

# 藤沢・昆明友好都市提携25周年記念 峨眉養生学研修団一旅の記録一

心とからだの研究会

## 【団長挨拶】

### 日中友好の証に感激、一生忘れ得ない思い出の旅に

心とからだの研究会顧問医師

シオン診療所所長 町田 隆弘

最初に、藤沢昆明友好都市提携25周年記念事業が盛況の裡に無事終了致しましたことを、心よりお慶び申し上げます。そして、私たち、心とからだの研究会が「峨眉養生学研修団」として参加させて頂き、有意義な楽しい旅が出来ましたこと深く感謝申し上げます。

藤沢市と昆明市との交流が、あの様に素晴らしく花開いたのは25年の間に築かれて来た友好の証であり、そのことは本当に感激でした。

昆明市民の皆様を始め、藤沢市から大きな荷物で現地迄、書、絵画、写真の数々を持参され、美しい花々に囲まれて展示され交流された会場は最高の楽しい場でした。私たちの団では3日に成田を発ち、4日午前藤沢昆明友誼館で張明亮老師の「中国伝統養生学の世界へ」と題して貴重な講習を受けることができました。講習会場となりましたそのような日中友好の建物が、昆明にもあったとは驚きでした。午後は「石林」に行き中国ならではの素晴らしい自然の峨々なる石の畳や岩肌を観て感激しました。夜の舞踊も現実のものとは思われない程素晴らしく、翌日の記念式典や夜の祝賀パーティの舞台も盛り上がり、交流会では人間味あふれる交流のひとつを過ごすことができました。お別れに最高級のプーアル茶を頂き会員も大変感激しておりました。

三日間の交流の後、私達の団一行は峨眉山へ行き壮大な景色と寺院仏像を拝観しました。素晴らしい晴天に恵まれ、白い峰には六千米級の雪山で軀中が洗慎される想いでした。途中樂山大仏も拝観し、道教の寺院等をめぐり大変勉強になりました。

この旅は日中友好の旅として一生忘れ得ない思い出として、皆の脳裏に焼き付いていると想います。本当に有り難うございました。



張明亮老師の「中国伝統養生学の世界へ」の貴重な講習を受けた「藤沢昆明友誼館」の前で感激の皆さん



峨眉山金頂(3077m) 雲海の上は快晴で  
ご機嫌の団長と秘書長



## 旅行の記録

### 11月3日(金) 成田から北京経由で昆明へ

成田空港へ集合。12:55皆が揃ってCA926にチェックイン。14:35搭乗、離陸。北京に到着してから空港内のレストランで夕食。トマトと炒り卵の炒め物など、予想外に好吃！再び国内線に乗り換え昆明へ。40分ほど出発が遅れたため、翌0時35分に着く。空には満月より少し手前の鮮やかな月が出迎えてくれた。宿泊先の昆明飯店に着くと、夜中にも関わらず張明亮老師が「オハヨウゴザイマス！」とお出迎え下さった。現地旅行社の熊柯連さんや湘南日中友好協会の小松碧さんも遅い時間にも関わらず待っていて下さり、感激！の旅の始まりです。

### 11月4日(土) 気功研修「中国伝統養生学の世界へ」と石林観気&前夜祭・雲南映像

ホテルで朝食を終え、9:40出発。バスで藤沢昆明友誼館に向かう。バスから町の様子を眺めて、予想以上に大きな町なのでビックリ。車やバイクが沢山走っていて、スクーターかと思ったら、電動自転車だそうです。ガイドの熊さんによると最近中国で流行っているようで、なるほど歩道でも走っています。スピードも出るようで、中国の進歩を実感しました。藤沢昆明友誼館では、岩崎総団長の出迎えを受け案内をしていただいた後、張明亮老師の「中国伝統養生学」の講義を受けました。気功法の基礎となる陰陽論や五行説、そして気功法をやっている者にとっては、根本教典とも言うべき「黄帝内経」の核心に触れる貴重な講義を受けることができました。大変な収穫です。後の話になりますが、成都に向かう途中、空港の本屋で「黄帝内経」を見つけたメンバーは早速買い込んでいました。日本でも翻訳されて、いろいろな「黄帝内経」が出ていますが、やさしくマンガで解説したのもあり、帰国してからも、早速購入している人がいました。是非、お勧めの一冊です。



