

# 日蓮大聖人御書全集 上巻 現代語訳

気軽に日蓮の御書を読んでみよう！  
そして元気になろう！

北川 博通 訳



### 【まえがき】

日蓮大聖人（以下日蓮）の御書は、鎌倉時代に日蓮が独立した宗派として立宗宣言してから、61歳で御入滅になるまで、在家弟子に故事や逸話を使った信心指導、激励、幕府への諫暁、日蓮自身の位置付けと釈尊の説法の解説及びその後の宗教の流れを示し、経文解釈と実践、正邪判別や歴史その他生命的論文など、手紙や論文を収集したものです。

御書を顕わした時代は、鎌倉時代とはいえ、内容のすべてが現在でも十分通用するほど同感することができます。その理由は、今も昔も変わらない人間自身を解釈したものであるからと考えられます。このため、御書の内容の多くは、人間の生き方やもっともわかりにくい「死」の問題や、個人の「宿命」など扱っており、本当に知りたい内容が書かれているにも関わらず、なかなか個人と縁が繋がらず理解されないものになっています。

その理由として一番考えられるのは、仏教に関する原文の「古語体」では、内容が読み切れず、私などのように見ただけで入口で拒否してしまうことがあります。このため、ごく一部のみにしか仏法を受け入れられないのではないかと考えています。

また、学校教育でも一つの宗教的色彩に染まることは懸念としているためか、専門的に学ぶ以外は学生時代に触れることも少なく、その後の社会生活でも、お葬式などでお経等を聞くことはあっても自分とは縁がないものとして捉えてきているかと思います。ましてや過去に宗教的な殺人を伴った大きな事件もあり、敬遠されがちな宗教（仏教）として、受け入れ難いものとなっていると思います。

しかしながら、人間は生きている限り、「自身の悩み」に向き合わざるを得ないため「日常的な悩みや将来についての不安、経済的な悩み、個人の能力や健康上の悩み、社会における人間関係等々」を持っていて、心の奥底で解決策を求めながらも、なかなか抜け出せずにいるというのが現状かと思っています。このため誰でも読んで勇気と智慧が湧き、弱者などと諦めることなく個人が奮起（仏の境涯か）し、元気になって幸福へ向かうことに繋がっていく糧になっていくことが、“現代語訳の役割”の一つではないかと信じています。

そのように『身近に仏法がある』ことに近づいて、この“現代語訳”が少しでも役に立てれば、有難いと思っています。

まずは、“気軽に「日蓮の御書」を読んでみよう。そして元気になろう！”が私の主題です。しかしこの現代語訳も現実的には、まだまだ分かりにくく用語も難しいので、もっと自然に読めるものになればというのは今後の課題です。個人的には、“日蓮の言葉には、確信があり自分にも自信になる”というのがスタートだと思うので、まず“読んでみよう！”に繋がればと思っています。

今回、この現代語訳の作業は、私にとって分量・内容とも非常に膨大かつ難し過ぎて、とても個人で作業するには無理なことだと感じていました。それでも数年前から細々とやり始め、完全ではないがこのたび終えることができました。全御書430篇以上を一人でまとめた（Word.PDF版）のは、自己満足でしかないが、やり遂げたことに対して私自身はそれだけでも満足しています。

なぜこのような無謀なことをしようとしたのか。その理由は、昔、私が学生時代に、御書を全編熟読し、御書には確信的に何かがあると感じていました。そのころ祖父母に仏法（御書）を説明する機会

に、私自身「古語文体」がほとんど理解できずに、自分の言葉で何も説明できなかつた悔しい思いがありました。その時、将来的には誰が読んでも理解できるような「現代語訳はぜひ必要である」と思い、また近い将来必ず「世の中にも出てくるだろう」と思ったものです。

そしてそれから約40年以上を経る月日は流れましたが、残念ながらいまだに「日蓮大聖人御書全集現代語訳」は公表されていません。存在しているのかもわかりません。(部分的なものはあるようですが) 公表に少し時間が掛かり過ぎているし、誰も全般的なものをまとめていないのであれば、力はないが自分がやるしかないのかなと決意したのです。

また、もう一つ、自分でやらざるを得ないのかなと思った理由は、御書の中に出てくる釈尊在世の弟子の一人とされた「須梨槃特」(すりはんどく)のことが私には深く心に残っているのです。彼は、物覚えが悪く短い教えであってもすぐ忘れて覚えることができなかつたそうです。このため他の弟子達からは、馬鹿にされ、身内のお兄さんからも見放されてしまいます。それでも信仰が純粋なために本質をよく理解でき、最終的には他の弟子からも信頼を集めていきました。純粋な信仰の勝利ということでしょうか。

