

中国伝統太極拳の現代化に関する研究Ⅱ

——呉式伝統太極拳の「簡化」における取り組みについて——

宮 本 知 次 中 谷 康 司
青 木 清 隆

1. はじめに

本資料は、古武道研究班が行った「中国伝統太極拳の現代化に関する研究—「太極養生功」を中心として—」（研究メンバー：宮本知次、石原泰彦、増田 勝、深瀬吉邦）¹⁾の続編に位置付けられる。本稿では、中国伝統呉式太極拳の現存する名手・馬 長勳（馬 长勋 ma chang xun）が編纂した「呉氏太極拳十三勢」を紹介することで、呉式伝統太極拳の「簡化」における取り組みに関する研究の基礎資料としたい。

「簡化」とは中国語で「簡単にする」「省略する」「やさしくする」といった意味であり、日本語の単語には存在しないが字義の通りである。現在、「簡化」された太極拳で最も広く知られ、普及されているものが1956年中国の国家体育運動委員会が正式に発表した「簡化二十四式太極拳」である。これは伝統の楊式太極拳をベースに国家主導で作成されたものである。しかし、このような「簡化」の取り組みは伝統「太極拳が継承してきた武術の実用性や身心の鍛錬がめざす深い精神性やそれらの理論的な根拠ともいうべき道家思想（道教）、儒家思想（儒教）からも遠ざかってしまう」可能性を指摘する声もある²⁾。

そもそも、「簡化」が必要とされるのは伝統の太極拳の套路（型）が長く、所要時間が長いことから、性急な現代生活の中での実施に適さないためである。例え、優れた要素を持っていたとしても、実施することが出来なければなんらの効果を得ることもできない。このことから伝統太極拳の利点を保存しながらの「簡化」ということが期待される。

「簡化」の取り組みにおいては、その作業をおこなう者の見識が大きく影響すると考えられる。従来ある動作の中からどの形を選び、どのようにつなぎ合わせるのかといった選別・再編は作者の知識と経験に左右される。方法を誤れば、単に少ない動作を無理につなぎ合わせただ

けのものになり、なんら効果や充実感の得られない套路になってしまうばかりでなく、健康を害する有害な套路になってしまう可能性もある。

我々が注目する馬長勲は、長年にわたり太極拳の古い文献や『易経』、『道德経』、『黄帝内経』、『孫子兵法』などの典籍を深く研究し、また一方で太極拳の対人練習である推手に精通することから、その点、太極拳の摂理や武術の実用性を保存した「簡化」の作業に適任ではないかと考える。

2. 伝統呉式太極拳の「簡化」

呉式伝統太極拳の「簡化」への取り組みは、呉英華と馬岳梁による「呉式精簡太極拳」(30式)³⁾や李秉慈による「呉式太極拳13式」⁴⁾などが見られる。しかし、これまでに馬長勲による「呉氏太極拳十三勢」は公刊されていない。

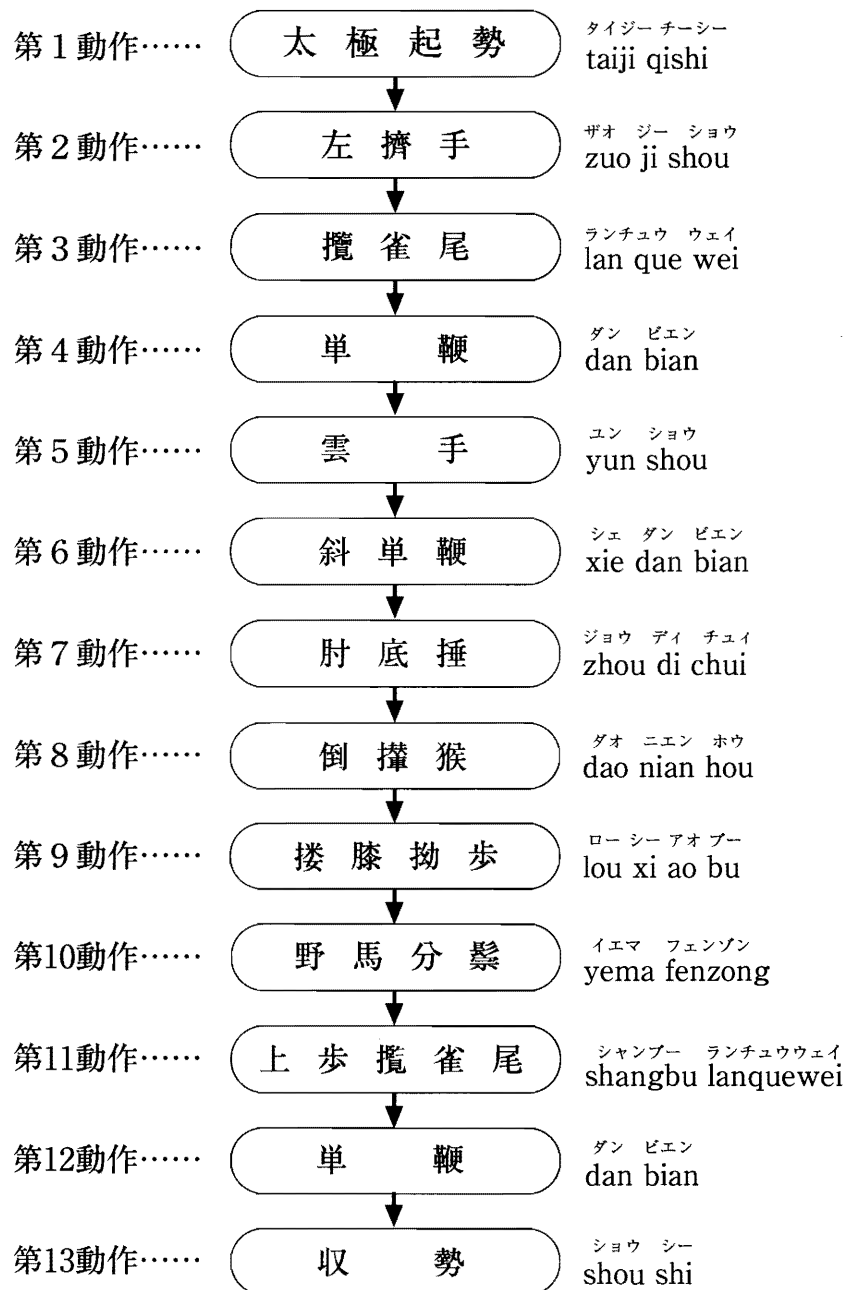
呉式伝統太極拳の套路は108式、つまり108の動作からなる。馬老師によれば、この中から多数含まれる重複動作を除くと、実際には37種類の動作で構成されているという。今回の「呉氏太極拳十三勢」では、37の動作から更に初心者にも入門として簡便、かつ呉式伝統太極拳の風格を象徴する動作を選抜し、13の動作とした。しかも、その構成は途中に含まれる繰返し動作(第5, 8, 9, 10動作)の繰返し回数を調節することによっていかようにも時間を調節できる非常に優れた構成になっている。

