

〈論文〉

蔡李佛拳譜「行功秘要」の研究

張 偉 雄

- 一、はじめに
- 二、「初基先導」気足腰重視の練習法
 1. 「先訓徳、後授芸」について
 2. 「気の培養、足腰の鍛錬」について
 3. 「五輪馬」の練習について
- 三、「随合剛柔」天人合一、自然調和の伝統思想
 1. 「上下相随」「内外相合」について
 2. 「拳の中心は腰にあり、基盤は足にある」について
 3. 鍛錬の心得「十の要」について
- 四、おわりに

一、はじめに

蔡李佛拳は1863年に広東新会崖門鎮京梅村の陳享という方によって創出された武術である。百数十年の歴史を辿って蔡李佛拳は、中国国内だけに止まらず、いま世界中に広がって、数多くの国や地域に蔡李佛拳関連の施設や会館などがあり、弟子は300万人がいると言われていて、海外に多くの蔡李佛拳会館があり、弟子が多いということは、華僑の故郷としての広東地域の武術の特色でもある。多くの広東人が故郷を出ていく前に、修身の業の一つとして功夫の修業を行うのである。これによって強靱な精神と肉体を形成し、過酷な環境にも生きていけるようにしている。この広東民間で盛んに行われている武術が、2008年、中国の国務院により国家級「文化遺産」として登録された。^①

紀元前四世紀後半の中国の思想家荘子の記した「養生主」には、文恵君が料理人の牛解体を見てその技に感心し「養生」の極意を悟ったという話がある。これは「無為自然、極意の到達は最大の養生」^②である考えを示している。荘子のこの考えは、現代の功夫や武術にもつながる。中国広東では武術一般を「カンフー」(功夫 Kungfu)と呼び、これはある目標を目指して一心に精進努力することを意味する。その基本は結果としての「強さ」

よりも鍛錬の精度，プロセスを重視し，弛まぬ鍛錬，極意の到達を目指している。この目指す過程・プロセスは同時に，内面と外面，人間と自然の調和を追及するものであり，生命を養い，最善な精神的，肉体的な境地を作り出すものである。本文の中には「武術」「カンフー」「功夫」などの用語が併用しているが，以上の意味合いでの用法である。

中国の伝統的な身体文化「功夫」は元々「身真似」をして覚え伝承してきた。練習を通して気を培養すると同時に武術の技も楽しむ。功夫の修練を通じて身体の免疫力や自然治癒力強化，ストレス解消，血行改善，内臓強化，自律神経調整などの効用を見出す。継続的な練習を通して，多くの武術愛好家は功夫の修練が自分のライフスタイルの一部となっていき，「武術は人生であり，人生は武術の修練である」というような境地に入っていくのである。

蔡李佛拳の基本理念は，中国の武術全般と同じく，「気」という概念が中核となっている。この理念は中国の哲学思想に繋がっている。蔡李佛拳修練の方々はこの「気」の概念を通してカンフー鍛錬の本質を攻めていくのである。この「気」を追及することによって武術としての「蔡李佛拳」の究極的な「強さ」を追及するものである。この「気」の概念について蔡李佛拳会の見解としては，他の中国武術と同じく荘子の哲学思想が由来であるとされる。『莊子』「至楽」には「氣變而有形，形變而有生」^③（気変じて形あり，形変じて生あり）があり，「知北游」には「人之生，氣之聚也，聚則為生，散則為死」^④（人の生は氣の聚まれるなり，聚まれば，則り生と為り，散ずれば則ち死と為る）などがある。

伝統文化の武術への影響の一つは「天と人を合し，内外を一にする天人観である。これは，闘争能力の向上のために，身体の外形を意味する外と意・気・勁を意味する内を調和させることを説き，武術の技法理論の形成に影響を与えた」^⑤という。中国の武術理論では，このような「気」の観念の存在，氣の追求は，武術の根幹であり，武術力の源となっていると認識しているし，武術の功能，武術の様式などすべて「気」の変化そして具現であるとされている。