私自身も特に仏法を理解しているわけではなく、読解力もないので、まさしく自分は「須梨槃特」に相当していると認識していました。しかも一人で全御書を現代語訳にまとめるのはとても無理と感じていました。

しかし、私のように理解が難しい人が逆にたどたどしく考えてまとめることで、他に同じように仏法にあまり明るくない人からすると、同じ境涯の人にはより理解しやすいものが出来上がるのではないか。仏法は頭のいい人や学者だけに与えられたものではないので、須梨槃特のような境涯でまとめることには意義があるのではないかと感じていました。

まとめるにあたっては、辞書を片手に、あらゆるものについて調べ上げたもので、加筆修正したものです。しかしながら相伝書といわれる「百六箇抄」、「本因妙抄」、「御講聞書」などは、相伝者自身の扱いき事と考えているからか、特に難解で全くの自己流となり特に意味不明の箇所が多くなりました。また相伝書といわれているものは、後日弟子が書き加えたものという議論はあるようだが、そのまま解釈したものになっています。

以上のことから、私の現代語訳は、間違いが多いとか、誤字脱字、趣旨が違うなど、批判はいろいろあると思いますが、「日蓮は果たして何を顕わそうとしたのか。」という命題に少しだけでも近づけられたら、私としてはほとんど目的を果たせたものと思っています。これらの相伝書は、ここでは五大部の御書と同じように、原文と対比し左右並列して読めるようにしています。

以上、この訳文は、完成版とは言い難いので、今後も引き続き修正が長く続くと思いますが、私の成果が少しでも参考になり広く教学の研鑽が進み、日蓮の御書が世の中に広く浸透していくことを切に願っています。

## 【全体的な要点について】

日蓮が述べられている内容は、おおそ以下の区分に分類されると感じている。

1. 仏法の正邪について述べられている。法華経には時代により、三つあるという。①釈尊の「法華経二十八品」、②天台の「摩訶止観」、③日蓮の「南無妙法蓮華経」があり、釈尊の予言のとおり、

正法・像法・末法の時代に合ったように出現し説いている。

釈尊の説いた経典を中心に正邪を判断。法華経の優位性について私判断を入れず、経典により判断し他宗派劣を明確にしている。

2. 日蓮と釈尊の仏法の関係性について経典を中心に述べられている。

釈尊の説いた内容は時代や人々の境涯によって経の種類・内容が異なる。釈尊の法華経は、説いた後、将来となる末法に対して、上行菩薩（日蓮とされる）が出現すると予言し、結要付属（けっしょうふぞく：釈尊が未来の上行菩薩に交代し付属したこと）の経となっている ⇒ 付属された日蓮は、唱題行の実践行、仏の生命を涌現する方法論を説く。

3. 信仰者と「難」を受ける関係と信心の姿勢を述べられている。

法華経の行者の「難」は経典にも書かれ、信仰者の「業」とともに増上慢の者との関係において災いを起こし、信心の障害となる。その対応について「水のような信心」「持続の信心」をするべきと激励されている。

4. 日蓮の説法は、説話、生命哲学（業の捉え方と死の問題）、人物論、歴史背景、医学（女性の生体含む）、化学、宇宙科学、兵法、論文、道徳（親孝行など）、生活法等その他の百科事典に匹敵する豊富な知識に溢れ自在に展開している。

5. 社会的に弱い女性などの激励や職場での上司の捉え方や、政治権力への取るべき行動など、事細かにご指導されている。そして、日蓮自身最も人間らしいところが出ている。

子供との死別した親への激励やあらゆる仏典や書物から嫌われている女性に対し、法華経の女人成仏などを説き激励している。（差別しない万人成仏の思想を説いている）

6. 不幸の原因、業、死の捉え方と生き方を説いている。

永遠の生命論の上から、法華誹謗の業と生の関係や苦の関係など、信心でどう捉えるか述べられている。

7. 法華経の行者に対する謗法（ほうぼう：「誹謗正法」をいう。仏教の正しい教え（正法）を軽んじる言動や物品の所持等の行為を指す。）は、それに対する報い結果が必ず現れると示している。

