



水澤絳雪ひとり雑誌

雪下

第二十四号

2022/05/31 発行

題字：高橋弘美

## ご挨拶

---

近隣の田植えがあらかた終わったようである。自分事でないのに、なんだかこの時期が終わると妙にほっとする。水がなみなみと満ちた田んぼに、まだひどく華奢で小さな苗が並んで風に揺られている。小さなものがはじめて地に足をつけ、おそろおそろ自分の力で立ち上がってみる、あの瞬間にわたしは立ちあっているのである。

しかしこの国の農業というものは、一にも二にも、絶えず旺盛に繁殖し繁茂しようとするあらゆる種類の雑草との、休む間もない戦いである。この国は植物にとってあまりにも繁殖の好条件がそろいすぎているために、農家は日々、際限のない自然の生命力と戦い、おのれの作物を守りとおさねばならない。わたしの家の周りでも、人々は朝の五時六時からもう外で働いていて、日の落ちるまで働いている。これは確かにひとつの風土が生みだした人間の様式に違いない。ヨーロッパには雑草という概念はないようだから。

一日中黙々と働く人たちを眺めていると、その偉大さを見ると同時に、総玉砕というような言葉の出てくる源をも見るような気がする。

## 今号の内容

労働とヨーガ

後記に代えて

### 労働とヨーガ

朝の六時にもなるともう、田植機だのトラックだのが家の裏手にある田んぼに向かう音が聞こえる。最近では、わたしもそのころになると起き出してヨーガをはじめめる。

ヨーガのことについては何度か書いたような気がするが、今月の頭から、とうとう本格的にこいつにかじりつく羽目になってしまった。よい指導者に出会ったのである。

といつてもわたしの指導者は、いつものようにすでにこの世にはおらず、本の中にだけ生きているのである。わたしは生きた指導者というものをもったことがない。先生というような人には行きがかり上いろいろな世話になることもあったのだが、自分にとって重要なことほど、生きた指導者と呼べる人には出会ったためしがないのである。

これはたぶんわたしが徹頭徹尾ひねくれている、人の話を聞かず、どのような悪い因縁か唯我独尊とというような恥ずべき性質を我が身に帯びているため

だけれども、帯びているものは仕方がない。生まれ性とあきらめるよりほかない。

が、大宇宙にはこのようなひねくれた人間をも見捨てない慈悲がやはり働いているようである。どのような分野にも偉大な先達というものは常にいるので、わたしのヨーガの場合には、番場一雄というよい先生がいた。日本にはじめてヨーガ・ストラなど一連のヨーガの経典と思想を紹介した、佐保田鶴治教授のお弟子さんである。

番場氏は本を何冊も出しているし、NHK講座の講師も務めていたそうである（ユーチューブにいくつか当時の動画が投稿されている）。わたしはこんなことをなにも知らずにただ勘で本を買っただけであるが、これがないへんよかつたので、なんだか一気にはまりこんでしまったというようなわけである。

番場氏の教えるヨーガは、古典的なインドのヨーガであり、流れるようにポーズをいくつもとってゆくような現代風のヨーガにあまりなじめなかった人間にとっては、なんだか落ちつくべきところへ落ちついたという感がある。番場氏はたいへん体系的にヨーガというものを教えてくれる。そしてはじめはなかなかうまくできないものだが、少しずつ時間をかけて練習を積み重ねることによって、ある日条件が整い、できるようになるということに希望をもたせてくれるのである。

動画で見る番場氏の、なんとなくおっとりした人柄を感じさせる話しぶりと、初心者がひとり練習を積み重ねる場合を想定したポーズ解説とによって、わたしはまんまと乗せられてしまい、本を手にしてまだひと月にしかならないのに、生活がヨーガ仕様にすっかり様変わりしてしまった。

朝六時に起きて、一時間半ほどかけて体位法、調気法、瞑想とやっていき、日中は普通に過ごす。夕食はとらないでまた七時ごろから一時間半ほどヨーガをやる。そして九時には布団に入ってしまふ。このような生活を最近ずっと続けている。俳優の片岡鶴太郎は、ヨーガをはじめてからというもの、夕方五時ごろに寝て、夜の十時に起き、五時間ほどヨーガをやる生活に変わってしまったそうであるが、ヨーガというやつには確かに人の生活様式に根本的変革を迫るようなところがある。

