慈悲つむぎセミナー

第1講　浄土宗的な生き方～慈悲の想いをつむぐ～

=== スライド番号 : 1 / 55 ===

（＊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。）これより慈悲つむぎセミナー第1講、浄土宗的な生き方～慈悲の想いをつむぐ～を始めます。　今日、このセミナーにご参加の皆さんは、浄土宗のお寺のお檀家さん、信徒の皆さんですが、さて皆さんは、ご自身のお寺のことを、はたしてどれくらいご存じでしょうか。　「じつは、よく分からないよ」というのが正直なところだと思います。　でも、そうしたなかでも皆さんは、仏教と、なかでも浄土宗のお寺と御縁を結んでいただきました。有難いことだと感謝申し上げます。

　宗教とか、お寺とか、縁遠い話だと思っていたるもしれません。しかし、皆さんのなかにはすでに、大切な人を、あの世に見送ったご経験がある人も多いかと思います。そして皆さんも、やがてあの世へと旅立っていく時を迎えます。皆さんは、その日、その時をどう迎えますでしょうか。また、その日が来るまでどのように生きてみたいと思いますか。

　皆さん方にとって、今日は尊い一日です。このセミナーを通じて「浄土宗的な生き方」について、ご一緒に考えてみたいと思います。

=== スライド番号 : 2 / 55 ===

　浄土宗は１１７５年、法然上人によって開かれました。２０２４年、令和６年に、浄土宗は開宗８５０年を迎えます。そのような長い歴史のなか、２００１年、２１世紀を迎えるにあたり、浄土宗は21世紀劈頭宣言を発表し４つのスローガンを掲げました。・愚者の自覚を・家庭にみ仏の光を・社会に慈しみを・世界に共生（ともいき）を一つ一つゆっくり解説することは、今日は、かないませんが、２１世紀劈頭宣言、21世紀もだいぶ時間が経過するなか、浄土宗では、今なお、大切にしている４つのスローガンであります。皆さんも、是非、頭のなかに入れておいてほしいと思います。

=== スライド番号 : 3 / 55 ===

　やがてこの世から旅立っていく私たち。日一日と、人生の残り時間を費やしています。これから先を、どう生きていくのか。日々の暮らしに追われているとはいえ、誰にとっても、大きな大きなテーマであります。　このセミナーでは、「浄土宗的な生き方」について考えてまいりますが、浄土宗的な生き方のベースとなるのは「浄土宗的な生活」であります。　「浄土宗的な生活って何だろう、何か特別な修行をしなきゃいけないのだろうか」と思われるかもしれませんが、皆さんにお伝えしたいことは、たった一つ、●「何はともあれお念仏、●南無阿弥陀仏と日々お称えする」、これ以外には何もございません。

　でも、お念仏を称えるという、たったそれだけのことに、じつにじつに深い意味がございます。と申しますのも、南無阿弥陀仏とお念を称えると、仏さま、阿弥陀仏としっかりとしたご縁が結ばれます。日々の生活の中にお念仏を取り入れて下されば、それがそのまま

●仏さまとご縁を結ぶ生活になるのです。

　では何故、お念仏を称えると仏さまとご縁が結ばれるのか。

　ここからは、浄土宗の教えについて学んでいきたいと思います。

=== スライド番号 : 4 / 55 ===

浄土宗の教えには、３つのポイントがございます。

・その１　阿弥陀仏に帰依をする。

・その２　極楽浄土への往生を願う

・その３　日々念仏を称える。

それでは、一つ一つ見てまいりましょう。

=== スライド番号 : 5 / 55 ===

まずその１、第1のポイントでございます、

「阿弥陀仏に帰依する」について、

学んでいきましょう。

=== スライド番号 : 6 / 55 ===

さてこの仏さま、浄土宗総本山、京都知恩院に祀られている阿弥陀仏です。先ほど「南無阿弥陀仏と日々お称えする」のが「浄土宗的な生活」と申し上げました。浄土宗の教えでは、南無阿弥陀仏と称えることが、それがそのまま阿弥陀仏に帰依することになると、そう説かれているところであります。ご覧のとおり阿弥陀仏のお身体は金色に輝いています。これは阿弥陀仏に限った話ではありません。仏教では修行を重ねて功徳を積み上げ、覚りの境地に辿り着いた人のことを「ブッダ」「仏（ぶつ）」「ほとけ」と呼んでおります。そして仏となられた方は、その尊さゆえに、金色に輝くと言われております。

