

トピックス 清新鶴の会が「長寿の集い」で表演

さる9月17日(日)、清新町コミュニティ会館で開催された「長寿の集い」に、清新鶴の会(指導; 露澤徹師範)有志が、例年通り出演しました。当日はおそろいの表演服で、八段錦、不老拳、百華拳を、三つのグループに分かれて次々に表演して、大勢の観客から盛大な拍手をいただきました。【写真; 男性陣の演舞風景、観客の吉沢様ご提供】



江戸川区教室交流会開催

第6回になる江戸川区教室交流会は、さる9月24日(日)、北葛西コミュニティ会館で、区内15教室から約145名が参加して行われました。会は、松浦理事の開会宣言、土田支部長、露澤副支部長(北地域)のご挨拶に始まり、全員での、また参加者を3グループに分けての、二十四式太極拳演舞や、水口理事のご指導での百華拳など、10時からの2時間をたっぷり楽しみ、皆さんで交流して、来年度の再開を約して散会しました。【写真; 左下 百華拳。右下 二十四式太極拳。茶木撮影】



「中国歴史文化勉強会」終了、10月からは次のテーマで

昨年10月から始めた「中国歴史文化勉強会」は9月をもって無事終講しました。今回も船堀タワーホールと、下町会とで、同一資料で進めさせていただきました。伝説時代の堯、舜、夏、殷王朝から辛亥革命後の軍閥割拠の混乱時代まで、北や西の遊牧民族が次から次へと侵入してきて、王朝を篡奪(さんだつ)し続けた中国の歴史について、新しい史実、新しい見方を、いろいろと皆さんと勉強することができた楽しい1年間でした。10月からは「氣と氣功・経絡とツボ」を開催します。

閑人閑話 我が家の美味しいサプリメント

私の健康状態に関連して、よく食生活について聞かれます。その都度お答えしていますが、多少でもご参考になればと考えまして、まとめてご披露します。

一言で言ってしまうと、美味しいものをまんべんなく、偏りなく食べているだけです。というところも蓋もありませんが、長い間続けている食習慣というもの、いくつかあります。

朝起きたら、まず、梅ジュースを希釈したものに、生姜末を少し入れたものを一杯飲みます。とくに疲れているなど感じた時には蜂蜜を加えることもあります。朝食抜きをずっとやっていますが、現在は小さなクラッカー3枚、バナナ半分、リンゴ半分としています。代わって梨や桃にすることもあります。その後、梅干しを一粒入れた緑茶を1~2杯飲みます。この梅干しは梅ジュースとともに20年前から取り寄せている和歌山の低塩「南高梅」です。お茶は毎食後とおやつの時にも飲みますので、大きめの湯のみで毎日4~5杯は飲んでいる勘定になります。

昼は自宅ならパン食、うどん、ソーメンの類、あるいは海苔巻、いなりずしなどが多いです。外食の時はその時の気分で、ラーメン、餃子、あるいはレバニラ定食などの中華もの、または魚料理、とんかつ、焼き鳥丼、サンドイッチ、日本蕎麦など、取り留めもありませんが、そのとき食べたいと思ったものを食べています。

夕食は、水曜日が“どんぶりデー”、つまり、食事もどんぶり物単品で済ませて、併せてアルコールも抜く、休肝日です。最近はどうぶりに替えて、“具沢山の味噌汁”に凝っています。その他の日は、いわゆる家庭料理ですが、和、洋、中華、まんべんなく作ってくれますので、いつも美味しくいただいています。月並みな言い方ですが、“地のもの、旬のもの”を中心に、肉、魚、野菜をバランスよく食べるようにしています。肉も、牛肉、豚肉、鶏肉といろいろです。

魚は何でも好きですが、イワシやアジなど、焼いても煮てもとても好きです。下手な養殖物のマグロよりよっぽど美味しいと思います。秋はサンマが最高。副菜としては、納豆や豆腐もよく食べます。自慢のひとつは、私の年齢よりも長い我が家伝来の糠床で毎日漬ける糠味噌です。胡瓜、茄子、かぶ、大根、人参、キャベツなどどれも至福の味です。それに、毎日、必ず、みそにんにくとピリ辛ラッキョウをひとかけらずつ食べています。

