

「生きる力」(8) “高齢者の知的な老い方と健康”について

於:神戸生活創造センター5F  
(JR神戸駅前 神戸クリスタルタワー内)

・健康維持のために:

高齢になる程、5体(頭、首、胸、手、足)を絶えず動かし続ける習慣を保つこと、そして、6根(眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根)を清浄にしないと、老いが早くなると思われま

・私の場合:

1. 頭を柔らかくする為に:

1-1. 本を読む:高齢者の知的な老い方と健康維持に関するもの。(毎月の文芸春秋の雑誌)。

・方丈記(英語訳:南方熊楠訳、夏目漱石訳、その他の訳とあわせて) = 現在挑戦中。

(作者:鴨の長明は琵琶が上手:—「琵琶行」=白居易作が 訳注に出てくる。

「琵琶行」:潯陽江頭夜送客。楓葉荻花秋瑟瑟。主人下馬客在船。舉酒欲飲無管絃。  
醉不成歡慘將別。別時茫茫江浸月。忽聞水上琵琶聲。主人忘歸客不發。  
尋聲暗問彈者誰。琵琶聲停欲語遲。—全七言・88行中10行を ご紹介)。

・村上春樹作品 = ノルウェイの森、ねじまき鳥クロニクル、海辺のカフカ、など。

・宮本輝 = ドナウの旅人、異国の窓から。・帯木蓬生 = カシスの舞い、アフリカの眸、など。

・沢木耕太郎作品 = 深夜特急便(1:香港・マカオ篇、2:マレーシア・シンガポール篇、  
3:インド・ネパール篇。4:シルクロード篇、5:トルコ、ギリシャ、地中海篇)。

・ドストエフスキー作品 = (罪と罰、カラマゾフの兄弟、白痴など)再挑戦中。

(特に村上春樹が、登場人物の名前を暗唱できるくらい愛読している)。

1-2. 文章を暗唱する:

・漢詩の「長恨歌」と「琵琶行」=白居易作。・お経の「般若経」と「阿弥陀経」「観音経の偈」。

・落語の「寿限無」3回早口で繰り返すのがミソ。「八代の林家正蔵:選」:現在挑戦中。

(寿限無、寿限無、五劫の摺り切れず、海砂利水魚の水行末、雲来末、風来末、食う寝る所に住む所、ヤブラコウジのブラコウジ、パイポ、パイポ、パイポのシューリンガン、シューリンガンのゲーリンダイの、ポンポコピーのポンポコナーの長久命の長助。—)

・浪曲の「石松金比羅代参 = 森の石松30石船道中」=先代:広沢虎造。

(旅行けば駿河の道に茶の香り、流れも清き大田川、若鮎躍る頃となり、松の緑の色も冴え、遠州森町良い茶の出どこ、娘やりたやお茶摘みに、ここは名代の火伏の神、秋葉神社の参道に、産声上げし快男児、昭和の御代迄名を残す、遠州森の石松を -♪-)。

1-3. 手を動かす:

・ボールペン又は鉛筆でノートに文章を書く(右手、左手 = なかなか難しい)。

1) 金瓶梅の中国語版(旧中国語と現中国略語の差が大)、法華経など。

2) パソコンにて文章を打ち込む。—(今回の研究会これを実施ご紹介)。

1-4. 足を動かす:(一日一万歩目標で外を歩きまわる。コースはその時々で変わる)。

1). 家から近くの公園を往復することが多い、および、旧堺市街名称の散策。

2). 最近、JR堺市駅前のツインビル南館3Fにある、中央図書館分館へ7年ぶりに通う。

3). 同北館3F、4Fには、アルフォンヌ・ムシャの作品展示室があるので観賞に行った。

(3Fの与謝野晶子の展示館は今年3月20日、利晶の杜『利休と晶子』:堺の宿院へ移転)。

1-5. ベルマージュ(JR堺市駅前のツインビルに隣接)4Fの「マック」店で、喫茶、昼食をする。

喫茶:(コーヒー、紅茶、ジュース類)。昼食:(ケーキ、サンドイッチ、スパゲッティ、カレー、ハンバーグ類、他)。

## 2. 「方丈記」の一部を、パソコンにて文章を打ち込む。

・英訳されたもの(インターネット、本より抜粋)の一部を紹介します。

### 2-1. 方丈記の冒頭部分

ゆく河の流れは絶えずして、しかも、もとの水にあらず。淀みに浮かぶうたかたは、かつ消えかつ結びて、久しくとどまりたるためしなし。世の中にある人と栖とまたかくのごとし。

