

# 聞名仏教

第 168 号 毎月発行  
(発行日) 2024 年 9 月 1 日  
発行所: 真宗大谷派念佛寺  
〒 663-8113 西宮市甲子園  
口 2 丁目 7-20  
JR 甲子園口駅下車歩 4 分  
電話 (0798・63・4488)  
(発行人) 土井紀明  
<http://nenbutsuji.info/>  
アドレス nenbutuji6@gmail.com  
ゆうちょ銀行(ドイノリアキ)  
記号 17810 番号 7259431

## 《 聞法会ご案内 》

- 〈同朋の会〉  
毎月 22 日 午後 2 時始  
(8 月は休みます)
- 〈念仏座談会〉 8 月は休み  
毎月 12 日 午後 3 時始
- 〈「聞名の会」法話・座談〉  
毎月 6 日 午後 7 時始
- 〈真宗入門講座〉 (副住職担当)  
毎月 18 日 午後 6 時 30 分始

# 不眠の克服

佐々木蓮磨

近来は人間の知恵が進んで、考えることや思うことがふえてきたため不眠症にかかる人が多いようであります。不眠がまた精神の重荷となつて「ノイローゼになる」というのが現代病のコース”のようです。そのため睡眠剤を飲む人が非常に多いと聞きます。

先日、ある知人の家にまわりましたところ、その知人が非常に耳が遠くなつていたので、さつぱり談話ができませんから、「君はどうして、そんなに耳が遠くなったのか」と尋ねると、その友人が言うには「近来、仕事が多くて、いろいろ考えかかると夜が眠れないので、睡眠剤をつづけて飲んでところ、ついにこのように耳が聞こえぬようになつた」と申しますから、私はその友人に言いました。「君は不眠の原因を突き止めずに、いたずらに薬だけに頼つたか

ら副作用をうけて難聴になつたのだ。そこで、まず不眠の原因を突き止める必要がある」と。すると友人は「その原因とは何か」と聞きますから、私は重ねてその友人に申しました。「君は仕事が多いためいろいろ考える、といわれるが、考えすぎるから悪いのだ、考えすぎるとは、いらざることまで考えることである。いらざることは人間の分限を

超えたところである。いかに仕事が多くても、人間としてでき得ることは、一事しかない、そこで、その一事を考え、一事を為して行けばよいわけである。ところが人間は一時にいろいろなことを考え、またた為そうとかかる、そこに精神的負担が加重し、苦悩が倍加するから不眠となり、またノイローゼともなるのである。また眠れぬときに心を焦ることは禁物である。焦るといふことも無用な心の浪費である。そこで眠れぬ場合には、逆に

眠れぬことを善意にとつて、今晚は眠れぬから、これを幸いに静かに念仏しようと考えることだ、お念仏の一つの御利益は、いらざる余念—妄念妄想を払うことにある。そうすると、いつのまにか自然のお働きで眠らして下さるものだ。ついでに話すが、明治時代に蓮月尼という歌人がおられた。ある晩のこと、来客

があつたので茶を出されたところ、客が言うには「私は晩にお茶をいただくとお眠れぬので困ります」と。すると「私は夜眠れぬのを少しも苦にはしません」と申されたので、今の客は「では、あなたはどうか」と問われたところ、蓮月尼が申されるには「私は眠れぬときには、それを幸いに心静かに念仏を喜ばせて頂きます。そうするといつのまにかお念仏が私を眠らせて下さいます」と。私はこの蓮月尼の心がまえを非常に尊く味わ

わせてもらっている。と申しましたところ、今の友人も「なるほど僕は君の言う通り、いらざることを次から次へと考えて苦悩を深めておつた。それが不眠症の大きな原因であつたように思われる」と言つて明るい顔つきになりましたので、私も「これなら大丈夫」と思つて別れてかえりました。

その後、一カ年ぶりに今の友人に会いましたので「不眠症はどうかね」と尋ねますと、「お陰で眠れぬときもあるが、それを気にせぬようになったので、精神的に楽になつた」と申しておりました。本願のお念仏がありがたいというのは、別に神秘的な作用があるからではなく、ただナムアミダブツと称えるのみで、すべてを如来にお任せするから、いつも現在の一念に立ちかえつて、妄念妄想が払い除けられるところにあるといふべきでしょう。

