

## 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。今年も、楊名時健康太極拳を通しての、また「雲の手通信」を介しての、お付き合いをよろしく願いいたします。

昨年は内外ともにいろいろな事件も多く、たいへん重苦しい一年でした。今年こそは、平穏な世界でありますように、深大寺の達磨土鈴に睨んでももらいましょう。

【写真は中野完二先生から頂いた深大寺の御守り、深大寺窯の「紅白達磨土鈴」です。】



## トピックス 亀戸 SC 教室有志で忘年会

「亀戸 SC 教室（指導；茶木登茂一）」では、世話役の鈴木圭二さんの呼びかけで、約 20 人が参加して、地元のカラオケスナックを借り切った賑やかな忘年会を 12 月 6 日（火）に開催しました。小生はたまたま風邪をこじらせて声が出せず、ただ飲むだけに終わりましたが、皆さんと大いに交流しました。

## 早朝太極拳の会で研修会と懇親会開催

「くすのき清新南ハイツプロバンス会」主催の「早朝太極拳の会（指導；茶木登茂一）」は、年末の懇親会を兼ねての研修会を、さる 12 月 17 日（土）に清新町コミュニティ会館において 24 名が参加して開催しました。今回は『ビデオで鑑賞するさまざまな太極拳』というテーマで、簡化二十四式、陳式などの套路演舞から、競技太極拳、実戦など多様多彩な太極拳の映像を鑑賞していただきましたが、皆さんほとんどが初めて見る映像でしたので、たいへん興味を持っていただき、また、楊慧先生の演舞の映像、小生の用意した資料とともに、「楊名時健康太極拳」の特徴をよく理解していただきました。【写真右、当日の様子】



研修会の後は、忘年懇親会で大いに盛り上がりました。研修会の様子を写真でご紹介します。

## 東大島鶴の会忘年会と 10 周年記念行事の準備

「東大島鶴の会（指導；茶木登茂一）」では、去る 12 月 16 日（金）に約 30 名が参加して、西大島駅近くの和食のお店で昼宴会の忘年会を開催、大いに盛り上がりました。

同会は今年 3 月に 10 周年記念行事を行うべく、代表の鈴木武さんを中心に、本部道場での記念稽古と記念パーティの開催、記念 T シャツの作成と配布、などを企画中です。

なお、同会は現在の練習場所の東大島文化センターが大規模修繕で 7 月から約 1 年休館するため、急遽、西大島駅前の総合区民センターに練習場所を一時的に移すべく準備中です。

## 閑人閑話 健康本は買わずに済ます

本屋に行くと健康関連の本の多さに驚きます。中でも目を引くのは“これをやれば～すぐ良くなる”類の本ですが、題名をメモしてみたら、こんながありました。

- ◎疲れをとりたきや腎臓をもみなさい
- ◎寝たきり老人になりたくないなら大腰筋を鍛えなさい
- ◎毎朝10回の深い呼吸で体が変わる
- ◎毛細血管は増やすが勝ち ◎長生きの秘訣はこの血流にあった
- ◎病気の9割は歩くだけで治る
- ◎長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい
- ◎「手をもむ」だけで病気が治る！脳が若返る！
- ◎親指を刺激すると脳がたちまち若返りだす
- ◎耳を引っ張るだけで超健康になる

立ち読みしてみると、それぞれみな至極明快で、納得できるものばかりです。でも買うほどのこともありません。というのは、すべては教室のカリキュラムに入っていて、いつも皆さんといっしょに実践しているものばかりだからです。

いくつか例をあげれば、最初の“腎臓をもみなさい”ですが、八段錦の「第六段錦」はまさに腎臓を丈夫にする動きですし、「甩手」で腕を脱力して振ればちょうど背中の腎臓のあたりをポンと打つことになります。「大腰筋を鍛える」は水平足踏み法がまさにそのものですし、深い呼吸はお手のものです。ふくらはぎは、最初の爪先立ち足踏み運動でもそうですが、太極拳のゆっくりとした運足は知らず知らずにふくらはぎをうまく刺激しています。手指の刺激や、爪モミ運動、手のひら摩擦、耳のマッサージも準備運動にしっかり入っています。

知らず知らずに上のすべての本が謳う素晴らしい効用をすでに手に入れているということです。必要なことは、太極拳を続けること、そして、できれば、毎日、その一部でも継続的に続けること、それだけです。

私は、『今日もおいしく飲めるのは「甩手」のおかげです、今日もおいしく飲めるのは「八段錦」のおかげです、今日もおいしく飲めるのは「太極拳」のおかげです。』と唱えながら晩酌をしています！ まあこれは冗談ですが、真理は単純明快で、間近にあるということです。

## アーカイブス「雲の手通信」 (再掲・昔のコラム)

### 遊印遊語 李白の『春日醉起

#### 言志』を彫る (2005年1月第9号)

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 酒に対してまた自ずから傾く 浩歌して明月を待てば 曲尽き

頽然臥前楹

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



て已に情を忘る”で終わる、この漢詩をお好きな方は多いかと思えます。

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・ベトゥグ」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。

まさに酒仙李白らしい名詩です。李白は西域の異民族の出身とも言われ、一時は玄宗皇帝に仕えましたが、ほとんどは漂泊の人生を送りました。そうした一種の諦観がこの詩からも窺い取れます。老荘的な無為自然の境地ともいえましょか、私のたいへん好きな漢詩の一つです。

