

天台小止観の仏教医学と〈身〉の医療

奈倉 道隆

(東海学園大学 名誉教授)

1. インド伝統医療の疾病観と 日本の古くからの医療

インドの伝統医療

キリスト教が「神のことばの宗教」であるなら、仏教は「いのちの宗教」と言ってよいだろう。「生・老・病・死」の四苦と共に生きるいのちのありようを探求する道を説いているように思えるからである。

インドには3000年以上前から優れた伝統医療「アーユルヴェーダ」があり、今も人々の健康に寄与している。仏教はこれを取り入れ、「律」と呼ばれる教典の多くに、薬物や医療・健康法などを記している。病という日常的ないのちの苦しみを克服するすべを、智慧と慈悲を説く仏教は重視してきた。

1400年前に建立された大阪の四天王寺には、療病院・施薬院・悲田院・敬田院が設けられ、病や貧困で苦しむ人々に医療・福祉の施しをしたと伝えられる。鎌倉時代の僧、忍性は13世紀末に鎌倉の桑谷に「療病所」を建て、5万7千余人の病人を診療し、4万7千人を癒したと記録されている。

このアーユルヴェーダは、現代医学と異なる独特の疾病観を持っており、病気の原因が臓器などの病的変化であるとは考えない。実証的に明らかとなった概念ではないが、「トリドーシャ」と呼ぶ生命活動の基盤となる3つの要素「ヴァータ」「ピタ」「カパ」が実在するとされる。これらが調和しているときは健康であり、過不足が生じ

て不調和になるといろいろな病気の症状や臓器の病変が現れる、という理論に基づき、医療をする。

診察では、問診・視診・脈診・触診・排泄物などから3つのドーシャ(トリドーシャ)の過不足を判断する。その不調和の状態から、病気の種類や重症度を診断する。

治療は、トリドーシャの不調和を回復させることが目標となる。ヴァータ、ピタ、カパそれぞれが、不足していれば補充を、過剰であれば抑制することをめざす。まず食物の改善をはかり、必要に応じて薬物を与える。

これで解決しないときは、パンチャカルマ*と呼ぶ独特の治療法などを施す。この治療を受けるにあたっては、まず生活環境を整え、食事・休養などの注意を守り、生活の摂生に努めなければならない。治療後も、食事など生活上の注意を守ることが求められる。

アーユルヴェーダは身体だけでなく心のありようにも注目するが、心だけを特に取り上げることはしない。身体も心も一体となって生命活動を営むものとみなし、その一面としての身体や心を取りあげる。現代の全人的医療としての〈身〉の医療に通じる考えかたではないだろうか。

治療は症状を除去するためではなく、トリドーシャの調和回復を目標として進める。調和が回復すれば、結果として症状や臓器の病変もなくなるとアーユルヴェーダは考える。疾病の医学でなく、生命に向き合う医学、いのちの医療と言ってよいだろう。

* パンチャカルマ：薬用植物を用いる5種の浄化療法。①経鼻頭部浄化法、②催吐法、③催下法、④煎剤経腸法、⑤油剤経腸法。
(『インド伝承医学 チャラカ本集 総論編』第2章 p. 37より)

医療の4要素

インドで1000年以上前に書かれ、今も使用されている医学書『スシュルタ・サンヒタ』および『チャラカ・サンヒタ』には、医療が4つの要素からなると記され、「薬物」「医師」「患者」「介護者」を挙げている。すなわち、一人一人の患者に適した「薬物」と、薬物を処方したり療養指導したりする「医師」と、医師の薬を確実に服用し、療養指導を守って回復につとめる「患者」と、その患者のために環境を整え療養生活を支援する「介護者」の4つが欠かせないという。

注目したいのは、患者を「医療の対象」とみるだけでなく、「医療を生み出す主体」の1つの要素とみていることである。医師や薬物だけでは医療は成り立たず、患者と患者を支える介護者とが参加することで医療が成り立つという発想であり、医療専門職だけで医療を進める現代医療の在り方に反省を促すものと言えよう。

