

『養生訓』を音読しよう！ 38



光和堂院長 堀口和彦

やまいしょう ころ い み くるし はなはだ そのうえ い
病 生 じては、心 のう れひ 身 の 苦 み 甚 し。其 上、医 をま ねき、
くすり きゅう はり さけ しょく
薬 をの み、灸 をし、針 をさ し、酒 をた ち、食 をへ らし、さ まざ
ころ み やまい ち はじめ
ま に心 をな やまし、身 をせ めて、病 を治 せん とせん よりは、初 に
ないよく え がいじゃ やまい くすり ふく はりきゅう
内 欲 をこ らゑ、外 邪 をふ せげば、病 おこ らず。薬 を服 せず、針 灸
み ころ くるし はじめ あいだ
せ ずして、身 のな やみ、心 の 苦 みなし。初 しば しの間、つ つし
すこし ころ い のち わずらい おおい
み しのぶ は、少 の心 づか ひなれど、後 の患 なきは、大 なるし
のち くすり はりきゅう もちい しゅしょく え
る しなり。後 に薬 と針 灸 を用 ひ、酒 食 をこ らへ、つ つしむ は、
くるし はなはだ えきすく こ お こと
その 苦 み 甚 しけれど、益 少 なし。古 語に、終 わり をつ つしむ 事は、
はじめ い え よろず こと はじめ のち くい
始 にお ゐて せよ とい へり。万 の事、始 によ くつ つしめば、後 に悔
ようじょう みち
なし。養 生 の道、こ とさ らか くのご とし。

〈現代語訳〉

病が生じてからは、心の憂いや身の苦しみは甚だしい。その上、医者を呼び、薬を服し、灸をし、鍼を刺し、酒を断ち、食を減らして、さまざまなことに心を悩まし、身をせめて、病を治そうとするよりは、初めに内欲を堪えて、外邪を防げば、病は起こらない。薬を服せず、鍼灸をせず、身の悩み、心の苦しみもない。初めに少しの間、慎み忍べば、少しの心遣いでも、後の患いはなく、大いなる成果がある。後に薬と鍼灸を用いて、酒食を堪えて、慎むことは、その苦しみは甚だしけれども、利得は少ない。先人の言葉に、終わりを慎むことは、初めにおいてせよとある。どんなことでも、初めによく慎めば、後に悔いはない。養生の道では、ことさらこのことが当てはまる。

〈解説〉

命とは限りあるものであり、病気によっては回復することができないこともあります。後悔先に立たずとならないように、命の尊さと病苦の辛さを認識して、病気にならないようにしましょう。これが養生の真髄です。喉元過ぎて熱さを忘れてはいけません。