

トピックス 東京都支部大会は 3800 名規模に！

9月24日に開催される第6回東京都支部大会は参加者3650名のほか、見学者、ご来賓を含め3800名規模に達することが大会実行委員会から発表されております。たいへん楽しみです。

亀戸SCが敬老の日に“おはよう太極拳”を開催！

江東区・亀戸スポーツセンターは今年初めての試みとして、9月17日（祝）敬老の日に『シルバースポーツフェスタ in 亀戸』を開催することとなりまして、その一環として“おはよう太極拳”が組み込まれました。60歳以上を対象に、無料で太極拳に親しんでもらおうという催しです。小生が講師を務めることになりました、目下同センターで参加者を募集していますが、先着50名にて締め切りとのことです。ご興味のある方は直接同センター（03～5609～9571）まで、お問い合わせください。

熟年健診今年もなんとか無事合格

毎年のことで恐縮ですが、さる8月8日に恒例の熟年健診を受けました。結果は右表の通り、年相応まあまあの結果でした。体重については、以前この雲の手通信第1号でご報告したように、73キロにも達した体重を減らすために“朝食抜き健康法”に取り組み始めたのが2003年の12月で、2004年4月には65キロまで落としましたが、若干落とすすぎの感もあり、以降だいたい66～67キロぐらいを目安に体重を管理していました。しかしまた少しずつ増えてきたので数年前からさらに週1日を“どんぶりデー”として、どんぶり物一品だけの夕食で、アルコールも一切飲まない日、としてはいるのですが、それでも66～67キロで抑えるのはなかなか難しいものです。

熟年健診結果比較(対7年前)

2012年8月検査

項目	基準値	2005年8月	2012年8月	比較
年齢		71歳	78歳	7歳
体重(kg)		67	67.5	0.5
BMI	18～25	23.9	24.2	0.3
血圧 上	129以下	140	144	4
下	84以下	76	88	12
肝機能				
GOT	40以下	25	25	0
γ-GPT	15～72	39	34	▲5
総コレステロール	120-219	167	182	15
HDLコレステロール	40-80	55	59	4
中性脂肪	149以下	105	92	▲13
血糖	109以下	90	95	5

閑人閑話

『大安般守意経』のなぞ

『大安般守意経』はお釈迦様が説いた呼吸法として知られています。一言でいえば、長く吐いて短く吸う呼吸法、あるいは吐いてから吸う呼吸法ということで、現代でもさまざまな流派の呼吸法や健康法の中で生かされているものです。

サンスクリット語の経典を漢訳したもので、安般は“ana(吸う) apana(吐く) “、守意は“sati(集中する、念じる)”を音写したものであるとされています。ただし、このお経を引用しているいろいろな本なかで、“ana apana”、を「吸う・吐く」としているものと、逆に「吐く・吸う」としているものがあったり、細かい問題ですがどちらが正しいのか疑問を抱いておりました。そこでいろいろと調べてみた結果様々

なことがわかってきましたのでご紹介することとしました。

まず第一に分ったことですが、このお経のサンスクリット語の原本はどこにもないということです。上記の話も漢字から逆にサンスクリット語を類推して当てはめているだけの話だったのです。またサンスクリット語に詳しい故金岡秀友先生(1927～2009・仏教学者)は、“ana”は「この」という意味で、“apana”は息(原義は出離)なので、合わせて“吐く息を中心とした呼吸法”という意味であろうとされています。

お経の漢訳には古来様々な人がかかわっていますが、この『大安般守意経』は安世高(?～170)が後漢時代の洛陽で訳出したものとされています。安世高は安息国(古代ペルシャの北部、現在ではソ連邦トルクメン共和国あたり)の王子だったが出家して、後漢の恒帝の時代に中国に入り、20年間にわたり『大安般守意経』やヨーガ行法の『禅経』など34部の仏教経典を訳出しました。初めて中国で仏教経典を訳出した一人です。その後5世紀初頭には鳩摩羅汗が、7世紀末には玄奘三蔵が、それぞれ多くの経典を漢訳したことはご承知の通りです。

この『大安般守意経』も本によっては『佛説大安般守意経』とされているように、あたかもお釈迦様(シッダッタ)からの聞き書きのような体裁となっていますが、お釈迦様(紀元前462～383)はもちろん経典というものはいっさい書いていません。当時は弟子たちがそれぞれお釈迦様の言った言葉を忠実に口伝で伝え広めていったとされています。このお経もそのように口伝で伝えられてきたものが、どこかで誰かの手で文章化(経典化)されて、はるばるペルティア国まで流布され、それを安世高が漢訳したという説が妥当なようです。しかし、初期仏教、あるいは小乗仏教の経典のサンスクリット語原典は多く残されていますので、原典がないということ、また、多くの古い経典が残されているチベットにもこれに該当する経典はないことから、この経典そのものの真偽を疑う説もあるようです。

