

**いばらき指導者の会**

**第2回特別研修会**

**楊 進先生 講演録**

**「太極拳経 第6回 至虚への道」**

**「至虚への道」本より**

**実技指導**

**令和8年2月15日(日)**

**於: 県南生涯学習センター**

# 『太極拳經』

## 原文

太極者、無極而生、動靜之機、陰陽之母也。動之則分、靜之則合。無過不及、隨曲就伸。人剛我柔謂之走、我順人背謂之粘。動急則急應、動緩則緩隨。雖變化萬端、而理為一貫。

由着熟而漸悟懂勁、由懂勁而階及神明。然非用力之久、不能豁然貫通焉。虛領頂勁、氣沈丹田。不偏不倚、忽隱忽現。左重則左虛、右重則右杳。仰之則彌高、俯之則彌深。進之則愈長、退之則愈促。一羽不能加、蠅虫不能落。人不知我、我独知人。英雄所向無敵、蓋皆由此而及也。

斯技旁門甚多、雖勢有區別、概不外乎壯欺弱、慢讓快耳。有力打無力、手慢讓手快。此皆先天自然之能、非關學力而有為也。察四兩撥千斤之句、顯非力勝、觀耄耋能禦衆之形、快何能為。

立如平準、活似車輪。偏沈則隨、双重則滯。每見數年純功、不能運化者、率皆自為人制、双重之病未悟耳。欲避此病、須知陰陽。粘即是走、走即是粘。陰不離陽、陽不離陰、陰陽相濟、方為懂勁。懂勁後、愈練愈精。默識揣摩、漸至從心所欲。本是捨己從人、多誤舍近求遠。所謂差之毫釐、謬之千里、學者不可不詳弁焉。是為論。

# 「太極拳経」 第6回

## 1、「太極拳経」全文

今回は、前ページの太極拳経のアンダーライン部分の研修を行った。  
詳細は「太極拳経解釈 “至虚への道” 楊進著」を参照下さい。



## 2、研修内容

- ・「太極拳経 “至虚への道”」今回で終了となります。

◎ 太極拳を学ぶ者の聖典と言われる「太極拳経」には、敵との攻防における要訣、教訓、練習の心構えについて、背景にある哲学的な考えを包括的に用いながら記述されています。

### <<本是捨己從人、多誤捨近求遠>>

本は是れ己を捨て人に従うを、多くは誤りて近きを捨て遠きを求む。

#### 先生の講話

- ・自分で何でもしようとは思ってはいけない。己を捨て人に従う。
- ・太極拳の戦うイメージとしては、自分でストーリーを作ってはいけない。その時々相手の状態によって自分は人に従わなければならない。  
ところが多くの人は誤って近くを捨て遠くを求める。
- ・己を捨て人に従うことは、テキストに書いてあるのはリアルタイムトレーニング。その場その場で相手の状況により方法は変わってくる。想定しないことが出てくるので、套路はやってはいけない。套路はストーリーが出来ている。
- ・皆さんは人の作ったものをそのままねしている。自分で考えて加えたりしていない。それではダメである。
- ・技の途中でも相手が来たら速やかに対応しなければならない。これがリアルタイムである。
- ・近くとは、練習している自分の家とか公園などでやればよい。  
わざわざ東京まで行く必要はない。もう一つ近くとは簡単な事、遠くとは複雑な事である。

### <<所謂差之毫釐、謬之千里、学者不可不詳辨焉>>

所謂差は毫釐なれども、謬は千里なり。学ぶ者、詳く弁えざるべからず。

- ・その差はほんのわずかであるが、その隔たりは千里となる。
- ・学ぶものは良くわきまえること。
- ・しあわせの青い鳥を求めて世界中をさまよっても結局は自分の家にあった。

