

東洋医学における養生 ～名僧（沢庵、白隠）に学ぶ～

北里研究所病院漢方鍼灸治療センター薬剤部長
北里大学薬学部附属東洋医学総合研究所所長
附属薬用植物園園長
生薬学教授 小林義典

【講師略歴】

京都大学薬学部卒(1985), 薬学博士(京都大学 1990), 薬剤師(1985),
栄養情報担当者(NR), 食の安全管理士(上級)・上級健康食品管理士,
日本武術連盟太極拳4段・A級指導員、日本生薬学会会長(2022年度)ほか

東洋医学における養生～名僧（沢庵、白隠）に学ぶ



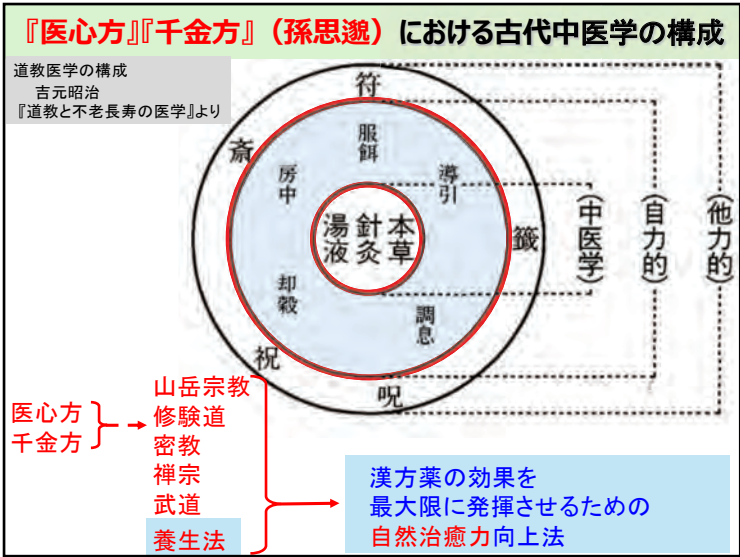
北里研究所病院
北里大学薬学部

漢方鍼灸治療センター
附属 東洋医学総合研究所 所長
附属 薬用植物園 園長
生薬学教授 小林義典

1

『医心方』『千金方』（孫思邈）における古代中医学の構成

道教医学の構成
吉元昭治
『道教と不老長寿の医学』より



漢方薬の効果を最大限に発揮させるための自然治癒力向上法

2

沢庵宗彰（たくあん そうほう）

江戸初期の臨済宗の僧。道号、**沢庵**。名（諱）、**宗彰**。
但馬国（兵庫県）の人。

天正十年（1583）唱念寺の僧童となる。 ※**本能寺の変**（1583）
天正十四年（1586）**宗鏡寺**山内の勝福寺に入る。 ※**千利休が自害**（1591）
文禄元年（1592）**大徳寺**三玄院の春屋宗園を拝し、法講を**宗彰**と改めた。

※**徳川家康が征夷大將軍となり、江戸幕府を創立**（1603）
堺の陽春寺の一凍紹滴に参し、慶長九年（1604）**沢庵**の道号を付された。
堺の**南宗寺**に住し、慶長十四年（1609）三七歳で**大徳寺**の住持となる。三日で退院し、**大仙院**・養徳院の両院に居した。

※**大坂冬の陣・夏の陣を経て大坂城の落城**（1614-1615）
元和二年（1616）但馬出石の**宗鏡寺**を復興。

泉南に帰り、**南宗寺**の寺地を改めて開山塔・鐘樓・外門などを復興した。
寛永六年（1629）寺院法度・紫衣法度をめぐって幕府（將軍秀忠）に抗弁し、出羽国（山形県）上山に流された（紫衣事件）が、同九年許されて京へ帰った。

後水尾上皇、のちに三代**將軍家光**の帰依をうけ、
寛永十五年（1638）將軍家光は品川に**東海寺**を創め、沢庵は東海寺に住した。家光は江戸城内に休憩のための邸館を与え、また東海寺に出駕して宗要を問う。
『**不動智神妙録**』など著述も多い。