本研究は蔡李佛拳の練習法，特に基礎訓練を行うときに特に重視している「精神と肉体の統一」「武術の稽古はまず健康のためである」「武術の動きの要は足腰にある」などの基本教義に対する分析である。資料は新会蔡李佛始祖拳会により提供された手書きの『蔡李佛歴史』や拳譜『行功秘要』，そして新会蔡李佛始祖拳会会長陳忠潔氏に対するインタビューなどによるものである。

二、「初基先導」氣足腰重視の練習法

1. 「先訓徳，後授芸」について

新会蔡李佛拳会は武術の伝承の面において、蔡李佛拳の理念や武徳に対する理解に力を入れている。蔡李佛拳会の会長陳忠潔氏は「不明之精髓，終練亦空回」と、「武術の精髓について分からないままにしておくと、いくら練習しても得るものがない」と指摘し、そして「先訓徳，後授芸」と、武術の伝授には「まず武徳を悟らせ、後に武芸を伝授するものである」と語っている^⑥。ここで蔡李佛拳会の強調している武術鍛錬のポイントは武術の精髓に対する理解であり、武徳の伝授である。

蔡李佛拳の基本理念の一つは、武術の鍛錬は健康のためであり、武術の戦いとしての「強さ」は鍛錬の結果として出てくるものだという発想である。蔡李佛拳鍛錬の健康にとっての有効性について、創始者の陳享師は自分の師匠のことを回顧して次のように語っている。

蔡師当年九十有六矣，而体魄精神乃如五十许人。技击手之学，足使体魄坚强，于斯可见。^⑦

「蔡師匠は当時 96 にもなった。しかし体力や精神はまるで 50 代の人のようである。カンフーの稽古で強い身体を創り出す効果は見えた」という。以下武術と健康との関係について、蔡李佛拳譜である「行功秘要」^⑧を中心に探ってみる。

「人之體魄，有強壯瘦弱之分，人之智能，有聰慧愚魯之別，人之壯弱亦有男女老幼之異，因此凡創宗立派，編製拳譜，當顧及學者之稟賦，使能適合。而勝任愉快，不然者徒令學者之本能過於距離，必將影響其健康，余編製拳譜，及練拳行功心要，亦本乎此義。」

「拳譜」の初めに強調しているものは、武術の修練には練習者の具体的な状況によって練習法も違ったものを工夫することが必要であるということである。そして練習者にぴったり合っている練習法こそ、健康に寄与できるものであることを強調している。「人間の身体には、強い弱いそして痩せ太りなどの違いがある。人間の知能にも聡明と愚拙の違いがある。また老若男女の違いにより強いか弱いかも異なる。従って流派を創立し拳譜を作るにあたって学習者の特性に合わせ合理的で楽しく修練できるようにしなければならない。学習者の身体能力から遠く離れてしまうならば健康に悪影響が出るのである」という。

続いて「拳譜」には重視する二つの基礎練習を示している。一としては「初基先導」、二としては「随合剛柔」である。この章ではまず「初基先導」、足腰鍛錬重視の練習法について考察する。「初基先導」とは初歩的な基礎についての入門案内という意味である。冒頭には次のように書いている。

拳之為用也，主要目的為強身健體，卻病延年，進而自衛禦侮，欲求卻病延年，須先將四肢百骸，加以鍛煉，使發育平均，無所偏重，舉手，投足，呼吸，吐納均須純自然，毫無緊張牽強，而影響健康，故本門練習拳式時，動作姿式，先求開展，自然放鬆，不尚拙力。

ここで強調しているのは、武術の基本的な目的は健康のためたということである。「武術の目的は主として体を強め健康を増進して病気を防ぎ寿命を延ばすというものである。この目的が自ら護身自衛に繋がるものである」と武術の基本はまず健康体の形成と維持であることを強調している。さらに武術の強みに繋がる「健康体」の形成維持の方法について次のように述べている。「まず手足体全体の鍛錬を行いバランスよく成長することが重要である」という。これによって、「偏りなく手の動き足の動き、そして呼吸などがすべて自然に行い緊張や無理もなく動くことができる」。この流派の武術の稽古は「大らかに自然に無理な力を出さない」ことから始まるものであることを強調している。無理なく自然に調和する中で武術の稽古を行うことが健康に繋がり、練習の結果として武術の本当の強さにも繋がるという方法論を提示している。

