

修行祈祷集



无尽灯禅院

修行祈祷指引

(凌晨祈祷 修行)

1. 凌晨 禮佛文 1
2. 家庭祈愿与发愿 2
3. 十念 108拜 6
4. 发心修行章 7
5. 无相颂 10
6. 四弘誓愿. 般若心经 16
7. 晚上的修行祈祷 17
8. 光明真言 18



禮佛文

戒香 定香 慧香 解脫香 解脫知見香
光明云台 周遍法界 供養十方 無量佛法僧
[헌향진언] 음 바아라 도비야 흠 (3번)

至心归命礼 三界导师 四生慈父 是我本师 释迦牟尼佛

至心归命礼 十方三世 帝网刹海 常住一切 佛陀耶众

至心归命礼 十方三世 帝网刹海 常住一切 达磨耶众

至心归命礼 大智文殊师利菩萨 大行普贤菩萨 大悲观世音菩萨
大愿本尊 地藏菩萨摩訶萨

至心归命礼 灵山当时 受佛付嘱 十大弟子 十六圣 五百圣 乃至
千二百 诸大阿罗汉 无量慈悲圣众

至心归命礼 西干东震 及我海东 历代传灯 诸大祖师 天下宗师
一切微尘数 诸大善知识

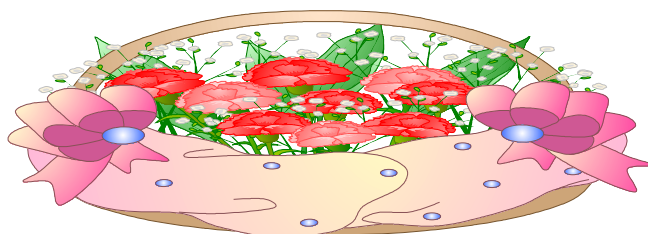
至心归命礼 十方三世 帝网刹海 常住一切 僧伽耶众

唯愿 无尽三宝 大慈大悲 受我顶礼 冥熏加被力 愿共法界 诸众生
自他一时 成佛道

家庭祈愿与发愿

祈祷者姓名：

住址				
关系	生	月	日	姓名



发愿文





***十念(十念 108拜)

南无 清淨法身毘盧遮那佛。

南无 圓滿報身盧舍那佛。

南无 千百億化身釋迦牟尼佛。

南无 西方教主阿彌陀佛。

南无 當來化生 彌勒尊佛。

南无 大智文殊舍利菩薩。

南无 大行普賢菩薩。

南无 大悲觀世音菩薩。

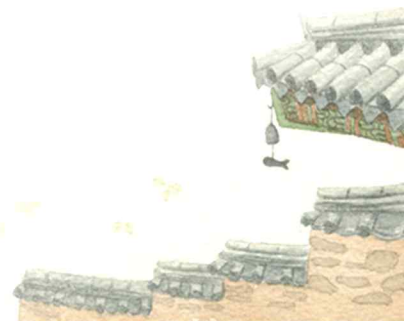
大愿本尊地藏菩薩。

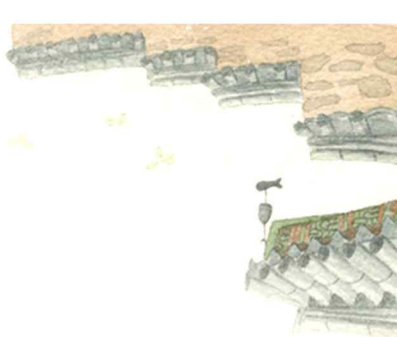
諸尊菩薩摩訶薩。

发心修行章

-海東沙門 元曉 述-

夫诸佛诸佛 庄严寂灭宫 于多劫海 舍欲苦行
众生众生 輪迴火宅门 于无量世 贪欲不舍。
无防天堂 小往至者 三毒烦恼 为自家财。
无诱恶道 多往入者 四蛇五欲 为妄心宝。
人谁不欲 归山修道 而为不进 爱欲所缠。
然而不归 山藪修心 随自身力 不舍善行。
自樂 能舍 信敬如圣 难行 能行 尊重如佛。
慳贪于物 是魔眷属 慈悲布施 是法王子。
高岳峩岩 智人 所居 碧松深谷 行者所棲。
饥飧木果 慰其饥肠 渴飲流水 息其渴情。
吃甘爰养 此身 定坏着柔守护 命必有终。
助响岩穴 为念佛堂 哀鸣鸭鸟 为欢心友。
拜膝 如冰 无恋火心 饿肠 如切 无求食念。
忽至百年 云何不学一生 几何 不修放逸。



