

かんしぎつりよ ふんぶんじょうじょう がいぶつこれ みだ よ つね しき
間思雑慮の紛紛擾擾たるは、外物之を溷すに由るなり。常に志気
つるぎ こと いっさい がいゆう くじょ あ とり おそ ちか
をして剣の如くにして、一切の外誘を駆除し、敢えて肚裏に襲い近
みずか じょうけつかいかつ おぼ
づかざらしめば、自ら浄潔快豁なるを覚えむ。
われまさ こと しよ かなら ま しんか おい みずか すうしん くだ
吾方に事を処せんとす。必ず先ず心下に於て自ら数鍼を下し、
しか のちこと したが
然る後事に従う。

【大体の意味内容】
だいたい いみないよう

ものおも とき ざつねん わ あたま なか み まわ
物思いしている時に雑念が湧いて頭の中がごちやごちやしてくるのは、身の周りのもの
き と ころ みだ よ つね しき せいしん どうけん よう と す いっさい
に氣を取られて心が乱されるのに由る。常に志気（精神）を刀剣の様に研ぎ澄まして、一切
ゆうわく くじょ
の誘惑を駆除すべきである。そしてそのような誘惑が肚の中に侵入してこないようにすれ
ば、おのずと浄らかにしてひろびろとしたさわやかさを実感するであろう。
きよ

わたし いま ひと じぎょう な と さいわたし かなら
私が今まさにある一つの事業を成し遂げようとしているとしよう。その際私は必ず、
こ かた
凝り固まったところのツボに鍼を打つようにして、わが心に鍼を打つ。そうして余計な
きんちよう と はら お つ じぎょう と か
緊張を解きほぐし肚を落ち着けてから、事業に取り掛かる。

単なる小麦粉でも「これはものすごく効く解熱剤だ」と言われて素直に信じて飲むと、ほんとうに熱が下がったりするといった話はよく聞きます。要するに強くイメージすれば、それが実際に効果を発揮するということです。この箇所で「志気を剣の如くにして」とか「心下に数鍼を下す」というのも、はっきりとイメージすることの重要性を述べていると思われま

自分の精神が剣になったとイメージする。するとほんとうに余計な雑念を引き起こす諸々の誘惑（ゲームとか甘いものとか）を、念頭から断ち切ることができる。

また、硬直したわが心に鍼を打つとイメージする。すると本当に、しこりの様に凝り固まった意識がぶつぶつと音を立てて解きほぐされていく。

やってみてください。レベルの違いはあるかもしれませんが、ある程度ならだれでもできそうですね。

いつ書いてきて思いついたじゆ。

「忍」といふ字。

「ニン」の音じ、「しのぶ」と訓みます。耐え忍ぶという意味で使われる文字で、「忍者」の

「忍」としても親しまれていますが、「後水尾天皇宸筆（ごみずのおてのうつつてだつ）（天皇自身によって書かれたもの）である「忍」の字を見たときじ、ぞっとしたことを思いだしました。



業火（ごうか）ともいうべきオーラを放つこの「忍」は、それまでの、ひっそり暗闇に潜ませる「しのび」のイメージを焼き滅ぼしてしまいました。

「忍」は、「心」の上に「刃」と書きます。具体的なイメージのしかたはいろいろあつてじやう。

心に切っ先を突き付けて自分を刺すイメージ。なにか究極の覚悟を決める姿。

心の中から、相手に向けて刃（やいば）を突き出すイメージ。暴力は使わず心で敵に立ち向かう感じ。

心の上に、刃を乗せるイメージ。いつわが身にギロチンが落ちてくるかわからない人生を、冷静に認識する。

心の中に、何か物騒（ぶつそう）な一物（ひともの）をもって生きる。案外カッコいいかも。