上海のスーパー内家拳

心意六合拳

新連載

演武／徐文忠
解説／馮正宝

形意拳、太極拳のルーツ？

上海の実戦拳法として知られる心意六合拳。古くは、回族の間のみに伝えられたもので、他の民族に公開することは固く戒められていた。去る七月、心意六合拳の名手・徐文忠氏が全日本太極拳協会の招へいにより来日。氏の演武により、心意六合門派の秘伝とされていた「心意六合四把捶」を紹介する。

心意六合拳は形意拳、陳式太極拳などのルーツとなった技法を伝える古い拳法で、洗練される以前の荒々しい技がそのまま残されている。他の拳法を学ぶ人にも大いに参考になるであろう。

心意六合拳名人 徐文忠氏に聞く

上海に心意六合拳を広めた名人・盧嵩高に学んだ徐文忠氏は、その神髄を現代に伝える数少ない人物。八〇歳とは思えない若々しさで、取材に応じていただいた。

武術エリートではなかった少年時代

——武術を学んだ経歴をお話し下さい。

徐 一六歳から始めました。最初は少林拳を学びました。しかし、最初から熱心に練習したわけではなくて、一度は数ヵ月間でやめてしまったのです。

私が武術を始めたことは故郷の家族や友人たちは知っていましたので、このままやめては故郷に帰れないと思い、再び武術の練習をするようになってからは一所懸命やりました。

私が練習を休んでいる間に、兄弟子や他の門下生はずいぶん進歩していました。差をつけられてくやしかったので、彼らに追いつき追い越そうと必死で練習しました。

——現在、心意六合拳や孫式太極拳で著名な徐文忠先生も、最初は今の日本の少年たちと同じだったのですね。

徐 三年間練習を重ねた頃、ようやく武術の面白さが判ってきました。それまでは他人に追いつきたい一心で練習していたのですが、ひととおりのものが身に付き、武術の持つ意味も判ってきました。

保鏢も務めた名人・盧嵩高

徐 中国武術の流派は実に多様で、優れたものも多くあります。ですから、私は少林拳以外の武術の先生にも習いました。

なかでも、心意六合拳の盧嵩高先生とは、師弟という立場ではなく、家族のような付き合いをさせていただきました。先生とは三十歳も年齢が離れていましたが、義兄弟の契りを結んだのです。私の娘は、盧先生の義理の娘とされていたほどです。

——盧嵩高先生と言えば、上海に心意六合拳を広めたことで知られる武術家ですね。盧先生の武術に関するエピソードなどありましたら、教えて下さい。

徐 盧先生は二〇歳から二五歳までの間、保鏢（財貨の護送や要人の警護を行なう職業。実力のある武術家がなるものとされていた）をやっていました。保鏢になっての初仕事は財宝を積んだ船の警護でしたが、就寝中に強盗が押し入ってきたのです。気が付いたときには、財宝は全て盗まれていました。

盧先生は勇気のある人だったので、人に話を聞き回って強盗が根城にしている山を見つけ、単身乗り込んでいったのです。そして強盗と話をつけ、財宝を返してもらったのです。多人数の強盗たちの中に一人で乗り込んで決着をつけたのですから、盧嵩高先生の胆力は相当なものです。

四〇歳のときに、盧先生は上海に行きました。最初は税務局の責任者が盧先生に保鏢になってくれるよう頼み、局内に住まわせていました。後に上海に慣れ、友人も増えたので、保鏢をやめ、商売を始めたのです。当時の上海は治安も乱れていたのですが、盧先生は自身が保鏢でしたから、商売を始めてもこわいものなしでしたよ。

当時の心意六合拳の練習は、他人に一切見せないという保守的なものでした。たとえば、公園の中で練習していても、人の姿が見えるとすぐにやめてしまうといった具合です。

——昔は、心意六合拳は回族の間でしか伝えられておらず、漢族には一切伝えなかったと聞きます。盧先生の弟子

徐文忠氏●プロフィール

1908年、中国江蘇省生まれ。16歳より武術を始め、少林拳・翻子拳・山西派形意拳・心意六合拳などを学ぶ。中でも心意六合拳は名手・盧嶽高に学び、その神髄を現代に伝える数少ない1人として知られる。