ところで、趣味の篆刻ですが、このころはこうした大型の印もいくつも彫りましたが、最近では眼も霞みがち、手先も定まらず、根気も続かず、ということで、せいぜい小さな雅印とか、姓名印ぐらいしか彫れなくなったのは残念なことです。

## 左顧右眄 第18話 『肥大化する欲望の正体を探る その7』

### 第11章. 欲望の本質とその複雑化、肥大化

本題に戻ります。ヒトの場合、欲望は腸管由来の根源的な欲望(食欲と性欲)と、大脳が支配する欲望(根源的な欲望をさらに細分化し、あるいはより高次元の知的欲求に昇華し、また複雑化したもの)と、この二つが微妙に絡み合いながら、肥大化してきているところにその特徴があります。

腸管由来の根源的な欲望(食欲と性欲)とは、じつは一体のものなのです。つまり日々生きるということは外から酸素と食べ物を取り込んで、内部で細胞の新陳代謝(リモデリング; 作り変え)を絶え間なく行っていることであり、かつ子孫を残すための個体まるごとリモデリングするための卵子と精子の作成とその放出ですから、食欲も性欲もともにリモデリングのための、動物としての、根源的な一元的な欲望なのです。

鮭の一生を見れば(写真右)この点がたいへんシンプルに明快に理解できます。鮭は川の浅瀬で、産卵・受精した卵が孵化してやがて稚魚となり、川を下って海に入り、成魚となり、基本的には4年後にまた、生まれた川に遡上してきます。そしてそこで産卵と受精を行い、その生を終えます。鮭にとっての性欲とはたった一回の、子孫を残すためのエネルギーの発露と言うことにほかなりません。(余談ですが、たった一回と書きましたが、よく調べてみると、メスの産卵も数回に分けて行われる、またオスも、また別のメスをすぐ探すということなので、正確には一回とは言えないようです。これも遺伝子のシャッフルのために必要なことなのですね。)



「生きる=食べる=食欲」は、ヒトの大脳が発達と、文明、社会の発展・進歩と複雑化によって、物欲、知識欲、名誉欲、出世欲、征服欲へと多様化してきました。もう一つの「子孫を残す=生殖欲=性欲」も、ヒトの場合には「性欲」だけが切り離されて、それ自身を“大脳も”楽しむ、求める、あるいは風俗、文化として社会的に許容される、というように変容してきました。また征服欲



もまた変形された性欲であるという説もあります。

さらには、それが満たされない場合には、その代替・代償として、上に述べたもろもろの欲望に転換、昇華させることも心得ています。仕事、芸術、運動、趣味、子育て、買い物、ペット、とんでももあり得るのですね。

## 第12章. 満たされない欲望そして挑発され続ける欲望

はじめに戻りますが、本来「欲望」とは「何かを得よう、達成しようとする事」ですから、それ自体は善悪を越えた存在です。それは生命力の発露そのものです。しかしながら、ヒトの欲望は脳皮質の発達とともに、高度化し、複雑化してしまいました。

ある欲望の達成は快楽ですから、そこにとどまらずさらに次を求めることとなります。それを食欲とも言いますが、いわば自然の成り行きでもあります。ひっきょう、他人との利害の対立、競争、争いと言った問題に発展してゆきます。どのような次元でも、また個人に限らず、団体でも、民族でも、国家でもみな同じです。個人の段階でいえば、その中において、欲望をほどほどに制御してつつましく、穏やかに生きる人もいるし、高い目標に次々に挑戦してゆく英雄的な、あるいは企業家的な生き方を選ぶ人もいます。ただし、これは古今東西変わらぬことで、最初にご紹介しているようにお釈迦様の時代でも本質的には同じでした。

性欲について付言すれば、これは食欲とともに最も根源的、本能的な欲望ですから、つねに異なる異性を求めあう、つまり、DNAのシャッフルを追及することは、紛れもなく、本能のなせるわざであって、何人も否定しえないものです。しかしながら、社会的な秩序、家族主義、と言う観点から見れば、これは危険極まりないものですから、法律とか倫理とか道徳とかいう物差しで、一定の枠内に閉じ込めているわけです。

でも本能は完全には閉じ込めきれませんから、古今東西、不倫や浮気の無い社会はありませんでしたし、失恋や離婚はあまりにも日常的なことでもあります。

あるいは、民族によっては、一夫多妻制度も、また一妻多夫制度も存在しているわけです。また性の商品化も古今東西不変ですし、現代社会ではほぼ公認され常態化していることは誰でも否定しえない事実です。ヒトは他の動物と違って発情期がなく、いつでも可能な状態ですし、さらには脳がそれに加担して、性欲に火をつけるとか、無理やり掻き立てるとかも出来るわけですから、それだけまた悩みは深いということになります。

しかし、よくしたもので、ヒトは高度な知的な活動の中で、そのような潜在的な本能をうまく他の欲望に転化させ、あるいは昇華させて、制御するすべも心得ています。(以下次号へ続く)

### 旅をうたい拳を詠む 夢のあれこれ

アイガーを仰ぐ花野を行く夢を

今も見るなりカウベルの音(ね)も  
成りし夢成らざる夢もこもごもに

セピア色にと薄れゆくなり  
夢多き時代に生きて良かったと

落ち葉の小道しみじみ歩む  
街ゆけば皆うつむいて探している

スマホの中のヴァーチャルドリーム  
行くことはもう叶わぬが夢に出よ

ギアナ高地よカイルス山よ



【チベット・カイルス山 6656m】