

# 京都文教大学人間学研究所共同研究プロジェクト 「福祉に生かす代替療法」主催

日時：2009年8月1日

## チベット医学ワークショップ

講師：ニダ・チェナクツァン（国際伝統チベット医学研究院 院長）

永澤哲：みなさまこんにちは。本日はよろしく  
お願いいたします。濱野清志先生、馬場雄司  
先生と私は、「福祉に生かす代替療法」という、  
人間の全人的、全体的な健康のために、代替医  
療、伝統医療、さらにそれ以外の周縁的とされ  
てきた医療を生かすという共同研究プロジェクト  
をやっています。今回はその一環としてチベ  
ット医学の臨床家であり研究者であり、さらに  
教育者でもある、ニダ・チェナクツァン先生を  
お招きして、講演をお願いすることにしました。

ニダ先生は1971年にお生まれになりました。  
もともと牧畜民、遊牧民の家系の出身で、6歳  
まで、布の服っていうものは着た事がなかった  
そうです。どういう事かと言うと、私も何度か  
行った事があるんですが、故郷は高度4000メー  
トルを超える高原地帯で、牧畜を生業としてい  
る人々がいる所です。服を作る素材というのは、  
羊の皮なんですね。お母さんが作ったそうで  
すが、羊の皮で作った服をずっと着て、お風呂に  
入るのは1年に1回、しかもですね、冬、零下30  
度の中で、周りにはもう氷が広がっているよう  
な中で、体を洗う。新年だけだそうです。そう  
いう中で育ったわけです。

その後、チベットは現在中国領土になってお  
りますので、中国の近代的な教育を受け、さら  
にその後、チベットの伝統医学の研鑽に励ま  
れたわけです。1998年から西洋、特にイタリア  
を中心に活動の場所を移して、現在はアメリカ、  
ヨーロッパ、それからロシアなどで研究、教育  
それから臨床の活動をされています。

本日はテーマとして、近代医学あるいはいわ  
ゆるチベット医学と言われているものの中で扱

い難いとされている病気、つまり現代病とされ  
ている糖尿病、高血圧をはじめとした病気に、  
それから老化の遅延ですね、アンチエイジ  
ングをテーマとしてお話をいただく予定です。  
特に午前中はチベットの医学はどういうものか、  
大まかにご紹介をいただいて、午後は個別のテ  
ーマについて、少し具体的にお話しいただくこ  
とになっています。通訳は私が務めさせていた  
だきます、では、どうぞよろしくお願いいた  
します。

ニダ・チェナクツァン：最初にですね、皆さん  
に、初めまして、よくいらっしゃいましたと申  
上げたいです。それから、このワークショップ  
を可能にして下さった大学と、準備して下さ  
ったスタッフの皆様にお礼を申し上げます。本  
日はチベット医学についてご紹介いたしますし、  
それから特定のテーマとして先ほど申し上げ  
たような、成人病についてお話をする事にな  
りますが、そういう機会を与えられた事に感謝  
しております。

それでは最初にチベット医学とはどういうも  
のかについて紹介をした後で、今回のテーマ  
についてお話をするという順に進めさせて頂  
きます。いわゆる自然な、伝統的な医学の中  
で中心的なものとして、中国医学、インド  
医学、それからチベット医学という3つを数  
える事があります。それに対してですね、西  
洋においてはギリシャ医学があったわけ  
でして、西洋における薬草に関する知識とい  
うものは、ギリシャ医学に由来するもの  
と考える事ができます。しかしながら、  
ギリシャ医学は、ヨーロッパにおいて

は、もう絶えてしまっているわけです。このギリシャ医学は、アラビア世界に移植されて、ユナーニ (Unani) 医学というふうには呼ばれるようになりました。ユナーニというのはアラビア語で「ギリシャ」を指す言葉です。しかしこのユナーニ医学というのは、アラビア世界そのものでは、勉強できる場所というのがほとんどなくなってしまっているようでして、むしろ現在残っているのはインドだと考える事ができます。つまり、インドにおいてはインド固有アーユルヴェーダ医学、その後アラビアからやってきたユナーニ医学、それからさらにダライ・ラマ法王がチベットから亡命された時にチベット医学が入ってきて、この3つがインドには存在しているわけです。

その中でユナーニ医学について申しますと、インドに残っているけれども、インドの外に広がるという事は起こっていないようです。ですから、現在のいわゆる西洋社会において「伝統医学」という場合には、中国医学、インド医学、それからチベット医学の3つという事になります。これらの中国やインド、それからチベットの医学を考えてみた場合、その中に共通性もあるわけですし、基本的には似通った所もなくはありませんが、しかしそれぞれ源泉は違って、診断の方法、特徴、治療法については、違いがあります。ですから、この3つは一応区別して考えるべきだと思われまます。

さて、現在、アメリカをはじめとする西洋社会においては、中国医学、インド医学、それからチベット医学を、全部混ぜて使う傾向があるようです。つまりすべてを東洋の医学であるということで、一緒くたにしてしまう傾向があるようですが、これは大きな過ちであると私は考えております。こういうやり方を、自然医学の「ごた混ぜスープ」と私は呼んでおります。この場合起りがちなものとしては、まずチベット人が言いたがることとして、「チベット医学というのは、ヒマラヤで生まれたものである。だから素晴らしいものである」。それからインドの場合は「ヒンズー教というのは古い、それと一緒に発達したからインド医学は素晴らしい」。それからあと中国人は、「中国の歴史は

古い」。そういつて、それぞれ古さを競う、あるいは、自分たちの方が良いという事を言いがちな傾向があるわけですが、これは全く無意味な事として、重要な事は、それぞれの伝統に従って理解を深める事、それから、それに基づいて臨床的な実践をやっていつて経験を積むことと考えております。

このようにですね、チベット医学であれ、インドのアーユルヴェーダ医学であれ、あるいは中国医学であれ、それぞれの伝統に従って理論的に、あるいは臨床において、こういうものであるということをはっきりさせていくこと、究極の所まで自分が理解すること、そのことを成し遂げられた後で、お互いに共同して研究するとか、比較をするっていうことに意味があるのではと思います。現代においてはですね、西洋医学ないしはいわゆる現代医学もありますし、それから東洋医学もありますし、ホメオパシーもありますし、いわゆる自然療法というものもありますし、いろんな療法とか医学の体系が併存して、それぞれに特有の治療法があつて、それぞれに特有の効能があります。

