

====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。====

トピックス 「アインシュタインの眼・太極拳」を観る

5月2日に放映された「アインシュタインの眼・太極拳」をたいへん面白く観ました。太極拳の動きの秘密や、武術としての特性、そして健康法としての特性をビジュアルに紹介していて、愛好者はもとより太極拳を知らない視聴者にも強いインパクトがあったのではないのでしょうか。

私が特に感心したのは、コンピューターグラフィックで解析された楊進先生の重心位置とその移動範囲です。同先生の著書「健康太極拳規範教程」のP77以下の記述どおりに再現されていました。当然のことですが、改めて感激しました。

健康妄語録 自戒“暴飲・暴食・過労”

連休の前半に3泊4日で信州の山と温泉を楽しむ旅行に出かけました。毎日おいしく食べて、おいしく飲んで旅を終え5月2日午後帰宅したら、かなりの疲労感で、食欲も無く早々に就寝したのですが、ほどなく、嘔吐と下痢に襲われ、おまけにしゃっくりが止まらず、よく眠れずに朝を迎えました。症状が改善しないので、休日でも開いている地域医療センターに駆け込んで診察を受けたら典型的な急性胃炎と診断され薬をもらって帰りました。

薬を飲んだらたちまち効果が出て、嘔吐も下痢も止まり、胃の鈍痛と膨満感も消えました。悩ましかったしゃっくりもウソのように止まりました。しゃっくりを止める方法については、むかしから、びっくりさせてもらうとか、水を一気に飲むとか、呼吸を止めるとかの民間療法があるようですが、今回インターネットで検索してみたらしゃっくりの原因として以下のような説明がありました。

“しゃっくりはいわゆる横隔膜痙攣であるが、原因のひとつに、消化管が刺激されて起こる場合“過度の飲食、急な食事などで横隔膜に近い位置にある臓器が拡張し、横隔膜を刺激する場合などがある。”とありました。今回はまさにそのケースだったのでしょね。水を飲んでも、弱っている胃をますますいじめる、刺激するわけですから止まるわけはありません。ひとつ勉強になりました。

それにつけても、やはりもう若くはないのですから、暴飲・暴食・過労はいけませんね。反省と自戒です。

左顧右眄～さこ・うべん～ (38) 【第5話 「道教」について】

1～2) 「道教」と改称、老子を始祖に

5世紀後半には南朝の士大夫・陶弘景(456～536)が茅山派を起こします。彼は神仙術から医学、薬学、天文学、暦算学などあらゆる分野において卓越していたといわれています。特に「易」と老子の「道」とは宇宙の原理を異なる言葉で表現したものであるということを唱えました。道陵の時代から信者に老子*1の「道德経」を読ませていたところから、その後6世紀ごろには名称も「道教」と改められ、老子を道教の始祖に据えて、「太上老君」としてあがめることとなります。

(「天師道」の“道”から「道教」となったとの説もあります。) 北魏(386～534)の時代に西域から入ってきた仏教は道教の強力な競争相手になりました。当初は仏教の教義を非難批判するような動きもあったようですが、次第にその組織や経典(三蔵; 経・律・論)の良さを取り込む

ほうに変じ、ついには、“老子はインドに渡って釈迦になった”という説を創設して、仏教も道教の一派であるとする教義を打ち立てました。とくに唐王朝は王室の姓が老子と同じく「李」であったため、仏教だけではなく道教も厚遇しました。玄宗皇帝（在位 712～756）が息子の妃^{ききき}であった楊玉環を“女道士”の名目で皇室に入れて自分の愛妾とし、のちに貴妃（つまり楊貴妃）にした話はあまりにも有名です。

その後の各王朝、各皇帝との関係については、あるときは迫害され、またあるときは保護されということで、詳しい説明は省きますが、いずれの時代にあっても儒教がどちらかといえば、支配階級、体制側の宗教であるのに対して、道教は一貫して“現世の利益を求める”民衆の宗教であったということだけは言えます。

もうひとつ言えることは中国が他民族によって統治された元朝（モンゴル族）、清朝（満州族）においてはそれぞれラマ教（チベット密教）が王室によって信仰され、庇護を受けましたので、逆に道教は軽ろんじられたり、迫害を受けたりしました。またそれぞれの時代の末期には漢民族の国家を再興しようと言う民衆運動、革命運動が起こっていますが、このエネルギーや組織に道教や仏教（非ラマ教）、【ただし清朝末期の「太平天国の乱」はキリスト教的な一派】が深くかかわっていたということです。

くしくも道教発祥のときとまったく同じ構図であると言えます。秘密結社の多くは道教や仏教によって強く結ばれた同志であり、各地の道観（道教の寺）や仏教寺院がその隠れ場所であり、必死に武術を練習したのも深山幽谷にある聖地であり、高い塀に囲まれた道観や寺院の中であったわけです。



（上図；牛に乗って西方へ去る老子図）

注；*1 老子 「老子」は著書の名でもあり、著者の俗称（老先生というような意味）でもある。後世書かれた、司馬遷（前 145～前 87?）の「史記」によれば、「河南省鹿邑県出身。姓は李、名は耳、^じ字は聃^{あざな たん}。東周（前 770～前 221）に仕えて守蔵室の史【文書課の書記】を勤めていた。」とある、いわば伝説上の人物。孔子に論したともいわれている。世俗からの隠遁を決意して、国境の関所で関守の尹喜^{いんき}に請われて書き残したのが「道德経（老子）」とされている。

旅をうたい拳を詠む

春らんまん

我が家の近くには新左近川親水公園、新長島川親水公園、堀江公園など桜の名所が多く、今年はランチを兼ねての花見を2回しました。

春爛漫絵にしたような昼下がり

桜^{さくら}に寄りてほろほろと酔う
一本の桜といえども樹下に座し
ぐいと呷^{あお}れば満目の花
咲けば散る定めと知れどいまさらに
こころに沁みる花吹雪かな

