

突然だが私は、田舎生まれである。

山に囲まれ、そこかしこに田園が広がり、電車は1時間に1本。山の上にある学校までは、歩いて40分かかった。

そんな地元が、私は好きになれなかった。

そのため、跳ねっ返り根性で高校を卒業と同時に都会へ進出。

暮らし、働き、生きてみたけれど、あれからときは経ち。

——私はいま、なぜかまた田舎にいる。

最初はあれだけ感動した街並みも、都会で暮らすという高揚感も長くは続かず、だんだん飽きてきた。

人とのつながりも、自己表現の場のSNSも、嫌気が差してきた。

なんか、人間ってめんどくせー。

と思ったら、私は休日にはふらふらと旅をするようになった。

人の何十倍もの時間を生きている大樹。

どうしてきみがこんなところにいるの？と思わずにはいられない、なぜか山のとっぺんにある巨大な岩。

人よりも動物のほうが圧倒的に多い離島。

電車が1時間に1本どころか、公共交通機関がない場所。

そうやっていろんな自然の世界をのぞきにいくと、人が手入れをしている場所もあるけれど、そうでない場所もある。

そうした場所は、「ここ異世界？」と思ってしまうような独特さや、「これ以上入ってはいけない」と警告されているような気分になる場所もある。

たとえば鹿も、公園などで見れば「あ、かわいい！」的な生きものだけれど、完全に野生で生きている彼らは、ぜんぜんツラ構えが違う。

目が合うと、かわいいなんて思えない。「あ。出会ってしまった……」という、言いようのない感情が先にくる。

何も言えない。言葉が出ない。

強制的にそうさせられる「すごみ」が、自然にはある。きれいなだけではないのだ。

しかし、その光景はまたとなく美しく、脳裏に焼きついて離れなくなる。鹿の瞳、そのときの空気感、音……リアルな感覚で思い出すことができる。きつと先人たちは、このすごみに神さまというものを見いだしたんだろうなと、心底思ったりする。

*

そして、そんな不思議な体験をしたあと、都会の家に帰る。すると、思う。

この生活には、情緒がない。まったく、なにも、ない。

また明日から満員電車に乗って、いままでと同じように生きていく。

そしたら、自然から得た感動も、体験も、きつと一瞬で忘れてしまうんだろうな。

それってなんかいやだな。

……ならいつそ、都会から、出てみるか。

そうして、再び地方に住みだしたのが数年前のこと。

都会にいたときに比べれば、自然にふれる機会はたしかに増えた。

でも今度は、自分の無知さを思い知ることになった。

これまでの人生で、近所で見かける花や木、鳥の姿を気にしたことがなかったことに気づいた。季節のあれこれ、知らないものだらけだったのだ。

そういうえば桜って、いろいろ種類があったんだなあ。

ツバメって、どこから来るんだっけ。

夏の花って……ひまわりと、あとなに。

クマって冬眠するんだっけ。っていうか、冬眠ってなんだ。

……私は、なにも知らなかった。まったく知ろうともしていなかった。地元はあんなに自然だらけだったのに……。

そもそも日本は四季のある国だというけれど、そのむかし、季節は春夏秋冬をさらに細かく別けて、「二十四節気」という24の言葉で表現された。たとえばよく聞く「春分」「夏至」「立秋」「冬至」などがそれだ。

