

ビハーラリポート

No.8

DECEMBER

1993

CONTENTS

セミナー 日野原重明 病むこと老いること	2
考察 仏教経典にみられる医療	6
報告 第一回ビハーラ総会	10
Book Review チベット死者の書	11
INFORMATION	12

ビハーラ Vihara

休養の場所、気晴らしをすること、僧院または寺院

『漢訳対照梵和大事典』

- 一、病人に供給す
- 二、病のために医薬の具を求む
- 三、病者のために看病人を求む
- 四、病者のために法を説く
- 五、余の比丘のために法を説く
- 六、法を聞いて教化す
- 七、大徳のものに供養し、恭敬するために
- 八、聖衆に供給するために
- 九、深経を読誦するがために
- 十、他に教えて深経を読ましむ

『十住毘婆沙論』卷第十六

講演

ビハラーセミナー

病むこと、老いること

——いのちを深く考える——

1993年11月7日 能代市文化会館大ホール

日野原重明

聖路加看護大学学長・聖路加国際病院院長

この講演録は能代市文化学院主催の上記講演を、同学院と日野原先生の御了承を得て本レポートに掲載するものです。両者の御好意に感謝申し上げます。

年を取るといふこと

今日は、病むこと老いることというテーマでありますけれども、老いるということが青年の問題になっているということを頭にきざんでほしいと思います。一年歳を重ねるといふことは、えいごではエイジング、日本語では加齢といいますが、植物に例えると年輪を加えて自身が成長することです。ですから、老いるといふことは若い人が成長するための条件であるといふことです。

しかし問題はどうか老いるかであり、今日この会場に居られる方の平均年齢は何歳位でしょうかね。50歳位でしょうかね。夫人の方はメイクアップされますから解かりにくいですが、外見ばかりでなく人間的な若さを保つためにはどうしても心が若くな

ければ肉体的な若さも保つことができない。みなさんがいつも適当なユーモアをもって笑っている、苦しいことがあっても笑って人に接する、顔面筋をしょっちゅうつかっておればみなさんは非常に若く見える。感謝も何もなく笑うこともなければその人は老けてみえます。

人間といふのは平等に病気をし歳を取り、そして死に近づいていくのですけれども、どのように病気をしどのように歳を取るかといふことを考えて行動しないと、みなさんはただ年輪を加えているけれども、その年輪がプロダクティブな意味を持ってこないのです。

私はここに居る65歳以上の方に申し上げたい。全国では今から5年前には11%が65歳以上でした。ところが2000年になると全国では16%が65歳以上になる。この秋田県ではもう昭和63年に

14%になり7年後には23%になるというんですね。ところが秋田県の中でも能代は昭和63年にすでに15%近い。7年後には23%を越えているでしょう。つまり全国の20年、25年先の状況がこの町に来るということです。

しかし問題は、高齢化が悪いことではなくて、歳の取り方をどうするかであって、毎日毎日からだと頭を使うことによって若さが維持されるのです。使わないから錆びついてしまうんですね。例えば歳を取りますと首が動かなくなるんですね。みなさんお風呂へ入りましたら首をグーと後ろの回してください。真後ろの柱が見えないとだめなんですよ。普段から首を動かす練習をしていると歳を取ってもスッキリして見えます。つまり我々の身体は使わないとだめだ。骨も関節も歯も使わないとだめになっていきます。上手に使い続けること。そして頭も上手に使い続けること。おじいちゃん、おばあちゃんに役割がなくなるとだめになります。若い人達は、お年寄りに仕事を担当してもらうことが大事です。

若者も老人も同じ

生、老、病、死の四つの苦しみを教えてくれたのは、お釈迦様です。生まれるや否や人間は生きる苦しみがある、そして老いる苦しみがある、病む苦しみがあり、最後に死ぬ苦しみがある、これが人生であるという基本的な考えを残してくれました。私達の人生はこの四つの言葉に尽きるわけです。

