

日常生活におろし...

ここまで鎮魂について説明させて  
いただきましたが、いかがでしたか？  
鎮魂とは、決して難しく、堅苦し  
い儀式ではなく、いつでも、だれに  
でもできる一種の精神統一法です。  
慣れば、手を組まなくても、瞑目  
端坐するだけで鎮魂はできます。

みなさんの日常において、たとえ  
ば、何か新しいことに挑戦するとき  
や重要な役割を任せられたときなど、  
ここぞというときに、鎮魂により心  
を落ち着かせ、精神を集中させてそ  
の事に臨むと、自分の力を十分に発  
揮できるかもしれません。

より充実した日常を送るための一  
つの方法として、生活の一部に、鎮  
魂を取り入れてみてはいかがでしょうかでし  
ょうか。

鎮魂



【鎮魂】ちん・こん  
1、死者の靈魂を慰め、しずめ  
ること  
2、体内にある靈魂をしずめる  
こと。たましずめ  
『大辞泉』  
鎮魂とは、文字通り魂をしず  
めることです。  
大本で行う鎮魂は後者の方  
で、物事を始めるにいたり、鎮  
魂することの重要性を説いてい  
ます。  
大本の鎮魂とはどういったも  
のなのでしょう。その意味から  
ハウツーまでをご紹介します。



みろく博士

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>



### ③呼吸の整え方

1 目は半眼で1分先下方に視線をおきます。目を閉じてかまいません



2 息は、鼻から静かに深く臍下丹田に吸い込み、口から静かに吐き出します

### ④心の持ち方

温泉に入ったような気持ちで、リラックスをすることが大切です。特に、手やひじ、肩に力が入らないように気をつけましょう。呼吸を整え、気持ちを集中させます。自分の呼吸であったり、イメージする風景や物であったり、何か一つのことに関心を向けるようにすると、集中しやすいでしょう。このとき、いろいろな雑念が次々にわいてきたとしても、自然の流れにまかせます



※途中、気分が悪くなるようなことがあれば、組み手を解き、すぐにやめてください

### ①座り方



左足の親指の上に右の親指を乗せるようにして（写真右）、膝は片膝分ぐらいいにあげ（写真左）、あごを引いて、肩の力をぬき、背筋を伸ばして座ります



### ②手の組み方



5 人さし指は折り曲げず、左右の指の腹同士を合わせて立てます



6 次に、折り曲げた指の上に右親指を重ねます



7 その右親指の上に、左親指をのせるようにして重ねます



8 みぞおち辺りに構え、体とはこぶし一つ分あげ、軽くひじを張ります。人さし指の先がまっすぐ上に向くようにします



1 手の甲を合わせるように、左手の中指と薬指の間に右小指を入れます



2 順次、薬指、中指と重ねます



3 人さし指は曲げずに、右手の中指、薬指、小指を折り曲げます



4 折り曲げた右指を包み込むように、左中指、薬指、小指を折り曲げます

### 鎮魂とは...



鎮魂、あまり使うことはないにしても、みなさんにとって、決して聞き慣れない言葉ではないでしょう。日本では古くから、宮中や神社などで鎮魂祭が行われていたり、災害などで亡くなった方々のために、鎮魂と慰霊の行事が各地で行われたりと、意外と身近なところで耳にする言葉だと思っています。ここでいう「鎮魂」とは、おおむね、「死者の魂をなぐさめ、しずめる」といった意味合いを持ちます。しかし、元々は「たまずめ」と読み、生者の魂を体内に鎮め、つなぎ止めておくという神道の儀式でした。

### 何よりも先ず鎮魂

何事にも鎮魂が必要である。ある事をなさんとせば、まずその始めに当たって、いわゆる鎮魂をなさねばならぬ。すなわち四散している霊を、その点へ集中することが必要なのである。もしこのことなしに事に着手しても、決して成しとげられるものではない。手を組み正坐瞑目するは、真の鎮魂に入るための一つの形式的修練であって、決してこれだけが鎮魂そのものではない。レンズで集中すれば、太陽の光線もよく家を焼くことができる。われわれの意念でも、これを一点に集めえたならば、けだし思いもおよばざる大偉力を奏すのである。鎮魂のできない人は、一生涯に一つできようはずがない。吾人の活動の準備としては、まず何よりも第一に、鎮魂の修業をなすべきである。

『信仰覚書』第一巻

### 大本と鎮魂

上記のように、大本では、物事に取り組むにあたり、まず鎮魂をして、あらゆる方向に向いている自分の魂（気）を一点に落ち着かせることが大切だと教えられています。

五日間の日程で行われている「大本大道場修行」（No.32参照）では、毎回、講座の始めに鎮魂を行います。背筋を正して鎮魂の姿勢をとり、自分の魂を臍下丹田（下腹）におさめます。

これにより、心が落ち着き、集中して講座に臨むことができるのです。それでは次頁に、具体的な鎮魂の方法をご説明しましょう。