3. 「呉氏太極拳十三勢」行法上の留意点

- ① 13の名称をつけた動作を行うことで全身に「気」をめぐらせ、内勁(ないけい・nei jing)の働きを高めていくことを目指す。
- ② そのため、全身の筋肉を徹底的に緩めること。(放鬆・ほうしょう・fang song)
- ③ 動作はゆっくり、途切れず、滑らかに行う。
- ④ こころと感覚を緩め、身体はこちよく動かす。
- ⑤ 歩幅は狭めに、腰高、膝に体重の負担がかからないようにする。
- ⑥ 一途に緩めることに努めるが、姿勢が潰れないように注意する。
- ⑦ 呼吸は自然に行い、身体の動きにまかせる。
- ⑧ これを継続して行わずることにより真の「養生」と高度な「武術」の境界を体得する。

4. 呉氏太極拳十三勢

十三勢の流れ



動作解説

第1動作【太極起勢】

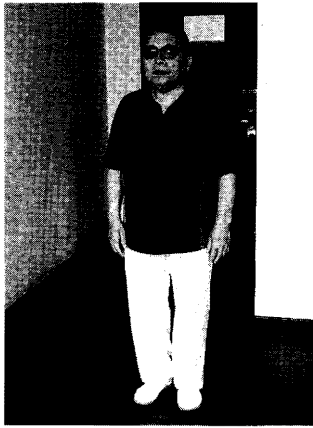


写真1

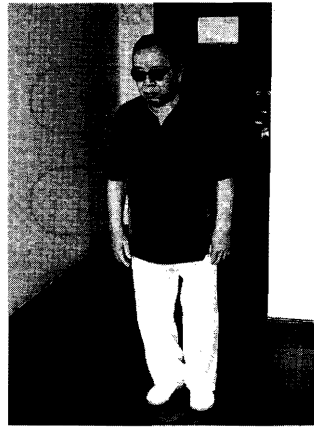


写真2

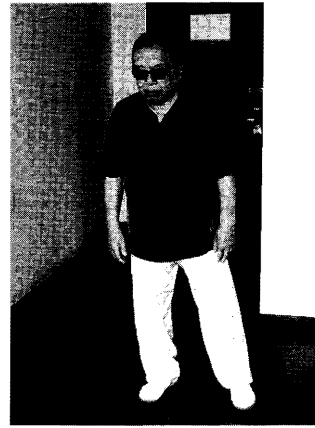


写真3



1. 体の無駄な力を抜き、両足を揃え、つま先を前方に向けて立つ。視線は遠く前方を見据える（写真1）。
2. 徐々に重心を右足に移し、左足を軽くして踵を上げる（写真2）。
3. 重心が全て右足に移ったところで、右手を少し下に沈めるようにしてバランスを取り、ゆっくりと左足を肩幅に開く（写真3）。

