

空手道詳説（4）

第 1 章 空手道の源流

前回まで、第1章を「空手道の歴史」としてきたが、記載の通り「空手道の源流」と改めたい。

3 中国における拳法と鍛錬

(1) 導引ということ

導引とは、気を導いて体内に引き入れることによって、心を鎮め人間の本来持っている様々な心の乱れ（煩悩）を制御する養生法の一つである。

中国では、古くから不老長寿の研究が盛んに行われ、故に各種の健康法が考案されてきたが、これらが拳法の技術にも大きな影響を与えてきたとの推測も可能である。その始まりは殷代（BC1300～1027年）というから、随分長年にわたり廃れもせず続いてきたものである。

導引には二つの方法がある。一つには、身体を屈伸させたり刺激を与えたりして心肺機能を高め血行を促すこと。二つには、吐納法といって古い気を吐いて新しい気を納める呼吸法である。

吐納法の場合、単に空気（air）という意味の気を吸う吐く（吞吐）だけを意味するものではない。それは、心の動静を司る精（生命根本の力）や神（人智を超えた計り知れない力）を錬る方法としての調息が肝心とされた。即ち、精を錬って気と化し、気を錬って神と化し、神を錬って虚に還すのである。ところが、日本では気も心も意も一緒くたに混同しがちな傾向が顕著であるから、根本的な考え方に相違があるといえる。

拳法も、それらの理に適っていなければならないとされ、幾ら技法が上達したとしても、内面にある気が弱ければ完全な力は発揮できないと言われる所以で、中国ではこれを気功法と呼んでいる。気功法については改めて稿を起したい

勿論、導引の法術が日本にも伝わったことも確かであり、特に禅仏教における呼吸法は少なからず影響を受けている。勿論、禅仏の場合、インド古来の呼吸法や瞑想法も根底にあつてのことである。

例えば、臨済宗中興の祖と言われる江戸中期の禅僧・白隠慧鶴（はくいん えかく、1686～1769年）は、その著書「夜船閑話」（やせんかんな）にみられるように、修行

を続ける内に生死に関わる重病となるも、禅修業で得た呼吸法をもって自ら回復に導き悟りを完成させたばかりか、禅を行うと起こる禅病（註、参照）を治す治療法まで考案（内観の秘法）し、多くの若い修行僧を救い臨済禅の興隆に寄与した。

註：禅病とは、禅の熱心な修行者にたまたま現れる疾患のことで、禅による瞑想をしているときに体の具合が悪くなったり、瞑想を生活に取り入れたら恒常的に体調が崩れるという症状である。頭痛、喘息のような咳き込み、胸痛、心痛、額に冷や汗をかき、冷えやのぼせ、神経過敏、幻覚などが発症するという。原因として、坐禅しているとき、「無心にならなければならない」、「幻覚を感じてはならない」、「リラックスしないとイケない」などの過剰な志向性が挙げられている。

(2) 軟硬鍛錬法

中国では、前項の導引などの養生術と、加えて太極拳や軟硬鍛錬法などの練功法が盛んに研究されてきた。養生術なら、先に書いたように不老長寿を願う気持ちからとするなら、練功法の方は拳法の効用を増大させるため、身体各部を鍛え上げる鍛錬法といえる。

この養生術と練功法は、武術修行者にとっては双方ともに欠かせない修業法であって、換言すれば、養生術と練功、それに武技の三者が一体となって修めなければならないとされた。我が国で武術修行者の要諦とされる、心技体の鍛錬と相通じる観念である。

更に、身体を使う諸術（芸）は、身体活動の善し悪しが大きく作用して行動を支配するため、中国では拳法が医療体操の一部として取り上げられた歴史は古い。現存する最古のものは馬王堆帛画（まおうたいきんが）で、紀元前2世紀の墳墓から発掘された導引術の資料である。帛画とは絹布に書かれた絵図のことで、発見された40数枚の内、28枚が判読可能であった。

因みに、この墳墓は1951年に中国科学院考古研究所における認定調査から始まり、1970年代になって発掘が始められた新しい遺跡で、1号墓から3号墓まであって、前漢初期の長沙国で丞相をつとめた利蒼（成年不詳、没BC186年）とその妻子が葬られている。副葬品には貴重な工芸品や帛書が含まれ、中国古代史研究にとって多くの貴重な資料を提供した。発掘時に利蒼の妃の遺体が未だ生けるが如き状態だったことで知られる。

後世になってからの軟硬鍛錬法は、靈久禅師が書いたとされる「軟硬功練習法」があって、そこから6頁の絵図を以下に掲載するが、これは藤原稜三著の「格闘技の歴史」からの転載である。

これを見る限り、まさしく練功法と名は付くが武術鍛錬そのものである。そこまで鍛え上げてこそ術技の深奥に至るのでないかとさえ思われる。身体鍛錬ばかりでなく、運動神経や視力、反射能力、バランスの他、胆力を錬るなど多岐にわたる方法は驚異

に値する。

今は、あらゆるスポーツ・武道は、競技としてのベストパフォーマンスが優先され、そのための科学的トレーニングを研究し採用されている。しかし、この図から読み取れるような心技体の鍛錬強化は、武技の域を更に広げであろうことも疑う余地はない。

スポーツ・武道を科学の視点から分析して実践するのは相違なく有効であろうが、古典的といっているこのような工夫と苦労も、見直されてしかるべきと思うのは筆者ばかりだろうか。

また、沖縄県で発祥し完成された空手道は、現在よりもっと多彩で伝統的な鍛錬法を用いていたので、それは次章以降で詳述したい。

この6頁の絵図はどんな鍛錬法なのか、何を狙いとしているかなど詳しく知りたい方は、Yahoo から「武術大辞典・功法、中国武術・武器博物館」を検索して参照されたい。そこには詳しく記されていないが、鍛錬法は医薬の知識が欠かせないものと見なしているから、導引などの養生法と練功の一体化が理解できる。

絵図の中で、行為行動の意味不明などあれば、照会は筆者もお受けするので、メールアドレス[souichiro-asuka アットマーク (@)nifty.com]までご連絡いただきたい。

※スパムメール防止のため、カタカナ部分を” @ ” に変換してメール願います。

なお、この項を書くにあたり、次を参考にし、あるいは文章の一部にほぼ原文に近い形で引用している。

- 精説・沖縄空手道（上地完英監修、1977年10月初版、上地流空手道協会発行）
- 格闘技の歴史（藤原稜三著、1990年3月初版、ベースボールマガジン社）











