

曹洞宗のご詠歌は、梅花流詠讃歌といい、お釈迦様や道元禅師・瑩山禅師のご一生や曹洞宗の教えが歌詞となつていきます。お唱えをしながら楽しく仏教に触れることができます。善光寺では今年より毎月一回、御詠歌教室を開催しています。講師は、曹洞宗梅花流特派師範 栃木県高德寺副住職渡邊清徳師です。春彼岸法会には御詠歌のお話を頂き、一緒にお唱え致しました。

『彼岸へのお唱え』

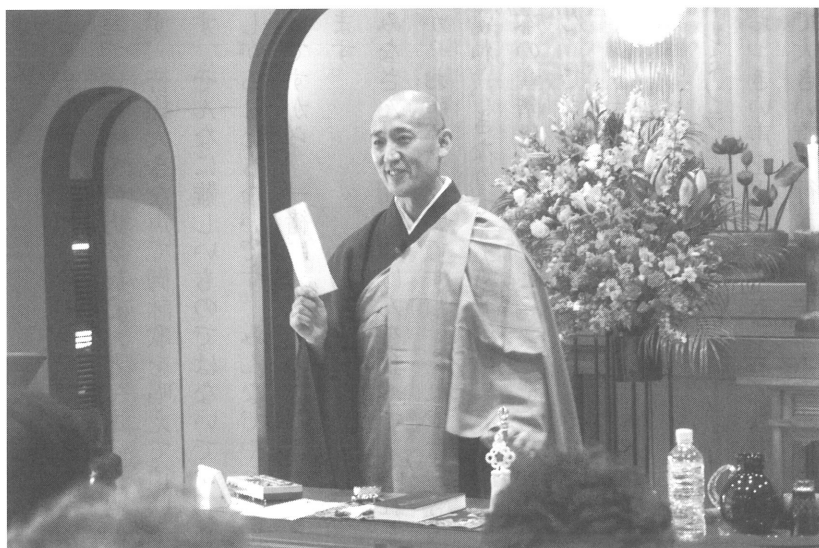
梅花流特派師範 渡邊清徳

(高德寺副住職)

おはようございます。

栃木県の北の方にある鬼怒川温泉の手前に日光市高德という場所がございます。この高德の地名を頂いた「高德寺」というお寺の副住職を

仰せつかっております渡邊清徳と申します。よろしく願い致します。善光寺様とは法類といまして、血のつながりはないのですが、お坊さん同士の親戚、「ダルマ・ブラザーズ」にな



ります。またこちらの博志住職とは永平寺で一
緒に修行をした仲間でもございます。そんなご
縁もあり、今日はこの時間をつとめさせて頂き
ます。

さて皆様、「御和讃」「御詠歌」はご存知です
か。かつて、四国や西国、坂東などの巡礼（お
遍路とも言います）をする時に、各お寺に歌を
奉納していく風習がございました。その時にお
唱える歌を「御和讃」とか「御詠歌」といい
ます。曹洞宗の流派名は「梅花流詠讃歌」と
いいます。「梅の花」可愛らしいですよ。リ
ーフレットにも梅の花がたくさん描いてあるの
は梅花流をモチーフにしているからです。この
善光寺様でも御詠歌をお檀家の方に広めたい
と、数年前から博志住職からそのような雰囲気
のチームを受け続けてきまして、今年から月に
一回御詠歌教室を担当させていただくことにな

りました。

これまで三回ほどさせていただきましたが、教室では初めての方がほとんどであるにも関わらず、皆様大きな声で御詠歌を唱えて頂いていきます。そんなに難しいものではないです。恥ずかしいが、やることもないです。みんなやれば怖くないですから、一緒にお唱えいただきたいと思えます。

みなさんは今朝、ごはんを食べて来られましたか？お腹いっぱいですね。それでは力も入りますね。いきなりですが発声練習をしましょう。日本の音階は「ファ」と「シ」をあまり使いません。ですので「ドレミソラドレミ、ミレドラソミレド」となります。最初は低めの音からいきます。やってみましょう。

