



朝のこない夜はない

山首 鈴木正修

怒らないことが長生きの秘訣

昨年末に経済番組を観ていましたら、例年のように令和5年のいろいろな経済予想をしていました。その中で二人の個人投資家が出てきました。一人は「令和4年は予想が外れて大損しました」と言っていました。もう一人は「例年通り儲けました」と言いました。かなりの金額を儲けたようです。その二人に「令和5年はどうなりますか？」と聞くと、損した方の人は「来年は必ずこうなるはずですよ。そこで今年の分を挽回しますよ」と言い、例年通り儲けた人は「私は予想しません」と言うのです。「人生には上り坂、下り坂、まさかがあります。経済も同じです。何が起



こつても対処たいしょできるような心構こころがまえで、資金しきんを蓄たくわえて、何かなに起こおった時ときには迅速じんそくに的確てきかくに対応たいおうするだけです。それで私わたしは成功せいこうしてきました」と続つづけました。

それを聞きいた時ときに、我々われわれにも活いかせる話はなだな」と思おもいました。本ほん当とうに「まさか」はありまあります。昨さく年ねん9月がつに私わたしの家内かないが突とつ然ぜん亡なくなりました。本ほん当とうに「まさか」でした。そういいうことことが人生じんせいにはあるのです。そういいう時ときに動どうじない心こころをつくるのが常日頃つねひごろからの三徳さんとくの修養しゅうようです。平へい時じにはわわかりまませんが、事ことが起おここった時ときに修養しゅうようの度合どあいがわわかるのです。

古こ来らいより『疾風しつぷうに勁草けいそうを知る』といいう言葉ことばがあります。勁けいは強つよいといいう意味いみで、強つよい風かぜが吹ふいた時ときに倒たおれない草くさが見分みわけられる。つままり「困難こんなんや試練しれんに直面ちよくめんした時ときに、初はじめてその人ひとの意い志しの強つよさ、ひひいては人にん間げんとしてしての値打ねうちがわ



かる」ということです。勁草になりたいたいものです。

また、よく世間の人々は「まさか」のために、生命保険に入ったたり、損害保険に入ったたり、いろいろな保険に入ります。保険も確かに大事ですが、一番大事なのは天の銀行に徳の貯金をすることです。この徳の蓄えが、いざという時に最大の力を発揮してくれるのです。

今年の御法推進目標は「勇猛精進」です。実行目標が「堪忍」です。皆さん、耳にタコができるほど堪忍の話を聞いておられると思います。昔から法音寺では「ならぬ堪忍するが堪忍」と言い慣わしているように、堪忍は日常の大事な徳目です。御開山上人が入信間もないお若い頃に、杉山先生から「まず半日堪忍をしなさい」と言われたそう



です。確かに一日は長いです。本当に実行しようと思うと
堪忍は一日でもむずかしいものです。だから「まず半日か
ら」と言われたのだと思います。

何もない時は誰でも堪忍ができるものです。しかし一旦、
心が乱れると堪忍が破れてしまいます。

腹が立つ時には人それぞれのパターンがあります。自分
分はこういう時に怒ってしまうぐというのがあると思いま
す。その時にぐここだな。ここが自分の堪忍の破れるとこ
ろだなぐと予め自覚をして、堪忍ができるとういと思いま
す。

この話は新渡戸稲造博士の『世渡りの道』という本の中
にあります。新渡戸博士は子どもの頃から一生懸命、堪忍
をしようと努力されたそうです。その中で効果があった話



を本の中で書いておられました。特に効果があったのは日記をつけることだと言われます。夜、寝る前に日記を書く。その中で「自分は今日、こういう時に怒りそうになった。怒ってしまった」ということを日記につけると、自分はこのいう時に怒りそうになるんだな。怒るんだな。ここだな」というのがわかるようになる。そうするとだんだん怒らなくなってくる。怒る回数が減ってくる。晩年その日記を見返され、自分も少しは堪忍強くなったな」と述懐されたそうです。そういう中で「堪忍は治療薬より予防薬だ」とも言われています。怒ってからいけなかった」と思ったり、人に対して「ごめんなさい」と言うよりも、朝、布団から出る前に「今日は絶対怒るまい。愚痴を言うまい。人の悪口を言うまい」と誓って出るとすぐに「あ、ここだ



