

仏教と医学というと全く異なる分野と思われると思いますが、実は仏教の中にも医学の考え方があるのです。

-----  
私たちが普段頼りにしているのは、西洋医学です。臨床検査などで効果を確認したもので、科学的根拠があります。

薬は天然成分に由来するものばかりではなく、他の動物で培養したワクチンなどを処方するものです。東洋医学は、天然成分の生薬を処方して、体の循環や体の内部や体の温度を調節することで、健康を取り戻すものです。

それに対し、民間療法は人の気持ちを落ち着けたりすることが主目的だと思います。

特に仏教におけるものは、病気の根源を前世や過去の業（行い）の結果と考えています。

その業を払うような祈祷やおまじないが主となると思います。

しかし、仏教におけるものは病気のもとを分類学的に定義して、行でそれを取り除くことが主眼になります。

毘盧遮那仏（大日如来）は、華嚴経（けごんきょう）などの教主で、あまねく全宇宙を照らす存在としての仏。奈良時代には、疫病が流行すると、大仏を建立して、民を安心させる事業としました。

平清盛は、母が病気になったとき、1000 人の僧侶が祈祷したといわれます。

また、疫病が流行した時、帝は 1000 人の僧で祈祷して、善根を積むと疫病が収まると信じられていました。

-----  
医学は生きている間、死ぬことを遅らせるため

仏教は死んでから、浄土に行くため

と考えがちです。実は、仏教は生まれる前から死んだ後までの因果について触れています。

-----  
病気やけがをどう考えるかを比較したいと思います。

西洋医学では、重大な病気は親から自分、子供への遺伝が重要視されます。後天的な病気に関しては、食生活やストレスなどの生活習慣やウイルスや細菌の感染が病気の原因とされます。

治療も、外科的に病巣を摘出する、ウイルスには抗生物質など病気の原因となるものを対処療法で取り除くことが中心となります。

東洋医学では、経験的に体にいいとされる天然成分を配合し、粉にしたり煎じたりして体に取り入れることで、病気を治療します。体の熱を取る、体水分を調節するというように、人が生きていく上での、体の循環やエネルギーの代謝をよくするようにします。

仏教でも体が、地・水・火・風できているとか、五臓として肝臓、心臓、肺臓、腎臓、脾臓があり、この中でも、肝心が重要というような分類学が東洋医学に影響しています。

しかし、仏教においては、因果や輪廻の考え方が色濃く反映されています。

例えば、生まれながらにして病気になる子供は、親の遺伝ではなく、前世の行いや業が影響していると考えます。後天的な病気は、現世の業や座禅不調和などが原因とされます。詳しくは、仏教の歴史とともに解説していきます。

-----  
仏教の医学的に通じる考え方の特徴について、少し解説しておきます。

仏教では、物事を表裏の関係で考えることが多いと思います。生きるから死ぬ、死ぬことは生きることと考えます。病気になるのも生きているから。病気にならなくなったら、死んでいるという考え方もします。

また、すべての物事の生起を因果でとらえます。原因があるから結果がある。結果が新たな原因となるというように考えます。座禅が不調和で病気になるのであれば、正しい座禅を組むことで、病気が治ると考えられています。現代常識で考えると、にわかには信じがたい眉唾な話だと思えます。

しかし、病原菌に感染した場合には、病原菌を殺す薬を飲むという意味では、原因と結果については現代西洋医学でも、通じるものがあると思えます。

更に、特徴的なものは、体の成分を五つに分けるとか、病気の原因をいくつかに分類するということが盛んにおこなわれます。それは、病気の症状よりは、体の器官や意識・感受性、病気の原因を分類することが観念的に行われていると感じます。

-----  
今日は、原始仏教、部派仏教、大乘に至る考え方の中で、心や体に関係する教えを取り上げていきたいと思えます。+

時代	教え	考え方
原始仏教	四諦	苦諦、集諦、滅諦、道諦
部派仏教	俱舍論	説一切有部の考え方 のちに天親が認めた
浄土教の萌芽	唯識論	瑜伽行唯識学派 弥勒の著作の訳
	大智度論	摩訶般若波羅蜜經の注釈 竜樹の著作
	摩訶止観	上部座の考え方→天台の考え方 瞑想に通じる

