



315 号
2026/ 7

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



放牧ヤク追いの夫婦：高山植物が目的で、高地まで来ました。といっても歩いて登ったのではなく、車が登りました。峠の石碑によると「夢筆山」となっていました。付近は草原でヤクの放牧地、ヤク追いの若夫婦が仕事中。上に登ったり、すぐ下ったり大変な運動量です。こちらは何もしないのに、高山なので息切れしました。

(2025 年 7 月、四川省阿坝(アバ)州にて 佐々木健之)

‘わんりい’ 2026 年 7 月号の目次は16ページにあります

夏バテはなぜ起こる？

——薬膳で考える「気」の話——

ちょう てき
趙 迪

「元気を出して！」

私たちは普段、何気なくこんな言葉を使っています。ほかに、「気力がない」「気分がいい」「気持ち沈む」「気を使う」「気が重い」など、「気」のつく言葉は数え切れないほどあります。

しかし、改めて考えてみると、この「気」とは一体何なのでしょう。目に見えるわけでもなく、手で触れることもできません。それでも私たちは昔から、「元気がある」「気力がわからない」と、ごく自然に使ってきました。

実はこの「気」という考え方は、中国の古代医学や養生思想の中で大切にされてきた概念です。その源流は二千年以上前にまとめられた医学書『黄帝内経』にも見ることができます。

薬膳では、人の体は「気・血・水」によって支えられていると考えます。今回は、その中でも夏と深い関わりのある「気」についてお話ししたいと思います。

■「気」とは何でしょう？

薬膳でいう「気」は、一言で説明するなら「生命エネルギー」です。

少し難しく聞こえるかもしれませんが、私たちが生きて活動するための原動力と考えると分かりやすいでしょう。呼吸をする。食べ物を消化する。血液を巡らせる。体を温める。考える。歩く。笑うなど。こうした働きすべての「気」が関わっていると考えます。

薬膳でいう「気」は、私たちの体を動かすエネルギーのようなものです。例えば車を思い浮かべてみてください。どんなに性能の良い車でも、ガソリ

ンがなければ走ることはできません。人の体も同じです。食べる、歩く、考える、呼吸する。こうした働きを支えているのが「気」だと考えられています。ガソリンが不足すると車が力を発揮できないように、「気」が不足すると疲れやすくなったり、やる気が出なくなったりします。そのため薬膳では、体のエネルギーである「気」を養うことを大切にしているのです。日本語にも「元気」という言葉がありますが、これも同じかもしれません。元の気、つまり本来のエネルギーが十分にある状態。それが「元気」なのです。

■夏はなぜ疲れやすいの？

夏になると、「寝ても疲れが取れない」「食欲がない」「体がだるい」という声をよく耳にします。これがいわゆる夏バテです。

薬膳では、夏バテの大きな原因の一つを「気の消耗」と考えます。夏は気温が高くなり、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくこと自体は悪いことではありません。汗は体温を調節し、熱を逃がす『大切な働きをしています。しかし薬膳では、汗をかくときに体内の「気」も一緒に消耗すると考えます。暑い日に外で活動

した後、ぐったりと疲れてしまうのはそのためです。特に近年の夏は猛暑日が続き、体は想像以上にエネルギーを使っています。その結果、「気」が不足し、夏バテにつながるのです。

■胃腸が弱ると「気」が作れない



『黄帝内経』 出处:アマゾンサイト

薬膳では、「気」は生まれつき持っているものだけではありません。毎日の食事からも作られています。食べたものを消化吸収し、気や血に変える働きを担っているのが「脾（ひ）」です。脾とは、現代医学でいう胃腸の働きに近いものと考ええると分かりやすいでしょう。

ところが夏になると、冷たい飲み物：アイスクリーム、そうめん、冷房による冷えなどによって胃腸が弱りやすくなります。すると食べ物から十分な気を作れなくなり、さらに疲れやすくなってしまふのです。暑いからといって冷たいものばかり食べていると、夏バテが長引く原因になることがあります。

■気が不足すると現れるサイン

薬膳では、気が不足した状態を「気虚（ききょ）」と呼びます。気虚になると、疲れやすい、だるい、食欲がない、声に力がない、息切れしやすい、やる気が出ないといった症状が現れます。皆さんの中にも、「年齢のせいかな」と思っていたら、実は夏の気の消耗が原因だったという方がいるかもしれません。もちろん病気が隠れている場合もありますので、症状が続くときは医療機関を受診してください。しかし、季節による一時的な疲れであれば、毎日の食事や生活習慣を見直すことで改善が期待できます。

■夏におすすめの「補気食材」

薬膳では、気を補うことを「補気（ほき）」といいます。夏バテ予防には、補気作用のある食材を上手に取り入れることが大切です。

●枝豆

枝豆は夏を代表する食材です。たんぱく質やビタミン類を含み、気を補う食材としても知られています。ビールのお供だけでなく、夏の栄養補給にもおすすめです。

●とうもろこし

甘みがあり、胃腸を助けながら気を補います。旬のとうもろこしは夏の養生にぴったりです。

●山芋

脾の働きを助け、気を補う代表的な食材です。食欲が落ちている時にも取り入れやすい食材です。

●かぼちゃ

消化しやすく、胃腸を元気にしてくれます。夏の疲労回復にも役立ちます。

●鶏肉

補気食材の代表選手です。体力が落ちたときや、疲れが抜けないときにおすすめです。

●なつめ

中国では古くから養生食材として親しまれています。気と血を補う働きがあるとされ、薬膳料理にもよく使われます。

■夏バテ予防の薬膳スープ

夏バテ予防におすすめなのが、「とうもろこしと鶏肉の薬膳スープ」です。とうもろこしは脾を助けて気を補い、鶏肉は体力を支えます。

さらに生姜を少し加えることで、胃腸を温めながら消化吸収を助けることができます。暑い夏こそ、冷たいものばかりではなく、温かいスープを上手に取り入れてみてください。

胃腸が元気になると、気を作る力も高まります。

■夏を元気に過ごすために

薬膳では、「治療より予防」を大切にします。

夏バテになってから対策するのではなく、夏が本格化する前から気を補い、胃腸を整えておくことが大切です。十分な睡眠をとる。冷たいものを摂り過ぎない。適度に汗をかく。旬の食材を楽しむ。こうした小さな積み重ねが、夏を元気に乗り切る力になります。私たちが普段何気なく使っている「元気」という言葉。その背景には、古代から受け継がれてきた「気」という考え方があります。暑さの厳しい季節だからこそ、自分の「気」をいたわりながら過ごしてみませんか。夏バテは単なる暑さの問題ではありません。体のエネルギーである「気」からのメッセージかもしれないのです。

