



アーユルヴェーダについて [Summary]

はじめに

近頃、様々なメディアでアーユルヴェーダの特集が組まれています。

「テレビ、雑誌、新聞などで、アーユルヴェーダという言葉を知った／見た」というお話をよく聞きます。

アーユルヴェーダといえばオイルマッサージ、ではなく、

「アーユルヴェーダって医学なんでしょ?」「生活の知恵＝アーユルヴェーダよね?」というお声が増えてきたことは、嬉しい限りです。

アーユルヴェーダに初めて触れたという方に、私は必ず、こう答えます。

「今、初めてアーユルヴェーダを知ったと思っているかもしれないけれど、実は、あなたはもうアーユルヴェーダを使いこなしているんですよ」と。

そういうと、皆さん一様に驚かれます。

しかし、アーユルヴェーダの教えは昔から

私たち日本人の生活や思考に深く根付いているものです。

なぜなら、仏教の伝来と共にアーユルヴェーダが日本に伝わり、

私たちはそうと知らずに、アーユルヴェーダの教えを使っているからです。

例えば、

早起きは三文の得。

腹八分目。

散歩は身体にいい。

乾布摩擦は身体を丈夫にする。

“これとこれの食べ合わせは身体によくない”といったことは、すべてアーユルヴェーダが起源といわれています。

そんなたくさんの生活の知恵がアーユルヴェーダの“全体像”の中にあり、

私たちは部分的に、それを日々使いこなしているわけです。

ですから、アーユルヴェーダを辿って全体像を知ると、

これまで当たり前に行っていたことの意味が紐解かれ、

腑に落ちるといえることが起きます。

これが、アーユルヴェーダを学んだ人が喜んでくれるポイントでもあります。

実は、日本人も馴染みが深いアーユルヴェーダ

アーユルヴェーダは、
5千年以上前の古代インドで発祥した、世界で最も古い医学といわれています。
また、世界中の医学に影響を及ぼしたので“母なる医学”とも呼ばれています。

ギリシア医学、アラビア医学、ペルシア医学、中国医学、チベット医学、
インドネシア、タイ、スリランカにもアーユルヴェーダの教えが伝えられています。
日本もまた、その例にもれません。

アーユルヴェーダは、“世界三大*伝統医学”の一つともいわれます。
伝統医学とは、古代、高度に発達した文明のもと、
体系立った医学として発展し、それが脈々と引き継がれながら現代に伝わり、
今も使われている医学のことを指します。

*中国医学／ユナニ医学／アーユルヴェーダ

アーユルヴェーダは、
例えばチベットのような標高が高く寒い地域、
あるいはスリランカやインドネシアといった暑い地域にも伝わりました。
そのように世界中に広がった医学なので、気候、国、人種などを選びません。

よくこんな質問をいただきます。
「インドのような暑い国、遠い国、人種も違う国の医学が、日本で役にたつの？」と。

例えば、インドに適した食べ物、植物、生活法と、もちろん“末端部分”では違いもあります。
しかし私たちは、アーユルヴェーダの根源的な理論、
体系立てられ、再現性のある部分を引き取って、
日本に合うようにその教えを再構築してきました。
それぞれの国、それぞれの地域で発展させることができる、
それがアーユルヴェーダの素晴らしさです。

このように、アーユルヴェーダは“生命や医学についての全体像”を持っています。
そもそもアーユルヴェーダとは、“生命科学／寿命の科学”を意味します。
生命に関する情報が、そこにすべて含まれているということです。

“末端部分で迷子”になる方も多いようですが、
アーユルヴェーダの全体像（全体を見る視座）を手に入れると、
それだけで多くの問題が解決できるようになります。

“末端部分で迷子になる”とは、例えば

「美しくなりたい。でも運動は嫌い」→美容器具に走ってしまう。

「食事のコントロールが苦手。何を摂っていいかわからない」→サプリに走ってしまう。

「眠ることがうまくできない」→安眠枕などの睡眠グッズに走ってしまう。

——そのように、“点”で見えてしまう／末端部分で迷子になるというケースがあると感じています。

しかも今は、インターネットに膨大な情報が溢れ、
細々した詳細な情報を引っ張り出そうと思えば居ながらにして得ることができます。
しかし情報量が多すぎると、かえって迷ったり悩んだりしがちです。

また、ヨガやマクロビオティックなどの食事法を実践している
意識の高い方もたくさんいらっしゃるでしょう。

アーユルヴェーダは万人向けに、日々の暮らしに関する基本的な知恵を示しています。
それを飛ばして、ヨガや食事法、あるいは様々な修行や武術などを行っても、
基礎がないと、挫折したり、間違った方法で身体を壊してしまうこともあり得ます。

