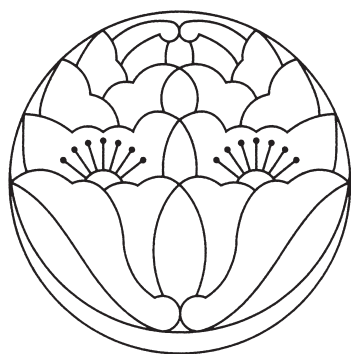


浄土宗詠唱マニュアル

『基本編』 『実際編』 『教養編』



吉水講信条

わたくし
私たちはこの詠唱を通じ

- 一、篤く三宝を敬い、仏祖の恩徳おんどくに報います。
- 一、元祖法然上人の教えを体し、この道の興隆に励みます。
- 一、互いに助けあい、念仏をよろこびます。
- 一、自らのつとめにいそしみ、家庭の平和を念じます。
- 一、広く同信を募り、社会の浄化につとめます。

詠唱マニュアル 目次

A 基本編

1、吉水講のおこり……………	6
2、浄土宗の教化としての詠唱……………	7
3、吉水流詠唱の定義……………	11
4、お念仏の助業ということ……………	14
5、詠唱検定について……………	15
6、詠唱司、詠唱講司の心構え……………	17
7、吉水講の信条……………	19

B 実際編

1、行儀・作法……………	24
2、吉水流の法具とその名称……………	27
3、法具の扱い方……………	30
4、お舞の基本……………	34
5、お唱えの基本……………	44
6、二種の楽譜……………	46
7、お唱えの実際……………	47
8、指揮者のもとで、お唱えする場合……………	51

C 教養編

1、我が国の詠唱史概観……………	56
2、浄土宗吉水流詠唱の三つの特徴……………	58

A

基本編

1、吉水講のおこり

昭和二十年八月十五日、日本は大戦に敗れ、国の政治、経済、思想は大混乱となりました。道義は地に落ち、住む家もなく、食べるものもなく、物心両面路頭に迷う姿は、まさに地獄そのままでした。

この悲惨な状況に心をいためられた、時の浄土宗は「詠唱師検定・教導師検定・吉水講に関する規程」を二十一年八月一日付にて制定、吉水智承教学部長を先導として、松濤基道、鈴木錦承の各師と普及に対する実働に入りました。

これに先立って、諸師は大本山増上寺をはじめ各地に出向き、講習会などを実施しました。二十一年六月には総本山知恩院で、続いて九州の大本山善導寺で、と詠唱の普及に努め、先の規程を生むことになったわけですが、まだまだ戦後の大混乱の中、現在のような講の組織化までにはいたりませんでした。

しかし、各師が蒔^まかれた詠唱の種は、普及に精励し

た曾我晃也宗務職員の努力によって、確実に各地に根をおろし、兵庫教区では知恩院の講習会をうけて曾和探玄、花木順導、知足円明、池上靈心の各師が中心となって詠唱の芽を育てました。

詠唱の声は、敗戦に荒れた人々の心に喜びと楽しみを生み出し、希望の光と励みを与えました。

そしてこの詠唱の声は、寺から寺へ、人から人へ、燎^{りやげん}原の火のごとく近畿一帯から九州へと広がり組織化の声も挙がるようになりました。

そこで総本山知恩院では、昭和二十六年六月、初めて詠唱司指導者の養成道場を開設し、十名の指導者が誕生、さらに十月には第一回詠唱司検定が実施され一七九名におよぶ詠唱司が生まれ、翌二十七年一月、ついに知恩院吉水講の規約が制定・施行されるにいたりました。そしてこの年の十月九日には第一回知恩院吉水講大会が開催され、十七支部から約八百名が参加したのです。吉水講の吉水とは、法然^{ほうねん}上人がその当時住した所、現在の総本山知恩院のあたりが吉水といわれ

ていたことから取った名前です。

2、浄土宗の教化としての詠唱

ここで目を転じて、浄土宗八百年の念仏教化の足跡を簡単にふり返ってみましょう。

承安五年（一一七五）、骨肉相食む保元の乱、平治の乱が終わり、貴族政治が武家政治に変わり、平清盛が隆盛をきわめた時代です。哀えをみせはじめた貴族、そこへ台頭してきた武士の権力争いがからみ、父子、兄弟、肉親が敵味方に別れて争うという時代でもありました。その上、地震や飢饉^{ききん}など天災もあって、世の中には、戦いで夫を亡くした妻、親を失った子などが、食べ物も無く、住む家も無く路頭に迷っていました。

このような時代の中、法然上人は、「本願を信じ、お念仏をとねえれば、どんな人でも必ずお救いにあずかれる。ただ一向に念仏すべし」と、お念仏による浄土往生の教えを説かれました。しかも時と所を選ばず、老若男女を問わず、学問の有無にかかわりなく、

いつでもどこでもお念仏をとねえれば必ず救われると。このお念仏の教えは、当時の苦しむ人々にたちまち受け入れられ広まっていきました。そして、このお念仏の教えは、人から人へ、親から子へ、子から孫へというように現代まで伝えられてきたのです。この間、一般の人々に対し五重相伝会、授戒会というように、お念仏の信仰を深める道場も開設され、今日では各地の寺々で催されるようになっていきます。

そして、昭和二十一年に詠唱が生まれました。

詠唱という言葉を始めてお聞きになった方も多いと思います。

詠唱は浄土宗の新しい言葉です。その中には、詠歌と和讃と舞がふくまれています。しかし、詠歌というと、昔からの「ご詠歌」を思い浮かべる方がほとんどではないでしょうか。そしてご詠歌に対する概念は、西国三十三ヶ所巡礼と受け取られ、「お遍路さん」と思われていました。こうした思いが、吉水流詠唱にあやまった先入観をあたえ、さらなる普及に大きな障害

となったこともまた事実です。

しかし、諸先生方の不断の努力により、「拝む、唱える、舞う」という、念仏信仰の表現は、「心の喜び、声の喜び、身体 of 喜び」となって多くの人々に迎えられ、寺々を中心に広まってきたのです。

口に讃える言葉は、様々な経典のように難しい説法ではありません。日常会話に通じるやさしい言葉です。しかもその言葉は、ご詠歌の場合、ほとんど法然上人の信仰の心そのままが綴られた三十一文字なのです。

したがって、法然上人のお念仏の喜びの心そのままです。単に読むだけでなく、声にだしてお唱えするとき、自ずから法然上人の心にふれるお念仏を喜ぶことができますのです。心の喜びが声となり、声の喜びが舞となります。身体を通じて仏を讃歎、供養できる喜びが詠唱です。

しかし、どんな良いことでも続けなければいけません。続けることは大きな力となります。「継続は力なり」と教えられています。やわらかい水も、滴り続け

ることによって、軒下の石をうがつことができるのです。

怠らず 行かば 千里のはてもみん

牛の歩みの よしおそくとも

歩みはおそくとも、続けることの大切さを教えたお歌です。

浄土宗ではこれを「作業さごう」という言葉で教えています。ご承知のように、『一枚起請文』の中に「浄土宗の安心起行あんじんきぎょうこの一紙に至極せり」とあります。この安心起行を「つづける」のが作業なのです。作業には、安心起行を策動する力があります。

このようにして、お寺を中心に詠唱は次第に全国に広まってきました。また講員同志の親睦とはげみの集いとして、年一回総本山知恩院を会場に、吉水講詠唱奉納大会が計画されました。そして昭和二十七年十月九日に総本山知恩院を会場に開催することができたのです。

当初は知恩院の集会堂を借りて、舞台を組み、奉納

大会を開いていましたが、次第に参加講員の数が増えて集会堂に入りきれなくなり、大殿（御影堂）を使用することになりました。大殿はさすがに広く、一五〇〇名がゆっくりと奉納することができました。そしてまた、大殿での開催にあたっては、知恩院ご当局の特別の計らいで、内陣鏡板に舞台を設置することを許可していただき、講員一同感激を新たにお唱えいたしました。

知恩院の大殿は広く、外陣、内陣東西の間を使うと二五〇〇名が入ることができました。秋の詠唱大会は毎年十月五日ですが、年を重ねるごとに講員が増え、この広い大殿も人々で一杯になってしまいました。そこで大会を十月の四日、五日の二日間開催することになったのです。

また、春の知恩院御忌大会にも、昭和二十八年から詠唱奉納をすることができるようになりました。四月十八から二十五日までの期間中の二十一日、祖徳讃仰の意をこめて詠唱奉納をさせていただくことになりました。

した。奉納は日中法要と逮夜法要の間の一時間で、講員は緊張しながらも、法然上人の前で詠唱を唱える喜びを味わうことができるようになりました。そして、この御忌奉納も四月の二十一日から二十、二十一日の二日間になり、平成二十六年より四月十四、十五日の二日間になりました。

この詠唱興隆にともない、過去八百年の浄土宗の法要の歴史になかった大きなことが増えました。

それは、一宗法要の庭儀式に吉水講が参加させていただいたことです。一宗法要とは、浄土宗が一宗を挙げて行う大法要で、毎年の御忌大会をはじめ近年では次のような法要が勤められています。

- | | |
|----------|--------------------|
| 一、昭和三十六年 | 法然上人七百五十年大遠忌 |
| 二、昭和四十九年 | 法然上人開宗八百年大法要 |
| 三、昭和五十五年 | 善導大師一千三百年大法要 |
| 四、昭和五十七年 | 法然上人生誕八百五十年大法要 |
| 五、平成三年 | 鎮西・記主・勢観三上人
大遠忌 |
| 六、平成二十三年 | 法然上人八百年大遠忌 |

はじめの法然上人七百五十年大遠忌は、昭和天皇よ

り七回目の諡号^{しごう}「和順大師」を賜った意義ある大法要であり、吉水講創立十周年の年でした。

この法要の庭儀式に吉水講として参加させていただくことができたことは、誠に光栄でした。行列の先頭に三百名、後尾に三百名、ご詠歌を唱えながら肅々として進む姿は、吉水講講員としてこれ以上の喜びはなかったでしょう。

初めてのことであるだけに、この行列の指導にあたった法儀司の先生から、「行列が一步前進しはじめたら、止まることは許されない。速くともいけない、遅くともいけないができるか」と言われ、歩きながらの立ち打ちの動作、四列縦隊の歩き方、また曲がり方、そして指揮法、毎日汗にまみれて練習をしたことが懐かしく思い出されます。