午後からは、石林へ観光。バスで1時間ほど走り、バスを降りると早速土産物売りの女性達がお出ましで、「1000円、1000円」聞き慣れたフレーズです。民芸品の様な物を10個1000円と言っています。「不要」と言うとアッという間に50個で1000円になってしまいました。昼食の時、見慣れない果物？が出されていました。皆、用心して手を伸ばしません。そのうち張老師が「コレは人参果と言って、食べると3000年も寿命が延びる」とのこと。少し甘いトマトのような瓜のような味でした。張明亮老師の一言「でも食べた後、ちゃんと気功をしなければ効果はありません」？！



昼食後、張明亮老師による講義付きの石林観光。お天気がとても良かった。遙か昔は海の底だった場所も、風雨に浸食され石の柱となって林立しています。地球の歴史が肌で感じられる場所です。「このような場所には特有の気が満ちている」と張老師。「森には樹木の気が、ここは石の気が満ちている」。なるほど、静かにしてみると石の気配が感じられるような気がします。太古から続く気の力を少し頂いて参りました。



夜は雲南映像という少数民族を主題にした、舞台を鑑賞させてもらいました。迫力の音と光の中、しなやかに力強く肉体が踊ります。素晴らしい舞台でしたが、撮影禁止ということで、写真はありません。帰りに写真集を買い、ぶらぶらと夜の昆明を歩いてホテルへ戻りました。

### 11月5日(日) 記念式典、聶耳墓参・一輪献花、記念祝賀パーティ

今日が記念式典の本番ということで、最初は藤沢市民の書や絵画、写真が展示されている博物館を訪ねました。きれいなアシスタントのお嬢さん方にチラチラ視線を向けながら、昆明の王市長、藤沢の山本市長のお話などを伺い、テープカットの後、昆明、藤沢の皆さんの作品を拝見して感動を味わいました。ホテルに戻る途中「雲南民族茶道館」へ寄って、中国茶の正式な入れ方を教わり





ながら、おいしく試飲させていただき、お土産にいろいろな種類のお茶を購入しました。



昼食を終え再びバスへ。午後は聶耳さんのお墓へ参拝です。山の上にある立派なお墓でした。中国の文化を代表する人として、大切にされているという感じでした。全員で一輪献花をしました。帰りに華亭禅寺を参観しました。工事中ということで渋滞の中、祝賀パーティ会場へ向かい、世紀金源大飯店という出来たばかりの立派なホテルの3階が式典会場で、その後、1階に下りて宴会。昆明で芸術活動をされている方々と交流しながら夕食会です。前日の雲南映像を小ぶりにしたような舞台が観られました。お土産に大きな塊になっている雲南茶を頂きました。ここでも感激でした。



### 11月6日(月)空路成都へ、樂山大仏を経て峨眉山の麓へ入る

いよいよ四川省峨眉山へ向かう日です。6:20には出発ですので急いで朝食を摂り、昆明巫家国際空港に出発しました。楽しいお話を聞かせてくれた昆明ガイドの熊さんとはお別れです。約1時間のフライトで成都に到着です。ここで合流の、山元啓子さんと原宣之さんが出迎えてくれました。成都でのガイドは曾強さん。まずはバスで世界遺産の樂山大仏へ向かい、船に乗って



大仏前を流れる河の上から拝観。船上からは寝ている仏様の姿の様な臥仏観られました。一通り見終わり、再びバスに乗り込み峨眉山へ向かいます。ガイドの曾さんがいろいろと説明



してくれます。峨眉山の麓の峨眉山市は樂山市の隣にあり、以前は中国初の原爆開発の研究施設があったそうです。またこの近辺は水晶の取れる鉱山が多く、宝飾品が名産になっているそうです。潤東珠寶という宝飾のお店に寄りました。団員皆ニコニコしてお買い物です。

しばらく走り、到着したホテルは山のホテルという感じで新しく建てられたようです。まだ内装が工事中の部屋もあります。ホテルの廻りの町はちょうど、日本の温泉宿場町という雰囲気でした。チェックインして、一休みしてお茶でも入れましょう、というところでいきなり真っ暗。全部屋停電になってしまいました。久しぶりに中国らしい場面でしたが、尾崎さんがホテルのスタッフに直してくれるよう頼んでくれました。しばらく待って電気が点いたところで、お湯を沸かして…又消えました。今度はすぐ点きましたが、一斉に電気を使うと駄目なようです。以降、停電はしませんでした。明日は峨眉山です。天気や高山病は大丈夫でしょうか。



