

長壽十訓



一  
二  
三  
四  
五  
六  
七  
八  
九  
十

万事ともくまなくがよい  
腹八分め七分がよい  
酒は週量ゆつくりと  
目がめ太とき深呼吸  
書之決めに規則守之  
自今のはじめ敢安に出よう  
自然の一番からおなは  
誰とも話せず笑ふ  
歳は忘すべからず  
健康は天の賜のおかげ

百二十本 泉堂社



# 先 人 訓

- 一、健康は他人まかせでよいほど安物ではない。  
自らが力を注いで守るものである。  
家の代りはあっても体の代りはない。
  
- 一、病気があるのでなく、ただ病める人がいるのである。  
人間はもともと孤独で弱いものである。  
特に病気になった時は心身が傷つく。  
臓器の医学ではなく、人間医学が必要である。
  
- 一、病は軽症の時、これを療治すべし。  
罪は小さな時、直ちにこれを「ザンゲ」すべし。  
未病を治す。無理な我慢は命を削る。
  
- 一、慢性病を治すのは、借金返しと同じである。  
我慢と辛抱と根気よさが必要である。  
体が悪くなるには、余程の日数がかかっている。  
治療とは行った道を帰るようなものである。
  
- 一、病は自然が治す。神が傷を癒し、我はただ包帯をするのみ。  
人間は生きている限りよくなるろう。  
よくなるろうとしていて「自然治癒力」をささずかっている。
  
- 一、病ありて薬をせざるときは、中医を得る。
  
- 一、人生も一つの旅路である。  
道草をくったり、迷ったりした苦しい旅のほうがおもしろみがある。

## 無病短命・一病息災