

つめることから始めなくてはならない。」
以上、諸富氏の所説にそつて、述べた。

私は氏のいう「疲労感」というのが、私なりに理解できる。というのには、私も若い時代に二十年近くも「慢性的疲労感」にさいなまされたからである。

毎日、さほど体を動かさないのにだるい。朝起きた時から、体が疲れているのである。歩けば、体の重心が後ろにかかり、ペタンコペタンコというような無気力な歩き方に自然になってしまふ。イスに座れば、体が自然とずつてしまふ。体が重くて、不快感がいつもある。頭の中はうつつとうしく、よどんでいてすつきりしない。おまけに、これにはほとほと困ったのだが、いつも外界と自分が分離されていて「ガラスに囲まれた中」にいるような「感じであった。花を見ても木を見ても人を見て、何かナマの実感がしないのである。

そういう中でも、興味ある本を読んでいたり時や親しい友人と会話している時、あるい



飛人形

(C)SHOGAKUKAN INC.

はテレビで観戦するアントニオ猪木や広島カープの鉄人衣笠の活躍に興奮させられる時、あるいは仕事が忙しくて動き回っている時など、そういう時はしばらくは愉快であり、その時は憂いや疲労感も忘れていた。この底に常に持続しているのちの底に常に持続しているのだるさや疲れには、ほとんど困り果てていた。そのような、慢性的な疲労感を人一倍味わったものである。

そのために、私が選んだのは、一つの行を実践することであった。人によれば、掃除に毎日精をだすのも良いであらう。座禅ならなおいい。題目でもいいかもしれない。絶えず礼拝するのかもしれない。ただ私はお念仏を称えることに心を寄せた。仏説観無量寿經に「汝よく、このことばをたもて、このことばをたもてといふは、すなわち無量寿佛のみ名をたもてとなり」と申され、阿彌陀經には「(生涯かけて)名号を執持(たもて)せよ」と説かれていたように、名号を称える、すなわちお念仏の実践にかけたのである。これはナムアミダブツと口で、何かにつけて称えることである。「今なにをなすべきか」「ナムアミダブツ」「心がうつつとうしい。どうしたらいいか」「ナムアミダブツ」「気分がむなししい」「ナムアミダブツ」。

ただ今日私がこの問題を克服することができたのは、諸富氏がいうように、この慢性的な疲労感・むなしさを自分の逃げることにできない課題として、これに向き合ったからだと思う。というよりは、この何とも言えない疲労感はいじつにやりきれなくて、すぐにもなんとかして離れたかつたからである。

いつでも、どんな気分の時でも、ナムアミダブツと称える。ナムアミダブツを縁あるごとに称える。きつとこの南無阿彌陀仏の名号がいつかは私を、慢性的な疲労感・けだるさ感から解放してくれる、と信じていたのである。そして、ナムアミダブツと称えつつ、「南無阿彌陀仏の意味」を聞くことを並行していったのである。これは単純な連続であって、なにもそんなに難しいことではない。口において念仏に親

さて、自分のぬきさしならぬ問題として、この問題を意識しながら生きるなら、当然その解決をどうするかという課題がある。

親鸞聖人は自力を離れる方法として「横超は、本願を憶念して自力の心をはなるる。専修といふは、ただ佛名を称念して自力の心をはなるる。」(化身土巻。金子大栄編真宗聖典)の二つを上げておられる。阿彌陀仏のお心である本願を思い、また専ら仏の名を称えること、その二つが大事であると言われている。

しみ、お念仏のお心を聞くのである。親鸞聖人は自力を離れる方法として「横超は、本願を憶念して自力の心をはなるる。専修といふは、ただ佛名を称念して自力の心をはなるる。」(化身土巻。金子大栄編真宗聖典)の二つを上げておられる。阿彌陀仏のお心である本願を思い、また専ら仏の名を称えること、その二つが大事であると言われている。

れたのである。念仏にかけ、念仏を信賴して(させられて)、本心に良かったと、感謝というも言葉では言い尽くせない。今日の若い人が、このいやしなりたい空虚感や疲労感があるなら、これをむしろ「真実にあえよ」といういのちの深いうながしと受け取って、真正面から取り組んでほしいのである。(文・土井)