おかげで庭儀式における吉水講の詠唱は、大成功をおさめ、その後の一宗法要の庭儀式には初めから計画の中に入れていただくようになりました。

また、悲しい想い出ではありますが、昭和五十四年、

浄土門主・総本山知恩院門跡、そして吉水講の総裁でもありました岸信宏^{げいか}猊下^{げいか}がご遷化^{せんげ}されたときに、その葬儀式に詠唱を奉納させていただいたこともありました。知恩院大殿での厳粛な古式にのっとりた葬儀式の中に、詠唱奉納をして、参列の人々に深い感銘を与えました。そして、葬儀式がすみ、講員一同女人坂の両側に並び、涙とともに「光明攝取和讃」をお唱えし、お柩をお送りしたことは忘れることができません。

吉水講は、詠唱を通じ一宗法要に、あるいは猊下の葬儀に参加し、浄土宗の法要の在り方に新しい道を開くことができました。

一方、詠唱の産声をあげた地、大本山増上寺において詠唱奉納大会が初めて行われたのは、昭和五十五年の善導大師一千三百年遠忌を記念してのことで、この第一回大会には東日本各教区から七百名余りの参加者をお迎えし盛大に催されました。戦後間もなく、この増上寺で詠唱の産声があがったのですが、さまざまな事情が重なり、組織化が遅れていたのです。

しかし、この昭和五十五年以降、増上寺の御忌会中に詠唱奉納大会が行われるようになり、五十六年には第二回大会、また、五十七年の宗祖法然上人降誕八百五十年記念の第三回大会を期して増上寺総本部が設立されました。

この増上寺における御忌詠唱奉納大会も、総本山知恩院と同様に、詠唱普及とともに参加講員が増し、一日では会場の大本堂に収容できなくなり、平成三年大会より二日間開催するようになりました。現在では二千名を超える講員の方々が、各地より参集、広い本堂をうめつくしています。午前の部の開会式では、ご法ほっ主すだい台下かご親修のもと、混声四部合唱の響きとともに増上寺式楽衆による荘厳な法要が営まれ、午後の部の参加支部による詠唱奉納へと続き、お唱えに、お舞に、増上寺山内は妙なる詠唱の調べに終日包まれるようになりました。また、平成十七年四月一日には大本山善導寺総本部が設立されました。

吉水流詠唱がこのような隆盛の一路をたどり、発展

の道を進むことができたのは、どのような理由があるのでしょうか。

それは、浄土宗の長きにわたる歴史を通じて、お念仏の信仰が深く人々の心の中に受け継がれ、血潮の中に流れていて日々の生活を支えているからです。

お念仏の祖師たちのご努力により、お念仏が受け継がれ、広められ伝えられたお寺を中心に、檀家の方々と強い結びつきが保たれていたからです。

さらに寺院住職並びに寺庭婦人が先頭に立ち、詠唱を研修し、よく理解して、浄土宗教化の道としての詠唱の指導普及に努力していただいていることが大きな力となっているのです。

3、吉水流詠唱の定義

詠唱の中には、詠歌と和讃と舞の三つの項目がふくまれています。内容的に、一般に詠歌といわれるものとは大きな違いがあることを知っていただきたいと思います。浄土宗が制定した詠歌・和讃・舞であるとい

う意味で、吉水流詠唱というのです。

ご詠歌は、ほとんど法然上人の御作をお唱えしますが、お念仏の教えを説かれ、導かれた高僧のお歌もお唱えしています。

法然上人の代表的なお歌といえ、浄土宗の宗歌である「月かげ」のお歌でありましょう。三十一文字を五線譜の上に表現されたのがご詠歌です。

月かげの いたらぬさとは なけれども

ながむる人の 心にぞすむ

三十一文字のお歌は、法然上人の阿弥陀仏に対する熱烈な信仰のほとばしりです。三十一文字は長い歴史を通じて、一字一句不可加減であり、法然上人のみ心そのままなのです。

お歌を通じて、法然上人に直接お会いできるのです。「読書百辺 意自ずから通ず」と言われているように、読むだけでも法然上人のみ心に近づくことができますが、五線譜に表現され、ご詠歌となったことにより一層親しく近づくことができるのです。それは、作曲の

先生は、仏教的な音階旋律を用いて、法然上人のみ心を表現するために、大変な苦労と努力をしているからです。したがって、作曲の通りに、声を整えて正確にお唱えすれば、自ずから法然上人のみ心に導かれ、結びつくことができるのです。そして、正確にお唱えするためにはそれなりのお稽古が必要です。

和讃は、浄土宗の年中行事、たとえば御忌、両彼岸、十夜法要^{じゅうや}を中心に、行事の意味をあきらかにし、法要に参加するために作詩されています。それぞれに全国に公募して、優秀な歌詞を使用しています。そしてまた、このほかに昔から伝えられ、使われている念仏への導き、あるいは念仏を讃えた古い和讃、黒谷和讃・来迎和讃・いろは和讃等を用いています。

舞は、洋舞、日本舞があります。どれもお歌の心を動作の上に表現して、自分自身が身体全体を通じて仏を賛美し、供養する喜びを表すのです。上手下手ではありません。ただ楽しいのみです。歌う、踊る、自然な感情の発露であり、仏を讃える喜びで、講員は時を

忘れて励むことができます。

現在、詠歌四十三種目、和讃五十四種目、音頭二種目、舞の振付は六十一種目であります。（※令和六年現在）

作曲はほとんど松濤基道師ですが、曾我晃也師、また三宅勝先生の作曲もお唱えしています。

洋舞は、鈴木錦承師、そして菊地謙雄師によって三十二種目の振付がされています。

吉水流詠唱の発展途上、やむを得ない種々の事情によって、洋舞を主として始められた吉水流舞に、日本舞が十種目取り入れられています。振付は四世井上八千代先生、藤間良輔先生、山村龍正先生、高倉美代子先生、白石洋子先生、相馬良子先生、石田順子先生、安西正心先生、角出幸栄子先生、岸ゆき子先生です。洋舞、日本舞が取り入れられていることは、吉水流の大きな特徴です。

井上先生は、人間国宝に認定された、あまりにも有名な先生です。不思議なご縁をいただいて、直接井上

先生にお舞の指導を受けた感激は忘れることができません。日本舞の「きびしさ」と「ゆかしさ」を身体を通じてたたきこまれました。

高倉先生は詠唱教導司であり、一級詠唱教司時代より講師として、お舞の振付をお願いしています。

詠唱のあり方がのど自慢、声自慢ではないと同じように、お舞も上手下手の技術の問題ではありません。すべて吉水流のお舞として、決められた通りの舞を通じて、精一杯み仏を讃え供養して、お念仏の心をいただき、お念仏を唱える身になるところに無上の喜びがあります。

以上のことを、規程の上で簡単にまとめています。

「本宗の宗義に則り、しょうみょうしやうぎ称名正行の助業として本宗の制定した、詠歌和讃及び舞を吉水流詠唱という」

「本宗の宗義に則り」という、難しい言葉が使っていますが、それは、私たちが詠唱をお唱えするのは詠唱をすることによって、お念仏が心から唱えやすくなってきますということなのです。また、助業につい

ては次の項で説明いたします。

それはともかく、詠唱を通じて、浄土宗の宗義を勉強することができることはありがたいことです。宗義というのは、「阿弥陀仏に帰命きみょうし、その本願を信じ、称名念仏によって、その浄土への往生を期するにあり」と教えられています。

お寺で営まれる年中行事や法事などの法要のとき、そのお説教で説かれているのは、すべて宗義のことです。したがって、阿弥陀仏、本願、称名念仏、往生、浄土という言葉の説明がお説教ともいえます。

「南無阿弥陀仏と声に出して名をよべば、必ずお救いにあずかることができる」という、浄土宗の教えを、詠唱を通じて一人ひとりが受けとめていただければありがたいことです。南無阿弥陀仏と、お念仏を唱える身に導いていただくための詠唱なのです。

4、お念仏の助業ということ

お念仏を唱えるということは、阿弥陀仏助けたまえ

の一心で、南無阿弥陀仏と声に出すことです。これを称名念仏といいます。

阿弥陀仏の浄土に往生するために、次の五つの行があります。

- 一、読誦正行どくじゆせうぎやう——お経を読む
- 二、観察正行かんざつせうぎやう——仏や浄土の姿を心に想いえがく
- 三、礼拝正行——仏を礼拝する
- 四、称名正行——仏のみ名をとなえる
- 五、讃歎供養正行さんだんくやうせうぎやう——仏を讃える

この五つを五種正行といいます。そして、この四つめの「称名正行」を、もっとも阿弥陀仏のみ心になつた行として「正定の業しやうじやうぎやう」とし、他の四つは、この称名正行へ導くための行であることから「助業」と名付けられています。

「助ける」という意味に、外から助ける方法と内から助ける方法があります。いままでは助業として外から助ける方法のみを考えておりましたが、内から助ける方法、すなわち「正定の業」の中に、助業を導く意

味もあると思います。

称名正行とは、阿弥陀仏が最高、最尊の選択をされた本願の念仏です。法然上人はお唱えしやすく修しやすい本願の念仏であるがゆえに、称名念仏するのみで、従来のきびしい修行の方法も、難しい学問もぜんぶ捨ててしまわれたのです。そして「諸行の中に念仏を用うるは彼の仏の本願なる故なり」と自信をもって言い切っておられます。そしてさらに、本願にあった喜びを「天に仰ぎ地に臥して悦ぶべし」と感動しています。私たちが仏を拝めば、仏は必ず、拝む私たちを見守ってくれます。私の方に向いてくださるのです。私たちが南無阿弥陀仏とお念仏を唱えたら、仏は必ず私たちの声を聞いてくれます。私たちが一心に手を合わせて、助けてくださいと念ずれば、仏は私たちのために幸せであるようにと護ってくれます。み仏の身口意の三業と、私たちの身口意の三業が一つになって、仏と私は親子のようになるのです。お念仏を通じて、仏と私が結ばれるのです。

詠唱はお念仏を唱えられるようになるための助業です。この助業に励むことが、称名の喜びとなり、称名すれば、自ずから助業が整ってきます。されば、詠唱することにより、自ずから称名正行となり、念仏は詠唱の喜びを助けてくれるのです。

私たちは、詠唱を通じて「ただ一向に念仏すべし」との一心をありがたくお受けしなければならぬと思います。

5、詠唱検定について

詠唱規程の中に「検定」という言葉があります。これは吉水流詠唱を正確に習得するために行われるものです。そしてその結果、詠唱司、詠唱講師、詠唱教司の資格が与えられます。詠唱司、詠唱講師にはそれぞれ五級から一級までの階級が、詠唱教司には三級から一級までの階級がそれぞれ設けられています。

