

● 朝のこない夜はない ●



生きて^いいるだけで

丸^{まる}もうけです

山首 鈴木正修

命は宝

にちれんしうにん　日蓮聖人が「命と申す物は一身第一の
ちんぼう　珍宝なり」(可延定業御書)と述べてお
※かえんじょうごうしよ
られますように、人間にとって「命」以
じよう　上の宝物はありません。命が無ければ徳
なからもの　を積むこともできませんし、いくらお金
な　があっても、命が無ければ何の価値もあ
いのち　りません。
な　
お笑い芸人の明石家さんまさんが「生
わら　げいにん　あかしや
きてるだけで丸もうけ」と、娘さんの名
まる　な
前を「いまる」とつけられたことは有名
まえ　ゆうめい
です。

いま　今から三十一年前、御巢鷹山で日本航
ねんまえ　く　ひこうき　ついろく　空の飛行機が墜落し、五百人以上の方が
な　亡くなられました。さんまさんはその飛
こうき　の　よてい　行機に乗る予定だったのです。当時「俺
たちひょうきん族」という番組の収録が
お　まいしゅう　おおさか　終わると毎週、大阪のラジオに出るため
にあの便と同じ便に乗っていたそうです。
お　お　お　それがたまたま、その日に限って早く収
ろく　お　びんはや　ぜんにつく　録が終わり、一便早い全日空の便に乗っ
たそうです。それで助かったのです。大
さか　つ　すこ　阪に着いて少し経ってから、いつもの便

が落ちたということを知ってゝ生きてい
るだけでありがたいんだ」という思いを、
さんまさん流の言い方で「生きてるだけ
で丸もうけ」と言われたのです。

長生きの徳

死に直面した時に人間は、生きてい
るありがたさを実感します。臨死体験をさ
れた方や、大病から生還された方は本当
にゝ生きているだけでありがたい」と、
誰よりも強く実感されるようです。

何が怖いかと言って、死ぬことほど怖
いものはありません。成功哲学系の本の
元祖と言われるナポレオン・ヒルの『成

功哲学』に、人間に恐怖をもたらす要因
が書かれています。それによると、人間
は恐怖によつていろいろなことができな
くなるのだそうです。恐怖によつて心が
ギュツと閉じ込められて、行動できなく
なつてしまうのです。

しかし、ナポレオン・ヒルは言います。
「恐怖を乗り越えた人間は、水平線のか
なたにまで繁栄してゆくのだ」

恐怖には主たるものが六つあり、その
一つにゝ死があげられています。

ナポレオン・ヒルは、「死はもつと科
学的に考えるべきものである。世界を構
成しているものは二つなのだ。つまり、

エネルギーと物質がそれである。物理学では、物質もエネルギーも人間が創造したり、破壊したりすることができないものであることが証明されている。物質とエネルギーは変化するだけなのである。もし生命とは何か、という質問に答えるとするならば、それはエネルギーである、と答えるべきである。エネルギーも物質も消滅するものではないのであるから、他のすべてのエネルギーと同じように、生命もまた不滅なのである。ただ、他のエネルギーに変化するだけなのである。つまり、死とは単なる変化に過ぎないのである。もし死が単なる変化でないとし

ても、死は平和な永久の眠り以外の何ものでもない。死後は何も起こりはしないのである。眠りは何ら恐怖の対象となるものではないはずである。死に対する恐怖は無知が原因である」と言っています。また「死のことばかり考える傾向は、老人にはよく見られることであるが、若者の中にも人生を必死に生きようとするかわりに、死ぬことばかり考える者も少なくない。この原因は無目標が最も大きいものであるが、劣等感が原因の場合もある。死に対する恐怖を取り除くには、他人に尽くそうとする願望を持つことである。忙しい人間は死について考えてい

る暇はないのだ」とも言っています。

「小人閑居して不善をなす」という言葉がありすが、時間がありませんと私たちが余計なことを考えてしまうのでしょうか。

北欧ではある時期、老人の自殺が多かったそうです。福祉がとて進んでいて、老人は全く働かなくても楽に生活ができたのです。これは恐らく、人生における無目標、生きがいの喪失が原因かと思われます。

昔から、長生きをすることによって人間は死の恐怖が和らぐと言われています。江戸時代の昌平坂学問所の校長だった

大儒学者・佐藤一斎が、「およそ生気有る者は死を畏る。生気全く尽くればこの念もまた尽く。故に極老の人は一死睡るが如し」と『言志耄録』に書いています。

九十三歳で亡くなられた馬場上人が最晩年に「正修上人、私は死ぬのが全然怖くなくなりました。なんだかいところへ行けそうな気がします」とおっしゃいました。そういう境地になってみたいものです。