3



兵庫県豊岡市出石町 有子山城跡からの眺望

4



兵庫県豊岡市出石町 宗鏡寺

5



兵庫県豊岡市出石町 宗鏡寺「鶴亀の庭」

6



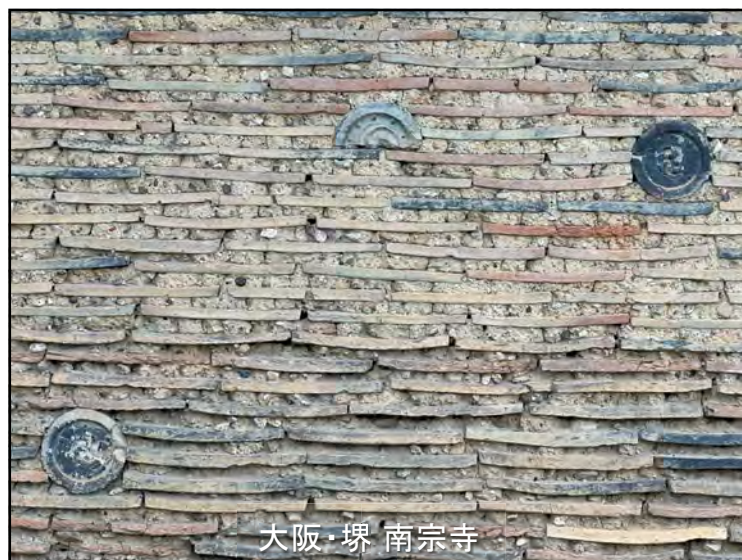
京都市北区紫野 大徳寺大仙院

7



大阪・堺 南宗寺

8



大阪・堺 南宗寺

9



大阪・堺 南宗寺

10



大阪・堺 南宗寺

11



品川 東海寺大山墓地 沢庵和尚墓

12



13



**大仙院
たくあん**

沢庵漬
江戸時代に京都では「からづけ」、九州では「ひやくぼんづけ」と称し、江戸品川の東海寺の沢庵和尚が作り始めたといえ、寺では「百本漬」「たくわえ漬」と呼んでいたという。
沢庵和尚が徳川家光に供した「たくわえ漬」を、家光が「沢庵漬」と命名したとか。
また、沢庵和尚の墓は一箇の円石で、大根の漬物あるいは漬物石に似ているため、あだ名として呼んだとも。
沢庵和尚が「紫衣事件」で流刑に処され3年を過ごした山形県では、沢庵和尚がその製法を人々に伝えたとして、春雨庵(再建)に「沢庵漬名称発祥の地碑」を建立。
江戸の庶民は、自分たちで漬けず、一年で使う量を考えて、練馬村の農家に依頼したが、京阪では自分の家に漬ける習わしであった。

14



**大仙院
たくあん**

表面(気心腹)人の書は、京都府京都市大仙院の土井住職大和尚が書かれたものである。この大仙院は「沢庵漬」の発祥地とされる。沢庵和尚が7世住職としておられたお漬物「タクワン」は大根の漬物である。
ストロウの多い現代社会に、沢庵漬を漬けることの意義を、毎日、毎週、毎月の生活に活かされることを祈ります。
気は長く心は丸く腹立てず人は大きく己は小さく
合掌
春雨庵
大仙院
大和尚

15



16

白隠慧鶴(はくいんえかく)

江戸時代中期の臨済宗妙心寺派の僧。日本臨済禅の中興の祖。(1686-1769)
貞享二年(1685)駿河国駿東郡原(静岡県沼津市)の人。
十五歳の時、原の松蔭寺単嶺祖伝について得度、慧鶴と名づけらる。
沼津大聖寺息道、大垣瑞雲寺馬翁、松山正宗寺逸伝、高田英巖寺性徹の門に
歴参し、大悟し得たことを自負するものがあったが、飯山の正受老人道鏡慧端に、
穴蔵禅法と弾呵され、心機一転してひたすら修行に励み終にその法を嗣いだ。
その後も悟後の修行に努め、その結果、二十六歳のとき、禪病と肺病を患う。鍼灸
・医薬も効かず、万策尽きた中で、山城の白河山中に厳居する白幽仙人の下で、
神丹を鍊る真法を学んだという。
享保二年(1717)三十三歳の時、松蔭寺に住し、翌三年十一月、位を妙心寺第一
一座に転じ、白隠と号した。
宝暦八年(1758)三島に竜沢寺を開いてその始祖となり、晩年は同寺と松蔭寺の
間を往還した。墓は松蔭寺にある。

『遠羅天釜(おらてがま)』寛延2年(1749)、『夜船閑話(やせんかんわ)』宝暦7年(1757年)において、白幽子と白幽子から伝えられた「内観の法」について記している。

