



館長だより

山形県産業科学館

令和7年12月24日(木)

発行 館長 加藤智一

冬至と陰陽思想 「極まって転ずる」世界観の物語

2025.12.22 朝日新聞「天声人語」には、冬至と中国の「陰陽思想」、世界観について触れられておりました。私もそれに倣って、冬至について深堀りさせていただくことにします。

一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日冬至。この日を境に、太陽の力は底を打ち、翌日からはわずかに昼が伸びていきます。現代の私たちは、暦の上の節目として冬至を受け止めることが多いと思いますが、中国の陰陽思想に照らしてみると、この日は単なる天文學的現象ではなく、宇宙の呼吸が反転する瞬間として、深い象徴性を帯びているのです。

「陰陽思想」では、世界のあらゆる現象は「陰」と「陽」という二つの気の動きによって説明されます。「陰」は静・寒・暗・収縮を象徴し、「陽」は動・熱・明・発散を象徴します。冬至は、「陰」が一年で最も極まる日であり、同時に「陽」が生まれ始める日でもあります。つまり「陰極まって陽生ず」という転換点なのです。この思想は、単なる自然観察を超えて、生命観や政治思想、さらには人間の生き方にまで影響を与えてきました。

中国の古典「易經」では、冬至は「復」の卦に対応します。「復」とは「戻る」「返る」という意味で、「陰」の底から陽が一つだけ戻ってくる状態を示します。ここから生まれた言葉が「一陽來復」です。冬至を境に運気が上向くという吉祥の象徴として、東アジア全域で長く親しまれてきました。この「一陽來復」は、自然界の循環だけでなく、人間の運命観にも深く結びついています。どれほど状況が悪くても、必ずどこかで転機が訪れる。その象徴が冬至なのです。「陰陽思想」は、世界を直線的な進歩や衰退ではなく、循環として捉えます。だからこそ、最も暗い瞬間は、同時に光の萌芽もあるのです。

また、古代中国では、冬至は「天の誕生日」とも呼ばれました。太陽の力が最も弱まる日でありながら、そこから再び力を取り戻す始まりの日でもあるからです。漢代には冬至を「一陽初生」の節日として祝う風習があり、宮廷では厳粛な祭祀が行われたそうです。冬至は、春節に匹敵するほど重要な節目とされていた時代もありました。この思想は、日本の冬至習俗にも影響を与えています。たとえば、冬至に柚子湯に入るのは、柚子が「融通（ゆうずう）」

に通じるという語呂合わせだけでなく、香りの強い柑橘が陽気を象徴すると考えられたからだとも言われています。また、かぼちゃを食べるのも、保存のきく野菜で生命力を補うという実利に加え、黄色＝太陽の色を取り入れるという象徴性が重ねられています。

冬至の面白さは、単に昼の長さが変わるだけではなく、「時間の質」が変わると捉えられてきた点にあります。「陰陽思想」では、時間は均質ではなく、季節ごとに異なる気が満ちていると考えます。冬至は、「陰」の気が最も濃く、静けさと内向性が極まる時期です。しかしその静けさの奥で、「陽」の気がひそやかに芽生え始めるのです。この「静けさの中の萌芽」という感覚は、東アジアの文化に深く根付いています。たとえば、冬至を過ぎた頃に芽吹く麦や菜の花は、古代の人々にとって「陽気の復活」を象徴する存在でした。冬至は、自然界の再生のリズムを感じ取るための感性を育てる節目でもあったのです。

「陰陽思想」の魅力は、自然の変化をそのまま人間の生き方に重ね合わせる柔軟さにあります。冬至の「陰極まって陽生ず」は、人生の停滞や困難をどう受け止めるかという哲学にもつながります。「陰」が極まるということは、物事が収縮し、停滞し、外から見れば動きが止まっているように見える状態です。しかし「陰」の極点は、「陽」の萌芽でもあります。つまり、停滞は必ずしも悪ではなく、次の展開のための準備期間でもあります。冬至は、外側の動きが止まっているように見えても、内側では新しい気が静かに育っていることを教えてくれます。この思想は、現代の私たちにも通じます。忙しさや成果を求められる社会の中で、立ち止まることに不安を覚える人は多いと思います。しかし「陰陽思想」の視点に立てば、立ち止まることはむしろ自然のリズムに沿った行為です。冬至は、静けさの中にこそ次の動きが宿るという、自然からのメッセージなのです。