ご承知の通り、仏教では、たくさんの仏さまがおられます。どんな仏さまがおられるか、ご存じでしょうか。ともあれ、修行を重ねていけば、いつか仏になることができる、そういう可能性を信じて止まないのが仏教であります。だからこそ、たくさんの御仏がおられるのです。

阿弥陀仏もまた誰もが仏になれるという可能性にかけたお一人でした。

阿弥陀仏とは、いったいどんなお方なのか。ほんの少しですが、お話してみたいと思います。

=== スライド番号 : 7 / 55 ===

　皆さんは、「寿限無」という落語をご存じですか？　いのちに限りなしということで寿限無ですが、この落語噺は、生まれてきた子どもに、いつまでも長生きできるような、そんな縁起のいい名前を付けてあげたいという親御さんが、お寺の和尚さんのところへ相談しに行くところから始まります。この親御さん。和尚さんから、長生きできそうな縁起のいい言葉をいくつも教えてもらいました。けれども、どれにしようか迷った挙句、全部をつなげて、やたらと長い名前を我が子に付けしまいました。さて、その子どもが大きくなって、ある時に、お友達とけんかをしてお友達の頭を殴ってしまった。頭にコブができたお友達。自分のお母さんに泣きながら訴えます。「うえーん。寿限無寿限無五劫のすりきれ海砂利水魚の水行末雲来末風来松・・・全部は長いのでちょっと略しますが、ポンポコピーのポンポコナの長久命の長助ちゃんが僕の頭を殴ってコブができたよぉ。痛いよぉ」。するとお友達のお母さんが親御さんのところに文句を言いに行きます。「お宅の寿限無寿限無五劫のすりきれ海砂利水魚の水行末雲来末風来松・・・また略しますけれども、ポンポコピーのポンポコナの長久命の長助ちゃんがうちの子の頭を殴ってコブができた。どうしてくれるの」。すると親御さんが「あらまあ、うちの寿限無寿限無五劫のすりきれ・・・」。あとは止めておきますが、やたらと長い子どもの名前を呼んでいるうちに、お友達の頭のコブが引っ込んでしまった、というオチになる落語です。

このなかの「五劫のすりきれ」の「五劫」、この言葉がじつは阿弥陀仏に関係をしています。

=== スライド番号 : 8 / 55 ===

五劫のすりきれの「劫」。もとをただしますと「カルパ」というインドの古い言葉を漢字に当て、それを「劫」の一文字に略したものだそうでございます。この劫でございますが、インドでいうところの時間の単位でございまして、諸説ございますが、百年に一度、天女が地上に舞い降りまして、薄い衣で大きな大きな岩をはらりと一回だけ擦ってみます。それを百年に一度ずつ繰り返して大きな岩が全部擦り切れたならば、それが一劫という時間であります。途方もなく気の長い、天文学的な時間。その時間を五つ重ねたのが五劫でございます。

=== スライド番号 : 9 / 55 ===

京都にございます浄土宗大本山の一つ、金戒光明寺というお寺さまの墓域に「五劫思惟阿弥陀仏像」という石仏が祀られております。この仏さま、まるでアフロヘア のような特徴的な髪型で知られております。五劫というのは先ほどご説明申し上げた通り、途方もなく長い時間のことです。思惟というのは、あれこれ思いをめぐらしながら静かに、そして深く考えることです。阿弥陀仏は修行を重ねた結果、今現に仏となられておられます。仏となるために修行するには、なにがしかの思い、理由があるはずです。阿弥陀仏は、その昔、ある思いを抱いて仏となることを目指しました。修行を始めるに当たり、その思いを実現させるにはどうすればよいのか、そのことを考えに考え、できる得る限りの智慧を絞りに絞り、ようやく納得できた時には、すでに五劫という途方もなく永い時間が過ぎ去っていた、というのであります。

