

編集後記

稽古の始めに行ずる立禅は、「立ったままであらゆる雑念を払い、無我無心の境地に至る。精神が統一されないときは、秀麗な富士山を思い描くのもよい。」と何よりも心の静けさを求めることから始まります。坐禅でいう調身・調息・調心の深いつながり、師家は心を一番最初に置いて、逆に調心→調息→調身、と関係づけて説かれました。とは言え、無心になるのは、なかなか容易ではありません。昔、ある修行僧が「自分はすべてを捨て去り、無になることができた。もう、捨てるべきものは何もない。」と胸を張ったところ、師は、「その心を捨てよ!」と静かに答えた、という逸話が残っています。

まず“心の中にあるものを無くしてやろう”という心が、心の中に生じてくるようでは無心になり得ません。立禅中に、今自分は無心に立っているぞ、と思ったら、もはやそれは無心ではなく、有心です。雑念が浮かんでもよいが、それにいつまでも執着していないで、次々と湧いてきた雑念を吹っ切っていくうちに、自ずと無心になってくるものだ、とも言われます。師家にはお叱りを受けるかもしれませんが、たとえ無我無心といえる境地にはなれなかったとしても、ニイハオから再見まで一通り終えた後で、「ああ、今日も仲間と共に気持ちよく、心を込めた稽古ができてよかった」と心の底から感じられたら、それはそれで「心・息・動」三位一体になれたと思ってよいのではないのでしょうか。

無という語は、「草が生い茂る、花が咲き、鳥がさえずるなど、天地自然ありのままの状態を意味する」といったような説明をどこかで聞いた覚えがあります。もし、禅の公案で「無を示せ!」と問われたら、即座に、今日のような暑い日だったら、冷たい飲み物（冷えたビールなら最高?）を黙って差し出すのも一つの答かな、と独り善がりの無念無想の最中、ふと「三献の茶」という故事が思い浮かんできました。ある暑い日、鷹狩りの帰途、ノドが渴いた秀吉が立ち寄ったお寺で、まず最初は大ぶりの茶碗にぬるめのお茶、次に中くらいの茶碗にやや熱め

にしたお茶、最後に小ぶりの茶碗に熱く点てたお茶を入れて、小僧の佐吉（後の石田三成）が差し出した、という気配りで有名な話です。

戦国武将は、冷たい水が身体を冷やして良くないことを知っていたので、決して冷えた物は飲まなかったといわれます。アラブなど極端に暑い国でも、冷えた飲み物はかえって体力を消耗し、危険とされているようです。冬の飲み物と思われがちなあつあつの甘酒が、水分、糖分、塩分等を補給できて、江戸時代、夏場によく飲まれたと聞きます。インドなど暑い国でカレーや香辛料の効いたものを食べるのと同じで、汗をかいた後から身体が涼しくなるわけです。そういえば、甘酒は俳句の世界で夏の季語。

いよいよ夏本番、熱中症予防のため、水分補給とクーラー使用が叫ばれています。しかし、エアコンの使い過ぎは、冷房病や環境汚染を招きます。熱風を車や建物の外に放出しておいて、内側にいる自分だけよければいい、と“涼しい顔”をしていないで、暑いときこそ体温に近い消化の良いものを食べていた先人達の知恵に倣い、熱燗におでんとかどぜう鍋などで暑気払いをしてみてもは如何なものでしょうか……。

本号も、会員の皆様から寄せられた玉稿を手に、広報委員一同、精一杯編集させていただきました。今後共、日頃見聞きしたこと、身近な話題など、太極拳に限らず幅広く、お気軽にご投稿下さるよう、お願い申し上げます。

更に、県支部ホームページにもお目通し頂ければ幸甚です。

(中島幹夫)