# 対話編 『浄土真宗』

14

て仏心ばかりになるのでもありません。いままで通り煩惱の凡心がありながら仏心と離れないのです」

B 「仏心と凡心が二つでありながら一つになるとのことですが、このことをもう少し詳しくお話してください」

A 「私たちの心に仏心が離れなくなりますが、これは人とアミダ仏が離れずに一つになることも言えます。このことに関して『歎異抄』の第一条に、

すね」

A 「ええ、宗祖は〈撰取不捨〉という言葉に頻りに使っておられ、信心が衆生に与えられたすがたを『歎異抄』では〈撰取不捨の利益〉と仰せられるのです。アミダ仏と人の関係は撰取不捨の関係ですが、それを仏の心と人の心の関係いわば仏凡一体と表すことに限定せずに、アミダ仏のいのち（寿命無量）と人の有限のいのちとは不離一体で表すと、より現代の感覚で受け取りやすい様に思います」

B 「アミダ仏と人の関係を心と心の関係のほかに、いのちとのち、あるいは存在と存在の関係で表す方が現代的には分かりやすいのですね」

A 「そのような関係で表すと、さまざまな他の領域との関係があきらかになり、普遍的な意味も明らかになってきます」

B 「いのちとのちの関係でアミダ仏と人との関係を表すとどうなるのでしょうか」

A 「それを表されたのは大谷派の清沢満之師ですが、アミダ仏を絶対無限の妙用と表し、その妙用に運ばれつつある今

A 「これは信心歓喜の一念のことです。一念は南無阿彌陀仏において、〈汝をまるまる引き受ける〉という大悲のお心を聞いてはじめて信心が起こったすがたをいいます。この場合の〈一〉は〈はじめ〉の意味です。初めて起こった信念、それが一念の信心です。また

一念は信心の起こるのに時間がかからないことを表します。瞬間的に信が起こる様子を表します。仏心大悲が私たちの心に届くのに手間暇いらないうことで、〈タスケル〉の仰せを聞く、即座に起こる信心というので一念の信ともいわれます。〈助カラヌ汝ヲタスケル〉という本願の仰せを聞くその時、本願の大悲心が人の

中枢部に至り届いて信心になつてくださるのです。ですから信心といっても人の側から起こす信心ではありません。信心は凡夫の煩惱の心ではなく、仏心大悲の心が凡夫の心と離れなくなつたのを信心と

いいます。そして信心は本願をふた心（二心）なく信じている心ですから一心であり、それを一念と表されたという意味もあります」

B 「この信の一念が一度起こると、もうなくならず反復していくのですね」

A 「ええそうです。反復といつてもとぎれとぎれではなく、我たちの心の底に仏心大悲が相続していくのでしよう。これも不思議なことです。相続している大悲心が、煩惱妄念が沸き起こって止まない人生生活の中で、ふいふいと心の表に現れてくださいます」

B 「よく仏凡一体（仏心凡心一体）ということをお聞きしますが、この信心と関係があるのですか」

A 「信心が発起したということとは凡心と仏心が離れず一体になることといえます。凡心が仏心に変化することでもなければ、仏心が凡心を駆逐し

て仏心ばかりになるのでもありません。いままで通り煩惱の凡心がありながら仏心と離れないのです」

B 「仏心と凡心が二つでありながら一つになるとのことですが、このことをもう少し詳しくお話してください」

A 「私たちの心に仏心が離れなくなりますが、これは人とアミダ仏が離れずに一つになることも言えます。このことに関して『歎異抄』の第一条に、

すね」

A 「ええ、宗祖は〈撰取不捨〉という言葉に頻りに使っておられ、信心が衆生に与えられたすがたを『歎異抄』では〈撰取不捨の利益〉と仰せられるのです。アミダ仏と人の関係は撰取不捨の関係ですが、それを仏の心と人の心の関係いわば仏凡一体と表すことに限定せずに、アミダ仏のいのち（寿命無量）と人の有限のいのちとは不離一体で表すと、より現代の感覚で受け取りやすい様に思います」

