

よくわかる 浄土宗の作法

● 目次 ●

はじめに——作法とは、まごころのかたち	
1 合掌……………2	
インド発祥の礼法……………2	
自然で美しい合掌を……………3	
COLUMN ◆ お十念のとなえ方……………4	
2 数珠……………7	
意義と持ち方……………7	
どうして輪が二つ?……………8	
COLUMN ◆ お念仏を数えてみよう……………9	
3 袈裟……………10	
「さとり」という実りを……………10	
COLUMN ◆ お寺の参拝のしかた ①……………12	
4 焼香……………14	
想いをこめて……………14	
焼香の作法……………15	
COLUMN ◆ お寺の参拝のしかた ②……………17	
5 お布施とお香典……………19	
お布施・お香典の意義……………19	
表書きと中包み……………21	
おわりに	
袋・水引……………20	
渡す際の作法……………23	

はじめに——作法とは、まごころのかたち

日常のさまざまな場面には作法があります。お箸の使い方、来客への対応、手紙の書き方など、そのどれもが古くから伝えられてきた大切な文化です。どんな作法にも共通すること、きつとそれは「まごころを表すためにある」ということです。

本書で紹介する合掌や焼香など、仏事の作法も同じです。「亡き人を想う気持ち」というかたちのないものを、私たちは作法、所作で表すのです。

心静かに仏事に臨んでいただきたい、そんな思いでこの本を作りました。あなたのまごころを仏さま・ご先祖さまにお届けすることが、仏事の大きな意義なのですから。

1 合掌

インド発祥の礼法

「ナマステー」。インドやネパールでは、胸の前で手を合わせて挨拶をします。これは仏教発祥の地・インドにおける、古くからの礼法の一つ、いわゆる合掌がっしょうの姿です。ヒンディー語で「ナマス」は「敬いの心」、「テー」は「あなた」を意味します。この合掌が仏教に取り入れられ、仏さまやご先祖さまに感謝や敬いの気持ちを表す姿となったのです。ちなみに「ナマス」の「ナマ」を中国では漢字で「南無なむ」と表記しました。浄土宗でとされるお念仏「南無阿弥陀仏だぶつ（阿弥陀さまにおまかせいたします）」のルーツはここにあるのです。

浄土宗では通常、指をまっすぐに揃え、両手をぴったりと合わせるかたちをとります。これを「堅実心合掌けんじつしんがっしょう」といいます。このかたちは、右手を阿弥陀さま、左手を自分とし、わが身を阿弥陀さまにお救いいただく願いが込められている、とも言われます。阿弥陀さまにわが身を託し、往生を願うとい

う浄土宗の教えを見事に表しているのが合掌といえるでしょう。なお、浄土宗には両手をすり合わせる、手を頭上高く掲げるなどの作法はありません。

自然で美しい合掌を

「合掌」は文字通り、両の手のひら（掌）を合わせることです。このとき、指と指の間が開かないように注意しましょう。数珠は両親指に掛け、房を手前に垂らします。数珠の有無に関わらず、親指と人差し指の隙間を狭めたり広げたりする必要はありません。このときに注意したい点は手の角度です。上や下に向き過ぎないようにしましょう。あくまで目安ですが、胸から四十五度くらいの角度が最も美しく、自然に見えます。

合掌した手と胸の間には拳こぶしひとつ分ほどのすき間を空けます。また、肘と身体の間にも少し余裕を持ちましょう。ただし、この点を意識し過ぎて肩や肘が突っ張らないよう、無理のない姿勢ですることが大切です（イラストⅡ

⑥ ページ）。

COLUMN—◆ お十念のとなえ方

浄土宗では、法要・儀式の区切りをはじめ、食事の前後など、折にふれて十遍のお念仏、「お十念」をとなえます。その際には、僧侶と檀信徒が声をそろえる「同称十念」という作法もあります。

「お十念」とは、阿弥陀さまが仏となられる前に立てられた四十八の誓い（四十八願）のうち、第十八願「念仏往生の願」に由来します。

もし我れ^わ仏^{ほとけ}を得^えたらんに、十方^{じつぱう}の衆生^{しゅじょう}、至心^{ししん}に信樂^{しんぎやう}して、

我が国^{わがくに}に生^{しょう}ぜんと欲^{ほつ}して、乃至^{ないし}十念^{じじゆねん}せんに、もし生^{しょう}ぜずんば、
正覺^{しょうがく}を取^とらじ。

「私が仏となる以上、「誰であれ」あらゆる世界に住むすべての人々がまことの心をもって、深く私の誓いを信じ、私の国土「西方極樂浄土」に往生しよう」と願って、少なくとも十遍、私の名を称^{とな}えたにもかかわらず、「万