

季節を話題にした文章を書いているせいで、いつも以上に季節を意識している。先5月5日に立夏を迎えた。夏に入った。だいたいこの頃を境に、朝・夕の寒さが緩んだ。以前は昼には暑くなっても、朝・夕はしっかりと寒くなっていた。ところが今は「寒い」と言うより「涼しい」という言葉が似合う。

もう一つ、立夏の頃を境に花が目立つようになった。そして花が盛んになって来ると同時に、蝶が舞い始めた。季節感がずれた現代では、今を「春」と思っている人も多いのだが、花盛りの季節は夏なのである。春の上昇の気によって、初春にツンととび出た芽は、春の間にグイグイと伸び、夏になって花を咲かせたわけである。朝の涼しい空気の中で咲きかけている花は何かを放ち、輝いて見える。咲いてしまって時間が経った花とは生気が違う。それはいわゆる気を分からなくても感じることができると思う。

夏になったので、「黄帝内経・四気調神大論篇」の夏についての部分を意識する。

夏の三ヶ月は万物が茂り栄えて美しい季節。天地の気が交わり、万物が花開き実を結ぶ。夜になって寝て、朝は早起きをする。日を厭うてはいけない。気持ちは愉快に怒らないようにする。見た目も花や実をつけた植物のように華やかにし、気を発散し、外を好むようにする。これが夏の氣に^{しん}応じて、成長の氣を^{やう}養う方法である。逆らえば心を傷り、秋におこりの病になって、秋の収穫を促す氣に十分に適応できず、冬に再び病になる。

南国の人たちが原色の色彩豊かな服をまとっているのを見習って、夏は花や蝶などと競って華やかにする。日差しが強く、ノボセ易くて、放っておけば怒り易いわけだが、そこは自省して、気持ちは愉快にするのが自らの為である。

夏の氣は成長を促す氣である。夏至には天

から来るエネルギーが最大になる。地上の万物はそれを受けてグイグイと成長(新陳代謝)するわけである。受けて入るだけでは循環が成り立たない。より良く受ける為には充分に出す必要がある。余分な熱や物質、あるいは成長(新陳代謝)に伴う老廃物を出す必要がある。見た目を華やかするには、派手な服を見習うだけでは駄目なのである。輝いている花のように、身体そのものから気を発散させる必要がある。冷房の効いた室内ばかりにいて、汗をかくことのない人には南国の美人の輝きがないばかりか、老廃物の排泄も悪く、肌は内から荒れる。

日差しを厭わずに外に出るのが夏の暮らし方である。もちろんちょうど良い程度をわきまえるのは当然である。開放的な服装で皮膚呼吸を促し、気持ちよく発汗して、余分な熱を発散しよう。世間で最近騒がれている紫外線の害に、余り過敏になりたくはないが、インド人の服装が開放的な長袖であることを見習うのがいいかもしれない。

冷飲食は避けるのが肝要である。冷たくても水道水程度までにして、なるべくならやや熱い位の物をとった方がいい。冷飲食によって先ず冷えるのはお腹であり、それを繰り返せば、胃腸は慢性的に冷え、機能低下した状態となる。お腹は自律神経に深く関わるので、お腹の冷えは様々な病気の元となる。そしてお腹が慢性的に冷えると、反って胸から上は熱くなって、更に冷飲食を欲する状態となる。熱さは発汗して外から取るのが最も良い。発散しないで胸にこもった熱の為に、^{こころ}心や心臓は異常となり、秋には発熱・悪寒が交代で起きるおこりの病になるのだろう。

(2005年5月小満)