参拝・焼香の作法について

住職　安本 利正

お焼香は急いで３回するよりも
つまんだ香を丁寧に眼前に上向きに捧げて
ゆっくり１回のほうが心がこもります。
また、お墓への線香は多いほど良いとされ
「多くの煙で広く清める」という意味があります。

インディラ・ガンジー首相は今から約30～40年前のインドの女性首相であり、一九六九年に就任され、一九八四年に暗殺されるまで15年間を大活躍された首相です。私は仏跡参拝団の一員として永平寺の秦慧玉禅師と共にニューデリーの私邸を訪問し、その後に日本で2回、インドで1回、合計4回面会しました。その頃の私は、全日本仏教会の国際文化局長の役職でした為に特別にお会いする機会があって幸運でした。

☆

一九八四年10月31日ニューデリーにて暗殺されて盛大な葬儀が催され、日本のテレビに幾度も報道され、そのテレビ放送の中で火葬の場面が映写された。薪を高く積み上げ、その上に布で包んだ御遺体を乗せて火葬の儀式が始まった。積み上げられた薪は大きさが全部揃っていて、角も同じ大きさで丸く落として形を仕上げていた（後日インド大使館で聞いたら、その薪は全部が印度白檀の角材であったと言われて、驚いた。昔お釈迦様の火葬の時も多くの信徒達が香木を集めて火葬したことが涅槃経の中に書いてあるので、私の驚きは更に大きな感動でした。テレビの画面では火葬の様子を映した。火葬の側面に長い木の板を並べて長い坂道のような段が作られ、参拝者はその段を上って、火葬に近づくことができるようになっていた。参拝者達はその坂道を上って火葬に近づくと、腰に下げた布の袋の中へ手を差し込み、香を手に握って火葬に振り掛けて焼香している姿が、画面に大きく映されて私は驚いた。

仏壇へ立てる線香は１本で良いが、お墓での線香は多いほど良いとされています。

参拝者は各自が自分の香袋を腰に結んで、自分の香で焼香する姿を見て大層感激した。わが国でも昔から僧侶の習慣として、自分の香を持参して自香を焚くことが伝承されており、私は常に実行している。遠く二千年昔のインドの習慣が中央アジアや中国を経て日本へ伝来し、インドでは上流階級の習慣として今でも伝わっている姿をテレビで見て大層な感激でありました。

☆

世界各地に参拝の儀礼は色々な形で伝わっているが、チベットやネパールでは線香を両手で頭上へ捧げ、次に下げて眼前で止め、更に下げて胸前で止めてて礼拝して香炉へ立てている。中国でも頭上、眼前、胸前の3カ所で線香を念じて立てている。

日本では葬式や堂内儀式では粉末の香で焼香しているが、その作法は宗派によって色々に言われるが、丁寧にすることが肝要です。香を右手3指でつまみ掌を上に向けて眼前へ捧げて焼香する。日本語では目上、目下で区別しており、つまんだ香は眼前に上向きに捧げて焼香すれば、ゆっくり1回が良いでしょう。急いで3回するよりも、丁寧に眼前に捧げて1回のほうが心がこもります。更に左手を添えて両手で捧げると、より丁寧で良いでしょう。墓地や仏壇へ線香を立てる時も同じです。線香を眼前に捧げてから立てることが肝要です。

お彼岸の墓参りの時に線香を眼前に捧げて墓前に供えてください。仏壇へ立てる線香は1本で良い。選ぶならば香りの良い線香を求めましょう。墓への線香は多いほど良いと言われています。多くの煙で広く清める意味があります。

お焼香の仕方

①はじめに焼香台の前で合掌して深く一礼します（数珠は左手にかける）。

②次に右手の親指、人差指、中指の３本の指先で香をつまみ左手を添えます。

③頭を下げて香をつまんだ右手を上向きにして目の高さまで捧げ、思いを念じながら静かに香炉にくべます。急いで３回するよりも、丁寧に捧げて１回のほうが心がこもります。

④最後に正面に向かって合掌し礼拝します。

第二回写経会

心静かにゆっくりと書く 気持ちが落ち着き無我の心へ

第二回写経会が5月20日㈰午後1時から開催されました。

萬福寺護持会副会長の波田野 章研修委員長が「前回は大勢参加いただいたので、今回は13時からと14時からの2回に分けて開催する」旨の挨拶の後、お手伝いの鈴木百合子さんから「楽しみながらのびのびと書いてください。急がないでゆっくりと」の説明があり、写経が始められました。今回の参加者は2回合計で24名でした。

