

トピックス 江戸川区教室交流会9月28日(日)開催!

すでにお知らせしましたように、第4回江戸川区教室交流会が9月28日(日)に北葛西コミュニティ会館で開催されますので、当該教室の方はふるってご参加ください。

東京都支部・野外太極拳の集い〈10月11日(土)〉へ参加しましょう!

恒例の北地域野外太極拳ですが、今回から、主催「東京都及び東京都レクリエーション協会」による“シニアスポーツ振興事業”の一環として、主管「日本健康太極拳協会 東京都支部 北地域」で、一般の方も参加できる新しい催しとなりました。台東リバーサイドスポーツセンター陸上競技場で開催されます。スカイツリーを間近に望む隅田川沿いの会場で秋空の下のびのびと太極拳を楽しみ、同好の仲間たちと交流いたしましょう。参加費は無料です。時間は14時から16時です。

亀戸スポーツセンターで体育の日イベント開催

江東区・亀戸スポーツセンターでは10月13日(月)体育の日イベントの一環として、同所の大体育室で「太極拳を楽しむイベント」(仮称)を催すことになりました。時間は9時から10時半まで、どなたでも無料で参加できますので、お誘いあってご参加ください。

東京都支部研修会開かる

さる7月21日(月)に台東リバーサイドスポーツセンター第2武道場において、平成26年度上期東京都支部研修会が開催されました。対象の教室指導者、同アシスタント180名が参加して、落合みゆき先生を講師に迎えて、楊名時先生にかかわるご講話のあと、八段錦



を中心に実技研修を行いました。小生も研修担当委員会の一員として企画段階から参画し、当日は実技研修のお手伝いをさせていただきました。【写真提供; 蔭澤徹師範】

閑人閑話 満八十歳の健診も合格でした

今年も8月に“熟年健診”を受けました。7月末に満80歳になりましたので、まさに節目の健康診断でしたが、結果は、次頁の表のとおりどの数値も昨年と比べてもさしたる変化がなく、合格となりました。

ただし、受診時の血圧が昨年同様やや高かったので、今年も、そのあとフォローするよう言われ、毎日自宅で計測しましたが、朝の計測値は平均値で上が153.7、下が90.8でしたので、これなら問題ないでしょうということでした。ためしにパソコンを一生懸命やった後計測したら上が172、下が104という値が出ました。しかしその直後15分ほどヒーリング音楽(瞑想・宮下富美夫)を聴きながら立禅、八段錦の一部などを繰り返して行ったら、再度計測すると、上が154、下が93と見事に下がりました。パソコンを長時間すると目も疲れてきますし、私の場合も血圧が上がるのは確かなようです。と同時に立禅や八段錦で見事に下がることもよく分かりました。

年を取れば血圧が上昇傾向となるのは、止むを得ないというか、当然のことであって、やみくもに、年齢も無視して最大値を130以下として、それ以上は高血圧症だから、降圧剤を飲み続けなさいと言うのはあまりにもおかしいと思います。

長寿健診結果比較

2014年8月6日受診

このほかでは、尿検査で初めて蛋白と潜血に+マークが付きましました。先生のコメントとしては、お歳ですから前立腺肥大などのシグナルかもしれませんので、気になるようでしたら、一度泌尿科で受診してくださいということでしたが、自覚症状ありませんし、まあしばらくは様子を見てみようかと思っています。

そのお歳で薬をまったく飲んでいないのは珍しいですよと誉められました。できることならずっと飲まずに済ませたいと言うのが本心です。

項目	基準値	2005年8月	2013年8月	2014年8月	前年比
年齢		71歳	79歳	80歳	1歳
体重(kg)		67	66.6	66.4	▲0.2
BMI	18~25	23.9	23.8	23.8	—
血圧 上	129以下	140	169	171	2
下	84以下	76	103	91	▼12
肝機能					
GOT	40以下	25	22	19	▲3
γ-GPT	15~72	39	32	30	▲2
総コレステロール	120-219	167	186	187	1
HDLコレステロール	40-80	55	62	59	▲3
中性脂肪	149以下	105	60	84	24
血糖	109以下	90	96	97	1

| 2

さこうべん
左顧右眄 (再開)

