

# お墓参りについて

**お墓は常に清潔にしましょう**

**いつお参りに行くの？**

お盆、春秋彼岸、年末年始はもとより、故人の祥月命日をはじめいつでもお墓参りをおこなうのが望ましいです。ご先祖様への供養の心と、今ある自分達はご先祖様のお陰であるという報恩感謝の心を捧げる事が大切です。それが同時にお墓参りをする人が善根功徳を積むことになるのです。家族揃ってお参りいたしまし

処分出来なくなつたため、全て各自持ち帰りとなつてお寺も多くなつています。捨てるときもよく注意すること

よう。又、お墓参りの前には、必ず本堂のご本尊にお参りをしましょう。

**お墓のお掃除は？**

お墓にいく時には、忘れずに掃除用具を用意し、お参りの前にきれいに掃除しましょう。墓石は洗い清め、周囲の雑草やゴミも取り除きます。お墓のゴミは環境問題で焼却

**供花・供物・線香は？**

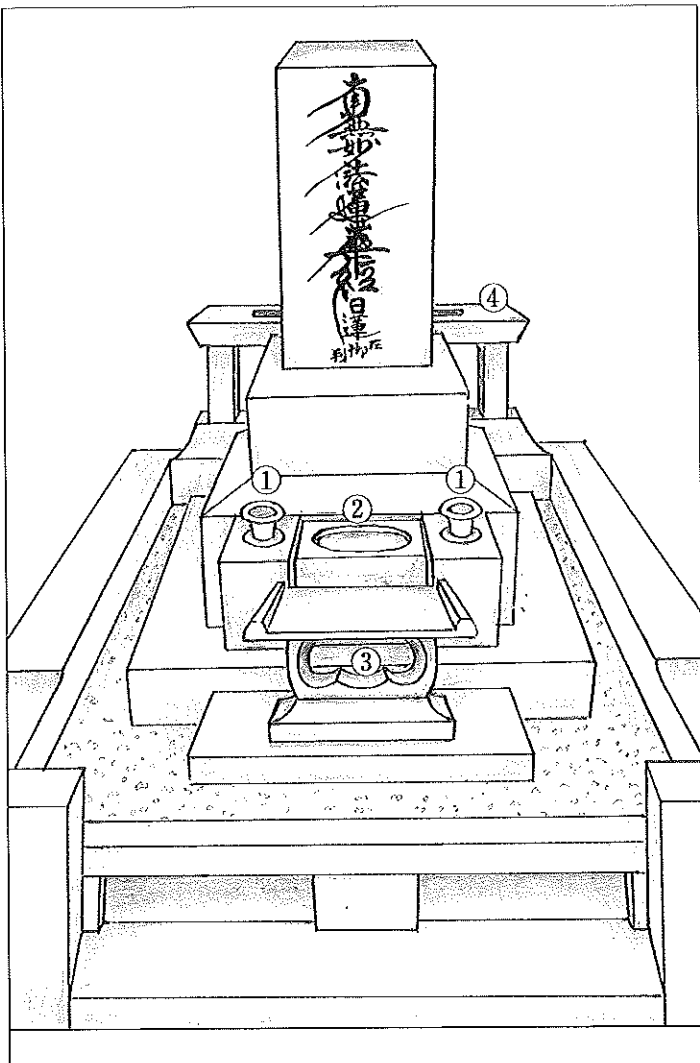
お墓の掃除が終われば、清められたところで、お花・線香・お供え物を供えます。お供え物には特別な決まりはあり

**お墓参りのご注意！**

お線香を着火する際、火の始末には十分な注意を払いましょう。枯れた花や古くなつた花立ての水、供物ならびに瓶・缶を放置すると、腐つたり害虫等の発生の原因となり、お墓が汚されたり危害が加えられた例がございます。環境保全のため、お参りが済みましたらお持ち帰り下さいませ。どうぞご協力をお願いいたします。

