

指針としてきた言葉の数々

来月、私は傘寿になります。ここまで生きてこられた陰には先達の生き方や言葉、また尊敬する池田先生のご指導がありました。以下は定年後の20年間にメモに記してきた中から他の方にも役立つと思われる内容を列記したものです。7ページと長く、引用が要約されて原典と少し変わったものもありますがご参考になれば幸いです。

- 人生の持ち時間は長い目で見れば、各人、大差ないものだ。要はどれだけ「深く生きた時間」をつくったかである。その集積が人生の宝となる。この生命に備わった財宝は誰人も奪うことはできない。誰人も傷つけることはできない。
- 人的なつながりを作った分だけ自分が豊になっていく、他人はどうあれ、そんなことはどうでもよい。「自分はこう生きていくのだ」と朗らかに明るく自身に生きる人生が大切だ。
- 祈りの中身がその人の境涯である。志が人を作る。大きな志は大きな人生を作る。
- 健康の秘訣——気兼ねをしない、物事に拘らない。よく歩き、よく笑い、よくしゃべる。「いい加減っていうと悪いみたいに聞こえるけど、ホンマは素晴らしいことなんや。何でも四角四面に考える真面目な人はボケます」。
- 自分の能力を向上させたり、新しいものを作り上げたときの喜びや満足感により、労働は自己実現の場になる。上からの強制ではなく、自分の意思で仕事をすれば手応えは確かなものになる。
- ウソは人間を弱くします。真実に生きることが人間を強くするのです。表裏のある人はいざというときに弱い。心に偽りのない人は強い。
- 「人望」——相手のことをどこまで覚えていて、それを話題に出して激励してあげるか。
- いつも若々しく、はつらつと、元気に。老成しない。
- 人の心を変えるのはこちらの心である。周囲の人をいつも褒め称え、温かな言葉がけを。
- 家ではいつも明るく挨拶。妻に感謝の言葉、子どもたちの努力を認め激励の言葉を。子どもはそれで力づけられ更に頑張るものだ。
- 財産がなくても人生の達人であればよい。自分自身を幸福にできる力を持った人、どこに行っても楽しむことができる人。財産や名誉は山を登るのに邪魔になる。心の財を築くことだ。そういう人はポロシャツを着て山を颯爽と登っていくようなものだ。
- 金持ちの貧乏人になるな。心の豊かさ、でかい夢を持っている人こそが人生の豊かな人だ。
- 若い人を育てようとするれば自分も若くなる。
- 面白いことはエネルギーになる。何でも関心を持っていく。注目される晴れ舞台があること。若い人に魅力ある老人に！
- 健康ブームの笑い話：「健康になるためなら死んでもいい」
- 幸福はデパートでは売っていません（買えません）。心一つで誰でも「幸せの庭」を持てるのです。

- 一人ひとりに「ありがとう」「ありがとう」と。そこから味方の輪が広がっていく。
- 倉嶋厚（気象学者で鬱を経験した著書から：自分も鬱で苦しんだ）
完全主義は捨てる。やり残しは気にしない。人生 70 点主義でよい。
次の三つを呪文のように繰り返す。
「いやなことは思い出さない」「困るようなことは起こらない」「すべてはうまくなっていく」
- 人生後半を豊かに生きるということは「最後の舞台を自作自演し、自主公演すること」
シェイクスピア——「この世は舞台である。人は男も女もみな役者である」
自分で演出した人生のドラマの最終章を書き上げる。
- 定年を迎えてからその人の真価がわかる。退職してからが信心の真価を発揮する本舞台である。
- 創価とは学び続ける人の異名である。
- いつまでも元気でいてあげること。子供達に迷惑をかけないのが親の責任だ。後は自分たちの生活を充実させていくことを考えることだ。
- 褒めた人がその言葉を忘れても、褒められた方はいつまでもその言葉を心の中で慈しむ。褒めることは無償である。でもその効果は無限である。相手を褒めると自分も元気になる。
- 「所有価値」ではなく「使用価値」を！
（団地の緑は全部、自分の庭であり、市の公営プールは自分で管理しきれないので委託している、といった考え方で）
- ともあれ、人の何倍も忙しくとも、人の何倍も充実した人生。それこそが勝利の人生である。
- 本物の人間は社会のために身を投じるのが当然である。社会の中に入って人々のために何をしたか、どう生きたか。これが「本」であり、そこに本当の幸福がある。ソクラテスを初め多くの哲学者が、そして仏法者が求めたそれである。
- 仏法を持った人は、いくつになっても日々出発、日々成長である。
- 光る人間になることだ。たとえばお辞儀一つとっても一流の人間は違うものである。
- 年配者が青年になること。これが一番のカギだ。自分自身が若々しい気概で開いていくこと。夢を追ってチャレンジしている人はいつまでも若々しい。
- 順風満帆の人生なんてない。むしろ困難ばかりです。
- 西田幾多郎——博士は愛する家族を次々と失っている。深い悲しみにたえ、立ち向かいながら哲学の道を深めていった。
- 視野を広げるのに一番大事なものは、道草、ゆとり、遊び・・・。
- 相手の心に入っていくときはスマイルで。” Are you happy?” ととびきりの笑顔で問いかけていく。
- 斎藤茂太——「快老 3 箇条」 反省しない、自分を責めない、すぐ忘れる
「一怒一老、一笑一若」である。
- 幸せの総量は与えた幸せの総量で決まる。
- 残された時間は長くはない。やりたいことを遠慮なくやろう。自分流に我が儘に生きる。