仏教の正しい教え（正法）を軽んじる言動などは、自ら生命を濁らすことであるので、それが原因となり、末路は、福運が失われ結局、墮地獄となることを示している。

8. 有情（うじょう）と非情（ひじょう）の成仏の草木成仏が説かれている。（有情とは、人間や動物のことであり、非情とは、植物や無機化合物からなる物質のことをいう。）

草木などの非情は「死の成仏」であるという。その理由は、有情（例えば人間）と同じように「十界の依正・三千の諸法」のすべてに、具えているという。自分の身にも非情はあるという。切っても痛みを感じない爪や髪が非情だという。

9. 仏の解明（一念三千、十界互具）と御本尊そして永遠の生命について述べられている。

#### 【全文を読んだの発見や疑問点などの考察】

1. 日蓮の基本的な思想は、当時の時代背景である男尊女卑、封建制度などの差別世界の中で、当時難しかったと思われる「女性成仏」、「悪人成仏」、「皆成仏道」が基本になっている。（特に「女人成仏」は、法華経にしかないと明示されている。）しかし、それなのにどうして未だに女性が他宗派に

納まろうとするのかわからない。

2. 日蓮の「立正安国論」などを通して、各宗派の正邪が明らかになり、塚原問答などで他宗派は悉く教義に敗れているはずなのに現代も未だに、浄土、禅、真言、律などの宗派が生き延びているのはなぜか。人々の無知につけ込んだ檀家宗教となったからか。
3. 「神」は、仏法上としては、「諸天善神」（天照太神、八幡大菩薩、梵天・帝釈天・日天・月天・四天王・竜神等、八幡大菩薩）という位置づけをしている。目には見えないが自分を守る「働き」すべてのことを指している。一般的に「神」は、人間のずーと上にあって統治されているようなイメージがあり「神様をお願いします」という立場が一般的だが、仏法上は、人間（法華經の行者）が中心でその周辺に「諸天善神」の働きがあるという。また、自分自身の心の強さによって「神」の強さが随ってくるという。神国王御書によると「神についていえば、第一に天照太神、第二に八幡大菩薩、第三に山王権現等の三千余社の神々が、昼夜に我が国を守護し、朝夕に国家を見守られているのである」とある。

また人の身には「同生天、同名天が生まれたときから付いており、寸時も離れず、その人の大罪・小罪・大功德・小功德を少しも落とすことなく、代わるがわる天に昇って行って報告していると仏は説かれている」（同生同名御書）と御書に説かれていて、誤魔化しが利かない個人の行動が「業」として刻まれることを述べられている。

4. 私たちは、自分自身のことすらよくわかっていない。自分の羅針盤がないためにあまりに苦しいことに対して自分を見失うこともある。何で私だけがこんなことになるのか等、人生ではいろいろないい事だけでなく悪い事等を体験する。その模索のなかで生き、そして最後は必ず死ぬ。死後のことはまたわからないので檀家宗教である葬式仏教をお願いします。という一生が一般的な流れかと思う。

この「自分のことをよく知りたい。自分を成長させ変わりたい。宿業を転換したい。幸福になりたい。死を解決したい」などで自分探し、自分の羅針盤を見つけたいなど自己研鑽欲のある人には、この御書もその窓口になるように思う。世界に通じる羅針盤であり、人間の確信ある羅針盤になると考えている。

5. 日蓮仏法は、“命を最も大事にする思想”を中心としている。御書の中でも「生命というものは一切の財の中で第一の財である」（白米一俵御書）、「命というものは人間第一の珍宝である。一日でも寿命を延ばすならば千万両の金にも勝る」（可延定業書）と述べている。
6. 法華經以外の他宗派における成仏への修行は、社会生活から離れ、滝に打たれたり、お遍路、火渡り、断食、座禅・瞑想、御經等書写など、長い時間を修行し外から自分を痛めつけたり、追い込む等の肉体的な苦痛を伴う段階的に修行を上げていく、歴劫修行なのに対し、日蓮の仏法は、御本尊を自宅に安置しての信仰生活となるため、社会生活が保たれ現実離れしない修行となる。そして御本尊（生命の鏡）に向かい南無妙法蓮華經と唱えることによって、日常生活で受ける汚く染まる生命が、仏の生命へと浄化した生身の自分に一瞬で発現し、常業化していく、これが「受持即観心、即身成仏」の原理といえる。その御本尊は、生命の鏡として日蓮が発見発明したものである。（基本の発心源は釈尊の法華經による）
7. 釈尊の成仏は、二面性がある。通常はインドで修行をして菩提樹で初めて悟り仏となった「始成