「ドレミソラドレミ、ミレドラソミレド」

おっきい声を出すとストレス発散になりますので大きい声で行きますよ。

「ドレミソラドレミ、ミレドラソミレド」

この音の高さは、大体女性の平均くらいですね。それではもう一つキーを上げていきましょう。

「ドレミソラドレミ、ミレドラソミレド」
もう一つ上げちゃいましょう。

「ドレミソラドレミ、ミレドラソミレド」
上のミ音がキツイなという方はいますか？いらっしゃらないようですね。皆さん声が若々しいですね。

それではもう一度。

「ドレミソラドレミ、ミレドラソミレド」

ありがとうございます。皆さん大きな声を出してくださいるので本当にありがたいです。

さて今日は、お彼岸の法要でございます。お

彼岸は春分の日、秋分の日を真ん中にした七日間のことを指します。春分の日、秋分の日は、

昼と夜の時間がちょうど一緒になり、昔から節目の日として大切にされてきました。こういう日にお寺さんに来ると、功德が普通の日のポイント五倍増しになるそうです。だからお参りした方がいいですよ（笑）。

ちなみに、彼岸の意味を皆さまご存知ですか。実は文化的意味合いと仏教の意味合いがあいまって現在のお彼岸という行事が執り行われているのです。

まず文化的意味合いですが、お彼岸はインドや中国にはない、日本だけの文化です。「国民の多くの人が仏教を学んで心穏やかになって欲しい」という思いで、「春分の日、秋分の日」という節目に、お寺さんにお参りに行き、仏教を学ぶと心が穏やかになりますよ。みんなお参りに行きましょう」と仏教を奨励したのがきっかけです。

次に仏教的な意味合いです。「彼岸」とは「彼

(か)の岸」と書きますね。向こう岸という意味です。また、この私たちがいる世界は、この彼岸に対して此の岸と書いて「此岸(しがん)」といえます。この世の中は、自分の思い通りに行かないこともたくさんあるし、思いがけないことや、苦しいこともたくさんあります。そのような思いに振り回され、迷いの中にいるのが「此岸」。それに対して、悟りの世界、色々なことに惑わされず心穏やかな境地を「彼岸」と言います。仏教的に「彼岸」というのは特別なところに行くことではなく、この「此岸」にいなから、「彼岸」の境地に至るといいうことです。

彼岸の境地というのは、細かいことに心が揺り動かされたりしません。「いつ死ぬのか」とか、「病気になるのではないか」など、みなさんそれぞれ不安に思うかもしれませんが、そのような思いにならずに心穏やかに暮らせるのが彼岸の境地です。

しかし、自分の力で「そこに行きたい」といってもなかなか行けない。では、どのようにしたら良いか。それは本日読むお経「修証義」の第四章「発願利生」に書いてあります。この章の冒頭に「菩提心を発すというは、己れ未だ度らざる前に一切衆生を度さんと発願し営むなり」とあります。

「己れ未だ度らざる前に」とは、自分が彼岸に到る前に、仏さまの智慧を使って一切衆生を渡そうということ。「度さんと発願し営むなり」ですから、「自分で思いを起こしてほとけさまの智慧を使って行動に移す。そうすると自然と自分も彼岸の境地に導かれますよ」ということです。

永平寺の修行を終える時は、山門で最後のお拜をして自らの寺に戻るのが通例ですが、私は旅支度そのままの格好で永平寺を出発し、歩い

て琵琶湖の北側を通り、京都に向かって南下して、大阪まで行き、そこから四国に渡りました。私が目指したのは四国の八十八ヶ所です。四国中を三十三日ほどお遍路しました。だいたい一日四十キロ程歩きます。車でおよそ一時間走る距離が、人間が一日歩く距離だと思っています。できれば良いと思います。四国では歩いていると所々に長いトンネルがあります。車に乗っているとあまり気付かないと思いますが、トンネルの中は、まずとても暗い、車の排気ガスがひどい、そして実は騒音がものすごいのです。顔は排気ガスですすけますし、軽トラックが通ってもまるでジェット機のような音でゴーと凄まじい音がするのです。お遍路中、私はこのトンネルがとても苦手でした。

