



アーユルヴェーダを通りし縁の道

改訂版

池見 陽

世界一周切符を手にした僕が最初に飛んだのはタイ経由でネパールはカトマンズだった。ゴミ収集システムがないから街はゴミだらけ、舗装道路はわずかだから、昼間は街中が砂埃に覆われ、夜は停電のために暗闇に覆われる。砂埃に覆われた通りは混雑していて、自転車、バイクの群れ、ビービーとクラクションを鳴らし続ける軽自動車のタクシーたち、肩に背負った竿の両端に商品を吊るして売り歩く男たち、モーモーと唸る牛たち、そして時に病人が横たわる。寺には捨て子たちがいる。水場は洗髪や洗濯をする女たちや身体を洗う人たち、飲み水を汲みにきた人たちで賑わっていた。そこで走り回る子どもたちは僕の周りに集って “give me



chocolate” と言ってカラカラと笑っていた。実は、カトマンズは初めてではない。アーユルヴェーダ医院もかつて訪れたことがあった。それにしても、この貧困の街に真っ先に飛んでくるとは、何かの縁だとしか言いようがない。

外国人の多くが滞在するターメル地区のホテルをチェックアウトして、僕はタクシーでダーパシー地区にあるアーユルヴェーダ医院に向かった。カトマンズには通りの名前はないし、番地もない。

「ダーパシーにアーユルヴェーダ医院があるだろう、そこに行ってくれ」

「ダーパシーのアーユルヴェーダ医院？ シャハンシャホテルの近くかい？」

「ああ、そういえば近くにホテルがあったな」

「それでわかったよ。オーケだ！」

これでちゃんと目的地に着くのであるから、タクシー運転手の土地勘は大したものだ。アーユルヴェーダ医院での僕の目的はパンチャカルマという身体浄化だった。28日間、医院に滞在してそれを受けた。その結果、僕の体重は8キロ減少、この原稿を書いている今日までその体重が維持されている。このことは、僕の体質が大きく変わったことを物語っている。その変化は体質にとどまらない。僕の地形変動はここで始まっていた。

アーユルヴェーダは日本ではマッサージとして知られているが、それは古代から伝わるインド医学だ。現在でもインドやネパールでは、それは医学部で教えられているから、それを行う術師は主に医師だ。僕が観たところ、アーユルヴェーダには3つの要素があった。それらは、自己努力、デトックス（解毒）、それにマッサージだ。これらのうち、マッサージは主に「セラピスト」と呼ばれて

いるマッサージ師たちが行ったが、そのほかの2つは医師の手で行われた。

電力不足による停電のため、夜7時には、職員がベッドに入れてくれた湯たんぽのぬくもりに導かれて入眠する。もうこれ以上は眠れないと思うほど眠って起床するのは4時ごろだ。そして屋上で僕は瞑想をして部屋でヨガをしながら夜明けを迎えていた。瞑想は個人セッションで、ドクター・サパナかドクター・パドマのいずれかの女医が指導していた。ときにドクター・リシー・ラム・コイララ院長が個人セッションで指導することもあった。ヨガはドクター・サパナとヨガ教師のグル（男性）が、これも個人セッションで教えていた。ヨガや瞑想指導の時間が一日の治療プログラムに組み込まれていた。ヨガや瞑想の他に、「ネティ」と呼ばれる鼻に液体を通すクレンジング、目を洗うクレンジングを毎日数回、自己努力で行った。

デトックス（解毒）には3種類あった。吐いて出すヴァーマン、下痢をして出すヴィレチャナ、浣腸で出すバスティ。そしてマッサージはこれと連動して行うようだった。たとえば、吐いて出す前には毒素を胃に流し込んでいくようなマッサージをしているらしかった。ヴェジタリアンの食事もちろん、デトックスと連動していた。どのデトックス法が効果的かは人によって違っていた。一緒に滞在していたスイス人の神経質な女性は吐いて解毒するヴァーマンを受けた日から明るく朗らかになったのには驚いた。僕の場合はバスティが一番合っているということになり、それを14日連続で行った。浣腸は1日2回、夜は少量のオイルを流し込んで腸管に付着している汚れを落とす。朝は2リットル超の液体を腸管に入れ、爆発的に腸管の中身を洗い出す。最初に行ったときは、トイレの便座に座るまで待ちきれず、座る直前に爆発してし

