

# 沢庵禅師の医論における病の解消法について

笠井 哲

## 一、はじめに

われわれは、自然災害や感染症の流行などにより、大きなストレスを抱えると、それが常に心に留まり、思いつめ身動きが取れなくなってしまうことがある。他のことに意識が向かなくなり、何を見ても何を聞いても楽しくなくなり、生命活動が不活発になってしまう場合がある。

こういう苦しみからは早く抜け出したい。そう思いながら、思いつめて凝り固まった心は、動いてくれないものである。

このような心が留った状態から脱出する方法について、沢庵禅師（一五七三〜一六四五）から学ぶことにしたい。江戸初期の沢庵の『不動智』は、徳川家の剣術指南役であった柳生宗矩（一五七一〜一六四六）に与えた書であった。この書は、「心を留めないこと」をメインテーマにしたものである。

『不動智』は、剣術家向けに著されたため、武芸にからめ話が進められている。例えば、心が留まることの弊害については、十人から一太刀ずつ切り付けられた場合、その一太刀

ずつに心を留めていると、次の太刀へ心が動かず、打たれてしまうというのである。また『不動智』には、

「前の心をすてず、又今の心を跡へ残すが悪敷候なり。前と今との間をは、きつてのけよと云ふ心な。前後の際を切つて放つと云ふ儀なり。是を前後の際を切て放せと云ふ儀なり。心をとどめぬ儀なり」<sup>(1)</sup>という言葉も出て来ている。水が流れるように心を動かすことが、武芸において重要なのである。したがって、「不動智」とは、心を自由に働かせつつ、一つのことに動じない、執着しないということである。

さて、医学にも造詣の深かった沢庵禅師は、この「留まる心」が武芸だけではなく、心身の健康にも大きな影響があることを、『医説』のような医学書の中に書き残している。本稿の目的は、彼の医学書を中心に、心が留まった状態から抜け出す方法、すなわち病の解消法について探究することである。それに先立って、沢庵禅師の医学および医論における基本的な思想について概観しておきたい。

## 二、沢庵禪師の医学および医論における基本思想

沢庵禪師の医学は、寛永二年（一六四四）八月に、京にいる門弟に送った『骨董録』と、徳川家光に説いた『医説』に詳しい。また、但馬出石の城主・小出吉英および肥後守細川忠利（一五八六〜一六四一）に宛てた書状、医を論じた『結繩集』にも、沢庵の医学思想や医療観が示されている。

『医説』によれば、沢庵の医学は元代の名医朱丹溪（朱震亨、一二八二〜一三五八）の医学を学ぶために渡明した妙心寺の禅僧・田代三喜（一四六五〜一五四四）の流れを受けるものである。三喜の医学は、足利に立ち寄った相国寺の曲直瀬道三（一五〇七〜一五九四）に伝えられる。

道三は、天文一四（一五四五）年、京に帰って還俗し、医療に従事するとともに、医書『啓迪集』を著し、弟子の教育に当たっている。そのため『医説』では「日本国大カタ皆道三流に成ヌル也。是ガ当流也。丹溪ノ流也」<sup>(2)</sup>と、沢庵の医学が三喜および道三の流れに属するものであることが示されている。

この道三流は後に後世派あるいは「当流医学」と呼ばれるようになる。一七世紀後半、陰陽五行説に基づいた道三流の医学思想は、実証的な医学を求める古方派と呼ばれる医師たちと対立することになる。当然ながら、その古方派に対し沢

庵は批判的であった。

『医説』では、例えば腎虚に対する「古流ノ手立」<sup>(3)</sup>は、陽に補薬を与えて火に油を注ぐようなものである、と述べている。朱丹溪の医学では、飲食物を消化する脾胃の臟腑が損傷すれば胃気は上がらず、元気は衰え、五臓の働きは弱って病を発することになるから、脾胃を養うことが肝心であるという。一般論として陽気は常に余りがちであるのに対し、陰気は不足しがちなものであるから、陰気を補って陽気を降す補陰瀉火療法が必要とされる。『医説』では次のようにいう。

