

# みみタロウ

日本語版 104号 2014年2月

しがけんこくさいきょうかい  
滋賀県国際協会ボランティアグループ「みみタロウ」  
おおつし はま  
大津市におの浜1-1-20 ピアザ淡海2F

Tel/Fax : 077-523-5646

E-mail : mimitaro@s-i-a.or.jp

URL : http://www.s-i-a.or.jp

こころしづ

すこ

## 心静かに、健やかに

今回みみタロウは、高島市安曇川にある「龍弘道場」(2頁参照)を訪れ、気功・太極拳教室を開催されている乾龍さんにお会いし、お話をうかがいました。



私は北京の門派「乾字龍門功」の家系の出身で、生まれたときから武術に囲まれて育ちました。幼少時から修行を続け、中国の特級気功師の称号を持っています。

23年前、日本を見てみたいといふ気持ちと太極拳を日本でも広めたいという漠然とした思いを抱え、留学生として来日しました。日本語学校で勉強しながらこの国の文化に触れる中で、目上を敬うことを大切にするなど古き良き伝統がまだ多く残っていることに大きな感銘を受けました。中国では文化大革命でほとんどの寺は壊され、以来、無宗教で精神的支柱を欠いた状況が続いています。このため日本で出会った伝統文化の根底にある仏教思想に惹かれ、京都の佛教大学で4年間、さらに花園大学の修士、博士課程の9年間、仏教を専攻。同時に来日直後から、言葉がわからないながらも身振り、手振りで気功、太極拳を教え始めました。

心のあり方を説く仏教とは異なり、気功は、不老不死の仙人を目指すという道教の黄老思想と中国医学に基づく健康法。しかし、坐禅を組み、呼吸を整え、心の静寂を求めて修行をするのは、どちらにも共通する部分です。中国医学では、体内に「氣」の経絡がはりめぐらされており、坐禅を組み心を静めることで「氣」を「丹田(臍の下5cmの部位)」にためることができます。気功では、その「氣」を身体に巡らせることにより气血の流れを良くし、身体の調子を整えます。そして氣の流れを動かす武術が太極拳です。

卒業後も多くの人々に支えられながら太極拳・気功の指導を続け、いつしか自分の道場を持つことが私の夢となりました。そして3年前、夢が叶って高島市に道場を作り、ここに家族と住むようになりました。高島市は人口およそ5万人の小さな町。この静かな田舎町で、看板屋も驚く派手な看板があるのが私の道場です。少し異質な太極拳道場が地元に受け入れられるのか少々不安もあり

ましたが、お陰様で、近所のお年寄りも含め沢山の方々にご参加いただいています。病気をお持ちの方、健康作りのために来られる方も多く、実際、肩こりが治った、不妊症の方が妊娠した、などという話も生徒さんからよく聞きます。中にはガンで余命1年と宣告されて来られた方も3年経った今、随分健康になられており、こんな形で皆さんのお役に立てることが何よりの喜びです。運動の後は、中国茶を飲みながらおしゃべりをして心もほぐします。地元の皆さんがこの小さなお茶会を情報交換や交流の場として楽しみにしてくださっているのは嬉しい誤算。地域の文化祭でも太極拳を披露させていただいたりして、少しずつ地域の人々とのお付き合いも深まってきた。これからも素直な気持ちで人々に接し、この道場が地域に根付き、多くの人々の健康作りに役立つよう頑張りたいと思います。

ここ20年、大きく社会が変わり、どの人も時間に追われて生活するようになりました。来日間もない頃、「正月には店が閉まるので食料を買っておくように」と近所の人におられたことを懐かしく思い出します。今では、休日も買い物やレジャーなどで忙しく過ごし、ストレスを抱えてるのもじつしんけい。ひとびとひとびとひろがるホルモンや自律神経が乱れている人も沢山います。外国人の場合、さらに言葉や文化が異なる中で思いつきり発散する場も見つけにくく、心が重くなることが多いと思います。心の疲れは薬で治せるものではありません。しない時には心だけでなく体にも力が入り、硬直した状態になっています。このため、心だけでなく体もゆるめることが必要なのですが、力を使くことは簡単そうで実は難しいことなのです。体は力を抜くことで力を出せる状態になります。ですので、是非ゆったりとした時間を大切にし、ご自分なりのリラックスする習慣を持たれるようお勧めします。

らいにちとうしょ ちゅうごくしょくひん にゅうしゅ  
来日当初、中国食品の人に手に入  
くろう どうじゅう らうごく  
苦労したことから、道場では中国の  
ちゅう ちゅうみりょう やす はんぱい  
お茶や調味料なども安く販売してい  
いも じょんがく だ じょたい  
ます。一度見学がてらお立ち寄り  
ください。