### 11月7日(火) 峨眉山を堪能 (金頂・華嚴時・万年寺・報国寺、峨眉山仏教協会訪問)



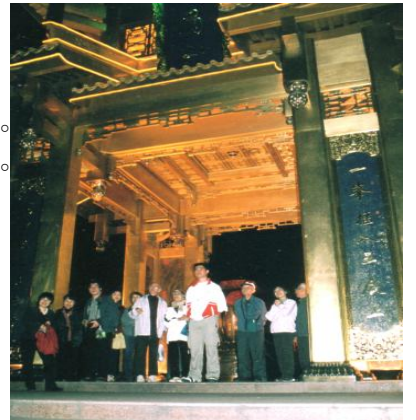
夜に着いていた張明亮老師と再合流し、朝食を摂って峨眉山に向け8時に出発。ホテルのある峨眉山市が約標高800m、ロープウェイがあるところが約2000mですから、その間の1200mをバスで上がります。九十九折りの山道を運転手さんが結構スピードを出して登っていきます。耳がツンとしてきました。窓からミニアコンガ、四姑娘山など、遠くに四川の6000~7000m級の雪山が見えます。さて、登りロープウェイの駅に着き、ここからゴンドラで残りの1000mを一気に登ります。来年は100人乗りの大型ゴンドラが出来るそうですが、いまは二人乗りです。晴れ渡った空の中、雲を越えゴ



ンドラはぐんぐんと登っていきます。目指す金頂は標高3077mです。天へも登る気持ちとはこの事でしょうか。20分程で山頂駅に着き、そこからさらに10分ほど歩くと、山々を見渡せる広場に出、階段の先には昨年8月にできたばかりの象に乗った金色に輝く普賢菩薩像が雲ひとつない青空に聳えていました。



「金頂」の輝きも眩いばかりで、頂上は青空が広がり素晴らしい展望が開けています。でもこんなに晴れることは滅多に無く、10年に一度あるかどうかという事を曾さんが教えてくれました。張明亮老師も今までに2回峨眉山に来ているそうですが、始めて晴れたということで、とても嬉しそうです。今日は張明亮老師が峨眉気功の継承者として、峨眉気功の故郷、峨眉山に正式にご挨拶をするという記念すべき日。この快晴は峨眉山が歓迎しているということでしょうか。金堂を拝観し雲の絨毯を眺め、晴れ渡った峨眉山を十分に堪能した後、昨日、日本から帰ってきたばかりだという華嚴寺の住職さんに会うことができました。銀色のお堂に入ってご挨拶をし、お話を伺った後、開眼式記念のありがたい護符を一人一人手渡しで頂きました。晴れた空といい、良い偶然が重なっているようです。峨眉山で一番偉い方だそうですが、気持ちよく記念撮影に応じてくれました。下山途中で美食林で昼食。誰もひどい高山病にならずに済みました。復路のロープウェイでは、徐々に雲が近づいてき、まさに雲の上の天上界から下界へ降りてくるよう。復路は駐車場まで徒歩なので峨眉山でハイキング！途中、移動してきた靄が陽射しとの兼ね合いで谷間に虹が出来たり、木漏れ日や天からの光のシャワーが降り注いで、夢のようでした。帰りは峨眉山の麓にある万年寺へロープウェイで5分ほど。いたずら好きな猿達に気を付けながら歩きました。続いて報国寺へ。峨眉山仏教協会の方とご挨拶。有難いお数珠を一人一人手渡しで頂きました。夕食の後、張老師の峨眉推拿の講習を受けました。気功と推拿の共通



する気の働き、陰陽の応用など、大変貴重な内容でした。又ホテルの各自の部屋にあった、峨眉山誌という学術書を参考に峨眉派の知られざる歴史も紹介してくれました。その後、張明亮老師と街へ夜のお散歩。竹茶の試飲やお土産物屋を見て買い物など、ライトアップされた公園散策も印象的でした。

