古典研究会　研究発表　連載

是為論～是を論と為す～❺

『太極拳譜』まとめ（その１）

４回にわたりお届けしてきた「『太極拳譜』の発見」ですが、４文献の総まとめをするにあたり、最も重要視されている『太極拳経（太極拳論）』をあらためて取り上げます。

この『太極拳経』が太極拳の「聖典」とされている理由は、初回の発表で述べたように根本原理を的確に論じていることでした。そして練習の最終目標と注意事項もまた明確に示されています。

しかし、『太極拳経』の原本は残っていません。この文献に限らず、古典文献にはその後の太極拳家たちによって加筆や変更などが行われ、複数のバージョンが存在します。今回、古典研究会では、李亦畬が書き残した『老三本』のひとつ、弟子の郝為真（郝和）に渡された『郝和本』のものを採用しました。これが、発見時の表記を最も忠実に再現していると考えられています。

【原文】

山右王宗岳太極拳論

太極者。無極而生。陰陽之母也。動之則分。静之則合。無過不及。隨曲就伸。人剛我柔。謂之走。我順人背。謂之粘。動急則急応。動緩則緩隨。雖変化万端。而理唯一貫。由着熟而漸悟懂勁。由懂勁而階及神明。然非用力之久。不能豁然貫通焉。虚領頂勁。気沈丹田。不偏不倚。忽隠忽現。左重則左虚。右重則右杳。仰之則弥高。俯之則弥深。進之則愈長。退之則愈促。一羽不能加。蠅虫不能落。人不知我。我独知人。英雄所向無敵。蓋皆由此而及也。斯技旁門甚多。雖勢有区別。概不外壮欺弱。慢讓快耳。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。察四両撥千斤之句。顕非力勝。観耄耋能禦衆之形。快何能為。立如平準。活似車輪。偏沈則隨。双重則滞。毎見数年純功。不能運化者。率皆自為人制。双重之病未悟耳。欲避此病。須知陰陽。粘即是走。走即是粘。陽不離陰。陰不離陽。陰陽相済。方為懂勁。懂勁後愈練愈精。黙識揣摩。漸至従心所欲。本是捨己従人。多誤捨近求遠。所謂差之毫厘。謬之千里。学者不可不詳弁焉。 是為論。

【読み下し文】

太極は、無極より生ず。陰陽の母なり。動けば則ち分かれ、静まれば則ち合す。過ぎること及ばざること無く、曲に随い伸に就く。人剛にして我柔なる、これを走と謂う。我順にして人背なる、これを粘と謂う。動き急なれば則ち応ずるも急なり、動き緩なれば則ち随うも緩なり。変化万端と雖ども、理は唯一つを貫く。着熟由り漸く懂勁を悟り、懂勁に由りて階は神明に及ぶ。然るに力を用いることの久しきに非ざれば、豁然として貫通する能わず。頂の勁を虚領にし、気を丹田に沈める。偏せず倚らず、忽ち隠れ忽ち現わる。左重ければ則ち左は虚、右重ければ則ち右は杳し。仰ぎて則ち弥高く、俯して則ち弥深し。進みて則ち愈長く、退きて則ち愈促す。一羽も加わる能わず、蠅虫も落ちる能わず。人我を知らず、我独り人を知る。英雄の向かう所敵無きは、蓋し皆此れ由り及ぶなり。この技の旁門甚だ多し。勢は区別有りと雖も、概ね壮きは弱きを欺き、慢きは快きに譲るに外ならず。力ある者が力無き者を打ち、手の慢き者が手の快き者に譲る。是れ皆先天自然の能にして、学び力めて有するに関せず。察せよ、四両も千斤を撥くの句を。顕にせよ、力に非ずして勝つことを。観よ、耄耋の能く衆を禦するの形を。快きなるも何ぞ能く為さんや。立てば平準の如く、動けば車輪に似たり。沈み偏れば則ち随い、双重なれば則ち滞る。毎に見よ、数年純功するも運化能わざる者は、率ね皆自ら人に制せらるるを。双重の病、未だ悟らざるのみ。もし此の病を避けんと欲すれば、須く陰陽を知るべし。粘は即ち走、走は即ち粘。陽は陰を離れず、陰は陽を離れず、陰陽相済けて、方に懂勁を為す。懂勁の後は、愈練れば愈精らかなり。黙識揣摩すれば、漸くにして心の欲する所に従うに至る。本は是れ己を捨て人に従うを、多くは誤りて近きを捨て遠きを求む。所謂差は毫厘なれども、謬は千里なり。学ぶ者、詳く弁えざるべからず。是を論と為す。

次回は、内容について考察する予定です。