白隠の禅思想と「軟酥の法」

序

つあった臨済宗を復興させた者として知られる。官僚的となって剛直化し、宗派としての発展もなく、衰退しつ命力を衰えさせていた禅を、そして檀家制度のもとで、組織も隠は、既に足利時代の末期から徳川時代の始めにかけてその生江戸時代の中期、十七世紀後半から十八世紀後半を生きた白

てどのような意味を持つかについて考えたい。
の医学・医療の状況の中で、特に「統合医療」という面においの医学・医療の状況の中で、特に「統合医療」という面においに、この白隠禅および、白隠が説いた呼吸法、内観などが現代に、この白隠禅および、白隠が説いた呼吸法、内観などが現代に、これを白吸法、内観法、軟酥の法に関して考察すると同時に、これを白吸法、内観法、軟酥の法に関して考察すると同時に、これを白いる呼

一 白隠の禅修行と禅病

田

栄

えたことが考えられる。 八十四年の白隠の生涯の前半は厳しい修行に貫かれていた。 八十四年の白隠の生涯の前半は厳しい修行に貫かれていた。 元だことが考えられる。

療の効果はなかった。 考えられる。諸方の明眼の師家を尋ね歩き、また名医といわれ 神経症(ノイローゼ)と呼吸器病(結核)が合わさった状態と る人を求めて、多種多様のあらゆる治療を受けてみたが全て治

た「仏祖三経」を聴いて強く道心を刺激されて禅修業に専心す にした『禅関策進』の中の慈明和尚の激しい道心によって、ま 永元年二十歳の時白隠は美濃の瑞雲寺に馬翁を訪ね、そこで目 の詩など、幅広く学んだことは後の白隠の原動力となった。宝 解決の糸口を詩文に求めて、四魯五経のみではなく李白、杜甫 和尚の話によって出家や悟りの功徳に疑問を持つに至り、 し十九歳で行脚に出る。さらに『五家正宗赞』に出てくる巌頭

その

等ということができ、概して現代でいうところの心身症および ている症状はのぼせ、発熱、精神疲労、幻覚、寝汗、眼精疲労

心髄を頭ではなく身体で悟り、正受の印可を受けたとされる。 聞き、その瞬間に身心脱落、大悟し、慢心に陥る。さらに信州 飯山の正受慧端を訪ね、そこでの厳しい修行中に白隠は公案の 目」の提唱を聴き、坐禅三昧であった時、暁に遠い寺の鐘声を 二十四歳の時、越後髙田の英巌寺に行き性徹和尚の「人天眼

や、症状などについて、「越おいて牙関を咬定し、双眼睛を瞪 となり、同時に肺結核をも患う。その頃の厳しい修行のあり方 が、その看病と飯山以来の厳しい修行の連続が元で白隠は禅病 その後、沼津にいた、かつての師匠の息道上人の看病に赴く

心火逆上し、肺金焦枯して、双脚氷雪の底に浸すが如く、両耳 開し、寝食ともに廃せんとす。既にして未だ期月に亘らざるに、

溪声の間を行くが如し。肝胆常に怯弱にして、挙措恐怖多く、

両眼

の上には「中庸」、「老子」、「金剛般若経」だけが置かれていた 方五、六尺の岩窟の住居には全く资生の具はなかった。 ただ机 京都郊外の白河山中に厳居する「白幽老人」といわれる人物が 生きる希望を失っていたのであるが、万策尽きた絶望の中で、 いることを知る。そこで白隠は白幽老人を訪ねたのであるが この時、白隠は二十六歳であり、鍼灸・医薬にも見放されて

であっても、また現実の白幽子がいかなる人物であっても白幽 京都市左京区の吉田山裏の墓地に存在している。事実はいずれ したかどうか、白隠と会っていたかどうか断定できない。墓は るといえるであろう。この白幽子については諸説があり、実在 みではなく、儒教や道教にもよっていることを自ら標榜してい 同時にこれは白隠自身の思想の根底にあったものが、禅仏教の して仏教であるということを象徴的に示しているのであるが、 という。このことは、白幽子の思想の根底が、儒教、道教、そ

