

太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2024. 11

四季を感じて四季を生きる ～晩秋から冬の心得～



2年前の晩秋、高野山を訪れた時の写真です。
私の思い出に残る写真の一つですが、高野山の清浄な冷たい空気と
紅葉の色鮮やかさ。まさに「晩秋から初冬」の日本の風情ある景色です。

そして私たち夫婦も50代後半。「晩秋から初冬」を迎えています。
息子たちは結婚して独立し、4人の親は1人だけになりました。
それは寂しくはありますが、「自然の摂理」です。

病気ばかりして、なかなか健康に恵まれない。

トラブル続きで、良き人間関係に恵まれない。

その原因の一つが、「四季」がない生活をしていること。

「自然の摂理」に相応（ふさわ）しくない生き方をしている。

身近なところでは「食生活」。

年中、昼はお気に入り・お買い得のコンビニ弁当。

年中、朝はパンと牛乳とヨーグルト。

年中、夜のデザートにアイスクリーム。

四季・季節感を失った食生活が、今の日本人の大半の慢性病の原因です。
なぜならそれは「自然の摂理に反する」から。

「五行説（ごぎょうせつ）」という
東洋医学の考えがあります。

健康で幸せに生きて行くための
先人たちが残した知恵（経験的法則）。

秋に問題が起きやすい体の部位は

「肺」「大腸」「鼻」

寒暖差が大きく、空気が乾燥して
風邪・ぜんそくなど呼吸器疾患が増える。
大腸も秋。排便の問題も起きやすい時期。

風邪を引きたくない。便秘で困っている。
鼻をスッキリさせたいなら

「秋に相応しい食生活」を意識する。
今の食生活を見直すことです。

秋には秋に実る食材を中心に食べる。
値段や好みや流行ではなく

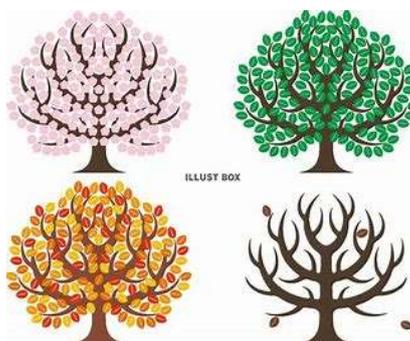
“旬の物”を意識して
特売品に惑わされない買い物をしてほしいと思います。



食生活のほかには、「人間関係」。

“季節感なき人付き合い”をしていると、腹が立ち、イライラし、心がざわざわと取り乱されます。

人生（一生）を木に例えれば
右のようになります。



誰でも若々しく華やかで盛大な
上段の「春・夏」の状態を望みます。

しかし現実には

嫌でも下段の「枯れ木」になっていく。

その枯れ木になりたくない、秋冬を迎えた日本人はそれに抵抗します。

その抵抗を「ビジネスチャンス！」とばかりに、テレビの通販番組は
こぞって「若返り商品」を宣伝し、何とかたくさん買わせようとする。

80歳の〇〇さんは今でもこんなに元気ハツラツ！ 多くの仲間と一緒に
毎日を楽しんでいる。その〇〇さんは、これをずっと愛飲して来た。
だから元気がないあなたに、おすすめですよ！ といった宣伝文句。

そんな類の番組が主流（スポンサー）になっていますが、そんな宣伝に
誘惑され注文する日本人が多いから、主流になっているのですね……。
秋冬には秋冬の「味わい」があるのに。

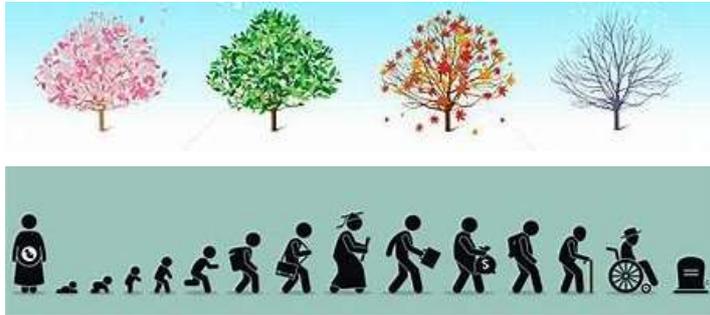
我が子や孫に関わり過ぎて、腹を立てている祖父母世代を見かけます。
「なっていない」「甘過ぎる」「自分の時には」「結婚してダメになった」。
子供家族に関わりながら、愚痴を吐きながら批判している。

秋冬の祖父母世代と春夏の子供世代の価値観があまりにも違い過ぎる。
異なる季節を生きる3世代が関わり過ぎるからトラブルが生じるのです。
円満な家族関係を営むためには、それぞれの「四季」を、それぞれの
「違い」を認め合うことです。

「たまに逢って楽しむ」くらいがちょうどいい。

3世代が関わり過ぎると、必ず弊害が生じます。なぜなら自然の摂理に反
しているから。その時節に季節は一つ。4種混合の季節などありません。

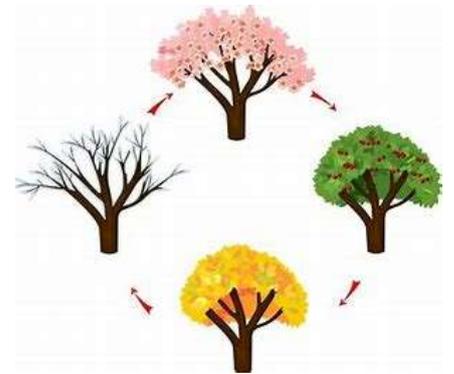
でも正直……。秋冬を生きているお客様は、何か寂しい内容に感じたかも
しれませんね。もしそうだとしたら、以下“処方箋”です。



寂しい・虚しいと感じている人は、人生（一生）を“直線”で考えていることが多いです。左から始まって、右で終わる。だから終わることに“必死で”抵抗する。“必ず死ぬ”のに(笑)。

今70歳の方は、1回の四季ではなく、70回の四季を体験しているはず。自然界同様、命も直線ではなく、「円循環」しているのです。
起始→停止の直線ではなく、エンドレスの円循環で命は営まれている。

秋冬、特に晩冬になっても
 断捨離できず、遺書を残そうとしない人たちは
 直線思考で「死んだらおしまい」と考えている。
 死が怖いから「思考・行動停止」している。



でもそれは間違っています！ なぜなら
 それは自然の摂理に反しているからです。
 右図のように、生命は四季を循環しているのです。
 いろんな花や葉や実を付けては、最後それらすべてを手放す。
 その循環を木が体験している。目に見えない「根」こそが「魂」です。

冬を迎えすべてが枯れ果てても、根っこの魂は生きています。
 あの世で新しい養分を得て、再びこの世で新しい春が始まる。

「生まれ変わる」。それは自然の摂理。今の医療は「生＝夏＝善」「死＝冬＝悪」として、検査・薬・手術という“不自然な”治療を繰り返し行う。「今世は十分生きました。もう延命治療は不要です。来世頑張ります！」
 医者に言おうものなら、たぶん精神科に回されます(笑)。

自然の摂理では、「晩冬の人こそ立春に近い」ということになります。
 否、春夏秋冬を生きるすべての人間は、今この瞬間が一番、年齢が若い！
 つまり、**老若男女例外なく「今が立春」！！**

生きている今も立春。死んでも立春。秋冬を恐れずに生きて行く。
 私たち夫婦はそう思って生きています。😊😊