この考え方は漢方などの日本の古くからの医療にもとりこまれ、医師の心得として説かれてきた。筆者が1954年に京都大学医学部に入学した頃にも、基礎医学の教授から「医療は、薬や技術だけでなく、患者が治ろうとする意欲と、療養に協力する介護者の思いやりが大切である」と教えられた。筆者の父も医師であるが、医師が心得る常識だと語った。古くから近代まで、医師の心得として重視されていたことがうかがわれる。

我が国の古くからの医療では、中国医学やアーユルヴェーダをもとに、これらを日本化した「漢方」が普及していた。そこでは「病気は気から」と言い習わされている。「元気」「正気」の「気」を「身に宿る生命力が通じた精神」と理解するならば、気が不調の「病気」に立ち向かう病人は、まず「気」を取り戻す努力が必要だということになる。身心一如の「身」を中心に置く〈身〉の医療の考え方にも通じるのではないだろうか。

2. 個別性を重んじつつ

内在する関係性を尊重する今後の医療

個を重視するキリスト教文化、 関係性を重視するインドの思想

キリスト教では、すべてのものは神の創造であり、神が一人一人の人を個別に作られたと信仰されている。そして、全体よりも個を重視する考えが発達した。また人間を見る目も、精神は神に通じる霊的なものとみるのに

対して、身体はその器の役割をする物質的なものとみてきた。西洋医学においては、近代にいたるまで、身体医学と精神医学は別の領域とされてきた。現代になって、心身相関が注目され、心身医学が成立したが、精神と身体をみる目は決して同じではない。また、ものごとを要素に分析して法則を見出そうとしてきた近代科学の「要素還元主義」は、個別性を重視する考え方の当然の成り行きであるが、生命現象のように諸要素が密接な関係性を持つことがらを、ひたすら分析的に扱う弊害が目立ってきている。また心身医学が、心と体の働きに相互関係性があることを強調するようになって、心と体を別々のものとみる要素還元的な見方が克服されているとはいえない。

アーユルヴェーダの生命観は、心と体を内包する生命活動が3つのドーシャの関係性で成り立っていること、それが調和した状態が健康、不調和の状態が疾患と認識しており、西洋医学には少ない「関係性で物事が成り立つ」という考え方を中心に置く医療は独特と言えよう。一見、個々別々と見えるものにも関係性が内在し、その関係性の調和で健康の回復や増進を図るアーユルヴェーダから学ぶべきことは多いと思われる。残念ながら著者はこれを研究している者ではないので、これについて論述することはできない。

それに代えて、インドでアーユルヴェーダが成立したのちの今から2500年前に成立した仏教の中に、この考え方が体系的に示されているので、関係性を重視する医療として仏教医学（健康法）を紹介したい。

仏教思想の特徴

仏教は、いのちの宗教といえるほどに、生命の特質を踏まえた思想である。例えば、仏教は、全ての物事が生じては滅する無常の存在であり、他のものと関係を持たないで存在し得るものは何もないという生物の特性を重視している。そしてこれを、生物以外にも当てはまる「万物万象の根本法則」に普遍化し、「仏法」と呼んでもの考え方の基盤にしている。

現代においては、要素還元主義で見失われやすい「関係」の重要性を認識させる思想として重視すべきと考える。これを仏法の根本思想とされる「三法印」からみていきたい。

三法印というのは、3つの大切な根本法則「諸行無常・諸法無我・涅槃寂静」である。第1の諸行無常は、文字通り物事はすべて変化するという法則。第2の諸法無我は、物事には他と関係なしに存在し得るものは何一つな

いという法則。例えば、人は親なしには生まれることができず、食物や環境なしには生きられない。また、机の上の物は、地球の引力の存在と関係してそこにとどまっておろ、引力との関係が無くなれば四散して失われる、と説明される。第3の涅槃寂靜は、関係というものは、両者が調和したとき安定し、調和を失ったとき不安定になる、または喪失するということ。例えば、身体は、様々な臓器などが関係しあって働いているが、関係が調和していれば健康であり、不調和になると疾患が現れる。国際関係も調和すれば平和、不調和になれば緊張・争いとなる。そしてたとえ不調和な関係でも、互いに自己を変化させ、調和する関係に変われば安定する。不調和のままでも、一方が他方を制圧すれば、一時的な安定は得られるが、力関係が変われば安定は失われる。対立する両者がともに変化して調和したとき、安定した調和が得られる。「涅槃」というのは、悟りを求めて生きぬかれた釈尊の調和したお姿であり、「寂靜」というのは安定した状態という意味である。

