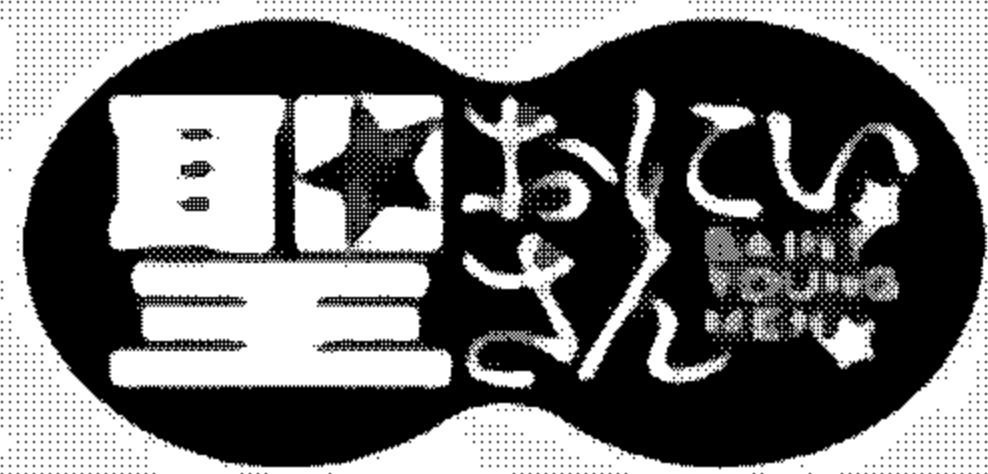


從來人們都說
走路有利於健康

最近不只是這點



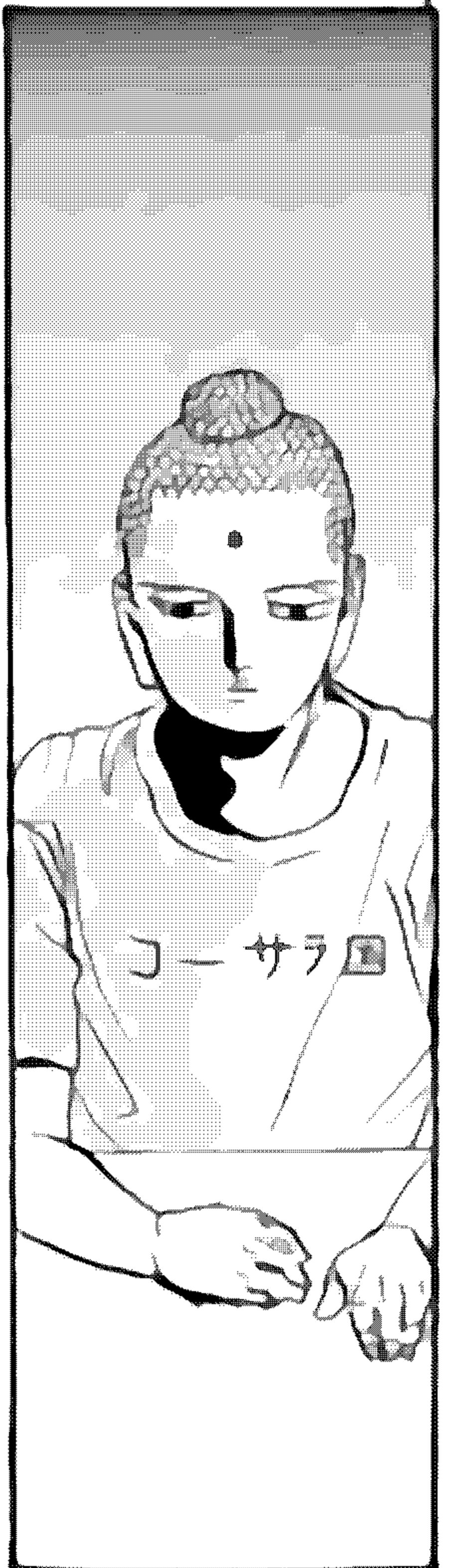
還傳說長時間坐著的人
能趁著起身的間隔
稍微動一下
都是十分重要的

蘋果手錶也有如果
監測到你一個小時沒動
就發出震動提醒的功能



所以我希望你也
間隔著
稍微動一動……

似乎會把坐著的貓
稱為「佛貓」。



！我也明白你
不想分散已經
集中的注意力……



如果這是違反
教義的提案
那我道歉……



所以我不會說
一小時一次……



三小時……
不五小時……

總之與其說是為了
你的健康……

不如說是……

是死是活都不知道啊……

三天一次也行啊

給我動一下啊……！

真是的
又一個……