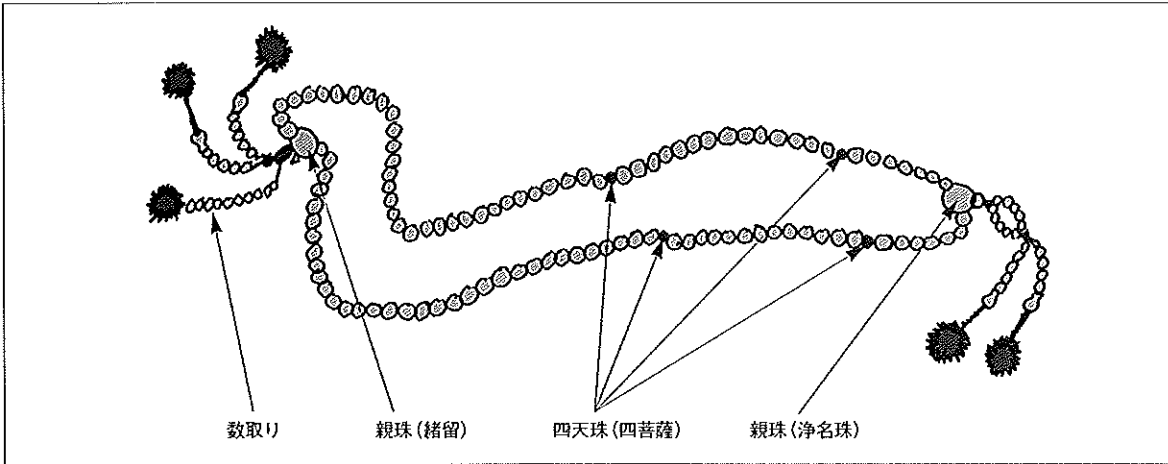
お線香を着火する際、火の始末には十分な注意を払いましょう。枯れた花や古くなつた花立ての水、供物ならびに瓶・缶を放置すると、腐つたり害虫等の発生の原因となり、お墓が汚されたり危害が加えられた例がございます。環境保全のため、お参りが済みましたらお持ち帰り下さいませ。どうぞご協力をお願いいたします。

※ 不明な点等、菩提寺や墓地管理者に、お問い合わせ下さい。



- ①新しい花を供えます。
- ②きれいな水を供えます。
- ③お線香は火をつけた方向を左に向けます。
- ④お塔婆はお題目を正面にして立てます。

# —お数珠のこと—



お数珠各部の名称

お数珠は修行に欠かせない大切な仏具です

## お数珠って何？

数珠は「誦数・誦珠・呪珠・念珠」とも書き、西暦二〜三世紀のころから使われたといわれています。もともと念珠の数を数える「数取り」の道具でしたが、これを用いると、悪心をおさえ、すべての罪障を滅除し、このうえない功德が得られるという大切な法具です。

数珠には装束数珠と勤行数珠（普通仕立）があります。装束数珠は房が広がって（導師房）、僧侶が使う数珠です。勤行数珠は一般檀信徒が持つ数珠で、房が丸く（菊房・玉房）なっています。

珠の材料は香木・梅・黒檀・菩提樹・水晶・真珠・珊瑚・象牙・石など多種多様です。日々の修行には扱いやすい自然木や木の実などが良いでしょう。

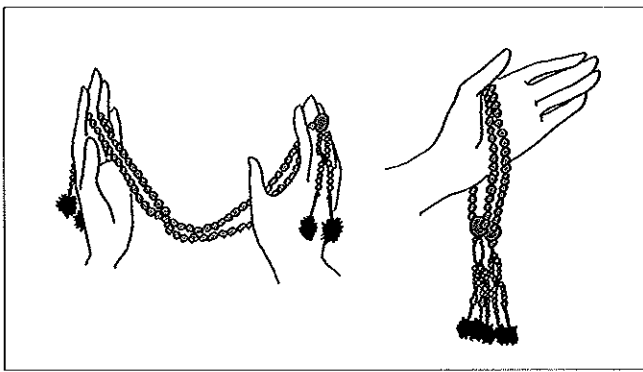
## 数珠の名称と持ち方

日蓮宗のお数珠は、大きな珠（二個）。小さな珠（四個）。普

通の珠（一〇八個）。合計一四個の珠からなっています。大きな珠は親珠（母珠）といい、右の親玉を浄名珠といい「釈迦牟尼仏」、左の親珠は数珠を留めるところから、緒留ともいい「多宝如来」をあらわしています。