念仏を称えるという、すぐ自力とか他力とかやかましくいいうが、それは後のこと。念仏者の松並さんを、ある人が批判した。「あなたの念仏は自力だ」松並さん「あなたは念仏していませんか」「いや私はしていません」松並さん「それではあなたは自力・他力を言う資格がない。自力・他力は、称えた上のこと。称えない人に自力・他力を言う資格はない。」そんなことで、私は慢性的な疲労感・倦怠感が、念仏の聞思と実践によって、克服さ

* 「歎異抄講座」

煩惱具足のわれらは、いずれの行にても、生死をはなるることあるべからざるをあわれみたまいて、願をおこしたまう本意、悪人成仏のためなれば、他力をたのみたてまつる悪人、もつとも往生の正因なり。

(歎異抄第三章) (第十三講)

〈現代語訳——あらゆる煩惱を身にそなえている私どもは、どのような修行をしてみても、生死の迷いから離れることができないことを憐れみたまうて、たすけようという願いをおこされたのが阿弥陀仏でした。その本願のご本意は、煩惱具足の悪人を救うて、完全な仏陀にならしめるためですから、本願をたのみ、他力にまかせきっている悪人こそ、第一に往生すべきものです。〉

今回は「生死をはなれる」とは、どういうことなのかについて考えてみたいと思います。生死は、生死の迷いとも生死愛憎とも申します。

私たちは、生を愛し、死を憎んでいます。これが迷える凡夫の常の姿であると仏陀は申されます。生きていることをめでたいこととしてこれに執着し、死ぬることを不幸としてこれを嫌悪しています。これが凡夫の凡夫たるゆえんであります。逆に聖者とは、生も死も平等に平静に受け取ることができる人のことでありましょう。

凡夫は、どこまでも生に愛着して、そこから「自分にとって都合のよいもの」と「自分にとって都合の悪いもの」を判別し、取捨選択して生きております。私たち凡夫にとって、生きるために都合のよいものとは何なのでしょう。

より安定して生きれるために必要なもの、それはまずお金であります。富であります。ですから富を確保し、より多くの富を持つほど安定感がありますから、いきおいわれら凡夫は、富の確保につとめます。

蓄えは大事なことですが、凡夫は生えの愛着が強いものですから、お金に対して必要以上の欲求を起こします。これを貪欲と申します。

しかも、貪欲は利益を得ようとして、さまざまな煩惱を引き起こします。たとえば、覆という煩惱があります。この煩惱は自分の都合の悪いことをかくす心です。このことが人に知られたら、自分は損害をこうむるという時に、自分のミスや不正をかくすのです。

これと似た煩惱に誑というのがあるが、これはたぶらかすという煩惱です。他の人に、善いように自分を見せかけることです。人目に正しいように自分を見せようとしたり、間違っていないように見せかけたりする心です。

こうした覆とか、誑といった煩惱は、不良債権をかかえている銀行などの粉飾帳簿のすがたによくあらわれています。これは、利益を得ようとして、あるいは不利益を免れようとしてなす悪であります。

これらは財物にたいする貪欲から起こります。こうした悪は個人的のみならず、多くは会社などのグループぐるみの貪欲として起こるのが現代です。個人的にはよい人であっても、グループに属すると、社会的な罪に巻き込まれてしまうのが凡夫です。「赤信号みんなで渡ればこわくない」という言葉がありますが、みんなで渡っても、個人の責任すなわち罪はまぬがれません。凡夫の弱いところ、あさましいところは、集団の勢いに引きずり込まれることです。

あるいは諂（へつら）いというものもあります。自分にとって利益になると思う人にこびる心であり、そのような行為であります。自分の心の中では思っていないようなことを言って、すなわちオベンチャラを言って、相手から利益を引き出そうとする心です。これも、貪欲から起こるものです。

このように富を愛し、貧を憎む。これが生死愛憎の一面の姿ですが、健康を愛し、病気を憎むことも同様です。健康に気をつけるのは大切なことですが、それが最も心を寄せるべき事になってしまい、あたかも健康が信仰のようになりかねません。いたずらに病気を恐れ、健康だけにしがみつく。これも、わが身に対する深い愛執の姿だといえます。

