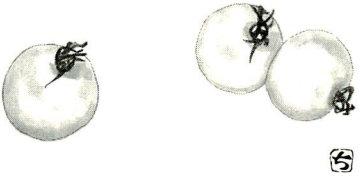
みめぐみの

第38部

みめぐみの

第38部



大谷光道著

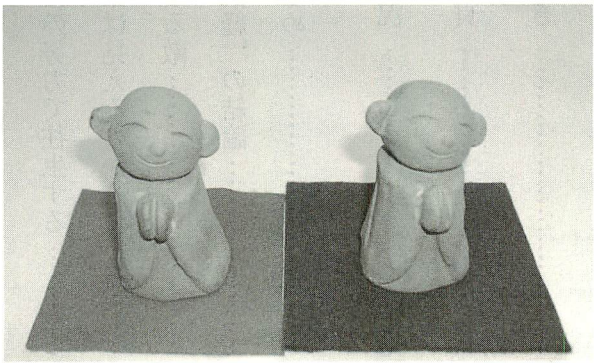
目次

阿弥陀様と本願（八）……2
自分の努力で往生する……4
極楽は見えるのか？……6
内なる敵……13
『観経』の結論……16
まとめ……21
近況……23
読者の頁……29
あとがき……31

阿弥陀様と本願（八）

先回『第三十七部』では、四十八願の中心、つまり、阿弥陀様の願いの心髄、さらに「阿弥陀様そのもの」と言ってもいい、第十八願についてお話ししました。ちなみに、阿弥陀仏への帰依を説く浄土真宗の教えも、この第十八願が中心になります。

本願の中身は、私たちのような何もできない凡夫をそのままで極楽に迎えてやりたいという阿弥陀様のお心なので、私たちはただひたすらそのお力ー



お御堂の場所の土で創った合掌童子

―本願力――にたよることだけで、この阿弥陀様のお心に適うことになるのです。この心境になって喜びがあふれてきて知らず知らずのうちにお念仏が称えられるようになれば、これはもう、「他力の信心をいただいた人」です。

ところが、阿弥陀様は、見えない、触れない、掴めない、お声を聞くこともできない……ので、そのお心を信ずるというのは容易なことではありません。それで、もっとわかりやすい、掴みやすい身近なものはないのか、という欲求が生まれます。

そこで、「種々の修行をする者も、修行の功徳によって極楽に往生できるようにしてやろう」と、そのための願も建ててくださいました。それが、今からお話しする第十九願です。これだと、まさに自分の手許にある「自分の力」をたよりにして修行することで極楽に往生することができるのですから、「信じにくい」との問題はなくなるはずです。

自分の努力で往生する

第十九願　設我得仏、十方衆生、発菩提心、修諸功徳、至心発願、欲生我国、臨寿終時、仮令不与、大衆囲繞、現其人前者、不取正覚

私が成仏するとき、十方世界の人々が、菩提心を起こし、もろもろの功徳を修め、真剣でまじめな心で願いを起こし、私の国（極楽）に生まれたいと欲したとしましょう。もし、その人の臨終のとき、多くの聖者たちとともにその人の前に現われて迎えてあげられないようであれば、私は覚ったとは言いません。（修諸功徳の願）

十　方＝東・西・南・北、東南・西南・東北・西北と上・下の十の方角
菩提心＝覚りを求め、衆生を教化しようと思う心
諸功徳＝六波羅蜜や定善・散善などの修行

修行を積んでその功徳を自分や他人の成仏のために振り向けることを回向と言いますが、仏教には、回向によって成仏（覚りを開く）できる、という

基本的な考え方があります。第十九願は、この基本に沿っていることがわかります――「自ら修行してその功徳を回向して極楽に往生したいと望む者について、その者の臨終の時には私が迎えに来て（来迎）やろう」という阿弥陀様の願なのですから。