■次回予告

夏は汗とともに「気」だけでなく「水」も失われます。次回は「のどが渇く」「肌が乾燥する」「便秘になりやすい」といった夏の不調と関わる、「水(津液)」についてお話ししたいと思います。

今回の深圳旅行では、すでに紹介した高須正和『深圳の歩き方 2026：公共交通とスマホだけで歩けるガイド』（以下『歩き方』）に出ていた「深圳博物館(新館)」をまず訪れ、深圳の全体像を勉強することにした。なお、現地で知ったのだが、この「新館」以外にも深圳博物館と通称される施設は複数あるようだ。深圳博物館の最寄り駅は地下鉄4号線の「市民中心」駅。ホテルから数分歩いて「大劇院」駅から地下鉄に乗り、「市民中心」駅では出口を間違え、かなり迷ったが、無事、目的場所に辿り着いた。入館無料。珍しくパスポート(身分証)を提示する必要もなかった。巨大な施設だ。まず2階の「古代深圳展廳」に入ると、ポツンと一人で展示を眺めていると、館内ガイドの女性が、解説してあげましょうか？ と後ろから声を掛けてきた。概して深圳人は親切だ。途中から中国女学生2人も参加した。私は黙ってうなずいているだけで、3人には最後まで日本人と気づかれなかったようだ。いずれにしても、「抗日」が様々な形で顔を出す「近代」関係の展示解説でなくてよかったのかもしれない（「近代深圳展廳」には次に一人で入った）。

2階の残り一室「深圳民俗文化展廳」を覗いた後、3階に上がってまず「改革開放前の深圳展廳」へ。ここは簡素な展示だった。つづいて「深圳改革開放史展廳」に入る。1980年に経済特区に指定されて以来、現在に至る深圳の目覚ましい発展を伝えるこの展示室が、当然ながら、館全体で最も充実していた。

博物館を出て近くの「蓮花山公園」へ。ここはかなり広く、丘になっている。頂上の広場には鄧小平の大きな像が立っており、深圳市内が一望できる。この日も多くの観光客がいた。帰りに丘を下る途中では別の広場で数人が風を揚げていた。びっくりするほどの高い上空まで、ドローンの向こうを張っているかのようだった。公園を出て世界最大の床面積を誇る（『歩き方』）大型書店「深圳書城(中心城店)」に入る。中国における他の書店と同様、購入前の（あるいは購入しない）本を熱心に読んでいる客も多い。そのため

の座席も用意されており、さながら新刊書が読める図書館である。一方、陳列棚の本はほとんどビニールで包まれていて開くことができないようになっていた。もっとも、私が内容を確認したい本があったので、店員に言うとすぐビニールを破ってくれた。たぶん自分自身で破っても構わないのであろう。張新奇『奇跡之城：深圳備忘録』2024年、深圳出版社、という本を49.8元で買った。（出版当時）オーストラリア在住の作家が深圳の変遷を描いている。

ところで、今回の深圳旅行を決めた後に、たまたま『人民日報(海外版)』で蒲光樹「在甘坑尋找過去的深圳」（甘坑に過去の深圳を探す）という記事を見つけた（2026年3月12日付）。深圳は若い最先端の街であるが、歴史、文化がない訳ではない。そのことが「甘坑」に行けばわかる、といった内容である。興味を持ったので、行ってみることに決めていた。調べてみると「甘坑古鎮文化旅遊区」という観光名所になっている。最寄り駅は地下鉄10号線の「甘坑」駅である。「大劇院」駅から地下鉄2号線に乗り、「崗厦北」駅で10号線に乗り換えて「甘坑」駅まで、ホテルを出てから1時間10分ほどで着いた。B出口から地上に出ると、やや広い道路が走っていて、路線バスの停留所はあったものの、案内の看板等は全くなかった。観光名所の最寄り駅にしてはやや意外に感じはしたが、人に尋ねてまっすぐ先に「甘坑古鎮文化旅遊区」



「甘坑古鎮文化旅遊区」の門(2026年4月撮影)



「家風家訓館」の建物(2026年4月撮影)

の門があると
わかった(写
真参照)。

入場券は要
らない。まず
案内所に入っ
て見学順路、
所要時間を確
かめる。客家
の民家を改造
したレストラ
ン、店舗が軒
を連ね、ホテルもある。い

くつかの展示施設もあり、その内の1つ「家風家訓館」に入る。2層からなる総面積約300平米の建物であり、孔子の教えとともに家風・家訓の大切さを説く展示があった。写真は外形の一部である。客家の伝統的な建築物を利用していることがわかる。「甘坑炮楼院」という文化財もあった。1919年に建てられたもので、抗日戦争時にはこの地域の自衛活動の拠点となった。昼食は「潮溪肴」というレストランで「潮汕柯飯」を食べた(26元)。海鮮がいろいろ入ったチャーハン。味はよかったが、量は少なめだった。

食後は「甘坑展覽館」というエリア内の中心施設に入る。ここは客家に関する資料が展示されている。解説によると、あらためて、この周辺・甘坑は300年以上の歴史を有する客家の古い村落である。深圳の他地域、あるいは香港の客家同様、中原(中国内陸部)から黄河、長江を越えて移住してきた。歴史的には前後5次に亘る大規模な客家の移住潮流があったとされる。その原因と考えられているのは、西・東晋など政治的分裂期の戦乱、唐代における「安史の乱」、金による北宋の都・開封への入城、満族による中原の支配(清朝の成立)、太平天国による清朝の混乱などである。とくに近代は中国国内の客家が海外に移住し、華僑になるという流れが見られる。

