

(博論様式5)

学 位 (博 士) 論 文 要 旨

学生番号 DS11 - 001

氏 名 李 柔那

研究指導教授 浜畑 賢吉

研究領域 舞 台

題 目

舞踊における呼吸法の考察
— 僧舞 (スナム) を手掛かりとして —

※芸術制作研究分野のみ記入

※作品テーマ

空

※論文題目

舞踊における呼吸法の考察
— 僧舞 (スナム) を手掛かりとして —

要 旨 (1200字以内)

.....本論文は、韓国伝統舞踊の流れを汲む「僧舞」を取り上げ、「僧舞」が如何なる舞踊であるかをその由来から
確認し、さらに「僧舞」における呼吸および呼吸法の実相に照明を当て、その上で筆者の舞踊体験を踏まえて
「舞踊における呼吸法」の重要性について論じることを目的とした。そのため本論文は次の3つの章から構成
されている。

.....第1章では、今日の芸術的な劇場舞踊としての「僧舞」が、そもそも何かということについて記述した。具
体的には、まず、韓国伝統舞踊の壮大で複雑な体系における「僧舞」の位置付けを確認するとともに、朝鮮王
朝中期の仏教様式としての「僧舞」が熱心に伝承され洗練されて芸術的な劇場舞踊としての「僧舞」の重要な
要素へと組み込まれていく過程について文献・資料をもとにして記述した。さらには、昭和初期の舞踊家三橋
蓮子のその報告と、韓国伝統舞踊「僧舞」の重要無形文化財・技能保持者(俗称「人間国宝」)の後継者金昴先

の証言などに典拠して、近代から現代にかけての「僧舞」伝承の実相について考察した。

第2章では、「僧舞」の呼吸法の問題について、まず韓国伝統舞踊における「丹田呼吸」の在り様に注目して、その概要について記述するとともに、「丹田呼吸」のリズムと深く関連している「結んで解く」という構造とそれに応じて現れる動きの特性について考察した。その上で、この「結んで解く」という呼吸法が、「陰と陽との動的な均衡」を生み出し、韓国伝統舞踊を豊かで潤いのある舞踊にしてきたことを、韓国伝統舞踊の代表格「僧舞」における「静・中・動」の運動様式に注目して論じた。

第3章では、こうした研究を手掛かりにして、「無我の境地（没入）」を創作意図として定め、その感情を「僧舞の呼吸法」を活用して現代的な美意識に則して表現することを企て、博士作品「空」について、その概要を記述した。

以上のように本論文においては、韓国伝統舞踊の流れを汲む近代的な劇場舞踊「僧舞」を取り上げ、「僧舞」が如何なる舞踊であるかをその由来から確認し、その上で劇場舞踊としての「僧舞」における「呼吸法の問題」を論じた。呼吸と呼吸法は、人間が芸術を通じて成し遂げることができる最高の境地へと舞踊芸術を導く重要な要因であり、韓国伝統舞踊の「僧舞」のみならず広く舞踊の芸術性を向上させる重要な役割を担ってきていると考える。

平成26年度 学位(博士)論文

題 目

(日本語名)

舞踊における呼吸法の考察
—僧舞(スナム)を手掛かりとして—

(外国語名)

Considerations on Breathing in Dance
—An Analysis of “SEUNGMU” —

※ 作品テーマ

空

論文題目

舞踊における呼吸法の考察
—僧舞(スナム)を手掛かりとして—

研究領域

舞台

研究指導教授

浜畑 賢吉

学生番号

DS11 - 001

フリガナ

イ ユナ

氏

名

李 柔那

舞踊における呼吸法の考察
—僧舞（スンム）を手掛かりとして—
Considerations on Breathing in Dance
-An Analysis of “SEUNGMU” -

芸術制作専攻 舞台領域
DS11-001 李柔那

目次

序	・・・	1
第1章 「僧舞」について	・・・	2
1-1 「僧舞」の由来	・・・	2
1-2 韓国伝統舞踊と「僧舞」	・・・	4
1-3 近代的な劇場舞踊としての「僧舞」	・・・	8
第2章 「僧舞」の呼吸法について	・・・	12
2-1 韓国伝統舞踊における呼吸と呼吸法	・・・	12
2-2 韓国伝統舞踊における「陰と陽との動的な運動形式」	・・・	13
2-3 「僧舞」における「静・中・動」の運動形式	・・・	16
第3章 博士作品『空』の概要	・・・	19
結語	・・・	24
註	・・・	28
参考文献	・・・	29

序

日常生活においてわたしたち人間は、ほとんど意識しないで呼吸をつづけ、毎日を送っている。しかし、ひとりの人間は、母の胎内を離れて自力で「呼吸」を始め、幼児期、壮年期、熟年期、老年期などを経て、天寿をまっとうして「呼吸」を停止する。その間ひとりの人間の身体と心をつなぎとめ、さらにまわりの人々の身体や心とのつながりを可能にしているのは、その人の呼吸ではなからうか。こうした「呼吸」の存在とその重要性をわたしに強く意識させたのは、韓国の伝統舞踊の代表格のひとつで、芸術的な劇場舞踊としても高く評価されている「僧舞」（スナム）」の舞踊体験であり、ことに「僧舞」での「息づかい」であり、さらに言えば「呼吸法」である。しかし、この問題は未だ解けないわたしの難問のひとつである。そのため本論文では以下のように論を進める。

第1章では、今日の芸術的な劇場舞踊としての「僧舞」がそこから起こり、経てきていることについて調べたい。具体的には、朝鮮王朝中期の仏教儀式としての「僧舞」が伝承され洗練されて芸術的な劇場舞踊としての「僧舞」の重要な要素のひとつへと組み込まれていく過程について文献・資料をもとにして記述するとともに、近代的な劇場舞踊としての今日における「僧舞」についても論述したい。

第2章では、わたしの課題である「僧舞」の呼吸法の問題を、まず韓国伝統舞踊における「丹田呼吸」の存在に注目して、その呼吸法の概要について記述するとともに、この呼吸のリズムと深く関連している「結んで解く」という構造とそれに応じて現れる動きの特性について考察したい。その上で、この「結んで解く」という呼吸法が、「陰と陽との動的な均衡」を生み出し、韓国伝統舞踊を豊かで潤いのある舞踊にしてきたことを、韓国伝統舞踊の代表格「僧舞」における「静・中・動」の運動様式に注目して論じたい。

第3章では、こうした研究を手掛かりにして、「無我の境地（没入）」を主題として定め、その感情を「僧舞の呼吸法」を活用して現代的な美意識に則して表現することを企て、わたしが演出・振り付けした博士作品「空」の概要を記したい。

以上のように本論文においては、韓国伝統舞踊の流れを汲む近代的な劇場舞踊「僧舞」を取り上げ、「僧舞」が如何なる舞踊であるかをその由来から確認し、その上で劇場舞踊としての「僧舞」における「呼吸法の問題」を論じる。

第1章 「僧舞」について

1-1 「僧舞」の由来

韓国の伝統舞踊的な劇場舞踊としての「僧舞」の由来についてはさまざまな説があるが、一般的に釈迦への奉納として僧侶によって舞われた仏教儀式としての舞踊から派生したとされている。韓国の用語では、「法鼓舞（ポクゴム）」が仏教の舞踊であり、「僧舞」はそれに由来する舞踊である。またそれは、「僧舞」の構成から見ても明らかであろう。「僧舞」の踊り手は手のひらを胸の前で合わせる合掌から始まり、合掌で終わる。しかも「僧舞」の始まりは木魚の音で始まり、法鼓の音で終わる。僧舞の舞服においても仏教とのつながりが明らかであり、さらには僧舞で用いる用語や音楽においてもよく似ている。また仏教儀式における法鼓と「僧舞」の太鼓もその形態と使い方などにおいてよく似ている。そもそも「僧舞」は仏教舞踊から影響を受けている。これについて、韓国舞踊史研究者の李炳玉は次のように説いている。

「倡優や妓女が踊る教坊舞踊は、朝鮮王朝後期に至ると本来、宮中の教坊妓にかぎられたものであったものが、地方の官庁に属する妓女たちによっても演じられるようになった。そして倡優出身者と妓女たちは、ソンビ（士人）が好む踊りを融合させ近世の伝統舞踊を形成したのである。このようにして様式化された踊りが、宮中の呈才から生まれた剣舞や太鼓踊り、汗衫（ハンサム）踊であり、仏教舞踊の影響を受けた僧舞（スナム）や民俗舞踊の影響を受けたスゴン舞（サルプリ）、男舞（ナムム）、閑良舞（ハルリヤナム）などである。」

