

朝一番に行いたいおはらい①——日拝

朝、目覚めたらまず一番にしていたきたいおはらい儀式は、朝日を拝む「日拝」です。

これは、魂を曇らせる原因となる、「感謝する気持ちになれない」という邪気や、「自分が好きになれない」という邪気をはらうためのおはらいです。

神道ではよく、太陽を偉大な神さまとして拝みます。とくに朝の太陽は、強烈なパワーを与えてくれるので、毎日欠かさず拝礼します。なにしろ神道は「日出ずる国」のライフスタイルですから、朝日をひじょうに大切にしているのです。

考えてみれば、地球上の生命はすべて、太陽のパワーをいただいて生きているのですから、太陽の存在自体が「神さま」そのもののなのです。世界中の信仰の源流をたどると、太陽信仰に行き着くことがとても多いのも当然です。

これは神道の考え方のひとつですが、私たちは夜、眠るときに一度死ぬと考えます。少し大げさかもしれませんが、寝る前には「これで人生が終わっても、悔いはない」と確認して、ふとんに入るのです。

そう考えることで、今日やるべきことを先延ばしせずに、精いっぱい努力する気持ちが生まれます。

そして翌朝、目が覚めたときに、私たちの生命はよみがえるのです。毎朝、「また一日、神さまに命を与えていただいた」と考えたら、「今日という日を精いっぱい生きよう!」と感謝するのではないのでしょうか。

その、新しい命を与えてくれた神さまの象徴が、朝の太陽なのですから、手を合わさずにはいられませんね。

神道の思想をひとことというと、「感謝」につきます。自然の恵みに感謝し、ご先祖さまに感謝し、ご縁に感謝する。だからこそ、一日の始まりも、生まれ変わったことへの感謝、新しい命をいただけたことへの感謝で始まるのです。

※日拝のしかた

- ① 朝日に向かって深々と2回、お辞儀をします。
- ② 4回の拍手をゆっくりと2セット、合計8回手を打ちます。
- ③ 両手のひらを太陽へ向け、人差し指と親指の先をつけて三角形をつくり、そのすき間から、太陽の光を1分以上「おでこ」の中心に当てます。

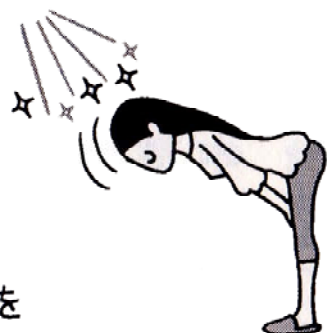
- ④ その間、「今日もまた、あらたな命をいただきました。お役目を果たすべく、せいっぱいにつとめさせていただきます」と唱えます。

