

## 『養生訓』を音読しよう！ 32



光和堂院長 堀口和彦

酒は天の美禄なり。少のめば陽気を助け、血気をやはらげ、食  
気をめぐらし、愁を去り、興を發して甚人に益あり。多くのめ  
ば、又よく人を害する事、酒に過たる物なし。水・火の人をたすけ  
て、又よく人に災あるが如し。邵堯夫の詩に、「美酒を飲んで微酔  
せしめて後」といへるは、酒を飲の妙を得たりと、時珍いへり。少  
のみ、少酔へるは、酒の禍なく、酒中の趣を得て樂多し。  
人の病、酒によって得るもの多し。酒を多くのんで、飯をすくな  
く食ふ人は、命短し。かくのごとく多くのめば、天の美禄を以て、  
却て身をほろぼす也。かなしむべし。

### 〈現代語訳〉

酒は、天から授かったご褒美である。少し飲めば心を明るくし、血行を促進し緊張を解きほぐし、食欲や消化を促進し、心配事を忘れ、愉快的気持ちにさせてくれる。人に有益なことが多い。その一方で多く飲めば、人を害することは、酒に過ぎたる物はない。水や火が人の日常生活を助けているが、時に人に災難をもたらすことと同じである。邵堯夫(中国北宋時代の儒学者)の詩に、「美酒を飲んでわずかに酔った後」といっているのは、酒を飲む本質を適切に表現していると、時珍(李時珍:中国明時代の医師で本草学者)がいつている。少し飲み、少し酔えば、酒の禍なく、酒の味わいや雰囲気を得て楽しみが多い。人の病気は、酒によって生じるものが多い。酒を多く飲んで、ご飯をあまり食べない人は、命が短い。そのように多く飲めば、天から授かったご褒美で、かえって身を滅ぼすことになる。悲しいことだ。

### 〈解説〉

「酒は天の美禄なり」は、前漢の歴史書『漢書・食貨志』にある言葉で、「酒は百薬の長」もこの書にあります。中国では古くから歴史書に酒の記述があり、夏(4千年前)の禹王に酒が献上され、殷(3,500年前)には醸造され一般に普及しました。陶淵明は愛飲家として多くの名詩を残し、酒飲みの美学を究めています。益軒も酒を愛したと確信します。