

なん そ おう らん
「軟酥鴨卵の法」とは
白隠禅師の内観法

江戸時代、臨済宗の白隠という禅僧が、とても助からないといわれた重病に倒れ、様々な名医からも見放された折に、京都の山奥に住む白幽子という仙人と出会い、「内観の秘法」と共に教え授かったのが「軟酥鴨卵の法」です。

白隠禅師はこの内観法によって難病を自分の力で克服し、その体験から様々な人々にこれを教え説き、後世の私たちに残してくれました。多くの人々が「軟酥の法」により、人間に本来備わっている自然治癒力を引き出し、病や心身の不調から健康な体と心を取り戻して、その尊い人生と天命を全うされています。

リラックスしくつろいだ状態で行うこのイメージ瞑想は、疲労回復や快眠、ストレス解消などにもとても役に立つものです。健康な心身の維持のためにもぜひご活用ください。療養治癒の覚悟をもってこの内観を取り入れる方は、禅師が説かれているように1日に何度でも行ってみてください。

内観の骨子は次ページに記しています。誘導音声は、寝る前などに横になった状態で聞いてください。内観法を熟練されましたなら音声はなしで行じて頂き、時々初心に戻ってまた活用していただけますと幸いです。

伊藤礼子拝

なんそ おうらん
軟酥鴨卵の法
白隠禅師の内観法

ここに、妙法がございます。これは、もつとも虚弱な人に効き目があります。精神的過労をすくい、心気をふるい起こすことに絶大な妙力をもっております。心気の昇せ上がるのをひき下げて心を落ちつかせ、腰や足を温め、胃腸の作用をととのえて、調和をえさせ、眼をあきらかにして、真の智慧をふやし、一切の邪知煩悩をのぞくのに、たいへん効果の多いものがあります。これを名づけて「軟酥鴨卵の法」といいます。

「おおよそ生をたもつの要は、氣をやしなうにしかず、
氣尽くるときは身死す。民おとろうときは、国ほろぶがごとし」

この言葉を三回繰りかえしおわってから静かに次の観法をおこない、心の思いをととのえながら、一心にゆったりとして修するのです。

鴨の卵ぐらいのまるいありがたい軟酥という丸薬が、自然に空中にあらわれて、頭の上へのせられます。その香味は妙々にして、しだいに体温でとけて、流れはじめ、頭の骨やこめかみの隅隅までうるおし、浸し、浸々としてくだり、両肩、両肘、両乳、胸、腋の下、肺、心臓、肝臓、胃、腸、背骨をうるおしタラリタラリとながれ、腰骨をひたして、ゆっくりと下へ流れ去るのであります。

このとき、胸のなかのつもれる思いや苦痛は心にしたがって降下するのは、水の下へ流れくだるようで、チョロチョロと音をたてて、ながれるように思われます。このようにして、全身をひたし、うるおして流れくだり、両脚をあたため、足の裏まできてとまり、そこに、たまるのであります。おこなうものはふたたびこの観想をおこない、繰り返すのであります。

この軟酥鴨卵の丸薬が溶けて浸々として、身体をうるおし、流れくだる余流が積りたたえて、下半身を温め蒸すのは、ちょうど世の中の良医がいろいろの妙薬をあつめて、これをせんじ温かい湯をつくり、タライに満たしたたえて、わが身の臍から下を漬けひたし温められるようであります。この観法をおこなうときは、「唯心所現の原理」にもとづき、鼻口は稀有の妙香をかぎ、身体は妙なる、やわらかい手でなでさすられ、身心ともにととのい、たちまち、いままでつもっていた苦しみや煩悶を消しとかし、胃腸を調和させ、皮膚は光沢をおび、気力は大いに増加してまいります。

もし、つねにこの観法をおこなって工夫し、熟達し成功すれば、いかなる病でもなおり、どのような事業や学問にも、かならず成功するものであります。これはまことに養生の秘訣にして、長寿をたもち、前途を達見できる妙術であります。これは、はじめ金仙氏におこり、なかごろ 天台宗の智者大師にいたって、疲労はなはだしい重病をなおし、かつ、その兄の陳奏のまさに死なんとした重病をもすくっている霊的療法であります。この方法はいまの世人はほとんど知りませんが、私は人生のなかばにして、重病にたおれ、医薬鍼灸より見はなされた折に、「内観の秘法」といっしょに白幽仙人からおしえられたものであります。その効果のはやいおそいは、おこなう人の真剣味によるものであります。怠らず、行えば、長命をうることができます。

白隠が老いさらばえて、大いにくだらぬことを説くということなかれ。諸君は今後、おそらく、この「軟酥の法」の真なるを悟り、手をうって悦び、大笑することがかならずあるであります。

「なにがゆえぞ、乱にのぞまざれば貞臣の操を見ず、
敗にのぞまざれば義士の志を知らず」

おらてがま
『遠羅天釜』 白隠禅師 -健康法と逸話- より