私達がどのように生きる苦しみを味わうか、老いる苦しみ、病む苦しみ、そしてどのようにして死を迎えるかということが生涯の私達の仕事です。したがって老いるとか病むとか死を迎えるということは、老人だけの問題ではなくて、いのちを与えられたすべての人の共通の問題です。ですから、老人だから死を考えるでなしに、老いも若きも同じ道の先に死があるのだと考えると、若い人も自分で歩いている道を見て、この道がよいか悪いかを判断しなければならぬと考えるわけです。

日本の医療制度

さて、人間の寿命のことを少し申しませんが、日本人は世界一長生きします。そうすると皆さんは日本の医学がいいとお考えになるでしょう。そうじゃないんです。医学がいい国の人の方が長生きするのであれば、アメリカが一番になるはずですが、なぜアメリカが一番にならないか。難民や移民が毎日毎日はいってくる。そういう人には母国語と英語を教育することが精一杯で、衛生についての教育ができないのです。日本はどうか。難民や移民がないから衛生についての教育も十分にできるのです。また保険制度もありますからすぐに医者にかかれる。

医療の差ではないのです。日本の医学はまだ十分ではないんです。一番遅れているのは、歳をとった人のための医療体制や、癌で死ぬ人の最後が気の毒な状態で病院で死んでいくとい

うことです。

老いを生きる

老化というのは動物にはないんですよ。人間だけのものなんですね。

というのは、動物は下等になればなるほど子供を生むとすぐ死にます。ところが人間は生殖がすんでから第2の人生が始まるんです。第2の人生の方が長いんですよ。子供のときは親が育てます。青年のときは先生が育てます。社会人になると会社や研究所が育てます。ここで声を大にして言いたいのは、定年になったら、つまり60歳代になったら皆さんが皆さんを育てないといけないということです。

子育てが終わり定年になれば、時間をどう使うかということをご自身自身が決めるからです。生殖の義務をはたした後の人生においてどう老いか、ということはどう自分を作るかということです。

すばらしいじゃないですか。人が私を作るんでなしに、私が私の年輪を作るんです。その時に私がどういう見地から、どういう考えで、私を育てるのかという目標がなければ何をやっていいのかわからなくなるんです。ところがものを考えるということをしてこなかった人は、一人になったときに何をしたいのかわからなくなる。定年になってからでは遅いんです。何をしたいのかわからないから、手も足も使わないでいるから老化する。そして粗大ゴミなどと言われるようになる。そ

れが老人の姿とすれば、その社会は惨めなものになります。そうならないためには、老人と若者がもう少し一体となって考えなければいけないと思います。

老人になると計算もできないとか音痴だとか言って、なにもできないと考えてしまいがちですが、皆さんが60歳になったときの脳はまだ2割しか使ってないのです。8割の脳はこれから使える。ですから今迄できなかったことを初めることはいくらでもできるのです。知り合いの社長さんが癌で三回手術を受けてノイローゼ気味になって、なんとかしなければということで65才で絵を初めた。今では銀座の画廊で個展を開くまでになったんですよ。私が20年ほど前にブーバーという哲学者の本を読んで感心したことがある。それは「もしも歳をとってもものを初めることさえ忘れなければ、その老人はいつまでも若くある」と言う言葉です。

ボランティアへ

私は東京でボランティアを養成するボランティアをしています。そこである60才の夫人に聴診器の使い方を教えたんです。その方は使い方を覚えると地域の家庭を回るボランティアを初めて、腕も上達してきた。そして今では私の大学で、学生に聴診器の使い方を教えているんです。ボランティアというのはすることはいくらでもある。ただ日本は男性のボランティアが少ないんです。アメリカでは10人のうち4

人は男性です。銀行家がリタイアすると病院やホスピスにいて会計のボランティアをします。あるいは別の方は車の運転をします。そういうボランティアがアメリカではじつに多いんですね。日本ではボランティアというと暇な夫人のやることだと思われています。残念なことです。

この間私はホスピスを作りましたが、ここにボランティアの人達がきて花壇に花を植えてくれる。また、患者さんにお茶をもってきてくれる。その患者さんは後三日もすればお茶が飲めなくなるんです。また、プリンを作ってきてくれる。そのプリンを食べた人は後1週間もすれば亡くなってしまいます。健康なときには好きなときに食事ができるのに、病院にはいると食事の時間まで決められてしまう。でもホスピスは後3ヵ月、後6ヵ月という人がはいつてくるんですから、人間の愛情、親切な好意が大事なんですね。外国のホスピスでは24時間ボランティアがいます。そして足をもんだり、話の聞き手になったりしています。私のホスピスでもお医者さんが3人ボランティアで詰めています。日本でもぼつぼつプロフェッショナルのボランティアができてきました。