玉しきの都の中にむねをならべいらかをあらそえる、たかきいやしき人のすまひは、代々を経てつきせぬものなれど、これをまことかと尋塗れば、昔ありし家はまれなり。或いはこぞ破れてことしは造り、あるは大家ほろびて小家となる。住む人もこれにおなじ。

所もかはらず、人も多かれど、いにしへ見し人は、二三十人が中に、僅かにひとりふたりなり。

あしたに死し、夕べに生きるるならひ、ただ水の泡にぞ似たりける。知らず、生まれ死ぬる人、いつかたより来たりて、いつかたへか去る。又知らず、かりのやどり、誰が為に心を悩まし、何によりてか目をよろこばしむる。そのあるじとすみかと、無常をあらそひ去るさま、いはば朝顔の露にことならず。或いは露おちて花のこれり。のこるといへども朝日に枯れぬ。或いは花はしぼみて、露なほ消えず。消えずといへども、ゆふべを待つことなし。

Of the flowing river the flood ever changeth, on the still pool the foam gathering, vanishing, stayeth not. Such too is the lot of men and of the dwellings of men in this world of ours.

Within City-Royal, paved as it were with precious stones, the mansions and houses of high and low, rivalling in length of beam and height of tiled roof, seem builded to last for ever, yet if you search few indeed are those that can boast of their antiquity.

One year a house is burnt down, the next it is rebuilt, a lordly mansion falls into ruin, and a mere cottage replaces it: The fate of the occupants is like that of their abodes.

Where they lived folk are still numerous, but out of any twenty or thirty you may have known scarce two or three survive. Death in the morning, birth in the evening.

Such is man's life—a fleck of foam on the surface of the pool. Man is born and dieth; whence cometh he, whither goeth he? For whose sake do we endure, whence do we draw pleasure? Dweller and dewdrop that hangs on the petals of the morning-glory. If the dew vanish the flower may stay fade while the dew delayeth, but only so perish ere evening.

(南方熊楠)訳: インターネットより抜粋)。

Incessant is the change of water where the stream glides on calmly: the spray appears over a cataract, yet vanishes without a moment's delay.

Such is the fate of men in the world and of the houses in which they live.

Walls standing side by side, tilings vying with one another in loftiness, these are from generations past the abodes of high and low in a mighty town. But none of them has resisted the destructive work of time. Some stand in ruins; others are replaced by new structures.

Their possessors too share the same fate with them. Let the place be the same, the people as numerous as before, yet we can scarcely meet one out of every ten, with whom we had long ago a chance of coming across. We see our first light in the morning and return to our long home next evening. Our destiny is like bubbles of water. Whence do we come? Whither do we tend? What ails us, what delights us in this unreal world? It is impossible to say. A house with its master, which passes away in a state of perpetual change, may well be compared to a morning-glory with a dew drop upon it. Sometimes the dew falls and the flower remains but only to die in the first sunshine: sometimes the dew survives the drooping flower, yet can not live till the evening.

(夏目漱石)訳: 漱石全集 第二十六巻 株式会社 岩波書店 発行のものより抜粋)。

2-2. 方丈記の本文＝はじまりの部分の英訳されたもの。 \*以下は(南方熊楠)訳。

予、もの心の知れりしよりこのかた、四十あまりの春秋をおくれる間に、世のふしぎをみる  
こと、ややたびたびになりぬ。

Now since first I had conscious knowledge of the world about me have some forty Springs  
and Summers gone by, and of many strange events have I had experience.

2-2-1

いにし安元三年四月廿八日かとよ、風烈しく吹きてしづかならざりし夜、戌の時ばかり、都の  
たつみより火出で来たりていぬみに至る。はてには朱雀門、大極殿、大学寮、民部の省まで  
移りて、ひとよがほどに、灰燼となりぬ。

On the 28th day of the 4th month of 3 Angen [May 28th 1177], while a violet storm was raging  
about the hour of the dog [7-8p.m], a fire broke out in the dragon [south-east] quarter of  
the city and extended to the dog ando hog [north-west] quarters for as the Shuzaku Gate,  
the Daigoku Hall, the Daigaku ryo, and the Minbusho-in the course of that one night the  
whole was reduced to ashes.

2-2-2

また治承四年卯月廿九日のころ、中の御門京極のほどより、大きなづじかぜ起こりて、六条  
わたりまで、いかめしく吹きけること侍りき。

Again, on the 29th of the hare [4th] month of 4 Jijo [May 25th, 1180] a hurrican devastated  
the city from the Nakamikado Kyogoku quarter as for as Rokujo.

