

## 現代の医療と禅—白隠に関して—

半田栄一

### 序

白隠は江戸時代の中期、17世紀後半から18世紀後半を生き、生命力を失っていた臨済禅を復興させたものとされている。本論では『夜船閑話』を中心として、そこに説かれる呼吸法、内観法、軟酥の法に関してこれらを白隠の禅、その他の思想的背景から考察し、同時に現代医学の性格と現状、問題点を捉え、特に「統合医療」という面において、医療と宗教の関係について述べる。

### 一、白隠の修行と禅病

白隠の生涯84年の前半は厳しい修行に貫かれていた。白隠は幼少時以来、様々な宗教的影響を受けて育った。<sup>(1)</sup>7歳の時に出会い、「僧になる」という予言と養生法を与えられた時宗の念仏行者をはじめ、11歳の時聴いた『摩訶止観』の講義、『法華経』への関心など。後に禅に疑問を感じて読みふけた詩文、四書五経、李白、杜甫の詩などの影響と共に、白隠の宗教思想の形成に大きな影響を与えたと考えられる。

元禄12年、15歳で出家、24歳の時越後の英巖寺で座禅中に身心脱落、大悟し慢心に陥るが、その後、信州の正受慧端のもとで厳しい修行をし、公案の心髓を頭ではなく身体で悟り正受の印可を受けた。

やがて、厳しい修行の連続がたたり白隠は禅病となり、同時に肺結核も患う。「越おいて牙関を咬定し、双眼睛を瞪開し、寝食ともに廃せんとす。既にして未だ期月に亘らざるに、心火逆上し、肺金焦枯して、双脚氷雪の底に浸すが如く、両耳溪声の間を行くが如し。肝胆常に怯弱にして、举措恐怖多く、心神困倦し、寢寤種々の境界を見る。両脇常に汗を生じ、両眼常に涙を帯ぶ。此において、遍く明師に投じ、広く名医を探ると云えども、百薬寸功なし。」<sup>(2)</sup>と、厳しい修行のあり方と症状が述べられているが、これらの症状は、のぼせ、発熱、精神疲労、幻覚、寝汗、眼精疲労等ということができ、心身症、神経症と呼吸器病（結核）が合併した状態といえよう。鍼灸医薬の名医を求め、様々な治療を受けたが全く効果はなかった。

この時26歳の白隠は、万策尽きた絶望の中、京都郊外、白河山中に厳居する「白幽老人」のことを教えられ早速訪ねたが、その岩窟の狭い住居には、ただ『中庸』、『老子』、『金剛般若経』のみ置かれてあった。これは白幽子の思想の根底が、儒教、道教、仏教であることを象徴的に示しており、同時にこれは白隠自身の思想の根底にあったものが、禅仏教のみでなく、幅広く儒教や道教等であることを自ら標榜しているといえる。白幽子の実在や、いかなる人物であるかは確実でないのだが、白隠は白幽子の言葉を借りて白隠自身の思想と健康法を述べたというのが妥当であろう。白隠は、白幽子に教えられたという「内観法」と「軟酥の法」によって禅病と結核を癒し、一命をとりとめたのである。

### 二、内観と軟酥の法

『夜船閑話』が示すところは、「気を練り、精を養ひ、人の営衛を充たしめ、専ら長生久視の秘訣を聚む。」※ところの「神仙鍊丹の至要（極意）」※に他ならない。この「神仙鍊丹」とは神仙思想や老荘思想における不老長生の健康術であり、白隠の心身観や医学思想の要といえよう。神仙は鍊丹術によって不老長寿の丹薬を作ろうとしたが、白隠は自らの体験を通し、内観の秘法において人体の下腹にある「丹田」を練ることによって癒しと健康を得ようとしたのである。