2. 「気の培養，足腰の鍛錬」について

「初基先導」に以上の理論を具体的な練習法によって示されている。それは「気の培養，足腰の鍛錬」である。そして、これらの気の培養，足腰の鍛錬により，武術としての「強さ」が自ら形成されるものであると強調している。練習法の一つとしては「気が丹田に沈める」ことである。

動作開展，則勁流而不滯，無微不至。自然放鬆，則肌肉骨骼，無牽強緊張之弊。呼吸深長，自能氣沉丹田，達於氣海。

「動作が大らかに展開できれば，力が滞ることなく隅々まで届くことができる。自然にリラックスしていれば筋肉も骨格も緊張して硬くなることがない。呼吸が深くて長いなら

ば気が丹田まで沈み気海に達することができる。」という。ここではリラックスして自然に委ねて、呼吸によって「気」を培養することの重要性と有効性を強調している。

蔡李佛拳は他の中国武術と同じく「馬歩」つまり足腰の稽古を重視している。気の培養と同時に「馬歩」足腰を強くする練習について次のように述べている。

練習馬歩時，須分別用勁，並且用內勁發出：噫或的唏哈五音，以配合動作，是練習內外相合法之一

「馬歩の練習時，各動きに合わせて体内からの力を以て，Yek, Wak Dik Hei Haa（噫或的唏哈）の五音を発し，動作に合わせることである。これは体の内外を一体化させる練習法の一つである」という。この五つの音は広東新会地方の方言に基づくもので，この音を発して足腰の鍛錬をするのは，蔡李佛拳の特有の練習法である。入門段階においては，まず健康な体造りから始まり，以下のことを理解して練習すること重要である。

上述方法，初練習時，似有困難矯強，不宜執著，久而久之，則嫻熟自然，切忌速進，速則姿勢不正確，動作與呼吸不相配合，可能有傷營衛，及骨骼肌肉者也。

「以上の練習法は初心者にとって難度が高いため焦ってやるべきではない。時間をかけて練習していけば自然と慣れていくものである。くれぐれも性急に突進しないこと。速く修めようとするすると姿勢が不正確になり，動作が呼吸と合わなくなってしまう。そうする「營衛」の気，つまり体の内外を守る気を傷め，骨格筋肉を傷つけてしまうことにもなるのである」という。この中には漢方医学的な「營衛」の概念を示した。この概念は中国では古くから伝わってきた。『皇帝内経』には「五藏六府，皆以受氣。其清者爲營，濁者爲衛。營在脈中，衛在脈外」⁹と記されている。漢方的な考えでは，五臓六府はみんな「気」を受けて，その澄んだものは營気となり，その澄んでいないものは衛気となる。營気は経脈の中をめぐる，衛気は経脈の外をめぐる。そして人の体内を守るのは營気であり，人体を外敵から守る気を衛気であると考え。蔡李佛拳の鍛錬法に「気」を重視する発想はこの理論から来ている。

3. 「五輪馬」の練習について

基礎段階の訓練において，蔡李佛拳には「五輪馬」の練習を行う。練習の主眼について次のように書いている。

未練拳式之前，先習馬步，……本門初基所紀之五輪馬，……此雖然是練馬步拳式之初階，亦即將來一切拳術，器械搏擊之基礎，等於建築樓宇時之樁木，樓愈高，樁木入地愈深，地基穩固，將來此幢高樓，雖處狂風暴雨之中，亦能屹立不動。

「拳式を練習する前に、まず馬歩を練習する。……本流派の基礎は「五輪馬」である。これは馬歩拳式の初歩的なものであるが、将来すべての拳法，兵器，格闘の基礎である。建物で譬えると，高い建物には深い基礎が必要である。基礎が深ければ深いほど強固な基盤ができる。将来的にこの建物は強風暴雨に曝されても動じることがないのである」という。ここでは「馬歩」を武術のすべての基礎としている。これはまるで建物のように，基礎がしっかりしていれば建物も強固になるという発想である。この点について更に以下のように強調している。

