

「目覚めた人」が、日々瞑想し続ける理由

松 岡 佐 知*

「花をみて、花が美しいと思うということは、自分自身を認識していないということだ。目の前にみている現実と思っているものは、自分が想像して作り上げた像だから、自分の一部であり内部がそこに写し取られる。物事に善悪はない。怒りがこみ上げるのは、目の前の状況が原因ではなく、自分がその状況に対し怒りという感情を作り上げているのだ。苦しみも愛することも同じである。自分の内部が自分を取り巻く世界を作っている。目覚めた人 (conscious person) というのは、これが常に無意識にできているのだ。つまり、自分で世界を作っているのだ。」

インドに着いた翌朝に、コーチという人口 60 万人、ケーララ州内で最も人口密度が高い町の道ばたで、ばったり再会した友人サジーから、朝食をごちそうになりながら聞いた話である。偶然の再会もインドにいと不思議だと感じないから不思議だ。

その前の年に、私は調査のためにヴァイッディヤ¹⁾ (無資格伝統医師) が運営する治療院に滞在していた。その治療院を訪れていたサジーは、その治療院のある村から 30 km ほど離れたコーチ市の住宅地内でヨーガ教室を営んでいる。到着直後の偶然の再会と繰り広げられる精神世界の話に、「ああ、私はイ

ンドにいる」と思わずにはいられない。

私を知るインドは、目の前に繰り広げられる生々しい現実世界と、静寂の中にあるような精神世界がうまく同居している。そして、その両者をつないでいるのが、「目覚めた人」と個性豊かなヒンドゥーの神様たちの存在であろう。

治療院での習慣

目の前が海岸である治療院の朝は、夜明け前 5 時から始まる。潮風を受けて、肌寒い。ブランケットを身体にまとう。ヴィシュヌ神が祀ってある祭壇からは、もうインセンス (線香) の香りがしている。アンマ (ヴァイッディヤの母) から甘いチャイをもらい、浜辺に面したテラスにヴァイッディヤやスタッフとともに集う。まずは、敷物の上に蓮華座になる。目を閉じて、ただ座る。感じるのは、潮風と自分の呼吸の音だけ。いつの間にか、波音は遠く離れていき、自分の内側に視点が移っていく。これを瞑想というのだろうか。しばらくすると、クリシュナ神を愛でる歌が柔らかな民俗楽器の音とともに鳴り響きだす。CD プレーヤーのスイッチを入れたようだ。隣の家の鶏も起きだしたようである。太陽がでてきたことが、目を閉じてい

* 京都大学大学院アジア・アフリカ地域研究研究科

1) 元はサンスクリット語で医師の意味。

てもわかる。それからゆっくり目を開いて、
 ヨーガで身体をならす。プラナヤーマー²⁾
 (呼吸法) からだんだんダイナミックな動き
 になり、ハタヨーガの決まったアーサナ (型)
 をいくつかをして、最後は横になってシャバ
 アーサナ (死体のポーズ) で呼吸と心を整え
 る。身体が「目覚めた」気持ちになる。その
 ころには、朝 8 時。太陽はしっかりあがっ
 ている。いよいよ、仕事の開始だ。今日は、
 どんな患者さんが来るだろうか。本調査を前
 に、私は治療院にある薬局や製剤所での作業
 の手伝いをしていた。予約はとらず開業時間
 を決めていない治療院はヨーガが終わるこ
 ろには、ヴァイッディヤを待っている患者がい
 ることがしばしばあった。どこの世界におい
 ても、痛みを抱えた者が救いを求めることに
 変わりはない。

独自の薬づくり

ある日の製剤作業は、歯痛止めの丸薬づく
 りだった。この歯痛止めは、クローブ、ナツ
 メグ、シナモン、ニーム、長胡椒、岩塩など
 13 種類の天然成分から成るヴァイッディヤ
 の独自レシピである。最初に 4 種の植物を
 煎じ、その煎じ液に 8 種類の乾燥させた薬
 用植物を一晩漬け、それを擦りながらバター
 状になるまで練る。そこに岩塩とカンファー
 を加えたものを一粒 3g 程度 (ヴァイッディ
 ヤ説明) に丸め日干しにする。この丸める作



写真 1 治療院の前で瞑想する人
 (2013 年 9 月撮影)

業に元患者のレンジットゥと一緒に取り組ん
 だ。彼は、隣の郡の海岸部出身でこの治療院
 に入院をしていた。1ヵ月の治療が終わった
 後、伝統医のすすめに従い住み込みで手伝い
 をすることになった。病気のために手先が円
 滑に動かない彼と人一倍不器用な私が作る丸
 薬はなんとも無骨で一般に想像する丸薬とは
 ほど遠い。大きさは目分量だ。

