

いにしえ 古の身を存する者は、弁を以て知を飾らず、知を以て天を窮めず、知を以て徳を窮めず、危然として其の所に処りて其の性に反るのみ。又た何をか為さんや。道は固より小行せず、徳は固より小識せず。小識は徳を傷い、小行は道を傷う。故に曰く、己を正さんのみと。楽しみの全きことを 志 を得たりと謂う。

【大体の意味内容】

昔の生氣漲る身体を維持した人は、弁舌を振るってその知識を飾り立てたりはしなかった。知能を働かせて、天地自然の法則など究めようとはしなかった。理論的に、徳を計量しようなどもしなかった。毅然とした態度で、その時その時におかれた場所に佇み、自分の本性に立ち返ってなすべきことを成し遂げていた。それ以上に何をする必要があるか、賢しらな振る舞いは余計なことだ。「道」は小事にとらわれた行き方はせず、「徳」は小賢しい認識論に収まったりはしない。小賢しい認識論や小事にとらわれ行き方は、かえって「道」や「徳」を損なうものだ。だから「己を正しさえすればよい」というのである。無為自然の「道徳」によって生きるという楽しみを全うすることが、志 を得た生きざまと言えらるものである。

「立腰」という言葉があることを、最近小学2年生の生徒さんから教えられました。辞書には載っていませんが、なんとなくイメージはできるのでネットで調べてみると、「腰骨をいっそも立てることで集中力・持続力の根本を育てるメソッド」とのこと。要するに立っている時も座っている時も背筋を伸ばして真っすべの姿勢でいることです。背中を丸めて座ると内臓が圧迫されて機能が落ちたりの負担がかかったりします。肺も圧迫されるので呼吸が浅くなり、酸素の循環も悪く

# 立腰で元気100%!

## 立腰の功德十カ条

1. やる気が起こる
2. 集中力がつく
3. 持続力がつく
4. 頭脳が明晰になる
5. 勉強が楽しくなる
6. 成績が良くなる
7. 行動が俊敏になる
8. バランス感覚が鋭くなる
9. 内臓の働きが良くなる
10. スタイルが良くなる

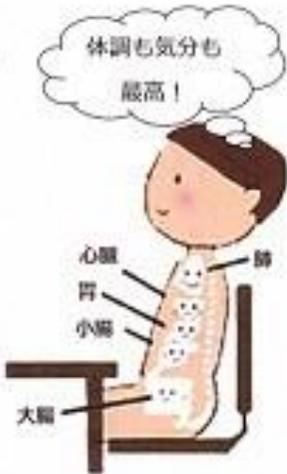


### 立腰を立てる姿勢とは?

- ・足の裏を床につける
- ・お尻を後ろに引き、腰骨をぐっと前に出す
- ・肩や胸の力を抜き下腹に少し力を入れあごを引く

### 良い例・悪い例

- ・悪い座り方をすると内臓や背骨がおさえつけられてしまいます。
- ・健康な体を保つためにも良い姿勢を心がけましょう!



なる。良いことはほとんどありません。姿勢を正すと内臓にもいい呼吸も深くなり、頭の中がスーッと通気がよくなるような快感を覚えられます。頭脳明晰になり集中力も高まる、というのが本当です。

今回の本文中の「口を正すのみ」とは、いわゆる「立腰」で姿勢を正すことだと考えて間違いないでしょう。しかし、全身の細胞を活性化させることが、大宇宙の原理・はたらきとしての「道徳」に適った健康な生き方、というところになるのです。

「道徳」とは深い意味での健康生活のことであり、養生法なのです。「善い行い」を勧めて「悪い行い」を否定するよきな行動規範のことでは、本来なかったわけです。