



朝のこない夜はない

山首 鈴木正修

素直すなおに生いきる

最近さいきんはコロナの影響えいきやうからリモートで仕事しごとをし、会議かいぎをする方かたが多いと思おもいますが、法音寺ほうおんじでもこの度たび、御法推進全ごほうすいしんぜん国大会こくたいかいをリモートで開催かいさいすることになりました。

先代せんだいの日達上人にったつしょうにんが入院にゅういんされていた年の御法推進全ごほうすいしんぜん国大会こくたいかいの折おり、「何かお言葉ことばをいただけませんか」と病院びやういんでお願いねがすると、「生いきている間あいだしか徳とくは積つめないから、『皆みなさん一生懸命いっしょうけんめいに徳とくを積つぶように頑張がんばってください』と伝つたえてほしい」と言いわれました。結局けつぎくそれが最後の御教化ごきやうけとなり、お通夜つうやの席せきでも皆みなさんにお伝つたえました。本当ほんとうに生いきている間あいだしか徳とくは積つめません。それなのに私達わたくしたちは徳とくよりも罪障ざいしょうを重かさねてしまうものです。



毎年最終講日に懺悔文を読みます。その最後には次のようにあります。

「一切の業障海は 皆妄想より生ず 若し懺悔せんと欲せば 端座して実相を思え 衆罪は霜露の如し 慧日能く消除す」
(観普賢菩薩行法経)

「一切の業障海」とは私達の罪障のことです。罪障は「妄想」から起こるということです。「妄想」とは実体のない虚妄の想念です。人間のさまざまな欲望、邪念のことです。「莫妄想」＝妄想する莫かれ」という禅語があります。余計なことは一切考えるな、という意味です。

日蓮聖人の時代、二度にわたって蒙古が日本に攻めてきました。その時の鎌倉幕府の執権は北条時宗でした。時宗は執権となつての一番の懸案が蒙古襲来でした。蒙古にもし負けることがあれば、日本は占領されてしまう。蒙古



を何^{なん}としても打ち破^{やぶ}らなければいけない。日本^{にほん}の興廢^{こうはい}がそこに掛^かかっている^{ときわね}。時宗^{ときむね}はずっと考^{かん}えていました。

時宗^{ときむね}は長^{なが}く建長寺^{けんちようじ}の無学祖元^{むがくそげん}に学^{まな}んでいました。弘安四年^{こうあんし}いよいよ蒙古^{もうこ}が襲^{おそ}って来^くるという時^{とき}、時宗^{ときむね}は無学祖元^{むがくそげん}のもとに行^いき、「この度^{たび}はかねてより教^{おし}えを受けてまいりました、その成果^{せい}が試^{ため}されるべき時^{とき}であると存^{ぞん}じます。もうこれまで十分^{じゆうぶん}に教^{おし}えを受けておりますから、多^{おほ}くをうかがおうとは思^{おも}いませんが、この大^{だい}事に処^{しよ}する自^じ分の覺悟^{かくご}を決^きめるため、一言^{こと}ご教示^{きやうじ}を願^{ねが}いたい」と言^いいました。それに対^{たい}して無学祖元^{むがくそげん}は「莫妄想^{まくもうざう}」と言^いったのです。

武士^{ぶし}は名譽^{めいよ}を大^{たい}変重^{へんおも}んじます。死^しに方^{かた}というこ^{こと}まで考^{かん}えます。無学祖元^{むがくそげん}はそれに対^{たい}して、一^{いっ}切余計^{しやうけい}なこ^{こと}は考^{かん}えるな。ただ日本^{にほん}を守^{まも}るというこ^{こと}だけを考^{かん}えよ^いという意^い味^みで、「莫妄想^{まくもうざう}」と言^いったのです。その言^{こと}葉^はをもらって時^{とき}宗^{むね}は「ありがとうございました」と拝謝^{はいしゃ}して戦^{たたか}いに臨^{のぞ}んだ



ということですが。その後は皆さんが御存じのように神風が吹き、日本は蒙古に打ち勝ちました。

国家の存亡がかかった一戦として私が思うのは日露戦争の日本海海戦です。司馬遼太郎さんの『坂の上の雲』を読まれた方も多いと思いますが、日本海海戦は日露戦争のクライマックスです。ロシアのバルチック艦隊と日本の連合艦隊が対馬沖で戦いました。その時の連合艦隊の司令長官が後に「東洋のネルソン」と言われた東郷平八郎元帥です。ネルソンとはイギリスの提督で、トラファルガーの海戦でナポレオン軍を破ったイギリスの英雄中の英雄です。東郷元帥は対馬沖でバルチック艦隊と対峙した時、乙旗を掲げて艦隊に対して「皇国の興廃この一戦にあり、各員一層奮励努力せよ」と打電し全軍の士気を鼓舞しました。そして、東郷元帥はさっと右手を上げ、その手をゆっくり左に向け



