

白隱禪師的健康法和佛道交涉

——從《夜船閑話》談起^{*}

劉青

日本弘前大學

摘要：江戶中期的禪僧白隱慧鶴(1685-1768)，稱為日本臨濟宗的中興之祖。白隱除了在禪學及禪畫的造詣之外，為治療自身疾病，還獨創了健康法“內觀秘法”和“軟酥之法”。此健康法不僅使他恢復了健康，並在禪修上大有進步。通過《夜船閑話》《遠羅天釜》《寒山詩闡提聞記》等著作，可以系統地了解白隱的健康法，並發現其健康法與道教養生術存在著關聯。歷來的研究雖然對白隱健康法有比較全面的考察，但是缺乏對白隱健康法與道教養生思想關聯的深入研究。本文以《夜船閑話》為中心，在考察白隱健康法的內容和形成的基礎上，重點分析其中的道教元素，探究白隱對內丹術的借鑒以及對道教養生術的態度。另外，本文通過分析《夜船閑話》中出現的人物及漢籍，進一步分析白隱的醫學、道教觀念的來源，為深刻理解白隱禪以及日本近世思想中的佛道交涉做出嘗試。

關鍵詞：白隱、夜船閑話、健康法、道教、呼吸法

^{*} 本研究是 JSPS 科研費 23K12014 研究助成的一部分。

白隱慧鶴(1685-1768)是江戶時代中期的禪僧。從安土桃山時代(1568-1603)開始,禪宗在日本逐漸衰落。白隱對日本禪宗進行了改革、統一,實現了江戶時代的中興,因此他也被稱為臨濟宗的中興之祖。白隱一生致力於將禪宗向一般民眾普及,他曾創作了超過一萬件禪畫。同時,白隱也留下很多著作,漢文語錄如《槐安國語》《荊叢毒藥》《寒山詩闡提記聞》,假名法語如《夜船閑話》《遠羅天釜》等,另有一些和讚、歌謠形式的作品如《坐禪和讚》《子守唄》,明治時期以後,妙心派禪寺將白隱的《坐禪和讚》作為每日的誦經內容¹。

對白隱生平、著作及書畫的研究,一直是日本及海外禪宗學界關注的重點,有諸多優秀成果。在日本,《白隱和尚全集》八卷(龍吟社,白隱和尚全集編纂會編,1934-1935)、《白隱禪師法語全集》十三卷(芳澤勝弘譯註,禪文化研究所,1999-2003)都已出版,基本網羅了白隱的所有著作。其中,《白隱禪師法語全集》對白隱的重要著作做了詳細的注釋、現代語譯和解題。關於白隱研究的現狀,根據芳澤勝弘的梳理,明治之後的研究論文基本分為三大類:1、關於白隱的高僧傳(幼年間的地獄體驗、艱苦修行以及剋服),2、健康法(《夜船閑話》及《遠羅天釜》的概說),3、白隱禪畫。然而這些研究重複性較高,且深入性研究較少。芳澤勝弘指出,要讀懂漢文語錄、假名法語、書簡、墨跡、禪畫以及其中所包含的思想,單純從佛教學、禪學、禪宗史學等方法和觀點來分析已經不夠,需要從文學、民族學、藝術史、美術史、政治史、地方史、思想史、心理學等更宏大的視角來對白隱思想進行解讀²。

¹ 芳澤勝弘《白隱研究の現状と課題》,《國家禪研究》8號(2022年),第163-176頁。

² 芳澤勝弘《白隱研究の現状と課題》(前掲),第1頁。

關於白隱健康法的研究，除以上的全集之外，還有青木茂《道元・盤珪・白隱の療病哲学》(童心房, 1943)、直木公彦《白隱禪師—健康法と逸話》(日本教文社, 1795)、古田紹欽《白隱をよむ—その思想と行動》(春秋社, 1991)等書籍，以及半田榮一《白隱禪師の禪思想と「軟酥之法」》、平尾真智子《白隱禪師の仮名法語にみる「健康」の語の使用—『於仁安佐美』から『さし藻草』まで》、伊吹敦《白隱の心身観》、笠井哲《白隱の丹田呼吸法の系譜》等研究論文。

關於在白隱著作中出現的健康法，雖已有較詳細的介紹和整理。但多從佛教學、禪宗史以及社會背景方面展開討論，雖然也有注意到白隱健康法中的道教元素，但深入討論並不多。野村英登的研究論文《白隱の修養法と道教の鍊金術—内観・軟酥の法と内丹—》，首先注意到白隱《夜船閑話》中引用的內丹文獻，並與內丹的思想進行比較，推測了白隱的著作意圖³。

白隱主要通過《夜船閑話》，闡述其健康法。《寒山詩闡提記聞》《遠羅天釜》《壁生草》也提及此健康法及其形成背景。《寒山詩闡提記聞》被認為是延享三年(1746)完成，當時白隱63歲。《遠羅天釜》被認為是寬延元年(1748)在白隱64歲時寫成，兩者完成的時間非常接近。《壁生草》是明和4年(1767)，白隱的晚年83歲時寫成的自傳，將《夜船閑話》中的健康法附於書後⁴。