また、檀信徒には検定の結果、詠讃司の資格が与えられます。

浄土宗が制定した吉水流詠唱ということは、浄土宗が決めた詠歌・和讃及び舞ということで、これを決められたとおりの唱えし、お舞をするということは、大変な努力と工夫と継続が必要です。お念仏は、いつでも、どこでも唱えられますが、詠唱はお稽古という努力を必要とします。ということは、検定はお念仏にあるのではなく、その努力した結果の詠唱を正しく習得するために行われるのであります。

上級の階級を目標にすることは、詠唱の技術を習得する上において大切な励みであることは言うまでもありません。しかし、検定を受けて合格し、進級するということは、偉くなったことではありません。念仏信仰が深くなった喜びであります。念仏にご縁が深くなり、お念仏の喜びが大きくなったしるしであります。詠唱の目的は、同行同信の輪を広めて、阿弥陀さまにすべてをまかせ、浄土往生のためにお念仏する自分を育てることです。

詠歌、和讃をお唱えする時に「詠題」といって、お

唱えする詠歌・和讃の内容をあきらかにし、声の高さと、お唱えの速さを決める作法があります。その時に詠題を出す者は、必ず「唱え奉る」と申します。「唱え奉る」という言葉は、み仏に捧げ、み仏を敬い讃える意味であります。吉水流詠歌・和讃は音楽でありますが「歌う」のではありません。「唱える」のであります。自分に与えられた声で、心で仏を拝み、声で仏を讃えるのであります。声の善し悪しは問題ではありません。決められた通りに、正しくお唱えし、正しくお舞をすることが大切で、そうすれば自ずから法然上人のみ心に近づくことができるのです。

検定という言葉は、厳しくいかめしい関門を想像します。内容的には、吉水流詠唱を正しく習得していたのでありますから、一つの関門であることには間違いありませんが、厳しいものでも難しいものでもありません。

検定科目は、それぞれの階級に割り当てれば、詠唱司は二種目から四種目、詠唱講司は三種目から五種目

を早くから明示され、告示されています。しかも事前に、教司より指導講習が行われ、検定道場で教本を見ることも許されています。このような検定のあり方は他に例を見ることができません。念仏の助業としての詠唱の検定は、合格するために設けられているのです。検定において、一番大事な関門は、最初の入門です。詠唱の入門であるとともに、お念仏の同行同信の仲間に入ることです。

最初の入門は、決められた種目を数人で唱えていただきます。そして合格した人には五級詠唱司、五級詠唱講司の資格が与えられます。

(注2…平成19年4月1日から新制度施行 P.22参照)

6、詠唱司、詠唱講司の心構え

検定に合格すると五級詠唱司、五級詠唱講司の資格が与えられ、ご門主猊下より辞令をいただき、お袈裟が授与されます。お袈裟は輪袈裟で浄土宗の宗紋と葵の紋がはいり、さらに五級詠唱司、五級詠唱講司の証

として一本の階級線が与えられます。

年限や資格、研修の進歩とともに、五級から四級、さらに三級へと階段を登っていくことは喜びであり、大きな励みとなります。それはみ仏を拝み、お徳を声に讃え、身をもって讃歎供養し、私と仏さまが差し向かいになってお念仏の喜びを受けることができるからです。袈裟を身につけ、仏弟子となり、階級が進めば自ずから立場ができてきます。自ら仏弟子として詠唱司、詠唱講司として、守らねばならない責任ができてきます。

詠唱司、詠唱講司の心得

①必ず詠唱教司の方を師として、吉水流詠唱の指導を受けてください。師匠につくことが一番大事です。

詠唱は音楽です。音楽のたしなみのある方は詠唱は容易に勉強できると思います。

ここで大事なことは「歌う」ということと「唱える」ということの違いをはっきり会得しなければなりません。「歌う」ためには、楽譜を正しく読み、正し

い音程をだせばよいわけですが、詠唱は「歌う」のではありません。み仏を「拝む心」を中心にして「お唱え」するのです。

師匠につくということは、念仏の教えを中心にして、詠唱の指導をしていたくとともに、吉水流の作法もふくめて「唱える」ことを教えていただくのであります。音楽の知識のみで歌うではありません。拝む心を忘れたご詠歌は、歌謡曲と変わりありません。その意味においては、私たちは歌うことはできませんが唱えることはできる、と自信をもっていただきたいと思えます。

詠唱の道に入り、「歌う」と「唱える」ことの受け取り方の違いが、誤りやすい別れ道です。お茶、お花、舞踊、いずれも先生に師事しなければなりません。一人前になり、師範の資格を取得されても、師匠のもとに通い、研修を続けられている諸先生のみ心と同じように、拝む心を育てながら素直に先生の教えを守り、詠唱に励み、念仏信仰を深めてゆく心構えが一

番大切であります。

②必ず集いに参加し、詠唱研修を続けることが大切なことです。

「継続は力なり」という言葉があります。詠唱の道に入ったら「続ける」ことが大切です。「お稽古」の道はすべて続けなければなりません。一回休むと勉強がおくれ、心に隙ができます。続けるためには努力が必要です。

③吉水流詠唱では、動作を統一するためにいろいろな作法行儀が決められています。行動する場合の作法行儀、み仏を拝む場合の作法行儀、詠唱をお唱えし、お舞いを奉納する場合の作法行儀などいろいろ決められています。頭で考えておぼえるのではなく、繰り返し練習することにより、身体でおぼえることが大事です。作法行儀は、身につけて自分のものとするのが肝要です。

④詠唱の研修ということは、技術とともに、お袈裟をかけ、仏弟子であることの誇りをもって、念仏の教え

を身につけることが大切です。自分のことを考えるとともに、思いやりの心をもって、相手の立場になって考える、優しいあたたかい人格を涵養^{かんよう}するように努力しなければなりません。

⑤吉水講員は、阿弥陀さまを拝み、念仏を唱え、同じ吉水流の詠唱を学ぶ団体です。自分もその団体の一員であることの自覚と誇りをもって、団体の規則は必ず守り、自分中心、自分勝手な考え方を慎まねばなりません。常に奉仕の心を忘れず、講員相互の和を心に念じながら、団体のために尽くすことを忘れてはなりません。

⑥自ら進んで詠唱の研修に励み、念仏の信仰を培うとともに、お友達に詠唱の喜びを広めて、詠唱の仲間をつくることにつとめなければなりません。

⑦吉水講員として守るべきこと、行うべきことが「信条」として五カ条掲げられています。内容的には、いままで述べてきた事柄をふくめてまとめられていますので、わが身にしっかり受けとめるように努力しまし

よう。

7、吉水講の信条

吉水講員として、なすべき任務、守るべき心得を五ヶ条掲げて、詠唱研修の目標とし、念仏興隆の糧として、講員の融和と、団結の力となることを念じております。

吉水講信条

○^{わたくし}私たちはこの詠唱を通じ

私達は浄土宗吉水流の詠歌和讃及び舞を研修すると共に、念仏信仰を確立し、次の五ヶ条の内容を成し遂げる様に、力を合わせ努力致します。

一、篤く三宝を敬い、^{おんどく}仏祖の恩徳に報います。

三宝とは「仏法僧」の三つの宝で、三宝を敬うことは、仏の教えを信ずるものの基本的な大事な教えであり、三宝に帰依することから仏の教えを信ずるものの第一歩が始まります。

「仏宝」とは、悟りを開き、教えを説かれた仏。

「法宝」とは、悟りの中味が「法」であることから、それを教えとして敬う。

「僧宝」とは、教えを信じ、教えを伝え広める人。

私達は、まず仏教徒として、これら三つの宝に帰依しなければなりません。

次に、仏祖とは、一国の皇太子で、やがて国王となるべき身を捨て、六年の苦行をのりこえて悟りを開いて仏となり、私達に救いの門を開かれたお釈迦様のこととで、この方を仏祖と仰ぐのであります。

大意 仏教徒としてまず仏法僧の、三つの宝に帰依し、これを敬うと共に、きびしい修業をのり超えて悟りを開き、私達の救われる教えを説かれたお釈迦様のご苦勞を偲んで、そのご恩に報います。

一、元祖法然上人の教えを体し、この道の興隆に励みます。

私達は、お釈迦様が經典に示された教えの中から、阿弥陀様が説かれた念仏の教えを選んで、「いつでもどこでも誰でも、念仏すれば必ず救われる」と説かれ

た法然上人の称名念仏の教えを信じ、日常生活の中に、念仏の教えを生かして、親として子として、夫として妻として、為すべき務めを全うすると共に、尊い念仏の教えがますます盛んになるように努力します。

一、互いに助けあい、念仏をよろこびます。

網の目は、どんなにしても一つだけ抜け出すことは出来ません。前後左右の糸に支えられているのであります。

人間は誰でも一人で生きてゆくことは出来ません。

家庭では、親子、兄弟、夫婦に支えられ、社会では、人と人との間に支えられ、助けられて生かされているのであります。お念仏の教えを喜び、同行同信のつきせぬ深い御縁を喜ぶと共に、助け合い、譲り合い、励まし合って生きてゆきましょう。そして仏に生かされて生きている、大きなお恵みに感謝いたしましょう。

一、自らのつとめに、いそしみ、家庭の平和を念じます。

今日、いのちがあることは、私でなければ出来ない

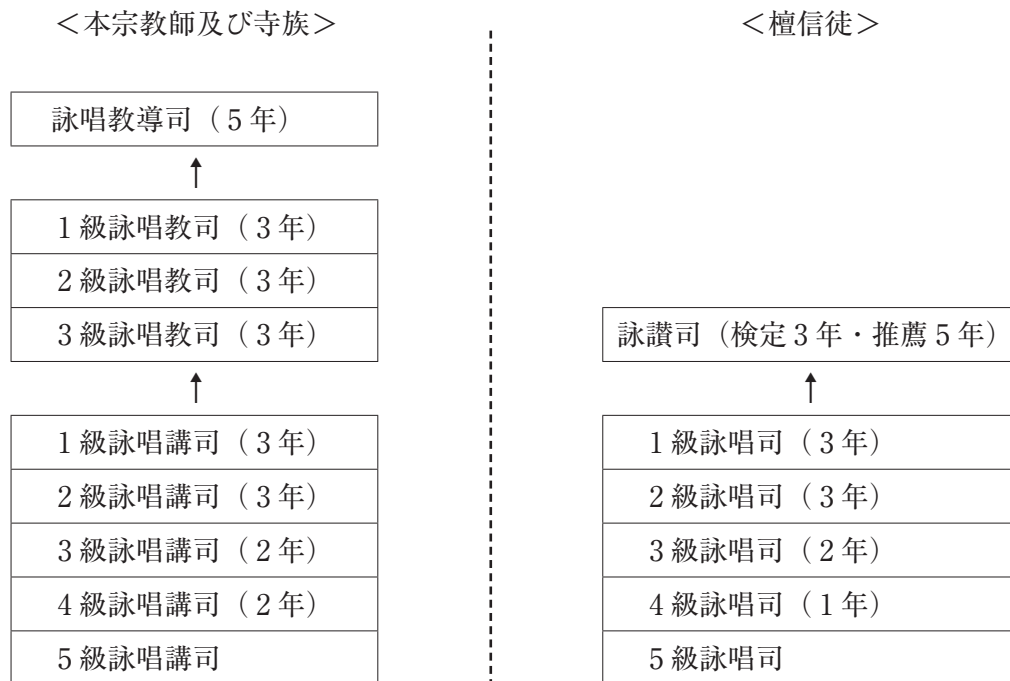
務めがあるということです。親の務め、子の務め、夫の務め、妻の務め、誰も代って貰うことは出来ません。私だけが為さねばならぬ務めであります。親しき中にも礼儀あり、互いに敬い合い、助け合い、励まし合って、生命の憩の場である、家庭の真実の平和を念じましょう。

