

白山比咩神社（视频）

白山比咩神社禊礼体验 视频·字幕 禊礼体验步骤

净化仪式：禊礼

白山比咩神社

白山比咩神社内供奉着多位神明。

白山比咩神社初建于 2100 多年前。

现在白山比咩神社是全日本 3000 座左右白山神社的总社。

除冲绳外，日本的其他都道府县都有白山神社。

这里供奉着三位主神。

白山比咩神是一位女神，又称菊理媛尊。

伊弉诺尊（男神）和伊弉冉尊（女神）是一对夫妻。

传说，有一天伊弉诺尊和伊弉冉尊发生了争执，夫妻反目。

菊理媛尊出现了，并劝说伊弉诺尊。

她说了什么已无从知晓，但她成功地让两位神明言归于好。

夫妻和好，伊弉诺尊到河里祓禊，净化自己。

他用河水清洗自己时，创造出了三位日本最重要的神，合称“三贵神”。

其中之一就是太阳女神“天照大神”。

没有菊理媛尊的帮助，也就没有日本的“三贵神”。

因此，菊理媛尊的地位尊崇。

“菊理”一词的意思是捆绑或束缚。

这座神社信奉的是“白山信仰”，水是其核心。

菊理媛尊是洁净之神，也是永系同心之神。

因此，菊理媛尊同时掌管水和婚姻美满。

禊礼能让人得到身体和心灵的双重净化。

这一神道教仪式不同于在瀑布下修行的“泷行”。

日本其他地区也有举行禊礼的场所，但日本海沿岸仅此一处。

参加白山比咩神社的禊礼可以净化自我，重建与自然的关系。

从白山山顶流下的水一路滋润流经的土地，奔流到海，蒸腾为汽，再化作雨雪降落山头。

我们和这些水一样，也是自然循环的一部分。

禊礼让我们感受与水和自然的相通，并对这些恩惠心怀感激。

012-2341 原始内容

请跟随以下步骤完成禊礼。

请按发到手上的纸张上的提示跟我一起来。

首先，请起立。

第 1 步，振魂。

将右手置于左手之上，双手相握。

将双手放在肚脐位置，轻轻上下摇动。

双脚分开与肩同宽。

双眼微闭，但不要完全合上。

继续上下摇动双手。

与此同时，口中重复说“Harae do no Okami”。

以此召唤祓户大神。

继续轻声重复召唤。

安定心神，稳定呼吸。

谨记用鼻子吸气，用嘴巴吐气。

行禊礼期间，要始终关注自己的呼吸。

第 2 步，祓词。

这是进入举行禊礼的禊场时所念诵的词句。

这张纸是神拜词，上面写着净化身心的言辞。

传说伊弉诺尊和伊弉冉尊两位神明发生了争吵。

菊理媛尊显身后建议伊弉诺尊祓禊净化自身。

据古诗上记载，伊弉諾尊用河水洗去了自己的罪恶和污秽。

我们先来读神拜词。

禊场旁的小神社叫禊社。

面朝禊社方向，鞠躬 2 次，再击掌 2 次。

然后取出神拜词。

等神官读完上面的话，将这张纸放在浴衣或头带里收好。

击掌 2 次，鞠躬 2 次。

重复第 1 步振魂动作。

进入下一步前，神官会先喊：“Ee!”

这是在提示您马上就要进入下一步了。

第 3 步，鸟船，即划船。

这一步共分为 3 段。

想象自己和一位神明共乘在一艘大船上。

我们划着船送这位神明去更高处。

鸟船的每一段都有专属的诗。

第 1 首诗写在发给您的纸上，它是这么写的：

Asa yu ni, kami no mimae ni misogi shite

Sumera ga miyo ni tsukae matsuran

请跟读一遍。

神官读“Asa yu ni”，请跟读“Asa yu ni”。

神官读“Kami no mimae ni misogi shite”，

请跟读“Kami no mimae ni misogi shite”。

神官读“Sumera ga miyo ni tsukae matsuran”，

请跟读“Sumera ga miyo ni tsukae matsuran”。

将这首诗诵读 2 遍。

第 2 和第 3 段也有专属的诗。

现在，左脚向前迈一步。

双手握拳，拇指握于掌心。

身体往左倾。

双臂朝左前方伸直。

说“Ei”时，手臂往后拉。

说“Ie”时，伸直手臂。

一边做如上动作一边念诵诗歌。

我们一起慢慢练习。

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。

领诵者说多少遍“Ei”和“Ie”，就跟着说多少遍。

保持肘部呈直角。

想象我们正在操桨划着神船。

所有人的动作要保持一致。

通过整齐划一的集体动作来统一精神，是禊礼中重要的一环。

接下来是第 2 首诗。

右脚迈向前。

再次双手握拳，拇指握于掌心。

这一次说“Ei”和“Ho”。

Ei, ho!