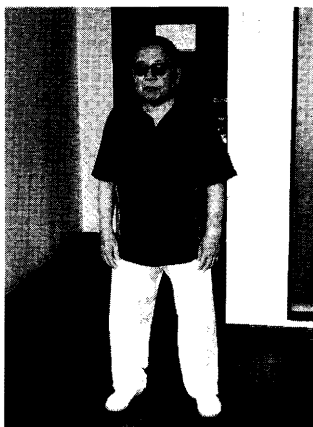


写真4



写真5



写真6



4. 徐々に重心を左に移し，左右均等に体重をのせる（写真4）。
5. ゆっくりと両手を前方に向かって持ち上げる．肩，肘，手首はゆるめ，指先が自然に下を向く状態にする（写真5～6）。

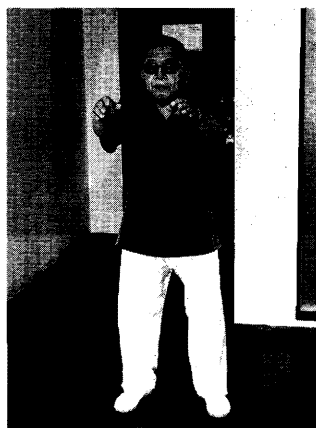


写真7



写真8



写真9



6. 股関節をゆるめて腰を沈めながら，肩，肘，手首の順に両手もゆるめ，指先を伸びやかに前方に向けて伸ばす（写真7）。
7. さらに椅子に腰掛けるようにして腰を沈め，両腕をゆるめながら腰の高さまでゆっくりと下ろす（写真8～9）。

第2動作【左擠手】

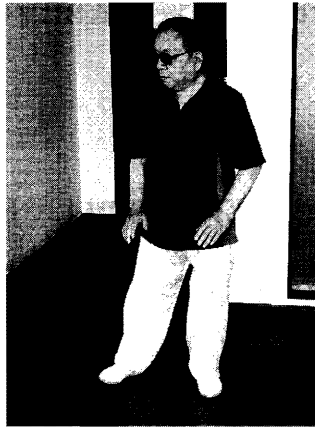


写真10



写真11



写真12



8. 手首をゆるめ指先を下に向け、左足に重心を移して、右足のつま先を軽くし、わずかに外側に開く（写真10）。
9. 開いた右足に重心を移し、左足踵を軽くする。同時に両手は体の側面に大きく開き、徐々に肩の高さまで上げていく（写真11）。
10. さらに右足に重心を移し、両手を写真のように重ねる（写真12）。

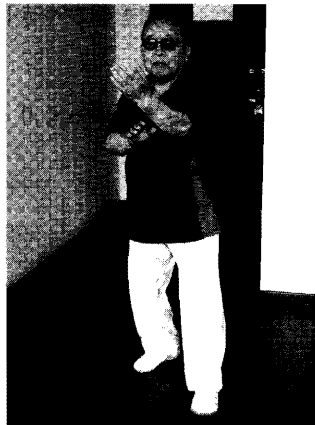


写真13

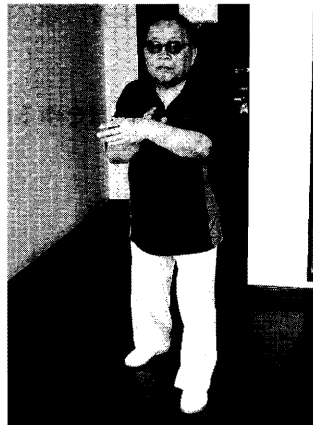


写真14

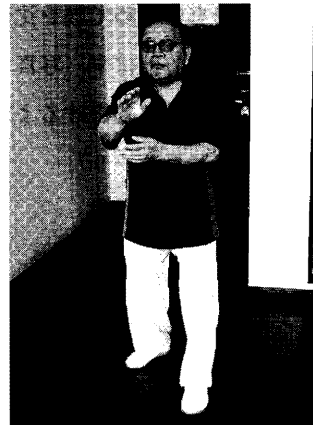


写真15



11. 右足に完全に重心が移ったところで左足を一步前に踏み出し（写真13）、左足踵から踏み込んで両手で前方を押し。押し切った時、鼻、膝、つま先が垂直線上に並ぶ（写真14）。
12. 両腕を前方に残すようにして重心を右足に移し、左足つま先を軽くする（写真15）。

第3動作【擡雀尾】

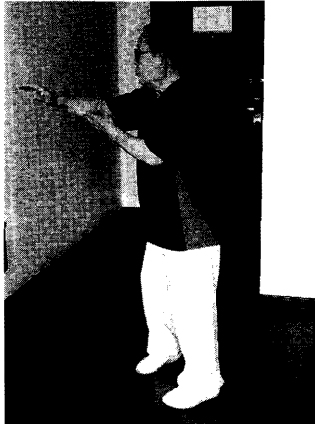


写真16



写真17



写真18



写真19



写真20



写真21



13. 体を右方向に向けるとともに、軽くなった左足のつま先を右方向に向ける。このとき両手も自然に体の動きに合わせて回していく（写真16）。
14. 右方向を向いたところで左足に重心を移し込み、右足を一步前に踏み出す（写真17）。
15. 重心を右足に移しながら手は写真のように重ね合わせ、前方に押し出す（写真18～19）。
16. 両手をそのまま右前方に押し流し（写真20）、そこから重心を左足に移すのに合わせて、右腰の脇まで払い落とす（写真21）。



