

# 気功養生の視点で 読み解く白隠禅

廖 赤陽

武蔵野美術大学教授  
日本無為気功養生会代表

白隠（一六八五〜一七六八）は江戸中期の禅師であり、彼の教えの一部は「仏教健康法」として注目されてきたが、これまでの研究は主に仏教学者によって行われたものである。

しかし、いわゆる白隠禅は、禅の修行に気功養生と中医学（中国医学）の弁証論治を導入したものであり、故に、気功・中医の専門理論とその実践経験がなければ白隠禅の本当の姿はうかがいにくいのである。

本稿は、こうした視点で白隠の『夜船閑話』を読み解くことを試みる。

## ◆ 白隠の禅病とは

白隠が枯禅に偏りがちな日本の禅宗修行の道と分かれて、内丹術（注1）を中心とした「性命双修」（注2）の道に入ったきっかけは、自らの禅病を治療するためであった。こ

れまでの研究は、白隠が患った病気をただ「禅病」の一言でごまかすことに止まり、禅病とは一体何の病気に、本稿にとっては何も語られなかったが、本稿にとって、これはすべてのなぞを解くための出発点である。

西洋医学にも中医学にも「禅病」という病名は見当たらない。これは、一種の坐禅による偏差（注3）状態といえよう。しかし、坐禅偏差による病気の「証候」（注4）は千差万別であり、禅病と一言で片付けられるものではない。我々は、まず、白隠の病気に対して、正確な「弁証」を行っただうえで、これに対し適切な「論治」を行わなければならないのである（注5）。

白隠の病気は彼が七十三歳の時に書いた『夜船閑話』に詳しく記録されている。これによれば、彼が二十四歳の時に十六日間休まずに坐禅し



白 隠

【初診】 宝永七年（二七一〇）正

【年齢】 二十六歳

【患者】 白隠

彼（患者）の記述から、まず、中医学の弁証論治の原理に従って白隠の病歴を作ってみよう。

続けて、ある日、遠方の鐘の音が耳に入り大いに悟ったと自ら思ったが、方丈（師匠）に認めてもらえなかった。その刺激を受けて、さらに修行を励み、歯を食いしばって両目を大きく開け、睡眠も食事もせず、坐禅し続けて、一か月足らずにして、心身に大きな病気を患った。

月中旬

【証候】

心気上逆し、肺痛（火克金）、耳鳴り川の響きの如く、肝胆は弱くなり、（金は水を生かさず、水は木を生かさず）怯えて、いつも不安や恐怖に陥り、両足は氷雪中につけているように冷たい。心神（こころ）は疲労困憊、（木は火を生かさず）寝ても起きてても悪夢や幻覚を見る。両脇から冷や汗が止まらず、両目から常に涙が溜まる状態。

【弁証】 上実下虚（注6）、相火

（注7）降ろさず。

人体は絶えずに昇降出入、気化

（注8）運動を行う生命体である。肝腎の気は左より昇り、心肺の気は右より降下する。命門（注9）の相火は左より昇り、心包（注10）の相火は右より降下す。上下は互いに呼び寄せ、昇降は相互に因果関係となる。そうすれば、人体の気機（注

11）運動が円滑に行われる。

いま、気功の練習の時、歯を食いしばり、目を睜いっぱいに大きく開く、精神を高度集中させ、これにより、気機はただ昇るだけで降下せず、相火は上に燔灼（注12）する。手の少陰心経（注13）の火気の働きは、上から下へと宣通（注14）すべきであるが、今は相火が上に燔灼するゆえに少陰心経の火気降下が阻まれ、故に心気は上逆する。肺はもともと敏感でしかも弱い臓器なので、相火に焼かれたために痛む。

腎は耳において竅を開き、胆経（注15）は耳に入り、胆経もまた相火の気を受けつぐ、相火下がらなければ胆経もまた下がらず。故に耳鳴りは河川のように轟く。心火が炎上するため、神明（意識・精神）が攪乱され、故に心神は疲労困憊し、寝る時も起きる時も幻覚を見る。手厥陰

