

# みおしえ



市川陽山謹記



蓮生法師  
東行達さ馬之図

平成18年は熊谷法力房蓮生法師の800年遠忌です

埼玉教区浄土宗青年会

<http://www.saijousei.com>



# 『行(ぎょう)』

なむあみだぶつ とな

## く南無阿弥陀仏と称えればく

行とは文字通り行いのことですが、仏教で言うところの行は修行の行です。仏教にはたくさんの修行方法が説かれています。それは、仏教の開祖であるお釈迦様が、出会う人出会う人それぞれの悩みや、その人の器(うつわ)にあわせて一番最適な修行方法をお授けになったからなのです。ご存じの方も多いとは思いますが、その教えがシルクロードを通り、中国を経て日本にも伝来し、ありがたいことに今日までその教えが残っているのです。仏教の教えは八万四千の法門と呼ばれるほど多いのですが、日本に渡ってきた経典は五千七百巻ほどにもなったといわれています。その中には様々な教えや、修行の方法が説かれていました。

私たち浄土宗じやうとそうの宗祖法然上人しやうねんしやうにんは、その経典に説かれた数多くの教えの中から、お釈迦様の時代から遙か離れてしまった今の私達の器にあった教えは何かを探し、膨大な経典を五回も読み解いて下さったと伝えられています。そしてお示し下さった教え、そ

れが「お念仏」なのです。日々三回読んでいた『阿弥陀経』さえも、晩年には「説かれている事は往生の為には念仏申せということなのだから」と読経の時間をお念仏にあて、唯々ただただお念仏をお称えしていたと伝えられています。

その「お念仏」にも、心構えやお称えする態度があるのです。

お念仏をお称えする心構えを三心さんしんといい、

- ・至誠心しじやうしん (阿弥陀様に嘘偽りのないの心)
- ・深心じんしん (阿弥陀様を深く信ずる心)
- ・回向発願心えこうはつがんしん (阿弥陀さまの元へ行きたいと願う心)

お称えする者の態度としては、四修ししゆと説かれていて、

- ・恭敬修くぎやうじゆ (敬いの心を持つてお称えをする)
- ・無余修むよしゆ (他の行をせずお念仏のみ行ずる)
- ・無間修むけんじゆ (時間を空けずにお称えをする)
- ・長時修じやうじしゆ (生涯を通じてお念仏をお称えする)

このように書くとお念仏を称えるのって難しそう…と思えるかもしれませんが、法然上人はこうお示し下さっております。

三心四修と申すことさんしんししゆともうとの候は、

皆決定して南無阿弥陀仏なむあみだぶつにて往生おつしやうするぞと、

思おもううちにこもり候そつうちうなり。

(法然上人『一枚起請文』より)



“お念仏を称える上では三つの心構えと四つの態度が必要とされていますが、それらさえも皆ことごとく、『南無阿弥陀仏』

とお称えして必ず往生するのだ」と思い定める中に自ずと具わ<sup>そな</sup>ってくるのですよ」と。まずは信じてお称えする事が大切なのです。

小学校二年になる息子が、スイミングスクールに通っています。やつと一つ上のクラスに上がれて喜んでいましたが、次第にスイミングに行くのを嫌がるようになってしまいました。そのクラスではどうやら「息継ぎ」を教えているらしく、うまく出来ないのが嫌になったようです。しかも二十五メートルが目標です。教えている先生はそれこそ手取り足取り親切に教えて下さっています。ですが、「肩の力を抜いて！」とか、「顔を上げるタイミングが違う」などと色々聞いているうちに難しく思えてきてしまったようです。夏休みのある日「一緒に市民プールに行こう」と息子に誘われたので、一緒に行きました。少し教えてあげようと思い、リラックスさせようと水遊びをしながら、時々息継ぎを教えていると、段々と出来る様になっていきました。出来る様になるとさらに面白くなってきたのか練習にも熱が入ってきます。とうとう目標の二十五メートルを泳げる様になったのです。帰りながら話をしていると「泳げる様になって先生の言っていたことが大切だったわかったよ」と言っていました。いつかは自分も泳げる様になりました

いと思う気持ちと、実際に泳げる様になってみて、はじめて先生の言っていたことがわかったのでしょう。

お念仏を称えるときの心構えやお称えの仕方、それはとても大切な物です。しかし、それが難しそうだと思いお念仏から遠ざかってしまうのは、逆効果です。やはりお念仏をお称えすることが大切なのです。信じてお称えをするその中に全ての功德が含まれ、三心も四修も自ずと具わってくるのです。実際私も学生の時に講義ではじめて心構え（三心）や、お称えする者の態度（四修）を教えて頂いたときには、理屈では解ったものの、難しく感じ、とても自分に具わる自信はありませんでした。しかし、お称えを続けているうちに、今では「お念仏に全てが込められているのだな」「ありがたいな」と思えるようになってきたのです。

知らず知らずのうちに三心も四修も段々と具わり深まってくるのですから、肩に力を入れずに、まずは声に出してお称えを試みましょう。やがては誰もが、揺るぎない心で南無阿弥陀仏と称えられる様になるはずです。

発行者 埼玉教区浄土宗青年会

見立寺 益良 龍雄 筆

会長 渡辺 昭彦

編集長 益良 龍雄



## 用語解説

じゅう そう でん え  
五重相伝会 二重 『行』  
にじゅう ぎよう

『五重相伝会』とは、浄土宗の教えの要義を五つの段階に分けて伝える儀式のことです。

第一段階である「初重」は『機(き)』“ありのままの自分と向き合つて、「この愚かな私」と自分を知り、深く内省させて頂く」ことでした。

続いて、二段階目である「二重」は『行(ぎよう)』“そのような私が具体的にいかなる修行によって救われていくのか”を伝えます。

浄土宗では、「この私が阿弥陀さまにお救いいただくことができるのは、仏教の数多くの教えの中でも、阿弥陀様が私達の全てを見通した上でご用意くださった、「ただただ口に南無阿弥陀仏と称える」という”お念仏”なのです。

そのお念仏の中にあらゆる修行の功德は含まれているのです。

## 表紙の解説

くまがいほうりきぼうれんせいほつし  
熊谷法力房蓮生法師 『東行逆馬之図』  
とうこうさかさうまのず

熊谷法力房蓮生は、武州熊谷郷に生まれ、武士としてその前半生を過ごしました。源頼朝らに仕え、陣幕の拝領も受けるほどの強者でしたが、一乗谷いちのたにの合戦で心ならずも平敦盛を討ち、世の無常を感じた蓮生は、法然上人のもとを訪れ、念仏行者としての道を歩み始めたのでした。

表紙の絵は、法然上人から教えを受けた蓮生が、阿弥陀さまの御慈悲を故郷の人々と分かち合うことを願い、久しく留守にしていた熊谷へ向かう時のお姿です。蓮生は道中、西方浄土の阿弥陀さまに背を向けては失礼と考え、馬に逆さに乗り、念仏を称えながら、京都から関東まで下ったという。

「浄土じうどにも剛ごうの者とや沙汰さたすらん

西に向かひて後ろ見せねば」

蓮生

蓮生は、今も不背西方ふはいさいほうの念仏行者として語り継がれている。