和顔愛語

寺報

令和５年７月号

時空を超えて 想いが重なる －お盆－

5月19日、広島でＧ７という国際会議が開催されました。先進国の首脳は、原爆資料館を訪れそれぞれ深く思うところがあったようです。なかでもイギリスのスナク首相は「シェイクスピアは、『悲しみを言葉に出せ』と説いている。しかし、原爆の閃光に照らされ、言葉は通じない。広島と長崎の人々の恐怖と苦しみは、どんな言葉を用いても言い表すことができない。しかし、私達が、心と魂を込めて言えることは、繰り返さないということだ」と書いています。きっと首相自身が言葉を失った証でしょう。

人間は心に大きな感情のうねりが生まれるとき、言葉を失います。失われた言葉は、嬉しいときには雄叫びとなり、悲しさや苦しさを感じるときには嗚咽となります。そんな感情に、体もまた反応します。大きな喜びがガッツポーズで表され、深い悲しみは合掌という形となって示されるのです。祈りは、必ず形となって現れると言い換えることもできるでしょう。

皆様もきっと経験があるのではないでしょうか。大切な方のことを思いながら、お仏壇やお墓にお参りするときに、自然と胸の前で手のひらが合掌の形を取ったり、頭を深く垂れたりしたことが。

人は言葉にならない多くのものを抱えながら生きています。それを形にして表すのが供養です。お盆を迎え、迎え火を灯し、お仏壇や精霊棚に亡くなった方の好きだったものを供え、送り火を焚く。それは真心が形となったものです。お盆のときに踊る盆踊りもその一つで、祈りは踊りになることもあります。そして、形となる祈りは継承されていくのです。

亡くなった方がお仏壇にご飯やお茶を供えて手を合わせていたように、自分も同じようにやってみる。時間は違うけれど、同じ場所で、同じお仏壇やお墓にお参りをする。それは、あなたとあなたの大切な人が繋がる時間です。きっと、時空を超えて思いが重なる時、より近くに大事な人の存在を感じることができるはずです。

お経の意味を知ろう⑫
～日常勤行式編～

[三身礼]

浄土宗では「日常勤行式」と呼ばれる式次第に則って読経します。式次第に書かれているお経（偈文）ついて毎号解説します。

南無西方 極楽世界 本願成就身阿弥陀仏
南無西方 極楽世界 光明摂取身阿弥陀仏
南無西方 極楽世界 来迎引接身阿弥陀仏

【意訳】
本願を成就され、量り知れない光明により私達を救い取り、お迎えくださる、西方極楽世界の阿弥陀様に帰依いたします。

「お経ってどんなことが書かれているの？」誰しも一度はそんな疑問を持ったことがあるのではないでしょうか。

お経はお釈迦様の教えを文章にまとめたものです。ここでは日頃のおつとめ（勤行）で読経する式次第をまとめた「日常勤行式」を丁寧に解説していきます。

【解説】

「三身礼」は、いずれも再び阿弥陀様への帰依を表明するとともに、「おつとめ」のはじめのほうでお迎えした諸仏諸菩薩へのお別れや感謝の意味を込めて唱えるものです。偈文では「南無西方極楽世界○○○○○阿弥陀仏」と中央の五字以外は共通しています。これは「遥か西の彼方の極楽浄土にいらっしゃる○○○○○である阿弥陀様に帰依します」という意味になります。この○○に入るのが「三身」で、阿弥陀様の大きな三つの特徴を表しています。

一つ目が「本願成就身」。全ての人々をお救いくださる本願を成就して仏となられた方という意味になります。阿弥陀様は修行時代、仏になるための四十八の願い（四十八願）を立てられました。この中の第十八願である「念仏往生の願」は王本願とも呼ばれ、「一心に南無阿弥陀仏ととなえるものは必ず極楽浄土へ救いとる」と浄土宗の教えの肝要となっています。お念仏をとなえることは滝行や寒行などの厳しい修行ではなく、誰にでも平易に行うことができます。それでも極楽往生が叶うのはこの本願が成就したからにほかならないのです。

次が「光明摂取身」。阿弥陀様の本願のお力はよく光に例えられます。太陽の光が世界の国々、人種、貴賤を問わず平等に照らすように、阿弥陀様の本願の光も隅々まで照らし、お念仏をとなえるものを救い取ってくださるのです。

最後が「来迎引接身」、いわゆる「お迎え」です。法然上人は人間が亡くなる際には「境界愛」（家族財産等への執着）・「自体愛」（自分の身命への執着）・「当生愛」（死後どうなるのかという不安）の「三種の愛心」が起こるとしています。病苦の中、この心を完全に抑えることは不可能でしょう。だからこそお迎えが必要なのです。阿弥陀様の来迎引接について法然上人は「魔障を滅し、正念に導き浄土に往生させるため」と説明されています。

以上の三身はいずれも四十八願の第十八「念仏往生願」、第十二「光明無量願」、第十九「来迎引接願」に相当するもので、浄土宗の教えを簡潔に表す偈文ともいえるでしょう。心からの礼拝とともにお唱えしたいものです。

