

手話表現パンフレット

浄土真宗の教章(私の歩む道)



じょうど　しんしゅう　きょうしょう　わたし　あゆ　みち

原文

浄土真宗の教章 (私の歩む道)

表現



きれいな



場所



本当



合掌



教え



示す



私



歩む



道

動作
左手掌を右手掌で
撫でながら右方向
へ動かす

やや右上で
右手5指を
折り曲げる

立てた右手の
人差し指側を
額にあてる

胸の前で両手を
合わせる

右手人差し指を前方
斜め下へ2回振る

左手掌に右手人差し
指さきをつけ、掌を
前に出す

右手人差し指で
額を指す

右手2指を下に向け、
指を交互に出しながら
前へ進める

両手の指を前に向け、
掌を向い合せて同時に
前へ出す

宗名

合掌

(名前) 右手2指の輪を左胸にあてる



原文

表現

動作

浄土真宗



きれいな

場所

本当

合掌

左手掌を右手掌で撫でながら右方向へ動かす

やや右上で右手5指を折り曲げる

立てた右手の人差し指側を頬にあてる

胸の前で両手を合わせる

宗祖

合掌

(開く) 両手の親指側をつけて、小指側を軸にして左右へ半回転して開く



(人) 右手の親指を立てて、少し上に上げ代表者を表す

原文

表現

動作



シ

ン

ラ

ン

指文字で「シ・ン・ラ・ン」



尊い人

左手掌に親指を立てた右手をのせて、上へ上げ頭を少し下げる

指文字



シ



ン



ラ



ン

2

たんじょう

じょうあん

原文

ご誕生 1173年5月21日（承安3年4月1日）

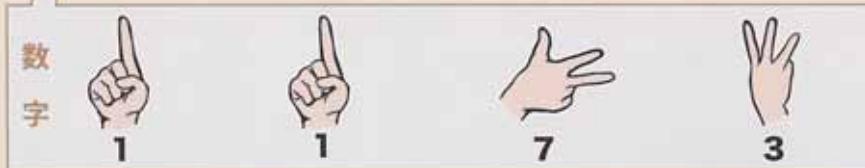
表現



動作

両手掌を上に向け
前方斜め下へ指先
を前に向けて出す

「1・1・7・3」

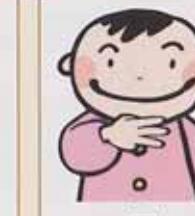


3

左手の「5」をそのまま残し、
右手で「21」



表現



動作

指文字で「ジ・ヨ・ウ・ア・ン」



左手で「四」を示し、つまんだ
右手2指を開き、下して閉じる

左手の「四」を
そのまま残し、
右手で「一」

おうじょう

こうちょう

原文

ご往生 1263年1月16日(弘長2年11月28日)

表現



指先を斜め上へ向けて掌を合わせた両手を右横に倒す

左手掌を右手掌で撫でながら右方向へ動かす

やや右上で右手5指を折り曲げる

人差し指を胸前から上に上げる

「1・2・6・3」

数字



4

動作



左手で「一」を示し、つまんだ右手2指を開き、下して閉じる

左手の「1」をそのまま残し、右手で「16」

指文字で「コ・ウ・チ・ヨ・ウ」

動作



表現



二



11月



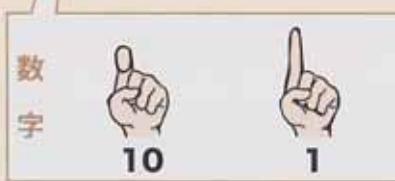
20

8

動作



数字
二



数字
10 1



数字
20 8

左手で「11」を示し、つまんだ
右手2指を開き、下して閉じる

左手の「1」をそのまま残し、
右手で「28」

5

宗派

浄土真宗本願寺派

原文



合掌

(組振)
両手の指を下に向かって
斜め左右へ広げながら
下ろす

表現



動作

1. 左手掌を右手掌で撫でながら右方向へ動かす
2. やや右上で右手5指を折り曲げる
3. 立てた右手の人差し指側を額にあてる
4. 胸の前で両手を合わせる
5. 両手掌を合わせ、小指側を軸にして両手を開く
6. 左手を揉むしぐさをして右手人差し指を上下に2回振る
7. 指を下に向かた両手の指を広げながら斜め左右へ下ろす

