養心

第28号
2016年3月25日発行
NPO法人
太極拳養心会
発行人 楊　麻紗
事務局
〒164-0003
東京都中野区東中野
1-11-16-508
TEL 03-3365-5868
FAX 03-3365-5118
ホームページ
www.taikyokuken.jp
題字　楊　名時 先生

松材の床の道場に初舞の凛とした気が流れる

■２０１６年新春初稽古

木村鎮夫

ドンドンドーン太鼓が響く。

1月4日、平成28年の新春初稽古の始まりである。

会場は例年と同じ東京武道館。この時期にしては暖かな気候にも恵まれ、松材を敷き詰めた板敷の床の感触が、裸足の足裏に心地よい。

田村久夫師範の、河岸で鍛えた発声により、初春を寿ぎ会が始まった。

師家楊麻紗先生の年頭のご挨拶に続き、全員による本年最初の24式の演舞は、静寂の中にも粛然として爽やかな風が吹き抜ける感。

初演舞が終わって麻紗先生のご講話。

「日々練習を積み重ねることが大切であるのは勿論だが、太極拳修練の目標は技を極めることのみにあるのではなく、人との競争に勝つことを求めるのでもない。〈和の心を涵養すること〉こそが究極の目的である」旨を、三笠宮崇仁殿下との交流の思い出と楊名時先生のご生前の教えを交えつつ話された。

また、宮本武蔵の五輪の書に言う「千日の稽古を鍛とし、万日の稽古を錬とす」と、聖徳太子の十七条憲法に言う「和を以て尊しとなす」の文言をも引きながら話された。

続いての各教室からの参加者紹介では、本日10名の方々が80歳を超えて猶お元気に参加されていることが披露され、暖かい拍手に包まれた。正に太極拳の効用かくの如しと言うところ。

その後に二つの二重の輪になって行った百華拳は、武道館の床に着座して講話をお聞きした後、参加者紹介の時間を過ごしたため少し冷えてきた体をほぐすのに調度よく、百華拳初体験という参加者も交えて微笑ましくも和やかに行われた。

締めくくりに行われた師範の方々と、それ以外の皆様方との二手に分かれての演舞は、双方ともゆったりとした気が流れ、新春初稽古の掉尾を飾るにふさわしく、80名の参加者全員気持ちも新たに、更なる精進を誓った。

養心会三つの心

争わない心
拘わらない心
焦らない心

80歳代の方を拍手で寿ぐ

気息の合わさった「単鞭」

独立歩に向けて気が引き締まる

田村久夫師範の音頭で一本締め

慎重に慎重に片脚を上げる

初稽古参加教室代表者名

楊麻紗　石塚安子　河原達　酒井登美子
高木栄子　高木嘉彦　竹田朝子　高平艶子
田村久夫　野崎昭子　野治秀夫　野田久子
楊砂織　吉田貴旨　山名暁美
ラドチェンコ・ディミトリ

初稽古師に賜はりし帯締めて　楊　麻紗
新春に舞ふや八十路の友交へ　楊　麻紗
つつがなき足の運びや寒稽古　丸山實子

初めての参加者も楽しめた百華拳

養心会新春懇親会

事務局

この上もない晴天に恵まれた2月11日、上野公園にある西洋料理の老舗上野精養軒・桐の間において、「２０１６年新春懇親会」が開かれました。ご来賓の帯津良一先生はじめ、大阪、常滑の遠路からと東京近隣のお仲間が大勢集まり、春日差しの差し込む明るい会場で和やかで愉しい会となりました。

初めに挨拶に立たれた楊麻紗先生は、参加者への謝辞を述べた後、楊名時先生が亡くなられて初めて見る夢のお話をされました。その夢の中で楊名時先生は「太極拳は気であり太陽である。自然の神に繋がる神聖な武術、明るさが命です」と、仰られたそうです。

診療と執筆および講演をこなされ多忙な帯津良一先生は、『週刊朝日』で対談された相澤英之氏（元大蔵事務次官・弁護士）についてお話くださいました。相澤氏は96歳の高齢にも関わらず矍鑠としており、元気に仕事をこなされているそうです。また、大変なお酒好きとのこと。そして、傘寿を迎えられた帯津先生は生き方として、〈平常心（積極的に物事に関心を抱く）・直感・ときめき〉が大事ですと、語られました。

