

せい しん しゅぎょう しょう だい ぎょう

精神修行・唱題行

ま み ところ ととのえ おこな
まずは身と心を整え、1～2を行って下さい。

らいはい

1. 礼拝

ほとけさま しゃかさま ぼさつさま にちれんしょうにん
仏様（お釈迦様や菩薩様、日蓮聖人）に向かって礼拝します。



※手のひらを上に向けます。

じょうしんぎょう

2. 浄心行

しんしん ちょうわ ぎょうほう
正しい姿勢で身心を調和する行法（イ）（ロ）（ハ）



※手は右手が下に、左手が上になるよう絵のように組み、親指は

ふ ふ とど
触れるか触れないかのところに留めます。

たんざちようしん まっすぐ すわ せすじ ととの
（イ）端坐調身・・・正しく真直に坐って背筋を伸ばし姿勢を調えます。

せいきちようそく ゆ ととの
（ロ）整気調息・・・緩るく深く長く強く呼吸の調節を計り息を調えます。

ずいそくちようしん しゅつにゆう さんらん ととの
（ハ）随息調心・・・出入の息に思いを集中して散乱の心を調えます。

どうじょうかん

3. 道場観

ほとけさま どうじょう そうねん
仏様の道場であることを想念します。



『まさに知るべしこのところはすなわちこれ道場なり』

(付) 諸仏しょぶつここにおいて 阿耨多羅三藐三菩提あのくたらしんみやくさんぼだい えを得

諸仏しょぶつここにおいて 法輪ほうりん てんを転じ

諸仏しょぶつここにおいて 般涅槃はつねはんしたもう』

かんじょう

4. 勧請

ほとけさま おてら しゅごじん みなさま しゅごしん せんぞさま まね
仏様、そしてこのお寺の守護神、皆様の守護神やご先祖様を、この道場にお招きするた
めに導師が祈りを捧げます。

『謹み敬って勧請し奉る 南無久遠実成大恩教主 本師釈迦牟尼佛 南無一乘』

みょうほうれんげきょう まつぼう こうそにちれんだいしょうにん ほけきょうしゅご しょうてんぜんじん
妙法蓮華経 南無末法の大導師高祖日蓮大聖人 更には法華経守護の諸天善神