話は逸れるが、華僑と言うと、最近、中国では『給阿嬤的情書』(おばあさんへの恋文)という映画が話題となっている。広東省の潮汕地区で古い家を守っ



「甘坑古鎮文化旅遊区」の様子(2026年4月撮影)

ている葉淑柔は、東南アジアへ渡った夫の鄭木生が戻って来ることを信じて、何十年もの間、夫からの手紙(恋文)と仕送りだけを支えに暮らしてきた。しかし、お金に困って祖父(木生)に援助を求めるため実際にタイを訪れた孫の曉偉は祖父がすでに亡くなっていたことを知る。18年間に亘って亡父の代わりに手紙と仕送りを続けていたのは、かつて自分の父親を木生に救われた恩のある謝南枝という見知らぬ女性であった、といったあらすじである。最後の場面では、高齢となった淑柔が南枝に礼を言うため自身タイを訪れる。車椅子の南枝は立派な家に住んでいるものの、アルツハイマー症のためすでに記憶が失われている。私も早速スマホで鑑賞した。セリフは全て潮汕話(方言)(閩南語の一分枝)なので、共通語(普通話)による字幕が付いていた。先日、東京で会った上海の友人もすでに地元の映画館で観ていた。当時の華僑の苦勞に思いを馳せて、共感の涙なしには見られなかったそうである。

話を甘坑に戻す。この日は日曜日だったので、多くの観光客、家族連れで賑わっていた(上の写真^{くだん})。件の記事には筆者が「姜撞奶」という特産品を食べたと書かれていた。記事にはとくに店の名前までは書かれていなかったが、店先に生姜が飾ってあったのでピンときた。おそらくこの店だと思う(写真左奥)。温かい豆腐のような食べ物で、ピリッと生姜の味がする。砂糖は好みで加える。『百度百科』で確認したところ主原料は「水牛奶」(水牛の乳)だそうである。

(つづく)

■参考資料:『百度百科』他。

晩秋のカラコルムにて (16)

ウランバートルへの帰路よもやま(6)

吉光 清

NHKの「世界で開け！秘密のドアーズ」では、日本人が聞いたことも無いような地域に番組スタッフが出掛け、独自の文化・生活習慣や日本との繋がりを紹介する番組で、5月20日の取材対象は、ウランバートルから800キロ離れたモンゴル北部のロシアとの国境に近い『テシグ村』だった。

モンゴル旅行のガイドブックの地図で探したら、ロシア領のバイカル湖から南西の方角200キロほどの場所に地名が見つかった。宮崎県とほぼ同じ広さに人口が3600人ほど、それに対して家畜数が約10万頭だという。昨年11月の取材時の気温はマイナス12度で、村は一面の雪野原の景色であった。

この番組では住民のアンケートから得られた「日本人に伝えたい村の自慢トップ10」について取材を進めるのが定法になっている。第1位と3位は村が誇る川と湖の自然景観で、第2位が牛乳から作られる「ツツギーとマスロ」で、ウランバートルからも買いに来るという。家庭内で作る様子取材していたが、手回しの遠心分離機や自家製の道具を使用して作られる「生クリームとバター」のことだった。発酵過程を経る乳加工品とは一線を画すのだろう。

この他にも「魚料理」「ソーセージ」「パン」が挙げられ、特産の食品がベスト10のうち4つを占めていた。残りの4つは「伝統舞踊」「民族衣装」「毛皮ブーツ」「シャーマン」で、これらに大きく関わっているのは、村民の2割ほどのブリヤート人の生活習慣や伝統文化のようであった。

ウイキペディアに拠れば、ブリヤート人はバイカル湖周辺に定住していたモンゴル系民族の一つで、現在は総人口約51万5000人の少数民族。バイカル湖の東と南を囲むように位置する「ブリヤート共和国」に4分の1が居住し、モンゴル北部には1割弱、他はロシア領内や中国の内モンゴル自治区にも居住する。信仰する宗教として「チベット仏教」「シャーマニズム」「ロシア正教会」が挙げられている。

■高原（ホスタイ国立公園）での午睡（回想）

お目当ての「タヒ見物」をすることが出来て、ゆったりと他の動物たちの姿も探した。と言っても、近く



澄み切った青空を背にワシが飛んでいた(円内)

に現れてくれる筈も無い。

ガイドさんが双眼鏡を渡してくれて、指さした彼方に2匹の動物が見えた。アカシカのようなであった。その後、“プレーリードッグ”と言われた方向を見ると、確かに小さな動物が見え隠れしていた。

ガイドさんは先を急ぐ様子も無く、小さな丘の頂上に車を停めて休息を宣言した。道から外れた草原に腰を下ろし、暑いぐらいの陽射しの下で枯れ草の上に寝転がった。枯れ草は温かく、カーペットのようで心地良かった。

枯れ草の種類は単一ではなく、白色と薄緑色の草がそれぞれ帯状になって広がっていた。ところどころにススキのような草丈の長い種類が密集して「島」を作っていた。

近くで「キチキチキチ」という音が聞こえたので、そちらに行こうとしたら、飛び立ってすぐ近くの草の中に舞い降り、再び、鳴き声(?)を出す。昆虫に違い無かったが、ガイドブックに昆虫の情報は無い。

寝転がって仰ぐ紺碧の空高く、1羽の鳥が見えて写真を撮ったが、小さくて只の黒い点になってしまった。やがて遠くへ飛び去った。モンゴルに生息する4種類のワシのいずれかを知る術は無かった。

その後、カラコルムへ出発するまでの束の間、気持ち良く微睡んだのだった。望外の副産物だった。

■ナーダム競馬のゴール地点が此处！

午後4時過ぎにドライブインを出発して、ウランバートルに向けて車を走らせたが、ホスタイ国立公園への分岐を過ぎる頃には5時を回っていた。

見覚えのある、緑色の屋根が見えてきた。細長い工場の屋根の数は12棟まで数えられた。カラコルムへの往路で教えられた、元大相撲横綱『春馬富士』が経営している牛乳ファームだった。

少し、進んだところで、道巾いっばいに広がって歩いている羊の群れに出会った。放牧地の間を移動するところだろうか。車のスピードをしっかりと落として、羊たちが道を開ける瞬間を狙いながら、ゆっくり、ゆっくり通り抜けた。牧畜王国モンゴルでも、これまでに遭遇して来なかった場面であった。