白隠が自らたどりつき、説いた内観、軟酥の法は、その呼吸法に関して「治禅病秘要法」<sup>(3)</sup>において既に見出しうる、同時に気の流れの捉え方、瞑想等に関しては、神仙道や道教からも学び、導き出した「健康法」といえよう。伝統的中国医学は易に基づいているが、白隠の健康法は仏教以外にも易、道教、儒教、神仙道等多くの思想や身体論に基づいているのである。

易については、「夫れ大道分かれて両義あり。好陽交和して人物生る。先天の元氣中間に黙運して、五臓列り経脈行はる。衛気営血互に昇降循環する者昼夜に大凡五十度、肺金は牝臓にして膈下に沈む。・・・」※と述べ漢方の見地から人の生理を説くが、この古代医学の体系における陰陽は、易の「繫辞伝」上や「太極図説」に基づいている。陰陽は天地と人間が共有しており、陰陽の調和によって人の健康は保たれ、この不調和が病気となって現れるという。『黄帝大経』<sup>(4)</sup>においても同様の原理が説かれるが、白隠はこれらを要約して示し、呼吸法を説いている。

また儒教の政治倫理における君主の理想的な政治にたとえて人の養生について語り、君主が上に心を用いて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に、人の養生についても「人身も亦然り。至人は常に心気をして下に充たしむ。心気下に充つる則は、七凶内に動くことなく、四邪また外より窺う事能はず。營衛充ち、心神健かなり。口終に菓餌の甘酸を知らず、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、右寸の金を剋して、五官縮まり疲れ、六親苦しみ憾む。」※と、道を達した人は常に心気を下方に充実させ、それにより病気が身体の内外から生じない。それに対して、凡人は常に心気を上方に上げたがり、そのため五臓六腑が衰えて病になるというのである。

同様の事を「莊子」を引いて述べ、真人の呼吸は足の踵ですが、凡俗は喉ですが、気が下腹部にあるときは、細長く遠い呼吸となるのであり、「頭寒足熱」がよいと説く。

さらに「孟子」公孫中章句上を引き、「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、一朝乍ち丹竈を愾翻する則は、内外、中間、八紘、四維、総に是一枚の大環丹」※と述べているが、「浩然の気」を下腹部の気海丹田に収め、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」なるという。

白隠によれば、禪病に陥るのは極めて形式化し身体の型にこだわった禪、即ちただ坐するという事だけに偏った黙照禪と、一方において公案の追求のために、ひたすら思考、思念をこらす、観念化した看話禪が原因であるという。本来、身心一如の立場で「修証」を説くべき禪が「身心」や、「全体としての生理」を無視した坐禪となり、身体性を無視し観念化していたのである。これを原因として「・・・参禅弃道の上士、心火逆上し、身心劳疲し、五大調和せざる事あらんに・・・」※という白隠自身が病んだ「禪病」が生ずる。

「仙人環丹」の秘伝により禪病を癒す時、「若し此の秘要を修せんと欲せば、且らく工夫を抛下し、話頭を拈放して、先づ須らく熟睡一覺すべし」と観念や思慮分別（思惟）によって「悟り」を求めることに疲れた心身の解放を説いている。禪の修業において頭脳で思惟することや、身体の型（ただ坐するという事）に偏ることが心身の不調の原因となり、その結果気が上昇することが「心火逆上」であり、これがのぼせや発熱、下半身の冷え、神経症状などとして現れる。ここに「且らく工夫を抛下し、・・・先づ須らく熟睡一覺すべし」とあるが、そこで横たわって精神統一し、内観をすることを説いている。思考（思惟）や観念を止め、それによって無念無想の状態、無意識がもたらされる。

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。「一身の元氣をして臍輪気海丹田腰脚足心の間に充たしめ、時々此の観を成すべし。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、総に是れ我が唯心の浄土。浄土何の正巖かある。我が此の気海丹田、総に是れ我が己身の弥陀。弥陀何の法をか説くと。打返し、打返して、常に斯くの如く妄想すべし。」※

