

太極拳の理論と実際

0. 太極拳要点の歩み
1. 太極拳論
2. 太極拳要訣
3. 太極拳十要



Soflatec.info の中の
太極拳論
ユーチューブから
動画

0. 太極拳要點の歩み

太極拳は、17世紀半ばの明末清初に中国河南省の陳家溝で陳王庭により、家伝の武術に、道教の陰陽五行思想による吐納法などを組み入れ、陳式太極拳を創始したとされ、約400年の歴史を持つ伝統創始された伝統武術であり、動作と養生法を融合させ、護身術から現代の健康体操へととなりってきた。

陳家溝から広まり、楊露禪が北京で伝えた「楊式」を皮切りに、呉式、武式、孫式など主要な5つの流派が確立した。

5つの伝統的な流派：

- 陳式: 最も古く、剛柔併せ持つ激しい動きが特徴。
- **楊式: 動きが大きく緩やかで、世界で最も普及している。**
- 呉式: 楊式から派生し、前傾姿勢などの独特な身法を持つ。
- 武式: 理論を重視し、動作が小さく厳格。
- 孫式: 形意拳や八卦掌の歩法を取り入れた軽快な動き

18世紀末（清代）の武術家・王宗岳によって記した太極拳の真髓・核心となる技と身体操作を説く『**太極拳経**』とも呼ばれる理論書が、19世紀半ばに武術家の武禹襄（ぶうじょう）によって発見され、武禹襄と李経綸(りえきよ)などにより『**太極拳譜**』として纏められ、世に知られるように成った。

その後、1956年に中国国家体育運動委員会が健康増進と太極拳の普及を目的に、伝統的な**楊式太極拳**の動作を24の型にまとめた「**簡化二十四式太極拳**」が制定され、健康増進・運動普及を目的として、世界的に普及し、発展してきた。

1. 太極拳論

ウィキペディア (Wikipedia)

中国武術の伝統拳である太極拳の武式太極拳の武禹襄と李經綸(りえきよ)より研究された**太極拳譜**の中で「**王宗岳**」の作と伝わる理論書

太極拳論(王宗岳著):

太極拳論の内容

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、隨曲就伸。人剛我柔謂之「走」、我順人背謂之「黏」。動急則急應、動緩則緩隨。雖變化萬端、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！

虛領頂勁、氣沉丹田、不偏不倚、忽隱忽現。左重則左虛、右重則右杳。

仰之則彌高、俯之則彌深。進之則愈長、退之則愈促。一羽不能加、蠅蟲不能落。人不知我、我獨知人。英雄所向無敵、蓋皆由此而及也！

斯技旁門甚多、雖勢有區別、概不外壯欺弱、慢讓快耳！有力打無力、手慢讓手快、是皆先天自然之能、非關學力而有為也！察「四兩撥千斤」之句、顯非力勝、觀耄耋能禦衆之形、快何能為？

立如平準、活似車輪。偏沉則隨、雙重則滯。每見數年純功、不能運化者、率皆自為人制、雙重之病未悟耳！

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。

本是「捨己從人」、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。

1. 太極拳論の文語訳

太極は無極にして生ず。動静の機、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なく、曲に随い伸に就く。

人、剛にして、我、柔なる、これを走という。我、順にして、人、背なる、これを粘という。動くこと急なれば、則ち急にして応ず。動くこと緩なれば、則ち緩にして随う。変化万端といえども理は一貫と為す。着（技）、熟するによりて、漸く勁をさとる。勁をさとることによりて（理）階は神明に及ぶ。然るも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。頂の勁を虚領にして、気は丹田に沈む。偏せず倚よらず、忽ち隠れ忽ち現る。左重ければ則ち左は虚ろ、右重ければ則ち右はくらし。仰ぎては則ちいよいよ高く、俯しては則ちいよいよ深し。進みては則ちいよいよ長く、退きては則ちいよいよ促す。一羽も加うるに能わず、一蠅も落つるに能わず。人、我を知らず、我独り人を知る。英雄の向かうところ敵無きは、けだし皆これによりて及ぶなり。

この技の旁門は、はなはだ多し。勢は区別ありといえども、おおむね壯は弱を欺き、慢は快に譲るに外ならず。力有る者が力無き者打ち、手の慢き者が手の快き者に譲る。これ皆、先天自然の能。力を学ことに関するに非ずして為すところ有るなり。察せよ、四両も千斤を撥くの句を、力に非ずして勝つこと顕らかなり。観よ、耄耋(老人)の衆(人々)を御するのさまを。快なるも何ぞ能く為さん。立てば平準（はかり）の如く、活けば車輪に似たり。

