

立冬を過ぎた。小1の娘は朝の大きに「雪の匂いがする」と言う。「黄帝内経・四気調神大論篇」の冬についての部分を意識してみる。

冬の三ヶ月は閉蔵の季節。水は氷り、地面は凍って裂ける。陽気を擾してはいけない。早く寝て遅く起きるのがよい。必ず日の光を待って行動する。気持ちを伏すように、匿すように、隠し事があるかのように、何かを已につかんだかのようにする。寒を避けて温かい状態に保ち、汗をかいたりして皮膚から陽気を漏すことがないようにする。これが冬の気に応じて、閉蔵の気を養う方法である。逆らえば腎を傷り、春に萎え冷え上がる病気になって、春の発生を促す気に十分に適応できなくなる。

落葉した冬の落葉樹の姿を私は好きだ。枯れている様で生きている。生命が閉蔵されている。気持ちを伏せ隠して外に表さず、何か悟ってしまった如くに、そこに立っている。もし不幸にも世の中が平穏でなくなった時、春を待ってその様に生きるのも一つの道かもしれない。

冬のあり方を人が見習うには落葉樹よりも冬眠する動物たちの方が分かりやすい。陽気が漏れない様にして、保温する。サウナで汗をかくのは夏の健康法にはなるが、冬はしない方がいい。絶食している動物たちと違って、人は食べているので、スポーツや働いて汗をかくのをいけないと考えることはないが、余分に汗をかいたり、風に当たったりすると、陽気を過剰に失うことになる。発汗をよくして皮膚が通過しやすい状態になれば、寒などの外邪が入りやすくなる。温かくし過ぎて汗をかくのもよくないし、寒いのにやせ我慢するのもよくない。

当然、陽気を保つ為には寝るのは早く、薄

暗くなったら寝て、起きるのは遅く、日が差してから起きるのがよいということになる。

これまで(14)、(16)、(20)、そして今回で春夏秋冬での養生の考え方を『黄帝内経』に学んだ。春は発生、夏は成長、秋は収斂、冬は閉蔵を促す気に順応することであった。『黄帝内経』の養生法は直接的にはローカルな話であり、グローバルな話ではない。つまり中国や日本の地域での養生法であり、北ヨーロッパや南アジアにはそのままでは通じない。また現代の社会的制約から困難なこともある。重要なのはその基本的な考え方を理解し、応用することである。北ヨーロッパでは冬の養生法が基本になり、南アジアでは夏の養生法が基本になるだろう。

特徴的な考え方の一つは、単に暑い・温かい、寒い・涼しいということだけでなく、陽気が増えている時か、陰気が増えている時かという温冷の方向や増減度が自然や人体に影響しているということである。「加速度」に倣って「加温度」という

言葉を作れば、加温度計というものがある、それを日常的に見る機会があれば、加温度の自然や人体への影響が具体的に感じられておもしろいだろうと思う。

ご存知の陰陽マークは陽気と陰気の増減による万物の流転の姿を表している。四季に当てはめて見れば、陽気が最大の状態が夏至、最小の状態が冬至となる。

(2005年11月立冬過ぎ)

参考：『現代語訳◎黄帝内経素問』（東洋学術出版社版）。図は『東洋医学講座I【基礎篇】』（小林三剛著）の図を改変。

