

混元太極三字經

潘 厚成 著者
許 運堂 翻訳

混元拳は馮先生が組み立てたものである。其れは心意拳を融合し、陳式太極拳を受け継ぎ、天地の理に従い、陰陽の理に基づき、自然に沿い、本源に合うものである。

その風格は明らかで、特徴は鮮明で、練法は真実で、体系は整い、内外相練、動静相兼、練養結合、功夫と効果は際立っている。

太極拳は元々混元であり、宇宙の間、万物はすべて円である。気は混元、形は混円、円形の運動、円形に螺旋する。

武林の世界に貴重な宝を増し、太極の殿堂に新しい一ページを加えた。混元拳の愛好者は数多く、練習者はみな健康になり、心身が養われ、寿命が延ばされる。



馮先生の言葉はしっかりと覚えるべきである。太極を練習するにはまずその理が分からなければならず、理と法に精通してこそ拳法が上手になれる。理が分からなければ道から遠ざかる。

太極の理は万物の理であって、万物が生きるのはみなその理に従う。太極を組み立てた時、その理に基づいたし、太極を練習する時も又その理に従うべきである。

太極は無極から生まれ、無極は太極の基となる。無極は無であるが、太極は一である。無は虚であるが、一は気である。

無極の時は混沌の時であるが、太極の時は起動する時である。静は無極であるが、動は太極である。腹は無極であるが、臍は太極である。

太極を練習するには無極から始め無極に入ったら太極が生じる。極めて静かに意守したら極めて虚になる。丹田を意守したら一気が生まれる。

一から二が生まれる、其れは兩儀の理である。丹田気は自ら呼吸して開合し、陰陽のバランスをとり、互いに転化し、互いに調整し調和する。

二から三が生まれる、其れは三才の理である。上中下は一気に合わせ、身手歩は一体に合わせ、梢中根は一節に合わせる。

三から四が生まれる、其れは四象の理である。「陰陽の気、剛柔の勢」太極の腰は四肢を導き、一気が動き出したら四梢まで至る。

四から五が生まれる、其れは五行の理である。五臓が和やかだったら水火は調和し、五歩が穩やかだったら根を下し、五弓が備わったら弾力性に富んだ体となる。

五から六が生まれる、それは六合の理である。内三合とは心意を合わせ、外三合とは三節を合わせる。勁は六合の勁であり、気は合一の気である。

六から七が生まれる、それは七星の理である。遠くにある手と足、中間にある肘と膝、近くにある肩と胯、末端の頭部、これら七カ所の部位はすべて技撃ができる。

七から八が生まれる、それは八卦の理である。八は応用で、一は本体である。八竅を思い、一気を運動させ、内八勁は外八勢となる。

八から九が生まれる、それは九宮の理である。五は中央に在って、八門の応用は宜しい。丹田を意守して九宮を回転させ、中央から離れず太極を運動させる。

九は一に戻る、それは混元の理である。混元圈、混元気、混元体、混元一粒、混元に戻って太極を成す。

生成の理、体象の理、運動の理、逆運の理、体用の理、養生の理、理は即ち気で、気は即ち理である。

前後の順序を知り、真意を理解する。方向を知り、段階を理解する。方法を知り、順逆を理解する。練習と養生を知り、蓄積を理解する。



太極拳は内功拳で、拳の運動はすべて功を頼りにする。内功とは丹田功であり、丹田気は功を発動させると言うことである。

丹田功は拳の本、太極を練習するには練功しなければならない。精気神は功の本、三宝を練るとは即ち功を練ることである。

上丹田は元神の宮、中丹田は元気の宮、下丹田は元精の宮、後丹田は坎中の宮である。

丹田を掴んで内功を練ったら、哼哈二気の妙は無限である。拳に功がなかったら、一生涯練習しても空虚で、拳に功があったらその威力は凄まじい。

練拳の前にまず練功すべきで、気が発動してから拳が動き出す。拳を行なう時、気功を行い、気の内動は身体の外動を促す。

太極の動は何を基準とするか。意と気は君主で、骨と肉はそれに従う。まず内動、それから外動、三節の竅は竅に沿って通すべきである。

十三勢は竅に基づいて動き、自発的に動き、神的に動く。有形の拳、無形の気、両者が備わらなければ無用である。

内功を練って気のエネルギーを増し、気が振動し揺れ動いたら拳が発動される。内功を練って電気のエネルギーを蓄え、電気のエネルギーが強かったら、その氣勢は凄まじい。

内功を練って磁気のエネルギーを充実させ、磁気が吸引し相手に粘りつく。混元拳は内功を重視し、八つの功法にまとめた。

站桩功、混元功、放松功、纏絲功、尺棒功、抓閉功、補助功、保健功。

太極拳は気功である。精が氣に転化したら小周天は通じ、氣が神に転化したら大周天は通じ、神が虚に還ったら虚靈となり空になる。

太極拳は桩功である。拳架を行い、桩功を練る。活桩で練習したら素晴らしい効果が得られ、緩やかに練習したら真功が得られる。



