

歌に託したお念仏のこころ

いにしえから日本人は、五・七・五・七・七の僅かな文字に、悲しみ、喜び、恋心等の感情、時には物事の本質を匠（たくみ）に詠（よ）み込んできました。

「浄土宗新年歌会はじめ」、法然上人の歌を中心に（「草も木も」以外は法然上人作）、お念仏のこころが詠み込まれた歌を紹介しよう。

極楽へ つとめて早く 出で立たば

身の終わりに 参り着きな

【意識】（西方十万億土を越えた彼方にある）極楽浄土への旅は、できるだけ早く出立しましょう。命の終わるときには、必ずお浄土へ参り着くことができるでしょう。

昔の旅立ちには、朝早く出立するのが慣（なら）わしでした。途中にどんな出来事があるかもしれず、目的地にたどり着（つ）けなければ、日が暮れ闇夜に迷い、又、盗賊や獣に襲われることもあったからです。

法然上人は、極楽往生の為の準備を、この旅の姿にあてられ歌を詠まれたのです。

極楽は阿弥陀仏が、あらゆる命ある者を救いとるために西方に造られたお浄土（仏国土）です。それは多くの仏が造った十万億ものさまざまな仏国土を越え

たところにあります。そんな遠くにある極楽ですが、阿弥陀仏は、心から極楽へ生まれることを願って「南無阿弥陀仏」のお念仏を称える者を、命の終わった瞬間にお迎えにきてくださいます。それが阿弥陀仏の本願だからです。

しかし、この「心から極楽へ生まれることを願う」ということは、なかなか難しいことでもあるのです。お念仏は誰にでも、どこでもできることですが、「往生を心から願う」ということは、阿弥陀仏、極楽浄土、そして阿弥陀仏の大慈悲を信ずる心（信心）が具（そな）わっていないと、できないことです。

法然上人は、お念仏に出会ったら、そのときからお念仏の生活を営みなさい、といわれています。それは、そのときに未だ信心が生まれていなくても、お念仏をお称えするなかに、その心が生まれてくるからです。

プロと呼ばれる類（たぐ）い稀なる才能を発揮する人が世にはたくさんいますが、それは夫々長い年月にわたる、苦しい修行や努力をした結果のことです。何事も一朝一夕に成し遂げることはできません。準備が大切です。お念仏の信仰もそれに似ています。「未だ若いから」等と言っていると、いつくるかも分からない死に臨んだときに、心からのお念仏が称えられようはずがありません。ただし、プロの修行と違って、お念仏には辛いことも厳しいこともありません。ただ

南無阿弥陀仏とお称えすればいいのです。

お念仏と出会ったならば、一刻も早い旅立ちお念仏の生活を始めて、信心を具（そな）えましょう。それが、闇夜に迷うことのない人生を送る礎（いしづえ）にもなるのです。

生けらば念仏の功つもり

死なば浄土へまいりなん

とてもかくてもこの身には

思い煩（わづら）うことぞなきと

思いぬれば死生共に煩いなし

【意識】生きている間はお念仏を称えてその功德が積もり、命尽きたならば極楽浄土に参らせていただきませう。いずれにしてもこの身にはあれこれと思ひ悩むことなどないのだと思つたならば、死ぬことにも生きることに、何事にも思ひわづらうことはありません。人間にとって死は大きな問題です。生を受けたからには嫌だ嫌だと思つていても、必ずいつの日か死を迎えなければなりません。

なぜ死がいやなのか？人それぞれに違ふと思ひますが、大きく分けて三つの理由があるでしょう。

まず一つは、自分の存在がなくなつて、どこへ行つてしまうのかと言う不安ではないでしょうか。それまで五感で外の世界を感じ、心で考え、体を動かしてい

た自分という存在が消えて無くなつてしまふという茫漠たる不安。そして、その後に来るのか、また来ないのかも分からない未知なる道程への恐怖、そのいずれもが死がいやだと言う理由になるでしょう。

二つ目には、家族や友人などとの別れではないでしょうか。長く連れ添つてきた夫（妻）との別れ、命を分けた子供たちとの別れ、ともに歩んできた友人たちとの別れ、すべての人と永遠の別れをしなくてはなりません。それも、この世では二度と会うことができないと言う極めて悲しい別れを経験するわけです。いいかえれば、孤独になつてしまふということでしょう。

又、人によつては、人との別れだけでなく、物やお金などとの別れも、辛いと思う方もあることでしょう。三つ目には、死に至る肉体的な痛み、苦しみがあります。生命は本能的に死から逃れようとするものです。ほんの数分間、息を止めることも苦しくてできませんし、熱いものに触れれば、舜罰内こそこらう逃れようとしませう。物が飛んで来ればおもわず目を閉じます。それはすべて、いのちを守る為に備わつた生命の本能です。死を迎えるということが、どんな苦痛を伴うものか、体験することができないがゆえに、大きな恐



