

慈悲 くまのくま

法要・セミナー

実践
マ
ニ
ユ
ア
ル



ダウンロードして
すぐに使える!



©G.KASAI@SHOGENJI



浄土宗総合研究所編

今こそ、信仰の継承を！

「寺離れ」が起きているという声が各地から聞こえてきます。「墓じまいの件数が最近多くなった」「お寺の行事に人が集まらなくなってきた」という声も多く聞きます。また以前から見られた葬儀の簡略化は、コロナ禍の影響により加速化しました。

これらの原因としては、「檀信徒の居住範囲が拡散化した」「時代によって人々の価値観が変化し」など数多くあるでしょうが、大きな原因の一つとしては、檀信徒の世代間別居、つまり高齢世代、青壮年世代+子ども世代がそれぞれ別の場所に住む状況が増えたことにより、寺院や信仰に関する檀信徒家庭内での継承が難しくなっていることが挙げられるでしょう（「次世代継承に関する研究 成果報告」『教化研究』31号、2020年を参照）。

浄土宗開宗850年（2024年）を数年後に迎える今こそ、法然上人のみ心をしっかりと次世代を担う檀信徒へと伝えるための努力や工夫が求められます。

「次世代への信仰継承のために」

この度、浄土宗総合研究所では、次世代を担う檀信徒への信仰継承のため、「慈悲つむぎ法要」と「慈悲つむぎセミナー」を提案します。

▼コンセプト

浄土宗に関する基礎的知識を学んでもらうとともに、儀式を受けることにより浄土宗信者としての心構えを持っていただく。帰敬式への入り口という位置づけです。

▼主な対象

檀家の後継者として密に関わり始める人。具体的には、

- ①：親の葬儀の喪主となり、檀家の後継者として密に関わり始める人。
- ②：①の兄弟姉妹や縁者で、定年退職を迎えそろそろ自分の今後を考え始める人々など。（*儀礼、セミナーは、年齢や立場を問わず受けられる内容となっております）

▼受けていただく機会

各寺院主催の場合：自坊にて、定期法要の機会や、新盆を迎える檀家を集めてなど。団体主催の場合：教区や諸団体による檀信徒大会など。

本マニュアルは、「慈悲つむぎ法要」「慈悲つむぎセミナー」を実践するのに役立つ様々な素材をまとめたものです。浄土宗総合研究所のホームページからダウンロードできる資料や動画も用意してあります。

なお、本マニュアルは、ご住職1人でもできる次第や構成を念頭において作成しています。是非、本マニュアルを活用し、実践してみてください。

「慈悲つむぎ法要」「慈悲つむぎセミナー」やってみよう！

この法要とセミナーは、様々なパターンで開催することができます。ここでは想定される、いくつかの開催パターンを紹介いたします。

「慈悲つむぎ法要」と「慈悲つむぎセミナー」

今回提案する法要とセミナーには、「慈悲つむぎ」と名付けました。これは檀信徒の皆様は、「浄土宗檀信徒として、現代社会をどのように生きるのか？」という大切な価値観を伝えたいとの思いからです。私たちが社会を生きるための規範は、むしろ阿弥陀仏、そして浄土宗の教えを広めた法然上人に求めることができます。それは、阿弥陀仏が私たち凡夫をお救いになるのだと誓われた大いなる慈悲のみ心、また悩み苦しむ人々に応えるために教えを広めた宗祖法然上人の思いということになるでしょう。この阿弥陀仏、法然上人からの慈悲の心を受け止め、浄土宗檀信徒の生きる心構えとして大切に、他者に対して慈悲の心に向けてもらう。ひいては社会全体に慈悲の心が広がっていく。まさに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、世界に共生を）の体現です。このことを「慈悲つむぎ」という言葉として表現しました。法要とセミナーという、体験的理解と知的理解。この両者を合わせることで、初めて「心での理解」へとつながることでしょう。

「慈悲つむぎ法要」（詳細はP6～7をご覧ください）

この法要は、「阿弥陀様からの慈悲の心をつむぐ」というコンセプトを儀礼化したものです。

- ◎参加型法要：阿弥陀如来様と結ばれ、慈悲の心を頂くような体験をしていただけます。
- ◎帰敬式への入り口という位置づけとなっております。
- ◎慈悲つむぎ法要の説示は、慈悲つむぎセミナー第1講と深い関連を持ちます。セミナーを受けてから、儀礼を受けることが望ましいです。

