

## トピックス 瑞江鶴の会で新師範誕生

10月10日(土)本部道場で行われた師範審査会において、瑞江鶴の会(江戸川区)の内山裕子さんが師範に合格されました。おめでとうございます。【写真右;楊進理事長、楊慧副理事長を囲んで記念撮影・後列右端が内山さん】

瑞江鶴の会では、すでに宇留野良子さん、小林恵子さん、橋本弘子さん、藤城弘子さん、八武崎ユキエさん、今井和子さんの6人の師範がおりますので、内山さんが7人目の師範となります。さらに師範を目指して勉強中の方も4~5名おります。

今後の小生の役割は、皆さんとともに楊名時太極拳の“こころと理論と技”のさらなる勉強を積み重ねてゆくということと、将来新しいサークルや教室をそれぞれが開設して地元における楊名時太極拳の普及に寄与できるようお手伝いをしてゆく、ということかと考えております。



## 亀戸SCが体育の日イベントで太極拳!

江東区健康スポーツ公社は10月12日に、区内各スポーツセンター、各球技場、コートなどで、「体育の日イベント」をいっせいに開催しました。「太極拳」については、亀戸スポーツセンター大体育室において開催され、当日は初体験8人を含む約35人が参加して、9時から10時半までの1時間半、楽しい汗を流していただきました。



## 早朝の公園太極拳は冬時間に

近くの公園での早朝太極拳はもう20年ほどになります。一人の時期もあったのですが、最近は4~5人になりました。現在は月曜と木曜に朝6時からですが、11月からは冬時間になって6時30分からと変更になります。どなたでもご参加いただけます。雨天中止、出欠自由です。私も時にはさぼります。場所は清新町の「やまびこ公園」(俗称ピラミッド公園)です。よろしければどうぞご参加ください。

## 閑人閑話 俳優・岡田准一じゅんいちの朝の健康法とは?

10月3日(土)の朝日新聞朝刊の『元気のひみつ』欄に人気俳優の岡田准一さんの健康法がとりあげられていましたが、わが意を得た話なので、ご紹介します。

ご承知の通り、映画『永遠の0』や『蝸の記』、大河ドラマ『軍師官兵衛』などで、数々の賞を取り、人気も急上昇のイケメン俳優です。とくに私には、『蝸の記』で見せた居合いの技が目に焼き付いています。

この記事やブログによると、彼は自他ともに認める“格闘技オタク”だそうです。「居合い」だけではなく、総合格闘技の「修斗」、ブルースリーの「ジークンドー」、フィリピン国技の「カリ」などの超ハイレベルな、また国際的な、格闘技のインストラクターの資格を有しているそうですから、半端で

はありません。(いつも体に青疵が絶えないそうです。)

その彼が、体調維持のため毎朝のトレーニングを欠かさないのは当然ですが、呼吸法もその一つだそうです。“鼻から大きく吸い込みながら、意識して腹式呼吸を繰り返すうちに、横隔膜の動きが分かるようになる”と言い、“横隔膜を閉じたり開いたりすることが内臓のマッサージになり、体がポカポカと目覚め、朝からすっきりできます”とあります。

腹式呼吸には、深い呼吸をしてたくさん酸素を取り込むという呼吸としての直接的な効用ばかりではなく、まさに彼がいみじくも言っているように、①「内臓マッサージ」という別の大きな効用がありますし、そのほかにも、②下半身の静脈血とリンパを心肺に届ける助けをする、③腹部深奥部の「太陽神経叢」を刺激することで自律神経を活性化する、④丹田に気を集めることが出来る、など、多くの、また顕著な、効用があることは確かなことです。

いつもの繰り返しですが、『息より安いものはない!』です。岡田准一に倣って毎朝励行しましょう。

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15回 中国の女流詩人たち

中国の長い歴史の中では、多くの優れた女流詩人が、時代時代に素晴らしい歌を遺しています。その中からほんの何人かを時代順にご紹介したいと思います。(今回の日本語訳は特記したものを除き、石川忠久先生の訳文をお借りしています。)