修行としては、第十九願本文に「諸功徳」とあることから、あらゆる修行がそれに当たります。

たとえば、次のようなものです。

一、戒・定・慧の三学（仏道を修行する者が必ず修めるべき三つの基本的な修行。仏教各宗で言う）

戒　学＝悪を止め善を修める戒律を守る
定　学＝精神を統一する禅定を行う
慧　学＝真理を悟る智慧を身に付ける

二、布施・持戒・忍辱（にんにく）・精進・禅定・智慧の六度（六波羅蜜（ろくはらみつ））。大乗仏教にお

いて菩薩が行うべき六種の実践項目）

布　施＝財施（金品を与える）、法施（教えを説き与える）、無畏施（怖れをとり除き安心を与える）の三種

持　戒＝戒律を守る

忍　辱＝侮辱や迫害に耐え忍んで怒りの心を起こさない

精　進＝たゆまず仏道修行に努め励む

禅　定＝静かに瞑想し真理を観察する

智　慧＝真理に即して正しく物事を認識し判断する

三、定善・散善（『観無量寿経』に説かれる修行）

定　善＝雑念を払い心を集中して仏や浄土を一心に観察（観想）する

散　善＝ふだんの心のままで悪を捨て善を修めること

極楽は見えるのか？

このうち、三、の定善と散善は、特に浄土往生を願う者のための修行法で、

『観経（かんぎょう）（仏説観無量寿経）』に系統立てて詳しく説かれています（『第五部』『第八部』参照）。修行と言われると、私たちは、「生やさしいものではないだろう」と、まずもって警戒してしまいますが、それはどれほど難しいことなのでしょうか。

ここで、「定善」について見てみることにしましょう。定善というのは禅定（仏教での瞑想）の一つで、極楽の景色や仏様を観想する修行です。禅定や瞑想と言えば、まっさきに禅宗の座禅が頭に浮かび、浄土の

仮御堂では最後となった昨年の御正忌報恩講（11月28日）

教えに座禅などあるのかと思われるかもしれませんが、いまお話しを進めている定善も、天台宗の摩訶止観なども禅定の修行の一つです。

さてそこで、はたして仏や極楽は見ることができるのでしょうか。

数ある『観経』の註釈書（解説書）の中でももっとも有名な善導大師の『観経疏（しょ）（観無量寿経疏）・定善義』を開いてみましょう。

定善は、春秋のお彼岸に日没を観ることをきっかけにして行う日想観から始まります。この日想観の目的は、正しく西の方角を知る、己の罪業を知る、極楽に満ちている光明がいかに明るいかを推し量る、この三つです。

『定善義』には次の手順が示されています。

まず、座禅の姿勢（結跏趺坐（けっかふざ））を取れ。右の足を左の腿（もも）の上に載せ、左の足を右の腿の上に載せて平らにせよ。左の手を右の手の上に軽くのせ、背筋を伸ばし、姿勢を正しくする。口を軽く結び、歯を合わせずに

自然のままにする。舌は上あごを支え、咽喉や鼻の呼吸が自然にできるようにせよ。

つぎに、自分の身体を構成している四つの要素、つまり固まりの部分（皮膚、筋肉、骨格など）・水分（血液、汗、涙など）・気体（呼吸）・温度（体温）がすべて四方に飛び散る想いをせよ。これら四つの要素はすべて空[※1]であって「固定的なものではない」と、心を込めて想うことが必要である。さらに、自分の存在を可能にしている空間も宇宙の一部であって固定的なものでないことを想え。こうすることによって、認識するための心の働きだけが残って、その心がなみなみと湛えられた水のようであり、自分の心の内と外の世界を欠けるところなくはっきりと映し出す鏡のようになり、明るく清らかであるという想いをなせ。

それではいよいよ、心を太陽に向けて日没を観想せよ。

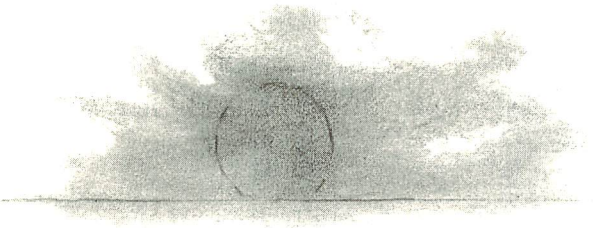
そこで、たいていの場合には、太陽を観想していると雲が現れて太陽

を遮るのである。これはその人の罪障[※2]が重いしるしで、重い順に黒・黄・白の雲が現れるものである。

このように、太陽が雲によって遮られた時は、直ちに懺悔[※3]しなければならない。

懺悔するには入浴して身体を清め、清浄な服に着替える。道場（修行する場所）を美しく飾り、仏像を安置し、名香を焚く。諸仏・諸菩薩や高僧の像の前で、永遠の過去から今日に至るまでに造った一切の罪業、たとえば十悪・五逆等に、心をつくして懺悔し、その旨の表白（本尊、僧、そして広く人々に告白する文章）を読み上げる。そして、泣いて悲しみ、涙を雨のごとく流して深く恥じ入り、心髄の奥の奥にまで徹して痛感し、骨を切るほど自らを責めなければならぬ。

