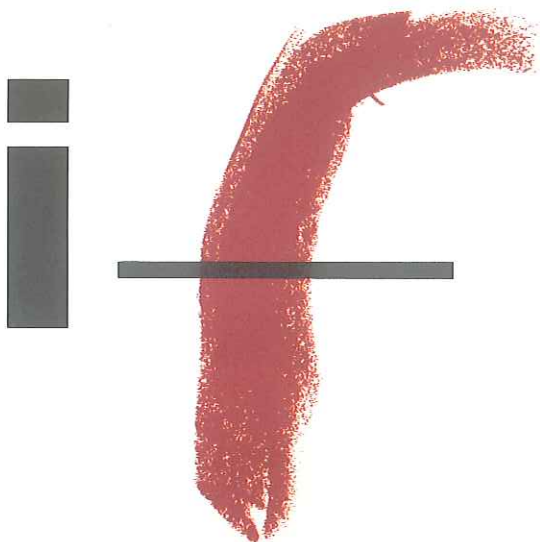


「生アレバ必ず死アリ」

これは中国の詩人陶淵明の有名な言葉です。あたりまえのこと。しかし、この「もしも」の時を、実感として感じられないのが人間です。「もしも」を迎えると、大抵の人（本人はわかりませんが）は、あわてたり、ふためいたりします。『if 共済会会報』は、そんな「もしも」にそなえ、いろんな「もしも」を考える雑誌です。





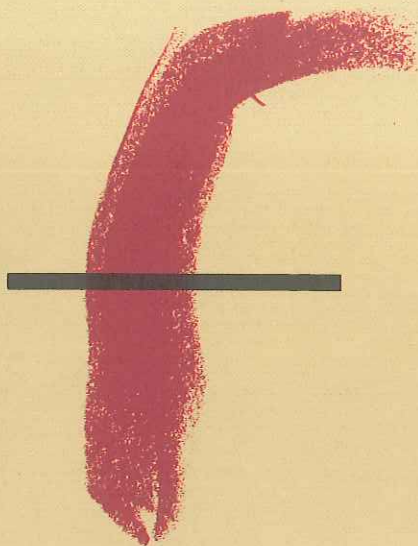
【遺す言葉】₁

焼かれて死ぬる
虫のにほひの
かんばしく

種田山頭火

大地主の子として生まれながら、世を捨て、放浪の旅の中で独自の俳句を作った山頭火は、この句を日記に記した五日後に、終の住処となった愛媛県松山市の一草庵で脳溢血のため倒れ永眠。享年五十九歳。

目次 1998 VOL.1
if 共済会会報



【インタビュー】

後生がよろしいように江戸屋猫八

2

【特集】

不老不死

4

【不老不死の旅】

崑崙山をさがして

6

【不老不死の料理】

精進と薬膳で健康を食す

8

【不老不死の気】

気を極める

10

【世界掃苔録】①メキシコ

マヤの遺跡をめぐって

12

if 共済会の保険プラン

14

互助会の積立方式とはどこが違うの？

16

しきたり事典(第1回)お香典

17

私の生前予約

18

映画『お葬式』は私には忘れることのできない作品です。伊丹十三監督による製作発表を新聞記事で見たとき、まず直感のようなものがありました。だから女房に言っただけです。「この映画の葬儀屋の役はきつと私のところにくるよ」って。案の定翌日、プロデューサーが私のところへやってきました。

「私に葬儀屋の役をやってほしいんですよ？」

話を切り出す前にそんなことを言っただけだから向こうはびつくりしてました。

この映画で、私はベレー帽を被り、靴は白黒のコンビを履きました。ベレー帽を被れば目立ちます。ですから、何か用事があれば遺族の方がすぐに見つけられる。コンビの靴も、玄関にたくさん靴が脱いであっても簡単に自分の靴が見分けられるから。葬儀屋として迅速な行動ができるというわけです。これはモデルとなってくれた葬儀屋さんがいて、私はそれを真似させてもらったんです。さすがにプロならではのアイデアだと思いましたね。

どうも私は葬儀屋の役に縁があるようです。『お葬式』以外にも何度か演じさせていた機会がありました。

た。中には嫌がる方もいるようですが、私は喜んで引き受けます。人が嫌がることをするんだから、後生がいい。そう信じています。現実の葬儀屋さんも同じ思いじゃないでしょうか。

