

## トピックス

## 謹賀新年

本年もこの「雲の手通信」を通じて、よろしく  
お願いいたします。読者の皆様に喜んでいただ  
けるような、またお役に立てるような話題を引き続  
きご提供できればと思っております。

皆様から、毎月毎月つくるのが大変でしょうと、  
よく言われますが、正直なところそれほど負担に  
は感じておりません。それは、一つには、自分で  
面白がって、楽しみながらつくっているからです。

二つには技術的なことにあります。つまりできるだけ前倒しに原稿を書いておいて(もちろんパソコン  
で)、ストックしておくからです。たとえば、現在連載中の『漢詩に学ぶ・漢詩を楽しむ』などもかなり先  
の分まで出来ていますから、あとは、当月号を編集するときに“コピペ”するだけなのです。写真も適当  
に貼り付けておけば、割り付けの最終段階で、位置の移動、拡大縮小、トリミングがクリックひとつで瞬  
間にできますので、誌面のスペース調整にうまく利用しています。

こうしたパソコンを利用した編集や、印刷は革命的に進化していますので、そのおこぼれに預かって  
いるだけです。写真がきれいですねと誉めていただけますが、これもいわゆる“通販印刷”を利用してい  
るので、カラー印刷でも、きれいに、速く、かつ安く！できるのです。配付部数が増えてきましたので、  
とても自分のコピー機では、手間もたいへん、きれいに色が出ない、という事情もあります。

「雲の手通信」作りの内幕をちょっとご披露しましたが、そういうことで今年も“乞うご期待！”



【上； 朝日に輝くマッターホルン 1997.7 撮影】

| 1



## 東京ブロック下期研修会に参加(続き)

前号でご報告した研修会では、楊慧先生(写真)の凛然としてまた優雅なほん  
とくに鶴の舞うような不老拳の演舞を拝見しました。先生の一挙一動から学  
びとりたいと、かたずをのむように、また食い入るように見入っている皆さ  
んの姿がたいへん印象的でした。またご講話の中でいくつかの重要な問題を  
語られましたが、「楊名時先生が、心と体を整える養生法として広められ、先  
輩方が大切に繋いできたものを、大事にすること。今の楊名時健康太極拳、  
そのカリキュラムを大事にしていって欲しい。」と述べられたことにも感銘を  
受けました。誌面の都合もあり、あとは教室でお話しいたします。また、東京都HPにはすでに報告が掲  
載されています。支部会報(3月発行)にも詳しい記事が掲載される予定です。

## 第3期・「太極拳まるごと勉強会」のご案内

第3期・「太極拳まるごと勉強会」を以下のとおり計画いたしました。中国武術、太極拳、気功、体の仕  
組みなど広範なテーマで毎回資料を用意してお話しする仕組みです。必ずご満足いただける内容と思いま  
す。第3期は、夜のコースとし、また月1回としましたので、このさいぜひご参加をご検討ください。

会期； 平成27年4月から約16か月。月1回

場所； 船堀タワーホール会議室(都営新宿線船堀駅前)

開催日と時間； 毎月第3水曜日。午後6時30分から8時まで。1時間30分

会費； 1回当たり500円。

講師；茶木 登茂一

テーマ；(途中追加、変更もありますが)

序論1 太極拳この深遠なるもの

序論2 「気」と「気功」を考察する

第1部 太極拳とはなにか？

第2部 太極拳経を読み解く

第3部 太極拳余話

第4部 気と気功(詳論)

第5部 体の仕組み

第6部 楊名時太極拳の考察

なお、先月号でお知らせした、「太極拳なんでも勉強会」は予定通り1月14日(水)から月1回のペースで、午前10時から11時30分まで、船堀タワーホール会議室で開催しますので、ご希望の方はお申込みください。1月のテーマは『息ほど安いものはない～呼吸の科学非科学～』です。

## 閑人閑話 セロトニンの生き方とは？

墓参りに菩提寺に行くと必ずいただく『仏教の生活』という年4回発行の小冊子があります。2年前に発行された同誌240号の「セロトニンの価値観で生きる」と題する脳生理学者有田秀穂先生のインタビュー記事がとても面白かったものですから、最近のブログで紹介されている同先生のご見解とも併せて、その概略をご紹介します。

脳内で“人間らしい意欲や感情”をつかさどるのが、額の内側にある『前頭前野』で、「学習脳・仕事脳・共感脳」に分かれていて、それぞれ「ドーパミン」「ノルアドレナリン」「セロトニン」がかかっています。この三つが絡み合ってその時々々の行動や感情を決定しています。学習脳は“報酬を得るために努力する脳”でドーパミンによって目的を達成する意欲を向上させ、達成時の快感をもたらします。仕事脳はノルアドレナリンによって神経を興奮させて、集中力や、記憶力を高める役割です。

共感脳にかかわるセロトニンは、ノルアドレナリンやドーパミンの暴走を抑え、心のバランスを整える作用のある伝達物質で、一名“幸せホルモン”とも呼ばれています。このセロトニンが不足すると精神のバランスが崩れて、暴力的(キレる)になる、集中力が落ちる、怒りっぽくなる、あるいはうつ病を発症する、とされています。

共感脳の位置は昔から佛教で言われている額の中央の「第三の目」と呼ばれる場所です。(本当はヨーガで言う第6チャクラのことで、仏教がヒンズー教の神像に倣って、のちに取り入れているのです。さらに言えば、人間では「松果体」というセンサーとして残存しているだけですが、爬虫類などはまだちゃんと「第三の目」を持っていて、機能させているのです。)…カッコ内の部分は茶木の見解。

