養生学研究

第5巻 1号
2007年12月20日発行

【原著論文】
片渕美穂子(和歌山大学)
生命への感受性と養生 −16世紀後半から17世紀前半を中心として− 1

【調査報告】
都倉雅代(常磐会短期大学)
五(ウ) 禽(チン) 戯(シ) -2002年度第9回中国養生法研修会から− 12

【ようせい事情】
2002年度 第9回中国養生法研修会 報告(その1)
上海体育学院について **岡村 隆二(所属:NPO法人氣の活用コム)** 24
初級養生法太極拳 **園部 真里(東京女子大学)** 26
養生気功 **藤沼 宏彰(太田西ノ内病院 運動指導室)** 29
養生フォーラム 2002報告 **鈴木 秀明(元豊橋創造大学)** 31
遠藤 卓郎(筑波大学)
薬膳料理 ―海馬の力― **片桐 宏子(東洋英和女学院)** 35

【実践報告】
金田洋子
茶道で磨く身体感覚 −型・架け橋・統一− 36

【学会通信】
ようせいフォーラム 2008(ポスター) 39

日 本 養 生 学 会

生命への感受性と養生

−１６世紀後半から１７世紀前半を中心として−

片渕美穂子

The Sensitivity to Human Life and Personal Health Care:

During the period between the late 16th century and the early 17th century

Mihoko KATAFUCHI

Abstract

This essay clarified the value of human life and personal health care (yojo) in Japan during the period between the late 16th century and the early 17th century. In those days, Japanese people did not have respect for human life and desire for stable healthiness and daily life the value of life was low. Some missionaries and traders from Europe described that there were frequent killing (just to test new swords) and deserting children. They were astonished that people in Japan killed people or themselves for a trifling reason. European were also disappointed that women readily abandoned or killed their babies, or had an abortion. Moreover, when people who had no relatives or family died, his or her body was frequently abandoned on the roadside. Personal health care (yojo) was not practical moral for everyone in daily life. Only medical practitioners and army generals at that time had knowledge of personal health care (yojo). The situation changed significantly in the 18th century when personal health care (yojo) was one of the important practical morals.

キーワード : 養生、生命、身体

Ⅰ　はじめに

本稿の目的は、１６世紀後半から１７世紀前半までの日本における生命に対する感受性と養生の社会的な位置づけを、明らかにしようとするものである。

１７世紀後半以降、日々の生活における身体を良好に保つための方法を述べ、平易な言葉で書かれた養生書の出版が多くなっていく。１８世紀以降、養生は身の処し方や日常の生活規範、質素や倹約などと関連し道徳の中に位置づけられ、子どもの養育法や養老法、妊娠・出産のための養生法といった、小児、老人、婦人のための養生書も出版される。しかしながら、本研究の対象となる時期における養生は、他者に向けられているというよりはむしろ、個人の身体の保全の方法を語るものであり、養生を知る者は医家と戦国の武士たちであり限定的であった。この１６世紀後半の養生論と、道徳的語りをなし直接の読者自身と他者への配慮をも説く１８世紀以降の養生論との間には大きな差異がある。こうした違いは、生命への感受性の違いから由来しているのではないだろうか。こうした見通しから本論は出発したい。

ところで、養老孟司（1996）は、江戸の社会が自然性を排除する「脳化」の産物であると述べ、江戸時代を脳

和歌山大学（Wakayama University）
〒640−8510 和歌山市栄谷 930

化社会のはじまりと位置づけた。そして以下のように指摘した。「注意すべき点は、そうした脳化につれて自然は排除されるということである。なぜなら脳は予測と統御を行う器官であるが、自然は最終的にはその予測と統御に反するからである。したがって、脳化社会では、身体に対する禁忌は強まる」[1]。身体という自然性の排除や身体に対する禁忌が強まるのが、江戸時代という脳化社会であることになる。養老孟司は、江戸時代を制度＝脳化された時代とし、それ以前の時代を肉体によって成り立つ個人の時代と表現し、ここに身体観の断絶をみる。また、日本では１７世紀を通じて生命観の変容が起きたことは、塚本学(1993, 2001)や氏家幹人(1999)により指摘されてもいる[2]。日本における切腹や自害などの「意志的な死」の問題を、古代から現代までのテクストから探ったモーリス・パンゲ(1992)は、江戸時代初期において殉死や追い腹が敬遠されるようになったコンテクストを明らかにし、生命を奪うことに対する感受性の高まりと、それゆえ生命を奪う行為が敬遠されていったことを論じている[3]。また、近世におけるマビキや捨子および堕胎に関する研究は、１８世紀以降、マビキや捨子および堕胎への批判的な語りが増大すること、産む身体としての女に対する視線が強化されることを明らかにしている[4]。

そこで本稿では、そうした変容が始まろうとする１６世紀後半から１７世紀前半までに着目し、生命への感受性とそれに関係づけられる養生の社会的な位置づけを照射したい。具体的には以下の手順に従って論じていく。まず、１６世紀後半から１７世紀前半における、生命を奪うこと、奪われることに対する感覚を、当時ヨーロッパから日本へやって来た者たちの、試し斬りや処罰のあり方、マビキや捨子および堕胎についての記述をもとにしながら明らかにしていく。次に、そうした生命への感受性との関わりにおける養生の社会的位置づけを明らかにする。その際、１８世紀以降の養生の社会的な位置づけを引き合いに出しながら明らかにしたい。１８世紀以降は、１７世紀を通じての生命観の変容を経て、養生書の中では生命が至高の価値として語られた時期である。生命への感受性とそれと関係づけられる養生の社会的な位置づけを、１６世紀から１７世紀前半だけでなく１８世紀以降も視野に入れることにより、１７世紀を通じておこった生命への感受性の変化や養生観の変化を明らかにする上での課題も見えてくることになろう。

Ⅱ　生命への感受性の低さ

１．軽々しい生命の掠奪

１６世紀日本における、人々の生命の掠奪に対する感受性の低さの一端を見せてくれるのが、ヨーロッパからやって来た者たちの記録である。彼等は、当時の日本において生命の掠奪の行為が頻繁に起きることを、記述している。「日本人といえば死刑執行人（ハポン　サヨン）」[5]。こう述べたのは、１６世紀末から１７世紀にかけての約２０年間、主に長崎に滞在したエスパーニャ人商人、アビラ・ヒロンである。１６１５年の日付で終わっているアビラ・ヒロン『日本王国記』は、彼の日本における体験や観察が記述されている。その記述には、当時の日本人の死の感受性に関する部分や、彼が感じた日本人の残忍性が登場している。子どもが犯した単純な罪であっても、それに対しての罰として、容易に斬られ命を奪われてしまうという記述から始めよう。

「法を犯したら殺されなければならないが、年齢の少ないことは何の役にもたたないからである。山や街道のわきにある囲いのない畑で、盗んだり採ったりした一本の大根ゆえに直ちに首を斬られるに違いないからである。しかも証人も報告書も裁判所の許へ行くことも必要ではない。持主にしろ、畑の作り手にしろ、彼の知人にしろ、誰かそれを見た者にしろ、これを斬ることができる」[6]。

別の箇所でも、日本人が小さな罪でも容易に殺されるが、そのことに対する抵抗や不満や怒りといった反応のないことが記述されている。

「各人は自分の家では司直であって、己の使用人とか、己のパンを食べて生活している者が、もしそれだけのとががあったら、罰しても殺しても差し支えないし、盗賊なら誰でも平気で殺してかまわない」[7]。

アビラ・ヒロン『日本王国記』より３０年ほど前にまとめられた、イエズス会宣教師ルイス・フロイス『ヨーロッパ文化と日本文化』にも手続きや権限なしに人が殺されること、人を殺すこと殺されることに対する敷居の低さが記述されている。第１４章には以下のような箇所が出てくる。

5 われわれの間ではそれをおこなう権限や司法権をもっている人でなければ、人を殺すことはできない。日本では誰でも自分の家で殺すことができる。
6 われわれの間では人を殺すことは恐ろしいことであるが、牛や牝鶏または犬を殺すことは恐ろしいことではない。日本人は動物を殺すのを見ると仰天するが、人殺しは普通のことである。
7 われわれの間では窃盗をしても、それが相当の金額でなければ殺されることはない。日本ではごく僅かな額でも、事由のいかんを問わず殺される。
8 われわれの間では人が他人を殺しても、正当な理由があり、また身を守るためだったならば、彼の生命は助かる。日本では人を殺したならばそのために死ななければならない[8]。

フロイスの日本での見聞は、１５６２年に始まっており、執筆されたのは１５８５年である。これらヒロンやフロイスの言葉が細部にわたりどれほど正確かどうかは別にしても、現代の感覚からすれば、１６世紀後半から１７世紀前半までの日本においては、安易すぎるほどに容赦なく、人が殺されていたことが予想される。

人が容易に殺されることの代表的な例が、刀剣の利鈍を試みるための試し斬りである。フロイスはこう記述している。「われわれの剣は材木や動物で試される。日本人は死人の身体で彼等の剣を試みることを主張する」[9]。刀剣によって人を頻繁に斬ることは、同時に巧みな人斬りの技術を得ることにもなる。ヒロンは、日本の刀に関する形状や大きさを説明してから以下のように続ける。

「こういう刀で二つの胴体を斬るのを私は目撃したが、この刀は残忍極まるものである。（中略）冷酷な死刑執行人はこれほど巧みであるが、しかし日本人は誰も彼もみなこのとおりだから「日本人（ハポン）といえば死刑執行人（サヨン）」といったのと同じである。首を斬ってしまうと、死体をとりあげ、人でなしの残酷さで、これを細かい断片に切り、しばしばこれらの断片をもう一度縫い合わせ、無傷の部分を切っては彼らの稀有の刀の切れ味を試すのである」[10]。

イエズス会の命を承けて書かれた１７世紀前半のジョアン・ロドリゲス『日本教会史』にも同様な記述がある。ロドリゲスも彼が見た試し斬りの残忍さに驚きを禁じ得ないでいる。

「死刑に処せられた死骸で自分の長剣を試す。ある領主たちは、自分の刀がよく切れるかどうか、危急の際に頼ることができるかを試してみるために、幾人かの死刑囚を払い下げてもらうように、他の領主たちに頼む。刀で切りつけ切り離した死体の諸部分が揃うように何度も縫い合わせて、その死体を繰返し切り、自分の刀で死体を一刀の下に切れるかどうかを見る。このようなことやその他のむごたらしいことをした後に、墓もつくってやらないで、その死体をばらばらにして野原に捨てておき、鳥や犬に食わせる」[11]。

１６世紀末に来日したイエズス会宣教師、ヴァリニャーノは『日本巡察記』の中で、日本人の性格について５つを特徴として挙げているが、その中の４つ目は、軽々と起こされる殺人である。

「第四の性格は、はなはだ残忍に、軽々しく人間を殺すことである。些細なことで家臣を殺害し、人間の首を斬り、胴体を二つに断ち切ることは、まるで豚を殺すがごとくであり、これを重大なこととは考えていない。だから自分の刀剣がいかに鋭利であるかを試す目的だけで、自分に危険がない場合には、不運にも出くわした人間を真二つに斬る者も多い。戦乱の際には民家を焼き民衆を殺戮し、その偶像の寺院といえども容赦しない。立腹した為、あるいは敵の掌中に落ちない為に自ら腹を断ち切って自害することも容易に行なう」[12]。

ヴァリニャーノの目から見れば、日本人は人を殺すほどの理由でもなしに人が殺され、自害するほどの理由でもなく自害するのである。ヴァリニャーノやフロイスが見た日本人は、激情の中で生き、激情の中で死んでいった。激しい感情の起伏とそれに伴う暴力的、破壊的行為への敷居は簡単に乗り越えられてしまうというのである。

２．小さき生命と失われゆく生命とへの対処

再度、１６世紀日本にやってきた西洋人の見聞を見てみよう。先に引用したバリリャーノ『日本巡察記』は、続けて堕胎と間引きに関してこう述べている。

「もっとも残忍で自然の秩序に反するのは、しばしば母親が子どもを殺すことであり、流産させる為に、薬を腹中に呑みこんだり、あるいは生んだ後に（赤子の）首に足をのせて窒息させたりする」[13]。

当時の感覚においては、子どもの生を奪う行為に後ろ

めたさや罪悪感がなかったわけではないだろうが、いずれにせよその行為を行う心情的な敷居が比較的低かったことは指摘できるはずである[14]。例えば、「マビキ慣行は全国的な広がりを持つ少なくとも近世以前から存在した古い慣行であろう」[15]とされるように、この時期にマビキが往々にしてなされていたことは指摘されるところである[16]。フロイス『日本史』の１５６７年の堺での出来事が書かれた箇所には、当時の堺での堕胎や、マビキおよび捨子の頻繁さが記述されている。

「婦人たちが堕胎を行うということは、日本ではきわめて頻繁なことである。(中略)しかも誰一人それに対して憤りを感じないというのが通例である。そうして、堺の町は大きいので、朝、岸辺や堀端を歩いて行くと、そこに投げ捨てられた子供たちを見ることが度々(マヽ)ある。母親が誕生後投げ捨てようと思っている子供に対して、幾分でも人情味を示そうと思う場合は、子供たちを海岸に置き、潮満ちて彼らを完全に殺すか、或は壕の中へ投げ捨てる。すると、普通は犬が来て彼等を喰ってしまう」[17]。

塚本学(1993)によれば、１６世紀から１７世紀の中頃までにおいては、子どもの生を奪うことや子どもを捨てることを罪悪視することは薄く、「捨て子を悪とする見方が幕府禁令を機会として、およそ元禄期――一七世紀末に、強まり広がっていったことは、疑いない」[18]とし、元禄期に頻繁に出されるマビキや捨子禁令は、元禄期にとりたててマビキや捨子が多くなったというよりは、それまで日常的に行われていた子捨て、子殺しによって奪われる生への見方の変化であるという。そして、捨てられた子どもが往々にして犬の餌食になる運命にあった当時では、子殺しと子捨てとの隔たりはそれほど大きくはないと指摘する。

堕胎、マビキおよび捨子、これらを一括りにして議論する乱暴さはあるかもしれないが、こうした幼い生命への執着の弱さに関しては、そこに多産をはじめ双子や三つ子を恥とする観念も絡んでいた。先に引用したフロイスは、「或る者は大勢の娘にうんざりして」[19]マビキや捨子および堕胎を行うとしているし、時代が下って１８世紀初頭になっても、遊佐好生『攣生草』は、双子や三つ子が捨てられたり殺されたりすることを聞いたと述べている。

「今世の人、或は二子をうみ、或は三子をうむ事有れば、あやしいいまはしき事に思ひ侍りて、其父母を自ら恥とし、人にかくさん事を計るに、はなはだしければ、ひそかに一子を殺して、唯一子を育し、或はあはせて二子共にすつるにいたるも有りと聞侍りぬ」[20]。

１８世紀前半に書かれた西川如見『百姓嚢』(1721) も、多産によってマビキが行われることを次のように批判している。

「山屋の土民、子を繁く産する者、一二人育しぬれば、末はみな省くといひて、殺す事多し。殊に女子は、大かた殺すならはしの村里もありし。…子を殺すは、父母を殺すにつゐでの大悪行なれば、いづくにかこれをよしといはん。おそれ慎まざやんや。また双子を産る事あれば、父母大きに恥おそれて、たちまち踏みころし、あるひは媼婆に頼みて絞殺さしむ。是又愚蒙の悪行也[21]」。