據說佛陀在開悟之後又坐了21天的禪

在那之前

蘋果手錶的電池就
耗光了……！

聖☆おにいさん
SAINT YOUNG MEN

中村 光
NAKAMURA HIKARU

その④コチコチとグニャグニャの間

游手

フタ ムネは「つてゐるが、いゝなりひやと、やん
と立って動いていゝんですから、くひを、ひ
布、■分を、いゝん、の、フタです。」

一不小心就
不知道該什麼
時候停下了……

也說一直坐著
是不行的啊！

呀！可我都這麼
過了兩千年了……

我可不行的

而且我已經是
故人了啊

別說這些
費氣話啦

而且似乎

可以改善

寒性體質

不不不這和一個小時
起來上一次廁所就能
避免的那種不太一樣吧！

你不是每年夏天
都會肚子痛嘛

「要是也注重這方面的話……」

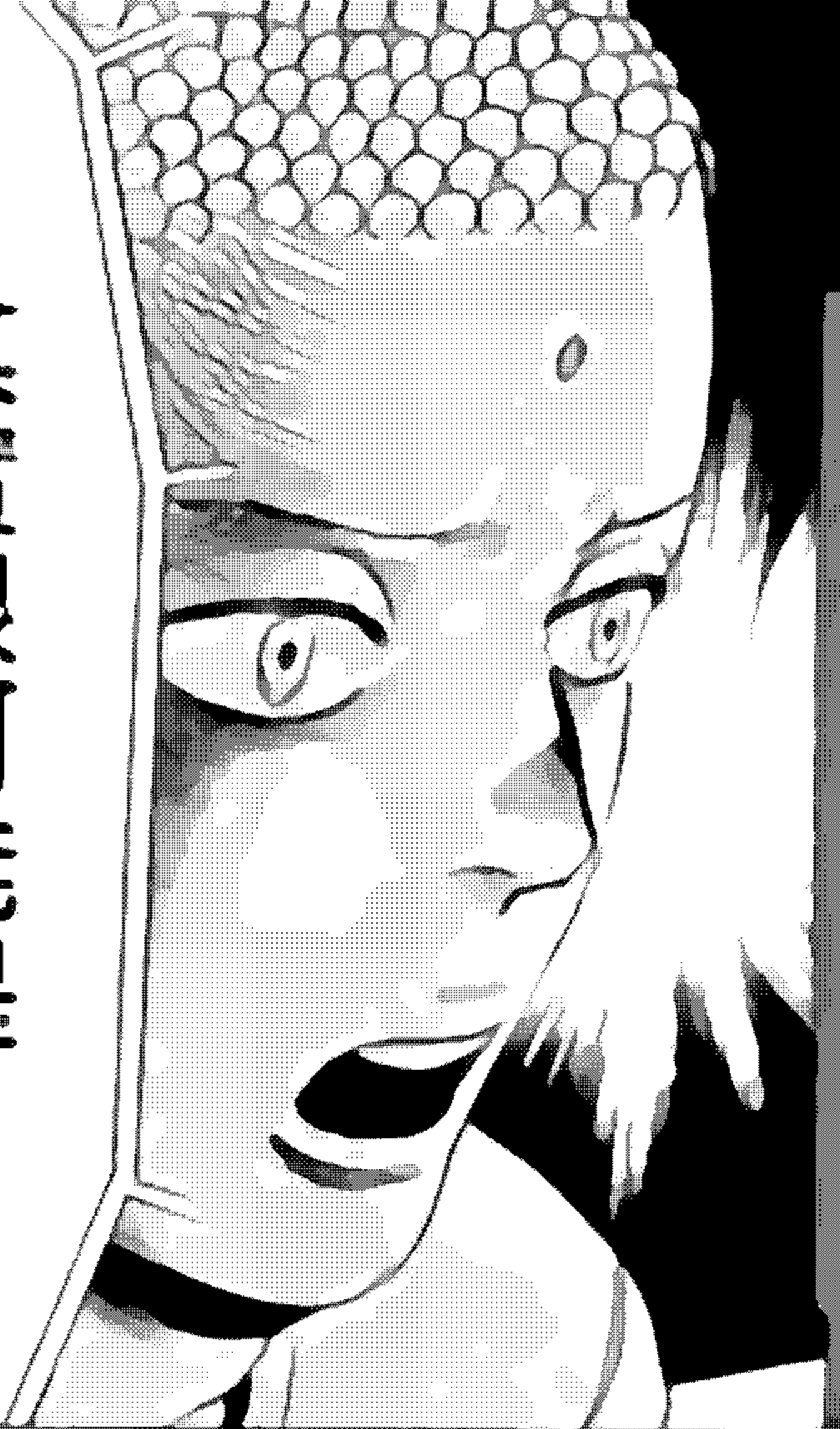
