

====このお便りは私が担当する太極拳教室の皆さんに毎月お届けしています。====

## 健康妄語録 健康診断 今年も無事合格!

個人的なことで恐縮ですが、毎年ご報告してきていますので、今年健康診断の結果を昨年と比較してご報告いたします。昨年は「特定検診」でしたが、今年は「長寿健診」という名称でした。つまりめでたく満75歳になり後期高齢者医療保険に移行したためです。

### 長寿健診結果(平成21年8月20日)

項目	基準値	今回結果	対前年	コメント
体重		66.6	-0.7	何とかキープしています
BMI	18.5~24.9	23.9	-0.1	基準値内です
血圧 上	129以下	155	11	年相応だそうですが、だいぶ上がってはきました
下	84以下	82	2	
肝機能 GOT	30以下	28	6	基準値内です
" -GPT	15~50	37	35	基準値内です
総コレステロール	120~219	201	19	基準値内です
HDL "	40以上	58	-18	基準値以上です
中性脂肪	149以下	166	98	今年は食後、去年は空腹時検査*
血糖値	139以下	92	-1	基準値内です

「お年にしては合格点です。塩分、アルコールの取りすぎに気をつけて今までどおり楽しく生活してください」というアドバイスをいただきました。また、去年はメタボ対策ということで腹囲測定があつて引っ掛かり、指導をうけましたが、今年は測定されませんでした。後期高齢者はもう管理外ということなのではないでしょうか。(※したがって問題ないとのコメントでした。)

## 左顧右眄~さこ・うべん~ (30) 【第4話 気と気功をどう理解するのか】

### 1 1) 生物とは?

「気」の本論に入る前に、「生物」について復習しておきたいと思います。普通「生物」が「無生物」と区別される特徴として、「自己増殖能力」「エネルギー変換能力」「恒常性(ホメオスタシス)維持能力」の三つの能力があげられます。つまり外部から物質・エネルギーを取り込み、体内で変化させて個体の機能の維持や成長に使い、あるいは、個体は死んでも子孫を残してゆく存在ということです。生命体の基本単位は「細胞」ですが、この中で合成されるたんぱく質の存在と、核酸(DNA)が生命活動の基本であることは良く知られています。しかし、これらを構成する物質はきわめて限られていて、元素としては、H、O、N、C、P、などに過ぎませんが、非常に複雑かつ多彩な合成物であるということです。これが生命の、生命活動の本質ですが、環境、条件次第ではいとも簡単に崩壊して、ただの物質になってしまう、ただの元素に戻ってしまう、大変もろい、はかない存在でもあります。(というか、それが“常に変容するもの”である「物質」の原点であるということです。)

生命体というものがどうやって地球上に誕生して進化してきたのかは、いまだ完全には解き明かす

ことが出来ていない謎ではありますが、(あるいは、それを全能の神に託す考えもありますが、)それはさておき、「生物もまた物質と言うものの一つの存在様式である」と言うことが出来ます。

## 1 2) 序論のまとめ =色即是空 空即是色=

以上、「物質とは何か?」ということの、いわゆる科学的な見方について、いろいろ脱線しながら、ご紹介してきましたが、古代文明において説かれていた説に驚くほど収斂してくることに気が付かれたと思います。

いわく「気、空気(プネウマ)が凝縮すれば物質に変じる。」「風(ルーアハ)の吹くところ命が生まれる。」「プラーナは宇宙に存在するあらゆるものへ生命を与えるエネルギーである。」「気は万物生成の根源の力であり、万物のもとになるものである。」などなど、見事に物質の本質、エネルギーの本質を表現しているではありませんか。

古代文明が正確に捉えていた真理を、中世においていったん見失ったものを、近代以降のいわゆる科学的手法で悪戦苦闘しながら解き明かしつつあるというのが現代物理学やその他の科学の現状であると思いますがいかがでしょうか。中国やインドはけっして遅れていたわけではありません。もの本質についての真理を正しく認識して、それを持続してきたというべきなのではないかと思えます。

あの般若心経の一節、「色即是空 空即是色 ... 是諸法空相 不生不滅 .....」は、この真理を見事に喝破しているものであることを、生命科学者である柳澤桂子さんの『心訳般若心経・生きて死ぬ智慧』(小学館・2004年版)から、私は、まさに目からうろこの落ちる思いで、知ることが出来ました。この部分の柳澤さんの“心訳”をちょっとご紹介します。

『あなたも宇宙のなかで粒子で出来ています。宇宙の中のほかの粒子と一つづきです。ですから宇宙も「空」です。あなたという実態はないのです。あなたと宇宙は一つです。宇宙は一つづきですから生じたと言うこともなく、無くなると言うこともありません……。』

× × × × ×

閑話休題;われわれは、人類の文明というものが、つねに右肩上がり<sup>で</sup>進歩し続けてきたという固定概念を刷り込まれているようです。「むかしは遅れていた、いまは進んでいる」ということですが、本当にそうでしょうか。この「気」の話には限りません。たとえば、天文学、建築学を始めとして、あらゆる分野で、古代文明の、さらには大洪水以前の超古代文明の、遺跡や残存物の示すそのレベルの高さを、また当時の人間の智慧のレベルの高さを、もう一度謙虚に見直してみることが必要なのではないのでしょうか。

## 旅をうたい拳を詠む 平成万葉集より

先月号でご紹介した「平成万葉集」には、素晴らしい歌がたくさんありますが、とくに熟年世代の方々<sup>の</sup>詠んだ歌のなかから、私の心の琴線に触れた歌8首を選んでみました。ご鑑賞ください。

月の夜は人恋ふころあそばせて塗り下駄をはきちよつとそこまで (70歳・女性・岡山県)

妻も無く子も寄りつかぬ老友が火の無い炬燵<sup>こたつ</sup>で我を待ちおり (74歳・男性・愛知県)

秋の夜の家族会議は老い犬の手術が議題犬を交えて (82歳・男性・神奈川県)

病む夫をはなれて街に来し我ハ海月のごとく溶けて漂ふ (73歳・女性・千葉県)

争いをおそれてものを言わざるに言わざることをとがめられたり (77歳・女性・神奈川県)

検索も詮索も無用さばさばとネット社会の外側に住む (83歳・男性・青森県)

しんがりの花も見事に咲き終えてダリアは冬の眠りに入りぬ (84歳・女性・福岡県)

つゆくさに宿りし露をはかなみてしばしを庭に去りがたくをり (86歳・男性・宮城県)