これら遊佐好生と西川如見のマビキ批判は、１８世紀のものであり、小さな生命を奪うことに対する知識人による教諭ともなっている。１８世紀知識人の間ではマビキは「大悪行」なのである。こうした知識人や公的な権力の立場からの堕胎やマビキ批判は、１８世紀以降多くなる。落合恵子は、１８世紀以降は堕胎やマビキ批判が増大してくる時期でもあるが、この時期に堕胎やマビキがとりたてて多くなったというよりは、生命や子どもへの見方が変容したのではないかとし、そこに産科学のパラダイム転換の役割があると仮説を立てている[22]。マビキや捨子および堕胎やマビキの実態がどのように変化したかを示すことはできないが、１８世紀に至るまでに、知識人を中心として幼い生命に対する情愛の念、マビキや捨子および堕胎を愚行とする考えがつくり出されていったと言える。

小さな生命を奪うことの罪悪視の形成に先んじて、姿を消していったのは、死体の屋外への放置であった。１７世紀後半に出される生類に対する一連の幕府禁令は、捨て子だけではなく、捨て牛馬の禁止、病人を捨てることの禁令でもあった[23]。塚本学(1993)も指摘しているように、次項に引用する『昔々物語』では、盗み、主人を送っての帰途に馬に乗ったもの、駆け落ちしたもの、主人の伴をしながらはずれたもの、主人の機嫌を損ねてしまったもの、これらが主人によって斬られても問題ないとされるというが、だとすれば、使用人が罹患、負傷し

た場合、居住空間から放り出され、外に置かれてしまうことは容易に想像できる[24]。１２世紀から１３世紀における葬法を明らかにした勝田至(2003)は、時代を遡れば、「平安時代末期から鎌倉時代の初めにかけては平安京の路傍に死体があることが日常的な光景であった」[25]とし、平安京を「死骸都市」と表現している。そして、１３世紀以降の展開として、鎌倉後期から室町・戦国にかけて、風葬をよぎなくされていた人々も、しかるべき方法で葬られることになっていったのだろうと述べている[26]。中世においては、死にゆく人、死が訪れた遺体は、それを引き取る者がいなければ戸外に置かれた。その後、室町・戦国を経て近世前半までに生命観が変容していくことが、指摘されている。勝田至は、１５世紀後半においても、病人が死んだものか、家内で死んだ者が捨てられたかわからないが、放置された死体は見受けられたことを明らかにし、その後の展開として、時代を下るにつれて、相互扶助的な葬儀のシステムが整備され、捨て置かれる死体も少なくなったと推測している[27]。１６世紀後半においてさえ、フロイス『日本史』「西九州篇」には、葬儀を行ってもらえなかった者の死体は川や海に投げ捨てられるだろうという記述があるように、死体が捨て置かれなくなったわけではない。しかし戸外に放っておかれる死体は、日常的に目にするものではなくなっていく[28]。

3. ヨーロッパ人のまなざし

ヒロン、ヴァリニャーノそしてフロイス、彼等は日本人の残忍性を指摘するが、ここで確認しておくと、当時のヨーロッパにおいて、生命の掠奪に対する感受性が明らかに日本よりも高かったというわけではない。エリアス(1977)が、『文明化の過程』においてヨーロッパにおける中世以降の攻撃欲について明らかにしているところでは、１３世紀の騎士社会においては、強奪・掠奪・殺人は一般の基準であり、残忍な活動のために何らかの排撃を受けることはなかったし、「他人が苦しめられたり殺されたりするのを見る喜びは大きかった」[29]。また都市の市民達も同様に暴力や殺人に晒されていた。激情の中で破壊や殺人に快感を憶える感情のありようは、その後徐々に、エリアスのいう意味での「文明化」が計られ、自己抑制を主とする感情のあり様へと数世紀にわたって変容していく。エリアスは、１６世紀の時点においてもなお、「生き物を苦しめたいという欲望が…何の弁明もなしに現れている」[30]ことを、パリで行われた猫の火あぶりにみる。またエリアスとダニング（1995）は、禁令にも関わらず、少なくとも１４世紀から１７世紀までのイギリスにおける庶民の遊戯であった民俗的フットボールが、激情と憎悪を伴い、負傷者が出るのはもちろん、殺人にまで至るまでの暴力的なものであったことを明らかにしている[31]。

同時期のヨーロッパにおける捨子や堕胎についての詳細に述べることはできないが、フランドラン(1987)は、１６世紀中頃に出ている勅令は、私生児に対する嬰児殺しが頻繁であったことを示していると見ている[32]。また、事故にみせかけた圧死もしくが、法の目にふれることなく窒息死が余計な子どもを処分する手段だったという[33]。

ヒロン、ヴァリャーノそしてヒロンは、ヨーロッパにおける快感をともなって行われる他者への暴力的な攻撃を見ていたはずであろう。彼らはまた、ヨーロッパにおける嬰児殺しや捨て子の状態を知っていたであろう。それでも、彼等が当時の日本人に対して残忍性を強調したのは、彼等が聖職者としてキリスト教に生きるものであったこと、ヨーロッパでは少数派であるモラリストであったからであろう。キリスト教の聖職者にとっては、生きることとは、死後やいわば生死の海をわたって到達する彼岸というものに向けられる。そのため、彼等にとっては、試し斬りや容易に行われる殺人は、野蛮で愚かな行為のなにものでもなかっただろう。キリスト教的価値では、捨て子、子殺し、そして正式な婚姻以外の性交渉も断罪されるべきものある。宣教師であったフロイスが、大した罪悪感も伴うことなく行われる捨子やマビキに、驚いたのも不思議ではない。

そして、フロイスが「われわれ」という場合、それは時としてキリスト教に携わる者の立場に立って考えられている。１６世紀末日本にやってきたヨーロッパ人の記述は、彼等が意識していたかどうかは別として、当時の日本人の残虐さや生命に対する道徳性の欠如を指摘し、いかにしてキリスト教化するのかが念頭に置かれている。そして、生命の掠奪に対して、強い嫌悪感と否定的感情を持っていたはずである。というのは、西洋でない社会を未だ西洋の段階に至っていない遅れた社会として把握されがちだからである。P.クラストル(1994)が西洋以外の他の世界に対する西洋からの見方の特徴を指摘してい

るように、彼等宣教師をはじめとする西洋人の記述は、日本人が好戦的であること、残忍であること、道徳性が欠如していることを指摘するが、彼等にとって西洋でない世界が、キリスト教化すべき、未だ文明化されていない社会として映ってしまいがちになるのである[34]。こうした傾向は考慮されなければならないにしても、彼等の記述が虚偽や誤謬に満ちているというわけではない。

フロイスやヒロンの記述を裏づけるように、江戸初期の風俗を知る手がかりになるとされる作者不詳『昔々物語』（成立年不詳）には試し斬りに関する記述がある[35]。この試し斬りについての状況は、１７世紀中頃かと思われるが、盗み、主人を送っての帰途に馬に乗ったもの、駆け落ちしたもの、主人の伴をしながらはずれたもの、主人の機嫌を損ねてしまったもの、これらの者が試し者になっていた[36]。塚本学(2001)や氏家幹人(1999)も指摘するように、武士による辻斬りも横行しており、こうした荒々しい風俗は、江戸初期までは残っていた。塚本によれば、大名クラスの者でも若い時に路上での無意味な殺し合いをしていたらしく、「若い武士たちの仲間意識が、殺人を忌避するのを臆病者とみるような感覚を共有したのは、無理ではなかった」[37]という。使用人の落ち度を咎めて殺した者も、別の機会には自らがより高い身分の者に対する失敗によって、逆に命を危うくする可能性もあろう。刃物によって傷付いた身体は、恥ずべきものではない。フロイス『ヨーロッパ文化と日本文化』はいう。「われわれの間では顔に刀傷があることは醜いこととされている。日本人はそのことを誇りとし、よく治療しないので一層醜くなる」[38]。顔面の刀傷は、その人物の品性の低さや粗暴さを表すものとして敬遠されるようなものではない。むしろ、決死の場面に身を置くことができ、かつ生き延びていることを意味していたのであろう。それは、名誉とされていたのである。些細な罪で命が奪われ、しばしば起る試し斬りによって生命が奪われる危険が常態となった中に人々は生きていた。珍しくないほどに行われていた捨子やマビキが起きる中で人々は暮らしていた。そのことが、残虐さの蔓延した状態とは、とりたてて意識されなかったはずである。

Ⅲ　養生の社会的位置づけ

１．養生の限定性

１６世紀後半の養生法の中心は、飲食と房事であったが、飲食や房事のあり方に配慮し、身体の保全を目指すことを万人が望んだわけではない。では、誰が１６世紀に出された医書の中の養生を学んだのか。養生は医の領域とされており、そのため養生を学んだのは、もちろん医家たちであろうが、養生という身体への配慮を自らに課したのは、いわゆる戦国の武士たちであった[39]。当時の武将たちは医家との交流を深めており、医家たちから医学を学ぶ中で、その中に含まれていた養生の方法を学んでいる。戦いに外傷はつきものであり、身体的に負担がかかる行軍や戦陣では流行病も多かった。こうした状況において自らで治療が必要であったことが、戦国の武士が医学を学ぶことになった大きな理由の一つであろう。宮本義巳(1982)によれば、戦傷とそれに付随した諸病を扱う金瘡医学は、平安末期から武士たちの間に受け継がれてきていたが、この時期に最も盛んになっている[40]。戦国の武士たちは、金瘡に加えて内科的な知識を求め精通する者もいたし、薬学の知識に長けている者も多かった。例えば、徳川家康がかなり医学的知識に通じ、薬の調合も自ら行っていたことは有名である。後世派医学の祖ともされる曲直瀬道三は、豊臣秀吉、村上義明、畠山義綱、大友宋麟、足利義輝、毛利元就ら戦国の武士たちの侍医や、直接これら武将たちに医学や養生法を伝授している。曲道瀬道三の『雲陣夜話』は、その題名にあらわれているように、戦の陣中の中で曲道瀬道三が話した医学的な対処法を書き取ったものである[41]。宮本義巳によれば、村上義明は、曲直瀬道三に懇請し日常生活における養生の心得を、養生の要諦３ヶ条と一般的心得１７首、世上の慎み７首から構成される『養生和歌』（1586）として相伝していた[42]。また毛利元就は、同じく曲直瀬道三から『雖知苦斎一渓道三言上目録』というかたちで９ヶ条の訓戒を授けられ、松永久秀は房事についての『黄素妙論』を相伝されていた[43]。曲直瀬道三は１２０首からなる『養生俳諧』も出している。当時の戦国の武士たちは、薬の効能、養生の心得などを和歌にしたものを諳んじながら、身につけていたと思われる。

１８世紀以降の養生論は、過剰な感情を起こすことの慎み、道徳的行為としての質素や倹約といった経済的行為、それぞれの身分の家業、争い事の回避などの人とのつき合い方など、これらを養生の方法として語るが、こうしたものは１６世紀の武将たちが残した養生についての発言の中には、いまだ出てきていない。戦国の武士た

ちは、確かに自らの身体の保全に気を付け、養生に注意を払った。このことは、病や体調がすぐれないことによってもたらされる不都合・不利を避けるためであった。１６世紀後半の養生は、基本的に自己のための養生なのであり、そうした養生の中では、自らにむけた養生の配慮が、他者の身体の保全や良好さに対しても向けることはなかった。例えば、村上義明が相伝された『養生和歌』の１７首の内容は、食に関するもの５首　房事に関するもの４首、食を房事両方に関するもの１首、入浴法に関するもの１首、医師の選択法１首、夏と冬に応じた過ごし方１首、病についての防衛策１首、薬にたよりすぎることの戒め１首、唾液についての養生法１首、そして養生の知識は実行しなければ意味がないとするもの１首、となっている[44]。養生が忠孝や家の存続につながるもの、他者に対しても勧められるものとなっているわけではない。そこで展開されているのは、食と房事のありよう、心がけ、自己の身体の保全のための指針であり、家や忠孝のための身体という観念的なものいいはなされていない。

戦国の武士たちは必要により医家から養生法を学び、その知識を身につけていた。彼等においては、養生は身体の保全のため以上のものではない。また、この時期の養生の言説は、基本的に養生の知識が武士以外のものにも行き渡ることを、想定していないし願ってもいなかった。

２．道徳性の欠如

１８世紀以降養生の言説は、身体の保全を忠孝と位置づけ、道徳をも語るようになる。生を至高の価値とし、安寧な生活と長寿を切望した。１８世紀以降の養生においては、養生は身の処し方や日常の生活規範、質素や倹約などとともに道徳の中に位置づけられた。江戸時代の代表的な養生書である貝原益軒『養生訓』(1713) は、その書名があらわすように養生の「訓え」なのである。江戸時代の養生は、医の知識が取り入れられるものであっても、医の体系内に留まるものではなかった。とりわけ１８世紀以降の養生の言説においては、我が身を傷つけることが忠孝に最も反するというような身体把握がなされた。老いた者への配慮や夫婦和合がとかれ、養生は家の存続と繁栄に繋がるものとして語られた。例えば、徳川光國がその子の綱条に言い伝えた１０の教訓のうちの１つが、身をすこやかに保つように、ということであった[45]。戦国の気風が過去のものとなった太平の世にあっては、末長く奉公できることがよしとされ長生きも忠義と考えられた[46]。大道寺友山『武士初心集』は、次のように述べている。

「奉公の勤仕の身にて主君を深く蒙り我身を始妻子従者迄をも扶助仕る身にては我身命を是非一度は主君の御用に相立ずしては不叶…然るにおゐては我身の養生を第一と心得べき也」[47]。

貝原益軒『養生訓』もその冒頭で養生することが孝の本だと述べている。

「人の身は父母を本とし、天地を初とす。天地父母のめぐみをうけて生まれ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にもあらず。天地のみたまもの(御賜物)、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本也」[48]。

１８世紀以降になると商家の家訓の中にも養生の記述が登場する。入江は江戸時代の商家の家訓１００編について徳目を整理しているが、養生に関する項目が登場しているのは、１００編中２５編であるが、その２５編中２４編が１８世紀以降のものである[49]。１９世紀になると、庶民向けの日常生活における実践道徳として養生が語られる。例えば宮負定雄『民家要術』には、１４項目の１２番目に「養生の巻」が設けられ、その中で「不養生にして短命なれば、君父に忠孝の勤功足らず」[50]という文章が登場している。また武家においては、家臣や子孫に対しての訓えの内容の１つでもあった。

しかし、１６世紀から１７世紀前半の時点では、武家の家訓の中に具体的な養生法や身体の良好さを願う記述はあまり登場しないし、商家や農家の家訓はそれ自体が登場していない。１６世紀後半から１７世紀前半の戦国の武士や医家たちは、老いた者への配慮や夫婦和合、小児への愛情などをほとんど語らなかった。１６世紀においては、医書の中に養生の項目が登場するように、養生は医の領域の中に含まれることはあっても、それが身の処し方という社会的行為のあり方や規範として捉えられることはなく、しかも多くの階層に求められるような道徳的行為という観念は未だなかったようである。曲道瀬

道三『養生和歌』の１２０首において、「我が身を毀傷するは不孝」といったことは登場せず、老いについて詠んだものは４首あるが、老いた者への配慮を孝行としているのはその中の１首のみであり、夫婦和合については全く存在しない。５首が小児の身体への配慮を詠んでいるが、それらにおいては小児への愛情が語られているわけではない。１６０３年に日本イエズス会によって刊行され、１６０４年に補遺が出された『日葡辞書』の「養生・養性」の項目は以下のようになっている。