17



伊豆石の石瓦108枚からなる 松蔭寺山門(沼津市原)
開山堂 国の登録有形文化財

18



白隠禅師の墓所 と 松蔭寺開山堂 国の登録有形文化財

19



白幽子嚴居之跡(京都市左京区北白川)

20



21



22



23



24



25

沢庵 と 白隠 の 共通点

厳しい禅行を重視した臨済宗の禅僧

臨済宗の僧侶：

栄西 (1141-1215) 日本臨済宗の開祖。『喫茶養生記』著者。

田代三喜 (1465-1544) 臨済宗妙心寺派。後世派医学の開祖。

曲直瀬道三 (1507-1594) 借僧学医後還俗。日本医学中興の祖。

沢庵宗彰 (1573-1645) 臨済宗大徳寺派。紫野仏法最後の一人。

白隠慧鶴 (1685-1768) 臨済宗妙心寺派。臨済宗中興の祖。

仏教のみでなく、儒学、道教も重視し、医学にも精通

“練炭丹術”を重視

26

嵩山少林寺石碑“混元三教九流図”

正面に少林寺二十四代住持小山禪師の生涯を記録した石碑の背面(1566)

右半分は“孔子”

左半分は“老子”



一人の“释迦牟尼”

baike.baidu.com より

27

中国大陆からの医学・生薬の伝来

- ・ 仏教の伝来と共に渡来。
- ・ 遣隋使 (600-618)、遣唐使 (630-894)。
- ・ 大宝元年 (701) 大宝令。典薬寮の中に薬園師二人 (正八位上)、薬園生六人その他薬戸を置く制度を確立。
- ・ 天平勝宝6年 (754) 鑑真和尚 (律宗) が来朝。本草に詳しく諸薬物を嗅覚によってよく鑑別したという。
- ・ 天平勝宝8年 (756) 光明皇后、60種類の生薬を東大寺に献納『東大寺献物帳 種々薬帳』
- ・ 平安中期 (遣唐使中止 894) 以降、和薬種が発達。
- ・ 永観2年 (984) 官医 丹波康頼、現存する最古の医学書『医心方』撰進。『唐本草 (新修本草)』の引用多数。
- ・ 延長5年 (927) 『延喜式第三十七 典薬寮 諸国進年料雑薬』
- ・ 宋代 (960-1279) は、僧侶以外の私的渡海は禁止され、医薬の情報は僧侶 (鎌倉時代 1185-1192-1333 以降は主に禅宗) に依存。
※ 金代 (1115-1234) ・ 元代 (1271-1368)
- ・ 室町時代 (1336-1573) の漢薬は、泉州堺または太宰府貿易によって輸入。明代 (1368-1644) は、明は海禁政策“勘合貿易”をとって、自由な渡航、貿易を禁止。仏教僧のみが渡航可能。

28

「身心一如」を説いた栄西・道元

“**心身一如**”(シンシンイチニョ)は東洋医学で最も重要な基本概念であるが、この言葉のもとを日本に導入したのは、
栄西の『興禅護国論』(1198年)
道元の『正法眼蔵』『辨道話』(1231年)
の“**身心一如**”(シンジンイチニョ)である、とされている。

求道として **身**を重視した「**身心一如**」から、
医学として **心**を重んじた「**心身一如**」が生まれた、
と考えるのが妥当であろう。

29

栄西 1202年、京都に禅宗寺院創建

茶碑

栄西禅師入定塔

桑の碑

建仁寺：鎌倉幕府將軍源頼朝の外護のもとに創建。
真言・(天台)止観・禅の三教の道場とした。

30

喫茶養生記卷之上 第一 『五臓和合門』

『黄帝内経』『神農本草経』にみられる陰陽五行説に基づく

五臓はそれぞれ好む味が同じではない。ある臓が好む味を多く摂ると、その臓だけ強くなり、傍の臓を剋して互に病を生じる。
辛味、酸味、甘味、鹹味の**四味**は、恒に食するけれど、**苦味**は日常の食品にはないので食することが少ない。
それゆえ四臓は恒に強いが、心の臓は恒に弱く、故に病を生じる。
若し、心の臓が病むときは、四味はいずれも調和をやぶるので、食べると吐き、どうかすると食べられなくなってしまう。
今、茶を喫すれば、心の臓を強くして病を防ぐことができる。
心の臓に病があるときには、人の皮肉の色が悪く、運命も減じる。。
日本國は苦味を食らわず、大國(中国)は茶を喫するので心の臓に病なく、また長命である。我が國に、病があると瘦る人は、茶を喫せざるからである。
若し人心身快よからざれば、茶を喫して心の臓を調え癒せば、万病を除くことができる。心の臓快き時は諸臓に病があっても強く痛まない。
また、**五蔵曼荼羅軌抄**に、秘密真言でこれを治するとある。

