

博 士 論 文

養生武術の形成過程に関する研究

—民間武術から太極拳への変遷を中心に—

平成 19 年度

筑波大学大学院人間総合科学研究科 体育科学専攻

屈 国鋒

養生武術の形成過程に関する研究

—民間武術から太極拳への変遷を中心に—

序 章

一 研究の目的	8
二 先行研究の検討と研究の課題	10
三 研究の方法	14
四 用語の規定	18
五 文献資料について	26

第一章 民間拳法における養生文化の受容

序節	36
第一節 民間武術における社会環境の諸相	41
第一項 民間における武術の様相	41
一 戦争における民間人と武術の関係	41
二 平和における民間人と武器武術の関係	42
三 民間武術における闘争性の制限と素手武術の興起	46
第二項 民間武術における原始道教の興起	49
一 黄巾軍の蜂起における民間武術と養生との関連	49
(一) 黄巾軍と五斗米道の反乱	50
(二) 黄巾軍と五斗米道の兵士の構成	53
(三) 反乱後における武術への規制と養生への懐柔	54
二 太平道と五斗米道の養生思想	59
(一) 太平道の養生法	60
(二) 五斗米道の養生法	63
第二節 民間武術における道教養生文化の受容	71
第一項 道教の発展における五大養生術の形成	71
一 四世紀前期における葛洪と『抱朴子』	71
二 五世紀前期における寇謙之と天師道の整理	72
三 五世紀半ばにおける陸修静と道教典籍の整理	73
四 五世紀後期と六世紀前期における陶弘景と南朝道教の集大成	74

第二項	道教養生術と養生的武術との関係	75
一	道教の養生術と武術の関係	76
(一)	呼吸術と武術	76
(二)	導引術と武術	80
二	外丹の没落、内丹の隆盛と養生的武術との関係	83
(一)	皇帝の死と外丹の没落	84
(二)	内丹の隆盛と養生的武術との関係	86
(三)	養生における套路武術の意義	90
第三節	道教養生文化の展開における民間拳法の発展	94
第一項	道教団体の養生活動と武術の関連	94
一	道教団体における社会環境	94
二	道士の養生活動と武術との関連	94
第二項	太極拳の起源説における張三丰	98
一	張三丰の存在	99
二	道教の象徴としての張三丰	101
第四節	明代後期の民間拳法の特徴	109
第一項	二つの伝記による内家拳の模様	109
一	「張松溪伝」における内家拳	109
二	「王征南墓志銘」における内家拳	114
第二項	内家拳法の技法と「拳経」及び太極拳との関係	119
一	内家拳の技法	119
二	内家拳と「拳経」及び太極拳との関係	124
第三項	「峨嵋山道人拳歌」における明代後期の民間拳法の特徴	132
第五節	結語	139

第二章 戚繼光三十二勢長拳の様相

序節	143
第一節 戚氏長拳の継承関係について	148
第一項 戚継光以前の軍隊武術の様相	148
一 『北堂書鈔』における実戦武術	148

(一)『北堂書鈔』における武術に関する記述の構成	148
(二)『北堂書鈔』における武術の性格	150
二 『太平御覧』における実戦武術	153
(一)『太平御覧』における武術に関する記述の構成	154
(二)『太平御覧』における武術の性格	156
第二項 『紀効新書』における軍隊武術の様相	162
一 長兵	163
二 牌笥	166
三 短兵	169
四 射法	172
第三項 戚氏長拳と民間拳法の関係	174
第二節 戚氏長拳の特徴と性格	179
第一項 「鴛鴦陣」からみた戚継光の武術の目的	179
第二項 戚継光の選兵原則からみた戚氏長拳の導入原因	181
一 選兵原則からみた精神と身体の関係	181
二 兵士の武術訓練法について	183
第三項 戚氏長拳の性格と特徴	185
一 戚氏長拳の役割	185
二 戚氏長拳の両面性	187
三 戚氏長拳の動作の特徴	187
四 戚氏長拳の影響について	189
第三節 陳氏拳法と「拳経」及び内家拳との関係	193
第一項 陳氏拳法と戚氏長拳との技術面からの比較	193
第二項 陳王廷の「拳経総歌」と「拳経」との関係	212
第三項 陳王廷と戚継光及び王征南の関係	223
第四節 結語	231

第三章 陳氏太極拳の形成及びその養生的性格の変遷

序節	236
第一節 陳氏拳法とそれを取りまく社会環境	239

第一項	陳一族をとりまく社会環境	239
一	陳家溝の地理的環境	239
二	陳氏一族の実戦経歴からみた社会環境	239
第二項	陳氏拳法の主体における様相	242
一	陳王廷をとりまく社会環境	243
(一)	陳王廷の時代の社会背景	243
(二)	陳氏拳法と社会情勢との関係	245
二	陳長興をとりまく社会環境	246
(一)	陳長興の時代の社会背景	246
(二)	陳氏拳法と社会情勢との関係	247
三	陳鑫をとりまく社会環境	247
(一)	陳鑫の時代の社会背景	247
(二)	陳氏拳法と社会情勢との関係	248
第三項	陳氏拳法における養生文化の受容	249
第二節	陳氏太極拳の技術的特徴と性格	254
第一項	陳王廷の陳氏拳法の性格	254
一	「拳経総歌」にみられる「対人的」性格	254
二	「長短句」にみられる「対己的」性格	255
第二項	陳長興の拳法論から見た陳氏拳法の特徴	258
一	「太極拳十大要論」にみられる養生的性格	258
二	「十大要論」と「用武要言」にみられる陳氏拳法「対他的」性格	264
(一)	「十大要論」にみられる陳氏拳法の「対他的」性格	264
(二)	「用武要言」からみた陳長興の陳氏拳法の性格	267
第三項	陳鑫の陳氏太極拳の特徴	268
一	『陳氏太極拳図説』の構成からみたその様相	268
二	『陳氏太極拳図説』の技術的内容からみた陳氏太極拳の特徴	272
(一)	金剛搗碓	273
(二)	攪擦衣	276
(三)	単鞭	279
第三節	結語	288

第四章 楊氏太極拳における養生的性格の展開

序節	291
第一節 楊氏太極拳における王宗岳の拳法思想の受容と展開	296
第一項 王宗岳、武禹襄と楊露蟬との関連	296
第二項 王宗岳の拳法思想の特徴	299
一 「太極拳論」の特徴と性格	299
二 「十三勢歌」の特徴と性格	301
三 「太極拳積名」の特徴と性格	303
四 「打手歌」の特徴と性格	303
第三項 楊氏太極拳における王宗岳の拳法思想の受容	305
一 武禹襄の太極拳思想	305
二 楊氏拳法の特徴	309
第二節 楊氏太極拳における技術的特徴と養生的性格	316
第一項 楊氏太極拳の技術的特徴	316
一 陳氏拳法から楊氏太極拳への動作の特徴の変化	316
二 楊氏太極拳における動作の特徴の変化の過程	317
第二項 楊氏太極拳の養生的性格	319
一 「対他的」性格の後退と「対己的」性格の顕現	319
二 楊氏太極拳の確立	323
三 楊氏太極拳における養生的内容の具現化	326
第三節 楊氏太極拳における養生的性格の形成の要因	332
第一項 楊氏太極拳をめぐる社会情勢の変化	332
一 清代末期の戦乱時における民間武術の発展	332
二 武術の修練における健康指向の文化的背景	335
第二項 楊氏太極拳をめぐる地理的条件の変化	337
一 楊露蟬が陳氏拳法を学んだ陳家溝の地理的状况	337
二 楊露蟬が拳法を広めた北京の地理的状况	337
三 拳法における伝授対象の変化	338
第四節 現代の太極拳における楊氏太極拳の意義	341
第一項 楊氏太極拳の多流派発生への影響	341

一 楊氏太極拳が陳氏拳法に与える「逆影響」	341
二 太極拳における主な流派	342
三 各流派における養生的性格	346
(一) 陳氏太極拳	348
(二) 楊氏太極拳	350
(三) 武氏太極拳	350
(四) 孫氏太極拳	351
(五) 呉氏太極拳	352
第二項 太極拳の普及に及ぼす楊氏太極拳の影響	353
一 制定太極拳と楊氏太極拳との関係	353
二 現代太極拳における楊氏太極拳の位置	356
第五節 結語	363

終 章

一 結論	366
二 今後の課題	369

文献目録	371
------	-----

謝 辞	379
-----	-----

凡例：①論文における引用文の字体は、原則的に現在通用するものに改めた。

②本引用文の原文に読点がない場合には、適宜、句読点を付けした。

③本論文における中国人名については基本的に、重要と思われる人名に、括弧に中国語読みの英文表記を用いた。なお、年代についても、英文表記をつけた。

序 章

一．研究の目的

戦いの手段として出発した武術は、各国で独自の展開を見せている。現在の中国武術は、実戦からかなりかけ離れ、個人における「修身養性」¹⁾といった心身をともに養い、健康志向を有する「対己的」な武術になった。主な存在形式は套路²⁾、日本武道でいう形が中心である。その中の一つである太極拳は、一般的に緩やかで流れるようにゆったりとした動きが特徴であり、健康、長寿にも良いとされるものである。中国では朝の公園や広場などで、集まって練習している人々の姿がよくみられる。現在、武術である太極拳は、戦いの技術としての「対他^{たいた}的」な武術ではなく、健康法として広く普及している。武術を用いて死闘を繰り返す時代が去り、現代社会の健康風潮などに影響され、太極拳のような健康によく、養生法として行われている武術は、これからの中国武術のあり方や発展にとって、非常に重要な存在であると思われる。

武術といえば一般的に、人と激しく対立しながら相手や敵に打突するなどといった高い殺傷的なイメージが我々に伝わってくるが、これと対照的に、太極拳は一人で行い、動作が緩やかで柔らかく、至って平和的で、健康体操のようなものであるといえよう。このような殺傷的な武術と健康のための太極拳とは明らかに性質の違いがあるにもかかわらず、現実には、太極拳を含めた武術関係者たちの中で、この違いについて正しく認識している人が必ずしも多くないのが現状である。著者の二十余年の武術経験を顧みると、「太極拳のこの技がよく効く」、「太極拳は最強の武術」といった太極拳がいかにも実戦に優れている武術であるかのようなことを、太極拳の練習者から聞かされることが少なくなかった。また、太極拳はスピード・タイミングといった勝敗をきめる要素があるから優れている武術である³⁾と認識されているように、太極拳は実戦に強いものであると主張している人々も少なくない。このような発言を耳にするたびに、著者は「一人で行い、動作が柔らかくてゆっくり、しかも実際に戦ったことがないのに、なぜそういえるのか」と疑問を抱く。よく考えてみると、太極拳のような武術には、名称上、拳法や武術といった本来の武術の殺傷性がを連想させる言葉が用いられていて、実際には健康法や養生として受け入れられており、いわば名実相伴わない矛盾があることに気づく。

太極拳が昔の戦闘武術から分化し発展してきたことを考えると、これに関する認識としてはごく自然に戦いの武術と結びつけて考えられ易いことも理解できる。このような現状にある太極拳に関する研究は、主に技術の伝達や伝授の系譜を視点としたものが多い。た

たとえば著名な太極拳研究者である唐豪（Tang Hao）は太極拳の起源について、戚繼光（Qi JiGuang, 1528－1587）の『紀効新書』の「拳経」から多くの技を取り入れたとし、主に技術の面から論じている⁴⁾。また、それまでの内家拳や張三丰（Zhang SanFeng）などに関連する太極拳の起源説の探求⁵⁾、及び太極拳の発展史についての説明⁶⁾は、技術や伝授の系譜を中心とし、養生の面から論じられたことがなかった。一方、唐豪らは太極拳と養生との関係について、これは中国の伝統的な養生文化と関連があり⁷⁾、百年ほど前より実戦から保健に変遷し始め⁸⁾、現代では保健医療の面で大きな貢献を果たしている⁹⁾と述べているが、断片的で踏み込んだ記述がない。太極拳の研究に関して、これまで唐豪の研究は広く引用され、著名な学説とされてきた。日本において、松田隆智と笠尾恭二は、中国の学者に劣らない研究成果を挙げている。松田は『図説中国武術史』の「陳家太極拳門篇」¹⁰⁾、『中国武術一少林拳と太極拳』の「太極拳篇」¹¹⁾の中で、太極拳について系統的に述べている。笠尾は大作『中国武術史大観』¹²⁾の中で太極拳について系譜や技術系統、哲学用語の由来などの面から、系統的かつ詳細に論述している。また、彼は『中国拳法伝一新たなる拳法史観のために』¹³⁾と『太極拳血戦譜』¹⁴⁾のなかでも、太極拳について詳細に述べている。しかしながら、両氏とも太極拳の武術的な系統や性格について論じるのを主とし、太極拳の養生的な性格については系統的にかつ、深くは論じてこなかった。

以上に述べたように、太極拳における中国武術と養生との関連についての研究が欠落していたと思われる。また、現代太極拳が実際に健康法として普及し、実践されていることは、これまでの殺傷的な武術と大きく異なっている点であるといえよう。太極拳がこのように健康法として存在する点は現代中国武術において一つの大きな特徴と思われる。これらのことにより、こうした武術を包括する新たな概念が必要と考えられるのである。

そこで本研究は、太極拳のような健康を求める手段として使われている武術を養生武術として定義する（養生、養生術という用語については、本章の「用語の規定」で詳しく記述している）。この定義によれば、現在、戦いの技術としての「対他的」武術ではなく、健康法として広く普及している太極拳は、その中の一つになる。つまり、太極拳を含む健康の追求を中心とする養生武術は、太極拳という種目以外にも存在すると考えられ、一つの類概念であるといえる。また、中国における養生は、もともと道家（philosophical Taoism）や道教（religious Taoism）¹⁵⁾においてさまざまな養生方法が存在し、「不老長寿」や「成仙」などといった非現実的なものを求める傾向にあったが、時代の経過に伴って、不老（不死）ではなく、長寿といった現実的なものを求めるものへと変容を遂げている。こうした現実

的な長寿への希求は現代の健康志向と同根のものとしてみなすこともできる。したがって、太極拳の歴史を対象とした本研究では、あえて現代的な語彙である「健康」ではなく、より歴史のある「養生」を用いていく。

以上から、本研究は養生武術という多種目の武術全般を考察するのではなく、太極拳の形成過程の考察を通して、養生武術の一端を見るものである。すなわち本研究では、これまでの「太極」という哲学用語や、攻防などを視点とした研究とは一線を画して、養生という視点からみた太極拳にはどのような史的背景があったかを明らかにし、これを通して独立に存在した武術と養生がどうして、どのように結合し、養生武術として形成されたのかを明らかにすることを目的とする。

二．先行研究の検討と研究の課題

上記にあげた目的を達成するため、先行研究を検討しながら、時系列に沿う形で、課題を設定していきたい。

自らの生命や身体を養う「養生」と、敵を殺傷する「殺生」の武術との間では、「生」を「いかす」か「ころす」という相違と、自らの身体を目標とした「対己」と敵を目標とした「対他」の相違が明らかに存在する。太極拳の歴史を考察するにあたっては、もともと互いに独立的な存在であった養生と武術が、どのようなメカニズムで融合され、新たな養生的性格を有する武術になったかを明らかにすることが大切である。また、養生的性格の武術はどのように変化し発展して、今日の健康法として存在する太極拳になったかを考察することも重要であると考ええる。

太極拳の歴史に関する研究では、これまで唐豪・顧留馨（Gu LiuXin）が著した『太極拳研究』¹⁶⁾が最も有名である。唐豪らの考察では、太極拳の伝承系統と各流派の技術特徴を中心にし、太極拳の起源は 400 年ほど前の明代（Ming dynasty）の元軍人である陳王廷（Chen WangTing, 1600－1680）に始まるとしている¹⁷⁾。しかしながら、彼らは太極拳が明らかにその他の殺傷的性格の武術とは違って、養生的な性格を持っていた点を重視していなかった。近年、沈寿¹⁸⁾（Shen Shou）や笠尾¹⁹⁾は内家拳と太極拳の関連から、養生と繋がると思われる研究も行っているが、「太極」や「内家」といった名称などにその視

点が限られている。内家は「対己的」要素を含むので、養生的視点との関わりを考察する必要があると思われる。また、唐豪らはこれまでの太極拳の起源説の一つである武当山²⁰⁾ (Wu dang shan)や張三丰^{21,22)}との関連も、証拠不足であることを理由に、否定している²³⁾。しかしながら、道教と養生は古くから緊密に関連しているため、道教の著名な人物である張三丰が太極拳の成立に何らかの影響を与えた可能性は十分にあると思われる。張三丰は明代にはすでに人々に神秘化されて、謎の人物となったため、近代道教においては権威的な人物とされたと推測できる。神秘化されそして神聖化された結果、老子が道教の創始者とされるのと同じように、道教文化による武術と養生の融合は、その時の道教の象徴である張三丰によって創始され伝承されたと考えるのもごく自然のことである。したがって、張三丰を一個人として見るのではなく、道教団体を代表する象徴として張三丰説を考察したい。また、道家と道教団体は中国養生術の流行を引き起こし、発展させてきた集団であり、漢代 (Han dnasty, 208 B.C. – 220 A.D) の五斗米道の蜂起などから近代まで、道教団体はずっと何らかの形で武術と関わっているため、道教団体が武術と養生を融合させた可能性は否定できないと考えられる。

武術と養生との関係を考察した研究の中、これまでの中国武術史の研究者と一線を画したというべき、林伯原 (Lin BoYuan) の著書に『中国武術史』²⁴⁾がある。彼は中国武術の歴史を通してそれぞれの時代における養生の様相を記述し、遂には清代後期 (Late Qing dynasty, 1840～1842 のアヘン戦争以後) に養生が民間武術と一体化した²⁵⁾と主張している。林の研究には、武術の発展と養生文化の民間における展開という二本の柱がはっきりとみられるが、清代以前の両者間の関係については深く踏み込まなかった。太極拳と民間武術の間には、深い関係があることは、すでに唐豪らによって指摘されている²⁶⁾。そもそも、陳氏拳法 (後に陳氏太極拳へと変化を遂げる) の創始者である陳王廷を初めとするその後の陳氏一族、及び後の太極拳諸流派も民間の人々である。この点から、太極拳における養生的性格の考察は、民間武術から考察しなければならないと考えられる。

以上から、太極拳の養生的性格を見るには、養生が民間武術とどのような関係をもって、両者が結合したかのプロセスを明らかにしなければならないと考えられる。よって、本論文においてまず取り上げるべき課題は、民間武術における養生文化の受容の様相を明らかにすることである。この課題における時代設定は、漢末の原始道教団体が蜂起した 2 世紀中期から、戚繼光が民間拳法を『紀効新書』の中に「拳経」として取りまとめた 16 世紀

末までの間とする。なお、養生や社会情勢に関しては、関連性を保つため、この時代から逸脱するところが多少あることを断っておく。

それでは、明代末以後の民間拳法と養生はどのように発展していったのであろうか。明代末の民間武術とりわけ拳法が戚繼光の『紀効新書』の中に取り込まれていることは^{27,28)}、すでに定説となっている。唐豪らは、陳王廷の太極拳の内容は、陳王廷ら明代末期の將校や軍人の武術に多大な影響をもたらしたとされる戚繼光の『紀効新書』との関連があると指摘しながらも、詳しい記述は行わなかった²⁹⁾。陳王廷より以前に存在した対他的武術を中心に記した『紀効新書』の内容は、笠尾の研究によれば、『紀効新書』の「拳経捷要篇」（以下「拳経」）の幾つかの技は、現在伝わっている太極拳の技法と共通しており、彼はこれを「太極拳と『拳経』の両者には、単なる偶然性を超えた密接な血縁関係が存在している」と述べている³⁰⁾。著者は、陳氏太極拳並びに現代太極拳と「拳経」との間には、共通する内容がさらに多くあると考え、深く考察する。すなわち、『紀効新書』と陳王廷の武術との関連の再検討は、太極拳の起源を明らかにする際、大切な手掛かりの一つであると考えられる。

『紀効新書』は戚繼光が倭寇との戦いの中で、倭寇に勝つために書いた、まさに実戦の為の兵法書である。しかし、「拳経」は『紀効新書』の一節として、直接に実戦のためではなく、身体の基本能力を作り上げるためのものであった³¹⁾。後の陳王廷の武術、そして現代太極拳との密接な関係もある点から見れば、勝つための兵法書の中の内容の一つとして「拳経」の存在は、極めて異例と言えるだろう。こうした軍隊武術に民間拳法がなぜ取り込まれたのだろうか。しかしながら、従来の研究では^{32,33)}、「拳経」とそれ以前の民間拳法との関係に触れ、その後の陳氏太極拳と技術上において緊密な関係があると述べるに留まり、民間武術における養生と拳法の融合に関する考察にまでは至っていない。したがって、戚繼光以後の拳法の展開についての検討が必要と考える。これにあたっては、「拳経」から大きな影響を受けた陳氏拳法を考察の対象とする。

以上から、民間拳法はなぜ『紀効新書』に取り入れられ、そしていかなる性格を有していたかという問題点が浮き彫りになる。この問題を解決しない限り、民間拳法と養生との関連性が、その後の太極拳の中でどのように反映されたかを明らかにすることは不可能であろう。したがって、本論文における第二の課題は、『紀効新書』の中における「拳経」の

様相を明らかにすることである。

続いて、陳王廷が創始した陳氏拳法を考察対象とし、陳氏一族における拳法の継承の過程において、拳法の特徴・性格の変遷および拳法における社会的環境の影響を考察する。時期的には、明末清初から、陳氏拳法を集大成し、陳氏太極拳と命名した陳鑫の時代（20世紀初期）までとする。

河南省温県陳家溝の陳王廷によって創始されたとされる陳氏武術は、楊露蟬³⁴⁾（1799－1872）らの革新によって、より養生性を重視した近・現代の太極拳に発展していく。しかし、陳氏の太極拳伝書の中には、養生的な思想や技法が多く含まれているにも拘わらず、太極拳家や研究者などには養生に関する研究は管見する限りにおいてみられない。先に触れたように、唐豪や松田、笠尾らは太極拳の武術的な系統や性格について論じているが、太極拳の養生的性格について系統的には深く論じてこなかった（「研究の目的」項目を参照）。戦乱の中で生き抜いた陳王廷の拳法は、今日の中国の公園や広場でよくみられる、人々が行っている陳氏太極拳とは、性格が大きく異なることは容易に理解されるであろう。しかしながら、その変遷過程における諸様相は未だ秘められたままである。

以上から、本論文は、養生の視点から陳王廷の陳氏拳法から陳鑫（Chen Xin, 1849－1929）による陳氏太極拳の確立までの間における、陳氏太極拳の養生的性格の変遷を明らかにすることを第三の課題とする。

19世紀中期、太極拳生誕の地とされる陳家溝へ赴き、陳氏拳法を習得した楊露蟬や武禹襄（Wu YuXiang, 1812－1880）らにより、陳氏拳法は実戦的性格が弱い楊氏太極拳へと展開し、後に健康法として現代太極拳の中心となったといわれてきた。たとえば、唐豪は楊氏らが太極拳の普及、とくに国民の健康増進に貢献したと述べている³⁵⁾。つまり、楊が普及させた楊氏太極拳は養生的なものであり、それまでの陳氏拳法と大きな差がある。言い換えれば、楊氏は実戦と養生を併せ持つ陳氏拳法を養生的な拳法へと変革させたのである。また、松田隆智は「楊家太極拳は従来の陳家太極拳を改正して道家の導引吐納と完全に合一させたものであり、その動作はすべて健康法に相通じ、老若男女だれにでも学べるようになった」³⁶⁾と述べており、楊氏が養生的な太極拳を作り出したと指摘している。これについて、笠尾恭二も「陳氏拳法は（中略―著者、以下同様）十九世紀末になって楊家

太極拳を派生 ―中略― 長命法として広く普及するようになった」³⁷⁾と述べている。これらの先行研究から太極拳の養生的性格の形成において楊氏の役割が大きかったことがわかる。また、ここから楊氏は意図的に養生的な楊氏太極拳をつくったということも読み取れる。

陳氏拳法から楊氏太極拳への展開において、その性格は実戦性が後退し健康法への変化が明らかにみられる。ここに、幾つかの問題点がある。まず、直系という関係を有する陳楊両者の間で、なぜ上述の様な変化が起きたのか、また楊氏は果たして最初から養生の意図をもって楊氏太極拳をつくったのだろうかという点である。次に、北京で拳法を伝えた際、「楊無敵」^{38,39)}と呼ばれた楊露蟬とその子息である楊班侯（Yang BanHou, 1837 - 1892）など実戦能力の高い武術家として知られている彼らが、なぜその拳法を健康法として普及させたかという点があげられる。さらに、松田は「楊家太極拳は、健侯の三男、澄甫によって改変されたものであり、三代によって改変され初期のものとは、大きく変化している」⁴⁰⁾と述べているが、具体的にどのような変化があったのかは明らかにしていない。

これらの問題点が存在する限り、楊氏太極拳の歴史をより正確に見ることは難しい。また、楊氏太極拳は、緩やかで柔らかく行われている現代太極拳に大きな影響を与えたことは中国武術界において周知されている。養生の視点からみた楊氏太極拳の様相を明らかにすれば、養生法として行われている太極拳の現代武術の中における位置づけが明らかになると思われる。

以上に詳しく述べたように、これらの問題点を解き明かすことにより、陳氏拳法から楊氏太極拳への変遷過程を明らかにすることを本論文の第四の課題とする。

上述した四つの課題の追究を通して、本研究では、養生文化と民間武術がどのように融合し、どのように「拳経」そして陳氏拳法、最後に楊氏太極拳を通して、現代中国武術の中で養生武術として出現したかを明らかにしていく。

三．研究の方法

太極拳は、現在、養生法として多くの人々の間で行われ、中国武術において養生の拳法

として大きな社会的役割を果たしている。本研究においては、先に述べたように、養生を視点として用い、殺傷的な武術と生命を養う養生がどのように接近し、結合さらに融合し一体化した太極拳として現われ、遂には養生の武術として完成したかを考察する。

これに対するアプローチの仕方としては、各時代における拳法の主体、社会環境、文化的背景を反映する歴史書物、及び武術（拳法を中心とする）に関する記事、伝書を取り上げて、これらを正確に読み込み解釈することにより、そこにみられる拳法の養生的性格の出現と発展を導き出す、いわゆる文献研究の方法をとる。以下では、先にあげた研究課題に沿って研究の手順を説明していきたい。

第一の課題に対しては、民間拳法における養生文化の受容について考察する。これまでは、民間武術がどのような性格を有し、どのような影響を『紀効新書・拳経捷要篇第十四』（以下「拳経」）に与えたかについて考察した研究がなかった。この課題についてはまず、民間武術は社会においてどのような位置を占めているかを明らかにする。続いて民間武術と養生文化の接点はどこにあるかについて考察する。さらに、養生を中心とする道教団体の様相及び道教団体における養生と武術の関連性を明らかにし、その中で、太極拳の起源説の一つとして論争されてきた武当山道士の張三丰について考察する。最後に具体的に民間武術を取り上げて、それにおける養生的性格を明らかにする。

第二の課題に対しては、陳氏太極拳と技術的に深く関わりがあると指摘されている「拳経」の様相を詳しく考察する。この課題については、まず「拳経」と戚繼光以前の軍隊武術との関連性を考察する。続いて「拳経」の性格と役割について考察を行う。さらに「拳経」における社会環境及び主体（兵士）の様相を考察する。従来の研究から、「拳経」は後世の拳法、とくに太極拳の成立に大きな影響を与えていることが明らかになっている。しかしながら、それらの研究は套路（日本武道の形に相当する）の類似性に着目したものであり、実戦において武器武術に劣っているとされる拳法がなぜ戦時の軍隊武術に取り込まれたのか、また、何が民間武術と太極拳の結節点となったのかを問題にしてこなかった。さらに、「拳経」のその後の展開に注目し、陳氏拳法と「拳経」並びにそれまでの民間の拳法との関係を明らかにし、陳氏拳法はどこで、誰から継承されたかを明らかにする。以上に挙げた問題点から、これまでの研究は「拳経」と現代拳法、とりわけ太極拳との内在的な関係を明らかにしなかったといえるであろう。その中でも、とくに注意すべきは、太極拳の性格は養生のためであることが明らかであるのに対して、「拳経」の拳法の性格及びその役割が不明な点である。これを浮き彫りにすれば、実戦性を有した民間武術が、なぜ養

生の太極拳に繋がったのかを明らかにすることが可能になり、中国拳法史研究及び太極拳に関する史的研究にも貢献できると思われる。

第三の課題に対しては、陳氏拳法が成立した後の発展の様相を考察する。これについては、まず、陳氏拳法を取り巻く社会情勢が重要であると思われる。さらに、最初の陳氏拳法から 20 世紀初期までの陳氏太極拳に至る性格の変遷について考察すると共に、陳氏拳法と陳氏太極拳の技術特徴と性格を明らかにする。

第四の課題に対しては、陳氏太極拳を継承し、太極拳の展開に大きく貢献した楊氏太極拳を取り上げ、楊氏太極拳における養生的性格の展開について考察を行う。陳氏拳法から楊氏太極拳への展開において、その性格は実戦性が後退し健康法への変化が明らかにみられるが、本論ではまず、直系という関係を有する陳・楊両者の間で、なぜ上述の様な変化が起きたのかを明らかにする。続いて、楊氏は果たして最初から養生の意図をもって楊氏太極拳をつくったのかどうかを明らかにする。次に、実戦能力の高い人として知られている楊氏父子が、なぜその拳法を健康法として普及し、どのように三代にわたって初期のものとは大きく異なっている⁴⁾楊氏太極拳を確立したのかを明らかにする。これらの問題点を解き明かすことを第四の課題とする。

本論文の構成は、四章立てになっており、まず第一章を「民間拳法における養生文化の受容」と題して、道教の始まりである後漢から戚繼光の時代までの間の養生と武術の融合について考察する。後漢時代においては、『後漢書』と『三国志』を中心にして、原始道教団体である五斗米道と太平道の概要を明らかにし、そこにみられる養生と武術の様相を考察する。漢から宋までのあいだは、葛洪の『抱朴子』を始め、陶弘景の『養性延命録』などの道教養生經典を中心とし、漢代以後の養生術と套路（形）武術の様相とその共通点を明らかにした上で、両者の関係を明らかにする。宋から明代の初期までの間においては、道士である張三丰の存在が武術と養生の融合へ大きな影響を与えたと思われる。これを考察するには、『明史』や『太嶽太和山志』を用い、道教団体及びその代表的な人物である張三丰の活動を明らかにし、三丰の明代の武術と養生の融合における意義を明らかにする。明代以後から戚繼光の時代までの間においては、内家拳は三丰及び「拳経」と深い関わりがあるとみられ、この点の考察に際しては、「内家拳法」や「張松溪伝」など内家拳法に関する資料を用い、張松溪と内家拳の実体を分析し、内家拳をはじめとする民間拳法と養生との関連、及び「拳経」との関連を考察する。

第二章は「戚繼光三十二勢長拳の様相」と題して、『紀効新書・拳経捷要篇第十四』の様

相と性格を考察するが、これに先立ち、戚継光以前の軍隊武術の様相を分析し、その後の両者間における拳法の継承関係を考察する。軍隊における武術とその養生的性格の考察は、戚継光までの軍隊の武術に関する史料を中心にする。戚継光以前では、武術に関して専門的に記述した史料は存在しなかったため、唐の『北堂書鈔』と、宋代において最も権威のあった『太平御覧』を中心として、それぞれの時期の武術の特徴とその養生的側面について考察する。さらに、戚継光の『紀効新書』を中心にして、「拳経」の性格とその役割を明らかにする。最後に、陳氏第十九世の陳小旺の『世伝陳氏太極拳』と陳正雷の『陳氏太極拳匯宗』を取り上げ、そこにみられる陳氏拳法の技法と「拳経」にみられる技法を比較し、笠尾の研究成果を踏まえた上で、「拳経」と陳氏太極拳の関係を明らかにする。

第三章は「陳氏太極拳その技術特徴と養生的性格」と題して、まず、陳氏拳法を代表する人物である陳王廷、陳長興と陳鑫を取り上げ、それぞれの著作である『拳経総歌』、『陳氏太極拳十大要決』と『陳氏太極拳図説』を分析し、三者における陳氏拳法の性格を明らかにする。また、彼らを取り巻く社会環境を分析して、彼らの拳法に影響を与えた社会的要素を明らかにする。

第四章は「楊氏太極拳における養生的性格の展開」と題し、楊氏太極拳における養生的性格の様相を考察する。まず、王宗岳の『太極拳論』や武禹襄の『太極拳解』を取り上げて分析し、楊氏太極拳の拳法思想はどこから継承されてきたのかについて考察する。続いて、楊氏太極拳の伝書『太極拳譜』⁴²⁾を中心に、その拳法の技術特徴と養生的性格について考察する。さらに、楊氏太極拳の形成を促した社会環境などの諸外因について考察する。最後に、養生的性格を中心とする現代太極拳における楊氏太極拳の位置づけを明らかにする。

以上の考察を通して、それぞれの社会環境、主体の様相および拳法の特徴を考察する。これらの考察により、養生の側面から太極拳の形成を明らかにすることを通して、健康法の一つとして出現した養生武術の形成過程を明らかにする。

また、これらの考察において、先行研究や史料に関しては、それぞれの章の序節でさらに詳しく述べる。なお、本論で使われる史料は、漢文が多く占めている。これらの史料を引用する際には、原文に忠実にするため、すべて文語体で書き下し、検討を行った。但し、20世紀以後の史料に関しては、その多くは現代中国語に近いので、これらの文献を現代日本語に訳した。

四．用語の規定

本論において、幾つか分かりにくい用語がある。論を進めやすくするため、本論に入る前に、用語の規定を行う。

（一）養生（ようせい）

本論文では、「養生(yang sheng)」は重要な概念の一つであり、その読みを「ようせい」と「ようじょう」に使い分けている。

養生ようせいという語の出典は、『莊子・養生主篇』に「文恵君曰く、善い哉、吾れ庖丁の言を聞きて生を養うさすべを得とれり」⁴³⁾と述べているのが最初である。莊子がいう養生は福永光司が「進んで自己の個性を活かし、与えられた生を最も豊かに、最も深く充実してゆく努力もまた大きな養生でなければならない（一略一）養生がまた自己を本来あるところのものに高める一種の積極的な行でもあることを明らかにしているのである」⁴⁴⁾と述べているように、自らの積極性が求められるものである。福永はまた、「儒家の生前死後の世界に対する消極的な関心もしくは否定的な態度」に対して老莊の道家思想の大きな特徴は「自己と世界の“始まり”に対する鋭い問題意識にある」と述べている⁴⁵⁾。老莊思想を中心として後に成立した道教の養生においても、この点は重んじられ、多くの道教典籍の中で「我の命は我に在り、天にあらず（我命在我、不在天）」⁴⁶⁾として現われている。道教の養生法ようせいには、主に辟穀、服餌、房中術、導引術と呼吸術があり、こうした方法によって体を改造し、健康やさらに不老長寿を得ようとするものである。道教の養生の最大目的は不老長寿そして神仙になることではあったが、自らの肉体を改造することが必須なプロセスであって、最も基本的な要素でもある。坂出祥伸は、中国の養生法について、「平生の健康の維持増進もしくは、できうれば長生を得ようとするものであろう」⁴⁷⁾と指摘している。すなわち、養生の根本的な内容は「長生」よりも「健康の維持増進」であるという意味である。本研究で扱う道教の養生ようせいは、不老長寿の次元ではなく肉体の健康の次元でとどめるものとする。

一方、現代の日本語では、この語彙に関しては、養生ようじょうと読まれるのが主流である。その背景としては、鎌倉時代の栄西から、江戸時代の貝原益軒(1630－1714)の時代にかけて、先に述べた中国の養生法ようせいを受け入れながら、仏教、陰陽五行説や朱子学、陽明学といった儒教思想も多く取り入れてきた経緯がある。さらに、益軒の『養生訓』が日本の養生思想ようじょうに大きな影響を与えたものと考えられる。しかしながら、益軒は朱子学者である上に、

日本の養生論の代表作とみられている彼の著書『養生訓』の立場にも、多くの儒教思想が認められる。たとえば、その冒頭には

人の身は父母を本とし、天地を初めとす（一略一）天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、つつしんで、よく養ひてそこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。是天地父母に仕え奉る孝の本なり⁴⁸⁾。

と述べてあり、さらに「一字の至れる要訣」のなかで、

身をたもち生を養ふに、一字の至れる要訣あり。是を行へば生命を長くたもちて病なし。親に孝あり、君に忠あり、家をたもち、身をたもつ、行ふとしてよろしからざる事なし。其の一字なんぞや、^{おそる}畏の字是なり⁴⁹⁾。

と述べている。明らかに、益軒の養生思想は、中国伝来の神仙不老の養生法の理念の影が薄められ、孝道を本旨の一つとし、君恩や親に報いる、いわゆる儒教のいう人倫の道になうものとして理解されている。つまり、益軒の養生思想は、道教にみられる養生思想を、その内容をおおらかに受け継ぎながらも、儒教の思想を加味し、新たな養生論として展開し、発展させたといえる。

したがって、この用語については、中国の道教思想を基礎とした不老長寿、健康といった肉体を重んじる「養生」と、益軒に代表される、儒仏とりわけ儒教的な展開をみた人倫の道を重んじる「養生」の二通りがある。本研究で扱う養生は、「不老長寿」を目指す養生思想から発祥する、「導引術」や「呼吸術」などの養生術・法を通して、肉体の健康を重んじるものの方である。

（二）道教

既に上で触れたように、「養生」は「道教」と緊密な関係を有していると思われる。しかし「道教」とは何かという問題について、佐藤貢悦が「いまだ明確な定義は確立されていないのが実情であろう」⁵⁰⁾と指摘するように、定義し難いものである。しかしここでその問題を取り上げ論証していくことは本論の論旨から外れてしまうため、これまで行われている「道教」研究の主な成果を参考にし、本論における「道教」の定義を定めた。

「道教」の源流は、任継愈らが「古代宗教と民間の巫術」と「戦国時代から秦・漢時代にかけての神仙伝説と方士方術」、「秦以前の老莊哲学と秦・漢時代の道家学説」、「儒学と陰陽五行思想」、「古代医学と体育衛生知識」から起源した⁵¹⁾と述べているように、きわめて複合的かつ多元的であると考えられる。「道教」と古代中国の思想との関連については、福永光司が下記のように述べている。

「道教」の語が、もともと儒家もしくは墨家における「先王の道の教」を呼ぶ言葉〔概念〕であり、紀元前後にインド西域から中国に伝来した仏教がまた「道教」ともよばれていたとすると、いわゆる中国土着の民族宗教とされる狭義の道教の教団内部において、みずからの教を「道教」として意識し、もしくは道教として主張し、言葉とし「道教」を自称するに至るのは、中国の思想史においてどの時期からであろうか。（一略一）五世紀の後半——『夷夏論』の執筆は袁粲の死没した四七七年以前——において、「道教」の語は「仏教」のそれと拮抗する確固たる地位を占め、宗教としての名と実を兼ね備える三洞〔洞神・洞玄・洞真〕の道の教として中国社会に確立されていたことが知られる⁵²⁾。

上であげているように、「道教」は儒家や墨家、陰陽、五行、医学、巫術などといったものが入り込み、錯綜するものであるのが分かる。では、本研究で扱う「養生」は「道教」の中においてどの様に位置付けられているのであろうか。これについて、葛兆光は「道教の理論の中で、導引、健身術（文意から養生術や長生術⁵³⁾の意味であると思われる）は至高無上の延年益寿、修道成仙の方法とみなされている」⁵⁴⁾と指摘し、養生術は「道教」の中の重要な部分であるとしている。また、彼は「道教」と「養生」の関係について、「これらの点からみて、少なくとも戦国時代には人々がすでに『長生』の追求という思想と方法とをもちはじめていたことは明らかである。そしてこれらの思想と方法とは、（一略一）導引や服食、仙薬の探求といった養生についての知識などに導かれて、生命は永久のものになりうるという古代中国人の新たな共通認識をしだいに陶冶していったのである。このような生命の永遠性というテーマは、のちの道教において最終的な追求目的、理想となり（一略一）とされるようになった」⁵⁵⁾と述べている。さらに、佐藤貢悦は「その生命力の源は何かといえば、端的には、道の永遠性と一体化するという道教の理念そのものに求められよう。より具体的には、道教のもつ種々の養生論がそれを如実に示すように、万人が希求

する永生への希望等に対して、教理的には最も適合する論理体系を組み立てたということが、道教の生命力の根幹であった」⁵⁶⁾と述べるように、「道教」における「養生」の位置づけを明確にしている。

また、「道教」は成立した五世紀後半から現在に至るまでに、「古代文化遺産の中の重要部分として、(中華一著者注) 民族文化の各領域に深く浸透」⁵⁷⁾し、民衆宗教として発展した。魯迅が「中国の根底は全て道教にあり」⁵⁸⁾と述べているように、「道教」は出家した道士だけに限らず、中国の一般民衆にまで深く浸透しているものである。

「道教」について、福永光司が

道教とは中国古来の巫術もしくは鬼道の教を基盤として、その上部に墨家の上帝鬼神の思想信仰、儒家の神道と祭礼の哲学、老荘道家の「玄」と「真」の形而上学、さらには中国仏教の業報輪廻と解説ないしは衆生済度の教理儀礼などを重層的・複合的に採り入れ、隋唐五代の時期に宗教教団としての組織と儀礼と神学教理とをいちおう完成するに至った「道」——宇宙と人生の根源的な真理もしくは真実在の世界——の不滅と一体になることを究極の理想とする漢民族〔中国民族〕の土着的伝統的な宗教である⁵⁹⁾。

と定義しているが、これに「道教の主な特徴の一つは養生の重視である」、「道教は中国の民衆の中で普及され大きな影響力をもっているものである」を加えて、本論における「道教」の意味とする。「道教」の民衆の中で普及されていること及び養生を重視することを、本論の中において論を展開する上での基調とする。

さらに、本論で使用している「原始道教」については、石井昌子が「道教が、原始道教とよばれる時代をふくめて考えても、宗教として社会活動を開始したのは仏教の伝来以後のことである。原始道教教団として考えられる最初のものは、後漢の順帝の頃、相前後して出現した太平道と五斗米道との二つの宗教結社の社会的活動からといわれる」⁶⁰⁾と述べるように、「道教」が正式に成立する以前に、「原始道教」がすでに存在していた。ここに、2世紀頃の張角の太平道（いわゆる「黄巾の賊」または「黄巾軍」）、さらに張陵の五斗米道（ごとべいどう。後の天師道）の出現は、「道教」の組織化において、ひな形的な存在と考えられる。上に述べられたことを理由にして、本論は「道教」が正式に成立する以前の太平道と五斗米道を「原始道教」と定義する。また、それにかかわる人々のことを「原始

道教団体」と称する。なお、「道教」は仏教に学んで出家制度を採っている。道教において、道教を信奉し、道教の教義にしたがった活動を職業とするものは道士（どうし）と呼ばれ、男性の道士は乾道（けんどう）、女性の道士は坤道（こんどう）と呼ば分けられている。

（三）武術

武術(wu shu)という語の初出は、南北朝時代の宋（420 A.D.－479 A.D.）の顔延年の詩「皇太子釈奠会作詩」にある「偃閑武術、闡揚文令」⁶¹⁾の一句に求められる。これはつまり、「偃武修文」（武を偃^ひせて文を修^{おさ}む）の意味で、いわば戦争をやめ、文令によって国を治めることを指している。中国武術は、その語彙の出典が示しているように、もともと戦争に使われていた戦闘武術であって、軍隊で扱われていた実戦武術である。しかしながら、武術の起源がもともと生産技術の一つである狩猟に発祥したことから、その主体は民間にあるとみられる。さらに、奴隸制の崩壊した時代である春秋戦国時代（770 B.C.－221 B.C.）において、支配階級による軍隊の独占が崩れ、兵士の引退や流失によって、戦争で使われた武術は民間に還元されたとみられる。したがって、その時代の武術はすでに、民間武術と軍隊武術（「用語の規定」の四、五を参照）に分けられていた。以来、十九世紀末の火器の普及による軍隊武術の戦場からの消失までの間、軍隊武術と民間武術は、平行する両大体系として古代中国武術の全体構造を作り上げてきた。十九世紀末に、軍隊武術が火器に取って代われ、中国武術の概念は初めて民間武術だけを表すようになった。本論文で扱う「武術」は、軍隊武術と民間武術を含めた全体の意味を表すことにする。

（四）軍隊武術

軍隊武術は戦争という条件の下で成立したものであり、弓箭（弓矢）、干戈（盾とほこ）、劍、槍、刀などを中心とする武器武術である。その目的は、いうまでもなく対戦する相手（集団や国家の兵隊）に打ち勝つためであり、実戦的な性格が極めて強いものである。そのため、陣形（第一章第二項の「鴛鴦陣」参照）や隊列を組み、集団で戦い実戦性を高める場合が多くみられる。その内容としては、離れたままの弓矢による遠射、接近してから
の戈や槍などによる接近戦、刀劍による肉薄戦に分けられる。軍隊武術を一言でいえば、実戦が全てである。

（五）民間武術

民間武術とは、集団で戦う軍隊以外に、一般民衆の中で存在する武術である。古代中国では古くから、反乱を防ぐために、民間の武力に厳しい制限を敷いてきた。そのため、民間武術は軍隊武術と違って、弓箭、槍や刀剣などの武器を用いた武術もあったが、実戦的性格は前面に出てこなかった。その性格や目的は、護身、健身、娯楽や養生の要望に応じて、また前に触れたように、武術はもともと生産技術の一つ（狩猟）として、実に多様である。その上、中国は広大で、多民族の国であるため、各地域、各民族、またそれぞれの社会環境、地理環境、風俗・人情の違いによって、民間武術の内容は非常に複雑であって、流派が多く、様々な特徴をもっている。一言でいえば、民間武術は多様性、多目的性を有しているといえる。

（六）養生武術

養生と武術は元々関連しない身体技法であるが、すでに「研究の目的」の中で述べたように、本研究では両者の結合・融合の過程を考察するものである。しかしながら、中国武術の研究において、太極拳のような武術に養生的効果あることは指摘されているものの、養生と武術を結びつけて、両者の関連について考察した研究は管見するところまだ多くない。両者が密接に関連していることを指摘している研究者の中で、佐藤貢悦は中国拳法の中において「養気」や「練気」という工法は「およそすべての中国武術のなかに確実に存在するものである。ここから、武術と養生との密接な関連性も理解される」⁶²⁾と述べており、また、著者も太極拳の歴史の歩みとその身体運動特徴から、太極拳は健康拳法であると指摘し、太極拳は養生の武術であると唱えてきた⁶³⁾。

そこで、本研究では、武術を実践する主体（拳法家や愛好者）に身体を鍛え、健康にするという養生的な目的を有する上で、実践されている武術の中に養生的技法も含めている、つまり養生的な目的と技法という二つの条件を共に備えたものを、「養生武術」と定義する。また、この二つの条件のどちらか一つしか含まれていない場合は、その武術を「養生的な武術」と定義する。その理由は、「養生武術」の誕生は徐々に出現したものであって、「養生的な武術」はその過程において存在するものであると考えられるからである。

武術は元来、敵との戦い、すなわち生死をかけて勝敗を決める戦闘技術である。しかし、時代の発展や社会環境の変化と共に、こうした武術は分化し、徐々に多様化してゆく。たとえば、戦争と平和の時期におかれた武術、軍隊と民間といった集団の違いによる武術な

どといった武術の形や内容は、それぞれ差異があるわけである。その中で、上で述べたように、軍隊武術と比べて、実戦的性格が相対的に弱い民間武術が古くから中国民間に広く存在していた。実戦的性格が弱いがために、民間武術は軍隊武術よりも実戦から離れやすく、護身術、大道芸としての演武、健康を保つ方法などとして分化したとみられる。その一方で、養生文化も民間一般に広く存在している。養生武術は、こうした背景から生まれたと考えられ、すなわち武術を用いて、とりわけ肉体的な健康を重視し、生命を養うものを指す。とくに、民間武術の中でも武器武術よりはるかに実戦的性格の低い拳法はこれにあたる。当然、とくに火器の普及する以前の時代において、養生武術とはいえ、完全に実戦性をなくして、養生として存在していたわけではなく、むしろ両方の性格を備えていたと見たほうがよい。養生武術の大発展は、鉄砲などの火器の普及以後にあったとみられ、とりわけ二十世紀に入って以来、太極拳という養生的性格が強い武術は、大いに発展し、今日に至っては、もはや実戦の面影が非常に薄く、単なる健康を求める養生武術となったといっても過言ではない。

(七) 気

「気 (Qi)」という用語については、多くの意味と捉え方があって、なかなか定め難い言葉であるので、先ず辞書からその意味を整理し、その上で本研究における気の捉え方を定めたい。商務印書館の『古代漢語詞典』では、「気」には、下記の九種類の意味がある⁶⁴⁾。

①広く一切の気体を指す。②風雨、晦明などの自然現象を指す。③におい。④氣勢や気概といった意気込みや節操。⑤古代の医学用語、精気、元気を指し、またはある病気の兆しを指す。⑥古代哲学概念。宇宙万物を形成する最も根本的な物質、または主観的精神を指す。⑦古代文学論の術語、主として作者の才能、気質や特徴を指す。⑧風尚、風気。⑨器。一方で、藤堂明保の『漢和大字典』では、下記の十種類の意味がある⁶⁵⁾。①いき、のどから屈曲して出てくるいき。「氣息」「呼気」。②固体ではなく、ガス状をしたもの。「気体」「空気」。③人間の心身の活力。「気力」「正気」。④漢方医学で、人体を守り、生命を保つ陽性の力のこと。「衛気」(人体をとりまいて守る活力)。⑤天候や四時の変化をおこすものになるもの。「気候」「天気」。⑥人間の感情や衝動のもととなる、心の活力。「元気」「気力」。⑦形はないが、なんとなく感じられる勢いや動き。「気運」「泰平之気」。⑧偉人のいる所にたち上るという雲気。「望気術」(雲気を遠くから見て、運勢を定める術)。⑨宋学で、生きている、存在している現象をいう。「理気二元論」。⑩かっとする気持ち。「動気(かっ

する)」。さらに、『漢語大詞典』では、以上の意味を含めて実に 31 の解釈を有し、それらをここにすべて羅列することはできないが、「氣」は「呼吸」や「氣功」として解釈されている⁶⁶⁾。

当然、本研究においては、これらの概念を全て扱うのではなく、武術と養生といった身体をモチーフとする身体術が主題である点から考えると、人の心身に関わる「氣」が本研究で扱うべきものである。そうすると、『古代漢語詞典』の①、④と⑤、『漢和大字典』の①、②、③、④と⑥がこれにあたる。これらの字義をまとめてみると、呼吸する（空気と息）、体の中の「氣」であって、つまり呼吸をして体の中で「氣」をなんらかの形式で存在させるというものとして捉えられる。湯浅泰雄は、武術においての氣は心氣が一致することであって、道教の「練丹」や「氣を練る」と同じであると述べた上で、心が氣という経絡を流れる生命体特有の一種のエネルギーの流れを感得することであり、東洋伝来の独特な身体論にもとづく健康法・治療法・訓練法であると指摘している⁶⁷⁾。ここにいう心とは、中国の養生術や武術の中で意念や意志に相当する。坂出祥伸は「養生術では、氣を意志によってコントロールすることにより、行氣・胎息・導引・内観存思などのさまざまな養生術は、まさしく氣を意志によって操作する「技法」である」⁶⁸⁾という。また、佐藤貢悦は「氣」は武術のなかで確固たる位置を占め、他者に対峙するのではなく、自己の内に向かう「養氣」、「練氣」を内容としているのであると述べている⁶⁹⁾。つまり、氣は体の中において、意志または心によって操作され、自らの身体の内面へ向かった身体術の構成要素であるといえる。

それでは、氣は果たして武術の養生面においてどのような効果があるのであろうか。この問題は生理学など自然科学色が濃いため、ここでは深く立ち入らないが、氣は養生、ヨーガ、中国武術や日本武道において数百年ないし千年以上の歴史があり、東洋の独特な身体技法として人々の健康増進に寄与してきた面は否定し難いであろう。

氣は養生や武術の中においては呼吸法であって、さらに体の中で意志によって操作されるある種のエネルギーである⁷⁰⁾、といえよう。氣に関する研究では、「物質説」・「エネルギー説」・「情報説」⁷¹⁾があるが、本研究では、氣の「エネルギー説」を採る。小野沢精一・福永光司らは「“氣”の思想概念は、全体としては、人間と自然を成り立たせている生命・物質の動的エネルギーとみられるのである」⁷²⁾と指摘している。また、石田秀実が「流れ動く氣」は「流れる身体」であって、「場としての臓器・皮革・経脈」は「場としての身体」である⁷³⁾と述べているように、氣と身体は実に緊密な関係をもっている。本研究で扱う氣

は呼吸法である上に、体を場として流れ巡るエネルギーのようなものである。一方で、場として流れる気に伴われた身体は、気によって強健にされる立場にもある。

五. 文献資料について

本研究は史料を用いて、論拠として引用したり、または行間を読む作業を通して分析したりすることによって、論を進めていくものである。先行研究において、まず「養生」という本研究にとって重要な内容であるものについては、多数の先行研究が行われているが、武術との関連について詳細に述べられたものはほとんどみられない。続いて、太極拳に関する先行研究において、先に上げた中国の唐豪、顧留馨と、日本の笠尾恭二、松田隆智はこの分野に限って最も著名である。本研究における太極拳の部分でも、これらの先賢の研究成果を踏まえ上で、論を展開する。これらの先行研究も含めて、「養生」と「武術」の結合に関して系統的に論じた研究は見当たらない。すなわち、本研究の特色の一つは、史料を選別した上で、いかに史料を正確に理解し解説するかにある。

したがって、文献資料の書志学的価値を確認することは、本研究にとって欠かせない作業である。

また、扱った史料はほとんど古文書であるため、正確に訳すことも重要である。本研究では 20 世紀初期までの文書をすべて直訳、つまり訓読して書き下し文で引用することにした。なお、とくに武術に関する文章について、秘伝または昔の武術関係者の教育程度などの要因の影響で、難解な部分が多くある。その場合、書き下し文の中に括弧で注を入れたり、訓読の後で要約したりすることにした。

各章ごとに扱った主な文献は、本文の中での引用順にして、以下の通りである。

第一章

『韓非子・五蠹』景印文淵閣四庫全書，台湾商務印書館，出版年不詳。（戦国末期，韓非）

『尸子』叢書集成初編，中華書局，1991。（春秋戦国時代，尸佼著；清代，汪繼培輯）

『呂氏春秋・蕩兵』四部叢刊第 112，上海商務印書館，出版年不明。（『呂氏春秋』は戦国末期，秦の呂不韋が食客を集めて共同編纂させた書物）

『孫子・始計』四部叢刊第 91，上海商務印書館，出版年不明。（春秋時代，孫武）

『管子・子匡』景印文淵閣四庫全書，台湾商務印書館，出版年不詳。（戦国時代から漢代に

かけて、長い時期を亘って徐々に完成されたとみられる。)

『墨子・尚賢』景印文淵閣四庫全書，台湾商務印書館，出版年不詳。（『墨子』は墨子本人やその弟子が著わしたものとされるが、大部分は墨子本人による記述ではなく、その弟子によるものとみられる。)

『賈子新書・過秦論』国学基本叢書四百種第 35，台湾商務印書館，1968。（前漢，賈誼）

『説文解字』四部叢刊第 18，上海商務印書館，出版年不明。（後漢，許慎）

『金史・章宗本紀』四部備要本，台北中華書局，1971。（元代，脱脱）

『元史・刑法志』四部備要本，台北中華書局，1971。（明代，宋濂）

『史記・項羽本紀』四部備要本，台北中華書局，1970。（前漢 B.C.91，太史 談・司馬遷）

『漢書・刑法志』四部備要本，台北中華書局，1966。（後漢，班固撰；唐代，顏師古注）

『後漢書・皇甫嵩伝』四部備要本，台北中華書局，1966。（南朝，范曄撰；唐代，章懷太子[李]賢注）

『資治通鑑・漢紀五十』四部叢刊本，上海商務印書館，出版年不明。（北宋，司馬光）

『三国志・武帝第一』四部備要本，台北中華書局，1973。（西晋，陳壽撰；南朝，裴松之注）

『博物志』百部叢書集成，台湾藝文印書館，1967。（西晋，張華）

『魏書・釈老志』四部備要本，台北中華書局，1971。（北齐，魏収）

『道蔵 太平部二 道門科略』文物出版社，上海書店，天津古籍出版社（北京白雲觀蔵本の複製），1988。（明代，張正常編集；南朝，陸修静）

『神仙伝・張道陵』百部叢書集成，台湾藝文印書館，1966。（東晋，葛洪）

『抱朴子』四部叢刊本，上海商務印書館，出版年不明。（東晋，葛洪）

『道蔵 洞真部十二 洞玄靈宝齋説光燭戒罰祝愿儀』文物出版社，上海書店，天津古籍出版社（北京白雲觀蔵本の複製），1988。（明代，張正常編集；南朝，陸修静）

『養性延命録』明代孤本，内蒙古人民出版社，2001。（南朝，陶弘景）

『荊川先生文集・峨嵋道人歌』四部叢刊本，上海商務印書館，出版年不明。（明代，唐順之）

『莊子外篇・刻意』四部備要本，台北中華書局，1972。（『莊子』には、内篇七篇、外篇十五篇、雜篇十一篇があるが、この中で内篇だけが莊子本人の手によるものとみられ、それ以外は弟子や後世の人の手によるものとみられている）

『南華真經注疏』叢書集成初編，中華書局，1991。（西晋，郭象注；唐代，成玄英疏）

『司馬彪莊子注』叢書集成初編，中華書局，1991。（西晋，司馬彪撰；清代，孫馮翼輯）

『黄帝内経・靈枢』四部叢刊本，上海商務印書館，出版年不明。（『黄帝内経』は「こうていだいけい」、「こうていないけい」、「こうていないきょう」と呼ばれ、著者不明。前漢の時代に編纂され「鍼経」と「素問」など合計 18 卷と伝えられている。その内容は散逸して一旦は失われたが、762 年唐代に王^{おう} 氷^{ひょう}の表した「素問」と「靈枢」が伝えられている。しかしながら、これはまた一旦散逸した。現在は 1155 年に南宋の史崧が「靈枢」を新たに校訂し 24 卷 81 篇として編纂したものが元になっている。）

『旧唐書・穆宗本紀』四部備要本，台北中華書局，1971。（五代十国，劉昫他。成立した 945 年の翌年に後晋が滅びてしまうために、編纂者が途中で交代された。初唐に情報量が偏り、晩唐は記述が少ないという問題もあるため、後世の評判は悪く、北宋時代に『新唐書』が再編纂される事になったが、『旧唐書』は生の資料をそのまま書き写したりしているので資料的価値は『新唐書』よりも高いと言われている。）

『道蔵 重陽立教十五論』文物出版社，上海書店，天津古籍出版社（北京白雲觀蔵本の複製），1988。（金代，王哲）

『長春真人西遊記』四部備要本，台北中華書局，1966。（元代，李志常）

『元史・釈老志伝』四部備要本，台北中華書局，1971。（元末明初，宋濂）

『道蔵 清和真人北遊語録』文物出版社，上海書店，天津古籍出版社（北京白雲觀蔵本の複製），1988。（金代，尹志平）

『遺山先生文集 修武清真觀記』四部叢刊本，上海書店，1989。（元代，元好問）

『明会要』北京中華書局，1956。（清代，龍文彬）

『明実録』台北中央研究院歴史語言研究所，1966.

『明史』卷七六「職官志」四部備要本，台北中華書局，1971。（清代，張廷玉他）

『道蔵 洞真部十六 太華希夷志』文物出版社，上海書店，天津古籍出版社（北京白雲觀蔵本の複製），1988。（明代，張正常編集；元代，張輅）

『太嶽太和山志』湖北人民出版社，1999。（明代，任自垣）

『歴代小史 卷七九 野記』出版者不明，出版年不明。（明代，祝允明）

『紀録彙編 卷一二八 青溪暇筆』百部叢書集成，台湾藝文印書館，1966。（明代，姚福）

『廣百川學海・大嶽志・玉虚宮六図述』台北新興書局影印版，馮 可賓輯，1970。（明代，方昇）

『寧波府志・張松溪』中國方志叢書，成文出版，1974。（清代，曹秉仁）

『論語・郷党』四部叢刊本，上海商務印書館，出版年不明。（『論語』は前漢初期に出現し、

後漢末期に現在の形にまとめられたとみられている。元々は孔子と彼の高弟の言行を孔子の死後、弟子達が書物にしたものだという)

『南雷文定・王征南墓志銘』四部備要本，台北中華書局，1971。（清代，黃宗羲）

『昭代叢書・内家拳法』上海古籍出版社，1990。（清代，張潮，黃百家他編）

『紀効新書』叢書集成初編，北京中華書局，學津討原本，影印，1991。（明代 1560 年，戚繼光）

『武備志』卷九十一，故宮珍本叢刊，故宮博物院編，海南出版社，2001。（明代，茅元儀）

四部とは中国で書物を四つに分類した、経・子・史・集の総称である。四部叢刊とは、張元濟らが中心となって、上海の商務印書館から出版した主要な古典の影印本。20 世紀の二十年代から三十年代にかけて、初編、続編、後編が刊行された。善本を提供することに目標を置いており、商務印書館が秘蔵する涵芬樓藏本、江南図書館藏本、北京図書館藏本、及び各地の家藏本等を底本に影印している。なお、四部叢刊における具体的な出版年は不明であるが、商務印書館が成立した後の 20 世紀二十年代から三十年代までのものが多いと考えられる。

四部備要とは、1920 年から 1936 年にかけて、四部叢刊にならって四部に分けて編纂・出版され、336 種が仿宋鉛活字により印刷されている。中華書局から影印されている叢書である。

四部叢刊と四部備要は、中国の文化遺産の保護と整理に大きな貢献を果たし、古代中国について研究する場合、欠かせない史料集であり、信憑性が高いものである。本章で扱う古典は、できる限り四部叢刊本と四部備要本を用いるが、これに収録されていない場合は、商務印書館や中華書局などという古典史料の編集と出版において定評のある出版社のものにする。

以上のように、本章は、「養生」と「武術」に直接へ関連する史料がほとんどないため、大量の間接的な史料の解説を通して、養生と武術の民間武術における様相の究明に努める。

第二章

『北堂書鈔』台北藝文印書館，1970。（唐代，虞世南）

『周書・牧誓』四部叢刊第三十三卷，商務印書館，出版年不詳。（唐代，令狐德棻他）

『晋書』列伝第三十，四部備要本，中華書局，1974。（唐代，房玄齡他）

『太平御覽』台湾商務印書館，1974。（北宋，李昉）

『紀効新書』（十八卷）叢書集成初編，北京中華書局，學津討原本，影印，1991。（明代 1560

年，戚繼光）

『紀効新書』（十四卷）北京中華書局，2001。（明代 1584 年，戚繼光；高揚文ら編）

『武備志・卷九十一・拳』故宮博物院編，故宮珍本叢刊第 355 冊子部兵家類，海南出版社，

2001。（明代，茅元儀）

『世伝陳式太極拳』人民体育出版社，1985。（陳氏太極拳第十九世陳小旺）

『陳氏太極拳械匯宗（一）』高等教育出版社出版，1989。（陳氏太極拳第十九世陳正雷）

『陳氏太極拳械匯宗（二）』高等教育出版社出版，1994。（同上）

本章は『紀効新書』の分析を中心とする。陳氏拳法の技術に関しては、今日までに伝わる陳氏太極拳を用いて、陳王廷の拳法を推察し、陳氏拳法と『紀効新書』の「拳経」との継承関係を明らかにする。「拳経」と陳王廷創始した陳氏拳法の継承関係について、本来なら、「拳経」と共に王廷の拳法の技術内容を取り上げるべきであるが、王廷自身が残した伝書がないため、彼の拳法を継承した陳氏太極拳の技術内容を取り上げて分析した。

第三章

『太極拳譜』人民体育出版社，1991，2001（第 5 刷）。（清代，王宗岳ら）

『陳氏太極拳図説』上海書店，1986，2001（第 6 刷）。（1929，陳鑫）

『温県志』卷十一，清代孤本方志選，北京綫装書局，2001。（清代，李若虞）

『礼記・学記』四部叢刊本，商務印書館，出版年不明。（前漢，戴聖）

本章は、陳氏拳法をめぐる社会環境と陳氏拳法の技術的特徴・性格の変遷を考察するものである。社会環境については、『陳氏太極拳図説』の「陳氏家乗」と地方志である『温県志』を扱って分析を行う。技術的な内容の分析に当たっては、『太極拳譜』と『陳氏太極拳図説』を取り上げる。

第四章

『周易・繫辞上』四部叢刊本，上海商務印書館，出版年不詳。（周易は、太古の聖人^{ふつぎ}伏羲が^{はつか}八卦を作り、周の文王が各卦に説明をつけた「卦辞」、周公が解釈した「^{こうじ}爻辞」、孔子がその原理を明らかにした「十翼」からなるといわれているが、実際には、戦国末から漢代中期にかけて集大成されたもの。「易経」または「易」とも呼ばれる。王弼[魏]、韓 康伯[晋]注）

『楊澄甫式太極拳』広西民族出版社，1993。（楊氏太極拳第五代楊振基）

- 『太極拳全書』「楊式太極拳 太極拳説十要」人民体育出版社，1988，1993（第2版），2003（第14刷）。（傅鐘文他著；楊澄甫口述，陳微明筆録）
- 『楊澄甫式太極拳』「太極拳之練習談」人民体育出版社，1988，1993（第2版），2003（第14刷）（傅鐘文他著；楊澄甫口述，張鴻達筆録）
- 『黄帝内経・靈枢卷四・宮衛生会第十八』張元濟等輯四部叢刊，商務印書館，出版年不詳。
- 著者不詳
- 『難経本義』北京中華書局，1991。（元代，滑寿）
- 『難経集注』叢書集成初編，中華書局，1991。（明代，王九思）
- 『類経・榮衛三集』四庫全書珍本五集，商務印書館，1974。（明代，張介賓）
- 『義和団檔案史料』中華書局，1959。（国家檔案局明清檔案館編）
- 『鶴泉文鈔 下巻 紀妖寇王倫始末』続修四庫全書集部第1462冊，上海古籍出版社，1995。（清代，戚学標）
- 『楊式太極拳詮釈』人民体育出版社，2005。（王志遠）
- 『楊氏太極拳真伝』北京体育大学出版社，2006。（趙斌ら）
- 『吳図南太極拳精髓』人民体育出版社，1991。（吳図南）
- 『孫式太極拳詮真』人民体育出版社，2003。（孫劍雲）
- 『武派太極拳体用全書』北京体育大学出版社，2001。（吳文翰）
- 『武式太極拳詮真』人民体育出版社，2003。（喬松茂）
- 『科学的内功拳』中国書店，1984，1986（第二刷）。（章乃器）
- 『太極拳の真髓』株式会社 BAB ジャパン出版局，1992。（李天驥）
- 『中華武術』中国体育報業総社，2006年第11期。

本章の研究対象である楊氏太極拳は、主に20世紀初期頃のものであるのに対して、扱う『太極拳譜』は20世紀末期に出版されたものである。理由は、20世紀初期頃の原本は入手困難であるところにある。また、多くの版本が乱立していることも一因である。本研究で取り扱う『太極拳譜』は人民体育出版社が1991年に初版を出版し、2001年に第5刷で再発行されたものである。この書物の作成において、人民体育出版社が沈寿らの太極拳研究者を召集し、多くの版本を対照して校正を行ったため、信憑性の高い史料であると考ええる。また、現代太極拳に関して、近年出版された多くの太極拳の大家により書かれた太極拳の書物を取り上げる。彼らの太極拳に対する見方から、現代太極拳の様相を読み取ることは適切性があると判断した。

-
- 1) 修身養性：身はからだ、身体、性は心性、精神のことを指す。身を修め人格を磨くという意味であるが、現代中国武術においては、武術を用いて心身ともにさめ、養うといった現代の健康志向に近いものとして使われることが多い。
 - 2) 套路は中国武術の主な運動形式であり、日本武道の「形」に近い。大体 4～6 段で、数十の攻防動作から成り立ち、主に一人で行うが、二人や二人以上で行う場合もある。実際的な攻防よりも、演技的な性格がある。およそ 2000 年前の漢代から出現したとされる。
 - 3) 陳孺性『太極拳の科学』愛隆堂，pp.8－9，1997.
 - 4) 唐豪，顧留馨『太極拳研究』人民体育出版社，pp.3－4 参照，1964，2001（第 3 版第 8 刷）。
 - 5) 上掲『太極拳研究』pp.9－11 参照。
 - 6) 上掲『太極拳研究』pp.18－20 参照。
 - 7) 上掲『太極拳研究』pp.1－2 参照。
 - 8) 上掲『太極拳研究』p.11 参照。
 - 9) 上掲『太極拳研究』p.15 参照。
 - 10) 松田隆智『図説中国武術史』新人物往来社，pp.119－141，1976.
 - 11) 松田鉦『中国武術—少林拳と太極拳』新人物往来社，pp.100－138，1972.
 - 12) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂，1994.
 - 13) 笠尾恭二『中国拳法伝—新たなる拳法史観のために』福昌堂，2000.
 - 14) 笠尾恭二『太極拳血戦譜』福昌堂，1995.
 - 15) 福井康順ら『道教』第一巻道教とは何か，平河出版社，p.16，『道家は哲学、道教は宗教』、といわれ、これを英語では philosophical Taoism と religious Taoism とで表現しているが、これは道家・道教の意味をとって正確に翻訳した訳語であるわけではない。タオイズムとある位であるから、音写さえ入っている。つまりこれは、道家と道教の両語は、英語ではこのように呼ぶことにしようと専門家の間で約束した一種の取り決めにすぎないのである。言い換えれば、『道家の哲学的側面 taoistic philosophy』と『道家の宗教的側面 taoistic religion』とを合体したのが『道教』、とでもいうことになり、上記の『道家は哲学、道教は宗教』というような分類が、便宜的常識的であることは、明らかである」，1983.
 - 16) 唐豪・顧留馨『太極拳研究』人民体育出版社，1964.
 - 17) 上掲『太極拳研究』p.3.
 - 18) 沈寿『太極拳法研究』福建省人民出版社，1984.
 - 19) 笠尾恭二『中国武術大観』福昌堂，1994.
 - 20) 武当山は道教の聖地の地の一つである。仏教における少林寺のような存在であり、湖北省にある。
 - 21) 生卒年不詳、南宋末期から明代初期までの間（およそ紀元 1300 年前後）の人ではないかと見られている。武術と養生術の達人で、太極拳の創始者であるとの説がある。
 - 22) 例えば著名な楊氏太極拳の伝承者である董英傑は『太極拳釈義』の中で、太極拳の創始者は張三丰であるとしている。董英傑『太極拳釈義』上海書店出版（英傑太極拳学院 1948 年版により再版），p.9，1986.
 - 23) 前掲『太極拳研究』p.10.
 - 24) 林伯原『中国武術史』五洲出版社，1996.
 - 25) 上掲『中国武術史』pp.352－358 参照。
 - 26) 前掲『太極拳研究』pp.3－4 参照。
 - 27) 前掲『太極拳研究』，pp.3－4. 唐豪らは、陳王廷の拳法は「拳経」の三十二勢中の二十九勢を吸収したと述べている。
 - 28) 前掲『中国武術史大観』，p.330. 笠尾は、現在伝わっている太極拳技法のうち《拳経》に共通する技法は十六技法（五〇％）である。すなわち《拳経》技法のちょうど半数が

太極拳と共通していることになる。この数値は「《拳經》と太極拳の両者には、単なる偶然性を越えた密接な血縁関係が存在している」ということを証明している、と述べている。

- 29) 同上, p.4.
- 30) 同上, p.330.
- 31) 戚繼光『紀効新書・拳經捷要篇第十四』、「拳法は大戦の技としては相応しくないが、手足を動かし、肢体を慣れるにはよい。これは武術の入門のわざである（原文略）」
- 32) 例えば、唐豪らは『太極拳研究』の中で、陳氏太極拳の創始者陳王廷が「拳經」の拳法を多く取り入れたと指摘している。
- 33) また、笠尾は『中国武術大観』の中で、多くの筆墨を費やして「拳經」とその後の陳氏拳法との関係を技術の面から考察している。
- 34) 本名楊福魁、字露禪、または露蟬。陳家溝にて陳氏武術を学び、北京で名族を中心に武術を教え、後に最も影響が大きい太極拳流派の一つ楊式太極拳の開祖となった。
- 35) 唐豪『太極拳研究』p.15, 人民体育出版社, 2001 年第八刷。
- 36) 松田鉦『中国武術一少林拳と太極拳』新人物往来社, p.131, 1972.
- 37) 笠尾恭二『中国拳法伝』福昌堂, p.192, 2000.
- 38) 張耀庭ら『中国武術百科全書』中国大百科全書出版社, p.544, 1998.
- 39) 楊振基口述, 嚴翰秀整理『楊澄甫式太極拳』広西民族出版社, pp.2-3, 1993.
- 40) 松田隆智『図説中国武術史』新人物往来社, p.133, 1976.
- 41) 松田隆智『図説中国武術史』新人物往来社, p.133, 1976.
- 42) 『太極拳譜』は、中国武術協会により編集、1991 年人民体育出版社により出版された、王宗岳の拳法論や陳王廷、陳長興の拳法論、楊氏太極拳の拳法論が収録されている太極拳の伝書集である。その内容は多くの専門家によって厳密な校正が行われ、信頼性が高いとされる。本論で用いる『太極拳譜』は、1995 年再版され、2001 年第 5 回印刷されたものである。
- 43) 『莊子内篇・養生主篇第三』, 「文惠君曰、善哉、我聞庖丁之言、得養生焉」。
- 44) 福永光司著, 吉川幸次郎監修『莊子 内篇』養生主篇第三, 朝日新聞社, p.120, 1966, 1975 (第 13 刷)。
- 45) 小野沢精一, 福永光司ら『氣の思想 中国における自然観と人間観の展開』東京大学出版会, p.126, 1978.
- 46) 東晋の葛洪は、『抱朴子内篇・黄白』の中で「亀甲文曰、我命在我不在天、還丹成金億万年」と述べている。東晋の陶弘景は、『養性延命録』の中で「仙經云、我命在我不在天」という。また、『雲笈七籤』卷五十六の中に、「仙經云、我命在我, 保精受氣, 壽無極也」という記述がある。
- 47) 坂出祥伸ら『中国古代養生思想の総合的研究』平河出版社, p.4, 1988.
- 48) 貝原益軒原著, 大澤一六校訂『貝原養生訓』萩原星文館, p.3, 1934.
- 49) 同上, p.13.
- 50) 棚次正次・山中弘編著『宗教学入門』ミネルヴァ書房, p.108, 2005.
- 51) 任繼愈編『中国道教史』上海人民出版社, pp.8-16 参照, 1990.
- 52) 福永光司『道教思想史研究』岩波書店, pp.440-442, 1987.
- 53) 葛兆光著, 坂出祥伸監訳『道教と中国文化』, 東方書店, p.105 参照, 1993.
- 54) 葛兆光『道教与中国文化』, 上海人民出版社, p.110「在道教的理論中, 一種導引健身術被視為至高無上的延年益壽、修道成仙的方法」, 1987.
- 55) 三浦国雄, 堀池信夫, 大形徹編集『講座 道教』第三卷, 道教の生命観と身体論, 雄山閣出版, p.12, 2000.
- 56) 前掲『宗教学入門』p.111.
- 57) 前掲『中国道教史』, p.739 参照.
- 58) 魯迅『魯迅全集』第 9 卷, 北京人民文学出版社, p.285, 1958.「魯迅先生于 1918 年 8

月 20 日給許壽裳的信中曾說、「前曾言中国根柢全在道教，此說近頗廣行。以此讀史，有許多問題可以迎刃而解。」（嘗ていったように、中国の文化の根底には全て道教があり、この説は最近頗る広く流行している。これに基づいて歴史をみれば、多くの疑問はたちどころに解決できる）」。

- 59) 上掲『道教思想史研究』，p.469.
- 60) 石井昌子『真誥』明德出版社，p.7，1991.
- 61) 蕭統編，李善注『文選』卷二十，「皇太子釈奠会作詩」，上海古籍出版社，p.967，1986.
- 62) 前林清和，佐藤貢悦ら『気の比較文化』昭和堂，pp.250－251，2000.
- 63) 屈国鋒「健康拳法太極拳 ～太極拳の歴史の歩みとその身体運動特徴～」pp.274－279，
体育の科学第 53 巻第 4 号，2003
- 64) 陳復華ら『古代漢語詞典』商務印書館，pp.1203－1204，2005 年第 16 刷.
- 65) 藤堂明保『漢和大字典』学習研究社，pp.702－703，1988 年第 24 刷.
- 66) 羅竹風主編『漢語大詞典』漢語大詞典出版社，pp.1023－1024 参照，1990.
- 67) 湯浅泰雄『気・修行・身体』平河出版社，p.120，1989.
- 68) 坂出祥伸『道教と養生思想』ぺりかん社，pp.7－9，1992.
- 69) 前掲『気の比較文化』p.250.
- 70) 湯浅泰雄『気・修行・身体』平河出版社，p.120，1989 年第五刷。
- 71) 廬玉起・鄭洪新編，堀池信夫ら訳『黄帝内経医学の基礎 中国医学の気』谷口書店，
pp.26－29 参照，1990.
- 72) 前掲『気の思想 中国における自然観と人間観の展開』序 p.VI.
- 73) 石田秀実『こころとからだ 中国古代における身体 of 思想』中国書店，pp.163－164，
1995.

第一章

民間拳法における養生文化の受容

序 節

(一) 問題の所在

序章で述べたように、現代太極拳は戚繼光の「拳経」と関係があり、「拳経」はそれ以前の民間武術と関連していると多くの学者が指摘してきた。しかし、『紀効新書』の中では、それらの民間の拳法については、詳しく記述されていなかった。それらの拳法は、一体どのような性格を有し、どのような影響を養生的性格を有する戚繼光の三十二式長拳（以下戚氏長拳）に与えたものであるのかは明らかにされていない。そこで、本章では、「拳経」に影響を与えた民間拳法の様相を明らかにすることとする。

「拳経」とこれを産出した母体である「綿張」を含めた民間拳法に関する研究としては、これまでの研究の中では、沈寿と笠尾の研究結果を取り上げるべきであると考え。沈寿は、『太極拳法研究』の中で、以下のように述べている。

「拳経捷要篇」は「呂紅の八下は剛なりと雖も、まだ綿張の短打に及ばず」と述べている。その大意は、呂紅の拳術八法は剛猛ではあるが、「綿張」の短打には敵わないということである。「綿張」の技法に対して、戚繼光の賞賛ぶりを窺うことができる。ここでいう「綿張」とは、拳術の勁力がしなやかであることをもって世に聞こえた内家拳の張松溪（Zhang SongXi）を指すのであろうか。また、「短打」とは、内家拳の「六路」という短打を指すのであろうか。これらの点については、史料が欠乏しているため、一つの懸案事項とし、より深い考証を待つほかはないが、ただ断定できることは、戚繼光と張松溪がともに嘉靖年間、寧波に居住した人物で、一人は倭寇を鎮圧した将領であり、一人はその土地で著名な拳法家であったということである。したがって、「綿張」とは張松溪のことではないかとする論にも一定の根拠が存在するのである¹⁾。

これに関しては、笠尾は内家拳が「拳経」と関係があった場合、「内家拳と太極拳は明らかに別流派ではあったが、『拳経』を介在して内家拳の技法がめぐりめぐって太極拳に流入していたということになる。この意味から沈氏の指摘は、内家拳ひいては太極拳の歴史に新しい発見をもたらさうる極めて意味深い問題へ提起というべきである」²⁾と指摘している。つまり、上で述べた内家拳と「拳経」の関係を明らかにすれば、太極拳の起源が大き

く塗り替えられる可能性が大きいとの指摘であろう。

したがって、内家拳を含めた「拳経」を産み出した民間拳法を考察し、その性格を明らかにすれば、「拳経」ないし太極拳の性格と伝承関係をさらに明らかにすることができると考えられる。

しかしながら、「拳経」の中では、戚氏長拳に影響を与えたとみられる民間拳法に関しては、綿張短打や温家七十二行拳などといった拳法の名称とごく簡単な特徴が述べられているに止まり、実質的なものはほとんど触れられていなかった。さらに、それらの拳法に関する史的資料は、『紀効新書』以外には、ほとんどみられない。よって、「拳経」に取り上げられた拳法の限られた内容から、その様相を明らかにすることは、困難であろう。一方、「拳経」にみられた拳法における養生的な性格の出現は、拳法が古代中国養生文化の流れと関係があることを想起させる。

一方、「張松溪伝」、「王征南墓志銘」や「内家拳法」などといった内家拳に関する史料から見た内家拳の起源によれば、内家拳と張三丰という道士との関わりが大きかったことがわかる。したがって、内家拳を考察するためには、張三丰ないし道教との関連からアプローチすることが必要と考えられる。さらに、後の太極拳に道教の養生思想と養生術が多くみられる点からすれば、道教の養生と武術の融合を考察することが欠かせないであろう。

古代中国における養生に関して、その主体が、黄老道³⁾から形成された道教であると李養正が述べている様に⁴⁾、道教の影響があることは広く認識されている。したがって、養生文化（主に養生思想という精神面と養生術という技術面）の伝播の主体である道教団体は、道教形成の初期から、太平道や五斗米道といった原始道教団体が起こした反乱によって、養生と武術の接近に場を提供していたと考えられる。なお、魯迅が「中国の根底は全て道教にあり」⁵⁾と述べているように、民間の武術家達も、道教あるいは道教文化から大きな影響を受けたと考えられる。

したがって、民間武術である拳法の養生的性格を解明するには、民間信仰の根底である道教思想の一つである養生との関連から考察しなければならないと考えられる。つまり、本章では、民間拳法がどのように養生を受容したかを明らかにすることが最大の課題である。

戚氏長拳のもとである拳法については、前章で述べたように、史料が欠如しているので、その全容を知ることはまず無理であるため、本論文で取り上げる拳法は「内家拳」に限定したい。すなわち、内家拳の分析を通して、「拳経」に流れ込んだ民間武術である拳法の様子

とその性格の一端を知ることができる。内家拳が「拳経」、そして太極拳に及ぼした影響については、先に述べた沈寿らの指摘のように、「拳経」がいう「綿張」は内家拳の張松溪であるかどうかという問題である。これを明らかにすれば、太極拳の起源は内家拳と大きな関わりがあることが証明されたことになるのであろう。さらに、内家拳と道教との関係を明らかにすれば、道教と太極拳との関係も明らかになると考えられる。したがって、内家拳を取り上げて研究することは、本研究にとって非常に重要な手掛かりであると考えられる。

(二) 本章の構成

以上より、本章では以下の手順で論を進めたい。

第一節は「民間武術における社会環境の諸相」と題し、まず戦争と平和のそれぞれの時代における民間武術の社会環境の諸相を明らかにする。この分析を踏まえて、民間武術における素手武術の興起を明らかにする。続いて、民間武術における原始道教の興起による影響を考察する。これに関して、原始道教の興起と反乱の分析を通して、原始道教における養生の重視とその内容を解明し、原始道教と民間武術の形成との関連を明らかにする。これらを解明するには、まず『漢書』、『後漢書』や『三国志』などの史料を中心にし、原始道教である五斗米道や太平道において、養生はどのようなものであるかを明らかにすることを第一歩とする。次いで、原始道教の反乱によって出現した「黄巾軍」の興亡から、その中にみられる武術と養生の関連性を明らかにする。

第二節は「民間武術における道教養生文化の受容」と題し、道教養生の変遷、とりわけ外丹法の没落と内丹法の興起の考察を通して、道教養生文化が民間武術に与えた影響を明らかにする。これを考察するにあたっては、まず道教史を中心にし、道教における養生の流れと五大養生術の形成をまとめ、次いで、五大養生術と武術において、同じ主体であって受容体でもある「身体」の視点から、武術における養生術は「呼吸術」と「導引術」であることを明らかにする。最後に、『漢書』や『史記』などにみられる民間武術における環境から、民間武術の殺傷性が制限されたことを明らかにした上で、「套路」つまり「形」という民間武術の表現形式の分析から、「套路」は殺傷性が制限された民間武術とりわけ拳法にとって、主な存在形式であって、「呼吸術」と「導引術」との類似性を通して、養生的な性格を有していたことを明らかにする。

第三節は「道教養生文化の展開における民間拳法の発展」と題し、道教団体の養生活動

と武術の関連を考察した上で、これまで太極拳の起源説の一つとされてきた張三丰について考察する。これらを通して、民間武術と道教養生の融合を明らかにする。これらを考察するにあたっては、まず、「呼吸術」と「導引術」を中心的な内容とした「金丹道」の伝達を受容は全真教であったことを明らかにした上で、民間武術における全真教の地位と影響を明らかにする。さらに、全真教の道士である張三丰において、「拳経」に流れ込んだ拳法の一つである内家拳との関係の解明を通して、張三丰の道教における地位と民間の拳法に与えた影響を明らかにする。

第四節は「民間拳法における様相」と題し、内家拳に関する「張松溪伝」、「王征南墓志銘」、「内家拳法」、「峨嵋山道人拳歌」と「拳経」などの史料を中心にし、それぞれの特徴と性格を明らかにし、相互の関係を明らかにする。これを解明するために、まず、「張松溪伝」と「王征南墓志銘」の分析から、内家拳の実体を明らかにする。続いて、「内家拳法」と「拳経」を中心に分析し、後の太極拳に照らし合わせながら、内家拳の技法論から、三者の関係を明らかにする。さらに、「峨嵋山道人拳歌」の分析を通して、民間拳法の風格とその性格を明らかにする。これらの分析を通して、道教と内家拳の関連性、内家拳と「拳経」や太極拳との関連性とそれらがどのように伝承されたかを検討する。

-
- 1) 沈寿『太極拳法研究』福建人民出版社, p.103, 「《拳經・捷要篇》談到:“吕紅八下雖剛, 未及綿張短打。”其大意是說: 吕紅的拳術八法雖然剛猛, 却及不上“綿張”的短打。說明戚繼光對“綿張”的技術是十分贊賞的。而這裡“綿張”是否就是指以拳術勁路綿柔聞名的內家拳家張松溪呢? 而“短打”是否就是指“六路短打”呢? 由于缺乏足夠的史料, 對此只能作為一個懸案留待進一步的考証了。但可以斷定的是: 戚繼光和張松溪兩人, 于嘉靖年間都曾經在寧波生活過, 一為愛好武術的抗倭將領, 一為本地知名的拳家。因此, 疑“綿張”為張松溪, 是有一定根據的」, 1994.
 - 2) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂, pp.469-470, 1994.
 - 3) 伝説上の帝王である黄帝と道家の祖・老子に対する信仰。
 - 4) 李養正『道教概説』中華書局, p.51, 「東漢の晩期、元々黄老道を信ずる方士は分裂した。一部は民間に流れて民間宗教と結合し、太平道と五斗米道が形成された。一部は依然として仕宦や豪門に仕えて、養生理論と方術の実験や探索に力を尽くした」, 1989.
 - 5) 前掲『魯迅全集』第9卷, p.285.

第一節 民間武術における社会環境の諸相

第一項 民間における武術の様相

一．戦争における民間人と武術の関係

武術はもともと、韓非子がいう「上古の世、人民少なくして禽獸衆し」^{1,2)}のような厳しい自然環境の中におかれた原始社会の人々が猛獸との戦い、または狩猟のような生産活動を行う中で生まれたとみられている^{3,4)}。その時から、墨子がいう「古の聖人、猛禽狡獸、人を暴して民を害する為、ここにおいて民に教うるに兵行を以てす」⁵⁾、また『尸子・君治』の中で「伏羲氏の世、天下、獸多し、故に民に教うるに獵を以てす」⁶⁾と記されているように、武術は一般民衆の中で広まっていた。後に、『呂氏春秋・蕩兵』の中で「争闘自りて来たる所は久し、禁ずべからず、止むべからず」⁷⁾と記されているように、とりわけ氏族、集落、国家の出現によって、武術はやがて人と人との戦闘手段となった。

対人的な武術は、中国の戦国時代に大きな発展を遂げてきた。その主な原因の一つは、国が戦争を重視して強い軍隊をつくる政策をとり、これによって多くの人々が戦争に引き込まれていったところにあると思われる。これについて、著名な『孫子・始計』の中では、

兵は、国の大事なり、死生の地、存亡の道なり、察せざるべからず⁸⁾

と述べられている。そのため、国は民間から優秀な人材を選び、軍隊の強化を図った。これについて、『管子・子匡』の中では、

拳勇にして、股肱の力有り、筋骨衆より秀出せる者、有らば則ち以て告げよ。有りて告げざれば、これを才を蔽うと謂い、その罪五なり⁹⁾

と記されている。また、『墨子・尚賢』の中にも、

善く射御（弓術と騎馬術）の事をする者、必ず将にこれを富まし、これを貴び、これを敬い、これを誉むべし¹⁰⁾

と記されている。『史記・趙世家』では、趙国は国の軍隊を強化するため、「胡服、騎射を

以て百姓に教う」¹¹⁾と述べられている。

これらの記述によると、戦乱の時期において、武術は民間人によって担われていたことがわかる。つまり、戦争に勝つために、国家は積極的に民間から兵士を選び、訓練したため、多くの民間人が兵士になった。

このことは、とくに春秋戦国時代（770 B.C.－221 B.C.）以後、各国において重視されていた¹²⁾。これはその後、とりわけ王朝交代や他民族との戦争によって、いずれの時代においても確認できる。たとえば、第二章で論じる倭寇との戦争に際して、明代の将軍である戚継光（1528－1587）は、一般民衆から多くの人材を選び、強い「戚家軍」をつくった。そもそも、上記のような国家による選兵も、本節の第二項で論じる原始道教団体の反乱や、「太平天国革命」、「義和団」などといった一般民衆の蜂起も、すべては一般民衆が戦争の時代において、武術と深く関わっていたことを示している。これについて、すでに周知されていることであるので、ここでは概論を述べるにとどめ、あえて深く論じない。

戦争によって民間人と武術との関係が緊密になった結果は、時の支配者にとって喜ばしい一面もあるが、『韓非子・五蠹』の中で「儒は文を以て法を乱し、俠は武を以て禁を犯す」と述べられているように、政権の崩壊や世の中に乱れをもたらす一面もあった。このことは、それぞれの時代の治世における武術の状況に大きな影響を与えたと思われる。

二．平和時における民間人と武器武術の関係

武力によって政権を奪う、これは古代中国における政権交代の通例である。一方、政権を握った側にとっては、他方に保有される如何なる武力も、政権を奪う可能性のあるものとして、好まれない。とくに、平和な時代の「官」と「民」は、武力において、対立していたとみられる。戦国時代を終息させ、中国を統一した秦（Qin dynasty, 221 B.C.－206 B.C.）は、その代表的な一つの事例であろう。武力によって政権を握った秦の始皇帝は、王朝の軍隊を強化する一方、それまでに存在していた民間の武術の生存余地を厳しく制限した。これについて、漢代の文豪である賈誼（200 B.C.－168 B.C.）の『過秦論』の中には、次のように述べられている。

始皇帝に至るに及び、（一略一）先王の道を廃し、百家の言を焚き、以て黔首を愚^{あざむ}く。名城を隳^しり、豪傑を殺す。天下の兵を収め、これ咸陽に聚め、鋒鏑を銷かして鑄て以て金人十二を為す。以て天下の民を弱む。然る後に崑崙（山）を踐みて城と為し、（黄

河に因りて池と為し、億丈の城を据え、不測の淵に臨み、以て固めんとす。良将と勁弩、要害の処を守り、信臣と精卒、利兵を陣べて誰ぞ何ん¹³⁾。

「黔首」とは庶民に対する一種の蔑称である。つまり、秦の始皇帝が先王の道を廃して、諸子百家の教えを燃やした目的は、「黔首」を欺き、一種の愚民政策をとろうとしたところにある。これは、有名な「焚書坑儒」(それまでの書物を燃やし、儒家を宣揚する者を生き埋めにする。これについて議論が多くまだ定かではないが、儒家に厳しい対策をとったということはほぼ断定できる一著者)をそのまま写し出しているといえる。

秦の始皇帝は、自由奔放な諸子百家思想を中核として、人々が活発な考え方を展開し、自らの政権を脅かすのではないかと恐れ、愚民政策に踏み込んだと考えられる。庶民の思想の自由だけではなく、武力に関しては、それ以上に恐れていたようにみられる。秦が中国を統一した時、それまで戦乱の続いてきた当時においては、人々は武器を所有し、これをもって自らを守っていたと考えられる。さらに、併呑されることにより生じた諸国の残兵は、一般の民衆となり、彼らも何らかの形で武器を有していたと考えられる。秦の始皇帝は、これらの民間人をも恐れ、「名城」を陥れたあと、武術の達人である「豪傑」を殺し、天下の武器を集め、金属部分の「鋒鏑」を溶かして十二個の「金人」を鑄造したのである。つまり、民間人に武器の所有を許さなかった。始皇帝は、武術の達人を殺し、民間の武器を消滅させたことよって、「天下之民」を弱めることを図ったのである。そして、自らは腹心である「信臣」、よい将軍である「良将」と精悍なる「精卒」をもって政権を守った。

こうした政策は、始皇帝が亡くなった後も、やはり執行されていたとみられる。彼がなくなった後、陳渉によって起された反乱の初期においては、民衆は武器らしいものをもっていなかった。これについては、『過秦論』の中で、次のように述べられている。

然るに、陳渉（一略一）罷弊の卒を率い、数百の衆を將いて、転じて秦を攻むる。木を斬りて兵（武器）と為し、竿を掲げて旗と為す。天下、雲集して響應し、糧を贏^{せお}ひて景従す。山東の豪俊遂に並起し、而して秦族を亡ぼすなり。（一略一）陳渉の位は、齊・楚・燕・趙・韓・魏・宋・衛に尊ばず、山中の君なり。鋤^{すき}、耰^{ゆう}、棘矜^{こくきん}は、鈎^{かぎ}、戟^{ほこ}、長鍛^{ちやうさい}に鉞^{するど}からざるなり¹⁴⁾。

つまり、陳渉が反乱を起した時に使われていた武器とは、木を切っただけの棒や先を尖

らせた槍のような武器であったと賈誼は述べる。軍隊の標識の一つである旗さえ、象徴的に竿を掲げることしかできないのは、民間において武器の入手が極めて困難であったことを示している。鋤、耨、棘矜などは、すべて農業に使われる道具である。これらの道具は当然、武器である鉤、戟や長鋌に優れるはずがない。農業用道具を使用して、武器をもつ軍隊と戦ったことは、武器の所有が厳しく制限されていたことを反映している。民間の武器の所有を制限することは、民間に存在する武術の性格にも影響をもたらす。闘争性の強い武術を有した人は、前記の「豪傑」と同様に、統治者側に殺されていたのではないかと想像される。

秦代から布かれた民間の武器、武術への制限令は、たちまち文化の面にも影響を及ぼした。中国最古の字書である『説文解字』を著し、後世の中国文化に大きな影響を及ぼした許慎 (Xu Shen, 58–147 A.D.) は、秦と覇権を争った楚 (戦国七雄の一つ、?–203 B.C.) の荘王 (?–591 B.C.) の逸話を引用し、「武」という字の意味を定め、『説文解字』の中で、次のように記している。

楚荘王曰く、それ武は功を定め、兵を戢^{おさ}めるなり。故に、戈を止めるを武と為す¹⁵⁾。

強敵に打ち勝った楚の荘王が、戦死した双方の兵士の死体を見て感傷していった言葉は、儒教を国政の中心とした漢にとって、都合よく民衆を教化、説教する材料となった。つまり、武とは戦いを止めることであるとするのは、政権を握っている漢の統治者にとって、再び政権を武力によって交代されたくないとの思惑が混じり込んでいたのであろう。しかし、藤堂明保は、次のように述べて反論している。

「武」というのは「戈 (武器) をもって、止 (あし) で進むこと」、つまり妨害をおかし、困難を切り開いて、荒あらしくつき進むことをあらわしているのである¹⁶⁾。

つまり、本来の「武」の意味は、平和的なものではなく、闘争的なものであると藤堂はみている。さらに、藤堂は次のように述べている。

『春秋左氏伝』をはじめ、歴代の儒家の書は、この「武」の原意をわざとねじまげている、といわざるをえない。(一略一) 儒家のように、「武」そのものの概念を故意

にねじまげてはならない。平和主義のような装いをみせながら、じつは時代の逆転をはかるような、見えすいたウソを演出してはならない。いま我われがその詭弁にだまされて、「戈を止むるを武という」などとお説教をするのは、もってのほかである¹⁷⁾。

やはり、「武」という字の本来の意味が儒家によって捻じ捻じ曲げられたのである。その原因としては、平和的な「武」は、儒教を国教とした漢にとっては都合のよい平和主義であったからであろう。

このように、文化的に粉飾されていたことから、秦の始皇帝から始まった民間武術の制限は、漢にもしっかり受け継がれたことがわかる。武力によって政権を握った統治者側にとっては、軍隊の武力を強める一方、民間の武力とくに闘争性の強い武器、武器武術を弱めるのが、理想的であろう。これを達成するには、「豪傑」を殺したり、「天下之兵」を消滅させたり、「武」の意味を捻じ曲げたりすることが必要な手段であったと思われる。

こうした民間武術への制限あるいは要求は、王朝の交替を経ても変わることがなく、漢の文化を底流とした古代中国の諸王朝を通して共通しており、民間武術の闘争性や実戦的性格を弱め、存続の窮地に追い込んできたと考えられる。規制が最も厳しかったのは、金（Jin dynasty, 1115 - 1234 A.D.）と元（Yuan dynasty, 1271 - 1368 A.D.）の両王朝時代であった。武器武術だけではなく、素手武術さえ禁ずることにしていた。たとえば、金の刑法は庶民の武術の習練を厳しく罰するとしている。

民は角抵、槍や棒を習えば、罪なり¹⁸⁾。

つまり、武器武術の槍や棒だけではなく、角抵という素手武術の習練も禁止されていたことがわかる。角抵については、また後に触れる。

元王朝は、秦と同様に、民間の武器を没収し、武術を習練することは罪であると刑法によって民間武術を制限していた。これについて、『元史・刑法志』の中では、次のように述べられている。

漢地及び江南の所に収むる弓箭武器を分ちて三等と為す。下等、之を毀す^{こわ}。中等、近居の蒙人に贈る。上等、庫に貯む。（一略一）角抵の戯を習練し、攻刺の術を学ぶ者、師と弟子併びて杖^{むちう}つこと七十七¹⁹⁾。

ここで明らかにされているように、武器、武術は統治の立場にいる蒙古族の人々に贈ったり、軍隊の倉庫に貯めたりすることはできるが、一般民衆がこれを学習すれば、杖刑という厳罰が与えられることになる。杖は木製のもので、硬くて重さもあるため、臀部や背中をこれで七十七回もたたかれれば、死に至ることもあると思われるほど重い刑である。

しかし、素手武術まで厳しく禁止したのは、金と元の政権に限られ、民間武術への規制は一般的に武器武術が対象であったとみられる。

三．民間武術における闘争性の制限と素手武術の興起

上述の歴史的な事実は、民間武術の闘争性が王朝によって厳しく制圧されていたことに集約できる。本来の闘争的性格が奪われ、存亡の窮地に追い込まれてきた民間武術に新たな存続手段として出現したのが、套路武術の興起であった。「套路」は、日本武道の「形」に近いものである。『中国武術百科全書』によれば、套路とは、中国武術の主な運動形式であり、古くから「套子」や「套」と呼ばれ、大体4～6段の動作から構成されているものである²⁰⁾。ここでいう段は、文章を分ける段落の役割に似ているものであり、数個あるいは十数個の攻防動作が各段に含まれている。現在の套路は、十数個ないし数十の攻防動作から成り立っており、主に一人で行うが、二人や二人以上で行う場合もある。套路は、実際の攻防よりも、形式的で、演技的な性格が多く含まれており、およそ2000年前の漢代から出現したとみられる²¹⁾。

套路の起こりは、武術がもっている可伝授性にあると考えられる。敵を殺傷する武術とはいえ、一種の技術でもあるため、経験者に教わったり、教わったものを練習したりすることが可能である。つまり、人を殺傷しなくても、ある程度の再現ができるのである。たとえば、射術について、『韓非子・内儲説上』のなかでは、次のように述べられている。

人の狐疑の^{あらそ}訟うこと有る者、これをして的を射せしむ。これに中るものは勝ち、中らざるものは負ける。令下し、皆疾く射を習い、日夜休まず。秦の人と戦うに及び、これを大いに敗る。以て人の善く射るなり²²⁾。

つまり、平時において、射術は教と習を通して、一種の教育の形式として捉えられるのである。射術だけではなく、他の武術も同様に行われていたと考えられる。こうした武術

の教と習において、攻防を想定した動作は、手本として演じたり、説明したりするもので、一種の教材的な形として行われ、この教材的な攻防動作の蓄積が、套路の誕生に繋がったと考えられる。

最も早い套路は、漢に出現した²³⁾とみられる。漢の時代になると、剣舞や斧舞などといった武舞が多く存在していた。司馬遷（SiMa Qian, 145 B.C. - 86 B.C.）の『史記・項羽本紀』に記述されている有名な「鴻門の宴」の一節から、初期の套路武術の様子を窺うことができる。

范増起きて出て、項莊を召す。謂いて曰く、君王人と為り忍ばず。^{なんじ}若^{すす}入りて前みて^{ことぶき}寿^{ことぶき}を為せ。寿畢わり、請ひて剣を以て舞う。由りて沛公を坐に撃ちて、これを殺せ。しからずんば、^{なんじがぞく}若^{なんじがぞく}属^{なんじがぞく}みな且に虜する所と為らん。（項）莊則ち入りて寿を為す。寿畢わりて曰く、君王と沛公飲み、軍中以て楽しむこと無く、剣を以て舞うことを請う。項王曰く、諾。項莊、剣を抜き舞い起き、項伯も亦剣を抜いて舞い起く。常に身を以て沛公を^{かへ}翼蔽^{かへ}い、莊、撃つことを得ず²⁴⁾。

これによれば、漢の初期、剣舞はすでに軍隊の中で存在していたことがわかる。その剣舞が祝寿の方法として使われたところからみれば、剣舞などの初期の套路武術には鑑賞性があることが明らかである。こうした剣舞は、個人（項莊）で行ったり、多人数（項莊と項伯）で行ったりすることができるのである。

武器武術における剣舞などの套路武術の発展と共に、素手武術の套路化も進んでいる。古代の素手武術は主に角抵、手搏と相撲がある。これらの武術はとくに一種の娯楽手段として扱われていたらしい。これについて、『漢書・刑法志』の中では、次のように述べられている。

春秋の後に、弱を滅し、小を吞し、併せて戦国と為る。講武の礼を増し、以て劇楽と為す、用いて相誇りて視る。而して秦は名を更えて^{かくてい}角抵と為す²⁵⁾。

これによれば、角抵は、戦国時代から、すでに「劇楽」として扱われていることがわかる。「劇」とは見せるものであって、「楽」とは娯楽に近い意味であると考えられる。

こうした「劇樂」として扱われてきた素手武術は、武器武術より殺傷的性格が少ないため、武術を厳しく禁じていた秦においても、ほとんど制限されなかった。このことは、『史記・李斯列伝』の記述の中にも見ることができる。

この時、（秦）二世は甘泉に在りて、方に角抵、俳優^{たわむれ}の觀を作す²⁶⁾。

これによれば、「豪傑」を殺し、「天下之兵」を集めて熔かした秦代にも、角抵のような素手武術はまったく禁じられていなかった、むしろ流行していたことは明らかである。この角抵については、『漢書・武帝紀』の中では、次のように記述されている。

此の樂を名づけて角抵と為す者は、兩々相当たり、力を角べ、技芸を角ぶ²⁷⁾。

これによれば、「兩々あい当たり」、「角力」または「角技芸」をするとは、力をくらべ、技芸をくらべるものである。「角力」と「角技芸」はともに角抵の内容ではあるが、「角力」は現代の相撲に近く、「角技芸」は拳法に近いものといえるであろう。

角抵は秦の時代に流行し、漢になるとさらに発展した。これについて、『漢書・張騫伝』の中では、次のように述べられている。

而して角氏（氏は抵に同じ）の戲は歳^{としごと}に変わり増え、それ益の興これに自り始まる²⁸⁾。

上記によれば、角抵が漢代に大いに発展し、その後もますます発展を遂げたことがわかる。

年ごとに増える多くの変化は、角抵の構成に影響を与え、技術の細分化に繋がったと思われる。主に相撲としての角抵と拳法としての角抵に細分化していったと思われる。これについて、『漢書・哀帝紀』の中では、次のように記述されている。

孝哀は雅性にして声色を好まず、時に卞射武戲^{べんしや}を覽る。蘇林注して曰く、手搏は卞と為し、角力は戲と為す²⁹⁾。

これによれば、角力は主に一種の見せ物の戯として扱われていることがわかる。一方、手搏は見せ物として存在するほか、兵士の選抜にも使われた。これについて、『漢書・甘延寿伝』の中では、次のように述べている。

延寿、弁を試みて期門（天子の護衛兵）を為す。孟康注して曰く、弁、手搏なり。
武士を試みるに手搏を用いる、以て手搏は実用の術を固くす³⁰⁾。

弁はすなわち前記の下のことであり、手搏である。つまり、手搏は兵士を選別する大切な手段である。手搏は元来、実用の術であると班固は記している。角力ではなく、手搏を用いて兵士を選抜した理由は、角力は見せ物としての戯であるのに対して、手搏は一定の実戦的性格があるためであったと思われる。

三国時代に入ると、角力がついに相撲という名称に取り替えられるようになった。一方、手搏は『漢書』や『三国志』にもしばしばみることができ、漢代以後の素手武術の中心的なものとして発展していったといえる。とくに、『漢書・藝文志』に「手搏六篇」が収録されたことは、重要な根拠として認められる。

第二項 民間武術における原始道教の興起

一．黄巾軍の蜂起における民間武術と養生との関連

中平元年（紀元 184 年）二月、黄巾の反乱がついに起きた。病気の治療を求めて張角が率いる「太平道」や張陵が率いる「五斗米道」に集まった人々は、やがて反乱軍の主体として王朝側の鎮圧に立ち向かい、戦争を起こした。これによって、身体を強健にするためにあった目的に加えて、武術を身に付け、敵と戦ってそれに勝つという目的が余儀なく付け加えられることとなった。ここに、病気を治す養生と敵を殺傷する武術との接点が生まれたと推測できる。ゆえに、この点を明らかにするため、前記で触れた病気を治すために集まった人々が具体的にどのような状況にあったのか、どのように戦ったのかの両面と、その後に統治階層によって武術と養生への規制と懐柔政策がとられた二つの側面から、アプローチしてみたい。

（一）黄巾軍と五斗米道の反乱

太平道ではもともと、「符水」などをもって病気を治すということによって信者を獲得する手段としていたほか、

蒼天はすでに死し、黄天まさに立つべし。歳は甲子にあり、天下は大吉にならん³¹⁾

という政治的なスローガンも掲げていた。本来は、甲子の歳の（西暦 184 年）3 月 5 日に蜂起すると決まっていたが、漢王朝に情報が漏れたため、蜂起は一ヶ月ほど早まり、黄巾の乱は河北省あたりで始まった。これに呼応するかのようになり、五斗米道は同年七月、漢中（Han Zhong, 現在の陝西省漢中市を中心とした一帯の地方の名称）を中心に反乱を起こした。病気を治す原始道教団体である太平道はついに黄巾軍に変身し、五斗米道（または天師道とも呼ばれる）と共に、後漢の政府軍と熾烈な戦いを展開することになった。以下では、『後漢書』と『三国志』の記述を中心にし、上記の二つの原始道教教団が起こした反乱の様子を通して、反乱軍と武術との関係を明らかにする。

『後漢書・劉焉伝』の中では、太平道と五斗米道の興起について次のように記している。

初、熹平中、妖賊大いに起き、漢中に張修有りて、五斗米道を為し、張角は太平道を為す³²⁾。

後漢の熹平年間とは、紀元 172 年から 178 年までの期間である。明らかに黄巾の反乱が起きた紀元 184 年より早いのが、これは『後漢書』が後世に書かれた正史であるため、予め「妖賊」と呼び、後の反乱と呼応させるような史書の記載の仕方であろう。本来は、反乱の起きる直前までは、漢王朝に知られていなかったのである。これについて、『資治通鑑・漢紀五十』の中では、次のように述べられている。

郡県その意を解らず、反って張角が善道を以て教化すると言ひ、民の帰する所と為る³³⁾。

これによれば、漢王朝は五斗米道の病気の治療や過失への反省などに惑わされ（郡県その意解らず）、これを「善道」とみなしたため、「蒼天すでに死し、黄天まさに立つべし。歳は甲子にあり、天下大吉」というスローガンの裏に隠された政治的な目的を重視しなか

ったことは明らかである。

情報が漏れた後、太平道はすぐに反乱を早めた。この点から見ても、太平道はすでに軍隊に相当する厳密な組織力を持っていたといえる。反乱は燎原の火の如く全国に広がり、漢王朝を揺るがした。『後漢書・皇甫嵩伝』の中では、次のように記している。

八州の人、畢く応ぜざるは莫し。遂に三十六方を置く。方とは、猶將軍の号のごとし。大方は万余人、小方は六七千。各渠師を立つ。訛りていう、蒼天はすでに死し、黄天当に立つべし。歳は甲子にあり、天下は大吉ならんと。(一略一)(張)角等、事すでに^{あらわ}露ることを知り、晨夜に馳救す。諸方一時に俱に起つ。皆黄巾を着けて標幟と為し、時の人は之を黄巾と謂う。(一略一)在る所、官府を^{はんしょう}燔焼し、聚邑^{しゅうゆう}を劫略す。州郡は据を失ひ、長吏多く逃亡す。旬日の間、天下響應し、京師震動す³⁴。

太平道は八州の人々を響應させ、ついに三十六の方を設置した。方とは、太平道に置ける行政単位であった。したがって、「大方は万余人、小方は六七千」によれば、計三十六の方は総計三十万人になる信者がいたのであろう。数十万人規模の反乱が一斉に起きれば、当然、後漢王朝は震撼したに違いない。

容易に黄巾軍に勝てない漢は、やがて名将皇甫嵩(Huang PuShong, ?-195 A.D.)を立てて、黄巾の反乱を鎮圧しようとした。これによって、太平道に関する資料の多くは、前記のように『後漢書・皇甫嵩伝』にあるわけである。これについて、『後漢書・靈帝紀』の中でも記述している。

中平元年春二月、鉅鹿(地名、現在の河北省邢台市一帯にあたる)人の張角は自ら「黄天」と称し、その部帥は三十六方有り、皆黄巾を着け、同日に反乱す。(一略一)冬十月、皇甫嵩と黄巾の賊、広宗に戦い、張角の弟梁を獲す。張角先んじて死に、乃ち其の^{しかばね}屍を戮す。皇甫嵩を以て左車騎將軍と為す。十一月、皇甫嵩また下曲陽において黄巾を破り、張角の弟(張)宝を斬る³⁵。

これによれば、広宗という所で、皇甫嵩はついに黄巾軍に大勝を収め、リーダー格の張角の弟の張宝を斬ったのである。さらに、皇甫嵩は黄巾軍の大敗の前にすでに病死した教祖の張角の屍を掘り出して、これを斬って曝すという感情的な行動までも行っている。こ

これらの資料は、張角による黄巾の乱がいかに後漢王朝を苦しめたかを生々しく物語っているものではないだろうか。

黄巾の反乱を鎮圧した功労者は、皇甫嵩の他にも沢山いたようだが、中でも、曹操はあまりにも有名である。曹操と黄巾軍との戦いは、『三国志・武帝第一』の中では、次のように記されている。

黄巾、賊を為すこと久し、乗勝を数え、兵は皆精悍なり。太祖、旧兵少なく、新兵習練せず。軍を挙げて皆惧る。太祖は甲冑を被り、親ら将士を巡り、衆乃ちまた奮う。承間に討撃し、賊稍折退す。（一略一）太祖檄書を見るに、これを呵罵し、数降路を開示す。遂に奇伏を設け、昼夜会戦す。戦えばすなわち禽獲し、賊乃ち退走す。（一略一）黄巾を追いて済北に至る。降すを乞う。冬、降卒三十余万、男女百余万口を受く。其の精鋭者を収め、「青州兵」と号す³⁶。

つまり、精悍な黄巾軍に比べると、「旧兵少なく、新兵習練せず」の曹操軍にとっては、まさに逆転勝ちであろう。ここからも、いかに黄巾軍が強かったかが読み取れるのである。さらに、前記の黄巾軍と比べると、「降卒三十余万、男女百余万人を受く」からみれば、このときの黄巾軍はかなり拡大していたこともわかる。

一方、皇甫嵩に病死した張角を墓から掘り出して斬らせるほど激しく抵抗した黄巾軍の反乱と比べて、漢中地方を中心にした五斗米道の反乱は、いささか温和なものであった。これの鎮圧に当たった曹操は、ほとんどまともな抵抗も受けずに、五斗米道の反乱を平定した。これについては、『後漢書・劉焉伝』の中で、次のように記述されている。すなわち、

（張）魯、自ら漢川に在りて^{なんなん}垂とすること三十年。曹操これを征するを聞きて、漢平に至り、漢中を挙げて降さんと欲す。其の弟聴かず、数万の衆を率いて、関に拠り固守す。（曹）操（張）衛を破り、これを斬る。（張）魯、陽平すでに陥ることを聴きて、^{けいそう}稽顙を将いて帰降す³⁷。

つまり、張魯はもともと直接曹操に降伏したかったが、弟の張衛に反対された。しかし、その後、張衛が曹操に殺されたため、すぐさま曹操に帰順したのである。

五斗米道の反乱は失敗に終わったが、教徒を集めて反乱を起こしたのは事実である。反

乱を起こしたこと自体、教徒らが武術を行っていたことは明らかであろう。

上記によれば、太平道も五斗米道も反乱を起こした教団であり、そこに属する教徒は、反乱の主体であり、武術を行った人々であったことは明らかである。

（二） 黄巾軍と五斗米道の兵士の構成

病気を治すことを求めて太平道や五斗米道に入った人々について、その正体は、一体どういうものであったのだろうか。これについては、『後漢書』と『資治通鑑』の中に記述がある。

まず、『後漢書・皇甫嵩伝』は、下記のように記述している。

跪拝して首過し、符水呪説ふすいじゆせつを以て病を療す。病む者、頗る癒ゆ。百姓、信じてこれに向う。角、因りて弟子八人を遣わして四方に使わしめ、善道を以て天下を教化し、相を転じて訛りて惑わす。十余年の間、徒衆は数十万³⁸⁾。

明らかに、人々は病気を治すために太平道に向かったのである。言い換えれば、それらの教徒はもともと身体が病弱であった人々であろう。

同様に、司馬光はこれを次のように記している。

八州の人、畢く応じざる莫く、ある人は財産を棄売し、流移、奔赴し、道路を填塞す。いまだ病死に至らざる者はまた万を以て数うなり。郡県その意を解らず、反って張角、善道を以て教化すると言ひ、民の帰する所と為る³⁹⁾。

これによれば、太平道に向かう途中でも病死した者は万をもって数えられたのであるから、明らかに、太平道に向かう八州の人々は、病弱者が主体であったに違いない。

つまり、太平道は多くの病弱者が集まった団体であることは明らかである。一方、太平道と近い五斗米道はどうであろうか。『後漢書』は、次のように記述している。すなわち、

時の巴郡の巫人張脩が、病を療し、癒える者は五斗の米を以て雇こす。号して曰く五斗米師⁴⁰⁾

と記述しているように、五斗米道の教徒もやはり病気を治すために集まった人々であったろう。五斗米道という教団の名の通り、病気を治療したあと、病者が教団に五斗の米を「謝礼」として支払うことは、教徒が病弱者であった証拠として難なく読み取れる。