自分の老いをどう育てるか

私はこの能代という町が本当によくするには、お年寄りを大切にすること、人生の最後が惨めでないようにすること、私もこの人のよう

に老いたいと思える人がたくさんいること。こういうことが大事だと思います。そのためには若い人がどんどんボランティアをする、老人もゲートボールばかりでなしに積極的に若い人と行動するということ、そういう人間関係が大切です。そういう交わりの場を作り、ボランティアの育成をしていく、そこに予算を使うということが大事です。ボランティアの行為にお金を使うことは日本のボランティアをだめにします。

クリントン大統領が就任するときに黒人の女性が詩を読んだんですね。その女性が新しく詩集を出したんですが、その本の副題が「私の旅にはもう荷物など何もいらぬ」というんです。素晴らしいじゃないですか。人間の評価は何をもっているかではなくどういう人かということです。私達は歳をとっていくと、実際にものがいらなくなるんです。その時にもっているものをどう処分するか、残された時間をどう使うかということが大事な仕事になってくるんです。私達は裸で生まれ裸で死ぬんです。私達は何を残すかということ以上に、どう自分の老いを育てるかということが重要なんです。

最後にいいたいことは、リハビリテーションの大家でラスクという人が言った言葉です。ぜひ覚えていってください。「あなたのいのちに年令を加えるのではなく、あなたの年令にいのちを加えてください。」ということです。

考察

仏典に学ぶ

仏教經典にみられる医療

—— 釈迦を中心として ——

杉田暉道

横浜市衛生局戸塚保健所所長
横浜市立大学講師

仏教經典はたんに仏教の哲学的な教えを解いているばかりではなく、日常の生活にかかわる細かな心づかいや、また病気の時の薬事法、治療法などについても詳しい記述のあるものが少なくありません。ここでは、そんな身近な事柄の書いている經典をひもとくことで、私達の実生活への参考にしたいと思います。

この項は昭和61年4月23日、主婦会館（東京・四ッ谷）に於いて行なわれた『医療と宗教を考える会』第14回講義録、杉田暉道氏「仏教經典にみられる医療 釈迦を中心として」より、一部を抄録して編集したものです。

仏教教団の治療法

薬物

ここでは、薬物について考えてみたいと思います。これは『摩訶僧祇律』という經典に詳しく載っており、それには、

「時薬」、「夜分薬」、「七日薬」、「尽寿薬」と4つにわけております。

「時薬」というのは、午前中にしか食べられないもの、

「夜分薬」というのは、午後とか夜に飲むことができる液体です。

「七日薬」というのは、病気にかかった時には7日間蓄えることができるものをさし、

「尽寿薬」というのは一生蓄えておく

ことができるものというふうにかけて説明しております。

出家した僧侶は、生活に必要な最低限度の日用品以外は持たないということが原則でございます。そのために毎日托鉢を行なって、一般の信者からいただいて修業に励むというのが本来の姿です。しかし、出家僧も教団が次第に大きくなってきますと、いろいろな問題が生じてきます。病人も出るでしょうし、怪我人も出るということで、「時薬」とか「七日薬」とか「尽寿薬」というようなものが規定されたということです。

「時薬」というのはどんなものかといえますと、すべての根類、穀物、肉類を指し、我々が食べておりますすべての動植物は一切薬であるということです。

「夜分薬」につきましては、ここにいろいろあげておきましたが、実際にインドに行ったら、こういうものがあるかといえますと、必ずしも全部があるとは限らないわけでありまして。そういうことは今後研究しなくてははいけません。

「七日薬」というのは、酥とか蜜、石蜜それから脂、これは動物の油でございます。また牛酥、これはエネルギーというか体力を増すということで、現在の栄養面から考えても間違いではないということが言えるわけです。