(再治本 建保二年)

31

喫茶養生記卷之上 第一 『五臓和合門』

五臓	四方	四氣	五行	五色	五官	五味	食材	佛	五部	印	真言
肝	東	春	木	青	魂	酸味	柑子・橘・柚	阿闍伽 薬師仏	金剛部	独鈷	タラク字
肺	西	秋	金	白	魄	辛味	生姜・胡椒・高良薑	無量寿仏 観音	蓮華部	八葉	キルク字
心	南	夏	火	赤	神	苦味	茶・青木香	寶生仏 虚空蔵	宝部	宝形	ウン字
脾	中	四季末	土	黄	志	甘味	砂糖・一切の主食	大日如来 般若菩薩	仏部	五鈷	パン字
腎	北	冬	水	黒	想 骨髓・耳	鹹味	塩	釈迦牟尼 仏・弥勒	羯磨部	羯磨	アク字
黄帝内経							本草学	五蔵曼荼羅軌抄			

五部の加持は**内的・精神的な面での治療法**であり、**五味**による養生法は**外的・肉体的治療法**である。これら内外両面での治療法が相応じてこそ、身命は健全に保たれるのである。 **外丹法・内丹法の思想を反映**

32

喫茶養生記卷之上 第一 金剛界曼荼羅

阿彌陀如来
あみだによらい

宝生如来
ほうしょうによらい

不空成就仏
ふくうじょうじゅぶつ

阿閼如来
あしゅくによらい

中央 金剛界 大日如来 だいにとちによらい

金剛界曼荼羅： 密教の**金剛界五仏**の悟りを模式的に示したもので、**大日如来**が中央に位置し、上(西)の**無量寿如来**、下(東)の**阿閼如来**がそれぞれ胎藏界の**仏部・蓮華部・金剛部**を示し、向かって左(南)に**宝生如来**、右(北)に**不空成就如来**が配置され、それぞれ人間生活に不可欠の財宝を象徴する**宝部**、この世の全ての働きを表す**羯磨(かつま、こんま)**部とされる。

33

四大・五大・五輪

空輪
風輪
火輪
水輪
地輪

五輪塔
(空海に端を発するという)

「五大」とは物質の構成要素である四大に「空」を加えた「**地、水、火、風、空**」のこと。

「輪」とはすべての徳を具備するという意味。

したがって**五輪**とは、**宇宙の根本**を象徴し、地輪、水輪、火輪、風輪、空輪の総称である。それぞれ方、円、三角、半月、宝珠形につくられる。

人間の五体は五輪からなり、**大日如来**と等しいとみなして、**密教**の修行者たちは**五輪成身観**という観法(禅定; 雑念を退けて精神を集中させ心を乱さず、真理を思惟する深い境地)を修した。

五蔵曼荼羅軌抄では、五大に五臓を配し、「**地(肝)、水(肺)、火(心)、風(腎)、空(脾)**」とする。

34

陰陽論「健康とは”陰陽”のバランスがとれた状態」

- 陰陽論： 森羅万象を、全て陰(－)と陽(＋)の相対する二性質に分類して把握識別しようとする考え方(明暗、動静、昼夜、寒熱など)
- 陰陽互いに、**対立し、統一し、また消長、転化を繰り返す**ことによって万物は運行する。

陽 交感神経
コルチゾール分泌
体温など

陰 副交感神経
白血球など

明 期 暗 期

天人合一

太極図

35

陰陽五行論

陰陽論と五行論の理論を組合せたもの

森羅万象を、全て**木火土金水**の五大要素に分類して把握識別しようとする説

- 陰陽論： 一次元、モノクロ、デジタル
- 五行論： 二次元、カラー(白黒十三原色)