頭脳ではなく、気海丹田腰脚足心即ち、下肢を含む身体下部こそが「本来の面目」、「仏」であるという想念（イメージ）を、意識的に繰り返すことによって無意識下にしみ込ませるのである。気海丹田に気を満たす「丹田呼吸」と、それに基づいて行う内観・瞑想は神経症等を癒して、本来の悟りに至らしめる。意識の中心を身体下方に置くことによって、心の集中と統御が可能となり、悟りもこれに基づく。この内観における瞑想は、心・身の一体性と共に意識・無意識の調和統一が求められていたのである。

呼吸法に関しては、既に道元が『正法眼蔵』『坐禅儀』や『普勸坐禅儀』の中で坐法、呼吸法、数息観について天台止観にふれて説いたように、白隠も天台大師智顛の『摩訶止観』に基づいて、「蓋し、繫縁諦真の二止あり。諦真は実相の円観、繫縁は心気を臍輪気海丹田の間に収め守るを以て第一とす。行者これを用ゆるに大ひに利あり。」と、止観の呼吸法において心気を気海丹田の間に収め、その状態を保つことが肝腎であることを述べる。白隠の説く呼吸は基本的に「丹田呼吸」である。また白隠の呼吸法に関しては、大森曹玄氏が釈尊の説いた呼吸法、アナパーナ・サチを「大安般守意経」から学び「安那覺・般那覺の二三昧」を修したことを示唆している。<sup>(5)</sup>

そしてこの呼吸法と同時に行う「酥」や「豆」といった「イメージ」を使った瞑想によって「心火」を下降させ、気を丹田および足心に収めることにより病を癒す「軟酥の法」について述べている。「仏の云く、心を足心におさめて、能く百一の病を治すと。阿含に酥を用ゆる法あり。心の劳疲を救ふ事尤な妙なり。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。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、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あらず。大ひに禅観を助く。」※

この呼吸法と瞑想が、白隠の説く「軟酥の法」であるが、これを白幽子に習ったという。「幽が日く、行

者定中、四大調和せず、身心ともに労疲する事を覚せば、心を起して、応さに此の想を成すべし。譬へば、色香清浄の軟酥鴨卵の大きさの如くなる者、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ほし、浸々として潤下し来て、両肩及び雙臂、両乳胸膈の間、肺肝腸胃、脊梁臀骨、次第に沾注し將ち去る。此の時に当て、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、雙脚を温潤し、足心に至りて即ち止む。行者再び応さに此の觀を成すべし。彼の浸々として潤下する所の余流、積もり湛へて暖め薫す事、恰も世の良医の種々妙香の藥物を集め、是れを煎湯して、浴盤の中に盛り湛へて、我が臍輪已下を漬け薫すが如し。」※

軟酥の法も内觀と同じく丹田呼吸と共に行うのだが、頭から足へ、上半身から下半身へと、頭上に載せた軟酥から流れる気をイメージする、即ち自己暗示であり、心・身、意識と無意識の調和と統一によって得られる癒しとすることができる。現代においても呼吸法に伴った内觀・イメージ療法として伝えられ各種の民間療法として行われている。

「但だ病を癒すのみにあらず。大いに禅觀を助く。」とあるが、軟酥の法はただの癒しではなく、悟りに通ずるものといえる。

### 三、医療と宗教

内觀法と軟酥の法は、白隱自身が禅病を癒すことを目的として編み出した方法といえるのだが、「師の曰く、儂が輩、心病全快を得て以って足れりとする事なかれ。転々治せば転々参せよ。転々悟らば転々参せよ。転々悟らば転々進め。」※とあるように、また「禅病を治し労疲を救うのみにあらず。禅門向上の事に至りて、年来疑團あらむ人々は大きく手を拍して大笑する・・・」※と序の最後に記されているように、白隱においては内觀も軟酥の法も、単なる治療法ではなく、禅修行の一部であったものといえるのである。

