

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/>

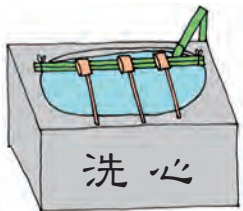


<連絡先>



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。

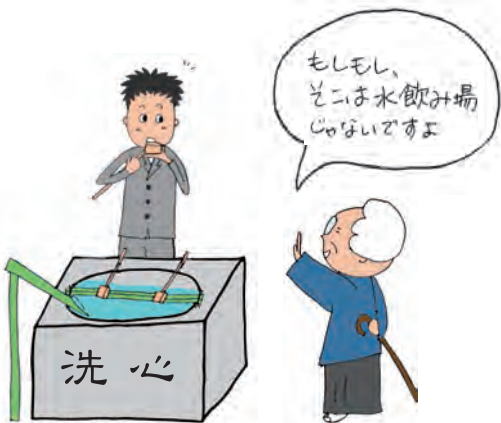
① 柄杓を右手で持って水をくみ、柄杓の半分ほどの水で、左手を清める



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といっています。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。

