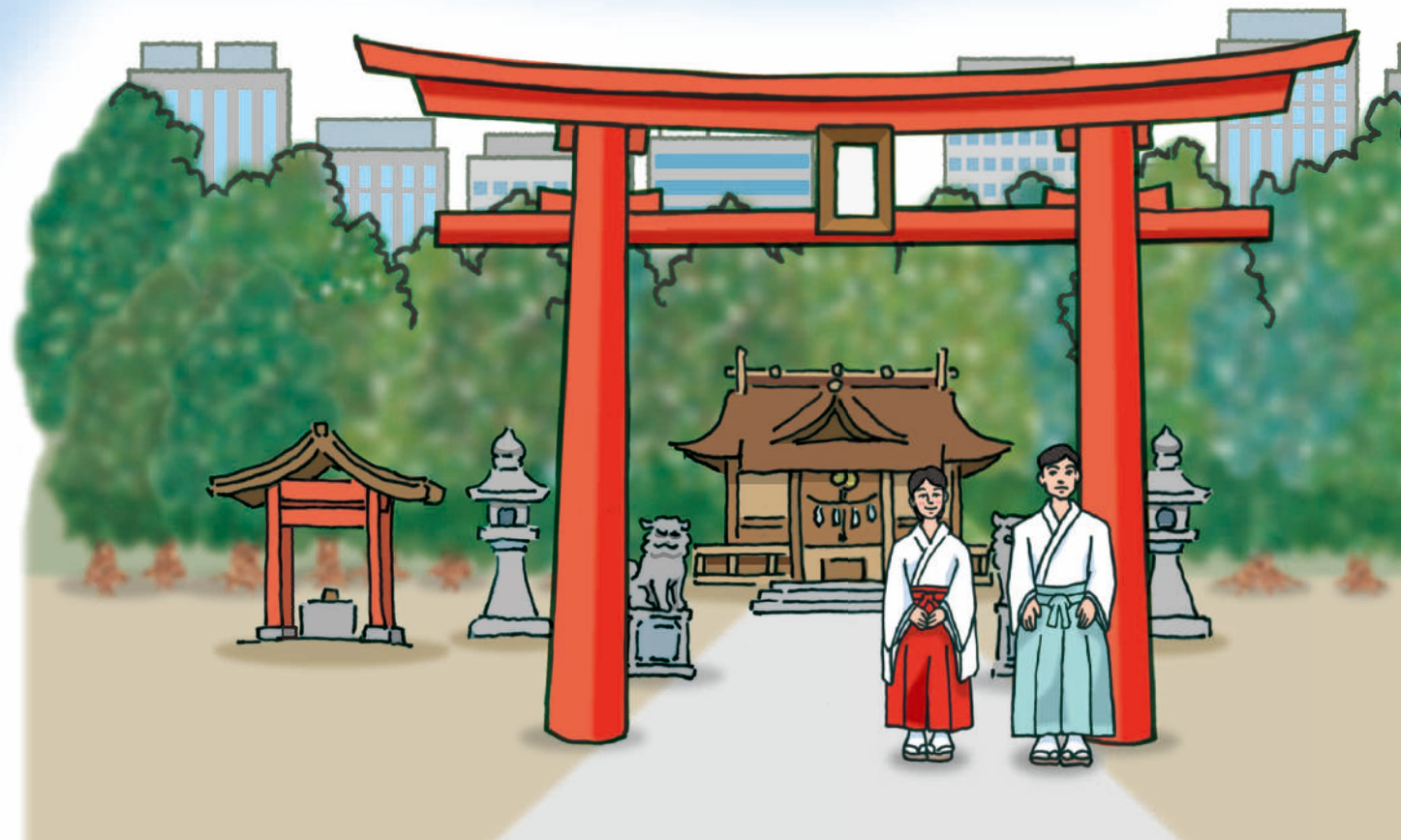


Jinja

神社：日本之心



神社 本厅

〒151-0053 日本国东京都涩谷区代代木一丁目1番2号

<https://www.jinjahoncho.or.jp>

2020年3月印制

神与神社



“神社”是一个神圣的空间，一尊或多尊神灵的安座之处。

许多神灵令人敬畏，超脱规则与日常，这就是它们之所以为神的原因。不同的神社尊崇不同的神灵，且往往不止一尊，而是有不同的组合，同一神灵也有不同面貌。神灵本身非常多样化：有些是日本古代神话的人物，有些则是历史人物，还有一些则与山川等自然景观密切相关。