所以初基先練五輪馬五輪槌者，蓋有深意存焉，學者勿忽視之，……須知小者，約者，都由大者，博者而來，高者由低者而來，緊湊者由開展而來，學者可忽乎哉。

「従って先に基礎としての「五輪馬」「五輪槌」を練習することには深い意味があるものである。学習者は軽く見てはいけない。小さいものは大きいものから来る。狭いものは広いものから来る。緊縮したものは緩やかなものから来る。学習者としてはこの相合関係を理解すべきである」という。このような基礎から積み重ねていく鍛錬法は，中国の他の流派の武術にも通じるものである。

楊式太極拳には修練する人の心得として五つの注意事項を示している。「1. 有恒心 2. 有专心 3. 不怠学 4. 莫分岐 5. 不越級」^⑩という。1. 「有恒心」とは，恒常的に弛まぬ努力して続けていく心を持つことである。2. 「有专心」とは，鍛錬に専念していく心を有することである。3. 「不怠学」とは，学ぶこと，練習することを怠けないことを指す。4. 「莫分岐」とは，散漫にいろいろな小技に誘惑されずに一筋深く精進すること。5. 「不越級」とは，性急に上の段に進むことではなく段階的に着実に進むべきことである。この五点を堅持して弛まぬ鍛錬をしていけば必ず「大成」に達することができるとしている。

大成の達成は弛まぬ努力の結果であり，確実に鍛錬する人は「一年后就可以化去僵滞，松开内劲，达于佳境。五年后即可小成，二十年后或许可以大成」^⑪という。つまり一年後には硬くなっている体が解放され体内にある力が自由になり，よい状態に入ることである。五年後には「小成」，初歩的なものを得られることになる。二十年後には「大成」，つまりその道の達人となり，武術の成就が期待できるという。この五点の「心得」，そして一年，五

年、二十年の弛まぬ段階的な努力を根気よく続くことによって、はじめて本当の「達人」になるという話は、「武術は人生そのもの」であるという象徴的なもので蔡李佛拳にも通じる教義である。

三、「随合剛柔」天人合一、自然調和の伝統思想

1. 「上下相随」「内外相合」について

以上は「初基先導」における基礎練習の基本的な考え方、そして、具体的な練習稽古の仕方を考察してきたが、これらの考え方、練習法の原点には精神と肉体の統一、人間と自然の調和という中国の伝統思想に繋がっている。この章では「拳譜」の重視する鍛錬法の二である「随合剛柔」の考え方を探ってみる。

何謂随合剛柔？ 随者上下相随也；合者内外相合也；剛者，剛柔相濟也。何謂上下相随？ 腰腿靈活，上下一致之謂。内外相合者，内而精氣神；外而身手步，合而為一。

「随合剛柔とは何か。「随」は体の上下が相随うこと、つまり上下のバランス、均衡が取れることである。「合」は体の内外の調和である。「剛」とは武術を行うときの硬さと柔軟性が相助けることである。「上下相随」とは、腰足が柔軟で体の上下の動きが一致することである。「内外相合」とは、内には精、気、神、外には体、手、足、この内的なものとの外的なものが一体化となり合致して調和を取れることを指す。」

ここでは精神と肉体の調和、強さと柔軟性の相合依存関係、身体の上各部分の協調性の重要性が強調している。これらのことを「剛柔相濟」「上下相随」「内外相合」「内而精氣神」「外而身手歩」という一連の概念によって示されている。この中の「内外相合」にある「内」とは何かについて「内には精、気、神」であると示している。これは中国武術全般に通じる理念であり、その背後には中国の伝統思想がある。中国の伝統思想には、人間は自然界の一部であり、自然とは究極において「合一」のものである。したがって自然に対する処し方とは、順応であり、調和である。このような自然体としての生き方を、儒家では「天人合一」道家では「無為自然」と表現している。

武術の世界において、このような精神重視の理念には、さらに二つの側面を持っている。一つは実用的な視点で精神統一によって集中でき、訓練効果を高め実践の場では「沈着」という表出で行動できることで重視されている。もう一つの側面は、人間形成の面に

おける「武徳」の確立である。武術には情操を養い、危機に直面してもたじろがなく、身体文化としての芸術的なセンスを備えることなどに有効だと認識があり、また「除強助弱」（強きを挫け弱きを助く）という「人を助ける」正義感も重視している。この点について蔡李佛創始者である陳享師は「武徳」について自分の師匠のことを回顧して次のように示している。