乞い、「内観法」と「軟酥の法」によって禅病と結核を癒し、 妥当であり間違いないところである。そこで白幽老人に教えを 子の言葉を借りて白隠自身の思想や健康法を述べたというのは

と云えども、百薬寸功なし。」と記している。ここで述べられ 常に涙を帯ぶ。此において、遍く明師に投じ、広く名医を探る 心神困倦し、寝寤種々の境界を見る。両脇常に汗を生じ、

白隠の禅思想と「軟酥の法」

49

二 内観と軟酥の法

学思想の要といえる。陸川堆雲は「評釈夜船閑話」の中で、神 長生の秘訣を示したいわゆる神仙練丹の極意に他ならないこと なりと。」とあり、最初にこの書の出版の経緯と共に、これが 充たしめ、専ら長生久視の秘訣を聚む。謂ゆる神仙練丹の至要 右に寄せて云く、伏して承る、老師の古紙堆中、夜船閑話とか とが重ねられている等を述べているが、白隠は自らの体験を通 と、内観の秘法において人体の下腹にある丹田を練るというこ 仙が不老長寿の丹薬を作ろうとした練丹術が丹薬を練ること ところのいわゆる「神仙練丹」のことであり、白隠における医 思想や老荘思想に関する語であり、不老長生の健康術でもある が述べられる。この「神仙練丹の極意」とは、中国古来の神仙 や云へる草稿あり、沓中多く気を練り、精を養ひ、人の営衛を 月堂何某とかや聞へし、遠く草書を裁して、吾が鵠林近待の左 してこれを説いたのである。 「夜船閑話」の序の冒頭に、「宝曆丁丑の春、長安の書肆、 松

ては、神仙道や道教からも学び、導き出した「健康法」といえ出すことができるが、同時に気の流れの捉え方、瞑想等に関しの法は原型を呼吸法に関して「治禅病秘要法」において既に見を求めても治癒せず、たどり着いた内観と呼吸法、そして軟酥白隠が自ら病を得て、漢方や鍼灸などのあらゆる医薬に救い

圧縮され、要領よく取りまとめた形で費かれている。儒教、神仙道等多くの思想や身体論に基づいており、それらがの『夜船閑話』、および『遠羅天釜』は仏教以外にも易、道教、るのではないか。伝統的中国医学は、易に基づいているが、こ

基礎としている。 身を一周し、水を下すこと二刻、日行くこと二十五分。」とあ こと六寸。十息に、気行くこと六尺、日行くこと二分。 するに、脈亦た再動し、気行くこと三寸、呼吸定息に、気行く り、陰陽の調和によって人の健康は保たれ、この不調和が病気 極」を白隠は「大道」といい、陰陽は天地と人間が共有してお 種の活力あり之によって陰陽の二気生ず」に基づく。この「太 に「易に太極あり、これ両義を生ず」、「太極図説」の「動静二 くが、この古代医学の体系における陰陽は、易の「繋辞伝」上 して膈下に沈む。……」と述べ、漢方の見地から人の生理を説 衛気営血互に昇降循環する者昼夜に大凡五十度、肺金は牝臓に 人物生る。先天の元気中間に黙運して、五臓列り経脈行はる。 るのであるが、白隠はこれを要約して示し、提唱する呼吸法の 二百七十息に、気行くこと十六丈に尺、気行きて中に交通し、 いて、「故に人一呼するに、脈再動し、気行くこと三寸。一吸 として現れてくると捉える。こうした原理は『黄帝内経』にお 易に関しては、「夫れ大道分かれて両義あり。好陽交和して

