



310号  
2026/1

日中文化交流市民サークル'わんりい'  
町田市三輪緑山 2-18-19 寺西方  
〒195-0055 ☎: 044-986-4195  
<http://wanli-san.com/>  
E メール:t\_taizan@yahoo.co.jp



振わう菊花展：開封市の花は菊。10月から11月にかけて市内の名所旧跡はどこも菊花展を開催する。地下に多くの王朝の皇宮遺跡が眠るここ柳亭公園。趣向を凝らした菊花展が観光客を楽しませていた。遠くに清朝時代の建造物「龍亭大殿」が見える。

(2025年10月 河南省開封市にて 高橋節子)



## 午年にちなむ話と諺

寺西俊英

新年あけましておめでとうございます。昨年は、いろいろなイベントや勉強会にご出席頂き、また本会報をご愛読いただきありがとうございました。

さて、今年は、十二支第七番目の午年（丙午・ひのえうま）ですね。中国は十二支に動物を当てはめていますが、午年は「馬」を当てはめました。資料に拠りますと、馬は俊敏さや勇気、行動力の象徴とされています。

「午」の字は、餅を搗く杵（きね）の動きに由来し、交差や転換を意味しています。江戸時代までは一日を12の刻に分け、干支で時間を数えていました。昼の12時が「午の刻」にあたるため「正午」という言葉が生まれ、12時より前を「午前」後ろを「午後」と呼ぶようになりました。また2026年の恵方は「南南東」で縁起の良い方角とされています。

では、早速、馬に関わる諺を見ていきましょう。たくさんありますが、まず皆さんよくご存じの「人間万事塞翁が馬」です。塞翁とは、「塞」が国境地帯を意味して、国境地帯に住む老人のことです。中国の古書「淮南子」（注参照）によりますと、昔、中国の国境地帯に占いをする老人がいて、その老人の馬が逃げました。数か月後に逃げた馬が良馬を連れて帰りました。乗馬の好きな老人の息子がその良馬に乗っていて、落馬して足が不自由になってしまいました。一年後、戦いが始まり村の若者は皆徵兵されて十人に九人は死んでしまったが、息子は不自由な足のため徵兵を免れました。塞翁は、一連の出来事をすべて予言して、「幸か不幸かは簡単には決めがたい」と言いました。因みに中国では「塞翁失馬」と言うそうです。

次は中国人の友人による話です。馬にまつわる諺というと、中国人はおそらくまず「路遙知馬力、日久見人心」を思い浮かべる、というのです。これは「道が遠いほど馬の力が分かり、日時が経つほど人の心が見える」という意味だそうです。友人

の解説を次に書きます。

〈中国人は人間関係を非常に大切にする民族で、友人関係を重要視しています。友人との信頼関係を築く上で、「路遙知馬力、日久見人心」という言葉が表すように、時間こそが友情の真偽を確かめる試金石になると思っています。中国人は自分の友達を他人に紹介する時に、よく「彼は私の古い友人です」と言い、親しい関係を表します〉

もう一つ、中国でよく使われる諺の、「好馬不吃回頭草」を紹介します。これは、「良馬は頭を巡らして自分の踏んできたところの草は食べない」という意味で、「過ぎたことに恋々としない」という気持ちの喻えだそうで、「いくら恋しくても別れた恋人のもとには戻らない」ということにも使われているようです。

さて、日本の諺にもいろいろありますね。「馬脚を現わす」は、包み隠していたことが現れる、ぼろを出す、化けの皮が剥がれるなどの意味ですが、これは芝居の馬の足の役者が姿を見せてしまうところから来ていますね。また「馬耳東風」は人の意見や批評を心に留めず聞き流すことですね。

今年一年がどんな年になるのか予測もつきませんが、何事も人の意見やアドバイスを大切にして、馬耳東風とならないようにしましょう。

今年も会員、会友の皆様にとって良き年になりますよう心よりお祈りいたします。

「会報わんりい」はこの新年号で310号を数えます。わんりいは、1年に10回お手元にお届けしておりますので、発行を始めてから今年で31年が経ったということです。これは偏に会員・会友の皆様方のご支援があってこそで、皆様のご協力に心から御礼申し上げます。

### ■注：淮南子

前漢（BC206年～AD25年）7代皇帝武帝の頃、淮南王の劉安が学者を集めて編纂した、古代中国の様々な思想家の説をまとめた百科全書的な書物で、BC139年に成立。日本では書名を吳音で「えなんじ」と読む。

「体にいいものを食べているはずなのに、なぜか調子がよくならない」、そんな経験はありませんか。同じものを食べても、元気になる人もいれば、逆に重く感じてしまう人もいます。

中医学では、これをとても自然なことだと考えます。なぜなら、人の体は一人ひとり違うからです。中医には「一人一方（いちにんいっぽう）」という考え方があり、同じ症状でも、体質が違えば、使う薬も、食事の内容も変わります。薬膳も同じで、「誰にでも同じ健康食」は存在しません。だからこそ、薬膳の第一歩は、レシピを覚えることではなく、自分の体質を知ることなのです。

#### ■体質は「生まれつき+今の生活」でできている

体質というと、「生まれつき決まっているもの」と思われるがちですが、実際はもっと流動的なものです。年齢、季節、生活リズム、ストレス、食習慣、それらが重なって、今のあなたの体質がつくられています。冷えやすい人、疲れやすい人、イライラしやすい人、それらは体質の問題ではなく、体からの小さなサインかも知れません。

