

《名越 康文》氏

「どうせ死ぬのになぜ生きるのか」

心理学に答えはない

いのちを説明するのは難しいです。皆さんは朝起きる時に、「朝だ。いのちがある。」と言って起きますか。生きているということはわかって、「ああ、ありがたい。今日もいのちがある。」と感じることは難しい。一つ言えることは、暗い気持ちになるといのちが軽く見えます。自分の心の中から自然に湧き上がってくる明るさがあると、いつかのいのちを感じとれる日が来ると思います。だから前向きであるべきですが、前向きで有能な人の中にも明るい人も暗い人もいて、渾然一体となっています。それをどうみていくのが一つの課題であり、こういうことは心理学では言えません。私は仏教から学びました。我々が生きているこの世は修養の場であり、一つひとつ目の前にあることを解きほぐしていくことがそれぞれの心の課題で、それがこの世に生きている一つの意味であると、お釈迦様や弘法大師も言われています。

いのちって何でしょう

私は精神科医ですから、いのちのことを心と考えます。この心は、ものすごく恥ずかしがりです。そして、勇ましい人ほど子どものような恥ずかしがりで繊細でデリケートです。それから、もう一つの事実として、いのちは途絶えたことはありません。何十億年か前に単細胞生物から始まり、両生類になって哺乳類になって、今は人間になっている。その間に一度も絶えたことはありません。だから、いのちといったら原生動物のときからを思い出さないとだめなわけです。いのちについて私たちがわからないのは当たり前のことです。

素粒子と心

私たちの体の細胞は全部で 60 兆あると言われていています。60 兆の細胞があって、その一つの細胞が千兆という素粒子でできています。素粒子の数でいうと、細胞は千兆掛ける 60 兆になるわけです。私たちのいのちの素です。物質は全部素粒子でできているので、私たちも素粒子の仲間です。

ある実験で、部屋を真空の状態にして、電子を 1 粒飛ばします。電子は光の速さでビュンビュン飛び回っているから、どこにあるというのは言えません。でも、撮影してみたらどうなったと思いますか。一つの場所にいたんです。つまり、撮影に合わせて電子は止まってくれていたのです。何に反応して電子は止まったと思いますか。電子自身に心があると言う人も少数ながらいますが、少なくとも電子は人の心に反応しているということです。心って、いのちってこんなに大きいものだということ、そして何もわかっていないものだということを知っていただきたくて、この話をしました。私たちのいのちはあらゆるものと反応しあっているのです。こういう不思議な現象が素粒子の世界ではいっぱい発見されていて、一番参考になるのは仏教だと言っている素粒子の研究者もいます。いのちってすごいですね。

仏教の教え

お釈迦様や空海はいのちの素である心はどう言ったかという、一言、「つながり合っている」と言いました。つながり合っていますから、自分の心が暗いと周りにも影響します。自分の心が明るいだけで、周りにもいい影響があります。だから、私の心理学の第一歩は、「機嫌がよくなること」なんです。では、その機嫌をいつ

よくしたらいいのか。それは間違いなく朝です。お茶を立ててもいいし、体操をしてもいい。そういうことを朝やって節目をつけることで、いっぺん気分をパツと切りかえてください。これを続けると、心がものすごく明るくなります。

そしてさらに、もっとすごい方法があります。それは祈ることです。最初の祈りは、「私が今日一日幸せでありますように」です。その次は、「今日私と出会う人みんなが幸せになってください」。誰かのために祈ることをしてみたら、スカッとします。般若心経では「心無罣礙」といって、心には柵や障害物はないと教えています。嫌いな人とも心の奥底でつながっているのです。そうした人たちの幸せを祈ることで、もっともっと明るくなります。

三句の法門

では、どうしたら人間は納得して死ぬのか、限りある人生を納得して生きられるのか。やはり心理学にはその法則はないので、仏教の思想を借りてお伝えします。大日経あるいは菩提心論の中に「三句の法門」という言葉があります。三句、たった三つの言葉ですが、1000年以上前に書かれてから、一度も否定されていないものです。

まず一つ目は、「菩提心」。仏教でいうと菩薩になると決心することですが、菩薩になるというのをやさしく言うと、人を援助できる人になるということです。人を援助することによって、自分も成長することができます。

二つ目は、「大悲を根となす」。大悲って、大きな悲しみということです。つまり、人の悲しみや苦しみがわかる人になるということです。相手の苦しみや痛みや寂しさに共感できると、援助してあげたいという気持ちになるでしょう。

三つ目は、これが一番大事ですが、「方便を究竟^{くきやう}となす」。方便って、うそをつくことではなくて、その人に合った援助の仕方を考える知恵のことです。これは延々と続く修行だと仏様も言っています。だからこそ、どんどん成長します。いい距離をとって話を聴くということは難しいです。私も何回も失敗しています。方便というのは、その人に合った援助、ちょっと手助けができる、そのときに出てくる知恵、実践のことをいいます。

「三句の法門」を簡単に言いますと、人の援助ができるような人になろう、人のつらさや悲しみを本当にわかる人になろう、具体的な知恵を出せる人になろう、となります。これであなたが望んでいる人生になります。やってみてください。

究極のところ、いのちを大切にすることとは、知恵を出し合うということです。自分の知恵を惜しみなく人に与える。そして、知恵が出るためには、「朝」心を明るくする。知恵が出ることによって、人を助けることができる人になれる。いのちを大切にしている実践の毎日になる。だから、実は知恵がいのちです。知恵が出なければ生きていけません。「今、この子、少しそっとしておいてあげよう」「今、この人の話を聴いてあげよう」「今、ちょっと自分の時間を割いてあげよう」、というふうに小さな知恵を出すのです。いのちというのは、知恵の運動のことです。