ほん
本
さん
山

りゅうこく さん・ほん がんじ
にし ほん がんじ

龍谷山本願寺（西本願寺）

（本）両手掌を合わせ、
小指側を軸にして両手
を開く

（山）甲を上に向かって
右手で左から右へ山の
形を描く



原文

表現

動作



龍



谷



山



本



寺

表現

動作



西



本



寺

6

ほん
本
ぞん
尊

(本当) 立てた右手の
人差し指側を頬にあ
てる

(仏) 右手掌を前に向けて
立て、体の前に置き、左
手掌を上に向ける



原文

阿弥陀如来（南無阿弥陀仏）

表現



つぼめた手を開く



右手掌を前に向けて
立て、体の前に置き、左
手掌を上に向ける



南無阿弥陀仏

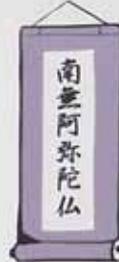


指文字

ナ

モ

人差し指と親指を
上から下へ下ろす



「南無阿弥陀仏」

「ナ」「モ」を指文字で表したあと、
名号のご本尊を模(かたど)って人差し指と親指を上から下へ下ろして
表現します。

7

せい
聖
てん
典

(お経) 左手掌に重ねた
右手掌を半回転しながら
右に移動する



原文

釈迦如来が説かれた「浄土三部経」

表現



右手親指の腹部を
上に向け、指先を額の中央につける



右手掌を前に向けて
立て、体の前に置き、左
手掌を上に向ける



左手掌に右手指先を
斜めに2回つける



左手掌を右手掌で
撫でながら右方向へ動かす



やや右上で右手
5指を折り曲げる



「3」



左手掌に重ねた右手
掌を半回転しながら
右に移動する

動作

原文

『仏説無量寿経』



釈尊



説明



永遠



年齢



お経

右人差し指で上を指し、
左人差し指で下を指す
[釈尊の誕生仏のお姿]左手掌に右手指先を
斜めに2回つけるつぼめた両手の指先を
つけて前後に離す右手を額につけて親指から順に折り、
5指を折って握る左手掌に重ねた右手
掌を半回転しながら
右に移動する

動作

『仏説觀無量寿経』



釈尊



説明



阿弥陀仏



集中



お経

右人差し指で上を指し、
左人差し指で下を指す左手掌に右手指先を
斜めに2回つける

阿弥陀仏の印

両手を開き握りながら
前に出し、前後に続ける左手掌に重ねた右手
掌を半回転しながら
右に移動する

動作

『仏説阿弥陀経』



釈尊



説明



阿弥陀仏



お経

右人差し指で上を指し、
左人差し指で下を指す左手掌に右手指先を
斜めに2回つける

阿弥陀仏の印

左手掌に重ねた右手
掌を半回転しながら
右に移動する

動作

8

しゅうそ

しんらんじょうにん

ちよじゅつ

おも

しょうぜよう

原文

宗祖 親鸞聖人が著述された主な聖教

表現



シ



ン



ラ



ン



尊い人



書く



いただく



本

動作

指文字で「シ・ン・ラ・ン」

左手掌に親指を立てた
右手をのせて、上へ上げ
頭を少し下げるつまんだ右手2指で
文字を書くしぐさを
する掌を上に向かえ、撇えて
出した両手を手前に
引き寄せる両手掌を合わせ、
小指側を軸にして
両手を開く

しょうしん ねんぶつ げ

原文

『正信念仏偈』

表現



正しい



信じる



念佛



ゲ

動作

つまんだ両手2指を
胸で上下につけ合わせ、
右手を上げ、左手を
下げる腹の位置で右手掌を
上に向けて握りながら
上げる左手掌を揃むように
立て、右手人差し指を
口元から2回前に打ち
出す

