

その伍

「楽しみもまた養生」

人は楽しみを捨ててはいけない。欲を自制するあまり楽しみをなくしてしまうのは、かえってよくない。人間誰しも、その人が楽しく日々の生活を過ごしているならば、大きな幸福といえる。日本には四季があり、それだけでも楽しく暮らしていけるものである。静かに家の中ですし、古書を読み、詩歌を楽しみ、香をたき、名書を見、山水を眺め、月花を賞し、草木を愛し、酒を少量たしなみ、自家栽培した野菜を煮たりするのは、すべて心を楽しませ気を補うものである。このように楽しい生活を年多く続けていけば、長命になるのは間違いないであらう。

『論語』「ちしや知者は楽しむ。じんしや仁者はじゆ寿し。」
 ※いこういう言葉があるが、それに近づくとような生活を行えば、長命になるであらう。

その六

「食後の養生」

朝は早起きをし、手と顔を洗い、髪を整え、便所にいき、食後は腹をなでおろし消化を助けるのがいい。さらに、第十二肋骨部へ左図の部分を人差し指の内側ですじかに繰り返してなでるのがよい。ついで腰をなでおろし、その下部を静かにたたくこと。強くだたいてはいけない。もし食べ物が胸につかえたときは、上を向いて2から3度ばかりゲップを試みると効果的である。朝夕の食事の後は、長く座ってはいけない。さらに横になって寝るのはもっとよくない。長く眠れば、気をふさいでしまい病気になる、それを続けると短命になる。食後は300歩ほど歩くのがよい。時にはもう少し長く歩くこともよい。



「知者は楽しむ。仁者は寿し。」

知恵や知識のある人は、この変化の激しい世の中に、上手に身を置き、うまく時流に乗って楽しんで生きる。仁徳のある人は、環境の変化にも心を動揺させず、自然体で、心が安定しているので、おのずから長寿を保つ。

先師孔子行教像



『論語』は孔子(紀元前五五一年から四七九年)の原稿を弟子らが編集・記録したもの。