「胃は水穀海、六腑大源也トイヘリ。胃ハ脾ノ臟ノ腑ナリ。胃はノミクフ物ヲウケテ、其五味ノ氣ヲ脾ノ臟ヘワタセハ、四臟ヘクバリアタエテヤシナフ也。脾胃ヤフレヌレハ、五臟タシヤカニシテモ、死スル也」<sup>(4)</sup>と。

沢庵の医学は、曲直瀬道三流の漢方医学であっただけでなく、道三から直接に医学を学ぶ機会もあつたようである。細川光尚（一六一九〜一六五〇）の持病であつた痔疾を見舞う寛永一九年の沢庵の書状によれば、蓮痔（痔瘻）を患う光尚に対し、沢庵は効能の優れた「名譽の薬」<sup>(5)</sup>があるが、これは道三より起請して沢庵が相伝したものである。他人に見せることを禁じられているが、起請の罰は沢庵が受けることにして教えよう。光尚の侍医である休沢に「相伝候薬方書」<sup>(6)</sup>を申し送るので、休沢に調劑させて服薬してほしい。その休沢

は「私弟子に仕候」<sup>(7)</sup>とある。

沢庵は、「切紙」によって道三より漢方を伝授されていたのである。侍医として仕えていた休沢は、沢庵の医学上の弟子である。中庵という人も沢庵の弟子の一人であった。寛永一九年（一六四二）の細川光尚宛ての書状によれば、中庵が死去したことに触れ、医書や遺物は医師をしている中庵の兄に送ってはどうかとある<sup>(8)</sup>。

沢庵は他にも医学上の弟子を持っていた。寛永一九年の小出吉英（一五八七〜一六六六）宛ての書状によれば、金蔵院なる者が病氣となったため、「道三門弟衆」<sup>(9)</sup>の薬と沢庵の手合わせの薬を遣わしたが、灸治が良くなかったようである。金蔵院は夜中に吐血して相果てたと吉英に知らせた。それとともに、その金蔵院の息子が長らく沢庵のもとで修行を積み、このたび道三のところへ送り出したとある。

沢庵は、道三流の医学を修めた僧医であつたといえるが、当世の医師に対して、大きな不満を抱えていたようである。『医説』においては、「医者モ学問シタルカヨキ也。学問シテモ機転アシクテ、薬ノキキニクモアレ共、学問セズシテ機転ノキキタルトイフハ、マタアブナキ心アリ」<sup>(10)</sup>といい、学問しない医者が多いことを嘆いている。

寛永一三年（一六三六）の小出吉英宛ての書状では、「当世も医者之医学をハセすして、太平記をよミなとして、物知と

人におもはれて、知行とらんと大名をたまし候。是は未からする医者に而候」<sup>(11)</sup>という。夜昼きちんと医者務めを果たし、良治が上手であれば、たとえどこに住んでいようと呼吸出され、「御番医師なととて賞翫せられ候」<sup>(12)</sup>と記している。

沢庵禅師の医論における基本思想の第一は、全身を巡る気の流れが滞留している状態、『骨董録』にいう「氣ふさがりとぢたる所より生ずる」<sup>(13)</sup>状態を病と捉えるものである。「結繩集」では、「人の氣塞り滞れば、水こつて痰となる。…痰は人身の病也。正氣是か為にわつらはさる」<sup>(14)</sup>といい、その気が滞りなく循環し、気が純一無雑になれば無事、すなわち健康と考えるものであつた。

『医説』には、「氣トコホレバ、ソノトコホリタル所ノ血肉臟腑ガヤムナリ。…トトマルヲ病ト云也。氣ガ総身ニノビテトコホリモナケレバ、病ハナキ也」<sup>(15)</sup>と記されている。また「氣ガチツテ、スクナクナレハ病アリ。コレモ氣ガスクナクナケレハ、力ガヨハフテ、メクリ得スシテ、所々ニトマリテ、病ヲナス也」とか、「氣ムネノアツマリテ、アツマル所ノムネヤム也。氣ハヤマスシテモ、アツマレハ、其所カラ病出ル也」<sup>(16)</sup>ともいう。また「七情（怒・喜・思・憂・恐・悲・驚）ノ病、皆氣のトトコホリ也」、さらに「六（風・寒・暑・湿・燥・熱）ハ皆天地ノ氣ガ人ノ身ニアタツテ、ヤム也。人ノ身ノ氣ハ、小にしてヨハシ。天地ノ氣ハ、大ニシテツヨ