ここでは、日常生活でよく見られる8つの体質タイプと、それぞれに合った「日本の家庭でも作りやすい薬膳」を紹介します。

#### 1. 陽虚体質 冷えがつらい人

手足が冷たく、寒さが苦手。冷たい飲み物でお腹を壊しやすいタイプです。体の中を温める力が弱いため、食事では「温かさ」を意識します。

#### ▲おすすめの一品：生姜入り鶏だんごスープ

鶏ひき肉にすりおろした生姜を混ぜ、長ネギや白菜と一緒に煮るだけ。優しく体を温めてくれます。

#### 2. 隆虚体質 乾燥・ほてりが気になる人

口や喉が乾きやすく、夜に汗をかきやすいのが特徴です。体の潤いが不足している状態なので、刺激の強い食事は控えめに。

#### ▲おすすめの一品：梨と白木耳のデザートスープ

梨の優しい甘さと白きくらげの潤いが、乾いた体をそっと整えてくれます。

#### 3. 気虚体質 疲れやすい人

少し動いただけで疲れる、声に力が出ない、風邪をひきやすいタイプ。エネルギー不足の状態なので、消化にやさしく、気を補う食事を。

#### ▲おすすめの一品：長芋入りおかゆ

白がゆにすりおろした長芋を加えるだけ。胃腸を休ませながら、気を補います。

#### 4. 血虚体質 顔色が気になる人

顔色が冴えず、立ちくらみを感じやすい体質です。血を養う食事を、日常の中で少しづつ。

#### ▲おすすめの一品：小松菜と豚レバーの味噌汁

身近な食材で作れる。無理のない補血メニューです。

#### 5. 痰湿体質 体が重だるい人

体が重く、むくみやすい。湿気の多い季節に不調を感じやすいタイプです。余分な水分をため込まないことが大切。

#### ▲おすすめの一品：はと麦と大根のスープ

シンプルですが、体を軽くしてくれる一杯です

#### 6. 龍血体質 血の巡りが悪い人

肩こりや頭痛、体のどこかに「滞り」を感じやすい体質。血の流れをよくする食事を意識します。

#### ▲おすすめの一品：玉ねぎとひじきの酢の物

さっぱりとした味付けで、血の巡りを助けます。

#### 7. 気郁体質 ストレスをためやすい人

気分の影響が体に出やすく、胸やお腹が張りやすいタイプです。香りのある食材が助けになります。

#### ▲おすすめの一品：ゆず皮入りほうじ茶

香りを楽しむこと自体が立派な薬膳です。

#### 8. 湿熱体質 ベタつきが気になる人

体に熱と湿がこもりやすく、肌トラブルが出やすい体質。熱を冷まし、湿気を除くよう意識します。

#### ▲おすすめの一品：きゅうりとわかめの酢の物

火を使わず、体をすっと楽してくれます。

薬膳は、特別な料理ではありません。体質を知り、毎日の食事を少しだけ自分寄りに整えること。それだけで、体は少しづつ応えてくれます。今日の食卓が、明日の体をつくる。そんなやさしい視点から、これからも薬膳の話を続けていきたいと思います。

## はじめての西安

文と写真=村上直樹

昨年（2025年）11月28日から12月4日まで、念願叶い、西安（陝西省）を旅行した。日本在住中国人の（西安は初めての）友人との二人旅である。陝西省は「わんりい」の活動にとって大切な地の一つと思われ、会報『わんりい』にも、例えば、2018年11月号～2019年3月号、あるいは2020年4月号には橋詰さんによる旅行記が掲載されている。

28日の出発時、成田空港のチケットカウンターで、先週から中国に入国する外国人すべてにオンラインでの登録が義務づけられたことを知る。専用のQRコードをスマホで読み取り、アプリを開いて登録する。まず、パスポートの写真をとり、いくつかの質問に答えたのち、「手書き」でサインすると登録終了を意味するQRコードがスマホに表示された。これを中国での入国審査時に提示するらしい。しかし、実際に西安空港に着くと、従来通りの入国カードへの記入を求められ、それを使って入国審査を受けた。オンライン登録と入国カードはどちらでもよいそうで、暫定的措置かもしれない。午後3:30すぎ離陸。通路を挟んで3席ずつの計約160席という小ぶりな旅客機であった。8割くらいは席が埋まっていた。そのうち6、7割は東アジア以外からと思われる外国人旅行客だった。私以外の日本人はいたとしても、ごく少人数であったことは間違いない。

個人旅行の場合、ホテルの選択には迷う。今回は、交通の便を優先して西安市中心部「鐘楼」近くの某ホテルを、中国資本の予約サイトを通じてとった。西安空港（西安咸陽国際機場）からは地下鉄（地鉄）14号線と2号線を乗り継いで「鐘楼」駅で降りる。6番出口から地上に出ると目の前がホテルであり、北京時間8:15の着陸から約2時間でホテルの部屋に落ち着いた。宿泊料金は1室1泊6,500円（朝食付き、この料金で二人まで宿泊可能）。いわゆるコスパはかなり良いと思う（ただし、割引特典を利用した後の料金）。

翌日（29日、土曜日）は、さっそく、西安市内の観光名所の一つ、「回民街」に繰り出した。ここにはイスラム教を信仰する回族の伝統的な食文化を堪能で



西安「回民街」にて（2025年11月撮影）

きるお土産店、料理店等が立ちならんでいる。メイン通りは「北院門」と呼ばれ、多くの観光客で大変な賑わいであった（写真）。主に観光客相手の通りのほか、地元の人が日常利用する商店街もあり、全体としてかなり広い地域を含む。当然、商店間の競争も激しそうで、そのためか、食品店はどこも大量の「試食」品を用意して店員が勧めていた。客も多く、気兼ねなく（？）いくらでも食べられる。お菓子やローストチキンなど、もちろん一つ一つはごく小さい欠片だが、一食分くらいの満腹感はすぐ得られそうだ。「画你漫畫」という看板を掲げた新しい店も散見した。本物の（漫）画家が漫画風に似顔絵を描くもので、多くの若者が客となっていた。

昼食は陝西省名物であるビヤンビヤン麺（Biang Biang 麺、以下、BB 麺）を食べた。小麦製のやや厚く平たい麺で、スープに入っているのではなく、唐辛子、葱などの具材を絡めて食べる。味の良さもさることながら、Biang という漢字が極めて複雑な合字であり、それがこの麺の名聲を高めている。最近では日本でも見かけるこの BB 麺については、若干の個人的思いがある。2013年12月、当時、私は河南省の開封市に滞在していた。ある日、開封の友人に誘われて、新しく出来た陝西料理店に行き、そこで初めて BB 麺を食べた。店内には Biang の漢字も大きく書かれており、陝西省咸陽の名物であると紹介されていた。ただし、このころは、まだ BB 麺はあくまで陝西