《夜船閑話》是在寶曆七年(1757)白隱73歲時完成出版，但據《寒山詩闡提記聞》記載，1746年此書已有寫本存在。同時在《遠羅天釜》的上卷中也提到了《夜船閑話》，說明有可能《夜

³ 野村英登《白隱の修養法と道教の鍊金術—内観・軟酥の法と内丹—》，《花園大学国際禅学研究所論叢》第1號(2006年3月)，247-265頁。

⁴ 關於書目的寫成年代，均來自芳澤勝弘譯註《夜船閑話》，《白隱禪師法語全集》第4冊，京都：禪文化研究所，2000年，243-147頁。

《夜船閑話》的完成時間在《寒山詩闡提記聞》《遠羅天釜》《壁生草》之前。從內容上看，各書對“內觀秘法”的描述基本相同，但《遠羅天釜》《壁生草》中對“軟酥之法”的描述有所變化，關於其治療原理，《遠羅天釜》《壁生草》比《夜船閑話》的描述更詳細。

本文從《夜船閑話》的記述入手，整理、分析白隱的健康法及其形成過程及背景。同時在野村英登研究論文的基礎上，對《夜船閑話》的引用的文獻做更詳細的分析，以期綜合考察白隱健康法中的道教元素及其創作意圖。

一、禪修和健康法

白隱 24 歲之時，成為正受老人（道鏡慧端，1642-1721）的弟子，接受了 8 個月異常艱苦的修行。26 歲時，由於修行過度，積勞成疾，疾患危篤。隨後他在京都北白川遇到白幽仙人，學習了內觀之法，得以恢復健康。

《夜船閑話》是他在 1757 年完成並出版。此時白隱已經 73 歲，身體康健，耳聰目明。關於此書的出版的原因，《夜船閑話》中提到了兩點：一、弟子們專注修行，身體疲倦，苦於禪病，多次請求白隱傳授內觀之法。二、京都的書肆小川（松月堂、小川源兵衛）得知白隱曾寫成此書，便來信請求出版。據《寒山詩闡提記聞》記載，在 1746 年，此書已有寫本存在。另外，芳澤勝弘指出，當時，白隱語錄《荊業毒蕊》在出版籌備階段，《夜船閑話》的銷售也為其提供了出版資金⁵。

《夜船閑話》現存的版本分為“一卷本”和“兩卷本”。“一

⁵ 芳澤勝弘《白隱研究の現状と課題》（上掲）第 3、246 頁。

卷本”和“兩卷本”卷一的內容相同，是以白隱的健康法和治療經驗為內容。“兩卷本”中的卷二的內容基本與卷一無關，是以寫給駿河藩主松平昌信(1728-1771)的書信，以戒驕奢，行仁政為主要內容。卷二的成書時間也早於卷一。本稿以“一卷本”為考察對象。

白隱在26歲時身患重病，具體表現為：心火逆上，肺臟衰竭，雙腳冰冷，耳鳴，肝膽生變，驚悸恐懼，心神困倦，常現幻覺，兩腋常汗，兩眼帶淚。在《夜船閑話》中此病被稱為“禪病”。江戶初年的禪師盤圭永琢(1622-1693)也曾因為修行過度，出現了咳血等症狀。在青木茂氏的研究中，他提到禪師道元(1200-1253)、盤圭、白隱都有可能曾患肺結核⁶。

為尋求治療，白隱到京都尋訪白幽仙人。白幽仙人隱居在白河深處，據說年齡大約在一百八十歲到二百四十歲之間。白幽仙人向他介紹了“內觀秘法”和“軟酥之法”。白隱實踐這兩種觀法不到三年，不僅所有病痛痊癒，而且各種難解難信的公案也都徹底領悟。出現了六、七次極大的歡喜，以及無數次小悟帶來的小歡喜。從其健康法的效果來看，此內觀之法不僅有療病的功效，還對開悟大有幫助。而《夜船閑話》就是根據其自身的經驗而寫成。

內觀秘法和軟酥之法兩種，具體方法如下：

1. 內觀秘法：

具體做法：首先停止對公案的修行，熟睡之後睜開雙眼。在再一次困意來臨之前，伸展兩腿，併攏蹬直，將聚集在身體中的天地本源之氣，運行並充滿於肚臍之下的腹部、腰、足、足心，同時觀念以下內容：

⁶ 青木茂《道元・盤圭・白隱の療病哲学》，広島：童心房，1943年。

我的氣海丹田、腰、足、足心是我的本來面目，我的本來面目有什麼樣的鼻孔？我的氣海丹田、腰、足、足心是我的唯心淨土，我的唯心淨土有何種莊嚴？我的氣海丹田、腰、足、足心是我的己身彌陀，彌陀在說什麼樣的法？