医学には、先ほど申し上げたようにいろんな種類があるわけですが、その目的が何かということをお考えますと、病気を治すことであり、これは体の病気を治すことであったり、心の病気を治すことであったり、癒すことであったりしますが、あるいは体質というか、エネルギーの、いろんなバランスの違いが人によってあるわけですが、そういったもののバランスをとっていくということも医学の目的になります。そうすると、人間という存在を考えてみたときに、非常に複雑であるということをお考えする必要があります。つまり、体にせよ、心にせよ、あるいは先程申し上げたエネルギーのレベルにせよ、非常に複雑になっていて、現代の科学や医学においても、人間の存在というものについて、完全に知り尽くす事はできていませんし、またこれから先もできることはないだろうというふうに、科学者自身が言ってるわけです。そのような複雑な存在として人間があるのだとすると、いろんな治療法があつて、それによって人間が癒されたりとか、治癒が起こるのであるとすれ

ば、こっちが正しくて向こうは間違ってるとか、こちらの方が優位とか、あっちが良くないって議論になるはずがないわけです。そういうことは無意味だと思われます。

そうするとですね、人間というのは、先ほど申し上げた様に、複雑な存在であって、もっと別の言い方をすると、いろいろな異なる層とか、違う次元を持っている存在と考えることができるわけですね。そうすると、違う次元の、どういう所に関わっていく治療法であるのかということについて、当然違ったやり方があるべきであると考えられます。ですから、その異なる次元に関わる、違うやり方であるからと言って、その間に矛盾があったりとか、混乱があると考える必要は一切ないと思われるわけですね。これは私の個人的な意見なんですけど、私はそういうふうを考えています。で、そうしますと、いろんな医学があるわけですね。それぞれの社会に存在していた医療のありかたもあるし、それから現代医学もあるし、そういうものは、お互いに闘ったり、そこに混乱があると考えるのではなくて、お互いに理解し合い、それによって融合していくとか、超越して、最終的に沢山の人間の役に立つような医学となっていくことが大事だというふうに最終的に思っています。そういう意味で、私は最終的に統合が行われるということが重要だと思っていますが、そういう考えを土台にしたうえで、本日はチベット医学のみについてお話をいたします。話の途中で、もしかすると、チベット医学はこういう点で素晴らしいですとか言う可能性がありますが、これは自分達だけが素晴らしくて他の医学については良くないという事を意味しているわけではないので、その点を御理解下さい。

さて、チベット医学には大きく2つの目的があります。1番目は、まだ病気になってない人が、病気になるようにするという事です。2番目はですね、病気になっている人を治療するという事、この2つが医学の目的だというふうに考えられています。つまり1番目はですね、まだ病気でない人について、病気でない状態をずっと保てるようにするという事です。

これは予防の事を指しているわけですね。

チベット医学においては、この病気の予防ということが最も重要であると考えています。現代の医学においては、予防と言うと最初に頭に思い浮かぶ事は、ワクチンの接種だと思えます。これは現代行われていることですが、チベットにおいてもですね、薬を事前に飲ませたり、あるいは食べ物を変えるということで風邪を予防するという事はあったんですけども、しかし、一番中心になっているのは何かというと、慢性疾患です。長い間ずっと積み重なって行って、まだ続いていくような病気、これを予防するにはどうしたらいいかっていう事が中心になっています。

このチベット医学の観点からすると、現代医学には大きな欠陥があるように思われます。どういう事かと申しますと、現在では、病人である患者と医学ないし医療ということがひとつの対として考えられるようになってきている。医学、医療って言うとすぐに病人とか患者というものと結び付けられるようになってきているわけですね。そうすると、病気でない人と医学、病気でない人と医療というのは、どうも何か繋がりが無いような感じになっている。これは、チベット医学の観点からするとですね、非常に大きな過ちであるというふうに考えられます。先ほども申し上げましたが、チベット医学においては、病人でない人、病気になってない人、即ち健康な人と、医療と医学の関係をどう考えるかという事が重要になっているわけですし、これを一番中心に据えているのがチベット医学の特徴だと言いうことができます。

医療と、健康な人、まだ病気になってない人の関係については大きく3つの観点から考えることができるというふうに言われています。まず第1番目は、食事と、それから生活様式ですね。これをきちっとしたものにする事によって病気を予防する事、これがまず第1番目です。ですからこれはどんな人であっても、どういうものを食べるか、それから生活の様式を、どのようにコントロールするかが重要だと考えられております。

2番目は、遺伝的な要因が関わるような病気

です、これは例えば高血圧とか糖尿病の場合に、ある家系で出やすい因子があると考えられるわけですし、そういうふうにある家系で伝わって発現しやすい病気については、特にこういう食べ物を食べる、それからこういう生活様式を取ることによって予防するという、非常にはっきりした説明が行われています。

それから3番目は、それぞれの体質をみるということがあるわけです。体質については大きく3つのタイプがあって、これはアーユルヴェーダのトリドーシャ（身体の三つの構成要素）に似ているわけですが、粘液ですね。それからあと胆汁、それと風、その3つの要素があるわけです。体と心の間を繋ぐエネルギーとして、粘液と胆汁と風というものを考えるわけです。

その中で、どのエネルギーが優勢であるかということによって、人間の体質とか、それから性格の傾向というものがある程度示されるわけですが、その中で、粘液と言われる要素が多い人の場合には、消化器系の病気が出やすいと考えられているわけです。それから胆汁が多い人の場合には、血圧が高くなりやすかったりとか、体温が非常に高くなりやすいという傾向を持つと考えられています。それからあと、風というエネルギーが強い人の場合には、これは心の病気、まあ神経衰弱と言うか、神経症とかになりやすいと考えられているわけです。

この3つのどういうエネルギーの要素が優勢であるかによって、どういう病気が将来生じうるかということについて、ある程度予測ができる。そうするとそれを予防するために、食べ物あるいは生活、さらには薬をとって予防することを行うわけです。

