

養生俚諺西東

川崎医療短期大学 一般教養

田中章文

(平成6年8月22日受理)

A Comparative Study of English and Japanese Proverbs as to Care of Health

Akifumi TANAKA

*Department of General Education
Kawasaki College of Allied Health Professions
Kurashiki, Okayama 701-01, Japan
(Received on Aug. 22, 1994)*

Key Words : 養生訓, 健康と病気, 予防のことわざ比較

概 要

①生命を養うこと。健康の増進をはかること。衛生を守ること。②病気の手あて。保養。以上が「養生」についての広辞苑による説明である。

「養生」とは此岸(この世)から彼岸(あの世)に至るまでの一生を、できれば病みわずらいのない極楽にするための心配りであり、やむなくハイテク西洋医学のお世話にならざるをえなくなる前に日ごろから「転ばぬ先の杖」で「急がばまわれ」の道を歩いていくことである。

ここではふだんよく使われる俚諺、ことわざの中から「養生」に関する句を選んだ。西洋の狩猟文化と東洋の農耕文化に根ざす養生思想を対比させて、そのズレと類似性に着目したい。

- (1) 「……」は字義どおりの訳文。
- (2) <……>は対応すると考えられる日本文。
- (3) 作者、出典はそれぞれ英語では、一と斜字体。日本語では一、『』。

1. はじめに

俚 = 人 + 里, 諺 = 言葉 + 技術であり, 俚諺は「人里に語りつがれる言葉の技術」であるから, 「打てばひびく」ような効果を持たねばならない。Like father, like son. 「似た父親に似た息子」 <この親にしてこの子あり・カエルの子はカエル> Such as the tree, such is the fruit. <ナスビの枝にキュウリはならぬ>

旧約聖書 (O. T.) には An apple does not fall far from the apple tree. 「リンゴは木から遠くへは落ちぬ」 新約聖書 (N. T.) には The

tree is known by its fruit. 「木の良し悪しはその実でわかる」

一本の木の根, 幹, 枝, 花, 果実を眺めていれば, オヤ! とばかり, (親 = 立 + 木 + 見) なのに気づく。人は皆 Blood is thicker than the water. — John Ray 「水よりも濃い血」と DNA を引き継いで人生をスタートさせる。「身体髪膚之を父母に受く」 『孝経』

2. Life and Death

— Life —

(1) 旧約聖書では Man is a span. <人生朝露の

ごとし> Shakespeare は Macbeth に Life is but a walking shadow. 「人生は歩く影」と言わせたりして、人生はさながら（はかなさ）の代名詞みたいに扱われるのが常だが、貝原益軒は「人の身は父母を本とし、天地を初めとす」と言っ、人が生かされて生きていることを悟らせようとした。

人生ざっと80年。心臓の鼓動は平均30億回と言われるが、この世での人の一生が（露）や（影）ほどはかないものなのかどうか。Youth will have its fling. 「青春は気まま」な一時であり、Life is adventure in experience. — D. C. Peattie 「人生は経験における冒険」と言っ、意気ごむこともあるが、やがては Habit is a second nature. — Diogenes 「習慣は第二の天性」として日常のマンネリズムに埋没していく。

(2) Old age is an incurable disease. 「老齡は不治の病」 As you sow, so will you reap. — N. T. Galatians 6. 7 「蒔いた種は刈れ」 <自業自得> という天の声を耳にする時になって人は歩みを止める。The fewer his years, the fewer his tears. — Thomas Fuller 「余命少なければ涙も枯れる」

One lives but once in the world. — Goethe 「この世に生きるのはただの一回」なので、多くの人にはまじめに生きようとしてかえって不養生になるものらしい。Do not take life too seriously ; you will never get out of it alive. — Elbert Hubbard 「人生をあまり真剣に考えるな。そこから生きて抜け出すことはないのだから」

To me, old age is always fifteen years older than I. — B. M. Baruch 「老齡とは常に自分よりも15歳年上の人のこと」だと決めこんで、<年寄の冷水・春の雪>を自覚しない人もある。

— Death —

When Death knocks at your door you must answer. 「死が訪れたら応じなければならない」

Medicine can prolong life, but death will seize the doctor too. 「医療は寿命をのばせるが、死は医師をもつかまえる」そして Six feet of earth makes all men equal. 「6フィートの大地が人間を平等にする」

3. Health and Disease

— Health —

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity. — W. H. O.