1

ここに李炳玉が的確に指摘しているように、「僧舞」は仏教舞踊の影響を受けて現れる近世の伝統舞踊のひとつであった。それが、歌や踊りで人を喜ばせる職業人としての券番の妓生（キセン）らによっても踊られており、近代にまでつながっている。1923年の「第一回朝鮮美術展覧会」のカタログの掲載されているキム・イダンの「美人僧舞図」²（図1、参照）と、1931（昭和6）年の日本の「帝展」に出品された「小林萬吾画」³の「僧舞」（図2、参照）の絵画作品には、今日の僧舞の舞台衣装に酷似した衣装をまとった踊り手が描かれている。キム・イダンの「美人僧舞図」では黒色の長衫（チャンサム）と白色の長衫を着た二人



図1、金以堂、「美人僧舞図」

(『現代作家美人画全集、洋画篇上巻』、新潮社、1932年)



図2、小林萬吾画「僧舞」、1931年

(『朝鮮美術展覧会図録、第一回』、
朝鮮総督府朝鮮美術展覧会(編)、1923年)

の女性が、小林萬吾画の「僧舞」では一人の女性が僧舞を舞っている。これら二枚の絵画においては、「僧舞」を舞っているのは僧侶姿の妓生（キセン）である。妓生とは新羅時代の「源花制度」に端を発しており、「歌と踊りで人を喜ばせる職業をもつ女性」である⁴。20世紀に入っても「僧舞」が、妓生らによって一種の遊技として踊られていたといえる。

しかし、その一方では、「僧舞」は、韓成俊（ハン・ソンジュン、1874～1941）によって洗練されており、劇芸術性の高い劇場舞踊へと高められている。さらにこの劇場舞踊としての「僧舞」には、二つの流派がうまれている。その一つは「京畿流」であり、李愛珠によって伝承されている。もう一つは「湖南流」であり、李梅芳によって伝承されている。洗練された劇場舞踊としての「僧舞」は、この頃から韓国の固有の舞踊として世界の諸国で知られるようになる。韓国の新舞踊の代表的人物であるジョテクウォン（1907～1976）は、日本における洋舞の先覚者である石井漠（1886-1962）の研究所で3年間勉強し、1937年にパリの博物館「ミュウゼクインホール（Museekine Hall）」で僧舞を披露し、韓国風の異国的な舞踊で、パリの人々の注目を受けている。またバク・ヨウンインは、1937年に舞踊学校の講師としてドイツに招請され、ドイツの古典舞踊と新舞踊を学んでいたが、そのおりに「僧舞」と新舞踊を組み合わせた作品をベルリン国立劇場、イタリア、ハンガリーなどで公演しており、国際的にもおおいに注目を集めている⁵。

1-2 韓国伝統舞踊と「僧舞」

韓国の伝統舞踊家・金昴先（1957- ）は、現在は「四国八十八ヶ所霊場第十三番札所 大日寺」の住職として徳島に在住しており、舞踊家としても劇場に立って「僧舞」を舞っている（図3、図4、参照）。金昴先は、作家、振付師としての見地から、韓国伝統舞踊と「僧舞」について次のように証言している。

「韓国伝統舞踊は、今から700年前ごろに始まったとされています。民衆の踊り、農民の踊り、宗教踊り、そして朝鮮王朝時代に入ると華やかで格式のある宮中の踊りが確立されました。お能や歌舞伎のように、昔の服装をもとにデザインされた舞台衣装をまといまいます。伝統的な笛や弦の調べ、鉦や太鼓のリズムとともに踊りますが、歌が入ることもあります。踊り手が、太鼓をたたきながら踊ることもあります。



图 3、金昴先 「僧舞」



图 4、金昴先 「僧舞」

徳島のみなさんが、阿波踊りのお囃子を聞くと自然に体が動くように、子供の頃から私も自然に体が動いて踊っていました。

母方の祖父が、村で踊りがあれば、鉦をたたいていたそうですから、そういう血が流れているのかもしれませんがね。

韓国舞踊の踊り手は、踊りによって、民衆にも農民にも、僧にも王妃さまにもならずにはなりません。そのために、舞踊家としてデビューしたあとも、民族舞踊の先生、農樂（豊作を願い、打楽器などを鳴らしながら踊る韓国の伝統芸能）の先生、『僧舞』の先生、宮中舞踊の先生に師事しました。新作を発表するために創作の勉強もしました。そして舞踊団を率いるために、振り付けも学びました。」⁶

ここにおいて金昴先は、700年前ごろの中世にさかのぼって韓国の伝統舞踊の歩みを展望し、その代表的な舞踊として「民衆の踊り」、「農民の踊り」、「宗教踊り」、そして朝鮮王朝時代の「華やかで格式のある宮中の踊り」、さらには「僧舞」を挙げている。このように韓国伝統舞踊は極めて種々多彩な踊りから形作られており、それ独特の壮大で複雑な体系を有していると言えよう。

これに関連して、民俗舞踊研究者の鄭炳浩は、「韓国の伝統舞踊はそのほとんどが総体的性格をもっているので、分類するのが大変むずかしい」⁷と述べている。そして彼は、こうした点を考慮し、それぞれの機能に注目して、韓国の「伝統的な舞踊」を次頁に示す図表（図5、参照）を用いて機能的に分類している。この分類法では、「伝統的な舞踊」が「宮中舞」、「宗教的儀式舞踊」、「民族舞踊」、「芸能舞踊」に大きく分けられている。さらにそれらが細分化され、「宮中舞」は「唐樂呈才舞」と「卿樂呈才舞」に分けられ、儀式舞のうち「儒教儀式舞踊」は「文舞」と「武舞」とに、「巫俗舞踊」は「神舞」と「祝願舞」とに、「仏教舞踊」は「巡礼舞踊」と「齋式舞踊」とに、「葬式舞踊」は「方相氏舞」と「回魂舞」とに分けられている。さらには、「民俗舞踊」が、「大同舞」として「農樂」、「仮面舞」、「民舞」に分けられ、「個人舞踊」として「即興舞」、「模倣舞」に分けられ、「芸能舞踊」は「サルプリ舞」、「僧舞」、「太平舞」、「閑良舞」、「劍舞」、「男舞」に分類されている。

このように、韓国民俗舞踊の壮大な体系において「僧舞」は、「芸人たちが踊ってきた踊り」として「芸能舞踊」に分類されている。なお、鄭炳浩は、「教房舞」である「僧舞」などは、「見物する人々は一般大衆だが、踊り手は職業的な芸人で、また個人的な美意識によって創造されてきた公演芸術的性格を帯びた踊りであるため、厳密にいつて芸能的な古典

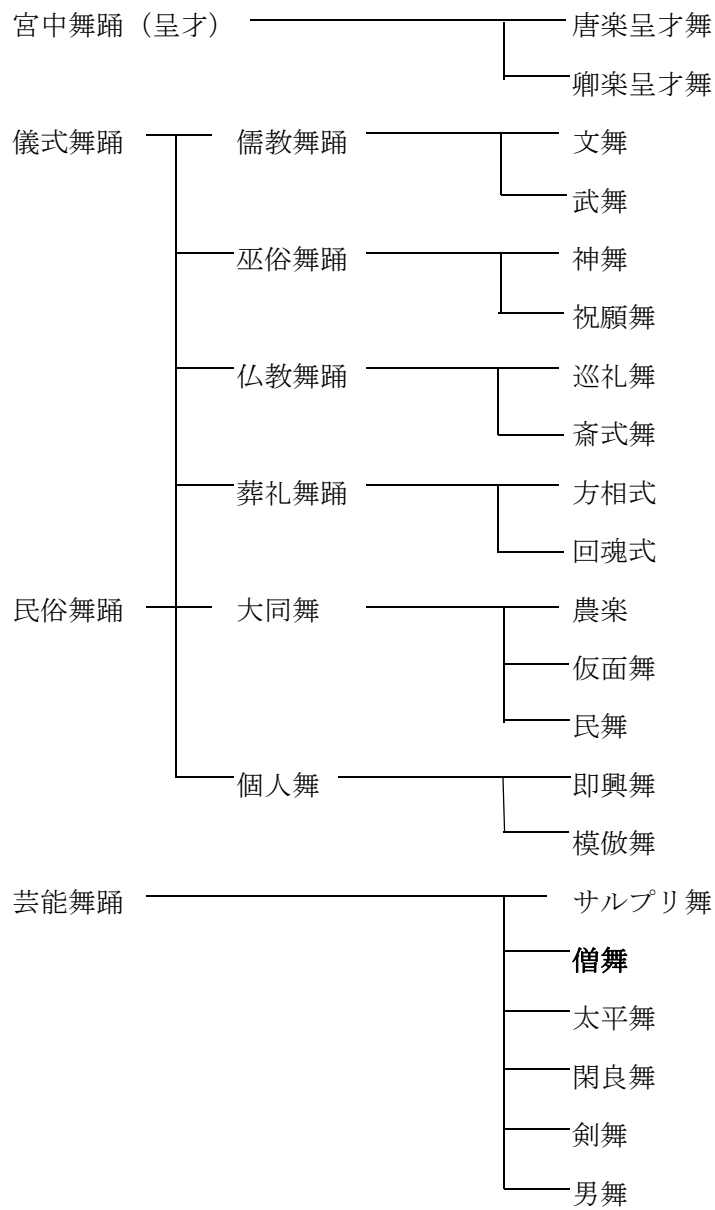


図5、韓国民族舞踊の機能上の分類法
 (鄭昞浩著『韓国の民俗舞踊』1993年、23頁)