それにお葬式は人間にとって最期を飾る大事な儀式です。私なら自分を

後生がよろしい よりで。

if INTERVIEW

よと言ってくれる人もいます。というのも、私はこれまで何度も死にかけてる。でも不思議と死なない。生きちゃうんです。まず、幼い頃、首に大きなコブができて手術をしました。かなり危険な状態で、周りは「あの子が助かったら炒り豆に花だ」なんて言っていたらしい。炒

帰国後は広島で被爆。原爆が落ちた後の処理をする任務についていたため、一か月広島に滞在したんです。おかげで一時は白血球が千八〇〇まで減り、医者にも見放されたけど、とにかくうまいものを食べ、必死で体に精をつけて生きながらえました。そして五年前には大腸ガンの手術。これも乗り切りました。

私以外の兄弟はみんな早死にしています。だから、その分も私が生きるんです。いや、親兄弟だけじゃなくいろんな人に支えられ、ここまですべて生きて来たら、これからは生きていくんだろーと思えます。だからお世話になった人のお葬式にはどんなことがあっても必ず駆けつけます。骨揚げまでして、お別れします。

「長い間、お世話になりました。本当にありがとうございました」

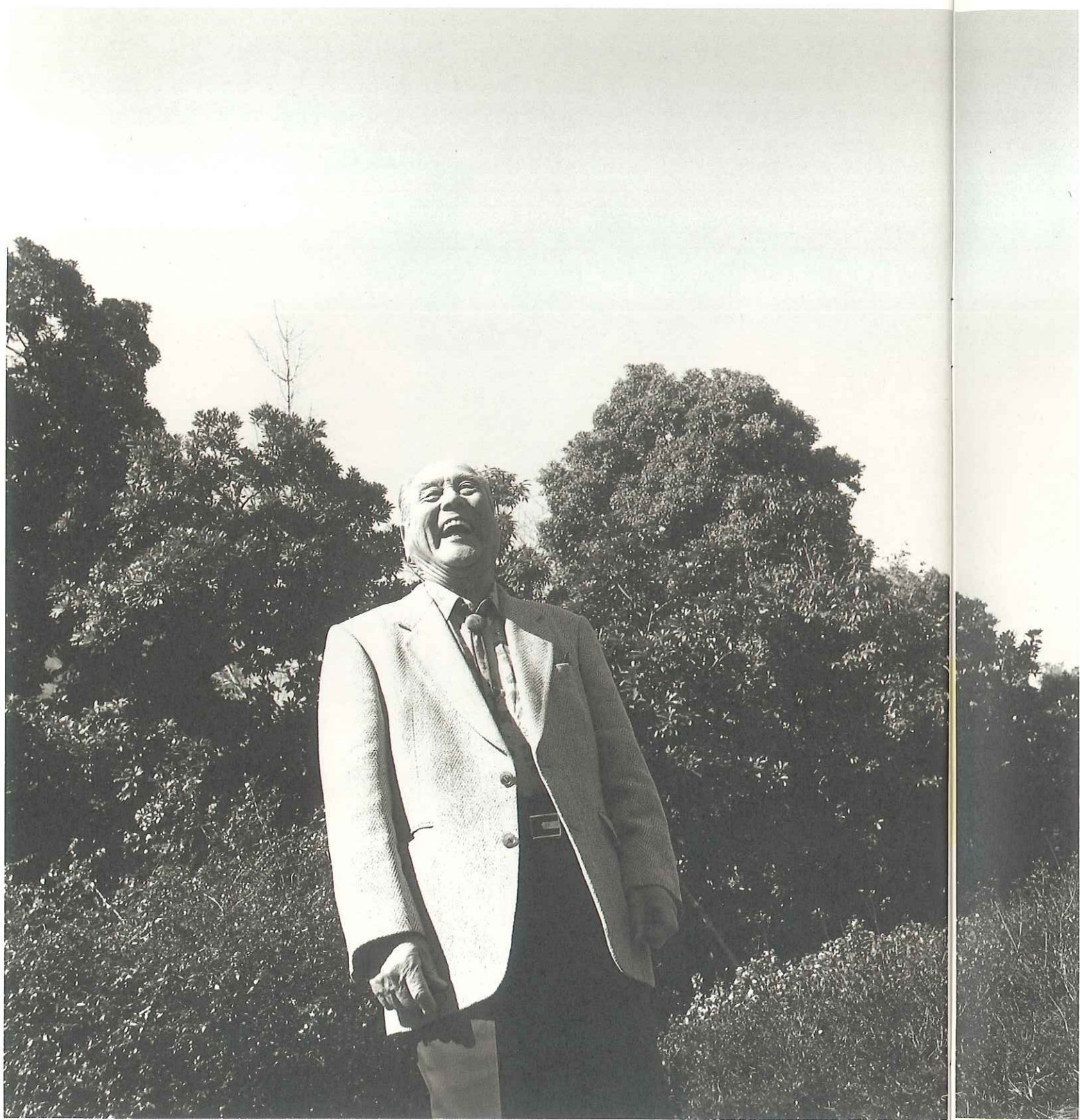
心の中でそう言いながら手を合わせます。心底そのように思える人であればお葬式には行きません。義理やうわべの付き合いで葬儀には参列したくないですね。

