



トピックス 新年のご挨拶

戊 明けましておめでとうございます。本年も太極拳を通じてのお付き合いをよろしくお願ひいたします。

また、この「雲の手通信」を引き続きご愛読いただけるよう、お役にたつ話題を提供したいと考えております。

今年は私の歳、戊年で、7月には満84歳を迎え、また9月には結婚60年、ダイヤモンド婚を迎えることとなりますので、“毎日毎日太極拳〜”をモットーに、今年も健康に一年を送りたいと願ひしております。

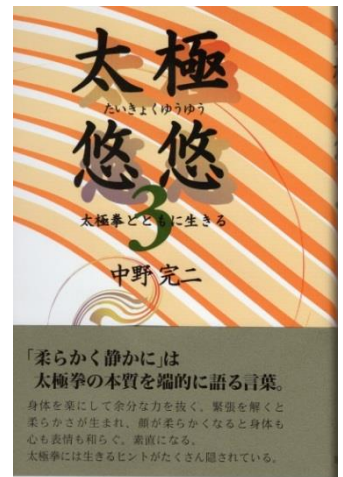


中野完二先生が「太極悠悠〜3」を刊行

中野完二先生から、このほど出版された「太極悠悠〜3 太極拳とともに生きる」(樹時空出版)【右写真】を頂戴しました。2000年に「その1」を、2012年に「その2」を出版されておられますので、今回は3冊目になるわけです。

先生が、機関誌、新聞、雑誌などで発表されたエッセーから選んで編纂されたもので、文字通り“太極拳とともに生きる”先生のメッセージで満ちている貴重な著作です。

なお、この雲の手通信の150号記念号にご寄稿いただいた先生のご祝辞も掲載されていますし、また「楊名時太極拳の魅力」というエッセーでは冒頭に私の作ったキャッチコピーも引用していただくなど、たいへん有難く、かつ恐縮しております。



閑人閑話 パンと牛乳やめています！？

昼食はパンと牛乳という日が週に4日ぐらいありました。パンは食パン、フランスパン、サンドイッチ、調理パンと様々です。ところが、11月3日を境に、パンと牛乳を完全にやめています。それは、

『パンと牛乳は今すぐやめなさい！』【右写真】、と言うショッキングな題名の本が本屋で目に留まったからです。また『いつものパンがあなたを殺す』と言うさらに過激な題名の本もありましたが、どちらも同じような主張なので、最初の本を買って読みましたら、たいへん納得的でしたので、パンと牛乳をやめて経過を観察しているというわけです。

この本の著者は、北九州でクリニックを経営されておられる、内山葉子先生です。同書奥書によると、“医学博士、総合内科、腎臓内科、ホメオパシーの専門医で、全人的な医療に基づき、自然医療や漢方・機能的食品などの補完・代替医療と西洋医学、心のケアなどを総合的にを行い、さまざまな分野の難治性の疾患の診療を行うー”とありますが、豊富な臨床経験からの、説得力のあるご提案と理解しました。



先生の説の、まず、パンについてですが、もともと、小麦のグルテンは消化しにくく、肥満を引き起こしやすいのだが、ふわふわもちもち感が好まれるようになり、グルテンを多量に含むようになって、ますます消化しにくいものに変化している。小麦のグルテンに対する抗体が、誤って、脳、神経、内臓を攻撃してさまざまな難病の原因となっている。テニスのジョコビッチ選手は実家がピザ屋さんだったので、子供のころからピザを食べ続けていたため、あるころから遅延型のグルテンアレルギーによる体調不良に悩まされ、成績が低迷していたが、小麦食を絶ったら、急激に体調がよくなり、世界制覇を成し遂げることができたという例などが挙げられています。

牛乳については、ほとんどの日本人が牛乳は体にいいものと思っていますが、それは“スポック博士の育児書”がそもそもの原因だと指摘されておられます。第2次世界大戦直後の1946年に、アメリカの小児科医、ベンジャミン・スポック博士が刊行した育児書はアメリカで600万部、その後43か国で翻訳され累計5000万部を超える世界的なベストセラーになり、日本ではかなり遅れて、1976年（昭和41年）に出版され、広く読まれまして、「子供には牛乳や乳製品を積極的に摂らせる」という考え方が日本で定着したのだそうです。

ところが、スポック博士は、初版から40年後に出版した第7版では、「牛乳・乳製品は摂るべきではない、菜食を推奨する」と、その主張を180度変えましたが、残念ながら日本ではこの第7版は出版されていないので、おおかたの日本人はまだ牛乳神話を信じているということです。