「慈悲つむぎセミナー」（詳細はP8～10をご覧ください）

浄土宗檀信徒としての生き方を伝えるとともに、法然上人や浄土宗、仏事の基礎知識などを平易に伝えるためのセミナーとなっております。慈悲つむぎセミナーは、全5講で構成されており、おおよそ各30～60分程度の講義内容です。

- 第1講 浄土宗的な生き方、慈悲の想いをつむぐ
- 第2講 知っておきたい基礎知識、総大本山と仏事のいろは
- 第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
- 第4講 法然上人の生涯、万人が救われる教えを求めて
- 第5講 日々のお勤め、声に出してと覚えてみよう

なお、各講の最後には、内容に関連した作法を教授します。

5講すべてを開講するのが望ましいですが、各講の内容は独立しており、時間や状況に応じて適宜に取捨選択して開講していただいても結構です。

パターン1 教区主催の檀信徒大会 1日かけて行なう

【会所】地域のホール

【目的】年齢を問わず、檀信徒の方々に慈悲の心をつむいで頂く

【対象】檀信徒100名

【内容】1講、2講、3講、4講+慈悲つむぎ法要

10:00	開会式
10:30～11:30	第2講、3講 講義動画を視聴 休憩
11:50～12:40	第4講 パワーポイント資料をもとに講義 休憩
14:00～15:00	第1講 パワーポイント資料をもとに講義 休憩
15:15	慈悲つむぎ法要
15:45	終了

✓ここでひと工夫！

- ✓ 大きい会場で行なうので、プロジェクター、スクリーンを用意して実施
- ✓ ホールで行なうので、法要のやり方を工夫（一例）本尊として、「一佛両大師掛軸」（阿弥陀仏・両大師の掛け軸）を安置して、ここから五色の糸を結び、房など触れられるものを付ける。参加人数が多い場合は、房を複数用意。



*一佛両大師掛軸は浄土宗開宗850年慶讃記念として、浄土宗より各教区に配布されております。

パターン2 自坊で檀信徒のために1日をかけて行なう

【会所】自坊

【目的】広く浄土宗に関することを学んでほしい

【対象】檀信徒全体（特に次世代を担う5、60代の檀信徒）、ほか

【内容】1講、2講、4講、5講+慈悲つむぎ法要

10:00	挨拶
10:10～11:10	第1講 パワーポイント資料をもとに講義 休憩
11:25～11:55	第2講 講義動画を視聴 休憩
13:00～13:35	第4講 講義動画を視聴 休憩
13:50～14:35	第5講 パワーポイント資料をもとに講義し一緒に礼拝、念仏一会 休憩
14:50～15:20	慈悲つむぎ法要
15:30	終了

✓ここでひと工夫！

- ✓ パワーポイント資料の投影・講義動画の視聴には、スクリーンとプロジェクターを使用



- ✓ 自坊の本堂（畳）で行なうので、第5講では一緒に礼拝、念仏一会も行う

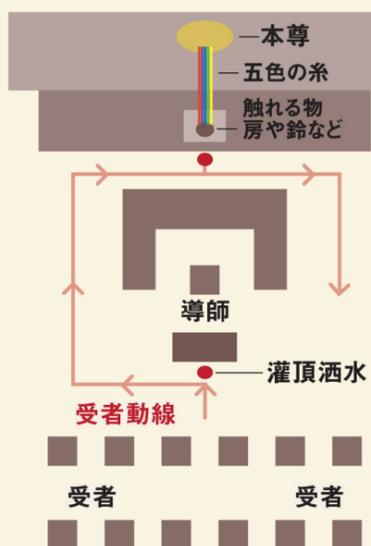


- ✓ 講義レジュメを印刷して配布

↓ *各講義の講義レジュメは、浄土宗総合研究所HPからダウンロードできます。裏表紙参照

事前準備編

本堂内配置図(例)



法要の中心的作法である「慈悲つむぎ」とは、本尊から五色の糸で結ばれている房などに触れることにより、阿弥陀仏、法然上人の慈悲の心を受け止めていただく作法です。本堂のしつらえに応じて、房などを置く場所を工夫してください。