わたしがそんなことをしているあいだに、人々は外で忙しく働き、ビニールハウスを建てて稲の苗を育て、草刈り機をぶん回してタンポポやクローバーやオドリコソウをみんな刈りとってしまい、牛をやつるように耕運機をあやつって、田畑の土をぐんぐん掘り起こした。父もわたしの部屋の窓から見える畑においてこのような作業を行った。そしていまや村落じゅうの畑に種々の苗や種が植えられ、田んぼには水が満ち、若々しい稲の苗が根づいた。わたしはこれらの労働に少しも関与しなかった。

稲作を人に委託してしまっただけでは、我が家も正式に農家と名のる資格を失ってしまったような気がする。なんといっても、このあたりでは稲作が農作業の中心でありその王様である。この労働に従事しない一族は、「田ぶち（田の土を返すこと）は終わったか」とか、「苗の育ち具合はどうか」とかという会話に参加できず、そのような話題が挨拶代わりになるような地域にあっては、やはりどこか部外者めいてくる。稲作を自分でやっていないうえに、父がいま耕し作物を植えているのは、飛び飛びにくつもある畑のほんの一部である。父は相変わらず農協の組合員ではあるけれども、収穫物を農協に売るわけではないし、山をもっている関係で森林組合の組合員でもあるけれども、昔のように椎茸の原木を山にもって行って育てるとか、材木となる杉を植えるとかしているわけではない。

実家に帰ってくる前、わたしは父のしているような農作業を自分もしなければならぬかのように思っていた。田舎で暮らすとはそういうことであろうと思っていた。ところが、父が農作業をしているのは、人々の手前なんとなく土地をそのまま転がしておくわけにいかないという後ろめたさのようなものからであるし、その農業の知識の大部分はユーチューブの動画から得ているものなのである。父は暇があるとテレビでユーチューブのアプリを開いて、キュウリの植え方とかよい土の作り方、ネ

ギの育て方などの動画を見ている。小屋には農作業に関する本も何冊かあって、要するに父は祖父から畑仕事のやり方を継承したというわけではなく、農業はもとと父の生活に織りこまれたものではなかったのである。母にいたっては、農家の仕事など一切させないというのが結婚の条件であったから、文字どおりなにもしたことはない。わたしは小さいころにはよく祖父の農作業につきあっていたけれども、それもせいぜい学校生活のそれほど忙しくない小学校中学年あたりまでのことだった。

周りを見まわせば、どの家も田植えの時期になると、普段会社勤めをしている若手もみんな休みをとって作業にあたり、中には盛岡やら仙台やらから息子一家が戻ってきて手伝うというような家まであって、稲作はまったく一家の労働力を結集しての一大作業という感がある。人手の足りない家には近所の者がこれまた総出で手伝いに行く。もはや一種の祭りのようなものである。五月は晴天が多く空気も乾燥した、一年でもっとも気候のよい時期であり、この季節が過ぎ去る前に、なんととしても田植えを終わらせなければならぬのである。

隣家では、ひとり三人前もあるような夫人を得て、ほとんど夫婦ふたりで田植えを終えた。日の出から日没まで、この夫婦は黙々とハウスから苗を運び出して田植機に積み、夫は機械を運転し、妻は自転車で田んぼへ走り、仕事をして、また戻ってきて

は同じことをくり返した。十時と三時には、ハウスの前にビール瓶のケースを逆さにして座って、ふたりしてお茶を飲んで休む。妻が家の中から、ポットに入れたお茶と茶碗をふたつ運んできて、夫に入れて自分にも入れて飲む。エプロンのポケットから袋菓子を取りだして夫に与え、自分も袋を開けて頬張る。夫は農協のマークのついたキャップをかぶり、妻はこのあたりの婦人が作業のときにかぶるボンネットのような形をした麦わら帽子をかぶっている。ふたりとももう七十代で、背中がだいぶ丸まっている。夫人のほうは若いときから、家の人が気にするほど、ちよつと背中が丸かった。だがいまでは、夫のほうもまったく同じように背中が丸まり、背丈も似ているために、ふたりはほとんど見分けがつかないほどである。

