

平成 20 年度 すぎなみ大人塾 講演

## 「地球の力～ 旧暦と私たちのリズム」

書籍・雑誌企画編集チーム 風力5 相良 高子 氏

日時：平成 20 年 11 月 22 日

会場：あんさんぶる荻窪

### 講師プロフィールと自己紹介

2002 年『旧暦と暮す』(松村賢治著/ビジネス社刊)のプロデュースをきっかけに結成した、女性フリーランス・ライターによる書籍・雑誌企画構成チーム「風力5」代表。風力5とは、順風万帆な状況「風力4」よりも「やや荒波強風は覚悟」の意から命名。旧暦からみた持続可能な社会、ヒト・モノ・コト本来の在りようをテーマに、各方面とのゆるやかな連携を志す。2004 年より、ピギナーのための旧暦メールマガジン・月刊『カンドリエ』を配信中。

### 旧暦の背景にあるもの

みなさま、はじめまして。相良高子と申します。「風力5」という書籍・雑誌企画編集チームを主宰しております。女性3人のチームで、暮らしに旧暦を取り入れる活動をしています。本当に旧暦を理解してその良さを伝えられるようになるには20年くらいかかると聞いていますので、キャリア10年ほどでしかない私たちは、まだようやく入り口に入ったところです。

本日のテキストには、国立歴史民俗博物館教授の新谷尚紀先生の著書『和のしきたり』(日本文芸社・刊)の第一章「しきたりの背景」を引用してあります。季節が穏やかに巡ってくる日本では、四季が人々の意識に深く影響を及ぼしてきました。太陽や月の動きをベースにした農耕生活のなかで、人も自然の一部であるという感覚が身に付き、自然は共存していく相手という意識が根付いていきました。一方、西洋人にとって自然は、立ち向かい闘い征服していく存在です。この「日本人と西洋人の自然観の違い」が、さまざまな「しきたり」の背景にあると書かれています。宗教がまだ存在しない八百万の神の時代から、そうした意識はあったようです。このような自然との一体感は、中国から伝わった仏教にも反映されて日本独自の仏教が育まれてきたようです。

暦もまた中国から伝わってきたものですが、日本人の感性と相容れない部分については、日本人の自然観が生かされ、改訂されながら生活暦として根付いてきました。私も10年ほど前からコンクリートの箱のような住処に移って猫の額くらいの庭に樹木を植えて住んでいますが、やはり自然が生活の場がないと生きていけないことを実感しています。

### 暦の種類

さて、旧暦の説明に入ります。新暦というのは太陽暦・グレゴリオ暦・西暦と呼ばれ、太陽の運行をもとに作られています。キリスト教圏から広がって今や世界共通の暦として

普及したもので、私たちが普段使っているカレンダーのことです。

太陰暦というイスラム圏で使われている暦は、月の運行をもとに作られています。イスラム教の国々から伝わるニュースで「ラマダン」(断食)という言葉をよく耳にしますが、この慣習の背景には太陰暦があります。

旧暦とは、太陽と月の運行を取り入れた太陰太陽暦のことです。もともとは農事暦・農暦として、中国・韓国など東アジアモンスーン地帯の国々で使われてきました。旧暦と呼ばれるようになったのは、明治政府の脱亜入欧政策以降のことです。明治6年まで1,400年ものあいだ日本で使われていた太陰太陽暦は何回かの改訂が重ねられ、世界に類を見ない精緻なカレンダー「天保暦」を生み出しました。しかしその当時、中国はイギリスに占領されていました。明治政府としては、そのような状況下にある中国から伝えられた暦を使っていることが、西欧諸国に対してマイナス要素になると判断したようです。明治政府は太陽暦を新暦として採用し、太陰太陽暦を旧暦と呼び廃止してしまいました。

### 旧暦のしくみ

旧暦は月と太陽の運行をもとに作られました。月が地球の周りを1周するのに要する時間とは29.5日で月の1ヶ月。それが12ヶ月分=1年だと、 $29.5 \times 12 = 354$ 日。つまり月の運行で考えた1年は、太陽の運行で考える365日より11日短い。その誤差を修正するため、旧暦では、19年間に7回、閏月<sup>うるふづき</sup>を挿入することになっています。

