

檀信徒のための実践ノート

すべては心の掃除から

年末年始はいくつになっても大事な出発点。新たな心で一年を。

年末年始は心の大掃除をし、新たな生活を始める転換点です。そして私たち浄土宗の教えを信じる者にとっては、お念仏が全ての入り口となります。

法然上人の説かれたお念仏の教えを實踐する毎日に向け、一步を踏み出しましょう。

◎ 混迷の世の中で

世間に目を向けると、毎年いろいろなことがありますね。

特に、家族親族間での異常な事件や、食品の偽装表示、政治の問題など、ただただ驚くばかりの事件が新聞・テレビを連日賑わしている状況です。

お釈迦さまは、いずれ世の中が乱れに乱れる「末

法（まっぼう・注①）」の時代が到来すると予言されていましたが、まさに今の時代がそれに当たります。悲しいことに、お釈迦さまのおっしゃるとおりになっているわけです。

情報化時代の昨今、社会のあらゆる出来事は簡単に、誰でも知ることができます。中高生や小学生といった子供たちも日々、自然に目や耳にしています。学校で「仲良くしよう、嘘をつかないようにしましょう、最後まで責任を持とう」などと、人が人としてあるべき姿を教わっている反面、こうした社会の現実を見せ付けられているのです。

いったい子供たちは、今の社会に、そして大人たちにどんなことを感じているのでしょうか？

◎ 自分に目を向ける

「今の若い者は」という声を耳にします。大人が青少年の言動や行動を批判する際に使う言葉です。しかし、そんな自分もまた、かつてはそのように評された若者であったかもしれません。

愚痴をこぼして片付けてしまう前に、過去の自分や今の自分を反省し、その上で今の若者の間にはどんな問題があるのか、それはなぜか、といったこと

に目を向ける必要があるはずで、現代社会のあらゆる状況——良いことも悪いことも——は、大人である私たちが前の世代から受け継ぎ築いたものと言えるのですから。

今の世の中は何も

突然できたものではありません。私たちの親やそのまた親たちが、そして私たち自身が毎日の積み重ねの中で作ってきたものです。責任の一端は自分たちにこそあると自覚しなければなりません。

そう考えると「今の若い者は…」などと簡単にはいえない筈です。

◎念仏はすべての入り口

では、こうした時代に私たちは何をしたらいいのでしょうか。

浄土宗は平成十三年初頭、二十一世紀を迎えるに



(寒牡丹・群鳥)

あたり、四つの宣言を発表しています。

愚者の自覚を

家庭にみ仏の光を

社会に慈（いっく）しみを

世界に共生（ともいき）を

宣言の意とするところは、自分自身の反省、家族の絆と心のよりどころ、社会への働きかけ、そして世界との共通の認識です。それは自分の心の中からこの地球全体へと、とても広い範囲に及びます。しかし、そのどれもがみんな一つの原点に結びついているのです。それは法然上人の教えにほかなりません。

法然上人は浄土宗の教えの肝要（かんよう）を、「ただ一向に念仏すべし」、これにきわまるとおっしゃいました。これは『一枚起請文（いちまいきしようもん・注②）』の一節です。

ただお念仏すればいい、と聞くととても簡単に思えますが、こうしたわかり易い結論に行き着くまで

には、それこそ深い学問と、そして何より人間の本质を見つめ続けるという、法然上人の大変な努力と苦勞があったのです。

お念仏は理屈ではなく実践です。「南無阿彌陀仏」と称える中に、いろいろなことに自然と気づくようになります。知らず知らずに人間として生きる自分の本来の姿を見つめ、その自分の生きている周りの世界が見えてきます。そして自分自身のあるべき姿が見え、安心（あんじん・注③）が、往生が得られるのです。

◎日々のお念仏

皆さんはお念仏を称える機会をどのようにしてもっているのでしょうか。

上人は、お念仏を称えやすい生活を営みなさい。と諭されています。あまり堅苦しく考えないで、毎日のなかに称えるきっかけと時間を作っていけばいいのです。たとえば食事の前後や就寝前に決めた数を称える、といった目標設定も大切になります。いずれにしてもこの年末年始はとてもしいきっかけとなるはずですよ。

除夜の鐘の響きに、一年間の反省を深めて新年を

迎え、菩提寺に初詣をし、阿彌陀さまの前で新しい一年の無事を祈る。そう、そのときには日課念仏（にっかねんぶつ・注④）の約束も忘れずに。今年からは一日にこれだけのお念仏を称えるようにします、と。

お念仏を称えることで、今の自分の至らなさに気づき、その自覚が家族や社会に広がっていきます。実は社会を賑わす多くの事件も、みんながそうした自覚を持つようになることで減っていく筈です。私たち一人ひとりの毎日が世の中を作っている。こんな気持ちとともにお念仏を称えたいものです。



（河津桜）

注釈

① 末法

仏教の歴史観で正法（しようほう）、像法（ぞうほう）に続く時代。教えだけが残り、それを実践する人も悟りを開く人もいないという。その期間は一万年とされている。因みに、正法とは、お釈迦様入滅後の五百年間（一説に千年間）で、教えが正しく実践され、悟りを開く人もいる時代。像法とはその後の千年間で、行は実践されても悟りを開く人がいない時代。日本では永承七（一〇五二）年に末法に入るとされる。当時は社会に危機感が増大し、浄土教が広まるきっかけとなった。

② 一枚起請文

法然上人が往生された一一二二年一月二十五日の二日前に、弟子の願いに応（こた）えて認（したた）めたもの。浄土宗の教えの根本義が簡潔にまとめられている。

③ 安心

浄土宗が拠り所としている三つの經典の一つ『観無量寿経（かんむりょうじゆききょう）』に、往生を願う者の姿勢として、この境地への

到達は極楽浄土へ往生するための正因となる旨説かれ、至誠心（じじょうしん）・深心（じんしん）・回向発願心（えこうほつがんしん）の三つの心を持ち保って安心立命を得ること。

④ 日課念仏

一日に称える数を決めたお念仏。法然上人は毎日六万返、七万返称えていたという。

数の多少と往生とは必ずしも関係ない、上人は「数を決めないと怠けがちになるので、目標の数を決めて称えるのがよい」と日課念仏をすすめている。



平成14年、先代住職述。現住職本文の内、最初の導入部改訂、平成26年。