



浄土宗のみおしえ

8

念仏を唱えること

いまから約八百年前に、法然上人が浄土宗を開かれました。阿弥陀仏を信じて念仏（阿弥陀仏の名を唱える）をすれば、すべての人々が阿弥陀仏の国（極楽浄土）に生まれ往くこと（往生）ができるという教えを示されました。ですから浄土宗において、念仏は非常に大切なものであるといえます。いまここでは、この念仏すなわち「南無阿弥陀仏」ということについてお話したいと思います。

法然上人の教えは、念仏を唱えることを第一としています。浄土信仰の実践には、お経を読むこと（読誦）、仏さまや浄土の姿を思い浮かべること（観察）、仏を拝むこと（礼拝）、仏の徳をほめたたえること（讃歎供養）など、数々の方法があります。しかし念仏を唱えること、これを称名といい、浄土宗においてはこの称名こそが正行とされています。ですからひたすらに念仏することが大切なのです。阿弥陀仏がいる極楽浄土に往生するためには、念仏が一番近道だということですが、法然上人の残さ

れた『一枚起請文』の中に、

但し三心四修と申すことのせうろは、みな決定して、南無阿弥陀仏にて往生するぞと思おうちにこもりせうろなり

とのべられています。いろいろと難しいこともありますが、心を決めてともかく南無阿弥陀仏と唱えることが第一で、ひたすらに念仏を唱えることが往生の近道であるということを示されています。

また、同じく法然上人のお手紙に、「一紙小消息」といわれるものがあります。その中に、

行は一念十念を空しからずと信じて、無間に修すべし、一念を生る、況んや多念をやとあります。一回の念仏でも往生させていただけるのでありますから、ひたすら念仏を唱えさえすれば往生できないわけがないということだと思えます。一回とか十回とか数の問題ではなく、一生懸命に唱えることが大切であると教え示されています。一見それは非常に難しいことのように思われがちですが、法然上人は決して難しい理屈をいってはいません。ありのままの姿で素直に唱えればよいといわれています。

阿弥陀仏を信じて、阿弥陀仏に向かい「助けたまえ」と念じ、そ

の気持が念仏となって「南無阿弥陀仏」と口から発せられる時、それがそのまま阿弥陀仏の救いになっているのです。

人は、「自分では、どうしようもない。なす術がみつからない」など、そんな心境の時に、何かにすがろうとします。まさにこの時こそ阿弥陀仏にすがってください。「南無阿弥陀仏」とお念仏を唱えてください。

何かにすがるといふことは、自分の狭い考えや計らいを捨てて、素直な心で向かい合うということだと思えます。

「南無阿弥陀仏」を唱えることは、阿弥陀仏の前にありのままの自分の姿をさらけ出すということです。すなわち、それは自分自身の無力さを知ることになるのです。そこから困難に向かえる何かが出てくるのではないのでしょうか。このように何かを気づかせる力がお念仏にはあります。これが他力ということだと思えます。

念仏を多く唱えたから偉いとか偉くないとか、往生できるできないとかが問題なのではなく、あなたの心の中にある信じる心、弥陀にすがれる心がどうなのか問題なのです。

皆、仏性をもっている

仏性ということについて話をしたいと思います。

一切衆生に皆仏性あり

と『涅槃經』に説かれています。これは、生きとし生けるものすべての人、いやすべての命あるものには、仏となる種があるということを示している言葉であります。すなわち悟りを開き、仏となることができ、そういう可能性をだれもがもっているということでありませぬ。

しかし仏性といっても目に見えるものではないので、だれもが気がつくというものではありません。そのことをお経の中では、たとえをもって説明されています。

一つは米、麦、粟などの穀物にたとえられます。米や麦などの穀物は、実が穀殻によって護られています。その穀を取り去らなければ、おいしい食糧としての用をなさないので。食用にしようとすれば穀殻を除き皮や糠をとって精選しなければならぬということです。それは、手間暇をかけて丹精することがなければ、米や麦の命

を大切にすること、生かすことにはならないということを示しています。

また、実は種として芽を出させ、新しい命をひきついでいくという働きがあります。何千年前の蓮の実(種)からきれいな花が咲いたように、わたしたちには想像もできない不思議な力が実の中にはあるということを示しています。古歌に、

年ごとに咲くや吉野の桜花

木を割りてみよ花のありかをというのがあります。桜は、毎年春になればきれいな花を咲かせ、我々を楽しませてくれます。しかし、その桜の木も、花を咲かせる前には、だれも振り返って見えてくれませぬ。静かに寒さに耐えて冬を過ごし春がくるのを待っています。美しい花を咲かせるためには力を蓄えているのです。桜の木を割ったり、切りきざんだりしても美しい花を咲かせる力が何であるのか分かりませぬ。けれども桜の木には、美しい花を咲かせる力、可能性があることは確かなのです。二つには、金塊にたとえられます。金塊が悪臭漂う糞尿や腐敗物などの不浄な所に落ちていたりします。年月を経ても壊されることもなく、隠れて現れることもなく、

