

# さあ、お参りしましょら

～ 礼拝の作法 ～



さあ、お参りしましょら

礼拝は、まず掛(浅い礼)を1回。拝(深い礼)を2回してから、4拍手、拝の後、体を起こして祝詞を奏上します。

「1掛、2拝、4拍手」

と調子が良いので、声に出してみると覚えやすいですよ。

祝詞を奏上した後は拝をし、4拍手、1拝、1掛して終わります。

お参りの作法は何度もやってみることで、自然と身についてきます。慣れないうちは、作法をよく知った人と一緒にお参りしましょら。

さあ、ここまでで、お参りの仕方は分かりましたかな？

神社では

多くの神社の参拝作法は、大本と少し違って、2拝(礼)、2拍手、ご祈願の後、1拝(礼)します。(お賽銭は最初に入れます。鈴がある場合は、お賽銭を入れた後に鳴らします)中には、八拍手をする神社もあるようです。



「祈る」ということ

「特に神頼みするほどの困ったことはありません」という人は、とても幸せなことです。

でも、生きていると、いつもいつも、幸せであるとはかぎりませんよね。

時には悲しいこと、苦しいこと、大変なことが起こります。誰にも打ち明けられない悩みや、苦しみがある時には、どうかそつと、手を合わせてみてください。

誰に聞いてもらえなくても、神さまは聞いてくださいます。そして、どうかこうにか、苦しみを乗り越えた時にも、心にわきあがるよろこびのままに、神さまに手を合わせましょら。空にも、海にも、山にも、そして私たちの心の中にも、神さまはいらっしゃいます。



初詣や、七五三のお参り、交通安全祈願、合格祈願、安産祈願に良縁のお願いなど…。私たちは、その時々、神さまにお参りをしますよね。食事などに作法があるように、神さまにお参りする時にも、作法があります。これからその作法、礼拝の仕方を紹介しましょう。とても基本的なことだから、すぐに覚えられますよ。さて、その前に、まずすることがあります。それは何だか、分かるかな？



## 大本本部

綾部・梅松苑 綾部祭祀センター  
〒623-0036  
京都府綾部市本宮町1-1 梅松苑 / TEL 0773 (42) 0187

亀岡・天恩郷 亀岡宣教センター  
〒621-8686  
京都府亀岡市天恩郷 / TEL 0771 (22) 5561

東京本部 東京宣教センター  
〒110-0008  
東京都台東区池之端2-1-44 / TEL 03 (3821) 3701

大本ホームページ <http://www.oomoto.or.jp/>  
※「大本いろは」は大本ホームページ(信徒専用ページ)から、カラーでダウンロードできます

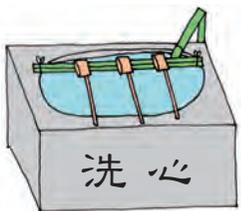


<連絡先>



### まずはお清め

お参りの前には、手を洗い、口をすすぎ、心身を清めます。  
手水鉢てみづばちやつくばいがあるところでは、手水鉢の水を使ってお清めしましょう。



ではこれから、お清めの作法について順番に紹介します。

### 「手水鉢」とは…

神社などに行くとき、参拝者が手や口をすすぎ清めるために、くぼみに水が注がれている大きな石があります。その上には数本の柄杓ひしゃくが置かれてあり、これを「手水鉢」(低く据え付けられているのを「つくばい」と称す)といいます。  
手や口を清めることで、あわせて心を洗い清めるというところから、よく石の側面に「洗心」の文字が刻まれています。

① 柄杓を右手で持って水をくみ、柄杓の半分ほどの水で、左手を清める



② 柄杓を左手に持ちかえ、残りの水で右手を清める



③ 柄杓を右手に持ち直して水をくみ、柄杓の半分ほどの水を左手に受けて、口をすすぐ  
(柄杓には直接口はつけません)



④ 柄杓を縦にして、残りの水を柄に沿って流し清め、元の通りに柄杓を置く



柄杓の柄を清めるのは、次の人が気持ちよく使えるように…との思いやりです。

### 昔は川で…



紹介した作法では、水を2回くみますが、柄杓1杯の水で、両手と口を清めることもあります。

昔は、川や井戸端で水を浴びて、全身を清めてから、神さまにお参りをしたそうです。

手水鉢で清めているのは手と口だけですが、気持ちの上では全身と心を清めるつもりで行いましょう。

この作法は、一般の神社にお参りする時や、お茶席に入席する時と同じです。覚えておくと、いろんなところで役に立ちますよ。

### 「おじぎ」は2種類

さて、お清めも終わって、いよいよお参り。では、おじぎの作法を説明しましょう。

「おじぎ」はただ頭を下げているだけではありませんよ。

お参りする時の「おじぎ」は2種類あります。



頭と上半身をまっすぐにしたまま、腰から約30度前に倒す浅いおじぎ(礼)



これを、「揖ゆづ」といいます。

もう一つは「拜はい」といって、深く、約90度くらいまでおじぎ(礼)をします。



### 拍手の仕方

続いて拍手(かしわ手ともいいます)を試してみましょう。拍手も、きちんとした仕方ですると、いい音が出るようになりますよ。



① 両手を合わせて、指先が鼻の高さになるくらいまで上げます。(この時、少しひじを張って、腕は「く」の字に曲がっています)

② 合わせた手のひらから、右手を手前に引きます。  
(左手の指の第2関節まで)



③ 両手を肩幅より少し広く、静かに左右に開いて、手を4回打ち合わせます。一回一回を、同じ早さで打つようにします。



### 豆知識

私たちは演劇や、音楽などを見て聞いて感動した時、それを讃たたえて拍手をします。拍手は感動や喜びの表れなのです。同じように、お参りの時の拍手は、神さまをお讃えするとともに、感謝や喜びの気持ちをこめます。

大本では、神さまに対して4回拍手をします。日本では古来から拍手のことを八平手やっぺんてといいます。左手と右手で一平手ずつ、4拍手すると八平手となります。これは古くからの作法をそのまま取り入れたものです。  
ご先祖さまに対しては、2拍手をします。

