慈悲つむぎセミナー

第３講　阿弥陀仏の極楽浄土を体感する～眼・耳・鼻・舌・身・意で巡る～

=== スライド番号 : 1 / 30 ===

　（＊本文中の●は、パワーポイント画面における、アニメーション効果開始のタイミングを表しています。）　これより第３講「阿弥陀仏の極楽浄土を体感する～眼・耳・鼻・舌・身・意で巡る～」を始めさせて頂きます。　さて、皆さんのご先祖様は、今どこにいらっしゃると思いますか。「あの世へと旅立っていった」という言葉を使うことがありますけれども、皆さんはあの世とはどのような世界なのかご存知でしょうか。本セミナー「阿弥陀仏の世界を体感する～眼・耳・鼻・舌・身・意で巡る～」では、あの世、つまり私たちが命を終えた先に向かうところである、阿弥陀仏の世界、阿弥陀仏の極楽浄土を、目や耳、鼻など、私たちの全身の感覚を用いて体感していただきます。

=== スライド番号 : 2 / 30 ===

それでは阿弥陀仏の世界を体感していただく前に、私たちが信仰する浄土宗の教えをおさらいしておきましょう。　●私たちの宗派である浄土宗の教えをシンプルに言えば、●死後に阿弥陀仏のおられる極楽浄土への往生を願い、南無阿弥陀仏のお念仏をお称えするということにつきます。仏教はそもそも「覚り」、つまり仏になることを目指す宗教ですが、私たちのいるこの世は悩み苦しみにあふれており、なかなか自分の力だけでは「覚り」を目指すことは難しい世界です。極楽浄土にいらっしゃる阿弥陀仏は、そんな私たちを清らかでけがれのない世界である極楽浄土に救い導いてくださる仏様なのです。私たちはその阿弥陀仏のお導きに従い、極楽浄土に往生し、けがれのない素晴らしい環境の中で修行を積んで「覚り」を目指すのです。

それでは、●阿弥陀仏のおられる極楽浄土は、清らかでけがれのない世界、悩みや苦しみのない極めて安楽な世界と言われていますが、実際にはどのような世界なのでしょうか。

=== スライド番号 : 3 / 30 ===

　阿弥陀仏の世界、極楽浄土のありさまを絵で表したものがあります。これは當麻曼陀羅といって、お経に説かれている阿弥陀仏の世界を目で見て分かりやすく表現したものです。まずはこの當麻曼陀羅を見ながら、阿弥陀仏の世界をイメージしてみましょう。

=== スライド番号 : 4 / 30 ===

　これは當麻曼陀羅の中央部をアップにしたものです。中央にいらっしゃるのが阿弥陀仏、向かって右側が観音菩薩、左側が勢至菩薩です。そして、その周りには多くの菩薩がいらっしゃいます。阿弥陀仏は今も現に極楽浄土にいらっしゃって、お説法をして、私たちを導いてくれている場面が描かれています。

=== スライド番号 : 5 / 30 ===

　こちらは阿弥陀仏の前に広がる池の様子です。多くの蓮の花が咲き乱れています。この蓮の花の上に人物が描かれています。実はこれが極楽浄土に往生したばかりの私たちを描いているのです。私たちは極楽浄土に往生すると、蓮の花の上に生まれるとお経には説かれています。

=== スライド番号 : 6 / 30 ===

蓮の池の手前では、様々な楽器を奏で、子どもたちが歓迎の舞を踊りながら、極楽浄土に生まれてきた私たちを歓迎してくれています。

=== スライド番号 : 7 / 30 ===

そして極楽浄土には天空にも、楽器を奏でる天女やとても美しい鳥たちが舞っていて、この世では聞いたことがないようなすばらしい心地よい歌声が鳴り響いています。

お経に説かれている極楽浄土はこのような世界です。

=== スライド番号 : 8 / 30 ===

　本セミナーでは、當麻曼陀羅に描かれている阿弥陀仏とその極楽浄土の姿を、私たちのすむ現実世界に照らし合わせながら、私たちの全身の感覚、眼・耳・鼻・舌・身・意をもって極楽浄土の世界を体感していきたいと思います。