シ。天地ノ氣ニオイコマレテ、マケテ煩也。外ノ六氣ニアタレバ、内ノ氣フサガリ、内ニセマツテ臟腑ワツラフ也」(17)とする。病因を七情によって傷られる内傷と、外邪(六氣)に犯される外感に求めている。

さて、沢庵の医論における基本思想の第二は、補薬の使い方に関するものである。寛永一五年(一六三八)の細川忠利宛ての書状では、忠利が島原の落城以後、疲れが出たので「万病圓」(18)を三粒飲み、元気が回復したことに触れ次のようにいう。すなわち、元気の虚を補う薬を使えば、気は益して病毒が閉塞することになる。

滞留していた気が流れ始めれば、補薬を用いてもよいが、気が塞がった状態で補薬を用いれば、病はますます増上することになる。そのところをよく分別されて、補薬を道いられたのが良かったとある。

医論の基本思想の第三は、「盗汗」の病理に見られるものである。寛永一四年(一六三七)の波多策庵宛ての書状によれば、盗汗が久しく続けば、「心血耗散」(19)して瘦せてしまう。汗は内が熱し、表が開いて漏洩するものであって、陽が表に散ずれば、表は寒となる。そうしなければいよいよ内が熱することになる。表を閉じて内を清涼にすれば盗汗は止むとある。寒涼薬を用いて心火を降ろす劉完素の治療法が示されている。

医論における基本思想の第四は、沢庵の調剤は宋代の国定

処方集『太平惠民和剂局方』に依拠していたことである。寛永一八年(一六四二)の波多中庵宛ての書状には、外境(外科)医師が語ることとして、中風に「ウサイ圓」(20)が著効を示したという話を聞いて、この処方「局方」にあるものと記している。

医論における基本思想の第五は、治療よりも予防、養生を重視していることである。『医説』では、心は気に乗って働くもので、気それ自体には思惟分別はない。心が働き過ぎれば、気は尽きてしまう。気が尽きないようにするのが養生であるといい、また「寒熱カタユキナキ様ニ食ヲスルガ養生」(21)とか、「熱ノ物多食スレハ、気モ血モヘル也。オリ々々少食すれば、気モ血モ生ル也。寒熱中分ノ心得、カンヨウノ養生也」(22)、「脾胃ヲ大事」(23)にすることが養生である。

あるいは『医説』で、「身ハ是万事万端ノ本也。然者治身余ヲ以テ、家ヲ治ムトイヘリ。又家ヲ治ル余ヲ以テ、国ヲ治ルトイヒ。又国ヲ治ル余ヲ以テ、天下ヲ治ルとイヘリ。…三綱五常ヲオコナハントスルトモ、病者ナラハ、ナルヘカラス。シカラハ養生ヲヨクシテ無病ナランハ、是又万道ノ本タルヘキカ」(24)とも説いている。『結繩集』にも同様の記述があり、「病は口より入るといへり。凡我は何程食してよきところなりとおもふ分量を定むべし」(25)と、適量の食事に努めるべきであるという。

寛永一四（一六三七）年に細川忠利に宛てた書状には、「あまり人ハ、命みちかき物にて候故、何事をたくミ候ても、命みしかく候てハ不成事二候。人程命長物ハなきと、兼好ハ書申候へとも、世二功をなし候へんには、短候てハ成不申候」<sup>(26)</sup>と、命が短くては何事も成らない。功名をたてるには長生きが必要であるという。寛永一九年に小出吉英に宛てた書状でも、近年は若い人が死んでいるが、もつと養生すべきであると述べている。

寛永一九年の細川光尚の痔が平癒したことを賀した書状では、痔は常に酒を過ごし、美食を多く摂る者が「臓毒」<sup>(27)</sup>などとなつて出るものであるから、獣肉や熱物の食を避け、毒にならない薄味の物を摂り、日常の生活に気をつけなければならぬと述べる。ただし、本草書に記されているような物ばかりを食べてもいけないともいう。本草書の記事も鵜呑みにするなということである。