【第17話 漢詩に学ぶ・漢詩を楽しむ】

前置き

この左顧右眄欄は2006年11月第29号から連載を始め、主として太極拳の話題を中心に上げてまいりましたが、これからはいったん太極拳のテーマから離れて、【第17話・漢詩に学ぶ・漢詩を楽しむ】と題して連載を再開することといたしました。

昨今何かと嫌な話題の多い中国ではありますが、少し現実から距離を置いて、中国の自然や歴史、そして人生の哀歓などを、漢詩を通じて学びかつ楽しんでいただくという企画です。毎回数句ずつ取り上げてゆく予定ですが、たぶん2年ぐらいはかかりそうです。お付き合いください。自分の好みでそれぞれ左顧右眄、絡脈も無く、思いつくままに、取り上げてゆきますことをあらかじめご容赦ください。

第1回 酒にまつわる名詩

漢詩には長い歴史がありますが、最も優れた詩人が輩出したのがいわゆる「盛唐」時代とされています。つまりあの玄宗皇帝が君臨していた時代のことです。なかでもとくに傑出していたのが、詩仙・李白(701~762)と詩聖・杜甫(712~770)です。二人は友人でもあり、こよなく酒を愛した酒徒でもありました。

李白の酒に関する詩はたいへん多いのですが、まず2首ご紹介します。

山中與幽人對酌

兩人對酌山花開
一盃一盃復一盃
我醉欲眠卿且去
明朝有意抱琴來

贈内

三百六十日
日日醉如泥
雖為李白婦

山中にて幽人と對酌す

兩人對酌して山花開く
一盃 一盃 また一盃
我酔いて眠らんと欲す 君しばらく去れ
明朝 意有らば 琴を抱いて來たれ

李白

(幽人；隱者のこと)

つま
内に贈る

李白

三百六十日
日々酔いて泥の如し
李白の妻たりといえども

何異太常妻 何ぞ太常の妻に異ならん (太常；宮中の宗廟を祀る官職)

李白の屈託のないおおらかな酒豪ぶりがよくわかる詩です。友人の杜甫が李白を詠った有名な詩が「飲中八仙歌」です。これは当時の酒豪八人の飲みっぷりを詠った珍しいものですが、その李白の部分は；

<p>飲中八仙歌 李白一斗詩百篇 長安市上酒家眠 天子呼来不上船 自称臣是酒中仙</p>	<p>飲中八仙歌 李白 一斗 詩百篇 長安の市のほとり 酒家に眠る (市；市場、盛り場) 天子呼び来たれど 船に上らず 自ら称す 臣はこれ酒中の仙と</p>	<p>杜甫</p>
---	---	------------------

飲むほどに名詩が生まれるという奇才と、天子(皇帝)から呼ばれても袖にするという気風が大いに受けて、日本でも李白の酒と言えばこの詩が引用されるほど有名になりました。しゃれっ気の強い江戸っ子たちが、この詩をもじって川柳にうたっています。

李太白 一合づつに 詩を作り (一斗で百篇なので1合で1篇となる計算)
 四日目に 空き樽を売る 李太白 (唐の時代に四斗樽は無いはずだが、空き樽を売って酒代の足しにしたのだろうという江戸っ子の想像力)

実をいうと、この「1斗」はあくまで唐時代の尺貫法にもとづくもので、現代に換算すれば、約 3.3 升とか。しかも当時の酒はアルコール度数も現代の清酒に比べれば約半分程度とされています。とすると、一斗すなわち日本酒度数換算 1.65 升となるのですが、“一日一斗”が過大表現でないとするれば、大酒飲みであったことは間違いありませんね。ただ当時も清酒と白酒(どぶろく風の濁り酒)と2種類あったので、多少アルコール度数に、また値段に、差があったとも想像されます。李白の詩にも“白酒新熟山中帰”もあれば“金樽清酒斗十千”も“玉椀盛来琥珀光”もありますので、いろいろと飲んでいたようです。

もう一つ誤解を避けるためにご説明しますが、現在の中国では、酒を「白酒」と「黄酒」に分類しています。「白酒」はマオタイ酒に代表される蒸留酒(したがってアルコール度数は高い)のこと。「黄酒」は紹興酒に代表される醸造酒のことです。蒸留酒は13世紀元の時代になってから造られるようになったとされていますので、唐時代の“白酒”はあくまで醸造酒の、それも濁り酒ということなのです。