懺悔を終ったならば前の座に戻って再び太陽を観想する。一回の懺悔で黒雲や白雲などの遮りがなくならなければ、更に懺悔を繰り返さなけ



日想観

ればならない。罪障が残っている間は観想に支障を来たすものであるから、心をつくして懺悔を繰り返すようにせよ。

※1空　＝何事もすべて因縁（いんねん）によって起こるものであって、固定的な実体はないということ。仏教の根本真理。『般若心経』の色即是空（物事はそれ自体が実体として存在したり起こったりするのではないこと）や空即是色（諸条件に支えられているからこそ、物事が存在したり起こったりすること）は、空を説いた言葉としてなじみ深い

※2罪障＝十悪・五逆（『第三十部』参照）などの罪悪による覚りへの妨げ

※3懺悔＝自分の犯した罪悪を仏や他人に告白し悔い改めることを誓うこと。仏教では「さんげ」と読み、「ざんげ」とは言わない。善導大師は、毛孔や眼から血の出る上品（じょうぼん）から涙を出す下品（げぼん）までの三懺悔を述べておられる

以上、駆け足で『観経疏・定善義』を見てきましたが、肝心の太陽を観るどころか、そこに行くまでの障害を克服するのにどれだけの時間とエネルギーが要ることでしょう。また、時間とエネルギーを費やせば、その目的は叶

うのでしょうか。いささか不安です。それに、これはまだ定善のほんの入門の部分です。定善は全部で十三観まであり、最後までいかないと極楽のすべてを観たことにはならないのです。

内なる敵

修行がたいへんであるとは言いながら、実は、黒雲、黄雲、白雲などのこの克服すべき障（さわ）りは、他でもない、自分自身の中にあるものを目の前に観ているだけのことなのです。ゆめゆめ考えたこともなかったところに問題を発見したのですから、たとえば、壊れかかった塀を手で押して倒そうとしたとき、反対にはね返されてはじめてその塀がコンクリートの頑丈な塀であったことに気づくようなものです。一見嫌なものにぶつかったようですが、実はこの障りを観たことそのものに大切な意味があるのです。

「親鸞聖人が阿弥陀様の御修行について「清浄」ということを特に強調さ

れている」とは、前号にも述べたところです。清浄な心で修行ができないと覚りに至れないのですが、阿弥陀様（法蔵菩薩）のように、私たちの考えも及ばないほどの長い間清浄な心を通し切る御修行（歴劫修行）どころか、その清浄な心を片時も持つことのできないことの証明がこの障りで、自分自身の中にあるコンクリートの塀にはね返されることで明らかになってくるのです。コンクリートの塀によっていよいよ自分が凡夫であることを実感することになります。

さきに、「自ら修行してその功徳を積んで……」と言いましたが、「功徳を積んで何とかなる」と思うのは、「自分には功徳を積む資格がある」、言い換えれば「私は、今はくすんでいても磨けば光る物を持っている」とか「私は、鋼のように、鍛えることに耐えられる素材である」と信じ、自分の能力や資質を宛にしてきたからです。このような足場が崩れたのです——と言うより実は、そもそもそのような足場などはじめからなかったのに、それ

を知らなかっただけのことなのです。自力の修行は、修行そのものの困難さのみに目が行くのですが、このように、実は自分の内部にはじめから問題を抱えていて、それが表に現れるとき、はじめて自分が見える、それほどに自分というものは見えないものなのですね。

親鸞聖人は「善を積もうとしても「雑毒の善」しか行えず、善そのものが成り立たないのだ」と、凡夫というものを、そしてご自身を厳しくご覧になりました。雑毒の善とは、

讃仰歌（昨年11月28日　御正忌報恩講で大谷楽苑）

行おうとする善に欲望などの煩悩が混ざることで、これが黒、白などの雲となって現れるのです。そして聖人はさらに、定善とは「その修行が不可能なことをわからせるために説かれたものだ」と仰ったのです。

このように全く宛にできない自分の姿に直面したのですが、それではいったいどうすればいいのか。いま極楽往生の道が閉ざされ、今日までに造った悪業のため、やがては地獄に行くしかない自分だということがはっきりしたのです。「いづれの行もおよびがたき身なれば、とても地獄は一定すみかぞかし」（『歎異鈔』）という親鸞聖人の直のお言葉が想い起こされます。