省の一郷土料理に止まっていたはずである。中国人の間でも一般には知られていなかったと思う。

この料理が一躍全国区になったのは、2014年2月18日に習近平主席が台湾から招いた中国国民党名誉主席・連戦氏をもてなす宴席で、このBB麺を振る舞い、その漢字を紹介したことが話題となって以来と言われている。陝西省は習主席の故郷であるとともに、連戦氏も少年であった一時期、陝西省に住んでいたそうである(『央視新聞』2018年6月9日)。なお、BB麺については会報『わんりい』誌上でも橋詰さんが2020年4月号で紹介している。

この日の夜は、話題の「大唐不夜城」に出かけた。地下鉄「大雁塔」駅で地上に出ると、周辺の広場は、大変な人出だった。「大雁塔」そのもの、その前に立つ652年(唐の永徽3年)自らインドより持ち帰った仏教の經典を保存するために大雁塔を建造した、高僧・玄奘の巨大な像など、多くの建造物がライトアップされており、大音響の音楽、漢詩の朗読なども聞こえてきた。散策途中、屋台で、サクサクしたパンで煮込んだ牛肉(あるいは羊肉)を夾んだ中華ハンバーガー、西安名物の「肉夾饅」を買って食べる。支払いはスマホを使ってアリペイ(支付宝)のタッチレス決済「碰一下」で済ませる。タッチレス決済は日本に比べて中国では急速に普及しているようである。確かに決済アプリを開く必要もなく迅速に支払えて便利だ。

翌11月30日(日曜日)は、友人と「黄河壺口瀑布」への1日バスツアーに参加した。国内観光客対象のツアーで、日本人(外国人)は私1人だったと思う。瀑布は、陝西省延安市宜川県壺口鎮にあり、西安市中心部から南へ約350キロメートル離れている。黄河の対岸は山西省臨汾市吉県壺口鎮であり、陝西・山西両省にとって重要な観光名所となっている。

7:40にホテル前を大型バスで出発。ほぼ満席で参加人数は30名くらいだった。途中、「白水服務区(サービスエリア)」で20分ほど休憩したのち、正午ごろ壺口観光エリアの入り口に着く。まず、史書の中で、大禹による黄河の治水伝説との関係が記されている「孟門山」(黄河禹王島)を見学した。ここは黄河の中州のような長さ300メートル、幅50メートルほどの小さい島(ただし、岩でできている)で、吊り橋を使って渡ってみると巨大な亀の上に立つ大禹の彫像、禹王廟などが建っていた。



1990年版50元紙幣(2025年11月撮影)



壺口瀑布の風景(2025年11月撮影)

昼食後は、いよいよ黄河壺口瀑布である。周辺は川幅が一段と狭くなっている。両側が岩の崖になっている。世界最大の黄色い瀑布としても知られており、実に迫力満点であった。私は、より中流域の河南省に入つてからのゆったりと流れる黄河の風景は、何度か目にしているが、とてもそれと同じ流れとは思えない勇壮な光景であった。晴天のこの日、きれいな虹もかかっていた。陝西旅行では絶対外せないと、強く勧めてくれた別の友人に感謝の気持ちを込めて写真をSNSで送った。なお、この風景は、1990年版の50元紙幣の裏側のデザインに採用されている。写真是、現地に展示されていた50元紙幣の大きな模造品と、対応する実際の風景を撮った。因みに、この1990年版50元紙幣の表側のデザインは、新紙幣のような毛沢東像ではなく、知識人、農民、労働者が並んでいる。

(続く)

■参考資料:『百度百科』、『地球の歩き方:西安他』(2019年11月版)他

# 晩秋のカラコルムにて（11）

## ウランバートルへの帰路よもやま（1）

吉光 清

「オギー湖」周辺の草原に住む（住んでいた？）ヤクート人と、北極圏で狩猟採集生活を営むヤクート人が結びつかず、帰国後、ネットを利用し、ウィキペディアなどで知識を整理することにした。

ヤクート人は主に北東アジアに居住してきたテュルク系民族に属するが、人種的にはモンゴロイドであり、「サハ人」と自称し、ロシア連邦内の「サハ共和国」に大多数のサハ人が居住している。樺太などのロシア連邦内の他の国々にもサハ語を話す人々が居住している。「サハ共和国（首都はヤクーツク）」は右上の図のように、「ロシア極東管区」内の西の部分を占め、その面積  $3,103,200\text{km}^2$  は地方行政単位としては世界最大である。国内にはサハ人、ロシア人、エヴェンキ人、ユカギール人、チュクチ人など、シベリア先住民族も居住する多民族国家である。

ロシア連邦の7つの連邦管区のうち、「サハ共和国」を含む『ロシア極東管区』と『シベリア連邦管区』、それに『ウラル連邦管区』を加えた範囲が『シベリア』とされている。シベリアに住むエスキモーの数は1200人と報告されている。

「サハ共和国」の最北端は北極海に浮かぶノヴォシビルスク諸島、それを挟んだ両方の海岸線はラプテフ海と東シベリア海に面し、年間9ヶ月から10ヶ月は凍結する。土壤は全て永久凍土で面積の40%は北極圏に含まれ、北極海沿岸はツンドラでコケ類が覆い、野生のトナカイが生息している。

北部に住むヤクートは歴史的にはトナカイを飼育しながら半遊牧的生活を送る狩猟採集民であり、南部に住むヤクートはウマやウシの畜産にも従事している。どちらもゲルに居住し、夏と冬に居住地を移動する。主要産業は鉱業、木材産業になっており、地下資源は石油、天然ガス、石炭、金、銀、ダイヤモンドなど多様かつ豊富である。特にダイヤモンドは、ロシアで産出されるうちの99%を占めている。



「極東連邦管区」に属する「サハ共和国」  
(ウィキペディアより、一部を加工)

ウラニウムの採掘は始まったばかりであるという。

ヤクート人はもともとバイカル湖周辺地域などに居住し、ツングース系民族、他の北方系少数民族と混交し、13世紀に中央アジアから現在の地域に進出し、元々の狩猟採集民族を征服して同化した。1620年代に、ロシア人が入植して来て、自国の領土として併合し、税を賦課するようになって、1634年から数回、反乱によ