- ⑤ 再び4回の拍手をゆっくりと2セット、合計8回手を打ち、1拍おいて、力強く1回手を打ちます。

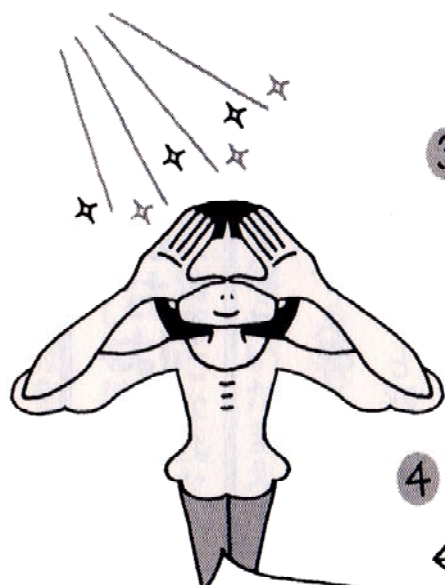
- ⑥ 深々と1回、お辞儀をします。

日拝のしかた

- ① 朝日に向かって
深々と2回、お辞儀をします



- ② 4回の拍手をゆっくりと2セット、
合計8回を打ちます



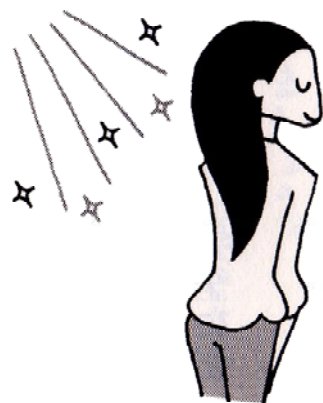
- ③ 両手のひらを
太陽のほうに向け、
人差し指と親指の先をつけて
三角形を作り、そのすき間から
太陽の光を「おでこ」の中心に
当てます(1分以上)

- ④ この間、と唱えます

今日もまた
あらたな命を
いただきました

お役目を果たすべく
せいいっぱいいつとめさせて
いただきます

- ⑤ 再び4回の拍手を
ゆっくりと2セット、
合計8回を打ち、
一拍置いて、力強く1回、
手を打ちます



- ⑥ 深々と1回、お辞儀をします

- ⑦ そのあと、時間が許す限り、
背中に 朝日を当てます

朝一番に行いたいおはらい②——ひとり手刀

じやんけんのチョキのように、人差し指と中指を立ててからびったりとそろえ、それを刀の刃に見立てた形を「手刀^{しゅとう}」と呼びます。その手刀でスパツと切る動作をするのが「ひとり手刀」のおはらいです。

これは、「自信がもてない」「臆病」「意志が弱い」「迷いが多い」などの魂の邪気をはらうときに使います。必ずひとりで行い、だれにも見られてはなりません。手刀で大事なものは精神を集中して迷うことなく切ること。ところが、他人の目があると、どうしても完全に切り捨てるのができなくなってしまうからです。

手刀はもちろん手でつくった刀ですが、本来、神道では何かを切り捨てるということはありません。本式のおはらいでは、頭上に構えた手刀を振り下ろしても、完全に切る手前でピタツと止めて、再びゆっくりと頭上へ戻します。

でも、ここでは、自分自身の内側にある弱さや半端さと決別するためのおはらいなので、思いきって切り捨てましょう。ただし、切りっぱなしではいけません。刀は、最初に「さや」から抜いて、切ったあとにはきちんとさやにおさめましょう。

さやは左手でつくります。右手の人差し指と中指でつくった刀の刃を、左手ですっぽりとつつみ、腰の左側に固定します。そのポーズが手刀のおはらいを始めるときの姿で、最後までこのポーズで終わります。

手刀を頭上に構えたときに唱える言葉も大切です。自分の中の、どんな邪気を切り捨てるのかを、ハッキリと神さまに伝えなければならぬからです。

このおはらいを手伝って（見守って）くださるのは「祓え戸の大神」ですので、さやから引き抜いた手刀を頭上に構えたときに、まずその神名を唱えます。

「はらえどのおおかみ！」

次に、自分がこれから切り捨てる邪気を宣言します。たとえば、「わが魂に住む、弱きところをはらいたまえ！」

「おのれを信じきれぬ、曲^{まが}魂^{たま}（素直になれない心）をはらいたまえ！」

「わが魂のいつさいの迷い、まどいをはらいたまえ！」

というように、自分が捨てたい部分を伝えます。

そして、思い切りお腹の底から「えい！」と気合を入れて、手刀を振り下ろし、呼吸を整えて静かに手刀を「さや」におさめるのです。

この一連の動作は、タラタラとやってはいけません。「真剣」という言葉通り、本物の刀を扱っているつもりで、肩幅ほどに足を開き、やや腰を落として背筋を伸ばし、体がふらつかないよう注意して行ってください。