て下ろしました。

「取り舵一杯」

加藤友三郎参謀長の大きな声が響きました。これが歴史
上名高い「トーゴターン」、捨て身の敵前大回頭です。

この後、両艦隊の激しい砲撃戦の後、バルチック艦隊は壊滅し、連合艦隊はほぼ無傷という奇跡のような大勝利をおさめました。この勝利は当時ロシアの圧力に苦しんでいたオスマン帝国（現在のトルコ）においても自国の勝利のよう
うに喜ばれ、東郷元帥は同国の国民的英雄となりました。
その年に同国で生まれた子ども達の中には、「トーゴ」と名づけられた子が多数あったそうです。また「トーゴ通り」と名づけられた通りもありました。

海戦時、連合艦隊の旗艦・三笠で指揮をとる東郷元帥は、一番相手の的となる艦橋に立ち続けました。砲弾やその破片が雨霰のように飛び交い、爆風によって兵士達の血や肉



が飛び散る中、東郷元帥は微動だにせず、指揮をとり続けたのです。

海戦終結後、東郷元帥が艦橋を離れるとその足跡だけがくつきりと残っていたといえます。東郷元帥も一切の妄想なく、日本を守るという一念のみで日本海海戦に臨んだのだと思います。

「若し懺悔せんと欲せば端座して実相を思え。衆罪は霜露の如し慧日能く消除す」

懺悔をしようと思えば、心を鎮め、すべての物事の真実の相を考えてみなければいけません。物事の正しい道理を仏さまの御教えの鏡に照らしてみるのが、自ずと自分の生き方の善悪の判断がしつかりとでき、正しい道に進むことができます。そうすると、罪障というものも太陽の光に照らされた霜や露のように、自然に消えていくので



す。

『観普賢菩薩行法経』にはこの後「是の故に至心に六情根を懺悔すべし」とあります。

この中の「至心」が私は大事だと思っています。

「至心」とは、素直な心です。これが信仰の根本だと思います。

素直な心ということですね。

埼玉県に帯津良一先生がつくられた帯津三敬病院があります。人間を体・心・気・霊性等の結合体として見るというホリスティック医学を標榜する病院です。西洋医学、東洋医学にかかわらず、何でも良いものは取り入れている病院です。この病院には難病で苦しむ人や、末期癌などの人がよく来られるそうです。そして、多くの方が以前より良



くなるそうです。

帯津先生はおびつせんせい、東大の医学部を出て、外科医として頑張っていたのですが、手術をして悪い所を取っても患者さんの術後経過があまりよくありませんでした。悩まれた帯津先生は中国に行かれました。中国の有名な肺癌の権威、辛育令先生を訪ねていったのです。

着くといきなり「手術を見に来ないか」と言われ、肺癌の手術をしている手術室に通されました。辛先生は針の達人で、針麻酔で手術をしていました。帯津先生が手術室に入っていくと、辛先生も他の先生もみんな手術の手を止めて会釈したといひます。中国の先生方はいきなり手術の手を止めるんだぐとびっくりしたそうです。もう一つ驚いたのは胸を開けられた患者さんも会釈したことです。針麻酔では患者さんは覚醒しているのです。手術後に「針麻酔はすごいですね。でも、あれは確実に誰にでも効くんです



か」と尋ねると、辛先生が「いい質問です。実はあれは素直な人にはすぐに効くのですが、素直でない人にはなかなか効かないのです。当然効く、効かないがあると困るので患者さんを全員素直にするんですよ。それから針麻酔をして手術をします」と言われたそうです。素直にするために氣功、特に太極拳をさせるそうです。

皆さんテレビで中国の人が太極拳をしているのを見たことがあると思いますが、これは呼吸法です。息を吐くのも吸うのもとても長く、ゆっくりです。この呼吸法によって人間が素直になるそうです。素直になって辛先生の手術を受けるほとんどの人の術後経過が良くなったそうです。それを知って帯津先生も治療に氣功や呼吸法を取り入れ、ホリスティック医学へと進んでいかれたのだそうです。

百五歳で天寿を全うされた、聖路加国際病院の日野原重



明先生も、心と体を健やかに保つために呼吸法を日々実践されました。日野原先生は「長息は長生きにつながる」とオペラのアリアを歌うような呼吸法を取り入れておられました。