最古老的神社是在一千多年前建造的，今天仍在建造新的神社。神社的存在是为了让祭司通过称为“祭祀”这个日常和每年循环的仪式来供奉神，许多访客来参加这些仪式，向神祈愿，对获得的庇佑表达感谢，或者只是为了纯粹表达他们的敬意。

无论您的国籍、年龄、性别、种族或宗教是什么，都欢迎一起来共襄盛举。

神灵所在之处特别神圣，在许多情况下，前来神社的访客不能进入那个区域，有时甚至看不到。在许多神社，这意指一座被称为“本殿”的建筑；但在一些神社，神灵则是居住在丘陵、高山、岛屿或瀑布，或神社区域内的一片林地。

神社就和神灵一样多变且神圣，这本手册的内容虽无法适用于每座神社，但描述了大多数神社的共同特征，以及几乎所有神社都可接受的参拜方式。不过，如果特定神社的祭司向您要求不同的做法，则请遵循他们的指示。

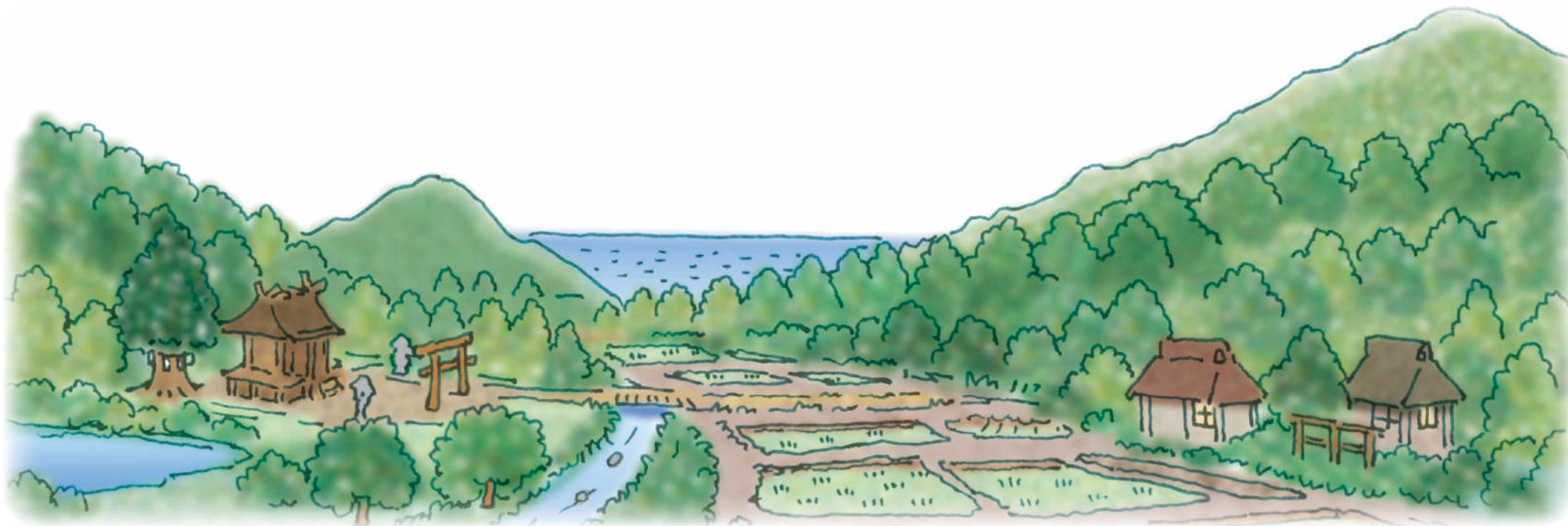
随时间推移的神道

在遥远的过去，日本列岛的人们在他们周遭的自然世界中看到了神，对这些神灵的崇敬成为他们日常生活的一部分。在那个以稻作农业和渔业为基础的社会里，自然的力量既能带来莫大恩典，也可能带来可怕的威胁，比如地震、洪水、瘟疫、台风和火山。人们在自然的这两个面向中都看到了神威，并奉高山、巨石、树木、瀑布等自然现象为它们的居所。结果，他们在这些崇敬之处建造了永久性建筑。此外，自古以来，人们把祖先尊为神，后来也把对社会做出巨大贡献的人称为神。