人間、生きるのも一生懸命。死に際しても一生懸命。見送るときも一生懸命。そうやって悔いのないようにするだけです。if

江戸家猫八

の葬式は賑やかなのがいい。湿っぽくないのがいいですね。今年で私も七十七歳。今逝ったとしても天寿をまっとうしたと言えるでしょう。豪華な葬式でなくていいから、みんなに笑って見送ってもらいたいもんです。でも、私自身は八十八歳までは生きるつもりです。百まで大丈夫だ

った豆に花は咲かない、つまり助かるなんてことは奇跡だと言っただけ。でも助かった。戦争中も最前線に送られたけど、無事帰ってきた。うちに出した手紙には「船が沈んだら鯨に乗ってでも帰る」と書きました。絶対に生きて日本へ帰るつもりでしたから。





特集

古代中国の皇帝もエジプトの王も、富を得た者が最後に求めたのは「不老不死」。
「科学」という最大の富を得た我々にとって、「不老不死」はどのような意味を持つのだろうか。

不老不死

不老不死の旅

日本人の死生観のルーツは中国にある。
中国の死生観を探る、時空を越えた旅に出よう。

崑崙山を

さがして。

文 伊東宏
写真 スコット・リンライリー

たとえば富士を霊峰と称えるように、人は偉容を誇る山に対して何かしらの霊気や、神的なエナジーのようなものを感じるらしい。

かつて中国において、不老不死が得られるユートピアとして信仰されたのも崑崙山と呼ばれる伝説の山であった。もともと中国では不死の霊薬や不老の秘術は仙人から授かるものだという神仙思想が根強く、秦の始皇帝や漢の武帝も仙人や霊薬を求めて狂奔したと伝えられる。仙人が住む神山の伝説は中国各地に存在し、中でもとりわけポピュラーな神山として、多くの人々に崇拜されたのが崑崙山だった。

崑崙山はどこにあるのか。

古い文献や説話によれば、それは西北五万里、黄河の源に位置する。

高さ一万一千里。巨大な柱のように険しい峰は世界の中心であると考えられた。その中腹に達すれば不死、頂近くに至れば霊となり、天上には神が存在した。

もちろん、誰もが崑崙山に登ることができたわけではない。いたる所に虎や豹など恐ろしい獣が待ち構え、来る者を次々と咬み殺す。さらに山の四方を水鳥でさえ渡れないほど浮力のない川が囲み、すべての者を溺れさせる。ここを渡ろうと思えば、神の使いである竜に乗るしかないと言い伝えられた。

まさに神話的世界である。不老不死を強く願う中国の民衆によって理想郷たる崑崙山にさまざまなイメージが付与され、その神話が造形されていったことは容易に想像できる。

不老不死を求めて西方へ向かう旅。それは『西遊記』の三蔵法師一行の旅にも似た、放逸に時空を遊び、溜め息をもらすほど果てしないオデッセイなのだろう。そこに人はロマンをかきたてられるのだ。

〈特集〉不老不死

中国の神仙思想に「羽化登仙」という諺がある。俗世間を忘れ、大空を飛ぶ鳥のように天に登り、仙人になったような気分を味わうことだ。何も中国人に限ったことではない。人は誰も羽化登仙を求めて霊峰名山に登り、深山幽谷に行く。心の奥で崑崙山を探しているに違いない。■



