

今日は合<sup>がつしよ</sup>掌<sup>う</sup>についてのお話です。

皆さん、合掌をしてみてください・・・

いかがでしたでしょうか。合掌をしていますと<sup>こころ</sup>こころが落ち着いてやさしい気持ちになれたのではないのでしょうか。実は合掌は、人間の精神状態と深くかかわっているのです。

合掌は、左右の<sup>てのひら</sup>掌<sup>てのひら</sup>をぴたりと合わせ、その中指の先がちょうど鼻の頭の高さぐら  
いまでに上げます。肩や<sup>ひじ</sup>肘<sup>ひじ</sup>や指先には力を入れすぎないようにします。

全体に、キリッと張りつめたものがありながら、深いやすらぎがあり、<sup>うやま</sup>敬<sup>うやま</sup>いのあ  
る祈りとともに、おおらかさを感じさせる・・・そんな合掌ができれば、素晴らしい  
ことです。

普段私たちは、感謝して暮らすことは大切なことだと分かりつつも、日常生活の中  
で、感謝の気持ちや感謝の行いを忘れてしまいがちです。

しかし、生かされていることの尊さ、自然の恵みを「おかげさま」と感謝して暮ら  
すことは、お釈迦さまの教えをいただく私達には大切であり尊いことだと思うのです。

合掌は、ご先祖さまや自然の大きな恵みに感謝するとともに、多くの人の<sup>へいおん</sup>平<sup>へいおん</sup>穏<sup>おん</sup>な幸  
せを祈る意味もあるのです。自分だけの幸せを願う合掌よりも深い意味合いがあるの  
ではないでしょうか？

お寺やお墓、お仏壇におまいりする時はもちろんですが、食事の時、お茶やお菓子  
を頂く時など、日常生活の中で、感謝のこころを表す感謝の行いとしての合掌も大切  
な合掌です。

両の手を合わせる合掌は、お悟りを開かれたお釈迦さま、つまり仏さまと迷いの自  
己、今の自分自身を一つにすることで、自分を仏さまに合わせてゆくことです。

合掌は、感謝の心、感謝の気持ちを表すとともに、自らのこころを整え、仏教徒と  
して生きて行く信仰の姿なのです。

みなさんも日常生活の中に合掌をより多くとりいれてみませんか。