なお養生灸、すなわち疲労回復のための灸について、沢庵は正保元年（一六四四）に、彼が天祐に宛てた書状において、「老人の長旅」<sup>(28)</sup>について、疲労困憊に及んだときに、自分は膏肓や三里などの経穴に灸を据えたと記している。

また、寛永一一年（一六三四）に小出吉英に宛てた書状では、公方様は養生のため灸をたびたび据えているので、攪乱に一度もかからず元気に過ごしておられるといい、養生灸の

効果を認めている。

『結繩集』においては、「灸なども、年中絶ずすれば、後にはきかぬものなり。春秋にしてよし。又其間にも程をおきて、おもひもかけぬやうにして、ふとしたる灸は、よくきくものなり」<sup>(29)</sup>と、灸には間隔を空けよというのである。

医論における基本思想の第六は、投薬に対し慎重なことである。『医説』には、「医書ニモ薬ニテ病をヤシナフ事ヲキラヒ候」<sup>(30)</sup>とか、「薬ガチガヘバ死スルガ必定ナリ。中々薬をノマザレバ、病ヒトリシゾク時モアルヘシ」<sup>(31)</sup>。また「大事ノ命をカクル事ナレハ、薬ナトハムサトノムヘキニアラス」<sup>(32)</sup>と記されている。

寛永一五年（一六三八）の細川忠利に宛てた書状では、「大樹（家光）の御やうじやう」<sup>(33)</sup>は、大方の者が真似できるものではなく、家光は医者衆が書き立てた物以外は一切口にせず、養生灸もしつかり行っていると記したあと、服薬法について「常にあまり薬参候事も、同者ニ無用ニ候」、また「下地に何事もなく平かなる身ニたへ候へハ、その薬よく候」<sup>(34)</sup>ともいい、薬は常用すべきものではなく、たまに飲むから効くのであると述べる。さらに、薬はたくさん飲めば、その薬が毒にもなるという。

『結繩集』も、「薬をも不断にのめは、誠の時、きかぬものなり。毒になる物も食ひつくれば、腹と毒が知音して、さま

でたゝらぬがごとし」(35)という。なお『医説』には「又時アツテヤムヘシトテ、ノムヘキ時ヲノマサレハ、時オソクシテ、病ナオラスシテ、死スルモアリ。病ニヨル事也」(36)とあり、薬は飲むべき時に飲まなければいけない。その時宜を失えば死ぬと警告する。

医論の基本思想の第七は、機転を利かせる柔軟な対応が必要なが説かれている。『医説』(37)には、「方ヲモツテ薬合事ハ、タレモスル物也。方ハ医道得ザル者の手本ニシテオキタル者也。医道を得タレハ、方ハ病ニヨツテ、何程モ胸ヨリ取出ス者也。サレ共、方ヲモステス、方ニモカタマラヌ所をヨシトス」と薬方の原則を尊重しつつも、原則に固まらない処方の方を求めている。

寛永一九年(一六四二)に細川光尚に宛てた書状では、「御家の医者衆も。…宜禁本草などの内ニ、好食と書入候物も、只好食とはかり心得申候へハ、相違有之事候。…たゝの病には、十二経を通して、良薬にて候へ共、物により候て、か様之御分別入事候」(38)という。本草書が病食に好適と記していても、それを鵜呑みにしてはいけないのである。用いるには、分別が大事であるという。

医論の基本思想の第八は、「気をととのふと云事」(39)が肝要であるというのである。気は補うだけでなく、散ずることも必要であるという。例えば、『骨董録』に「口に陀羅尼をよみ、

呪となへて難をのかれ、邪気を転して正気になす事」とあり、それは物に取り憑いた心、すなわち鬱の状態を解放させる手段として、病人を陀羅尼や呪の口唱に集中させ、意識を物から離れさせれば治るとし、「まじなひなどゝ云事も、子細ある儀也」(40)と、呪いも使いようによっては効果があると述べている。

### 三、鬱の病と虚の病、その解消法

沢庵は、気は山川草木、一切の万物に及ぶものであると説いたが、気はまた人間の身体を循環するものでもある。東洋の医学では、人間の身体を一つの森と見たてて、その全体の動きを理解するところから始まる。これに対し西洋の医学では、森の各部を構成する一本一本の樹木とあれるように、身体の一部の臓器を対象とする。肺や心臓や胃や腸や肝臓などの一つ一つの臓器を対象として医療を施すのである。