したがって、太平道も五斗米道も、後に政府軍と互角に戦ったが、集まった人々、すなわち後の「兵士」の多くは、本来病弱者であったことは明らかである。これらの、もともと身体の改善を求めてきた病弱者は、やがて反乱をきっかけとして、武器を手に取り、人を殺傷する武術を行うことになった。上記によれば、太平道と五斗米道の軍隊は一見「病弱」なイメージを受けるが、それは病弱者を救済するという教義が人々を引き寄せた組織の成立過程に因るものと考えられる。さらに、中国史上における反乱の主体についてみると、そのほとんどが農民であったことがわかる。彼らは政治の腐敗による賦税の重さや、天災などによる飢饉に晒された非常に弱い立場の人間であり、その目的は反乱のリーダー格が持つ政治的な狙いと大きな差があったと考えられる。ここで扱っている太平道と五斗米道の反乱においては、リーダー格が病弱者たちの目的を利用したところが一つ大きな特徴である。また、病気を治すことと養生とは、違う概念ではあるが、上記の人々の行動から読み取れる「生き残りたい」、「長生きしたい」、「強健になりたい」という願望からいえば、両者にはさほど大きな違いはないであろう。また、これは『魏書・釈老志』の中で五斗米道の張陵の「奇方妙術」について「上は羽化して飛天と云い、次は消災滅禍と称す」⁴¹⁾と述べられ、あるいは『抱朴子』の中で上薬は「身は安んじ命は延び、昇りて天神に為る」下薬は「病を除く」⁴²⁾と述べられているように、「羽化飛天」や「為天神」という神仙思想と病気を治療することとは、層は違いながらも養生思想の中では共存していることがわかる。以上述べたことから、結果として、太平道と五斗米道は武術と養生を同時に行う教団となったことが知られよう。

太平道と五斗米道による反乱は結局失敗に終るが、その後、政権側による殺傷的な武術への制圧と平和な養生への懐柔政策によって、反乱側がもたらした影響は生き残った教徒たちを通して、武術と養生に変遷を与え続けたと考えられる。

(三) 反乱後における武術への規制と養生への懐柔

反乱を起こした黄巾軍が皇甫嵩によって大きく撃破されたことはすでに触れた。これは反乱軍が政府軍を苦しめたことを物語っていると同時に、後漢王朝は民間武装集団の存続を厳しく制限したことも難なく読み取れるだろう。前記のように、張角の死後さらにその

遺体が皇甫嵩によって曝されるほど、後漢王朝による反乱の取り締まりは実に厳しかったことがわかる。太平道、黄巾軍のリーダーだけではなく、一般兵士にも甚だ厳しい対応がなされていた。『後漢書・皇甫嵩伝』は、これに関して次のように記している。

戦いて晡時に至り、大いに之を破る、(張) 梁を斬り、首を獲ること三万級、河に赴いて死する者五万許りの人、車重を焚焼すること三万余輶。ことごとくは其の婦子を虜にし、甚だしくけい觸つなにて獲え系ぐ。角、先にすでに病死す。乃ち棺を剖き、屍を戮して、首を京師に伝う。(皇甫) 嵩、また鉅鹿太守の馮翊と郭典と与に下曲陽に、角の弟の宝を攻め、また之を斬る。首を獲ること十余万人。城の南に京観を築く。即ち嵩を拜して左車騎將軍と為し、冀州の牧を領せしむ⁴³⁾。

黄巾軍の兵士をことごとく殺し、死するものは張 梁と張宝を破った時には、それぞれ八余万人、十余万人であった。とくに張宝を破った時、京観という小山ほどの大きい墓を作り、黄巾軍の死者を埋葬した。敵の「婦子」まで虜にし、二十余万人を殺したことは、まさに大虐殺である。しかし、京観がまさに皇甫嵩の功績の標識であるように、皇甫嵩は後漢王朝の「左騎將軍」という、後漢の軍隊における最高の位にまで昇進した。つまり、後漢は皇甫嵩の大虐殺を認可しており、反乱に対して極めて厳しい規制を敷いていたのである。

一方、後に後漢を滅ぼした曹操は、黄巾軍を鎮圧した時、皇甫嵩とは一線を画した方法をとっていた。それは、規制と懐柔の両面的な手法である。『三国志・武帝第一』の中では、これに関して次のように記されている。すなわち、

黄巾を追いて済北に至る。降すを乞う。冬、降卒三十余万、男女百余万口を受く。その精銳者を収め、「青州兵」と号す⁴⁴⁾。

つまり、曹操は黄巾軍を破ったが、敵の降伏を受け入れた。さらに、曹操は黄巾軍の精銳を自らの兵隊に改編した。実は、この改編した青州兵は後の三国鼎立の時期には、曹操の主要な戦力の一つとなったのである。

曹操は黄巾軍に対して、いわゆる“飴とムチ”の両面的政策をとっていたが、太平道より温和な五斗米道には、もっと温厚な手法をとっていた。これについては、『後漢書・劉焉

伝』の中で、次のように記述されている。すなわち、

魯、自ら漢川に在り、三十年に^{なんな}垂んとす。曹操これを征することを聞き、漢平に至りて漢中を挙げて降さんと欲す。其の弟聴かず、数万の衆を率いて、関に拠え固守す。

(曹)操(張)衛を破り、これを斬る。(張)魯、陽平すでに陥ることを聴きて、^{けいろう}稽顙を拜いて帰降す。(一略一)操、南鄭に入り、甚だしく之を^{よみ}嘉す。また以て魯は本より善意有り、人をして之を慰安せしむ。魯、即ち家族と与に出でて迎う。鎮南將軍を拜し、閬中侯に封じ、邑は万戸。将に中国に還らんとし、客礼を以て待つ。魯の五子及び^{えんふ}閭圃などを封じて皆列侯と為す。魯、^{しゅつ}卒し、諡は原侯と曰う。子、富嗣なり⁴⁵⁾。

明らかに、曹操は、武力をもって抵抗する張衛には、これを撃破して首を斬るという厳しい対応をしたが、投降しようとした張魯には、鎮南將軍として拜し、その子孫と「閭圃」つまり側近まで、ことごとく「列侯」に封じる懐柔的な対応をとった。上記「子富嗣」のように、張魯の子孫は繁栄し、子々孫々まで五斗米道すなわち天師道を継承することができ、今日でも道教の一派として、「張天師」たちが活躍している。

上記によれば、太平道と五斗米道の信者、あるいは兵士たちにとって、武術の性格は、生死を分けるようなものとなったのであった。つまり、殺傷的な武術は王朝にとって脅威であり、制限されるべきものであり、とくに集团的、反政府的な武術団体は厳しく取り締まられる対象であることが明らかである。武術のできる生き残った信者たちには、「青洲兵」のように王朝の軍隊に編入されるか、武術の殺傷的性格を抑制するかが問われている。

民間武術、とりわけ平和の時代における民間武術には、上述したような厳しい制限があるため、その殺傷的な性格がますます後退せざるを得ない歴史的な流れが形成された。この流れは、後漢以後の民間武術の発展の方向にも大きな影響をもたらすことになったと思われる。

太平道と五斗米道における最も特色ある二つの点は、反乱つまり武術性と「符水」などを用いて病気を治療する養生的性格である。殺傷性のある武術は王朝に否定されたが、一方の「符水治療」の養生法はどうであっただろうか。反乱が平定された後も、呪術的な医療法、養生法には制限があったようにはみられず、少しずつ見直されたように思われる。反乱を鎮圧した曹操だが、養生は規制するどころか、崇拝していたようにもみられる。これについて、『博物志』の中では次のように記されている。

(魏の太祖曹操) また養性^{ようせい}の法を好み、また方薬を解す。方術の士を招引す。廬江の左慈、譙郡の華佗、甘陵の甘始、陽城の卻儉、畢く至らざる無し⁴⁶⁾。

これによれば、曹操は魏の政権を握った後、方士（方術を行う者、道士）らをことごとく招いたことが明らかである。ここにみられる養性法とは、長寿を求める養生の方法であると考えられる。養生法の解る方士たちを招いた事実のほか、彼の子息である曹植の『辯道論』からも、曹操の養生への執心ぶりが確認できる。『辯道論』の中には、次のような一節がある。

世に方士有り、吾が王悉く招致する所なり。甘陵に甘始あり、廬江に左慈あり、陽城に卻儉あり。(甘)始能く行氣導引をし、(左)慈房中の術を曉し、(卻)儉は善く辟穀をし、悉く三百歳と号す。率に魏国に集まる所以は、誠に斯の人の徒^{ともがら}、奸宄^{かんき}に接して衆を欺き、妖慝を行ひて以て民を惑わしむことを恐る。(一略一)家王と太子自り余の兄弟に及びて咸^{みな}以て調笑を為す、これを信ぜざるなり。(一略一)然るに(甘)始等は上遇(わが王)を知りて恒あり。奉るは員吏に過ぎず、賞するに功なきは加えず。海島は得て遊び難く、六韘は得て佩び難し。終に敢えて虚誕の言を進めず、非常の語を出ださず⁴⁷⁾。

上記には、『博物志』と同じように、甘始、左慈と卻儉などといった有名な方士を召集したと書かれてある。さらに、曹植は、甘始は「行氣導引」し、左慈は「房中の術」ができ、卻儉はよく「辟穀」をしたと述べ、最も有名な養生法の名称まで明白に記述している。これによれば、曹操が長寿を求めて養生をしようとしていたことは明らかである。一方、曹操は太平道や五斗米道の教徒のように、「符水」をもって病気は治せると妄信するようなことはなく、方士らが自ら三百歳と号していたのを嘲笑するほど、慎重な態度を抱いていた。そのため、甘始ら方士は、「終に敢えて虚誕の言を進めず、非常の語を出ださず」となったのであろう。

ここには、太平道や五斗米道で行われた「符水治療」や「跪拝反省」の姿勢は一貫してみられず、これらの呪術的な養生法が統治階級では認められていなかったと考えられる。反乱を鎮圧し、服従した者を懐柔する曹操らの態度は、民間の武術にも養生方法にも何ら

かの影響を与えたと考えられる。

上述した「辟穀」や「行気」などの養生法は、太平道・五斗米道の後の三国時代における主な養生法であったように思われる。これについては、曹植の兄で魏の文帝・曹丕の『典論』の中に、次のような記述がある。すなわち、

初め、倏これに至り、市の茯苓^{ぶくりょう}の価は数倍に暴^{ぼう}す。議郎の安平、李暉は其の辟穀を学び、茯苓^{さん}を餐し、寒水を飲む。泄痢に中り、殆く命を隕すに至る。後に（甘）始が来りて、衆人は鴟狼顧、呼吸吐納をせざる無し。軍謀祭酒の弘農、董^{かき}芬は之を過差と為し、気閉じて通ぜず、久しくして乃ち蘇える。左慈到りて、またその輔導の術を競いて受く。寺人の嚴峻に至りて、往きて従い問いて受く。闍豎、真に術において事無きなり。人、その声^{うわさ}を逐い、乃ちこれに至る⁴⁸。

明らかに、曹植の記述と一脈相通するような記述であるが、辟穀のよくできる卻儉が来た後の茯苓⁴⁹の市価が何倍も上がったところに注目したい。茯苓という漢方薬によく使われる薬草はそれほど希有なものではなく、市価が何倍も上がったことから、これを使って辟穀する人が多勢いたと推測できるであろう。茯苓の市価の上がった状況と、後に甘始が来ると、鴟狼顧や呼吸吐納をしない者はなかったことから見れば、養生を行う人々は、豪族だけではなくまさに「衆人」であって、これらの養生法は社会一般に行き渡り、普遍性があったのではないかと考えられる。

上の引用の中でもう一つ注目すべきところは、流行する養生法は次から次へと転換していくことである。まず、辟穀が流行していたようである。しかし、王朝の官吏に相当する「議郎」の安平と李暉は、茯苓を食べ、寒水を飲み、下痢に中り、命を失うに至ってしまった。辟穀の次は、導引と呼吸法が流行していたようである。甘始が到来した後には、衆人は「鴟狼顧」「呼吸吐納」つまり導引と呼吸法を行ったが、しかし、この養生法でもまた事故が起きた。それは軍職に就く董芬が、これによって一時的に呼吸が止まり、しばらく後に蘇えって一命を取り留めたのである。呼吸法の流行以後、左慈という方士が来て、「輔導」つまり「房中術」（セックスを通して長寿を求める術）を人々に教え、皆は競ってこれを受けるようになった。やがて寺人すなわち宦官の嚴峻までもが赴いて教えを受けたというから、房中術は大勢の人々に行き渡ったと推測できる。

その反面で、度々、人命を脅かす事故が起こり、怪我人を出したことなどからみれば、

当時において養生法が流行していたことが証明されると共に、これらの養生法はまだそれぞれに欠点があって、養生の方法が次から次へと転換していたことは、社会一般に深く定着するには至っていなかったことを明らかにしている。

これまで述べたような太平道・五斗米道における呪術的な「符水治療」や、反乱が平定された後の社会一般における欠点のあるこれらの養生法は、それぞれ人々に希求されていて、古代中国においては、人々が養生に対して強い関心を抱いていたことを示していると捉えられる。

こうして、太平道と五斗米道は、病気を治したいという庶民の希望をうまく利用し、「符水治療」と「跪拝自省」という治療手段を用い、大量の信者を抱えることに成功した。これらの信者には、病弱者が多く、体を強健にしたいという養生的要望を抱いている人がほとんどである。もともと体を丈夫にしたいため信者になった人々だが、黄巾軍と天師道の反乱によって、やがて反乱軍の主体である兵士となった。こうして、後漢を席卷した原始道教団体は、養生と武術を共存させる客観的な接点となった。

原始道教団体の蜂起は後に後漢王朝に鎮圧されたが、武術と養生にはそれぞれ制限と懷柔といった異なる政策がとられた。反乱軍の暴力的な抵抗手段である武術は、王朝にとって脅威的な存在であるため、その殺傷的性格が反乱軍の投降に伴って、制限されるようになった。一方、養生への政策は、温和なものであった。「符水治療」や「跪拝自省」といった呪術的な養生法に取って代わって、「導引術」、「呼吸術」、「房中術」や「辟穀術」といった養生法が、後漢以後の社会一般にとって、主な養生方法となった。

解体された原始道教団体の人々は、民間に散在することになり、民間人でありながら、広義の（原始）道教教徒として永く存在した。したがって、制限された武術と懷柔のための養生法は、しばらくの間、彼らによって伝播されるようになったと考えられる。つまり、このような民間人が、一定期間、武術と養生法の接点として存在し続けたのであろう。果たして、制限された武術と懷柔された養生法は、どのように存続していくのであろうか。これを明らかにするため、道教の発展過程における武術と養生の実体を解明する必要がある。これを、次節で論証していくこととする。

二．太平道と五斗米道の養生思想

老莊を起源すると養生は、あくまでも一つの哲学的な思想であり、誰もが実行のできる

技術的なものではなかった。老荘以後、方士たちの養生思想には、とりわけ金丹（方士・道士などが金石を砕き、練って作ったという不老不死の靈薬）の調製によって不老長寿を達成しようとする風潮があった。しかし、方士らの金丹の調製（鍊丹術）には莫大な人力や財力が必要とされるので、金丹を服する養生法の対象は、秦の始皇帝や漢の武帝といった帝王もしくは豪族などの上層社会の人に限られ、普及されていなかった。中国史上の最初の大規模な養生思想と養生術の伝播・普及は、後漢の太平道と五斗米道の出現によって成し遂げられたのである。

太平道と五斗米道はほぼ同じ時期に勃興し、同じく反乱を起こし、またリーダー格の人物の苗字は同じ「張」であるため、大変混同されやすい原始道教団体である。最終的には、太平道の教法が五斗米道の中に取り込まれていくが、この二つの原始道教団体の養生思想を明らかにするため、それぞれ分けて論じていくことにする。

（一）太平道の養生法

太平道の教法は、李養正⁵⁰⁾や窪徳忠⁵¹⁾らの道教研究者によると、後漢の順帝の統治期（126－144 A.D.）に、山東省出身の干吉（または于吉とも書かれる）が感得した『太平清領書』に基づいたものであるとされている。『後漢書・襄楷伝』の記述によれば、『太平清領書』は、陰陽五行説や予言の学である讖緯に基づく社会変革を説いたものであり、中には子孫の繁栄を实践する興国広嗣こうこくこうしの術（一種の房中術）なども含まれている。

前者、宮崇は神書を献ずる所、専ら以て天地を奉じ、五行に順うことを本と為す。また興国広嗣の術有り、其の文暁り易く、經典に参同す。而るに順帝行わず、故に国の胤興らず。（一略一）太平清領書と号し、其の言は陰陽を以て家と為し、而ち巫覡雑語多し^{52,53)}。

干吉はこうした陰陽五行、予言巫祝などが充満した道書を、弟子の宮 崇を通して漢の順帝に献上したが、重視されなかったらしい。『太平清領書』は、道教の諸法や儀礼を記録した『老子』『莊子』以外では、最も古い道教の經典とみられている。一般に、後の張角（？ - 184 A.D.）はこの『太平清領書』を基本教義とし、さらに「黄老の道」を加え、「黄巾の反乱」を企画して組織化し、太平道を創始したとみられる⁵⁴⁾。『後漢書・皇甫嵩伝』の中に、太平道に関して次のような概略的な記述がある。すなわち、

初め、鉅鹿の張角は、自ら大賢良師と称し、黄老の道を奉事して、弟子を蓄養す。跪拝して首過し、符水呪説^{ふくすいじゆせつ}を以て病を療す。病む者、頗る癒ゆ。百姓信じてこれに向う。角、因りて弟子八人を遣わして四方に使せしめ、善道を以て天下を教化す。相を転じ訛りて惑わす。十余年の間に、衆徒数十万、郡国に連結す。青・徐・幽・冀・荆・揚・兗・予の八州の人自り畢く応ぜざるはなく、遂に三十六方を置く。方とは、猶將軍の号の如し。大方は万余人、小方は六七千、各渠帥を立つ⁵⁵⁾。

この記述によれば、張角は自ら大賢良師と称し、「黄老の道」⁵⁶⁾を信奉し、弟子を養成して教団を統率する、まさに教祖的な存在である。太平道は人間の病苦の原因を当人の罪過におき、これを懺悔告白せしめ、さらに霊力のある符水や呪説を用いて病気を治す。つまり「跪拝首過^{きはいしゆか}、符水呪説^{ふくすいじゆせつ}」を用いて病を治療するのである。符水や呪説を用いて病気を治す新しい教法が大きな効果を上げたため、百姓が太平道を信仰し、わずか十余年間で数十万人もの信者の獲得に成功し、華北地区八つの州を含め、まさに郡国を連結するほどで、太平道の教法を信じないものはない有様であった。

『太平清領書』は漢の順帝に何度か献上されたが、重視されなかった。しかし、それによってできた太平道はわずか十余年間で、八つの州をも席卷し、数十万人の大衆を信者に取り込むことに成功した。最大の原因はまさに上記のように、「跪拝首過、符水呪説」を用いて病を治療することが百姓に受け入れられたところにあると考えられる。これは、太平道における病を治療し、身体を改善する方法であり、一種の養生法でもある。

「跪拝首過」の「跪拝」とは、跪いて頭が地面につくまで下げて、伏し拝むことであり、古代中国では最も厳粛な礼法である。「首過」とは、過失を自首することである。つまり、自らの犯した過失や罪などを反省するという内省的な行為であったと考えられ、一種の精神的な療法といえよう。したがって、太平道の教法の特色の一つに、病気に冒される原因は、単に肉体上の原因だけではなく、精神的な作用も原因の一つであると考えられる。病を治療するためには、まず初めに自ら犯した罪惡を徹底的に悔悟し、一切の隠蔽もなく告白するのである。「跪拝首過」という精神的な告白によって病を治す考え方は、それまでの道家思想や方士らの養生術には出現しておらず、まさに太平道に独特の養生法であると考えられる。

「符水呪説」とは、呪いの意味のある文字を書いた紙を燃やし、水に溶かす、もしくは

お碗の水に直接指で呪文を書いて飲むことである。これについて『典略』の中では、「符祝を為し、人に叩頭して過失を思わし、因りて符水をもってこれを飲ましむ（為符祝，教人叩頭思過，因以符水飲之）」と記されている。「符」と「呪」はほぼ同様な意味である。道教研究家葛兆光が、「もし祝呪が、神力の“暗号”の形を取って、決まった“ことば”にくっついて、口頭で使用される方術であるといえるならば、符籙は、神力が“符号”の形を取って、決まった“文字”（あるいは図形）にくっついて、特定の物品（たとえば、紙、絹、木、石）に書写して使用される方術であるといえる」⁵⁷⁾と述べているように、ここにある「符水」は、紙のようなものには書き、水と一緒に飲むようなものであろう。

「符」は、現代中国に至るまで生き残っている。著者の出身地の四川省では、今でも、邪魔ものを退治するため、門に呪文を書いた「符」を貼ることがしばしばみられる。また、著者自身も、「符水」を飲んだことがある。二十年ほど前に、民間の指導者（老師）に武術を習う時に、二回ほど老師から飲めと命じられた。それは、武術の真伝が入ったという呪文を丹砂⁵⁸⁾で書いた、横4センチ縦8センチくらいの黄色い紙で、これを燃やして水が入っているお碗に溶かし、跪いて飲むのである。武術の真意を伝える「符水」と、太平道の病気を治す「符水」とでは、目的は異なるが、作法にはそれほど大きな違いがないと考えられる。

上記によれば、太平道の養生方法とは、精神的な内省と呪文の入った「符水」を飲むことによって心身を癒す、一種の治療法でもあり、医術に近いものといえるであろう。これについて、『典略』の中では、次のように述べられている。

光和中、東方に張角有り、漢中に張脩有り。（一略一）角、太平道を為す。太平道とは、師九節杖を執り、符祝を為し、人に叩頭して過を思うことを教う。因りて符水を以て人に飲ましむ。病を得て日浅くして癒えれば、則ち此の人、道を信ずると云う。それ或いは癒えずんば、則ちこの人、道を信じずと云う⁵⁹⁾。

光和（178－184 A.D.）年間、太平道と五斗米道は共存していたが、張角の太平道は河北省や山東省といった中国の東部で活動をしていたのに対して、張脩の五斗米道は四川省や陝西省といった中西部で活動していた。太平道とは、師なるものが権威などを象徴する九節の杖をもち、「符水呪説」と「跪拝首過」を行うものである。符水を飲んだものの中で、たまたま病状が浅くすぐ治った人がおれば、その人は太平道を信じているからというが、

符水を飲んでもなかなか治らないものがあれば、その人は太平道を信じていないことが原因とされるのである。

人々の精神的な反省を促す「跪拝首過」と、一種の呪術である「符水」によって病気を治療する「符水呪説」は、太平道がより多くの信者を集めることに成功した最大の原因の一つであると共に、信者の病気を治し、体を丈夫にするとされる養生方法でもあるといえる。この点は、太平道とほぼ同時期に存在した五斗米道にも共通している。

（二）五斗米道の養生法

五斗米道は、太平道にやや遅れて興った民間の道教勢力である。太平道の乱は中平元年（184 A.D.）一月に起こった。同年七月、これに呼応するかのように、漢中（今の陝西省）の張脩は五斗米道の乱を指導して、反乱を起こした。五斗米道はまた米道とか「鬼道」とも呼ばれた。人々は道に入会する際、必ず五斗の米を出さなければならなかったもので、その名がついたのである。『典略』の中では、次のように記されている。すなわち、

光和中、東方に張角有り、漢中に張脩有り。（一略一）角、太平道を為し、脩、五斗米道を為す⁶⁰⁾。

また、『後漢書・孝靈帝紀』の中にも、これについて次のように記されている。

中平元年（一略一）秋七月、巴郡の妖巫張脩反す。汪曰く、劉艾紀曰く、時の巴郡の巫人張脩は、病を療し、癒ゆる者は五斗の米を以て雇し、号して曰く五斗米師と⁶¹⁾。

上記によれば、五斗米道は張角の太平道にやや遅れて出現したもので、五斗米道という名称の由来は、信者の病気を治療し、五斗の米を徴収するところにある。

五斗米道という名称は、五斗の米の徴収に対する揶揄、嘲笑もあろう。本来、張脩らは自らが天神の説を伝達するものすなわち「天師」であって、「天師道」を行っていると主張していた。しかし、これよりも、五斗米道の方が、はるかにわかりやすい教団の特徴であるとして広く知られるようになった。

道教に関する伝統的な説では、張陵を五斗米道の創始者とみなしているが、実は、張脩も初期の指導者のうちの一人であると、道教研究者の金正耀は主張する⁶²⁾。このような食

い違いが起こる最大の原因は、張陵、張衡と張魯の祖孫三代が五斗米道を牛耳り、とりわけ張魯は五斗米道を組織化した⁶³⁾ものであるところにあると考えられる。張脩は後に、張陵の孫の張魯に殺される。張魯は五斗米道の指導権を奪い取ってから、多くの改革と整理を行い、その勢力をさらに拡大させ、その結果、漢中に自分が支配する政権を建て、中原の中央指導者と対等に振る舞い、それは三十年の長きに及んだ。当時の朝廷は身辺のことで手いっぱい、彼を討伐する力などはなかった。これについては、また次節の中で触れる。

したがって、張脩、張陵と張魯が、五斗米道の活動の中心人物であったため、これらの人物の活動を見ていけば、五斗米道に内在する養生思想とその実践の方法を見出すことができると考えられる。まず、張陵に関しては、『魏書・枳老志』の中で、次のように記されている。

張陵、鶴鳴において道を受け、因りて『天官章本』千二百を伝う。底子^{でし}あい授け、其の事大いに行われる。(一略一)その書に禁密多く有り、其の徒に非ずんば、輒ち観ることを得ず。金を化し玉を銷かし、符を行い水を救めるに至れば、奇方妙術は、万等千条なり。上は羽化飛天を云い、次は消災滅禍^{しょうさいめつ か}を称す⁶⁴⁾。

これによれば、張陵は鶴鳴山で内容豊富な『天官章本』を授けられ、これをもって伝授し、影響を拡大したのである。また、『天官章本』の中には、多くの「禁密」があるが、弟子入りしなければ伝授しないと記されているところから、これを手段として信者を集めたのではないかと推測できる。「化金銷玉」は古来の方士たちの鍊丹術であると考えられるが、「行符救水」は、前記の太平道の「符水呪説」に近いものと考えられる。このような万等千条といわれる「奇方妙術」は一体どのような役割のあるものであろうか。その答えは『魏書・枳老志』の中で「上は羽化飛天を云い、次は消災滅禍を称す」と記されている。「羽化飛天」は羽化して天に昇って仙人になる意味であって、「消災滅禍」は疾病などの災害を治し、避ける意味であると考えられる。ここにも、五斗米道の養生思想がみられる。

「符」をもって信者を獲得する手段はいかにも太平道と似ている。これについて、『後漢書』の中にも次のように記述されている。

張魯、字は公旗。初め、祖父の陵は、順帝の時に蜀に客となりて道を鶴鳴山の中に

学ぶ。符書を造作して、以て百姓を惑わす。その道を受く者は、輒ち五斗の米を出だし、故にこれを米賊と謂う。陵は衡に伝え、衡は、魯に伝う⁶⁵⁾。

この記述は、五斗米道の伝承に関わった張陵、張衡と張魯という祖孫三代の系譜を明らかにしていると共に、五斗米道が符書をもって信者を誘っていたことも明らかにされている。

符水だけではなく、太平道におけると同様に、精神的な内省も病を治す方法である。後の道教の理論家陸修静が、『道門科略』の中で、五斗米道の治療方法を次のように述べている。

若しくは疾病の人、湯薬針灸に勝たず、ただ符を服し水を飲むのみ。生年以来犯す所の罪過を首するに及び、罪に応じて死する者皆原赦と為し、積疾困病は、生を全うせざる莫し⁶⁶⁾。

符水はつまり、五斗米道においては、「湯薬針灸」といった伝統医学の治療法よりも有効なものであると主張されている。さらに、病者が自ら犯した罪を告白すれば、治療しにくい「積疾困病」も、完治することができるとも主張している。

呪術的な符水と精神的な反省を並用するという五斗米道の治病養生の方法に関する記述は、葛洪の『抱朴子・神仙伝・張道陵』の中にも確認できる。葛洪はこれについて、次のように記している。

陵、弟子と蜀に入り、鵠鳴山に住む。正一盟威の道を得、能く病を治し、百姓これを風して師と為す。(一略一)人を領して道路を修復す。修復せざる者、みな疾病せしむ。陵、また廉恥を以て人を治めんと欲し、刑罰を施すことを喜ばず。疾病有る者をして皆生身以来犯す所の罪を疏記せしめ、乃ち手書して水中に投じ、神明と盟約を共にし、得て復び之を犯さず、当に身死するを以て約と為す⁶⁷⁾。

これによれば、五斗米道はただの精神的な内省ではなく、道路を修復するといった公益的な献身的精神も要求したことが明らかである。この点については、太平道よりも進んだ教義であるとみられる。太平道と同様に、五斗米道の「天師」たちが「能く病を治す」か

ら、百姓はこれを風聞し集まるようになった。一方、神明を共にする「盟約」は、生死をもって約束したものであり、ただ疾病を治すことを目的とした太平道の内省よりも、遙かに拘束力のある契約的なものといえる。

太平道と五斗米道は共に「符水」と「自省」を治病養生の方法としてきたが、果たしてその効果があったのだろうか。仮に効果がなかった場合、これらの原始道教団体は、いかにして膨大な教徒を抱えることに成功したであろうか。その効果については、すでに『典略』の中でも疑問視されていた。『典略』の中では、次のように記されている。

脩、五斗米道を為す。(一略一)脩の法は角と略同じなり。静室を加えて施し、病者をして其の中に処き過を思わしむ。また人をして姦令、祭酒を為さしめ、主に『老子五千文』を以て、都て習わしめ、姦令と号す。鬼吏と為りて、主に病者の為に禱を請う。(一略一)病者の家をして米五斗を出さしむるを以て常と為し、故に五斗米師と号す。実に治病において無益、ただ淫妄たり。然るに小人は昏愚にして、競いて之を共事す⁶⁸⁾。

これによれば、太平道と五斗米道はともに信者の反省のために、「静室」を用意していたことがわかる。また、五斗米道に関して、明確ではなかった太平道の組織や教法の操作に比べて、かなり明白になっている。たとえば、「姦令」「祭酒」や「鬼吏」などといった成員の構成と、「病者の為に禱を請う」といった教法の操作にも、言及されている。しかしながら、これらの手段は治病においては、「無益」と断言された。病気の治療に無益であつても教徒が沢山集まった原因は、信者が「小人昏愚」であったからと述べられている。

「符水」と「自省」が治療に及ぼす効果と、信者の集まりという成果の攻防関係の中では、教団側からすれば、前記のように「治ればそのものは道を信じ、治らなかつたらそのものは道を信じていない」としているが、『典略』によれば、信者はみな「小人昏愚」だからと説いている。しかし、すでに述べたように、病気の治療を求めて集まってくることからすれば、効果よりも大衆の目的に焦点を絞るべきであると考えられる。これについては、次の項で見えていく。

-
- 1) 『韓非子・五蠹』景印文淵閣四庫全書子部三五，台灣商務印書館，「上古之世、人民少而禽獸衆」，出版年不詳。
 - 2) 藤堂明保監修，內山俊彦訳『中国の古典 9 韓非子』を参照，学習研究社，1980。
 - 3) 張耀庭ら『中国武術史』人民体育出版社，p.2 参照，1997。
 - 4) 林伯原『中国武術史』五洲出版社，p.24 参照，1995。
 - 5) 『墨子・節用中』景印文淵閣四庫全書子部一五四，台灣商務印書館，「古者聖人、為猛禽狡獸暴人害民、於是教民以兵行」，出版年不詳。
 - 6) 尸佼著，汪繼培輯『尸子・君治』中華書局，「伏羲氏之世、天下多獸、故教民以獵」，1991。
 - 7) 『呂氏春秋・蕩兵』景印文淵閣四庫全書子部一五四，台灣商務印書館，「争鬪之所自来者久矣、不可禁、不可止」。
 - 8) 『孫子』始計第一，景印文淵閣四庫全書子部三二，台灣商務印書館，「兵者国之大事、死生之地、存亡之道、不可不察」，藤堂明保監修、細川一敏訳『中国の古典 3 孫子吳子』を参照，学習研究社，1989 年第三刷。
 - 9) 『管子・子匡』，景印文淵閣四庫全書子部三五，台灣商務印書館，「有拳勇股肱之力、筋骨秀出於衆者、有則以告、有而不告謂之蔽才、其罪五」，
 - 10) 『墨子・尚賢』景印文淵閣四庫全書子部一五四，台灣商務印書館，「善射御之事者、必將富之、貴之、敬之、譽之」。
 - 11) 『史記・趙世家第十三』，景印文淵閣四庫全書史部二，台灣商務印書館，「胡服騎射以教百姓」。
 - 12) 前掲林伯原『中国武術史』p.62 参照。
 - 13) 賈誼『新書・過秦上』，景印文淵閣四庫全書子部一，台灣商務印書館，「及至始皇、（一略一）廢先王之道、焚百家之言、以愚黔首、隳名城、殺豪傑、收天下之兵、聚之咸陽、銷鋒鏑、鑄以為金人十二、以弱天下之民、然後踐華為城、因河為池、据億丈之城、臨不測之淵、以為固、良將勁弩守要害之处、信臣精卒陳利兵而誰何」。
 - 14) 同上，「然而、陳涉（一略一）率罷弊之卒、將数百之衆、轉而攻秦、斬木為兵、揭竿為旗、天下雲集而響應、罷羸糧而景從、山東豪俊遂並起、而亡秦族矣、（一略一）陳涉之位、不尊于齊・楚・燕・趙・韓・魏・宋・衛、中山之君也、鋤・耰・棘矜、不銛于鉤・戟・長鎗也」。
 - 15) 許慎『說文解字』，「楚莊王曰、夫武定功戢兵、故止戈為武」。
 - 16) 藤堂明保『「武」の漢字「文」の漢字』徳間書店，p.57，1977。
 - 17) 同上，pp.58-60。
 - 18) 『金史・章宗本紀』，「民習角抵、槍棒罪」。
 - 19) 『元史・刑法志』，「分漠地及江南所收弓箭武器為三等、下等毀之、中等贈近居蒙人、上等貯於庫、（一略一）習練角抵之戲、學攻刺之術者、師・弟子併杖七十七」。
 - 20) 張耀庭ら『中国武術百科全書』中国大百科全書出版社，p.173，1998。
 - 21) 張耀庭ら『中国武術史』人民体育出版社，p.67-69，1997。
 - 22) 韓非子『韓非子・內儲說上』，「人之有狐疑之訟者、令之射的、中之者勝、不中者負、令下、而人皆疾習射、日夜不休、及與秦人戰、大敗之、以人之善射也」。
 - 23) 張耀庭ら，『中国武術史』人民体育出版社，p.67，1997。
 - 24) 司馬遷，『史記・項羽本紀』，「范增起、出召項莊、謂曰、君王為人不可忍、若入前為壽、壽畢、請以劍舞、因擊沛公于坐、殺之、不者、若屬皆且為所虜、莊則入為壽、壽畢、曰、君王與沛公飲、軍中無以為樂、請以劍舞、項王曰、諾、項莊拔劍起舞、項伯亦拔劍起舞、常以身翼蔽沛公、莊不得擊」。
 - 25) 班固『漢書・刑法志』，「春秋之後、滅弱吞小、併為戰國、增講武之禮、以為劇樂、用相誇視、而秦更名為角抵」。
 - 26) 『史記・李斯列傳』，「是時二世在甘泉、方作角抵、俳優之觀」。
 - 27) 上掲『漢書・武帝紀』，「名此樂為角抵者、兩兩相当、角力、角技芸」。
 - 28) 上掲『漢書・張騫傳』，「而角氏戲歲增變、其益興自此始」。

- 29) 上掲『漢書・哀帝紀』，「孝哀雅性不好声色、時覽卞射武戲、蘇林注曰、手搏為卞、角力為戲」。
- 30) 上掲『漢書・甘延寿伝』，「延寿試弁為期門、孟康注云、弁、手搏也、試武士用手搏、以手搏固實用之術也」。
- 31) 範曄『後漢書・皇甫嵩伝』p.2299，「蒼天已死、黃天当立、歲在甲子、天下大吉」。
- 32) 上掲『後漢書・劉焉伝』中注「典略」p.2436，「初、熹平中、妖賊大起、漢中有張修為五斗米道、張角為太平道」。
- 33) 司馬光『資治通鑑・漢紀五十』，「郡県不解其意、反言角以善道教化、為民所帰」，上海書店，1989。
- 34) 前掲『後漢書・皇甫嵩伝』pp.2299－2300，「八州之人、莫不畢応、遂置三十六方、方犹將軍号也、大方万余人、小方六七千、各立渠師、訛言、蒼天已死、黃天当立、歲在甲子、天下大吉、（一略一）角等知事已露、晨夜馳敕、諸方一時俱起、皆着黃巾為標幟、時人謂之黃巾、（一略一）所在燔燒官府、劫略聚邑、州郡失据、長吏多逃亡、旬日之間、天下響応、京師震動」。
- 35) 上掲『後漢書・靈帝紀』，「中平元年春二月、鉅鹿人張角自称黃天、其部帥有三十六方、皆着黃巾、同日反叛、（一略一）冬十月、皇甫嵩与黃巾賊戰于広宗、獲張角弟梁、角先死、乃戮其尸、以皇甫嵩為左車騎將軍、十一月、皇甫嵩又破黃巾于下曲陽、斬張角弟宝」。
- 36) 前掲『三国志・武帝第一』p.9，「黃巾為賊久、数乘勝、兵皆精悍、太祖旧兵少、新兵不習練、挙軍皆惧、太祖被甲嬰冑、親巡將士、衆乃復奮、承間討撃、賊稍折退、（一略一）太祖見檄書、呵罵之、数開示降路、遂設奇伏、昼夜会戰、戰輒禽獲、賊乃退走、（一略一）追黃巾至済北、乞降、冬、受降卒三十余万、男女百余万口、收其精銳者、号为青州兵」。
- 37) 前掲『後漢書・劉焉伝』，「魯自在漢川垂三十年、聞曹操征之、至漢平、欲挙漢中降、其弟不聴、率衆数万、据関固守、操破衛、斬之、魯聴陽平已陷、将稽顙降」。
- 38) 上掲『後漢書・皇甫嵩伝』p.2299，「跪拜首過、符水呪説以療病、病者頗愈、百姓信向之、角因遣弟子八人、使于四方、以善道教化天下、転相訛惑、十余年間、徒衆数十万、連接郡国」。
- 39) 前掲『資治通鑑・漢紀五十』，「八州之人、莫不畢応、或弃壳財産、流移奔赴、填塞道路、未至病死者亦以万数、郡県不解其意、反言角以善道教化、為民所帰」。
- 40) 前掲『後漢書・孝靈帝紀』中注「劉艾紀」p.349，「時巴郡巫人張脩、療病、愈者雇以米五斗、号曰五斗米師」。
- 41) 魏収『魏書・釈老志』，「上云羽化飛天、次称消災滅禍」，中華書局，1974。
- 42) 葛洪『抱朴子・内篇卷十一・仙藥』四部叢刊本，上海商務印書館，「上藥令人身安命延、升為天神、（一略一）下藥除病」，出版年不明。
- 43) 上掲『後漢書・皇甫嵩伝』pp.2301－2302，「戰至晡時、大破之、斬梁、獲首三万級、赴河死者五万許人、焚燒車重三万余両、悉虜其婦子、系獲甚臚、角先已病死、乃剖棺戮屍、伝首京師、嵩復与鉅鹿太守翊郭典攻角弟宝於下曲陽、又斬之、首獲十余万人、筑京觀於城南、即拜嵩為左車騎將軍、領冀州牧」。
- 44) 前掲『三国志・武帝第一』，「追黃巾至済北、乞降、冬、受降卒三十余万、男女百余万口、收其精銳者、号为青州兵」。
- 45) 前掲『後漢書・劉焉伝』p.2437，「魯自在漢川垂三十年、聞曹操征之、至漢平、欲挙漢中降、其弟不聴、率衆数万、据関固守、操破衛、斬之、魯聴陽平已陷、将稽顙降、（一略一）操入南鄭、甚嘉之、又以魯本有善意、遣人慰安之、魯即与家屬出迎、拜鎮南將軍、封関中侯、邑万戸、将還中国、待以客礼、封魯五子及閭圃等皆為列侯、魯卒、諡曰原侯、子富嗣」。
- 46) 張華『博物志』，百部叢書集成，「又好養性法、亦解方藥、招引方術之士、庐江左慈、譙郡華佗、甘陵甘始、陽城卻儉無不畢至」，台北藝文印書館（刊行本による），1967。
- 47) 前掲『三国志・華佗傳』中注曹植「辨道論」，「世有方士、吾王悉所招致、甘陵有甘始、

- 庐江有左慈、陽城有郤儉、始能行氣導引、慈曉房中之術、儉善辟穀、悉號三百歲、卒所以集于魏国者、誠恐斯人之徒、接奸宄以欺衆、行妖慝以惑民、（一略一）自家王與太子及余兄弟咸以爲調笑、不信之矣、（一略一）然始等知上遇之有恒、奉不過員吏、賞不加無功、海島難得而遊、六轂難得而佩、終不敢進虛誕之言、出非常之語」。
- 48) 上掲『三国志・華佗傳』中注魏文帝曹丕「典論」,「初,儉之至,市茯苓僦暴數倍、議郎安平李覃學其辟穀,餐茯苓,飲寒水,中泄利,殆至隕命、後始來,衆人無不鴟狼顧,呼吸吐納、軍謀祭酒弘農董芬為之過差,氣閉不通,良久乃蘇、左慈到,又競受其輔導之術,至寺人嚴峻,往從問受、闡豎真無事于術也,人逐其聲,乃至于是」。
- 49) きのが松の根に寄生して形成する。球形で表面は暗褐色、内は白色。漢方薬では、利尿・鎮痛・鎮静などに用いられている。
- 50) 李養正『道教概説』中華書局, pp.18-22, 1989.
- 51) 窪徳忠『道教の世界』学生社, pp.123-125, 1988.
- 52) 範曄『後漢書・襄楷伝』中華書局, pp.1081-1084,「前者宮崇所獻神書、專以奉天地、順五行爲本、亦有興国広嗣之術、其文易曉、參同經典、而順帝不行、故国胤不興、（一略一）号太平清領書、其言以陰陽爲家、而多巫覡雜語」, 1973.
- 53) 基本的に筆者が訓読みを付けたが、吉川忠夫訓注『後漢書』, 岩波書店, 2005 版を参照したところもある。
- 54) 卿希泰主編,『中国道教』, 第一卷, 知識出版社, p.92, 1994.
- 55) 前掲『後漢書・皇甫嵩伝』 p.2299,「初,鉅鹿張角自称大賢良師、奉事黄老道、蓄養弟子、跪拜首過、符水呪説以療病、病者頗愈、百姓信向之、角因遣弟子八人、使于四方、以善道教化天下、転相訛惑、十余年間、徒衆数十万、連接郡国、自青・徐・幽・冀・荆・揚・兗・予八州之人、莫不畢応、遂置三十六方、方猶將軍号也、大方万余人、小方六七千、各立渠帥」。
- 56) 黄老の道とは、黄帝と老子のことを指すものである。黄は黄帝のことであって、中国史上最初の帝王で、最も理想的な帝王とされる。後世の人々が黄帝と炎帝の子孫と自称するほどの伝説上の帝王である。老は老子のこと、不老長寿思想の元祖とされる。「黄老の道」はこうした総合的な意味合いのあるものと考えられる。
- 57) 葛兆光著, 坂出祥伸監訳『道教と中国文化』東方書店, p.90, 1993.
- 58) 丹砂は、日本ではまた辰砂という。『大辞林』には、「水銀の硫化鉍物。六方晶系。結晶片は鮮紅色でダイヤモンド光沢がある。多くは塊状または土状で赤褐色。低温熱水鉍床中に産し、水銀の原料、また、朱色の顔料として古くから用いられてきた」と記されている。松村明編『大辞林』第二版, 三省堂, p.1298, 1988, 1995 第二版第一刷。
- 59) 陳寿『三国志・張魯伝』中注「典略」 p.264,「光和中、東方有張角、漢中有張修、（一略一）角為太平道、太平道者、師執九節杖、為符祝、教人叩頭思過、因以符水飲之、得病或日浅而愈者、則云此人信道、其或不愈、則云此人不信道」, 中華書局, 1963.
- 60) 上掲『三国志・張魯伝』中注「典略」 p.264,「光和中、東方有張角、漢中有張脩、（一略一）角為太平道、脩為五斗米道」。
- 61) 前掲書『後漢書・孝靈帝紀』 pp.348-349,「中平元年（一略一）秋七月、巴郡妖巫張脩反、汪：劉艾紀曰：時巴郡巫人張脩、療病、愈者雇以米五斗、号曰五斗米師」。
- 62) 金正燿著, 宮沢正順監訳『中国の道教』平河出版社, p.24, 1995.
- 63) 窪徳忠著『道教の世界』学生社, p.128, 1988.
- 64) 魏収『魏書・釈老志』,「張陵受道于鵠鳴, 因伝『天官章本』千有二百、弟子相授、其事大行、（一略一）其書多有禁密、非其徒也、不得輒觀、至于化金銷玉、行符敕水、奇方妙術、万等千条、上云羽化飛天、次称消災滅禍」, 中華書局, 1974.
- 65) 前掲『後漢書・劉焉伝』 p.2435,「張魯、字公旗、初、祖父陵、順帝時客蜀、学道鵠鳴山中、造作符書、以惑百姓、受其道者、輒出五斗米、故謂之米賊、陵伝衡、衡伝于魯」。
- 66) 陸修静『道門科略』,「若疾病之人、不勝湯藥針灸、惟服符飲水、及首生年以来所犯罪過、罪応死者皆為原赦、積疾困病、莫不生全」, 江蘇広陵古籍刻印社, 1992.

-
- 67) 葛洪著『神仙傳・張道陵』，「陵與弟子入蜀、住鵲鳴山、得正一盟威之道、能治病、百姓風之為師、（一略一）領人修復道路、不修復者、皆使疾病、陵又欲以廉恥治人、不喜施刑罰、使有疾病者皆疏記生身以來所犯之罪、乃手書投水中、與神明共盟約、不得復犯之、當以身死為約」，上海書店、1989。
- 68) 前掲『三國志・張魯傳』中注「典略」p.264，「脩為五斗米道、（一略一）脩法略與角同、加施靜室、使病者處其中思過、又使人為姦令、祭酒、主以『老子五千文』、使都習、号姦令、為鬼吏、主為病者請禱、（一略一）使病者家出米五斗以為常、故号五斗米師、實無益于治病、但為淫妄、然小人昏愚，競共事之」。

第二節 民間武術における道教養生文化の受容

第一項 道教の発展における五大養生術の形成

太平道と五斗米道による反乱は鎮圧されたが、原始道教から道教への発展はこれによって止まることはなかった。道教の形成及び道教養生思想・養生術の発展は、晋の葛洪（Ge Hong, 283－343 A.D.）、北魏の寇謙之（Kou QianZhi, 365－448 A.D.）、陸修静（Lu XiuJing, 406－477 A.D.）、南朝の陶弘景（Tao HongJing, 456－536 A.D.）といった人達によって理論の整理と系統化、組織化が成し遂げられた。宗教的な原始道教団体は、仏教と儒教に並び、中国で最も影響力の大きい宗教団体として形成された。彼らが体系化した理論の道教形成上における意義は、これまで多くの研究者によって明らかにされているが、本論文の構成にとっても必要なので、概略的に記述しておきたい。

一．四世紀前期における葛洪と『抱朴子』

葛洪は道教の神仙思想の集大成者と看做されている。これについて、窪徳忠は「四世紀のはじめ、西晋のごくおわりごろに、葛洪の手によって『抱朴子』(BaoPuZi)がまとめられ、これまでの神仙思想がほぼ集大成されることになった」¹⁾と述べている。福井康順も「初期の神仙思想を集大成し、道教の教学を初めて体系化した葛洪の『抱朴子』が完成したのは東晋の建武元年（317 A.D.）のことである」²⁾と述べている。『抱朴子』の最も特徴のあるところは、不老長寿を求める神仙思想であって、明らかに、神仙を目指す養生思想である。これについて、さらに窪徳忠は「葛洪は黄老・道家・緯書などの思想と神仙思想とを、「不死」を中心として結びつけて、神仙の存在を説こうとしたのではないかと考えられる」³⁾と同様の見解を述べている。

しかし、『抱朴子』は「内篇」と「外篇」から構成されており、内容は養生思想に止まらず、個人の養生から治政まで広く及んでいる。総合的には、牟鍾鏐らの見方が代表的であろう。牟らは葛洪が果たした役割を次の四つに整理している⁴⁾。

1) 道教における「長生久視」の理論系統の論証。

2) 長寿を求める方法、つまり不老長寿を求める理論と実践方法であり、窪や福井らの「神仙思想の集大成」という見方とほぼ同じものである。不老長寿の方法は主に「善を積み、功績を立つ」、「草木薬餌」、「屈伸導引」、「房中術」と「金丹」がある。中

でも、「善を積み」という考え方は、太平道や五斗米道の「自省」と一脈相い通じるものであらうと考えられる。

3)「玄道の合一」という宗教哲学上の整理であると牟は見ている。それまでの原始道教団体は道家哲学との縁は浅く、葛洪の整理によって老荘の道家学説と魏晉の玄学が道教哲学の源となった。

4)『抱朴子』は葛洪の社会における①「君道臣節」、君臣の間の位置関係、②「刑徳並挙、以刑輔徳」、刑罰と徳治を共にし、徳治を中心として、刑罰はこれを輔佐するという政治手法、③「審挙任賢」、才徳による人材の選抜といった内容等による政治的理論をうつしだした書物でもある。

上記の内容を総じて見れば、まさに葛洪が「それ道というものの、内は以て身を治め、外は以て国を治める」⁵⁾と述べているように、『抱朴子』は「治身」つまり養生と、「治国」つまり政治から成り立っていたものであると捉えられる。

二．五世紀前期における寇謙之と天師道の整理

葛洪の理論的な整理に続いて、寇謙之（365－448）は、原始道教団体の組織化に力を入れた。彼の功績を一言で言えば、北魏の天師道（五斗米道）の整理である。牟らは寇の貢献を次の三点⁶⁾にまとめている。

1)原始道教の民間的性格を改変し、統治階級に受け入れられるものとした。主な内容は五斗米道の米や金銭の納入の廃止と、初期の五斗米道における政教合一から単純な宗教組織への改組及び房中術の廃止などであった。

2)道教組織を整理し、宗教と政治の関係を調整した。寇謙之はそれまでの反乱を反省し、自らが仕切る北魏の天師道を国や君主に忠実な組織であるように改組し、国に受け入れられるような新生天師道に改めた。

3)道教の儀式や戒律を整理、再建し、教徒らの行為の規範とした。中には、「不殺生」、「不邪淫」、「不飲酒」などといった儒教的、仏教的なものが多く含まれている。

このように、寇謙之は道教組織を整理整頓し、儀式や戒律などを制定すると共に、養生の実践については、「服氣」、「導引」、「服餌」と「金丹」を中心とした。しかし、これについて、牟らは『抱朴子』のレベルを超えていないと見ている。

葛洪の神仙思想（養生思想）や宗教哲学などの理論的な整理に対して、寇謙之は道教の組織の構築に力を注いだ。原始宗教的団体であった道教は、思想の成熟と組織の健全化にしたがって、宗教団体へと進化しつつあった。寇謙之による北魏の天師道の組織的改造は、道教がより健全な宗教として成立した象徴的な出来事であるとみられている。「葛洪の『抱朴子』は、太平道や五斗米道のような道教的宗教集団と、確立された道教教団とのあいだに置かれたものであり、両者の橋渡しの役割にある」⁷⁾と窪徳忠が主張していることからみても、葛洪の神仙思想などの論理的な整理は、道教の成立において必要な論理的な準備であったと言えよう。つまり、葛洪は道教成立の論理を準備し、寇謙之はこれを踏まえて現実に組織化し、実践して道教を成立させたのである。

三．五世紀半ばにおける陸修静と道教典籍の整理

寇謙之とほぼ同時代の陸修静（406－477）は道教をさらに整備した。寇謙之が中国北方で活動していたのに対して、陸修静は中国南方で活動をしていた。彼の功績は主に次の三点にあると牟らは述べている⁸⁾。

1) 道教組織を改造し、南天師道を再建した。その主な内容は、まず、組織の系統を整理し、正月七日「上元会」、七月七日「中元会」と十月「下元会」といった「三会日」を制定し、宗教組織の活動をより正規化、制度化した。さらに、信者の名籍の管理を整理し、「宅録」制度を作り直した。「宅録」とは信者の一家全員を登録し、生死などを管理する登録制度である。本来、「宅録」は張魯の時に存在していたが、その後廃止されていた。さらに、道教における官職の管理を整理した。これによれば、道教への加入には功德が要求され、官職の昇進は自ら行うのではなく、こうした功績によって上級組織から行われるようになった。

2) 靈宝の齋戒儀礼を編制し、靈宝派を創立した。靈宝派が信じる『靈宝經』は陸修静より以前にすでに存在していたが、乱雑なものであった。陸修静はこれを整理し、やがて靈宝派を南朝において大流行させたため、一般には陸修静が靈宝派の創始者であるとされている。靈宝派の教義の中では、「齋醮科儀」といった道教の齋戒や儀式などの内容が中心であるが、齋醮さいしやうかぎ科儀」といった道教の齋戒や儀式などの内容が中心であるが、齋戒を用いて養生をする考えもある。陸修静は「十戒」⁹⁾を用いて、心身修養と、儒教や仏教の道德修養を結合したため、靈宝派は統治階級に大いに受け入れられた。ここにも、上記の寇謙之と同じように、道教に儒教と仏教の色

合いを浸透させた功績は大きいと考えられる。齋戒などの戒律的性格を有した養生法は、それまでの制限されてきた民間武術に近い性格を有するようになった。

- 3) 道教の經典を分類、整理し、『三洞經書目録』を編集した。陸修静は大量の道教典籍を著したとみられるが、現在ではほとんど散逸している。それにしても、彼の經典の分類整理の方法は、後世に多大な影響をもたらしたらしい。中でも、『三洞經書目録』の編集の仕方は、道教の二大典籍の一つである『道蔵』（もう一つは『雲笈七籤』である）に大きく影響したとみられている。

四．五世紀後期と六世紀前期における陶弘景と南朝道教の集大成

寇謙之と陸修静の約百年あまり後に出まれた陶弘景（456－536）は、それまで大きく発展してきた道教を総括した人物である。牟鍾鏗らによれば、陶弘景が道教の発展に果たした功績は主に次の三点¹⁰⁾にある。

- 1) 早期の道教の教義を総括し、神仙系譜を編集した。陶弘景は神仙、道士らを七つの等級に分け、それまでの「黄老」つまり黄帝（黄帝は中国の古代伝説上の帝王。中国の人々が自らは炎黄[炎帝と黄帝]の子孫であると自称するほど聖なる帝王である。医術や道教の始祖とされる）と老子、及び不老長寿を求めた秦の始皇帝、漢の武帝らもこの神仙の系譜に属するようにした。
- 2) 養神と養形つまり精神と外形を共に養い、内養と外丹を併用するように主張した。陶弘景は「神」と「形」をもって生を「生は神の本、形は神の具なる。神、大いに用いれば則ち竭き、形、大いに労すれば則ち斃る」¹¹⁾と説いた。この考え方は、後世の武術にも大きな影響を与えることになった。たとえば今日まで残されている有名な拳法である「形意拳」^{けい い けん}（xing yi quan）は、その中の一つである。つまり形態と意識、外形と精神をもって、拳法の極意を求めるのである。陶弘景は、「神」と「形」をもって生を養うことを主張した上で、人間の養生における自らの主体性を発揮することの重要性を強調する。これについては、「人、生まれて命に長短有るは、自然に非ざるもの」¹²⁾、「我が命、我に在りて天に在らず」¹³⁾と述べ、養生における人々の自己の積極性を明白に重視している。つまり、自分の生命は自然または天に決められるものではなく、自らの手に握られていて、おのれの対応によって、生命の長短は決まるのである。これらの主張以外にも、陶弘景はこれまで寇謙之に厳しく批判されていた「房

中術」をより柔軟に扱う見方を示した。陶弘景は「房中の事、能く人を生かし、能く人を^{ころ}繁す。譬えば水火の如し。これを用いることを知れば以て生を養うべし。これを能く用いざれば立ちどころに死するなり」¹⁴⁾と述べ、「房中術」を可否両面から論じ、適切な対応であれば、養生に用いることができるとしている。

3) 儒教と融合し、仏教の教義を援用して、三教の共立を推進した。この時代以後、道教、仏教と儒教は互いに張り合いながら、共存することになるが、三教が共立するにあたっての彼の貢献は大きい。南北朝における長期の戦乱の後に、統一した隋、唐が出現し、隋唐時代になると、上記三教はますます融合へと進んでいくと牟らは述べている¹⁵⁾。

これまでに述べた道教及び道教の養生思想の発展から見れば、道教の発展の中では、儒教や仏教の思想や教義を援用して道教の組織化を図る努力がみられるが、養生が常に主な内容として道教の特徴になっていることは明らかである。それによれば、主な養生術は「金丹」、「辟穀」（または「服餌」）、「導引」、「呼吸法」（または「服氣」）と「房中術」の五大種類があり、両晋（西晋と東晋）から南北朝（280－589 A.D.）までの約 300 年間を経て、道教一般に養生術が定着していったものと考えられる。

これらの養生法は武術とどのような関係にあるのか、また、その後の道教の発展はどのような影響を武術にもたらしたのか。この点を次に論じることにする。

第二項 道教養生術と養生的武術との関係

前述したように、後漢の末期から三国時代の初期にかけて、養生法は「符水治療」をはじめ、「辟穀」、「導引」、「呼吸術」、「房中術」へと変化していた。晋の葛洪を経て、養生術はやがて「導引術」、「呼吸術」、「金丹術」（または鍊丹術）、「辟穀術」と「房中術」という五つの大きい養生の方法¹⁶⁾に定着した。

これらの養生法に関しては、それぞれ簡単に説明すれば、次のようになる。導引術は体操に近い身体の運動術であり、代表的なものには華佗（Hua Tuo, ?－208 A.D. 曹操の侍医となったが、後に曹操に殺された）の「五禽戲」がある。呼吸術は文字通り、空気を吸うと吐くをうまく用いるものであり、氣功（Qi Gong）に相当するものであろう。金丹術は鉱物と植物を用いてつくった丹薬を服用し、これによって長生不老を求める方法である。辟穀術は五穀の摂取をできるだけ避ける、食物による健康法である。房中術はセックスを通して身体を調整する健康法である。

一．道教の養生術と武術との関係

上で述べたように、道教の養生術には主に、「辟穀術」と「房中術」、「金丹術」、「呼吸術」、「導引術」という道教の五大養生術があるが、ここでは、「武術」と関連があると思われる「呼吸術」と「導引術」を取り上げ、「呼吸術」と「武術」、「導引術」と「武術」との関係を明らかにする。

(一) 呼吸術と武術

「調息」とは、息を調節、調整する意味である。呼吸を利用する方法であるので、呼吸術とも呼ばれている。葛洪はこの呼吸術を「胎息」といい、万病を治し、邪者を降伏させる万能の術と見なしているようだが、その中心は呼吸の修練である。葛洪はいう、

神仙を求めんと欲すれば、唯当にその至要を得べし。至要は精を^{たも}宝^きち俚^きを行うに在り。(一略一) 故に俚^きを行うことあるひとは以て百病を治すべし。(一略一) あるひとは以て蛇虎を禁ずべし。(一略一) 区してあるひとは以て^{じゅみょう}年命^をを延ばすべし。その大要は胎息のみ。始めて俚^きを行うことを学び、鼻の中に俚^きを引きて之を閉じ、陰に心を以て数えて一百二十に至れば、乃ち口を以て之を微に吐く。これを引くに至り、皆己の耳にして其の俚^きの出入の声を聞かしむことを欲せず。常に入れること多く出ること少なからしめ、鴻毛を以て鼻口の上に^つ著け、俚^きを吐きて而して鴻毛動かざるを^{こう}候^をと為すなり。漸習して転じてその心数増し、久久以て千に至るべし。千に至れば則ち老者さらに^{わか}少く、^{ひび}日一日を還る¹⁷⁾。

これを要約すると、次のようになる。仙人になりたいと思えば、精を惜しむこと、気をめぐらすこと、金丹を飲むこと。気をめぐらす術を以て、万病を治し、虎蛇を退けることもでき、寿命を延ばすこともできる。その大要は胎息に尽きる。まず、気をめぐらす術を学ぶには、鼻から気を引き入れて閉ざし、心中ひそかに数を数える。百二十まで数えたら、初めて口からかすかに気を吐き出す。はくのも引きこむのも、すべて自分の耳に気の出入する音が聞こえないようにするのがよい。いつも入る方が多く、出る方が少ないようにさせること。水鳥の羽毛を鼻と口の上に付けておき、気を吐いても羽毛が動かないようにする。だんだん慣れてきたら、心に数える数をふやす。段々延びて千まで数えられるようになる。千になると、年老いる人はさらに少なくなる。老人も一日一日と若返る。

『抱朴子・内篇』の記述中には、現在の我々の目からすれば不可能に近いと思われるところが多くあるが、その神秘性にとどまらず、葛洪が何らかの方法を通して不老長寿を求めていたことには注目すべきだろう。葛洪がいう胎息の効果は万病を治し、虎蛇を退けることができ、延命することもできると述べているが、その効果を検証することは難しい。しかし、その呼吸術がどのようなものであるかは、上述の引用の中で、詳しく説明されている。

「胎息」は、胎児のように口鼻を使わないほどとされているので、呼吸術の至境である。しかし、呼吸術を習得するには、まず、行う呼吸の方法はやはり口鼻を使う呼吸である。その方法とは、鼻で空気を吸い、一定の時間を経てから口で吐く（現代に行われている「気功」とほとんど変わらない）。その方法の要点は、呼吸をゆっくり静かに行うことである。吸ってから気を閉じる時間はまず百二十を数えるくらいであり、我々が普通に行っている呼吸より遥かに長い。さらに、吸うとき、吐くときも共に自分の耳に聞こえないくらい静かで、鼻や口のそばに羽毛を置いても、呼吸するとき動かない程度にと述べられているので、相当にゆっくりで、かつ静かな呼吸であると考えられる。また、吐く動作の時間と息を止めて数を数える時間とをあわせると、相当緩やかで、細い呼吸を行っていることがわかる。周知のように、健康な人の毎分の呼吸の数はおよそ 17 回位であり、発熱などの病気のときは、呼吸数がかなり上がる。さらに、中国の気功やインドのヨーガなどの呼吸法では、長い呼吸、すなわち単位時間当りの回数が少ない呼吸で行う。葛洪がいう「胎息」は、上述したような呼吸方法の修練によって、寿命を延ばそうとしている方法であることがわかる。

陶弘景も、『養性延命録』の中で、次のように述べている。

気を閉じて息せず。心の中に数えて二百に至れば、乃ち口、気を吐いて之を出だす。日に息を増やす。此の如く身に神具わり、五臓安し。能く気を閉じて二百五十に至れば、華蓋（眉と眉のあたり、額として理解すればよいだろう―著者注）明らかなり。華蓋明らかなれば則ち耳目聰明にして、身を挙げて病なし、邪は人を忤^{おか}さず。凡そ氣を行うは、鼻を以て気を内れ、口を以て気を吐く、微にしてこれを引く、名づけて長息と曰う¹⁸⁾。

鼻から空気を吸い、二百を数えるまで息を止めてから、口から息を吐く。これを日ごと

に重ね、二百五十まで息を止められたら、やがて病なしの身体を得ることができるという。二百とか、二百五十、葛洪がいう一千を数えるとは、一定した時間ではなく、おおよその息を止める時間を示しているのであろう。少なくとも、数えるリズムが定められていないので、そもそも比較ができない。また、このような呼吸法を修練し始めた人にとって、いきなり二百や一千まで数えることはほぼ不可能であり、あくまでも、ゆっくりで微々としたいわゆる「長息」が強調されていることがわかる。

葛洪よりもおよそ 200 年遅く生まれた陶弘景も、道家・道教の不老長寿思想に大きく影響を与えた人物である。陶弘景の呼吸術と葛洪の呼吸術との間では、幾分か違いがみられるが、「ゆっくりで微かな呼吸」によって、身体の状態を作り、保つといった点においては、同じものであると考えられる。さらに、呼吸法の発展につれて、「丹田」を用いて呼吸する、つまり「丹田呼吸」法につながるのである。

しかし、こうした呼吸法の強調は何を示しているか、武術とどのようなかかわりがあるのかこれがこれからの問題の展開にとって肝要である。

いうまでもなく、武術は身体運動の一種にすぎない。周知のように、運動は必ず呼吸と密接に関わっており、切り離すことができない。しかし、身体運動は、武術をはじめ、サッカーや陸上競技などすべてにおいて呼吸と深く関わっており、なぜ武術の呼吸をここで取り上げる必要があるのか問題となる。この問題を解くために、武術の社会的な役割の変化から見ることにする。

ここでは、殺傷的な武術が非殺傷的な武術に変化した時期に、呼吸と武術はどのように融合したかを検討したい。殺傷的な武術の評価の基準は、いうまでもなく、武術の殺傷的な実効性が最も大きな比重を占めるであろう。しかし、殺傷的な目的、あるいは殺傷的な武術が制限される環境に置かれた場合には、殺傷性ではなく、それとは違った別な評価の基準があると考えられる。直接に人を殺傷する武術は、いうまでもなく戦闘の場、あるいは何らかの紛争の場合に使われる攻防術である。非戦闘時の場合では、武術は軍隊の訓練や個人的な鍛練の教材的な存在であり、一種の敵との戦いを想定した、いわゆる套路の練習が中心となるものである。こうした套路は、もちろん武術の攻防性、ないし殺傷性を有している。しかし、あくまでも仮想の敵を想定した闘いであり、一種の身体運動の手法であろう。戚継光よりやや早い時期に活躍した明の兵法家の唐順之（Tang ShunZhi, 1507－1560）の著作である『唐荊川文集』の中では、武術の訓練や個人的な鍛練などを評価する場合には、呼吸に対する見方が評価の基準になっていたのがわかる。唐順之は、峨嵋山

のある道士の武術の演武を見て、「峨嵋道人歌」の中に、次のように記している。

浮屠善く^{まど}幻わし技能多く、少林の拳法世に稀に有り。道人さらに自ら新奇を出だし、乃ち是れ深山の白猿授く。この日茆の堂に秋気高く、霜薄く風^{かす}微かにして、枯柳静かなり。忽然として髪を豎てて一たび頓足すれば、すなわち崖石^{ほとぼし}迸りて裂け、驚砂走すがごとし。星（仙）女、去来して靈梭を擲するがごとく、天魔、天矯として翠袖を翻すがごとし。^{たんだん}跼蹐して含沙する鬼は人を戯むくがごとく、髻^{もつぽ}髻、牙を磨きて贊らに獸を捕うるがごとし。形（行）人、自ら我が形無きことを託り、或いは将に^{こんかい}跟絛をして之を肘に示す。陰なる中巧みに呈すれば衆みな驚き、拙なる^{うち}裡に機を蔵せば人究めること莫し。漢京に撞を尋ねて未だ趨捷たらず、海国に人を眩まして空しく抖擻す。身を^{ひるがえ}番して日車を直指して停み、縮首して斜めに鍼眼を透かし鑽^{うが}つがごとし。百折連腰して尽く骨無きことがごとく、一たび撒けば通身みな是れ手なるがごとし。猶お技痒（自分の優れた腕前を思う存分發揮したいと思う気持ち）と言いて賈勇を試す、低く蹲りてさらに獅子吼^なを作す。興闌みて影を顧みれば却って自ら惜しむ。^{がえ}背んじて天機を俱に洩漏す。余、奇として未だ^{おわ}竟らずしてすでに^{おわり}収場あり。鼻息声無く神氣守なり。道人の変化固より測られず、蒲団に跳び上がりて木偶^{でく}の如し¹⁹⁾。

この詩は唐順之の見た峨嵋山道士の武術をそのまま述べたものである。ここで取り上げたいのは、唐順之を驚かせた道士の演武後の状況である。道士は演武を終え、「私がまだその演武に驚いているのにもう収場した。鼻息は聞こえず、神気は安定して呼吸は少しも乱れておらず、道人の変化はまったく予測できなかった。座蒲団の上に跳び上がって、木偶の様に座った」と記されているように、呼吸が全く乱れていなかった。明らかに、唐順之の時代にはすでに演武の後の呼吸は、武術のレベルを計る一つの基準となっていたことがわかる。つまり普通の人では、激しい動作を終えた後には呼吸が乱れることが多いにもかかわらず、峨嵋山道士のような武術の修練者にはそれぞれがなく、高いレベルにあるということであろう。これは、長距離走や水泳などの運動と同じで、ただ動作のフォームなどだけを重視するのではなく、動作にあわせた呼吸法を重視していたことが推測できる（これについては、本章の第四節にて、さらに詳しく論じたい）。今日、我々が中国武術や日本武道、とりわけ太極拳、剣道や合気道などを行うときは、動作と呼吸の連動性を重視している。

呼吸は、すべての身体運動にとって欠かせないものであり、武術にとっても一種の修練の基準となっているのであり、呼吸法を重視する古来の養生術の一つとして、必然的に武術に溶け込んでいたものと考えられる。

（二）導引術と武術

『莊子・刻意』によれば、導引は戦国時代にすでに存在していたことがわかる。莊子は導引について次のように記している。

吹嘘して呼吸をし、故きを吐きて新しきを納むる。熊經鳥伸にして、寿を為すのみ。
これ、導引の士、養形の人、彭祖、寿考者の好むる所なり²⁰⁾。

上記のように、古き空気を吐き出し、新しき空気をいれる呼吸は「吐故納新」といい、熊經鳥伸はつまり導引のことである。ここでいう「導引の士」と「養形の人」は並列の関係にあり、養生を行っている人として理解される。また、「彭祖」は伝説上の長寿者であり、「寿考」も長寿の意味である。したがって、この記述から導引及び呼吸法によって寿命を延ばすという莊子の考えが見い出せる。さらに、「熊經鳥伸」については、唐初の道士成玄英²¹⁾は次のように解釈している。

冷呼を吹きて故きを吐き、暖吸を呬して新しきを納むる。熊樹に攀りて自ら経するが如し。鳥空を飛びて脚を伸ばすに類す。これ皆神気を導引し、以て形魂を養い、延年の道、駐形の術なり。故に、彭祖八百歳、白石三千年なり。寿考の人、即ち此れに類す²²⁾。

つまり、「吐故納新」の呼吸は、熊が木に登る時に身体を懸垂するように、または鳥が空を飛ぶ時に脚を伸ばすように、身体動作とあわせる。これがいわゆる導引だと、成玄英は主張する。また、司馬彪は次のようにいう。

熊經とは、熊の樹に攀り（木登り）て気を引くが如きなり。鳥伸（伸）とは、鳥の嚙呻の若きなり²³⁾

これは、成玄英とは解釈がやや違っているが、動作と併せながら呼吸をするところは全く同じである。李 頤は次のように導引を解釈する。

気を導いて和せしめ、体を引いて柔らげしむ²⁴⁾。

以上から見れば、導引は図 1 の様に、まさに呼吸と切り離せない身体運動の呼吸と併せた一種の柔軟体操に似たようなものと考えられる（これは、導引を養生法の一つとして、すでに荘子の時代に使われていた）。「養形」や「彭祖寿」は、それぞれ「からだを養う」、「彭祖寿のように長寿」の意味である。また、『黄帝内経・靈樞』の中では、明らかに導引を按摩、灸、針や薬などと並列して、その医療効果を認めている²⁵⁾。

上述したように、導引は身体動作と呼吸を合わせた健康を保つ方法の一つであるが、しかし、どのような身体動作、そしてどのような意味があったのかはあまり明白には著されていない。そこで、具体的な導引術を通して、その身体動作との関係及び意味を探ってみよう。

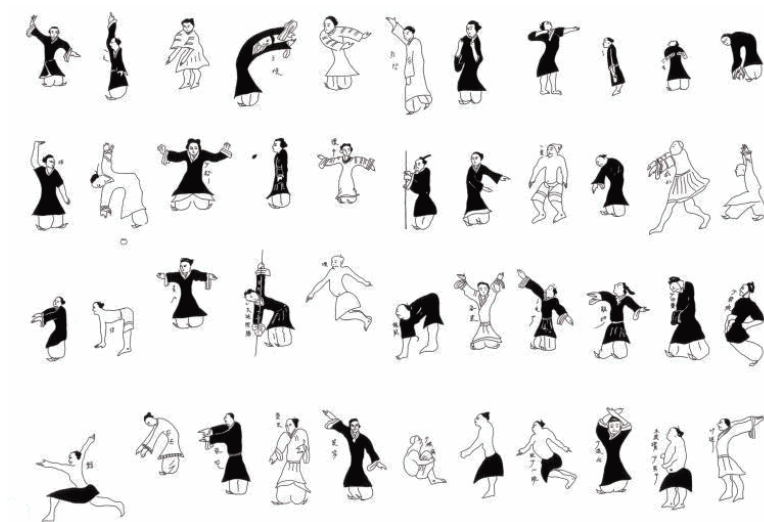


図1. 前漢時代の導引図（1973年、長沙馬王堆漢墓から出土したものにより復元）

う。ここでは、華佗²⁶⁾の「五禽戲」を取り上げる。

（華）佗、普（華佗の弟子）に語りて曰く、人の体は労働を得んと欲す。但し当に使い極むべからざるのみ。人の身常に^{ふる}擺いて動けば、病生じず、譬えば^{とぼそ}戸枢朽ちざるが猶きこれなり。古の仙者及び漢の時の道士の君倩有りて導引の術を為し、熊經鴟顧、腰体を引挽（引きひねり）し、諸関節を動かし、以て老い難きを求む。吾に一術あり、五禽の戲と曰う。一に曰く虎、二に曰く鹿、三に曰く熊、四に曰く猿、五に曰く鳥。またこれを以て疾を除き、兼ねて手足を^き利かす。これを以て常に導引す²⁷⁾。

華佗は弟子らに体の健康において導引の重要性を示した後、その「五禽戲」を具体的に

次のように説明している。

虎戯とは、四肢地に距し、前に三たび躑し、却って三たび躑す。長く腰を引き、側脚をして天を仰ぎ、即ち返る。距行は、前却各七過なり。鹿戯とは、四肢地に距し、頸を引きて反顧す。左に三、右に二。左右の脚を伸ばし、伸縮も亦左に三、右に二なり。熊戯とは、正仰し、両手を以て膝下を抱え、頭を挙げ、左は地を辟して（離れて）七たび、右股もまた地を七たび辟す。手を以て左右にして地を托す。猿戯とは、物に攀りてみずから懸け、身体を伸縮し、上下十七。脚を以て物を拘してみずから懸け、左右七たび。手に拘して却って立ち、頭を按ずること七たび。鳥戯とは、手を双立し、一足にて翹^{つま}つ。両臂を伸ばし、揚眉して力を用い、各二十七。座りて脚を伸ばし、手にして足趾を挽き、各七たび縮めて二たび伸ばす。臂各七たびなり。それ五禽戯の法は力に任せてこれを為し、汗が出づるを以て度と為す²⁸⁾。

五禽戯は後世の人々に伝わると共に、変化したが、しかし呼吸に合わせて動作をするという点は変らなかった。明の書物である『夷門広牘』の中には、次のように述べられている。

羨門虎勢戯は、気を閉ざし、頭を低くし、拳戦して虎の威勢を発するが如し。両手、千觔の鉄を掲げるが如く、軽く起して来たり、気を放つこと莫し。平身にして気を呑みて腹に入れ、神気をして上に之きて復らしめ、腹内雷鳴の如きを覚え得たり。あるいは五七次。此^{かく}の如くこれを行えば、すなわち一身の気脈を調い、精神爽にして、百病除かる。庚桑熊勢戯は、気を閉ざし、拳を捻りて熊の身側にして起きるが如し（以下略）²⁹⁾。

「拳」、「拳戦如虎発威勢」などの記述から、この「五禽戯」は、導引術で生を養うイメージよりも、拳法のような武術を表しているようにみられる。明らかに、華佗の「五禽戯」と比べると、明の時代の「五禽戯」には力強さの表現がみられる。さらに、動作と呼吸の組み合わせは、さらに強調されるようになったこともわかる。

しかし、導引術を武術のような言語を用いて表現したものが、すでに晋の時代の陶弘景の『養性延命録』の中にみられる。

左臂を直に引き、右の臂を拳曲し、一斛五斗の弓を挽く勢の如く、力を尽してこれを為す。右手の弓を挽く勢もまた然り。次に右手を以て地を托し、左手以て天を托して勢を尽くす。右また然^{かく}の如し。次いで両手を拳にして前に向かいて筑^つき、各三七たび。左手を拳にして勢を尽くし、背上に向かいて指を握りて三たび。右手もまたかく^{ごと}の如し³⁰⁾。

このように、陶弘景によって述べられている導引術には、「弓を挽き」、「天地を托し」や「前につく拳」といった武術的な表現がみられる。「尽勢」の意味は、弓であれ天地をつく動作であれそれぞれ力いっぱい「挽き」、「持ち上げ」、「突く」ことである。これらの動作に武術の意味があるというよりも、武術の動作を通じた身体動作の躍動感を表しているである。

つまり、導引術が武術的な動作を取り入れた意味は、攻防を取り入れたのではなく、体に対しての使い方などの考え方であって、その考え方は、柔軟性や力、すなわち人間の体にある関節や筋肉などの使用方法を重視しているのである。

上記の導引術から見れば、導引術は、呼吸と併せた一種の柔軟体操のように、呼吸と統一した動作を行い、発展するにつれて武術的な動作を用いて行われることもある養生術であることがわかる。呼吸と動作の一致を強調するのは、近代そして現在の中国武術、とくに太極拳によくみられるものである。とりわけ、我々人類は、そもそも何らかの動作をするとき、必ず何らかの呼吸法（簡単に言えば、力の出し具合に合わせて、吸うか、吐くか、あるいは吸ってから息をとめるか）に合わせなければならない。この点から言えば、導引術が有効な力の出し方を求められている武術に取り入れられる可能性は充分にあったといえる。

二．外丹の没落、内丹の隆盛と養生的武術との関係

莫大な人力と財力が要求された高価な金丹は、権威と富の象徴となり、歴代の帝王の不老長寿の夢を実現する主な方法として、追い求め続けられた。秦の始皇帝はこれを求めるため、徐福を遣わし五百の童男童女を率いて蓬萊の仙島に向かわせたと、しばしば俗説の中でいわれてきた。漢を経て、唐代になると、道教がますます重視され、金丹は王族や貴

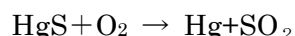
族たちに一層愛用されるようになった。しかし、数多くの唐の皇帝たちが、金丹によって命を失い、金丹による不老長寿はやがて疑問視されるようになった。

(一) 皇帝の死と外丹の没落

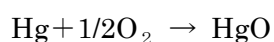
西暦 184 年に起きた「黄巾の乱」により勃興した原始道教は、前記した葛洪や陶弘景などが体系化し普及させた道教における養生術、道教經典、組織や宗教哲学などの整理によって、およそ 700 年の期間を経て、紀元六世紀ごろ、正式な宗教組織つまり「道教」として成立した。後漢、三国時代、両晋（西晋、東晋）、と南北朝といった戦乱が絶えなかった時期を経て成長した道教は、比較的平和な隋（581－618）唐（618－907）代の統一した中国で、とりわけ唐代には大いに受け入れられた。これに伴って、道教の養生術も唐の社会に浸透し、崔德忠が「呪いやおふだ、金丹を中心とするさまざまな養生術も、もてはやされた」³¹⁾というように、金丹術は大流行していたとみられる。それまで秦や漢の帝王といった限られた個人にだけ供されてきた金丹術は、平和で強盛な国力を持った唐の皇帝を始めとする富裕層の不老長寿の夢を実現する手段として、より重要視される養生法となった。

しかし、これまで数多くの研究で明らかにされたように、多くの人々とりわけ皇帝たちが次々と金丹を飲んで、不老長寿どころか命を落とすこととなった。道教の金丹術はその主な成分である水銀の有毒性が認識されていなかったために、実はこれによって薬害を起こすことが、やがて世間一般に知られるようになった。金丹を錬製する主な原料である丹砂は、自然界に豊富に存在し、化学成分は硫化第二水銀（HgS）で、無毒である。丹砂を主な原料とし、これに他の鉱石や薬物も投入して、加熱することによって錬成された丹薬は、主な化学成分が酸化第二水銀（HgO）で、有毒である。丹砂から金丹への錬製過程を化学式で表示すると、次のようになる。

錬丹の第一歩：丹砂の加熱によって、水銀が得られる。つまり、



錬丹の第二歩：水銀の加熱によって、酸化第二水銀が得られる。つまり、



以後、継続して加熱しても、水銀と酸化第二水銀の可逆反応の繰り返しとなる³²⁾。この

可逆反応の繰り返しは、道士たちによって、いつも輝く黄金と同じように「不変」のものとして捉えられていたらしい。

結局、無毒の HgS と有毒の HgO は、その外見がよく似ていることから道士たちの目をくらまし、道士たちは自ら錬製した金丹によって、「不変」の丹薬が得られたと誤った認識をすることになった。道士やこれを飲む人々は、この「不変」の丹薬を飲めば、体も不変すなわち不老不死になると信じていた。

とりわけ金丹術が大流行した唐では、数人の皇帝がこの有毒の丹薬によって亡くなった。下記は、『旧唐書』に記された幾つかの例である。まず、唐の憲宗（778－820）に関する記述は、次の通りである。

十四年の十一月丁酉、上（皇帝）、方士の柳泌の金丹薬を服す。（一略一）金石に酷烈の性を含むを以て、焼煉を加えれば則ち火毒を制し難し。（一略一）上、薬を服することに自ら佳からず、数朝（廷）を視ず。人情は恟惧す。（一略一）庚子、上、大明宮の中和殿において崩ず、享年四十三、時に暴崩を以てす³³。

金石とは金属がとれる石、つまり鉱石である。丹砂は金石の一種であって、丹薬を煉るに使う中心的な原料の一つである。唐の憲宗は柳泌という煉丹士の丹薬を飲み、四十三歳の若さで亡くなった。次に、唐の穆宗（795－824）の死に関しては、次のように記されている。

柳泌、台州に於いて上の為に神丹を煉る。上これを服し、日ごと躁渴加わる。にわかには万国を棄つ³⁴。

「躁渴」とは、「躁」は不安焦燥のことで、「渴」はのどがかわくことである。近代医学によれば、水銀化合物による中毒は、一般に咽喉や舌に灼熱感があり、知覚に異常を来すことがあるとされている。これによれば、穆宗が飲んだ丹薬は丹砂によりつくられたものであると考えられる。穆宗の死は、憲宗の死の四年後、二十九の歳である。わずか四年で、三十代前後の若い皇帝が同じく丹薬で死んだことは、その時代における金丹による長寿を求める熱狂ぶりを反映している。さらに、唐の武宗（813－846）の死に関しても、下記のような記述がある。

(武宗) 方士を重んじ、頗る服食して修撰し、親ら法録を受く。この薬躁に至りて、喜怒常を失う。疾に既に(重)篤なり、旬日にして話すこと能わず。宰相李德裕など見ゆるを請いて許されず、中外(武宗の)安否知られず、人情危惧す。この月の二十三日崩ず³⁵⁾。

穆宗の死から二十二年、武宗も同じ薬害で三十三の若さで亡くなった。「薬躁」とは、薬による「躁」であって、やはり穆宗の「躁渴」と同じ症状であると考えられる。

唐代は中国史上で最も道教を重んじた王朝であり、とくに武宗は最も熱心な信者である。武宗は亡くなる一年前の会昌五年(845年)、有名な「崇道廃佛」³⁶⁾、つまり「仏教を廃し、道教を崇ぶ」という、仏教弾圧の運動を起した。その背景には、武宗を含めた唐王朝の皇帝たちが道教の金丹術に頼っていたことがあるといえる。

皇帝たちの死は、やがて人々に金丹が有毒なものであることを気付かせたのか、敬遠されるようになった。その後、宋代になると、金丹による薬害はほとんどみられなくなった。その原因は、金丹が無害なものに改良されたからではなく、新たな方法が現れたためである。それは「内丹」による養生法である。「内丹」の起源は、金正耀が「外丹術の信仰は、唐末五代ごろからすでに根本的な危機が生じ始め、外丹術は、もはや下り坂であった。時を同じくして、隋以来すでにゆっくりと発展していた内丹成仙の信仰が、その機に乗じて迅速に広まり、南北両宋に入ってから、内丹はさらに盛んになり、徐々に道教の修練学の主導権を握るようになった」³⁷⁾と述べている通りである。これまでの金丹術は主に鉱石なども用い、一種の外的な手段によって寿命を延長しようとする方法であったので、外丹術あるいは外丹法とも呼ばれる。これに対して新たな内丹術は、人が自らの体、とりわけ呼吸や動作を主としたものを用いて、生命を養う方法である。鉱石などの外的なものに対して、呼吸などはまさに内的なものである。この新しい内丹術とは、すなわち内丹(または内丹法、内丹術)のことである。

(二) 内丹の隆盛と養生的武術との関係

内丹についての研究は多く存在する。著者は、郝勤の研究結果を引用し、内丹とは何かを考察することにしたい。内丹について、彼は次のように述べている。

内丹とは何か。概略的に言えば、道教の教徒たちがこれまでの外丹を錬製する経験、理論や専門用語などを用いて自らの生命を錬り、養う方法である。彼らは、人体を煉丹の屋敷とし、心腎を煉丹の鼎炉とする。さらに、人体の精、気、神をもって煉丹の薬物とし、意念と呼吸のコントロールをもって、外丹の錬製と同じように、人体の内部で丹を煉る。彼らがこれによって長生不死、形態を変えて神仙になるための方法が、すなわち内丹法である³⁸⁾。

つまり、内丹とは、自らの体を対象かつ手段とした養生法である。丹炉と丹砂を用いる外丹に対して、内丹は体を丹炉の役割にし、呼吸（気）を丹砂の代わりにして、体の内部で長寿の丹を練るようになった。内丹と外丹は、表記が近いものの、内丹は外丹の術語を借用しながらも鉱石や水銀などの外的なものを捨て去り、それまですでに存在していた呼吸術を継承し発展させたものである。こうして、金丹から気の丹へ、さらには不老長寿や神仙思想も健康意識へと変わったと思われる。

身体の気を集めて丹を練るところは後に、「丹田」と呼ばれるようになった。つまり田圃が作物を生長させるように、身体を田圃として、丹を作るのである。近現代の武術、気功に多く含まれる「丹田」という用語の出自は、この内丹説にある。丹田は上丹田（または泥丸と呼び、頭部の眉間の辺りにあるとされる）、中丹田（胸部両乳頭間、^{だんちゅう}臆中というツボのあたり）と下丹田（臍下三寸³⁹⁾辺りにあり、下丹田は、気海というツボの辺りといわれるため、日本では気海丹田と呼ぶこともある）がある。中でも、体の中心部に近い「^{せいか}臍下丹田」が最も重視され、太極拳を含めた武術の中でも、重要な地位を占めている。これについては、第三章と第四章の中で詳しく論じる。

外丹法は唐代において圧倒的な地位にあったが、宋代になると、内丹法がこれに取って代わり、主な養生法となった。内丹研究家の張広保は、「五代と北宋初期に、内丹法による養生は唐代にあった大規模な外丹錬製の衰微によって、唐代末期の内丹術を受けて発展し、当時の社会の生活や価値観に大きな影響をもたらした」と述べている⁴⁰⁾。さらに、内丹修鍊の思想は、隋唐時代から始まり両宋時代に至って、とりわけ南宋時代には、数多くの内丹大師の伝播によって、徐々に民間に広まり、一種の普遍的な社会思潮として形成されていった。とくに南宋時代、中国社会の各階層、とりわけ下層民衆の中において、内丹修鍊の思想は、多くの人々に受け入れられ、一種の現実的な生活方式として、日常生活を通して実行された。その時の内丹思想が、ただの思想的な観念ではなく、すでに一種の生

き生きとした生活形式として存在していたと張は述べている⁴¹⁾。上記のような観点は、多くの研究者に共有されているとみられている。つまり、内丹法は、とくに南宋において、一種の思想的観念としてではなく、一般民衆によって実行される生活形式として存在していたのである。内藤湖南は、これについて、「近代支那の文化生活」の中で、次のように述べている。

唐までは庭園を造るとか、樓閣を造るとかいふやうなことは、人工的の物を造ることが盛んでありました。然るに宋の時になると、最も奢侈を極め、亂暴な贅澤をした天子は徽宗皇帝であります。其徽宗皇帝の趣味さへも、原始的な野趣を求むるやうになつた。都の中に大きな庭園といふよりも森林を造つて猛獸毒蛇を入れて、さうして天然と同じやうな景色を作つて生活を樂しまうとしたことがあります。さういふことは趣味の復古的傾向であります、之と同時に其趣味を反映して居る所の畫なども同様であります。樓閣山水といふことを支那で申しますが、樓閣を主とした山水は五代で終りました。繪畫で以て寫眞のやうに複雑な微細な技巧を現はすやうなことは、宋以後はしなくなりまして、さうしてその以後は自然の山水畫が盛んになつて來た。それから不思議なのは醫者とか養生に関する方法さへも同様であります。唐までの養生法は、何でも外部から藥で以て攻めつける養生法で、天子や貴族などが長生をしたいといふ、長生をしたいといふことは老人に至るまで女でも樂みたいといふやうなことでありますが、さういふことは皆藥を以てやろうとした。それで非常に刺戟の強い礦物性の藥などを飲んで、それの中てられて死んだ天子などがよくあるのであります。宋以後はさういふことを止めまして、さうして内部の養生をして行かうといふ傾向になりました。それで道教の方では養生の爲の藥を丹と申しますが、丹は長生不死の藥であります。宋以前は外丹の法でありましたが、宋以後は内丹の法といふものになつた。それは獨り按摩をすとか、體操みたやうなことをして養生をして、自分の身體の力で藥の力を假らずにやることを考へるやうになつた。それですから古い養生の書などに對する解釋が變つて來ました。昔の藥のことを書いた本でも、元來が外丹の意味であつたものを内丹の意味で解釋するやうになりました。宋の朱子が參同契考異といふ本を書いて居りますが、それは外丹を内丹で解釋した一つの著しい例であります。醫者の治療法でも變りまして、從來は對症療法で、病氣の在る所を藥で攻めて治すといふことでありましたが、宋以來の治療は温補と申しまして、病氣が起つた時は、一

定の期間體力を補充して置くといふことを考へました。さうすると自然に體內で病氣に反對する抵抗力が増して來ますから、自然と病氣が治つて行く、さういふことを醫者の方で考へるやうになりました⁴²⁾。

要するに、宋代になると、庭園も絵画も自然が要求されるようになった。これと同様に、養生も、漢方医学も「自然」である人間は自らの体を中心とし、その内在的なちからによって、生を養い、病気を治すようになった。

内藤がいう「体操みたやうなことで養生をして、自分の身体の力で薬の力を借らずにやること」は、まさに内丹法の中心的な部分であろう。呼吸はもちろん、体操のような身体運動は、身体の力であつて⁴³⁾、養生の方法である。呼吸と体操のようなものを用いた養生法は、宋代から現代に至るまで、中国人の主な健康法として存在し続けてきたのである。

金丹が廃止されたことは、人々がそれは有毒であると認識したと同時に、不老不死への夢も金丹による死の事実の前で断念せざるを得なかったことを示していると考えられる。しかし、「不老不死」や「成仙」は無理であつたが、その代わりに、健康的な身体を求めて長寿になる方法は内藤がいう「自然を求める」養生法として定着したと考えられる。

宋代の主な養生法になった内丹法が、呼吸と身体の運動を中心とした内容であることは注目に値する。服餌術や金丹術は薬物を中心とし、「外」的手段を用いて長寿、健康を求めたのに対して、内丹法は身体の生理活動を手段として健康を求める方法である。内丹によって行ふ養生法の呼吸や体操のような身体運動は、体の基本的な要素として、武術と共有されることになる。

しかし、養生法としての内丹における呼吸や身体運動は、意識的な行為であり、長寿、健康を求める目的であるのに対して、武術における呼吸や身体運動は、必ずしもそうとはいえないのであろう。周知のように、いかなる武術も、もともと外敵を殺傷する護身術であり、戦闘術である。その武術における呼吸は、自然に起こる生理現象であつて、身体運動は、攻防のために必要な格闘動作である。つまり、その武術における呼吸と身体運動は、無意識的な行いであり、長寿を求める目的は持っていなかった。言い換えれば、内丹法における呼吸と身体運動は、己の体、長寿や健康を目的とした「対己的」なものであるのに対して、武術における呼吸と身体運動は、敵を殺傷するつまり「対他」のために存在する最低限の身体的要素に過ぎなかった。したがって、呼吸と身体運動が、内丹法と武術にお

いては次元的に異なるので、体の同じ要素であっても、武術は内丹法と同じく養生的なものであるというのは、無理があろう。

しかしながら、武術の目的は、その取り巻く環境によって、大きく変化するという特徴もある。とりわけ、民間に存在する武術は、基本的に殺傷的性格が制限されていたため、その目的が必ずしも敵を殺傷するというものではない。さらに、戦う場合における戦闘的性格の武術と、平和な時における習練的性格の武術には、大きな違いがあるとみられる。また、自己修練の手段として存在した套路武術においては、己を磨くといった一種の「対己的」なものでもある。これらの武術においては、呼吸と身体運動に関する認識はどういうものであったのだろうか。これを次節に論じる。

(三) 養生における套路武術の意義

すでに本章の第一節で述べたように、本来の闘争的性格が奪われ、存亡の窮地に追い込まれてきた民間武術の中に新たな存続の手段として興起したのが、^{とうろ}套路武術である。漢代から、剣舞や角抵などの初期の套路武術が形成され、発展していたことがわかる。また、「両々あい当たって」戦う素手武術である「手搏」は、後の拳法の原形とも考えられ、研究者の間では、手搏は金・元以降、明代までには拳法として確立されたと一般的に認められている⁴⁴⁾。

手搏つまり拳法の套路の出現は、民間武術が素手武術の方向に発展していくという新しい局面を生み、新たな転機をもたらしたといえる。素手武術が民間で広まった理由は、素手武術には、殺傷性が低いため統治者側に認められやすい面と、ある程度の実戦的性格があるため習練者に受け入れられやすい面があったからだといえる。また、素手武術は一人や二人で行われる攻防の術ではあるが、殺傷的なものではなく安全が考慮され、昔の武術の再現ができる教材的な套路でもあった。とくに、一人で行われる拳法の套路は、相手はなく、想定した相手との攻防術の所

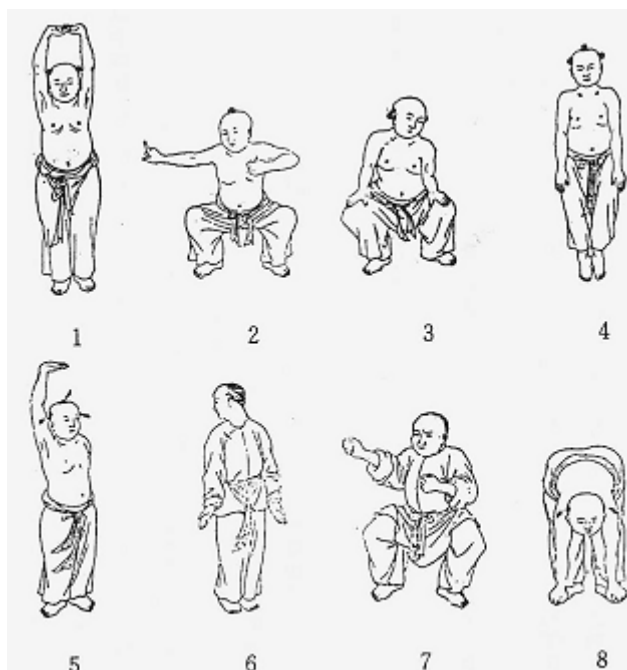


図2.八段錦の動作(林伯原『中国武術史』p.251)

為であるため、その運動形式は、前節で論じた宋代までに発展してきた導引術と呼吸術に似ているものであるとみられる。たとえば、南宋から出現した有名な導引術の一つである「八段錦」およびその後に出現した「小勞術」の中には、「弓を挽くが如く」や「拳を築く」などといった武術的な記述法が多くみられる⁴⁵⁾。武術の経験者であれば、上に挙げた記述から、または図2が示す動作を見ると、すぐにこれは武術（とくに拳法）的な動作であると連想するだろう。すなわち、宋代に至ると、拳法と導引術の動作はすでに厳密な境界線がなくなっていたと考えられる。

上に述べたことから、王朝による民間武術とくに武器武術への制限は、素手武術としての手搏すなわち拳法の発展を大きく促したと考えられる。とくに一人で行われる拳法は、闘争性が薄く、相手がいなくてもよい側面があるため、大きく発展し、民間武術の中心的内容になっていく可能性を有していた。こうした拳法は、民間武術の新たな局面を開くと共に、導引術や呼吸術といった養生術と、運動形式や身体的考え方にも共通点が多く、古代中国において民間に定着しつつ養生文化と融合していったのではないかと思われる。宋代までに、発展してきた拳法と養生は、同じく民間で行われるという生存空間を共有し、同じく身体で行われるという受容体を持ち、よく似た運動形式を有していた。その後、両者はどのような展開をしていったのだろうか。これを次節で論じたい。

-
- 1) 窪徳忠『道教史』山川出版社, p.144, 1985.
 - 2) 福井康順『道教』第一卷, 道教とは何か, 平河出版社, p.48, 1982.
 - 3) 前掲書『道教史』p.155.
 - 4) 牟鐘鑒・張踐『中国宗教通史』社会科学文献出版社, pp.344-354, 2000.
 - 5) 葛洪『抱朴子』, 「夫道者、内以治身、外以治国」
 - 6) 前掲『中国宗教通史』pp.354-357.
 - 7) 前掲『道教史』pp.157-159.
 - 8) 上掲『中国宗教通史』pp.358-362.
 - 9) 陸修静『洞玄靈宝齋説光燭戒罰祝愿儀』
 - 10) 上掲『中国宗教通史』pp.362-366.
 - 11) 陶弘景『養性延命録』, 「生者神之本、形者神之具、神大用則竭、形大劳則斃」
 - 12) 上掲『養性延命録』, 「人生而命有長短者、非自然者」。
 - 13) 上掲『養性延命録』, 「我命在我不在天」。
 - 14) 上掲『養性延命録』, 「房中之事、能生人、能煞人、譬如火水、知用之者可以養生、不能用之者立死矣」。
 - 15) 上掲『中国宗教通史』pp.443-474.
 - 16) 窪徳忠『道教史』山川出版社, p.30, 1977.
 - 17) 前掲『抱朴子・内篇卷八・積滯』, 「欲求神仙、唯当得其至要、至要者在於宝精行俚、(一略一) 故行俚或可以治百病、(一略一) 或可以禁蛇虎、(一略一) 区或可以延年命、其大要者、胎息而已、(一略一) 初学行俚、鼻中引俚而閉之、陰以心数至一百二十、乃以口微吐之、及引之、皆不欲令己耳聞其俚出入之声、常令入多出少、以鴻毛著鼻口之上、吐俚而鴻毛不動為候也、漸習轉增其心数、久久可以至千、至千則老者更少、日還一日矣」。
 - 18) 前掲『養性延命録』, 「閉氣不息、於心中数至二百、乃口吐氣出之、日增息、如此身神具、五臟安、能閉氣至二百五十息、華盖明、華盖明則耳目聰明、举身無病、邪不忤人也、凡行氣、以鼻内氣、以口吐氣、微而引之、名曰長息」。
 - 19) 唐順之『唐荊川文集・峨嵋道人歌』、四部叢刊初編集部, 「浮屠善幻多技能, 少林拳法世稀有、道人更自出新奇, 乃是深山白猿授、是日茆堂秋氣高, 霜薄風微静枯柳、忽然豎髮一頓足, 崖石迸裂驚砂走、去來星女擲靈梭, 夭矯天魔翻翠袖、訕談含沙鬼戲人、鑿髻磨牙贊捕獸、形人自詫我無形、或將跟絰示之肘、陰中呈巧衆尽驚、拙裡藏機人莫究、漢京尋撞未趨捷, 海国眩人空抖擞、番身直指日車停, 縮首斜鑽鍼眼透、百折連腰尽無骨, 一撒通身皆是手、猶言技痒試賈勇, 低蹲更作獅子吼、興闌顧影却自惜, 肯使天機俱洩漏、余奇未竟已收場, 鼻息無声神氣守、道人變化固不測、跳上蒲团如木偶」。
 - 20) 『莊子外篇・刻意』, 「吹噓呼吸、吐故納新、熊經鳥伸、為寿而已、此導引之士、養形之人、彭祖寿考者之所好也」。
 - 21) 成玄英、生没不詳、唐太宗、高宗のあたりに活動していた、有名な道教学者、道教理論家、号「西華法師」。『老子』『莊子』の学を精研し、主な著書に『老子道德經開題序決義疏』と『南華真經疏』。重玄学派の代表人物で、「重玄之学」を唐代の初めに道教哲学の一大主流に推し上げた。
 - 22) 郭象著、成玄英疏『南華真經注疏』叢書集成初編, 中華書局, p.208, 「吹冷呼而吐故、响暖吸而納新、如熊攀樹而自經、類鳥飛空而伸脚、斯皆導引神氣、以養形魂、延年之道、駐形之術、故彭祖八百歲、白石三千年、寿考之人、即此之類」, 1991.
 - 23) 司馬彪『司馬彪莊子注』叢書集成初編, 中華書局, p.55, 「熊經、若熊之攀樹而引氣也、鳥申、若鳥之嚙呻也」, 1991.
 - 24) 楊向東『中国古代体育文化史』叢書集成初編, 中華書局, p.283, 「導氣令和, 引体令柔」, 天津人民出版社, 2000.
 - 25) 『黄帝内經・靈樞』卷十一、官能第七十三参考, 1991.
 - 26) 華佗(?-208年、後世は華陀ともいう) 中国・後漢から三国間の名医。字は元化。五禽の戲という導引法に優れ、麻沸散で麻酔手術をしたという。のち魏の曹操の命令

- に背き獄死した。著書とされる『中藏經』は後人の仮託。
- 27) 陶弘景『養性延命録・導引按摩第五』、『雲笈七籤』、卷三二、「佗語普曰、人体欲得勞働、但不当使極耳、人身常擺動、病不生、譬猶戸枢不朽是也、古之仙者及漢時有道士君倩、為導引之術、作熊經鸛顧、引挽腰体、動諸關節、以求難老也、吾有一術、名曰五禽戲、一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鳥、亦以除疾、兼利手足、以常導引」。
- 28) 上掲『養性延命録・導引按摩第五』、「虎戲者、四肢距地、前三躑、却三躑、長引腰、側脚仰天、即返、距行、前却各七過也、鹿戲者、四肢距地、引頸反顧、左三右二、伸左右脚、伸縮亦三亦二也、熊戲者、正仰、以兩手抱膝下、拳頭、左辟地七、右亦七辟地、以手左右托地、猿戲者、攀物自懸、伸縮身体、上下一七、以脚拘物自懸左右七、手鈎却立、按頭各七、鳥戲者、双立手、翹一足、伸兩臂、揚眉用力、各二七、座伸脚、手挽足趾、各七縮伸二、臂各七也、夫五禽戲法任力為之、以汗出為度」。
- 29) 周履靖輯『夷門広牘』上、卷十八「赤鳳髓」、北京書目文獻出版社（荊山書林萬曆 25 年刊の複製）、p.231、「羨門虎勢戲、閉氣、低頭、拳戰如虎發威勢、兩手如提千觔鉄、輕起来、莫放氣、平身吞氣入腹、使神氣之上而復、覺得腹内如雷鳴、或五七次、如此行之、一身氣脈調、精神爽、百病除、庚桑熊勢戲：閉氣、捻拳如熊身側起（以下略）」、1990。
- 30) 上掲『養性延命録・導引按摩第五』、「直引左臂、拳曲右臂、如挽一斛五斗弓勢、尽力為之、右手挽弓勢亦然、次以右手托地、左手托天尽勢、右亦如然、次拳兩手向前筑、各三七次、拳左手尽勢、向背上握指三、右手亦如之」
- 31) 窪徳忠『道教史』山川出版社、pp.236-237、1985。
- 32) 福井康順ら『道教 第一卷 道教とは何か』平河出版社、pp.305-308、1983。
- 33) 『旧唐書・憲宗本紀』、「十四年十一月丁酉、上服方士柳泌金丹藥、（一略一）以金石含酷烈之性、加燒煉則火毒難制、（一略一）上自服藥不佳、数不視朝、人情恟惧、（一略一）庚子、上崩於大明宮之中和殿、享年四十三、時以暴崩」。
- 34) 『旧唐書・穆宗本紀』、「泌於台州為上煉神丹、上服之、日加躁渴、遽棄万国」
- 35) 『旧唐書・武宗本紀』、「重方士、頗服食修撰、親受法録、至是藥躁、喜怒失常、疾既篤、旬日不能言、宰相李德裕等請見不許、中外莫知安否、人情危惧、是月二十三日崩」。
- 36) 紀元 845 年、武宗により、大中型の寺は四千数百ヶ所、小さい寺は四万余り廃止され、仏教の地位を大きく下げた。この事件は、仏教では「会昌法難」と呼ばれている。その代わりに、道教は大いに尊ばれるようになった。
- 37) 金正耀著、宮沢正順監訳『中国の道教』平河出版社、p.115、1995。
- 38) 郝勤『竜虎丹道』四川人民出版社、p.7、「什么是内丹？扼要地説、就是道教教徒借用燒制外丹的經驗、理論、術語等來鍊養自我生命。他们以人体為丹房、以心腎為炉鼎、以人体精、氣、神為藥物、意念呼吸為火候、‘借名假象’、在人体内部‘燒丹’、以求長生不死、變形成仙」、1994。
- 39) 古代中国では、特に経絡学においては、体の一部を用いて物差しとして使った。寸とは、己の親指の横幅くらいで、尺とは尺骨の長さくらいとしていた。
- 40) 張広保『唐宋内丹道教』上海文化出版社、p.279 参照、2001。
- 41) 同上、p.341 参照。
- 42) 内藤湖南『内藤湖南全集』第八卷、筑摩書房、pp.133-134、1969。
- 43) 呼吸と丹田、動作という三者の関連は、中国武術を実践する場合最も重要な内容として現在も重視されている。著者は、自然科学的な手法を用いて、呼吸による重心位置の変化を考察し、丹田を重視する呼吸法が運動に及ぼす力学（重心）の影響を明らかにした（屈国鋒、浅見高明、加藤雄一郎「呼吸法の差異が丹田と重心位置に及ぼす影響」人体科学第 10 卷第 2 号、pp.19-26、2001.）。
- 44) 張耀庭ら『中国武術史』人民体育出版社、pp.224-225、1997。
- 45) 林伯原『中国武術史』台湾五洲出版社、pp.249-250、1996。

第三節 道教養生文化の展開における民間拳法の発展

第一項 道教団体の養生活動と武術の関連

一．道教団体における社会環境

前節まで論じたように、宋代¹⁾ (Song dynasty, 960–1279) になると、金丹術による養生の方法は衰退し、かわりに呼吸、肢体の運動や自己の行いによる養生法が定着しつつあった。これらの内丹法は社会の一般的な生活方式の一つとして普及しつつ、皇族の間においても、自らの体を積極的に生かす「内養法」が鉱石や薬草などの外力を借りて生を養う「外養法」に、取って代わっていった。たとえば、宋の太祖であった趙匡胤 (Zhao KuangYin, 927–976) は、養生に関して、次のように述べている。

老子曰く、我が命は我に在り、天に在らず。全て人の調適に系ぐ、卿等また当に留意し、自ら摂養を軽んずべからざるなり²⁾。

つまり、自分の命は天に在るのではなく、おのれ自分の手に握られていて、自分で調節するべきだと宋の太祖ははっきりと認識していたのである。「人之調適」とは自身の体に適切な調節をすることの意味であって、自ら行う「内養」的な方法であると考えられる。

こうした社会状況が変化する中で、当の道教団体は一体どのような養生活動をしていたのであろうか。

二．道士の養生活動と武術との関連

これまでの多くの研究成果によれば、南宋初期の戦乱時に、道教団体には、主として全真教、太一教と大道教（または真大道教）などの流派があったことがわかる。宋・元に続く、明代初期に、道教はほぼ全真教と天師教を中心として存在していた。皇帝になった明の太祖朱元璋は、「天師」つまり天の師と、「天子」つまり天の子という字義へのこだわりによって、「天師」は「正一嗣教真人」に、「天師教」は「正一教」に名称を改めさせた。結局、明代になると、道教は主に全真教と正一教に分かれることになった。これらの道教流派はそれぞれ違った形の宗教活動を行っていたが、総合してみると、全真教は政治、養生と関わりが深く、太一教、大道教と正一教は斎戒、辟邪や符水などを布教活動の中心としていた。また、全真教は中国北方を活動の中心としていたのに対して、正一教は主に中

国南方を活動の中心としている。

これらの道教流派も養生に関する活動を行っているが、正一教はやはり齋戒などの宗教的儀礼を中心にしていたこと、全真教は個人的な「清修」が多く、後に「武当山^{ぶとうさん}」という、仏教における「少林寺」の地位に匹敵するほどの拠点を構えたことなどから、道教における武術と養生の関係を考察するには、対象としては全真教を中心にするべきであると考えられる。

全真教は王喆（1113－1170）により創始され、鍾離権や呂洞賓^{りゅうどうしん}によって継承されていたとされる⁴⁾。王喆は号が「重陽子」と称されたため、王重陽とも呼ばれる。王重陽は、馬鈺（または馬丹陽、1123－1183）、孫不二（または孫清静、1119－1182）、譚处端（または譚長真、1123－1185）、劉处玄（または劉長生、1147－1203）、邱处機（または邱長春、1148－1227）、王处一（または王玉陽、1142－1217）と郝大通（または郝広寧、1140－1212）という七人の弟子いわゆる「全真七子」を率いて全真教を広めた。

全真教を開いた王重陽は、武挙つまり武術における科挙の試験を受けたことからみれば、相当の武術のレベルに達していたと考えられる。しかし、道士になって全真教を開いた後には、彼の武術に関する史料はほとんどみられない。一方、養生に関しては、彼の『重陽立教十五論』に次のような記述がある。

およそ出家者は先ず須らく投庵し、身依りて心安んじ、気神和らぎて暢ぶべし。

雲遊して師を訪ね、性命を参尋す。

薬物を精研し、人の性命を活かす。

五行、精気を一身に調和して、以て五気を生じて配す。

性命を修鍊す。

養生の法は道を得て多養するに在り⁵⁾。

立教とは、全真教を立ち上げた基本的な教理の意味である。全十五の教義の記述の中で、養生に関する内容は実に六ヶ所もあり、初期の全真教は養生を重視していたことがわかる。

王重陽以後の多くの指導者、中でも邱处機の活躍によって、全真教は、全真教史ないし道教史上においても最盛期を迎えた。王重陽の時代には、全真教では主に個人の修鍊が強調され、上記したように「出家」が要求されていた。しかし、邱处機の時代になると、「全真七子」はそれまでの内丹法などの修鍊を重視しながらも、王重陽が提唱していたもう一

つの理念である「三教合一」を重んじ、世の中を救済する方針に転換しつつあった。

「三教合一」とは、儒教、道教と仏教を融合しようとする気運であり、儒教の倫理道德、道教の「清静無為」^⑥と養生、仏教の救世などといった互いの長所を生かして認め合おうとする理念である。邱処機らは、「三教合一」を主張し、広範囲の民衆の支持を得て、遂にモンゴルとの交渉を経て、政治的な地位を確立した。邱処機の時代は、非常に戦乱が多い時代であった。彼が、

十年の兵火は万民の愁、千万の中に一、二（人）も留^{のこ}らず^⑦

というように、連綿として続く戦乱が人々を苦しめていたことがわかる。彼を中心とした全真教はこれを救済しようとしていた。邱処機が、

我の帝は河上に臨む所、干戈を罷^{おさ}めて太平を致さんことを欲す^⑧

というように、彼は世の中に平和をもたらすことを切に望んでいたことがわかる。その指導理念には、儒家と仏教の救世や慈悲などが含まれていることから明らかであろう。

「済世」の思想は当時の全真教を導く最大の理念となり、邱処機はこれをもって、殺伐たる時世をもたらしたモンゴルの軍隊と接し、チンギスハンに説いた。これについて、『元史』の中では、次のような記述がある。

天下を一にするを欲する者は、必ずや殺人を嗜^{たしな}まざるに在り。（一略一）治を為すの方を問うに及べば、則ち対うるに敬天愛民を以て本と為す。長生久視の道を問えば、則ち告ぐるに清心寡欲を以て要と為す^⑨。

この記述によれば、全真教がモンゴル軍による住民の殺戮を阻止しようとしていたことは明らかである。他方で、留意すべきは、チンギスハン自身が長寿を求めていることもここに示唆されていることである。

チンギスハンが邱処機に感服し、彼の功労をたたえ、彼のいた「天長觀」に「長春宮」（彼の道号は長春子である。長春宮は現在も存続しており、北京にある有名な道觀「白雲觀」がそれである）という名を授けた。邱処機の努力によって、チンギスハンが漢民族へ

の「殺掠」をやめ、相対的に平和な手段で全中国を統一した。これによって、より多くの庶民は「死」から逃れることができた。邱処機がチンギスハンと親密な関係を結び、さらに邱によって庶民が災難から逃れることができたため、全真教はたちまち全国に広まった。その光景については、下記のような記述がある。

翕然してこれを宗とし、一に由りて以て百を化し、百に由りて以て千を化し、千に因りて以て万を化す。十族の郷、百家の閭と雖も、玄学を以て相い師授せざること有らざるなり、しかるに況や都に通じる大邑（都市）なるものにおいてをや¹⁰。

すなわち、そのとき、天下はみな全真教を信仰したのであろう。その盛況ぶりは、「十族之郷、百家之閭」といったまさに小さな田舎にまで浸透していたのである。これについて、『修武清真觀記』の中では、次のように記されている。

それ全真教の興り、正隆由り以来、僅か百余載。（一略一）いま、東は海に至り、南は漢淮に薄まり、西北は広き砂漠に歴す。十廬の邑と雖も、必ず香火の一席の奉あり¹¹。

これによれば、全真教の当時の普及ぶりは明らかである。全国各地に広がり、人々が互いに教えあう全真教の「玄学」は、具体的にどのようなものであったのかは記述されていないが、前に述べた「内丹」や王重陽の養生法などが含まれていたと思われる。

全真教はこのようにして政治とうまく密着し、これによって「内丹法」などの養生術を含めた教えを中国に広めた。一方、全真教を含めたあらゆる民間組織は、それまでの民間と王朝との関係と同様に、服従的な地位にあるのであった。たとえ全真教がどれほど王朝とうまく密着できたとしても、決して王朝の反対勢力にはならないのである。元王朝が終焉し明代になると、明代は、法律によって全真教を含めた民間宗教団体の人数や認可制度を厳しく規制し¹²、無許可で行う集団的な宗教活動を禁止した経緯がある^{13,14}。

こうした条件の中では、武術の修練の目的も当然問われたはずである。その目的は少なくとも闘争的なものであってはならないし、形式的にも、二人以上の多人数で行うのではなく、個人で行う「套路武術」がふさわしかったと考えられる。套路武術の中でも、武器武術よりも、拳法の方がより適していたと考えられる。こうした環境の中で存在する武術にとって、道教の「清静無為」思想は、都合のよい建前になったのではないかと思われる。

人と争わない養生術はまさに「清静無為」である上に、武術と共通する身体的な要素を共有しているため、武術をもって養生を行ったり、武術を行う建前として養生を利用したりしていたと考えられる。

いい換えれば、こうした環境が存在したことが、武術と養生が融合される最大の理由の一つとして考えられる。武術と養生が融合した時代として想定されるのは、養生法である「内丹法」が大流行していた宋、および全真教が勃興した宋の末期、元代ごろであろう。これを行った主体は、道教（元代からは全真教を中心とした）団体と道教の教えを受けた民間の人々であると考えられる。しかし、当時の人々が行った武術、とりわけ拳法は、一体どのようなものであり、養生的な性格がどのように含まれていたのでしょうか。これについての具体的な史料は残念ながら見つからない。

しかし、宋と元の時代における武術と養生が融合したことを証する具体的な史料が見つからないからといって、これを否定するのは適切ではないであろう。上に論じた、拳法や養生とこれを取り巻く環境から見れば、その可能性を否定できないと思われる。さらに、時代がやや下って明代になると、これを証明する幾つかの手掛かりが出てくる。これに関しては、次の諸項目で逐一論じていきたい。

第二項 太極拳の起源説における張三丰

これまでに述べたように、元代以後、全真教は道教の中心的な流派として活躍し始めた。全真教は北方中国を中心として発展したが、中でも、武当山が最も重要な地位を占めていた。仏教では河南省の嵩山少林寺が著名であるが、道教では湖北省の武当山が想起されるほど、武当山は道教、とりわけ全真教を語る時に欠かせない存在である。武当山における道教の活動は、唐初から顕著になっており、1300 年ほど前の唐の貞観時期（627－649）、すでに「五龍祠」が建立された。北宋の初期、道士の陳搏（生年不詳－989）が武当山で養生を行っていたことは、『太華希夷志』に、

