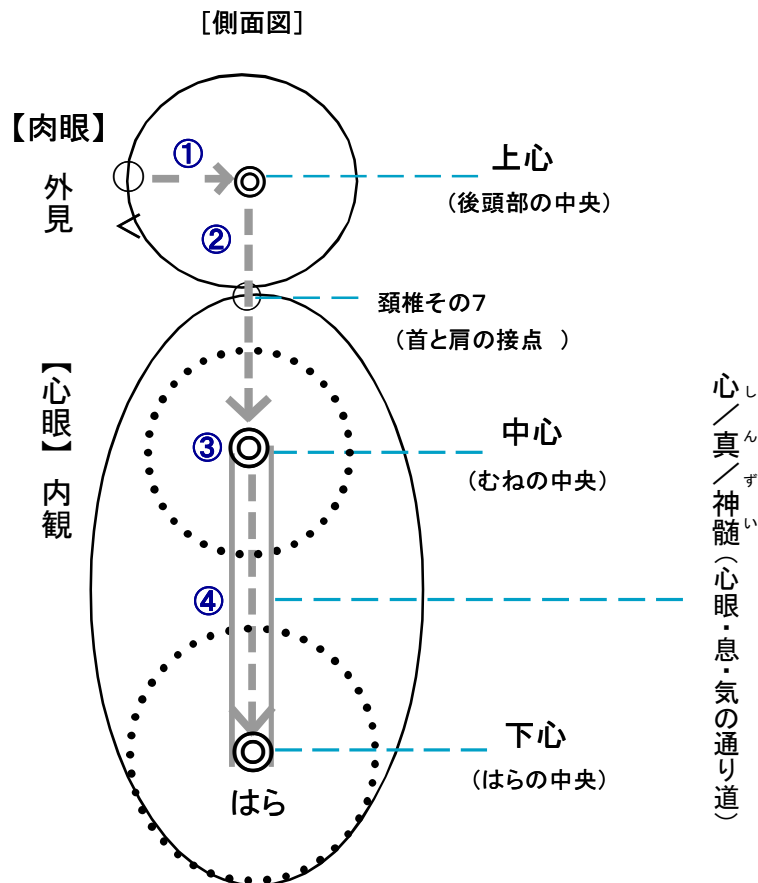


[内観技法の基本] (一) 心眼 (みずすましの目)



※姿勢は、正座がベストです。呼吸は、鼻から吸い、口から吐きます。唇は常に少し開けたままにして、閉じないで下さい。

①両目を閉じ、^{じょうしん}上心 (=後頭部の中央／肉体の手懸かりは、^{こうとうこつ}後頭骨の外後頭隆起)に、左手の人指指と中指の腹を上下からはさむようにあてます。→心眼を奥へ。

※この時、ため息をついたりあくびをして、^{あご}下顎から首・肩にかけての緊張をときます。

②肘を上に向けるようにして左手を下へ移し、^{けいつい}頸椎その7 (肉体の手懸かりは、首と肩の接点にあたる背骨)に、人指指と中指の腹を左右からはさむようにあてます。→心眼を下へ。

※この時、必要ならため息を繰り返します。

③右手の^{ちんしん}鎮心 (=掌の中央) を^{てのひら}中心 (=むねの中央／肉体の手懸かりは、^{ちゅうしん}両乳首をむすぶ線と胸骨の交点から指三本上)にあてます。ここが、心眼のスタンダードな位置になります。

④左手の小指を下心 (=はらの中央、調律点その2／肉体の手懸かりは、おへそから指三本上)にあてます。中心に置いた^{かしん}心眼で下心を見下ろすと、からだの中に心／真／神髓 (心眼・息・気の通り道) が生まれます。

★続いて、(二) 呼吸へ進みます。

一 兵法の目付といふ事

目の付けやうは、大きに広く付くる**※目**也。**※観見**二つの事、**観**の目つよく、**見**の目よはく、遠き所を近く見、ちかき所を遠く見る事、兵法の専也。敵の太刀をしり、聊かも敵の太刀を見ずといふ事、兵法の大事なり。工夫有るべし。此目付、ちいさき兵法にも、大きな兵法にも、同じ事也。目の玉うごかずして、両わきを見る事肝要也。かようの事、いそがしき時、俄にはわきまへがたし。此書付を覚え、常住此目付になりて、何事にも目付のかわらざる所、能々吟味あるべきもの也。

(宮本武蔵『五輪書』岩波文庫 pp.46-47)

※目 行か

※観見「見ト云ハ、目許ニテ見ル事也。観ト云ハ、心ニテ観ル観智ノ事也。精神腹ニ治テ強ク成ル氣ヲ発シテ見ルモノ也」(宮本武蔵『二刀一流極意条々』)

武蔵は、見るといふ事について、観見二つの見様があるといふことを言っている。細川忠利の為に書いた覚書のなかに、目付之事というのがあって、立会の際、相手方に目を付ける場合、観の目強く、見の目弱く見るべし、と言っております。見の目とは、彼に言わせれば常の目、普通の目の働き方である。敵の動きがああたとかこうだとか分析的に知的に合点する目であるが、もう一つ相手の存在を全体的に直覚する目がある。『目の玉を動かさず、うらやかに見る』目がある。そういう目は、『敵合近づくと、いか程も遠く見る目』だと言つのです。『意は目に付き、心は付かざるもの也』、常の目は見ようとするが、見ようとしな心にも目はあるのである。言わば心眼です。見ようとする意が目を曇らせる。だから見の目を弱く観の目を強くせよと言つ。

(中略)自己を知る工夫は、そのまま歴史を知る工夫に通じなければならぬ筈のものであります。(小林秀雄『人生について』中公文庫 pp.37-38)

諸君は自分の心の中に、諸君のイメージーションによって日本の歴史をいきいきと呼び起こすことができる。諸君はそれを見ることが出来る。心の眼によってね。日本語には「心眼」という面白い言葉があるじゃないか。歴史は、諸君の肉眼なんかで見えるものじゃない、心眼で見るとだよ。生物学がいう眼の構造など、非常に抽象的なものです。ベルグソンは、人間は眼があるから見えるのではない、眼があるにもかかわらず見えているのだと言っているよ。僕の肉眼は、僕の心眼の邪魔をしているんだ。そして、心眼が優れている人は、物の裏側まで見えるんだ。

(小林秀雄『学生との対話』新潮社 p.130)