

声の交差点

論語の教えと生活リズム

松谷 博 85歳

(名取市・無職)

私は現役の頃、将来や仕事のことをあれこれと考えた。それで人間的には成長したと思うが、眠れない夜も多かった。リタイア直後も、そんな状況から抜け出せないでいたので、若い頃行き詰まった時によく読んだ『論語』を、改めてじっ

くり読んでみた。

「述而第七」に「君子坦蕩蕩 小人長戚戚」とあった。「君子は平安に伸び伸びしている。小人はいつてもくよくよしている」という意味である。私はこの一節を読み、これからはくよくよせず、おおらかに生きようと決意した。

この言葉によって、何があっても動じることなく、心の平安を保ち続けることができるようになった。

また私は毎日、早寝、早起き、朝掃除、ウォーキングを続けている。その結果、精神的な支柱である論語の教えと、規則正しい日々の生活によって眠れないことはなくなり、健康で元気に過ごすことができるようになった。

まさに言葉である。以後、