

碩心

社団法人 日本詩吟学院学風会 認可
神奈川 碩心 会 発 行

4年10月現在 会員数 169名
逗子地区 239名
葉山地区 46名
大船地区 (合計) (454)名

4年10月 (243号)
発行 者 萃
根 岸 岳 者 愛
編 集 岳
中 村 岳

行事予定

(碩心会新役員協議会)

日時・10月25日(日)10時より

会場・堀内会館

JR逗子駅よりバス1番線乗場元町下車

議題・碩心会の運営基本について

各部の活動方針等について

その他

(高段者審査課題講座)

11月15日(日) (七段) 9時30分開講

(八段) 13時開講

11月22日(日) 皆伝 9時30分開講

以上

会場・平塚農業会館

講習料・千円

吟道手帳、審査課題テキスト持参

弁当は自前

(逗子市文化祭詩吟詩舞発表会)

日時・11月15日(日)9時50分より

会場・逗子市立図書館ホール

(県本部納会、理事会)

日時・11月28日(土)18時30分より

会場・平塚農業会館

「冥福を祈ります」

佐藤雅風さん(山ノ根)が9月7日死去・享年84才。佐藤さんは詩吟に熱心なお方で、当月報にも58年5月号に「老後の生きがい…詩吟と涼州詩にふれて」61年8月号に「中国詩人一覽表」そして平成元年9月号には「奥伝許証の拝受に感激して」を書かれ、その意欲を思うと残念です。どうぞ御心安らかに。

高梨誓岳さん(堀内・D)が敬老の日を待たず9月10日亡くなりました。享年91才。亡くなられる四、五日前、偶々D班の三名の方が見舞に行かれました。老衰でベッドに横になりながらも、色々話をかわされ、生前懇親会などには必ず出てくる「あざみの歌」も一緒に歌われたという。そして来年は十段の審査があるので、それまでは絶対に死ねない……と。偶然といいますが、D班吟友の行かれるのを待っていられたようにも思えます。

明月と共に旅立つ卒寿かな

石 渡 桂 岳
佐久間 爽 岳

歌声は還らず湖畔の虫しぐれ

胸式呼吸と腹式呼吸

現代の人はあまり大声を出さなくなり、また、住宅が密集してきたせいも、遠くへ向かって叫ぶことも、詩や文章を朗読することも少なくなり、また。そのために「詩を朗読する会」などという集まりも催される時代です。詩や歌はそもそも声を出してうたうことから、はじまった文芸だったはず。

本来声を出すことは、肺や腹、背中の筋肉を動かすことにつながり、身体にプラスになるものです。殊に腹式呼吸は健康に最もよい呼吸法なのです。声を出すため口を開けば、首や胸部の筋肉をやわらかくし、甲状腺を刺激します。力強い発声をすれば、ふだんあまり使わない不随意筋も自然に振動し、内臓器官を強健にするのです。

人間の普通の呼吸は、無意識に肋骨の間にある肋骨を収縮、拡張させて呼吸しています。これは胸式呼吸法と言います。

腹式呼吸は意識的に腹部の筋肉や背筋を絞り込んで、横隔膜を押し上げ、その圧力で肺から息を吐き出します。そして腹部の力を抜くと伸びたゴムがもどるように横隔膜が下が

り、自然に肺がひろがる呼吸法をいうのです。腹式呼吸法の特長は息が長く続く効用があり、これが肺を強くし、詩吟にも適しているというわけです。このほかに、腹部の筋肉を使うので内臓も活発に動き、非常におなかですくのも、エネルギーが消費されるからで、健康に大変よい結果となるのです。

腹は八分目がよし

腹式呼吸法は、静かな部屋で座ってする：と思っている人がいますが、通勤電車の中でも、自宅の台所でも簡単にできるのです、その手順は

- ①吊り革をつかみ、手・腕・肩の力を抜く
- ②普通の呼吸を静かに四〜五回くり返した後、吐く息を少しづつ長くしていく
- ③このとき、腹部の筋肉を絞り上げるようにして息を長く保つ

腹式呼吸は吸うことにより、吐くことに神経を集中することがコツです。息は必ず鼻から吸うこと、口から吸ってはいけません。深く吸って長く吐く。

今の時代の人はほとんど見たことがないかもしれませんが、昔は「火吹竹」の要領でと

教わったものです。火鉢の炭火や籠、風呂の炊きつけに、竹筒の先に細い穴をあけた火吹竹というのがあり、これで炭をおこしたり、籠の火を燃え上がらせたりしたものです。腹式呼吸の基本はその要領なのです。これはいま流行のヨガの呼吸法でもあるわけです。つまり詩吟も同じなのです。

吸った息は必ず、ちよつと止めてから吐き出します。このとき声を出すのが詩吟の「吟息法」というのです。肩を上下させたり、首を動したりはしないことです。息を吐くのでなく吹くように出すのです。この腹式呼吸が詩吟の基礎となりますから充分練習してください。

ここで一寸注意しておきたいのは、お腹が一杯のとき、満腹だと意がふくれ、胸部と腹部を分けている横隔膜が圧力で上に寄り、腹式呼吸がしにくくなるということです。満腹のときは胸や肩で息をすることになり、どの位置がフラフラ動き、声の高さ、強さがコントロールしにくくなるということを覚えていて下さい。

(日本詩吟学院岳風会)

詩吟健康法のすすめより)

