



東京の中心で  
仏の名を呼ぶ  
XV

2020年5月2日(土)12:30 - 3日(日)13:30

<http://canchiin.net/archives/3420>

光 明 遍 照  
十 方 世 界  
念 仏 衆 生  
攝 取 不 捨

観無量寿経より

主催

24時間不断念仏会

後援

宿坊研究会、丸の内はんにゃ会、  
フリースタイルな僧侶たち、四谷・坊主バー  
(順不同)

プログラム（中継予定含む）は、[念仏会サイト](#)で  
最新の情報をご確認下さい。

## はじめに

別時念仏（法然上人「元祖大師御法語」より）

ときとき別時の 念仏を修して 心をもはけまし ととのへ すすむへきなり 日々に六万遍七万遍を唱へれば  
さても足りぬへき事にてあれども 人の心さまは いたく 目なれ 耳なれぬれは いらいらと すすむ心すくな  
く あげくれは忿々として 心閑かなる様にてのみ 疎略になりゆくなり その心を すめんためには 時々別  
時の 念仏を修すへきなり しかれは善導和尚も ねんころに はけまし 恵心の先徳も くはしく をしへられ  
たり 道場をも ひきつくるひ 花香をも 供へたてまつらん事たちからの たへたらんに したかうへし また  
我か身をも ことにきよめて道場に入りて 或は三時 或は六時なんとに 念仏すへし もし同行など あまた  
あらん時は かはるかはる いらりて 不断念仏にも修すへし 斯様の事は おのおの 様に随ひて はからふへし

ゴータマ・シツダールタ（お釈迦さま）が開いた仏教は、中国・朝鮮を経て日本に伝えられ、鎌倉時代に至って広く一般に信仰されるようになりました。念仏を称えるものはすべて極楽に往生するという、法然上人の念仏信仰を実際に体験しましょう。僧俗・老若男女・初心者エキスパートを問わず、仏さまと一対一、自由に念仏礼拝いたしましょう。

## 別時念仏とは

特別に場所を設け、日時を限って励む称名念仏行のこと。もちろん信者には日々の念仏行が最重要であることは言うまでもありませんが、法然上人は、人の心はとかく粗雑で日頃の念仏を怠りやすいので、折に触れ別時念仏を修めて願往生心が退かぬようにせよと勧め、自らもしばしば実践しました。なお日々の念仏行を「尋常の念仏」と、命終の際に称える念仏を「臨終の念仏」と言い、「別時念仏」を加えて「三種行儀」と言います。

## なむあみだぶつ

南無阿弥陀仏は中国人が古いインドの言葉の音に合わせて漢字を当てたものです（音写）。

「ナムム」とは「帰命（ニ身も心も捧げる）」、

「ア・ミター」とは「無量（＝量ることができない）」

「ブツダ」とは「覚者（＝目覚めた人）」とも訳されます。

大宇宙は、どのようなものも孤立して存在することはできず、たがいに依存しあって存在している（縁起の法）。  
……この量り知れない真理の法に目覚めた仏さまに身も心も捧げます、という言葉がナムアマミダブツの元の意味です。

## 念仏の行

南無阿弥陀仏と称えます。口を「なむあみだぶつ」と動かして声を出し、耳でその声を聞きます ……口の行い

心で真生（仏の救い…永遠の生命と無限の向上を得られる）を願います…心の行い

合掌（宇宙と自分とが一体となることをあらわす）、礼拝（絶対なるものに身を屈めて仰ぎ見ること）します ……

…身体の行い

身と口と意との罪を懺悔<sup>さんげ</sup>して調和を志すことによって、自分の力ではなく絶対の他力により、ただ今から未来

永劫に活き生かされているという人生の根本要求にこたえることをめざすのです。

## 【念仏の称え方】

- 画面上で大木魚を叩いてリードします。ご一緒にお称え下さい。
- 五体投地による礼拝も前方の画面上でリードします。次のページに掲載の「礼拝のつとめ方」をご覧になり、ご一緒におつとめ下さい。
- この行中、開白（開始時）と結願（終了時）に「十念」という言葉・行がしばしば出ます。念仏を十遍、次のように称えることです。

なむあみだぶ なむあみだぶ なむあみだぶ なむあみだぶ（息継ぎ）  
なむあみだぶ なむあみだぶ なむあみだぶ なむあみだぶ（息継ぎ）  
なむあみだぶつ なーむあみだぶ

- 念仏の最中は正座でなくても構いません。椅子に腰掛けても結構です。
- 木魚を使う／使わないはお心のままに。称えやすいようになさって下さい。

【礼拝のつとめ方】

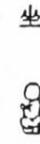
三唱で一セット。参加者はリーダーの三唱め(拝跪)で一唱めに入る。これを繰り返す。音程はリーダーに合わせる。

句頭

南無阿弥陀仏

南無阿弥陀仏

南無阿弥陀仏



大衆

南無阿弥陀仏



大衆

南無阿弥陀仏

南無阿弥陀仏

坐



句頭

南無阿弥陀仏

南無阿弥陀仏



句頭

南無阿弥陀仏

坐



東京の中心で、仏の名を呼ぶ XV

二〇二〇年五月二日

二十四時間不断念仏会

東京都港区芝公園二―二―十三  
増上寺山内・観智院内

<http://canchiin.net/>