ちょっと図を描きますのでご覧ください（図1）。まず左側の方ですね、病気については人間の存在を考える時に大きく3つのレベルを区別するわけですし、ひとつは心ですね、それから一つは体、物質的な意味での目に見える体です。それからあと、体素っていうのはチベット語で「ネパ」という言葉で、これは心と体を繋ぐ中間にある、ある種のエネルギーとして、風と胆汁と粘液（ペーケン）っていうふうにチベット語で言います。これはアーユルヴェーダ医

学におけるトリドーシャというのがありますが、それとある程度似ているわけですが、ディティールに入っていくとかなり違う側面も持っています。

それでこの体素について言いますと、風、胆汁、粘液、ルン、ティパ、ペーケンってチベット語で言いますが、それにはですね、大きく2つの側面があります。

すなわち胆汁というと、これは目に見える胆汁、液体としての胆汁をすぐ連想するわけですが、しかしチベット医学におけるティパっていう概念は、目に見えないレベルとも深く関連してしまっていて、目に見えないある特定の質を持ったエネルギーの事を指す場合があるわけです。この中の斜線で囲んである所がありまして、これは不可視であるという表現にさせて頂いてますが、こういう側面と、目に見える、例えば粘液という事で言えば、胃の粘液などの物質を考える場合と、エネルギー自体としていろんなものを併せ持つ、混ざっている力を持つようなエネルギー、目に見えないレベルで考える場合と2つあるわけですね。3つの要素の組合わせで人間の病気、あるいは人間の存在を考えます。

現代の医学と、それから伝統的な医学、自然な医学という言い方をしますが、そういうものとの大きな違いはどこにあるかということ、現代医学においては、心と体を完全に分けてしまう。心の病気と体の病気を基本的に分けてしまっていくのに対して、それ以前にあった伝統的な医学の大半は、心と体という分離を強くしないし、

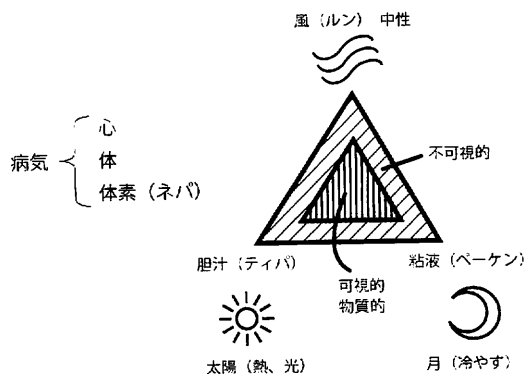


図1

それからもうひとつ間にあるものを考えるんですね。間にあるその第3の存在というか、それにあたるものが「ネパ」という、「体素」というふうに訳しているものでして、それをエネルギーとも言えると説明しているわけです。

近代医学では、心と体の分離の方向から見るのが主流となっています。どういうことかと言うと、はっきり分けてしまっていて、さらに細かく深く分析していく。そのことによって、個別の要素を取り出していくというのが、深く行われているわけであります。その点は、現代医学の長所であると考えられます。

しかし、この分離があまりに行きすぎると何が起るかと言うと、その存在というものを全体として捕まえられなくなって、「縁起」という言葉、これは仏教の用語でして、相互に依存し合って、繋がり合っているということですが、そういうことが見えなくなる。そうすると、人間というのは、先ほど申し上げたように、心と体と、それからエネルギー、違う層の重なり合った全体としてあるわけで、そこが見えなくなると、人間の全体性、全人性を理解した上で治療するということが出来なくなってくる。それが現代医学の大きな欠陥ではないかと私は考えています。

さて、先ほど申し上げた心と体とそれらをつなぐ第3の項としてのネパないしエネルギーですが、チベット医学の中における3つの体素というのは、中国における陰陽の思想と似た所があります。どういうことかと申しますと、陰と陽ですけども、まず第一番目は、胆汁というのは太陽のエネルギーであると考えられている。つまり熱を帯びている、あるいは光を発するものだと考えられているんですね。それに対して粘液の方は、月のエネルギーであり、全体を冷やすような働きを持っていると考えられていて、それは中国における陰陽の思想と似通った考え方になります。それからもうひとつの特性は、どういう所にあるかと言うと、「風」というのがあるわけですけども、これは中国における「気」ですね、この気というものが中国語で「チー」と発音しますが、この気と風というものが似通った性質を持っています。

これに対してですね、ギリシャ医学はどうなっているかと言うと、この体素ですね、ネパと似たような考え方を取っている、いわゆる4体液というのがあるわけですね。胆汁と血液と、粘液、黒胆汁という考え方があるわけですが、要素が4つになっています。それからチベット医学におけるこの体素の説明と、それからアールヴェーダにおける先ほど申し上げたトリドーシャという3つの要素と考え方は基本的にはよく似ていますが、説明の細部には違いがあります。

今申し上げた3つの体素を基にして、まだ病気になるってない人の体質を理解すると、どういう病気になる可能性があるかという事が、ある程度大まかに予測できると。そうすると、それに基づいて、食事とか生活の様式、薬とか、どういう物を摂ることによって予防できるかというのがわかるわけです。

健康な人と、まだ病気になるってない人と、その医療ないし医学との関係ということについて、大きく3つあると申し上げましたが、全ての人に、ある程度普遍的に妥当するような生活の様式とか、それから食べ物ということ、それが第1番目です。2番目は今申し上げたような体質の違い、どういうふうなエネルギーとか体質が優勢であるかということに基づいて病気の予防を考える、これが2番目です。3番目は何かと言いますと、これは「チューレン」と言いまして、「チュー」というのはエッセンスを意味します。このチューレンというのはですね、「チュー」はエッセンスとか精粹と言い、それから「レン」というのは、それを取り出すわけです。

チューレンには、大きく、花と鉱物の2種類があります。ひとつは花からそういうエッセンスを取り出すということです。それが花を用いたチューレン。2番目は鉱物、このチューレンについては仏教の、つまり密教の修行の中で用いるものが非常に沢山あります。しかし、それとは別に、チベット医学特有のチューレンもあります。大きく2種類に分けて考える事ができます。