「 」家 守護の善神 別しては「 」家 先祖代々の諸精霊 来

どうどうじょうごほうみのうじゅ
到道場御法味納受 南無妙法蓮華経』

かいきょうげ

5. 開經偈

仏様（お釈迦様）の教え「法華経」読む前に唱える要文。

法華経・お題目の功德を讃え、仏様の教えに出会えたことを感謝し、

経巻を頂戴します。

『無上甚深微妙の法は、百千万劫にも遭い奉ること難し。我今見聞し、受持することを』

得たり。願わくは如来の第一義を解せん。至極の大乗、思議すべからず、見聞触知。

皆菩提に近づく能詮は報身、所詮は法身、色相の文字は、即ち是れ応身なり。無量の功德、

皆この経に集まれり。是故に自在に冥に薰じ密に益す。有智無智罪を滅し善を生ず。

若しは信、若しは謗、共に仏道を成ぜん(ず)。三世の諸仏、甚深の妙典なり。生々世々、

値遇し頂戴せん』

6. 読経

「自宅で作る日々の勤経」参照

「妙法蓮華経方便品第二」

「妙法蓮華経如来寿量品第十六」

7. 祖訓

日蓮聖人の残された言葉を拝読します。

『日蓮聖人御妙判 「法華初心成仏抄」

『凡そ妙法蓮華経とは、我等衆生の仏性と梵王・帝釈等の仏性と舍利弗・目連等の

仏性と文殊・弥勒等の仏性と三世の諸仏の解の妙法と一體不二なる理を妙法蓮華経

と名づけたる也。故に一度 妙法蓮華経と唱うれば一切の仏・一切の法・一切の菩薩・

一切の聲聞、一切の梵王・帝釈・閻魔法王・日月・衆星・天神・地神・乃至地獄・餓鬼・

畜生・修羅・人天・一切衆生の心中の仏性を、唯一音に喚び願し奉る功德無量無辺也。

我が己心の妙法蓮華経を本尊とあがめ奉りて我が己心中の仏性 南無妙法蓮華経

あらわれたまうところ い う なり たとえ かご とり
 とよびよばれてあ頭れ給う 処をい仏とは云う也。譬えば籠の中の鳥なければ空とぶ鳥のよばれ
ごとて集まるが如し。空とぶ鳥の集まれば籠の中の鳥も出んとするが如し。口くちに妙法みょうほうをよび
たてまつ 奉れば我が身みのぶつしょう仏性もよばれて必ず頭れ給う。梵王・帝釈かならのあらわ仏性はよばれて我等を
たも 守り給う。仏菩薩のぶつぼさつ仏性はよばれて悦よろこび給う。されば若し暫くも持つ者は 我則ち
かんぎ 歡喜す 諸しよぶつ仏も亦然またしかなりと説とき給うは此たもの心也。されば三世この諸こころなり仏も妙法蓮華經さんぜの
ごじ 五字を以もつてな仏に成り給いし也。三世の諸たま仏の出世なりの本懐さんぜ、一切衆生しよぶつ皆成しゅつせ 仏道ほんかいの妙法いつさいしゅじょうかいじょうぶつどうと
い 云うは是也。是等これなりの 趣これらを能々心得おもむきてよくよくこころえ 仏になる道がまんへんしゅうには我慢偏執なむみょうほうれんげきょうの心なく南無妙法蓮華經
とな と唱たてまつえ 奉ものなりるべき者也。』

8. 懺悔文

日々を省みて、罪を懺悔し、自分をさらけだしましょう。

さんげ 『それ懺悔ちびょうは治病なの妙薬のぞ、開運ほつの秘法なり。もし難病を治し、悪運を除かんと欲せば、す
さんげ べからく懺悔いんがすべし。因果げんせいのことわりは厳正がたにして犯びざいし難し。微罪あくほうもなお悪報をまぬがれ
いわん ず。況ふや不幸ふせい、不義ふてい、不正ふりん、不貞はいとく、不倫ぼうおん、背徳だいざい、忘恩つもの大罪に於いておや。積りて難病の
もと 因となり、あつまりて厄災やくさいの縁えんとなる。つらづら惟おもうに、我ら無始むしよりこのかた無明むみょうの酒
ざいごう に酔むりょうむへんいて、造るところの罪業ある、無量無辺なげなり。或いは子あるとなりて親を嘆なげかしめ。或いは弟
ある 子となりて師をば軽しもべんじ。或いは従者そむとなりて主あるに背おつとき。或いは夫しいたなりて妻あるを虐しいたげ。或
おつと いは妻こくとなりて夫あるを尅しゅうとめし。或いは 姑よめ となりて嫁にくを憎あるみ。或いは嫁よめとなりて 姑しゅうとめ に逆ら
ある い。或いは兄弟姉妹あるせめぎあう。或いは恩あだを怨かえにて報あるし。或いは他人はかの不利あるを計あるり。或
ある いは約束あっこうを守らず。或いは悪口りょうぜつ、両舌もうご、妄語きご、綺語あるをもてあそび。或いは邪淫じゃいんを行い。或
ある いは乱暴せつしやうを働あるき。或いは殺生ぬすし。或いは盗みあるをなし。或いは強情ごうじやうにして他ひとと和あるせず。或