これに対して、東洋医学を巡っている経絡における気の流れを対象として、人間の身体を全体的にとらえて治療しようとする。

森は単に一本一本の樹木だけでできているのではない。木には苔も生えているし、地面には落ち葉も積もる。その中には、みみずやとかげや、茸を育てる無数の細菌が生きている。

森は植物や動物の大きな生態系の全体に他ならない。森は相互に利用し合う無数の生きものの集合体であり、生活の場なのである。人間の体も同じであるとみるのが東洋医学の伝統であるといえる。

沢庵は、このような東洋医学の伝統に基づきながら、病と氣について独自の考え方を展開している。『医説』の中で、次のように説いている。

「諸病トモニ氣也。然トモ、氣ハカタチナキ物ナレバ、ヤムヘキヤウナシ。シカルニヨリ、氣トトコホレバ、ソノトコホリタル所ノ肉血臟腑ガヤムナリ。柳生ノ兵法ニ病ト云事アリ。人ノ身ノ病モ同事也。トマルヲ病ト云也。氣ガ総身ニノビテトコホリモナケレハ、病ハナキ也」(41)と。

沢庵はまず、如何なる病も氣から起こるといつている。氣はかたぢがないから留まることもない。かたぢもなく絶えず流動しているのが氣である。この氣が滞ると、その停滞しているところの内臓、血管などが病を發するのだという。柳生宗矩は『兵法家伝書』の中で、「病氣之事」という段を設けて説いているが、それは人間の体にもそのまま当てはまることだと沢庵はいう。

すなわち柳生宗矩は、「殺人刀」の中で、正確には「病氣之事」と題して次のように説いている。

「かたんと一筋におもふも病也。兵法つかはむと一筋にお

もふも病也。習のたけを出さんと一筋におもふも病、かゝらんと一筋におもふも病也。またんとばかりおもふも病也。病をさらんと一筋におもひかたまりたるも病也。何事も心の一ずぢにとゞまりたるを病とする也」(42)。

勝とう勝とうと思うのも、稽古した修練の全ての成果を出そうと思うのも、病を除こうと思うことも、とにかく何かを一筋に思いつめることが病だというのである。一言でいえば、病は心にある。だから病を除くには、心を調えることが大切であるという。

この宗矩の考え方は、沢庵の教えをそのまま忠実に受けているのであり、心をどこにも留めないことの大切さをいつている。宗矩は兵法における病を説いたのであるが、沢庵はこの宗矩の言葉を引用し、人間の身体の病も全く兵法の病と同じであるという。

氣が留まり滞ること、氣が停滞することが病であるという考え方は、中国医学の考え方の影響を受けている。中国医学の言葉に、「流水腐らず」というのがある。流れている水は腐らない。流れずに淀んでいると次第に水は腐ってしまう。腐った水には魚や生物は棲めない。水が絶えず流れている状態でなければならない。

沢庵は、氣が全身にのび広がってとどこおりもなければ病はないものであると断言していた。氣が流水の状態であつて、

しかも全身によくのび広がっていれば健康な身体であるという。気や血が何か所に停滞して、鬱血したり鬱結したりすると、そこから病が生じるのであるという。例えば、肩こりや腰痛を考えてみよ。同じ姿勢で長時間仕事をしたり、精神的ストレスを継続して受けたりと、肩こりや腰痛が起こることはよく知られている。さらに精神的ストレスが胃や心臓などの内臓の病気にも強い影響を与える。気や血が滞ることが病の元なのである。

以上のように、沢庵は『医説』において、病の原因は気の滞りであると説いた。その要因は心の留まりである七情の乱れであるとしている。七情とは、先にも見たように怒・喜・思・憂・恐・悲・驚であった<sup>(43)</sup>。

まず、七情の中の憂思悲恐の四つについて、これらは鬱の病を引き起こすものであるとしている。「うつ病」というと、現代医学的には精神疾患に分類されるが、ここでいう鬱の病は、留まる心が引き起こす気の鬱滞のことである。うつ病と部分的に似ているが、精神的ストレスが関連する諸症状と捉えるべきである。