でもこの24の節気は、さらに「七十二候」に細かく分けられる。

つまり、1年を72の季節に分けたのだ。だいたい、5日で1つの計算。

さすがにやりすぎじゃない？と、最初は思ったが、それらの言葉には、たしかに意味があった。たとえば、

4月の頭は、「玄鳥至」（つばめきたる）。

5月の頭には、「蛙始鳴」（かわず、はじめてなく）。

6月には、「梅子黄」（うめのみ、きなり）。

といったように、動植物や自然の風景がモチーフになっている。

私はなによりもその音の響きに感動し、驚いた。

たしかに、私はそうした瞬間を何度も見たことがあった。

ツバメが近所の家に巣をつくっていたり、田んぼで蛙が鳴いていた、梅の実がなっている木も見たことがあった。でも、なにも感じたことはなかった。

ところが、言葉にされた瞬間、切り取られた瞬間、こんなにも特別なものになり、鮮やかに美しく見えてくるものなのかと、声にならなかった。

その感覚は、旅先で圧倒的な自然の風景と出会ったときと、同じ種類のものだった。

ああ、そうか。

先人たちは、目の前の景色を、こうやって感じていたんだ。

そうして、自然とともに、生きていたんだな。

そのときの気持ちや気づきを、和歌や文ふみにしたんだな。

「二十四節気・七十二候」とは、日本で千年以上使われてきた伝統的な暦だ。大昔のものと思いきや、実は150年ほど前まで人々があたりまえのように使っていたという。

そこに刻まれているのは、絶えず移ろっていく日々の中で、限られた瞬間を切り取った風景。自然との営みの中から生まれた、神秘的な言葉だ。

「大自然の秩序」とでも言うような、特大スケールの話を具体的に、繊細に表現した暦。私にとっては「あたらしくてなつかしい言葉」の数々だった。

「東風解冻」「草木萌動」「桃始笑」など、一つの言葉としてはとても短いものだけれど、その言葉の響き、意味を見ていくと、自然の風景がおしゃべりをはじめてくれるような、そんな気がした。

ただのカレンダーじゃない。うたでもあるし、物語でもあるんだ。

「暦は文学だなあ……」。私は、心の奥深くをわしづかみにされた。

さて、大変前置きが長くなってしまったけれど、この本は、そんな日本の季節、自然をテーマにしています。

お伝えした「二十四節気・七十二候」という伝統的な暦をもとに、それぞれの言葉に込められていた情景や思い、背景などを私なりに解釈し、言葉にしてみました。

たとえるなら、CDシングル（もはやなつかしすぎる響き……）の、A面が「自然のうた」である二十四節気・七十二候の風景と言葉。

そして、対になるB面では、その自然の風景からインスピレーションを受けて先人たちが生み出した「人のうた」を紹介していきます。

たとえば、同じ景色をうたっているも、「なんて美しいんだ」と感動をうたったものがあれば、「きれいなんだけど、寂しいなあ……」と、感傷的な気持ちが入められたうたなど、大自然の中にある人々の心模様が見えてきます。