玉の浦

（椿・玉の浦）

怖に襲われるのです。

死というものは、大きな不安のかたまりです。しかし、死だけが命ある者の不安ではありません。

生きている間でも様々な出来事がこの身を煩わせま
す。老病もそうですし、さまざまな煩惱がこの身を焦
がしていきます。

法然上人は、そんな死生の煩いをお念仏の生活です
べて取りはらわれたのです。

お念仏を称えることで阿弥陀仏の本願により、死後
は極楽浄土へ生まれさせていただく、それは未来の希
望です。極楽浄土で先に往った方々との再会をはたす、
また残してきた方々ともやがて会うことができる、孤
独ではありません。生きている間の煩いも阿弥陀仏の
大いなる慈悲の光で雪が陽に当って溶けるが如く消
え去っていきます。

生ある今は、ただひたすらにお念仏を称え、死生と
もに煩い無しの日々をいただきましょう。

月影の いたらぬさとほ なけれども

ながむる人の 心にぞすむ

【意識】月かげ（月の光）は、この世のあらゆる場所
を照らしていますが、これを眺める人だけがその月の
美しさを戴くことができ、また心が澄むのです。

この歌は鎌倉時代の勅撰和歌集である『続千載和歌
集』にも収められる、法然上人を代表するお歌です。
浄土宗の「宗歌」に制定されており、又、詠唱（えい
しょう）をお唱えになる方にとつては、「月影の御詠
歌」としてもよく知られるところでは。

なぜ、月を詠まれたこのお歌が法然上人を代表する
お歌として、宗歌になつていのでしょうか。それは、
私たちがいたらぬ衆生（凡夫）を救ってくださる、阿弥
陀仏の限りない大慈悲が詠みこまれているからなの
です。

歌には「光明徧照 十方世界 念仏衆生 撰取不捨
の心を」とお題が付けられています。「光明徧照……」
は、浄土三部経の一つ『観無量寿経』のなかにある阿
弥陀仏のお姿を説き明かした「真身観（しんじんかん）」
の章にある経文で、浄土宗の日常勤行の中で「念仏一
会（ねんぶついちえ）」の前に必ずとなえる「攝益文（し
ょうやくもん）」という経文です。意味は「阿弥陀仏
の光明は十方（あらゆる）世界を徧（あまね）く照ら
している。そして、念仏する人々を救いとり、一人と
して救いこぼすことはない」ということになります。
この中の「光明」は、阿弥陀仏の限りない大慈悲を表
しています。法然上人はこの阿弥陀仏の大慈悲の光明
を「月かげ」に重ねられ、この歌を詠まれたのです。
この世の中は、苦しみや悲しみで満ちあふれていま

す。いえ、それだけでなく、反対に喜びや楽しみにもあふれています。そして、人はその中で、心が揺れ動き、求めるべき道を求められず、あたかも闇の中で右往左往しているようにさまよっています。それが凡夫の姿なのです。

しかし、漆黒（しっこく）の闇を照らす月の光のように、阿弥陀仏はそんな凡夫を憐（あわ）れみ、いつもそのみ光を私たちに投げかけてくださっているのです。私たちはそのみ光に確りと気付き、南無阿弥陀仏のお念仏を杖柱とした日々を送ることが大切なのです。

お歌の最後にある「すむ」という言葉は、「澄む」と「住む」をかけた言葉となつています。お念仏を称える事で心が澄み、また、阿弥陀仏を心の中にいただけるといふことになりましょうか。

ちなみに、浄土宗の宗紋にもこの「月かげ」がデザインされています。

かりそめの 色のゆかりの 恋にだに

逢うには身をも 惜しみやはする

【意識】たとえ儂い一時の恋愛だからといって、恋しい人と契るために身命を惜しんだりするものでしょうか。そんなことはありませんね。

建永元（一二〇六）年。法然上人が浄土宗を開いて本格的にお念仏の布教を始めてから、既に三十年の星霜が流れていました。そんな師走のある日、一大事件が起きます。

後鳥羽上皇が熊野詣に出かけた留守中、院の官女二名がお念仏の教えに帰依し、そのまま髪を落とし、出家してしまつたのです。

これが大きな引き金となり、上人は四国へ流罪（るざい）、多くの門弟らも処罰される事態となります。

この歌は、上人が配流地（はいるち）の讃岐（さぬき・香川県）へ舟で向かう途中、室の津（むろのつ・兵庫県御津町）で遊女友君（ともぎみ）を教化した折に詠んだとされるものです。

「私のような者でも救われるみ教えがあれば、ぜひお示しく下さい」と、自分の小船をこちらに寄せてくる友君。

上人は「お念仏を称えれば、阿弥陀仏は誰彼を選ぶことなく、極楽往生をかなえてくださいます。決して自分を卑下したりしてはなりません。」と、親しく、そしてやさしく諭（さと）されま