一、**広く同信を募り、社会の浄化につとめます。**

自ら法然上人のお念仏の教えを信じ、念仏信仰を確立すると共に、生かされて生きている喜びを自覚し、同じ喜びを一人でも多く喜んでいただくよう、お念仏信仰の友を誘い、念仏の輪を広め、自分の真実の喜びを、近隣から、身近な環境から、広げてゆき、引いては社会全体が、住みよく暮らしよく、美しい社会になるように努力します。

詠唱制度について（平成19年度から施行）

・階級表



※（ ）内の年数は、下級より進級に要する年数。

・各資格の所定の袈裟と標識について

資格	袈裟	階級線	鈴鉦房
詠唱教導司	詠唱教導司袈裟	無し	白
詠唱教司	詠唱教司袈裟	金線 9 mm	白
詠唱講司	詠唱講司袈裟	黄線 6 mm	男：紫 女：赤
詠讃司	詠讃司袈裟	無し	緑
詠唱司	詠唱司袈裟	銀線 6 mm	男：紫 女：赤

B

実
際
編

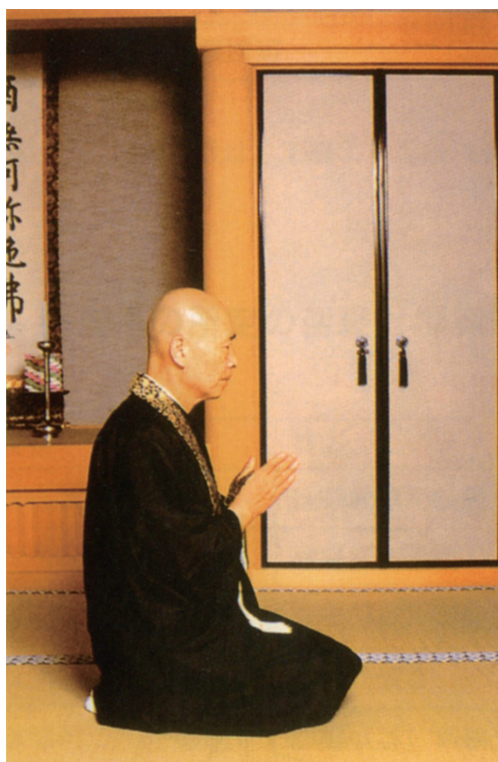
1、行儀・作法

合掌

吉水流詠唱の行儀・作法の基本姿勢は、すべて堅実^{けんじつ}心合掌^{しんがっしょう}をもととしております。堅実心合掌とは、写真のように両掌^{りやうてい}と指^{さし}を正しく揃^{そろ}えて透間^{すきま}のないように合わせ、揃^{そろ}えた両手の親指の「つけね」を「みぞおち」の前に、斜め（45度）に保つことです。



正面（座位）



側面（座位）



立位

正座する動作

正座^{せいざ}は原則として、腰をおとし、おもむろに右膝^{ひざ}から左膝の順に地につけて座りますが、できない時は、写真のように右足をわずかに引いて、おもむろに右膝、続いて左膝をつけます。そして右膝を左膝に揃^{そろ}えて、足首は伸ばし、両足親指を重ね、両足の上に腰を落ち着けて姿勢を整えましょう。座る位置が定められている場合を除いて、畳の縁より膝頭まで約二〇センチ離すのを普通とします。裾^{すそ}が乱れている時は、右手で直してから合掌し、軽く低頭^{ていず}して、両膝の上に指を揃えた両手掌を下にして「ハ」の字型に置きます。低頭^{ていず}とは軽く会釈の動作をすることです。

仏前では原則として、座蒲団は使用しません。

立つ動作

正座から腰を浮かし、両足爪先を立てて腰をおとし、左膝をあげて、おもむろに立ち上がり、左足を引いて右足に揃えます。



④正座して合掌



③右膝をつく



上図側面



②右足をひく



①座位についた時

歩行

歩行はすべて左足からの前進を基本とします。ただし舞台などで左右両側より対照的な登場の場合に、右足より前進の例外もあります。

歩幅は約一足長^{いっそくちよう}を通常とします。それは畳のたて一畳（約二メートル）を六歩にとる歩幅です。そして畳の縁や敷居等を踏まないのが常識です。廊下等は中央を歩き、右折左折の場合は直角に方向を変えます。右折の場合は左足を右足の前に「イ」の字型に踏み出し、右足を右の方に踏み出します。その時両足を揃えることはせず（進行を止めずに）、また斜歩行（近道）はしません。左折の場合はこの反対の足取りとします。列を組んで歩く場合は、前の人と一定の距離（約二歩）を常に保つように心がけます。

行儀・作法の基本は「合掌」の心と姿であります。したがって吉水流詠唱は合掌に始まり、合掌に終わると申せます。



①左足より前進



②二歩目右足



③右折の時、左足を右足の前に「イ」の字型に踏み出す



④つづいて右足を踏み出す



③の右折の時の足の位置



④の右足を出した時

2、吉水流の法具とその名称



鉦と撞木

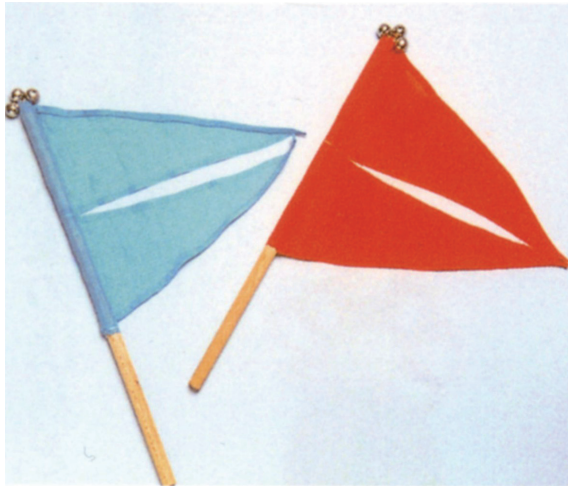


鈴
(れい)