れいこく ひと ある きょうまん ひと ないがし ある しゅうねん ひと
 は冷酷にして他を愛せず。或いは驕慢にして他を蔑ろにし。或いは執念深くして他を
 あだ ある ひどろ ひと ある ごよく お ごと あくごう
 怨み。或いは非道にして他を苦しめ。或いは強欲にして物を惜しむなど。かくの如き悪業
 おのれ あくほう しゆくごう
 を集めて、己の骨となし肉となす。いかでか悪報をまぬがれんや。これまた宿業のみに
 つく ころも えり
 あらず。この世に於いて更に罪を造れるに於いておや。それ黒き衣をまとえる者は、襟の
 あか さと ころも けがれ おそ
 裏の垢穢を覚らず。白き衣をまとえる者は、わずかな不浄をも畏る。幸いなるかな、我ら
 いちぶん しゆくふく あ がた あ たてまつ ほうかい み おや じりょうぶつ みまえ ひざ
 一分の宿福あって、遭い難き妙法に遭い奉り。法界の靈主、寿量仏の御前に膝まづき
 さんげめつざい こころ いわ ごっしょうかい もうぞう しょう
 て、深く懺悔滅罪の念をおこすことを得たり。經に曰く。一切の業障海は皆妄想より生
 も さんげ ほつ たんざ じつそう しゆざい そろろ ごと えにち しょうじよ
 ず。若し懺悔せんと欲せば、端座して実相を思へ。衆罪は霜露の如し、慧日よく消除すと。
 あお とな えにち しょうほうじつそう れいこう はな むし
 仰ぎ願わくば、唱えたてまつる南無妙法蓮華經の慧日。諸法実相の靈光を放ちて、我ら無始
 わくごう めつ すみ びょうく じょうごう てん げんぜあん のん だいらやく さず たま
 の惑業を滅し、速やかに病苦を救い、定業を転じて、現世安穩の大利益を授け給わんこと
 ししん さんげ いっしん こんどう
 を。至心に懺悔し、一心に懺悔したてまつる。 南無妙法蓮華經』

9. 唱題行



しんい なむみょうほうれんげきょう
 お釈迦様の真意が込められたお題目 「南無妙法蓮華經」を大きな声で唱えます。
 せいざ さら しせい
 (正座をし、更に姿勢を正して下さい。)
 たんざがっしょう すわ いぎ ととの がっしょう
 (イ) 端坐合掌・・・正座の姿勢。まっすぐ坐り威儀を整えて合掌します。
 きょうおんろうしゅう どな ろうろう
 (ロ) 恭音朗唱・・・大きな声でありながらも怒鳴らず、朗々とお題目を唱えます。
 せんねんほうおん
 (ハ) 専念法音・・・お題目の声に心を集中して仏様の心にとけこみます。

ぎつねん
 ※ この時間はとても大切です。集中して、雑念を払い、一心にお題目「南無妙法蓮華經」
 を唱えましょう。

自分が地球の一部 広くは宇宙の一部だと感じ 全てのものが繋がっていることを心で感じましょう。

※ 正座が痛くて我慢できない人は、静かに足をくずし、10の絵の姿勢になりましょう。

(なるべく我慢して修行しましょう)

はじめは短い時間でも結構です。慣れてきたらお題目を唱える時間を長くしてみましょう。

『南無妙法蓮華経』

『南無妙法蓮華経』

『南無妙法蓮華経』

10. 深信行



黙坐瞑目して静かに呼吸を整えます。

※絵の姿勢に戻します。ここでは呼吸に集中します。腹式呼吸にて鼻から深く、

ゆっくりとお腹に空気をためるが如く吸い、口から細く長く静かに吐きます。

(イ) 静坐正念・・・自分の弱い心、悪い行いを反省し、お題目の功德を静思します。

(ロ) 感応道交・・・お題目を通じ仏様と自分の心が交わるのを感じとります。

(ハ) 法悦発願・・・お題目の功德を心と体で感じ、その力を自分の功德だけに留めず全
ての人々の幸せを祈ります。

1 1. 寶塔偈

法華經をたもつことが如何に難しく大変なことか・・・
が、しかし たもつことが意義あることと説く經文です。
真読でも訓読でもどちらでも結構です。

真読

しきょうなんじ にやくざんじしゃ がそくかんぎ しょぶつやくねん によぜしにん しょぶつしょたん ぜそくゆうみょう ぜそく
『此經難持 若暫持者 我即歡喜 諸仏亦然 如是之人 諸仏所歎 是則勇猛 是則