的な舞踊とするのが正しいだろう。」とも言い添えている⁸。

こうした壮大で複雑な韓国舞踊の世界における「僧舞」の立ち位置について、アメリカの韓国舞踊の研究者ジュディー・バン・ザイルは、「韓国における伝統舞踊から派生した民俗舞踊」の存在に注目して、次のように述べている。「隠者王国としてかつて知られていたこの国が 19 世紀末期に世界の残りの国に門戸を開き、平和的あるいは敵対的に隣人や隣国とのさまざまな相互影響がさらに少なからず生じると、舞踊においても重大な変化が生じ始めた。ある場合には振付師たちは、過去と強く結びついた新たな創造のためのインスピレーションの源泉として伝統的な遺産を見なした。」⁹と。そしてさらにザイルはこうした「韓国における伝統的な舞踊から派生した民俗舞踊」のひとつが「僧舞」であり、仏教徒の「僧の踊り」あるいは「僧の太鼓踊り」と結びつけて通常考えられており、韓国の用語では、「法鼓舞」が仏教の舞踊であり、「僧舞」はそれに由来する舞踊であると指摘している。

以上のように、「僧舞」は、韓国の伝統舞踊においても劇場舞踊（あるいは芸能舞踊）として特異な位置を占めており、韓国固有の民俗舞踊の精髓のひとつと目されている。

1-3 近代的な劇場舞踊としての「僧舞」

近代的な劇場舞踊としての「僧舞」は、1943 年刊行の東宝舞踊隊 佐谷功 編『日本民族舞踊の研究』に収められた三橋蓮子の報告文によって、逸早く日本にも紹介されている。三橋は、昭和 11 年の「日劇ダンシングチーム」の一期生であった舞踊家で、東宝舞踊隊に属しており、昭和 14 年に三度にわたって現地を訪れ韓国伝統舞踊の調査と修得に努めており、その報告文を「韓成俊先生と僧舞のことども」と題して寄せている。このおりに三橋が報告書のタイトルに掲げている韓成俊先生とは、1910 年代に「僧舞」を芸術性の高い様式へと創り上げたとされている舞踊家の韓成俊である。この短い報告文の前半部において三橋は、韓成俊から受けた韓国古典舞踊の手ほどきについて、次のように報告している。

「韓成俊先生は朝鮮の古典舞踊を専門に踊りつづけて来られた真摯な芸術家で、特にあの悠長なリズムをもつ朝鮮楽器の長鼓には大へん長けておられました。古典舞踊を身をもって伝承してゆく舞踊家の少ないのをいつも嘆いておりましたが、昨年九月六十八才を一期としてとうとうお亡くなりになったのでございます。いつも稽古にくる生徒さんたちが未は妓生になってしまうか、またはすぐに飽きてやめてしまうかするのをたいへん残念に思っておられました。

その先生が、朝鮮舞踊の次第にかげをひそめつつある折柄、わざわざ東京から習いにきたというわたくしを大へんよろこばれ、いろいろ親切に教えてくださいました。なによりも言葉の通じないのが、残念でしたが、それはお家の娘さん方や、またその他の方々のご好意で何とかいたしました。先生からまずてほどきをうけましたのが僧舞で、この僧舞のなかには、朝鮮舞踊の基本とするテクニックのほとんどが含まれているから、しっかりやるようにとのことでした。」¹⁰

ここに記されているように、三橋は韓成俊からまず「僧舞」の初歩を教わっており、そこには「朝鮮舞踊の基本とするテクニックのほとんどが含まれている」というのがその理由であった。さらに三橋は、「僧舞」の初歩の修得の難しさについて次のように述べている。

「早速時間を割いていただき、習いはじめましたが、何よりもその特徴とする肩の押され気味な淋しさが出て来ず、苦心いたしました。最初は足の動きから練習し、それから肩や手の動きを練習いたしました。朝鮮舞踊にかぎらず、すべてどこのくにの舞踏も、その基調とする線はとらえにくいものだと痛感いたしました。特に朝鮮舞踊は、テクニックも少なく、踊りも内面的なので、体内より自ずから湧きあがるリズムがないかぎり成功しません。」¹¹と。

ここで三橋が感じ心に抱いた韓国伝統舞踊の難しさ、「朝鮮舞踊は、テクニックも少なく、踊りも内面的なので、体内より自ずから湧きあがるリズムがないかぎり成功しません」という実体験に基づく感想に注目したい。この三橋の感想は、韓国伝統舞踊における「呼吸法」の重要性を指していたのではなかろうか。この問題については第 2 章において論じる予定である。

ところで、大韓民国指定重要無形文化財の指定は、文化遺産保護制度の一つとして 1964 年から開始されており、その伝承の形態や性質に応じて「個人種目」と「団体種目」に分類されている。そして指定に当たっては、その保有者と保持団体が認定される。その保有者の場合は、当該種目の芸能や技能を原型どおり正確に体得し維持しており、実現できる人物であることが問われる。それが文化財委員会の審議を経て文化財庁長によって認められると、「重要無形文化財・技能芸能保持者」（俗称「人間国宝」）の称号が与えられている。また、この認定された重要無形文化財の技能や芸能の「保持者」と「保持団体」は、それを後進に

伝授し、保存し伝授する義務と権利を与えられている。伝統舞踊に関しての指定は、農楽や剣舞がまず指定を受けている。やがて「僧舞」も「重要無形文化財」第 27 号として指定されており、その芸能保有者の李梅芳は韓国伝統舞踊「僧舞」の「重要無形文化財・技能芸能保持者」（俗称「人間国宝」）に指定されている。そして現在の韓国では、李梅芳が伝承してきた舞踊「僧舞」が「宇峰 李梅芳流」として盛んに上演されており、そればかりか日本、アメリカなどの諸外国においても上演され熱心に伝授されている。

先述した日本在住の韓国伝統舞踊家の金昴先は、この李梅芳に師事しており、2005 年に韓国伝統舞踊「僧舞」の次期「重要無形文化財・技能芸能保持者」に指名されており、李梅芳から教わった「僧舞」について次のように証言している。

「舞踊には華やかで迫力のある群舞もありますが、『僧舞』は一人で踊ります。韓国の木魚がポンポンと鳴って始まり、若い僧が修行に入り、煩惱から解脱するまでを踊ります。袖が 3 メートルはある白い上衣をまとい、2 枚の袖が生きているかのようにダイナミックに動き、苦悩を表現します。最後は、2 本の棒で太鼓をたたき、解脱を表現します。この『僧舞』の後継者に選ばれたのは 2005 年のこと。まさか数年後に、自分が本物のお坊主になるとは思ってもいませんでした。」¹²

ここで金昴先の証言にも、「木魚、若い僧、煩惱、解脱」といった言葉がちりばめられており、「僧舞」の舞踊が仏教の精神性を持つ修道的舞踊に由来していることが明らかである。

「僧舞」の舞踊では、若い僧侶が厳しい修行に入り、心の悩みや苦しみや楽しみを乗り越えて、煩惱と葛藤から解脱するという、一連の展開が表現されている。この舞踊のクライマックスにおいては、「法鼓（日本の和太鼓に似ている楽器）」という太鼓を打ち鳴らして、若い僧侶の煩惱を打ち消していくという場面が出現する。これは、単に法鼓のリズムが醸し出す高揚感だけではなく、法鼓を打つ姿そのものが舞踊の延長でもあるといえよう。李梅芳は、この「僧舞」の美の本質についてインタビューで問われた際に、それは「深い悲しみが人間の日常的な悲しみや喜びを超えた次元で、自由と愛情の境地まで昇華したもの」¹³であると答えている。

これに関連して注目したいのは、「僧舞」の舞台衣装である。「僧舞」の舞服は、仏家の僧服とは異なり、振付師や踊り手の美意識によって改めて新しく作られたものである。長衫（チャンサム）と呼ばれる袖の長い衣装をまとい、そのなかには 30cm ほどの棒を握って、