与许多宗教不同，神道没有创始教祖，而是随着日本人民与自然世界和周围其他人群的互动而有机地兴起和发展。

对神灵的崇拜体现在祭祀这个形式上，它反映出日本的传统文化，尤其是水稻种植的重要性。春天，在地聚落祈求五谷丰登。炎炎夏日，祈求身体健康。秋天，感恩丰收。冬季则迎新送旧。

许多的这些祭祀是各该地区的重要活动，许多人聚集在神社境内庆祝，仪式也在其中进行。有时，神灵会被移驾到“神轿”上，游行队伍围绕神轿而行进，大声喊叫并享受其中。

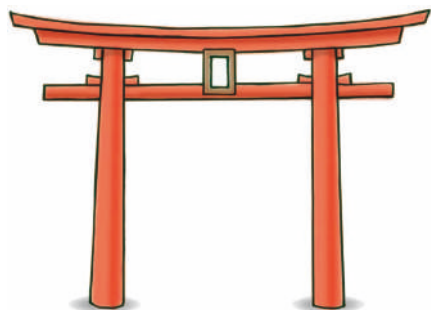


进入神社

神社及其场域就像是神灵的家。在至重要人物府上拜访时，您应该以尊敬的态度相待。

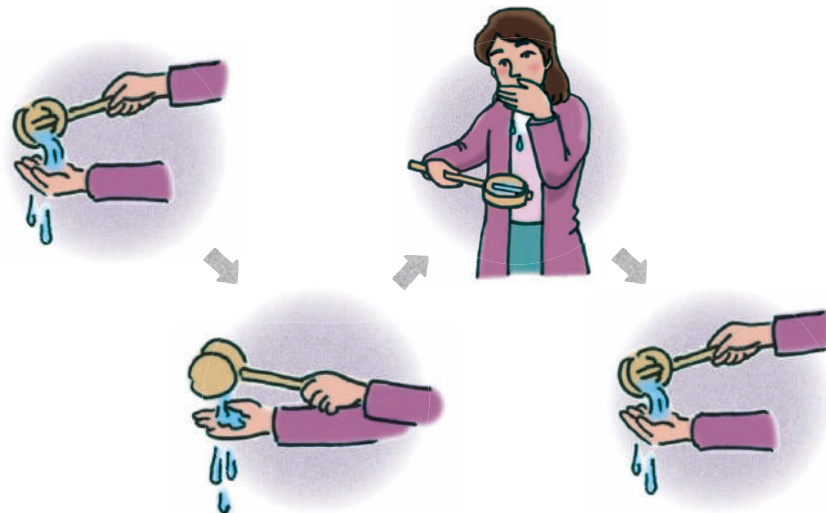
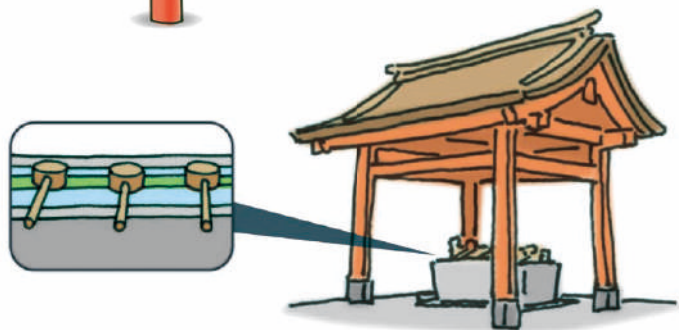
鸟居

神社的入口以鸟居为标志。鸟居象征着神社神圣空间和外面日常世界间的边界，所以很多人在走过之前会停下来微微低头。



水手舍

由于净化仪式在神道中非常重要，因此大多数神社都有一处场所，供您在表达敬意之前清洁自我。首先，右手拿着勺子，冲洗左手。然后，将其握在左手上，冲洗右手。接下来，将少量水倒入左手手掌中，用它来漱口。请不要让勺子碰到嘴。漱口后请将水吐在底部排水处，不要吐进水槽。最后，再次冲洗左手。完成后，将勺子放回原处。