の『摩訶止観』および『天台小止観』を本として「数息観」をさらに呼吸法に関して白隠は、『夜船閑話』の中で天台智顗

説いているが、大森曹玄氏は釈尊の説いた呼吸法、アナパーナ・ 上部は常に清涼ならんことを要し、下部は常に温暖ならんこと 遠く、気、上焦にある則は基の息促る。……大凡生を養うの道、

理想的な政治にたとえて語る。「蓋し生を養う事は国を守るが を修したことを指摘している。 サチを「大安般守意経」から学び、「安那覚・般那覚の二三昧」 白隠はまた、儒教的な政治倫理を通して、人の淺生を君主の

如し。明君聖者は、常に心を下に専らにし、晴君庸主は、常に

充たしむ。心気下に充つる則は、七凶内に動くことなく、四邪 民の事を顧みることがなければ、国が衰えてしまうと同様、人 の發生や健康も、「人身も亦然り。至人は常に心気をして下に にし、国脉永く断絶するにいたる。」君主が上に心を用いて、 恃んで、曾て民官の窮困を顧ることなし。……終に民庶を塗炭 心を上に恣にす。上に恣にする則は、九卿権に誇り、百僚寵を

凡人は常に心気を上方に上げたがるが、それによって五臓六腑 剋して、五官縮まり疲れ、六親苦しみ憾む。」と述べて、道を 気をして上に恣にす。上に恣にする則は左寸の火、右寸の金を 病気が身体の内側からも外側からも生じない。それに対して、 達した人は常に心気を下方に充実させているが、それによって 餌の甘酸を知らず、身終に鍼灸の痛痒を受けず。庸流は常に心 また外より窺う事能はず。営衛充ち、心神健かなり。口終に薬

> 言い難し、その気たるや、至大至剛、直を以って養うて害こな 浩然の気を發う。敢て問う、何をか浩然の気と謂うや。曰く、 きは、細長く遠い呼吸となるとあり、「頭寒足熱」をよいとする。 凡俗の人々の呼吸は喉でする。気が下焦、即ち下腹部にあると 要せよ。」と説いているが、真人の呼吸は足の踵でするのだが、 さらに「孟子」公孫中章句上をとり上げて、「我善く、我が

う無ければ、則ち天地の間に塞がる。」、また「孟軻氏の謂ゆる 浩然の気、これをひきいて臍輪気海丹田の間に蔵めて、歳月を 重ねて、是れを守一にして去り、これを養いて無適にし去りて、

是一枚の大環丹」と述べているが、「浩然の気」を下腹部気海 一朝乍ち丹竈を惞翻する則は、内外、中間、八紘、四維、総に

丹田に収め、長年月にわたって、これを養うことにより心身と

宇宙が一つになった「大環丹」となるというのである。

けにこだわった禅、即ちただ坐ればいいということに偏った黙 白隠によれば禅病に陥るのは、極めて形式化した身体の型だ

逆上し、身心労疲し、五大調和せざる事あらんに……」という において行われることによって、「……参禅弁道の上士、心火 心一如」においてなされるべきものでありながら、心身の分離 す、観念化した看話禅が原因であるという。 禅の修業は本来「身 照禅と、一方公案の追求のために、ひたすら思考、思念をこら 白隠の禅思想と「軟酥の法」