武当山の九室岩に隠居し、辟穀煉氣すること二十余年¹⁵⁾

と記されていることから明らかである。元代以降、武当山は全真教の拠点として発展し、建物が戦火に焼かれてしまっても、その後すぐに明代によって修復された。明代の永楽 11

年（1413 年）、明の成祖の朱棣は、民間人 30 万人ほどを徴集し、計 7 年を費やして、莫大な道教の建物群を建てた¹⁶⁾。これによって、武当山の影響は一層拡大し、全真教の事業も頂点に達したとみられる。

宗教的活動の視点からだけではなく、中国の民間武術においても、武当山の存在は非常に大きいといわれている。少林寺の武術いわゆる少林武術と武当山の武術いわゆる武当武術は、数多くの中国武術の流派の中でも、極めて重要な地位を占めている。「北は少林、南は武当」と言われるほど、少林派と武当派は当時の中国の民間武術を代表していたのである。

したがって、養生と武術の起源は、武当山にあった。全真教が武当山を拠点として発展してきたことは、民間における養生と武術の漫然たる融合よりも、より具体的には元代以後、最も有名な全真教の道士である張三丰の出現を挙げなくてはならない。現在、太極拳の起源説に関する諸説の中では、太極拳が張三丰から始まったとする説は、根拠に乏しいものの、度々議論を呼び起こしている。これまでの多くの研究では、武術という視点から張三丰を太極拳の創始者としてにみなされてきたが、彼が武術との接点があったという史料はほとんど見つかっていないため、その後の進展はない。たとえば、著名な武術研究家である唐豪は『少林武当考』の中で、張三丰と太極拳との関連性について、否定的に見ているが、論証に関しては、乏しい資料を羅列したに止まり、踏み込んだ展開はなかった¹⁷⁾。本研究では、武術ではなく、宗教的、養生的な視点から張三丰を再考することによって、太極拳の張三丰起源説を考察していく。

一．張三丰の存在

張三丰の生存した年代に関しては、宋代（960－1279）、金代（1115－1234）、元代（1271－1368）、明代（1368－1644）ないし清代（1644－1911）などの諸説がある。とくに明代と清代の神仙伝記や地方志に彼に関する記述が多くみられる。しかし、一致するところが少なく、考証しにくいものが多かった。諸説の中には、張三丰は四、五百歳まで生きていたと記しているものもある。こうした錯綜した記載から、彼にまつわる神秘性が増す一方、彼が存在したかどうかということ自体も危うくなっている。一方、正史である『明史』には彼に関する記述がよくみられ、その内容が一致するところも多いので、信憑性が高いと考えられる。よって、これらの明代を記述した史料を中心にして、張三丰の生存年代を鳥瞰してみよう。

『明史』には次のような記述がある。

太祖故より其の名を聞き、洪武二十四年（1391年）使いを遣りこれを覓^{さが}す、遇わず¹⁸。

また『明史稿』には

太祖故より其の名を聞き、洪武二十四年使いをして偏^{あまね}く之を覓^{もと}めしむも、遇わず¹⁹

と記し、『明史』とまったく同じように述べている。

地方志である『太嶽太和山志』は、次のように述べている。

（洪武）二十四年、太祖皇帝は三山高道を遣わし四方に道教を清理せしめ、張玄玄有らば請いて来たらしむ²⁰。

玄玄は張三丰の号であるため、すなわち太祖皇帝は三山の高道達に命じて三丰を探していたのである。

太祖以後、成祖も張三丰を探していた。同じ『太嶽太和山志』は、次のように述べている。

永楽の初め、太宗文皇帝（明成祖朱棣）はその至道を慕い、香書を致し、累^{しばしば}使いを遣りこれを請う²¹。

祝允明の『野記』は、次のように記述している。

太宗未だ登極せざる時、喇闡（三丰のあだ名）の異蹟が甚だしく多く、即位するに比^{およ}び、復た見ず。乃ち胡忠、安濬^{しでん}をして馳傳^{もと}せしめ、遍く天下に索めしめ、時月を限らず²²。

姚福の『青溪暇筆』の中でも、次のように述べられている。

太宗（成祖）嘗て数十人に命じて天下に乗傳して行かしめ、訪ねてこれを求む²³⁾。

『道藏』も、成祖が三丰を求めていたことを記述している。

戊子（永楽六年、1408年）十月、（成祖）手勅して真仙張三丰を邀請せしむ。己丑（永楽七年）、再勅^{さいちよく}して張三丰を尋訪せしむ²⁴⁾。

以上、明の正史、地方志や道教典籍から見れば、三丰が生存していた時代は大体判明できると考えられる。上記の記述から見れば、彼を探していたのは、明代の初期すなわち明太祖と明成祖の時期（十四世紀末期から十五世紀初期まで）である。となると、三丰が活躍した時期は、これよりやや早く、つまり十四世紀中期、後期あたりであろう。黄兆漢は、三丰が存在していた時代は、元の末から明の初期で、十四世紀から十五世紀の間であろうと指摘している²⁵⁾。これに類する記述はほかにも多くみられるが、上記の内容とほとんど変わらないものである。しかし、ほとんどの記述には、三丰について、具体的な言及は少なく、「得ず」、「遇わず」で終わっている。

三丰の生存時期に関してはなお問題があるが、しかし、彼がこうした多くの謎を残したからこそ、神秘化されやすくなったとも考えられる。

二．道教の象徴としての張三丰

南宋から明代の初期までの間、中国は戦争と平和が繰り返される社会状況におかれていた。こうした状況の下では、宗教や民間団体の発展も統治者側と深く関わっていたといえる。つまり、戦乱の中では各利益団体の対立が目立ち、平和の時代になると、これらの集団は統治者側に制圧され、存続するものは必ず王朝への妥協が必要とされたのである。前記した「五斗米道」などの歴史的事象からみても、武当山を含めた諸道教団体は、当然、統治者側の意思を伺わなければならなかったであろう。

しかし、これとは裏腹に、前記の『明史』や諸地方志によると、皇帝たちが張三丰を探し出すために、幾度も使者を遣わし、彼を探し求めている。これをみれば、三丰が皇帝をはじめ、統治者側にいかに重視されていたかがわかる。また、このことは、張三丰の道教における地位や影響を徐々に拡大させていったものと容易に推測できる。もともと出身さえ謎の多かった張三丰という人物が、一国の最高の地位についている皇帝に何度となく所

在を尋ねられたことは、その謎を増幅させ、三丰を神秘化させていくに十分であったと思われる。これに関しては、下記の史料から窺うことができるだろう。

永楽のなかごろ、成祖は給事の胡忠・安瀾、内侍の朱祥と偕に遣り、璽書と香幣をもたらして往きて訪ねしむ。荒徼を遍歴し、数年積みて遇わず。乃ち工部侍郎の郭進、隆平侯の張信らに命じて、三十数万丁を督して大いに武当宮觀を営み、費やすに百万の計を以てす。既成して、賜して「太和太岳山」と名じ、官を設けて印を鑄して以て守る²⁶⁾。

前に述べた胡忠と安瀾が、再びここで出現した。彼らの責任は、皇帝の親書である「璽書」を携えて三丰を朝廷に招きだすことであったが、やはりここでも遇えなかった。皇帝（成祖）は三丰に敬意を表するため、三十数万人を動員し、百万単位以上の経費を抛出して、三丰が居るといわれる武当山に大規模な道教「宮觀」を建てた。さらに、専門の官員を設けてこれを守った。このようなことは、中国宗教史においては稀にみることである。

朝廷から武当山道教へのこうした「大サービス」は、道教にとって、他の宗教に対する優越感を持たせると共に、王朝や世の中に対し自らの正当性をアピールする格好の宣伝材料になったと思われる。これに関しては、明代の任自垣（1350－1431）の『太嶽太和山志・御製書』からも窺える。古代中国においては、「御」という字は皇帝の「御用」を意味する。したがって、「御製書」とは皇帝が自ら書いた親書のことであって、『明史』にみられた「璽書」のことである。「御製書」には、次のように書かれている。

皇帝、敬みて真仙張三丰足下を奉ず。朕久しく真仙を仰ぐ、親しくその儀范を承くことを渴思^{かつし}す。嘗て使を遣りて香を致し書を奉ぜしめ、遍く名山に詣でて度みて請わしむ。真仙は道德崇高なり、万有に超え、自然を体合し、神妙にして測られず。朕、才質疎庸にして、徳行菲薄なり。而して至誠願見の心は夙夜も忘れず。敬みて再び使を遣りて謹みて香を致し、書を奉ぜしめ度請す。雲車風駕、恵然として降臨するを拱侯す。以て朕の拳拳仰慕^{けんけんぎようぼ}の懷を副す。敬みて書を奉ず²⁷⁾。

この書の記述の内容は三つに分けることができる。まず一つは、皇帝が三丰を数度尋ね、その誠心誠意が表されているところである。たとえば、その中の、「敬奉」、「久仰」、「渴思」

と「虔請」は極めて丁重な敬語表現である。また、この敬意が誠であるのは、「遍詣名山」(名山をあまねく訪ねて探した)という一言に尽きるだろう。二つ目は、三丰を尋ねた理由である。つまり、真仙である三丰は、「道德が崇高で、万有に超え、体が自然に合い、神妙にして測られない」存在であり、これに対して、皇帝である朕は、「才質は疎庸で、徳行も菲薄」である。表面的には、朕は三丰の「指導」を必要としていたのであろう。これによれば、皇帝が三丰を持ち上げていることは明らかである。最後は、一つ目の内容と呼応するように、皇帝が三丰に会う希望を再三にわたって表していることである。つまり、再び使者を遣わし三丰を尋ねた目的は、いつか三丰が「雲を車とし、風に乗って」、恵みとして自らの前に「降臨」して頂きたいという願望からである。これは、「朕」の拳拳たる心懐である。

この書によれば、皇帝がいかに謙遜であり、三丰に敬意を払っていたかがわかる。しかし、これについては、著者は疑問を投げかける。その理由は、このような経緯が正史には述べられていない点と、皇帝があまりにも自己を卑下しすぎているのではないかという点である。しかし、譬え武当山志が誇大に記述しているとしても、三丰が過大に評価され、神秘化されたことを示唆するものである。道教にとって、三丰が過大に評価されたことは事実であったとすれば、彼が当時の道教界において絶大な存在であったことを示している。

続いて『太嶽太和山志・黄榜』を見れば、道教における三丰の存在がより明らかになる。「黄榜」とは、古代中国において、王朝つまり皇帝が重大なことを宣告する時に使われた布告のことである。それに使われた紙の色がおおむね黄色であったので、「黄榜」と呼ばれたが、皇帝からの「告示」でもあるので、「皇榜」とも呼ばれていた。因みに、明清時代の首都である北京の故宮を訪ねると、皇族の色と言われる黄色は随所にみられる。『明史』にみられない「黄榜」が武当山志である『太嶽太和山志』に出現した理由の一つは、ここにあると考えられる。「黄榜」には、次のように述べられている。

皇帝は官員、軍民、匠人などに諭す。武当、天下の名山なり、これ北極真武玄天上帝、真を修め、道を得、顕化して去く処なり。歴代すべて宮觀有り、元の末、乱兵に焚え尽きなる。我が朝に至りて、真武は靈化を闡揚し、国家を陰佑し、生民を福庇し、十分に顕応す。我れ自ら天を奉じ、難を靖らくの初め、神明は威靈を顕助し、感応至りて多く、言説に尽きず。那の時節すでに誠心を発し、北京に就きて宮觀を建立するを要す。なぜならば、内難未だ平ならず、未だ嘗て我が心の願を満たさず。即位の初

めに及んで、武当正にこれ真武顯化の去処と思ひて、即ち興工創造せんと欲す。軍民方めて休息を得るに縁り、是れ以て延緩して今に到るなり。如今、軍民を起備して那裏に去きて宮觀を創建し、神の恵みに報答す。上は皇考皇妣（亡くなった皇帝の父親、母親、すなわち先皇帝、先皇后）の薦揚（宣揚）を資け、下は天下の生靈の為に福を祈る。用いる工夫は多からず、至て容易難からず。とくに隆平侯の張信、駙馬（皇女の夫）と都尉の沐昕等に命じて管工官員人等を把総提調す²⁸⁾。

これによれば、皇帝が三丰を「遍尋」しても会えなかったが、三丰を讃えて武当山に巨大な「宮觀」を造った。明の成祖が大量の資金と人力等を費やして、三丰のためと称して武当山で大規模な道觀を造ったことは、すでに明らかにされている歴史的事実である。これによれば、三丰は道教、とりわけ武当山道教に絶大な「財産」をもたらしたといえよう。ごく自然なことであるが、三丰は道教に資産や名誉をもたらした一方で、道教及び世間一般は三丰に大いなる尊敬を与えることになった。このようにして、道教及び世間一般における三丰のカリスマ的な存在が益々顕著になっていったと考えられる。

『太嶽太和山志』によれば、明の成祖は三丰に大いなる敬意と誠意を表すため、武当山の造営事業を始めた。これを成功させるため、成祖は部下にきめ細かく諭告した。これについて、次のような記述がある。

朕、武当真實に遇うを聞く。（一略一）真仙老師鶴を馭して遊ぶ所の処に、以て敬を加えざるべからず。今道場を創建せんと欲す、以て景仰欽慕の誠を伸す。爾行きてその地を審度し、その広狭を相り、其の規制を定め、悉く以て来聞し、朕將に日をトひて建を営まん。爾宜しく深く朕の懷を体し、宜しく尽力を致し、以て協相の功を成すべし²⁹⁾。

上記によれば、明の成祖がいかに三丰に執着していたかがわかるであろう。上記のように三丰についての記述は、他にもたくさんあるが、一、二例を挙げてみる。明代の方昇は、次のように記述している。

宮は展旗峰の北、遇真の故址に在り、真仙張三丰の庵為り。（一略一）文皇、遍訪物色するも得べからず、遂に其の宮を大にし、以て祝釐の所と為す³⁰⁾。

すでに論じたのと同じように、成祖は、三丰を「遍訪」したが遇えなかった。後に、武当山に三丰のための宮觀を建てた。さらに、方昇は、成祖の心境を次のように記している。

若し真仙の張有道に遇わば、俸候して長く相思するをいうと為さん³¹⁾。

つまり、成祖は使者に「もし三丰と遇ったら、朕は彼をずっと待っていて、ずっと思っていることを伝えてください」と話していたのであろう。なかでも「長相思」とは、古代中国においては恋人同士の間で使う言葉であって、この記述によれば、成祖が三丰を「恋人」として待っているかのように待ち望んでいた。

以上を総じていえば、三丰の存在の意義がさらに浮き彫りになり、彼が武当山道教ないし道教全体において極めて重要な存在であったことがここに明らかとなる。さらに、重要なのは、これらの記述が真実と乖離しているかどうかではなく、三丰が民間にとって大きなカリスマ的な存在になっていった点であろう。皇帝が三丰を「遍訪」して遇えず、彼のために大規模な「宮觀」を建てた時点では、三丰が生きているかどうか、彼に関してのすべてが嘘か真実かは、もはや重要ではなく、「三丰」は彼の生死を超越して、皇帝、武当山、道教ないし世間一般にとって、一つのシンボリックな存在であって、象徴的、符号的な存在であった。

「張三丰」が道教において象徴的な存在となったことは、後の道士や民間人による武術の起源説に、大きな意味をもたらすことになる。つまり、自らの武術の正当性を主張するには、「張三丰」という符号は、格好な「祖師」となる。武術の起源説において「張三丰」を創始者や師とすることについては、次の項目で論じる。これは、道教の起源における老子創始説や、日本武道における夢の中に現われた老人や老僧らが武芸を授け、創始したとする起源説とよく似ている。

太極拳の起源説の中の一つである「張三丰より発祥した」とするものは、上に論じた張三丰の存在の象徴的意義に負うものと思われる。つまり、後世の人々が、太極拳の起源を「張三丰」に付会したと考えられる。

しかしながら、これをもって、道教団体と太極拳の起こりとが無関係であるとするのは軽率な考えである。本章の他の節でも論じてきた通り、道教団体を中心とした民間武術は、武術と養生とを融合させてきた揺籃である。したがって、養生と武術とにおける互いの浸

透、融合を促進したのは、だれか一人の個人の功労ではなく、中国における「文尊武卑」などの社会通念に即したものであり、養生と武術双方に関与してきた人々の総合的な働きかけであったと考えられる。このような気運が成熟した時期としては、「内丹法」が大流行した南宋以後のことと考えられ、それはまた、元の末期から明の初期に生存していたとみられる「張三丰」の出現とは、時期的に近い関係があるといえる。

したがって、「張三丰が太極拳を創始した」という太極拳起源説を考察するには、三丰を一人の具体的な人物として見るのではなく、「張三丰」という存在に象徴される道教団体と捉えることが重要であろう。成祖が会ったこともない「張三丰」のために道観を造営したということは、見方によっては、「三丰」が武当山に道観を与えた、武当山の盛況をもたらしたといっても過言ではない。武当山における大規模な道観が「張三丰」という象徴によって出現したことは、太極拳における「張三丰」起源説にとっても、極めて都合がよかったと考えられる。全真教、武当山道教を含めた道教団体を中心とする民間教団は、養生と武術とを融合させたのであり、彼らこそ養生的性格を有した武術を形成し、後の太極拳に繋がる起源として考えられる。長期間に亘り、多くの人々が参与したことからみれば、養生的性格を有する武術や後の太極拳の起こりは、当時の中国における文化的環境の影響の下において生まれた一種の文化現象であったといえる。

養生的性格を有する武術の形成時期と「張三丰」が出現した時期とは、かなり近かった点、道教団体を中心とする民間教団にとって、「張三丰」が重要な象徴的、シンボリックな存在であったという点、さらに神秘化された人物を一つの物事の起源として捉える点、これらは歴史上よくみられる起源説を生む手法である。これが後世の人々が「張三丰」を後の太極拳の創始者としてみなした原因であったと考えられる。

- 1) 宋は北宋と南宋に分かれる。1127年、宋の徽宗が金に捕えられ、捕虜となったことによって、宋は一時的に滅亡した。1129年、宋は、それまでの汴京（今の河南省開封市）から、南の臨安（今の杭州）に都を遷した。汴京を都とした宋は北宋で、臨安を都とした宋は南宋である。宋の北には、契丹族を中心とした遼、女真族を中心とした金と蒙古族を中心とした後の元があった。そのため、特に北宋の末期と南宋においては、戦乱が続いていたのである。
- 2) 李攸『宋代事实』卷三，上海商務印書館，「老子曰、我命在我、不在於天、全系人之調適、卿等亦当留意、無自輕於撰養也」，1935。
- 3) 道教「八仙」の中の二人。鍾離權、生没不詳。呂洞賓、生没不詳、大体九世紀前中期の人であると見られている。この二人と王喆は「全真教北五祖」と尊ばれ、内丹法において、伝承関係があるとみられている。
- 4) 牟鐘鑒・張踐『中国宗教通史』社会科学文献出版社，p.658，2000。
- 5) 張正常編集『道蔵』，王哲「重陽立教十五論」，文物出版社，上海書店，天津古籍出版社（北京白雲觀蔵本の複製），「凡出家者先須投庵、身依心安、氣神和暢」，「雲遊訪師、參尋性命」，「精研藥物、活人性命」，「調和五行精氣於一身、以生配五氣」，「修鍊性命」，「養身之法在於得道多養」，1988。
- 6) 老莊思想の基本的立場を表した語。人と争わずに無為でいる、つまり人為的な行為を排し、宇宙のあり方にしたがって自然のままであること。無為自然ともいう。
- 7) 『長春真人西遊記』四部備要本，台北中華書局，「十年兵火万民愁、千万中無一二留」，1966。
- 8) 『長春真人西遊記』，「我之帝所臨河上、欲罷干戈致太平」。
- 9) 『元史・釈老志伝』四部備要本，台北中華書局，「欲一天下者、必在乎不嗜殺人、（一略一）及問為治之方、則對以敬天愛民為本。問長生久視之道、則告以清心寡欲為要」，1971。
- 10) 前掲『道蔵』，尹志平「清和真人北遊語録」卷一「通真觀碑」，「翕然宗之、由一以化百、由百以化千、由千以化万、雖十族之鄉、百家之間、莫不有玄學以相師授、而況通都大邑者哉」，1988。
- 11) 高鳴『遺山先生文集 修武清真觀記』四部叢刊本，上海書店，「夫全真教之興、由正隆以來、僅百余載（一略一）今東至海、南薄漢淮、西北歷廣漠、雖十廬之邑、必香火一席之奉」，1989。
- 12) 龍文彬『明會要』卷三九，北京中華書局，1956。
- 13) 『明實錄』卷二〇九，台北中央研究院歷史語言研究所，p.86，p.231，1966。
- 14) 張廷玉『明史』卷七六，「職官志」，四部備要本，台北中華書局，1971。
- 15) 前掲『道蔵』洞真部十六，張輅「太華希夷志」，「隱居武当山九室岩、辟穀煉氣二十余年」。
- 16) 牟鐘鑒・張踐『中国宗教通史』社会科学文献出版社，pp.803-804，2000。
- 17) 唐豪『少林武当考』南京中央國術館，pp.61-92 参照，1930。
- 18) 張廷玉他『明史』卷二九九，四部備要本，台北中華書局，p.7641，「太祖故聞其名，洪武二十四年遣使覓之，不得」，1971。
- 19) 『明史稿』卷一六〇，台北文海出版社，p.8，「太祖故聞其名、洪武二十四年遣使偏（遍一筆者）覓之、不遇」，1962。
- 20) 任自垣『太嶽太和山志』卷六，湖北人民出版社，p.431，「二十四年、太祖皇帝遣三山高道、使于四方、清理道教、有張玄玄可請來」，1999。
- 21) 同上，pp.431-432，「永樂初、太宗文皇帝慕其至道、致香書累遣使請之」。
- 22) 祝允明『歷史小史 野記』出版者不明，冊二，卷七九，p.57，「太宗未登極時、喇闍異蹟甚多、比即位、不復見、乃命胡忠・安瀾馳傳徧索於天下、不限時月」，出版年不明。
- 23) 姚福『紀錄彙編 卷一二八 青溪暇筆』百部叢書集成，台灣藝文印書館，卷一二八，p.8，「太宗嘗命數十人乘傳行天下訪求之」，1966。
- 24) 前掲『道蔵』冊一〇六六，卷三，p.29，「戊子十月、手勅俾邀請真仙張三丰、己丑再勅尋訪張三丰」。

-
- 25) 黃兆漢『明代道士張三丰考』台灣學生書局，pp.20－22，1987。
- 26) 前掲『明史・張三丰伝』卷二九九，p.7641，「永樂中、成祖遣給事胡忠・安瀾偕內侍朱祥齊璽書香幣往訪、遍歷荒徼、積數年不遇、乃命工部侍郎郭進、隆平侯張信等督丁三十數萬人大營武當宮觀、費以百萬計、既成、賜名“太和太岳山”、設官鑄印以守」。
- 27) 前掲『太嶽太和山志』卷二，p.30，「皇帝敬奉真仙張三丰足下、朕久仰真仙、渴思親承儀範、嘗遣使致香奉書、遍詣名山虔請、真仙道德崇高、超乎萬有、體合自然、神妙莫測、朕才質疎庸、德行菲薄、而至誠願見之心夙夜不忘、敬再遣使謹致香奉書虔請、拱俟雲車風駕、惠然降臨、以副朕拳拳仰慕之懷、敬奉書」。
- 28) 同上，pp.34－35，「皇帝諭官員軍民夫匠人等、武當、天下名山、是北極真武玄天上帝修真得道顯化去處、歷代都有宮觀、元末被亂兵焚盡、至我朝真武闡揚靈化、陰佑國家、福庇生民、十分顯應、我自奉天靖難之初、神明顯助威靈、感應至多、言說不尽、那時節已發誠心要就北京建立宮觀、因為內難未平、未曾滿我心願、及即位之初、思想武當正是真武顯化去處、即欲興工創造、緣軍民方得休息、是以延緩到今、如今起倩軍民去那裏創建宮觀、報答神惠、上資薦揚皇考皇妣、下為天下生靈祈福、用工夫不多、至容易、不難、特命隆平侯張信、駙馬都尉沐昕等把總提調管工官員人等」。
- 29) 前掲『太嶽太和山志』卷二，p.30，「朕聞武當遇真實、（一略一）真仙老師鶴馭所遊之處、不可以不加敬、今欲創建道場以伸景仰欽慕之誠、爾行審度其地、相其宏狹、定其規制、悉以來聞、朕將卜日營建、爾宜深體朕懷、致宜尽力、以成協相之功」。
- 30) 馮可賓輯『廣百川學海』，方昇「大嶽志・玉虛宮六圖述」台北新興書局影印版，p.10、1633，「宮在展旗峰北遇真故址、為真仙張三丰之庵、（一略一）文皇遍訪物色不可得、遂大其宮以為祝釐之所」，1970。
- 31) 同上，p.33，「若遇真仙張有道、為言儻候長相思」。

第四節 明代後期の民間拳法の特徴

前節で述べた「張三丰」の象徴性は、彼が後に民間武術の創始者とされたゆえんであると考えられる。その後、彼を師とする武術が出現した。本項は、「張三丰」を師とした「張松溪の拳法」と「内家拳法」とを中心に、明代後期に存在した道教に関わりがあるとみられる拳法をとり挙げ、それらの武術と戚継光の「拳経」との関連性を考察していく。

三丰が武術と関連があると主張する最も有名な説は、太極拳の「三丰起源説」であり、三丰が「内家拳法」の創始者であるといわれているところが大きな根拠になっているとみられている。前節では、三丰と太極拳との関係に関して、三丰の象徴的な存在を論じたが、本節では主に、内家拳と三丰との関係の分析を通して、内家拳と太極拳及び三丰と太極拳との関係を明らかにしていく。

内家拳法について記述した史料には現われた時期の順に、『南雷文定・王征南墓志銘』（以下「王征南墓志銘」）、『昭代叢書・内家拳法』（以下「内家拳法」）、『寧波府志・張松溪伝』（以下「張松溪伝」）がある。この中で、内家拳法の流れやその様子について記述したものが、「墓志銘」と「張松溪伝」にある。「内家拳法」には技術的な描写が多く含まれており、第二項の中で論じていく。

第一項 二つの伝記による内家拳の様相

「張松溪伝」は 1735 年に曹秉仁が編著した『寧波府志』の中にある一節である。したがって、1669 年に黄宗羲が編著した『南雷文定』にある「王征南墓志銘」と 1679 年に黄宗羲の子息である黄百家が著した「内家拳法」より、「張松溪伝」はそれぞれ 66 年、59 年遅く書かれているのである。なお、その内容に関しては、「張松溪伝」は「王征南墓志銘」によるところが多いと笠尾は指摘している¹⁾。本来なら、史料の出現の順番で検討すべきであるが、張松溪その人は時期的に先に出現してくるので、まず「張松溪伝」を取り上げてみる。

一、「張松溪伝」における内家拳

この伝記は、内家拳と張三丰、及び内家拳と戚継光の「拳経」との関連が大いに影響を与えているとみられているので、その全文をとり上げて分析していきたい。すなわち、下記の内容である。

鄞の人善く搏す、孫十三老を師とす。其の法は自ら言く、宋の張三峯²於り起こると。三峯は武当の丹士為り、(宋) 徽宗これを召し、道が梗ぎて前まず。夜夢みて、元帝これに拳法を授く。その厥明なり単丁以て賊百余りを殺す、遂に絶技を以て世に名あり。三峯由り而る後嘉靖(1522-1566)の時に至るまで、其の法は遂に四明に傳わり、而して松溪を最著となす。松溪は人を為り恂恂として儒者の如く、人に遇いて恭敬たり、身は衣に勝へざるが如し。人其の術を求むれば、輒ち謙遜して避けて去る。時に少林の僧は拳勇を以て天下に名あり。値り倭乱の事に当たり、僧を召して倭を撃つ。僧七十の輩有りて、松溪の名を聞き、鄞に至りて見ゆるを求む。松溪は蔽匿して出でず。少年これを懲慙し、試みに一たび往く。諸僧方に酒楼の上に技を校べ、忽ち失笑す。僧、その松溪なるを知る、遂に試さんを求む。松溪曰く、必ず試さんを欲する者は、須らく里正(地方官員一著者)を召し、死して問う所無くことを約すべし。之を許す。其の僧は飛丸の空より隕ちて重楼の下に墮つるが如く、死に^{ちか}幾し。衆僧始めて^{がい}駭して服す。嘗て少年と與に入城し、諸少年これを月城の中に閉じ、羅して扨して曰く、いま進退幸いなる所無く、一たび之を試す。松溪已むを得ず、乃ち諸少年をして園石を挙げて百觔と数えるべきは、これを累せしむ。謂いて曰く、吾れ七十の老人なり、用いる所無く、試みに諸君の一笑に供す、可なるか。左手を挙げ、側して之を劈す、三石皆分かれて兩と為す。其の奇異なることは此の如し。松溪の徒は三四人なり、葉近泉これ最も為り。近泉の傳を得る者は、吳崑山・周雲泉・單思南・陳貞石・孫繼槎たり、皆各授受有り。崑山は李天目・徐岱岳に傳ふ。天目は余波仲・陳茂宏・吳七郎に傳ふ。雲泉は盧紹岐に傳ふ。貞石は夏枝溪・董扶輿に傳ふ。繼槎は柴元明・姚石門・僧耳・僧尾に傳ふ。而して思南の傳は則ち王征南有り。征南の名は来咸、人と為り義を尚び、誼を行い、謹を修す、長所を以て人に炫さず。蓋し拳勇の術に二つ有り、一を外家と為し、一を内家と為る。外家は則ち少林盛と為し、その法は人を搏すを主とす。而して跳踉奮躍し、或いはこれを疎に失う。故に往往にして得て乗じる所と為る。内家則ち松溪の傳を正と為し、その法は敵を御するを主とす。困危に遇うにあらずんば則ち発せず、発せば則ち当たる所必ず靡る。乗ずるべき隙なく、故に内家の術は尤も善と為す。その人を搏すに必ず其の穴を以てす。暈穴有り、唾穴有り、死穴有り。其の穴に^{そう}相して輕重を以て之を撃つ、毫髪も爽なるなし。その尤も秘なる者は、則ち^{けい}敬・^{きん}緊・^{けい}徑・^{けい}勁・^{せつ}切の五字決有り。入室せる弟子非ずんば以て相授せず。

蓋し此の五字は為に用いて以てせずしてその用を神にする所以なり、猶お兵家の仁・信・智・勇・嚴を云うがごとし³⁾。

上記によって、まずは、内家拳の伝授系譜をまとめることができる。三丰から松溪を経て王征南まで、内家拳の伝授関係は図1のようになる。

この系譜図において、張松溪や王征南の関与に関しては、これまでの研究ではほぼ同じように扱われている。注目すべきは、張三丰や孫十三老のところであろう。孫十三老に関しては、「張松溪伝」を除けば他の史料が全くみられないため、疑問視すべき人物であろうと笠尾も指摘している⁴⁾。なお、三丰の関与に関しては、同じ疑念が笠尾らによって出されているが、前節で論じたように、「三丰」はその時代の道教ないし世間一般において神明の如く of 象徴的な存在であったとみなすべきであるというのが著者の見解である。これに

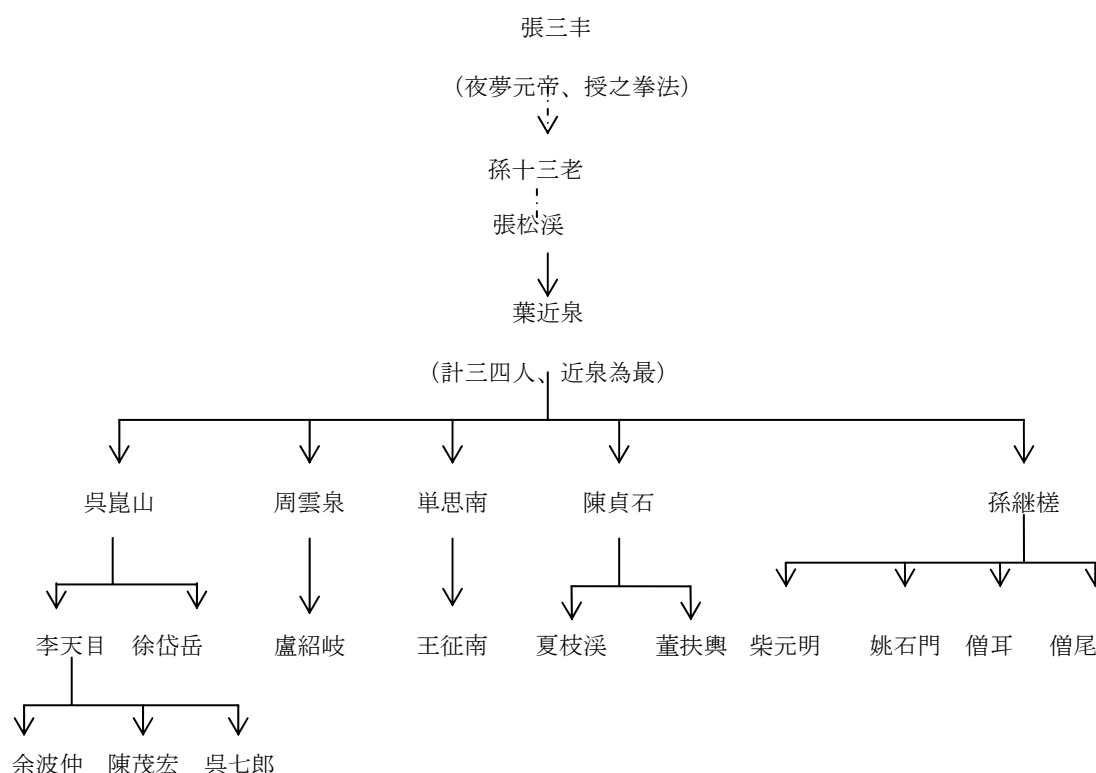


図1. 内家拳法伝授系譜図

ついては、「張松溪伝」に記述されている「三丰」の武術の出自からみても、一目瞭然であろう。その一文は、上記で「(三丰—著者注) 夜夢みて、元帝これに拳法を授く、その厥明なり単丁以て賊百余りを殺す、ついに絶技を以て世に名あり」と記されている。山中や夢

の中で、ある「人物」から武術の奥義を習得したという記述は、古代中国や日本の武術においてもよくみられる創始論である。上記の引用文は、神秘化され、符号化された三丰に、さらに神秘的なものを加えてその創始論を正当化しようとするものである。このように考えれば、孫十三老の存在もこれに似たようなものとして捉えることも無理ではないであろう。

上記によって、内家拳の系譜は明らかになるが、肝心の張松溪に関してはどうであろうか。松溪及び松溪の内家拳に関しては、「張松溪伝」の記述を基に下記のようにまとめることができる。

- (1) 内家拳の伝授系譜は図1（前頁）のようである。
- (2) 松溪は恂恂たる儒者の如く慎み深く、常に「恭敬」をもって人に接した。
- (3) あるとき松溪は倭寇と戦って勇名をはせた外家の少林僧に試合を申し込まれ、止むを得ず応じてこれに勝った。
- (4) 少林拳は外家の拳法で、内家拳の特徴はこれと相反する。
- (5) 松溪は、土地の少年らに城に閉じ込められ、「術を見せて下さい」と要請され、重ねた三枚の「百斤と数うべき」の園石を割った。
- (6) 内家拳の特徴はその拳法家が「暈穴」や「啞穴」などのツボをよく知っていることである。
- (7) 松溪は倭寇の時代に生きていた。

上記の(2)の「恂恂」とは、『論語』の「孔子の郷党におけるや、恂恂如たり」⁵⁾が語源であり、「ねんごろなさま」の意味である。ここで注目すべきは、松溪、松溪の師である「孫十三老」、三丰の「師」である「元帝」とも、老人や帝とされる人物であることである。このことの意味は、内家拳において高い位置にいるこれらの人物が、老人などのイメージが濃厚で、「殺傷」的ではないということを示唆するものであろう。どこの国においても、戦場で、あるいは殺傷的な武術が要求される場面で、その主役は老人ではなく、青年や壮年であったと考えられる。たとえば、日本において、空前にして絶後の剣の達人とみなされる剣豪の宮本武蔵が、真剣勝負を行ったのは、十三歳から二十九歳の間であり⁶⁾、その武蔵の三十歳以後の余生を見れば、大いに武術の「対己的」なところを求め、五十代にして兵法の道を悟ったとされる。上記の松溪らについての「恂恂たる老体」という記述から、

内家拳の主体には、老人が多く含まれており、「対他」的性格がそれほど強くはないものであったと考えられる。

このように考えると前記の(3)と(5)の記述からは、多少の矛盾も感じられる。松溪が倭寇との実戦を経験した僧に勝ったこと、三枚の園石を割ったこと、つまり、彼の武術は実戦的なものであったはずであるとも考えられる。これについては、笠尾は、「張松溪伝」は後世の人の創作で虚構された武勇伝的なものであらうと指摘している⁷⁾。著者はこれについてはほぼ同じ見解であるが、角度をやや変えて、新たな見方もあるのではないかと考える。

まずは、園石を割るところについて、笠尾の見解との異同点を挙げてみたい。笠尾は松溪が割った円石（笠尾は原文の「園石」を「円石」として解釈しているが、著者はこれが庭に散在している石つまり「園石」とする）が「数百斤」もあるので、素手で割ることは不可能であらうと指摘している⁸⁾が、ここに大きな誤解があるように思われる。原文によれば、その園石は、「数百斤」ではなく、「可数百斤」つまり「百斤に数えられる」ものである。しかし、たとえ園石が「数百斤」から「百斤」にかわったとしても、素手で割れるものではない。これは、やはり伝記は松溪を誇大に描写した武勇伝的なものであったと考えられる。しかし、現代の中国武術や日本の空手道において、その武技をアピールする場合によくみられる素手による煉瓦割りなどの演武から考えれば、内家拳の達人らが、同じ手法を使っていたと考えられなくもないだろう。すなわち、後世の人々によって園石の大きさが誇大に表現されたと考えられる。

次に、笠尾が、少林僧たちが倭寇と戦う戦列から離れて松溪の腕を試しにくるのは不可能であらうと指摘している⁹⁾ところには多少の問題があるのではないかと考えられる。これに関しては、筆者は、松溪が「鄞人」つまり浙江省の人であるところに注目したい。当時の浙江省はまさしく倭寇の乱の中心地域の一つであったため、必ずしも、少林僧らが戦列を離れたと捉えるのではなく、彼らが浙江省に向かう途中、あるいは少林寺に還る途中、または浙江省での移動途中に、名人である松溪に会いにいったことは十分に考えられる。松溪の拳法は後に戚繼光によって「拳経」に取り上げられるほど有名であったため、僧人たちはこれを見に来たとも考えられる。松溪と「拳経」との関係については、後に触れる。

上に指摘した「張松溪伝」の若干の問題は、武勇伝的なものとして誇大化されたところがあるからといってそれを否定すべきではなく、誇大な表現であることを理解した上で、少林の拳法に相反する性格を持つものとして位置づけたところに注目すべきであらう。一

一般的に、少林拳の最大の特徴は、格闘を重んじるころにあつて、動作には起伏が多く、「勇猛快速」であつて、力が強くつまり「剛」である¹⁰とみられている。内家拳はこれに対立した位置に自らを置き、少林拳と対抗意識をもつことで、拳法そのものの特徴を違った方向に発展させたと考えられる。これを、上記の「恂恂たる」儒家の風格や老人である特徴、及び好戦的ではない点と合わせて見れば、内家拳は、「対他的」な性格よりも、一種の「対己的」な性格の強いものであるといえる。武勇伝的な記述は、動乱時期の古代武術において、どこの国にもよくみられる、自らの流派の武術をアピールするための、常套的な手法に過ぎなかったと考えるべきであろう。

上記のように、内家拳が「対己」の性格が濃厚であるということは、人の命を奪うことがその目的ではなかったことをも意味している。「張松溪伝」の全文を通して、それが死の武術であつたとするニュアンスは滲まない。これを証明するかのように伝記の最後は、内家拳の特徴がツボをよく知ることをもって締め括られている。ツボは古代中国医学の経絡論の主要な概念の一つである。これを知することは、身体を知ることと等しく、内家拳においては、死に至る「死穴」だけではなく、より多くのツボを把握することが必要とされている。相手の急所を知り、ツボを知ることによって、自らの身体をよりよく知ることにつながるのである。ちなみに、後に盛んになった陳氏太極拳には、経絡やツボをもって拳法や身体を解説するところが多くみられる。これが、陳氏太極拳と内家拳とはなんらかの関係があるのではないかと連想される所以である。これに関しては、第三章で詳しく触れる。

二. 「王征南墓志銘」における内家拳

「王征南墓志銘」は「張松溪伝」と同様に、当時の内家拳の実態を解明する上で、重要な手掛かりになるものと思われるので、本研究と関わりがあるとみられる原文をとり上げて検討する。その内容は、下記のようなものがある。

少林、拳勇を以て天下に名あり。然るに人を搏すことを主とす。人亦た以てこれに乗ずることを得たり。所謂内家なるもの有り、静を以て動を制し、犯す者は手に応じれば則ち仆る。故に、少林を別ちて内家と為す。蓋し宋の張三峯より起る。三峯は武当の丹士為り、(宋)徽宗これを召し、道が梗がりて前まず。夜夢みて、元帝これに拳法を授く。厥明なり単丁以て賊百余りを殺す。三峯の術は百年以後、陝西に傳わりて、王宗を以て最著と為す。温州の陳州同は王宗に従ひて之を受く。これを以て其の郷人

に教う。これに由りて温州に流傳し、嘉靖の間張松溪最著と為る。松溪の徒は三四人なり、四明の葉繼美近泉（名は繼美、字は近泉）これが魁^{かしら}と為る。これに由りて四明に流傳し、四明の近泉の傳を得る者は吳崑山たり。近泉の傳を得る者は吳崑山、周雲泉、單思南、陳貞石、孫繼槎たり、皆おのおの授受有り。崑山は李天目、徐岱岳に傳え。天目は余波仲、陳茂宏、吳七郎に傳え。雲泉は盧紹岐に傳え。貞石は夏枝溪、董扶輿に傳え。繼槎は柴元明、姚石門、僧耳、僧尾に傳え。而して思南の傳は則ち王征南為り。思南は関白に従征し、老を家に帰して其の術を以て教授す。然るに精微有る所は則ち亦た深し、自ら秘惜掩関して埋^{おさ}む。学子皆見るを得ず。（一略一）思南其の意に感じて、始めて尽く傳えざるものを以てこれに傳う。（一略一）甚だ困するに遇うに非ざれば、則ち発せず。嘗て夜出でて事を偵し、守兵の獲る所と為り、廊柱に反接して、数十人轟飲しこれを守る。征南は碎磁を拾い偷^{ひそ}かり其の縛りを割り、懷中の銀を探りて、空を望みて擲す。（一略一）数十人これを追い、みな地に踣れて、匍匐して起きて往く能わず。（一略一）衆、これを囲む。征南の向かう所傷を受けざる者無し（一略一）營兵七八人これを挽かしめて重きを負わしむるに遇う。征南、苦辞して免を求む。聴かず。征南、橋上に至りて其の負を棄つ。營兵、刀を抜きて之を擬す。征南、手格し、而して營兵が自擲して地に仆る、鏗然として刀墮つ。是の如きもの数人、最後にその刀を取りて之を井の中に投ず。（一略一）凡そ人を搏すには皆以て、其の穴死穴、暈穴、唾穴一切銅人の図法の如し。悪少有りてこれを侮る、征南の撃する所と為す。其の人は数日にして溺せず、門に踵^{いた}りて過を謝る。乃ち故の如きを得たり。牧童窃^{ひそ}かに其の法を学び以て伴侶を撃し、立ところ死す。征南これを視て、曰く、此れ暈穴なり、久からずして当に甦^{やん}るべし。已而ぬる果して然り。征南、任侠たり。嘗て人の為に報讐し、然るに不平に激して後にこれを為す。有る征南と故有るものは、金を致して以て其の弟に讐す。征南毅然としてこれを断つ。曰く、これ禽獸を以て我を待するなり。（一略一）征南は七矢もつて的を破り、臨山の把總（千総に次ぐ武官）を補す。（一略一）征南事を罷め家居す。其の才芸を慕う者は貧すれば必ず致し易しと以為う。營将みな懇勤を通ずるも征南漠然として顧みず。地を鋤して糞を担い、己の長ずる所を知らずして食を求むるに易きもの有りていますが如し。一日、其の故ある人に過ぎて、故ある人は營将と同居す。方に松江の教師を延き、武芸の講習す。（一略一）曰く、また小しくこれを試すべけんや。征南固辞して敏ならず、教師その己を畏る^{おそ}る以ひ、これを強いること愈力あり。征南は止むを得ず応ず。教師跌せらる、これを復びせん

ことを請う。再び跌れて流血破面す。(一略一) 征南未だ嘗て読書せず、然るに士大夫と談論すれば、則ち蘊蓄して喜ぶべし。了として其の塵人為るをに見ざるなり。(一略一) 膂力有りて、四五人もって其の手を掣するを能わず。稍として征南に近づけば、則ち蹶然として痛を負う。征南曰く、今人は内家以て眩曜すべきなく、ここに於いて外家を以て之に攙入す。此の学(内家)は往として当に衰えるべし。困りて許して其の源流を叙すること、忽忽九載なり。(一略一) 某年の丁巳三月五日に生まれ、某年の乙酉二月九日に率す。年は五十三。(一略一) 技斯くの如き有るも一として施さず、終に技を鬻がず、其の志悲しむるべし。水は浅く山は老い、孤墳孰か保たん。此の銘章を視て、庶い幾わくば考すべし¹¹⁾。

上記をまとめてみると、下記のよう
なことがわかる。

- (1) 内家拳の伝授系譜は図 2
のようである¹²⁾。
- (2) 少林拳は外家で、内家拳
の特徴と相反する。少林
拳は搏人つまり主動的
に人を攻撃することを
重んじているが、内家拳
は静を重んじ、静をもっ
て動を制するものであ
る。
- (3) 王征南の生没年は 1617
年～1669 年である¹³⁾。
- (4) 王征南は拳法をもって
守衛、衛兵、武術の教師
に勝った。
- (5) 王征南の拳法にとって、

第四章 中国武術の発達Ⅲ 太極拳武術の生成と発展

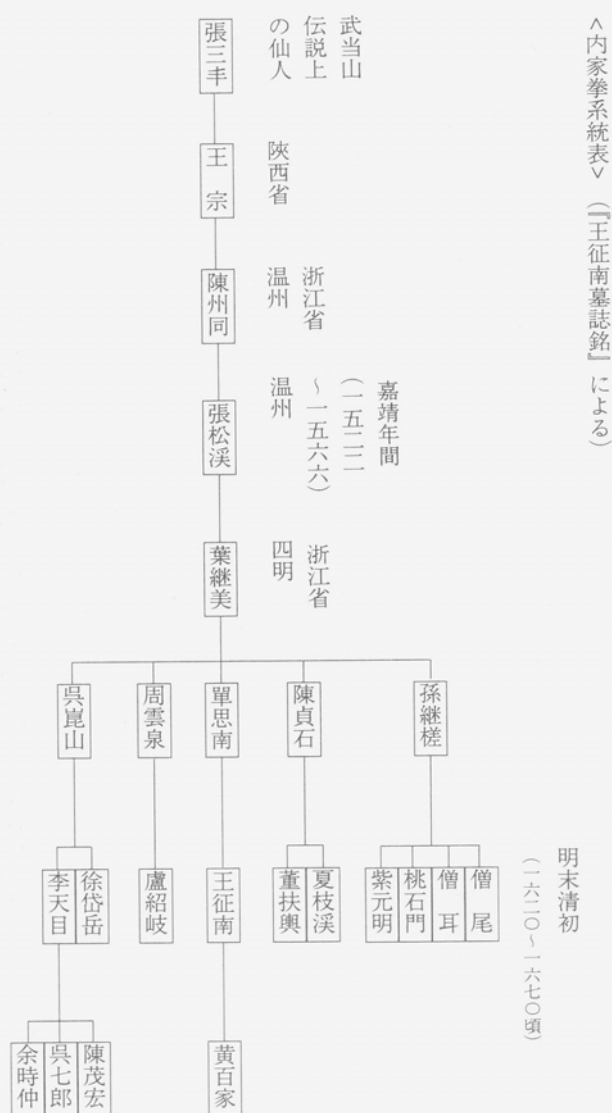


図2. 内家拳系統表 笠尾恭二『中国武術史大観』より、
p.461, 福昌堂、1994. (注：図2に誤字あり、余時仲
は余波仲、紫元明は柴元明、桃石門は姚石門である)

ツボを知ることが大切である。征南はこれをもって悪少年に罰を与えた。

(6) 征南と征南の師である単思南はともに退役した軍人であって、単思南は拳法を教えるとき、すでに老人であった。

(7) 征南は任侠の道を選んだが、これを大義名分をもって行った。征南は本を読んだことはないが、士大夫と談論ができ、凡庸の人ではなかった。

これらの要点をもって「張松溪伝」と対照して見れば、次のようなことがわかる。まず、伝授系譜において両者がともに張三丰に繋がるということがわかる。次に、内家拳法と少林拳の特徴は相反し、少林拳は跳躍動作が多く、能動的な攻撃が多いが、内家拳は静をもって動を制するものである。さらに、松溪と征南の拳法は、共にやむを得ず使うものであり、人を殺傷するよりも攻撃を制する意味が強いので、攻撃的な武術というよりも一種の護身術であろう。この点から見れば、内家拳は、「対他」的な性格が薄まっていると捉えられる。第四点は内家拳の師たちの年齢が高いという類似点がある。第五点は、内家拳にとって、人の身体、とりわけ経絡やツボなどを知ることが重要である。この点においては、内家拳では、身体を重視する傾向がみられ、一種の「対己的」性格をもつものと捉えても差し支えないであろう。第六点は、征南は大義をもち、礼儀を知り、儒家の風格が漂っているように見える点である。最後に、張松溪が生存した期間は倭寇の乱の時代であって、十六世紀中期と思われる。王征南は 1617 年から 1669 年にかけて生きていた人物であるので、戚継光よりやや後の人物であったことがわかる。

上記のように分析してみると、内家拳における伝授の系譜という点からみれば、「張松溪伝」は「王征南墓志銘」を参考にして書かれたものである可能性が非常に大きい。また、松溪と征南の伝記において、ともに武勇伝的な記述が多くみられる。これらの伝記の著者によって意図的に誇大に表現されたところが多くあると思われるが、これをもってこの二つの伝記の史料価値が否定されるのではなく、むしろ、伝記の著者が内家拳の性格をさりげなく「対己的」なものとして表現しているところに留意すべきである。これらのさりげない記述こそ、当時の内家拳の実態を表しているものである。したがって、少林拳の攻撃的な性格を批判して、内家拳の優位を主張するのではなく、外家拳とは対照的な内家拳の特徴に注目すべきである。先に論じたように、少林拳の主な特徴は主動的な攻撃と「剛」的な動作にある。したがって、これと相反するものは、「やむを得ずなす防御」と「柔」的な所作である。二つの伝記にみられるように、内家拳はやむを得ず反撃するものであって、「静をもって動を制する」ことを意図するものである。これは、内家拳の主な性格である

「柔」を重視する動きの反映であることが窺える。内家拳にみられる動作の特徴に関しては、後に具体的に論証を展開していきたい。

ここでとくに注目すべきは、張松溪と王征南が活躍した期間が、戚繼光が倭寇と戦った時期と極めて接近している点であろう。第一章で触れたように、戚繼光は「綿張」の「短打」を「拳経」に取り入れ、戚氏三十二勢長拳を作った人物である。ここでいう「綿張」とは、張松溪である可能性が非常に高い。その理由としては、まず、張松溪が活躍していた時期と場所が挙げられる。松溪が活躍した「嘉靖年間」は1522年から1566年までの間であって、「拳経」が出版された時期である1560年とまさしく一致している。つまり、浙江省で活躍し、内家拳の「最著」たる（最も著名な）松溪の拳法が、戚繼光に継承された可能性は十分にある。また、松溪が活躍していた場所が浙江省であるという点も注意される必要がある。周知のように、浙江省と福建省は倭寇の乱の舞台となった地方である。そのため、倭寇の乱を治めた戚繼光がこの二つの省の実態、とりわけその地方の武術の事情については、詳細な理解をもち、その地域で活躍している張松溪についても関心示したはずである。

さらに、内家拳には「柔」を重んじるという特徴のあることが取り上げられる。それは、「柔」の拳法を行う張松溪は「柔の張」と認知された可能性が大きかったのであろう。「拳経」がいう「綿張」という人物は、まさしくこれに相応しいである。綿は、柔らかい繊維であるので、ここにおいて、「綿」と「柔」は同じ意味であり、「綿張」とは内家拳の張松溪を指すものであると考えられる。

上記の分析を通して、内家拳においては、「対他」的性格が薄く、「対己的」性格が強くなっていた点と身体への関心がみられた一方で、内家拳には健康や養生を主たる目的とする拳法であるとの主張は、まだ表面に出てはいなかった。しかし、このことをもって内家拳には養生的性格がないという判断を下すのは早計である。武勇伝的な伝記では、養生などの要素が重視されていない可能性があり、拳法家たちには養生という視点が明確には意識されなかったと思われる。温州一帯で普及した拳法については、季建成が、温州一帯は古来より武を習い、身を鍛える気風が盛んであって、拳法においても素朴な姿ながら豊富な内容を秘めた独特の特徴が、今に至るまで伝えられていると指摘している¹⁴⁾。温州あるいは温州に近い四明一帯で行われていた内家拳は、身を鍛える武術として活用されていた可能性は十分にある。内家拳を含めた民間武術である拳法は、やがて第三者である戚繼光によって、戦闘への利用を目的とした性格と身体機能を改善という長所が見いだされ、身

体を鍛錬する方法として「拳経」に取り入れられ、新たに総合的な戚氏拳法として変身を遂げていったと思われる。

上で提起された「綿張」の「短打」については、次項にて詳しく論じる。

第二項 内家拳法の技法と「拳経」及び太極拳との関係

一．内家拳法の技法

上記の二つの著名な伝記から、内家拳の成立の経緯、それに関わった人物像、とりわけ内家拳とはなにかが浮き彫りにされつつあるが、その具体的な技術的な内容については、まだ検討を加えていない。この点を記述したものとして、黄宗羲の子息である黄百家が著した「内家拳法」がある。これについて、笠尾恭二が『中国武術大観』第四章の中で詳しく分析しているため、著者はこれに基づいて内家拳法の特徴について論じていきたい。

「王征南墓志銘」と「内家拳法」は、ともに、王征南が亡くなった後に書かれたものである。内家拳法の技術面の内容を見る前に、王征南その人、あるいはその拳法は唯一の弟子であった黄百家の目にどのように映っていたを、「王征南墓志銘」の中の王征南に関する記述と較べてみる必要がある。

まず、「内家拳法」の冒頭では、内家拳の起源について述べられている。その内容は下記の通りである。

外家自り少林に至るまで、其の術精なり。張三峯既に少林に精し、復た従いてこれを翻し、これに名づけて内家と為す。その一二を得れば、すでに少林に勝つに足る。

王征南先生は単思南に従ひて学びて独りその全てを得たり¹⁵⁾。

上記によれば、内家拳の創始者とされている張三丰の拳法の出自は、少林の武術であった。しかし、上記の引用において、少林が外家で、三丰の拳法が内家であるという違いと、三丰の拳法の十分の一、二さえ得ることができれば、十分に少林に勝てるという対抗意識が明らかである。黄百家が征南から聞かされた内家拳の起源は、張三丰が「從而翻之」したものであって、少林武術と全く異なる性格のものであると作者が主張している。ここにおいて、「翻」とは「ひるがえす」、あるいは革新の意味であるとみられる。張三丰が全真教の道士であった点からみれば、その教義の枢要な部分を革新するためには、道教の中核

的な思想である自らの身体を見つめてこれを養う養生的な思想がすでに取り込まれていたものと推測できる。

続いて、「内家拳法」の記述には、「王征南墓志銘」と同様に、王征南は自らの武術を安易に人に見せたり、教えたりしなかったことがわかる。これについては、下記のような記述がある。

余、少にして科挙の業を習わず。喜ぶ事甚だしきは、先生の名を聞くなり。裏の糧至って實なるに因りて、幢学を先と為す。先生亦た自ら絶だその技を授受甚だ難なるを憐れむ。その人亦た余を得たる喜びて之を伝ふ。(一略一) 先生の術を受くる所のは惟だ余のみ。私既に先生の知を負けば、則ち此の術をすでに『広陵散』¹⁶⁾を為す。余寧んぞ忍ばんや。故にとくに其の委屑を備著す。庶く後に好事者有らば、或いはこれに因りてこれを得べし。然るに木牛流馬は諸葛の書の中に尺寸詳らかなりと雖も、三千年以来能く復たこれを用いる者は誰ぞや¹⁷⁾。

上記によれば、王征南の弟子は黄百家ただ一人であったことがわかる。征南がどのように黄百家に武術を指導していたか、下記はその状況を表している。

余、先生と演肆の餘、濁酒を数杯し、團圍して繞歩す。山月の方に昇らんとするを候ちて、溪流の鳴咽を聞き。先生は古を談じ今を道ること意気忼慨たり¹⁸⁾。

つまり、征南は武術を指導あるいは習練しながら、酒や山水風月などを楽しんでいたことがわかる。この記載によっても、征南は自然を楽しみながら、隠居的な生活をしてしたことや、内家拳は少林拳のような「主於搏人」的な性格が薄いものであったことは明らかである。征南のこの生活様式は、後の陳氏太極拳の創始者である陳王廷の状況とも相似している。

当時の拳法で具体的に用いられていた所作という点から見ると「内家拳法」には、「手法」、「歩法」、「技法」、「套路」および「ツボ」に関する重要な規定がある。「内家拳法」によれば、その技術的内容は次の五つの要素から構成されていることがわかる。

まず、斫や削などといった手の動作を示す「手法三十五」と、碾歩や坐馬歩といった足の動きを表わす「歩法十八」について検討する。

手法と歩法は、拳法の最も基本的な肢体の運動として、古今の中国拳法において、呼び方に多少の変化はあるが、内容的にはそれほどの相違がないとみられている。たとえば、手法中の「しゃく 斫、さく 削、かい 磕、こう 靠、まつ 抹、こう 敲、よう 揺、はい 擺、さん 撒、ちよう 挑、わん 縮、しょう 衝、こう 鉤、ねん 拈、き 起、とう 倒、あつ 压、はつ 発、そう 挿、ちよう 釣」などは、一般の拳法、または太極拳においてもよくみられる手法である。歩法についても、「てん 碾歩、ちゆう 冲歩、さん 撒歩、きよく 曲歩、とう 踢歩、れん 斂歩、ぎ 坐馬歩、ちよう 釣馬歩、ほんしん 翻身歩、つい 追歩、ひつ 逼歩、しゃ 斜歩、こうか 絞花歩」などは、一般の拳法や太極拳の歩法において、よくみられる歩法である。手法や歩法は拳法を構成する最も基本的な要素として、それほど流派的な特色がないので、内家拳のみに独特のものは見いだせず、内家拳の特徴を見るには、その動作の特徴を示す技法や套路などを検討する必要がある。

内家拳には次の三十一の技法がある（表 1）。

表 1. 内家拳の三十一の技法

(一) <small>ちようけん</small> 長拳	(二) <small>こんしゃく</small> 滾斫	(三) <small>ぶんしんじゅうじ</small> 分心十字	(四) <small>はいちゅうひつもん</small> 擺肘逼門
(五) <small>げいふうてつせん</small> 迎風鉄扇	(六) <small>きぶつとうせん</small> 棄物投先	(七) <small>すいちゅうほいん</small> 推肘捕陰	(八) <small>わんしんしよく</small> 彎心杵肋
(九) <small>しゅんしとうせい</small> 舜子投井	(十) <small>せんわんでんせつ</small> 剪腕点節	(十一) <small>こうかかんじつ</small> 紅霞貫日	(十二) <small>ううんえんげつ</small> 烏雲掩月
(十三) <small>えんこうけんか</small> 猿猴獻果	(十四) <small>わんちゅうりこう</small> 縮肘裏靠	(十五) <small>せんにんしょうしょう</small> 仙人昭掌	(十六) <small>わんきゅうだいほ</small> 彎弓大步
(十七) <small>だかんほうげつ</small> 兌換抱月	(十八) <small>きゆうようべん</small> 左右揚鞭	(十九) <small>てつもんもん</small> 鉄門門	(二十) <small>りゅうせんぎょ</small> 柳穿魚
(二一) <small>まんとう</small> 滿肚疼	(二二) <small>れんしせん</small> 連枝剪	(二三) <small>いちていきん</small> 一提金	(二四) <small>そうかひつ</small> 双架筆
(二五) <small>こんごうてつ</small> 金剛跌	(二六) <small>そうすいそう</small> 双推窗	(二七) <small>じゅんけんよう</small> 順牽羊	(二八) <small>らんちゅうま</small> 乱抽麻
(二九) <small>えんたいさい</small> 燕抬腮	(三十) <small>こほうとう</small> 虎抱頭	(三一) <small>しはよう</small> 四把腰	

明らかに、これは、三十一通りの独立した動作であるが、具体的にどのようなものであるのかについて、黄百家は述べていない。そのため、これらの技法が後の拳法に繋がっていったかどうかを見るには、技法の名称が唯一の手掛かりなのである。たとえば、(二)のこんしゃく 滾斫は、笠尾によれば、斫が「斬り手」や「斬り打ち」¹⁹⁾であって、すなわちこんしゃく 滾斫とは連続の斬り打ちであると考えられる。これに対して、陳氏太極拳では「斬手」という技があって、それは同じ斬り打ちの技法であるとみられる。また、(二五)のこんごうてつ 金剛跌とは、金剛が倒れる程の威力ある動作を意味する。これもまた陳氏太極拳にある「こんごうたい 金剛搗碓」（金剛が臼をつく）という技と、イメージ的に非常に近いといえる。この三十一の技法には、名称からみれば、(一) ちようけん 長拳、(二) こんしゃく 滾斫、(三) ぶんしんじゅうじ 分心十字、(十三) えんこうけんか 猿猴獻果、(十八) きゆうようべん 左右揚鞭、(二五) こんごうてつ 金剛跌、(二六) そうすいそう 双推窗と(三十) こほうとう 虎抱頭は、それぞれ後の太極拳にみられる

「長拳」、「斬手」、「十字手」、「白猿献果」、「単鞭」、「金剛搗碓」、「双推掌」と「抱虎帰山」に似ている（表2参考）。

表2. 内家拳と太極拳において類似する名称

内家拳	長拳	こんしゃく 滾 斫	分心十字	猿猴献果	左右揚鞭	こんごうてつ 金剛跌	双推窗	虎抱頭
太極拳	長拳	斬手	十字手	白猿献果	単鞭	金剛搗碓	双推掌	抱虎帰山

上記のほか、名称は異なるが、技法的に近いものはほかにもあると考えられる。したがって、名称からみた技法において、内家拳と太極拳に、なんらかの関わりがあると推察することができる。

内家拳と太極拳、内家拳と「拳経」、それぞれの間にどのような関係があるかについては、内家拳の技法と下記の套路を合わせて分析した上で、総合的に比較し論じていきたい。套路は六路と十段錦から成り、下記のように説明される。

六路

祐神通臂為最高 斗門深鎖転英豪 仙人立起朝天勢
撒出抱月不相饒 揚鞭左右人難及 煞鎚衝擄兩翅搖

祐神の通臂を最高と為す。斗門、深く鎖じれば英豪を転ばす。仙人立ち起きて、朝天^{ちやうてん}の勢^{せい}。撒出^{さんしゅつ}して抱月^{ほうげつ}すれば相^{たがい}に饒^{ゆる}さず。揚鞭^{ようべん}左右すれば、人及び難し。煞鎚^{さつち}、衝擄^{しやうりよ}して、両翅^{りやうし}を搖るがす。

十段錦

立起座山虎勢 廻身急歩三迫 架起双刀斂歩 滾斫進退三迴
分身十字急三迫 架刀斫帰營寨 紐拳碾歩勢如初 滾斫退帰原路
入歩韜随前進 滾斫歸初飛歩 金鷄独立緊攀弓 坐馬四平兩顧

立ち起きて、座山^{ざさん}せし虎の勢^{せい}。廻身^{かいしん}して急歩^{ききうほ}し、三迫^{さんつい}。双刀^{そうとう}を架起^かし、斂歩^{れんほ}す。滾斫^{こんしゃく}（連続に斫る一著者注）進退すること三廻^{さんかい}。分心^{ぶんしん}十字^{じゆうじ}、三迫するに急なり。架刀^{かとう}、斫^きりて營寨^{えいさい}に帰す。紐拳^{ちゅうけん}、碾歩^{てんぽ}すれば勢は初めの如し。滾斫^{こんしゃく}して、原路^{げんろ}に退帰す。入歩^{りゅうぽ}韜随^{たうずい}して前進^{ぜんしん}す。滾斫^{こんしゃく}して初めに帰りて飛歩^{ひぽ}する。金鷄^{きんけい}独立^{どくりつ}して、弓^{きつ}を緊く攀^ひく。四平^{さへい}に坐馬^{ざば}し、両^{りやう}を顧^こみるべし。

名称から見れば、「祐神通臂為最高」、「揚鞭左右人難及」、「煞鎚衝擄兩翅搖」、「立起座山虎勢」、「滾斫進退三迴」、「滾斫退歸原路」、「滾斫歸初飛步」、「分身十字急三追」、「金鷄獨立緊攀弓」と「坐馬四平兩顧」などは、戚繼光の三十二勢長拳²⁰⁾（表3参照）の一部と非常に似ていることがわかる。また、後の太極拳の一部とも非常に似ていることもわかる。これを表にまとめると、表4のようになる。

表3. 戚繼光の三十二勢長拳の動作の名称

(一) 懶扎衣	(二) 金鷄獨立	(三) 探馬	(四) 拗單鞭
(五) 七星拳	(六) 倒騎龍	(七) 懸脚	(八) 邱劉勢
(九) 下插勢	(十) 埋伏勢	(十一) 拋架子	(十二) 拈肘勢
(十三) 一霎步	(十四) 擒拿勢	(十五) 井欄四平	(十六) 鬼蹴脚
(十七) 指當勢	(十八) 獸頭勢	(十九) 中四平	(二十) 伏虎勢
(二一) 高四平	(二二) 倒插勢	(二三) 神拳	(二四) 一條鞭
(二五) 雀地龍	(二六) 朝陽手	(二七) 雁翅	(二八) 跨虎勢
(二九) 拗鸞肘	(三十) 當頭砲	(三一) 順鸞肘	(三二) 旗鼓勢

表4. 内家拳、「拳經」と太極拳

十段錦						六路			内 家 拳
坐馬四平兩顧	金鷄獨立緊攀弓	滾斫歸初飛步	滾斫退歸原路	滾斫進退三迴	立起座山虎勢	煞鎚衝擄兩翅搖	揚鞭左右人難及	祐神通臂為最高	
井欄四平	金鷄獨立				伏虎勢	指當勢	一條鞭	拗單鞭	「拳經」
高四平	中四平								
井欄四平	金鷄獨立		斬手	伏虎勢	指襠捶	擊地捶	單鞭	閃通臂 扇通臂	太極拳

これらの套路は果たしてどのような技であって、「拳經」と太極拳はどのように繋がっているのでしょうか。内家拳と「拳經」の技の分析を通して、これを追っていく。その前に、

「内家拳法」にみられる「ツボ」をしてみる。「ツボ」は、下記のようなものである。

し けつ 死 穴	あ けつ 唾 穴	うん けつ 暈 穴	がい 咳 穴	ぼう こう 膀 胱	か ま 蝦 蟇	えん ちよう 猿 跳
きょく ち 曲 池	ちん こう 鎮 喉	げい とう 解 頭	ごう ごく 合 谷	ない かん 内 関	さん り 三 里	

これらの「ツボ」は、内家拳に関する伝記には、死穴、暈穴と唾穴以外には、そのほかのツボについては記載がほとんどない。これは、上記の三種類のツボが実戦において有効だと主張による。しかし、ツボは人のある部位に位置する一つの「点」のようなものであるため、そもそも、敵との戦いの中で、極めて小さい「ツボ（穴位）」を攻める、つまり「点穴」という主張は不自然ではないかと思われる。とりわけ、上記の「合谷」、「内関」や「三里」などのツボは、今日では健康維持のためによく使われているツボでもある。「三里」は、日本では「強健のツボ」と呼ばれているほど、健康に役に立つツボといわれている。戦いの中で「点穴」というのは、あくまでも武勇伝的な記述に由来すると考えられる。しかし、ツボを知ること自体は、古代武術（内家拳の時代）においても重要視されたことは事実であろう。これは内家拳の拳法家達が、ツボを通して急所を探っていたことを示唆している。ツボ、経絡や人体を知することは、当時の医師に相当する道士達の専業であったこと、古代中国医学はこの時代すでに道教文化の一部を構成していたこと、これらを勘案すると、当時の拳法家が、道教文化ともかなり深い関わりがあったと推察される。

二．内家拳と「拳経」及び太極拳との関係

黄百家は「内家拳法」の中で、上記の技の名称が分かりにくいと述べ、手法、歩法と技法を用いて、逐条的に解釈を行っている。著者は笠尾がこれを訳したものを引用し、三者の関係を考察してみる。

まず、「六路」についての記述である、「祐神通臂為最高（祐神の通臂を最高と為す）」について検討する。黄百家はこれを次のように述べている。

通臂とは長拳（＝直突き）なり。右手先に長拳を陰出す。左手、乳（のかたわら）に伏。左手は右拳の下に従^より亦た長拳を出だし、右手、乳に伏す。共^あわせて四たび長

拳す。足は連枝して長拳に随ふこと、微搓擲（一刹那、非常に短い時間—著者注）。左右の凡て長拳は手背を対直を要す。内に向く、外に向くもの則ちは病^{あやま}れる法の中の戳拳なり²¹⁾。

この技の中心的な部分は、「神通臂（ShenTongBi）」である。この名称は、「拳経」においてはみられないが、太極拳には、これと近い「閃通臂(ShanTongBi)」あるいは「扇通臂(ShanTongBi)」がある。文字や読み方から見れば、表 5 のように、内家拳の「神通臂」は、太極拳の「閃通臂」、「扇通臂」と非常に近いものであることがわかる。

表 5. 内家拳と太極拳に共通する名称

内家拳	神通臂 (shén tōng bì)
太極拳	閃通臂 (shǎn tōng bì) 扇通臂 (shàn tōng bì)

さらに、内家拳の「神通臂」は陰から拳を出し直に突く動作であることと同様に、太極拳の「閃通臂」や「扇通臂」は陰から掌を出して直に推すものである。「閃通臂」と「扇通臂」の文字の差異は口伝が多かった昔の武術においてよくみられる、当て字の使用であると考えられる。内家拳の「神通臂」と、太極拳の「閃通臂」や「扇通臂」とは、文字、発音と技が非常に似ているところから見れば、二者の間の関わりは十分にあったと考えられる。

続いて、六路中の「揚鞭左右人難及（揚鞭左右すれば、人及び難し）」を見てみよう。

揚鞭、足を擦転して後ろに向う。右足は前に在り、左足は後ろに在り。右足は前進追歩するに即して、右手は陽発陰膊す。肘を直にして平屈横前すること角尺の如き様。左手は扯後して（後ろに引くこと—著者注）、脇に伏すこと一斂。転面して左手も亦た陽発陰膊し、左足は進むこと上に同じ²²⁾。



図 3. 「一條鞭」, 『紀効新書』より

明らかに、この技の名称の中心的な部分は「揚鞭左右」である。つまり、左右の手足を「揚鞭」することであることがわかる。上記によれば、「揚鞭」は、「拳経」の「一條鞭」や「撓単鞭」の動作（図3）と非常に類似していることがわかる。「一條鞭」は「拳経」の中で次のように述べられている。

一條鞭、横直に披砍す。両つながら腿を進め、面に当たて人を傷つく。他の力粗く胆大なるを怕れず、我は巧みに好打して神に通ずるなり²³⁾。

上述と図3を合わせてみれば、「一條鞭」は、笠尾が「一條鞭とは、ひとすじの鞭の意。両手を一本の鞭と化して、水平に振りまわし、しなやかに打つ技である」²⁴⁾というような技であることが明白になる。なお、「撓単鞭」は、「一條鞭」とほとんど同じであって、前に出る足が「一條鞭」と逆になるだけである。つまり、同じ側の手足で構える「一條鞭」に対して、「撓単鞭」は異なる側の手足で構えているのである。「一條」は「単」の意味でもある。つまり、「一條鞭」は「単鞭」として捉えられる。太極拳にみられる「単鞭」はまさにこの「一條鞭」と同様の技である。片方の使いは「一條鞭」や「単鞭」であるが、左右に使えば、「揚鞭左右」になる。



上記から見れば、内家拳の「揚鞭左右」と、「拳経」の「一條鞭」や「撓単鞭」、及び太極拳の「単鞭」とは、限りなく似たものであることになる。

次いで、「内家拳法」の「煞鎚衝擄兩翅搖（煞鎚、衝擄して、両翅を搖るがす）」を分析する。

煞鎚は左手を陰にし、水平に横屈し、右手を後方に兜（包む、かぶせる）して左掌に至る。右足は右手に斉進するに随いて、左足の後ろに至る。衝擄は、右手の後ろに向い身を翻して直斫す。右足は後ろに轉向するに随いて左足は掲起る。左拳は下を衝き、左膝の上に着けて釣馬歩をなす。これは専ら少林の「搗地挖金磚」（地を搗し金の

磚^{かわら}を^ほ挖る）等の法を破るものなり。右手は左の正踵（敵の踵）を擣し、左手は即ち右手の内により堅に起こす。左足は前に上^{すす}め、逼^び歩^ぶす。右足は進む後に随^ないて仍お連枝に返る。両手も仍^なお斗門を起こす。両翅を揺擺し、両足は右を擦りて坐馬歩をなし、両拳は平陰して胸に着ける。まず右手を掠開し、平直にして翅の如し。復た収めて胸に至る。左手も亦た然り²⁵⁾。

笠尾の分析によれば、上記の動作にある中心的なものは「左拳で下方を突き」であることはわかる²⁶⁾。拳は中国拳法において、「槌^{すい}」あるいは「捶^{すい}」と呼ばれ、拳で直に突くことを指すことが多い。すると、上記の動作にみられる「拳で下方を突き」の技は、いかにも「拳経」の「指當勢」に似ている（図4）。「當」は「檔」の借字で、股、あるいは下腹部のことを指している。したがって、「指當勢」とは相手の下腹部の急所を狙って、拳で下方を突く動作であることがわかる。「拳経」は、これについて、次のように記している。

指當勢、是れ丁法なり。他、進み難く、我は好く前に向かい。膝を踢り、上面に滾^{ころ}躑^しす。急^{きゅう}に歩^ほを回^{めぐ}らしては紅拳^{こうけん}を顛^{てん}短^{たん}す²⁷⁾。

笠尾が「指當勢」は一種の丁の字戦法である。この一撃によって敵はひるみ、我はよく追撃に入ることができる。膝を蹴ってさらに崩し、大きく前面に跳びこむ。ふところに入っ
て、急角度に身を転じ、拳を短く突きあげよ²⁸⁾と解釈しているように、指當勢は、拳で素早く強く相手の下腹部を突く技であることは明らかである。上記で述べた拳と「槌^{すい}」や「捶^{すい}」との関係からすれば、指當勢は「指當槌」あるいは「指當捶」と呼び換えても無理ではないだろう。すると、上述の技は技術的な面から見ても、名称から見ても、太極拳の「指檔捶」と同じものであると考えられる。さらに、太極拳には、「指檔捶」と同じく下方を突く技である「撃地捶」がある。「指檔捶」は相手の下腹部を突く技であるのに対して、「撃地捶」は低い位置にいる相手（たとえば地面に倒れた敵）を突く技である。両者の間には、それほどの差異が認められないことがわかる。なお、相手の下腹部の急所、あるいは倒れた相手を強く突く拳は、まさに煞^{ころし}の鎚^{つち}であろう。

したがって、内家拳の「煞鎚衝擣」は、「拳経」の「指當勢」、太極



図5.「金鶏独立」

『紀効新書』より

拳の「指襠捶」や「撃地捶」と同様に下方を突く拳法の技であって、両者相通ずるものである。

続いて、内家拳の「滾斫進退三迴」、「滾斫退歸原路」、「滾斫歸初飛歩」について論じる。三者において中心的で、共通するものは、いうまでもなく「滾斫」という技である。前記のように、「斫」は斬ると同義、つまり「滾斫」は連続に斬り下ろす技である。「拳経」にはこれに相当するものがみられないが、太極拳には「斬手」という技がある。これにより、内家拳において多くみられる「斫」は、太極拳となんらかの繋がりがあると考えられる。

次に、内家拳の「金鷄獨立緊攀弓（金鷄獨立して、緊く弓を攀く）」という技について考察したい。

明らかに、この動作の中心となる部分は「金鷄獨立」である。「緊攀弓」とは弓をきつく引く意味であって、この動作における力の用い方を意味している。この動作は、身体を弓の如くして、「金鷄獨立」で相手に打撃を与える技である。「金鷄獨立」は中国拳法にしばしば出現する技であって、片足で立って、反対側の足を曲げ、膝で蹴り上げる動作が中心である。内家拳、「拳経」と太極拳の「金鷄獨立」（図 5）はいずれもこれから逸脱することがなく、同じ系統の技であるとみられる。

最後に、内家拳の「坐馬四平兩顧」と「拳経」の「井欄四平」、「中四平」と「高四平」、及び太極拳の「井欄四平」について検討する。

内家拳の「坐馬四平兩顧」は明らかに、「坐馬四平」という身体の構えと、「兩顧」という視線の使い方から成り立っている。この技について、黄百家はこれが六路の「兩翅搖擺」と同じものであるという。これについて、彼は次のように述べている。

両手を揺り動かす。両足は右に擦って坐馬歩となり、両拳を水平に陰にして胸につける。まず右手をまっすぐ水平に開いて、また胸に収める。左手も同様にする²⁹⁾。

つまり、「坐馬四平」は、坐馬歩をとって、両手を水平に胸につけ、さらに両手を順次に、連続に開いて、再び胸に収めて構える動作を指すのであろう。両手を胴体につけることは、この技が敵と身体が接触するほどに近い位置関係に置かれる攻防の技であることを示している。中国武術とりわけ拳法において、これほど近い位置関係で使われる技は、「靠（kao）」という技において他にはない。「靠」とは、上腕、肩背部を用いて、下肢と胴体の勢いで相手にぶつけ、これを倒す技である。「四平」は、両手を胸の前に四方に曲げることによって、

胴体の勢いを四方に固めた手に伝え、四平の手で相手にぶつけていく技であると考えられる。これは、陳氏太極拳の「井欄四平」の動作と極めて類似している。なお、両手を連続して開くことは、腕や拳を用いて、敵に打撃を与える動作であると考えられる。

内家拳の「坐馬四平」は太極拳の「井欄四平」と類似する一方で、「拳経」の「井欄四平」(図6)とも非常に類似性があるとみられる。「拳経」の「井欄四平」は次のようなものである。

井欄四平、直進して^{すね}膝を剪り、^け膝を踢り、頭に当てよ。滾・穿・劈・靠して、一^{こう}鉤を抹すれば、^{てつよう}鉄様の^ま將軍も也た^{にげ}走ん³⁰⁾。

笠尾は上記を次のように解釈している。「井欄四平とは、胸の前で両腕を水平に四角く曲げた形というのであろう。直進してすねに足払いをかけ、靴先で膝を蹴り、あるいは頭を攻める。滾・穿・劈・靠のうえに、さらに鉤打ちを加えれば、いかに鉄のような將軍といえども逃げ出すであろう」³¹⁾。



これによれば、両手を胸の前に構え、この形から、両手を順次、あるいは同時に相手を攻撃するつまり「滾・穿・劈・靠」は、四平という技の中心的部分であることがわかる。滾は、もともと「ころがす」意味であるが、ここでは肢体を動かして相手に連続して技をかけることとして捉えられる。これについては、第一章の中で論じた、戚繼光が連続打ちつまり「連打」を説明するとき用いた、「山から円石をころがす(滾)ように」という説明が手掛りとなる。したがって、ここにみられる「滾」は、内家拳の「坐馬四平」の連続技と同様に捉えることができる。両手を胸前に「四平」に構えれば、「靠」の技になり、順次に広げていけば、腕や拳によって「穿」や「劈」の技を成立させることができると考えられる。

以上から、「拳経」の「井欄四平」は、内家拳の「坐馬四平」、太極拳の「井欄四平」とは、名称が相同あるいは近いだけでなく、技の中心的部分も相当に近いことがわかる。このことは、これらの技が同じ源流に由来することを示唆する。さらに、「拳経」の「高四平」と「中四平」は「井欄四平」から変化した動作とみられる。したがって、これらの動作は「四平」という技の根幹部分を共有しており、それらの起源は同じであると考えられる。

ここまでは、内家拳、「拳経」と太極拳における上記の技が、技術の面から、名称、技の内容とも類似あるいは酷似していることを論じてきた。三つの拳法には継承性がある。つまり、内家拳の一部は「拳経」に、そして太極拳に流れていったのである。唐豪らの研究者は、「拳経」が太極拳に大いに影響をもたらした³²⁾と述べているが、さらにいえば、上記の考察から、内家拳、「拳経」と太極拳の三者の間での伝承関係が浮き彫りになる。つまり、内家拳から「拳経」へ、そして「拳経」から太極拳へという継承関係がある。なお、内家拳の「斫」や「神通臂」は「拳経」にはみられなかったが、太極拳にみられたことは、内家拳の一部が「拳経」を通じて太極拳へ、一部が直接に太極拳に影響したと考えられる。実は、黄百家とその師である王征南は、陳氏太極拳の創始者とされる陳王廷とは、ほぼ同じ時代に活躍していた拳法家であった。このことから、彼らの内家拳は王廷になんらかの影響を与えたと考えられる。

一方、戚繼光と同時代の将軍である茅元儀^{ぼうげんぎ} (Mao YuanYi, 1594－1640) が著した『武備志』(1621年)には、「拳経」がほぼそのままの形で収録されている³³⁾。さらに、『武備志』を基にして朝鮮人によって編集された『武芸図譜通志卷四・拳法』(1790年)は、「拳経」の三十二勢長拳が取り上げられている。これによって、「拳経」が後の拳法の成立や発展に大きな影響をもたらしたことが窺える。しかし、『武芸図譜通志』は『武備志』に基づきながら、「拳法」部においては、「拳経」の三十二勢長拳について、新たなものを書き加えている。そこでは、三十二勢長拳より先に、「張松溪伝」が取り入れられており、さらに「内家拳法」の一部も取り入れられている。つまり、「拳経」の技術的な部分を述べる前に、その理論を前提したのであろう。これは、張松溪が「拳経」に記されている「綿張」であることを示すと共に、内家拳は「拳経」に取り入れられた主な拳法であることを示唆する。

上記のように技術の面からみると、「拳経」に流れた技は数個に限られているが、しかし、「拳経」が「綿張」を含めて数多くの流派の拳法を取り入れて新たな拳法を作った点と、その拳法が三十二勢の技しかなかった点から見れば、内家拳は「拳経」にとって重要なものであったといえよう。

「拳経」と太極拳の関係については、第三章第一節でまた詳しく論じるが、上記の論述をまとめると、内家拳、「拳経」と太極拳においては、図 7 に示すような継承関係があると考えられる。

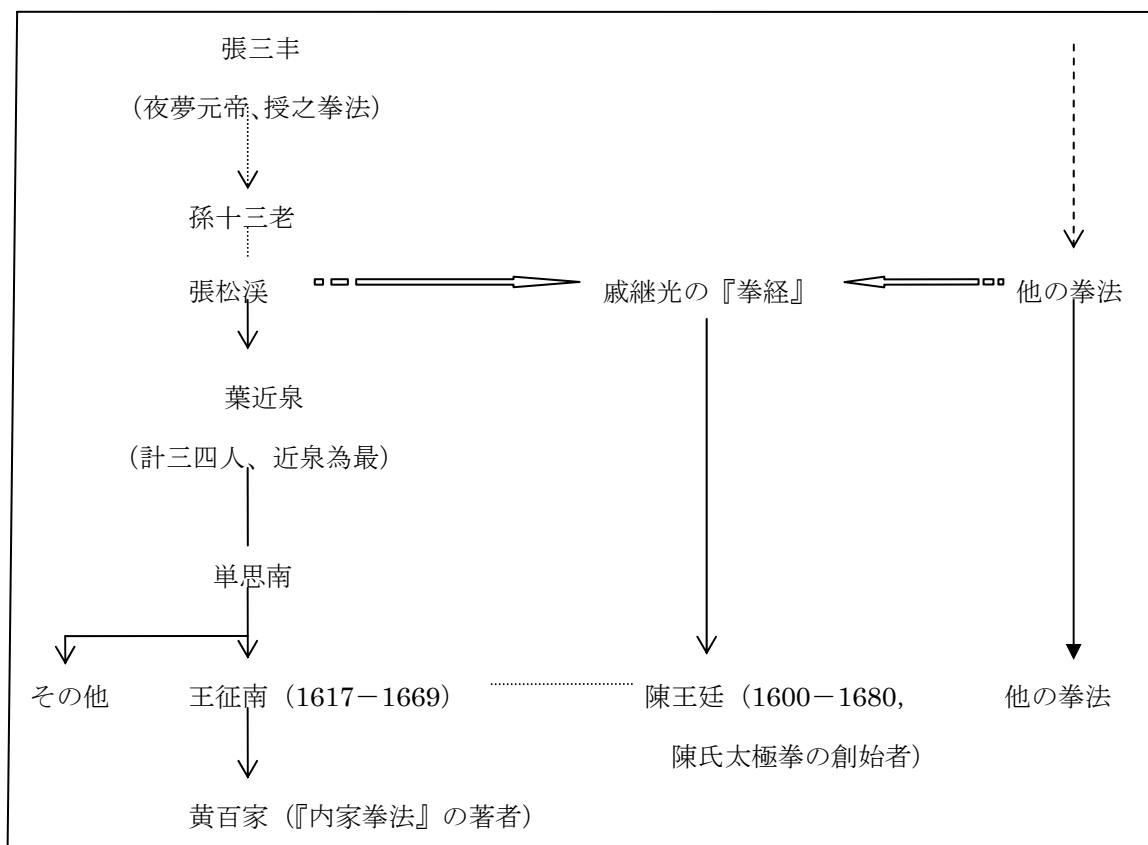


図7. 内家拳、陳王廷及び他の拳法との関係図

これまで論じてきた道教における養生法は、身体の運動と呼吸を中心にしたものである。一方、内家拳家たちの拳法には、道教の身体機能の理解に繋がるツボなどの記載も散見する。さらに、彼らの拳法においては、殺傷性が護身術的な性格へと転換した変化がみられた。殺傷性が制限された拳法は、結果として、殺傷的な技術から、拳法家たちの一種の身体術として成立していく。この身体術は道教の養生に用いた身体術とは、それほど差異がないと推測される。両者における類似性を明らかにするには、その後に成立した拳法、つまり太極拳において、導引術と呼吸術的な要因が存在していることを証明することが必要である。これは、第三章と第四章の中心的な課題として検討を加えたい。

ここに至って、内家拳は太極拳の源流の一つであることが明らかにされたと思われるが、当時の拳法は具体的にはどのようなものであったのかを明らかにするためには、その運動形式から考察することも重要であろう。実際にどのように拳法を演じたかについては、内家拳や「拳経」にはほとんど記載がみられないため、著者はその同時代に存在する内家拳と同様に道教の武術であると称する拳法の演じ方から、当時の拳法の有様を次に見ていきたい。

第三項「峨嵋山道人拳歌」における明代後期の民間拳法の特徴

「峨嵋山道人拳歌」（以下「道人拳歌」）は唐順之（^{とうじゆんし}Tang ShunZhi, 1507－1560、号は荊川、倭寇の乱の時代の名将）の『荊川先生文集』（『唐荊川文集』ともいう）に収録された武術に関する重要な文献の一つである。これは、彼が各地を遊曆する途上で見聞したものを書き記した随筆であって、内家拳の伝記と違い、主観的な武勇伝的な誇張は少ないと考えられる。彼は道士の拳法を比喻を用いながら、写實的に記録し、その記述は第三者の目によって観察されたものであるため、信頼度が高い。さらに、これまでの拳法に関して、それを演じた様子についての記録は他の文献にはほとんどみられないため、「道人拳歌」が当時の拳法の風格などを知る手掛かりとなり得ると。その一部はすでに引用したが、「道人拳歌」の全文は次の通りである。なお、この文献はすでに本章の第二節の中で、拳法における呼吸法の重視を論証するために引用されているが、ここでは動作を分析するのにも欠かせない資料となるため、再度引用する。

浮屠善く幻わし技能多く、少林の拳法世に稀に有り。道人さらに自ら新奇を出だし、乃ち是れ深山の白猿授く。この日茆の堂に秋氣高く、霜薄く風微なり、枯柳靜なる。忽然として髪を豎てて一たび頓足すれば、すなわち崖石迸りて裂け、驚砂走すがごとし。星（仙）女、去来して靈梭を擲するがごとく、天魔、天矯として翠袖を翻すがごとし。舐啖して含沙する鬼は人を戯むるがごとく、鬚（猛獸）鬚（音はシ、ひげが多い様）、牙を磨きて^{もつば}贊らに獸を捕ふるがごとし。形（行）人、自ら我が形無きことを詫り、或いは將に跟絛をして之を肘に示す。陰なる中巧みに呈すれば衆みな驚き、拙なる裡に機を蔵せば人究めること莫し。漢京に撞を尋ねて未だ趨捷たらず、海国に人を眩まして空しく抖擻す。身を番して日車を直指して^ひ停み、縮首して斜めに鍼眼を透かし鑽つがごとし。百折連腰して尽く骨無きことがごとく、一たび撒けば通身みな是れ手なるがごとし。猶お技痒（自分の優れた腕前を思う存分發揮したいと思う気持ち）と言いて賈勇を試す、低く蹲りてさらに獅子吼を作す。興闌みて影を顧みれば却って自ら惜しむ。肯んじて天機を俱に洩漏す。余、奇として未だ竟らずしてすでに^{おわ}收場る。鼻息声無く神氣守なり。道人の変化固より測られず、蒲団に跳び上がりて木偶の如し³⁴。

上記の引用文から、次のようなことが読み取れる。

1) この拳法は内家拳と同じように、少林の拳法に対抗意識をもち、起源説においても同じく「象徴」的なもの（内家拳では元帝、ここでは白猿）を流祖としている。題名の「峨嵋山道人拳歌」が示しているように、この史料は詩歌の形をとって、峨嵋山のある道士の拳法を記述したものである。まず冒頭では、少林の拳法が世間において希有なものであることを表明した上で、峨嵋山道士の拳法はこれとは別物であって、深山の白猿から教わったものであるという。

これによれば、峨嵋山道士は少林の拳法に対抗意識をもっていた。さらに、白猿によって武術が伝えられたということは、すでに述べた内家拳の起源についての資料にみられる、夢の中に現われた元帝や張三丰の存在と同様に、符号化され、シンボル化された、武術の起源説によくみられる手法であった。「峨嵋山道人拳歌」の作者が、前記の内家拳に関する史料の作者と、全く関連性が無いにも拘わらず、内家拳と峨嵋山道士の拳法には、このような共通点がみられたことは、おそらく民間拳法においても同様の共通点があったのではないかと推察される。

2) 道士が人の前で拳法を行ったことは、演じて人に見せるその拳法の特徴の一つであった。演じられた拳法から見れば、その拳法には、勇ましく力強い風格と柔軟な風格が求められるであろう。

勇ましく力強い風格については、道人拳歌には次のような記述がある。まず、「忽然豎髮一頓足、崖石迸裂驚砂走」は、「秋気高、微風、静柳」といった「静」の状況から、道士が突然動き始めたことを表現するものである。道士が足を強く踏み下ろした結果は、岩が裂かれ、砂が飛ばされるさまであった。「舐舐含沙鬼戯人、髻 髻磨牙贊捕獸」についていえば、「舐舐」とは人を戯むる鬼のようなものであって、「髻 髻」とは牙を磨いて今にも獸を捕えにいきそうな極めて強そうな印象を与える。その演技は鬼のように恐ろしく、獸よりも強いイメージがある。

続いて、「漠京尋撞未趨捷、海国眩人空抖擻」と「番身直指日車停、縮首斜鑽鍼眼透」は、非常に難解で分かりにくい、「抖擻」と「鍼眼透」からその一端を見ることができであろう。「抖擻」とは発奮するという意味で、中国語では「精神抖擻」という熟語があり、引き締まった精神面を表す時に使われることが多い。「鍼眼透」は鍼（針）のような鋭い視線を表す言葉である。したがって、上記の拳法には、凛とした精神的なものが含まれていると推察される。

さらに、「猶言技痒試賈勇、低蹲更作獅子吼」は、つまり自分の腕前や技を人に見せたく

てむずむずする様であって、自分の勇ましさを試したくて、獅子のように吼えるという意である。この一句からも、その拳法の勇ましいさまが窺える。

道人拳歌が伝える拳法の柔軟な風格は、「去来星女擲靈梭、夭矯天魔翻翠袖」と「百折連腰尽無骨、一撒通身皆是手」という記述からも読み取ることができる。星女(xīng nǚ, シンニュイ)と仙女(xiān nǚ, シエンニュイ)や玉女(yù nǚ, ユニニュイ)は中国語の発音が非常に近く、さらに、中国武術の名称や記述においては、「星女」の使用が稀であるのに対して「仙女」や「玉女」が多く用いられているところから考えると、星女は仙女や玉女が誤って用いられたものとであろう。「擲靈梭」は、靈に梭を「擲」することである。靈は「とても」あるいは「すぐれている」、つまり靈巧や靈敏の意味である³⁵⁾。擲はここでは投擲の意味ではなく、梭をなす動作であって、梭投に相当する。梭投は、『大漢和辞典』には「はたのひを通はす。光陰の急な喩。擲梭」³⁶⁾と述べており、『学研漢和大字典』には「機織りのひを、さっと縦糸の間に通わすこと。物事のすみやかなことのたとえ」³⁷⁾と述べられているように、動作の巧みさと素早さを表している。機織りの縦糸の間に梭を通すさまは、いかにも、穴に糸を通す意味がある「穿」に似ている。「星女擲靈梭」は「仙女」が巧みで素早く梭を「穿」することであって、太極拳の動作名称である「玉女穿梭」にいかにも酷似している。袖を翻すことから、古代で言えば唐代から盛んになっていた「袖の舞」、現代で言えば新体操のリボンをイメージすることができる。「玉女」や「仙女」の素早く機織をする巧みぶりと、「翠袖を翻す」という動作は、道士の拳法の柔軟な風格を表しているであろう。

さらに、「百折連腰尽無骨、一撒通身皆是手」もその拳法の柔軟な風格を表している。「百折連腰」は、腰の連続した動きを指すものであって、その様子はまさに腰が「無骨」であるかのように見えると作者はいう。

よって道人拳歌が記す拳法は「剛」と「柔」の風格を備えたものであるといえる。これもまた後の太極拳で強調される心得ないし動作への留意点の一つである「剛柔相濟」、つまり剛と柔のバランスがとれているということに通じる。太極拳の拳法の風格が峨嵋山道士の拳法をはじめとして内家拳などの民間の拳法が盛んであった時代に、すでにこうした風格が存在していたと考えられる。このことはまた、太極拳がこの時期(明代の中後期)の拳法を継承したことを示していると考えられる。

3) 道士の拳法には、呼吸法をはじめとして、習練者自身の身体鍛錬への重視がみられる。道士の拳法には激しく勇ましい「剛」と、軽やかでやわらかい「柔」が共にあったとはい

え、全部が行われると、体力は消耗し、呼吸が乱れて当然であったろうと考えられる。しかし、道士は呼吸の息を聞こえさせないほど安定して拳法をやり遂げた。とすると、道士は拳法の修練によって強い体力を有していることと、拳法の修練に当たっては、普段から呼吸を重視し、これを修練していたことがわかる。さらに、「変化はもとより測られず、蒲団の上に飛び上がって座ると、まるで木偶のようだ」と書かれているように、道士が座布団に跳び上がり、木偶のように平穏な態勢を保っていたことからみれば、道士の身体へのコントロールは、拳法全体を通して見事に保持されていたことがわかる。

これによれば、呼吸や身体の安定は、当時における拳法の鍛錬の度合いを評価する場合において、重要かつ普遍的な基準の一つであったであろう。近現代中国武術においても、「某々は見事に拳法を終えても、顔が赤くならず、息が乱れない」という評価基準がある。

以上からみれば、峨嵋山道士の拳法は、起源説、「剛柔相濟」や身体への重視などにおいて、内家拳と酷似している。拳法を行いながら呼吸などといった身体的要因を重視していたことが、当時の民間武術とりわけ拳法において、重要なものであった。拳法家たちが、実戦で敵に勝つために、ないしは人を殺すためにではなく、相手を制するために、さらにあるいは勇を試したくて厳しい鍛錬に堪えていたことは、当時においても拳法の殺傷性が求められていたのではなく拳法には護身術的な性格が含まれていることを示している。

当時の拳法家たちは、確かに拳法の修練を通して身体を鍛えてはいたが、民末という紛争が多かった時代であったため、また拳法の実戦性や勇ましさを誇示するため、あえて養生的性格を強調することはなかったのである。拳法のこの性格の展開は、後の民間武術にどのような影響を与え、変化を起こしたのであろうか。これについては、次章で論じる。

-
- 1) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂, pp.464-465, 1994.
- 2) 張三丰のことである。三丰については、三峯や三峰などの全く発音が同じである呼び方もあるが、本論文では、三丰と記す。
- 3) 曹秉仁『寧波府志・張松溪』,「鄞人善搏、師孫十三老、其法自言起於宋之張三峯、三峯為武当丹士、徽宗召之、道梗不前、夜夢元帝授之拳法、厥明以單丁殺賊百余、遂以絕技名於世、由三峯而後至嘉靖時、其法遂傳於四明、而松溪為最著、松溪為人恂恂如儒者、遇人恭敬、身若不勝衣、人求其術、輒遜謝避去、時少林僧以拳勇名天下、值倭乱當事、召僧擊倭、有僧七十輩、聞松溪名、至鄞求見、松溪蔽匿不出、少年慫恿之、試一往、見諸僧方校技酒楼上、忽失笑、僧知其松溪也、遂求試、松溪曰、必欲試者、須召里正、約死無所問、許之、其僧如飛丸隕空墮重楼下、幾斃、衆僧始駭服、嘗與少年入城、諸少年閉之月城中、羅拜曰、今進退無所幸、一試之、松溪不得已、乃使諸少年拳園石可數百觔者、累之、謂曰、吾七十老人、無所用、試供諸君一笑、可乎、拳左手、側而劈之、三石皆分為兩、其奇異如此、松溪之徒三四人、葉近泉為之最、得近泉之傳者、為吳崑山・周雲泉・單思南・陳貞石・孫繼槎、皆各有授受、崑山傳李天目・徐岱岳、天目傳余波仲・陳茂宏・吳七郎、雲泉傳盧紹岐、貞石傳夏枝溪・董扶輿、繼槎傳柴元明・姚石門・僧耳・僧尾、而思南之傳則有王征南、征南名來咸、為人尚義行誼修謹、不以所長炫人、蓋拳勇之術有二、一為外家、一為內家、外家則少林為盛、其法主於搏人、而跳踉奮躍、或失之疎、故往往得為所乘、內家則松溪之傳為正、其法主於御敵、非遇困危則不發、發則所當必靡、無隙可乘、故內家之術為尤善、其搏人必以其穴、有暈穴、有啞穴、有死穴、相其穴而輕重擊之、無毫髮爽者、其尤秘者、則有敬・緊・徑・勁・切五字訣、非入室弟子不以相授、蓋此五字不以為用而所以神其用、猶兵家之仁・信・智・勇・嚴云、成文出版社, 1974.
- 4) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂, p.465, 1994.
- 5) 『論語・郷党』,「孔子於郷党恂恂如也」。
- 6) 渡辺一郎校注, 宮本武蔵著『五輪書』岩波書店, pp.9-10, 1989.
- 7) 前掲書,『中国武術史大観』pp.462-465.
- 8) 上掲書, p.463.
- 9) 上掲書, p.464.
- 10) 張山ら『中国武術大百科全書・少林拳』中国大百科出版社, p.109, 1998.
- 11) 黄宗羲『南雷文定・王征南墓志銘』p.1669,「少林以拳勇名天下、然主於搏人、人亦得以乘之、有所謂內家者、以靜制動、犯者应手即仆、故別少林為外家、蓋起於宋之張三峯、三峯為武当丹士、徽宗召之、道梗不得進、夜夢元帝授之拳法、厥明以單丁殺賊百余、三峯之術、百年以後流傳於陝西、而以王宗為最著、温州陳州同從王宗受之、以此教其鄉人、由是流傳於温州嘉靖間、張松溪為最著、松溪之徒三四人、而四明葉繼美近泉為之魁、由是流傳於四明、四明得近泉之傳者為吳崑山、得近泉之傳者、為吳崑山・周雲泉・單思南・陳貞石・孫繼槎、皆各有授受、崑山傳李天目、徐岱岳、天目傳余波仲・陳茂宏・吳七郎。雲泉傳盧紹岐、貞石傳夏枝溪・董扶輿、繼槎傳柴元明・姚石門・僧耳・僧尾、而思南之傳則為王征南、思南從征閩白、歸老於家以其術教授、然精微所在則亦深、自秘惜掩關而理、學子皆不得見、(一略一)思南感其意、始盡以不傳者傳之、(一略一)非遇甚困、則不發。嘗夜出偵事、為守兵所獲、反接廊柱、數十人轟飲守之、征南拾碎磁偷割其縛、探懷中銀、望空而擲、(一略一)數十人追之、皆踣地、匍匐不能起往、(一略一)衆圍之、征南所向衆無不受傷者、(一略一)遇營兵七八人挽之負重、征南苦辭求免不聽、征南至橋上棄其負、營兵拔刀擬之、征南手格而營兵自擲仆地、鏗然刀墜、如是者數人、最後取其刀投之井中、(一略一)凡搏人皆以其穴、死穴・暈穴・啞穴一切如銅人圖法、有惡少侮之者、為征南所擊、其人數日不溺、踵門謝過、乃得如故、牧童窃學其法以擊伴侶、立死、征南視之、曰、此暈穴也、不久當甦、已而果然、征南任俠、嘗為人報讐、然激於不平而後為之、有與征南故者、致金以讐其弟、征南毅然絕之、曰、此以禽獸待我也、(一略一)征南七矢破的、補臨山把總、(一略一)征南罷事家居、慕其才藝者以為貧必易致、

營將皆通慇懃而征南漠然不顧、鋤地担糞、若不知己之所長有易於求食者在也、一日、過其故人、故人與營將同居、方延松江教師、講習武藝、(一略一)曰、亦可小試之乎、征南固辭不敏、教師以其畏己也、強之愈力、征南不得已而応、教師被跌、請復之、再跌而流血破面、(一略一)征南未嘗讀書、然與士大夫談論、則蘊籍可喜、了不見其為塵人也、(一略一)有膂力、四五人不能掣其手、稍近征南、則蹶然負痛、征南曰、今人以內家無可眩曜、於是以外家攙入之、此學往當衰矣、因許叙其源流、忽忽九載、(一略一)生於某年丁巳三月五日、卒於某年乙酉二月九日、年五十三、(一略一)有技如斯而不一施、終不鬻技、其志可悲、山淺水老、孤墳孰保、視此銘章、庶幾可考」。

- 12) 前掲『中国武術史大観』p.461.
- 13) 唐豪『少林武当考』, 中央国術院, 1936.
- 14) 季建成「温州南拳」, 雑誌『中華武術』一九八六年第六号。
- 15) 黄百家『昭代叢書・内家拳法』p.1676, 「自外家至少林、其術精矣、張三峯既精於少林、復從而翻之、名之為内家、得其一二者、已足勝少林、王征南先生從學於單思南而獨得其全」。
- 16) 中国の遺失された名曲のことで、ここでは、作者である黄百家が王征南の後を継がなかったため、内家拳は『広陵散』と同じく散逸するのではないかとの意味である。
- 17) 上掲『昭代叢書・内家拳法』p.1676, 「余少不習科舉業、喜事甚、聞先生名、因裹糧至實、幢學為先焉、先生亦自絶憐其技授受甚難、其人亦樂得余而伝之、(一略一)先生之術所受者惟余、余既負先生之知、則此術已為広陵散矣、余寧忍哉、故特備著其委屑、庶後有好事者、或可因是而得之也、雖然木牛流馬、諸葛書中之尺寸詳矣、三千年以來能復用之者誰乎」。
- 18) 前掲『昭代叢書・内家拳法』p.1676, 「余與先生演肆之餘、濁酒數杯、團圍繞步、候山月之方昇、聽溪流之鳴咽、先生談古道今、意氣忼慨」。
- 19) 前掲『中国武術史大観』p.457-458.
- 20) 戚繼光『紀効新書・拳經捷要篇第十四』叢書集成初編, 北京中華書局, 學津討原本, 影印, 1991.
- 21) 黄百家『昭代叢書・内家拳法』, 「通臂、長拳也、右手先陰出長拳、左手伏乳、左手從右拳下亦出長拳、右手伏乳共四長拳、足連枝隨長拳微搓挪、左右凡長拳要對直手背、向內、向外者即病法中戳拳」。
- 22) 黄百家『昭代叢書・内家拳法』, 「揚鞭、足搓轉向後、右足在前、左足在後、右足即前進追步、右手陽發陰膊直肘平屈橫前如角尺樣、左手扯後伏脇一斂、轉面左手亦陽發陰左足進同上」。
- 23) 前掲『紀効新書・拳經捷要篇第十四』, 「一條鞭、橫直披砍、兩進腿、当面傷人、不怕他力粗胆大、我巧好打通神」。
- 24) 同上
- 25) 黄百家『昭代叢書・内家拳法』, 「煞鎚、左手平陰屈橫、右手向後兜至左掌、右足隨右手齊進至左足後、衝擄、右手向後翻身直斫、右足隨轉向後、左足揭起、左拳衝下着左膝上為釣馬步、此專破少林揀地挖金磚等法者、右手擄左正踵、左手即從右手內豎起、左足上前逼步、右足隨進後仍還連枝、兩手仍起斗門、兩翅搖擺、兩足搓右作坐馬步、兩拳平陰着胸、先將右手掠開、平直如翅、復収至胸、左手亦然」。
- 26) 前掲『中国武術史大観』pp.452-453.
- 27) 前掲『紀効新書・拳經』, 「指當勢是箇丁法、他難進、我好向前踢膝滾躐上面、急回步顛短紅拳」。
- 28) 前掲『中国武術史大観』p.311.
- 29) 前掲『昭代叢書・内家拳法』, p.3196, 「兩翅搖擺、兩足搓右作坐馬步、兩拳平陰着胸、先將右手掠開、平直如翅、復収至胸、左手亦然」。
- 30) 前掲『紀効新書・拳經捷要篇第十四』, 「井欄四平、直進剪膝踢膝當頭、滾穿劈靠、抹一鉤、鉄樣將軍也走」。

-
- 31) 前掲『中国武術史大観』 p.309.
- 32) 唐豪・顧留馨『太極拳研究』 pp.3-4, 人民体育出版社, 1964, 1996 (第3版), 2001 (第6刷).
- 33) 茅元儀『武備志卷九十一』卷九十一, 故宮珍本叢刊, 故宮博物院編, 海南出版社, 2001.
- 34) 唐順之,『唐荊川文集・峨嵋道人歌』, 四部叢刊初編集部, 「浮屠善幻多技能、少林拳法世稀有、道人更自出新奇、乃是深山白猿授、是日茆堂秋氣高、霜薄風微靜枯柳、忽然豎髮一頓足、崖石迸裂驚砂走、去來星女擲靈梭、天矯天魔翻翠袖、酣談含沙鬼戲人、髻鬢磨牙贊捕獸、形人自詫我無形、或將跟絰示之肘、陰中呈巧衆盡驚、拙里藏機人莫究、漢京尋撞未趨捷、海國眩人空抖擻、番身直指日車停、縮首斜鑽鍼眼透、百折連腰盡無骨、一撒通身皆是手、猶言技痒試賈勇、低蹲更作獅子吼、興闌顧影却自惜、肯使天機俱洩漏、余奇未竟已收場、鼻息無聲神氣守、道人變化固不測、跳上蒲團如木偶」。
- 35) 藤堂明保,『漢和大字典』學習研究社, p.1449, 1978.
- 36) 諸橋轍次『大漢和辭典』卷六, 大修館, p.380, 1960 (初版), 1986 (修訂版第七刷).
- 37) 前掲『漢和大字典』, p.650.

