



仏壇の前で姿勢を正し、ご本尊様を仰ぎます。次に、しばらくの間、ゆっくりと呼吸を整え気持ち落ちつかせます。

ロウソクに火を灯し、線香三本に火をつけ、お迎えの線香をまず両端に立て、最後の一本を持ち、額の前で念じてから、両端に立っている線香の真ん中に立てます。普段は、一本でもかまいませんが、勤行の時は、三本立てるようにしましょう。

日常は、朝夕二回お勤めをしますが、仕事の都合などで、できない時は、朝か夕のどちらか一回でもかまいません。

この時、リンをまず二つ鳴らします。合掌礼拝が終わりましたら、お経の本を丁寧にかけて、また、リンを三つ鳴らします。

お経の本は、經典であり大切なものですから、手に持ったり、台の上においたりします。そのまま地に置いたりする場合は、袱紗ふくさやハンカチなどを下敷きにしてから置くようにしましょう。

開経偈、懺悔文、三帰礼文、三帰依文をお唱えします。終わったら、リンを三つ鳴らしておさえ、合掌してお経の題目「摩訶般若波羅蜜多心経」を唱えてから、リンを一つ鳴らしてお経の本文にうつります。「般若心経」のように、音読のお経は、木魚があるといいでしょう。

朝のおつとめは、①開経偈②懺悔文③三帰礼文④三帰依文⑤般若心経⑥本尊回向文⑦読経（「修証義」または「観音経」などを読みます）⑧普回向⑨四弘誓願文を読んで、最後に合掌したまま三拝します。

夕のおつとめは、①開経偈②懺悔文③三帰礼文④三帰依文⑤読経

⑥普回向⑦四弘誓願文の順で行います。

おつとめは、私たちの淨い行い、尊い行いですから、毎日行いたいものです。