も全員回族だったのですか。

徐　盧先生の弟子は約五〇人。有名な弟子には孫少甫、解興邦、陶志鴻らがいました。

　このうち、解興邦は漢族でした。盧先生は回族で、やはり漢族には教えないという主義だったのですが、どうしても心意六合拳を学びたいと思った解興邦は回族になりすまして弟子になったのです。

　心意六合拳を勉強する前に回族になる勉強をしたというのですが、大変だったようです。たとえば、宗教上の理由で回族は豚肉を食べられません。食習慣の違いばかりでなく、言語も違います。拳法を学ぶ前に回族語の勉強をしなければならなかったのです。

一身に七拳を備える拳法

――心意六合拳の攻防方法の特徴は、どういうところにありますか。どちらかと言えば、接近して戦う形が多いように見うけられるのですが。

徐　心意六合拳は、相手の内側にすぐに入ってゆく、接近して戦う拳法です。

　心意六合では「一身に七拳を備える」と言って、頭・肩・肘・手首・胯・膝・脚の七ヵ所を使って戦います。手の使い方ひとつを取ってみても、切るとか差し込むとか、変化をつけて使い分けます。

――心意六合拳と形意拳のルーツは同じですが、この二つの拳法にはどういった違いがありますか。

徐　形意拳の構えは三体式で、弓歩はありませんが、心意六合拳には弓歩があります。体を半身にし、足も一直線上に揃えて、正面から見て面積が最小になるように構えます。含胸抜背、虚領項勁などは同じで、全体的には大同小異と言えるでしょう。

　心意六合拳の特徴としては、単練（一つの技を左右繰り返し練習する）が多く、套路が少ないということです。また、五行拳がないことも、形意拳と異なる点です。

　心意六合拳の練習では、下半身を強化するためのものとして、踩鶏歩という腰を低くした歩き方で連続三〇分間歩く、というのがあります。

――站椿などの練習は行うのですか。

徐　他の内家拳と同じで、站椿は行います。時間は踩鶏歩で約一〇分ぐらいですね。

★心意六合拳教室

「心意六合拳」の技術を解説していただいた馮正宝氏は、徐文忠氏の弟子。馮氏は、東京都内で心意六合拳の教室を開講している。

●練習日／日曜PM1：00～　新宿スポーツセンター3F（JR高田馬場駅下車）

※水曜夜の開講も検討中。

●問い合わせ先／馮正宝

☎0425－73－8－86

武術家よ来たれ：豪快、華麗、勇壮、霊妙、大陸に伝わる奥義

特別企画　第一弾！

武術御愛読者の皆さんへ

カンフーシューズ2足1組

なんと ¥2,400（送料込み）

色：クロ・シロ・アカ・ピンク・ブルー

御希望のサイズ・色を明記の上現金書留にて

パンフレット希望の方は下記まで70円切手同封の上お申し込み下さい。TELでの問い合わせもOK。

株式会社 東京正武堂

〒141 品川区東五反田5-22-33　池田山ハイツ103

☎ 03-442-8181

心意六合四把捶

心意六合四把捶は、かつて心意六合門派の門外不出の技とされていた。龍・虎・猴・馬などの十の形は拳譜の中で「心意六象」といわれ、拳式の中の鷹捉把・虎撲把・虎竄把・懐抱頑石把の四つは「四把」と呼ばれている。