毎朝起きてすぐでなくても結構ですが、食事のあと、出かける前などにするように習慣づけると、徐々に気持ちも強くなり、ブ

れない自分がつくられていきます。なかなか自信をもって行動できない方には、ぜひ続けてほしいおはらい儀式です。

※ひとり手刀のしかた

- ① 左手で「さや」をつくり、右手の手刀をおさめる。
- ② 右手の手刀を抜き、頭上に立てる。
- ③ 神名と、唱え言葉を力強く唱える。

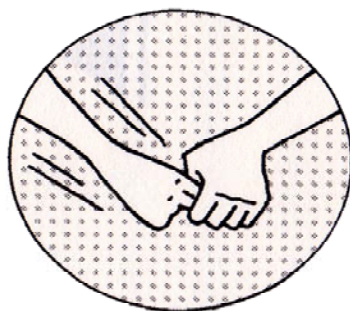
- ② 邪気を切り捨てるイメージで、力強く「エイッ」と切る。
- ③ 再び、左手の「さや」に手刀をおさめる。

一人手刀のしかた

- ① 左手で「さや」をつくり、右手の手刀をおさめる
- ② 右手の手刀を抜き、頭上に立てる
- ③ 神名と、となえ言葉を力強く唱えます
- ④ 邪気を切り捨てるイメージで力強く「エイッ」と切る



はらえどのおおかみ！
わが云鬼に住む
弱きころを
はらいたまえ！



- ⑤ 再び、左手の「さや」に手刀をおさめる

麻ひも結びで邪気をはらい清める

平成25年は、伊勢神宮と出雲大社の遷宮祭が重なりました。出雲の遷宮祭には私も参列させていただいたのですが、遷宮祭をお勤めなさったすべての神職の皆さまが、烏帽子（神主さんがかぶっている帽子）に麻^{あさお}（麻の樹皮を薄くさいたもの）で鉢巻きをしていたことが印象的でした。映像で見た伊勢神宮の遷宮祭でも、同じようにしていました。

それを見てあらためて、「このお祭りは特別なものなんだ」と感じました。麻芋は普段は「おはらいぬさ」などに使うもので、おはらい効果だけでなく、邪気を寄せつけないための結果効果も強いものです。

それを、神職の皆さまが、自分の頭にていねいに巻いているのです。そのお祭りをご奉仕する方々は、普段以上に徹底的にはらい清めをしたはずですが、なおも神さまの前に出るには、自分の邪気を清めなければならないということなのです。

それほど麻は、神道の世界では大事にされてきた植物です。神社でお配りするお札でも、私たちが家で神棚に入れてご神体とするものは、もともと麻芋でつくられていました。ですから、神職の皆さまはそのお札のことを「大麻」と呼びます。

麻が重要視されてきた理由のひとつは、ひじょうに強い生命力をもった植物だからではないかと思います。

そんなパワーを秘めた麻を、おはらい生活に活用しない手はあ

りません。

正式な麻芋は専門の業者さんでしか扱いがなく、少し高価なのですが、安価な梱包用の麻ひもならば、文房具屋さんやホームセンターなどでも売っていて手に入れやすいと思います。

それほど値の張らない麻ひもですが、おはらい効果は麻芋と同じように強いので、大変お得です。

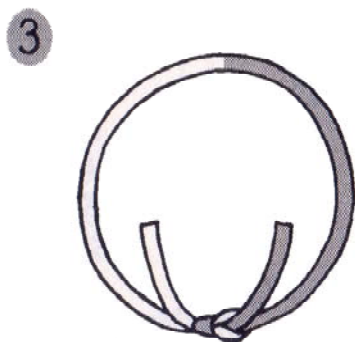
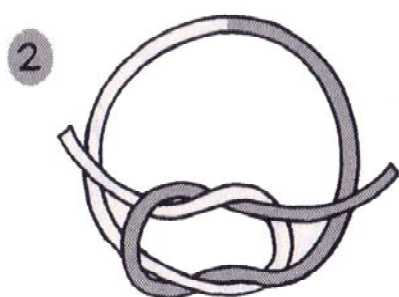
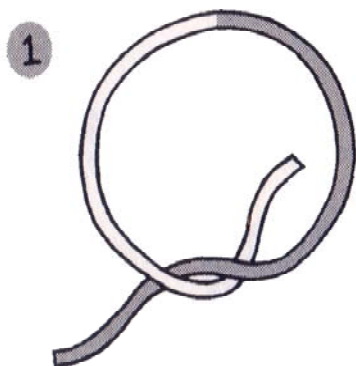
マイ神棚があれば一晩そこに置いておき、神さまパワーを宿してから使えば、効果は絶大になります。