この五劫思惟阿弥陀仏像、自分はどういう仏を目指すべきなのか、五劫にわたって智慧を絞りに絞った御姿を伝えるものであります。

=== スライド番号 : 10 / 55 ===

さて阿弥陀仏はどういうことのために智慧をめぐらしたのでしょう。

阿弥陀仏が仏を目指すにあたって　抱いていた思いとは、

「自分にとって縁のある人もない人も、みな大切な人。誰も彼もみな悲しみ苦しむことなく、いつも笑顔でいられるようにしてあげたい。そのためには、いったい、どうしたらいいのだろう」というものでありました。

「みな大切な人」「だから笑顔にしてあげたい」。阿弥陀仏は、そういう思いを抱きながら仏を目指したのであります。

=== スライド番号 : 11 / 55 ===

皆さん方は、慈悲という言葉を聞いたことがありますよね。慈悲って何だろう。あらためて考えてみたことはありますか。誰かを笑顔にしてあげたい。手を差し伸べてあげたい。誰にでも、そういう思いに駆られる時があります。そういう時、私たちの目の前には、悲しみ苦しんでいる誰かの姿があるはずです。その姿を見て、笑顔にしてあげたい、手を差し伸べてあげたいと思うことを慈しむと言います。●悲しみを慈しむ、それが慈悲であります。そして、誰かの悲しみを慈しむと、その人の悲しみを自分の悲しみとして受け止め理解するようになります。慈しみ悲しむ。それもまた慈悲の心であります。

=== スライド番号 : 12 / 55 ===

慈悲というのは、大切な人がいるということです。

大切な人が苦しみ悲しんでいれば慈しんであげたいということです。

大切な人の苦しみ悲しみを受け止め理解するということです。

そして大切な人に安らぎを与えてあげたいと願うことです。

=== スライド番号 : 13 / 55 ===

阿弥陀仏は、その昔、慈悲の心を起こし、仏となることを目指しました。そして、その慈悲の心を大きく大きく広げていくには、いったいどうすればいいのかと、髪を整える暇もないほどに智慧を絞っているうちに、五劫という時間が過ぎ去ったのです。この五劫思惟阿弥陀仏像の髪型は、じつは慈悲と智慧の結晶であると、そう言えるのではなないかと思います。

=== スライド番号 : 14 / 55 ===

浄土宗で大切にしているお経のひとつ、観無量寿経には、

仏心、御仏の心とは、

大慈悲、

大きく大きく広がった慈悲の心である、

と説かれています。

=== スライド番号 : 15 / 55 ===

大慈悲とは、縁のある人も縁のない人も、

誰彼と分け隔てることなく、みな大切と思える心のことです。

誰彼と分け隔てることなく、というところに、大慈悲の尊さがあります。

阿弥陀仏は五劫思惟するなか、ご自身に大慈悲の心が具わるよう智慧をめぐらし続けておられたのです。

=== スライド番号 : 16 / 55 ===

誰彼と分け隔てることのない阿弥陀仏の大慈悲。

このセミナーに参加しているあなたも、そして今、お話し申し上げているこの私も、阿弥陀仏にとっては大切な人に他なりません。

阿弥陀仏は私たちの悲しみを慈しみ、私たちとともに悲しんでくださいます。

私たちは

阿弥陀仏から手を差し伸べてあげたい、

笑顔にしてあげたいと願われていいる存在です。

阿弥陀仏から

大切に願われている私たちだからこそ阿弥陀仏に帰依をする。

浄土宗はそういう教えなのであります。

=== スライド番号 : 17 / 55 ===

次に浄土宗の教え3つのポイントその２。極楽浄土への往生を願う、について学んでまいりましょう。

=== スライド番号 : 18 / 55 ===

極楽浄土とは阿弥陀仏がおつくりになり、阿弥陀仏が今現にいらっしゃる世界のことであります。私たちがこの世でいのちを終えた後、阿弥陀仏はこの極楽浄土に私たちを迎え入れてくださいます。まさに、私たちの、いのちの行き先と言える世界に他なりません。