このうち、密教の修行の中で使われるチューレンは、本尊の修行をしたり、それから呼吸の

制御を行ったりする、そういう修行と一体になっているわけです。

何故こういうチューレンというものが用いられるかと言いますと、理由はいくつか考えられます。まず第1番目は、こういう修行をする人達というのは、すごい高い山の洞窟で暮らすわけですね。そうすると、食べ物とか入手する事が結構困難なわけですし、食べ物がない状態でも修行できるようになるためにこういうチューレンを用いるわけです。2番目の理由としては、長生きをしたり、健康を保つためにチューレンをやる事は良いと考えられています。3番目の理由は何かと言いますと、食事の内容がなるべく軽いものであるということが、修行したり、意識が鮮明に、清明になっていく、透明になっていくために、重要な条件だと考えられているわけですし、そのためにこのチューレンを用いるわけです。さらにですね、今申し上げた密教修行の中で用いられるチューレンについては、地水火風空という5つの原質というか、エネルギー、元素ですね。それぞれに対応したチューレンがあり、大きく5種類に分けることができます。

これに対して、医学の中で用いられるチューレンというのは、特に修行をしていない人であっても使う事ができるわけです。花のチューレンとか鉱物のチューレンは、自分でも作ることができますし、それから医者を作ることもあります。これは特に修行していなくても一般の人が摂ってもいい物です。

現代的な観点から似た物がないかという、いわゆるマルチビタミン剤みたいな、タブレットのようなものを想像されるのではないかと思います。ですけど、よく考えてみると、表面的には似てますけれども、本質のところはかなり違ってきます。医学におけるチューレンは、今申し上げたように、花を用いたものと鉱物を用いたものと2つあるわけですが、一般的に、どんな人でも使えるようなものと、それから体質に応じて、即ち風、胆汁、粘液のどういうエネルギーが優勢であるかによって個別に使われるものと、大きく2種類に分けることができます。この場合、チューレンをとる時には、全体的に

食事の量とか回数を減らすわけです。例えば一日一食で一回チューレンを摂る、まあ大変ですけども、そういう場合もありますし、それから一日2食で、丸薬を一回摂るというやり方もあります。例えば朝食はとらないで、昼食と夕食の2食にした上で、朝食はチューレンを摂るというやり方をしたり、あるいはお昼に一食だけ食べて、夜にチューレンを摂るというやり方をとる場合もあります。

現代の科学において、マウスを使った実験があります。AグループとBグループに分けてですね、Aグループの方は、一般人と同じように、たくさん朝昼晩ご飯を食べているわけですね、餌を食べている。Bグループの方は、食事の量が少ないわけですね。そうするとたくさん食事を与えられているグループは、心臓やいろんな所に病気が沢山出る。それに対して食事が少ないグループは、そういう病気がほとんど出ないということがわかっています。それから比較的最近行われた研究によると、大体マウスの寿命が1000日位だと考えられているわけですけども、食事をあんまり与えられなかったグループの方は1200日生きるっていうことがあります。この場合はチューレンは与えていませんが、食事は少ない方が長生きをしたりだとか、病気が少ないということがわかっているわけです。これはチベットの医学におけるチューレンの考え方に通じるものではないかと、私は考えます。

ですから、アンチエイジングについてまず第一にお勧めしたい事は、食事の量を減らすことです。これはですね、簡単なことと思われれます。チベット医学においては、食事の量は減らした方が良いという考え方があちこちで見られるわけですし、この図をご覧くださいますと分かるんですけども(図2)、胃の中の半分は食べ物で満たしてよろしい、それから4分の1は飲み物を入れてよろしい、で、後4分の1はですね、空っぽにしておきなさい、というふうに言われます。

チベット医学においては、人間の寿命というのは、本来100年であると言われています。これは、チベット医学というふうに分けてみますけれども、人間の肉体というよりも、もうち

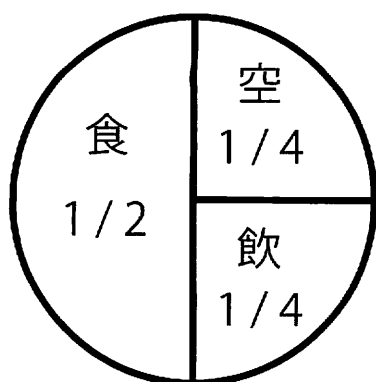


図2

よっと微細なレベルでの身体、体という部分を考えてみた場合に、それについてどういうふうに出てきているかっていう、ある種の微細な解剖学のような物があるわけですね。そういう部分の中で、人間の寿命というのは100年であるというふうに説かれているわけです。これは現代の医学でも、ほぼ同じような事を言うようになっているのではないかと思います。ですけども、先ほどのマウスの例で、食事の量が減ってる場合には、本来は他のグループが1000日である所が1200日生きるとすると、それと同じようにしてです、通常は100年生きるようなポテンシャルというか、可能性があったとしても、食事を減らすと、120年は生きるということ、そういう考え方をチベット医学はとります。このチベット医学の創始者というか集大成を8世紀に行ったユトク・ヨンテン・ゴンポという方は、120歳まで生きたと言われています。彼は医学を勉強して、医療的な実践を行うだけじゃなく、医学の理論を自分で実証して見せたことができます。

医学的なチューレンの場合、花のチューレンと、それから鉱物のチューレンと2つあると申し上げましたけども、そのうち花のチューレンの中で、特に重要なものとして、ヒマラヤスギ、ヒバとか檜の仲間ですけども、それを使ったチューレンが、非常に重要なものと考えられています。それから鉱物を用いたチューレンの場合、方解石を用いたチューレンがよく行われます。この鉱物を用いたチューレンの成分として重要なものは、今申し上げた方解石と、タクシユン

(brag zhun) とチベット語で言いますが、岩精というものです、非常に古い地層から出て来るもので、非常に大きな圧力が加えられる事によって、非常に高い熱の中で鉄とか金とかそれから銅とかが溶けてしまって、ある種の合金と言っていいのかわかりませんが、そうなったものです。色は黒で、シベリアでたくさん取れるらしくて、最近ロシアにおいては、特に子供の免疫系を強化するということが言われるようになって、たくさん使われるそうです。