## 11月8日(水) 成都観光(武侯祠・青羊宮)

朝、8:40成都へ出発。成都に向けて高速道路に乗ります。成都まで約3時間、車中で張明亮老師が講義をしてくださいました。途中、休憩にドライブインに寄り、皆でお菓子等をどっさり買いました。成都市内に入り、昼食を取り、そこから歩いて武侯祠へ行きました。武侯祠には、三国志時代の名だたる武将、軍師である劉備や関羽、諸葛亮孔明等がまつられています。中央







にある古墳のような丸いお墓には劉備が眠っているそうです。ただ、本当に劉備が入ってるかは不明で、もしいかなかったら困るので発掘はしないそうです。続いて友誼商店に寄りお土産を探しましたが、実際にはお茶を頂いて休憩させてもらいました。次は杜甫草堂に行く予定でしたが、張老師のすすめで青羊宮に変更。仏教寺院は沢山観たので、今度は道教の寺院も是非と言うことでした。青羊宮では礼拝の仕方が違うことや、太極の意味など仏教とは又違う道教独特の雰囲気新鮮で、映画で見たことがあるような道士姿が実際に



観られて感動しました。礼拝の手の形が太極図を表しているとの説明には、なるほど納得でした。敷地内に道教の精進料理を食べさせてくれるレストランがありました。時間の関係で寄れなくて残念でした。だいぶ広い敷地を持っているらしく、もう少し時間をかけて観たい青羊宮でした。一度ホテルに戻ってから外のレストランで夕食でした。夜はホテルの張明亮老師の部屋で峨眉養生学の講義を受けました。気の捉え方を見直すような内容で、お互いに気を通したり、感じる練習をしました。

## 11月9日(木) 成都より北京経由成田へ

早いもので、アツという間にもう帰国の日です。午前中9時～11時、昨夜の続きの講義を受けたいという人の熱意と、少し体調を崩している人もいたので、観光を取りやめて、張明亮老師の最終講義となりました。気を通す力を治療にも応用できるように、具体的な手法の勉強と、互いに気を調整合せて、皆、だいぶ元気になったようです。11時講習終了後空港へ。張明亮老師と山元さんが空港まで見送りに来てくれました。混雑した市内を抜け到着した成都双流国際空港で改めて張明亮老師、山元さんガイドの曾さんと一人一人握手をしてお別れ。成都から北京で乗り換え成田へ。上空から見えたきれいな夜景、スチュワーデスさんがソウルだと教えてくれました。ほぼ定刻通り21時過ぎ無事成田着。心の中に沢山のお土産を持ってそれぞれ帰宅の途へ。みなさま、お疲れ様でした。辛苦了！そして、どうも有難うございました。来年もまた研修の旅に行かれるといいですね。



(この旅の記録は、町田隆弘、江幡吉泰、矢野美智子、相口佳奈子、森寺美由記の感想文・記録を基に外山美恵子が纏めました。)

あとがきにかえて (研修団秘書長・まとめのご挨拶)

**参加した全ての方々に感謝を込めて**

心とからだの研究会代表 外山 美恵子

お陰様で、本当に感動や感激の印象深い沢山の出来事に巡り会い、中国文化の深遠な学びや交流をさせて頂き、全員無事に帰って来られましたことは何よりも存じます。いろいろお世話になり、本当にありがとうございました。参加した全ての方々に感謝申し上げます。

私たちの団の参加者は、藤沢駅南口より徒歩3分の所にあります「心とからだの研究会」の「じゅう工房」という気功教室の指導員や会員の皆さんとご家族、講師仲間、20代から70代まで、講師・添乗員を入れて総勢18名の参加でした。日頃より健康に関する研究・実践をしている仲間、只今NPO設立の準備を進めております。現在は中国の気功、特に峨眉丹道医薬養生学派の気功を第十四代伝人である張明亮老師の指導のもとで学んでいます。

4日、昆明での気功講習に出ることが出来なくて、資料が欲しいという方がいらっしゃいましたら、張明亮老師の「中国伝統養生学の世界へ」というパンフを差し上げることが出来ます。興味がありましたらご一報下さい。日中文化の交流をこれからも、積極的に進めていく所存です。今後ともどうぞよろしくご指導、ご鞭撻賜りますようお願い致しまして、最後のご挨拶とさせていただきます。