狛犬

许多神社的地面上都有一对动物雕像。最常见的是被称为“狛犬”的神话动物，它们看起来有点像狮子。某些神社则是设置与所供奉神灵关系密切的动物，例如狐狸、狼或猴子。这些雕像代表守护者，将邪恶的力量阻挡在神社之外。



表达敬意

至神社参拜时，首先要向神灵敬礼，然后再环顾四周。

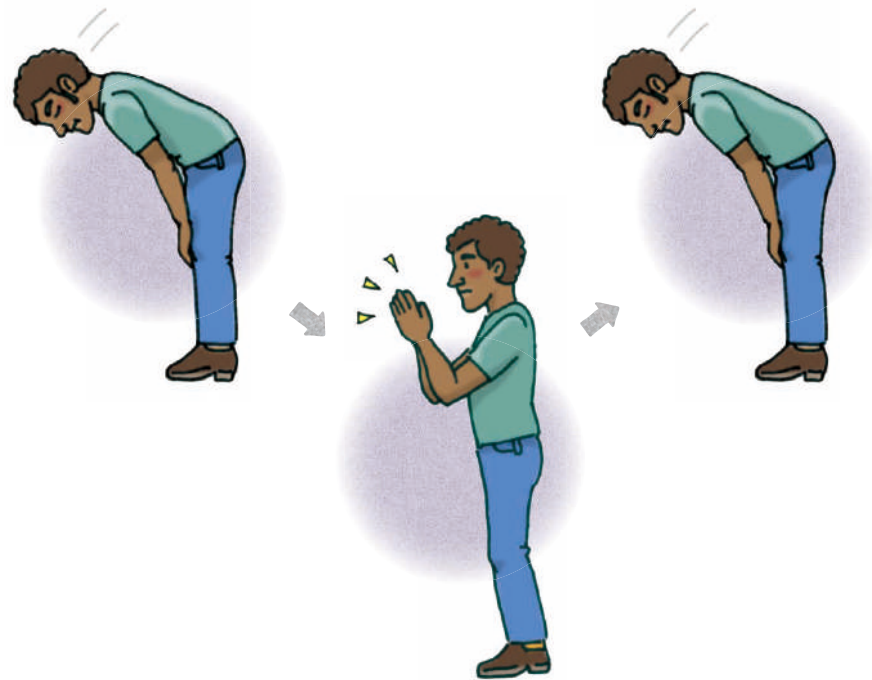
从鸟居的路径通往您进行参拜的地点，它通常位于建筑物前。在规模较小的神社，这可能就是主圣殿，但在较大的神社则是祈祷大厅，或“拜殿”。如果有祈祷大厅，主圣殿通常在它的后方。未经允许不得进入祈祷大厅，大多数人是在外面表达敬意。

前面常有赛钱箱和铃绳。铃声据说可以为您净化，请添上少许赛钱，以表示对神的尊重。



礼仪

- 请站直，面向祈祷大厅或圣所。
- 请酌情在赛钱箱里放一些硬币，并摇动铃绳敲响铃铛。
- 深鞠躬两次。
- 再次站直，于胸前合掌。
- 拍两下以示尊重。
- 请尽可能安静地祈祷。
- 深鞠躬一次。



进阶祈愿

如果您对神灵有特别的祈愿，可以在神社办公室申请举办一个更正式的仪式，即“御祈祷”，这项仪式在祈祷大厅举行。若神社雇有人员，神社办公室通常靠近祈祷大厅。

大多数的祭司只会说日语，但他们可能已经备妥程序，与不会说日语的人一起进行祈祷。

您必须依循祈祷的礼仪呈奉供品。现今，供品是以现金为主，您应该在安排祈祷时将之交给祭司。金额依神社和祈祷而异，神社人员会指示适当的金额。许多日本人会提供数千日元，或在特殊的场合提供数万日元。

理论上，任何事情皆可祈祷，但常见的祈愿如下：

旅游安全

身体健康

生意兴隆

学业有成

家庭美满

祈求良缘
(恋爱、生意、
事业等)