次に喜怒哀驚の三つは、気を消散させ、虚の病を生じるとする。喜んだり、怒ったり、驚いたりという、弱々しい「虚」というより、強烈な「実」をイメージするかもしれない。

なぜこれが、虚の病の原因となるかというと、喜怒哀驚とい

った感情の発現時は、気が強烈に動き乱れるが、それによって気が消耗し、結果的に虚に至るということである。そして気が虚になり流れが弱くなると、滞りを生じやすくなる。

このように沢庵は、精神的ストレスによる気の滞りを、憂思悲恐の原因となる鬱の病のグループと、喜怒哀驚が関連する虚の病のグループの二つに分け、それぞれ異なる解消法を提案している。次に、その解消法について取り上げたい。

喜怒哀驚といった感情を抱くと、人はうつむきがちになり、胸に気が鬱してしまふようになる。それに対し沢庵は、気が内に深く鬱した場合は、野山に出て遠くを眺めるのが良いとしている。遠くを眺めることにより、内に縮こまった意識や気を外に伸ばし、鬱を散らすことができると考えていたようである。

野山へ出ると、風や草花の香りや鳥の声など、複数の感覚を使う。遠くを見る以外にも、こういった外界との身体感覚的な接触が加わると、より胸に鬱滞した気が外に向いていく。嫌なことがあったら、心に何も留めずに、その一瞬一瞬を身体で感じながら、ただ歩くのではなく、考えず、感じながら歩く。都会には野山は少ないが、どのような大都市であっても、河川敷などは身近にあるし、雲や月を見ながら歩くこともできる。

虚の病は、気が消耗した状態である。虚の病に対して鬱の



病の解消法をやり過ぎると、気が発散して余計に虚になってしまう。少しだけなら生じる助けになるとしてあるので、虚の病の人は、軽めに行う。基本として喜怒哀楽が原因の虚の病の人は、外で活発に動いて発散させるのではなく、暗い部屋で短時間の仮眠をとるとよいとしている。

また『骨董録』においては、虚の原因である怒りの感情を解いたり、鬱を払うために、気を物に移したりという方法を次のように述べている。

「気をととのふと云事、簡要の事也。ひとへに気を補にもあらず、ひとへに散するにもあらず。薬を以てととのふることは、医の工にあり。気を以て気を調事は、われにあり。然れども我と怒るとき、胸の鬱をひらく事成難物なり。鬱をはらはんとおもはず、気を物にうつして、その物に我怒も鬱もうばはずべし」(44)と。

すなわち、精神を調えるということは、肝要なことである。精神を調えるといっても、別の精神を持つてきて、足りないところを補い充たすことでもなければ、精神の余っているのを他へ散らすことでもない。

精神を調えるのに、薬で調えることは医師の技術である。精神で精神を調えることは、その人自身の問題である。とはいうものの、自分の怒りを自分で解き、自分の胸の塞がっているのを、自分で開くということは、容易にできることでは

ない。

例えば腹が立った時は、花瓶に花を生け、その花に怒りの気を奪わせ、月や雲や山にその怒りの感情を移す。こうすることで、腹立たしい気持ちも心から離れていくという。これが気を物に移すということであるという。

「花を折りてかめに入ては、花にうばはせ、香一炷焼ては香に気をうばはずべし。いたく腹の立つ事あらば、ふりあげて月をも見るへし。鳥獣にも心移うつすへし。むかふ物に気をうばはずれば、とかうする中にとけて、結ばれたる気持ち、おのづからととのほる物なり。そのいかりにふみとまり、鬱にとぢらるれば、気の伸むやうなし。腹のたつと云は、その事にわが心が付ての為なり。のけうとすればいよいよのかぬ、やつとふりあけて、雲成とも山なりとも見るべし。腹の立事に付たる心は、ちやくくと雲にうつり、山にうつりて、腹立なる事につきたる心をはなるなり」(45)と。

また、おまじないなども、留まる心を物に移す効果があるとして、次のようにいう。

「口に陀羅尼よみ、呪をとなへて難をのかれ、邪気を転して正気になす事共、散乱の心をおさめ、物に付たる心をはなす道理なり。まじなひなど云事も、子細ある儀也」(46)と。