写真22



写真23



写真24

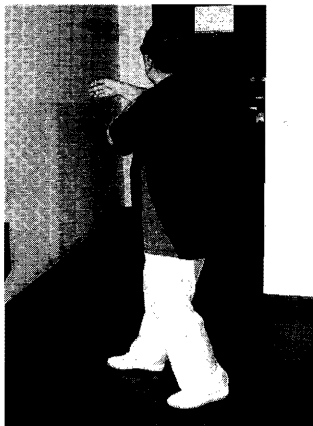


写真25

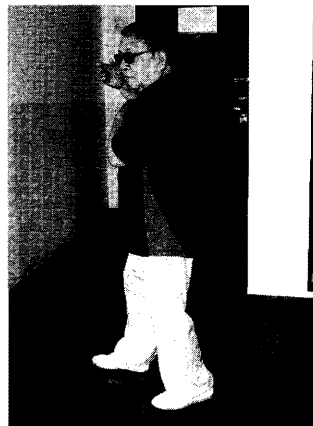


写真26



写真27

17. 右手は右腰からお腹の前を払うようにして左腰まで持っていく (写真22).
18. 再び右足に重心を移しながら、両手を写真のように重ね合わせ前方に押し出す (写真23).
19. 右掌を上に向け、前方に伸ばし、左手は右手首に添わせる (写真24).
20. 重心を左足に移しながら、体を後方向に回し開き、右手も後方向に払い流す (写真25).
21. 後方向まで回したところで、敬礼するように右手を顔の横に持っていく (写真26).
22. 体を正面に向かって回し込みながら、右足つま先も正面に向ける (写真26矢印).
23. 体が正面に向くあたりで重心を右足に移し、左足の踵を調整して左足も前方向に向ける。
このとき右手を前方に押し出し、左手は右手に自然に添わせる (写真27).
24. 最後に、右掌は外側に向く.

第4動作【単鞭】

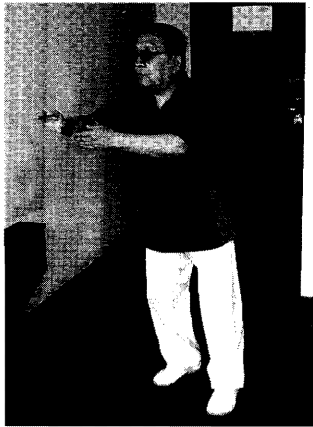


写真28



写真29



写真30



写真31



写真32



写真33



25. 右股関節をゆるめ、体をやや右に向けるとともに右前腕部を外側に回し、掌を右前方に向ける（写真28）。
26. 右手首をゆるめながら前に出し、指を自然に垂らして写真のように右手で^{こうしゅ}鉤手をつくる（写真29）。
27. さらに右足に重心をのせ、軽くなった左足を左方に開く（写真30）。
28. 重心を左右均等になる位置まで移し、体の動きに合わせて左手を左方に開きだしていく（写真31～32）。
29. 左手は写真のように手首を返しながら、左膝の方向と合う位置に持っていく（写真33）。

第5動作【雲手】



写真34



写真35



写真36



写真37



写真38

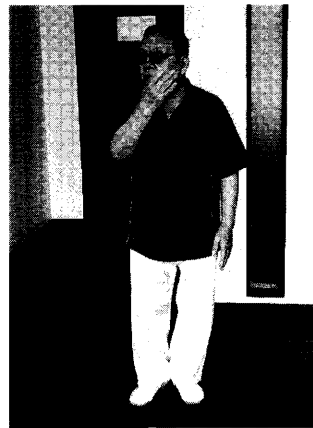


写真39



30. 重心を右足に移しながら体も右方に向け、右手は鉤手をほどき、掌を外側に向ける。同時に左手は緩めて下方に下ろし、体の回転に合わせてお腹の前を右方に払うようにする（写真34）。
31. 左手は掌を自分の体に向け、肩、肘を緩めながら顔の高さまで持ち上げる。右手は掌を下に向け肩、肘を緩めながら下ろす（写真35）。
32. 重心を徐々に左足に移し、右足踵を軽くする。このとき体を左に回しながら、左手を写真のように徐々に左方へ開きだし、右手はお腹の前を左方に払い出す（写真36～37）。

33. 払い出した両手とバランスを取りながら右足を左足近くに寄せる。右手は掌を自分の体に向け、肩、肘を緩めながら顔の高さまで持ち上げる。左手は掌を下に向け肩、肘を緩めながら下ろす (写真38)。
34. 重心を徐々に右足に移し、左足踵を軽くする。このとき体も右に回しながら、右手を徐々に右方へ開き出し、左手はお腹の前を右方に払い出す (写真39)。
35. 払い出した両手とバランスを取りながら左足を横に開く (最終形は写真34と同じ)。
(写真34の動作から写真39までの流れをさらに2回繰り返す)

