

季節は晩秋に入った。今年は秋の長雨の時期が遅れている。旧体育の日(10月10日)は東京オリンピック開催日に由来するが、そもそも開催日がこの日になったのは、秋の長雨が終わり晴れる確率が高い時期であるからであった(気象庁HP)。

9月のことだが、娘が夏休み中育てていた朝顔の種を勝手に植木鉢に蒔いたら、芽を出し、成長した。驚いたのは、まだ20cmの高さにもならないのに花が咲き、食卓に飾れる鉢植えができたことである。朝顔は夏と間違えず、秋を感じていたわけだ。

「黄帝内経・四気調神大論篇」の秋についての部分を意識してみる。

秋の三ヶ月は万物が実を結びおさまる季節。天の気は急激に変化し、地の気の作用が際立ち目立ってくる。早寝早起きするのがよい。鶏と同じ様に薄暗くなったら休み、朝白んできたら起きて活動するのがよい。気持ちを安静にして、秋の気の粛殺の作用が人体に働くのを緩やかにする。神気(生命活動)を収斂させ秋の気に害されないようにし、気持ちを外に向けずに肺気を清らかにする。これが秋の気に応じて、収斂の気を養う方法である。逆らえば肺を傷り、冬に不消化便になって、冬の閉蔵する気に充分に適応できなくなる。

残暑厳しかった初秋が過ぎると、涼しい日と暖かい日があり、暖かい日でも朝夕はけっこう涼しい。そういう温暖の差が激しいのが秋なのかと、今年は改めて思った。「天の気は急激に変化し、地の気の作用が際立ち目立ってくる」とはこういう気候を言っているわけだ。天からの陽気は急激に減っていて、大地が本来持つ陰気が明らかになってくる。

春夏は夜になったら寝て早起きが良いが、秋は早寝早起きするのが良いという。更に意識すれば、「春夏は暗くなったら寝て、秋は薄暗くなったら寝る。起きるのは春夏秋とも薄

明るくなったら起きる」となるだろう。私は小学生の娘の朝仕度をする為、季節に関わらず、5時に起きている。秋分の頃ならば、何とか外は白み始めていたが、今ではまだ真っ暗である。早過ぎるが仕方がない。

秋の気は収斂・下降の気である。その作用を別の面から見れば、粛殺(厳しく滅ぼす)の気と言うこともできる。実という形で生命活動を収める(=収斂)。和語で秋は「飽き(満ち足りる)」と通じる。その他の部分は枯れさせる(=粛殺)。英語で秋は「fall(落ちる)」。紅葉・落葉はまさに粛殺の光景である。

秋の気の作用は人体にも及んでいる。それが悪く作用しないように、春とは反対に、気持ちを引き締めて、浮き浮きとしない方がいい。読書の秋、思索の秋である。そうしないと肺に関連がある部分で病気になり、冬には不消化便となって、冬に適応できず、充分に栄養を蓄えられなくなるだろう。

実りの秋であり、それを頂くのは自然である。かと言って、あ(厭)きる程食べるのではなく、あ(飽)きれば、つまり足りれば良しとしなければならない。(2005年10月寒露)

参考:『現代語訳◎黄帝内経素問』(東洋学術出版社版)、『漢方用語大辞典』(燎原)、『ひらがなでよめばわかる日本語のふしぎ』(中西進、小学館)

以前のもので次の様な誤りがありました。訂正してお詫びします。

「からだとは・病とは(14)」:『黄帝内経』の意識部分で「春の気に応じて養生する方法」を「春の気に応じて発生の気を養う方法」と訂正。「就寝・起床の時間・」の段落で『秋冬は「早く寝て遅く起きる」は、『秋は「早く寝て早く起き」、冬は「早く寝て遅く起きる」と訂正。それに伴って続く論述の訂正もあります。

「からだとは・病とは(16)」:『黄帝内経』の意識部分で「秋の収蔵を促す気」を「秋の収斂を促す気」と訂正。齊観堂HP(<http://www.d9.dion.ne.jp/~seikan/>)にも「食とは」、「からだとは・病とは」を掲載しています。訂正した全文をご覧になることができます。