心身の調和と一体性に根ざした禅道上において、本来釈尊においてそうであったように、「悟り」と「癒し」は一致しなければならない。白隱はこれを身をもって実現したのであり、それは本来の癒しとは単に症状を取り除いて病気を治すことにとどまるものではなく、より良く生きること、QOLを超えて、悟り、宗教的真理に近づくことに他ならなかった。「わが此の気海丹田、腰脚足心、総にこれ我が本来の面目・・・我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説く。」※という箇所もこのことを示しているのである。

悟りや仏を思念や思考によって他に求めるのではなく、この気海丹田（身体）こそが仏であり浄土だという。また『坐禅和讃』においても、同様の事を「この身即ち仏なり、水と氷のごとくなり・・・」<sup>6)</sup>と述べるが、軟酥の法の靈薬によって浄化され、健康で元気に満ちた身体そのものが「仏」であることの自覚が悟りに他ならない。このように白隱の健康法は、心身の一体性に基づく修証のあり方から切り離しえず、癒しは禅道から逸脱するものではない。

そのことを「・・・且つ又我が形模、道家者流に類するを以て、大いに禅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べき事あらん。」※と述べている。

軟酥の法は一見、道家や神仙も健康術のように見えるが、実はこれは禅に他ならないという。軟酥の法はその基底に様々な宗教や思想をその要素として含む。それは白隱の教養の基礎となった諸子百家をはじめ、禅病を治そうとして求め歩いた漢方医学や鍼灸、禅以外の仏教として法華経や浄土信仰、修験を含む山岳信仰、神道等、極めて多様である。白隱の心身論、健康法は仏教のみではなく、儒教、道教、神仙道や修験道等の影響は大きい。『黄帝大経』等の医学的原理を学ぶ過程で深めたであろう易、老荘、神仙等の影響は『夜船閑話』の随所に捉えうる。禅の修業を軸としつつ、これらの多様な宗派や諸思想を通底する呼吸法、「気」の捉え方、瞑想などを実践的に学び、そこに禅における体験と同じところを捉えていたと考えうる。

白隱のこうした多様な要素は単なる習合に止まらず、白隱固有の内觀法、軟酥の法を確立し、それによって偏った禅の方向を変え、本来の禅を回復させて新たな禅の創造につながったのである。白隱において、その禅体験、宗教的立場と健康法は切り離すことはできないのであり、密接に結びついているのである。

医療と宗教は古代以来、一体の面があったのだが、近、現代においては、異質なものの、次元が異なるものと捉えられており、それが科学主義的態度として前提され、医療は生きていくための手段とされた。そして近代以降、科学の発達と共に医学も飛躍的に発達したが、そこからは科学信仰、医学信仰が生じた。この近代以降の医学は心身二元論と機械論的人間觀に基づくものであり、臓器移植、再生医療、生殖医療、遺伝子操作などの医療倫理、生命倫理の様々な問題が生じた先端的医療技術もこの延長線上にある。

心身の分析的な捉え方は、精神医学や心理学にも及び、19、20世紀には唯物論的、動物医学的な実験心理学や脳の神経学的研究を基とする精神医学が中心であった。しかし、その後心理学においては部分

や要素よりも全体性の優位を捉えようとするゲシュタルト心理学から、精神分析学への発達において無意識や潜在意識の発見に至る。特に催眠現象によって深層意識下の抑圧や欲求等のしこりを見出したフロイトと、人類全体の無意識や自然、宇宙的無意識にも通い合う集合的無意識を見出したユングの功績は大きかったが、それ以後、人間性心理学からトランスパーソナル心理学への発展は、人間の「個」を超えるところに着目するようになる。ここに人間の心理と魂の問題、シャーマニズムや仏教的悟り等の体験において、スピリチュアリティということが提示されてくる。

また、現代の医学においては20世紀のハンス・セリエによる「ストレス学説」、その後心身の一体性と相関性を説く「心身医学」の発展があり、日本でも池見酉次郎により「心療内科」が始められた。現代の医学の方向は、唯物論的、心身二元論的方向に発展すると共に、「心身の一体性」と「全人的医療」の方向をも見出したのである。