この夫婦はいついかなるときも、このようにふたりして仕事をし、ふたりして休憩をとる。小屋の屋根の雪下ろしだろうと、ビニールハウスの設置だろうと、畑の草をとり土を掘り起こすのだろうと。この夫婦には息子が三人おり、長男が家を継いでふたりの孫があり、大きいほうの孫は昨年短大を卒業して近所の農協に勤めはじめた。都合七人がひとつ屋根の下に暮らし、農繁期ともなると一家総出で仕事に当たり、九十を過ぎたお婆さんでさえ、外に出てきて小さな道具を片づけたり、仕事の監督をしたりしている。

わたしの家は決してこの一家のようではない。祖父はもともと百姓になどなる気はなかったのだし、祖母は農家の娘だけれども、その父親という人が仕事などにまったく興味のない人で、ふらふらと出歩いては歌ったり酒を飲んだりしているような人であった。家の仕事はみんな妻と本家の兄貴とがなんとかしていたので、祖母などもこの働かない親父のためにだいぶ苦労したほうである。

祖母とともに、百姓などほとほと嫌気がさしていたらうけれども、彼らにはそれ以外に道がなかった。祖父はなにか見えない力に引きずられるように、一度出て行った家に戻ってきて、終わりのない百姓仕事の労働に飲みこまれ、祖母は結婚前にはあちこちの親戚の家に奉公に出されて、結婚後は今度は食えない親戚に食わしてやるという役目を背負わねばならなくなった。祖父はげんなりした顔をしながら、それでも春になると否応なしに土に呼び寄せられるように田畑へ出てゆき、祖母は家事をこなしながら、空いた時間があるとそれをすべて家の周りや畑の草とりに注ぎこんだ。認知症を患ってからは加減がわからなくなり、目が真っ赤に充血しても気がつかないでひたすら下を向いて草をむしりつづけていた。

祖母はお互いこのように身にしみて知っている百姓の労苦つらさというものを、自分たちが抵抗できずに絡めとられてしまったその生活というもの、子どもたちには引き継がせまいとしたのだ

ろう。各人好きなように育ち、高校まで出たおかげか時代がよかったのか、まじめに百姓になる者はひとりも出なかった。だが父にだけは、百姓暮らしの呪いがまだわずかに残っているらしく見える。それが父を土の上の労働へと駆り立てる。一方で、父が畑仕事をしているのを尻目に、朝からヨーガなどやって日中はずっとなにか読んだり書いたりしているようなわたしというやつは、祖父母の願望の延長線上に、ちゃんと位置しているようにも見える。

かつてわたしは自分が人と同じように働けないことにほとほと困り果て、悩みぬいた。生活と経済的自立ということはわたしを縛りつけ苦しめる悪魔の偉大な呪文であった……あるいは神のかもしれない。人に額に汗して働くことを強いたのが神なのであれば。だがその同じ神は一方で、おれがおまえに飯を食わしてやるという神でもある。空の鳥が種まきをするか、野の花が刈り入れをするか。そのことにもう少し早く気がついていたらならば、おそらくわたしはこんな悩まなかったのであるが、でははじめから働きもせずヨーガだ小説だなんだのたまうような人生を送るのが正しかったかという、そうとも思えない。

人にもよるだろうと思うが、とかく宗教的な意味での道の人になるには、ひとつの諦念のようなものがどうしても必要なようである。それは自分は決して

人間社会の正常な一部には属することができないという、ある深い自覚とあきらめである。みずから積極的に額に汗して食物を得たり、必要品を得たりすることをしない、というより、できない、というなんとも重たい事実をつきつけられ、それに對し腹をくくってはじめて、人は求道者になる覚悟ができるものと見える。