=== スライド番号 : 19 / 55 ===

では、これから、私たちのいのちの行き先、極楽浄土についてのお話をしたいのですが、じつは、その前に、お話しておきたいことがございます。

それは私たちが現に今生きているこの世界、この世のことです。

この世のことを娑婆と呼んでいます。「娑婆」という言葉、皆さん、テレビのドラマなどで一度は聞いたことありますよね。

=== スライド番号 : 20 / 55 ===

「しゃば」とはもともと「この世」を意味する古いインドの言葉、「サハー」を、音写して漢字にあてた言葉です。「堪忍」と漢訳されます。この世は堪え忍ぶ世界、悲しみや苦しみに出くわし、笑顔がなかなか続かない世界。それがこの世、娑婆だというのです。

=== スライド番号 : 21 / 55 ===

認めたくはないことですが、この世、娑婆にいる限り、苦しみや悲しみを避けることはできません。

私たちには避けたくても避けられない苦しみがあるのです。

=== スライド番号 : 22 / 55 ===

●四苦八苦という言葉、皆さん方もお使いになることがありますよね。この四苦八苦、じつは仏教の言葉なのです。生まれくる時に伴う苦しみ。老いるにしたがって訪れる苦しみ。病いよって襲ってくる苦しみ。死を迎える際の苦しみ。これらを生・老・病・死の四つの苦しみ、四苦といっております。さらに四つの苦しみがあります。この世には愛する人と別れる苦しみ。怨みに思い憎しむ人と出会ってしまう苦しみ。求めても求めても得ることのできない苦しみ。生きている限り訪れる様々な苦しみ。この四つの苦と生・老・病・死の四苦をあわせて八苦となりまして、

四苦八苦と言い慣わしているのです。

この娑婆にいる限り四苦八苦するのが他ならぬ私たちなのです。

そして四苦八苦の厄介なところは、死んだらそこで終わりにはならない、なくならないということです。

=== スライド番号 : 23 / 55 ===

じつは私たちは、この世、娑婆にいる限り、

死んでもまたどこかに生まれ変わります。

生まれては死に、死んではまた生まれ変わる。

姿形を変えながら、生き死にを繰り返している。

それが私たちなのです。

=== スライド番号 : 24 / 55 ===

今、私たちは有難いことに、人間の世界に生を受けております。しかし、この世、娑婆の世界は人間の世界だけではありません。地獄の世界、餓鬼の世界、畜生の世界、修羅の世界、天人の世界と、都合、六つの世界があると言われております。私たちは今、めぐりめぐって、人間の世界に生を受けておりますが、人としての命が尽きたならば、六つの世界のどこかに生まれ変わり、そこでまた命が尽きたならば、さらにまたどこかの世界に生まれ変わります。そして、それを際限なく繰り返していきます。このことを六道輪廻と呼んでおります。六道輪廻する間、四苦八苦はついて回ります。ついぞ苦しみから逃れることはできないのであります。

=== スライド番号 : 25 / 55 ===

●六道を輪廻し、

●四苦八苦から逃れられないでいる者のことを、仏教では、

●凡夫と呼んでおります。

このセミナーに参加している皆さんも、お話している私も、人としてこの娑婆に生まれてきた者は皆、凡夫です。阿弥陀仏の眼には、私たちがそんなふうに映っています。

=== スライド番号 : 26 / 55 ===

阿弥陀仏は、この娑婆のなかで生き死にを繰り返す私たち凡夫に、手を差し伸べたいと願っています。誰もが笑顔でいられる世界、笑顔が続く世界に迎え入れてあげたい願っています。