沢庵はまじないの類を、心理療法のように扱っていたのかもしれない。次のような話もあるという。ある女性が抑鬱症

にかかって落ち込んでいた、それを診たある医師がいうには、「この女性の病は恋慕の病、恋煩いであつて、また恋する相手の男のせいがかつた病人である」と。これを聞いた女性は、にわかに怒り出して「とんでもないことだ。この医者は、私にありもしない難くせをつける」と、黒雲が起こつたように烈しく怒つた。この怒りで胸の鬱鬱した気分が、一気に散つて病が治つたという。この医師は、鬱病患者に薬を与えずに病を治したのである。薬ではなく、ただの一言で、病人の胸中の鬱気を奪い取る手段を取つたのであつた。

#### 四、和歌を用いた心理療法

沢庵禅師による心理療法については、戯作者であつた山東京山（一七六九―一八五八）が著した『無病養生手引草』に、次のような物語が紹介されている。

それは、幼い息子を亡くして悲しみから病氣になつた母親へ、沢庵がある和歌を送り、その和歌によつて病を癒したというものである。母親は和歌を朝夕読み続けることで、心の留まりを払つていった。和歌があたかもまじないとして働いたのである。それは、次の和歌であつた。

「何事もそれにまかせておく山に心ばかりが墨染の袖」<sup>(47)</sup>  
何事も天命であり、神や仏のくださる約束事だと諦め、心

をさらりと入れ替えなさい。心は入山した僧になつたと思ひなさい。山東京山は、和歌をこのように解釈した。

また京山は、これは「仏法の一大事捨心の悟り」<sup>(48)</sup>であると説明している。捨心とは、可愛い、憎いといった心の偏りを捨て、すべての生命を慈しむことである。

このように、不運や不幸には、天命と割り切つてしまふことで、そこからくるストレスを軽減できるものがある。現在抱えている問題が、絶対者から決められてしまつた天命である、と常に思い込んでしまふ場合がある。ただし、もし解決可能な問題ならば、淡々とその時点でできることをしていくが、解決が難しく逃避が可能であれば逃げてしまふ。また解決不可能な問題も、ほとんどは時間の経過で物事は変化し、過ぎ去つていく。戦いも逃げもせず、時間とともに過ぎ去るのを待つという選択肢もある。

そして正面から解決に挑むのも、逃げるのも、時の経過を待つのも、如何なる場合でも、焦らず行動し、誰かを恨んだり責めたりはしないようにする。この問題をもたらしたのは、天命であると割り切つてしまふ。

天命という言葉が大仰なら、自然災害として考えれば、身近なものになる。台風や大雪が来たときは、それを恨んでも何の解決にもならない。過ぎ去るまで、冷静に対処するしかないといえる。

ただし、ここで注意したいことは、暴力や嫌がらせ、ましてや犯罪被害などは、まったく理不尽で不要なものということである。そういうものまでも天命である、と思う必要はない。この種のストレスとは正面から向き合おうと、嫌なことがフラッシュバックし、辛さが余計に増してしまう場合がある。その際には、ストレスと向き合わない、という選択も必要なのである。

## 五、おわりに

### ― 人間関係の悩み ―

私たちにとって、身近にある最大の精神的なストレスは、実は人間関係の悩みではないだろうか。人間関係の悩みも様々で、暴力や嫌がらせのように深刻なものもある。こういう人間関係の悩みは、心を大きく乱し、心に留まり続ける。特に強烈な嫌がらせや暴力を受けると、そのことが常に心に留まり、何度も繰り返し思い出してしまふ。

嫌がらせをする加害者が目の前にいないときにも、その加害者を心の中で呼び出し、自分に危害を加えさせ続けてしまうのである。次はどのような嫌がらせを受けるか、まだ受けたいことのない暴力を妄想することもあるだろう。被害者はどこにいても、何をしていても、自ら心の中に創り出した加害

者から、延々と嫌がらせを受け続けてしまう。このようなフラッシュバックは、まるで幻術のようである。

心の健康のためには、この幻術から速やかに抜け出さなくてはいけない。では、幻術は如何にして解けるのであろうか。幻術を解除することは容易で、幻術にかかっていることを強く認識すれば良いのである。自分で自分に幻術をかけているのだから、すぐに気づけるはずである。