日柳燕石と娑婆歌

秋元 梁岳

ある書物に、秋吉茂（エッセイスト）氏が燕石についてこんなことを書いていた。詩吟の勉強に些か関係があるのでは……と紹介。

当時清水の次郎長など足許にも寄り付けなかった大親分が、讃岐の金比羅町の東隣の天領榎井村にいた。加島屋長次郎・またの名が日柳燕石だ。雅号は柳東を使った。子分一千余人をもつ博徒の大親分で、河野鉄兜らのプロ詩人たちが舌を巻く程の大詩人で、そのうえ吉田松陰や、桂小五郎、頼三樹三郎、西郷隆盛らと親交があり、とくに高杉晋作と親しく、天下に知られた尊攘家であった。

慶応元年（一八六五）幕府の長州征伐後に、戦犯に指名された高杉をかくまい、発覚して捕史に踏みこまれると、高杉を逃がし、燕石は身代わりとなって高松藩獄に入牢、四年間獄窓生活をした。入牢の日、大親分を知らない牢名主が「てめえーシヤバの歌をうたえ」と強要すると、燕石は即座に「娑婆歌三章」を作って吟じた。

縦い鉄鍔の湯を呑むとも

男子の腸を変せず

聴け我が娑婆歌の第一を

尊王尊王又尊王（二・三省略）

まもなく長次郎大親分とわかって牢名主は心服し、入牢者全員が、娑婆歌を合吟するようになったという。

燕石は牢から出て、戊辰戦争に出陣、軍務官史官とし越後攻めに加わり、慶応四年八月二十五日戦病死、行年五十二才。靖国神社に合祀され従四位を贈られた。

雑文

矢嶋 悦岳

「肩させ裾させ寒さが来るぞ」と鳴く虫の音に、幼なかつた頃、亡き祖母が冬仕度の報らせだと、軒下に薪が積まれ、練炭や炭俵が物置に運ばれた。あれから五十年余り……世の中も変りに変わったもの。扇風機がしまわれ、電気カーペットが出される。一日中家事に追われ、自分の時間も自由もなく亡くなった母……。今日は彼岸の入り、墓前に手を合せ、今日まで生かさせて頂いた事に感謝し、冥福を祈る。

これからの人生、自我を捨て、人を愛し、人に愛される生き方をしたいと思います。

葛の葉やひるがえる時音もなし

秋の七草

万葉集の山上憶良が秋の野で指折り教えた七草は、ハギ、ススキ（尾花）、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウを指すというのが定説になっている。その秋の七草が風にそよぎ露にぬれる。「しら露もこぼさぬ萩のうねりかな」は芭蕉。「乱れ萩」という言葉もある。ススキの別名は露見草。またその群落が風にゆれると「尾花の波」。「尾花する」は「おいで・おいで」と手招きすることだという。クズの白い葉裏が風にひるがえると、銀色の道が見える。葛の裏風は「恨み」（裏見）の風である。

（朝日新聞コムラより）



王維 (盛唐の詩人)

(略歴)

(701〜3〜761) 姓は王・名は維、字は摩詰。山西省太原の人。若くして科擧に及第し、以後、順調に出世を遂げるが、安祿山の乱に巻き込まれ、一時挫折する。後に尚書右丞(尚書省の次官)に至る。官延詩人として活躍した。王維は仏教(禪宗)に帰依し、脱俗的傾向が強かった。輞川(現在の陝西省)に別荘を構え、その周囲の自然の中に溶けこんだ。

(王維と安部仲麿)

王維は日本人の安部仲麿とも親交があり、仲麿が帰国することになったとき、「秘書晁監の日本に還るを送る」と題した詩を捧げて、別れを惜しんでいる。

(詩風)

禪宗に深く帰依し、世俗から離れ、自然に同化することを好んだ。その詩も自然を詠むことに優れ、自然詩人と称されている。また「詩仏」とも言われている。画家としても有名で、南画(文人画)の祖とされる。後世、比宋の蘇軾は「詩中に画有り、画中に詩有り」と王維を評している。

詩文

(古詩十九首)

後漢末の成立。作者はすべて不明。時代的にも特定できない。長い時期にわたって伝えられた作品のうち、たまたま十九首が残ったものと考えられる。素朴な民謡的なものから、形の整った芸術的に優れたものへの橋渡しの作品である。五言詩の最古のものであり、五言詩の発達を見る貴重な資料である。

(文選)

六十卷。南朝、梁の昭明太子・蕭統が学者に命じて編集した詩文集。周代から六朝時代の梁に至る約千年間の代表的な詩、賦・文章を文体別に収録してある。中国初の詩文の選集。わが国でも広く読まれた。

(唐詩選)

七卷。明の李攀竜(一五二四〜一五七〇)の選と言われるが、疑わしい。唐代の127人の詩、465首を詩体別に収めている。杜甫、李白、王維など盛唐の詩が多く、中、晩唐の白居易、杜牧は一首もない。

(移籍)

290 小林佐山 逗子Aより長柄支部へ

(住所変更)

480 高見陽山(逗子A) 515 高見堂山 (〃)
新住所 茅ヶ崎市小和田二一八一三二
電〇四六七―五四一〇一九二

(入会)

658 佐藤悦子 葉山町一色一七五〇―
(上原) エコーハイツ 552
電〇四六八―七五一六四三二

659 若林江風(再) 葉山町一色二〇〇一八

(堀内・E) 電〇四六八―七五一四四三八

660 新井国夫 逗子市小坪一―二十一三三

(逗子B) 電〇四六七―二四一―一五六九

661 加藤朋岳(再) 葉山町堀内一〇七四

(堀内・A) 電〇四六八―七五一〇四六四

(退会)

53 高梨蒼岳(死) (堀内・D) 252 佐藤雅風(死) (山ノ根)
326 加藤玲風 (大船・A) 380 千葉佳山 (堀内・G)
448 大堀晃山 (星山) 607 加藤力泉 (大船A)