- 四諦  
苦しみの症状、原因、涅槃の姿、涅槃に至る道についての教え
- 俱舍論  
ダルマ 物質的に存在するものではない  
宇宙観、自然観、世界観 → 原始仏教を体系化 論理的
- 唯識  
意識の分類学、心の内面を見つめる（ヨガや瞑想に通じる）
- 大智度論  
般若波羅蜜についての解説
- 摩訶止論  
病気、魔の因果関係を示す  
どちらかというと精神論に偏る

-----

## 七高僧についてのおさらい

竜樹、天親、曇鸞、道綽、善導、源信、源空

### ● 竜樹

150年ごろ 七高僧の一番

ブラサンガ論法 相手の論理の矛盾を徹底的に追及して、過誤を認めさせる

### ● 天親

4世紀から5世紀（大化の改新の前）

バラモンの家に生まれ、最初は小乗仏教に帰依

大乘に転向 論述 500部（本当に描いた？） 拠点の注釈も多い

### ● 曇鸞

北魏で埋まれる、五台山で出家したといわれる 経論に精通

長生きしたくて、長生不死の仙術を学んだ

→ 洛陽で菩提流支三蔵に会う「仏法には長生不死に勝るものがあるのか」と問われ

長生きしても、生まれ変わり、死の苦しみを味わう

仏法は正病老死を超越するもの（この頃中国には観経が流通していなかった）

難行と易行 自力と他力の判

### ● 道綽禪師

唐時代

安楽集 中国では、宋時代に逸失して、日本のみ現存

念仏三昧（禪定：精神統一） 仏の姿を目の当たりに見る

→ 天台では常行三昧 比叡山に伝えられる 観無量寿経を中心として安楽浄土の教義を解明

聖道門と浄土門の意義を明らかにする

自力の聖道門

曇鸞 → 難しい

道綽 → 不可能

浄土往生を勧める 凡夫も弥陀の本願力で往生できる

→ 天台智顛 天台の教学を確立 「法華玄義」「摩訶止観」

### ● 善導大師

隋→唐時代 山東省出身 道綽の教えを受ける

観経四帖疏 王舎城の悲劇の解釈

定善と散善

正行：（読誦、観察、礼拝、称名：正定業、讃嘆供養：助業）と雑行

三心（至誠心、深心、回向発願心）

### ● 源信僧都

天台 良源僧正に学ぶ

往生要集

三界

六道 八大地獄（地獄の記述が多い）

浄土と穢土 心の在り方で浄土を作り出すことができる（煩惱は心を作り出す…唯識的）

十方浄土

専修と雑修 報土と仮土

● 法然（源空上人）

選択本願念仏集 鎌倉時代に日本で最初の発禁本

「前総理大臣」という立場にあった九条兼実公の「浄土の教えの大事なことをまとめてほしい」という切望に応じられ、建久9年（1198）の春著作が完成

四諦

- 苦諦は西洋医学では、発熱、不整脈、呼吸などを指します
  - 集諦は原因の追究ですが、座禅不調和や飲食不節などを指します
  - 滅諦は涅槃境地です。これは病気から快復した健康な状態（体の覚り）を指します
  - 道諦は病気の原因を滅するため、人間としてあるべき姿に向かう方法を指します。
- この考え方は、後に説明する大智度論その他の理論につながります。

五蘊は、部派仏教における一切法の分類である三科（五蘊・十二処・十八界）の中の第一である。個々の事物は因縁によって五蘊が仮に集まってできたものであるということを五蘊仮和合（ごうんけわごう）という。

五蘊仮和合は、特に有情の個体については、我として執着するような実体がないことを表す。

五蘊	内容	桜の木に例えると
色蘊	実体	桜そのもの
受蘊	感受作用	桜の木をみて「美しい」と感じる事
想蘊	表象作用	眼をつむって「桜」というイメージを思い浮かべること
行蘊	意志作用	桜の枝を瓶にさしてみようと思ひ巡らすこと
識蘊	認識作用	「桜」と認識すること