蔡師教授每一手法，足法，必教以明意勁妙之奧。學者運動敏捷，規矩准繩，方教其次。常謂：技擊之為用，必正，必捷乃可制人¹²

「蔡師匠は手の技法，足の技法を教えるとき，必ず技法に潜んでいる奥深い意味を教えてくださいましたのである。習う者は動作が敏捷であり，規則規律が守れて初めて教えあげるのである。師匠は常に「武術を使う者は必ず正義があり敏捷があつて初めて敵を制することができるのである」という」。

このような理念は現代の中国の武術界では一般的に武術の精神と認識している。中国で青少年向けの『武術基礎練習叢書』の出版説明において，精神肉体統一の武術の訓練法の効果について次のように書いている。

「通过经常而系统的武术练习，能够发展力量，速度，柔韧，灵活和耐力等身体素质。促进健康，增强体质；可陶冶情操，培养坚毅，果敢，吃苦耐劳等优良品质；还可培养临危不惧，防身自卫的技能；以及实现自娱娱人的艺术鉴赏价值¹³。

ここには四点を強調している。一は「継続的系統的な武術鍛錬を通して人間の体力，速度，柔軟性，敏捷性そして耐久力などの身体能力を高め健康促進，体質改善が可能である」としている。二は「情操を養い剛毅，果敢，苦勞に耐える精神を培うことも可能である」としている。三は「危機に直面してもたじろがなく，自衛する能力を持つことができる」としている。四は「自分が楽しみ他人を楽しませる芸術的なセンスを身に付けることができる」としている。ここには中国の伝統文化としての武術の位置づけ，あるいは効用について力説している。蔡李佛拳会の蔡李佛拳基礎練習の目指すところとも共通している。

以上のような精神から肉体にかかわるような効果の追求には，系統的な訓練法が必要となるが，この訓練について蔡李佛拳譜では次のような「腰足を中心とする」練習法が提唱している。

2. 「拳の中心は腰にあり、基盤は足にある」について

「拳譜」には腰の練習の武術における重要性を次のように書いている。

拳之主宰在腰，根基在腿，無論拳械搏擊，任使動作，必求腰腿靈活，上下一致，方能自如，把握機勢，如發覺進退失據，則毛病必在腰腿之間。

「拳の中心は腰にあり、基盤は足にある。徒手格闘であろうと兵器使用であろうと、すべて腰足が柔軟で敏捷であることを求める。上下の一致ができて初めて自在に動くことができ、攻撃の機会を逃さずに動くことができるのである。もし進退に不調を感じた場合、その問題は必ず腰や足にあるのである。」

前出の「剛柔相濟」「上下相隨」「内外相合」の基本理念に基づいて、体の実際の動きには腰と足の重要性が提起されている。拳の動きの要は腰にあり、体全体の基礎は足にあるとの考えである。腰が拳をリードする考えで、これによって身体が一体化し体全体の力が拳に凝縮して発することができるようになるわけである。

基根在脚者，當出拳發勁之際，馬步須穩重而靈活，腰腿一致發勁，然後方能得心應手，故訣云：“練好手，不如練好走”也。

「根幹は足にあり、拳で力強く打つとき、馬歩は落ち着き、かつ敏捷であること。腰と足が一致して力が出せるとき、心も体も思う通りになるのである。諺に「手の鍛錬よりも、まず足の鍛錬をせよ」というのである」

上の「足腰は要である」という説と同じく、心と体が思う通りに動くためには、根幹である足腰をしっかりと稽古することが重要であることを力説している。「手の鍛錬よりも、まず足の鍛錬をせよ」という諺があるが、蔡李佛拳の基本的な考え方で、この考えからは「体の基盤をよくしておけば力強い攻撃力が出る」というものがあると同時に、「最大の無敵とは相手の攻撃を無効にする」ことであるという考えがある。つまり相手を撃ち倒すという方法がある一方、相手の攻撃を上手に敏捷に避ける方法もあるということである。これによって「無敵」が実現できるものであり、つまり譬え相手の技に耐えられない場合、走り去っていくのも方法の一つであるという考えである。これはカンフーの稽古によく示される考え方である。兵法の中にある「走为上計」の考え方に通じる理論である。「走ぐるを上と為す」つまり必要に応じて上手に逃げるのが最善の策であるという^⑩。これは「兵法三十六計」の最後の計である。困難な状況に陥ったときでも冷静な判断力を失わずに適