また、それだけでなく！それぞれの季節・言葉を象徴するような「超美麗な写真」を、全国の写真家のみなさんからお借りしました。

四季の風景もあれば、美しき動物や植物たち、まるでイラストのような作品、街の風景、人の表情、圧倒される星空など……。1枚1枚、季節のポストカードを見ているよう

な、日めくりカレンダーのような、そんな気分でぜひ眺めてみてください。

「あ、この季節好きかもー」「あーたしかに見たことあるわ」「この場所知ってる！」「よくわかんないけど、いい！」などなど、なにかを感じていただけたら嬉しいです。

合間合間に、ちょっとした解説や、コラムのようなものも挟ませてもらいました。

私としては、この本で紹介する暦やうたは、千年もむかしから、先人たちが届けてくれた贈りもの。もっと言えば、大自然からの伝言なのかも知ないと、しみじみ思っています。

あなたが都会にしようと、地方にしようと、海外だろうと。1人だろうと、2人だろうと。また、眠れない夜や、遠く離れた人のことを思うときでも。

ときに勇気づけられたり、癒やされたり、安心させられたり。いまこの瞬間が、ここに
あることが、たまたまなく愛しいと思えてくる。

そんな言葉にならない、特大の愛情のようなものを誰かと共有したくて、こうして本にしてみました。

生命がめぐっていく土地の素晴らしさ、先人たちの美しい感性……あなたの心のどこかに、響くことがあったのなら幸いです。

自然とともにあるすべての命へ、祈りを込めまして。

春

立春

りっしゅん

2 / 4 - 2 / 18 頃

第1候

東風解凍「はるかぜ、こおりをとく。／うた01「はるがたつ」紀貫之（玉葉集）

30

第2候

黄鶯睨睨「うぐいす、なく。／うた02「はるのこえ」源順（拾遺集）

32

第3候

魚上水「うお、こおりをいする。／うた03「あばよ」一休宗純（狂雲集）

34

雨水

うすい

2 / 19 - 3 / 4 頃

第4候

土脉潤起「つちのしょう、うるおい、おこる。／うた04「たね」藤原行成（風雅集）

40

第5候

霞始鍵「かすみ、はじめてたなびく。／うた05「はるをうつす」藤原定家（新古今集）

42

第6候

草木萌動「そうもく、めばえいする。／うた06「かたち」行尊（風雅集）

44

啓蟄

けいちっ

3 / 5 - 3 / 19 頃

第7候

蟄虫啓戸「すこもりのむし、とをひらく。／うた07「ひかり」永福門院（風雅集）

48

第8候

桃始笑「もも、はじめてさく。／うた08「しろ」大伴家持（万葉集）

50

第9候

菜虫化蝶「なむし、ちょうとなる。／うた09「てふ」僧正遍昭（古今集）

52

春分

しゅんぶん

3 / 20 - 4 / 3 頃

第10候

雀始巢「すずめ、はじめて、すくう。／うた10「さえずるはる」詠み人知らず（古今集）

56

第11候

桜始開「さくら、はじめてひらく。／うた11「おどるころ」藤原季能（新統古今集）

58

第12候

雷乃発声「かみなり、すなわちこえをはつす。／うた12「ちるぞめでたき」詠み人知らず（古今集）

60

夏

清明

せいめい

4 / 4 - 4 / 18 頃

第13候

玄鳥至「つばめきたる。／うた13」「している」（閑吟集）

66

第14候

鴻雁北「こうがん、かえる。／うた14」「とびたつものへ」伊勢（古今集）

68

第15候

虹始見「にじ、はじめてあらわる。／うた15」「にじのころ」九条良経（風雅集）

70

穀雨

こくう

4 / 19 - 5 / 4 頃

第16候

葭始生「あし、はじめてしょうず。／うた16」「しずむあし」藤原基俊（統後撰集）

76

第17候

霜止出苗「しもやみ、なえいずる。／うた17」「たうえうた」（枕草子）

78

第18候

牡丹華「ぼたん、はなさく。／うた18」「たびじ」貞心尼（蓮の露）

80

暦図鑑

春に登場したもの

82

立夏

りっか

5 / 5 - 5 / 19 頃

第19候

蛙始鳴「かわず、はじめてなく。／うた19」「くあくあ」厚見王（万葉集）

88

第20候

蚯蚓出「みみず、いずる。／うた20」「えん」（あめつちの詞）

90

第21候

竹筍生「たけのこ、しょうず。／うた21」「たけなのよ」詠み人知らず（古今集）

92

小満

しょうまん

5 / 20 - 6 / 4 頃

第22候

蚕起食桑「かいこおきて、くわをはむ。／うた22」「かたいと」詠み人知らず（古今集）

98

第23候