可達到效果：不斷地進行觀念，一身的元氣終會充滿腰、足、足心，臍下丹田也會脹成葫蘆且充滿力量。如此進行五日、七日甚至兩週三週，五藏的氣滯、神經衰弱、肺病等都會徹底痊癒。同時，對參悟禪門的奧義，也大有幫助。

2. 軟酥之法

想象將色彩鮮艷、味道清新的，像鴨蛋一樣大的軟酥，置於頭頂。此軟酥氣味絕妙，浸潤整個頭部，並慢慢地浸潤兩肩、兩臂、兩乳、胸腹之間、肺、肝、腸、胃、脊柱、臀部。如此使胸中的積聚、腫脹、疼痛，隨心下降，周流全身，溫潤雙腳，直至足心。然後，再做以下觀念：

剛纔的軟酥的支流，匯聚充滿、溫潤全身之事，正如良醫聚集了有各種奇香的藥材，煎煮之後放入浴盆，而我把臍下的身體泡入了浴盆。

可達到效果：消除了五臟六腑瘀滯的氣體，使胃腸調合，肌膚煥發光澤。堅持此觀法，可治愈百病，可廣積德行，成道成仙。

其中，“軟酥”是酪類食品，由牛羊乳製成。《本草綱目》中有“酥乃酪之浮面所成，今人多以白羊脂雜之，不可不辨。”關於治療原理，《夜船閑話》中的敘述並不詳細，大致可以歸納兩點：一、“至人的心氣充盈在人體的下部。凡人的心氣常常向上而損

傷肺臟，進而損傷五臟六腑”，所以需要熄滅心火，使心氣充盈於身體下部。二、無觀是正觀，多觀是邪觀。多觀導致了重病，需用內觀之法來治療。可以看出，此健康法的最重要的部分是將氣（心氣）導入丹田、足、足心等身體下部。

另外，《夜船閑話》多次提到的“觀”即是 *vipaśyanā*，指運用智慧，觀察事物的真相。由天台智顛 (538-597) 講授，弟子章安灌頂 (561-632) 記錄的《摩訶止觀》，是天台三大部之一，講述了止觀的修行實踐方法。“止”是 *śamatha*，即是集中精神、使身心安靜。在《摩訶止觀》卷一定義了“發菩提心即是觀，邪僻心息即是止”，卷二提到修行方法是“意止觀者，端坐正念，蠲除惡覺，捨諸亂想，莫雜思惟，不取相貌，但專繫緣法界，一念法界。繫緣是止，一念是觀。”⁷ 並講述了三種止觀的方法：一、漸次；二、不定；三、圓頓。

《夜船閑話》也提到了《摩訶止觀》的內容，出現天台智顛及《摩訶止觀》共 3 處：

1. 佛曰，止心於足者，能止一切病。(佛の言わく、心を足心におさめて、能く百一の病を治すと。)

2. 《摩訶止觀》對病因的描述很詳細。對治療方法的解釋也很精密。有十二種呼吸法，可以治療各種病症。繫心在臍中，如豆大之觀法。其大意是降下心火，收入丹田及足心。此不僅療病，對禪觀也有大益。止觀中有繫緣止和諦真止。諦真止是觀諸法的實相，而繫緣止是將心氣收入臍下丹田為第一要義。修行者用此可大有益處。(天台の摩訶止觀に病因を論ずる事甚だ盡せり。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。臍輪を縁じて豆子を見るの法あり。其大意、心火を

⁷ 《大正藏》編 1911 號，第 46 冊第 5 頁中欄第 6-7 行，第 11 頁中欄第 21-23 行。

降下して丹田及び足心に収るを以て至要とす。但病を治するのみにあらず、大ひに禪觀を助す。蓋し繫縁諦眞の二止あり。諦眞は實相の圓觀、繫縁は心氣を臍輪氣海丹田の間に収め守るを以て第一とす。行者是を用るに大ひに利あり。)

3. 古時、永平道元祖師入大宋、拜師如淨於天童。一日入密室請益。如淨曰、元子、坐禪時須置心於左掌上。這也是顛師所謂繫縁止之大意。顛師初教此繫縁內觀秘訣、救其家兄鎮愼重病於萬死之中之事、都詳說在《小止觀》中。(古しへ永平の開祖師、大宋に入て如淨を天童に拜す。師一日、密室に入て益を請ふ。淨曰く、元子、坐禪のとき、心を左の掌の上におくべしと。是即ち顛師の謂ゆる繫縁止の大略なり。顛師初め此の繫縁、內觀の秘訣を教へて、其家兄鎮愼が重病を萬死の中に助け救ひ玉ふ事は、精しくは小止觀の中に説けり。)