2-2-3

又おなじ年の六月の頃、にはかに都うつり侍りき。いと思ひの外なりし事なり。大かたこの京の  
はじめを聞けば、嵯峨の天皇の御時、都とさだまりにけるより後、既に数百歳を経たり。

Again, in the same year in the waterless [6th] month a change of capital was suddenly made.  
Ageinst all expectation. Kyoto had already benn the capital for some centuries sinxe its  
choice by the Mikado Saga [A.D. 810~823].

2-2-4

又養和のころかとよ、ひさしくなりてたしかにも覚えず、二年が間、世の中飢渴して、あさましき  
こと侍りき。或いは春夏日でり、或いは秋冬大風、大水などよからぬ事どもうちつづきて、  
五穀ことごとくみのらず。むなしく春耕し、夏植うるいとなみありて、秋かり冬収むるぞめきはなし。

Once more-it would be in Yow [A.D. 1181], but so long ago is one canot be sure-for two  
whole year a famine raged in the land, a very miserable time. Either there were droughts in  
Spring and Summer, or floods and storms in Auturmn and Winter. So the evile went on, and  
of five grains no crops were reaped. To till the land in Spring was vain, Summer to plant was  
foolishness, in Autumn there was no reaping, in Winter nothing to store. So that many  
people in the different provinces deserted the land crossed th frontiers [of their proper  
districts?], or fled from their homes to pick up a living among the wild hills.

2-2-5

仁和寺に、慈尊院の大蔵卿隆暁法印という人、かくしつづ、かずしらず死ぬることをかなし  
みて、ひじりをあまたかたらいつづ、その死首の見ゆるごとに、額に阿字を書きて、縁をむすば  
しむるわざをなむせられける。

In the great temple of Ninwa [Benevolence and Peace] was a chief priest of the Jison  
[Compassion and Respect] temple named Okurakyo Ryugyo, who, moved by commiseration  
for the countless numberd who died, made arrangements, with the help of other saintly men,  
to write on the foreheads of the dead the holy character a [Sanskrit] as a seal to Buddha.

### 2-3. 方丈記の本文=つづき。

すべて、世の中のありにくく、わが身と栖との、はかなく、あだなるさま、また、かくのごとし。  
What is so hateful in this life of ours is its vanity and triviality, both with regard to our selves and our dwellings, as we have just seen.

### 2-4. 方丈記の本文=つづき。

わが身、父方の祖母の家を伝えて、久しくかの所に住む。その後、縁かけて、身衰へ、しのぶかたがたしげかりしかば、つひにあととむることを得ずして、三十余にして、更に我が心と一の庵をむすぶ。

For many years I lives in the house of my paternal grandmother. When that relation was interrupted [death of grandmother ] my health suffers, and I could no longer remain there. Just over 30, I built myself a house to suit my own ideas one-tenth of the size of my a former home.

### 2-5. 方丈記の本文=つづき。

いま、日野山の奥に、跡をかくして後、南にかりの日かくしをさし出して、竹のすのこを敷き、その西に閼伽棚(あかだな)を作り、うちには西の垣に添えて、阿弥陀の画像を安置したてまつりて、落日をうけて、眉間のひかりとす。かの帳のとびらに、普賢ならびに不動の像をかけたり。北の障子の上に、ちひさき棚をかまへて、黒き皮籠三四合を置く。すなわち和歌、管弦、往生要集ごときの妙物を入れたり。傍に琴、琵琶、おのおの一張をたつ。いはゆるをりごと、つき琵琶これなり。東の垣に窓をあけて、ここにふづくえを出せり。枕の方にすびつあり。これを柴折りくぶるよすがとす。庵の北に少地をしめ、あばらなる、ひめ垣をかこひて圍とす。すなはちもろもろの薬草をうえたり。かりの庵のありさまかくのごとし。

Now since I hid me in the recesses of Mount Hino the manner of my abode is this. To the south juts out a movable sun-screen [ a sort of pent-roof P] with a matting of split bamboos, bound together parallel-wise. Westwards a small shrine with a Buddhist shelf and a picture of Amida so places that the space between the eyebrows shines in the rays of the setting sun. Before the curtain-doors of the shrine are fixed the figures of Fugen and Fudo.

Above the paper-paned sliding doors of the north side runs a small shele, on which stand three or four black leather boxes containing collection of Japanese poetry, books on music, and such works as the *Oujyo-shiu* [book on Buddhist Paradise].