→ 位置情報の付与

北 黒 水 冬

中央 黄 土

春 木 東 青

赤 火 夏 南

秋 金 西 白

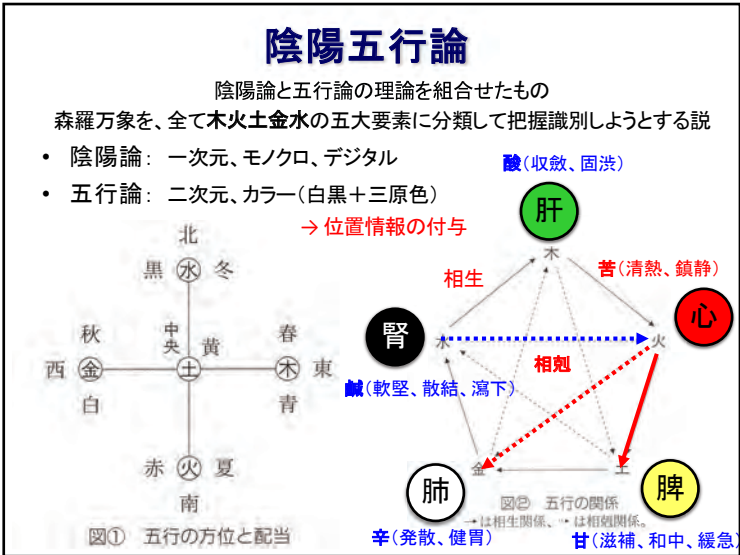
肝 木 心 火 脾 土 肺 金 腎 水

図② 五行の関係
→ は相生関係、→ は相剋関係。

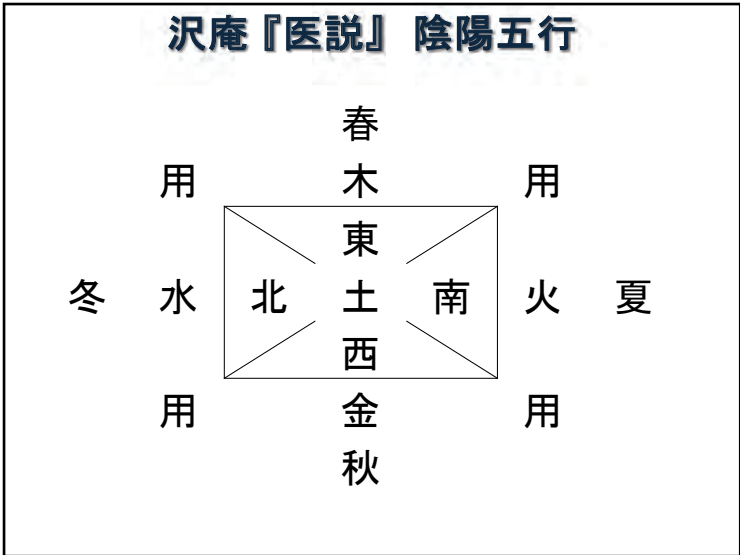
相生 相剋

図① 五行の方位と配当

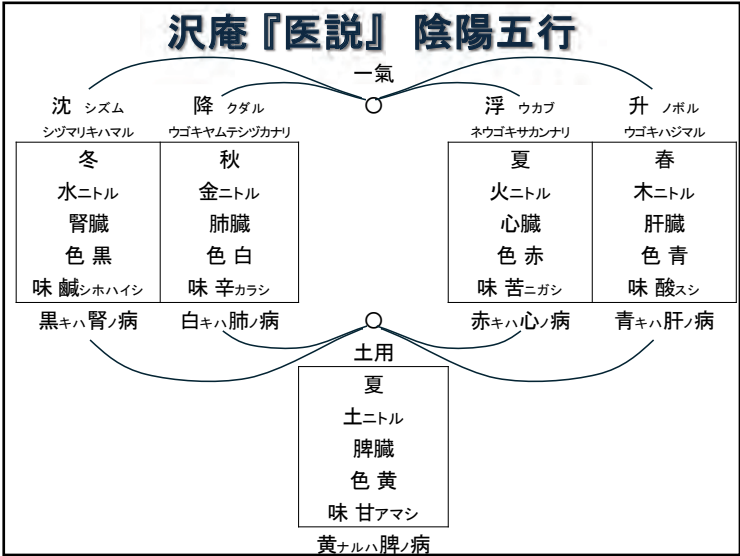
36



37



38



39

五行説:五臓の機能の乱れ		
五行	五臓	異常のサイン(五志 七情・五官)
木	肝	怒りっぽい、筋肉が痙攣しやすい、精神の不安定(イライラ・抑うつ)、目の異常。
火	心	興奮(過剰に喜ぶ・怒る)、不眠、動悸、息切、火照り、汗をよくかく、舌の先端が赤い。
土	脾	思い悩む、過食、食欲不振、消化不良、倦怠感、無気力、口内炎、出血しやすい。
金	肺	憂い・悲しみに打ちひしがれやすい、呼吸困難、涙や咳、鼻水が出る、鼻閉、悪寒、発熱、皮膚症状。
水	腎	驚いたり恐れたりしやすい、集中力の低下、発育不良、足腰痛、皮膚乾燥、浮腫、耳鳴、耳が遠い、老眼など老化全般、排尿障害。