正覚」が一般的であるが、法華経では、無限の昔、すでに成仏していた「久遠実成」と説かれている。これは、永遠の生命を顕わしているという。人々にはもともと「仏の生命」は存在しているということか。

8. 仏教は、釈尊から始まっていることは、なんとなく解っているが、釈尊を最も尊敬した仏教者は誰だったのか？それは紛れもなく日蓮である。他宗派教祖は、釈尊の教えを無視している。例えば浄土宗は「法華経などの経教を修行しても、極楽往生できる者は千人の中に一人もいない」と釈尊の説いた法華経を批判している。禅宗は、仏の遺言（涅槃経）とされる「我が経（釈尊）の外に正法があると言え、それは天魔の所説である」に違背している。釈尊の説かれた経文に当てはめて日蓮は正邪を明らかにしている。まるで裁判官のようでもある。そして将来に向けた釈尊の遺言というべき内容を解説している。それにしても釈尊自身は、なぜ本質をズバリ説かなかったのか。どうも釈尊は、覚知した内容を当初はズバリ説こうとしたようであるが、聞く側の弟子たちにその能力の無いことを知って、その相手の能力に合わせて説いたという。嘘を説いたわけでないが、弟子の境涯に合わせて説いた内容は、連想ゲームみたいな感じだ。

例えば、法華経五百弟子受記品より『衣裏珠譬（えりじゅのたとえ）』というのがあって、仏が、酔った人の衣の裏に「宝珠」を縫いつけてくれたが、衣の裏であったため、本人は気が付かない。本人に「宝珠」があることを示しているという。そのとおり自分に宝（仏）があることを私たちは知らずにいる。

当時はそれで弟子が理解したようだ。今は末法でその程度で理解できない。だから釈尊自身、自分で説いておきながら、法華経以前の四十数年間で説いたものを否定している。相手に合わせて慈悲をもって説いたと思うが、今となっては混乱の基になっている。個人的には、釈尊自身が第一と述べている法華経1本で勝負すべきであったと思う。

以上のように当時の釈尊が説いた経は、八万法蔵といわれるほど数が多く、内容的に譬え話でおとぎ話を聞いているような内容で、非現実的で解釈も難しく、それが宗祖ごとに仏教が別れる原因になっているのではないかと思う。ズバリの内容とは、『仏を法華経に説き顕わした。これは個人個人の生命にあり、その呼び名は、南無妙法蓮華経である。それを顕すには、南無妙法蓮華経と唱えることである』などである。釈尊は、時代や相手の境涯に合わせることなく、ズバリ説くべきだったように思います。

9. 物事を「有り無し」で判断できれば、誰でもわかり易い。お経の内容は、そもそも目に見えない「心の中」を明らかにしようとしたからか、理解や証明が難しい。目に見えたものが真実で、目に見えないものは、理解され難い。しかし、現実生活は、目に見えない心に左右されているのが人間である。「今日は気分が悪いからできない」とか、追い込まれると「自殺」までしてしまう場合もあるなど、「心」（生命）に生活の中で左右される。釈尊や日蓮はそこに仏の「法則」的なものを見出したということか。
10. 釈尊の説いた経文の順番が重要だという。「①華嚴、②阿含、③方等、④般若、⑤法華、⑥涅槃」の経の順であるが、般若経まで40余年間も掛けて説き、法華経にきて釈尊はそれまで説いたものを自分で否定したのは何故だ。法華経にきて初めて真実を説くなんて、聞く人を惑わすことを何故したのか。そのために今となっては、40余年間の経を中心に各宗派が蔓延して葬式宗教が

出来上がっている。

釈尊40余年間のお経の一つの欠点は、「行列配布を設けている」つまり、人間の境涯の一部が繋がっていないことだという。具体的には利己的性格の強い「声聞・縁覚」の二乗の境涯を外し（仏と繋がっていない）、成仏できないとした。

心（生命）に顕れる境涯（十界という）は、現代風に捉えると①悪人等地獄に落ち逃れられない苦みの境涯（地獄界）、②食べたくても食べれないなど、欲望が満たされない苦みの境涯（餓鬼界）、③弱肉強食の動物的な境涯（畜生界）、④常に勝ろうと争いを好む境涯（修羅界）、⑤穏やかな境涯（人界）、⑥欲望が満たされ喜び絶頂の境涯（天界）、⑦学者や⑧音楽家など悟りを獲得した境涯（声聞界・縁覚界）、⑨覚りを求め、相手の気持ちが理解でき、人のために尽くす境涯（菩薩界）などあり、これらの境涯は、バラバラではなく一人の人間にすべて具わっている（十界互具）と説くのが法華経である。そのため、どのような境涯の人も⑩「仏界」と繋がっていて（互具）仏になれるというのが法華経の主題である。