更に進むと、道路は広くなり、片側2車線になった。この時期の、この時刻のせいか、交通量は増えもせず、行き交う車もまばらである。午後5時に近づき、薄曇りだった空がだんだん暗くなってきた。空中に細かな雨粒が浮いている感じで、見通しが利かなくなってきた頃に、主要道路から左に折れ、北上する道に入った。やがて道路ははっきりせず、広い野原の中を走っている感じになった。小さな流れを幾つも横切り、湿地を走っているようだった。

ガイドさんの説明に拠れば、『民族の祭典（ナードム）』では、『ブフ（モンゴル相撲）』、『競馬』、『弓射』の3つの競技が、モンゴル民族が住む各地で行われるが、国家が主催する『国家ナードム』の規模が最も大きく、その『競馬』競技のゴールが此処の場所になるということであった。

車は霧雨が小雨に変わった中を30分ほど走り、小高い丘の頂上にある『HS ハーン・リゾート』の受付に着いたのは午後5時45分だった。

■ハーン・リゾートに着いて、チェックイン

受付はゲルの中にあった。中に入るとこじんまりした応接ロビーのような雰囲気、絨毯が敷かれ、布



飾られていた、モンゴル帝国戦士の戦闘用装備

張りの肘掛け椅子、応接セットが置かれていた。入り口を入った左側には、モンゴルの戦士の兜、鎧と剣、盾と馬具が飾られていた。正面のデスクには2名の若い女子従業員が待ち受けていた。

驚いたことに、彼女らは聞き取り易い、正しい日本語を話した。お陰で何の問題も無くチェックインすることが出来た。夕食と翌日の朝食の注文を訊かれ、併せて、食物のアレルギーについて訊かれた。フルコースの中の魚料理は何かと質問したら、「真鯛のポアレ」との返答だったので、安堵して「それなら大丈夫」と答えた。（筆者はブリ、ハマチ、カンパチなどの青身魚と、ヒラメ、カレイなどの白身魚にアレルギーを持っている。ただし、サバ、イワシなどの大衆魚や海老、蟹、貝などの珍味類は、今のところ、大丈夫である）

夕食は7時からだが、時刻になったら、部屋（ゲル？）まで車が迎えに来るということであった。

ガイドさんは、車が大渋滞のウランバートルまで帰り、翌朝の出発時刻までに戻って来なければならないので、そそくさと引き揚げていった。

チェックインで割り当てられたのは「210番」であったが、夕暮れ時に、しかも小雨が煙る中をやって来たので、周囲の景色は殆ど見えず、宿泊する場所の様子も、皆目、見当がつかなかった。

マイクロバスがやって来たので、スーツケースと共に乗り込んだ。他に乗客はいない。女子従業員1名も同乗して、小雨の中を「210番」に向かった。

残念ながら、今宵の星空観賞は絶望的だと思わせるを得なかった。（つづく）

●参考資料：「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



チェックインはゲルの中の受付デスクで

「戦城南」李白

本田 幸枝

■はじめに

今回は唐の時代、実際にあったかも知れないコンサート「前漢が泣いたあの名曲『戦城南』が巨匠・李白の手で今よみがえる——歌：宮廷歌手某、伴奏：梨園楽団オーケストラ、会場：宮中」のご紹介です。もちろんリメイク前の『戦城南』を知らなくても大丈夫、安心してお聴きください。