ところで、李白の酒を詠った詩の一つに『月下独酌』と言うユニークな詩があるのですが、ちょっと長すぎるので割愛します。私が最も好きな李白の酒の詩は『春日醉起言志』です。この歌についてはこの「雲の手通信」の2005年1月第9号の「遊印遊語」欄で私の彫った遊印とともにご紹介していますので、その全文をコピーしたものを再掲します。

遊印遊語

酒仙とも呼ばれた「李白」の有名な詩『春日醉起言志』(春日 酔いより起きて 志を言う)の冒頭の四行を彫ったものです。このあと“覚め来たって庭前を^{なが}眺むれば一鳥花間に鳴く 借問す此れ何れの時ぞ春風流鶯に語る 之に感じて嘆息せんと欲す 酒に対して還た自ら傾く、おおらかに歌って明月を待ち 曲尽きて已に^{こころ}情を忘る”で終わるこの詩をお好きな方は多いかと思えます。

類然臥前楹 頽然として前楹に臥す
 所以終日醉 所以に終日酔い
 胡為勞其生 胡為れぞ 其の生を勞するや
 處世若大夢 世に処ること大夢の若し



また、「グスタフ・マーラー」(1860~1911)の交響曲『大地の歌』が中国の風物をテーマにしたものであることは良く知られていますが、その第五楽

章「春に酔える者」こそ、この李白の詩そのものなのです。マーラーはドイツの詩人「ハンス・ベトゥゲ」が編纂した『中国の笛』なる翻案詩集を見て大いに感興を覚え、『大地の歌』を作詞作曲したもので、第一楽章から第六楽章まで、すべてこの翻案詩集を下敷きにしたものです。第四楽章はやはり李白の『採蓮曲』の翻案ですが、その他は原詩の特定は難しいようです。いずれにしても李白などの詩が1100年余の時空を超えてヨーロッパの大作曲家の琴線を揺るがせ、この名曲が誕生したということはとても感動的です。

なお、李白と杜甫については、おってそれぞれにまた取り上げる予定です。

旅をうたい拳を詠む

ベトナムの風情を詠う～その1

8月下旬に、成田～ダナンの直行便を利用して4泊5日の短いツアーでベトナム中部を旅してきました。海浜リゾートのダナン、古都のフエ、世界遺産の街ホイアンとその近郊のミーソン遺跡などを楽しむことができました。その様子を短歌と写真でご紹介いたします。

ベトナムは私の最後の職場でして、1997年から1999年にかけて、2年ほどホーチミンに滞在していましたが、今回の旅行先もその折に訪れた場所ですので、たいへん懐かしく思いました。高層ビルが建ち並び、道路は綺麗になり、夜も明るい、などたいへんな発展ぶりですが、庶民の暮らしぶりはそう大した変化がないようにも見受けられました。(後半は次号で)

ダナンからフエへ

山すそに朝の霞をまといゐる^{ハイバン}海雲峠を今日は越え行く

ダナンからはるばる峠を三つ越え

古都のフエへとようやく着きたり

突然の雷雨となりて^{ティエンムー}仙媽寺山門の下しばしの休憩

べ戦争激戦地たりし古都フエの王宮門には銃弾の跡

【下;王宮跡】



【上; 仙媽寺山門と七重塔】



紫禁城に模して造れる王宮の広きも今はただにむなしき
かなたなる山は紫雲にかすみゆき

古都はゆっくり暮れなんとする

値切り倒したった5ドルで手に入れし

パナマ帽子は中国製なり

山間の猿も出そうなレストランで

“宮廷料理”を供すも可笑しき

ルオモイ*はオンザロックに水少々

ライムを絞りと教えつつ飲む *ベトナムの米焼酎
焼酎の大びん二本飲み空けて

ツアーの面々豪快に酔う

久々にフォー*を食せど変わらぬは *米粉うどん

香菜の匂いヌックマムの味

香(フォン)河に漁り船はや動き初め

フエはしづかに明けてゆくなり



【上; ホテルから望む早朝の香河】