

古典研究会 研究発表

連載

是為論これ ろん な～是を論と為す～④

『太極拳譜』の発見 (その4)

古典研究会・研究発表第4回は、『太極拳譜』中の文献紹介の4編目、『打手歌』。稽古要諦の「上下相隨」の原典となる文献です。

【原文】

捌捋擠按須認真 上下相隨人難進
任他巨力來打我 牽動四兩撥千斤
引進落空合即出 粘連黏隨不丟頂

【訳文】

捌捋擠按は真面目に練習しなければならない
上下が相隨えば相手は攻め込みが難しくなる
相手が巨力で我を打って来るのに任せれば
四兩のわずかな力で牽動し
千斤はじを撥くことができる
引き進めて空に落とし合したら即打ち出す
粘連黏隨で離れずぶつからずについていく

『打手歌』は七言六句からなる歌訣で、対人練習(推手)の技法を簡潔に説明しています。作者については、王宗岳以前からすでに先人の言葉があり、王宗岳が加筆をしたと考えられています。

最初の二句で、「捌捋擠按」という基本動作を正しく習得することの重要性和、「上下相隨」になることの防御効果を述べています。

【用語解説】

兩・斤：どちらも重量の単位。現在の中国では兩は約50g、斤は約500g。したがって四兩は約200g、千斤は約500kg。

撥：はじく、または単に 動かすの意味もある。
丟・頂：丟は離れること、頂は力が拮抗すること。

次の二句「任他巨力來打我 牽動四兩撥千斤」では、相手が打ってくるのに任せれば、それが強い力であるほど簡単に、その方向をわずかな力で誘導することでかわすことができると説明しています。

最後の二句では、具体的な攻防の方法を示しています。「引進落空」は、相手の攻撃を受け流し相手が行き過ぎてバランスを崩すように誘うことで、「合即出」は自分に有利な態勢が整い反撃することです。「粘連黏隨ねんれんねんずい」は、相手を知覚し制御するために貼りつくように接触し続ける方法で、それを保持するために「不丟頂ふちゆうちゆう」つまり離してもぶつかってもいけない、と述べています。

相手との接触を保ちながら動いていく中で、相手に悟られず自分に有利に展開するのが太極拳の特徴です。その実現に重要な技術が「引進落空」「粘連黏隨」であり、太極拳独特の柔らかさ、丸さ、美しさも、その運用から生まれたものです。

相手に触れ、動きに随いながら、相手の動きの変化を繊細に感じ取ることに集中します。そのために放鬆して感覚を研ぎ澄まし、ゆっくりと丁寧動いていく太極拳の技法そのものが、気血の流れを良くし、健康法としても発展してきた要因のひとつになっていると言えるでしょう。

古典文献に示されている本来の攻防の原理を知ること、正しい姿勢や動作のヒントとなるのではないのでしょうか。

* * *

次回は、『太極拳譜』の総まとめをお届けする予定です。



撮影・橋 逸郎