## <<是為論>>

是を論と為す。

- ・人に見られてどうか人と一緒にやってみようか人の意見を聞いてやる等全部捨てなければダメである。人の意見であるからそれに巻き込まれたら自分の太極拳はストップする。
- ・本を読みなさい。本を読まなければ太極拳の進歩はない。
- ・套路は基本をやっても良いが、套路をやると自分の中にあるものしか出来ない。そこから進歩しない。立禅とか八段錦を鍛えないと太極拳のレベルは上がらない。

### 太極拳経解釈 “至虚への道”の解説

- ・「捨己従人」は、太極拳技法の戦術的要求です。  
見るからに哲学的な要求ですが、ここは太極拳の根本原則「不用力」「以弱勝強」「後発先至」を実現するための要求ともいえるところです。
- ・己を捨て人に従うことから得られるものはなにか。それは臆段(臆測で判断を下してしまうこと)や妄動(よく考えずに軽率な行動をすること)に陥らないことです。
- ・太極拳技法において技撃の具体的状況を把握するための要求であり、己を捨てて人に従うことによって「人を知る」ことが可能になり、その状態を経ることによってはじめて太極拳の基本原則を活かす状況が生まれてくる。
- ・「人を知る」ことは感覚を得ることであり、それは動き、ベクトル、意志などを察する能力で、後発を実現する条件となるものです。
- ・「人を知る」ことを要求されるのは、先動(相手より先に動きを起こすこと)を戒めるためでもある。
- ・相手の能力を知らずして先手必勝の策に出ることは「以弱勝強」の原則があるかぎり無知・無謀の策であり、臆段のそしりを免れません。
- ・ひとは力に頼り、相手を知る前に判断を下そうとし、ほんとうに相手から伝わってくる感覚を味わう以前に周囲に乱れ飛ぶ臆測を信じたりしてしまう。
- ・太極拳の本質は「捨己従人」の理解と実現にある。そのために必要なものは感性である。
- ・本来は接触した1点の情報から相手の動きや意識までを感じる。たとえ相手がいなくても、まわりの状況や自分の状態、それらを客観的にフィードバックできる能力を大切にします。
- ・ひとりで動いているときに、自分のからだの状態が踏みしめる床から自分にフィードバックされているのかわかるでしょうか。
- ・「多誤捨近求遠」、多くのひとは近くを捨てて遠くを求めるといった誤りを犯しています。
- ・感性を得ること、感覚を磨くことは、たくさんの形を覚えることとイコールではありません。また長時間の辛い訓練に耐えることで培われるたぐいのものでもありません。
- ・誤りの差が最初はわずかであっても最後には大きな差となります。もっと近いところ、あなたのまわりを感じることに本質はあるのです。  
青い鳥は、あなたの近くにいるのです。

- ・「太極拳経」の内容は奥深く、なかなか語り尽くせるものではありません。  
しかし、この経典をよりどころにするかぎり、太極拳は真理から外れることはありません。

