

教育講演

「禅僧の観る身体と心」

臨濟宗妙心寺派 承元寺 住職

元 関西医科大学 教授（医学英語） 重松 宗育

① 「身体と心」は、「心身」か、「身心」か

心を優先の「心身」が一般的だが、これは、デカルトの「我思う、ゆえに我あり」という西欧近代の二元論の反映かと思える。

しかし、まず身体があって、そこから精神活動（心）が生まれる事実をふまえれば、「身心」が理に適う。禅では「身心」であり、「身心脱落」を説くのは道元である。「身も心も」という日本語表現もある。

② 禅の基礎的修行法

「修行」（修業ではない）の「行」には形式がある。

まず「調身」。姿勢を正し身体を整える。次に「調息」。呼吸を整え、とくに吐く息（呼）に意識を集中し、「ひとつ」「ふた一つ」と十までゆっくり数え、これを繰り返す。

身体と心を結びつける「数息観」により呼吸が整うと、次の「調心」につながり、おのずから「身心一如」の境涯が開けてくる。

③ 「個と全体」の思想

華嚴哲学の「因陀羅網」のたとえが示唆する「個即全体」。

心と身体、精神と物体に分ける「心身二元論」の西洋医学は、局所的、分析的である。また、身体と心を同一体とする「身心一元論」の東洋医学は、全体的、統合的、全人的と言える。

④ 「十牛図」が示す禅の境涯

「本来の自己」を牛にたとえ、禅修行を十段階に表現したもの。廓庵作。

第一図「尋牛」、第二図「見跡」、第三図「見牛」、第四図「得牛」、第五図「牧牛」、第六図「騎牛帰家」、第七図「忘牛存人」と続く。

⑤ 「体」「相」「用」という三つの視点

第八図「人牛俱忘」は「体」がテーマで、心の本体のありよう、「平等」を描いたもの。

第九図「返本還源」のテーマは「相」で、心の様相を取り上げ、「差別」（差異、個別性）を描く。

⑥ 第十図「入麤垂手」は「用」（心の働き）がテーマ

ものごとの両面を見ずに一方に固執する男は「担板漢」と軽視されるが、医療従事者に求められるのは、一元論にあらず二元論にあらず、「不一不二」の働きではないか。