

==== 今月号は4ページ建てでお届けします。====

## トピックス 東京都支部役員・代議員初稽古に参加

さる1月22日(日)に本部道場で東京都支部役員・代議員の交流と懇親を目的とする初稽古が行われました。東京都支部としての初めての行事で、支部活動のさらなる活性化と一体化を目指すさま



ざまな企画のうちの一つです。当日は役員・代議員67名が参加して初稽古を行い、終了後は懇親会も開かれました。日ごろ、他地域の方とは交流することが少なかったため、私にとってもたいへん有意義な場となりました。

また、9月24日(月)には第6回の東京都支部大会が予定されていますが、その成功に向けての第一歩ともなる初稽古でした。

【写真 左；参加者全員での八段錦(落澤徹師範撮影) 右；地域別演武・北地域(服部隆師範撮影)】

## 閑人閑話 “立会い変化”の是非

大相撲初場所は把瑠都の初優勝で終わりましたが、12日目の二つの勝負が話題を呼びました。それは、把瑠都はたきこみ 稀勢の里、日馬富士送り出し 白鵬の2番です。いずれも立会いで変化しての一瞬の勝負でした。場内はブーイングや帰れコールが起き、例によって放駒理事長は“お客さんは興ざめになる”と苦言を呈しました。立会い変化やはたきこみは立派な戦術であり合法的な決まり手なのに毎回同じような反応が起こります。それならいっそ立会い変化を禁じてはどうかと思いますが、そうなったら逆に単調な立会いになってしまうのではないのでしょうか。かわす、いなすなどの変化技があるからこそ相撲の技が多彩になっているのだとおもいます。力比べだけではないからこそ小さい力士、腕力の弱い力士にもチャンスがあるということではないのでしょうか。

はたきこみ、引き落とし、突き落とし、肩透かしなどのほかに、出し投げの技も、捻り技も、みな相手の突進力、前進力を利用しての技です。太極拳で言えば、まさに“化勁”そのものですね。相手の力に抗するのではなく、無力化する、利用する、まさに弱きが強きを挫く極意ということですね。

それに、他のスポーツや武術などでも、相手の意表をつく、フェイントをかけるなどはごく当たり前の戦術です。心理戦などという高等戦術もあります。すべてが人間対人間の総力戦の魅力であるという風に表現することも出来ます。

話は相撲に戻りますが、かわされても落ちない、はたかれても落ちないバランス、あるいは洞察力、反応力こそ要求されるべきものではないのでしょうか。それにしても、むかしの横綱は立会いで自分から突っ込んでゆくことはなかったですね。相手の突進を受け止めてからおもむろに反撃する、それが“横綱相撲”と呼ばれる

ものでした。

【長らく連載しました『健康妄語録』を終わり、今回から『閑人閑話』を連載します。話題を健康問題から少し広げて、世間のいろいろな話や事件を私の興味の赴くままに取り上げてゆくつもりです。】

## 左顧右盼～さこ・うべん～（56）

### 【第9話 八段錦の多様化の歴史と現状を検証する】

#### 第1章 八段錦の歴史

よく言われているように、八段錦は、古代から連綿として伝わっている各種の気功法、とくに導引法や吐納法の発展系であるということは確かなようです。宋の頃（10世紀）にははやくも八段錦という名前が付けられていたことは各種の文献でも明らかです。

現在の八段錦に採用されている各段七文字の歌訣の原型は南宋時代の文献に現れますが、清朝末の『新出保身図説・八段錦』に図解とともに添えられた歌訣の文言がほぼ現在のものと同じだそうです。（歌訣とは、覚えやすいように歌の形で作られた、要領、秘訣を言います。口訣とも言います。）

ただ、この頃には地域により、またその目的により、さまざまな“八段錦”が個別に展開されていった時代でもあるようです。一般的には、八段錦は南派と北派に分かれ、南派は立って行い動作が柔らかいもの、北派は馬歩の低い姿勢が多くて剛直な動きとも言われています。前者を文式、後者を武式とも呼んでいました。実態としては養生法としての性格の強いものから、拳法訓練のための筋トレ的なもの\* までさまざまあったようで、名前は八段錦でもいろいろな八段錦があったということです。

\* 『朝は未明に起きだして谷川で身を清め、無量観の石庭に戻って「八段錦」の独りげいこをやる。これは、下半身を固定したまま、上体と両手を使ってあらゆる動作をする馬上武術だが、同時に本格的な(武当拳の)稽古に入る前の予備体操でもある。(1922年ごろの中国遼寧省千山無量観での状況 小日向白朗「馬賊戦記」より引用)』

ちなみに楊名時先生が太極拳とともに日本で紹介したのは伝統的な文式八段錦であるとご自身でおっしゃっておられます。【楊名時八段錦・太極拳 海龍社版 P17 参照】

新中国になって中国政府は簡化二十四式太極拳を制定して普及に努めるとともに、気功についても前向きな見解を定着させましたので、八段錦についても李天驥先生が中心になって普及をはかりました。

その後八段錦はさまざまに発展、多様化してゆきました。そして時代は下りますが、中国政府の国家体育总局健身気功管理センターは、伝統的な気功法を現代の医学やスポーツ理論に照らして、研究、再整理を行い、2003年に易筋経、五禽戯、六字訣、八段錦の4健身気功法を新たに編纂して発表しました。