B 「アミダ仏と人の関係を心と心の関係のほかに、いのちとのち、あるいは存在と存在の関係で表す方が現代的には分かりやすいのですね」

A 「そのような関係で表すと、さまざまな他の領域との関係があきらかになり、普遍的な意味も明らかになってきます」

B 「いのちとのちの関係でアミダ仏と人との関係を表すとどうなるのでしょうか」

A 「それを表されたのは大谷派の清沢満之師ですが、アミダ仏を絶対無限の妙用と表し、その妙用に運ばれつつある今

て仏心ばかりになるのでもありません。いままで通り煩惱の凡心がありながら仏心と離れないのです」

B 「仏心と凡心が二つでありながら一つになるとのことですが、このことをもう少し詳しくお話してください」

A 「ええ、宗祖は〈撰取不捨〉という言葉に頻りに使っておられ、信心が衆生に与えられたすがたを『歎異抄』では〈撰取不捨の利益〉と仰せられるのです。アミダ仏と人の関係は撰取不捨の関係ですが、それを仏の心と人の心の関係いわば仏凡一体と表すことに限定せずに、アミダ仏のいのち（寿命無量）と人の有限のいのちとは不離一体で表すと、より現代の感覚で受け取りやすい様に思います」

B 「アミダ仏と人の関係を心と心の関係のほかに、いのちとのち、あるいは存在と存在の関係で表す方が現代的には分かりやすいのですね」

A 「そのような関係で表すと、さまざまな他の領域との関係があきらかになり、普遍的な意味も明らかになってきます」

B 「いのちとのちの関係でアミダ仏と人との関係を表すとどうなるのでしょうか」

A 「それを表されたのは大谷派の清沢満之師ですが、アミダ仏を絶対無限の妙用と表し、その妙用に運ばれつつある今

て仏心ばかりになるのでもありません。いままで通り煩惱の凡心がありながら仏心と離れないのです」

B 「仏心と凡心が二つでありながら一つになるとのことですが、このことをもう少し詳しくお話してください」

A 「ええ、宗祖は〈撰取不捨〉という言葉に頻りに使っておられ、信心が衆生に与えられたすがたを『歎異抄』では〈撰取不捨の利益〉と仰せられるのです。アミダ仏と人の関係は撰取不捨の関係ですが、それを仏の心と人の心の関係いわば仏凡一体と表すことに限定せずに、アミダ仏のいのち（寿命無量）と人の有限のいのちとは不離一体で表すと、より現代の感覚で受け取りやすい様に思います」

B 「アミダ仏と人の関係を心と心の関係のほかに、いのちとのち、あるいは存在と存在の関係で表す方が現代的には分かりやすいのですね」

A 「そのような関係で表すと、さまざまな他の領域との関係があきらかになり、普遍的な意味も明らかになってきます」

B 「いのちとのちの関係でアミダ仏と人との関係を表すとどうなるのでしょうか」

B 「一念とは」

と見られたと伺います」

B 「一念とは」

と見られたと伺います」

B 「一念とは」

と見られたと伺います」

B 「一念とは」

と見られたと伺います」

B 「一念とは」

と見られたと伺います」

B 「一念とは」

と見られたと伺います」

ここに置かれてある一つの物が自己（人・諸物）であるといっています。すなわち、

自己とは他なし、絶対無限の妙用に乗托して、任運に法爾に此の現前の境遇に落在せるもの、即ち是なり。

（絶対他力の大道）

という言葉です」

B 「難しいですね」

A 「そうですね。表現は難しいですが、要するにはかなりいいのちのはたらきであるアミダ仏から一瞬も離れることなく今ここに置かれている一つのものが自己ということですから。今この単純な事実であり、この事実を生起せしめている根本のはたらきがアミダ仏です」

B 「そうすると、万人がすでにアミダ仏（無量寿）と離れていないとも言えるのですね」

A 「ええそうです。ただアミダ仏と初めから一体であるということを知らない、それを無明いわば根源的無知といえます。知らないからこの世の様々なものでもって自分の人生を支えようとし、あるいは

物足りようとして、外のものに過度に執着しているのが迷いの凡夫のありさまです」

B 「アミダ仏の本願を信じようと信じまいと、私はアミダ仏のいのちのなかにはじめからいるということですね」

A 「ええそうです。貴方だけではなくて、万人がそうです」

B 「ではなぜ信心が大事と言われるのですか」

A 「アミダ仏の中にいる、いわゆるアミダ仏のいのちの撰取不捨の中にあることを知らなければ、気がつかなければ、アミダ仏の中にいるという安心も喜びも充実もありません。孤立し閉塞した自我（私）しか知らないのですから」