例えば一人で部屋にいるときに、嫌なことを思い出し、心の中で加害者からの嫌がらせが始まったとする。そういうときは、せつかく一人で安全な静かな場所にいるのに、わざわざ加害者の幻を招待し、自分に危害を加えさせていることを強く認識すべきである。自分で自分に幻術をかけていると認識し、心に留まった幻を別のものに切り替える。

ただし、理屈でわかっているとしても、ストレスの強さによっては、感情が勝ることもある。その場合は、幻を打ち消すトリガーとして、沢庵もいうように心を物に移したり、遠くを見ながら外を歩いたり、好きな言葉や歌詞などをおまじないのように暗唱したりする。このように心を留めないトレーニングをしていくことで、徐々に幻術を解除することがうまくなり、落ち着いてくる。

嫌な思いをするのは、嫌なことをされている瞬間だけで十分である。不味いものを食べて、それを後から吐き出し、再

び食べることなどはない。嫌なことがあつたら、そのストレスを心に留めず、向き合わないようにすべきである。これが、沢庵禅師の医論における病の解消法といえよう。

註

- (1) 沢庵『不動智』一三三頁、沢庵和尚全集刊行会編『沢庵和尚全集』巻五所収、昭和四年。
- (2) 沢庵『医説』一八頁、沢庵和尚全集刊行会編『沢庵和尚全集』巻五所収、昭和四年。
- (3) 『医説』一七頁。
- (4) 『医説』二二頁。
- (5) 辻善之助編註『沢庵和尚書簡集』二三七頁、岩波書店、昭和一七年。
- (6) 同前。
- (7) 『沢庵和尚書簡集』二三八頁。
- (8) 『沢庵和尚書簡集』二三九頁参照。
- (9) 『沢庵和尚書簡集』二四一頁。
- (10) 『医説』一九頁。
- (11) 『沢庵和尚書簡集』二一五頁。
- (12) 同前。
- (13) 沢庵『骨董録』一頁、沢庵和尚全集刊行会編『沢庵和尚全集』巻五所収、昭和四年。

- (14) 沢庵『結繩集』一八頁、沢庵和尚全集刊行会編『沢庵和尚全集』巻五所収、昭和四年。
- (15) 『医説』二九頁。
- (16) 同前。
- (17) 『医説』二九—三〇頁。
- (18) 『沢庵和尚書簡集』一五八頁。
- (19) 『沢庵和尚書簡集』一二五頁。
- (20) 『沢庵和尚書簡集』二〇一頁。
- (21) 『医説』二—三頁。
- (22) 『医説』三二頁。
- (23) 『医説』四頁。
- (24) 『医説』五頁。
- (25) 『結繩集』二八頁。
- (26) 『沢庵和尚書簡集』一二四頁。
- (27) 『沢庵和尚書簡集』二四八頁。
- (28) 『沢庵和尚書簡集』三〇三。
- (29) 『結繩集』二九頁。
- (30) 『医説』九頁。
- (31) 『医説』一八頁。
- (32) 『医説』一九頁。

- (33) 『沢庵和尚書簡集』一五七頁。
- (34) 同前。
- (35) 『結繩集』二二二頁。
- (36) 『医説』一九頁。
- (37) 『医説』一四頁。
- (38) 『沢庵和尚書簡集』二二七頁。
- (39) 『骨董録』二二二頁。
- (40) 『骨董録』二二三頁。
- (41) 『医説』二八—二九頁。
- (42) 柳生宗矩『兵法家伝書』三一九頁、日本思想大系61『近世芸道論』所収、岩波書店、昭和四七年。
- (43) 以下の論述は、『医説』の二九頁以降を参照。
- (44) 『骨董録』二二—二三頁。
- (45) 『骨董録』二三頁。
- (46) 同前。
- (47) 山東京山著、立斎広重画『無病長寿養生手引草』下の巻、コマ番号三四、国立国会図書館デジタルコレクション、安政五年。
- (48) 『無病長寿養生手引草』コマ番号三五。