### 太極拳経の全体のまとめ

「太極」第246号 2022.10.10 発行の古典研究会の研究発表内容をスクリーンに映し説明して頂きました。  
詳細は別紙 1 参照

古典研究会では太極拳経を5つに分けました。進先生は文章で起、承、転、結に分けました。

古典研究会の分類

1. 総論
2. 各論その一、練習の基本要
3. 武術界の実態と練習の心構え
4. 各論その二、陰陽相済の攻防理論実践の要諦
5. まとめの言葉

「打手要言」の最終回。「太極拳論要解」とも呼ばれている第3・第4段落の概略について古典研究会の研究発表内容をスクリーンに映し説明して頂きました。

「太極」第259号 2026.1.10 発行の古典研究会の研究発表内容。

詳細は別紙 2 参照

主な内容

- ・動く上で、精神的な面が重要視される。
- ・緩むことで、自由で軽快な動きにつながる。
- ・気は必死にコントロールするものではない。

### \* 書籍の紹介

署名：「ラクなのに効果的！筋トレ革命エキセントリックトレーニングの教科書」

監修：野坂和則氏と坂詰信二氏 出版社：（新星出版社）

最新の運動生理学に基づいた「エキセントリック運動（筋肉を伸ばしながら力を発揮する動作）」に焦点を当てたトレーニングガイド

重い物を「持ち上げる」動作よりも、ゆっくりと「下ろす」動作（エキセントリック）の方が、筋肉への刺激が強く効果的に筋力を高められるという理論を解説している。

### エキセントリック収縮について先生の講話

- ・腕相撲で自分より弱い人とやる：コンセントリック収縮
  - 〃 自分と同じくらいの人とやる：アイソメトリック収縮
  - 〃 自分より強い人とやるがんばって負ける：エキセントリック収縮
- ・負荷をかけて伸ばすことが重要である。人剛にして我柔  
推手をやる時も自分より強い人とやるとエキセントリック効果がある。
- ・昨年講演した鎌田先生のウンチングスクワットもエキセントリック収縮である。  
エキセントリックで大腿四頭筋を伸ばしている。

- ・太極拳も沈むことによりエキセントリックが出来る。

### \*三円式站椿功

- ・三つの円……①虎口 ②腕 ③股ぐら これが三円式站椿功。  
これをもって、立禅とする。
- ・中腰の姿勢で静止し、抗のように安定した身体と深い呼吸(腹式呼吸)で「気」を養う(エネルギーを回し、身体のバランスを整える)基礎訓練である。
- ・「抗のように立つ」地面に深く根付いた抗のイメージで下半身を安定させ、上体は、リラックスする。
- ・軽く膝を曲げた中腰の姿勢を維持し、全身の力を抜く。
- ・踵で吸って、踝で吐く。

## 実技指導

### (1) 立禅 (心の準備)

\* 太極拳の基本稽古である立禅。中国では、站椿と呼ばれている。站椿功を意識して行う。

- ・呼吸に合わせて督脈(背中で吸って→百会まで上げ→上あごと舌をタッチして→吐きながら任脈に下ろす。
- ・踵に重心をおく(踵で吸って、踝で吐く)……重心の位置をしっかり行う。  
吸う時 ……収臀 (会陰部を前方に向け、股関節を折り込む)  
吐く時 ……塌腰 (伸びるような感じを自分で作る)
- ・慣れた来たら百会を1mくらい上げる意識を持つ。



### (2) 甩手 (体の準備)

\* 甩手は、両手を左右に振る準備運動で太極拳の基本動作である。

筋肉を緩めて関節の準備をする運動で、姿勢、ゆるみ、重心移動、腰の回転、目が先導するなど、太極拳の特徴を含んでいる。

- ・足は肩幅位に開き、膝や股関節の力を緩めて立つ。
- ・腕や肩の力を抜いたまま「視線で体を引っ張る」つもりで、左右に体を捻る。
- ・1回につき2～3分ほど行う。
  - ①視線が動きを先導する。目は水平に下を見ない。(平目平視)
  - ②腕はよく緩め、自然に身体に巻き付くようにする。(でんでん太鼓を回すイメージで、体を捻る)
  - ③膝はやや緩める
  - ④膝とつま先の向きは、常に同じにする(膝が内側に入ると、膝に負担がかかる)
  - ⑤呼吸は、真ん中で吸って左右で吐く。

\* 重心移動のさせ方によって、やり方が2種類(前歩き ・ 後ろ歩き)に分かれる。自身の体調に合わせて無理なく心地よく行う。

#### 後ろ歩きの甩手

- ・体を捻った方向と逆の足に重心を移動させる。
- ・後ろまで見る
- ・両手は同時ではない。1, 2 二つの音が出る。(トン ・ トン)  
片方は肩、もう片方は、腎臓を刺激する。
- ・重心は吸いながら下がる。重心と反対側の足は浮いている。左右で上がらない。
- ・雲手と同じで真ん中では回らない。内転筋で回る。
- ・女性は膝が中に入りやすいので注意する。
- ・顔が90度向くには頸椎は45度、胸椎は35度 90度回すには骨盤は 10 度動く。



