

トピックス

9月21日（敬老の日）に亀戸SCが無料体験会を開催します

亀戸スポーツセンターでは9月21日（敬老の日）に健康太極拳の無料体験会を開催することとなり、参加者を募集中です。申し込みは、同所受付へ。（TEL 03-5609-9571）

開催日と時間；9月21日（敬老の日） 9時30分から10時30分まで

場所；亀戸中央公園（亀戸スポーツセンター前）【集合は亀戸スポーツセンター1階ロビー】

講師；亀戸SC健康太極拳教室講師・茶木登茂一師範

第1回北地域教室担当者懇談会が開催されました

さる8月23日（日）午後、本部道場において標記の会が開催されました。当日は32名が参加して、5グループに分かれて、教室運営や指導についての悩みやアイデアを、また、支部活動、地域活動に対する要望や期待などを、フランクに話しあいました。さらに、今後の活動に活かせるよう、その結果を全体で集約しました。私自身も大いに得るところの多かった会でした。

閑人閑話

“酸素補給も忘れないで”

ようやく酷暑の8月が終わりましたが、東京でも38度の日があったのには驚きました。テレビなどではしきりに水分補給を怠らないでと注意していましたが、私に言わせれば、“酸素補給も忘れないで”と言いたいですね。外を歩くだけでも息が上がってハアハア言っている人をよく見受けました。暑いと発汗作用も活発になっていますし、それだけで相当なエネルギーを消費しているので、息が上がるのも当然、無意識に胸呼吸をして酸素を補おうとしているわけです。

ですから意識的に酸素を補給してあげる、つまり腹式呼吸を繰り返すことをしましょう、と教室でも皆様にお勧めしました。立ってでも、椅子に腰かけてでもいいですから、腹筋を意識的に使って、いわゆる“順式腹式呼吸”を繰り返すだけのことですが、二十回ぐらい繰り返すと、アーラ不思議、涼しい風が体内を吹き渡るような心地ができて、汗も引き、すがすがしくなってきます。ぜひお試しください。

もし、室内でしたら、仰向けに寝て行う『仰臥禅』がより効果的です。これは江戸時代の名僧「白隠禅師」が提唱して、今日まで引き継がれてきているものですが、仰向けに寝ることによって、抗重力筋、姿勢保持筋のすべてを解放することができますので、順腹式呼吸もより効率的に行うことができますし、床に身をゆだねていることから、安心してよりリラックスできます。この方もぜひお試しください。

きこうべん

左顧右眄（再開）

【第17話 漢詩に学ぶ・漢詩を楽しむ】

第13回 李白の悲劇 その2

李白の足跡をたどると、長安で玄宗皇帝に仕えた3年間を除くと、つねに中国中を周遊、漂泊していることに驚きます。有名になった後は別として、当初はかなり潤沢な費用を父親が用意してくれたのでしょうか。彼はまたそのような周遊、漂泊の人生でありながら生涯で4人の妻妾と各地で暮らしを共にしていますが、そのうち、少なくとも二人はいわば名家の出であり、そこに留まっただけの結婚生活をしているので、経済的には妻の実家に依存していたのかもしれませんが。李氏という名家の出であることと、彼の詩人としての才能、こよなく酒を愛し、また万人に好かれる闊達な性格も、それを助けたのでしょうか。

32歳の時、湖北省の名家の娘と結婚して2子をもうけますが、こののちも、ふたたび李白は江南の各

地を回り、北上して山東省から山西省まで足を伸ばし、各地で様々な人々と交友しながら詩作を続けます。

742年、李白42歳になったときに、友人たちの尽力もあって、ようやく長安で仕官することが出来ます。側近役の「翰林供奉」として玄宗皇帝に仕えるのですから大変な出世です。玄宗皇帝は初めて李白を招いた席で、「君は布衣の身でありながら、天下に其名声が聞こえている」と褒めたそうです。（この場合の布衣の意味は科挙に合格した官僚ではなく平民の身分という意味かと思います。）

玄宗皇帝から即興の詩を求められ、楊貴妃の美しさをヨイショする「清平調詞」三首をたちどころに創り、玄宗皇帝を喜ばせた話は有名です。その中の「その三」をご紹介します。

清平調詞 その三 清平調詞 その三

名花傾国両相歎	名花 傾国 両つながら相い歎ぶ	名花は牡丹を、傾国は楊貴妃を意味する
長得君主帯笑看	長えに君主の笑いを帯びて看るを得たり	皇帝が牡丹と楊貴妃を眺めているさま
解釈春風無限恨	解釈す 春風無限の恨み	春の憂いを解きほぐすように
沈香亭北倚闌干	沈香亭北 闌干に倚る	沈香亭；宮殿内の牡丹の名所、闌干にもたれる楊貴妃は美しい

しかしこの夢のようなおいしいお勤めは長くは続きませんでした。天子の前でも、また宮殿の中でも、自分流に振舞っていたので、結局は宦官の高力士の恨みを買って、讒言されて、744年に職を解かれてしまいます。【復元された沈香亭・西安興慶宮公園内 ⇒】

長安を離れて洛陽で暮らし、このころ杜甫と付き合い合うようになります。同じく詩人で官僚の高適と杜甫、李白の3人で河南省あたりを旅したとも言われていますが、やがて別れて再びひとり漂泊の旅へ出ます。



50歳のころ、洛陽に戻り、かねて付き合いのあった宗氏（父親は武則天当時の大臣を務めた名門）と結婚しますが、その後も江南地方や金陵（南京）を漂泊し続けるのです。56歳のころには廬山（江西省九江市）に妻の宗氏とともに隠居したのですが、それもつかの間、安祿山討伐のための永王の軍に請われて幕僚として加わります。しかし、永王は異母兄の肅宗から叛軍とみなされて、戦にやぶれ、殺されてしまいます。かつての親友高適は、いまや肅宗軍の幹部となっていました。

