

## 30

## 釈迦時代における出家僧の健康管理について

杉田 暉道

介護老人保健施設 すこやか

出家僧が修行する僧団では、起床、うがい、歯磨き、塗油、運動、沐浴、食事、睡眠などの毎日の行いに、それぞれ厳しい決まりがあった。

朝、起床すると、先ず部屋を掃除する。その方法は乾燥した牛糞を土にまぜて水を加え、これを床に塗りこむ。牛糞はインドでは、古来から石鹸の代用として、壁や床を清潔にする材料として使用された。さらに牛は、農耕作業を行う場合、最も大切な土の掘りおこしをする時には、どうしても必要な手助けをしてくれるので、荷車をひっぱってくれるなど、運搬にはどうしても必要な動物であった。さらに蛋白質源である牛乳を提供してくれるので、聖なる動物として尊ばれてきた。また乾燥した牛糞は、火力が強いので重要な燃料として使用された。

読者は牛糞を素手で扱くと、伝染病などに罹り易くなるのではないかと、危惧されると思うが、筆者がインドに半年滞在した時は、そのような事は全くなかったし、現在もそれに関係した話は全く聞かない。

次に歯を磨くことは、健康管理上必要なことは改めていうまでもないことで、歯を磨く歯木には、桃、柳、楮(こうぞ)などが使用され、約20cmの長さの若い柔らかい木が用いられた。歯木は口に入れた時、苦くて辛味のあるもの、また、噛むと綿のように柔らかくなるものがよいとされた。

インドでは、歯を磨くことがすでに紀元前に行なわれており、歯に対する保健衛生の知識が、いかに早くから進歩していたかということがわかる。

食事に関しては、浄と不浄との区別が厳しく、不浄ということでは、たとえ一口でも食べたら、手をつけた食物および食物を盛った食器はすべて不浄となってしまうのである。

不浄を除去するためには、まず浄水で手を洗い、口をすすいで清浄にしてから食事をする。食前には、他人や動物にふれないように、部屋の隅で腰かけ、食物がくるまで待つのである。食事は、左手は不浄とされているから、右手でじかに食べる。病気の際はスプーンを用いてよいとされた。

食事は一食主義で、固形食は正午にだけ食べられる(正食)。午後または夜は飲料水を飲むだけである。その他は小食といって、早朝に粥または飯を内容とする食事をするのである。

このようにインドの修行者達は、一日一食主義または断食をして修業を行った。これはガンジス河流域の平野は、古来、酷暑多湿の気候のために伝染病がたびたび流行し、そのために多くの農民が死亡するという不幸の事態が起り、農民が疲弊し農産物の生産力が弱かった。したがって修行者に食糧を提供する余力があまりなかったのではないかと考えられる。

次に飲用に使われた浄水について述べよう。先ず飲用水を使用する前に、水中の虫を除かねばならなかった。これは病気の予防というより、仏教の最も重要な生物の不殺生の戒律を守るためである。

そのために水中の存在有無の観察を毎日行なわねばならなかった。それには、瓶の中に入っている水の中に虫がいるかないかをよく観察し、いなかったらその水を使用するのである。