そういう、岩精、タクシユンを使ったチューレンがありまして、これは他にですね、肝臓とか腎臓の病気にも、チベットでは用いられます。今申し上げたロシアの例では、タブレットが流行っていて、いろんな他の素材が組み合わさっているわけですね。チベットの場合には、この岩精を、チューレン以外の薬にも入れる事があります。これは肝臓に関係する病気、それから血液に関する病気の場合、この岩精が入った薬を使う事が良くあります。

方解石の場合は、これは必ず焼いて処理をするということをやってからでないと、毒であると考えられています。そういう処方ないし、処理をした上で、薬の中に用います。この方解石の場合は、焼くと非常に真っ白になるわけです。その灰になった状態の物を使うわけですけども、それをそのまま牛乳の中に混ぜたり、お酒の中に混ぜたり、あるいは水の中に入れて摂ることがあるわけです。この場合には、体質の違いによって、一緒に摂る飲み物が変わってくるわけですし、体温が高い人の場合、全体的に熱が多い人の場合は牛乳の中に入れて摂ります。そうすると体温がちょっと下がるということが起こるわけです。あと逆に体温が低い人の場合には酒ですね、特に日本で言うと、日本酒にちょっと似たようなお酒がありますけども、その中に入れて摂ることによって体温が上がる、そういう使い方をします。

それから他の液体と混ぜずに、この粉末だけ摂った場合には、胸やけの類とか、それから腫瘍とか、それからあと骨の病気に効能があります。それからあともう一つは骨粗鬆症ですね。これはチベットでは男性にも時々出る事があり

ますけども、大半は女性ですが、50代位になると骨がちょっと弱くなって脆くなって来ますけども、この場合にも、方解石を使った処方が行われる事があります。日本でも骨粗鬆症の方は多いのでしょうか？ 多いんですね、女性が多いのでしょうか。ヨーロッパと同じですね、ヨーロッパはすごく骨粗鬆症が多いです。鈣物のチューレンは、この方解石を基にしたものと、岩精を元にしたものと大きく2種類に分かれるわけですし、丸薬を作る時には、それ以外にいろんな原料と一緒に混ぜて作られるわけですが、しかし、そういう物を混ぜないで、単独で使っても効能があるというふうに考えられています。

サックスフラワーっていう花をご存知の方はいらっしゃるでしょうか？ 英語ではそう言ってますけれども、チベット語では「いつも泣き続けている」という意味の名前を持つ花があります。花を素材にしたチューレンというのがあると申し上げましたけれども、その中で最も多く用いられるのが「タクーン」と言われるものです。「タクーン」という、その泣いてる花を中心にしたチューレンも沢山あります。

これはひとつのお話があるので申し上げたいと思いますけども、ある時一人の男の人が、山の中に入って修行をする事にした。家族がいたんだけれども全部置いて、山の中に行っちゃったわけですね。そうすると食べる物がある時なくなってしまう、どうしようかなと思ったんですけども、そしたら、外に鹿がいると。で、鹿は何を食べているんだろう、ほとんど物を食ってるように見えないんだけれども、ちゃんと生きてると思ったんですね。観察していたら、このタクーンという花を食べているのを見て、これを食べたらしかししたら何とかいけるかもしれないと思って、自分でそれを切って、乾かして、それを食べていた。これを食べながらずっと修行を続けて、ある時自分の元々居た村に戻ってきたわけです。すると前から一人、おばあさんがやって来て、杖をついて、背中が曲がっている。で、あなた名前何て言いますかって聞いたら、何とかかんとかですって言ったんですね。で、うちは何処ですかって聞いたら、どこどこですって言ったので、このおばあさんは、

自分の娘だったっていう事がわかった。それで、私はあなたの父だっというふうに言ったら、そんな事あるはずがないというふうに言われたという、まあ、そういう、お話しがあります。

サックスフラワーっていう花はチベットでは小さくて素朴な草花ですが、ヨーロッパでは比較的大きくなる。で、このチューレンを摂るっていうのは先ほど申し上げた意味でアンチエイジング、老化の遅延、防止っていうことにもなりますが、それ以外に、病気の予防にもなります。

それからあともうひとつ、デブスムタン ('bras bu sum thang) という、3つの果実を煎じた汁みたいなものがあるんですけども、これはですね、アルラ、バルラ、キュルラっていう3種類の素材を用いるわけですけど、これはメルバランという種類の薬草の3つの亜種を組み合わせた処方です。これの入手は比較的簡単でして、チベットでたくさん作っていますし、それからスイスに、パドマ (PADMA) という、チベットの薬をサプリメントとして作って売ってる会社もあります。これは実際にいろんな人に聞かれてですね、チベットにおいてアンチエイジング、老化の遅延に役立つ薬なのですから聞かれると、入手が容易なのでこの薬を勧めると、それが実際にですね、効果があるわけです。

ちょっとここで10分間休憩して頂いて、その後にもう一回始めます。

#### (休憩)

先程申し上げましたように、チベット医学には2つの目的があるわけですね。一つはまだ病気になるってない人が病にならないようにする予防で、二つは病気になるってしまった人を治す治療ですね。そのうち予防の方が重要だというふうにチベット医学では考えられているということを申し上げました。それから予防について言うと、どんな人についても成り立つ一般的な注意と、それからその人の特定の体質とか、固有の条件に応じて考えられるべきものと、それからその上にチューレンという、特殊な丸薬の



ようなものを摂る事によって病気を予防したり、あるいは長生きをしたりという事があると申し上げました。

この人間の体という事を考えてみた場合に、5つの元素、「地水火風空」、エレメントと言っているんですが、原質っていう、これ元素という訳をする事もありますけれども、そういう外部の元素ないしエレメントですね、それを摂ることによって、それが内なる原質ないし元素になる。それは結局は何を食べるか、何を飲むかという事に関わるわけですし、それがまず一番目に重要なものとして考えられています。