【原詩】

zhàn chéng nán lǐ bái
戦城南 李白

qù nián zhàn sāng qián yuán
去年戦桑乾源

jīn nián zhàn cōng hé dào
今年戦葱河道

xǐ bīng tiáo zhī hǎi shàng bō
洗兵条支海上波

fàng mǎ tiān shā xuě zhōng cǎo
放马天山雪中草

wàn lǐ zhǎng zhēng zhàn
万里长征战

sān jūn jìn shuāi lǎo
三军尽衰老

xiōng nú yǐ shā lù wèi gēng zuò
匈奴以杀戮为耕作

gǔ lái wéi xiàn bái gǔ huáng shā tián
古来唯见白骨黄沙田

qín jiā zhù chéng bèi hú chǔ
秦家筑城备胡处

hàn jiā huán yǒu fēng huǒ rán
汉家还有烽火然

fēng huǒ rán bù xī
烽火然不息

zhēng zhàn wú yǐ shí
征战无已时

yě zhàn gé dòu sǐ
野战格斗死

bài mǎ hào míng xiàng tiān bēi
败马号鸣向天悲

wū yuān zhuó rén cháng
烏鳶啄人腸

xián fēi shàng guà kū shù zhī
銜飛上挂枯樹枝

shì zú tú cǎo mǎng
士卒塗草莽

jiāng jūn kōng ěr wèi
將軍空爾為

nǎi zhī bīng zhě shì xiōng qì
乃知兵者是凶器

shèng rén bù dé yǐ ér yòng zhī
聖人不得已而用之

【書き下し文】

せんじょうなん り はく
戦城南 李白

きと ねん そう かん みなもと たたか
去年は桑乾の源に戦い

こ とし そう が みち たたか
今年は葱河の道に戦う

へい あら じょう し かいじょう なみ
兵を洗う 条支 海上の波

うま はな てん ざん せきちゆう くさ
馬を放つ 天山 雪中の草

ばん り とお せい せん
万里 長く征战し

さん ぐん ことごと すい ろう
三軍 尽く衰老す

きやう ど きつ りく もつ こう さく な
匈奴は殺戮を以て耕作と為し

こ らい た み はつ こつ こう さ でん
古来 唯だ見る 白骨黄沙の田

しん か しろ きず こ そな ところ
秦家 城を築いて胡に備えし処

かん か かえ ほう か も あ
漢家 還って烽火の然ゆる有り

ほう か も や
烽火 然えて息まず

せい せん や と き な
征战 已むの時無し

や せん かく どう し
野戦 格闘して死し

はい ば ごう めい てん む かな
敗馬 号鳴して天に向かって悲しむ

う えん ひと はらわた ついば
烏鳶 人の腸を啄み

ふく と うえ か こ じゅ えだ
銜み飛んで上に挂く 枯樹の枝

し そつ そう もう まみ
士卒 草莽に塗れ

しょうぐん むな し な
將軍 空しく爾か為す

すなわ し へい もの こ きやう き
乃ち知る 兵なる者は是れ凶器

せいじん や え これ もち
聖人は已むを得ずして之を用うるを

【七五訳】

街の南で戦って

去年 ^{そうかん}桑乾 戦って
今年 ^{そうが}葱河で戦った
海の波でも 武器洗い
雪の山でも 馬放ち
一万里 歩き通して
三軍に 白髪が生えた

国の果て 大昔から
土地は荒れ 奴らときたら
田や畑 耕すように
首を刎ね 見渡す限り
まるで苗 植えたみたいに
白い骨 黄砂の大地
転がっている

それ故に 長城築き
始皇帝 守り備えた
漢になり 再び武帝
攻めかかり 再び戦火
燃え盛り ^{とがひ}烽 煙の
ない日なし 休むことなく
殺し合い 敵も味方も
みな死体 残された馬
高空に 向かい大きく
悲しく鳴いた

烏たち 腹わたつつき
枯れ枝に 引っ掛けて食う
兵士たち 虚しく死んで
草むらに 散らばっている
司令たち 彼らのせいだ
今更に なって分かった
その昔 人が綴った
「凶器なり」「不祥の器」
ああその意味が

■韻について

原詩は偶数句末「道、草、老」「田、然」「時、悲、枝、為、之」で押韻されています。

訳詩の押韻箇所について、今回先行して無名氏の『戦城南』の訳詩（『わんりい』2026年6月号314号8頁）を作っていたため、同じ五文字の句の末尾に合わせました。「いちま^んり、さんぐ^んに」の「ni」、「くにの^はて、とちは^あれ、たや^はたけ、くびを^はね、まるで^なえ」の「ae」、「それゆ^えに、しこう^てい」の「uei」、「かん^になり、せめか^{かり}、もえさ^{かり}、ないひ^{なし}、ころし^あい、みなし^{たい}、たかぞ^らに、からす^{たち}、かれ^えだに、へいし^{たち}、くさむ^らに、しれい^{たち}、いまさ^らに、そのむ^{かし}、きょう^きなり」の「ai」です。

■漢詩の解釈① ～背景編～

天宝元年(742年)、李白は42歳で玄宗皇帝に仕えます。しかし744年には「^{きんをおくってひまをだす}賜金放還」されました。ご意見番として政治参加できると意気込んでいた李白と、宴会の盛り上げ役として短期契約のつもりだった宮廷側との間には最初からすれ違いがあったと言われています。「はじめに」では、この2年余りの長安勤務の後期にこの詩が作られた説を取りました。なお唐軍の遠征は李白退職後も続き、その頃作られたとする説もあります。

■漢詩の解釈② ～解釈編～

原詩は韻字の交替によって三段に分けられます。一段落目の見どころは冒頭、河の対比です。「桑乾」は^{そうかんが}桑乾河で東の国境、「葱河」は^{カシュガル}葱嶺北河・^{ヤルカンド}葱嶺南河およびその下流を含む表現で^{そうれいが}葱嶺河のこと、西の国境です。桑乾河と葱嶺河は直線距離で三千メートル以上離れています。これらの地名から歌い出すことで、読者は広大な空間に、バンと連れて行かれるわけです。このスケールの

大きさに李白っぽさを感じますね。「洗兵」は血で汚れた兵器・武器を洗うこと。「兵」は兵士ではなく兵器、武器のこと。「条支」は西域の地名。諸説あり地理ははっきりしません。「天山」は天山山脈あるいは祁連山脈で、どちらも一年を通して雪と氷の山。「三軍」は大軍。「征戦」は侵略戦争です。ところで鉄製の剣を海水で洗えば錆びますよね。放牧場所を雪山とするのも妙です。その為、訳では「でも」と補いました。

二段落目、「匈奴」は北の遊牧民族で当時最大の敵勢力。「烽火」は狼煙および狼煙台、転じて戦火。日本語では「烽」が狼煙や狼煙台を指します。匈奴の描写はショッキングですがある種典型的な描き方でこの詩の主眼ではありません。主眼は「漢家還有烽火然」、「再び武帝攻めかかり」です。一段落の「征戦」つまり侵略戦争は政府が防衛から侵略へ方針を変えたせいだと指摘しているのです。なお今の時代を描く際、漢の時代として描くのが唐の時代のトレンドです。

ラストは引用です。「兵者是凶器」は『国語』「越語」の「夫れ勇は逆徳なり、兵は凶器なり、争いは事の末なり」を、「聖人不得已而用之」は『老子』三十一章の「夫れ兵は不祥の器にして、物之を悪む或り、故に有道の者は処らず。……兵は不祥の器にして、君子の器にあらず。已むを得ずして之を用うるときは、恬憺なるを上となす」を踏まえます。なお『老子』は玄宗皇帝の愛読書、注釈本を書くほどです。ある資料に『『聖人已むを得ずして之を用ふ』というのは場合によっては戦争を認めることになる、という印象も残しかねない。だが、この二句は、現実にくりかえされている戦争への鋭い批判として読まれるべきだろう。』とあります。その通りと思います。

■漢詩の解釈② ～おまけ編～

『戦城南』は楽府です。つまり歌の歌詞です。

個人的にはこの歌詞の「敗馬号鳴向天悲」の「悲」が気になります。もし俳句なら「言わなくても分かることは言わない」としてピッピと線引いてカットされる箇所だなぁ、韻字と言ったって他の字もあったらうになぁ、と思ったりします。ただ『子夜呉歌』（長安勤務時期の前半に作られたとされる楽府。特に有名な其三は戦争に行った夫を待つ歌）のように「言わなくても分かる」二句（何日平胡虜、良人罷遠征）を加えて纏綿とした情を歌う例など見ていると、ここで「悲」と歌うのが李白らしさなのだろうなとも思います。攻撃されて止むに止まれずではなく、一部の人間の利益や手柄のために始められた戦争は、次第に負けが続いていきます。「胡を討ち平らげて」と歌える雰囲気はもはやなく、まして「あの人はいつ帰ってくるだろう」なんて歌える空気ではなかったのではないかと、「敗馬」に託すしか無かったのではないかと……なんて、深読みのしすぎかもしれませんね。