第五節 結 語

本章ではまず、民間道教の勃興期における道教団体を中心とした民間武術の養生的性格を考察した。次に、道教の発展過程をたどり、道教文化と武術における養生的性格の萌芽との関連を分析した。続いて、道教団体を中心とした民間武術において、拳法の発展する過程について考察した。最後に、張三丰の太極拳起源説とこれに関わる内家拳、「拳経」、太極拳との関係を考察した。その結果を、以下のように総括することができる。

第一節の「民間における武術の諸相」では、以下のような結果を得た。戦乱の時期において、民間人は武術と緊密な関係を有していた。しかし、平和な時代になると、王朝は民間武術を制限し、あるいは服従を要求したことは、王朝交替と共に変わるところがなく、民間武術の闘争性や実戦的性格は弱まり、存続の窮地に追い込まれていたとみられる。その中で、素手武術の出現は、民間武術に新たな転機をもたらした。素手武術が民間で広まった要因としては、素手武術には殺傷性が低いため統治者側に認められやすい面と、一定の実戦的性格もあるため習練者に受け入れられやすい面とにあったと考えられる。

こうした社会情勢の中で、原始道教の隆盛は武術と養生に重要な接点を与えた。とりわけ、太平道と五斗米道は病気を治したいという庶民の願いをうまく利用し、「符水治療」と「跪拝自省」という治療手段を用い、大量の信者を抱えることに成功した。これらの信者は、病弱者が多く、体を強健にしたいという養生的願望を抱いている人がほとんどであった。彼らは、もともと体を丈夫にしたいために信者になった人々であったが、黄巾軍と天師道の反乱によって、やがて反乱軍の主体である兵士となった。こうして、後漢を席卷した原始道教団体は、養生と武術とを共存させる母体となった。

原始道教団体の蜂起は後に王朝側により鎮圧されたが、武術と養生にはそれぞれ制限と懐柔といった両面政策がとられた。反乱軍の暴力的な抵抗手段である武術は、王朝にとって脅威的な存在であったため、反乱軍の投降にしたがって、その殺傷的性格が制限されるようになった一方で、養生への政策は、温和なものであった。「符水治療」や「跪拝自省」といった呪術的な養生法は、後漢以後、「導引術」、「呼吸術」、「房中術」や「辟穀術」といった養生法に取って代われ、社会一般の主な養生方法となった。

解体された原始道教団体の人々は、民間に散在するようになり、民間人でありながら、広義の道教教徒でもあった。したがって、制限された武術と懐柔されて認められた養生法は、長い期間に亘って、彼らによって伝播されたとみられる。

第二節の「民間武術における道教養生文化の受容」においては、唐末に至って、外丹法の衰退と内丹法の隆盛という道教養生文化の変遷が民間武術に大きな影響を与えたことを明らかにした。その要因として、それまでの民間武術における社会的背景と同様に、養生は民間人が武術を行うことを正当化する格好の理由であったことを論じた。

拳法は攻防の術であり、殺傷的なものでもあるが、安全性が考慮されるならば、一種の教材的な套路でもある。とくに、一人で行われる拳法の套路は、相手がなく、想定した攻防を行うにすぎないものであった。その運動形式は、宋代までに発展してきた導引術と呼吸術を基礎とするものであった。こうした拳法は、民間武術の新たな局面を開くと共に、導引術や呼吸術といった養生術と、運動形式や身体鍛錬法を共有したため、民間に定着しつつ養生文化と融合していったのである。

第三節の「道教養生文化の展開における民間拳法の発展」では、武当山の道士、張三丰を中心に考察し、道教団体の養生活動が養生と武術の融合にも緊密な関係していることを明らかにした。また、太極拳の張三丰起源説は、彼が道教団体にとって象徴的な存在であったことによる。明の皇帝が張三丰を「遍訪」して遇えず、彼のために大規模な「宮観」を建てたことは、三丰が実在の人物であるかどうか、また彼に関する伝承が嘘か真実なのかは重要ではなく、重要だった「三丰」が彼の生死を超越して、皇帝、武当山、道教ないし世間一般にとって、一つのシンボリックな存在すなわち象徴的、符号的なものと成りえたからに他ならないということを明らかにした。

「張三丰」が道教において象徴的な存在となったことは、後の道士や庶民の武術に、大きな意味を付与することになる。つまり、自らの武術の正当性を主張するには、「張三丰」という「符号」が、格好な「祖師」となったのである。太極拳の起源説の一つである「張三丰から発祥した」とする説は、張三丰の象徴的意義に依拠している。後世の人々が、太極拳の起源を「張三丰」に付会したといえる。

しかしながら、これをもって道教団体と太極拳の起こりとが無関係であるというのは早計である。道教団体を中心とした民間武術は、武術と養生を融合させてきた最大の要因である。したがって、養生と武術における互いの浸透、融合を促進したのは、一個人の功労ではなく、中国における「文尊武卑」などの社会環境であり、養生と武術とを受容していた人々の総合的な働きの結果であるといえる。その時期としては、「内丹法」が大流行した南宋以後と考えられ、元末から明初に生存していたと伝えられる「張三丰」の出現とは、時期的に近い関係にあったのである。

第四節の「明代後期の民間拳法の特徴」では、戚繼光は「綿張」の「短打」を「拳経」に取り入れ、戚氏三十二勢長拳を作った。ここにみられる「綿張」は、張松溪のことである可能性が非常に高い。その理由としては、松溪が活躍した「嘉靖年間」は 1522～1566 年の間であって、「拳経」の出現時期である 1560 年とまさしく一致していること、さらに、松溪が活躍していた場所は浙江省であったこと、および、内家拳には「柔」という特徴があり、「柔」の拳法を行う張松溪が「柔の張」と認知された可能性が大きいといったことなどが上げられる。内家拳では「対他」的性格が薄く、「対己的」性格が強くなっていた点と身体鍛錬の重視がみられた一方、健康とか、養生とかということのための拳法であるとの主張は、あまりなされていなかった。その理由としては、武勇伝的な伝記においては、養生などの要素が重視されない傾向があり、拳法家たちが意識していなかった可能性がある点が挙げられる。拳法は、やがて「傍観者」である戚繼光によって、自らの身体への鍛錬法として「拳経」に取り入れられ、新たに総合的な戚氏拳法として変身を遂げたと考えられる。つまり、「綿張」は張松溪のことであって、「拳経」は内家拳を取り入れたのである。

内家拳、「拳経」、太極拳においては、技術の面からみたとき、幾つかの技は、名称、技の内容とも類似あるいは酷似し、三つの拳法には継承性がある。内家拳の一部は「拳経」へ、そして太極拳へと引き継がれていったのである。ここに、内家拳、「拳経」、太極拳三者の継承関係が浮き彫りになる。内家拳の一部が「拳経」を通して太極拳へ、一部が直接に太極拳に影響を与えたのである。張松溪は「拳経」に記されている「綿張」であり、内家拳は「拳経」に取り入れられた主な拳法であって、「拳経」にとって重要な源流であった。

他方、峨嵋山道士の拳法は、起源説、「剛柔相濟」や身体鍛錬の重視などにおいては、内家拳と非常に相似している。拳法を行いながら呼吸法などの身体的要因を重視した。拳法家たちも、拳法の修錬を通して身体を鍛えていたが、社会状況に影響されたから、拳法の実戦性や勇ましさを主張したため、あえて養生的性格を主張しなかったのである。しかし、拳法の身体を鍛える性格が戚繼光に看破されて「拳経」に統合され、兵士の鍛錬に用いられるに至ったと思われる。これについては、第二章で詳しく論じたい。

第二章

戚繼光三十二勢長拳の様相

序 節

本章では、第一章に続き、民間拳法の発展過程を考察する。その舞台となる時代は変わり、明代末期に移る。この時代には中国武術は大きな質的发展を遂げたことが多くの研究者によって指摘されている^{1,2,3)}。本章は、この中国武術史において画期的な飛躍を遂げた明代末期に著された『紀効新書』(JiXiaoXinShu)を中心として、民間拳法の継承と発展を考察するものである。

(一) 先行研究

十六世紀後半に明代の将軍である戚繼光(QiJiGuang, 1528-1587)によって著された『紀効新書』は、それまでの兵法書とは異なって、武術に関する内容が多く取り入れられている。その武術の内容は、「長兵短用説篇」、「短兵長用説篇」、「藤牌総説篇」(牌笏篇ともいう)、「射法篇」と「拳経捷要篇」(以下「拳経」)の計五篇であり、拳法を記述した「拳経」(QuanJing)を除いて、すべて武器武術に関するものである。『紀効新書』(1560年)はもともと十四巻であったが、数度に亘って改定・増補され、1562年について十八巻本として定着した。『紀効新書』には広く流布された版本が多く、本研究で用いるのは、清代の「学津討源叢書」の原本から影印し1991年に中華書局から出版されたものである⁴⁾。これは、ほとんどの版本と同様に、「拳経」の一部が欠損している⁵⁾。そのため、欠損した一部を『紀効新書』と同じく明末(1621年)に編纂された武術百科全書的な『武備志』⁶⁾を参照し、取り入れた。

「拳経」は、それまでの中国民間拳法の集大成としてはじめて文書化されたものであり、中国拳法史において画期的な存在である。そのため、近現代の中国拳法に多大な影響を与えたものとして一般的には捉えられており⁷⁾研究されてきた。林伯原は、「拳経」などの明代の拳法が、後世の拳法の発展を促したと述べている⁸⁾。また、唐豪らは、「拳経」に記されている技のほとんどが太極拳に取り込まれている点から、両者には深いかかわりがあると指摘している⁹⁾。さらに、笠尾は、「『拳経』は古流及び当代諸流派のなかから優れた技法を集大成した総合的な拳法であり(一略一)過去に断絶されてすでに生命を失った死滅の拳法ではなく、太極拳との密接な関係に明らかのように、現代まで生命を保ち続けている生きた拳法である」¹⁰⁾と述べている。また、「『拳経』は古来の拳法と今日大に行われている太極拳と通じ合う介在点としての存在が、古代と現代を結ぶ結節点となっているの

である」¹¹⁾とも述べている。

「拳経」と太極拳との関連については、先に挙げた唐豪・顧留馨と笠尾恭二の研究は最も有名である。ここでいう太極拳は初期の陳氏拳法¹²⁾のことである。しかし、唐豪は陳氏拳法の技は「拳経」の全 32 勢の中の 29 勢を取り込んだ¹³⁾と指摘しながらも、具体的な分析を行っていない。一方で、笠尾は陳氏拳法は「拳経」の中の 16 式を取り入れたと指摘している¹⁴⁾。この二つの先行研究から、「拳経」と陳氏拳法は大きな関連を有していると思受けられるが、再考する必要があると思われる。

(二) 問題の所在

これらの先行研究から、「拳経」は後世の拳法、とくに太極拳の成立に大きな影響を与えていることがわかる。しかし従来の研究は、「套路」¹⁵⁾ (TaoLu) の類似性に着目したものであり、実戦において武器武術に劣っているとされる拳法がなぜ戦時の軍隊武術に取り込まれたのか、また、なにが民間武術と太極拳の結節点となったのかを問題にしてこなかった。つまり、これまでの研究は「拳経」と現代拳法、とりわけ太極拳との内在的な関係を明らかにしていなかったといえるだろう。その中でもとくに注意すべきは、太極拳の性格は養生のためであることが明らかであるのに対して、「拳経」の拳法の性格及びその役割が不明な点である。これを浮き彫りにすれば、実戦性を有した民間武術が、なぜ養生を特色とする太極拳に繋がったかを明らかにすることができるとと思われる。さらに、「拳経」は戚繼光以後どのように継承されたのか、とりわけ先行研究で指摘されている「拳経」とその後の陳氏拳法とは、どのような関係を有しているのかを明らかにする必要がある。また、「拳経」と、「拳経」に取り入れられた「内家拳」および、「拳経」を継承した「陳氏拳法」という三者の間で、どのような関係を有しているのかを明らかにする必要もある。以上から、本章では「拳経」の性格とその役割を明らかにした上で、「拳経」のその後の継承関係をも明らかにする。

なお、「拳経」の拳法は計 32 勢（技の数を数える場合に用いる、式ともいう）の技があり「長拳」と記されている。本研究では、この拳法を「戚氏長拳」と表記する。

(三) 本章の構成

上記の問題を明らかにするため、本章は次のように三つの部分に分けて論述することにした。

まず、戚氏長拳の継承関係を考察する。これに即して、第一節を「戚氏長拳の継承関係について」と題して、戚継光以前の軍隊武術の様相について論じ、次に戚継光の武器武術の様相に言及し、さらに戚氏長拳と民間拳法との関係を明らかにする。

この分析にあたっては、戚継光以前の兵法に関する歴史資料から軍隊武術の性格を闡明する。古代中国においては、『孫子』、『呉子』、『司馬法』、『尉繚子』、『六韜』、『黄石公三略』及び『唐太宗李衛公問对』のいわゆる『武経七書』¹⁶⁾という軍隊に関する著名な兵法書があるが、いずれもほとんど軍隊を動かす戦略・戦術についての著作であり、武術という視点からの兵士の基本的な戦闘方法に関しては重視されていなかった。戦略・戦術が重視されていたということは、その時代の武器が未発達であり、武術は重視されず戦略上末端的なものであったと考えられる。『武経七書』の中で、『唐太宗李衛公問对』を除いて、すべての兵法書は春秋戦国時代または漢代のものである。隋代、唐代のあたりからは、新たに『孫子』に匹敵するような戦略・戦術を中心とする兵法書は著されていない。『武経七書』のような兵法書において、末端の軍隊武術（当然、民間武術も）が重視されなかったのは事実であり、戚継光以前の軍隊武術を考察するには、兵法書よりも軍隊・武術の記述を含めた史料が必要となる。

そこで、著者は宋代と唐代の類書を用いることにした。唐と宋の間に「五代十国」という時代、明と宋の間に元という時代もあったが、いずれにしても短い期間であった。唐の類書を代表するのは、最初の類書とされる唐の『北堂書鈔』¹⁷⁾であり、宋の類書を代表するのは『太平御覧』¹⁸⁾である。

続いて、『紀効新書』の中の武術に関する部分を取り上げ、「拳経篇」を除いた「長兵篇」、「牌笏篇」、「短兵篇」と「射法篇」の武器武術を中心とした部分を分析することにする。以上の視点から、軍隊武術の様相を明らかにした上で、戚氏長拳の出自を考察し、民間拳法との関係を明らかにする。

第二の課題は戚氏長拳の特徴と性格を闡明することであり、これに即して第二節を「戚氏長拳の特徴と性格」と題して論を展開する。これに先立って、戚継光の武器武術の目的を第一節の分析結果に基づいて考察を深める。これによって、戚氏長拳が『紀効新書』に取り込まれたことの狙いを浮き彫りにし、戚継光の選兵の原則と「拳経」の内容を分析し、戚氏長拳の特徴と性格を明らかにしていく。

さらに、戚氏長拳の展開について考察する。すでに先に述べたように、この問題の中心は陳氏拳法と「拳経」との継承関係、すなわち陳氏拳法は「拳経」をどのように継承して

きたかを明らかにする。これについては、すでに唐豪¹⁹⁾や笠尾²⁰⁾によって一部が明らかにされているので、これらの研究成果を踏まえ、陳氏拳法と戚氏長拳及び内家拳などの明代に存在していた民間拳法との関係を技術の面から検討したい。すなわち、第三節を「陳氏拳法と戚氏長拳及び内家拳との関係」と題して、名称と技術の面からの分析を通して「戚氏長拳」と「陳氏拳法」との関係を明らかにする。「陳氏拳法」と「戚氏長拳」との関係を明らかにすることによって、「内家拳」を含めた民間拳法から「戚氏長拳」、そして「戚氏長拳」から「陳氏拳法」という技術的な内容の関連を論究する。さらに、陳氏拳法は後の太極拳の技術的な原型となっているため、陳氏拳法の継承性を明らかにすることによって、太極拳の形成を浮き彫りにすることができると考えられる。

-
- 1) 張耀庭ら『中国武術史』人民体育出版社, pp.236-237, 1997.
 - 2) 林伯原『中国武術史』五洲出版社, p.289, 1995.
 - 3) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂, p.221, 1994.
 - 4) 戚繼光『紀効新書』, 中華書局, 1991.
 - 5) 上掲『中国武術史大観』p.294.
 - 6) 茅元儀『武備志』, 故宮博物院編故宮珍本叢刊第 355 冊, 海南出版社, pp.77-82, 2001.
 - 7) 張耀庭ら『中国武術百科全書』中国大百科全書出版社, p.505, 1998.
 - 8) 林伯原『中国武術史』五洲出版社, p.299, 1996.
 - 9) 唐豪, 顧留馨『太極拳研究』人民体育出版社, pp.2-4, 1964.
 - 10) 前掲『中国武術史大観』pp.327 - 330.
 - 11) 上掲『中国武術史大観』p.330.
 - 12) 「太極拳」という名称の使用は、19 世紀の末期から 20 世紀の初期にかけて一般的に用いられた。陳氏太極拳においても、このころであって、その前は「長拳」や「頭套」、「炮捶」などと呼ばれていた。本研究においては、20 世紀初期ごろの陳鑫の陳氏太極拳の集大成を陳氏太極拳の境界線とし、それ以前のものを「陳氏拳法」、それ以後のものを「陳氏太極拳」とする。これについては、第三章の中で詳しく述べている。
 - 13) 前掲『太極拳研究』pp.3 - 4.
 - 14) 前掲『中国武術史大観』p.330.
 - 15) 中国武術における練習法の一つ、数個から数十個の独立した技を連結して完成したものである。一人で行うことが多く、身捌きをしながら、連続して攻防の技を繰り出す。日本武道における「形」が、これに類似する。
 - 16) 1080 年、『孫子』、『呉子』をはじめとするそれまでの七つの著名な兵法書は、北宋の神宗の命令でその臣下達によって校定された。これらは、元々、独立した七冊の本であるが、南宋に至ると、やがて一冊の本として認識され、刊行されはじめた経緯があった。
 - 17) 虞世南『北堂書鈔』台湾藝文印書館, 1970.
 - 18) 李昉ら『太平御覽』台湾商務印書館, 1974.
 - 19) 前掲『太極拳研究』pp.2-4 参照.
 - 20) 前掲『中国武術史大観』pp.288-330.

第一節 戚氏長拳の継承関係について

本節では、まず戚継光以前の軍隊武術を取り上げて分析し、拳法について両者間における継承関係を考察し、戚氏長拳と民間武術との関係を明らかにする。

第一項 戚継光以前の軍隊武術の様相

一、『北堂書鈔』における実戦武術

『北堂書鈔』は『藝文類聚』、『初學記』、『白孔六帖』と並んで唐代の四大類書と呼ばれ、隋末・唐初の虞世南によって編纂されたものである。北堂とは、当時の王朝の「秘書省後堂」であるため、そこで記録された王朝主導のこの類書が『北堂書鈔』と呼ばれた。この類書の内容は、「帝王」や「后妃」、「政術」、「武功」など計 19 部に分かれている。さらに各部内はそれぞれに細かく分類され、全書で計 852 類があり、唐代初期及びそれ以前の政治や法律、軍制などを網羅したものであって、これらの項目に対して当時の王朝が望んでいた要素が含まれている。

資料として用いたのは、1970 年台北藝文印書館が出版した、清代に校注された宋の抄本である。

(一) 『北堂書鈔』における武術に関する記述の構成

『北堂書鈔』を概観すると、軍隊・武術に関する記述はすべて武功部に編集され、その内容は下記の通りである。

『北堂書鈔』の中に武に関連する記録は第一一三卷武功部一から、第一二六卷武功部十四まで、全十四卷がある。しかし、第百十三卷から第百二十一卷まで、計九卷三十三項の内容は武術と直接には関係がない。その内容は順に表 1 の通りである。

表 1. 『北堂書鈔』にみられる「武」に関する記述

論兵一、議武二、征伐三、将帥四、謀策五、号令六、陣七、騎八、軍容九、兵勢十、攻戰十一、剋捷十二、守備十三、禦邊十四、降伏十五、功勳十六、牙十七、旗十八、旌十九、旄二十、幡二十一、麾二十二、旒二十三、鼓二十四、金鉦二十五、鐃二十六、鞀二十七、鐸二十八、角二十九、兜鍪三十、毳三十一、鎧三十二、盾三十三

この中で、論兵一、議武二と征伐三は軍隊の存在意義や戦争の大義名分などについて論じたものである。四の将帥から十六の功勳までは、軍隊の構成と戦法について論じたもの

であり、「将帥」の統帥地位と戦略・戦術が最も重要視されている。十七から三十三までは軍隊の装備について論じたものである。これらの内容は次のように整理することができる（表 2）。

表 2. 『北堂書鈔』にみられる「武」に関する記述の分類

軍隊、戦争に関する大義名分	軍隊の構成と戦争方法	軍隊の装備
論兵一、議武二、征伐三	将帥四、謀策五、号令六、陣七、騎八、軍容九、兵勢十、攻戦十一、剋捷十二、守備十三、禦邊十四、降伏十五、功勳十六	牙十七、旗十八、旌十九、旄二十、幡二十一、麾二十二、旒二十三、鼓二十四、金鉦二十五、鐃二十六、鞀二十七、鐸二十八、角二十九、兜鍪三十、胄三十一、鎧三十二、盾三十三

表 2 から知られるように、戦争を起こす大義名分や戦争の方法などは、古代の兵法書である『孫子』などにもよくみられるが、軍隊の装備についての記述の面では、唐以前の兵法書より広範囲の項目に亘っている。

武術に関連すると思われる部分、すなわち第一二二巻から第一二六巻まで、計五巻二十八項目の武器に関する項目を検討する。その内容は次の通りである（表 3）。

表 3. 『北堂書鈔』にみられる武術に関する記述

劍三十四、刀三十五、匕首三十六、戈三十七、矛三十八、戟三十九、稍四十、鉤四十一、斧鉞四十二、殳四十三、棒四十四、彈四十五、弓四十六、弩四十七、箭四十八、箭筒四十九、步義五十、射捍五十一、柝五十二、鹿角五十三、攻具五十四、勒五十五、鑣五十六、羈五十七、鞍五十八、障泥五十九、珂六十、馬鞭六十一

これらの内容を見てみると、劍三十四から箭四十八までは、対人武器であるが、箭筒四十九から馬鞭六十一までは鞭などが含まれている。ここから自明のように、直接の対人武器ではなく、軍隊でみられる補助的な武具であることがわかる。対人的性質の有無という基準からすべての武器をまとめると、表 4 のようになる。

表 4. 『北堂書鈔』にみられる武器、武具

対人用武器	補助的性格の武具
劍三十四、刀三十五、匕首三十六、戈三十七、矛三十八、戟三十九、稍四十、鉤四十一、斧鉞四十二、殳四十三、棒四十四、彈四十五、弓四十六、弩四十七、箭四十八	箭筒四十九、歩義五十、射捍五十一、柝五十二、鹿角五十三、攻具五十四、勒五十五、鑣五十六、羈五十七、鞍五十八、障泥五十九、珂六十、馬鞭六十一

これらの武器に関する記述は、武術に関する記述と同一視することができる。ここで注意すべきは、これらの武術は、すべて武器武術であった点と、拳法またはそれ以外の素手武術に関する記述は一切なかったという点である。

(二) 『北堂書鈔』における武術の性格

上でふれた数多くの武器のすべてを考察することは不可能である。これらの武器に関する記述を概観した上で、その中から、幾つかの代表的な対人用武器を取り出して分析し、その性格を明らかにする。

1. 劍について

まず、古くから普及し、最も一般的な武器である「劍」(Jian)に関する用い方の記述を取り上げてまとめてみる。

劍三十四の冒頭では、「帝王臨朝」と述べ、三国時代の曹植の詩文を引用し、劍の役割を説明していた。

美玉は盤石に生じ、宝劍は龍淵より出づ。帝王は朝服に臨みて、これを乗りて百蛮を威す¹⁾。

これに続いて、また「王者の仗る所(王者所仗)」、「文を光かし、武を耀かす(光文耀武)」、「威儀を為す(為威儀)」²⁾などと記されているので、武器でありながら、所持者の威容を耀かすために、重要視されていたことがわかる。威容のためと述べた後に、劍の本来の武術的な役割の記述が続く。

帯びて以て自ら禦ぎ、偃^{さえぎ}りて軀を衛る。故に以て身を衛り、非常を防ぐなり。群凶を禦ぐ。これを磨^{さしまね}きて以て昏擾（紛擾）を定むべし。服する者は以て敵を伐つべし。左右を禦ぐ³⁾。

つまり、剣の武術的な役割は護身であり、敵を防ぎ自らの身を護るためにあると述べている。

これ以後の内容は、本論からやや逸れる。すなわち、剣の倫理・道徳的な象徴としての側面（「仁義為剣」、「徳行側福」など）、鑄剣の方法（「采山精」、「悉伎巧」、「命国工」、「清水淬鋒」、「磨以越砥」など）、名剣の紹介（「干将莫耶」など）、精神的な象徴としての意義の提起が続く。しかし、剣に関する実用的、実戦的な意義については、一切記述されていない。

もともと中国において、戦場などにおける剣の対戦的な役割は、春秋戦国時代に荊軻（Jing Ke, ?－227 B.C.）が秦王を刺殺する場面などでしばしば用いられていたが、三国時代にはいと刀（Dao）が剣の戦闘的な役割に取って代わった⁴⁾。そのため、唐代の人々が当時の剣の役割として護身と共に、威容や仁義などの象徴としての精神的な意義を重んじていた。

2. 刀、匕首、戈と矛について

剣に続いて、刀、匕首（BiShou）、戈（Ge）と矛（Mao）について記述されている。剣の場合ほど、精神的な意義については深く論じられていないが、剣と同様に、これらの武器の鑄造の方法とその効用について記されている。

まず、「刀」の効用については、「利用して身を衛る」⁵⁾、「用いて不虞⁶⁾を戒める」⁷⁾、「將^{もち}いて其の身を戒める」⁸⁾、「不虞に備えるなり」⁹⁾など、すなわち自らの身の安全や「不虞」（不慮）の危険な状況から命を守る手段としていたと述べられている。敵から自らの身を守るには、当然武器の扱いやすさが要求される。刀については、「玉を切るは泥を切るが如く」¹⁰⁾、「玉を割くは木を割くが如し」¹¹⁾と述べた上で、刀のしかるべき凄さは「刀を操れば必ず割く」¹²⁾、つまり刀を持てば必ず斬り殺すといった、荒々しく攻撃的なものであると記されている。

したがって、『北堂書鈔』の成書年代である唐においては、刀は剣における精神的なものよりも、敵を切り裂く鋭利さ、「刀を操れば必ず割く」という必殺的な効用が求められてい

たことが上記の文書から読み取れる。

続いて「匕首」については、著名な「徐氏匕首」をあげ、匕首の役割を「速きに応じて近きに用いる」¹³⁾といった接近戦の時に使うと記されてある。匕首の長さは 20 センチ前後のものであり、隠しやすいため、敵の不備を突いて攻撃することができるので、暗殺の際に用いる武器として利用されることが多かった。さらにその効果をより確かにするため、毒を刃につけることもある。『北堂書鈔』のなかでは、「薬を以てこれを焔く」¹⁴⁾つまり匕首に毒薬をつけると記されている。『史記卷八十六・刺客列伝』を引用して次のように述べている。

燕丹、荊軻をして秦王を刺せしむ。予め名匕首たる趙人の徐夫人匕首を求め、これを百金で取り、工人をしてこれを薬で焔せしむ¹⁵⁾。

つまり燕の太子丹は秦王の暗殺を成功させるため、犀利な徐夫人匕首を買い取り、毒薬をつけた上で、荊軻に決行させた。ここでみられる匕首の使命は、確かに命を取ることにあったことがわかる。

「戈」と「矛」については、いずれも軍隊の主な武器であると記述されている。なかでも、周の武王が殷の紂王を討伐するときの「戈をならべ矛を立て」¹⁶⁾と、張方が晋帝を迎えるときの「戈矛、林の如し」¹⁷⁾の記述が、戦争だけではなく儀式の場合においても、戈と矛が古代の軍隊の主な武器であったことは明白である。これについて、『周書・牧誓』の中では、

武王左に黄鉞に杖り、右に白旄を乗りて以て麾かせて曰く、逖かなり西土の人、爾の戈を比べ、爾の矛を立てよ¹⁸⁾

と記されている。つまり、武王は殷の軍隊を離反させ、紂王を征伐しようと戦勝を天地の神祇に誓ったが、その軍隊の主な武器はまさに「戈をならべ矛を立て」と記されているように、戈と矛である。また、先に引用した「戈矛、林の如し」という表現は次のように用いられている。

晋帝鄴から洛に還る。張方は子をして精騎三千を領して帝を奉りて迎えせしむ。河

橋自り芒頭に至るまで、前後十里相い属^{つづ}く。戈矛は林の如し¹⁹⁾。

すなわち、戈矛は「精騎」つまり精鋭の騎兵の武器であることがわかる。精騎は精鋭部隊の意味でもあり、戦争において戦功が最も期待される軍隊のことである。したがって、当時の軍隊においては、戈と矛は最も普遍的、攻撃的な武器の一つであることがわかる。

続いて、戟三十九、稍四十、鉤四十一、斧鉞四十二、殳四十三、棒四十四、弾四十五、弓四十六、弩四十七、箭四十八については、刀や矛などと同様に軍隊の攻撃的な器具つまり武器として記述している。

以上により、剣、刀、ほこ（戈、矛）とこれらの攻撃的な武器は古代軍隊の主な武器となり、これらの武器を扱う方法つまり武術は、敵を殺傷することを目的とするものであることは明らかである。

箭筒四十九から、歩義五十、射捍五十一、柝五十二、鹿角五十三、攻具五十四、勒五十五、鑣五十六、羈五十七、鞍五十八、障泥五十九、珂六十、馬鞭六十一までは、矢入れ、馬鞍やむちなどに関する記述であり、直接に敵を攻撃する性格の武器ではなく、補助的に用いられる武具であろう。

以上から、『北堂書鈔』にみられる武器は、唐以前の漢や戦国といった戦乱の多い時代の軍隊でよく使われていた武器であることがわかる。これらの武器は敵に勝ち抜くための実戦的な道具であるため、これを操る技術すなわち武器武術は、本来、殺傷性が求められているものであることがわかる。

二. 『太平御覧』における実戦武術

続いて、時代は一つ下がり、宋の軍隊武術について考察する。これについても、唐代と同じく、類書を用いてその軍隊武術の様相を分析する。ここで用いる『太平御覧』のテキストは台湾商務印書館から 1974 年に出版されたものである。

『太平御覧』は太宗の太平興国二年（紀元 977 年）三月から、翰林学士の李昉を中心とした儒教の学者によって編集され、太平興年八年（983）十二月に完成された。全書は千巻あり、計五十部、四千五百五十八類ある。『太平御覧』は、その規模において唐の『北堂書鈔』を遥かに超えており、空前の大著として知られている。巻数から見れば、最も多いのは「人事部」であり、百四十一巻もある。武に関わる「兵部」は「人事部」に続いて二

番目に多く、九十巻もあり、武が宋代で重視されていたことが窺える。

(一) 『太平御覧』における武術に関する記述の構成

『太平御覧』の第二百七十巻から第三百五十九巻まで、計八十巻は軍事に関する「兵部」である。『北堂書鈔』と同様に、武術に関する直接の記述がなく、武器の記述を通して当時の戦闘武術が反映されている。第三百三十九巻の冒頭で、「叙」兵器から始まるが、その次は牙であり、さらに第三百四十巻と第三百四十一巻は旗や幡など「はた」に関したものであるため、武器に関する記述は第三百四十二巻の剣（上）から、第三百五十九巻の馬鞍まで計十九巻となる。

表 5. 『太平御覧』にみられる武術に関する記述の分類

軍隊、戦争に関する大義名分	軍隊の構成と戦争方法	軍隊の装備
兵部一叙兵（上）、 兵部二叙兵（下）	兵部三将帥（上）、兵部四将帥（下）（一略一） 兵部三一卒、騎、兵部三二陣、兵部三三先鋒、 殿、郷導、伏兵、兵部三四征伐（上）、兵部三五 征伐（中）、兵部三六征伐（下）、兵部三七請征 伐、出師、軍行、兵部三八会兵、誓衆、麾兵、 饗土、犒師、兵部三九戰（上）、兵部四〇戰（中）、 兵部四一戰（下）、戰不顧親、戰傷（一略一）兵 部六一警備、兵部六二斥堠、備邊、塞險、兵部 六三据要、漕運、絶糧道、兵部六四屯田、戍役	兵部六五輜重、戎車、戰 艦、亭障（一略一）兵部六 七攻具（上）、兵部六八攻 具（下）、鹿角、槍、弋、 （一略一）兵部七一常、 旂、旃、物、旗、旗、旛、 旛、兵部七二旛幟、幡、旛、 旛、旛、麾、麾、節、鉞

『太平御覧』の兵部は、前半が軍隊の役割などを記述した政治政策的、兵法的な内容と、後半が武器に関する武術的な記述内容から構成される。前半の内容はさらに、軍隊の重要性と戦争の大義名分、さらに、軍隊の構成と戦い方と、軍隊の装備に関するものに分けることができる（表 5）。

表 5 が示している内容から、『太平御覧』において、戦争を起こす大義名分、戦争方法や装備は、『北堂書鈔』にあるのとは大差がない。武器についての記述は、第三百四十二巻兵部七十三から、第三百五十九巻兵部九十まで計十八部四十二類がある。その内容は表 6 の

通りである。

表 6. 『太平御覧』にみられる武器、武具に関する記述

兵部七三剣（上）、兵部七四剣（中）、兵部七五剣（下）、兵部七六刀（上）、兵部七七刀（下）、 匕首、鋏、鉞、兵部七八弓、兵部七九弩、兵部八〇箭（上）、兵部八一箭（下）、箭筒、歩義、 囊鞬、射捍、弾、兵部八二戈、兵部八三戟（上）、兵部八四戟（下）、殳、矛、兵部八五槩、槍、 鋌、鈎鑲、兵部八六甲（上）、兵部八七甲（下）、兜鍪、楯（上）、兵部八八楯（下）、彭排、銜 枚、楫、椎、兵部八九鞍、鞆、勒、鑣、兵部九〇羈、珂、障泥、防汗、当胸、鞘尾、鞭、柳

兵部七十三の剣から、兵部八十五の槍などまでは、対人的な武器であるのに対して、兵部八十六の甲から、兵部九十の「防汗」や「当胸」などまでは、甲冑、盾などの防衛用具と馬鞍や鞭などの騎馬用具である。したがって、兵器部の武器を対人的武器とこれを補助する補助的性格をもつ武具に分けることができる。ただし、兵部八十一の箭筒、歩義、囊鞬、射捍などは、対人武器である箭つまり矢と一緒に併記されているが、箭筒、歩義、囊鞬、射捍は弓矢の矢入れなどの補助道具であるため、補助的な武具に分類される。これらの武器武具を対人性質の有無という基準からまとめると、下記のようなになる（表 7）。

表 7. 『太平御覧』にみられる武器、武具に関する記述の分類

対人用武器	補助性格的な武具
兵部七三剣（上）、兵部七四剣（中）、兵部七五剣（下）、兵部七六刀（上）、兵部七七刀（下） 匕首、鋏、鉞、兵部七八弓、兵部七九弩、兵部八〇箭（上）、兵部八一箭（下）、弾、兵部八二戈、兵部八三戟（上）、兵部八四戟（下）、殳、矛、兵部八五槩、槍、鋌、鈎鑲、	兵部八一箭筒、歩義、囊鞬、射捍、兵部八六甲（上）、兵部八七甲（下）、兜鍪、楯（上）、兵部八八楯（下）、彭排、銜枚、楫、椎、兵部八九鞍、鞆、勒、鑣、兵部九〇羈、珂、障泥、防汗、当胸、鞘尾、鞭、柳

前項でも述べたように、対人武器が使用される方法は最も基礎的な戦い方、つまり武術においてである。これらの武器に関する記述は、武術に関する記述と同一視することができる。したがって、これらの武器の記述を通して、武術の養生的性格の有無を確認することができる。これらの武器の中で、補助的な武具を除いて、すべて対人用の武器であることは明らかである。また、ここでも注意すべきは、『太平御覧』においても、拳法またはそ

れ以外の素手武術に関する記述はいっさいないことである。

(二) 『太平御覧』における武術の性格

前項で使われた『北堂書鈔』に対する分析の手法と同じく、これらの武器に関する記述を概観した上で、その中から、幾つかの代表的な対人用武器を取り出して分析し、その性格を明らかにしよう。

1. 剣について

兵部七十三剣（上）では、冒頭で『釈名』を引用して、「剣（Jian）」の役割を次のように述べている。

『釈名』に曰く、剣は、検なり、剣を以て検を防ぐなり。また、剣なるもの、以てそれ身拱^{しんきょう}に在る時、剣は臂内に在るなり²⁰。

「検（Jian）」とは検査、検問つまり危険な状態であり、「身拱」とは身窮つまり身が窮境に陥るという意味である。剣は敵に検問されるといった不備の時のために備える武器であり、身が窮境や危険に陥る時、腕に挟持すべき武器であるという。剣は自衛のための武器であり、自らを守るための対人的な武器である。

剣は春秋戦国時代の主な武器として使われていた。軍隊だけではなく、民間人にもよく使われていた。孔子の弟子である子路も剣の使い手であることが、次の文章からわかる。

（顔氏）家語に曰く、子路戎服にして孔子に見え、剣を抜きてこれを舞いて曰く、古の君子、剣を以て自ら衛る。子曰く、古の君子忠以て質と為し、仁以て衛と為す。環堵の室を出でずして千里の外を知り、不善あれば則ち忠を以てこれを化し、寇暴あれば則ち仁を以てこれを囲む。何ぞ必ずしも剣を持たん。子路曰く、由、乃ち此の言を聞き得たり、摂斎を以て教えを受けんことを請う²¹。

このことから、子路は当時、剣士（侠）としてその戦乱の時代を生きてきたことがわかる。この一節は、子路が孔子に忠と仁こそ君子の自衛手段であると説得されたことを記述したものであり打ってつけ、同時に、子路のような剣を自衛の武器として使用していた人

がいたことを裏付ける内容でもある。戦国時代になると、剣はますます重要な武器となっていく。これに関して、つぎのような記述がある。

平原君及び毛遂は楚と合縦す。（一略一）毛遂剣を按して（剣を抜く直前の動作）前みて曰く、今十歩の内、王は楚国の衆を恃む得ず。王の命は遂に懸く²²⁾。

毛遂と平原君（戦国時代趙の国の人、齊の孟嘗君と、楚の春申君、魏の信陵君と並んで「戦国四君」と呼ばれている）が楚の国に入り、毛遂は剣を握り楚王に接近し、楚王の命は自らの剣に懸かっていると威嚇したというのである。毛遂と平原君が楚の国に乗り込み、楚王らの強敵に囲まれていた状況であるので、極めて危険な状態にあることがわかる。そこで最終的に楚王を説得したのは、毛遂の勇氣と剣の威力であった。

上記のような修羅場と極めて似ているのは、劉邦の鴻門の宴である。項莊は剣の舞をするのを装って、沛公（劉邦）を殺そうとした。有名な「項莊（項羽の配下）、剣を舞い、意は沛公に在り」はここから出たわけである。『太平御覧』の中では、『史記』を引用して、次のように記している。

范増、羽（項羽）にしばしば目し、沛公を撃たんと。羽応ぜず。范増起ちて出でて項莊に謂いて曰く、君王は人と為り忍ばず、汝入りて剣舞を以て困りてこれを撃ちて殺せ。莊入りて寿を為し、寿畢りて曰く、軍中以て樂を為すなし。剣を以て舞わんことを請う。困りて剣を抜きて舞を起こす。項伯も亦た舞を起こし、常に身を以て翼蔽^{よくへい}す。沛公は免るることを獲たり²³⁾。

つまり、項莊は剣を持って剣の舞をし、沛公劉邦を殺そうとしたが、項伯も剣を抜いて沛公劉邦を守ったのである。剣は当時において随時に携帯する武器であり、相手を搏殺するための武器であることは明らかである。

上述のように、兵部七十三剣（上）によれば、剣は対人的な武器であった。続いて兵部七十四剣（中）では、干将、莫耶、龍淵や泰阿などの上古の名剣について記されており、兵部七十五剣（下）の中では、莊子説劍篇を引用している記述からも、剣は春秋時代の主な武器であったことがわかる。

莊子説劍篇に曰く、昔、趙の文王は劍を喜ぶ。劍士、門を侠^{はき}みて客たるもの三千余人、日夜、（文王の）前に於いてあい撃ち、死傷する者歳（年）に百余人²⁴。

上記の状況は戦国時代においてよくある光景であったろう。自らの勢力を増すためや難を逃れるため、策略家や劍士を食客（いさうろう）として養うわけである。趙の文王はとくに劍士が好きで、三千人もの劍士を集めたという。

劍士が生死をかけて食客として集まったのは、もちろん趙の文王のところで立身出世が期待できるとの魅力もあったと思われるが、一方、三千人もの劍士を募集できたのは、劍を武器とする人がその国に多数存在していたことの証左でもある。つまり、劍の使用はかなり普及していたのであろう。

また、上で述べた、毛遂のいう「十歩之内」の劍と、「鴻門の宴」の項莊の劍舞からみれば、劍は戦場で使われる以外に、宴会や会合などの場面で使われることもあった。

2. 刀について

兵部七十六「刀（上）」はまず『釈名』を引用し、刀の様子を説明する。

釈名に曰く、刀は、剄^{とう}なり。斬伐して其の所に至るを以て、乃ち之を撃す。其の末を鋒と曰う、いうところは蜂の刺の毒の若く、利^{するど}し²⁵。

この記述によれば、「刀」は蜂の毒針ほどの鋭い刃先を持つものであった。また、刀の攻撃面での特徴は、直劍の攻撃の特徴である「刺す」と違って、「斬伐」つまり「きる」動作であることもわかる。その「毒利」をもって、相手を「斬伐」という記述から、刀はかなりの殺傷力がある武器であったことが知られる。

刀は、漢の時代から劍に代わって歩兵らの主要な武器となり²⁶、時代の流れに適合した、より実戦的性格を有した武器であったと思われる。刀に対する殺傷力の要求は、その製造過程についての描写からも見て取れる。

晋中興書に曰く、（一略一）また五兵の器を造り、精鋭なること尤も甚だし。既に成りてこれを呈せば、すなわち工匠、必ず死者有り。甲を射て入らざれば即ち弓人を斬り、如しそれ入ればすなわち鎧匠を斬る。また百鍊の剛刀を造りて龍雀大環と為し、

大夏と号す。龍雀、その背に銘じて曰く、古の利器、呉楚の湛盧。大夏龍雀の名を神都に冠す。以て遠きを懷すべく、以て捕を柔らぐべし。風、草を靡^{なび}かす威の如く（一略一）凡そ工匠を数千人殺し、ここを以て器物は精麗ならざるなし²⁷⁾。

この記述によれば、弓矢と甲冑は「まもり」と「せめ」の矛盾の関係であり、しかも「入る」と「入らない」といった折衷不可能な対立関係であるため、弓矢と鎧の職人の必ずどちらか一方が殺される立場におかれるわけである。つまり、武器や武具の職人の業は、命がけの仕事であり、最善の武器武具をつくらざるを得ない。

弓矢と鎧のつくり方と並んで、刀の製造法が記されている。それは、やはり命がけの武器製造である。数千人も工匠が殺されれば、当然「不精麗の器物」であるはずはない。

ここで注目すべきところは、もちろん弓矢、鎧や刀の性能への厳しい要求というまでもないが、本論文との関連で最も大切なところは、なぜ刀への性能の要求に厳しさが必要なのかという点である。武器や武具の製造で匠人の生死を握ることができるのは、いうまでもなく国であろう。国はなぜ刀のために数千人の職人を殺すまで厳しい要求をするのであろうか。答えはいうまでもなく、より殺傷性の高い刀を求めているのである。

刀は高い実戦的性格を有しているが故に、軍隊の中で重要視されていた。この点は、次の記述にも明白である。

唐書に曰く、李嗣業（一略一）^{しきり}頻に戦闘を経たり。ここにおいて、諸軍初めて陌刀を用う。（李嗣）業善くこれを用う。^{つね}毎に隊頭と為り、向かう所必ず陷す²⁸⁾。

これによれば、後漢の時代から宋初までに、刀は中国軍隊の主な武器となっていた。上記の『唐書』に記述されている李嗣業の刀の使い手ぶりは、その実戦例の一つであるにすぎない。にもかかわらず、戦場で広く使われた武器の質が厳しく要求されるのも当然であったことが窺われる。刀には戦場における兵士の生死、戦争の勝敗ひいては国の存亡がかかっていたため、その実戦における実用性が厳しく追求されたのである。

生死をかけて造られた刀の実戦における怖さは、統制階級による一般庶民に対する規制からも見て取れることができる。『太平御覧』では、『漢書』の一節を次のように引用し、これを説明している。

漢書に曰く、（一略一）襲遂、渤海の太守と為る。民、刀剣を持つ者有らば、剣を売
りて牛を買わしめ、刀を売って犢（子牛）を買わしむ²⁹⁾。

この記述からは、刀が一般庶民にとって牛や子牛に匹敵するほど貴重なものであったこ
とがわかる。刀が貴重であった理由は、その強い実戦的性格にあったと推測できる。この
ことは、為政者が農業を重視しているようにもみえるが、王朝が庶民が刀を所持すること
を警戒しているとも解釈できる。

3. 弓矢、矛と槍について

「弓矢」(bow and arrow) は石器時代に出現してから、火器に取って代わられるまで、
闘う場面で絶えず活躍し、人類の戦争史において最も重要な武器の一つである。『太平御覧』
では、『礼記』や『越絶書』などを引用し、弓の重要性を説いている。ここでは、『越絶書』
から引用を取り上げる。

越絶書に曰く、麻林山の勾踐は呉を伐たんと欲す。麻を植えて弓と為し、齊人をし
て之を守らしむ³⁰⁾。

上記のように、勾踐が呉に反撃するために行った準備はまず弓をひそかに製造すること
であった。まさに『尚書』にいう「武備はすなわち弓矢」の通りである。

弓矢の性格について、『太平御覧』から次の一文を取り上げてみよう。

漢書に曰く、李陵は匈奴を撃ち、一日にして五十万本の矢 ^{ことごと}皆く尽く。匈奴、攻め
ること急なり。李陵嘆じて曰く、復た数十矢を得れば、以て脱するに足る。また曰く、
匈奴の右賢王、李広を囲む。広は圓陣を為して外に向う。矢、^ふ下ること雨の如く、漢
兵の死者、半に過ぐ³¹⁾。

李陵 (Li Ling, ? - 74 B.C., 前漢の軍人) が匈奴と闘ったとき、一日で五十万本の矢を
使い果たした。これによっても、矢が軍隊の主な武器の一つであることは明白である。ま
さに李陵がいうように、あと数十本の矢さえあれば、その難から脱出することができたほ
ど、弓矢は闘う軍隊にとって、肝要な戦闘武器であった。また、李広 (Li Guang, 李陵の

祖父一著者)と匈奴との戦いも、矢は雨が降る如く漢の兵士を貫き死なせた。『太平御覧』はこうした歴史的事情を引用し、弓矢の実戦的性格を詳細に説いている。

続いて、「矛」(Mao, pike)と「槍」(Qian, spear)などの長い武器を中心に、その性格を探ってみる。まず、「矛」は、戈や戟などの重い武器よりやや軽く、槍に近い武器である。車戦つまり戦車による戦いに適した重い武器から騎馬戦に適応する軽い武器へと変遷する中で出現した武器であったと考えられる。「矛」について、『太平御覧』には次のような記述がある。

積名に曰く、(一略一)松を以てこれが柄を作る。速なり。^{すす}前むに速きことの言なり。
矛の長い丈、八尺を稍と曰う。馬上にて持つ所、それ^{しょうしょう}稍^{すなわ}として便ち殺すを言うなり³²⁾。

矛はここでは、騎馬戦に使われる武器であると記述している。「軽さ」と「速さ」が追求されていることもが柄の軽い素材を求めていることからわかる。矛の名人として知られるのは三国志の時代では張飛字翼徳がいる。『太平御覧』はその張飛の矛の威風堂々たる様を次のように記している。

蜀志に曰く、(一略一)(翼徳は)^{かわ}水に扨りて橋を断ち、^{しんもく}瞋目して矛を横たえて曰く、
我れ張翼徳なり、来たりて死を決すべし。敢えて進む者なし³³⁾。

矛の名手翼徳の武勇ぶりはこの記述によって生々しく後世に伝わっているが、歴史上における矛の使い手は彼のほかにほとんど見当たらない。『太平御覧』では、その矛についての記述も三国時代までにすぎず、矛が後に盛んになった騎馬戦における主たる武器とはなり得なかったことが推測される。矛が、それ以前の戈や戟より小さく軽くなったとはいっても、槍より先端の金属の部分が大きく、重すぎたと考えられる。「槍」については、唐代の故事においてその記述が多く、唐代に至って主要な馬上武器になったと思われる。

唐書に曰く、郾国公羅士信(一略一)士信、長槍を執りて馬上に立ち、馳せて賊の所に至り、数人を刺し倒し、一人の首を斬りて空中に擲して、槍を用いて之を承け、
載せて以て陣を^{かす}略め、賊衆愕然として敢えて逼る者なし³⁴⁾。

この一節は、羅士信という小柄な勇士が馬を馳せ、長槍を使って、素早く敵陣に突入して数人を刺し倒した勇猛ぶりを記述している。さらにその中の一人の首を斬り、槍で空中に投げて首を刺し止めたという、先の指し倒しに負けないほどの高度な槍使いの術を披露している。ここに、『太平御覧』の作者は、馬を馳せ、槍を使い、敵陣に遭っても容易に敵の首を取ることができるとの記述を通して、宋の政権者に槍という武器の実戦的性格を薦めているのである。

『太平御覧』は、漢から宋の直前の五代に亘る各時代の武器の使い方を記している。これらの武器の中では、剣のように、時代の発展によって実戦から消えていったものもあれば、刀や槍のような徐々に台頭してきているものもある。戈のような先端が大きく重い武器は、車戦など足場が確保できている戦いの場合では威力を発揮したが、騎馬戦や歩兵戦になると、刀や槍が主要な武器となったことが窺える。刀は、後漢の時代からごく近代まで主に歩兵の武器であった。槍についての使い手の勇猛ぶりに関する描写を通して、槍の実戦的性格が鮮明にし、『太平御覧』の作者達は、これらの記述を通して、刀槍の効用と性格を政権側に説明している。とくに刀と槍については、その実戦的性格をことごとく描き出しているので、宋代においては、槍と刀とは主な軍隊武器であったと推測される。実際にも、宋の大將の多くは、槍を使って闘っていった。有名な岳飛（Yue Fei, 1103－1141, 南宋の武將）もその一人であった。槍と刀は、明、清の時代に至るまで広く使われていった。これについては、後に詳しく論じるように、『紀効新書』についての考察の中でも確認できよう。

以上に述べたところから、これらの明代以前の軍隊武術（武器術）の中には、素手武術が存在していなかったこと、また、すべての武術は実戦的な武器武術であることが確認された。こうしてみる限り、明代の『紀効新書』に記載されている戚氏長拳はそれまでの軍隊武術とは、全く継承関係を有していないものであるといえよう。

第二項 『紀効新書』における軍隊武術の様相

戚継光が書いた『紀効新書』は、それまでの『孫子』や『呉子』などの兵法書と異なり、戦略・戦術よりも、実戦のための兵法書である。あえて繰り返すが、『孫子』や『呉子』な

どの兵法書は戦略的な兵法書であり、国家政策の一環として、戦略を中心に記述した兵法書である。これに対して、『紀効新書』は兵士の訓練や臨陣の指揮などを中心とした兵法書である点に特色がある。

とくに注目すべきは、それまでの兵法書には戦争において最も基本的な因子となる、人と人との戦いの術、すなわち武術についてほとんど触れられていなかった点である。しかし、『紀効新書』は、兵法書として初めて武術を詳しく記述した。戚継光の時代までには、『孫子』や『呉子』などの兵法書と第二、三節で触れた類書を含め、軍隊における武術のテキスト的なものはなかった。前節で述べたように、当時の軍隊武術の様相は、武器の記述から推測することしかできなかった。しかし、『紀効新書』は、戦略よりも実戦的な戦術を中心にし、さらに武術をテキスト的に記述した点で、中国兵法史において画期的なものとなったのである。それ以後の兵法書は、『紀効新書』を参照して、軍隊の指揮・訓練と武術に関する記述を中心とするようになった。

『紀効新書』の総計 18 篇の中の 5 篇は武術に関するもので、全体の三分の一弱を占めている。『紀効新書』の武術の内容は「長兵篇第十」、「牌笏篇第十一」、「短兵篇第十二」、「射法篇第十三」、「拳経篇第十四」（以下それぞれ「長兵」「牌笏」「短兵」「射法」「拳経」と略す）の計 5 篇である。

本項では、素手武術を記録した「拳経」を除いて、4 篇の武器武術を対象にして論じ、戚継光以前の軍隊武術との関連性を探る。

一．長兵

「長兵」（『紀効新書』において、兵は武器のことである）とは長い武器の総称であって、『紀効新書』では「槍」（原文の記述の中では鎗となっている）を指している。前節で触れたように、槍は宋代からすでに軍隊の主な武器になった。戚継光が槍を武術部分の冒頭に置いたことで、槍が軍隊における重要な武器であると考えていたのは明らかであろう。「長兵篇第十」は「長兵短用説」、「長槍総説」、「六合槍法」、「二十四勢」の計 4 つの部分から構成されている。

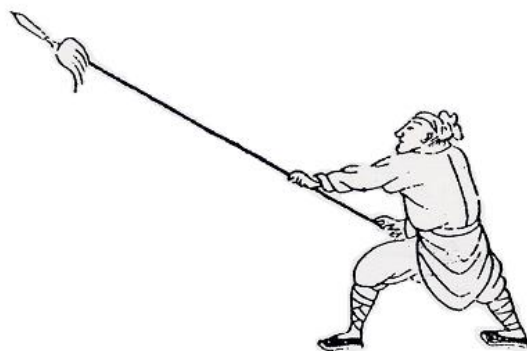


図1. 楊氏梨花槍図解の「推山寨海勢」

長兵短用説は文字通りに、長い武器を短兵器として使用する場合についての論説である。槍の長さはおよそ一丈七八尺³⁵⁾もあるので、その役割は当然刀などの短兵より遥かに長い。しかし、戚繼光は槍のような長兵の短所をその長さであることに見事に指摘し、槍を用いながら短兵器（長い武器を短い武器として使用する）の役割も果たせるようにその技術（武技）を改良し、長兵短用説を打ち立てた。

それ長器は必ず短用すべし。何となれば則ち、長槍は架手して老き（次の動作に接続し難くなること）易し。若し短用の法を知らざれば、一たび発して中たらず、或いは中たるも喫緊の処に在らざれば、彼の短兵一たび入ることを被り収退に及ばず。便ち長の誤る所と為り、即ち赤手に同じ。須く是れ身・歩を兼ねて齊進すべし。それ单手一槍は、此れこれを孤注と謂う。此れ楊家槍の弊なり。学ぶ者の誤る所と為すこと甚だ多し。それ短用法は、須く手と歩と俱に合一するを要すべし。一たび発して中たらずして、緩なれば則ち歩法を用って退出し、急なれば則ち手法を用って縮出すべし³⁶⁾。

上記によれば、槍の欠点は敵を一度攻撃して失敗した場合、敵に身の近く攻め込まれることであるという。槍をもっとも有効に使用するには、長い槍を短兵と同じように使われなければならない。これをもって長兵の欠点を補うことができると説いている。戚繼光の長兵短用説は、長い武器の使い方（武術）に関して、初めて論及したものであり、彼の武術に対する歴史的貢献の一つであるといえよう。

また、「長槍総説」では、自らの槍術が楊氏の梨花槍から生まれたものであることと、楊氏梨花槍術を概観する楊氏梨花槍術の特徴を説いている（図1）。戚繼光は次のように述べている。

それ長槍の法は楊氏に始まり、これを梨花槍と謂い、天下咸くこれを尚ぶ。其の妙たるはこれに熟するに在るのみ。熟すれば則ち心は能く手を忘れ、手は能く槍を忘る。円神して滞らず、又た静を貴ばざるなし。静なれば則ち心は妄動せずして、これに処すること裕如たり。変幻して測られず、神化して窮まりなし。後世其の奥を得ること有る者は鮮なし。蓋しこれ有らん。或いはこれを秘して伝えず。これを伝えるも其の真を失う。ここを以て世に行わるるものは、卒に皆沙家・馬家の法なり。蓋し沙家の竿子、馬家の長槍はおのおの其の妙有りて、而して長短の異有り。其の用は惟だ

楊家の法に虚実有り、奇正有り、虚々実々有り、奇々正々有り。其の進は鋭く、其の退は速^{すみ}やかにして、其の勢は陰しく、其の節は短し。動かざること山の如く、動くこと雷震の如し。故に曰く、二十年、梨花槍は天下に敵手なし。信に其れ然らんや。これを行陣に施せば則ち又た同じからざるもの有るは何ぞや。法は簡ならんと欲し、立は疎ならんと欲す。簡にあらざれば以て乱を解き糾を分かつなし。疎にあらざれば以て騰挪することなし。進退左右、必ず佐くるに短兵を以てす。長短相い衛り、彼我をして相倚^{そうき}の勢を有らしめ、得て以て其の気を舒ばし、其の能を展ばして奔潰に至らず。兵法に曰く、氣盈つれば則ち戦い、氣奪わるれば則ち避く。是れのみ。今、六合の法並びに二十四勢を將^もって絵して後に録し、以て其の伝え云う所を広む³⁷⁾。

上記の文章の要点は次の 4 つにある。①槍術において、楊氏の梨花槍が最も優れるが、その精髓は失われつつある。②楊氏槍術の特徴と長所は変化の多さと動作の素早さにある。③軍隊における長槍術は楊氏槍術の改良型で、簡略化され、適切な距離をとった実戦のための槍術である。④軍陣の長槍は、必ず短兵と組み合わせ、敵に勝つための槍術でなければならない。

以上の 4 点から見れば、戚継光の槍術の出自、特徴は一目瞭然である。とくに③と④とは、楊氏の槍術が戚氏によって改良され、他の武術と組み合わせられた勝つための実戦的性格の武術である。

上記の総説に次いで長槍術の基本技術が記述されている。その基本技術は「八母槍起手」という 8 つの攻防の始まり方と、「六合之法」という 6 つの最も基本的な攻防法から成り立っている。

「八母槍起手」では、「筭^{きつ}」(Zha) という用語が用いられる。筭は、後世の槍術における「扎^{きつ}」(Zha) という用語の発音においてまったく同じであり、技法においても同じく相手を刺すという槍の最も中心的な攻め技である。ここで注目すべきは、これまでの兵法書にまったくみられなかった、第一人称の「我 (Wo, わたし)」と第二人称の「你 (Ni, あなた)」という人称代名詞の使用³⁸⁾である。第一人称と第二人称で語ることによって、武術の攻防を生々しく学ぶ側に伝えることができる。このような武術の攻防の記述方法は、『紀効新書』においてはよくみられる。

「六合之法」は、「一合秦王磨旗」、「二合鳳點頭」、「三合白蛇弄風」、「四合鉄掃箒」、「五合揆草尋蛇」、「六合下遊場揆草尋蛇上遊場秦王磨旗」という、計 6 つの基本の攻防の仕方

から成り立っている³⁹⁾。先に述べた「八母槍起手」よりも、技が連続で攻防の転換もある。また、「八母槍起手」の記述の方法と同様に、「六合之法」も「你」と「我」とを用いて、効果的に攻防を説明している。その例として、一合の秦王磨旗を取り上げてみよう。

一合、先に^{けんそう}圈槍有りて母槍と為し、後に^{ふう}封・^{へい}閉・^{てい}提・^だ拏有り。(一略一)名づけて^{しんおうまき}秦王磨旗と曰う。(一略一)我、^{なんじ}你を^さ箭せば、^{だそう}你是^{かんそう}拏槍して還槍し、我は拏槍す。我、^{かんそう}你を^さ箭せば、^{らんか}你^{らんか}攔下して還槍し、我は攔槍す。あなたが^{けんそう}尽頭槍すれば、我は^{かんそう}顛槍して還槍し、^{だそう}你是^{かんそう}拏槍して還槍し、我は拏槍す。あなたが^{かんそう}我を^さ箭せば、我は^{せんたんかそう}拏槍して^{すす}閃賺花槍を上め、^{だそう}你是^{かんそう}拏槍して還槍し、我は拏槍す。あなたが^{かんそう}我を^さ箭せば、我は攔下して^{せんたんかそう}閃賺花槍を上め、^{らんか}你是^{らんか}攔下して還槍し、我は攔槍す。あなたが^{けんそう}我を^さ箭して^{けんそう}尽頭槍すれば、我は^{かんそう}顛槍して^{せんたんかそう}閃賺花槍を上め、^{だそう}你是^{かんそう}拏槍して還槍し、我は拏槍す。我、^め花槍を^ゆ揺すればすなわち秦王磨旗なり⁴⁰⁾。

上記のように、攻防は相手の「箭」つまり刺しから始まり、「拏槍」、「顛槍」または「攔槍」などで守り、敵に「還槍」つまり攻め返しをする。こうした攻防内容の違いや順番の違いなどによって、それぞれ一合から六合に分けられているのである。最も注目すべきは、「八母槍起手」の記述法と同じく「你」と「我」の使用であろう。また、「你」と「我」の使用が、己と敵に分かれた長槍術の練習に緊迫感を兵士らに持たせた。これらのことから自明のように、戚繼光による梨花槍の改造は、戚氏長槍術の実戦的性格を示している。

また「二十四勢」は上記したような長槍術の特徴を表現する具体的な「套路」であるため、本論文の趣旨から逸れるので言及を控える。

二. 牌筩

古代の軍隊においては、盾は必ずなければならないほど重要な守りの道具である。『紀効新書』にも、長槍術に続いて、改良された盾が記述されている。長槍術における楊氏梨花槍の改良と同様に、戚繼光が古来の盾を当時の状況にあわせて改良し、さらに「標槍」(投げ槍一著者注)と刀とあわせ、守る性格だけではなく、攻める性格も十分に備えさせた。牌筩篇は主に次の4つの内容から成り立っている。すなわち、①藤牌の改良、②標槍と腰刀の組み合わせ、③具体的な藤牌と腰刀の「形」の図解、④狼筩と狼筩の形の図解である。

まず、藤牌の改良については、戚繼光は次のように述べている。

千古にして円長さ二尺有るは、其の来たところは尚^{ひさ}しきなり。衛りを主として而して刺すを主とせず。国（明代）の初め本より加うるに革を以てし、重にして歩に利^{よろ}しからず。藤を以て牌と為す、近きは福建より出づ。銃子（銃弾）を禦格する能わざると雖も、而して矢石槍刀皆蔽すべし。甲冑の用に代わる所以なり。南方の田塍泥雨の中に在りては、頗る極便と称す。其の体は須らく軽堅密にして、務めてこれをして一身を遮蔽せしめ、上下四方備わらざる所なかるべし⁴¹⁾。

前記の楊氏梨花槍術の改良と同様に、戚繼光がこれまでの盾と違って、福建省の気候と環境にあったものに改良し、藤から編み作られたので藤牌という、まさに新たな盾を作りだした（図2）。雨に濡れても問題にならないほど軽い藤牌は、軍隊の移動や兵士の動作に影響を与えず、敵に勝つために工夫されたものであり、実戦のための盾の改良品である。藤牌の改良から戚繼

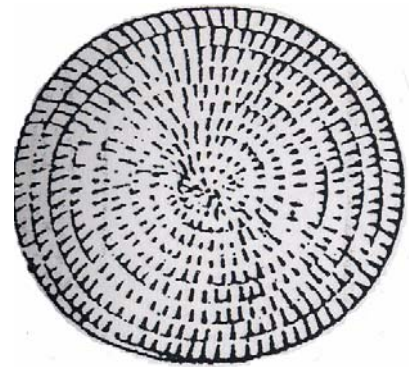


図2. 藤牌

光の武器や武術の実戦効果を求める姿勢を改めて確認できるが、藤牌を合わせる武器とその使い方から、さらなる藤牌の実戦効果を求めようとする戚繼光の目的が明らかである。それは、下記のように述べられている。

牌を用うるの間、復た所謂標なるもの有り。人の目を奪いて我の疑兵と為る所以にして、頼る所以て人に勝るものなり。牌に標無くんばすなわち能く禦ぐも殺すこと能わず。將に歩を進めて然る後に標を起こさんと欲すれば、輕發して以て其の事を敗ること勿れ。腰刀は標を發するの後に用いて以て敵を殺す。長利輕泛に非ざれば則ち遠きを接すること能わず。（一略一）此れを以て行伍の先に置きて衆人の藩蔽と為す。之を衛るに長短の器を以てし、彼の応援と為す。之を以て敵に臨み、其の衆は合すべくして離れざるべからず、用うるべくして疲すべからず。進退左右は、利しからざる所無し。此れ藤牌の功用なり。今、將に牌勢の録すべきものを後に絵説す。（一略一）面毎に牌に随いて標槍二枝、腰刀一把。其の兵は牌を執り勢^なを作して敵に向かう。標を以て執りて右手に在り、腰刀は横にして牌裏挽手（取手）の上に在り、腕を以て抵住す。敵の長槍將に身に及ばんとするを待ちて、標を擲して之を刺す。中たると中たら

ざると、敵必ず槍を用いて顧揆す。我れ即ち隙に乗じて徑進し、急ぎ刀を取り出して右に在り、牌に随いて砍殺す。一たび槍の身の内に入れば、則ち槍は廢物と為る。我は必ず彼に勝たん。但、標を擲するの後而して蒼皇して刀を取るに及ばざれば、これ一大病なり。其れ短兵を禦ぐことさらに易し⁴²⁾。

つまり、戚繼光は、改良した藤牌に標槍二本、刀一本とあわせ、隊伍の最前に配置し、長兵、短兵などと組み合わせて集団で敵に突進し、接近したら標槍を投げ、刀を抜いて敵に切り込む方法まで創造した（図3）。これまでの盾の性格が守り専用だったのを、戚繼光の藤牌の使い方は攻める性格に転じたまさに最強の新しい武術であるかのごとくになった。実戦でも、戚繼光がこのような陣取りと戦闘方法で倭寇に勝ったという記録が残っている。

藤牌、標槍と腰刀の攻防作用は、上に記述されているように、明白である。藤牌と腰刀についての具体的な形は、これらの攻防作用を果たすために取り上げられた例であり、テキスト的なものである。これについての論説はここでは省く。

続いて狼筈については、戚繼光はその役割を次のように述べている。



図3. 藤牌、腰刀と標

狼筈の器為るや、形体は重滯なり、轉移は艱難なり。他の技の出入便捷の若きあらざれば、利器にあらざるに似たり。殊に乃ち行伍の藩籬、一軍の門戸たることを知らざるは、人の居室に未だ門戸扃鍵有らずして盜賊の能く入るが如きものなり。然りと雖も、人を得てこれを用うれば則ち以て人を制すべし。其の人を得ざれば則ち人に制せらる。（一略一）凡そ狼筈を用うるには須らく節は密、枝は堅、杪に利刃を加えるを要すべし。要は力大なるの人を扞びて能く以て此れに勝るもの、物の使う所と為す勿れ。然る後に牌盾を以て其の前を蔽い、長槍を以てその左右を挟む。挙



図4. 狼筈図解の「鉤開勢」

動は疾く斉い、必ず叉鉞と大刀を須て翼に接すべし。然るに、箠は能く禦ぐも殺すこと能わず。諸色の利器相い資^{たす}くこと有らざれば、克^よく兵中を済^{すく}う有ること鮮^{すく}なし。此れを用うるに必なる所以は、士の心は敵に臨みて動怯なるに縁る。他の器は單薄なれば、人胆揺奪、平日十分精習すると雖も、便ち多いに張皇失錯して、其の故態を忘る。これ箠は則ち枝は茂盛、一身を遮蔽して余り有り。眼前に恃むべきは、以て壯胆助氣に足る。庶人も敢えて站定す。精兵風雨の勢いの若きは、則ち此の器は重贅^なの物なり⁴³⁾。

上記から見れば、「狼箠」という動きの鈍い武器は二つの性格があるのが明らかである。一つは敵を殺す効能はないが、敵から自らを守ることができる。図4に示すように、側枝がたくさんある狼箠が、その側枝を生かして敵の槍や刀からの攻撃を受け止められるイメージが鮮明に伝わってくるであろう。二つ目の性格は、味方の兵士の心を動揺させず、胆気を助長する心理的なものである。狼箠という名称のように、この武器は狼のような箠であるので、猛獣のイメージを生かして敵に威圧感を与える目的があると考えられる。さらに、上記のように自らの全身をかばうことができるので、味方の兵士の恐怖心を取り除くことができるわけである。

上で述べられているように、牌箠の使用は、戚繼光の軍隊武術の使用においては、肝心な部分であるように考えられる。藤牌と狼箠の堅い守りと、標槍と腰刀の必殺的な攻めとが、牌箠篇を貫いている内容であり、戚繼光が勝利のために武器武術を改良し、使用しようとした性格を鮮明に示すものであろう。

三. 短兵

「短兵長用篇」は、「短兵長用」を説明する総説部と棍法部に分けることができる。前述した長兵短用篇は、長い武器である長槍は接近戦に弱いという欠点を取り上げ、これを改善しようとしたものである。長い武器とは逆に、短兵は遠くにある敵に届かない弱点がある。戚繼光がこの弱点を見抜いて、その弱点を克服できる戦い方を作り、記録したのはこの短兵長用篇である。藤牌、棍棒や鈎鎌などの短兵の長用法は、次のように記述されている。

それ叉鉞・棍・槍・偃月刀・鈎鎌は皆短兵なり。何となれば則ち彼の槍は一丈七八

尺、我の器は七八尺に過ぎず。若し浙江の叉鉞の法の如きは、則ち手に握りて頭下に在り、其の手の外の頭柄は^{すべ}通て二尺の長さに及ばず。一棍は六七尺に過ぎず、両頭を使わんと欲するも、両手にして握り開きて棍頭を剩す所は、尺餘りに過ぎず。彼の長槍は閃閃として進み、^{はや}疾きこと流星の如し。我はすでに精熟するも只だ能く格して彼の槍我が身に中りて入らざるを得るのみ。それ我れ進まんと欲するに及べば、則ち彼^{もと}原より我が叉の内に進みて深からず。一たび縮すれば、復た外に在り。我れ彼の槍を撥定し、反す手を無からしむるを得ざれば、如何ぞ敢えて進まん。此くの如きすれば終日なるも、我れに勝理無し。短兵の利は速に在り、進めば終に接し難し。(一略一) 一たび長兵の内に入れば、則ち我が短兵は縦横にして、長兵も赤手と同じきが如し。藤牌腰刀は本より短中の短なり。而るに必ず標槍を用うるは即ち短兵長用の法なり。それ藤牌に標を用うるは、取りて以て人を殺すあらず。蓋し彼は槍器を以て持定し、我が牌は故無く進むを得ず。故に標を用って一擲し、彼以て標を^み顧て動けば、我は則ち勢に乗じて入る。彼、若し標の動くこと所と無さざれば、則ち必ず標の傷つくる所と為る。我亦た隙有りて入るべし。短兵長用の法は、千古の奇秘にして、人を欺くに非ざるなり⁴⁴⁾。

つまり、短兵にとっては、遠くいる敵に及ばないという弱点を克服する方法は、敵に近寄り、接近戦を展開するのである。しかし、長槍を持つ、堅い守りを敷いた敵に接近するのは、敵に及ばない短い武器ではとても無理で、他の方がなければいけないのである。その方法とは、標槍を使い、敵陣を攪乱し、隙を狙って攻め込むのである。ゆえに、短兵の長用法は、やはり短兵で敵と接近してからの戦い方法であるが、肝心なところは、長兵の持つ敵に近づく方法である。それはつまり、標槍の使用である。

上記のものは「短兵長用篇」の総説である。具体的な短兵の使い方、つまり短兵術については、戚継光は棍術を中心に扱っていた。その理由としては、戚継光が棍術を短兵の基本としたことと、戚継光の棍術の出所は戚氏よりやや早く、同じく倭寇と戦った名将である俞大猷 (Yu DaQiu, 1503-1580, 明代末の著名な武将) の棍術の名著『劒経』から学んだからと考えられる。

戚継光は俞大猷のこの棍術を大いに評価して、叉鉞、鈎鎌など短兵の基本としてみなしている。『紀効新書・短兵長用篇第十二』の中では、棍術について、次のように述べている。

棍を用うるは四書を読むが如く、鉤・刀・槍・鉞はおのおの一經を習うが如し。四書、既に明らかなれば、六經の理も亦た明らかなり。若し棍を能くすれば、則ち各の利器の法は此れ従り得らるるなり⁴⁵⁾。

上記のように、戚繼光は棍術と鉤、刀、槍、鉞との関係を四書と五經の関係にたとえ、棍術さえ把握すれば、他の各技も理解できると述べている。

戚繼光の棍術をとくに重視したため、すべての短兵を取り上げて説明するのではなく、「短兵長用篇」の中で記述されている内容は、棍術しか取り上げられなかった。棍棒につ

いて大量の筆墨を費やして詳細に説明しているが⁴⁶⁾、ほとんど俞大猷の「劒經」のままの引用である。武術改良の急先鋒といえる戚繼光その人が何の改良もせず他人（俞大猷）のものを引用するのは非常に珍しいが、俞大猷が戚繼光とほぼ同時代に、同じ倭寇と戦った名将であることから見れば、俞大猷の棍術は戦争に打ち勝って残った実戦武術であるの

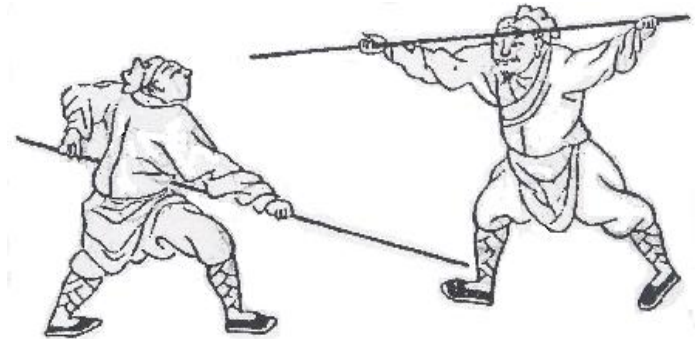


図5. 短兵長用篇棍法図解の「齋眉殺勢」

で、戚繼光がそのまま引用したものと考えられる。棍術こそそのまま引用したが、戚繼光が前記のように、短兵長用法として、刀や槍なども短兵の基本として活用したりしたことからは、やはり戚繼光が勝利を目指して実戦武術を求めている姿勢が明らかになるであろう。戚繼光は、棍術の説明の最後を次のように締め括った。

向に総戎の俞公に見え、棍を以て余に示す。其の妙たる処はすでに劒經の内に備載す。逐合注明し、再び贅すること容わず。其の妙なるもの、只だ一たび得手するの後に在り、便ち一拿一戳して、圓石を万仞の山に転がすが如し。再として住まり歇むこと無し。彼藝を習いて我に勝ること幾倍と雖も、一たび勢を失えば便ち再復の隙無し。師家有りと雖も、一たび敗るれば永に返るべからず。惟だに棍法のみならず、長槍各色の器械と雖も、俱て当に此の法に依るべきなり。近きは、此の法を以て長槍を教え、効を収むること極妙極妙なり⁴⁷⁾。

「短兵長用篇」で引用した棍法は、最初に「以下劒經から」と最後に「以上劒經より」

と明記したように、戚繼光の棍術は俞大猷の「劍經」に忠実に従ったものである。しかし、上記は戚繼光の自述であり、棍術を長槍など他の短兵に活用すべきであると提唱し、良い効果を収めた部分である。やはり戚繼光はとどまる所を知らずにこれまでの武術を改良したり活用し続けたりしている。

「劍經」にある動作の名称や名称への注釈は、「殺」という字を用いることが多く、また、図解ではやはり一攻一防の二人の形でできている（図5）。鉤、刀、槍と鉞などを短兵の基礎として重視した上に、長槍にも活用するほど、棍術の魅力は、他のいかなるの武芸より何倍も高く、どのような武術の大家にでも勝てるほどの実戦的性格があったのに違いない。

四．射法

弓矢は、その発明が十数万年前にも遡るほど古い武器であり、火器以前の歴代の戦争に欠くことのできない重要な武器である。劍、槍や刀など時代によって順次変遷してきた武器と違って、弓矢は古代の歴史を通してずっと使われてきた武器である。

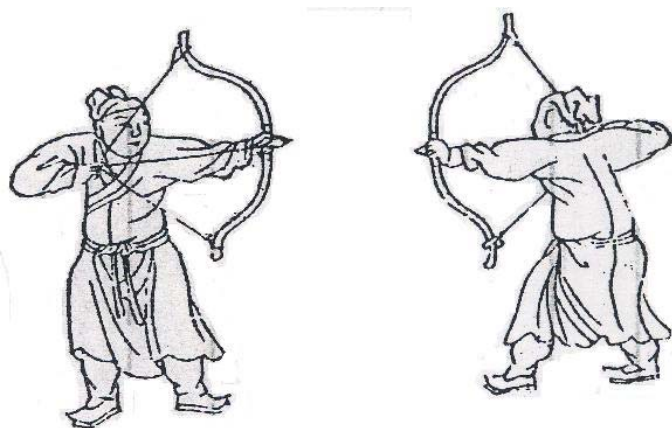


図6. 掌心推射図（正面、裏図解）

人類の数千年の文明史をわたってき

た武器であるので、戚繼光の時代になると、実戦における弓矢の改良の余地はほとんど残されていなかったといえよう。そのため、『紀効新書』の中の射法篇はごく短く（全篇計11ページ）、射術における幾つかの要点を古代の教えから引用する程度にとどまっている。また、その図解も、二式の基本の姿勢と引き方だけが記されている（図6）。

下記は、射術における気力の関係と弓と人の関係を述べたものである。

烈女伝に云く、氣を怒^どして弓を開き、氣を息めて矢を放つ、と。蓋し氣を怒して弓を開けば則ち力は雄なりて引くこと満なり。氣を息めて箭を放てば則ち心は定まり慮は周なり⁴⁸⁾。

つまり、息を吸うとき弓を引き、息を止めるとき矢を放つのである。現代になっても、この点については変わりが無いほど弓に対する精度が高いことがわかる。続いて、弓と人、

さらに矢と敵の関係を述べている。

力を量りて弓を^{ととの}調え、弓を量りて矢を制す。此れ至要為り。故に荀子曰く、弓矢調わざれば、羿（後羿、伝説の弓の名手）も以て必ず中ること能わず。孟子謂く、羿の人に射を教えるや、必ず彀に至り、学ぶ者も亦た必ず彀に至る。射家の要法なり⁴⁹⁾。

つまり、弓は必ず人の力に適合する弓を作り、矢は弓に適したものでなければいけない。その目的はすべて弓を十分に引き、矢を敵に届け、的中させるためであるという。

実際の使用に際して、つまり敵に臨んだ時において、射術の要点については、戚継光は次のように述べている。

凡そ対敵して箭を射るは、只だ是れ胆大きく力定まるのみ。勢は陰にして節は短くすれば、人に中らざること無く、人能く避くること無きなり。此の状は形容出だせず。大端將に弓を扯き起こし且つ満を尽くすこと勿れ、且つ輕発すること勿れ。只だ是れ四平に手を架にして立つこと定まれば、則ち勢は陰なり。必ず將に数十歩近づくを待つべし。我れを約し一たび発すれば必ず能く敵に中り、必ず能く人を殺して死に至るべし。或いは患將に身を切り、或いは賊の為に鋒を先んずらば、中して利を収むること十倍なり。則ち節（矢続）はおのずから短きなり。馬上の賊は、只だ当に大なる^ま的を看て射るべく、人を射るべからず。諺に云く、人を射らんとすれば先に馬を射よ。賊を擒えんとすれば必ず頭を擒えよ、と。これなり⁵⁰⁾。

つまり、射術の運用の際には、敵と適当な距離において矢を発射することが大切である。遠ければ、敵に届かないため、必ず一発必中の距離で発射するのである。また、馬上の敵に対しては人を射るのではなく、馬を射てから人を攻撃するのである。

上記の記述は『烈女伝』、『孟子』や諺を引用したものであり、これまでの射術の教えをほぼそのまま述べているにすぎない。戚継光自身の考えが射法篇を通してほとんどみられないのは、弓矢の役割を軽視しているからではなく、弓矢の実戦的性格が何千年、何万年の応用を通じてほぼ完璧に考案され尽くしたからであると考えられる。前の三篇ほどには新しい考えこそないが、「牌筭篇」や戚継光の兵士を選ぶ原則と同様に、「射法篇」においても兵士の胆気への要求は厳しい。胆気への要求は、戚継光の兵法、武術を貫くものであ

り、これについては、また次節で触れる。

上述した「長兵短用篇」、「牌笏篇」、「短兵長用篇」と「射法篇」は、戚継光の武器武術をほぼすべて包容するものである。これらの武器術は、互いに支援されながら、必ず敵に勝つという実戦的性格が明らかに浮き彫りになっている。しかし、『紀効新書』の武術部分には、「拳経捷用篇」も編集されており、「実戦に役に立たない拳法」を、上記の4篇の実戦的武術と並べて記載している。いかに敵に打ち勝つのかを最高の目的としてきた戚継光は、どうして実戦的性格の弱い拳法を取り入れたのか。これを明らかにすることは次節に譲る。

第三項 戚氏長拳と民間拳法の関係

戚継光の時代までには、拳法はそれ以前の中国軍隊武術の中で存在が認められていなかった。それでは、いったいどこから継承されてきたのだろうか。その源を探るために、軍隊武術とは異なる領域である民間武術に目を向ける。その出自を追うことにより、拳法の目的をさらに明らかにする。これについて、「拳経」の中では次のように記述されている。

古今の拳家は、宋の太祖の三十二勢長拳^{ちようけん}有り、また六歩拳^{ろくほけん}、猴拳^{こうけん}、罔拳^{かけん}有り。名勢は各^{おのおの}称する所あるも、実は大同小異なり。今の温家七十二行拳、三十六合鎖、二十四棄探馬^{きたんば}、八閃番^{はっせんばん}、十二短^{じゅうにたん}に至って、これ亦、善の善なるものなり。呂紅の八下^{ろこう}、剛なりと雖も、未だ綿張^{めんちよう}の短打^{たんた}に及ばず。山東の李半天の腿^{いんそうおう}、鷹爪王の拿^{きんだ}（擒拿法^{せんてつ}）、千跌張^{ちようたげ}の跌、張伯敬の打。少林寺の棍と青田の棍法をと相兼ね、楊氏槍法^{はし}と巴子^{はし}の拳棍とは、みな今の名有るものなり。おのおの取る所有りと雖も、然れども伝に上ありて下無く、下ありて上無し。（一略一）大抵の拳、棍、刀、槍、叉鉞^さ、劍^は、戟^{げき}、弓矢^{こう}、鈎鎌^{こう}、挨牌^{あいはい}などの類^{たぐい}は、拳法活動身手に先んじて有らざる無し。それ拳なるや、武藝の源^{みなもと}（基礎）たり⁵¹。

これによって、戚継光の拳法は上記の拳法を継承し、それぞれの長所を取り入れて、作られた新しい拳法であることが明らかになる。これらの拳法は、軍隊に存在した武術ではなく、中国各地に散在していたものであって、いわゆる民間武術といえるものである。た

たとえば、六歩拳、猴拳、四拳、三十六合鎖などは各地で行われていた特徴ある拳法であり、宋太祖三十二勢長拳、温家七十二行拳、呂紅八下、綿張短打、山東李半天之腿、鷹爪王之拿、千跌張之跌などは、地方名や人名により命名されたものである（山東や少林、青田などは地方名で、宋太祖、温家、張、呂紅や楊などは人名である）。それぞれの特徴、とくに地名や人物名による武術の命名法は、民間にしか存在しないものである。以上により、戚繼光の拳法は武器武術と違って、これまでの軍隊武術とまったく関係がなく、民間武術から浸透していたものであることは明らかである。

明代の中後期、民間武術は大いに発展し、多くの流派が林立するようになった^{52,53)}。こうした状況の中で、当然、対立も激しかったと推測することができる。これについて、笠尾は流派の対立が「個人的な名誉追及がしばしば門派間に排他的な対抗意識を発生させた」⁵⁴⁾と指摘している。これらの事情により、民間武術においては、自らの流派の奥義を守るため、また王朝が民間武術を抑圧してきたためもあり、秘密主義が取り入れられるのが一般的である。その中で、戚繼光は上記のような多くの民間拳法から、「その拳の善きもの三十二勢を選び」⁵⁵⁾新たな拳法をつくった。この点からいうと、戚繼光が民間拳法を総合して新たな拳法を作り上げたことは中国武術、とりわけ拳法の発展にとって大きな貢献であるといえる。この歴史的な出来事は、後の拳法家達に他流派の技を知る機会を与え、民間拳法にとって新たな展開に繋がったと思われる。これについては、後の節及び第三章の中で論じていく。

これまでの軍隊武術に存在しなかった素手武術を『紀効新書』に取り入れたことが、前述の武器の場合と同様に、彼の武術に対する革新の意識がはっきりと見て取れる。この出来事を成し遂げた背後には、倭寇に対して勝たなければならないという緊迫した事情があったからと思われる。

以上に述べたところから、戚繼光の武術は武器武術が中心であり、その中で戚繼光が革新したところはあるが、それまでの軍隊武術と同じく実戦的な武器武術を求めているところは一派相通ずるものがあるといえる。このような実態の中で、戚氏長拳はそれまでの軍隊武術と継承関係がいっさいなく、民間武術を受け継いだことは、不思議な出来事であると言わざるを得ない。

ここに至って、なぜ戚繼光は拳法を軍隊武術の中に取り入れたのだろうかという課題が難関として目の前にあるのである。

- 1) 『北堂書鈔』卷第一百二十二・武功部十，台北藝文印書館，「美玉生盤石、宝剑出龍淵、帝王臨朝服、秉此威百蠻」，1970.
- 2) 「王者所仗」は王者が剣を持つべき、「光文耀武」は剣が文武をかがやかす、「為威儀」は剣が威儀を為す意味である。
- 3) 前掲『北堂書鈔』卷第一百二十二・武功部十，「帯以自禦偃以衛軀、故以衛身、防非常也、禦群凶、麾之可以定昏擾、服者可以伐敵、禦左右」。
- 4) 張耀庭主編，『中国武術史』，pp.81—87，人民体育出版社，1997.
- 5) 前掲『北堂書鈔』卷第一百二十三・武功部十一，「利用衛身」。
- 6) 不慮、慮^{おもんばかり}らざり、予想もしないこと。
- 7) 前掲『北堂書鈔』卷第一百二十三・武功部十一，「用戒不虞」。
- 8) 同上，「将戒其身」
- 9) 同上，「備不虞也」
- 10) 同上，「切玉如切泥」
- 11) 同上，「割玉如割木」
- 12) 同上，「操刀必割」
- 13) 前掲『北堂書鈔』卷第一百二十三・武功部十一・匕首三十六
- 14) 同上
- 15) 司馬遷『史記』卷八十六・刺客列伝，「燕丹使荊軻刺秦王、預求名匕首趙人徐夫人匕首、取之百金、使工以藥淬之」
- 16) 前掲『北堂書鈔』卷第一百二十三・武功部十一・戈三十六、矛三十七，「比戈立矛」
- 17) 同上，「戈矛如林」
- 18) 『尚書・周書・牧誓』，「武王左杖黃鉞、右秉白旄以麾、曰、逖矣西土之人、比爾戈立爾矛」
- 19) 『晉書列伝第三十』，「帝自鄴還洛、張方遣子領精騎三千奉迎、自河橋至芒頭、前後十里相属、戈矛如林」
- 20) 李昉『太平御覽』第三百四十二・兵部七十三・劍（上），台灣商務印書館，p.1699，「釈名曰、劍、檢也、所以防檢也、又、劍也、以其在身拱時、劍在臂内也」，1974.
- 21) 同上，p.1699，「家語曰、子路戎服見孔子、拔劍舞之曰、古之君子以劍自衛、子曰、古之君子忠以為質、仁以為衛、不出環堵之室而知千里之外、有不善則以忠化之、寇暴則以仁困之、何必持劍、子路曰、由乃得聞此言也、請摂斎以受教」
- 22) 同上，pp.1699—1700，「平原君及毛遂與楚合縦、（一略一）毛遂按劍而前曰、今十歩之内、王不得恃楚国之衆也、王之命懸於遂」。
- 23) 同上，p.1701，「范增数目羽擊沛公、羽不応、范增起、出謂項莊曰、君王為人不忍、汝入以劍舞因擊殺之、莊入為寿、寿畢曰、軍中無以為樂、請以劍舞、因拔劍起舞、項伯亦起舞、常以身翼蔽沛公獲免」。
- 24) 上掲『太平御覽』第三百四十二・兵部七十三・劍（下），p.1710，「莊子説劍篇曰、昔趙文王喜劍、劍士俠門而客三千余人、日夜相擊於前、死傷者歳百余人」。
- 25) 上掲『太平御覽』第三百四十五・兵部七十六・刀上，p.1714，「釈名曰、刀到也、以斬伐到其所乃擊之也、其末曰鋒、言若蜂刺之毒利也」。
- 26) 楊泓，『中国古兵器論叢』明文書局，pp.130—136，1982.
- 27) 上掲『太平御覽』第三百四十五・兵部七十六・刀上，p.1716，「晋中興書曰、（一略一）又造五兵之器、精鋭尤甚、既成呈之、工匠必有死者、射甲不入即斬弓人、如其入也、便斬鎧匠、又造百鍊剛刀為龍雀大環、号大夏、龍雀銘其背曰、古之利器、吳楚湛盧、大夏龍雀名冠神都、可以懷遠、可以柔捕、如風靡草威、（一略一）凡殺工匠数千、以是器物莫不精麗」
- 28) 同上，p.1717，「唐書曰、李嗣業、（一略一）頻經戰鬪、于時、諸軍初用陌刀、業善用之、每為隊頭、所向必陷」。
- 29) 同上，p.1714，「漢書曰、（一略一）襲遂為渤海太守、民有持刀劍者、使壳劍買牛、壳

刀買犢

- 30) 同上, p.1728, 「越絕書曰、麻林山勾踐欲伐吳、種麻為弓、使齊人守之」
- 31) 上揭『太平御覽』第三百四十九・兵部八十箭上, p.1736, 「漢書曰、李陵擊匈奴、一日五十萬矢皆盡、匈奴攻急、李陵嘆曰、復得數十矢、足以脫矣、又曰、匈奴右賢王圍李廣、廣為圓陣向外、矢下如雨、漢兵死者過半」。
- 32) 上揭『太平御覽』、第三百五十二、兵部八十四戟下、殳、矛, 「積名曰、(一略一) 以松作之柄、速也、前速之言也、矛長丈八尺曰稍、馬上所持、言其稍稍便殺也」
- 33) 同上, 「蜀志曰、(一略一) 拋水斷橋、瞋目橫矛曰、我張翼德也、可來決死、無敢進者」。
- 34) 上揭書, 『太平御覽』第三百五十四、兵部八十五、槊 槍 鋌 鈎 鑣, 「唐書曰、鄴國公羅士信、(一略一) 士信執長槍立於馬上、馳至賊所、刺倒數人、斬一人首擲於空中、用槍承之、戴以略陣、賊衆愕然、莫敢逼者」。
- 35) 戚繼光『紀効新書・短兵篇第十二』, 「夫又鉞棍偃月刀鈎鎌皆短兵也、何則、彼之槍一丈七八尺、我之器不過七八尺」
- 36) 同上, 「夫長器必短用、何則、長槍架手易老、若不知短用之法、一發不中、或中不在喫緊處、被彼短兵一入收退不及、便為長所誤、即與赤手同矣、須是兼身步齊進、其單手一槍、此謂之孤注、此楊家槍之弊也、學者為所誤甚多、其短用法須手步俱要合一、一發不中、緩則用步法退出、急則用手法縮出」
- 37) 同上, 「夫長槍之法始於楊氏、謂之梨花槍、天下咸尚之、其妙在於熟之而已、熟則心能忘手、手能忘槍、円神而不滯、又莫貴於靜也、靜則心不妄動、而處之裕如、變幻莫測、神化無窮、後世鮮有得其奧者、蓋有之矣、或秘焉而不傳、傳之而失其真、是以行於世者、卒皆沙家馬家之法、蓋沙家竿子、馬家長槍各有其妙、而有長短之異、其用惟楊家之法有虛實、有奇正、有虛虛實實、有奇奇正正、其進銳、其退速、其勢險、其節短、不動如山、動如雷震、故曰二十年梨花槍天下無敵手、信其然乎、施之於行陣則又有不同者、何也、法欲簡、立欲疎、非簡無以解亂分糾、非疎無以騰挪、進退、左右必佐以短兵、長短相衛、使彼我有相倚之勢、得以舒其氣、展其能而不至於奔潰、兵法曰、氣盈則戰、氣奪則避是已、今將六合之法並二十四勢繪錄於後、以広其所傳云」。
- 38) 同上, 「你筈我、我拏槍、你筈我、我攔槍、你筈我脚、我顛槍、你上筈、我捉槍、你下筈、我攔槍、你上筈、我捉槍、你下筈、我顛槍、你槍起、我纏攔下、你筈我、我拏槍」
- 39) 同上
- 40) 同上, 「一合、先有圈槍為母槍、後有封閉提拏、(一略一) 名曰秦王磨旗 (一略一) 我筈你、你拏槍還槍、我拏槍、我筈你、你攔下還槍、我攔槍、你盡頭槍、我顛槍還槍、你拏槍還槍、我拏槍、你筈我、我拏槍、閃賺花槍上、你拏槍還槍、我拏槍、你筈我、我攔下、閃賺花槍上、你攔下還槍、我攔槍、你筈我盡頭槍、我顛槍閃賺花槍上、你拏槍還槍、我拏槍、我搖花槍乃秦王磨旗」。
- 41) 上揭『紀効新書卷十一・藤牌總說篇第十一』, 「千古有円長二尺、其來尚矣、主衛而不主刺、國初本加以革、重而不利步、以藤為牌、近出福建、銃子雖不能禦格、而矢石槍刀皆可蔽、所以代甲冑之用、在南方田塍泥雨中、頗稱極便、其體須輕堅密、務使遮蔽一身、上下四方無所不備」。
- 42) 同上, 「用牌之間、復有所謂標者、所以奪人之目而為我之疑兵、所賴以勝人者也、牌無標能禦而不能殺、將欲進步然後起標、勿輕發以敗其事、腰刀用于發標之後以殺敵、非長利輕泛則不能接遠、(一略一) 以此置於行伍之先、為衆人之藩蔽、衛之以長短之器、為彼之扈援、以之臨敵、其衆可合而不可離、可用而不可疲、進退左右、無所不利、此藤牌之功用也、今將牌勢之可錄者繪說於後、(一略一) 每面隨牌標槍二枝、腰刀一把、其兵執牌作勢向敵、以標執在右手、腰刀橫在牌裏挽手之上、以腕抵住、待敵長槍將及身、擲標刺之、中與不中、敵必用槍顧撻、我即乘隙徑進、急取出刀在右、隨牌砍殺、一入槍身之內、則槍為棄物、我必勝彼矣、但擲標後而蒼皇不及取刀是一大病、其禦短兵更易」
- 43) 同上, 「狼筈之為器也、形體重滯、轉移艱難、非若他技之出入便捷、似非利器也、殊不知乃行伍之藩籬、一軍之門戶、如人之居室未有門戶扃鍵而盜賊能入者、雖然得人而用之

則可以制人、不得其人則制於人矣、(一略一) 凡用狼筈須要節密枝堅、杪加利刃、要捩力大之人能以勝此者、勿為物之所使矣、然後以牌盾蔽其前、以長槍挾其左右、舉動疾齋、必須叉鉞大刀接翼、然筈能禦而不能殺、非有諸色利器相資、鮮克有濟兵中、所以必於用此者、緣士心臨敵動怯、他器單薄、人胆搖奪、雖平日十分精習、便多張皇失錯、忘其故態、惟筈則枝茂盛、遮蔽一身有余、眼前可恃、足以壯胆助氣、庶人敢站定、若精兵風雨之勢、則此器為重贅之物矣」。

- 44) 上掲『紀効新書・長兵短用第十二・長兵短用説』,「夫叉鉞棍槍偃月刀鉤鎌皆短兵也、何則彼之槍一丈七八尺、我之器不過七八尺、若如浙江叉鉞之法、則手握在頭下、其手外頭柄通不及二尺長、一棍不過六七尺、欲兩頭使、而兩手握開所剩棍頭不過尺餘、彼之長槍閃閃而進疾如流星、我就精熟只能格得彼槍不中入我身耳、及其我欲進、則彼原進我又內不深、一縮、又復在外、我不得撥定彼槍、使無反手、如何敢進、如此終日、我無勝理、短兵利在速、進終難接、(一略一) 一入長兵之內、則惟我短兵縱橫、長兵如赤手同矣、藤牌腰刀、本短中之短也、而必用標槍亦即短兵長用之法也、夫藤牌用標、非取以殺人、蓋彼以槍器持定、我牌無故不得進、故用標一擲、彼以顧標而動、我則乘勢而入、彼若不為標所動、則必為標所傷、我亦有隙可入、短兵長用之法、千古奇秘、非欺人也」。
- 45) 同上,「用棍如誦四書、鉤刀槍鉞如各習一經。四書既明、六經之理亦明矣、若能棍、則各利器之法從此得矣」
- 46) 『紀効新書』の武術部分は計五篇 153 ページあるが、「短兵長用篇」はその半分程の 67 ページも占めている。さらに、「短兵長用篇」の中の棍術部分は 64 ページで、武術部分全体の 42%を占めている。
- 47) 上掲『紀効新書・短兵長用篇』,「向見総戎俞公、以棍示余、其妙處已備載劍經內、逐合注明、無容再贅、其妙者、只在一得手之後、便一拿一戳、如轉圓石於万仞之山、再無住歇、彼雖習藝勝我幾倍、一失勢便無再復之隙、雖有師家、一敗永不可返矣、不惟棍法、雖長槍、各色之器械、俱當依此法也、近以此法教長槍、收効極妙極妙」。
- 48) 上掲『紀効新書・射法篇第十三』,「烈女伝云、怒氣開弓、息氣放箭、蓋怒氣開弓則力雄而引滿、息氣放箭則心定而慮周」。
- 49) 同上,「量力調弓、量弓制矢、此為至要也、故荀子曰、弓矢不調、羿不能以必中、孟子謂羿之教人射、必至於彀、學者亦必至於彀、射家要法」。
- 50) 同上,「凡對敵射箭、只是箇胆大力定、勢險節短、無不中人、無人能避矣、此狀形容不出、大端將弓扯起且勿盡滿、且勿輕發、只是四平架手立定、則勢險矣、必待將近數十步、約我一發必能中敵、必能殺人至死、或患將切身、或為賊先、鋒一中而收利十倍、則節自短矣、馬上之賊、只當看大的射、不可射人、諺云、射人先射馬、擒賊必擒頭是也」。
- 51) 前掲『紀効新書・拳經捷用篇第十四』,「古今拳家宋太祖有三十二勢長拳、又有六步拳、猴拳、四拳、名勢各有所稱、而實大同小異、至今之溫家七十二行拳、三十六合鎖、二十四棄探馬、八閃番、十二短、此亦善之善者也、呂紅八下雖剛、未及綿張短打、山東李半天之腿、鷹爪王之拿、千跌張之跌、張伯敬之打、少林寺之棍與青田棍法相兼、楊氏槍法與巴子拳棍皆今之有名者、雖各有所取、然伝有上而無下、有下而無上、(一略一) 大抵拳・棍・刀・槍・叉鉞・劍・戟・弓矢・鉤鎌・挨牌之類、莫不先有拳法、活動身手、其拳也為武藝之源」。
- 52) 張耀庭ら『中国武術史』人民体育出版社, p.237 参照, 1997.
- 53) 林伯原『中国武術史』五洲出版社, pp.292-293 参照, 1995.
- 54) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂, p.290, 1994.
- 55) 前掲『紀効新書・拳經捷用篇第十四』,「捩其拳之善者三十二勢」

第二節 戚氏長拳の特徴と性格

前節では、「戚氏長拳」はそれまでの軍隊武術とは無関係で、戚継光による創造であることを明らかにしたが、なぜ実戦を重んじる武器武術中に拳法を導入する必要性があるかという課題も生じてきた。本節では、「戚氏長拳」が軍隊武術に導入された要因を探ること、及び「戚氏長拳」の性格と特徴を明らかにすることを目的とする。

第一項 「鴛鴦陣」から見た戚継光の武術の目的

13世紀から16世紀にかけて、日本の海賊が主導する海賊集団いわゆる「倭寇」は、朝鮮半島から中国広東省の沿岸部や一部の内陸に至るまでの諸地域に侵入し、人や財産を激しく掠奪した。とりわけ、16世紀の嘉慶年間（1522－1566）には倭寇の活動は最高潮に達した。戚継光はこれを撃退するために明代に任命された将軍である。戚継光は倭寇との幾度にも及ぶ激戦を経て、遂に倭寇を平定した事実は周知の通りである。ここでは、著者はこの戦いで広く採用された「鴛鴦陣」^{えんおうじん}（おしどりの陣）という軍陣を取り上げて考察を加え、戚継光の武術の最終的な目的を明らかにしたい。

先に述べたように、「長兵短用篇」、「牌笏篇」、「短兵長用篇」と「射法篇」は、戚継光の戦い方の全貌を余すところなく描写している。その戦いとは、やや遠いところで弓矢を使い、そして藤牌、腰刀、狼筈、叉鉞、長槍と棍などで編成した集団で敵に攻め込むことを主な戦法としている。これについて、戚継光は次のように述べている。

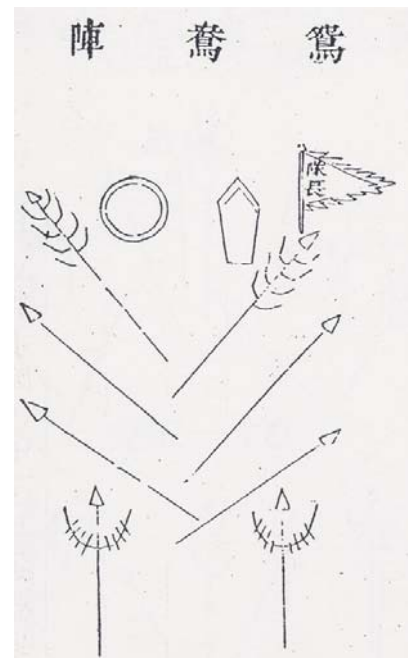


図 1. 戚継光の用いた「鴛鴦陣」

凡そ鴛鴦陣^{えんおうじん}は乃ち殺敵必勝、屢効なるものなり。此れ是れ東伍^{そくご}（隊伍^{まゐ}を束める）に緊要にして、第一の戦法なり。今後ろに式を開く。二つの牌平列して、狼筈おのおの一牌^{した}に^{したが}ついて以て牌を^も持つ人を防ぐ。身の後ろ長槍を二枝毎に、各分かちて一牌一筈を^{つかさど}る。短兵は長槍進み^{すす}老ざるを防ぎ、^{ただ}即便ちに^{きつ}殺して上む。伍長^{あいはい}は挨牌（藤牌）を執りて前に在り。餘兵は鴛鴦陣^{えんおうじん}に^{したが}照^{しんずい}いて牌後に緊隨す。其の挨牌手は頭を低くして

牌を執りて前進す。如しすでに鼓聲を聞きても遲疑して進まざれば、即ち軍法を以て斬首す。其の餘兵は牌刀に仗り後ろに遮抵し、牌に緊隨して進みて鋒を交る。箠以て牌を救い、長槍は箠を救い、短兵は長槍を救う。牌手陣亡すれば、伍下の兵はことごとく斬す。要し此の法に依れば、勝たざる無し。

つまり、実戦の場合には、戚繼光は鴛鴦陣（図 1）という陣取りを用いて戦う。藤牌は鴛鴦陣の先頭で中心である。藤牌で兵士らを蔽い、敵の攻めを防ぎながら突進する。胆気を鼓舞する狼箠はさらに藤牌の守りを援護する。二人の長槍兵は藤牌と狼箠を援護し、敵を攻める。最も中心的なの

は、藤牌兵である。藤牌兵を失うと他の兵士全員に死刑の罰が与えられるほど肝心な重要部分である。鴛鴦陣は、狼箠が藤牌を守り、長槍が狼箠を守り、藤牌兵の「腰刀」と図 3 の下方にある「叉鉞」などいわゆる短兵が長槍を守るといった、連鎖的な援護陣であり、互いの短所をかばい、長所を生かす殺傷力の強い必勝の陣でもある。

戚繼光はこの鴛鴦陣を中心に、図 2 と図 3 に示すような鴛鴦陣から変化した陣取りで倭寇と戦い、無数の勝利を得た。図 2 は鴛鴦陣の左右「二伍」が変化したものと、その左右がそれぞれ三才の陣として独立した三才陣である。図 3 は鴛鴦陣から変化した三才陣である。いずれにしても、鴛鴦の陣から変化したもので、いかに変化しても、藤牌、狼箠、長槍と叉鉞から組み立てられている。これらの陣から見れば、戚繼光が長兵、短兵、藤牌などの武器や武具の実戦的性格を最大限に生かそうとしていたことがわかる。ともかく、軍陣先頭の藤牌兵が陣没すると軍陣全員に死刑が与えられることから、

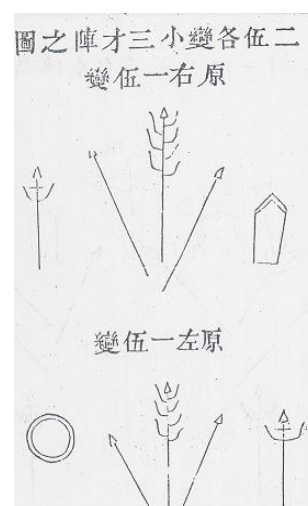
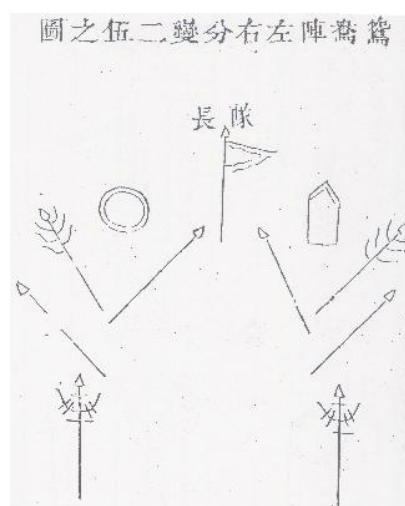


図 2. 「鴛鴦陣左右分變二伍之圖」(左)と「二伍各變小三才陣之圖」(右)

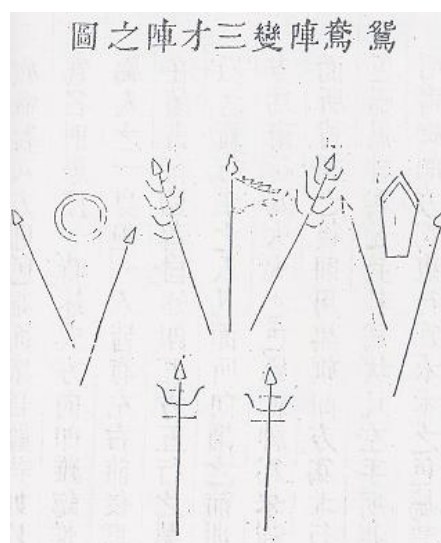


図 3. 「鴛鴦陣變三才陣之圖」

戚の実戦に勝つためにある藤牌兵を守ろうとするひたすらさが浮き彫りになっている。したがって、戚継光は彼の武術では実戦に勝つことを最終的な目的としていたと断言できる。

第二項 戚継光の選兵原則からみた戚氏長拳の導入原因

本章のここまでの考察において、戚継光の武術の性格はひたすらに実戦に勝ち抜くためであると論じてきた意図は、実戦を重視する戚がなぜ軍隊武術の中に拳法を取り入れたかという問題を浮き彫りにするためである。

戚継光が実戦を重視していたことから考えれば、彼の拳法も実戦を目指しているものであると思われるのは自然であろう。しかし、その拳法について、彼は「拳経」の冒頭において、「この藝、甚だは兵に預からず。(一略一) 拳法は大戦の技に預かること無きに似たり」²⁾と述べている。すなわち、これは「拳法は実際の戦争では役に立たない」という主張である。この主張は、これまで明らかにしてきた、彼が実戦的な武術を求めているという目的と、全く矛盾しているのではないと思われる。

しかしながら、戚継光自らは拳法が実戦に役に立たない武術であると明確に認識している以上、上記のような明らかに相反する問題が提起されるはずがない。ここに、彼が拳法に対して抱いていたなんらかの重要な考え方が潜んでいると思われる。

一．選兵原則からみた精神と身体の関係

これまで行われてきた「拳経」に関する研究は、ほとんど「拳経」だけが研究対象とされており、なぜ拳法が実戦的効果を求めていた戚継光の武術の中に取り込まれていったのかについて答えるものではなかった。その理由は、戚継光の武術思想をみる際に、戦う手段である武術にのみ焦点が当てられて、『紀効新書』をより総合的に分析することがなかったためと思われる。そこで著者は戚継光にある兵士の選別の原則と訓練方法に注目し、これまでの研究では取り上げられなかった『紀効新書』の「束伍篇第一・原選兵」（以下「原選兵」）を分析し、その中から先に挙げた課題の解決に向けアプローチしたい。

戦争に明け暮れた時代において、兵士の選別は強い軍隊をつくるために必須の条件であるが、戚継光はなにをもって選別の基準としていたのか。これについては、「原選兵」の中で次のように述べられている。

或いは専ら豊偉に取り、或いは専ら武藝に取り、或いは専ら力大に取り、或いは専ら伶俐（伶俐）に取る。此れ以て準となすべからず。何となれば則ち、豊大にして胆充らざれば、則ち緩急の際、脂重にして疾趨すること能わず、反って肉^{わづら}累いとなる。これ豊偉の恃むべからざるものなり。藝、精なるも胆充らざれば、則ち事に臨みて死を怕れ、手足は倉卒し、矢、戈を^{さかさま}倒に執ること有るに至る。^{みな}尽乃ち其の故態失い、常に衆に先んじて走す。此れ藝の精なること恃むべからざるものなり。伶俐なるも胆充らざれば、（一略一）、此れ伶俐の恃むべからざるものなり。力、大なるも胆充らざれば、（一略一）、是れ力大なるの恃むべからざるものなり。言を興しここに至れば、則ち吾人^{われわれ}の士を選ぶの術は^{こう}荒ならん。それ然らば則ち四者を廢して、別にこれを図ることまた不可なり。蓋し四者は廢すべからず。しかるにまだ必ずべからざるのみ³。（括弧内、著者注。以下同様）

これによれば、兵士の選別において、たとえ「豊偉者」（体格の大きいもの）、「藝精者」（武藝⁴が優れているもの）、「伶俐者」（利口なもの）や「大力者」であっても、「胆」が足りないものは、選ぶべきではないとしている。「胆」だけではよくないが、しかし「胆」以外の全部を揃える必要もない。戚繼光はこの4つの条件よりも、とくに「胆」を重要視している。この胆について、現代漢語と古代漢語の辞書とも「胆気」または「胆量」という解釈がある^{5,6}。諸橋轍次は「きもだま」、「たましい」、「きもがふとい」といい、大胆な気力はすなわち胆気であり、物に臆しない勇氣は、すなわち胆気や胆力であるとしている⁷。また、藤堂明保は「漢方医学でも肝と胆があい連なって人体の安定と気力を保つ働きをすると考えられ、ずっしりとした、勇氣や決断力の意味がある」⁸と述べている。これらによれば、胆というものは人の内面的な精神を指し、胆あるものは勇ましい精神力、つまり胆力や勇氣があるものを指していることがわかる。したがって、戚繼光は戦う勇氣が、勝敗において最も基本的なものであるとし、武術（藝精者）と身体（豊偉者と大力者）はその次としている。彼が軍隊の指揮者として、兵士の武術よりも戦う勇氣を重んじた理由は、勇氣がある兵士こそ、戦場において最も役に立つと考えていたからである。

上記で明らかになったように、「胆」は兵士の選別において最も求められる要件とされていた。それでは武術は、どのような目的をもって行われていたのだろうか。これについて興味深いのは以下の件である。

胆あるの人は、懦弱胆小の人に非ず。苟くも一技に熟して即ち胆大なるや。これ素より、胆有るの気を負い、それをして更に力大、豊偉、伶俐を加え、而してまた習うに武藝を以てせしめば、これ錦上に花を添えると為す。また之を求むるに得るべからざる者なり。然るにこの輩は得ること易かるべからず。その次を思えば、則ち武藝なお以て教習すべし。必ず精神、力貌を兼ねて収むべし⁹⁾。

つまり、「胆」さえあれば、ただ一つの武芸を習得するだけで戦う勇気が大きくなる。胆、力、体格と利口さが共にあって、さらに武芸も習得すれば最高であろう。しかし、これらの条件をすべて兼ね備えた人材は稀にしかいないため、武術の教習により力と体格の向上を求めた方が良くと戚継光は見ている。また、「貌」は「かたち」や「すがた」、姿体の意味があって^{10,11,12)}、「精神力貌」の「力貌」とは、力と体格の意味であり、人の体を指している。ここに、身体を実戦に適応するまでに高めるために、武術によって身体を改善しようという戚継光の武術思想の一端が見て取れる。一方、胆という精神面は、兵士の募集段階では最も重視されるものであったが、武術はこれを根本的に改善するよりも「錦上花を添える」¹³⁾ものであるといった方が適切であろう。つまり、精神面においては、これがもともと強く（錦で）なければ、さらに強化する（花を添える）ことができないのである。ここに、武術をもって弱い身体を改善することはできるが、もともと弱い精神を根本的に改善することはできないという戚継光の武術思想の一端がみられる。言い換えれば、ここで指摘されているのは武術は、兵士の精神面よりも、身体面を強くすることを目的としていたといえる。

ここで明らかになったのは、選兵の際に武術や身体が重視されたのではなく、「胆」が最重要視されたことである。つまり、「胆」は先天的な要素であり改善する余地が少ないと見なされているのに対して、武術や身体は努力によって高められるものと見なされている。このことが、戚継光が兵士を選別する際に、胆（精神）を第一に考え、身体を二の次としていた理由であり、彼の武術の一つの特徴である。

二．兵士の武術訓練法について

戦争に勝つことを最大の目的としていた戚継光は、「胆」を有する人々を選んだ後に、当然これらの兵士を実戦に強いものへと育てていかなければならない。これを実現するには、命令の厳守や軍陣などの訓練が欠かせないのはもちろんであるが、兵士の武術と身体の訓

練も欠かせない。それでは戚継光はどのようにして兵士の武術と身体をつくりあげていったのであろうか。

上記の問いについて、まずその武術に関する記述は、戚継光の晩年の著作である『紀効新書・練将篇第十四・習武藝』¹⁴⁾の中に、次のように記されている。

今の将たる者、藝、少年より習わず、戎壇に登るに及び、諉て曰く、これを学ぶにすでに晩し。器藝の講求に老少有る無し。あえて教師をして入幕せしめ、下に問うを恥じず。技毎に即ち必ず^{せんじょう}擅場あらず。ただ大意を知るに、旬日の功に過ぎず。且つ士卒をして之を聞かしめば、自ら奮わざる莫し。此れ身率の道なり。半年の内に、何ぞ器の殻を得ざるや。殻を執りて兵を馭すれば、兵、精強ならざる者有らんや¹⁵⁾。

つまり、武術は老若を問わず習えばできるものである。すべての武術を知るよりも、先ず一つの武術について積極的に習い、「旬日」つまり十日ほどもあれば、その武術の大意を把握することができるというのである。言い換えれば、軍隊に入隊した時に、武術をすでに習得しているかどうかは問題ではないのである。軍隊に入ってから訓練すれば、「精強」なる兵士が得られると、戚継光は考えていた。

ここで注意すべきは、彼がいう藝（武術）は器藝つまり武器武術を指していることである。その武術について、松田隆智が「継光は戦闘においては、よく長兵と短兵の配合を考え、攻守を兼備した作戦を用いた（一略一）その練兵や武芸は戦場における実用に重きをおき、花仮虚套（見た目だけがはなやかで実用性のない技法）をしりぞけた」¹⁶⁾と述べているように、戚継光の武術の基盤は実戦にあった。ここでいう「長兵と短兵の配合」は戚継光が藤牌や槍、刀などの長い武器と短い武器を組み合わせることにより編み出した「鴛鴦陣」という軍陣のことを指しているとみられる。彼の軍隊は、この軍陣によって連戦連勝し、ついには倭寇に対する戦いで最大の武名を確立するに至ったといわれている¹⁷⁾。また、彼が自ら「凡そ鴛鴦陣、乃ち殺賊必勝しばしば効く者なり」¹⁸⁾と述べているところから、この軍陣は高い実戦性があったことは明らかである。また、その中で用いられた武器武術は軍隊武術にとって非常に重要なものであったことも明らかである。したがって、入隊後の兵士の訓練の内容は、軍陣や武器武術の習熟が中心であったであろうことが推測できる。また、実戦のために武器武術を先ず兵士に習得させたこともわかる。

上述により、戚継光は「胆」を兵士の選別において最も重要な条件とし、武術は入隊後

の訓練によって向上するものであるとしていたことは明らかである。また、これらの武器武術の訓練は、兵士の身体づくりにも繋がる一面もあったと考えられる。しかしながら、この武器武術の目的はあくまでも実戦に勝つための武術であって、これを用いて強い身体をもつ兵士を得るという目的はなかった。それでは、兵士の入隊後の身体づくりはどのように行われていたのだろうか。これに関して、「拳経」を取り上げて考察する。

第三項 戚氏長拳の性格と特徴

一．戚氏長拳の役割

武器武術の役割が実戦のためであることはすでに前述で明らかにした。それでは、素手武術である拳法はなぜ実戦を最重要としていた戚継光の武術に取り入れられ、どのような役割を担っていたのだろうか。拳法の役割については、「拳経」の冒頭で、以下のように述べられている。

この藝、甚だしくは兵を預からず。能く余力有らば、則ち亦武門当に習うべき所なり。但し、之を衆じて強いてすべからず、また其の便なる所に聴くのみ。ここに於いて、此れを以て諸篇の末、第十四篇と為す。拳法、大戦の技に預かること無きに似たり。然れども、手足を活動し、肢体を慣勤す。此れ、初学藝に入る門と為すなり。故に後に存し、以て一家に備う¹⁹⁾。

つまり、拳法の実戦的価値は、長槍や藤牌などの武器武術とは比べものにならないほど少ないため、諸武芸の最後にしたのである。しかし、実戦的価値はあまりないが、「活動手足、慣勤肢体^{かんきんしたい}」という価値があり、初心者にとって武芸への入門であるため、独自の「一家」（他の武器武術と並んで、独自の一部門）として備えたわけであると戚継光はいう。それでは、拳法はほかの武術とは、具体的にどのような関係があるのだろうか。

この問いの答えは、「大抵、拳棍、刀槍、叉鉞、劍戟、鈎鎌、挨牌の類、まず拳法有りて、身手を活動せざることなし。それ拳や、武藝の源なり」²⁰⁾という記述から読み取ることができる。つまり、拳法は「身手」を動かすため、武術の源になる。ここでいう武芸の源とは、諸々の武器武術の基礎であることを指しているのであろう。故に、戚継光は「拳経」

の冒頭で拳法は「大戦」にこそ役に立たないが、「入門之藝」²¹⁾として価値があると述べている。これについて、戚繼光と同時代の名将である何良臣（He LiangChen, 1506－1600）も同じような考えを述べている。

藝を学ぶには必ず拳を学び、次に棍を学ぶ。拳と棍の法明らかなれば、則ち刀、槍諸技はとくに易易のみ。所以に拳、棍は、諸藝の本源なり²²⁾。

ここからも、拳法は実戦武術である武器武術の基礎であるという視点が明確に示されていることがわかる。それでは、拳法はなぜ武器武術の基礎となり得たのだろうか。この問いについて答えるには、拳法の性格を考察する必要があると思われる。

ここで注意すべきは、「活動手足、慣勤肢体」の意味であろう。この言葉はおおむね文字の通りに、「手足を動かし、肢体とも活動に慣れ、習慣にする」という意味であって、武術を行う主体である身体を重視していることが窺える。これに、「これを藝に入る門と為す」という記述を合わせてみると、武器武術を修得する基礎として捉えられていたことがわかる。林伯原は「拳法を通して肢体を動かし、より強健な体を得た上で武器武術の習得がさらに容易になる」²³⁾と述べている。つまり、その基礎とは、「活動手足、慣勤肢体」といった武術に適応した身体づくりと共に、武器武術の基礎を構築することもあったともいえる。これについては、戚繼光の後の将軍である茅元儀（Mao YuanYi, 1594－1640）も、「拳法、この二語に尽く」²⁴⁾と述べ、身体の重視と武器武術の基礎になることが拳法の中心的な役割であるとしている。

しかしながらここで注意すべきは、拳法により身体を強健にすることの目的は上で述べた武器武術の基礎とするものであって、実戦的な武器武術をサポートするものと捉えられている点である。戚繼光が拳法を「入門の藝」つまり諸武藝の基礎としながらも、「拳経」を諸武藝篇の末におき、「余力」がある時に学ぶものとしたことは、明らかに矛盾していることである。それでは、なぜ戚繼光はこうした矛盾した行動を起こしたのだろうか。その理由は、戚繼光は短期間で戦争に勝てる軍隊をつくらなければならなかったため、最初から武術の基礎を築くのではなく、とりあえず兵士に実戦的な武器武術を習わせようとしたところにあると思われる。一方で、彼はこれを最優先とするが、「余力」がある時に、「入門の藝」である拳法によって、身体を鍛え、武器武術をサポートすべきであると説いて、先に述べるべき「諸藝の本源」をあえて諸藝の後に回したのであると思われる。実戦を

最優先せざるを得なかった彼の立場と当時の状況が、一見矛盾すると思えるこのような教習過程を生んだといえよう。

二．戚氏長拳の両面性

つまり拳法は、実戦から切り離された身体づくりではなく、すべての武器武術の基礎であることを目的としていたのである。拳法が武器武術の基礎として存在する面と、兵士の身体づくりに繋がる面の二面性を有することこそが、戚継光が『紀効新書』の一篇として「拳経」を著した理由であると考えられる。

したがって、戚氏長拳には、拳法は身体を改善するものであるという考え方があったといえる。ここにおいて、拳法は兵士の身体の改善に使われたものであったことが浮き彫りになり、武器武術のもつ、敵を殺傷する「対他的」性格と対照的に、拳法は己の身体への「対己的」性格を有しているといえる。ここでいう「対他的」と「対己的」について、著者は、前者は敵や他者を勝敗の相手とした殺傷的性格を有するものであり、これに対して後者の「対己的」は自らを相手とし、己の身体や精神に対するものと明確に区別して扱っていることを断っておきたい。しかし「対己的」といっても、当然自己の精神と身体に対する両面性がある。注目すべきは、前記の戚継光の選兵原則で明らかになったように、戚継光は「胆」を最重要条件として兵士を選んだ点である。これは、戚継光の拳法では、もともと胆力の強い兵士を選んだために精神面はそれ以上高める余地が少ないので、肉体の向上を主たる目的として強調していることである。ここに、拳法を用いて身体を鍛え、身体を重視するという観念の台頭がみられる。

以上により、拳法の武器武術の基礎としての「対他的」性格と身体づくりとしての「対己的」性格がみられるが、この二方向性は、戦時においていずれも実戦のために必須であることは明らかである。また、拳法における「対己的」性格は、実戦の際に最重要とされる胆（精神）よりも、身体の方を指していることも明確である。つまり、「拳経」の拳法は、内外両面の鍛錬を求める性向がありながら、精神を鍛える性格が弱く、実戦のための身体づくりの性格が強いことは明らかである。

三．戚氏長拳の動作の特徴

上記において、拳法が武器武術の基礎と肉体の向上の両面に繋がる面から「拳経」の役割を明らかにしたが、果たして、戚継光の拳法は具体的にどのようなもので、どのような

特徴がみられるのであろうか。ここまでの考察を踏まえ、「拳経」の分析を通して明らかにしたい。「拳経」は、先に挙げた拳法の実戦無用論に続き、以下のように論述を展開している。

拳を学ぶには、身法は活便に、手法は便利に、脚法は軽固に、進退は宜しきを得、腿は飛騰すべきことを要す。而してその妙たるや顛起倒挿、而して其の猛たるや披劈横拳、而して其の快たるや活捉朝天^{かつそくちやうてん}、而して其の柔たるや當に斜閃^{しやせん}を知るべし。故にその拳の善きもの三十二勢を選び、勢勢相承く²⁵⁾。

つまり、拳法には「身法活便、手法便利、脚法軽固、進退得宜（身法は活発に、手法は器用に、脚法は軽やかで安定し、進退は適切に）」であることを理想とする身体像があり、最も優れた拳法として三十二の勢（形）を選んだのである。このような身体づくりができれば、「脚は飛騰してその妙なり、身法に起伏と転回があれば勢いは迅猛なり、劈拳と横拳の手法は素早く、活け捕りは柔による」といった素晴らしい拳法ができ、武術的な身体を得ることができるのである。明らかに、「拳経」の拳法には、身法や手法などを重視し、身体をつくる性格がみられる。つまり、体を鍛え、強健な身体をつくることが目的であって、これを用いて直接に敵を制するという目的は有していなかった。

したがって、戚継光の拳法は、民間武術から多くを継承したものであるといえる。民間武術はもちろん護身術として学ばれたり、個人間の腕試しの場で用いられたりもしたが、基本的には殺傷的性格を時の王朝によって制限されていたのである。とくに戦争のない時期における国民同士の真剣勝負は、法的に認められた記録がなく、他人を殺せば罪になる。このような状況にある民間武術は、軍隊における敵を殺傷する性格とは異なる性格を有していたといえる。とりわけ、武器武術と比べて殺傷的性格が少なく、その存在と活動が制限されなかった拳法は、事実上一種の運動すなわち身体を鍛える方法に近いものとなり、それまでの民間に広く存在していたと思われる²⁶⁾。拳法は武器武術と違って、試合を行っても相手に死をもたらし可能性が低いことから、王朝は規制を加えなかったため、民間で大きく発展し民間武術の中心になったといえる。

上記の考察から、「拳経」に記述されている拳法は、身体を鍛え強健にすると同時に武術的に身体の基礎を作り上げる面から、実戦武術のサポートとして戚継光の最大の目的である実戦に勝つために使われていた。「活動手足、慣勤肢体」とは、拳法を用いて、「手足」

や「肢体」などといった身体を鍛える意味であって、実戦に勝つための武術を要求してきた戚継光の武術思想の中では、極めて異色の考えであったと言える。この異色な考えは、軍隊からではなく、中国各地に点在する民間武術から受け継いだものであり、とりわけ拳法における身体の鍛錬といった点から、それまで実戦に勝つために存在した軍隊の武術にとって、新たな武術思想の出現であったといえる。

四．戚氏長拳の影響について

上記で明らかにしたこの戚氏長拳の確立は、明代の民間武術にみられる武術の諸流派が林立していた状況の中で、大きな存在であったと思われる。理由として、彼は武術において天才的な人物であったこと、彼が編み出した技法は非常に優れたものであったこと、彼の技法の体系と教習過程が『紀効新書』という書物を通して整備され後世に残されているということ、という点が挙げられる。

これまで明らかにした戚氏長拳の特徴を上記の三つの点に沿ってまとめてみると、下記のようなになる。

まず、「彼は武術において天才的な人物であった」については、戚継光はそれまでの軍隊武術や民間武術を継承したり、改良したりすることによって、数多くの武術の実戦的性格を高めることに成功した。唐豪が戚継光は明代の名将である俞大猷（Yu DaQiu, 生年不詳－1580）と唐順之（Tang ShunZhi, 1507－1560）について武術を学んだこともあり、傑出した人物であると述べている²⁷⁾。これを前述で明らかにした部分と合わせてみると、彼は優れた武術の実践者であると同時に、大きな戦績を残した著名な軍隊指揮者でもあることは明らかである。

続いて、「彼が編み出した技法は非常に優れたものであった」ことについては、すでに前述で明らかにしたように、戚氏長拳は数多くの流派から優れた技を選んだものである。彼が成し遂げたこの拳法は、まさしく笠尾がいう「戦場武術の立場から一挙に民間武術の流派的相克を止揚した」²⁸⁾ものであって、彼はそれまでに誰もなし得なかった偉業を達成したといえる。

最後に、「彼の技法の体系と教習過程が『紀効新書』という書物を通して整備され後世に残されている」ことについては、戚氏長拳の技法は「拳経」の中で図と文字によって体系化され、テキスト化されている。これは、『紀効新書』の一部として、『武備志』²⁹⁾などの著名な兵法書に収録され、後の明代の武将や兵士に大きな影響を与えた。さらに朝鮮では

これを元に『武芸図譜通志』³⁰⁾として刊行され、日本では平山行蔵がこれを翻訳したことがあり、『武術早学』や『軍法兵紀』、『兵法奥義書』などとして刊行され伝播された³¹⁾。

以上によれば、戚氏長拳は明代末期以後の中国武術、とくに拳法に大きな影響を与えたことが窺える。また、戚氏長拳は、二つの特異な特徴を有している。一つは、彼は公人であること。つまり、彼は一般の武術流派における「秘密主義」とは、異なる立場にあった。この立場に立つ彼は、武術流派の流祖のように自ら創立したものを秘密化するのではなく、彼の軍隊、ひいては中国の軍隊全体を対象と考えていた。もう一つは、『紀効新書』の一部としての「拳経」が、中国の軍人や一般庶民、さらに日本や韓国などの海外諸国にまで伝播し、テキスト化されたことである。この二つの特徴は、限られた門人にしか伝授されたことがない、あるいは「一子相伝」と呼ばれている家伝や宗家のかたちで継承された武術とは、大きな差がある。つまり、戚継光は公人であることが大きな要因となり、非常に高度な技法がテキスト化されることによって公開された技法になり、技法の体系と教習過程は軍人から庶民、中国人から外国人一般によって維持され、大衆化されたと考えられる。

この戚氏長拳の成立と流布は、後の中国武術、とりわけ中国拳法に大きな影響を与えていくと思われる。

-
- 1) 戚繼光『紀効新書・操練篇第二』,「凡鴛鴦陣乃殺敵必勝屢效者、此是緊要束伍、第一戰法、今開式于後、二牌平列、狼筅各跟一牌以防拿牌人、身後長槍每二枝、各分管一牌一筓、短兵防長槍進的老了、即便殺上、伍長執挨牌在前、餘兵照鴛鴦陣緊隨牌後、其挨牌手低頭執牌前進、如已聞鼓聲而遲疑不進、即以軍法斬首、其餘兵仗牌刀遮抵于後、緊隨牌進交鋒、筓以救牌、長槍救筓、短兵救長槍、牌手陣伍、下兵通斬、要依此法、無不勝矣」。
- 2) 前掲『紀効新書卷十四』p.449「此藝不甚預於兵、能有余力則亦武門所當習、但衆之不能強者、亦聽其所便耳、於是以此為諸篇之末第十四、拳法似無預於大戰之技、然活動手足、慣勤肢体、此為初學入藝之門也、故存于後、以備一家」。
- 3) 戚繼光『紀効新書・束伍篇第一・原選兵』十八篇版,中華書局,pp.72-73 参照,「或專取於豐偉、或專取於武藝、或專取於力大、或專取於伶俐、此不可以為準、何則、豐大而胆不充則緩急之際、脂重不能疾趨、反為肉累、此豐偉不可恃也、藝精而胆不充則臨事怕死、手足倉卒、至有倒執矢戈、尽乃失其故態、常先衆而走、此藝精不可恃也、伶俐而胆不充(一略一)此伶俐不可恃也、力大而胆不充、(一略一)是力大不可恃、興言至此、則吾人選士之術荒矣、夫然則廢四者而別圖之亦不可也、蓋四者不可廢、而但不可必耳」,1991。
- 4) 中国では武藝(芸)と武術は同じ意味をもっている。
- 5) 辞海編輯委員會編『辞海』上海辞書出版社,p.4057 参照,1999。
- 6) 陳復華ら『古代漢語詞典』北京商務印書館,p.285 参照,1998,2005 第 16 刷。
- 7) 諸橋徹次『大漢和辞典』卷九,大修館書店,pp.9726-9727,1986 年修訂版。
- 8) 藤堂明保『漢和大字典』学習研究社,p.1058,1988。
- 9) 前掲『紀効新書・束伍篇第一・原選兵』十八篇版,p.74「有胆之人、非懦弱胆小之人、苟熟一技而即胆大也、惟素負有胆之氣、使其再加力大豐偉伶俐、而復習以武藝、此為錦上添花、又求之不可得者也、然此輩不可易得、思其次、則武藝尚可以教習、必精神面貌兼收」。
- 10) 前掲『辞海』p.5289 参照,貌とは、形状、姿態、姿体の意味である。
- 11) 前掲『古代漢語詞典』p.1041 参照,貌とは形貌、外表の意味である。
- 12) 前掲『大漢和辞典』卷十,p.11127。
- 13) 注 7 参照
- 14) 高 揚文らによると、十四卷版『紀効新書』は戚繼光の晩年の著作で、1584 年刊行されたもので、十八卷版は 1562 年発行されたものである。高揚文、陶琦主編『紀効新書』十四卷本,中華書局,pp.1-15 参照,2001。
- 15) 戚繼光著,高揚文ら編『紀効新書・練將第十四・習武藝』中華書局,p.348「為今之將者、藝不習于少年、及登戎壇、諉曰、学之已晚、夫器藝講求、無有老少、肯令教師入幕、不恥下問、每技即不必擅場、但知大意、不過旬日之功、且使士卒聞之、莫不自奮、此身率之道也、半年之内、何器不得殼、執殼以馭兵、兵有不精強者哉」,2001。
- 16) 松田隆智『図説中国武術史』新人物往来社,pp.29-30,1976。
- 17) 前掲『中国武術史大観』p.257-258。
- 18) 前掲『紀効新書・操令篇第二』十八篇版,p.114,「凡鴛鴦陣、乃殺賊必勝屢効者」
- 19) 前掲『紀効新書卷十四』p.449「此藝不甚預於兵、能有余力則亦武門所當習、但衆之不能強者、亦聽其所便耳、於是以此為諸篇之末第十四、拳法似無預於大戰之技、然活動手足、慣勤肢体、此為初學入藝之門也、故存于後、以備一家」。
- 20) 前掲『紀効新書・拳經捷要篇第十四』十八篇版,p.451「大抵拳棍刀槍叉鉞劍戟弓矢鈎鎌挨牌之類、莫不先有拳法、活動身手、其拳也為武藝之源」。
- 21) 同注 3。
- 22) 何良臣『陣紀・卷二・技用』(百部叢書集成之五十三珠叢別録),「学芸先学拳、次学棍。拳棍法明、則刀槍諸技特易易耳、所以拳棍者諸芸之本源也」,台北芸文印書館,1966。
- 23) 林伯原,『中国武術史』五洲出版社,p.297,1995。

-
- 24) 茅元儀『武備志・卷九十一・拳』故宮博物院編，海南出版社，p.77「拳法、尽此二語」，2001.
- 25) 戚繼光『紀効新書・拳經篇第十四』pp.449－450「学拳要身法活便、手法便利、脚法輕固、進退得宜、腿可飛騰、而其妙也顛起倒插、而其猛也披劈橫拳、而其快也活捉朝天、而其柔也知当斜閃、故挾其拳之善者三十二勢、勢勢相承」。
- 26) 林伯原は、「明代以後、我が国の民間武術は更なる発展を遂げ、気を練ることと結合し、拳法を行うとともに気功も練習することが普遍的な現象になった。このことは我が国の民間武術に[強身健体]という効果があるのを示している」と述べている（林伯原『中国武術史』五洲出版社，p.351 参照，1996）。これによれば、民間拳法における身体の鍛錬は明代に既に萌芽していたと考えられる。
- 27) 唐豪・顧留馨『太極拳研究』人民体育出版社，p.3，2001 年第三版第八刷。
- 28) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂，p.290，1994.
- 29) 故宮珍本叢刊第 355 冊子部兵家類，茅元儀『武備志』第三冊，海南出版社，pp.77－82，2001.
- 30) 『武藝図譜通志』卷之四参照，出版元、出版年不詳。
- 31) 張耀庭ら『中国武術史』人民体育出版社，p.276，1997.

