

トピックス 北地域交流会に参加

さる6月28日(日)に開催された北地域の第3回地域交流会に「東大島鶴の会」「瑞江鶴の会」「サークルしの(宇留野良子師範指導)」の有志とともに参加しました。また小生の地元の「清新鶴の会」からも蒔澤徹師範以下有志が参加しました。会場の「豊島区南長崎スポーツセンター」には約250名が参集して、用意されたさまざまなプログラムにしたがって楽しく交歓・交流しました。また、小生も「太極」についての講話を担当させていただきました。



(写真提供；蒔澤徹師範)



太極拳なんでも勉強会の推移

太極拳まるごと勉強会を終了された方々を中心に今年の1月から月1回「太極拳なんでも勉強会」を開催していますが、現在23人ほどの方に来ていただいております。“なんでも”ということで、以下のように小生の興味の赴くままにいろいろなテーマでお話ししてきました。

回	月日	テーマ	概要
1	2015. 1. 14	息ほど安いものはない ～呼吸の科学非科学～	呼吸の生理から呼吸法まで。禅の呼吸、ヨーガの呼吸、さらにはお釈迦様の「大安般守意経」の謎まで
2	2015. 2. 11	白隠禅師の健康法に学ぶ	前月の続き。「大安般守意経」の内容紹介、様々な呼吸法の比較紹介。
3	2015. 3. 11	肥大化する欲望の正体を探る	欲望の功罪。欲望の起源と展開(原始動物からヒトまで)。根源は腸。欲望の商品化。
4	2015. 4. 08	黄河を辿る	黄河を上流から解説しながら、中華文明の発祥から、中国概史。黄河の恵みと災害。今日的な問題など。
5	2015. 5. 13	ブッダのことば	ブッダのことばの数々からいわゆる原始仏教を紹介。
6	2015. 6. 10	空海と真言密教	原始仏教とは対極にある真言密教の歴史と概要。空海の生涯の解説。日本仏教の変遷とその問題点など。

と、こんなテーマで続けてきました。手前味噌ですが、面白く聞いていただいたと思っております。話の種が尽きてきましたが、7月は、「チベットの歴史と宗教」、(8月はお休み)9月は、「駆け足で巡る中国4000年史」というテーマで続ける予定です。

閑人閑話 久しぶりに体調不良!

5月の連休明けあたりから、風邪を引きました。風邪を引くのは5年ぶりぐらいでしょうか。たぶん連

休の旅行やその後の無理がたたっての疲労が引き金かと思います。珍しく熱も出て、咳もひどく、お医者さんから抗生物質を処方してもらいました。指導教室や協会の会議、その他の会合を欠席したりして、各方面にご迷惑をかけました。

さいわい風邪は収まったのですが、耳鳴りがひどくなり、耳が聞こえ難くなったので、あらためて耳鼻科に行って診断を受けましたら、典型的な老人性難聴と言われまして、治療を続けることとなりました。

実は以前からだいぶ耳が遠くなっていてテレビの音量を上げるなどしていたのですが、今回の風邪を機に一層悪くなったということのようです。テレビでも人の話でも一生懸命に聞き取ろうとすると、結構ストレスが高くなるものだとことを実感しています。

まあ、齢を取れば、白髪になる、あるいは禿げる、しわやシミが増える、などと同じで、いわば動物の経時劣化現象のひとつですから、どこまで改善するのかわかりませんが、気長に付き合いたいと思っています。ただ、自分の体力、能力をわきまえて活動しなさいという体の中からの警告かもしれませんので、少し、スケールダウン、スピードダウンも必要なのでしょう。今後とも、ご迷惑をかけることもあるかもしれませんが、ご寛容くださるよう、前もってお願いしておきます。

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11回 杜甫の悲劇 その2

その後友人の強力な推挙で地方官の官位を得て暮らし向きも楽になったのですが、チベット族や地方軍閥の反乱なども起きたりして、成都での安穩な暮らしはやはり長く続くことはありませんでした。また自分自身の老いと病いの進行もあり、望郷の念は強くなるばかりでした。このころ読まれたのがあの有名な「絶句」です。

絶句

江碧鳥逾白
山青花欲然
今春看又過
何日是帰年

絶句

江は碧にして鳥は逾（いよいよ）よ白く
山青くして花然（も）えんと欲す
今春看（みすみ）す又過ぐ
何れの日にか是れ帰年ならん

杜甫（764年・52歳の作）

765年5月、一家は小舟を調達して、成都から旅立ちました。重慶へ出て長江を下り、途中途中で、親戚や知人などを頼りながら、計画、想いとしては、武漢から漢水を遡行し、さらに北上して、鞏県、洛陽、長安を目指したのです。

成都から岷江を下り重慶から長江の三峡へと入りますが、高温多湿、かつ船上の暮らしで健康状態が悪化したため、766年、冀州（現在の重慶市奉節・白帝城のあるところ）でいったん船旅を中断して、当地の役人の世話で、家と多少の畑を与えられて、1年あまり滞在しますが、767年9月の重陽の節句に作ったとされているのが「登高」です。いまだ故郷へ戻れる目途もなく、他人の世話になりながら老いさらばえてゆく悲しさ、絶望感を詠った七言律詩の代表作です。すべて2行ずつ見事に対句になっていることに着目してご鑑賞ください。

登高

風急天高猿嘯哀
渚清砂白鳥飛廻
無辺落木蕭蕭下
不尽長江滾滾来
万里悲秋常作客
百年多病独登台

高みに登る

風急に天高くして 猿嘯いて哀しく
渚は清く砂白くして 鳥飛びて廻る
無辺の落木は蕭蕭（しょうしょう）として下ち 落葉樹の落ち葉はさわさわと散る
不尽の長江は滾滾*として来る *こんこん・湧き立つようにの意
万里 秋を悲んで常に客*と作（な）り *旅人
百年 病い多くして独り台に登る