切な行動ができることも、武術の能力であり、稽古の目指すところである。武術の本当の強さは、戦いを避け損害を回避することだとの発想が中国武術の根底にある。

以下のいくつかの「拳譜」からの引用文にも蔡李佛拳のこの基本理念を示されている。

「如不能穩重靈活，何能應變制機，故訣云：“靜如山岳，動若兔脫”是也。

「沈着かつ敏捷に行動することができないと、変化に応じ機を制すことができない。故に諺には「静は山岳の如き動は脱兔の如く」という」

腰，腿，雖然上下相隨，惟最重要者，更在於腰，腰為一身之主宰，訣又云：“力由脊發，步隨身換”，所以變換方向，前進後退，左右閃躲，均隨身之方向為所依。」

「腰足そして上下相隨うというのが、要はあくまでも腰にある。腰は体を主宰するもので、諺には「力は腰より発し歩は身によって換わる」という。従がって方向転換，前進後退，左右躲しなどすべて腰の動きによってリードするものである。」

所謂用勁者，即均由腰脊發出，而達乎四肢，無一不由腰主動，運動而不善用腰，等如時鐘之失發條也。

「いわゆる力の出し方というのは、すべて腰より発するもので、腰より肢体に到達し動きにはよく腰を使えないならば、まるで時計の針が失ったものようである」

これらの考え方は、蔡李佛拳の基本稽古に浸透していて、長く稽古を行ってきた人には明確にカンフーの達人の風貌が表れているのは、この拳譜の理念によるものである。これは中国の諸流派の武術にも通じるものである。

中国の北方拳の一つ「長拳」には体の動き「身法」について次のような方法論を示している。

拳諺中有“练拳容易，身法难”的说法。身法要以腰为轴。……“拳打千遍，身法自然”。要使身法运用得恰到好处，就要琢磨体会技术要领和动作的攻防意义，特别是动作与动作之间转换时如何发挥腰部的作用¹⁵⁾。

「拳の使い方は簡単ですが、体の動き方は難しい」という諺を使って、体全体の自然な

動きの重要性を強調している。その中には「体の動きには腰を軸とする」といって前出の蔡李佛拳譜の考え方とまったく同じことを提起している。太極拳の練習法にも足腰の重要性を次のように強調している。

拳术中无论何門何派，都須求腰腿灵活一致，虚实分明，站步稳实而无浮飘之弊。
……考前辈习练太极拳者，在练拳之初，必先习练马步站桩，使腰腿稳实有劲^⑧。

ここには「武術といえば、いかなる流派でも足腰の敏捷を求めている」とし、練習方法としては、太極拳の諸先輩はみんな拳の練習をする以前にまず「馬歩站樁の練習で腰足を落ち着かせ力強くさせる」ものであると強調している。

3. 鍛錬の心得「十の要」について

蔡李佛「拳譜」には鍛錬時の心得を以下のように示している。

在本門練功，十要（一得師，二苦練，三要當頭手不善，四節色，五補食，六要雄握標打力，七氣長，八發響，九敵奇逢來不讓，十要日久多磨推不動）中之七氣長，第八發響要是也，練習拳式時發手為呼，收手為吸，降為呼，昇為吸，沉為呼，提為吸，合為呼，開為吸，各式過渡之時，有小呼吸，則為停式之意也。

「本流派の修練において十の要を心得ることが重要である。（一、良い師匠を得ること。二、刻苦して練習すること。三、危機に直面する時猛烈な反撃。四、色事を慎む。五、食事に気を使う。六、強い打撃の力を持つ。七、気が長いこと。八、発声。九、敵に遭遇するとき譲ることなく。十、長年の鍛錬に専念し不動の身体を鍛える）。この中でも七の「気が長い」こと、八の「発声」のことは要の中の要である。拳を練習する時、手を出すときは息を出し引く時には息を吸う。しゃがむ時には息を出し立ち上がる時には息を吸う。沈む時には息を出し上るときには息を吸う。閉じるときは息を出し開く時には息を吸う。動作全体の流れの合間に小さな呼吸があるが、式と式の間で停まる瞬間である。」