差定・表白・式次第は事前にダウンロードしましょう

↓ *浄土宗総合研究所HPからダウンロードできます

記念品

記念品を出す場合には、お守り、お札、お香など、または、浄土宗出版発行の『読んでわかる浄土宗』、『浄土宗 毎日のおつとめ』など、各お寺で工夫してください。

五色の糸、房などの飾りつけ例



本尊の御手から五色の糸を延ばし、先端に房などを結びます
房などは華籠皿の上に置き、法要中に参加者に触れていただきます



五色の糸の途中に重しをつけて固定しておく、万が一、受者が糸を引っ張ってしまっても仏像が動くことなく安心です。

*五色(青(緑)・黄・赤・白・黒(紫))それぞれの色の糸、房は手芸店や100円ショップなどでも購入可能です。

洒水器・水瓶の飾りつけについては、動画を参照してください

↓ *浄土宗総合研究所HPからダウンロードできます



法要の前に

授与十念の練習

法要の途中で授与十念がありますので、法要の前に練習をしたほうが良いでしょう。

慈悲つむぎセミナー第1講を受けてから

法要の趣旨は、セミナー第1講の内容と深く関連しています。法要の前に、受者には第1講を学んでいただいた方が良いでしょう。

セミナーの事前準備

機器の準備

パソコンが必要です。パワーポイント資料を投影するためのプロジェクターとスクリーン、もしくは家庭用大型TVをご用意ください。講義の際には、レーザーポインターがあると便利です。

パターン3 自坊で新盆を迎える檀信徒を対象として半日で行なう

【会所】自坊

【目的】檀信徒の継承者に浄土宗のこと、寺との付き合い方を知ってもらう

【対象】新盆を迎える檀信徒

【内容】第1講+慈悲つむぎ法要+オリジナル資料での講義

14:00~14:30	新盆の迎え方や寺との付き合い方の説明
	休憩
14:45~15:45	第1講 パワーポイント資料をもとに講義
	休憩
16:00~16:30	慈悲つむぎ法要
16:30	終了

✓ここでひと工夫!

✓ パワーポイント資料の投影は、家庭用大型テレビをモニターとして使用。



✓ 新盆の迎え方、盆棚の飾り方、自坊との付き合い方などについての資料は、各地域や自坊に合わせた独自のものを作り、プリントとして配布。

✓ 第2~4講は、各自で講義動画を視聴していただくように指示。

ほかに、次のような使い方も考えられます。

パターン4 定期法要などと併修(十夜会、御忌会、別時念仏会など)

✓ここでひと工夫!

✓ 法要前の説経として第1講を講義

✓ 併修する法要にあわせて差定、表白、説示を工夫

↓ *一例として十夜会に併修して「慈悲つむぎ法要」を行う場合の、差定・表白・説示例を、浄土宗総合研究所HPからダウンロードできます。



パターン5 追善法要と併修

ここでは、開催例として5つのパターンを紹介しましたが、是非ご自身で工夫を施し、教区やご自坊に適したやり方で開催してみてください。

慈悲つむぎ法要

慈悲つむぎ法要の「こころ」ともいき「世界の実現のために」

「慈悲つむぎ法要」は、阿弥陀仏が私たちをお救いになるのだと誓われた大いなる慈悲のみ心、またその教えを人々に広めた宗祖法然上人の優しさ、慈しみにあやかり、阿弥陀仏からの慈悲の心をつむいで頂く法要です。

阿弥陀仏は、ありとあらゆる人を「みな大切な人」と受け止め、皆が悲しみ苦しむことなくいつも笑顔でいられるようにするにはどうしたら良いのか、長い年月をかけてお考えになり、皆がともに幸せになれる理想的な世界として西方極楽浄土をおつくりになりました。この阿弥陀仏の慈悲の心を我がものとして受けとめていただき、他の人々や社会へ「つむいで」いただくことを誓うのが慈悲つむぎ法要です。

現代社会に生きる私たち一人ひとり、ともに生きるための大切な価値観として慈悲の精神を抱き、他者に向け合う。このことよってはじめて、互いに幸せを願いあう「ともいき」世界の実現となるのです。

法要のポイント

懺悔

これまで知らず知らずに犯してしまった過ちに向き合い、み仏の前で懺悔していただくことにより、心の汚れを取り除き清らかな心を育んでいただきます

聖水灌頂

阿弥陀仏から賜った聖なる水をおつむに頂いて、身と心を清めていただきます

慈悲つむぎ

本尊からつむがれている五色の糸に触れることにより、阿弥陀仏、法然上人の慈悲の心を受け止め、「我がもの」としていただきます

誓約

感謝の気持ちを忘れず毎日を笑顔で「明るく」過ごし、我が身を振り返りながら人生を豊かにするための道を「正しく」歩み、思いやりと敬いの心をもつて「仲よく」生きることを誓っていただくことにより、他の人々や社会に対して「慈悲をつむいで」いただくことを誓います