然後、一直
坐著的話還會
帶來一個症狀

游手

您的下半身肥胖……



其實很可能是
由久坐造成的
「水腫」！



……水腫……！

原來這是

水腫啊……！

原來如此！

——原來如此——

嗚哇……

久坐真是

恐怖啊……！

啊……呃……

是啊

你能明白

真是太好了……



總總之

你願意積極

改善體質了吧！

我也在實踐所

以就一起……



嗯，其實我也

有點在意腿部

酸軟的問題不過……

……你是從蘋果手錶
開始的這個話題
所以



我還在擔心

你要是說要買

該怎麼辦呢……

唉呀因為你好像
有說如果是手錶
式的就能更好地
感知震動通知……

對對不起

我真是的……！

嗯

你放心吧

想買什麼的……



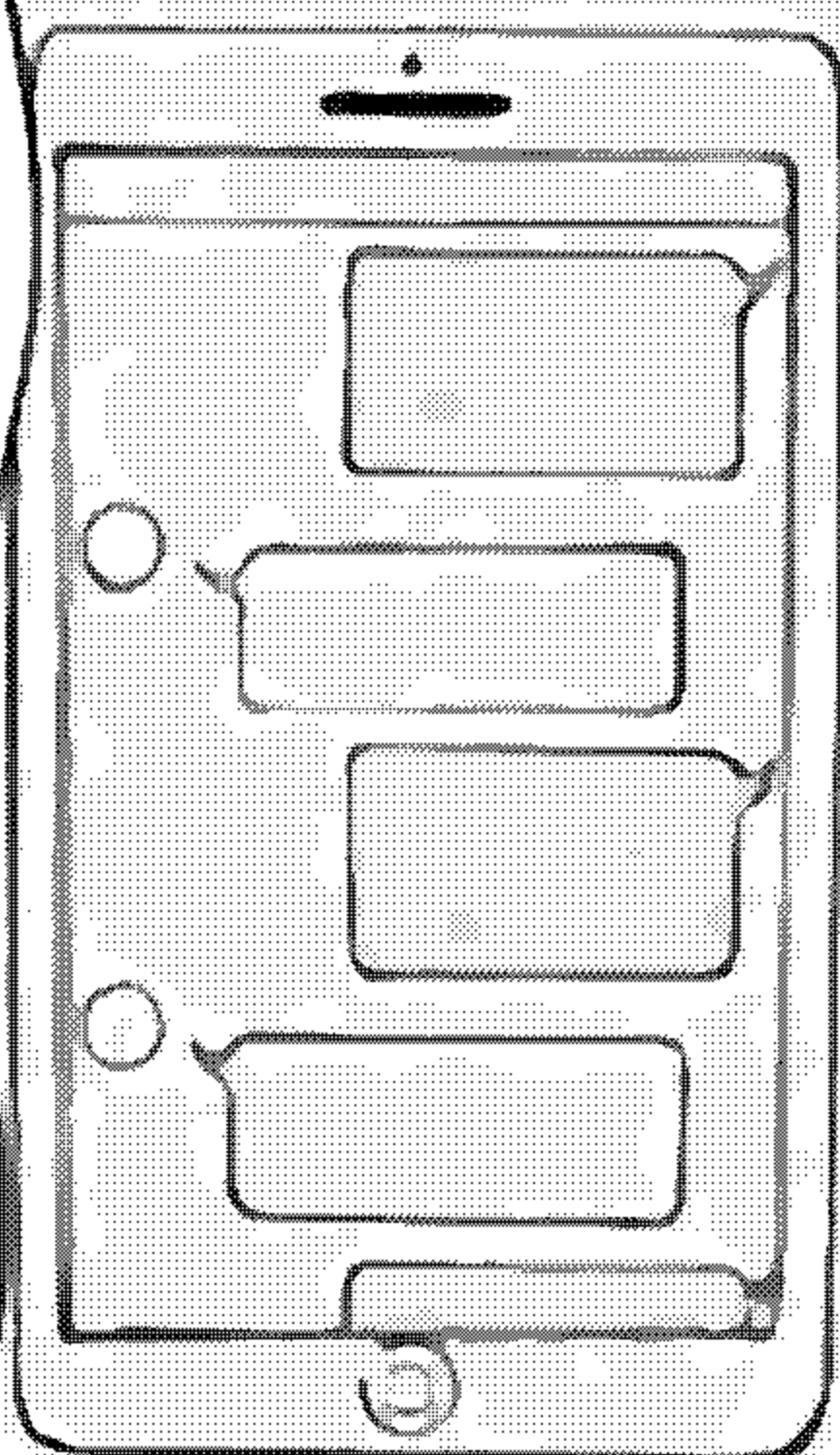