深みに偏れば則ち随い、多重なれば則ち滞る。

毎に見る、数年純功するも運化を能わざる者は、おおむね自ら人に制せらるるを。多重の病ち、いまだ悟らざるのみ。この病ちを避けんと欲すれば、すべからく陰陽を知るべし。粘は走、走は則ち粘。陰は陽を離れず、陽は陰を離れず、陰陽相濟して、まさに勁をさとる。勁をさとりてのちは、いよいよ練ればいよいよ精なり。黙と識り、揣摩（研究）すること漸くにして心の欲するところに従うに至る。本はこ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。いわゆる差は毫釐(わずか)、誤りは千里なり。学ぶ者、詳らかに弁ぜざるべからず。これ論と為す。

1. 太極は無極にして生ず。動静の機、陰陽の母なり。
2. 動けば則ち分かれ、静まれば則ち合す。
3. 過ぎること及ばざることなく、曲に随い伸に就く。
4. 人、剛にして、我、柔なる、これを走という。
5. 我、順にして、人、背なる、これを粘という。
6. 動くこと急なれば、則ち急にして応ず。
7. 動くこと緩なれば、則ち緩にして随う。
8. 変化万端といえども理は一貫と為す。
9. 着（技）、熟するによりて、漸く勁をさとる。
10. 勁をさとることによりて（理）階は神明に及ぶ。
11. 然るも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。
12. 頂の勁を虚領にして、気は丹田に沈む。
13. 偏せず倚よらず、忽ち隠れ忽ち現る。
14. 左重ければ則ち左は虚ろ、右重ければ則ち右はくらし。
15. 仰ぎては則ちいよいよ高く、俯しては則ちいよいよ深し。
16. 進みては則ちいよいよ長く、退きては則ちいよいよ促す。
17. 一羽も加うるに能わず、一蠅も落つるに能わず。
18. 人、我を知らず、我独り人を知る。
19. 英雄の向かうところ敵無きは、けだし皆これによりて及ぶなり。
20. この技の旁門は、はなはだ多し。
21. 勢は区別ありといえども、おおむね壮は弱を欺き、慢は快に譲るに外ならず。
22. 力有る者が力無き者打ち、手の慢き者が手の快き者に譲る。
23. これ皆、先天自然の能。力を学ことに関するに非ずして為すところ有るなり。
24. 察せよ、四両も千斤を撥くの句を、力に非ずして勝つこと顕らかなり。
25. 観よ、毫臺(老人)の衆(人々)を御するのさまを。
26. 快なるも何ぞ能く為さん。立てば平準（はかり）の如く、活けば車輪に似たり。
27. 深みに偏れば則ち随い、多重なれば則ち滞る。
28. 毎に見る、数年純功するも運化を能わざる者は、おおむね自ら人に制せらるるを。
29. 多重の病ち、いまだ悟らざるのみ。
30. この病ちを避けんと欲すれば、すべからく陰陽を知るべし。
31. 粘は走、走は則ち粘。陰は陽を離れず、陽は陰を離れず、陰陽相済して、まさに勁をさとる。
32. 勁をさとりてのちは、いよいよ練ればいよいよ精なり。
33. 黙と識り、揣摩（研究）すること漸くにして心の欲するところに従うに至る。
34. 本はこ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。
35. いわゆる差は毫釐(わずか)、誤りは千里なり。
36. 学ぶ者、詳らかに弁ぜざるべからず。これ論と為す。

宇宙の根源を太極という。太極はもともと無で、動静のきっかけ、陰陽の母である。ひとたび動けば千変万化を生み、静まればもとの無に帰る。この自然法則に逆らうことなく、太極拳の技は過不足なく、相手の曲に従って伸ばす。相手が力強く己が小力の場合は、逆らわずに流すこと、これを走という。己を有利な立場におき、相手を不利な方向や体勢におくことを粘という。相手が速く動けば、自分も速く動き、人がゆっくり動けば、こちらもそれに従う。千変万化すれども、そのもとの道理は一つである。

型の積み重ねの稽古により、はじめて「勁」がわかり、「勁」を理解することによって太極拳の極意に到達する。しかし、長い稽古を経なければ、この境地に達することはできない。