アーユルヴェーダは、全体像を持っている。

体系立てられ、システム化されている。

カテゴリ化されている。

簡潔に示されている。

修行等を積んだ特別な方向けではなく、万人向けに語られている。

それが、アーユルヴェーダの特徴です。

実際、現代まで引き継がれている医学であることが、

アーユルヴェーダの有用性を証明しています。

そのように、安心できる知識を説くのがアーユルヴェーダ。

まずは全体像をもち、それをもちながら、一つひとつの細部に対応していけば、
むだな行動や判断も減るうえ、トライアンドエラーのエラーも少なくなる。

最も良い点は、“セルフメディケーション”を促すものであり、
自分の身体を自分で守っていく、自分の健康を自分で守っていくという、
その“大本のデータ（全体像）”をダウンロードすれば、
必要な時に必要な要素を取り出して、自分なりに使いこなしていけるということです。

しかしその大本（全体像）がなければ、末端だけを見て走りまわることとなり、
悩み多き人生を送ることになったり、
トラブル続きなうえ、結局解決に至らないという事態を招きかねません。

サプリを例にとってみます。

サプリ自体には、自分に足りない栄養素が確かに入っています。
でも“そこに栄養素がある”ということと、
自分の身体がその栄養素を消化できるかは、別のお話。

「サプリを摂ったけれど、あまり効かなかった」
「自分には合わなかった」だけでは済まなくて、
自分のためにあまり役に立たないかもしれないサプリが身体に蓄積し、
身体中の脈管を詰めていくということになりかねません。

身体が消化できないものを摂ってしまうと未消化となり、
ゆくゆくは身体に悪影響を及ぼしてしまう。
身体に良いと思ってしたことが、逆に自分を苦しめることになる。

ですから、全体像を持っているほうが得策というわけです。

例えば、全体像を持って、自分の体質をカテゴライズして理解する。
「自分はこの傾向がある、この方向性なのだ」ということがわかる。
それがわかれば、自分に合った形の食事法や生活法を選んでいける。
自分の頭で考えられるようになる。

特別な知識を持つ専門家でなくても理解でき、腑に落ちる。
それは、アーユルヴェーダが自然界の摂理を手本にしているためです。

専門的な部分は、もちろんアーユルヴェーダの医師が担当します。
しかしアーユルヴェーダは治療というよりも、
病気にならないように予防したり、健康を増進したり、

さらには、有益な人生を送るために、
まず自分を整えて、いつでもチャレンジできるような体制を整えておくことを説きます。
そのために、日々の状態に当たり前のように取り入れることの大切さを教えています。

膨大かつ貴重な知識も、わかりやすく取り入れやすく

アーユルヴェーダが有する知識は膨大です。
しかし、それもアーユルヴェーダではきちんと考えられています。
人間を、愛情を持って見ているような面があります。
もしくは、人間の性（さが）を理解しています。
良いことを、ただ並べ立てているだけではないのです。
「これを行うのは難しいよね。こうして続けていくのは難しいよね。
どんなに良いことでも、毎日続けるのは難しいよね。だったら、習慣化しましょう」と。

アーユルヴェーダでは
「朝はこんなふうに起きて、食事はこんなふうに摂ろう」と、
その人にとって良いことを毎日の習慣とすることで、
特別な努力をせず、知らず知らずのうちに健康になっていく——という知恵まで
深く伝えており、誰でも気軽に取り入れていけることも特徴です。

アーユルヴェーダを始めて、
すごく自分が変わった、意識が変わった、楽しくなったという話をよく聞きます。

アーユルヴェーダでは、
自分の身体に合う食べ物・合わない食べ物など、
一つ一つ詳細に語っているので、一見、気難しい規定のことばかりを、
言っていると思われがちですが、実は全くそんなことはありません。

「食事が一番大事なのは、満足」とあるのが、その一例。
食事は薬と別物です。
薬は、身体の不調・偏った状態をもとに戻すため、
良薬口に苦しで、おいしくないものを摂ることもあります。
しかし食事は、身体を整えることだけが目的ではなく、
幸せになることも目的であるため、まずは「満足が大事」だと説いているわけです。

ですから、

自分の好きなもの・食べ慣れているものを食しましょう、好きな人と心を通わせながら一つひとつ味わって食べましょうというように全体のバランスを見ながら、身体を整えていく方法を伝えています。

健康と病気は同じ線上にあります。
バランスがとれている時は健康です。
しかしバランスが崩れることによって不調が生み出されるため、その不調を正せば、また健康に戻れるということです。

健康と病気、分けて考えるのではなく、常に、“全体像”で自分を意識し、そのバランスをとっていくことが、健康につながります。

アーユルヴェーダは人生を豊かに過ごすための知恵の宝庫

アーユルヴェーダは医学ですが、病気を対象とはしていません。
現代医学はどちらかといえば病気を対象とし、病気の治療を目的としますがアーユルヴェーダは——もちろん医学ですから病気の治療もしますが——病気を治療する／偏ったものをもとに戻すことだけを目的にしているのではありません。

アーユルヴェーダの対象は人間。
“人間のための医学”といわれています。

人間のための医学とは、
どうしたらこの人生を豊かに、生き生きと、幸福に楽しく全うできるか。
自分の望みを叶え、自由度を広げ、したかったこと叶えたかったことを、健康な身体で、寿命を延ばして、すべてこの身体でやり遂げていきたいと思います。つまりそれは、“幸せになるための医学”。

