

## 『神社仏閣巡りで健康寿命を延伸』

(ダイジェスト版)



神社：神道の神様が住まわれる場所

神社の数：8万8,585社（文化庁文化部宗務課「宗教年鑑」より）

お寺：僧侶の修業の場 釈迦への信仰の場

お寺(仏教系の寺院)の数：約7万7,000寺

キリスト教における教会：キリストへの信仰や洗礼の場

日本国内のキリスト教系の教会の数：約7,100教会

参考)コンビニ大手7社の店舗数：5万5,779店（2019年1月時点）

### なぜ神社仏閣を巡るのか？

1. 良い“気”にふれるため  
永年の人“気”がある、木々や土があり、綺麗な空“気”がある
2. その地域の成り立ち、あり方を知るため  
多くの町は神社仏閣の門前町を中心に発展している
3. 時空を超えて歴史上の人物、親族に会えるため  
歴史のある神社仏閣には様々な人々が訪れている
4. よく歩き、森林浴をして、写経や瞑想をして、心身共によい影響あり

### 神社の種類

1. 一宮：律令下の国ごとに決められた社格の一種で、それぞれの国の第一に位置付けられた社。
2. 神宮：皇祖神、つまり皇室の御先祖の神様、あるいは歴代天皇を祭神とする社。  
例、伊勢神宮(単純に「神宮」と言えば伊勢の神宮を指す)  
鹿嶋神宮、香取神宮、熱田神宮、霧島神宮、橿原神宮、平安神宮、明治神宮
3. 大社：朝廷の役人である神祇官が祀る神社(官弊社)の中の大きな社  
例、熊野本宮大社、熊野那智大社、熊野速玉大社、出雲大社、春日大社

### 神社の参拝の心得

1. 入口の鳥居をくぐる前に会釈をし、気持ちを引き締めてから境内に入ります。
2. 手水舎の水で心身を清めます。
3. 参道(中央は神様の通り道なので避ける)を通ってご神前へ進みます。
4. 「本坪鈴(ほんつぼすず)を鳴らし、手をたたく(拍手)」で神様に呼び掛け祈ります。
5. 賽銭箱の前に立ったら会釈をし、神さまに捧げる 真心のしるしとして、賽銭箱にお賽銭を入れます。
6. 「二礼二拍手一礼」の作法で拝礼し、会釈をしてから退きます。

● 神様や皇室の方に会いに行くような気持ちで、礼儀礼節を大切にする。

=> 住所と名前を名乗りましょう。

まず、生かされていること、成功している(?)ことに感謝する。

多くの人の役に立つことや、大きなビジョンのお願いをする。

● お賽銭の金額

「ご縁=五円」でよいのか？

お金の重みは人やタイミングによって変わる

=> 今の自分が「少し痛いな」と思う程度がベスト

● 御朱印をいただくか？

## テーマ 全国一之宮巡り

原則的に令制国 1 国あたり一宮から九宮まであり、一宮は 1 社が建前。

現在71 社/100 社の一宮をお詣り中

特徴：

1. 鉄道の駅から離れている&移動時間が長い（高速バス、路線バス、鉄道、タクシー、徒歩）

例、籠神社：京都駅から福知山線で 2 時間、京都丹後鉄道で 40 分、徒歩で天橋立を渡って 30 分

2. 田舎で山林に囲まれている

## テーマ 古事記・日本書紀を巡る①「天孫降臨」

天孫(天照大神の孫)である瓊瓊杵尊(ににぎのみこと)が、高天原から日向国の高千穂峰へ天降り、その血統が初代天皇の神武天皇へと受け継がれる。

天孫降臨の地の候補先：霧島神宮、高千穂神社(高千穂峡「真名井の滝」)・・・

## テーマ 古事記・日本書紀を巡る②「神武天皇の東征」

日向から宇佐、安芸国、吉備国、難波国、河内国、紀伊国を経て数々の苦難を乗り越え、大和国を征し、橿原の地に都を開いた。

宇佐神宮(大分県)

多家神社(広島県安芸郡府中町)：7 年間滞在された

生國魂神社(大阪府)

三本足のカラス「八咫鳥」が神の使いとして道案内をしたとされる。日本サッカー協会のシンボルマークにも。

## テーマ 大自然に触れる

大神(おおみわ)神社(奈良県)