授与十念

阿弥陀仏の功德につつまれ、ありとあらゆる人を「みな大切な人」と思い、ともに慈悲の思いに向け合う人生を送れますよう授与十念を授けます

差定

- 先、無言三礼
- 次、奉請(散華)
- 次、歎仏偈
- 次、表白
- 次、転座
- 次、説示
- 次、受者懺悔
- 次、灌頂洒水
- 次、慈悲つむぎ
(阿弥陀仏と結ばれた五色の糸に触れる)
- 次、誓約
- 次、授与十念
- 次、転座
- 次、開経偈
- 次、誦経(焼香)
- 次、撰益文
- 次、念仏一会
- 次、総回向偈
- 次、同唱十念
- 次、総願偈
- 次、無言三礼
- 次、記念品授与
- 次、挨拶



*灌頂洒水から慈悲つむぎへの流れでは、次のような工夫が必要でしょう。

【導師1人で勤める場合】

受者全員への灌頂洒水を終えてから、慈悲つむぎを行う

【複数人で勤める場合】

導師から灌頂洒水を受けた受者を、殿司などが五色の糸・房まで案内し、慈悲つむぎを行う。(灌頂洒水と慈悲つむぎを同時進行で行う)

慈悲つむぎ法要次第

- 無言三礼
- 奉請(散華)
- 歎仏偈
- 表白

慈悲つむぎ法要表白

謹み敬つて本尊阿弥陀如来、観音勢至両菩薩、宗祖法然上人の宝前に白して言さく。
今現前の衆生〇〇(大衆)、阿弥陀如来の御慈悲を信じ念仏の教えを学ばんとす。よって本日の慈悲つむぎ法要に臨み仏前にぬかずき、万徳所帰の名号を授くる。
仰ぎ冀はくは、本尊阿弥陀如来、観音勢至両菩薩、宗祖法然上人、哀愍覆護し、願うところ意の如く成就せしめ給わんことを。
維時 〇年〇月〇日 〇誓〇〇敬つて白す

導師転座

説示

この「慈悲つむぎ法要」は、本尊阿弥陀如来様が私たちをお救いになるのだと誓われた大いなる慈悲のみ心、またその教えを人々に広めた宗祖法然上人の優しさ、慈しみにあやかり、阿弥陀如来からの慈悲の心をつむいで頂く法要です。本尊阿弥陀如来様は、ありとあらゆる人を「みな大切な人」と受け止め、皆が悲しみ苦しむことなくいつも笑顔でいられるようにするにはどうしたら良いのか、長い年月をかけてお考えになりました。その結果、皆が幸せになれる理想的な世界として西方極楽浄土をおつくりになりました。阿弥陀様はご自身のお名前を呼ぶ人、つまり「南無阿弥陀仏」を称える人を、臨終の際には極楽浄土へと迎え携ってくださいます。この阿弥陀様の慈悲の心を広く伝えたいのが、浄土宗の宗祖である法然上人です。法然上人も多くの人々を救いたいの、大いなる慈悲の心を抱くなか、阿弥陀様のみ教えに出会いました。そして四十三歳の時に一生をかけて念仏往生の教え

灌頂洒水

*洒水器の作法です。水瓶でも構いません。

次に聖水灌頂を行います。

阿弥陀如来様から賜った聖なる水をおつむから注いで、大いなる仏の慈悲で身と心を清めます。それではこれから作法をいたします。合掌をお願いします。

(順三)

おつむを下げてください

これはこれ阿弥陀如来の慈悲の水なり。

弥陀心水沐身頂南無阿弥陀仏(灌頂洒水)(逆)

慈悲つむぎ

内陣に上り五色の糸に触れる。

*会所の設えに依じて

これより、内陣に上がり、阿弥陀様からの五色の糸に触れていただきます。阿弥陀様、法然上人の慈悲の心をお受けいただきます。触れた際には南無阿弥陀仏とお称えください。

誓約

続いて誓約です。感謝の気持ちを忘れず毎日を笑顔で「明るく」過ごし、我が身を振り返りながら人生を豊かにするための道を「正しく」歩み、思いやりと敬いの心をもつて「仲よく」生き、他の人々や社会に対して慈悲の心に向けていただくことを誓っていただきます。