第6動作【斜単鞭】

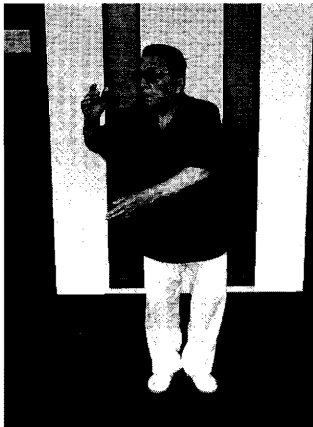


写真40



写真41



写真42



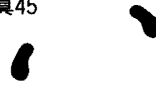
写真43



写真44



写真45



- 36. 重心をさらに右足にのせながら、払い出した右手首をゆるめて、指を自然に垂らし、写真のような鉤手をつくる (写真40~41).
- 37. 右手とバランスを取りながら、軽くなった左足を左斜め後方に開く (写真42).
- 38. 体重が左右の足に均等にかかる位置まで重心を移しながら体を開き、左手も体の動きに合わせて手首を返しながら写真のように開く (写真43~45).

第7動作【肘底捶】



写真46

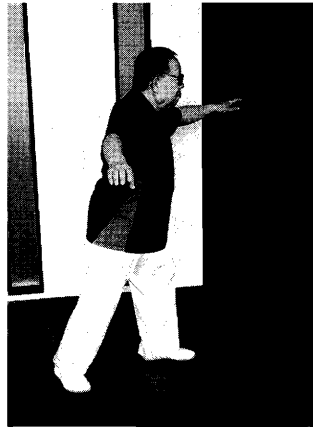
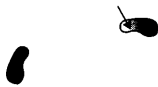


写真47

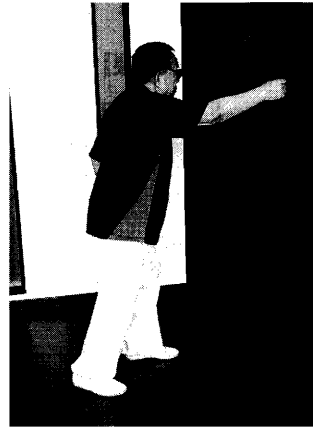


写真48



写真49



写真50



写真51



39. 重心をさらに左足に移しながら、左足を左方向に向け、右足は踵を軸につま先を内側に入れ込む（半歩引き寄せてもよい）。同時に体も左方向へ回し、左手は肩、肘、手首をゆるめて、前方から後方へと弧を描いて大きく回し、同時に右手は鉤手をほどいて、右方から前方へ弧を描くようにして大きく回す（写真46～48）。
40. 重心を右足に移して両手を拳に変え、右手は下方を押さえ、左手は左腰の脇、続いて体の正中線を通して前を出し、写真のように前方を拳背^{けんぱい}で打つ。左手は鼻と一直線の位置に、右手は左肘の下に添える（写真49～51）。

第8動作【倒撥猴】



写真52



写真53



写真54



41. 拳をほどき掌に変え、左手は左耳の脇に、右手は前方に伸びやかに出す（写真52）。
42. 右手は徐々にゆるめながら右下方に下ろし、右腰の脇までもっていく。左手は肩、肘、手首をゆるめながら指先を差し込むように徐々に前方へと伸ばす。右足に重心を残したまま、左足は伸びていく左手とバランスを取りながら後方に下げる（写真53～54）。



写真55

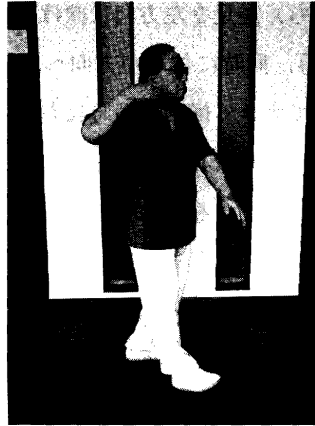


写真56



写真57



43. 左手をやや前方に出すようにゆるめながら下ろし、左足に徐々に重心を送り込んで右つま先を軽くする。視線は左手に合わせてやや下方に向ける（写真55）。
44. 左手が腰前まで下りるのに合わせ、右手を右耳の脇に上げる。視線は右手が上がるのに合わせて前方に向ける（写真56）。
45. 42と同様に左手を左下方に徐々に動かす、右手を前方へ押し出す。左足に重心を残したまま、右足は伸びていく右手とバランスを取りながら後方に下げる（写真57）。
- 写真54と左右対称の形になるまで動作を続ける。
46. 同様に写真54と同じ形になるまでさらに1回繰り返す。

