

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～⑫

## 『十三総勢説略』(その2)

「武禹襄太極拳論」とも呼ばれる『十三総勢説略』は、『太極拳経(王宗岳太極拳論)』と並ぶほど重要な文献と位置づけられています。今回は『十三総勢説略』の要点を簡潔に挙げてみます。そして後半には、原文と意識文を掲載します。

王宗岳の『太極拳経』が哲学的見解を絡め武術の理念を掲げているのに対し、『十三総勢説略』は武禹襄が趙堡鎮で学んだ要訣や、『太極拳譜』の理論など、彼の修行と研究の成果を盛り込んだものと考えられます。趙堡鎮は、太極拳発祥の地とされる陳家溝にほど近い場所に位置します。陳青萍は、陳家溝からこの地に移り住んだ陳一族と言われており、武禹襄が彼から学んだのは、陳家溝で行われていた「十三勢」の流れを汲むものだったようです。

ここでいう「十三勢」は、『太極拳譜』内の『十三勢』(八門五歩のこと。『太極』第241号参照)とは異なり、昔の長拳の技を含有した太極拳の前身と言われる套路のことです。13の節(組)から成り、1節の中に複数の動きを組んだ部分もあるため、トータルでは数多くの動きで編成されています。武禹襄作とされる文献『十三勢架』には、各節の名称が記されています。

『十三総勢説略』は、「十三勢」を練る要領を説いた文献であり、総とは13全ての節をさします。

原文をみると、「其根在脚(其の根は脚に在り)、発於腿(発するは腿)、主宰於腰(主宰するは腰)、形於手指(形は手指に表れる)」とあり、体の部位が各々の機能を持って運動する様子が表現されています。また「須貫串」、「一線串成」、「完整一氣」、「節貫串」の表現からは、常に意を用いて勁を貫くことの大切さが見て取れます。体内で気を巡らして関節を緩やかに連結させて動くためには「虚実宜分清楚」、つまり虚実を分けることが大切であると書かれています。

### ～原文～

每一動惟手先著力。隨即鬆開。猶須貫串。不外起承転合。始而意動。既而筋動。転接要一線串成。氣宜鼓蕩。神宜内斂。無使有缺陷處。無使有凹凸處。無使有断続處。其根在脚。発於腿。主宰於腰。形於手指。由脚而腿而腰。総須完整一氣。向前退後。乃得機得勢。有不得機勢處。身便散乱。必至偏倚。其病必於腰腿求之。上下前後左右皆然。凡此皆是意。不是外面。有上即有下。有前即有後。有左即有右。如意要向上。即寓下意。若物將掀起。而加以挫之之力。斯其根自断。乃壞之速而無疑。虚実宜分清楚。一處自有一處虚実。處處総此一虚実。周身節節貫串。勿令絲毫間断。

※原文は「郝和本」のものを採用しました。

### ～意識文～

動くたびに、ただ先ず手に力が着けば、すぐさま緩め開き、なおかつ貫き通さなければならない。起、承、転、合を外さない。始めに意が動けば、すでに勁も動き、その動きの変化は、串を通すがごとく一線の流れとなる。気は鼓を打ち鳴らす如く沸き立つが、様相は冷静で落ち着いている。欠けたり窪み曲がることを避け、凹凸を慎み、断続しないように留意すべきである。其の根は脚に在り、発するは腿、主宰するは腰、形は手指に表れる。脚から腿、そして腰と、全ては一気に完整すべし。それで初めて、前へ向かい後ろへ後退するとき、機と勢を得ることができる。機勢を得ることができなければ、身は散乱して必ず偏り崩れる。その病は必ずや腰腿に問題がある。上下、前後、左右、皆そうである。これは意の問題であって、外面の問題ではないのだ。上であれば即ち同時に下を意識すべきであり、前に進むときは後ろを、左に向くときは右を意識する必要がある。意が上に向かうときにはすぐに下に意を配する。何か物が上にあがるとき、これを挫く力が加わることで、その根は自ずから断たれ、壊れるのが速やかになること疑いない。虚実をはっきりと分けるべし。一処に一つの虚実があり、全ての場所でそれぞれ虚実がある。全身の関節が串を貫くように連なり動き、わずかな間も断勁しないようにする。

※次回は『十三総勢説略』の読み下し文を掲載し、内容をみていきます。