色：物質的現象 四大（地・水・火・風） 元素・要素・性質・働き

地：堅さ

水：湿 摂（修め集める）

火：暖 熟（成長させる）

風：動（変化）

十八界 = 六根+六境+六識

十二処 = 六根+六境 養い成長させる領域、場所

根と境により 識が生じる

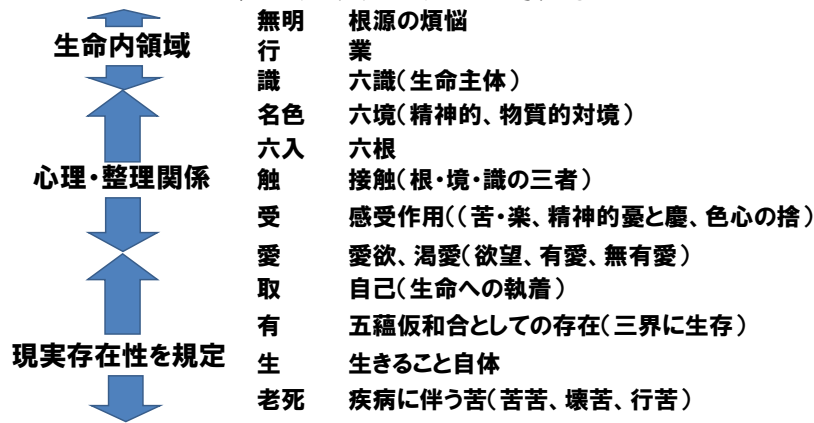
健康になるためには六根清浄でなければならない

→ 富士登山の時に唱える

六根から得られたもので人の心を汚す

→ 病気の元

苦の発生を生命の流転に即して解明



十二縁起については学者の間でも理解が異なる

俱舍論では過去、現座、未来へと流動する生命における因果関係として記述されている

人間の生命に刻印される医病の根拠を求める総合的なアプローチとして考えることもできる

縁起として考える→相互に関係している

苦苦 肉体的苦痛

壊苦 精神的苦痛

行苦 生命活動そのものもたらす苦

釈尊 疾病の苦しみの根源に生命活動そのものに求めた

俱舍論

梵本の他に、『本頌』にはチベット訳が1つ、漢訳1種が現存している。

原始仏教の思想を体系化し、後の大乘仏教にも深い影響を与えた

8章の本編と附編1章からなる

界品・根品で基礎的範疇を説明 基本的な法(ダルマ)の定義と諸相

世間品・業品・随眠品で迷いの世界を解明

賢聖品・智品・定品で悟りに至る道を説く。

最後に付録の破我品で異説を論破する。

章の名称	よみ	内容
界品	かいぼん	有漏(煩惱)・無漏(悟り)、有為・無為の説明
根品	こんぼん	六因・五果・四因の説明
世間品	せけんぼん	宇宙観、世界観
業品	ごうぼん	身口意の三号
随眠品	ずいめんぼん	六大煩惱
賢聖品	けんしょうぼん	道についての総論(諦、三賢・四善根、見道・修道の説明)
智品	ちぼん	物の見方・智慧(十智とその形相など)
定品	じょうぼん	禪定・さとり(十智、四禪など)
破我品	はがぼん	無我の道理

無明を破る 執着が苦を造る

五位七十五法

仏教において、もろもろの存在の(=一切法、諸法)のありかたを整理したもの。説一切有部の説を世親が『俱舍論』にまとめたもの。ダルマの種類を整理した。

五位	数	説明
色	11	五根
		五境
		無表色
物質的なダルマ		
心	1	心王
心所の中心機能		
心所	46	大地法(10)
		大善地法(10)
		大煩惱地法(6)
		大不善地法(2)
		小煩惱地法(10)
		不定地法(8)
心の作用		
心不相応行	14	得・非得・同分・
無為	3	虚空、摂滅、非摂滅
心のはたらきと無関係		
物でもなく、心の作用でもない		

物質、感受、識（心の作用）、無為（関係ないもの）の在り方を整理、因果関係をまとめた  
 有為（うい） 因果関係にある作り出されたダルマ 心の作用により作り出されたもの