在療病方面，《摩訶止觀》指出病因有六種，分別是：一、四大不順故病，二、飲食不節故病，三、坐禪不調故病，四、鬼神得便，五、魔所為，六、業起故病⁸。《摩訶止觀》卷八中指出的治療方法有六種：“今約坐禪，略示六治：一、止，二、氣，三、息，四、假想，五、觀心，六、方術”。在第一種治法“止治”中，具體可以分為四種，即是“止心於丹田”“止心於足者”“隨諸病處，諦心止之”“又未必一向止心病處”。

上述第二條中提到的“有十二種呼吸法，可以治療各種病症。”《摩訶止觀》提出了“吹，呼，唏，呵，噓，咽，”六種呼吸法之外，另描述了“上、下、焦、滿、增長、滅壞、冷、暖、衝、持、和、補”十二種呼吸法。六種呼吸法主要治療五臟的病症，而十二種

⁸ 《大正藏》編 1911 號，第 46 冊，第 106 頁下欄第 23-25 行。

⁹ 《大正藏》編 1911 號，第 46 冊，第 108 頁上欄第 5-7 行。

呼吸法對應其他病症。“繫心在臍中，如豆大之觀法”是來自《摩訶止觀》六治之中的止治，“繫心在臍中，如豆大，解衣諦了取相，後閉目，合口齒，舉舌向上顎，令氣調恂。……此尚能得禪，況不能愈疾¹⁰”。

二、《夜船閑話》中的道教元素

《夜船閑話》多次引用漢籍文獻，多處可見道教元素。在描述傳授健康法的白幽仙人時，提到他的案頭祇有三冊書，《中庸》《老子》《金剛般若》。白隱將內觀之法歸納為“神仙之術”，與“九轉還丹”和“金液還丹”進行類比、對照。在描述“內觀秘法”時，白隱將其類比作“九轉還丹”，描述如下：

大凡養生長壽的關鍵，無非是鍊形。鍊形的關鍵，在於使神氣聚集在丹田氣海之間。凝神則氣聚，氣聚則真丹成。真丹成則形固，形固則神全。神全則長壽。這是仙人九轉還丹的關鍵。須知丹非外物，一定要降下心火，使其充滿氣海丹田之間。(大凡生を養ひ長寿を保つのに、形を鍊るにしかず。形を鍊るのに、神氣をして丹田氣海の間に凝らさしむるにあり、神凝る則是氣聚る。氣聚る則是則ち真丹成る。丹成る則是形固し。形固き則是神全し。神全き則是寿がし。是仙人九轉還丹の秘訣に契へり。須く知るべし、丹は果たして外物に非ざる事を。千万唯心火を降下し、氣海丹田の間に充たしむるに有るらくのみ。)

¹⁰ 《大正藏》編 1911 號，第 46 冊，第 108 頁上欄第 7-16 行。

“內觀秘法”的修煉方法，即是降下心火，使神氣（心氣）充滿丹田之間，完成“凝神氣→聚氣（於丹田）→煉真丹→固形→全神→長壽”的步驟。南宋道士白玉蟾（南宋）的內丹修法和此段內容非常相近。白玉蟾指出了修煉內丹的過程：鍊形→凝神→聚氣→煉丹→固形→全神。《海瓊問道集》中提到：

今夫修此理者，不若先鍊形。鍊形之妙，在乎凝神。神凝則氣聚，氣聚則丹成，丹成則形固，形固則神全。故宋齊丘云：忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛。祇此“忘”之一字，則是無物也。本來無一物，何處有塵埃¹¹。

此外，《夜船閑話》還將“內觀秘法”與“金液還丹”進行類比：

孟子的所謂浩然之氣，就是將氣藏入臍下丹田，經過歲月累計，守之守一而去，養之無適而去，一朝乍掀翻丹爐，內外中間，八紘四維，總是一枚大還丹。此時始覺得，自己即是先天地不生，後虛空不死，真正的長生久視大神仙。這是真正的丹竈功成之時。……前賢曰，丹為丹田，液為肺液，以肺液還丹田，是故云金液還丹。（孟軻氏の謂ゆる浩然の氣、これをひきいて臍輪氣海丹田の間に藏めて、歳月を重ねて、是を守て守一にし

¹¹ 《海瓊問道集》，涵芬樓版，道藏函 1016，1/5b/4-9。

去り、是を養て無適にし去て、一朝乍ち丹竈を掀翻する則は、内外中間、八紘四維、總一枚の大還丹。此時に當て初て、自己即ち是天地に先つて生ぜず、虚空に後れて死せざる底の眞箇長生久視の大神仙なる事を覺得せん。是を眞正丹竈功成る底の時節とす。…前賢曰く、丹は丹田なり、液は肺液なり。肺液を以て丹田に還へす。是故に金液還丹と云ふ。)