#### 西陵歌

#### 西陵の歌

#### 蘇小小 (斎時代 479~502)

妾乗油壁車

妾は乗る油壁\*の車

わたしは漆塗りの車に乗り \*漆塗り

郎騎青驄馬

郎は騎る青驄\*の馬

あなたは葦毛の馬に騎(の)り \*葦毛

何処結同心

何の処にか同心\*を結ばん

どこで契りを結びましょうか \*男女の契り

西陵松柏下

西陵 松柏\*の下

西陵の松柏の下 \*常緑樹=節操の堅い喩え

詩そのものは他愛もない恋の歌ですが、蘇小小は南朝斎時代の銭塘(現在の杭州)の妓女とされています。後漢が滅亡して建康(南京)で建てたいわば亡命政権が南朝で、その一王朝が斎です。彼女の伝説としては、昔は立派な官僚の家柄だったのが、落ちぶれて銭塘で妓女となったということです。唐時代に詩人の李賀が「蘇小小歌」を作っていますし、現在にも人気のある詩人です。杭州の西涼(遼)橋の袂には蘇小小の墓まで作られているようです。

#### 早春夜宴

#### 早春の夜の宴

#### 則天武后 (625~705) (初唐)

宮中でのきらびやかな宴会を詠った則天武后【右】の漢詩ですが、詩自体は平凡なものなので、省略します。則天武后は中国で唯一の女帝、そして三大悪女の一人として知られています。唐の第3代皇帝「高宗」の側室でしたが、皇后と側妃の二人を謀略で引きずりおろし、加えて二人の四肢を切り落として酒甕に漬けて殺したことで有名です。その後権力のすべてを握り横暴と残虐の限りをつくしましたが、自らは道教と仏教に深く帰依して、その双方から、「聖母」とか「弥勒菩薩の生まれ変わり」だとか言わせていました。自らも詩を作るぐらいですから、詩人や芸術家には優しく理解があり、宮廷サロンを楽しんでいたという側面もあります。



#### 柳絮

#### 柳絮

#### 薛濤 (768~831) (中唐)

#### 福本雅一訳

二月楊花輕復微

二月の楊花は輕復(また)微

柳の綿毛は小さく軽く

春風揺蕩惹人衣 春風 揺蕩 人衣を惹く 衣にそよぐ春の風  
 他家本は無情物 他家は本と是れ無情の物 あいつ(他家)はもともとつれないゆえに  
 一向南飛又北飛 一たび南に向って飛び又北へ飛ぶ 南へ飛ぶとまた北へ

**薛濤**(せつとう)は中唐時代を代表する女流詩人。元は長安の良家の子女であったが、家が零落して、成都で妓女となりました。長安から赴任する節度使たちの寵を受け、名士たちと交友しました。数々の名詩を遺しましたが、上に掲げた詩も代表作のひとつで、ふわふわと飛ぶ柳絮に擬して男女の情の移ろいやすさを軽妙に詠っているところが巧みですね。

**秋怨****秋怨****魚玄機 (843?~868?) (晩唐)****那珂秀穂訳**

自歎多情是足愁 自ら歎ず 多情は是れ足愁なるを 恋する身とはなるなかれ  
 況当風月満庭秋 況んや風月満庭の秋に当たるをや 庭に月澄む秋はなほ  
 洞房偏与更声近 洞房\*偏に更声+いと近し 時計の音の身にしみて \*寢室 +時を告げる太鼓  
 夜夜燈前欲白頭 夜夜燈前に白頭ならんと欲す 幾夜むなしく泣き明しけむ

**魚玄機**も薛濤と並ぶ唐代の女流詩人です。長安の歓楽街の娼家の生れ。長じて高級官僚李億の側室になったが、正夫人との確執で李億に捨てられ、女道士となるも、その後も浮名を流すような暮らしぶり、ついには嫉妬から自分の召使いを殺したかどでわずか 25 歳の若さで死罪となったといひます。森鷗外が『魚玄機』という題名でこの薄幸の才女の数奇な運命を小説にしています。この「秋怨」は、佐藤春夫の訳も良いのですが、あえて那珂秀穂氏の名訳でご紹介しました。

**寄夫****寄夫****陳玉蘭**(生没年不詳・唐時代)

夫戍辺関妾在呉 夫は辺関\*を戍(まも)り妾は呉に在り \*国境のとりで  
 西風吹妾妾憂夫 西風\* 妾を吹き 妾 夫を憂う \*秋風のこと  
 一行書信千行涙 一行書信 千行の涙 短い便りにたくさん泣くの意  
 寒到君辺衣到無 寒は君が辺に到るも衣は到るや無(いな)や 送った服が着いたか?