=== スライド番号 : 9 / 30 ===

　それでは第一に、「眼」。阿弥陀仏を観てみましょう。ここでは古くから伝わる様々に表現される阿弥陀仏の仏像をご覧いただきます。

=== スライド番号 : 10 / 30 ===

　こちらは浄土宗を開かれた法然上人のお弟子さんである源智上人が法然上人を偲び、法然上人がお亡くなりになった建暦２年（１２１２）の暮れに造立した阿弥陀如来立像です。

　檜材を用いた木造で、高さは９９センチの三尺像です。

　この阿弥陀仏の像内には結縁交名（けちえんきょうみょう）といって、ご縁を結ばれた４万６千人にもおよぶ署名が残されていて、法然上人の遺徳をしのぶ方が大変数多くいたことがうかがえます。

=== スライド番号 : 11 / 30 ===

阿弥陀仏の手指をご覧ください。親指と人差し指をくっつけた印相をとっていることにお気づきでしょうか。阿弥陀仏と他の仏様との見分け方として、印相、手指でどのような形を作っているかを見ると判別がしやすいです。ほとんどの阿弥陀仏は親指と人差し指をくっつけてOKマークをつくっています。「極楽浄土に来てOKの阿弥陀様」と覚えておくとわかりやすいです。

=== スライド番号 : 12 / 30 ===

　続いてこちらは浄土宗の総本山、京都知恩院の阿弥陀堂に祀られる御本尊の阿弥陀如来座像です。高さは２．７メートルもあるとても大きな阿弥陀仏です。

=== スライド番号 : 13 / 30 ===

　こちらは東京都港区大本山増上寺の御本尊の阿弥陀如来座像です。

=== スライド番号 : 14 / 30 ===

　このほかにも増上寺には黒本尊といって、徳川家康公が尊崇し、度重なる災難を退け、戦の勝利を得たという霊験あらたかな阿弥陀如来像があります。普段は秘仏となっていますので、御前立御本尊しか御覧いただけませんが、勝運・厄除けの仏様として江戸時代以来、広く人々の尊崇をあつめています。

=== スライド番号 : 15 / 30 ===

　これは「阿弥陀二十五菩薩来迎図」、通称「早来迎」といって、阿弥陀仏が多くの菩薩を伴って極楽浄土から私たちを迎えに来て下さる姿を描いています。先頭に迎えに来てくださっているのが、観音菩薩と勢至菩薩で、蓮台を持っているのが観音菩薩です。私達はその蓮の台に生まれるのです。山のさらに上の方から、阿弥陀仏が急いで迎えに来てくださっている様子から「早来迎」と呼ばれています。

=== スライド番号 : 16 / 30 ===

　それでは第二に、「耳」。浄土の音（こえ）を聴いてみましょう。

=== スライド番号 : 17 / 30 ===

　當麻曼陀羅で紹介したように、極楽浄土には天女が楽器を奏で、様々な鳥の鳴き声、木々や幡、法幢がそよぐ音、清らかな池からは水のせせらぎが聞こえてきます。どの音も、この世では聞いたこともないような、大変すばらしい音や声だそうです。その音がそのまま仏の教えを表しているとお経には説かれています。

極楽浄土の調べはこの世では聞いたこともないような得も言われぬ響きであるといわれていますが、直接聞くわけにはいきませんので、ここではこの世にある清浄な音、知恩院の除夜の鐘を聴いて、極楽浄土の音に思いをはせてみましょう。

=== スライド番号 : 18 / 30 ===

　ご覧お聞き頂いた通り、日本三大梵鐘の一つに数えられる知恩院の鐘は１７人の僧侶が心を合わせて一打一打ついていきます。一打つくごとに僧侶３人が五体投地の礼拝をしながらお念仏をお称えします。このセミナーの最後には皆さんにも五体投地の礼拝のお作法をお授け致しますので、共々にお念仏の声を響かせましょう。