また内容的にも、この呼吸法にしても『禅経』にしても、要はバラモン教のヨーガ行法そのものであることは今では明らかなことなのです。お釈迦様(シッダッタ)はけっしてひとりで工夫して苦行をしたり、ひとりで瞑想して悟りをひらいたりしたわけではなく、あくまでもバラモン教の師についてそのような行を行ったということがだんだんと明らかになってきているわけです。ヨーガが漢訳されて仏教用語としては「瑜伽」となり、瞑想を意味するジャーナが「静慮」あるいは「禅那」と漢語に音写されたことも同様周知の事実となっています。前にも書きましたが、「禅那」という言葉がつくられて以降、「禅」の一字だけでも同じ意味をもつようになっていったわけです。あくまでヨーガの行法の中の「禅那」が本家で、仏教の禅宗の「禅」はそれを導入して、そこから発展したものに過ぎず、座禅の作法として有名な結跏趺坐もヨーガでいう蓮華坐と同じです。

また仏教そのものが、このようにバラモン教から派生し、さらにはヒンズー教と習合し、ついには、(本場のインドにおいては)ヒンズー教に呑み込まれてしまったという軌跡であったということです。(雲の手通信2011年9月第85号～同年11月第87号に連載した「左顧右眄」第7話『気や気功を整理整頓すると』をご参照ください。)

『大安般守意経』を調べてみるといろいろなことが分ってきましたが、由来がどうあるにせよ、この呼吸法の教えそのものはいへん有用です。どなたでもすぐ出来ることなので、日々の生活の中に生かして、健康に役立てたいものです。

左顧右眄～さこ・うべん～(63)

【第12話 松田隆智の探求した最強の中国拳法とは?】(続き)

第3章 中国へ武者修行の旅

念願の中国訪問は1978年(昭和53年)に始まり、少なくとも年譜に記載されている2005年(平成17

年)までの間 20 回ぐらいは行っているようです。当初はまだ治安上、軍事上の理由から未開放地区というところがたくさんあって、氏の希望する僻地はなかなか許可が下りずに苦労したようです。後に汎アジア文化交流センターに入会したことや、次第に中国当局側にも彼の研究、交流意図が理解されるようになったこともあって、あちらこちら中国拳法の聖地とも言える場所を尋ね歩き、また各地で各流派の達人たちと交流を深めるようになりました。

少林拳、なかんずく心意把の修行と研究に河南省嵩山少林寺へ、また陳式太極拳 19 世宗師陳小旺と交流した河南省温県陳家溝、あるいは、上海、西安、河北省石家莊、などなどたいへん広い足跡を残しております。なかでもかれが重視したのは、河北省滄州の孟村やその周辺です。河北省は黄河の運んでくる泥砂の堆積で出来た土地ですが黄河の度重なる河道変遷のあおりで次第に土地が痩せてきて農業に適さないようになり、ふるくから武芸者を多く輩出している土地です。また回族の自治区も多く存在する場所でもあります。河北省に生まれた武術を列記すると、八極拳、楊式太極拳、摔角（中国相撲）、八卦掌、秘宗拳、太祖拳、通臂拳、羅漢拳、形意拳、^{たつきやく}戳脚、陰手槍、大師鞭、昆吾劍などなど数十にもなりますし、河北省出身者で他国へ出て名を挙げた武芸者の数もたいへん多いようです。

ともあれ、彼は度重なる中国訪問で、あらゆる流派の中国武術を学び、また各流派の名人、達人と交流するなかで、彼の求める“最強の中国拳法とは？”言い換えれば、“最強の突き”とは何かを求めてゆくのですが、その詳細を述べることはとうてい無理ですので、私なりに大胆に要約して次章にまとめました。

第4章 最強の中国拳法とは？

1) 化勁と発勁

武術の基本は攻めと守り、言葉を変えれば矛と盾です。まさに矛盾した命題にずっと挑み続けるのが、古今東西、武術というものの基本であり宿命です。

中国武術では守りの技を通常「化勁」と表現していますが、相手の攻め技をいなす、無力化する技を言います。これは太極拳特有でもなく、中国拳法独特でもなく、あらゆる武術に普遍的に存在する典型的な守り技です。ただし、化勁を単なる守りと見るのは大きな誤りで、守り即攻めであるという面をないがしろに考えることは出来ません。

中国拳法の攻め技に欠かせないものがいわゆる「発勁」です。いわば攻撃の作用点に対して、いかに勁を集散的に与えられるかという技術です。普通強い呼気（しばしば発声を伴う）に連動して重力やその反作用を利用し、全身の筋力を連携して使う技とされています。^{しんきやく}震脚、膝の内転あるいは外転、かかとの捻り込みや、筋力や重力の統一的な用い方によって集中力を出す技です。^{てんしけい}纏絲勁、^{ちんついでい}十字勁、沈墜勁などの種類があります。