因と縁を重視する「縁起観」

仏教思想でもう1つ大切なのは、西洋思想の因果論に対する縁起観、すなわち原因と縁とによって結果が生ずるという考え方である。西洋の因果論は、「原因があって結果が生ずる」という科学の原則であるが、縁起観は、原因が結果を生ずる過程では、様々な縁が介在することを重視する考え方である。

縁とは、関係性・条件などを意味する言葉である。「原因があり、条件が整ったとき、結果が生ずる」とか、「原因と結果の間にある様々な関係を重視すれば、良い結果に導くことができる」というように縁の役割に注目する。

例えば、地震災害についていえば、災害の原因である地震をなくすことはできないが、地震対策という人の努力で変えられる条件を充実すれば、災害という結果を軽くすることができる。また不治の病気であっても、不治という原因をなくすことはできないが、患者が病気と積極的に向きあう努力が縁となり、病気と共に生きる道も開かれる。

因果論より縁起観を——「〈身〉の医療」の探求

因果論は、原因が結果を生むと考えるので、原因に関心が集中し、その対応は固定化しやすい。それに対し縁起観は、原因と人との関係「縁」を重視するので、原因とのかかわり方を工夫し、良い結果を生み出すことが可能となる。「縁起」という言葉は、「因縁生起」の略であ

り、「因と縁とによって結果が生ずる」という意味である。因だけにとらわれず、縁という様々な関係性を重視する考え方である。関係性が重要な生命活動や医療においては、因果論でなく縁起観で物事を進めたい。

これから述べる『天台小止観』は、座禅・止観を志す人のために天台大師智顛が撰述された仏教書である。有名な『摩訶止観』という10巻の書物を撰述される前に、要点を示すわかりやすい1巻の書物として書かれている。広義の摩訶止観に属する。仏教の修行（実践）の基本が説かれているが、それがそのまま健康法として活用されているので、古来より仏教の健康法・仏教医学の書物としても注目されてきた。

これをもとに、身体に内在する関係性を重視する仏教の健康法（仏教医療）を明らかにしつつ、「〈身〉の医療」に役立つことを探求していきたい。

3. 天台小止観から学ぶ仏教医療（健康法）

天台大師智顛のちぎ小止観

智顛ちぎ大師は、我が国の飛鳥時代にあたる西暦538-597年に中国で活躍され、天台宗をお開きになった。『天台小止観』は、我が国でも座禅の作法のテキストとして愛用されてきた。1974年、関口真大が和訳し原文（漢文）に和文を併記する形で、212ページの書物として岩波文庫から出版された。序のあと十の章に分けて書かれている。本論文はこれを第一から第十まで、各章の章題名のもとにその内容の特色を述べ、〈身〉の医療との関連などを述べていきたい。

（第一）縁を具えよ——修行のための条件を整備する教え

まず縁を整えることが説かれ、修行に望まれる条件が5つ示されている。

- ・ 第1に、倫理的な行動をすること。（持戒清浄）。
- ・ 第2に、衣食を過不足なく準備して生活すること。
- ・ 第3に、静かなところに住まうこと。
- ・ 第4に、煩わしいことに関わらないようにすること。
- ・ 第5に、優れた人格の人（善知識）に接すること。

以上であるが、一言でいえば環境と行動を縁として整え、心身の健康が保てる条件を整備して修行に打ち込めるようにしている。医療においても患者の環境と行動を調えることは大切であり、病気や身体状況のみにとらわれないことが大切と言えよう。

（第二）欲を呵す——過剰な欲望をセルフコントロールする教え

呵とは叱る意味である。わが身の欲望、特に次のような五欲に振り回されないよう、自らコントロールせよという教えである。

1. 色欲（男女の欲望が過ぎること）
2. 声欲（美声・楽器演奏に心を奪われること）
3. 香欲（快い香りにうっとりすること）
4. 味欲（飲食の美味さにとらわれること）
5. 触欲（肌に触れる心地よさにとらわれること）

