



# 朝のこない夜はない

山首 鈴木正修

# 忘れることも

## ほとけ 仏さまのおはからいです

どんなに悲しいことやつらいことでも、必ず時間が癒  
してくれると言います。悲しみや苦しみがいつしか「思  
い出」に変わっていくということなんです。だんだんと記憶  
が薄らいでいって、その角がとれて丸くなって、嫌な部  
分が消えて、良い思い出だけが残るといふことです。今  
回は忘れられることは良いことであるというお話です。

インドの神話に『昼夜の起源の物語』というお話があ  
ります。



昔、ヤマという、一番最初の人間とされる人がいました。このヤマは、死者としても初めての人と言われています。ヤマは初めて、天界に行った人です。

その後、ヤマに続いて多くの死者が天界にやってきますが、ヤマは最初に死者の世界に行ったので、天界の王さまになりました。ただ、後から来る人間の中には悪人もいます。悪人は別の所へ送りたいと考えたヤマは、地下に牢獄を作りました。それが地獄です。ですからヤマは別名・閻魔大王とも言われています。

ヤマには、ヤミーという双子の妹がいました。ヤミーは妹ですが、ほかに女性がいなかったので、また男性もヤマ一人でしたので、二人は結婚をしました。ところがヤマが先に死んでしまい、ヤミーはひどく悲しみました。毎日泣き暮らし、「今日ヤマが死んだ。今日ヤマが死んだ」と言って悲嘆にくれていました。それを見ていた神



がみたら  
夕達<sup>ゆふたち</sup>が、どうにかしてヤミーにヤマのことを忘れさせよ  
うと<sup>かんが</sup>考え、慈悲<sup>じひしん</sup>心から「夜<sup>よる</sup>」を創<sup>つく</sup>りました。それまでは  
昼<sup>ひる</sup>しかなかったのです。

夜<sup>よる</sup>ができたので翌日<sup>よくじつ</sup>ができ、ヤミーの言葉<sup>ことば</sup>が変わりま  
した。「今日<sup>きょう</sup>ヤマが死<sup>し</sup>んだ」が「昨日<sup>きのう</sup>」になり、「一昨日<sup>おととい</sup>」  
になり、「一週間前<sup>しゅうかんまえ</sup>」、「一月前<sup>つきまえ</sup>」、「一年前<sup>ねんまえ</sup>」となり、  
ヤミーの中で次第<sup>なかに</sup>にヤミーを失<sup>うしな</sup>った悲<sup>かな</sup>しみが薄<sup>うす</sup>れていきま  
した。そして思<sup>おも</sup>い出<sup>で</sup>に変わ<sup>か</sup>っていったというお話<sup>はなし</sup>です。

私<sup>わたし</sup>達が<sup>たち</sup>忘れ<sup>わす</sup>れる。忘れ<sup>わす</sup>られる。ということ、諸<sup>しよ</sup>仏<sup>ぶつ</sup>善<sup>ぜん</sup>  
神<sup>じん</sup>のおはからいであるのかもしれない。

お茶<sup>ちや</sup>の水<sup>みず</sup>女子<sup>じよ</sup>大学<sup>だいがく</sup>名誉<sup>がくめい</sup>教授<sup>きやうじゆ</sup>の外<sup>と</sup>山<sup>やま</sup>滋<sup>し</sup>比<sup>ひ</sup>古<sup>こ</sup>さんという<sup>かた</sup>方<sup>かた</sup>  
がおられます。この方<sup>かた</sup>のエッセイ<sup>えい</sup>がどれもとてもおもしろ



ろいのです。その中に『健忘のススメ』というエッセイ  
があります。

外山さんは言われます。「私は記憶力の良い人を神さま  
のように思うことがある。私はその全く逆で、本当に  
記憶力が悪く、劣等感をいだいてきた」

外山さんはずっと学校の先生をされていましたが、現  
役時代、学生の名前が、なかなか覚えられなくて困った  
そうです。ある日、学校の近くを歩いていると通りの向  
こうから白い杖をついた目の不自由な青年がこちらに近  
づいて来て、通り過ぎようとした時、「外山先生」と挨拶  
をしてきました。外山さんは飛び上がるほど驚いたそ  
うです。「どうしてわかるんだ」と青年に聞くと「先生、  
私は一年間先生の授業を受けました。先生の歩き方を覚  
えています」と微笑みながら言ったそうです。外山さん