この『健身気功・八段錦』が現在のいわば政府公認の八段錦と呼べるものです。（2004年に日本語版刊行・橋逸郎訳・楊名時、帯津良一日本語監修 ベースボールマガジン社）しかし、インターネットサイトには現在も、“多種多様な八段錦”が紹介されています。要は、導引と吐納とのはざまに、あるいは武術訓練と健身法とのはざまに、無数の八段錦が存在しているということなのでしょう。

#### 第2章 『八段錦』の歌訣（説明文は『健身気功・八段錦』による）

段	歌訣	説明
第一段錦	両手托天理三焦	両手で天を支え三焦を整える
第二段錦	左右開弓似射雕	左右に弓を開くは鷲を射るに似る
第三段錦	調理脾胃須単拳	脾胃(消化器系)を整えるには片手を挙げる



第四段錦	五勞七傷往後瞧	五勞七傷は後ろを見やる
第五段錦	搖頭擺尾去心火	頭部と臀部をゆらし心火(体内の熱)を排除する
第六段錦	兩手攀足固腎腰	両手で足をつかみ腎と腰を強める
第七段錦	攢拳怒目增氣力	拳を握り眼を怒り氣力を増す
第八段錦	背後七顛百病消	背中を七回揺らし、諸病をなくす

注:五勞とは心、肝、脾、肺、腎の五臓の、七傷とは喜、怒、悲、憂、恐、驚、思の七情の、疲労損傷をさす

上記は『健身氣功・八段錦』所載の歌訣です。これは清朝末期には整っていた八段錦の歌訣と同一ですし、もちろん楊名時先生の八段錦のそれとも同一です。動作と作用(効果)を簡潔に七文字で表しています。手足の動作によって内臓へ働きかける、腰部や背骨などへ働きかける、内容となっています。文式の場合はゆっくりした動作と深い呼吸による氣功効果を狙っています。

### 第3章 さまざまな八段錦の実例

インターネットで検索できる八段錦は非常に多いのですが、そのうちのいくつかをご紹介します。

武当八段錦

南派八段錦

河南省の八段錦



台北の八段錦養生功

健身氣功八段錦の一例

全真教(道教)八段錦



實用八段錦

古式(站式・武式)八段錦

宗光耀醫療保健操八段錦



あとは名前だけ列挙しますが、保健按摩八段錦、古伝陳式八段錦、陳式八段錦養生功・八段錦真行、健身国術八段錦（武式系？）古法八段錦、栗山派八段錦、神勇八段錦、少林八段錦、中醫療道八段錦（香港、健身氣功八段錦？）八段錦健身操、文武八段錦……ときりがありません。

特徴的なものもあります。古伝陳式八段錦と八段錦真行は軽快な音楽に乗せてまるでジルバのように踊るバージョンがあります。少林八段錦は見るからに力感あふれる動作が特徴で、とくに二段錦は文字通り空を飛んでいる鷲を射るように目線も腕も上体も斜め上に向けています。また八段錦健身操は甩手がセットになっていておなじみの喜多郎の「シルクロード」がバックミュージックとなっています。

また李天驥先生の八段錦もちょっと工夫を凝らしたものです。日本で2001年に発刊された『太極拳の真髓』の中で紹介されている八段錦です。この著書の中で先生は“この八段錦は私のほか唐豪などが1956年に研究・整理したもので、基本的には清朝の光緒帝時代のもの（武式？）だが、運動量を配慮してあえて順番を替え”と述べておられます。ちなみに1番目は第四段錦、2番目は第一段錦、3番目は変わらず、4番目に第二段錦、後半はそのままとなっています。最初の三つは立ち姿勢で、かつ比較的運動量の少ないものを配置しているわけです。ただ現在これがどのように普及しているのかはよく判りません。

#### 第4章 歌訣はひとつだが姿勢や動作は千差萬別

上記のように、同じ歌訣をうたいながら、姿勢や動作や速度についてはそれぞれの特徴があって大いに異なります。筋肉や関節部をしっかり伸ばすストレッチ系の八段錦（たとえば武八段錦）は当然のことながら結構スピードが速いですし、楊名時八段錦のようにつねに深い呼吸に同調して柔らかく、ゆっくり動く八段錦もあります。

それぞれ異なる姿勢や動作がいずれも歌訣に述べられた目的、効果にふさわしいものとする、（みなそれぞれにそのように言っているわけですが）これは大きな矛盾であると言えます。どうやろうと目的、効果は達成されるということになるわけですからとても可笑しいこととなります。

第2章でご紹介した国家体育総局健身氣功管理センターが新たに編纂した『健身氣功・八段錦』はこのような矛盾を解消するように注意深く作られていることがよく理解できます。（第六章で詳述します。）以下次号

### 旅をうたい拳を詠む 初春のうた

樹の間より射しくる初春の陽を受けて静かにふたり拳を舞いたり  
喜寿仲間集いて挙げし乾杯は同い年なるピンテージワイン  
千羽ものムクドリ宿らすクスノキよ

重くはないのか五月蠅くないのか

（西葛西駅前に立つクスノキの大樹はムクドリの定宿です。写真右）

平成23年度NHK短歌大会入選作です。今年も残念ながら特選には至りませんでした。

大ナイルの川面に祈り響動もせば藍濃き空に夕星の顕つ  
岩を噛むこのマチュピチュの激流のはるか下流がアマゾン川とは  
人はみな漠たる不安胸に抱き確かさ求め吊り革握る

