慈悲つむぎセミナー

第５講　日々のお勤め～声に出してとなえてみよう～

=== スライド番号 : 1 / 33 ===

（＊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。）

第5講では、浄土宗のお寺で普段行われている「お勤め＝勤行」についてお話しさせていただいたのち、勤行の中でとなえる様々なお念仏を、皆さまで一緒におとなえしたいと思います。

よろしくお願いいたします。

=== スライド番号 : 2 / 33 ===

「お寺」や「僧侶」とお聞きになると連想する言葉の一つに●「お経」があるかもしれません。

お経は、●お釈迦様が説いた教えを文章にまとめたものです。

仏教徒にとって、お経をとなえたり聞いたりすることは、それだけで大きな●功徳となる修行となります。

同時に、仏教の教えを知り、信心を深め、先立たれた方々を供養する、といった多くの意義があります。●

=== スライド番号 : 3 / 33 ===

「お勤め」とは、●阿弥陀様を信じ、●極楽往生を願う心を日々育んでいくために、朝夕毎日決まった時間におとなえするものです。
浄土宗のお勤めは●「日常勤行式」と呼ばれています。
浄土宗は、さまざまな仏道修行の中でもお念仏をおとなえすることを一番大切にしています。日常勤行式の中ではお経を読んだり、仏様に対して礼拝をしますが、それらは●お念仏をとなえる気持ちを強くするために組み入れられています。
多少地域差もありますが、現在では全国の寺院でほぼ同じ形をとっています。そしてご法事などご住職が「年回法要」で読まれるお経も、この「日常勤行式」を基本としています。●

=== スライド番号 : 4 / 33 ===

ところで世の中には「なになに式」と呼ばれるものがありますね。

「入学式や卒業式」「結婚式」あるいは私たち僧侶が深く関わる「お葬式」などです。

それぞれの「式」には●「式次第」といわれる「儀式を進める順序」いわば「プログラム」のようなものがあります。

お寺で行われる「おつとめ」＝日常勤行式にも同じように「式次第」が存在しています。

お経の式次第は●「差定」と呼ばれます。

そして浄土宗の日常勤行式の差定の一例がこちらとなります。●

=== スライド番号 : 5 / 33 ===

「少し難しそうな漢字が並んでいるな」という印象を持つ方も、
「全部となえると長そうだな…」と思われた方もいらっしゃるかもしれません。実際お勤めの時間がどのくらいになるかは幅があります。●誦経でどのお経を読むか、あるいは●念仏一会をどのくらいの時間行うか、によって変わってきますが、短ければ全体で２０分程度、長い誦経を読みしっかりと時間をとって念仏一会を行った場合には１時間から２時間、
場合によってはそれ以上にもなります。それぞれの偈文の意味は浄土宗のホームページでもご確認いただくことができますので、今回は主に日常勤行式の構成を見ていきたいと思います。

●この差定、実は三つの部分に分けることができます。

=== スライド番号 : 6 / 33 ===

そしてそれぞれには名前がついています。冒頭の部分は●「序分」と呼ばれ、序章のようなものです。
●お香を焚き、身と心と場を浄め、
●仏様を意味する「仏」、その仏様の教えである「法」、いま述べた「仏」「法」を大切にする仲間という意味の「僧」の「三宝」を敬う気持ちを表し、
●仏様にお経をお読みしている場へとお越しいただき、
●その上で私たちが気づかないうちに犯しているかもしれない日々の罪に対する懺悔をすることが、この序分の内容となります。お勤めの中心となる次の「正宗分」に向けての準備のようなものですね。