太極拳は心意拳である。太極を練習するには先ず心意を用いる。真法を得ようとするなら心を用い、心意を合わせたら全体に繋がる。

心意を用いて内功を練り、心意を用いて拳を動かし、心意を用いて用法を練習し、心意を用いて養生する。

心は虚静にし、静かに修め、馬と猿のように活発に動く意と心を押さえつけ、四つの門を閉めて静かに練功する。動の中に静を求め、静かに拳を動かす。

心をリラックスさせ、緩んで練習する。緩んだら通じ、通じたら変わり、変わったら転化し、転化したら虚になり、虚になったら空になり、空になったら玄になる。

心の中は円であり、環の中から求める。意は丹を回し、氣は圈を回す。環形圈、乱環円、混元圈、混合円。

心は穏やかで、緩やかに動き、慌ただしくなく運動する。氣は連綿で、活桩で動き、全身の関節を全部動かし、ゆっくりと練習したら功が現れ、不思議な効果が現れる。

心は中和で、中央を保って動き、体は中正で偏らず、氣は中立し、多くも少なくもない。中気をめぐらし、突っ張らず凹まない。

心を静かに養い、養う中で育ち、後天を養って、欠損した部分を復元させ、先天を養って本元に還り、功力は育ち、寿命は長くなる。

太極拳は混元拳である。その象は円で本原に合う。理は混元で、氣も混元で、身は渾円で、心も渾円である。

心は主で、心意は円である。氣は本で、神氣は円である。身は本体で、肢体は円である。拳は形で、形意は円である。

一氣の円、両儀の円、三体の円、四象の円、五弓の円、六合の円、八方の円、混一の円。

腕の円、襠の円、腰と背の円、前後の円、左右の円、上下の円、内外の円、虚実の円。

混元の意、混元の氣、混元の体、混元の圈。意氣體は混合円で、神形勁は靈活円である。

丹田を意守して中正円を成し、浩然気は広くて大きい円を成し、三次元の象は立体円を成し、太極球は気によって充実され円になる。

丹田は円で、円心も円である。円を保って開合、円を保って圏を回し、円を保って螺旋し、円を保って広げ、円を保って収斂する。

有形の円、無形の円、小は本に還り、大は混元一粒になる。後天を転化させて先天に戻り、陰を陽に転化させて混元を成す。



太極拳は纏絲拳で、自転して纏絲を描き、公転して圏を回す。天体のように、日月のように、公転しながら自転する。

纏絲の本は丹田である。意念は先導し、気は源とする。内外相合、上下相随、周身一家、身体は一体の円である。

意念で気を纏い、気で体を纏う。十八の球はそれぞれ旋回する。意念で気を回し、気で圏を回し、身手歩は一体になって旋回する。

内外纏って混合円になり、上下纏って三体円になり、順逆纏って折り畳みの円になり、開合して纏って一気の円になる。

内側で纏絲し、外側で圏を回し、中気を纏い、螺旋運動する。丹田を回し、気圏を回し、纏絲の気であり、纏絲の圏である。

縦立圏は任脈と督脈を通す圏、横立圏は沖脈を通す圏、水平圏は帯脈を通す圏、混元圏は経絡を全部通す圏である。

心は思っで纏絲して動き、意念は連綿して纏絲し、気は纏って巻き、勁は纏って粘り、体は纏って回し、形は纏ってとぎれず、中正を保って纏ったら陰陽は転化する。

纏絲勁は柔靱勁で、精気神は骨の中に入る。纏絲圏は弾力的な圏で、神気が漲ったら剛柔が現れる。



太極を練習するには身法を重視し、身法が備わったら拳法は強くなる。身法とは何か？頭手眼身歩法は全体的に思っでやることである。

眼法は先に、神を内に収斂する。神気を固め、丹田を意守し、意の指す方向に神を買き、神の余った光で四周を兼ねて見る。

足は大地を踏んで、頭は天を突いて、体は中正にし、どちらにも偏らず、口を閉じ、歯を噛み合わせ、表情は恭しく、舌は上顎に貼り付け、唾を飲み込む。

胸を緩めて空にし、心を緩めて虚にし、腹を緩めて静かにし、お尻を緩めて収斂し、腰を緩めて下げ、脊椎を緩めて立て、会陰を引き上げて便を我慢するように。

肩を緩めて沈め、肘を緩めて落とし、手を緩めて綿々と、腕の三節を連結し、肘は上げずに、緩めて正しく合わせ、肩と肘を湧泉まで沈める。

股関節を緩めて座るように、膝は緩めて曲がり、脚を緩めて沈め、足の三節は切り離されたように、襠を開いて円になるように、緩めて正しく合わせ、桩歩を穏やかにし、虚実を変化する。

拳法を用いるのに身法は助けとなり、身法がなければ拳は成り立たない。太極の理は体象の理で、理で身を練り、身で拳を練る。

身手歩は緩め、沈めて合わせる。梢節、中節、根節は気で貫いて繋がる。内外を合わせて丹田に合わせる。上下を合わせて湧泉に合わせる。



太極を練習するには体用を重視しなければならず、内に対して身を修め、外に対して応用する。体用を兼ねて練習し、理を貫通し、練習したとおりに応用する。

緩めて静かに練習し、緩めて静かに応用し、緩めて相手に接し、静かに相手の動きを聴く。緩めて柔らかく練習し、緩めて柔らかく応用する。柔らかく相手の力を躲し、相手を引進落空する。

