

古典研究会 研究発表

是為論～是を論と為す～19

『打手要言』第3・4段（その2）

前回号まで数回にわたって『打手要言』の各段落を紹介してきました。今回は『打手要言』シリーズの最終回です。『太極拳論要解』とも呼ばれている第3・4段落の概略をみていきます。

【読み下し文】

～第3段落～ 又曰く。先に心在りて、後に身在り。腹は鬆め、氣は斂めて骨に入り、神は舒ばし体は静にして、刻刻心に存す。切に記す。一動すれば動ならざる無し、一靜すれば靜ならざる無し。靜を猶動のごとく視て、動を猶靜のごとく視る。動かし牽きて往来し、氣は背に貼り背骨に斂める。靜なるを要す。内に精神を固め、外に安逸を示す。邁く歩みは猫が行くが如し、勁を運ぶは糸を抽くが如し。全身の意は蓄神に在り、気に在らざるなり。気に在れば則ち滯る。氣有る者は力無く、氣無き者は純剛なり。氣は車輪の如く、腰は車軸の如し。

～第4段落～ 又曰く。彼動かざれば已動かず。彼微動すれば已先に動く。鬆むに似て鬆むに非ず。將に展びんとして未だ展びず。勁は断てども意は断たず。

＜動く上で、精神的な面が重要視される＞

前回号でも少し触れましたが、『打手要言』全体で何度も出現する文字があります。たとえば、氣、靜、意、心、勁、神、腰、鬆などです。これらの文字は、太極拳理論を学ぶ際によく目にしますが、その多くは精神面について示す文字です。第3・4段落でも、心、氣、鬆、意などの文字が出てきます。

太極拳の技は、勢いあまって突き進んだり、力任せに立ち向かうものではありません。心、鬆、靜などの文字に表れている通り、心の作用が重要視され、精神面でも安逸を保つことが大前提です。

＜緩むことで、自由で軽快な動きにつながる＞

「神は舒ばし体は静にして」というのは、精神が穏やかで、重心も安定している様子です。腹を緩めることで、氣を背骨に収めることができます。心身を

緩めてリラックスすれば、体内エネルギーの循環がスムーズで硬さのない動きにつなげられます。

静と動は表裏一体といえます。軽快に動いているときでも静まる要素があるからこそ、攻防のなかで瞬時に冷静な対応ができるようになります。

＜気は必死にコントロールするものではない＞

「全身の意は蓄神に在り、氣に在らざるなり。氣に在れば則ち滯る。」とありますが、これは精神を中心して無駄な力を抜くことで、こわばることなく軽快に動けることを示しています。スムーズに動くためには体内の気血の巡りが円滑であるべきです。懸命に氣を巡らせようとするのではなく、心を静めて放鬆を実現すれば、おのずと氣は巡ります。

「氣有る者は力無く、氣無き者は純剛なり。」と書かれている部分は、著名な太極拳家や研究者の間でも、言葉の解釈や見解が分かれるところです。ひとつの意訳の例として、「滯りなく巡る氣があれば、無理な硬い力は無くなる。氣を正しく養えず不足した状態だと、硬い力になってしまいます。」という意味に受け取ることができます。ほかに、「停滞している氣を無理に巡らせようとすれば、力は發揮できない。過剰に気に意識を向けることなく、ただ自然でいれば、純然たる力を發揮できる。」という意味に受け取ることもできます。解釈は異なりますが氣の捉え方としては同じです。氣を過剰に意識して必死に巡らせようとすれば、体は硬直し、かえって氣が滞り、軽やかに動けません。気持ちを高ぶらせず意識と姿勢を整えれば、自然に氣が巡ります。

第4段落に「鬆むに似て鬆むに非ず。將に展びんとして未だ展びず。勁は断てども意は断たず。」とあります。太極拳では、体中の関節に緩みを持たせます。決して力を込めて手首を折り曲げたり、腕や脚を張って、無理に引き伸ばすことはしません。心身ともに張り詰めず、どのような状況にも思いのままに対応できる余裕を持つことが望ましいのです。また、勁が断たれても、意が断たれることができれば、意をもって氣を運行しつづけ、滑らかな動作がとどまることはできません。

※次回は、武禹襄の『身法』をご紹介

する予定です。

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。