指文字で「ゲ」



9

『教行信証』行巻末の偈文

原文

表現

動作



教え



する



信じる



悟り



する



本



最後



書く

右手上差し指を前方
斜め下へ2回振る

甲を上にして平行に
おいた両手拳を同時に
前へ出す

腹の位置で右手掌を
上に向けて握りながら
上げる

目をおおった両手を
同時に外側へ開く

甲を上にして平行に
おいた両手拳を同時に
前へ出す

両手掌を合わせ、
小指側を軸にして
両手を開く

指先を前に向けた左
手掌に右手の指先を
直角にあてる

つまんだ右手2指で
文字を書くしきさを
する

じょうどわさん

『浄土和讃』

原文

表現

動作



きれいな



場所



日本



歌

左手掌を右手掌で
撫でながら右方向
へ動かす

やや右上で右手
5指を折り曲げる

両手2指を向き合わせ、
左右に引き離しながら
閉じる

立てた両手2指を口元
から左右斜め前へ出す

こうそうわさん

『高僧和讃』

原文

表現

動作



尊い



僧侶



日本



歌

左手掌に親指を立てた
右手をのせて、上へ上げ
頭を少し下げる

右手掌で頭を
なでるしきさ

両手2指を向き合わせ、
左右に引き離しながら
閉じる

立てた両手2指を口元
から左右斜め前へ出す

10

原文

『正像末和讃』

表現



正しい



最後



日本



歌

動作

つまんだ両手2指を胸で上下につけ合わせ、右手を上げ、左手を下げる

指尖を前に向けた左手掌に右手の指先を直角にあてる

両手2指を向き合わせ、左右に引き離しながら閉じる

立てた両手2指を口元から左右斜め前へ出す

11

ちゅうこう そ れん にょしょうにん て がみ
中興の祖 蓮如上人のお手紙

原文



本



両手掌を合わせ、小指側を軸にして両手を開く



興す



人



指文字で「レ・ン・ニ・ヨ」



レ



ン



ニ



ニ

動作

左手で挥むしぐさをして右手人差し指を上下に2回振る

左手拳の上に右手拳をあてて右から持ち上げるように立てる

右手の親指を立て、少し上げる

表現



尊い人



文

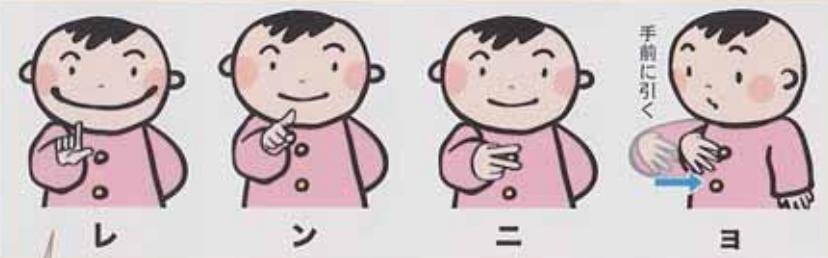
動作

左手掌に親指を立てた右手をのせて、上へ上げ頭を少し下げる

両手の親指のつけ根で組み合わせる



『御文章』



指文字で「レ・ン・ニ・ヨ」



左手掌に親指を立てた右手をのせて、上へ上げ頭を少し下げる



両手の親指のつけ根で組み合わせる



12

きょうぎ
教義あみだによらい ほんがんりき しんじん
阿弥陀如来の本願力によって信心をめぐまれ、

右手人差し指で顔を指す



阿弥陀仏の印



両手の小指を曲げて上下にからませる



左手を握り、腕を折り曲げた上腕に右手人差し指で力コブを描く



立てた左手親指の甲側を右手掌で手前へ2回たたきながら胸に寄せる



左手で拌むしぐさをして腹の位置で右手掌を上に向けて握りながら上げる



掌を上に向けて握りながら上げる

原文

念佛を申す人生を歩み、

表現



念佛する



人 生



生きる

動作

左手掌を握るように
立て、右手人差し指
を口元から2回前に
打ち出す