また日野原先生は「怒ることは心身の健康にとても良くありません。しかし、人間は時に怒りの感情を持つものです。そういう時は、深く息を吸ってそれを吐き切ると良いです。また歩くことも特効薬になります。どちらも交感神経の興奮を抑える効果があるのです」と言われています。

日野原先生の健康法を知った時、プロゴルファーのタイガー・ウッズの話を思い出しました。タイガーは若い頃、本当に短気で、ミスショットをした時によくクラブを投げたり、折ったり、大声で悪態をついたりしていました。ある時コーチのブッチ・ハーモンが「そんなに怒っていると



次のプレーにも影響するからできるだけ怒りは収めた方がいい」とアドバイスしました。タイガーは「怒りの感情の制御なんてできない」と言いました。それに対してコーチは「カッときたら10歩歩くように」と言いました。タイガー・ウッズは騙されたと思ってやったそうです。すると本当に怒りが収まっていました。これは良いと、カッときたらクラブを投げるのをやめて、10歩歩くようにしました。そしてアッという間にグラندスラマーとなり、世界最強のプレイヤーになりました。

タイガー・ウッズより半世紀程前に、トミー・ボルトという選手がいました。この人はタイガー・ウッズどころではなく、本当に怒ってばかりいる選手でした。あだ名も「サンダーボルト（落雷）」でした。

クラブを投げる折るは日常茶飯事で、ある試合では、池越えのショートホールで打ったボールが池に入ってしまった、



そのことで頭あたまにきてクラブを池いけに投げ入れてしまいました。
それでは収おさまらず、クラブは14本あるのですが、残のこりも全
部池いけに投げ入れてしまいました。それでも収おさまらず、今度こんど
はクラブを入れていたキャディーバッグを池いけに投げ入れて
しまいました。それでもまだ収おさまらず、キャディを池いけに突つ
き落おとしてしまいました。それでも収おさまらず、最後さいごには自
分ぶんも池いけに飛び込こんでしまったという、嘘うそのような本当ほんとうの話
が残のこっている選手せんしゅです。

そのうちギャラリーがラウンド終了後しゅうりょうごにクラブが何本残なんぼんのこ
っているかを賭け始めました。そのことを本人ほんにんは知らず、
奥さんおくから聞いて知しったのです。

「みんな賭けをしていますよ。私も実は賭かけているんです。
私は14本全部残ほんぜんぶのこる方に賭かけています」

「じゃあ毎回負まいかいけているな」

「そうですよ。私わたしに勝かたせてくださいよ」



やはり、奥さんに勝たせたい、と思ったのでしょ、
次第にクラブが残るようになっていきました。その内に14
本いつも残るようになりました。知らないうちにみんな賭
けをしなくなったそうです。そして、元々実力のあったト
ミー・ボルトは世界最高峰のトーナメント、全米オープン
で優勝しました。その頃に奥さんが賭けなんてしていなか
ったことを知りました。奥さんの方が一枚上手だったのだ
す。

その後、シニアになってからもトミー・ボルトはゴルフ
を続け、優勝回数を重ねていきました。その頃には他の選
手が怒ってクラブを投げると、「そういうことはするもの
ではない」とたしなめるようになっていたそうです。トミ
ー・ボルトは2002年には世界ゴルフ殿堂入りをしてい
ます。何事においても堪忍は大事です。



少々話しやうしやうはなしがそれてしまいましたが、「妄想もうぞうする莫なかれ」も
「端座たんざして実相じつそうを思おもえ」も、邪念じゃねんを払はらって今現在いまげんざいに集中しゆうちゆう
し、為なすべきことを為なせぐということですよ。

近年きんねん、マインドフルネスという瞑想法めいそうほうが若い方わかの間あいだで話題だいになっていきます。グーグルやフェイスブックといった、
新興しんこうの大企業だいきぎやうでは社員教育しやいんきやういくに取り入れられています。

これは具体的ぐたいてきには、日々ひびの心配事しんぱいごとや不安ふあんな気持ちきもち、他人たにん
からの評価ひやうかなどついつい頭あたまに浮うかんでしまうことを鎮めしずめ、
今いまに集中しゆうちゆうする精神状態せいしんじやうたいを作るための瞑想めいそうです。

効果こうかとしては集中力しゆうちゆうりよくが高まり、心身しんしんの状態じやうたいが整えられる
とされています。

私達わたくしたちはやはり唱題修行しょうだいしゆぎやうによって心身しんしんの調和ちやうわをはかり、今いま
現在げんざい為なすべきことに集中しゆうちゆうして功德くどくを重ねていくのが一番良ばんよ
いように思おもいます。