この方向から、現代医学の矛盾や問題点を克服し、あらたな方向を見出そうとするものに「統合医療」や「ホリスティック医学」がある。現代西洋医学の限界を補い、またその原理を超えるものとして現代西洋医学以外のもの、東洋医学（アーユルベータ医学、チベット医学、中国医学、日本の伝統医学など）、民間医療、心理療法、音楽療法など芸術療法などがあり、これらを現代医学に統合させようとする新しい試みといえる。これは西洋医学を否定し、短絡的に東洋医学を選ぶのではなく、それぞれ固有の原理を持つ両者を統合し、新たな原理を見出そうとするのである。

東洋の伝統医学においては、宗教的行に基礎を置く身体的技法によるものが多い。ヨーガやアーユルベータ、気功や太極拳、禅、道教などにおける呼吸や気の流れ、坐法や体位などは密接に宗教的な行や体験と関連し合っている。これらに共通する点は、呼吸法と体位による精神統一や瞑想、気の流れのコントロールによって心身一体の「全体（ホロス）」のバランスを保ち、同時に自然、宇宙との一体調和を求めるものである。そこで働き出る自然治癒力、自然・宇宙と一なる生命という点から現代西洋医学を含む全医学・医療を捉えなおす視点がここにある。この伝統的な行や身体技法は、宗教や思想の違いを超えたスピリチュアリティをも含む心身の一体性、生命の全一性という点において、現代の統合医療が志向する「全人性」、「ホリスティックな生命観」に通ずる。白隠は、この生命観を自らの禅体験と禅病の克服、治病を通して見出し示した。

現代において、再び医療と宗教の相互関係が問題となっており、WHOでも人の健康概念に「スピリチュアリティ」を加えることについて議論がなされている。またホスピスなどにおける終末期医療では、キリスト教、仏教など宗派的な立場からの患者に対する精神的、宗教的援助やケアが行われているが、同時に特定宗派の信仰を持たない患者や無宗教の患者であっても自己の死に向き合う時に生ずるスピリチュアルペインに対する個別の援助やケアが行われる。また、終末期以外の急性期、慢性期などにおいても、医療とQOL、宗教、スピリチュアリティとの関わりが問題とされ、「スピリチュアルケア」が盛んに研究されつつある。ホリスティック医学の延長線上において、信仰や行的体験を心身の治療に取り入れることも試みられている。白隠の健康法において、癒しと悟りが不可分であることを述べたが、現代医療と宗教の関係を考える上で、白隠の軟酥の法は大きな意味を持つ。

### むすび

内観法や軟酥の法は、丹田呼吸に基づき、その呼吸と瞑想を介して意識と無意識の統合と調和をめざすものであり、そこには現代のイメージ療法に通じ、精神療法にも影響を与えている。また「調和道」や「ホリスティック医学」等にも引き継がれているのである。禅の悟りと同じく自我の解放と真の自己の自覚と創造に導くのであり、精神療法をはじめ統合医療を確立していく上で新たな可能性を与えるであろう。

### 注

- (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』『白隠禅師年譜』佛教年鑑社、1934年による。
- (2)鎌田重雄『白隠 夜船閑話・遠羅天釜・藪柑子』講談社、1994年、63 - 64頁。以下『夜船閑話』の引用は全て同書により、※を付した。
- (3)『新国訳大蔵経』巻上、7—9ページ。
- (4)石田秀美 白杉悦雄監訳『現代語訳・黄帝内経靈枢』上巻 東洋学術出版社 2000年。
- (5)鎌田、前掲書、350ページ。

(6)天岫接三『白隠禅師坐禅和讃』佛教年鑑社、1934年、23頁。

\*本稿は、2011年12月開催の日本医学哲学・倫理学会関東支部月例会における発表及び討論をもとに執筆したものである。

## 発表と討論のまとめ

司会：江黒 忠彦

「現代の医療と禅 ―白隠に関して―

(演者：半田栄一 2011年12月4日 上智大学)

