

白山比咩神社（影片）

**白山比咩神社禊禮體驗 影片・字幕 禊禮體驗步驟**

**淨化儀式：禊禮**

**白山比咩神社**

白山比咩神社內供奉著多位神明。

白山比咩神社初建於 2100 多年前。

現在是全日本 3000 座左右白山神社的總社。

除沖繩外，日本的其他都道府縣都有白山神社。

這裡供奉著三位主神。

白山比咩神是一位女神，又稱菊理媛尊。

伊弉諾尊（男神）和伊弉冉尊（女神）是一對夫妻。

傳說，有一天伊弉諾尊和伊弉冉尊發生了爭執，夫妻反目。

菊理媛尊顯靈並好言相勸伊弉諾尊。

她說了什麼如今已無法得知，但兩位神明因為她的勸說言歸於好。

和好後，伊弉諾尊到河邊祓禊。

他用河水清洗自己，創造出了三位日本最重要的神，合稱「三貴神」。

其中一位就是太陽女神「天照大神」。

沒有菊理媛尊的幫助，也就沒有日本的「三貴神」。

因此，菊理媛尊的地位尊崇。

「菊理」一詞的意思是捆綁或束縛。

這座神社信奉的是「白山信仰」，水是其核心。

菊理媛尊是潔淨之神，也是永結同心之神。

因此，菊理媛尊同時掌管水和婚姻美滿。

禊禮能讓人得到身體和心靈的雙重淨化。

這一神道教儀式不同於在瀑布下修行的「瀧行」。

日本其他地區也有舉行禊禮的場所，但日本海沿岸僅此一處。

參加白山比咩神社的禊禮可以淨化自我，重建與自然的關係。

從白山山頂流下的水一路滋潤流經的土地，奔流到海，蒸騰為汽，再化作雨雪降落山頭。

我們和這些水一樣，也是自然循環的一部分。

禊禮讓我們感受與水和自然的相通，並對這些恩惠心懷感激。

---

012-2341 原始內容

---

請隨著以下步驟進行禊禮。

請遵守發到手上的紙張上的提示跟著一起做。

首先，請起立。

第 1 步，振魂。

將右手置於左手之上，雙手相握。

將雙手放在肚臍位置，輕輕上下搖動。

雙腳分開與肩同寬。

雙眼微閉，但不要完全合上。

繼續上下搖動雙手。

與此同時，口中重複說「Harae do no Okami」。

以此召喚祓戶大神。

繼續輕聲重複召喚。

安定心神，穩定呼吸。

請用鼻子吸氣，嘴巴吐氣。

行禊禮期間，要始終關注自己的呼吸。

第 2 步，祓詞。

這是進入舉行禊禮的禊場時所念誦的詞句。

這張紙是神拜詞，上面寫著淨化身心的言辭。

傳說伊弉諾尊和伊弉冉尊兩位神明發生了爭吵。

菊理媛尊顯靈後建議伊弉諾尊祓禊淨化自身。

據古詩上記載，伊弉諾尊用河水洗去了自己的罪惡和污穢。

我們先來讀神拜詞。

禊場旁的小神社叫禊社。

面朝禊社方向，鞠躬 2 次，再擊掌 2 次。

然後取出神拜詞。

等神官讀完上面的話，將這張紙收在浴衣或頭帶裡。

擊掌 2 次，鞠躬 2 次。

重複振魂動作。

在開始下一步前，神官會先喊：「Ee!」

這是進入下一步的提示。

第 3 步，鳥船，即划船。

這一步總共分為 3 段。

想像自己和一位神明共乘在一艘大船上。

我們划著船送這位神明去更高處。

鳥船的每一段都有專屬的詩。

第 1 首詩寫在發給各位的紙上，上面寫著：

Asa yu ni, kami no mimae ni misogi shite

Sumera ga miyo ni tsukae matsuran

請跟著讀一遍。

神官讀「Asa yu ni」，請跟著讀「Asa yu ni」。

神官讀「Kami no mimae ni misogi shite」,

請跟著讀「Kami no mimae ni misogi shite」。

神官讀「Sumera ga miyo ni tsukae matsuran」,

請跟著讀「Sumera ga miyo ni tsukae matsuran」。

將這首詩誦讀 2 遍。

第 2 和第 3 段也有專屬的詩。

現在，左腳向前邁一步。

雙手握拳，拇指握於掌心。

身體往左傾。

雙臂朝左前方伸直。

說「Ei」時，手臂往後拉。

說「Ie」時，伸直手臂。

一邊做動作一邊念誦詩歌。

我們一起慢慢練習。

Ei! Ie! Ei! Ie! Ei! Ie!

Asa yu ni

Asa yu ni

Kami no mimae ni misogi shite

Kami no mimae ni misogi shite

Sumera ga miyo ni tsukae matsuran

Sumera ga miyo ni tsukae matsuran

Asa yu ni

Asa yu ni  
Kami no mimae ni misogi shite  
Kami no mimae ni misogi shite  
Sumera ga miyo ni tsukae matsuran  
Sumera ga miyo ni tsukae matsuran  
Ei! Ie! Ei! Ie! Ei! Ie! Ei!