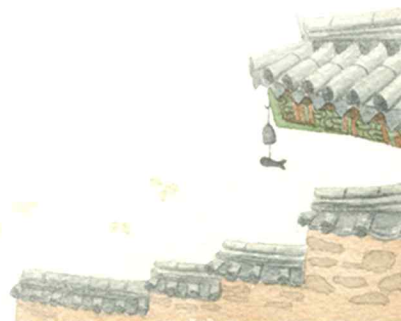


离心中爱 是名沙门 不恋世俗 是名出家。
 行者罗网 狗被像皮道人恋怀 猬入鼠宫。
 虽有才智 居邑家者 诸佛 是人 生悲忧心
 说无道行 住山室者 众圣 是人 生欢喜心。
 虽有才学 无戒行者 如宝所导 而不起行。
 虽有勤行 无智慧者 欲往东方 而向西行。
 有智人 所行 蒸米作饭。
 无智人 所行 蒸沙作饭。
 共知吃食 而慰饥肠 不知学法 而改痴心。
 行智具备 如车二轮 自利利他 如鸟两翼。
 得粥祝愿 不解其意 亦不檀越 应羞耻乎
 得食唱呗 不达其趣 亦不贤圣 应慙愧乎。
 人恶尾虫 不辨净秽 圣憎沙门 不辨净秽
 弃世间喧 乘空天上 戒为善梯
 是故 破戒 为他福田 如折翼鸟 负龟翔空。
 自罪 未脱 他罪 不赎。
 然 岂无戒行 受他供给
 无行空身 养无利益 无常浮命 爱惜不保。
 望龍象德 能忍长苦 期狮子座 永背欲樂。



行者心净 诸天 共赞 道人 戀色 善神 舍离。
四大 忽散 不保久住 今日夕矣 颇行朝哉
世樂 后苦 何贪着哉 一忍 长樂 何不修哉。
道人贪 是行者羞耻 出家富 是君子所笑。
遮言 不尽 贪着不已 第二无尽 不断爰着
此事无限 世事不舍 彼谋无际 绝心不起。
今日不尽 造恶日多 明日不尽 作善日少
今年不尽 无限烦恼 來年无尽 不进菩提。
时时移移 速经日夜 日日移移 速经月晦
月月移移 忽來年至 年年移移 暂到死门
破車不修 老人不修 卧生懈怠 坐起亂识。
几生不修 虚过日夜 几活空身 一生不修。
身必有终 后身 何乎。
莫速急乎 莫速急乎。

发心修行章 终



六祖壇經
題靈雲

无相颂

-六祖惠能大师-

心平 何劳持戒 行直 何用修禅

思则亲养父母 义则上下相怜

让则尊卑和睦 忍则众恶无喧

若能钻木出火 淤泥叫 定生红莲

苦口 的是良药 逆耳 必是忠言

改过 必生智慧 护短 心内非贤

日用常行饶益 成道 非由施钱

菩提只向心觅 何劳向外口玄

听说依此修行 天堂 只在目前。

-在家人们 修行的偈颂-

六祖壇經

題靈雲
圖

无相颂

-六祖惠能 大师 -

迷人 修福不修道
只言修福 便是道

布施供养福无边
心中三恶元来造

拟将修福欲灭罪
后世 得福罪环在

但向心中除罪缘
各自性中真忏悔

忽悟大乘真忏悔
除邪行正即无罪。

-业障消除的忏悔偈颂 -

수행의 과정

마음의 광명이 텅 비고도 밝아
그 본체는 원용과 차별을 벗어났다.
금빛 물결이 겹겹이 에워쌌으니
움직임과 고요함에 항상 선(禪)일 따름이다.

생각이 일어나거나 말거나 간에
멈추고 없애려 애쓸 것 없네,
도도한 그대로에 맡겨 두거니
거기에 어찌 일어나고 말고가 있으랴.

일고 사라짐이 아주 고요하고 없어지면
대 가섭존자가 어찌 옛 시대만 있었으랴.
앉거나 눕거나 또는 가벼이 걸거나 간에
일찍이 한순간도 쉼 적이 없었네.

참선한다면서 왜 앉지 아니하며
앉아서는 어찌하여 참선하지 않는가.
이와 같은 생각을 가진 뒤에라야
바야흐로 좌선한다고 할 수 있으리라.

앉는 자는 누구며
선(禪)이란 도대체 무엇인가?
구태여 앉는 것으로 선으로 삼는다면
부처로서 부처를 찾는 격이라.

