

仏さまの拝みかた

手を洗い口を漱ぎ、姿勢よく坐ります。
鼻でゆっくり呼吸をして気持ちをおろち着かせます。
念珠は左腕に、母珠を上にして掛けます。

先 合掌礼拝

次 懺悔文

我昔所造諸悪業 皆由無始貪瞋痴 從身語意之所生 一切我今皆懺悔

次 三遍 三遍

弟子某甲 尽未来際 歸依仏 歸依法 歸依僧

次 三遍 三遍

弟子某甲 尽未来際 歸依仏竟 歸依法竟 歸依僧竟

次 十善戒 三遍

弟子某甲 尽未来際 不殺生 不偷盜 不邪淫 不妄語 不綺語 不惡口

不兩舌 不慳貪 不瞋恚 不邪見

- 一つ、不殺生 いのち尊びてあわれみ深く、我はあたたかき人とならむ
- 一つ、不偷盜 与えられざるものを手にすることなく、我は人の幸をも樂しまむ
- 一つ、不邪淫 道ならざる愛欲をおかすことなく、我は正しき愛を守らむ
- 一つ、不妄語 言葉貴びて責任を乱さず、我は実語の人とならむ
- 一つ、不綺語 綺り巧みて、つくろつことなく、我は素朴の人とならむ
- 一つ、不悪口 ののしりて人をあなどらず、我は愛語の人とならむ
- 一つ、不両舌 両舌して人の交わりを割かず、我は和合の人とならむ
- 一つ、不慳貪 ものをおしみて貪ることなく、我は施しを念う人とならむ
- 一つ、不瞋恚 瞋りにくらみて己を失わず、我は度量す人とならむ
- 一つ、不邪見 因果の法則を疑うことなく、我は黙々として善きに励まむ

次 発菩提心 三遍

おんぼつち したた ぼだはだやみ

次 三昧耶戒 三遍

おん さんまや さとばん

次 開經偈

無上甚深微妙法 百千万劫難遭遇 我今見聞得受持 願解如来真實義

次 般若心經

佛說摩訶般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空度 一切苦厄舍利子 色不異空空 不異色色 即是空空 即是色 受想行識亦復如是 舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢

ふじょうふぞうふげんせこくうちゅうむしきむじゆそうきょうしきむげんにびせつしんにむしきしやうこうみそくほうむげんかい
不淨不増不減是故空中無色無受想行識無眼耳鼻舌身意無色声香味触法無眼界
ないしむいしきかいむみょうやくむむみょうじんないしむろうしやくむろうしじんむくしゅうめつどうむちやくむとく
乃至無意識界無無明亦無無明尽乃至無老死亦無老死尽無苦集滅道無智亦無得
いむしよつとこぼだいさつたえはんにははらみたこしんむけげむけげこむうくふおんりいつさい
以無所得故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙無罣礙故無有恐怖遠離一切
てんどうむそうくきょうねはんさんせしよぶつえはんにははらみたことくあのかたらさんみやくさんぼだいこち
顛倒夢想究竟涅槃三世諸仏依般若波羅蜜多故得阿耨多羅三藐三菩提故知
はんにははらみたぜだいじんしゆぜだいまうしゆぜむじようしゆぜむとうどうしゆのうじよいっさいくしんじつふこせつ
般若波羅蜜多是大神呪是大明呪は無上呪は無等等呪能除一切苦真實不虛故說
はんにははらみたしゆ
般若波羅蜜多呪

そくせしゅうわつぎやていぎやていはらぎやていはらそうぎやていほぢそわかはんにはしんぎょう
即說呪曰、羯諦羯諦波羅羯諦波羅僧羯諦菩提薩婆訶 般若心經

次 真言 各七遍

十一 二面觀音

おん まか きやろにきや そわか

阿彌陀如来

おん あみりた ていせい から うん

光明真言

おん あほきや べいろしやのう まかぼだら まに はんどま じんばら

はらばりたや うん

次 御宝号 七遍

なむ だいしへんじやうこんこう
南無大師遍照金剛

次 回向

がんにしくどく 多者ゆうきじうまい
願以此功德 普及於一切 我等與衆生 皆共成佛道