

目次

はじめに——浄土宗の「おつとめ」とは 2

浄土宗の「おつとめ」(漢文・書き下し文・現代語訳)

6

香偈	6	本誓偈	19	十念	35
三宝礼	7	十念	20	総願偈	36
四奉請	8	一枚起請文	21	三唱礼	38
三奉請	9	一紙小消息	24	三身礼	39
懺悔偈	10	発願文	30	送仏偈	40
十念	11	撰益文	32	十念	41
開経偈	12	念仏一会	33		
四誓偈	13	総回向偈	34		

知っておきたい お仏壇・お作法のこと 42

- ① お仏壇の祀り方 42
- ② お参りの作法 45

香 偈

お香は「仏さまの使い」とも言われます。  
道場だけでなく身体と心を清らかにし、  
仏さまをご供養いたしまし  
しょう。

願 我身淨如香炉  
(願わくは我が身淨きこと香炉の如く)

願わくは私の身が香炉のようにきよくなりますように

願 我心如智慧火  
(願わくは我が心智慧の火の如く)

願わくは私の心が智慧の火のようにきよらかになりますように

念 念 焚 焼 戒 定 香  
(念念に戒定の香を焚きまつりて)

念念に戒定の香をたいて

供 養 十 方 三 世 仏  
(十方三世の仏に供養したてまつる)

過去・現在・未来のありとあらゆる仏さまに供養いたします

# 三 宝 礼

仏・法（仏さまの教え）・僧（その教えを信じる人々）の三宝を礼拝し、まごころをささげましょう。

一心敬礼十方方法界常住仏  
（一心に敬つて十方方法界常住の仏を礼したてまつる）

いつ どこにでもまします仏さまを心から敬い礼拝します

一心敬礼十方方法界常住法  
（一心に敬つて十方方法界常住の法を礼したてまつる）

み教えによつて示された不変の真理を心から敬い礼拝します

一心敬礼十方方法界常住僧  
（一心に敬つて十方方法界常住の僧を礼したてまつる）

仏さまとみ教えを信じ仏道に励む人々を心から敬い礼拝します



## 数珠・袈裟



輪袈裟



数珠

また、お参りの際にぜひ身につけたいものが、お数珠とお袈裟です。

数珠はその字の表す通り、となえたお念仏の数を数えるためのもので、念珠ともいいます。浄土宗で一般に用いるのは、紐を通した珠の輪を二連組み合わせたものです。通常は二連とも一緒に左手首に掛け、合掌の際には人さし指と親指との間に、二連とも親珠（大きな珠）の部分挟んで、そのまま礼拝します。なお、数珠を合掌した手のひらの間に挟んで、ジャラジャラと擦りあわせる作法は浄土宗にはありませんので、注意してください。

袈裟は、仏教徒の証ともいえるものです。これにも種類は多くありますが、檀信徒のみなさんには、首に掛ける輪袈裟が一般的です。仏具店では取り扱っていないこともありますので、菩提寺のご住職にご相談ください。



## お焼香の作法



焼香



合掌

お香は、身を清らかにし、仏さまに供養するた  
めのものです。「香は仏の使者」ともいわれ、仏  
さま、ご先祖に対する思いをお香の煙に託して届  
けるという意味もあります。

お焼香をする際は、まず合掌をし、浅く礼をし  
ます。続いて右手の親指と人さし指、中指の三本  
でお香をつまみ、そのまま手を仰向け、左手を下  
に添えます。そして、つまんだ指が額につくくら  
いまで恭しく押しいただき、おもむろに香炉の炭  
にくべ、お十念をとなえて礼拝します。

お焼香の回数は厳密に決まっているものではな  
く、たとえば一回であれば、一心に仏さまや故人  
へ自分のまごころを伝える意味が、三回であれば  
仏・法・僧の三宝に供養する意味、あるいは貪・  
瞋・痴の三つの煩惱（三毒）を焼き払い清浄に  
するという意味が込められているとされます。  
（お線香の数も、これに準じます）