以上であるが、いのちの宗教としての仏教は、いのちが必要としている欲を否定すること、すなわち「禁欲」は勧めない。しかし過剰になれば身を損なうので、欲に振り回されることは戒める。沸き起こる欲望を叱り、セルフコントロールしてこれに振り回されないパーソナリティを培うことを勧める。医療においても「身」を調えることが大切であり、欲望のセルフコントロールは、疾病回復の助力となろう。

（第三）蓋を捨てよ——内面から生ずるままならぬ心を克服する教え

蓋とは、心を覆って暗くするもの。前章の「欲」が外からの刺激で心が動かされるのに対し、「蓋」は内面から生じる制御しにくい心境である。5つの蓋があり、これらを克服することを勧めている。

1. 貪欲の蓋（欲望が際限なく沸き起こり、それを満たしたい気持ちに追われること）
2. 瞋恚の蓋（自分の気持ちにそぐわぬ人や物事に対して、激しく怒ること）
3. 睡眠の蓋（心の働きの鈍り、感情も鈍麻になり、手足の力も抜けるような状態を睡眠と言い、このような状態に落ち込まないこと）
4. 放逸の蓋（身と心と言葉でほしいままに振る舞う行動を慎むこと）
5. 疑の蓋（疑いの心が強く、信仰心がもちにくい心境）

以上である。内面から生ずる蓋は自分自身との闘いであり、ストレスも生じようが、病気に打ち勝つ力を養ううえで有意義な努力であると思われる。

（第四）調和——体と行動と心を調える教え

次に述べる5つのことを調べ調和させよと説いて

いる。

1. 飲食の調節（食は飽かず、飢えず。即ち飽食を慎むと同時に、飢えるほど節食してはいけない）
2. 睡眠の調節（眠は節せず、恣にせず。即ち睡眠は寝不足になってはいけないが、寝たいだけ寝るのもよくない）
3. 身体活動の調節（身は緩やかならず急ならず。即ち運動不足も、急激な運動もよくない）
4. 呼吸の調和（息は渋らず滑らかならず。すなわち平生の呼吸は深すぎたり浅すぎたりしないよう呼吸をととのえる）
5. 心を調える（心は沈まず浮かず。即ち沈み込んだり、浮き浮きしたりするのはよくない。常に安定した心を保つ）

また、禅の心得である「調身・調息・調心」について詳しく述べている。心を調えるのが目的であっても、心だけを調えるのは難しい。まず身を調えること、そして呼吸を調えることが大切。そうすれば心は調いやすくなる、と教えている。心は身体活動や呼吸のように思いつのままにならないが、心は身体に深く根差し、呼吸を調えることによって柔軟になるので、「調身・調息・調心」によって心を調べていきたい。このことは、〈身〉の医療においても大切であると思われる。

（第五）方便行——実践方法を訓練する教え

方便行とは修行の実践方法であり、つぎの5つを述べている。

1. 欲（ここでいう欲とは、いわゆる欲望を満たそうとする欲ではなく、真理に背く世間的な考え方を離れて、ひたすら真の心の落ち着きと深い智慧を得たいと求める清らかな意欲のことをいう）
2. 精進（これは、戒律を固く守り、蓋を克服し、夜の勤行も心を込めて行う実践）
3. 念（これは、世間的な興味を遠ざけ、心を落ち着かせて得られる智慧を伴う心）
4. 巧慧（これは、世間的な楽と落ち着いた智慧を伴う楽との違いを見分ける智慧）
5. 一心（1つの物事に焦点を定め、散乱しない心と言う）

以上、第一から第五までの心得を二十五方便と呼び、これを身に着けて、次の「止観」と呼ばれる正修行へと進むのである。

この二十五方便には、アーユルヴェーダの健康法と共通する考えが見られ、生老病死の苦を担って生きるための心身の健康の保持や回復に必要な心構えが示されている。

現代医学では、人体の構造と機能に病的変化がある部分を疾病とみなし、その病的な変化を予防し、回復をめざすのが保健医療とされているが、アーユルヴェーダの医学は、身を支える生命活動の不調和を病気とみなすので、その不調和の予防と回復が保健・医療ということになる。二十五方便の実践は、生命活動の調和の維持や回復に寄与すると思われるので、古来から仏教医学の書とも見られてきた。現代医学と考え方は異なるが、生命活動の調和を重視する健康の維持・回復に役立つものであり、健康法として注目されてよいと考える。