衆生を利益することもなく、だれにも知られずにそこにあります。

金は、いかなるところにあっても決して腐りなくなってしまうことはありませぬ。ですからいつか捜し出すことができたなら、人々に大きな利益を与えることとなります。金銭的なことではなく、心の豊かな人になることによって、分かってゆくことではないかと思えます。

三つには、宝の蔵にたとえられます。貧しい人の家の地下に大きな宝が蔵されていたとします。宝は「わたしは、この地下におります」と、その家の主に行きまわることができませんから、宝の上を往來しているにもかかわらず、その下に宝があるということを知らないし、見ることも聞くこともできないとあります。これはよく「自分の足元を見よ」といわれますが、自己中心の考え方、偏った見方、心が狭く貧しい人にはできないことです。人の話を素直に聞く心、回りをみまわし、振り返ることができぬ余裕のある人がそれに気づくのだと思えます。

四つには、金の仏像にたとえられます。金でできた仏像を大切にしていた旅人が、人に知られて盗賊に盗まれることがないように、その金の仏像を汚い布で包み荒野

の険しい道を行くうち、突然死んでしまったのです。道行く人達は、路傍の汚い布で包まれた仏像をそれとはまったく気づかず踏んで通り過ぎて行ってしまったそうです。わたしたちは、どうしても汚いものを避け、厭なことから逃れようとします。トイレやドブ掃除はあまりやりたくはありません。街頭の募金が自然にできなかつたり、困っている人に手を貸さずに傍観していたりすることがあります。しかし、少しの心遣いで、相手もそして自分も気持ちのよい時がもてることがあります。「ありがとう」「おかげで助かりました」といわれたら、心が暖かくなってきました。そのような心を持つことによつて仏性のあることが分かってくるのだと思えます。

このように「実」「金」「仏像」など、素晴らしい働きを持ち、時間が経っても変わらないものを仏性にたとえて、どんなところにも、



貧富、貴賤のいかんを問わず、どんな人にも皆ひとしく珠玉の心が宿っていることを示されています。そしてそれは手の届かない所にあるのではなく、我々と常に共にあるのに、それに気がつかないだけであるといっています。何かに気づくために、何を為すべきか。それが問題である。

おかげさまで

いま、ここに生を受けて存在しているのは、すべて自分の身の回り一切のもののお陰により生かされているというふうによくいわれています。

それでは身の回り一切のものとというのは一体どういうものであるかというところ「天地」「宇宙」「自然」、そしてここからたらされる食物の恵み、それから生活基盤となっている社会、それにかかわる自分の周囲で活動を共にする人々などがあります。

日本に住んでいますと、四季の移ろいや天候の変化などというものを、さも当たり前のように受け取りがちですが、これだけ明瞭に春夏秋冬、四季の変化を肌で感じ

られるのは日本独特の恩恵であります。

冬が過ぎ、春の柔らかくまるで仏の眼のような慈しみにあふれた光。そして夏の前、植物の成育にかかせない梅雨。激しくも真摯に生きることを教えてくれるような夏。実りの時を向かえ、暑かった夏に一息つかせてくれ、再び躍動感を思い起こさせてくれる秋。一年の終わりにやってくる冬。それはまるで一年を静かに振り返らせてくれ、次なる活動に鋭気を養わせてくれんが為の季節。このように季節の移ろいだけを考えても、何とすばらしく情緒にあふれ、人間的であり、心を耕させてくれることであらうか。

また、日々の天候にしても、陽ざしのさんさんと降りそそぐ日もあれば、曇ったり、気持を憂うつにさせるしとしと雨だったり、当たり前前のことではあります。季節・天候の移ろいが私たちの心に微妙な影響を与え、また逆に何と豊かな気持にもさせてくれることでしょうか。これすべて自然の大摂理のなせる術であり、わたしたちひとりひとりでは到底どうすることもできない現象であります。そのことが色々な豊かさ、沢山の恵みを与えてくれることなの

でしょう。

また、そこからもたらされる食物の恵みも無論あります。人の食欲を満たしてくれることはいうに及ばず、食することの喜びも教えてくれます。それは創造力豊かに作ることのすばらしさをも教えてくれるのです。

ご飯一粒とってみても、食前の目の前にあたたかい湯気を立てて、「さあ、いただきます」という状態になるまでには、一体どれほどの慈しみと人々の手がかけられていることでしょうか。日照、雨などの天地の恵みを受け、愛情を注いで作られた人々の思い、そんなあらゆる自然・技術・愛情の結晶がいま目の前にある一粒のホカホカのお米なのです。この時こそ当たり前の中に有難さを実感し、素直に感謝の気持ちを込めて「いただきます」といえるすばらしさに勝るものがあるでしょうか。

人の有難さということもたくさん実感できます。自分一人では立っていられなくなった時、支えてくれるのは他ならぬ「人」なのです。昨今、社会生活が急速に進展し、いまや何であろうとできないことのないくらいハイテクノロジーの世の中です。当然、利便性を享受する反面、ストレスだっ