不老不死の料理
かたや中国の薬膳。こなた日本の精進。
健康食の両巨頭を長寿の視点で料理してみた。

精進と

精進料理は日本の禅宗文化とともに発展し、洗練の度を深めた。その名称は精神修養を意味するサンスクリット(梵語)に由来する。禅宗においては料理をつくることも、食事をすることも修行、つまり精進とされたのである。

基本的に魚や肉など生臭物はいっさい使わない。穀類や旬の野菜、山菜を駆使して料理される。ダシもカツオだしは使わず、昆布やシイタケ質素な料理だが、これが厳しい修行をする禅僧に健康と長寿を授けた。

たとえば豆腐、湯葉などは良質なタンパク源となり、大豆に含まれるダイズサポニンにはボケ予防の効果がある。あるいはレンコンの鉄分は貧血症に効き、コンニャクはコレステロール値の上昇を抑える。一つ一つの料理が理にかなっている。

「精進では旬の食材を大切にします。そうした四季の恵みをいただける喜びが人間の身体を整えてくれるはずです。また、草食獣と肉食獣を例に引くのは大袈裟かもしれませんが、植物を食すことは人の心を穏やかにするのではないのでしょうか」

こう語るのは関東屈指の名刹、平林寺と縁が深い『むさし野』のご主人、野島雄雄さん。野島さんによれば、精進料理とは身を養い、心を養う料理である。心を養い、平静に暮らすこそ長寿の秘訣でもある。

〈特集〉不老不死

写真 砂生清

取材協力/『むさし野』 営業時間:午前11時30分〜午後5時(5時以降は予約のみ)水曜休 埼玉県新座市野火止2-7-19 ☎048-478-3633

湯葉、こま豆腐といった大豆の加工食品や、新タケノコ、タラの芽など旬の山菜、野菜が輪島塗りの椀に色鮮やかに並ぶ。

●前菜のサラダを始め、メインディッシュの猪とナツメの湯葉巻揚げなど、栄養のバランスと老化防止を考えたフルコース。

薬膳で

我々が毎日食べる食材にも、健康になるための効能はある。そのような食材が持つ効能に漢方薬の効能を合わせた料理が薬膳だ。陰と陽のバランスを調整することにより、健康を維持し、不老長寿を願う宮廷料理としてすでに三千年前に存在した。その理念は「医食同源」や「薬食同源」という言葉で今も広く知られるところだ。

薬膳料理はそれを食す人の生命力を高め、自然治癒力を向上させる。病気にかからないよう抵抗力をつけ、さらに体質改善の効果さもある。もちろん、栄養面だけに優れているのではない。美味である。食材の味を活かし、しかも栄養も損なわず、うま味の一滴をも無駄にしない調理法として進化した。

『東京同仁堂御膳廳』はこうした本格的な薬膳料理をフレンチスタイルのコース料理として提供する店である。しかも、ここでは漢方薬のエキスだけを料理に取り入れている。料理長の南徹さんによれば薬膳料理のイメージからくる「薬臭さ」を払拭するための配慮だ。南料理長が中年の方に特に薦めるのは「老化防止に効果が見られる木の実をふんだんに取り入れた料理や、血液の不純物を取り去る働きがあるフカヒレ」。

かつて皇帝が食した料理の極意は日本にも脈々と受け継がれている。if

健康を

写真 松尾幹生

食す。

取材協力/『東京同仁堂御膳廳』 営業時間:午前11時30分〜午後10時日曜・祝日休 東京都千代田区麹町1-7相互半蔵門ビルB1F ☎03-3264-6250

気功には二千種以上の流派が存在する。この中にはヨガや座禅、太極拳まで含まれ、その歴史は中国では四千年に及ぶとも言われる。しかし、これらの流派が気功という名前で総称されるようになってからの歴史は実はまだ浅い。

日本気功協会が気功の指導にあたっての岡部勝平氏によれば、気功の名が中国全土に普及したのは一九五十年代のことだと言う。

「中国各地に、さまざまな形で自己鍛練のための動作や姿勢が古くから伝わっていました。中国政府がこれを病気の予防として積極的に取り入れるようになったのが、ちょうどその頃です。そして各流派を分析したところ、どの流派にも共通するものが『気』でした」