#### 前歩きの甩手

- ・体を捻った方向の足に重心を移動させる。(左右しか見ない)

#### 左右の甩手

- ・腕は常に脱力し、前の手は、顎より低く、後ろの手は頭より高く上げる。
- ・手の平は上を向く。両サイドで沈み込む。(下がって上がる)
- ・骨盤が回るので、つま先は開かない。片足になる。



#### 前後の甩手

- ・両手が後ろにいく時は、手の平は上向きとなる。前と後ろに重心移動させる。

#### 両手を前後に合わせる甩手

- ・前で右手を上にして、両手を合わせ、後ろも右手を上にする。これを交互に行い、骨盤

を前後させることがポイント。

### **ウンチングスクワット** 鎌田 實先生が考案されたもの「鎌田式 スクワット」

- 収臀し吸いながら手の平を後ろに向けると肩甲骨は下に下る。自分で自覚する。
- 踵を浮かせてゆっくりやる。。
- 前の筋肉(大腿四頭筋)をエキセントリック収縮させる。地球の重力で、沈むことによってエキセントリックが高まる
- 膝を前に出して体を後傾させることで、太腿前面に集中的な負荷がかかり、効能が期待される。
- 一日20回くらいやると良い。
- ゆっくりやると負荷がかかり負荷がないと伸張性収縮は発達しない。



### (3) 肩甲骨の動きの確認

- 上腕骨を外旋させる。上腕骨を回すと肩甲骨は下がる。
- 肩甲骨の下に手を入れ肩甲骨が下ることを自分で自覚する。
- 2人組対や小グループに分かれ、それぞれ実践する中で、肩甲骨の動きを確認する。  
両手親指を肩甲骨の下にしっかりと入れながら動かし、起勢を行う。上腕部は、肩甲骨と連動している。
- 卓球に例えると、太極拳と同様に2つの動きがあり、肩甲骨の動きの参考になる。  
フォアハンド : 肩甲骨が外側に開く  
バックハンド : 肩甲骨が内側に開く
- 肩甲骨と重心と収臀と塌腰はリンクしている。



- ・両手をあげる時は吸って収斂している。
- ・太極拳の動作はすべて「合」の時は吸って「開」の時は吐く。
- ・擠は難しい。前の手は上腕骨は外旋、後の手は内旋している。  
前の手はバックハンド、後の手はフォアハンド

#### (4) 内外旋を同時に使って、相手を倒す

- ・両腕を丸く組んだ相手を両手で押す。肩、腕は、支えるだけの最小限の力に留め、左股関節は内旋、右股関節は外旋させる動きで、相手を崩す。
- ・動作は右手を下げる時は左手が上がり体が上がる。同時ではない。
- ・按の時両方の手が動いたら相手は動かない。自分が上に動けば相手は動く。



記 録 羽富 香代子

古典研究会 研究発表 連載

## 是為論～是を論と為す～⑥

### 『太極拳譜』まとめ(その2)

太極拳を学ぶ者の聖典と言われる『太極拳経』には、敵との攻防における要訣、教訓、練習の心構えについて、背景にある哲学的な考えを包括的に用いながら記述されています。今回の発表では、独自に全体を5つに分けて『太極拳経』に書かれている内容を見ていきます。

#### <1>総論

『太極』第245号17ページ左側 原文1行目：太極者から5行目：不能豁然貫通焉までを参照

『太極拳経』では、動きが様々に変化しても、道理は一貫しており、その道理とは陰陽を知ることだと総じて述べています。

陰と陽の二気は、相互に関わり合いながら万物を形成し、常に循環し、それぞれが相済、つまり相たすけ合う形で変化を続けます。陰無くして陽は循環せず、陽無くして陰は存在し得ないのです。

冒頭に「太極は、無極より生ず。陰陽の母なり。」とあります。太極とは万物の根源であり、陰陽が分かれる元です。太極とは、儒教の経典で五経の一つである『易経(周易)』由来の言葉で、太極拳という拳術名が付くきっかけになった言葉です。