愛媛県の宇和島市に、松尾トンネルというトンネルがあります。地図で見ると二キロちよつとありました。そうになると時速四キロで歩いた

としても三十分位かかる。三十分間排気ガスまみれになるわけですから、なるべくくまくやり過ぎたいですよ。もうその頃には要領を得ていましたので、たもとからマスクを出し、なるべく排気ガスが入らないようにマスクの横をピタッと顔に押し当てて、中に入る準備をしていました。

さあトンネルに入ろうと構えた瞬間、後ろから黒いダンプトラックがビューっときて、僕の前には止まったのです。トンネルの入口の路側帯に自動販売機がありました。ダンプの運転手さんが降りてきて自動販売機で何かを買おうとしていました。私がおの後ろを通り過ぎようとしたら、「おい、なんか飲むか」と声をかけてこられました。あまりにも唐突でしたので、つい「結構です」と断ってしまったのですが、四国ではお布施のことを「お接待」というふうに言っています。「おせっかい」じゃないですよ（笑）。

「お接待」。お遍路をしている方に施してくれる習慣のことです。

永平寺を出発する前、そのお接待のことを聞いた時、僕は出家の立場だから、施しは必ず受けよう、断らないようにしようと決めていました。しかし、いざ出発すると、これから険しい山を登ろうとする時に、名物の伊予柑をたくさん袋に入れて頂いたりすることが多々あったのです。当然、心に決めたことです。いらぬいなて言えないじゃないですか。ズッシリと重い袋をぶら下げて必死に山を登った記憶もあります。

そんな経験も重ねており、つい思わず断ってしまったのですが、すぐに思い直しました。「頂戴いたします」というと、「じゃあなんか好きなのを押しなさい」と言われるので缶コーヒーを押ししました。すると、「もう一本飲め」と言われましたので、「はい」と、もう一度ボタン



を押しました。運転手さんも自分の飲み物を買
いおわると、「乗って行くか」といわれたのです。
実はお遍路さんを車に乗せることもお接待なの
です。同行二人といって、お遍路をしているの
は一人ではなくてお大師様（弘法大師）も一緒
に歩いている。だからお遍路さんを車に乗せる
ことはお大師様を乗せていることなのだ。とい
う話は聞いたことがあります。

「わかりました、じゃあお願いします」と言
って、そのトラックに乗せて頂きました。私は、
「乗って行くか」と言われた時点で、実はこの
人は飲み物を買いたくて止まったのではなく、
私を乗せたくて止まったんだなっていうのに気
付いたので、乗せて頂きトンネルの中を走って
いる間に聞いてみました。「どうして私を乗せ
てくれたのですか」と。すると運転手さんは、「以
前にも和尚さんを乗せたことがあるんだ。そし
て和尚さんを車から下ろした後、なんだかすこ

く清々しい気持ちでそのあと運転することが出来たんだよ。それからは、和尚さんを見つけたら必ず乗せてやると心に決めていたんだ。」と言われました。

やはり私は最初から狙われていたのですね。

(笑) でもこれが大事です。「己れ未だ度らざる前に」、つまり自分が先に渡りたいと思っても彼岸には渡れない。運転手さんは僕に親切にしてくれました。苦しいトンネルを、乗せていくよといって乗せてくれた。そのことよって運転手さんも自分自身が良いことをして清々しい気持ちになった。彼岸の境地に達して運転することができた。

見返りを求めず、人がこういうことしたら喜んでくれるだろうということをしていく。そういう風に相手の立場に立って行動し、過ごすところが彼岸のところです。

お手元のリーフレットをご覧ください。今日

はこの御詠歌をお唱えします。お見えになっている方の中には、ご先祖様如初彼岸をお迎えになる方もいらっしゃると思います。亡き人の供養のために、またご先祖様のために心を込めてお唱えをする。自分の為でなく亡き人の為。けれど、いつの間にか自分の心が癒やされている、そんな不思議なものが御詠歌でございます。