『観経』の結論

『観経』には、いまそのさわりを述べてきた定善と、それとは別に散善という、自分の忍耐とまじめさで勤め上げる極楽往生のための修行が説かれているのですが、お釈迦様はこのお経を終えるにあたって、次のように説かれ

ました。

（阿難（あなん）よ。）そなたはよく記憶して忘れないようにせよ。

一、この定善の修行をする者は、この世に生きている間に、無量寿仏（阿弥陀仏）と観世音・大勢至の二菩薩を見たてまつることができる。

二、そしてもし、善男子や善女人が、ただ阿弥陀仏の名と二菩薩の名を聞いただけでも、無量劫という長い間迷うべき生死の罪が除かれるのだから、まして心に憶念する者はなおさらのことであるの。

もし念仏する者があるならば、この人こそ、まさに人々の中の白蓮華である。観世音・大勢至の二菩薩が、その人のよき友となってくださる。その人はさとりの座にすわり、阿弥陀仏の国に生れることができるだろう。

世尊（お釈迦様）は、さらに阿難におおせられた。

そなたはこのことばをよく心にとどめておきなさい。このことばを心にとどめておけ、とは、無量寿仏（阿弥陀仏）の名を持つということである。

世尊がこのことをお説きになったとき、目連や阿難および韋提希たちは、世尊の説かれたところを聞いて、みな大いに歓喜した。

阿　難＝お釈迦様の高弟・阿難尊者。このお経（御説法）を聞いている人々の代表者

目　連＝お釈迦様の高弟・目連尊者

韋提希＝インド、マガダ国の頻婆娑羅王の后。子の阿闍世太子に幽閉され、これをきっかけとして説かれたのが『観無量寿経』

定善の修行よりも阿弥陀様や観音・勢至の二菩薩のお名前を聞き、さらに念仏を称えるならば、そのほうがはるかに優れているというのが、『観経』の結論です。しかし一見して、定善という困難な修行よりも念仏を称えると

いう簡単なことのほうが優れているなどとは、直ちには納得できることではありません。また、わざわざ長々と定善と散善を説いてこられたお釈迦様が、ここでこのほんの数行であっさり定善を離れて念仏を勧められるというのも、まことに不可解なことです。

一方、極楽往生や信心という目的を持つ者にとっては、はじめから念仏だけを勧められても、それは簡単すぎて中々受け入れられるものではありません。ところが、定善・散善

毎月28日のお講

という実行困難な修行の御説法を聞き、その修行の困難さの壁が自分の内にあることを知ってこそ、そこに示された念仏という救いと、しかも念仏のほうがこの困難な修行よりはるかにご利益があるという、二重の喜びに遇い、本当に念仏の有り難さが身にしみてくるのです。

そう、『観経』の定善・散善は、私たちを念仏に導くための方便なのです。

至心・発願・欲生と　阿弥陀様は第十九願を起こして、
十方衆生を方便し　十方世界の人々を真実の教えに導くために仮の教えとして
衆善の仮門ひらきてぞ　定善・散善を説き、
現其人前と願じける　臨終にあたってその人の前に現れて、極楽に迎えてやろうと願われた。

方便＝仏様が衆生を導くために用いられる仮の手段

親鸞聖人御作『浄土和讃・大経讃』

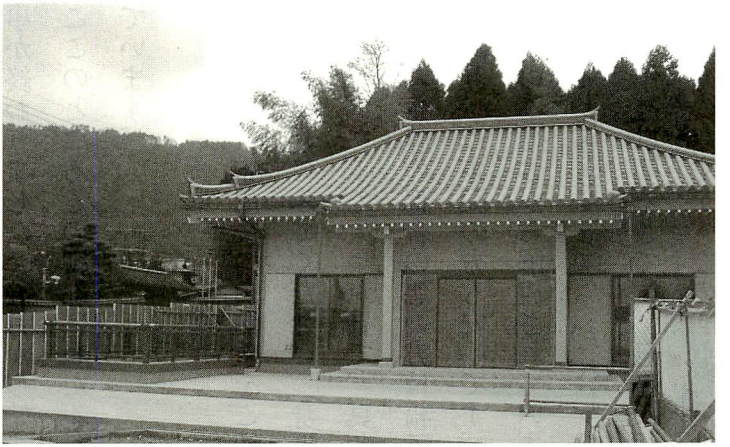
それにしてもずいぶん大がかりな方便です。念仏に導くためとはいえ、行者が念仏を選び取った後は要らなくなる行――定善や散善――を一巻のお経として説くという、この大がかりな方便を凡夫のために設けてくださったのです。凡夫の自分の力（自力）への執着、自分には覚りを開く力があるという思い上がりが、それだけ強いことを見越してお説きになったお経だということですね。お釈迦様の御化導の御苦労が深く偲ばれます。もちろんこの方便は、阿弥陀様の設けられた第十九願にその元があるのは言うまでもありません。