Beside these is a *so* [sort of koto or flat harp with thirteen strings] on one side and a *biwa* [lute] on the other side-what are spread large bundles of bracken fern, which with bundles of straw make me a couch. There is a window opening in the east wall with a writing-desk. Near the head of the couch is a brazier to burn faggots in. North of the hut is a small garden surrounded by a low hedge of wattled branches. Here I grow some medicinal herbs. Such is the fashion of my temporary cabin.

それ三界は、ただ心一つなり。心もし安からずば、牛馬七珍もよしなく、宮殿楼閣も望なし。今さびしきすまひ、ひとまの庵、みずからこれを愛す。おのづから都に出でて、は、乞食となれることとはづといへども、かへりてここに居る時は、他の俗塵に着することをあわれぶ。もし人このいへることをうたがはば、魚と鳥との分野を見よ。魚は水に飽かず、魚にあらざればその心をいかでか知らむ。鳥は林をねがふ、鳥にあらざればその心をしらず。閑居の気味もまたかくの如し。住まずしてたれかさとりむ。

Now the three realms of existence—past, present, and future—depend on the soul only. If the soul is ill ease, of what profit are cattle and horses and the seven treasures? Palaces and mansions and stately towers give no pleasure. On the other hand, in this solitary cabin I know the fullest joy. When I chance to go to Ctiy—Royal I may feel some shame on account of my beggarly appearance, yet when I come back to my hut I feel nothing but pity for the men who squim amid the dusts of the common world. If anyone doubt me. I beg him to consider how birds and fishes do pass their lives. Do fish ever tires of the simple water they dwell in? As we are not fish we cannot say. Do not the birds always long for their woods and copses? Again, as we are not birds we cannot tell. So it is with those who choose the life of a recluse—only those who do choose it can know its joys.

## 2-6. 方丈記の最終章部分の英訳されたもの。

そもそも 一期の月影かたぶきて餘算山のはに近し。忽に三途のやみにむかはむ時、何のわざをかかこたむとする。仏の人を教え給ふおもむきは、ことにふれて執心なかれとなり。今草の庵を愛するもとがとす、閑寂に着するもさはりなるべし。いかが用なきたのしみをのべて、むなしくあたら時を過ごさむ。

To resume. My life is now like the declining moon approaching the edge of the hill which is to hide it. Ere long I must face the three realms of darkness. What deeds in the past shall I have to plead for there? What the Buddha has taught to men is this—Thou shalt not cleave to any of the things of this world. So tis a sin even to grow fond of this straw-thatched cabin, and to find happiness in this life of peace is a hindrance to salvation. Why, then, should I let the days be filled with the vanity of exultation in an empty joy?

しづかなる暁、このことわりを思ひつづけて、みづから心に問ひていはく、世をのがれて山林にまじはるは、心ををさめて道を行はむがためなり。然るを汝が姿はひじりに似て、心はにごりにしめり。すみかは則ち浄名居士のあとをけがせりといへども、たもつ所はわづかに周梨槃特が行にだも及ばす。もしこれ貧賤の報のみづからなやますか、はた亦妄心のいたりてくるはせるか、その時ころ更に答ふることなし。たたかたはらに舌根をやとひて不請の念仏、両三返を申してやみぬ。

In the peace of daybreak I once meditated upon this doctrine, and this is the question I asked myself—"You have fled from the world to live the life of a walk in the way of the Buddha. You have the appearance of a saint, but your soul is full of turbidities. Your cabin is a slur on the memory of the habitation of Jomyo Koji; in virtue you are below even Shuri Handoku. Is your degradation the result of your poverty and mean condition, your inheritance from a previous existence, or have your trains of thought destroyed your mind? What answer could my soul give? None. I could but move my tongue as it were mechanically, and twice repeat involuntarily the Buddha's holy name could do no more.

時に建暦の二とせ、弥生の晦日此、柔門蓮胤、外山の庵にしてこれをしるす。

Written last day of the yayoi month of 2 Kenyaku [May 1st 1185] by the Somon Ren-in in his cabin on Toyama.

「月かげは入る山の端もつらかりき たえぬひかりを みるよしもがな」。

Alas! The moonlight. Behind the hill is hidden. In gloom and darkness.

Oh, would her radiance ever. My longing eyes rejoiced.