第9動作【接膝拗歩】



写真58



写真59



写真60



写真61



写真62



写真63

47. 肩、肘、手首をゆるめながら、左手をやや前方に伸ばしながら下げていく。視線は左手に合わせてやや下方に向ける（写真58）。
48. 左手を下げるとともに、右手を上げていき、手の動きに合わせて左足踵を少しずつ軽くする。視線は右手が上がるのに合わせて前方に向ける（写真59～60）。
49. 左手が腰前、右手が右耳の脇まで来たところで、軽くなった左足を前方に出す（写真61）。
50. 重心を左足に移しながら、右手の指先を差し込むように徐々に前方に伸ばしていく。同時に左手はゆるめながら左腰のそばまで徐々に下ろしていく（写真62～63）。
51. 同じ要領で左、右とさらに2回繰り返す。

第10動作【野馬分鬃】



写真64



写真65



写真66



写真67

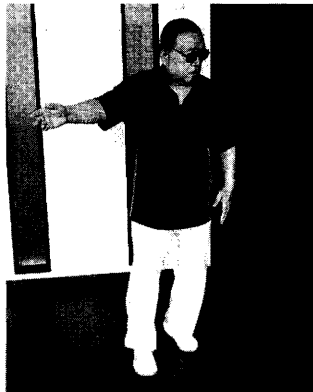


写真68



写真69

52. 重心を右足に移し、左足つま先を軽くする。同時に左手を軽く上げ、右手を左肩のそばに寄せていく (写真64)。
53. 体を右方向に回しながら、それに合わせて左手を大きく回し、体を正面まで向ける。同時に左足つま先も正面方向に回し込む。顔は右方向へ向ける (写真65～66)。
54. さらに体を右方向に向けるとともに重心を左足に移し、右足踵を軽くする。右手は後方に払い出し、左手は右肩のそばに寄せる (写真67)。
55. 体を左方に向けながら右手を大きく回し上げ、左手は自然に下げる (写真68)。
56. 右手を左腰前に差し込むように伸ばし、左手は右肩のそばに寄せる。視線は右手の動きに合わせて一度左に向けた後、再び右を向く (写真69)。



写真70



写真71



写真72

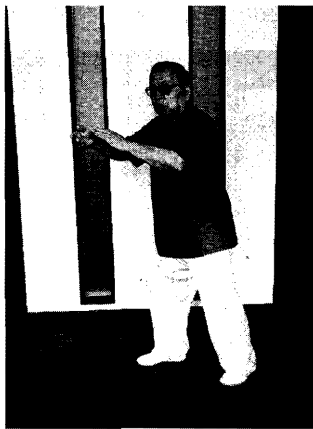


写真73

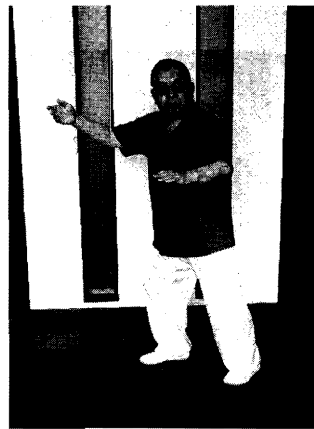


写真74



写真75



57. 右足を90度右に一步出す (写真70).
58. 重心を右足に移しながら写真のように両手を分け広げていく。視線は進行方向を途中まで向くが、手が交差したところで左手方向に向けていく (写真71~75).
59. 右手方向に視線を向けるとともに、さらに右足に重心を移して左足踵を軽くする。右手を左肩のそばに寄せ、左手を右腰前に差し込むようする。左手の動作に合わせて軽くなった左足を一步前に出し、写真70と左右対称の形になる。
60. 同じ要領で手を分け開き、もう1回右手前の動作を繰り返す (最終形は写真75と同じ)。

第11動作【上歩撥雀尾】

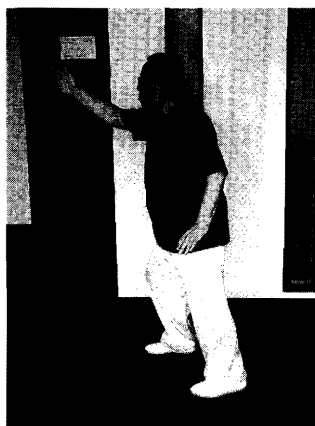


写真76



写真77



写真78



写真79



写真80

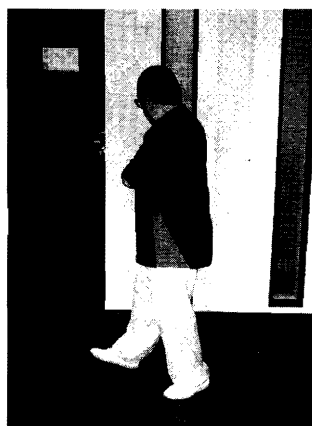


写真81



61. 視線を右手方向に向け、右手をやや前方から右方へ伸ばすようにして、軽くなった左足を半歩右足に引き寄せる（写真76～77）。
62. 重心を左足に移して、右つま先を軽くし、写真のように手を合わせる（写真78）。
63. 重心を右足に移しながら、前方に押し出す（写真79）。
64. 両腕をそのまま右前方に押し流し（写真80）、そこから重心を左足に移しながら、両手は右前方から右腰の脇まで払い落とす（写真81）。