貴船神社(京都府)

丹生都比売神社(にうつひめ)神社(和歌山県)

日吉大社(滋賀県)

熊野那智大社(和歌山県)

箱根大社(神奈川県)

鹿嶋神宮(茨城県)

## テーマ 景色のよい神社

宮地嶽神社(福岡県)  
金刀比羅宮(香川県)  
富士山本宮浅間大社  
高良大社(福岡県)

## テーマ 三大弁財天

巖島神社・大願寺 (広島県)  
竹生島神社・宝巖寺 (滋賀県 琵琶湖の竹生島)  
江島神社 (神奈川県)

## テーマ 神戸八宮巡り

徒歩で回れるコース(兵庫県三宮市周辺)

## クイズ： 以下は神社でしょうか？寺院でしょうか？

お伊勢まいり => 伊勢の神宮  
成田山まいり => 成田山新勝寺  
こんぴらさんまいり => 金刀比羅宮(ことひらぐう)  
四国おへんろ(四国八十八か所巡り) => 四国 88 のお寺  
熊野詣(くまのもうで) => 熊野本宮大社、熊野新宮大社、熊野那智大社  
尾道「七佛めぐり」 => 7つのお寺

## お寺のお参りの仕方

### 1. 山門で一礼

俗世との境を表す門。山門の前では、「合掌」とともに「一礼」。山門をくぐるときは敷居を踏まない。

### 2. 手水舎、常香炉でお清め

手水舎では、一礼を捧げてから手と口を清めます。お線香を供え、煙を受けて心身を清めます。

### 3. 本堂で拝礼

賽銭を奉納し、鰐口(わにぐち)を鳴らし、合掌して頭を下げる。

「合掌」とは、胸の前で手を合わせる作法のこと。

仏様と一体になることを表しています。(音を立てない)

基本的には、お寺では名前を名乗る必要はありません。

宗派によって異なります。真言宗では、真言を唱え、般若心経を数回唱える。

もう一度一礼して、本堂を後にします。

### 4. お寺を出る際も、山門の前で一礼

## テーマ 自宗派 西本願寺(龍谷山本願寺)

西本願寺(龍谷山本願寺)(六条堀川)を本山とする浄土真宗本願寺派と、

徳川家康が寄進した土地に建てられた東本願寺(六条烏丸)を本山とする真宗大谷派に分かれる。



## テーマ 聖徳太子を巡る① 四天王寺

四天王寺は推古天皇元年(593)に建立。法興寺(飛鳥寺)と並び、本格的な仏教寺院としては最古のもの。数々の戦乱で焼失し、現在の建物は戦後建てられた。現在の建物は創建当時(飛鳥時代)の様式を忠実に再現しており、古代の建築様式が今に残る。

## テーマ 聖徳太子を巡る② 法隆寺

金堂(国宝)：入母屋造の二重仏堂。

釈迦三尊像、薬師如来坐像、四天王立像、毘沙門天・吉祥天立像も国宝。

五重塔(国宝)：約 1300 年前に建立され世界最古の木造建築。歴史上地震で倒壊した記録がない。

夢殿(国宝)：堂内に聖徳太子の等身像とされる救世観音像を安置する

## テーマ 弘法大師を巡る① 善通寺

弘法大師の生まれた場所

お遍路さん：山に籠もり、厳しい修行を行うことで功德を得るとされる修験道によって開かれていた四国遍路。

## テーマ 弘法大師を巡る② 東寺(教王護国寺)

立体曼荼羅

## テーマ 弘法大師を巡る③ 高野山金剛峯寺

奥の院 杉木立に 20 万基以上の墓や供養塔が建ち並ぶ。

## テーマ 三十三間堂(蓮華王院)の秘密

等身大の千体の千手観音立像は圧巻。

観音像には、必ず会いたい人に似た像がある…。(HP より)

## 神社仏閣巡りの心身への良い影響



1. 良い“気”にふれる  
永年の人“気”がある 木々や土があり、綺麗な空“気”がある
2. 神仏に感謝の気持ちを伝える
3. 森林浴をする
4. 瞑想や写経をして、心が整う
5. よく歩く

ご清聴ありがとうございました。