一不小心和父親也說了

蘋果手錶的震動通知

功能真好啊

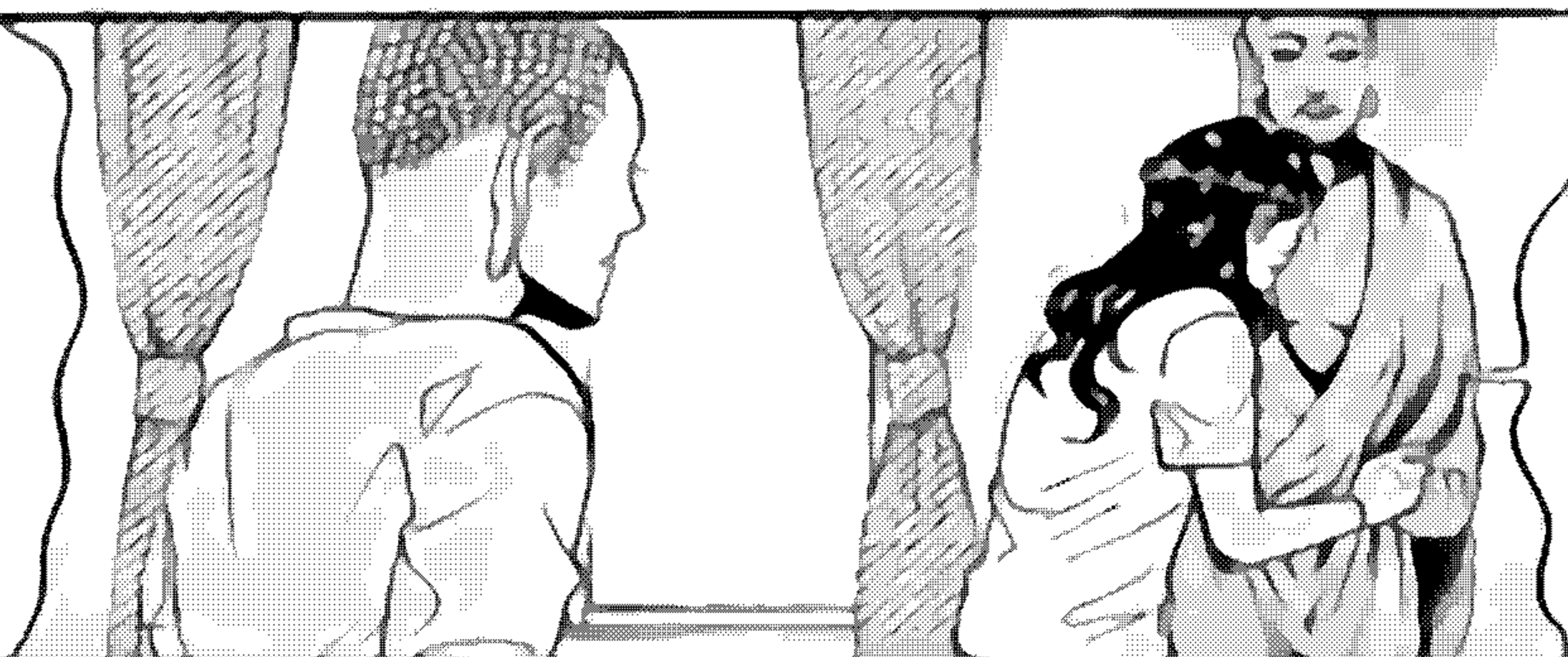
父親就說

這種父親也可以做到啊……！



要是是一個小時
不動的話就會
變成這種樣子……

不，不過因此
絕對會去動的
而且



也不會累
肯定會有效果……！

比起這個

你父親是不是不知道

震動模式是什麼意思啊！

似乎晚上會

好好調成夜間模式的



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

當然會有
效果的啊！

呃 嗯 等我會自主
時不時站起來動動的
時候我想父親就會
忘了這回事了吧：

嘛的確要是不做到這個份上我可
能真不會察覺……

我也想集中
精力一口氣
做完啊……