そして阿弥陀仏は、その願いを、極楽浄土という世界をつくり上げることで、今現に叶えておられます。

=== スライド番号 : 27 / 55 ===

では、その極楽浄土とはいったいどのようなところなのでしょうか？

=== スライド番号 : 28 / 55 ===

建築物になぞらえて説明してみたいと思います。まず企画設計・建設を担ったのが阿弥陀仏です。仏教には、じつはたくさん多くの仏さまがおられ、それぞれに仏の国、浄土をお造りになっておられます。阿弥陀仏はご自身の浄土、極楽浄土を企画設計するに当たっては、210億という、数多くの浄土を見学し、それぞれの長所を調べ上げておられます。それから構想期間が五劫。すでに阿弥陀仏の五劫思惟についてお話ししましたが、自分がつくり上げる浄土に、210億にも及ぶ浄土の、それぞれ長所をどのように取り入れるのか、どのように組み合わせればよりよい浄土になるのか、そうしたことを五劫もの間、智慧を絞り構想を練り上げたのです。

さて、次が一番肝心なところです。どういう思いで極楽浄土をつくり上げたのか。どういう浄土にしたいのか、というコンセプトです。浄土のなかに、仏の慈悲、大慈悲を具体的な姿形として現わしていく、そのことがコンセプトとなりました。

=== スライド番号 : 29 / 55 ===

阿弥陀仏の御心、大慈悲、何度でも確認しておきましょう。

縁のある人も縁のない人も阿弥陀仏にとってはみな大切な人。

だから誰も彼もみな笑顔でいられるようにしてあげたい。

娑婆のような笑顔の続かない世界ではなく、誰もが笑顔を続けることのできる、そういう世界を築き上げたい。

阿弥陀仏の、そういう思い、大慈悲が極楽浄土を建設する原動力になっていったのです。

=== スライド番号 : 30 / 55 ===

御仏が浄土をつくり上げる際には、ご自身の修行の成果、功徳を浄土という姿形にしつらえていったのです。

阿弥陀仏は、大慈悲の心で智慧を巡らせながら五劫思惟し、さらに兆載永劫という、五劫をはるかにしのぐ途轍もなく永い時間、修行を重ねに重ね、その修行の功徳をいわば原材料として、極楽浄土を造り上げました。

極楽浄土は阿弥陀仏の修行の功徳が姿形になって現れた世界です。

阿弥陀仏の大慈悲が、極楽浄土を、苦しみのない安らぎの世界に造り上げているのです。

=== スライド番号 : 31 / 55 ===

極楽浄土にいる限り、

老いの苦しみも病の苦しみも、体の苦しみも心の苦しみもありません。

愛する人と別れる苦しみもありません。

憎しみや怨みの心に苦しむことも、欲にまみれて苦しむことも、

もろもろの煩わしさに苦しむこともありません。

阿弥陀仏の修行の功徳が行き渡っているからです。

=== スライド番号 : 32 / 55 ===

阿弥陀仏は自分自身のために極楽浄土をつくり上げたわけではありません。

誰のために、といえば、

他でもない、今このセミナーに参加している「あなた方」お一人お一人を含めた、ありとあらゆる万人のために極楽浄土を造り上げました。

=== スライド番号 : 33 / 55 ===

阿弥陀仏は私たち一人ひとりを

この娑婆世界から極楽浄土に迎え入れたいと願っています。

だからこそ私たちは極楽浄土に迎え入れてほしいと願っていいのです。

決して無理なお願いではありません。

=== スライド番号 : 34 / 55 ===

阿弥陀仏にとっては誰も彼もみな大切な人に他なりません。この娑婆世界に生まれ、老い、病み、そして死に至り、そしてまた六道を輪廻し、四苦八苦を繰り返す私たち凡夫のために、阿弥陀仏は、極楽浄土をつくり上げました。