上智大学名誉教授の渡部昇一先生が『九十五歳へ』という本を書かれています。渡部先生は今八十五歳ですが、七十五歳くらいの時に書かれた本です。です

から当時、あと二十年は生きるつもりで書かれたのでしよう。

その時、二億円ぐらい借金をして書齋を作られました。書齋と言っても図書館みたいなものです。蔵書が二十万冊くらいあり、その本を全部きれいに並べたいということで作られたそうです。その時友人に「あと何年生きられるかも分からないのにそんな借金をしてこんなもの作って」と言われたそうですが、「いや、私は絶対に生きる。書齋を無駄にしないためじゃない。長く生きれば生きるほど人間は死の恐怖から逃れられ、穏やかな境地になると聞いている。そういうこと

を体験してみたい。この借金については、返せる算段がしてあるから心配ない」と答えられたそうです。

渡部先生が漢字学の大家・白川静先生と対談されたことがありました。その時白川先生は九十二歳で、九十六歳まで生きられました。五時間対談されましたが、全く休憩も取らず、ほとんど白川先生がしゃべりっぱなしだったそうです。しかも、いろいろな難しい漢字の話、古典の話などを、何も見ないで記憶だけで話されたと言います。すごいことです。終わってから料亭に一緒に行かれたそうですが、白川先生は九十代とは思えな

い軽やかな足取りでお店に入られて、出された料理をペロツと食べられたそうです。最後にデザートの小さな羊羹を半分残されたので、不思議に思つて「料理は全部食べられたのに、デザートを少し残されてどうされたのですか」と聞くと「うん。最近ちよつと糖尿の氣があつて残したんだよ」と答えられたそうです。それを聞いた渡部先生は「私も九十二歳になつてそういうことを言つてみたい」と思われたのだそうです。

渡部先生は「個人差はあるでしょうが、八十歳くらいだとまだ苦しむ人がいるようです。従つて私は、できることなら九

十五歳まで生き、肉体的にも精神的にも苦痛を感じることが無くなつてからあの世に帰りたいと思つています。九十歳を超えて亡くなられる方は本当に苦しめない。ほとんどが眠るが如くです。死ぬというより、もつといい世界に遷るという感じです。穏やかに亡くなられているのです」とお話しになつています。

情緒豊かに長生きを

長生きの秘訣はいろいろあると思いますが、笑つたり、面白いこと、楽しいことを考へて日々を過ごすことも大事ではないでしょうか。笑ふことによつて脳が

活性化かつせいされます。認知症にんちしやうが問題もんだいになつて
いますが、これも、ぼーっとしている時じ
間かんが長く続つづくとなりやすいそうです。仕し
事ごとをすることも大事だいじですが、いろいろな
ものを見たり聞きいたりして、情緒豊じやうちやうたかに、
楽たのしく過すごすことが大切たいせつです。

お医者さんいしやで、日々笑わらいを取り入いれ
て健康けんこうになりましたよ、という、日本笑にほんわら
い学会副会長の昇幹夫先生のぼりみきおせんせいが「年としを取る
のはどこからだと思おもいますか。足あしが一番ばん
最初さいしょに年としを取ります。ですから足あしを鍛きたえ
ないといけません。私は、笑わらうことと同どう
等とうによく歩あるくことがとても良よいと勧すすめて
います。でもね、中高年ちゆうこうねんの方がプーかたルで

ウォーキングをしてる姿すがた、あれ頭あたまに三
角布かくきんをかぶつて、三途ずの川かわを渡わたっている
ようにも見えるから何か変へんですよね」
昇先生のぼりせんせいはよくそういう面白おもしろい話をはなされ
ます。

足あしを鍛きたえることは本ほん当とうに大たい切せつです。最さい
近きん、福岡ふくおかが発祥はつしやうだそうです、健康けんこうに良よ
いといふことで全ぜん国こくに広ひろまりつつあるの
が「足育そくいく」です。人にん間げんは、手てはよく広ひろげ
ますが、足あしは靴くつの中なかに入はいっていて、広ひろげ
ることがあまりありませんから、定てい期きて的てき
に広ひろげるのが大だい事じだそうです。
つまずきやすい人ひとの多おほくは足あしの指ゆびに問もん
題だいがあるそうです。

「足育」の足指体操はまず、足の裏側から指の間に手の指を入れて握ります。そして、足をゆっくり甲の方に五秒ほど反らせ、続いて足裏の方に反らせてこちらも五秒。これを両足で五分間、一日に最低一回は行ないます。非常に即効性があるので、体操後はしっかりと大地を踏む感覚で立つことができますと言います。子どもたちにこの体操を教えたなら転倒が減り、ジャンプ力など運動能力の向上が見

られたそうです。杖をつき、人に付き添われながら歩いていた女性も、自力でスムーズに歩けるようになったという報告もあります。毎日継続していくとさらに効果が上がるそうです。

是非、日々楽しく足を鍛えて、長生きしていただけたらと思います。

ただ、寿命は一つの運命でもあります。いつ死を迎えても悔いのないよう徳を重ねていくのが一番の肝心です。

※可延定業御書Ⅱ法華経に依りて定業を延ぶべき事。

(昭和重修・日蓮聖人遺文全集)