酒のつまみは、もっぱら豆が中心です。そら豆、枝豆、ほとんど毎日食べています。茹でるのは私の仕事、箸に当たる硬さ加減と、香りとで、茹でごろを判断しています。



アルコールは、その日の料理との相性で、日本酒、焼酎、ワインのどれかを飲んでいきます。ビールは好きですが、お腹が出やすいので、たまにしか飲みません。

デザートですが、妻が甘い煮豆が好きで必ず食べますので、私も、ついでに箸を伸ばします。花豆、金時豆、富貴豆、白花豆、黒豆と様々ですが、どれも甘くて美味しいものです。その後、これも妻のご相伴で、プレーンヨーグルトをとることもあります。

もう一つ、昼間のおやつですが、甘いお菓子、煎餅、飴やチョコレートなど、それから、けっこう旅行のお土産などでいただく各地の名産品など、なにかしらありますので、つつい手が出てしまいます。それに干しブドウも好物です。夏の間は「〇〇屋のあずきバー」も欠かせません。太極拳教室から帰ったあと、一本かじると疲れが吹き飛びます。

炭酸飲料、健康ドリンクの類はまったく飲みません。外出時には家で作った麦茶をペットボトルに入れて持ってゆきます。

おかげさまで、現在服用している内服薬はありませんし、過去にも長期的に何か服用したという記憶もありません。トクホとかサプリメントなどにもあまり興味がありません。というよりも、我が家の食事こそが、“美味しいサプリメント”そのものなのです。

左顧右盼 第20話 『チベットの神秘・チベットの悲劇 その1』

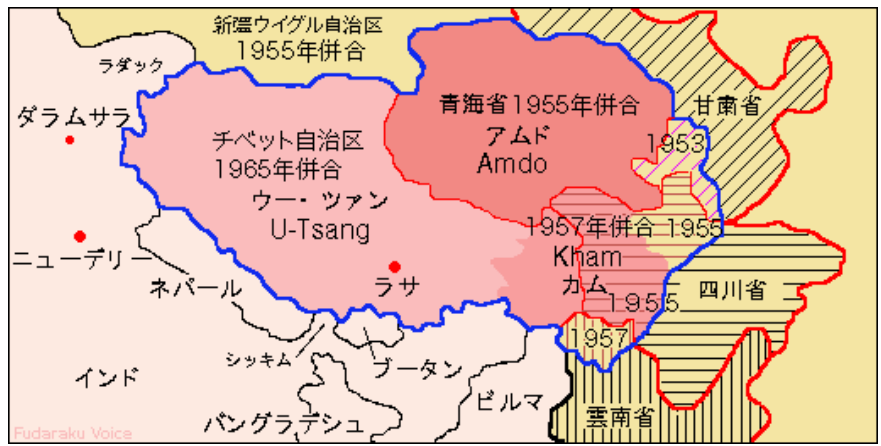
これから、しばらくはチベットについて、その歴史、宗教、そして現在に至った複雑な経緯などについてお話しします。

1. チベットの版図についての整理

チベットとは、チベット人が住み、独立国として存在していた国家です。中国各王朝との軋轢と協調の歴史を経て、ついには、新中国になってから、併合されてしまいました。

次頁の地図の青い部分が旧来のチベットの版図です。現在チベットといういわゆる「チベット自治区」を指しますが、本来は青海省の全部と、甘粛省の西南部、四川省の西部、雲南省の北部までがチベットと呼ばれていた地域なのです。【チベット側では、下記のように、「ウー・ツァン」

「アムド」「カム」と区分して
いました。】 チベットの総面積は約230万平方キロ、そのうち、現在のチベット自治区だけの面積は123万平方キロです。旧チベット全体の総人口はかつては約600万人とされていました。中国に併合後の自治区内人口は250万ぐらいで、その後漢族が政策的にどんどん流入しているので人口としては増加傾向にあるようです。



2. チベットの自然

1億年前にはチベットは海の底であったと言われています。インド亜大陸がユーラシア大陸に南から衝突して、ヒマラヤの造山活動となり、またチベットが押し上げられて現在のような高地になりました。今なおチベットは東へ移動していますので、そのストレスが、中国本土、特に西部でしばしば起きる大地震になるわけです。