原質、エレメントというのは、今の言葉で言うと、食べ物の中にビタミンやたんぱく質やいろんなものが入っていて、そういういろんなものが外部にある時に、原質ないしエレメントという言い方をします。これを食べていったん人間の体の中に入ることによって、内なる原質ないし内なるエレメントというふうに言うわけですね。そうすると、それが土台となって私達の体が、成り立っているわけであって、その外による原質がですね、調和がとれている色々なものを正しい量で摂るという事が行われると、その内なる原質も全体として調和がとれる。そうすると、エネルギーって先程言っていましたけれども、体素、ネパですね、これもまた調和がとれる、バランスがとれる。そうやってバランスが取れると、体のバランスがとれて、調和が成り立つ事になるわけであって、さらにその上に心のバランスがとれる、そういうふうな繋がりがあって、そうなる、食べ物だけで語る事は出来ないわけであって、その生活様式が正しいという事が、もうひとつ重要なファクターとして入ってくるわけです。そのうえで、病と治療法があるわけですし、この間にある種の繋がりがあって、体のバランスが悪くなったり、変化が起こると病気になるわけですが、それを媒介しているものは、先程申し上げたエレメントという事ができます。

そういうふうなチベット医学の場合、何を食うかということが非常に重要な意味を持つわけですが、最初に知るべき事は何であるかということ、食べ物について、それが持つ

力や効能が何であるかということ、それからそれが持つマイナス側面はなにかということ、この両者をよく知る事です。例えば、米を食べると言った場合に、米にはどういう力ないし効能があるのかということを理解するのがまず出発点になります。

この場合、かつてのチベット医学の中の、リストにない食べ物が、現代はいっぱいあるんですね、野菜についても、チベットに無かった物がいっぱいあるわけですが、それについて調べる時にどういう観点から調べるかということ、1番目は、味です。どういう味か、甘いのか酸っぱいのか、辛いのか苦いのか、そういう区別ですね。それから2番目は、色です。どういう色をしてるか。それから3番目は、場所です。どういう場所で行えるか、例えば北の方なのか、東の方なのか、南の方なのか、さらに地上なのか、地下なのか、そういう部分を見たいので、チベット医学の、かつてのリストには存在しなかった野菜についても分析をするわけです。

そして量の問題ですね。現代社会においてはいろいろな食べ物をたくさん食べているわけですが、食べ物というのは適度な量を越えてしまうと、逆に体に害になるわけですね。ですから、どの程度食べた方がいいのか、ということを知ることが重要です。さきほど、胃袋の半分が食べ物で、4分の1が飲み物で、4分の1を空っぽにしておくことと申し上げたわけですが、これは特に肉、それからチーズ、牛乳といったようなものを摂る場合に成り立つことで、野菜をたくさん食べる場合は、そこまで厳密になる必要はない、もうちょっとたくさん食べてよろしい、というふうに書いてあります。しかし現代の日本の食事を見ても、やっぱり肉をたくさん食べている部分もありますので、さきほどの、半分が食べ物という考え方が成り立つように考えられます。

それからもうひとつ、食べ方、飲み方そのものをどうしたらいいかという事についても考えられています。たとえば、食事の前にお湯を飲むと良いという考え方があります。これはひとつには、粘液をきれいに取り除く、と言う

わけです。ただしこのことが強く言われるのは、非常に太っている人の場合です。やせたいと思っている人の場合、食事の前にお湯を2、3杯飲んでしまうということを使うわけですね。しかし伝統的な説明のみでは物足りないのではないかと私は思っています、単純に私はですね、お湯をたくさん飲んでしまえば、あんまり食べ物は入らないということで、だからやせたい人の場合にはいいんじゃないかなと思います。逆にですね、やせていて少し太りたいと思っている人の場合は、食事の前とか食事中に水分を摂らないで、まず食事をして、その後でお湯を2、3杯飲んだりとかってということが勧められています。それからちょうど中間の人、まあ調和がとれている人の場合には、食事をして、それから水分を摂って、それからまた食事をして水分を摂って、ということをするのが良いとされています。

食事についてはこのくらいにいたしまして、生活様式、日常生活の行動パターンをどう取るかということについてお話をいたします。食事に次いで、2番目に重要なファクターとして生活様式があるんですが、これを大きく3つに分ける事ができます。一つ目は、日常的な生活様式ですね。毎日どういう事をしているかということです。それから二つ目は、季節に応じて変化するものでして、どういう季節にはどういうふうな生活をしているかということ、それから三つ目には、現在ですね。一時的にどういう事が必要になるかという事、この3つの側面です。

それとは別に、この日常生活の様式を、3つに分けて考えることもあります。これは、24時間の中でどういう事をしたら良いか、例えばどういう時間帯に眠るか、起きるか、そういう事です。2番目は社会的な生活、社会的な活動、どういうふうな社会生活を送ったら良いかという事です。3番目は、精神生活、まあ霊的な生活ですね。宗教的な意味での生活という事です。

個人的な生活の中で、どういうふうな生活の様式、ライフスタイルをとったら良いかという話をすると、現代においては運動をするということに焦点が当たっていると思われます。運動は、もちろん一般的に重要なことです。スポー

ツをするということは重要ですが、しかし、ただひとつの方法がすべての病気に役立つとは思われません。チベット医学の場合には、この日常生活、特に24時間それぞれの時間帯に何をするかということについて非常に深く精密な説明がされていて、今勉強し直してみても、非常に素晴らしいものがあるなど私は考えております。

まず第一番目は睡眠についてです。24時間の生活の中で一番重要なものとして出てくるものは睡眠です。まずはどのくらいの時間寝るのか、それから眠りの深さ、つまり質の良い睡眠がどれだけとれているか。それから夢ですね。混乱した夢とかを見ると、なかなか休む事ができないわけですし、そういうことについて非常に深い説明がされています。睡眠について言うと、ちょうど現代の機械で言うと、充電のようなものと考えられていて、充電が十分にきちんと行われれば、体であれ、心であれ、あるいはネパというエネルギーが、さまざまなレベルにおける病気を予防する事ができると、考えられております。

現代人は非常に忙しい、その為に、睡眠の質が悪くなる。睡眠の質が悪くなる事によって体にも影響がいく。それからさらに、最初はひとつのストレスだったのが、どんどん増えていって、いろんな違うタイプのストレスを抱え込むようになり、それによってさらに睡眠の質が低くなる、そういう悪循環があるように思われます。チベット医学の本の中には、長生きするかどうかは、良く眠れるかどうかにかかっていると、書かれています。それで、私自身の体験を基にしてお話をいたしますと、世界中あちこち移動してるわけで、だいたい同じ場所に2週間くらいしかいなくて、ずっと動いているわけです。昔は時差ぼけが結構あって、なんだか一週間くらい変な感じになったわけですがけれども、最近はそういうのがなくなっちゃったわけですね。そうするとですね、あなた時差ぼけがほとんどないみたいだけど、何か秘密があるんですよ、何か特別な薬を飲んでるんじゃないですかって言われるんですけども、私の秘密は睡眠です。どこか新しい場所に移って行く時に、上手に眠ってしまう事によって、時差ぼけは起こ