漫畫打草稿休息的
時候坐坐禪：

偶爾就這麼浮了
起來倒倒茶什麼的

嗚嗚 這種實在是
沒法自己察覺
的啦……！

佛陀不要這
麼糾結啦……

誤亞達

游 手

要是為了
讓你察覺到
天部眾也來個
什麼靜音模式
那立川連裡就
天崩地裂了吧

結果還是

末日么……！

所以啊

換個思考
方向吧

「買個好椅子」
怎麼樣？

現在不是有那種基於人體
工程學設計的椅子嘛！



不不不……
那種很貴的吧……

好像要十萬
日元喲

誤……！
不不
沒關係……！

你忘了我以前是
干木匠的么……

椅子這種程度的家具
我還是做的了的！

你不是說你自打受了徒刑
以來就有釘子恐懼症么

光是拿著就能使
聖痕裂開么……

嗚……！
沒沒關係

……謝謝你有
這份心啦……

只要是為了你
我應該還是
做得了的……

誤？別別啦
別那麼勉強

涂滿血的椅子
誰坐得上去啊！

不真的是
為你而做的

那些建神社佛閣
的工匠們

一根釘子都
不用的……

那樣的話不用血流
成河也能做出椅子！

只是要稍微修習個
十年左右的樣子

得請你
稍等片刻……

那就更沉重
更坐不下去
了啊！

而且這個房間裡也
沒有再放把椅子的
空間了啊……

！那就連佛閣也
一起做了……！

那，那家居店
經常賣的那種
高科技坐墊
怎麼樣？

趕緊從那拜師學藝
的思路里跳出來吧！

啊！那的確
很省空間呢

的確在天部的辦
公室也鋪了很多
種類的呢……

嗯，結果還是那種懷
舊型的讓人更舒心啊
以前好像是用來
腳踩的吧……

唉……那不就可以
去請教他們哪種
比較好了嘛！

是指那種青竹
做的嗎……？

最近

中村光
本人も登場

Twitterアカウント @saint_onisan