二つ目の欠点は、「久遠実成を顕わしていない」つまり永遠の生命を顕わしていないことだという。

しかし、以上の2つの欠点を法華経で克服したとしても、それが存在する理論（釈尊・天台・伝教）だけでは、人々にとって何にもならない。実際に境涯を「仏」に繋げていくには、「実践の方法」が必要である。それを示したのが日蓮ということである。

- 1 1. 草木も成仏するとは驚きである。（植物などは非情成仏である。仏性を具えていると説く。）草木成仏口決御書では、「有情（心がある）は生の成仏、非情（物質）は死の成仏である」とある。
- 1 2. 日蓮自身は、最後まで門下弟子等の御供養等で生活し、苦しかったようであるが、最後は、当時の幕府から日蓮が尊敬されたようなので、大きな寺院を建て裕福な暮らしも望めたと思うが、身延での山の中で食べ物もほとんどない暮らしを通したのはなぜか。
- 1 3. 日蓮は、他宗を攻撃しているように見えるが、他宗祖（人）を攻撃しているわけではない。目的はあくまで不幸となる原因の思想、内容を私的な考えでなく、釈尊の経文を基にそれぞれ打ち破ったものである。

そのため相手から反論される要素は残念ながらなかった。そのため、日蓮本人は大局的にみて、他宗や幕府権力者から命を落としそうな仕打ちを受けるものの、逆に日蓮個人の罪障消滅をさせてもらっているとして、“感謝の念”を述べられている。

- 1 4. 日蓮が、他宗派の教義を打ち破ることができたということは、他宗派の内容をすべて理解していたことになる。所謂、全経文を理解していたと考えられる凄さがある。日蓮は、正邪をはっきり示したことから、他宗派と公場対決を望まれたようだが、相手側に自信がなかったのか、あまり対決自体は実現していない。逆に、日蓮の首を切れという迫害が多く始まってしまった。
- 1 5. 死について

自分はどのように生まれることができたのか？死後はどうなるのか？この案件は全人類の命題でもある。生まれる前は死んでいたと考えると死んでいる間はどこにいたのか？わからないことが多い。

仏教では、死を考えるにあたって、自分が無くなってしまうと考える「有り無し」ではなくて、

生は「意識」、死は「無意識」の世界と捉えている。それを確信できるかどうかが解決策と思う。死の「無意識」は、能動的に自分が働きかけられない弱さがある。

だから自分を自己研鑽、宿命転換できるチャンスはこの生きている娑婆世界（現実社会）しかない。そうであるから、例えば「自殺」などは、現実社会で自分の宿命転換のチャンスをみすみす逃すことになる。死んだあとは、宿業（生命の境涯）が決定され「無意識エネルギー」のみが残って身動きが取れないので、娑婆世界（現実社会）での死までの行動が重要になってくる。（人によっては死は何も残らないという考えもある）そして条件によっては、再び人間に生まれることが可能だという。その条件とは何か？どうしたら生まれることが可能なのか？この辺はもっともわからないことである。

御書によると、人間に生まれる可能性はさすがに少ないようである。「人間として生まれてくことは、難しいことであり、爪（つめ）の上の土のように、わずかな存在である。また、たとえ人間として生まれてきても、その身を持つことは難しく、太陽が昇れば、すぐ消えてしまう草の上の露のように儂（はかな）いものである。」（崇峻天皇御書）とある。また生前の行動（業）によっては「人間」と生まれるとは限らないようである。極端に言えば、便所虫（ワラジムシ）となって生まれる可能性もあるということになる。この命題についてももう少し掘り下げた研究がされることを望みます。

他に御書では「父母の赤白二滯・和合して我が身となる（精子と卵子が結合して自分が形造られる）」（上野殿御消息・四徳四恩御書）ということや、「未来世に正しく正を受けて、母の胎内に入る」ことも書かれている。（一念三千理事御書）

また、女性信徒が信仰するうえで心配になっている質問に対して、女性の生理のことが取り上げられている。「ただ女人としての肉体的特質で、それは生死の種を継ぐべき道理としてのものようである。」（月水御書）と忌むべきことではないと断言されている。