中国拳法独特の発勁によるいわゆる短勁（寸勁、分勁、^{ごうけい}毫勁）や冷勁の威力は衝撃力よりも人体内部への浸透力が大きく、結果としてダメージが大きいことを氏は中部大学工学部吉福康郎博士が行った実験で立証しています。

武術は攻防とはいうものの、実戦武術としては最終的にはいかに攻めきることが出来るか、あるいは、一撃に相手を倒すことが出来るかということを追求することになります。効果的で強力な打撃の技術ともいえるものを求めて氏は台湾と中国で武者修行を続けたわけです。

2) 伝播と秘匿

松田氏が探求してきた中国拳法の多くは清朝の初期の頃から自派を構えて、しだいに発展してきたものであるとしています。そして、中国の国土の広さ、民族や宗教の複雑な取り合わせ、不安定な社会構造などなどの要因によって、それぞれ自派の技法の優秀さに固執し、またそれぞれの秘匿性によって護られ、かつ発展してきたものであるとも同氏は説明しています。しかし、同氏は各派の拳法を自ら習得し、比較

してゆくなかで、基本技については共通しているものが多く、お互い隠しながらも、しだいに相互に影響を受けながら、あるいは他派の技を取り込みながら、発展してきていると結論付けています。

3) 心意把こそ打撃の原点

その核心的技法として挙げられているのは、嵩山少林寺に伝わる秘術「心意把」です。一説には心意拳の始祖姫際可きさいかが少林寺に伝えたものともいわれていますが、十数回も少林寺を訪れた松田氏によればこれは逆かも知れないといっています。少林寺によれば心意把の心意は具舍論（インドの仏教書）の“心意識体”からとったものであり、元来は少林寺に伝わる実戦拳の発勁の起勢把（基本功）で、要は、右足を踏みおろす（震脚）と同時に息を強く吐き（発声を伴う）、右拳を強く左掌に打ち下ろすという形です。そしてこれはあくまで基本功であり、実戦的にはまっすぐ突く、打ち下ろす、突き上げる、払う等の変化に通じるものということです。

門外不出ということでしたが、松田氏は粘りに粘ってこの技を披露してもらったのです。そして彼はこの基本功こそ、あらゆる中国拳法の打撃技の原点というか共通技であることを、目から鱗が落ちるように会得するわけです。心意拳、形意拳、陳式太極拳に共通な「金剛搗碓」こそ少林寺の心意把と全く同じであることを発見するのです。

陳鑫ちんきんは著書『陳氏太極拳図説』のなかでその名前は“仏具である金剛杵こんごうちよを振るう金剛（仏に仕える神のこと）に由来する”と述べているところからも、仏教に由来する言葉、つまり少林寺にその起源があるのではないかと推論しています。氏がもっとも強い拳として修行してきた八極拳にしても名前こそ違い同様の打撃技がその核心にあることを改めて知ることになるのです。

【画像；上は少林寺の『心意把』、下は陳式太極拳の『金剛搗碓』】



4) 八極拳とは？

河北省滄州の孟村の回族呉鐘を始祖とする実戦拳法です。その後各地の漢族の間にも広まり、その中でも、李書文（1864～1934）がとくに有名です。清朝末期から民国時代にはその門下の霍殿閣かく（溥儀の護衛官）、李健吾（毛沢東の警護隊長）、劉雲樵（蒋介石の侍衛隊長）など国家の要人の警護を勤める名士を輩出しています。現在では回族系の八極拳と漢族系の八極拳とのあいだで正統派争いもあるようで、松田師もその面からかなり警戒されたこともあると書いております。

八極拳はあくまでその実戦性を重視した拳法で、一挙に間合いを詰めて連続的な強力な発勁で相手を打ち、あるいは倒すというところにその特徴があるとされています。いくつかの套路があり段階的に学ぶような仕組みになっているようです。

まとめ

太極拳を含む多様な中国拳法は中国の風土、民族、宗教などの影響を受け、つねに限りなく分派化、独自化してゆく傾向があるようですが、しかし基本的なところがそう大きな違いがあるわけではありません。打撃技、足技、投げ技、頭や肩などを使う技、関節技、それに化勁と発勁がからんで、多彩な流派が成立し、お互い切磋琢磨しながら発展してきたというべきものと思われまます。

内家拳と外家拳という区別もあまり厳密に考える意味は薄いようですし、また化勁と発勁を太極拳専用のもものと見ることも出来ないことも初めて知ることが出来ました。

以上で、松田隆智氏が追求してきた最強の中国拳法についての小論を終わります。