気功養生の視点で読み解く白隠禅

心包経〔注16〕は相火の気を受けつぐ、脇の下より出る。かつ汗は心の液となり、相火下がないゆえんに心液はやむを得ず外へと漏らす、故に脇の下に汗を止まらず。

肝は目に竅を開き、涙は肝の液となる。肝と胆の気は均しく木氣に属す、疎瀉〔注17〕を司る。肝木は左より昇り胆木は右より降下すれば、人体の気機の円運動ができる。いまは肝木左より昇るが胆木は右より下からず、疎瀉の道が阻まれ、故に涙と化して両目から溢れ出る。君火と相火いずれも降下できず、足が温められず、故に両足は氷雪の下にいるように冷たい。上実下虚、故に立えず、頭痛眩暈がし足には力が入らない。

◆ 白隠の禪病は

どのようについたのか

病歴を記入し続けよう。

【施治】 白隠はその治療法について、「仙人還丹之秘訣」、「神仙長生不老之神術」、「養生之秘訣」、「真丹」、「臍輪氣海丹田」、「金液還丹」、「内観」などの名詞を用いた。明らかに彼は内丹術を禪の修行に取り込み、その入門方法としては、真氣を「丹田」に集め、意守〔注18〕の方法としては観想法を運用した。具体的には、まず、修行の雑念を捨てて、心身共にリラックスした状態で、ぐっすり十分な睡眠を取る。これによって体内の氣化を促し、心身の疲労を回復させる。横になって、未だ眠りにつかず、瞼の合わないうちに、両足を伸ばして強く踏み揃え、身体の元氣を臍輪氣海（下丹田）〔注19〕、腰（命門・腎俞）〔注20〕、両足と足の裏（湧泉）〔注21〕に充実させ、時々自らの丹田、

命門・腎俞、湧泉を観る〔注22〕。

これらの方法は、主に逆上した心火を下に引き下ろし、丹田、命門の元氣を充実させ、さらに、上った虚火を湧泉に降下させ、水を以て火を制し、上実下虚の状況を上虚下実に変えるものである。もともと、同証候に対し站椿功〔注23〕のほうがより効果的であるが、虚弱体質で、眩暈、精神恍惚の患者にとって強度がやや大きいために、睡功を用いた。

【効果】 禪病が治ったのみならず、七十歳を超えても歯が丈夫であり、耳はよく聞こえ、目も良くものが見える。人いっばい精力的であり、三百〜五百人もの信者を目の前にして、七十日間説法し続けても全く疲れを感じない。身心の健康気力は、二十〜三十代の時より勝る。このような地味な命功修行の効果は身

体の健康に止まらず、性功の昇華にもつながる。大いなる悟りは六〜七回、小さな悟りは数え切れない、と白隠は自ら述べる。

◆ 白隠は誰によって

どのように治されたのか

白隠に上述の気功養生法を伝授したのは白幽先生である。山城の国の白河の奥の山に隠れ、岩窟に住んでいる白幽は、外見、言論と修行から見て、黄老と神仙家一派の色が強いが、白隠に伝授した養生の学（理論）は、一元気学説、経絡臟腑、五臟蔵神、榮衛気血などの中医理論をコアとしている。白幽はさらに、易の理論を用いて、国を治めるには君主が無為の政治を行うべくことを説いて、終始、白隠の上実下虚・心陽上越の症候に対する弁証にめぐって治療の指針を与えたのである。

白幽が伝授した養生の術（実践）は、道家の内丹功を中心とするものであり、そのほか、その他、医家の功法として、彭祖和神导気之法が伝授され、仏教の功法としては、軟酢法及び止観法が挙げられる。なお、儒家の方法としては、孟子の浩然たる正気を養う法、及び蘇東坡養生法も伝授された。

このように、白隠が受けついで養生の学術は、宗派の壁を破って百家の長所を取り入れたものである。臨床実践においては、中医の理を以て弁証し、道家の内丹功を中心とする功法の処方を行った。白幽は「道家者流に類するを以て、大いに禅に異なる者とするか、是禅なり」と言い、禅と道は本質的に同じであると指摘した。