お念仏を称えれば、
(梅花うつぎ)

阿弥陀仏が救いとおつてくださる、この私を――。

友君は感涙に袖を濡らしたと、伝記(『法然上人行状
絵図』)は伝えています。

恋歌のように感じさせるこの短歌ですが、実は、この歌には、「まして、この私に往生を約束してください程の阿弥陀仏なのですから、心からお慕いし、お念仏を称えて往生を願いまししょう」との思いが込められているのです。

女性の心理をとらえ、阿弥陀仏を恋人になぞらえたあたりに趣の深さが味わえます。

友君には、他に対する謙虚さと、自らに対する厳しい眼が具わっていたのでしよう。でなければ、上人に教えを請うことも、涙を流すこともなかったはずです。法然上人が唱えて止まなかった「愚者の自覚」を、遊女友君もまた、私たちに教えてくれていると、そう思うことはできないでしょうか。

阿弥陀仏と 十声称えて まどろまむ

永き眠りに なりもこそすれ

【意識】たとえ僅かなまどろみであっても、南無阿弥陀仏と十遍の念仏を称えてから眠りにつきましょ。其の俛永遠の眠りになることもあるのですから。

この歌の真意は、お念仏を疎(おろそ)かにしてはいけないという勧めです。

たとえば、私たちは日ごろから、地震や台風などの災害に備え、自分や家族そして家を守る為にさまざまな準備をします。これらを怠れば、万が一のときに、家が破壊され、自分や家族の生命も危ぶまれることは、火を見るよりも明らかです。災害があつてから、準備を始めても遅いのです。

「備えあれば憂い無し」という言葉があるように、何事も「万全の準備」をしておけば、心配することはないということですよ。

この「万全の準備を」お念仏に置き換えると、おのずと私たちが、いつ死を迎えることになつても、極楽浄土に往生することができるように、常に南無阿弥陀仏とお念仏を称えなければいけないことが判つてきます。お念仏のすばらしさは、ただ称えるだけでよいのですから非常に簡単です。しかし、そこに落とし穴があるのかもしれない。

自分が直接死に直面していなければ、仕事や勉強などで、疲れているから、忙しいからなどと、自分の都合を優先させて、お念仏を称えることを後回しにして、果ては称えなかつたりすることもあつてでしょう。

ところが、一寸先は闇というように、死は常に私達のすぐそばにあるのです。この歌のように、眠りにつ

いてそのままということとは、決して珍しいことではありません。そこを自覚すれば、お念仏を疎（おろそ）かにすることはできないでしょう。

私たちは、せつかくお念仏のご縁をいただいたのですから、常にお念仏に励むことを心がけましょう。

草も木も 枯れたる野辺に

ただ一人 松のみ残る 弥陀の本願

【意訳】草も木も枯れ果てた野、それは戦乱や飢饉などにより、荒廃した世の中ともいえましよう。

その中において、唯一つ深い縁を残す松は、唯一の救いである、阿弥陀仏の本願といえるものです。

この歌は、大本山増上寺第十二世の源譽存応（げんよぞんのう）上人（一五四四〜一六二〇）観智国師と別称される）が詠んだとされる歌で、法然上人が生きた時代に思いを馳（は）せ、平安から鎌倉へと時代が移り変わる戦乱の日々を草木の枯れた野に、その野に残る常緑の松の木を、阿弥陀仏の本願という一筋の光に見立てて詠まれたものでしょう。

観智国師（かんちこくし）は、徳川家康公の帰依を受けたことにより、知恩院の興隆や近代浄土宗発展の基礎を築きました。このことから後に総本山知恩院の御詠歌（ごえいか）として曲がつけられ「弥陀本願の御詠歌」として、現在も親しまれています。

法然上人の当時、戦乱に巻き込まれた庶民はもとより、公家、武家の者の中にも、その荒廃した世に悩む者が多くありました。また、仏教の世界でも、僧兵を立てての権力争いの絶えない日々であったのです。まさに末法（まっぽう）の時代といえるでしょう。

そうした中、救いを求める者、疑問を投げかける者は、貧富、僧俗、老若男女を問わず、絶えることなく法然上人の許を訪れたといえます。

その人達の願いや疑問の一つ一つに慈しみを持って答える導（しるべ）となったのが、阿弥陀仏のお誓いになった本願、つまり念仏によつてすべての人を平等に救いとるといふ、念仏往生の願だったのです。

八百年前、法然上人は阿弥陀仏の本願をよりどころとし、民衆は上人をよすがとしてそのもとへ集（つど）いました。現代は戦争や

犯罪など、命が軽んじられ、まさに末法といえる時代です。そうした中で、上人のいない今、その教えを伝える寺院が、枯野に縁をたたえる松の木となり、皆がその縁に集い、語らえる場所となり、場所でありたいものと思っております。