乾杯の音頭をとってくださった82歳の下村のぶ子海竜社社長は、多忙のため教室での稽古はできませんが、毎日仏壇で楊名時先生とお会いしてくださっています。そして、サプライズ。海竜社刊の帯津先生著『健康暦』を参加者全員にお祝いとしてプレゼントするとの、下村社長の言葉に喜びの声が上がりました。

出される料理はどれも上品な味付けで美味しく、舌鼓を打ちながら宴はたけなわとなり、余興では下地直子さんが、祝宴の座開きとして踊られている「かぎゃで風」という琉球舞踊を披露されました。この祝儀舞踊は３００年以上伝えられている琉球古典舞踊の一つ。歌の意味は、〈今日の嬉しさは何にたとえられようか　まるで蕾んでいた花が朝露に出合い　花開いたようだ〉というもの。

また、常滑の杉江満寿夫師範のスピーチは、楊名時先生との初対面での気のパワーの凄さを話され、大阪の茶木康晴師範は、６名の参加者を紹介してくださいました。続いて、麻紗先生がテーブルごとに参加者を紹介された後、会が始まる前に帯津先生がサインをしてくださった『健康暦』が配られました。その本を皆さんがしばらく目を通されてから、恒例の服部洋之師範の「太極拳」の暗誦です。太極拳経は読んでも聞いても流れるような名文です。

最後に、楊砂織師範は『健康暦』の〈決めたら迷わない〉の言葉に、新たな道に前進する決心がつきましたとの閉会の辞で、２０１６年新春懇親会は散会となりました。

帰り道、上野公園の１本の寒桜は満開で、一足早いお花見もできた光溢れる幸せな１日でした。

傘寿の帯津良一先生

楊名時先生の夢の話をされる楊麻紗先生

琉球古典舞踊を披露の下地直子さん

乾杯の音頭の下村のぶ子海竜社社長

常滑の杉江満寿夫師範

大阪の茶木康晴師範

閉会の辞の楊砂織師範

太極拳経の服部洋之師範

～年間行事予定～

指導者研修会ー決定……5月22日

楊名時先生を偲ぶ太極拳
交流大会及び総会ー決定……6月11日

会報発行……7月中旬

指導者研修会……7月下旬

指導者研修会……9月下旬

指導者研修会……10月下旬

常滑合宿交流会……11月初旬

指導者研修会……11月下旬

会報発行……12月中旬

新春稽古……1月上旬

新春懇親会ー決定……2月11日

指導者研修会……3月下旬

会報発行……3月下旬

◆4月24日（日）なにわ友の会
健康太極拳交流会

◆5月12日（木）草加太極拳研修会

◆5月15日（日）肥薩友好会研修大会

■師範レポートより

●陰陽虚実について

東京・足立　カヨ子（67歳）

太極は、万物の根源であるとする中国思想のタームである。太極概念の源流は、天の中心にあって衆星を統御するかの如く見える不動の一点、北辰（北極星）であろうと考えられる。

北極星崇拝が哲学化された系譜が太極思想である。

特に易経で「易に太極あり、これ両儀を生じ……」とあり、陰陽説が展開され、後に五行説と結合される。長い歴史の中での思想の複雑な消長進展に触れるには、私の力に余る。

陰陽説は、全ての物象は陰陽二つの気の生成変化によって起こるとする。全てのものは陰陽どちらかに属しているが、陽の中にも陰があり、陰の中にも陽が存在し、陰が陽になり、陽が陰になることもある。（太極図）

楊名時先生は、これらのことをその著書の中で「陰陽相合わさって一つのことになる。……あらゆる芸の出所は心と体、陰と陽です。太極拳も同じです」と書いている。又「体の至るところ、それぞれの場所に虚実があり、虚の中にも虚と実があり、実の中に虚と実があります。……虚と実があるからバランスが保てるのです」と。