混沌とした無極から太極へ、そして両儀(陰陽)に分かれるという哲学的な考え方は、武術の動作における体内の気の運行や、相手と自分の力(勁)の流れを示しています。

太極拳では、相手と接触したまま互いの力が作用し合い変化する中で、自分を静・柔(陰)の状態に置き、動・剛(陽)で向かってきた相手の勁を繊細な感覚で読み、相手の力を利用し、相手を制する方へ瞬時に転換します。この流れを掴むことこそが陰陽相済(剛柔相済)の極意です。

勁を悟り、自在に操ることができる状態が懂勁で、より修練を重ねれば、技は「神明に及ぶ」(最高レベルに到達する)と書かれています。

※『太極拳経』には「陰陽之母也(陰陽の母なり)」の前に「動静之機(動静の機)」が入っているバージョンが存在し、それは後の太極拳家による加筆と考えられます。本稿は、作者王宗岳のオリジナルに近いとされる『郝和本』を参照しており「動静の機」の表記はありません。

#### <2>各論その一、練習の基本要

同 原文5行目：虚領頂勁から9行目：蓋皆由此而及也までを参照

虚領頂勁、氣沈丹田は姿勢への要求で、バランスよく軸を保ち、偏りなく動くことで自分の勁を自在に運用します。ごく軽い羽毛や蠅をも皮膚が敏感に感じるほど知覚が反応し、相手の軸や力の方向を感じできれば、相手に悟られず自分優位に展開できます。力の強さやスピードに頼るのではなく、繊細な感覚で相手の動きに対応します。

#### <3>武術界の実態と練習の心構え

同 原文9行目：斯技勇門甚多から13行目：快何能為までを参照

武術には多くの流派、技法がありますが、力の強い者、素早い動きの者が優勢を得るのが常です。しかし強靱な肉体を持ち合わせない老翁(老人)が、筋力や速さに頼らず複数人を御するという現実もあります。皮膚感覚、深部感覚で相手を感じ取り、円運動で自分の僅かな力を大きな力に変換する陰陽理論の体現です。力と速さに頼らない合理的な技を磨く練習ができていのか吟味する必要があります。

#### <4>各論その二、陰陽相済の攻防理論実践の要諦

同 原文13行目：立如平準から右側2行目：漸至從心所欲までを参照

軸を意識して平準(天秤)のようにバランスよく立身中正で動き、しなやかな脊柱を保ち車輪の如く滑らかに円運動をします。走(陰)で相手の力を受けると同時に、円運動の中で攻撃へ向かう粘(陽)も始まっており、陰の中にも陽がある状態です。軽快に陰陽転換できず硬直化すれば「双重的病」の膠着状態となり、力ある者に制されます。

#### <5>まとめの言葉

同右側 原文2行目：本景捨己從人から4行目：是為論までを参照

相手の状態を把握するには、心静かに無駄な力を抜き、静(陰)の状態で、捨己從人(己を捨て相手に従う)となり勁を感じる事が前提です。相手を受け入れる心身の余裕を持った上で、技の精度や繊細な感覚が問われる武術と言えます。

動きの原理を無視した鍛錬を重ねれば道を誤り、長い年月の後には千里の隔たりを生むのです。

『太極拳経』については、楊名時師家の著書『太極拳のゆとり』(新星出版社)や、楊道先生の『至虚への道』(二玄社)で詳しく解説されています。

古典研究会 研究発表

## 是為論～是を論と為す～⑨

## 『打手要言』第3・4段(その2)

前号まで数回にわたって『打手要言』の各段落を紹介してきました。今回は『打手要言』シリーズの最終回です。『太極拳論要解』とも呼ばれている第3・4段落の概略をみていきます。