次に●「正宗分（しょうじゅうぶん）」、お勤めの中心となる部分です。

みなさんがイメージする「お経」はこの部分にある●「誦経」ではないでしょうか。

木魚などを打ちながら、法要の目的にあったお経をお読みします。●

=== スライド番号 : 7 / 33 ===

ではこの「誦経」でお読みするお経にはどのようなものがあるのでしょうか。浄土宗を開いた法然上人は、お釈迦様の教えの神髄を数多くの経典の中から３つのお経に見出しました。これら三つのお経は●「浄土三部経」とされ、浄土宗で拠り所とするお経としてとても大切にしています。
『無量寿経』　は、●私たちみんなを救い取りたいという阿弥陀仏の御心を説いたお経『観無量寿経』は、●私たちがお念仏をおとなえすることで往生がかなうことを説いたお経『阿弥陀経』　は、●苦しみの無い、すばらしい世界である極楽浄土の様子を説いたお経となります。

浄土宗の日常勤行式の誦経ではこの浄土三部経の中からお経を選んでお読みしますが、最もよく読まれるのが『無量寿経』の上巻に収められている●「四誓偈」と呼ばれる部分です。

「四誓偈」は、浄土三部経の中でも、阿弥陀仏の慈悲深い御心を端的に表している箇所といえます。

=== スライド番号 : 8 / 33 ===

寺院でこのようなお経の巻物をご覧になったことがある方もいるかもしれません。
浄土宗寺院の中にはこのように●「浄土三部経」を奉安しているところも少なくありません。

右から

●『無量寿経』の上巻が２巻

●『無量寿経』の下巻が２巻

●『観無量寿経』が２巻

●そして一番左に『阿弥陀経』１巻が置かれ、

阿弥陀様の救いを私たちに伝えてくれています。

=== スライド番号 : 9 / 33 ===

誦経を読み終えた後におとなえするのが●「回向文」。回向文にはいくつか種類があり、それぞれの法要の趣旨にあったものをおとなえします。

=== スライド番号 : 10 / 33 ===

ここでお釈迦様の教えをとなえることで得た功徳を、例えば亡き方の供養のために、あるいは自身の仏道成就のために振り向けます。●

=== スライド番号 : 11 / 33 ===
その後、法然上人がお示しになったお言葉である●「ご法語」などをお読みし、
●お念仏をおとなえしたあと、●その功徳を再び振り向けて正宗分は終わりとなります。●
 最後の部分は●「流通分（るずうぶん）」。法要の締めくくりとなる部分です。「三身礼」の代わりに●「三唱礼」や●「三帰礼」という偈文が読まれることもあります。

「序分」の●四奉請（あるいは三奉請）でお招きした仏様を、「送仏偈」で「お見送り」して終わります。●

=== スライド番号 : 12/ 33 ===

さてこの「序分」「正宗分」「流通分」のそれぞれの最後が全て●「十念」で終えられていることにお気づきでしょうか。

ここでいう「念」はとなえることで、

「十」はその回数です。

おとなえするのは●「南無阿弥陀仏」のお念仏です。

=== スライド番号 : 13 / 33 ===

「南無」は●「帰依します」「絶対的に信じます」もっと簡単にいうと「よろしくお願いします」と捉えることができます。

その後ろに●「誰にお願いするのか」、お願いする相手を入れることとなります。

お釈迦様にお願いする場合には「南無釈迦牟尼仏」とおとなえしますし、法華経という経典に頼るという宗派では「南無妙法蓮華経」とおとなえしますが、「西方極楽浄土の仏様である阿弥陀様にお願いしたい」という人々の集まりが浄土宗ですので、「南無」の後ろには●「阿弥陀仏」を入れておとなえします。●