り抵抗したが、いずれも鎮圧され、以降、ロシア連邦に所属している。

以上のこと理解され、モンゴル高原のヤクート人と、北極海沿岸で暮らすヤクート人（とエスキモー）の関係が腑に落ちた。

### ■舗装道路に合流するまで

ウギー湖畔を出発し、再び、未舗装の道を走る。来た道を引き返す訳ではないので、ウランバートルに向かい、基本的には東へ走っているようだ。

樹木が一本も無いので見通しは良く、周囲にはなだらかな起伏が遙か遠くまで続くだけである。ここではゲルや家畜も全く見えない。車窓の景色は刻々と変化するのだが、何か注意を引く物が見える訳ではないので、単調と言えば単調である。

今回の旅行には、初めて「グローバル WiFi」なるものを借りて持参した。それで利用したのはスマホに入れて日本で使っている地図アプリだった。ウランバートルからハラホリンに向かう車中でも、時々、方角や道路の先行きを確かめるために使って見た。しかし、全くと言うほど面白くない。なぜなら、道路の周辺に何の施設も人工物も無く、地図上には何も表示されない。それに加え、郊外の道路には「○○道路」や「○○街」などの名称が付けられている訳もないので、単なる幾何学的な線が延々と延びてゆく様が映し出されるだけだった。バッテリー節約のため早々に諦めた。



羊たちの群れの向こうにゲルが見えていた

ガイドブックにも道路に関する情報が殆ど掲載されていない。こんなに果てしない、ゲルと家畜さえも見えない場所を、旅行者がわざわざ車を運転して何処かに向かうなど想定外に違いない。

#### ■舗装道路に合流して

出発から1時間ちょっと走行して、少し道幅のある舗装道路に合流して、揺れが少なくなった。思いがけず、ハグワシが飛んで行くのを見た。

この道路では車の両側にいろいろな景色が現れるようになった。右車線側に放し飼いの羊たちがいて、その奥にゲルが見えた。山羊を運搬している車が前方をゆっくり走っていたので左側から追い越した。次に左側に子羊たちの群れが現れた。その次は仔馬たちの群れが右側に現れた。

道路の視界を邪魔する物は何も無いので、先行車や対向車は遥かに遠い距離から確認できる。ただし、道路が一つの丘を乗り越えてゆく場合にはその先は見えない。こうした道路走行の感じは、北海道の道路を運転する走行感覚と同じである。



対向車が来るのが遙か手前から見える

一般的な走行  
速度について通訳さんを介して尋ねたら、「街中で60キロ、郊外で100キロ」との返事が返ってきた。

しかし、ウランバートル市内での経験では渋



3時間走って辿り着いた、行程中で唯一のドライブイン

滞ばかりだったので、日中、そんなスピードで走れる時間帯があるのか疑わしかった。

#### ■唯一のドライブインに到着

14時半ごろに道路右側に見えたのは案内標識だった。その後、2つほど道路案内があるのを見た。交通の要所に近づきつつあるということだろう。道路案内は「ドライブインまで53キロ」、「湖まで53キロ」だったらしい。

15時17分に道路上の料金所を通った。ウランバートルのある「トゥップ県」に入るためということである。主要道路を利用して、次の「県」に入る際に料金を払うシステムだということだ。(ハラホリンに向かった時は「アルハンガイ県」に入るところで徴収された)。

周囲の植生が変化した気がする。道路の両側は草原と言うより、背の低い草がところどころに固まって生えているだけの砂漠で馬たちが放牧されている。間もなく、ハラホリン行きに使用した幹線道路に合流した。此処からは往路と反対方向に走ることになる。

また広い高原になった。遠くにゲルが1軒だけ見える。羊たちは道の右側のみで放牧されている。山の重なりが近く、狭い丘陵地を走るところで、目指すドライブインまで31キロになった。もうじき、休憩無しで3時間を経過しそうである。

15時50分、ウランバートル—ハラホリン間で唯一のドライブインに到着した。 (つづく)

#### ●資料 :

- ・「地球の歩き方 モンゴル」(2024年~2025年版)  
株式会社 地球の歩き方

## 四川省・カム紀行 色達(セルタ)、信仰を尋ねて ②

写真と文：吳 霞

3月27日の早朝、私たちは病院で枕ほどもある大きな酸素袋を3袋買い、首に掛けて酸素を吸いながら病院を後にしました。急いで民泊へ向かうと、老板は首に酸素チューブを巻いた私を不思議そうに見つめました。部屋には全く泊まらず、布団三枚を返すだけです。多くを説明せず、私たちは今、酸素が切れる前に、あの神秘的な赤い仏教の国を一目見ようと急いでいました。

王师傅は幅が3mもない曲がりくねったデコボコ道を車で走り続け、私たち三人は車内で揺られながら酸素を吸い、あちこちを見回しました。

冷たい空気の中、淡い金色の陽光が静かに大地に降り注いでいます。朝もやの中に見える人々は皆、質素な身なりをしており、ある者は手にしたマニ車（経筒）を回し、ある者は一束の薪を背負って確かな歩調で歩き、ある者は一列に並んだ巨大なマニ車（経筒）に向かって敬虔に五体投地（コー



朝早く経を唱えるラマ僧とチョモ



五体投地の礼拝を行うラマ僧

タウ）をし、ある者は目を閉じ、数珠を手に、道端の石の上に設置された大きな金色の経筒を回しながら経典を唱えていました。

誰もが慌

てることな

く、安らかな表情をしていました。彼らの影響を受けて、私たち三人もゆっくりと高山病の辛さを忘れていました。

車は、住民が自分で建てたような雑然とした赤い木造家屋の間を抜けていきました。私は内地の福建省から来たというジョモに頼み、一人で中を見学させてもらいました。その木造家屋はボロボロの木の板で作られており、内壁は泥で塗られていました。広さは4畳ほどで、土で作られた台の上に幾枚かの板が敷かれ、その上にヤクの皮が一枚敷いてあり、さらに羊毛の絨毯が幾つかの布団と共に積み重ねられていました。これがベッドなのかどうか分かりません。小さな部屋には小さな鉄製のストーブと鉄鍋が一つ、そして木箱が一つあるだけでした。泥の壁には、変わった帽子を被ったラマの写真が貼られていました。目に見えたものはこれだけでした。ここでは多くの場所に電気が通っておらず、水汲み場は屋外の非常に離れた場所に一つあるだけでした。私は彼女に「なぜここへ来たのですか？」と尋ねると、彼女は「香港からの友人三人と一緒に、仏法を修行し、来世を修めるためにここへ來ました」と答えました。「な