袖を操りながら踊る。長衫（チャンサム）は、黒長衫と白長衫の二種類があり、それぞれの中に着るチマ・チョゴリの色が違っている。長衫の上にホンテイ（袈裟の形の赤帯）をかけて、ゴカル（僧がかぶる山形の帽子）をかぶっている（図3、参照）。

以上のように、「僧舞」（スンム）の舞踊は、リズムの変化に富んでおり、そこには韓国伝統舞踊の基本的な仕草と独特の身体動作が集結されており、独舞としてよく整えられた優れた近代的な韓国伝統舞踊のひとつであると言える。

第2章 「僧舞」の呼吸法について

2-1 韓国伝統舞踊における呼吸と呼吸法

韓国伝統舞踊における呼吸法は、いわゆる「丹田呼吸」に基づいており、身体内部の丹田から息を胸まで吸い込んで吐き出す呼吸法を基礎にしている。この「丹田呼吸」についてキム・ヨンヒはおおよそ次のように説いている。すなわち、丹田とは舞踊手が意識すべき呼吸の源泉であり、「へその下の下腹部に人間の中心力があり、これらの中心力をもとに、呼吸を均等にする訓練を実施すべき」¹⁴である。シム・ヘギョンは「息を吸って吐くことにおけるどのような動作も呼吸の中心は、腹の丹田に置かなければならない。息を吸って吐く繰り返しの呼吸によって手の振りや足の動きが生じる」¹⁵のであると。二人の説に従えば、舞踊も丹田呼吸に始まり、その呼吸によって動きが起こるといえるのである。しかし、きわめて緩やかな動きにおいては丹田の存在を意識することは比較的たやすいが、舞踊が速い動きにおいて進行する折には丹田の存在がいかんにして意識しうるのであろうか。わたしの舞踊手としての体験に照らして考えてみると、舞踊の進行過程における丹田の意識は、深い呼吸を繰り返すことによって下腹部のその地点に「気」を集めるといえるように思われる。言い換えれば、舞踊の進行過程で吸った呼吸量をほぼ完全に吐くようにして深く呼吸をすることで、身体を中心を下腹部に置くことができるのであり、それは、下腹部の或る地点に意識を集中することではなかろうか。

よくよく考えてみると、韓国の伝統舞踊の呼吸法とは、丹田に向けて吸気し、その息を丹田からひたすら吐き出すことが基本である。言い換えれば、そこでの呼吸においては吸う息と吐く息が丹田を起点に循環するのであり、背骨を中心とした垂直的循環構造を成していると言えよう。こうした垂直的循環構造とそこに現れる動きの特性について次に考察したい。

息を吸い込み吐き出すことを繰り返すと、身体の手足などの部位においては上下に連動する動きが生じる。つまり、身体各部位が呼吸に応じて次々に反応し動きが起こるのである。ここで動きが次々と起こるといえることは、それぞれの身体部位が動きはじめることであり、それぞれの動きの間にはきわめて短い時間差が存在する。このような動きの時間差によって全体としての身体の動きは、一つの波を形成することになる。しかも、これらの波は、呼吸が止まらない限り絶えることなく続き、身体全体の波動ともなる。つまり、絶え間ない

呼吸によって身体運動が継続的に流動することになる。こうした呼吸と身体運動をめぐる特徴が最も顕著に現れるのは、下半身の屈伸動作であり、それは呼吸の大きさや強弱により調節されるのである。したがって、韓国伝統舞踊にあらわれる曲線の美しさは、呼吸によって流れている動きの流動性によって形成される美しさであるともいえよう。さらにいえば、韓国伝統舞踊は細やかな動きが流れる過程を重視する。つまり、舞踊を構成するにあたり、技術的な動作を羅列するのではなくて、動きが止まるようにしながらも、さらにつながっていくことに努めており、細やかな動きの流れの中に大きな動作が現われるのである。

今一度まとめると、韓国伝統舞踊における身体動作には、無数の動きが積み重ねられていくのである。こうした舞踊作品の構成においては、呼吸を何よりも精巧にコントロールする能力が求められているといえよう。またその際の吸い込む息と吐き出す息の調節は、呼吸のリズムを調節することでもあり、この舞踊のリズムにも影響を与えるであろう。したがって呼吸を吸い込むことと吐き出すことを適切に調節することは、舞踊のリズムに旺盛な生命力を吹きこむことにもなると言えよう。

こうした呼吸のリズムと深く関連しているのが、「結ぶ呼吸」と「解く呼吸」である。この呼吸のリズムは、吸い込む息と吐き出す息によって調律される。呼吸の結びは、進行中の吸い込む息、もしくは吐き出す息のしばしの停止によって生じる。ここでの停止は、流れている呼吸を暫定的にとって置くことでもある。こうした呼吸は、吸い込む息と吐き出す息を短くて早く持ち上げ・吐き出すことからなり、「結ぶ呼吸」の後には必ず「解く呼吸」を伴う。これについては、「結ぶ呼吸と解く呼吸が、結ぶことによって発生した緊張感を解きほぐすことを繰り返し行うことにより、舞踊全体の原動力が生じる。」¹⁶とも言われている。こうした「結ぶ呼吸」と「解く呼吸」からなる呼吸法は、舞踊の動きの美的な質感はもとより、舞踊全体の流れを独特のリズムで形成する役割を担っているともいえよう。この結んで解く呼吸法が、次節で取り上げるように、陰と陽との動的な均衡を生み出し、韓国伝統舞踊を豊かにしてきたのである。

2-2 韓国伝統舞踊における「陰と陽との動的な運動形式」

陰と陽とは、易学で宇宙万物の根本となる二元対立の関係を表す用語であり、このおりの対立関係としては太陽と月、男性と女性、昼と夜、水と火、夏と冬などがあげられる¹⁷。こうした陰陽の概念について、金龍福は、万物を生ずる根源としての「氣」を引き合いに出して次のように述べている。

「陰陽の概念の成立は、「氣」の二つの属性である陰と陽を前提としており、宇宙論的には、物事の生成の変化に作用する二つの異質に関連しており、相対的な性質や動力の分類にある。陰気と陽気は具体的な動きを形成する基本的な要素であり、人体の気は生命力を有する。その理由は、気は人間の呼吸と宇宙自然に満ちた生命力を意味するからである。舞踊で見られる気は呼吸によるものであり、気がない舞踊の動きは、生命力のない単純な動きであり、韓国舞踊における呼吸は、その最も重要な要素であるといえる。」¹⁸

ここでは「気」という用語は、「人間の呼吸と宇宙自然に満ちた生命力」を意味しており、韓国伝統舞踊における呼吸は、舞踊の動きに生命力を吹き込む重要な要素であるとも指摘されている。韓国舞踊の動作の基本構造は、こうした陽の動作（吸い込む息）と陰の動作（吐き出す息）からなり、ひとたび陽の動作をとると、その次に陰の動作となり、それが反復されており一種の循環構造をなしている。これらの循環構造においては、一曲の中で生じる一対の陽と陰の小さな反復が、もうひとつの陽と陰の大きな反復に内包されており、そのため繊細で巧みな技巧が駆使されている。したがって韓国舞踊における動きの持続性は、呼吸によって支えられているといえる。またその一方では、瞬間的には停止されたかのように見える動作も、呼吸を持続しながら行うことができる。呼吸量が増えることもあるが、吸い込みされた呼吸量を保持することによって、瞬間的な停止動作が行われる。呼吸量が増大した中での連続動作は、最大の極に到達すると瞬時に動作が停止され、静かに吐く呼吸に変わることになる。これが陽から陰に転じていくプロセスである。そしてこのプロセスにおいては、身体の奥深いどこかから湧き出る気が力になって、点から線、そして円へとつながり、踊りの動きを生み出していく。しかもこの動きは身体にとどまらず、舞台空間にきれなくつながって行き、舞踊手の動作も静止することなく動き続けるのである。

こうした韓国伝統舞踊の特色について、アメリカの韓国舞踊の研究者ジュディー・バン・ザイルは、踊り手の動きを例にあげて次のように分析している。

「さて、ゆっくりと息を吸い込みながら、胴体を持ち上げるために上方に背骨を伸ばし、双肩を優雅にゆっくりと持ち上げ、前方に届くように右腕によって動きをつないでいる、そんな韓国の踊り手を思い浮かべなさい。ひとつの脚の膝は彼女の呼吸によって引き寄せられるかのように前方に引きあげられ、彼女の力の抜けた手首がゆっくりと持ち上げられる

腕の後ろをたどることを可能にしている。彼女はもはやそれ以上進めないようだが、彼女は止まらない。それよりも彼女は、ほとんど感知しないで、さらに前に進むことを試み続けている。それから、見せかけの『安堵の溜息』を漏らす前に今一度すばやく息を吸いこんだようであり、事態を『引き戻し』、脚を低くして足とともに運んで行き、彼女の腕をわずかに下げながら静かに膝を折る。そこには、バレリーナの場合とは違って、凍てついた運動は存在しないし、息の停止もないし、写真を撮る誘いもない。むしろ鑑賞者は予感や緊張の感覚を体験し一踊り手に優しく引き寄せられ、『次に何がおこるのだろうか』と問い続けて参加するのである。」¹⁹