自分の身体にしがみついて、病気にならないように戦々恐々としているなどは、生を愛し、死を憎む煩惱が根になっていると思います。

また名誉を愛し、不名誉を憎む。自分の評判や評価を気にしすぎて、そのために「後ろ指さされないように。人から悪く言われないように」といつも自己防衛をしているのは、これも愛憎の煩惱。人からのけ者にされることや無視されることを常に恐れるのもわが身にたいする執着であります。

こうして、生と死、健康と病気、富と貧、名誉と不名誉、利と害、得と損、勝ちと負けなどを、相い反する価値として、一方を愛し一方を憎んで

いるのです。

私たちの人生は、生に執着するあまり、自分にとって都合のよいものを貪り（貪愛）、少しでもそれらを確保するように計らって生きており、逆に都合の悪いものを瞋憎し、これから遠ざかろうとしています。世のいわゆる「幸福を追っかけ、不幸から逃げる」ことに汲々としています。これが煩惱の生活であり、生死愛憎の姿です。

しかし、仏陀はこの方向に本当の安らぎ（涅槃）はないということを教示されます。

仏陀釈尊は、ご出家になられる前は、釈迦族の王子として、一般民衆のあこがれのまどでした。

きれいな宮殿に住み、美しい妻や女性に囲まれ、おいしいご馳走を食べ、名声を得、健康で教養も豊でした。しかし、釈尊（このころはシッダールタ太子）は、にもかかわらずそれらを楽しまれませんでした。喜ばれませんでした。憂いておられました。なぜなら、そうしたものは、やがて移ろいゆくものであることを、ハッキリと自覚されていたからです。〈いつどうなるかわからない、そうしたものにどうして腰を下ろしておれようか。日々に生命は老いゆき、やがて確実に憎むべき死はやってくる。どうして、これでよいと安心できようか。また享樂はいかほどあっても、それは心の底を満たさない。それらは一時的な退屈しのぎの気晴らしにすぎない。人の心は、そんな享樂的なもので充足するほど底の浅いものではない。〉このようにうけとられたのでありましょうか。二十九歳の時に、家族をおき、王宮を後にして出家し、修道者となられました。修道の結果、釈尊は心の正しい目覚めを実現し、煩惱を克服して、仏陀となられました。

仏陀のお悟りは、不生不滅の真実に目覚め、生と死を平等に見通すことのできる智慧であるといわれています。そこにはもはや一方を貪愛し、一方を瞋憎する見方はありません。愛と憎しみの煩惱はなく、生きとし生けるものを我が子の如くにいつくしむ慈悲の心が活動しています。生と死を一望に展望する智慧と一切のものを慈愛する慈悲。智慧と慈悲のはたらきが仏陀の本質であります。

阿弥陀仏の本質も無量の智慧と慈悲です。無量の慈悲心から、生死愛憎に埋没し憂苦の海にしずんでいる衆生を、仏陀と同じ悟りを開かせて、智慧と慈悲の完成した仏たらしめたい、それが阿弥陀仏の願いであります。

一切の生きとし生けるものを仏にたらしめたいという広大な願いをもって働きかけておられる永遠の仏、それが阿弥陀如来です。

その広大な願いは、具体的に阿弥陀の本願となり、念仏となって、私た

ちに今、働きかけておられます。「本当に疑いなく我が浄土に生まれるとおもうて、ただ念仏申せ。必ず浄土に生まれしめる」と。

なぜ「そのまま助けるぞ、念仏申せ」と阿弥陀仏は仰せられるのでありましょうか。それは一切の衆生を平等に仏たらしめたいと願われ、誓われたからであり、また凡夫の本質を徹底的に知り抜かれたからです。

我らが、我らの力で生死愛憎の煩惱を除くことは極めて難しいことでもあります。生と死を差別しないような悟りの境地に至るには、厳しい修行に耐え、その修行を持続し、修行を成就しなければ、至ることはできないのでありましょう。親鸞聖人は比叡山で二十年間、さまざまな厳しい行をなされました。けれども、「いずれの行も及びがたく」、いかにしても生と死を平等に見通せる智慧は開けませんでした。