※関西では「三身礼」の代わりにお念仏に節をつけて3回となえる「三唱礼」を用いることが多いです。

法話シリーズ

伝えたい言葉（11）

不浄にて
申念仏の咎あらば
めしこめよかし
弥陀の浄土へ
（法然上人の和歌）

〈現代語訳〉
お手洗いでおとなえする念仏が罪になるというのでしたら、どうぞ閉じ込めてください。阿弥陀様の極楽浄土へ。

一日の長さは24時間であり、1440分であり、86400秒です。8時間の睡眠をとると、起きているのは16時間。つまり960分で、57600秒です。

法然上人は伝記によると、毎日6万回お念仏をおとなえし、晩年はさらに1万回増やして7万回も南無阿弥陀仏をおとなえしたそうです。上人の睡眠時間はわかりませんが、8時間睡眠だとすると、起きているときは一秒に一回以上の速さで南無阿弥陀仏ととなえ続けていたと考えられましょう。

法然上人は「食事のときに、思いだして3回ほどお念仏をとなえることで、南無阿弥陀仏をとなえ続けていることになるのです」という言葉を残しています。おそらく上人も食事をしながらお念仏をとなえていたのでしょう。しゃべりながら食事をするのはお行儀がよくないことかもしれませんが、法然上人は生活のすべてをお念仏に捧げていました。それは食事のときも変わらない日課でありました。食事のとき以外もお念仏をとなえていたのでしょう。歩いているとき、お経を黙読しているとき、横になっているとき、法然上人はいつもお念仏をとなえていました。上人の生活の中心は南無阿弥陀仏をおとなえすることであり、毎日の暮らしがお念仏のなかにあったのです。

総本山知恩院勢至堂：法然上人が、四国流罪から戻られてから亡くなるまでお念仏を広められた縁の地。

それはお手洗いに行っているときも変わることがありませんでした。けれども用を足している最中に仏様に祈りをささげることは、無作法な気がします。ご法事やお葬式のときには、喪服を着て仏様と向かい合い、心静かに手を合わせます。仏様を拝むときには、それにふさわしい格好や場所があるというのが、常識的な考えでしょう。しかし、法然上人はそうは考えませんでした。この歌はそれを表しています。

上人の一番大切な目標は極楽浄土に往生することです。そのためには、いついかなるときも阿弥陀様のことを想い南無阿弥陀仏ととなえる必要があります。私達の常識からすると、食事のときや、トイレのなかで南無阿弥陀仏とおとなえすることは非常識であり、やらない方が賢明な気がします。しかし、法然上人は私達の常識を捨て、すべてを阿弥陀様にお任せしました。そして、その気持ちを実践したのです。お念仏は、いつでもどこでもとなえられる。法然上人は身をもってそれを示してくださったのです。

Q&Aですぐわかる！なるほど浄土宗 ⑫

身近な仏教の疑問をＱ＆Ａ形式で説明します！

――浄土宗のお数珠はなぜ二連なのですか？

――お数珠は数を数えるための道具です。百八数珠とよばれる念珠は、１０８個の珠（たま）が連なっています。両手で数珠を持ち、南無阿弥陀仏と1回となえたら、珠を一つ繰り、1周すると１０８回となえたことになります。

法然上人は毎日6万回のお念仏をとなえていたといいますから6万回を百八数珠で数えようとすると５００周以上まわす必要があります。

あるとき弟子のひとりが両手にそれぞれ数珠を持ってお念仏をとなえている姿を見かけました。上人は弟子に「なぜ二つの数珠をもって念仏をしているのか」と尋ねると、「お念仏を1回となえたら片方の数珠を繰ります。その珠が1周したら、もう片方の数珠を一つ繰ります。その数と１０８を掛け算すると、間違いなく回数がわかるのです」と答えました。上人は「なるほど、それはいい考えだ」と弟子を褒めました。これ以来、二つの数珠を使ってお念仏の回数を数えるようになったのです。

戦国時代になると、二つの数珠をつないだ、現在浄土宗で用いている二連のお数珠が生まれます。この数珠は上手に使うと片手でお念仏の数を数えることができます。

左が百八数珠。
右が浄土宗で一般的に使われる二連数珠。

私たちの宗旨

名称：浄土宗
宗祖：法然上人（1133-1212）
開宗：承安５年（1175）
本尊：阿弥陀如来
教え：阿弥陀仏の平等のお慈悲を信じ「南無阿弥陀仏」とみ名を称えて、お浄土に生まれることを願う信仰です。

普照山　正定寺

■所在地
〒111-0036　東京都台東区松が谷２丁目1-2
■TEL：03-3841-1853　■FAX：03-3841-1777

紫金山　静蓮寺

■所在地
〒110-0004　東京都台東区下谷１丁目12-21
■TEL：03-3843-4034　■FAX：03-3843-3442

母沖山　清見寺

■所在地
〒100-2211　東京都小笠原村母島字元地122

流灯会のおしらせ

当寺があります台東区は、元々「浅草区」と「下谷区」に分かれておりました。その名残で現在も台東区には、それぞれの地域に所属している寺院の集まりに「浅草仏教会」と「下谷（したや）仏教会」がございます。
現在私が下谷仏教会地域理事を務めさせていただいておりますので、「下谷仏教会流灯会」のご案内をさせていただきます。

＊　＊　＊

日時：7月17日　19時から
場所：上野恩賜公園内「不忍池辨天堂」
内容：各宗派による読経の後、不忍池へ灯籠を流し、亡き方を供養する流灯会法要が営まれます。
費用：灯籠1挺1000円（事前に当寺へお申込みいただくか、当日不忍池ボート場にて受け付けています）

詳細はQRコードからも確認できます！