第三節 陳氏拳法と「拳経」及び内家拳との関係

太極拳の起源に関する研究においては、太極拳が河南省温県にある陳家溝の陳氏第九世の陳王廷によって創始されたものであるというのがこれまでの通説である。唐豪らは、陳家溝の陳氏拳法の成立が戚繼光の「拳経」と深く関わっていたと指摘しながらも、太極拳は陳王廷により創始されたとしている¹⁾。とりわけ、唐豪らは陳王廷が創った拳法の中において、「拳経」の三十二勢長拳の技の中から二十九勢をも取り込んだと指摘している²⁾。とすると、陳王廷の拳法は、「拳経」をほぼ全部を組み込んだものとなる。それにも関わらず、なぜ太極拳の起源は戚繼光ではなく、陳王廷であるといえるのであろうか。陳王廷の拳法と、「拳経」とは一体どのような関係であるのかを明らかにすることが、本節の目的である。

上記の目的に対して、まず、陳王廷と戚繼光、王征南この三者の関わりを明らかにする。次に、「拳経」の拳法と陳氏太極拳の名称及び技術的内容の分析によって、両者の関連を明らかにする。最後に、陳王廷の遺詩である「長短句」と彼の拳法の技術的特徴を反映すると思われる「拳経総歌」の分析を通して、陳王廷の拳法の性格を明らかにする。これを用いて、第一章と第二章の中ですでに明らかにされた戚繼光の拳法の性格と内家拳の性格とを照合する。上記のアプローチによって、陳王廷の拳法と、「拳経」ないし「拳経」の基礎である内家拳をはじめ民間拳法との関連を明らかにする。

第一項 陳氏拳法と戚氏長拳との技術面からの比較

本項では「拳経」の技の分析を通して、その技と陳氏拳法の技との関連を明らかにするものとする。「拳経」と陳氏拳法との関係については、笠尾が戚繼光の三十二勢長拳の中の16勢つまり半分が陳氏拳法に取り入れられたと指摘している³⁾。その分析結果は表1のとおりである⁴⁾。

しかしながら、笠尾のこの分析結果は「拳経」の拳法と『陳氏太極拳図説』の陳氏拳法との比較結果であり、『陳氏太極拳図説』の中で取り上げられた陳氏太極拳の套路が新架⁵⁾であるため、この比較には限界があると考えられる。ここで取り上げるべき陳氏太極拳を代表とする套路は、いうまでもなく、古くから陳家溝で代々伝えられてきたものであろう。

それは、老架とよばれている。老架とは、古くから伝えられてきた「架」、つまり形または套路のことである。陳氏拳法の源である陳王廷が残した陳氏拳法は一体どういうものであったのか、彼が書いた伝書がないため、それをありのままに復元することは不可能であろう。しかし、彼の教えをより忠実に伝えてきたと考えられるものから、その陳氏拳法の本源的な様子を求めることは可能であると考えられる。唐豪らは、現在の陳氏太極拳は陳長興の老架の一路、二路によって伝えられてきたものであると指摘している⁶⁾。古のままのように伝わってきた老架に対して、新たに考案された新架はいくぶん変化している。著者は「拳経」と比較する際、陳氏太極拳の老架を中心にし、『陳氏太極拳図説』で取り上げられた陳氏太極拳新架をも用いることにした。

表1に記された陳氏太極拳と同じと考えられる計16の技を除いて、残った「拳経」の技をまとめると、次のようになる（表2参照）。

これらの技は、果たして陳氏太極拳の中で確認できるだろうか。それをみるには、まず陳氏太極拳にどのような技があるのかを整理しておく必要がある。

現在、陳氏太極拳の套路に関して、多くの版本が流布されている。なかでもよく知られているのは、陳氏太極拳第十八世の陳小旺の『世伝陳

表1.「拳経」と太極拳の共有技

「拳経」	太極拳
一 らんさつ い 懶扎衣	らんさつ い 攪擦衣
二 きんけいどくりつ 金鶏独立	きんけいどくりつ 金鶏独立
三 たん ま 探馬	こうたん ま 高探馬
四 ようたんべん 拗単鞭	ろうひつよう ほ 摟膝拗歩
五 しちせいけん 七星拳	じょうほしちせい 上歩七星
七 けんきやく 懸脚	に き きやく 二起脚
十二 れんちゆうせい 拈肘勢	ちゆうていかんすい 肘底看捶
十四 きん だ せい 擒拿勢	しょうきん だ 小 擒打
十六 き しゆうきやく 鬼蹴脚	いちどうじゃ 一堂蛇
十七 し とうせい 指當勢	し とうせい 指檔勢
二二 とうそうせい 倒插勢	ぎよくじょせんさ 玉女穿梭
二四 いちじょうべん 一條鞭	たんべん 單鞭
二五 じゃく ち りゆう 雀地龍	ほうちさん 鋪地錦
二六 ちょうようしゅ 朝陽手	ちやうてんとう 朝天鐙
二八 こ こ せい 跨虎勢	か ほ こ こ 下步跨虎
三十 とうとうほう 當頭砲	とうとうほう 當頭砲

注 笠尾恭二『中国武術史大観』より

表2.「拳経」のその他の技

(六) とう き りゆう 倒騎龍	(八) きゅうりゆうせい 邱劉勢	(九) か そうせい 下挿勢	(十) まいふくせい 埋伏勢
(十一) ほう か し 拋架子	(十三) いっしょう ほ 一霎歩	(十五) せいらん し へい 井欄四平	(十八) じゅうとうせい 獸頭勢
(十九) ちゅう し へい 中四平	(二十) ふっ こ せい 伏虎勢	(二一) こう し へい 高四平	(二三) しんけん 神拳
(二七) がん し 雁翅	(二九) ようらんちゅう 拗鸞肘	(三一) じゅんらんちゅう 順鸞肘	(三二) き こ せい 旗鼓勢

式太極拳』⁷⁾、同じく陳氏第十八世の陳正雷の『陳氏太極拳械匯宗』⁸⁾、太極拳研究者である沈家楨・顧留馨の『陳式太極拳』⁹⁾と、陳氏第十七世の陳照奎に学んだ馬虹の『陳氏太極拳拳法拳理』¹⁰⁾である。著者はこれらの書物と陳氏太極拳の老架一路、二路を比較・照

合した結果、四者の内容はほとんど一致していることが判明した。本研究においては、陳氏第十八世の陳正雷と陳小旺が記述した拳法を中心にし、そこに記載されている陳氏老架太極拳一路と二路を中心にして分析し、陳氏太極拳と「拳経」の拳法の技の関連を調べる。上記の両者はともに、陳氏第十七世の陳照丕と陳照奎に陳氏太極拳老架を学んでいる。両者の著書によれば、拳法についての名称や内容はほぼ同じである。著者は、陳小旺の『世伝陳式太極拳』を取り上げ、陳氏太極拳老架套路の第一路と第二路の内容を調べた。その技は下記のようなものである（表 3、4）。

表 3. 陳式太極拳老架第一路の内容

一 預備式	二 金剛搗碓	三 懶扎衣	四 六封四閉	五 單鞭	六 金剛搗碓
七 白鶴亮翅	八 斜行	九 摟膝	十 上三步	十一 斜行	十二 摟膝
十三 上三步	十四 掩手肱拳	十五 金剛搗碓	十六 撇身捶	十七 青龍出水	
十八 双推手	十九 肘底看拳	二十 倒卷肱	二一 白鶴亮翅	二二 斜行	
二三 閃通背	二四 掩手肱拳	二五 六封四閉	二六 單鞭	二七 運手	
二八 高探馬	二九 右擦脚	三十 左擦脚	三一 左蹬一根	三二 上三步	
三三 神仙一把抓	三四 踢二起	三五 護心拳	三六 旋風脚	三七 右蹬一根	
三八 掩手肱拳	三九 小擒打	四十 抱頭推山	四一 六封四閉	四二 單鞭	
四三 前招	四四 后招	四五 野馬分鬃	四六 六封四閉	四七 單鞭	
四八 玉女穿梭	四九 懶扎衣	五十 六封四閉	五一 單鞭	五二 運手	
五三 双擺蓮	五四 跌岔	五五 金鷄獨立	五六 倒卷肱	五七 白鶴亮翅	
五八 斜行	五九 閃通背	六十 掩手肱拳	六一 六封四閉	六二 單鞭	
六三 運手	六四 高探馬	六五 十字脚	六六 指裆捶	六七 猿猴探果	
六八 單鞭	六九 雀地龍	七十 上歩七星	七一 下歩跨肱	七二 雙擺蓮	
七三 当頭炮	七四 金剛搗碓	七五 收勢			

上記の第一路と第二路の技は合計すると 118 式である。これらの技においては、同じ技が重複して出現するところが多くみられる。たとえば、「掩手肱捶」という技は、第一路と第二路を通じて、それぞれ数回も出現している。同じくしばしば出現するのは、「金剛搗碓」、「六封四閉」や「單鞭」などである。陳式太極拳の技の種類を記録する場合においては、これらの技が重複して記入された分は取り除くべきであろう。なお、套路の初めと終わり、つまり「預備式」と「收勢」は、武術の技としての意味が薄いため、これも省くべきだろ

表 4. 陳式太極拳老架第二路の内容

一 預備式	二 金剛搗碓	三 懶扎衣	四 六封四閉	五 單鞭
六 護心捶	七 斜行	八 回頭金剛搗碓	九 撇身拳	十 指襠
十一 斬手	十二 翻花舞袖	十三 掩手肱拳	十四 腰攔肘	十五 大肱拳小肱拳
十六 玉女穿梭	十七 倒騎龍	十八 掩手肱拳	十九 裏變裏變	二十 獸頭式
二一 披架子	二二 翻花舞袖	二三 掩手肱拳	二四 伏虎	二五 抹眉肱
二六 黃龍三攪水	二七 左冲	二八 右冲	二九 掩手肱拳	三十 掃堂腿
三一 掩手肱捶	三二 全炮捶	三三 掩手肱拳	三四 搗叉搗叉	三五 左二肱右二肱
三六 回頭当門炮	三七 窩底大捉炮	三八 腰攔肘	三九 順攔肘	四十 窩底炮
四一 回頭井欄直入	四二 金剛搗碓	四三 收勢		

う。これらの技を取り除いた陳氏太極拳の老架套路の技は、下記のようになる。すなわち、老架一路は表 5 のように合計で 38 式の技があり、老架二路は表 6 のように合計で 19 式の技がある。

表 5. 重複動作が取り除かれた陳式太極拳老架第一路の内容

二 金剛搗碓	三 懶扎衣	四 六封四閉	五 單鞭	七 白鶴亮翅	八 斜行
九 摟膝	十 上三步	十四 掩手肱拳	十六 撇身捶	十七 青龍出水	十八 双推手
十九 肘底看拳	二十 倒卷肱	二三 閃通背	二七 運手	二八 高探馬	二九 右擦脚
三一 左蹬一根	三三 神仙一把抓	三四 踢二起	三五 護心拳	三六 旋風脚	三九 小擒打
四十 抱頭推山	四三 前招	四五 野馬分鬃	四八 玉女穿梭	五三 双擺蓮	五四 跌岔
五五 金鷄獨立	六五 十字脚	六六 指襠捶	六七 猿猴探果	六九 雀地龍	七十 上歩七星
七一 下歩跨肱	七三 当頭炮				

上記の二者を合わせると、古くから伝えられてきた陳氏太極拳には合計 57 式の技があることになる。すでに述べた表 2 の 16 の技を照合すると、名称からみれば、陳氏太極拳と同じであると思われる「拳経」の技は、表 7 のようになる。

表 7 の技を除いて、そのほかのわざ、たとえば「拳経」の「井欄四平」と「神拳」は、それぞれ陳氏太極拳の「井欄直入」と「神仙一把抓」ともによく似ていることがわかる。

これらの技は、果たして同じものあるいは類似のものであるのかどうかをみるには、名

表 6. 重複動作が取り除かれた陳式太極拳老架第二路の内容

十一 斬手	十二 翻花舞袖	十四 腰攔肘	十五 大肱拳小肱拳	十七 倒騎龍
十九 裏變裏變	二十 獸頭式	二一 披架子	二四 伏虎	二五 抹眉肱
二六 黃龍三攪水	二七 左冲	三十 掃堂腿	三二 全炮捶	三四 搗叉搗叉
三五 左二肱右二肱	三七 窩底大捉炮	三九 順攔肘	四一 回頭并攔直入	

称だけではなく、その技術的特徴から分析することが大切であると考え。そのため、以下では、残された十六勢の「拳経」の技法を逐一分析して、これをもって陳氏太極拳と照合し、相同の技法を見出す。

表 7. 陳氏太極と「拳経」の類似動作

先ず、第六の技、「到騎龍」(Dao Qi Long)について、「拳経」はこの技を次のように記している。

到騎龍、詐りて輸け、佯りて走て誘い、追うて入らば、遂に我は回りて衝く。恁い伊が力猛くして、硬く来たり攻むとも、怎ぞ我が連珠砲動に当らん^{11,12)}。

陳氏太極拳	「拳経」
二路 17 倒騎龍	六 到騎龍
二路 21 披架子	十一 抛架子
二路 20 獸頭勢	十八 獸頭勢
二路 24 伏虎	二十 伏虎勢
二路 14 腰攔肘	二九 拗鸞肘
二路 39 順攔肘	三一 順鸞肘

「到」は「倒」、すなわち反対方向の意味である。つまり、「到騎龍」は「倒騎龍」であって、後ろに向いて龍に跨るのである。上記によれば、「倒騎龍は、負けたといつわって逃げ、敵を誘う。敵が背後から我をとらえようとする瞬間、我は敵の意表を突いて突如振り向いて（これが「倒」の意味である一著者）、敵を打つ。たとえ相手の力が[猛烈]であっても、敵の意表を突いて連撃すれば、必ず勝つであろう」と述べていることがわかる。この技は、明らかに敵の強い攻撃に対して、正面から対決するのではなく、一旦、負けて逃げるように見せかけて相手に油断させ、突如身をひるがえして(後ろを振り向いて)、相手の不意を撃ち、反撃するものである。

一方、「倒騎龍」という技は陳氏太極拳第二路の中にも存在する。陳小旺の解釈によれば、そ

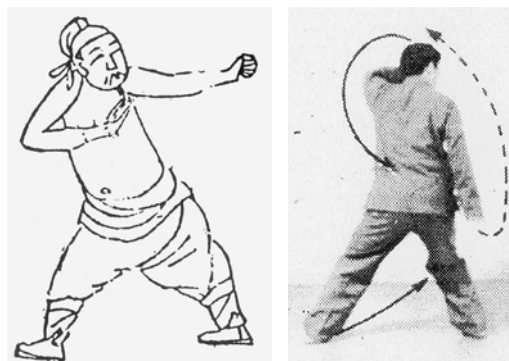


図1. 『拳経』「到騎龍」と陳氏「倒騎龍」

の技が、突然後ろを振り向いて、背後の敵を攻め、しかも連続して三步進み、敵に連続攻撃を与えるものである¹³⁾のは明らかである。図1のように¹⁴⁾、両者の「倒騎龍」とも明らかに、後ろに攻めようとする技である。

したがって、「拳経」の「到騎龍」と陳氏太極拳の「倒騎龍」は、名実ともに同じ技であることが明らかになった。

続いて、第八の技、丘劉勢（^{きゅうりゅうせい}Qiu Liu Shi）について論じる。「拳経」には次のように記されている。

丘劉勢、左搬右掌して来脚を劈り、歩を入れて心に連なる。拳法を擲し更めれば探馬と均し。人を打つこと一着にして命尽く¹⁵⁾。

上記によれば、丘劉勢は、「左右に掌を払って、相手の蹴り脚を切り下ろし、さらに歩を進めてわが拳を心臓部位に激しく撃ち込む。探馬と同じように、一撃すれば、人の命を奪う必殺の技」である。

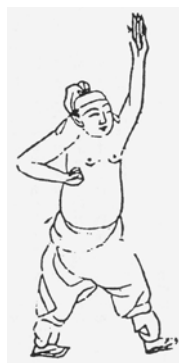


図2.『拳経』「丘劉勢」(左)と陳氏「掩手肱捶」(右)

陳氏太極拳には名称がこれと似た技はないが、陳小旺の『世伝陳氏太極拳』によれば、

「掩手肱捶」(^{えんしゅこうすい}Yan Shou Gong Chui) という技がこれに相当すると思われる。「掩手肱捶」は陳氏太極拳の中においては、繰り返し出現する技であり、非常に重要視されている技であると思われる。その技も「丘劉勢」と同じように、相手の攻めを手で払って躲かし、拳で相手の心臓部位を激しく打つ技である¹⁶⁾。図2のように、両者は構えも、打つ部位も同じであることがわかる。

したがって、「拳経」の「丘劉勢」と陳氏太極拳の「掩手肱捶」は同じものであるといえる。

続いて、第九の技、下挿勢 (^{かそうせい}Xia Cha Shi) について論じる。「拳経」の中では次のように記されている。

下^{かそうせい}挿^{かいたい}勢^{くだ}、専^{かくこうべつ}ら快^な腿^{あし}を降^{こう}す。歩^{うで}を進^とむを得^{はなれ}れば挽^{はなれ}靠^{はなれ}別^{はなれ}無^{はなれ}し。脚^{あし}を鈎^{こう}し臂^{うで}を鎖^とじ離^{はなれ}るを許^{はなれ}さず。上^{おどろ}、驚^{おどろ}かし、下^{いってつ}、一^と跌^とを取る^と17)。

「挽」は、腰を回しながら両手を交代に振り下ろして、前方からきた敵の攻撃をかわす技である。「靠」は、現在の太極拳においても広く使われる技法であり、肩、上腕や肩甲骨部位を相手に密着させて、下半身のバネで相手に体当たりしてそのバランスを崩し転倒(つまり一^{いってつ}跌)させる技法である。「鈎脚」は、己の足を進め、相手の足に当てて、捌^{さば}くことができないようにする足技である。「鎖臂」は、相手の腕と交差させて、自らの体を相手に密着させる技である。

上述と図解(図3左)からみれば、「下挿勢」は、「専ら相手の速いけりを防ぐ術である。相手のけりをかわし(挽)、素早く歩を進め、前足は相手の足に当て(鈎脚)、上は相手の臂を閉じて相手に密着させる(鎖臂)。下半身のバネを用い、上から下へ挿し

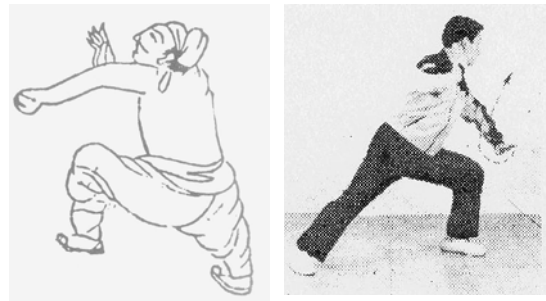


図3.『拳経』「下挿勢」(左)と陳氏「斜行」(右)

ていくように身体の移動の勢いを生かして、相手に体当たり(靠)して、跌倒(跌)させる」のである。

これを陳氏太極拳第一路の「斜行」¹⁸⁾と照合してみれば、まったく同じ動作であることがわかる(図3)。なお、陳正雷の著書では、「斜行」は「斜形」と記されているが、名称の中国発音がまったく同じである上に、技法においても差異がみられない。陳正雷は「斜形」について、「足を勾と掛つまり鈎脚の役割をさせ、さらに相手に靠をする」と述べている¹⁹⁾。この説明によれば、「斜形」は「拳経」の「下挿勢」のコピーのように思われる。

したがって、「拳経」の「下挿勢」は陳氏太極拳の「斜行」と同じもので、「斜行」は「下挿勢」を継承したものであると考えられる。

続いて、第十の技、埋伏勢^{まいふくせい}(Mai Fu Shi、図4)について論じる。「拳経」は次のように記している。

埋伏勢^{まいふくせい}、弓^{ゆみ}を窩^{かく}し、虎^{とら}が圈^{けん}套^{とう}を犯^ふすを待^{まち}て、寸^{すん}歩^{ぼう}移^{うつ}し難^{がた}し。機^きに就^つき、幾^{いく}腿^{たい}を連^{れん}発^{はつ}す。他^{かれ}、打^だを受^うければ、昏^{こん}危^きする^{こと}必^{ひつ}定^{じょう}なり²⁰⁾。

埋伏は待ち伏せの意味である。窩弓は弓を湾曲にして、つまり弓を引いた状態を指している。ここでは、力を秘めて反撃に出る意味を表していると思われる。「虎」は強敵の意味である。「圈套」は本来「わな」の意味であるが、ここでは、自らの打撃の範囲で、つまり間合いをとるという意味であると考えられる。すると、埋伏勢は、「弓を引いて虎がわなにかかるのを待つが如く、得意技を秘めて身を^{かが}屈め、強敵に攻撃する機会を窺う。相手が私の得意技の間合いに入るや否や、一気に攻撃に出て、蹴りを連発すれば、敵は必ず昏倒する」という反撃の技であることがわかる。



図4.『拳経』「埋伏勢」

この技については、著者が現在知る限りにおいて、陳氏太極拳には存在していないとみられる。楊氏太極拳には「彎弓射虎」という技があり、「埋伏勢」の「窩弓待虎」と似ているが、連続蹴りするという技ではなかった。

続いて、第十一の技、^{ほうかし}抛架子 (Pao Jia Zi) について論じる。「拳経」の中では次のように記されている。

^{ほうかし}抛架子、^{ほすす}歩を^{ひか}搶めて^{じょうたい}披掛し、^{おぎな}上腿を^{なん}補う。那ぞ^{かれ}他の^し識るを^{おそ}恐れん。^う右横^{おうささい}左採、^{かい}快なること^{いっしょう}飛ぶが如く、^か一掌を^{てんち}架せば天地を知らず²¹⁾。

「抛」は「投げ撃つ」の意味である。両腕を振りまわして、前腕や手の部位で敵を激しく打撃する技である。「搶歩」は、「進んで歩を進める」意味である。「披」とは、もともとマントを翻すように羽織るという意味であるが、ここでは、腕を後ろに振りまわし、その勢いで敵を攻撃する技である。「右横左採」とは、図5に示す左のように、「採」は左手で相手の腕を押さえ、右手は横に振りまわし、右後ろ斜めに打つという意味である。

上記によれば、抛架子は、「積極的に前へ進み、腕を振りまわして横撃する。左右に飛ぶが如く身軽に体を^{さば}捌き、相手の思惑などにかまうことなく、果敢な一掌を加えれば、敵は



図5.『拳経』「抛架子」(左)と陳氏「披架子」(右)

その衝撃で倒され、天地の区別さえつけることができない」という積極果敢な攻撃技であることがわかる。

陳氏太極拳第二路の中にある、「披架子」という技がこれに相当すると考えられる。上記によれば、「抛架子」の中心的な技は「披」であることがわかる。したがって、「抛架子」を「披架子」といっても問題がないだろう。さらに、陳小旺の解釈をみれば、図 5 中のように、歩を進め（搶歩）、図 5 右のように、右手が相手を抑え、左手が横撃（右採左横）していることがわかる²²⁾。

したがって、陳氏太極拳の「披架子」と、「拳経」の「抛架子」とは、左右は逆であるが、同じ技であるといえる。現在では「披架子 (Pi Jia Zi)」は中国語で同音の「劈架子 (Pi Jia Zi)」と表記されることが多い。

続いて、第十三の技、「一霎歩」(Yi Sha Bu) について論じる。「拳経」は次のように記している。

一霎歩、機に随い、変に应ず。腿を左右にし、敵を衝くこと連珠なり。恁え伊の勢は固く、手は風雷の如きも、怎ぞ我が閃驚巧取に当らん²³⁾。

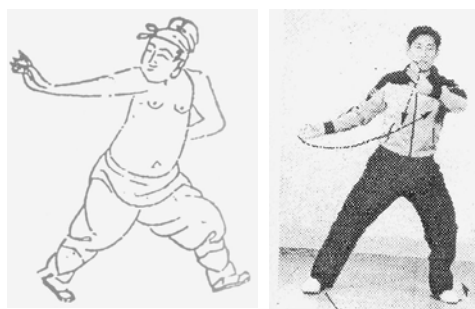


図6.『拳経』「一霎歩」(左)と陳氏「運手」(右)

つまり、「一霎歩」は、機に随い変に应じて用いる一瞬の足捌きである。機をうかがって攻め込み、敵を連撃（衝敵連珠）する。たとえ相手の攻めがかたく、風雷の如く激しいとしても、「一霎歩」を用いてこれをかわし（閃驚）、巧みに相手を撃破する（巧取）のである。一霎は、一瞬と同義で、ごく短い時間をいうときに用いる。したがって、一霎歩は一瞬の歩法であり、素早い足捌きのことをいうのである。その後続く記述の「閃」は身を素早く捌き、かわす意味である。中国武術においては、「閃身」つまり身を捌いて相手の攻撃をかわすという用い方がある。したがって、「閃驚巧取」とは「かわして驚かし、巧みに敵を取る」との意味である。これによれば、この「一霎歩」は、素早く足を捌き、相手の攻撃をかわし、機をうかがって反撃を図る防衛的な技であることは明らかである。

上記を踏まえ、さらに「拳経」の図解を参考にし、陳氏太極拳と照合すれば、「一霎歩」は陳氏太極拳第一路の「運手」に似ていることがわかる²⁴⁾（図 6 右参照）。陳正雷の『陳

氏太極拳械匯宗』の中では、「運手」が「雲手」と呼ばれているが、両者は諧音（同音か発音が近い音）である上、技術的な内容としてもまったく同じである。陳正雷は「雲手」は前後左右の移動ともよい歩法で、迅速で、防衛を主とした敏捷性の高い歩法であると述べている²⁵⁾。

したがって、「運手」または「雲手」は、「拳経」の「一霎歩」とは、名称が違うが、技術的な内容としては同じものであるといえる。

続いて、第十五の技、井欄四平（^{せいらんしへい}Jing Lan Si Ping）について論じる。「拳経」は、これについて下記のように記している。

^{せいらんしへい}井欄四平、^{ちよくしん}直進して^{すね}脇を^き剪り、^{ひざ}膝を^け踢り、^{あたま}頭^あに当てよ。^{こん}滾・^{せん}穿・^{へき}劈・^{こう}靠して、^{いっこう}一鉤を^{まつ}抹すれば、^{てつよう}鉄様の^{しょうぐん}将軍も^ま也た^{にげ}走ん²⁶⁾。

「剪脇」とは、敵のすねに足払いをかけることである。「踢膝」は膝を蹴ること、「当頭」は頭で当てる意味である。その上、「靠」という接近してから攻撃する技もある点からみれば、「井欄四平」は接近してから、肘を「滾」して（図7左）激しく敵を攻撃する技であることがわかる。つまり、



図7.『拳経』「井欄四平」(左)と陳氏「井欄直入」(右)

「井欄四平」は、直進して脇に足払いをかけ、相手の膝を踢り、あるいは頭で当てて攻める。滾・穿・劈・靠の上に、さらに鉤の撃ちをすれば、いかに鉄のような将軍といえども逃げ出すだろう。

上記を陳氏太極拳と照合すれば、「井欄四平」は陳氏太極拳二路の「回頭井欄直入」であることがわかる。「回頭」は頭の向きを変えるつまり後ろを振りかえるのであって、方角を示すものである。よって、「回頭井欄直入」の中心的なものは「井欄直入」であるといえる。

「井欄四平」は、その中に「直進」と記しているので、「井欄直進」または「井欄直入」とも言えるだろう。つまり、両者は名称において、同じものであるといえよう。技術的にも、陳小旺と陳正雷が述べている内容によれば、「井欄直入」は敵の前に一步踏み込み、これに接近してから両肘を以て相手を撃つ技である^{27,28)}。これが「拳経」の「井欄四平」の技術

の中心的な内容と一致しているのは明らかである（図 7 参照）。したがって、両者は、同じものであるといえる。

続いて、第十八の技、「獣頭勢」(Shou Tou Shi) について論じる。これについて、「拳経」は下記のように記している。

獣頭勢、牌の如く挨進す。恁い快脚なるも我に遇いて慌忙たり。低く驚かし、高く取りて他防ぎ難し。短く接して紅を抜き上を衝く²⁹⁾。

つまり、「獣頭勢」は、牌（藤牌、盾）に身を隠すが如く、または猛獣が頭をさげて突進するが如く、身を屈めて敵に迫る。たとえ足の速い敵であっても、我が氣迫に抑えられ、慌てて驚く（慌忙）。屈めて接近するわが身に対して敵がその下段を警戒するが、我は彼の意表を突いて、突如として拳を突き上げるのである。



図8.『拳経』「獣頭勢」(左)と陳氏「獣頭勢」(右)

したがって、「獣頭勢」の中心的な内容は、敵の下段を攻めると偽って、突如として下から上に拳で突き上げるのである。これを陳氏太極拳と照合すれば、この技は名実ともに、陳氏太極拳第二路の「獣頭勢」と同じものであるのがわかる³⁰⁾。図 8 のように、構えや突き方からみても、両者は違っているとはいえないであろう。



図9.『拳経』「中四平勢」

したがって、陳氏太極拳の「獣頭勢」は「拳経」の「獣頭勢」と同じ技であるといえる。

続いて、第十九の技、中四平勢 (Zhong Si Ping Shi) について論じる。これについて、「拳経」は下記のように記している。

中四平勢、実ら固きを推すなり。硬く攻め進めば、快腿来り難し。双手にして他が単手に逼る。短打も熟するを以て乖と為らん³¹⁾。

つまり、「中四平勢」は、「専らかたく押し進み、強く速く攻め込む技であるため、たとえ蹴りや足捌きの速い敵もたやすくは入り難い。両手で連続して攻撃し、相手の片手技に^{せま}逼る。短打は熟達すれば、得意技となる」技である（図 9）。

「硬攻快進」や「双手逼他」からみれば、この技は敵に素早く攻め込み、両手で敵を連打する技であるのがわかるだろう。これは、いかにも同じく「拳経」の「高四平」に似ている。

第二十一の技、「^{こうしへい}高四平」（Gao Si Ping）については、「拳経」は下記のように記している。



図10. 『拳経』「高四平」

^{こうしへい}高四平、^{しんぼうかつべん}身法活変す。^{さゆう}左右、^{みじか}短く^{しゅつにゅう}出入し、
^{てきじん}飛ぶが如く^{てあしお}敵人に逼る。手足措くところ無し。
^{かく}尙^{われ}我は^{きやくてき}脚踢、^{けんすい}拳捶するに便なり^{べん}32)。



図11. 『拳経』「中四平勢」(左)と「高四平」(右)

これによれば、「高四平」は立ち足の幅を小さくし、上段を突く技で図 10、図 11 のように、「中四平勢」の上段への応用であると考えられる。つまり、「高四平」は、「身法を活変し、左右早く飛ぶが如く敵に逼り（左右短出入如飛）、両手で敵を連打する。敵は慌てて手足の措くところも分からなくなり、我の素早い連打に苦境に陥るだろう。我は思うがままに足を蹴り、拳を打つことができる」という技である。つまり、「中四平勢」と「高四平」は、ともに素早く敵に接近し、両手で敵に連打を与える技である。

これを陳氏太極拳と照合すれば、第二路の「^{きにかううにかう}左二肱右二肱」という技に相当する。陳小旺や陳正雷は、「左二肱右二肱」は敵に接近して、拳でその面や心窩部位を猛烈に連打すると述べている^{33,34)}。図 12 に示すように、上記の「中四平勢」と「高四平」に記されている通りに、敵前に歩を進めてから、両手で連打していることは明らかである。さらに、図 11 と図 12 の連打部分(左の図を除いて)を比べれば、いずれも左右の手で連打していく技であるのは明らかである。

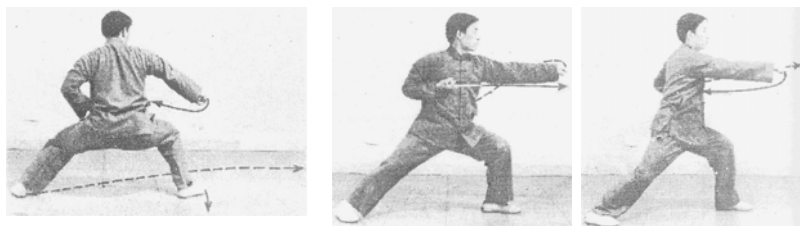


図12. 陳氏「左二肱右二肱」

したがって、「拳経」の「中四平勢」と「高四平」は同じく敵に接近してから連打を与える技であって、陳氏太極拳第二路の「左二肱右二肱」は名称こそ違え、内容的には同じ技であるといえる。

続いて、第二十の技、「伏虎勢」(Fu Hu Shi)について論じる。これに関して、「拳経」は次のように記している。

伏虎勢、身を側にして腿を弄ぶ。但し我が前に来湊して撐すれば、他の立站穩やかならざるを看て、後掃して一跌せば分明なり³⁵⁾。

伏虎勢とは、虎が伏せたさまである。つまり、ここでは、身を低くした姿勢をいう。伏虎勢は、「低く半身になって(側身)相手のあしを捕らえる(弄腿)。もし相手がなお片足で体を支えて持ちこたえようとして我に接近すれば(但来湊我前撐)、彼の不安定な体勢に乗じて(看他立站不穩)、我が足を後ろにまわして彼をなぎ倒し(後掃一跌)、勝負の決着をつける(分明)」という技である。後掃とは、体勢を低くし、片足を軸に、もう一方の足を伸ばしたまま地上に円を描くように後ろまわしにして相手の足に当て、これを倒す足技である。つまり、低い後ろまわし蹴りである。これは、中国武術によくみられる「後掃腿」という技である。



図13.『拳経』「伏虎勢」(左)と陳氏「伏虎」(右)

ここで注目すべきは、相手の攻撃をかわし、その様子を見極めてから攻めるかどうかを決めるという点であろう。つまり、伏虎勢は守りから反撃に出ようとする技である。そのため、上記の「後掃腿」は、あくまでもその前のかわす技の効果によるべきであって、つまり「看他」(敵の様子をうかがう)しなければならないのである。言い換えれば、かわすことが前提で、「後掃腿」はこの前提によるもので、必ずしも出現するのではなく、一つの選択技であるといえよう。したがって、「伏虎勢」の中心的な内容は、体勢を低くし、半身にして敵の攻撃をかわす、防御的な技であるといえるだろう。

陳氏太極拳の中においては、第二路の「伏虎」という、名実ともにこれと同じ技がある。陳小旺や陳正雷によれば、「伏虎」は身を縮める身法であって、守りが中心で、勢を蓄えて

反撃に出る機をうかがう技であるとされている^{36,37)}。図 13³⁸⁾のように、両者は同じ構えをしているのがわかる。さらに、「伏虎」については、両者とも、反撃をうかがうと述べているが、どういった反撃をくり出すかは明示されていない。しかし、彼らの套路をさらに全般的にみれば、この「伏虎」の構えが、彼らの「掃堂腿」という技の構えと非常に似ていることがわかる。そこで、著者は、「掃堂腿」中の、「後掃腿」の図解を用いて、「伏虎」を反撃の一つの選択肢として検討した。

著者は、陳氏の「伏虎」とその「掃堂腿」の「後掃腿」³⁹⁾部分を連結してみた。すると、図 14 が示しているように、「伏虎」から「後掃腿」へのつながりは、一連の動きと考え

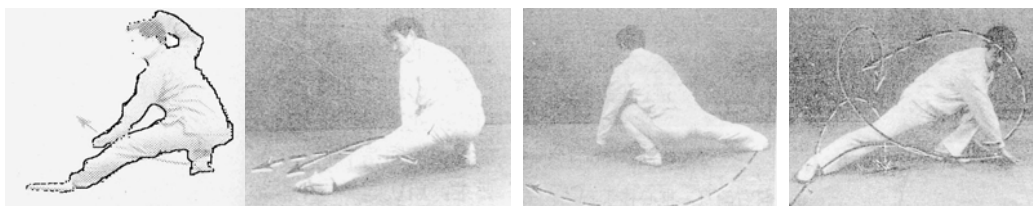


図14. 陳氏「伏虎」と「掃堂腿」の「後掃腿」(左の図は「伏虎」で、後は「後掃腿」)

てもまったく違和感がないことが分かった。これは何を意味するかというと、陳正雷らがいう「伏虎」から反撃を窺うには、この「後掃腿」が十分な選択肢となり得るということである。これは、まさしく前記の「拳経」の「伏虎勢」と同じものと考えても問題はない。

したがって、陳氏の「伏虎」は名実ともに、「拳経」の「伏虎勢」と同じものであるといえる。

続いて、第二十三の技、「神拳」(Shen Quan)について論じる。これについては、「拳経」は次のように記している。

神拳、当面して下に挿す。歩を進め、火焰は心を攢つ。巧みに遇えば就ち拿らえ、就ち跌す。手を挙げれば情を留むることを得ず⁴⁰⁾。

「神拳」とは、「神の拳」「神妙の拳」、ここでは相手にとって避けがたい巧妙の拳という意味で、必殺の技であろう。神拳は、「正面から(当面)下方に突っ込む(下挿)技である。歩を進めて火焰の如き拳は心臓を猛烈に突く(進歩火焰攢心)。もし相手が巧みな腕の持ち主であり、我が彼の心臓を突く拳を躲わされれば(遇巧)、すかさず関節技(拿)や投げ技(跌)に入るべきである。一旦手をあげて戦えば、手加減なく、非情に徹して決着をつけ

る（挙手不得留情）」という技である。

上記によれば、「神拳」の中心的内容は、拳を下斜め方向に向け、相手の心臓部位を「火焰」の如くに突く技であって、まさに相手の心臓を突き抜くつまり「攢心」の拳法である。この一撃には必殺の気迫が充満していることが窺え、故に「神拳」と呼ばれたのではないかと捉えられる。後の「拿」の技や「跌」の技は、すべてこれを補足する技であろう。つまり、万が一この神妙の拳が失敗したら、「拿」でもよい、「跌」でもよい、他の何かの技でもよいから、とにかくその勢いに乗じて、敵を倒すのが目的である。

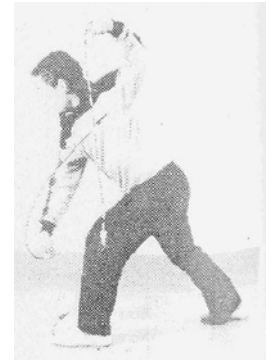


図15.『拳経』「神拳」(左)と陳氏「神仙一把抓」(右)

上記の下斜めに突く技は、陳氏太極拳の第一路の中の「神仙一把抓」^{しんせんいっはそう} 41)がこれに相当すると考えられる(図15右)。これについて、『世伝陳氏太極拳』と『陳氏太極拳械匯宗(一)』の中では、先ず歩を進め、前下方に拳を突き、さらに跌の心構えを用いて敵の反撃に備えると述べられている^{42,43)}。さらに、『陳氏太極拳械匯宗(一)』の中では、

前に大いに歩を進め（一略一）下に一捶を撃しひたすらに
命をうばう⁴⁴⁾

という、この技に関する秘訣が記されている。これによれば、「神仙一把抓」（または撃地捶）は、歩の進め方や拳の突く方向、さらに相手に対する必殺の気迫が「拳経」の「神拳」と同じものであるといってもよい。

続いて、第二十七の技、雁翅（^{がんし}Yan Chi）について論じる。これについて、「拳経」は次のように記している。

^{がんとし}雁翅、^み身を側にして^{そく}挨進す。^{あいにしん}快脚^{かいきやくはし}走りて^{りゅうてい}留停せざれば、^{いったい}追い上げて^{せんしょう}一腿を穿庄す。
^{せん}剪・^{へき}劈・^{すい}推・^{こう}紅を加えるを^{くわ}要す^{よう}45)。

つまり、「雁翅」は「わが身を側面にして半身となり、歩を連続して進め（側身挨進）、停留せず素早く走るが如く相手に接近する（快脚走不留停）。追い上げれば、相手の股下に一腿を蹴り（追上穿庄一腿）、さらに剪・劈・推・紅などを連続打撃せよ」という技である（図 16）。

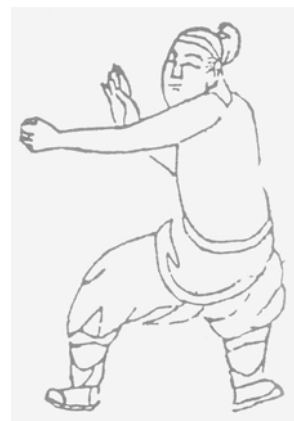


図16.『拳経』「雁翅」

「剪」とは両手で挟み撃つ意味である。「劈」は上から切り下ろす技である。「推」は前方におす技である。「紅」は拳を前方に強く速く突く技である。つまり、「雁翅」は逃げる敵に素早く追いつき、先ず股下を蹴り、続いて両手で挟み撃ち、切り下ろし、押し倒しや拳で強く速く突くなどの技をもって連打する技であることは明らかである。

この技は、陳氏太極拳において相当する技がみられない。

続いて、第二十九の技、^{ようらんちゅう}拗鸞肘（Ao Luan Zhou）について論じる。これについて、「拳経」は次のように記している。

^{ようらんちゅう}拗鸞肘、^ほ歩を出でて^{てんた}顛刹して、^{はら}掌を下に^{しん}搬いその^{てきだ}心を摘打す。^{かげ}陰を^{とら}拿え^と兎を^{とら}捉える。
^{かた}硬く^{ゆみ}弓を開くには、^て手脚^{あしかなら}必ず^{あいおう}相応ずべし⁴⁶⁾。

「拗」は中国拳法においては「逆」や「反対側」の意味で、「順」の反対用語である。たとえば、右足を前に立って、左手を使う場合は拗歩といい、逆に右手を使う場合は順歩という。要するに、拗は上肢と下肢の左右が逆である。「肘」はひじ技を用いて敵に打撃を与える技である。「顛刹」は「^{てんた}顛蹶」で、足を強く踏みおろす意味である。「搬」は手で相手の攻撃を払いよける意味である。つまり、拗鸞肘は、「一步鋭く踏み込み（出歩顛刹）、片手の掌で相手の手の攻撃を下に払いよける（搬下掌）と同時に、すかさず相手の心窩をめがけて肘で強く素早く撃ち込む（摘打其心）。その素早さは、陰（鷹）をつかんで兎を捉えるが如きである（拿陰捉兎）。その強さは、手足を一致させて強い弓

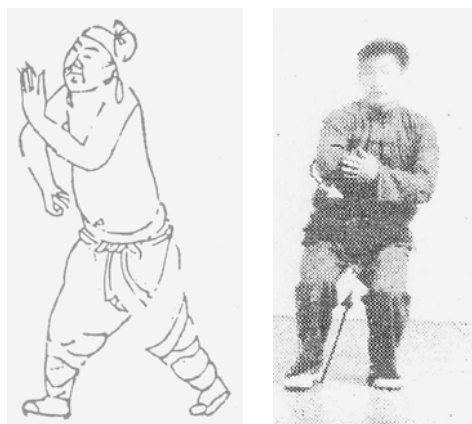


図17.『拳経』「拗鸞肘」(左)と陳氏「腰攔肘」(右)

を開くが如きである（硬開弓、手脚必須相応）」という技である。

陳氏太極拳の第二路の「腰攔肘」がこの技に相当すると考えられる。先ず技の名称から見ると、「腰攔肘」と「拗鸞肘」は中国語において発音がほぼ同じであるため、名称は一致しているといえよう。次に、構えから見れば、図 17 のように、両者は非常に近いものであると判断ができる。さらに、その技術的内容からみれば、陳小旺が「右足は強く踏みおろし、右肘は左前方に（拗歩の使い方である）猛烈に撃ち、左の掌は右下に払う」と述べている⁴⁷⁾ように、陳氏太極拳の「腰攔肘」は「拳経」の「拗鸞肘」と同じものであるといえる。

続いて、第三十一の技、「順鸞肘」(Shun Luan Zhou) について論じる。これについて、「拳経」は次のように記している。

順鸞肘、身を靠して搬いて打つ。滾ずること快く、他遮攔し難し。復た外絞刷回、
拴肚して一跌を搭すれば、誰か敢えて前を争わん⁴⁸⁾。

「順鸞肘」はすなわち「順歩鸞肘」のことであり、肘を撃つ方向が歩の進む方向と同じである。つまり、歩の進みによって得られた勢いを肘に加え、これを生かした肘撃ち技である。肘撃ちなので、相手と接近した戦いであると考えられる。「搬」は、片手の掌で相手の攻撃を払いよけるものである。これが「靠身搬打」の意味であろう。つまり、順鸞肘は、「体当たりのように相手に身を接し、片手で払いよけつつ肘を撃ち込む（靠身搬打）。肘の回転を早くさせて攻撃することが速く、敵はこの攻撃を防げない（滾快他難遮攔）。さらに、相手の外側にまわり込んで締めあげたり（復外絞刷回）、腹部を抱えて投げ倒したりすれば（拴肚搭一跌）、誰がこれ以上前に出て戦おうとするだろうか（誰敢争前）」という技である。

陳氏太極拳の第二路の「腰攔肘」はこれに相当する技であると考えられる。その理由としては、先ず、名称から見ると、「腰攔肘」と「順鸞肘」は中国語において発音がほぼ同じであるため、

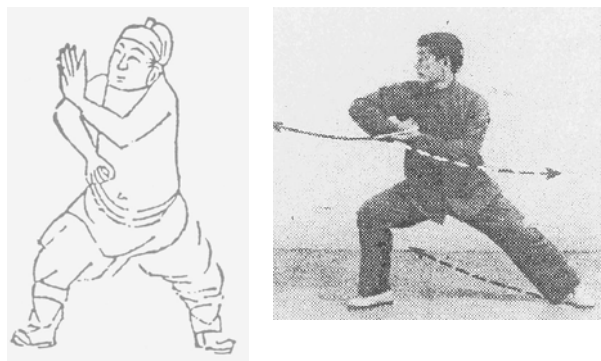


図18.『拳経』「順鸞肘」(左)と陳氏「腰攔肘」(右)

名称は一致している。次に、構えから見れば、図 18 のように、両者は非常に近いものであると判断ができる。さらに、その技術的内容からみれば、陳小旺が「右足は右に踏み出し、右肘は右に（順歩の使い方である）猛烈に撃つ」と述べている⁴⁹⁾ように、両者は同じものであるといえるだろう。

したがって、陳氏太極拳の「順攔肘」と「拳経」の「順鸞肘」は、同じ技であるといえる。

最後に、第三十二の技、「旗鼓勢」(Qi Gu Shi) について論じる。これについて、「拳経」は下記のように記している。

旗鼓勢は左右圧進して他に近づく。手の横劈は、絞・靠・跌と双び行 う。人人虎抱頭を識り得て躲さんことを要すれど門無し⁵⁰⁾。

「旗鼓」は、旗と太鼓のことで、ここでは、両拳を体の前に構えて上下させながら機をうかがって、攻め込もうとする動作である。肘がやや曲がった状態で、拳を切り下ろしながら相手の面などを撃つのは、「横劈」という。両手を交互に上下に振り上げて振り下ろすのは、相手の腕を上下に絡んで絞める（絞）動作になるとみられる。図 19 左の体勢のように、絞めた相手に体当たりすること（靠）ができ、これによって相手を跌倒させること（跌）もできると考えられる。また、肘を曲げて肘撃ちができ、上の拳は相手の面を打つこと、下の拳は相手の心臓部位を打つこともできるとみられる。虎抱頭は、虎が本当に自分の頭を抱えるのではなく、この技の有効性と豪快さの喩えとして用いられているのであろう。

つまり、旗鼓勢は、「太鼓を打つかのように左右の拳を上下させながら敵に接近する。横劈の撃ちをしながら、絞の技、靠の技、さらに跌の技を持ち合わせて連続して相手に攻め込む。これはまさに虎さえ頭を抱えて逃げ出すかのような豪快な技であろう。人々がこれを知ったときはすでに遅く、もはや逃げ出し門はない」という技である。



図19.『拳経』「旗鼓勢」(左)と陳氏「護心捶」(右)

陳氏太極拳の第二路の「護心捶」が、上記の技に相当すると思われる。「護心捶」と「旗鼓勢」は、名称は違うが、技術的な内容から見ると、同じものであると考えられる。先ず、図 19 が示しているように、形としては、出る足は左右逆になっているが、同じものであるとみても差支えがないだろう。次に、「護心捶」について、図 20⁵¹⁾が示しているように、「歩を進めて、左右の手を交互に下にきりおろしながら相手を撃つ（横劈）。両手は上下に巻くような動作をして（絞）、最後は肘で相手の胸を撃ち、拳は相手の面などを撃つ。さらに、動作を行う時、背・折・靠などの技も用いるべし」と、陳小旺や陳正雷が述べている^{52,53)}。これによれば、「護心捶」は前記の「旗鼓勢」と同じ技術的な内容を有しているのは明らかである。

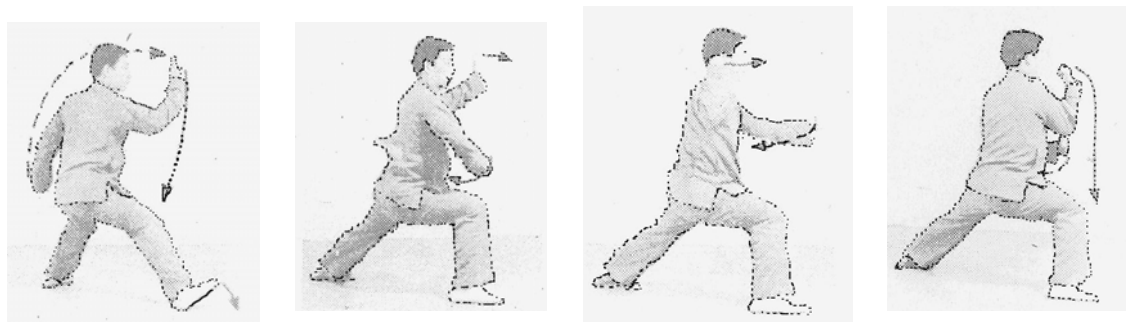


図20. 陳氏「護心捶」

したがって、陳氏の「護心捶」と「拳経」の「旗鼓勢」は、名称が異なるとはいえ、両者は形や技術的な内容において、全く同じものであるとみられる。

総じてみると、上記「拳経」にある計 16 の技は、第十勢の「埋伏勢」と第二十七勢の「雁翅」を除いて、老架の陳氏太極拳において、それぞれに対応する技がみられる。両者において、名実ともに一致するものも多く、また、名称は違うが、技術的な内容は全く同じであることが明らかになった。

上記の 14 の技を、前記で述べられたように、笠尾によって明らかにされている 16 の技と合計すると、計 30 の技が陳氏太極拳の技と一致していることは明らかである。「拳経」の三十二勢拳法の中で、30 の技が陳氏太極拳にみられるのは、両者が緊密な関係を有していることを物語っていることに他ならないであろう。言い換えれば、陳氏太極拳は、「拳経」の拳法をほぼ丸ごと取り込んでおり、陳氏太極拳は「拳経」を継承したものであると結論してよい。よって、陳氏太極拳は陳王廷によって創られたのではなく、「拳経」の著者である戚繼光あるいはこれに編入されている内家拳を始めとする諸々の民間拳法から発祥した

ものといえるであろう。陳氏太極拳に取り込まれた「拳経」の技の数 30 は、陳氏太極拳の技の総数 57 の実に 53%になる。

つまり、陳氏太極拳に取り入れられた「拳経」の技は陳氏太極拳の技の半分以上も占めているということである。よって、陳氏太極拳の中心的な技術内容は「拳経」によったものであるといえよう。これは何を意味するかというと、陳王廷が創ったと言われている太極拳は、彼によって創始されたものではなく、「拳経」こそがその源であるといえる。

さらに、第一章第四節で論じたように、内家拳の技術は、「拳経」を通して太極拳に流れ込んだものもあれば、これを通さず直接太極拳に流れ込んだものもある。これについては、陳王廷とほぼ同時代の内家拳の伝承者である王征南から影響を受けていた可能性があることはすでに論じた。上記の式に、「拳経」の源の一つである内家拳の技（たとえば第一章第四節で論じた「斬手」や「神通臂」）も加えれば、「拳経」系統の拳法が太極拳に占める割合はさらに大きくなることが明らかである。

よって、陳氏太極拳の技術的内容は、陳王廷が「拳経」を中心にして作った拳法であることは明らかであろう。この点から言えば、陳王廷は太極拳の創始者であるとはいえなくなるのであろう。陳王廷の拳法が、「拳経」を元に作られたものであることは明らかになったが、その拳法における性格はどのようなものであろうか、そこには独自性がみられるのであろうか。これを次の項で論じる。

第二項 陳王廷の「拳経総歌」と「拳経」との関係

「拳経総歌」の全文は下記の通りである（番号は著者注）。

- (1) 縦放屈伸人莫知、諸靠纏繞我皆依。
- (2) 劈打推压得進歩、搬横摺採也難敵。
- (3) 鈎棚逼攪人人曉、閃驚巧取有誰知。
- (4) 佯輸詐走誰云敗、引誘回衝致勝歸。
- (5) 滾拴搭掃靈微妙、橫直劈砍奇更奇。
- (6) 截進遮攔穿心肘、迎風接歩紅砲捶。
- (7) 二換掃压掛面脚、左右邊簪庄跟腿。

- (8) 截前圧後無縫鎖、声東撃西要熟識。
- (9) 上籠下提君須記、進攻退閃莫遲遲。
- (10) 蔵頭蓋面天下有、攢心刳脇世間稀。
- (11) 教師不識此中理、難将武芸論高低⁵⁴⁾。

この詩を見ると、まず、『紀効新書』の「拳経捷用篇」と「拳経総歌」は、両者とも「拳経」という用語を共有していることがわかる。「拳経総歌」と「拳経」は一体どのような関係にあるのだろうか。著者は、「拳経総歌」の内容に沿って、「拳経」にある同じかまたは近いと思われる内容を取り上げて分析し、この問題にアプローチする。まず、第一句は次のような意味である。

縦に屈伸を放つも人知るなく、もろもろの靠・纏繞はわれ皆これによる⁵⁵⁾。

前半に述べられているのは、縦に放つ「屈伸」という突き技で、後半は「靠」と「纏繞」という技である。「拳経」にはこれに似たような記述こそないが、第十六、十七、十八勢にある「紅拳」や第二十三、二十九勢にある「攢心拳」がこれに相当する突き技である。また、「靠」という技も、第十六、三十一勢などに多くみられる。「纏繞」は、肢体の捻りや回転であって、これに似た技は、第三十一勢の「順鸞肘」にある「外絞刷回」や本節第一項で述べた「旗鼓勢」の「双行絞靠」がこれに相当する。さらに、「我皆依」という記述も、第十二勢の「拈肘勢」にある「我（一略一）要皆依」に似ている。

したがって、上記の第一句の内容は、「拳経」の幾つかの箇所点に点していることは明らかである。

次に、第二句について考察する。

劈打・推圧は歩を進むるべく、搬・横・摺・採もまた抵抗し難し⁵⁶⁾。

この技は「劈」、「打」、「推」、「圧」の表現があり、これを行う場合は「進歩」つまり歩を進めるべしと述べている。また「搬横摺採」という、相手がこれに敵し難い技がある。「搬」は相手の腕などを横に払う技であって、「採」は下に抑える技である。つまり、「搬

横摺採」は、左右あるいは下へ相手の攻撃を払って躲わす技である。

上記を踏まえて「拳経」をみると、これに相当すると思われる下記のような記述がある。とくに上の記述と関連性があると思われるところに下線を引いて、論を進める。なお、これに対応するため、注の原文にも下線を引いた。まず、「拳経」第四勢の「拗単鞭」は次のように記されている。

拗単鞭、黄花緊く進め、腿を披挑す。左右防ぎ難し。歩を搶め、上拳連なつて劈掲すれば、沈香の勢も太山を推し倒す⁵⁷⁾。(下線著者、以下同様)

ここでとくに注目すべきは、下線が引かれている部分が「拳経総歌」と類似していることである。「上拳」は拳を突いて相手を打つ技で、「劈」は上から下に拳や掌を振り下ろして相手を切る技である。また、「推」は相手を押す技であつて、「搶歩」は前に歩を進める意味である。つまりこれは、歩を進めて、相手に「劈打推」をするという意味であつて、前記の「劈打・推圧は歩を進めるべし」と同じ意味であると捉えられる。

次に、「拳経」第十二勢の「拈肘勢」は、次のように記されている。

拈肘勢、他の腿を弄するを防ぎ、我は短く截る。須らく高低を認むべし。劈打、推圧^{したが}みな依うことを要す。切に手脚忙急することなかれ⁵⁸⁾。

ここで注目すべきは、「劈打推圧」という記述が両者において全く同じ点である。さらに、「拳経」第十一勢の「抛架子」は、

抛架子、歩を搶めて披掛し、上腿を補う。那ぞ他の識るを怕れん。右横左採、快なること飛ぶが如く、一掌を架せば天地を知らず⁵⁹⁾

と記しているように、「右横左採、快なること飛ぶが如く、一掌を架せば天地を知らず」がある。下線が敷かれている「右横左採」は、右は横に払い、左は抑えるという意味である。その上に、さらに飛ぶが如く一掌を撃てば、相手は「不知天地」つまり天と地の区別すらつけられないほどになって敗れる。これは「搬横摺採也難敵」つまり「横にはらい、縦におさえなども抵抗し難し」という記述と近似しているといわざるを得ない。

続いて、第三句について分析する。

鉤・捌・逼・攬は人々みなこれを知るも、かわして巧みに取るは誰か知るものあらん⁶⁰⁾。

まず、「鉤捌逼攬」は「鉤」で撃ち、相手にせまって腕などを絡め、体当たりするという接近戦を表していると考えられる。これに相当するものとしては、「拳経」第九勢の「下挿勢」と第十五勢の「井欄四平」がある。

下挿勢、専ら快腿を降す。歩を進みて攬靠を得れば別無し。脚を鉤し臂を鎖じ離るを許さず。上、驚かし、下、一跌を取る。
井欄四平、直進して脇を剪り、膝を踢り、頭に当てよ。滾・穿・劈・靠して、一鉤を抹すれば、鉄様の將軍も也た走ん⁶¹⁾。

前に述べた内容を踏まえて、下線の敷かれている部分を見れば、これは相手に接近して腕などを絡ませ体当たりをする技であることがわかる。さらに、「拳経」と酷似しているのは、「上驚下取」つまり上を驚かし、下を取るという記述と、以下に示す第十三勢の「一霎歩」の下線部分である。

一霎歩、機に随い、変に応ず。腿を左右にし、敵を衝くこと連珠なり。恁え伊の勢は固く手は風雷の如きも、怎ぞ我が閃驚巧取に当らん⁶²⁾。

これによって、「拳経総歌」の「閃驚巧取有誰知」と「拳経」の「上驚下取」及び「怎当我閃驚巧取」は似た記述であることがわかる。とくに後者の記述は、内容から文脈まで同じものであるといっても過言ではない。

続いて、第四句の

輸けたと伴りて走れども、誰かこれを敗れたりという。相手を誘い込み回り衝けば勝利をおさめて帰るなり⁶³⁾。

について考察する。これに相当するのは、「拳経」第六勢の「到騎龍」である。

到騎龍、詐りて輸け、佯りて走て誘い、追うて入らば、遂に我は回りて衝く。恁
い伊が力猛くして、硬く来たり攻めとも、怎ぞ我が連珠砲動に当らん⁶⁴。

上記のように、両者は明らかに内容から文脈まで同じものであるといえる。

続いて、第五句の

滾・拴・搭・掃は靈妙にして効き目があり、横直に劈砍すればさらに奇効あり⁶⁵

を考察する。まず、「滾拴搭掃靈微妙」に相当するのは、「拳経」第三十一勢の「順鸞肘」である。「順鸞肘」は次のように記されている。

順鸞肘、身を靠して搬いて打つ。滾ずること快く、他遮攔し難し。復た外絞刷回、
拴肚して一跌を搭すれば、誰か敢えて前を争わん⁶⁶。

下線の部分においては、先ず、「滾」、「拴」、「搭」と「外絞刷回」はそれぞれ「拳経総歌」の「滾」、「拴」、「搭」と「掃」と一致している。また、「靈微妙」つまり「靈妙にして効き目があり」は、「難遮攔」つまり「防ぎ難し」と、「誰敢争前」つまり「だれが敢えて争って前に出ようか」という記述と同じであるといえる。

次に、「横直劈砍奇更奇」について論じる。これは「拳経」第二十四勢の「一條鞭」の下線部分と同じであると考えられる。

一條鞭、横直に披砍す。両つながら腿を進め、当面して人を傷つける。他の力粗
く胆大なるを恐れず、我は巧みに好く打ちて神に通ずるなり⁶⁷。

「披」は「劈」と同じく「pi」という発音である上、文脈からみれば、両者とも同じく「上から下へ切り下ろす技」である。したがって、「拳経総歌」の「横直劈砍」は「拳経」の「横直披砍」と同じものであるといえる。また、「奇更奇」は、奇妙、神妙の意味があつて、「我

は巧みに好く打ちて神に通ずるなり」と同じ意味で、類似する言葉であると考えられ、この一句は「拳経」からとったものであるといえる。

続いて、第六句について論じる。

截進し(ふせいですすめる)、遮攔して穿心の肘を撃ち、風にむかうように歩を進め、さらに紅砲捶を撃つ⁶⁸⁾。

「截進」とは、相手の前進を截つ、つまり相手の先を読みこれを截つ意味である。言い換えれば、自ら素早く前に進むという意味でもある。「遮攔」は、相手の攻撃を防ぐ意味であると考えられる。つまり「截進遮攔穿心肘」は、相手の攻撃を防ぎながら素早く進み、相手の心臓を貫く程の肘撃ちをする。「迎風接歩」は、風に向っているが如く、鋭く素早く歩を進める意味と考えられる。つまり、「迎風接歩紅砲捶」は、前の半句と同様に、素早く歩を進め、相手に「紅砲捶」を撃つ意味である。「紅砲捶」については、昔の拳法にも、今の拳法にもよくみられる技であって、「紅拳」や「砲捶」という。「紅」には相手に打撃を与え、血を吐かせるくらい強打するという意味があり、「砲」は大砲の如き威力を表現している。また、「拳」と「捶」は同じく、「こぶし」のことを指している。つまり、「紅砲捶」は、「紅拳」と「砲捶」の意味であって、いずれも「こぶし」で相手を強く突く技である。

上記の一句に相当するものに、「拳経」第十六勢の「鬼蹴脚」、第十七勢の「指當勢」と第十八勢の「獣頭勢」がある。それぞれは、下記のとおり述べてられている。

鬼蹴脚は、人を搶う先の着なり。前を補い、掃転して紅拳を上らしむ。背弓して
転じ披掲して起つ。穿心肘靠の妙 (玄妙)、傳え難し⁶⁹⁾。

指當勢、是れ (一) 箇の丁法なり。他、進み難く、我は好く前に向かう。膝を踢り、
上面に滾す。急に歩を回らして紅拳を顛短す⁷⁰⁾。

獣頭勢、牌の如く挨進す。恁い快脚なるも我に遇いて慌忙たり。低く驚かし、高
く取りて他防ぎ難し。短く接して紅を披き上を衝く⁷¹⁾。

下線が引かれている部分は、第六句に最も似ている。「鬼蹴脚」の中の「搶人先着」は、人により先に技が効く意味で、「転上紅拳」は、すぐに「紅拳」に転じて攻撃するという意味である。また、「穿心肘」は両者において同じものである。「指當勢」の中の「急回歩顛短紅拳」は、「急に歩を回らし、つまり身を転じて[紅拳]を強く速く突く」という意味である。また、「獣頭勢」の中の「接短披紅」は、やはり「紅拳」に続けて素早く相手を撃つという意味である。「如牌挨進」は、盾で身を隠すが如く素早く前進するという意味で、相手の攻撃を「遮攔」して前に進み攻め込むという意味である。

総じてみると、上記の3節は、相手の攻撃をかわしながら素早く歩を進め、これに「穿心肘」を撃ち、さらに素早く「紅拳」を撃つことを述べている。したがって、「拳経総歌」の第六句は、「拳経」にみられる上記の内容と同じものであることは明らかである。

続いて、第七句について考察する。

掃と圧を二たび換えて面をめがけて蹴り、左右の邊に穿庄をし、さらに蹴る⁷²⁾。

前の半句は相手の面を目掛けて蹴るという意味であって、中国拳法によくみられる「二換脚」または「二起脚」と同じ技であると考えられる。この技は即ち一回目の蹴りは見せ掛けであって、二回目の蹴りは相手の上半身とくに顔面や顎を目掛けて蹴るものである。これに相当するものには、「拳経」第七勢の「懸脚」という表現がある。

懸脚は虚餌なり、彼軽く進めば二換脚、決して軽きを饒らず。趕い上げて満天の星を一掌すれば、誰か敢えて再び来り比並せん⁷³⁾。

ここで「二換脚」は、上記の「二換掃圧掛面脚」と同じ意味であると考えられる。

さらに、後半の句の「左右邊簪庄跟腿」は、「拳経」第二十一勢の「高四平」

高四平、身法活変す。左右、短く出入し、飛ぶが如く敵人に逼る。手足措くところ無し。恁て我は脚踢、拳捶するに便なり⁷⁴⁾。

と第二十七勢の「雁翅」

雁翅、身を側にして挨進す。快脚走りて留停せざれば、追い上げて一腿を穿庄す。
剪・劈・推・紅を加えるを要す⁷⁵⁾。

の中にその原形を探り出すことができる。「左右邊」とは左右両辺の意味で、左右交代しながら素早く攻め込む意味がある。この記述の仕方は、「高四平」の「左右短出入如飛」つまり左右に素早く出入りし、飛ぶが如く敵に迫るという部分に酷似している。また、「簪」はもともとは「髪に挿す飾りもの」を指しているが、ここでは、その中の「挿す」という意味で用いられていると考えられる。「庄」は、中国武術用語の「Zhuang」（木+庄）であって、両足で地面にしっかり立つ様を表している。したがって、「簪庄」とは、相手の胯に挿すように踏み込むの意味であって、「簪庄跟腿」は相手の胯下を挿し抜くように蹴るの意味である。この技は、「雁翅」の「穿庄一腿」とは、言葉だけではなく、意味も同じ技であるとみられる。

したがって、「拳経総歌」の第七句は、「拳経」の「懸脚」、「高四平」と「雁翅」からきたものであるといえる。

続いて、第八句について論じる。

前を截して後ろを圧し、すきまのない鎖法なり、声東撃西はよく熟識すべし⁷⁶⁾。

この記述は「拳経」第二十六勢の「朝陽手」の記述の中にある

朝陽手、身を偏して腿りを防ぐ。縫鎖無く逼り豪英を退く。陣勢を倒して彼に一脚を弾すれば、好き教師も也た声名を喪わん⁷⁷⁾

「無縫鎖」と「倒陣勢弾彼一腿」に似ている。「無縫鎖」とは、己の肢体が相手との間ですきま（縫）もないほど密接（鎖）する様である。これは、「朝陽手」の中に全く同じ記述として存在する。さらに、その中の「倒陣勢弾彼一腿」とは、突然陣勢を変えてつまり方向を変えて、相手に一腿を蹴る（つまり引用文でいう弾⁷⁸⁾）意味である。突然方向を変えて攻撃するというのが、「声東撃西」の意味であると考えられるほかない。

したがって、「拳経総歌」の第八句は、「拳経」の「朝陽手」の記述に由来するものであるといえる。

続いて、第九句の

上をからみ、下を蹴るは必ず覚ゆべし。進んで攻め、さげて躲わすのは遅れるべからず⁷⁹⁾

を論じる。これは、「拳経」第五勢の「七星拳」、第三勢の「探馬」と第二十二勢の「倒挿勢」の記述に似ている。

七星拳、手足相顧みる。挨歩して逼り、隄籠を上下す。饒い君が手は快く、脚は風の如きも、我自ずから攪衝劈重することあり⁸⁰⁾。

探馬は太祖より伝う。諸勢降すべし、変ずべし。進みては攻め、退きては閃き、弱も強を生ず。短拳に接するの至善なり⁸¹⁾。

倒挿勢、招架と興にせず、腿の快きに靠りて他を討つの贏（勝利）なり。背弓して歩を進め、遅停すること莫く打つ、谷声の相応ずるが如し⁸²⁾。

下線を付した「上下隄籠」、「君」、「進攻退閃」と「進歩莫遅停」とは、それぞれ第九句の「上籠下隄」、「君須記」、「進攻退閃」と「莫遅遅」と同じ記述の仕方である。

したがって、「拳経総歌」の第九句は、「拳経」の「七星拳」、「探馬」と「倒挿勢」の中の記述からきたものであることは明らかである。

続いて、第十句の

頭を隠し、面を蓋うは天下に多く有り、心臓をつき、脇をきるのは世間に稀なり⁸³⁾。

について論じる。まず、「蔵頭蓋面天下有」は、「拳経」第三十二勢の「旗鼓勢」

旗鼓勢は左右圧進して他に近づく。手の横劈は、絞・靠・跌と双び行う。人人虎抱頭を識り得て躲さんことを要すれど門無し⁸⁴⁾。

の「人人識得虎抱頭」という記述に似ていることがわかる。前者は、「頭を隠し、面を蓋うは天下に多く有り」という意味で、後者の「虎抱頭」も頭や面を蓋い、隠す様であって、これが人々に知られているのは、すなわち天下において、頭や面を隠すのがよく知られているという意味である。よって、両者は同じ記述であるのは明らかである。

次に、「攢心剝脇世間稀」という記述は、「拳経」第二十三勢の「神拳」と第二十九勢の「拗鸞肘」の中にみることができる。「攢心剝脇」とは、相手の心臓部位を強く突き、脇下を強く切る意味である。これは、天下においても稀（天下稀）であるため、効き目のある技であることを表している。これについて、「神拳」と「拗鸞肘」は次のように記している。

神拳、当面して下に挿す。歩を進め、火焰は心を攢つ。巧みに遇えば就ち拿え、
就ち跌す。手を挙げれば情を留むることを得ず⁸⁵⁾。

拗鸞肘、歩を出でて顛剝して、掌を下に搬いその心を摘打す。陰を拿え兔を捉える。
硬く弓を開くには、手脚必ず相応ずべし⁸⁶⁾。

下線を付した「火焰攢心」、「顛剝」、「摘打其心」は、前に論じたように、それぞれ「火焰の如く相手の心臓部位を突く」、「強く相手の脇下を切る」と「相手の心臓部位を撃つ」意味であって、「攢心剝脇」がこれに相当する。したがって、「拳経総歌」の第十句は、「拳経」の「旗鼓勢」、「神拳」と「拗鸞肘」の記述からきたものであるといえる。

最後に、第十一句の

教師、此の中の理を識らざれば、武芸を将て高低を論じ難し⁸⁷⁾。

について論じる。「拳経」の中に「教師」という言葉は出てくるが、直接に技について述べた記述とは読み取れない。これは技については何も書いていないと考えるべきで、「教師」たるものは前記の拳法の要訣を覚えるべきであると促し、戒めたものである。つまり、この一句は、「拳経総歌」において後継者に注意を呼びかけているものであって、拳法の要訣ではないのである。

以上から、「拳経総歌」の内容は、陳王廷が拳法の要訣を記述したものであって、その要訣の部分（全 11 句の中の 10 句）は、「拳経」の中の記述と酷似するか、または全く一致

していることが明らかになった。「拳経総歌」と「拳経」は、名称はともかく、内容も一致していることは、そもそも「拳経総歌」は王廷が「拳経」を概観してまとめた要訣であると考えられる。これは、王廷の拳法が「拳経」を継承したものであることを強く示唆しているといえる。

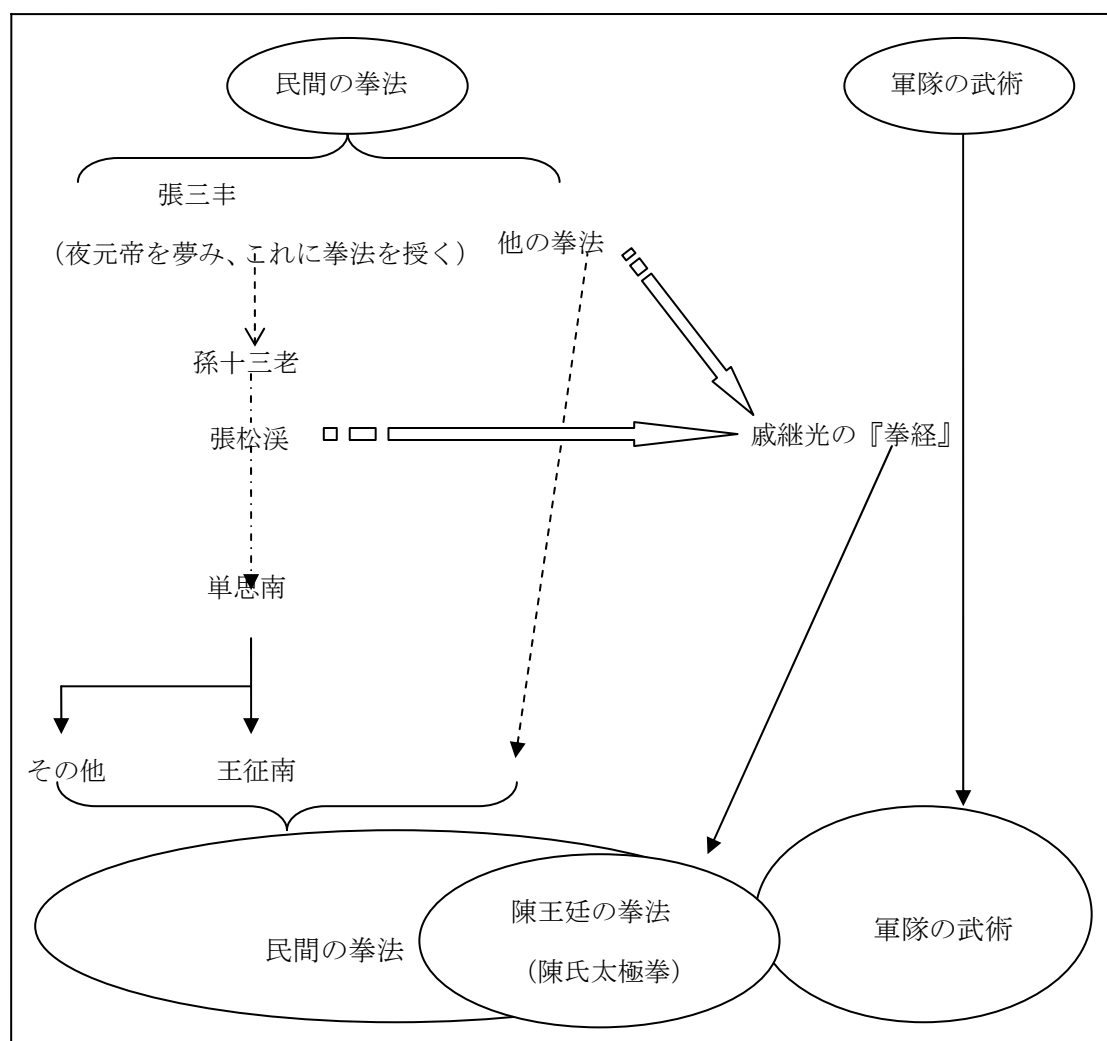


図21. 陳氏拳法、内家拳（民間武術）と軍隊武術との関係図

本節を通してみれば、まず、王廷の拳法の性格は「拳経」の拳法の性格と一致していることは明らかである。次に、陳氏拳法（老架一路及び老架二路）には「拳経」の三十二勢長拳の中の三十勢を取り入れており、その割合は「陳氏拳法」の 53%も占めていることが分かった。さらに、「拳経総歌」は「拳経」の記述の中から抜粋されたものであることも明らかになった。この三点からみれば、王廷が創ったと言われてきた陳氏拳法の原型は、「拳

経』にあるといわざるを得ない。つまり、養生の面からみても、技術の面からみても、陳氏拳法は、陳王廷によって創られたのではなく、「拳経」を継承したというべきであろう。

ここに至って、陳氏拳法と「拳経」、さらにそれ以前の内家拳を含めた民間拳法との関係が明らかになった。すなわち、民間拳法をまとめたのは「拳経」であって、「拳経」を継承したのが陳氏拳法である。これを図を用いて表すと、図 21（前のページに参照）のようになる。なお、王廷の拳法においてみられた養生と実戦の両面性がその後、どのように展開したのかについては、第三節の中で論じていきたい。

第三項 陳王廷と戚繼光及び王征南の関係

第一章の中で触れたように、内家拳も後の太極拳の成立と関わっていたことがわかる。王廷は戚繼光と王征南に対して、どのような関係にあったのだろうか。戚繼光と王征南に関しては、それぞれ第一章と第二章の中で明らかにしたので、本項では陳王廷に関して論じたい。

陳氏太極拳の創始者とされる陳王廷については、『陳氏家乗』と『陳氏家譜』とでは矛盾した説がある。まず、陳鑫の『陳氏太極拳図説・陳氏家乗』によれば、次のように記述されている。

陳奏庭、名は王廷、明の庠生なり、清の武庠に入る。太極拳に精なり⁸⁸⁾。

「庠」とは、古代中国の学校のことである。つまり、陳王廷は明代の末期に学校で学ぶ生徒であったが、清の時代の初期に武の学校に入ったこともあった。

一方、陳鑫の兄弟である陳^{ちんびよう}森が所蔵する『陳氏家譜』によれば、下記のようなのである。

王廷、またの名を奏庭という。明の末に、武庠生なり、清の初めに、文庠生なり。山東に在りて名手と称され、群匪千余人を掃蕩す。陳氏拳手刀槍、創始の人なり⁸⁹⁾。

明らかに、陳王廷に関する記述は、陳鑫の『陳氏太極拳図説』に収録されている『陳氏家乗』と、陳森が所蔵していた『陳氏家譜』との間で大きな違いがある。問題の中心は、

武の庠生と文の庠生のいずれが先であったのかという点と、彼が創始した陳氏拳法は「太極拳」と呼ばれていたのか、それとも「陳氏拳手」と呼ばれていたかという点である。

『陳氏太極拳図説』によれば、王廷は太極拳に精通していたと陳鑫が述べているが、しかし唐豪によれば、陳王廷が創った陳氏拳法には最初は「太極拳」という名称はなく、「長拳」または「十三勢」と呼ばれていた⁹⁰⁾という。これによれば、陳鑫が家伝武術である「長拳」または「十三勢」を意図的に「太極拳」と呼び換えたことは明らかであろう。しかし、なぜ上記のような意図的な書き換えが起きたのだろうか。

これを検討する前に、まず陳鑫が『陳氏太極拳図説』を著した背景に触れてみたい。十九世紀の後期までに、陳氏拳法は、ほとんど陳一族が生活していた河南省温県陳家溝に限って盛んであった。陳氏拳法は、十九世紀の中期、陳氏拳法の第十四世である陳長興（1771－1853）に学んだ楊露蟬（1799－1872）によって、「太極拳」という新しい名称で北京を中心に広められ、全国に知られる有名な武術となった。これについては第四章の中で詳しく論じるが、楊露蟬は時の名士となり、「太極拳」において陳一族よりも名声が高かったと推測される。そのような背景の中で、陳鑫は陳氏拳法が「太極拳」の起源であり、これまで陳氏拳法においてみられなかった「太極拳」という名称を自らの一族の苗字と結び付けて、堂々と「陳氏太極拳」として主張し、使い始めたと考えられる。この点については、笠尾は次のように述べている。

武術史的にみてさらに重要な意義は、『陳氏太極拳図説』によって“太極拳”という名称と、その原形となった陳家溝の拳法とがここに初めて公然と結びついたということである。いわば「陳派太極拳」はこの時点で成立したといえるのである⁹¹⁾。

これによれば、陳氏拳法を「太極拳」と称したのは、陳鑫が最初であったことは明らかである。つまり、自らの一族の拳法を「太極拳」と呼び変えたのは、十九世紀に入ってから陳鑫によって行われてたことなのである。

したがって、前記の陳王廷が「太極拳に精しい」という記述は、陳鑫が陳氏拳法の正統性をアピールするために、意図的に『陳氏家譜』と違うように書き換えたと考えられる。

一方、文庠生と武庠生はいずれが先で、いずれが後であるかという問題については、陳王廷に関する記述がある地方史である『温県志』と『懷慶府志』のほかに、王廷自身が書いた散文詩である「長短句」の一部を取り上げて分析を行う。まず『温県志』の中では、

次のように記されている。

呉從誨、(懷慶)府の判署縣に事い、河南の土寇が猖獗に値^あう。川に沿ひて上り、直に溫鼎城に抵る。從誨は親ら矢石を冒^{おか}し、衆を率いてこれを禦ぎ、寇は川を渡り得ず。從誨曰く、水戦には火攻めに利あり。郷兵守備の陳王廷、千総の郭忠らに火を縦ちて船を焚くよう命ず。賊は水に溺れる者無数なり、遂に遁げ去る。郭忠は、流矢に当りて死す⁹²⁾。

また、『懷慶府志』の中では、次のように記述されている。

呉從誨、北直隸の人。崇禎(明代最後の皇帝)の末、府判を以て溫鼎を撰む時、河南、土寇猖獗し(一略一)從誨、郷兵守備の陳王廷、千総の郭忠などを率いて親ら諸河を御ぎ、火を縦ちて賊船を焚く。溺れて死する者無数、遂に遁れて去る。(郭)忠は流れ矢に中たりて死す⁹³⁾。

上記によれば、王廷が崇禎年間(明末)、「郷兵守備」という軍職についていたことが明らかである。これは、軍人であった王廷が明末の武庠生の出身であったことを示唆している。この資料はまた、千総の郭忠が戦死したことを記している。これを通して戦闘が激しかったことが窺える。これについては、以下に示す王廷の「長短句」からも読み取れる。

ああ、かつては堅を被り、鋭を執り、群衆を掃蕩し、いくたびも危険をくつがえし、恩賜までこうむったものを(一略一)官糧は欠ければ早く完うし、私債は要められれば即ち還す。驕りや諂いをを用うる勿れ、忍と讓を先に為す⁹⁴⁾。

上記によれば、王廷が明代の末期において、軍人として武功を上げていたことは明らかである。「長短句」の中で彼がいう「恩賜」は、まさに「披堅執鋭、掃蕩群衆、幾次顛險」といった「武」の人が命をかけて得たものといえる。一方、この詩を書いた時期は王廷の晩年のものであったので、清の初期と考えられる。前の王朝の軍人であったため、王廷は当然に謹慎的かつ低調な生活をしなければならなかった。「官糧は欠ければ早く完うし、私債は要められれば即ち還す。驕りや諂いをを用うる勿れ、忍と讓を先に為す」は、生々しく

王廷の従順ぶりを描写した一段であろう。これは、第二章で触れた古代中国において王朝が変わった後、新しい王朝が軍人や武術に対して抑圧する慣例があったことから考えれば、極めて自然なことであろう。その中で、王廷は「武」の性格を弱めるため、清王朝の教えを勉強し、文庠生になったと考えられる。

ここに至って、王廷が明末の武庠生で、清初の文庠生であったことが明らかになった。陳鑫がどういう理由で「文」と「武」の前後の順序を変えたかについては、陳氏拳法を意図的に「太極拳」に書き換えたことと併せ考えれば、王廷を「太極拳」の創始者としてアピールするための思惑が滲みでてくる。

王廷が明末の武庠生であったことは、どのような意味があるかということ、明末の武庠生であることの方が、文庠生であるよりも遥かに、「拳経」の著者である戚継光と関わりが出てくると考えられる。倭寇を撃破した戚継光は、茅元儀をはじめとする明末の武将たちに多大な影響を与えたと共に、陳王廷らの中・下級の軍人にも大きい影響を与えたと思われる。なお、「拳経」の成立に関わった民間拳法、とりわけ第二章で論じた内家拳は、王廷に注目され、彼に一定の影響を与えたことも推察される。戚継光、陳王廷とこの時代の内家拳の達人である王征南といった三者の生存した期間から見ても、上記の関係は十分に存在していたと考えられる。三者の生没年、活躍した時期、及び活躍した場所をまとめると、表4のようになる。

表 4. 戚継光と王征南、陳王廷の比較

	戚継光	王征南	陳王廷
生没年	1528－1587	1617－1669	1600－1680
活躍した時期	十六世紀中後期	十七世紀中期	十七世紀中後期
職	軍隊の将軍	軍隊の把総（千総に次ぐ）	軍隊に近く、郷兵守備
影響力	浙江省、福建省を中心に倭寇と戦った彼は民族の英雄とみなされ、その影響は中国全土に広がった	浙江省	河南省
武術に関して	「拳経」を中心	内家拳	陳氏拳法

内家拳と太極拳との関係については、本節の中で論じたように、民間の拳法の一つとして陳氏拳法に流れ込むと共に、「拳経」を通して陳氏拳法に影響を与えたのではないかと

推測される。また、「拳経」と陳氏拳法における技術の面と拳法の内容を記した「歌訣」を分析した結果、両者は緊密な関係があり、陳氏拳法が「拳経」を継承したものであることは疑う余地がない。

-
- 1) 唐豪・顧留馨『太極拳研究』人民体育出版社，1964.
 - 2) 同上。
 - 3) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂，pp.327－330，1994.
 - 4) 上掲『中国武術史大観』pp.328－329.
 - 5) 陳氏太極拳第一路から改編したもので、「柔」が特徴である。
 - 6) 前掲『太極拳研究』pp.11－13，p.20，p.157.
 - 7) 陳小旺『世伝陳式太極拳』，人民体育出版社，1985.
 - 8) 陳正雷著『陳氏太極拳械匯宗』は計二巻あり、ともに高等教育出版社の出版で、(一)は1989年出版、(二)は1994年出版。
 - 9) 沈家楨・顧留馨『陳式太極拳』，人民体育出版社，1963.
 - 10) 馬虹『陳氏太極拳拳法拳理』，北京体育大学出版社，2000.
 - 11) 戚繼光，『紀効新書・拳經捷要篇第十四』十八巻版，「到騎龍、詐輸佯走誘迫入、遂我回衝、恁伊力猛硬來攻、怎当我連珠砲動」。
 - 12) 『拳經』の拳法の漢文の訓読みは基本的に笠尾恭二氏の『中国武術史大観』を参考としたものである。以下同様。
 - 13) 上掲『世伝陳氏太極拳』pp.136－138.
 - 14) 左は『拳經』の図解によるものであり、右は『世伝陳氏太極拳』によるものである。以下同様。
 - 15) 上掲『紀効新書』，「丘劉勢、左搬右掌劈來脚入步連心、擲更拳法探馬、均打人一着命尽」。
 - 16) 上掲『世伝陳氏太極拳』pp.83－84.
 - 17) 上掲『紀効新書』，「下插勢、專降快腿。得進步攪靠無別、鈎脚鎖臂不容離、上驚下取一跌」。
 - 18) 前掲『世伝陳氏太極拳』pp.46－48.
 - 19) 前掲『陳式太極拳械匯宗 (一)』pp.76－79.
 - 20) 前掲『紀効新書』，「埋伏勢、窩弓待虎犯圈套、寸步難移、就機連發幾腿、他受打必定昏危」。
 - 21) 前掲『紀効新書』，「拋架子、搶步披掛補上腿、那怕他識、右橫左採快如飛架一掌不知天地」。
 - 22) 前掲『世伝陳氏太極拳』pp.141－143.
 - 23) 前掲『紀効新書』，「一雲步、隨機應變、左右腿衝敵連珠、恁伊勢固、手風雷、怎当我閃驚巧取」。
 - 24) 上掲『世伝陳氏太極拳』pp.68－70.
 - 25) 前掲『陳氏太極拳械匯宗 (一)』pp.114－115.
 - 26) 前掲『紀効新書』，「井欄四平、直進剪膝踢膝當頭、滾穿劈靠抹一鈎、鉄樣將軍也走」。
 - 27) 前掲『世伝陳氏太極拳』pp.160－162.
 - 28) 前掲『陳氏太極拳械匯宗 (二)』pp.49－50.
 - 29) 前掲『紀効新書』，「獸頭勢、如牌挨進、恁快脚遇我慌忙、低驚高取他難防、接短披紅衝上」。
 - 30) 前掲『陳氏太極拳械匯宗 (二)』pp.30－31.
 - 31) 前掲『紀効新書』，「中四平勢、實推固、硬攻快進、快腿難來、双手逼他单手、短打以熟為乖」。
 - 32) 上掲『紀効新書』，「高四平、身法活變、左右短出入如飛、逼敵人手足無措、恁我便脚踢拳捶」。
 - 33) 前掲『世伝陳氏太極拳』pp.156－157.
 - 34) 前掲『陳氏太極拳械匯宗 (二)』pp.44－45.
 - 35) 前掲『紀効新書』，「伏虎勢、側身弄腿、但來湊我前撐、看他立站不穩、後掃一跌分明」。
 - 36) 前掲『世伝陳氏太極拳』pp.142－145.
 - 37) 前掲『陳氏太極拳械匯宗 (二)』pp.32－33.

- 38) この図の写真は、薄くてみにくいため、筆者がその輪郭を点線で補強した。以下同じ場合、同様の作業を行う。
- 39) 前掲『陳氏太極拳械匯宗（二）』pp.39－40.
- 40) 前掲『紀効新書』,「神拳、当面挿下、進歩火焰攢心、遇巧就拿、就跌、举手不得留情」。
- 41) 陳小旺はこれを「擊地捶」ともいうと述べている。陳正雷はこれを「擊地捶」と記している。
- 42) 前掲『世伝陳氏太極拳』pp.75－76.
- 43) 前掲『陳氏太極拳械匯宗（一）』pp.125－126.
- 44) 上掲『陳氏太極拳械匯宗（一）』p.126,「放開脚步往前貪（一略一）下擊一捶光致命」。
- 45) 前掲『紀効新書』,「雁翅、側身挨進、快脚走不留停、追上穿庄一腿、要加剪劈推紅」。
- 46) 前掲『紀効新書』,「拗鸞肘、出步顛刹、搬下掌摘打其心、拿陰捉兔、硬開弓、手脚必須相応」。
- 47) 前掲『世伝陳氏太極拳』pp.158－160.
- 48) 前掲『紀効新書』,「順鸞肘、靠身搬打、滾快他難遮攔、復外絞刷回、拴肚搭一跌、誰敢爭前」。
- 49) 前掲『世伝陳氏太極拳』pp.159－161.
- 50) 前掲『紀効新書』,「旗鼓勢、左右压進近他。手橫劈双行絞靠跌、人人識得虎抱頭、要躲無門」。
- 51) 前掲『世伝陳氏太極拳』pp.121－123.
- 52) 上掲『世伝陳氏太極拳』pp.121－123.
- 53) 前掲『陳氏太極拳械匯宗（二）』pp.10－12.
- 54) 王宗岳ら『太極拳譜』人民体育出版社, pp.242－245, 1991, 2001（第5刷）。
- 55) 上掲『太極拳譜』,「縱放屈伸人莫知、諸靠纏繞我皆依」。
- 56) 上掲『太極拳譜』,「劈打推压得進步、搬橫搭採也難敵」。
- 57) 前掲『紀効新書』,「拗單鞭、黄花緊進、披挑腿左右難防、搶步、上拳連劈揭沈香勢、推倒太山」。
- 58) 上掲『紀効新書』,「拈肘勢、防他弄腿、我截短、須認高低劈打推压要皆依、切勿手脚忙急」。
- 59) 上掲『紀効新書』,「拋架子、搶步披掛補上腿、那怕他識、右橫左採快如飛架一掌不知天地」。
- 60) 前掲『太極拳譜』,「鈎棚逼攬人人曉、閃驚巧取有誰知」。
- 61) 前掲『紀効新書』,「下挿勢、專降快腿、得進步攪靠無別、鈎脚鎖臂不容離、上驚下取一跌」、「井欄四平、直進剪賺踢膝当頭、滾穿劈靠抹一鈎、鉄様將軍也走」。
- 62) 上掲『紀効新書』,「一霎步、隨機応変、左右腿衝敵連珠、恁伊勢固、手風雷、怎当我閃驚巧取」。
- 63) 前掲『太極拳譜』,「佯輸詐走誰云敗、引誘回衝致勝歸」。
- 64) 前掲『紀効新書』,「到騎龍、詐輸佯走誘迫入、遂我回衝、恁伊力猛硬來攻、怎当我連珠砲動」。
- 65) 前掲『太極拳譜』,「滾拴搭掃靈微妙、橫直劈砍奇更奇」。
- 66) 前掲『紀効新書』,「順鸞肘、靠身搬打、滾快他難遮攔、復外絞刷回、拴肚搭一跌、誰敢爭前」。
- 67) 上掲『紀効新書』,「一條鞭、橫直披砍兩進腿、当面傷人、不怕他力粗胆大、我巧好打神通」。
- 68) 前掲『太極拳譜』,「截進遮攔穿心肘、迎風接步紅砲捶」。
- 69) 前掲『紀効新書』,「鬼蹴脚、搶人先着、補前掃、軋上紅拳、背弓顛披揭起穿心肘靠、妙難伝」。
- 70) 上掲『紀効新書』,「指當勢、是箇丁法、彼難進、我好向前踢膝滾上面、急回步顛短紅拳」。
- 71) 上掲『紀効新書』,「獸頭勢、如牌挨進、恁快脚遇我慌忙、低驚高取他難防、接短披紅衝」。

- 上」。
- 72) 前掲『太極拳譜』，「二換掃庄掛面脚、左右邊簪庄跟腿」。
- 73) 前掲『紀効新書』，「懸脚、虛餌、彼輕進、二換脚決不饒輕、趕上一掌滿天星、誰敢再来比並」。
- 74) 上掲『紀効新書』，「高四平、身法活變、左右短出入如飛、逼敵人手足無措、恁我便脚踢拳捶」。
- 75) 上掲『紀効新書』，「雁翅、側身挨進、快脚走不留停、追上穿庄一腿、要加剪劈推」。
- 76) 前掲『太極拳譜』，「截前压後無縫鎖、声東擊西要熟識」。
- 77) 前掲『紀効新書』，「朝陽手、偏身防腿、無縫鎖逼退英豪、倒陣勢彈他一腿、好教師也喪声名」。
- 78) 中国武術の中では、弾は、つねに腿と一緒に出現する。つまり「弾腿」であって、足を素早く振り、つま先や足の甲で相手を蹴る技である。
- 79) 前掲『太極拳譜』，「上籠下提君須記、進攻退閃莫遲遲」。
- 80) 前掲『紀効新書』，「七星拳、手足相顧挨步逼、上下隄籠、饒君手快脚如風、我自有攪衝劈重」。
- 81) 上掲『紀効新書』，「探馬伝自太祖諸勢、可降可變、進攻退閃、弱生強接短拳之至善」。
- 82) 上掲『紀効新書』，「倒插勢、不與招架、靠腿快討他之贏、背弓進步莫遲停、打如谷声相応」。
- 83) 前掲『太極拳譜』，「藏頭蓋面天下有、攢心剝脇世間稀」。
- 84) 前掲『紀効新書』，「旗鼓勢、左右压進近他、手橫劈双行絞靠跌、人人識得虎抱頭、要躲無門」。
- 85) 上掲『紀効新書』，「神拳、当面插下、進步火焰攢心、遇巧就拿、就跌、举手不得留情」。
- 86) 上掲『紀効新書』，「拗鸞肘、出步顛剝、搬下掌摘打其心、拿陰捉兔、硬開弓、手脚必須相応」。
- 87) 前掲『太極拳譜』，「教師不識此中理、難將武芸論高低」。
- 88) 陳鑫『陳氏太極拳図説・附録陳氏家乘』上海書店，p.425，「陳奏庭、名王廷、明庠生、清入武庠、精太極拳」，1986。
- 89) 陳森所蔵『陳氏家譜』，「王廷、又名奏庭、明末武庠生、清初文庠生、在山東称名手、掃蕩群匪千余人、陳氏拳手、刀槍創始之人也」。
- 90) 唐豪，顧留馨『太極拳研究』人民体育出版社，pp.122-124，1964。
- 91) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂，p.490，1994。
- 92) 李若虞『温県志』卷十一，「吳從誨、府判署縣事、值河南土寇猖獗、沿河而上、直抵温城、從誨親冒矢石、率衆禦之、寇不得渡、從誨曰、水戰利火攻、命鄉兵守備陳王廷、千總郭忠等縱火焚船、賊溺水者無數、遂遁去、忠中流矢死」，1658。
- 93) 劉維世『懷慶府志』卷八，康熙十八卷本（刻本），出版者不明，「吳從誨，北直隸人，崇禎末，以府判撰温県時，河南土寇猖獗（一略一）从誨率鄉兵守備陳王廷、千總郭忠等、亲御諸河，縱火焚賊船，溺死者無數，遂遁去、忠中流矢死」，1695。
- 94) 陳鑫『陳氏太極拳図説・附録陳氏家乘』，陳王廷「長短句」，「嘆当年、披堅執銳、掃蕩群氛、幾次顛險、蒙恩賜、罔徒然（一略一）欠官糧早完、要私債即還、驕詔勿用、忍讓為先」により。

第四節 結 語

本章の第一節で得た結果は、次のようにまとめることができる。戚継光の武術はもともと武器武術が中心であり、その中で戚継光が革新したところはあるが、実戦的な武器武術を求めていることはそれまでの軍隊武術と何ら変わるところがないといえる。ただし、戚氏長拳はそれまでの軍隊武術との継承関係はいっさいなく、民間武術を受け継いだものであることが分かった。

第二節からは、次のような結果が得られた。戚継光はあくまでも実戦に勝つために武術を革新し、軍陣を組む方法を編み出し、実戦に勝つことを最大の目的としていた。その中で軍隊に取り入れた拳法は、身体を鍛え強健にすると同時に、武術的に身体の基礎を作り上げる面から、実戦武術のサポートとして使われていた。また、その後『紀効新書』が流布されるようになったことから、民間拳法からつくられた戚氏長拳は民間に逆戻りし、後の民間武術に大きな影響を与えたことも明らかになった。

以上により、「拳経」の戚氏長拳の性格と役割が明らかになった。まずその性格について、戚氏長拳は、実戦的な武術ではなく、武器武術の基礎として、身体を鍛え、強健な身体をつくる方法として用いられた。この拳法は、護身、武器武術の基礎、敵に勝つために強健な身体を作るといった「対他的」性格があると共に、弱い身体を強健な身体に改善するといった肉体面の「対己的」性格をももっている。しかしながら、拳法のこの「対己的」性格は、精神を鍛える傾向が少なく、身体を鍛える性格を有していたことは明らかである。この精神より身体を鍛えることを重視する拳法の性格は、酒井利信が指摘する日本剣術における外敵を斬り、かつ自己の邪心をも斬る¹⁾という武術の両面性の中でとくに精神の問題に重きが置かれているのとは大きな差異がみられ、日本と中国の武道・武術におけるそれぞれの特徴の一つといえる。しかしながらここで断っておきたいのは、上で述べたことは中国武術における精神を鍛える部分と日本武道における身体を鍛える部分の存在を否定しているのではない、という点である。中国武術と日本武道のような絶えず稽古を必要とする身体運動には、身心がともに鍛えられるという価値があることは周知の通りであるが、総合的に且つ対比的にみれば、それぞれの特徴が異なっているのは明らかである。

戚氏長拳がもつ身体を鍛える「対己的」性格と武器武術の基礎となり得る「対他的」性格は、軍隊の武術における入門の武藝として重視されていた要因とみられる。つまり、拳

法の役割は、直接に実戦（戦争の場合）には役には立たないが、手足や肢体などの身体を鍛えて強健にし、また武術的身体の基礎を作るものとして位置付けられ、実戦武術をサポートする基礎として重視されるようになった。これが、戚継光の武術において、敵に勝つための武器武術と、己の身体を強健にし、武器武術の基礎を構築することを目的とする拳法とが共存している所以である。

さらに、「拳経」はそれまで散在していた民間拳法を集大成し、拳法の発展過程において大きな役割を果たしたといえる。戚継光の拳法の目的は、戦時の状況下では、あくまでも実戦のためであって、単なる強健な肉体の追求ではなかった。戚継光が兵士の武術の訓練において、まず実戦武術としての武器武術を習わせ、次に基礎としての拳法を習わせた理由の実戦の最重要視にある。この訓練法の順序は、現在の武術・武道と全く逆になっている。一方、戚継光以前の拳法は民間武術であり、当時の民間武術では武器が没収されていたことにみられるように、殺傷的性格が制限され、むしろ身体を鍛える性格が強かったと考えられる²⁾。彼以後、「拳経」の拳法は『紀効新書』の伝播によって広く知られ民間に還元されてさらに展開し、とくに火器が武術にかかわって戦闘手段となった後、拳法の「対己的」性格が大きく発展したとみられる。「拳経」における身体を重視する観念（「対己的」性格）の台頭は、泰平の時代になると、実戦のためという目的がなくなり、身体づくりが前面に出ていくと考えられ、この特徴は後の陳家溝拳法³⁾、さらに今日の太極拳へと繋がっていると考えられる。

「拳経」と後の太極拳との継承関係は、第三節の「陳氏拳法と戚氏長拳及び内家拳との関係」の中で明らかにされた。すなわち、まず陳王廷の拳法の性格は「拳経」の拳法の性格と一致しており、陳氏拳法には「拳経」の三十二勢長拳の中の三十勢が取り入れられており、その割合は 53% も占めていることが分かった。さらに、「拳経総歌」には「拳経」の記述の中から抜き出されたものが多く、こうした点から、王廷がつくったと言われてきた陳氏拳法の原型は、「拳経」にあるといえる。また、陳氏拳法は王征南の内家拳とも関連することが認められた。つまり、養生の面からみても、技術の面からみても、陳氏拳法は、陳王廷によって創られたのではなく、「拳経」を継承したものであり、陳氏拳法と「拳経」、さらにそれ以前の内家拳を含めた民間拳法との関係性は明白であるといえる。つまり、「拳経」が「対己的」性格を有したことが、古代民間拳法と太極拳が繋がる重要なポイントであったといえる。

以上から、戚氏長拳の出現は、それまで他人を殺傷する性格が制限されてきた民間拳法

を、己の身体を対象とした「対己的」性格に集約し転換させる契機となったと捉えられる。
この出来事は、現代の中国武術における養生的性格の武術の形成にとっても、画期的な
とであったといえる。

-
- 1) 酒井利信『日本精神史としての刀剣観』第一書房, p.365, 2005.
 - 2) しかしながら、これは決して拳法に実戦的性格が皆無だったということではない。拳法が身体を鍛える性格のみならず、武器の所持が許されなかった歴史的背景から、本来の身を守る武術としての特性も当然兼ね備えていた。
 - 3) 陳家溝拳法は、十七世紀、現在の陳氏太極拳の流祖である陳王廷により『拳経』の拳法のほとんどを取り入れてつくられたもので、十九世紀末に出現した太極拳の源とされている。

第三章

陳氏太極拳の形成及びその養生的性格 の変遷

序 節

すでに第二章で明らかにしたように、陳氏拳法（後の陳氏太極拳）は陳王廷が戚氏長拳を取り入れて創造したものである。本章は陳王廷によって確立された陳氏拳法がその後どのように展開していったかについて考察するものである。

（一）先行研究の検討と問題の所在

現代太極拳は陳氏太極拳¹⁾から派生したものであるという観点は、定説となっている。しかし、陳氏太極拳の起源については、必ずしも明らかであるとはいえない。陳氏十八世の陳小旺（Chen XiaoWang, 1946— ）は、その著書である『世伝陳式太極拳』の中で、唐豪の研究成果を挙げて、陳氏太極拳の創始者は第九世の陳王廷であると述べている²⁾。第三者の研究結果を引用して自派の起源を述べるということは、そもそも陳氏一族さえ、自らの拳法の起源について、具体的な根拠を示せない状況にあるという側面が窺える。

唐豪らの『太極拳研究』³⁾を中心とするこれまでの太極拳の起源に関する研究においては、陳氏太極拳⁴⁾が現在普及している諸流派の太極拳の起源とされている。しかしながら、太極拳に多くの養生的要素がみられるにも関わらず、これらの研究においては、太極拳の伝授系譜や技術系統に限って考察しているものが多く、養生の面から考察したものは管見する限りにおいてみられなかった。一方、中国思想史研究者の三浦国雄は、陳氏太極拳は武術と養生法が一体になったものであるという非常に興味深い指摘をしているが⁵⁾、その考察対象は 20 世紀初期に書き上げられた『陳氏太極拳図説』に限られており、陳氏太極拳の全体像は網羅されていなかった。陳氏第十八世の陳正雷（Chen ZhengLei, 1950— ）は、陳氏太極拳は健康増進作用がある上に、技撃（実戦）においても優れているものであると述べているが^{6,7)}、概論的な記述に留まり、体系的な論述に踏み込んでいなかった。

これらの先行研究によれば、陳氏太極拳の起源や性格、すべての太極拳の源となった要因などについて、十分に明らかにされていない。その原因は、技術上の継承性にあるのではなく、長い年月を経ているため、その拳法の性格が時期の変化の中で一定しないところにあるのではないかと思われる。そこで、本章ではこれまで深く追究されてこなかった陳氏太極拳の実戦技術と養生両面の変遷を、その発展過程の考察を通して明らかにしていく。

養生の概念に関しては、すでに序章の中で述べたように、歴史的にみると不老長寿や仙人になるなどといった達成不可能な目的をもって行われた時代もあったが、時代の発展に伴って、その目的は徐々に変化し、健康の維持・増進を図ることが主目的とされるように

なった。本章ではこのような点から、健康の維持・増進を図る意識、またはこれに関連して、中国古来の呼吸法や導引術が武術の技法の中にみられるものを、養生的性格を有するものとして扱う。

陳氏拳法は陳王廷の時代から現在に至るまで三百年以上にも亘って、陳家溝という村で伝わってきたので、これを研究対象とする場合は、代表的な人物を選定する必要がある。そこで、陳氏太極拳の代表的な人物として陳王廷（1600－1680、創始者とされている）、陳長興（1771－1853、中興の祖とされる）と陳鑫（1849－1929、陳氏拳法の集大成者とされる）それぞれの拳法思想を反映している「拳経総歌」⁸⁾、「長短句」⁹⁾（以上王廷）、「太極拳十大要論」¹⁰⁾（長興、以下「十大要論」）と『陳氏太極拳図説』¹¹⁾（陳鑫、以下『図説』）を取り上げて分析し、それぞれの時代における陳氏拳法の性格を明らかにする。

一方で、以上のような人物だけではなく、彼らの拳法に大きな影響をもたらしたと思われる陳氏太極拳を取り巻く社会環境を分析する必要もある。その上で、これまでの研究結果を踏まえて考察する。

なお、陳氏太極拳は、最初から太極拳という名称ではなく、「長拳」や「十三勢」、「頭套」などと呼ばれていた。正式に陳氏太極拳と呼ばれはじめたのは、『図説』が書かれた 20 世紀初期頃とみられる。これにより、本研究では、『図説』以前の陳家溝の拳法を陳氏拳法とし、それ以後のものを陳氏太極拳と使い分けることとする。なお、現在では、この陳氏太極拳は一般的に陳式太極拳と呼ばれているが、このことは 20 世紀中後期、中国政府が太極拳の普及と整理に参加して以来の出来事である。太極拳の歴史を研究する本論文では、この用語を陳氏太極拳として用いる。

（二）本章の構成

上にあげた目的に即して、まず、陳家溝の地理的環境と陳氏一族をとりまく社会的環境、さらにその時代の養生文化の背景を明らかにする。このために、第一節を「陳氏拳法をとりまく社会環境」と題して、「陳氏家乗」¹²⁾に記されている武功の伝記並びに、王廷、長興と陳鑫のそれぞれにおける時代背景、さらに養生の文化的背景の変化を明らかにする。

以上の結果を踏まえ、第二節を「陳氏拳法の技術的特徴と性格」と題して、創始者である陳王廷、中興の祖である陳長興、及び集大成者である陳鑫の三人の拳法論における分析を通して、それぞれの拳法の性格を明らかにする。これによって、陳氏拳法から陳氏太極拳へと変化を遂げていく過程、及びその性格の変遷を明らかにする。

-
- 1) 陳氏太極拳という名称の出現について、後の論証の中でも展開するが、論を進めやすくするため、ここでは簡単に説明しておく。「陳氏太極拳」という名称の確立は 20 世紀初期頃とみられるが、それ以前について本論はこれまで「陳氏拳法」と称してきた。しかしながら、陳氏一族や先行研究では「陳氏太極拳」（または「陳式太極拳」）として使用しているのがほとんどである。そのため、「陳氏拳法」と「陳氏太極拳」を完全に分けて使い切るのは極めて困難である。そこで、著者は陳王廷や陳長興などについて論じるときその拳法を「陳氏拳法」とし、陳鑫以後や全体・現状について述べるときその拳法を「陳氏太極拳」とした。
 - 2) 陳小旺『世伝陳式太極拳』人民体育出版社，p.1，1985.
 - 3) 唐豪・顧留馨『太極拳研究』人民体育出版社，pp.3-4，1964.
 - 4) 現代太極拳においては、陳式の他、楊、吳、孫と武式等計五つの流派に分かれている。本研究では、歴史上の陳式太極拳を陳氏太極拳と称する。
 - 5) 石田秀実，三浦国雄ら『東アジアの身体技法』勉誠出版，p.225，2000.
 - 6) 陳正雷『陳氏拳械匯宗（一）』高等教育出版社，p.18 参照，1989，1992（第 2 刷）.
 - 7) 陳正雷『陳氏太極拳劍刀』中州古籍出版社，p.22 参照，2002，2006（第 4 刷）.
 - 8) 王宗岳ら『太極拳譜・』人民体育出版社，pp.242-245，1991，2001（第 2 版第 5 刷）.
 - 9) 「長短句」は『陳氏太極拳図説・附録陳氏家乗』に記述されている王廷の遺詩である。
 - 10) 前掲『太極拳譜・』pp.245-266.
 - 11) 陳鑫『陳氏太極拳図説』，上海書店出版社，1986，2001（第 6 刷）.
 - 12) 前掲『図説』pp.425-430.