一日は真っ暗な新月、上弦、十五夜の満月、下弦・・・また新月という月の満ち欠けが1ヶ月のサイクルになっています。昔の人は月の形に名前を付け、月の形によって何日ということを理解していました。自然と共に生きるという生活を続けてきたのです。

### 季節の目安

旧暦では、1月から3月までが春、4月から6月までが夏、7月から9月までが秋、10月から12月までが冬です。季節の移り変わりを示す「二十四節気」<sup>にじゅうしせつき</sup>は太陽の運行をもとに決められていて、「節」<sup>せつ</sup>と「中」<sup>ちゆう</sup>に分けられます。「節」が季節の指標で、「中」は月名を決め、併せて閏月の挿入に用いられます。当初は冬至を起点に分割されていましたが、観測技術が進み、地球が楕円軌道で動くことが分かった後は春分を起点に分割されるようになり、より正確な季節の目安となりました。

冬至は冬の底で寒く、1年で一番日が短い日です。人も心細さを感じる時期ですが、私は「一陽来復」<sup>いちようらいふく</sup>、これから1日1日明るい時間が長くなるのだと思うようにしています。実際の季節と二十四節気、七十二候<sup>しちじゅうにこう</sup>を重ね合わせてみると、すとんと身体に落ちていきます。旧暦というものは、知識だけで知ろうとなさらないほうが体の中に入りやすい気がします。

### 五節供

季節の目印として存在している節は、季節の変わり目・節目です。祝祭を行う日とされ、八百万の神に捧げものを供えます。節の中で重要なのが「五節供」<sup>ごせつく</sup>です。1月7日の「人日」<sup>じんじつ</sup>(七草粥の日)、3月3日の「上巳」<sup>じょうし</sup>(桃の節供)、5月5日は「端午」<sup>たんご</sup>の節供、7月7日は「七夕」<sup>しちせき</sup>(たなばた)、9月9日の「重陽」<sup>ちゆうよう</sup>(菊の節供)。これを五節供としたのは江戸時代です。ところが、明治6年に新暦を採用した時、この五節供を新暦の日付にそのまま取り入れてしまいました。新暦と旧暦では誤差が生じてしまいますから、五節供から季節感が失われてしまったのです。とくに来年のように閏月が入る年では季節が大幅にずれ込んでしまい、五

節供の意味が薄れてしまいました。桃の節供は三日月のほのかな光の中だからこそ、ぼんぼりが映えるわけです。それが、新暦に置き換えられてしまいました。新暦でいう来年の3月3日は、旧暦では2月7日です。この時点ではまだ桃も咲いていません。また、ほのかな三日月でもありません。

さらに2009年の新暦5月5日・端午の節供は、旧暦ではまだ4月11日です。逆に旧暦での5月5日は、新暦では5月28日にあたります。もともと端午の節供は梅雨の最中のお祭りだったのです。鯉幟は鯉が滝をのぼっていく姿に見立て、男の子が勇猛果敢に育ってほしいとの願いが込められていました。新暦での端午の節供はゴールデンウィーク後半、まだまだ梅雨入り前です。鯉のぼりの歌にある「 蕩の波と雲の波」によって、私たちは青空に鯉が泳いでいる情景がすり込まれてしまったようです。

「七夕」は秋の祭りなのです。旧暦7月7日は来年のカレンダーですと新暦8月26日になります。新暦7月7日はまだ梅雨明けしていませんので、天の川はごく限られた恵まれた環境でしか見ることはできないでしょう。新暦に五節供をただ移し換えただけで、明治政府は意味のないことをしてしまったわけですね。私は「五節供だけは旧暦でやろうよ」と呼びかけ、身近な仲間うちでは旧暦で祝っています。お店には温室育ちではない旬の食べ物並び、手頃な値段で手に入ります。長い時間かけて培ってきた自然と自分を一体化させる行事・五節供はたいせつにしたい日本文化です。