写真82



写真83



写真84



写真85



写真86

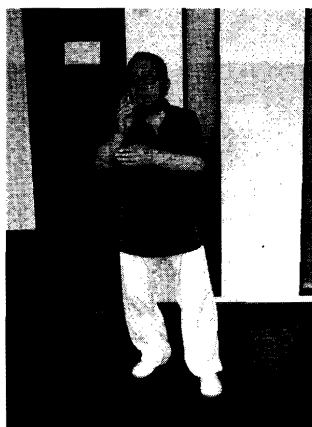


写真87

65. 右手は右腰からお腹の前を払うようにして左腰まで持っていく (写真82~83).
66. 再び右足に重心を移しながら, 前方に押し出す (写真84).
67. 重心を左足に移しながら, 体を後方向に回し開き, 掌を上に向けて伸ばした右手も後方向に払い流す (写真85~86).
68. 後方向まで回したところで, 敬礼するように右手を顔の横に持っていき, 体を正面に向けながら, 右足つま先も正面に向ける (写真86矢印).
69. 体が正面に向くあたりで重心を右足に移し, 右手を前方に押し出す. このとき左手は右手に自然に添わせる (写真87).
70. 最後に, 右掌は外側に向く.

第12動作【単 鞭】

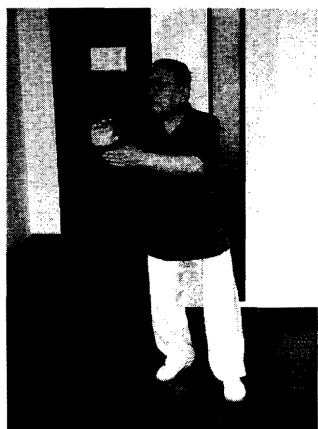


写真88

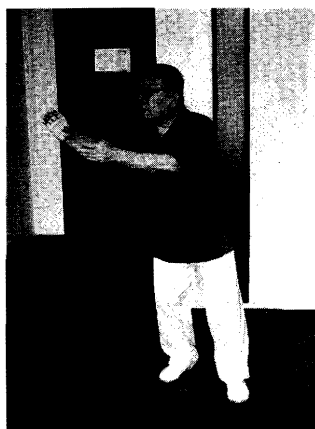


写真89

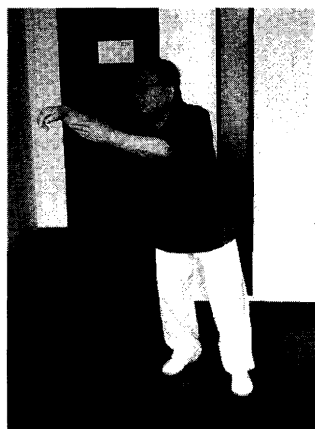


写真90

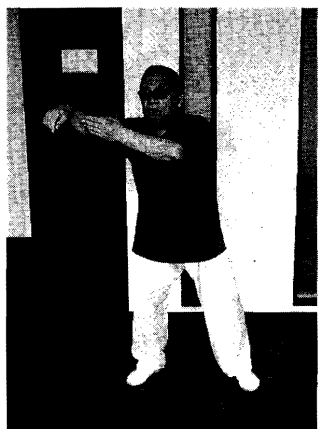


写真91

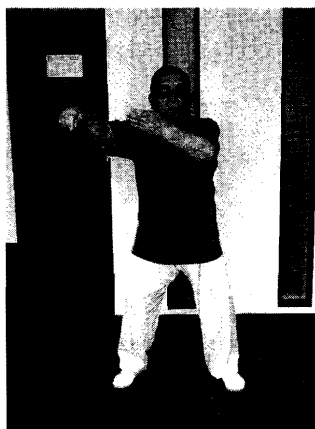


写真92

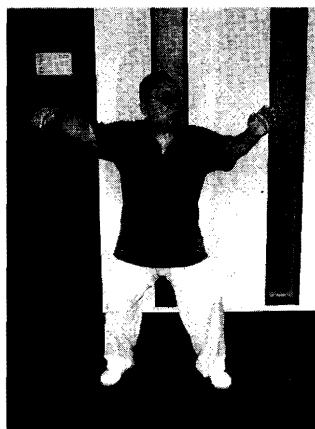


写真93



71. 右股関節をゆるめ、体をやや右方に向けるとともに右前腕部を外側に回し、掌を右前方に向ける（写真88）。
72. 右手首をゆるめながら前を出し、指を自然に垂らして写真のように右手で鉤手をつくる（写真89～90）。
73. さらに重心を右足にのせ、軽くなった左足を左方に開く（写真91）。
74. 重心を左右均等になる位置まで移し、体の動きに合わせて左手を左方に開きだしていく（写真92）。
75. 左手は写真のように手首を返ししながら、左膝の方向と合う位置に持っていく（写真93）。