太極拳の動きの中に陰陽虚実という相反する相互運動があり、それが入れかわったりすることを考えると、世界を見る視点も鍛えられるように思う。

●太極拳をやってよかったこと

東京・足立　カヨ子（67歳）

亡夫と太極拳を始めて11年。続けられたのは太極拳が好きだからだ。何が好きか。何より動きがゆっくりなこと、一つの動きの終りが次の動きの始まりになっていて途切れることがないこと、ゆっくり動きながら見送った多くの子どもたちや夫と語り合えること、そして円を描いて動き舞い終りには始めと同じ所に戻ること、でもその時は始めの時の心持ちとは違って、心地良さと軽い疲れで幸せな気分になっている。

続けてきた今、余計なことを考えず、呼吸に集中して舞うことができるようになってきたと思う。呼吸は、自分を見つめる為にも他者と響き合う為にも大事だということ。仕事（重い心や病気の子どもたちの教育）や趣味のアコーディオンの活動を通しても、実感してきた。

その大きなきっかけを、太極拳の稽古が提供してくれたと思っている。又太極拳の陰陽虚実の動きを通して、自分の体を通して自分を知ることや、物事を相対的に見ることの大事さを学ぶチャンスにもなっている。

※今回は足立師範のレポート二つを載せました。

■タンポポを踏まじと舞ふや太極拳

楊　麻紗

私の故郷は新潟県の山間の村で、豪雪地帯である。今は地球温暖化により雪は少なくなったが、それでも1メートル近くの積雪はある。上京するまでの20年間、私は正月に一度も太陽の姿を見たことはなかった。

4月上旬雪が解け、万物蘇生のエネルギーが動き始めると、ロゼット状のタンポポが到る所に可憐な花を咲かせる。その黄色は人々に春を迎えた喜びと元気を与える。子供の頃、タンポポの野原でボール投げをして遊んだが、地中深く根を張り悪環境の下でも咲く生命力の強さを知った。

故郷を去り、中国で生まれた「太極拳」の指導と普及を生業とするようになってからも、タンポポは私に元気を与えてくれる花になった。太極拳は、武術を源とする呼吸法を伴った健康運動「気功」である。気功で大切なのは調身・調息・調心。その中で心を調えることが一番難しいため、太極拳を舞う前に、好きな風景をイメージして精神統一を行うのである。

私が思い描く風景は、タンポポの咲く故郷の野原である。そして、そこに立つ自分に春日が燦燦と降り注ぎ、悩みや体のサビを洗い流してくれるため病気にならないと、暗示を掛けるのである。今まで健康で過ごせたのは、この自己暗示のお陰かもしれない。

俳誌『山暦』より

楊名時先生のエピソード

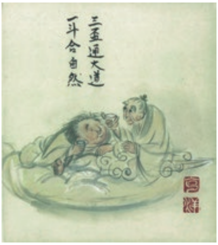
温め酒

楊　麻紗

〈林間に酒を煖めて紅葉を焼く〉という故事があります。白居易が陝西省の仙遊寺に遊んだ時に詠んだ句で、初冬の風流を述べたものです。また、この句は平家物語の高倉天皇の逸話でも有名で、私は中学時代に知りました。高倉天皇が10歳の頃、庭の築山に紅葉を植え楽しまれていましたが、ある夜嵐が吹き紅葉を散らしてしまった。翌朝、召使たちはその紅葉をかき集めて焚き火をして、酒を温めて飲んだのです。そのことを知った天皇は叱ることなく、詩の心を解っていると逆に褒められたという逸話です。

さて、楊名時先生は無類のお酒好きであり社交好き。酒席や集まりには必ずといっていいほど出席し、家でも晩酌を欠かしたことがありません。一番好まれたのはビールで、キリンの一番絞り。季節を問わずまずビールで喉を潤し、後は料理に合わせて日本酒であったり中国酒であったりしますが、洋酒やワインはあまり飲みませんでした。中国酒では温めた「紹興酒」を一番多く飲みました。また、帯津良一先生が診療を終えて楊先生宅を訪れた時は、「茅台酒」や「白乾児」または「分酒」などの強い酒を少し飲むこともありました。帯津先生はお酒がとても強く、50度ぐらいあるこれらの酒をオンザロックで飲まれていました。酒を酌み交わしながら、世間話などは一切せず太極拳や気功などの話題に花を咲かせ、愉しそうに過ごします。そして、判で押したように、夜の8時半になると帯津先生はお帰りになりました。お二人とも、節度をもってお酒を心から愉しむ達人でした。