無念無想で気を丹田に沈め、姿勢を正しくすれば、相手の左右の虚実を察知し、相手の高低の誘い技をも知り、さらに相手の進退をもわかるというふうに、相手の動きに応じた自由自在の変化ができる。ごく軽やかな羽やハエさえも身に触れさせない。人が己を知らず、己が人を知れば向かうところ敵なしである。

武術の流派も多く、その型（技）も多様だが、おおむね強い者が弱い者をいじめ、技の快い者が技の遅い者を負かすだけのことである。力ある人が力なき人に勝ち、遅い人が速い人にやられる。こんなことは自然の能力であって、稽古を積んで得られることではない。見たまえ、ごく小さな力で重いものをはねのけることができるのは、あきらかに力で勝てるものではない。また、老人が大勢に勝つことができるのも、老人の技が速いから勝てたのではない。なんと痛快なことであろうか。立てば平準の如く。動けば車輪の如し。偏き沈めば動きは崩れ、多重であれば動きが滞る。何年稽古をしても、応用できなければ、ことごとく人にやられてしまう。これは「多重の病」を悟らないからである。もしこの病を避けようとするならば、すべからく陰陽を知らなければならない。粘は走であり、走もまた粘である。

陰陽は不離であり、相濟けてはじめて勁を悟る。勁を心得て太極拳を練れば、ますます理解が深まる。そして黙々と修練を重ねると、しぜんに妙味を会得することができる。

本来は、心を無にして相手の出方に応じるべきものだが、多くの方は誤って近きをすて、遠きを求めている。心構えのわずかな差が、修練に千里の隔りをもたらす。太極拳を学ぶ者は、このことをしっかりわきまえないならぬ。

1. 宇宙の根源を太極という。太極はもともと無で、動静のきっかけ、陰陽の母である。
2. ひとたび動けば千変万化を生み、静まればもとの無に帰る。
3. この自然法則に逆らうことなく、太極拳の技は過不足なく、相手の曲に従って伸ばす。
4. 相手が力強く己が小力の場合は、逆らわずに流すこと、これを走という。己を有利な立場におき、相手を不利な方向や体勢におくことを粘という。
5. 相手が速く動けば、自分も速く動き、人がゆっくり動けば、こちらもそれに従う。
6. 千変万化すれども、そのもとの道理は一つである。
7. 型の積み重ねの稽古により、はじめて「勁」がわかり、「勁」を理解することによって太極拳の極意に到達する。しかし、長い稽古を経なければ、この境地に達することはできない。
8. 無念無想で気を丹田に沈め、姿勢を正しくすれば、相手の左右の虚実を察知し、相手の高低の誘い技をも知り、さらに相手の進退をもわかるというふうに、相手の動きに応じた自由自在の変化ができる。ごく軽やかな羽やハエさえも身に触れさせない。人が己を知らず、己が人を知れば向かうところ敵なしである。
9. 武術の流派も多く、その型（技）も多様だが、おおむね強い者が弱い者をいじめ、技の早い者が技の遅い者を負かすだけのことである。
10. 力ある人が力なき人に勝ち、遅い人が速い人にやられる。こんなことは自然の能力であって、稽古を積んで得られることではない。
11. 見たまえ、ごく小さな力で重いものをはねのけることができるのは、あきらかに力で勝てるものではない。また、老人が大勢に勝つことができるのも、老人の技が速いから勝てたのではない。なんと痛快なことであろうか。
12. 立てば平準の如く。動けば車輪の如し。偏き沈めば動きは崩れ、多重であれば動きが滞る。何年稽古をしても、応用できなければ、ことごとく人にやられてしまう。これは「多重の病」を悟らないからである。もしこの病を避けようとするならば、すべからく陰陽を知らなければならない。
13. 粘は走であり、走もまた粘である。陰陽は不離であり、相济けてはじめて勁を悟る。
14. 勁を心得て太極拳を練れば、ますます理解が深まる。そして黙々と修練を重ねると、しぜんに妙味を会得することができる。
15. 本来は、心を無にして相手の出方に応じるべきものだが、多く人は誤って近きをすて、遠きを求めている。
16. 心構えのわずかな差が、修練に千里の隔りをもたらす。太極拳を学ぶ者は、このことをしっかりわきまえなければならない。

2. 太極拳要訣

太極拳要訣として代表的なものは、楊澄甫がまとめた「十三要點」である。この要訣には、「心身を柔らかく、内面的な精神を集中・統一させ、均一な動きを維持し、心身の一体化を促進させる」要点が記される。

