

====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 サンスト亀戸で太極拳体験イベント！

亀戸駅南口のショッピングモール「サンストリート亀戸」で6月16日(土)と23日(土)の2回にわたり太極拳体験イベントが開催されました。16日のみ参加いたしました。暑いぐらいの好天気にもぐまれ、心地よい汗をかきました。東京都支部理事の蒔澤徹師範のリードで参加者約50人が八段錦や太極拳を体験しました。亀戸教室、東大島教室からも大勢の方に出席していただけました。次回は7月21日(土)となります。ぜひまたご参加ください。

健康妄語録 「河口慧海日記」に見る元気回復・病氣養生の秘訣

今年5月に「河口慧海日記」(講談社学術文庫)が刊行されませんが、たいへん貴重な資料として着目されています。それは彼の名著「チベット旅行記」のなかではあえて明らかにしていなかったチベット密入国に際しての具体的なルートや協力者たちの名前などが記されているからです。世界中の探検家や登山家などが、今日までそのルートを推理したり実際に踏破を試みたりしてきたわけですから、それだけでも大変インパクトのある資料といえます。(河口慧海については、雲の手通信2006年12月、第30号の健康妄語録「禅と太極拳」で触れていますのでご参照ください。)

私も早速読んでみたのですが、別の意味で非常に驚きまた深く感銘しました。

その日記によると、1900年(明治33年)3月10日、慧海はそれまで機会を窺って滞在していたネパール山中のツアーラン村を出立していよいよチベットへ向かいます。周囲を欺くため回り道をしなが、同年7月4日についてチベット国境を標高5,411mの「クン・ラ」で越えます。9月にチベット西部の聖山カイラスまで西進し、ここで反転して東へ東へと歩を進め、目的とする首都のラサには、翌1901年3月21日に到着しております。距離にして2000キロ以上と推定されます。その間の1年間、ありとあらゆる苦難、危難が彼を襲い続けます。彼自身の表現を借りると、「秘越問道の難」に始まり「重荷負担」「陰路足破」「渡河流没」「凍雪瀕死」「劫盜奪品」「飢餓凍寒」「依雪眼病」「猛犬噛足」「無銭旅行」の「十難」に遭ったということです。もちろん高山病にも悩まされ、途中では吐血や下血にも苦しみます。薬品の名前が出てくるのは6月15日リュウマチの痛みに「カンブラチンキ」(樟脳から作った薬品)を塗ったとあるのみです。旅の途中で荷物はほとんど失ってしまうのですから、この「カンブラチンキ」も二度と日記には登場してきません。

また、彼は宗教上の信念から、この旅でもずっと「不非時食戒」と「不食肉戒」を守っているのです。食事は午前中に一度だけ、それも米や麦、麦粉など粗末なものばかりです。(お茶だけは朝と夜に飲んでいました)

ではどうしてこのような過酷な旅を全う出来たかという、それは座禅と読経なのです。「法華経読誦三昧三時間」「入禅に入る」「夜四時間三昧耶」「三時間入観念」などの記述が連日のように記されています。すごいものです。これは現代的に解釈すれば、座禅や読経によって自律神経を最大に活性化させ、一方では大脳皮質を休ませ、また深い呼吸によって新陳代謝を促進させ、自然治癒力を働かせることによって、疲労を回復させ、怪我や病気を治癒するということですね。

それにつけても彼の信仰心と信念の強さにはただただ頭が下がるばかりです。

再掲・用語解説

ちゅうせいえんてん 中正円転

「健康太極拳基本5ヶ条」の一つです。『腕の上下は肩で、左右は腰で、胴体の回転は股関節でおこない円運動となる』とあります。基本5ヶ条のうち他の四つについては既にこの欄で取り上げていますが、この「中正円転」については私にとってはちょっと難解だったので取り上げることが出来ずいたものです。

ところが、去る（2005年）10月9日に開催された「秋の指導者研修・審査会」の席上で、楊進理事長から実技を交えながらの懇切丁寧なご説明を受け、ようやく正しく理解することが出来ましたので、ここでご紹介します。

太極拳にはさまざまな腕の動作があります。とかく初心者の中には“腕そのものを動かす”ととらえがちですが、実は『腕の上下動は肩で動くことであり、同様腕の左右の動きは腰（ヒップではなく、ウエスト部分のことです）で回すこと』というのが前段の意味です。『胴体の回転は股関節でおこない』とありますが、これは左右いずれかの股関節の上に重心が乗り、そこを軸として骨盤(から上のいわゆる“胴体”)が回転するという意味です。何れの動きも円運動ですが、これらが複合するとまさに3次元の円運動になるわけです。楊進先生は雲手の動きなどを例にしてこの原理を分かりやすく解説されました。ウエスト部分から上の背骨の回転（捩れ）と、骨盤そのものの回転との違いが良く分かりました。皆さんといっしょに各教室でさらに勉強したいと思います。

左顧右盼～さこ・うべん～

【第1話 太極拳の源流を辿る】

12) 1852年の時代背景

太極拳の歴史にとってさまざまな重大な出来事があった年、1852年というのはもう清朝が完全に末期的な混乱状態にあった頃です。1842年に第1次アヘン戦争に敗れて、香港島の割譲など屈辱的な条約を呑まされて以降、アヘン中毒患者の蔓延、銀貨の高騰、これによる農民、市民の窮乏化、流民化に起因する辺境部での相次ぐ反乱があり、1851年にはついに「滅満興漢」をスローガンとする農民蜂起（太平天国の乱）も起きました。植民地化を狙うイギリスやフランス軍による北京侵攻（円明園の破壊と略奪）、日清戦争、義和団の乱など次から次へと内外から揺さぶられて、最終的には、孫文による1911年の辛亥革命によって、清王朝が滅亡したことはご承知のとおりです。次号からの楊露禪や武禹襄の逸話もこうした時代背景を慎重に考慮しながら書きたいと思います。たかだか150年ほど昔のことですが、史実が立証しにくい中国独特の事情もあり、いろいろな異説があることは以前にお断りしたとおりです。

閑話休題。1852年を江戸時代に置き換えますとまさに幕末の嘉永5年です。翌嘉永6年にはペリーが来航しています。江戸時代には、公的な文書だけではなく、武士や町人や学者などが資料、文献、絵図、書籍などを数多く書き残しており、今でも誰でも読むことが出来ますし、またそれらに基づく新規の研究や出版もたいへん活発なことです。江戸時代に興味がある小生にとっては実にありがたいことです。

旅をうたい拳を詠む

「赤ちゃんポスト」に想う

ポストとふ軽き呼び名に罪なきや手紙ではなく赤ちゃんなのに
そのドアを開けるは悔と怨の道捨てたる親と捨てられし児と