

日常生活におくし...

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  
うか。

ちん 魂  
鎮



【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/>



<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



気持ちは  
リラックス♪

※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いえます。

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「たまらずめ」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。

