

====このお便りは私が担当している太極拳教室の皆さんに8月を除く毎月お届けしております。====

## 今月のトピックス

### 東京都支部入会のご案内

ご承知のように、私たちがご一緒に楽しんでいるのは「楊名時健康太極拳」ですが、この全国組織が、NPO法人「日本健康太極拳協会」です。文字通り日本全国に支部組織を展開している大組織ですが、東京にあるのが「東京都支部」です。支部は北、南、西の3地域（ブロック）に分かれていまして、私の担当している教室は「北地域」に属しています。支部大会や地域別の集いなどの催しを随時開催しています。

年会費わずか1000円で東京都支部会員になることが出来ます。会員になると支部会報の配布や行事参加の際の特典などがあります。4月が新年度になりますので、この際ぜひ新たに入会されることをおすすめします。また、既に会員の方は継続の手続きをお忘れなく3月中旬頃までをお願いいたします。

なお、「日本健康太極拳協会」の正会員の年会費は10000円です。この場合は自動的に「東京都支部会員」に登録されます。（支部会費の1000円は不要です）

### 5月28日に第4回東京都支部大会を開催

第4回の東京都支部大会が5月28日(日)に江東区夢の島「BumB東京スポーツ文化会館」で開催されます。詳しいご案内は別途いたしますが、ぜひ多数ご参加ください。参加費は東京都支部会員が1000円、非会員が2000円(何れも記念品付き)です。

## 健康妄語録 極楽往生の秘訣

この歳になると、否応なしに「死」について考えるようになります。同年や年下の友人、知人との別れもまれではなくなりました。お釈迦様は“人間は生まれ落ちれば、みな「病・老・死」に苦しめられる”と喝破されています。苦しみの総仕上げがまさに「死」であるのですね。「人間は必ず死ぬもの」とは分かっているにしても、一日でも、一瞬でも長く生きたいと執着するのも、やはり死の先が分からないことに対する恐怖が根底にあるからだと思います。

いろいろなものを読んでみると、そもそもお釈迦様は来世とか靈魂の存在などを認めていないのですね。その後時代が経ってから、大衆を死の恐怖から救う布教の口説くぜつとして、輪廻転生とか、靈魂とか、地獄極楽とか、極楽往生とかが、用いられるようになったようです。

確かに「信じるものは救われる」ので、肉体が減びても靈魂が離脱して永遠にあるとすれば、或いはもっと良い転生があるとすれば、或いは極楽浄土へ行けるとあれば、なかなかこれは魅力的ではあります。（誰でも地獄へ落ちるのはイヤですから善行を積む、或いはお布施を積む、ということにもなるわけです）

面白いのは、同じ仏教でも禅宗は真っ向から靈魂や死後の世界の存在を否定しています。有名な禅の言葉、「しんじんいちによ身心一如」や「しやうそうふに性相不二」は“体が減びれば、心も無くなる”ことを語っています。

私自身は、現在のところ「靈魂あり」説を信じています。死んだ後も永遠に楽しめるのであれば（まさか地獄に落ちるとは思っていませんので）、「死」はむしろウエルカムです。そんな境地で準備してあるのが次の辞世の一首（まあ習作のようなものですが）です。

朽ち果てし わが身さらりと 脱ぎ捨てて あの地かの空 永久とわの漫遊

世界中あちこち行きましたが、この歳ではもう行けそうに無い秘境の地、たとえば、チベットの「カイラ

ス山」や、ベネズエラの「ギアナ高地」なども、“たましい” だけなら旅費も掛からず、ただふわふわと飛んで行けるのではないかという魂胆です。でももし靈魂が存在しない場合にはどうなるかということ、これは死の瞬間には全く無に帰してしまうのですから、恐怖したり、後悔したりするひまもありません。ですから生きているうちに信じていて、楽天的に死を迎えただけ得をした、ということになります。

これが私流の「極楽往生の秘訣」ですが、如何でしょうか。

## 再掲・用語解説 ちんしょうすいちゆう 沈肩垂肘

2004年4月の第1号から「用語解説」を掲載して参りましたが、一応基本的な用語についての一連の解説を終わりました。2年近く経ちまして、各教室にはかなり新しい方が入っておられますので、もう一度最初から順番に掲載いたします。古い方も復習のつもりでお読みください。

肩は力を抜いて沈め、肘は自然にたらすこと。緊張したり力を入れて筋肉や関節をこわばらせては「気血の流れ」が悪くなります。ゆったりと立ち、肩肘の力を抜くと全身がリラックスします。

「立禅」はこの基本的な姿勢ですが、もちろん下半身も重要です。ポイントは股関節と膝関節を緩めることですが、全体としては下半身が上半身を支えるいわゆる「上虚下実」の姿勢をとることです。

八段錦や太極拳をするときも常にこの点に留意してください。

## 旅をうたい拳を詠む

### ネックレス腕輪指輪にイヤリングみんな光って君が見えない

さる1月28日(土)の朝のNHK教育テレビで、平成17年度NHK全国短歌大会の様子が放映されました。お蔭様で、私の特選歌も私自身も、画面で紹介されまして、ほっとしました。多くの方がたがこのテレビを見ていただいたようで、お電話やメールなどをいただきました。大変有り難うございました。

先月号でもご紹介したように、選者の三枝昂之先生から、「……自分より10才も年上の人がこんな若々しい歌を作るなんて、ちょっと悔しい。……」などの講評をいただきました。もし発言が許されるのであれば「これも太極拳のおかげです。」と言いたいところでした。

加賀美幸子アナウンサーが朗詠のあと「……地下鉄の車内で前に座っている女性を観察して作った……」と歌意を説明してくれましたように、これでもかこれでもかというように飾り立てている女性を見て、心に感じたことを詠んだものです。「かえって君自身が霞んでしまってよく見えないよ。」という意味です。さらにいえば、「ブランド物で身を固めても、あなた自身がブランド物になるわけではないでしょうに。」ということでもあります。

## 遊印遊語 老子の「大象無形」

中国春秋時代の思想家、老子の言葉です。「大方無隅・大器晚成・大音希声・大象無形」という聯文の一部です。何れも老子独特の反語的な言い回しですが、「大いなる形は無形なり」という意味です。ということで、この印もわざと縁なしで彫って見ました。

老子の唱えた“無為自然”の道を集大成した「道德経」と呼ばれているものの一節ですが、今回この「大象無形」を調べるためにちょっと解説書などに目を通して見ましたら、次のような一文を見つけました。これはまた現代にそのまま通じる素晴らしい箴言しんげんですね。

原文 「天下多忌諱、民弥貧。民多利器、邦家昏。人多智慧、奇物滋起。法物滋章、而盜賊多有。」

訳文 「禁令が増えれば増えるほど人民は貧しくなり、技術が進めば進むほど社会は乱れて行く。人間の知恵が増せば増すほど不幸な事件は絶えず、法令が整えば整うほど犯罪者が増えてゆく。」