準備の姿勢（予備式）

自然に直立し、両足はそろえておく。頭は東方に向けて、首を立て、下あごは引く。目は前方を平視する。

胸、腹部ともゆるめ、肩、腕は下へ伸ばし、両手は下腹の前で交差させる。

1 軽歩站（熊出洞）

右足を半歩さげ、虚歩にする。同時に左手を右手の下から突き出す。左手は左股の内側に置く。右手は股間部に置き、股間を守るようにする。

両腕両手ともゆるめ、手先は下に向ける。目は前方を平視する（写真1—①、②）。

2 虎撲

両手を上から下へ、前方に押し出す。同時に左足を前方に一歩踏み出し、左弓歩にする。

このとき、左手は左膝の上方におき、指先は広げて下へ向け、ボールをつかむような形にする。

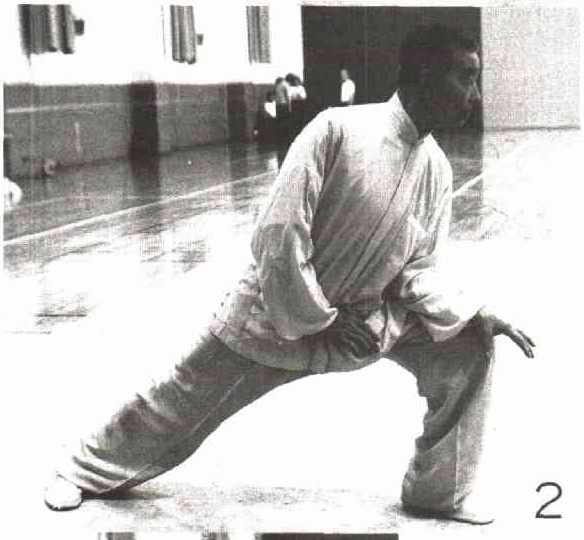
右手は左手のうしろにつけて、股間部の前におき、頭を前下方に突く。肘は体につけ、下あごを引く。目は前を見る。気は丹田に沈める（写真2）。

3 猴縮蹲

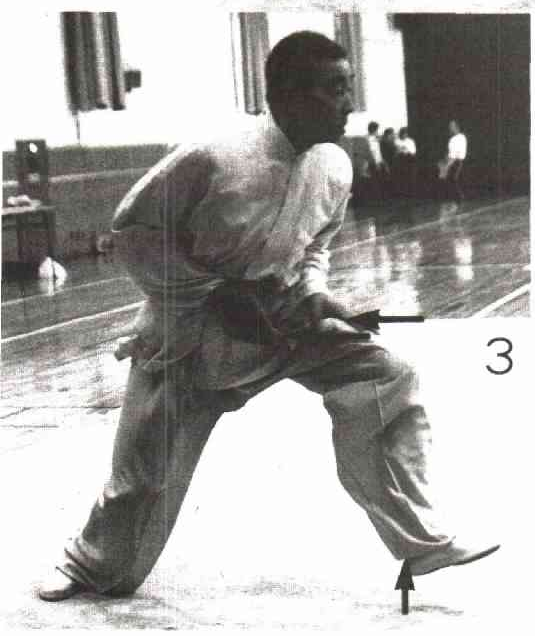
体の重心をやや後ろにし、膝を曲げて体重を右足にかける。左足をあげ、両手を一緒に下腹まで速く引く（写真3）。