皆さま方には、このことをしっかりと心に刻んでおいてほしいと思います。

=== スライド番号 : 35 / 55 ===

私たちひとりひとりのために極楽浄土はあります。

私たちみんなのために極楽浄土はあります。

私たちが極楽浄土に往生を願うのは、

●阿弥陀仏が私たちのために建立してくださった極楽浄土が、

笑顔溢れる安らぎの世界であるからです。

別れ離れになった大切な人と再び会うことのできる

再会の世界であるからであります。

四苦八苦から逃れることができないまま六道に生死を繰り返す、

そういう私たちだからこそ、このいのちの行き先として

極楽浄土への往生を願うのです。

これが浄土宗の教え、第2のポイントであります。

=== スライド番号 : 36 / 55 ===

さあ、それでは浄土宗の教え、三つのポイント。最後のその３、日々念仏を称えるに進んでまいりましょう。

いよいよ浄土宗的な生活に直結してまいります。

=== スライド番号 : 37 / 55 ===

阿弥陀仏は五劫思惟のなかで、こえこれ、こういうことが実現できれば素晴らしい浄土になるはずだと、具体的にいくつもの事柄を願い、その願いが実現できないうちは仏とならないと誓いを建てました。

阿弥陀仏は今現に仏となって西方極楽浄土におられます。ということは取りもなおさず誓った願いはすでにもう叶えられている、ということになります。

阿弥陀仏が五劫思惟のなかで誓った願いのことを、仏教では本願と呼んでいます。

=== スライド番号 : 38 / 55 ===

阿弥陀仏は四十八通りの本願を誓っておられます。そのなかに、どうすれば私たちを娑婆世界から極楽浄土に迎え摂ることができるか、どうすれば私たちがこの娑婆世界から極楽浄土に往生することができるのか、そのことが願わています。それが四十八願のなかの、第十八願、念仏往生願であります。 わずか十遍でも南無阿弥陀仏と 念仏を称えるならば　その者を 私が建立する極楽浄土に迎え摂る それができないうちは仏とはならない念仏を称える者を極楽浄土に迎え摂る。それが阿弥陀仏の本願であります。本願であればこそ、私たちが念仏を称えるならば、漏れなく極楽往生が叶うのであります。

=== スライド番号 : 39 / 55 ===

ところで阿弥陀仏に南無をつけて、南無阿弥陀仏と称えるお念仏。この南無に、どんな意味があるのかご存じでしたか。じつはこれもインドの言葉ナマス、あるいはナモを発音だけ漢字に当てた音写語であります。もともとはお辞儀をする、という意味があります。今もインドでは、人とお会いすると、ナマステとご挨拶いたします。あなたにお辞儀をします、というのがもともとの意味になります。

=== スライド番号 : 40 / 55 ===

南無阿弥陀仏の南無は、仏さまに対する南無ですから、頭を下げて、どうか、どうかよろしくお願いいたします阿弥陀さま、どうかこの私を極楽浄土に迎え摂ってくださいませ、という意味合いになります。

この南無阿弥陀仏、漢字で六文字、ひらがなで七文字にしかならない、

たったそれだけの言葉ではありますけれども、

じつは、そこには、

ということで次の画面にまいりたいと思います。

=== スライド番号 : 41 / 55 ===

南無阿弥陀仏という、この短い言葉のなかに、

とりわけ阿弥陀仏というお名前のなかに、

五劫思惟と、兆載永劫という五劫を遥かに超えた永い永いご修行の間に培った、私たちに対する、

阿弥陀仏の思いが込められているのです。

=== スライド番号 : 42 / 55 ===

「南無阿弥陀仏。どうか、お願いします。阿弥陀さま」と阿弥陀仏のお名前をお呼びし、お念仏を称えるということは、それはとりもなおさず、「極楽浄土に救い摂りたい」という阿弥陀仏の願いに直接触れることに他なりません。そればかりか、阿弥陀仏の願いはすでにもう実現して本願となっておりますから、お念仏を称えるということは「極楽浄土に救い摂っていただける」という阿弥陀仏の功徳に包まれることになります。