紅花榮「べにばな、さかう。／うた23」「いろにですとも」詠み人知らず（万葉集）

100

第24候

麦秋至「むぎのとき、いたる。／うた24」「うたつくり」（閑吟集）

102

芒種 ぼうしゅ

6 / 5 - 6 / 20 頃

第25候 螳螂生「かまきり、しょうず。／うた25「しおからいよ」壬生忠見（後撰集）

第26候 腐草為螢「くされたるくさ、ほたるとなる。／うた26「そのひ」詠み人知らず（後撰集）

第27候 梅子黄「うめのみ、きなり。／うた27「ほせず」高階重茂（風雅集）

夏至 げし

6 / 21 - 7 / 5 頃

第28候 乃東枯「なつかれくさ、かるる。／うた28「うらしまさん」中務（拾遺集）

第29候 菖蒲華「あやめ、はなさく。／うた29「むらさめ」詠み人知らず（風雅集）

第30候 半夏生「はんげ、しょうず。／うた30「やまと」と藤原家隆（玉葉集）

小暑 しょうしょ

7 / 6 - 7 / 21 頃

第31候 温風至「あつかぜ、いたる。／うた31「くさのふかさ」洞院実雄（新後撰集）

第32候 蓮始開「はす、はじめてひらく。／うた32「てるひのしたで」伏見院（風雅集）

第33候 鷹乃学習「たか、すなわち、わざをならう。／うた33「とりのあと」高峰顕日（風雅集）

大暑 たいしょ

7 / 22 - 8 / 6 頃

第34候 桐始結花「きり、はじめて、はなをむすぶ。／うた34「すみよき」堯尋（新統古今集）

第35候 土潤溽暑「つちうるおつて、むしあつし。／うた35「たいがしゅう」藤原隆信（風雅集）

第36候 大雨時行「たいう、ときどき、ふる。／うた36「ひとこえ」花園院（風雅集）

暦図鑑

夏に登場したもの

秋

立秋

りっしゅう

8 / 7 - 8 / 21頃

第37候

涼風至「すずかぜ、いたる。／うた37「かぜのおと」藤原敏行（古今集）

146

第38候

寒蟬鳴「ひぐらし、なく。／うた38「おもかげ」藤原隆祐（新続古今集）

148

第39候

蒙霧升降「ふかききり、まとう。／うた39「かけはし」九条良経（風雅集）

150

処暑

しよしょ

8 / 22 - 9 / 6頃

第40候

綿柎開「わたの、はなしべ、ひろく。／うた40「つくしのわた」沙弥満誓（万葉集）

156

第41候

天地始肅「てんち、はじめてさむし。／うた41「ちりりちりり」（閑吟集）

158

第42候

禾乃登「こくもの、すなわち、みる。／うた42「はたらく」藤原俊成（新古今集）

160

白露

はくろ

9 / 7 - 9 / 21頃

第43候

草露白「くさのつゆ、しろし。／うた43「なみた」如円法師（新後撰集）

166

第44候

鶴鶴鳴「せきれい、なく。／うた44「とりのうた」（梁塵秘抄）

168

第45候

玄鳥去「つばめ、さる。／うた45「わかれ」詠み人知らず（新後撰集）

170

秋分

しゅうぶん

9 / 22 - 10 / 7頃

第46候

雷乃収声「かみなり、すなわちこえをおさむ。／うた46「いなづま」源順（後拾遺集）

174

第47候

螢虫坏戸「むし、かくれて、とをふさぐ。／うた47「かなし」詠み人知らず（玉葉集）

176

第48候

水始涸「みず、はじめて、かる。／うた48「おきどころ」吉田兼好（兼好法師集）

178

冬

寒露
かんろ

10 / 8 — 10 / 22 頃

第49候

鴻雁来「こうがん、きたる。／うた49」くものうえ」在原業平（後撰集）

182

第50候

菊花開「きくのはな、ひらく。／うた50」しらぎく」後鳥羽院（後鳥羽院御集）

184

第51候

蟋蟀在戸「きりぎりす、とにあり。／うた51」ぼし」花園院一条（風雅集）

186

霜降
そうこう

10 / 23 — 11 / 6 頃

第52候

霜始降「しも、はじめて、ふる。／うた52」ふるえにさく」凡河内躬恒（古今集）

192

第53候

雲時施「くもめ、ときときふる。／うた53」ことのはいろ」詠み人知らず（古今集）

194

第54候

楓蔦黄「もみじ、つた、きばむ。／うた54」あわに」素性法師（後撰集）

196

曆図鑑

秋に登場したもの

198

立冬
りっとう

11 / 7 — 11 / 21 頃

第55候

山茶始開「つばき、はじめてひらく。／うた55」つんとして」小林一茶（享和句帖）

204

第56候

地始凍「ち、はじめてこおる。／うた56」こおりのこころ」蓮生法師（新後撰集）

206

第57候

金盞香「きんせんか、さく。／うた57」やまびと」本居宣長（鈴屋集）