まきを担いだ女性修行者チョモ



赤色の仏教世界

「ぜこんな遠くまで？福建にもたくさんお寺がありますよね？」、「ここは天に最も近い場所だから、仏にも最も近いのです」、「そこに何か違いがあるのですか？」、「そうすることで、内心が最も純粋になれるからです」。彼女は水を汲みに出かけました。私は車に戻り旅を続けました。

ついに一つの山頂に到着し、車を止めました。王师傅は私たちに酸素ボンベを外し、十数メートルの階段を上れば、この神秘的な仏教の国の全景を見渡せると言いました。彼の言葉に従い、私たちは酸素ボンベを外し、敬虔な気持ちで、ゆっくりと最高地点の山頂へと登りました。標高がさらに十数メートル上がり、再び呼吸が苦しくなり始めました。金色の陽光の下、朝靄が立ち込める中、この赤い仏教の国の世界を目の当たりにした時、その衝撃はとても大きいものでした。私と夫は座り込み、風の音に耳を傾け、静かにこの仏教の聖地を眺めました。私たちは呼吸と感情を落ち着かせる必要がありました。

私たちはなぜここへ来たのか？

多くの人々が香港などの現代的な生活、名声や利益を捨て、この半原始的な地に来て、自ら小さな木造の僧坊を建てて修行するのはなぜか？彼らが、一路、風の中で食事をし、夜露とともに睡眠をとり、五体投地（コータウ）をしながらここへ来るのはなぜか？人は、このように外界の物質主義の影響を完全に断ち、最も過酷な環境に身を置いて初めて、内面の清らかさと明るさを得ることができるのだろうか？

私のようなよそ者で好奇心に駆られた者が、なぜここに座っているのか？私が思索しているのは、友人が教えてくれた一節だ――

窓辺に安座して世界を眺める者は往々にして理解に苦しむ。風霜雨雪という艱難辛苦にも構わず、天地の間を歩み続けたいというその心が、いったいどのように鼓動し、感じ、考えているのかを。

一枚の美しい写真のためではなく、親しい人々に「あちこち旅した」という自慢のためでもなく、ましてや征服欲や好奇心を満たすために歩むのではない……歩み続けて初めて、あなたは本当の意味で理解するのだ——果てしなく広がる大空と大地、秀麗かつ荒々しい風景、流れる雲と疾走する風、遠く連なる山々と遙かなる水脈、密林と花の香りが、生命と心にとってどのような意味を持つのかを。生命の長さには限界があるが、その幅は心の豊かさによって広がっていく。歩むということは、まさに心を日常の凡庸さから解き放ち、より多くの新たな出会いと挑戦をもたらし、限りなく豊かな感動と思索を受け入れる過程なのである。

(了)

#### ■註記

❖色達（セルタ）：青藏高原（チベット高原）の南東端に位置し、四川省甘孜チベット族自治州（通称：川西）に属し、平均標高は約4000メートルです。ここで最も有名なのは喇榮寺五明仏学院（ラルン寺五明仏学院）であり、世界最大級のチベット仏教学院の一つです。特にチベット仏教ニンマ派（通称：紅教）の重要な修行の地となっています。何千人の僧侶や修行者たちがここで仏法を学び、谷一面に広がる赤い小さな僧坊（バラク）が独特な景観を形成しており、「赤い仏教の国」と称されています。

❖318国道：成都からラサまで、全長2240キロで、途中、無数の絶景によってつながっています。沿道の景観が素晴らしいので、特に春と秋、一生のうちでいつか一度は必ず行くべきだと思います。

❖康区（チベット東部のカム地方）：歴史的に「三大チベット地域（ウー・ツァン・カム）」の東端を占める地方です。青海省・四川省・雲南省などにまたがり、高山と峡谷が織りなす雄大な自然、色達（セルタ）などのチベット仏教聖地、そして人々の厚い信仰で知られ、「秘境」として多くの旅人を惹きつけています。

## 嫁いだ娘を八月十五日に訪ねる

訳：一瀬靖子／大槻一枝

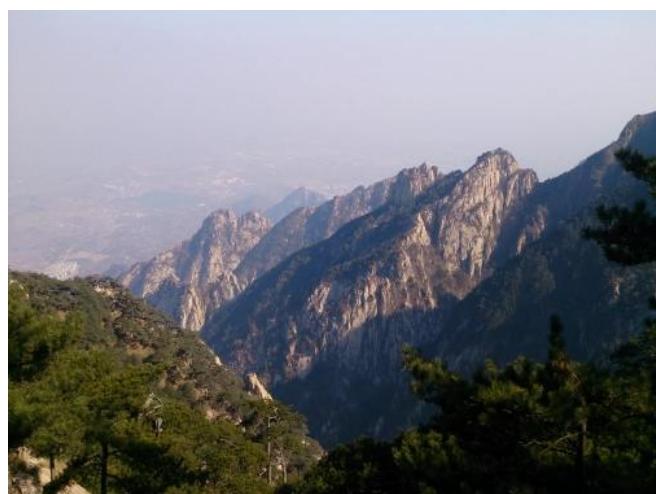
泰山（注参照）の麓には、嫁いだ娘を八月十五日に訪ねるという習慣があります。祝日の前にはどこの家でも月餅、鯉などの贈り物を携え、ロバに積んでそれぞれ嫁いだばかりの若い娘、あるいは嫁入りして数年を経た娘を訪ねるのです。

この風俗習慣はいつから始まったのでしょうか。確かなことは分かりませんが、伝えるところによれば、天帝に倣ったものだといいます。

言い伝えによると、泰山にいる老奶奶（おばあちゃん）は天帝の娘、玉皇大帝の妹だということです。彼女は眉目秀麗、憐みの心の深い女性で、宮中よりも世俗のことに関心を持っていました。泰山に下った時から、彼女は山裾の人々の生活に気を配り、毎年風は穏やか、雨も多からず少なからずの気候を保って五穀豊穣の年を続けました。“神州を安泰に保ち、十年のうち九年は豊作であるように”と願ったのです。