9月9日の重陽の節供は、来年は新暦の10月26日に当たります。これを新暦の9月9日に当てはめると、まだ菊などは咲いていませんよね。厳しい残暑が残り、菊を愛でる時期ではないのです。これはまずいのではないかと考えた人々もいます。仙台の七夕祭りなどがそうですが、ひと月遅れで祝っています。このように敢えてひと月遅れでやっているお祭りもあります。また、中秋の名月。これだけは旧暦で祝うしかありません。

### 日本バージョンにアレンジ

中国から渡ってきた暦を日本の風土に合わせるために、さまざまな工夫が重ねられてきました。「雑節」は生活体験、農作業に照らし合わせて日本独自に編み出したものです。節分は立春、立夏、立秋、立冬、と四季の分かれ目を表すものでしたが、ある時期から2月3日のみが節分の代表格となり邪を払う日となりました。

春と秋のお彼岸は、お墓参りをして先祖供養をする日。春分秋分を挟んだ前後3日で、日本独自の風習です。この日に食するお餅も、秋は萩の花にちなみ「おはぎ」、牡丹の花が咲く春は「ぼた餅」と呼び分けます。いかにも日本人らしいネーミングですね。

「社日」は田の神にお礼をする日です。「八十八夜」は立春から数えて88日目のことで遅霜に注意します。梅雨に入る日を「入梅」と呼びます。「半夏生」は梅雨の末期に当たり、田植えを終える目安となる日です。土の気が活発になる日「土用」は、もともと立春立夏立秋立冬の18日間を言い、殺生をしない期間とされたのです。今はウナギだけが有名になってしまっています。立春から数えて210日目の「二百二十日」は、台風に注意する日とされました。

以上が旧暦の大まかな説明ですが、更に「十二支」、「十干」、「陰陽五行」などいろいろあります。これらは中国直輸入のもので、詳しくはお配りした参考文献をご覧ください。

### 旧暦の活用法 旬が分かる

ここで「旧暦」を活用させる方法についてお話します。旬のものを食べることは重要だと思います。年がら年中、スーパーではなんでも手に入りますが、旬のものは格別ですよ。トマトなどは温室で育ったものと味が違い、本来の味がしますよね。サンマだって走りは高いけど、旬になったら3尾 300 円くらいになったりします。栄養がギュッと詰まっ  
ていて美味しい。旬は何なのか知っていると、経済的でより美味しいものを食べることができます。旧暦カレンダーを使っていれば、私たちが今、季節のどこにいるのか、どこに向かっているのかを知ることができます。

今日は新暦の11月22日ですが、旧暦では10月29日です。冬が始まり、ようやく寒くなってきたぞと分かります。旬の野菜は、ゆず、ねぎ、れんこん、りんごなど。花では、りんどう、千両、ほととぎす、金盞花、観音草など。実際にお店で値段などをご覧になってみてください。旬のものはお安くなっているはずですよ。

### 旧暦の活用法 メリットいっぱい

旧暦を知れば古典文学の見方が俄然違ってきます。例えば赤穂浪士の討ち入りは旧暦12月14日ですが、新暦ではめったに東京に雪は降りません。調べてみますと、その年のその日は新暦では1月の後半にあたりますから、雪が降っていたことも納得できます。14日ですから、満月前後の明るさも作戦のうちだったと推測できます。そんな風にいるいる検証なさってみると、より具体的なイメージで読み解けます。実感派の方にはお勧めですよ。

自分が、季節のどこにいるのかが分かるというのは、人間が自然の一部であることを知る上でも大切なことだと思います。例えばお産。月の満ち欠け、潮の満ち引きによって人間は生かされているのです。毎日規則正しく生活して、太陽とともに朝早く起きる。夜更かししないで早く寝る。そういう生活をしている方は満月に向かってお産が進むと思います。しかし、悲いかな、私たちは夜更かしをする、朝は遅い。旬でないものを食べたり、添加物のあるものを食べるなど、自然の一部でない身体になってしまっています。そのところをちょっと意識して、潮の満ち引きとか月の満ち欠けを取り入れて暮らしていくのとそうでないのでは、身体もメンタルな面でも違ってくるのではないのでしょうか。

