

ひとりの時間が、心を整える

精神科医 名越 康文

48歳の頃から、仏教、なかでも真言密教を本格的に学ぶようになりました。

「精神科医なのに、なぜ仏教を？」とよく訊かれます。実は、長い間まるで取り憑かれたように、ある一つのことを自分に問い続けてきました。

それは、「人間は、いつか必ず死ぬ。どうせ死ぬのに、なぜ生まれてきたのだろう？」という疑問です。これまで学んできた精神医学や心理学は、未熟な僕に多くのことを教えてくれました。しかし、その問いに対してだけは、決して答えてはくれなかったのです。そこで、さらに探し続けたあげくたどり着いたのが、仏教だったわけです。



幸せは人の輪の中にある

結論からいえば、ここでやっと自分なりに答えを見つけることができました。それは、「どうせ死ぬのに、なぜ生きる？」というより、「必ず死ぬ運命を背負った人間が、どう生きたら納得でき得るか」という、より具体的で実践的な気づきでした。それを差し示してくれたのが、経典のなかにある「三句の法門」という三つの教えです。

簡単に説明すると、一つ目は「菩提心」。人の心は成長し得るという明らかな希望があり、それが保証されているということです。二つ目が、「大悲」で、人の苦しみ、痛みをわかる人になること、今風に言えば、共感力を育てようということです。三つめは「方便」で、人はみんな同じではないので、その人に合った援助ができるように知恵を養いつづけるということ。

この三つの教えを忘れないようにして一日一日を生きていけば、やがて死ぬ身であっても、いい人生を送れるというんですね。ここまではっきり書いてあると、迷いがなくなりませんか？

前にお話ししたように、長年社会のなかでは見つけることのできない問題に取り組んできました。けれど、その答えを探してみれば、それは、再び社会のなか、人の輪のなかに入ってゆく道にもつながっていたのです。とはいえ、理屈がわかっても心を澄ませなければ、実践することは叶いません。



カウンセリングなどでは、まさに「三区の法門」の「方便」が必要で、心のバランスをとることが難しい。日々修行ですね。



一日のなかに、ひとりの時間をつくる

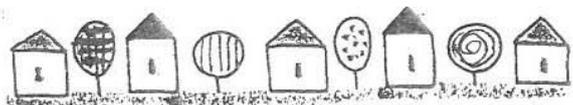
仏教に入門しなくても、幸せと充実を感じる生き方はできます。その方法として僕がおすすめしたいのが、ひとりの時間をつくることです。毎日15分でもいいので、仕事や日頃の人間関係から離れて、ひとりゆっくり静かな時間を過ごしてみたいかがでしょう。そのとき大切なのが「無心」になるということです。

人はひとりでも、心のなかにはたくさん他の人がいます。ふと気づくと「あんなことを言われたのは、自分が嫌われているからじゃないか」「本当は会社で必要ない人間なんじゃないか」などと、人にどう思われるかばかりを考えている人もいます。その「あの人のせいで」と腹を立てたり、「あの人がいい思いをしている」と嫉妬心が渦巻いたりすることもあるでしょう。人の苦しみに気づく「大悲」どころか、自分の苦しみのことしか考えていない状態です。

「無心」になるとは、ごくかいつまんでいうと、そういうエゴを落として妄想を起こさないようにすること、つまりネガティブなほうに傾かない心をつくることです。密教では、そのために瞑想をしますが、ほかにも心を明るくする方法があります。

ひとりの時間をつくったら、できるだけゆっくり身体を動かしてみてください。ご飯を食べるときに、ゆっくり茶碗を上げ下げする、散歩するなら、ゆっくり歩く。どんな動作も、いつもの2分の1くらいの速度に落とすんですね。写真や書道などもいいかもしれません。それだけで、騒々しかった心が落ち着いてきます。

「無心」になれば、悩みがなくなるわけではありません。ただ、何かあったときに心の切り替えが早くなります。「あの人が、ああ言った」などといつまでも執着せず、スッと平常心に戻っていける。そのぶん心に余裕ができて、人に寄り添う気持ちが生まれます。



ひとりの時間は、決して孤独になることじゃありません。こうして心を成長されることで、僕たちはもう一度清々しい気持ちで人の輪に戻っていただけるのです。コロナ禍で、なかなか人に会えない状況だからこそ、より大切にしたい考え方です。

名越 康文 (なこし やすふみ)

1960年、奈良県生まれ。近畿大学医学部卒業。相愛大学、高野山大学客員教授。専門は、思春期精神医学、精神療法。臨床に携わる一方で、テレビ・ラジオでのコメンテーターなどさまざまな分野で活躍中。著書に『どうせ死ぬのになぜ生きるのか』（PHP新書）や『SOLO TIME「ひとりぼっち」こそが最強の生存戦略である』（夜間飛行）など多数。

「PHP」令和3年7月号

移り変わる「鉛筆」

鉛筆の濃さの主流が変わってきていることを知っていますか。日本で販売される鉛筆は一般的に芯の濃さと硬さをH、B、Fの記号で17段階に分けています。Hはハード（硬い）、Bはブラック（黒い）の略。最も硬くて色が濃いのが9H、そこから8H、7Hと数字が減りH、F、HBとなります。続いてB、2Bと数字が増えていき、6Bが最も柔らかく濃い芯です。Fはフォーム（しっかりした）の意味でHとHBの間の硬さ・濃さになります。鉛筆の芯の主な原料は黒鉛と粘土で、黒鉛の割合が多くなるほど柔らかくて濃い芯になるのです。

数十年前は、HBが主流でしたが、最近の小学校に入学する子どもは2Bなどの柔らかく濃い鉛筆にするようです。地域によっては6Bを勧めるとか。強い筆圧を必要としない柔らかい芯が小さな子には書きやすいのかもしれないね。実際に使ってみると、さらさらした書き心地で文字の見た目は筆の字に近い印象でした。

短くなった鉛筆も既製の鉛筆ホルダー（補助軸）をつければまだ使えます。チラシや折り紙などをしっかりと巻きつけて長さを補えば手づくりの鉛筆ホルダーも簡単にできますよ。また動きが鈍くなってしまったファスナーや自転車の鍵などを鉛筆の芯でこすると、芯の油などが潤滑油となり滑りがよくなります。本来の使い方ではありませんが、最後まで無駄なく使い切る技ですね。

「環境新聞」