再做一次振魂。

領誦者說多少遍「Ei」和「Ie」，就跟著說多少遍。

保持肘部呈直角。

想像正在操槳划著神船。

所有人的動作要保持一致。

通過整齊劃一的集體動作來統一精神，是禊禮中重要的一環。

接下來是第 2 首詩。

右腳邁向前。

再次雙手握拳，拇指握於掌心。

這一次說「Ei」和「Ho」。

Ei, ho!

Ei, ho!

Ei, ho!

Ei, ho!

下面我們邊做動作邊念詩。

現在我們一起練習：

Ei, ho!

Ei, ho!

Ei, ho!

Ei, ho!

Ei, ho

Ei, ho!

Totsu kami

Totsu kami

Katame osameshi oyashima

Katame osameshi oyashima

Ametsuchi tomo ni towa ni sakaen

Ametsuchi tomo ni towa ni sakaen

Ei, ho!

Ei, ho!

Ei, ho!

Ei!

做兩遍。

下面進入第 3 首詩。

左腳邁向前。

伸直手臂，張開雙手。

下一步是入水淨化身體。

五指伸直，緊緊併攏，不留縫隙。

然後說「Ei, sa! Ei, sa!」

說「ei」時，往後拉。

說「sa」時，伸直雙臂。

Ei, sa!

Ei, sa!

Ei, sa!

Ei, sa!

我們一起來練習：

Ei, sa!

Ei, sa!

Ei, sa!

Ei, sa!

Ei, sa!

Ei, sa!

Amatsu kami

Amatsu kami

Kunitsu kamitachi misona wase

Kunitsu kamitachi misona wase

Omoi takebite waga nasu wazao

Omoi takebite waga nasu wazao

Ei, sa!

Ei, sa!

Ei, sa!

Ei, sa!

Ei!

再做一遍振魂。

行禊禮時，要將以上動作重複 2 遍。

現在進入第 4 步，雄叫。

雙腳分開與肩同寬。

雙手置於腰部。

進行雄叫時，我們要喊「iku tama」，「taru tama」和「taru tamaru tama」。

跟著我重複一遍。

一邊清晰地讀出這些詞語。

一邊踮起腳尖。

跟著我做。

神官：Iku tama

您：Iku tama

神官：Taru tama

您：Taru tama

神官：Tama tamaru tama

您：Tama tamaru tama

雄叫結束。

第 5 步，雄詰

右腳收回。

右手像這樣置於額前。

將食指和中指貼在一起。

左手置於腰部。

神官說「Kuni no toko tachi no mikoto」，

您跟讀「Kuni no toko tachi no mikoto」。

然後我們邊做動作邊說「Ei」。

收回來時重複「Ei」。

再做一遍，「Ei」。

這個動作代表用潔淨的手指斬斷罪惡和污穢。

如此揮動 3 遍，就徹底斬斷了罪惡和污穢。

揮手時請在心中銘記這一意象。

我們一起練習。

Kuni no toko tachi no mikoto

Kuni no toko tachi no mikoto

Ei, Ie!

Ei, Ie!

Ei, Ie!

Ei, Ie!

邊做動作時邊移動右腿。

第 6 步，氣吹，即吹散罪惡。

首先，雙腳分開站立。

用鼻子吸氣。

屏住呼吸。

一邊繼續屏住呼吸，一邊放下雙手垂於肚臍。

手臂垂下後，用嘴吐氣。

將這組動作重複 3 遍。

吸氣。

屏氣。

將氣全部吐出來。

再來一次。

現在開始祓禊。

先前這些步驟都是為入水做準備。

神官會邊揮動手臂邊說一聲「Ei」，然後入水。

依次跟隨神官入水，一邊模仿他的動作，一邊說「Ei」。

水深約 75 公分。

像這樣坐在水中。

也可以這樣坐，臀部略微抬高。

接下來，做振魂。

神官說「Ei」時，取出寫有神拜詞的紙張。

大家一起念誦祓禊詞。

由神官讀第一部分，「Takama no harani kamuzumari masu」。

大家從「Sumera ga mutsu」開始讀，直至頁尾。

下一頁是中間這部份，「此宣的話」。

請從「Amatsu kami」開始讀到頁尾。

這一段很長，但我們會放慢語速，方便大家跟上。

理解不了所有內容也沒關係，盡力就好！

讀完祓禊詞，再做一遍振魂。

神官說「Ei!」後，大家慢慢走出水池。

回到先前地點，再做一遍烏船、雄叫、雄詰、氣吹。

然後面朝禊社，向神致敬。

鞠躬 2 次，擊掌 2 次，再鞠躬 1 次。

最後，再次擊掌，表示我們已經順利地完成了整個禊禮。

等到神官說「Yo」後，大家再次擊掌，說「Omedeto gozaimasu」，意思是「恭喜」。

我們再練習一次：「Yo」（擊掌），「Omedeto gozaimasu!」

結束後，大家邊喊「E sa! E sa!」，邊跑回更衣室。

禊禮到此結束。