人々は歌を歌って彼女の功徳を称えました。それが天帝の耳に入りました。天帝は大変喜んで、泰山のおひざ元では八月十五日を秋の収穫祭と決め、天帝はこの日、世間に下って娘を尋ねることに決めました。御覧なさい、中秋の夜の東方から昇る丸い月を！伝えるところによれば、あれは天帝が「泰山のおばあちゃん」と言われるようになった自分の娘に贈った月餅だということです。

中秋節の前夜、山裾の南湖では魚が続々と遡上し



世界ジオパーク「泰山国家地質公園」（百度百科より）

て北に上り、一夜のうちに泰山南麓の大川は、群れてくる魚で身動きもできないほどになります。

先頭を切るのは煌びやかな鰐を光させて泳ぐ“花鰐”で、彼らは數尺の高さまで飛び跳ね、先を争って流れの源である泰山へと駆け上ります。それは泰山のおばあちゃんへ贈る、魚たちからの贈り物でした。

天帝は毎年八月十五日に地に降りて娘を尋ね、人々も八月十五日にはそれぞれの娘を訪ねるようになりました。

中秋節の夜、人々は娘のために持ってきた鯉を庭のテーブルに並べ、一匹を天に、もう一匹を地に、三四匹は泰山に捧げました。泰山のおばあちゃんのご利益を祈願し、家ごとに自足有余（魚）と、来年は更に良い年であることを願ったのです。

口述：周慶有

記録：宋紹香

### 〈注〉泰山

中国・山東省泰安市にある標高1,545mの山。皇帝が行う封禪の儀式が行われる山として名高い。道教の聖地である五岳の一つである。ユネスコの世界遺産に登録されている。泰山の一角に「五嶽独尊」と書かれた石碑があり、泰山の風景はこの石碑と共に「5元紙幣」の裏面の図柄に採用されている。

麓から頂上付近の南天門まで約7,000段の石段が造られている。登り切って上から麓を見ると目が眩むばかり。



泰山南天門への石段（ウイキペディアより）

Wish You All the Best in 2026

Kenzo Okawa

Four Girls Mountains (Sigunianshan) N.R. & Queen Valley (rGyalmorong) in the Trans-Himalayas

25年に及ぶ国際交流活動の中で、今年は、国際関係が今までになく厳しくなっていると感じています。このような時こそ民間の草の根の活動が益々重要で、わんりいの皆様のご活動に期待を寄せております。

今年も四川省四姑娘山にお住いの大川健三さんから素晴らしい年賀写真を頂きました。この度は大川さんのフラワー・ウォッチングに何度も同行した、河本義宣さんの寄稿文と写真を、併せてご覧ください。

縁あって、大川健三さんにお世話になって、中国四川省の高原地域へ高山植物探訪に複数回行きました。第1回は2006年7月6日から13日まで「四姑娘山フラワートレッキング」と銘打って行ったことは資料も残っているし、なんと「四姑娘山へようこそ」と題するホームページ(kawamoto1940.web.fc2.com)も作っていました。この時、1970年大阪万博で紹介された「ヒマラヤの青いケシ」を観察したことを覚えています、青色だけでなく、赤いケシ、黄色のケシも観察しました。その後は、四川省丹巴を拠点にあちらこちらへ。何回目か

の時、白いケシも観察しました。沢山観察した花の中では非紹介したい花が2つ。いずれも4,500mを超す、周りは瓦礫の中で咲いていた、ノウゼンカズラ科インカルヴィレア・ヒマライエンシスとキク科サウスレア属の雪蓮花です。インカルヴィレアは特に物語るものはありませんが、雪蓮花は、多方面に亘っての薬効を有し、而も即効性の滋養強壮剤で、発見当初は、昼は人民のため、夜は自分の子孫を残すため、昼夜問わず働いた皇帝のみが服用出来たという究極の漢方薬です。

(文と写真・河本義宣)



青いケシ



白いケシ



インカルヴィレア



雪蓮花

# 君死にたまふこと勿れ

和田 宏

中国の遼寧省大連市にある遼寧師範大学の「国際交流センター」前の広場に、日本を代表する女流歌人、与謝野晶子（1878～1942 63歳没）の長詩『君死にたまふこと勿れ』の石碑が建っています。花崗岩石に、銅板がはめこめられた立派な歌碑となっています。中国は、外国の碑の建立は許可していません。しかし、不戦を歌った晶子の詩を遼寧師範大学側が強く希望しました。晶子の母校である大阪府立泉陽高校の寺田英夫校長と遼寧師範大学附属高校の曲維副校長の熱意と努力が結実し、建立が実現したのです。

遼寧師範大学側も「戦争による人民の苦しみが良く表現されている」と評価しているからです。

歌碑の表の銅板には日本語の「君死にたまふことなかれ」の全詩が、裏の銅板には中国語訳の詩が彫られています。

この碑は1999年(平成11年)6月25日に、日本の「山の動く日の会」と「与謝野アカデミー」によって、日中平和と文化交流の一環として建立され寄贈されたものです。

晶子の『君死にたまふこと勿れ・・・』が1904年(明治37年)9月の「明星」誌に発表されてから90年になったことを記念して建立した訳で、実際に建てられたのは95年後となりました。

『君死にたまふこと勿れ』は、1904年に



「日本文学碑」は「君死にたまふこと勿れ」の歌碑

起きた日露戦争で旅順(現:大連市旅順口区)に出兵した弟の鳳籌三郎(1880～1944 64歳没)を心配して詠われた、日本人なら一度は聞いたことがある有名な詩です。

弟の生命を案じ、平和の尊さを訴え、家族や愛する者を思いやる気持ちを表現した、反戦のメッセージが込められています。詩の始めに、「旅順口包囲軍の中に在る弟を歎きて」と、前置きがあります。この長詩の第1連と第3連を紹介しましょう。

日本語(原文):「君死にたまふこと勿れ」

あゝをとうとよ君を泣く  
君死にたまふことなかれ  
末に生まれし君なれば  
親のなさけはまさりしも  
親は刃をにぎらせて  
人を殺せとをしえしや  
人を殺して死ねよとて  
二十四までそだてしや

— (中略) —

君死にたまふことなかれ  
すめらみことは戦ひに  
おほみづからは出でまさね  
かたみに人の血を流し  
獸の道に死ねよとは  
死ぬるを人のほまれとは  
大みこゝろの深ければ  
もとよりいかで思されむ

