



## トピックス 練習風景がウェブのCMに！

江戸川区清新町の「早朝太極拳の会」の練習風景動画がウェブサイトのCMの一部に取り込まれました。これは日本健康太極拳協会からの依頼により、9月19日（土）にAOIプロダクションによる撮影に協力したものです。CMは住宅、不動産、暮らし関係のポータルサイトを国内および海外で運営する「㈱ライフ」(東証1部上場、資本金97億円)のビジョンを紹介する動画で、様々な人や暮らしの映像が次々流れる中のワンショットとして太極拳のシーンが採用されているものです。この動画はYouTube (URL: [https://www.youtube.com/watch?v=RGMs10\\_5Ea8](https://www.youtube.com/watch?v=RGMs10_5Ea8)) で見ることができます。ただし太極拳はほんの数秒の映像ですが、楽しい雰囲気はよく出ています。

## 閑人閑話 陰を陽に、苦を楽に (続き)

6月号のこの欄で「陰を陽に、苦を楽に」と題して、コロナに負けない生活習慣の一端をご報告しましたが、今回はその続きということで、その後の状況をご報告いたします。

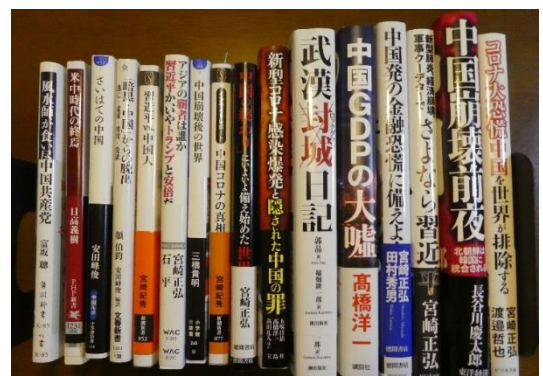
コロナによる教室の中止、外出の自粛によって体重が半月余りで1キロも増えてしまいましたので、先回ご報告の通り、毎朝の散歩を晴雨にかかわらず励行したことで、6月には元の67キロに戻すことができましたが、さらに腹筋運動を加えたことで、最近では66キロを少し切るまでに至りました。最初は10回ぐらいが限度でしたし、お尻の皮がこすれて痛むのに悩まされましたが、いつしかそれも収まり、徐々に回数を増やすことで、10月には60回まで出来るようになりました。わかくさ公園裏の遊歩道にはなんと4台もの腹筋ベンチがしつらえられていまして、現在は最初に行きあうベンチで40回、気分を変えて、3番目のベンチで残りの20回を行っています。余談ですが2番目のベンチには、3月から5月くらいまで、ずーっと一人の若者が野宿をしていました。多分コロナ禍で宿を失ったためかと思われますが、その後はどうなったのでしょうか。

有り余った時間を有効にということで、読書にも励みました。池波4部作(鬼平・梅安・剣客商売・真田太平記)は6月までにすべて読了しました。今までも何度も読んでいた作品ですが、読み返せば、また、十分に楽しめる作品ばかりです。

### おまさからおはるおもんにお江まで女性描きて艶ある連作 (再掲)

その後は、特に中国関連の本を集中的に読みました。外交、内政、党内抗争、経済、治安、宗教、コロナ処理、災害などあらゆる面で異様な、異常なことが連発しているようです。共産党一党独裁の治世に何やら大きなゆがみが生じているようですが、一般のマスコミはなぜか、隣国の中国のニュースを扱うことが極端に少ない、あるいは抑制的であるように見受けられます。ということで、ここ4か月ぐらいに読み返した、あるいは新規に購入して読んだ中国関連本はなんと16冊になりました。【右画像】

他には趣味の江戸モノ数冊。中でも面白かったのは『天才・富永仲基』(釈徹宗著・新潮新書)です。仲基は江戸



時代の町人学者で、「大乘非仏説論」を唱えたことで有名ですが、従来きちんとした解説書がありませんでした、私の手持ちの一冊は戦前の作ですし、もう一冊も 1998 年出版のものです。今回、釈徹宗氏が、当時としては画期的で独創的な富永仲基の仏教論を、正しくまた高く評価してくれたこの本はたいへん共感、共鳴できるもので、我が意を得た気持ちで読みました。

将棋の藤井聡太君関連の本のなかでも、とくに夢中になって読んだのは『藤井聡太の鬼手』（日本将棋連盟編・出版）です。デビュー戦から 2018 年度末までのなかの「鬼手」100 戦を解説したのですが、いずれも見事なパズルを読み解くような気持ちで楽しむことができました。