「気」とは一言で言えば、人間の活動を支える根源的な生命エネルギーのことである。

中国哲学では、宇宙のすべては「気」の運動と変化によって生み出されたものであり、人間の生命力や活動力も「気」の影響を大きく受けているとされる。体の中を「気」が滞ることなくスムーズに流れていけば健康は保たれ、逆に「気」が停滞したり秩序が乱れると病気になるというのである。

われわれ日本人も日常生活の中で「気」という語を何げなく使っている。

「気力が充実している」「生気がない」「気分がいい」。日本語にも「気」を用いた言葉は驚くほど多いが、いずれの場合も「気」を漠然と存在するものとして、情緒的にとらえている。どうやら、それが気功を誤解することにもつながっているようだ。

気功を神秘的である、あるいは心理作用のようなものだと考えている人は未だに少なくない。

しかし、現代の中国医学において「気」はもっと明快なものである。「まず健康とは何か、その基準を考えてみてください。たとえば雨に濡れて風邪をひいた人と、風邪をひかなかった人がいるとしましょう。風邪をひかなかった人には抵抗力があるわけですから、病気がケガに対する回復力、環境や気候に対する適応能力も健康を判断する上での重要な基準です。」

これらの抵抗力、回復力、適応力という言葉の「力」という字に相当する部分、それがまさしく「気」なのです。ですから「気」は薬で改善できるものではありません。自分自身の努力によって鍛えていくしかないのです。

ちなみに気功の「功」という文字には、鍛える、積み上げるという意味がある。つまり、気功とは人間の根源的なエネルギーを一定の方法に

不老不死の気 あなたにもできる中国の 健康法をガイド。

は育て上げるものなのである。

気功の流派により、実践の仕方や形は違うが、その効果を十分に引き出すための原則は変わらない。次に紹介するのは気功鍛練を健康や長寿につなげるための三原則である。

(一) 調身

正しい姿勢をとり、正しい動作を行うことである。「気」は体の筋肉がこわばっていたり、背骨が曲がっていたり、心が緊張していたりすると、スムーズに流れにくい。気功の鍛練でその姿勢や動作は、すべてゆったりと丸く円を描くように行われるのが特徴だが、これは筋肉や骨を強くするためではなく、生命エネルギーである「気」を体内の経絡という通り道でスムーズに循環させるのが目的だからである。調身により、体と心はリラックスした状態に導かれる。

(二) 調息

ゆったりとした長く深い呼吸のことである。呼吸とともに、体表のツボ(「気」の出入り口)から新鮮な「気」をとり入れ、また体内で使い古した「気」を排出し、体内で「気」を養う。その結果、内臓の働きが活発になり、健康な体の基礎がつけられる。現代生理学でも、深く長い呼吸(腹式呼吸)が自律神経のバランス回復に有効であることがわかってきている。

(三) 調心

安定した心とバランスのとれた脳

の状態を言う。気功では、頭の中に絶えず飛び交う雑念を静めるために丹田や呼吸に意識を集中したり、美しく良いイメージを描くことにより脳の興奮状態を抑える。そうすることによって、ストレスに強い体質をつくることができる。

ところで、岡部氏は中国生まれの日本人として、大学では中国医学を専攻。その過程で予防医学としての気功の重要性に気づいた。気功が病床にある患者に大きく影響した現場もしばしば目撃した。