李白は、妻の宗氏はじめ知己友人らの尽力で何とか死罪は免れましたが、はるか夜郎（貴州省）へ流罪と決まります。ときに58歳です。長江を遡って流刑地へ向かう途上、白帝城あたりに来た時に恩赦令が出て、罪を解かれました。（前月号のこの欄でご紹介した、「早発白帝城」はこのときの作であるという説もあるようです。）

“妻からの便りが全くない”と嘆く詩も作っていたくらいですから、彼は放免されるやいなやただちに妻のいる豫章（江西省南昌市）へと向かうのです。しかし妻と会うことは出来ませんでした。なんと、妻の宗氏は李白の命を救うために、自らが俗世を捨てる、つまり道士になることを道教の神に大願をかけて、すでに道観に身を隠してしまっていたからです。

失意のままに、李白は人生最後のさすらいの旅に出ますが、その途上で詠んだのがあの有名な“白髮三千丈”の名詩です。

秋浦*歌 その十五 *秋浦；現在の安徽省貴池市、長江南岸の風光明媚な水郷地帯

白髮三千丈	白髮 三千丈	わが白髮、三千丈もあろうか
縁愁似箇長	愁に縁りて箇くの似く長し	つもる愁いのために、こんなにも伸びたのだ
不知明鏡裏	知らず 明鏡の裏	さても不思議、明るく澄んだ水鏡のなか
何処得秋霜	何れの処にか秋霜を得たる	この真っ白な秋の霜は、どこから降ってきたのだろう

やがて心も体もめっきり衰えた李白は、叔父の李陽冰（安徽省当塗県令）のもとに身を寄せ、翌762年11月、62歳で波乱万丈の一生を終えました。最後に掲げるのは30歳のころの作ですが、彼のいまわの際の心象風景としても読み取れる歌かと思います。

清夜思

牀前看月光	牀前 月光を見る	牀前；寝台の前
疑是地上霜	疑うらくは是れ地上の霜かと	
擧頭望山月	頭を擧げて 山月を望み	
低頭思故郷	頭を低れて 故郷を思う	(李白の項終わり)

旅をうたい拳を詠む 白馬・花の旅

7月末に3泊4日の旅で長野県の白馬村に滞在して、アルプスの花を楽しんできました。新幹線で長野駅へ、そこからホテルの送迎バスで白馬村の『ホテルオークフォレスト』へ。森の中の広大な別荘地の一角にある温泉付きの小さなホテルです。

翌30日朝、迎いのバスで『白馬五竜高山植物園』へ。五竜山の遠見尾根の標高1600mの地点までゴンドラで登ると、そこが『白馬五竜高山植物園』です。珍しい花々を図鑑片手に見て回りました。

翌31日は、朝、ホテルのバスで八方尾根のゴンドラ駅まで送ってもらって、ゴンドラとリフト2本を乗り継いで、たちまち標高1830mの八方山荘まで登りました。尾根筋はどこもかしこも花でいっぱい。次から次へと雲が湧いて出るために、唐松岳から白馬三山へのパノラマ眺望がほんの一瞬しか楽しむことが出来なかったのはとても残念でした。八方山荘付近、下がって黒菱平の鎌池湿原、さらに下がって兔平と、それぞれで花を観賞。まさに花三昧の2日間でした。【写真上；黒菱平から八方山荘へのリフトからの眺望】



8月1日は、再びホテルの送迎バスで長野駅へ、新幹線は1時間半で、酷熱の東京へ戻してくれました。ところで、今回ツアーの御一行もすべて中高年。八方山荘からさらに登山支度でトレッキングするグループもほとんどが中高年！若い人の姿はまばらでした。実は小生も二十代のはじめのころから、白馬登山や、スキーで何回も来ていましたので、その後も折に触れて昔懐かしさに訪れているものです。

創りました短歌と撮りました写真をご紹介します。

白馬の山すそ深き森の宿夏雲行くを仰ぐ露天湯

廃業せしホテルの荒れし庭なれど花は無心に咲くも哀しき
山靴に触れんばかりの低さにて登山リフトは花畑に行く
山頂の雲去るまでを待たんとて三脚据えればアキアカネ来る
夏雲は湧きて流れて絶えるなく見えしと思えば隠れる山巔
流れ来る霧に震えるカライトソウ カメラ寄せれば花虻とまる
シシウドは彩とりどりの草原に孤高の白花高く掲げる
ハイマツの茂みの中の鶯のさえずりたちまち右に左に
雲上の尾根を登るはみな老人昔に帰って嬉々として行く
夕されば嫺(ひぐらし) 鳴きて白馬の山麓高原秋立つ気配

遠見尾根(白馬五竜高山植物園)と八方尾根の高山植物 (すべて今回撮影の画像)

ウサギギク



タテヤマウツボグサ



オウバギボウシ



コマクサ



ミヤマオダマキ



カライトソウ



青いケシ(ヒマラヤの花)



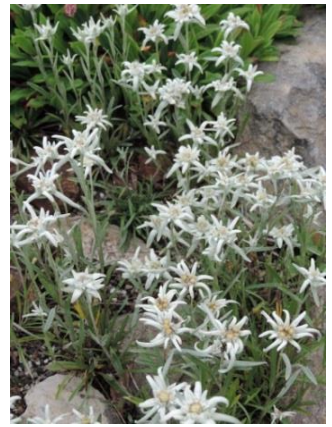
ホタルブクロ



シシウド



エーデルワイス(スイスの花)



ノハナショウブ



ニッコウキスゲ



イワシモツケ