B 「アミダ仏というはかりないいのちと離れない自分を知る、そこに大きな利益（功德）があるのですね」

A 「ええアミダ仏のいのちの中にあって、そのなかで生まれ、行動し、働き、そして死ぬのです。死んでも虚しくならないのです」

B 「なぜ虚しくならないのですか」

A 「アミダ仏の御いのちの中

で生死するのですから、死んでもアミダ仏のいのちのほかにはありません。もとのいのちに帰るのです。禅宗の高僧道元禅師の言葉に、

生死は仏の御いのちなり。

（正法眼藏・生死の巻）

とありますが、まったくその通りですね。また真宗の高僧清沢満之師はこの点について

我等は死せざるべからず、

我等は死するも、なお我等は滅せず。生のみが我等にあらず、死も亦我等なり。我等は生死を並有するものなり。我等は生死に左右せらるべきものにあらざるなり。我等は生死以外に靈存するものなり。

（絶対他力の大道）

とおっしゃっています」

B 「道元禅師の（生死はほとけの御いのちなり）とはどういう意味ですか」

A 「私に即していいいますと、私が生まれて生きそして死ぬという生死のいのちのいと

み全体が仏のはかりないの

ちのはたらきの中ということですから。生死そのものがはかりないのちの活動相といえます。仏のおんいのちのはたらきを離れて髪の毛一本も、心のひと思ひも成り立ちません」

B 「寿命無量の仏のはかりないのちのはたらきの中に、

草木や石ころまで入りますか」

A 「入ります。人間や犬猫のみならず、ミミズから蛙、草木、土や瓦や壁、コンクリー

トなど、また生き物の意識のはたらき、人間の心のはたらきまで含めて、万物がいのち

のはたらき、実在のはたらきによつて存在しているのです」

B 「そうすると一切アミダ仏のはたらきのほかにないのですね」

A 「ただ真宗の教法で阿弥陀仏という場合は衆生救済のは

たらき、いわゆる如来の本願力として限定して語られるので、そこは注意しなくてはなりません。また衆生の心の内容、そして振る舞いの内容はアミダ仏のなさしめというわけではありません。少なくとも人間の身口意の行いの善悪

正邪の責任はそのつど人に問われていきます。ただ身口意の

はたらきが可能なのははかりないのちの力によつてです。その違いは注意しなくてはなりません」

B 「アミダ仏と私は撰取不捨の關係のなかで、私の行いの正邪善悪はそのつど人に問われていくのですね」

A 「はかりないのちのはたらきの決定によつて、一瞬一瞬、私が何を思い、どう行動するかが問われているのです」

B 「私が何を思い、どう行動するかはそのつど人に問われているのですね。そのことはいのちのはたらきによって決定されているのですね」

A 「ええそうですね。自分の行いの責任はどこまでも私にあるのです」

B 「では清沢満之の言葉も説明してください」

A 「まず（我等は死せざるべからず、我等は死するも、なお我等は滅せず。生のみが我等にあらず、死も亦我等なり）

ということは先ほどの（生死は仏の御いのちなり）と全く同じ意味ですね。生死ともに

仏の御いのちであり、そのほかにまことの自己（ここでは

我等〉はないわけです。今こ

こにいる有限な自己がそのま  
まはかりなきいのちの現れの  
外にはない。その点からいえ  
ば無限のいのちの自己ともい  
われましょう。それをここで  
〈我等〉とっておられるの  
でしょう」

B 「では次に〈我等は生死を  
並有するものなり。我等は生  
死に左右せらるべきものに  
あらざるなり。我等は生死以  
外に靈存するものなり」とは」

A 「これも同じ意味です。そ  
ういう我等は一個のいのち、  
一個の私の生死全体を包んで  
いますからそれを〈生死を並  
有する〉と仰っているのです。

そして〈我等は生死に左右せ  
らるべきものにあらずなき〉  
とは、私たちのいのちははか  
りなきいのちの外にありませ  
んから、生まれたり死んだり  
という生滅によって左右され  
ない、滅ぼされない、こわれ  
ない、そういういのちとして  
ある。そして〈我等は生死以  
外に靈存するものなり〉とい  
うことはこれも同じことで、  
私の本体は生まれたり死んだ  
りするはかないだけのいのち  
ではなく、生まれも死にもし