將氣充滿臍下丹田，歷經時日達到“守一”的狀態之後，推翻體內丹爐，使内外中間、四面八方融合成大還丹，這是眞正的丹爐功成之時。正如前賢所說，丹即丹田，肺即肺液，使肺液返還入丹田，這就是所謂的“金液還丹”。上文中所提到的“前賢”，應該指《金丹大成集》作者是蕭廷之。蕭廷之（生卒年不詳），元初道士，被認為是白玉蟾的再傳弟子，受其思想的影響。《金丹大成集》說道，

問曰：如何謂之金液還丹？答曰：金液者，金水也。金爲水母，母隱子胎，因有還丹之號也。前賢有曰：丹者，丹田也；液者，肺液也。以肺液還於丹田，故曰金液還丹¹²。

另外，在《夜船閑話》中還引用了上陽子的說法“上陽子曰，人有眞一之氣，降下丹田中，則一陽來復。若人欲知始陽初復之侯，當以暖氣爲信”（上陽子が曰く、人に眞一の氣有り、丹田の

¹² 《金丹大成集》修真十書本卷十，道藏函 123, 10/1a/4-7。

中に降下する則は、一陽また復する。若人始陽初復の侯を知らむと欲せば、暖氣を以て是が信とすべし)。上陽子は元代道士陳致虛(1290-?)，其文出自其主要著作《金丹大藥》。野村英登指出，此處非出於道藏本《上陽子金丹大藥》，而是來自《金丹正理大全》¹³，收入明代閻鶴洲(金陵人，生卒年不詳)所編《道書全集》。

雖然《夜船閑話》中引用或者參考了白玉蟾、蕭廷之的著作，但有關道藏在日本的最早記錄，是明和7年(1770)傳入九州的佐伯毛利家¹⁴，所以《夜船閑話》出現的內丹內容很可能沒有參考道藏，而是參考了明代出版的道書合集等。

“九轉還丹”和“金液還丹”最早是道教的煉丹術用語。煉丹術，是被稱為外丹的神仙術，以丹砂、金屬等為原材料煉制丹藥服用，以期望羽化昇仙、長生不死。晉代葛洪(283-343)著成的以金丹術為主要內容的《抱樸子》對“九轉神丹”的描述為：

一轉之丹，服之三年得仙。二轉之丹，服之二年得仙。三轉之丹，服之一年得仙。四轉之丹，服之半年得仙。五轉之丹，服之百日得仙。六轉之丹，服之四十日得仙。七轉之丹，服之三十日得仙。八轉之丹，服之十日得仙。九轉之丹，服之三日得仙。若取九轉之丹，內神鼎中，夏至之後，爆之鼎熱，內朱兒一斤於蓋下。伏伺之，候日精照之。須臾翕然俱起，煌煌輝輝，神光五色，即化為還丹。取而服之一刀圭，即白日昇天¹⁵。

¹³ 野村英登《白隱の修養法と道教の鍊金術—内觀・軟酥の法と内丹—》，《花園大学国際禅学研究所論叢》第1號(2006年3月)，第253頁。

¹⁴ 中村璋八《「古今養性録」に就いて》，《駒澤大学外語學部論集》第26號(1987年)，第15頁。

¹⁵ 王明校釋《抱樸子內篇校釋》，北京：中華書局，1986年，第77頁。

可以看出，“轉”為煉丹的一道工序。每經過一“轉”，丹藥的品質得到提昇，昇仙的速度也隨之加快。最長的“一轉之丹”，需要服用三年可成仙。而“九轉之丹”，祇需要服用三日便可成仙。“九轉還丹”是在“九轉之丹”再多加一道工序，服用一刀圭，便可白日昇天。

“內丹”一詞最早出現在天台三祖南嶽慧思(515-577)的《立誓願文》¹⁶中的“藉外丹力修內丹”¹⁷。道教對於內丹修行的描述，會經常使用外丹的術語來表達，如鉛汞、水火、藥材、金液等。橫手裕氏指出，從唐代以來，神、氣、精被認為是構成生命的三要素，人間的生成過程，可以理解為，由虛(與“道”相近)化神，由神化氣，由氣化精。而內丹修煉的目的就是將這個過程逆轉，實現精→氣→神→虛(道)的過程，最終復歸於道，實現長生不老。所以，這個過程又常在內丹中被稱為鍊精化氣、鍊氣化神、鍊神還虛¹⁸。同時，上述的《海瓊問道集》中，還提到“忘形養氣，忘氣養神，忘神養虛”，即並非拘泥於過多氣、神、虛的技法，內丹修行的最終目的為忘氣、忘形、忘神，在虛無之中追求長生不死。

同時，內丹的修行講究命宗和性宗的結合。命宗是氣的修煉為重心。而性宗主張神(性)的修煉，追求本性(元神)的回歸，接近與禪宗的修行。在《悟真篇》禪宗歌頌序中，有以下的內容：