第一部の写経が終わった段階で、安本由道副住職様が写経の仕方、心構え等について次のような説明がなされました（要旨）。

般若心経は276文字による経典で、写経として一番書きやすいとされ、多くの人々に親しまれています。

唐の玄奘三蔵（西遊記に登場）が命がけで18年かかってインドで仏教を研究し、その中で凝縮された言葉が「般若心経」です。

「摩訶般若波羅蜜多心経」の「まか」は「偉大な」という意味で、「はんにゃ」は「知恵」、「はらみつた」は安らぎに至る、人生には色々な苦しみがあるが、この「般若心経」には仏様の教えが書かれています。

お寺という厳粛な環境の中で写経に取り組む姿勢こそ「座禅」の姿であり、仏様の姿であります。心と姿勢が整えば仏道修行に限らず、正しく生きていくための出発、「正見」で見る心が養われます。正見とは、物事をありのままに、真実のままに見るということです。自分の想い、自我を振り回さない、これを簡単に実践できるのが写経です。

写経を通して知らず知らずのうちに、その教えが身についてきます。「人は亡くなって仏様になる」のではなく、生きているときに仏様の心・姿を学び、仏様に一歩でも近づけるような行いをしていただきたい。

無念無想にはなかなかなれませんが、心と姿勢を整えて写経を続けていけば、正見の心が養われていくものです。

年度末の来年3月には皆さん方の写経をまとめて奉納・納経することにしています。心静かに写経に取り組んでください。

波田野 章
研修委員長

鈴木百合子さん

安本由道
副住職

お盆、お彼岸に写経しませんか

今後の写経会は12月、来年2月に第三回・第四回を開催する予定ですが、これとは別に、例えば盂蘭盆会法要（7・13）とか秋彼岸法要（9・22）など萬福寺の仏事等でお参りにいらした時に、写経、座禅ができるように準備します。ただし、法事などで出来ない日がありますので、受付等の張り紙でご確認ください。

春彼岸法要

平成24年3月20日（火）

心の法話

「おかげさまの心で」 ～仏教の出番～ 笑い療法士再び登場

本堂で春彼岸法要が執り行われました。当日は午後1時から「心の法話」を浄土真宗本願寺派の笑い療法士・赤川浄友老師が「おかげさまの心で～仏教の出番～」と題した法話がありました。

日本人は笑いが少ない。「笑う門には福来る」の諺がありますが、笑うと免疫力アップ、元気が出ます。まさに大きい声で歌をうたう、あっはっはっと笑うことが大事なのです。笑える人は元気が出て頑張れるのです。1日に5回笑って、5回感動しましょう。

心の法話（3.20）、円内は赤川浄友老師

私がお世話になっている無着成恭先生（禅宗の僧侶・「全国こども電話相談室」の回答者）は、「お寺というところは死んでから来る所ではありません。お経は生きているときに聞くものなのです」と申されます。

お経はお釈迦様がおっしゃったお話を文章にしたものです。お経を聞くことはお釈迦様のお話を聞くということなのです。死んでから来ても遅いんですよ。生きているときに、お経を聞いて慰められたり、元気をもらったり、勇気をもらったり、正にお寺はシェルターなのです。

泣いてもいい、笑ってもいい、愚痴をこぼしてもいい、仏さまがすべてを許してくれる。そして、守ってくれるのです。

私は東日本大震災後1年間、被災地へ心のケア・傾聴ボランティアとして50カ所以上行きました。津波でご主人を亡くされた奥様から、「お葬式もお経もあげてないが、主人は成仏したのでしょうか」と聞かれました。お釈迦様は自殺・他殺、事故死・病気、災害で亡くなろうと、仏様の救いに一切分け隔てはない。「ご主人様も成仏なさっておられる。奥様もいずれ向こうに逝くんですから、また会えるんですよ」と言ったら、ニコッと笑ってくれました。

また、「おかげさまの心」「一蓮托生」などの説明がなされ、最後に「夕焼け小焼け」（詩・中村雨紅／曲・草川 信）を全員で合唱しました。「笑い」の大切さをお話しされながらの法話でした。