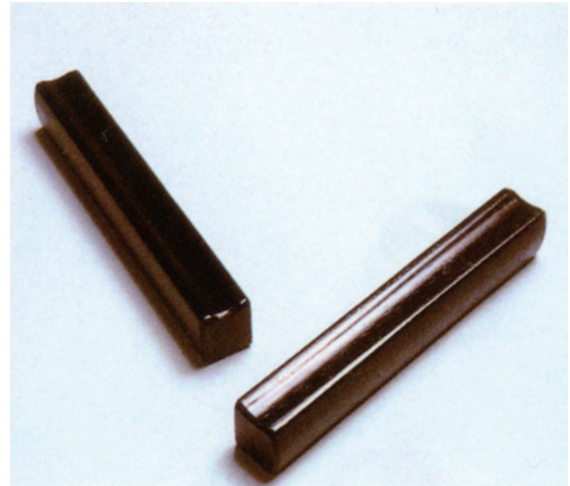


舞 扇





二河白道和讃使用旗（色は赤と青）
（旗はこのほかにも数種類あります）



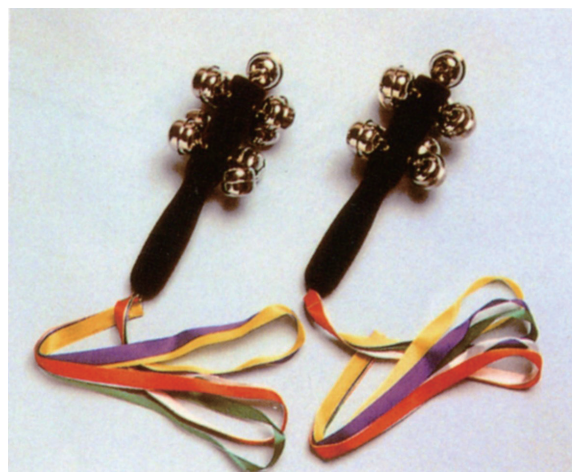
割 笏
（かいしゃく）



来迎和讃舞使用花

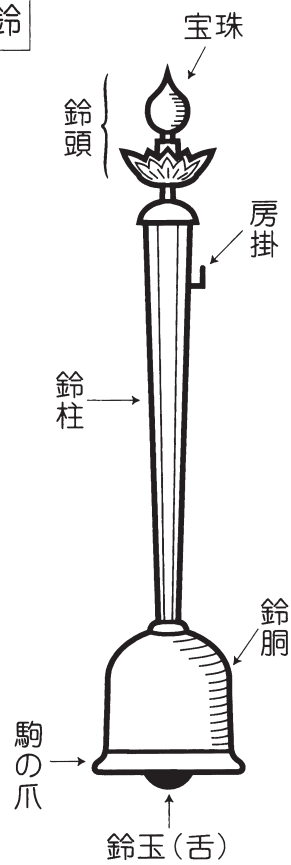


華 籠（華皿）
（けこ）（はなざら）

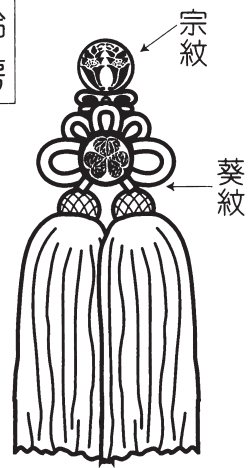


鈴
（すず）

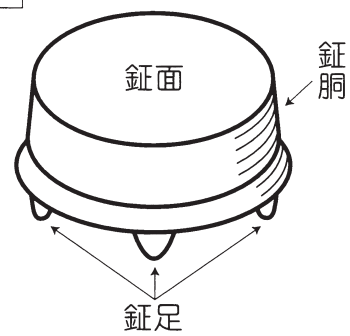
鈴



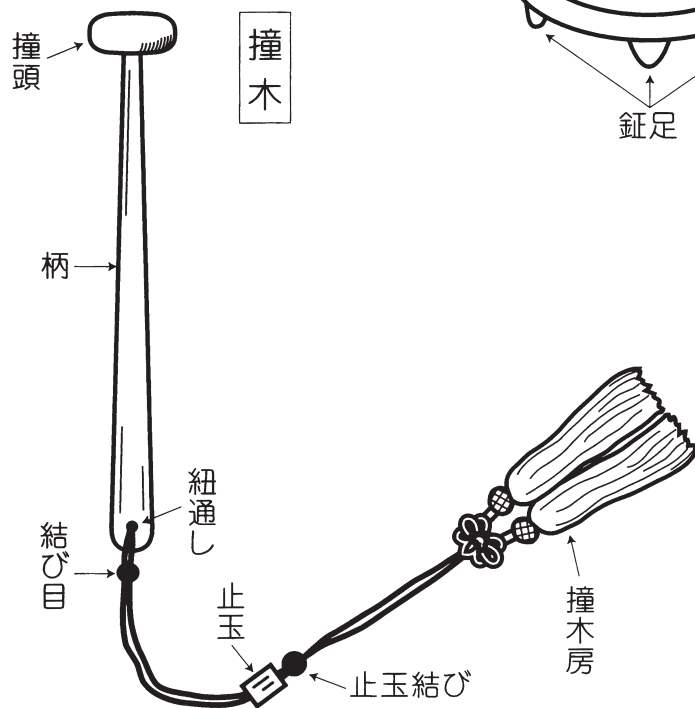
鈴房



鉦



撞木



3、法具の扱い方

① 教本所持の所作

正座時の鈴鉦の位置



① 教本、鈴、鉦、撞木の定位置
及び持ち方



② 教本を置いた時



③ 撞木を右に置く



⑥ 教本を捧げたのち下に置く



④ 両手で鈴を左に置く



⑦ 合掌低頭し、両手を膝に置く



⑤ 両手で鉦を右に置き

② 鈴・鉦の持ち方



③ 撞木、鈴を持つ



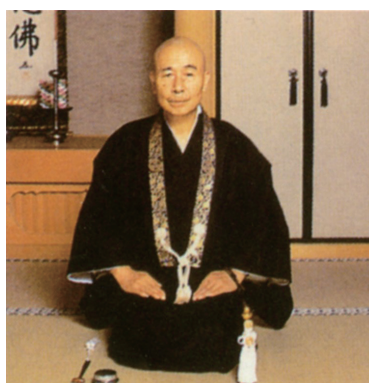
① 正座、鈴、鉦定位置
両手は「ハ」の字型に置く



④ 撞木、鈴を構える



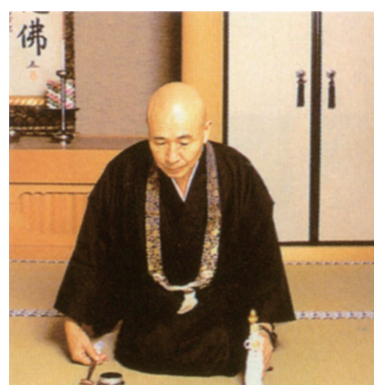
② 正座合掌お唱えの始め



⑨ ①に同じ



⑦ 鈴、撞木を置き合掌



⑤ 終って鈴、撞木を置く



⑧ ⑦の側面



⑤ 左手撞頭を押え右手房を伸ばす

③ 鈴・鉦の所作（止め方）
（打ち方については教司の指導を受ける）

鉦の打ち止め



鉦をたたき押える

鈴の止め打ち



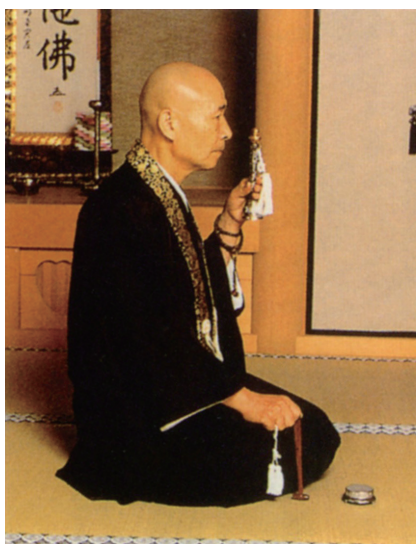
左手小指で鈴胴を押える

④ 撞木の持ち方（構え方）
（紐通し・止め玉）



薬指、小指の間に「止め玉」で支える
親指と人差指を曲げて第二関節の間に
「紐通し」の部分をはさむ

⑤ お唱え時の鈴鉦の所作



鈴、鉦、撞木の定位、側面

⑥ 立ち打ちの所作



③ 鈴、撞木を構えた時



② お唱を始める時の両手の位置



① 立った時の両手の位置
右手撞木、左手鈴



⑨ 終って札をする
(背筋をのばす)
②の構えにもどる



⑧ もとの定位にもどる



⑥ 斜めに打ち下し打ち終った時
鈴と撞木の柄が一直線になる



④ 鈴を打つために、
撞木を立てた時



⑦ ⑥の側面



⑤ ④の側面

4、お舞いの基本

詠歌和讃及び舞には、それぞれ吉水流として決められた行儀作法があります。行儀作法の基本の姿勢は、浄土宗の法式による堅実心合掌に始まり堅実心合掌に終ります。堅実心合掌とは、両掌を正しく揃えて堅く合わせて空虚にせず、揃えた両手の親指の「つけね」を「みぞおち」の前に斜め（約四五度）に保つことです。

動作の基本は正座の姿勢です。詠唱も正座して行い、舞も正座より立ってお舞をし、終れば正座に復します。洋舞も日本舞も同じです。

一、座る動作

合掌のまま腰をおとしておもむろに右膝左膝の順に地につけて座り（出来ない場合は右足を僅かに引き右膝左膝の順につける）、右膝を左膝に揃える。足首を伸して両足親指を重ね、両足の上に腰を落ちつける。座る場所は定められた場合を除き、畳の縁より膝頭ま

で約二〇センチの位置を通常とします。裾の乱れがある場合は右手で直し合掌低頭して、両膝の上に両手掌を下にして「ハ」の字型に置きます。



① 定位についた時



② 右膝を畳につける



③ 裾の乱れを右手で直す



④ 正座、合掌して、両手「ハ」の字型に膝の上

二、立つ動作

合掌のまま腰を浮かして両足爪先を立て、腰をおとして左膝をあげ、おもむろに起立し左足を引いて右足に揃える。お舞の時、法具などを持たぬ場合、洋舞は自然に手を両側に伸し、日本舞の時は腿の前につけて手はハの字型とする。(例外もある)



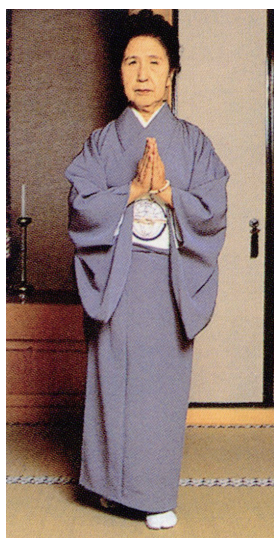
②腰をうかし爪先を立てた時



①正 座



⑥左足を引く



⑤立ち終った時
左足が出ている



④静かに立つ



③左膝を立てて

三、用具を用いてお舞をする時、

① 扇を使用する時

「池の水の御詠歌」「善導寺の御詠歌」「欣浄寺の御詠歌」「うつせみの御詠歌」「花まつり和讃」「ふるさとの御詠歌」「柴の戸の御詠歌」ほか

扇は、帯の上に約十センチ出して左側にさして正座する。右手で扇の上線を握り、扇をぬいて体前に「要」^{かなめ}を手前にして保ち、左手で下から支え、右手上から「要」をとり、左手で扇の左端を支え、膝の前約二十センチの所に「要」を右にして置く。立つ時は、右手で上から「要」をもち左手を添えて立ち、右手に扇をもち「ハ」の字型に両手を腿におく。

納めの所作



①扇を右手でとり左手で支え持ち上げる



②左手を帯に入れ扇を指しやすくする



⑤下に置く



⑥終って合掌



④右上から「要」をとり、左手で扇の左端を支える



②扇を抜いて体前で左手で下から支える



③②の側面



①正座して右手で扇を握る

扇を使用する始めの所作

② 「^{はな}華」を使用する時 「来迎和讃」（三人舞）

葉七葉 花三個のついた、長さ四十五センチの「蓮^{はす}」の葉及び花を用い、柄の下より十センチの所に、長さ九十センチの五色のテープをつける。

右手で四本の指を伸し、親指との間に柄を支え、左手で同じく四本の指を伸し、親指との間にテープを支え、え、肩の中、肩の高さに保つ（入堂の時も同じ）



②右膝から座る



①右手で華を待ち左手でテープを支えて定位につく



⑦置き終り合掌



⑤両手を右にしてテープを伸し



③両膝をつく



⑧両手は「ハ」の字型に膝の上へ



⑥テープの上に華を置く



④座り終りテープを伸しておくために両手を左へ

③ 旗を使用する時 「三河白道和讃」(二人舞)

