

『養生訓』を音読しよう！ 37



光和堂院長 堀口和彦

やまい とき やまい やまい のち くすり ふく
病なき時、かねてつつしめば病なし。病おこりて後、薬を服
やまい いえ こと しょうよく たいびょう
しても病癒がたく、癒る事おそし。小慾をつつしまざれば大病と
しょうよく こと たいびょう くる おお
なる。小慾をつつしむ事は、やすし。大病となりては、苦しみ多
びょうく おもい わざわい
し。かねて病苦を思ひやり、のちの禍をおそるべし。
こご やまい すこしいえ くわわ やまいすこし ところよ
古語に、病は少癒るに加はるといえり。病少いゆれば、快
すこしところよ いんしょく
きをたのんで、おこたりてつつしまず。少快しとして、飲食、
しきよく ほしいまま やまい え すこし え とき
色慾など恣にすれば、病かへつておもくなる。少いゑたる時、
いよいよ すこし
弥かたくおそれつつしみて、少のやぶれなくおこたらざれば、
やまいはや え さいはつ わい このとき
病早くいゑて再発のわざはひなし。此時かたくつつしまざれば、
こうかい えき
後悔すとも益なし。

〈現代語訳〉

病が無い時に、前もって慎めば病むことはない。病が起った後に、薬を服用しても病は癒え難く、癒えることも遅い。小さい欲を慎まなければ、その積み重ねで大病となる。小欲を慎むことは、容易である。大病となつては、苦しみが深い。前もって病苦を想像して、後の禍を恐れなさい。

先人の言葉に、病は少し癒えたところで悪化するとある。病が少し癒えれば、安堵して心が開放されて、養生を怠り慎まない。少し快方へ向いたとして、飲食や色欲などを恣にすれば、病は反って重くなる。少し癒えた時に、気を抜かずに恐れ慎みて、少しの欲にも負けずに怠らなければ、病は早く癒えて再発の禍もない。この時に固く慎まなければ、後悔するだけで良いことはない。

〈解説〉

未病治とは、病気になる前に治すことで、漢方や鍼灸の東洋医学の基本原則です。現代の高齢社会では、医療と介護の費用は莫大で、今後さらに増大が見込まれています。未病治は予防医療として、病人となる本人だけでなく、国にとっても苦しみと禍がないのです。