アーユルヴェーダでの病気の治療は、あくまでも
“幸せになるために”行うべき、条件の一つ。
苦しみや病気はさっさと治療して、人生の本題に入りましょうと説きます。

本題は、
自分の望みを叶えること。
幸せになること。

豊かに生きること。
自由を手に入れること。
やりたかったことを、全部この人生で成すために。

その本題を追求していくためには、老化は苦しみの一つとなるかもしれません。
ゆえに、どんどん若返って、健康で、
そして、その健康をさらに増進して寿命を延ばし、
人生の目的を達成しましょう、と。

アーユルヴェーダはこのように、
その前提条件からして、他の医学とは少々異なります。

精神的にも非常に高度な医学であること。
それがきちんとカテゴライズされて体系立てられているので、使い勝手も良いのです。

そしてアーユルヴェーダにより全体像を持つということは、
“全体から部分を見ることができし、
部分から全体を見ていくこともできる”ということです。

さらには、それを取り入れた人すべてが、食事法や生活法を改善することができる。
自然界の摂理を使い、わかりやすく、腑に落ちる形で説明している。

アーユルヴェーダは、そんな医学です。

歴史が必要としなければ、それは歴史によって排除されてしまっていたと私は考えます。
ですから、どれだけ多くの人が、このアーユルヴェーダによって助けられ、
必要とし、大切に思ってここまで繋げてきたかに思いを馳せます。

私たちは今、それをありがたく、
日本に居ながらにして受け取ることができ、
日本人の私たちが日本人に合ったかたちで、
その方法を、組み立て直していけば良いわけです。

効率よく、むだなく、人生を楽しむために

先日、興味深い話を聞きました。

ある状況から、電気がない暮らしを余儀なくされていた方がいました。
そこで、夜暗くなったら眠り、明るくなったら起きる——という暮らしを続けたわけです。
すると、あらゆる不調が治ってしまったというのです。

アーユルヴェーダは早起きを勧めています、それは時間帯にも言及しています。
「何時頃に起きたらいいのか」という具体的なことです。
日本人なら、“早起きは三文の得”ということわざもあり、早起きが良いことは知っています。
ただ、その理由や意味は、そこまで深く教えられてこなかったのではないのでしょうか。
そうしたことのソースを辿ると、それはすべてアーユルヴェーダに行きつきます。
そこに膨大な知識があり、ゆえに腑に落ちるわけです。

例えば、
夜と朝は、暗闇・明るさという違いがあります。
夜は静かで、私たちも眠り、休んでいます。朝は活動しなくてはならない時間帯です。
夜から朝に代わる時間帯は、
“止まっている状態から起動し、動きださなければいけない時”です。
そういう時に、自分で自然界の力を使い、
自分が起きることをサポートするように生きていけばいいという単純なこと……。

例えば、朝の早い時間帯はアーユルヴェーダでは「風の時間帯」といわれます。
風の時間帯は、活動しやすく、行動しやすく、動きやすい時間帯です。
ですから、その時間に合わせて目覚めると、
木々が酸素をたくさん吐き出してくれる時間帯でもあるので、
自分たちはその木々が吐き出す新鮮な空気を吸うことで、脳が機能し、
太陽の光が目から入り、身体中の管という管——脈管がひらき、活動し始めることができる。
蓮の花のように、太陽と共に、私たちの身体も連動してひらくようになっているのです。

“起きる”という大変なこと——止まっている状態から起きる——という大変なことを
それに合わせると……。
爽やかに起床でき、
自然界の摂理に寄る、良い空気を吸い、叡智も引き取れて、
頭の回転も良くなり、アイデアがおりてくる……。
様々な良いことがすべて早朝にかたまっているわけです。

ところが朝6時ちょっとを過ぎると、「水の時間帯」に入ってしまう。

水は冷たく重く、下に流れて結合していくという特徴を持つため、活動よりも、“まったり”してしまう……。

ですから、その時間に起きようと思っても、なかなか起きられなかったり、二度寝をしてしまったり。

そのせいで1日が重く、だるく、終日その状態をひきずる——ということも起きてしまう。

宇宙全体の摂理と人間の身体の仕組み、そうしたものを連動させられると、効率良く、むだなく、気分良く、病気になりにくい状態ができる。

アーユルヴェーダで、
難しいことではなく昔から知っていること、
それがどんなに大事なことだったかを認識していただけるだけでも良いと思います。

また、全体像と細部の両方を持ち、脈々と引き継がれてきた歴史があるもの、
取捨選択されながらも人類が「これが必要だ」と思ってきたことを、
コンサイスして、カテゴライズして、わかりやすく
私たちの目の前にもってきてくれた——それがアーユルヴェーダです。

ぜひ、そんなアーユルヴェーダにふれていただき、
自分の人生を楽に、自由に、生きがいを持って生きられるよう、
活用していただければと思います。

澁谷るみ子