### 1. 発表の概要

発表者は、日本思想史の観点とみずからの経験から、「500年間出」の禅者にして、臨済宗「中興の祖」といわれる白隠慧鶴(1685-1768)の禅と健康法を現代の医療との関連で再評価する。再評価の核心は白隠が唱える内観と呼吸法、つまり、軟酥の法である。この呼吸法が、丹田呼吸に基づき、丹田呼吸と瞑想を介して意識と無意識の統合と調和を目指す点で、現代医療のイメージ医療に通じ、精神療法に影響を与えているばかりでなく、「調和道」と「ホリスティック医学」に引き継がれている。

この呼吸法は、自我の解放と真の自己の自覚と創造という禅の悟りを導くものであるが、精神療法をはじめ統合医療を確立していく上で新たな可能性を与えるとする。白隠の『夜船閑話』によれば、白隠 26歳のとき、これまでの厳しい修業と師匠の看護の疲れから禅病と肺結核を患う。すなわち、のぼせ、発熱、両足の冷え、精神疲労、幻覚、寝汗、眼精疲労などの心身症および神経症(ノイローゼ)と、呼吸器病(結核)である。鍼灸・医薬にも見放され、万策尽きた絶望の中で出会ったのが白幽子伝来の内観呼吸法、軟酥の法である。白隠はこれを修し、禅病と肺結核を癒し、一命をとりとめる。

内観の秘法を介し下腹にある丹田を練るという軟酥呼吸法は、仏教の「治禅病秘要法」にも見出せる。白隠はこの呼吸法を「気を練り、精を養ひ、人の営衛を充たしめ、専ら長生久視の秘訣を聚む」「神仙鍊丹の至要(不老長寿の健康術)」とする。さらに、この呼吸法を唱える中で『黄帝大経』に見える人の生理の原理を示して、病気は、天地と人が共有している陰陽の不調和がもたらすものだと言く。あるいは、君

主が上に心を用いて民の事を顧みなければ国が衰えてしまうという、儒教における君主の理想政治にたとえて、人の養生は常に心気を下方に充実させれば、病気は身体の内から生じないと説く。呼吸は「莊子」に見える、足の踵でする真人の呼吸がよく、気が下腹部にある場合、細長く遠い呼吸となり、「頭寒足熱」がよいという。白隠はさらに『孟子』を引き、この呼吸法を、孟子の「浩然の気」を下腹部の気海丹田に収め、長年月に渡ってこれを養うことにより、心身と宇宙が一つになる「大環丹」になる養生術であると論じる。

このように、白隠の唱える軟酥の法は、仏教以外にも易、道教、儒教、神仙道等の思想と身体論に基づく。坐に偏向し、形式化した身体の型にこだわる黙照禅、公案の追求のために思考、思念を凝らす、観念化した看話禅、これらが禅病に陥る原因である。禅は本来、心身一如の「修証」であり、「全体としての生理」にある。身体性を無視し、観念化するところに白隠自身が病んだ「禅病」の原因がある。白隠が唱える呼吸法は、道元が遵じた天台大師智顛の『摩訶止観』に基づく、止観の呼吸法であり、基本的に「丹田呼吸」である。軟酥の法は、呼吸法と同時に「酥」と「豆」といった「イメージ」を使った瞑想によって「心火」を下降させ、気を丹田および足心に収めて病を癒す健康法である。「仏の云く、心を足心に収めて、能く百一の病を治すと。阿含に酥を用ゆる法あり。心の労疲を救う事尤な妙なり。天台の摩訶止観に病因を論ずること甚だ尽くせり。治法を説く事もまだ甚だ精密なり。十二種の息あり、よく衆病を治す。臍輪を縁して豆子を見る法あり。その大意、心下を降下して、丹田及び足心に収むるを以て至要となす。但だ病を治するのみにあらず。大ひに禅観を助く。」と白隠は説く。