W. H. O. の憲章による健康の定義として、病気でないというだけの状態では健康であると言えない、と述べている。

(1) health = whole, つまり全体的なバランスの良さがあれば, wealth = pleasure (よろこび) が生まれてくるというのが原義だから, The first wealth is health. — R. W. Emerson A good wife and health are man's best wealth. の2文での wealth は (= pleasure) に読めるが, Health is better than wealth. Good health is more than wealth. では wealth = money = 金のイメージをはっきりと出しているから, 「健康は財産に勝る」ことを強調している。

幸福の定義として Albert Schweitzer は言う。Happiness? That's nothing more than health and a poor memory. 「幸福とは。それは健康とささやかな思い出だけだ」ところで Health is not valued till sickness comes. = We never know the worth of water till the well is dry. <病気になるのはじめて健康の有り難さがわかる>

(2) Life is health, joy, laughter. — J. E. Boodin 「人生は健康, 喜び, そして笑い」

貝原益軒は『養生訓』の中で (三楽) について言う。「一つは道を行い, 心得ちがいをせず, 善を楽しむこと。二つには, 健康で気持ちよく楽しむこと。三つは長生きして, 長く久しく楽しむこと」

正に聖人君子の論だが, これを呪文のように唱えていても健康でいられるという保証はなく, An ulcer and bird do not choose where to appear. <出物, 腫物, 所嫌わず> 『世話尽』というふうには, 知らぬ間に病気になる場合が多い。

— Disease —

(1) (dis = not) + (ease = 楽であること) = 病気 「病とは気やむ也。故に養生とは気を調ふるに

あり」 一益軒

Fancy may kill or cure. 「殺すも生かすも
気持しだい」〈よろず病は心から〉 Little enemies
and little wounds must not be despised. 「少
数の敵も軽い傷もバカにするな」であるが、な
ろうと思つてなるのではなく、なるまいと思っ
てもなるのが病気である。Sickness comes on
horse-back and departs on foot. 「病は馬で来
て、歩いて去る」〈病はかかり易く、治し難し・
病は癒えるに怠る〉

(2) Misfortunes never come singly. 「不運
は一度ならず」 It never rains but it pours. 「降
ればどしゃ降り」 〈弱り目にたたり目・泣き面
に蜂〉

各個人では All that shakes falls not. 〈一病
息災〉と悟つて Better break your leg than
your neck. 「首を折るより足を折れ」 〈大難
より小難〉であることを神佛に感謝していれば、
やがては Misery loves company. 〈同病相憐・
同憂相救〉 『呉越春秋』で、互いに慰め合い、
励まし合うことになる。

早期診断は大切で、A disease known is half
cured. 「病名わかれば半ばは完治」だが、Slow
help is no help. 〈治療は早く〉が必須条件。同
時に Good medicine is bitter in the mouth. 「良
薬口にかがし」で良くきいても All over are
ill. 〈良薬過ぎれば毒となる〉徳にも濁点打てば
毒となることに要注意。

ヒポクラテスは「人間はそれ自身のうちに病
から回復する手段を有している」と言うけれど、
場合によれば A desperate disease must have
a desperate cure. 「絶望的な病気には荒唐治」
も必要となるだろう。

(3) やがて病気が全快して喜ぶのはよいのだが、
Once on shore, we pray no more. 「無事に上
陸したらもう祈らない」 Vows made in storms
are forgotten in calms. —Thomas Fuller 〈病
癒えて医者忘る〉 『毛吹草』 A good patient is
one who, having found a good physician,
sticks to him till he dies. —O. W. Holmes 「結
構な患者とは、良い医師を見つけて死ぬまで世
話になる人」 〈好きな医者こそ患者の名医〉と
いうこともある。

4. Desire and Temptation

— Desire —

貝原益軒は、養生の第一は内からの欲望と外
からの邪気(誘惑)のとりこにならないことに
あるとした。

Ask, and it shall be given you ; —N. T.
Matthew 7. 7 「求めよ、さらば与えられん」

上見れば、星々々の欲しばかり、というよう
に、人間の命の根源はこの欲望にあるのだから、
Envy and Greed never have a holiday. 「嫉妬
と欲望には休日なし」そして The more one has,
the more one wants. 〈欲に限りなし・隴を得て
蜀を望む〉 その結果 A little more breaks a
horse's back. 「荷物過ぎれば馬の背痛む」 〈欲
股裂ける〉 More than enough is too much. 「過
ぎたるは及ばざるがごとし」 『論語』 〈多は貧
也〉 『老子』 Too much bed makes a dull head.
「房事過ぎれば頭はにぶる」

