

おもて れい
面は冷ならんことを欲し、背は煖ならんことを欲し、胸は虚ならんことを欲し、腹は実ならんことを欲す。
ひと せいしんことごと おもて あ もの お もうどう
人の精神 尽く面に在れば、物を逐いて妄動することを免れず。
すべか せいしん しゅうれん これ せ す まさ よ そ み
須らく精神を収斂して、諸を背に棲ましむべし。方に能く其の身を忘れて、身真に吾が有と為らん。

【大体の意味内容】

あたま れいてつ
頭は冷徹であることを欲し、正確な判断をしようとする。背中は温暖であることを欲し、構想を雄大に広げようとする。胸は虚心坦懐であることを欲し、多様な人材や、異見を受け入れようとする。肚には気が充実していることを欲し、肝が据わって豪胆であろうとする。
ひと せいしん あたま しゅうちゅう
人の精神が頭に集中しすぎると、目の前の物ごとにはばかり気を取られ、かえって本質を見失い、惑い迷った行いに墮してしまうものだ。本来、精神は散漫な状態ではなく、一本の柱の様に収束させ、それが背骨になったと感得して背中に収めるべきだ。その精神の柱に貫かれて、吾が肉体を忘れてしまったところに、真の吾が身体が立ち現れるのである。

電車通勤していたころの冬に、一つの楽しみがありました。窓際に座って首筋に太陽が当たると、凍えた体の背骨全体が温められ、身体を中心の存在がとも心地よく際立ってきました。これほどの快感があるだろうかと思うほど気持ちよかったです。そうしていると、およそ心配事とか不愉快なこととかのマイナス感情全てが溶解し、深い安心感のもとでリセットされてしまうのです。また「頭寒足熱」とはよく言ったもので、東海道線の古い車両だと、天井からの暖房は無