たとえば、生きることと死ぬことを同じ気持ちで受け取れるような境地、「生きてよし死してよし」とか、「災難の時は災難にあえばよろしく、死ぬ時は死ねばよろしくそうろう」というような境地、こういう境地は達人や賢者の境地であって、私ども凡夫にはマネはとてできません。

佛道修行もせず仏教の学問も深くおさめず、世俗の生活にまみれている我らには、自らの能力で「生死の迷いを離れる」こともまた達人の境地にも、到達できるものではありません。この章にいわれますように、「いずれの行にても生死をはなるることあるべからざる」身が、私どもの現実の姿であります。

死につつある身を憂い、病気を恐れ、有利な立場に立とうとして、欲求し、嫌悪し、愛したり、憎んだり、しつつある煩惱の生活。欲するものが得られないでは悩み、避けたいものを避けることができないでは悩んでいる、それが生死愛憎といわれる私どもの生活です。私たちは、そうした生き方を変えることもできず、煩惱を離れることもできない人生生活を送っています。そうした生死愛憎の生活の中に、悩み多い日々の生活の中に、阿弥陀仏の本願は働いてくださるのであります。弥陀の本願は生死愛憎を離れることのできない我らを悲しみたまひ「あわれみたまいて」本願を起こして働きかけて下さいます。我らが大涅槃というまったき安らぎに至らしめたいとの誓願であります。

阿弥陀仏の本願は、まことに私たちの現実に寄り添って下さいます。「悲しかったら念仏申せ」「苦しかったら念仏申せ」「不安が起こったら念仏申

せ」「浅ましいと思ったら念仏申せ」「悲しいと思ったら念仏申せ」。「心が詰まったら念仏申せ」と。実に具体的に、本願は喚びかけてくださいます。

あちらにぶつかり、こちらにぶつかりしている私たち。おもいわずらいの絶えない私たち。そんな私たちに「乃至十念せよ。もし生まれずば正覚を取らじ」と誓って、私たちに臨みたもう阿弥陀仏。「ただ念仏申せ。かならず浄土に生まれさせる」との誓いを南無阿弥陀仏にこめて与えて下さいます。

困ったままでお念仏を申す、どうにもならぬままでお念仏を申す。念仏称えるそのままが、どうにもならない現実の重荷を阿弥陀仏にお任せしていることになっているのです。

ナムアミダブツ、ナムアミダブツと、どうにもならぬことをどうかしようともがく手を切って下さるのです。あがく手をおろして下さるのです。

私どもの苦しみは、自分でどうすることもできないことをどうかしようとして苦しんでいるのです。「我が名を称えよ」の仰せは、「汝の重荷は弥陀が引き受け計らうゆえに、我にまかせよ」とのお心であります。ナムアミダブツと称えた一瞬は、すでに弥陀にお任せした事になっている一瞬なのです。またすぐに「何とかしよう」とあがき苦しむのは次の苦悩です。次の苦悩に次の仰せがかかっています。ナムアミダブツ、ナムアミダブツと。念々の苦悩に念々のお念仏をたまわるのです。

お念仏申しつつ、すなわち我が手の及ばぬことは如来にお任せして、私はただ今、私のできることに励むばかりです。とかく、私どもはできないことをしようとして、そこにいらざるエネルギーを消費し、できることをおろそかにしています。念仏生活は逆であります。できないことは弥陀のお計らいにお任せし、自分のできることに自分のエネルギーを専ら投入していく生活であります。

他力の生活というと、何か人まかせの怠惰な生活のように思いますが、そうではありません。いらざることに力まず、今できることに努力するという極めて自然な、無理のない生き方であります。愛憎の煩悩の生活が止められぬまま、ナムアミダブツ・ナムアミダブツと、本願力に引きずられて、不思議にも生死愛憎の人生を超えていく道を歩ませていただくのであります。歩むといっても、お浄土へと、南無阿弥陀仏に引きずられていくばかりで、まことにかたじけないことです。

生死を離れることのできない悪人のわが身が、如來の本願の憐れみによって、念仏往生し、悪人成仏せしめられるのであります。

(了)