共感脳は相手のしぐさや、表情など、直感的に言葉以外のものから相手の心を推定する能力があるというのが有田先生のお説です。そして相手のために何か役立つことが出来たとき、心に明るいともしびが灯るような幸福感を持つ、その時一番働いているのが共感脳であり、セロトニンが増えているのだそうです。

高度成長とともに「ドーパミン的生き方」で突っ走ってきましたが、現代ではそれが報われずに、ストレスが高くなっている。そこから逃れるために、あるいは代償的なものを求めるために行う行為がまたストレスを増大させているとも説いておられます。パチンコなどのギャンブル、テレビやネット通販(買い物依存症)、パソコンゲームやケイタイゲーム(ゲーム依存症)、などなど、結局は欲望を充足させることが出来ずに、長く続けるとセロトニン欠乏症、言葉を換えれば交感神経偏重に陥ってしまう。したがって、ドーパミンの分泌をコントロールする「セロトニンの生き方」がストレスを正しく消すカギになっているということです。

有田先生は長年にわたってセロトニンと呼吸の関係を研究され、坐禅とか、瞑想とか、あるいは読経とかがセロトニンを増やしていること、さらにはその根源は「呼吸によるリズム運動」であると結論されておられます。これは、呼吸が自律神経に深くかかわっていること、特に深長呼吸によって自律神経の活性化が図れるという説と表裏一体をなすもので、たいへん納得できますし、わが意を得たりという思いです。

私たちが八段錦や太極拳を演じて安らぎや幸せ、仲間との和を感じているときには、まさにセロトニンが増えているということなのですね。

もう一度、楊名時先生のお言葉、『闘わず、競わず、比べず』や『楽しむに如かず』『健康・友好・平和』『心が七分、技は三分』『心と体の養生法』などの意味を噛みしめてみたいものです。

## 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】

### 第5回 辺境の歌～その2

故郷を遠く離れて、また長期にわたって、戦い続ける兵士たちの心境、感慨を詠った歌も数多くありますが、その一つ、王昌齡 (700?～755?) の「従軍行～その一」には望郷の想いが率直に詠われている歌として有名です。

従軍行 その一	従軍行 その一	注釈
烽火城西百尺楼	烽火は城西の百尺楼*にあがる	*のろし台(次頁写真)のこと
黄昏独坐海風秋	黄昏に独り座せば海風*も秋なり	*砂漠を吹き渡る風の意
更吹羌笛関山月	羌笛が「関山月」を吹くからに	羌笛は羌人の笛、関山月は笛の曲名
無那金閨萬里愁	金閨*を思えば萬里の愁いは止まず	*遠い故郷の妻の寢室の意

さて、西域の地の自然のすさまじさを代表するのはやはりあの三蔵法師も苦しんだといわれる火焰山でしょうか。ここでは前回もご紹介した「岑参」(しんじん・715～770)の歌でご紹介します。

経火山	火山を経る	注釈
火山今始見	火山今始めて見る	火山；火焰山のこと
突兀蒲昌東	突兀として蒲昌の東	蒲昌；トルファンあたりの古名
赤焰燒虜雲	赤焰虜雲を焼き	虜雲；異国、辺境にかかる雲
炎氣蒸塞空	炎氣塞空を蒸す	塞；砦、転じて国境地帯の意
不知陰陽炭	知らず陰陽の炭	陰陽の炭；造化の神の燃やす火の意
何独燃此中	何んぞ独り此の中に燃ゆるや	
我来嚴冬時	我来たるは嚴冬の時なるに	
山下多炎風	山下に炎風多し	
人馬尽汗流	人馬ことごとく汗流る	
孰知造化功	誰か知らん造化の功	

【下；火焰山 2000.7 撮影】

とはいえ、すべてが荒涼とした風景ではなく、いくつものオアシス都市がシルクロードを結んでいます。この火焰山に近いのが葡萄やハミ瓜で有名なトルファンです。

中唐の大詩人白居易(白楽天 772～846)が詠った「胡旋女」の一部と、現代のウイグル族の美女たちの胡旋舞を写真で、お楽しみください。





### 胡旋女

胡旋女 胡旋女  
 心應弦 手應鼓  
 弦鼓一聲雙袖舉  
 回雪飄搖轉蓬舞  
 左旋右轉不知疲  
 千匝萬周無已時  
 (以下略)

### 胡旋の女

胡旋の女 胡旋の女  
 心は弦に應じ 手は鼓に應ず  
 弦鼓一聲 雙袖舉がり  
 回雪飄搖し 轉蓬舞ふ  
 左に旋り右に轉じて疲れを知らず  
 千匝 萬周 已む時無し  
 雪が舞うようにヨモギがなびくように舞う  
 匝はめぐるの意、千回でも万回でも…



左; 胡旋舞 (トルファンにて、2000. 7 撮影)



右; 烽火台  
(クチャにて  
2000. 7 撮影)

下; シルクロード関連地図



### 旅をうたい拳を詠む

### 傘寿を詠う

履くことはもう無いだろうに山靴をまだ捨てかねて八十路に入りぬ

【平成 25 年度江戸川区熟年文化祭・銀賞受賞作】

子の呉れし傘寿祝いの大吟醸酌めば葉月の満月のぼる  
 賜わりし傘寿祝いの花束のバラの色香に迷いてみたきも  
 若きらに教えるからには傘寿われ背筋伸ばして太極拳舞う