柄先に鈴のついた、長さ三十五センチの柄の上から
下方に二十二センチの底辺、高さ二十二センチの三角
形の赤・青二本の旗を用いる。

立つときは右手に赤旗、左手に青旗を持ち、肩の巾、
肩の高さに保つ(入堂の時も同じ)。



②右膝をつく



③左膝を揃えて正座



①右手に赤、左手に青の旗
を持ち定位につく



④旗を柄の外側になる様に開いて



⑤旗を置き合掌、両手は「ハ」の字型に
膝の上へ

④ 鈴を使用する時 「いろは和讃」「法然上人生誕和讃」

鈴二本、五十センチの五色のテープをつける。正座
のときは膝の前に肩の巾で、テープを横にし、「鈴」
は縦におく。



①鈴を持ち定位につく



⑥定位置に鈴を置き合掌



④テープを横にし鈴は縦に置く



②右膝、左膝の順に畳につけ



⑤膝の前、房が横になるように鈴を置く



③正座しテープが横になるように両手で開く

座る

正座して右手で撞木をとり、右膝前に縦におき、両手で「鉦」を膝前中央におき、合掌低頭して両手膝におく



「如来院の御詠歌の舞」鉦と撞木の保持の仕方

⑤「鉦」と「撞木」を使用する時「如来院の御詠歌」

入堂 左手掌に「鉦」をのせ、右手は左手の下に重ね、両手の親指と「鉦」の間に「撞木」をはさみ、入堂する。



⑤合掌、低頭



③右膝の前に置く



①合掌の位置の高さに保ち



⑥両手は「ハ」の字型に置く



④右手を添えて鉦を両膝の中央前に置く



②左手はそのまま、右手で撞木をとる



②右膝より座る



③正座し終る



①左手に鈴、右手に撞木をもち鈴を支える

立つ 両手で「鉦」をとり、左掌の上にのせ、胸前に捧げ、右手で「撞木」をとり、撞頭を前に向けて胸前に頂く

⑥「鈴」と「撞木」を使用する時「蓮のうてなの御詠歌」

右手掌に「撞木」をのせ、左手に「鈴」を持って、右手「撞木」の上に置き、体前に捧げて入堂、正座する。同時に「鈴」と「撞木」をおく。



①右手で扇の「要」を持ち左手の親指で扇の上の散華をおさえ保持する

⑦ 扇と散華を使用する時 「花のうてなの御詠歌」
 入堂 扇の表を上にして三ツ開きとし、散華二枚を
 のせ、右手要を上から握り、左手は扇の左に
 添え、合掌の位置に捧げて座につく。



④鈴、撞木同時におく



⑤終って合掌両手「ハ」の字型に置く

座る

正座して扇を膝の前十センチの所におく。扇
 の手前の線が膝の線に平行になる様。



③定位置に扇を置き合掌



④終って合掌両手「ハ」の字型に置く



②扇を置いて左手で散華を扇の中央にうつす

⑧ 扇を持ち動作の違う舞 「鎌倉光明寺の御詠歌」

入堂 右手に扇の柄を握り、表を外にして斜めに保ち右腰部に当て、左手は親指を内に軽く握り左腰部に当て舞の定位置につく。座り終り右手の扇を前におく。



①扇を持ち腰に構えて



②座り終り



③右手の扇を置く



④合掌し終る

⑨ 華籠^{けこ}、散華、扇を使用する時 「きよみずの御詠歌」

入堂 華籠に散華を四枚準備し、扇を帯にさし華籠

(白紐を前にする)を胸前に捧げて入堂する。

座る 左手にて華籠の房紐を受け、膝前三十センチ

の所にて紐の上におく。右手にて扇をぬき、

右膝の右側に扇半分が前に出るようにして斜におく。合掌して両手膝の上におく。



③左手の甲で房紐を左に伸す



④右手、右に移し左の房を伸して畳におく



②両膝をつき房紐の先を畳につけ、房の動きを止める



①華籠を持って定位につく



⑦扇を左手にもちかえ右手で「要」をとり右膝の横に斜におく



⑤房紐の上に華皿をおく



⑥右手で扇をぬき

5、お唱えの基本

手拍子のとり方

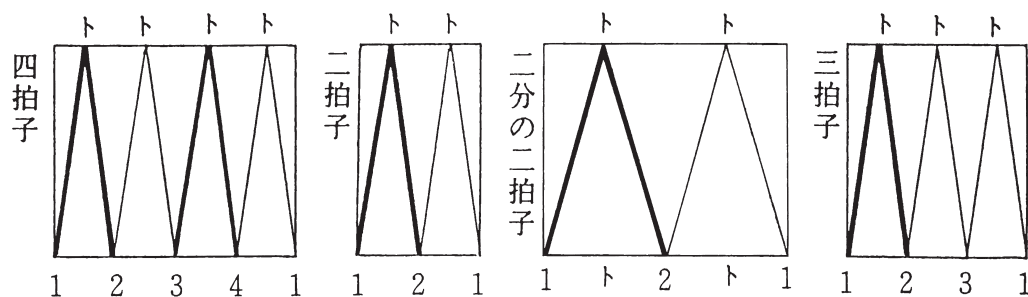
お唱え・お舞で大切なことはリズム（節奏）が生きていることです。従って基本となる手拍子（指導者では指揮の手振り）のとり方は、指導者も受ける講員さんも基礎として、大切に実行されなければなりません。お唱えのリズムには四拍子・二拍子・三拍子（二つ重ねた六拍子）などがあります。

手拍子

正座して右肘を軽く脇につけ、右手を肩の高さより膝に打ち下ろし、膝を打った時を「イッ」、肩の高さまで振り上がった時が「ト」です、これで半拍です。そして振り下ろして膝を打った時が「ニッ」。

従って一拍とは膝をたたいて挙げ、次の膝をたたくまでの間をいうのです。

強く（一ト） 弱く（二ト） 中強（三ト） 弱く（四



ト）の律動の繰り返しが四拍子。

強く（一ト） 弱く（二ト）の繰り返しが二拍子。

同じ二拍子でも二分の二拍子は速度がゆっくりとなります。従って旋律を正確に覚えるために強く強く弱く弱くと四拍にとることもあります。

また、強く（一ト） 弱く（二ト） 弱く（三ト）の三拍子と、強く（一ト） 弱く（二ト） 弱く（三ト） 中強（四ト） 弱く（五ト） 弱く（六ト）の六拍子があります。

この拍子（リズム）は基本を示しているのですが、時にリズムを全く強調しない場合もありますし、（例えば無拍子のお念仏）また次の三つの場合があります。

シンコペーション

これは（図1）や（図2）の譜で示された旋律の場合。時に（図3）や（図4）のように、初めの音が休止符となっていることもあります。

タイ

これは小節の末尾の弱声部と次の小節にまたがった同音程の音が弧線で連なっている場合です。（図5）この場合、後の第一拍目の強声部が前の小節の弱声部に移って強声となるのです。シンコペーションもタイも歌詞やリズムを強調する場合に用いられます。

ポーズ

一つのかたちにきまることをポーズ、あるいはポーズ

ズをとるの言葉で使われますように、（図6）のような旋律の区切りのかたちの場合、ここでは音をのぼして強弱強とはリズムを強調しません。また（図7）では強弱強弱でなく強々強弱のリズムとなります。

図1	
図2	
図3	
図4	
図5	
図6	
図7	

6、二種の楽譜

吉水流詠唱では五線譜（図1）と図表譜（図2）との二種の楽譜を採用しております。

図1 五線譜

図2 図表譜

図1

図2

「月かげの御詠歌」の音符と図表譜の関係

♩ = 50 (月かげの御詠歌)

（斉唱） つきかげのいたらぬさとは

（息継ぎ） 付点二分音符 四分音符 二分音符 付点四分 八分 四分 付点八分 八分 十六分 三十二分 （復元線）

1 図表譜と五線譜との関係

図表譜は、音譜を棒線の長短と高低にて旋律の変化を图示したもので、「月かげの御詠歌」の場合の五線譜との関係は次のようであります。

記号の説明

- 鉦をうつ ×鈴をならす ☆スズをならす ☆~~~~ スズを振る
 ○鉦を小さくうつ ⊗鈴・鉦同時うち ■かいしゃくをうつ
 ●鉦をうっておさえる
 ⊗鈴の止め打ち動作と鉦の止め打ち動作を同時に行う
 ●鉦を小さくうっておさえる

<i>p</i> …… よわ（よわく）	<i>mf</i> …… やつ（ややつよく）
<i>mp</i> … やよ（ややよわく）	: … くりかえす
<i>f</i> …… つよ（つよく）	…… おわる

図表譜では楽譜に表示してあるお唱え曲目の速度記号（1分間に打つ拍数）を便宜上、次のように約束する。

- ♩=60 ……速く唱える
 ♩=50 ……普通の速さで唱える
 ♩=40 ……ゆっくり唱える

7、お唱えの実際

1 詠唱するのに当って

詠唱が始めるに当っては、先ず教本を両手で持ち、軽く頂きます。

次に該当の譜面を開きます。そして

- 1 題名を確かめ作者を知りましょう。
- 2 歌詞に目を通しその内容の理解のために音読してみましょう。

- 3 曲の速度を確認します。

- 4 詠頭の音の高さを確認します。（詠題と音か、何度上か下か）

以上の順序で勉強に入り、次第に曲調を身につけます。

2 詠題の唱え方

吉水流としての詠題の唱えのきまりを心得ましょう。
 ご詠歌・ご和讃どちらでもその曲目の題を唱える詠

題にはじまります。次にその曲の唱え始めを詠頭とい
い、そこを詠題を発声した人が独唱して進めたり、ま
た、途中から講員が唱和したりします。曲によって始
めから齊唱する場合もあります。（但し入堂和讃や献
燈和讃など、儀式の進行上、詠題を略す場合もありま
す。）

（春の御詠歌の場合）

詠題 合掌をして「唱え奉る……春の御詠歌に

……」（独唱）

詠頭 「さえら……」（原則として詠題を唱えた者が

唱える）

齊唱 「れぬ……」（全員同時にお唱えを始める）

唱えの実際

詠題とはお唱えする曲目の題名を明らかにし、全員
を誘導するものであります。その声の高さは一点ト音
（ハ調のソ）を基準とし独唱します。但し「御詠歌
（御和讃）」については五線譜・図表譜のようにメロ

ディが約束されています。

The image shows musical notation and rhythm charts for two pieces: 'Chino no Gojōka' (春の御詠歌) and 'Chino no Gojōka' (春の御和讃). The notation is in 4/4 time. The first staff shows the melody for 'Chino no Gojōka' with the lyrics '唱え奉る……の御詠歌に'. The second staff shows the melody for 'Chino no Gojōka' with the lyrics '唱え奉る……の御和讃に'. Below the notation are two rhythm charts, each with a 4/4 grid and a '一拍休' (one beat rest) indicator. The first chart is for 'Chino no Gojōka' and the second is for 'Chino no Gojōka'. The charts show the timing of the '唱え奉る' (sing) and '御詠歌' (Gojōka) or '御和讃' (Gojōka) sections.