まい、バスルームの壁2面に僕の腸管から出てきた汚物が吹き付けられる事態になってしまった（お掃除の方、ごめんね）。

マッサージにはいろいろなタイプがあった。そしてその中のどれを、いつ行うかはデトックス治療とも関連していた。額にぬるいオイルを垂らすシロダーラは有名だが、僕が気に入っていたチャクラバスティでは身体のチャクラの上に異なった大きさと音色の鈴（リン）を置いていき（頭部チャクラの場合はマッサージ台の下、頭部直下の床の上に置く）、それらを鳴らして身体に振動を伝えるものだった。気持ちのいい振動と音色を楽しむ意識は2分ともたず、睡眠に似た変性意識状態に僕は必ず入っていくのだった。「シディオ（終わったよ）」とセラピストのシアムが僕に囁くのだった。気がつくと1時間以上たっていた。

この他にも、首から上の頭部だけを樽から出して樽の中で身体を蒸していくマッサージや鼻が詰まったときには、顔の部分をくり抜いたマッサージ台にうつ伏せになり、顔の直下に七輪を置き、その上にまるで魚でも焼くような網をおき、7種の薬草を女医二人が炙っていた。

「ドクター・アキラ、煙を吸って！」と言いながら彼女たちはウチワのようなもので火を強くしていた。ところで、僕はここではドクター・アキラと呼ばれていた。

「なに、これ？」

「七種の薬草よ」

「ハシーシも乗ってたりして」

「今日はないわよ、話してないで、ほら吸った！吸った！」とドクター・サパナは笑いながら、まるで食事の支度をするように炭を扇いでいた。

部屋中に煙が充満して、そのあと、しばらく部屋が使えないのではないかと僕が心配す

るほどだった。鼻が詰まるという症状に対して、日本の医療ではせいぜい薬を処方する程度だが、こうやって七輪を用意して汗を流しながらウチワで扇いているドクター・パドマとドクター・サパナの姿は「心のこもった献身的な医療」というほかに、何と表現したらいいのだろうか。

こうやって28日が経過した。最後の日は特別だった。朝6時から僕と同年齢の院長、ドクター・リシーと二人で瞑想をするスケジュールになっていた。瞑想の途中でドクター・リシーは祝詞でもあげるかのように「ドクター・アキラ、今日、あなたは生まれ変わる日を迎えた」と念じていた。そのあと、最後の儀式である「オイルバス」があった。医師3名にセラピスト4名の7人、つまり14つの手で、ほとんど何も身にまとわない僕の裸体をオイルでベタベタにしてマッサージするのだった。もちろん、髪の毛も頭皮も、顔面も。僕の意識は瞬く間に変性していき、寝ているのか起きているのかわからない。「シディオ（終わったよ）」とセラピストのシアムの声が耳元で囁いていた。一時間半以上が経過していた。起き上がろうとした僕は手を着くと手がツルツと滑った。体を支えて起こすことができないことがわかった。

どうやってもオイルでヌルヌルの身体はツルツと滑り、グニヤとまた仰臥位になってしまう。そのとき、まるで僕は生まれたての赤ん坊になったかのように思えた。シアムともう一人のセラピストが僕を上手に起こし、そのままハーブバスに入れてくれた。一度は汚してしまったバスルームには、医院の庭で採れた花びらで Welcome Dr. Akira という花文字を飾ってくれていた





その夜、今回のパンチャカルマは12回目だという78才のイギリス人、スーザンと僕は、医師たちを誘って街中のレストランに行き、ささやかなお礼のディナーを催した。結構厳しく僕に食事指導をしていたドクター・サパナに「これ、食べてもいいの？」とメニューを見ながら確認して僕は退院後の食生活に備えるつもりだった。ところが「飲みなよ！」とワインを勧める彼女に、僕はいささかの矛盾を超える心の快を感じた。

夜明け前、空間、風、火、水と土の5要素がもっとも純粹となる時間に目覚め、瞑想やヨーガ、朝6時にバスティ、午前中にマッサージ2時間程度、午後にマッサージ3時間程度、途中で瞑想・ヨーガの個人指導が入る日もあった。夜7時頃には湯たんぽの温もりに身を預けて入眠。四六時中、自分の身体とかかわる日々が続いた。初診時、簡単な採血のあと、一時間を超えるドクター・リシーの「コンサルテーション」（診察）の中で、彼が言ったことが今でも僕には強烈に残っている。関節痛のことからこの話題に入っていた。