なぐとわかって、怒ることが少なくなるのだそうです。

新渡戸博士はキリスト教徒でした。聖書を読んだ時に、

しばしば“Be of good cheer.”（愉快な顔をせよ）と

いう句に出会ったと言います。その後、注釈書を読んだ時

に、聖書全体を通じてこの句が40回も登場することを知り

ました。そして、新約聖書にも旧約聖書にも不愉快な時、

苦難に遭った時、病気になる時、貧乏で苦しむ時、ある

いは罪のために苦しむ時、そこにこの言葉が繰り返されて

いたと言います。苦しい時ほど笑顔でいなさいと聖書

は教えているのです。新渡戸博士は、これが本当の堪忍だ

と思われたそうです。本当に苦しい時、人に愚痴を言いた

いものです。泣き言を言いたいものです。そういう時こそ

ぐっと堪えて笑顔でいる。これが本物の堪忍だと知ってか



ら新渡戸博士は生涯『Be of good cheer』を続けられたという事です。

お釈迦さまは貪・瞋・痴の三毒の中で「瞋」、怒ることが一番良くないとおっしゃっています。

仏遺教経の中に「忍の徳たること、持戒苦行も及ぶ能わざる所なり」とあります。堪忍による功德はいろいろな戒律を守るよりも、水をかぶったり、火の上を歩いたり、断食をしたりというような苦行をするよりも、ずっと偉大なものだということなのです。そして「能く忍を行ずる者は、乃ち名けて有力の大人と為す可し（堪忍できる人は大人物である）」とあります。その後「当に知るべし、瞋心は猛火よりも甚だし。常に当に防護して入ることを得しむるこ



と無かるべし。功德を劫むる賊は瞋恚に過ぎたるは無し」とあります。怒りは猛火が家屋や家財をすべて焼き尽くすように、それまで修めた功德を台無しにしてしまうということです。

『大智度論』という仏教哲学書の中に、法華経の中で初めて成仏できると授記された舍利弗が、はるか昔の前世に一生懸命、菩薩として、布施の修行をしていた時の話があります。この舍利弗がある日、乞眼婆羅門と呼ばれる婆羅門に出会いました。舍利弗に対して乞眼婆羅門はいきなり「お前の肉眼を布施してくれ」と言うのです。舍利弗が「私の肉眼をお前にやっても、何の役にも立つまい。なぜそんなものを求めるのだ。もし他の物ならお金でも品物で



も何でも布施しよう。その方がお前のためになるだろう」と言いですが、乞眼婆羅門は「金品は何もいらぬ。ただお前の肉眼が欲しいのだ。お前が本当に布施を実行しているのならば、肉眼であっても布施するべきではないか」と言って聞き入れません。そこで舍利弗は自分の一眼をえぐり出して、その婆羅門に与えました。婆羅門は受け取った血だらけの眼を鼻に近付けて臭いを嗅ぎ、「臭いなあ」と言って捨ててしまい、あろうことか、足で踏みつけ潰してしまいました。それを見て、長い間修行を積んだ菩薩の舍利弗もカッとなり、「何をするんだ」と怒ってしまいました。その途端に長い長い修行の末に重ねた功德が一瞬にして消え去ってしまい、菩薩から小乗の低い位に落ちてしまったという話です。これはもちろん一つの寓話ですが、そ



れほど堪忍かんにんの修行しゆぎやうはむずかしいということでした。

『笑わらっているとも』という超長寿番組ちやうちやうじゆばんぐみがあったのを皆さん覚えておられると思います。私はあの超長寿ちやうちやうじゆの大きな理由りゆうは司会しかいのタモリさんの性格せいかくだったと思おもっています。

タモリさんが『笑わらっているとも』に出演しゅえんしていた当時に別荘べつそうを買かった時の話はなしです。その別荘べつそうの庭にわに大きな太い木ふと きが何本なんぼんもあり、その木きが氣きに入いって別荘べつそうを買かったそうです。タモリさんは共演者きやうえんしやの笑福亭鶴瓶しやうふくてい つるべさんを「一度、見みに来こない？別荘べつそうもいいのだけれど、木きがいいんだよ」と誘さそったのです。忙しい二人ふたりがスケジュールを合あわせてその別荘べつそうに行いきました。タモリさんは予め別荘べつそうの管理人かんにんさんに「木きを切きっておいて」と剪定せんていをお願ねがいしておきました。別荘べつそうに到着とうちやく



すると、何と木が全部、切り倒してあったのです。二人は
呆然としたそうです。その後、タモリさんは「あっ、切っ
ちやっただ」ただけ言ったそうです。鶴瓶さんが「タモ
リさん、怒らないんですか」と言うと、「僕の言い方が悪
かったんだね。『剪定しておいて』と言ったつもりだった
んだけど、しょうがないね」と全く怒らなかつたそうです。
聖路加国際病院の名誉院長で105歳の天寿を全うされ
た日野原重明先生は、長生きを目標にされたことはなかつ
たそうです。しかし、心を健やかに保つための努力は日々
されていたそうです。その一つが「怒す勇氣を持つ」とい
うことです。

先生は、一般によく使われる「許す」や「赦す」ではな
く、「怒す」という漢字にゆるすという本質的な意味を感



じておられました。この漢字は、「心」の上に「如」という文字が載っています。つまり、ゆるすとは誰かに許可を出すとか、悪いことを赦すということではなく、「相手のことを自分の如く思う心」という意味だと考えておられたのです。

日野原先生は語っておられます。

「ゆるすのは相手のためでなく、自分のための行為なのです。ゆるせない心を持ち続けるのはしんどいことです。だからゆるすことで、私達は楽になれるのです」

タモリさんも日野原先生も本物の堪忍の人だと思います。「ゆるす勇氣を持つ」、見習いたいものです。