しょうじん ぜみょうじかい ぎょうずだしや そくいしつとく むじょうぶつどう のうおらいせ どくじしきょう ぜしんぶつし
精進 是名持戒 行頭陀者 則為疾得 無上仏道 能於來世 讀持此經 是真仏子

じゅうじゅんぜんじ ぶつめつどご のうげごぎ ぜしよてんにん せけんしげん おくいせ のうしゅゆうせつ いっさい
住 淳 善地 仏滅度後 能解其義 是諸天人 世間之眼 於恐懼世 能須臾説 一切

てんにん かいおうくよう
天人 皆応供養』

訓読

「 きょう も しばら もの われすなわ かんぎ しょぶつ またしか
『この經はたもちがたし 若し暫くもたもつ者は 我即ち歡喜す 諸仏も亦然な

り かくの如き人は 諸仏の歎め給う所なり これ則ち勇猛なり これ則ち

しょうじん かい ずだぎょう もの すなわ と むじょう
精進なり これを戒をたもち 頭陀を行ずる者となづく 即ちこれ疾く 無上の

ぶつどう よらいせ こよみ まぶつし じゅんぜん
仏道を得たり 能く來世に於いて 此の經を読みたもたんは これ真の仏子 淳善の

じ じゅう ふつめつど よそぎげ もろもろ せけん
地に住するなり 仏の滅度の後に 能く其の義を解せんは これ諸々の天人 世間の

まなこ
眼なり 恐懼の世に於いて 能く須臾も説かんは 一切の天人 皆供養すべし』

12. 回向

仏様に向かい人々の幸せや平和を祈ります。

仏祖三宝に感謝し、ご先祖様に回向し、今日、この道場で修行をされました皆様の心の闇を照らし、心を清浄に、そして体の健康を祈り、己に打ち勝つ精神を持てますよう祈願致します。

『謹み敬って読誦し奉る一乗妙法蓮華経 唱え奉る御題目等 鳩る処の功德を以って 仏祖三宝 諸天善神 哀愍納受し給え。仰ぎ願わくは 天地清寧 妙法広布 天下泰平 世界平和 国土安穩 五穀豊穰 国家安全 万民快樂。 「 」家をし

ては家内安全 身体健全ならしめ給え。家族の面々 無始以来の謗法六根懺悔罪障消滅

少病少惱 氣力安樂にして 魔事魔障のさわりなく一切円満 吉祥成就ならしめ給

え。仰ぐ処は釈迦仏 信ずる法は法華経なり 南無妙法蓮華経は 身と心の病を癒す

良薬なり 成仏の宝珠にして 無明の闇を払い 慈悲の光を照らす功德あり 眼耳鼻舌

身意 六根清浄の者也と。

別して願わくは 「 」家先祖代々の諸精霊 無縁の霊 水子の霊等 断命開悟

離苦得楽 妙法経力 即身成仏 乃至法界 平等利益 南無妙法蓮華経』

13. 四弘誓願

仏様の教え「法華経」を信仰し、菩薩の道を志す者の四つの誓いを唱えます。

『衆生無辺誓願度 煩惱無数誓願断 法門無尽誓願知 仏道無上誓願成』

仏様の教えを伝えるように精進します。

煩惱を滅するよう精進します。

仏様の法門を会得できるように精進します。

仏道修行に精進します。

14. お題目三唱

お題目を三回唱えます。皆様一緒にお唱えします。

『南無妙法蓮華経』『南無妙法蓮華経』『南無妙法蓮華経』

15. 礼拝

修行できたことを心より感謝して伏拝します。



※手のひらを上に向けます。