

光 明 遍 照  
十 方 世 界  
念 仏 衆 生  
攝 取 不 捨

觀無量壽經より

もくじ

はじめに ..... 三  
念仏の称え方／会場について／  
写経・写仏について／  
修養証について／その他／  
礼拝のつとめ方 ..... 一一

不断念仏会 礼拝儀

三礼 ..... 一一  
帰命章 ..... 一二  
広懺悔 ..... 一三

懺悔偈 ..... 一七

表白 ..... 一八

光明撰取の文 ..... 二〇

回向 ..... 二一

総回向の文 ..... 二三

三礼 ..... 二三

プログラム ..... 巻頭

会場案内図 ..... 巻末

はじめに

別時念仏 (法然上人「元祖大師御法語」より)

ときどき別時の 念佛を修して 心をも身をもはげまし ととのえ すすむべきなり 日々に六万遍七万遍を唱えれば さても足りぬべき事にてあれども 人の心ざまは いたく 目なれ 耳なれぬれば いらいらと すすむ心すくなく あげくれば忿々として 心閑かなる 様にてのみ 疎略になりゆくなり その心を すすめんためには 時々別時の 念佛を修すべきなり しかれば善導和尚も ねんごろに はげまし 恵心の先徳も くわしく おしえられたり 道場をも ひきつくろい 花香をも 供えたてまつらん事ただちからの たえたらんに したがうべし また我が身をも ことにきよめて道場に入りて 或は三時 或は六時なんに 念佛すべし もし同行など あまたあらん時は かわるがわる いらて 不断念佛にも修すべし 斯様の事は おのおの 様に随いて はからうべし

ゴータマ・シッダールタ（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、人の心はとに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

南無阿弥陀仏なむあみだぶつ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」とは「歸命きみょう（＝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「覺者（＝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、たがいに依存しあつて存在している（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 ……身体の内行

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生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】

● 念仏道場前方の席で、大木魚を叩いてリードします。よく聞いてご一緒にお称え下さい。

● 五体投地による礼拝も前方の大木魚席からリードします。一一ページに掲載の「礼拝のつとめ方」や周囲の慣れていそうな人を見て、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 | （息継ぎ） |
| 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 | （息継ぎ） |
| なむあみだぶ | なむあみだぶ | なむあみだぶ | （息継ぎ） |

● 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。
- 念仏リーダーのお申出を歓迎します。原則一時間単位ですが、三十分でも構いません。案内係にご相談下さい。

【会場について】（会場案内図は最終ページに掲載）

- 休憩室・食堂も含め、会場はすなわち道場です。心静かに過ごして下さい。
- 道場（念仏道場 写経・写仏道場）では専心しましょう。心乱れたら休憩して構いません。
- 道場の入退場は、他の方の妨げにならないようにお静かに願います。
- 道場内では食事時間や大殿朝勤行の時刻のご案内はしません。ご自身の計らいにより適宜お願いします。
- 食前食後は合掌の上、心の中でも小声でも十念をお称え下さい。

- 仮眠の際、起床時刻は自己管理でお願いします（寝具は各休養室にあり）。
- 携帯電話はマナーモードにして、節度ある使用をお願いします。
- 貴重品はご自身で管理して下さい。万一の場合、主催者は責任を持ってません。

【写経・写仏について】

- 道場に何種類もお手本があります。心に響く言葉・仏さまを探して、よい心で、そしてできるだけ良い姿勢で臨みましょう。
- 写経はお習字ではありません。写仏はお絵かきではありません。楽しんで行に  
取り組むのは大切ですが、遊びではなく行であることを心して臨みましょう。
- 念仏会の最後に、でき上がった写経・写仏をご供養いたします。ご希望の方は  
指定のお盆に載せておいて下さい。念仏会終了後にお渡しします。そのままお  
持ち帰りでも結構です。

