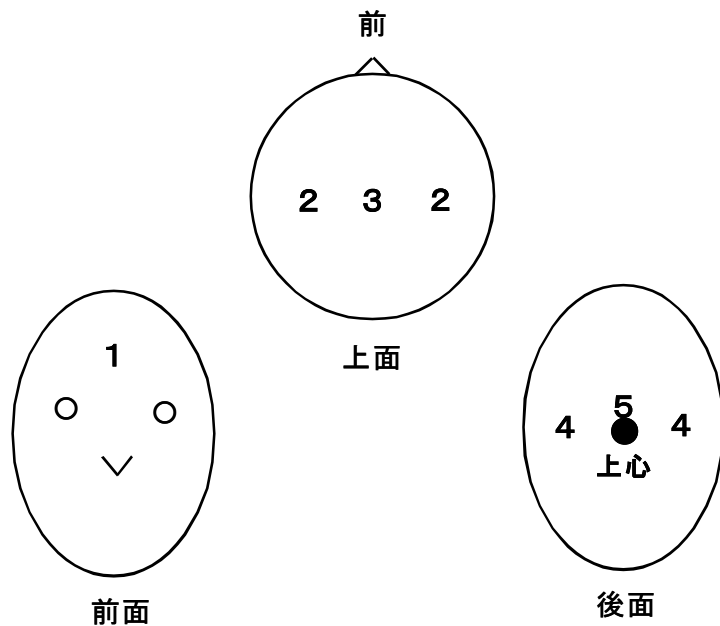


# ことわり 【内観技法の理】 [あたま]



## あたまとからだの左・右の勘覚

左脳&右半身：〈表出〉の勘覚

右脳&左半身：〈受容〉の勘覚

## 手間（手あて）の原則

自身（自己の身心）への手間：左手をあて、右手をそえる。

他身（他者の身心）への手間：右手をあて、左手をそえる。

\* 左・右の勘覚はフレキシブルで、固定的ではありません。

また、肉体的な「右利き」「左利き」とは異なります。

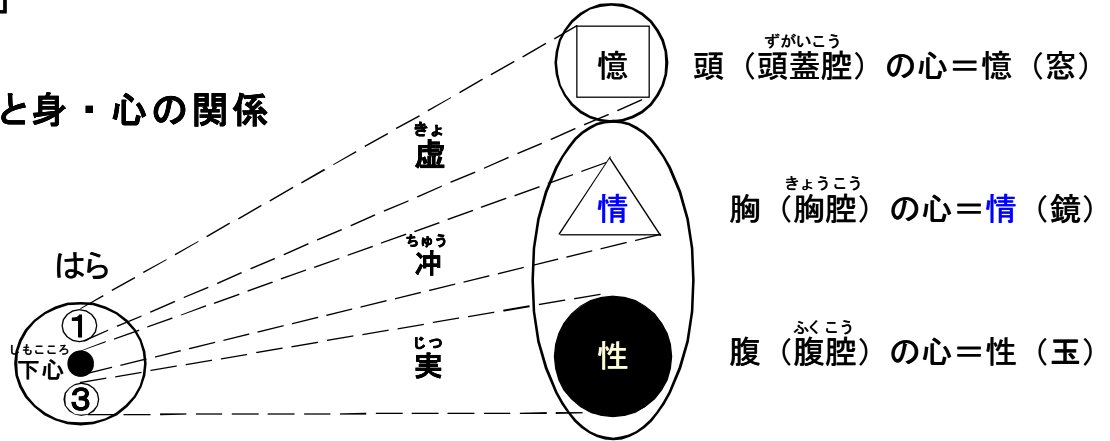
調律点	肉体的な位置	左手を下、右手を上	勘覚的な位置 & 勘覚		はらの調律点との関係	母音
その1	額の髪の毛生え際中央	左手中指・右手小指	前面上の中央	気	その1	あ
その2	その3から左・右へ指3本	左 右の薬指	上面左右の中央	左：表出 右：受容	左) その5 右) その4	左：い 右：え
その3	頭頂	左手&右手 人差し指	上面の中央	力	その3	う
その4	その5から左・右へ指3本	左右の親指	後面左右の中央	左：表出 右：受容	左) その5 右) その4	左：い 右：え
その5	後頭部中央	左手小指・右手中指	後面の中央	かみこころ 上心	その2	お

ことわり  
【内観技法の理】 [こころ]

のりと  
祝詞

こころ  
憶の窓は、くもってないか。  
こころ  
情の鏡は、にごってないか。  
こころ  
性の玉は、いのちの火は、くすぶってないか。

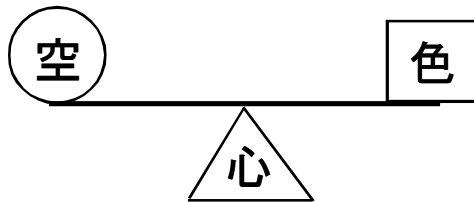
はらと身・心の関係



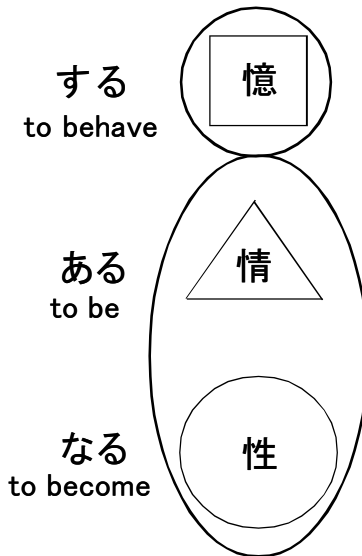
※「(青は) 古くは黒から白までの中間の暗をいい」(白川静『字訓』) しらかわ・しずか



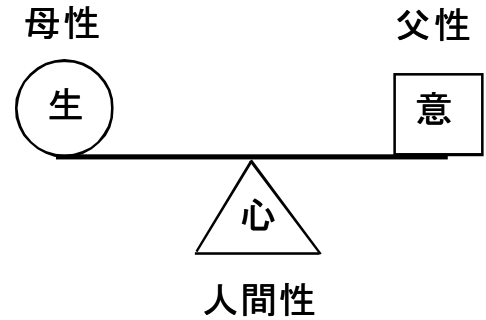
江戸時代の禅僧・仙厓義梵の禅画 せんがい・ぎぼん



「色即是空、空即是色」(『般若心経』) はんにやしんぎょう



To behave, or to become : that is the question. by Japanese Hamlet



三つのこころのシーソー遊び