中高年に許される老獺さ。「オレはもう歳だから・・・」と。隠された「自分力」を生かし切れ！ドラマでも最後の幕が一番感動的なのだ。

- 他人にいやなことを言われてもすぐに忘れる鈍感さが精神の安定につながる。いじめた人間は必ず滅びる。これが仏法の法則です。
- 声は力だ！勇気の声、希望の声が勝ち戦を開く。大事なのは声だ。生命力のある声、張りのある声で皆に元気を与えていくのだ。道を歩くときも、さっそうと歩き、会員、同志の皆さん、近隣の方々とすがすがしい挨拶を交わしていくのである。一人ひとりが学会の全権大使である。
- 怒鳴るくらいに「おはようございます」とやると、皆の見る目が違ってくる。自分にも自信がついて積極的になる。
- 人類は200万年前から生活していた。今言う「有史」などという2000年やそこらはその1%にも満たない。10年や100年は10両連結の電車でいえば、1席分いや扉と扉の隙間くらいに過ぎない。
- 南米（世界）の川と日本の川（世界地図には載らない）の対比、南米の治安と生活とペース。
- 「やりたい」と思った時が一番パワーが充実している旬のときだ。すぐに行動を起こせ！！自分に投資せよ。思い切って身銭を切れ！
- ネット帳、備忘録をいつも携帯していること。
- 人生100年設計の時代。定年後も新たなキャリアを開くことは十分に可能だ。
- 趣味は人生の主役にもなりうる。→ me クッキング、ギター演奏
- もっとも新しい定年後の生き方のパイオニアに！ いつの間にか、私のやり方が世界標準になるようになった、と。
- 三浦雄一郎：70歳、75歳で2度エベレストの山頂を踏んだ。80歳での再挑戦。
- 「老人力」を味方にしてシニアライフを楽しもう。若者がまねのできない老人の魅力を！
- 堀田力：定年こそが人生の第二の舞台の本番。自分の人生を自らプロデュースするのだ。
- 「今が最高のとき」ととらえていく。
- 忙しさを楽しんでいると、元気も人の倍になる。教えることが大好きで、人を楽しませることに喜びを感じずる人生から新しい世界が開かれてくる。
- 定年後の4K：
計画がなくなる 肩書がなくなる 交友がなくなる 緊張感がなくなる
- 人生の満足はどれだけ多くの人の笑顔を作ったかにある。これからは自分のためだけでなく、むしろ周りの人のためにある。経験をフルに生かして若い人を盛り立ててあげる。
- 参加しても役に立たない会合は断ることにしています。残された自分の時間を有意義に過ごすためには不義理も必要。マイナスになりそうだという人にはなるべく会わないようにする。
- やりたくないことはやらないこと。やりたいことはなんとしてもやる。これが”わがまま健康法“。