40

沢庵の医学

『医説』 徳川家光に献上した書状

「日本国大カタ皆道三流に成ヌル也。是ガ当流也。丹溪ノ流也」とあり、沢庵の医学は、妙心寺の禅僧・田代三喜の流れを受けた相国寺の曲直瀬道三によって完成した道三流で、金元4大家の一人、朱丹溪（「滋陰派」の創始者）の医学（滋陰降火；水火も分別せずに腎虚を補うと火に油を注ぐようなものである）。

・五臓と六腑 ・五臓一一の心得の事 ・風を引くといふ事

・五臓と五行と四季と土用 ・命門と三焦 ・諸病氣一の事

・心と氣の發する次第のこと ・命期の事

「医者モ学問シタルカヨキ也。学問シテモ機転アシクテ、薬ノキキニクキモアレ共、学問セズシテ機転ノキキタルトイフ日にハ、マアブナキ心アリ」

『結繩集』 但馬出石城主・小出吉英および肥後守細川忠利に宛てた書状

『骨董録』 京にいる門弟に送った書状

41

沢庵『医説』『結繩集』『骨董録』

天人相関の考え方にたった陰陽・五行説と氣一元論に基づいて、「氣」を運用し、治療より予防や養生を重視している。

『医説』「氣がとどまるを病という。氣が総身にのびてとどこおりもなければ病はない」「薬は常用すべきものではなく、たまに飲むから効く」「薬はたくさん飲めば毒にもなるが、薬は飲むべきときに飲まなければいけない。その時宜を失えば死ぬ。」

『結繩集』「病は口から入るから、適量の食事に努めるべきである。」「薬を飲み続けていると、本当に必要な時に効かなくなる。」

『骨董録』「心は氣に乗って働くもので、氣それ自体には思惟分別はない。心が働き過ぎれば氣は尽きてしまう。氣が尽きないようにするのが養生である」「喜も過れば正氣ちって虚耗の病をなす。怒驚、此三いずれも七情の内にて、正氣をちらして虚の病をなす。」「物うれしい、物おもしろい、かなしみ、おそれる、此四つは何れも氣むすばれ、血として、鬱の病をなす。」

42

沢庵『理氣差別論』

朱子「天下の物、すなわち必ずおのおの然る所以の故と、其の当に然るべきの則と有り、これいわゆる理なり。」（『大学或問』）に対し、

天地のあひたに、一つの理と申ものゝ候。此理と申もの、かたちなくして空なる物也。空なるゆへに目にみえず候。天地のあひたにまんまんとみちて、いたらぬ所もなく候。（理、すなわち太極は、両義＝陰陽を生む）

右に書付候一つの理と申すものか、動て氣となり候。此氣も又かたちなし。

理は天地のあひたにのひて、みちみちて、のぼりもせず、くだりもせず、散もあつまりもせず候。此氣はうごくにのぼり、くだり、あつまり、ちり、さまざまに変する物也。

まつ人の身に、元氣と申ものの候。右にかきつけ申候。此元氣うごき申ゆへに、つく息が口へ出申候。つくいきばかりにて、引ききなければ人死する也。

先根本の元氣と申ものの候。臍の下にありておしてみればつねにおとり候、氣の源是也。

43

「剣禅一如」「事理一致」を説いた沢庵

『不動智神妙録』をおくった徳川將軍家の兵法指南役、柳生宗矩は「柳生新陰流（江戸柳生）」の地位を確立した。

「無心の悟りが、不動智。移らぬ心の体を、神とも云ひ、仏とも云ふ。」

『医説』「トマルヲ病ト云也。氣ガ総身ニノビテトコホリモナケレハ、病ハナキ也。」

理の修行、事の修行により至極に達すれば無念無心で身や手足が働く。

禅によって槍術の奥儀に悟入し、土岐山城守頼行「自得記流」、松本理右衛門定好「一旨流」を開いて祖となる。

茨木専斎の柔術に「起倒流乱」と名付け『本躰』『性鏡』の二巻をおくった。

※宮本武蔵への直接指導は俗説（吉川英治の小説の影響）

「或人問ふ、我心を兎角余所へやれば、心の行く所に志を取り止めて、敵に負けるほどに、我心を臍の下に押し込めて余所にやらずして、敵の働きにより転ん化せよと云ふ。尤左もあるべき事なり。然れども仏法の向上の段より見れば、臍の下に押し込めて余所へやらぬと云ふは、段が卑しき、向上にあらず。修行稽古の時の位なり。」（『不動智神妙録』心の置き所）