このようにザイルは、舞踊における呼吸と運動の観点から、韓国の舞踊手と西洋のバレリーナの違いを指摘している。このおりにザイルは、両者の違いを次のようにも解釈している。

「私はバレリーナの身のこなしの要点は<運動と静止 (motion-and- stillness)>にあるとしたい。バレリーナは何かを舞うと何かを舞うことを止めてしまい、一時的に息を『止める』ように見えるからである。それに対して私は韓国の舞踊家の身のこなしの要点を<静止における運動 (motion-in-stillness)>にあるとしたい。ひとつの感知されたものとして、そこには動きの気配があり、しかもそれだけでなく継続する行為の気配、流れ続ける呼吸の意識が存在する。静止における運動が存在するのである。」²⁰

このように、ザイルは、「運動と静止」と「運動における静止」という用語を用いて韓国伝統舞踊と西洋のバレエとの違いを指摘している。ここでの韓国舞踊における「運動における静止」は、先述した「陰と陽の循環構造」と通底していると言えよう。またこの両者は、韓国音楽の基本的な特性とも通底しており、金龍福は次のように指摘している。「韓国の音楽は、音の長さに応じてその意味が変わる言語と同様に、音の長さや短さの長短（チャンダン、音楽リズム）を中心に発達した音楽である。音の長さや短さは、呼吸によって決定され、これらの呼吸の作用は、視覚的には韓国舞踊の動きで表現される。呼吸によって現れる舞踊の動きは、陰陽の構造で構成されており、陰と陽の生成と消滅に応じて感情の表現と動作の特徴が明らかに表わされている。したがって、韓国舞踊の動作構造は、呼吸の循環と繰り返しのよって行われる循環構造で構成されているとすることができる。」²¹以上である。こうした吸う呼吸と吐く呼吸の繰り返しを基本とする陰と陽の循環構造は、韓国舞踊において

よく言及される「静・中・動」の運動形式の美しさとも関係しており、これについては韓国伝統舞踊の「僧舞」の例を取り上げて次節で論じたい。

2-3 「僧舞」における「静・中・動」の運動形式

「僧舞」の舞いの様式的な特徴としては、陰と陽の調和による呼吸法から発展する「静・中・動」の運動形式がある。見た目には動きがほとんどない場面でも、そこには微妙な動きが流れている状態が「静・中・動」である。「静・中・動」は、静寂をその内に秘めている力動性であるともいえよう。これに関してチェヒワンは次のように解説している、「<片手だけ軽く持ち上げることで舞になる>という言葉があるように、表面上の動作がほとんどなくても、その中の微妙な動きは、まさに多くの動きを一つの動きに集中して完結させる要点であり、これは一般的に「静・中・動」と呼ばれる」²²と。西洋のバレエが華やかで力動的であるのに対して、韓国の伝統舞踊は感情を抑えた内面的な表現によって静止する場面がしばしば現われる。しかしこうした静止は、バレエの場合の休息とは異なっており、やすらかな沈黙の力動性を秘めている。さらには「静・中・動」の踊りは、民族舞踊における最高の美的な体験を味わうことのできる芸術性を内包しており、踊り手と観衆が美的な共感を抱くことを可能にしている。

鄭炳浩の説によると、この「静・中・動」の踊りをその動作の働きから記述すると、「静」は感情を結びつけ、「中」は「静」の動きと「動」の動きを中間で調節し、さらに「動」はそれを「解く」のである。ここで「結ぶ」とは、寂しい恨みの積った心性を集めることを指しており、「解く」とは積ったしこりを解いて楽しい神明に洗われること意味する。こうしてみると「解き放ち」という「チュムサウイ（韓国舞踊での用語で、舞踊の表現体である身体の動きそれも律動的な動きそのものを指す）」には、韓国人の神明の情緒がこめられている²³。このようにして、「静・中・動」においては、韓国舞踊の代表的な特徴である呼吸と数多くの動きが一つの動きに集められて完結させられており、韓国の伝統舞踊の特徴のひとつを生み出している。

そこでこうした「静・中・動」の「僧舞」における在り様について考察したい。「僧舞」においては衣装である長衫（チャンサム）の影響で投げる動作として「動」が多く現れている。「静」は、手を静かに動かして、ある一ヶ所におく動作のまとめ役として表現されることが多い。また、そこでの「静・中・動」の動きを生理的に支えていると考えられているのは、身体の下腹部の丹田に力を入れ、上半身では力を抜いて身体を安定させる姿勢であり、

日本舞踊で「腰を入れる」ということとよく似ている「構え」である。

この「僧舞」における独特の構えを生み出すと考えられているのが、「大袖小袖（デサン・ソサン）」という呼吸法である。「大袖小袖（デサム・ソサム）」にもっとも重要な影響力を与えるのは呼吸の使い方である。この呼吸法の基本は、前述した「陰陽の調和」にあり、大きく動作をしたら次の身体動作は小さくすること、大きく呼吸したら次の呼吸は小さくすることである。さらに言えば、「大袖小袖」の呼吸法は、丹田に力がこもるようにする腹式呼吸法が基礎になっており、「深い呼吸を使って重みがある舞を舞う」ための呼吸法であるといえよう。白景祐（ベク・ギョンウ）は、僧舞における「大袖小袖」の概念が適用される範囲について、「僧舞における〈大袖小袖（デサム・ソサム）〉には、大きい袖と小さな袖、動作を大きくすることと動作を小さくすること、迫力を入れて踊ることと静かに踊ること、呼吸を大きくすることと小さくすること、屈伸を大きくすると小さくすることなど」を含んでいるとし、「これ等の対立する二つの力量が相互作用を介して舞踊が形成されている」のであると説いている²⁴。

よくよく考えてみると「僧舞」の踊りにおける強弱の表現は、動きの力よりもむしろ呼吸によってコントロールされている。筆者の舞踊体験からすると、この「大袖小袖」の吸い込む呼吸と吐き出す呼吸には強弱があり、それ独自の「呼吸法」によって、膝の「屈伸」が容易になり、仕草が自然になり、「僧舞」特独の曲線の美しさが生まれるのである。

これに関連して注目したいのは、韓国国立文化財研究所「重要無形文化財第 27 号僧舞」に記されている批評である。そこには、「李梅芳の踊りは、概ね大袖小袖によって振りが繋がれており、上に片手を投げる動作と投げた後、かける動作が主をなす」²⁵と記されており、「僧舞」における動作は「大袖小袖」の大きな動作と小さな動作の調和によって構成されているとし、これを特色のひとつとして挙げている。

また、李梅芳は、僧舞の伝授に際して「大袖小袖」の呼吸法については、韓国伝統舞踊の基本的な長短であるグッゴリ長短を例にして、「一と二は大きく、三と四は小さくして、オスが先に大きく出て、次はメスが小さく出てくる強拍と弱拍が調和することで舞の味が出る」²⁶と説いている。ここでは、大・小、オス・メスという二元対立的な用語が活用されており、長短の強弱を示す用語で最初の 1 拍と 2 拍が強く 3 拍と 4 拍が弱になっていることとも関係づけられている。僧舞の特徴であるこの「大袖小袖」の呼吸法を、韓国伝統舞踊のリズムであるグッゴリ長短における呼吸と関連付けると次のようになる。ノドンウンは韓国の長短（チャンダン、音楽リズム）の特性である 3 拍子では、12 拍を 3 分拍に分けたもの

を4拍で括っており、1拍と2拍の場合<大袖>つまり、<強>ということができ、3拍4拍の場合は、<小袖>つまり、<弱>となっている²⁷。そこには相反している「大袖小袖」の形が一つの長短の中でお互い共存していることがわかる。これは、舞踊と音楽が長い歴史の中で密接な関係を持ってきたことによって生じたもので、陰陽原理である「大袖小袖」の形が同じく内在されているといえよう。

以上のように、僧舞においては、呼吸による「大袖小袖」と静・中・動の動きが陰陽の原理に立脚して踊りの全体を律している。「僧舞」は静けさを感じさせる踊りであり、「呼吸」が切れそうになりながらも踊りが続いていく。この「僧舞」の舞いを舞台で何事もなく無事に舞い終えると、心が落ち着き静謐な気分が満ち、観客と心がひとつになる。これは「僧舞」における「呼吸法」が、舞踊者に対してのみならず、観客に対しても、私たち自身の生命の脈動を感じさせてくれるからであると考えられる。