状態となり、これが白隠自身の病んだ「禅病」に他ならない。

るに喉を以てす。許俊が云く、蓋し気、下焦に有る則は基の息

人の息は、是れを息するに踵を以てし、衆人の息は、是を息す

同様の事を「荘子」をとり上げて、「是の故に漆園曰く、真

が衰えて病になるというのである。

秘伝である。 これを癒すことができるのが、ここに示される「仙人環丹」の

不調をもたらす原因となり、その結果気が上昇することを白隠 下し、話頭を拈放して、先づ須らく熟睡一覚すべし」と、観念 身の元気をして臍輪気海丹田腰脚足心の間に充たしめ、時々に らく工夫を抛下し、話頭を拈放して、先づ須らく熟睡一覚すべ 身の冷え、神経症状などとして現れるのである。ここに、「且 は「心火逆上」というのであるが、これがのぼせや発熱、下半 ことや、身体の型(ただ坐るということ)に偏ることが心身の や思慮分別(思惟)によって「悟り」を追い求めることに疲れ 返して、常に斯くの如く妄想すべし。」 総に是れ我が己身の弥陀。弥陀何の法をか説くと。打返し、打 是れ我が唯心の浄土。浄土何の正厳かある。我が此の気海丹田、 の面目。面目何の鼻孔かある。我がこの気海丹田、総に是れ我 此の観を成すべし。我が気海丹田腰脚足心、総に是れ我が本来 を説いているのである。思考(思惟)や観念を止め、それによ し」とあるが、そこで横たわって精神統一し、内観をすること た心身の解放を教えている。禅の修行において頭脳で思惟する が本分の家郷。家郷何の消息かある。我が此の気海丹田、総に って無念無想の状態、無意識に通ずる心理状態がもたらされる。 そして、「若し此の秘要を修せんと欲せば、且らく工夫を抛 この精神統一と内観において次のように想念せよという。「一

識・無意識の調和と統一が求められていたのである。 さい 「本来の面目」、「仏」であるという。この内観における「瞑想」は、心・身の一体性と共に意いて行うこの内観・瞑想は神経症等の禅病からの解放・癒しをいて行うこの内観・瞑想は神経症等の禅病からの解放・癒しをいたらし、「本来の悟り」に至るのだという。意識の中心を身もたらし、「本来の悟り」に至るのだという。意識の中心を身もたらし、「本来の悟り」に至るのだという。この想念(イメーこそが「本来の面目」、「仏」であるという。この想念(イメーこそが「本来の面目」、「仏」であるという。この想念(イメー

で吸法に関しては、既に道元が『正法眼蔵』「坐禅儀」や『音呼吸法に関しては、既に道元が『正法眼蔵』「坐禅儀」や『音呼吸法に関しては、既に道元が『正法眼蔵』「坐禅儀」や『音呼吸法に関しては、既に道元が『正法眼蔵』「坐禅儀」や『音呼吸法に関しては、既に道元が『正法眼蔵』「坐禅儀」や『音呼吸法に関しては、既に道元が『正法眼蔵』「坐禅儀」や『音呼吸法に関しては、既に道元が『正法眼蔵』「坐禅儀」や『音呼吸法に関しては、既に道元が『正法眼蔵』「坐禅儀」や『音で吸法に関しては、既に道元が『正法眼蔵』「坐禅儀」や『音で吸法に関しては、既に道元が『正法眼蔵』「坐禅儀」や『音で吸法に関しては、既に道元が『正法眼蔵』「坐禅儀」や『音で収述によりに表している。

よび足心に収めることにより病を癒す「軟酥の法」について述ジ」を使用した瞑想によって「心火」を下降させ、気を丹田おそして、この呼吸法と同時に行う「酥」や「豆」の「イメー

頭脳ではなく、気海丹田腰脚足心(下肢を含む身体の下部)

丹田及び足心に収むるを以て至要とす。但だ病を治するのみに 臍輪を縁して豆子を見る法あり。その大意、心火を降下して、 を説く事も亦甚だ精密なり。十二種の息あり、よく衆病を治す。 り。天台の摩訶止観に、病因を論ずること甚だ尽くせり。治法 治すと。阿含に酥を用ゆる法あり。心の労疲を救ふ事尤な妙な べている。「仏の云く、心を足心におさめて、能く百一の病を いえる。 足へ、上半身から下半身へと、頭上に載せた軟酥から流れる気