「Yojo ヤウジャウ(養生・養性) 病人に対する心配り、あるいは、病気にかかっているのでなくとも、健康に対して払う注意。この語は、病気に使用される薬の意には解されないで、ただ治療するなどの心くばりの意に用いられるだけである」[51]

この『日葡辞書』の記述からも、養生に対する道徳的行為としての位置づけを、見出すことはできないだろう。

１８世紀以降、養生は武士を中心としながらも、他の階層にもその知識が広がることが望まれた。しかし、１６世紀後半から１７世紀前半においては、養生を知る者は、医家たちと戦国の武士たちに限定されており、他の人々に広まらなかったのは、生を至高の価値とし、安寧な生活と長寿を願い、養生することを日常の実践道徳とする観念が未だなかったからである。それは、戦国の武士たちに求められた生き方にも関わってくる問題であった。佐藤和夫(1997)によれば、戦国の武士たちに求められたのは、知・仁・勇の三徳を備えた器量の人格であった[52]。自らの生命を投げうつ覚悟を持ち、武辺にも長けていることが求められた。戦国の武士たちには、先に引用した大道寺友山『武士初心集』のような、長期にわたる主従関係を安定的に保つために、長寿や身体的な良好さを求める発想は出てくることはなかったのである。「武士道の思想史」という視点で考察を行った小澤富夫(2005)は、「戦国の武士道に生きる心の剛なる豪き武士とは、『男道』、つまり武士の嗜みに生きる武士であった」[53]と述べる。この『男道』は、以下のように説明される。「武士が相手に武士であるか否かを問われ、恥辱を受けたその瞬間、間髪を入れず刀を抜くべきであり、抜かねば『男道』の恥であった」[54]。こうした戦国の武士たちの生き方においては、常に生命を奪うあるいは生命が奪われる可能性にあった。１６世紀後半の、個人の実力が重んじられ、変化の烈しい、社会的安定が維持されない社会においては、一生を通じての身体の安寧さを積極的に求める思考は登場しにくかった。生命に執着することは、むしろ武士の生き方に反していたのであり、養生を道徳として位置づけることは出てこないのである。

Ⅳ　生命の軽さと養生ーまとめー

フロイス『日本史』の記述に捨子が犬に食われることになるとあったように、捨てられた子どもが犬の餌食となれば、その肉体は引きちぎられ、内蔵はえぐり出され、喰い残された肉の破片は激しい臭気を伴い腐敗し、やがては白骨化していくだろう。１６世紀後半から１７世紀前半にかけてこのような光景が存在し、引きちぎられた肉片と腐敗臭という、否応なく露にされてしまう身体の自然性を、人々は往々にして目にしていたはずである。死骸や腐敗は、おそらく普遍的に嫌悪をもようさせ、拒絶を引き起こすものではある。かつて安易になされていた死体や瀕死の病人たちが道端や濠に捨て置かれることが、１６世紀後半から１７世紀前半にかけて残存していたし、江戸時代においてはそれに対する嫌悪感が高められ、公権力は身体が捨て置かれることを禁止しようとした。

本稿の考察の対象の時期である１６世紀後半から１７世紀前半においては、生命の掠奪の行為に対する倫理的、規範的拒絶感は、それ以後に比較するならば強くなかった。バラバラにした肉体をつなぎ合わせ、繰り返し試し斬りに用いること、泣き叫ぶ子どもの首に足をのせ殺すこと、『昔々物語』が述べていたような使用人への哀れみの感情の欠如、こうしたことが以後の時代と比較するならば相対的に、受け入れ可能な社会であった。藤木久志（2001, 2005, 2006）によって指摘されているように、１６世紀には人の生命を奪う武器が村々には備えられてもいたし、戦の中で人身の売買がなされてもいた[55]。生命は奪い、奪われるものなのであり、時としては金銭と交換可能なものでもあり、人生の長期的見通しをもって生命維持を考えることは起こりにくかった。生命の維持、身体を良好に保つことは、個人のためのであり、肉体的も精神的にも極限状態に強いられる自らの生命のためのものであった。養生法を学んだ戦国の武士たちは、生命や日常の生活の安寧さを願って妻や子供の身体を見つめることは基本的になかった。肉体的にも精神的にも極限

状態に強いられることを求められる身体には、生活の安寧を願う養生は相応しくないのである。敵の大将の生首を切り取ることが、功績であり、喜びである時代において、身体を長期的に安定的に維持する発想は登場しにくいであろう。

生命に対する軽々しい扱いと、生命を安寧に保とうとする養生への道徳性が付与されないこととは、通底しているのである。この時期の人の生命の略奪に対する感覚は、「人身は至りて貴くおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや」[56]と述べる貝原益軒『養生訓』の１８世紀前半とは、隔たりがある。老いを価値づけ、長寿を願い、終わり行く生を安定的に引き延ばすための養生が語られるのは、太平の世とされた１８世紀以降である。しかし、１６世紀後半から１７世紀前半においては、心理的なあり方の指針が幾分含まれていたとしても、そのことと社会的存在としての身のありようとを結びつけられてはいない。養生が身につけるべき道徳として語られることはなかった。

Ⅱにおいて記述したような、軽々しくなされる生命の掠奪と、生命を奪う行為や身体の置き去りというかたちで小さき生命と失われゆく生命への対処とが存在する社会においては、生命維持や身体への配慮に対する価値づけは起きにくい。マビキや捨子および堕胎に対する敷居の低や罪悪感の欠如は、生命の掠奪が容易に起きることと通じる。病人が捨て置かれることもまた、生命に対する感受性の低さの表れである。逆にいえば、長寿を願い身体の配慮がゆきわたる社会においては、生命の感受性が高いことになろう。死体という身体の自然性を目の当たりにすることが稀ではない、そして身分の転移が激しく行われる社会においては、社会的な身体としての自らの身体に日常的に配慮する１８世紀以降の養生のような考え方は、登場しにくかったのである。生命維持および身体への配慮の希薄さは、生命に対する感受性の低さと通じ、生命の価値の低さに通じる。身体を殺傷し、その生を奪う行為に対する感受性が低い社会においては、生を至高の価値とし、身体と生活の恒常的な安定を願う、道徳としての養生の観念は薄かったのである。

おわりに

本稿では、１６世紀後半から１７世紀前半を中心として、生命への感受性と養生の社会的位置づけを考察してきた。そこで明らかになったのは、この時期においては、生命を奪うこと、生命が奪われることに対する敷居の低さと、養生が戦国の武将と医家たちが知るものであり限定的であり、１８世紀以降の養生の言説を特徴づけるような道徳的な価値づけは、なされていなかったということである。

生命を奪うこと、生命が奪われることに対する相対的な敷居の低さは、１７世紀を通じてどのようになるのか。１８世紀以降の生命を価値づけ、養生を道徳として位置づけられるには、いかなる生命や身体への見方が変更されたのか。横行していた試し斬り、マビキや捨子および堕胎、捨て置かれる死体、これらに対する感受性は、またこれを関連する養生の語りは、どのように変化していくのか。これらを残された課題としたい。

註

1 養老孟（1996）日本人の身体観の歴史．法藏館、東京 p.121.

2 塚本学（1993）生類をめぐる政治．平凡社 東京、塚本学（2001）生きることの近世史．平凡社、東京． 氏家幹人(1999) 大江戸死体考．平凡社、東京、特に第２章, などを参照。

3 モーリス・パンゲ（竹内信夫 訳）（1992）自死の日本史．筑摩書房、東京．（Maurice Pinguet(1984) La mort volomtaire au Japon, Gallimard:Paris.）

4 主要なものとしては、落合恵美子、沢山美果子、金津日出美、太田素子の一連の研究。

5 アビラ・ヒロン（松田他訳）（1967）日本王国記（大航海叢書）．岩波書店、東京、p.64.（原題はRelacion del Reino de Nippon a que llaman corruptamente Japan）

6 同書、pp.60-61.

7 同書、p.83.

8 ルイス・フロイス（岡田章雄訳）（1991）ヨーロッパ文化と日本文化．岩波書店、東京、pp.178-179.

9 同書、p.26.

10 アビラ・ヒロン、前掲書、p.64.

11 ジョアンロ・ドリゲス（松田、佐久間、岩生、岡田訳）（1967）日本教会史.(大航海叢書)岩波書店、東京、p.303.

12 ヴァリニャーノ（松田毅一他訳）（1973）日本巡察記（東洋文庫）．平凡社、東京、p.19.

13 ヴァリニャーノ、前掲書、p.19.

14 時代を遡って中世のマビキや捨子および堕胎に関しては、大喜直彦がマビキや捨子および堕胎を境界の子と

して捉え、「子を捨てることはその子を境界の子として現世と縁を切らせ、他界に帰す行為であった」とし、さらに「境界の子であるマビキや捨子および堕胎は、神仏とともにあるであり、さらにいえば神仏そのものと認識されていたということができよう」と述べ、当時の子どもや生命への認識のコンテクストを指摘している。(大喜直彦(1999) 中世のマビキや捨子および堕胎. 日本歴史 615 号 p.27.

15 太田素子編(1997) 近世日本マビキ慣行史料集成. 刀水書房、東京、p.17.

16 中世のマビキや捨子および堕胎についての研究は、大喜直彦(1999) 中世のマビキや捨子および堕胎. 日本歴史 615 号 pp.14-30. 細川涼一(1998) 中世のマビキや捨子および堕胎と女性. 部落解放研究 pp.73-86. など。

17 フロイス (柳谷武夫訳) (1970) 日本史４ (東洋文庫). 平凡社、東京.pp.87-88.

18 塚本学(1993) 生類をめぐる政治 (平凡社ライブラリー). 平凡社、東京、p.257.

19 フロイス、前傾書、p.88.

20 遊佐好生 攅生抄 (三宅秀・大沢謙二 (編) (1979) 日本衛生文庫第二輯. 日本図書センター, 東京、p.179.)

21 西川如見(1942) 町人嚢・百姓嚢・長崎夜話草. 岩波書店、東京、pp.202-203.

22 落合恵美子(1987) 江戸時代の出産革命-日本版「性の歴史」のために. 現代思想、Vol.15-3, 青土社、pp.131-141. 落合恵美子(1994) 江戸末における間引きと出産-人間の生産をめぐる体制変動-. ジェンダーの日本史 上. 東京大学出版会、東京、pp.425-460.

23 塚本学 (1993) 生類をめぐる政治. 平凡社 東京

24 同書、p.277.

25 勝田至(2003) 死者たちの中世. 吉川弘文館、「まえがき」 iii

26 同書、p.185.

27 同書、p.53.

28 「では法華宗徒のうちに極貧のうちに見捨てられたものがいたと想定していただきたい。その者は己れのために墓穴を掘ってくれる人にあげる(ことになっている)酒も、野辺送りをし祈ってくれる僧侶たちに残す(べき)金子も衣類も家財も何一つ所持していなかったとします。貴僧らのものではよく見かけることですが、その人がいとも貧困で、人間的なあらゆる援護や扶助から見離されていますと、死後は、死体の両足に縄をかけ、死体の両足に縄をかけ、海かどこかの川まで引きずって行って(そこで)投げ捨てられましょう」。(フロイス (1979) 日本史 11 西九州篇Ⅲ. 中央公論社、東京、p.283.)

29 ノベルト・エリアス (赤井・中村・吉田訳) (1977) 文明化の過程(上)、法政大学出版会、東京、p.376. (Nobert Elias, translated by Edmund Jepbcott , *The Civilixing Process,* Basil Blackwell:Oxford, 1994, p.159.)

30 同書、p.390.

31 エリアス、ダニング(1995) スポーツと文明化. 法政大学出版会、東京、第五章、pp.253-277. (Nobert Elias and Eric Dunning, *Quest for Excitement: Sport and Leisure in the Civilizing Process*, Basil Blackwell:Oxford, 1986.)

32 ジャン＝ルイ・フランドラン (宮原 信訳) (1987) 性と歴史、新評論、p.204.

33 同書、p.208.

34 ピエール・クラストル (毬藻充訳) (2003) 暴力の考古学. 現代企画室、東京、pp.63-64. (Pierre Clastres(1994), Archeology of Violence, Seminotextet:New York, p.45.)

35 作者不詳(成立年不詳) 昔々物語. ((原田伴彦・竹内利美・平山敏治郎 (編) (1969) 日本庶民生活史料集成第８巻. 三一書房, p.403.)

36 その成立年代は, 享保１７年から１８年 (1732-33) の間であろうとされている。(熊倉功夫 昔々物語解題. 原田伴彦・竹内利美・平山敏治郎 (編) (1969) 日本庶民生活史料集成第８巻. 三一書房、東京、p.388.

37 塚本学(2001) 生きることの近世史. 平凡社、東京、p.74.

38 フロイス、前掲書、p.19.

39 戦国の武士の養生法についての研究は、宮本義巳(1982) 戦国武将の健康法. 新人物往来社, 東京 服部敏良(1971) 室町安土桃山時代の医学史の研究、吉川弘文館、東京、山崎光夫(2004) 戦国武将の養生訓. 新潮社、東京

40 宮本義巳(1982) 戦国武将の健康法. 新人物往来社, 東京、p.64.

41 曲道瀬道三(不詳) 雲陣夜話 (大塚・矢数編(1979) 近世漢方医学書集成４、名著出版、東京、所収)

42 宮本義巳(1982) 戦国武将の健康法. 新人物往来社, 東京、p.29. この『養生和歌』の概略が、同書にて紹介されている。

43 同書、p.114, p.156 また『黄素妙論』は、山崎光夫(2004) 戦国武将の養生訓. 新潮社、東京に所収。

44 曲道瀬道三、養生和歌、前田育徳会尊経閣文庫所蔵、東京

45 桑田忠親(2003) 武士の家訓. 講談社、東京、pp.321-322.

46 小澤、前掲書、p.230.

47 大道寺友山、古川哲史校訂(1942) 武道初心集、岩波書店、p.118.

48 貝原益軒、石川謙校訂 (1961) 養生訓・和俗童子訓、岩波書店、p.24.

49 入江宏(1996) 近世庶民家訓の研究-「家」の経営と教育 多賀出版、東京、pp.55-65.

50　宮負定雄(1832)　民家要術（生活の古典双書(1983)　八坂書房、東京，p. 170）
51　土井他訳（1980）　邦訳日葡辞書　岩波書店、東京、p. 826. なお、原文は、以下のとおり。Yojo, Conta que se sem com o doente、 ou com a saude ainda que nao seja doente：nau se entende esta palavra por mezinhas aue se aplicam a doenca, e nao fomente ao cuidado que se tem em curar.（(1960)Vocabvlario da Lingoa de Iapam,岩波書店、東京、p. 646.）
52　佐藤和夫(1997)　戦国大名の家訓．季刊日本思想史no51 p. 17.
53　小澤富夫(2005) 歴史としての武士道、ぺりかん社、東京、p. 130.
54　同書、p. 131.
55　藤木久志（2001）　饑餓と戦争の戦国を行く．朝日新聞社、東京．藤木久志（2005）　新版　雑兵たちの戦場．朝日新聞社、東京．藤木久志（2006）　土一揆と城の戦国を行く．朝日新聞社、東京.
56　貝原益軒（1961）　養生訓・和俗童子訓．岩波書店、東京、pp. 24-25.

