

# アーユールヴェーダ



アーユールヴェーダは、5,000年以上の歴史を持つインドの伝統医学です。ギリシア・イスラムの『ユナニ医学』、中国の『中医学』と共に、「世界の三大伝統医学」と言われ、近年世界中で広く用いられています。

## 概要

アーユールヴェーダは、サンスクリット語の「アーユス (Ayus) = 生命」と「ヴェーダ (Veda) = 科学、哲学」から成る言葉で、「生命の科学」という意味です。単なる医学という一領域を超え、哲学と融合された高度な生命科学で、「どのようにすれば私たちは健康かつ幸せに生きられるか」という古からの知恵が集約されています。

## アーユールヴェーダ

アーユールヴェーダでは、人の体も含め、宇宙に存在する全てのものが「空・風・火・地・水」の5つの要素によって構成されていると考えています。そして、この5つの要素のバランスによって、自然界では季節が変わったり災害が起きたり、また私たちの体が病気になったりするとされています。

## 起源

5,000年以上も前に遡るアーユールヴェーダの起源については定かではなく、神話的要素が強く入り込んでいます。ある神話では、「病気や食糧不足で苦しむ人々を救うために、神が編み出した科学・哲学・医学的学問を賢者たちに伝えた」というのが起源だとしています。紀元前13世紀を中心として長い間に記録された、インド最古の聖典「リ

## アーユールヴェーダ

グ・ヴェーダ」の中にはすでに薬草名や治療法などの医学的記述があり、その後『アタルヴァ・ヴェーダ』という聖典の中の医学に関する記述が抜き出されたものが、アーユールヴェーダになったと言われています。日本には、仏教が伝来した6世紀に仏教医学として伝えられましたが、漢方医学ほど普及しませんでした。