制作要旨

手ぶらで生まれ手ぶらで死ぬという「空手来空手去（コンスレコンスゴ）」の喜怒哀楽の感情を主題にした韓国伝統舞踊「僧舞」と、その呼吸法を手掛かりとする創作舞踊である。生と死をめぐる人生の循環のイメージを舞踊における呼吸法を活用して表現し、舞踊する身体の世界と私の心の世界、そしてその受け手としての観客の世界を結びつけることを企てる。

場面構成

● プロローグ

宇宙に存在する一切のものが沈黙したかのような静けさである。光が動いており、それは命の存在であることのみが感知されるような静けさである。そこに、仲立ち（作品の中の様々な感情と感情、時間と時間、場所と場所をとりもってくれる演技者であり、過去でも現在でも未来でもない不思議な存在者）が舞台の大きい円を回りながら「涅槃の香（気運）」の雰囲気醸し出す。舞台中央の空と記された円の中では僧舞を踊る舞踊手が、白い長衫（チャンサム）を身に着けて合掌している。その周りを四つの人間像（四人の舞踊手）が囲んでいる。これら人現像が僧舞の舞踊手を「涅槃の香（気運）」で起こしてから、舞台後方の四つの円の中に散らばっていく。

● 場面 1

・喜 - 誕生・幼児期

生まれて世と出会う時期であり、我意や私心がなく本能的である。遊戯的で、自己中心的なのが特徴であり、次第に成長していく。

*緩やかで落ち着いたあるく念仏（ヨンプル）長短>に、遊戯的なメロディーを入れて編曲した音楽であり、ゆっくりとした動きで、人間が誕生し、これから開かれていく人生の始まりを表現する。周りの舞踊手は、生命としての太初の空間（母胎の中）で浮遊するように、目に見える長くて深い呼吸を伴う動作で舞う。

・<念仏（ヨンプル）長短>科場は、「僧舞」の特徴が最もよく現れている長短科場の一つである。荘厳な宗教的な雰囲気とゆっくりとした三弦六角の6拍の念仏の長短に合わせて、長

衫（チャンサム）と呼ばれる袖の長い衣装が空間に舞い散る。この優雅な動きは「僧舞」だけの特徴といえよう。この場面は、重みのある呼吸によって深い趣が漂う場面である。地と一体となった最も基本的な状態で、地の気運を呼吸に持ち上げながら、ゆっくりとした6拍の念仏長短が始まる。1長短にかかる時間は長く、長い呼吸を通じてゆっくりとした根気よい落ち着いた重厚な動きと、身体の内部の深いところから引っ張り出すその気運が無限に広がっていったように、両腕を大きく開いた瞬間、質量の拡大は大きくなる。柔軟なバランスと忍耐と節制の美が強調されている科場である。

● 場面2

・怒—青少年期・思春期

自我が目覚める時期であるが、まだ内面の自我の十分に発達していない時期である。理由もなく怒り、あらゆることを否定してかかる疾風怒涛の時期である。

*＜念仏トドリ長短＞と、＜打令（タリオン）とジャジュンタリオン（速い打令）長短＞の迫力のある音楽の特徴を生かし、疾風怒涛の感情を表現するために様々な効果音が入る。そうした効果音に合わせて過渡期的な性格も表現される。周りの舞踊手が直線的な導線を活用して、目に見える強い呼吸を伴う動作で、好戦的な感情を舞う。

・＜念仏トドリ長短＞科場は、念仏長短から＜タリオン長短＞へと移る間の繋がり役割をする科場であり、念仏長短より少し速い6拍の長短に合わせてジャンサムの袖で法鼓を打つ感じで舞い、それに続けて打令に進む。音楽と舞のリズムがダイナミックに躍動する科場である。

・＜打令（タリオン）と第四のジャジュンタリオン（速い打令）長短＞科場においては、極めて活動的で自由な動きのパターンが披露される。これの前の念仏科場での動きには、荘厳な宗教的な雰囲気と重みがあり、人間の感情を内面的に表出していたのに対して、この打令科場では、その音楽自体のリズムのように、外向的な闊達さが表現されている。軽快なリズム感によって自由闊達な直線的な動作が行われ、さらに痛快な趣が巻き起こされ、跳躍と飛躍の舞となる。たくましくて情味のある四拍の打令長短は、屈せずに打ち込まれ身のこなしも無駄なく自由闊達になり、堅固な氣象を繰り広げる。呼吸を結んだり、引っ張ることで趣と興（フン）を呼び起こす科場である。

● 場面3

・哀一成年期・中年期

成年になり、すべてのものに対する期待感と自信に満ちているが、世の中は人間に喜びと満足だけではなく、試練と痛みを与えるのが世の常である。

*＜クッコリ長短＞の科場は、有機的に循環して回るように、穏やかな長短の特徴を生かし、感性的ながら呼訴力のある動作を表現する。チェロの音色が入り＜クッコリ長短＞と調和を成す。＜クッコリ長短＞が終わるあと、太鼓が舞台に入る。周りに四の人間像（四人の舞踊手）らは激しくて分節的な動作で雰囲気を高潮させる。仲介者は、引きつづけて涅槃の香（気運）を撒き、それを空間に満たす。周りの四体の人間像（四人の舞踊手）は、元の位置に立って、途絶えることのない呼吸法を生かした動作で舞う。

・＜クッコリ長短＞科場は、きわめて優雅でなめらかな雰囲気、技巧と妙味が舞をより一層引き立て、繊細さを際立たせる。一見すると、前の第三の打令科場とよく似ているが、そのリズムが少し異なっている。前者が直線的であり、拍子がきちんと切れて力動的な性格を持っているのに対し、クッコリ科場は、その形式を継続していく柔軟さがあり、即興的な性格を持っている。この科場ではいろいろな趣が醸し出され、舞踊手の感情を素直に表現できるところでもある。紅葉が色づいていくような、華やかな静けさを感じられる科場である。時には引き伸ばしながら美しい姿を見せ、切れるようでありながら切れず、長い呼吸でさまざまな動作や上下左右の動きが見られる。それらを通して静・中・動の動きを適切に組み合わせさせていく力量が問われる科場である。

● 場面4

・樂 - 老年期

それまで歩んできた人生、一日を過ごしたに過ぎないかのような人生を回想する老年期。何かを達成するより過去を整理していく時期である。今！余力を尽くした太鼓の音に心を込めて、後悔のないように楽しむ。

*＜太鼓（チャジンモリ長短、フィモリ長短）＞演奏の場面では、太鼓の演奏後半ごろになると音楽がはじまり、太鼓の演奏は切り上げられ、音楽は続けられる。

太鼓の演奏が始まると、スローモーションでまるで時間が逆転するかのように、舞台のなかに描かれている大きい円を時計反対方向に回りながら身体を動かす。フィモリ長短（太鼓の早いリズム）の演奏が始まると、舞踊手らはしだいに激しく身体を動かし激情的となり、黄昏に向かうような感情が漂いはじめる。

・＜太鼓（チャジンモリ長短、フィモリ長短）＞科場は、「法鼓（日本の和太鼓に似ている楽器）」という太鼓を打つ科場である。これの前の科場での緩やかで根気よい落ち着いた重量感のある動きから徐々に発展してきた感情を引き上げて、法鼓を叩くことで煩惱を打ち消していくという場面である。強弱、緩急、高低の変化の組み立てが調和していて、チャジンモリ長短でテンポがいよいよ速くなって、次のフィモリ長短では、最も激しい動きとリズムが用いられる。「僧舞」における太鼓の科場は、舞が絶頂に達するところであり、そこでは舞踊手はいつの間にか無我の境地から解脱に至り、絶頂に達する。

● エピローグ

太鼓の演奏が終ると同時に、周りの四体の人間像は徐々に倒れて消滅していく。

僧舞を舞っている一人の舞踊手がゆっくりとした動きで感情の高ぶりを静めながら合掌して舞いが終わる。太鼓の演奏の終りと同時に音楽が始まり、周りに四体の人間像（四人の舞踊手）はゆっくりと倒れ、人が生まれた元に帰るような感じで消滅する。僧舞を舞っている一人の舞踊手も踊り始めた空の字が書かれている円のもとに帰り、そこにおいてまた人生は始まり、循環していく。

以上

今回わたしが博士作品として創作した舞踊『空』の概要は上記の通りである。

結語

「僧舞」を舞っている時、わたしはわたしを含めた大きな円のような宇宙が私と繋がっているような、そうした感じがする。踊り手としてのわたしはさまざまな方向に絶え間なく動いているが、結局のところ最後にはこの大きな円のような宇宙に出会って一つに繋がれるのである。万物の生ずる、宇宙の根源である「太極」では、陰が極に達すると陽になり、陽が極に達すると陰になり、動きが極に達すると停止することになり、停止が極に達すると動くことになると、言われている。これにも似て、夜がいっぱいになると昼になって昼がいっぱいになると夜になって夜と昼が一日を形作るように、僧舞の動きは循環する。その元になっていると考えられるのは、丹田を元にした呼吸の循環である。太陽が自転するように地球が自転と公転を繰り返すように、われわれの身体の動きは丹田を元にする呼吸法に則して循環している。「僧舞」は宇宙の根源である「太極」にも通じる壮大な舞踊芸術であるといえよう。

