

春分。春たけなわである。浮き浮きしないようでは何か病んでいる。

前回載せた『黄帝内経』四氣調神大論篇の春についての部分を、割愛した部分を加えて再掲する。尚、ここでの春夏秋冬はそれぞれ立春、立夏、立秋、立冬に始まる。

春の三ヶ月は万物が古い物を推し開いて、新しい物を出す季節。天地間の発生の気が発動して、万物すべてが榮えてくる。人々は夜になって寝て、朝は早起きし、庭に出てゆったりと歩き、髪を解きほぐし、体をのびやかにし、心持ちは活き活きと生まれたばかりの万物と同様にするのが良い。その気持ちや状態を生かして、抑制してはいけな。これが春の氣にに応じて発生の氣を養う方法である。逆らえば肝を傷り、夏に寒性の病が生じ、夏の成長を促す氣に充分に適應できなくなる。

初春、葉が全て落ちて枯れてしまっていたかのように見える木を見ると、尖がった木の芽が枝のそここに出ていて、真っ直ぐ上に向かってすくとして。そこに手をかざしてみれば、ツンと当たる。これが春である。春の氣は“生”（発生・発芽）を促す上昇の氣である。春の氣とは反対に、秋の氣は下降の氣である。春と同じ気温でも、感じが違う。単に気温や湿度では表現されていない何かがある。

和語の「はる」は「張る」と通じる。

英語の春 Spring も「跳ねる」という語源から「発生」・「発芽」、そして「泉」・「春」という意味が出ている。

行動を促す氣に素直に従うのが春の養生である。髪、身体、そして気持ちの抑制を取り払って、春の氣に促されていれば、自然に外へと張り出す。春はそういう季節である。小さな悩みは忘れて、季節のバイオリズムに従えば、問題は解決する。思い悩み、思索する冬が終わったのである。区切りをつけ、動き出さなければならない。

春の浮き浮き氣分に水を差すのが花粉症である。花粉症が特に春多いのは杉のせいばかりではない。春の氣が人をノボセさせ易く、またアレルギーに関係が深い肝がこの季節に亢進しているからだろう。体内の循環が悪く、広い意味

で冷えノボセになっている人の頭の前頭から頭頂に手を当てると熱い。それに上昇の氣が影響すれば尚更で、鼻や目の粘膜は花粉に反応しやすい状態になる。花粉が反応すると当にノボセた状態になる。頭は熱いだけではない。当てた手にはボンボンと熱氣が上ってくるのを感じることができる。

就寝・起床の時間が書いてある。夏秋冬の部分も見てみると、春夏は「夜になって寝て、朝は早起き」し、秋は「早く寝て早く起き」、冬は「早く寝て遅く起き」るのがよいとある。自然に従えば、夜は休眠の時間であり、昼は活動の時間である。つまり基本は日が暮れて寝て、夜が明けて起きるということである。だが陽氣が盛んな夏や陽氣が増えてくる春は、陽氣を温存する必要はないので、日が暮れてもすぐ寝なくてもよい。秋の朝はまだ寒くなく陽氣も増えてくる時だから早起きする。逆に冬は陽氣を温存する必要があり、夜が明けてもすぐ起きない方がよい。これに従うと、夏と冬では睡眠時間がかなり違ってくる。

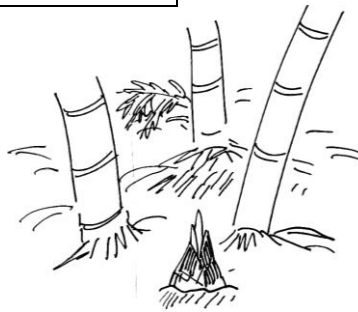
現代人の就寝は季節を問わず遅過ぎる。起床については、例えば、主婦が冬、暗い内から起き出して台所をするというのは早過ぎることになる。

日常生活を考えると、これを実現するにはかなり飛躍が必要であるように思えるが、要は習慣の問題に過ぎない。私は若い頃、何泊かの山登りをしてしたが、そこでは薄明かりの内に起き、日が暮れると寝るという一日であった。究極の省エネになることは間違いなく、また究極の健康法でもある。

季節の氣に反した生活がすぐからだの不調として現れるならば、人々は氣をつけるだろうが、その深刻な影響は次の季節になって現れる。夏に冷えを感じるようになるのは、春の間に、からだの中の陽氣の芽を充分に育てていなかったからだろう。

この様に『黄帝内経』に書いてあることは、人間が自然の一部であるということに思い致せば、ほとんど特別な事はなく、当たり前の事である。季節に合わせた食が健康につながるように、季節に合わせた生活スタイルが健康につながるわけである。

(2005年3月春分)



参考：『現代語訳◎黄帝内経素問』（東洋学術出版社版）、『ライトハウス英和辞典』（研究社）