1. 身体の基本（身法）

- 松腰胯 (しょうようこ): 腰と股関節を柔らかく保つ。
- 虚靈頂勁 (きょれいちょうけい): 頭頂部を吊り下げられたように真っすぐにする。
- 沈肩墜肘 (ちんけんついちゅう): 肩の力を抜き、肘を下げる。
- 含胸拔背 (がんきょうばっぱい): 胸を軽く引き、背中を伸ばす。
- 分虚实 (ぶんきょじつ): 足の体重移動（剛と柔、動と静）を明確にする。
- 上下相随 (じょうげそうずい): 上半身と下半身の動きを連動させる。

2. 意識・精神（心法）

- 用意不用力 (よういふようりょく): 力（筋力）ではなく、意識（意）で動かす。
- 内外相合 (ないがいそうごう): 内（意識・気）と外（動作）を一致させる。
- 動中求静 (どうちゅうきゅうせい): 動作中も心は静かに保つ。
- 意気相連 (いきそうれん): 意識と呼吸を連動させる。
- 氣沈丹田 (きちんたんでん): 気を丹田に沈める

3. 動作の質

- 式式均匀 (しきしききんゆん): すべての動作を同じ速度と力加減で行
- 鬆 (そん)・関節や筋肉の緊張を解き、内的なエネルギーを流す。
動靜合一: 動と静を合一させる

3. 太極拳十要

太極拳十要は、13種類の中から、特に太極拳を習得する上で重要になると言われている十要を選びまとめた以下の事項

1. 虚領頂勁（きょりょうちょうけい）：頭をまっすぐ立て、天から吊るされているように力を抜く。
2. 含胸拔背（がんきょうばっぱい）：胸を張らずに緩め（含胸）、背筋を自然に伸ばして広げる（拔背）。
3. 松腰（しょうよう）：腰の力を抜き、リラックスさせる。腰は全身の動作の主軸となる。
4. 分虚实（ぶんきょじつ）：体重が乗っている足（実）と、乗っていない足（虚）を明確に分ける。
5. 沈肩墜肘（ちんけんついちゅう）：肩を落としてリラックスさせ、肘を下に沈めるように保つ。
6. 用意不用力（よういふようりき）：「意（意識）」を使い、無駄な「力（筋力）」を使わない。
7. 上下相随（じょうげそうずい）：手足の動きがバラバラにならず、全身が連動して動く。
8. 内外相合（ないがいそうごう）：精神（内面）と身体の動き（外面）を一致させる。
9. 相連不断（そうれんふだん）：動きを途切れさせず、ゆったりと絶え間なく続ける。
10. 動中求静（どうちゅうきゅうせい）：激しく動いている最中も、心の中は静水を湛えるように穏やかに保つ

その他

1. 全身放鬆（ふあんそん）：全身の無駄な力を抜き、リラックスすること。
2. 尾閭中正（びりょちゅうせい）：尾てい骨を垂直に保ち、体幹の軸を安定させること。
3. 立身中正（りっしんちゅうせい）：体を傾けず、垂直に保つ

太極十要に五行錬功を練りこむことで獲得

WEB取出



五行錬功と太極十要

五行錬功とは、武学体術の稽古システムで、**禮・禪・型・錬・劔**の五を循環していきながら功夫を積み上げる。

この循環の中で、**禮**がミソギで、これが上下相隨に対応。

次いで、**禪**で体現するのがムスビで、これが内外相合に対応。

次いで、**型**で体現するのがマツリで、これが意氣相連（相連不断）に対応。

次いで、**錬**で体現するのがイノリで、これが用意不用力に対応。

最後に、**劔**で体現するのがミノリで、これが動中求靜に対応。

普段の稽古で培って、五行錬功をしっかりと練り込むことで、達人に近づく。

十三要點（じゅうさんようてん）は、**中国武術**の伝統拳である**太極拳**としての**楊式太極拳の楊澄甫**（永年楊氏三世）の作で、「楊澄甫十三要點」とも呼ばれ、楊式太極拳の功夫の身法、理法のポイントを十三種にまとめたものである。

太極拳要訣（たいきょくけんようけつ）」は、後の1920年代に楊式太極拳の第3代目伝承者である楊澄甫（ようちょうほ）が整理し、口述し、その弟子の陳微明が記録した「**太極拳術十要**」を指すことが多い。

脳休み

脳と身体の調和で
豊かな共振が生まれる？

何時も今！ 今の時は？



2026年3月2日

作：小佐野

これらの記述はネットから得たものですので、
個人使用のみとしてください。