## 【修養証について】

- フル参加（六時間以上参加）の方には、念仏行を修めたことを証する「修養証」を発行します。念仏会終了時にお渡しします。

## 【その他】

- 念仏の称え方ほか、わからないことがありましたら案内係にお尋ね下さい。
- 個別のお話がある方は案内係に一声おかけ下さい。別室なりで承るようになっています。

ぶはい

【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

句頭

南無阿弥陀仏



南無阿弥陀仏

句頭

坐

南無阿弥陀仏



不断念仏会 礼拝儀

内は維那（進行役）発声

○ 三礼

歸命三礼

南無阿弥陀佛 南無阿弥陀佛 南無阿弥陀佛

○ 歸命章

至心に歸命す

法身 報身 応身の

聖きみ名に歸命し奉る 三身即一に在ます 最と尊き唯一の如来  
よ 如来の在さざる処なきが故に 今現に此処に在ますことを信じ

て いっしん きまつり たてまつ 一心に恭礼し奉る によらい みちから みめぐみ 如来の威力と恩恵とに依りて い はた 活き働ら  
き あ え われ 在ることを得たる我は わがみ ころ 我身と心との総てを捧げて仕え奉らん  
冀 いねが わくば いつ みさかえ あら 一に光栄を現わすべき つとめ はた みめぐみ た たま 務を果す聖籠を垂れ給え

○ 広 懺 悔 こう さん げ

敬 うやま つて白 もう す。十方 じつぼう の諸 しよぶつ 仏 じゆうにぶきよう、十二 じふに 部 しよだい 經 ぼさつ、諸 いっさい 大 げんじやう 菩 われ 薩 わ、一切 いっさい の賢 てんりゆうはちぶ 聖 ほうかい、およ しゆじやう び げんぜん 一切 だいしゆとうしやうち の天 いっさい 龍 てんりゆうはちぶ 八 ほうかい 部 しゆじやう、法 げんぜん 界 ないしこんじん の衆 いっさい 生 さんぼう、現 むしよ 前 このかた の大 ないしこんじん 衆 いっさい 等 さんぼう 証 いっさい 知 さんぼう した いっさい ま さんぼう え。我 われ (氏 われ)  
名 ほつろさんげ ) 発 むしよ 露 むしよ 懺 このかた 悔 ないしこんじん す。無 いっさい 始 さんぼう 従 いっさい り さんぼう 已 いっさい 来 さんぼう、乃 いっさい 至 いっさい 今 いっさい 身 いっさい まで、一 いっさい 切 いっさい の三 いっさい 宝 いっさい、  
師 し 僧 そう 父 ぶ 母 も、六 ろく 親 しん 眷 けん 属 ぞく、善 ぜん 知 ち 識 しき、法 ほう 界 かい の衆 しゆじやう 生 せつがい を殺 かす 害 し せ し る し こと し 数 かず を し 知 し る

べ 可からず。一切いっさいの三宝、師僧父母、六親眷属、善知識、法界の衆生の  
 物の偷盗ちゆうとうせること数かずを知る可からず。一切いっさいの三宝、師僧父母、  
 六親眷属、善知識、法界の衆生の上に於いて、邪心じゃしんを起せること数かず  
 を知る可からず。妄語もうごをもって一切の三宝、師僧父母、六親眷属、  
 善知識、法界の衆生を欺誑しゆじやうせること数かずを知る可からず。綺語きごをも  
 一切いっさいの三宝、師僧父母、六親眷属、善知識、法界の衆生を調ちゆう味ちゆうせ  
 ること数かずを知る可からず。悪口あくくちをもって一切の三宝、師僧父母、  
 六親眷属、善知識、法界の衆生を罵辱めにくし誹謗ひぼうし毀き咎しせること数かずを知