方丈記は以上。

3. 漢詩の「長恨歌」の一部を、パソコンにて文章を打ち込む。

・英訳されたもの(インターネット、本より抜粋)の一部を紹介します。

(中国語読み、英語訳)。「長恨歌」は、全7言 120行。

- 漢 皇 色 重 思 傾 国 China's Emperroor craving beauty that maight shake.  
han huang se zhong si qing guo 漢の皇帝 色を重んじて傾国を思う。
- 御 宇 多 年 求 不 得 Was on the throne for many year, searching never finding.  
yu yu duo nian qiu bu de 御宇(皇帝在位中に) 多年、探し求めたが得られず。
- 楊 家 有 女 初 長 成 Till a little child of the Yong clan hardly even grown.  
yang jia you nu chu chang cheng 楊家に女あり、初めて長成し、
- 養 在 深 闈 人 未 識 Bred in an inner chanber, with no one knowing her.  
yang zai shen gui ren wei shi 深闈(箱入り娘として)に、養われてあり、人いまだ知らず
- 5 天 生 麗 質 難 自 棄 But with graces granted by heaven and not to be conceled.  
tian sheng li zhi nan zi qi 天性の麗質は、自ずから棄てがたく、
- 一 朝 選 在 君 王 側 At last one day was chosen for the imperial household.  
yi chao xuan zai jun wang ce 一朝選ばれてあり、君王の側(かたわら)。
- 廻 眸 一 笑 百 媚 生 If she but turned her head and smiled, there were cast a -  
hui mou yi xiao bai mei sheng 眸をめぐらして、一笑すれば、百の艶かしさ生ずる。 -hundred spells.
- 六 宮 粉 黛 無 顔 色 And the piwder and paint of the six palaces faded into nothing.  
liu gong fen dai wu yan se 六宮の粉黛(ふんたい=化粧をした女性)、顔色になし。
- 春 寒 賜 浴 華 清 池 It was early spring, They bathed her in the flower pure pool.  
chun han ci yu hua qing chi 春寒い時、浴を賜う華清の池。
- 10 温 泉 水 滑 洗 凝 脂 Which warmed and smoothed the creamy tinted crystal of her-  
wen quan shui hua xi ning zhi 温泉水滑らかにして凝脂(ぎょうし)に注ぐ。 -skin.
- 侍 兒 扶 起 嬌 無 力 And became of her languor a maid was lifting her.  
shi er fu qi jiao wu li 侍兒(にじ)扶(たす)け起こせども、きょうとして、ちからなく、
- 始 是 新 承 恩 澤 時 When first the Emperroor noticed her and chose her for his bride.  
shi shi xin cheng en ze shi 是初めて、あらたに、恩澤をうけるとき、
- 雲 鬢 花 顔 金 步 搖 The cloud of her hair, petal of her cheek, gold ripples of her-  
yun bin hua yan jin bu yao -crawn when she moved.  
雲なす髪、花のかんばせ、かんざしが、歩くたびに揺れる。
- 芙 蓉 帳 暖 度 春 宵 Were sheltered on spring a evenings by warm hibiscus curtains.  
fu rong zhang nuan du chan xiao 芙蓉の帳(とばり)は、暖かく春の宵を過ごす。
- 15 春 宵 苦 短 日 高 起 But night of spring were short and the sun arose too soon.  
Chun xiao ku duan ri gao qi 春の宵は、短くて苦しみ、日高くして起きる。
- 115 七 月 七 日 長 生 殿 On the seventh day of the seventh month, in the Palace of Long  
qi yui qi ri chang sheng dian 七月七日の長生殿、 -Life.
- 夜 半 無 人 私 語 時 We told each other secretly in the quiet mid night word,  
Ye ban we ren si yu shi 夜半人なし私語(ひそひそばなし)のとき、
- 在 天 願 作 比 翼 鳥 That we wished to fly in heaven two birds with the wings of one.  
zai tian yuan zue bi yi niao 天に在りて、願わくは作(な)す、比翼の鳥、
- 在 地 願 為 連 理 枝 And to grow together on the earth two branches of one tree.  
zai di yuan wei lian li zhi 地に在りて、願わくは為(な)す、連理(連なった)の枝
- 天 長 地 久 有 時 盡 Earth endures heaven endures sometime both shall end,  
tian chang di jiu you shi jin 天地は悠久と言うけれど、いつか、尽きるときがある。
- 120 此 恨 綿 綿 無 盡 期 While this unending sorrow goes on and on for ever.  
Ci hen mian mian we jin qi しかし、此の綿々の恨みは、尽きる時がない。

---以上---