=== スライド番号 : 43 / 55 ===

極楽往生を願って南無阿弥陀仏と日々念仏を称えるのは、

そうすれば、毎日毎日が、

=== スライド番号 : 44 / 55 ===

極楽浄土に迎え摂る

極楽往生を叶えるという、阿弥陀仏の願いに直接触れることのできる一日になるからです。

極楽浄土に往生を叶えるという功徳に私たちの毎日が包まれるからなのです。

だからこそ浄土宗では、日々お念仏を称えましょうとお勧めをするのです。

これが浄土宗の教え三つのポイント、その第３ということになります。

=== スライド番号 : 45 / 55 ===

まとめてみます。浄土宗的な生活とは、●仏さまとご縁を結ぶ生活のことです。私たちを笑顔にしてあげたい、私たちに手を差し伸べてあげたい四苦八苦のこの娑婆世界から笑顔の絶えない幸せに満ちた世界大切な人と再び出会うことのできる世界そうした極楽浄土に救い摂ってあげたいと願っているそのような阿弥陀仏とご縁を結ぶ生活のことです。どうやって御縁を結ぶのか。●何はともあれお念仏南無阿弥陀仏とお称えすれば阿弥陀仏と御縁を結ぶことができます。阿弥陀仏の願いに触れることができます。阿弥陀仏の功徳に包まれます。

毎日の生活にお念仏を組み入れて下されば、

それがそのまま浄土宗的な生活となるのです。

=== スライド番号 : 46 / 55 ===

浄土宗的な生活を送ることができれば

毎日毎日を阿弥陀仏に想われている私たちとして過ごすことができるようになります。

このことをしっかりと胸に刻んでおいてほしいと思います。

そのうえで、私たちの日々の暮らしを振り返ってみるべきではないでしょうか。そうした振り返りが、浄土宗的な生き方ということに、つながっていくと思います。

=== スライド番号 : 47 / 55 ===

ご自身の胸に手を当てて、日々の暮らしを振り返ってみましょう。

欲望のまま

あれも欲しいこれも欲しいばかりで

感謝の気持ちを忘れていませんか？

納得できないことがあれば

怒りに任せて他人のせいにするばかりで

反省する心を忘れていませんか？

人を思いやることもなく

自分勝手な振る舞いばかりをして

協調の精神を忘れていませんか？

=== スライド番号 : 48 / 55 ===

我が身をよくよく振り返ってみれば

わたしたちは愚かな身であり、

至らぬことだらけではないでしょうか？

でも、そう気付くことができたならば、

その気付きは、

阿弥陀仏に想われている私たちにとって

とても大切なことです。

阿弥陀仏に想われている私たちだからこそ、

=== スライド番号 : 49 / 55 ===

毎日を明るく、正しく、仲よく暮らしていきたいものです。

そのように心がけることが大切になってまいります。

=== スライド番号 : 50 / 55 ===

明るく暮らすには、感謝の気持ちを忘れずに毎日、笑顔を心がけましょう。「おはようございます」「いただきます」「ありがとうございます」。感謝の気持ちを伝えることが大切です。お仏壇に向かって「行ってきます」「ただいま」と手を合わせるだけでも、ご先祖さまへ感謝の気持ちが伝わります。正しく暮らすには、我が身を振り返り、自分の過ちを認め素直に謝ることのできる心を育みましょう。例えば怒りを感じたならば先ずはいったん自らを省みてみましょう。いつも通りに普通に過ごしたつもりでも寝る前には今日の一日を振り返ってみましょう。そうした心がけが自分自身の成長を促してくれます。

仲良く暮らすには、思いやりと敬いの心を持ちましょう。年長の方を敬うならば、その人の生き様から多くのことを学び取れるはずです。年少の方を慈しむならば、優しい自分に出会えるはずです。自分本位の行動を慎むならば、おおくの絆を感じ取ることができるはずです。そうした絆が人と人との信頼関係を築き上げていきます。