第一節 陳氏拳法とそれをとりまく社会環境

前章では、陳氏拳法は「拳経」から多くの技を継承したことを明らかにした。研究の手順としては、続いて陳氏拳法のその後の展開について論じるべきであると考え。しかしながら、その前に、陳氏拳法をとりまく環境及び拳法を行った人々、つまり拳法の主体の様相を把握しておいた方が、論をより分かりやすく進められると思われる。したがって、本節では、まず陳氏拳法をとりまく環境の様相を明らかにし、続いて陳氏拳法の主体の様相を明らかにしていく。

第一項 陳氏一族をとりまく社会環境

一．陳家溝の地理的環境

陳家溝は河南省温県の片隅にある農村である。中国の農村では、往々にして苗字の後ろに「村」、「莊」、「祠」、「溝」や「寨（砦）」などをつけて、その苗字をもつ人々がよく集まる村落であることを示す慣習がある。陳家溝は、名称の通り、陳一族が多く住んでいる土地である。河南省の省都である鄭州は、首都北京から五百キロメートル以上も離れている地方であるが、温県はそこからさらに遠く離れている。中央政府はもちろん、地方政府からも遠く離れている陳家溝は、まさに「山高皇帝遠（山高く、皇帝遠し）」、つまり王朝の目が行き届きにくいところである。このことは、官吏による統治が弱く、法律などによる拘束があまり利かないということを意味している。すなわち、陳家溝は王朝の統制力の弱い辺鄙な地域にあるため、反乱や紛争が起きやすい、またはこれに巻き込まれやすいということを示唆している。そのためか、王廷は前に触れたように、明代の郷兵防備の長を務めたと推測できる。また、笠尾の研究によれば、十九世紀の中期に、陳家溝では太平天国の乱によって紛争が起きていたことがわかる¹⁾。

二．陳氏一族の実戦経歴からみた社会環境

陳氏第九世に当る陳王廷（1600－1680）から、第十六世の陳鑫（1849－1929）までの間、陳一族はほとんど清王朝（1644－1912）の統治の下におかれた。王廷の時代、とりわけその前半生には、王朝が交代する戦乱があったが、十七世紀の中期から、中国は康熙帝（生没 1654－1722、在位 1662－1722）、雍正帝（生没 1678－1735、在位 1722－1735）

と乾隆帝（生没 1711－1799，在位 1735－1795）という優れた皇帝に恵まれて、太平を謳歌する時代に入った。三代の皇帝が一世紀半ほどに亘る清代の繁栄と平和をもたらしたため、この時代は紛争などは極めて少なかった。

先に述べたように、王廷の時代は、その前期は王朝の交代期のため、政権争いが行われ、後期は平和であった。その後は平和な時代が続いたが、反乱軍や盗賊などとの戦いが断続的に陳鑫の時代までであった。したがって、陳氏一族は、17 世紀中期から 18 世紀末期までは、平和な社会環境におかれていたが、19 世紀に入ると、紛争が続く社会環境におかれたことがわかる。

しかし、1790 年代の後半から各地で続発する民衆反乱を皮切りに、清王朝の統制がきかなくなり、とりわけ二回のアヘン戦争（第一次 1840～1842 年、1856～1860 年）で列強によって徹底的に痛めつけられ、さらに 1851 年から 1864 年にかけて全国を席卷した「太平天国の乱」によって、19 世紀の中国は、戦乱と紛争に絶えずに巻き込まれていた。二回のアヘン戦争は、中国に戦乱をもたらすと共に、火器の普及をもたらした。これによって、十九世紀の後期から、火器はこれまでの武器に取って代わって、戦争の主役となった。

上記のような社会情勢にあった陳一族は戦いに備え、自らの財産や生命を守らなければならない立場にあり、これによって外敵と戦ったという記録は、『陳氏家乗』に数多く残されている。下記は、その一部を取り上げたものである。

先ず、陳氏第十二世の陳敬柏について、『陳氏家乗』は次のように記している。

陳敬柏、字は長青、乾隆（1735－1795）の初の人で、太極拳を好む。山東、盗賊あり（一略一）捕役は敢えて（盗賊を）拿えず。時に公は營に随い、諭を奉じて行きて賊を捕えんとす。（賊は）刀を以て敬公に向かいて札（殺）す。公は牙を以て刀を咬み、将に賊を門外に拔出し、賊は服す（一略一）山東の名手の藝は公に及ばず、因りて公を号して「蓋山東」（山東の名手に勝る意味）と為す。此の藝の高きをいうなり²⁾。

これによれば、陳敬柏は武術の達人で、山東の名手達より勝^{すぐ}れ、「蓋山東」と呼ばれるほどの実力者であったことがわかる。また、彼は太極拳に精通しており、軍隊に入った経歴があり、「捕役敢て拿えず」といわれるほど強い盗賊を拿捕した経験もあることがわかる。よって、彼の武術は実戦的性格の強いものであったことが知れよう。盗賊を拿捕する時や、山東の名手に勝つ時に使われた武術は、必ずしも太極拳であったとは言い切れないが、彼

の太極拳にも相当実戦的な性格があったと考えられる。

続いて、陳氏十五世の陳仲牲（1809－1871）という人物を中心に上げてみる。『陳氏家乗』をみると、彼に関する記述が最も多く、実戦で活躍した人物であったことが以下の記述からもわかる。

陳公兆（陳氏 13 世）（一略一）子の有恒、有本は皆庠に入り、品行有り、太極拳に精し。孫の仲牲（陳氏 15 世）は其の詳を得、後に屢戦功を立つ³⁾。

これによれば、陳氏第十四世の陳有恒、陳有本が庠に入った時期は、乾隆朝の中期とみられる。しかしながら、彼らは太極拳に精通しながらも、泰平の時代であったため、それほど活躍しなかった。一方、陳氏第十五世の陳仲牲になると、「屢々戦功を立つ」といった記録からみれば、彼は戦乱の中で大いに活躍したことがわかる。彼について、笠尾の研究では、「太平天国の乱」によって起こされた陳家溝の防衛戦の中で大活躍し、「黒力虎」という勇将を倒したとされている⁴⁾。

また、陳仲牲だけではなく、彼の兄弟、門人や子息もしばしば戦功を立てている。これについて、『陳氏家乗』は、次のように述べている。先ず、彼の弟については、

陳季牲^{あざな}字は仿随、武の庠生なり、仲牲と同乳の弟なり。嘗て兄に随いて戦功を立つ⁵⁾

と記されており、兄弟で戦功を立てたことがわかる。次に、彼の門人については、

陳同、陳復元、陳豊聚、劉長春は均しく仲牲の門人なり。咸豊三年（1853）、戦に従いて功有り⁶⁾

と記されているように、数人の門人が戦闘において功績を残している。その戦いとは、彼らの師と同様に、陳家溝の防衛戦のことを指していると考えるのが自然であろう。

陳仲牲の子息である陳垚と彼の兄の子である陳森⁷⁾については、『陳氏家乗』の中では、次のように記されている。まず、陳森については、

陳森、仲牲の兄の子、字は淮三（一略一）同治六年、張総の愚寇なる覃懷は温邑を

掠む。森、勇士を率いて賊を禦ぐ。数匪を斃し、身に重創を被る。創なるも猶お奮呼して衆を督す。馬蹶し砲に中りて身亡ぶ⁸⁾。

次に、陳垚については、

陳垚、字は坤三、仲牲の子。年十九にして武庠に入る。毎年一万遍拳を練し、二十年懈らず。父に従いて賊を撃ち、未だ嘗て少しも挫けず⁹⁾

と記している。陳垚もやはり武術の達人で、父の陳仲牲と共に、戦いに参加したことがあり、戦功を上げている。

上記によれば、乾隆帝（1735－1795 在位）の初期から、同治六年（1867）までの間に、陳一族は絶えず山賊との戦いや戦争に関わり、とくに「太平天国の乱」（1851－1864）において、その武術の威力を大いに発揮させていたことがわかる。これらの記述から、陳氏一族は十九世紀の戦乱の中におかれており、実戦的性格をもった武術を必要としていたことがわかる。言い換えれば、こうした社会環境は、彼らの武術における実戦的性格を育てたといえる。

しかしながら、19 世紀以後の火器の普及によって、武術の実戦的な場が急速に減り、二十世紀に入ると、戦争は完全に火器によって行われるようになった。『図説』もこうした社会情勢の中で完成された¹⁰⁾。こうした環境が、『図説』にみられる養生的性格の顕在化と実戦的性格の衰微に繋がった大きな原因だと思われるが、これについては、次節で論じる。

第二項 陳氏拳法の主体における様相

上述したことから、陳氏拳法にみられる実戦的性格は、陳氏一族がおかれた社会環境がその主な原因であることが明らかになった。したがって、陳氏拳法における養生的性格を講じるには、陳氏拳法の変遷を通時的に見ていくことが必要と思われる。しかしながら陳氏拳法は、形成されたときから今日まで代々に亘って伝えられ、すでに四百年近くの歳月が経過している。そのため、陳氏拳法に関するすべての内容を取れ上げて考察することは不可能である。そこで、本研究では、陳氏太極拳の代表的な人物である陳王廷（陳氏九世、1600－1680）、陳長興（陳氏十四世、1771－1853）と陳鑫（陳氏十六世、1849－1929）

を取り上げて、まず彼らを取りまく社会環境から、それぞれの時代における拳法の性格の究明にアプローチしたい。

上記の三人を研究の対象として選定した理由は以下の通りである。まず陳王廷については、彼は陳氏拳法の創始者であることが唐豪の研究¹¹⁾によってすでに明らかにされている。陳長興は陳氏拳法に精通していた上に、楊露蟬に拳法を伝えた功績によって陳氏拳法は社会一般に知られるようになった。彼は陳氏拳法の発展に対して大きな貢献を果たし、陳氏拳法の中興の祖であるとみられている。このことについては、第四章の中でまた触れる。陳鑫は 20 世紀初期に『陳氏太極拳図説』を編纂し、陳氏拳法を集大成した人物である。この三人の果たした役割を分析することにより、陳氏拳法の発展の様相を明らかにする。これより、彼らがおかれていた社会環境へとその環境の中で育った陳氏拳法との関係を明らかにしていく。

一．陳王廷を取りまく社会環境

(一) 陳王廷の時代の社会背景

王廷の経歴は、おおよそ二つの時期に分けることができる。

1) まずは、戦乱の中で勝ち抜いた彼の前半生である。これは、彼の有名な「長短句」の中にはっきりと反映されている。すなわち、次のような一節がある。

ああ、当年、堅を被りて鋭を執り（手には鋭い武器を持ち）、群がる賊を平らげる。
いくたびか危険をくつがえし、恩賜までこうむったものを、いまはいたずらに年老いて、余命いくばくぞ^{12,13)}。

つまり、この一節は彼が晩年になって昔の戦闘を思い出しながら書いたものである。ここに、戦乱の中で生き抜いてきたという彼の往時が分かり、当時の社会情勢を推測することができる。このことは、陳氏第十六世の陳森が所蔵する『陳氏家譜』からも窺うことができる。それは、次のような件である。

王廷、又の名を奏庭といい。明の末に、武庠生なり、清の初めに、文庠生なり。山東に有りて名手と称され、群匪千余人を掃蕩す。陳氏拳手刀槍創始の人なり¹⁴⁾。

ここに記された、「群匪」を「掃蕩」する王廷の活躍ぶりから、当時、彼が戦乱の中に置かれていた状況がわかる。彼が生存した地方の郷土志である『温県志』は、彼について次のように記している。

呉從誨、(懷慶)府の判署縣に事え、河南の土寇が猖獗に値う。川に沿って上り、直に温県城にあたる。從誨自ら矢石を冒し、衆を率いてこれを禦ぎ、寇は川を渡り得ず。從誨曰く、水戦には火攻めに利あり。郷兵守備の陳王廷、千総の郭忠らに火を縦^{はな}ちて船を焚くよう命ず。賊は水に溺れる者無数なり、遂に遁げ去る。郭忠は、流矢に当りて死す¹⁵⁾。

この文から、王廷は県庁の温県城の防衛に参加していたことがわかる。ここでいう郷兵守備は、郷土の兵、つまり彼の生活拠点であった陳家溝辺りの民兵を率いて郷土を守備することであろう。つまり、彼は当時、明代末期の地方の軍人であったこともこの資料からわかる。

以上に記されている、陳王廷の若い頃の軍事活動の記録から、当時の社会情勢は戦乱の最中にあったことが浮き彫りになった。これに関して、笠尾恭二も次のように詳しく述べている。

明末は、内にあつては李自成の反乱、外にあつては清軍の侵略という内憂外患こもごも来る一大動乱期であつた。陳王廷はこうした戦乱のなかを生き抜いた武将であつた。(一略一) 李自成は温城防衛戦の三年前、崇禎十一年(一六三八)すでに河南に入っている。(一略一) 崇禎十三年(一六四〇)、北京・南京・山東・河南・山西・陝西・浙江は干害のうえ大蝗害に襲われ、冬になると「人、互いに食む」ほどの一大飢饉となった。飢民のなかに李自成軍に従う者が多く、李自成は大軍を率いて再び河南に入った。明くる崇禎十四年(一六四一)が温城防衛戦の戦われた年である。(一略一) この翌年、崇禎十五年(一六四二)、李自成は黄河を決壊させ、開封城を水攻めにして、ついにこれを陥した。この年、清軍は万里の長城を破り、続けざまに六十七城を攻める。(一略一) 明・清・反乱軍による三つどもえの戦闘は、こののちもしばらく続く。(一略一) 温城防衛戦は、こうした明末の一大動乱期に戦われた激しい戦闘だったのである。陳王廷はこのとき「郷兵守備」であつた¹⁶⁾。

これによっても、陳王廷（1600－1680）が四十代の半ばころまで、相次ぐ戦乱の中に置かれていた状況は明らかである。

2) もう一つは、平和な時代に暮らす彼の後半生である。陳王廷の中年以後、とりわけ清が中国の政権をとった 1644 年以後、明代の一軍人であった王廷の活動は一変する。つまり、彼が明代の「遺民」として生き残っていくためには、清に服従的な態度を取らなければならなかったのである。このことは、「長短句」の中に記された次の件から読み取ることができる。

賜までこうむったものを、いまはいたずらに年老いて、余命いくばくぞ（一略一）
官糧が未納入であれば、早めにおさめ、私債があれば直ちに還す。驕りを用いず、忍讓を先と為す¹⁷⁾。

その後、彼は上の恩恵（清が明代を倒したあと、明の軍人であった王廷が無事でいられたのは、彼がいう「蒙恩賜」であろう）をもらい、上には非常に服従的な態度をとり（官糧が未納入であれば、早めにおさめ）、周りにも怒らず、忍耐、謙讓の態度をとっていた（私債があれば直ちに還す。驕りを用いず、忍讓を先と為す）というような平穏な隠居生活を送っていたことが読み取れる。

1661 年に、康熙帝が即位し、中国はいよいよ康熙帝（在位 1661－1722）と乾隆帝（在位 1735－1795）による百年ほどの泰平時代に入る。陳王廷の晩年にあたる 20 年間ほどは、こうした平和な時代であった。

したがって、中年期までの陳王廷は戦乱の中にあり、中年期以後、とくに晩年の彼は、平和な時代の中で生存していたという点で、彼の置かれていた社会環境は全く異なっていることに注目する必要がある。このことがおそらくは、彼の武術に影響を与えたと思われる。

（二）陳氏拳法と社会情勢との関係

それでは、この二つの時代の違いは彼の武術にどのような影響を与えたであろうか。まず、彼の前半生の武術については、先に述べた彼の戦闘経験から見れば、一目瞭然といえる。彼の武術は、あくまでも敵を殺傷する実戦的な性格を有していたに違いない。しかし、

平和な時代である後半生になると、その武術の実戦的性格は大きく変わっていった。これは、先にあげた彼の王朝に対する服従の姿勢だけではなく、周りの一般民衆にも温厚な態度を取っていたところからも、読み取ることができる。つまり、彼は清王朝から「皇恩」をこうむったとして清王朝を持ち上げ、政府に「官糧が未納入であれば、早めにおさめる」というように従順な姿勢を示し、民衆に対しても「私債があれば直ちに還す。驕りを用いず、忍讓を先と為す」という温厚な態度を取っていた。このことから、彼があらゆる誤解や紛争から遠ざかるようにする様子がはっきりと見て取れる。ここに、武力による問題の解決などを極力避けている様子が窺える。このことは、第一章ですでに論じた、戦争後の王朝と民間人との関係を想起させる。彼は当時の日常生活を次のように記している。

ただ黄庭一卷を携えて落ちきたり、こころ退屈なときは拳を造る。農事多忙のときは田を耕す。余暇を趁じて、弟子や子孫に教える¹⁸⁾。

ここから、彼は養生の経典として知られている『黄庭経』を用いながら、余暇あるときに武術の目的を子孫に教えるのが楽しみであるとアピールしていることがわかる。これはまた、第一章で論じた民間武術家たちがとった行動とも一致している。

こうした社会情勢の中に置かれた彼の拳法は、やがて初期の彼の武術の特徴から大きく変貌を遂げていくことと思われる。それでは、彼の晩年に「閑、来たれば拳を造り」といった拳法はどのようなものであったのだろうか。これについては、彼の拳法論を反映していると思われる「拳経総歌」と「長短句」を取り上げて、第三節第一項の中で考察したい。

二．陳長興をとりまく社会環境

(一) 陳長興の時代の社会背景

陳長興（1771－1853）は乾隆の治世の末期に生まれた。康熙帝と乾隆帝の治世の下にある陳氏一族は、世に現われることが少なかった。これに関して、陳氏一族の活躍ぶりを記録した「陳氏家乗」を見ると、この記録の中には、この時期に登場する人物はほとんどみられないことがわかる。これを、陳氏十五世の陳仲牲（1809－1871）あたりの人物の活躍ぶりと比べてみると、大きな落差がある。このことは、上で述べた陳王廷がとった従順な隠居生活の影響があったものと推測できる。

しかし、陳長興の時代になると、白蓮教¹⁹⁾を始めとする教団や農民の反乱が多くあった。

そのためか、彼は保鏢業²⁰⁾を営んでいた。これについて、陳氏十九世の陳正雷は次のように記録している。

長興公は山東省で保鏢業を営み、武術界において高い名声があった（一略一）公の子供である耕耘は拳藝が精奥で、山東省で十数年間に亘って保鏢業を営み、彼が護衛につくと盗賊はみな逃げた²¹⁾。

以上により、陳長興父子は優れた武術者であったことが明らかになると共に、彼らが生活していた時期は、盗賊などが闊歩していたこともわかる。

このように、陳長興が活躍していた 18 世紀末期から 19 世紀初期は、盗賊の襲来や反乱が多発している時期であり、その時代背景が彼の武術に影響を与えたと思われる。

（二）陳氏拳法と社会情勢との関係

その影響は、長興が保鏢業を営んでいたことから、すでに明確になっている。つまり、彼の時代の陳氏拳法は高い実戦性を有していたのである。このことは、陳氏第九世の陳王廷の従順で、忍耐強くする態度とは大きな違いがある。陳長興の時代に至ると、陳王廷の晩年から維持してきた平和な時代と違って、陳氏は、隠居的な生活から、いよいよ表舞台に踊り出たといえよう。その後、本節の第一項で述べたように、陳氏第十五世の陳仲甡を始め、陳氏一族は実戦の場で大いに活躍した。その背景には、戦乱を勝ち抜き、盗賊から人命や財産を守るためという大義名分があったと考えられる。つまり、社会の情勢は、陳氏拳法に陳王廷が青年時代に有していた勇猛さを再び呼び覚ましたと捉えられる。

一方、王廷から長興まで百余年の年月は、平和であったため、清王朝の統制力は保持され、陳氏拳法の性格も王廷の時代のように維持されていたと思われる。これほど長い年月をかけて定着していた陳氏拳法のこの性格が、不安定な社会情勢に移り変わったからといって、直ぐに変化を遂げるとは考え難い。

それでは、長興の時代の拳法はどのような様相を呈していたのだろうか。これについては、第二節第二項の中で論じる。

三．陳鑫をとりまく社会環境

（一）陳鑫の時代の社会背景

陳鑫（1849－1929）は、長興と入れ替わるように生まれ、長じて陳氏拳法を集大成した人物である。彼をとりまく社会環境は、19世紀末から20世紀初期を境目として、その前半は戦乱が多く、後半は相対的に安定した時期であった。19世紀中期から19世紀末までは、アヘン戦争（1840－1842）を初め、太平天国革命（1851－1864）などの戦乱が頻発するといった内憂外患の時期であった。すでに前節で述べたように、陳鑫の父親である陳仲牲がその門弟を率いて、度々大きな戦績を残したほど、当時の社会は戦乱に明け暮れる状況であった。

1900年前後から陳鑫の逝去までの間、中国の社会情勢は、実はそれまで彼が生きていた時代と変わりがなく、義和団や軍閥による内戦が絶えず中国を揺らし続け、その中でもとくに清王朝の崩壊や国民党政府の誕生（1911年、孫文らによる辛亥革命）などの世界史を揺るがす事件が相次いだ激変の時代でもあった。そのような時代背景の中でこの時期が陳鑫の前半生と決定的に違っていたのは、火器の普及であった。アヘン戦争以後、火器は急速に普及し、20世紀初期（第一次世界大戦、1914－1918）に至ると、火器はすでに世界中の戦場を埋め尽くす武器となり、素手武術は戦争の歴史の舞台から姿が消えた。つまり、この時期の武術家たちは数十年前の陳仲牲時代のように素手で戦う必要が少なくなったといえよう。

（二）陳氏拳法と社会情勢との関係

このような一連の出来事は、陳氏拳法の展開にも大きな影響を与えたと思われる。火器の出現により引き起こされた戦場における武術の衰退は、陳氏拳法に具体的にどのような影響を与えただろうか。この時期の陳氏拳法において、最も大きな出来事は、陳鑫により書き著された『陳氏太極拳図説』（以下『図説』）であろう。『図説』の出現は、この社会情勢とどのような関係があるのだろうか。これに答える前に、武術の文書化を巡る社会背景について、二つの例を取り上げて簡単に触れたい。周知の如く、日本の『五輪書』や『兵法家伝書』のような系統的な武術伝書の出現は、概していえば、戦争が終わり、戦場における武術の役割が一段落した時に起きる現象である。この現象は中国武術においても同じくみられ、『図説』を含む多くの太極拳の伝書は、戦時ではなく、武術の実戦的役割が一段落したときに文書化されたものである。このような点からも、火器の出現が陳氏拳法の文書化に繋がった要因の一つとして考えられる。

『図説』は、陳鑫が1908年から書き始めて、1919年に完成した、陳氏拳法を集大成し

た伝書である。陳正雷は、「陳鑫は陳氏拳法の伝授に際しては、それまで歴代に亘ってほとんど口伝を主とし、文字化された伝書が少ないという欠点を痛感していたので、家伝の太極拳説を広めるために、著書の執筆に努めた」²²⁾と述べている。これについては、三浦国雄も同様の点を指摘している。

陳鑫がこうした著述を思い立ったのは、「祖宗以来十六世の家伝」(自序)の宣揚ということがまずあったであろう。楊派も含めて当時勃興しはじめていた種々の流派の中で、陳派の正統性を主張せねばという危機意識を抱いていたと想像されるのである²³⁾。

武術の内容の文書化、他派への対抗意識といった目的を有していたこれらの事柄は何を示しているかということ、戦いの役割を終えた武術流派を整理し、宣揚するということが陳鑫の狙いであったと考えられる。他流派への対抗意識、さらに自派の武術内容の宣揚という目的は、いうまでもなく、実戦が行われている状況下では有り得ないことである。なぜかということ、武術の実戦においては、手の内を他人に示すことは、自ら死を招くことになるからである。

それでは、この社会情勢におかれている陳鑫の陳氏拳法の様相は、どのようなものであったろうか。これについては、次節第三項の中で論じる。

第三項 陳氏拳法における養生文化の受容

以上は、陳氏拳法をとりまく地理的環境、社会的環境及び陳王廷、陳長興、陳鑫の三者が生存したそれぞれの社会環境について論じてきたものである。これらの外因は、陳氏拳法に変化をもたらし、とりわけ平和な時代には(陳鑫の場合は火器の普及による武術の非力化)実戦的性格が抑えられ、戦乱の時は実戦的性格が甦るという変化をもたらしていることが上述によって明らかになった。それでは、平和な時代にあっては、陳氏拳法はどのような性格をもって展開していったのだろうか。これに先立ち、陳氏拳法における養生文化の受容について述べる。

第一章の中で述べたように、養生文化の武術への影響については、呼吸術を中心とする内丹法及び導引術は宋代に確立されて、養生術の中心となり、民間武術に影響を与えていた。明代以後に盛んとなったこれらの養生術は引き続いて中国の養生文化として発展を遂

げていた。この点に関しては、林伯原の研究成果に基づいて考察する。林の明代の養生術に関する論述を要約すると、以下のようになる。

「明代の導引術は、前代から継承し更なる進歩を遂げ、我が国の導引術史において重要な地位を占めている。明代では、それまでの養生術が整理されて解釈され、より分かりやすくなり、通俗化、実用化されていった。文字による説明はもちろん、図解を備えるものが多く、広く社会に流布していた。養生術の伝播について、張三丰などの道教に影響を及ぼした人物はもとより、儒教の人々も多く参入し、導引術は民間で広く行き渡り、後のもろもろの民間宗教における、一般的な布教活動の内容となった。張三丰の『玄機直講』などの養生術の著作は、明代以後の導引術及び内丹法の伝播と発展に積極的な影響を与えていた」²⁴⁾。

清代になると、導引術と内丹法は更なる発展を遂げていく。林はこの時期の養生文化について、アヘン戦争を境目として、前期と後期に分けている。前期について要約すると、下記のようなになる。

「清代には、民間宗教が下層社会を中心に盛んに行われ、内丹法はそれらの組織の普遍的な宗教活動の内容であった。社会の下層にいる民衆は、内丹法の修練を通して生活の役に立て、病気や生死の諸問題を解決することを望んでいた。そのため、内丹法は、民間で迅速に大きな発展を遂げると同時に、内丹学は社会におけるさまざまな文化領域に浸透していった。この時期に著された代表的な養生に関する著書には『易筋経』や『寿世伝真』をはじめ、数多くのものがあつた。武術と養生との関係については、乾隆 36 年 (1771) に出版された『寿世伝真』の多くの養生の内容が、武術家たちに重視されていたことがわかっている」²⁵⁾。

ここで、『易筋経』について簡単に述べる。『中国武術百科全書』によると、この本は、清の道光年間 (1821-1850) に刊行され、少林寺と民間武術の中で広く行き渡り、武術、気功文献の重要著作として知られているものである²⁶⁾。書名の易とは「かえる」、「かわる」の意味であり、筋は「すじ」、「筋肉」のことである。すると、『易筋経』とは人々の筋骨(身体)を変える経典で、ここに作者の意図である養生を宣揚する狙いがあると推測する。注目すべきは、この養生著作の中には、「韋駄献杵勢」や「摘星換斗勢」、「出爪亮翅勢」、「九鬼抜馬刀勢」、「青龍探爪勢」、「餓虎扑食勢」などの計 12 の動作があるが、「韋駄献杵勢」という名称は現在中国の少林寺武術の中においてしばしばみられる名称であり、「青龍探爪勢」と「餓虎扑食勢」は、太極拳を含む中国武術の中にもみられるものである。

清代の後期になると、養生文化は武術とより緊密な関係を持つようになる。これに関して林伯原の論述をまとめると、次のようになる。

「清代後期、養生術には主に二つの伝播の形がある。一つは、民間宗教の中での発展。一つは、導引が養生と武術の手段として人々に重視され、“五禽戯”や“易筋経”だけでなく、武術を練習する場合、導引も兼ねて行うという現象がより多くみられるようになったこと。武術と気功を兼ねて行うのは、清代以来、多くの武術家によって重視され、時には“練気（気を練る）”を“内功”と称するようになった」^{27,28)}。

武術と養生術について、林はさらに太極拳を取り上げ、「太極拳は我が国における拳法と吐納術を結合させた最も典型的な拳法である」^{29,30)}と述べると共に、下記のように両者間における緊密な関係を指摘している。さらに、林は次のように述べている。

拳を練る時、呼吸と動作とを緊密に合わせ、「気沈丹田（気、丹田に沈む）」、「気遍身軀（気、身軀に遍し）」といった腹式呼吸を重んじた。清の後期、この特徴は太極拳家たちに引き続き重要視され展開されていった（一略一）陳式太極拳家の陳鑫は『太極拳図画講義初集拳譜』の中で、気を練る課題について繰り返して言及した（一略一）この時期における他流派の太極拳の著述もこれについて言及している。これらによると、気を練ること、とりわけ「気沈丹田」が非常に重要視されていたことがわかる³¹⁾。

以上では、清代初期の王廷から清代末の陳鑫までの、陳氏拳法を取り巻く文化的背景をみてきた。その結果、養生術と武術の結合は益々緊密になったことが明らかになった。この背景は陳氏拳法の発展に大きく繋がっていくと思われる。

それでは、陳氏拳法は、本節でこれまで論じてきた環境の中で、どのような変化を遂げていくのだろうか。この点について、第二節の中で論を展開していく。

-
- 1) 笠尾恭二『中国武術史大観』 pp.478-487.
 - 2) 陳鑫『太極拳図説・附録陳氏家乗』上海書店, p.426, 「陳敬柏、字長青、乾隆初人、好太極拳、山東盜、(一略一) 捕役不敢拿、時公隨營、奉諭往捕賊、以刀札向敬公、公以牙咬刀、將賊扳出門外、賊服、(一略一) 山東名手藝不及公、因号公為蓋山東、言此藝之高也」, 1986, 2001 (第6刷).
 - 3) 前掲『太極拳図説・附録陳氏家乗』 p.426, 「陳公兆、(一略一) 子有恒、有本皆入庠、有品行、精太極拳、孫仲牲得其詳、後屢立戰功」。
 - 4) 前掲『中国武術史大観』 pp.478-484.
 - 5) 前掲『太極拳図説・附録陳氏家乗』 p.428, 「陳季牲、字仿隨、武庠生、仲牲同乳弟也、嘗隨兄立戰功」。
 - 6) 前掲『太極拳図説・附録陳氏家乗』 p.428, 「陳同、陳復元、陳豐聚、劉長春均仲牲門人、咸豐三年、從戰有功」。
 - 7) 陳森、陳垚と陳鑫は、同じく陳氏第十六世であって、兄弟の関係である。
 - 8) 前掲『太極拳図説・附録陳氏家乗』 p.428, 「陳森、仲牲兄子、字淮三 一中略一 同治六年、張総愚寇覃懷掠温邑、森率勇士禦賊。斃数匪、身被重創、創猶奮呼督衆、馬蹶中砲身亡」
 - 9) 上掲『太極拳図説・附録陳氏家乗』 p.428, 「陳垚、字坤三、仲牲子、年十九、入武庠、每年練一万遍拳、二十年不懈、從父擊賊、未嘗少挫」。
 - 10) 『陳氏太極拳図説』は20世紀二十年代、陳鑫の死(1929年)の前に完成されたが、経費がない為、陳鑫の生前に出版することができなかった。後に太極拳研究家である唐豪によって出版されるに至った。
 - 11) 唐豪・顧留馨『太極拳研究』人民体育出版社, p.3 参照, 1964, 1996 (第3版)。
 - 12) 前掲『陳氏太極拳図説・陳氏家乗』上海書店出版社, p.425, 「嘆当年、披堅執銳、掃蕩群氛、幾次顛險、蒙恩賜、罔徒然、到而今、年老殘喘」, 1986, 2001 (第6刷)。
 - 13) 「長短句」の訳は、笠尾恭二著『中国武術史大観』(福昌堂, 1994)を大いに参考にした。
 - 14) 陳森所蔵『陳氏家譜』, 「王廷、又名奏庭、明末武庠生、清初文庠生、在山東称名手、掃蕩群匪千余人、陳氏拳手、刀槍創始之人也」。
 - 15) 李若虞『温県志』卷十一, 「吳從誨、府判署縣事、值河南土寇猖獗、沿河而上、直抵温城、從誨親冒矢石、率衆禦之、寇不得渡、從誨曰、水戰利火攻、命鄉兵守備陳王廷、千總郭忠等縱火焚船、賊溺水者無數、遂遁去、忠中流矢死」, 1658.
 - 16) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂, pp.474-475, 1994.
 - 17) 前掲『陳氏太極拳図説・陳氏家乗』上海書店出版社, p.425, 「蒙恩賜、罔徒然、到而今、年老殘喘、(一略一) 欠官糧早完、要私債即還、驕諂勿用、忍讓為先」, 2001.
 - 18) 前掲『陳氏太極拳図説・陳氏家乗』上海書店出版社, p.425, 「只落得黃庭一卷隨身伴、悶來時造拳、忙來時耕田、趁余閑、教下些弟子兒孫」, 1986, 2001 (第6刷)。
 - 19) 白蓮教(びゃくれんきょう)、中国に南宋代から清代まで存在した宗教。本来は東晋代に廬山に住んだ慧遠の白蓮社に淵源を持ち、阿弥陀信仰の浄土教結社(白蓮宗)であったが、弥勒下生を願う反体制集団へと変貌を遂げた。天台宗系の慈昭子元(?-1166年)が創始した。教団としての統一はなされなかったが、他の信仰を吸収して明・清代まで活動した。反政府的な秘密結社としてしばしば乱を起こした。清の乾隆-嘉慶期には大規模な反乱を起こしたが(白蓮教徒の乱)、1813年の天理教徒の乱を最後に沈静化した。新村出編『広辞苑』第五版, 岩波書店, p.2272 参照, 1998.
 - 20) 用心棒。古の中国において、財産や人を山賊などから護衛する武術が出来る職人のこと。
 - 21) 陳正雷『陳氏太極拳劍刀』中州古籍出版社, p.5 参照, 2002, 2006 (第4刷)。
 - 22) 陳正雷『陳氏太極拳劍刀』中州古籍出版社, p.6 参照, 2002年初版, 2006 (第4刷)。
 - 23) 石田秀実, 三浦国雄ら『東アジアの身体技法』勉誠出版, pp.211-212, 2000.
 - 24) 林伯原『中国武術史』五洲出版社, pp.342-349 参照, 1995.

-
- 25) 上掲『中国武術史』 pp.387－391 参照。
- 26) 張耀庭ら『中国武術百科全書』中国大百科全書出版社, pp.506－507 参照, 1998.
- 27) 前掲『中国武術史』 pp.424－426 参照。
- 28) 林伯原『近代中国における武術の発展』不昧堂, p.44, 1999.
- 29) 上掲『近代中国における武術の発展』 p. 125.
- 30) 前掲『中国武術史』 p. 426 参照.
- 31) 上掲『中国武術史』 pp.426－427 参照.

第二節 陳氏太極拳の技術的特徴と性格

第一項 陳王廷の陳氏拳法の性格

陳王廷に関して残されている資料には、彼が晩年に書いた『長短句』という、彼が拳法を行う際の心境を謳った詩と、その拳法の極意を反映するとされる「拳経総歌」がある。両者から、王廷が自らの拳法をどのように認識していたかを分析した上で、彼の拳法における性格を明らかにする。

一、「拳経総歌」にみられる「対人的」性格

「拳経総歌」は、詩歌の形で王廷の拳法の特徴を現している。全文は計十一句から成り立っている。その内容については、すでに前節で「拳経」との関係を分析した時、句ごとに解釈している。ここでは、その内容をまとめ、前節では明らかにしなかった、この詩が表している拳法の性格を明確にする。

縦に屈伸を放つも、人知るなく、諸の靠・纏繞は我れ皆これによる。

劈打・推圧はまさに歩を進め得べく、搬（はらい）・横（横から撃つ）・摺（からげる）・

採（下へ抑える）もまた敵し難し。

鉤・捌・逼・攪は人々^{よくし}暁るも、閃驚（閃して敵を驚かす）して巧みに取るを知るは誰れか有らん。

佯りて輸け、詐りて走るを誰れか敗れるという。（敵を）引誘して回衝（反撃）すれば勝ちを致して帰らん。

滾・拴・搭・掃は靈妙にして（効き目があつて）、横直に劈砍すれば奇なりてさらに奇とす（奇効があり）。

截して進み、遮攔して穿心肘をうち、風に迎かうがごとく歩を進みて紅砲捶^{こうほうすい}をうつ。

掃・圧を二たび換えて面を（目）掛けて脚（蹴）り、左右邊にして庄（股間）を簪（穿）^さして跟に腿る。

前を截して後ろを圧し、無縫鎖^{むほうさ}（連続してすきの無い攻防の方法）なり、声東擊西^{せいとうげきさい}は熟識を要す。

上を籠^{から}みて下を提^ける（踢る、蹴る）こと君須^{すべ}らく記^しすべし。進みて攻め、退きて閃^{かわ}すことは遲^ち遲^ちなる莫かれ。

頭を^{かく}蔵して面を^{かく}蓋すことは天下に有り、心（臓）を^つ攢き、脇を^き刺ることは世間に稀なり。

教師、この中の理を識^{さと}らざれば、将に武芸をもって高低を論じ難し¹⁾。

これはいうまでもなく、相手との攻防の動きを述べたものであって、対他的な戦い方を説いたものである。つまり、王廷の拳法は実戦的性格も有しているのである。しかし、上で論じた王廷のおかれた社会背景から見れば、これは他者を殺傷することを目的としたのではなく、わが身を守ることを目的としたものであって、一種の護身術であると考えられる。あるいは、上記に述べられているように、「武芸をもって高低を論じる」術、つまり「生死」をではなく「勝敗」を決める闘いにふれたものである。

したがって、王廷の拳法は、護身という実戦的性格を帯びながら、養生的性格もあり、両者を兼ね合わせた武術であると考えられる。

二.『長短句』にみられる「対己的」性格

次に、『長短句』を取り上げて分析する。詩が短いので、全文を引用することにした（一部はすでに引用した）。それは下記のようなものである。

ああ、かつてはよろいに身を固め、手には鋭い武器を持ち、群がる賊を平らげた。いくたびか危険をくつがえし、恩賜までこうむったものを、いまはいたずらに年老いて、余命いくばくか。ただ黄庭一卷を携えて落ちきたり、こころ退屈なときは拳を造り、農事多忙のときは田を耕す。余暇にじょうじて、弟子や子孫に教える。龍になるか虎になるかは、成り行きに任せる。官糧が未納入であれば、早めにおさめ、私債があれば直ちに還す。驕りを用いず、忍讓を先と為す。人々が皆我を^{おろか}慙癡というが、つねに聞く耳をもち、怒らずにいれば、万戸の諸侯を笑うべく、戦々競々としている彼らは、我に及ばず。心をいつもやすらかにして、いつでも名利を貪らず。すでに機関を見透かし、彼の邯鄲を知る。いざ漁水に心たのしませ、山川に歩をめぐらせようではないか。恬淡として、ねたむことなく求めることなく、まして人情のうつろいやすさもうらむまい。成功失敗われに関せず。これが神仙でなく誰を神仙といおうか^{2,3)}。

前記の王廷がおかれていた時代の背景を踏まえて、上記を通して見ると、王廷に関する

情報は次の五点にまとめることができるだろう。

1. かつて（明代の末期、郷兵の把総として）、王廷は命がけで幾度も戦っていた。
2. その後、上の恩恵（清が明代を倒したあと、明の軍人であった王廷にとって、無事にいられたのは、彼がいう「蒙恩賜」であろう）を受け、晴耕雨読といった平穏な隠居生活を送りながら、拳法をつくった。さらに、余暇がある時は、子孫に拳法を教えていた。
3. 上には非常に服従的な態度をとり（欠官糧早完）、周りにも怒らず、忍耐、謙譲の態度をとっていた（要私債即還。驕諂勿用、忍讓為先）。
4. 世の中を見透かし、名利などを貪らず、心を常にやすらかにしていた。万戸の諸侯が常に上をうかがって、戦々兢兢としているのは、正に自由自在な私に及ばない。
5. 王廷は山水を楽しみながら、恬淡たる生活を追い求めていた。

ここでとくに注目すべきは、明代の崩壊後に王廷が取った服従的な態度と、『黄庭経』という道教の養生名著を読みながら「拳を造り」、山水を楽しんでいた点である。

まず、彼が服従的な態度を取った背景は、第一章で論じた黄巾軍兵士と、その後の民間武術がおかれた環境と一致していると考えられる。つまり、民間人である以上、武術を行う場合は、必ずその闘争的性格を取り除き、王朝に対して服従的な態度と行動を取らなければならないのである。明代の時代に、命がけて戦ってきた陳王廷にしても、清代になると、もちろんこの古代中国の桎梏から逃れることはできなかったであろう。これによって、彼の武術も、「服従」的でなければならないのである。つまり、王廷はそれまでの民間武術家と同じように、武器武術より拳法を、殺傷的なものよりも養生的なものを選び、それ故に、常に『黄庭経』を携え、これに親しんだのであろう。

『黄庭経』は、『道蔵』⁴⁾の洞玄部本文類に収録されている、養生学において重要な参考資料である。これは、『黄庭外景経』と『黄庭内景経』とに分けられ、七言歌訣の形式で道教の修練と養生について論じたもので、道教思想と古代中国医学とを結合させた道教典籍である（一般的には『黄庭経』と呼ばれている）。その中には、呼吸法についても多く記されており、内丹法にとっても大変重要な經典である。第一章で論じたように、内丹法は宋の末期あたりから、民間武術家を含めた民間人にとってポピュラーな文化的な底流をなすものであって、中には、『黄庭経』が当然にも含まれていたと考えられる。つまり、王廷が『黄庭経』を読み、拳法に取り込もうとしたことは、彼の時代までの民間拳法家が一般的に行っていたことであったと考えられ、彼から始められた事柄ではなかったと

いえよう。しかし、年老いた王廷が『黄庭経』を携えながら拳法を「造り」、さらに教えたことは、彼の拳法の性格の一面を反映している。それは、いうまでもなく、「対他的」なものではなく、「対己的」で、養生的な拳法の側面を重視したものであろう。

王廷の生活ぶりから、先ずは、王廷が世の中のすべてを見透かしていたこと、名利を求めず、子孫には功名の思想を教えないという生活態度に注目したい。これは、すでに述べた、上に対して服従的な態度を取ったことが見せ掛けであったというよりも、王廷が心の底から世の中と争わない隠居的生活をとろうとしていた証しであるといえよう。古代中国においては、子孫に文の教育や武の教育をさせるのは、先ず科挙や武挙に進み、とりわけ武術においては後世に功名を残したいという功名心からであったのは当たり前のことであった。しかし、この時の陳王廷にとって、武術を行う目的は功名のためではなかった。さらに、一般人に対してもまったく争う気持ちがなく、むしろ頭をさげて紛争を避けていたのも上の記述によってわかる。

彼は、何のために拳法を行っていたのだろうか。そのことを考えるには、王廷が山水などといった自然を楽しんでいた生活態度が注目される。山水を楽しみ、恬淡とし、成功失敗に関わらず、まさに神仙の如く自由自在な生活ぶりを楽しんでいたのであろう。彼のこの生活ぶりは、第一章で論じた王征南の晩年の生活ぶりと、よく一致している。つまり、両者とも、世の中と争わず、拳法を行う日々を送りながら、山水などの自然を楽しんでいたのである。なお、この点については、同じく第一章の中で述べていたように、宋の末からの民間武術家達の生活とまさしく一致している。このことから示唆されるのは、王廷はそれまでの民間武術家に学び、日常生活の中においては、拳法と山水を楽しむことを同列に置いていたことであろう。この時点において、彼の拳法は、もはや山水を楽しむことと同じく、身をおさめ、性情を養う、つまり「修身養性」のためであったといえよう。よって、彼がいう「年老残喘、只落得黄庭一卷隨身伴。悶来時造拳」とは、まさしく老いた体を養うため、『黄庭経』を携えて拳法をつくったのであろう。

こうしてみると、『長短句』から、王廷が拳法の争いあう性格を避け、あえて養生的なものである『黄庭経』を進んで拳法に取り込もうとしていたことが明らかになった。世の中と争わない王廷にとって、拳法は他者と争うための道具ではなく、これをもって自らを楽しみ、「老体」に向き合わせる、「対己的」な方法であったといえよう。ここに、拳法における王廷の養生的意向を窺うことができる。

第二項 陳長興の拳法論から見た陳氏拳法の特徴

陳氏太極拳において、最も早く拳法論について詳しく記述したのは陳長興⁵⁾である。陳長興の拳法論は「太極拳十大要論」と「用武要言」から成り立っている。その内容を取り上げて分析し、陳長興の拳法の特徴を明らかにしていく。

一、「太極拳十大要論」にみられる養生的性格

「太極拳十大要論」（以下「十大要論」）は文字通り、下記のような十個の要論に分けられている⁶⁾。これらの十個の要論について、まず、その内容を簡単にまとめて説明し、その全体像を把握した上で、逐一、考察したい。

一理第一、二氣第二、三節第三、四梢第四、五臟第五
三合第六、六進第七、身法第八、歩法第九、剛柔第十

「一理」とは、身体は統一した有機的な全体であることを強調する拳法の哲理である。
「二氣」とは、陰陽二氣、つまり「呼」と「吸」、すなわち「呼吸」のことを指している。
「三節」とは、人体の全体、各部位を上、中、下三部分に分け、氣を以て統一することをいう。「四梢」とは、髪、舌、齒と足のことをいう。「五臟」とは心臓、肝臓、脾臓、腎臓と肺のことを指す。「三合」とは、心と意が一致、氣と力が一致、筋と骨が一致する、すなわち「内三合」を指している。手と足、肘と膝、肩と胯の一致は「外三合」という。「六進」とは、頭、膊、腰、歩、左と右が同時に動く（進）こと。「身法第八」は、「縦、横、高、低、進、退、反（後ろに翻す、裏）、側」の方向への体捌きのことである。「歩法第九」は、まず、九の数字は0～9の基本数字の中で最も大きい数字であるので、最大の意味がある。「剛柔第十」は、剛と柔のある拳法は円満⁷⁾な拳法であることを指している。

このように「十大要論」を概観してみると、呼吸や氣、五臟など身体を養うことに関係すると思われるものが多くあることは明らかである。それでは、まずこの点について、「十大要論」の内容をより詳しく取り上げて分析し、明らかにしていきたい。

先ず、「一理第一」について論じる。これについては、次のように記されている。

それ物は散りて必ず統あり、分かちて必ず合あり。天地の間、四面八方、紛紛たるもの各属する所あり。千頭万緒、攘攘たるものは自ら其の源あり。蓋し一本は散りて

万殊と為るべく、而して万殊は咸な一本に帰す。拳術の学も、亦た此の公例（すべての物事の例、公理、定理に近い意味を持つ）より外さざるなり。

それ太極拳とは、千変万化して、行きて勁あらざる無し。勢、侔しからずと雖も、而して勁は一に帰す。それ所謂一は、頂より足に至りて、内には臟腑筋骨あり、外には肌膚皮肉あり、四肢百骸は相い聯合して一に為るなり。これを破りて開かず、これを撞いて散らさず。上、動かんと欲すればすなわち下はこれに随い、下、動かんと欲すれば而して上はこれを領す。上下動きて中部はこれに応じ、中部動きて上下はこれにあわせ、内外相連なり、前後相求む。所謂一を以てこれを貫くとは、それこの謂いか。

自ら要めて勉強して以てこれを襲うに致る。而してこれをなすや、時に当りて動けば、龍虎の如く、出れば急なること雷閃の如し。時に当りて静なり、寂然湛然として、その所に居るは山岳の如く穩やかなり。かつ静にして、静ならざるなく、表裏上下にしてすべて参差牽掛の意無し。動にして動ならざるなく、前後左右、均しく遊疑抽扯の形無し。洵⁸⁾なること、水が下に就くが若く、沛然としてこれを禦する能わざるなり。火機の内攻（火薬が中で爆発するさま）の如き、これ発すれば耳を掩うこと及ばず。思索の暇なく、擬議の煩わしさなく、誠に然りを期せざるもすでに然りなり。

蓋し勁は積日（日々の積み重ね）を以て有益なり、功は久鍊（久しく鍛錬する）を以て、しかる後成るなり。聖門一貫の学を觀れば、必ずひとしく聞くこと多ければ、識は強く、物をただせば知るに致り⁹⁾、これよく功あり。これ事を知るに難易無く、功はただ自ら進んでするのみ、等を躡えるべからず¹⁰⁾、すなわち、急ぐべからず。序に就いては歩を按え、序にしたがいて漸く進む。その後に、百骸筋節は自ら相い貫通し、上下表裏は聯絡するに難からず。庶くは散る者はこれを統さん、分かつ者はこれを合さん、四肢百骸は総て一氣に帰するなり¹¹⁾。

明らかに、上記の節は「一」という理を説いているものである。その内容は次の二点にまとめることができる。

1) 「一」という哲学的な概念を用いて体の統一を説いている。これについて、陳長興は「所謂一は、頭頂から足に至って、内には臟腑筋骨あり、外には肌膚皮肉あり、四肢百骸は相い聯合して一為るなり」、つまり、体は臓器筋骨などの部位により構成された統一体であると述べている。さらに、「上よく動けば而して下はこれに随い、下よく動けば而し

て上はこれを領す。上下動けば而して中部はこれに応じ、中部動けば而して上下はこれにあわせ、内外相通じ、前後相もとむ。いわゆる“一”をもってこれを貫くとは、これと謂うなり」と述べているように、統一体である体は、上・中・下、または内・外、前・後の方向のそれぞれに連動すべきであると主張していたことが分かる。

2)「動」と「静」を用いて統一された体の運動の特徴を説いている。「動」は、龍虎の如く、流水の如く、稲妻の如し。「静」は、山岳の如く、寂然として、平穩たる様をいう。

ここで注目すべきは、1)の内容は、すべて体についての論理である点と、2)の内容は、スピードや力量を用いた武術的な内容を表している点である。しかし、最終的に、日々の鍛錬を通して、体を「百骸筋節は自然に相い貫通し、四肢百骸は総て一気に帰るなり」というように、統一した体が求められていたことは「第一」の要論の主な内容である。

したがって、この「一」の論は、自らの体を対象とした「対己的」な性格を有している一方、相手を意識した「対他的」な性格も有しているものであるといえる。

続いて、「二氣第二」について論じる。これに関しては次のように記されている。

天地の間、未だ一たび往きて返らざる者あらず、亦た未だ嘗て直有りて曲無き者なし。おもうに物に對待有り、勢に廻還有り。古今、この理易わらざるなり。故に、嘗て世の捶（武術）を論ずる者は、而ち兼ねて気を論ずる者有るなり。

それ主は一にして、何ぞ分かちて二と為さんや。所謂二つとは、即ち呼吸なり。呼吸、即ち陰陽なり。捶に動静なき能わず、氣に呼吸なき能わず。呼は則ち陽と為し、吸は則ち陰と為す。上昇すれば陽と為し、下降すれば陰と為す。陽氣上昇すれば陽と為し、陽氣下行すれば陰と為す。陰氣上昇すれば即ち陽と為すも、陰氣下行すれば仍^なお陰と為す。此れ、陰陽の分かるる所以なり。

何ぞ清濁を謂わんや。昇りて上なるを清と為し、降りて下なるを濁と為す。清は陽と為し、濁は陰と為す。然るに分かちてこれをいうに陰陽と為し、渾て総めてこれをいうに氣と為す。氣は陰陽なき能わず、すなわち所謂人は動静なき能わず。鼻は呼吸なき能わず。口は出入なき能わず。而して故に、對待と為し、廻還の理なり。然らば則ち氣は分けて二つと為し、而るに一つに貫きたり。この途に志す者有らば、甚だ是れを以て拘拘¹²⁾たる勿¹³⁾らんのみ。

これらの記述は下記の三つの点にまとめることができる。

1)捶を論ずるもの即ち拳法を行うものにとって、気を論じぬことは有り得ないと長興はいつている。

2)気は、吐くと吸うつまり呼吸によって行われる。

3)呼吸によって気が循環（清気上昇、濁気下降）し、最終的に「一」になる。

ここで注目すべきは、長興が「循環」、「陰陽」、「清濁」と「昇降」を用いて、「呼吸」の方法を説いている点であろう。これは、前述した養生術中の「呼吸術」と一致していることがわかる。したがって、「第二」の要論は、「呼吸術」を説いているものであって、「対己的」な性格を有している論述であると言える。

続いて、「三節第三」の中で、陳長興は次のように述べている。すなわち、

それ気は諸れ身に本^{はじ}め、而るに身の節部甚だしく繁なり、若し節を逐ひてこれを論ずれば、則ち拳術の宗旨を遠けること有るなり。惟分かちて三節と為して論ずれば、その截法を得ると謂うべし。

三節は、上・中・下、或いは根・中・梢なり。一身を以て之を言え、頭を上節と為し、胸を中節と為し、腿を下節と為す。頭面を以て之を言え、額を上節と為し、鼻を中節と為し、口を下節と為す。中身（胴体）を以て之を言え、胸を上節と為し、腹を中節と為し、丹田を下節と為す。腿を以て之を言え、胯を根節と為し、膝を中節と為し、足を梢節と為す。臂を以て之を言え、膊を根節と為し、肘を中節と為し、手を梢節と為す。手を以て之を言え、腕（手首）を根節と為し、掌を中節と為し、指を梢節と為す。

此れを觀るに、而ち足は必ずしも論ぜず。然らば則ち頂より足に至りて、各三節有らざる莫し。之を要するに、即ち三節の所にあらざる莫し、意の処に着くあらざるなし。蓋し、上節明らかならずんば、無依無宗なり。中節明らかならずんば、満腔是れ空なり。下節明らかならずんば、転覆は必ず生ずるなり。是れによりてこれを觀るに、身の三節部、豈に忽せにすべけんや。

気の発動に至りては、要は梢節より起こし、中節これに随い、根節これをうながすなり。これ固より分けてこれを言い、若し合してこれを言え、則ち上の頭頂より下りて足底に至る。四肢百骸、総じて一節と為し、それ、なんぞ三節有りとなすや。また何ぞ三節の中、これ各三節有りと云うや¹⁴⁾。

陳長興は、武術の主体としての身体を「三節」に分けるが、「三節」の作動を「氣」を以て貫き、「氣」を以て「四肢百骸」をすべて「一節」にする、つまり一体化、統一すると述べる。「氣」は呼吸を中心としたものであり、「三節」は身体を指しているので、「氣」を以て「三節」を統一するということは、導引術における呼吸と動作の統一との関係となんの区別もないことは明らかであろう。

続いて、「四梢第四」について論じる。これについては、次のように記されている。

身の外を論ずるを試みるは、四梢を論ずるに進む。それ四梢とは、身の余緒なり。身をいうものは初めてこれに及ばず、氣をいうものはまたこれに聞く所なり。然るに捶は内より以て外に発し、氣は本は身において梢に発す。氣、これを用いると為し、身におかざれば則ち虚にして実ならず。梢に行かざれば則ち実にしてまた虚なり。梢また講ずべからざるか。あるいは手、指、足は、とくに身の梢を論ずるのみ。自ら未だ梢の梢に及ばざるなり。

四梢とは何ぞや。髪はその一なり。それ髪のかかわるところ、五行に列せず、四体に関わるなく、これ論ずるに足るなし。然るに髪は血の梢と為し、血は氣の海と為す。たとえ髪におかざるとも、氣を論ずるは、要は血を以て氣を生ずより離れるべからず。血から離れず、即ち髪兼ねざるを得べからず。髪、冠に衝くを欲せば、血の梢は足るなり。

また舌は肉の梢と為し、肉は氣の囊と為すなり。氣は肉の梢に行く能わず、即ち氣は以て其の量を充つる無し。故に舌は必ず齒をうながさんと欲し、しかるに肉の梢は足つるなり。

骨の梢に至るは、齒なり。筋の梢は、指甲なり。氣は骨より生じ、筋に聯す。齒に及ばずんば、即ち骨の梢に及ばず。指甲に及ばずんば、即ち筋の梢に及ばず。兩者足つらんと欲せば、要は齒、筋を断たんと欲するにあらず。甲は骨を透かさんと欲する能わざるなり。果してよく此の如く能えば、則ち四梢足つる。

四梢足つるは、氣、自ら足つる。なんぞまた虚ありて実あらざる、実ありてなお虚の弊あるや¹⁵⁾。

つまり、「四梢」とは、血の梢(末梢、末端)は髪、肉の梢は舌、骨の梢は齒、筋の梢は爪である。いずれも、氣を満たすために養うものであると、陳長興は述べている。明らかに、

この一論は、己の体を対象とした「対己的」な性格をもつものであるといえる。

続いて、「五臓第五」について論じる。これについては、次のように記されている。

それ捶は以て勢を言い、勢は以て気をいう。人は五臓を得るを以て形を成し、即ち五臓より気を生ず。五臓、実に生命の源と為し、気を生ずる本なり。而して名は心、肝、脾、肺、腎なり。心は火に属し、而して炎上の象なり。肝は木に属し、而して曲直の形あり。脾は土に属し、敦厚の勢あり。肺は金に属し、従革の能有り。腎は水に属し、潤下の功あり。これ乃ち五臓の義なり、而してなおこれ気に準ず、みな配合あり。およそ世の拳術を講ずる者、要はこれより離れる能わざるなり。

それ内に於いて、胸廓は肺経の位と為し、すなわち肺は五臓の華蓋と為す。故に、肺経動けば、すなわちもろもろの臓動かざる能わずなり。両乳の中は心為り、肺これを抱擁す。肺の下、隔の上、心経の位なり。心は君と為し、心火動けば、すなわち火を相て命を奉じざる有るや。両乳の下、右は肝と為し、左は脾と為し、背の十四骨筋は腎と為す。腰に至りては、両腎の本位と為し、すなわち腎は先天の第一と為し、またもろもろの臓の根源と為す。故に、腎気足つれば、則ち金・木・水・火・土は各生機を顕さざる無し。此れ、五臓の部位を論ずるなり。

然るに五臓これ内に存するは、各に定位あり。而して身において見るは、また専属有り。但し地位は甚だ多く、以て尽きて述べ難し。身の繋がる所大約するは、中は心に属し、窩は肺に属し、骨の露われる処は腎に属し、筋の聯する処は肝に属し、肉の厚き処は脾に属す。その意を想うに、心は猛の如く、肝は箭の如く、脾の力は大にして甚だしく無窮なり、肺の経の位は最も靈変し、腎の気の動きは風の如く快なり。

これ局に当りて在る者、自ら体験すると為し、筆墨能く罄きて尽くすにあらざるなり¹⁶⁾。

これは、明らかに金・木・水・火・土の「五行思想」を用いて体の臓器について論じたものであって、武術とは直接の関係がないといってもよいだろう。つまり、この一論は自らの体、とくに臓器を中心として述べたものであって、「対己的」な性格を有しているといえる。

続いて、「三合第六」について論じる。これは次のように記されている。

五臓すでに明らかなり、さらに三合を論ず。それいわゆる「三合」とは、心と意が

合し、氣と力が合し、筋と骨が合す。これ内の三合なり。手と足が合し、肘と膝が合し、肩と膀が合す。これ外の三合なり。

若しくは、左手を以て右足と相合し、左肘と右膝と相合し、左肩と右膀と相合し、右の三つと左もまた然りなり。頭を以て手と合し、手と身が合し、身と歩が合す。いずれか外合あらざるか。心と目が合し、肝と筋が合し、脾と肉が合し、肺と身が合し、腎と骨が合す。いずれか内合あらざるか。然るにこれとくに変わるに従いてこれをいうなり。

これを総べるに、一動すればすなわち動ぜざる無し、一合すれば合せざる無し、五臓百骸は悉く其の中に在り¹⁷⁾。

すでに述べたように、またここで述べられているように、「三合」とは外三合と内三合から成り立っている。合わせれば、「六合」ともいう。「内三合」は、心・意・氣・力・筋・骨が中心で、「外三合」には、手・足・肘・膝・肩・膀が中心である。「内三合」は自らの体の中のものを中心に論じたものであるのに対して、「外三合」は、手足など他者と接する可能性のあるものを中心に論じたものである。しかし、すべては「第一論」の理にしたがって、「五臓百骸はすべて其の中に在る」というように、統一体が求められていることは明らかである。したがって、この一論は、己の体を中心とした「対己的」な性格ではあるが、「対他的」な性格も帯びているといえる。

ここまでの「十大要論」の内容は、明らかに、「一理第一」と「三合第六」の中の「対己」と「対他」が混在している部分を除けば、その他の部分はすべて、己の身体に対する鍛錬についての叙述であり、氣を体にめぐらせ、統一した体を求め、養生的性格を帯びたものである。

二. 「十大要論」と「用武要言」にみられる陳氏拳法の「対他的」性格

(一) 「十大要論」にみられる陳氏拳法の「対他的」性格

前項に続いて、「十大要論」の他の部分についても分析する。まず、「六進第七」について論じる。その内容は、次のように記されている。

すでに三合を知り、なお六進有り。それ「六進」とは何ぞや、頭は六陽の首為り、すなわち周身の主と為り、五官百骸これに背を向けるなし、頭は進めざるべからざる

なり。手は先鋒となし、根基は膊にあり、膊進まざれば則ち手却って前にあらざるなり。これ膊また進めざるべからざるなり。気は腕（手首）にあつまり、機関は腰に在り、腰進まざれば則ち気妥やかにして実ならず。これゆえ腰は進むを貴ぶなり。意は周身に貫き、運動は歩に在り、歩進まずんば則ち意索然としてよく為すこと無し。これゆえ必ずその進むを取るなり。以て左を上げるに及びてに右に進み、右を上げれば必ず左に進む、ともに六進と為す。

この六進は、いずれの力の地（素地、下地、もと）として著れるにあらずや。これを要するに、未だその進むに及ばず、周身を合し動の意に関わることすこしも無し。それを進めて言うに、全体を統べ抽扯の形無し。六進の道、かくの如きのみ¹⁸⁾。

「六進」は明らかに、頭、手、腕（手首）、歩及びそれぞれの左右関係について論じたものである。「六進」には、「気」や「意」の用語もみられたが、自らの身体よりも、相手との関わりがこの要論の主張する目的であると窺われる。

続いて、「身法第八」について論じる。これは、次のように記されている。

それ手を発して敵を撃つは、すべて身法の助けに頼る。身法とはこれ何ぞや。縦、横、高、低、進、退、反、側のみ。（一略一）要は拘拘たるに非ず。而してこれを為すなり。それ人の強弱を察し、己の機関を運らす。忽ち縦にそして横にあり、縦横は勢に因りて変遷し、一概に推すべからず。（一略一）これを総べ、観は眼にあり、変化は心に在り、而るにその要を握るは、則ち本は、諸身にあり。身は前にあり、則ち旧体は命ぜずして行くか。身は怯え、則ち百骸は冥ならざるなくして処する。身法、置くべきを顧みるに論ぜざるや¹⁹⁾。

身法とは、体捌きの方法である。冒頭で「手を発して敵を打つは、すべて身法の助けにたよる」と述べているように、この身法論は明らかに、対敵を念頭に置いて書かれたものであるといえる。

続いて、「歩法第九」について論じる。これは、次のように記されている。

いま、それ四肢百骸、動において主なり。而して、歩を以てこれを運ぶ。歩はすなわち、一身の根基なり、運動の枢紐（枢要）なり。故に応戦、対戦は本は諸身にあり。

而うしてゆえに身の砥柱と為すは、歩にあらざるなし。隨機応変、手に在り、而してゆえに手の転移なるは、又、歩に在り。(一略一)之を統べ、捶以て勢を論ず、而して要を握るは(重要なのは)歩なり。活と不活は、歩に在り。靈(敏い、素早いさま。また効き目があるの意味がある)と不靈はまた歩に在り。歩の用と為るは大なるかな²⁰⁾。

「歩法」とは、足捌きのことである。ここで明確に、「ゆえに応戦、対戦は (一略一)歩あらざる無し」と述べられているように、「歩法」は、対敵応戦のために書かれたものであって、この一論にみられる拳法の基本は対他的な性格を有しているといえる。

続いて、「剛柔第十」について論じる。これは、次のように記されている。

それ拳術の用と為るは、氣と勢のみ。然して、氣には強弱あり、勢は剛柔に分かつ。氣、強きは勢これ剛を取り、氣、弱きは勢これ柔を取る。剛は千鈞の力をもって百鈞をおさえる。柔は百鈞の力を以て千鈞を破る。力を尚ぶか巧を尚ぶか、剛柔これ分かつ所以なり。(一略一)剛を用うるに柔無かるべからず、柔無くんば則ち環繞不速なり。柔を用うるに剛無かるべからず。剛無くんば則ち催逼不捷なり。剛柔相濟さば、則ち粘、遊、連、随、騰、閃、摺、空、棚、掙²¹⁾、擠、捺。それ得ざる無きは自ら然るなり。剛柔偏って用うべからず、武を用うるに何ぞ、忽せにすべけんや²²⁾。

上記の引用では、「柔は百鈞の力を以て千鈞を破る」つまり現在の武術家の中でもよく知られている「以柔克剛(柔を以て剛に克つ)」を述べるとともに、剛が柔を制する(剛は千鈞の力をもって百鈞をおさえ)とも述べている。両者は相い補うものであると、長興が主張していることは興味深い。この一論からはやはり、長興が「なんぞ武を用いるにはこれを忽せにすべけんや」と述べているように、陳氏拳法の対他的な性格は明らかである。

この分析を通して、長興が対敵的な拳法の性格を重視する一方で、自らの身体の養生をも重んじていたことが浮き彫りになった。とりわけ、その中の「二氣」、「三節」、「四梢」と「五臓」の計四ヶ条は、体への「内視的」な修練を重んじたものである。これらの記述は、筋骨内臓などを対象とし、かつ「氣」が強調されていたので、「対己的」なものであるといえよう。このほか、「一理」と「三合」の中においても、「対己的」な要素が多くみられた。

したがって、彼のこの拳法論から、呼吸法、動作と呼吸の強調、つまり導引の要素の重

要性が明らかになった。これまでの陳家溝で発祥した武術は実戦的な技術が主体であったとされてきたが、陳長興まで伝えられてきた陳家溝武術には、「呼吸術」や「導引術」といった養生的要素がみられることから、この時点での陳家溝陳氏武術はすでに、養生的な性格を有した武術になっていたと考えられる。これらの養生的な要素は、相対的に平和な時代にあって、自己修練を大切にし、子孫・弟子に伝える教材として、主に套路武術の中に存在し、広まっていたと考えられる。「呼吸術」と「導引術」といった養生術的な要素が含まれた武術を行うこと自体、鍛錬を要求することにもなり、養生的性格を有した身体運動であると考えられる。

以上の記述から、王廷にはみられなかった「対己的」性格は、長興の「十大要論」の中では顕著である上、具体的な解釈まで行われており、長興は王廷よりも、一層養生的性格のある拳法を求めているものと考えられる。

(二)「用武要言」からみた陳長興の陳氏拳法の性格

「用武要言」(以下「要言」)は、全文で計千字前後の記載から成り、分かりやすく書かれている。推手(組み手)や技撃に応用されることが多いといわれており²³⁾、相手に対応する実戦や護身術のためのものであったと思われる。ここでは、その一部を取り上げて分析し、その性格を明らかにする。

要訣に云う、捶は自ずから心より出で、拳は意に随いて発す。総要するに、知己知彼、隨機応変なり。(一略一) 拳は五尺内を以て、三尺外を以て打つ。遠くは肘を発せず、近くは手を発せず。前後左右論ずる無く、一步一捶なり。敵に遇うは人を得るを以て準と為し、形見えざるを、妙と為す。(一略一) 拳術は戦術の如く、其の不備を撃ち、其の不意を襲う。両者は相乗ずる。(一略一) 戦闘篇に云う。手を撃つは勇猛にして、梢を撃たず。面を迎えて中堂を取る。上下をつき勢いは虎の如く、鷹が鶏場を下すがごとし。(一略一) 古の人が云う、心は火薬の如く、手は弾丸の如しと。靈機一動すれば、鳥逃れ難し。身は弓弦の如く、手は箭に似て、弦響けば鳥落ち、神奇顕わる。手起こすは閃電の如く、眸合するに及ばず。敵を撃つは迅雷の如く、雷発すれば、耳掩うに及ばず。(一略一) 戦闘篇に云う、善く撃つ者は、先に歩位を看、後に手勢を下す。上は咽喉を打ち、下は陰を打ち、左右両肋並びに心に中てる(命中する)。(一略一) 要訣に云う、操演する時は、面前に人有るが如し。的に対する時は、人有りて人

無きが如し。胆戦心寒する者は、必ず勝を取る能わず。形勢を察せざるものは、必ず人を防ぐ能わず²⁴⁾。(一以下略一)

上記は明らかに、すべて対敵に際しての対処方法であって、拳を発するタイミング、スピード、当てる部位、相手との位置関係や臨戦時の心理などを論じたものである。その「要訣」は、主に自らの身体を論じる「十大要論」とうって変わって、すべて対人関係、つまり戦いの方について論じているものである。

「十大要論」は日常の修練における拳法に対する要求であるのに対して、「要言」は「武」を用いる場合の拳法に対する要求である。前者は「対己的」であって、後者は「対他的」である。つまり、陳長興の拳法は平和な時の修練において修身的、養生的な性格をもつと共に戦いに備えた実戦的性格を有しているものであるといえる。

これまでの分析を全体としてみると、長興は対敵的性格を重視する一方で、自らの身体を養生する必要性を重んじていたことが浮き彫りになった。

第三項 陳鑫の陳氏太極拳の特徴

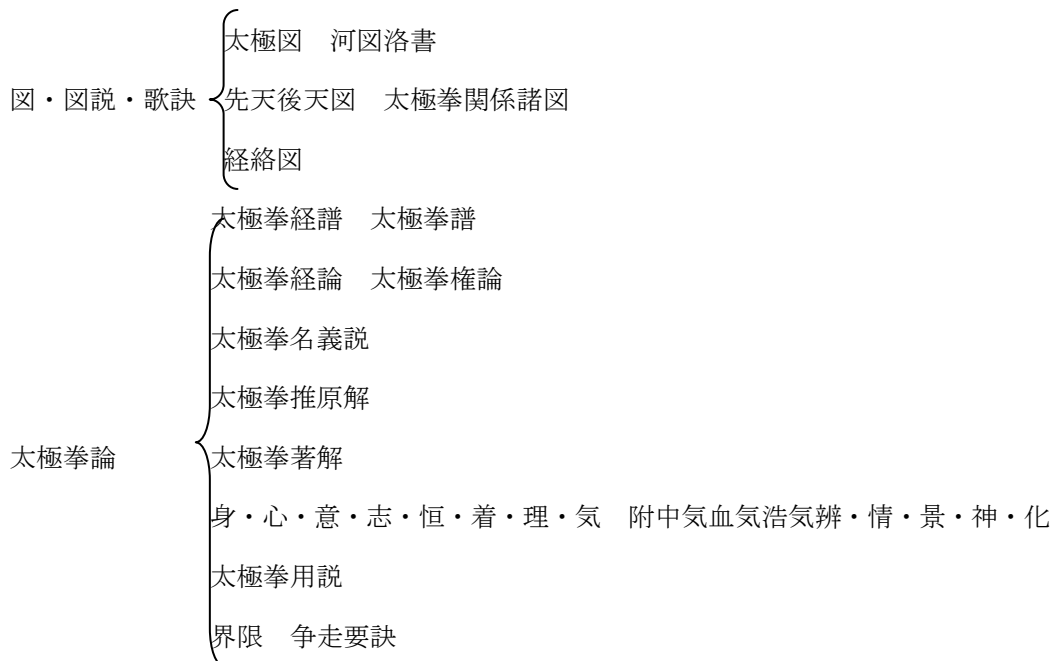
陳氏第十六世である陳鑫の書いた『陳氏太極拳図説』（以下『図説』）は、陳氏太極拳においても、太極拳全体においても、重要な著作である。それは、『図説』では、これまで散在していた陳氏拳法の教えを系統化し、理論化した点と、詳しい図解をもって拳法を説明した点にあるからである。本節では、『図説』の全体の構成と、拳法の各技の記述の分析を通して、陳鑫の拳法論を明らかにする。なお、『図説』は 1908 年に起筆され、1919 年擱筆されたものであるので、その拳法論はそれが起筆された年代よりやや早く、1900 年前後までの 19 世紀の拳法についての記述を中心としたものであると考えられる。

一、『陳氏太極拳図説』の構成からみたその様相

『図説』は陳鑫が編纂した全四巻、三十万字あまりの大作であり、そのすべての内容を分析することは不可能である。そこで、まず全書の構成を俯瞰し、その後に具体的な内容に踏み込み分析を行いたい。これについては、三浦国雄の研究成果²⁵⁾を参考にして、1986 年初版、2001 年第六刷、上海書店出版社から出版された『図説』を対象に分析した。結果は次のようである。

卷首 (太極拳を支える形而上学。太極拳の哲学的意味づけ)

序 (民国²⁶十八年杜巖序、民国八年自序)



卷一 (太極拳の体系づけ、動きの分析→卷三まで)

学拳須知 (太極拳学習心得)

十三勢分節 (全套路の体系化)

無極象図 太極象図

第一勢 金剛搗碓

静止図 動きの分析図 動きの解説 纏絲法 内勁……

↓

第十二勢 金剛搗碓第三

卷二

第十三勢 庇 (披) 身捶

↓

第三十六勢 (第四個) 單鞭

卷三

第三十七勢 前招

↓

第六十四勢 当頭砲

附録

陳氏家乗 溫県陳君墓銘（張嘉謀） 跋（荊文甫） 溫県陳品三太極拳譜後叙（民国二十一年、劉煥東） 歌訣

新刊訂補陳氏太極拳図説姓氏

この構成を全体としてみると、陳鑫が呼吸、経絡、ツボなどの古代の中国医学の理論を用いて、拳法を行う際の身体機能への要件について説明していたことを知ることができる。

その構成をみると、「巻首」だけでもページ数は 150 くらいにも及んで全書の三分の一を占めており、項目別には合計 72 項目の中の 52 項において、太極や陰陽、八卦、経絡などの重要な概念を図解している。この内容をさらにみていくと、「巻首」は多数の図解を用いて、古代中国哲学や経絡学の思想を説明するものであり、それらが本書の基調をなすものとして構築されていたと思われる。ここに、陳鑫が太極や陰陽、八卦などの概念を用いることによって、それまでの陳氏拳法を「太極拳」と名付けて、19 世紀末に出現してきた楊氏太極拳や武氏太極拳²⁷⁾に対抗するといった彼の意図²⁸⁾が捉えられる。陳鑫が陳氏拳法に太極説などの哲学思想を取り入れたことについて、三浦国雄は次のように問いかけている。

『図説』を読むと、太極拳は太極説から名称を借用しただけでなく、太極拳のシステム全体に太極思想が深く関わっている——あるいはかかわらせようとしていることがよくわかる。太極思想ないしある特定の思想がなければ拳術は成立しないわけでもなかろうが、少なくとも太極拳の場合、ネーミングに止まらず太極思想にもとづいて創作されたのか。それとも完成後、太極思想の網を投げられ、それによって合理化、権威化が図られたのか。つまり、単に後追いの解釈に利用されただけなのか²⁹⁾。

著者は、本節の第一項と第二項で論じた陳王廷と陳長興の拳法論の分析の結果を踏まえて、「太極拳」というネーミングは、陳鑫が陳氏拳法に太極思想を関わらせようとした彼の意図に基づくものであったと考える。つまり、陳鑫が『図説』の三分の一ほどを当てて太極や八卦などの思想を細かく解釈した目的には、陳氏拳法（すなわち陳鑫がいう陳氏太極拳）こそ太極拳の源であるという、権威付けの意図が含まれていたと考えられる。

以上のような哲学的思想以外に多く書かれているのは、人体の構造と機能に関する論説である。人体については、十二の主要な正経（十二経絡）、「任脈」と「督脈」を用い、さ

らにその経絡上にあるツボもすべて図解（図1参照）で示して、説明している。ここで注目すべきは、『図説』がこれらの経絡やツボを用いて、武術におけるの急所などとして活用したのではなく、世界最古の医学書である『黄帝内経』を引き合いにして、体や臓腑の養いを説いている³⁰⁾点である。さらに、陳鑫は、「任脈」と「督脈」の説明の中で、次のように述べている。

人は能く任（脈）督（脈）^{めぐら}31)を明らかにし、気を運して以て身を保つ。（一略一）是れを以て上人は導引の術を行い、おもえらく仙の根本を修むと。打拳³²⁾は、血気呼吸を調養し、その自然に順う。（一略一）任督の昇・降・順・逆は中気を佐け、以て功を成す。気は動きて腎より生じ、静まりて仍お腎に帰宿す。一呼一吸、真気の出入は皆此れに在り。（一略一）清心寡欲（心を清めて欲を寡なくする）してその本原を培うを以て元気を養う。身は強壯にて、打拳は自ら一籌にして人に勝つ³³⁾。

この記述は明らかに、気を経絡にめぐらすことを通して、身を養い、強壯な体を作ることを目的とするものであると述べている。その上、たとえ人と勝負を分けなければならないという境地にあったとしても、強壯な体であれば、人に勝てると、陳鑫は見ている。上記の内容から見れば、『図説』は養生的な性格を重んじているといえる。

さらに注目すべき点は、全書を通して、「纏絲勁」と^{てんしけい}という用語がよくみられることである。では、この「纏絲勁」とは、一体どのようなものであろうか。陳鑫によれば次のように説明される。

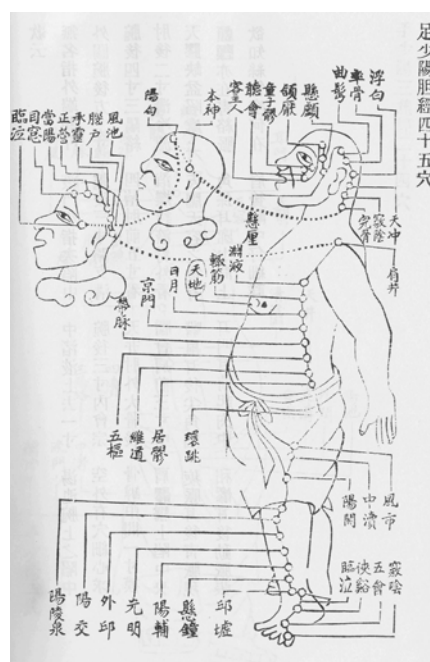


図1. 経絡とツボ, 『図説』 p.98より

渾身俱にこれ纏勁す。大約するに裏纏、外纏、皆これ動に随いて発す。（一略一）それ勁は皆心内より発し、骨縫（骨と骨の間の隙間、関節）に入り、外へは肌膚に達す。（一略一）勁即ち気これ心より発するは、その中正を得れば即ち中気と為り、これを養えば即ち浩然の気と為る³⁴⁾。

なお、これを分かりやすく説明するため、陳鑫は図 2 に示す、「纏絲勁」という図を用いた³⁵⁾。これによれば、纏は、体や肢体を中心に螺旋のように廻る（纏繞、陳鑫の言葉―著者注）様を指す。「絲」は糸である。つまり、「纏絲」とは糸のように体を螺旋しながら廻るの意味である。「勁」については、陳鑫の記述によると、動きに随って、心内より発した気の運びであり、動きは「力」であり、心は「意念」であり、気は「呼吸」との関連であるという。つまり、勁はこの三者の統一体であって、体内に流れるものである。勁は、力に近いものであるが、呼吸や意念によって昇華された「上級の力」であって、量られるものではなく、自分でコントロールするものである。ここで注目すべきは、意念と呼吸と動きの統一は、いかにも前述した養生法の中の呼吸術と導引術に類似している点である。これを、後に述べる「技」に関する分析のキーワードとして活用したい。

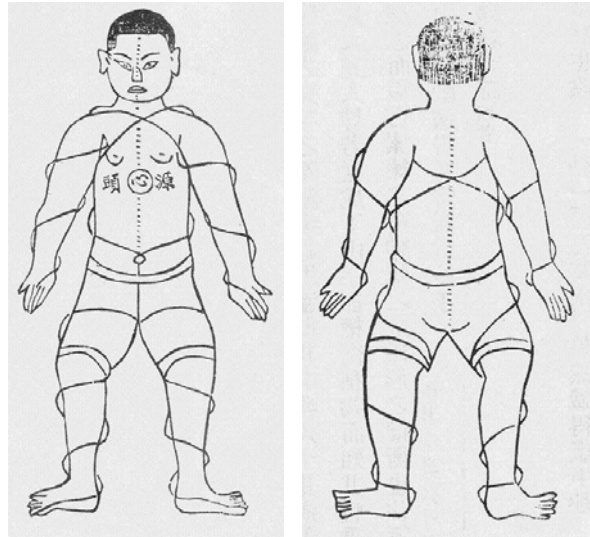


図2. 纏絲勁の全身図、『図説』 pp.72－73より

したがって、「纏絲勁」とは、体や肢体の中で螺旋状にめぐる力、意念と気の統一体である。陳氏太極拳においては、「纏絲勁」は、体や肢体の回転や捻りに伴って流れる「力」であるといえよう。

さらに、『図説』の全書を通じて、「丹田」や「気」といった養生に関する用語が個々の動作の説明に用いられているところがよくみられるが、他人との攻防関係などに関する対人的な内容はほとんどみられない。

以上の分析によって、『図説』では拳法を行う人の体を重んじていることが浮き彫りになり、呼吸や経絡を取り入れて論を進めたことは、陳氏太極拳の養生的性格がここに認められると考えられる。続いて、『図説』の技術の分析から陳氏太極拳の性格を明らかにしたい。

二.『陳氏太極拳図説』の技術的内容からみた陳氏太極拳の特徴

それでは、全書の三分の二を占める陳氏太極拳の拳法については、『図説』の中でどのように述べられているのだろうか。その内容を取り上げてみる。ただし、この拳法に含まれた技は、合計 66 式があり、その中に繰り返し出現する技もあるが、それらを除いても 42

式もある。したがって、『図説』の中の技をすべて取り上げて分析することは、資料が膨大となるため不可能である。そこで本研究では、最も代表的な陳氏太極拳の技である、「^{こんごうとうたい}金剛搗碓」(Jin Gang Dao Dui)、「^{らんざつ い}攪擦衣」(Lan Zha Yi)、「^{たんべん}單鞭」(Dan Bian)を取り上げることにする。この三つの技は陳氏太極拳の代表的な技であると同時に、「^{らんざつ い}攪擦衣」と「^{たんべん}單鞭」は、陳氏太極拳の源である戚繼光の「拳経」においても、または現代太極拳においてもよくみられる技である。

上で上げた三式を総じてみると、それぞれの技の記述において、「気」などについての記述が非常に多くある。そのため、これらの技を分析する際に、「気」についての記述は取捨し、重要と思われる部分だけを取り上げる。一方、対人的な部分が少ないため、これについての記述はすべて取り上げることにした。

(一) 金剛搗碓

まず、「金剛搗碓」について分析する。陳鑫は、この技を次のように説明する。

何ぞ^{こんごうとうたい}金剛搗碓と謂うや。金剛、神名、鋼は精金百鍊の如く、堅にして又堅なり。其の手の持つ所は、魔を降す杵也。碓を搗くは、殻これ臼に在るが如く、杵を以て搗く。右手は捶を降魔杵の如くせしめ、左手、碓臼の如く微かに屈す。すでにその堅剛・沈重を取り、又、両手を取りて一处に収むを以て其の心を護る、故に名づけしむ³⁶⁾。

「金剛」は仏教では豪腕を持つ大力の神として知られ、また「搗碓」とは臼をつくという意味である。つまり、金剛搗碓は金剛が臼をつくように、いかにも強そうで武術的な技に見えるであろう。しかし、この技についての説明には、結果を先取りしていえば、下記のように、身体や気などについての記述が多く、対人的なものはごく一部に過ぎないと著者は考える。

この技の説明については、まず図3のように、技の形を絵で示した上で、それぞれ大切と思われる部位に注解を加えていることがわかる。たとえば、肘については、下記のように



図3. 金剛搗碓、『図説』p.154より

に説明されている。

左肘を下げ、軽く意をささげるべし。心は和平を貴び、心が平穩であればすなわち気は平静なり。心が平穩であればすなわち気はおだやかなり。左肩はゆるめて下げ、上に持ち上げるべからず。(一略一) 気は皆丹田に帰すべし³⁷⁾。

この説明では、かたちが述べられているが、対人的な関係は記されておらず、意念、気や丹田などの記述を確認することができるだけである。肘だけではなく、ほかの部位についても同様である。

同様に、気や意念などとの関わりで論じた記述が多くみられる。たとえば手足の動きについても、次のような記述がある。

打拳^{だけん}は鼻を以て中界と為し、左手が左半身を^{つかさど}管り、右手が右半身を管る。各足は各手の動きの心に随い、身は気をして輕輕に運動せしむべからず。手を以て肘を領し、肘を以て臂を領す。手の中の気は、^{おぼ}僅かに領起して臂に與えるのみ。過ぐべからず、過ぐれば則ち硬きに失うなり³⁸⁾。

これによれば、気は、手足の中で、意念（心）にしたがって流れる（図4参照）ものであるという。さらに、心と気に関しては、下記のように記されている。



図4. 手足の纏絲勁 『図説』 p. 157より

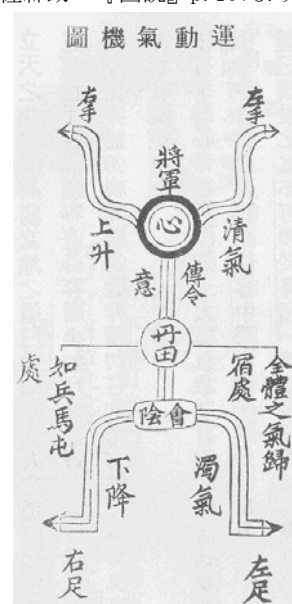


図5. 心、清氣と濁気の関係、『図説』 p.156より

心は將軍の如く、気は兵士の如し。將軍一たび令を出せば、則ち士卒皆必ず命を聴くなり。清氣は上昇して手に行き、濁氣は下降して足に行く。気は皆行きて指（指、趾）頭（指先）に到りて乃ち止まる。気の上行・下行は両楸に似たるも、其の実は一気貫通なり。気機は肱の内に行きて皆纏絲勁なり、手をいうも足は其の中に在り³⁹⁾。

すなわち、心は気や動きの司令官であって、これによって「一気貫通」をしているのである。それをイメージさせる図は、陳鑫が図5のように示している。心と気の関係について、陳鑫はさらに次のように述べている。

心は一身の主為り、腎は性命の^{みなもと}原（源）為り。必ず清心寡欲にして、其の根本の地を培いて傷損せしむるなし。根本は固なればしかる後に枝葉は栄なる。万事、斯れと作すべく、至要為り⁴⁰。

また、気と動きの関係については、

何ぞ打拳は嘗て気を用いざるや。気を用いざれば則ち全体は何由り運動せん⁴¹

と述べられているように、気はまさに動きの動力源のようである。要するに、このような拳法を、陳鑫は

打拳は亦た身正を修める所以にして、性命を衛るの学なり⁴²

と述べているように、身を修め、生命を養う学問として考えていたと推察される。

一方、この技について、上記のような内容が8ページにも及んで論じられているのに対して、対人的な部分はわずかに5句で終わっている。その内容は次のようである。

其の一、金剛^{こんごうとうたい}搗碓は、精神を斂めて、上下四方に屈伸を寓して変化無方なり。

其の二、一生無事にして太和を養えば、（拳法）機趣は横生す（注より）。天上の金剛は玉杵を携えて、善く人世の大妖魔を^{くだ}降す。

其の三、金剛の降魔杵、是れあらずんば、妖怪怪怪を誰れか阻まん。大開大合にして迹（跡）無きに帰せば、美大なる神聖は方めて許すべし。

其の四、外には君王を保ちて内には身を保たんは、全て太極の真精神に憑るなり。

此の中の甘苦を都て遍く閱すれば、当今の絶妙たる人に愧じず。

其の五、先に左後に右にしても奇為らず。一動一静は是れ囲碁なり、囲みて山は窮

まり水は尽く処に到れば、突然一勢にして雌雄を判かつ43)。

「妖魔を降す」、または「雄雌が判る」との記述から、上記の引用部では、太極拳は相手を降すための武術であるということがわかる。しかし、対人的な性格についての説明は、ごく少ない部分に限って述べられていることは明らかである。

(二) 攪擦衣

続いて、「攪擦衣」について分析する。陳鑫はこの技を、図 6 に示すように、形を絵で表わした上で、その動きについて説明している。



図6. 攪擦衣『図説』p.162より

攪擦衣^{らんさつゐ}とは何を謂うや。攪とは、手物を攪るが如し。擦とは、手上衣^{せま}に挨^つり着けるが如く、形は左手を以て物を攪^とりて衣服に挨^あり着くが如し。左手を腰に岔^あてて住めて、肘を微として前に向かい合^あわせる。大指（親指）と後の四指と岔^{ほか}てて開き、上腕従り斜め下し、其の意は下往按えるに似たり、手掌を後ろに向けて腰に岔^あてる。左手は陽に属し、肘は屈して陰に似たる。是れは陰の中に陽を蔵すと謂う。右手は上腕従り、上自り下往そして左に一周を繞して、再び上へ往き、然る後に右に向かい徐徐にして発し、慢なればなるほど好し44)。

ここでとくに注目すべきは、その手の動きがゆっくりであればあるほどよい、という点である。ここから示唆されることは、ゆっくりした動作は実戦とはまったく無関係であるということである。ゆっくり動作をするのは、いうまでもなく敵に対する攻防には適しておらず、自らの身体の中での意念や、気が切れないように、動作と一致させるためである。これについては、下記のように、手足や体における気や意念についての記述がある。

高くは鼻に過ぎず、低くは肩に過ぎず、手は走りて九分に到れば而ち止まる。内勁は前にあらず、後ろにあらず、中由りて行く。（一略一）勁は中指を以て主とし、中指

到れば余指皆な到る。皆な（勁）は心の中由り発して起こし、乳を越えて腋を過ぎ肩膊の内の骨の中に入り、骨髓由り肌膚に充ちる。徐徐にして運行し、其の勁は頭・^{はら}肚に到るに^{およ}迫り、然る後に手と手と合い、肘と肘と合い、肩と肩と合う⁴⁵⁾。

もとよりこれは、手と体についての記述である。さらに、足と体の動作については、次のように記されている。

腿の勁は足の^{おやゆび}大拇指から上に行きて外に纏ひ、裏に向かいて纏ふ。斜めに行きて上りて三里（足三里、ツボ名、膝の下方の外側にある）を過ぎ、膝を越えて血海（ツボ名、膝の外側の上方にある）を踰えて大腿根（足のつけね）に到る。左腿の内勁の纏法も亦た然るなり。両腿の勁は同じくして上り、纏繞して会陰の両陰卵（睾丸）の中間の中絃に至りて止まる。蓋し両つの勁の対頭（交えるところ）は是れ其の結ぶ穴なり、此の処は是れ腿勁の帰宿なる⁴⁶⁾。

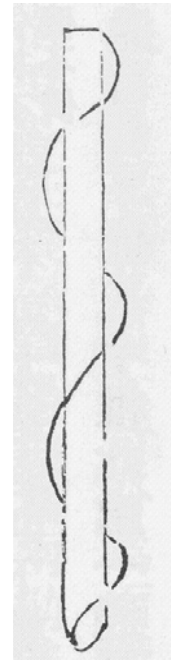


図7. 纏系勁,『図説』

p. 165より

ここにみられる気や勁のめぐりは、纏糸勁そのものであって、体の中で流れる意念、気と力の統一体である。

陳鑫は、「気」や「勁」のめぐりを大変重視しており、下記のように、学ぶ者が覚え易いように、反復して強調している。

此の図は（図7）、上にすでに之を図かしめ、之を言いて最も詳し。但し学ぶ者は用功（努力）をせず。則ちすでに用功すれば心即ち之を忘る。故に、憚らずにして再び図かしめ、煩言を以て之を曉す。それをして黙識心通にせん、念念にして忘れざらんと欲するなり。肩由り外纏して中指の甲に到る、是れ進行勁なり。中指由り手の背の^こ外を過ぎて裏に纏ひ、退行して肩に至る、是れ引勁なり。（引勁は）遠き由り之を近きに引くなり。初めに進行勁を発し、裏に収めるは退行勁（即ち引勁）を用いる。下体（下肢）勁は足指自り体根に至るまで、進行・退行は皆な足由り上に行くなり。（一略一） 須らく右手は運行して九分の時に到りて方めて停めるを記すべく、神気はさらに貫きて十分に満足なり。此の処は最も形容し難し。起こる由り止まるに至るまで須

らく漫漫（慢慢）にして（右手と神気を）運行すべし。能く慢にして慢なればよく、慢なりて十分の功夫に到れば、即ち能く靈なり（さといの意味があつて、効き目があること）。（一略一）心中の中気を以て四肢に運ぶの中、是れ人は己を見ざる所にして、我独り知るの（境）地なり⁴⁷⁾。

これによって、意念（心）、呼吸を基本とする気、動き（力）の統一体として存在する螺旋の勁である「纏絲勁」は、陳鑫が最も中心的な要素として記述し、後世に伝えようとしたものであることが明らかになった。

さらに、陳鑫はこの技の中で、「気」を次のように強調している。

中気の通ずる所は、知らざるべからず。中気は上は百会に通じ、下は二十の椎（髓）に通ず。此の処一たび通ずれば、則ち上下は皆通ずるなり。全体の気脈は皆な通ずれば、自ずから倒傾の弊無し。脳の後ろの二股（二本）の筋は、是れ中気を佐くの物なり。二つの筋の間、其の筋無き処は、乃ち中気の上下に流通するの路なり。下に行きて二十一の椎（脊髓）に至りて止まる。即ち前後の任督二脈も亦た是れ我れの中気を輔くなり。中気は最も名（明）らかにし難し。即ち中気の行く所の路る処は、亦た最も名らかにし難く、形無く声無く、功夫（工夫）を用いて久しからずんば知ること能わざるなり⁴⁸⁾。

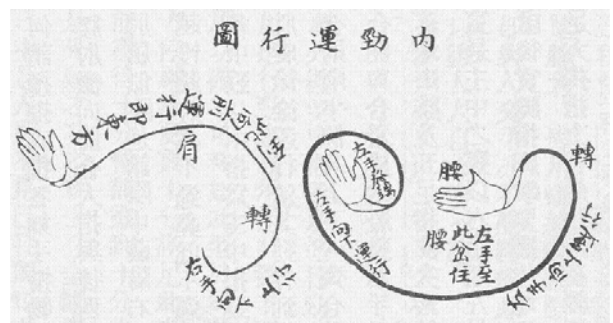


図8. 内勁運行図 『図説』p.163より

つまり、気はツボや脊髓などといった人体の大切な部位を流れるものであつて、これをよく流すためには、十分な工夫が要求される。こうした工夫の目的は、図8に示すように、敵を倒すためではなく、自らの身体に心、気、勁を貫通させるためである。

一方、この技がもつ対人的な性格を示すと考えられる内容は、次のようである。

一陰一陽は、法象が昭章（明らか）なり。屈する者は陰為り、伸ぶ者は陽為り。陰陽を互いに用いるは、天道の蔵れる所なり。動静に偏り無きことは、乃ち爾の強きなり⁴⁹⁾。

敵と交手する（手を交えることは、たたかうこと）は、敵来たりて侵^{おか}し、我は先きに引きて（敵の攻撃を後ろに引いて躲わす）後に進む（前に進め、反撃に出る）⁵⁰。

陰陽互いに根（互いに根拠とし、互いに補佐する）となすの妙は何を以て之を見る。如し対敵する時、敵は手を以て来たれば、すなわち我は手を以て引く。即ち（ただちに）引けば即ち打つ。既に引くの後に然る後に之を撃つ。此ここにおいて陰陽は互いに其の根の実を証するに足れり⁵¹。

世人は攪擦衣を識ず。（攪擦衣は）左を屈して右を伸ばして虎威を抖^{とう}す（發揮する）。何ぞ人は伸の中に屈を寓すことを曉らん、屈の中に伸を寓すことを識る者は稀なり⁵²。

「攪擦衣」の技がもつ対人的な性格については、上記のような具体的な例があるが、しかし技の全体の記述を通して見れば、心、気、勁について記述したものが多数であるのは明らかである。

（三）単鞭

最後に、単鞭について分析する。陳鑫は、これのように記載している。

問うに何ぞ単鞭と謂うや。（答えて）曰く、両手胸の前後に在らず、脇の左右に在る。左右の肱（中国語では、肱は上腕の意味である）を展開して、その勢（形）は単弱なるに似たり、その勢いは鞭の毒の如きなり。両肱を展開すれば又た一條の鞭の如きなり、故に名づけて名づく⁵³。

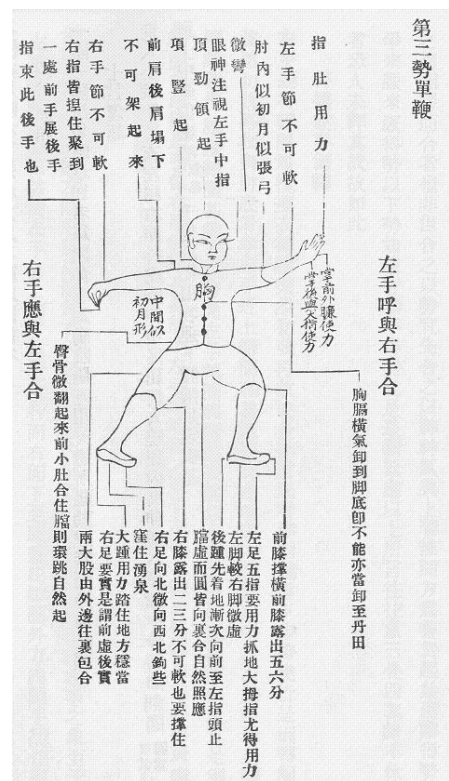


図9. 単鞭 『図説』 p.170より

単鞭のかたち（図 9）について説明した後に、彼はやはり直ちに「気」や「纏絲勁」についての記述に入っている。まずは、気と丹田について、

胸隔の横気を卸して脚底に到る。即^{たと}え能わざるも、亦た当に卸して丹田に到るべし。
(一略一) 気は丹田に帰す。理を實にして気を空にし、上を虚にして下を實にす。(一略一) 四肢は舒びて開けば、すなわち中気は行きて十分の満足を得る⁵⁴⁾。

また、中気については、次のように述べている。

中気は是れ(一) 股の正気なり。心の中の意思を領して起こし、即ち行きて頭頂の上に到る。中気は自然に領起して来たり、物有りて之を提^ひくことあらず、是れ意思は此の如し⁵⁵⁾

このように、気は心によって起こり、動作と共に体の中をめぐるものである。これについては、さらに次のように説明されている。

打拳(拳法を行う)は、心は是れ主なり、脊骨は是れ左右の身の關鍵(要)なり、腰は是れ上下体の關鍵なり。腰以上は、気上へ行き、腰以下は、気下へ行く。上下両軀の勢い(二つの相容れない勢力に見えるが)、其の實は一気貫通して、並行して悖^{もと}らざるなり。(一略一) 要手(拳法の俗語)は、全て手掌に在り、手の指は週身を領起して運動す。足は手に随うことは尤もそれ緊要なり。中気は必ず胳膊(腕)の中に由りて徐徐にして運行す。慌張(あわてる)して忽略(ゆるがせにすること)せず、其の当然の則に順う。其の自然に運ぶは、偏倚せしむこと勿く、心気を以て両肱の中に行かせば、是れ中氣為り。(一略一) 中気の纏ふ法は、攪擦衣の右手・右肘と同じなり⁵⁶⁾。

ここにおいても、すでに述べた心、気、動きの関係は全く同じように捉えられている。そこでは、三者が統一体として表現される「勁」、とりわけ「纏絲勁」が求められているのである。この勁には、呼吸、意念と動作の統一が要求されていて、養生術の中の呼吸術や導引術と類似しているといえる。

「単鞭」の対人的な要素についての記述は、次のようなものがある。

単鞭という一勢は最も雄なり、一字長蛇(のごとき)にして東西を亘る。首を撃て

ば尾は動きて精神は貫くなり。尾を撃てば首は動きて脈絡は通ずるなり。当中（真中）に一撃すれば首尾は動きて、上下四旁は扣ひて弓の如し。若し此の中の真なる消息を問われるれば、須らく脊背の骨節の中に尋ぬるべし⁵⁷⁾。

蓋世無双なる一條鞭は、打ちて進むことに忙しからず。敵は我が左手腰肘に在ることに因り、且にそれ防がずして来りて西疆⁵⁸⁾（左手側）を侵し、竊かに其の剛強を逞しくせんを乗ず。豈に我れ弓の弦を一たび卸し（放し）、屈すれば而ち必ず張ることを知らんや。打ちて彼躲わすも蔵れる処を得ざる。反って災殃を受く。是れ別に奇方有るにあらず、但だ週身を空靈にして一縷の中気を勢に随いて揚げるを得るに憑るのみ。那ぞ他勝を求めて反って敗れ、不自量して、洋洋洒洒なりて当地して（その地で即座）短長（勝敗）を見るを怕れん。此れ所謂陰の中に陽を蔵すなり⁵⁹⁾。

ここに述べられていることは、対人的な記述とはいえ、相手との具体的なやり取りは欠けており、抽象的で曖昧な記述といわざるを得ない。

これまでに挙げた文献を全体として分析した結果、陳鑫が呼吸、経絡、ツボなど古代中国医学的なものを用いて拳法を行う際の身体について説明していたことは明らかである。さらに、対人的な内容はこれらの内容と比べて、薄められていたことも明らかである。とりわけ、「丹田」や「気」という養生に関する用語が個々の動作の説明に用いられたことや、体の動きと「心」、「気」の統一が要求されているところは、『図説』の分析結果から明らかとなった点である。経絡やツボ、呼吸などの身体の要素を通して自らの拳法を説明しようとしているところに、太極拳そのものを身体と一体化しようという彼の意図が窺え、陳氏太極拳の養生的性格が浮き彫りになっている。これについて、三浦は

陳鑫は太極拳を全体として一個の生命ある有機体と考えている。しかし、「太極拳」とう何かある実体が演者の体とは別のところに存在しているわけではない。有機体としての太極拳といっても、つまるところ演者の体に帰属する⁶⁰⁾

と述べている。さらに、彼は次のような興味深い一節を述べている。

太極拳の場合、外部の身の動きは内部と連結している。ここで云う内部とは、筋肉

レベルではなく経絡やさらにその奥の心の動きを指している。いわば身と心、それに気の三位一体の上にこの拳術は組み立てられているとも云えるのである。（一略一）陳派のみならず、一般に太極拳と呼ばれるものがヨーロッパ流の武術や体操など違うところは、後者が筋肉レベルに留まってそれ以上内部に降りてゆかないのに対して、前者は体の外部的な動きと共に、筋肉レベルより奥の内なる動きを重視するところに求められるべきであろう。そもそも太極拳のごとき、武術と養生法とが一体になったようなものが欧米にあるのだろうか⁶¹⁾。（下線は著者）

つまり、陳鑫の時代の陳氏太極拳には武術と養生法が内包され、両者が一体化されたものであること、また本質的に養生的な武術であると三浦は主張している。このことは、著者がこれまでに『図説』の概論そして技術の分析から考察した結果とも、よく一致している。

ここに至って、陳鑫は王廷や長興よりも、陳氏太極拳をより一層「対己的」、「内視的」な拳法として捉え、その普及を推し進めていたといえるのである。

- 1) 王宗岳ら『太極拳譜』人民体育出版社, pp.242-245, 「縦放屈伸人莫知、諸靠纏繞我皆依、劈打推压得進步、搬横摺採也難敵、鈎棚逼攪人人曉、閃驚巧取有誰知、佯輸詐走誰云敗、引誘回衝致勝歸、滾挫搭掃靈微妙、横直劈砍奇更奇、截進遮攔穿心肘、迎風接歩紅砲捶、二換掃压掛面脚、左右邊簪庄跟腿、截前压後無縫鎖、声東擊西要熟識、上籠下提君須記、進攻退閃莫遲遲、藏頭蓋面天下有、攢心剝脇世間稀、教師不識此中理、難將武芸論高低」, 1991, 2001 (第2版第5刷)。
- 2) この訳文には、笠尾恭二の『中国武術史大観』を参考にしたところが多くある。
- 3) 陳鑫『陳氏太極拳図説・陳氏家乗』上海書店出版社, p.425, 「嘆当年、披堅執銳、掃蕩群氛、幾次顛險、蒙恩賜、罔徒然、到而今、年老殘喘、只落得黃庭一卷隨身伴、悶來時造拳、忙來時耕田、趁余閑、教下些弟子兒孫、成龍成虎任方便、欠官糧早完、要私債即還、驕諂勿用、忍讓為先、人人道我慙、人人道我顛、常洗耳不彈冠、笑煞那万戸諸侯、兢兢業業不如俺、心中常舒泰、名利總不貪、參透機關、識彼邯鄲、陶情與漁水、盤恆乎山川、興也無干、廢也無干、若得個世境安康、恬淡如常、不伎不求、哪管他世態炎涼、成也無関、敗也無関、不是神仙誰是神仙」, 1986。
- 4) 道教の經典をほぼ完全に収録したものである。ここで扱っているのは、文物出版社と上海書店、天津古籍出版社という三つの出版社により、北京白雲觀藏本を複製したものである (1988年)。
- 5) 陳長興 (1771-1853)、陳家第14世。高い技量を持ち、楊露蟬などの優れた弟子を養成した。いつも良い姿勢で武術の稽古を行うので、「立碑先生 (碑のように立つ先生)」というあだ名がある。
- 6) 前掲『太極拳譜・太極拳十大要論』 pp.245-266。
- 7) 上掲『太極拳譜・太極拳十大用論』注, p.265。
- 8) 「洵、水がすみずみまでいきわたる。また、うずまき」。藤堂明保, 『漢和大字典』学習研究社, p.730, 1978。
- 9) 『大学』、「致知在格物」、知を致すは格物 (物の本質まで突き詰める) にあり。
- 10) 『礼記・学記』、学不躐等也。学、等を躐えざるなり。つまり学問には順序があり、急に進むべきではなく、順序をふまないとびこえて上に行くべきではない、の意味である。
- 11) 上掲『太極拳譜・太極拳十大要論』, pp.245-248,
「夫物散必有統、分必有合、天地間、四面八方、紛紛者各有所属、千頭万緒、攘攘者自有其源、蓋一本可散為万殊、而万殊咸歸於一本、拳術之学、亦不外此公例。
夫太極拳者、千變万化、無往非勁、勢雖不侔、而勁歸於一、夫所謂一者、自頂至足、内有臟腑筋骨、外有肌膚皮肉、四肢百骸相聯而為一者也、破之而不開、撞之而不散、上欲動而下自隨之、下欲動而上自領之、上下動而中部應之、中部動而上下和之、内外相連、前後相需、所謂一以貫之者、其斯之謂歟。
自要非勉強以致之襲焉、而為之也、當時而動、如龍如虎、出乎爾而急如雷閃、當時而靜、寂然湛然、居其所而穩如山岳、且靜無不靜、表裏上下、全無參差牽掛之意、動無不動、前後左右、均無遊疑抽扯之形、洵乎若水之就下、沛然莫能禦之也、若火機之内攻、發之而不及掩耳、不暇思索、不煩擬議、誠不期然而已然。
蓋勁以積日而有益、功以久練而後成。觀聖門一貫之学、必侔多聞強識、格物致知、方能有功。是知事無難易、功惟自進、不可躐等、不可急就。按步就序、循序漸進。夫而後百骸筋節自相貫通、上下表裏不難聯絡、庶乎散者統之、分者合之、四肢百骸總歸於一氣矣」。
- 12) 拘拘、物事にかかわるさま。曲がって伸びないさま。こだわる。
- 13) 上掲『太極拳譜・太極拳十大要論』 pp.248-250,
「天地間、未有一往而不返者、亦未嘗有直字無曲者矣、蓋物有對待、勢有廻還、古今不易之理也、故嘗有世之論捶者而兼論氣者矣。
夫主於一、何分為二、所謂二者、即呼吸也、呼吸、即陰陽也、捶不能無動靜、氣不能

無呼吸、呼則為陽、吸則為陰、上昇為陽、下降為陰、陽氣上昇而為陽、陽氣下行而為陰、陰氣上昇即為陽、陰氣下行仍為陰、此陰陽之所以分也。

何謂清濁、昇而上者為清、降而下者為濁、清者為陽、濁者為陰、然分而言之為陰陽、渾而言之統為氣、氣不能無陰陽、即所謂人不能無動靜、鼻不能無呼吸、口不能無出入、而所以為對待、廻還之理也、然則氣分為二、而貫於一、有志於是途者、甚勿以是為拘拘焉耳」。

14) 上掲『太極拳譜・太極拳十大要論』 pp.250—252,

「夫氣本諸身、而身節部甚繁、若逐節論之、則有遠乎拳術之宗旨、惟分為三節而論、可謂得其截法。

三節、上中下、或根中梢也、以一身言之、頭為上節、胸為中節、腿為下節、以頭面言之、額為上節、鼻為中節、口為下節、以中身言之、胸為上節、腹為中節、丹田為下節、以腿言之、胯為根節、膝為中節、足為梢節、以臂言之、膊為根節、肘為中節、手為梢節、以手言之、腕為根節、掌為中節、指為梢節。

觀於此、而足不必論矣、然則自頂至足、莫不各有三節也、要之、即莫非三節之所、即莫非着意之處、蓋上節不明、無依無宗、中節不明、滿腔是空、下節不明、顛覆必生、由是觀之、身三節部、豈可忽也。

至於氣之發動、要從梢節起、中節隨、根節催之而已、此固分而言之、若合而言之、則上自頭頂、下至足底、四肢百骸、總為一節、夫何為三節之有哉、又何三節中之各有三節云乎哉」。

15) 上掲『太極拳譜・太極拳十大要論』 pp.252—254,

「試於論身之外、而進論四梢、夫四梢者、身之余緒也、言身者初不及此、言氣者亦所罕聞、然捶以由內而發外、氣本諸身而發梢、氣之為用、不本諸身則虛而不實、不行於梢則實而仍虛、梢亦可弗講乎、若手、指、足、特論身之梢耳、自未及梢之梢也。

四梢惟何、髮其一也、夫髮之所係、不列於五行、無關於四體、是無足論矣、然髮為血之梢、血為氣之海、縱不本諸髮、而論氣、要不可離乎血以生氣、不離乎血、即不得不兼乎髮、髮欲衝冠、血梢足矣。

抑舌為肉之梢、而肉為氣之囊、氣不能行諸肉之梢、即氣無以充其氣之量、故必舌欲催齒、而肉梢足矣。

至於骨梢者、齒也、筋梢者、指甲也、氣生於骨聯於筋、不及乎齒、即不及乎骨之梢、不及指甲、即不及乎筋之梢、而欲足兩者、要非齒欲斷筋、甲欲透骨不能也、果能如此、則四梢足矣。

四梢足、而氣自足矣、豈復有虛而不實、實而仍虛之弊乎」。

16) 上掲『太極拳譜・太極拳十大要論』 pp.254—256,

「夫捶以言勢、勢以言氣、人得五臟以成形、即由五臟而生氣、五臟實為性命之源、生氣之本、而名為心・肝・脾・肺・腎也、心屬火、而炎上之象、肝屬木、而有曲直之形、脾屬土、而有敦厚之勢、肺屬金、而有從革之能、腎屬水、而有潤下之功、此乃五臟之義、而猶準之於氣、皆有配合焉、凡世之講拳術者、要不能離乎斯也。

其在於內、胸廓為肺經之位、而肺為五臟之華蓋、故肺經動、而諸臟不能不動也、兩乳之中為心、而肺抱擁之、肺之下、隔之上、心經之位也、心為君、心火動、而相火而不奉命焉、而兩乳之下、右為肝、左為脾、背之十四骨筋為腎、至於腰、為兩腎之本位、而腎為先天之第一、又為諸臟之根源、故腎氣足、則金・木・水・火・土無不各顯生機焉、此論五臟之部位也。

然五臟之存乎內者、各有定位、而見於身者、亦有專屬、但地位甚多、難以盡述、大約身之所繫、中者屬心、窩者屬肺、骨之露處屬腎、筋之聯處屬肝、肉之厚處屬脾、想其意、心如猛、肝如箭、脾之力大甚無窮、肺經之位最靈變、腎氣之動快如風、是在當局者自為體驗、而非筆墨所能盡罄者也」。

17) 上掲『太極拳譜・太極拳十大要論』 pp.256—257, 「五臟既明、再論三合、夫所謂『三合』者、心與意合、氣與力合、筋與骨合、內三合也、手與足合、肘與膝合、肩與胯合、

外三合也、若以左手與右足相合、左肘與右膝相合、左肩與右胯相合、右三與左亦然、以頭與手合、手與身合、身與步合、孰非外合、心與目合、肝與筋合、脾與肉合、肺與身合、腎與骨合、孰非內合、然此特從變而言之也。

總之、一動而無不動、一合而無不合、五臟百骸悉在其中矣」。

- 18) 上掲『太極拳譜・太極拳十大要論』 pp.257-259, 「既知三合、猶有六進、夫『六進』者何也、頭為六陽之首、而為周身之主、五官百骸、莫不依此為向背、頭不可不進也、手為先鋒、根基在膊、膊不進則手却不前矣、是膊亦不可不進也、氣聚於腕、機關在腰、腰不進則氣妥而不實矣、此所以腰貴於進者也、意貫周身、運動在步、步不進則意索然而無能為矣。此所以必取其進也、以及上左進右、上右必進左、共為六進。此六進者、孰非著力之地歟、要之、未及其進、合周身毫無閑動之意、一言其進、統全体無抽扯之形、六進之道、如是而已」。
- 19) 上掲『太極拳譜・太極拳十大要論』 pp.259-262, 「夫發手擊敵、全賴身法之助。身法維何、縱・横・高・低・進・退・反・側而已、(一略一)而要非拘拘焉、而為之也、察夫人之強弱、運乎己之機關、有忽縱而忽横、縱横因勢而變遷、不可一概而推、(一略一)總之、觀在眼、變化在心、而握其要者、則本諸身、身而前、則四体不命而行矣、身而怯、則百骸莫不冥然而死矣、身法、顧可置而不論乎」。
- 20) 上掲『太極拳譜・太極拳十大要論』 pp.262-264, 「今夫四肢百骸、主於動、而實運以步、步者、乃一身之根基、運動之樞紐也、以故應戰、對戰、本諸身、而所以為身之砥柱者、莫非步、隨機應變、在於手、而所以為手之轉移者、又在於步、(一略一)總之、捶以論勢、而握要者、步也、活與不活、在於步、靈與不靈、亦在於步、步之為用大矣哉」。
- 21) 原文の文字は「オ+履」であるが、現在では一般的に掙と書く、引くに近い意味をもつ。
- 22) 前掲『太極拳譜・太極拳十大要論』 pp.264-266, 「夫拳術之為用、氣與勢而已矣、然而氣有強弱、勢分剛柔、氣強者取乎勢之剛、氣弱者取乎勢之柔、剛者以千鈞之力而扼百鈞、柔者以百鈞之力而破千鈞、尚力尚巧、剛柔之所以分也、(一略一)用剛不可無柔、無柔則環繞不速、用柔不可無剛、無剛則催逼不捷、剛柔相濟、則粘・遊・連・隨・騰・閃・摺・空・棚・掙・擠・捺、無不得其自然矣、剛柔不可偏用、用武豈可忽耶」。
- 23) 上掲『太極拳譜・用武要言』 注一より、 p.271.
- 24) 上掲『太極拳譜・太極拳十大要論』 pp.266-275, 「要訣云、捶自心出、拳隨意發、總要知己知彼、隨機應變、(一略一)拳打五尺以內、三尺以外、遠不發肘、近不發手、無論前後左右、一步一捶、遇敵以得人為準、以不見形為妙、(一略一)拳術如戰術、擊其不備、襲其不意、乘擊而襲、乘襲而擊、(一略一)戰鬪篇云、擊手勇猛、不當擊梢、迎面取中堂、搶上搶下勢如虎、類似鷹鷂下鷄場、(一略一)古人云、心如火藥手如彈、靈機一動鳥難逃、身如弓弦手似箭、弦響鳥落頭神奇、起手如閃電、電閃不及合眸、擊敵如迅雷、雷發不及掩耳、(一略一)戰鬪篇云、善擊者、先看步位、後下手勢、上打咽喉下打陰、左右兩肋並中心、(一略一)要訣云、操演時、面前如有人、對敵時、有人如無人、(一略一)戰鬪篇云、胆戰心寒者、必不能取勝、不察形勢者、必不能防人」。
- 25) 石田秀実、三浦国雄ら『東アジアの身体技法』 勉誠出版、 pp.213-214, 2000.
- 26) 辛亥革命が起こった 1911 年はすなわち民国元年である。したがって、民国十八年は 1919 年で、民国八年は 1909 年である。
- 27) 19 世紀中期、楊露蟬が陳家溝から陳氏拳法を学び北京でこれを広めた後、武禹襄の『太極拳経』の入手と応用により陳氏拳法が楊氏太極拳と武氏太極拳に変化していった経緯がある。これについては、第四章の中で詳しく論じている。
- 28) 前掲『東アジアの身体技法』 pp.211-212.
- 29) 前掲『東アジアの身体技法』 p.215.
- 30) 陳鑫『陳氏太極拳図説』 上海書店、 pp.111-115, 1986.
- 31) 中国経絡学においては、人の胴体の正面と背面に任脈と督脈がある、とする。督脈は陰部あたりにある「会陰」というツボから背骨に沿って上り頭頂の「百会」というツボにいたる。任脈は「百会」から始まり鼻、咽喉、臍、臍下丹田を経て「会陰」にいたる。

氣功の中では、気はこの督脈と任脈をめぐるという。その順序は、臍下丹田から始まり、臍の高さにある背骨の所にある「命門」（命の門、生命の始まり）を通過して上り、「百会」を経て下り、ついには臍下丹田（気海丹田）に戻る。という。

- 32) 打拳は拳法を行うことを指す民間の俗語である
- 33) 前掲『陳氏太極拳図説』pp.116－117, 「人能明任督以運氣保身、（一略一）是以上人行導引之術以為修仙之根本、打拳以調養血氣呼吸、順其自然、（一略一）任督之昇降順逆、佐中氣以成功、氣動由腎而生、靜仍歸宿於腎、一呼一吸、真氣之出入皆在於此、（一略一）清心寡欲、培其本原以養元氣、身本強壯、打拳自勝人一籌」。
- 34) 上掲『陳氏太極拳図説』p.72, 「渾身俱是纏勁、大約裏纏、外纏、皆是隨動而發、（一略一）其勁皆發于心内、入骨縫、外達于肌膚、（一略一）勁即氣之發于心者、得其中正則為中氣、養之即為浩然之氣」。
- 35) 同上, pp.72－73.
- 36) 上掲『陳氏太極拳図説』p.158, 「何謂金剛搗碓、金剛、神名、鋼如精金百鍊、堅而又堅、其手所持者、降魔杵也、搗碓者、如穀之在臼、以杵搗之、右手將捶如降魔杵、左手微屈如碓臼、既取其堅剛沈重、又取兩手收一處以護其心、故名」。
- 37) 上掲書, p.154, 「左肘沈下、須得輕輕擊住意、心貴和平、心平則氣靜、心平則氣和、左肩松下、不可上架、（一略一）氣皆歸於丹田」。
- 38) 上掲『陳氏太極拳図説』p.158, 「打拳以鼻為中界、左手管左半身、右手管右半身、各足隨各手動之心、身不可使氣輕輕運動、以手領肘、以肘領臂、手中之氣、僅僅領起手與臂而已、不可過、過則失於硬」。
- 39) 上掲『陳氏太極拳図説』p.156, 「心如將軍、氣如兵、將軍一出令、則士卒皆聽命、清氣上昇行於手、濁氣下降行於足、氣皆行到指頭乃止、氣之上行下行似兩橛、其實一氣貫通也、氣機行於肱内皆纏絲勁、言手而足在其中」。
- 40) 上掲『陳氏太極拳図説』p.160, 「心為一身之主、腎為性命之原、必清心寡欲、培其根本之地無使傷損、根本固而後枝葉榮、万事可作斯、為至要」。
- 41) 上掲『陳氏太極拳図説』p.159, 「打拳何嘗不用氣、不用氣則全体何由運動」。
- 42) 上掲『陳氏太極拳図説』p.155, 「打拳亦所以修身正、衛性命之學也」。
- 43) 上掲『陳氏太極拳図説』p.161, 「其一、金剛搗碓、斂精神、上下四旁寓屈伸變化無方、其二、一生無事養太和、錦繡花团簇簇多、（喻拳之機趣横生一原文の傍注）天上金剛携玉杵、善降人世大妖魔、其三、不是金剛降魔杵、妖妖怪怪誰敢阻、大開大合歸無迹、美大神聖方可許、其四、外保君王内保身、全憑太極真精神、此中甘苦都閱遍、不愧当今絕妙人、其五、先左後右不為奇、一動一靜是困碁、困到山窮水尽处、突然一勢判雄雌」
- 44) 上掲『陳氏太極拳図説』p.164, 「何謂攪擦衣、攪者、如手攪物、擦者、如手挨著上衣、形如以左手攪物、挨著衣服言、左手岔住腰、肘微向前合、大指與後四指岔開、從上腕斜下、其意似往下按、手掌向後岔住腰、左手屬陽、肘屈似陰、是謂陰中藏陽、右手從上腕自上往下而左繞一圈、再往上、然後向右徐徐而發、越慢越慢好」。
- 45) 上掲『陳氏太極拳図説』p.164, 「高不過鼻、低不過肩、手走到九分而止、内勁不前不後、由中而行、（一略一）勁以中指為主、中指到余指勁皆到、皆由心中發起、越乳過腋入肩膊内骨中、由骨髓充肌膚、徐徐運行、迨其勁到頭肚、然後手與手合、肘與肘合、肩與肩合」。
- 46) 上掲『陳氏太極拳図説』p.164, 「腿勁由足大指上行外纏、向裏纏、斜行而上過三里、越膝踰血海到大腿根、左腿内勁纏法亦然、兩腿勁同行上、纏繞至会陰（穴名一原文注）、兩陰卵中間中絃而止、蓋兩勁對頭是其結穴、此处是腿勁歸宿」。
- 47) 上掲『陳氏太極拳図説』p.165, 「此図、上已図之、言之最詳、但學者不用功、則已用功心即忘之、故不憚再図、煩言以曉之、欲令其默識心通、念念不忘也、由肩外纏到中指、是進行勁、由中指過手背外往裏纏、退行至肩是引勁、由遠而引之於近、初發進行勁、裏收用退行勁、下体勁自足指至体根、進行退行皆由足上行、（一略一）須記右手運到九分時方停、神氣更貫十分滿足、此处最難形容、由起至止須漫漫（慢慢一著者）運行、能慢

- 尽管慢、慢到十分功夫、即能靈、（一略一）以心中之中氣運乎四肢之中、是人所不見己、我独知之地」。
- 48) 上掲『陳氏太極拳図説』p.166,「中氣之所通者、不可不知、中氣上通百会、下通二十椎、此处一通、則上下皆通、全体之氣脈胥通、自無倒傾之弊、腦後二股筋、是佐中氣之物、二筋之間、其無筋处、乃中氣上下流通之路、下行脊骨之中至二十一椎止、即前後任督二脈亦是輔吾之中氣、中氣最難名、即中氣所行之路处、亦最難名、無形無声、非用功夫久不能知也」。
- 49) 上掲『陳氏太極拳図説』p.169,「一陰一陽、法象昭章、屈者為陰、伸者為陽、陰陽互用、天道所藏、動静無偏、乃爾之強」。
- 50) 上掲『陳氏太極拳図説』p.165,「與敵交手、敵來侵、我先引後進」。
- 51) 上掲『陳氏太極拳図説』p.167,「陰陽互根之妙何以見之、如對敵時、敵以手來、我以手引く、即引即打、非既引之後而後擊之、于此足証陰陽互為其根之實」。
- 52) 上掲『陳氏太極拳図説』p.169,「世人不識攪擦衣、左屈右伸抖虎威、伸中寓屈何人曉、屈內寓伸識者稀」。
- 53) 上掲『陳氏太極拳図説』p.174,「問、何謂單鞭、曰、兩手不在胸之前後、而在脇之左右、左右肱展開、其勢似單弱、其勢如鞭之毒、兩肱展開又如一條鞭、故名」。
- 54) 上掲『陳氏太極拳図説』pp.170-176,「胸膈橫氣、卸到脚底、即不能、亦當卸至丹田、（一略一）氣歸丹田、理實氣空、上虛下實、（一略一）四肢舒開、中氣行得十分滿足」。
- 55) 上掲『陳氏太極拳図説』p.171,「中氣是股正氣、心中意思領起、即行到頭頂上、中氣自然領起來、非有物以提之、是意思如此」。
- 56) 上掲『陳氏太極拳図説』p.171,「打拳、心是主、脊骨是左右身之關鍵、腰是上下体之關鍵、腰以上、氣往上行、腰以下、氣往下行、似上下兩奪之勢、其實一氣貫通、並行不悖、（一略一）要手、全在手掌、手指領起週身運動、足隨手尤其緊要、中氣必由胳膊中徐徐運行、不可慌張忽略、順其當然之則、運其自然、勿令偏倚而以心氣行于兩肱之中、是為中氣、（一略一）中氣、纏法與攪擦衣右手右肘同」。
- 57) 上掲『陳氏太極拳図説』p.175,「單鞭一勢最為雄、一字長蛇亘西東、擊首尾動精神貫、擊尾首動脈絡通、當中一擊首尾動、上下四旁扣如弓、若問此中真消息、須尋脊背骨節中」。
- 58) 陳鑫の説明によれば、この拳法は始めるにあたり、南に面してから始める。これによって、第二勢の「攪擦衣」の終わりは、南に面し、左手を腰部に当て「岔腰」しているところである。つまり、上記の「西疆」は、攪擦衣の左手側のことを指しているわけである。「單鞭」はこれに対応する技である。
- 59) 上掲『陳氏太極拳図説』p.176,「蓋世無雙一條鞭、打進不忙、敵因我左手在腰肘、且乘其不防來侵西疆、竊（同窃一筆者）逞其剛強、豈知我弓弦一卸、屈而必張、打得他無處躲藏、反受災殃、非是別有奇方、但憑得週身空靈一縷中氣隨勢揚、那怕他求勝反敗不自量、洋洋洒洒当地見短長、此所謂陰中藏陽」。
- 60) 前掲『東アジアの身体技法』p.221.
- 61) 前掲『東アジアの身体技法』p.221, 225.

