

是為論これ ろん な～是を論と為す～③

『太極拳譜』の発見 (その3)

古典研究会研究発表第3回は、『十三勢歌』(『十三勢行功歌』)です。

【原文】

十三総勢莫輕視 命意源頭在腰隙
 變轉虛實須留意 氣遍身軀不稍滯
 靜中觸動動猶靜 因敵變化示神奇
 勢勢存心揆用意 得來不覺費功夫
 刻刻留心在腰間 腹内鬆淨氣騰然
 尾閭中正神貫頂 滿身輕利頂頭懸
 仔細留心向推求 屈伸開合聽自由
 入門引路須口授 功夫無息法自修
 若言体用何為準 意氣君來骨肉臣
 詳推用意終何在 益壽延年不老春
 歌兮歌兮百四十 字字真切義無遺
 若不向此推求去 枉費功夫貽嘆息

【訳文】

十三総ての勢を輕視すること莫れ
 意の命ずる源は腰隙に在り
 虚實の變轉に須く留意せよ
 氣は遍く身軀をめぐり稍しも滯らない
 靜の中に動に觸れ動きて猶靜のごとし
 因に敵の變化に神奇を示す
 勢勢に心を存ち意を用いて揆れば
 功夫を費やしたとは覚えない
 刻刻に腰間に心を留め
 腹内を鬆淨にして氣は騰がるに然り
 尾閭を中正にすれば神は頭頂を貫き
 滿身を輕利にするには頭頂を懸げる
 仔細に心を留め推求に向かえば
 屈伸と開合に自由を聴くことができる
 入門の路引きは須く口授によるべきだが
 功夫は息み無く法は自ら修めるものだ
 若し体用は何を基準と為すかと言えは
 意氣が君主であり骨肉は臣下である

意を用いて詳しく推しはかる終に何が在るのか
 それは益壽延年にして老いることのない春である
 歌えや歌えや百四十の字を
 字字の真切の義を遺れることなかれ
 若し此れを推求して去くに向かわなければ
 枉に功夫を費やし嘆息を貽すだけである

注：「功夫」には、①功を練ること、②(功を練るのにかかる)時間、の二つの意味があります。

この文献は七言律全二十四句で構成された「歌訣」で、稽古要諦の「尾閭中正」の原典でもあります。作者は王宗岳とも言われますが、民間の拳諺を収集したものか、あるいは各武術の散逸した作品を整理しなおしたものではないかとも推測されています。

「十三勢」は、ここでは前号で紹介した「八門五歩」を指していると思われます。それら総てを「莫輕視」と、まず冒頭でその重要性を述べています。そして最後の四句「歌兮歌兮百四十」以降は、その直前までの文字数を示して記されていることから、後の加筆であることがほぼ研究者の共通認識となっているようです。

前半では練習する上での具体的な注意事項や意識すべきポイントを列挙していますが、最後に「益壽延年不老春」の一文が出現し、「十三勢」の練習の行きつく先を健康長壽であると結論づけています。

太極拳の健康効果については今日でも数々の研究論文が発表されています。拳術を練ることに健康効果があることは、先人たちも実践を通して確認していたと言えるでしょう。

この歌訣に書かれたもろもろの要求は、どれも『太極拳経』の内容と呼応するものがあり、繰り返し述べているのは「ひとつひとつの姿勢の正しさや内面の在り方、方法の正しさを常に意識せよ」ということです。

その正しい練習を求めた先に、「益壽延年不老春」が待っているのです。

* * *

次回は『打手歌』です。『太極拳譜』に収められていたとされる4文献のご紹介の最後です。第243号は休載し、第244号(2022年4月発行)に掲載いたします。