

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～①

## 『太極拳譜』まとめ (その3)

『太極拳譜』に収められていた4篇のうち、『太極拳経』は攻防の要訣を陰陽理論に基づいて説き、『十三勢』は手法と歩法の要素を陰陽五行説で分類し列記してありました。『十三勢歌』は十三勢の練習の指南書で、意と気の運用や姿勢の要求について書かれており、正しく動けば健康長寿につながると歌っていました。『打手歌』は実践的な推手の要点を示してあり、相手に粘着し展開する攻防についての歌訣でした。それぞれが異なる趣で書かれていますが、ひとまとまりで発見された経緯があることから、今回は4篇を一塊とし、全体を眺めるようにそれぞれの文言を比較してみたいと思います。

### <相手と対峙する際の要領について>

『十三勢』の「**搯拏擠按採捌肘靠進退顧盼定**」については、『十三勢歌』の冒頭で「**十三総勢莫輕視**」、『打手歌』では「**搯拏擠按須認真**」とあり、いずれも基本の技を軽視せず、真面目に練習するよう論じています。

『十三勢歌』では、相手の変化に適切に応じて攻防を展開する様子を「**因敵變化示神奇**」と表記していますが、『太極拳経』では攻防を制する必須条件として「**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。**」、「**粘即是走。走即是粘。**」と、相手に付き従い柔軟に変化する様子を示しています。これらは『打手歌』の「**粘連黏隨**」が保たれている状態で、過不足ない力で相手に粘着して動けば『太極拳経』や『打手歌』にある「**四両撥千斤**」の実現、つまり相手の力を利用することで効率的に自分のパワーを増強させることにつながるのです。

『太極拳経』では「**忽隱忽現**」で変幻自在に、「**立如平準。活似車輪。**」でスムーズに動く軽靈の状態を表現してあり、そうなるに相手は予測不可能な状態で自分の勁をコントロールできるのです。勁とは主に伸筋を伝って発せられるもので、太極拳の発勁では重心移動や各関節の連携を駆使し、体が柔らかくしなるように動くことでエネルギーが外へ放たれます。

長い間の鍛錬で得られる柔軟な動きから生まれるテクニックです。

『太極拳経』の「**一羽不能加。蠅虫不能落。**」、「**有力打無力。手慢讓手快。是皆先天自然之能。非関学力而有也。**」、『十三勢歌』の「**靜中觸動動猶靜**」は、攻防を力技で制することを否定し、静かに無駄な力を抜き勁を読む大切さを語っています。それには『太極拳経』の「**捨己從人**」が大切な要訣、心構えとなります。

『太極拳経』の「**階及神明**」、「**漸至從心所欲**」、『十三勢歌』の「**屈伸開合聽自由**」は、スムーズに動き、勁を思い通りに運用できる懂勁、さらに神明の域に達しているようすを表現しています。

### <虚実の転換で大切なこと>

相手と対峙する際、軽快に立ち回るには、虚実の転換をスムーズにする必要があります。『十三勢歌』の「**変転虚実須留意**」では、虚実の転換に留意するよう促しています。

姿勢が崩れると虚実の転換がうまくできません。『太極拳経』では「**虚領頂勁。氣沈丹田。不偏不倚。**」、『十三勢歌』では「**尾閭中正神貫頂**」、「**満身輕利頂頭懸**」という姿勢の要求があります。頸部を緩めて整え、体軸を真っ直ぐに保ち、腰が主宰することで下肢が安定し、全身が協調して動く『打手歌』の「**上下相隨**」につながります。

姿勢の要求を軽視し、バランスを欠き、無駄な力が入ると、『太極拳経』にある「**双重之病**」に陥ります。双重とは、重心の入れ替えが滞り、相手の変化に対応できない状態、あるいは相手の力とぶつかり合い、力任せの勝負になってしまう状態です。

以上のように、4篇を比較しながらみると同義の表現がところどころにあり、またそれぞれに武術の大切な要素、教えが並んでいます。1852年の発見以降、研究者や太極拳家たちがこれらの文献を読み解き、受け継いできた流れの中で、現在においても理論の根本となる文献として尊重されているのです。

#### ～古典研究会について～

古典研究会は、現在6名(加藤とも子、西口弥生、足立宏光、加峯優子、北村洋宣、吉川智子:代表)で活動中です。リモート会議やSNS上で議論しながら、古典文献の研究をすすめています。