らないという事がわかったんです。それが私の秘密です。

それからあと現代においては、いろんな心の病といわれるようなものやストレスがあるわけですが、これも睡眠と非常に深い関係があると思われまます。これも別の例で申しますと、ロシアで診察を受けておられる患者さんが一人いらっしゃって、この方は統合失調症だというふうに診断されていると。どういう事かという、ビジネスをやっていたんですが、非常な不安を抱えていた。非常に多額のお金を失ってしまって、どうなるのかなって考えていたらしく、幻覚をみたりという事が起こっていた。で、彼のいる精神科に行ったとき、すでに5日間ずっと寝ていないという状態だったわけです。それを見てですね、どうしたら良いかなと思ったんですが、まず質の良い睡眠をとらなきゃいけないと思ったので、非常に良く眠れるような薬を飲んでもらいました。そうしたら、丸一日以上非常に深く眠って、目覚めてですね、それからだんだん治癒に向かったわけです。

24時間の生活ということで申しますと、寝たあとは、今度は朝食ですね。朝食で何を食べたら良いかという事を説明させていただきます。チベット医学の中では、朝食は多めに取った方が良いと書かれています。そうすると、代謝能力が大きくなるという考え方です。チベット医学の中では、胃腸、消化器の熱、消化の熱と言われるものがあります。これは消化とか代謝に関わる、熱のエネルギーを指す言葉です。これは現代医学の言葉で言うと、代謝機能という事に当たるのではないかと思います。この代謝の熱というか、消化器の働きがきちんとしていければ、多くの病気、大抵の病気を防ぐ事ができるというふうにチベット医学では考えられているわけです。これは現代医学においてもですね、代謝が上手くいってないと、様々な発病の原因となると考えられているのと良く似た考え方という事ができます。

朝になぜ多めに食べたほうが良いかっていう理由についてですが、チベット医学においては、朝の方が代謝の能力が高いと考えられているからです。この理由についてはですね、

外にある物と内にある物が対応するという考え方があるわけですね。朝というのは日が昇ってだんだん暑くなっていくわけですし、それと同じように人間の体というものも、代謝の能力がだんだん朝日が昇って来るのとともに強くなるという考え方です。現代医学による研究においても、太陽の光が皮膚に当たると、それによって代謝が高まる、ビタミンDが合成されるという事が言われるようになってきているわけですが、チベット医学の場合に、必ずしも太陽の光が皮膚に届く必要はない。太陽の光を直接浴びなくても、要するに太陽が昇ってくると、その時間帯に持っているエネルギーというものがあるって、それが体にも同時に起こってくるということを考えるんですね。そうすると、この考え方から言うと、チベット医学における代謝に関する考え方というのは、現代医学よりももう少しと微細なレベルを考えているというわけです。ですけれどもこれもまた将来的には、科学によって解明される可能性があるかも知れないと私は考えております。

睡眠と、それから朝食まで来ましたけども、その後は仕事をしなくちゃいけませんよね。さまざまな仕事についても、どれくらいの力でやるか、それからどのくらいの長さでやるかということがあるわけです。これも非常に重要なファクターです。この場合、仕事というと、いわゆる肉体労働であろうが、頭を使う労働であろうが、そのままストレスと結び付くという、そういう連想が働くように思われるんですが、実は、こういうふうに「仕事はストレスをもたらす」と考える事によって、ストレスが生じるのではないかと私は思っています。この場合ですね、人間の能力というか、力というものを見た場合に、6時間7時間、8時間あるいは9時間ですね、体を使って働くにせよ、あるいはいわゆる頭脳労働をするにせよですね、それをやるための十分な能力、あるいは身体的な能力というのを人間はみんな持っています。しかし、そういう能力を自覚できなかったり、使えなかったりしてるのではないかというふうに思われます。体力はもちろんの事ですが、精神的な能力というものかというとですね、人間の能力は非

常に高いものがあると。それぞれのカルマ（行為）によって、それを妨げているということはあると思いますけれども、本来的には非常に高いと思うんですね。

よく頭の中がいっぱいになっちゃって、勉強しすぎてこれ以上は入らないっていう言い方をする事がありますけれど、実は脳っていうのは、いっぱいになる事などあり得ないというふうに私は思っています。かつて、いわゆる科学的な研究において、人間の集中力は45分以上続かないという結果が出たことがあるようですけれども、ある物事に対して関心があるかどうかということが重要であって、自分の好きな事とか、関心があるものには、45分どころか、いくらでも集中してやる事ができるわけですね。ところが、45分以上集中しないっていうことが真実だというふうに説明されると、皆それを信じてしまうわけです。子どものことを考えてみるとですね、普段遊びに夢中になったら、45分どころか何時間でも同じ事をずっとやるわけですし、これは、仕事についても同じことが言えると思います。ところが、誰かに強制されたり、これ以上できないというふうに何か思っていると、そういうことが本当に出来なくなってしまふ、だから45分以上集中しない、できないっていうのは、私の目から見ると間違った考え方だったんだろうなと思います。

それからですね、チベット医学、あるいは仏教の考え方としてですね、体と心は不二である、分離されていないっていうことがあるわけですね。切り離すことはできない、あるいは体と心を繋ぐものとして、中間にエネルギーを考え、3種類を切り離す事が出来ないという考え方があります。そうすると心で思ったことが、体のものとしてあらわれて来る。例えばこれは大変だとか、これは疲れる事だと思つと、体に同じ事が起こって来るわけです。精神病、精神疾患、これは心が中心に生まれたものだと言うことができますけれども、それ以外に、心のいろんな状態っていうものが体に影響を与えたりすることがあるわけです。基本的には、そういう物事について、ポジティブにイメージする、それから積極的にみるというやり方が、重要だなと思