第三節 結 語

本章は、陳王廷と陳長興、陳鑫を取り上げ、三者をめぐる社会環境を分析した上で、三者間における陳氏拳法の変遷の過程を分析したものである。その結果、明らかになった点は、下記のようなものである。

第一節の「陳氏拳法をとりまく環境」では、十八世紀中期頃から、十九世紀中後期までの間に、辺鄙な農村であった陳家溝は断続的に山賊との戦いや戦争に関わり、とくに「太平天国の乱」（1851－1864）において、陳氏一族は、その武術を大いに発揮させていた。これは、陳氏の武術が行われた時期は戦乱が多かったため、彼らの武術（拳法を含む）には護身の効能が必要とされていたことを示している。つまり、彼らの武術において養生的な性格が増してきた一方で、実戦的な性格を保つことも欠かせなかったためであるといえる。言い換えれば、こうした社会環境は、彼らの武術における実戦的性格を保ち続けてきたといえる。また、この時期においては、養生術は社会一般に浸透し、とりわけ清代後期（1840 年以後）、養生術と武術が結合するという文化の底流があった。この文化的背景は、陳氏拳法の変遷に大きな影響を与えたと考えられる。

第二節の「陳氏拳法の技術的特徴と性格」では、まず陳王廷の拳法について考察し、陳の晩年は清代の平安な治世におかれたため、その拳法には、戦争で活躍した若い時のものと違う性格がみられることを指摘した。晩年の王廷は養生の典籍である『黄庭経』を携え研究しつつ拳法をつくったことが記録されており、さらに拳法を行う一方で、山水を楽しんでいたことも記されている。そこに、人と争わない彼の生活態度が明記され、拳法に養生の性格があったことが推測できる。

続いて、陳長興の拳法論を分析した結果、長興の拳法論は「十大要論」と「要言」から成り立っており、「十大要論」は修練時の拳法に「対己的」な性格を求めているのに対して、「要言」は「武」を用いる場合、拳法に「対他的」な性格を求めていることが分かった。つまり、陳長興の拳法は平和な時の修練における「修身的」・「養生的」な性格と、戦いに備えた実戦的性格を有しているものであったといえる。

さらに、陳鑫の『陳氏太極拳図説』の分析からみた陳氏太極拳の性格について分析した結果、陳鑫が呼吸、経絡、ツボなど古代中国医学的な概念を用いて拳法を行う際の身体の動作と機能について深く研究し、説明していたことが明らかになった。とりわけ、「丹田」や「気」といった養生に関する用語が個々の動作の説明に用いられたことや、体の動きと

「心」、「気」の統一が要求されているところから、陳鑫は王廷や長興よりも、陳氏太極拳をより「対己的」な拳法として捉えていたことが明らかとなった。

以上から、陳氏太極拳には、養生と実戦を目的とするという両面の性格があったことが明らかになった。また陳王廷から陳鑫まで、陳一族の拳法は、養生的性格が底流にあり、そこにみられた「内視的」、「対己的」な内容は、陳鑫の時代になるとより顕著になっていった。したがって、養生の視点からみれば、初期の陳氏太極拳は「完成品」として出現したのではなく、可塑性を有したまだ「考案中」のものとして王廷から提供され、社会情勢と養生の文化的背景の変化の影響を受けながら、長い年月を経て、陳鑫に至るとより養生的な陳氏太極拳へと変容を遂げたといえる。

第四章

楊氏太極拳における養生的性格の展開

序 節

前章ですでに明らかにしたように、陳王廷と陳長興の拳法において、陳氏拳法の養生の点から見ると、大きな差異が認められた。また、長興と陳鑫の拳法において、その養生的性格は近いことが分かった。一方で、長興の教えを継承し、陳氏拳法ないし後の太極拳に大きな影響をもたらした、楊露蟬（Yang LuChan, 1799－1872, 名は福魁。字は禄禅，露禅とも書かれる）という人物がいる。陳鑫の家伝の武術を継承するのとは一線を画して、楊露蟬および彼の親友と親族は、長興から学んだ陳氏拳法を大きく変革したと言われてきている。すなわち、長興以後、陳鑫を代表とする陳氏拳法の家伝という系統と、楊露蟬を代表とする陳氏拳法を変革した系統があり、それぞれが発展の様相を呈している。本章は、後者を考察するものである。

太極拳という名称は、一般的には、楊露蟬らが陳一族から学んだ陳氏拳法を改革して普及させたことにより確立されたとされている。それまでは、陳氏拳法は秘伝として守られ陳一族以外に伝えられたことがなかった。陳氏拳法は主に「一路」、「二路」と呼ばれているものから構成されている。すでに述べたように、「一路」の動作は比較的簡単で、動作は柔らかく、かつその速度は緩やかなものであり、老弱を問わず、健康法として実践しても有益で、実戦的な性格は弱いものである。これに対して「二路」は、「砲捶」とも呼ばれ、名称の通り、動きは激しく、力強くかつすばやく、いわゆる「剛」の部分が多くて「柔」の部分が少ないものであり、したがって老弱者には適さず、実戦的な性格が強いものであるといわれてきた。つまり、陳氏拳法は武術としての実戦的性格と健康法としての養生的性格の両面性を有していることは前章で論じたとおりである。

陳家溝へ赴き、陳氏拳法を習得した楊露蟬や武禹襄（Wu YuXiang, 1812－1880）らによって、陳氏拳法は実戦的性格が弱い楊氏太極拳へと展開・改変され、後に健康法として現代太極拳の中心となったといわれてきた。本章では、陳氏拳法が楊露蟬らによって変革され、広められていく過程の中で、これまで述べた実戦的性格と養生的性格がいかに変化していったか、この点を解明することを目的とする。

（一） 先行研究

太極拳に関する研究者として、中国においては唐豪、顧留馨の二人が多く研究成果を収め、もっとも著名である。日本においては、松田隆智、笠尾恭二が中国の研究者に劣ら

ない研究成果を挙げている。

唐豪は楊露蟬らが太極拳の普及、とくに国民の健康増進に貢献したと述べている¹⁾。唐によれば、楊が普及した楊氏太極拳は養生的なものであり、それまでの陳氏拳法と大きな差があること、楊は実戦と養生を併せ持つ陳氏拳法から養生的な拳法に変革した功績が大きいという。また、松田隆智は「楊家太極拳は従来の陳家太極拳を改正して道家の導引吐納と完全に合一させたものであり、その動作はすべて健康法に相通じ老若男女だれにでも学べるようになった」²⁾と述べており、楊氏が養生的な太極拳を作り出したと指摘している。これについて、笠尾恭二も「陳氏拳法は（中略—著者、以下同様）十九世紀末になって楊家太極拳を派生（—略—）長命法として広く普及するようになった」³⁾と述べている。

（二） 問題の所在

これらの先行研究から太極拳の養生的性格の形成において楊氏の役割が大きかったこと、また、楊氏が養生的な楊氏太極拳を意図的に創ったということも読み取れる。

陳氏拳法から楊氏太極拳への展開において、その性格は実戦性が薄まり、健康法を指向する大きな変化が明らかにみられる。しかしながら、ここに、幾つかの問題点が存在する。まず、直系という関係を有する陳・楊両者の間で、なぜ上述のような変化が起きたのか、また楊氏は果たして、最初から養生法として編み出す意図をもって楊氏太極拳を創ったのだろうかという点である。次に、北京で拳法を伝えた際、「楊無敵」^{4,5)}と呼ばれた楊露蟬とその子息である楊班侯（Yang BanHou, 1837-1892）など、実戦能力が高い人として知られている彼らが、なぜその拳法を健康法として普及させたかという点が挙げられる。さらに、松田は「楊家太極拳は、健侯の三男、澄甫によって改変されたものであり、三代によって改変され初期のものとは、大きく変化している」⁶⁾と述べているが、具体的にどのような変化があったかは明らかにしていない。

また、楊氏太極拳はそれまでの陳氏拳法と一線を画したものとして現代太極拳に大きな影響を与えていると言われるが、実戦と養生のどの側面を根拠として、このような結論に至ったかについては論じられていないと著者は考える。

これらの問題点が存在する限り、楊氏太極拳の歴史をより正確に認識することは難しい。以上より、これらの問題点を解き明かすことによって、陳氏拳法から楊氏太極拳への変遷過程を明らかにすることを本章の目的とする。

(三) 研究課題と本章の構成

そこで、本論文では、上記の目的に即して、次のような研究課題を設定する。

まず、現代太極拳の理念・思想に大きな影響を与えたとみられる王宗岳(Wang ZongYue, 生没年不詳であるが、1700年代の中後期に活躍した人とみられている)の『太極拳経』は、楊氏太極拳にどのように受容され、展開されていったかについて考察する。

王宗岳が著した『太極拳経』は、管見する限り、はじめて「太極拳」という名称を使用した文献である。楊氏らが、これを陳氏拳法に取り込み展開したことが楊氏太極拳の誕生において重要な契機となったことは先行研究から明らかであろう。本研究は、先ず『太極拳経』とその後に楊氏らにより展開された楊氏太極拳の内容を考察し、両者の相違点を見出してそれぞれの特徴を明らかにする。これに当たっては、武禹襄の存在が非常に重要な手掛かりになると思われる。武禹襄は、『太極拳経』の展開、及び楊氏の陳氏拳法の普及においては、彼を除いては語れないほど重要な人物である。彼は長年にわたって楊氏一族を支援してきた人物である上に、『太極拳経』を入手して、詳細に解釈した武術理論家でもある。楊氏父子が一般的な教育を受ける環境に恵まれなかったこともあって、楊氏の拳法論は武氏と大きく関わっていた。また、実技を中心とした楊氏父子とは対照的に、武禹襄は拳法家であると共に非常に優れた太極拳理論家でもあった。故に、『太極拳経』の展開において、武氏と楊氏の拳法論を同時に考察していく必要がある。

続いて、陳氏拳法を継承した楊氏において、その拳法の性格はどのように発展したのかを明らかにする。つまり、これまで実戦と養生の両面性を有した陳氏拳法は、楊氏太極拳の中で、どのように変化したのかを考察する。

さらに、楊氏太極拳の変遷に影響を与えた要因としては、『太極拳経』以外にも一つの契機として社会情勢などが考えられる。楊氏太極拳の起源を考察するに当たっては、社会情勢、陳氏拳法との発祥地の地理的関連及び伝授対象者の差異を考察する。ただし、楊露蟬に関しては、彼はもともと家僕であって身分が低いため、陳家溝での活動に関する記録がほとんど見つかっていない。また、これからも見つかる可能性は低い。したがって、彼に関しては、その周辺から考察せざるを得ないをここで断っておきたい。

最後に、楊氏太極拳が確立された後に、それが現代太極拳にどのような影響をもたらし、現代太極拳においてはどのような意義を有しているかを考察する。

以上の手順を経て、陳氏拳法から楊氏太極拳の形成過程を明らかにする。

資料としては、王宗岳が著した『太極拳経』、武氏の拳譜（日本で言えば伝書）及び楊氏

の拳譜を中国武術協会が編集、校正した『太極拳譜』（人民体育出版社、2001 年第 5 刷）を用いる。また、養生という用語についてはすでに序論で論じたように、中国道教思想の中にみられる身体面の健康を求める「養生（ようせい）」と、貝原益軒の『養生訓』の中にみられるような道教思想と儒教思想、仏教思想を調和させた日本の「養生（ようじょう）」がある。本研究で取り扱う養生は、序章でも断った通り、前者の意味である。

以上の目的及び課題に応じて、本章の構成は次のようになる。

まず、第一節の「楊氏太極拳における王宗岳の拳法思想の受容と展開」においては、王宗岳の『太極拳論』や武禹襄の『太極拳解』を取り上げて分析し、楊氏太極拳の拳法思想はどこから継承されてきたかについて考察する。

次に、第二節の「楊氏太極拳における技術的特徴と養生的性格」においては、楊氏太極拳の伝書を中心とする分析を通して、その拳法の技術的特徴と養生的性格を明らかにする。

さらに、第三節の「楊氏太極拳における養生的性格の形成要因」においては、楊氏太極拳の形成を促した社会環境などの諸要因を明らかにする。

最後に、第四節の「現代の太極拳における楊氏太極拳の意義」においては、現代太極拳における養生的性格をもつ楊氏太極拳の位置づけ及び意義について明らかにする。

-
- 1) 唐豪『太極拳研究』人民体育出版社, p.15, 1964, 2001 (第 8 刷)。
 - 2) 松田鉦『中国武術—少林拳と太極拳』新人物往来社, p.131, 1972.
 - 3) 笠尾恭二『中国拳法伝』福昌堂, p.192, 2000.
 - 4) 張耀庭ら『中国武術百科全書』中国大百科全書出版社, p.544, 1998.
 - 5) 楊振基口述, 嚴翰秀整理『楊澄甫式太極拳』広西民族出版社, pp.2-3, 1993.
 - 6) 松田隆智『図説中国武術史』新人物往来社, p.133, 1976.

第一節 楊氏太極拳における王宗岳の拳法思想の受容と展開

第一項 王宗岳、武禹襄と楊露蟬との関連

今なお、王宗岳の『太極拳経』は太極拳の発展史上において重要な位置を占めている。この重要な文献が、武禹襄の拳法論を通して、後の太極拳の理論にとりわけ大きな影響を与えたことは多くの先行研究で明らかにされている。しかしながら、王宗岳その人の業績については、これらの先行研究の評価は必ずしも一致しておらず、逆に大きく異なっており、そこが一つの特徴といえる。王宗岳が果たした役割は、太極拳の理論上の発展過程を理解する上で非常に重要なポイントであるので、これについて述べる必要がある。

唐豪は陳家溝（前出、陳氏太極拳の発祥地である河南省温県にある村）が王宗岳に拳法を伝えたと言主張し¹⁾、これと反対に、徐哲東は王宗岳が陳氏に拳法を伝えたと言述べている²⁾。一方、笠尾はこれらとは一線を画して、『太極拳経』に含まれる「太極拳論」は陳氏とは関係がなく、王宗岳が彼の『陰符槍譜』から改編したものであると言主張している³⁾。これらの先行研究に関して、著者は次のように見ている。まず、陳氏太極拳（最初は陳氏拳法）については、すでに第二章で明らかにしたとおり、それは戚繼光の「拳経」を継承してきたものである。よって、陳氏拳法は王宗岳が陳家溝に伝えたものであると言言い難い。次に、「太極拳論」と陳氏拳法の関係については、少なくとも陳氏拳法によく使われていた「長拳」や「十三勢」という用語が「太極拳論」の中頻繁に用いられているため、両者には関係があると考えられる。これらの点から、著者は唐豪の主張に賛同したい。

唐豪の説の内容は、以下の四点にまとめることができる⁴⁾；

1) 王宗岳が生存していた乾隆年間（18 世紀中後期）は、陳秉壬、陳秉旺、陳秉奇や陳公兆などの陳氏十二、三世が活躍していた陳氏の全盛期と一致しているため、陳・王両者間における相伝関係があり得る。

2) 王宗岳が活躍した洛陽、開封の一带は、黄河を挟んで陳家溝とは、地理的に近い。

3) 「太極拳論」における哲学的議論の源は、乾隆 22 年（1757）に出版された『周子全書』にある。その内容は、11 世紀から 18 世紀にかけての著名な北宋の哲学者周敦頤（Zhou DunYi, 1017-1073）の『太極図説』⁵⁾を展開したものである。王宗岳は教職に付いていたほどの教養があったため、自ら精通している陰符槍法に「太極」の論理を組み込んで、「太極拳論」を著す知的能力が十分にあった。

4) 王宗岳の「太極拳論」や「打手歌」の中の「長拳は、長江大海の如く、滔々として絶さず」などの記述から、彼は陳氏の「長拳一百零八勢」や「推手」を知り得ていたことがわかる。

ここでは唐豪の説を踏まえて王宗岳について述べたい。

王宗岳の拳法論は主に、「太極拳論」、「太極拳釈名」、「十三勢歌」と「打手歌」から成っている。一般的には、これらを合わせて『太極拳経』と呼んでいる。これは彼の死後いったん遺失されたが、その後、発見された。この間の経緯については、武禹襄の甥であり、弟子である李亦畬（Li YiYu, 1832－1892、武禹襄の直伝弟子、後の武氏太極拳の第二世の代表者に当る）が次のように記録している。

此の譜は舞陽県の塩店より得る。諸家の講論を兼ねて積み、並びに鄙見を参^{まじ}う。有する者は甚だしく寥々たり、ままたるいは一、二者有るも、亦全本に非ず。自ら宜しく之を珍重すべく、切に軽んじて以て人に予^{あた}えること勿れ。私に非^しざればなり、知音たる者は少なし。予えるべき者は、其の人さらに多からざるなり。これを慎み、之を慎む⁶⁾。

すなわち『太極拳経』は、1852年⁷⁾に武式太極拳の創始者である武禹襄の兄の武澄清によって河南省舞陽県で発見され（武澄清は舞陽県の知事であった）、武禹襄に与えられ、武氏拳法論の源になった。武禹襄はまず陳家溝から帰郷した楊露蟬に師事して陳氏拳法を学び、後に陳家溝に赴きこれをさらに深く学んだ。この経緯を李亦畬は次のように述べている。

太極拳、何人により始まりしを知らず。それ精微にして巧妙なるは、王宗岳の論に詳しく且つ尽きたり。後に河南陳家溝の陳姓に伝わるに至り、神明なる者は、代々数人にあらず。我が郡南関の楊某、愛して学びに行く。専心して志を致すこと十余年、備わりて極精巧たり。里に旋^{かえ}りて後、これを同好に市^{しめ}す。母舅武禹襄これを見て好み、常に與に比較す。伊肯^{かれあえ}えて軽んじて以て人に授けず、僅か其の大概を得ること能う。素より豫省の懷慶府の趙堡鎮に姓は陳、名は清平なる者有り、是の技に精しきことを聞く。年を逾え、母舅は公に因りて豫省に赴き、過ぎて訪ぬ。月余り研究し、精妙始めて得、神なるや技なり⁸⁾。

その後、武禹襄は陳氏拳法をもとにして、王宗岳の拳法論を解釈し、武氏太極拳を創始した。彼の拳法論は、楊露蟬とその子の楊班侯にも大きな影響を与えた（この点については、第二項の中でさらに詳しく述べる）。以上に登場する武禹襄、楊露蟬、陳氏ならびに王宗岳との間には以下のような関係がある。すなわち、陳氏拳法は王宗岳に伝えられた後、その拳法の原理は彼によって「太極拳論」や「十三勢歌」などにまとめられた。これらが後世に『太極拳経』と呼ばれるものである。王宗岳の死後、その著作はいったん遺失してしまうが、武禹襄が『太極拳経』を得たことによって、技術を中心とした陳氏拳法と王宗岳の拳法理論を一体化することができた。

先に述べた李亦畬がいう「太極拳、何人により始まりしを知らず」については、前の三章で論じたように、陳氏拳法（十九世紀以後に陳氏太極拳と呼ばれるようになった）は、戚繼光の「拳経」から受け継がれ、さらに「拳経」は多くの民間拳法から受け継いだという複雑な経緯があったため、数百年後の人にとってはその起源は知り得ないとしても不思議ではない。王宗岳と陳氏拳法の関係についても、ここでは先に述べた唐豪の説に従う。

唐豪と李亦畬の記述によると、陳氏拳法を巡る王宗岳、武禹襄と楊露蟬の三人の関係は、図1のようになる。

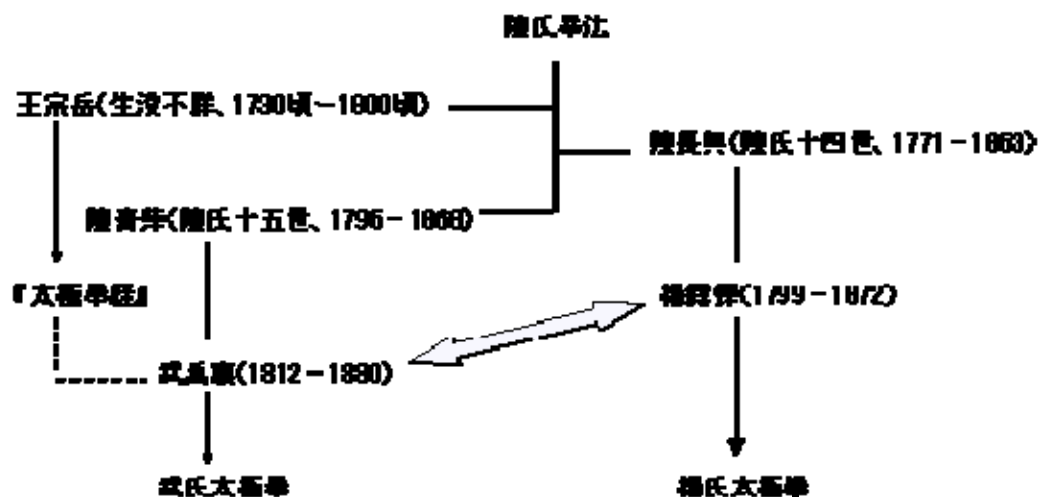


図1. 王宗岳、武禹襄と楊露蟬三人の関係図

- * 注： ——（実線）は伝授関係があったという意味を表す
 ……（破線）は他人の手を経て入手したという意味を表す
 ↓は拳法論を著したことや拳法を創造したことを表す
 ⇔は互いに影響しあったことを表す

第二項 王宗岳の拳法思想の特徴

それでは、後世の太極拳に大きな影響を及ぼしたといわれている王宗岳の拳法思想は、一体どのようなものであろうか。ここでは、『太極拳経』を取り上げ、彼の拳法思想の特徴を明らかにする。『太極拳経』について、すでに前項で触れたように、その内容は「太極拳論」、「太極拳釈名」、「十三勢歌」と「打手歌」から成っている。すべて短い文章であるので、ここでは、その内容をすべて取り上げて分析することにした。なお、文章の訓読みについては、銭育才の『太極拳理論の要諦 王宗岳と武禹襄の理論文章を学ぶ』（福昌堂、2000年）を参考にした。

一、「太極拳論」の特徴と性格

「太極拳論」の全文は次のようである。

太極は無極より生じ、動静の機、陰陽の母なり。之を動かさば則ち分かれ、之を静むれば則ち合す。過ぎること、及ばざること無く、曲に随い伸に就く。人、剛にして、我、柔なる、之を走といい、我、順にして、人、背なる、之を黏^{ねん}という。動くこと急なれば、則ち急に於て応ず。動くこと緩なれば、則ち緩に於て随う。変化万端と雖も、理は唯一貫となす。着は熟するに由りて漸く懂勁を悟り、勁を懂ることに由りて階は神明に及ぶ。然るに力を用いること久しきに非ざれば、豁然として貫通すること能わす。

頂の勁、虚領にして、気は丹田に沈む。偏せず倚らざれば、忽ち隠れ忽ち現わる。左重ければ則ち左は虚なり、右重ければ則ち右は杳し、之を揚げば則ち弥^{いよいよ}高く、之を俯せば則ち弥深し。之を進めば則ち愈長く、之を退けば愈促す。一羽も加わる能わず、蠅蟲も落つる能わず。人、我を知らず、我独り、人を知る。英雄、向かう所敵無きは、蓋し皆此れに由りて及ぶなり。

斯の技の傍門は甚だ多し。勢に区別有りと雖も、概ね壯は弱を欺き、慢は快に譲るに外ならず。力有るものが力無きものを打ち、手の慢きものが手の快きものに譲る。此れ皆、先天自然の能なり、力を学ぶに關するに非ずして為すところ有るなり。四両も千斤を撥くの句を察せよ、頭かに力によりて勝つことに非ず。毫耄が能く衆を御める形を觀よ、快き何ぞ能く為さん。

立てば平準^{はかり}の如く、活けば車輪^{うご}に似たり。沈みに偏よれば則ち随い、双重^{そうじゅう}なれば則

ち滞る。毎に見る、数年純功するも運化能わざる者は、率しく皆自ら人に制せらるるを。双^{そうじゅう}重の病、未だ悟らざるのみ。

此の病を避けんと欲せば、須く陰と陽を知るべし。黏^{ねん}は即ち走^{そう}、走は即ち黏。陰は陽を離れず、陽は陰を離れず。陰陽相済して方に勁の懂りと為す。(勁を懂りて)後は、愈鍊れば愈精らかなり。黙して識り、揣摩して漸く心の欲する所に従うに至る。

本よりこれ己を捨て人に従うを、多くは誤りて近きを捨て遠きに求む。所謂差^{わすか}は毫釐、謬^{あやま}りは千里なり。学ぶ者、詳らかに辨えざる可からず。これ、論と為す⁹⁾。

冒頭で「太極は無極より生じ、動静の機、陰陽の母なり。之を動かさば則ち分かれ、之を静むれば則ち合^{がっ}す」と記されているところと、戚繼光の「拳経」の冒頭で「この藝、甚だしくは兵を預からず。(一略一) 拳法、大戦の技に預かること無きに似たり」と記されているところにはその主張に大きな違いがみられる。「太極拳論」からまず読み取れるのは、「太極」という哲学用語を用いて拳法を説明しているところである。太極は『周易・繫辞上』の「易に太極有り、これ両儀を生ず」¹⁰⁾から発した用語である。もともと太極は、宋学の宇宙論の中で天地がまだ分かれる以前の宇宙万物の原始状態、万物を生成する根元とされ、周敦頤(1017-1073)が著した『太極図説』や、朱熹(朱子、1130-1200)がこれについてさらに『太極図解』と『太極図説解』を著したことによって有名になった。これらの書は、太極から陰陽・五行・万物の生成・発展の過程を図示したものであるが、後にいろいろな面で応用され、やがて往々にして「陽」と「陰」、「剛」と「柔」、「快」と「慢」などの相対する要素をもってそれぞれの論理が記述されるようになった。「太極拳論」は基本的に、この「太極」を基調として論を展開している。後半部ではたとえば、「此の病を避けんと欲せば、須く陰と陽を知るべし。(一略一) 陰は陽を離れず、陽は陰を離れず。陰陽相済して方に勁の懂りと為す」と記述している。

「太極」という哲学用語を用いた特徴以外に、もう一つの大きな特徴は、「陽」に対して「陰」を、「剛」に対して「柔」を、「快」に対して「慢」を強調するところであろう。たとえば、「概ね壯は弱を欺き、慢は快に譲るに外ならず。力有るものが力無きものを打ち、手の慢きものが手の快きものに譲る」、すなわち「壯」は「弱」に、「快」は「慢」に勝ち、力のあるものは無いものに、動きの早いものは遅いものに勝つということは「先天自然の能」としている。しかし一方では、よく拳法を学べば、「四両も千斤を撥くの句を察せよ、頭かに力によりて勝つことに非ず。耄耋が能く衆を御める形を觀よ、快き何ぞ能く為さん」

という記述では逆に、「弱」は「壮」に、「慢」は「快」に勝ち、つまり「柔」を以て「剛」に克つことになる。「耄」^{もう}とは年老いた人の称で、八十歳、または九十歳の老人の意味である。「耄」^つとは非常に老いて、この上ない年齢に至った年寄りを指すか、七十歳、あるいは八十歳の老人の意味である。そうすると、「耄耄」^つとは八十歳前後の老人の意味となるが、ここでは王宗岳は必ずしもその原意で用いたのではなく、漠然と年をとった人のことを指していると考えられる。したがって、ここにおいて彼は、太極拳が先天の能力に頼るものではなく、後天的な努力によって、老人でも若き人に勝てるものであると主張していることがわかる。以上より、彼は、太極の「陰と陽」、「柔と剛」、「慢と快」において、とくに「陰」、「柔」、「慢」などを強調していることは明らかである。

二. 「十三勢歌」の特徴と性格

続いて、「十三勢歌」を取り上げて分析する。十三勢とは、「太極拳積名」の中で「太極拳、一つの名は長拳、又の名は十三勢」¹¹⁾と述べられているとおり、十三勢や長拳は太極拳の別名である。陳氏拳法は太極拳と名乗る前に、十三勢や長拳と呼ばれていた。また、「歌」や「訣」は中国武術において要訣や秘訣を意味するものであることから、「十三勢歌」は、十三勢や長拳、つまり陳氏拳法や太極拳の特徴、奥義をあらわしたものであることがわかる。

それでは、「十三勢歌」にはどのような特徴があるかについて考察したい。その全文は以下のようなものである。

十三の総勢を輕視すること莫かれ。命意の源頭^{みなもと}は腰隙^{こし}に在り。変転する虚実^こに須く留意すべし。氣は身軀に遍くして稍も滯らず。静中、動に触れ、動は猶ほ静のごとし。敵の変化に因りて神奇を示す。勢^{はら}勢心に存じ意を用いることを撥い。得來たれば功夫を費やすことを覚えず。刻刻の留心は腰間に在り。腹内は鬆静にして氣は騰然^{とうぜん}たり。尾間より中正に神は頂に貫く。満身輕利^{けいり}にして頂頭に懸かる。仔細^{しさい}の留心は推求に向かい、屈伸、開合して聴くこと自由なり。入門、路を引くには須く口授すべし。功夫息むこと無ければ、法自ずから修む。若し体用を言はば、何を准と為さん。意氣は君にして骨肉は臣たり。推^つを詳くして意を用いれば終^{いず}に何くにか在る。延年益寿して不老の春。歌、歌百四十（字）。字字は真切にして意は遺ること無し。若し此に向かわずして推求し去れば。枉^{いたず}らに功夫を費やし、嘆息^{のこ}を貽すのみ¹²⁾。（下線著者）

この内容を、「敵と己」について記述した内容に分けてみると、表 1 のようになる。ここで表 1 が示すように、敵より己が重視されていることは明らかである。さらに、己については、主に「身体」や「意識」、「気」といった古来の養生法のキーワードとして認識されてきた概念から質的な展開がなされていることも明らかである。とくに、「詳しく意を用いることを推して終に何に在るか、益寿延年して不老春たり」の一句には、養生の意図が浮き彫りになっている。そこでは、『太極拳経』の思想を汲んで自らの拳法論とした楊氏らは、果たしてこのような解釈を受け継いだのだろうか。このことについては、本論文の中心的な展開として、本節第三項の中で詳しく見ていきたい。

表 1. 「十三勢歌」にみられる主な内容の一覧表

敵	動と静は、敵に因りて神奇を示す		
己	身体	部位	状態
		腰隙	命意源頭在腰隙 （腰は命と意の源である）
		身躯	氣遍身躯不稍滯 （身躯には氣が遍し少しも滯らず）
		腰間	刻刻留心在腰間 （腰間には常に心を留めるべきし）
		腹内	腹内鬆静氣騰然 （腹内をゆるめ静かにし氣は騰然とする）
		尾	尾閭中正 （尾骶骨、背骨を偏らず中正にする）
		頂	神貫頂 （頂までに神は貫く）
		満身	満身輕利 （全身は輕利にすべし）
		頂頭	頂頭懸 （頂頭は懸けているが如く中正である）
		骨肉	骨肉臣 （骨肉は臣である）
	意	命意源頭在腰隙 （命意の源は腰に在り）	
		勢勢存心撥用意 （各々のわざに意を用いる）	
		刻刻留心在腰間 （常に腰間に心を留める[留意する]）	
		意氣君 （意と氣は君であって、主宰地位にある要素である）	
	氣	氣遍身躯不稍滯 （氣は身躯に遍く少しも滯らず）	
		氣騰然 （氣は騰然である）	
		意氣君 （意と氣は君であって、主宰地位にある要素である）	

三．「太極拳積名」の特徴と性格

「太極拳積名」の全文は以下の通りである。

太極拳、一つの名は長拳、またの名は十三勢。長拳は、長江大海の如く、滔々として絶えざるなり。十三勢は、分けて捌、掙、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定となる。捌、掙、擠、按は、即ち坎、離、震、兌、四つの正方なり。採、捌、肘、靠は、即ち乾、坤、艮、巽、四つの斜角なり。此れ八卦なる。進歩、退歩、左顧、右盼、中定は、即ち金、木、水、火、土、此れ五行なる。合して之をいえば、曰く十三勢¹³⁾。

この部分は、太極拳の中心的な技術と別名について述べたものである。「長拳」は陳氏拳法の名称として一貫して使われてきたものであつて、その拳法の連綿とした動作の特徴から名付けられたと思われる。「十三勢」は、前後左右及び四つの斜めの方角といった「八の方角」を「八卦」といい、進歩、退歩、左顧、右盼（左顧右盼は動作の前後の繋がり）、中定（重心）といった「五つの項目」を「五行」という。ここにおいても、「八卦」や「五行」を拳法に導入し、その意味を解釈しようとした痕跡がみられる。

四．「打手歌」の特徴と性格

「打手歌」の全文は下記の通りである。

捌、掙、擠、按は須らく認真にすべく、上下、相隨していれば、人、進み難し。他の巨力来りて我を打つことに任せ、四両を牽動して千斤を撥く。引進て空に落とせば、合即ち出ず。粘、連、黏、隨にして、丟頂せず¹⁴⁾。

「認真」は一般的には真面目の意味があるが、「十三勢総歌」の「十三の総勢を輕視すること莫れ」の一句から見れば、その一部である「捌、掙、擠、按」をも当然重視すべきである。つまり、「認真」はここでは真剣、重要視という意味である。「上下相隨」とは、身体の上下の動きを一致、合一させることである。「四両」とは少ない力の意味である。「千斤」とは重いものを扱える力のことで、まさに「剛力」のことである。「四両撥千斤」は中国武術にしばしばみられる用語で、少ない力で巧みに相手の強い攻撃をはじきのける技の

譬えである。「引進して空に落す」とは相手の攻撃をぎりぎりでかわし、無効にすることである。「粘」は相手と接触することで、「連」は連綿として止まらぬさま、「黏」は相手がいかに変化しようとしても接した手からは離れないの意味、「随」とは相手の攻めに拮抗することがなくこれに随うの意味である。したがって、「粘連黏随」とは、相手といったん接したら連綿としてこれに随って離れることがなく、相手の攻めをかわすという意味である。

「丟」はもともと失くすの意味であるが、ここでは、相手に離されないという意味である。

「頂」は「丟」と反対に、相手に拮抗するという意味である。したがって、「打手歌」は下記のような意味をもっていることになる。

棚、掙、擠、按を重視すべきである。上下、一致すれば、相手も攻め難い。たとえ相手が大きな力で我を攻めてきても、「四両」（譬えの用い方であって、少ない、小さい力の意味）の力をいかして千斤の重みを躲かししのぐのもたやすい。相手の攻めを引き入れて無効にして落とし、我の力を合して反撃に出る。粘、連、黏、随の動作で、相手から離れもせず、突っ張りもせずに対峙する。

これは、一見すると実戦的なものとして捉えられるが、相手と連綿（粘、連、黏、随）として攻防を行うことから、人を殺傷したり、制したりする意味ではなく、四両の（少ない）力で千斤を撥くように巧みな技を成立させる形の練習であることがわかる。これは、実戦と套路の中間に位置付けられる練習方法であって、推手というものである。それでは、推手とは具体的にはどのようなものであろうか。錢育才は「《打手歌》は王氏の推手、護身術としての太極拳の応用練習に関する理論です。“打手”は、推手のことです。昔は推手のことを“打手、搭手、擠手”などといった。“打・搭・擠”などの字がそれぞれ推手の本質にふさわしくないニュアンスを持っていますので、だんだんと淘汰され、“推手”という言い方に落ち着きました。（一略一）《打手歌》はわずか六句四十二文字からなるものですが、推手の經典として重要視されています」¹⁵⁾と述べている。さらに、『中国武術百科全書』¹⁶⁾や『中国太極拳辞典』¹⁷⁾、『精選太極拳辞典』¹⁸⁾を参考にすると、「推手」は次のようにまとめられるであろう。

推手とは、別名は打手、揉手ともいう。棚、掙、擠、按などの技法を用い、一定のルールに則って自身の平衡を保ち、相手の平衡を崩す練習法である。清の初期から現在に至り、すでに 300 年以上の歴史がある。

以上から、王宗岳の「打手歌」は推手について述べたものであることがわかり、さらに、推手は実戦用というよりも、一種の「力試し」に近い練習法であることもわかる。これに

については、銭も次のように説明している。

推手は腕力、体力の競争でも、敵を制する“手”や“技”の錬磨でもありません。推手練習の目的は、約言すれば、“戦って相手に勝つ”というよりも、むしろ先ずは実践を通して自分の動作が太極拳の要求に合っているか否かを検査する（己を知る）ためであり、その次は相手の動作を早めに正しく感知する（相手を知る）能力の訓練と養成のためです。実は、この感知能力からも今までの套路動作の正誤を判別することができるのです¹⁹⁾。

これによれば、「打手」つまり「推手」は敵を制するよりも、己の動作を検証する手段とされていることは明らかである。

以上より、王宗岳の拳法論は以下の三つの特徴にまとめることができる。(1) 太極や陰陽、八卦などの哲学用語を拳法論に取り入れた。(2) この点では、これまで、とりわけ実戦や拳法そのものを解釈することを重視してきた戚継光の「拳経」とは大きな違いがみられる。(3) 養生という目的は、彼の拳法論の中に明確にみられた。もう一つの特徴は、組み手の推手はそれほど実戦的性格は強くないが、「太極拳論」の中では、弱よく壯を制し、柔よく剛を制すという実戦の目的が太極拳に課せられていることが明らかとなった。

第三項 楊氏太極拳における王宗岳の拳法思想の受容

一．武禹襄の太極拳思想

武禹襄については、すでに本章の序節の中で述べているが、楊氏太極拳の成立にとって非常に重要な人物であるため、ここで再度説明したい。彼は楊露蟬父子と緊密な関係を有している。これに関してまず取り上げるべきは、楊露蟬が陳家溝へ赴いて拳法を学んだこと、及び後に北京で拳法を伝授したことは、すべて武禹襄の支援と切り離せない点である。さらに、楊露蟬が帰郷後、武禹襄が彼から陳氏拳法を学んだことがあり、後に武禹襄が自ら陳家溝へ赴き陳氏拳法を学び、『太極拳経』を入手したあと、楊露蟬の子息である楊班侯に逆に拳法を教えたという点が注目される。このような緊密な関係の中で、『太極拳経』は武禹襄の解釈と説明によって、楊氏に伝えられたと思われる。故に、楊氏の拳法論を考察するに当たって、まず『太極拳経』の展開を通して、武氏の拳法論を考察していく必要が

ある。

『太極拳経』という書物の再発見については、すでに前節で述べたように、それは、武禹襄の兄で河南省舞陽県知事の武澄清によってその県のある塩店で発見され、武禹襄に渡されたとの記録があったことである。この出来事について、著者には、武禹襄の武術に対するあくなき探究心から生まれた必然の邂逅であったと考えられる。武禹襄は身分が低くて貧しい楊露蟬とは違って、土地の名族として、経済的余裕を持っていた商人である。武禹襄について、唐豪は次のように記している。

武河清、字は禹襄（1812—1880）、河北省永年県の人。曾祖の静遠は、武庠生を以て千総（千人の兵士を掌る武官職）の職を授与される。祖父の大勇、字は徳剛、弱冠にして武庠に入る。父の烈は、庠生。兄の澄清は 1834 年科挙の挙人となり、1852 年進士となる。官職は河南省舞陽県知事である。弟の汝清は、1825 年挙人に合格し、1840 年進士となる。官職は刑部四川司員外郎である²⁰⁾。

これによれば、武氏一家は清王朝と緊密な関係を持っていたことがわかる。このことは、後に楊露蟬が武氏一族によって北京に推薦されたことと密接に繋がってくる。また、兄の澄清が河南省舞陽県の知事であったことは、後にこの澄清によって舞陽県の塩店で王宗岳の『太極拳経』が発見されることにも繋がっている。

もともと武術の愛好者であった武禹襄は楊露蟬が陳家溝から戻り、彼の屋敷に留まった際に、楊について陳氏拳法を学んだことがある。これについて、武禹襄の孫である武業緒は次のように記している。

先王父（祖父）、事に因りて豫（河南省）に赴き、便ち陳家溝を道過（路過、通過、通り過ぎ）し、又た趙堡鎮の陳清萍を訪ねる。清萍亦た是の術に精しい者なり。研究して月余り、奥妙を得尽くす。里に帰する後、精益求精を求む。遂に其の技において神なり。（一略一）太極拳、武当山張三丰自り後、善たる者は代に人乏しからずと雖も、然るに山右の王宗岳が論説を著して有ることを除くほか、其の余は率皆口伝なり、著作有る鮮なし。先王父『太極拳解』、『十三勢総勢説略』を著して有り。復心得により、四字訣を闡出す。其の中の奥妙をして推求し難さずにせしめ、誠に是の技の聖なる者なり²¹⁾。

また、顧留馨は以下のように述べている。

武禹襄三兄弟はもともと家伝の武術がある。(一略一) 1849 年ごろ楊露蟬は陳家溝より永年県に戻ってくる。武禹襄は楊露蟬について陳氏老架を学んだのは、咸豊元年(1851)あるいはその前の年のことである。1852 年彼は陳清萍について陳氏新架を学ぶ。1853 年李亦畬に太極拳を教える。武氏が陳氏拳法を学び始めてから、自らの流派を誕生させるまでに、陳氏拳法を吸収、消化と創造の期間があったはずである。故に武氏太極拳を創造した時期は、1853 年から数年後のことと思われる²²⁾。

これらによれば、武禹襄が陳氏拳法(この時点では、陳氏拳法はまだ太極拳と呼ばれていなかった)に対して執着していたことがわかる。当然のことであるが、もし彼が陳氏拳法に対して興味がなく、家伝の武術がなければ、『太極拳経』が彼の兄である武澄清によって発見されることはなかったと思われる。

それでは、武禹襄はどのように『太極拳経』を展開していったのであろうか、彼の拳法論を整理し考察を加えたい。その拳法論には「十三勢行功要解」、「太極拳解」、「太極拳論要解」、「十三勢説略」、「四字密訣」、「打手撒放」と「身法八要」の計 7 篇の各論があるが、一冊の本としてまとめられたことがなかったため、まとまった呼び方がなかった。しかしながら、その内容は王宗岳の『太極拳経』を解釈するものであるため、中国では武禹襄の拳法論を紹介する際に、『十三勢行功心解』や『太極拳解』と名付けて紹介することが多い。ここでは、武禹襄の拳法論は王宗岳の拳法論を解釈したものであるところから、その拳法論を後者、すなわち『太極拳解』とする。『太極拳経』と『太極拳解』の各論のタイトルをまとめると、表 2 のようになる。

表 2. 『太極拳経』と『太極拳解』の内容

王宗岳の『太極拳経』		武禹襄の『太極拳解』	
「太極拳論」	「太極拳釈名」	「十三勢行功要解」	「太極拳解」
「十三勢歌」	「打手歌」	「太極拳論要解」	「十三勢説略」
		「四字密訣」	「打手撒放」
		「身法八要」	

上記の両者の関係について、銭育才は次のように記している。

これらの文章は、我々が普通理解している、一つのテーマを系統的に議論し、それ自身が完結していて統一している文章とはいささか異なっていて、多くは別々になっている一句一句からなっているのです。そして、句の終わりに“所謂……”（これいわゆる……）があったり、あるいは最初に“解曰”（解して曰く）があったりしています。このことから、また文章のタイトル（“……要解”、“……解”）自身から考えて、これらの文章は実は王宗岳の《太極拳論》と《十三勢歌》に対する武氏の理解、解釈、実践中の体得、心得であって、武氏が初めから文章として書き上げたものではない（一略一）つまり、これらは武氏が太極拳修練のプロセス、王宗岳の理解を探究するプロセスの中で、随時自分の読んでいた本の上方欄外あるいは下方欄外に書き込んだ自分の批評、理解、体得したもの、あるいはその場その場で自分の考えを記録したノートを、後の人が整理して纏めたものである（一略一）これらの文が練習者の間で転写され、流布しているうちに、この武氏の解釈が太極拳の真髄を、その微妙な点を非常にうまく言い表しており、武氏の理解が王氏の論文と太極拳そのものに対する非常にうがった見解であることが、だんだんと大衆に認められ、漸次重要視されるようになり、やがては王宗岳の論文と肩を並べるようになり、太極拳練習者の必修科目になったのです²³⁾。

それでは、『太極拳経』における武禹襄の拳法論の展開は、具体的にはどのようなものであったのであろうか。

武禹襄の拳法論は、『太極拳経』を解釈することを中心としたものである。彼の拳法論と『太極拳経』の最も大きな違いの一つは前章で明らかにした『太極拳経』における養生的性格の減衰である。『太極拳経』の「十三勢歌」を一句ごとに解釈したのが武禹襄の「十三勢行功要解」であるが、「詳しく意を用いることを推して終に何に在るか、益寿延年して不老春たる」という句だけ解釈が行われていない²⁴⁾。ここに、当時の武禹襄の拳法における養生に対する意識がみられる。武禹襄が求めていたものの答えは、次の記述から窺うことができる。彼は「太極拳解」の中で、次のように述べている。

彼動かざれば、己動かず。彼微動すれば、己先んじて動く。己を以て人に依るには、務めて己を知るを要す。乃ち能く転に随い接に随う。己を以て人に黏ぐには、必ず須く人を知るべし。乃ち能く後れず先んぜず²⁵⁾。

この引用文からは、武禹襄の拳法は「彼」と「己」が相対する関係を意識していることがわかる。このことは、「十三勢行功要解」の中でもみられる。たとえば、

発勁は、須らく沈着・鬆静なり、一方に専注し、いわゆる静の中動に触れ、動は猶お静の如し²⁶⁾。

という記述がある。これについて、錢育才は「武禹襄氏がここでは専ら護身術の視点から説明しています。“発勁”は拳法の術語です。太極拳でも使われています。即ち勁を自分の体外に放つことです。結果的には相手に作用するので、攻撃的な動作になります」²⁷⁾と述べているが、著者もこの見解に賛同する。この記述を『太極拳経』の養生的性格の減衰と合わせて考えてみると、『太極拳経』にみられなかった、実戦を第一の目的とする性格の一端がみられる。

二．楊氏拳法の特徴

1850年代の初期ごろ、楊露蟬は陳家溝から故郷の永年県に戻り、間もなく北京へ赴き、そこで武術を教え始め、遂には北京を拠点として活動するようになった。しかし、彼の活動に関する記述には、武勇伝的な物語が多くみられ、信憑性の高い史料は少ないのが現実である。とりわけ、楊氏拳法に関する資料としては、楊露蟬自ら残したとされるものはない。つまり、彼の拳法論を見る場合、直接に彼から着手するのは無理であろう。そこで著者は、彼の子息であり、弟子である楊班侯を切り口として初期の楊氏拳法の特徴を考察する。その前に、彼の家系の中から、なぜ楊班侯を選んだかについて述べる必要がある。唐豪の研究²⁸⁾によると、楊露蟬から第三代目の楊澄甫にいたる系譜は下記の通りである（図2）。

楊露蟬には三人の子供がいたが、長男が早世したため、彼の衣鉢を継いだのは次男の楊班侯と三男の楊健侯である。班侯は拳法に優れ、その父と同様に、北京で高い武名をあげていた。班侯と健侯については、班侯のほうが拳法に優れていたといわれている。これに

関して、第四代目の楊振基は、

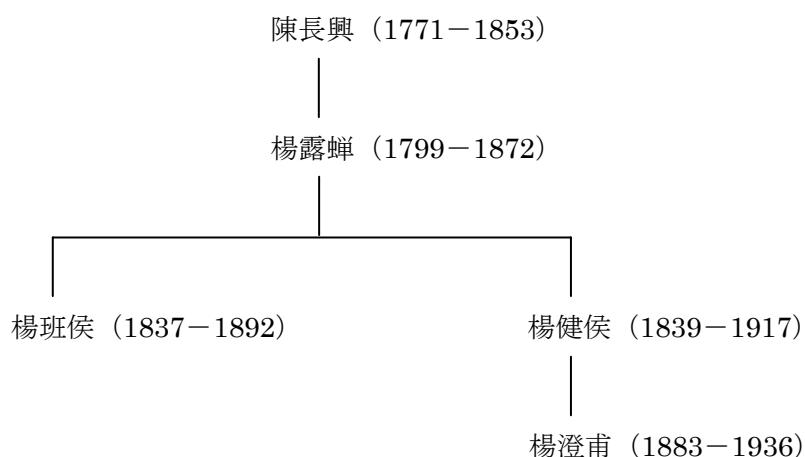


図 2. 楊氏拳法の系譜

我が祖父（健侯）は幼少より我が曾祖父について拳法を学んでいた。しかし、その技芸は我が大叔父の班侯に及ばない²⁹⁾

と述べている。また、健侯によって残された拳法伝書はほとんどないが、班侯によって「太極拳九訣」という、広く知られている伝書が残されている。よって本章では、楊露蟬に直接に拳法を学び、ともに活躍した彼の次男である楊班侯の伝書から、初期の楊氏拳法の特徴にアプローチしていく。「太極拳九訣」（以下「九訣」）は楊澄甫の『楊澄甫式太極拳』の中に収録されているものを史料とし、趙斌らの『楊氏太極拳真伝』³⁰⁾を参考にした。「九訣」を概観したところ、そこにはとくに実戦を想定したところが多くあり、「対他的」なものであることがわかる。ここでは、その中の「第二訣」と「第九訣」を取り上げて分析する。

「九訣」の第二訣である「十三字行功訣」の全文は、下記の通りである。

十三字は是れ^{ほう}棚、^{らっ}掙、^{せい}擠、^{あん}按、^{さい}采、^{れつ}捌、^{ちゅう}肘、^{こう}靠、^{しん}進、^{たい}退、^こ顧、^{へん}盼、^{てい}定。口訣は、
棚の手は、両臂圓撐を要し、動静虚実にして意に任せて攻める。搭手すれば、^{らっ}掙して開^か
わし擠の掌を使えば、敵は^{わぎ}着を還せんと欲すも勢を逞しくし難し。按の手、着を用いて傾倒に似たり、二把採住して放鬆せず。来る勢凶猛、捌の手を用い、肘・靠は隨時にして任意行く。進退、反側して機に応じ走し、何ぞ敵人の藝業精なるを恐れん。敵に遇いて前に上がり、近く迫りて打ち、三前を顧みて七星をみる。敵人、近く逼りて

我を打ちに来たれば、すなわち正中を閃開し横中を定める為り。太極の十三字の中の法、意を精しくして揣摩すればさらに妙生ず³¹⁾。

いうまでもなく、「十三字」は「十三勢」のことである。この十三の文字は実は、太極拳の最も根本となる技法を網羅しているものであつて、その中に専門用語が多く含まれているため、難解である。ここでは、『精選太極拳辞典』³²⁾と『中国太極拳辞典』³³⁾を参考にして、これらの文字を逐一説明しながら、その全貌を明らかにしていく。要訣の第一句の「棚」は、上肢をまるめ、外へふくらませていく様で、膨らんでいく風船のイメージがこれにあたる。「棚」の用法は敵の攻めを身に及ばないように使うときが多いが、いかなる方向にも用いることができるため、攻め手としてもよく使われている。つまり、この「棚」の要訣は、両腕をまるめ、動静虚実にして自由自在に敵を攻める方法であるという。第二句の「搭手」とは、敵と己との手を合わせることをさしている。「掙」とは、敵が攻めてくる手を身の近くまで引き入れて^か躲わし、反撃にしようとする技である。「擠」とは両手の力を合わせて前に押す技である。「着」は中国武術の中においては、一つの技を「一招」または「一着」とも呼ぶことから、ここでは技の意味である。つまり第二句の意味は、敵が攻めてくるとき、己が「掙」をしてこの攻めを^か躲わし、直ちに「擠」の掌を使って反撃すれば、敵は着（わざ）をかえし難いという意味である。第三句の「按」は主に守る時に使い、敵の攻めを胴体の近くまで導き、下に抑えてその攻撃を^か躲わしてなくす技である。「采」は片手あるいは両手で敵の腕をつかみ、その攻撃を^{さい}躲わす技である。「二把」とは、ここでは、両手で敵の腕を掴むことである。すなわち第三句は、「按」は招（わざ）を用いるとき傾倒することのようでもあるが、両手で敵の腕を^{さい}采して（下へ抑えて）放さないという意味である。第四句には、「捌」、「肘」と「靠」という技がある。「捌」とは、横から外側や内側に敵の攻撃を払う技である。「肘」とは近距離での肘による攻撃である。ちなみにこの肘について、安全を重視する現代の格闘技の中ではほとんど禁止されているところから、その殺傷性の高さが窺える。「靠」とは、肩や胸などの胴体部位を使い、敵に体当たりして攻撃する技である。つまり、第四句の意味は、敵の攻める勢いが猛烈であるときは、「捌」の技を用い、「肘」と「靠」の技を場合にに応じて使うようにするということである。以上は、楊班侯が十三勢の中の「棚」、「掙」、「擠」、「按」、「采」、「捌」、「肘」、「靠」というそれぞれの技について、述べていることである。

続いて、「十三字」の中の「進」、「退」、「顧」、「盼」、「定」などについて述べる。第五句

には「進」と「退」があり、「進」は前方や斜前に進む体捌きであるのに対して、「退」は後方や斜め後ろに退く体捌きである。両者ともに太極拳における主要な身法と歩法である。

「反」は体の回転であり、「側」は横への移動である。すなわち第五句の意味は、「進」、「退」、回転、横への移動は、すべて臨機応変に用いれば、たとえ敵の技芸が高いといえども、畏れることがないだろうということである。第六句には、「顧」と「盼」がある。両者とも目線の働きを指すが、前者は今現在の状況に対応しながらも次に出す技や変化を兼ね備える意味であるのに対して、後者は今現在の状況に対応しながらも先に出した技や変化に呼応するという意味である。また、「三前」とは手の前、足の前と眼の前のことであり、「七星」とは肩、肘、膝、胯（日本では、股という）、頭、手と足などの、攻撃を繰り出す計七つの部位である。つまり、第六句の意味は、敵にあったら接近して打ち、その時には、よく手の前、足の前と眼の前を見極め、常に肩や肘などを用いて攻められる状態にせよ、との意味である。第七句には「定」という技がある。「定」とは、変化の中で体の安定と「中正」を保つことである。つまり第七句の意味は、敵が接近して我を打つとき、我は身を躲わして自身の安定を保ち、横から敵を攻めることを意味している。最後に、楊班侯はこの十三字に対して、この方法をよく探求すれば、さらに妙なるものが生じるとしている。

以上に述べたことから、楊班侯は敵がいることを常に想定し、十三勢を解釈していたことがわかる。とくに、「敵」という表現が数ヶ所で確認できることは、この要訣の「対他」的性格、そして彼の拳法における「対他」性格を明らかにしているといえる。

続いて、第九訣の「五字経訣」について分析する。その全文は次の通りである。

披、側方より入り、閃展、全て空無し。对方（相手、先方）の力を担化し、搓磨して其の功を試す。謙含して力を蓄えて使い、粘沾して宗を離さず。進に随い退に随いて走し、意を拘えて放鬆すること無し。敵の血脈を拿えて閉じ、扳挽して勢に順いて封ず。軟は拙力を用いず、臂を捌するに圓撐することを要す。摟いて圓活力をもって進み、堅を摧きて敵鋒を戳す。敵の猛入から援護し、撮点^{きってん}して致命に攻む。墜して走す牽挽の勢、継続すれば空に失うこと勿し。他を擠して虚実現われ、攤開して即ち成功す³⁴。

この要訣は、太極拳の専門用語が多く含まれていて難解のようであるが、「捌」や「擠」などの記述があるからこれは「第二の訣」を展開させたものであると共に、敵がいること

を想定して記述しているため、敵があたかも目の前にいて攻めあっているようリアルな印象を読者に与えている。長文の「九訣」のすべてに解釈を付すと文章が長くなるため、ここでは割愛する。しかしながら、上に引用した記述の中の「敵の血脈を拿えて閉ず」や「堅を摧きて敵鋒を戳す」、「敵の猛入から援護し、撮点^{きつてん}³⁵⁾して致命に攻む」などの記述からは、「十三字行功訣」が説く拳法の殺傷的性格、「対他的」性格が浮き彫りになっているといえる。とくに、敵の猛攻をかわして、撮点して致命的な攻撃（反撃）を与えるという記述は、楊班侯の拳法論における殺傷的性格を鮮明に打ち出しているといえる。

以上より、初期の楊氏拳法の性格が明らかになってくる。これを前記の楊振基が述べていた楊班侯の実戦的能力の高さ、さらに彼が楊露蟬について次のように記していることから、楊露蟬父子が当初、実戦に強い拳法を求めていたことは明らかである。

我が曾祖父は拳法を練りはじめた時、その目的はただ敵を制し、身をまもるためであった。中年の時またこれをもって子息に訓じていた³⁶⁾。

ここにたって、もともとの王宗岳の『太極拳経』にみられなかった、実戦を第一の目的とする傾向が認められる。また、この特徴は、楊氏父子が編み出した初期の拳法における実戦を重んじる傾向とも一致している。したがって、楊氏父子や武禹襄の拳法論において、その主眼は、最初から太極拳に養生的なものを求めていたのではなく、むしろあえて養生的性格を弱め、実戦的性格を強調しようという意図があったものといえる。これは初期の楊氏太極拳の特徴の一つと考えられる。このような拳法の性格の変遷が後に完成される楊氏太極拳にどのように現われてくるのかは、後の節で考察する。

- 1) 唐豪・顧留馨『太極拳研究』人民教育出版社, pp.157-159, 1964, 1996 (第3版第6刷)。
- 2) 松田隆智『図説中国武術史』新人物往来社, p.122-123, 1976。
- 3) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂, p.423, 1994。
- 4) 前掲『太極拳研究』pp.157-159。
- 5) 北宋の周敦頤の著。成立年代不詳。著者の宇宙観・世界観を一つの図(「太極図」として表し、これに説明を加えた二五〇字あまりの小冊子。著者は生前一部の人にしかしられていなかったが、南宋になって朱熹(朱子)が宋学を大成したとき、周氏をその開祖と仰ぎ、『太極図解』『太極図説解』を著したので世に出た。(中略)朱子学の重要な典籍であり、これをめぐって、理の哲学と気の哲学とが消長・発展していった。藤堂明保『学研 漢和大字典』学習研究社, p.1620, 1978, 1988 (第24刷)。
- 6) 王宗岳ら『太極拳譜・王宗岳太極拳譜跋』人民教育出版社, p.342, 「此譜得於舞陽縣塩店、兼積諸家講論、並參鄙見、有者甚寥寥、間有一、二者、亦非全本、自宜珍而重之、切勿輕以予人、非私也、知音者少、可予者、其人更不多也、慎之、慎之、光緒辛巳、中秋念三日」, 1991, 2001 (第2版第5刷)。
- 7) 前掲『太極拳研究』p.160。
- 8) 前掲『太極拳譜・太極拳小序』pp.343-344。「太極拳不知始自何人、其精微巧妙、王宗岳論詳且尽矣、後伝至河南陳家溝陳姓、神而明者、代不数人、我郡南関楊某、愛而往学焉、専心致志十有余年、備極精巧、旋里後、市諸同好、母舅武禹襄見而好之、常與比較、伊不肯輕以授人、僅能得其大概、素聞豫省懷慶府趙堡鎮有陳姓名清平者、精於是技、逾年、母舅因公赴豫省、過而訪焉、研究月余、而精妙始得、神乎技矣」。
- 9) 前掲『太極拳譜』pp.24-30, 「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、動急則急応、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、虚領頂勁、氣沈丹田、不偏不倚、忽隱忽現、左重則左虚、右重則右杳、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、蠅蟲不能落、人不知我、我独知人、英雄所向無敵、蓋皆由此而及也、斯技傍門甚多、雖勢有區別、概不外乎壯欺弱、慢讓快耳、有力打無力、手慢讓手快、此皆先天自然之能、非関学力而有為也、察四兩撥千斤之句、顯非力勝、觀耄耋能御衆之形、快何能為、立如平準、活似車輪、偏沈則随、双重則滯、每見数年純功、不能運化者、率皆自為人制、双重之病未悟耳、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、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」。
- 10) 『周易・繫辭上』四部叢刊本, 上海商務印書館, 「易有太極、是生兩儀」, 出版年不詳。
- 11) 前掲『太極拳譜・太極拳積名』p.30, 「太極拳、一名長拳、又名十三勢」。
- 12) 上掲『太極拳譜・十三勢歌』pp.34-37, 「十三總勢莫輕視, 命意源頭在腰隙、變轉虚實須留意, 氣遍身軀不稍滯、靜中觸動動猶靜, 因敵變化示神奇、勢勢存心撥用意, 得來不覺費功夫、刻刻留心在腰間、腹内鬆靜氣騰然、尾間中正神貫頂, 滿身輕利頂頭懸、仔細留心向推求, 屈伸開合聽自由、入門引路須口授, 功夫無息法自修、若言体用何為準, 意氣君來骨肉臣、詳推用意終何在, 延年益壽不老春、歌兮歌兮百四十, 字字真切意無遺、若不向此推求去, 枉費功夫貽嘆息」。
- 13) 王宗岳ら『太極拳譜・太極拳積名』pp.30-31, 「太極拳、一名長拳、又名十三勢、長拳者、如長江大海、滔滔不絶也。十三勢者、分棚・掤(または「オ+履」という字を使う)・擠・按・採・捌・肘・靠・進・退・顧・盼・定也、棚・掤・擠・按、即坎・離・震・兌、四正方也、採・捌・肘・靠、即乾・坤・艮・巽、四斜角也、此八卦也、進歩・退歩・左顧・右盼・中定、即金・木・水・火・土也、此五行也、合而言之、曰十三勢」。
- 14) 上掲『太極拳譜・打手歌』pp.37-39, 「棚掤擠按須認真、上下相随人難進、任他巨力來打我、牽動四兩撥千斤、引進落空合即出、粘連黏随不丢頂」。

-
- 15) 錢育才『太極拳理論の要諦 王宗岳と武禹襄の理論文章を学ぶ』福昌堂, p.150, 2000.
- 16) 張耀庭ら『中国武術百科全書』中国大百科全書出版社, p.233 参照, 1998.
- 17) 余功保『中国太極拳辞典』人民体育出版社, p.347 参照, 2006.
- 18) 上掲『精選太極拳辞典』p.179 参照。
- 19) 前掲『太極拳理論の要諦 王宗岳と武禹襄の理論文章を学ぶ』pp.240-241.
- 20) 前掲『太極拳研究』人民体育出版社, p.159 参照, 1996.
- 21) 前掲『太極拳研究』p.132, 「先王父因事赴豫、便道過陳家溝、又訪趙堡鎮陳清萍、清萍亦精是術者、研究月余、奧妙尽得、返里後、精益求精、遂神乎其技矣、(一略一)太極拳自武当山張三丰後、雖善者代不乏人、然除山右王宗岳著有論說外、其余率皆口伝、鮮有著作、先王父著有《太極拳解》、《十三勢総勢説略》、復本心得、闡出四字訣、使其中奧妙不難推求、誠是技之聖者也」。
- 22) 前掲『太極拳研究』p.134 参照。
- 23) 前掲『太極拳理論の要諦 王宗岳と武禹襄の理論文章を学ぶ』pp.154-155.
- 24) 前掲『太極拳譜・十三勢行功要解』pp.40-43 参照。
- 25) 上掲『太極拳譜・太極拳解』p.44, 「彼不動、己不動、彼微動、己先動、以己依人、務要知己、乃能随轉随接、以己黏人、必須知人、乃能不後不先」。
- 26) 前掲『太極拳譜』pp.41, 「発勁須沈着鬆静、專注一方、所謂『静中触動動猶静也』」
- 27) 前掲『太極拳理論の要諦 王宗岳と武禹襄の理論文章を学ぶ』p.159.
- 28) 前掲『太極拳研究』p.20.
- 29) 楊振基『楊澄甫式太極拳』広西民族出版社, p.4 参照, 1993.
- 30) 趙斌ら『楊式太極拳真伝』北京体育大学出版社, pp.262-266, 2006.
- 31) 前掲『楊澄甫式太極拳』『楊家先人の太極拳論』人民体育出版社, pp.323-324, 「十三字是掎・捋・擠・按・采・捌・肘・靠・進・退・顧・盼・定、口訣為、掎手兩臂要圓撐、動靜虛実任意攻、搭手捋開擠掌使、敵欲還着勢難逞、按手用着似傾倒、二把採住不放鬆、来勢凶猛捌手用、肘靠隨時任意行、進退反側応機走、何怕敵人藝業精、遇敵上前迫近打、顧住三前盼七星、敵人逼近来打我、閃開正中定横中、太極十三字中法、精意揣摩妙更生」
- 32) 余功保『精選太極拳辞典』, 1999.
- 33) 余功保『中国太極拳辞典』p.215, p.195, p.142, p.1, p.21, p.187, p.518, p.162, p.154, p.364, p.87, 人民体育出版社, 2006.
- 34) 前掲『楊澄甫式太極拳』『楊家先人の太極拳論』, p.327, 「披从側方入、閃展無全空、担化對方力、搓磨試其功、軟含力蓄使、粘沾不離宗、随進随退走、拘意莫放鬆、拿閉敵血脈、扳挽順勢封、軟非用拙力、掎臂要圓撐、摟進圓活力、摧堅戳敵鋒、掩護敵猛入、撮点致命攻、墜走牽挽勢、繼續勿失空、擠他虚実現、攤開即成功」
- 35) 撮点という用語は現代中国武術の中において既に見られなくなっている。その意味は難解であるが、文脈と筆者二十余年の武術の経験からすると、これは五本の指をすぼめて激しく点穴し、相手の急所を打つ攻撃方法ではないかと思われる。
- 36) 前掲『楊澄甫式太極拳』p. 3 参照。

第二節 楊氏太極拳における技術的特徴と養生的性格

第一項 楊氏太極拳の技術的特徴

一．陳氏拳法から楊氏太極拳への動作の特徴の変化

楊氏太極拳とその源である陳氏拳法の間において、まず明らかにみられる質的な変化はその運動の特徴の変化であろう。そこで以下では、陳氏拳法と楊氏太極拳の運動の特徴を述べた上で、その差異を明らかにしていく。

楊氏太極拳の源流である陳氏拳法は、後に「楊氏太極拳」の呼び方が定着したことに伴って、20世紀の初期頃に陳氏太極拳と呼ばれだし、1936年¹⁾に発行された陳鑫の『陳氏太極拳図説』（以下『図説』）によって、正式に「陳氏太極拳」という名称が与えられた。陳氏太極拳の動作は、「剛柔相濟」、「快慢兼備」を特徴とし、現代太極拳の流派のほとんどが有している特徴的な柔軟さや緩やかな動きだけではなく、「震脚」（脚を強く踏みならす動作）と「発勁」（素早く激しい力の出し方）を行い、「纏絲勁」によって全身の勁を統一的に運用する点が独特である。すなわち、陳氏太極拳は、現代の一般的な太極拳のイメージからすると非常に剛的なイメージをもっているが、実は、剛と柔の両面を兼ね備えている。この特徴は、陳氏太極拳の套路に明らかに反映されている。陳氏太極拳は「一路」と「二路」から構成されている。「一路」の動作は比較的簡単で、柔らかく、その速度は緩やかなものであり、老弱を問わず、健康法としても有益で、実戦的な性格が弱いものである。これに対して「二路」は、「^{ほうすい}砲捶」とも呼ばれ、名称の通り、動きは激しく、力強くかつ素早く、いわゆる「剛」の部分が多くて「柔」の部分が少ないものであり、老弱には向かず、実戦的な性格が強いものであるといわれてきた。つまり、陳氏拳法は、主として「二路」がもつ武術としての実戦的性格と、「一路」の健康法としての養生的性格の両面性を有している。陳氏太極拳のこの特徴は、陳氏拳法の宗家であり、第十九世の陳正雷²⁾や中国武術の基本的な辞典である『中国武術百科全書』³⁾、『中国太極拳辞典』⁴⁾などの中に述べられていて、広く知られている。

陳氏拳法を習った楊露蟬によって主に北京において隆盛を迎えた楊氏拳法は、やがてその特徴が大きく変化した。20世紀の30年代に発行された楊澄甫の『楊氏太極拳体用全書』によって、楊氏太極拳という名称が正式に出現した。この名実ともに新しい流派となった楊氏太極拳は、非常に柔らかく、緩やかな動きで、「綿拳」—綿のような柔らかい拳法—と呼ばれることもあった。この点については、『中国武術百科全書』⁵⁾、『中国太極拳辞典』⁶⁾

などの基本辞典の中でも確認することができる。また、松田鉦（隆智）は次のようにその性格を述べている。

楊家太極拳が陳家太極拳から分かれたものであるとはいえ両派の間に大きな相違がある。

陳家のものはすべての手法に纏絲勁（ねじること一原文）を原則としていて、多くの技法に柔軟な難しい姿勢を要求し難度の高い跳躍技を含むのに対し、楊家のものは静かで靈妙にゆるやかに行い技法が円形を描く時には必ずしも纏絲勁をとまわらないし跳躍技もない。

したがって陳家太極拳は男子の年少者に適し、楊家のものは老若男女が年齢に関係なく学ぶことができる⁷⁾。

ここでいう陳家太極拳はこれまでに述べた陳氏拳法のことである。本論文では、「太極拳」という名称が正式に確立する前に存在していた「陳氏拳法」とその後の「陳氏太極拳」を区別して表記しているが、両者のいずれにもある技術にはともに跳躍などの難度の高い技術が含まれている。これに対して、「楊氏太極拳」は跳躍などの激しい動きを取り除いたものである。それ故、楊氏太極拳は老若男女にとって適切な拳法であると松田が述べているのである。

両者を対照・比較してみると、「楊氏太極拳」においては、その特徴は陳氏太極拳のもつ素早さ、力強さ、震脚、跳躍、発勁などといった「剛」の一面がなくなり、ゆっくり、柔らか、穏やかといった柔の一面が顕著になったことがわかる。この点からみれば、楊氏太極拳は陳氏拳法の「一路」の特徴を中心的に継承し発展させたといえる。当然のことであるが、実際の稽古や演武においても、両者の差異は一目瞭然であり、ここでは、実技による表現からみた両者の動作の差異についてあえて深く立ち入ることは避ける。

二．楊氏太極拳における動作の特徴の変化の過程

しかしながら、この特徴の変化は、楊露蟬の時代に一変したのではなく、楊露蟬から始まって、その子の楊班侯と楊健侯を経て、第三代目の楊澄甫に至るまでの楊氏三代に亘って成し遂げられたことであると考えられる。これについて、唐豪が「王矯宇^{おうきょうう}が班侯から学んだものは大架で（初期の楊氏太極拳に大架と小架がある）、その中にはまだ跳躍と発勁動

作があった」⁸⁾と述べている。この記述によれば、楊氏第二代が教えていた拳法の中には、まだ陳氏拳法の「剛」の特徴が多く残されていたと考えられる。いうまでもなく、この点において、直接に陳氏を師とした楊露蟬はなおさらのことであろう。これについて、松田隆智は次のように述べている。

現代では陳家のものを除くほとんどの太極拳は、型の開始から終了までを一貫して深呼吸に合わせた速度で、ゆっくりと柔らかく行っていて、まるで陳家太極拳だけが特異なものと思われているが、もっとも多くの人たちの間に広く行われている“楊家太極拳”も、楊露蟬が教えたものは陳家と同様に、跳躍技も発勁も含んでいたことは、多くの史書によって証明されている⁹⁾。

上記によれば、楊露蟬の拳法も楊班侯の拳法も陳氏拳法の剛の一面を残していたことは明らかである。それでは、緩やかで柔らかな特徴をもつ拳法に変えたのは誰であったのだろうか。これについて、第四代目の楊振基が次のように記している。

我が伯父楊少侯（楊澄甫の兄、1862－1930）の晩年の拳架（形）は緊密さがあり、快と慢が入れ違いであり、発勁が速くて剛いものであった¹⁰⁾。

楊少侯の晩年とは、彼が亡くなったのは1930年であったことから考えると、拳法の特徴の変化は1920年代に起こったと考えられる。振基の記載からは、この時期の楊氏拳法にはまだ陳氏拳法の特徴が多く残されていることがわかる。さらに、楊振基は次のように述べている。

我が父楊澄甫（1883－1936）の拳架（形）は高、中、低に分けることができ、伝授対象の年齢、性別と体力の違いに応じて、その運動量を調節することができる。これを原因として、我が父は遂にその拳法からもともとあった発勁や跳躍、震足など難度が高い動作を徐々に削り、新たな套路に改めた¹¹⁾。

これによれば、楊澄甫は陳氏拳法の剛の一面を取り除き、柔の特徴を主とした楊氏太極拳を確立したことは明らかである。この楊澄甫が改編した「楊氏太極拳」はすなわち、現

代において「楊式太極拳」と呼ばれているものである¹²⁾。

楊氏太極拳における動作の特徴の変化は当然その性格に影響を与えたと考えられる。ゆっくりとして、柔らかく、穏やかな拳法に変化を遂げた「楊氏太極拳」の性格の変化は後に考察する。

第二項 楊氏太極拳の養生的性格

一．「対他的」性格の後退と「対己的」性格の顕現

楊氏太極拳の前身は陳氏拳法であり、陳氏拳法の源は戚繼光の「拳経」にある。「拳経」と陳氏拳法の性格について、両者とも実戦的、「対他的」性格を有していることはすでに第二章と第三章の中で明らかにした。それでは、楊澄甫が確立した楊氏太極拳はどうであろうか、これを楊澄甫の拳法論の分析を通して見てみたい。彼が後世に残した最も有名な拳法論は「太極拳十要」（以下「十要」）である。

「十要」はもともと楊澄甫の『楊氏太極拳体用全書』の中に収録されているが、原本の入手が困難であるため、ここでは彼の弟子である、傅鍾文の『楊式太極拳』（1963年、人民体育出版社、1988年同出版社の『太極拳全書』に収録されている）より引用するものである。その中の「十要」は、楊澄甫の子であり弟子でもある次男の振基と振鐸により校訂されたものである。また、引用する際、著者は楊振基著『楊澄甫式太極拳』（1993年、广西民族出版社）の中に収録されている「十要」の内容と対照し確認を行った。その内容の性格を解明するために、本項では、その全文を上げることにする。なお、文中の難解なところに括弧注を加えた。

一．虚靈頂勁：頂勁とは、頭と容は正直なり、神は（頭）頂に貫く。力を用うべからず。力を用いれば則ち項（首）強まり（硬くなる）、氣血は能く流通せざるなり。須らく虚靈自然の意あるべし。^{きょれいていけい}虚靈頂勁有らずんば、則ち精神は能く提起（引き立てる）せざるなり。

二．含胸拔背：^{がんきょう}含胸とは、胸を^ほ略ぼ内（背中側）に凹ませ、氣をして丹田に沈ましむなり。胸は挺出することを忌む。挺出すれば則ち氣は胸際に擁して、上は重く下は軽くなり、脚の^{かかと}跟は浮き起こり易くなる。^{ぼつばい}拔背とは、氣は背に貼るなり。能く含胸す

れば則ち自ずから能く拔背す。能く拔背すれば則ち能く力は脊由り發し、向かう所敵無し。

三. 鬆腰^{しょうよう}：腰は一身の主宰為り、能く腰を鬆めば然る後に兩足は力有り、下盤（下半身）^{おんこ}穩固（安定）なり。虚実・変化は皆な腰の轉動に由る、故に曰く、「命意の源頭は腰隙に在り」と、力を得ざること有らば必ず腰腿に之を求むるなり。

四. 分虚実：太極拳術は虚実を分かつことを以て第一義と為す。如し全身（の体重）を皆な右腿に坐れば則ち右腿は実為り、左腿は虚為り。全身を皆な左腿に坐れば則ち左腿は実為り、右腿は虚為り。能く虚実を分かてば、而る後に轉動は輕靈^{けいれい}なり、毫も力を費やさざるなり。如し能く分かつざれば、則ち邁步^{まいほ}（足を前に出す）するに重滯なりて、自ら立つことは穩やかならざる（不安定）なり、人に牽動される所易し。

五. 沈肩墜肘^{ちんけんついちゆう}：沈肩^{ちんけん}とは、肩を鬆めて開き、下垂なり。若し能く鬆垂せざればすなわち兩肩は端起^{たんき}（肩が上がる）し、則ち氣も亦た之に随いて上がり、全身皆な力を得ざるなり。墜肘とは、肘は下に鬆めて墜つるの意なり。若し肘は懸起^{けんき}すれば、則ち肩は能く沈まず、人を放つも遠からざるなり。外家の「断勁」に近し。

六. 用意不用力：『太極拳論』に云く、「此れ全て意を用いて力を用いざるなり」と。太極拳を練るには全身を鬆めて開き、分毫（わずか）の拙勁も有らずして、以て筋骨・血脈の間に留滯するを以て自ら束縛せしむなり。然る後に能く輕靈にして変化し、円転自如なるなり。ある人は力を用いざれば何ぞ以て能く力を長ずんと疑う。蓋し人身の経絡有るは、地の溝洫有るが如し。溝洫は塞がざれば而ち水は流れ、経絡は閉さざれば則ち氣は通ず。如し渾身の僵勁経絡に満つれば、則ち氣血は停滯し、轉動は靈からざるなり。一（本）の髪を牽けば而ち全身は動くなり。若し力を用いずにして意を用いれば、意の至る所に氣即ち至るなり。是の如く氣血は流注し、日々貫輸し、全身周^{めぐ}りて流れ、停滯する時無し。久々練習すれば、則ち真正なる内勁を得、即ち『太極拳論』の中に云う「極く柔軟然る後に極く堅剛なる」所なり。太極拳の功夫は純熟の人は、臂膊（腕）は綿の鉄を裹^{つつ}むが如く、分量は極く沈なり。外家拳を練る者は、力を用いれば即ち力有るを顯す。力を用いざる時に、則ち甚だしく輕浮なり。其の力は乃ち外勁は面に浮くの勁なり。意を用いずにして力を用いれば、最も引きて動かされ易く、尚ぶに足らざるなり。

七. 上下相随^{じょうげそうずい}：上下相随とは、即ち『太極拳論』の中に云う「其の根は脚に在り、腿に發し、腰に主宰され、手指^{あらわ}に形す。脚由り腿、腰へ、総て須らく完整一氣にすべ

き」所なり。手動けば、腰動き、足動く。眼神も亦た之に随いて動く。是の如く方めて之を上下相随と謂うなり。一つも動かざる有らば、即ち散乱なり。

八．内外相合：太極拳の練る所は神に在り。故に云う「神は主帥為り、身は駆使を為す」と。精神能く提して起こるを得ば、挙動は自然に輕靈（輕快）なり。架子は虚実・開合外ならず。所謂開とは、但だ手足開くにあらず、心意も亦た之と俱^{とも}に開くなり。所謂合とは、但だ手足合するにあらず、心意も亦た之と俱に合するなり。能く内外を合して一氣と為れば、則ち渾然として間無し。

九．相連不斷：外家の拳術は、其の勁は乃ち後天の拙勁なり。故に起こり有りて止む有り。続き有るも断つこと有り。旧き力はすでに尽くも、新しき力は未だ生ぜず。此の時に最も人の乗ずる所なるなり。太極拳は意を用いるも力を用いず、始め自り終わりに至るまで、綿綿として断たず、周りを復た始まる。循環して無窮なり。原論の所謂「長江大河の如く、滔々として絶えず」。又曰く「勁を運びて絲を抽く（糸をたぐる）が如し」と。皆な其の貫串して一氣なるをいうなり。

十．動中求静：外家の拳術は、跳躑（跳躍）を以て能と為し、氣力を用い尽くす。故に練習の後に、喘氣（喘息）せざる者無し。太極拳は静を以て動を制す、動と雖も猶お静の如し。故に「架子」（形、套路）を練るには、愈慢ければ愈好し。慢なれば則ち呼吸は深長なり、氣は丹田に沈む。自ずから血脈は僨張の弊無し。学ぶ者細心にして体会せば、庶く其の意を得るべけん¹³⁾。

ここに述べられている内容は、「敵（相手）」を想定して論述したところがほとんどみられないのが特徴であろう。「敵」よりも、「姿勢」、「意」、「氣」、「血脈」などといった、己の身体について述べているところのはるかに多くみられる。これは、跳躍や発勁などといった実戦的な内容を陳氏拳法から削除して、楊氏太極拳として確立させた楊澄甫の拳法の中心的な思想であると思われる。「十要」の性格については、これに近い関係があると思われる楊氏太極拳の「身法十要」を取り上げて分析した上で、考察したい。その内容は、次の通りである。

精神を提起す。頂の勁を虚靈にす。含胸、拔背す。肩を鬆め、肘を墜る。氣、丹田に沈む。手、肩と平らにす。胯、膝と平らにす。尻道^ひを上^ひに提く。尾閭を中正にす。内外、相合す¹⁴⁾。

「身法」とは「身構え」と「体捌き」の意味であり、技術的なものである。記されている順に沿って、簡潔に説明を加える。「精神を提起す」は気持ちを引き立てるの意味である。

「頂の勁を虚霊にす」は頭部、首の姿勢について述べたものである。この二項目は、前述の「十要」の第一項目に相当する内容を述べていると考えられる。「肩を鬆め、肘を墜る」は、肩と肘の姿勢について述べたものであり、肩をゆるめ、肘の向く方向をやや下に下げるという意味である。これは「十要」の第五項目と同じ内容である。「氣、丹田に沈む」は、中国武術の中で広く用いられる表現であって、氣を臍下丹田におさめ、腰と腹部の力を入れる方法と状態を指している。この項目は「十要」の中には直接に対応している項目がないが、第二の「含胸拔背」の解釈の中で重要な要素として提起されている。「手、肩と平らにす」と「膀、膝と平らにす」との両項目は、それぞれ手と肩の位置関係、股関節と膝関節の位置関係について述べたものである。「尻道を上に提く」について、沈寿は「尻道は、しりあるいは尾骶骨の末端である。または「谷道」ともいい、肛門を指している。(一略一) 具体的に言えば、即ち適度に会陰部の筋肉と肛門部の筋肉を収縮する」¹⁵⁾と述べている。肛門部位の筋力を収縮させることは中国養生法の中でよくみられる方法である。ここでは、楊澄甫がそれを取り入れたと考えられる。「尾閭を中正にす」は尾骶骨を中正にすることであり、これによって胴体を前後左右に傾斜させないという意味であるとみられる。最後の「内外、相合す」は「十要」の第八項目と同じものであると思われ、「内」である精神や意識と「外」である動き、かたちとを合わせる意味であると考えられる。

ここにおいても「十要」と同じく、「敵」を意識している記述は認められなかった。陳・楊両者間の拳法において、多くの類似点をもっているところから、「十要」は体捌き、いわゆる「身法」を反映している面を持っているといえる。これを、第一章で明らかにした「拳経」の体捌き、第三章で明らかにした陳長興の陳氏拳法の体捌きと対照してみると、楊氏太極拳の身法の性格が明らかになる。上に挙げた三者の内容、特徴と性格を表にまとめてみると、表1のようになる。

表1を見ると、楊氏太極拳においては、スピードや力強さなど、実戦の場合には欠かせないと思われる要素が削除され、目標が「敵」から「己」の身体に移ったことが浮き彫りになった。つまり、ここにおいて、楊氏太極拳では、「敵」に対するための「対他的」性格は薄くなり、己の身体に対するための「対己的」な性格が認められる。この「対己的」性格は、精神よりも身体を意識していたことも文脈の中から読み取れる。また、丹田や「尻

道」などといった養生的な記述もみられる。

表 1. 「拳経」、陳氏拳法、楊氏太極拳における身体に関する表現と性格の比較

	「拳経」	陳氏拳法	楊氏太極拳
身体に関する記述	脚は飛騰してその妙なり、身法に起伏と転回があれば勢いは迅猛なり、劈拳と横拳の手法は素早く、活け捕りは柔による	「太極拳十大要論」 「用武要言」 (第三章第二節を参照)	「太極拳十要」 「身法十要」 (本節前述参照)
特徴	飛び、起伏、回転、素早く猛烈、柔	縦、横、高、低、進、退、反、側。手の起こしは稲妻の如く、敵を打つことは迅雷の如し。剛柔相済	首、胸などの姿勢や関節の位置関係を中心に記述。陳氏拳法の発勁や跳躍などは削除された
性格	直接に大戦の場では用いないが、実戦武術のサポートとして戚繼光の最大の目的である実戦に勝つために使われていた	陳氏拳法の対他的、実戦的な一面がみられる	己の首や胸、「尻道」、丹田、意識などの身体要素を対象とした

上で明らかにした楊氏拳法の「対己的」性格が顕著化した特徴は、後に成立する「楊氏太極拳」において、果たしてどのような意味があったのであろうか。これを明らかにするには、さらに楊氏太極拳の伝書の中から、その意図を考察する必要がある。

二. 楊氏太極拳の確立

上述の問いに対する答えは、楊振基による記述を通してみることができる。まず、楊振基は次のように述べている。

我が曾祖父（露蟬）は拳法を練りはじめた時、その目的はただ敵を制し、身を護るためであった。中年の時、またこれをもって子供に訓じていた。曾祖父は北京へ行って拳法を伝えた後、多くの弟子が、弱い体から丈夫な体へと変わり、病弱な体も健康になったことを見た。これによって、太極拳は「延年益寿不老春（不老長生・健康）」の価値があると分かり、太極拳をもって民の身を強くし、弱い国を救う術とした。そ

の時、曾祖父の太極拳に対する認識に社会的な変化があった¹⁶⁾。

さらに、彼は「我が父（澄甫）は遂にその拳法からもともとあった発勁や跳躍、震足など難度の高い動作を徐々に削り、新たな套路に改めた」と述べた後に、次のように続けている。

これは病気の治療と保健に適応しているだけではなく、もともと体力がある人にとっても体質の増強と技術の向上にも適応している¹⁷⁾。

ここにおいて、楊露蟬の陳氏拳法を健康のためのものとする考え方が認められる。繰り返すことになるが、陳氏拳法はもともと実戦と養生の両面性を有していたことをここで再度強調しておきたい。つまり、楊氏が三代に亘って養生法としての楊氏太極拳を確立していく過程は、全く新しいものを創造したのではなく、あくまでも陳氏拳法を継承したものである。しかしながら、楊氏太極拳が養生の面を重視した点からみると、陳氏拳法を大きく変革し、発展させたものであるといえよう。

楊氏拳法は、第三代の楊澄甫（Yang ChengFu, 1883－1936）を境に、大きな変化を遂げ、現代楊氏太極拳として確立された。その根拠は、先に上げた楊氏太極拳における動作の特徴の変化だけではなく、最も注目すべきは、その養生的性格が顕著に現われてきたことであろう。それでは、その養生的性格とは具体的にはどのようなものであろうか。楊氏太極拳の伝書から、その様相を考察していきたい。

現代楊氏太極拳と同様に、当時の楊氏太極拳も、すでに養生を重視していた。たとえば、下記のような記述は、身体を機械に譬え、もし鍛錬を怠れば、機械が錆びるのと同様に、身体の気血の流れが悪くなり、ついに病気になると述べている。そこで、身体を鍛錬するには太極拳にしくはないとし、太極拳の養生的性格を大きくアピールしている。

天地は一の大太極為り、^{からだ}人身は一の小太極為り。人身は太極の体為らば、太極拳を練ぜざるべからず。本に有るの霊を重ねて之を修めれば、^{まこと}良に以て有るなり（もつとよくなる）。人身は機器の如く、久しく磨かざれば而ち銹生じ、銹生ずれば而ち気血滞り、流弊多く生ず。故に人は身体を鍛錬せんと欲する者は、必ず先に太極を練ること最も相宜し¹⁸⁾。

また、楊氏太極拳の拳譜の中には、次のような記述がある。

蓋し道をいう者は、自ら身を修めざれば成を得るに由る無し。然るに又た分ちて三乗の修法と為す。(一略一) 文は内に修め、武は外に修む。体育は内なり、武事は外なり。其の内外を修法し、表裏の成功を集大成すれば、即ち上乘なり。体育の文に由りて武事の武を得る、或いは武事の武に由りて体育の文を得るは即ち中乗なり。然るに独り体育の文を知るも、武事を知らずして成る者、或いは武事を専らにして、体育を為さずして成る者は、即ち小成なり¹⁹⁾。

上記の二つの引用では、気血など中国伝統医学または養生学の術語を用いて説明しているだけではなく、現代的な「体育」という言葉も借りて、太極拳の身体への健康増進作用を強調している。つまり、上記の記述によれば、体育²⁰⁾と武を同時に修めることができれば大成するが、いずれかが欠けても小成に過ぎない。ここに外に対する「対他的」な武術と、内(ここでいう「内」は、文脈から、己の身体を指していると捉えても大過ないだろう)に対する身体を鍛える体育がともに強調されているが、ここではとくに体育という用語が重視されているところに注目したい。それまでの武術が実戦的性格だけを強調してきたところからみれば、太極拳の中で身体を鍛えることを重視したことは、太極拳の養生的性格が大きく発展をしてきたためと考えられる。また、身体を鍛えることには実戦のための鍛錬と健康のための鍛錬という二つの目的があると考えられる。すでに序章において断っているように、本研究においては後者のみを「養生」の字義と捉えている。

楊澄甫が活躍した時期から考えてみると、楊氏太極拳が養生的な拳法に変化を遂げた時期は十九世紀末から、二十世紀初期であったであろうと推察される。楊澄甫は、彼の「太極拳之練習談」の中で、太極拳を練習する時間帯や場所といった細かなところまでを厳密に定め、それに違反すると病気になるとしている²¹⁾。また、楊氏太極拳の奥義とされる「太極拳十要」の中で、彼は次のように述べており、明らかに経絡学をもって養生の面から太極拳を説明し、太極拳の養生的性格をアピールしている。

人身の経絡有るは、地の溝洫有るが如し。溝洫は塞がざれば而ち水は流れ、経絡は閉じざれば則ち気は通ず²²⁾。

ここに至って、陳氏拳法を学んだ楊露蟬の時代から、楊澄甫によって楊氏太極拳が確立されるまでの間に、楊氏の拳法は、実戦的性格を強調するものから、養生的性格を重視するものへと変化していったことが浮き彫りになった。

三. 楊氏太極拳における養生的内容の具現化

上で述べた、楊氏太極拳における養生的性格に関する記述であると思われるものは、そのほかにも多く残されている。続いて、これらのものを取り上げて考察を加えたい。史料は、楊振基著『楊澄甫式太極拳』に付録されている「楊澄甫家伝の古典手抄太極拳老拳譜影印」によるものである（図1）。一般的には、この文書は「楊氏傳鈔老譜」（以下「楊氏老譜」）と呼ばれている。「老」という文字は、ここでは「長年の」、「古くからの」という意味である。つまり「楊氏老譜」とは昔から伝えられてきた拳譜、伝書を指している。この伝書が書かれた年代や著者は不詳であるが、全容を概観したところ、実戦に関する記述がほとんどみられないため、実戦を重んじていた楊露蟬や楊班侯の拳法論

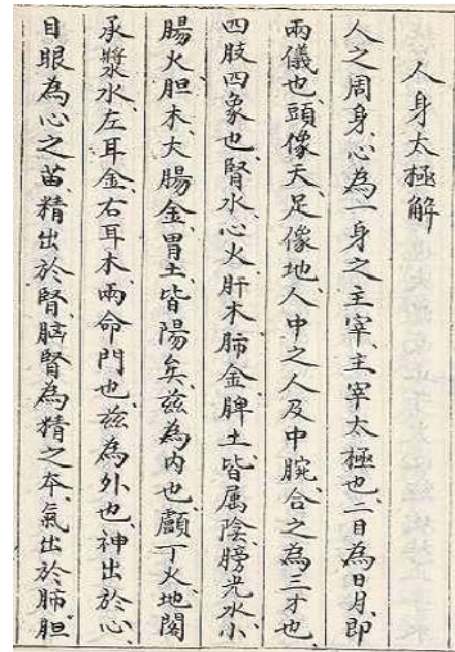


図1 楊氏老譜（『楊澄甫式太極拳』p.201より）

ではないと考えられる。さらに、先に取り上げた楊班侯の「太極拳九訣」の実戦を重視する性格とも異なっているため、「楊氏老譜」は楊班侯以後に出現したものと考えられる。楊振基はこの伝書が彼の母親（楊澄甫の妻）によって保管され、1961年に彼に渡されたと述べている²³⁾ので、「楊氏老譜」は楊澄甫によって著されたと考えられる。その伝書は、全三十二項目から構成されているため、全て取り上げることは不可能であるが、ここでは、明らかに養生に関する記述と思われるものだけに限って、幾つかをあげることにする。まず、「楊氏老譜」の「人身太極解」は次のように記されている。

眼、耳、鼻、口、大小便、肚臍は、外の七竅なり。喜、怒、憂、思、悲、恐、驚は、内の七情なり。七情は皆な心を以て主と為し、喜びは心、怒りは肝、憂いは脾、悲しみは肺、恐は腎、思は小腸、怕是膀胱、愁は胃、慮は大腸、此れ内なり。（一略一）斯

の理を明らかにすれば、則ち與に修身の道をいうべきなり²⁴⁾。

この記述の内容は、人の身体について述べたものであるが、武術に使われる部位である手や足、肘について述べたのではなく、耳や臍、鼻などの戦うことに関わりのない外部器官と、肝臓や腎臓、小腸などの内部臓器について、ひたすらに述べているものである。さらに、これらの器官や臓器は、実戦と関わるものではなく、喜、怒、悲、愁などの情的なものに関わるものとして述べられている。これらの器官や臓器を知ることによって、実戦のために何かの役割を期待するのではなく、その目的は、「楊氏老譜」の著者がいう「斯の理を明らかにすれば、則ち與に修身の道をいう可きなり」というのが、すべてを表しているといえよう。

続いて、「太極血氣根本解」を見てみる。その全文は次の通りである。

血は営と為し、氣は衛と為す。血は肉、膜、絡に流れ行き、氣は骨、筋、脈に流れ行く。筋、甲は骨の余り為り、髪、毛は血の余り為り。血旺なれば則ち髪毛盛なり、氣足らば則ち筋甲壮なる。故に、血氣の勇力は、骨、皮、毛の外壯により出ず。氣血の体用は、肉、筋、甲の内壯により出ず。氣は血の盈虚を以てし、血は氣の消長を以てす。消長、盈虚は、周りに復た始まり、終身用いるも尽く能わざる者なり²⁵⁾。

この部分は「氣血」と「営衛」が中心的内容であろう。「氣血」は毛髪や筋骨などに関わり、「血」は内的な要素として、「氣」は外在的な表象として、すなわち表裏の関係をもつものとして記述されている。この関係を「営衛」という語を用いて置き換えている。

さらに、この「氣血」について、「太極力氣解」の中では、次のように記されている。

氣は膜、絡、筋や脈に走る。力は血、肉、皮、骨に出ず。故に力有る者は皆な皮骨に於いて外壯し、形なり。氣有る者は是れ筋脈に於いて内壯し、象なり。氣血は内壯に功み、血氣は外壯に功む。之を要するに、「氣血」二字の機能を明らかにすれば、自ずから力氣の由来を知るなり。氣力の然りなる所以を知れば、自ずから能く力を用うこと、氣を行うことの分別を知るなり。氣を筋脈に行うこと、力を皮骨に用いることは、大いに相い^{ひと}俟しからざるなり²⁶⁾。

ここにおいても、「気血」が筋脈に流れるものであると述べているところから推察されるように、記述の内容がもつ性格は、己の身体に対する「対己的」な考え方であり、敵に対する「対他的」なものではないといえる。

これらの内容は、一見して、中国古来の医学の思想と関連するものではないかと思われる。本論文ではこれに関して深く掘り下げて考察する余裕がないが、幾つかの古代中国医学を代表する典籍から、上述したところに関係があると考えられるものを取り上げて分析した上で、「楊氏老譜」の性格を明らかにしたい。

まず、「営」と「衛」に関しては、中国ひいては世界で最も古い医学書とみなされている『黄帝内経』の中には、次のような記述がある。

人は穀より気を受く。穀は胃に入る。(一略一) 其の清なる者は営為り、濁なる者は衛為り。営は脈の中に在り、衛は脈の外に在り。営、周りを休まず、五十にして復た大いに会う。陰陽相い貫き、環の端無きが如し²⁷⁾。

この記述の中で、「営」は穀物(谷)から得た清なる気であり、脈の中を流れるものである。これに対して「衛」は脈の外にある。つまり、両者には内外表裏²⁸⁾の関係があると見て取れる。これについて、『黄帝内経』の内容を解釈する典籍である『難経』^{29,30)}の第三十難の中では、次のように述べられている。

榮気の行は、常に衛氣と相い随うなり。然るに經に言く、「人は穀より気を受く。穀は胃に入る」と。乃ち五臓六腑に伝わりて与え、五臓六腑はみな気を受く。其の清なる者は榮為り、濁なる者は衛為り。榮は脈の中を行き、衛は脈の外を行く。榮は周りを休まず、五十にして復た大いに会う。陰陽相い貫き、環の端無きが如し。故に榮衛の相い随うを知るなり³¹⁾。

「榮」はここでは「営」と同じものであると思われる。上記の内容は『黄帝内経・靈樞・営衛生会』に記されているものと同様であろうと思われるが、「営」と「衛」の関係がより一層分かりやすくなっている。

「営」と「衛」、「血」と「気」について、明代の張介賓は、『類経・榮衛三集』の中で、次のように述べている。

衛は気を主として外に在ると雖も、然るに亦た何ぞ嘗て血無し。榮は血を主として内に在り。然るに亦た何ぞ嘗て氣無し。故に榮の中に未だ必ずしも衛無く、衛の中に未だ必ずしも榮無し。但だ内に行く者は、便ち之を榮と謂い、外に行く者は、便ち之を衛と謂う。此れ、人身の陰陽が交感するの道なり、之を分かつてば則ち二、之を合すれば則ち一のみ³²⁾。

以上では、中国医学を代表する幾つかの典籍を上げてみたが、それらが主張する身体観はやはり、先に挙げた文献で述べられているものと同列なものであると考えられる。上記で引用した三つの記述は、書かれた年代が大きくかけ離れているものの、三者の緊密な継承関係は明らかである。つまり、「営衛」や「氣血」は、古代中国医学の思想とも一貫性をもったものであることがわかる。

以上に述べたことから、20世紀初期に著された「楊氏老譜」にみられる「営衛」や「氣血」は、長い年月を通して維持されてきた古代中国医学思想から影響を受けたといえる。これらの医学典籍の性格は、いうまでもなく病気の治療や予防の目的を持っていて、人々の健康のために著されたものである。したがって、これらの健康を目的としたものを取り入れた「楊氏老譜」の目的は、明らかに健康・養生を指向しているものであるといえる。

本節では楊氏拳法の実戦的性格の後退と養生的目的が顕著化したこと、及び楊氏太極拳の拳譜から分析することによって、その養生的性格を明らかにし、楊澄甫が確立した楊氏太極拳は養生的な性格を有する拳法であることが証明された。

それでは、こういった養生的性格が顕著化したこと、及び展開をもたらした要因は何であったのだろうか。これについては、次節で論じる。

-
- 1) 『図説』は陳鑫の生前つまり 1929 年以前にすでに完成されていたが、資金面の問題で出版に至らなかった。1936 年、唐豪の援助を得てようやく出版された。
- 2) 陳正雷『陳氏太極拳械匯宗』一，高等教育出版社，pp.11－15 参照，1989。
- 3) 張耀庭ら『中国武術百科全書』中国大百科全書出版社，pp.91－92 参照，1998。
- 4) 余功保『中国太極拳辞典』人民体育出版社，p.46 参照，2006。
- 5) 張耀庭ら『中国武術百科全書』中国大百科全書出版社，p.92 参照，1998。
- 6) 余功保『中国太極拳辞典』人民体育出版社，pp.444－445 参照，2006。
- 7) 松田鉦『中国武術少林拳と太極拳』新人物往来社，p.131，1972。
- 8) 唐豪・顧留馨『太極拳研究』人民体育出版社，p.20 参照，1964，1996（第 3 版），2001（第 6 刷）。
- 9) 松田隆智『図説中国武術史』新人物往来社，pp.131－132，1976。
- 10) 楊振基『楊澄甫式太極拳』広西民族出版社，p.4 参照，1993。
- 11) 上掲『楊澄甫式太極拳』p.5 参照。
- 12) 前掲『中国武術百科全書』p.92 参照。
- 13) 傅鐘文『太極拳全書・楊式太極拳』，楊澄甫口述，陳微明筆録「太極拳説十要」，pp.314－315，
- 一． 虚靈頂勁、頂勁者、頭容正直、神貫于頂也、不可用力、用力則項強、氣血不能流通、須有虚靈自然之意、非有虚靈頂勁、則精神不能提起也。
 - 二． 含胸拔背、含胸者、胸略内含、使氣沈于丹田也、胸忌挺出、挺出則氣擁胸際、上重下輕、脚跟易于浮起、拔背者氣貼于背也、能含胸則自能拔背、能拔背則能力由脊發、所向无敵也。
 - 三． 鬆腰、腰為一身之主宰、能鬆腰然后兩足有力、下盤穩固、虚实变化皆由腰轉動、故曰：“命意源頭在腰隙”、有不得力必于腰腿求之也。
 - 四． 分虚实、太極拳術以分虚实為第一義、如全身皆坐在右腿、則右腿為实、左腿為虚、如全身皆坐在左腿、則左腿為实、右腿為虚、虚实能分、而後轉動輕靈、毫不費力、如不能分、則迈步重滯、自立不稳、而易為人所牽動。
 - 五． 沈肩墜肘、覺肩者、肩鬆開下垂也、若不能鬆垂、兩肩端起、則氣亦随之而上、全身皆不得力矣、墜肘者、肘往下鬆墜之意、肘若悬起、則肩不能沈、放人不遠、近于外家之斷勁矣。
 - 六． 用意不用力、太極拳論云、此全是用意不用力、練太極拳全身鬆開、不使有分毫之拙勁、以留滯于筋骨血脉之間以自縛束、然后能輕靈变化、圓轉自如、或疑不用力何以能長力、盖人身之有经络、如地之有沟洫、沟洫不塞而水行、经络不闭則氣通、如浑身僵勁滿经络、氣血停滯、轉動不靈、牽一發而全身動矣、若不用力而用意、意之所至、氣即至焉、如是氣血流注、日日貫輸、周流全身、无時停滯、久久練習、則得真正內勁、即太極拳論中所云：“極柔软，然后極堅剛”也、太極拳功夫純熟之人、臂膊如綿裹鉄、分量極沈、練外家拳者、用力則显有力、不用力時、則甚輕浮、可见其力乃外勁浮面之勁也、不用意而用力、最易引動、不足尚也。
 - 七． 上下相随、上下相随者、即太極拳論中所云：“其根在脚、發于腿、主宰于腰、形于手指、由脚而腿而腰、总須完整一氣”也、手動、腰動、足動、眼神亦随之動、如是方可謂之上下相随、有一不動、即散乱也。
 - 八． 内外相合、太極拳所練在神、故云、“神為主帥、身為驅使”、精神能提得起、自然舉動輕靈、架子不外虚实開合、所謂開者、不但手足開、心意亦与之俱開、所謂合者、不但手足合、心意亦与之俱合、能内外合為一氣、則渾然无間矣。
 - 九． 相連不断、外家拳術、其勁乃后天之拙勁、故有起有止、有續有斷、旧力已尽、新力未生、此时最易為人所乘、太極拳用意不用力、自始自終、綿綿不断、周而复始、循環无窮、原論所謂“如長江大河、滔滔不绝”、又曰、“运勁如抽絲”、皆言其貫串一氣也。
 - 十． 動中求靜、外家拳術、以跳躑為能、用尽氣力、故練之后、无不喘氣者、太極拳以