小さい珠は四天珠といい、上行・無辺行・淨行・安立行の四菩薩をあらわしています。また、左側にある三本の子珠の形の違うもの（十個の子珠）が独特の「数取り」と呼ばれるものです。

普段は数珠を二重にして房を下にし、左手に掛けて持ちます。合掌をしたり、お経本を持つ



お数珠のかけ方

に便利です。

また、太鼓を叩くときなどに、数珠を二重にして左手首に掛けることもありますが、通常は手首ではなく手にかけてください。

勧請・唱題・回向というお参りのうちで最も大切なときには、親珠を両方の中指の第一関節に、数珠を一度ねじってから（あやにする）そのまま両手を自然に合わせます。

数珠の房は二つ房のほうを右手に、三つ房が左手にくるよう

にします。  
「右手」み・ぎ 二本（二つ房）。  
「左手」ひ・だ・り 三本（三つ房）

と覚えるとよいでしょう。数珠をこすって音を出しながら、ネックレスのように首に掛けるのはやめましょう。

合掌は手のひらを隙間なく合わせることで、両手を合わせてほかに何もできないことを示し、一心に祈る礼拝の姿です。

インドでは、右手は清浄（神聖）、左手は不浄（凡夫）を表します。この二つの心が帰依（南無）することによって、仏さまと私たちが一つになれるといわれています。

# —お香のこと—

## お焼香は何回？ お線香は何本？

### お香のおいたち

お香の始まりは紀元前のエジプトで、やはり宗教上の儀礼のために焚かれていました。その後インドへ伝わります。元来、

インドは酷暑ですので臭気に対する配慮が強く、様々な香が作られました。古代の人々は、香には防腐、殺菌の効果があるとすでに知っていたのです。

薫香を特に大切にしたお釈迦様は、単なる香りとしてでなく、自らの邪気を払い、体や心の汚

れを除き、清浄なる功德があるものとし、経典にも度々仏前に供えなさいと説かれております。仏様の食べ物であると同時に、私達が仏様の境界に近づく術でもあるのです。

日本では推古三年（五九五年）日本書紀に最初のお香の記述が見られますが、いずれにしても仏教の伝来と共に始まったと言えるでしょう。

皆さんのご家庭にあるお線香もお香の一種ですが、その歴史はぐっと新しく江戸時代初期に

始まります。中国福建省から伝わった線香製造技術が、平安時代から蓄積されたお香の調合法や、漢方薬・鉄砲鍛冶等の技術と融合しお線香の製造が始まりました。お線香はそれ自体に香料と燃焼材料が練り込まれていきますので、火をつけるだけでよい手軽さが大いに喜ばれ、現代に至ってはお香の九割を占めるとも言われています。

### お焼香は何回？ お線香は何本？

お線香の本数も、お焼香の回数も宗派や地域によって様々です。日蓮宗では、お焼香はお導師様が三回、その他の人は一回

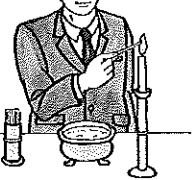



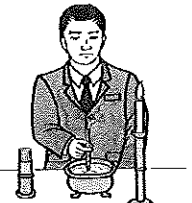



お線香も明確に「これだ」ということは無理なのです。お線香は江戸時代にできた物ですから、本数を経典で示されたことはありません。また、お焼香についても経典に「香をたく」とはありましても回数まではありません。

### 葬式・法事では

参列者となってお焼香やお線香をたてる場合は注意が必要です。自分だけが時間をとって、他の方の迷惑になるときは、心をこめて一回、一本をお勧めします。大切なのは回数本数よりもそのときの状況でどうすべきか判断して、心をこめて行うという事なのです。心をこめた香りはご先祖様や親しい人の御霊にその心までも届けてくれるのです。