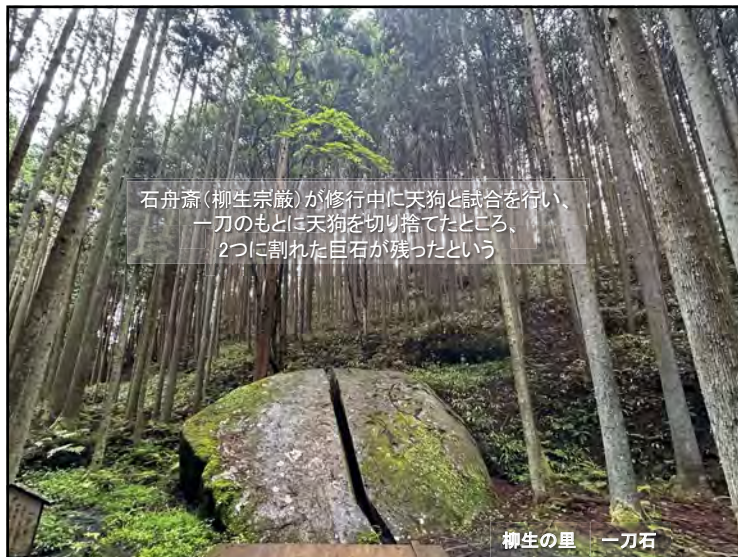
44



45



46



47

白隠『夜船閑話』

夫大道分れて**両義**あり。**陰陽**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**行る。**衛氣營血**、互に昇降循環する者、昼夜に大凡五十度、**肺金**は牝臓にして膈上に浮び、**肝木**は牝臓にして膈下に沈む。**心火**は太陽にして上部に位ひし、**腎水**は**太陰**にして下部を占む。五臓に七神あり、脾腎各々二神を蔵く。…火は軽浮にして、つねに騰昇を好み、水は沈重にして常に下流を務む。若し人察せず、観照或は節を失し、志念或は度に過る則は、心火熾衝して、肺金焦薄す、金母苦しむ則は、水子衰減す。母子互に疲傷して**五位**困倦し六属凌奪す。**四大**増損して各々百一の病を生ず。百薬功を立する事能はず衆医総に手を束かねて終に告ぐる處なきに到る。

至人は常に心氣をして下に充たしむ。心氣下に充つる則は、七凶内に動くことなく、四邪また外より窺う事能はず。**営衛充ち**、心神健かなり。口終に薬餌の甘酸を知らず、身終に鍼灸の痛痒を受けず。

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。心の労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。…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。大ひに禅観を助すく。**

48

『夜船閑話』

「自ら謂らく、猛く精彩を着け、重て一回捨命し去んと、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。」

この時、**白隠**は二十六歳。万策尽きた絶望の中で山城の白河(白川)山中に蔽居する**白幽仙人**といわれる天文と医道に通じた人物がいることを知る。白幽を訪ねたところ、方五、六笏の岩窟の住居には全く資生の具はなく、ただ机上に『**中庸**』、『**老子**』、『**金剛般若經**』だけが置かれていたという。これは、**白幽子**の思想の根底が、**儒教**、**道教**、そして**仏教**であるということ象徴的に示している。

「…公の禪病なり。若し鍼灸薬の三つの物を恃んで、而して後に是を救はんと欲せば、扁倉(**扁鵲**や**倉公**)力をつくし、**華佗**類を損むるも、奇功を見る事能はじ。公今既に親理の為に破らる、努めて**内親の功**を積まずんば、終に起つ事能はじ。」

49

「自ら謂らく、猛く精彩を着け、重て一回捨命し去んと、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。」