このあとの法要に皆さんでお唱えをしていただくための練習がこの時間です。「まごころに生きる」と書いてあるリーフレットを出してください。中は五線譜になっております。ご一緒に口ずさんでください。

①そよ吹く風に小鳥啼なき

川の流れもささやくよ

季節の花はうつりゆき

愛しい人は今いずこ

ほほえみひとつ涙ひとつ

出逢いも別れも抱きしめて
生きている今を 愛して行こう

② 広がる海ははてしなく

全ての命はぐくむよ
人の心もおおらかに
互いを敬い信じ合おう
ほほえみひとつ涙ひとつ

出逢いも別れも抱きしめて
生きている今を 愛して行こう

③ 幼い頃にいだかれた

温もり今も忘れない
この世でうけた幸せを
そつとあなたにささげましょう
ほほえみひとつ涙ひとつ
出逢いも別れも抱きしめて
生きている今を 愛して行こう

簡単でしょ。耳につきやすい歌ですね。昔のお念仏みたいなイメージはないですよ。この曲は南こうせつさんが作った歌なので。南こうせつさんは大分県の曹洞宗寺院の次男坊です。実はお寺の生まれなのです。ご縁がありました。十五年前にこの曲をつくって頂きました。歌詞をあらためて読んでみましょう。

一番の歌詞です。

『そよ吹く風に小鳥啼き 川の流れもささやくよ 季節の花はうつりゆき』、心地よい風が吹き、小鳥がさえずり、雪解けの水が川を流れて、そうしていくうちにいろんな花が咲いてきます。これは本当に自然の姿です。

『愛しい人は今いずこ』、ところが皆様の大切な人、愛する人たちは、いつの間にか季節の流れと同じように私達の前からいなくなってしまう。今どこに行っているのか、というこ

とです。これは普通のことです。その時はすぐ悲しいそういう思いがある。でもそれも「無常」といって「常が無い」ことです。お釈迦様のみ教えです。だから、普通のことのように過ぎていく「無常」の世の中を、

『ほへえみひとつ涙ひとつ 出逢いも別れも抱きしめて 生きてる今を 愛して行こう』

「ほへえみひとつ」楽しいこともあるし、「涙ひとつ」ぐっとこらえて我慢しなくてはならないこともある。出逢いもあれば悲しい別れもある。その一つひとつから逃れることなく、目をそむけず、真正面から、生きている今の自分自身も愛して生きていこうよ。ということですよ。

二番の歌詞。

『広がる海ははてしなく 全ての命はぐくむよ』、「海の水を辞せざるは同事なり」という教えがあります。海はあんなに広くて大きいのに、

あの川の水はよくて、この川の水はだめですとは言わない。汚れている水だろうが、綺麗な水だろうが、どんな川の水でも全てを受け入れるわけです。だから海は大きくて広いのだ。

『人の心もおおらかに 互いを敬い信じ合おう』、人間もこの人は好きだ、嫌いだ、そういう思いを持つてはいけません。全ての人間をそういう思いをもつて過ごさなければいけません。また相手の立場に立つて思いを巡らすこと。苦しんでいる人にはその人の目線で見てあげる。こと。これは「同事」というみ教えです。今日読むお経にも「同事」という教えが入っております。自分が経験したことならそういう立場に立つことはできますが、自分が経験してないことは中々分かりません。お釈迦様はいつも相手の立場に立つのに、「慈悲の眼をもつて相手に接しなさい。」といいました。

慈悲の「慈」の字は、いつくしむと読みます。

相手を思いやること、これは観音様の誓願です。観音様は相手が望むように、姿かたちを変えて相手に喜びを与える。慈しみの心を持って、相手の喜びの気持ちに寄り添っていく。目標に向かって努力をする人にサポートをするのも観音様と同じ思いです。