大智度論

病気を二種に分けていく

先生行業報ゆるが故に種々の病を得。今世に冷熱の風発するが故にまた種々の病を得。

身の病 四病

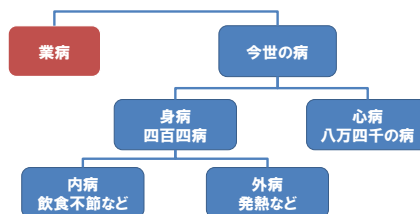
- 1 地
- 2 水
- 3 火
- 4 風

根本

風、熱、冷、雑

般若波羅蜜もまた八万四千の病を除く

病に二種あり。

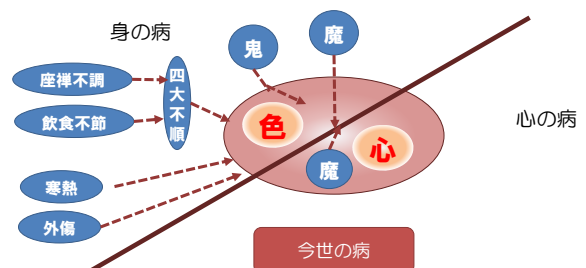


摩訶詩論による病院の分析

病（やまい）が起こる因縁を明かすに六あり

- 1 四大不順
- 2 飲食不節
- 3 座禅不調
- 4 鬼神が便りを得ればなり
- 5 魔の所為なり
- 6 業おこるが故に病あり

魔の所為 煩惱と渴愛→ 心の病を引き起こす

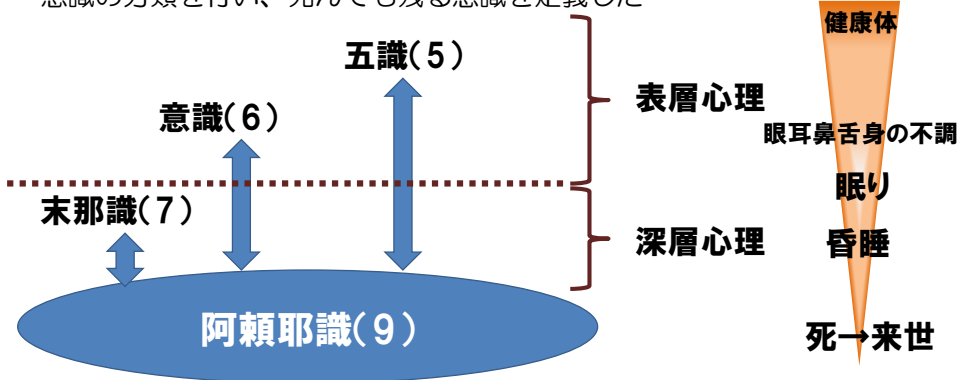


	病因	摩訶止観の記述
四大不順	地大	身体苦重・堅結・疼痛・枯痺・痿・瘠
	水大	虚膨・脹脰
	火大	拳身洪熱・骨節酸楚・嘘吸頓乏
	風大	心懸・懊悶・忘失
五臓の疾患	肝	面に光沢なく、手足に汗なし、眼睛疼赤
	心	面にが青肥・唇口燥き裂く
	肺	面が黎黒・鼻より膿血
	腎	身に氣力なし
	脾	体の渋し

### 唯識

意識の分類 死に至るまでの意識の階層 死んでも残る意識を阿頼耶識とした

意識の分類を行い、死んでも残る意識を定義した



病気の治療は、病因を滅し健康体を目指す

四諦の道諦と滅諦

- 道諦 涅槃に至るための方法 → 八正道、六波羅蜜を實踐する
- 滅諦 涅槃の状態 (健康体) → 菩薩道を目指す 二十五方便

成仏を目指すことと同じ

### 八正道

- ✓ 正見 縁起の法 (十二縁起)、四諦の理を知る智慧
- ✓ 正思惟 正しく思惟し、正しい意思を持つ作用 貪欲・瞋恚に曇らない正しい智慧
- ✓ 正語 人間らしい正しい言語の仕様、悪口、両舌などに陥らない
- ✓ 正業 良い業、殺生、偷盜、邪淫に陥らない
- ✓ 正命 規則正しい生活
- ✓ 正精進 正しい努力 存在しない善が起こり、存在する悪を除く
- ✓ 正念 常に念じ忘れない
- ✓ 正定 禅定 精神・心の安定、統一を図る

八正道は他人への働きかけが欠如

波羅蜜 彼岸に至るということを意味

- ✓ 布施 大智度論：財産、法施、無畏施 財産だけでなく他人を幸福にする
- ✓ 持戒 仏法上の戒めを守る 悪を止め禅を行う
- ✓ 忍辱 忍耐 瞋恚の煩惱を破る
- ✓ 精進 喜んで慈悲を行い、怠けない 懈怠を破る
- ✓ 禅定 精神を集中し産卵しない
- ✓ 智慧 一切の事柄、法を理解し、明らかにする 天台では観に相当

-----

天台の二十五方便

修行を行う前に行うと菩薩道を邁進するために重要  
 → 医学的にも重要

<b>五縁を具す</b>	<b>持戒清浄、衣食具足、閑居静処、息諸縁務、得善知識</b>
<b>五欲を訶す</b>	<b>訶色、訶声、訶香、訶味、訶触</b>
<b>五蓋を棄つ</b>	<b>貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑惑</b>
<b>五事を整う</b>	<b>調食、調眠、調身、調息、調心</b>
<b>五法を行う</b>	<b>欲、精進、念、功慧、一心</b>