You can't sell the cow and have the milk
too. = You can't have your cake and eat it
too. 〈両手に花はありえない〉なのに欲望のお
もむくままに身を任せれば、 Youth riotously
led breeds a loathsome old age. 「大酒遊芸は
末の身知らず」 All immoderations are enemies
to health. 「無節度はすべて健康の敵」

— Temptation —

Lead us not into temptation, but deliver us
from evil. —N. T. *Matthew* 6. 13 「わたした
ちを試みに合わせないで、悪しき者からお救い
下さい」 He who cannot resist temptation is
not a man. —Horace Mann 「誘惑に抵抗でき
ない者は人間ではない」 I can resist everything
except temptation. —Oscar Wilde 「誘惑以外
なら何でも抵抗できる」いかにも耽美主義者ワ
イルドらしい言葉であるが、痛いところをズバ
リ突いている。

The spirit is indeed willing, but the flesh is
weak. —N. T. *Matthew* 26. 41 「心は熱して
いるが、肉体は弱い」

—寒熱の地獄に通ふ茶びしやくも 心なけれ
ば苦しみもなし。とはならず The end of mirth
is the beginning of sorrow. 「歡樂極まりて哀
情多し」 『文選』となるのが人の常である。

5. Mind and Body

心即身、身即心。二つ一つが天の理で、身は心を含むもの。「心の底からの笑いは健康な生命の躍動する証拠」とベルグソンは言い、杉田玄白は（養生七不可）で、(1)昨日の非は悔恨すべからず。(2)明日のことを念慮すべからず、と教えている。

(1) (息=いき) → (意気=生き) 生き生きしていれば(息競い=勢)を生み出す。「生を保つ要は、気をやしなうにしかず」—白隠禪師

A sound mind in a sound body. —Jouvenal, *Satires* 「健全なる肉体に健全な精神」

Laugh and grow fat. —John Taylor 「笑ってふとれ」〈笑う門には福来たる〉

「病気になった時は病気になった方がよろしく、死ぬる時は死んだ方がよろしく候」という僧良寛は It is no use crying over spilt milk. = What's done cannot be undone. —Shakespeare, *Macbeth* 〈覆水盆にかえらず〉だから過去はあきらめよと説くのだが、人はなかなか聞く耳を持たないで、「Ifs」 and “buts” butter no bread. 〈「もしも」とか「しかし」とか言ってみても仕方がない〉のに、これをくり返しながらか生きていくのである。

(2) Tomorrow never comes. Leave tomorrow till tomorrow. 「明日は明日までほっておけ」 I never think of the future. It comes soon enough. —Albert Einstein 「私は未来を考えない。それはあまりにも早く来るから」 Today is tomorrow that you worried about yesterday. 「今日はあなたが昨日心配した明日なのだ」つづめて言えば「一大事とは今日ただ今のことなり」—白隠禪師 なのであるが、日常の生活では As rust eats irons, so care eats the heart. 「錆が鉄を腐食するように、心配が人の心を浸食する」場合が多い。益軒が言う「陽を貴び、陰をいやしむ心」を持って Look at the bright side. 「明るい面を見て」いくよう心がけるしかない。

6. Eat and Drink

— Eat —

(1) 「病みな日々食物の食い違い、真面目の食

にわずらいはなし」—石塚左玄

Look to the mouth ; diseases enter there.

「口には注意。病は口から」というのは日常生活でよく言われる Out of the mouth comes evil.

「口は災いのもと」を食生活の分野に当てはめたものである。そのものズバリ Much meat, much disease. 「多食多病」 Gluttony kills more than the sword. 〈大食短命〉 Cherries are bitter to the gluttoned bird. 「満腹のツグミにはサクランボもまずい」そして遂には He that eats till he is sick must fast till he is well. 「病気になるまで食う奴は良くなるまで断食しろ」

(2) The stomach carries the belly. 〈腹がへっては戦はできぬ〉のは真実で、An empty sack cannot stand upright. 「空の袋はまっすぐには立たない」そこでブツブツと不平をこぼしていると Hunger is the best sauce. 「空腹は最良のソース(調味料)なり」 No bread is bad to the hungry. 「空腹にまずいパンなし」ということになる。要は食い過ぎが良くないのだから、食べて、燃やしてストレス解消— 食べて、スポーツ、ぐっすり眠れ、ということで、Feed by measure and defy the physician. 「適度に食べて医者は無視」〈腹八分目に医者いらす〉が良いことになる。