そうした「僧舞」における呼吸法の重要性に気づき、わたしがこのたびの研究を進めるうちに、思いがけず、めぐり合うことができたのは、仏教における呼吸法である。仏教徒は、仏教の開祖仏陀（釈尊牟尼）の教えに従って、「四諦の真理に目覚め、八正道の実践を行い、苦悩から解放された涅槃の境地を目指す」ことに努めている。こうした仏陀の教えの中には、呼吸法に関する『入出息念経』すなわち「アナパナ・サチ」が含まれている。「アナパナ・サチ」のアナ（安）は、田中成明によると、「サンスクリット語のANA『入息』を表し、パナ（般）はAPANA『出息』、サチ（守意）は、SATIで「心」を表している。入る息を入る息として受けとめ、出る息を心ゆくまで吐き出すという呼吸法」²⁸である。田中はこの呼吸法について、「アナパナ・サチの呼吸法こそ心を安定させ平安をもたらす極意である。呼吸と心は深く関係している。怒った時には呼吸が乱れてしまうが、丹田呼吸をすると心が落ち着く。腹式呼吸は、息を吸う時腹が膨らみ、息を出す時に凹む呼吸である。吸う息で横膈膜が下がり、吐く息で上がる。丹田呼吸は、強い腹圧がかかり、血液の循環をよくする。この呼吸法では、横膈膜と腹筋群がよく動き腹圧が生じる。動揺していた心を出息長の呼吸によって調和させることができる。この呼吸法に熟達すると、心の鏡静をいつでもどこでも図ることができるのは医学的にも証明されている。」²⁹と指摘している。またこれに関して、村木 弘昌は「二千数百年前に釈尊はすでに呼吸の重要さに深い関心を持っておられたことがわか

ります。釈尊は般（出息）は結を解くと為すと言っておられます。結とは結ばれです。たとえばあの人にこういうことを言われたから一生忘れられんというのは、気にいらぬ言葉がむすばれ、こだわりとなって頭から離れないわけです。」³⁰と述べて、釈尊の呼吸法へのひとびとの注意を喚起している。本論文の前半において論じて来たように、韓国伝統舞踊の中でも「僧舞」は、舞の形式、動作、音楽、衣装などにおいて仏教的色合いを強く有しており、仏教徒の踊り（法鼓舞）に由来する舞踊である。こうした、「釈尊の呼吸法」と「僧舞の呼吸法」との比較検討は今後の課題にしておきたい。

ところで、今一度わたしが実感した「僧舞」の「呼吸」について取り上げておきたい。わたしが「僧舞」を舞っている時には、深く身体の中に潜んでいる呼吸が、長衫（チャンサム）を通じて虚空に散らばり、呼吸を結んで解くたびに、心の中の葛藤が消えて無くなり、身も心も平穏になり静かさを感じる。こうした感覚について、わたしに僧舞の舞いを伝授してくれている金昴先師の教えは、「舞踊の核心は、身体と心の調和を引き起こし、そうした調和の中で一体感が出てくるのである」ということである。この師の言葉をよく考え味わい、それを私は「身体と心の調和を引き起こして呼吸を生み出し、心が流れるように踊ると、心身が合い調和して、緊張が解消され浄化されていくのであろうし、同時にそれを感じるであろう」と理解している。ここには舞踊における呼吸法とは何かという私が長年にわたって抱え込んできた難問解明への糸口が隠されているようである。

身体論者の斎藤孝は、呼吸と呼吸法の関係について巧みに次のように述べている、「身体性と精神性を結ぶ回路となるのが、息すなわち呼吸である。ここで言う呼吸とは、たんに生理学的な表象ではない。身体と精神を結びつける役割を果たす『息づかい』の技術である。息づかいの仕方が、方法的に結晶化したのが呼吸法である。」³¹と。

このように呼吸は、身体の生理的活動でもあるが、人間の感情や精神に関係する心理的活動でもある。呼吸が人間の心理状態に影響を与えることは、私たちの日常生活の中でよく表れている。例えば、心理的に興奮したり、慌てている状態になると呼吸が徐々に胸部に上がってきて速くなることになり、このような状態を落ち着かせるための方法で息を深く吸い込んで、吐き出す呼吸法をすることになる。これらの例だけを見ても呼吸が人間の心理状態に深く関与していることを知ることができる。

わたしの舞踊体験から推測すると、舞踊手は身体の内側の空間を意識し、内面に意識を集中しながら身体的な呼吸の流れに従う。舞踊手は、呼吸を繰り返しながら、今何が出来るかに意識を集中する。そうすることで舞踊手の意志と感情が高まり、踊りの動作が生まれ、舞

踊手たちの間のコミュニケーションのみならず、さらに観客との間のコミュニケーションが成立していく。さらにいえば舞踊手の内面的な生命力が、呼吸法によって舞踊表現を可能にするエネルギーの形態としてリズム化され表現され、動きを通じて表出されていく。これにより、舞踊手の内面から湧きだす生命力が、観客の心の蓋を開き、舞踊作家が伝えようとする意図を舞踊表現を通して観客に伝え、それが上首尾に伝わると観客の共感と感動を呼ぶのではなからうか。こうした舞踊作家と舞踊家と観客を結びつけていく呼吸の存在と役割などについての踏み込んだ考察は今後の課題としたい。

最後に、舞踊における動きの源としての呼吸が、僧舞においてどのように現れ、舞踊手の精神面にいかなる影響を与えているかについて、私の舞踊体験を踏まえて述べておきたい。僧舞の踊りにおいては、その動きに先行するのは呼吸である。舞踊手の身体の外形的造形の前に、舞踊手の身体の内部における「吸う息と吐く息」に意識を集中することによって踊りが始まる。これは、いつもは無意識のうちに行われている呼吸活動を改めて意識することであり、外側に向けられていた自らの諸感覚を内側に引き戻すことである。こうした内側に引き戻された意識は、やがて「無我の境地」へと高められていくことになるのである。さらに言えば、呼吸は、身体的な動きを調節するだけでなく、舞踊手の精神を高揚させ、自己超越の無我の境地へと誘うのである。

このおりに「無我の境地」に至るためにはもう一つの条件が考えられる。それは、呼吸による単純な反復的な動きである。殊に上下に絶えず繰り返される膝の屈伸動作は、呼吸の周期は、もちろん、音楽のリズムとも同調するのみならず、呼吸が引き起こす全身運動のリズムとも同調する。このように呼吸と一致した単調な動きの繰り返しは、無我の境地に至るための条件であるといえよう。これに関して、キム・ヨンヒは次のように述べている、「舞踊手は、完全に自身の世界に夢中になって踊ることが非常に重要である。夢中になって踊ることができるということは、自己催眠ではなく、舞踊手自身が踊る空間的状况に完全に没入するものであり、この時、観客は舞踊手そのものがすなわち芸術作品になることを見ることになる。舞踊手自身が舞踊空間に完全に没頭しているものの基本的な土台には『呼吸』が関連している。」³²と。このようにキム・ヨンヒは、舞踊芸術が芸術作品として成立するためには、舞踊手の自己への没入が不可欠であり、舞踊手自身が踊っている状況に完全に没入されたとき、舞踊手の身体は初めて芸術作品となると指摘している。それに加えてキム・ヨンヒは、「常に内的呼吸訓練を積めば『私』という個体は『宇宙』との境界を忘れて、自身の世界に夢中になって踊ることができる。そうすることで、同じ動作をしても、自身の無意識の

世界から湧き出て来たその踊りは観客にさらに強く、真剣に伝達することができる。」³³ とものべている。ここでの「無意識」を「私と宇宙との境界を取り去った無我」として捉えらるゝとすれば、「僧舞」における「無我の境地」にも当てはまる指摘である。呼吸と呼吸法は、人間が芸術を通じて成し遂げることができる最高の境地へと舞踊芸術を導く重要な要因であり、韓国伝統舞踊の「僧舞」のみならず広く舞踊の芸術性を向上させる重要な役割を担ってきていると考える。

(本文字数 24,062 字)

