

本来の桃の節句(雛祭)である4月11日(旧暦3月3日)、我が家も隣の家も、桃の花がきれいに咲いていた。その頃、桜はやっと満開になった。気象庁の暖冬予報に反して、だらだらと寒さが続いていた為だ。今年旧暦の正月が立春を過ぎていて、そういう年は春が遅く、寒さが続くという旧暦信奉者の話は当たっていた。

桜がまだ寂しい4月6日、娘が小学校に入学した。幼稚園より始まりが早くなった上に小学校は遠い。8時の始業に間に合わせる為に7時に家を出なくてははいけなくなった。5時過ぎに起きることにした。6日の日の出が5時半なので、起きる頃にはちょうど白んで来ている。今までより1時間程早い起床だが前回の『こうていだいけい黄帝内経』に学んで、春は夜明け頃に起きるのが良いと思うと、苦痛ではない。ただ同時に寝る時刻を早めなければいけないわけだが、それが充分でない。10時には寝ようと心がけている。

困るのは秋、更に冬である。こうていだいけい『黄帝内経』に従えば、更に早く寝るべきであり、朝は夜が明けてから、ゆっくり起きた方が良いということになる。だが、小学校の始業時刻は変わらないから、そういうわけにもいかない。

今が江戸時代ならばそうした悩みはなかっただろう。季節によって調整される時刻制が一般社会では慣行されていた。1873年の旧暦から現行暦への改暦に際して、現行のものに法制化された。

以前の時刻制は夜明けと日暮れとの間を昼と夜でそれぞれ6等分した不定時法だった。昼は夜明けから六つ、五つ、四つ、九つ(正午)、八つ、七つとし、夜は日暮れから六つ、五つ、四つ、九つ、八つ、七つ、そして再び

夜明けで六つという具合になっていた。分けられた時間の一つは一時いつときという。つまり春分や秋分には、一時いつときは2時間で昼夜とも変わらないが、季節により長短する。冬、昼は短くなり、夜は長くなる。逆に夏、昼は長くなり、夜は短くなる。

小学校の始業を五つと決めれば、春分・秋分には8時頃、冬至では8時38分頃、夏至では7時1分頃になる。これならば、冬に暗い内から起き出し、灯りをつけて朝の支度をするというのをしなくてもいい。

もちろん終業もこの時刻制によって、例えば八つ半(春分・秋分の3時頃)と決める。学校の時間は、夏は長く、冬は短くなる。その間で工夫して授業を割り振ればいいわけである。

衣服や住まいのしつらえを季節に合わせていくように、生活の時ときを季節に合わせる。現行の時刻制はそのままにして、自然の時ときを生活に取り込むわけである。旧暦、二十四節気、そしてこの旧時刻制を生活に活かすことによって、自然から離れ過ぎた人間の社会は少し自然に近づくことができる。

〈春夏は夜明け頃に起き、秋冬は夜が明けた後、ゆっくりと起きる。春夏は日暮れてから寝て、秋冬は日暮れ頃に寝る。〉という『こうていだいけい黄帝内経』の教えにそのまま従うことは無理だとしても、現代人の状況は余りに病的である。食や環境だけでなく、時ときも正さなければならぬのである。

まずは自らが夜更かしを減らし、春夏は夜明け頃に起きることから始めてみようと思う。

(2005年穀雨、旧暦2005年3月12日)

参考:『日本史小百科5 暦』(広瀬秀雄)、『旧暦と暮らす』(松村賢治)