他にも面白い本をいくつも読みましたが、私にとっては、読書はコロナ禍の陰を陽に変える格好の方策の一つとなっています。

## 左顧右眄 第 24 話 仏教の変遷と伝播の不思議を探る (第 2 回)

～あなたは何を拝んでいますか？ お釈迦様？観音菩薩？それとも不動明王？～

### 第 1 部 第 2 章「ヒンドゥー教の特徴」の続き

#### 2-3 カースト制度

アーリア人がインドへ侵入して支配するために、巧妙に作られた身分制度（ヴァルナ）で、細分化された世襲職業制度（ジャーティ）との二重構造になっているものです。カーストは次の 4 分類とそれにも属さない不可触賤民の五層から成り立っています。

カースト	名称	意味
ブラフミン	バラモン・司祭	絶対神ブラフマンの神託を聞くことが出来る選ばれた階層
クシャトリア	王族・戦士	アーリア人のほか原住民族の支配層を含む。(釈迦がその例)
ヴァイシャ	商人	当初は農業、牧畜、製造業などを含んでいた。
シュードラ	労働者・大衆	中世ごろから、農業、牧畜、製造業などがシュードラへ。
ダリット*	不可触賤民	カースト制度に属せず人間扱いされない階層 (*壊された民の意)

各カーストの中にさらに細分化された世襲制の職業カーストがあり、家父長制の家族集団は代々それを世襲してゆく仕組みです。(永久に職を保障されると同時に、永久にそのカーストから抜けられない仕組みです。ただし、輪廻転生ですから、個人としては死んだ後は来世においてほかのカーストに生まれ替わる可能性はある、ただし畜生道に落ちる可能性もある、という仕組みでもあります。)

#### 2-4 ヨーガ

ヒンドゥー教の修行としてヨーガがあります。ヨーガは『心身の鍛錬によって肉体を制御し、精神を統一して人生究極の目的である「解脱」に到ろうとする伝統的宗教的行法のひとつ』とされています。バラモンは解脱を得たのち、宇宙の根本原理(一種の絶対神・中心神)たるブラフマン(梵)の智慧をわがものとする事が出来る(梵我一如)わけです。(真言密教でいえば「即身成仏」です。)

ヨーガという心身制御の修行法はアーリア人が早くから持っていたものですが、「ヨーガーストラ」として、文章化されたのは 3～4 世紀ごろのようです。ごく簡単に要約すると、ヨーガの修行は以下の八段階のステップを踏んで解脱(サマデー・三昧)に到るというものです。

ヨーガスートラの八段階の体系			
段階	名称	漢訳	内容
1	ヤーマ	禁戒	非暴力、不盗、不淫、不貪、不誠実、(悪事をしない)
2	ニヤーマ	勸戒	清浄、知足、苦行、読誦、祈念 (善行をする)
3	アサーナ	坐法	瞑想のための座り方、あるいはその場所など
4	プラナヤーマ	調気法	プラーナ(気)の制御法、単なる呼吸法ではない。
5	プラチャールー	制感	感覚を制御、あるいは遮断する。苦行で鍛えるなども。
6	ジャラーナ	凝念	意識を集中する。意のままに動かす。
7	ジャーナ	静慮・禅那	瞑想、メディテーション。
8	サマディー	三昧	解脱。6、7、8は不可分の修行法です。

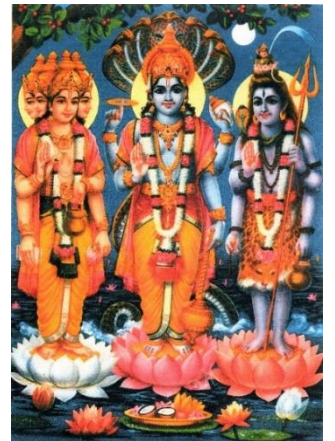
ちなみに苦行はプロセスのひとつであって、苦行で悟ることは出来ません。のちの大乗仏教も「六波羅蜜(布施・持戒・忍辱・精進・禅定・智慧)」や「八正道(正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定)」として、この「ヨーガスートラ」をほぼ取り込んでいます。また、「7. ジャーナ：禅那」から禅宗・禅が生まれました。