お釈迦様はそうなるまでに二十九年を要した。わたしはその年月を非常に重いものと思う。王族というすべてをもつ身分に生まれただけに、それを捨てるのは平民などの比ではない覚悟を要したに違いない。彼は生まれながらに名をもっていたのであるが、しかしそれを捨てたのである。わたしは逆に名もなき者であるが、名を得る手段を捨てたのだと云えようか。どっちが重いかつらいか、それはその人の持ちあわせの性質が決めることであるけれども。

母はあたりの人たちがあんまり朝早くからずっと働いているので、見ていていやになり、こんなところにはいたくないと思うという。なるほど母もまたあまりあくせく労働するように生まれついていない。嫁に來たてのころは、あたりの農家の人たちが一日じゅう外で働くのを見てあきたという。少しおとなしく家にいられないものかと母は云うが、無理であろう。日本の農民の前には、日々あまりにもきりがない、際限のない戦いが待っているのである。ど

こまでも生い茂ろうとする雑草との戦いに明け暮れてきた農民の遺伝子は、除草剤や草刈り機の登場程度では到底なだめられず、牛や馬が機械にとつかわられ、人力までもが機械に道を譲るはめに陥ろうとも、そんなものはあてにならぬとでもいうように、毎日毎日田んぼへ行き、畑を見まわるのをやめない。そして細々した仕事を見つけ出しては、やはり人間が直接に日のもとに出て、自らの労働力を投じて働かねばならぬのだと確かめ安堵すらしているようである。

わたしはこの国のデジタル化の遅れも、いつまでも人力勝負で合理性を欠き全体の見通しに乏しい組織の体質も、みんなわかるような気がする。われわれの遺伝子に合理性だとか生産性だとかいう概念はない。そんなものは要求されることがないのだから仕方がない。ニッポンの農民はただがむしやりに来る日も来る日も、自然の旺盛な生命力を相手に戦うこと、すなわち草取りの労働をすること、ただそのことだけを要求されてきたのであって、しかもそれは自然の条件が強いてそうさせたので、農民のせいではない。

そしてわたしたちの祖先の多くは農民なのである。農民を見ていれば、彼らが機械というものを少しも信用していないことがわかる。おのれの労働力というものを直接投じなければ、なにかをやった気にならないということがわかる。そして少々なにかした



竹内栖鳳：驟雨一過

程度ではとてもやった気にならないということもわかる。勤勉という言葉で美化することなどとても許されないような、なにか根ぶかい土の呪い、あるいは生命の呪いのようなものが、わたしたちを体の内側から規定し、わたしたちの魂を深くとりまき、労働へと駆り立てている。ここに日本人の陰湿さのすべてが眠っていて、その度外れた激情や放埒さのすべてもまた、眠っているような気がする。



ある晴れた日、バラバラと駆けぬけるように降った通り雨のあと、わたしは外へ出てあたりを眺めた。

大地を覆う種々の植物はみな濡れて光っていた。庭のツゲやシャクヤクがぼたぼたと全身から滴をしたたらせ、小屋のむき出しの梁に避難していた数羽のスズメが、うれしそうに鳴きながら光の中へ飛び立った。ほんのわずかの雨でさえ、これらのものを見ると新たにみずみずしく、潤ったものに見せることだろう。雨のあとには、天と地のあいだに息づくもののすべてが息を吹き返し、また新しくよみがえるような気がする。自然の生命力は復活し、すべての植物は、ふたたび旺盛な繁殖の活動を再開する。

わたしは気分任せてそのまま歩きだした。どこかの田畑にも、作業に没頭する人の姿があった。ある田んぼに、泥だらけになってかがみこみ、長い木の

柄のついたスコップのようなもので、泥を懸命にくみ出している男性がいた。その人の周りは深く掘り下げられ、その人は腹のあたりまで地面に埋もれていた。わたしがそばを通っても目もくれずに、その人は黙々と作業をつづけていた。顔は真っ黒に日焼けしており、帽子やポロシャツの肩がじつとりと濡れていて、雨のあいだもこの人が作業をやめなかったことを示していた。

