

(7) 奥義・極意

① 最新版

臍を向け 背筋を伸ばし 脇を空け
出てるツボ 手順通りに 息深く
先急は 遠くに強く 邪気を引く
養生は 腹足はじめ 古いツボ

ふんわりと 体まるごと 気持ち良く
ゆらゆらり ふわーぼわわん ふっくにゃあ
深々と 気持ち良さへと 浸り込む
二人から 小さな渦が 地球へと

奥義は 初伝にあり 極意は 日常にあり
人は動物 体は自然 体に学び 自然に習う
命 煌(きらめ) かせ 一人 歩む
良い場を作り 響き合う縁を育む

② 初版

奥義は初伝にあり
極意は日常にあり
初心忘るべからず
人は動物、体は自然

初伝の意味を考えること
日々の暮らしを楽しむこと
鍼を志したときの楽しさを持ち続けること
体の自然則を体で覚え、使いこなしていくこと
目の前の人の体という自然に学んでいくこと

③ 感心したもの

「鍼刺すに 心で刺すな 手で引くな
引くも引かぬも 指に任せよ」

(杉山和一検校)

「衆生本来 仏なり 遠く求むる 儂さよ…
当所則ち 蓮華国 この身則ち 仏なり」

しゅじょう ほんらい ほとけなり
とおく もとむる はかなさよ…
とうしょ すなわち れんげこく
このみ すなわち ほとけなり

(『白隠禅師座禅和讃』)

「知之者不如好之者 好之者不如樂之者」
これを知るものは、これを好むものにしかず
これを好むものは、これを楽しむものにしかず
(『論語』)

「究極の真理へ到達するために精励努力し、
心、怯むことなく、行い、怠ることなく、
足取り堅固に、体力、智力を身につけて、
犀の角のごとく、ただ独り歩め」

スッタニパータ