麻ひもは、邪気をはらい清めたいものに巻きます。麻ひもを結んでいる間は、邪気、が入り込みにくくなるので、清浄な状態を保ちたいものや場所にはかならず巻いておきましょう。神社やご神木に巻く「しめ縄」と同じ働きをすると考えてください。

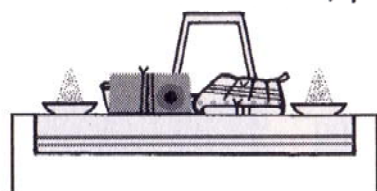
ルールはひとつ。縦結びにならないように注意し、巻いたらかならず固^{かたむす}結びで結びます。

この結び方は「結びつきり」とも呼ばれ、一度結ばれたら離れないということで、縁起のよい結び方とされています。

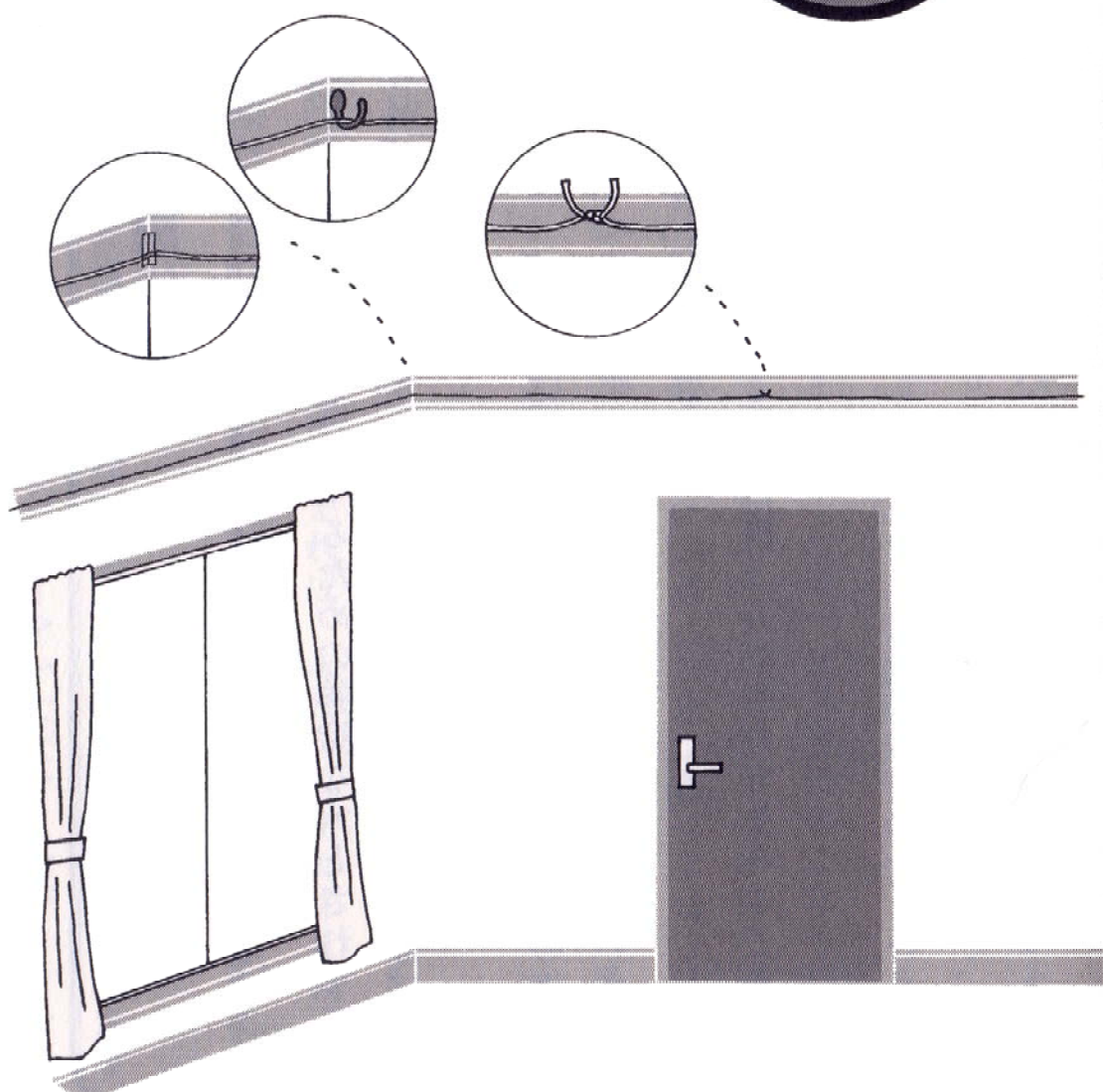
固結びの作りかた



マイ
神棚へ



この結び方で、
あなたが大事にしているもののおはらいをして
ください。



アクセサリーや小物などは小物ケースに入れ、そのケースに麻ひもを巻くとよいでしょう。

意外と邪気がたまりやすいのが、観葉植物です。植物は、つねに部屋の邪気を吸い取ってくれているので、

定期的におはらいをしないと邪気がたまってしまいます。

ときどき日当たりと風通しのよい場所へ出すとよいのですが、普段から邪気をため込みにくくするためには、観葉植物のポットに麻ひもを巻いておきましょう。ポットの上のほうに三重に巻いて、固結びしてください。

さい。

清浄さのもちが違ってくるはずです。

ほかにも寝室など、リラックスして無防備な状態になる部屋には、外から邪気が侵入してこないように、結界として麻ひもを張ると理想的です。