私これから皆様に誓いを持ちますかと尋ねますので、それに続いて「誓います」とお答えください。

授与十念

阿弥陀如来、法然上人の慈悲のみ心に倣い、明るく、正しく、仲よく、慈悲の道を歩むという誓いを、今日より臨終の夕べまでよく持つことを誓いますか◆

大衆◆ 誓います◆

たつた今、よく誓っていただいた皆様阿弥陀如来の功德につつまれ、ありとあらゆる人を「みな大切な人」と思い、ともに慈悲の思いに向け合う人生を送れますようこれより十遍の南無阿弥陀仏(十念)をお授けします。私が南無阿弥陀仏と唱えることに、南無阿弥陀仏と復唱してください。
(授与十念)
阿弥陀様は皆さまをきつと応援してください。

転座

開経偈

誦経(焼香)

○導師の間、導師は記念品の洒淨作法

撰益文

念仏一会

総回向偈

同唱十念

総願偈

無言三礼

記念品授与

挨拶

第2講

知っておきたい基礎知識

～総大本山と仏事のいろは～

[講義時間の目安] 約45分 [講義動画時間] 約30分

浄土宗の檀信徒として知っておきたい基礎的な知識である、総大本山や仏教の年中行事、また浄土宗の葬儀や年回法要、日々のお仏壇の祀り方とお参りの仕方などについて、多くの写真資料と動画で学びます。

浄土宗の総大本山

- ◎ 総本山知恩院を動画で感じよう
- ◎ 七大本山のあらまし

仏教年中行事

- ◎ 代表的な通仏教行事
- ◎ 浄土宗独自の年中行事 (御忌会と十夜会)

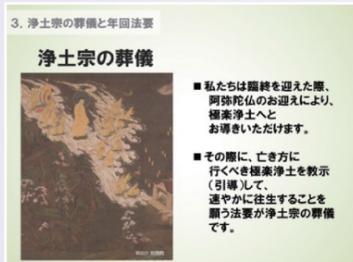
浄土宗の葬儀と年回法要

- ◎ 浄土宗の葬儀とは
- ◎ 俱会一処の世界である極楽浄土
- ◎ 戒名とは
- ◎ 枕経、通夜、初七日から七七日までの供養
- ◎ 浄土宗の年回(年忌)法要

仏壇の祀り方とお参り

- ◎ 仏壇の祀り方
- ◎ お供え物や霊膳など

合掌の仕方(作法の授与)



第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～

[講義時間の目安] 約30分 [講義動画時間] 約30分

阿弥陀仏と極楽浄土の姿を、私たちの全身の感覚、眼・耳・鼻・舌・身・意に仮託して体感します。

極楽の世界とは

- ◎ 當麻曼荼羅から想う極楽の世界

阿弥陀仏を観る 眼

- ◎ 様々な阿弥陀仏の仏像

浄土の音を聞く 耳

- ◎ 奏でる音を感じてみよう

浄土の香を薫る 鼻

- ◎ 浄土の香りと焼香

浄土を味わう 舌

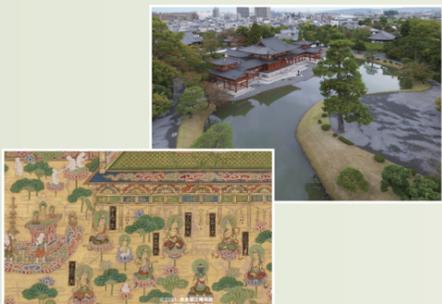
- ◎ 平等院から味わう極楽の世界

阿弥陀仏の世界に触れる 身

- ◎ 極楽の世界に触れる場所 本堂と仏壇

阿弥陀仏を意う 意(作法の授与)

- ◎ 阿弥陀仏に意いを馳せる 仏さまへの最高の礼拝 一五体投地接足作礼一



慈悲つむぎセミナー

慈悲つむぎセミナーとは、全5講の講義

慈悲つむぎセミナーとは、浄土宗檀信徒としての生き方や、浄土宗の基礎的な知識を5講にわたって学んでいただくセミナーです。次世代を担う檀信徒の方々にとって、大切な内容を分かりやすく学ぶことのできる講義内容となっています。講義の資料として、パワーポイントによる講義資料、配布レジュメ、また講義動画も用意しましたので、どなたでも講義を行うことができます。是非、セミナーを開講してみてください。