Facebookページ 聖堂
Facebookページ 聖堂

手遊

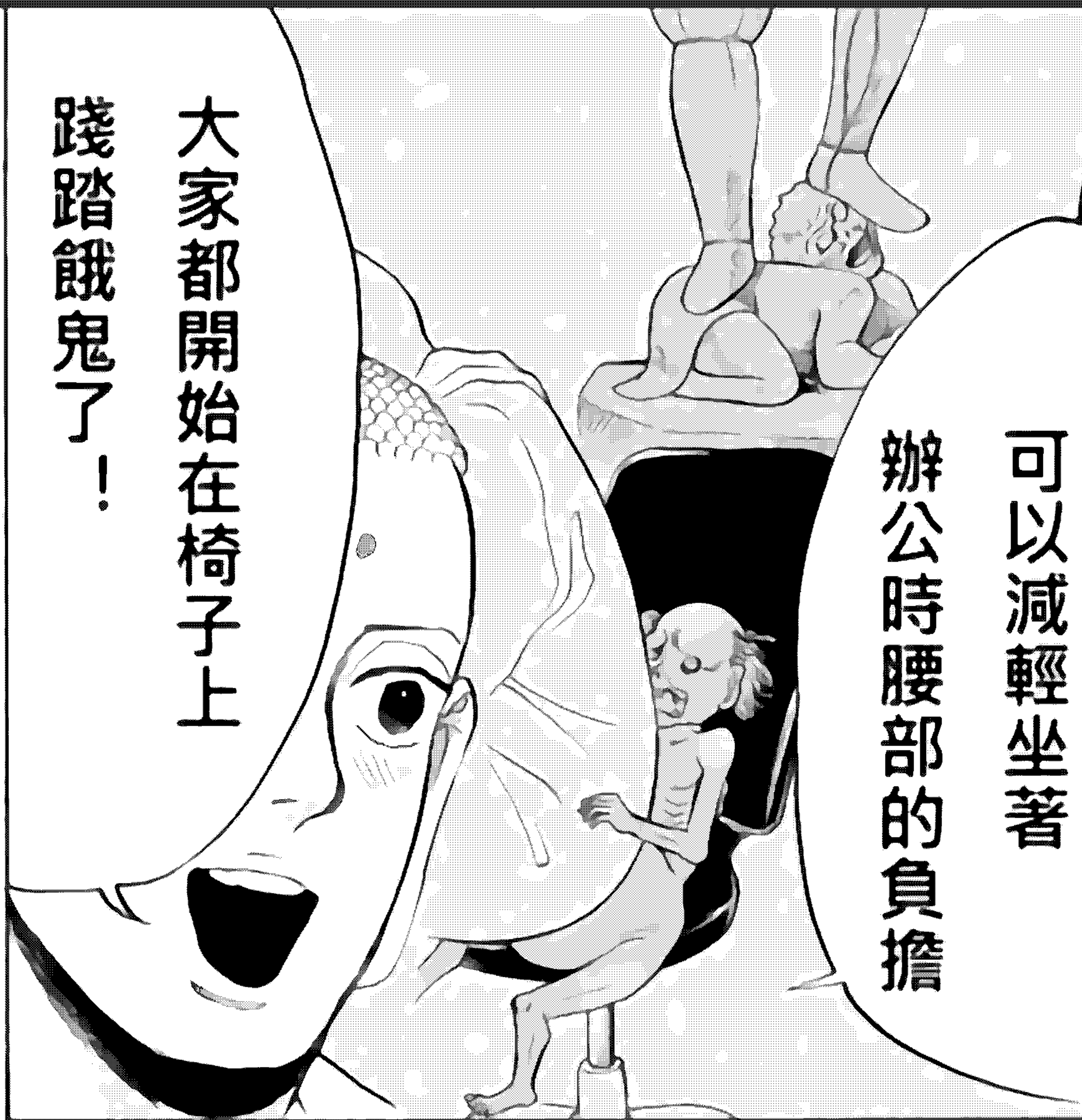
得知了用屁股踐踏餓鬼

可以減輕坐著

辦公時腰部的負擔

大家都開始在椅子上

踐踏餓鬼了！



啊，說起來餓鬼

會定時嘔泣著

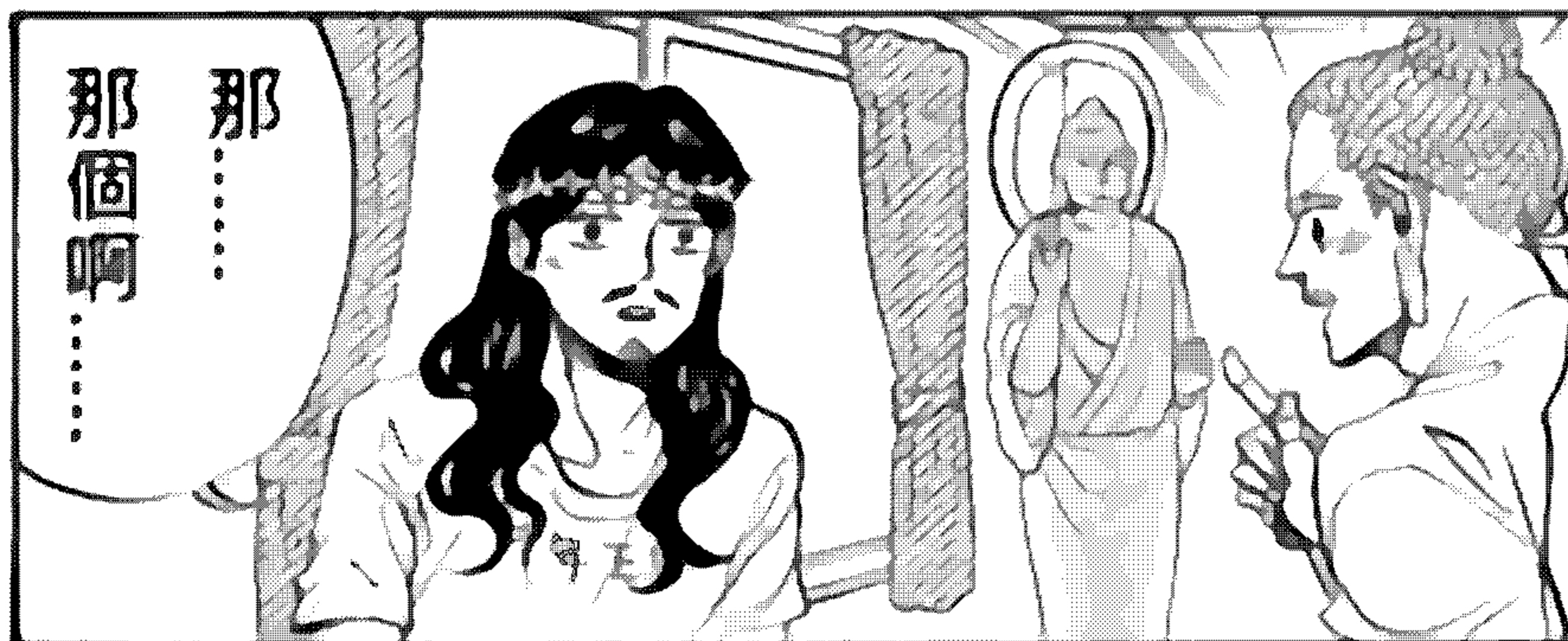
『再也不敢了』

所以也具備了與

蘋果手錶相似

的功能吧……！

那……
那個啊……



10

你叫我用哪副表情
來看這幅光景啊？

……
這副表情
以外都行喲

其實是佛教造像中
相當常見的姿勢圖案



游手



您是兩位么？

……噫

吉、吉瓦科老師！
為什麼在這裡……

誤？怎麼了
佛陀！

哇！真虧您
知道呢！

據說我們
泰式按摩

奉釋迦牟尼大人的
主治醫生為祖師！