ります。また、いままでそう多くはなかった文明病ともいわれる神経症、疲労病などが蔓延し、一歩違えると死と隣あわせということもあります。それらはほとんど人間自らの手で造り出したものが起因なのです。その人の造り出したものにより生ずる「つらさ」を癒してくれるのも、また「人」にはかならないのです。素直にいつでも胸襟を開いていると裏切られることだってあるかもしれませぬ。しかし、いつでも心を両手で覆ってばかりでは、人と本当の交りをすることもなかなか叶いません。勇気を出してほほ笑み合い、優しさを分かち合い、「有難う」といえるならば、互いの距離もちぢまり、人の有難みを感じることができても……いや、かならずできるに違いありません。

ふと自分自身を省みなくなった時、仏様のお顔をご覧になってみてはいかがでしょうか。



仏様のお顔というのは、自分の心の中をそっくりそのまま写し出す鑑のようなものであるといいます。それは何故かといいますと、仏様の前に座ってお勤めいたします時、自分の心の中がすっきりしていなかったり、だれかといさかいがあつたり、不平不満が渦まいていたりすると、仏様のお顔は柔らかなにも何かお怒りになったような、また論ざれているようなお顔をしているように感じられるからなのです。また、その逆に自分の心の中がすっきりしていて何のわだかまりもない時には、それこそすべてを包み込んでくれるような寛大なお顔をされていれるような気がします。ですから不思議なもので、自分の心の中の状態いかんよって、同じ仏様のお顔も違った様子に受けとれる訳なのです。

いまの世の中、いろいろな人々に出会い、共に仕事をしたり、会話をしたりします。その過程でさまざまな出来事にも遭遇します。そのような時、いつも自分の心の中がしっかりしていて、ゆつたりと落ちついて冷静な状態でなければ相手の本当の姿や思っていることなどを受けとめることができないいかもしれません。かえって相手の本意が分からずに誤解を生じ気

まずくなってしまうことがないともかぎりません。やはり素直な心でいることが一番かと思われます。心に迷いが生じた時、仏様の前に座りお顔を拝しますと、そっくりそのままいまの心の状態が仏様のお顔に写し出されてハッと気がつく時があるかもしれません。そんな時、静かにお勤めを申し上げますと気持ち鎮り、仏様のお顔を見あげますとにっこりほほ笑みかけてくれているように感じられるものです。心の中でそつと「仏様のおかげです。有難うございます」と素直にいえる自分自身に喜べることと思ひます。

法然上人の御歌に学ぶ

月影のいたらぬ里はなけれども
ながむる人の心にぞすむ

この歌は、浄土宗祖法然上人が「光明遍照十方世界念仏衆生撰取不捨」という浄土宗の法要でかならず唱えられる経文の意味を、歌にして詠んだものであります。

この経文は『観無量寿経』という經典の中に出てくるもので、「阿弥陀仏の光明はすべての世界を照ら

し、お念仏を唱える人々をかならず救い取ります」という阿弥陀仏の広大な慈悲を表したものです。さて、この歌を直訳しますと、「月の光はどのような場所にも平等に降りそそいでいるが、その光が降りそそいでいることに気がついて、じっくり観察する人の心の中にはさらに美しく輝く」となりましよう。

「月影」とは、まさに阿弥陀仏の発する光明のことであります。この光が何物にも遮られずに、すべての人々に、広く平等に、常時照らしつづけられている。つまり阿弥陀仏の救いの手が、常に我々に差し延べられている様子が「いたらぬ里はなけれども」で表されております。救済の手が差し延べられていることに気がついた「ながむる人」が「南無阿弥陀仏」と念仏をお唱えするならば、その救いの手によって救済される、というのであります。

つまるところは、阿弥陀仏から衆生を与え(慈)、苦を抜く(悲)、光の働きかけが常にあり、我々はそれに応えて初めて救い取られる、というまさに浄土宗の教義そのものを示した歌といえるでしょう。ところで、我々の普段の生活を見つめてみますと、スイッチひと

つで電灯をつけ、暑い寒いを冷暖房器具で解消し、蛇口をひねれば水どころかお湯まで出る中で営んでいます。電気やガスなどなかった時代の人々の生活の様子など想像もつかず、これらがなかったら何と不便に感じることでしよう。食生活も、大変豊かであります。また社会生活にしても周りの人々のたくさんのお世話を受けて成り立たせています。しかし我々は、そのような生活にすっかり慣れてしまひ、その便利さ、有難さをおかしく忘れがちになります。

この歌は、降りそそぐ月の光のように、阿弥陀仏の慈悲の光には、さまざまの恩恵というものがあひ、それが常にすべての人々に与えられているのだということを感じさせてくれます。それらによって自分が生かされていることを、しっかりと自覚すべきと教えている素晴らしい歌であると思われのです。