「ドクター・アキラ、自分の身体を愛していますか？」

「え？」僕は言葉に詰まった。こんなふうには考えたことはなかった。医者にこんなことを訊かれたこともなかった。「う～ん、ご存知のように西洋医学では症状は敵なんですよ。闘病して病気と闘うとか、症状を抑えるとか…愛しているか？そんなふうには考えていなかったです」。

「症状も愛してあげることですよ」

「症状にも愛を？ 慈悲の眼差しを向ける？ そんなことですか？」

「まあ、簡単に言えば、今、右手首に炎症があって痛いでしょう？」

「ええ」

「じゃあ、手首を撫でてあげるんです」ドクター・リシーは優しい表情で自分の右手首を左手で撫でて見せた。「優しい気持ちで、よく頑張っている手首を労りながら、撫でるんですよ、30分ほど」

「はあ…」僕は呆気にとられたような反応をしながら、ドクター・リシーがしていたように、自分の右手首を左手で撫でてみた。気持ちよかった。目を閉じて撫でていると、左手は勝手に撫でる位置を移動して、右手小指も撫でていた。左手の感触から、そこにも炎症が起こりつつあるのがわかった。僕の間からは、彼の発言には正しさがあると確信しているようだった。それと同時に、それを拒絶しようとする僕の私の動きにも僕は気づいていた。〈ひとつの関節に30分掛けるわけにはいかないだろう。指一本に30分かけていたら、日が暮れちゃうぞ！〉どうやら、僕の私は僕の身体を愛していないらしい。

「ドクター・アキラ、あなたは誰に愛されている？」

「え？」

「誰に愛されていて、誰を愛している？性愛関係を含めて、過去に遡って話してくれる？」

このあと、愛を巡ってかなり長い振り返りになっていった。まるで心理療法面接だった。そのあと、パンツ一枚でベッドに横たわり、ドクター・リシーは詳しく関節や筋肉を触診したり、可動域を確かめたりしていた。僕は九州大学心療内科の池見西次郎教授を思い出した。九大心療内科にもヨーガの先生がいた時期があった。『愛なくば』（光文社）という著作もあった。これこそ池見西次郎先生が目指していた「全人的医療」の姿なのか… それはともかく、この「コンサルテーション」で僕は、身体に浸る「アーユル

ヴェーダな暮らし」を支えるのは慈悲なのだと観た。

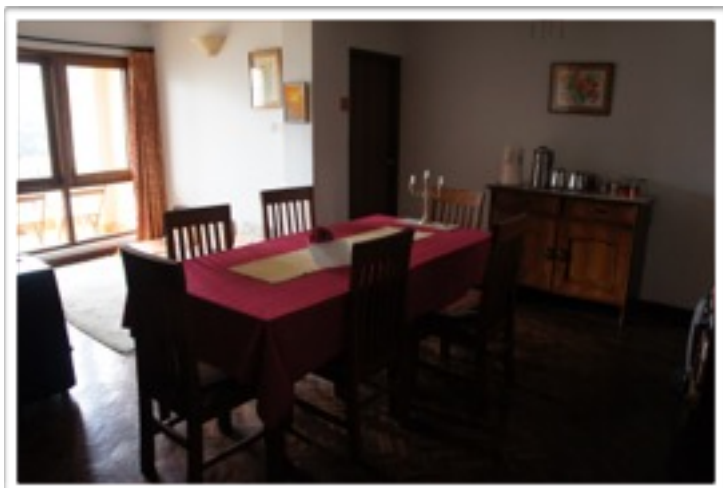
アーユルヴェーダな暮らしの背景にはゲストハウスのコミュニティの存在が大きかった。それは「サンガ」と言ってもいいようなものだった。医院は一軒家だったが、隣の3階建てのマンション風の建物の2階が「ゲストハウス」と呼ばれていた。3階はドクター・リシーの自宅だった。屋上にもゲストルームがひとつあり、その他の屋上スペースは瞑想やヨーガーのために自由に使うことができた。

この棟の1階には職員食堂や職員が働いている洗濯場やキッチンなどがあった。

ゲストハウスと呼ばれる2階はマンションのような間取りで中央にバルコニー付きのリビング・ダイニング、四隅は各部屋バスルーム（シャワー、トイレ、洗面台）付きの寝室になっていた。寝室にはシングルベッド