次に「悲しい」という字ですが「あわれみ」と読みます。こちらはお地藏様の誓願です。お地藏様の誓願というのは、「代受苦（だいじゅく）」といって衆生の悲しみ苦しみを代わって受けることです。みなさん、今日はお寺のはからいで椅子が出ています。みんな正座したり床に座ったりするのは大変ですよ。住職さんの計らいで、皆様の気持ちになって考えた時に、足が痛い方には椅子のほうがいいんじゃないかと思って用意されたことでしょう。慈悲の眼で相手に接する。これが同事の教えです。国の違いや人種の違い、好き嫌いで分け隔てるのでは

なく、どんな人にも慈しみの思い、哀れみの思いをもって接する。相手の立場になってあげる。そういう思いを持って相手に接することを「同事」と言います。

三番の歌詞です。

『幼い頃にいだかれた 温もり今も忘れない
この世でうけた幸せを そつとあなたにささげましょう』、これは「利行」という教えであります。自分の体を使って相手に施すことです。また自分よりも他人を優先させることです。例えば自分は他人よりも元気だとします。電車で座席に座っている。足が痛そうなお年寄りが立っていたら代わってあげるということです。また、例えば下駄箱に入れるとき最初にきて一番入れやすいところに入れますか？一番入れにくいところに入れますか？ 最初に来た人は一番入れにくいところから入れてください。なぜな



らあとから来た人が息を切らして、急いで来たときに一番入れにくいところに入れなくてはいけなくなってしまうからです。

最後に入れやすい所が残っていれば楽じゃないですか。自分は時間にも余裕があるし入れにくいところから入れる。でも、じゃあ早く来た人はいつも、自分は貧乏くじ引いているのかというところじゃない。今度は自分がギリギリに来たときにいいところが空いている。そういうものですね。これが利行です。いつも相手を優先させているといつの間にか自分も優先される立場になりますよ。

この「まごころに生きる」にはこのように「無常」「同事」「利行」の教えが含まれています。曲想は明るく大らかに一緒にお唱えしましょう。

①そよ吹く風に小鳥啼き 川の流れもささやくよ 季節の花はうつりゆき 愛しい人は今いずこ ほほえみひとつ涙ひとつ 出逢いも別れも抱きしめて 生きてる今を 愛して行こう

②広がる海ははてしなく 全ての命はぐくむよ 人の心もおおらかに 互いを敬い信じ合おう ほほえみひとつ涙ひとつ 出逢いも別れも抱きしめて 生きてる今を 愛して行こう

③幼い頃にいだかれた 温もり今も忘れない この世でうけた幸せを そつとあなたにささげましょう ほほえみひとつ涙ひとつ 出逢いも別れも抱きしめて 生きてる今を 愛して行こう

一曲目はこれで終わりです。この曲は法要の中でお経が終わったあとに唱えます。タイミン
グは、私が唱えはじめますので続いてお唱え下さい。

つづいて二曲目、『三宝御和讃』です。こち
らはオーソドックスな御和讃です。

①心の闇を照らします

いとも尊きみ仏の
誓願を冀うものはみな
南無帰依仏と唱えよや

②憂き世の波を乗り越えて

浄きめぐみにゆく法の
船に棹さすものはみな
南無帰依法と唱えよや

③悟りの岸にわたるべき

道を伝えしもろもろの
聖者に頼るものはみな
南無帰依僧と唱えよや

三宝御和讃の「三宝」、これは仏教徒の三つ

の宝、仏・法・僧を指しています。

①心の闇を 照らします いとも尊き み仏の 誓願を冀う ものはみな 南無帰依仏と 唱えよや

「南無帰依仏」の帰依というのは、拠り所に致しますという意味です。南無というのも「ナーム」というインドの言葉で、意味は帰依という意味です。ですので、南無帰依は「帰依帰依」という意味です。

例えば南無阿弥陀仏は、「阿弥陀さんに帰依します」ということであり、南無妙法蓮華経は「妙法蓮華経に帰依します」ということです。こちらは南無帰依仏ですから「お釈迦様、み仏様に帰依します。」ということなのです。

