

====このお便りは私が担当する太極拳教室の皆さんに8月を除き毎月お届けしております。====

## トピックス兼ねて健康妄語録 スローライフ 私流「安・近・健のGW」

安くて、近いところで、健康に、と過ごした私のゴールデンウイーク日記をご紹介します。

**4月28日(土)** 浅草のリバーサイドスポーツセンターでの第10回「太極拳祭り」に参加。700人以上が参加して盛大に終る。5時から実行委員会の打ち上げ会、さらに2次会。

**4月29日(日)** 9時から清新鶴の会例会。終って運営委員会。

**4月30日(月)** 午後思いついて妻と二人で浜離宮へ行く。超高層ビルにすっかり囲まれてしまったが存外に広く緑と水で落ち着ける空間である。園内から水上バスに乗って隅田川を遡行して浅草に移動。観音様にお参りをし、せんべいとあげまんじゅうを買い、安い中華料理を食べて帰路に着く。

**5月1日(火)** 9時から瑞江鶴の会例会。連休中だがどこにも行かない人が多いのか出席者が多い。終って隣の小公園で今年の秋に師範を受けるGさん、Fさんの特訓。午後は亀戸SC教室の例会。

**5月2日(水)** 夜来の雨が上がったので、妻を起こして朝の散歩。けやき並木はすっかり芽吹き、つつじは満開。清新町の5月はすばらしい。いつもの公園で準備運動、八段錦、太極拳、などなど。公園にある4本並んだ身桜にはいつの間にかさくらんぼうが鈴なり、もうほんのり紅色に色付いているのを、むくどりとひよどりが姦しく鳴き交わしながら、夢中でついばんでいる。午後の代々木鶴の会は連休中のためお休み。

**5月3日(木)** いつものとおり朝の散歩。そのあと一人で外出。亀戸教室のSさんに聞いた亀戸6丁目、豎川沿いの小公園「平岩公園」に行ってみる。小さな祠と池があり、家康の家臣平岩某氏の邸跡と碑に書いてあるが、江戸切絵図には町家と記されているのはなぜか？次いで両国の江戸東京博物館に行くが、入場はせずに売店で江戸関連の本を2冊買う。6階の食堂で昼食。さらに朝刊に出てい



【満開のなんじゃもんじゃ・御徒町公園】

た「なんじゃもんじゃ」(ヒトツバタゴ)の花を見に御徒町へ行く。大振りの木に純白の花がまさに満開。見物人も多い。ついでに多慶屋と大雑踏のアメ横をひやかして上野駅から帰宅。

**5月4日(金)** 好天。驚いたことに公園のさくらんぼうはもうほとんど食い尽くされていた。東大島鶴の会は祭日のためお休み。本棚の整理。パソコン打ち。この連休には結構本も読んだ。「乾隆帝」中野美代子・文春新書、「脳は直感している」佐々木正悟・祥伝社新書、「林住期」五木寛之・幻冬舎、「謎解き広重『江戸百』」原信田実・集英社新書、「おさん」山本周五郎・新潮文庫、「隠し剣秋風抄」藤沢周平・文春文庫、「憑神」浅田次郎・新潮文庫、などなど…。

**5月5日(土)** 新橋演舞場で歌舞伎鑑賞。吉右衛門の「鬼平」が良かった。終って妻と別れ、街歩き中の鬼平熱愛倶楽部の有志に清澄庭園で合流して両国まで歩く。居酒屋で打ち上げ。あとカラオケ。

5月6日（日） 鶴の会例会。小雨のなか来週のふれあい祭り舞台出演の練習。かくして連休終る。

## 再掲・用語解説

### 含胸拔背<sup>がんきょうばつぱい</sup>

楊名時太極拳の「稽古要諦」にある言葉です。「胸は張らずにゆとりがあり、背中のはのびのびと広げる」という意味です。いわば表裏一体の状態を指しています。“胸は突き出してはいけない。胸を突き出すと、気が外へあふれて出ることになる”“気は背中に貼り付ける感じで”と楊名時先生は「大極」誌の中で解説されておられます。

ただただ動作の定型だけを真似ようとするところじんまりとして生気の乏しい太極拳になりがちです。背中を意識して横に広げて行くような気持(意念)をもって腕の動作と連動させるようにするとスケールが大きく、気が入った動きとなります。

## 左顧右盼～さこ・うべん～ ⑦【第1話 太極拳の源流を辿る】

### 1 1) 楊露禪と武禹襄

陳王廷を下ること約百年後の第14世陳長興（1771~1853）はその微動もしない姿勢から“牌位先生”とか“太極陳”とか呼ばれた拳の名手でしたが、彼のもとに弟子入りして修行をしたのが、楊式太極拳の始祖となる楊露禪（1799~1872）です。

楊露禪は河北省永年県城南関の貧農の生まれで、10歳のころ永年市の太和堂という薬屋を経営する陳一族の陳徳瑚に買われて下僕（いわば奴隷）となり、陳徳瑚が故郷の陳家溝に帰郷するときに連れられて陳家溝に移り住むようになったそうです。そのうち陳長興の下で拳の修行を許され、そうした低い身分、かつ門外の徒でありながら、秘伝を授与されるまでになりました。陳徳瑚の死後、晴れて自由の身となるや、ふるさとへ戻り、ふたたび太和堂で働きながら拳法を教えるようになりました。40歳前後ではないかと推察されます。彼の拳法はまだ化拳とか綿拳とか綿軟拳とか呼ばれていたようですが、しだいに武名が高くなりました。そこへ入門してきたのが、太和堂の地主でもある、土地の名門貴族武家の息子の武禹襄<sup>ぶうじょう</sup>（1812~1880）と兄の秋瀛です。

武禹襄はその裕福で高い身分にもかかわらず拳の修行と研究に熱中しました。楊露禪の拳を習得した後、彼は1852年にはるばる河南省温県陳家溝に楊露禪の師であった陳長興を尋ねて教えを乞いますが、すでに老齡のため断られ、結局は隣村の趙保鎮の陳清萍（1795~1868）に1ヶ月ほど師事していわゆる趙保拳<sup>ちようほけん</sup>をも研究します。このことはたいへん重要なことを示唆しています。つまり彼の行動はいわゆる陳王廷に発する陳家の拳を系統的、網羅的に研究したということに他ならないからです。

またこの年楊露禪は武禹襄の推挙と経済的保護の下に北京へ移り、清朝の皇帝の一族、肅王に保鏢<sup>ほひょう</sup>（ボディガード）として仕えるとともに、北京城内で貴族や高級官僚たちに保健健身の拳を教えるようになります。この年はまた太極拳の聖典と呼ばれている「太極拳経」が武禹襄と兄の秋瀛<sup>しゅうえい</sup>によって発見されたとされる年でもあります。この話は次号で詳しくご紹介します。

## 旅をうたい拳を詠む 風薫る

桜桃<sup>おうとう</sup>をひよどりたちが食む樹下に気を潜めつつ太極拳舞う  
御徒町多慶屋の裏の公園に「なんじゃもんじゃ」の純白の花  
れんげ草菜の花せせらぎ道祖神迎れば何時しかふるさとの道（戸塚舞岡公園にて）  
川の面<sup>も</sup>を化粧柳<sup>せつれい</sup>を雪嶺<sup>せいらん</sup>をきらめかせつつ青嵐渡る（上高地にて）