すぐそばの道路に、その人のものに違いのないトラックが停めてあった。そこまで行けば容易に濡れるのを防げたらうし、タオルなども用意してあったろうけれども、たぶんあんまり自分が汚れているので気が引けたのだろう。あるいはこの人にとって、通り雨程度で作業をやめるなど考えられないのかもしれない。その人の仕事は、一度はじめると仕事が終わるか自分が倒れるかするまでやめそうにない人の仕事ぶり、まったくこのあたりの農家の人々の仕事ぶりであった。

黙々と木のスコップのようなものを動かして土をかき回しつづけているその人を見ていて、わたしはなぜか、どうしたらいいかわからないで放っておいていた小説をふたたび動かすための方法を思いついた。わたしはぐるりと回って川沿いを歩いて、川のすぐ横に迫っている山のウグイスの鳴くのを聞きながら帰った。



最近わたしは自分の体に、チャクラというものがほんとうにあることを理解した。チャクラというのは、人体に複数あるエネルギーの集まる点のようなものだけれども、ある日ヨーガのあと、座って瞑想していたら、頭や額になんだかむずむずするような熱を帯びたような感じの点があることを感じた。そのむずむずや熱は、渦を巻くように動いてその点をとまりまいて、あるいはそのようにして点をかたちづけていた。

わたしはそれを頭に感じたので、体のもつと下のほうでも感じられないかやってみた。だがわたしの体は下に行くほど感度が鈍くなるらしく、頭には明確に感じられるエネルギーの渦のようなものが、体の下のほう、特に生殖器のあたりではまったく感じられなかった。

おそらくこれと逆の人も大勢いることだろう。そのような人は、大地にしっかりと接している人、地に足のついていてる人である。わたしの足はせいぜい大地をおぼつかかなげに、おっかなびつくり踏むだけであるけれども、地から養分を吸い上げられるほどに地に足のついた人々は、どれほど健やかに、どれほど健全に生きていることだろう。わたしの体はそれには重すぎる。第一頭が重いのだ。その頭を支えるだけで、体はもうくたくたなのである。頭に養分

を行き渡らせるだけで、体はもうすっかりくたびれてしまう。

わたしは長年ないがしろにされ、いやしめられ、放っておかれてきたわが体を感じる。それはさまざまなくだらない願望や見栄のために使われるばかりで、審美的観点から絶えず批判され、罰せられ、罪を一身に背負ってきた体である。ところでこれらの罪はどこにあるか。体にはただけは確かである。体というやつは、わたしたちが普段身を浸しているのとまるで別の次元の法則と、まるで別の次元の知恵を秘めている。その次元においては、罪はなく、罰もなく、労働と余暇の区別もない。

体はただ生きることを欲している。みずから動き生きることを欲している。わたしたちはそれを統制するのですらない。わたしたちの存在や感情など体にはなんの関係もない。それは日々、みずからの置かれた宇宙の法則に従って生きている。その法則にわたし自身もまた従って生きていることについて、いまさらのように蒙を啓かれたりなどしているわたしは遅く愚鈍である。あたりの人々を見ていけば、そうしたことはまるで当たり前のことであり、生きるということはただ生命にぶち当たり、生命とともに日のもとで転がりまわることなのである。

そのようなことを、わたしは少しも知らなかった。ということは、わたしたちはまるで違う道を歩いているのだ。わたしと、地に足のついた人々とは。わ

私たちは同じように歩んでいないから、同じように行くわけがないのだ。同じではいけないけれども、まるで別れ別れになってもいけないのだ。そうしたら、世界はひどく貧しいものとなり、やがてばらばらになってしまうだろう。

ヨーガはひと月で、わたしをここまで連れてきた。だがまだ先は長いようである。この道に終わりはないようだ。わたしはいま自分のいる場所と、自分のしていることについて、前ほど疑いを抱いていない。わたしは前ほどひどい自己不信に悩まされなかった。だがそれはまったく体の業であって、体がそのようなことをわたしに教えたのである。わたしがヨーガのために使う体、あたりの人々が労働のために使う体。わたしはこれまでとかく自分の精神力のようなものばかりを頼みにし、自分の頭による理解を当てにしてきたが、そうした努力はまるで見当違いであった。そのような反省を最近している。反省というこの意味さえ、体を通してみると、まったく別のものに見えてくることである。