夫學道之人，不通性理，獨修金丹。如此既性命之道未備，則運心不普，物我難齊。又焉能究竟圓通，迴

¹⁶ 《大正藏》編 1933 號，第 46 冊，第 791 頁下欄第 15-16 行。

¹⁷ 神塚淑子《道教思想 10 講》，東京：岩波書店，2020，第 117-118 頁。

¹⁸ 橫手裕《道教の歴史》，東京：山川出版社，2015 年，第 194-195 頁。

超三界？……故此《悟真篇》中，先以神仙命術，誘其修鍊，次以諸佛妙用，廣其神通，終以真如覺性，遣其幻妄，而歸於究竟空寂之本源矣¹⁹。

故老釋以性命學，開方便們，教人修種，以逃生死。釋氏以空寂為宗，若頓悟圓通，則直超彼岸。如有習漏未盡，則尚徇於有生。老氏以鍊養為真，若得其要樞，則立躋聖位。如其未明本性，則猶滯於幻形²⁰。

可以看出，內丹修行的最終目的要追求超越三界，而具體的過程，要結合神仙命術和佛教的性的修鍊。關於內丹修行和佛教（禪宗）修行的關係上，松下道信指出，性命需雙修；修行者在頓悟之後還可能存在習漏，則會陷入輪迴，而內丹修行可以避開這個問題²¹。

反觀白隱對於內丹以及道教養生術的態度可以看出，白隱在紛繁複雜的內丹修行方法中，祇汲取了運氣的部分，不斷強調將氣收入丹田，就可以和健康、長生相關聯。同時白隱在《夜船閑話》還提到“實踐內觀秘法，即使像彭祖一樣活到七八百歲，也祇是像虛無無知的守屍鬼一樣。葛洪、鐵拐、張華、費張等仙人，現在已不見一人。徒然長生也無用。但是，如果能夠行四弘大誓，學習菩薩的威儀，常說法，與虛空合一，就能夠成就金剛不壞的仙身”。也可以說，白隱汲取了內丹運氣的修鍊方法，在承認內觀之法與道教養生術的關係，主張身體修行可以使用道教養生術的同時，指出純粹的道教修行會落入虛無，所以最終還需要以佛教為宗旨。

¹⁹ 《悟真篇》修真十書本卷三十，道藏函 127, 30/1a/1-3、30/1a/7-10

²⁰ 《悟真篇》修真十書本卷二十六，道藏函 126, 26/1a/5-9。

²¹ 松下道信《宋金元道教內丹思想研究》，東京：汲古書院，2019年，第53-66頁。

三、《夜船閑話》道教思想的來源

為了探究白隱著作中道教元素的來源，有必要就《夜船閑話》中提到的人物、書籍以及引用的觀點做一個整理。在《夜船閑話》出現的人物有傳說中的人物和仙人，還有道士、醫家、文人，具體如下：

宋玉、河晏(何晏)、杜甫、賈嶋、屈子(屈原)、華陀(華佗)、扁倉(扁鵲、倉公)、葛洪、鐵拐、張華(張果?)、費張(費長房?)、漆園、許浚、上陽子、吳契初、石臺先生(石泰先生?)、黃成子(廣成子?)、黃帝、大白道人、孟軻、李士才(李士材)、丹溪、永平開祖師、如淨、智顛、白雲和尚、彭祖、蘇內翰；

《延壽書》《素問》。

同時，上述人物在《夜船閑話》出現的相關段落以及被引用的內容、觀點，現整理如下：

(1) 宋玉、河晏、杜甫、賈嶋：白隱初來之時，如宋玉、河晏一樣擁有美貌、皮膚光澤，不久之後，就像杜甫、賈嶋一般形容枯槁、面色憔悴，或者像屈原一樣常徘徊河畔。(其初め来る時は、宋玉、河晏が美貌有て、肌膚光澤凝れる膏の如くなる者も、久しからずして恰も杜甫、賈嶋が形容枯槁、顔色憔悴するが如く、或いは屈子に澤畔に逢ふが如し。)

(2) 華陀、扁倉(扁鵲、倉公)：即使是如華佗、扁鵲、倉公等上古名醫，也未必能輕易治好。(縦ひ華陀、扁倉と云へども、輒く救ひ得る事能わじ。)

(3) 葛洪、鐵拐、張華(張果?)、費張(費長房?): 現在見不到葛洪、鐵拐、張華、費張等一人的蹤影了。(今既に獨りも葛洪、鐵拐、張華、費張が輩を見ず。)

(4) 漆園: 因此莊子曰, 真人之息以踵, 眾人之息以喉。(是故に漆園曰く、真人の息は是を息するに踵を以てし、衆人の息は是を息するに喉を以てす。)

(5) 許浚: 許俊曰, 蓋氣在下焦, 其息遠。氣在上焦, 其息促。(許浚が云く、蓋し氣下焦に在る則は、其息遠く、氣上焦に有る則は、其息促まる。)