## 【読み下し文】

～第3段落～ 又曰く。先に心在りて、後に身在り。腹は斂め、気は斂めて脊に入り、神は舒ばし体は静にして、刻刻心に存す。切に記す。一動すれば動ならざる無し、一静すれば静ならざる無し。静を猶動のごとく視て、動を猶静のごとく視る。動かし牽きて往来し、気は脊に貼り背骨に斂める。静なるを要す。内に精神を固め、外に安逸を示す。邁く歩みは猫が行くが如し、動を運ぶは糸を抽くが如し。全身の意は蓄神に在り、氣に在らざるなり。氣に在れば則ち滞る。氣有る者は力無く、氣無き者は純剛なり。氣は車輪の如く、腰は車軸の如し。

～第4段落～ 又曰く。彼動かざれば己動かず。彼微動すれば己先に動く。鬆むに似て鬆むに非ず。將に展びんとして未だ展びず。勁は断てども意は断たず。

## &lt;動く上で、精神的な面が重要視される&gt;

前号でも少し触れましたが、『打手要言』全体で何度も出現する文字があります。たとえば、氣、静、意、心、勁、神、腰、鬆などです。これらの文字は、太極拳理論を学ぶ際によく目にしますが、その多くは精神面について示す文字です。第3・4段落でも、心、氣、鬆、意などの文字が出てきます。

太極拳の技は、勢いあまって突き進んだり、力任せに立ち向かうものではありません。心、鬆、静などの文字に表れている通り、心の作用が重要視され、精神面でも安逸を保つことが大前提です。

## &lt;緩むことで、自由で軽快な動きにつながる&gt;

「神は舒ばし体は静にして」というのは、精神が穏やかで、重心も安定している様子です。腹を緩めることで、気を背骨に収めることができます。心身を

緩めてリラックスすれば、体内エネルギーの循環がスムーズで硬さのない動きにつながられるのです。

静と動は表裏一体といえます。軽快に動いているときでも静まる要素があるからこそ、攻防のなかで瞬時に冷静な対応ができるようになります。

## &lt;氣は必死にコントロールするものではない&gt;

「全身の意は蓄神に在り、氣に在らざるなり。氣に在れば則ち滞る。」とありますが、これは精神を集中して無駄な力を抜くことで、こわばることなく軽快に動けることを示しています。スムーズに動くためには体内の氣血の巡りが円滑であるべきです。懸命に氣を巡らせようとするのではなく、心を静めて放鬆を実現すれば、おのずと氣は巡ります。

「氣有る者は力無く、氣無き者は純剛なり。」と書かれている部分は、著名な太極拳家や研究者の間でも、言葉の解釈や見解が分かれるところです。ひとつの意識の例として、「滞りなく巡る氣があれば、無理な硬い力は無くなる。氣を正しく養えず不足した状態だと、硬い力になってしまう。」という意味に受け取ることができます。ほかに、「停滞している氣を無理に巡らせようとするれば、力は發揮できない。過剰に氣に意識を向けることなく、ただ自然でいれば、純然たる力を發揮できる。」という意味に受け取ることもできます。解釈は異なりますが氣の捉え方としては同じです。氣を過剰に意識して必死に巡らせようとするれば、体は硬直し、かえって氣が滞り、軽やかに動けません。氣持ちを高ぶらせず意識と姿勢を整えれば、自然に氣が巡るのです。

第4段落に「鬆むに似て鬆むに非ず。將に展びんとして未だ展びず。勁は断てども意は断たず。」とあります。太極拳では、体中の関節に緩みを持たせませす。決して力を込めて手首を折り曲げたり、腕や脚を張って、無理に引き伸ばすことはしません。心身ともに張り詰めず、どのような状況にも思いのままに対応できる余裕を持つことが望ましいのです。また、勁が断たれても、意が断たれることがなければ、意をもって氣を運行しつづけ、滑らかな動作がとどまることはありません。

※次回は、武禹襄の『身法』をご紹介します。予定です。

協会ホームページには過去の回もすべて掲載しています。QRコードを読み込んでご覧ください。