まとめ

以上、今回の「阿弥陀様と本願」は、第十九願のお話だけになってしまい

ました。

はじめにも触れたように、あるいは皆さんよくご承知の通り、浄土真宗の教えの中心は、なんと言っても他力念仏の第十八願です。このことは頭では、理屈ではわかっていても、それが自分自身のものになっているかといえば……、それはどうでしょうか。はじめから第十八願を喜べる人も、もちろんあります。しかしそこに至るのが困難なときには、そのための方便として設けられた第十九願、そしてその内容が広く説かれた『観経』を拝読せよ、ということです。その修行を行なっても行なわなくても、その要はひと言で言うと、「自身を知れ」と教えられているのです。その意味で、次回の第二十願・植諸徳本（じょしょとくほん）の願もやはり大切な願と言えます。



素屋根が取り外された本堂

近　況

すでにお知らせしているように、お陰様で今年はおめでたが二つあります。新門・光純の結婚式が四月十一日に迫り、十一月には本堂の落慶法要を迎えます。

私たち待望の本堂は、昨年末に素屋根が取り外され、いよいよその姿を現しました。残っていた石畳の工事なども二月初めようやく完了し、第一期工

事が終わりました。五月から始まる第二期工事は一階と地下階の内装です。ここのところその細部にわたる設計、施工の打ち合わせで忙しい毎日が続いています。

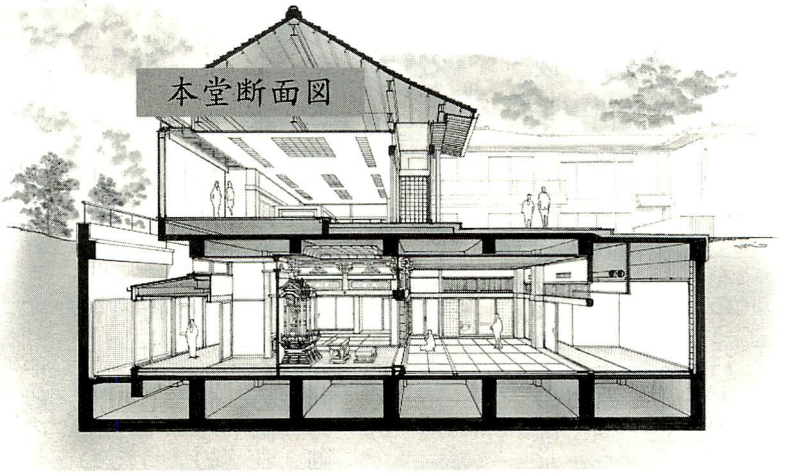
ここで、完成後のお御堂をご紹介しますので、ご自分が御堂に座ったところを想像してみてください。身近なところから見ていくと、まず足下は床全面がヒーターの入った畳で、真冬に歩いても座っても冷たさとは無縁です。もちろん膝の都合の悪い方は椅子にお座りください。外陣（げじん）後方にはお手洗いもあり、ご年配の方も安心です。エレベーターも完備しているので、地下の御堂の不便さから解放されています。

地下と聞くことで、だれしも心配されることは二つでしょう。第一に湿気、第二に明るさです。息子（長女の夫）が代表者を努める会社が設計してくれたのですが、この二点に最大の注意を払ってくれました。

第一の湿気については、地下の床の下に広い空間を設け、ここに湿気や水分を抜く仕組みになっています（下図）。もちろん壁も二重壁になっていて、湿気とは無縁に過ごせる設計です。

第二の明るさについては、全部で三カ所に光庭を設けることで問題を解決できました。十分な広さの光庭と十分な大きさの窓によって、外陣の明るさは通常の本堂に決して負けることはありません。

今まで何気なく見ていて、最近初



床下のスペースに湿気や水分を抜く役割がある

大きな窓と光庭

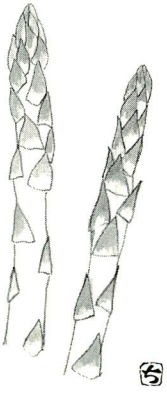
めて気づいたことがあります。一般の地上の本堂では、外陣の障子の上部が幅の広い壁になっているのをご存じでしょうか。構造上、強度を増すために必要なのだと思いますが、この壁があるため御堂の中程までは光が届きません。今回の御堂はこの壁の部分も窓になっているので、外陣の明るさが確保されるのです。

