

【四季の養生法】

「四気調神大論」には、春は「発生」の季節と書かれています。すべての生命が芽生える時期です。

「春眠暁を覚えず。処々に帝鳥を聞く。夜来風雨の声。花の落ちること多少を知る」は、満ち足りた朝の目覚めを歌ったものです。厳しい冬が過ぎ、気候のよい春の気配を感じたときには、朝は早く起きて新鮮な空気を胸いっぱい吸い、歩いたり、走ったりして全身の筋肉の緊張をゆるめるようにすることが大切です。衣服もゆったり目がいいでしょう。伸びやかな心身の動きによって、陽気を生み出すわけです。これができなければ、春に活動する「肝」が傷みます。その結果、夏に寒性の病にかかりやすくなります。

夏は「生長」の季節です。天地の間の陰陽の気が盛んに交流し、春に芽生えた生命が一層成長し、栄えます。日の出とともに起き、日の入りとともに休むわけですが、日中の長さや暑さをいやがることなく、陽気を発散させることが大切です。こういった養生ができなければ、夏に活動する「心」が傷み、秋になって瘧（おこり）が生じます。

秋は、「収斂」の季節です。農作物が収穫され、大地には強い風が吹きます。鶏を見習って、早寝早起きが求められます。これができなければ、「肺」が傷み、冬に下痢がちとなります。

冬は、「閉蔵」の季節といわれます。万物が閉塞し、天の陽気が遠ざかります。夜は早く休み、朝は日の出とともにゆっくり起きます。欲望は潜めます。体内の陽気を漏らさぬよう寒気を避けます。これができなければ、冬に活動する「腎」が傷み、春になってしびれが生ずるといわれます。

この「発生」「生長」「収斂」「閉蔵」の規則を理解し、春夏は発散、秋冬は保養に努めることが大切であるという教えです。まさしく、「未病を治す」に通じます。