（第六）正修行（止観）——主体性を確立し、ものごとを全体的に深く観る

「止観」を体得する修行法が述べられている。「止」は、外界・内面の煩わしさに振り回されない主体性の確立、「観」は、物事の関係性を踏まえて全体的に観ることである。止と観は支え合って深まる。仏道が目標とする実践である。方法としては、座禅をして進める方法と、日常的にその場、その時の状況のなかで止観を進める方法のふたつがあるとしている。基本は前者であり、静かな環境で座って止観を行う。その内容の概略は次の通りである。

- ・ 第一に、初心者は、まず「止」を訓練し、次に「観」を訓練する。
止の訓練法は、心を鼻隔や臍などに集中させ、心に浮かぶことを断ち切っていく。心に浮かぶことは何らかの因縁によって生じたものにすぎず、それ自体が意味を持つものではないと認識する訓練。
観の訓練には、対治の観と正観があり、前者は淫欲を断ち切ったり、瞋恚を断ち切る訓練、後者はものごとの関係性や全体像を知る智慧を得る訓練である。
- ・ 第二に、心が浮き沈みする病に立ち向かう止観をする。
止の修行の進行中に、心が沈んだり、浮き浮きした状態になったり、ぼんやりすることもある。そのようなときは観を修するのがよいとしている。観は、心の状態をはっきりさせる働きがあるからである。
- ・ 第三に、止と観を交互に使いこなす修行をする。

腹式深呼吸で丹田に気を集中し、体を調え、心を調える努力をする。そのうえで観を修するが、必要に応じて止を行う。

- ・ 第四に、禅の心を安定させる禅定中の心の微細な乱れを治す修行。
禅定の境にあっても、些細な執着はある。物事への執着や知的な迷い、情意のむさぼりが湧いてくる。これを断ち切るには、善悪の判断や、生活上の物事への思いを止めよと勧めている。
- ・ 第五に、禅定と智慧とを均等に活用させる修行。
止を進めても、思うように進まなくなれば観を進め、観を進めても、うまく進まなくなれば止を進める、というように禅定と智慧が均等に得られるよう工夫する。

以上の正修行は、仏道そのものであるが、これを修めることで、心身の健康を保ち、時には病的な状態の治療的効果もたらされることがある。仏教医療、健康法として注目されており、〈身〉の医療にも示唆が与えられるかもしれない。

（第七）善根が発する相——良い根性が生まれる

天台大師は、正しい止観を繰り返しているうちに良い根性（こんじょう）「善根」が育っていくと説いている。根性という言葉は、現在はあまり使われないが、50年ほど前までは、日常生活でもよく使われた。困難にめげず、物事を成し遂げようとする精神力、或いは、その人の生き方や、行動を支えている性質や考え方を意味する言葉である。

その様相は、外の善根と内の善根とに分かれ、前者は布施をしたり、戒律を守ったり、父母に孝行したりするような表に現れる善根、後者は呼吸を整え、心身に良い状態が整ったり、慈悲心が内面から沸き起こったり、念仏する心が湧き起こったりする内面的な善根である。天台大師は後者がより大切な善根であると述べている、

そして、それが、見かけだけのものではないか、という真偽を分別せよと説いている。善いことのように見える中に邪偽の禅と真正の禅があると忠告している。真正の禅は止観によって養われ、助長すべきであると教えている。

（第八）魔事を覚知せよ——魔がさすことに注意

止観を進める途中で、魔がさすことがある。修行者が体験する幻覚のようなものであるが、修行の妨げになる

ので、解消する必要がある。釈尊も修行の途中で、魔に出会ったと伝えられ、これと闘われた。これに打ち勝つことで、修行の意欲を高める人もいる。煩惱が魔となったり、人間のさまざまな状態、死魔、鬼神魔などの形をとって現れるという。退治する方法があり、指導者に相談することを勧めている。