内山先生によると、確かに昔の牛乳、つまり“酵素が生きている牛乳”は、乳タンパク質（カゼイン）を分解してくれるので消化に良かったが、現在の牛乳は飲みやすく、かつ安全性を重視しているあまり、酵素がまったくなく、かつトランス脂肪酸を含む、消化されにくくまた危険な、飲料に変質してしまっているというものです。結果として、腸の不調やいろいろなアレルギーの原因となっているとも指摘されています。また詳しい説明は省略しますが、鉄分不足、カルシウム不足にもなると説明されています。また、日本人の8割は、牛乳の中の糖分「乳糖・ラクターゼ」を分解する酵素を持たないので、これも慢性的な腸の不調の一因となっていることも指摘しておられます。

結論として、牛乳とパンを同時にやめれば、つまりGFCF（グルテンフリー・カゼインフリー）を実行すれば、体の調子がよくなり、とくにパン食によるお腹周りの肥満が解消されるということでしたので、それに魅かれての実験です。11月3日から7週間経た12月22日段階で比較してみると、確かに体重で2キロ減、ウエストで2センチ減という好結果となりました。もともと胃腸の調子は良かったので、その面での大きな変化はありませんが、もう少しお腹がへっこむのかどうか、さらにしばらく続けてみようと思っています。

左顧右眄 第20話 『チベットの神秘・チベットの悲劇 その4』

7. 私のチベット紀行

チベットにはたった一度ですが、2001年の夏に行きました。『青海高原と太陽の都・ラサの旅 10日間』というツアーに参加してのことです。その時の記録を写真と短歌とともにご紹介してみたいと思います。

2001年7月25日(水) 成田発～上海着 上海国際飯店泊

7月26日(木) 上海発～西安経由～西寧着 青海飯店泊

二日かかりで、青海省の省都・西寧にようやく到着。西寧の標高は2250m、3700mの高地にあるラサに入る前の高度順応のために、ここで2、3日体を慣らす日程となっている。午後は80キロ離れた楽都という町にある名刹「瞿曇寺（くどんじ）」を観る。明代に建造された中国様式の寺。町にはいろいろな民族が住んでいる。チベット族、漢族、回族、満州族、蒙古族、ト族、サラ族など。

7月27日(金) 西寧滞在

巨大タンカ(仏画)の御開帳を見るべく30キロ離れた有名な「タール寺」へ行くが、雨のため御開帳は中止。大勢の人々が集まっていた。午後は博物館、市場などを回る。

7月28日(土) 西寧滞在 日月山と青海湖

【下の写真は菜の花畑】

朝から、3時間余りをかけて200キロ離れた青海湖(標高3300m)へ行く。途中は一面の菜の花畑、といっても平地ばかりでなく、山の斜面もすべてが菜の花畑である。3550mの日月山(峠)にはチベットと中国の国境を定めた石碑(唐時代)があるが嚴重に囲われていて読むことも出来ない。ここは唐の文成公主がチベット王に嫁ぐとき、はるか東の故郷長安の方を振り返って涙を流した場所として有名。長安からここまで約1000キロ、ここからラサまで2000キロと聞いてびっくり。【注;先に10月・第158号でご紹介した日月山(峠)の写真はインターネットから検索した最近の画像で、文成公主の白い像が立っているが、2001年当時はこの像はまだありませんでした。】



やがて広大な青海湖(標高3300m)の湖畔に達する。青海湖は中国最大の塩湖。湖畔で昼食を食べるなどして再び3時間余りをかけて戻る。

パッチワークの菜の花畑みぎひだり日月山へとバス登りゆく

天涯へ人身御供の姫君の涙は風に千々に散りしか

7月29日(日) 西寧発~ラサ着 ラサ飯店泊

いよいよ念願のラサへ、空路1500キロ。聖なる河「ヤルツァンボ」の河畔にあるゴンカル空港は標高3570m。ラサまではここからまだ100キロのバス旅である。この日は高度順応のためホテルで静かに過ごす。さいわい高山病の気配はない。

ヤルツァンボの逆巻く波はさながらに悲劇の民の怨嗟にあらずや

7月30日(月) ラサ滞在 ポタラ宮、セラ寺など

市内から仰ぎ見るポタラ宮は偉大でかつ美しい。内部はあくまで妖しく神秘的である。宝玉と黄金に鑲められた幾千ともしれぬ仏像や聖像、おどろおどろしい壁画の数々、列をなして行く参詣者たちによって絶え間なく注がれるバターで揺らめく無数の灯明、山と積み上げられてゆくお賽銭の紙幣、どこにも充満している強烈な匂い、主無き玉座。