からだシリーズ・第２弾！！

健康なからだの基礎
～養生の実践～

好評のシリーズ･第１弾『からだの原点』（市村出版）に引き続き、本会ではより実践的な内容も取り入れ、啓蒙的なテキストとするため、本書を新たに編纂しました。

平成１４年度　第９回「中国養生法研修会」報告

五（ウ）　禽（チン）　戯（シ）

常磐会短期大学　　都倉　雅代

この「五禽戯」は、第９回「中国養生法研修会」の中級研修として上海体育学院で2002.9.4～6日の３日間に、虞　定海（yu ding hai）先生（上海体育大学武術学部教授・民族伝統体育研究センタ基一副主任・元中医大学教授）を講師として行なわれた研修の記録である

≪五禽戯の流れ≫

「五禽戯」は今から1800年ほど前、中国の「東漢」の時代の名医華佗先生が、漢方医学理論づいて、五つの禽獣（虎、鹿、熊、猿、鳥）のに活動特徴により、創られた保険体操であるが、この時の資料は今はない。このリハビリ効果と保健効果を持つこの体操はこの時より流れ、「北宋」時代張君房先生の≪雲笈七籤≫の中の「養性延命録」、また、「清」時代に曹無極先生の≪万寿仙書≫の中にも「五禽戯」は記録されている。今はいろんな流派がある。

トウケイコウ（医者）が資料として残し、「明」の時代に「五禽戯」の図形があり、今のはこの時代の資料に基づき検討した。

今年新しいものを世に出す為、上海体育学院は五禽戯のテーマをもらい、伝統のもの、中国の専門家のものを集め、全国の専門家が集って、国家のものとして検討した。今回のものは政府のものではないが、いろんな流派の代表として創ったものであり、中、老年向きではあるが、すべての人向きものでもあり、伝統五禽戯に新しいものを取り入れている。今はこれを上海の町の中・老年の人に教え、運動医学に基づいた体の変化についての資料を集め、検討を進めている。

今回の「五禽戯」は元中医大の教授であった虞先生が多くの五禽戯の中から、自分の考えをもって、多くの意見を聞き、纏めたもので、自分のまとめたものよりも政府のものを教えたいが、資料が若干違う。政府がまとめたものもそのうち紹介されるが、今回のものと政府のものとはほとんど同じなので、これから役立つと思う。という前置きを持って始められた。

また講義の中で、五禽戯についてのやり方に関する多くの書物は多くあるが、その理論的背景について記述のあるものは少ないので、今回の研修では五禽戯の理論的背景を把握して欲しいという趣旨が述べられた。

≪五禽戯の要領――形・意・気≫

「五禽戯」をする時は、禽獣の動作を真似するだけではなく、目的に意念を集中し、他の事を考えない。心を落ち着け、リラックスし、力を入れる事、入れない事がある。意念で「気」を体の全身に誘導させ、呼吸は自然で、肢体はよく伸びさせ、動作の動きがよく、しかも乱れない。

●呼吸を整える――五禽戯にはいる前に呼吸、体、心を整える（根本的には陰陽）

・両足を開いて立つ
・穏やかに呼吸を調整
・手は軽く垂れるように
・呼吸に耳を集中し、他の音が聞こえない
・目的に集中し、他の事は考えない

①掌を上にし、呼吸を吸いながら上に持ち上げる
（上げるのではなく上がるように）
（天の陽気をもらう）

②掌を自分の方に向ける（もらった陽気を体に入れる）

③掌を下にし、呼吸を吐きながら下ろす（下げるのではなく下がるように）
（地の陰気を）

①　　②　　③

≪五禽戯の心得≫

「虎戯」（フウシ）――肝臓の機能を整える
「鹿戯」（ルウシ）――腎臓の機能を整える
「熊戯」（ションシ）―肢体の機能を整える
「猿戯」（ヨァンシ）―心臓の機能を整える
「鳥戯」（ニォシ）――肺臓の機能を整える

この五つの「戯」はそれぞれ対応する臓器だけでなく、一部の臓器が元気になれば、他の臓器にも影響を与え、体全体が元気になる。

≪手の握り方≫

「虎爪」（フゥツァ）

虎の手の様に五本の指を開いて、各指の第一、第二関節を掌側へ曲げる。

「鹿指」（ルウツウ）

鹿の角の様に五本の指を開き、中指と薬指を掌側へ曲げる。

「熊掌」

熊の手の様に棒を握るように五本の指を曲げる。

「猿勾」（ヨアンゴウ）

猿の手の様に物を掴むように五本の指先を一緒にする。

「鳥栩」（ニォツ）

鳥の翼の様に五本の指を開き中指と薬指をやや掌側に曲げ、親指、人指し指、小指を甲側へ反る。

「虎爪」 「鹿指」 「熊掌」 「猿勾」 「鳥栩」

(ﾌｳﾂﾒ)) (ﾙｳﾂｳ) (ｼｮﾝﾂﾒﾝ) (ﾖｱﾝｺﾞｳ) (ﾆｮﾂ)

≪五禽戯の具体的な動き方≫

【1】「虎戯」（フウシ）

(1) 虎窺（フウクイ）Hu Kui

(見つめる、探す)

1.結び立ち。両手は開き大腿部両側につけて伸ばす。目線は前。呼吸は自然。

2.体の重心を右足へ移し、呼吸を吸いながら両手は掌下で「虎爪」を握り、胸まで引上げながら、左足を大腿が地面と平行になる位置まで上げる。

3.呼吸を吐きながら、左斜め前方へ手足を同時に下ろしながら左足に重心前屈になる様に踏み出す。両手は両膝の位置まで。（体力により重心は高くてもよい）

(1)—1 (1)—2 (1)—3

4.両手の幅は保ち、呼吸を吸いながら、目線は近くからだんだん遠くを見渡すように腰を軸として体を右斜め前方へ90度回転させる様に、呼吸を吐きながら水平に左へ返す。

※この時手は動かさず腰の回転に付随させ、重心は移動しない。

(1)-4-1——2——3

＜反対側の動き＞

5.体の重心を左足へ移し、呼吸を吸いながら両手は掌下で「虎爪」を握り、胸まで引上げながら、体を右斜め前方に向けながら右足を大腿が地面と平行になる位置まで上げる。

6.呼吸を吐きながら、右斜め前方へ手足を同時に下ろしながら右足に重心前屈になる様に踏み出す。両手は両膝の位置まで。左足に重心を移し、右足を右前方へ踏み出すようにする。

7.両手の幅は保ち、呼吸を吸いながら、目線は近くからだんだん遠くを見渡すように腰を軸として体を左斜め前方へ90度回転させる様に、呼吸を吐きながら水平に右へ返す。

(1)-5——2 (1)-6-1——2

(1)-7-1——2——3——4

★この動きは経絡からいうと帯を締めるところに帯脈があり、帯脈のみが縦の経絡をつないでいる。松静（リラックス）し、最初はあまり呼吸を気にしない。五禽戯は動物の一日の内容を行ない五臓六腑に刺激を与えるもので、「虎窺」は普段気がたまり過ぎる肝の気を外に出し、肝を整える働きがある。

(2)虎撲（フウプ）Hu Pu

(獲物を探している時に、あっいた！と捕まえる様子)

★肝に溜まった気を外に出す導引法

1.①-5の続き、右足を軸として左へ90度回転。左斜前方に向かって両手は肩幅より少し開きめで、掌は下向き、目線は手で左足を右足へ引

きつける。「L」字歩になって身体をうずくまる。

2.呼吸を吸いながら、両手はそのままに保ち、胸の位置まで引上げながら、立ちあがり、上体を少し後方へ反らしぎみにする。

3.手の形はそのままに保ちながら、呼吸を吐きながら、ホッと発声し、獲物を早く捕らえるように左膝の高さまで素早く下ろす。

(2)-1　(2)-2-1――2　(2)-3-1――2

4.左足に重心を移しながら右足を引き付け、方向を左斜前方に 90 度に転換し、左足を軸として 1～3 までの動きを右前の方向に繰り返す。

(2)-4-(1)　(2)-4-(2)-1――2　(2)-4-(3)-1――2

(3)虎扎（フーッア）　Hu　Za

(虎の相手が自分より大きい動物との戦い)

1. (1)右前であった右足に重心を移しながら、左足を右足に引きつけ、全身を緩めつつ体の向きを右足を軸とし、左方へ 90 度回転させ、左足を左斜め前方に引上げ、(2)左足前屈重心になる様に踏み出す。この時、左手は肩の高さ斜め左前方に伸ばし、右手は肘で曲げ手が胸の前になる。

2.(1)体の向きを右斜め方向に繰り、呼吸を吸いながら両手を左上方から右上方、右下方へと円形に回転させつつ、(2)重心を右足に移し深く曲げ、左足は伸ばした状態で低い姿勢となり、腰を落とす。(3)さらに両手を右下から左下へと回転を続け、また重心は深いまま左足に移し右足を伸ばす。

(3)-2-(2)　(3)-2-(3)-1――2

3.(1)さらにもう一回転円形を描く様に両手は左上へと回しながら左足に重心を移し、右足を引き付け、(2)左足を越え右足を一歩前にステップするように進む。

(3)-3-(1)　(3)-3-(2)　(3)-3-(3)-1――2

4.(1)その左足を深く曲げるようにし、左足に重心を移しながら両足を伸ばしていく。(2)両手は左横から前下、右横へと円弧を描くように移動させ左斜め前方に鋭く伸ばす。(右手は曲がっている)

5.(1)左足に過重しきると、左足を軸に体の向きを左斜め前方から後方に向かうように捻じる時に右足を左足に引き付ける

(3)-4-(1)　(3)-4-(2)　(3)-5-(1)

※足の重心の移動は虚と実の切り替え。

<反対方向で後方に向かっての繰り返し>

6.(1)右足を左斜め前方に出し、(2)右足前屈重心になる様に踏み出す。この時、右手は肩の高さ斜め右前方に伸ばし、左手は肘で曲げ手が胸の前になる。

(3)-6-(1)-1――2　(3)-6-(1)-(2)

7.(1)体の向きを左斜め方向に繰り、呼吸を吸いながら両手を円形に回転させる様に右上方から左上方、左下方へと回転させ、(2)重心を左足に移し深く曲げ、左足は伸ばした状態で低い姿勢となり、腰を落とす。

(3)-7-(1)　(3)-7-(2)　(3)-7-(3)

(3)さらに両手を左下から右下へと回転を続け、重心は深いまま右足へと移し左足を伸ばす。

8. (1)さらにもう一回転円形を描く様に両手は右上へと回しながら右足に重心を移し、左足を引き付け、(2)右足を越え左足を一歩前にステップするように進む。

(3)-8-(1)-1 ——— 2　　(3)-8-(3)

9.(1)その右足を深く曲げるようにし、右足に重心を移しながら両足を伸ばしていく。(2)両手は左横から前下、右横へと円弧を描くように移動させ左斜め前方に鋭く伸ばす。(左手は曲がっている)

(3)-9-(1)　　(3)-9-(2)

(4)虎臥（コーウォー）Hu Wo

(虎が獲物を食べて満足げに伸び、寝る)

1.(1)後方やや左向きのまま、伸びた右手を下にゆるめ、左手を上げていく。(2)下げた右手をまた上げながら、右足に重心を移し（実）、左足を虚にし左足を右足に引きつける。(3) その左足を前へ出し右手を上方に伸ばし全身を伸ばす。

(4)-1-(1)　　(4)-1-(2)　　(4)-1-(3)

2.(1)上にある右手を顔の前を通るように下ろし、(2)腰の前で左手ろクロス（左手前）させるようにし、(3)左右に開く。足はクロスしたまま深く曲げる。

(4)-2-(1)　　(4)-2-(2)　　(4)-2-(3)

3.(1)そのまま前にある左足に重心をかけながら、捻りをほどくように体を後方右方向に向きながら立ち上がり反対側を行なう。(2)開いた手をもどすように左手を顔前から上げていく。(3)右足を左足に引きつけ、左足の前に運び、左手は頭上で全身を伸ばす。

(4)-3-(1)　　(4)-3-(2)　　(4)-3-(2)

4.(1)上にある左手を顔の前を通るように下ろし、(2)腰の前で右手とクロス（右手前）させるようにし、(3)左右に開く。足はクロスしたまま捻るように深く曲げる。（ここで終わる場合は右足に重心をかけ、正面向きになる時左足を虚で右足軸にして回転させ、両足過重になって終功）

(4)-4-(1)　　(4)-4-(2)　　(4)-4-(3)

★華陀はこの動きをやって 96 歳になっても目や歯は衰えなかったという。今は研究テーマとして実験中、一通りやると心拍数は 120 位で老年者にも安全。(除心疾患)

【2】鹿戯（ルーシ）

★鹿の動きは腰中心の動きである。腰の筋肉疲労に効果。腰痛は腎虚の人が多い。五臓六腑の親、腎は腰の裏にある。腎を補い、腎を癒す。

(1) 鹿興（ルーシー）Lu Xing

(仙人の横にいる 1 頭の鹿が気持ちよく目覚める)

1.結び立ち。両手は開いて大腿部両側につけて伸ばす。目線は前へ。呼吸は自然に。(1) 右足重心で呼吸を吸いながら両手を「鹿指」を握り肩幅より少し開き目に下から上に上げつつ、左足の膝を前上に引上げる。つま先は垂れる。(2)上に伸ばしきった手の掌は前向き。

2.(1)上がっている左足を前に下ろし重心をかけ、(2)呼吸を吐きながら、両手を頭の両側（★親指は青斑核—泉門のツボ）まで引き下げつつ上半身を左後ろの方に捻る。目線は後方。

(1)-1-(1)-1――――2　(1)-1-(2)　(1)-2-(1)　(1)-2-(2)

＜反対方向の繰り返し＞

3.(1)体の捻りをほどくように正面に向かい、左足重心で呼吸を吸いながら両手を同じように上に上げつつ、左足の膝を前上に引上げる。つま先は垂れる。(2)上に伸ばしきった手の掌は前向き。

4.(1)上がっている左足を前に下ろし重心をかけ、(2)呼吸を吐きながら、両手を頭の両側まで引き下げ上半身を左後ろの方に捻る。目線は後方。

(1)-3-(1)　(1)-3-(2)　(1)-4-(1)　(1)-4-(2)

(2)鹿頂（ルーティン）Lu Ding

（鹿が頭を上げ、天に近づける）

★中焦（消化気管）に効く。

1.(1)捻りをほどく様に正面に向きながら、手を前から両横に開いて下ろし、左足に重心を移し、(2)右足を引き付け左斜め前に出し、両手は横から前に出し重心を左足に移す。

(2)-1-(1)-1――2　(2)-1-(2)-1――2――3

2.(1)重心を右足に戻す様にしながら、手は少し緩め、体の方向が右斜めに向かわせ、(2)頭の左にある角（青斑核）を意識する様に体をかがめ、(3)その左角で左斜め前方に鹿が角

(2)-2-(1)　(2)-2-(2)　(2)-2-(3)　(2)-2-(4)

で突く様に左足に重心をかけ呼吸を吐きながら伸び上がる。(4)その左足が伸びきるまで体を伸ばす。（手は体に沿って下のまま）

＜反対方向への動きの繰り返し＞

3.(1)その左足を曲げる様に重心をかけ、右足を引き付け、(2)体を右斜前方向のまま、両手を両横へ開き(3) 右足に重心をかけながら両手を両横から水平に右斜前方へ出す。

(2)-3-(1)　(2)-3-(2)　(2)-3-(3)

4. (1)重心を左足に戻すようにしながら、手は少しゆるめ、体の方向が右斜めに向かわせ、(2)頭の右角を意識するように体をかがめ、(3)その右角で右斜め前方に突くように右足に重心をかけ、その右足が伸びきるまで体を伸ばす。（呼吸は長いほどよい）

(2)-4-(1)　(2)-4-(2)　(2)-4-(3)