緩めて沈めて練習し、緩めて沈めて応用する。沈めて相手に迫り、相手の根を動かす。緩めてキビキビと練習し、緩めてキビキビと応用する。自分は力を受けず、相手は空に陥る。

緩めて長く伸ばして練習し、緩めて長く伸ばして応用する。弾力的な勁を蓄積して、弓のように放つ。緩めて虚にして練習し、緩めて虚にして応用する。相手はこちらを知らず、神明が通じる。

中正にして練習し中正にして応用する。突っ張らず離れず自分の中心線を守る。円を保って練習し、円を保って応用する。相手はこちらに触れるとこちらはすぐ回転し、回転したら相手は空に陥る。

纏糸して練習し、纏糸して応用する。纏糸して粘りつき、纏糸して落空させる。気を集めて練習し、気を集めて応用する。気が発動したら、砲弾が爆発のようになる。

拳の応用はまさしく功による。功は本体で、拳は応用である。法は万種も有るが、勁は一つしかない。十三勢はその宗から離れない。

体用の中で聴勁と懂勁が一番重要である。拳と功を応用するには融合し精通させなければならない。練習方法を知り、用法を会得し、練、用、養が結合したら成功できる。



馮先生の言葉は真言であり、馮先生の拳は宝典である。馮先生の恩は山のように重く、馮先生の徳は天のように高い。

60年にわたって拳を修練研究し、30年にわたって拳を広めた。太極拳社を設立し、混元太極拳を創作し、中華を振興するのに貢献した。

馮先生の武学は広くて大きくて全面的である。馮先生の武功は武術の世界で華やかで、真の太極なので世界で名高い。真の練習法を縁の有る人に伝え広める。

国を出て、世界を歩き回って太極拳を広めた。心血を注いで人材を育成し、大衆の健康に役立ち、功德円満である。

経験を口述して本を出版し、秘密にされてきた内容を世間に公開した。一步一步上手に教え導きあぐむことがない。特に次の四つの要点を繰り返し説明した。

功は本で、毎日練習しなければならない。太極は円で、万象も円である。緩んで練功し、緩んで練拳すべきである。養う中で育ち、養う中で練習すべきである。

馮先生の肉体は遠ざかって行ったが、法身は現れてきた。師は混元に化して永遠に世間にいる。彼の声や姿は今尚耳に響き眼に浮かんでいる。我々は毎日練習するなら毎日馮先生と会うことができる。

同門の皆様が馮先生の言に基づき、馮先生の遺志を受け継ぎ、馮先生の拳を伝えるよう願っている。我々が同じ心で固く団結したら混元拳は代々伝わっていくに違いない。

混乾 元坤 真大 功道



附記

私は恩師について混元太極を30年学んできた。父母は私に肉体の生命を与え、私をこの世に連れてきた。恩師は私に太極の生命を与え、私を太極の道へと導いてくれた。

私は今だに覚えている。恩師が教えてくれた初めての套路は「陳式一路」(1982年)、初めての功法は「無極桩功」であった(1983年)。初めて恩師宅へ伺った時「家族関係が良いこと、仕事が良いこと、練拳が良いこと」と話された(1984年)。初めて指し示して下さった方向性は「明師になり、大道を修めよ」ということであった(1985年)。初めて師の指示に従って書いた小冊子は「精練四十八式簡介」(1986年)。初めて恩師の「太極文化は中国のものであるが、世界のものでもあり、誰かの私有財産ではない」という言葉を聞いたのは1987年であった。初めて系統的でまとまった内功真伝練法を教わり、そして私は其れを「太極混元功」に整理して出版したのは1989年であった。初めて24式拳架真伝練法を教わり、私は其れを「陳式太極拳入門」に整理して出版したのは1993年であった。2001年師の命令に従って北京へ行き、恩師自ら系統的にまとめた図書目録「陳式心意混元太極拳大全」の原稿を書いて出版する準備をしたのだが……。

30年の道は長かったが、とても楽しく、とても充実し、とても幸せで、そしてとても安心して歩んできた。それはずっと恩師が丁寧に教えてくださり、伴ってくださったからである。

突然、恩師の見慣れた姿は消えてしまった。どうしたらよいか分からない私は果ての見えない、まるで見知らぬ道を眺めているように茫然と感じていた……。

渾然たる間に、道の向こうの端から一本の光が現れた。光の影で恩師の見慣れた姿は太極の霞を舞っているように見え、そして光の影が益々大きくなって舞う人も益々多くなっているように感じた……。

思わず心の声が底から湧いて来た。「恩師よ、どうぞご安心ください、私は必ず恩師の教えを心に刻み、微力を尽くして、師の弟子たちと一緒に混元太極を受け継ぎ、混元太極を広め、混元太極を伝えていくと誓います！」。



監修：日本混元太極聯誼会
塩井多恵子