### 参考文献

日蓮宗法要式  
仏事のころろえ 菅野啓淳著  
全国薫物線香組合協議会パンフレット

線香のあげ方	焼香の作法
<p>①線香を一本取り、 口ウソクで火をつける</p> 	<p>①親指、人差指、中指の三本で軽く焼香をつまむ</p> 
<p>②線香の火は、あいている手であおいて消す</p> 	<p>②つまんだ香を軽く擦げる</p> 
<p>③線香を静かに立てる</p> 	<p>③香を香炉に静かに落とす</p> 
<p>④合掌して礼拝する</p> 	<p>④合掌して礼拝する</p> 

ですが、お線香の本数のきまりはありません。一本を香炉の中心に立てるか、又は三本を三角形になるように三方に一本ずつ立てるのが一般的ですが、菩提寺のご住職に聞くのがよいでしょう。きまり事や風習は行く先々で異なりますので、お焼香も

# みちびき

親なればこそ亡き子に導かれ、子なればこそ亡き親に導かれます。

「この法華経を信じる人びとは、たとえ他人であったとしても同じ靈山浄土りやうぜんじやうどでお会いします。ましてあなた方は親子です。しかも同じ法華経の信仰者ですから、死後とともに靈山浄土にお生まれになるに違いありません」(日蓮聖人のお手紙)

日蓮聖人は、法華経を信じ持つ人は、お釈迦さまがまします靈山浄土で再会することができる、と教えています。どうぞ亡き人のために、心を込めてお題目を唱え追善の供養をして下さい。そして、お題目の信仰に生きて下さい。

## 大切な人を 失った あなたへ

姿形は見えなくても、  
亡き人は愛する人のそばに  
いつまでも生きつづけます。

あなたのそばに亡き人がいつも存在することを信じて、  
お題目を唱えて下さい。

あなたが苦しいときや悲しいとき  
亡き人は勇気を与え、  
あなたの生きる道を示してくれるでしょう。

悲しみや苦しみは、ひとりで悩まずにご相談下さい。きっと心の支えが得られるでしょう。

# やすらぎ

大切な人を 失った あなたへ



日蓮宗

【企画・編集】

伝道推進委員会

【発行】

日蓮宗宗務院

〒146-8544 東京都大田区池上 1-32-15

TEL.03-3751-7181



# わかかれ

「親を亡くすと過去を、配偶者を亡くすと現在を、わが子を亡くすと未来を失う」といわれています。

最愛の人を亡くした悲しみは  
計り知れません

別れの衝撃に 一時は何も感じなくなり  
その後には本当の悲しみに襲われます  
何も手につかない 人に会いたくない  
言い知れぬ寂しさと孤独感

時として怒りの感情や自責の念に  
かられることもあるでしょう

しかし それは人として自然なことなのです



# かなしみ

亡き人の幻を見たり、思わずその人の声が聞こえてくることがあります。

楽しかったこと 辛かったこと

亡き人とともに過ごした数々の思い出が  
走馬燈のようによみがえってきます  
人目もかまわず涙することがあります  
人知れず涙が頬を伝うこともあります

涙もでない悲しみもあります

聞いてもらいたいのに

言葉にならない悲しみがあります  
たとえどんなに言葉を尽くしても  
伝えきれない悲しみもあります  
悲しみの表情はさまざまです



# めざめ

それぞれの人生に意味があるように、それぞれの死にも意味があります。

大切な人の死は あなたにとって

どんな意味があるのでしょうか

大切な人の死は

あなたに何を教えてくれたのでしょうか

大切な人の死から

あなたは何を学んだのでしょうか

あなたの悲しみが深ければ深いほど

人に対する優しさを知り

慈悲の心にめざめることが

できるでしょう



# 但行 Tangyoraihai 禮拜

いのちに合掌

## 【目次】

- 02 立正安国・お題目結縁運動
- 03 今、この世界は苦しみに充ちている
- 04 なぜこうなってしまったのでしょうか…
- 04 いのちを敬う心を失ってはいませんか
- 04 みんな仏さまの子
- 05 常不輕菩薩とは
- 07 但行禮拜という生き方
- 08 但行禮拜とお題目
- 09 雨ニモマケズ