「満月に種を蒔くと虫がつかなくて、成長が早い」と、ガーデニングをされている方はみな一応に口を揃えて満月の日の種蒔きを推奨しています。あるいは「衣替え」。私は衣替えを旧暦でやっています。来年だと新暦4月25日です。冬物の衣替えは新暦の10月18日。夏支度や冬支度の目安になさると良いかもしれません。

### 旧暦の活用法 ビジネスに応用する

『旧暦は暮らしの羅針盤』の著者・小林弦彦さんは、繊維会社に勤務されていた時、タイに転勤になります。そして、タイに暮らす華僑の人々との交流から旧暦の生活に触れ感銘を受け、研究を始められたそうです。その後、旧暦研究の成果を仕事に取り込み、売り上げに結び付けられました。彼は「旧暦で作り、新暦で売れ」と提唱しています。どういう意味かという、繊維関係は「景気3割 天気7割」と昔から言われるくらい天候に左右される仕事なのに、前年同月日で計画を立ててしまうのは大きな間違いだと指摘されたのです。旧暦では閏月が何処に入るのかによって毎年時差が生じます。あるアパレルメーカーでは「ゴールデンウィークが売り上げの勝敗を決める」そうです。ゴールデンウィークが旧暦で春に入る場合は春物を多めに作り、旧暦で夏に入る場合は夏物中心に作るようにし

たのです。小林さんの提唱に従ったアパレルメーカーは、ほぼ間違いなく売れると語ってくれました。アパレルだけでなく気候に左右される業界では、こぞって旧暦をビジネスに役立てています。とても幅広く使えますので、みなさんも活用なさってみてください。

### もっと旧暦を知るために

私たちが企画編集した『旧暦と暮す』は3部作となっていて、1、2作目の著者は松村賢治さん、3作目は私たち風力5が取材、執筆しました。

2002年に出版した1作目は、朝日新聞の「旧暦は暮らしに役に立つカレンダー」という小さな記事が企画のきっかけでした。それまで出版された旧暦の本は難しい専門書だけでしたから、暮らしに結び付けた本にしようと思つて直観的に決めました。地味なジャンルですが今現在11刷のロングセラーとなり、皆さんに受け入れられたと思うと嬉しい限りです。

2作目『庵を結び炭をおこす』は 住 という観点から企画しました。松村賢治さんは建築家ですが、ヨットでの世界一周もされていて、ヨットのキャビンかものちようめい ほうじょうあんを鴨長明の方丈庵と合体させた 方丈庵 21 をお作りになりました。これは実に合理的な設計で、自然環境を損なわずに、自分の力でどこでも好きなところで組み立てられます。広さも方丈(9㎡)ですから建築基準法でも許可が要りません。そこで旧暦スピリットのひとつ ゆったり暮すことの提案という意図から本を作成しました。

3冊目『続々と、旧暦と暮らす』はカレンダーの使い方に焦点を絞りました。旧暦を使っている方はどういう風に使いこなしているのか、国内から海外まで約150人ほどの方を取材して本にまとめました。天体観測家、農家、鍼灸師、商品マーケティング、助産士、蕎麦屋、酒造家、情報システム工学科教授、生命環境教育者、緑茶生産者、茶道家、僧侶、歌人、噺家、そのほか実に多くの領域で活動している方々がインタビューに生き生きと応じて下さいました。きっと皆さんにとっても参考になる1冊だと思います。

2005年、国立民族学博物館館長・中牧弘充さんが旧暦について書かれた論文によって、初めて旧暦が学問的に認知されました。論文は博物館に問い合わせると入手できると思います。またまだまだ旧暦ビギナーの私たちは、旧暦研究家・岡田芳朗さんの著者『現代こよみ読み解き辞典』(柏書房・刊)もよく参考にさせていただいています。

現在でも、中国・韓国など東アジアの国々では生活暦として旧暦を使っています。生活暦として日々の暮らしの中に取り入れると、東アジアの方たちともっと分かり合えるのではないかという願いもあります。

この文章は、講演会講演録をもとに短く要約をしたものです。