

## 白山比咩神社

### 白山比咩神社みそぎ体験 動画・テロップ° みそぎ体験のお作法

#### 禊

## 白山比咩神社

白山比咩神社には数柱の神が祀られています。

白山比咩神社は、2,100年以上前に創建されました。

現在、白山比咩神社は、日本全国に約 3,000 社ある白山神社の総本社です。

沖縄を除く日本のすべての都道府県に白山神社があります。

白山比咩神社には三柱の主祭神が祀られています。

菊理媛神とも呼ばれる女神、白山比咩。

夫婦である男神の伊邪那岐と女神の伊弉冉です。

伝説によると、ある日伊邪那岐と伊弉冉は諍いをし、和解を拒みました。

すると、菊理媛が現れて伊邪那岐に話をしました。

菊理媛がなんと言ったかは長い歳月の間に分からなくなりましたが、菊理媛は伊邪那岐と伊弉冉を無事和解させました。

和解後、伊邪那岐は川に行き、禊を行いました。

伊邪那岐が身を清めると、日本の三貴神が生まれました。

その一柱は太陽の女神、天照大神です。

菊理媛がいなければ、日本三貴神が生まれることはなかったでしょう。

そのため、菊理媛は大変重要な女神とされています。

「ククリ」とは、「結ぶ」、「縛る」という意味です。

この神社の白山信仰は、常に水を中心としてきました。

菊理媛は、心をひとつに結ぶ神であり、清めの神でもあるのです。

したがって、菊理媛は水の神であると同時に夫婦円満の神でもあります。

禊の儀式では、肉体と精神の両方を清めます。

この神事は、「滝行」と異なるものです。

禊の場所は日本にいくつかありますが、日本海沿岸にあるのはこの神社のみです。

白山比咩神社の禊では、人は身を清めて自然と再びつながります。

白山山頂から流れ落ちる水が、大地を育みながら海に向かい、蒸発し、再び雨や雪として山に降ると同じように、私たちも自然の循環の一部です。

「禊」の儀式を通じて、水と自然とのつながりを体験するとともに、このふたつの恵みに感謝の気持ちを持つことができます。

---

オリジナルの 086-015 の内容はここ

---

次の所作をしてから、禊を行ってください。

配布された紙を見ながら一緒に行ってください。

まずは立ち上がります。

最初の所作として、「振魂」を行います。

右手を左手の上に置いて、互いに握ります。

へその上に両手を置き、静かに上下に揺すります。

両足は肩幅に広げて立ってください。

少しまぶたを閉じますが、完全には閉じないでください。

手を上下に動かし続けてください。

その際、「祓戸大神（ハラエドノオオカミ）」という言葉を繰り返してください。

これにより、祓の神を呼ぶことができます。

この言葉を静かに繰り返してください。

心を落ち着かせて呼吸をコントロールします。

鼻から息を吸い、口から吐くことが大切です。

禊の間は、呼吸を意識し続けてください。

2つ目の所作は、「祓詞（ハラエノコトバ）」です。

儀式が行われる禊場に最初に入るときに唱えられる言葉です。

この紙は神拝詞で、清めの言葉が記されています。

言い伝えでは、伊邪那岐と伊弉冉は争いをしたと言われています。

すると菊理媛が現れ、禊をして身を清めることを伊邪那岐に勧めます。

昔の詩によると、伊邪那岐は自分の罪と穢れを川に洗い流したとされています。

まず、神拝詞を読み上げます。

禊場の近くには禊社という小さな神社があります。

禊社の方を向いて、二拝二拍手をお願いします。

それから、神拝詞を手に取ります。

神職が唱え終わったら、浴衣か鉢巻に紙をしまってください。

二拍手二拝します。

振魂を繰り返します。

次の動作に移る前に、神職は「エイ！」と叫びます。

これを合図に、次の動作に移ります。

3つ目の所作は、鳥船（「船漕ぎ」）です。

鳥船には3つの段階があります。

神様を乗せた大きな船に乗っていると想像してください。

私たちは、神様を高い場所に運ぶために船を漕いでいます。

鳥船の3つの段階にはそれぞれ歌があります。

配布した紙に書かれている最初の歌は、次のとおりです。

「朝夕に 神の御前に みそぎして

すめらが御代に 仕へまつらむ」

復唱してください。

神職が「朝夕に」と言ったら、「朝夕に」と復唱します。

神職が「神の御前に みそぎして」と言ったら、

「神の御前に みそぎして」と復唱します。

神職が「すめらが御代に 仕へまつらむ」と言ったら、「すめらが御代に 仕へまつらむ」と復唱します。

この歌を2回詠みます。

二段と三段にも、それぞれ歌があります。

では、左足を前に出してください。

親指を中に入れてこぶしを作ります。

左側に傾いてください。

腕を伸ばして左足の前に出します。

「エイ」と言って、腕を後ろに引きます。

腕を伸ばす時は「イエ」と言います。

これらの動作を行いながら歌を詠みます。

一緒にゆっくり練習しましょう。

「エイ！」「イエ！」「エイ！」「イエ！」「エイ！」「イエ！」

「朝夕に」

「朝夕に」

「神の御前に みそぎして」

「神の御前に みそぎして」

「すめらが御代に 仕へまつらむ」

すめらが御代に 仕へまつらむ」

「朝夕に」

「朝夕に」

「神の御前に みそぎして」

「神の御前に みそぎして」

「すめらが御代に 仕へまつらむ」

「すめらが御代に 仕へまつらむ」

「エイ！」「イエ！」「エイ！」「イエ！」「エイ！」「イエ！」「エイ！」