（第九）疾患を治す——病気の予防と治療

修行の途中で、病にかかることがある。これを自覚し、癒すべきだと説いている。最初に述べたように、仏教はアーユルヴェーダを取り入れており、中国の天台大師もこれを学び、さらに、中国医学も取り入れて、修行者の健康保持に活用することを勧めておられる。

用心すれば、四百四病の予防もできるが、用心が行き届かないときは発病する。それは、2種あり、四大損傷の病と五臓より生ずる病であると述べている。四大損傷というのは、トリドーシャの調和の乱れであり、五臓より生ずる病とは、内臓が病んでいる病である。中国医学を取り入れたものであろう。機能性疾患と、器質性疾患とに分けているようである。アーユルヴェーダのドーシャを「大」と訳しており、トリドーシャは三大であるはずであるが、中国に伝わって、一大が増えている。それは、インドの3つのドーシャが統合して、新たなドーシャが構成されたと理解されている。三であれ四であれ、調和したときが健康、不調和が病気と考える点は同じである。五臓の病は、外因性の疾患、すなわち、外傷・風熱・寒冷・飲食などが原因とされ、原因を見定め、治療すべきと説いている。

（第十）証果——止観の成果をもとに実践すべきこと

第一より第九まで、止観を修してきた者は、身に着けた成果をもとに、どのように実践すべきであろうか。「止」の修練で自律性を高めた心で、正しいものの見方「観」を行う。

観には空観・仮観・中観の3種がある。空観とは、すべての物事が常に変化し、生じては滅し、滅しては生じ、確実に存在するものは何一つとしてないと観じることである（「空」は「無」を意味する言葉ではない。）。今ある状態が何時までも続くとは限らない、ということである。物事に執着しない、とらわれないという生き方もここから生じよう。

しかし、そうであるからと言って、今ある状態をいざれ変わるからと、無視してよいだろうか。現実には現実としてしっかり把握する必要がある。永久でない仮の存在

として認め、今すべきことをしっかり認識する必要がある。これを「仮観」とよんでいる。この2つの観を両立させることは、むづかしいこともあるがしなければならない。この2つが統合された見方を「中観」と呼び、仏道を歩むものが心掛けなければならない偏りのないもの見方であると、天台大師は教えられる。

中観を身に着けるためには、一部の物事に振り回されない「止」と、物の本質と現実をしっかり見つめる「観」の心が大切だと天台大師は教えられる。

これを医療と関係づけて考えるなら、患者は様々な症状や検査結果を示すが、これにこだわり、その状態が永久に続くと思いきまないと（空観）、良くもなれば悪くも変わる可能性をしっかり踏まえ、力動的に変わる現実目に向けて（仮観）、この2つを統合した「中観」に基づいて医療を進めることが大切であると言えよう。

止観は、医師の心得を説いたものではないが、医師がこれを修すれば優れた医師となり、エビデンスを重視しながら、これに振り回されない中道の医療が実践されるのではないかと考える。

4. 終わりに

摩訶止観を学んだのは、私が京都大学病院の老年科の医師であった30代後半である。佛教大学仏教学科に通信教育の学生として身を置き、恵谷隆戒師のご指導のもと、医療をしながらの学習であった。「天台摩訶止観に基づく現代医療の問題点の考察」と題する卒業論文を提出して、卒業させていただいた（この論文は「日本アーユルヴェーダ学会誌」4号（1974年12月刊）に掲載されている）。しかし論文審査では、恩師から「これが本物になったら素晴らしい」と講評された。お叱りと励ましを含むお言葉であった。このたび、〈身〉の医療研究会の講演をご縁に、本誌に執筆させていただく光栄を得たが、お浄土の恩師は、「40余年たった今も本物は書けていない」とおっしゃっておられるように思えてならない。粗末な小論を読んでいた研究会の皆様にもお詫びして筆をおきます。

文献

- 『天台小止観一禅の作法—』関口 真大（訳注）1974年
岩波書店（岩波文庫）
『体と心の調節法—天台小止観に学ぶ—』鎌田 茂雄

2005年 大法輪閣

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

『スシュルタ本集』大地原 誠玄（訳） 1971年 アーユ
ルヴェーダ研究会

<http://ratik.org>



『インド伝承医学 チャラカ本集 総論編』日本アーユル
ヴェーダ研究会（訳） 2011年 せせらぎ出版