

古典研究会 研究発表

# 是為論<sup>これ ろん な</sup>～是を論と為す～⑬

## 『十三総勢説略』(その3)

『十三総勢説略』の特徴は、内容が具体的で分かりやすく、方法論として参考になることです。今回がこの文献の最終回となります。全体を4つに分けてポイントをみていきます。

【読み下し文】一動ごとに、<sup>ただ</sup>惟先ず手に力着けば、隨即(すぐさま)鬆開す。<sup>なおすべから</sup>猶須く貫申すべし。起、承、転、合を外さず。始めに意動けば既に勁動く。転接は一線の<sup>せんせい</sup>申成を要す。

(要点) 動くたびに、相手と接触している手の無駄な力を抜いて伸びやかにします。相手の力を読み、柔軟に対応するためです。武禹襄がとなえた「起、承、転、合」という表現は、詩歌の絶句で用いられる創作手法「起承転結」から来ています。ただやみくもに打つのではなく、起こり、受け、転換、終結といった展開の流れが、拳術の攻防にも存在するのです。下半身も鬆開し、動きやすくします。そして全身の関節を伸びやかに連動させ、ばらつかずに一線で勁を貫く意識を持ちます。

※勁については『太極』第247号「是為論⑦」参照。

【読み下し文】<sup>よろ</sup>氣は宜しく<sup>ことう</sup>鼓蕩すべし。<sup>しん</sup>神は宜しく内に<sup>おき</sup>斂むべし。缺陷の処は有らしむ無かれ。凹凸の処は有らしむ無かれ。断続の処は有らしむ無かれ。その根は脚に在り、発するは腿に於いて、主宰するは腰に於いて、形は手指に於いてなす。由るは脚、<sup>しか</sup>而して腿、<sup>すべ</sup>而して腰、<sup>すべから</sup>総て須く一氣に完整すべし。

(要点) 鼓は奮い立たせる、蕩は行き渡らせることで、鼓蕩とは意を用いて気を体中に巡らすことです。体の内外を制御するには精神の安定が必要で、「神は宜しく内に斂むべし」は心を静めることです。そして放鬆すれば、筋肉のこわばりと気の滞りを防ぎます。無駄な力を入れて関節や筋肉が硬くなれば、缺陷(欠損や窪み)や凹凸ができて、気が滞り、勁が断絶してしまいます。

下半身の安定無くして動きは整いません。勁を生

み出す元は地に接する脚(足首から下)で、発するのは腿(つけ根から足首まで)、体全体を統べるのは腰です(主宰於腰)。勁は脚から腿へ、そして腰～脊椎を貫き、手指に到ります。体中の関節が連動し、統一感のある状態を維持できれば、硬さや乱れなく一氣に勁を運ぶことができます(完整)。

【読み下し文】前に向かい後ろへ退けば、<sup>すなわ</sup>乃ち機を得て勢を得る。機勢を得ざる処有らば、<sup>すなわ</sup>身は便ち散乱して、必ず<sup>へんい</sup>偏倚に至る。其の病は必ず腰腿に<sup>これ</sup>之を求む。上下前後左右皆然り。凡そ此れ皆、意にして、外面にあらず。上有れば即ち下有り。前有れば即ち後ろ有り。左有れば即ち右有り。如し意が上を向くを要せば、即ち下に意を寓せよ。若し物將に<sup>も</sup>掀起せんとして、<sup>ものまさ</sup>之を挫く力を加えれば、<sup>きん</sup>斯其の根を<sup>おの</sup>自ずから<sup>すなわ</sup>断つ。乃ち壊れの速きこと疑い無し。

(要点) よどみなく前へ後ろへと動いていくことで機を得て、勢を得ることができます。上下、前後、左右、どの方面の動きでも、機勢を得られず乱れが生じる場合、過ちの原因は腰と腿、つまり歩法にあるのです。失敗の原因は自分の内面にあり、意でもって自分の内外のコントロールができていたかが大切です。上へ向かうときは下へ、前に進むときは後ろへ、左へ向くときは右へ、物を持ち上げるときは下へ、まず意識を向けるべきです。

何かが持ち上がる時、一瞬の隙に土台を挫く力を加えれば、その根幹を揺るがします。それは相手のバランスを崩す技となり得ますが、己の意の向かうところが定まらない場合、力を加えた自分の根が断たれ崩れてしまいます。文献中に、根は脚にあり、発するは腿とあるように、土台の下半身のバランスが崩れると勁を発する段階に到達できません。

【読み下し文】虚実<sup>かん</sup>は宜しく清楚に分かつべし。一処に自ずから一処の虚実有り。处处総て此れ一虚実なり。周身の<sup>かん</sup>節節を貫<sup>し</sup>申して、<sup>しごう</sup>絲毫も間断せしむ勿れ。

(要点) 虚実<sup>せん</sup>は体の随所にあり、それらをはっきりと分けるべきです。虚実の転換を円滑にするには「<sup>せつせつかん</sup>節節貫申」を実現します。全身の関節が順序よく柔軟に動き、勁は段階的に関節を通過しますが、そのさまは串を貫くようにスムーズなものです。意識と体のすべてが協調すれば、<sup>しごう</sup>絲毫(ほんのわずか)の勁の断絶もなく、一つ動く毎にすべて連なって動き、完整へと至るのです。