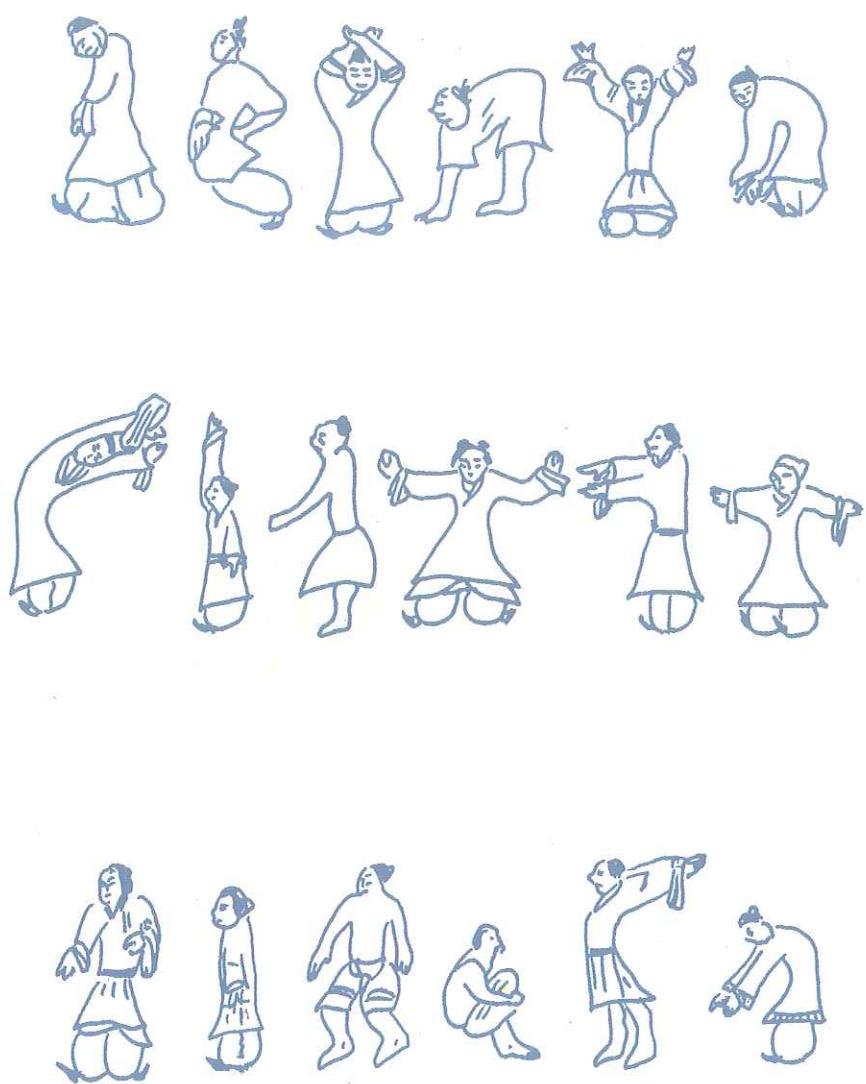
たとえば、同じ程度のガン患者の場合、気功をしている患者のほうが抗ガン剤による副作用のダメージは少ないと言う。それだけ体力に優れているからである。当然、病魔に打ち勝つ可能性も高い。

大事なことは継続すること。気功を継続することにより体力をつけ、質の高い健康をつくることである。

「中国には『流れる水は腐らない』。使う扉の軸に虫はつかない」という諺があります。食事や呼吸をするように日々「気」を鍛練し、育ててください。それが気功の目的である延命長寿につながるのです」

