

詩吟体験

詩吟療法の実践

橋本東峰

東峰灯吟舎東峰流宗家

1. はじめに

詩吟は浩然の気を養い、人の心を剛直にし、青少年の健全育成には最もふさわしく、また、心身の健康にこれに優るものはないといわれて参りました。それは何故か、という疑問に答えるべく『第九回北海道いじめ・暴力・ひきこもり研究会(平成18年7月29日)抄録』に詳述しましたが、詩吟が心身に及ぼす影響について再びその要点をご紹介しますのでご参考になさっていただき、今回は、詩吟療法の実践ということで、わずかな時間でございますが、皆さんと詩を吟じて楽しみたいと思います。

2. 詩吟の心身に及ぼす影響

(1) 精神面

ア 詩は真善美の結晶といわれます。また、詩には邪念がないことから詩歌を愛唱すれば間違いなく心が浄化されます。

イ 詩を通して、聖人や英雄傑士から人生哲学を学び、剛直な心が培われます。

ウ 春夏秋冬自然の風物を詠んだ詩からは、無情感や侘び寂び、といった情趣を学ぶことが出来、かつ、平穏な心の安らぎを得ることが出来ます。

エ 詩は絵画であり音楽であるといわれます。詩歌は人間をリズムカルにしてくれ、また、風韻・風致を帯びるようになります。つまり、上品にそして美的になるということです。さらに、風景詩の色彩美は、心の調和を図ってくれます。

オ 悩んだ時、困った時などに詩歌は心を和ませ励まし、支えとなってくれます。

カ 漢学・国語・歴史・哲学・音楽・書写といった学芸に関し、多くを学ぶことが出来ます。

(2) 肉体面 肉体面の健康に及ぼす影響の全てが、呼吸を主とした発声法にあります。

ア 第一に吸気の回数が1分間6回程度と少なく、酸素を過剰に摂らないことから活性酸素の発声を少なくし、生体の酸化を減少させてくれます。

イ 自律神経のコントロールの手段は唯一呼吸にあります。吟声は硬く強い呼吸を主としますから、副交感神経を刺激して(吸気は交感神経を刺激)そのはたらきを優位にする結果、生体の諸器官の機能がよりよくなります。とくにリンパ球が増殖するので、生体の抵抗力が高まります(「いわゆる福田・阿保理論」引用)。

ウ 横隔膜呼吸は内臓をマッサージしますので、呼吸器官を丈夫にし、循環器官に活力を与え、胸郭内の全ての組織と臓器を若返らせます。また、腹腔内では肝臓をはじめ様々な消化器官によりよい影響を与え、老廃物の排泄や新陳代謝がスムーズになり、内臓作用のバランスをはかってくれます(可児一郎先生詩吟健康論)。

エ 酸素を適度に摂り入れた長呼吸は、血行が良くなり、血液が浄化されます。

オ 生体の筋力が鍛えられ、代謝も活発になります。

3. 詩吟は総合的健康法

心身一如という言葉があるように、心と体は相互に情報を伝達しあって生命を維持しています。体の中に心がありながら、しかし、心は体をすっぽりと覆うようにその情動が生体を制御しています。つまり、心は体の環境と言えますが、詩吟は必ず良い環境を築いてくれます。詩吟に感動を抱き、これが生き甲斐にできれば脳は若返り、計り知れない生命力となって表われるでしょう。ただ残念なことは、短時日にその成果を見ることが出来ないことです。けれども、継続すれば間違いなく時間を要した分大きな底力を発揮する時が必ず来ることでしょう。わたしたちは、健康と永寿を願い、木の葉が大地の眠りにつくが如き人生の終末に焦点を当て、日々感謝の心を抱いて明るく生活したいものですが、詩吟は生涯の友、人生の道しるべとなりましょう。

詩吟体験

偶

成

朱

喜

雨ニモ負ケズ

宮沢賢治

少年 老い易く 字 成り難し
一寸の 光陰 軽んず 可からず
未だ 覚めず 池塘 春草の 夢
階前の 梧葉 已に 秋声

少年易老學難成 一寸光陰不可輕

未覺池塘春草夢 階前梧葉已秋聲

短

歌

石川啄木

ふるさとの 山に向かいて
いうことなし

故郷の山は ありがたき
かな

ふるさとの 山に向かいて
いうことなし

故郷の 山は ありがたき
かな

雨ニモ負ケズ風ニモ 負ケズ
雪ニモ夏ノ暑サニモ 負ケヌ
丈夫ナカラダヲモチ 欲ハナク 決シテ イカラズ
イツモ 静カニ ワラツテ イル
一日ニ玄米四合ト 味噌ト少シノ野菜ヲタベ
アラユルコトヲ ジフソラ カンジヨウニ イレズニ
ヨクミキキシ ワカリ ソシテ ワスレズ
野原ノ松ノ 林ノ 蔭ノ 小サナ萱ヅキノ 小屋ニイテ
東ニ 病氣ノコドモアレバ 行ツテ看病ヲ シテヤリ
西ニ ツカレタ母アレバ 行ツテソノ稲ノ束ヲ負イ
南ニ 死ニソウナ人アレバ 行ツテコワガラナクテモイイトイ
北ニ ケンカヤソシヨウガアレバ ツマラナイカラヤメロトイ
ヒデリノトキハ ナミダヲナガシ
サムサノナツハ オロオロアルキ
ミンナニテクノボウトヨバレ
ホメラシモセズ クニモ サレズ
ソウイウ モノニ ワタシハ ナリタイ