部屋の四隅の、立ったときの目線よりも高い位置にフックを取り付け、麻ひもをぐるり一周

(理想としては三周)

させて、固結びします。結ぶ位置は、出入り口の真上がいいでしょう。

壁に傷をつけられない場合は、四隅をテープで固定してもOKです。

一日の最後に行いたい「一日一感謝の行」

ポジティブな感情は、人間の能力も健康も強くすること、がわかっていきます。同じ環境で生活していても、ネガティブな感情が強い人よりも、ポジティブな感情、が強い人のほうが、寿命が平均で7年も長くなることが、長年の調査で判明しています。

ちょっとしたことに對しても、「ありがたい、ありがたい」と手を合わせるおじいちゃんやおばあちゃんがいますね。長生きの秘訣は、まさにそこにあるのです。

そんなポジティブな感情に包まれて、毎日を締めくくれば、どんなに素晴らしいことでしょうか。神道的にいえば、毎日の締めくくりは「人生の締めくくり」でもあるのですから、就寝するときに大切にしたい儀式があります。

それが「一日一感謝の行」です。疲れとともに魂にこびりついたストレス邪気をはらう効果が強いので、毎日かならずとはいませんが、明日はお休みという晩などには、ぜひ行う習慣をつけていただきたいものです。

※一日一感謝の行のやり方

- ① マイ神棚などに拝礼します。
- ② こころを静かに落ち着かせたら、どんなに小さなことでもいいので、今日あった「ありがたいこと」を思い出します。
- ③ 「ありがたい」と感じたときに、全身で感謝の反応を楽しみます。