後記に代えて

つい数日前、不用意に股関節を伸ばしすぎて怪我

をした。まともにスポーツなどしたことの無い人間だから、このような事態に遭遇してまったくうろたえてしまい、痛みがどれほど続くのか、いま自分が負っている怪我がどの程度のものなのかというようなことがまるでわからないで、ずいぶんとり乱してしまった。経験がないということは、要するにそういうことである。

ごく小さいころから、ほんとうに運動というものが苦手で、体を使うことが大嫌いだった。体というやつがなんなのか、自分の一部なのかそうでないのか、よくわからなかったのである。誰かわたしにそれがどういふものであり、どのように動かすのか、それはわたしにとってどのような意味をもっているのかというようなことを教えてくれればよかったのだが、そのような師は身近にいなかった。体というもの、ただ体育で用いるとか、運動会で用いるとかするものであり、それらはすべて競争の要素を含んでいて、すらりとした体格のいい、また運動神経の発達した生徒が栄光を得るための場のように見えた。

そういう生徒のいる一方で、わたしの体というやつはひどく重いものであり、不格好で鈍いものであり、本人と同じように愚鈍なやつのように思われた。人生のごく早い段階で形成されたわたくしのこのような認識は、ずいぶん長く尾を引いてわたくしを苦しめたようである。同じような苦しみに苦しむ人は

多くいるだろうが、ほかの多くの苦しみと同じように、この苦しみも元をたどればひどくたわいない誤解に基づいていて、しかもその誤解というものは、気のついたときにいつでも訂正することのできるものらしい。

先日、ある女性ヨーガインストラクターの投稿した動画が話題になっているという記事を見た。その人はかなり太った人であるが、もう二十年近くヨーガをやっており、最近、旅行中にたまたま見かけたジムのヨーガ上級者向けクラスに申しこんだ。そうしたら、受付の人に疑わしい目で見られ、あなたは太っているからこのクラスは無理だとほめかされた。それでその女性は、自分のやっていることはわかっている、このクラスで大丈夫なんだというようなことを云って、受付の人を説得し、どうにかクラスに入ることができた。

クラスの終了後、その女性は担当のインストラクターから、あなたのスキルに感動したと云われたそうだが、このジムには二度と来ないと云って帰ったそうである。

このようなことは、ありうることに思われる。すなわち、太っている人が必ずしも柔軟性や運動神経に欠けるわけではなく、確かに肉が邪魔をしてとれないポーズもあるけれども、それが全体的なヨーガの技術の発達、つまり身体の健全な能力の発

達をひどくさまたげるわけではないということである。

近ごろわかってきたのは、体というやつはずいぶんいろいろな状況に対応できるものであり、太っているなら太っているなりに、痩せているなら痩せているなりに動くのであって、どんな体型だろうとその体の本来もっている能力にそれほど差はないということである。人が太っているからできないだろうとか、痩せすぎで力がないから無理だろうとか思っている以上に、体というやつは動くのであり、また動きたいと思っているものである。

自分の体というものも、あまり自分でこうだろうと決めてはならないようである。それはあくまで体に聞くものであり、決めるのは体なのである。体がそれで快適だと思っているのであれば、体重が四十キロだろうが九十キロだろうが、あまり差はないように思う。わたしは標準的な体重より十キロちかく重い、それでも体は予想以上にいろいろなことをやっつけてのける。とても無理だろうと思うようなポーズでも、問題は筋力でも皮下脂肪でも運動神経でもなく、おれに任せてくれるかどうかだと体は云っているようである。体がうまく動かないのは、体質や体重の問題というより、自己と体との関係の問題であるようだ。

ボディポジティブという運動に深く共感したこと

はあまりないのだが、ポジティブとかネガティブとかいう言葉は体にとってはどうでもいいものであり、体はただ体である。人はいま与えられた体を、いま楽しめばよいのだ。将来痩せるか太るかということよなことは、いまを生きる体には、あまり関係のないことである。

二〇二二年五月三十一日

水澤絳雪

<https://mjibms.com/>



橋本雅邦：林間残照図