

# 『養生訓』を音読しよう！ ⑬



光和堂院長 堀口和彦

「病なき時、かねて養生よくすれば病おこらずして、目に見えぬ大いなる幸いとなる。孫子が曰く「よく兵を用いる者は赫々の功なし」。云意は、兵を用いる上手は、あらはれたる手柄なし、いかんとなれば、兵のおこらぬさきに戦はずして勝ばなり。又曰「古の善く勝つ者は、勝ち易きに勝つ也」。養生の道も亦かくの如くすべし。心の内、わづかに一念の上に力を用いて、病のいまだおこらざる時、かちやすき慾にかてば病おこらず。良将の戦はずして勝やすきにかつが如し。是上策なり。是未病を治するの道なり。」

## 〈現代語訳〉

病気がない時に、前もって養生をよくすれば、病気は起こらない。目に見えないが大きな幸せとなる。孫子がいうように「兵を上手に用いる者には、輝かしい功名はない」。その意味は、兵を上手に使うことは、称賛に値する手柄ではないのだ。なぜかというと、兵が蜂起する前に戦わずに勝利することが一番の手柄だからだ。またさらにいうように「古来より善く勝つ者は、勝ち易い敵や時に勝つものだ」。養生の筋道もこれと同じようにすべきだ。心の中に、わずかでも強い信念をもって、病気がまだ起こらない時に、勝ち易い慾に打ち勝てば病気は起こらない。良将が戦わずに勝ち易い敵や時に勝つのも同じである。これが上策である。これが未病を治すことの道理である。

## 〈解説〉

孫子とは、中国春秋戦国時代(紀元前 500 年頃)に書かれた兵法書、またはその作者のことをいいます。戦争の勝敗を研究して、戦略的なことだけでなく、戦争に対する哲学的な見解を国家の存亡や国民の生死まで考えて論述しています。現代でも処世術や交渉術さらに病氣予防の考えに応用され、江戸時代に貝原益軒が養生訓で取り上げたことがその基礎を作っています。未病を治すとは、病気になる前に治すことで、まさに予防医学の原点です。これも前漢時代(紀元前 200 年頃)の医学書「素問」に、その大切さが説かれています。