(3)鹿抵（ルーティ）Lu Di

（鹿が角で突く訓練をする）

1.(1)その右足に重心を乗せながら左足を引き付け両手は両横に開き、(2)肘を曲げ、(3)体は右斜前方向きのまま頭、手を左斜め前方に伸ばす。

2.(1) 左足に重心をかけながら左斜め前方に手を角のように伸ばす。

3.(1)左足重心をのせ、を引き付け左足を越えその足にまた重心をかけ、右足を１歩同方向に出し、(2)肘を曲げ(3)もう一度左斜前方に手を角のように伸ばす。

(3)-1-(1)　(3)-1-(2)　(3)-2-(1)

(3)-3-(2)　(3)-3-(3)

★この動きは腹の動きが多いので消化器系に効果がある。

＜反対方向への動き＞

4.(反対方向に向きかえ) (1)そのまま重心を右足に戻しながら両手を上から回し、(2)体の方向を後方に向かわせ、(3)また後左足に重心を移動させ、肘を曲げながら右足を左足に引き寄せる。

(3)-4-(1) (3)-4-(2) (3)-4-(3)

5. (1)さらにその引きつけた右足を前に出し重心をかけ、手を鹿の角のように伸ばす。

6. (1)その右足に重心をかけ、後にある左足を引き付け、(2)またその左足に重心をかけ、右足を引上げながら肘を縮める。(3)その右足を前に出し、重心を乗りこんで手を角のように伸ばす。

(3)-5-(1) (3)-6-(1) (3)-6-(2) (3)-6-(3)

(4) 鹿盤（ルーパン） Lu Pan

(鹿が自分の尻尾を見るように振りかえる)

1.(1)突き刺したその両手を 8 の字に円を書き上、左、下と回しながら重心を後の左足に戻し、(2)また右足に重心を移しながら踏み込み、(八卦掌の様に歩く)。手を右横へと回し続け左足を前に引上げていく。(3)その左足を前に出し、重心をのせ、(4)左脇腹を縮目め、目線を左後方を振りかえり自分の尻尾、かかとを見る。

(4)-1-(1)-1——— 2 (4)-1-(2) (4)-1-(3) (3)-1-(4)

2.(1)と同じ動きの繰り返し) (1)視線を右へ戻し、手を左から下、右横と回しながら、左足重心で右足を引きつけながら右前方に出し重心をのり込んでいく。(2) 左足を右足に引き付け、前に引上げてから左前に出し、重心をのせ、目線は左後方を見ながら肘を曲げ、体を左に捻るように左横腹を縮める。

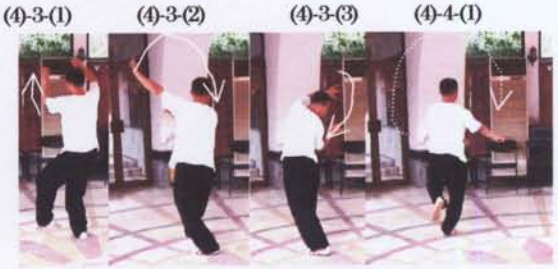
(4)-2-(1)-1 ———2———3 (4)-2-(2)-1———2

＜反対方向へ方向転換した動き＞

3. (1)捻りをほどく様に目線を右斜め方向にし、いったん重心を右足にかけ左足を引き付け、その左足に再び重心をかけ(2)さらに右足を体の斜前方に出し重心を移す。この時手は左下から上、右へと円弧を書く。(3)目線は右後方を見ながら肘を曲げ、体を右に捻るように右横腹を縮める。

4. (同じ動きの繰り返し) (1)手はまた左下から上右横と左回転させながら、(2)右足にさらに重心をかけ、左足を引きつけ前に出し重心をかけ、(3)また右足を前に引上げ前に出しその右足に重心をかけながら(4)目線は右後方を見ながら肘を曲げ、体を右に捻るように右横腹を縮める。

(4)-3-(1) (4)-3-(2) (4)-3-(3) (4)-4-(1)



(4)-4-(2) (4)-4-(3)-1———2 (4)-4-(4)

★腰の筋肉の弱っている人によい。

体を絞ることによって内臓を圧迫され、またゆるみ、内臓の働きがよくなる。

内臓への神経は脊柱から出ているので、脊柱全体を調整できる。動きを忘れても脊柱の絞りの動きのみでも覚える。

(参考)八段筋のどの動作でどこが調整されるか。

5. (ここで動きを終わる場合の終功) (1)右足に重

(4)-5-(1) (4)-5-(2)-1———2———3

心を移し左足を横にし、捻りをほどくように体を正面に向け、(2)両手を両横に開き胸の高さまで上げてから下ろしていく。

【3】熊戯（ションシ）

★虎、鹿、熊、猿、鳥は華陀のいう順であり、東洋医学では上焦、中焦、下焦があり、熊の動きは中焦（消化器系）特に脾臓に効果がある。

※熊の戯は五禽戯の中で一番簡単である。

(1) 熊行（ションシーン）Xiang Xing

（熊が歩いている様子）

結び立ち。両手は開いて大腿部両側付けで伸ばす。目線は前。呼吸は自然。

1.(1)両手は「熊掌」を握り肩幅より少し開きぎみで肘は自然に曲げ、右足に重心をかけ、左足を股関節から引上げるようにし、呼吸をはきながら、左手足ともに斜前方に出し左足を重心をかけて曲げ、体は前傾させ腰を軸として右へ回転。（左肩と左膝が垂直線まで）

2.(1)呼吸を吸いながら、体を左に捻り戻し、重心を左足にもどし、手は体の動きに従って、右手が前、左手を後へ。

(1)-1-(1)-1——2——3　(1)-2-(1)-1——2

＜反対方向での繰り返し＞

3. (1)また左足に重心をかけ、右足を股関節から引上げるようにし、呼吸をはきながら、重心を前左足へ乗り込み（手も）……。

4.2と同じ（反対側）

(1)-3-(1)-1——2——3——4　(1)-4-(1)

※熊の歩き方は主に、足の形にあり、熊は体重があり、体が大きく歩き方に安定感がある。体は重くても安定感があるように動く。

※熊は腰のあたりに力があり、足を持ち上げる時は横腹の力を使い、足をリフトする感じで股関節の中を引き締める。

★老年者は骨粗しょう症があり、転ぶと骨折しやすい。血行をよくしカルシュームの無駄な代謝をしないように足を強くする。

★年をとると腹が出る。テレビ観賞後足をリフト。

(2) 熊推（ションツイ）Xiang Tui

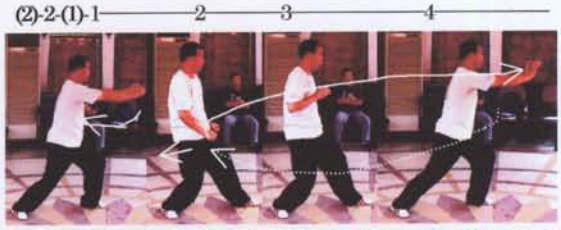
（熊が押す）

1.(1)重心をかけた右足に乗り込み、体は斜左に向かい、左膝を引上げ、左斜前方に踏み出し、両手は胸の前から呼吸を吐きながら向こうに押す。（最後は強く）

(2)-1-(1)-1——2——3——4——5

2.(1)呼吸を吸いながら、重心を後左足にもどしながら、手は物を掴むように手前下に引っぱって持ち上げる。（ゆっくりと円を描くように）

(2)-2-(1)-1——2——3——4



3. また重心を前左足に移しながら同じ動きをあと3回繰り返す。

＜方向転換と反対側の動きの繰り返し＞

4. (1)前左足に重心を移し、腰を軸に体を左斜前の方向に回転させ、(2)右膝を引上げ、右足を斜前方に出し…手を押す動きを4回。

(2)-4-(1)-1——2——3　(2)-4-(2)-1——2——

——3——4——5——6

★中国の思想は天人合一。やっているとき天の気と一体になる。自然界の気を取り入れる。

★手はしっかり握る、開くを繰り返す事によって、圧迫して開放、圧迫して開放を繰り返す事によって血流がよくなる。

(3) 熊晃（ションホォアン）Xiang Hung

（熊が……）

1.(1)左斜の向きのまま少し前かがみ、押した動きの左足重心の足に乗りこみ、両手はでんでん太鼓の様に右手は腰裏の命門に、左手は丹田を軽

く叩く。後の左足は浮かせ膝を後ろに曲げて上げる。

2.(1)かがみ腰のまま、体を左に回転させ、両手は力を抜いて、でんでん太鼓の様に左回転させ左手が腰裏の命門、右手が丹田に。この時後の右足は浮かせ膝を後ろに曲げて上げる。

(3)-1-(1)-1——2——3

(3)-2-(1)-1——2——3

3.（繰り返し）左へ、右へ。

※足は上げるのではなくバランスをとるように。

※重心移動は繋がりよく。手の動きは自然に。

★手足は十二正経路、手は前は丹田（任脈）、後は命門（督脈）（第２腰椎）にあたるようにし、小周天、大周天のバランスをとる。

★捻りは帯脈のひねりである。

(4) 熊攀（ションパン）Xiang Pan

（熊が背伸びし、樹木の枝にぶら下がる）

★この動きは五禽戯の中で天地人を合一させる最も代表的な動作である。

1.(1)体を正面に戻し、浮いた左足を置き膝を少し曲げ両足立ち。呼吸を吸いながら両手は下前でものを掴むように腿から上へ胸、肩と引き上げ天に向かって伸ばし、全身伸びあがる。

(4)-1-(1)-1——2——3——4——5

2.(1)呼吸を吐きながら、枝を捕まえるように天の陽気を掴む。(2)呼吸を吸いながら両手を胸まで下ろした時に懸垂をするように体を持ち上げ、背伸びする。（手は自然に曲げる）

3.(1)踵をつき呼吸を吐きながら両手をさらに下へ下ろし、(2)膝をのばしたまま前屈姿勢になり両手を開き地の気を掴に「熊掌」を握り、(3)呼吸を吸いながら腹の位置まで気を持ってくるように引上げ、(4)呼吸を吐きながら掌を下にして下ろし、丹田に収める。

(4)-2-(1)-1——2——3——4——5——6

【4】猿戯（イェンシ）Yuan

★心の調整（①心臓の血液調整、②頭を賢く。）

★猿の特徴は手が敏感。動作を通して体を敏感にする。指は心につながっている。頭にも同じ効果がある。

(1) 猿望（イェンウォン）Yuan Wong

（猿が左右を望む）

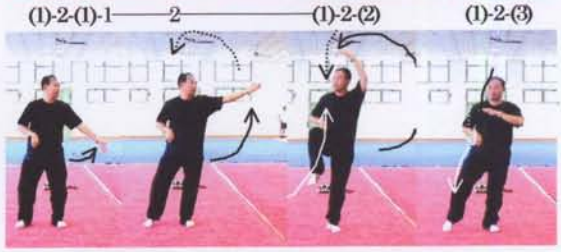
結び立ち。

1.(1)右足に重心を移しながら、左肘をまげ後に引く様にしつつ、僅かに体を左に捻る挙動から、体を右に捻り左手を体の右前方に出し何かをかき取るようにする。(2)また体を左に捻り、右手を体の右前方に出し何かをかき取る様にする。

2.(1)重心を左足に移しつつ、左手を見ながら天の気を集める様に、下から左横、上へと円形に回し、(2)手とは反対の右膝を引上げ遠くを望むポーズで止まる。(3)同じ左足の重心をさらに深くしながら、右足を下ろし、左手を正中線に沿って下ろす。

(1)-1-(1)-1——2——3——4——5——6

(1)-2-(1)-1——2——(1)-2-(2)——(1)-2-(3)



＜反対側からの動き＞

(1)-3-(1)-1——2——3——4——(1)-4-(1)-1—

3. (1)重心を右足へ移しながら、ここまでの1、2の動きを右手から繰り返す。
4.最後は右手、左足の引き上げ。

——2————3　(1)-4-(2)　(1)-4-(3)-1——2——3

※手は出す時はリラックスして出し、掴む時は瞬間に掴むように動く。

(2) 猿摘（イェンシーン） Yuan Zai

(猿が果物を盗み取って逃げる)

■この動作は1600年の歴史があり、全体の中で最も難しい。
※動作は子どものように楽しく。
1.(1)正面に向かい左足、右手を下ろし、体を右斜前方に向かわせ、(2)右手を右横に出し、体を左斜に向かわせつつ、(3)重心を左足に移動し、右足を引き付けながら、左手は体の前を水平に通り左頬まで持ち上げ、視線は右前方に何かを眺めるように見て止まる。

(2)-1-(1)　(2)-1-(2)　(2)-1-(3)-1——2——3——4　(2)-1-(3)

2.(1)右足を斜前方に出しながら、右手を下ろし、前から左横に水平に移動し、(2)右足に重心を乗り込み、(3)左手を後上から右前斜上方に投げ出し、物（桃）をもぎ取るように掴み取る。左足は後上に上げる

(2)-2-(1)-1——2　(2)-2-(2)　(2)-2-(3)-1————2

＜反対側の動き＞

3. (1)左足を下ろし重心をかけつつ、体を左に捻りながら、両手を右横から前、左横へと移動し、左腕を立て、右足を左足に引きつけ止まる。

(2)-3-(1)-1——2——3　(2)-4-(1)-1——2——3

4. (1)体を右に捻りながらその右足を左斜後方に下ろし重心をかけ、両手は左横から前、右横へと戻すように移動させ、左手を体の右頬の前で止める。
5.((2)-2-(1)からの動きの反対)(1)体を左に捻りながら左足を斜前方に出しながら、その左手を下ろし、前から左横に移動し、左足を斜前に出し重心をのり込み、右手を後上から右前斜上方に投げ出し、物（桃）をもぎ取るように掴み取る。

(2)-5-(1)-1——2————3————4————5

6. (1)右足を下ろし重心をかけつつ、体を右に捻りながら、両手を左横から前、右横へと移動し、右腕を立て、左足を右足に引きつけ止まる。

(2)-6-(1) 1——2————3————4————5

★果物を取って掌に入れるのは老宮穴に入れる。

(3) 猿献（イェンツァイ） Yuan Xian

(猿がもぎ取った果物を神様に捧げる)

1.(1)右足重心で左足を左斜前方に出し重心を左足に移しながら。両手は手の甲を中にし、下前から両横、前へと移動。

(3)-1-(1)-1——2————3————4————5

2.(1)視線を右斜に向け、重心を右足にもどしながら両手を両横へ開き、(2)また視線を左斜にもどし、重心を左足に移動しつつ、右足を左足に引き付け膝を前に引上げながら、両手は下からまた左斜めに掌に載せた物（桃）を捧げる様に掌

(3)-2-(1)-1——2————3　(3)-2-(2)-1——2————3

を上にして差し出す。

＜反対側の動き＞

3. (1)その左足を軸足にし、体を右斜向きに90度回転させ、左足重心のままで右足を右斜前方に出し重心を右足に移しながら、両手は手の甲を中にし、下前から両横、前へと移動。

(3)-3-(1)-1—2—3———4———5———6

4. (1)視線を左斜に向け、重心を左足に戻しながら両手を両横へ開き、(2)また視線を右斜に戻し、重心を右足に移動し、左足を右足に引き付け膝を前に引上げ、両手は下から右斜めに掌に載せた物（桃）を捧げる様に掌を上にし差し出す。

(3)-4-(1)-1———2———3———4———5

(4) 猿洗（イエンロー）Yuan Rau

(猿が体が痒いので掻く)

