

上头香

【1.1】观音堂集体礼佛程序

☑ 观世音菩萨圣诞

☑ 观世音菩萨成道日

☑ 观世音菩萨出家日

☑ 佛诞日、元旦、年初一、元宵节、中秋节

（一）感恩菩萨

1 所有的同修集合在观音堂，由一位或几位同修带领大家集体礼佛。

2 点香（用油灯一次点燃所有的香，然后每个香炉3支香，香一定要竖着微举过眉头拜3次，3支香同时插入香炉不需要分开，香头不能对着菩萨。）



用油灯一次
点燃所有的香
(每个香炉3支香)



香一定要竖着
微举过眉头拜3次



3支香同时插入
香炉不需要分开
(香头不能对着菩萨)

3 点大香（檀香木）3次

烧大香，就是在佛坛前点好佛灯，点好香，然后用佛灯的火燃烧檀香木，然后把火熄灭（不能用嘴吹），出来的烟就是大香，是菩萨的香味，可以反复做三次。



点大香（檀香木）3次
用佛灯的火燃烧檀香木

4 面对菩萨跪下

5 感恩每尊菩萨，并同时跪拜磕头：

感恩南无释迦牟尼佛（三称并三叩首），
感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩诃萨（三称并三叩首），
感恩南无南京菩萨（一称并三叩首），感恩南无太岁菩萨（一称并三叩首），
感恩南无关帝菩萨（一称并三叩首），感恩南无周仓菩萨（一称并三叩首），
感恩南无关平菩萨（一称并三叩首），感恩恩师卢军宏台长（一称并三叩首）。

- 双手合十磕头礼拜佛菩萨 -



合掌。



磕头的时候，合掌，俯身双手撑地，前额触及拜垫，手掌无需向上翻起，然后直起身子，双手再合掌，跪在拜垫上许愿和祈求。



然后直起身子，双手同时很自然地离开地面向上再合掌；不必站起来，就是完成一次磕头。

（二）根据自身情况许愿与祈求

1 许愿：不杀生、吃素、早晚香、度人、印经书、刻光盘（根据自己的愿力、条件许愿）。

▶ 【每个人的境界不同，需要量力而行，不宜要求所有人一定要按照某个愿力来发愿。】

2 祈求：根据自身的情况说出合理的祈求，譬如身体健康、事业顺利、家庭和睦等。

▶ 最多祈求 2-3 件事情，不能泛泛的求全家身体健康，要具体到个人的某个方面或某件事情。（许了愿再祈求比较灵，愿力越大、功德越大，求得越灵。）

（三）感恩菩萨并再次磕头跪拜

1 许愿祈求完毕后，心存感恩，感恩诸位菩萨并再次磕头：

▶ 感恩南无释迦牟尼佛（三称并三叩首），
感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩诃萨（三称并三叩首），
感恩南无南京菩萨（一称并三叩首），感恩南无太岁菩萨（一称并三叩首），
感恩南无关帝菩萨（一称并三叩首），感恩南无周仓菩萨（一称并三叩首），
感恩南无关平菩萨（一称并三叩首），感恩恩师卢军宏台长（一称并三叩首）。

集体跪拜礼佛之后，义工各自就位，每个人按照号码领香开始个人上头香。

【1.2 观音堂个人上香礼佛程序】请参考下一页

东方台秘书处修订 2021.12

上头香

[1.2] 观音堂个人上香礼佛程序

☑ 观世音菩萨圣诞

☑ 观世音菩萨成道日

☑ 观世音菩萨出家日

☑ 佛诞日、元旦、年初一、元宵节、中秋节

- ① 准备：着装庄重整洁，不能穿短裙、短裤、无袖上衣或拖鞋；漱口洗手，有条件最好能够沐浴更衣，不宜嬉闹攀谈，宜庄严肃穆；手机静音，保持安静；等待期间默默诵经。



✓
着装庄重整洁



✓
袖子上衣



✗
短裙



✗
无袖上衣



✓
长裤



✗
短裤



✗
拖鞋

- ② 上香前请听从义工的指导，按发号秩序排队，分批给每人发一柱香，安静的来到佛台前用油灯火点香。

- ③ 双手持香举到额头上方默念：

- ▶ “我 XXX (自己的名字) 给南无释迦牟尼佛、大慈大悲的观世音菩萨、南京菩萨、太岁菩萨、关帝菩萨、周仓菩萨和关平菩萨请安！”

恭敬缓慢的插香（男左手插香，女右手插香），手势不要过大。



香一定要竖着
微举过眉头拜3次

- ④ 退到拜垫前(请勿跨过拜垫)每尊菩萨三叩首：

感恩南无释迦牟尼佛（三称并三叩首），

感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩訶萨（三称并三叩首），

感恩南无南京菩萨（一称并三叩首），感恩南无太岁菩萨（一称并三叩首），

感恩南无关帝菩萨（一称并三叩首），感恩南无周仓菩萨（一称并三叩首），

感恩南无关平菩萨（一称并三叩首），感恩恩师卢军宏台长（一称并三叩首）。

- 双手合十磕头礼拜佛菩萨 -



合掌。



磕头的时候，合掌，俯身双手撑地，前额触及拜垫，手掌无需向上翻起，然后直起身子，双手再合掌，跪在拜垫上许愿和祈求。



然后直起身子，双手同时很自然地离开地面向上再合掌；不必站起来，就是完成一次磕头。

- ⑤ 许愿

- ▶ 如：“我 XXX (自己的名字) 在此向大慈大悲的观世音菩萨许愿：从今以后初一、十五吃素；从此不吃活的海鲜；从此不杀生；每天坚持做几件善事；在多少时间度多少人；做功德、捐款印书、法布施、财布施、无畏布施等。”
(愿力对每个修行者是非常重要的，许愿之后就一定要做到，因为自身人为的原因违愿，就会受到惩罚，所以许愿要量力而行。)

- ⑥ 祈求（在合理合法范围内可诚心祈求三件事，不能贪。）

建议做比较有针对性的具体祈求，求菩萨解决你的困难、烦恼、大灾、小祸等

- ▶ 如：“请大慈大悲观世音菩萨保佑我 XXX(自己的名字)能够找到适合我的工作”；
“请大慈大悲观世音菩萨慈悲我 XXX(自己的名字)治疗胃病”，或者求自己身体健康、事业顺利、学佛精进等；不建议泛泛的求几个人，如：“求我们全家身体健康”。

(许了愿再祈求比较灵，愿力越大、功德越大，求得越灵。)

- ⑦ 许愿祈求之后，不必站起来，再次连续每尊菩萨三叩首并感恩每尊菩萨(如步骤4)，即磕头完毕。

- ⑧ 站起来之后心存感恩，双手合掌礼拜一次或三次。

- ⑨ 上完头香后可以念经

如：消灾吉祥神咒、准提神咒、大悲咒、心经、礼佛大忏悔文等，遍数不限。

可以上头香的大日子，佛菩萨很多，宜多做善事功德，多念经、放生、许愿。