

◇幸せとは、自利と利他の体现である

医学部を卒業して精神科医になってから、私はこのテーマを常に据えながら診療にあたってきました。そして今、それを全ての人において実現するための一つの道筋が見え始めたように感じています。

禅寺の一人息子として生を受けた私は、小学生の頃より、先代住職である父の脇に座り、一緒に法要で読経をしておりました。高校卒業を控えた夏、父は持病を悪化させ、不幸にも他界しました。まさにこれからの人生をどのように歩めばよいか途方に暮れながらも、代わりに法要を執り行う日々。そんなある日、四十九日の埋葬に温かな笑顔で向き合うご家族を目にしました。またある日は、三回忌においても悲しみに打ちひしがれるご家族がいらっしゃいました。同じ「弔い」に対し、これほどまでに捉え方が異なるということに、自らの心が答えを求めて彷徨っていることに気付き、やがて精神科医になるべく医学部への進学を決意したのです。卒後は大学病院や精神科病院、市中のクリニック等における6年間の臨床経験ののち、いくつかの医療資格を得た私は30歳になってようやく、生まれ育った寺院を継ぐため、鎌倉にある大本山建長寺の修行道場「建長僧堂」に入門しました。

修行生活は私にとっては厳しいものでした。朝は3時に起床して読経、参禅（禅問答）、坐禅、作務、托鉢など息つく間もなく続き、ようやく21時頃就寝。しかしここで寝られるわけではなく、外回廊や墓地で坐禅を行う「夜坐」が待ち受けています。十分に坐禅をしたのち、新参者が最後に床に就くのは真夜中になります。つかの間の眠りののち、また3時には鐘の音とともに一日が始まる……。寝不足のため坐禅中にうたた寝をしようものなら、容赦なく先輩僧の警策（けいさく）が肩に撃ち落とされます。こうしてわけも分からぬまま怒涛の修行生活を送るうち、気づけば3年半が経っていました。

そのような厳しい禅修行の本当の意味を知ったのは、修行を終えて住職に就任するとともに、精神科診療を再開した頃でした。

ある朝、慌ただしく本堂で法要の支度をしているとき、ふと思いついて坐禅をしました。多忙な日々の中で抱え込んだ様々な物事をいったん手放し、ただ息の出入りするさまに心を向けたところ、胸がすっと通るような心地になりました。禅堂で坐禅の日々を送っていた頃に時折感じた「凧」のような穏やかなひととき。その時、気づいたのです。「環境が人の心の在りようを決めるのではない。自らの心の在りようが、周りの世界を作り出すのだ」と。

私達は現代というマルチタスクに追われる暮らしの中で、自分の存在の原点を容易に見失います。忙しさは人の心を蝕むと知りながら、生活のペースを緩めることもまた不安。そんなアンビバレントな心性が多くの人に垣間見えます。ストレスを無くすことは決してできません。そしてストレスは人間の成長に必須のものです。毎日を「充実している」と感じている人の方が、「忙殺されている」と感じている人よりもはるかに良い仕事をしています。大切なのは「こころの在りよう」なのです。「忙しい」という漢字をよく見ると、「心を亡くす」という意味が隠されています。仕事に追われ、「心ここにあらず」になってしまった時、人は「忙しい」と感じます。常に心を「今」に研ぎ澄まして、一つ一つのことに向き合っている人は幸せを感じられるのです。「今ここ」に精神を統一する姿勢こそが、世界中で注目を集め実践されている「マインドフルネス」であり、その源流にあたるのが日本の「禅」です。

私は診療経験からも、自らの体験からも、マインドフルネスが多くの心の問題を「好転させる」ことを学びました。様々な国内外の研究結果から、それが科学的に証明されたものであることも知りました。うつ病をはじめとする様々な精神疾患において、マインドフルネス治療の効果はすでに確立されています。マインドフルネスは特定の症状や病態をターゲットにしているのではなく、「心の在りよう」そのものを変えるのです。マインドフルネスを実践することで、私たちは良し悪しの価値判断を捨て、自己も他者も、ありのままに受け止められるようになるのです。すなわち「自己肯定」と「他者貢献」を体現できるということです。他者の存在を受け入れ、思いやりの心で向き合う。これこそが禅の本質たる「自利と利他」であり、誰もがこの精神に満たされれば支え合いの心、すなわち「和合」が実現されます。

最近では、お寺を会場として地域の小学生たちが心と体で学ぶ「寺子屋」の活動を支援させていただいています。子どもたちに禅とマインドフルネスの授業をおこなうと、その心の柔軟さと真つすぐさに感動すら覚えました。その活動を同じ地域の大人や、大学生がサポートしています。まち全体で思いやりと慈しみの精神を、世代を超えて共有してゆく場が、これからの核家族化、孤立化の時代にこそ求められていると感じます。本講演では、禅とマインドフルネスの根底に流れる「和合」の精神を、いかにして地域社会に再認していただくか、私なりの思いをお伝えできればと思います。