- 堀田：私は月に2回か3回は必ずゴルフを楽しみます。それでこそ心身をリフレッシュできるのです。
- 鳥越俊太郎：昔話のできるのは熟年の特権。実体験を持っている——これは若者には絶対に勝てる。
- 年をとったら派手にする。欲望とか野望をなくすと衰える。野望こそが若さを保つ秘訣。
- 人生はいくつになっても「かきくけこ」：
か 感動 き 興味 く 工夫 け 健康 こ 恋心
- 苦情というのは期待の裏返し。「お客様からの贈り物である」← 三越の社長
- ドナルド・キーン：「あなたの一番いい時代はいつ頃だったか、と聞かれ、たいていの人は20歳前後と答えますが、私ははっきり正直に『90歳の今が一番いい』と言えます」
- 1月26日「SGI提言」から：「ゲーテの文明批評が今の時代に通じている。——欲望を次々とかなえながら、ついには破滅する人間の姿・・・」
- 努力する人は夢を語り、怠ける人は愚痴を語る。
- 上戸（じょうご）、下戸の話。「人の世に楽しみ多し、しかれども、酒無しにして何の楽しみ」（若山牧水）歴史上の下戸：織田信長、松尾芭蕉、西郷隆盛、夏目漱石
<海外>：チンギスカン、ナポレオン、ヒットラー、毛沢東
- 「天声人語」から：「戦争と核兵器はなくなる」という人がいる。でも考えてみてください。日本は戦国時代や江戸末期、国内で戦争をしていましたね。今、国内で戦争が起こると思う人はいないでしょ。地球上だって同じです。
- 「自分が太陽になれば、もはや影はありません」
- 要するに、最後の最後に会心の笑みを満面に浮かべられる人生かどうかである。生涯を振り返り、「自分は人生に勝った。楽しかった。悔いはない」と言える人が勝利者である。
- 心にロマンを抱き、理想を持って進めば、広布の闘いはもっと楽しくなる。
- 外の資源は有限ですが、人間のうちなる富は無限です。未開発です。それを引き出していくのが人間革命です。
- 年輪を重ねる毎にますます若々しく生命を輝かせていく——これが妙法を行ずる創価家族の人生です。最後の最後まで自分らしい生き方を貫き周囲に示していくこと。
- 過去にいつまでもとらわれて苦しんだり、どうなるかわからない未来のことで思い煩うのは愚かである。
- 「ありがとう」は奇跡の言葉です。口に出せば元気が出る。耳に入れば勇気が湧く。私自身、毎日、朝から晩まで「ありがとう」「ありがとう」と言い続けている。
- 信心こそ最高の財産である。我が子に正しき信心を継承していくことこそ、親子して、また家族共々に永遠の幸福の軌道を歩み行くもっとも確かな道である。
- ちょっと祈ってぱっとよくなるのであれば信心が深まらないし、本当の人間革命も宿命転換もできません。ご本尊が教えて苦勞させてくれている、と感謝の祈りができれば人間革命の前進の証です。豊かな人生経験は人を励ます上でも、仏法を語る上でも大きな力となる。人生の全てを生かせるのが信心なのである。

- 入社式でのホンダの社長：「出る杭は打たれる」という諺があるが出ない杭は腐る。出ない杭に未来はない。皆さんは出る杭になってもらいたい。
- 広布の大河と共に生きるならば、病も死もなんの不安も心配もいりません。私たちには三世にわたる金色さんぜんたる壮大な幸せの大海が腕をひろげて待っているんです。
- 欲しい物をもらうのも嬉しいが、言葉のプレゼントはそれ以上に心に残る。歳月経っても忘れず、心を潤し励ます糧になるだろう。それほど褒め言葉を欲しているのが人間だと言えよう。温かいひと言が子どもの胸中に一生残る「心の宝石」になる。
- アメリカの詩人サムエル・ウルマン：