「尽寿薬」につきましては、『訶梨

勒』その他、ここにいろいろあげておきましたが、今後検討してみないとわからないというものがかなりございます。

さて、以上4つの薬は、前述の古代インドの医学書で見ましたチャラカサムヒタとかススルタサムヒタには出てこないのです。したがって、出家僧の家庭薬に相当するんじゃないかと思えます。

一番初めの時薬ですが、これは我々が口にすることができるものすべてが薬になり得るという考え方でして、現在においても非常に合理的な考え方だと思います。人間と自然、宇宙とは一体であるという思想から考えますと、非常に素直な考え方ではないかと大いに注目する必要があると思います。

治療法

次には実際に疾患がどんなふうにご治療されていたのかというのを、これは全部ではございませんけれども、ここで少しばかり紹介させていただきます。これは読んでいただければわかるのですが、もちろん現在の進んだ医療状態から考えれば、不可思議な方法もかなりあります。

一、二例紹介しますと、初めに、「お経を一生懸命読んでいると、胸痛がおこり、血を吐く」とあります。これは、肺結核か肺ガンではないかと思えます。その時には、石蜜、これは蜜

でありますから非常に栄養があって、そういうのを飲むのを許すと。それから癰疽、これはおできです。おできを刀で切開して治す。それから、比丘は坊さんですけども、それが、瘰癧、これは肝臓が悪くて黄疸になったんじゃないかと思います。そういう病人にはニラを食べさせて治したということです。この当時は、ニラというのは体力回復剤として、珍重されていたようです。また、黄疸には人血を用いて治すとか、癬疥の皮膚病には馬の血を用いて治しております。

こういうインドの治療をギリシャと比較いたしますと、ギリシャの医学は病因とか、病気の実態というものを重視しております。病気がどういうふうに変化していくか、ということについて一生懸命観察しておりますけれども、治療法は余り重きをおかない。ところが、インドの古代の医学というのはギリシャのそれとはちょっと違っていて、治療の方に非常に重点を置いている。これは、インドではご存知のとおり地理的にヒマラヤ山系の寒帯から始まりまして、赤道直下の熱帯にまで広がっていますから、いろいろな成分を持った植物が成育しておりますので、豊富な薬草が沢山あるということも大きく影響しているんじゃないかと思います。

患者の心得

最後に患者さんの治療をする場合に、患者自身の心得とか、看病するときの心得というのは、どういうふうに言っていたのだろうかということを見してみます。

『摩訶僧祇律』に書いてございます。これは、まず病人が5つのことを守らないために不幸な結果になるということです。それでは5つの守り事というのはどんなことかと言いますと、

随病薬、これは患者さんに適した薬、それから、随病食です。これは患者さんに適した食物、こういうのをきちんと食べられないという人、

それから看病する人のいろいろな注意をきちんと守れない人、

それから自分の病気がどんなふうな状態になっているかということを知らない人、

苦しみを我慢できなくて、自分で好きなことをやる人、療養をきちんと行なえない人、こういう病人は看ることが難しいということです。

看病の心得

反対に上記のことをきちんと守っている患者は、看護がしやすいというふうに言っています。これは患者の心得ですけれども、看病する人の心得とい

うのはどういうものかと言いますと、これも5つあります。

まず第一に、多汗（汚物に対する嫌悪の感情の激しいこと）をあらわに出しまして、大小の便器とか、痰壺を必要な時間にちゃんと出さない。

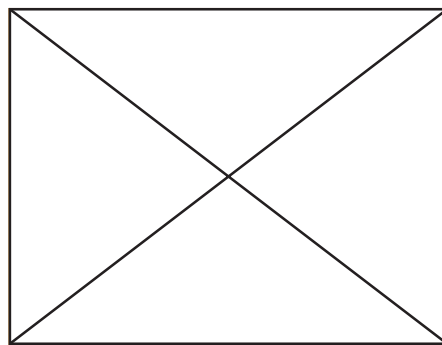
患者さんのために随病食とか随病薬をちゃんと勧めない。

それから、患者さんを励ましたり、療養の注意などを充分に行なわない。一生懸命看護するという心がなくて、これをうまく利用して自分のふところを膨らまそうという心がある人。このような人はよい看病を行なうことはできないと申しております。