合掌をして「唱え奉る……」の 御詠 歌 に

合掌をして「唱え奉る……」の 御和 讃 に

注1、「御詠歌に」の「御」から合掌をといて鈴と撞

木を持ち、「に」から持ちあげて、三拍目で構
え終わります。また、「御詠歌に」からがその
お唱えの速さです。

注2、「に」の声は三拍いっぱい強声に、その速度は

お唱えの曲の速度と心がけます。(但し、ゆっくりした二拍子や六拍子の曲に例外があります。)

発声とリズムの研修

発声・リズム練習と、陽陰の五声音階の練習です。

腹式呼吸法でテンポゆっくり、各行右端のように、順々に音程をかえましょう。スタッカートも行も同様に。特に最後では速いテンポで練習してみましょう。

上二段は右端の音程にして
カケキコク——、サセシソス——、
タテチトツ——、ナネニノヌ——、
と発音練習します。
下二段は、右端の音程にて強弱発声とス
タツカートの練習をします。

曲調の二種

曲調には陽旋法（洋楽の長音階に似てます）と陰旋法（洋楽の短音階に似てます）があります。（一般にヨナ抜き（4と7なし）音階又は五声音階といわれます）

陽旋法は宗歌「つきかげ」や国歌「君が代」に代表される「レ」音で終る音階の曲で、日本古来の民謡と同じ音階からなっています。

陰旋法は、光明摂取和讃や来迎和讃の曲調にみられるもので、陽旋法と同じ五声音階のヨナ抜きの音階から成っている曲です。

次に、一つ曲の中で前半が部分的陽旋法で後半が陰旋法から成ってるものや、部分的に曲調の変化しているもの等があります。

型式の違う二種

吉水流詠唱は和讃とご詠歌という二つの型式のものがあります。

和讃

和讃は、大体七五調の二行詞から成っている曲、例えば「黒谷和讃」や「地藏和讃」のように七五調、二行詞の型式のものと 七五調四行詞にて纏められたものがあります。

ご詠歌

宗祖法然上人はご生前より有名な歌人であられました。従って上人御作和歌（五七五七七）が節付けされご詠歌という曲調で親しまれております、「つきかげのご詠歌」が代表的なものといえましょう。

古い姿の「ご詠歌」では「弥陀本願」や「きよみず」のご詠歌が挙げられます。

吉水流の詠唱は大部分がこの和讃と詠歌の二種ですが、この二種に属さない曲調のものもわずかですがあります。

曲調表現のポイント

「歌詞の心」の表現

和讃・ご詠歌を問わず、詠唱はいろいろの表情を持つています。

・上人御作のものの中には、信念に燃えている深く力強いもの

・慈悲のやさしい心に満ち満ちているもの

・何げなくさらっと人の心を表現しているもの、千差万別の表情があるのです。上人御作以外のご詠歌にしても、力強い男性的なお唱えや、やさしい心を表現している女性的曲調のもの、曲それぞれに作詞者の熱いところが流れているのです。曲を唱えながらそのころがどれだけ表現できるかが、唱える人の勉強なのです。

音楽は歌詞・曲を作るという芸術と、それを演奏するという芸術。それは聞く人に作者の心を伝えるわけですから、より美しく伝えるよう、唱え始めの発声を大切にすることと、そして余韻ある印象となる音の終

りを大切に保つ、という心掛けが大事です。

詠唱例会や研修会時の心得

私たち（吉水講員）は信条に示されていますように縁^{ゆか}りのお寺を中心としてお念仏の信仰を深めつつ、よき家庭人であり、よき社会人であることをめざしております。従って講員同志の和の心と愛語での触れ合いが大切であります。毎月の例会、或は研修のつどいに参加した時は、次の項目を実施しましょう。

1 日常勤行の励行

仏前合掌から、おつとめ（日常勤行）を実施します。

2 吉水講信条の奉読

講員揃って、吉水講信条を奉読し、いつもよりよい仏教徒であり、講員である自覚を確認します。

それからその日の勉強の曲目の研修に入ります。

そしてつどいの終りには必ず仏前に同唱十念をし、

唱え終って散会することと致します。

いつも生かされている喜びをもとに、感謝と報恩のこころがけで行動致しましょう。

8、指揮者のもとで、お唱えする 場合

1、指揮者に注目して、その指示を見逃さないように心がけましょう。

2、指揮者が合掌して、詠題を唱えはじめたら、一同無言にて同じく合掌。指揮者が「御和讃・御詠歌」の発声と共に一同型の如く鈴・撞木を保持、「に——」の三拍目で構え終わり、指揮者四拍目両手下ろすのを待ち、次の拍からの指揮者の手の振りに注意します。

3、指揮者が体前に腕を振り下ろす動作が鉦を打つ合図（両手指揮では左手）。腕を水平に動かす動作が鈴を示す（両手指揮では右手）。

4、お唱えを短く止める時や、鈴鉦同時打ち等につ

いては指揮者の動作にちがひがあるから、絶えず指揮に注目することが大切です。

5、それぞれの「お唱え」の反復する時や、終わりに近づく時の速度がゆっくりになってきますから特に指揮に注目しましょう。

〔注意〕 指揮のもとでお唱え中は、あくまでも自分の考えでの行動はしません。

両手指揮の場合の指揮者の動き

例（黒谷和讃の場合）

イ、「唱え奉る円光大師黒谷」↓合掌の姿にて

「御和讃」両手を両側に下ろします。

「に」↓両手を前方肩の高さ、肩の幅に掌を向かい合わせて挙げます。

一拍休み↓両手を下ろします。詠頭発声から次の要領で指揮を始めます。

口、大衆に対して受けとり易いように反対の動作を行ってます。すなわち右手は鈴を表し、左手は

鉦を表しています。

ハ、鉦を打つ動作は、左手前方に掌を右にして、肩の高さに出し、肘より上のみ立てて肩の高さに打ち下ろし、一つの時は一回（人差指を出す）、二つ続く時は続けて二回（人差指と中指を出す）打ち下ろします。

ニ、鈴を表す場合は、右手前方掌を左にして肩の高さに出し、鈴一つの場合は一回（人差指を出す）、鈴二つ続く時は続けて二回（人差指と中指を出す）水平に右肩前まで振ります。

ホ、一拍休み時（鈴、鉦のない時）は両手を体側に下ろします。

ヘ、鈴、鉦同時の時は、「ハ・ニ」の動作を同時に行います。

ト、鈴・鉦を打って音を止める時は、両手同時に肩の高さに掌を開き下して止めます。（指揮者は両腕の動きだけでなく体全体でリズムを表現するよう、そして会場全体にわかるように心がけ

ます。)

片手指揮の場合の指揮者の動作

例（黒谷和讃の場合）

イ、「唱え奉る円光大師黒谷」→右片手合掌のまま

「ご和讃」→右手を体側に下ろします。

「に」右手前方に出す。

一拍休み→右手を下ろします。詠頭発声から次の要領で指揮を始めます。

ロ、右手を体前に伸ばし、上より前方肩の高さに振り下ろす動作で鉦を表します。また前方に伸ばした右手を水平に右肩前まで振って鈴を表します。

ハ、区切りとなる一拍休み（鈴・鉦のない時）は、右手を体側に下ろします。

ニ、鈴、鉦同時の時は、右手指をひろげ肩の高さに掌下にして振り下ろします。余韻を止める時は掌を前向け前方に出す。

〔注意〕指揮とは大衆をリードするもので、大衆にひきずられないように運ぶことが大切です。

団体で仏前に奉納する場合

指揮の位置は全体を見通せる所を選び、仏前に一礼して指揮を始めます。儀式の場合は白い手袋を着用します。

C

教養編

1、我が国の詠唱史概観

仏教音楽としての詠唱のうち、和讃は、仏教発祥のインド地方を主としての「梵讃^{ぼんざん}」、仏教が西域地方を経て中国に入ってから「漢讃^{かんざん}」、そして我国に渡来してから、日本語での仏教聖歌「和讃^{わざん}」になったというわけであります。

西洋音楽の十二律音階と違う五声音階圏の世界で育てられた七言や五言での仏教偈文^{げもん}や讃頌^{さんしゅう}（讃仏歌）、中国漢讃^{かんざん}の唱和は、インドの梵讃と共に飛鳥・奈良の寺々で盛大に礼拝讃唱されたことでしょう。しかし、平安時代の下って、和語の七五調を基調とする和讃が生まれ、天台・真言両宗が繁栄した京都や高野山の地にも、たえなる音声^{おんじょう}を響かせ、浄土信仰の発展とともに、次第に民衆の中へも影響を及ぼしてきました。ちやうど雅楽の「越天楽^{えてんらく}」が、陽の旋律を陰の旋律に姿をかえて、民衆の中に影響して「黒田節」として今に歌い伝えられているようなものであります。

一方、平安時代から鎌倉時代にかけて貴族社会・宗教界や武家社会に、盛んに親しまれた和歌（五七五七七の五句三十一文字）が、漢詩朗詠の風潮にさそわれたり、和歌朗詠の「歌会始^{うたひこころ}」の歌披露にも影響されつつ、「ご詠歌」の原型が形づくられつつ寺院教化の一端を担いはじめたものと思われます。また、ご詠歌の発展に大きな推進力となったのは弘法大師讃仰のうごきでしょう。平安時代から信仰運動として三十三観音霊場巡礼の動きが生じていますが、鎌倉時代から室町時代に下ると共に、この巡礼のかたちが発展して、特に社会の安定した江戸時代になると、古い伝統の弥陀信仰に、観音信仰・地藏信仰から、別しては弘法大師信仰が、四国八十八箇所霊場巡礼を盛んにし、また法然上人二十五霊場めぐり等の賑やかさとなりました。そこに巡礼歌（ご詠歌）の発達を促すものがあつたと推察できます。またこれらと並行して、いろいろの寺社「縁起^{えんぎ}」や中将姫の物語りとか曼荼羅^{まんだら}の絵説きと、勧善懲悪鼓吹の地獄極楽絵説きの盛行は、社会教育の

要望と相俟^{あいま}って「和讃」のいよいよの発展普及ともなり、江戸時代の民間信仰界を風靡したのであります。

真言宗金剛流等の活動は大きなものであります。

この仏教音楽界の盛況に冷水をかけたのは、江戸時代末期の黒船騒動から始まった政情不安、社会不安の時代変革の大波でありました。廃藩置県のことから明治新政府の発足後は、ひたすら西洋の政治や経済・学問・宗教・芸術・風俗・習慣とあらゆる西欧文明・舶来思想の吸収模倣に大わらわで、日本の古来文化を軽視し、それでいて一部の神ながら思想に毒された「神仏分離」の政府の運動は、特に仏教や日本古来の信仰や民衆に根を下ろしていた仏教、そして仏教音楽に大きなダメージを与えることとなりました。

文明開化は一面では日本の進展に大きく影響はしています。日本古来の文化の保護や発展の上では、大きな躓^{つまず}きとなったことは否^{いな}めません。文部省（当時）を中心の動きは、宗教や学問・芸術その他全般に、泰西文化の謳歌が主流となって、日本古来の美術・工

