

# 學拳須知（拳を学ぶに当たっての心得）

陳鑫

『陳氏太極拳圖說』より 翻訳・整理：柴田望洋

## 一 學太極拳不可不敬不敬則外慢師友內慢身體心不斂束如何能學藝

太極拳を学ぶには敬いの心が必要である。敬いがなければ、外に対しては師や友に対して慢することになり、内に対しては身体が慢することになる。心が集中することなく芸を学ぶことができるであろうか。

## 一 學太極拳不可狂狂則生事不但手不可狂即言亦不可狂外面形迹必帶儒雅風氣不然狂于外必失于中

太極拳を学ぶのに狂であってはいけない。狂であると何かを犯してしまう。行動だけでなく言葉も狂であってはいけない。外見は儒学者風の気が必要である。そうでないと、中に狂が生じてしまう。

## 一 學太極拳不可滿滿則招損俗語云天外還有天能謙則虚心受教人誰不樂告之以善哉積衆善以爲善善斯大矣

太極拳を学ぶのに満心してはいけない。満心すると損を招く。ことわざにも「天の外側にさらに天がある」という。謙虚であれば虚心に人の教えを受けられるし、教える側も喜んで教えるであろう。これが積もってよい所が伸び大成するのである。

## 一 學太極拳着着當細心揣摩一着不揣摩則此勢機致情理終於茫味即承上起下處尤當留心此處不留心則來脈不真轉關亦靈動一着自爲一着不能自始至終一氣貫通矣不能一氣貫通則于太和元氣終難問津

太極拳を学ぶときは細心に研究しなければならない。一つの技が身に付かなければ、その理も分からないままである。とくに、前の技を受けて次の技につなぐ部分は重要である。留意しなければ脈絡がでたらめになり、巧妙に動けなくなる。そして、一つ一つの技で断然してしまい、始めから終わりまで一気に貫通しなくなる。一気に貫通しなければ、最初から最後まで元気が続かなくなる。

## 一 學太極拳先學讀書書理明白學拳自然容易

太極拳を学ぶには、まず書物を読むことを学ばなければならない。書物の理が明らかになれば、おのずと拳を学ぶことも容易になる。

一 學太極拳學陰陽開合而已吾身中自有本然之陰陽開合非教者所能增損也復其本然教者即

止教者教以規矩即  
大中至正之理

太極拳を学ぶことは陰陽の開合を学ぶことである。我々の身体の中にはもともと陰陽の開合があり、指導者が増やしたら減らしたりできるものではない。もともとのあり方が身に付いたら、指導者の指導もそこまでだ。指導者は規範に基づいて指導するが、それは大中至正の理である。

一 太極拳雖無大用處然當今之世列強爭雄若無武藝何以保存惟取是書演而習之於陸軍步伐止齊之法不無小補我國苟人人演習或遇交手仗敵雖強盛其奈我何是亦保存國體之一道也有心者勿以芻蕘之言棄之

太極拳が大いに役立つことはないとはいえ、列強が争う現在の世において、武芸がなければどのようにして身を守れるだろうか。この書によって練習するだけでも、陸軍の演習に役立つだろう。わが国のみんなが練習しておけば、もしも強国と戦うことがあっても、我々に手出しできないであろう。すなわち国体を保存する一つの道なのである。心ある者は、私の言葉に耳を傾けて欲しい。

一 學太極拳不可借以爲盜竊搶奪之資如借以搶奪是天奪之魄鬼神弗佑而況人乎天下孰容之

太極拳を学んで、泥棒、強奪、陵辱に使ってはならない。そのような目的で使えば、天はその者の魂を奪い取り、鬼神も助けないだろう。ましてや人はなおさらである。天の下で生きることは許されないであろう。

一 學太極拳不可陵厲欺壓人一陵厲即犯衆怒罪之魁也

太極拳を学んで他人に乱暴を加えてはいけない。ひとたび乱暴をすれば、民を犯す罪の魁となるであろう。

編集後記：以下に示す文字（右側）を使って可能な限り忠実に原文を再現しました。

氣－氣 当－當 学－學 芸－藝 体－體 滿－滿 国－國 樂－樂 靈－靈 関－關  
読－讀 転－轉 窃－竊 虚－虚 即－即 帶－帶 増－増 摩－摩 強－強 情－情  
真－真 還－還 者－者 終－終 資－資 謙－謙 所－所 内－内 教－教