このように現在の看護からみましても、きちんとした正しい事を言っているのがわかります。仏教は他人のために尽くすということが非常によいことだといっております。その一つの形として、看護があるということです。こうわけでございまして、経典を見ますと、その当時の医療の内容がよくわかります。経典中の医療を説明するのに、仏教医学という言葉が使用されることがありますが、これは適切ではないんじゃないかと考えております。

経典に書かれました内容は、あくまでも出家している方がよい健康状態で修業するための方法として医療を説いているわけです。したがって、そこにおいては、出家している人だけの独特な医療についての根本的な思想という

のではありません。その当時の古代インドの医療の方法を、そのまま踏襲しているのです。したがって、仏教経典に見られる医療というのであればよろしいのですが、古代インドのそれと違った考え方で、医療の実践を行っているふうに考えられるので、その点を慎重にした方がいいんじゃないかと思えます。



第一回ビハーラ総会を終えて

ビハーラ代表 袴田俊英

このレポートがお手元に届くころには歳が改まっていることと思います。ビハーラが発足してから2度目の正月を迎えることとなりました。当初、息の長い活動をうたいながらも、どの程度続けられるのか、またこの活動がどの程度社会に受け入れられるのかと大きな不安を抱きながらの出発でしたが、会員各位、関係各方面のご理解と御協力を得まして現在までにいたっておりますことに心より感謝申し上げます。

さて去る11月16日、一年間の活動を締めくくる意味で総会を行いました。当初は有志の集まりであり、堅苦しい会則や予算を立てて初めたわけではありませんでしたが、活動が恒常的に行われるようになり、会員になっていただく方も増えて参りましたので、改めて会の運営を方向づける必要があると考え、必要最低限度の会則と活動に伴う予算決算をご審議いただきました。

席上申し述べましたが、この総会にはもう一つの意味がありました。県の行っているボランティア育成事業の対象にビハーラを取り上げていただき、ビハーラレポート作成等に用いる機材と、9月に実費のみで行いましたビハーラ上映会への補助申請が受理されました。これに伴い「ビハーラ」が社会的な活動であり、営利を目的とするものでないことを裏付けるため、会則と活動報告書、決算書ならびに予算書を提出するようとの要請があり、必要に迫られての総会開催でもありました。

ところが、総会の翌日、県福祉課の審査で受理された補助が、県財政部に却下されたとの連絡がありました。理由は宗教色が濃いためとのことで、ビハーラとしては宗教色を抜いての存在は考えられませんので、県の考え方とは一線を画すこととなります。そこで、この度の申請を取り下げることとしました。

また総会の席上でも急造の会則の不備をご指摘いただき、細部にわたり見直すことを求められましたので、改めてじっくりとわかりやすく運営しやすい会則に手直することとしました。ただし再び総会を行うことはせず、事務局案をセミナーの際にご検討願ひ、ご異議がない場合次回総会までの暫定的な会則とさせていただきます、正式には次年度総会でご審議願うこととさせていただきます。また、会費につきましては年間2,000円という設立時の会費と同額をお願いしたいと思います。現在直接集金と郵便振込の二本立てを検討中です。後日会計担当より御連絡があると思いますが、その節にはよろしくお願ひしたいと思います。