慈悲つむぎセミナーの特徴

▼ パワーポイントによる講義資料(読み原稿付き)

講義資料をパワーポイントで作成しました。参加者は多くの写真や動画を通じて学ぶことができます。講義には読み原稿を用意しておりますので、どなたでも講義をすることができます。

▼ 講義動画も用意

「読み原稿があっても講義をするのは自信がない…」という方でも大丈夫です。講義を行って、動画をもう一度見ましたので、講義動画を視聴することで学ぶことができます。

▼ 各講の最後に、内容に関連した基本的作法を教授

各講義では、講義の最後にそれぞれの講義に関連した基本的な作法を教授する部分が用意されています。受講者は講義を「受ける」だけでなく、講義に「参加」することができます。

▼ 各講の内容は独立しており、5講すべてを使用しなくても可

1～5講は内容が独立していますので、開講する状況に応じて講義を選択して使用することができます。また講義動画も用意しておりますので、当日開講できなかった部分は、受講者に後日各自で視聴していただいても良いでしょう。

▼ 慈悲つむぎ法要との深い関わり

特にセミナーの第1講は、慈悲つむぎ法要と深い関わりを持っています。慈悲つむぎ法要開講の際には、1講を受講してから法要に臨むと効果的です。

※講義資料、講義動画の入手方法は、裏表紙を参照してください。

第1講

浄土宗的な生き方

～慈悲の想いをつむぐ～

[講義時間の目安] 約60分 [講義動画時間] 約45分

浄土宗的な生き方とはどのようなものなのか?阿弥陀仏とは、極楽の世界とは、お念仏をと念えることとは、という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。

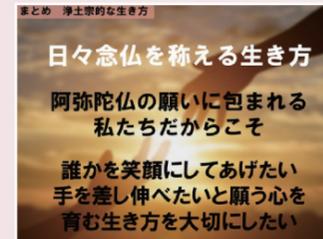
浄土宗の教え3つのポイント

- その1
- ◎ 阿弥陀仏に帰依
 - ◎ 阿弥陀仏とは?
 - ◎ 仏の大慈悲
- その2
- ◎ 極楽浄土への往生を願う
 - ◎ 娑婆の世界と四苦八苦
 - ◎ 極楽浄土はどんな所?
- その3
- ◎ 日々念仏をと念える
 - ◎ 阿弥陀仏の本願
 - ◎ 南無阿弥陀仏とは

浄土宗的な生活 何れともあれ南無阿弥陀仏

- ◎ 阿弥陀仏に想われている私たち
- ◎ 明るく、正しく、仲よく
- ◎ お念仏をと念える生き方 ～誰かを笑顔にしてあげたい、手を差し伸べたい～
- ◎ お念仏のこころ 浄土宗21世紀劈頭宣言

授与十念と同唱十念のとなえ方(作法の授与)



入手可能資料一覧

慈悲つむぎ法要、慈悲つむぎセミナーに関する資料は、
次の①②の方法で入手可能です。
(希望する資料によって、入手方法が変わります)

①「申し込みフォーム」にて申請し入手

以下の資料は、浄土宗総合研究所HPの「申し込みフォーム」より
お申込み下さい。ダウンロード URL をお知らせします。
なお資料のお渡しは、浄土宗教師のみとさせていただきます。

慈悲つむぎセミナー講義用パワーポイント資料・読み原稿

*パワーポイント資料は二次利用を避けるため、編集不可の設定とさせていただきます。

セミナー講義動画 ダウンロード用(第1講から5講まで)

② 浄土宗総合研究所HPから自由にダウンロード・視聴

以下の資料は、浄土宗総合研究所のHP から自由にダウンロード・視聴できます。

慈悲つむぎ法要・セミナー紹介動画

セミナー講義動画 YouTube視聴用(第1講から5講まで)

慈悲つむぎ法要・セミナー実践マニュアル

慈悲つむぎ法要差定・表白・式次第

十夜法要併修慈悲つむぎ法要 差定・表白・式次第

セミナー檀信徒向け配布レジュメ(第1講から5講まで)



<https://jsri.jodo.or.jp/>

「浄土宗総合研究所HP」>「研究成果」>「研究成果報告」

以下の資料も、浄土宗総合研究所のホームページにて、
閲覧・ダウンロードすることができます。是非、ご活用下さい。

子どもの成長儀礼関係資料
(智慧結び法要・七五三関連資料、水瓶・洒水器の飾り方動画など)