立正安国・  
お題目結縁運動

「敬いの心で

安穩な社会づくり

人づくり」

現在、私たち日蓮宗は「立正安国・お題目結縁運動」を行なっています。これは「敬いの心で安穩な社会づくり、人づくり」を目指した運動です。「安穩な社会づくり」とは、仏さまの世界を、今、ここにつくろうということとです。「人づくり」とは、私たち一人ひとりが、今、ここで、仏さまに成ろうとの呼びかけです。壮大な、夢のような話です。しかし、理想に向かって、今、一步を踏み出さなければ、私たちは、子どもたちに、恐ろしい未来をの



今、この世界は  
**苦しみに**充ちている

今、日本も含めて世界中が混沌の渦の中にあります。すさまじい勢いで地球環境は悪化しています。

戦争が絶える事ありません。

心は荒廃し、人と人の心のつながりはバラバラに切り裂かれ、殺人事件は日常の風景です。

そしてここ十年、日本では年間三万人以上の人が自ら命を絶っています。



photo : Miki Kitayama

**なぜこうなって  
しまったのでしょうか…**

いつから私たちの国はこういう状態になってしまったのでしょうか。どこをまちがえたのでしょうか。家族制度の崩壊が原因でしょうか。ゆきすぎた平等主義や個の尊重が原因なのでしょうか。あるいは経済至上主義にあるのでしょうか。多分、近代西欧に起こった自由主義・経済至上主義に由来するこれらの要因がすべて絡み合って、こういう日本の国、日本人を作り出してしまったのでしょうか。

**いのちを敬う心を  
失っていませんか**

「なぜ人を殺してはいけないの？」という問いに、あなたは答えることができませんか。殺人は決して許されません。しかし戦争では大勢の人が殺されています。第二次世界大戦の Auschwitz ユビッツ収容所等では数百万もの人が「効率的に処理」され、ヒロシマやナガサキでは一瞬にして多くの命がうばわれました。人類の現代史は大量殺人の歴史です。「戦争だからしかたがない」とつぶやいてきたのです。私たちはいのちを敬い、人を大切に思う心を失っているのではないのでしょうか。

**みんな仏さまの子**

私たち日蓮宗が抱り所<sup>たよりどころ</sup>にしているお釈迦さまの教え、法華経には「この世界の生きものは、みんな仏の子である。しかし、それに気づかず、ただただ苦しんでいる」と説かれています。私たち、みんなが尊い仏のいのちをいただいた仏の子であり、この世界は仏さまの世界であると気づくために、私たちは「立正安国・お題目結縁運動<sup>けつえん</sup>」を行い、そのために提唱<sup>ていしょう</sup>するのです、「但行礼拝」を！

じょうぶきょうほさつ  
**常不輕菩薩**とは

私たちはいのちの大切さを忘れ、生きる意味を見失っています。それだからこそ、日本人の心を育んできた仏さまの教え、その中でもいちばん尊い法華經を学ぶときです。法華經の第二十章には常不輕菩薩の「但行礼拜」のお姿が説かれています。いったい、どのような菩薩さまなのでしょう。

はるか昔のこと、常不輕という名前のお坊さんがいました。このお坊さんはお經を読むことよりも、ただ人びとに向かって、彼らを礼拜しては、「私はあなたがたを敬います。なぜならば、あなたがたはみんな善い行いをして、必ず仏さまに成る尊い存在だからです」と祈りの言葉を唱えたのです。このように彼は誰をも軽んじることなく、分けへだて

なく、すべての人を敬い尊んだので、常不輕と呼ばれたのです。さて、そのように語りかけられた人びとは「お前のようなものからそんなことを言われてもありがたくはない。だいたい、こんな私たちがそう簡単に仏に成れるわけがない」と考えて、常不輕を迫害しました。しかし、彼は人びとをひたすら礼拜して、ついに仏に成ったのでした。