1. (1)左足を横に下ろしながら体を正面に向け、両手を上から横、下を通り(2)腰の後に当て、腰を上下に擦りながら数回左右をキョロキョロ見る。

(4)-1-(1)-1———2———3　　(4)-1-(2)-1—2—3

★背中は陽面であり膀胱経、腎愈、至室等があり、体の陽気を強める。

★歯軽く噛みながらする。噛むと人の心を安定させ、集中力を高める。常にこの動作をすると健康になる。

※手は出きるだけ上に上げ仙椎を下に下げる。

2. (1)両手を下ろし、前から頭上に上げ、(2)首の後. 大椎を突っつくようにする。（約20回）

(4)-2-(1)-1———2———3　　(4)-2-(2)

★首の後ろ大椎は大動脈の上にあり、陽気に対して働いており、陽気を強める効果がある。

3. (1)その手を頭上に移動し、百会を突っつく。（約20回）

★手は百会に。

4. (1)その手を胸の前に移動し、壇中（中丹田）を突っつき。（約10回）手を下ろし。(2) 終功

(4)-3-(1)　　(4)-4-(1)　　(4)-4-(2)-1—2—3

★手は任脈の上の壇中穴（中丹田）。子どもを産むと胸を叩いて最初の呼吸をさせる。

★女性は任脈、陰の気が大事。

(3)-6-(1) ———2———3———4———5

【5】鳥戯（ニャオシ）

★五行に対応し、鳥の手（親指と人指し指）は肺の動きに対応。

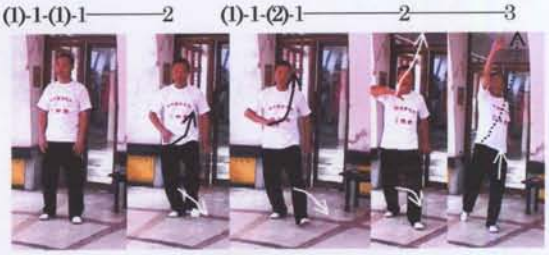
(1)鳥伸（ニャオシー）Niau Shing

(鳥が寝起きで背伸びをする)

結び立ち。

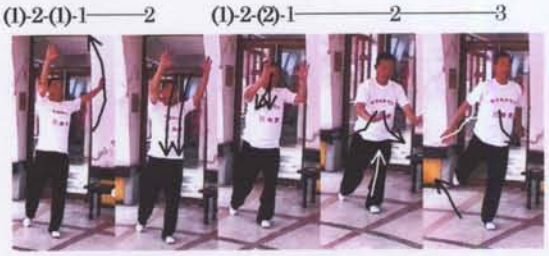
1. (1)右足に重心を移し、体を斜左方に向け左足を引き付け、(2)その左足を左斜前方に出し重心を乗り込み、右手を斜左前方に上げ伸ばす。

(1)-1-(1)-1———2　　(1)-1-(2)-1———2———3



2. (1)その右手の位置に左手を上げ、(2)重心をその足に落とし曲げ、両手を前から下、後へ羽根をのばすように伸ばす様に下げ、左足を後ろへ上げ、膝を伸ばし、背伸びする。

(1)-2-(1)-1———2　　(1)-2-(2)-1———2———3



＜反対側への動き＞

3. (1)左足を軸にしたまま体を右斜方向に 90 度回転させ、右足を引き付け、(2)その右足を右斜前方に出し重心を乗り込んでから伸ばしながら、左手を斜右前方に上げ伸ばす。

(1)-3-(1)-1——2　(1)-3-(2)-1——2——3——4

4. (1)その左手の位置に右手を上げ、(2)重心をその足に落とすように曲げ、両手を前から下、後へ、右足を後へ伸ばし羽根を伸ばすように下げ、左足を後に上げ膝を伸ばし右足は背伸びする。

(1)-4-(1)-1——2——3——4——5

(2) 鳥 碩 (ニャオユッ) Niau Gu

(鳥が寝起きで、まわりの安全を確かめる)

1. (1)右足を軸にしたまま体を右斜前方向に向かわせ、左足を引き付け、(2)その左足を前方に出し重心を乗り込んでから伸ばし、両手を前下から両横に開きながら鳥が羽ばたく様に上げる。

(2)-1-(1)　(2)-1-(2)-1——2——3——4

2. (1)さらに左手を上げながら体を左に捻り、右手は前下を通り、左手は顔前を通って下ろし両手を体前でクロスさせ、(2) さらに体を捻り込むように両足を曲げ重心を落し、左手を後方下へ伸ばし視線は左後方を見る様にし、、右手は頭の横で肘を曲げ左右の手を引き離すように引っ張る。

(2)-2-(1)-1——2　(2)-2-(2)-1——2——3

3. (1)左足を軸にしたままその捻りをほどくように体を正面に向け、(2)右足を左足に引き付け、前に出し、重心を乗り込んでから伸ばしながら、両手を前下から両横に開きながら鳥が羽ばたく様に上げる。

(2)-3-(1)　(2)-3-(2)-1——2——3

4. (1)さらに右手を上に上げながら体を右に捻り、左手は前を通り、右手は顔前を下ろし両手を体前でクロスさせ(2)さらに体を捻り込むように右足を曲げ重心を落し、視線は右後方を見るように右手を後方下へ、左手は頭の横で肘を曲げ左右の手を引き離すように引っ張る。

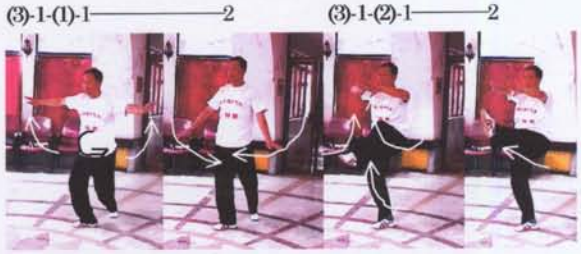
(2)-4-(1)-1——2　(2)-4-(2)-1——2——3

(3) 鳥翔 (ニャオシャン) Niau Xiang

(鳥が羽ばたく)

1. (1)体の捻りをほどく様に正面に向かい、右足重心のまま両足を伸ばし、両手もほどく様に両横に開く。 (2)その両手を下から前に上げ、重心を右足に落し左足を引き付け前に引上げ伸ばす。

(3)-1-(1)-1——2　(3)-1-(2)-1——2



2. (1)その両手を両横へ開きながら左足を前下に下ろし、その足に乗りこむように僅かに跳んで左足に重心を落し、(2) 両手を羽ばたくように2回上下させる。

(3)-2-(1)-1——2　(3)-2-(2)-1——2——3——

——4——5——6——7——8

＜反対側の動き＞

3. (1) 重心を左足に落し、両手を羽ばたく様に下ろす。(2)両手を前に上げ、左足を軸にして右足を引き付け前方に伸ばす。

(3)-3-(1)-1——2　(3)-3-(2)-1——2——3

4. (1)その両手を両横へ開きながら右足を下ろし、前方のその足に乗りこむ様に僅かに跳び右足に重心を落し、(2)両手を羽ばたく様に２回上下させる。

(3)-4-(1)-1——2　(3)-4-(2)-1—2——3——

—4——5——6——7——8

(4) 鳥息（ニャオシ）Niau XI

(呼吸を整える)

★この動きは五禽戯全体の整えでもある。

1. (1)左足を横に開き下ろし重心をセンターに移動させる。(2) また右足に重心を移しながら両手を下ろし腹の前で交叉させ、右足にして左足を引き付け膝を引上げ、また１回羽ばたき両手、左足を下ろす。

(4)-1-(1)-1——2　(4)-1-(2)-1——2——3——

—4——5——6——7

＜1-(2)の反対側の動き＞

2..(1)その両手を腹の前で交叉させ、横から上に羽ばたくように上げながら、左足に重心を移し、右足を引き付けそのまま膝を引上げ１回羽ばたく動き。両手、左足を下ろす。

＜1-(2)からの反対足での動き＞

3.(1)その両手を腹前で交叉しそのまま体の正面を上に上げながら、左足を前方へ引上げ、両手を両横に開きながら下ろす。

4. (1)左足に重心を移しその両手を腹前で交叉しそのまま体の正面を上に上げながら、右足を前方へ引上げ、(2)両手を両横に開きながら下ろす。

(4)-2-(1)-1——2——3——4——5

——6——7　(4)-3-(1)-1——2——3

—4——5——6　(4)-4-(1)-1——2

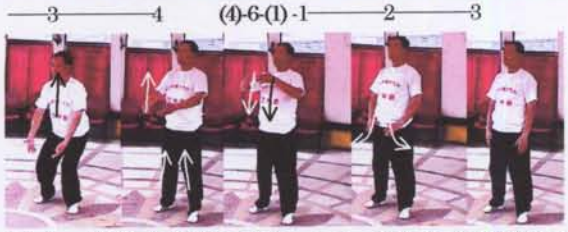
—3——4——5——6

4. (1)両足に重心を落したままさらに両手を下ろし座り込み、地の気を集める様にして立ちあがる。

5. 終功

(4)-5-(1)-1——2——3　(4)-5-(2)-1——2——

—3——4　(4)-6-(1)-1——2——3



以上、報告書作成にあたって、出来るだけ動きを復元出来る様に写真を多く使用したが、流れる動きの文章表現が難しく、理解不能な点は願推測。動きのリズムは１挙動約４カウント（テンポ60）

上海体育学院について

岡村　隆二（所属：NPO法人氣の活用コム）

最初に、大学体育とはあまり関係ない分野にいる私ども夫婦の参加を快く受け入れてくださり、有意義で愉しい 5 日間を過ごさせて頂きましたことに感謝致しております。

私どもは 23 年間経営してきた（株）海外放送センターを昨年譲渡し、NPO 法人「気の活用コム」を設立しました。

今回のご縁は、海外放送センターの顧問で、麗帝大学の中国語学部の主任教授である三瀦正道先生から「9/7～9／15 で中国雲南省に一緒に旅行しませんか」というオファーがあり、即座に OK の返事をしました。それから約一週間後に「第９回中国養生法研修会（9／3～9／8）」のご案内を頂き、何とピツタリ両方に参加可能な日程でした。

久保先生にすぐ連結をとり、申込みましたら、妻と私が第一号の申込者だということでした。

さて、私に課せられた研修会場の上海体育学院についてレポートいたします。

体育学院の正門を入ると左右に壁新聞の掲示板が並び、スポーツ関係のインターナショナルな記事が整然と貼られています。

その先の左側には元国民党本部で、国の文化財に指定されている木造の荘厳な建物が見えてきます。

その先の左側には元国民党本部で、国の文化財に指定されている木造の荘厳な建物が見えてきます。これが体育学院の辦公楼です。学長や理事長の執務室と、学院本部の事務・管理棟として使われています。

そのまま真っ直ぐ進むと、室内田径場（室内フィールド）があります。ここは室内に200メートルのトラックを有する広さで、私にとって初めて目にする光景でした。

その奥には風雨操場（室内練習場）として、体操練習場・柔道場・テコンドー場・バスケット場・卓球場・プール（一般に有料で開放）などなど、種目毎に室内練習場が整備されており、国内の対抗試合などにも使われています。

この他にフィールド（屋外）には、3 面のサッカー場やテニスコートなどがあり、そのスケールの大きさに驚きました。

あいにく夏休みで、学生の数が少なかったのが残念ですが、韓国釜山でのアジア大会に向けて、外国からきた選手達が真剣に練習していました。

また、体育学院の校庭で行き交う学生達が一様に、背筋がピンと伸びたいい姿勢で闊歩している姿が印象的でした。

今の日本で、子供からお年寄りまであらゆる層に蔓延している‘閉塞感”は正に「気の欠乏」だと思っています。この”閉塞感”を打破する Key-Word が『気』です。

これから、NPO 法人「気の活用コム」で日本中に＜プラスの気の種＞を蒔いて行こうと思っております.

今回の研修会では『気』に関して、私が今まで学び、習得したものの裏付けをして頂きました。

特に呉　京梅先生の「養生気功」の講義では理論的な裏付けをしていただき、意を強くしました。

大変有意義な 5 日間でした。有難うございました。

辦公楼（元国民党本部）

壁新聞の掲示板

初級養生法太極拳

園部　真里（東京女子大学）

Ⅰ．はじめに

初級養生法太極拳は、研修会開講初日の午前に行われました。上海体育学院武術学部副教授の張　雲崖先生に2時間にわたってご指導いただきました。

日本で春より太極拳を学ばせていただきまして、もう秋には本場の先生に本場で教えていただくことは、まだまだ未熟で勿体無いように思いましたが、太極拳の神髄にほんの少しでも触れられたらと思いながら受講しました。

Ⅱ．研修内容

内容は、十二式簡化太極拳でした。先生が初めにお手本を示して下さった後、始めから順に行い、最後に十二式を通して終わりました。細かくご説明下さるお姿が印象的で、太極拳の技の伝授のみならず、太極拳が共通言語となって日本と中国の交流を感じました。国が違っても伝えたいという心から、教育は同じように行われるのだなと思いました。

起勢

自然な呼吸で、両足揃えて自然に立つ。左足を1歩肩幅に左横へ出す。つま先は平行に前向き。両手手のひらを下向きにしたまま肩の高さまで挙げ、肩、肘、手首の順に下ろす。

（1）　雲手

左手手のひらは内側にして、腹前、顔の前を通り、上半身も左へ回す。続いて右手手のひらは内側にして、腹前、顔の前を通り、上半身も右へ回す。

（2）　左単鞭

重心は右足に、左足は足先を床につける。右手は5本の指先を揃えて鉤手になり、左手のひらは内側で右肩の前に置き、目線は右手。左足を左前方に出しながら、左手を前に押し出して鼻の高さに、目線は左手。腰を入れる。

（3）　手揮琵琶

右足を半歩左足に寄せ、重心を右足に。左足を前に出し、踵をつける。左指先は上向きにし、右腕を胸の前に、手のひらは左肘に添わせる。目線は前方に向け、両手をはさむようにする。

（4）　楼膝拗歩

上体と目線を右に回しながら、右手は下から、後ろに上げ、左手手のひらは下向きにして、右肩前から腹部前に下ろす。上体を左に回しながら、左足を1歩前に踏み出す。左手は左膝の前から腰の左横に回す。右手は前に押し出し、目線は前方を見る。

（5）　野馬分鬃

重心は右足から、左足を斜め外側に出し、重心を左足に移す。右足を添わせ、両手は左手のひらをしたに向けて、ボールを抱えるようにする。右足を1歩前に出す。両手を分けるように、右手手のひらを前に、目の高さに、左手は手のひらを下向きで、腰の左横に下ろす。

（6）　左攬雀尾

重心を左足に移し、右足を斜め外側に出し、重心を右足に移す。左足を添わせ、両手は右手のひらをしたに向けて、ボールを抱えるようにする。左足を1歩前に出す。左手手のひらを自分に向けながら、顔の前に挙げる。右手手のひらは下向きで、腰の横に下げる。重心を右に移しながら、両手を右肩後ろに引く。重心を左足に移しながら、両手を前方に押し出す。両手手のひらを下に向け、肩幅に開き、胸前に引きながら重心を右足に移し、左足は踵をつける。重心を右に移しながら、両手を肩の高さ前方に押し出す。

（7）　転身搬欄捶

重心を右足に、左足先を内側にし、上体を右後ろに回しながら、左足に重心を移す。左手手のひらは下に胸の前、右手は拳に変え下向きで腹部前。右足1歩前に出しながら、右拳は左腕の内側から回して外へ、左手は右肘の内側に添える。

(8)　左蹬脚

左足を右足の内側に寄せ、右手のひらは開き、胸前で両手首を交差する。右足で立ち、左足は前方に踵を出しながら、両手は左右に開く。手首は立て、手のひら外向き、目線は前方を見る。