— (後略) —

詩の第3連では、『絶対に君に死んでもらいたくない。天皇陛下は、戦いにおんみずからはご出陣なさらない、お互に人の血を流し、けだもののような心で死ねよとは、死ぬことを人の名誉などとは、おこころが深ければ、元よりそのようにおぼしめしたりするでしょうか』とまで言い放ち、戦争に対する憤りと天皇への批判を露わにし

你 可 不 能 死 去

——为旅顺围军中的弟弟悲叹

与谢野晶子

啊！弟弟，我在为你哭泣。  
你可不能死去！  
你是咱家最小的孩子，  
双亲从来都最疼爱你。  
双亲何曾教你拿利刃，  
从未告诉过让你杀人。  
把你养到三十四岁，  
绝非为了让你杀了人去死。

你是

市街

上的

商人。

歌碑裏面の銅板に記された「你可不能死去」

「駿河屋」を継いだ一方で、姉・晶子の良き理解者であり続けました。

この歌碑は、中国国内で外国人に關係する碑を建てるには厳しく制限されている中で、よくぞ建立までこぎつけたと思います。更に中国語への翻訳は苦労のいることであり、翻訳者の遼寧師範大学の曲維教授は、五連の詩を訳すのに二ヶ月を要したと言っています。

『君死にたまふこと勿れ』の詩は、晶子の母校である大阪府立泉陽高校卒の音楽家・石若雅弥氏が2007年に旋律を付けて合唱曲にしており、歌われています。

ここで、話は与謝野晶子の歌碑のことになりますが、日本国内に現在、凡そ240基あります。晶子が明治27年16歳で卒業した母校・大阪市堺区立堺女学校（現：大阪府立泉陽高等学校）の中庭にも勿論あり、歌碑の文章は、『君死にたまふこと勿れ』です。外国では、ノルウェーのオスロ市、フランスのパリ市、ロシアのウラジオストク市、アメリカのバークレー市、それに中国の大連市のものを合わせて5基あります。

歌碑とか銅像というものは半永久的に残り、歴史を刻むものなのですね。擇筆に際して、筆者自作の短歌を書かせていただきます。

♪大連に 建てる晶子の 歌碑ありて  
日中友好 永遠に続けよ

(完)

たことは確かです。

遼寧師範大学のキャンパスにあるこの歌碑の裏面は、日本語から翻訳された中国語版になっています。

（中国語訳）：「你可不能死去」

…为旅顺围军中的弟弟悲嘆叹…

与謝野晶子

啊！弟弟・我在为你哭泣

你可不能死去！

你是咱家最小的孩子

双亲从来都最疼 你

双亲何曾教你拿利刃

从未告诉过让你杀人

把你养到二十四岁

绝非为了让你杀了人去死

—（中略）—

你可不能死去！

圣明的天皇为何不御驾出征

却让他人去互相残杀

使他们如禽兽一般去

还信説是人的荣誉

如果说他

那么一开始他是什怎么样考慮？

—（後略）—

晶子の弟、籌三郎は姉同様に文才があり、文章が達者だったので、日露戦争では、書記に任じられて重宝がられ、戦闘にはほとんど出ることはなかったと言われています。

戦死せずに無事に帰国。堺市にあった和菓子店



歌碑裏面の銅板には「君死にたまふこと勿れ」の中国語

## みんなの広場

●徒然なるままに

### 王粲 登樓賦中の一句のこと

後藤 芳昭

中国映画「司馬懿」で司馬懿（曹操に仕えていた）が曹丕（曹操の息子で長男、魏の初代文帝）から下賜された夫人（目付け役の美人の妾）に司馬宅の部屋にかけられた掛軸「登樓賦」を見ながら、「どんな意味なのか？」と尋ねられ答えるワンシーン。

その賦の中に次の一句があった。

人情同于怀土兮 岌穷达而异心（人情土を懐かしむ 窮達して心を異にせず）

司馬懿は、この句の解釈は、故郷を思う心情を謳ったのだと夫人に説明した。

この「窮達」が「たとえ貧乏で身動きが取れなくなっても、またどんなに名誉・栄達を手に入れても心は同じ」の意と分かったのは最近だ。

前から関心があった「文選」を手に入れ、中を見たら、賦部門で何と最初にこの王粲の「登樓賦」があり、そこに現代語訳があった。

ついでに言うと、「文選」とは美文の選集のこと。中国古典文学の集大成でその誕生と進化を体現する最古のものとある。詩の源は「詩經」、文学の源は「文選」なのだろう。

僕は中国映画やテレビドラマ、小説等で分からぬときやもっと調べたいと思ったときに探すだけだ。でも疑問が解決したときは一攫千金を得た幸福感がある。

カネはないけど時間はある。これからもこの人生、退屈することはない。

\* 王粲メモ：生没年 177 年～217 年（後漢末期）

劉表、劉琮、曹操に仕える。建安七士の一人。文学の天才、数多くの詩や賦を残している。

### 新年会のご案内

わんりいは、2026 年の新年会を、来る 2 月 23 日に開催致します。例年のごとく、殷秋瑞さん直伝の北京風タレで、柔らかい羊肉をたっぷり召し上がって頂けるように用意する積りです。

余興も、皆様に楽しんで頂こうと、手ぐすね引いているグループもあるようです。bingo も例年通り予定しています。

しかし、食べ物よりも何よりも、会員の皆様の親睦に寄与することが、新年会本来の目的です。皆様、どうぞ振るってご参加ください。

### ► 2026 年わんりい新年会のご案内 ◀

●日時：2 月 23 日（祝・月）11：00～

●場所：麻生市民館 料理室

●会費：2000 円

●申込：2 月 10 日迄に寺西代表(下記)へ

町田市三輪緑山 2-18-19 寺西方

電話 044-986-4195

E メール：t\_taizan@yahoo.co.jp)

### ◇満柏画伯の漢訳俳句◇

降る雪や

明治は遠くなりにけり

中村草田男

xuě huā piāo luò shí kōng jìn  
雪花飘落时空尽

míng zhì yī qù chéng yuǎn xī  
明治一去成远昔

# 薬膳料理初めの一歩

12月号の「薬膳のお話」コラムで、趙さんは冬に多い体の不調を克服する、家庭で簡単にできる養生食を紹介してくださいましたが、誌面の関係で割愛したものが多いので、紹介したものも含めて、ここに纏めてみました。