④ 数分したら、息を整えて、2回拍手を打ちます。

⑤ 軽くお辞儀をして、両手のひらを上に向け、頭よりも少しだけ高くさしあげます。

⑥ 深く一礼して終えます。

もし、その日にありがたいと感じるようなことがなかったのであれば、その日一日を無事に過ごせたことに感謝をしましょう。

いま、こうして生きて、よりよい人生について考えて学んでいられること自体が奇跡なのです。そのことをいつも忘れないうで生きる——それこそが神道の目指す境地でもあり、究極のライフスタイルだということをぜひ覚えていただきたいと思います。

部屋をイヤシロチにする方法①——炭を置く

まずは、もっとも簡単にできるイヤシロチのつくり方をご紹介します。

用意していただくのは炭です。実際のイヤシロチの土には、炭素分、がひじょうに多く見られます。それだけ、土地そのものに浄化作用が備わっているのです。イヤシロチの最大のポイントである炭を住まいに取り入れることが、第一歩です。

炭にもさまざまな種類がありますが、基本的にどんなものでも効果はありますので、用途や予算によっていろいろと工夫してみてください。

今は、インターネットでも手軽に炭を買うことができます。バレーキュー用の手軽なものから、インテリア用につくられた高価なものまで、バラエティに富んでいますので、好みのものを探しましょう。

まずは、手ごろな大きさのかごなどに炭を入れて、部屋の隅に置いてみましょう。置く場所は、一年を通して太陽の光が当たらない場所、風通しの悪い場所、ほこりがたまりやすい場所、なんとなく気分が悪く感じる場所などがいいでしょう。

そういう場所は、おはらいが必要な場所です。炭のもつおはらい効果を、最大限に活用するのは、まさにそうした場所に置くことなのです。

最近では、木の枝の形そのままの炭や、竹の形のままの炭、米俵などの縁起物を模したものもあり、飾りとしても楽しめますので、すてきなものを見つけたら、楽しみながらアイテムを増やしてみてください。

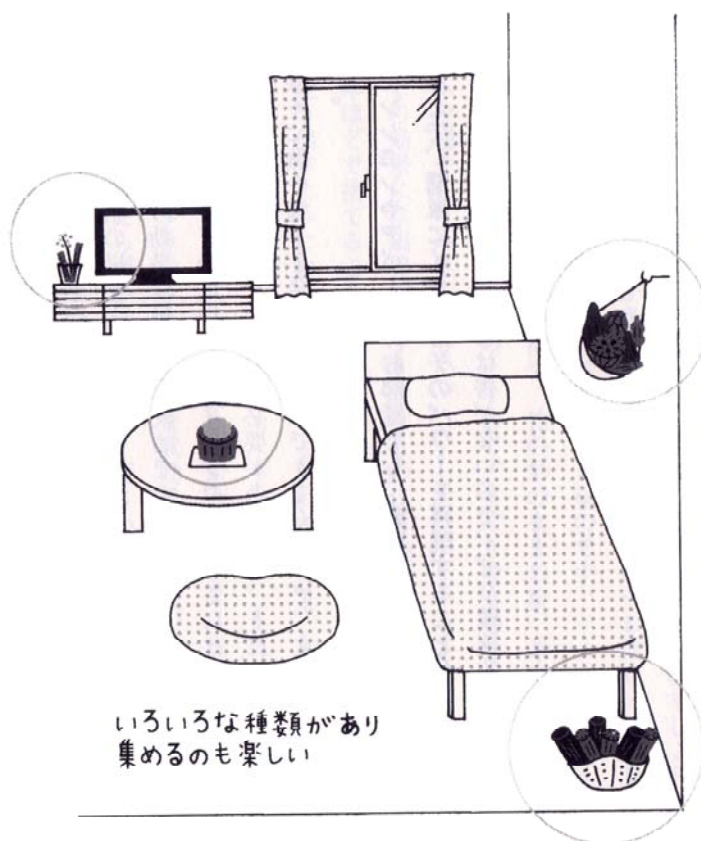
ただし、その効果には限界があります。ものによって異なりますが、どのようなものでも、1年ほどで捨てることをおススメします。限界まで邪気を吸った炭は、逆にその邪気を吐き出すようになります。何年も置いておくと、逆効果になる危険性があるので、ご注意ください。