楊先生が亡くなられて10年。今頃、あの世で楊先生は太極拳の仲間と温め酒を愉しんでおられることでしょう。


三盃通大道
一斗合自然

帯津三敬塾カレンダーより

太極拳とわたし

太極拳同好会　天野　隆司

野治秀夫先生の太極拳教室に入門して早くも3年になります。当時わたしはうつ病に苦しんでおり、手元に抱えた翻訳は一向に進まず、本を開く気力もなく、毎日を鬱々と過ごしておりました。そのような時たまたま船橋市・北習志野公民館でクラブ活動一覧表のなかに「太極拳同好会」の文字を見つけ、文字通り藁をも掴む気持ちで入門を決意し、すぐさま代表の方に電話し入会したい旨を伝えました。

わたしは入門初日のことを忘れません。当時、同好会の人数は5、6人に過ぎませんでしたが、野治先生の指導の下、みなさんは活力・活気にあふれ、和気あいあい、稽古をされていました。そして稽古のあと、野治先生がおっしゃった言葉は、いまでも忘れられません。

「太極拳の稽古の極意は、麻紗先生のおっしゃるように、調心、調息、調身です。したがって稽古は一人でやるより、数人でやるのがよい。数人の心の〈気〉が一つになり、より強い〈気〉になって、人びとの心に還っていくからです」

そして昨年、ある日突然、翻訳をやる気力が出てきたのです。本も読めるようになりました。一日一万歩も歩けるようになりました。常用していた睡眠薬も飲まなくなり、寝つきよくなりました。中断していた翻訳も再開し、ようやく刊行することもできました。

これがすべて太極拳のお陰とは申しません。精神科にも通い、薬も飲んでおりました。しかし太極拳に集中することによって、多少なりとも気持ちを外に向けられるようになったのも事実です。今は相変わらず蝸牛のごとき進歩ですが、太極拳の同志とともに、稽古に集中して、次の翻訳に向かいたいと思っています。

（注記）
平成27年11月1日刊行
サマセット・モーム著
『片隅の人生』ちくま文庫
翻訳：天野隆司

■十六関要訣の解説（その3）

七、運之於掌

体全体を運ぶのは、手のひらにある、ということですね。

「運」は運行すること、運ぶこと、運用すること。

手のひらを「手心」、手の甲を「手背」と言いますが、手のひらには労宮をはじめとして大事なツボがたくさんあります。この手のひらに気をこめて、体を運ぶのです。

人間の手は、ちょうど、あひるが水中を泳ぐときの足かきのように、体を動かすときに体全体のバランスをとり、船のかじのような役目をするのです。太極拳では、この自然の理に従って体を動かし、バランスをとる上で、手のひらを大事にしているのです。

八、通之於指

気を通わすのは指先である、という意味です。

指先というのは、大宇宙と、わが小宇宙の通り門なのですね。指先から気を通わす。指先から大宇宙の気を通わせるのです。

動きは指先から気を通わせることによって導きます。「十指連心」十本の指は心に連なっているのです。心をこめて、指先に気を通わせてください。

京劇や歌舞伎、能では、指先の動きは、美の奥義であるとされていますが、指先の持つ重大な意味、働きがわかればうなずけるというものです。

芸術も武術も気功もせんじつめれば、同じところに行きつくのは当然のことかも知れません。心理は一つなのです。

九、斂之於髄

「斂」は納めること、かたむけること、しまうこと、ですね。「髄」はご存知のように、骨の中を通っている神経などがつまっている、いのちの大切な源です。

この大事な場所に何を納めるか。それは気なのです。気は体中をめぐらし骨の髄に納めるのです。

骨の髄に納めた気は、大切ないのちの源となり、生きる活力となります。そしてそれは、あなたを輝かせることでしょう。

気功の古典に『易筋経』『洗髄経』というのがありますが、この項の言葉は、これらの教えと深くかかわっています。

十、達之於神

「達」は通ずる、伝達するなどの意味。「神」は神経。特に脳神経をさしています。体中すみずみに気を伝達するのは神経である、という意味です。

気は、前にも述べられていますように、心から生じます。やわらかな、まろやかな、平らかな静かな心です。

心から出た気は神経によって全身くまなくめぐらされるのです。気がめぐれば血がめぐります。こうして健康は保たれるのです。

気は、この静かなやわらかな心から出る気であってこそ、よい気なのです。それは愛の気だからです。愛の気は育てる気、健康の気です。怒りやうらみの心から出る気はマイナスの気、悪い気ですから、健康を損なうことになります。

