

私たちは、お墓参りやお仏壇をお参りする際、またお寺をお参りする際に合掌をします。両の手を静かに合わせ仏さまや亡き方を思い、自分自身の心を静かにします。

また、食事を頂く時にも合掌をし、食べ物のいのちを頂く感謝の気持ちを表し「いただきます」と言って食事をします。食事が済んだら「ごちそうさまでした」と再び手を合わせます。

合掌は、普段特に仏教徒として意識していなくても、日常生活のなかで自然に行っている作法です。日本だけでなく、アジアの多くの国々でも、挨拶の際に合掌をしています。合掌の作法は、仏教と共にインドから伝わり、仏教と共に多くの国々に根付きました。

諸説ありますが、右の手はお釈迦さま、または私たちに信仰されている多くの仏さまを、左の手は私たち自身をあらわす、といわれています。両の手を合わせ合掌をすることによって仏さまと自分自身が一つになり、安らかで静かな心になるのです。

また、自分自身をお釈迦さまに少しでも近づけようとする信仰のあかしでもあります。

私たちは、悩んでいる時や苦しい時、自分自身ではどうしようもできない問題を抱えている時など、何か自分以外のおおきなものに頼りたくなります。

また、深い悲しみを抱いた時に、信仰の心が生まれるといわれています。

そのような時は、自分自身や周りがきちんと見えなくなり、正しい信仰でなく、間違った方向へ進んでしまう可能性もあります。間違った方向に進むと、自分自身の苦しみがより深くなりますが、そのことには気がつかず、他の多くの人を傷つけることにもなってしまいます。

日常生活からかけ離れた信仰が間違った方向へ進んでしまう原因の一つになることも、おおいにあるのです。

日常のなかで自分自身をしっかりと見つめ、正しい信仰に生きることは、とても大切なことです。自分自身を深く見つめ、お釈迦さまや多くの仏さまと自分自身を照らし合わせて考えてみる……。

私たちが普段、日常生活のなかで行っている合掌は、正しい信仰生活に生きるためにも大切な作法となるのです。

私たちが何気なく行っている合掌でも、続けることによって、正しい信仰のある、安らかな生活が送れるのではないのでしょうか。