第13動作【収 勢】



写真94



写真95

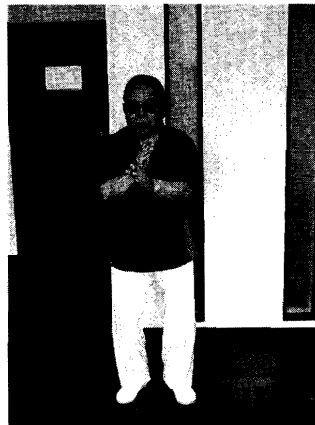


写真96



写真97



写真98

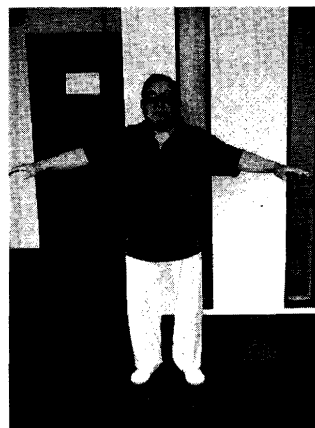


写真99



76. 視線を右に向けながら、右足に重心を移し、軽くなった左足を肩幅まで引き寄せる。
77. 重心を左右均等になる位置まで戻し、続いて両手を体の横からゆっくりと上げていく。掌は下方に向ける（写真94）。
78. 肩の高さまで揚げたところで掌を返して上に向け、そのまま上方にあげていく。視線も腕の動きに合わせて上方に向けていく（写真95）。
79. 両手が頭の上まで来たら、ゆっくりと肩、肘、手首の順にゆるめて、胸の前で両腕を交差させながら静かに下ろす（写真96～97）。
80. 掌を下に向けたまま両手を体の横からゆっくりと持ち上げ（写真98）、肩の高さまで揚げる（写真99）。

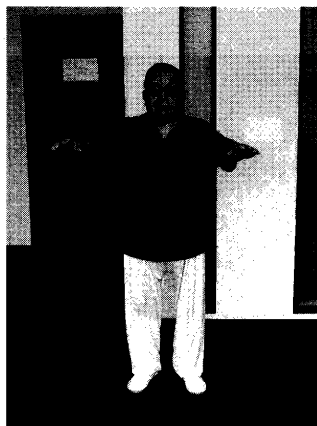


写真100

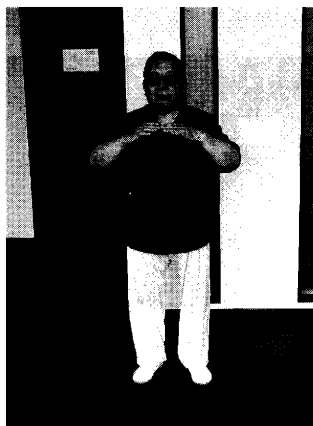


写真101

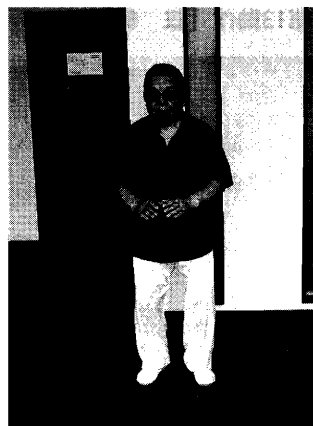


写真102

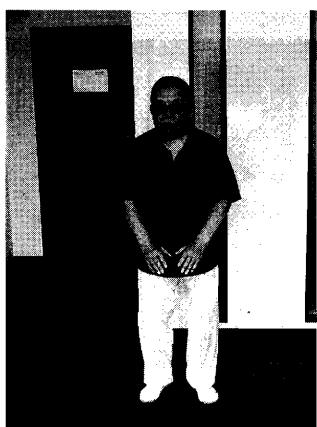


写真103



写真104



写真105



81. 両手を肩の高さと水平に体の前まで持っていき (写真100), 両肘をゆるめ, 静かにお腹の前まで下ろす (写真101~写真103).
82. 右足に重心を移し, 左足を徐々に軽くする. 右手をやや沈めるようにしてバランスを取りながら軽くなった左足を静かに引き寄せ, 最初の姿勢に戻る (写真104~105).

【表演写真 馬 長勲】

5. まとめにかえて

今回、馬 長勲による「呉氏太極拳十三勢」を紹介したが、その内容的な良否は未だ客観的に検証されていない。今後は、その良否の検証や他の「簡化」套路との比較研究によって、「簡化」の取り組みのプロセスとその意義を検討していく必要があるだろう。

謝辞 本研究の写真構成にあたっては照沼秀世氏、加瀬悟志氏、養祖貴之氏らの協力があつた。ここに感謝の意を表する。

引用・参考文献

- 1) 宮本知次, 石原泰彦, 増田 勝, 深瀬吉邦 (2000) 中国伝統太極拳の現代化に関する研究—「太極養生功」を中心として—, 中央大学保健体育研究所紀要 18:29-68
- 2) 李 自力 (2009) 日本太極拳交流史, 叢文社:65-76
- 3) 呉 英華, 馬 岳梁 (1999) 正宗呉式太極拳, 北京体育大学出版社:46-80
- 4) 李 秉慈 (2004) 呉式太極拳13式, 大展出版社有限公司