消臭用品として販売されている、炭を和紙などに練りこんだシートもオススメです。敷布団やベッドマットの下に敷くと安眠効

果が得られ、寝ている間に邪気を吸ってくれるので、見つけたらぜひ試してみてください。

またお住まいの床下が収納や縁の下になっている場合、そこに炭を置くと、部屋全体のおはらい効果がひじょうに大きいので、ぜひ置きましょう。

もし、敷地内に穴が掘れる場合には、できるだけたくさんの炭を埋めましょう。実際のイヤシロチそのものを再現することですので、理想的です。予算、が許すならば、やや高価ですが微粉末



状の炭を手に入れ、1メートルほどの深さに水をかけて踏み固めながら埋めると、その効果は絶大で永続的です。

農地やご家庭の敷地などの広い土地をイヤシロチ化するには、炭とともに、炭をひじょうに好む特殊なバクテリアを増やす必要があります。それを上手に増やすことができれば、徐々に熱や電気を発する土壌ができてくるので、文字通り「生きた土地」となるのです。

もちろんマンションやアパートのお部屋でも、観葉植物のプランターの土などに粉炭を混ぜることで、簡単にイヤシロチのパワーを再現することができます。まだまだ工夫の余地のある世界ですが、炭には害がないので、ぜひ積極的にお住まいに取り入れてみてください。

部屋をイヤシロチにする方法②——塩で結界をつくる

麻ひもを使った「結界」を紹介しましたが、が、結界にはほかにも方法、があります。それらを組み合わせることで、結界によるおはらい効果は倍増します。

まずは、もっともポピュラーで手軽な「塩」でつくる結界をご紹介します。

神道で使用する塩は、基本的に天然の海の塩です。外国産の岩塩などにも強いおはらいパワーをもつものがありますが、私たち日本人は昔から海の恵みによって生かされてきましたので、イヤ

シロチの結界づくりにはぜひ日本の海の塩を使ってください。

分量は多いほど効果は大きいですが、お寿司などを食べるときのおしょうゆ用の小皿に盛るくらいでも十分です。お皿は、正式には神棚用の「瓶子^{へいし}」という、白い小皿に盛るのですが、食器の小皿でも白い色のものであればOKです。

形は、ただ盛るだけでも結構ですが、できるだけ先端をとがらせるのが理想的です。そもそも神道には、神さま、がとがったところに降りてくるという考え方があり、昔から形のよいピラミッド型の山や岩などが、「ヒモロギ（神さまが降りる目印）」として重視されてきたのです。

そうした理由から、お正月の門松なども、竹を斜めに切ってとがらせるといふ工夫をしています。松の葉も、とがっているからこそ縁起がよいとされているのです。最近では、きれいに盛り塩をとがらせるための型が売られていますので、使ってみるのもよいでしょう。

盛り塩は、ひとつだけ置いてもその場の「気」を浄化してくれますが、邪気を入り込ませないための結界をつくるならば、対で使うことが大事です。たとえば、玄関や部屋の入り口の左右にひとつずつ（合計二つ）、部屋の四隅にひとつずつ（合計四つ）というように、偶数個を置くのです。

結界塩の取り換えの目安ですが、しけて固まったり、水分を吸って型がくずれたりしたら、すぐに取り換えてください。そこまですべてなくなっても、夏場は一週間、冬場でも半月で交換

することが理想的です。

使用済みのお塩は、燃えるごみとして捨てましょう。たくさん邪気を吸い取っているので、決して再利用（敷地にまいたり、料理に使ったり）しないでください。

* 結 界 *



部屋をイヤシロチにする方法③——水晶で結界をつくる

お塩の次にポピュラーなのが、水晶を使った結界づくりです。中でもよく使われるのは、六角柱状の結晶です。先がきれいにとがっている結晶が、ヒモロギとしても適しています。置き方はお塩と同じで、偶数個を対で置いてください。

