

古典研究会 研究発表

# 是為論これ ろん な～是を論と為す～⑮

## 『打手要言』第1段 (その2)

前回、『打手要言』第1段の原文と意識文をご紹介します。今回の発表では、全体を前半、後半に分けてポイントをみていきます。前半は主に、意を用いて気を動かす大切さを、そして後半では、姿勢を整え気を運ぶことで、勁を誘導して発する要領などを述べています。全体を通して重視されている要領は、鬆静(緊張がなく穏やか)であることです。

【読み下し文】 解曰く。心を以て気を行かせ、沈著に務めれば、乃ち能く収斂して骨に入る。所謂命意の源頭は腰隙に在るなり。意気は須く靈にして換われれば、乃ち円活の趣を有する。所謂虚実の変転に須く留意すべきなり。立身中正安舒にして、八面を支撐すれば、気の行くは九曲珠の如く微かにも到らぬは無し。所謂気は身軀に遍し稍も癒れずなり。

(要点) 心は意識活動の作用があると考えられており、ここでは心と意がほぼ同じ概念とみなされています。心(意)で気を巡らせ、浮つかず気を沈めれば(沈著)、背骨や腰隙(命門)に気が収まります。靈、円活とは、俊敏でいきいきと動く様子です。重さや硬さなく、軽快に虚実を分け、体内に気を通過させます。

立身中正安舒は、不自然な偏りがなく、そのうえ無駄な緊張がなく自然で緩やかな様子です。八面支撐は、体に気が充満し自然な張りが出て、方々に安定を保っている状態です。撐とは支えることです。

気をスムーズに巡らす大切さを説くために、この文献では九曲珠を人体になぞらえています。九曲珠とは、曲がりくねった細長い空洞がある宝珠です。「微かにも到らぬは無し」とは、体内に充満した気が、九曲珠の内部を止まらず通過するがごとく、滞らずに各関節を通り抜ける様子を述べています。

【読み下し文】 発勁は須らく沈着鬆静にして専ら一方に注ぐ。所謂静中動に触れ動猶静のごときなり。往くも復るも須らく摺疊を有し、進むも退くも須く転換有り。所謂敵に因る変化は是神奇なり。曲中に直を求め、蓄

えて後に発す。所謂勢勢は心を存ち意を用いてはかり、刻々と腰間に心を留めるなり。精神を提起すれば、則ち遅重の虞無し。所謂腹内は鬆静にして気は騰然とするなり。頂勁を虚領にして、気は丹田に沈む。偏せず倚らず。所謂尾閭を正中にして、神は頂を貫き、頭の頂を懸げて、満身は軽利となるなり。気を以て身を運び、務めて順遂すれば、乃ち能く便利に心に従う。所謂屈伸開合は自由に聴くなり。心は令を為し、気は旗を為し、神は主帥を為し、身は駆使を為す。所謂意気は君にて骨肉は臣なり也。

(要点) 発勁のとき、心静かに、体は固くせず、気の通りを良くします。腰間に溜めた気は意で導かれ、直線的に勁となって放出されます。軽快に動くときもその中に静があり、瞬時に勁が放たれるときも、発する源には必ず鬆静の状態が必要です。

上体には折畳が、そして歩の進退には下肢の関節の緩みによる屈曲が必要です。虚実を分けて軽快に動けば、高度な次元で相手の変化に対応できます。

「曲中に直を求め」は、円の動きのなかで常に発する機会を狙っている状態です。体中の関節を緩めて少し丸みを帯びるのは、次に伸展し、蓄えた勁を直線的に発するためです。くり出す技(勢)は意でコントロールし、腰間にも常に意識を向けます。

気が満ちた臍下丹田や命門あたりを緩め、鬆静にすれば気が巡ります。精神は頂勁して提起し、力まず、動きが遅れたり重くならないよう努めます。

軽快にバランスよく動くには姿勢を整えます。『太極拳経』にある虚領頂勁、気沈丹田、そして歌訣『十三勢歌』にある尾閭正中、頂頭懸を意識し、頭頂を立て、体が不自然に偏らないようにします。

気を滞らせず、適切な動作を導くことができれば、意のままに自由に動ける状態となります。

心(意)は指令を出し、気は旗のように合図を出し、神は指揮官として導き、身は指令に従う兵士のような様子です。神とは、脳内の状態が体外や眼光に表れた様子や、意識そのものをさす言葉です。意のままに体をコントロールし、体の外では眼が動作を導きながら肢体までを動かします。

※次回より、『打手要言』第2段(別名『太極拳解』)をご紹介します。

協会ホームページには過去の回もすべて掲載しています。QRコードを読み込んでご覧ください。