ない、生死をこえた実在のい  
のちとして〈靈存〉している  
のだといわれるのです」

B 「靈存する、とは」  
A 「はかりないのちは不可  
思議で大変深く有難いのち  
でしょう。そういう存在とし  
て靈存という言葉で表された  
のでしょうか」

B 「お話を聞きしますと、  
とても私にはそういう境地は  
深く分かりませんが」

A 「これらは道元禪師とか清  
沢満之という優れたお方の言  
葉ですから、これを本当に同  
じように実感することは難し  
いですね。しかし、〈聞其名号  
・信心歓喜・乃至一念〉とい  
うお念仏を聞信する一念の信  
心には、そういう事実を垣間  
見る、あるいはほのかに感じ  
る智慧があたえられるという  
ことも本当です」

B 「つまるるところ、この〈乃  
至一念〉の信心によって、ア  
ミダ仏によってこの私が撰め  
取られていることを知るとい  
う、そういう撰取不捨の利益  
にあずかるのですね」

A 「ええそうです」

(了)

## 【任職雑感】

五月初旬、ご門徒のA（七十  
余歳）さんから突然電話があり、  
病院で精密検査を受けたらレベ  
ル4の癌と診断され余命幾ばく  
もない、ということでした。つ  
い最近まで大変元気な方で遠方  
から一時間以上も歩いて寺まで  
来るような人でした。その後、  
七月下旬に電話があり、病院で  
抗がん剤の投与を受けてきたが  
副作用がきつくて大変苦しいの  
で、退院して今は家で養生し、  
後は死を待つばかりなので、近  
くのホスピス病院に予約し、痛  
みがひどくなると入院するよう  
にしている。今は一切食べられ  
ないので自宅で往診の医師のも  
と点滴だけを受けているとこの  
とでした。そこで彼の家にお見  
舞いに行き、死後の法要や遺骨  
のことなどを話し合いました。  
ガリガリに痩せていたがやや元  
気そうだった。そして「法名を  
いただきたい」というので、で  
は三日後にということで、再度  
訪れたときには痛みがきつくな  
っていておなかを押さえ、何度  
もえずき、坐ることもできない  
状態でした。そこで横になった  
ままおかみそりをし、法名と南  
無阿弥陀仏の名号とのお心を

簡単に書いた文とを見せ、南無  
阿弥陀仏の〈南無〉は阿弥陀様  
が行く末を任せよとの仰せ、〈阿  
弥陀仏〉は行く末を引き受ける、  
浄土に生まれさせるよというお  
心です、と話しました。ただか  
なり痛みがあり苦しい状態だっ  
たので南無阿弥陀仏のお心が伝  
わるのは難しいと思いました。  
彼に向かってお念仏を申し合掌  
しましたら、本人も合掌し念仏  
し、涙ぐんでいるようでした。  
そして彼が「体の中はいたい  
どうなっているのだろう」とポ  
ツリと言いました。「体が楽にな  
ったら読んでみてください」とい  
って『歎異抄』を近くに置い  
た。そうこうしていると、彼が  
痛みがきついで呼んだのであ  
ろう、医師が来て、痛み止めの  
座薬を入れ、「まだ痛みが続くよ  
うだったら、量を増やします」  
と聞いていた。彼の話では痛み  
がくると最初は座薬、それが余

り効かなくなるとおなかに貼り  
薬を貼るとのこと、それでダメ  
ならホスピス病院に入院し、痛  
みの処置をしてもらうとのこと  
だった。その後、一月も経たな  
いうちに彼はホスピス病院に入  
るやいなやすぐに亡くなった。  
彼は健康管理のことに詳しく、  
最近まで元気げんきで、まだま  
だ死は先のことと生きていたに  
違いない。そんな中で「余命幾  
ばくもなし」との診断を受けた  
とき、どんな気持ちだったのか。  
彼が聞法に励んでいた人なら余  
り心配はしなかったであろうが、  
なにせ日頃仏法の縁の浅い人だ  
ったので、どんな気持ちでこの  
四ヶ月間を過ごしたのであるう  
かと思うと胸が痛む。彼はもう  
この世の人ではない。あとはア  
ミダ仏が寄り添ってください涅  
槃に導かれることを念じるだけ  
である。南無阿弥陀仏

## 《念佛寺同朋の会》

十月二十二日（火）

午後二時始まり

法話 念佛寺副住職 土井尚存