白隠はこのような軟酥の法の行法を白幽子から以下のように習った。「幽が曰く、行者定中、四大調和せず、心身ともに労疲することを覚せば、心を起して、応さに此の想を成すべし。譬えば、色香清浄の軟酥鴨卵の大きさの如くなる者、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ほし、浸々として潤下して来て、両肩及び雙臂、両乳胸膈の間、肺肝腸胃、脊梁臀骨、次第に沾注し將ち去る。此の時に当て、胸中の五積六聚、疝癖塊痛、心に隨て降下すること、水の下につくがごとく、歴々として声あり。遍身を周流し、雙脚を温潤し、足心にいたりて止む。行者再び応さに此の観を成すべし。」

以上が白隠の説く軟酥の法であるが、それは、内観と同時に丹田呼吸する行法である。頭から足、上半身から下半身、頭上に載せた軟酥から流れる気をイメージする、自己暗示であり、心・身、意識と無意識の調和と統一によって得られる癒しである。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て行われている。しかし、「但だ病を癒すのみならず、大いに禅観を助く」と言われるように、軟酥の法は単なる癒しではなく、悟りに通ずるものである。つまり、「禅病を治し労疲を救うのみにあらず、禅門向上の事に至おりて、年来疑團あらむ人々は大きく手を拍して大笑する……」とあるように、軟酥の法は単なる治療法ではなく、禅道の一部である。

心身の調和と一体性に根ざす禅道は、釈尊においてそうであったように、「悟り」と「癒し」は一致しなければならない。「わが此の気海丹田、腰脚足心、総にこれ我が本来の面目……我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説く」と述べるように、この気海丹田（身体）こそが仏であり浄土である。軟酥の法の霊薬によって浄化された、健康で元気に満ちた身体そのものが「仏」であることの自覚、それが悟りである。様々な宗教と思想の要素を含んだ「習合的な」軟酥の法の確立は、白隠の時代にあった偏向した禅の方向性を変え、本来の禅を復興させたのであり、白隠の軟酥健康法という医療は、禅体験という宗教的体験と切り離すことはできない。

東洋の伝統医学は、軟酥の法に見られるように、呼吸法と体位（坐法）による精神統一と瞑想、気の流れのコントロール、これらによって心身一体の「全体（ホロス）」のバランスを保持し、自然、宇宙の一体調和を求める点に共通点がある。この伝統的な行と身体技法は、宗教と思想の違いを超えたスピリチュアリティをも含む心身の一体性、生命の全一性という点において、現代の統合医療が志向する「全人性」、「ホリスティックな生命観」に通ずる。

## 2. 質疑応答とコメント

フロアのほぼ全員から質疑があった。主に白隠の禅の性格と、白隠禅の歴史的な影響に関するものであった。発表の論旨の点からは、スピリチュアリティの意味と、西洋医学流の EBM がどう取れるのかという質問があり、前者について、発表者は心身の統一性、生命の全一性からスピリチュアリティを考えているとの答えがあった。後者に関しては、西洋医学が標榜する Evidence に基づく医療が、科学的に証明された事実、可視的・明示的妥当性のある事実に基づく医療とすれば、東洋医学のそれは、病気の予防、排除する免疫性を高める不可視な自然治癒力的生命を発現するところに医療の根拠がある、と答えた。

発表者の発表内容は、多岐にわたり、またスケールの大きい、東西医学の比較論とも解釈できる。日本の西洋医学の中で「ホリスティック医学」を唱えている帯津良一の実践、丹田呼吸法をセロトニン呼吸法と EBM 化する有田秀穂、高橋玄朴のころみ、一方、臨済禅の道統の中では「今様正受老人」こと加藤耕山の座禅健康術として国民皆坐論がある。いずれにしても東西医療についての対話と相互理解は、より深めなければならない。