

## 唱題行の行法

- 1、 礼拝行（丁寧な礼拝を行います）  
丁寧な合掌をし、伏拝します
- 2、 浄心行（身体を調え・呼吸を調え・心を調えます）  
両手は法界定印（ほうかいじょういん）を結んで  
背筋を伸ばし、出る息、入る息を調え、心を統一します。
- 3、 正唱行（木柀と太鼓に合わせて、ひたすら御題目をお唱えいたします。）  
合掌し、おなかの底から声を出し、  
  
お題目『**南無妙法蓮華経**』をとねえます。  
  
始めはゆっくり、だんだん速く、緩調と急調を繰り返すうちに  
お題目の音声に心を集中し、統一し、  
仏様のみこころにとけこむようにします。
- 4、 深信行（唱題の喜びを確認いたします）  
合掌をといて、法界定印を結び、呼吸を調えます。  
お題目を通じて、仏様と交わっていると観じ  
この功德で、安心（あんじん）と平和を祈ります。
- 5、 祈願行（世界平和・人々の平安・家庭円満・先祖の成仏をお祈りします）  
導師がとねえる、祈願文を聴き同じように祈ります。
- 6、 誓願行（成仏を願って仏道修行に励み、信仰をたもち続けることを誓います）  
四弘誓願の文を、一同一緒にお唱えします。
- 7、 礼拝行（感謝の気持ちをもち、丁寧な礼拝を行います）  
丁寧な合掌をし、伏拝します

日蓮聖人は、「妙法五字の光明に照らされて本有の尊形となる」（『日女御前御返事』）  
「妙法蓮華経の五字に照らされて、私たちが本来持って生まれてきた尊い姿のとなる」  
「心が統一され、安定した状態。一つのことに心を専心して無念になる」という境地になると述べられています。

この境地を「**唱題三昧境**」（唱題による深い瞑想の境地）といいます。

**皆さんも体験しませんか、深い瞑想の境地！**