います。そして、バランスがとれた生活の様式、仕事の仕方っていうことで言うと、先程申し上げたように、人間には非常に大きな潜在能力があると言えますが、しかし、自分に無理強いをするという場合は除いているわけです。それからもうひとつは、ずっとコンピューターを見続けなければならない、そういう、オーバーワーク、働き過ぎっていうのは当然あるわけであつて、そういう例は除外して申し上げます。働き過ぎ、オーバーワークがあると、それによって食事がちゃんと取れなくなったりする、それから睡眠が良く取れなくなったりする、そういうことが積み重なっていくわけですし、悪い循環が始まるわけです。

こういう考え方で重要な事は、先程申し上げた縁起という事です。因と因果というのは相互に依存している、つまりある結果というのは、因がなければ生じない。それからあともうひとつ、因という根本的な要因、原因と、それからそれがいわば開花する結果をもたらすために、副次的な条件があるわけですがけれども、つまり両者の組み合わせというものがあつて、ある結果が生じて来るわけですね。で、そうすると、因果とか相互依存、ないし縁起というものを中心に考えていく必要があるという事です。

これについては非常に複雑、あるいは深く、繊細に勉強する必要性は必ずしもないです。こういうタイプの科学ないし学問というのは、基本的な事がわかっていたら、それを基にして自分で考えていくことができるわけです。そういうふうなものだにご理解ください。そのあと、仕事が終わったら、家に帰って食事をしてさらに夫婦生活があつて、それからあとは、寝るっていう事があるんでしょうけれども、そういうひとつの日常サイクルの全体を見ていくということが、この日常生活というもののうちの24時間の生活という事です。

次は、社会生活ですけども、現代の社会の事を考えてみるとですね、社会生活、人間と人間の関係が、どういうふうになっているかっていう事が重要だというのは、皆さんお分かりではないかと思います。日本では自殺がすごく多いというふうに私は聞いてますし、それからうつ

病の方も多いと聞いてますけれども、これはやっぱり社会生活における歪みが原因になっているのではないかと思います。

チベット医学においては、どういうふうに関係を築く必要があるかということについて、非常にたくさんの説明がなされています。うつ病などで言うと北欧も、スウェーデンとかフィンランドは、そういうものが多いと言われてます。ひとつはですね、これは日照時間が短いということがあるだろうと思われま。が、以前よりも病気が増えているというわけで、そうするとなぜ増えているのかっていうことの原因をやっぱり考える必要があります。どういうことかということ、社会生活の変化という事があるわけで、人間同士がお互いに関係して、一緒に過ごす。家族を形成して一緒に過ごして生活をする、そういう時間の質や量に変化して来ているのではないか。昔はいろんなお祭りがあったり、人間同士が付き合う時間があった。そういう人間らしい生活がなくなって来た。

ですから、このまま続いていけば、さらに抑うつ的な傾向は増して行くのではないかと、私は危惧しています。現代の科学者の中には、未来の人間はいろいろな手術をして、いろんな装置を体内に埋め込んで、そして自分の部屋で、一人ぼっちで生きて行くようになるであろうという人がいます。他人と関係をつくる必要もないし、関係しようとも思わない。結局デジタルで出来た世界ですね、そういう世界の中に入って行くようになるからだ、という人がいるわけですね。そういう世界以上に、抑うつ的な社会があり得るだろうかと、私は思います。

それから3番目に精神生活ですが、それぞれの性格とか好みに応じる事が言われています。例えばチベットであれば、仏教があるわけでして、哲学を勉強する、あるいは修行をする、瞑想をするということがあられるわけですが、それはやはりそれぞれの性格、気質に応じてやればいいものであって、必ずしも、宗教的なものを追求する必要があると、チベット医学の中では説かれてはいません。性格に応じた意味での精神生活という事です。

それから、行動の仕方として何があるかと言

いますと、例えばトイレに行って、排尿したい、そういう時にそれを無理に我慢する、あるいはげっぷが出る、唾が出て来て、それを吐きたいのを無理に我慢するっていう事を、あんまり積み重ねていると、病気の原因になりえるといいます。ですから、トイレに行きたい時はトイレに行ってしまう、げっぷが出る時は出してしまう、それから唾を吐きたい時は唾を吐いてしまう。これは、一時的な事であるので、そういう意味で、一時的なカテゴリーに入れられます。これは、ひとつの例としてのお話をしたわけですが、排尿したいにもかかわらず、それをずっと抑えていると、それが腎臓に影響がいくという事が考えられますし、それからあとイタリアの事でちょっと申し上げますと、イタリアは泌尿器の癌が多いと言われているんだそうです。それで基本的に言うと、イタリアの料理っていうのは、食事としては良いものだと考えられているわけですが、私がみた感じで思う事は、水があんまりよくないのではないかな、ということです。それからもうひとつ、どうも、イタリア人というのは、非常にものぐさな人が多くて、トイレに行くのが面倒だって我慢するような傾向があるように見えるんですね。どうもそれが関係しているのではないかと思います。これは、まあそんな事があるのかな、とお思になるかも知れませんが、非常に小さな原因、そういう物が積み重なる事によって、いわば小さな火がだんだん大きくなっていくような事が、こういう場合あるのではないかと思います。

よく大きな病気になると、何で自分はこの病気になっちゃったんだろうかと考えると、自分ではよくわからないという事が多いのではないかと思います。実は、結果として、大きな病気であったとしても、その原因は、そんなに大きなものではないという場合が多いのではないかなというふうに思います。ですから逆に言うと、重要な事は、じつは小さなものであっても、慎重に対応する、注意をするという事、それによって大きな病気が生じる事を未然に予防する事ができると思います。

現代は、一般的に、病気は外からウイルスが

入って来る、あるいは寄生虫が原因になっていると考えがちです。けれども、病気全てが外的な原因によってのみ生じて来るわけではないわけですし、むしろ内的な原因が積み重なる事によって、病気になることは多いと思います。ですから私はこういう原因については、自分の内部に存在する隠された殺し屋と呼んでいます、

そういう自分の内部でつくってしまった原因というものがあって、それが最終的に大きな病気として発現して来るという事があるのではないか。だとすると、自分でそれをどうやって抑えていくかっていう事が重要だという事になります。

(了)