■終わりに

歌は世につれ、世は歌につれ。私が子供の頃は「日本の未来は～世界が羨む」なんて歌っていました。就職の頃には「未来はそんな悪くないよ」になっていました。「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起こることのないやうに」その昔、人が綴った言葉を借りて結びとします。



『中国まるごと百科事典』<http://www.allchinainfo.com/>より

“人民の総理”・“不倒翁”だった周恩来

和田 宏

〈嵐山で詠んだ2つの詩〉

周恩来は、1919年4月、日本留学から帰国するために船の出る神戸に向かう途中、京都を訪れ、京都帝国大学で当時教授であった河上肇のマルクス経済学に関する講義を聴講している。周恩来は、河上肇の『貧乏物語』や幸徳秋水の『社会主義神髓』などを読み、初めてマルクス主義に触れていたのだ。

春雨にけぶる嵐山の風景に感動して、『雨中嵐山』と『雨後嵐山』を詠んだ。嵐山の美しくも厳しい自然に、平坦ではないであろうと思われる政治への大志を重ねて表明したものだ。

『雨中嵐山』

雨中二次遊嵐山 兩岸蒼松 夾着幾株櫻
到盡處突見一山高 流出泉水綠如許 繞石照人
瀟瀟雨 霧濛濃 一綫陽光穿雲出 愈見嬌妍
人間的万象真理 愈求愈模糊 模糊中偶然見着
一点光明 真愈覺嬌妍

訓読すると、雨中二次(じじ)嵐山に遊ぶ、兩岸の蒼松は、夾(はさ)みみたり幾株かの櫻を。到り盡くる處突(たちま)ち一山の高きを見、泉水を流出させ 緑(きよ)きこと許(かく)の如く、石を繞(めぐ)り 人を照らす。瀟瀟(しょうしょう)たる雨、霧濛濃(もうのう)たり、一綫の陽光 雲を穿(うが)ち出(い)で、愈(いよいよ) 嬌妍を見(あらは)す。人間(じんかん)の萬象(ばんしょう) 眞理は愈(いよいよ)求むれど愈(いよいよ)模糊たり、模糊たる中に 偶然一點の光明を見いだし、眞に愈(いよいよ) 嬌妍たるを覺(おぼ)ゆ。

『雨中嵐山』の詩碑は、日中平和友好条約締結の翌1979年春に京都の桂川の左岸、渡月橋の上流の亀山公園に建立された。

初来日した周総理未亡人の鄧穎超(1904～1992)らが、1979年4月16日に歌碑の除幕をした。碑面は、早稲田大学附属第一高等学院で学んだ中日友好協会初代会長の廖承志(1908～1983)が揮毫している。廖承志が1973年5月、佐世保湾を視察した際、NHK佐世保放送局の記者をしていた筆者は、一緒の



『雨中嵐山』歌碑の除幕式
(日本国際貿易促進協会京都総局 HP より)

船に乗った。

『雨後嵐山』

山中雨過雲愈暗 漸近黄昏 滿緑中擁出一叢櫻
淡紅嬌嫩 惹人心醉 自然美 不假人工 不受人拘束
登高遠望 青山渺渺 被遮掩的白雲如帶
十数電光 射出那 渺茫黑暗的城市

口語訳：山中、雨が過ぎて雲はますます暗くなり、次第に黄昏時が近づく。青々とした緑の中に、一叢(ひとむら)の山桜が抱かれるように咲いている。淡い紅色でしなやか、人の心を酔わせるほど魅力的だ。自然の美しさ、人為的な手が加えられておらず、人の束縛も受けない。高台に登って遠くを見渡せば、青山ははるかに広がり、白雲が帯のように遮(さえぎ)っている。十数本の電光(稲妻)が、あの薄暗く闇に包まれた都市を照らし出している。

『雨後嵐山』の詩碑が、『雨中嵐山』の姉妹碑として、日中国交正常化50年に合わせて、2022年4月5日に、桂川の右岸の千光寺境内に落成し、桂川を挟んで対面する形となった。

周恩来は、日本を再訪し、もう一度桜を見たいというのが願望だった。咲き乱れた桜のもとに座って、日中共通の願いは共に手を携えて「美しい文化」をつくることなのだ、という周恩来の声が聞こえて来るようだ。

大連外国語大学日本語学部卒業で、周恩来平和研究所所長、法政大学や桜美林大学の名誉教授などを



王敏著『周恩来と日本』

務める王敏女史(1954～)も、『雨後嵐山』碑のお披露目に立ち会った。

日本大好きな女史は、周恩来や宮沢賢治の研究者で、大変な碩学である。『嵐山の周恩来』『周恩来と日本』などの著書がある。

筆者は、2018年6月、福田康夫元総理を事務所に訪ねた際、そこで秘書をし

ていた王敏女史に逢ったことがある。

〈“人民の総理”として〉

51歳になった周恩来は、1949年10月1日、新しく建国された中華人民共和国の総理となった。北京の天安門前広場に30万人の人々が集まる中、毛沢東や周恩来、朱徳、劉少奇、更に宋慶齡（孫文の妻）らが広場に面した壇上に上がり、方言の比較的少ない周恩来が、新中国建国の経緯について演説した。毛沢東が“同胞们！中华人民共和国中央人民政府今天成立了！”と、湖南省訛りで発声し、新しい中国の建国を宣言した。

周恩来は、无产阶级文化大革命の厳しい時代を乗り越え、膀胱癌のため1976年1月8日、77歳で亡くなる迄、26年間余り一貫して“人民の総理”として在任し、毛沢東を補佐し、新中国を牽引した。

周恩来は、自分の遺体を辱められたり、墓を壊されたりするのを恐れ、自分の遺体が残らないようにするため、妻の鄧穎超に頼んでおいた通り、遺体の火葬後、1月15日の夜間、小型飛行機で北京、天津、黄河の河口の上空を飛び、空中散骨された。3ヶ月後



周恩来と鄧穎超(中国ネット「知乎」から)