べ りちうせつ いっさい さんぼう しそうぶ も ろくしんけんぞく ぜんちしき  
 る可からず。両舌をもつて一切の三宝、師僧父母、六親眷属、善知識、  
ほうかい しゆじょう とうらん はえ かず し べ あるい ごかい  
 法界の衆生を闍乱破壊せること数を知る可からず。或は五戒、  
はちかい じうかい じゅうせんかい にひやくごじうかい ごひやくかい ほさつ さんじゆかい じゅうむじんかい  
 八戒、十戒、十善戒、二百五十戒、五百戒、菩薩の三聚戒、十無尽戒、  
ないしいっさい かい およ いっさい いき かい とう やぶ みずか な た おし  
 乃至一切の戒、及び一切の威儀戒等を破り、自ら作し他を教え、  
な み ずいき かず し べ かく ごと とう しゆざい ま  
 作すを見て随喜せること数を知る可からず。是の如き等の衆罪、亦  
じうぼうだいち むへん みじん むしゆ ごと われら つく つみ ま  
 た十方大地の無辺に微塵の無数なるが如く、我等が作れる罪も亦  
ま むへん ほうえんむへん われら つく つみ ま ま むへん  
 た復た無辺なり。方便無辺なれば、我等が作れる罪も亦た復た無辺  
ほっしょうむへん われら つく つみ ま ま むへん  
 なり。法性無辺なれば、我等が作れる罪も亦た復た無辺なり。

ほうかいむへん われら つく つみ ま ま むへん しゅじょうむへん  
 法界無辺なれば、我等が作れる罪も亦た復た無辺なり。衆生無辺な  
 れば我等が劫奪殺害も、亦た復た無辺なり。三宝無辺なれば、我等  
 が侵損劫奪殺害も、亦た復た無辺なり。戒品無辺なれば、我等が  
 毀犯も、亦た復た無辺なり。是の如き等の罪、上は諸菩薩に至り、  
 下は声聞縁覚に至るまで、知ること能わざる所なり。唯仏と仏と  
 のみ乃ち能く我が罪の多少を知りたまえり。今三宝のみ前、  
 法界衆生の前に於いて、発露懺悔し奉る。敢て覆い蔵さず。唯願わ  
 くは十方の三宝、法界の衆生、我が懺悔を受け、我が清浄を憶し

たまえ。今日こんにちよ従り始めて、願ねがわくは法界ほうがいの衆生しゅじょうとともに、邪じゃを捨すて  
 正しょうに歸きし、菩提ぼだい心を發おこし、慈心じしんをもつて相あい向むかい、仏眼ぶつげんをもつて相あ  
 い看みて、菩提ぼだいまで眷屬けんぞくし、真しんの善知識ぜんちしきと作なつて、同おなじく阿彌陀仏あみだぶつ国こく  
 に生しょうじ、乃至ないしじまう成仏じょうぶつせん。是かくの如ごとき等とうの罪つみ、永ながく相續そうぞくを断たつて、更さらに  
 敢あえて作つくらず。懺悔さんげし已おわんぬ。至心ししんに阿彌陀仏あみだぶつに歸命きみようし奉たてまつる。

○ 懺悔偈さんげげ

我われ昔むかしより造つくる所ところの諸もろもろの悪業あくごうは  
 皆みな無始むしの貪瞋痴とんじんちに由よる

身語意しんごいより生しょうずる所ところなり一切いっさい我われ今いまみな懺悔さんげしたてまつる

ひょう びやく

○ 表 白

そ になしん う がた まんごう まれ え とき うしな やす いっしょうたちまち  
夫れ人身は受け難く萬劫に希に得たり。時や失い易く一生忽に  
す も ごうごん うりき ひ みずか むちう みずか はげ  
過ぐ。若し強健有力の日に自ら策ち自ら励むにあらずんば  
だいみょうにわか っ ようごう ちんりん ほぞ か なん およ  
大命俄に尽きて永劫に沈淪し臍を啗むとも何ぞ及ばんや。  
われらしゅじょうつね こ ことわり し いえど やろくつな がた か くおのずか な  
我等衆生常に此の理を知ると雖も野鹿繋ぎ難く家狗 自ら馴れ  
きまう ふ わく おこ なが ねはん そむ つね しょうじ したご ものとうとう  
たり境に触れて惑を起し長く涅槃に達き常に生死に順う者滔々  
みなぜ みだ じそんかつ こ めいとう あわれ ごごう おもい ころ  
として皆是なり。弥陀慈尊曾て斯の迷倒を憫みて五劫に思を凝  
しじゅうはちがん た そ こつかい しょうこん こみまみまごう もつ ひろ じつぼう  
し四十八願を建てて其の国界を莊嚴し、光明名号を以て広く十方