## 16. 仏とは

一般的には死んだ人をいう。死んだ人を指して成仏したという。この御書を読むと分かり、成仏したかどうかは死んだときに現象として出るといふ。地獄に堕ちた場合は、皮膚の色が黒くなるという。（非情成仏と関係しているからか？）

仏法では、仏とは、人格完成者ともいふべきことである。釈尊は象徴的表現として「三十二相」と、微細な特徴である「八十種好」を顕わしている。但し「音」に関してのみ、顕わすのは難しいため、文字で顕わしている。御書には「釈迦如来の音を文字と成したのであり、仏のみ心はこの文字に具わっている」（四条金吾殿御返事（梵音声御書））とあり、仏の声を文字で法華経に顕したという。

一般的には、仏を「仏像」で顕わしたようであるが、日蓮は、「生身の自分の中」にあると示した。「九識心王真如の都」と呼んでいる。それを引き出すために「御本尊」を発明したということである。（日女御前御返事（御本尊相貌抄））

この「御本尊」については、文章で或いは口頭で説明しても我々が理解できない範疇である。仏の境涯で説く「隋自意」といふ仏自身しか理解できない説き方がある。凡夫の我々が理解できない分野だといふ。しかし神秘で片づけるのは簡単だが、我々が感じることはできないのだろう

か。それは、目に見える形として、生活等の現実の上に「体験」として感じ顕す以外に理解できないという。

また“本尊”については、「最も勝れているものを用いるべきである」（本尊問答抄）といわれている。「狐（きつね）を拝む」と狐の命に感応してしまう。釈迦の像のような造形のもは、人によって見方の違いや境涯の違いで感じるものが異なり、自己流の信仰になりがちである。そのため“文字本尊”としたとしている。この“文字本尊”は、我々は「文字」としか見ないのであるが、境涯によっては、「仏」と見る（法蓮抄）という。

ちなみに、神秘性に関しては、日蓮も有無は認めているものの、積極的に使い、正邪の判断に使ったり、人々を騙す根拠となることを否定している。御書では「利根や神通力によってはならない」（唱法華題目抄）といわれている。

「成仏」とともに一般的に誤解されていることでは「功德」がある。柵から牡丹餅の「功德」とは仏法では異なる。「功德」とは、御本尊の功力により命が洗練され清浄となる（仏界の生命を顕わす）ことだという。「御義口伝」には「功德とは六根（感覚や意識を生じる眼根（視覚）・耳根（聴覚）・鼻根（嗅覚）・舌根（味覚）・身根（触覚）・意根（意識）の総称）清浄の果報なり」とある。功德とは、生命がきれいに磨かれることである。

## 17. 仏教一般

仏教ほど訳の分からないものはないと一般的に考えられているのではないだろうか。一般的にお坊さんの特権で読経を葬式や法事等で聞かされるが、意味は全く分からない。葬式行事だから仕方がない。その場限りで後に仏教に触れることもない。仏とは死んだ人というのも無理はないと思う。

しかし、この御書を読んで少しは意識が変わるのではないだろうか。ひとつのヒントは、「三世諸仏総勘文教相廃立」の御書には「八万四千の法蔵は我が身一人の日記の文書なのである。」とある。難しい経典も結局は、「生身の一人の自分の心の中を説いたもの」である。そして、生きている時期に宿命転換、福運を積んでいく信仰が何より必要だということが少しは理解できるのではないだろうか。というのは、現実人は人々が姿・形が皆違うように境涯に応じて、日々毎日宿命を帯びて生活しているからである。

私達は、毎日毎日生命を感じ生きている。時には、経済的に苦しんで死にそうになったり、病气や失敗をして頭が真っ白になったり、人からの悪口に立ち直れないこともある。そのときの状態は、自分の生命が弱り、汚く濁っている証拠である。洗濯機で汚れを取るように御本尊に向かって題目を唱えることで元のきれいな力強い生命に変化するのを実感する。これは自身が意識・無意識にかかわらず、生命が掃除（浄化）されてススキリの状態を実感する。そして生命力が増し智慧が湧く。日蓮仏法を信仰して、そのような体験を積んだ人も多いのではないだろうか。

これを正に「仏を顕わした」（仏界の常業化、功德）と日蓮は言っている。人は、失敗や人からの中傷、不幸などに思い悩み、思いとおりにいかないことで必ず自分の生命を濁らす。これを転換するのは、「気分転換」だけでは、簡単に元に戻らないのではないだろうか。その状態の時、題目（南無妙法蓮華經）を唱えて転換を体験できることは、この実践方法の原理として、「不思