が2つあって、夫婦や兄弟で滞在することができるようになっていた。しかし、通常、寝室は一人で使うため、ゲストハウスには通常4名が「入院」していた。屋上のゲストルームを含めると、通常は5名だ。このほか、すぐ近くのホテルに素泊まりしているものが3名いたが、その3名も食事はすべてゲストハウスのリビング・ダイニングでとっていた。ちょうど8名が座れる大きなテーブルがあり、時間になると食事がそこに運ばれてきて、それぞれの食事には名前を記した札が立っていた。

「ここを出たらなに食べる？」いつもこの話題をだれかが持ち出した。デトックスの



間、食事は粥とダールだったから、誰しも外界の食事を思うのだった。

「私は日本のカレーライスを自分で作るわ」と言っていたのはシンガポールから来たイギリス人ハーフの女の子。ヨーガ教師になるためのカリキュラムの一環としてアーユルヴェーダを受けていた。

「俺か、俺は赤ワインだよ」カールした口髭が似合うフランス人男性はいつもそう答えていた。ネパールは70回目の滞在だそうだ。

「カフェ・ラテね」とスイス人女性が言っていた。「アキラ、今度チューリッヒに行くんでしょ。バーンホッフストラッセ（駅前通り）にあるのよ、カフェ・ラテがおいしいカフェが」

イギリス人、スイス人、フランス人2名、ロシア人3名、シンガポール人、アメリカ人2名、ブラジル人、もちろん途中で入れ替わっていくのだが、こんなメンバーで、いつも話し込んでいた。どんな治療を受けてどんなふうだった、などといった情報交換にもなった。そして意外なことに、78才のイギリス人スーザンを除いて、全員が何んらかの瞑想経験者だった。ヴィパサナ、ヨーガ、坐禅、テラワダ仏教、チベット仏教、超越瞑想などだった。

「ここはスピリチュアル・コミュニティだぜ！」とフランス人のモリスが目丸くして言っていた。僕はモリスとはすぐに親しくなった。治療スケジュールが空いている時間に二人でコパンというチベット仏教寺院を訪ねたりした。ヒッピーとしてインドのゴアから、ハシーシが合法だったネパールのカトマンズに彼は何年も前にやってきた。それから自分を清めようと、コパン寺院で瞑想を続け、ついには僧侶になった。モリスはカトマンズに僧侶として8年間暮らした。僧侶の仕事でタイに出張したときに、テラワダ仏教



に興味を持ち、ミャンマーの寺院で修行した。その後、タイで袈裟を脱ぎ、結婚して、今はタイ北部に住み、フランスとタイを往復する生活をしている。「タイで水着を作って、それをフランスで売るんだ。だから俺が働くのは夏までだ。一年の半分しか働きたくないんだ」彼の生活ぶりを聞いていると、僕は日本の過密スケジュールの中で窮屈に生きているように思えてならなかった。

モリスと話していると、人間性心理学の源流に東洋の身体へのアプローチや瞑想、それに加えてアメリカを中心としたヒッピー運動のあることがリアルなものとして感じられ、僕が以前に書いた原稿（池見2012）が蘇ってくるのだった。モリスと僕はよく瞑想の話をした。

「アキラ、ミャンマーに行ったらいいよ」と彼は僕に勧めた。「そこには最近まで日本人の僧がいて、僧長の通訳としてアメリカにも行っていたんだぜ」この日本人とは、僕が帰国した後に出会うことになる山下良道師のことだった。山下師の著作（山下2014）を読んで僕はそれに気づくのだった。「だけど、ミャンマーには最低でも2ヶ月滞在しないと行けないんだ。観光ビザではそれができないから、マレーシアにまず行くんだよ。マレーシアでミャンマーの〈瞑想ビザ〉というのを発行してもらうんだ。どういうわけか、それはマレーシアでしか発行していないんだ」

「2ヶ月か、無理だな、スケジュールが空けられないよ」僕は予定が何もない在外研究計画を提出したらよかったと一瞬思ったが、そのようなものは日本では計画として認められないことにすぐに気づいた。

「そうか、それは残念だ。じゃあ、タイはどうだ。2ヶ月もいる必要がないし、自分がいただけいけばいいんだよ。Wat Tam Doi Tohn というお寺がタイ北部にあるんだ。世界

