第１講　浄土宗的な生き方～慈悲の想いをつむぐ～

慈悲つむぎセミナー

浄土宗的な生き方とはどのようなものなのか？浄土宗の基本的な教えを分かりやすく伝え、

「慈悲」をキーワードとして現代に生きる私たちが依るべき価値観を示します。

〇浄土宗＝１１７５年　法然上人によって開宗　２０２４年開宗８５０年

　「浄土宗21世紀劈頭宣言」

・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

１．浄土宗的な生活

　・何はともあれお念仏　南無阿弥陀仏と日々お称えする

　・仏さまとご縁を結ぶ生活

２．浄土宗の教え３つのポイント

・その１　阿弥陀仏に帰依

　　　阿弥陀仏とは？

五劫思惟（ごこうしゆい）　＊劫＝天文学的な永い時間

　　　　　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と「智慧」を絞る。

　　　　仏心とは「大慈悲」

　　　　　縁のある人もない人も、みな大切な人と思える心。

阿弥陀仏は私たちに手を差し伸べたい、笑顔にしてあげたいと願っている。

　　　　→阿弥陀仏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。

・その２　極楽浄土への往生を願う

　　　娑婆とは？

堪え忍ぶ世界。悲しみや苦しみに出くわし、笑顔が続かない世界。

四苦八苦　六道輪廻　そのようななか生死を繰り返す凡夫

極楽浄土とは？

　　　　企画設計・建設＝阿弥陀仏　　構想期間＝五劫　　コンセプト＝大慈悲

　　　　　阿弥陀仏の修行の功徳が姿形になって現れた、苦しみのない安らぎの世界。

　　　　→阿弥陀仏は私たち一人ひとりのために建立した極楽浄土

笑顔溢れる安らぎの世界　大切な人と再び会うことのできる世界

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。

・その３　日々念仏を称える

　　　本願とは？

五劫思惟のなかで誓った第十八念仏往生願

　　　　　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

南無阿弥陀仏とは？

　南無　　　ナマス　どうかおねがいします

阿弥陀仏　名前のなかに阿弥陀仏の思いが込められている

阿弥陀仏とお名前を呼ぶこと（念仏を称えること）とは？

　　「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

「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

　　　→今日という一日が「極楽往生を叶える」という阿弥陀仏の願いに触れる一日となり、毎日が「極楽浄土に往生を叶える」という阿弥陀仏の功徳に包まれるからこそ、

日々お念仏を称える。

３．浄土宗的な生き方

毎日毎日を阿弥陀仏に想われている私たちとして日々の暮らしを振り返ってみる

　　・毎日を明るく、正しく、仲よく

　　　　感謝の気持ちを忘れずに毎日を笑顔で明るく

　　　　我が身を振り返りながら成長するために正しく

　　　　思いやりと敬いの心をもって仲良く

　　・日々念仏を称えるという生き方

　　　　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と願う心を育む生き方が

大切。→慈悲をつむいでいく浄土宗的な生き方となる

　　・浄土宗21世紀劈頭宣言

　　　　愚者の自覚を　　　至らぬ我が身を阿弥陀仏が思ってくださることを支えに

家庭にみ仏の光を　たがいに敬い感謝することで家庭に明るい笑顔を増やそう

社会に慈しみを　　出来ることから社会に思いやりの手を差し伸ばそう

世界に共生を　　　世界中の人々が笑顔になれるように手を携えよう

４．阿弥陀仏の願いに包まれますように　～お念仏を称えてみよう～

・授与十念

　　　導師が「南無阿弥陀仏（なむあみだぶ）」と称える声を聞いて、

一同が「南無阿弥陀仏（なむあみだぶ）」と称え返す。これを十遍繰り返す。

・同唱十念の称え方

「同唱十念」という声を合図に、ご一緒にお念仏十遍を称える。

「なむあみだぶ」「なむあみだぶ」「なむあみだぶ」「なむあみだぶ」と四遍、今一度　、「なむあみだぶ」「なむあみだぶ」「なむあみだぶ」「なむあみだぶ」と四遍、

九遍目を「なむあみだぶつ」と「つ」まで称え、

十遍目「なーむあみだぶー」と称える。



　慈悲つむぎセミナー　1～５講を動画で視聴できます。

　１講　浄土宗的な生き方～慈悲の想いをつむぐ～

　 　２講　知っておきたい基礎知識～総大本山と仏事のいろは～

　 　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～

　 　４講　法然上人の生涯～万人が救われる教えを求めて～

　 　５講　日々のお勤め　～声に出してとなえてみよう～

　　　　　　　　　　浄土宗総合研究所ホームページ

または右のQRコードより