1—①

1—②



2



3

用法●虎撲把

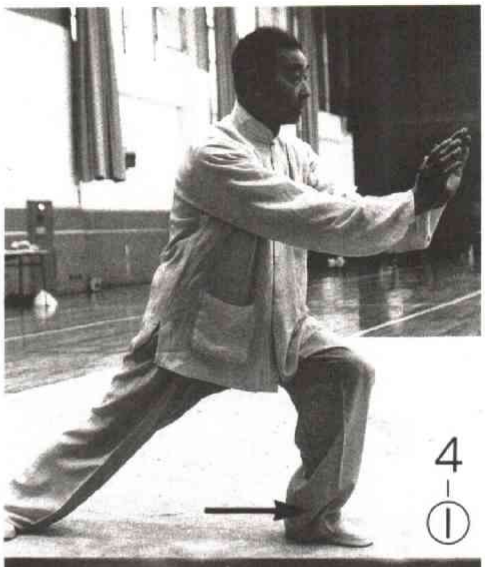
相手の手首を引いて両手で肩を押し出す。

用法

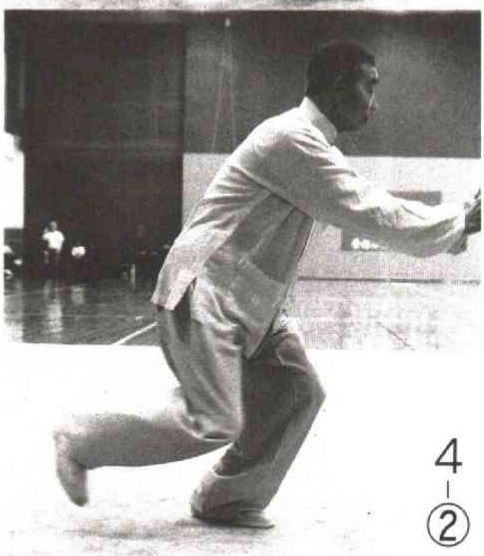
4 過歩箭穿（過歩践穿、虎竄把）

両手を揃えて前方に押し出し、同時に左足を一歩前に踏み出し、左弓歩にする（写真4—①）。

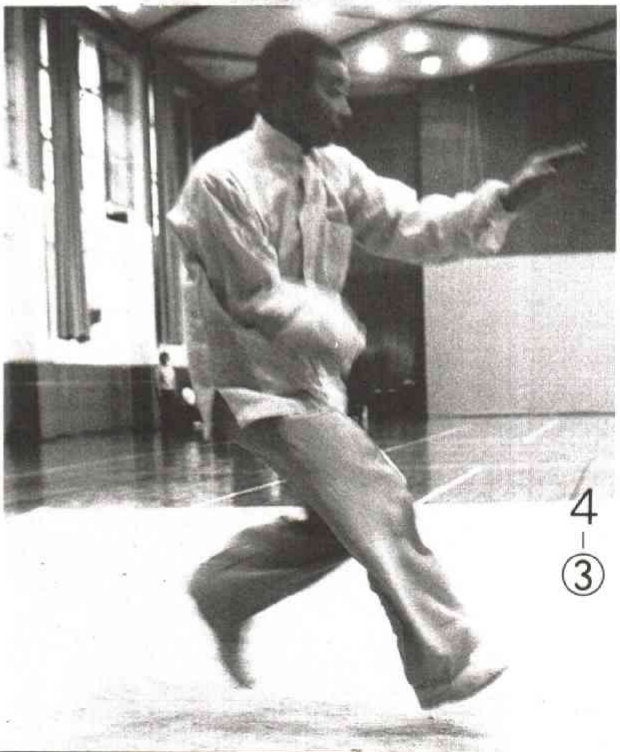
手はそのままの状態で、右足を思い切り前方に踏み込む（写真4—②、③）。



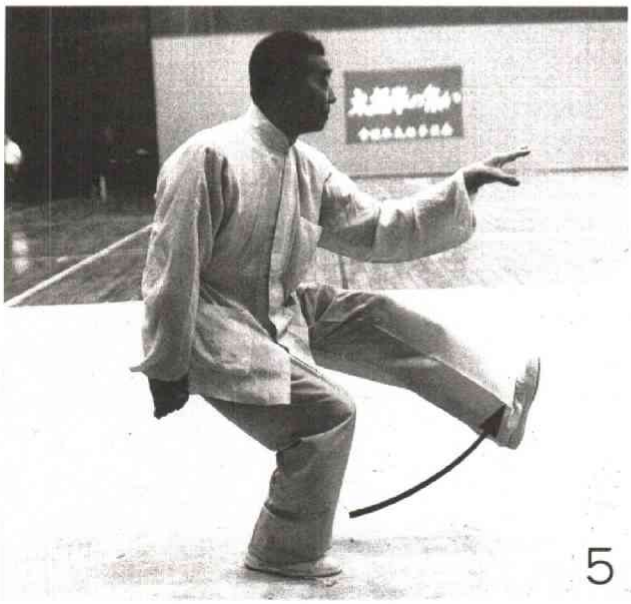
4—①



4—②



4—③



5

5 虎蹲山

右足が着地するとともに、左足を前に蹴り出す。右膝は曲げる。

右手は拳とし、右腿の外側まで振り下げる。左腕はやや上げ、指は前に向ける。掌心は下向きにする。このとき、左肘はやや曲げるようにする（写真5）。

用法●虎蹲山

相手の手を引き、つま先ですねを蹴る（写真❶、❷）。

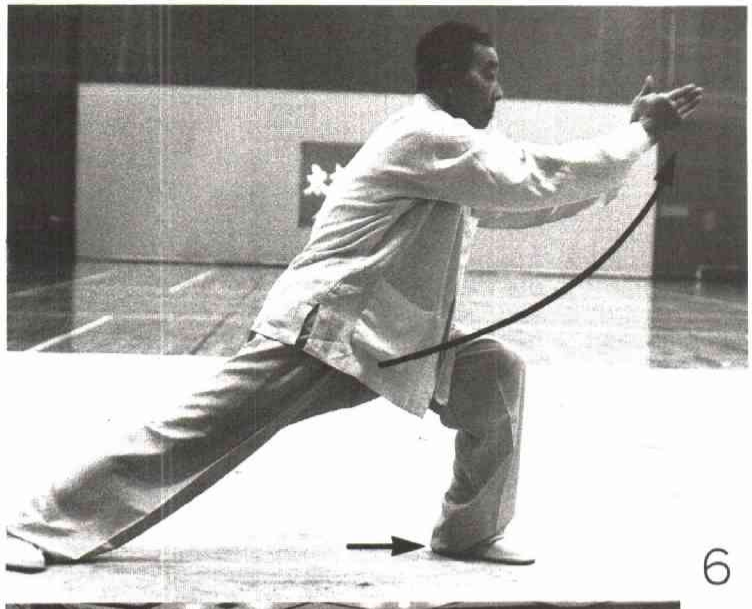
6 横拳（おうけん）

左足を前に一歩踏み出し、左弓歩とする。右拳は弧を描くように腹の前を通し、左掌と一緒に胸の高さまで上げる。このとき、左掌で右拳を包むようにする（写真6）。