の1976年4月5日、清明節に合わせて、北京の天安門広場の「人民英雄記念碑」の前には、30万人とも50万人とも言われる民衆が集まって献花をし、詩を朗読するなど

して周恩来を偲ぶ声を上げた。「人民英雄記念碑」は、1958年4月22日に建立されたが、碑文は

毛沢東の作ったもので、文字は周恩来の字である。

碑文：「三年以来在人民解放战争和人民革命中牺牲的人民英雄们永垂不朽 三十年以来在人民解放战争和人民革命中牺牲的人民英雄们永垂不朽 由此上溯到一千八百四十年从那时起为了反对内外敌人争取民族独立和人民自由幸福在歷次鬥爭中牺牲的人民英雄们永垂不朽」

「ここ三年以来」は、1946年から始まり1949年までの解放戦争時期を指す。「ここ三十年以来」は、1919年の五四運動から1949年までの新民主主義革命時期を指す。「千八百四十年まで遡り」とは清時代の1840年の阿片戦争を端緒とする中国近代期を指す。

〈不倒翁〉

誠実な人柄と権力を欲しない謙虚な周恩来の態度は、民衆から深い敬愛を集めた。七転び八起きの縁起物である『不倒翁(起き上り小法師)』の愛称があった。周恩来総理の弱点と言え、酒に強くないことだろうか？ 外交の場などでは、“酒はあまり飲めない”とか“少し飲むと顔が赤くなる”と語って、アルコールから逃げていた。酒に酔って失敗することを避けるために酒量をコントロールしていたという理由もある。筆者も、訪中のパーティーで貴州茅台酒を飲まされそうになった時、“我酒力不行跟周恩来总理一样”と言って逃げていた(笑)。

日中国交正常化した1972年9月25日、当時の田中角栄首相の訪中時の宴会で、周恩来は「日清戦争(1894～1895)と日中戦争(1937～1945)の2つの戦争の短期間を除いて、中国と日本の間には、二千年間の友好の歴史がある」と述べ、次の言葉を用いて両国の友好の重要性を強調した。

“我们中日两国人民应该世代友好下去！”

(完)



『人民英雄記念碑』(ウィキペディアより)

みんなの広場

●徒然なるままに テレビドラマ「榜上佳婿」に見る謎解き

後藤 芳昭

中国語の謎解きを紹介します。

このテレビドラマは、CATV で3月から全 40 回放映され5月まで配信されました。

事情により義理の兄妹となった兄が、妹に恋心を抱くに至り、二人で上元節の夜に灯籠がまばゆい中、妹に謎解きゲームを持ち掛け、答えを出させます。ちなみに、兄は科挙に状元(トップ)で合格します。

4 枚の謎解きです。

1 枚目は、「找到白頭(打一字)」(白髪頭を探す・1文字)です。日本語訳からは、答えは出ません。漢字を深読みしないと分かりません。找が白の頭の一番先、上つまり白の1画目のノに到ると考えて「我」を引き当て完成です。

2 枚目は、「一葉扁舟水横流(打一字)」(舟とその周りの波紋・1文字)です。これも日本語訳からは答えは出ません。これは、心という漢字の形を説明しているようです。「心」が答えです。

3 枚目は、「欲説無言心领会 闻楽之声实 pa4 请(打一字)」(言葉で説明したくても、言葉はなく心で理解する)です。これは、説の漢字から言をなくしなさい。心で悟ること。楽の音(yue4)を聞きなさい。それで「悦」を引き出すのです。

最後に、4 枚目。「尔有女为伴(打一字)(なんじは女を伴う)です。尔に女を偏に加え、你的人偏ではなく女偏の漢字、妳つまり、你的古語です。通人によれば香港など南方では今でも通用しているそうです。

4 文字、謎解きをさせて、「我心悦妳」(僕の心は、君をうれしがっている)と自分の気持ちを妹に伝えたかったわけです。

なんせ旧時代の結婚は親が決める、門当戸対の環境での男女間のコミュニケーション。この謎解きは、今の中国人でも難解なようです。正解を聞いてもなるほどと思えるような思えないような悩ましい謎解きでした。

◇満柏画伯の漢訳俳句◇

夕顔の花咲き

女いそがしく

山口青邨

xī yán chū zhàn shuí jiā nǚ
夕 顔 初 綻 誰 家 女,

bù zī cōng rán yǐng liú xiāng
步 姿 匆 然 影 留 香。

韓鑫さんの俳句





スペアリブは丁寧な下処理が最も重要



とても大きな冬瓜で、重さは間違いなく4キロ以上



梅干しはペースト状に、薬味は千切りに



ご飯が炊き上がり、本日のメニュー完成です



奥ー冬瓜ジュース、デザート、滋養スープ。手前ーご飯、和え物

▶「酷暑に備える薬膳料理」を学びました◀

「酷暑に負けない身体作り」をテーマに、「薬膳料理講習会」を6月11日（木）午前10時から開催しました。会場は川崎市麻生市民館料理室です。献立は「わんりい6月号」でもお知らせしていた4品目、①スペアリブとハトムギと冬瓜の滋養スープ②トウモロコシと炒りハトムギの黄金ごはん③鶏肉とキュウリの梅・紫蘇・茗荷和え④緑豆・蓮の実・ナツメのココナッツお汁粉でした。講師は勿論、わんりい会員の趙迪さんです。