Ei, ho!

Ei, ho!

Ei, ho!

下面我们边做动作边念诗。

现在我们一起练习：

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!

做两遍。

下面进入第 3 首诗。

左脚迈向前。

伸直手臂，张开双手。

下一步是入水净化身体。

五指伸直，紧紧并拢，不留缝隙。

然后说“Ei, sa! Ei, sa!”

说“ei”时，往后拉。

说“sa”时，伸直双臂。

Ei, sa!

Ei, sa!

Ei, sa!

Ei, sa!

我们一起来练习。

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。

行禊礼时，要将以上动作重复 2 遍。

现在进入第 4 步，雄叫。

双脚分开与肩同宽。

双手置于腰部。

进行雄叫时，我们要喊“iku tama”，“taru tama”和“taru tamaru tama”。

请复唱。

一边清晰响亮地读出这些词语，

一边踮起脚尖。

请复唱。

神官：Iku tama

您：Iku tama

神官：Taru tama

您：Taru tama

神官：Tama tamaru tama

您：Tama tamaru tama

雄叫结束。

第 5 步，雄诘

右脚收回。

右手像这样置于额前。

将食指和中指贴在一起。

左手置于腰部。

神官说“Kuni no toko tachi no mikoto”，

您跟读“Kuni no toko tachi no mikoto”。

接着边做动作边说“Ei”。

收回来时重复“Ei”。

再做一遍，“Ei”。

这个动作代表用洁净的手指斩断罪恶和污秽。

如此挥动 3 遍，彻底斩断罪恶和污秽。

挥手时请在心中铭记这一意象。

我们一起练习。

Kuni no toko tachi no mikoto

Kuni no toko tachi no mikoto

Ei, Ie!

Ei, Ie!

Ei, Ie!

Ei, Ie!

边做动作时边移动右腿。

第 6 步，气吹，即吹散罪恶。

首先，双脚分开站立。

用鼻子吸气。

屏住呼吸。

一边继续屏住呼吸，一边将双手垂于肚脐。

手臂垂下后，用嘴吐气。

将这组动作重复 3 遍。

吸气。

屏气。

将气全部吐出来。

再来一次。

现在开始祓禊。

先前这些步骤都是为入水做准备。

神官边挥动手臂边说一声“Ei”后入水。

依次跟随神官入水，一边模仿他的动作，一边说“Ei”。

水深约 75 厘米。

像这样坐在水中。

也可以这样坐，臀部略微抬高。

接下来，做振魂。

神官说“Ei”时，取出写有神拜词的纸张。

大家一起念诵祓禊词。

由神官读第一部分，“Takama no harani kamuzumari masu”。

大家从“Sumera ga mutsu”开始读，直至页尾。

下一页是中间这一部分，“此宣的话”。

请从“Amatsu kami”开始读到页尾。

这一段很长，但神官会放慢语速，方便大家跟上。

理解不了所有内容也不要紧，尽力就好！

读完祓禊词，再做一遍振魂。

神官说“Ei!”后，大家慢慢走出水池。

回到先前地点，再做一遍鸟船、雄叫、雄诘、气吹。

然后面朝禊社，向神致敬。

鞠躬 2 次，击掌 2 次，再鞠躬 1 次。

最后，再次击掌，表示我们已经顺利地完成了整个禊礼。

等到神官说“Yo”后，大家再次击掌，说“Omedeto gozaimasu”，意思是“恭喜”。

我们再练习一次。

“Yo”（击掌），“Omedeto gozaimasu!”

结束后，大家边喊“E sa! E sa!”，边跑回更衣室。

禊礼到此结束。