右手甲を前に向けて、
親指と小指を立てて
胸の前で円を描く

腕を水平にひじを
張って構え、胸前
で両手拳を同時に
2回力強く下ろす

よ えん つ

じょう ど う

ぶつ

原文

この世の縁が尽きるとき浄土に生まれて仏となり、

表現



今



人 生



終わる



時

動作

左右に置いた両手を
軽く抑えるように
同時に下ろす

右手甲を前に向けて、
親指と小指を立てて
胸の前で円を描く

指を上に向けて開いた
両手を同時に下ろし
ながら5指を閉じる

左手掌に右手親指を
あてて人差し指を
下へ半回転する

表現



きれいな



場 所



往く



仏



なる

動作

左手掌を右手掌で
撫でながら右方向
へ動かす

やや右上で右手5指を
折り曲げる

人差し指を胸前から
上に上げる

右手掌を前に向けて
立て、体の前に置き、
左手掌を上に向ける

指先を上に向けた両手を
左右から引き寄せて
交差させる

原文

迷いの世に還って人々を教化する。

表現



悩む



苦しみ



世界



ここ



帰る



仏



教え



示す

動作

人差し指と中指を曲げた両手を向き合わせ、交互に上下に回す

右手の5指を折り曲げた指先を胸にあてて1~2回円を描く

丸めた両手の5指を向い合せ、前方に半回転させる

右手人差し指で下を指す

開いた右手の親指と4指を閉しながら右斜め前から引き寄せる

右手掌を前に向けて立て、体の前に置き、左手掌を上に向ける

右手人差し指を前方斜め下へ2回振る

左手掌に右手人差し指さきをつけ、掌を前に出す

14

生活

原文

親鸞聖人の教えにみちびかれて、

表現



指文字で「シ・ン・ラ・ン」

動作



尊い人



教わる



同じ

左手掌に親指を立てた右手をのせて、上へ上げ頭を少し下げる

右手人差し指を額の前で手前に2回振る

両手2指を上に向けて右手を斜め上、左手を斜め下に置き、同時に指の開閉を2回繰り返す



原文

阿弥陀如来のみ心を聞き、

表現



阿弥陀仏



暖かい



愛



心



いただく

動作

阿弥陀仏の印

両手を上に向けて腹から
あおるように上げる動作
を繰り返す膨らませて伏せた左手
甲の上方で湾曲させた
右手を水平に回す胸に右手人差し指
の指先をあて回す掌を上に向け、揃えて
出した両手を手前に
引き寄せる

原文

ねんぶつとなみ
念佛を称えつつ、つねにわが身をふりかえり、

表現



念佛する



いつも



内省する

動作

左手掌を拝むように立て、
右手人差し指を口元から
2回前に打ち出す直角に伸ばした両手
2指を向き合わせ、
後回りに2回まわす両手2指で輪をつくり
弧を描きながら同時に
下へ下ろす

15

原文

せんぎかんぎ
慚愧と歓喜のうちに、

表現



恥



心



喜び



心



いただく



生きる

動作

右頬前で左手人差し指を
立て、右手人差し指を強く
あてて「×」の印を作る胸に右手人差し指
の指先をあて回す湾曲した両手の指先を
胸に向け、交互に上下に
2回ほど動かす胸に右手人差し指
の指先をあて回す掌を上に向け、揃えて
出した両手を手前に
引き寄せる腕を水平にひじを張って
構え、胸前で両手拳を
同時に2回力強く下ろす