戒めを保つこと

- ✓ 必要な衣食を整え感謝の意を持つ
- ✓ 自然に囲まれた静かな場所
- ✓ 雑務から解放される
- ✓ 善知識を得る
- ✓ 五欲を呵責する 五欲に振り回されない
- ✓ 煩惱に支配されない
- ✓ 食、睡眠、身体、息、心を整える
- ✓ 実施する意欲を持つ、精進する、あるべき姿を念ずる、知恵を絞って工夫する、途中でわき目も降らず目標に向かう

-----

念仏は浄土真宗の唯一の行。

死や健康は他力にお任せする。(長生きを目指すのではなく、天寿を全うすることを考える。)  
 この世では、体に悪いことを意図して行わないが、病気やけがをすることに煩わされない心を持つ。  
 病気になることを心配しない。  
 病気になっても、諦めず、他力(阿弥陀如来)におすがりすることが治療。

-----

牛乳：お釈迦さまが苦行の後、スジャータの牛乳粥で元気になった

インドでは、牛乳に菓草を煎じて飲むことが当たり前のようになっている

聖徳太子も飲んでいた

チーズ(天平時代：蘇)発行が進むと醍醐味 豆乳だと湯葉になる

文武天皇 700年に蘇を税金にした 仏教では蜜を混ぜて使った 酪農は江戸までに途絶える

味噌：臨濟宗栄西が中国からもたらした

修行僧のたんぱく源 コレステロールを減らし、肥満、老化防止、アレルギー体質に効果

がんセンター調べ：毎日味噌汁を飲むと胃がんが少ないという調査がある



金山寺味噌：なめ味噌 中国の径山寺では不老長寿の秘食として門外不出  
鎌倉時代の僧、覺心が製法を受け継ぎ、日本に伝える

豆腐：精進料理の「養生三宝」 大根、白菜、豆腐

高野豆腐は、凍み豆腐ともよばれ、普通の豆腐より高たんぱく：味が良く保存性が良い

納豆：鑑真和上が 754 年に日本に来た時の積み荷にあった「唐納豆」

鎌倉時代まで精進料理の調味料 乾燥した甘納豆

発酵食品 納豆キナーゼで血がサラサラになる

戦国時代に藁つとに入れて運んで自然発酵し、糸を引くようになった

沢庵：沢庵和尚（宮本武蔵の精神的先生）が作った説と「たくわえ漬」説がある

発酵食品で腸の働きを整える

お茶：味噌と同じく臨済宗栄西が日本に伝える

ビタミン C を多く含む カテキン（フラボノイド、ポリフェノール）：代謝を促し肥満を防ぐ

フラボノイド：虫歯予防 ポリフェノール：コレステロール低下、抗酸化作用：がん予防

カフェイン：利尿作用、覚醒（気分がすっきりする）

煎茶を広めたのは、万福寺の僧、元昭

花見や紅葉の時期に京都に茶道具を持って出かけ振舞ったことで広まった

昆布：精進料理のだしだけでなく、昆布茶や食品として多く使われる

ビタミン A、B、カリウム、ヨード

血液抗酸化、ヨードは高血圧、脳出血予防に効果がある

大根：沢庵と違い、風呂吹き大根、大根おろしとしても利用

消化を助けるジアスターゼが含まれる、大根葉にはレモンに負けないビタミン C

お釈迦様の医学では、1. 渴きを除く、2. 消化を助ける、3. 容色をきれいにする、

4. 悩みを鎮める、5. 飢えや衰弱を除くと効果を上げている

蓮根：仏教のシンボル蓮の地下茎（根ではない）

お釈迦様の弟子、舍利弗は良く熱を出すなど病弱 蓮根が最も効果的だった

根だけではなく、花、葉、茎、実いずれにも薬効がある

地下茎（蓮根）には、明日バラ銀、チロシン、アミノ酸が含まれている

胃潰瘍や貧血にも効果がある

このほか、椎茸、人参、里芋なども精進料理に使われる

健康になるには、心と体の調和が重要です。

苦は心の作用から生まれます。

浄土真宗では、念仏が心の健康、体調維持に通じます。

→ 念仏は五蘊に働きかける健康法とも言えます

心と食べ物が重要と仏教では教えてくれます。

運動が入っていないのは、お坊さんは運動しないからかもしれません。