(3) Bread is the staff of life. 「パンは命の糧」に類する表現は聖書には多いが、The way to one's heart is through the stomach. 「胃袋を通して血ができる」のだから、もしも胃が弱ければ Weak food is best for the weak stomach. 〈弱いお腹にカユ、オモユ〉ということになり、肝心要の力が出て来ない。

Cheese and bread make the cheeks red. 「チーズとパンが人の頬を赤くする」のが健康のシンボルであり、Bread is better than the song of birds. —Swift. 「鳥の歌よりパンが良い」〈花よりダンゴ〉を人は好むから、Better wait on the cook than the medicine. 〈薬代より料理に払え〉ということ、New dishes beget new appetite. 「新しい料理が新しい食欲を生む」よう工夫する。「変化は一つの休息」とヘラクレスが言うように Variety is the very spice of life. —Couper 「変化こそ人生のスパイス」 Good pastures make fat sheep. 「良い牧場が

羊を肥やす」

世はまさにグルメの時代。飽飾、飽色、飽食の風潮にのって、マスコミこぞって料理法の向上をあおり、その一方では低カロリー、健康食品などの新製品を売り出している。

Make good cheese, if you make little. 「少しだけなら良いチーズを作れ」〈量よりは質〉
An apple a day keeps the doctor away. 「1日1個のリンゴで医者いらず」なのだが、これに類する句はあまりにも多い。

Diet cures than pills. 「ダイエットは丸薬よりも多くの病気を治す」のであれば、時には Kail spares bread. 「野菜スープでパンの代用」〈茶腹も一時〉で辛抱せねばならぬだろう。

「食」については一べからず一がつきもの。Sweet is danger. 「甘い物は禁物」〈口に甘きは腹に禁物〉 Cheese and salt should be sparingly eaten. 「チーズと塩はひかえめに」
Cabbage twice cooked is death. 「二度だきキャベツは栄養なし」 It is reasonable and wholesome in all months that have R in their names to eat oysters. 「Rの字を含む名前の月にだけカキを食え」〈花見過ぎたらカキ食うな〉

益軒は「一切の食、陽気のうっ滞せる物を食ふべからず」と言っているが、冷蔵庫にためこんでわざわざ物を古くしてから食べることに慣れている現代人の食生活を見たら益軒先生は何と言うだろうか。

(4) Full berries make empty skulls. 「お腹いっぱい、頭空っぽ」をくり返して、Let us eat and drink ; for tomorrow we shall die. 「食って飲もうよ。明日は死ぬ身」の生活に浸っていれば、A fat man is no good in war ; he can neither fight nor run away. 「肥満児は戦争では役立たず。闘いも逃げ出しもできない」

Man shall not live by bread alone. —N. T. *Matthew*, 4. 4 「人はパンのみで生きるにあらず」であり、Three things must a man possess if his soul would live … Bread, Beauty and Brotherhood. —Edwin Markham 「人間に必要なもの3つ、食と美と友愛」

— Drink —

(1) Good wine makes blood. 「良いブドウ酒は血を作る」〈酒は百薬の長〉『前漢書』。益

軒も「酒は天の美禄」と言っている。

Good wine is a good familiar creature, if it be well used. 「良い酒は上手に飲めば良い友人」
Brandy is lead in the morning, silver at noon, gold at night. 「ブランデー、朝は鉛で、昼は銀、夜は金」一日の労を終えてこそ酒の価値があるという。Good wood to burn, old wine to drink, old friends to trust and old authors to read. 〈酒は古酒、女は年増〉

(2) When the wine is in, the wit is out. 「酒が入れば知恵抜ける」
When the wine sinks, words swim. 「酒が沈めば言葉が泳ぐ」であるから Alcohol and gasoline don't mix. 〈飲んだら(車に)乗るな〉となる。千利休は言った。

「一盃人酒を呑み、二盃酒酒を呑み、三盃酒人を呑む」
A drunkard is like a whisky bottle, all neck and belly and no head. 「酔っぱらいはウイスキーボトル並み、首と腹だけで頭無し」そして In wine there is truth. 「酒にある真実」に関して What soberness conceals, a drunkenness reveals. 「しらふが隠すことを酔いが洩らしてしまう」ことになる。Drink and frankfurters for a dime kill a man before his time. 「酒と安物フランクフルトは寿命以前に人を殺す」ケチもほどほどに。