我深敬汝等不敢輕慢所以者  
何汝等皆行菩薩道當得作佛



photo:本眞寺(大阪府池田市)  
常不輕菩薩像



# 但行礼拝という 生き方

私たちは、好きな人にも嫌いな人にも、いい人にも悪い人にも、目上の人にも目下の人にも、どんな人も尊厳存在として頭を下げることができるでしょうか。もちろん私たちは、好きな人、立派な人、目上の人には頭を下げるでしょう。しかし、そうとは思えない人には、なかなか頭を下げることはできません。私たちは、どうしても相手を自分に都合よく判断するのです。しかし、私たちはすべての人すべてのいのちを敬う「但行礼拝」という生き方によって、苦しみと争いを乗り越えることができます。 「但行礼拝」はこだわりのない広い心ですべての人びとを敬い、この社会に仏さまの安穏な世界を実現する菩薩の行いなのです。

## 但行礼拝とお題目

日蓮聖人はお母さんが赤ちゃんを慈しんでお乳を与えるようにお題目を人びとに広められました。日蓮聖人は常不軽菩薩が但行礼拝して語った「私はあなたがたを敬う。なぜならば、あなたがたはみんな善い行いをして、必ず仏さまになるからです」という言葉は、お題目と同じ意味である。と示されています。私たちはお題目を唱え広めて、みんなが仏さまのいのちをいただいた仏の子であることに気づき、この世界に仏さまの世界を実現することをめざしています。