(6) 上陽子: 上陽子曰, 人有真一之氣, 降下丹田中, 則一陽來復。若人欲知始陽初復之侯, 當以暖氣為信。(上陽子が曰く、人に真一の氣有り、丹田の中に降下する則は、一陽また復す。若人始陽初復の侯を知らむと欲せば、暖氣を以て是が信とすべし。)

(7) 《延壽書》: 《延壽書》曰, 至六陽俱盡, 即是全陰之人, 易死也。(所以に延壽書に云く、六陽共に盡く則、是全陰の人死し易すし。)

(8) 吳契初、石臺先生(石泰先生?)、黃成子(廣成子?)、黃帝: 很久之前, 吳契初去拜見石臺先生, 詢問齋戒鍊丹之術。先生回答, 我有元玄真丹的神秘。非上上器, 得不可傳。古黃成子以之傳黃帝。(昔し吳契初、石臺先生に見ゆ、齋戒して鍊丹の術を問ふ。先生の云く、我に元玄真丹の神秘あり。上々の器にあらざるよりんば、得て傳ふべからず。古しへ黃成子は是を以て黃帝に傳ふ。)

(9) 大白道人、孟軻: 是大白真人所謂, 以我之天而合所事之天者。孟軻所謂浩然之氣。(是彼の大白道人の謂ゆる我が天を以て事する所の天に合する者なり。孟軻氏の謂ゆる浩然の氣。)

(10) 李士才(李士材): 所恐非李士才所謂偏清降者。(恐るる處は李士才が謂ゆる清降に偏なる者にあらずや。)

(11) 丹溪：李家所謂偏清降者，救學丹溪者之弊。(李家が謂ゆる清降に偏なりとは、丹溪を學ぶ者の弊を救わむとなり。)

(12) 永平開祖師、如淨、智顛：古來，永平道元祖師入大宋，拜師如淨於天童。一日入密室請益。如淨曰，元子，坐禪時須置心於左掌上。這也是顛師所謂繫緣止之大意。顛師初教此繫緣內觀秘訣，救其家兄鎮慎重病於萬死之中的玉事，都詳說在《小止觀》中。(古しへ永平の開祖師、大宋に入て如淨を天童に拜す。師一日、密室に入て益を請ふ。淨曰く、元子、坐禪のとき、心を左の掌の上におくべしと。是即ち顛師の謂ゆる繫緣止の大略なり。顛師初め此の繫緣、内觀の秘訣を教へて、其家兄鎮慎が重病を萬死の中に助け救ひ玉ふ事は、精しくは小止觀の中に説けり。)

(13) 白雲和尚：白雲和尚曰，我常使心充滿腔子中，匡徒領眾，接賓應機，及小參普說、七縱八橫之間，用之無盡事。(又白雲和尚曰く、我つねに心おして腔子の中に充たしむ。徒を匡し、衆を領し、賓を接し、機に應じ、及び小參普說、七縱八橫の間において、是を用ひてつくる事なし。)

(14) 《素問》：蓋素問所云，恬淡虛無，真氣隨之，精神內守，病自何來，是據此而言。(是蓋し素問に云ゆる恬澹虛無なれば、真氣是にしたがふ、精神内に守らば、病何れより來らむ、と云う語に本づき玉ふ者ならむか。)

(15) 彭祖：彭祖曰，和神導氣之法，當得密室閉戸，安床暖席，枕高二寸半，正身偃臥，瞑目閉氣於胸膈中，以鴻毛著鼻上，不動事三百息。耳無所聞，目無所見，如斯則寒暑不能侵，蜂蠆不能毒。壽三百六十歲，接近真人。(彭祖が曰く、和神導氣の法、當さに深く密室を鎖ざし、牀を案じ、席を煖め、枕の高かさ二寸半、正身偃臥し、瞑目して、心氣を胸膈の中に閉ざし、鴻毛を以て鼻上につけて動かざる事三百息を経て、耳聞く處なく、目見る處なく、

斯の如くなる則は、寒暑も侵かす事能わず、蜂蠆も毒する事能わず、壽き三百六十歳、是真人に近かしと。))

(16) 蘇内翰：又蘇内翰曰、已飢方食、未飽先止、散步逍遙、務使腹空。空腹時、當入靜室、端坐默然、數出入之息。從一息數到十、從十數到百、從百將去到千、此身兀然、此心寂然、萬事虛空。如此事久、一息自止。不出不如時、此息由八萬四千毛孔而出、如蒸雲起霧、無始劫來諸病自除、明悟諸障礙自然消除之事。譬如盲人忽然開眼、此時尋人不用指路。祇要尋常省略、常養元氣。是故言、養目力者常瞑、養耳根者常飽、養心氣者常默。(又蘇内翰が曰く、已に飢へて方に食し、未だ飽ずして先止む。散歩逍遙して、務めて腹おして空からしめ、腹の空なる時に當て即ち静室に入り、端坐默然して出入の息を數へよ。一息よりかぞへて十に到り、十より數へて百に至り、百より數へ將ち去て千に到て、此身兀然として、此心寂然たる事虚空と等し。斯の如くなる事久ふして一息おのづから止まる。出でず入ざる時、此息八萬四千の毛竅の中より、雲蒸し霧起きるが如く、無始劫來の諸病自ら除き、諸障自然に除滅する事を明悟せん。譬へば盲人の忽然として眼を開くが如けん。此時人に尋ねて路頭を指す事を用ひず。祇要す、尋常言語を省略して、爾ちの元氣を長養せん事を。是故に云ふ、目力を養ふ者は常に瞑し、耳根を養ふ者は常に飽き、心氣を養ふ者は常に黙すと。)