作者**陳玉蘭**の詳細は不詳ですが、江南の呉の人で、王駕の妻とのみ知れています。遠い辺境の地で兵役についている夫を心配する妻の心境が胸に迫る歌です。

**春残****春残****李清照 (1084~1151) (北宋~南宋)**

春残何事苦思郷 春残何事ぞ 苦(はなは)だ郷を思う  
 病裏梳頭恨髪長 病裏頭を梳(くしけず)つて髪の高きを恨む  
 梁燕語多終日在 梁燕 語多く終日在り 梁の上のツバメがしきりに囀っている  
 薔薇風細一簾香 薔薇 風細やかにして一簾香し 簾越しに薔薇が匂う

**李清照**は山東省の済南の女性、金石学者の夫とともに金石録を著したが、夫が建康(南京)で病没。その後は各地を放浪しながらかかずの詩を遺しました。この「春残」は、春のツバメが囀り、薔薇が匂う春の光景の中で、病に臥しながら故郷を思う寂しさが淡々と語られています。

**杞人憂****杞人の憂\*****秋瑾 (1877~1907) (清)****\*とりこし苦勞**

幽燕烽火幾時収 幽燕\*の烽火 幾時か収まる \*北京など北方を指す  
 聞道中洋戦未休 聞道(なら)く 中洋\* 戦い未だ休まずと \*中国と西欧との戦争  
 漆室空懷憂国恨 漆室\* 空しく懷(いだ)く 憂国の恨み \*故事にある節婦  
 難将巾幗易兜鍪 巾幗を将て兜鍪に易え難し 巾幗(きんかく); 髪飾り 兜鍪(とうぼう); 兜

最後は清朝末期の革命家「**秋瑾**」を取り上げます。「2 児の母親であったが、当時の清朝の政治や西欧による植民地化に我慢が出来ず、1904 年(明治 37 年)単身日本へ留学し、文武の勉強を重ねるとともに、秘密結社「洪門天地会」に入会、さらに孫文の率いる革命団体「中国同盟会」に参加。1905 年末帰国し、

革命運動を展開、同時に女性解放運動の組織化を推進するも、1907年武装蜂起の失敗から逮捕され即斬首刑に処された。」というのが短い彼女の一生です。

この詩は、その頃の中国のみじめな状況に悲憤慷慨して、女性ではしよせん何も出来ないのだと故事になぞらえて詠っているものですが、現実には、彼女は女性という壁を飛び越えて、夫も子供も捨てて、革命運動に飛び込んだ猛女です。彼女は幼い時から詩も習いましたが、同時に武術、特に刀術、のちには日本では射撃も訓練しています。日本刀をこよなく愛し、つねに携えていました。時に激しやすく、日本では魯迅や他の留学生なども彼女の振り回す日本刀に辟易したというエピソードが残されています。まさに中国近代化革命のための捨て石の一人であったということでしょうか。【右写真】



## アーカイブス「雲の手通信」 (再掲・昔のコラム)

けんこうもうごろく  
健康妄語録

洗うと汚れる！

【2005年4月第12号】

先月「清潔は病気だ」でご紹介したカイチュー博士こと藤田紘一郎先生の講演を聴く機会がありました。テーマは『笑って自然に触れて免疫力を高めよう～アトピーからがんまで～』というものでしたが、笑い続けているうちに健康の真理を教えられました。いろいろなお話の中で、今回は一つだけ『洗うと汚れる』という恐いお話をご紹介します。

人間の皮膚にも腸内と同じように『皮膚在住菌』というのが住み着いていて、これが侵入してくる悪い菌を防ぎ、また皮膚の水分を保持するという大事な役割を担っています。昔ながらの固形石鹸を使って洗顔するとこの90%が洗い流されますが、10%は残ります。そして一日で再生してもとの皮膚の状態に戻るのです。ところが最近は浴用洗剤、洗顔洗剤などの性能は強力になる一方で、洗う方もまた超清潔志向で一生懸命朝に晩に洗うので、常在菌が住めなくなって、かえって悪い菌の侵入を許しているということです。

とくに年を取ってくると再生力が落ちてくるので、顔も体もあまり熱心に洗わないほうが“清潔”なのですよ、という結論でした。まさに『過ぎたるは及ばざるが如し』ということです。しかし、ここでもやはり「優しく脅迫され、静かに洗脳されて」いる社会的な構図が見えてきますね。

この話は、最近かなり社会的に、特に中高年男性の中には、同調者が多いようです。私も同じです。

夜をうたい星を詠む

スーパームーンを詠う (9月28日)

10階のベランダに出てカメラ据え

スーパームーンのお出ましを待つ

饅頭と芋を供えて待つうちに

芋名月はゆるりと登場

ようやくにスーパームーンの登り来て

カメラで撮るやら乾杯するやら

モニターに映りある間もじりじりと

スーパームーンはせり上がりゆく

高々と上がればただの満月が

いつもの下界を照らしているのみ