7 鷂子入林（ようしにゅうりん）

顎を右後方に向け、体を後ろに回す。右拳を掌に変え、後ろ上方にあげる。

左手は弧を描くように、左の肩を通して小腹の前まで落とす（写真7—①、②）。



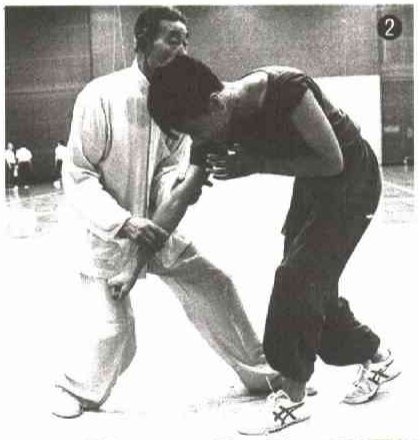
6

7—①

7—②

用法●横拳

相手の手を引き、わきの下を通して逆を取る。両手であごを打つ。



（写真❶～❸）。

8 丹鳳朝陽（たんほうちょうよう）（鷹形）

右手を頭の上に高くあげ、上腕を右耳に近ずける。同時に左手を下へ押す。左掌心は下向き。右掌心は後ろに向ける。

左足は右足の内側を通して、前に一歩踏み出す。このとき、着地はかかとから行なう。

右足はまっすぐ伸ばし、目は前方を平視する（写真8）。

8

9 沈劈（ちんへき）

右手を上から下へ、掌で切り込むとともに、左手を下から上へ、胸の前を通して右頬のところにおく。

左膝は曲げ、重心を落としてしゃがむ。全体重を左足にかけ、右足は膝を曲げてやや上げる。目は前方を見る。（写真9）

9

用法●丹鳳朝陽

つま先ですねを蹴りあげながら、手刀を切りあげてあごを打つ。

用法❶

❷

（写真❶、❷）。

用法●沈劈

肘で切り込んでいく（写真❶、❷）。

2