Book Review

NHKスペシャル チベット 死者の書

仏典に秘められた死と転生

河邑厚徳・林由香里

NHK「神話」プロジェクト

NHK出版

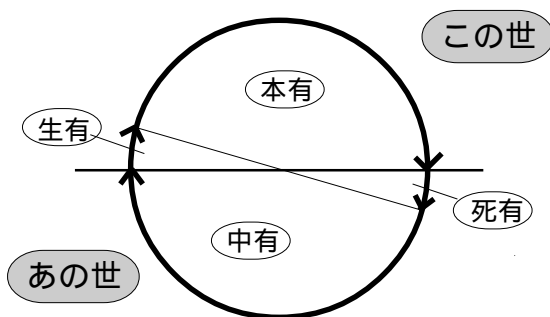
定価1700円

お葬式になると忌中札というものを立てる。じつは「忌中」というのは仏教経典によって定められた「いのち」のある特定の期間のことである。

下の図にあるように、仏教では今生きているこの世と、そして死後に訪れるあの世とのすべてを包括する命の循環を四つの期間に分けて「四有」と呼んでいる。

—「生有」生まれ出るときの一瞬

いのちのサイクル = 四有



- 二「本有」生まれてから死ぬまでの間
- 三「死有」死ぬときの最後の一瞬
- 四「中有」死んでから次の世へ生まれかわるまでの間

この四種の期間のうち「中有」をさして「忌中」というのである。

ところで日本と同じく、いやむしろ日本よりももっと純粋な形でインド仏教の伝わったチベットにも「中有」の考えがある。チベットではそれは「バルド」と呼ばれている。

バルド、すなわち臨終から次生ままでの期間。バルドをいかに過ごすかによって来世のありかたが決められる。そのバルドについて詳細に記述されている経典が『死者の書』である。「死んだらどうなる」。その間に真正面から答えるのがこの書だという。昨年NHKではこの書とその信仰について特集番組が放送された。

チベットではこの書の教えがひろく行き渡っている。ゆえに人々には死に対する具体的なイメージが蓄積され、そのために死後に対する不可解さから来る不安や恐れはないのだと伝えられていた。

「文明は死をその日常から排除することによって、逆に死の亡霊におびえなければならなくなった」。F・アリエスの主張はこんなふうにも表現できるだろう。ガンの末期患者がこの「死者の書」を読むことによって、自ら死のオリエンテーションを経験し、静かに死を受容する心の姿勢が出来てきた欧米のホスピス

の例もここには紹介されている。

本書は『死者の書』の完訳本ではない。しかし、同じ仏教が伝えられていながら一向に「死」について明確な解答を出さずに過ごしてきたこの国の仏教者達に、また死の不安から逃れる方途がきつと仏教にはあるはずだと未だ希望を捨て

ないでいてくれる人々にとってごく身近な導き手になってくれることだと思う。同名の書は他出版社からも出ており、いずれも参考に供するだろう。

S.S

I N F O R M A T I O N

次回ビハーラセミナー

いのち —その尊きもの—

講師 藤井慶照師 能代市・浄明寺住職

1月21日(金)午後7時より 鷹阿仁広域交流センター(入場無料)

県北において、いち早く寺院と社会とをつなぐ懸け橋としての活動を展開していらっしゃる藤井師をお迎え出来ることになりました。皆さんぜひご参加

ビハーラ入会の御案内

年会費2000円で即入会。最寄りの事務局までお電話をどうぞ。

入会の申込をいただいた方にはビハーラレポートの配付、ビハーラセミナーのほかビハーラ主催の各種行事の御案内をいたします。また「こんなときビハーラの話でもしてもらえたら」、「気軽に仏教のことを聞く機会があれば」などいろんな御相談をお寄せください。事務局連絡先は下記のとおりです。

ビハーラも二つ目の新しい年を迎えます。総会を経て、もっと慎重に行動すべきこと、どんどんやって行くべきこと、まだまだ足りないところ、いろんなことが皆さんのお話しを通じてあきらかになって来たように思います。中でも一番大切なのは、けっして中と半端にしてはいけないこと。新年もこの気持ちで続けたいと思います。皆さん宜しく願います。

代表の言葉にもありますが、県の補助が直前になって打ち切られたのは実に残念でした。でも考えてみれば私達もまだ発足一、二

年のグループ世間ではこれが当たり前のことも知れません。もいちど初心に帰ってこの活動を続けていきたいと考えています。

ビハーラレポート

第8号 1993年12月31日発行

ビハーラレポート発行所

ビハーラ代表 兼能代山本地区事務局

藤里町月宗寺内 袴田俊英 0185-79-2468

大館地区事務局 越姓玄悦 0186-49-6957

比内地区事務局 小林匡俊 0186-55-1144

森吉地区事務局 奥山亮修 0186-72-4143

阿仁地区事務局 今井典夫 0186-82-2418

鷹巣地区事務局 佐藤俊晃 0186-66-2032