(9)　独立挑掌

左足を下ろし両手は腰の横に下ろし、左足で立ち、右足は膝を曲げて持ち上げ、右手手のひらは左に向け、目の高さに。左手手のひらは下で腰の横に置く。

(10)玉女穿梭

右足を下ろし、左足を右足に寄せ、足先を着け、右手を上にボールを抱えるようにする。左足を左前に出し、左手手のひらを前斜め上向きで左頭前に上げ、右手手のひらは前向きで、鼻の高さに押し出す。

(11)　右攬雀尾

動作は左攬雀尾と同じで、方向が反対になる。

(12)　十字手

上体を左に回して、重心を左足に右足先は内側に両手手のひらを前に左手は回転とともに顔の前から左に、右手は右へ開く。重心を右に移し、両手は下に下ろし、下から胸の高さで手のひら内側で両手首が交差し、左足を右に肩幅に寄せ、両手首は十字の形で肩の高さに上げ、目線は前方を見る。

収勢

両手手のひらを下に、肩幅に分けて開く。ゆっくり下ろし、両大腿部の外側に。左足を右足に揃え、自然に立つ。目線は前方を見る。

Ⅲ. 考察

十二式簡化太極拳は、この研修で初めて知りました。二十四式簡化太極拳は、一般的ですが、十二式というさらに少ない太極拳はどのようなものである、本場の先生から少しでも体得できたらと思いながら受講しました。

十二式簡化太極拳は、陳新富氏が作成したものだそうです。十二式は、二十四式と共通に含まれるものがあり、それは、柔技の①単鞭系統として、単鞭、樓膝拗歩、玉女穿梭が挙げられます。次ぎに②雲手系統として、雲手、野馬分鬆。剛技の③蹬脚系統として、蹬脚。その他、手揮琵琶、十字手があります。さらに①と②の要素を含む攬雀尾があります。攬雀尾は左右あり、十二式の中でも、二十四式の中でも技に占める割合が多いと思いました。攬雀尾は楊式太極拳の表看板にあたる技で、小鳥の尾をつかむという意味で、尾をつかんで小鳥を自由自在にあやつるというのがこの技の意味するところと言われています。攬雀尾が重視されるのは、太極拳の重要な勢である、朋(ほう)(左にてへん)・履(り)(左にてへん)・擠(せい)・按の四勢がすべてこの技に備わっているからとのことです。朋(ほう)(左にてへん)とは、はねあげること、・履(り)(左にてへん)は、流すこと、擠(せい)はおしのけること、按は、おさえることをそれぞれ意味していると言われています。これらが含まれているので太極拳を凝縮したと言えるような技です。

そもそも太極拳の太極とは、陰と陽の二気に分かれる以前の宇宙の渾沌とした、無限の可能性を秘め、極めてバランスのとれた広大な世界です。太極拳は小宇宙である人体と心に、そのようなバランスを作り出す運動という意味です。太極拳の真の目的は体内に気という生命エネルギーを蓄え、その気を練り上げることであると言われています。

研修中、先生がお手本を詳しく何度も示して下さったので、技の一つ一つがわかりやすいと思いました。特に一人一人に手を取り直してくださったことはとても有難かったです。例えば左単鞭での腰の入れ方、手の位置を直してくださったことで、正しい状態が少しわかったり、また攬雀尾の最後で、両手を引いて、押し出す時、両手を引くのは腰の下まで深く引くようにと、指導してくださいました。それによって、呼吸との連動を少し感じ、エネルギーの充満の感覚が少し分ったように思いました。

基本として気を丹田にしずめて立つことをもっとしっかりしたいと認識したり、呼吸と連動させていく事が出来れば、よりエネルギーの充満した太極拳を行えるのではないかと考えたり、奥が深いと実

感しました。

はねあげ、流し、おしのけ、おさえることを柔らかく、意識と動作を協調させ、連続させ、円運動を行うこと等が出来れば十二式と
して短くなっても、その目的は果たせるのではと思いました。本場で十二式太極拳という選りすぐりを教えていただいたことで、技の数ではなく、動きの特徴をつかむこと、その本質への探求がより大切なのだと思いました。

今回初めて参加させていただき、多くの先生方とご一緒に貴重な体験をさせていただきましたことを心から感謝いたしております。
ありがとうございました。

Ⅳ. 参考文献

1) 邱 丕相 2001「十二式簡化太極拳」大学体育養生学研究第2巻 3 号 pp.38-47

2) 笠尾恭二 1997「中国拳法太極拳入門」日東書院

3) 葉 書勲 1993「レベルアップ太極拳」ベースボール・マガジン社

4) 浅見俊雄ほか 1984「現代体育・スポーツ大系第 20 巻」講談社

お手本を示して下さる 張 雲崖先生

養生気功

藤沼　宏彰
（太田西ノ内病院　運動指導室）

上海体育学院武術学部副教授、呉　京梅先生の養生気功を受講した。帰国後、印象が鮮明なうちにまとめてしまえば良いものを、ズルズルと現在に至り、講義のメモを見直しても意味不明な部分が多い。このため、先生が理路整然と、かつ情熱的に語られた内容を正確に伝える事ができるか否か不安であるが、講義の内容について報告する。

1.気功とは

法輪功の事件から中国政府の気功に対する締め付けが強くなっている。「地球の滅亡は私が救っている」などという指導者の考えは、当然受け入れられるものではない。これほど極端でなくても、気功に対する考え方はそれぞれの指導者によって異なり、一致した見解は得られていない。自分の体験からの話であると断ってから、気功について、「気」（内気・真気・元気・生気）は全ての生命活動を維持するエネルギーであり、それをコントロールするのが「功」であると述べた。

2.気功の 3 要素

医療（健康に関する）気功の 3 つの要素は、調身・調息・調心の 3 調である。

1）調身

気の流れが滞らない様に姿勢を調える事。動作も連続した姿勢であり、バランスを整えた良い動作を心がける事が必要である。

2）調息

養生、特に治療に役立つ。筋肉や関節の病にはたくさんの治療法が有るが、内臓の病には薬と外科的治療しかない。呼吸は内臓の病の治療法となりうる。呼吸は肺で行うが、肺は自律神経のほか随意神経により支配されている唯一の内臓である。この二重支配を利用し、自分の意識を自律神経に伝える事ができる。激しい運動の後、深呼吸をすることで回復が早くなるのがその一例である。交換神経の過緊張が原因で起こるストレス性の胃潰瘍はなども、呼吸により副交感神経の働きを高める事で改善する。交感神経及び副交感神経の働きを高めるための呼吸パターンを図に示す。養生法における呼吸の基本は細く・長く・均一にである。これを胎息（胎児の呼吸）、亀息（亀の呼吸）などといい、動物が冬眠しているときの様に行う。持って生まれた 100 のエネルギーを全部使い果たしたら死ぬと考えたとき、できるだけゆっくりと減らすのが良い。その意味でも、呼吸はゆっくりと行うべきである。

3）調心

心と身体、心理と生理は深く関連する。心を調える事で身体も調える事が出来る。意識して念ずる心を意念という。この意念には力があり、病気を治したいと強く念ずれば病気も快方へ向かう。好きなもの、楽しい事を念ずれば、心がやわらぎ身体も健康になる。身体を放松（リラックス）させることで、心も放松できる。身体を放松するとは実感がなくなることである。

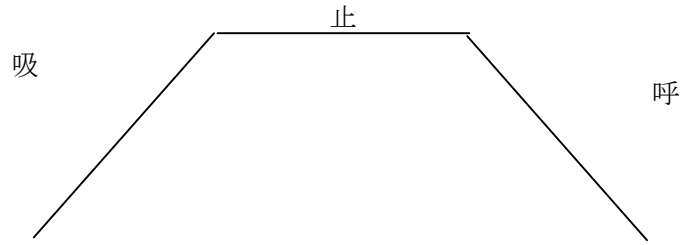
3.放松（リラックス）の体験

椅子にゆったりと座った姿勢で、実際に放松を体験した。先生の松（スンー）という言葉に合わせ、身体の末梢の部分から意識を無くして行く。スンーという言葉の響きは、お寺の鐘のように、決して大きくは無いが遠くまで響く。波紋が広がる様に遠くまで伝わるものであった。

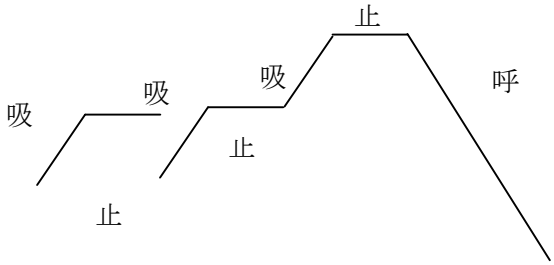
調身・調息・調心の３調により調気（気を調えること）が生ずる。養生は３調から調気を生じさせることであり、養生の結果が長寿である。また、遠隔気功や宇宙との交信などを宣伝する気功師もいるが、私は信じていない。と話す先生の講義は、気功に対し抱いていた、えたいの知れない不信を払拭してくれた様に思う。講義終了後も参加者との質疑応答が熱く続いていた。

図

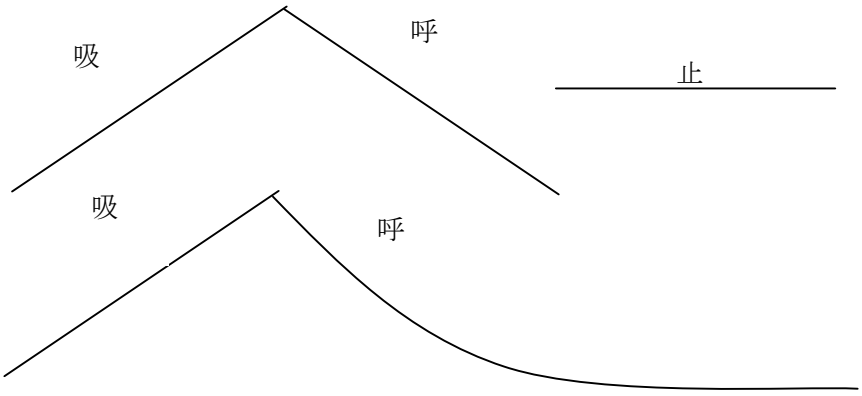
交感神経を興奮させる呼吸パターン



より強く交感神経を興奮させる



副交感神経を興奮させる



養生フォーラム 2002 報告

鈴木　秀明（元豊橋創造大学）
遠藤　卓郎(筑波大学)

パーン、パティーンと小気味よい音が武道場に響いた。まるで一つの音のようである。しかし実際は3人が鳴らしている音である。音の正体はというと、3人の若者達がそれぞれの足の甲で自分の掌を打っている音である。

掌の位置は肩の前方である。その位置にある掌を足で蹴り上げるようにしてあの音を出している。これが準備運動に当たるというから驚きである。あの乾いた音を出すためには相当の速さが必要であろうが、あの高さまで足の甲を上げるだけでも素人には驚きだ。してみるとあの柔軟性には相当な強靱さも備わっているに違いない。

3列縦隊でどんどん進んで行くので、6人、9人、12人と音の発生源は増えて行くが、相変わらずまるで一つの音のように聞こえてくる（中には多少異なる音を出す人もいたが）。いやはや日頃の訓練はどれほどであろうか。質の高さは伺い知れない。

この硬質な演武は、上海体育学院の学生を主体に（というのは韓国やタイ等多くの外国人留学生も混在して）、アジア大会に出場するために合宿していたフィリッピン代表団等も加わり、演武会形式で行われた。

演目は15演目、出演者総勢 100 名を上回った。演武はアジア大会の予行演習を兼ねていたということもあってか、全ての質が高く、美しかった。中でも圧巻は、5年連続中国チャンピオン、謝先生の陳式太極拳であった。武道場の気は隅々まで張りつめられ、ピーンと張られた鋼鉄の線のように緊迫で振るえていた。時に深山の湖水面、時に怒濤の荒海、そして、時に稲妻が貫き、雷鳴が走った。最早、演武と言うべきか、演舞と言ったらよいのか、・・・そうしたものを超えていた。何という気迫、品格であろうか、素晴らしいの一語に尽きた。

こうした演武に先だって、本フォーラムの出席者が相互に紹介された。中国側からは、胡愛本上海体育学院副学長、邱丕相武術学部長、袁志斌助教授、陳新福武術学部助教授、その他武術学部教員多数が出席されていた。そして上述の素晴らしき学生達と外国からの研修生達。日本側からは大学体育養生法研究会の本研修会参加者24名が全員参加した。

中国側の演武が終了した時点で、日本側の応答演武のような形で、まずは中央大学の新仏君が空手の型を披露した。中国武術の円とねじりを主体とした動きに対して、直線的な動きとかけ声の鋭さが対照的であった。その後にちょうど上海体育学院に研究滞在しておられた藤井先生が和太鼓を披露してくださった。中国のバチで滑り抜けそうになるのを堪えながらの演奏であったが、迫力満点であった。中国側の参加者達の顔には、同じ太鼓でこうも違う音が出るのかと言った驚愕の表情が伺われた。

最後に、園部先生がジルバを披露して下さった。それもなんと創作一人ジルバであった。激しさと力強さの印象が強かった中国側の演武に対して、淑やかさと繊細さがアピールされて好対照を為していた。その前であったか後

であったか、記憶は定かでないが、突然、静けさが武道場を襲ったように感じた。まさしく襲われたのである。その静かな緊張は入り口に吸い込まれていた。

平安時代の宮廷女性がうつむき加減に静かに現れたのである。白い絹に深紅の上掛けであろうか、無粋の筆者達には名称もわからぬが、兎に角、巫女さんのようであった。薄くひらひらした布を長く引きずりながら、白く無表情な顔の女性が現れたのである、そのように感じてしまった。ビックリしてしまったのは中国側の人達だけではない。日本側の参加者達も度肝を抜かれてしまった。全く次元の違う空間から現れたようであった。彼女はゆっくりと、まったくゆっくりと静かに場内を一周した。誰も一言も発せない。呆気に取られたと言うよりは、全員が呑まれてしまっていた。戸倉先生の創作舞踊だとわかったのは暫くしてからのことであった。

時間が迫って、全体演舞に移った。会員がそれぞれ日本から用意していたゆかたやはっぴ等を着て参加した。日本の民族衣装の一例として手短に紹介されたが、思いのほか好評を博したようである。その衣装のまま炭坑節を盆踊りの要領で踊った。引き続き締めくくりとして「阿波踊り」を研究会全員で行ったが、異変は開始からまもなくの頃に起こった。踊りながら「踊るアホウに見るアホウ！同じアホなら踊らにゃソンソン！」と大きな声で2度ほど怒鳴った直後のことだった。会員の一人が突然、上海体育学院の学生達の一人を捕まえて、無理矢理、踊りの輪の中に引き込んでしまった。事前の打ち合わせにはなかったその行為が引き金となった。矢が放たれたように、浴衣姿の女性達がチャイナ服の学生達を追いかけ回しては引き込み、はっぴ姿の男性が教職員達を引き込んでいった。当初、恥じらいのためか逃げ回っていた彼らも、すぐに観念したらしく一緒に見よう見まねで踊り始めた。ついには武道場全体が一大阿波踊り会場と化してしまった。

中国の上海体育学院武術場で、日本のどちらかと言えば高年齢の体育教員達と、中国の若い学生達、教員達、そして韓国やタイやネパールの学生達が入り乱れて、日本の阿波踊りを踊っていた。笑いながら、おぼつかない手と足の動きに戸惑いながら、何かを楽しんでいた。まさに小さな国際交流であった。短い時間ではあったが、何かがはじけて融けたのは確かであった。