부처는 찾는 자도 찾을 것도 아니다.
찾는다면 도리어 잃을 것이라.
앉았으나 내가 관(觀)하는 것 아니요.
그렇다고 선(禪)이 바깥의 기능도 아니다.

처음으로 낸 마음을 들뜨고 어지러워
윤회와 환작(換作)을 면하지 못하기에
그러므로 여러 가지 방편으로써
언제나 어디서나 고요히 觀하라 한다.

단정히 앉아 정신을 가다듬을 때,
처음에는 제대로 되지 않지만
오랫동안 하여 욕심 비워 담박해지면
여섯 가지 감각이 말끔하고 한가하리라.

여섯 가지 감각이 점차 쉬고 나면
그 가운데서 분별이 싹틀 것이다.
분별이 막 일어나서는
마치 일어나고 사라짐이 생기는 것 같다.

그러나 일어나고 사라지며 구르고 변함은
제 마음으로부터 나타난 것이다.

그때,

바로 그 믿음으로써
한 번 돌이켜 반영해 볼 일이다.

한 번 반영해 보아 다시 일어나지 않는다면
뚜렷한 광명이 정수리에 이르리라.
신령스러운 '앎' 의 불꽃이 광명을 떨치고
마음과 마음이며,
걸림이 없도다.

가로로 포함하고 세로로 들어가니
나고 죽음이 영원히 그치도다.
한 알의 환단(還丹) 선약이
금에 묻자 금즙(金汁)을 이룬다..

몸과 마음의 객진(客塵) 번뇌가
뚫고 들어오려 하나 틈이 없으니
미혹과 깨달음은 할 수 없이 말했으나
그 역순(逆順) 경계는 논하지 않으리라.

조용히 앉아 옛날을 돌이켜 보니
그저 한낱 앉아서 도만 찾았네,

비록 “이렇다” 라고 분별하지는 못하더라도
다시 생각하면 혼적만 남자할 뿐이다.

찰나에 범부와 성인을 이루어지지만
그 이치 믿는 자는 아무도 없네.
그렇다면 가장 중요한 점은
오직 믿음에 있을 뿐이다.

- 용문불안선사(龍門佛眼禪師)의 송에서 -

四弘誓愿

众生无边誓愿度

烦恼无量誓愿断

法门无尽誓愿学

佛道无上誓愿成

自性众生无边誓愿度

自性烦恼无量誓愿断

自性法门无尽誓愿学

自性佛道无上誓愿成

摩诃般若波罗蜜多心经

观自在菩萨 行深般若波罗蜜多时 照见五蕴皆空 度一切苦厄 舍利子，色不异空 空不异色 色即是空 空即是色 受想行识亦复如是 舍利子，是诸法空相 不生不灭 不垢不净 不增不减 是故空中无色 无受想行识 无眼耳鼻舌身意 无色声香味触法 无眼界 乃至无意识界 无无明 亦无无明尽 乃至无老死 亦无老死尽 无苦集灭道 无智 亦无得 以无所得 故菩提萨埵 依般若波罗蜜多 故心无罣碍 无罣碍 故无有恐怖 远离颠倒梦想 究竟涅槃 三世诸佛 依般若波罗蜜多 故得阿耨多罗三藐三菩提 故知般若波罗蜜多 是大神呪 是大明呪 是无上呪 是无等等呪 能除一切苦 真实不虚 故说般若波罗蜜多 呪 即说 呪曰 揭谛揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提 娑婆诃



晚上的修行祈祷

1. 十念 108读 精勤
2. 坐禅30分钟,检查今天一天的工作,忏悔。
3. 今天一天检查自己内心的活动
4. 集中5分钟(丹田双掌,集中呼吸,放下所有想法)



*****十念(十念 108读 定根)

南无 清淨法身毘盧遮那佛

南无 圓滿报身盧舍那佛

南无 千百億化身釋迦牟尼佛

南无 西方教主阿彌陀佛

南无 当來化生 弥勒尊佛

南无 大智文殊舍利菩薩

南无 大行普賢菩薩

南无 大悲觀世音菩薩

大愿本尊地藏菩薩

諸尊菩薩摩訶薩



*** 光明真言 ***

Om amogha virocana mahamudra mani
padma jvara pravartaya hum

*** 忏悔真言 ***

百劫积集罪 一念顿荡尽
如火焚枯草 灭尽无有余
罪无自性从心起 心若灭时罪亦亡
罪亡心灭两俱空 是则名为真忏悔

옴 살바 못자 모지 사다야 사바하 (3번)