芸・音楽は言うまでもなく仏教に關しての芸能などは、無視に等しい扱いを受ける時代となりましたのであります。この傾向は、自然界への問題も含めて破壊否定される風潮が長く尾をひいて、現代にまできているといってもいいでしょう。今の日本人の心の中に、明治教育弊害の名残りがこびりついているのです。日本文化の第一の破壊期を明治維新とすれば、昭和時代の初めからみられた第二次世界大戦の動きから昭和二十年の敗戦の時期は第二の日本文化の破壊期だったと申せましょう。

浄土宗吉水講発足

日本国の敗戦を頂点としての第二の日本文化破壊期に、浄土宗ではこの現実、永らく民衆信仰の核となつて教化の大きな力となつてきた詠歌・和讃を今に生かして、新時代に相応しい教化を発展させたいものと「浄土宗吉水講」の設立を起案し、吉水智承教学部長を中心に松濤基道・鈴木錦承両師をスタッフとして教

化実働に入ったのであります。昭和二十一年八月のことであります。

先ず第一の着手は、古来のままの詠唱でなく、これからの時代の教化に相応しい和讃・ご詠歌そのものの創作であります。その創作に松濤教導司が当たり、その新作を一層魅力あるものとする「お舞」の振付けに鈴木教導司が当たりました。

第二の着手は、ご詠歌・和讃・舞の新作を普及するためには、指導者を早急に育成しなければなりません。その養成講習会が先ず東京では大本山増上寺、京都では総本山知恩院を核として始められ、次いで全国への道場開設となりました。

敗戦直後の昭和二十一年の、この浄土宗の動きは仏教各宗教団に大きく影響して、数年後おくれて禅宗系の梅花流・花園流の活動を促し、また天台宗の叡山流などが、戦前からの真言宗系の金剛流・大和流とともに活動の幅を広げております。

浄土宗吉水講は昭和二十一年に発足し、緒についた

教司養成講習が実って次々に生まれた教司の活動が始まり、教化の実が挙ってまいりました。そこで組織の中心となって講活動の拠点が総本山知恩院吉水講総本部として昭和二十六年発足となりました。昭和五十七年には大本山増上寺吉水講総本部が発足、平成十七年には大本山善導寺吉水講総本部も発足し、浄土宗吉水流の教化が全国的発展となったのであります。

ご詠歌・和讃の言葉から、浄土宗吉水流と他宗各流の詠唱と同一視され誤解されがちですが、わが吉水流の音楽内容や楽譜その他には他とちがう大きな特徴を保持しているのであります。

2、浄土宗吉水流詠唱の 三つの特徴

各宗各流派で唱えられている詠唱は、深く強い信仰心からほとばしり出た、信念に基づいた歌詞と申すよりは、平易な信仰を説く内容、或は説話的なもの、縁起や情景描写的な内容の多いように感じられます。

第一の特徴として誇れますことは浄土宗の御詠歌は、宗祖法然上人直々じきじきの御作、または御作と伝えられるお歌であります。法然上人はご在世当時より、一般の歌集にもその御名を連ねておられる程、既に著明な歌人でもあられ、信仰心ほしほし進るお歌を数多く残されております。上人は五七五七七の短歌の詩の型式の中に、芸術として香り高く表現されているのです。その尊いみ心をそのまま、吉水流御詠歌・和讃として、新しく作曲している、この点が我々の誇りとする一大特徴なのであります。

吉水流和讃に法然上人御作の「いけらば念仏和讃」があります。正に浄土信仰の真髄を上人自ら七五調に乗せて纏められたもので、その他古伝の「円光大師黒谷和讃・地蔵和讃・いろは和讃・来迎和讃」等は、いずれも新しく創作の旋律をもって表現されたものばかりです。その他、数多い和讃は、広く歌詞を公募して、一宗として制定したものに新しく作曲したものであります。

第二の特徴は、音楽上の旋律や和声の特徴のことであります。私たちの身近に触れる音楽を、大別しますと、西洋音楽と東洋音楽になるでしょう。ヴァイオリン等の弦楽器、トランペット等の金管楽器、フルート・オーボエ等の木管楽器、ティンパニーやピアノ等で合奏演奏しているから西洋音楽だと思っている人が居りますが、とんでも無い間違いです。日本古来のお琴で西洋音楽を演奏できますし、フルートで東洋の音楽だって演奏できるのです。楽器の問題ではなく、その曲調を作り上げている旋律・音階・和声のちがいなのであります。

乱暴な説明ですが、西洋音楽はバッハの平均律を主とした七音階より成る旋律・和声。東洋音楽は五声音階といわれる洋楽音階のファとシ音のない、一般に「ヨナ抜き」音階と言われる五声音階で旋律や和声が出来上がっている、と申すより東洋や日本古来の音楽の旋律を調べてみると、そういう音階になるのであります。東西とも詳細には民族固有のニュアンスの異なる

る音階もあるわけですが、吉水流詠唱では、仏教圏の民族の持つ五声音階、特に我が国での古来より親しんできた仏教的五声音階の旋律を尊重しながら、宗祖法然上人の、み心を如何にしてよりよい音楽表現が出来るかと、意を注いでいる点であります。だからと申して、西洋音楽・音階や曲調・和声を全く疎外するといふわけではありません。今でも、これからも長所は大いに取入れてよりよいものと願っております。時代は徐々に推移しています。日本人の言葉や発音等に於いても、刻々と遷り変わり横文字カタカナが溢れている現実があります。仏教音楽も亦、徐々の変化を余儀なくされていくでしょう。しかし、やはり五声音階とそれの持つ和声を大切にしていきたいものであり、それぞれの長所を生かしつつ発展を願うものであります。古伝スタイルの「春」や「弥陀本願」の御詠歌にしても、その旋律に、新しい編曲によって現代の人の耳にも違和感の少ないものとし、その他新曲の創作に当たっても、五声音階の旋律を尊重しながら、いかに詞

の心を表現するかに力点を置いているのであります。現代の作曲傾向の中に、日本語のアクセント・ニュアンスを無視して旋律が先にあつて、それに詞を当てはめる風があります。が、どんなものでしょう。我が国の一般音楽界の現状も、古来の日本音楽は西洋音楽に圧倒されております。新しい仏教音楽運動もまた洋楽に傾倒している風潮です。その中で吉水流はまだまだ五声音階に拘こだわっているわけであります。

第三の特徴は吉水流の楽譜のことであります。世界に通用する五線譜を主流とし、また五線譜に馴染み薄い講員のために、五線譜から応用して創作された「図表譜」であります。

先ず五線譜ですと、現代教育で育った日本人はもとより、世界に通じる楽譜であつて、世界の人々に通じる国際語のようなものであります。この点、他宗各流のそれぞれの博士譜はかせのように、その流派のみの楽譜とは、比べようもない流通性を持っていることに、お氣付きと思います。五線譜の長所は大きなものがあり、

そこを吉水流は特徴として力を入れているわけですが、その点での誤解も生じております。それは吉水流が洋楽化しているという誤解であります。詠唱の旋律はよく聞いてみると五声音階の「陰」と「陽」の旋律を主として成っていることに気付かれましょう。なお伴奏の和声は東洋的不協和音や、洋楽の持つ和声の長所を生かしながら、東洋的五声音階で、お歌の心を表現しようとしているのであります。広く世界の方々にも親しんでいただけるようにと、世界性を持った仏教音楽を目指しているわけであります。

五線譜に馴染めない講員のために吉水流にて創作した図表譜は、古来の旋律を表現した博士譜の長所と、五線譜のリズムと時間的表現の長所とをミックスして、図表化した楽譜であります。

この図表譜は、博士譜の欠点である旋律の速度や、旋律のどの点で変化するか、の時間経過が不明瞭である点をカバーして、五線譜の長所を取入れて、四拍子であれば、一小節を四拍に区切っております。また、各

歌 詠 の 集 擇 選

松 濤 基 作 曲

心にしめて 落着いて

み ほと け の ほ ん が ん ぐ ぜい を

おろーが みーて ねんぶーつ ねんぶーつ

行の左端に鍵盤を配して図示しております。速度も五線譜のように肩に記載し、鈴・鉦等を打つところも示しております。

ねんぶついちずに生きよもろおびと

選擇本願念仏集奉戴 八百年記念

み仏の 本願弘誓を おろがみて
念仏一途に 生きよ 諸人

浄土門主 心營康隆大僧正 御作

あとがき

浄土宗が終戦直後の昭和二十一年八月に、教化集団としての浄土宗吉水講を発足してから、五十余年の経過をみた。詠唱指導の実際に当って、一宗としてその手引書といった教本の刊行をみたのはそれ程古い事ではない。普及の第一歩は先ず第一に指導者の養成であり、序々にその実が結実して、発足五年後に総本山知恩院吉水講の発足となった。爾来、祖山を中心としての吉水講の発展には目を見張るものがあつた。その過程の中で、詠唱の教化目的・実技・作法指導統一の必要から、詠唱教司読本並びに詠唱司読本の出版がなされた。昭和五十七年には大本山増上寺吉水講の発足をみて、愈々詠唱の全国的発展となるにつれ、読本の内容より教司・詠唱司の別立てを廃し、「詠唱読本」一本に纏められて、詠唱教司・詠唱司の指導書とされてきた。

視聴覚教育の一段の進歩をみた現在、今までの読本

の文体の現代化と、目からの理解の一層の向上を思つて、この度図版・写真カットを多数挿入した、より理解し易い詠唱司指導書としての「詠唱マニュアル」を刊行することとした。そしてまた、この書は、詠唱を習う人が、教司の教えを受けながら使用するよう編集したこともつけ加えておく。

このマニュアルの纏めに池上靈心教導司には、吉水講草創時代からの体験を土台としての各種執筆より、作法その他考証を煩わし、鶴田定伸教導司には基本的作法の写真撮影のご協力を、また高倉美代子詠唱教導司にも一般的舞作法その他の写真撮影にご協力を賜わった。これらの編集・制作に当っては、浄土宗出版室栗田順丈・橋下俊祐両氏の絶大なご尽力を頂いた。

付記して感謝の意を表します。

平成十年五月

松濤 基道

浄土宗詠唱マニュアル
(基本編・実際編・教養編)

不許複製	初版発行	平成	10年	10月	1日
	第 二 版	平成	19年	9月	1日
	第 三 版	平成	20年	3月	1日
	第 四 版	平成	21年	6月	1日
	第 五 版	平成	22年	12月	1日
	第 六 版	平成	23年	10月	1日
	第 七 版	平成	24年	11月	1日
	第 八 版	平成	26年	6月	1日
	第 九 版	平成	30年	3月	1日
	第 十 版	令和	6年	11月	1日
編 集		浄 土 宗 教 学 部			
発 行		浄 土 宗 吉 水 講			