しかし、皆様、「帰依します」といってもピンとこないですよ。今私はお袈裟をつけておられますけど、これは「南無帰依仏」の態度の現

れなのです。右肩を出すというのは「偏袒右肩へんだんうけん」といつて「お釈迦様の教えが聞きたいです」という意味です。だからお坊さんはみんな右肩を出していますよね。私たちは、お釈迦様の教えをたくさん聞いて、「お釈迦様のようにになりたい」という願いを態度で現しているのです。

お釈迦様は誰にも平等ですし、心も常に穏やかです。煩惱にかき乱されることのない心なのです。私達も毎日を穏やかな気持ちで過ごしたいですよ。カーツとなったり、感情的になったりしない、お釈迦様のようになりたいというのが南無帰依仏なのです。善光寺様に来ているいろんな心の安らぎを得ているかと思いますが、それを一瞬だけするのではなく、続けていくと、自分自身もお釈迦様のようになって、多くの人に接することができる。仏教徒の最終目標はお釈迦様になるといふことです。

②憂き世の波を乗り越えて 浄きめぐみにゆく法の 船に棹さすものはみな 南無帰依法と唱えよや

「南無帰依法」の「法」というのはお釈迦様の智慧の教えのことです。ですので「お釈迦様の教えに帰依いたします」という意味です。お釈迦様になるためにはお釈迦様の仰っていることとよく勉強して、理解をして、その教えの実践をしなければなりません。

お遍路の途中では、学校帰りの子供たちからよく声をかけられました。みんなに「ようお参り」と言われます。最初はびっくりしましたが「ようお参り」とは「よくお参りくださいました。気をつけて行って下さいね」という意味です。優しい言葉ですよ。急斜面を登るときなど、苦しい時に「ようお参り」という言葉を思い出して、何度「ああ頑張らなきゃ」という気持ちにさせていたただいたか分かりません。優しい言

葉をかけるということが、お互いの「法」の実践になっていくのです。お釈迦様の教えを実践することで、少しずつお釈迦様に近づいていく。「この教えを大切にしなければいけない」だから「南無帰依法」と唱えるのです。

「船に棹さすものはみな」とあります。この世の中、いろんなことがある世の中を舵がない船で渡るのか、それともお釈迦様の智慧の教えという舵をもってこの荒波をいくのかと言われたら、舵があったほうがいいですよ。苦しみを乗り越えて向こうの岸に行ける方がいいですよ。それがお釈迦様の智慧の教え「法」です。

③悟りの岸にわたるべき 道を伝えしものもろの 聖者に頼るものはみな 南無帰依僧と唱えよや

「南無帰依僧」の「僧」の字はお坊さんとい

う意味です。でも、これはお坊さんのことだけではありません。今、善光寺にきているメンバー全ての人のことです。道を求めて歩む仲間のことなのです。

永平寺には約二百人の修行僧がいます。もし一人で修行していて朝を迎えたら、今日は眠いからサボっちゃおうかなと思うかもしれない。でも二百人もいてみんなが起きていますから、自分だけサボるわけには行かないのです。みんながいるからこそ励める。自分が挫けそうになっても、隣の友達が、「何やってんだよ。一緒にお釈迦様を目指すんじゃないか」と言ってくるから頑張れるわけです。そのようにして、自分が大変な時には他の人から助けられ、自分に余裕がある時は自分が支えてあげることが「南無帰依僧」ということであります。

この「三宝」というのは目標である「お釈迦

様」「お釈迦様に近づくための智慧」そして「一緒に励む仲間」のことを言います。仏教徒の大切な三つの宝です。

この三つを称える曲が三宝御和讃であります。これは法要のはじまりの時に唱えられます。法要の鐘がカンカンとなりましたら、私が唱え始めますので一緒に唱えをしていただきたいと思えます。

それでは、御詠歌についてのお話、練習の間を終わります。法要中一緒に唱えをいたしましょう。

ありがとうございました。