で一番いいところだぜ。僧長に紹介状を書いておこうか」

再び縁が結ばれていく。僕はタイの寺院に行くことを決めた。モリースと出会ったのも縁だし、その縁が他の縁を結んでいくのだった。また、この時期、僕は身体論についてすでに論文を執筆し始めていた。アーユルヴェーダな暮らしは僕の身体論に漠然とではあるが、少なからず影響していることは、いま振り返ってみると明白だ (Ikemi, 2014a, 2014b)。



カトマンズを後にした僕はルンビニに向かった。僕にとって、ルンビニ行きはお釈迦様生誕の地への巡礼だった。もちろんマヤ・デヴィ・ templeを訪れ、実際にお釈迦様が生まれたピンポイントのスポットで合掌した。空気が肌に優しいところだった。そして運河の片方にテラワダ、もう一方に大乘仏教の各国の寺院が広大な緑のキャンパスのよ

うなところに点在しているさまは雄大だった。

ルンビニには日本のホテルが2軒ある。うち一軒はTOTOのバスルームがあるとホームページに書いてあり、毎日バスティを受けていた僕には、これが魅力的だった。迷うことなく僕は「ホテル笠井」に滞在することを決めた。採光が明るく清潔なこのホテルの支配人は日本語が達者な小太りのネパール人だった。英語と日本語で彼と話していると、彼の名前はBineshと言ひ、英語ではそのままだが、日本人には発音が難しいから「ビジネス」と発音して、日本語の名刺にもそう書くのだと言って彼は名刺を一枚手渡してくれた。そこに書いてあった「ビジネス」というカタカナ



を見ていると、僕の不確かな記憶が刺激されていくのだった。福岡に住んでいたころ、行きつけのバーのバーテンとしてアルバイトしていた小柄な「ビジネス」を知っているからだった。そのビジネスも日本語では発音しにくいという理由から自らを「ビジネス」と名乗っていた。しかし、まさか、その小柄なビジネスがこの小太りの支配人であるはずはない。

マヤ・デヴィ・テンプルから人力車で帰ってきた僕は、どうしても一度確認してみないと気が済まなくなった。

「ビジネスさん、日本語がお上手ですけど、日本に住んでたんでしょう？」

「はい、そうです、僕は日本に住んでいました」

「日本のどこですか？」

「福岡です」

「福岡！」僕は思わず大きな声をあげてしまった。「International Bar って知ってるよね」

ビジネスはしばらく僕の顔を覗き込んだ。

「あ！英語話すお客さん！」

僕たち二人は27年ぶりにルンビニで再会したのだった。興奮して二人は当時の共通の友人たちにその場でスカイプした。共通の友人たちも、あの小柄なビジネスがどうして太ったのかと不思議がっていた。ネパール人の奥さんと結婚したら太るんだ、とビジネスが説明していた。

何かの縁に導かれてここに来た、僕はそう確信した。また、この先もまた何かの縁に導かれ、何かと繋がっていくのだろう。カトマンズに戻って1泊した翌朝、僕は次の縁ある滞在地、タイはバンコクに向けて旅立った。

(完)



【謝辞】 Ayurveda Health Home のスタッフの皆様へ感謝いたします。医師については実名を公表することに事前に承諾をいただいています。ゲストハウスのメンバーについては仮名を使っていますが、モリースには「仮名モリース」として僕が書く原稿に登場することをメールで承諾していただいています。Bineshにもメールで実名登場と写真使用の承諾をいただいています。

本稿は「アーユルヴェーダを通りし縁の道」として人間性心理学研究第32巻第2号199-205 に掲載されものに編集を加えた改定版です。

【参考文献】

- Ikemi, A. (2014a): Sunflowers, sardines and responsive combodying: three perspectives on embodiment, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* Vol.13 (1):19-30.
- Ikemi, A. (2014b): Responsive Combodying, Novelty and Therapy: Response to Nick Totton's Embodied Relating, the Grounds of Psychotherapy *International Body Psychotherapy Journal: The Arts and Science of Somatic Praxis* Vol.13 (2): 116-121.
- 池見 陽(2012): ヒューマニスティック心理学と東洋 日本人間性心理学会編「人間性心理学ハンドブック」創元社 pp.186-193.
- 池見西次郎 (1965): 愛なくば 光文社.
- 山下良道 (2014) 青空としてのわたし 幻冬舎