身心ともに労疲する事を覚せば、心を起して、応さに此の想を 頂上に頓在せんに、其の気味微妙にして、遍く頭顱の間をうる 成すべし。譬へば、色香清浄の軟酥鴨卵の大さの如くなる者、 て行われているのである。「幽が日く、行者定中、四大調和せず、 幽子に習ったものと書かれており、現代においても呼吸法に伴 った内観・イメージ療法として伝えられ、各種の民間療法とし この呼吸法と瞑想は、白隠の説く「軟酥の法」であるが、白

の中に盛り湛へて、我が臍輪已下を潰け蘸すが如し。」 恰も世の良医の種々妙香の薬物を集め、是れを煎湯して、浴盤 彼の浸々として潤下する所の余流、積もり湛へて暖め蘸す事、 胸中の五積六聚、疝癖塊痛、心に随て降下すること、水の下に 肺肝腸胃、脊梁臀骨、次第に沾注し将ち去る。此の時に当て、 し、足心に至りて即ち止む。行者再び応さに此の観を成すべし。 つくがごとく、歴々として声あり。遍身を周流し、雙脚を温潤 ほし、浸々として潤下し来て、両肩及び雙臂、両乳胸膈の間、 軟酥の法も内観と同じく丹田呼吸と共に行うのだが、頭から

> あるが、軟酥の法はただの癒しではなく、悟りに通ずるものと こに「但だ病を治するのみにあらず。大ひに禅観を助く。」と 識と無意識の調和と統一によって得られる癒しなのであり、こ をイメージする、即ち自己暗示・自己催眠法である。心身、意

白隠における癒しと宗教

あらず。大ひに禅観を助く。」

転々参せよ。転々悟らば転々参せよ。転々悟らば転々進め。」 心病全快を得て以って足れりとすることなかれ。転々治せば 大ひに禅観を助く。」とあるように、また「師の曰く、儞が輩、 えるであろう。しかしながら、「但だ病を治するのみにあらず。 病」を癒すことを目的として編み出した方法(癒しの道)とい ここでとり上げた内観法と軟酥の法は、共に白隠自身が

笑する……」と、序の締めくくりに記されていることから、白 上の事に至おりて、年来疑団あらむ人々は大きく手を拍して大

そしてさらに「禅病を治し労疲を救うのみにあらず。禅門向

隠において内観も軟酥の法も、単なる治療法ではなく、禅修行

ように、「悟り」と「癒し」の一致を可能にしたのである。本 体性に根ざした禅道において、本来釈尊においてそうであった 来の癒しは、単に症状を取り除き、病気を治すことに止まるも の一部であったということができるであろう。心身の調和と一

のではなく、より良く生きること、QOLを超えて、悟り、宗

53

修証のあり方を示すものであり、禅道から逸脱するものではなた。」という簡の面目……我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説く。」という箇の面目……我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説く。」という箇の面目……我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説く。」という箇の面目……我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説く。」という箇の面目……我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説く。」という箇の面目……我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説く。」という箇の面目……我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説く。」という箇の面目……我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説く。」という箇の面目……我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説く。」という箇の面目……我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説するものではない。

である。

禅における体験と相通ずるところを捉えていたと考えられるの

「……且つ又我が形模、道家者流に類するを以て、大いに禅「……且つ又我が形模、道家者流に類するを以て、大いに漢なるものとするか、これ禅なり。他日打発せば大いに笑つに異なるものとするか、これ禅なり。他日打発せば大いに笑つにこれた禅以外の仏教として法華経、浄土信仰、山岳信仰(修験触れた禅以外の仏教として法華経、浄土信仰、山岳信仰(修験を含む)、神道など実に多様な要素を吸収していたことが考えを含む)、神道など実に多様な要素を吸収していたことが考えを含む)、神道など実に多様な要素を吸収していたことが考えを含む)、神道など実に多様な要素を吸収していたことが考えを含む)、神道など実に多様な要素を吸収していたことが考えを含む)、神道など実に多様な要素を吸収していたことが考えを含む)、神道など実に多様な要素を吸収していたことが考えを含む)、神道など実に多様な要素を吸収していたことが考えを含む)、神道など実に多様な要素を吸収していたことが考えを含む)、神道など実に多様な要素を吸収していたことが考えいという。