目覚めた人、ヴァイッディヤ

私が調査対象としたヴァイッディヤは公
 的な医師資格を有していないが、アーユル
 ヴェーダ、シッダ医学、ヨーガ、カラリパ
 ヤットゥ³⁾ (ケーララ州の伝統武術)、先住
 民の医療などをそれぞれのグル (導師) につ

- 2) サンスクリット語で氣息・呼吸を意味するプラナと制御・延長を意味するアーヤーマーの合成語。呼吸をコントロールすることで、生命エネルギーの調節ができるとされる。
- 3) 身体に油を塗り、19 種類の蹴り技や素手での打撃技、当身技、投げ技などがある。この武術で用いられるマルマ (身体に 107 ある急所のことで中医学の経穴に類似) はアーユルヴェーダ治療に取り入れられている。
- 4) 末尾の「ジ」は、日本語の「さん」にあたるような一般に用いられる敬称。



写真2 泥だんごのような丸薬
(2012年9月撮影)

いて学び、独自の医療を提供している。そのヴァイッディヤは常にオレンジ色の布をまとい、長く縮れ束になった髪をまとめ、サドゥー（ヒンドゥー教の修行者）のような風貌である。「目覚めた人」と地域住民に認知されており、グルのひとりからヒンドゥー教の聖者の敬称であるスワミーを授けられ、周囲の人からは「スワミージ⁴⁾」と呼ばれている。

そのヴァイッディヤを含め、私が会ったことのある「目覚めた」人は、みな深く澄んだ瞳をもち、無邪気に笑う。どことなく、そのすべての人は似ている。「目覚めた」状態というのは、ある種特殊な状態であることが感じられる。

「目覚めた」状態が、サジーのいうように常に無意識下で内観状態が保たれていることだとすれば、「目覚めた」人が瞑想をする必要はあるのだろうか。ヴァイッディヤの教えでも、多くの書物でも、瞑想は内観法のひとつだといわれる。ヴァイッディヤは、「目覚



写真3 診察中のヴァイッディヤ
(2013年1月撮影)

めた」にもかかわらず、毎朝の瞑想とヨーガを欠かさない。聖者というものは瞑想するもののだといえそうであるが、瞑想というのは、「目覚めた」人にもなぜ必要なのだろうか。

むしろ、「目覚めている」人

あるとき、ふとヴァイッディヤに尋ねた。「スワミージはなぜ毎日瞑想をするのですか。」すると彼は、自信に満ちた様子で、はっきりと、ゆっくりとした口調で「忘れてしまうからだ」と答えた。「わ、忘れてしまう!？」自分の耳を疑うほどに、この返事は衝撃的であった。目覚めたという身体感覚を忘れてしまうということだろうか。「目覚めた」という表現は完了形で、ある閾値を超えた不可逆な状態かと思い込んでいたが、そうではなくて可逆な状態ということだろうか。つまり「目覚めた」ではなく、「目覚めている」と表現した方が正確なのかもしれない。同様に、仏陀は悟りを「開いた」といわれて

いるが、実際は「開いていた」のだろうか。

諸行無常，移り変わらないことなど何ひとつない。目覚めた人として、目覚められ続けるとは限らない。仏陀が悟りを開き続けることができたのは、諸行無常というこの世の性質を知っていたからなのだろう。そう考えると、仏陀が弟子たちにこの諸行無常という言葉を伝え残した理由もより理解できる。

「目覚めている」という習慣

本当のところ、「目覚める」というのがどういうことか、私は理解できていない。それは実際に体感した人にしかわからないものなのかもしれない。私が出会った目が澄んだ人たちが本当に「目覚めた」人なのかどうかは、わからない。ただ、「目覚めている」状態が可逆なもので、日々瞑想をしていないと忘れてしまうのなら、「目覚めている」というのは習慣のようなものではないか。運動習慣とは次元が違うが、その「目覚めている」状態を無意識で行なえるほどに習慣化できている人であると自分の中で解釈した。

「目覚める」効能と失念

仏教では四苦八苦というが、人間の生は苦しみに満ちている。滞在している間にも村で公共バスの大きな事故や自殺があった。病気になれば、痛い、辛い。「目覚める」という考え方は、そんな苦しみに対症するひとつの術なのだろう。「目覚めている」ヴァイディヤに病める人が集うのは、そこにも理由があるのかもしれない。

冒頭のサジーの言葉を思い返すと、ここに私が分析的に記述したインドの「習慣」もまた、私の内面が作りだした偶像にすぎないのではないかという感慨に襲われる。客観性が求められる研究の場で出会った主観の世界とその主観を客観的にみるという視点は、まわりまわって、主観を交えずに、その本質をみるという観照を教えてくれた。だから、どう世界をみるか、見続けるか、見続けられるか、それは自分自身にかかっていると、そう思っただけでインドでの調査から毎度帰国する。しかしながら、あっという間に世俗に埋没しそんな習慣のことなど「忘れて」しまう自分がいる。