



NO.

いちよう

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、一日でも早い収束に向けて、自肅を徹底していただき、ご自宅での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、十一面様は不安を和らげて下さり、お力を發揮して下さるものと信じます。

自宅でお祈りやお勤めをされる場合、御札おふだや御影等おすがたをお祀りされている方は、日々、その御前で合掌・礼拝・勤行等し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、待乳山の方角に向かって手を合わせていただければと思います。

いずれにしても、待乳山の本堂で参拝するのと比べて、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、僧侶は沐浴をします。当山でも行者ぎやうじやは浴油祈禱などの際に沐浴します。また当山境内には「水行場すいぎやうば」という建物がありますが、かつて、特に戦後間もなくの頃に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。気合が入っていたのですね。祈願の前に沐浴をするのとしなないのでは、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。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。背筋をまっすぐ伸ばし、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^{たんでん}（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、読経の前に行くのも効果的でありましょう。新たな気付きや発見、閉塞感の打破などもあるかもしれません。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。またお寺によっては、丑三つ時^{うしみつとき}（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も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」がよろしいかと思えます。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、ご自宅でのお祈りの工夫をして、収束に向けて心の弓を引いておきましょう。

待乳山便り

婦人講 報告

三月二十日、婦人講を執行いたしました。

コロナウイルス対策のため、信徒の皆様には参拝の自粛をお願いし、法話も中止させていただきましたが、大般若転読法要は厳修され、申込者の家内安全、身体健全を祈願いたしました。



五月御縁日大法要・行事紹介

疫病消滅祈願法要

五月二十日(水) 午前十二時

例年香湯加持会として、住職より聖天様のお加持にも用いる香湯で皆様一人ひとりをお加持いたしました。今回はこのお加持法要は延期といたし、「疫病消滅祈願法要」を当山僧侶のみで執行いたします。

ご信徒皆様につきましても早期収束を祈念し、ご自宅でお勤めをしていただければ幸いです。

すでに香湯加持会を申し込まれている方は、電話・メール等で当院にお問い合わせ下さい。

お知らせ

コロナウイルス対策のため五月六日まで本堂内参拝を中止いたします。

また、寺務所の受付につきましても、窓口を閉鎖しております。電話・メール・ファックスにてお問い合わせ、お申込み下さい。

七日以降につきましては、ホームページにて追ってご連絡申し上げます。

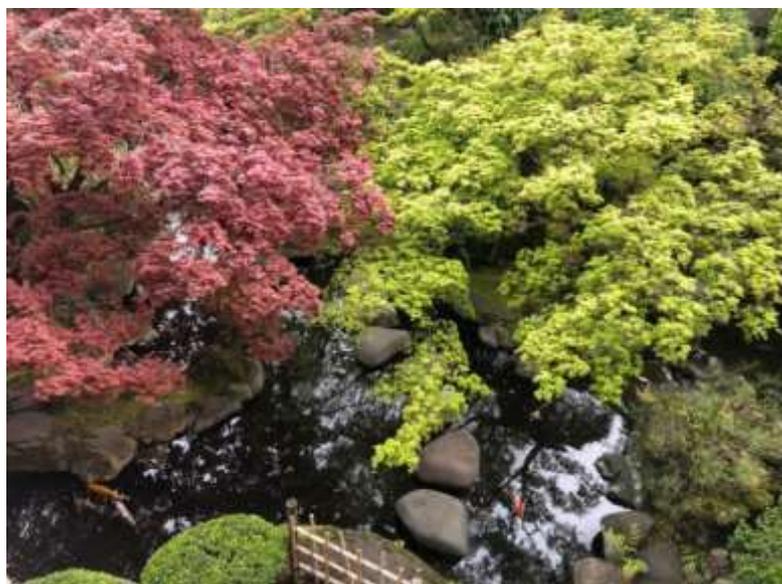
待乳山の様子



朝まいり会は僧侶・職員でお勤めしております



四月に入り、一葉桜が咲きました



三月末には紅葉の美しい新芽が見えました

五月行事予定

香湯加持会は疫病消滅祈願法要に変更になります。

五月二十日（水）午前十一時

法要は僧侶のみで執行いたします。

信徒様におかれましては、ご自宅でのお勤めをお願いいたします。

朝まいるり会 五月一日〜七日 午前八時から八時半 会費 五〇〇円也

僧侶のみでお勤めいたします。会員の方の参加はできません。

また、七日の齋食と大般若法要は中止といたします。

日曜勤行

中止となります。

写経の会

中止となります。

収束後、より一層充実した行事を企画してまいり所存です。

坐禅の会

中止となります。

合同大般若法要 五月二十五日（月）午前十一時 法要料 五、〇〇〇円也

法要は執行いたしますが、信徒様におかれましてはご自宅でのお勤めをお願いいたします。

六月の行事 御縁日大法要

地藏尊供養会 六月二十四日（水）午前十一時 講金一、五〇〇円也

朝まいるり会七十周年記念法要は延期となります。

記念モノメントの制作も延期日程と合わせます。

ご祈禱のご案内 祈禱料

聖天様独特の供養法である浴油供は、密教の中で最も深秘の法とされています。この供養法は聖天様のお力がより一層高められ、私どもが不可能と思われるような願

い事でも、尊天様の不思議方便のお働きを得て、必ず成就させて頂けるのであります。

当山ではこの浴油祈禱を、毎朝開堂と同時に厳修しております。寺務所にて受け付けておりますので、お名前とお願いの内容、祈禱期間をお伝え下さい。

またご遠方の方やお急ぎの方は、お電話やお手紙でも受け付けております。どうぞお申込みください。

別座祈禱 壺万円（一週間）
浴油祈禱 三千五百円（二週間）
華水供 五百円（一日）

法要案内

当山では予約にて法要を行っております。寺務所にてお問い合わせください。

百味供養 法要料 八万円
沢山のお供物をお供えし、出仕の僧侶が声明をお唱えすること、尊天さまに御礼の供養をいたします。

大般若法要 法要料 五万円
所願成就御礼の法要として、大般若経六百巻を転読いたします。

自動車加持 法要料 壺万円
当院にてお車のお加持をいたします。当日はお車にてお越しください。

皆様からのご質問、お知りになりたいことを受け付けております。ご意見やご質問は ityou@matsuchiyama.jp までメールをお送りください。