## 2-5 ヒンドゥー教の神々

アリア人がインド侵入以前から信奉していた中心神は「インドラ」と言う武神(あるいは雷神・天空神)で、古代メソポタミアやペルシャなどにも共通する神とされています。

ただ、バラモン教では、宇宙の絶対真理たるブラフマン(梵)と言う抽象的な存在としての神とバラモン(司祭)の自我との一体化(梵我一如)を祈るホーマ(護摩行)が祭祀の中核でした。しかし、ヒンドゥー教の時代になると、信仰の大衆化に伴い、各地の原住民族の神々なども多く取り入れるようになり、現在では3000以上の神々がいると言われています。

また、2世紀ごろから、仏教もヒンドゥー教も仏像、神像の具象化が進みます。その中でヒンドゥー教の中心的な神々が、「ブラフマー」(創造神)、「ヴィシュヌ」(繁栄・維持神)、「シヴァ」(破壊神)の三つで、「ブラフマー」が元の「ブラフマン」で、他の二つは原住民族の神からの昇格と言われています。(色が違います)これら三神をうまく配置し、役割分担させ、調和させたのが、右上の『三神一体』像です。【左から順番です】



(これを模倣したのが仏教の三尊形式と言われています。さらに密教においては「三輪身」と呼び、「大日如来」「菩薩」「明王」をそれぞれ対応させました。)

さらに時代が下るにつれて、ブラフマーの人気は下がって、ヴィシュヌ(繁栄・維持神)とシヴァ(破壊神)が人気というか信仰の中心となってゆきます。それぞれ、多くの眷属を従えていますので、たいへん人間臭い神々の物語があるわけです。なお、日本では、「インドラ」が「梵天」として、また「ブラフマー」が「帝釈天」として、なお尊崇を受けているのは面白いことですね。

2-6 その他 河川信仰(特にガンジス川)と沐浴、菜食主義、聖牛思想、性器崇拜など。

## 一品・一葉・一会 第27回 カナダ 水上飛行機を見た衝撃 1983年

カナダのヴァンクーバーは、数回しか行っていませんが、たいへん魅力的な街との印象が強く残

っています。確か二度目に滞在したのは 1983 年の春ごろですが、ある国際会議への参加が目的だったので、週末をはさんで数日間滞在しました。ゴルフも、一日に二つのコースを回った記憶があります。市街地の先は穏やかな内海、対岸には広い公園と低い丘陵が広がっていて、さらにその背後には冠雪した山々が連なっています。海水浴とスキーが同時に楽しめるというのが当時からのこの街のセールスポイントであったのもうなずけます。

早朝にホテルのベランダから眼下の無慮数百隻もの色とりどり大小のヨットやプレジャーボートが並んでいるマリーナを眺めていると、その一角からするすると滑り出してきたのは、なんと小型の水上飛行機でした。軽快な爆音とともに、内海を滑走してふわりと浮き上がり、反転して雪山



をよぎるように外海のほうへと飛び去ってゆきました。やがてまた一機飛び立ちました。ヨットやボートだけではなく水上飛行機で朝のお散歩か！、すごい国だなーと、まさに私にとっては衝撃的な光景でした。日本にもこんな日が来るのだろうか？真剣に考えたものでした。ということで、ブログから探し出したヴァンクーバーの水上飛行機（これは遊覧飛行用の商用機ですが）の画像【左】をお見せします。

ところで、日本でも一時は個人でヨットやプレジャーボートを所有することがはやりました。わが清新町の新左近川にも 1993 年に区営の「マリーナ」が整備されて、最盛期には二百隻以上が係留されていたものでした。

しかし実は、区内の荒川、中川やその他の中小河川などに不法に係留されていたボートや漁船などを強制的にここへ移してきたというのが実態で、その後は浚渫や維持費に金がかかることに嫌気をさした区が、2016 年に一方的に廃止したという経緯があります。（今は漁船・遊漁船のみ係留されています。）しよせん船の所有者側もまた行政側もマリーナを優雅に利用し、また運営するレベルではなかったということだったのでしょ。

## 旅をうたい拳を詠む 蔵王の秋

真向に西日を受けて山肌の紅葉燃えたつ蔵王連山

見下ろせば足湯にぽつり人ひとりコロナの秋の湯街の夕暮れ

湯籠下げ外湯に向かう朝まだき名前もゆかしき湯の香通りを

どんぐりと落ち葉踏み踏み上るなり酢川神社の長き石段

ブーム去りコロナ禍もあり廃業のスキーヒュッテにすすき揺れをり

山形の駅で買ったる枝豆と地酒で楽しむ旅の余韻を