そのことの意味に気がついたのは恥ずかしながら交流会が終了してからであった。その直前まで、どちらかと言えばやや冷ややかな眼差しで我々を見つめていた中国の学生達が、その直後から、ニコニコと笑顔を放ちながら、近づいて話しかけてきた、言葉は相変わらず通じないが、気持ちは双方がよくわかっている気がした。温かい交流の種が芽生えたのは確かであろう。

上海体育学院武術アジア大会選考会

（韓国・タイ・フィリッピン等留学生を含む）

日本側演舞

新仏さんの空手、都倉さんの巫女の舞、園部さんのラテン・ダンス、

藤井さんの和太鼓、参加者による阿波踊り

薬膳料理　―海馬の力―

片桐　宏子（東洋英和女学院）

研修会の3日目は、交流会で盛り上がった阿波踊りによる程良い身体的疲労と軽い精神的高揚状態のまま、会場である弟二軍医大学へと向かいました。

スライドを用いて丁寧に料理の説明をしてくださった先生は、お顔の色艶、穏やかな物ごし等、薬膳料理の効果を目のあたりにした思いでした。（先生はファーストフード店のポテトとハンバーガーが無性に食べたくなったりはしないのかしらと思いながら、説明を聞いていました）

今回の養生薬膳メニューは、前菜8種類、正菜9種類、点心5種類に水果と、盛りだくさんの内容でした。彩りも美しく盛り付けられていましたが、中でも特筆すべきは、『冬虫夏草』と『海馬（龍の落とし子）』でしょう。これらはやはり中国でも珍重されているとか。決して私がブリッ子というわけではないのですが、海馬の姿を見たとたんに、動揺して騒ぐのもみっともないので、（エイッ）と丸のまま飲み込んでしまいました。形が特殊なだけに、それがまるでブローチかナフタリンのように、消化器のどこかにひっかかっているらしく、どうにも収まりが悪いのです。そんな気分のまま、次々と出される料理を食して、デザートの後に無事終了。

さて翌日になって、こんな質問をしても失礼でないと思われる年下を見つけては、お小水の具合がどうであったかをリサーチするも、「普段と同じでしたよ。」の答えが返るばかり。しかし、私は確信したのです。海馬の力を。薬のようなにおい（ごめんなさい）からして何か特別のものが溶け出しているに違いないと。その日から不思議なことに、今まで無縁であった便秘になってしまい、これって本当にからだに良い料理だったのかしら？少なくとも私のからだにインパクトを与えた事には変わりなく、新たな経験になりました。

ところで、後日知ったことですが、カルシウムはよく噛まないと吸収されないとか。私の海馬は全く噛まれることがなかったので、からだの中ではどのような役目を果たしてくれていたのでしょうか。驚きと感激、汗と笑いの5泊6日の研修会でした。本当に参加させていただいて、ありがとうございました。

そして最後に、「我非常留恋上海」。

美しい彩りの養生薬膳料理

茶道で磨く身体感覚

型　・　架け橋　・　統一

東邦歯科医療専門学校での授業実践
教養科目茶道講師
金田洋子

1　はじめに

長い歴史に育まれ様々な伝統文化が調和し関わり＜もてなしの心＞が＜型＞となった茶道を体験することを第一の目的とした。先ずは身体の立ち居振る舞いから取り組み心へとつないでいきたい。

2　授業概要

①　名称：教養科目茶道

②　学生数：１９～２２名×３グループ
　　延べ６２名

③　授業回数：９０分×３回を３グループ

④　授業内容：
　身支度
　席入り（一人一人挨拶）
　お軸の話（授業の主題）
　実技（割り稽古）
　お点前見学（お菓子・お茶を戴く）
　まとめ（プリント記入）
　退出（一人一人挨拶）

⑤　授業の主題：

１回目「和敬清寂」
　「和」和やかに「敬」互いに敬い
　「清」清らかに「寂」豊かな心の働き

２回目「利休七則」
　茶は服のよきように点て
　炭は湯の沸くように置き
　冬は暖かに夏は涼しく
　花は野にあるように
　刻限は早めに
　降らずとも雨の用意
　相客に心せよ

３回目茶の心を現在に活かす「あいうえお」
　「あ」あいさつ・心を開く
　「い」いただきます・感謝
　「う」美しく・無駄がない
　「え」笑顔で・おもいやり
　「お」落ち着いて・平常心

3　美しい日本の身体文化

①　身支度

（手を洗う）（髪をまとめる）（アクセサリーをはずす）（靴下を履く）等、身体を整えることにより心を集中させていく。

②立ち居振る舞い

＜型＞から＜心＞を読む

にじる	型	座ったまま両手を拳の形にして両膝脇につき膝で滑る様進む姿。
	心	身をかがめることで心も低く穏やかになる。膝は心に近く直心のまじわりとなる。
挨拶	型	背筋を伸ばし、体を前に倒して手を畳につけておじぎをする。ゆっくり元に戻る。
	心	相手の目を見て、相手に心を開き、互いの心を響き合わせる。扇子：「結界」の役割、謙遜。
立ち上がる	型	手は膝の上、両足のつま先を立て、踵を揃え、まっすぐ立つ。上半身の姿勢を崩さない。
	心	中心軸を通す。
歩く	型	摺り足。重心は後ろ足。手は指を伸ばし足に添える。道具を運ぶときは胸の高さに持つ。
	心	心が落ち着く。つまずいて粗相をすることがない。道具を持つ高さは相手を大切に思う気持ちの表れ。
正座	型	背筋を伸ばし両足の親指を軽く重ね、土踏まずの上にお尻をのせ、膝は握りこぶしひとつ分開ける。顎を引いて首筋を伸ばす。
	心	心理的緊張・統一状態が作られる。

4　考察

①　茶禅一味

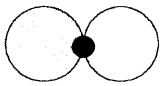
「茶」も「禅」も同じ仲間ということ。

日常茶飯におおいなるものをみるのが「禅」

それならば「茶」にもおおいなるものがみえるはずであり、「お茶碗をまわすこと」について考えてみた。

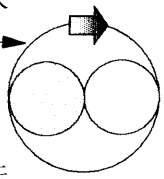
（イ）対峙　茶碗を接触点として「亭主」と「客」が対峙している。（イ）

●茶碗
○亭主
○客

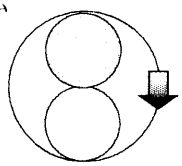


（ロ）拡大　大小は相対的なこと。「亭主」と「客」が茶碗に近づくことは茶碗の拡大と同じ。（ロ）

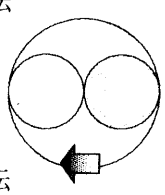
茶碗



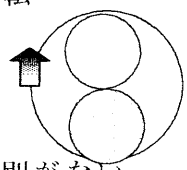
（ハ）回転　茶碗が回れば「亭主」と「客」も回り始める。（ハ）



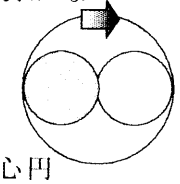
（ニ）逆転　立場が逆になる。人生に一度有るか否かの１８０度の転換が易々と行われる。（ニ）



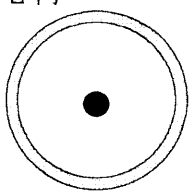
（ホ）回転　覚悟を決めたところがまた茶碗は回されて「亭主」と「客」もまわりはじめる。（ホ）



（ヘ）区別がない　二度とないと思っていた１８０度の転換がまた易々と行われ元に戻る。（ヘ）ということは「亭主」も「客」も一瞬の閃光の中で見えたものであり、二つに区別がない。



（ト）同心円　同心円となる。（ト）

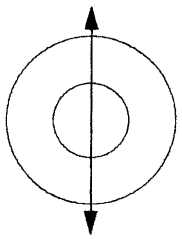


立場の違いを認めながら、奥行きを深め、どんどん大きな同心円となっていく＝平和への道

茶碗の回転からおおいなるものがみえた。

②身体の感覚で禅の言葉を味わう。

茶室という大宇宙の中に小宇宙の自分が存在し中心軸、中心核、輪郭の削除、強調、回転、拡大、縮小と身体の感覚を自在に変換させて禅の言葉を味わうことができる。ここでの身体の感覚とはイメージの外円と体表感覚の内円を連動させて掴み取る感覚。



身体の感覚	禅の言葉	意味
球体（存在）	円相　○	宇宙全体の姿
立つ・座る（中心軸・核）	独坐大雄峰	高くそびえ立つ山のてっぺんにどっかりと座る
ゆるむ（輪郭の削除）	無一物中無尽蔵	何もないは何でもある
中心軸を通す	随所作主	どんなところでも主人公
動く	行雲流水	常に動いてとどまらない

③太極に出会う

「円相」○は即ち太極○であり、その理念を原則とする太極拳は（動く禅）ともいい＜型＞を＜架け橋＞として＜心＞と＜身体＞を＜統一＞していくという点で茶道と共通性が感じられる。

④点前座の位置取り、道具の置き合わせ

道具はお点前をする人が座った位置からちょうどよい距離に在る。道具には位（くらい）があり道具の扱いに秩序が在る。道具の取り合わせは陰陽の調和を尊び互いに引き立て尊重し合う。置き合わせたとき道具間に丁度よい緊張感が在り、その場の空間がより広がる。即ち、お点前をする人は周りの道具等と有機的に関わっており、道具間にもつながりがある。これらの状況を「互いに活かしあう人間関係を具現したもの」と見て取ることができる。

⑤独楽(こま)紋

「千利休」は禅の心と茶の湯をつなぐシンボルとして「独楽」を家紋とした。くるくると回転して立つ独楽の姿は、まっすぐ立ち上がる軸を中心に常に微調整を加えながら大地に積極的に立つ＝統一された身体＝と重ねあわせることができる。また高速で回転しているものは、外側からみると静止しているようだが、内側から見ると３６０度のパノラマが展開されている。

このことは茶道を見ているだけなのと、実際に動いて体験することの違いを象徴しているように思われ興味深い。

５　アンケート集計結果　62名分

①興味深く感じたこと

1位	お茶の点て方、戴き方	全体の７０％
2	お菓子の出し方、戴き方	５１％
3	お軸の読み方、意味	４５％
4	茶室での歩き方	４０％
5	茶室の入り方	３９％
6	立ち方、座り方	２４％

②茶道を体験して思ったこと

1位	着物を着てみたい	全体の７６％
2	お茶がおいしい	７５％
3	お菓子がおいしい	７５％
4	日本の伝統文化に興味	４１％
5	お茶会に行ってみたい	４０％
6	お花をいけてみたい	４０％

③その他の感想

効果　→心が落ち着く。心地よい。緊張。
　　気が引き締まる。落ち着ける。
動き　→正座が辛い。慣れた。
五感の体験→畳の感触（触覚）
　　お釜の鳴る音（聴覚）
　　おいしいお茶とお菓子（味覚）
　　きれいな着物、道具類（視覚）
　　お茶の香り（嗅覚）
内容の理解→動きには意味があり無駄がない。
　　道具には位があり秩序がある。
意欲　→もっと深く勉強したい。

６　さいごに

美しい日本の身体文化を見直し、その＜型＞を＜架け橋＞として＜心＞と＜身体＞を＜統一＞していきたい。

ようせいフォーラム２００８

日本養生学会第９回大会

主催：日本養生学会

さて、本会では、「日本養生学会第９回大会ようせいフォーラム２００８」を下記の要項のとおり開催することになりました。一般の皆さまのご参加もお待ちいたしております。

２００８年３月２２日（土）、２３日（日）
会場：東京女子大学　（JR 西荻窪駅（中央線、総武線または　地下鉄東西線）下車
参加費：　会員　　3000 円
　　一般参加者 1000 円、学生および東京女子大学関係者は無料公開
　　（但し、第１部、第２部と第５部のみ）
参加申込は日本養生学会大会事務局　E-mail：QYN03152@nifty.ne.jp　FAX：026-235-0026

１日目　2008 年３月２２日（土）

第１部　　13：00～15：00　　会場：13 号館フロアー（旧体育館）
演舞･演武　　―　気・舞・音　―

①二胡演奏　　二胡悠遊会
②学生による太極拳　　東京女子大学学生、中央大学学生
③太極拳、太極剣、太極扇　　刑雁霊　　中国武術健身協会　主宰
④空手　　瀬戸謙介　瀬戸塾主宰
⑤日本の踊り　　近藤洋子　舞スタジオ

第２部　　15：15～16：45　　会場：13 号館フロアー（旧体育館）
特別講演　渥美和彦氏　（日本代替・相補・伝統医療連絡会議（ＪＡＣＴ）理事長）

「これからの養生、医療　　―21 世紀の医療は統合医療―」
―西洋医学と伝統医療を統合し、生命の全体を視野に入れた健康づくりを―
1928 年大阪府生まれ。54 年東京大学医学部卒業。55 年より同大学医学部付属病院で人工臓器や医用工学の研究を開始。日本代替・相補・伝統医療連合会議（ＪＡＣＴ）を設立し、初代理事長に就任。朝日学術奨励賞（65）、日本医科器械学会著述賞（82）、アメリカレーザー医学会賞（83）などを受賞。また、これまでに、国際人工臓器学会、国際レーザー医学会、日本エム・イー学会の各会長や、日本人工臓器学会の理事長を務めている。

第２日目　2008 年３月２３日（日）

第３部　09：30～11：30　　研究発表(会員のみ)　　１３号館(旧体育館)２階視聴覚室
第４部　11：30～12：00　　総会(会員のみ)　　１３号館(旧体育館)２階視聴覚室
第５部　13：30～16：00　　実践研究　(一般参加可)１３号館(旧体育館)フロアー

実践研究　　「皆でやってみよう、伝統養生技法」
①　姿勢をととのえる（真向法、四股踏み）　　渡會公治　（東京大学）
②　誰でもできる楽々気功体操－健身益気操－　　刑雁霊　（中国武術健身協会）

動きやすい服装でお集まりください。

編集後記

今年は寒い日が多いですね。昨年の春に「オンラインジャーナル第 2 号(5 巻 1 号)の発刊を計画し、夏が過ぎ、暮れになってしまいました。査読者との何度ものやりとり、原稿集め、編集に時間がかかったという言い訳は、もはや通用しないまでに遅い発刊となってしまいました。本当に申し訳なく思っています。特に、投稿いただいた著者の方にはお詫びのしようもありません。もはや責任問題です。

とはいっても、ここでこの業務を放り出すのはさらなる恥の上塗りと考え、任期のあるうちはしっかり責務を果たしたいと考えました。特に、次回のジャーナルはスムーズ な発刊を心がけたいと思います。

みなさんのご協力、特に原稿の投稿をお願いいたします(K.A.)

養生学研究
第 5 巻 第 1 号(通算 7 号)

編集委員会
天野勝弘(委員長)
池田裕恵
遠藤卓郎
藤永 博
横澤喜久子

発行日 平成 19 年 12 月 20 日
編集人 天野 勝弘
発行者 横澤喜久子
発行所 日本養生学会
〒167-8585
東京都杉並区善福寺 2-6-1
東京女子大学文理学部
健康・運動科学研究室
e-mail : yokozawa@lab.twcu.ac.jp
日本養生学会ホーム・ページ
http://www.yosei.gr.jp/

※ 本ジャーナルに掲載されたすべての著作物に関するあらゆる権利は日本養生学会に属します。本ジャーナルに掲載されている図、写真および表の無断使用および転用を禁止します。複写するときは、そのつど事前に日本養生学会の承諾を得てください。
本ジャーナルからの引用するときには、必ず出典を明らかにしてください。