もう一度振魂を行います。

「エイ」と「イエ」を言う回数は、先導によって違います。

ひじは必ず直角にしてください。

実際に櫂を持って神の船を漕いでいると想像しましょう。

全員が同時に同じ動作をしなければなりません。

グループの全員が一緒になって動き、精神を統一することが禊においては大切です。

次に、2番目の歌に移ります。

右足を前に出してください。

先ほどと同じく、親指を中に入れてこぶしを作ります。

今度は「エイ」、「ホ」と言います。

「エイ、ホ！」

「エイ、ホ！」

「エイ、ホ！」

「エイ、ホ！」

そして同じ動作をしながら歌を詠みます。

それでは一緒に練習しましょう。

「エイ、ホ！」

「エイ、ホ！」

「エイ、ホ！」

「エイ、ホ！」

「エイ、ホ」

「エイ、ホ！」

「遠つ神」

「遠つ神」

「固め修めし 大八洲」

「固め修めし 大八洲」

「天地共に とはに榮えむ」

「天地共に とはに榮えむ」

「エイ、ホ！」

「エイ、ホ」

「エイ、ホ！」

「エイ！」

これを2回行います。

それでは三番目の歌です。

左足を前に出してください。

手を開いたまま、腕を伸ばしてください。

次に、水に入って身を清めます。

指と指の間に隙間ができないように、指を伸ばします。

次に「エイ、サ！エイ、サ！」といます。

引く時に「エイ」といます。

腕を伸ばす時には「サ」と言います。

「エイ、サ！」

「エイ、サ！」

「エイ、サ！」

「エイ、サ！」

一緒に練習しましょう。

「エイ、サ！」

「エイ、サ！」

「エイ、サ！」

「エイ、サ！」

「エイ、サ！」

「エイ、サ！」

「天津神」

「天津神」

「國津神たち みそなはせ」

「國津神たち みそなはせ」

「おもひたけびて 我が為す業を」

「おもひたけびて 我が為す業を」

「エイ、サ！」

「エイ、サ！」

「エイ、サ！」

「エイ、サ！」

「エイ！」

振魂を行います。

禊では、これを2回行います。

それでは四番目の掛け声、「雄たけび」に進みます。

両足は肩幅に広げてください。

手を腰に置いてください。

雄たけびでは、「生魂（いくたま）」、「足魂（たるたま）」、「玉留魂（たまとまるたま）」と言います。

復唱してください。

はっきりと唱和しながら、

上を向いてつま先で体を起こします。

復唱してください。

神職：「生魂」

あなた：「生魂」

神職：「足魂」

あなた：「足魂」

神職：「玉留魂」

あなた：「玉留魂」

これで雄たけびは終了です。

5つ目の所作は、「雄詰」（おころび）です。

右足を戻してください。

右手をこのように額にあててください。

人差し指と中指をこのようにくっつけます。

左手を腰に当ててください。

神職は「国常立命（くにとこたちのみこと）」と言います。

「国常立命」と復唱してください。

次に、この動作とともに「エイ」と言います。

戻ってから、「エイ！」と繰り返します。

そしてもう一度やります：「エイ！」

これは、清い指で罪や穢れを断ち切る動作です。

三回目で罪や穢れが完全に断ち切られます。

このイメージを心に留めて動作を行ってください。

一緒に練習しましょう。

「国常立命」

「国常立命」

「エイ、イエ！」

「エイ、イエ！」

「エイ、イエ！」

「エイ、イエ！」

右脚を動かしながらこの動作を行います。

6つ目の所作は、「気吹（いぶき）」（罪を吹き払う）です。

まず脚を開いて立ってください。

鼻から息を吸ってください。

息を止めます。

息を止めたまま手をへそまで下げます。

下がったら口から息を吐ってください。

この一連の動作を3回繰り返します。

息を吸って

止めます。

一度息を吐いて。

もう一度。

これで禊を始められます。

以上の所作は、水に入る前の準備です。

神職は、腕を振りながら、まず「エイ！」と言って水に入ります。

神職に続いて 1 人ずつ水に入り、「エイ！」と言いながら神職の動作を繰り返します。

水深は約 75 センチです。

水の中では、このように座ります。

このように腰を高くして座ることもできます。

次に、振魂を行います。

神職が「エイ！」と言ったら、神拝詞の紙を手にしめます。

そして、禊の言葉を唱えます。

神職が最初の部分を唱えます。「高天原に神留座す（たかまのはらにかむづまります）」

そして全員で「すめらがむつ」からページの最後まで唱えます。

次のページは、中央のこの部分、「此く宣らば（かくのらば）」です。

そして、「天津神（あまつかみ）」から最後まで唱えます。

かなり長いですが、ゆっくり読みます。

すべての単語を正しく理解できなくても心配する必要はありませんので、最善を尽くしてください。

すべて唱え終えたら、もう一度振魂を行います。

神職が「エイ！」と言うので、ゆっくり水から出ます。

元の場所に戻って、鳥船、雄たけび、雄詰、気吹をもう一度行います。

そして、まっすぐ禊社の方を向き、神様に敬意を表します。

二礼二拍手一礼します。

最後に一拍手をして、禊が無事に終わったことを示します。

神職が「ヨ！」と言ったら、一拍手し、「おめでとうございます」と言います。

一度練習しましょう。

「ヨ！」（拍手）「おめでとうございます！」

終わったら、「エ、サ！エ、サ！」と言いながら脱衣所に戻ります。

これで禊は終了です。