こで、宗派や実践的要素(修行)の違いを超えて、その基底にの捉え方、瞑想法等を実践的に学んでいったと考えられる。それ後に「黄帝大経」を含む医学的原理について学び、おそらくた後に「黄帝大経」を含む医学的原理について学び、おそらくは「夜船閑話」において捉えることができる。禅の修行を軸としつつ、これらの多様な宗派や諸思想に通底する呼吸法や「気」しつつ、これらの多様な宗派や諸思想に通底する呼吸法や「気」中値道や修験道等における治療法の影響は大きい。特に病を得神仙道や修験道等における治療法の影響は大きい。特に病を得神仙道や修験道等における治療法の影響は大きい。

という観点から心と体の両面において捉える「心身医学」や「心指摘されるようになり、その克服の道として「心身の一体性」現代においては、医療と宗教、信仰は異質なもの、次元を異にするものとして捉えられており、それが科学主義的態度としてするものとして捉えられており、それが科学主義的態度としてコアリティの相即・一致ということがいいうるのであるが、近ュアリティの相即・一致ということがいいうるのであるが、近ュアリティの相即・一致というにおける医療と宗教・スピリチ以上述べた点において、白隠における医療と宗教・スピリチ

療内科」の発達がみられる。

あり、特に精神療法の可能性を考える上においては大きな意味の法や内観は、自我の解放と真の自己の自覚と創造に導くのではなれてで、意識と無意識の統合と調和をめざす道としての軟酥を介して、意識と無意識の統合と調和をめざす道としての軟酥を介して、意識と無意識の統合と調和をめざす道としての軟酥を介して、意識と無意識の統合と調和をめざす道としての軟酥を介して、意識と無意識の統合と調和をめざす道としての軟酥を介して、意識と無意識の統合と調和をめざす道としての軟酥を介して、意識と無意識の統合と調和をめざす道としての軟酥を介して、意識と無意識の統合と調和をめざす道としての軟酥を介して、意識と無意識の統合と調和を必要が表している。「調和道」現在も呼吸法と共に引き継がれ、生かされている。「調和道」現在も呼吸法と共に引き継がれ、生かされている。「調和道」の法や内観法や軟酥の法は、現代のイメージ療法に通うものであり、内観法や軟酥の法は、現代のイメージ療法に通うものであり、

禅師年譜」佛教年鑑社、一九三四年による。(1) 白隠の経歴・事績に関しては天岫接三『白隠禅師坐禅和讃』『白隠

を持つものといえる。

- り、*を付した。一九九四年、六三-六四頁。以下『夜船閑話』の引用は全て同背により、 兼田 重雄『 白隠』 夜船 閑話・遠羅 天釜・藪柑子』 講談社、
- (3) 陸川堆雲『評釈夜船閑話』山喜房仏書林、一九八二年、一二--
- と「子子なた、こう))と、ここにで、黄帝内経霊枢」上巻、東洋(5) 石田秀美・白杉悦雄監訳「現代語訳・黄帝内経霊枢」上巻、東洋(4) 「新国訳大蔵経」巻上、七-九頁。
- 学術出版社、二〇〇〇年、三一五頁。
- (6) 鎌田、前掲書、三五○頁。
- ころとなり 群魔隊裡 郡魔の憎むところとなる。今時黙照の邪党(8) 贅において「野狐禅」堕した黙照禅を「千仏場中 千仏の嫌うと(7) 天舳接三「白隠禅師坐禅和讃」佛教年鑑社、一九三四年、二三頁。

流にあるといえよう。

(はんだ・えいいち、日本倫理思想史、生命倫理学、判している。

元嘉悦大学非常勤講師)