208

小雪
しょうせつ

11 / 22 — 12 / 6 頃

第58候

虹藏不見「にじ、かくれて、みえず。／うた58」あまおと」永福門院（風雅集）

212

第59候

朔風払葉「きたかぜ、このをはらう。／うた59」かねのおと」京極為兼（風雅集）

214

第60候

橘始黄「たちばな、はじめてきばむ。／うた60」ならい」頓阿法師（頓阿法師詠）

216

大雪 たいせつ

12 / 7 - 12 / 20 頃

第61候 閉塞成冬「そらさむく、ふゆとなる。／うた61「よる」 饑子内親王（風雅集）

第62候 熊蟄穴「くま、あなにもる。／うた62「ひらくため」 手持女王（万葉集）

第63候 鰈魚群「さげのうお、むらがる。／うた63「こころひとら」 西行（続後撰集）

冬至 どうじ

12 / 21 - 1 / 4 頃

第64候 乃東生「なつかれくさ、しょうず。／うた64「おもひ」 藤原兼輔（後撰集）

第65候 麋角解「さわしか、つ、おる。／うた65「てはなす」 寂照法師（詞花集）

第66候 雪下出麦「ゆきくだりて、むきのびる。／うた66「うけいれる」 伏見院（金玉歌合）

小寒 しょうかん

1 / 5 - 1 / 19 頃

第67候 芹乃栄「せり、すなわちさかう。／うた67「だれに」 後鳥羽院（遠島御百首）

第68候 水泉動「しみず、あたたかをふくむ。／うた68「おとのちから」 紀貫之（古今集）

第69候 雉始雌「きじ、はじめてなく。／うた69「あいもとめ」 大伴家持（万葉集）

大寒 だいかん

1 / 20 - 2 / 2 頃

第70候 款冬華「ふきのはな、さく。／うた70「うれしいこと」 藤原忠平（後撰集）

第71候 水沢腹堅「さわみず、こおりつめる。／うた71「かがみ」 源有仁（金葉集）

第72候 鶏始乳「にわとり、はじめて、とまにつく。／うた72「よあけのこえ」 源公忠（続後撰集）

暦図鑑

冬に登場したもの

二十四節気・七十二候とは

春という季節

七十二候、モチーフの謎

土のしごと、水のしごと

むかしの人は知っている

未知の道

見えない人間関係

天の暦

風が吹くとき

おそれの二択問題

自然に暮らす

むすび

クレジットと参考文献

この本の暦の日付は、2024・2025年のものを基準としています。年によって多少のズレがありますので、今年はどうかなと、気になったらぜひ調べてみてください。

七十二候の読みがなは、国立天文台の「暦」記載のものをベースにしました。ただし、「蟄虫啓戸」、「霜止出苗」、「梅子黄」、「大雨時行」、「麋角解」は音の響きを重視し、別の読み方を採用しています。

また、紹介している漢文以外のうたに関してはすべてひらがなで記載しました。訳は、巻末記載の参考文献の解釈をベースにしています。

おまけで、お借りしている写真は、一部例外はあるものの、基本的にはその暦の時期に撮影されたものになっています。季節の空気感もぜひお楽しみください。

肩の力を抜いて、息を吐く。

目を閉じ、感じる。

音や空気、からだの鼓動。

再び目を開くと、見えてくる景色。

それはいつもと同じようであり、なにかが違う。

どこかあたらしくて、なぜかなつかしい世界。

美しい旅の、はじまり、はじまり。

立春

りっしゅん

2/4-2/18日頃

「東風解凍」
初候

「黄鶯睨睨」
次候

「魚上氷」
末候

立春は、二十四節気のはじまり。

「春が来た」というにはまだまだ早い
が、厳しい寒さにも徐々に慣れてくる頃。
風は春の訪れを告げ、
気づけば梅の花はほころび、
野山の鳥たちもさわぎだす。

春は、再会の場所。

眠っていた命、別れた命、

生まれ変わった命が、再び集う。

そして、それぞれの道を、歩みだすとき。



第1候

(2/4~2/8頃)

東風解凍

はるかぜ、こおりをとく。

春が近づき、東から吹く
穏やかな風を、「東風」という。
この風は、野山の雪、
沢の氷をとかしていく春の運び屋。

2月の初旬。まだ春が来たとは言えない。
しかし、見えてきた。

野山の生命は、徐々に鼓動を高ぶらせる。
ゆっくりと、着実に。
ドクン、ドクン、と脈を打つ。
浅き夢から、覚めていく。

けふにあけてきのふにぬは
みなひとのこころにはるのたちにけらしも

紀貫之「玉葉集」 1

きょう、暦は春になった。
すべてが昨日と同じようっていて、
しかし、まるで違うように感じる。
それは人の心に、
「春が来た」ということなのだろう。

—立春の日に詠まれたうた

第2候
(2/9~2/13頃)