いろいろな形にカットした水晶製品がありますが、ピラミッド型のようにとがらせてあるものは、お塩と同様に結界用として使えます。また、その中心に球体のものを置くことで、結界内のおはらい効果を高めることができますので、もっている場合はあわせて使うとよいでしょう。

水晶やその他の石は、石そのもののおはらいをしてから使いましょう。マイ神棚をもっているならば、使っていないときにはお供えをしておきましょう。

水晶を買ってきたときには、リングテストなどで波動を確認して、あまりよくない場合には1週間ほど塩漬けにしておくといでしょう。

もうひとつ、結界効果の高いお札を使う方法もあります。お札を書くにはひじょうに強い体力と精神力が必要です。で、ご自分で書くことはやめて、巻末付録にある結界用シールをご利用ください。

シールはそれぞれ、東西南北と中心用となっているので、結界を張りたい家またはお部屋のそれぞれの方角に近い角々と、中心付近の壁か柱に貼ってください。

貼り方の注意点は二つです。

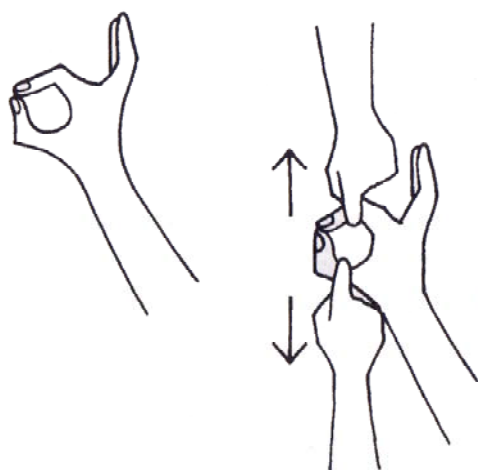
ひとつは時間帯で、かならず夜中の1時から3時の間に貼ること。人間の雑多な気がもつとも静まる神聖な時間帯ですので、ご神事などの大事な作業はこの時間に行うことが多いのです。

もうひとつの注意点は、シールを貼る順番です。東←南←西←北←中心、の順に貼ってください。これは、神さまの象徴である太陽の動き（東から昇り南中し、西に沈み夜中は北に潜る）に合わせた順序なので、厳守してください。

部屋の角、がちょうど東にあるということは少ないですが、いちばん東に近い角から貼れば結構です。本当に微妙な場合は、東北に近い角から始めてください。

〇リングテストのしかた

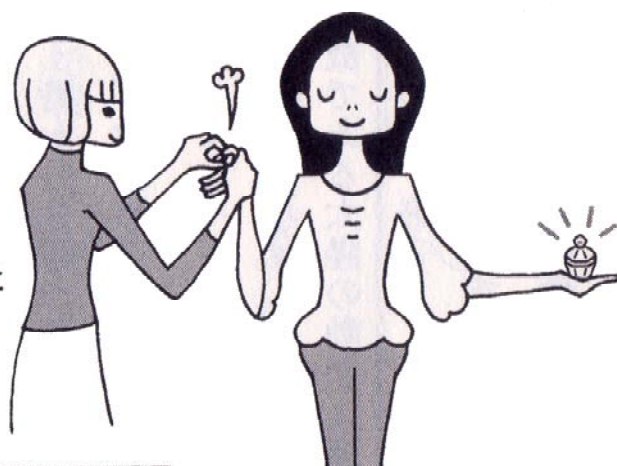
＊ OKマーク ＊



何も持たない状態で
親指と人差し指で作った
「OKマーク」のリングが
どれくらいの力に耐えられるかを
チェックします

左右一直線に
引っ張る

ものを持つことで
その力がどう変化するのかを
石確認します



＊ フーチ(振り子)チェック ＊



右回転
||
パワーがよい
左回転
||
邪気が強い



〇リングの力が強まる
||
パワーがよい

〇リングの力が弱まる
||
邪気が強い