註

- 1 李炳玉、『韓国舞踊の歴史』（韓国文化院監修『韓国文化』誌、1998年9月号、9頁。）
- 2 金以堂、「美人僧舞図」（『朝鮮美術展覧会図録、第一回』、朝鮮総督府朝鮮美術展覧会（編）、1923年、43頁。）
- 3 小林萬吾画（1931年作）、「僧舞」（『現代作家美人画全集、洋画篇上巻』、新潮社、1932年、目次20。）
- 4 李七女、「舞踊における「興」の美学的研究—李梅芳流の湘南僧舞を中心に」、文教大学国際学部紀要第15巻2号、2005年、参照。
- 5 鄭炳浩、「古代から近代に至る舞踊小史—古代から1945まで」、（『韓国公演芸術の流れ』、現代美学社、1999年、127-128頁。）
- 6 金昂先、『がまんの先には、いいことが待っている』、PHP研究所、2013年、166-167頁。
- 7 鄭炳浩、『韓国の民俗舞踊』、白帝社、1993年、21頁。
- 8 同上、21頁。
- 9 Judy Van Zile, “Perspectives on Korean Dance”, Wesleyan, 2001, p. 14.
- 10 三橋蓮子、「韓成俊先生と僧舞のことども」（佐谷功編『日本民族舞踊の研究』、東玉書店、1943年、273-274頁）。
- 11 同上。
- 12 金昂先、『がまんの先にはいいことが待っている。』、PHP研究所、2013年、167-168頁。
- 13 李梅芳インタビュー、2009年4月5日、日本徳島13番札所大日寺。
- 14 キム・ヨンヒ、『呼吸創作基本』、現代美学社、1999年、23頁。
- 15 シム・ヘギョン、『伝統舞呼吸法の分類による特徴研究』、韓国スポーツリーサチ、2004年、15(4): 923-938頁。
- 16 キム・チュザ、「韓国踊の自然美研究」、キョンナム体育研究会、2001年、105-106頁。
- 17 パク・ゾングッ、「訓民正音総合研究」、世宗学研究院、2007年、60頁、参照。
- 18 金龍福、「韓国舞踊の美学的構造研究—易学的思惟構造を中心に—」、成均館大学大学院博士論文、2011年、21頁。
- 19 Judy Van Zile, “Visible Breathing: The Use of the Breath in Korean Dance, 国際社会文化研究所期用第10号（2008年）、86頁。
- 20 同上。
- 21 金龍福、「韓国舞踊の美学的構造研究—易学的思惟構造を中心に—」、成均館大学大学院博士論文、2011年、61頁。
- 22 チェヒワン、『共同体の舞・シンミヨンの舞』、ハンギル社、1987年、33頁。
- 23 鄭炳浩、『韓国の民俗舞踊』、白帝社、1993年、253頁。
- 24 白景祐、「李梅芳の踊の様式的特性から見た易学的分析」、成均館大学大学院博士論文、2010年、188頁。
- 25 国立文化財研究所、『重要無形文化財第27号僧舞』、シンブ社、1998年、177頁、参照。
- 26 李梅芳インタビュー、2009年4月5日、日本徳島13番札所大日寺。
- 27 ノドンウン、『韓国近代音楽史』、ソウル：ハンギル社、1995年、101頁。
- 28 田中成明、『瞑想と呼吸法』、朱鷺書房、1991年、50頁。
- 29 同上、53頁。
- 30 村木弘昌、『大安般守意経に学ぶ釈尊の呼吸法』、春秋社、2001年、45頁。
- 31 斎藤 孝、『呼吸入門』、角川書店、2003年、40頁。
- 32 キム・ヨンヒ、『呼吸創作基本』、現代美学社、1999年、9頁。
- 33 同上。

参考文献

- ・ 尼ヶ崎 彬、『ダンス・クリティーク舞踊の現在舞踊の身体』、勁草書房、2004年。
- ・ 李七女、「一舞踊における「興」の美学的研究—李梅芳僧舞を中心に—」、文教大学国際学部紀要第15巻2号、2005年。
- ・ 李柔那、『伝統舞踊における指導方法の研究』、鳴門教育大学修士論文、2011年。
- ・ 植木雅俊、『梵漢和対照・現代語訳法華経下』、岩波書店、2008年。
- ・ 音楽と文化、『文化の多様性—第4回国際文化フォーラム報告書』、文化省、2006年。
- ・ 片岡康子、『舞踊学講義』、大修館書店、1991年。
- ・ 金昴先、『がまんの先にはいいことが待っている。』、PHP研究所、2013年。
- ・ 郡司正勝、『踊りの美学』、演劇出版社、1959年。
- ・ 『現代作家美人画全集、洋画篇上巻』、新潮社、1932年。
- ・ 小島美子、『日本の伝統芸能講座音楽』、淡交社、2009年。
- ・ 斎藤 孝、『身体感覚を取り戻す、腰・ハラ文化の再生』、NHK ブックス、2000年。
- ・ 斎藤 孝、『呼吸入門』、角川書店、2003年。
- ・ 佐谷功編、『日本民族舞踊の研究』、東玉書店、1943年。
- ・ 『少国民第9年(21)』鳴書院、1897年。
- ・ S.K. ランガー、『芸術とは何』、岩波新書、1967年。
- ・ 高楠博士功績記念会、『南伝大蔵経 第11巻下』、大正新脩大蔵経刊行会、1984年。
- ・ 田中成明、『践瞑想と呼吸法』、朱鷺書房、1991年。
- ・ 朝鮮総督府朝鮮美術展覧会(編)、『朝鮮美術展覧会図録、第一回』、1923年。
- ・ 中井真考、『念仏の聖者法然』、吉川弘文館、2004年。
- ・ 前田富士男、『伝統と象徴』、沖積舎、2003年。
- ・ 松尾恒一、『儀礼から芸能へ』、角川学芸出版、2011年。
- ・ 村木弘昌、『大安般守意経に学ぶ釈尊の呼吸法』、春秋社、2001年。
- ・ 浜畑賢吉、『舞台に生きる—誰にでもわかる演劇・ミュージカルの話』、作品社、2012年。
- ・ 許栄一、『アジア太平洋無形文化遺産データベース (I C H) 』
<http://www.accu.or.jp/ich/jp/arts/A-KOR14.html>。
- ・ 山口庸子、『踊る身体と詩学』、名古屋大学出版会、2006年。
- ・ 山田寅郎、『土耳其画観』、博文館、1911年。

-
- ・ Judy Van Zile, “Perspectives on Korean Dance”, Wesleyan, (2001).
 - ・ Judy Van Zile, “Visible Breathing:The Use of the Breath in Korean Dance, 国際社会文化研究所期用第 10 号 (2008 年)。

 - ・ 李炳玉、『韓国舞踊通史』、民族院、2013 年。
 - ・ 李炳玉、『韓国舞踊の歴史』、(韓国文化院 監修『韓国文化』誌、1998 年 9 月号。)
 - ・ 金龍福、「韓国舞踊の美学的構造研究—易学的思惟構造を中心に—」、成均館大学大学院博士論文、2011 年。
 - ・ キム・ウンミ、『韓国舞踊史学』、韓国舞踊史学会、2012 年。
 - ・ キム・ジウオン、『韓国踊りのコードと解釈』、漢陽大学校出版部、2006 年。
 - ・ キム・チュザ、『韓国踊の自然美研究』、キョウナム体育研究会、2001 年。
 - ・ キム・マルボク、『舞踊芸術の理解』、李花女子大学校出版部、2003 年。
 - ・ キム・ヘジョン、イ・ミョンジン、『韓国舞踊史の理解』、ヒョンソル出版社、2003 年。
 - ・ キム・ヨンヒ、『呼吸創作基本』、現代美学社、1999 年。
 - ・ 国立文化財研究所、『重要無形文化財第 27 号僧舞』、シンブ社、1998 年。
 - ・ シム・ヘギョン、『伝統舞呼吸法の分類による特徴研究』、韓国スポーツリーサ、2004 年。
 - ・ 宋壽男、『韓国舞踊史』、金光、1988 年。
 - ・ 鄭昞浩、「古代から近代に至る舞踊小史—古代から 1945 まで」、『韓国公演芸術の流れ』、現代美学社、1999 年。
 - ・ 鄭昞浩、『韓国の踊り』 ソウル：悦話堂、1985 年。
 - ・ 鄭昞浩、『韓国の民俗舞踊』、白帝社、1993 年。
 - ・ 鄭昞浩、『韓国舞踊の美学』、家門堂、2004 年。
 - ・ チェヒワン、『共同体の舞・シンミョンの舞』、ハンギル社、1987 年。
 - ・ ノドンウン、『韓国近代音楽史』、ソウル：ハンギル社、1995 年。
 - ・ パク・ゾングッ、『訓民正音総合研究』、世宗学研究院、2007 年。
 - ・ 白景祐、「李梅芳の踊の様式的特性から見た易学的分析」、成均館大学大学院博士論文、2011 年。