=== スライド番号 : 14/ 33 ===

この●「南無阿弥陀仏」のお念仏は様々な形でおとなえされます。

まず先ほど、「日常勤行式の節目節目におとなえしている」とお伝えした●「十念」。

一人でおとなえする場合の他、その場にいる全員が声を合わせておとなえすることもあります。
皆で声を合わせて十念をとなえることを「同唱十念」といいます。

次に●「念仏一会」。

=== スライド番号 : 15 / 33 ===

正宗分の最後の方でおとなえするもので、ひたすら「南無阿弥陀仏」をおとなえします。

「『ひたすら』ってどのくらい？」とお思いになるかもしれませんが、少なくとも誦経と同じ時間ぐらいはおとなえする、と言われています。

=== スライド番号 : 16/ 33 ===

次に●「礼拝」です。「礼拝」は阿弥陀様への信心を表す方法●（恭敬法）の一つで、浄土宗の僧侶になるための修行でも大切な行のひとつとして行われています。●
「礼拝」にはいくつかの形がありますが、最も丁寧な作法は●「五体投地接足作礼」とも呼ばれるのです。
字でみていただくとわかるように「体の五つの部分を地面に投げ出」します。
五つの部分とはどこだと思いますか。
後ほど画像をご覧いただきながらご紹介していきたいと思います。この他に、場所や期間を定めてその期間ひたすらお念仏にはげむ●「別時念仏」と呼ばれるものがあります。

人は日々の生活の中でお念仏への気持ちが薄れてしまうものであるため、法然上人は場所と時間を決めてお念仏をおとなえする「別時念仏」を時々行うよう勧められています。

現在でも、３０分から１時間ほどの別時念仏から、２４時間、１週間など、日にちと時間を決めて行われる別時念仏会が開催され、一般の方もご参加いただけるものもございます。

=== スライド番号 : 17 / 33 ===

「十念」「念仏一会」「礼拝」「別時念仏」と色々な形をとっていますが、●すべて口には「南無阿弥陀仏」のお念仏をおとなえしながら行う●「念仏行」になります。

難しいお経はわからなくても「南無阿弥陀仏」を一緒におとなえすることはできる。
まさにだれでも行いやすい●「易行易修のお念仏」なのです。

=== スライド番号 : 18 / 33 ===

浄土宗でとても大切にしている「お念仏」、今日はせっかくの機会ですので、ご自宅でお経を読まれる際に、また菩提寺での法要に参列の際にご一緒におとなえいただくことができるよう、皆様と練習をしてみたいと思います。