●入門教室など気功についてのお問い合わせは「日本気功協会」まで
☎〇三二三六―一七八七
東京都千代田区九段南四一七十六
市ケ谷KTビル五F

気を極める。



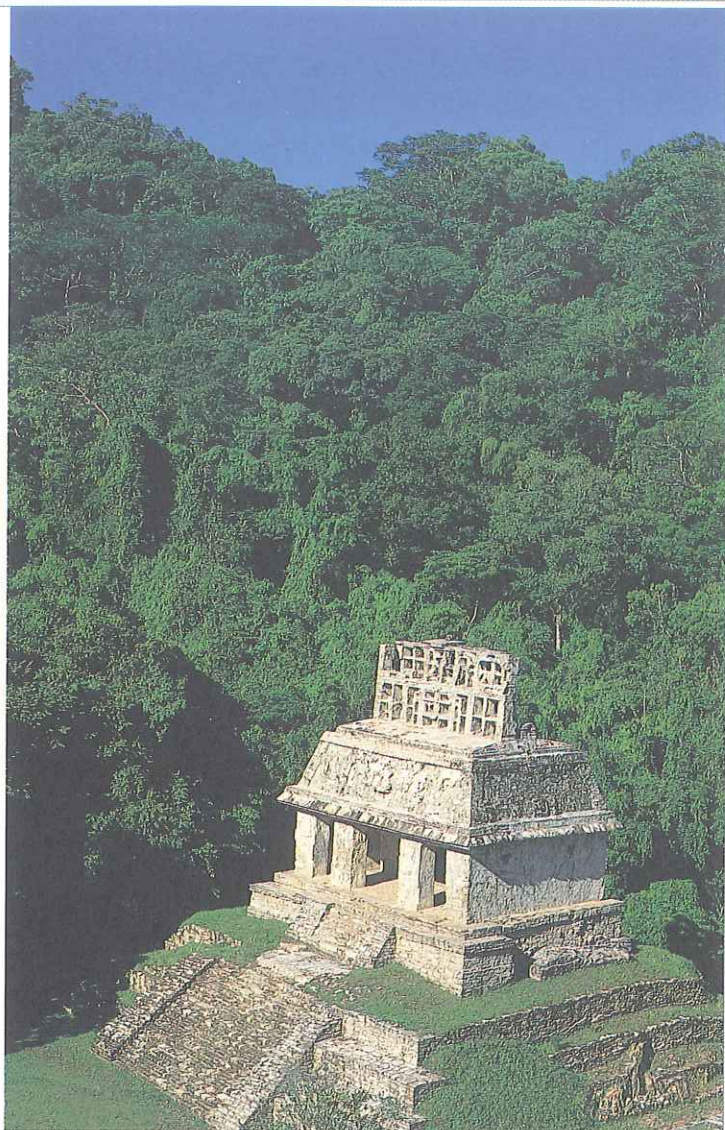
(特集)不老不死

マヤの遺跡を めぐって。

文 石井真弓
写真 スコット・リン・ライリー

世界掃苔録

①メキシコ



メキシコ東部のユカタン半島は、古代マヤ文明の息吹を今も感じるところだ。緑深い広大なジャングルの中には無数の遺跡が点在する。

紀元二五〇年頃から十六世紀まで、さまざまな時期を経て存在したマヤ文明は、高度な天文学や数学を発達させたことで知られる。

それらを実感するのがチチェン・イツァーの大規模な遺跡群だ。その建物を前にすると、彼らがただ者ではないことを即座に理解できる。照りつける太陽の下、圧倒されるような存在で建つ石造りの巨大なピラミッド。驚くことに、その階段の数は三百六十五段だ。建物自体が太陽暦のカレンダーなのだという。彼らは天文台を作って太陽、月、金星などの軌道を観測し、春分、秋分、日食などの周期さえ計算した。その精度は現在にも劣らないほど正確だ。

壮大なる霊園

なぜ暦にこだわったのだろうか。それは、彼らの信仰に大きく関係するようだ。マヤの人々は、宇宙、人類の創造者「フナブ・ク」を最高神として、その下に太陽、月、北極星、雨、地、トウモロコシ、狩猟、商業、死などの神々がいると信じていた。そして、天空の星の動き、季節の変化、生命の誕生、死は、神の動きが起こす現象と見ていたのだという。

そこで、農業、狩猟中心の彼らの生活を望ましく進めるには、自然の周期、すなわち神の動きを知り、崇めるのだ、と思いつたに違いない。その執念が凄まじかったことは、天文台や暦の精度でわかる通りだ。年数をも数え、紀元前三二一三年に当たる年から、大、小周期を繰り返して延々と数えられている記録が残る。

遺跡の壁画や石碑には、さまざまな神を表す動物や人物像が見える。ここで科学的知識の発達と神々への深い迷信が共存したことは大変興味深い。人々は暦に基づいて生活し、神殿を建築、儀式を行ったという。暦には吉、凶日があり、十三と九の数字を神聖視した。天界が十三層、地底世界が九層からなると信じていたからである。死後、より高い天界へ行くため、人々は日常の行いに注



意を払い続けた。死期が迫った人は、

いっそう神を崇めたそう。それは現在の宗教にも通じるものがある。また、天界で食物を買うようにと、遺族は死者の口に翡翠の玉を入れて埋葬する習慣があったという。

神への信仰は、やがて人身を捧げるまでになった。チチェン・イツァーでは、雨の神「チャック」を喜ばせるために多くの人間が犠牲になったという。心臓を抜いたり、宝石などの装飾品を重しにして人を泉に投げ込んだりという方法があったそう。

今や静寂が支配する「戦士の神殿」の頂上に、心臓の置き場所だった「チャックモール」の像が座っている。大ピラミッドの方向をじつと見つめる目が不気味だ。犠牲者は高い天界へ行くと思われたが、神の前には個人の生命への尊重はあまりにも小さかった。

