志が参加いたしました。

「太極拳経」勉強会スタート

先にご案内しました「太極拳経」の勉強会が11月13日（水）からスタートします。全4回を予定しております。第1回は「太極拳」の名前の元となっている『易経』についての勉強を予定しております。先の「太極拳まるごと勉強会」参加者以外からもご参加いただいております。まだ定員に余裕がありますので、ご興味のある方はお申し出ください。

閑人閑話 歴史とは？

個人にも、国家にもそれぞれの歴史があります。過ぎ去った日々の出来事はすべて歴史ですが、ふつうは書かれて残されたものを歴史と呼んでいます。現実には膨大な「歴史」が日々積み上がってゆくのですが、記録されて残されるものはごくわずかです。よく「歴史の闇に消える」と言われますが、一度消えた歴史はよほどのことがない限りよみがえることはありません。

「歴史とは勝者の歴史である」と喝破したのは確か陳舜臣でしたか。中国史がいい例です。そもそも歴史を書く人（あるいは書かせる立場の人）の主義や、思い入れや、あるいは想像力が、反映されるのは当然であり、中立公正な歴史（記述）というのはいりえないことだからです。

たとえば「吉良上野介」は、松の廊下の事件でも、吉良邸討ち入りでも、どう見ても完全に被害者の立場なのですが、芝居などでは、逆に悪者に仕立てあげられて、結局は歴史に悪名を残すことになりました。

歴史とは、しょせん、捻じ曲げられたり、すり替えられたり、故意に消されたりしながら、次第に簡略化され、ついには年表の一行になり、そして最後にはそれも消されて、永遠に忘れ去られてしまうものなのですね。

さこうべん
左顧右眄 (77) 【第15話 楊名時師家の名語録をひもとく】

第7話 助人為楽、禮貌待人。

(1990年9月 「太極」第64号)

『「助人為楽」とは、人を助ける、言いかえれば、人のために役立つ、人のお手伝いができることを喜びと

する、楽しみとすること。私たちが太極拳を通して、体の弱い方、健康を損ねた方のお役に立つならば、これはうれしいことで、楽しいとすることである。

「禮貌待人」は、禮は礼儀、礼儀正しくということ。貌は面。笑顔で、ほほえましい顔で、やさしく人に接すること。

これは、中国古来の言葉だが、特に私たちの太極拳の指導員以上の方には一つの心得として、肝に銘じておいていただきたい。

私も昔から好きな言葉である。ちょうど八月の中旬頃、中国の人民日報を見ていたら、この言葉が出ていたので、私もたいへんうれしく思った。これからの中国は、もちろん科学技術の発展も大事だが、その根本は、哲学を持った心で人に接することである。

私どもの太極拳は、健康・友好・平和を目指す。個人の健康、幸せから出発して、友だちと仲良くして、他人の悪口を言わず、言われず、和の気が満ちたりるならば、世界の平和につながると確信している。

私どもの太極拳は、「同心協力」という、大きな夢、理想を掲げて協力してこそ力になる。

大きな宇宙に通ずる気功太極拳に結集し、小さな「利」個人を乗り越えていけば、各指導者の個々の、美しい輪=和がつらなって、大きな輪(和)になる。大きな輪(和)がずっとつらなっていく、そして、無限の和になることを夢とし、理想として、目指して進んでいきたいと思う。

私たちの太極拳は、武術であり、優れた健康法であり、さらに人生哲学をしっかり持つものであり、座って修行すれば坐禅になり、立って行えば立禅、足腰を移動させながら動けば動く禅になるものである。能や日本舞踊などの舞に通ずる。心と体と一体になって、深遠芸術の世界に一致する。

また八段錦は、わずか八種類の動きによるものではあるが、すばらしい、奥深い、気功の代表的なもので、しかも、老若男女誰でも気軽にできる。積み重ねて年月が経てば、磨けば光ってくる。心と体が輝いてくるのである。

二十四式の太極拳も、健康にとっては一番適切なものである。この二十四式の技を深く掘り下げていけば、無限の宝物になる。

これに立禅と甩手を前後に加えていけば、ちょうど一つの小宇宙の完全な動きになるのではないかと思う。……

むろん太極拳には、理論と実践は分けては考えられない。理論も実践もともに必要である。でも理論と実践を学ぶものは、人間である。よい人柄、良い人間こそが良く学ぶことができる、と言えるのではないだろうか。

一度しかない人生を、仲間とともに、意義ある人生を送っていただきたい。いつも幸せを感じ、心も体も平和で、健康で、感謝の気持ちいっぱい人生を閉じることが出来れば、どんなにすばらしいことであろうか。……

健康太極拳にとって大事なことは、稽古の時に、心を楽しく、体を動かすことが大事である。自分の体の関節、筋肉を深い呼吸とともに動かすことは、こんなに楽しいものだということである。心を楽しく、体も楽しく——これが健康にとっては、ありふれたようだが、基本的な、大事なことである。

初心者には、早く覚えようとか、早く上達したいという方が少なくないが、その気持ちはわからなくはないけれども、毎日楽しく体を動かすことによって、心も健康になり、体も健康になり、積み重ねて継続していけば、その上また、上手になっていくというわけである。稽古して楽しくなることが、一番たいせつな基本であるということをお願いしたいのである。……』

この一文にも、“心の健康と体の健康は表裏一体である”“深い呼吸とともに体を動かすことは楽しいことである”という楊名時師家の太極拳に対するというか人生に対する哲学が明快に述べられていますのでご紹介しました。

本号は2頁建てでお届けしますので、「旅をうたい拳を詠む」はスキップしました。