



NO.

いちょう

発行所

待乳山 本龍院

〒111 東京都台東区浅草7-4-1

-0032 TEL. 03(3874)2030

FAX. 03(3874)5280

「自宅でのお参り

住職 平田真純

コロナウイルス対策のため、当山でも堂内での参拝を中止しております。信徒の皆様が参堂できないのは心苦しい限りではございますが、一日でも早い終息に向けて、自粛を徹底していただき、ご自宅でのお祈りをお願いする次第です。浴油祈禱よくゆきとうは毎朝欠かさず厳修しております。こんな時こそ聖天様、十一面様のお救いがあるものと信じます。

自宅でお祈りやお勤めおすがたをされる場合、御札や御影等をお祀りされている方は、日々、その御前で合掌・礼拝・勤行等ごんぎょうができるので問題ありませんが、そうでない方は、待乳山の方向に向かって



手を合わせていただければと思います。

いずれにしましても、待乳山の本堂で参拝すること比べて、ご自宅でのお祈りは落ち着かないと感じられる方もいらっしゃるでしょう。

そこで、この期間中のご参考になればということ、心を籠め、集中力を高めるためのヒントをいくつか申し上げてみたいと思います。

沐浴もくよく

修行中の参堂や特別な行事等の前に、僧侶は沐浴きやうじやをします。当山でも行者は浴油祈禱などの際に沐浴すいぎやうばをします。また当山境内には「水行場」という建物がありますが、かつてはここで沐浴してから、お勤めやお百度をされていたご信徒も大勢いらしたそうです。祈願の前に沐浴をするのとしなひのでは、まったく気分が違います。ご自宅でも、風呂やシャワーでもよいので、身を浄めてからのお祈りを試してみたらいかがでしょうか。

ちなみに我々僧侶が行う沐浴の仕方は、
蹲踞そんこの姿勢で、風呂桶や洗面器を使って、右
足↓左足↓右肩↓左肩↓頭上の順で水をかぶ
ります。もし皆様がされるのであれば、各々
体調を考慮して、水でなくお湯でもよいと思
います。

姿勢、深呼吸、数息観すそくかん

精神統一の基本は、姿勢と呼吸です。背筋
をまつすぐ伸ばし、アゴを引いて、深い呼吸
(口からゆっくりと吐ききって、鼻からゆっ
くりと大きく吸う)を心がけてみましょう。

天台宗では「数息観」という方法で坐禅を
行います。吐いて吸っての一呼吸を一回とし
て、百まで数を数えることに集中し、雑念を
交えぬように心がけます。皆様は、座禅の姿
勢でなくても、椅子でも正座でも結構です。
ただし背筋は伸ばし、息がゆっくりと真っ直
ぐ腰にまで降りるようなイメージを心がけて

ください。集中力が途切れるようでしたら、
丹田たんてん(臍の少し下あたり 体の中心)や鼻の
頭(顔の中心)に神経を集めてみてください。
お勤め、読経の前に行うのも効果的であり
ましょう。試してみたらいかがでしょうか。

お勤めの時刻、時間

多くのお寺は早朝に勤行を行っています。
当山でも毎朝六時から浴油祈禱を修していま
す。またお寺によつては、丑三うしみつつ時(午前二
時ごろ)にお勤めをされる場合もあるよう
です。我々が比叡山で修行したときは、午前二
時からお堂に籠こもりました。

様々な理由はあるでしょうが、やはり静寂
の中で落ち着いて取り組むのがひとつの目的
でしょう。お願いごとの成就にも心を静める
ことはとても大事です。

また、この時期、一日の始まりのお勤めで
心を新たにし、ご自身やご家族が、今日一日

をどう過ごすかを考えるのも有意義でありま
しょう。

写経

この時期を利用して写経をされるのはいか
がでしょうか。どのお経でもよいのですが、
待乳山のご信徒であれば「般若心経」がよ
しいかと思えます。筆でなくともペンでもよ
いでしょう。書くことでよりいっそう文字が
心に刻み込まれます。解説本や和訳本を読ま
れるときなども、理解力が違ってくると思
います。

以上、あくまでご参考までですので、堅苦
しく考えずに、一日一回気を引き締めるつも
りで、御祈願を継続するつもりで、ご自宅
のお祈りの工夫をして、終息に向けて心の弓
を引いておきましょう。