

# ヨーガ・医療・宗教

杉岡 良彦<sup>1)</sup> 渡辺昧比<sup>2)</sup>

1) 京都府立医科大学 2) アルジュナヨーガ研修会代表

キーワード：ヨーガ・身体性・宗教性・医療の目的・生きる意味

## 1. 目的と研究発表の流れ

瞑想や呼吸法、ヨーガをはじめとする実践は、現在の医学でもマインドフルネスを中心に科学的な研究が非常に多く行われている。そして、われわれが良く目にするのは、健康や美容を目的にして、こうした実践を宣伝するものである。しかし本来、瞑想や呼吸法、ヨーガの目的はどこにあるのだろうか。われわれは健康のために、美容のために、長寿のためにこうした実践を行うのであろうか？あるいは、心身の病気を改善するために、行うのであろうか？

一方で、現代の日本における医療を取り巻く状況は、かつての延命治療中心の医療から、患者のQOLを重視し、さらに治療困難な患者への対応や、緩和医療も重要な分野となっている。もちろん、超高齢社会という現実が反映されているが、そもそも医療の目的、目指すものは何かという問いや、さらには人間とは何か、生きる意味は何かを射程に入れた議論を避けることはできない。

このような問題意識のもと、本研究発表は、3つのパートで構成される。第1は、まずアルジュナヨーガ研修会を代表する渡辺昧比と医師の杉岡良彦がそれぞれの立場から発表を行う。第2のパートでは、渡辺氏に杉岡が質問を行い、ヨーガや身体性、ヨーガの目的などについて改めて理解を深める。第3のパートは参加者から質問や意見を出してもら

い、あらためてヨーガの目的や医療とのかかわりを幅広い観点から議論する。

## 2. 発表内容（45分）

### 【渡辺昧比の発表要旨】

古代インドの聖典の一つ『タイッテリーヤ・ウパニシャッド』には、《五蔵説》「人間は五層からなる」が著されている。

外側から①食精所成我（肉体）②生氣所成我（気・エネルギー）③意所成我（感情）④識所成我（理性・知性）⑤歓喜所成我（靈性）で、肉体面から精神面、靈性へと向かう。今回は、医療・宗教と言う核をヨーガから概観するが、ヨーガはこれだけではとらえきれない宏大な世界観を持つ。それは、《いのち》《生き方》《在りよう》などで表現される人間としての本質的な領域でもある。

このヨーガについて、時に体験を踏まえながらお話しし、また、杉岡氏や会場の皆さまとの会話を通して、さらにこの本質を深めることができ、と思う。

### 【杉岡良彦の発表要旨】

医学哲学（philosophy of medicine）は澤瀉久敬によって創設された学問分野であり、医学とは何かを反省することによって、より良い医学を創造することを目的とする<sup>1)</sup>。医学は単に延命や治療を目的とするのではない。例えば2022年の日本医師会の医の倫理綱領では「医学および医療は、病める人の治療はもとより、人びとの健康の維持増進、さらには

治療困難な人を支える医療、苦痛を和らげる緩和医療をも包含する」と、より包括的な目的が明記されている。また、現在の科学研究は瞑想やヨガなどの臨床効果を検討した論文も多数存在する。たとえば、ランセット誌に2015年に発表された論文では反復性うつ病患者をランダムに2群にわけ、従来の抗うつ薬を投与するグループとマインドフルネスのグループで2年間にわたり再発予防効果を確認したところ、両群で差がないことが明らかにされた<sup>2)</sup>。このことはマインドフルネスが薬物療法と予防効果において同程度の効果があることを示すものである。

一方で、僧侶の藤田は医療におけるマインドフルネスの有効性を認めながらも「たまたまそういうもろもろのメリットが得られたとしても、それはたまたまの「副産物」でしかない。むしろそういう「測定可能な」効果や進歩を始めからアテにしてマインドフルネスを実践するならば、それはブッダの説いたマインドフルネスとは真逆なものになってしまう<sup>3)</sup>と注意を促す。

### 3. 渡辺味比氏への杉岡からの質問・ディスカッション (20分)

第2のパートでは、ヨガ実践だけではなく、思想的にも造詣が深い渡辺氏に、ヨガの本来の目的は何か、身体をどのように理解するのか、医療とのかかわりをどのように理解すればよいのか、そして生きる意味をどのように考えるのかなど、医学的あるいは医学哲学的観点から質問を行い、ヨガと医学の相互理解を深める場とする。

この対話では、あえて宗教の問題も取り上げる。その理由は、ヨガや瞑想など、本来は歴史的あるいは思想的にも宗教がその実践に深くかかわっている領域であるにもかかわらず、現在では宗教の問題があまり取り上げられていないように思われるからである。果たして、宗教あるいは宗教性といったものを無

視したヨガや瞑想は可能なのだろうか。そのことによって、大切な何かが置き去りにされているのではないだろうか。あるいは宗教や宗教性から脱却することこそが、あらたなヨガや瞑想の可能性をひらくのであろうか。こうした議論は、そもそも宗教とは何か、宗教性とは何かという議論にも連なる。

### 4. 会場からの質問・全体討論 (25分)

本研究発表の大きな目的は、会場の参加者から質問をうけ、「ヨガ・医療・宗教」というテーマについて、発表者の意見を踏み石とし、参加者全員で多様な意見を出し合い、この問題に関する理解を深めることである。

### 5. 最後に

本発表は、ヨガと医療という異分野の対話を中心に進められ、参加者からの質問や討論によって内容を深めていくという対話型・参加型の研究発表でもある。多くの参加者がこの対話に参加してくださり、実り多い議論が行われ、今後この領域の研究がさらに推進することを期待している。

#### 【参考文献】

- 1) 杉岡良彦：医学とはどのような学問か—医学概論・医学哲学講義、東京、春秋社、2019.
- 2) Kuyken W et al., Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial Lancet. 386(9988):63-73. 2015.
- 3) 藤田一照：「仏教から見たマインドフルネス：世俗的マインドフルネスへの一提言」貝谷久宣ら編著『マインドフルネス—基礎と実践—』日本評論社、2016.