天界への階段

ヒエラルキーの強いマヤ社会では、神と交信して予言や儀式を行う神官が高位者だったことは想像しやすい。彼らは死後も手厚く葬られた。パレンケの遺跡に、パカルという名の高位神官、あるいは貴族の墓がある。熱帯の森の奥に忽然と現れるピラミッドは、墓と言うにはあまりにも大きい。マヤ語で「保護者」という意味のパカルが、どれほどの重

要人物だったかがうかがえる。

ピラミッドは七世紀の建物だが、おもしろいことに、内部の階段や石棺のある部屋が「再開」されたのは、一九五〇年代のことだ。パカルの眠りを十三世紀ぶりに妨げた発見者はキューバ生まれの学者アルベルト・ルスである。ある日、彼は、ピラミッド頂上の床の石に人工的な小さい穴があるのに気づいた。そこで石を上げてみると、なんと階段が下へ続いていたのである。そして、最深部で見つけた石棺を開けると、翡翠製の仮面やネックレス、腕輪などで飾られ、全指に翡翠の指輪をつけた人骨が横たわっていたのだ。当時そこに居合わせたかったというものだ。現在は誰でも訪れることができるが、明かりを消すと暗黒になる階段を歩くのは、たまたなく神秘的である。

マヤ遺跡には、未発掘のものも多いという。今後の可能性を思うとロマンをかき立てられずにいられない。ユカタン半島には現在もマヤの子孫が住んでいる。遺跡の管理人やガイドとして働く人々も多い。

「先祖の遺跡を紹介する仕事は名誉なことだ」と、チチェン・イツァー遺跡のガイドが神殿を仰ぎ見ながら誇らしげに言っていた。マヤの子孫にとってユカタン半島は、偉大な祖先たちが眠る壮大な霊園なのである。

「生前予約」といっても、実感はあまりありませんでした。

親戚のお葬式に出たときに、たまたま耳にして、そのまま加入してしまいました。いまなら葬儀資金の準備も割安だと聞いたものですから。お葬式に出席して、遺影を見ているうち、ちよつと人生について考えちゃって、私の場合もう前から結婚しないことに決めていますし、子供を作るつもりありません。そうするとやっぱり一人で死んでいくのかなって。

そのこと自体はちよつと寂しい感じがするだけで、あまり気にならないんですけど、お金のことや、本当に死んじやったときのお葬式のこととかは、ちよつとはつけない感じがして、すぐ葬儀屋さんに相談してみたいです。はじめはちよつと暗い気持ちで、お話ししてたんですけど、自分のお葬式について考えることで、実はものすごくポジティブなこととて、いろいろなイメージが湧いてきて結構楽しい経験でした。まだまだ「死」の実感はないので、生前予約のプランもごくシンプルなものです。

あまりお金をかけないで、きちんとしたお葬式を予定しています。ひとつだけ、こだわっているのが、いつも身につけているアクアマリンのペンダントを副葬品にしてみようかと。小さなことだけど私にはとっても大事なことです。
正共済会さんよろしく願います！
す！
H



市川真衣さん

30歳(女)OL「趣味」寝ること。散歩。「青いモノ」収集。

「ワタシ」の「私」の生前予約

榎本銀次さん

52歳(男)会社員
「趣味」今はガーデニング。



参列者も喪服じゃなくていいから、「オシャレして来てください。」って案内を送るつもりです。

自分のお葬式を考えるのって結構面白いですよ。生前予約をすると、晴れ晴れした安堵感があって、仕事も

頑張ろうって気持ちになりますよ。みなさんにも是非お勧めしたいですね。H

私は半年前に生前予約をしました。そろそろ、老後のことを真剣に考える時期かなと思って、今入っている保険や、積み立てを見直して、定年後の人生プランを練っていた頃です。ちよつと「生前予約」という言葉が出始めた頃なんじゃないかな？まあ、老後を考えるなら、最後までキチツとしようかと。葬儀の費用は200万から300万かかるって聞いたので、それを子どもたちに負担させるのも嫌ですから。「さんさん」自分のことは自分でしろ」なんて言つていて、お父さん、それはないだろ！」って声が聞こえてきそうですよ。おちおち死んでられませんよ。私の場合は、自分の好きなようにやってみたくてという希望があったので、家族や葬儀屋さんと相談の上プランをまとめました。BGMはジャズが好きなので、ビル・エヴァンスで。献花は白い花ばかりでなく、いろいろな色の花で。