10時開会の前に、趙さん特製のお茶が振舞われました。漢方材料の「茯苓」や輪切りになった「棗」などが入った、ほんのり甘い、飲み易いお茶でした。

参加者が集まり、寺西代表からの挨拶の後は、趙さんの解説を聴き、趙さんの作業を参考にしながら、2つの調理台を使って調理を進めました。

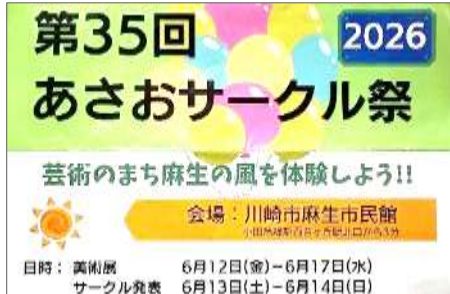
以下は、調理のポイントと参加者からの声です。①スペアリブは下処理が最も重要。今回は小麦粉で水洗いし、鍋に入れ水から沸騰させ、表面が白くなったらザルに上げ、流水で血やアクをきれいに洗い流した。参加者ー「出汁が濃厚。スペアリブは焼いて食べるものと思っていたが、煮ると脂っぽくなくヘルシー」②ハトムギは色がつくまでフライパンで乾煎りする。炊き込む時にはトウモロコシの芯も入れる。参加者ー「とても良い香り。ハトムギは柔らかくて美味しい」③鶏のムネ肉は繊維に直角に一口大に切る。塩少々と片栗粉をまぶして茹でる。梅干しはペースト状、薬味は千切りに。仕上げに白ゴマを振る。参加者ー「梅干しの酸味と薬味の香りが食欲をそそる。お酒の肴にも良さそう」④緑豆と蓮の実は洗って1時間ほど水に浸け、ナツメは洗って切り込みを入れる。強火で沸騰したら、火を弱め30～40分煮て柔らかくなってからココナツミルクと氷砂糖を入れる。参加者ー「とても食べ易い。とてもやさしい味わい。落ち着ける。冷やしても美味しそう」。

予定外でしたが、冬瓜の残りを有効活用して、蜂蜜とレモンを加えてジュースにしました。そして、ご飯が炊き上がり、順調に出来上がった滋養スープ、大盛りの鶏肉の和え物、ココナツ汁粉とともに「いただきます!」。参加者全員、勿論、完食でした。

薬膳料理を一度食べて、それだけで夏への備えが整う訳ではありません。今回のメニューを参考にし、日頃の食事に、薬膳料理の素材、組み合わせ、調理法をもっと取り入れてゆきたいと思いました。

▶ “あさおサークル祭り”に参加しました◀

第 35 回となった“あさおサークル祭り”が川崎市麻生市民館を会場に、6 月 12 日（金）～6 月 17 日（水）の日程で開催されました。主催は「麻生市民館サークル連絡会」です。期間全体を通じての発表は美術サークルだけで、他のサークルは 6 月 13 日（土）



と 6 月 14 日（日）の両日に、25 のサークルがエントリーしていました。

“わんりい”

は、ここ数年、「ボイストレーニング」と「水墨画教室」でエントリーしています。

当日の様様を簡単にご報告します。

～ボイストレーニング～

6 月 14 日午前に、今年も Emme 先生をお迎えし、視聴覚室を会場に「ボイストレーニング」を開催しました。26 名の参加の皆さんは、元気潑刺。明るい Emme 先生の御指導の下、身体全体の軽いストレッチから顔の筋肉、目や耳までも動かしていくと、身体全体が段々に温まり、ほぐれてきました。



室内全体に広がって身体を動かしていました

その後、“舞台俳優になったつもりでお腹の底から大声を出して大笑いしましょう”の掛け声に従って、全員が大笑いすると、自然と腹筋を使っていることに気付かされ、その腹筋を使って声を出す事を教わり、超低音から超高音まで皆で声を合わせて練習しました。滑舌や脳トレの練習を大笑いしながらやっ

て、最後に“手のひらを太陽に”を、手話を交えながら合唱して楽しい時間は終わりました。

終了後、“声が出やすくなった”、“普段こんな大声を出す事が無いので楽しかった”等と感想を頂きました。

～水墨画教室～

午後の「水墨画教室」の会場は第一会議室でした。講師はわんりい紙上でもお馴染みの満柏さん。

開始時刻予定の午後 1 時には、小学生の男の子一人と、そのお父さん、そして、わんりいに毎月投稿して頂いている村上直樹さんの 3 人でしたが、その内一人、二人と増えて最終的には 7 人となった参加者に対して、満さんの熱血指導が始まりました。

最初に『君子』のあるべき姿を髣髴とさせる 4 種類の植物として、『四君子』と呼ばれる「蘭」、「竹」、「菊」、「梅」の話をされた後、今回は「竹」の描き方を丁寧に説明されました。

「竹」は、一年中青々として、曲がることなく真っすぐに伸びる性質を持っており君子の特性と似ているところから、四君子の一つとして古来から親しまれています。

その竹の茎と葉について、筆への墨の含ませ方、濃淡の付け方などの説明を聞きながら、先生のお手本を見て皆さん頑張って画かれていました。男の子は中々、上手で、茎や葉を大人顔負けのタッチで画いていき、満さんを驚かせていました。

1 時間あまり経って、皆さん、それぞれ何枚か立派な作品ができあがり、喜んで持ち帰られました。



満さんの筆使いに参加者たちは見とれていました

【わんりいの催し】

♪ ボイス・トレで日本語の歌を歌おう！

身体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：7月21日（火）10：00～11：30
8月25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：5500 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



#### ■定例会 代表宅

- ▼ 8月20日（金）13：45～
- ▼ 9月 未 定

#### ■‘わんりい’ 発送 三輪センター

- ▼ 8月号 休 刊
- ▼ 9月号 8月28日（金）

## ☆☆ 編集後記 ☆☆

現代は個性の時代と言われています。この個性の時代は、20 世紀の終わり 1990 年代から始まり、世紀末の逼塞した空気を打ち破る効果がありました。この個性の発揮によって、科学産業や芸術の面でも大きな成果をもたらされたと言われます。個性が尊重されるのは素晴らしいことですが、個性ばかりでは人間社会は成り立ちません。人間は群れで生活する習性がありますから、共同生活をするためには、協調性も必要になります。この個性と協調性のバランスが崩れると、棲みにくい社会になります。今、世界で起こっている戦争や内戦はみな、協調性に乏しい人間のエゴが引き起こした結果だと考えられます。いつになったら人間は賢くなるのでしょうか。

~~~~~

‘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）

Email：t_taizan@yahoo.co.jp

‘わんりい’ 315 号の主な目次

薬膳のお話（15）	2
中国そぞろある記（10）	4
晩秋のカラコルムにて（16）	6
漢詩の心を日本語で（4）	8
“人民の総理” “不倒翁” だった周恩来 … 11	
みんなの広場	13
‘わんりい’の催し・お知らせ	16