12月号の「薬膳のお話」を参考に、簡単レシピでご家庭に薬膳を取り入れてみてください。

## 1. 発汗を促す(汗法)

■代表的な食材：しょうが、ねぎ、紫蘇、大根、くず粉、みょうが、黒こしょう、春菊

▼レシピ① しょうがねぎスープ：水300mLにしょうが3枚とねぎ1本を入れて3分煮るだけ。体がじんわり温まります。

▼レシピ② 大根としょうがの温スープ：大根100g、しょうが1片を煮て、塩とごま油少々。寒気をやさしく発散します。

## 2. 痰を取り、咳を止める(化痰止咳法)

■代表的な食材：かぶ、大根、昆布・わかめ、しょうが、梨、はちみつ、れんこん、柚子

▼レシピ例 梨のはちみつ蒸し：風邪のひき始めや喉がイガイガする時、甘い香りと蒸氣でほっと一息。作り方は簡単です、梨1/2個をくり抜き、はちみつ小さじ1を入れて蒸す。

## 3. 熱を鎮める(清熱法)

■代表的な食材：きゅうり、トマト、豆腐、緑豆、小豆、ゴーヤ、セリ科の香草、梨・スイカ

▼レシピ① 緑豆と小豆のおかゆ：緑豆大さじ2、小豆大さじ2を水500mLで20分煮る。夏の疲れにぴったり。

▼レシピ② トマトと豆腐の冷やしサラダ：さいの目に切ったトマト1個と豆腐100gを混ぜるだけ。簡単で体がすっきりします。

## 4. 気の流れを良くする(疏肝理気法)

■代表的な食材：柑橘類(みかん、ゆず、レモン)、

セロリ、玉ねぎ、パクチー、緑茶、しそ、山椒、春野菜

▼レシピ例 セロリと鶏むね肉の炒めもの

セロリ1本、鶏むね肉100gを炒め、塩とごま油少々を加える。

## 5. 脾を強め、気を補う(補気健脾法)

■代表的な食材：山芋、かぼちゃ、じゃがいも、いはいす米(おかゆ)、はとむぎ、大豆・豆乳、鶏肉、はちみつ

▼レシピ例 山芋と鶏肉のスープ：山芋100g、鶏肉100gを水300mLで10分煮る。

## 6. 血を養う(補血法)

■代表的な食材：黒豆、ほうれん草、ブルーン、レーズン、ひじき、鶏レバー、ビーツ、にんじん、なつめ

▼レシピ例 黒豆とひじきの煮物：黒豆30g、ひじき10gを柔らかく煮る。

## 7. 腎を補う(補腎法)

■代表的な食材：黒ごま、くるみ、黒きくらげ、黒豆、山芋、エビ、牡蠣、長ねぎ

▼レシピ例① くるみ黒ごまペースト：くるみ10g、黒ごま大さじ1をすりつぶしておかゆに。

▼レシピ例② 黒きくらげと卵の炒めもの：黒きくらげ10g、卵1個、長葱少量を炒める。

## 8. 陰を養い、潤いをつくる(益陰生津法)

■代表的な食材：白きくらげ、りんご、梨、山芋、百合根、はちみつ、豆乳、くこの実

▼レシピ例① 白きくらげのりんご煮：白きくらげ5g、りんご1/2個を水200mLで10分煮て、はちみつ少々を加える。

▼レシピ例② 山芋と百合根のスープ：山芋50g、百合根30gを水200mLで柔らかくなるまで煮る。



## 【わんりいの催し】

### ♪ ボイス・トレで日本語の歌を歌おう！

身体の力を抜いて気持ちよく発声しよう！  
声は健康のバロメーター !!

\*動きやすい服装でご参加ください。

●会場：玉川学園コミュニティーC 多目的室 3

●日時：1月13日（火）10：00～11：30  
2月17日（火）10：00～11：30

●講師：Emme [エメ]（歌手）

●会費：2,000円（講師謝礼・会場費）

●定員：15名（原則として）

●申込：[042-735-7187](#)（鈴木）

~~~~~

### ∞∞わんりいの中国語勉強会∞∞

●場所：鶴川市民センター

●日時：毎週火曜日 14：00～16：00

●講師：郁 唯（天津師範大学卒業）

●会費：5000円（会場費・講師謝礼）

●定員：10名（原則として）

●申込：柳田 [090-4677-7793](#)

e-mail:[yanagita\\_hi@yahoo.co.jp](mailto:yanagita_hi@yahoo.co.jp)



### ■定例会 代表宅

- ▼ 1月15日（木）13：45～
- ▼ 2月12日（木）13：45～

### ■‘わんりい’ 発送 三輪センター

- ▼ 2月号 休 刊
- ▼ 3月号 未 定

## ☆☆編集後記☆☆

新年あけましておめでとうございます。

気ぜわしい年末に思わず引きこまれたテレビ番組がありました。100年前に絶滅と認定された昆虫が、絶海の孤島で生きていたという話題が紹介されたのです。発見された個体は、昔の標本と形状は少し違いましたが、時間をかけて飼育し、標本のDNAと比較してみて、まったく同じ種と同定されました。形状の違いは、生息していた孤島の環境に合わせた変化だったのだそうです。

生命の強さを感じる心強いニュースですが、果たして人類は如何でしょうか？人間は防災の手段を持ちますが、その能力を超えた災害に遭遇した時、生き延びることが出来るでしょうか？ 地球温暖化への対策は現状の進行阻止が第一と考える由縁です。

~~~~~

‘わんりい’は、新入会をいつでも歓迎いたします

年会費：1800円、入会金なし

郵便局振替口座：00180-5-134011 わんりい

10月以降の入会は、当年度会費 1000円

■問合せ：044-986-4195（寺西）

## ‘わんりい’ 310号の主な目次

午年にちなむ話と諺	2
薬膳のお話（10）	3
中国そぞろある記（5）	4
晩秋のカラコルムにて（11）	6
色達・信仰を尋ねて（2）	8
嫁いだ娘を八月十五日に訪ねる	10
大川さんからの年賀状	11
君死にたまふこと勿れ	12
みんなの広場	14
‘わんりい’の催し・お知らせ	16