

雲の手通信

2007年3月

33号

発行人； 茶木登茂一

====このお便りは私が担当する太極拳教室の皆さんに8月を除き毎月お届けしております。====

トピックス 「東大島鶴の会」が4月に発足します

新しく楊名時太極拳の教室が東大島文化センターで発足することとなりました。亀戸スポーツセンター教室のなかで週にもう1回練習の場があればというご希望もあり、かねて検討してまいりましたが、有志のかたがたのご努力で、東大島文化センターの会場確保の目途がつかしましたので、以下のように教室を開催することとして、日本健康太極拳協会本部ならびに東京都支部に教室開設の届出をいたしました。3月23日には無料体験会を予定するなど目下PR中です。

会場；江東区・東大島文化センター（都営新宿線東大島駅大島口下車徒歩5分・TEL3681-6331）

練習日；毎週金曜10時～11時30分 費用；入会金1000円 月会費2000円

講師；茶木登茂一 連絡先；090-29118-266（星野）

健康妄語録 死に時のすすめ～その1

数年前、現代医療の闇をあばいた『破裂』というベストセラー小説を書いた医師・久坂部羊^{くさかべよう}氏の『日本人の死に時』—そんなに長生きしたいですか—（幻冬社新書・720円）という本が新たに出版されました。長らく老人医療の現場で働いた経験からの“死に時のすすめ”についての提言ですが、たいへん面白い本です。日本の平均寿命は男性が78.4歳、女性が85.3歳ですが、健康年齢はそれぞれ72.3歳、と77.7歳とされています。健康年齢というのは「日常生活を自立して元気に過ごせる期間（WHOの定義）」です。“平均寿命が延びたのは、医療のおかげです。しかし医療は健康寿命は延ばしません。健康な人は病院にいかないですから。病院へ行って、無理に命を延ばすから、平均寿命が延びる。だから健康寿命との差が広がり、介護の需要は高まる。医療が伸ばす命は、点滴やチューブ栄養、人口呼吸やさまざまな薬剤によるものです”“終末期医療費が全老人医療費の20%を占めるとか、国民一人が一生に使う医療費の約半分が、死の直前二ヶ月に使われるという報告もある”という氏の説明には大変納得性があります。

したがって“老人は病院に行かないほうがいい”とまで氏は提言しています。その利点として①濃厚医療による不自然な死（無用な延命）を避けられる②つらい検査や治療を避けられる③余計な病気を見つけられないで済む④時間が無駄にならない⑤お金が無駄にならない⑥精神的な負担が減る—と列挙しています。一見暴論に見えますが、一面の真理を突いていると思います。いずれそう遠からず訪れる『死』の迎え方について私も改めて考えさせられました。この続きはまた次号で。

再掲・用語解説 ぶんせいきょじつ 分清虚実

健康太極拳基本5ヶ条の一つです。「片足が実となり軸ができる。虚と実があり、真ん中で回転しない。」と説明されています。「分清虚実」とは“虚と実をはっきり分ける”という意味です。ご承知のように楊名時太極拳では、両足に均等に荷重しているのは始めと終わりだけです。あとはつねに左右どちらかの足に体重が掛かっています。この足が実であり、他の足が虚ということです。体重の掛かり具合には「弓歩」のように軸足に60～70パーセントだけ乗る場面もありますが、次の動作に移

る場合には、必ず100パーセント軸足に乗ります。この場合、その足を軸として体を回すこと（真ん中で回転しない）が肝要であることが説明されているわけです。

「分清虚实」は太極拳にとっては非常に重要な概念で、足だけではなく、手や体の動作にも同様求められていることはいつもお話しているとおりですし、攻防の切り替えも虚实の一つです。

実がいつのまにか虚に変じ、虚がいつのまにか実に変じるといような滑らかなよどみのない動き、言い換えれば円運動、が太極拳の真骨頂です。

左顧右盼～さこ・うべん～

【第1話 太極拳の源流を辿る】

6) 宋の名将「楊繼業」

もう一度宋代に戻りますが、宋時代の名将「楊繼業」の第43代目がほかならぬ故楊名時先生であることはあまりにも有名な話です。宋は北方の騎馬民族国家「遼」（契丹）の侵入に絶えず苦しみますが、その最前線で楊一族は5世代にわたって戦い続けたとされています。現在でも楊家を主題にした京劇はたいへん人気があるそうです。とくに、楊繼業の悲劇的な最後を語る「李陵碑」や、楊繼業の息子のお嫁さんが大活躍する「楊家女将」など、一度見てみたいと思っています。また北方謙三の「楊家将」は楊一族の活躍を描いたたいへん面白い小説です。おすすめします。

7) 「戚繼光」の『拳経』

話を進めると、宋は結局蒙古民族に滅ぼされて、「元」となります。元が倒れてふたたび漢民族の国家「明」（1368～1616）が誕生します。漢民族の国家に戻ると必ずあらゆる分野で復古的な動きが盛んになるのは当然です。科挙の制度が復活されましたし、文学の世界では、「水滸伝」「三国志演義」「西遊記」「金瓶梅」などの名著が次々に刊行されました。（この時代には銅活字による大量廉価出版が可能になったためでもあります。）武術や拳法の世界では、明の武将「戚繼光」（1528～1587）の業績を忘れることは出来ません。戚繼光は当時跋扈していた倭寇との戦いでかずつの武勲を挙げ、また北方の匈奴との戦いでも功績の大きかった武将ですが、兵法についても「紀効新書」という名著を残しています。その一部がいわゆる「拳経」と称せられる拳法の教則本です。「拳経」には32の拳法の套路(勢)が図解入りで説明されていることでたいへん貴重な文献ですし、後に詳しくお話しますが、近代、さらには現代の拳法への橋渡しをしている意味でもきわめて重要な文献とされています。この「紀効新書」は明代末の兵学者「茅元儀」（1594～1630）が古今の兵学書2000冊を通読し編纂した「武備志」（1621年発刊）にも詳しく紹介されているので、江戸時代の日本にも伝えられて当時の武芸者や学者たちに大きな影響を与えたといわれています。余談になりますが、当時の出版物はほとんどすぐに日本にも持ち込まれています。たとえば、「水滸伝」などは家康の黒幕であった「天海」僧正の蔵書として、また別に江戸城内の紅葉山文庫の蔵書として現存していますし、いろいろに翻案されたり、絵草子になったりと庶民にも広く親しまれていたというのでびっくりです。江戸川柳のなかの「水滸伝」を詠んだ句をふたつご紹介します。

“水滸伝^{たこや}風屋四五将名を覚え”

“留守番へ飯のありかと水滸伝”

旅をうたい拳を詠む

大好きな豆のうたを3首ご紹介します。

この贅^{ぜい}は許さるべきや大寒に向かう夕餉のそら豆の美味
箸先に当たる固さに枝豆の茹でごろ探る初夏のキッチン
納豆に豆腐にそら豆枝豆とまめに豆食^{まめ}みサブリは知らず