雨ニモマケズ

雨ニモマケズ

風ニモマケズ

雪ニモ夏ノ暑サニモマケズ

丈夫ナカラダヲモチ

慾ハナク

決シテ瞑ラズ

イツモシヅカニワラツテキル

一日ニ玄米四合ト

味噌ト少シノ野菜ヲタベ

アラユルコトヲ

ジブンヲカンジョウニ入レズニ

ヨクミキキシワカリ

ソシテワスレズ

野原ノ松ノ林ノ蔭ノ  
小サナ萱ブキノ小屋ニキテ

東ニ病氣ノコドモアレバ

行ツテ看病シテヤリ

西ニツカレタ母アレバ

行ツテソノ稲ノ束ヲ負ヒ

南ニ死ニサウナ人アレバ

行ツテコハガラナクテモイ、トイヒ

北ニケンクワヤソシヨウガアレバ

ツマラナイカラヤメロトイヒ

ヒドリノトキハナミダヲナガシ

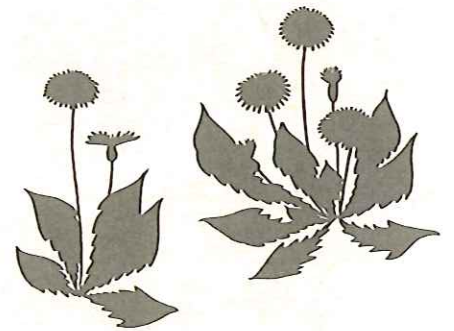
サムサノナツハオロオロアルキ

ミンナニデクノボートヨバレ

ホメラレモセズ

クニモサレズ

サウイフモノニ  
ワタシハナリタイ



○宮沢 賢治

1896 ~ 1933年

宮沢賢治は法華經の教えを伝えるために多くの童話や詩を作りました。そのなかでも「雨ニモマケズ」は常不輕菩薩の「但行礼拝」の精神にあふれた折りの言葉です。

※お墓は日蓮宗身照寺(花巻市)にあります。





お上人さん、  
今日はお母さんの一周忌法要、  
ありがとうございました。

親戚・友人があつまり、  
皆でお経を読み、  
「南無妙法蓮華経」を  
お唱えできたのだから、  
お母さんも喜んでおる  
ことじやろう。

お塔婆もたくさんあがったわ。  
そつそつ、皆のお母さんへの  
感謝の気持ちはしっかりと  
伝わったじやろう。

お塔婆は感謝の気持ちを伝えるための  
ものでもあるんですね。



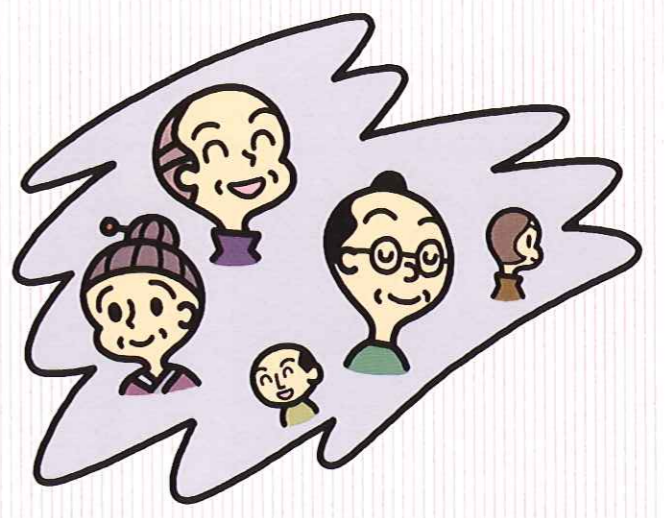
# 檀信徒のための お塔婆 ガイド

感謝と功德

こころ伝える  
日蓮宗  
NIHREN-SHU ORDER OF BUDDHISM

- ご法事をなさる際には早めにお寺に連絡し、日時を決めましょう。
- 親戚・友人にご案内を出し、あわせて塔婆供養をすすめましょう。
- ご法事の出席人数・お塔婆の本数・施主名を連絡しましょう。
- ご法事の当日は、時間に遅れないように注意しましょう。
- お経やお題目は、皆でお唱えしましょう。
- わからない事があれば、遠慮せず、お気軽にお寺にご相談下さい。

企画編集 伝道推進委員会  
発行 日蓮宗 宗務院  
〒146-8544 東京都大田区池上1-32-15  
TEL 03-3751-7181



そつじや。  
でも、もつひとつ、大切なことがある。  
功德じや。

わかりやすく言つて、  
善い行いを積むこと、  
そして、その善い行いが  
仏さまの恵みとなつて  
返つてくることかな。

そつじや。  
感謝の気持ちを伝え、  
自然と功德をいただけるのが、  
お塔婆なんですね。  
これからも、お塔婆供養を  
続けていきたいと思ひます。



## 日蓮宗のお塔婆の意義

今から約2500年前、お釈迦さまのお墓として  
ストゥーパが建てられました。インドの言葉で「塔」を  
意味します。やがて仏教がひろまった場所に、人々は  
ストゥーパを建てました。それは仏教のシンボルに  
なりました。仏教伝来に伴って、ストゥーパも伝わり  
五重塔になり、いろいろと変化しながら、現在の  
卒塔婆(そとば)に、そしてお塔婆になったのです。

法華経には次のように記されています。

インドの霊鷲山というお山でお釈迦さまが法華経を  
説いておられる時に、多宝如来という仏さまがお座りに  
なっている巨大な「塔」が地下から出現しました。  
そして、お釈迦さまをその塔に迎え入れ、法華経こそが  
最高の教えであり真実の教えであることを証明  
なさいました。

鎌倉時代になり日蓮聖人は、法華経こそがお釈迦  
さまの御本意であり、お題目「南無妙法蓮華経」を  
お唱えすることにより、お釈迦さまの積まれた功徳を  
すべていただける、と説かれ多くの民衆を導かれました。

つまり、最高の教えである法華経に記されている  
「塔」に、お題目「南無妙法蓮華経」を記した  
お塔婆こそが、本当の意義のあるお塔婆なのです。

Q1 なぜ、お塔婆をたてるのですか？

A1 お釈迦様が亡くなられた時、塔をたてて供養したのが  
始まりです。

Q2 お塔婆は誰がたてればいいですか？

A2 法事の施主だけでなく、志のある方にはたてることをおすすめしましょう。

Q3 お塔婆は誰にたてればいいのですか？

A3 ご自身のご先祖様の供養のために志す事が多いようですが、友人やお世話になった方、  
また有縁の方、そして無縁の方にもたむけて、善行を積まれるとよいでしょう。

Q4 お塔婆はどんな時にたてればいいのですか？

A4 故人のご命日(年回忌)、そして春秋のお彼岸、お盆、お施餓鬼等の  
際には志しましょう。

Q5 お塔婆供養によつて、どうなるのですか？

A5 ご先祖さまはおよろこびになり、私たちは功徳を積むことができます。

Q6 日蓮聖人にもお塔婆をたてるのですか？

A6 お会式などの際には報恩感謝のお塔婆を、是非、お志し下さい。