「青春とは人生のある期間ではなく心の持ち方をいう。たくましい意思、豊かな想像力、燃える情熱を指す。歳を重ねただけでは人は老いない。理想を失うとき初めて老いる」
- 医師は人生を長くする方法を教えてください。しかし、長くなった時間をどう過ごすかは誰も教えてくれません。
- 晩年における最高最大の信心の実証とは何か——財産や地位、名誉ではない。ありのままの人間としての人格の輝きにある。皆を包み込む温かさ、人を思いやる心、不屈の信念、あくなき向上心・・・それらが育む精神の光彩こそが人格の輝きと言ってよい。信心の先輩たちが人々から慕われ尊敬され信頼されていくなれば、それがそのまま広布の広がりとなっていく。そうした方々の存在こそ全同志の誇りであり、創価の無常の宝である。
- 胸を張り、ぱあっと風が吹き抜けるかのように快活に進む。雄弁である。顔色もよく生命力に満ちている。それが「勝つリーダー」の姿である。
- 自分の中に創価学会がある。わが地域の広布を進める。I am the Soka Gakkai.で行こう。
- 「師匠がこう言った」ではない。その師匠の教えを自分はこのように実践していると！
- 「あなたならできる」——この珠玉の言葉を励ましのシャワーとして注いでいく。
- 日本アビリティーズ協会の伊東社長：「皆さんにお伝えしたいことは、日本という国に生きていること自体、大変な幸運だということです」
- 🌈 学会とともに生きれば絶対に正しい人生を送ることができる。大創価学会です。根本は題目だ。自分らしく行動しなさい。最後に勝てばいいんだ。信心しぬいた人が勝利者である。Me→教育者になりたいという夢がシニアの英会話教室、瑞雲中学校でかなっている。更に東京都観光ボランティアやオリンピックの大会ボランティアで夢に描いた以上のことがかなっている。信心の功德という以外にない。
- 成人した我が子にこそ言おう。「お前は私の宝だよ」。手紙でもメールでも電話でも。
- 戸田先生：「いつ臨終になっても悠然と従容たる人生であれ。信心であれ」
- 最後には幸せになるのは決まっているんだから。楽しくてたまらない人生になっていく。何かで結果を残せ。何の歴史を残すこともなくただ年を取って終わる——それでは余りにもはかない。人生は最終章で決まる。夕日のごとく最終章を悔いなく飾っていく。
- 「創価学会とは何ぞや」と聞かれたら「私を見てください」といえる自分になろう。「創価学会の〇〇さん」と地域の人々から称賛される存在になっていくこと。「誰がなんといおうと、自分は偉大な創価学会の代表だ」と胸を張っていく。

- 「頑張れ」ではなく「頑張っているね」と讃えていくこと。
- 「高齢化社会」:「参加」と「自己実現」は高齢者の生きがいに欠かせない。自分の存在が誰かに必要とされていると・・・
- 100歳人生とは人生の下り坂が思っていた以上に長くなること。キリストは30代で十字架にかけられ殺された。仏陀は80歳で成道した。
- 遺産は相続できるが、幸福は相続できない。幸福は自分自身が創造する以外にない。
- どん底から立ち上がっていった体験が感動を呼ぶ。格好をつけない。裸のままをさらけ出せ。Me→鬱のどん底から切り開いてきた体験を語ること。
- 「終活」について80歳くらいの壮年が言っている。「老後が長い。正直もう飽き飽きしています。死ぬまでの時間をどう生きてよいのかわからない」・・・人生100年代——生き方そのものが問われる時代になってきている。→ アクティブエイジングの提唱。「終活」とは「生き活」である。
- 病気になったとき→ 魔をたたき出す気迫の題目を、獅子吼の題目をあげていくこと！題目は絶望を希望に、宿命を使命に転じゆく究極の力がある。
- 自分が縁するすべての人に仏法を語っていく。ひいては敵対する人をも味方にしていく。相手の心の奥に入りデマに侵された毒気を抜き去らない限り対話は入っていかない。
- 帰る家には笑顔の妻がいる。それだけで頑張れる自分がある。
- 「あいさつ」=あかるく、いつも、さきに、つたえる（続ける）。「言葉は生命である。言葉は希望である。言葉は光である」
- 名選手のスピーチ=①まず対戦相手を称える ②歴史・経過を挟む ③感謝の言葉を述べる ④自分を少し落とす（自分の弱みや悩み）
- **Mission completed!** 2030年、創立100周年へ、才能と能力を使い果たして死にたい！精一杯生きてきたからいつ死んでも未練はない、という生き方を！題目は絶望を希望に、宿命を使命に転じゆく究極の力がある。「もう歳だし」は禁句。「私の人生には『引退』という言葉はありません」
加山雄三 82歳、デビ・スカルノ 80歳、露木茂 79歳・・・皆、今も現役だ。
- 脳を活性化していくためにはどうしても「読むこと」「書くこと」「話すこと」が必要なのです。
- どんなに苦しくてもいやであっても創価学会についてくる。その人が最後の勝利者になります。社会が動揺しているからこそ自分の信心だけは動揺させてはならない。
- 医療者への三つの質問：
 - ① 私の病気の一番の問題点は何でしょうか。
 - ② 病気克服のために私ができることは何でしょうか
 - ③ その治療が必要な理由を教えてくださいませんか。
- 死を前にしても、家族の役に立てたと思うだけで、人は自分の人生を肯定でき、幸せな気持ちになる。

2021年2月1日