=== スライド番号 : 19 / 30 ===

　続いて第三、「鼻」。極楽浄土にはすばらしい香りも漂っているそうです。浄土の香りの雰囲気を感じてみましょう。

=== スライド番号 : 20 / 30 ===

　極楽浄土には赤い蓮の花、青い蓮の花、白い蓮の花、色とりどりの蓮の花が咲き乱れています。その香りは微妙香潔といわれ、得も言われぬかぐわしい香りがたちこめているとお経に説かれています。ここでは極楽浄土の蓮の香りを、お香の香りをたよりに想像していただきたいと思います。お焼香のお作法について簡単にご説明させていただきます。まず合掌し、浅く礼をしてから右手の親指と人さし指、中指の三本でお香をつまみ、そのまま手を仰向け、その下方に左手の掌を添えます。そしてつまんだ指が額につくくらいまで恭しく押しいただき、おもむろに香炉の炭の上にくべ、ふたたび合掌し、お十念をお称えして再度浅く礼をします。

　お焼香の回数は厳密に決まっているものではなく、浄土宗では１回あるいは３回されるのがよろしいでしょう。

　それでは実際にお焼香をして、浄土の香りを想像してみましょう。

=== スライド番号 : 21 / 30 ===

　次に第四、「舌」。浄土を味わう。阿弥陀仏の極楽浄土では、食べ物は欲しいと思った時に目の前にその食べ物が現れ、色形を見たり、香りを楽しむだけで、自然と身と心が満たされると説かれています。また阿弥陀仏の目の前にある池の水も何とも言えぬ甘味があるとされています。

私たちのいるこの世では、極楽浄土のこのような味わいを実際に楽しむことはできませんので、ここでは味わうを比喩的にとらえて、浄土の世界のすばらしい様相を味わってみたいと思います。

=== スライド番号 : 22 / 30 ===

　最初にご紹介した當麻曼陀羅にあるとおり、極楽浄土の姿とは、このように阿弥陀仏の目の前に池があり、そこに私たちが生まれていくというありさまです。

この阿弥陀仏の世界を体現したものが、宇治の平等院になります。

=== スライド番号 : 23 / 30 ===

誰もがご存知の京都府宇治市にある平等院は、極楽浄土の世界を再現した浄土庭園という様式で作られています。平等院は阿弥陀仏を本尊とする鳳凰堂を中心に、眼前に阿字池（あじいけ）と呼ばれる池があります。その阿字池にはたくさんの蓮の花が咲き乱れています。また鳳凰堂は東向きに立てられており、阿字池の先には宇治川が流れています。宇治川はいわゆる三途の川を表現しています。つまり三途の川をはさんで東側がこの世、西側にある平等院が極楽浄土の世界なのです。阿弥陀仏のおられる西方極楽浄土を私たちの世界に具現化したものが、平等院なのです。

それでは、浄土の世界を宇治の平等院の映像を通して味わってみたいと思います。

=== スライド番号 : 24 / 30 ===

=== スライド番号 : 25 / 30 ===

　続いて第五、「身」。阿弥陀仏の世界に実際に触れてみましょう。

=== スライド番号 : 26 / 30 ===

　阿弥陀仏の世界、極楽浄土に触れることができる場所、それがお寺の本堂です。何を隠そう平等院に限らず浄土宗のお寺の本堂はみな、阿弥陀仏がおられる極楽浄土を私たちの世界に具現化したものに他ならないのです。浄土宗の本堂はきらびやかです。これは極楽浄土を表現しているからで、禅宗などの質素な本堂に比べると金色に輝いていることは特徴的かもしれません。また極楽浄土の象徴である蓮の花が至る所にちりばめられています。阿弥陀仏の台座はもちろん、前机には金色に彩色された蓮の花が飾られています。また前机の縦線の模様は、池から顔を出した蓮の茎、を表しているともいわれています。極楽浄土にゆらめく幡が、本堂の柱にも同じようにかけられています。これ以外にも本堂を飾るあらゆるものが、極楽浄土の姿を表しているのです。