は青年の記憶力に敬意を覚えたと言います。

当時の外山さんの同僚に、フランス語の先生がいました。その先生は戦前の学校を出られた方で、小学校の五年生から飛び級で中学校に入りました。そこでまた飛び級になり一高に進学しました。そして最優秀で東大に入ったという伝説の秀才だったそうです。

ある時、その先生に突然のお客さんが「はじめまして」と挨拶をしたところ、その先生が「初めてではありませんね。二十数年前に会っていますよ。渋谷の喫茶店でコーヒーを飲んでいたら、隣の席の人が喧嘩を始めたので、その時に私が仲裁に入りました。その片方があなたでしたね」と言ったのです。そのお客さんはびっくりして言ったそうです。「たしかに喫茶店で私は喧嘩をし



て、止められました。あの時の方が先生でしたか」

この話を聞いた外山さんは、「こんなに記憶力の良い人がいるのか」とふるえ上がったそうです。

外山さんは記憶力が悪いということが劣等感だったので、今でも記憶力の悪い人に出会うとうれしくなるそうです。また、すぐれた人物でもよく忘れるタイプがいると知って安心もしたそうです。

こんなお話があります。

詩人の西脇順三郎という人がいました。ノーベル文学賞の候補にもなった人です。外山さんは西脇さんとおつきあいがありました。ある日のこと、外山さんが西脇さんの家を訪れると、「今日、詩人の会があるから一緒に行かないか」と誘われました。そこでタクシーに乗り「詩人の会はどちらで行われるのですか」と尋ねると



「それがはつきりしないけど…、貧乏な詩人の会だから  
どうせあの店だろう」と言われ、その店に着くと、店主  
に「今日はそういう会はありません」と言われます。  
「じゃあ、あっちの店かな」と二人で次の店に向かうの  
ですが、それでも「そういう会はありません」と言われ、  
心当たりを数カ所回ったのですが、やはりありません。  
そこで「しかたないなあ。じゃあ自宅に戻って一杯やろ  
うか」となったそうです。

このエッセイの最後で外山さんは、忘れることを肯定  
して、記憶することは食べることに似ていると言われ  
ています。

「食べれば人間は必ず排泄をする。排泄をしなければ、  
腸閉塞になってしまう。頭も同じで、たくさん詰め込み  
すぎると一杯になってノイローゼになったりする。だか  
ら忘れることは良いことだ。」





よく眠ったあとの朝の目覚めは、一日のうちでもっとも清々しく、気力にみち、ものごとがよくわかる状態である。グッド・モーニングである。夜中に、忘却がすすんで、頭脳がきれいになっている証拠である。

われわれは、忘却によって頭が良くなっている。忘れるのを恐れるのは誤りである。そういえば、かつては、よく忘れるのを健忘と言ひ、健忘症と言ひ言ひ方があった。健という文字はダテではないような気がする」

世の中には忘れなければいけないことがあります。それは「恨み・つらみ・怒り」です。これを抱いていると人間は幸せになれません。

心理カウンセラーの衛藤信之さんという方がいます。衛藤さんの所には、心の悩みを抱えた人がいっぱいやっ



て来られます。ある女性が「男性にふられた。彼のこと  
が憎い」と言っていてやってきました。話を聞いてみると、  
ふられたのは五年前でした。なのに「今も憎くて仕方が  
ない」というのです。「あの日以来、腹が立って腹が立  
って毎日その男性に電話をかけて『あなたなんて大嫌い。  
怨んでやる』と言っている」とのことでした。それを聞  
いた衛藤さんは「とにかく、その男性のことは忘れまし  
よう。電話をするのをやめましょう」というアドバイス  
をしました。