7. Work and Temperance.

— Work —

「摂生と労働とは人間にとって2人の真実の医者である」 —ルソー—

(1) The early bird catches the worm. —W. Camden 〈早起きは3文の得〉
Early to bed and early to rise make a man healthy, wealthy, and wise. 「早起きは人を健康、富裕、利口にする」だから毎日牛乳を飲む人よりも、毎朝牛乳配達する人の方が健康に恵まれるとも言われる。ただし労働が朗働であって、牢働であってはいけませんが、No bees, no honey; no work, no money. 「蜂に蜜なら仕事にお金」自転車は走っているから転ばない。コマは回っているから転ばない。倒れない人生とは働くこと、と言えいいのか。動けば体内60兆個の細胞は燃焼して、それだけ肉体の疲労をまねくことは確かだが、まずは「腹を出すより汗を出せ」であ

る。Better to wear out, than rust. 「さびつかせるよりは使い古せ」 No one preaches better than ant ; and it says nothing. 「アリほど良い教訓を与えるものはないが、しかも無言」 Eat well, drink well — and do your duty well. 「よく食べ、よく飲み、勤めを果たせ」

(2) Eight hours to work, eight hours to play, eight hours to sleep … —A. Carnegie 「仕事に遊びに睡眠はそれぞれ8時間」

生活の基本に時間の節度が大切であることは言うまでもないが、英語の time(時)と tide(潮)は同じ語源で、月の引力による潮の干満が時と関係することを示している。また moon(月)と meal(食事)も同源で、時にかかわるものである。月を見る(meal)ことで時間を知って、仕事をやめて食事(meal)をとる。

— Temperance —

Temperance is the best physic. 「節度は最良の薬なり」だが The orange that is too hard squeezed yields a bitter juice. 「オレンジも絞りすぎるとにがい味」 Slow and steady wins the race. —Robert Lloyd 「ゆっくり主義が勝つ」 しかしまた Love me little, love me long. 「少し愛して、長く愛して」よりは Better to live well than long. 「長生きよりは立派に生きる」ことを優先する人生観もあるだろう。

Safety lies in the middle course. 「安全は中庸にあり」 <花は半開、酒微酔> 「福と禍とは、慎むと慎まざるにあり」 —白楽天

Rest, Good Cheer, and Moderate Diet are the three best doctors. 「休息、明朗、適度の食事は3人の最良の医師」

Prevention is better than cure. 「予防は治療に勝る」ことを我々はよく知っているが、そのために次のようになることもある。There're lots of people in the world who spend so much time watching their health that they haven't time to enjoy it. 「この世には、自分の健康を楽しむ余裕がないほど健康を気にして時間を費

やす人が多い」じっと我慢の子になって、病魔へのガードを固めて、スリムになる努力をすれば「忍は身の宝なり」という貝原益軒のお気には入られるかもしれないが、Bread of life 「生命のパン」を拒絶することであり、The mill cannot grind with the water that is past. — Sarah Doudney, *The Lesson of the Water-Mill* 「枯れた水では粉はひけない」 適度な燃料で Content is happiness. —Heywood 「知足安分」に生き、All's well that ends well. — Shakespeare 「終わりよければすべてよし」でありたい。

文 献

- 1) 尾上兼英：成語林。旺文社(1992)
- 2) 井上義正編：英米故事伝説辞典。富山房(1972)
- 3) 鈴木棠三・広田栄田郎編：故事ことわざ辞典。同左(続)。東京堂出版(1972)
- 4) 有原末吉編：東西名言辞典。東京堂出版(1972)
- 5) 山本忠尚監修：日英ことわざ事典。創元社(1988)
- 6) 篠田武清：英語の諺・古言の研究(新改訂版)篠崎書林(1971)
- 7) 朝日新聞社編：ことわざ医学辞典。朝日新聞社(1973)
- 8) 落合 敏：ことわざ栄養学。日本放送協会(1989)
- 9) 吉川政巳：老いと健康。岩波書店(1990)
- 10) 貝原益軒：養生訓。講談社(1992)
- 11) 平井富雄：禅と精神医学。講談社(1990)
- 12) 高田明和：病は気からの科学。講談社(1990)
- 13) 原 勝文：言い伝えの健康法。鶴書房(1978)
- 14) 日本聖書協会：聖書。日本聖書協会(1990)
- 15) HOLY BIBLE. World Bible Publishers
- 16) Ronald Ridout & Clifford Writing : English Proverbs Explained. Pan
- 17) David Kin : Dictionary of American Maxims. Philosophical Library
- 18) David Kin : Dictionary of American Proverbs. Philosophical Library
- 19) The pocket Book of Quotations. Pocket Books