十の要の中でも特に七「気が長い」、八「発声」を強調しているが、これは呼吸法の重視である。体の動きと呼吸のリズムの一体化によって、体の内面と外面、精神と肉体の調和を図ること、これによって最高の武術の能力が出せるとの理念である。このように蔡李佛拳は精神と肉体の統一、人間と自然の調和と言った武術の最高の境地を追究しているのである。

四、おわりに

新会蔡李佛拳は中国の他の武術流派と同じく、長い発展の歴史の中に中国の伝統文化から養分を吸収し、当流派の思想的な理念や実践的な技術の形成を成し遂げてきた。またこれらの理念および技術の鍛錬、伝承の方法についてもかなりの蓄積を持っている。蔡李佛拳発祥の地を訪ねてみて強く感じたものであるが、新会地域において蔡李佛拳の練習というものは生活の一部となっている市民が多く、また地方政府もこの「文化遺産」を振興し文化的な面で地域社会の振興に役立とうとしている。

蔡李佛拳の鍛錬には重要なキーワードがある。それは「健康」である。またこの健康は心身両面での「健康」である。蔡李佛の練習にはまず「気」の培養、足腰の柔軟化、強化から始まる考えである。この「気」の培養重視の理念には、伝統中国文化からの発想である。気は身体の外面と内面に行き来し、体の内部と体の外形が調和を図り、これによって武術の最大な力が導かれてくるものである。気の培養と同時に、足腰の鍛錬も重要な課題としている。特に腰は体の中枢であり体の司令部であるとの認識に基づいて、武術カンフーの手の技を練習する以前にまず足腰の鍛錬を集中的に行うものである。

蔡李佛拳の基本理念の中には、最強な武術的な能力は心身統一でき、意のままに動ける「健康体」から発するものであるという理念がある。この理念から「上下相随」「内外相合」という概念を示し、体上下のバランス、均衡が取れること、体の内外が調和して内には精気神、外には体手足が一体化となり合致して調和が取れることを、鍛錬の指針としている。このような理念、練習法は多くの人々に魅力を感じさせ、功夫の鍛錬に励み健康維持に貢献しているものである。

注

- ① 張偉雄「新会蔡李佛に関する一考察」『札幌大学総合論叢』第27号 2009年参照
- ② 「養生主」《莊子》87頁 徳間書店1996年
- ③ 「至樂」《莊子》第三冊14頁 岩波書店1982年
- ④ 「知北游」《莊子》第三冊143頁 岩波書店1982年
- ⑤ 「中国における古代武術の成立に関する研究」『山形大学紀要』（教育科学）第13巻第1号21頁 平成14年2月
- ⑥ 「蔡李佛源流簡譜序」洪圣始祖館嫡传五代弟子陈忠杰提示原稿 2009年
- ⑦ 陈享之孙陈耀墀（1888 - 1965）重志《蔡李佛历史》手抄本
- ⑧ 本論で使用する蔡李佛拳の「拳譜」である「蔡李佛練拳行功秘要」は2009年夏新会蔡李佛拳会を訪問したときに入手した原稿である。なお本論の中での「拳譜」についての引用はすべてこの原稿による。
- ⑨ 「營衛生会」『皇帝内経靈枢』上巻 p335 東洋学術出版社 1999年
- ⑩ 《杨式太极拳》p23 北京体育大学出版社1994年
- ⑪ 《杨式太极拳》p24 北京体育大学出版社1994年
- ⑫ 陈享之孙陈耀墀（1888 - 1965）重志《蔡李佛历史》手抄本
- ⑬ 「基本功和基本动作」《武术基础练习丛书》出版説明 1978年
- ⑭ 《孫子兵法與三十六計》p467 参照 台湾先智出版 2002年
- ⑮ 《武术》p20 人民体育出版社 1978年
- ⑯ 《杨式太极拳》p25 北京体育大学出版社 1994年

※本研究は平成21年度札幌大学研究助成による研究成果の一部である