=== スライド番号 : 51 / 55 ===

阿弥陀仏はこの娑婆世界で四苦八苦している私たちのことを誰彼と分け隔てることなく笑顔にしてあげたい、手を差し伸ばしてあげたいと、そう願い、私たちに南無阿弥陀仏と称えるお念仏を示してくださいました。日々お念仏を称えるならば私たちは阿弥陀仏の願いに包まれながら毎日を生きることができます。日々念仏を称えるという生き方を歩み阿弥陀仏の願いに包まれる私たちであればこそ●誰かを笑顔にしてあげたい誰かに手を差し伸べてあげたい、そう願う心を育んでいく生き方が大切になっていくのではないでしょうか。それが慈悲をつむいでいく、

浄土宗的な生き方になるのだと思います。

=== スライド番号 : 52 / 55 ===

今一度、浄土宗21世紀劈頭宣言を見てみましょう。愚者の自覚を。この娑婆世界で生き死にを繰り返しながら四苦八苦する私たち、我が身を振り返れば至らぬ身であるということを胸に刻んでおきましょう。しかしその一方で、阿弥陀仏はそうした私たちのことを思ってくださっています。そのことを私たちの支えといたしましょう。家庭にみ仏の光を。阿弥陀仏に願われている私たち。たがいに敬い感謝することで家庭に明るい笑顔を増やしましょう。社会に慈しみを阿弥陀仏から手を差し伸ばしていただいている私たち。私たちも出来ることから社会に思いやりの手を差し伸ばしてまいりましょう。

世界に共生を。

阿弥陀仏に願われている私たち。世界中の人々が笑顔になれるように手を携えてまいりましょう。

これらもまた浄土宗的な生き方といえます。

=== スライド番号 : 53 / 55 ===

さて、ここまで縷々申し上げてまいりましたが、お念仏は、いつでも、どこでも、何をしていても称えてよいものです。また、どのように称えても構いません。とはいえ、いくつかのお作法があります。そのひとつがお念仏を十遍称える「十念」です。この十念にも、授与十念と同唱十念と、二つのお作法がございます。授与十念は、法要の際、お導師から参列者に十念を授ける作法です。お導師が「南無阿弥陀仏（なむあみだぶ）」と皆さんにお念仏の声を届けます。その声を聞いたならば、お念仏を受けとった、授かりましたという証として「南無阿弥陀仏（なむあみだぶ）」と称え返します。これを十遍繰り返のが授与十念となります。

「お十念」との呼びかけのあと、お導師が「南無阿弥陀仏」と称えます。皆さんには合掌をしていただき、お頭を目いっぱい下げていただきながら、オウム返しに「南無阿弥陀仏」とお称え下さい。

このセミナーでは私がお導師役を務めます。周囲にいらっしゃる和尚さまとご一緒にお称え下さい。どうぞ、皆さんが、阿弥陀仏の願いに包まれますように、

　＊授与十念

=== スライド番号 : 54 / 55 ===

浄土宗の法要、儀式では、節目節目にお導師が十念を称えます。そのなかにはお導師とご一緒に十念を称える場合もございます。「同唱十念」という声を合図に、ご一緒にお念仏十遍をお称えいたます。「なむあみだぶ」と四遍、今一度「なむあみだぶ」四遍を繰り返し、九遍目を「なむあみだぶつ」と「つ」までお称えいただき、十遍目「なーむあみだぶー」とお称えいたします。　ではこの動画では私とご一緒にお称えします。　どうぞ、皆さんが、阿弥陀仏の願いに包まれますように　＊同唱十念十遍のお念仏を授かり。ともに十遍のお念仏をお称えし、皆さんは、今この瞬間に、阿弥陀仏の願いに包まれました。今現に阿弥陀仏の功徳に触れ、往生を叶える身となられておられます。今後は、日々お念仏を称え続け、こうした瞬間を重ねていただく浄土宗的な生活を送り、阿弥陀仏に願われ続ける身として、浄土宗的な生き方を歩んでほしいと思います。

長時間、このセミナーをご視聴いただき誠にありがとうございました。

それでは合掌していただき、最後に、もう一度ご一緒にお念仏をお称えいたしましょう。同唱十念（了）

=== スライド番号 : 55 / 55 ===

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：袖山榮輝