

# 太極拳論(王宗岳 著)現代語訳集

## 第一章:太極の定義と陰陽の理

「太極」とは、無極(空の状態)から生じるものであり、動きと静止の分かれ目であり、陰陽の母体である。動けば(陰と陽に)分かれ、静止すれば(一つに)合わさる。行き過ぎることもなく、足りないこともなく、相手の曲折(曲げる動き)に随い、伸びる動きに合わせる。相手が硬く攻めてくる(剛)のに対し、こちらが柔らかく受け流すことを「走(そう)」と言い、こちらが有利な体勢(順)であり、相手が不利な体勢(背)で密着している状態を「黏(ねん)」と言う。相手の動きが速ければ速く応じ、動きが緩やかであれば緩やかに随う。変化は千差万別であるが、その原理は常に一貫している。技の形(着)に熟達することで、次第に「懂勁(とうけい)」を悟り、そこから神業の域(神明)へと至るのである。しかし、長きにわたって修練を積まなければ、奥義を体得することはできない。

「太極者、無極而生、動静之機、陰陽之母也。動之則分、静之則合。無過不及、随曲就伸。人剛我柔謂之“走”，我順人背謂之“黏”。動急則急应，動緩則緩随。雖變化万端，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！」

---

## 第二章:身法と達人の境地

頭のとっぺんを軽く突き上げ(虚領頂勁)、気を丹田へと深く沈める。体はどこにも偏らず、寄りかからず、その姿は捉えどころがない。左側に重みを感じれば左側を虚にし、右側に重みを感じれば右側を実にする。相手が私を見上げればいよいよ高く、見下ろせばいよいよ深く感じる。相手が進んで攻めてくれればいっそう遠く、退こうとすればいっそう間近に迫る。その鋭敏さは、鳥の羽一枚さえ乗ることを許さず、ハエが止まることさえできない。人は私の手の内を知ることにはできないが、私だけは独り相手のことを知り尽くしている。英雄が向かうところ敵なしと言われるのは、皆これらの道理に基づいているからである。

虚領頂勁，気沈丹田。不偏不倚，忽隱忽現。左重則左虚，右重則右実。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！

---

### 第三章：先天の能と後天の技術

この武術の世界には多くの流派が存在するが、結局のところ「強い者が弱い者を欺き、遅い者が速い者に屈する」という域を出るものではない。力が強い者が無力な者を打ち負かすのは、すべて生まれ持った身体能力(先天自然の能)によるものであり、正しく学び工夫して得られる技術(学力)によるものではない。「四両(わずかな力)で千斤(巨大な重さ)を撥ねのける」という言葉を考えれば、それが力任せの勝利ではないことは明白である。高齢の老人が大勢の敵を防ぎ止める姿を見れば、スピードなどが一体何の役に立とうか。

斯技旁門甚多，雖勢有區別，蓋不外壯欺弱、慢讓快耳！有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非関学力而有為也！察“四兩撥千斤”之句，顯非力勝；觀毫臺禦衆之形，快何能為？

---

### 第四章：正しい姿勢と「双重」の病

身構えは天秤のように水平で安定しており、動きは車輪のように自在である。片側に重みを沈めれば自在に随うことができるが、両方に重みが掛かってしまう「双重(そうじゅう)」の状態になれば、動きが滞ってしまう。数年にわたって熱心に練習してきた者でも、相手の力を受け流しきれないのは、概して自ら相手に制圧されてしまっているからであり、「双重」という病をまだ悟っていないからである。

立如平準，活似車輪。偏沈則随，双重則滞。每見数年純功，不能運化者，率皆自為人制，双重之病未悟耳！

---

## 第五章：陰陽相濟と懂勁への道

この病を避けようと望むなら、必ず「陰陽」の理を知らねばならない。「黏(吸い付く)」とは即ち「走(受け流す)」であり、「走」とは即ち「黏」である。陰は陽から離れず、陽もまた陰から離れない。陰と陽が互いに補い合い(相濟)、融合してはじめて「懂勁」ができる。一度この「懂勁」を体得すれば、練習を重ねるほどに精妙さを増していく。心の中で静かにその理を認識し、深く推し量って工夫(默識揣摩)を続けていけば、やがては自分の思うがままに体を操ることができる境地へと至る。

欲避此病，須知陰陽；黏即是走，走即是黏。陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟，方為懂勁。懂勁後愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。

---

## 第六章：基本の重視と結語

太極拳の真髓は、本来、自分を捨てて相手に随う「捨己従人」にある。しかし、多くの者が基本を捨てて、遠くのを求めてしまう過ちを犯している。いわゆる「わずか髪の毛一本ほどの差であっても、その先には千里もの大きな隔たりが生じてしまう」のである。学ぶ者は、正誤を詳細に判別しなくてはならない。これが太極拳論である。

本是“捨己従人”，多誤“捨近求遠”。所謂“差之毫釐，謬之千里”，學者不可不詳辨焉！是為論。」