

====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。====

健康妄語録 死に時のすすめ～その3

先月号のこの欄でもご紹介した終末期医療に対する厚生省のガイドラインが4月9日に発表されました。ご覧になった方も多いかと思いますが、ポイントは……

延命治療については患者本人の意思を基本とする。

終末期の定義や延命治療中止の要件などについては“価値観が多様で難しい”ので先送りする。……というものです。まあ、②については、残念ながら私の予測通りになりましたが、①については大きな前進があったといえるでしょう。

患者自身の意思を尊重するといっても、いざというときに意思確認が困難な場合もよくありがちですので、やはり元気なうちに“延命治療を望まない”という意思を明示しておく、さらには家族の間でよく意思の疎通を図っておく、ことが大切です。そのためにはまず『日本尊厳死協会』に入会して、リビングウイル（尊厳死の宣言書）を作っておくことがもっとも効果的であると思います。最近の調査によるとこれを提示すればほとんどの場合（95.7%）医療機関が尊重してくれたという結果が示されています。今回のガイドラインの発表はさらにこの傾向を後押しすることになるでしょう。



以上3回にわたって、「死に時のすすめ」について書き連ねてまいり

ましたが、とはいうものの、生への執着と未練、死なないし死後への恐怖がある以上、（いくら年をとってきても）なかなか「死を受容する」ことは難しいのは当然ですが……、私自身の現在の心境を次の自作の歌に託してこの項を終りたいと思います。

散り敷きて やがては土に 戻りゆく 落ち葉はすべて 輝いている

朽ち果てし わが身さらりと 脱ぎ捨てて あの地この空 永遠の漫遊 (再掲・第21号所載)

きちんたんでん

再掲・用語解説 気沈丹田

楊名時太極拳の『稽古要諦』の最初に出てくる言葉です。言葉の直接の意味は「気を丹田に沈める」ということです。丹田とは気功で使われる概念ですが、上丹田（眉の間）、中丹田（胸乳の間）、下丹田（へその下）と3箇所あります。ただ「丹田」という時にはふつう下丹田のことを指します。ここに気を集める、貯めることが気功法の原点です。ごく単純化して言えば、集めた気を全身に巡らすのが内気功、外へ放射するのが外気功となります。

気を丹田に集めるには、吸う呼吸に連動させます。「吸った気を丹田に落としこむように」とも言いますが、この「気」は吸う空気でもあり取り込む気(エネルギー)でもあったら判りやすいと思

います。(頭頂の「百会」というツボから気を取り込むのもよくある方法です。)

太極拳を演武するとき、初心者のうちは呼吸が浅いこともあって、とかくふわふわと浮き足立った、膝の伸びた腰高な姿勢になりがちです。「気沈丹田」をつねに意識すると、自然に重心も下がってきて「上虚下実」の姿勢にもなってきますし、気功健康効果も一層向上します。

左顧右盼～さこ・うべん～ 【第1話 太極拳の源流を辿る】

10) 「戚継光」から「陳王廷」へ

太極拳の起源についてはさまざまな説があることは、最初にお断りしましたが、ここでは主として中国の太極拳の大御所李天驥先生の著書「太極の真髓」や、その甥であるこれも大リーダーの一人李徳印先生の論文「太極拳の変化と発展」(中国太極拳)などを参考にさせていただいています。

太極拳の開祖といわれている「陳王廷」(1601~1680)はまさに明から清に替る激動の時代を生きた武将です。陳家は河南省温県陳家溝に昔移住して来た農民一族でしたが次第に力をつけ、9代目に当たる陳王廷は若くして武拳に合格した逸材で堂々士大夫(いわゆる支配階層)に列するところまで出世していました。

ところで、河南省は黄河の中流域に位置し、古都の鄭州や洛陽などがあるいわゆる“中原の地”と古来から呼ばれてきたところです。鄭州市の西隣りが杜甫の生まれた鞏県、さらにその西が洛陽です。温県というのは黄河をはさんで鞏県の北側に位置します。また少林寺のある嵩山も河南省です。陳王廷は先月号でお話した李自成の反乱軍との戦いでも大きな戦功を上げたと言われていますが、明王朝が崩壊(1644年*)すると、彼は部隊長の職を辞して故郷の陳家溝へ隠遁してしまいます。まだ40歳そこそこだったと思われそうですが、彼の“ただ黄庭一卷を携えて落ち来たり、悶えくるときは拳をつくり、忙来るときは田を耕す“という詩にその心境の一端を読み取ることができます。黄庭というのは道教の養生思想を記した「黄庭経」のことです。原本は安禄山の乱で失われたとされていますが、書聖・王羲之(321~373)が書いたものが名蹟としてたいへん有名です。

陳家に伝わる拳譜には、先にご紹介した戚継光の「拳経」にある32勢のうち29勢が取り込まれていること、また陳王廷は少林拳によく通じていたとも言われていることから、部隊長として実戦的な拳技に暁通していたことに間違いは無いでしょう。“立身出世は邯鄲の夢と消え…”と続く詩には彼の無念さがにじみ出ています。陳家の拳は当時は十三勢とか長拳とか呼ばれていたようですが、拳技の工夫は連綿として陳家の子孫に伝えられてゆきます。

【*先月号で1636年としましたが、これは女真族が明の支配から離れて独立し国号を清と名乗った年で、明朝が崩壊したのは1644年ですので、ここで訂正いたします。】

旅をうたい拳を詠む さくらさくら

トリトンの水の広場を埋めつくし桜とともに拳の花咲く

(4月1日、勝鬨のトリトンで楊慧先生をむかえての太極拳の集い)

花に酔い美酒に浮かされうた成らずただ呆呆と春風を楽しむ

(短歌のなかまとの新宿御苑で吟行)

葉桜にやや移りしが花は花露天の風呂に仰ぐ極楽

(東京健康ランドの教室を終えてのひと風呂)

インターネットで「雲の手通信」で検索すると第1号からすべてお読みいただけます。お試しください。