原文

現世祈禱などにたよることなく、

表現



いのり



不 要

両手を合わせて上下に
2回ほどすり合わせる両手4指を折り曲げ、
指先を体に向けた指を
伸ばして前へ強く出す

動作

16

原文

御恩報謝の生活を送る。

表現



佛 恩

阿弥陀仏の印

(受動の愛) 手の甲を
外側に向け、上方で
膨らませて伏せた左手
甲の上方で湾曲させた
右手を回す

感 謝

左手甲に小指側を直角に
のせた右手を上げながら
頭を下げる

生 活

両手2指の指先を
向き合させて円を
描く

続ける

両手2指の輪をつなぎ
合わせ、ゆっくり前へ
出す

動作

宗門

しゅうもん

しんらんしょうにん

おし

あお

原文

この宗門は、親鸞聖人の教えを仰ぎ、

合掌



向立(門)
て、
両手人差し指を
前
に
置く
並べて



表現



これ



宗門



何



シ



ン



ラ



ン

動作



尊い人



教わる



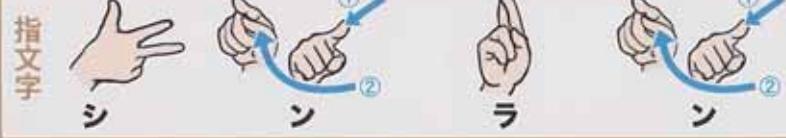
いただく

動作

左手掌に親指を立てた
右手をのせて、上へ上げ
頭を少し下げる

右手人差し指を額の
前で手前に2回振る

掌を上に向け、揃えて
出した両手を手前に
引き寄せる



指文字



シ



ン



ラ



ン

おんぶつ もう ひとひと つど どうぼうきょうだん

原文

念佛を申す人々の集う同朋教団であり、

表現



念佛する



人々



集まる



仲間



グループ

動作

左手掌を揃むように
立て、右手人差し指
を口元から2回前に
打ち出す

親指と小指を立てた
両手を左右に半回転
しながら引き離す

指を、やや曲げて
立てて両手を左右
から近づける

両手掌を合わせて
握る

両手甲を外に向け、
半円を描いて引き
寄せ、親指側を
つける

17

原文

人々に阿弥陀如来の智慧と慈悲を

表現



阿弥陀仏



智 慧



慈 悲

動作

阿弥陀仏の印

(賢い) つまんだ右手 2 指をこめかみにつけ、人差し指を上げて伸ばす

(愛) 膨らませて伏せた左手甲の上方で湾曲させた右手を水平に回す

18

原文

伝える教団である。

表現



人 々



広める



グ ル ーブ



こ こ

動作

親指と小指を立てた両手を左右に半回転しながら引き離す
※右側前方で表現

甲を上にして両手をつけ、指を広げながら左右斜め前へ同時に出す
※右側前方へ

両手甲を外に向けて半円を描いて引き寄せ、親指側をつける
※左手前で表現

右

手

人

差

し

指

を

離

す

じ た

こころゆた

い

しゃ・かい

原文

それによって、自他ともに心豊かに生きることのできる社会の

表現



つまり



自分



他



みんな

両手を左右から斜めに
引き上げて握り、拳を
上下につける

胸に右手人差し指の
指先をあてる

両手甲を付け合せ、
右手を右斜め前に
出す

右手掌を下に向けて
水平に半円を描く

動作



心



胸に右手人差し指の
指先をあて回す



豊か

両手を頭の後に置き、
左右斜め上方へ指を
広げて上げる



生きる

腕を水平にひじを張って
構え、胸前で両手拳を
同時に2回力強く下ろす



できる

湾曲させた右手の指先
を左胸にあててから
右胸にあてる

19

じつ けん こう けん

原文

実現に貢献する。

表現



本当



示す



目的



助ける

立てた右手の人差し
指側を頬にあてる

左手掌に右手人差し
指さきをつけ、掌を
前に出す

左手5指の輪に、
右手人差し指の
指先をあてる

左手の立てた親指の背
を右手掌で前に押し
出すように2回たたく

動作

「浄土真宗の教章(私の歩む道)」について

～浄土真宗に親しむために～

浄土真宗本願寺派の最高法規の一つ「宗制」の改正とともに、2008(平成20)年4月15日、当時のご門主(第24代即如宗主)が新しい「浄土真宗の教章(私の歩む道)」(以下、「教章」)を制定されました。

この「教章」は、「宗制」に根源を置き、浄土真宗にご縁のある一人ひとりに心得ておいていただきたい要旨が明確に示されています。また、一目で浄土真宗がわかる「教章」は、今までご縁のなかつた方にとて、手引きともなるものです。この「教章」を大切にして、浄土真宗に親しんでまいりたいものです。

参照 URL



「浄土真宗の教章(私の歩む道)」

本願寺ホームページ：<http://www.hongwanji.or.jp/mioshie/index.html>

『「浄土真宗の教章(私の歩む道)」を理解するために』

総合研究所ホームページ：<http://j-soken.jp/download/5352>

