

子曰く、疎食を飯い、水を飲み、肱を曲げて之を枕とす。樂
亦其の中に在り。不義にして富み且つ貴きは、我に於て浮雲の
如し。

【大体の意味内容】先生はおっしゃった。「粗末な飯を食い、お茶や酒ではなく水を飲み、枕を買う金もないからひじを曲げて、それに頭をのせて寝る。学問研究の楽しみを知らればそのような生活も悪くない。不正な方法で金もうけをして、しかも高い身分を得ることなど、私にとっては浮雲のように定めなく、じきに雲散霧消してしまうものだ。」

玄米ご飯にお漬物、納豆、味噌汁、イワシ。日本の素食の代表的メニューですがこれが実にヘルシーであることが分かっていきます。山海川、大地から取れる食材は、地球が生み出したもの。地球は、宇宙が生み出したもの。すべての食べ物は宇宙から生まれた命です。それをいただいているのだと自覚して味わえば、どんな素食でもすくすくおいしく！

ひじを枕にして仮眠をいぬいこの気持ちよければ、勉強会に出た中学生にはもれなく経験してもらっています。質素な暮らしは、実は体にやさしく、気持ちよきものです。ぜひ実践してみてください。

また、まじめに心を込めて働いて得た富ならば、悪くないどころか素晴らしいものです。不正で悪辣な方法で築いた富と地位は、ちがてそのような悪徳の人の身も心も蝕んでゆきます。多くの人々の怨嗟を注がれて無事でいられるほど、世の中甘くはないということです。スポーツでも、自分がヒーローになればもちろんうれしくけれど、アシストしたり、サポートしたりすることで感謝される喜びもまた格別です。そうして得られる信用や信頼は、どんな金銀財宝よりも貴重な財産です。結果的にお金持ちになっても、世のため人のために惜しみなく使う人には、またその人に使い道を考えてもらおう、神様は次々とお金を回してきてくださる、そんなものです。