衛藤さんは言われます。

「彼女は気づいていませんが、その憎しみを通して彼女  
自身はずっと傷ついてきました。だから、忘れるとい  
うことが大事なのです。」

出来事が人を苦しめるわけではないのです。大事なの  
は受け取り方なのです。受け取り方を変えない自分によ



って、自分自身が傷つけられてしまうのです」

以前、渡部昇一先生のお話を紹介しました。先生の教え子が女性にふられて、この世の終わりのような顔をしてやってくる先生は必ず「よかったなあ。もっと良い人に会えるという吉兆だよ。お祝いに一杯飲みに行こう」と言っつれ出したそうです。渡部先生の言葉によって、これはもつと良い相手めぐり会える吉兆なのだ。と暗示にかかったように、失恋した相手のことを忘れ、その後の勉強にも集中でき、新たな出会いを楽しみにできたのです。そして、決まって「先生の言われる通りでした」と次の相手をつれて来たそうです。

アフリカ・ルワンダのイマキュレー・イリバギザさんが書かれた『生かされて。』という本があります。19



94年ねんにルワンダという国くにでおこった大虐殺だいぎゃくさつのことが書かかれていきます。

ルワンダにはツチ族ぞくとフツ族ぞくという二つの部族ぶぞくがありました。少数しょうすうのツチ族ぞくが支配階級しはいかいきゅうで、大多数だいたすうのフツ族ぞくが支配しはいされていましたが、ある日ひ、突然とつぜんフツ族ぞくが支配階級しはいかいきゅうのツチ族ぞくに蜂起ほうきして、百日間ひちちかんで百万人ひゃくまんのツチ族ぞくが殺ころされました。「一日一万人いちにちにん」です。これが、爆弾ばくだんを落おとしたり機関銃きかんじゆうを使つかったりしたのではなく、大銃おおなたやナイフで殺ころしたということです。

イマキュレーさんは小ちいさなトイレに身みを隠かくして奇跡きせきてき的に生いき抜ぬいたのです。しかし、家族かぞくはほとんど殺ころされました。それなのに、イマキュレーさんが自分じぶんの家族かぞくを殺ころした犯人はんじんと肩かたを組くんでいる写真しゃしんがあります。



「私は彼に『あなたを赦します』と言いました。赦しか、彼に与えるものがないのです」と言われています。よくそんなことができるなと思われの方がいるでしょう。イマキュレーさんは言われます。

「赦さないトルワンダは先に進めないのです。このまま恨みを持ち続けられ、今度は逆のことが起こるかもしれません。だから恨みを捨てて、赦すことがすべてなのです」

イマキュレーさんは自分の体験を伝えようと、世界中を講演して回られています。アメリカのアトランタで講演した時、一人の女性が講演の後でイマキュレーさんのところに来ました。この女性は幼い時に、ユダヤ人の両親がナチスのホロコーストで殺されたため、ヒトラーやドイツ人にもものすごい恨みを持っていました。

「私の一生は怒りでいっぱいでした。何年も何年も、両



親しんがいがないために苦くるしみ、泣なきました。でもあなたの話はなを聞きき、どんな経けい験けんをしたのか、どのようように赦ゆるすことができたのかを聞きいて目めが覚さめました。ずっと、両りやう親しんを殺ころした殺人者さつじん達たちを赦ゆるそうとしてきたのですが、今いま、やっとできるような気きがします。そして、怒いかりを手て放はなし、幸しあせに生いきるここが」

同おなじ講こう演えん会かいで、九十二才さひの老婦人らうふじんがイマキュレーさんを抱だきしめて、感かん情じやうを高たかぶらせて言いいました。

「私わたくしは、赦ゆるすには遅おそすぎると考かんえていました。でも、あなたあなたがしたようようなことを誰だれかが話はなしてくれるのを待まっていたのです。決けつして赦ゆるすことのできないことを、赦ゆるすことこととささえできると知しる必要ひつようがありました。今いま、私わたくしの心こころはややっとやすらかになりました」

人にん間げんにととって忘わすれられることはありがたいことだと思おもい



います。悲しみや苦しみをいつまでも鮮明に覚えていなければならぬとしたら、とてもつらいことです。悲しみや苦しみがだんだん和らいで、思い出に変わっていくというのは、やはり諸仏善神のおはからいであろうと思います。そして最後に『法句経』のあの有名な言葉を改めてかみしめたいと思います。

「怨みに報いるに怨みを以てしたならば、ついに怨みの息むことがない。怨みをすててこそ息む。これは永遠の真理である」

※『生かされて。』

著

イマキユレー・イリバギザ  
ステイーヴ・アーウィン

訳

堤 江実

出版社

PHP文庫

