

# 上头香 [1.1] 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

用油灯点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。



用油灯点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

### 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：

感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩诃萨、南无南京菩萨、南无太岁菩萨、南无关帝菩萨、南无周仓菩萨、南无关平菩萨、诸佛菩萨及龙天护法。

跪着磕头，一般可以每尊菩萨一个头或者三个头，也可以统一磕七个头或者十三个头。



合掌。



俯身双手撑地，前额叩在拜垫上；手掌不用刻意向上翻起。



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，求的越灵。

## (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：

感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩诃萨、南无南京菩萨、南无太岁菩萨、南无关帝菩萨、南无周仓菩萨、南无关平菩萨、诸佛菩萨及龙天护法。

跪着磕头，一般可以每尊菩萨一个头或者三个头，也可以统一磕七个头或者十三个头。

**\*\*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 个人上香礼佛程序】请参考下一页

东方台秘书处修订 2020.12

# 上头香 [1.2] 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。



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。

4 退到拜垫前（请勿跨过拜垫）磕七个头或十三个头  
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。



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，再次连续七次或十三次磕头并感恩每尊菩萨，即磕头完毕。  
感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩訶萨、  
南无南京菩萨、南无太岁菩萨、南无关帝菩萨、南无周仓菩萨、南无关平菩萨、  
诸佛菩萨及龙天护法。

8 站起来之后心存感恩，双手合掌礼拜一次或三次，  
然后默念“感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨！”

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。\*\*