■用語・成語のミニ解説

●套路と推手

太極拳は武術を源とした健康法であり気功ですが、「武」という本来の意味は漢字の構成法から見ると武器を納める、戦いを止めることでした。数ある武術の中で、この武の精神を最も大切にしているのが太極拳です。楊名時先生は、「太極拳は平和拳法だよ」と常に語られていました。

武術としての太極拳の練習は、「套路」と「推手」に分けることができますが、套路は自分を知るためであり、推手は相手を知るための修練といわれます。そして、套路では内面の静を保ちながら、全ての動きは重心の安定とバランス感覚を培い、推手は相手の攻撃を変化させて身の安全を保つものです。

武術に限らず太極拳を学ぶものは、この二つを修練するのが理想とされますが、楊名時先生は推手を省きました。太極拳を健康法・気功としての側面を最重要視したからです。

因みに、套路の意味は型を順序に従って行うことで、楊名時太極拳の通し稽古に当たります。推手は組み手の意味です。

■会費納入のお願い

28年度の年会費は三千円ですが、平成28年10月～29年1月までに入会される方は、半額の千五百円となります。また、夫婦会員の場合は五千円です。

お手数をおかけいたしますが、お教室担当の先生方は会費を取りまとめて、5月31日までで養心会事務局宛にお送り下さいますよう、お願いいたします。振込手数料のかからない加入者負担の用紙を同封いたしましたので、こちらをご使用下さい。

■癒しの風景

桜にメジロ

（東京・池上本門寺　写真／安田要）

お知らせ

楊名時先生を偲ぶ太極拳交流大会

恒例の「楊名時先生を偲ぶ太極拳交流大会」を下記の通り開催いたします。今年は帯津良一先生をお迎えし、ご講話をお願いしております。テーマは帯津先生にお任せしておりますので、楽しみにして下さい。大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

日　時	2016年6月11日（土） 13：45～16：30（13：20受付開始）
会　場	京橋プラザ区民館
服　装	道着、ない方は白のＴシャツ（養心会Ｔシャツの黒、紺又は紫も可）、ズボンは自由。 ワッペンのある方は着用
参加費	養心会会員2,000円／他2,500円 当日受付も可
申　込	教室単位。教室の先生方は、ご面倒でも参加者および会費の取りまとめをお願いいたします。
締　切	申込書に参加費を添えて、5月31日までに郵便為替で事務局へ送付してください。

＜交通のご案内＞

京橋プラザ区民館

〒104-0061　中央区銀座1丁目25番3号
中央区役所　京橋プラザ分庁舎2階

●TEL　03-3561-5163

●最寄駅

有楽町線	新富駅から	（2番出口から徒歩3分）
都営浅草線	宝町駅から	（A1出口から徒歩3分）
有楽町線	銀座一丁目駅から	（7番出口から徒歩3分）
日比谷線	八丁堀駅から	（A3出口から徒歩6分）

【編集後記】

1月の初稽古および2月の懇親会は、皆様のご協力により盛会に終わることができました。心よりお礼申し上げます。

2月の初め嬉しいことがありました。私の教室に「百華拳」を習いたいと、岩手から上京したご夫妻のことです。従来の百花拳の動きの中に、非常に無理な動きがあるので、改良した養心会の百花拳をマスターしたいとのことでした。教室の皆と通し稽古のあと、3回百華拳の稽古を行ないました。ご夫妻は穏やかな気の持ち主で、皆と溶け合い何の違和感もなく稽古をすることができました。

後日、ご主人から「早速実行したところ、ぐらつき易い年配の方に大変喜ばれました」と、お礼の電話がありました。

新年度のスタートです！心弾ませ太極拳に励みましょう。新たな出合いを念じつつ。

（楊　麻紗）

ホームページ用原稿募集!!

ホームページを更に充実したいと思います。各地の行事、情報、レポート、写真等、事務局までお寄せ下さい。

● ホームページアドレス ●

http://www.taikyokuken.jp

楊　麻紗	5万円
下村のぶ子	5万円

寄付を頂きました。