平均4～5千の高地ですが、とくに西部の「ウー・ツァン」が高く、かつ乾燥しています。「アムド」地区はやや低く、いわば草原地帯。「カム」は気候も温順で森林も多い地域です。

また、東南アジアの大河の、インダス川(シュヨク川)、ガンジス川*、プラマプトラ川(ヤルツァンボ川)、タンルイン川(怒江)、メコン川(欄滄江)、揚子江(金沙江)、黄河のそれぞれの源流域はいずれもチベットにあります。古代インドでは、インダス、ガンジスの両大河がカイラス山(の直下にある二つの湖)から流れ出ると信じられていました。*ガンジス川については実際の源流はインドの西北部(カイラスには極めて近い)です。ただし、プラマプトラ川は、現在では下流部(バングラデッシュ)でガンジス河と合流しています。【右地図参照】



3. チベットの歴史

3～1 古代

中国の殷(商)の時代以降前漢時代ぐらいまでは、羌(キョウ)、あるいは氐(テイ)という名称で認識されていたのが、いわゆるチベット族です。中国を囲む異民族のひとつです。しかし、別の意味で、アジアの各民族からチベットの存在は神話時代から認められていました。それは「カイラス山」(チベット名;カンリンポチェ)がバラモン教、仏教はじめあらゆるアジアの宗教にとって、世界の中心であるスメール山(妙高山)であるとの認識が共有されていたからです。「カイラス山」については別途項をあらためてお話しします。

3～2 吐蕃(とばん)王国

現在の首都であるラサに近いところの部族(伝説的にはインドから来た釈迦の末裔などとの説もあるようですが後世に創られたもの)が次第に勢力を伸ばし、周囲の部族を平定して、ラサにおいてソンツェンガンポ王(在位:630年 - 650年)【右】が即位します。これ以降吐蕃王国と呼ばれるようになり、仏教を国の宗教と定め、またチベット文字を創成したとされています。



王は仏教国ネパール王の娘、ティツン王女を妃に迎えるとともに、唐王朝の2世太宗皇帝に対しても、同様の申し入れをしますが拒否され、兵を送って紛争を起こします。その後ソンツェンガンポ王の息子グンソン・グンツェンが即位すると、唐は要求を呑んで640年に太宗の娘「文成公主」を彼に嫁がせましたが、



【上；日月峠と、文成公主の石像】

いわば人身御供のようなもので、言葉も文化も風俗も全く違う、長安から道のりでは3000キロも離れたラサに嫁いだ公主の気持ちは察するにあまりありませんね。当時の両国の国境であった青海省の標高3520mの日月山(峠)ではるか東の故郷を振り返り落涙したという話が今日まで伝わっているのも、むべなるかなと思います。

ところが、3年後グンソン・グンツェンが落馬で亡くなると、再度ソンツェンガンポが王位に復帰し、かつ息子の嫁であった「文成公主」を妃として迎え入れます。唐王朝もこれを承認し、以降チベットは唐から冊封(さくほう)を受けました。(つまり朝貢国になったわけです。)

しかし、こののち吐蕃王国はさらに国力を増して、唐とのせめぎ合いが続きます。755年の安祿山の乱に乗じて吐蕃軍が長安まで攻め入ったこともありました。821年には両国が国境の策定で合意して、この国境を両国が永遠に順守する旨の碑文を長安とラサと日月峠に建てました。(それぞれ現在も残っていますが、見ることはできないようです。)

3～3 ダルマ王の仏教弾圧と仏教の再興

9世紀にはダルマ王が土着の神々を信仰するボン教に帰依したため、仏教は弾圧されました。その後王は暗殺されましたが、しばらくの間政治的な混乱がつづきます。11世紀に入って密教を中心とするインド仏教をふたたび積極的に取り入れるようになり、各部族と各宗派が結びついて勢力争いをするようになります。 【次号に続く】

旅をうたい拳を詠む

近詠五首

ハブ睨みが聡太睨みに替わる日が近しと思うその眼光に
彼岸花金木犀に椎の実の咲くと落ちるは去年(こそ)と同じに
平和論争平行のまま七十年いつの間にやら戦争の危機

ミサイルも脅迫合戦もニッポンの上空はるか飛びかう平穩
核戦争の予兆だとは思わぬが禍々しくも朱き夕焼け

【長島川親水公園の彼岸花】



【清新町の夕焼け】