黄鶯睨皖

うぐいす、なく。

春を告げる鳥、うぐいす。
その鳴きはじめは、
「ケキヨケキヨ」と眠たいが、
こなれてくればやがて、

「ホーホケキヨ」と、
高らかな声が野山に響きわたる。
先人たちは、
この声を合図に春を探した。

雪がとける。梅が咲く。
うたが聴こえる。春が来る。

こぼりだにとまらぬはるのたにかぜに
まだうちとけぬうぐひすのこゑ

源順「拾遺集」6

このあたりは谷になっていて、
冷たい風がビュービュー吹く。
だからだろうか。

うぐいすの鳴き声が、
笑ってしまうくらいへたなのだ。

早く上手になってくれ。春を呼んでくれ。

第3候

(2/14~2/18頃)

氷上魚

うお、こおりをいずる。

春の訪れを告げるものは、花や鳥だけはない。
「春告魚」と呼ばれてきた、
海や、川や、湖の中の魚たち。

散り散り、自由に住処を求め、
世界に飛びだしていく。

生きとし生けるもの、その生命。

みなみな互いの生命を分け合い、明日を生きる。

行くも帰るも、自由な春。



住庵十日意忙々

却下紅糸線甚長

他日君来如我問

魚行酒肆又淫坊

一休宗純「狂雲集」

79

拝啓、和尚。

私がこの寺に来て、10日が経ちます。

この場所で、平静が得られることは一度もなく、
どうしたことが、股間までうずきっぱなし。

そういうことで、次に私をお訪ねのときは、

魚屋か、酒屋か、女郎屋でも探してください。

あなたがたの「坊さんごっこ」には、

付き合ってもらえないのでね。

03

あばよ

一休が如意庵（鎌倉）に入るも、「嫌気がさしたのでやめる」と、
皮肉たっぷり宣言したときの漢詩。

二十四節気・七十二候とは

この本は暦をテーマにしているけれど、あらためて、「二十四節気・七十二候」とはなんなのか、簡単に紹介させてください。

まず、二十四節気とは。これは、1年間を24の期間に別けた暦。たとえば春ならば、「立春→雨水→啓蟄→春分→清明→穀雨」と、季節が6つの期間で構成される仕組みになっている。だから、春夏秋冬の4季節×6期間＝24。「二十四節気」となる。

そして七十二候とは、二十四節気がさらに3つの期間（初候・次候・末候）に別れ、より繊細に季節の移り変わりがわかるように表現されたものだ。

たとえば「立春」の中に、「東風解凍」「黄鶯睨皖」「魚上氷」の3つがあるという具合。

立春

雨水

東風解凍 黄鶯睨皖 魚上氷 土脉潤起 霞始翬 草木萌動

なので、二十四節気×3＝72で、「七十二候」というわけだ。24の「気」と、72の「候」、あわせて「気候」。これが気候の語源だとも言われている。

もともとは古代中国で考案されたもので、6世紀、飛鳥時代頃に日本にやってきた。ただ、日本の土地とオリジナル版の内容とでは、動植物の生態などが違ったりした。そこで、時代を経ながら少しずつ改良されていき、江戸時代にいまの形になったという。

七十二候には、「この時期にはこんなことが起きるよ」ということが具体的に表現されているので、農業をするときの目安に使われてきたり、日々の生活で季節や旬を感じるものとして、日本でも千年以上愛されてきた暦なのだ。

私がこの暦を見て最初に感動したのは、なによりも音の美しさだった。漢字だけ見るとなんのことかわからないものも、日本語独特の音で翻訳されると、はっとするような、目が覚めるような美しさで、同時に情景が浮かんできた。

この本は、その美しさ、先人たちが込めたであろう意味を、いまの時代に伝えられたらいいな、という意図を込めたものになっています。

ちなみに、暦と似たものに「歳時記」があるけれど、歳時記は、「端午の節句」のような祭事や年中行事、それぞれの季節を代表する「季語」などが紹介された書物で、いまは主に俳句のために使われている。