河口慧海が滞在したセラ寺を観る。その僧坊の前に立った時の感激は忘れえない。

幾千の菩薩も如来も聖像も国の存立護ること得ず

国の富半ば以上を費えしと民貧しきにまばゆき寺宮

宝玉も黄金も虚しポタラ宮座るべき人玉座におはせず

この地への大潜入行想起して独りセラ寺に慧海偲べり

7月31日(火) ラサ滞在 デブン寺、大昭寺など

引き続いて市内を巡る。大昭寺は文成公主が唐長安から持ってきたという釈迦如来がご本尊である。このあたり巡礼者、観光客がとくに多い。いたるところで五体投地をしながら巡礼する人々に行きあう。雲南省から来たという女性(右上)、四川省から来てこれからカイルアまで1300キロに行くという28歳の青年などなど、みな澄んだ涼やかな目と穏やかな笑顔であることに思わず胸を突かれる。この信仰心!このエネルギー!?



五体投地の一心不乱乱したる我がシャッターに自らを恥ず

四川省から五体投地でラサに来てなおカイラスへと喜捨乞う巡礼

8月1日(水) ラサ滞在 カムパラ峠・ヤムドク湖ツアー

いよいよツアーのもう一つのハイライト、カムパラ峠・ヤムドク湖への片道100キロの日帰りツアー。かつてはシッキムを経てネパール、ブータンに至る要路、また西へシガツェを経てはるばるカイラスへ至る街道でもあったので、かの河口慧海もカイラスからこの峠を踏んでラサに入ったと記している。つづら折りの山道にはガードレールも無くはらはらするが、やがて禁断の青いケシ(ブルーポピー)が咲き乱れる大斜面を登りつめると、そこが標高4794mのカムパラ峠である。(実は「ラ」は峠という意味なので、本当はカムパ峠というべきなのだそうである。)

色とりどりのタルチョが強風にはためき、眼下には蠱惑的なコバルトブルーのヤムドク湖が大きな弧を描いて横たわっていた。雲の間からはヒマラヤの鋭い雪と岩の稜線が垣間見られた。さらに湖畔に下って集落の住民と交歓して小憩。帰途、市内で、ドライラマが亡命寸前に住んでいた夏の離宮を観る。

ブルーポピーの斜面越えれば闊然と拓がる湖もコバルトブルー

雲上のカムパラ峠に吹き荒ぶ風はタルチョに経を誦さしむ

主の無き夏の離宮の寝室にラジオがひとつ歴史を語る



【峠のタルチョ】



【峠からヤムドク湖を見る】

8月2日(木) ラサ発～成都経由～上海着 国際飯店泊

ラサから成都へ、途中ヒマラヤの雪峰を雲海の上に望み、また眼下には金沙江、瀾滄江などの大峡谷を俯瞰しながらの2時間のフライト。機を乗り継いで上海着。夜は小生の67歳の誕生日を4日遅れで祝ってもらうという旅のフィナーレとなった。

8月3日(金) 上海発～成田着 無事帰着!

【チベットの話はこれで終わります。】

旅をうたい拳を詠む

「屋根の上のヴァイオリン弾き」を観て

日生劇場でミュージカル「屋根の上のヴァイオリン弾き」を観てきました。日本初演50周年記念公演は市村正親と鳳蘭の共演です。ときは1905年、革命前夜のロシアの田舎の、貧しいユダヤ人部落の中の一家族、働き者だが愛妻に頭の上がない牛乳屋と5人の娘たち、を軸に、家族愛、恋愛、信仰、迫害、そして宗教、民族、ロシア革命、を織り交ぜて、涙と笑いの3時間半の大作。

物語は、いわれなき差別と迫害の中で、ついには住み慣れた土地を追われて、それぞれに新天地を求めて旅立つ場面で終わりましたが、個人的には、今から42年前に訪れたイスラエルの地、とくにエルサレムを思い出しながら、昨今の紛争についても考えさせられたミュージカルでした。

ユダヤ人の苦難描きしミュージカルに重ねて見るはいまの中東
追われたる末に建てたる国なれど今度は追い出す側に転じて

神ならで人のいさかうシオンの地“平和”の来る日は神のみぞ知る