話が前後しましたが、何故地下の御堂としたかについて、触れておきましょう。嵯峨のこのあたりは環境がすこぶる良く、それは京都市でも一、二を争うほどの建

築規制の厳しさに負うところが大きいという、皮肉な側面があります。建蔽率二〇％（敷地面積の二〇％までしか建物が建てられない）、容積率五〇％（総床面積が敷地面積の五〇％まで）、緑地率四〇％（敷地面積の四〇％まで木を植えなければならない）、高さ制限八メートルという規制です。

このためふつうの寺院のように本堂を地上に建てたのではかなり窮屈になるので、思案に思案を重ねました。その一例を言えば、大法要の時だけ布製等の臨時屋根をかけて広いスペースを確保するなどですが、いづれも「名案」とはならず、思い切って地下御堂という、めったに試みられることのない形式を採ることになりました。これによって地下の広さは一階部分の三倍近い面積を得ることができたのです。工事中の建物を見たいと言われる方には、工事に差し支えない限り現場をご案内しています。地下に至る階段を下り切ったところで皆さん、例外なく、その広さに驚かれます。地下の本堂にしてよかったといつも思い返しています。

お参りに来られた方々が落ち着いたひとときを過ごしていただけることを念頭に「今、御堂を建てるとしたら……」をすべてクリアしました。必ずや皆さんに喜んでいただける快適な御堂となるでしょう。



読者の頁

感想・意見

【第三十七部の感想】

富山県　河合　寛さん

第三十七部の十八頁に、獲の字と得の字の意味をはっきり書かれてあり、今まで聖典を見ていましたが、因位、果位という語についての解釈が充分に理解できなかった私です。即得往生と即獲往生の違いをお示し下さいまして誠に有り難うございました。

これからもよろしく御指導下さい。

合掌

東京都　鈴木　健太郎さん

新門様のご結婚をお慶び申し上げます。

女性法主は史上初かもしれませんが、浄土真宗では恵信尼さまや覚信尼さまが重要な役割を果たされたので他宗派に比べて女性法主の御誕生はきわめて自然なことのように思われます。

平成二十一年報恩講に際して

あとがき

みめぐみの刊行委員会

「阿弥陀様と本願（八）」は第十九願まで進みました。このシリーズを書き始められて三年。前回は一つの山場である「王本願・第十八願」でした。しかし、本願は一つひとつが大切な阿弥陀様のご誓願で、どれが欠けても四十八願は成り立ちません。知ると知らざるとにかかわらず、私たちが見過ごしにしていたことを光道台下は今後も四十八願の解説を通してご教示下さることと存じます。心して受け止めて参りましょう。

「近況」でも記されましたが、お御堂の落慶に向けて、日々奔走して下さっています。本願寺の法燈継承につながる光純新門様の御得度式が行われたのは一年前の三月で、早一年。折々に記して下さるこの「近況」も単なる報告やお知らせではなく、台下の思いが込められたメッセージです。併せてしっかり拝受していきたいものです。

台下との心のキャッチボール、ご質問・ご感想お待ちしております。

バックナンバー、追加注文の頒布価格、送料は次の通りです。
『みめぐみの』１冊の価格は200円(税込)です。

○1冊～4冊＝送料及び振替手数料（70円）はご負担下さい

※送料　1冊＝120円、2冊＝160円、3冊＝180円、4冊＝210円

○5冊～9冊＝送料は実費、振替手数料は不要です

※送料　5～6冊＝210円、7～9冊＝290円

○10冊以上＝送料・振替手数料共に不要です

以上の要領で申し込みを受け付けます。折り込みハガキにご住所、氏名、電話番号をご記入下さい。ハガキに切手は不要です（ご住所には郵便番号をお忘れなく）。

みめぐみの　第38部

2010年３月５日　印刷
2010年３月10日　発行

定価 200円

著　者　大谷光道

発　行　みめぐみの刊行委員会

〒616-8432
京都市右京区嵯峨鳥居本北代町21
本願寺寺務所内
TEL.075(882)6262 FAX.075(882)6220
振替口座　01060－5－56990

印　刷　㈱中外日報社

みめぐみの刊行委員会刊