ぐんもう しやういん たも そ こらみやう さいそんたいいち も ひと こ  
の群萌を摂引し給う。其の光明や最尊第一にして若し人ありて斯  
こう あ もの さんくしよめつ しんににゆゑなん かんぎゆやく ぜんしんしやう  
の光に遇う者は三垢消滅し身意柔軟なり歡喜踊躍して善心生ず、  
そ みよるやう しやう くだくことと かじ おさ もつ まっせむふく しゆじやう  
其の名号や所有の功德悉く加持し摂めて以て末世無福の衆生に  
あた たも ゆえ しよしねん じゆう すなわ じゆじやう ひやく すなわ ひやくしやう  
与え給う。故に称念するものは十は即ち十生じ、百は即ち百生  
そ いとくあにただこらみよるやう ろくはち せいがんいちいち  
ず。其の威徳豈啻光明名号のみならんや六八の誓願一一に  
みなわれらしゆじやう ため な われらひと こ こうだい じおん おも  
皆我等衆生の為ならざるは莫し。吾等一たび此の広大の慈恩を思  
ているいまな」 み おうじやうたの こい いまししん ぶつみやう しやう  
えば涕涙眼に満ち往生憑みあり。是に於て今至心に仏名を称して  
か そん けいしゆ しやうじよあわ ぎやう かいがく ぶつとん じんろ ほう  
彼の尊を稽首して正助併せ行じて海岳の仏恩を塵露に報せんと

がんぎょう たてまつ  
願樂し奉る。さらさら  
更に請う現前の大衆等に自ら策勵して一心に  
らいねん たてまつ  
礼念し奉れ。

こみょうせつしゆ もん  
○ 光明摄取の文

によらい こみょう  
如来の光明は

あまね じつぼう せかい て  
遍く十方の世界を照らして  
ねんぶつ しゆじょう せつしゆ す たま  
念佛の衆生を摄取して捨て給わず

ねんぶつざんまい  
○ 念佛三昧

(これ以降 不断念仏)

(これ以降は結願時)

○ 回 向 え こう

一、 奉酬大悲願王阿弥陀佛 ぶしゆうだいひがんのうあみだぶつ 發遣教主釈迦牟尼佛 はつけんきまうじゆしゃかむにぶつ

六方恒沙証誠諸佛 ろっぽうこうじやしんじちしよぶつ 觀音勢至諸大菩薩 かんのんせいししよだいほさつ 一切三宝廣大慈恩 いっさいさんほうこうだいじおん

一、 天下和順 日月清明 風雨以時 災厲不起 國豊民安 てんげわじゆん にちがつしよみまう ふうういじ さいれいふき こくふみんなん

兵戈無用 崇徳興仁 務修礼讓 ひようがむゆう しゆとくこうにん むしゆらいじよう

一、 高祖光明善導大師 こうそこうみやうぜんどうだいし 元祖円光大師 法然上人 がんそえんこうだいし ほうねんしようにん

三国伝燈諸大列祖等 さんごくでんとうしよだいれつ そとう 上 酬慈恩 じようしゆう じおん

一、とうじ かいさんしょうにんちゅうこうじょうにんれきだいししょうにんとく 当寺開山上人中興上人歴代諸上人等 ふげんぎようがんくきようえんまん 普賢行願究竟円満

一、しそうぶも 師僧父母 いっさいだんのつ 一切檀越 けちえんしゆじょう 結縁衆生 ぞんじやとくらく 存者得樂 ふくじゆむりよう 福寿無量

もうじや 亡者離苦 ちようしよこじょうど 超生浄土

一、てんさいちへん 天災地变 おうなんおうし 横難殃死 さんがいばんれい 三界萬靈 うえんむえん 有縁無縁 ないしほうかい 乃至法界

びようりやく 平等利益

○ 総回向の文 そうえこう もん

願ねがわくば此この功徳くどくを以てもつ

平等一切びやうびついつきいに施ほどこし 同おなじく菩提心ぼだいしんを發おこして安樂国あんらくこくに往生おうじやうせん

○ 三礼

歸命三礼 きみやうさんらい

南無阿弥陀佛

南無阿弥陀佛

南無阿弥陀佛

メ  
モ  
欄