

その参

「よく体を動かして働け」

健康でいるためには適度な運動が必要である。長く座っていたり、寝ることを好む人などは健康を保つのは難しい。食後の散歩は、食べたものを消化させ、血行をよくするためには必要である。食事のあと、すぐに寝るといふ行為はこの点からもよくないことである。適度な運動は、すなわち働くことも意味し、勤勉に働くこと自体、健康法なのである。いつも仕事で忙しい人などは、養生ができず健康ではないと思っている人もいるだろう。しかし、何もせずに暮らしている人のほうが健康にはよくない。流木は腐らないし、いつも動いている扉の蝶番は長持ちする。それゆえに、人はいつも働いているほうがいい。これも養生のひとつである。養生の道とは、病にかかっていないときに行うものであり、病にかかってから行うのは養生の最後の手段である。

その四

「ふだん心気を養うこと」

いつも心は平静にして怒りや心配事を少なくすること。欲望を抑え、憂いや不安を少なくすることが、心の健康法である。心は身体の主であるから、心を平静にすることは身体にも良いのである。心配事などに心を碎くより、身体を使う、すなわち行動するように心がける。そうすれば心は苦しみから解放され、豊かさ、楽しさを覚える。身体は動かすことで血の巡りが良くなり、食べたものはよく消化・吸収され、身体に力がみなぎり、病気にかかりにくくなるのである。心気を養うためには、これを損なう感情や欲望の入り口を警戒しなければならぬ。すなわち「見ること、飲み食うこと、色を好むこと」などで、つまり『目、耳、口、体』であって『五感』である。これをほしのままにするのでなく、心の支配下におくことが大切である。

「天地父母」

健康、長寿ということとは誰もが熱望することですが、なぜ健康であり、長生きしなければいけないかという事を考えなければいけません。

自分の体、生命は父母に生み育てられ、天地すなわち自然の恵みによって育まれてきたのです。今、自分が生きていることは、すべてまわりの人たちや自然のおかげなのです。自分が健康で長寿を全うすることこそがその人たちや自然に対する最大の感謝の現われなのです。