=== スライド番号 : 19 / 33 ===

先ほどご説明したように、「十念」は１０回南無阿弥陀仏とおとなえすることです。

その場にいる全員が声を合わせておとなえするのは「同唱十念」となります。

=== スライド番号 : 20/ 33 ===

僧侶の場合は８遍目まで一息でおとなえすることもありますが、

檀信徒の皆様でもとなえやすいように、
最初の８遍を４遍ずつに分けておとなえすることもあります。

今回は４遍に分ける形でおとなえしたいと思います。

●まず最初に４遍おとなえいただき、息をつぎます
●次に、また４遍おとなえいただき、再び息をつぎます。

●最後に残りの２遍をおとなえしますが、9遍目だけ「つ」が入り
最後10遍目の「な」は少しだけのばすこともあります。

この十念は地域により「となえくせ」などもございます。
実際ご寺院でおとなえする場合には、それぞれの地域、またご住職のやり方にそっておとなえください。●

=== スライド番号 : 21 / 33 ===

では「同唱十念」の一例をご覧ください。

お導師の「同唱十念」の掛け声に続いて、声をそろえて十回のお念仏をおとなえします。
ご一緒におとなえしてみてください。●

=== スライド番号 : 22 / 33 ===

次に「念仏一会」です。

正宗分の終盤でおとなえするもので、ひたすらに「南無阿弥陀仏」とおとなえします。

先ほどもご説明した通り、少なくとも誦経と同じぐらいの時間はおとなえする、とされています。

「十念」の８遍目までのように、最後の「つ」はとなえず「なむあみだぶ」とおとなえします。

木魚があればご一緒に叩いていただき、ない場合には合掌しておとなえください。

=== スライド番号 : 23 / 33 ===

念仏一会の最初の「なむあみだぶ」はお導師が一人でおとなえします。
皆さんは２唱目から一緒におとなえください。

念仏一会を続けていると、どこかの時点で鳴り物の音が小さくなります。
これが「もうすぐ終わります」の合図です。

小さい音になってから「お念仏」を４回となえると終わりとなります。

では念仏一会の様子をご覧ください。●

=== スライド番号 : 24 / 33 ===

次に三唱礼についてご紹介します。

=== スライド番号 : 25 / 33 ===

冒頭に流通分の●「この部分は入れ替わることがある」と述べましたが
●「三唱礼」に変わることがあります。

「なむあみだぶ」を節をつけてとなえするのですが、回数としては
３遍を３回、計９回の「なむあみだぶ」をおとなえをします。

=== スライド番号 : 26/ 33 ===

三唱礼の一例を動画でご覧ください●

=== スライド番号 : 28 / 33 ===

次に「礼拝」の中でも最も丁寧な形である「上品礼」（五体投地接足作礼)についてお話しをいたします。

先ほど「五体投地」について
「体の五つの部分（箇所）を地面に投げ出す」。さてどの部分かお分かりになりますか？
とお尋ねしました。これからその答えをご説明いたします。

上品礼・五体投地接足作礼は
（1枚目・2枚目）
●座った状態から●一度立ち上がり、そこから礼をしていきます。

（3枚目・4枚目）
●しゃがんでくることになるので、最初に地面に着くのは…そう、●両膝になります。

（5枚目・6枚目）
両膝をついた後は、●身体を前に倒していきます。上半身がバタンと地面に倒れ込まないようにするために使う身体は…そうです、●両手になります。手をベッタリとつける礼拝法もあるようですが、浄土宗では両肘をつきます。

両膝で２ヶ所、両肘で２ヶ所、合計身体の４つの部分が地面につきました。五体投地が完成するまでにはあと１ヶ所が地面につく必要があります。

さらに上半身をかがめていくと、●額が地面につきます。
（７枚目）
これで「五体投地」が完成です。

次は「接足作礼」の部分です。「接足作礼」とは、阿弥陀様のおみ足に触れて行う礼で、阿弥陀様に対して最も丁寧な礼法となります。

実際に阿弥陀様の足に触れるかわりに、足を手のひらの上にいただく思いを持って礼拝を行います。

両方の手のひらを上に向け並行を保ち、両耳の横あたりに持ってきます。

「接足作礼の意（おもい）」が大切ですので、両手の上に阿弥陀様の足をいただくつもりで行うことがポイントとなります。

これで礼拝（五体投地接足作礼）の体の動きができるようになりました。
これに「なむあみだぶ」の声をのせて行います。

=== スライド番号 : 28 / 33 ===

では今度は音声を入れて礼拝の様子を見てみましょう。

メロディーのような「節」をつけて「なむあみだぶ」と３回おとなえする間に一礼を行います。●

さて今度は「南無阿弥陀仏」のお念仏をつけて礼拝を行えるようになりました。
しかしこれではまだ「一礼」だけです。

実際にはこれを繰り返し行います。数は一般の方の参加されている写経会や別時念仏会では３０礼や５０礼など。僧侶の修行道場では２００礼や３５０礼など行います。３５０礼行うと、１時間半近く、ひたすら礼拝を繰り返すこととなります。

=== スライド番号 : 29 / 33 ===

椅子に座っている場合には次のように礼拝をします。●

=== スライド番号 : 30 / 33 ===

さて、いくつかのお念仏のおとなえの仕方をご説明してまいりました。
「正宗分」の後半部分、●摂益文から十念まで
せっかくですのでこれからを皆様と一緒におとなえしてみたいと思います。

よろしければ、「南無阿弥陀仏のお念仏」をおとなえするところは、ご一緒におとなえください。

=== スライド番号 : 31 / 33 ===

●（動画再生）
（動画終了後●）

=== スライド番号 : 32 / 33 ===

さて、日常勤行式の概略のご説明と、その中でとなえられるいくつかのお念仏の形式をご紹介してきました。

浄土宗でとても大切にしている「お念仏」。
となえ慣れていないと声を出しておとなえすることが恥ずかしい、という気持ちになることがあるかもしれません。

ですが、阿弥陀様が一番お望みになった行となります。
また●「称名念仏」や「口称念仏」といって、声に出しておとなえうることが一番とされています。●

浄土宗のご寺院などでご法要に参列する機会がございましたら、どうぞご一緒にお念仏をおとなえください。

=== スライド番号 : 33/ 33 ===

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：宮坂直樹