

黙唱行

自ら仏になる心の修行
人々を仏に導く菩薩の修行
世界に平和をもたらず祈りの修行
いつでも どこでも だれにでも ひとりでできる 心の修行

一、整容（姿勢を整えます）

- * 正座、安座、椅子、仰臥、横臥、伏臥、いずれでも結構です。
- * 正座、あるいは背筋を伸ばして椅子に座る姿勢が、最も適切な姿勢ですが、それぞれの状況に応じて、身体に無理をかけない楽な姿勢をとります。
- * 一つの姿勢をとり続けると痛みやコリが出る場合もありますので、そのときは、適宜体位を変えても結構です。正座をしていて痛くなったり痺れたら、少し膝をくずして痛みと痺れをとりましょう。
- * 心と身体をゆったり安らかにするよう心がけ、無理をしないでください。

二、奉請

唯願法界海 諸佛諸賢聖 哀愍垂降臨 莊嚴此道場
唯願我等輩 身心俱清淨 二業福智修 成就如來事
唯願衆功德 回向悉周徧 此界及十方 利益不唐捐

三、黙唱

- * 手は、座位あるいは椅子の場合は、可能であれば「法界定印」を結びます。仰臥位の場合は、両手を重ねて軽く腹の上におきます。その他は適宜で結構です。
- * 比較的早めに息を吸い吸気に合わせて「南無」と黙唱し、吐き出す息に合わせて「妙法蓮華経」と黙唱します。最後の「経」で、息をできるだけ最後まで吐き出します。吐き出し終わったら、また息を吸い、吸気に合わせて「南無」と黙唱し、再び吐き出す息に合わせて「妙法蓮華経」と黙唱します。
- * 速さは、苦しくならないように、自分のペースに合わせてみましょう。
- * 時間が経つにしたがつて、次第に呼吸がゆっくりになるはずですが、意識して遅くする必要はありません。自分のペースに合わせて下さい。
- * 以上を、何度も繰り返し返します。時間のある限り心をしずめながら繰り返し返しましょう。
- * 目は、始めは閉じていた方が集中できるでしょう。次第に軽く開いても気が散らずにできるようにしますが、目の開閉にこだわる必要はありません。

四、回向

以仏教門 出二界苦 怖畏險道 得涅槃樂
願以此功德 普及於一切 我等与衆生 皆共成仏道
南無妙法蓮華経

五、七仏通戒偈

願諸衆生 諸悪莫作 諸善奉行 自浄其意
是諸仏教 和南聖衆
南無妙法蓮華経

以上