静御動、虽動犹静、故練架子愈慢愈好、慢則呼吸深長、氣沈丹田、自无血脈僨張之弊、學者細心体会、庶可得其意焉。

- 14) 楊澄甫『太極拳譜・身法十要』人民体育出版社, pp.100—102,「提起精神、虛靈頂勁、含胸拔背、鬆肩墜肘、氣沈丹田、手與肩平、膀與膝平、尻道上提、尾閭中正、內外相合」, 2001 (第5刷)。
- 15) 前掲『太極拳譜』注参照, p.102。
- 16) 前掲『楊澄甫式太極拳』p. 3 参照。
- 17) 上掲『楊澄甫式太極拳』p.5。
- 18) 上掲『太極拳譜・大小太極解』pp.196—197,「天地為一大太極、人身為一小太極、人身為太極之體、不可不練太極拳、本有之靈而重修之、良有以也。人身如機器、久不磨而生鏽、生鏽而氣血滯、多生流弊。故人欲鍛煉身體者、必先練太極最相宜」。
- 19) 上掲『太極拳譜・大小太極解』pp.148—149,「蓋言道者、非自修身無由得成也、然又分為三乘之修法、(一略一)文修於內、武修於外、體育內也、武事外也、其修法內外、表裏成功集大成、即上乘也、由體育之文而得武事之武、或由武事之武而得體育之文、即中乘也、然獨知體育之文、不知武事而成者、或專武事、不為體育而成者、即小成也」。
- 20) 體育はここでは身体を鍛える意味として使われているが、中国における「体育」という言葉の使用については、日本からの漢語の「逆輸入」であって、二十世紀初期から使い始められたと見られている。
- 21) 楊澄甫口述, 張鴻達筆録『太極拳之練習談』, 前掲『楊澄甫式太極拳』pp.328—329 参照。
- 22) 楊澄甫口述, 陳微明筆述『太極拳十要』, 前掲『楊澄甫式太極拳』p.331 参照。
- 23) 前掲『楊澄甫式太極拳』p.184 参照。
- 24) 前掲『太極拳譜』pp.145—148,「眼・耳・鼻・口・大小便・肚臍・外七竅也、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚、內七情也、七情皆以心為主、喜心、怒肝、憂脾、悲肺、恐腎、驚胆、思小腸、怕膀胱、愁胃、慮大腸、此內也、(一略一)明斯理、則可與言修身之道矣」。
- 25) 前掲『楊澄甫式太極拳』「七、楊澄甫家傳的古典手抄太極拳老拳譜影印」, p.210,「血為營、氣為衛。血流行於肉・膜・絡、氣流行於骨・筋・脈、筋、甲為骨之余、髮、毛為血之余、血旺則髮毛盛、氣足則筋甲壯、故血氣之勇力、出於骨、皮、毛之外壯、氣血之體用、出於肉、筋、甲之內壯、氣以血之盈虛、血以氣之消長、消長盈虛、周而復始、終身用不能盡者矣」
- 26) 上掲『太極拳譜』pp.171—172,「氣走於膜・絡・筋・脈、力出於血・肉・皮・骨、故有力者皆外壯於皮骨、形也、有氣者是內壯於筋脈、象也、氣血功於內壯、血氣功於外壯、要之、明於『氣血』二字之功能、自知力氣之由來矣、知氣力之所以然、自能知用力、行氣之分別、行氣於筋脈、用力於皮骨、大不相俟」。
- 27) 著者不詳『黃帝內經・靈樞卷四・營衛生會第十八』張元濟等輯四部叢刊,「人受氣于穀、穀入于胃、(一略一)其清者為營、濁者為衛、營在脈中、衛在脈外、營周不休、五十而復大會、陰陽相貫、如環無端」, 商務印書館, 出版年不詳。
- 28) 蘇穎『黃帝內經・靈樞詁注』黑龍江人民出版社, p.155 参照, 2004 年第2刷。
- 29) 滑壽『難經本義』中華書局, pp.108—109, 1991。
- 30) 王九思ら『難經集注』中華書局, p.177, 1991。
- 31) 『難經・三十難』,「榮氣之行、常與衛氣相隨、不然經言、人受氣于穀、穀入于胃、乃伝与五臟六腑、五臟六腑皆受于氣、其清者為榮、濁者為衛、榮行脈中、衛行脈外、榮周不息、五十而復大會、陰陽相貫、如環之無端、故知榮衛相隨也」
- 32) 張介賓『類經・榮衛三集』四庫全書珍本五集,「雖衛主氣而在外、然亦何嘗無血、榮主血而在內、然亦何嘗無氣、故榮中未必無衛、衛中未必無榮、但行于內者、便謂之榮、行于外者、便謂之衛、此人身陰陽交感之道、分之則二、合之則一而已」, 商務印書館, 1974。

第三節 楊氏太極拳における養生的性格の形成の要因

前節では、陳氏拳法を学んだ楊露蟬から、楊澄甫による楊氏太極拳の確立までの間、楊氏の拳法は、実戦的性格を強調するものから、養生的性格を重視するものへと変化してきたことを明らかにした。では、こういった展開をもたらした要因は何であろうか。これについては、楊露蟬らの伝書や個人的な活動の記録から探ることは難しい。そこで、楊氏らを取り巻く社会や地理的な要素の変化に注目し、その質的転換をもたらした要因を探ってみたい。

本節では、当時の社会と地理の両面から、楊氏太極拳の変遷をもたらした環境の変化を論述する。年代としては、楊氏三代が活躍した 19 世紀の中前期から 20 世紀の前期までとする。社会面においては、おもに政治面と経済面からアプローチする。この時期の政治や経済面の変化については、すでに明らかな事実として一般化されているので、ここではその変化を要約して述べるに留め、その上で楊氏太極拳に及ぼした影響を考察する。地理面においては、地理的な所在の変遷から起こった社会的変化を述べ、その上で楊氏太極拳に及ぼした影響を考察する。

第一項 楊氏太極拳をめぐる社会情勢の変化

一．清代末期の戦乱時における民間武術の発展

清王朝において、康熙年間（1662－1722）と乾隆年間（1736－1795）は清の平和な治世であり、泰平の年代であるといわれている。その後、清王朝の腐敗や列強の侵略によって、清王朝の運命は危うくなり、民衆は反乱や紛争に巻き込まれることになった。ここでは、論を展開する上で、最小限必要と思われる範囲に限って、太極拳の変遷を論じる。そのために、幾つかの反乱を取り上げ、その時代背景を理解する一助としたい。

楊露蟬の出生（1799 年）の前後に、すでに大きな農民の蜂起が起きていた。1796 年、民間宗教である「白蓮教」^{びやくれんきょう}による農民の蜂起は数百万人にも膨れ上がり、四川省や河北省などの広い地域に及んだ。1813 年、白蓮教の分会である「天理会」が河北省で蜂起し、北京にまで攻め込んだこともあった。1817 年と 1831 年、中国の南方諸省で民衆や少数民族の蜂起があった。1840 年のアヘン戦争以後、中国は一層不安定な状態に陥った。さらに、1851 年の「太平天国革命」はほぼ中国全土に行き渡り、しかも 14 年という長期間に亘って民衆を戦乱に巻き込んだ。この事件は、清王朝の政権を揺るがし、近代中国に大きな影

響を与えたといわれている^{1,2)}。また、これと呼応するかのように、1853年から1868年にかけて、河南省や山東省一帯で「捻軍」という農民の蜂起があった。このほかにも、1898年から1901年にかけて、山東や天津、北京一帯で発生した「義和団の乱」もあった。

これらの反乱には、二つの特徴があると考えられる。一つは、民間宗教の色彩をもっていること。たとえば、「白蓮教」や「天理会」、「太平天国」がこれに当たる。もう一つは、反乱の兵士の主体は農民であるということである。宗教組織の力と、農民が参加することによって得られた人数の多さが、相乗して動乱の破壊力を高めたと考えられる。動乱は清王朝に多大な打撃を与え、後の崩壊の原因となった。当然、これによって多くの民衆は戦争に巻き込まれ、財産や生命が保障されない生活を強いられた。それ故に、当時の清王朝は民間宗教を嫌悪していた。たとえば、『清実録』の中では、これに関して、次のように記されている。

都察院、五城御史、巡捕衙門及び外に在る撫按などの官に令す。如し各色の教門に遇えば、即ち行きて厳しく捕らえ、重罪を以て処す³⁾。

これによれば、清王朝は各部門に命令し、さまざまな民間宗教に対して重罪を課するよう厳しく取り締まっていたことがわかる。また、『続刻破邪詳辯』は、

邪教に因り、律例を厳定し、枷杖徒流有る所、絞・斬・凌遲^{こう・ざん・りょうち}、各造罪の深淺に依りて、刑を用いるの輕重と為す^{4,5)}

と記しており、清王朝の「白蓮教」や「太平天国」の母体である「拝上帝会」などの民間宗教に対する警戒の深さが明確に窺える。

重罪を課せられた宗教団体と清王朝の間における矛盾の解決法は、いうまでもなく先にあげた数多くの反乱戦争に帰結された。民間宗教と民間人によるこの動乱は18・19世紀の中国社会を揺らし続けた。

上記のような戦乱によって、平和な治世の時には、王朝にコントロールされていた民間武術が呼び覚まされるように一気に、大きく発展する様相を見せ始めた。もともと、火器の普及によって、清王朝は民間武術に対する制限を一時的に緩めていた。史松らは『清史編年』の中で、次のように記している。

清廷は、「民、兵器無くんば、侮を禦すること能わず、賊、^{かえ}反って利を得る」を以て、兵部をして兵器の禁を弛めせしむと諭す。砲と甲冑を除外して、三眼槍、鳥槍、弓箭、刀槍、馬匹など悉く民間に存留せしめ、先にすでに官に交（付）する者を原主に給還す⁶⁾。

これによれば、民間において、「賊」から「侮」を免れる、つまり敵のいる戦乱から生き残るために、民にとって武術が必要であると清王朝が認めていることがわかる。ただし、鉄砲のような火器は例外である。また、『義和団檔案史料』には次のような記載がある。

良民、農の隙に武を講じ、拳棒を練習し、自ら身と家を衛る。^{もと}原より例の禁じざる所なり⁷⁾

この記述からも、清王朝はもともと自衛のための民間武術を禁じていなかったことがわかる。ただし、ここには「良民」と「自衛」という条件があり、先に述べた民間宗教とは一線が画されている。

1840年に勃発した「アヘン戦争」は、列強の先進的で強力な火器が、刀や弓矢などの武器を圧倒し、戦場における武器武術の役割を終わらせた。しかし、こうした軍隊武術とは対照的に、民間武術は一層発展していく様相を呈していた。その原因は、次のようなことにあると考えられる。「太平天国革命」、「捻軍」の蜂起や農民による外国列強への抵抗などが、民間における武術の伝播と発展に大きく貢献し、農民たちは戦争に巻き込まれることによって、武術に接する機会が大いにあった。たとえば、『朱批檔』の中には、次のような記述がある。

豫（河南省）、少壯の民有り、強悍を習い、多く拳棒を学ぶ。少林寺の僧徒の如く、^{さき}向に拳棒を教習するを以て名と為し、無頼を聚集す。凶狠、不法の輩は、^{なら}効ひて尤も風成り。邪教の人は此等の人に意を伝え、誘騙して入伙せしめ、以て羽翼を張る⁸⁾

これによれば、いわゆる「白蓮教」や「拝上帝会」などの「邪教」は多くの民に武術を教え、勢力を拡張したことがわかる。

したがって、この時代における宗教団体と民間人を中心とした反乱の頻発は、民間における武術の伝播に繋がったとみられる。また張耀庭らは、次のように述べている。

清代の民間宗教は（一略一）武術の伝習によって、組織を発展させ、武装集団を養成した。民間拳師また拳手は報国するため、積極的に戦闘に身を投じ、拳会と宗教組織の結合を促し、民間武術の伝播を大きく推し進めた⁹⁾。

しかし、農民軍が用いた武術の実態としては、「軍」が存在した期間が短かったため、正規の軍隊武術の訓練は行えず、民間武術の訓練法を多く取り入れたと考えられる。これが民間武術の発展を促進させた一つの要因である。また、蜂起の失敗は、結果として武術の民間への還元をもたらし、民間武術の発展を大きく促進させたといえる。したがって、19世紀における中国は、とりわけ農村から発生する蜂起が多く、農村はきわめて不安定な状況に陥っていたことがわかる。要するに、19世紀の中国民間武術家たちや一般民衆にとっては、武術を行う場合は、護身がその大きな目的の一つであって、こうした環境の中で培われた楊露蟬の武術は、当然実戦的性格が強いものになったといえる。この故か、彼は北京に行って、そこで「楊無敵」という綽名を獲得している。

二．武術の修練による健康指向の文化的背景

民間武術の実戦的性格が重要視される一方、武術の健康促進作用も益々重視されるようになった。これに関しては、林伯原の研究成果を引用しながらまとめていきたい。

清代では、民間宗教は下層社会において盛行しており、内丹の修鍊はそれらの宗教団体の普遍的な内容の一つである。下層社会の農民たちは内丹の修鍊を通じて疫病や生死などの問題を解決したいため、内丹法を好んだ。これによって内丹法は民間において大いに発展を遂げた。（一後略一）

清の後期、伝統的な養生術は主に二つの様式で発展していた。一つは、民間宗教の中での発展。もう一つは、導引功法が健康と武術の手段として人々に重視されていた¹⁰⁾。

民間宗教における武術と健康については、戚学標の『鶴泉文鈔』からも見るができる。

拳棒を以て袁東の諸邑に教授し、陰に白蓮教^{びやくれんきょう}を以て人を誘いて気を煉る¹¹⁾。

ここでは、「白蓮教」においても武術（拳棒）と気を練ることを併行して修行していたことが見て取れる。気を練ることは、中国古来から伝えられてきた健康法・養生法の一つである気功のことである。武術と養生法の関係については、林伯原も清代になると武術と気功を併せた練習方法が生まれたと述べている¹²⁾。これについて、さらに彼は、次のようにいう。

清代において二者を兼習するに当たっては主に二種類のやり方があった。一つは、武術を練習することが気を練ることになる、即ち、拳法を練習する際、意識によって運氣し、気によって体を動かす（動作を行う）、そして呼吸と動作を密接に組み合わせて行うというやり方である。（一略一）もう一つのやり方は、武術の訓練と気の訓練を分けて行うものである¹³⁾。

これが清代後期、とりわけアヘン戦争以後、太極拳にどう繋がったかについて、林はまた次のように述べている。

清代前期から、気功は武術の修行者の訓練手段として、重視されはじめていた。阿片戦争以後は、武術と気功の訓練を併せて行う現象はますます一般化し、多くの場合「練気」は「内功」（気功の別称）と呼ばれた。（一略一）太極拳は中国武術の中で拳法と呼吸術を結合させた最も典型的な流派の一つである¹⁴⁾。

明らかに、不安定な社会情勢は民間武術の発展に繋がり、その時期の民間武術家たちに「護身」という武術的性格をもたせた。その一方、武術と気功や導引術などの養生術の結合も大きな流れの一つとなっていた。

また、十九世紀は中国資本主義の萌芽と発展の段階である。アヘン戦争と太平天国の乱の後に起こった「洋務運動」¹⁵⁾は中国資本主義の萌芽とみなされている。工業の隆盛による資本主義の萌芽と戦乱による農村経済の没落は、農民の都会への流出に大きく繋がった。これによって、一部の民間武術家が生計のため都会に出て武術を伝授するという現象がみ

られるようになった。楊露蟬はまさに農村から都会に移動した民間武術家の一人である。

第二項 楊氏太極拳をめぐる地理的条件の変化

一．楊露蟬が陳氏拳法を学んだ陳家溝の地理的状況

楊露蟬の拳法に影響を及ぼした要因の一つとして、地理的な変化もあると考えられる。すでに述べたように、陳家溝は河南省温県の片隅にある農村である。陳家溝の地理位置およびその治安状況などについては、すでに第三章の中で詳しく述べている（ここでは省略するが、後の論の展開にとって欠かせないため、前章の第一節の第一項を参照する）。

前章に述べられたことによると、乾隆帝の(1735－1795 在位) 初期から、同治六年(1867) までの間に、陳一族は絶えず山賊との戦いや戦争に関わり、とくに「太平天国の乱」(1851－1864) において、その武術を大いに発揮させていたことがわかる。これらの記述から、彼らは実戦的性格をもった武術を必要としていたことが知れた。

顧留馨によれば、楊露蟬が陳家溝で陳氏拳法を学んだ期間については、彼が十歳頃から三十数年間、陳家溝にいて、1849 年ごろ故郷の永年県に帰ったとしている¹⁶⁾。これによれば、楊露蟬が陳氏拳法を学んだ時期は彼の十代から四十代まで、年代にすると 1810 年代から 1840 年代であることになる。したがって、彼が 1850 年代到北京に行く前の活動地域は河南省と故郷の河北省といった農村地域であったこともわかる。上述のように、楊露蟬のいたところは紛争が多いところであったため、彼が陳家溝で学んだ拳法の性格も大きく影響を受けたと思われる。その武術の性格について、彼の曾孫である楊振基は、「我が曾祖父が拳法を練りはじめた時、その目的はただ敵を制し、身をまもるためであった。中年の時、またこれをもって子供に訓じていた」¹⁷⁾と述べている。

二．楊露蟬が拳法を広めた北京の地理的状況

その後、楊氏が陳氏拳法を展開していく北京は、清代の中央政府の所在地として、いうまでもなく正規の軍隊によって守られている都会であり、陳家溝とは異なり、軍隊の厳重な警備によって安全が保たれていた。これについて、清代の軍隊の精鋭である「八旗軍」について研究している定宜荘は、「清代政府は精鋭部隊である“八旗軍”を北京に集結し、中央政府を守っていた」¹⁸⁾と述べている。この記述によれば、北京においては、たとえ農民の蜂起があっても、一般民衆が戦いに巻き込まれるようなことは少なかったと考えられ

る。つまり、陳家溝の民衆たちは、常に農民の蜂起や山賊の襲撃をうけるような環境に置かれており、武術によって身を守らなければならなかったが、北京の一般民衆は、こうしたことを配慮する必要性は低かったといえる。このような地理的状況の違いによって生じた社会環境の差異は、そこに生活する人々の武術の捉え方にも影響を与えたと思われる。

また、地理的状況の変化がもたらした拳法の伝授対象の違いも楊露蟬の拳法の性格に影響を与えた要因の一つとして考えられる。彼が農村から北京へと移動したことが、彼の教える対象に違いをもたらすことになる。つまり、陳家溝や彼の故郷である永年県は地方であるため、その対象のほとんどは農民である。これに対して、北京において拳法を教える楊露蟬の弟子は、貴族が多く、少なくとも農民ではなくて都会で一定の地位を有した人々であった^{19,20)}。

それでは、彼が北京で教えた対象者はどのような人々であったろうか。

三．拳法における伝授対象の変化

前述した社会環境と地理的要素を総合してみると、伝授対象の違いは表 2 のようにまとめることができる。

表 2. 楊露蟬の拳法伝授対象の差異

	陳家溝及び永年県	北京
身分	農民や一般庶民、身分の低い人々	皇族や貴族、身分の高い人々
地理位置	辺鄙な田舎	首都
社会情勢	農民の蜂起や山賊の襲撃が多い	軍隊により守られている安全な都会
護身、自衛の必要性	高い	低い

つまり、蜂起や反乱の渦中にあった地方の農民たちは、拳法を習い、民間武術を発展させた重要な要素でもあった。また、一般民衆にとっては、武術を学ぶ目的は戦乱から身を守るためであったとみられる。これに対して、首都北京にいた皇族や貴族などの身分の高い人々は、安定しかつ裕福な生活環境に置かれており、彼らが武術を学ぶ主な目的は、護身や自衛ではなかったと考えられる。それでは、彼らが学んだ楊氏拳法は、どういったものであったのだろうか。これについては、先に述べた楊氏三代の拳法の変遷からその様子が窺える。つまり、楊露蟬は、その陳氏拳法に養生的な要素があったにもかかわらず、実

戦的な武術として発展させようとした。その原因は楊露蟬が動乱の農村にいて、そこで「制敵保身」²¹⁾のために武術を学んだためであると考えられる。しかし、北京において多くの皇族や貴族に拳法を教える間にその性格が大きく変わり、第三代の楊澄甫によって、今日の養生的性格を有した太極拳として定着するに至った。

楊露蟬の拳法にはもともと対敵と養生の両面性があり、社会情勢や伝授対象などの変化によって、養生的性格が前面に出てきたといえる。また、楊氏太極拳がいち早く全国に広まったのは、清王朝の人々に受け入れられたところにもあると思われる。以下の引用文献は前掲のものと重複する部分があるが、重要な史料なので、再度引用したい。楊氏拳法の養生重視への転換について、楊振基は次のように述べている。

我が曾祖父が拳法を練りはじめた時、その目的はただ敵を制し、身をまもるためであった。中年の時、またこれをもって子供に訓じていた。曾祖父は北京へ行って拳法を伝えるようになって、多くの弟子が、弱い体から丈夫な体へと変わり、病弱な体も健康になったことを見た。これによって、太極拳には「延年益寿不老春（不老長生・健康）」の価値があると分かり、太極拳を民の身を強くし、弱い国を救う術とした。その時、曾祖父の太極拳に対する認識に社会的な変化が起こった²²⁾。

ここには、楊振基が自派の拳法の権威づけを行う意図をもって、楊露蟬こそが太極拳の養生的性格を見出したと喧伝しようとしたことが窺えるが、楊氏太極拳の性格の転換がここにあったことは確かである。

この一連の性格の変化には、社会環境や地理的要素、伝授対象者などの外因が大きく関係したものと考えられる。19世紀の陳家溝や河北省などの農村地域は、農民の蜂起や山賊に襲撃されることが多く、民間武術はこうした社会情勢の中で、健康よりも実戦を主な目的としていた。楊露蟬や武禹襄たちが、王宗岳の『太極拳経』を実戦の面を強調して解釈していたのもこれが原因とみられる。しかし、楊露蟬の北京入りによって、彼の伝授する武術は新たな転機を迎えた。それは安定した社会環境と武術による護身の必要のない都会の人々を対象としたことである。武術の実戦的な役割は後退し、逆に養生的性格が前面に押し出されてきた。20世紀に入ると、身分の高い人だけではなく、一般庶民も武術をもって身を守る必要性が低くなり、武術の実戦的な役割はますます後退した。一方で、養生的性格はますます前面に出てきた。

-
- 1) 朱誠如ら『清朝通史』咸豐同治朝分卷，紫禁城出版社，p.60 参照，2003.
 - 2) 李治亭主編『清史』上海人民出版社，p.1551 参照，2001.
 - 3) 『清實錄』第二冊卷三十六，「令都察院、五城御史、巡捕衙門及在外撫按等官、如遇各色教門、即行嚴捕、處以重罪」，北京中華書局（影印版），1985.
 - 4) 黃育梗『破邪詳辯』卷四「統刻破邪詳辯」第三十一，「因於邪教、嚴定律例、所有枷杖徒流、絞斬凌遲、各依造罪之深淺、為用刑之輕重」，東京教育大學附屬圖書館藏書（光緒 9 年刊本の電子複写），出版年不詳.
 - 5) 黃育梗著，澤田瑞穂校注『校注破邪詳辯—中國民間宗教結社研究資料—』道教刊行會，p.113，1972.
 - 6) 史松，林鉄鈞『清史編年』第一卷，中國人民大學出版社，pp.220—221，「清廷以“民無兵器、不能御侮、賊反得利”、諭兵部令弛兵器之禁、除炮與甲冑外、三眼槍・鳥槍・弓箭・刀槍・馬匹等悉聽民間存留、先已交官者給還原主」，1985.
 - 7) 國家檔案局明清檔案館編『義和團檔案史料』上冊，中華書局，p.45，「良民農隙講武、練習拳棒、自衛身家、原為例所不禁」，1959.
 - 8) 張耀庭ら『中國武術史』人民體育出版社，p.302，『朱批檔』，雅爾圖折，「豫有少壯之民、習於強悍、多學拳棒、如少林寺僧徒、向以教習拳棒為名、聚集無賴、凶狠不法之輩、効尤成風、邪教之人佯意誘騙此等人入伙、以張羽翼」，1997.
 - 9) 上掲『中國武術史』，p.309 参照.
 - 10) 林伯原『中國武術史』五洲出版社，p.387，pp.424—425 参照，1996.
 - 11) 戚學標『鶴泉文鈔』下卷「紀妖寇王倫始末」，『續修四庫全書』集部第 1462 冊，上海古籍出版社，p.377，「以拳棒教授袁東諸邑、陰以白蓮教誘人煉氣」，1995.
 - 12) 林伯原『近代中国における武術の發展』不昧堂，p.44，1999.
 - 13) 上掲『近代中国における武術の發展』pp.47—48.
 - 14) 上掲『近代中国における武術の發展』pp.124—125.
 - 15) 十九世紀後半、清朝がとった近代化政策。新村出編『広辞苑』第五版，岩波書店，p.2743，1998.
 - 16) 前掲『太極拳研究』人民體育出版社，p.134，1996.
 - 17) 前掲『楊澄甫式太極拳』p. 3 参照.
 - 18) 定宜莊『清代八旗駐防研究』遼寧民族出版社，p.1 参照，2003.
 - 19) 前掲『中國武術百科全書』p.544 参照.
 - 20) 前掲『楊澄甫式太極拳』pp.2—3 参照.
 - 21) 敵を制し身をまもる意味である。前掲『楊澄甫式太極拳』p. 3 参照.
 - 22) 前掲『楊澄甫式太極拳』p. 3 参照.

第四節 現代の太極拳における楊氏太極拳の意義

第一項 楊氏太極拳の多流派発生への影響

一．楊氏太極拳が陳氏拳法に与える「逆影響」

すでに本章で明らかにしているように、楊氏太極拳は陳氏拳法を受け継いだものである。本来なら、陳氏拳法は楊氏太極拳に一方的に大きな影響を与えられと考えられる。しかし、楊氏太極拳は、それまでの陳氏拳法と異なった社会環境や地理的要因の影響を受け、さらに『太極拳経』という拳法思想との整合もあって、楊氏太極拳は従来の陳氏拳法と違って、養生を中心的な内容とし、中国全土に普及する勢いをみせた。そのため、陳氏拳法は逆に楊氏太極拳の影響を受け始める。これについて、笠尾は次のように述べている。

陳家溝でもこの架式が「太極拳」とよばれるようになったのは、二十世紀に入り楊派の太極拳が著名になってからである。つまり楊派太極拳が確立したのちに、太極拳の名称と演武法が陳家溝に逆流し、陳派太極拳が成立したのである。（一略一）陳・楊両派に対立が生じるのは二十世紀に入り太極拳が世にもてはやされるようになってからのことであり、より具体的には一九三〇年代以降のことである¹⁾。

笠尾がいう陳・楊両派の対立が生じたのは 20 世紀三十年代以降のことであるとは、楊澄甫の拳法論の普及と陳鑫の『陳氏太極拳図説』の出版が 1933 年であったからと考えられる。20 世紀の初期前後に活躍した陳鑫は陳氏太極拳の集大成者である。彼の最も大きな功績というべきは、陳氏拳法を整理し、理論化したことである。陳氏太極拳の至宝であり、すべての太極拳においても名著というべき彼の『陳氏太極拳図説』（1908 年起筆、1919 年擱筆²⁾）は、「太極拳」という名称が大衆化された後に、著者の陳鑫の死後数年たって（1933 年）出版されたものである。この著作は、現代太極拳の隆盛とりわけ楊氏太極拳の出現にライバル意識を持って書かれたものといわれており³⁾、陳氏こそが太極拳の元祖であるという、陳家溝の人々の思いを陳鑫が代弁しているものであろう。

以上から、第三章で考察した『陳氏太極拳図説』において、長興らの陳氏一族の前人とは一線を画して、「太極」や「八卦」、漢方医学の「経絡」などを大いに取り扱った理由は、上で述べた楊氏から陳氏への逆影響、または対抗意識にあると考えられる。しかしいずれにせよ、「陳氏太極拳」という名称の確立は、「楊氏太極拳」の誕生の後であって、『陳氏太

極拳図説』より以後、陳氏太極拳は養生を一層重視したことは事実である。20 世紀三十年代以後も、両派とも太極拳を養生的な武術として中国全土に普及し始めた。これについては、また後の項目で述べる。

以上に述べたことから、陳長興の時から分かれた、陳家溝の本家で発展を続ける陳氏拳法と、北京で変革を遂げて発展する楊氏太極拳は、ついに 20 世紀初期に「合流」し、養生を中心として、発展し続けることになったのである。

二．太極拳における主な流派

20 世紀初期には、上で述べた陳・楊両派の確立だけではなく、そのほかに、楊氏太極拳と共に発祥した「武氏太極拳」の存在がある。その後、楊氏や武氏の影響を受けて、「孫氏太極拳」と「呉氏太極拳」も生まれた。

すでに本章の各節で明らかにしたように、楊露蟬が陳氏拳法を陳家溝から北京に持ち込んで、その環境や伝授対象者に合わせて拳法を教えたため、その拳法の性格は徐々に陳氏拳法から変化していった。さらに、武禹襄によって『太極拳経』が導入されたり、楊澄甫が養生法として整理したことによって、19 世紀末期から 20 世紀初期にかけて、陳氏拳法は名実ともに新たな拳法つまり楊氏太極拳として確立されていった。楊氏太極拳の成立において、楊露蟬の功績はもちろん大きかったが、楊澄甫の役割も非常に大きかったことを、ここで改めて断っておきたい。

楊澄甫以後、楊氏太極拳、およびその後に隆盛したほかの流派の太極拳は、安定した様子を保ったままで今日に至った。彼以後の太極拳の発展の様相は、太極拳についての多くの著作によって明らかにされ、一般知識として定着しているので、あえて深く立ち入ることは避けた。ここでは、今日の太極拳の五大流派とされている、陳氏、楊氏、呉氏、孫氏及び武氏太極拳の流派を簡潔に記述した上で、それぞれの技術的特徴と養生的性格を考察したい。

太極拳は、陳王廷が『拳経』を取り入れて陳氏拳法を創った時から、太極拳という名称が正式に使用されるようになるまで、およそ 300 年ほどかかったため、全体の流れは非常に分かりにくくなっている。ここでは、まずその全体図を把握した上で論を進めたい。下記の図 1 は、陳氏太極拳第十九世の陳正雷の『陳氏太極拳匯宗（一）』⁴⁾、楊氏太極拳の門弟である王志遠の『楊式太極拳詮釈』⁵⁾、趙斌らの『楊氏太極拳真伝』⁶⁾、呉氏太極拳の名人である呉図南の『呉図南太極拳精髓』⁷⁾、孫氏太極拳二世の孫剣雲の『孫式太極拳

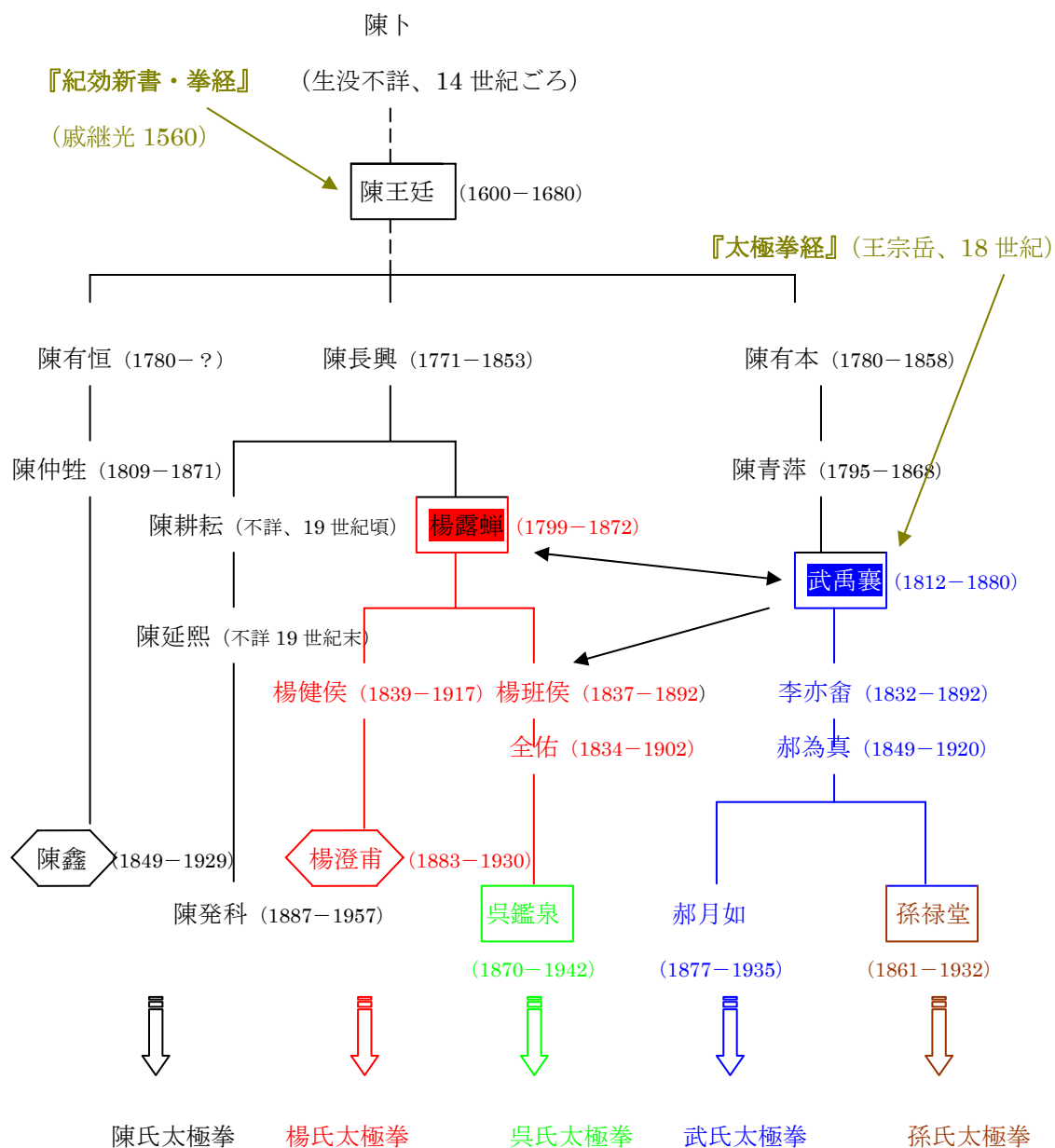


図 1. 太極拳の系譜

注：①各流派の創始者は四角の枠をもって示した。

②各自の流派において理論の整理や伝達にとって非常に重要な役割を果たした人物は、六角形の枠をもって示した。

③実線は直接の伝授関係を表し、破線は時代の断裂があることを示す。

④→は (同じ流派ではない) 他人または他人の書物から強い影響を受けている意味を示す。↔ は両者が互いに影響しあったことを示す。

⑤流派の区別を分かりやすくするため、五色の色を用いた。

詮真』⁸⁾、武氏太極拳の門弟である呉文翰の『武派太極拳体用全書』⁹⁾、同じく武氏太極拳門弟の喬松茂の『武式太極拳詮真』¹⁰⁾、及び太極拳研究者である唐豪、顧留馨の『太極拳研究』¹¹⁾、松田鉦（隆智）の『中国武術少林拳と太極拳』¹²⁾、笠尾恭二の『中国武術史大観』¹³⁾を参照して、著者が作成したものである。

五大流派の系譜図は上記のようであるが、さらにこの図を参考に、五大流派における重要な人物について説明を加えたい。

陳氏太極拳において、陳氏第九世代の陳王廷は創始者であるのに対して、第十四世代の陳長興は中興の祖と呼ぶべきであろう。彼は、「陳氏太極拳十大要訣」や「用武用言」などの陳氏太極拳の理論化において重要な伝書を残したことで、彼によって陳氏拳法が陳家溝という辺鄙な農村から社会全体に普及したことは特筆に値す。長興の後、陳氏拳法の集大成者というべき重要な人物である陳鑫についてはすでに先に述べている。陳鑫以後、また陳発科（Chen FaKe, 1887－1957）は現代の陳氏太極拳の伝播において非常に重要な人物である。楊氏の北京での成功に見習って、陳氏第十七世代の陳発科は北京に赴き、多くの人々にいわゆる「本場」の太極拳を教えた。さらに、顧留馨（1908－1990）や田秀臣（1917－1984）、馮志强（1928－ ）など現在も非常に強い影響力のある優秀な生徒を育てた。一方で自らの家系の陳氏一族からも、第十七世の照丕と照奎など優秀な弟子も育てた。照丕と照奎は、現在の陳氏太極拳の中心的な人物である、第十八世の陳少旺（1946－ ）、陳正雷（1950－ ）、朱天才（1944－ ）と王西安（1944－ ）などのいわゆる「陳氏太極拳四大金剛」¹⁴⁾または「陳氏四傑」¹⁵⁾を含む多くの優秀な人材を育てた。

楊氏と武氏太極拳については、楊露蟬と武禹襄については前記で述べているように、陳氏拳法を「太極拳」に変化させた立役者であり、現代太極拳の源であるといえる。楊氏太極拳の集大成者である楊澄甫は『太極拳体用全書』や「十要」など有名な伝書や要訣を著したほか、楊氏四代目の長男の楊振銘（1910－1985）、次男の楊振基（1921－ ）と三男の楊振声（または楊振鐸といい、1926－ ）を含め、董英傑（1897－1961）や崔立志（または崔毅士ともいい、1890－1970）などの楊氏太極拳の名人を育てた。

呉氏太極拳については、まず楊班侯が北京で活躍していたとき、満族（満族は中国少数民族の一つ、清王朝をつくった）の全佑（Quan You, 1834－1902）が彼について楊氏太極拳を習ったことがその発端である。さらに、全佑は子息である呉鑑泉（Wu JianQuan, 1870－1942、鑑泉は漢族の「呉」という苗字を採った）に伝え、鑑泉によって呉氏太極拳が確立された。

孫氏太極拳は次のような起源を有している。武氏太極拳は武一族以外に伝えられたことがなく、武禹襄の甥の李亦畬を通して、郝氏一族に伝えられた。その理由は武氏と親戚である李氏はもともと科挙を重んじており、太極拳の理法を研究したり、拳法を楽しんだりはしたが、人に伝えることは少なかったためといわれている¹⁶⁾。武氏太極拳はこの郝一族によって現在まで伝承されてきたため、武氏太極拳は、「郝架」太極拳とも呼ばれている¹⁷⁾。また、図 1 が示しているように、郝為真（1849－1920）により、武氏太極拳は、もともと武術の達人であった孫禄堂（Sun LuTang, 1861－1932）に伝えられ¹⁸⁾、孫禄堂は 1918 年に孫氏太極拳を創始した¹⁹⁾。その孫である孫剣雲（Sun JianYun, 1914－2003）は二代目として、度々来日したこともあり、孫氏太極拳の普及に尽力した。

以上によって、五大流派の流れが明らかになると共に、一つの注目すべき点が浮き彫りになってくる。それは、最終的に楊氏太極拳を確立した楊澄甫や、陳氏太極拳を集大成した陳鑫、呉氏太極拳を確立した呉鑑泉、孫氏太極拳を創立した孫禄堂及びその時期の武氏太極拳の代表である郝月如など、それぞれの流派の代表の亡くなった時期が近かったことである（表 1 参照）。

表 1. 五大流派の代表者の生没年

	陳鑫	楊澄甫	呉鑑泉	郝月如	孫禄堂
生	1849	1883	1870	1877	1861
没	1929	1936	1942	1935	1932
功績	陳氏太極拳を集大成し、1933 年『陳氏太極拳図説』出版	楊氏太極拳を確立し、1934 年『太極拳体用全書』を出版	呉氏太極拳を創立	孫氏太極拳と並立した	1918 年、孫氏太極拳を創立

著者は、五人の重要な人物のとりわけ亡くなった年代が二十世紀の三十年代前後に集中していることに注目したい。このことは、太極拳における最も大きな分流が、19 世紀末から 20 世紀初期にかけて派生し、とくに楊氏太極拳の確立は、陳氏太極拳や武氏太極拳にはもちろん大きな影響を与え、また孫氏太極拳と呉氏太極拳の誕生にも密接に繋がっていたということである。すなわち、表 1 にも示されているように、現在に至る太極拳の分流は、二十世紀初期の二十年くらいの間で集中的に発生したといえる。

三．各流派における養生的性格

以上に概観した各流派にはどのような性格があるのだろうか。これまでは、陳氏太極拳と楊氏太極拳の成立過程と養生的性格の形成について論じてきたが、武氏太極拳（楊氏太極拳を考察する時、武氏太極拳についてもその一端に触れている）、孫氏と呉氏太極拳については、そのすべてを詳細に述べることは不可能である。しかしながら、すでに明らかにしたように、五大流派が揃った 20 世紀初期は、陳鑫と楊澄甫が両派の拳法論を競い合うように著作などを通して世の中に発表し、しかも拳法の養生的特徴を明らかにしていた時期である。その中で誕生した呉氏太極拳と孫氏太極拳も、陳氏と楊氏にみられるこの養生的性格を当然受け継いだと考えられる。

また、楊氏と深い関係があり、孫氏太極拳のもとである武氏太極拳もこの流れと同じ状況にあったと思われる。そのことを検証するために、五大流派の動作の特徴を述べた上で、各流派の代表者が各自の太極拳について記述しているところからその養生的性格を明らかにしていく。

まず動作の特徴に関しては、ここでは、各流派における太極拳を行う際の動作の速度、力量と運動形式を取り上げて考察したい。

速度に関しては、陳氏太極拳では、震脚や跳躍、発勁などが激しく、素早い動作を中心とする陳氏太極拳二路（以下二路。「炮捶」とも呼ばれるもの）と、緩やかで柔らかく行う陳氏太極拳一路（以下一路）というものがある。つまり、陳氏太極拳における動作は、素早さと緩やかさを兼ね備えたものである。陳氏太極拳を除いてほかの流派の太極拳は、震脚や跳躍、発勁など素早い動作がみられず、緩やかに行うものである。陳氏太極拳は素早い動作と緩やかな動作を兼ね備えているため、あるところは速く、あるところは遅くというスピードの緩急がみられ、リズム感がある。これに対して、他の流派は、ゆっくりとした動作をほぼ均一のスピードで行う。

力強さに関しては、陳氏太極拳には発勁動作が多く含まれ、とくに「二路」は力強い動作が多く含まれている。これは、「二路」が「炮捶」という別名で呼ばれているところから見ても明らかである。中国武術の中では、「捶（^{すい}Chui）」は拳の意味である。つまり、「炮捶」とは大砲の如く強い拳法の意味である。力強く、素早く発勁するところは、陳氏太極拳の特徴として他の流派と最も大きく違うところである。陳氏以外の流派は、緩やかで柔らかく行うものであり、陳氏太極拳と比べると、一見軽く、力が弱いかにように見える。

拳法の練習の形式については、五大流派ともに個人で行う拳法套路の練習が中心となっ

ている。刀や剣を用いる「太極刀」、「太極剣」と呼ばれるものもあるが、これらも太極拳と同じ方法で行う套路武術であり、刀や剣などの武器を持って行うが、実戦のためではない。また、二人で行う「推手」という「対他的」なものもあるが、これもまた套路武術であり、相手を倒したり、殺傷したりという目的よりも、いかに少ない力で巧みに相手のバランスを崩すかとどう勁力を体得するかを目的にしているものである^{20,21)}。このような練習を積むことによって、相手の力を敏感に感じ取る能力、いわゆる聴勁²²⁾と自らの勁力の出し方を習得することができる。一般的に、推手は中枢神経の総合的な分析力と判断力を高めることができ、敏捷性や速度、力量、柔軟性などの身体能力を向上させる効果があるといわれ、推手を太極拳と合わせて行えば均衡のとれた身体の発達が得られるとも言われている²³⁾。陳氏太極拳の推手は、力を出し合いながら相手のバランスを崩して倒すことに特徴がある。つまり、どの流派であれ、二人で行う推手も、一人で行う太極拳も身体と神経を鍛えるための套路である。さらに、太極拳套路と推手套路は普及面からいうと、推手のほうがはるかにその普及率は低い。すなわち、ここでの形式は、太極拳套路が中心である。

以上をまとめると、表 2 のようになる。

表 2. 五大流派太極拳における動作の速度、力量と形式の比較

	陳氏	楊氏	武氏	孫氏	呉氏
速度	素早く、緩やか	緩やか、変化がない	緩やか、変化がない	緩やか、変化がない	緩やか、変化がない
力量	力強く、柔らかい	弱く、柔らかい	弱く、柔らかい	弱く、柔らかい	弱く、柔らかい
形式	套路中心、主に一人で行う	套路中心、主に一人で行う	套路中心、主に一人で行う	套路中心、主に一人で行う	套路中心、主に一人で行う

表 2 からわかるように、陳氏を除いて、他の流派の太極拳は動作の速度、力量と形式はすべて同じであることがわかる。陳氏太極拳の素早い部分と力強い部分は実戦的性格を反映していて、陳氏と楊氏太極拳にみられる緩やかさと柔らかい部分は、呼吸や意識に合わせてやすく、養生の性格を反映していることはすでに明らかにしたとおりである。ここでは、速度、力量と形式から、これらの太極拳の性格を論じてみたい。

実戦においては、あらゆる面で自分にとって有利な条件を備えることが大事である。陳

氏以外の太極拳が、力強さと素早さをなくしたことで、それらの太極拳は実戦の目的からは大きく後退したといわざるを得ない。これについて、拳や刀などを用いて実際に戦ったことのない今日の我々でも、あえて柔らかく、緩やかにした拳法を実戦のためではないと感ずることができる。さらに、拳法を行う形式は、二人あるいは二人以上の実戦を想定したものではなく、太極拳の套路は一人で行うのが主な形式である。これは、実戦を離れた武術の実践形式であるといっても過言ではないであろう。

以上に述べたことから、陳氏太極拳を除く他の流派の太極拳は、実戦のための武術ではないことがわかる。ただ陳氏太極拳においても、すべてが実戦的なものではなく、他の流派と共有している部分も多くある。それでは、五大流派の太極拳は、何のための武術であるのか。次に、それらの代表的人物の著書などを通して、これを明らかにしたい。

（一）陳氏太極拳

陳正雷は、『陳氏太極拳剣刀』の中で、第十三世の陳公兆に「三十年、拳を停めず。三十年、飯を飽かず。三十年、独自に楽しみ。三十年、独自に眠る」²⁴⁾という「養生歌訣」があると述べている。この資料について、とくに「養生歌訣」という「養生」がついている題名までであることについて、著者は多少疑問を抱くが、ここで重要なのは陳正雷のこの史料についての捉え方であろう。彼は、この「養生歌訣」の後に注釈を付け加えた。この注釈を分析すれば、彼の拳法観が明らかになると思われる。正雷は上記の「養生歌訣」の四句の後に、それぞれ「鍛錬を持続すること。暴飲暴食をしないこと。精神が愉快で楽観的であること。欲を節すること」²⁵⁾と解釈している。中でも、「三十年、拳を停めず」という句を「鍛錬を持続すること」として解釈しているところが興味深い。本章の第二節の中でも触れたように、陳公兆は紛争が多かった時代に生きていたため、その子孫も実戦に強かったことがわかる。その時代の中では、拳法の習練を長期間にわたって止めない原因は、すでに第三章で明らかにしたように、養生と実戦の両面性を兼ね備えた拳法の性格に由来するものと考えるのが当然であろう。しかしながら、陳正雷はこれを「鍛錬を持続すること」として解釈している。「鍛錬」という用語は、現代中国語の中では運動を通して体を鍛えるという意味であるため、ここにおいて、陳正雷の拳法論の一端が見て取れる。さらに、これ以外の三句は、飲食や精神などの生活の面について説明しているものであり、武術よりも、体の健康と精神の健康について述べているものであるというべきであろう。以上のように、正雷が陳公兆の「養生歌訣」を解釈しているところから、陳氏太極拳における彼

の養生的側面を重視する意図がはっきりと窺える。

また、陳正雷によれば、陳氏太極拳は、導引術、吐納術²⁶⁾を手、眼、身法、歩法（身法と歩法は日本武道の体捌きという用語に近い意味をもつ）などの動作と有機的に結合し、内外兼修の内功拳運動としており、これは強身健体（身体を強健にする）に良い効果があると述べている²⁷⁾。さらに彼は、古から現在までに、養生と病気治療の方法は多くあり、各自の特色を有しているが、太極拳は各種の養生術の精華を総括したものであると述べ、その健康作用は主に、神経系の調節作用を改善することや、心臓の機能を増強し、肺の機能を改善することであるとも述べている²⁸⁾。また、彼は筋肉を強健にし、骨の状況を改善し、経絡の流れをよくさせ、営・衛・気・血の流れも改善することができるとも述べている²⁹⁾。これらの記述から、陳正雷が陳氏太極拳のもつ養生の一面を大きく捉えていることがわかる。ちなみに、陳正雷は『陳氏太極拳養生功』（人民体育出版社、1996年初版、2005年第8刷）という、これまでに発表された陳氏太極拳に関する文献には、見受けられない新しい内容の著作を著している。その内容を概観すると、これまでの陳氏太極拳の著書の中でみられるものと大きな違いはないが、普通の陳氏太極拳の套路は数十個の動作から成り立っているのに対して、この本の中では18の動作³⁰⁾という短い套路を作ったところが特徴として上げられる。ここに、彼の陳氏拳法を簡略化し、養生を唱って、大衆に普及させようと試みた意図が見受けられる。このことから、現代における陳家溝に起源をもつ陳氏太極拳の養生的性格が看取できる。

陳正雷と同じく、第十七世の陳照奎を師とした馬虹は、現代社会における健康の重要性を述べている。その中心的なところをまとめると、下記のようなものである。

近年、私の経験からみると、現代において、太極拳は益々多くの国の人々に好んで行われるようになってきている。とくに近年は発展が早く、至るところに太極拳を行っている人々がみられる。科学が進歩し、経済が発展し、生活が改善している現代において、人々は益々健康の重要さを感じ取っている。「健康はすべてでは無いが、健康が無ければすべて無し」というのは恐らく多くの人々に共通する思いであろう³¹⁾。

馬虹はまた、この健康のニーズに対して多くの健康法が提供されていると述べている³²⁾。このことを踏まえた上でさらに彼は、なぜ多くの人々がなおかつ太極拳を選んだかの理由について、「これは武術であり、文化である。体を健康にする健身術であり、護身術でもあ

る。内（心—原文）を煉るだけでなく外（体—原文）も煉り、精・気・神をも煉る。養生健康の価値もあれば、藝術的に鑑賞する価値もある」³³⁾と述べている。ここにおいて、馬虹が太極拳の健身・養生の効用をアピールしていることは明らかである。さらに彼は、現代社会の生活様式の変化に対して、陳照奎師の教えに従えば、陳氏太極拳は必ず益々多くの人々に好まれると述べ、21世紀において陳氏太極拳は世界中において異彩を放つと述べている³⁴⁾。

以上に述べたところから、現代の陳氏太極拳は養生的性格を確実に有していることがわかる。馬虹のこの養生的性格を有する陳氏拳法は、21世紀において異彩を放つという予測については、著者も同感である。

（二）楊氏太極拳

楊氏太極拳の養生的性格に関しては、これまで分析してきた本章の中心的な内容であるため、あえて繰り返さないが、ここでは楊澄甫の愛弟子の一人である傅鐘文（1903—1994）から楊氏太極拳を継承した王致遠が述べている興味深い一節を引用してみたい。

とりわけ、太極拳の益寿延年の価値観は、伝統的な五大太極拳流派、その中でもとりわけ楊式太極拳を、過去になく広く普及し流布させた。これは、時代の流れに順応し、社会の発展とニーズに合わせた結果である³⁵⁾。

これは、著者が養生的な楊氏太極拳の発生と発展は「楊氏らの最初からの意図的な狙いではなく、それまでの中国武術の流れ、社会情勢に合わせて出現したものである」³⁶⁾と本章で証明した観点とも一致している。

（三）武氏太極拳

現代武氏太極拳の著名な門弟の一人である呉文翰は、太極拳が「延年益寿」に繋がり、病気の治療にも役に立つものであるため、益々多くの人々が太極拳を好んで行う主要要素の一つであると述べている³⁷⁾。また、彼は「益寿延年は人類が長期にわたって追い求めている目標であり、さらに泰平時代において人々があこがれている幸福の舟である。（一略一）無数の事例から、常に太極拳を練習することは、確実に体の健康を増進し、疾病を取り払い、益寿延年する効果があることが証明されている。（一略一）これらの事例は私が編集し

た報道だけでも数え切れない。その中の一部の人は、太極拳の練習を通して自らの病気を治したのみならず、その地域の著名な太極拳の師範になった。(一略一)これは太極拳が益々多くの人々に好かれる主な原因の一つである」³⁸⁾と述べている。さらに、彼は太極拳には「強心、養肝、健脾、補肺、固腎、益腦、調気、和血、練性、怡情」といった保健の機能があると見ている³⁹⁾。すなわち、太極拳は心臓や肝臓、脾臓、肺、腎臓、脳などの内臓を養うことができるほか、気と血を調節し、さらに性と情といった精神面を養うこともできると呉文翰は見ている。

武氏太極拳第四世のもう一人の重要な門弟である喬松茂は、さらに次のように述べている。

太極拳は我が国の民族伝統的な体育種目の一つであり、昔からわが国の民間においてある程度流布していた。幾世紀以来、太極拳は健身（体を健康にする）と疾病の予防において重要な方法であることがすでに実践を通して証明されている⁴⁰⁾。

ここにおいても、武氏太極拳の養生的性格は明らかである。また、喬松茂は生理学研究の結果を引用しながら、太極拳は練習者の神経系や心血管系、呼吸器系、骨格、筋肉、関節などの運動系、新陳代謝、消化器系等々により影響を与える⁴¹⁾ものであると認識している。

以上に述べたことから、現代の武氏太極拳においても、その養生的性格が重視されていることは明らかであり、他の実践的な四派と比べて理論派といわれる武氏太極拳においても、養生のために用いられている武術であることが浮き彫りになった。

（四）孫氏太極拳

孫氏太極拳は、呉氏太極拳と同じく、20 世紀に入ってから出現したものであり、2003 年に第二世の孫剣雲が亡くなり、現在の第三世に至っている新しい太極拳である。孫剣雲は、『孫氏太極拳詮真』の中で、祖父の孫禄堂が自ら創始した孫氏太極拳について、次のように述べている。

以後、丹道に気消（気が消える）の弊病有らんを知り、自己は（身体の）内外の情形（状況や様子）を体察し、八道を縮めて最小に至る。百病を消除し、精神は増有り

て減無し。以後、静坐しても亦た此の如く、拳を練るも亦た此の如し。此ここに到りて方^{はじ}めて拳術と丹道は是れ一の理なるを知る。以上は、是れ余は拳術を練りて、身体内外の経験する所なり。故に之を書きて以て同志に告ぐなり⁴²⁾。

これによれば、孫禄堂は、太極拳は気の習練、いわゆる「丹道」（内丹法）と同じく、病気を治す効用があると認識していたことがわかる。

（五）呉氏太極拳

呉氏太極拳に関して、著名な呉氏二代目で、若い時に大学で医学を学んだことのある呉図南（1884－1998）は、彼の著書である『国術太極拳』の中で、太極拳を「内功拳」とみなしている。その中で、太極拳が果たす役割については次のように述べられている。

それ真に能く身・心を兼ねて修め、学・養を並び顧みて、老弱をして咸能く練習せしめ、絶えて流弊無き者は、惟だ太極拳有るのみ。養生を以て言えば、則ち能く筋骨を活動し、身心を鍛錬し、血気を調和し、性情を陶冶する。所謂却病延年（病を却き、寿命を延ばす）なるは、固より虚語に非ず⁴³⁾。

ここに、太極拳の健康増進作用、養生の機能が明白に強調されている。太極拳を含めて、形意拳や八卦掌、意拳など身体の内面（内臓など）を鍛えるものとして「内功拳」と呼び始めたのは、章乃器である⁴⁴⁾。呉図南はこれに大いに賛同し、章の著作の出版などに尽力した。章は「内功拳」について、『科学的内功拳』の中で次のように述べている。

鍛錬の効果は、筋肉の発達ではなく、内臓の堅実と快適である。故に、外郭の発達を重んじる外功拳に対して、これを内功拳と称する。（後略）

内功拳の練習において、傷寒、脳炎及びその他の重い腸の病気以外は、患者にとって無害のようである。但し、身体の弱い人は、疲労を感じない程度で軽く練習すべきである。もし、胃病や風邪、発熱、神経衰弱、肺病であれば、すなわち無害だけではなく、反って非常に有効な治療になる⁴⁵⁾。

以上に述べたことから、呉氏太極拳は身体を重んじ、さらに病気の治療法として応用さ

れていた拳法であることがわかる。ここでも、呉氏太極拳における養生的目的は明らかである。

以上から、楊氏・武氏太極拳は初期には実戦性をやがて養生性を重んじたが、呉氏や孫氏太極拳もその養生的性格はこれらと同様であったことがわかる。

本研究はここまで、民間武術から太極拳への変遷を中心に考察し、中国の養生武術の形成過程を明らかにしてきた。それでは、果たして養生を目的とする養生武術は、現在の中国に存在しているだろうか。さらに、どのような存在状況であろうか。これについて、次項で述べる。

第二項 太極拳の普及に及ぼす楊氏太極拳の影響

中華人民共和国が成立した後に、太極拳はさらに大きく発展していく様相を呈していた。中でも、中国政府が主導する太極拳の普及が最も大きな流れである。その流れの中心は、これまで民間で自由に発展してきた太極拳を、政府の主導により规范化し、簡略化した「制定太極拳」の出現である。この「制定太極拳」は、新しい中国政府が国家の体育事業の一環として、伝統拳法の健康増進効果を見込み、また誰にでも学ぶことのできる新しい太極拳の創案を意図し、国家体育運動委員会が著名な武術家に命じて套路を編纂させ、その普及に努めたものである。この制定太極拳とこれまでの楊氏太極拳とは、一体どのような関係があるのだろうか。この点については、20世紀の中期以後の出来事であるため、すでに明らかにされていることが多く、養生武術の形成過程を追ってきた本研究にとってオリジナルな部分ではないが、現在及びこれからの養生武術の様相を理解する上で欠かすことができないと思われる。

一．制定太極拳と楊氏太極拳との関係

現代太極拳の発展と普及に大きな貢献を果たした中心的な人物である李天驥 (Li TianJi, 1915－1996) によると、制定太極拳は、中華人民共和国が成立した後に、国家体育運動委員会が専門家を集め、伝統的な太極拳を基礎に、整理し編集した太極拳であり、その内容は主に「簡化二十四式太極拳」⁴⁶⁾ (以下簡化太極拳)、「八十八式太極拳」、「四十二式総合太極拳」と「四十八式太極拳」である⁴⁷⁾。これらを伝統太極拳に対して、「制定太極拳」または「制定拳」と呼ぶ。中でも、「簡化二十四式」が最も早く、最も広く普及されたもので

あるので、これを中心に、楊氏太極拳が現代太極拳に及ぼした影響について論を展開したい。

「簡化太極拳」の成立は1956年で、2006年でちょうど50周年になる。武術界や愛好者には周知されているとおり、簡化太極拳のものは楊氏太極拳である。本節の第一項で明らかにしているように、20世紀の初期に、五大流派の太極拳はすでに成立していた。しかしながら、なぜ楊氏太極拳だけが簡化太極拳に取り入れられたのだろうか。これについて、簡化太極拳の成立過程を取り上げてみたい。この過程に関する史料は、簡化太極拳の誕生のキーパーソンである李天驥の甥で、現代太極拳の普及に大きな貢献を果たした李徳印と、元中国武術研究院副院長で、中国武術協会副主席である張山が簡化太極拳の誕生について回想したものを用いる。

簡化太極拳の誕生には、中国政府が太極拳を普及しようと決断した文教政策が背景にある。それは、1954年、中国国家体育委員会が「発掘、整理、研究、提高（向上、高める一著者注）」という武術の振興に関する方針を決め、武術の中でも太極拳から着手し、大衆向けの普及活動を展開した⁴⁸⁾ということである。これに関して、李徳印は次のように語っている。

当時、国家体育委員会は武術の発展の為に、伝統武術の発掘、整理と大衆への普及に重きをおいていた。（一略一）国家体育委員会の武術の発展に関する方針は競技武術の発展ではなく、大衆性の武術の普及活動に重点を置いていた。この普及活動においては、まず太極拳から着手した。さらに太極拳においては、簡略化と規範化という原則に則っていた⁴⁹⁾。

これによれば、太極拳の普及活動はこれまで楊らを始めとする民間武術家による民間主導型と異なって、中国政府が主導する国家プロジェクトの一環と見てもよいであろう。この背景に置かれた簡化太極拳の形成過程は、張山によると、下記のようなものである。

私は毛伯浩と李天驥に聞いたことがある。太極拳の簡化套路に関する第一回目の研究では、呉図南、陳発科、李天驥、唐豪と高瑞周などの先生が参加した。簡略化と広めやすさを終始強調したが、結果はあまりよくなかった。原因は、編み出した套路に各流派の主要な動作が含まれたため、一つの流派の動作について勉強するよりも、す

すべての流派の動作が入り込んだこの套路のほうが複雑で冗長で、学びにくいためである。当時、その太極拳の套路は「精簡太極拳」と呼ばれ、その初稿は 1955 年『新体育』に掲載された⁵⁰⁾。

これによれば、制定拳の誕生において、そのひな形となるものは最初から楊氏太極拳に決っていたわけではなく、各流派の代表的な技を取り込んでいったという試行錯誤があったことがわかる。それでは、楊氏太極拳が簡化太極拳の基となった経緯はどうであろうか。これについて、李徳印は次のように語っている。

初稿を書いたとき、各流派の名人が一人ずつその流派の幾つかの動作を提供した。

(一略一) 各流派の動作があるが為、動作に関する要領が多様になり、試行後の調査によると、この套路が簡略化された套路ではないという結論にいたった。私が叔父から聞いたところによると、当時、賀龍⁵¹⁾ (副) 総理がこの件を主管していた。これについて、どうして武術専門家であるあなた達みな、大衆のための簡略化された套路をつくれなのだろうか。さらに、すべての流派を考慮して事情を複雑化する必要はなく、太極拳大全を編み出すのでもなく、大衆化しやすく、学習しやすいものが必要であると賀龍はいった。ついに彼は、武術処 (体育委員会の中の武術を主管する部門) にこの件を完成せよと命令を出した⁵²⁾。

これによると、すべての流派の技が取り込まれた「精簡太極拳」を普及する難しさが露呈し、その結果、政治家の判断によって破棄された経緯がわかる。ここにおいて、政治家の判断という人為的な選択よりも、大衆化する際において套路の単純化や簡略化、広めやすさが重要であることに注目すべきであろう。

賀龍副総理の命令を受け、国家体育委員会は簡化太極拳を再構築することを決定した。これによって、1955 年、毛伯浩や李天驥、唐豪らが「人々に最も受け入れやすい流派を選び、その中の代表的な動作を選定し、その流派の伝統的な様相を維持する上で、太極拳の大衆性と健身性、並びに学習しやすく、広めやすい套路をつくる。同時に教材も作り上げる」⁵³⁾という方針を定めた。こうして選ばれた太極拳の流派は、一番広く流布し、最も適応性を有する楊氏太極拳であったと張山は述べている⁵⁴⁾。

簡化太極拳以外に、1957 年に発表された「八十八式太極拳」や 1979 年に発表された「四

十八式太極拳」、1989年に発表された「四十二式総合太極拳」などの制定套路があった。これらの套路も「四十二式総合太極拳」を除いて、「簡化太極拳」と同様に、楊氏太極拳を基とした⁵⁵⁾。また、「四十二式総合太極拳」においては、楊氏太極拳のほかに、陳氏や呉氏、孫氏の動作も含まれているが、楊氏の内容が人々に受け入れやすく学習しやすかったこと、さらに套路における全般的な風格も楊氏を中心とし、これに則したものである⁵⁶⁾。

以上の経緯によれば、楊氏太極拳は制定套路を通して、現代太極拳に強い影響を与えたことが理解できる。簡化太極拳の誕生過程における大衆の健身手段として作られた点からもわかるように、楊氏太極拳の養生的性格が現代太極拳に受け継がれたと考えたほうが自然であろう。

二．現代太極拳における楊氏太極拳の位置

それでは、楊氏太極拳、さらにそれをひな形とする制定套路はどこまで広まり、現在どのような目的を有しているのかについて考察してみる。その目的を明らかにすることを通して、現代太極拳における楊氏太極拳の位置を明らかにする。

新しいものとして生まれた簡化太極拳の普及がすべて順調に進んだわけではなく、とりわけ伝統武術家からは厳しい批判を受けたようである。これについて、李徳印は簡化太極拳に対する非難や疑いが多かったと述べた上で、次のように振り返って語っている。

我が家にもこの情況があった。伝統的な套路を教える祖父は、叔父に「君のこの太極拳は私さえ練習できない。私も最初から学ばなくては」といていた⁵⁷⁾。

しかし、簡化太極拳は公表された時から現在に至るまでに、驚異的な速さで普及してきた。現在、少なくとも世界で十数億人の人々に習練されているとみられている⁵⁸⁾。これほどの人々によって行われている原因は、どこにあるのだろうか。

簡化太極拳の誕生の過程からもわかるように、大衆性と学びやすさが現代太極拳に最初から求められた特性の一つである。そのため、套路を行う時間と動作の数や種類が、当初から苦心されていた。動作の数や種類については、簡化太極拳は伝統的な楊氏太極拳のおよそ四分の一から三分の一の量で、5分くらいで行うことができ、しかも難しい動作がほとんど取り入れられていないものである。また、時間については、工場や学校において、中休みのラジオ体操の時間帯に練習しやすい利点があると李徳印は述べている⁵⁹⁾。

こうした利点があるため、簡化太極拳は北京大学や中国人民大学⁶⁰⁾などの名門大学を含む多くの大学において、体育授業のカリキュラムに取り入れられたと考えられる。ちなみに、この簡化太極拳は、著者が北京師範大学で勉強した時に、また、渝州大学（現在、重慶工商大学）の武術教師をしていた時に、体育学部の武術授業や一般体育授業の中で、授業の一環として行われていたものでもある。

太極拳の健康増進について、著名な武術家、武術教育家である王建華は次のように述べている。

明末清初から 21 世紀の現在にいたる太極拳の発展の歴史をみると、太極拳は農村から都会へ、百姓から王府（王族、貴族）へ、ついには中国から百余りの国家または地域へと世界中に展開した。その中に中国伝統文化が内包され、その独特な練習方法、心身への健康価値が益々表にあらわれ、世界に認知されている。太極拳は我が国が世界に一つの優秀な健康のための運動種目を寄与したというべきであろう⁶¹⁾。

中国のみではなく、日本を始めとする世界の国々においても太極拳が急速な発展を遂げている。たとえば、日本において、日本武術・太極拳連盟が以下に述べているように、すべての都道府県に普及していることがわかる。

現在、全国 47 都道府県すべてに武術太極拳活動の統轄団体として都道府県連盟が発足している。47 都道府県連盟のうち 40 道府県連盟が各道府県体育協会に加盟している。各県連盟主催により武術太極拳交流大会、県選手権大会、講習会等が活発に行われている。各都道府県主催による各県版「ねりんピック」、「スポーツ・レクリエーション祭」、および県民体育大会でも武術太極拳大会が県連盟主管により正式競技として盛んに行われている。各県連盟は、日本連盟と提携して武術太極拳の普及振興に努め、国民の健康増進に寄与している⁶²⁾。

当然、この連盟に属さない団体や個人もあることを考えると、太極拳が日本においても相当に浸透していることが推測できる。定かではないが、日本の太極拳愛好者の人口は 100 万人以上であるといわれている。

それでは、現代太極拳は果たして養生という目的を有しているのだろうか。これについ

て張山は、次のように述べる。

太極拳は全民健身⁶³⁾にとって、非常に重要な内容の一つであり、二十四式（簡化太極拳）はこれにおいて大きな役割を果たした⁶⁴⁾。

さらに彼は、次のようにも述べる。

太極拳は、その発展過程において、実戦的性格が弱まり、身体を強健にする性格がさらに顕在化し、人々の日常生活とさらに緊密に結合した。なぜこれほどの人々が太極拳を行うかという、その中から受益しているからである。（一略一）太極拳は身体を強健にし、病気を治し、寿命を延ばすことに役に立つ。日本では、簡化太極拳を宣伝する際において、その健康作用や病気を治し、寿命を延ばす効果だけではなく、美容にも効果があるとアピールしている⁶⁵⁾。

また、日本における太極拳の目的について、日本武術・太極拳連盟はその公式ホームページで、その目的を次のように明確に記している。



図2 広州の朝（『中国武術百科全書』図版p.68）

我が国における武術太極拳界を統轄し、代表する団体として、武術太極拳の普及振興を図り、もって国民の心身の健全な発達に寄与することを目的とする⁶⁶⁾。

以上より、太極拳は、現代において、中国だけではなく、世界中で健康・養生を目的にしていることがわかる。当然ながら、中国の伝統的な養生法が内包する楊氏太極拳などの伝統太極拳をもととした現代太極拳は、呼吸や意識を通して体を鍛えるという古来の養生法を重視したが故につくられたので、養生という技術が受け継がれてきているといえる。したがって、このような養生を目的とし、日ごろの鍛錬を通して養生法が実践されている太極拳はまさしく養生武術であるというべきであろう。

現在の中国の広場や公園でよくみられる太極拳を行う人々（図 2 を参照）、また図 3 のように、株式取引場においてさえ太極拳を行う人々にとって、その目的は健康のためではなくて何というべきであろうか。楊氏太極拳から現代太極拳への変遷は、大衆性や学びやすさだけでなく、健康な身体を求める国家や個人などの社会のニーズに合った養生法であり、また一種の文化活動なのである。



図 3 株取引場での太極拳（重慶晩報 02 年 10 月 16 日 第三面より）

-
- 1) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂, pp.412-413, 1994.
 - 2) 唐豪によると、陳鑫は1908年『陳氏太極拳図説』を書き始め、1919年書き終わった。
『太極拳研究』人民体育出版社, p.166, 1964, 1996 (第3版), 2001 (第6刷)。
 - 3) 石田秀実, 三浦国雄ら『東アジアの身体技法』勉誠出版, pp.211-212, 2000.
 - 4) 陳正雷『陳氏太極拳匯宗 (一)』高等教育出版社, pp.8-9, 1989, 1992 (第2刷)。
 - 5) 王志遠『楊式太極拳詮釈』理論篇, 人民体育出版社, p.31, 2005.
 - 6) 趙斌ら『楊氏太極拳真伝』付録一, 北京体育大学出版社, p.353, 2006.
 - 7) 吳図南『吳図南太極拳精髓』人民体育出版社, p.272, 1991.
 - 8) 孫劍雲『孫式太極拳詮真』人民体育出版社, pp.1-2, pp.253-254, 2003.
 - 9) 吳文翰『武派太極拳体用全書』北京体育大学出版社, pp.470-471, 2001.
 - 10) 喬松茂『武式太極拳詮真』人民体育出版社, pp.1-2, p.336, 2003.
 - 11) 唐豪・顧留馨『太極拳研究』人民体育出版社, p.20, 2001 (第6刷)。
 - 12) 松田鉦『中国武術少林拳と太極拳』新人物往来社, p.137, 1972.
 - 13) 笠尾恭二『中国武術史大観』福昌堂, p.422, 1994.
 - 14) 余功保『中国太極拳辞典』人民体育出版社, p.373 参照, 2006.
 - 15) 前掲『東アジアの身体技法』pp.200-201.
 - 16) 前掲『武派太極拳体用全書』p.464 参照。
 - 17) 上掲『武派太極拳体用全書』p.464 参照。
 - 18) 前掲『孫式太極拳詮真』pp.1-2 参照。
 - 19) 上掲『孫氏太極拳詮真』p.2.
 - 20) 上掲『中国武術百科全書』p.233 参照。
 - 21) 前掲『中国太極拳辞典』p.347 参照。
 - 22) 張耀庭ら『中国武術百科全書』p.232 参照。
 - 23) 前掲『中国武術百科全書』p.233 参照。
 - 24) 前掲『陳氏太極拳劍刀』p.417, 「三十年不停拳、三十年不飽飯、三十年独自樂、三十年独自」。
 - 25) 上同, p.417, 「堅持鍛煉、不暴飲暴食、精神愉快樂觀、節欲」。
 - 26) 呼吸法の意味である。吐故納新つまり古い気を吐き、新しい気を吸うといった古来より気功に対する別称である。
 - 27) 前掲『陳氏太極拳匯宗 (一)』p.13.
 - 28) 上掲『陳氏太極拳匯宗 (一)』pp.15-18.
 - 29) 上同。
 - 30) 陳正雷『陳氏太極拳養生功』人民体育出版社, pp.54-99, 2005 (第8刷)。
 - 31) 陳照奎伝, 馬虹著『陳式太極拳拳法拳理』北京体育大学出版社, pp.335-336, 2000 (第4刷)。
 - 32) 上掲『陳式太極拳拳法拳理』p.336.
 - 33) 上同
 - 34) 上掲『陳式太極拳拳法拳理』pp.342-343.
 - 35) 前掲『楊式太極拳詮釈』理論篇, pp. 30-32, 「特別是太極拳延年益寿的價值觀、使傳統的五大門派太極拳、特別是楊式太極拳、得到前所未有的推广和流傳、這是順應社会潮流、符合社会發展需要的結果」。
 - 36) 屈国鋒, 藤堂良明, 酒井利信「楊式太極拳に関する研究—陳氏拳法から楊式太極拳への変遷について—」武道学研究第40巻1号, pp.1-12, 2007.
 - 37) 吳文翰『武派太極拳体用全書』pp.50-53 参照。
 - 38) 前掲『武派太極拳体用全書』pp.50-52 参照。
 - 39) 上掲『武派太極拳体用全書』pp.52-53 参照。
 - 40) 前掲『武氏太極拳詮真』p.20 参照。
 - 41) 上掲『武氏太極拳詮真』pp.20-24.

-
- 42) 前掲『孫式太極拳詮真』p.217,「以後知丹道有氣消之弊病、自己体察内外之情形、八道縮至最小、消除百病、精神有增無減。以後静坐亦如、練拳亦如此。到此方知拳術与丹道是一理也。以上是余練拳術、身体内外之所經驗也。故書之以告同志」。
- 43) 吳図南『国術太極拳』山西科学技術出版社, p.1 参照,「其真能身心兼修、学養並顧、使老弱咸能練習、絶無流弊者、惟有太極拳耳。以言養生、則能活動筋骨、鍛鍊身心、調和血氣、陶冶性情。所謂却病延年、固非虚語」, 2001, 2003 (第 3 刷)。
- 44) 章乃器『科学的内功拳』生活書店 1936 年版影印, 中国書店, p.20, 1984, 1986 (第 2 刷)。
- 45) 上掲『科学的内功拳』p.20, p.68。
- 46) 伝統的な太極拳から 24 個の動作を選び、簡略化した套路である。
- 47) 李天驥『太極拳の精髓』株式会社 BAB ジャパン出版局, pp.32-33, 1992。
- 48) 国家体育総局主管、中国体育報業總社主辦『中華武術』中国体育報業總社, p.16 参照, 2006 (第 11 期)。
- 49) 上掲『中華武術』p.16「当時、国家体委对武術的發展重点是伝統武術的 整和全民普及 (一略一) 国家体委確立的武術發展方法並非純競技武術、而是集中力量推動群衆性的武術活動。普及推广武術首先是從太極拳開始着手的、而推广太極拳最先遵循簡化和規範這兩個原則。」
- 50) 上掲『中華武術』p.16「我聽毛伯浩和李天驥講過, 第一次關於太極拳簡化套路的研究, 吳図南、陳發科、李天驥、唐豪、高瑞周等幾個老師參加了, 雖然始終在強調要簡化, 要便於推广, 但是工作的結果不是很理想, 編出的套路中包括了各個流派的一些主要動作, 原來一個流派還好学一点兒, 現在把這幾大流派都塞進一個套路可怎麼學習呢? 不僅複雜而且冗長。當時這套太極拳叫做“精簡太極拳”, 1955 年在《新体育》雜誌上發表了初稿」。
- 51) 中国の軍人・政治家 (1896-1969)。中華人民共和國が成立以後、國務院副總理・国防委員会副主席などを歴任。武術・体育を好み、中国の体育事業に大きな貢獻を果たした。
- 52) 前掲『中華武術』p.16「書初稿的時候, 不同流派的名家每個人都提供了本流派的幾個動作 (一略一) 因爲每個流派的動作都有, 所以動作的要求也就多樣化了, 試行一段后征求意见, 大家反映這套拳並不簡單, 不是一個簡化的初級套路。我曾聽叔叔李天驥講過, 當時是賀龍總理主要主持這件事, 他說你們武術处這些人都是搞武術的, 你們就不能編個群衆的簡化套路嗎? 用不着個方面各流派都考慮, 倒把事情複雜化了, 咱們現在不是要編大全, 要的是利於群衆開展的、簡單易学的。他於是下令武術处完成這件事」。
- 53) 前掲『中華武術』p.17 参照。
- 54) 上掲『中華武術』p.17 参照。
- 55) 李天驥『太極拳の真髓』pp.32-33 参照。
- 56) 前掲『中国太極拳辞典』pp.273-274 参照。
- 57) 上掲『中華武術』p.17「在我的家裏就有這種情況, 我爺爺是教伝統套路的, 它对我叔叔說: “你這太極拳我都不會練了, 連我都得從頭学”」。
- 58) 上掲『中華武術』p.17 参照。
- 59) 上掲『中華武術』p.17 参照。
- 60) 上掲『中華武術』p.17 参照。
- 61) 王建華『簡易太極拳健身功』人民体育出版社, pp.1-2 参照,「縱觀太極拳的發展歷程, 從明末清初到 21 世紀的今天, 它從農村走向城市; 從百姓走向王府; 從中国這塊古老的土地走向世界一百多個国家和地区, 其豐富的中国伝統文化內涵和特有的練習方式, 身心和諧的健身價值正逐漸展現于世。可以說太極拳是我們中華民族貢獻給世界的一個優秀的健身体育項目」, 2003。
- 62) 日本武術太極拳連盟公式ホームページ <http://www.jwtf.or.jp> より。
- 63) 中国政府的提唱で国民が太極拳を含めた武術や体育、スポーツなどの運動により健康を得るキャンペーンである。
- 64) 上掲『中華武術』p.17 参照。

⁶⁵⁾ 前掲『中華武術』pp.17－18「在發展過程中，太極拳的實用技擊功能逐漸減弱，強身健體功能更加突出，和人們的生活結合得更加緊密。爲什麼這麼多人練太極拳？因爲他們得到了益處（一略一）太極拳對強身健體，祛病延年有好处。日本在宣傳簡化太極拳功效的時候，除了健身和祛病延年外，還指出了太極拳的美容作用」。

⁶⁶⁾ 同上。

第五節 結 語

『太極拳経』には、太極拳の目的は「益寿延年不老春」、すなわちいわゆる養生、言い換えると健康のためであると明記されているが、武禹襄や楊露蟬父子らは、自ら『太極拳経』を解釈し著したとされる『太極拳解』や『太極拳九訣』などの中で、あえてこうした養生・健康に関わる事柄を省いて「対他的」な武術とする内容を中心に記述した。これは、楊露蟬らは当初、健康を自らの太極拳の主な目的としたのではなく、「対他的」な武術として世間に発信しようとしていたということである。しかし、それとは裏腹に、実際にはその内容が、己の身体に対する部分の記述が多く、「対己的」性格から離脱することができなかったことも事実である。楊澄甫に至ると、養生に関する記述がさらに多くみられるようになった。つまり、楊式太極拳は養生武術として確立されるまでに、楊露蟬父子によって一時的に実戦を重んじる性格が強まったが、第三代の楊澄甫になると主に養生法として存在するという変化の過程があった。

この一連の変化には、社会環境や地理的要素、教授対象者などの要因が大きく関係したものと考えられる。19世紀の陳家溝や河北省などの農村地域は、農民の蜂起や山賊の襲撃にさらされることが多く、民間武術はこうした社会情勢の中で、健康よりも実戦を主な目的としていた。楊露蟬や武禹襄たちが、王宗岳の『太極拳経』を実戦の面を強調して解釈していたのもこれが原因とみられる。しかし、楊露蟬の北京入りによって、彼の伝授する武術は新たな転機を迎えた。それは安定した社会環境と武術による護身の必要がない都会の人々が主な伝授対象となったことである。武術の実戦的な役割は後退し、逆に養生的性格が前面に出てきた。20世紀に入ると、武術の実戦的な役割はますます薄まり、身分の高い人だけではなく、一般庶民も武術をもって身を守る必要性が低くなった。したがって、養生的性格がますます前面に出てきた。太極拳のこの養生的性格が時代の流れに適合したため、楊式太極拳をはじめ、各流派の太極拳は20世紀に入ると、都会を中心に一気に中国全土ないし世界中に広まった。陳氏拳法を陳家溝から外へ持ち出し、太極拳という新たな名称をつけて、養生を中心的な性格として持たせて普及させた過程において、武禹襄の理論的な展開と楊氏一族の活躍は非常に重要な役割を果たしたといえる。しかし、太極拳を養生的性格をもつものに転換させたのは、楊氏らの当初からの意図ではなく、それまでの中国武術の流れとその後の社会情勢であるといえる。

また、五大流派の太極拳が確立されて以後に、古くから戦乱の中で生き抜いてきた陳氏

太極拳には実戦の性格が残されたが、他の流派ではすべて養生的な性格が前面に出てきた。とりわけ、楊氏太極拳は流派の分流及び現代太極拳の性格に大きな影響を与えた。緩やかで、柔らかく行う楊氏太極拳と武氏太極拳は、それぞれ呉氏太極拳、孫氏太極拳を生んだ。これらの太極拳はこれまでの陳氏及び楊氏太極拳に含まれている中国古来の養生法の部分を受け継ぎ、さらにそれぞれに身体を鍛え、健康を求めるという明確な養生の目的をも有していることも明らかである。つまり、五大流派の太極拳は、技術的な部分だけではなく、能動的に養生の目的も有している。呉図南は太極拳を、身体を鍛える「内功拳」と呼んでいたが、著者は太極拳が古来より養生法的な技術と養生目的を有しているところから、これらの太極拳を養生武術として捉える。さらに、楊氏太極拳を中心とした「簡化二十四式太極拳」を始め、「八十八式太極拳」や「四十八式太極拳」、各流派を総合した「四十二式総合太極拳」などといった「制定太極拳」は、個人や民間のレベルだけではなく、中国政府の「全民健身運動」の一環として、中国全土で、学校、公園から株取引場においてまで、広く一般大衆に行き渡り、健康を求める人々のために、積極的な役割を果たしているといえる。また、養生武術である太極拳は、中国だけではなく、世界中に広まりつつあり、とりわけ日本において、健康法として多くの愛好者を生み出しつつある。

終章

一．結 論

本研究では、漢代から現代に亘って、民間武術から太極拳への変遷の道筋を辿ることを通して、中国における養生武術の形成過程を明らかにしてきた。この形成過程を著者はとくに、養生武術の「萌芽」・「継承」・「発展」・「確立」として注目し、その過程を時系列に沿ってまとめ本研究の結論とする。

(一) もともと人を殺傷する術である「武術」と生命を養う術である「養生」は、まさに相反する特性を有しているものである。しかし、この一見無縁と考えられる両者の関係は、中国民間において発生した土着宗教——道教の出現によって緊密になり、民間人がその融合の中心的な役割を果たした。民間人の主導による後漢末（紀元 2 世紀中後期）の原始道教団体の反乱は、殺人術としての「武術」と、生命を養うための「養生」を融合する最初の接点となった。反乱に参加した兵士または民衆の意識の特徴は、健康を求めているところにあった。原始道教団体は彼らのこの目的を利用して疾病の治療や不老長寿を喧伝して人々を集め、彼らを軍隊に仕立て上げた。兵士は養生と武術を同時にこなさなければならないが、後に反乱が鎮圧され、彼らが民間に戻ったことが、武術と養生を民間に伝播する契機となった。この出来事が養生と武術の接点となって、養生と武術を民間に大きく広める原動力となった。原始道教の反乱以後、民間人の武術は制限されるが、一方で養生の面は懐柔されるようになった。このことは、民間武術の「対他的」な性格の後退に繋がり、武器武術よりも「套路」武術である拳法が発展する契機となった。

一方養生は、帝王や貴族から一般庶民に至るまで広く受け入れられ、原始道教団体による反乱の後も、武術が「規制」されてきた状況と違って「懐柔」されていった。多くの養生術の中でも「導引術」と「呼吸術」が、武術と身体技法の両面において非常に類似性があった。そのため、とくに平和な時代では、民間武術はその時の王朝の規制から逃れる面と、人々の健康志向に影響され、武器武術よりも拳法を中心的な内容とするものとなった。民間武術は殺傷性が制限されたが、套路という主に一人で行う「形」武術の出現に伴って、養生術の「導引術」と「呼吸術」が重視され、養生法に近い性格を有するものとして新たに展開した。宋代（960－1279）からは、「導引術」や「呼吸術」は養生の一般的な方法となった。そのような状況の中で、武当山の道士である張三丰が神秘化され、シンボル化されて、ついには道教の象徴的な存在となった。それが後に、彼が「内家拳」さらには太極

拳の創始者とされた所以と考えられる。

以上から、民間武術における武術と養生の融合は養生武術の「萌芽」の段階であったといえる。

(二) 明代 (1368－1644) の末期、多くの有名な民間拳法は戚繼光によって『紀効新書』に収録・改編された。「内家拳」もその中の一つとして「拳経」に取り入れられた。さらにその一部は、後の太極拳にも影響をもたらした。

戚繼光の武術はもともと武器武術が中心であり、軍隊から受け継がれたという経緯に加えて、より実戦的な武術となるために革新されつつあった。しかし戚氏長拳は、それまでの軍隊武術との継承関係がなく、民間武術を受け継いだものであった。ここでとくに注意すべきは、戚氏長拳の性格及び中国武術における位置付けである。戚繼光は実戦に勝つことを武術の最大の目的としていたが、その中で軍隊に取り入れられた拳法は、身体を鍛え強健にすると同時に、武術的な身体的基础を作り上げる面から、実戦武術のサポートとして使われていた。これが戚氏長拳の最大の特徴である。戚氏長拳の出現は、それまでは他人を殺傷する性格が制限されてきた民間拳法を、「己」の身体を対象とした「対己的」性格に集約し、転換させたと捉えられる。この出来事は、中国武術における養生的性格をもつ武術の形成において、重要な「継承」の段階であったといえる。

(三) 明の末期から清 (1644－1911) の初期にかけて、戚氏長拳のほとんどは陳家溝で生まれ、陳氏拳法の創始者である陳王廷によって継承され、陳氏拳法の中心的な内容となった。したがって、陳氏拳法は、これまで考えられてきたような陳王廷によって独創されたのではなく、「拳経」から継承された（陳氏太極拳に取り込まれた「拳経」の技の数 30 は、陳氏太極拳の技の総数 57 の実に 53% にもなる）ものであり、陳氏拳法と「拳経」、さらにはそれ以前の内家拳を含めた民間拳法と継承関係が強かったといえる。

泰平の世において、陳氏拳法には養生的な性格が強まったが、その一方で、戦乱に備えるために、実戦的な性格を保つことも欠かせなかった。清代後期 (1840 年以後)、養生術は社会一般に浸透し、武術と結合していったという当時の文化の底流があった。この文化的背景は、陳氏拳法の変遷に大きな影響を与えたと考えられる。

陳王廷が創った「陳氏拳法」は、その時代の社会情勢と養生の文化的背景の変化の影響を受けながら、長い年月を経て変遷を遂げ、中興の祖である陳長興を経て、ついには集大

成者である陳鑫に至るとより養生的な拳法となり、「陳氏太極拳」として確立された。「陳氏拳法」から「陳氏太極拳」への変遷は、養生武術の形成過程における「発展」の段階であったといえる。

（四）最後に、陳氏拳法から楊氏太極拳への変遷過程は以下のようにまとめられる。陳家溝において陳氏拳法を学んだ楊露蟬と武禹襄は、『太極拳経』を深く研究して陳氏拳法を解釈し、独自の拳法を生み出して発展させた。これによって、陳氏拳法には、「太極」や「陰陽」など中国の古代哲学思想が取り入れられた。楊氏太極拳は、養生武術として確立されるまでに、楊露蟬父子によって一時的に実戦を重んじる性格が強まったが、第三代の楊澄甫になると、主に養生法として存在するという変化の過程があった。武術の伝承の場が辺鄙な農村から北京へと移ったことや火器の普及、安定した社会環境などの要素の影響を受けて、武術の実戦的な役割は後退し、逆に養生的性格が前面に出てきた。楊澄甫によって楊氏太極拳が確立され普及した要因は、この養生的性格が時代の流れに適合したためと考えられる。

楊氏太極拳が大きく発展したことはその源である陳氏拳法にも大きな影響を与えた。つまりそれは、楊氏太極拳が陳氏拳法に逆影響を与え、初期の陳氏拳法よりも一層養生を重視し、ついに陳鑫の『陳氏太極拳図説』として集大成され、「陳氏太極拳」の確立を促したことである。養生を重視する楊氏太極拳の影響を受け、多くの太極拳流派（陳・楊・武・孫・呉の各派）が誕生した。1950年代から、中国政府は、太極拳の健康増進作用を認め、その普及を国民の健康保健プロジェクトの一環として採用した。それ以降、楊氏太極拳を中心とする太極拳が簡略化、改良され、全国民に広められた。政府が武術事業の発展に参与したことは、それまでの太極拳の発展の背景とは大きく異なっており、王朝に制限されながら発展するのではなく、政府に奨励されながら発展するという点が際立っている。現在の太極拳は、健康法として、中国だけではなく世界中に広まりつつある。この点からいえば、楊氏太極拳は現代太極拳の代表であり、太極拳が養生武術として形成されたことを遍く宣告したものといえる。

したがって、楊氏太極拳は現代太極拳の隆盛を引き起こし、まぎれなく養生武術の「確立」の段階にあった拳法であるといえる。

以上に述べたことから、養生武術の形成過程をまとめると、民間武術は中国の独特の社

会環境の影響を受けて、武器武術よりも拳法が発展し、さらに養生という文化的背景の影響を受けて拳法は養生と結合して養生的武術として発展し、ついには太極拳という養生武術として確立したことになる。養生武術は「萌芽・継承・発展・確立」という四つの段階を経て、現在に至ったといえる。

なお、拳法と養生の結合および太極拳の誕生を考察するに際しては、序章で取り上げた張三丰や戚繼光、陳王廷などの人々の貢献は重要ではあるが、個々人の影響よりもむしろ民間武術を取り巻く社会環境や文化的背景の影響の下でなされた必然的な結果と考えるべきであろう。そのような視点からすれば、中国武術界をこれまで悩ませてきた太極拳の起源説は自ずと解明されると考えられる。つまり、明代の張三丰起源説や陳王廷起源説などが生じた背景は、養生の面から見ると養生武術をそれぞれの時代において断片的に見ているに過ぎない。すなわち、これらの起源説は太極拳、さらには養生武術の形成過程においての一段階に過ぎないといえるのである。

また、戦う手段として存在していた武術には、火器の普及以来、現代の社会状況の中で新たな指向が求められている。武術はスポーツ化や商品化、国際化などという多くのニーズに応じなければならない。その中で、著者は、太極拳の形成過程の分析を通して、養生のための武術、現代的に言えば健康のための武術が持つ様相を明らかにした。このことは、新たな転機が求められている中国武術の発展の方向性を考える上で、有益な示唆を与えるものと著者は考える。

二．今後の課題

本研究は、民間武術から太極拳への変遷の過程の分析を通して、養生武術の形成過程を追究し、一定の成果が得られたと思われる。しかし、戚繼光以前の民間武術に関しては、伝書が少ないため、武術についての技術的な考察はその周辺から考察せざるを得なかった。また、民間武術と養生の結合の過程については、その経過が時間的に極めて長く、史料が膨大であるため、論証することが極めて難しかった。この二点については、昔の武術においては口伝が多かったため新たな史料が出てくることは期待しにくい、今後もこれを研究対象とする価値が大きいと考える。

また、本研究は歴史研究として養生武術の形成過程を明らかにし、養生武術として発展

するという方向性を歴史の視点から示したが、中国武術を取り巻く社会的環境や文化の背景、拳法を行う主体である民衆（民間人）の目的などの考察項目は、現代においても通用すると思われる。つまり、現代中国において、武術に関するこれらの考察がさらに進めば、これからの中国武術の養生面の発展性を一層明らかにすることができると考えられ、本研究の研究成果を生かして、これからの中国武術における養生武術の位置づけと価値をより明らかにする必要がある。

さらに、すでに本研究で明らかにしたように、養生武術の形成過程において道教文化が与えた影響には甚大なものがある。しかしながら、本論では中国武術における道教の養生思想・養生術を汲んだ、身体を重視する武術の一面を明らかにし得たと考えられるが、道教の形成と深い関わりがある墨家思想と儒家思想が、中国武術にどのような影響を与えたかについては考察してこなかった。墨家思想や儒家思想は、中国武術において古代から現代までに存在する「任侠思想（または俠義思想）」や「武徳（武術における礼儀や仁愛など）」のような、武術者として守るべき規範や倫理道德という面に大きな影響を与えたと思われるが、全面的な研究が行われていない。このような研究を進めることによって、中国武術における精神的・思想的（または哲学的）背景を明らかにすることができれば、本研究で明らかにした身体面からの考察と互いに補い合い、すなわち「相得益彰」（ともにますます益がある）の成果が期待できると思われる。

全章を結ぶに当たって、数年間に亘って日本で中国武術を研究した経験を通じて感じたことは、史料を入手することが困難であった一面もあるが、一方では、日本の武道文化に接しながら中国の武術文化を見ると、その特徴と全貌がかえって見やすい一面もあった。中国の宋代の著名な詩人・蘇軾が『題西林壁』の詩で、「横に看れば嶺^{れい}を成し、側よりは峰^{みね}を成す。遠近高低、各^{おのおの}同じからず。廬山の眞面目^{ろざん しんめんぼく}を識^しらざるは、只だ身が此の山中に在るに縁る。（横看成嶺側成峰、遠近高低各不同。不識廬山眞面目、只縁身在此山中。）」と詠うように、その身が外国である日本に在ることによって中国武術と日本武道を比較することができたからこそ、養生の面から中国武術を考察するという発想が生まれたと著者は考える。また、日本語による漢文の訓読みの難しさは大きな壁であった。日本語についてもこれから一生かけて勉強し続けたいが、中国武術と日本武道の研究を通して文化の交流と両国の平和友好に貢献することも、一学徒である筆者の今後の課題とすべきことであろう。

文献目録

史料：

唐以前

『賈子新書・過秦論』 国学基本叢書四百種第 35，台湾商務印書館，1968。（前漢，賈誼）

『新書・過秦論』，東洋文化協会，1956。（前漢，賈誼）

『管子・子匡』 景印文淵閣四庫全書，台湾商務印書館，出版年不詳。（戦国時代から漢代にかけて、長い時期を亘って徐々に完成されたとみられる。）

『漢書・刑法志』 四部備要本，台北中華書局，1966。（後漢，班固撰；唐代，顏師古注）

『韓非子・五蠹』 景印文淵閣四庫全書，台湾商務印書館，出版年不詳。（戦国末期，韓非）

『魏書・釈老志』 四部備要本，台北中華書局，1971。（北齊，魏収）

『黄帝内経・靈枢』 四部叢刊本，上海商務印書館，出版年不明。

『黄帝内経・靈枢卷四・營衛生会第十八』 張元濟等輯四部叢刊，商務印書館，出版年不詳。

『後漢書・皇甫嵩伝』 四部備要本，台北中華書局，1966。（南朝，范曄撰；唐代，章懷太子[李]賢注）

『後漢書・襄楷伝』 四部備要本，台北中華書局，1966。（南朝，范曄撰；唐代，章懷太子[李]賢注）

『三国志・武帝第一』 四部備要本，台北中華書局，1973。（西晋，陳壽撰；南朝，裴松之注）

『三国志・張魯伝』 四部備要本，台北中華書局，1963。（西晋，陳壽撰；南朝，裴松之注）

『史記・項羽本紀』 四部備要本，台北中華書局，1970。（前漢 B.C.91，太史談・司馬遷）

『尸子』 叢書集成初編，中華書局，1991。（春秋戦国時代，尸佼著；清代，汪繼培輯）

『司馬彪莊子注』 叢書集成初編，中華書局，1991。（西晋，司馬彪撰；清代，孫馮翼輯）

『周易・繫辭上』 四部叢刊本，上海商務印書館，出版年不詳。（魏，王弼；晋，韓康伯注）

『神仙伝・張道陵』 百部叢書集成，台湾藝文印書館，1966。（東晋，葛洪）

『説文解字』 四部叢刊第 18，上海商務印書館，出版年不明。（後漢，許慎）

『孫子』 四部叢刊第 91，上海商務印書館，出版年不明。（春秋時代，孫武）

『莊子外篇・刻意』 四部備要本，台北中華書局，1972。（戦国時代，莊周ほか）

『道蔵・洞真部十二・洞玄靈宝齋説光燭戒罰祝愿儀』，文物出版社，上海書店，天津古籍出

版社（北京白雲觀藏本の複製），1988。（南朝，陸修静；明代，張正常編集）

『道藏・太平部二・道門科略』，文物出版社，上海書店，天津古籍出版社（北京白雲觀藏本の複製），1988。（南朝，陸修静；明代，張正常編集）

『南華真經注疏』叢書集成初編，中華書局，1991。（西晉，郭象注；唐代，成玄英疏）

『博物志』百部叢書集成，台灣藝文印書館，1967。（西晉，張華）

『抱朴子』四部叢刊本，上海商務印書館，出版年不明。（東晉，葛洪）

『墨子・尚賢』四部叢刊第110，上海商務印書館，出版年不明。（墨翟ほか）

『文選』卷二十，上海古籍出版社，1986。（南朝，蕭統編，李善注）

『養性延命錄』明代孤本，內蒙古人民出版社，2001。（南朝，陶弘景）

『礼記・学記』四部叢刊本，商務印書館，出版年不明。（前漢，戴聖）

『論語・郷党』四部叢刊本，上海商務印書館，出版年不明。（孔丘ほか）

『呂氏春秋・蕩兵』四部叢刊第112，上海商務印書館，出版年不明。

唐

『藝文類聚』，上海古籍出版社，1965。（唐代，歐陽詢）

『周書・牧誓』四部叢刊第三十三卷，商務印書館，出版年不詳。（唐代，令狐德棻ほか）

『晋書』列伝第三十，四部備要本，中華書局，1974。（唐代，房玄齡ほか）

『北堂書鈔』，芸文印書館，1970。（唐代，虞世南）

宋

『雲笈七籤』，華夏出版社，1996。（張君房纂輯，蔣力生等校注）

『資治通鑑・漢紀五十』四部叢刊本，上海商務印書館，出版年不明。（北宋，司馬光）

『事林廣記』，中華書局，1963。（南宋，陳元靚）

『重陽立教十五論』，諸子集成續編，四川人民出版社，1998。（南宋，王重陽）

『宋代事実』卷三，上海商務印書館，1935。（南宋，李攸）

『太平御覽』台灣商務印書館，1974。（北宋，李昉）

『道藏・清和真人北遊語録・通真觀碑』文物出版社，上海書店，天津古籍出版社（北京白雲觀藏本の複製），1988。（金代，尹志平）

『道藏・重陽立教十五論』文物出版社，上海書店，天津古籍出版社（北京白雲觀藏本の複製），1988。（金代，王哲）

『武經七書』，藝文印書館，1965。（北宋，何去非ら編，孫武ほか著）

元

『遺山先生文集 修武清真觀記』四部叢刊本，上海書店，1989。（元代，元好問）

『金史・章宗本紀』四部備要本，台北中華書局，1971。（元代，脱脱）

『元史・釈老志伝』四部備要本，台北中華書局，1971。（元末明初，宋濂）

『道藏・洞真部十六・太華希夷志』文物出版社，上海書店，天津古籍出版社（北京白雲觀藏本の複製），1988。（元代，張輅；明代，張正常編集）

『長春真人西遊記』四部備要本，台北中華書局，1966。（元代，李志常）

『難經本義』北京中華書局，1991。（元代，滑寿）

明

『夷門広牘』上，北京書目文獻出版社（荊山書林萬曆 25 年刊の複製），1990。（明代，周履靖輯）

『紀効新書』（十八篇版），叢書集成初編，北京中華書局，學津討原本，影印，1991。（明代 1560 年，戚繼光）

『紀効新書』（十四篇版），北京中華書局，2001。（明代 1584 年，戚繼光；高揚文ら編）

『紀錄彙編・卷一二八・青溪暇筆』百部叢書集成，台灣藝文印書館，1966。（明代，姚福）

『荊川先生文集・峨嵋道人歌』，上海商務印書館，出版年不明。（明代，唐順之）

『元史・刑法志』四部備要本，台北中華書局，1971。（明代，宋濂）

『廣百川學海・大嶽志・玉虚宮六図述』台北新興書局影印版，1970。（明代，方昇；馮可賓輯）

『江南經略・卷八上』，四庫全書子部二，台灣商務印書館，1973。（明代，鄭若曾）

『難經集注』叢書集成初編，中華書局，1991。（明代，王九思）

『武編』，台灣商務印書館，1973。（明代，唐順之）

『太嶽太和山志』湖北人民出版社，1999。（明代，任自垣）

『武備志・卷九十一・拳』故宮博物院編，故宮珍本叢刊第 355 冊子部兵家類，海南出版社，2001。（明代，茅元儀）

『明実録』卷二〇九、八六、二三一，台北中央研究院歷史語言研究所，1962.

『類經・栄衛三集』四庫全書珍本五集，商務印書館，1974。（明代，張介賓）

『歴代小史・卷七九・野記』出版者不明，出版年不明。（明代，祝允明）

清

『温県志』卷十一，清代孤本方志選，北京綫裝書局，2001。（清代，李若虞）

『鶴泉文鈔・下卷・紀妖寇王倫始末』続修四庫全書集部第 1462 冊，上海古籍出版社，1995。
（清代，戚学標）

『昭代叢書・内家拳法』上海古籍出版社，1990。（清代，張潮，黄百家他編）

『清実録』第二冊卷三十六，北京中華書局（影印版），1985。

『太極拳譜・太極拳経』人民体育出版社，1991，2001（第 5 刷）。（清代，王宗岳ら著；
沈寿ら校）

『太極拳譜・拳経総歌』，人民体育出版社，1991，2001（第 5 刷）。（清代，陳王廷ら著；
沈寿ら校）

『太極拳譜・太極拳十大要論』，人民体育出版社，1991，2001（第 5 刷）。（清代，陳長興
ら著；沈寿ら校）

『中国方志叢書・寧波府志・張松溪伝』，成文出版社，1974。（清代，曹秉仁）

『破邪詳辯』卷四，東京教育大学附属図書館蔵書（光緒 9 年刊本の電子複写），出版年不
詳。（清代，黄育梗）『明会要』北京中華書局，1956。（清代，龍文彬）

『明史』卷七六「職官志」四部備要本，台北中華書局，1971。（清代，張廷玉他）

『明史稿』卷一六〇，台北文海出版社，1962。（清代，王鴻緒編）

『南雷文定・王征南墓志銘』四部備要本・集部，中華書局，1971。（清代，黄宗羲ら）

『寧波府志・張松溪』中國方志叢書，成文出版，1974。（清代，曹秉仁）

『明史・張三丰伝』卷二九九，中華書局，1974。張廷玉ほか撰，

『懷慶府志』，1695。（清代，劉維世）

清以後

『陳氏太極拳図説』，上海書店出版社，1986。（中華民国，陳鑫）

『太極拳釈義』，上海書店，1948。（中華民国，董英傑）

『太極拳譜・身法十要』，人民体育出版社，2001 年第五刷。（中華民国，楊澄甫）

引用文献：

石井昌子『真誥』，明德出版社，1991.

石田秀実『こころとからだ 中国古代における身体思想』，中国書店，1995.

石田秀実，三浦国雄ら『東アジアの身体技法』，勉誠出版，2000.

新村出編『広辞苑』第五版，岩波書店，1998.

王海洲・嚴翰秀編著『杜元化《太極拳正宗》考析』，人民体育出版社，1999.

王建華『簡易太極拳健身功』人民体育出版社，2003.

王志遠『楊式太極拳詮釈』理論篇，人民体育出版社，2005.

小野沢精一，福永光司ら『氣の思想 中国における自然観と人間観の展開』，東京大学出版会，1978.

貝原益軒原著，大澤一六校訂『貝原養生訓』，萩原星文館，1934.

笠尾恭二『太極拳血戦譜』，福昌堂，1995.

笠尾恭二『中国武術史大観』，福昌堂，1994.

笠尾恭二『中国拳法伝—新たなる拳法史観のために』，福昌堂，2000.

笠尾恭二『中国拳法伝』，福昌堂，2000.

郝勤『竜虎丹道』，四川人民出版社，1994.

葛洪著『神仙伝・張道陵』，上海書店，1989.

葛兆光著『道教与中国文化』，上海人民出版社，1987.

葛兆光著，坂出祥伸監訳『道教と中国文化』，東方書店，1993.

季建成「温州南拳」，雑誌『中華武術』，1986年第6号.

卿希泰主編『中国道教』第一卷，知識出版社，1994.

金正耀著，宮沢正順監訳『中国の道教』，平河出版社，1995.

喬松茂『武式太極拳詮真』，人民体育出版社，2003.

屈国鋒「健康拳法太極拳 ～太極拳の歴史の歩みとその身体運動特徴～」，体育の科学第53巻第4号，2003.

屈国鋒，浅見高明，加藤雄一郎「呼吸法の差異が丹田と重心位置に及ぼす影響」人体科学第10巻第2号，pp.19-26，2001.

屈国鋒，藤堂良明，酒井利信「楊式太極拳に関する研究—陳氏拳法から楊式太極拳への変遷について—」，武道学研究第40巻1号，2007.

- 窪徳忠『道教史』，山川出版社，1985.
- 窪徳忠『道教の世界』，学生社，1988.
- 黄兆漢著『明代道士張三豐考』，台湾学生書局，1988.
- 高揚文，陶琦主編『紀効新書』十四卷本，中華書局，2001.
- 黄育梗著，澤田瑞穂校注『校注破邪詳辯—中国民間宗教結社研究資料—』，道教刊行会，1972.
- 国家体育総局『中華武術』，中国体育報業総社，2006（第11期）.
- 呉図南『国術太極拳』，山西科学技術出版社，2001，2003（第3刷）.
- 呉図南『呉図南太極拳精髓』，人民体育出版社，1991.
- 呉文翰『武派太極拳体用全書』，北京体育大学出版社，2001.
- 酒井利信『日本精神史としての刀劍観』，第一書房，2005.
- 坂出祥伸『道教と養生思想』，ぺりかん社，1992.
- 坂出祥伸ら『中国古代養生思想の総合的研究』，平河出版社，1988.
- 史松，林鉄鈞『清史編年』第一卷，中国人民大学出版社，1985.
- 辞海編輯委員会編『辞海』，上海辞書出版社，1999.
- 朱誠如ら『清代通史』咸豐同治朝分卷，紫禁城出版社，2003.
- 章乃器『科学的内功拳』生活書店1936年版影印，中国書店，1984，1986（第2刷）.
- 錢育才『太極拳理論の要諦 王宗岳と武禹襄の理論文章を学ぶ』，福昌堂，2000.
- 蘇穎『黄帝内經・靈枢訳注』，黒龍江人民出版社，2004年第2刷。
- 孫劍雲『孫式太極拳詮真』人民体育出版社，2003.
- 孫長江主編，『中国文化通志・教化与礼儀典』，5-044，「体育志」，上海人民出版社，1998.
- 棚次正次・山中弘編著『宗教学入門』，ミネルヴァ書房，2005.
- 『中華武術』中国体育報業総社，2006年第11期.
- 張広保『唐宋内丹道教』，上海文化出版社，2001.
- 張耀庭ら『中国武術史』，人民体育出版社，1997.
- 張耀庭ら『中国武術百科全書』，中国大百科全書出版社，1998.
- 張山ら『中国武術大百科全書・少林拳』，中国大百科出版社，1998.
- 趙斌ら『楊式太極拳真伝』，北京体育大学出版社，2006.
- 陳小旺『世伝陳式太極拳』人民体育出版社，1985.
- 陳照奎伝，馬虹著『陳式太極拳拳法拳理』，北京体育大学出版社，2000（第4刷）.

- 陳孺性『太極拳の科学』，愛隆堂，1997.
- 陳正雷『陳氏太極拳械匯宗（一）』，高等教育出版社出版，1989.
- 陳正雷『陳氏太極拳械匯宗（二）』，高等教育出版社出版，1994.
- 陳正雷『陳氏太極拳養生功』，人民体育出版社，2005（第8刷）.
- 陳復華ら『古代漢語詞典』，商務印書館，2005年第16刷.
- 陳正雷『陳氏太極拳劍刀』，中州古籍出版社，2002，2006（第4刷）.
- 沈家楨・顧留馨『陳式太極拳』，人民体育出版社，1963.
- 沈寿『太極拳法研究』，福建省人民出版社，1984.
- 沈寿『太極拳論譚』，人民体育出版社，1997.
- 定宜莊『清代八旗駐防研究』，遼寧民族出版社，2003.
- 董英傑『太極拳積義』，上海書店出版（英傑太極拳學院1948年版により再版），1986.
- 唐豪『少林武当考』，中央国術院，1936.
- 唐豪『太極拳研究』，人民体育出版社，1964，1996（第3版），2001（第8刷）.
- 唐豪『少林武当考』，南京中央国術館，1930.
- 藤堂明保『漢和大字典』，学習研究社，1988年第24刷.
- 藤堂明保『「武」の漢字「文」の漢字』，徳間書店，1977.
- 藤堂明保監修，内山俊彦訳『中国の古典9韓非子』，学習研究社，1980.
- 藤堂明保監修，細川一敏訳『中国の古典3孫子呉子』，学習研究社，1989（第3刷）.
- 内藤湖南『内藤湖南全集』第八卷，筑摩書房，1969.
- 任繼愈編『中国道教史』，上海人民出版社，1990.
- 傅鍾文他『太極拳全書・楊式太極拳・太極拳説十要』，人民体育出版社，1988，1993（第2版），2003（第14刷）.
- 福井康順『道教』，平河出版社，1982.
- 福永光司『道教思想史研究』，岩波書店，1987.
- 福永光司著，吉川幸次郎監修『莊子・内篇』養生主篇第三，朝日新聞社，1966，1975（第13刷）.
- 馬虹『陳氏太極拳拳法拳理』，北京体育大学出版社，2000.
- 前林清和，佐藤貢悦ら『気の比較文化』，昭和堂，2000.
- 松田隆智『図説中国武術史』，新人物往来社，1976.
- 松田鉦『中国武術一少林拳と太極拳』，新人物往来社，1972.

- 松村明編『大辞林』第二版，三省堂，1988，1995 第二版第一刷。
- 牟鐘鑒・張踐『中国宗教通史』，社会科学文献出版社，2000。
- 諸橋徹次『大漢和辞典』卷九，大修館書店，1986 年修訂版。
- 『明実録』台北中央研究院歷史語言研究所，1966。
- 余功保『精選太極拳辞典』，人民体育出版社，1999。
- 余功保『中国太極拳辞典』，人民体育出版社，2006。
- 楊泓『中国古兵器論叢』，明文書局，1982。
- 楊振基口述，嚴翰秀整理『楊澄甫式太極拳』，廣西民族出版社，1993。
- 楊向東『中国古代体育文化史』，天津出版社，2000。
- 湯淺泰雄『気・修行・身体』，平河出版社，1989。
- 吉川忠夫訓注『後漢書』，岩波書店，2005。
- 羅竹風主編『漢語大詞典』，漢語大詞典出版社，1990。
- 李天驥『太極拳の真髓』，株式会社 BAB ジャパン出版局，1992。
- 李治亭主編『清史』，上海人民出版社，2001。
- 李養正『道教概説』，中華書局，1989。
- 林伯原『中国武術史』，五洲出版社，1996。
- 廬玉起・鄭洪新編，堀池信夫ら訳『黄帝内經医学の基礎 中国医学の気』，谷口書店，1990。
- 魯迅『魯迅全集』第 9 卷，北京人民文学出版社，1958。
- 渡辺一郎校注，宮本武蔵著『五輪書』，岩波文庫，1989（第 11 刷）。

謝 辞

本研究は、著者が2000年4月から2007年5月まで筑波大学人間総合科学研究科体育科学専攻・武道論研究室において行ったものである。本研究の遂行にあたり、数多くの方々に温かく支えて頂きました。

まず私の研究活動において、終始懇切丁寧なご指導を賜りました筑波大学人間総合科学研究科・体育科学専攻教授・藤堂良明博士、同所属准教授・酒井利信博士に深甚なる感謝の意を表します。武道論研究室の両先生からは、博士論文の構想から完成するまで厳しくも慈愛あるご指導を賜りました。また、同研究室において、修士課程及び博士課程前期にご指導を賜りました筑波大学名誉教授・入江康平先生に御礼を申し上げます。本論文の作成に、貴重なご助言を賜りました、筑波大学人間総合科学研究科・体育科学専攻教授・佐藤臣彦博士、同所属准教授・清水諭博士、及び筑波大学人文社会科学研究科・哲学・思想専攻教授・佐藤貢悦博士にも深く感謝申し上げます。佐藤貢悦先生には個人ゼミを行って頂き、先生の漢文の訓読を始めとする厳しいご教示と温かい励まし無しには、本論文はここまでなり得なかったと思います。

博士論文の作成におきまして、太極拳を通して知遇を得た筑波大学名誉教授・大島宣雄博士からは、太極拳に止まらず医学・日本語など幅広い領域の視点からご指導を賜りました。また、財団法人工業所有権協力センターの中村真彦博士、株式会社雄山閣・中国芸術文化研究室室長・金田直次郎先生からも多大なご指導ご協力を頂き、深く感謝の意を表します。さらには、研究室の先輩であり長年に亘り貴重なご教示を賜りました田中洋平氏、研究室の後輩であり博士論文の作成にご協力を頂きました桐生習作氏、阿部弘生氏に深く感謝の意を表します。

留学の機会を与えて下さり、日本においては、経済面を始め生活や精神面まで多大なご支援ご慈愛を賜りました身元保証人の豊島実・要子ご夫妻に深く感謝申し上げます。ご夫妻との出会いなくしては、この博士論文がこの世に存在し得なかったことを考えると、私にとって運命の出会いであったとしか思えません。また、私の大学時代から現在に至るまでご指導し応援して頂きました北京師範大学の恩師である王建華教授と高嶸教授に深く御礼を申し上げます。さらには、在日十年間、私の中国武術とりわけ太極拳活動において、温かく見守り、技術・教授法の向上を促進して頂きました太極拳の先生方・仲間・生徒や団体に深く感謝の意を表します。

最後に、著者を育ててくれた両親、屈開興・周樹英をはじめ、留学生活に携わってきた妻肖楊・息子屈楚舒の応援と励ましも大きな支えでありました。ここに深い感謝を捧げます。また、本論文の完成を見ることなく逝った愛する母樹英・祖母（母系）曾樹芳に言い表せない感謝の気持ちと共に本論文を捧げます。

この博士論文は多くの方々によりご教示ご支援を頂いたからこそ成し遂げたものであります。皆様への恩返ができるように、研究と教育の領域で末永く活躍し、優秀な研究者及び尊敬される教育者になることを人生の目標として奮闘していきたいと思います。「路は漫漫としてそれ修遠なり、吾将に上下して求索せんとす」（屈原『楚辞・離騷』）。

2007年7月