◆ 分けられない「性」と「命」

後世の研究者は主に「内観」という名詞を使って白隠禅を論じてきたが、白隠が受け継ぐ功法の重点は、命功重視の「臍輪気海丹田」、「金液還丹」であり、観想法ではない。しかし、白幽の伝授は「命」のみを重視し見性を軽視するわけではない。但し、ことの緩急があり、白隠の命を救うために、先ず人体生命のエネルギーである気を充実させ、心身の平衡を取り戻してから次第に「見性」に重点を移るという順序を踏んだのである。

いうまでもなく、性（空）と命（色）は分けられないものである。白隠は我が「気海丹田」のことを自分の本来の面目（姿）であり、故郷であり、唯心の浄土であり、自分の中の仏であるといい、生き生きとしている生命の機能を思う存分謳歌しながら、これらのことはすべて妄想

気功養生の視点で読み解く白隠禅

判した。

に過ぎないと、身体からだの四大仮合しだいけごうという夢幻むげん性せいを見抜みぬいている。このようにして、白隠はくいんは氣海丹田きかいだんという道家だうかの養生法じやうじやうほうを借りて、性じやうと命めい、色しきと空くうに関わる根本こんぽん的な問題もんだいを提起ていじした。

### ◆ 白隠禪の本当の姿

白隠はくいん禪ぜんの画期的かくてきな貢献こウけんは、以下の二点にんてんに挙げられる。

① 日本にっぽん仏教史ぶつこうし上じやうにおいて、初めて「性命じやうめい双修じやうじゆ」の重要性じゆじやうせいを提起ていじし、しかもこれを自ら実践じゆんせんし、体系的ていけいな功理こうり・功法こうぽうの伝授でんじゆを行った。『遠羅おんら天釜てんぼ』の中に、白隠はくいんは氣きの鍛錬だんれんを知らずしらずに、ひたすらに枯禪こぜんを組くんで、「静寂じやうじやく無事むじ」のところところで一生懸命じしやうけんめいに心こころを磨みがくようなお坊さんおぼくさんに対し、例え夢ゆめの中でさえも見性けんじやうすることができないと一喝いっかくし、性じやうに拘くわりつつあり命いのちを修しゆめない仏教徒ぶつこうとのことを「無眼むがん秃奴とつぬ」と痛烈いたうれつに叱ちって、容赦じやうしやなく批

② 修行しゆじゆは日常じちじやうの生活じふごに還元かえんしなければならぬ。上述じゆじやうの養生法じやうじやうほうは静じやう中の工夫くわふがある、これは、生活じふごと仕事しごとである。何をすることなにをすることにしても坐ざ禅ぜん継続けんじゆくである。そして、何なによりも大切たいせつなのは、修行しゆじゆを社会しやかいに還元かえんすることにある。一人ひとりの修行しゆじゆは周りまわりの人に幸さいせをもたらし、よりよい社会しやかいを実現じゆんじゆんするために、修行者しゆじゆしやは生命じふめいも顧かみずに常に勇猛ゆうめう精進しやうじんしなければならぬ。白隠はくいんは生涯じふじやうをかけてこうした自らの主張しゆじゆを実践じゆんせんしてきた。

以上の①から見れば、禅道不二ぜんだうふじであり、②から見れば、禅儒一如ぜんじゆいちによである。

白隠はくいん禪ぜんの本当ほんとうの姿すがたは、まさに「性命じやうめい双修じやうじゆ・利己利他りきりた」の八文字はつもんじにあるのではないか。

〔注1〕内丹術ないだんじゆつは生命じふめいの活力きつりきである氣きを養やしやい、自らの体内たいしんの靈葉れいえつである内丹ないだんを練ねり上げることことによって、心身しんしんを姿容しやうじやうさせ、道だうとの合一ごういつを目指す、性命じふめいを内側ないがはから鍛錬だんれんする中国ちゆうごく伝統でんどうの修行しゆじゆ体系ていけい。現在げんざい、氣功きくう法ぽうの内功ないくうを構成こうせいする主な部分しゆぶんをなしている。

