

『養生訓』を音読しよう！ 30



光和堂院長 堀口和彦

とうばいわ そうばん いんしょく いっしやくいちにく すぎ そんきやく これ さん
東坡日く、「早晚の飲食、一爵一肉に過ず。尊客あれば之を三
にす。へらすべくして、ますべからず。我をよぶ者あれば、是を以
つぐ。一に日く、分を安すんじて以福を養なふ。二に日く、胃を寛
くして以気を養なふ。三に日く、費をはぶきて以財を養なふ」。

とうば このほう けんやくようじょう
東坡が此法、儉約養生のため、ともにしかるべし。

くすり ふく とき もの ゆに もの けもの にく しょか もち だんご せい
薬を服す時、あまき物、油膩の物、獣の肉、諸菓、餅、餌、生
れい もの いっさいき ふさ もの く ふくやく ときおおく やくりよく
冷の物、一切気を塞ぐ物、食うべからず。服薬の時多食へば薬力
とどこほりて力なし。酒は只一盞に止るべし。補薬を服する日、
ことさら此類いむべし。凡そ薬を服する日は、淡き物を食して、
やくりよく あじ もの しょく やくりよく そん
薬力をたすくべし、味こき物を食して薬力を損ずべからず。

〈現代語訳〉

蘇東坡（蘇軾(そしやく)、中国北宋時代の官僚であり詩人書家)がいうには、「朝晩の飲食は一杯の酒と一片の肉で十分である。賓客がある時はこれを三にする。減らしてもよいが、増やしてはいけない。我を招く者があればこれを先に告げておく。一にいうことには、分をわきまえて福を養い。二にいうには、胃をゆるやかにして気を養う。三にいうには、出費を減らして財を養う」。東坡のこの法は、儉約と養生の双方のためによりよいことだ。

薬を服用する時は、甘い物や油っこい物、獣肉、菓子類、もち、だんご、生冷な物、全て気を塞ぐ物は食べてはいけない。服薬の時に多く食べれば、薬力が滞りて効力がなくなる。酒はただ一杯で止めなさい。体力を補う薬を服用する日は、特にこのことに注意しなさい。総じて薬を服する日は、淡白な物を食べて薬力を助けるようにして、味の濃い物を食べて薬力を損なわないようにしなさい。

〈解説〉

食べ過ぎるより胃腸の負担を減らし元気になること。一生懸命働くより無駄な出費を減らし財を成すこと。東坡と益軒はこれらを善しとしています。また、江戸時代のお薬は草根木皮を煮出した漢方薬であり、食品に近いものであるために、食事の影響が大きいのです。そこで食事を味方に付けて、病気の治療や予防に役立つ食養が大切となります。