在以上的條目中、不是單純地舉例或列舉、而是引用了人物或者書籍觀點、即有可能參考了相關書籍的、應該有：(4)(5)(6)(7)(9)(11)(13)(14)(15)(16)。

其中、(7) 中出現的《延壽書》應為《三元參贊延壽書》，由元代李鵬飛(生卒不詳)所作的《養生延壽書》，成書於1291年，收入《正統道藏》洞神部方法類(函574)。本書提出人的壽命分

為三元，天元六十歲，地元六十歲，人元六十歲，總共一百八十歲。精氣不耗者，可得天元之壽。起居有常者，可得地元之壽。飲食有度者，可得人元之壽。並配合三元之壽，說明了各種養生方法。《夜船閑話》的引用之處，出自此書卷四“人晝夜動作，施洩散失元氣不滿天壽，至六陽俱盡，即是全陰之人，易死也”。幕府醫生小島寶素(1797-1849)在1842年遊歷京都，遍覽各醫家藏書，著成藏書目錄《河清寓記》。其中記載“三角家，三元延壽書朝鮮本”。可見《三元參贊延壽書》在很早流傳於日本。醫家曲直瀨道三(1507-1594)曾手抄此書，作成此書的拔萃本《可有錄》，現藏於京都大學富士川文庫。曲直瀨玄朔(1549-1631)在1599年所著養生書《延壽撮要》，也多處引用《三元參贊延壽書》，可以認為是對《三元參贊延壽書》的平易化書寫²²。因此，白隱的此處引用，很有可能是直接參考了流傳於日本的《三元參贊延壽書》，或者參考了醫家所做的《可有錄》《延壽撮要》。

上述條目(9)中出現的“大白真人所謂，以我之天而合所事之天者”，對於大白真人的身份，多有爭論。筆者認為此處內容，應該直接引自明代養生書《活人心》上卷“太白道人曰，以我之天合所事之天”。《活人心》是明代朱權(1378-1448)的著作。朱權出身皇族，晚年專注道教、醫學、戲曲等領域，寫成了《天皇至道太清玉冊》《活人心》《神隱》《壽域神方》等著作。《活人心》有明刊本、朝鮮本等多個版本流傳於日本。從《江戶時代書林出版書籍目錄集成》來看，《活人心》自寬文十年(1670)不斷被刊刻出版。另外曲直瀨道三的《廣觀摘英集》、舟橋秀賢的(1575-1614)《導引纂要》、松尾道益(生卒年不詳)的《養生俗解集》也都引

²² 關於《三元參贊延壽書》，參照筆者論文《中国近世の養生延寿について：『三元參贊延寿書』を中心に》，《人文學論集》第43集，2025年，第83-92頁。

用了《活人心》的內容。可見白隱也有可能閱覽此書或者閱讀了其他醫家的引用內容。

四、結語

江戶時代的臨濟宗禪師白隱，通過《夜船閑話》介紹了獨自的健康法：內觀秘法和軟酥之法。其核心是將氣（心氣）導入丹田、足下等身體下部。此健康法不僅有助於治療禪病，維持身體健康，更重要的是有助於禪修，可以實現對禪的領悟。

白隱健康法的實踐充滿了道教色彩，白隱在描述此健康法時，引用了很多漢籍，其中包括道教典籍。看出白隱所參照的道教文獻，很有可能是明代出版的道書合集。另外，白隱另外的一個知識來源，可能是室町時代之後傳入日本的元明養生書。這些書籍直接或者通過朝鮮傳入日本，影響了當時的醫家。醫家們積極學習來自大陸的道教養生術，引用、彙編入自己的書籍。當然，除了道教書籍，白隱也積極融合《摩訶止觀》，說明了此內觀之法與止觀、特別是繫緣止的密切關聯。

白隱的健康法雖然包含了很多道教元素，但總體來說，他祇汲取了內丹中運氣入丹田的部分，並試圖直接與健康長壽相連接。白隱將道教養生術歸結為單純的身體技法，指出其沒有精神上的修煉，並最終將陷入虛無境地。因此，白隱強調自己的健康法，不僅有助於健康，也有助於禪修，同時行四弘大誓，學習菩薩的威儀，常說法，就最終可以擺脫虛空，與虛空合一，成就金剛不壞的仙身。