

彼岸讃

松 濤 基 作 曲
鈴 木 錦 承 振 付

唱え奉る彼岸		正座のまま静かに合掌	
御和讃に		合掌のまま左足をくずして静かに立ち両手をおろす	
歌	手	足	
い	両手左斜下方より前方目の高さに捧げる	右向きとなり右足一歩右方に	
き		ふみ出す	
と	両手体前下方より右手前左手後方に伸す	左足を右足前方に出し屈膝	
し	(頭は左手にむける)		
い	両手上挙し頭上で手首をつける	更に右足一歩出し(体重をかける)	
け			
る	両手両側を通して胸前に右手内にして交差	左足を右足の前に出し屈膝	
	する		
い	左手掌を上にして後方肩の高さに上げる	左足一歩後退	
の	右手下方より上方にまわす(掌下)		
ち	右手上方より胸前にて片手合掌	右足後退軽く屈膝	
み			
な	「いのちみ」に同じ	「いのちみ」に同じ	
(休)			
さ	両手両側下方を通し手の甲を合す如く近づけ	斜左前方にすり足にて(左足より前進)	
ん	掌を側にして胸前肩の高さにて交差する	走り	
が	(頭をさげ頭上で行う形となる)	右足を前にして止まる	
い			
る	「さんがい」に同じ(2回共右手手前)	右足より斜右前方にすり足にて	
		走り	
て		左足を前にして止まる	
ん			

歌	手	足
さ	両手両側斜下方に伸す(手先斜上)	左足より正面に向きつつ一歩後退
だ 		(体重をかける)
め		右足一歩後退
な		
し	両手胸前にて右手中にして重ねて握り頭を	左足一歩後退右足後方にして屈膝
	軽く下げる	
(休)		
わ	両手両側より上挙して五指を組合せ左上に	左足左斜前方に一歩出す
	挙げる(目は上)	
れ	両手そのまま右腿の上におく(目は下)	右足を左足の前方に出し交差
ら 		
ぶ	「われら」と同じことを行う	「われら」と同じことを行う
っ		
し よ		
う		
ぐ	両手斜右下方に伸し	スリ足左足より左廻りにて
せ 		
る		
み 		
は	両手交差して顔前より斜両側を開く	出発点に帰り正面向直立
(休)		

歌	手	足
ほ	両手肘を張り左手の甲の上に右手を重ね	右足一歩前
と 	胸前におく	
け	両手斜両側目の高さの開く(掌上)	左足一歩前
の 		
み	「ほとけの」と同じことを行う	右足一歩前
― ―		
ち		左足一歩前
に		
め	両手斜左下に伸す	スリ足にて右足より右廻りにて
ざ 		
む		
べ		
し	左手掌を上、に腹前左よりに出し右手掌を上	出発点に帰り正面向直立
	して右肘を軽くまげ右上方に捧げる	
(休)		
な	右手体前下方を通り右側より頭上にかざす	右足を左足の左側に引き右向きとなる
む 	(掌下)	
あ	左手下方左側を通し頭上にかざす	左足を右足に揃える
み	(掌下)	
だ	両手体前交差する如くして下し	左足を右足右側に引き正面向きとなる
ぶ	両側を通じ頭上へ運び	
つ	両手下して合掌	右足を左足に揃える

歌	手	足
あ	両手、手先をあげて両側斜下に伸す	左足を引き膝をつく
み ↓		
だ	両手そのまま	右足を引き膝をつく
ぶ		
つ	静かに合掌し低頭	そのまま静かに座る
↓		
↓		
(休)		
一番より二番へ続く時は三拍目で左足をくずし四拍目で立つ		

ポイント注意

- 【さんーがい】 手の交差。さまざまな心の迷い、悩みを現します。
- 【わーれらー】 膝の曲げ方。膝をできるだけ深く曲げるようにしてください。
- 【あみだぶつ】 目線。上を仰ぎ見るようにします。