=== スライド番号 : 27 / 30 ===

　阿弥陀仏の世界に触れるのに、もっと身近な場所があります。それは皆さんのご自宅のお仏壇です。お仏壇はお寺の本堂を模したもの、つまり阿弥陀仏の世界を映しとったものに変わりありません。お仏壇の上部には天空に舞う鳳凰が心地よい鳴き声を響かせている姿が描かれています。本堂と同じように、随所に蓮の花で飾られ、極楽浄土のきらびやかな情景が浮かんできます。このお仏壇では、真ん中に阿弥陀仏がいらっしゃり、その両脇に向かって右側に法然上人がお慕いになった善導大師、左側に法然上人がいらっしゃいます。善導大師と法然上人が阿弥陀仏とともに、私たちをお導きしてくださるようですね。このお仏壇でいえば、阿弥陀仏の一段下の段に亡き人のお位牌を飾らせていただくのです。そして亡き人もまた私たちをお導きいただくのです。

=== スライド番号 : 28 / 30 ===

　実はお位牌も蓮の花の上に生まれる私たちを表現しているのです。戒名が書かれている札板をご先祖様と想像してください。上向きの蓮の花の上に札板があります。これこそまさに極楽浄土の蓮の花の上に生まれるご先祖様なのです。蓮の下には、●蓮の茎を表した敷茄子（しきなす）と呼ばれる部分があり、その下には●返花（かえりばな）と呼ばれる逆さになった蓮があります。これは最も高貴な蓮華とされる分陀利華（白蓮華）が満開になって反り返った姿を表現しています。また●最下部の框（かまち）は蓮の花が咲く池とその水面を表しています。　お寺の本堂も、ご自宅のお仏壇も、ご先祖様のお位牌も、すべて極楽浄土を表したものに他ならないのです。どうぞご自宅にお帰りになりましたら、お仏壇の前でお手合わせ頂き、今一度極楽浄土の世界に触れて頂き、お参り頂ければと思います。

=== スライド番号 : 29 / 30 ===

　最後は第六、「意」。阿弥陀仏を意（おも）う。ここまでは私たちが持つ物質的な感覚器官、眼・耳・鼻・舌・身の五つの感覚をもって阿弥陀仏の世界を体感してきました。最後は意識、心を込めて極楽浄土へと先立たれた方、そして阿弥陀仏へと思いを馳せてみましょう。　そこで本セミナーの結びとして、阿弥陀仏へと思いを馳せる手立てとして、礼拝のお作法をお授けいたします。　礼拝とは敬いの心をもって阿弥陀仏に対して敬礼することで、浄土宗では上中下の三つの礼拝があります。ここでは先ほど知恩院の除夜の鐘でご紹介した五体投地、上品礼のお作法を皆さんにお伝えします。　上品礼のお作法は、五体投地接足作礼ともいい、両肘・両膝・頭の五体、全身を地になげうち、両掌に仏様のおみ足を頂く思いで行なう、仏様に対する最高の礼拝です。一度行なってみますので、皆さんも同じように礼拝してみましょう。また椅子にお座りの方も多いかと思いますので、本日は座りながらのお作法、座礼もお伝えします。座礼も一度行なってみますので、皆さんも同じように礼拝してみてください。それでは最後に皆さん共々に合掌していただき、南無阿弥陀仏のお念仏をお称えしながら、阿弥陀仏に思いを巡らし、礼拝させていただきたいと思います。

三唱礼

=== スライド番号 : 30 / 30 ===

制作：浄土宗総合研究所　次世代継承に関する研究班（令和２・３年度研究成果）

制作担当：石上壽應