

雲南・少数民族伝統的養生法研修

横沢喜久子(東京女子大学)

雲南への旅はとても奥行き深く、いつかもう一度もっとゆっくり、じっくりと日にちと時間をかけて、行ってみたいとても素晴らしい世界でした。ここには中国に暮らす 50 以上の民族の中で 20 数の少数民族が生活しており、気候は温暖で、花々が美しく、天国のような地域だと聞いておりました。雲南省の奥まった地域にはまだそうしたあまり近代化の波の押されることなく、それぞれ独自の文化性を守り、ゆっくりした暮らし、田園風景が多くみられました。

雲南省は何と古く約 2 億年前に生存した恐竜が 1990 年代後半から 21 世紀に入って発掘され、今、日本中に恐竜展で展示され、話題にもなっている地域です。日本に伝わった稲作文化の源もこの山の湧き水が流れ出す谷間の泥湿地から始まったといわれます。さらに、この地域は蜀の国で生産された上質の生糸、絹織物をインドから西南アジアへと運ぶ西南シルクロードと言われ、西域シルクロードより古い交易路であったといえます。聞けば聞くほどワクワクしてくる、憧れの興味深い地域でした。街を離れ、バスの中から見える景色にはとうもろこし畑、たばこ畑、ひまわり畑が延々と続く中、豚の行列、馬車、真っ黒に日焼けし、カラフルな衣服をまとった農家の人々、日焼けした、顔立ちの美しい、逞しく生きる女たち、素朴な民家や雲南の自然に力強さ、エネルギーが伝わってきました。今回の調査・研修の旅ではイ族、ペー族(白族)とナ

シ族(納西)の 3 民族の村を駆け足で訪ね、わずかな時間の触れ合いではありましたが、そんな中でも多くを感じることができました。それぞれの文化・暮らしにはいつの時代にあっても人間が大事にしていきたい人間らしい営みがあり、ここにもみつけました。家族、一族が集まって、食物をつくり、育て、生活し、互いに助け合い、守りあい、支えあって寿命を全うしていく。赤ん坊を背負い、一家中で畑に、家畜の世話にと働き、子どもも 80、90 歳のお年寄りも一緒の加わり、何かと役割を持って働いている。大人の働く姿を身近にみながら子どもたちは生活していました。幼い子どもたちは身近な自然の中で、遊びをみつけ、自然を相手に遊んでいるようでした。それぞれの民族村での生活体験の中でそれぞれの文化に根づき、喜び、楽しみ、感謝等あらわした民族の踊り、単調な、誰もが参加でき、私たちも加わり一緒になって踊り、自然と一体化し、陶酔状態にひたりました。



ナシ族(納西族)の民家での食事風景

今の日本ではこうした素朴な人間の暮らしは忘れられそうではありませんか。また、ナシ{納西}族文化、トンパ(東巴)ではまるで万葉集の世界のように自分の心を歌で伝え、愛に恋にと今も続く、歌垣の世界がみられました。少数民族の人々の生活はわれわれよりずっと穏やかで、健康的であり、精神的に豊かそうに感じます。それは、老人達の顔を見て一目で感じました。日本の老人達の、あの居場所がどこにもないようなどこか苦痛にゆがんだ顔とはまったく違う。彼らには経済的にも、物質的にも大変そうであるにもかかわらず、急な斜面に立ち並ぶ家屋で自然の中、労働の厳しさからも逃げない強さと、くったくの無い明るさを湛えた顔々には素朴な充足感をみることができます。日本の子どもから大人、老人にいたるまでと比較してみても本当にうらやましくなるくらい、幸福そうに過ごしているのではないかと感じました。幼い子どもたちは青澗をたらしながら、清い小川に遣って冷をとって遊び、一家・一族で働き、生き続ける少数民族世界、本当に私たちが今、失いかけているものがまだ、ここには生きてるように感じました。温暖なこの地域は花々が美しく、世界中の蘭、タバコの栽培が盛んです。



イ族(彝族)村で訪問したご一家

そんな素朴な家の中にもテレビが1台、洗濯機があり、さらにご主人は携帯電話を使っていました。一方、昆明市内ではオフィス・ビル、ホテル、ショッピング街と立ち並び、大きな近代的な経済都市であり、ゴルフ場も多くあり、歴史的には中国西南の重要地域であったことに私は驚き、あまりにも勉強不足でした。こうした暮らしの一方、現代の経済・征服・侵略の対比に感ずることは大きなものでした。のんびりと平和なことばかりではないようです。身近にゴールデン・トライアングルといわれる「黄金の三角地帯」が存在します。タイ、ミャンマー、ラオスの国境地帯は、つい最近まで麻薬の生産が行われていた危険な場所で、雲南省西部にあるミャンマー北部に接している騰冲県、ミャンマー、タイ、ラオスの三カ国の北部国境地帯、軍隊と麻薬密売人は相互に依存することです。誰もが健康で平和な暮らしを求めている中で、ひとりで、個人レベルでは解決できないことも多過ぎます。この「魔のゴールデン・トライアングル」の話には温暖な気候と穏やかな人間のなす恐ろしい世界が今、なお目の前にあちこちで起こっており、生きている怖さに震えます。

私たちは誰もが健康に、こころ安らかに、それぞれに持って生まれた力を引き出しながら、精一杯生きていきたいと望んでいます。私たちの願う健康な、元気なこころ・からだを養うためには自然と人間、この地球に存在する全てのバランスとハーモニーから成り立つという伝統的中国養生思想から何か学べることがあるのではないのでしょうか。

(完)