

Q.気合について

気合は、ただ単に大声を出せばいいというものではないと思いますが、どんなことに注意すればいいでしょうか。発音やタイミングなどについても教えてください。

A.気合とは何か

少林寺拳法教範によると「息を十分に丹田に吸込み、気を静めて力を丹田に入れれば、ここに心気力の一致を得て、全身に力が充満し、それが発現して氣勢となり、気合となるのである」「気合は、体内に充満した気力の迸り(ほとばしり)が声となって外に発したものである。従って故意に大声を出すのではなく、気が満ちて、自然に発したものでなければならない」(202ページ)とされています。ここで気について簡単に説明します。なお、詳細については「あらはん」1981年4月号を読んでください。

一、気について

古代中国より現代に至るまで、気については、次のように言われています。気にも色々ありますが、呼吸作用によって体内に取り入れられて作り出されたものを「天の気」といい、飲食物として口から体内に取り入れられ、消化吸収作用によってつくられたものを「地の気」と言います。

この両者が合体したものを「真気」または「元気」といい、これが全ての生命活動の根源となるエネルギーと言われていています。この考え方は、基本的には現代においても変わっていません。特に東洋医学および武術、武道の技術の運用については、「気」あるいは「気力」なしで論じられないといっても過言ではありません。またわれわれの日常生活の言葉の中にもたくさん「気」に関する言葉があります。

例えば空気、暖気、陽気、気を静める、気がめいる、気がきく、気が散る、気をもむ等々きりが無いほどあります。しかし、この「気」というのは、目で見ることにはできません。

二、気のはたらき

「気」というエネルギーすなわち「気力」は、心で何かしたい、と考えたことにはずみを与え一定方向に向けてその気にさせ、体に心の命ずるままに実際行動を行なわせる推力の役割を果たしています。

三、心について

ここでいう心とは、意識のはたらきを言います。心(意識)は、形もなく、色も匂いもない存在であり当然見ることも、触ることもできない不思議な実在の力であります。

心は万物を認識し、あらゆる思考を司り意志の働きとなって気を集め、行動を起こす原動力となるものあり、行為を決定したり、支配する必要な役割を担っているのです。

東洋では、この心を重視し、心を養うことを最も大切なこととしていました。なぜならば「心は万物を認識し・・・」とあるごとく外部からの刺激や衝撃を敏感に受けとめ反応し、動揺する可能性が強いために、心力、気力を養い充実をはかり、常に外部からの刺激に対して冷静に対処できるようにしておく必要があるからです。それは、とりもなおさず、社会の中で逞しく生き抜くためにです。

四、心・気・力の一致

すべての行為をなすときに必要なものは、心力と気力と体力の一致であります。この一致があつてこそ、全身に力が充満し、それが発現して規制や気合となったり、あるいは気迫あふれた効果的な行動ができるのです。

以上のことからすでにお分かりだと思いますが、気合は、大声を出せば良いのではなく、また発音やタイミングということよりも、いかに心気力を一致させるかが大切なのです。しかし、初心者にも心気力を一致させよといっても無理です。そこで教範に書いてあるように「初心から気合を会得することはむづかしいから、始めのうちは、声を大きく出すことから練習することも必要である」ということになります。

ただし、「大声(気合)は腹から出せ」です。このことは、心→気→力の作用の逆、すなわち大声を腹から出すという動作(力)をすることによって、腹式呼吸で丹田に息を吸い込み、「天の気」をつくり出し「地の気」と合体させ、すべての生命活動の根源となる「真気」を充実させるために行なうのです。

「真気」すなわち気力が充実したならば、心は自ずから静まります。この練習を行なうことによってしだいに心気力ともに充実した、心身一体の順応性のある状態が会得できるようになります。「しかして順次『有声より無声の気合に至り』、精神と技術の進歩に従って含み気合と呼ばれている無声の気合で有声の気合より以上の効果を上げるようにならなければならない」(教範202頁)なお、気や気力などについては調息法と密接な関係があることも付け加えておきます。

※本資料は「拳理体感」の連載当時の原稿から引用しておりますことをご了承ください。