図① 五行の方位と配当

図② 五行の関係

→ は相生関係、→ は相剋関係。

50

白隠『夜船閑話』

「予が曰く**酥を用ゆるの法**得て聞いつべしや。幽が曰く、行者定中**四大**調和せず、身心ともに勞疲する事を覺せば、心を起して應に此の想をなすべし。譬へば**色香清淨の軟酥鵝卵の大きさの如くなる者、頂上に頓在せんに、其の氣味微妙にして、遍く頭顱の間をうるほし、浸々として潤下し來つて、兩肩及び双臂、兩乳胸膈の間、肺肝腸胃、脊梁腎骨、次第に沾注し將ち去る。此時に當つて、胸中の五積六聚、疝癰塊痛、心に隨つて降下する事、水の下につくが如く歴々として聞あり。遍身を周流し、雙脚を温潤し、足心に至つて即ち止む。行者再び應に此の觀をなすべし。彼の浸々として潤下する所の餘流、積り湛へて暖め蒸す事、恰も世の良醫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、我が臍輪以下を漬け蒸すが如し。此の觀をなす時唯心の所現の故に、鼻根乍ち希有の香氣を聞き、身根俄かに妙好の軟觸を受く。身心調適なる事、二三十歳の時には遙かに勝れり。此の時に當つて、積聚を消融し腸胃を調和し、覺えず肌膚光澤を生ず。若し夫れ勤めて怠らずんば、何の病か治せざらん、何の徳か積まざらん、何の仙か成ぜざる、何の道か成ぜざる。其の功驗の遲速は行人の進修の精麤に依るらくのみ。」**

51

「健康」の語を初めて用いた白隠

江戸時代までの日本では「healthy」な状態は、**達者・養生・無病・息災・養性・無事・丈夫・強健・元気・壮健**などと呼ばれてきた。

『**於仁安佐美**』寛延4年(1751)中御門天皇の皇女、門跡の姫宮に与えた法語で初出

中国由来の「康健」ではなく、意味的に**身体**の「**健やか**」を優先し、字順を逆にした日本語としての「**健康**」が創出されたのであろう

平尾真智子、日本医史学雑誌第64巻第3号(2018)241-256

巻之上 三四丁「恐れ入リタル事二侍レド、今更出家遁世ノ御身トシテ、叢林ニ入ラセ玉イ、淨藏院裏ノ御丈室ニテワタラセ玉ヘバ、古人住職ノ古風ヲ慕セ玉イ、勤搖作務ノ定カヲ學バセ玉イ、身心モ**健康**ニ長壽ヲモ保タセ玉ワン御**養生**ノタメニナラバ苦ルシカラズ。」

52

吐納(調息)法により臍下丹田の気を調え養う法

『養生訓』（貝原益軒）にも同様の記述あり。

先体容を正して、後に息を調和べし。…臍下に力入て下腹に気充実、息も臍下に至て、胸肋心下に支ものなく、週身の力臍下腰髖に在ことをおぼゆべし。

・軟酥の法 ⇒⇒⇒ 吐納(調息)法への応用

白幽⇒白隠禅師⇒徳本行者⇒白井亨（義謙）

⇒平野重誠『病家須知』『養性訣』

53

庖丁と『道』 『莊子』養生主篇の一説「庖丁解牛」

庖丁という料理人が王（梁の文惠君、惠王）のために、牛を一頭解体した。（云々）その巧みさは、まるで古の舞樂を連想させるものであった。王も感嘆して「なんと立派なものだ。技も極めるとここまてになるのか。」と言った。これを聞いた庖丁は刀を置き「これは技ではございません。技以上の『道』というものです。」と答えた。「私も初めて牛を解体した頃は、牛そのものに心を奪われて手が付けられませんでした。しかし3年経つと牛の全体など少しも気にならなくなりました。今では、牛の体の自然の理に従って、大きな隙間に刃をふるい、大きな穴に刃を導き、全く無理をしません。（云々）腕達者の料理人ともなりますと、時々ま刃こぼれを起こす程度なので、年に1本の刀で事足りますが、普通の料理人はよく刃を骨にうち当てて折ってしまうので、毎月1本の刀が必要になります。私は19年間に数千頭の牛を料理しましたが、刃は研いだばかりのようです。牛の骨節の隙間に、厚みのない刃を入れるのでゆとりがあります。ですから刃が痛みません。しかし私も筋や骨のかたまつたところでは、心を集中させ、ゆっくりと刃を動かします。（云々）」とその極意を語った。これを聞いて王は言った。「これは良いことを聞いた。今の話は人の生き方（養生の道）にも通ずるものだ。」と。

『●●道』のもと

54