

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～⑥

## 『太極拳譜』まとめ (その2)

太極拳を学ぶ者の聖典と言われる『太極拳経』には、敵との攻防における要訣、教訓、練習の心構えについて、背景にある哲学的な考えを包括的に用いながら記述されています。今回の発表では、独自に全体を5つに分けて『太極拳経』に書かれている内容を見ていきます。

### < 1 > 総論

『太極』第245号17ページ左側 原文1行目；太極者から5行目；不能豁然貫通焉までを参照

『太極拳経』では、動きが様々に変化しても、道理は一貫しており、その道理とは陰陽を知ることだと総じて述べています。

陰と陽の二気は、相互に関わり合いながら万物を形成し、常に循環し、それぞれが相濟、つまり相たすけ合う形で変化を続けます。陰無くして陽は循環せず、陽無くして陰は存在し得ないのです。

冒頭に「太極は、無極より生ず。陰陽の母なり。」とあります。太極とは万物の根源であり、陰陽が分かれる元です。太極とは、儒教の經典で五經の一つである『易経(周易)』由来の言葉で、太極拳という拳術名が付くきっかけになった言葉です。

混沌とした無極から太極へ、そして両儀(陰陽)に分かれるという哲学的な考え方は、武術の動作における体内の気の運行や、相手と自分の力(勁)の流れを示しています。

太極拳では、相手と接触したまま互いの力が作用し合い変化する中で、自分を静・柔(陰)の状態に置き、動・剛(陽)で向かってきた相手の勁を繊細な感覚で読み、相手の力を利用し、相手を制する方へ瞬時に転換します。この流れを掴むことこそが陰陽相濟(剛柔相濟)の極意です。

勁を悟り、自在に操ることができる状態が懂勁で、より修練を重ねれば、技は「神明に及ぶ」(最高レベルに到達する)と書かれています。

※『太極拳経』には「陰陽之母也(陰陽の母なり)」の前に「動靜之機(動靜の機)」が入っているバージョンが存在し、それは後の太極拳家による加筆と考えられます。本稿は、作者王宗岳のオリジナルに近いとされる『郝和本』を参照しており「動靜の機」の表記はありません。

### < 2 > 各論その一、練習の基本要訣

同 原文5行目；虚領頂勁から9行目；蓋皆由此而及也までを参照

虚領頂勁、気沈丹田は姿勢への要求で、バランスよく軸を保ち、偏りなく動くことで自分の勁を自在に運用します。ごく軽い羽毛や蠅をも皮膚が敏感に感じるほど知覚が反応し、相手の軸や力の方向を感じできれば、相手に悟られず自分優位に展開できます。力の強さやスピードに頼るのではなく、繊細な感覚で相手の動きに対応します。

### < 3 > 武術界の実態と練習の心構え

同 原文9行目；斯技旁門甚多から13行目；快何能為までを参照

武術には多くの流派、技法がありますが、力の強い者、素早い動きの者が優勢を得るのが常です。しかし強靱な肉体を持ち合わせない耄耋(老人)が、筋力や速さに頼らず複数人を御するという現実もあります。皮膚感覚、深部感覚で相手を感じ取り、円運動で自分の僅かな力を大きな力に変換する陰陽理論の体現です。力と速さに頼らない合理的な技を磨く練習ができていのか吟味する必要があります。

### < 4 > 各論その二、陰陽相濟の攻防理論実践の要諦

同 原文13行目；立如平準から右側2行目；漸至從心所欲までを参照

軸を意識して平準(天秤)のようにバランスよく立身中正で動き、しなやかな脊柱を保ち車輪の如く滑らかに円運動をします。走(陰)で相手の力を受けると同時に、円運動の中で攻撃へ向かう粘(陽)も始まっており、陰の中にも陽がある状態です。軽快に陰陽転換できず硬直化すれば「双重の病」の膠着状態となり、力ある者に制されます。

### < 5 > まとめ言葉

同右側 原文2行目；本是捨己從人から4行目；是為論までを参照

相手の状態を把握するには、心静かに無駄な力を抜き、静(陰)の状態で、捨己從人(己を捨て相手に従う)となり勁を感じる事が前提です。相手を受け入れる心身の余裕を持った上で、技の精度や繊細な感覚が問われる武術と言えます。

動きの原理を無視した鍛錬を重ねれば道を誤り、長い年月の後には千里の隔たりを生むのです。

『太極拳経』については、楊名時師家の著書『太極拳のゆとり』(新星出版社)や、楊進先生の『至虚への道』(二玄社)で詳しく解説されています。