杜甫

艱難苦恨繁霜鬢 艱難 苦 (はなは) だ恨む繁霜の鬢 (びん)
 潦倒新亭獨酒杯 潦倒* 新たに停む濁酒の杯 *りょうとう; 落ちぶれたさま

結局、杜甫は 768 年正月には意を決して、この地を去り、ふたたび長江を下り江南へのさすらいの舟旅に出立します。途中、湖南省の岳陽で詠った名歌が五言律詞『登岳陽楼』です。ここでも出るのは、嘆きと恨みばかりです。

登岳陽楼	登岳陽楼	
昔聞洞庭水	昔聞く 洞庭の水	
今上岳陽楼	今上る 岳陽楼	
吳楚東南坼	吳楚は東南に坼 (さ) け	
乾坤日夜浮	乾坤は日夜に浮かぶ	
親朋無一字	親朋 一字無く	親戚や朋友から一字のたよりもなし
老病有孤舟	老病 孤舟有り	老病の身には一艘の小舟があるだけ
戎馬関山北	戎馬* 関山*の北	*軍隊 (このときはチベット軍の侵入) *長安の南の秦嶺山脈のこと
憑軒涕泗流	軒に憑 (よ) れば涕泗 (ていし) 流る	

この歌が詠まれたのは 768 年の暮ですが、さらに、このあたりをさすらいながら、戦乱や洪水に妨げられたり、知人に食べ物や酒を恵んでもらったりと苦難の船旅は続きます。

769 年の 3 月には洞庭湖の南長沙に至り、さらに遠い親戚を頼って湘江を南に遡上する苦舟の中で、つまり意と反して、長安から遠く南へ隔たりゆく舟の上で、病が嵩じてついに 770 年、59 歳の生涯を閉じたとされています。(ただし、死地、死因についてはいろいろな説があるようです。)

振り返れば、官位を捨てた 760 年、48 歳からの杜甫の人生は漂泊・流浪と寄宿がすべてでした。華やかに暮らしていた長安から、陝西省の西部へ、甘肅省の天水へ、さらに南に下って四川省の成都へ。次は長

江・三峡の奉節へ、さらに長江を下って長沙へ、そしてさらに南へ湘江を遡上する船中で死を迎えたわけですが、なんと過酷な人生行路でしょうか。そのルートを追っていただきたいと思い地図を掲げました。



【杜甫の部
 終わり】

アーカイブス「雲の手通信」(再掲・昔のコラム)

けんこうもうごころく
健康妄語録

サプリメントの花盛り

【2004年7月 第4号】

世の中健康志向とかで、サプリメントが大流行のようです。サプリメントは「栄養補助食品」と訳されているものの、錠剤やカプセルなどまるで薬と同じですね。毎月何万円も飲んでいる人がいるそうで、すでに1兆円市場とか。インターネットにも商品宣伝のサイトがたくさん載っていますが、まるでサプリメントを摂らないと病気になってしまうかのような表現も目に付きます。いわく、「今の野菜はミネラルが激減している」「現代人の食生活ではビタミンは補えない」などと毎日の摂取を強要しています。一方、かなり抑制的に過剰摂取の害や薬品との飲み合わせの危険性などをキチンと説明しているサイトもあります。最近ある週刊誌に記載されていた「サプリメントの上手な利用法」という某大学の栄養学教授のアドバイスは——『自分の食生活で不足していると思われる栄養素ごとにそれぞれその不足量を計算し、必要なサプリメントとその必要摂取量を確認したうえで、過剰摂取や副作用に注意して、出来れば医師、薬剤師、管理栄養士などのアドバイスを受ける』——というものでした。ああややこしい！

毎朝必ず大きい梅干を一粒食べ、晩酌には旬のソラマメか枝豆を欠かさず、焼酎のお湯割にレモンを絞り込んで、納豆と豆腐が大好きで、わが家伝来のぬかみそをバリバリ食べて、緑茶をがぶがぶ飲んで、というのが、サプリメントとは全く縁のない私の食生活の一端ですが、これではいけないのでしょうか？

【最近サプリメントに加えて、トクホ（特定保健用食品）とか栄養機能食品というのも出てきました。健康志向がうまく商業主義に利用されているとしか思えません。氾濫するCMや広告に振り回されないように、ほどほどにしたいものですね。】

旅をうたい拳を詠む

湯田中と小布施の旅の歌

思い立って、信州の湯田中温泉に行ってきました。北信五岳が眺望できる露天風呂は最高でした。一日目はあの地獄谷野猿公苑へ足を延ばしましたが、猿の群れの遊ぶさま、温泉に浸かる姿は見飽きることがありませんでした。翌日は小布施に行き、北斎の天井画で有名な岩松院を訪ね、名物栗おこわを食べて帰京しました。短歌と写真でご紹介します。

地獄谷とふ恐ろしげなる露天湯に野猿の群れて浸かるのどけさ子を抱きし母猿の目はやさしげに人目気にせず毛つくろいする初夏なれば湯船に浸かる猿よりも河原に遊ぶが多きも可笑しき



【←岩松院】

【↑野猿】

夕されば雲はいつしか消え去りて
北信五岳並び立つなり
朝もやに浮かぶ五岳はつぎつぎと
高き峰より朝の陽を受く
この街に来ればこれなり名店に
照り鮮やかな栗おこわ食む
小布施堂竹風堂に甘精堂
栗の恵みでともに栄える