

「韓国養生法研修」に参加して

平沢信康*

日本養生学会主催の2008年度「韓国養生法研修」が、8月27日から31日まで韓国ソウルであり、学会員として参加したので、以下、報告する。

「国際養生フォーラム2008」と別称する同研修には、学会理事長以下、数人の理事や古くからの会員のほか、学会員以外の参加者を含め、14名が参加した。

早稲田大学出身でソウル大学の大学院で研鑽をつみ韓国語に堪能な木内明理事（東洋大学）が、ガイド役兼通訳を務めてくださった。また氏の教え子の日本人留学生と、その友人の韓国人女子学生もまた、通訳者として補助してくださった。

ソウル入りした翌日の28日午前10時から、国立韓国体育大学において「日韓養生研究セミナー」が開催され、両国から2名ずつ発表があり研究交流が図られた。同大学の企画および国際交流担当の教授は、同大学に「国民健康センター設立」計画のあることを紹介し、さらに「アジア健康協会」の結成を我が学会に呼びかけられた。閉会后、学食で昼食会があり、懇親が図られた。

28日午後は、「丹武道」の道場を訪問して、雰囲気づくりが上手い若い女性指導者のリードに従い運動をしている人々の様子を見学した。ヨガや気功を取りまぜた健康体操で、エクササイズといった表現がふさわしい身体運動であった。この道場では、「丹」とはエネルギーのことと解説がなされた。

翌29日午前10時から、韓国国立総合芸術大学を訪問し、伝統宮廷舞踊を拝見し、会員の幾人かは見よう見まねで踊った。タン・ウンスク女史が解説指導くださったが、韓国の舞踊は、大きく、宮中舞踊と民俗舞踊に類別され、天・地・人の三

才思想の影響から長短、速遅のリズムが生まれ、基本的に三拍子で踊る（韓国文化では三が重要な意味を有する）とのことであった。呼吸に合わせて身体を動かすことが留意され、繊細優美な手の動作、その動かし方には気功法に通ずるしなやかさを感じた。演舞してくれた伝統舞踊学科4年生の長身の女学生に質問したところ、伝統舞踊の背景には「宗教がある」との返事が返ってきた。

29日午後は、漢陽大学に赴き、講義室で李教授（1945年生まれ）の講義を聴いた。筑波大学に留学経験のある研究者で、武術・体育史および養生思想史が専門であられ、近著に『韓国養生思想の研究』がある。かつて東京大学教育学部の水野忠文教授に電話して、下落合にある御自宅を訪問し、居間で自身の研究のアブストラクトを見せた思い出を語った。

漢語で「康復」「工夫」「功夫」は、すべて「クンフー」と発音し、「勉強する」との意味を有するという。座禅でもそうだが、姿勢が大切であり、百会（のツボ）が天に向かって吊るされている状態で立ち歩くことが健康に良いそうである。教授の友人で、そのように姿勢の良い男性は、老いても髪も黒く、ふさふさしている由である。

「精」「気」「神」を、道教の「三法」と称する。「精」は精液のことで、これが活発であると、人の血色はすぐれ、眼光がキラキラと輝いている。「気」は、食べ物を摂取する栄養から発生する。気功や養生法、マッサージについては、古来、アカデミックな世界の研究者でやっている人は少なく、むしろ民間在野で研究され、実践されてきた。朝鮮でもそうで、李王朝時代、学問と言えば、

*鹿屋体育大学伝統武道・スポーツ文化系

「朱子学」一辺倒であった。李朝の代表的朱子学者で、現代韓国の紙幣1,000ウォン札の肖像人物となっている李退溪(1501~1570)は、親指を中に入れてグーをつくって精神を意守し、あるいは壺に矢を入れるゲームをさせることで弟子に精神集中力を養ったとされる。

教授が21歳の時、李退溪が書いたとされる『活人心方』なる養生書が発見され、体育史を専攻する恩師が、漢文の理解できる李氏に翻訳を依頼したことがあった、という。

同書には、精神集中していれば長生きできることが説かれているようで、技法としては、歯をかみ合わせる、首の「天柱穴」や「風池」のツボを指でたたき、手を挙げる、首を回す、腰の「命門」を手でなでる(腎と精とは密接な関係がある。)、坐して足先を引っ張る、などが列挙されているそうであるが、中国の伝統的養生法と異なるところはない。

やはり、実は、この養生の書は、中国の明の太祖の13番目の子、朱権(?)が執筆した、とのことである。

なお、日本の若者組にちかい集団であった新羅花郎(ファラン)に「養真」という言葉が残されているが、現存する日本最古の医学書『医心方』(平安中期の宮廷医人、丹波康頼編述)に、その影響が認められるとのことである。

日本の武道研究者の参考までに、李教授が我々に配布された抜き刷論文のタイトルが「日本武道に与えた道教の影響」であることを、言い添えておきたい。この論文は、韓国道教文化学会『道教文化研究』(2005年4月)に収められている。

30日午前10時から、「禅武道 sunmudo」の道場を訪れ、若い指導者の動作にならって運動をした。ヨーガや気功を採り入れた体操で、スピリチュアルな要素があるのを感じた。

言い古されたことではあるが、心身の調和、身体の緊張は心と関係がある、心と身体と呼吸とを調和させることの重要性が、老師から説かれた。

この禅武道大金剛門の本部は、慶州市の骨窟寺

golgsa にあり、青少年と一般人の修行と健康プログラムを編成し、国民の健康のための社会教育文化振興に寄与しているそうである。

新羅文化の根源に仏教があることは誰でも知っている通りである。骨窟寺は、仏教文化が繁栄した6世紀ころ、インドから来た光有化尚一行が岩山全体に磨崖如来仏と石窟を掘り出して伽藍とした唯一の石窟寺院である。禅武道は、密教的な形態として発展してきた仏教の秘伝の修業法である。四聖諦のうち八正道の修行徳目を、身体動作として具現化したものとして「体と心と呼吸の調和を通じ究極的な悟りに至る方法である」とされる。

輪廻の原因である身・口・意の3業を浄化し、調和させ、「三昧に入り、さらに涅槃に至ることをめざしている」この修行法は、ヨガのような静的修行法から達磨大師の秘訣である丹田呼吸法と健康体操術、および拳法と武術を練磨する動的修行法を含みこむかたちで構成され、「静中動」の調和を通じて、「心身の安定を求め」大解脱の境地を求めようとする。

今回の研修に参加することで、韓国の健康体育の分野に関して、民間在野の活動に精彩を感じた。韓国の伝統的な薬膳料理も賞味でき、諺どおり「百聞は一見に如かず」の旅であった。