那一定對你的
身體有效呢！

……佛陀？

那麼就請您
填寫病歷
然後稍等片刻……

我看看

聖耶穌……

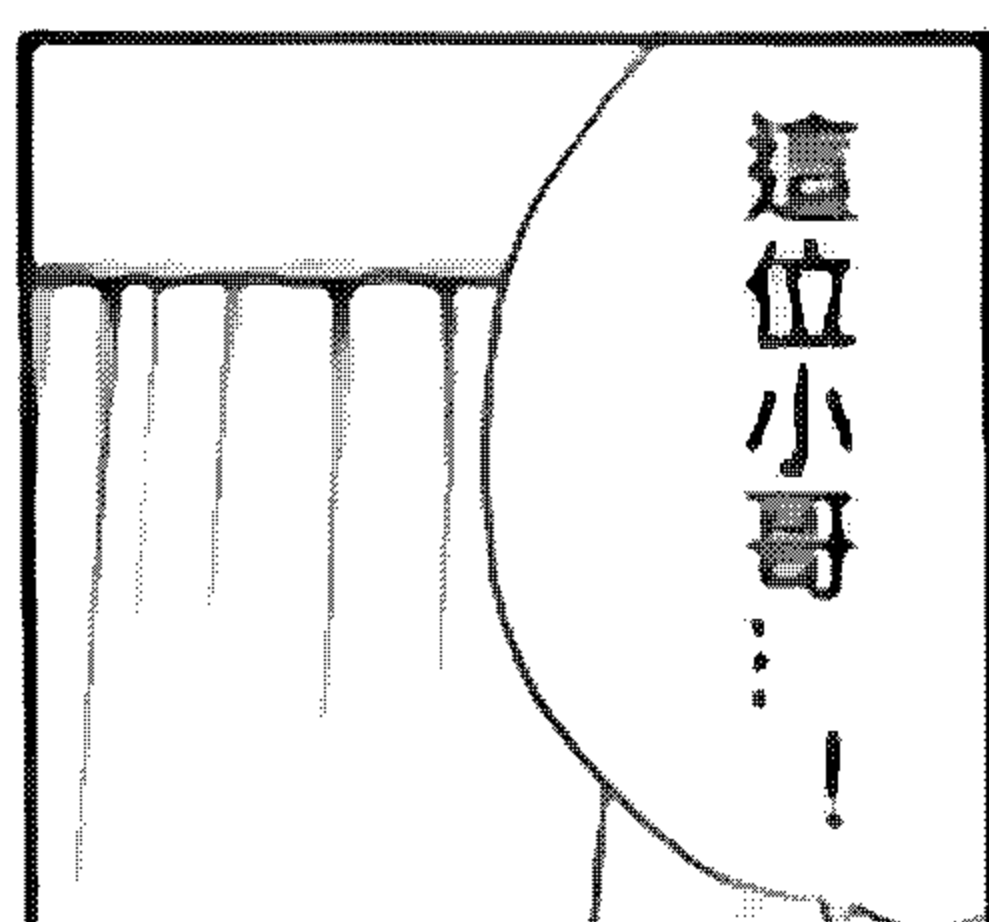
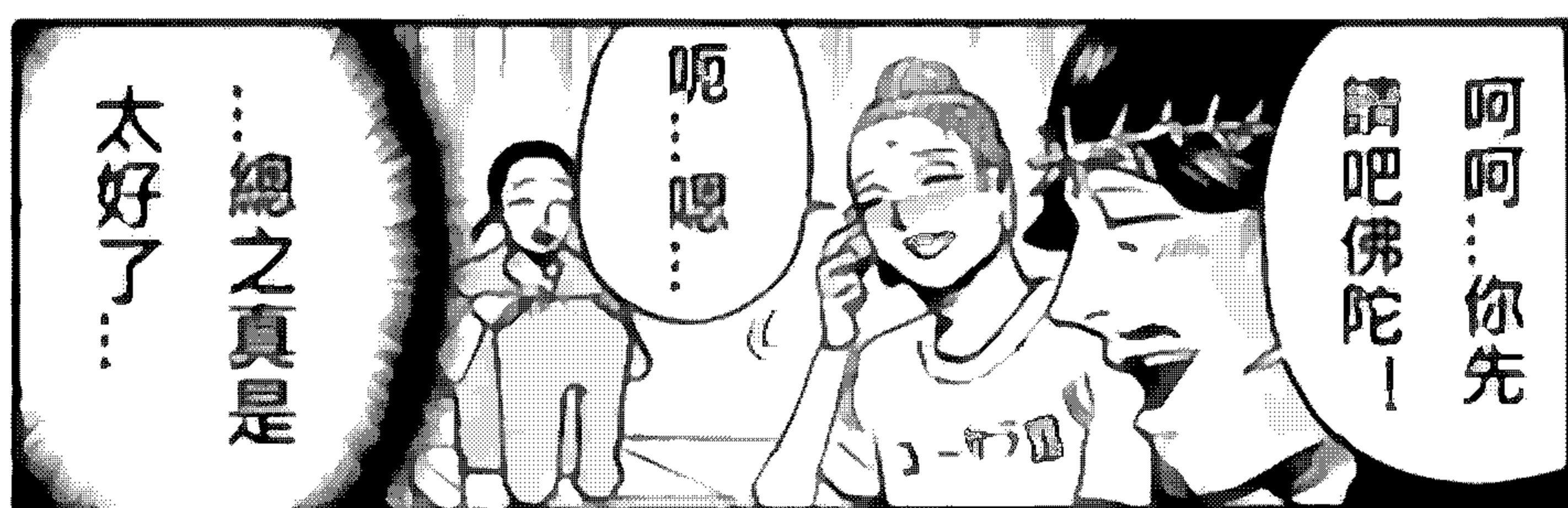
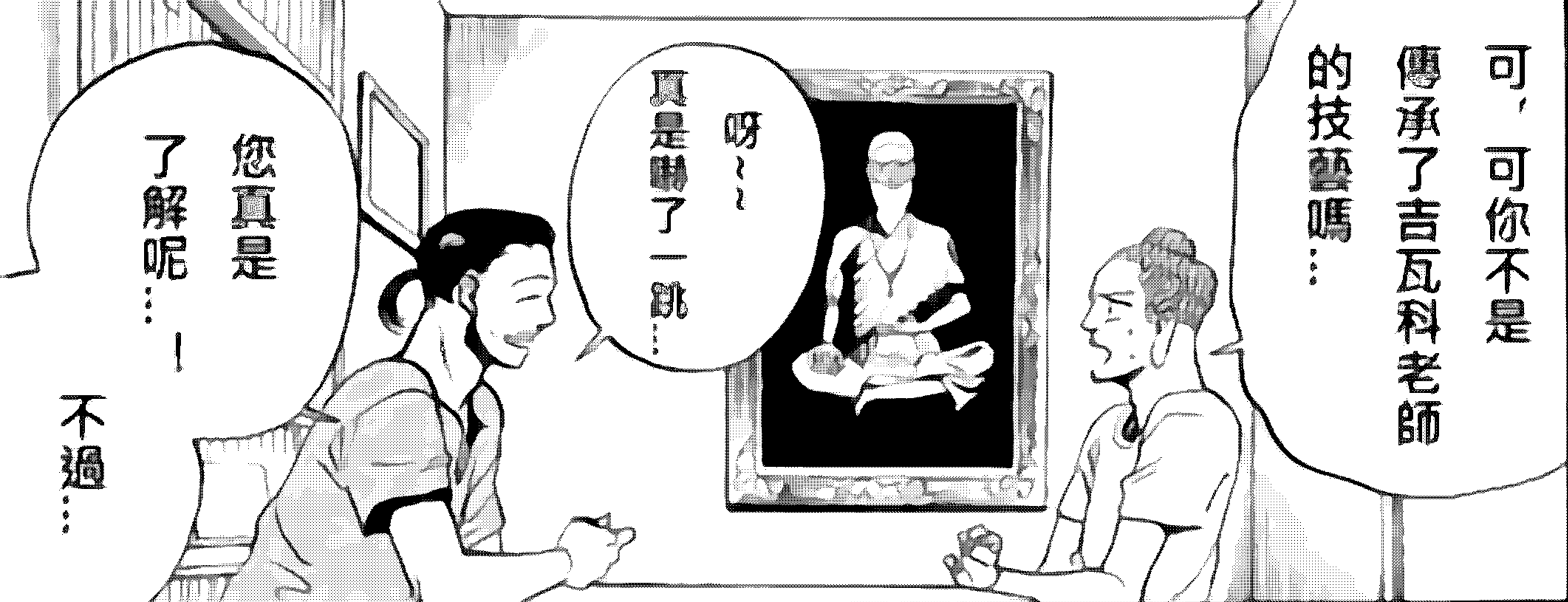
啊

是要把疲勞的
部位圈出來嗎

那我看電腦的
時間比較長

游手





這就來救……

……沒，沒事吧！

咦？要是吉瓦科老師的話從這裡開始還要再來一圈的……

游手

超軟
超難！

くらりん

柔～軟～

……呼！

果然能感到

隨著時間

漸漸變柔軟了

的樣子……

耶穌也安心
接受按摩吧……！

呃噫……

謝謝……

得到了按摩師

身體超健康

的評價