

『養生訓』を音読しよう！ 39



光和堂院長 堀口和彦

やまい ひと ようじょう みち
病ある人、養生の道をば、かたく慎しみて、やまい いくる
しむべからず。うれいくる き やまい わ わ やまい
くても、よく養ひて久しければ、おもひしより、やまい
病をうれひて益なし。ただ つつ えき ひっし しょう てんめい
の定れる所、うれひても益なし。人をくるしむるは、おろかなり。
やまい はや なお やまい
病を早く治せんとして、いそげば、かへつて、あやまりて病を
ます。ほよう こと
自然にまかすべし。よろず こと かえ
しくなる。

〈現代語訳〉

病がある人は、養生の道を固く慎んで、病を憂い苦しんではいけない。憂い苦しめば、気が塞がり、病が加わる。病が重くても、よく養って久しくすれば、思うより病は癒えやすい。病を憂えても益はない。ただ、慎むことに益がある。もし死に至る病でも、天命の定める所として、憂えても益はない。人を苦しめる事は、愚かである。

病を早く治そうとして、急げばかえって、誤って病が増す。保養は怠り無く努めて、癒える事は急がず、その自然に任せなさい。どんな事も、あまり良くしようとするれば、かえって悪くなる。

〈解説〉

不治の病や死に至る病に直面した時には、それを受け入れることは容易ではありません。辛く苦しいものです。しかし、貝原益軒は、憂えて日々を無為に過ごすより、一日一日を養生して、その中で人生の楽しみを見出すことの大切さを主張しています。気が病み心が塞がっては、一つも良い事はありません。病があっても病人にならないことが、限られて命を生きるために必要です。また、病気を確実に治すためには、焦らずにしっかりと養生をして、それをじっくりと継続して生活習慣を改善することです。それによって、自然と快方に向かい、結果的に早く良くなるのです。