〔注2〕性じやうは心性しんじやう・精神しんしん・意識いしきに関わっており、これを磨みがく方法は「性功じやうくう」といいい、それに対し、命めいは身体しんたいの健康けんかうにかかわるもので、これを修しゆめる方法は「命功めいくう」といいい、その中心しんしんは人体たいたい生命じふめいのエネルギーである氣きの鍛錬だんれんである。双修じやうじゆとは、どちらどちらにも偏へんらずらずにして共に修しゆめることを指さす。

〔注3〕偏差へんさ＝氣功きくう専門用語せんもんじゆご。修行しゆじゆ中の不適切ふていせつな意識いしき・呼吸こくう・動作どうさく・行氣ぎやうきなどの運用じゆんぎんによって引き起こしたさまざまな心こころ・身み的病びやう。

〔注4〕証候しやうこう＝中医学ちゆうぎやくの専門用語せんもんじゆご。一連いちれんの相互関係さうごかんけい性せいを持つ症状しゆじやうの総称そうしやうである。西

洋医学の症候の概念とは異なる。

〔注5〕弁証論治は、中医学における診断・治療法を示す方法論であり、その診察方法は四診といわれる。望・聞・問・切で構成され、これらから中医学的疾患の情報を収集、統合、分析し、病気の本質を見出し（弁証）、これに基づいて治療の方法を確定する（論治または施治）。

〔注6〕上実下虚は中医学専門用語。身体の上には邪気の実、下部には正気の虚がみられる証候。

〔注7〕相火は中医学専門用語。各臓腑が働いた時に発生する火といい、その根源は命門にあるといわれる。

〔注8〕氣化は氣功・中医学の専門用語。人体生命エネルギーである気の働き及びそれに伴う人体機能と物質の変化と転化。

〔注9〕命門は氣功・中医学の専門用語。1. 第二腰椎の棘突起と第三腰椎の棘突起の間にあるツボ、2. 腎臓のこと。いずれも生命のもとと見られる腎気と深くか

かわっている。

〔注10〕心包は、中医学における五臓六腑とは別格の臓器である。心臓を包む膜または袋と解釈されているが、実体のない機能臓器である。

〔注11〕氣機は氣功・中医学専門用語。気の働き、気の生理機能、気の運動及びそのタイミングのことを指す。

〔注12〕燔灼は中医学専門用語。体内の「火」が強すぎて焼けること。

〔注13〕手少陰心経は氣功・中医学専門用語。手の三陰経の一つ。心経に属する手を流れる陰経の経絡である。

〔注14〕宣通は中医学専門用語。発散・疏導のこと。

〔注15〕胆経は氣功・中医学専門用語。胆に属する足を流れる陽経の経絡である。

〔注16〕手厥陰心包経は氣功・中医学専門用語。心包に属する手を流れる陰経の経絡である。

〔注17〕疎渴は中医学専門用語。疎は滞

る気血の流れを疎通する。渴は余りある要素を取り除く。

〔注18〕意守は氣功の専門用語。眼・耳・鼻・舌・身・意などを応用し意識をある対象物に集中させる方法。

〔注19〕臍輪氣海は氣功の専門用語。丹田ともいう。その位置は、臍の奥一寸三分を中心とする下腹部にある。これは、人体の先天の腎気を集まる最も重要なエネルギーセンターの一つと見られる。

〔注20〕ここで言う腰は、主に命門と腎俞を指している。いずれも氣功修行にとつて非常に重要な場所である。

〔注21〕白隠がいう足心は、湧泉というツボがある。湧泉とは、足少陰腎経のツボ。位置は、足の裏、足底の中央より前方にある。

〔注22〕精神・意識は自らの身体の内面または特定のツボに向けて観照する。

〔注23〕站椿功は氣功の専門用語。立禅の形で行われる静功の一種。

氣功養生の視点で読み解く白隠禅