

武式太極拳解釈本「廉讓堂太極拳譜」

序文抜粋

「廉讓堂太極拳譜」は今までに解釈本、推手本、が発表されましたがシリーズで一番重要な「拳架」をこの度発表します。この本は太極拳愛好者にとって最良の指南書となることでしょう。初代武禹襄、二代目李亦畬先祖また私の祖父李宝廉には拳照(写真)はありません。また父李槐蔭、叔父李棠蔭の写真は文化大革命時に消失しました。したがって武式太極拳の写真による拳架の解説はかつての代表人物によるものではありません。ここに廉讓堂太極拳譜拳架を発表するに際してだれの写真をモデルとして選ぶか長い時間考えた末にやはり劉紅年女史しかないと結論づけました。

架拳は太極拳の根本です。樹は根がしっかりとこそ枝は枯れないでしょう。武式太極拳の発展は平坦な道程ではありません。武禹襄大師が最初に河南省趙堡から持ち帰った拳譜はただの三十六式しかありませんでした。後に李亦畬宗師が五十四式として発表した(老三本)。郝為真、李宝玉大師たちがさらに追加して現在は北京、東北、四川、山東省などで八十五式、八十八式、百八式などになり受け継がれています。私は七歳から父槐蔭により太極拳を学びました。まず八十五式、後に百八式を習いました。この劉紅年版拳譜は百八式です。郝為真大師が最初に李亦畬から勉強したときは一式、覽扎衣だけで六年間を費やし、それが出来たら次の式へと進みました。人から彼は愚かだと言われましたが実は彼が一番賢い人間なのです。何故なら基本を完璧に理解することが出来たからです。太極拳は体力だけではなく理論を理解した上でできるものです。第一に養気、第二に静心、第三に舒筋、第四に壮骨、武式太極拳によってはじめて理論と実践が合致できる事となりました。

太極拳の練習の過程は自己認識の過程でもあり人格形成により良い影響をもたらすものです。ここに一つの詩を披露します。

讓三分方頭太極風流

退一步才知海闊天空

太極拳の効用は武術作用、健康作用だけでなく複雑化した現代社会をスムーズに生き抜く知恵をも与えてくれます。

学習には四段階あります。まず一に動作についての理解を深めること、二は集中して継続すること、三は套路の熟練度を増すこと、四は無の状態になることです。

この本は劉紅年女史による真筆と写真です。彼女は太極拳理論を深く理解し拳架がとても理にかなっていると称賛されています。太極拳の神髄とはこのようなものだと私は感心しております。

最後に李亦畬大師の詩を紹介することで序文とさせていただきます。

站穩脚跟豎起脊

拓開眼界放平心

李光藩 2004年2月19日