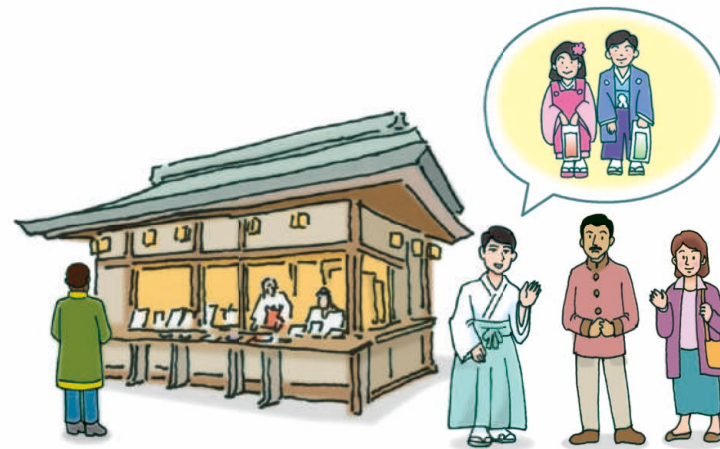
日本家庭通常会将新生儿带到当地的神社，举办名为“初宫参”的仪式，以及三岁、五岁或七岁幼儿参加秋季的仪式，称为“七五三”。在至神社参拜时，您可能会看到这些仪式。

您也可以在没有任何愿望的情况下举行仪式，向神灵表达符合礼节的敬意。

在大多数的神社，您需要稍事等待才能进行祈祷：祭司需要时间准备，或是等待另一组参拜来客完成仪式。

在进入传统的日本建筑前，基本上要脱鞋，大多数神社都非常传统。不过也有例外，您应该遵循祭司的指示。

大多数神社都希望您穿着得体，至少长袖和裤子或裙子，来进行祈祷。若您的穿著太不合适，可能无法进行祈祷。



御祈祷

一般来说，所有神社的祈祷都遵循相同的仪式程序，称为祭祀。

御祓

在日本神道中，人们相信日常生活中的灾厄是来自他们的所做所为，以及意外事故或灾害（例如疾病或自然灾害）。“祓”这种净化仪式，是所有神道仪式中最核心的部分。人们认为，通过这种方式，可以恢复他们的自然状态，在社会中发挥积极作用。所有人和物都必须在祭祀前净化，这在日语中被称为“御祓”。大多数神社会由一名祭司诵读简短的净化祈祷文，然后在参与祭祀的人员和供品上挥动“大币”，如图所示。一些神社使用附有叶片的常绿树树枝。在接受祭司净化的时候，您应该低头。



供品

向神灵献祭是仪式的一部分。在仪式期间，这些供品可能被放置在神灵面前，或在仪式开始前就摆放。大米、清酒、年糕、鱼、蔬菜、水果、盐和水是常见的供品。

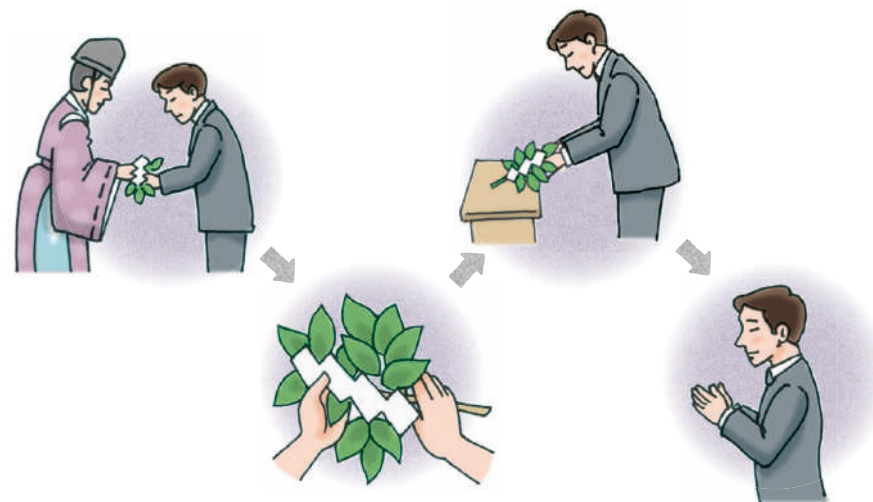
祝词

主持祭祀的祭司走到神灵面前并背诵祈祷文，这在日语中称为“祝词”。这些祈祷文用古日文写成，将您的愿望传达给神灵。在祭司诵读“祝词”时，每个人都应该低头。



献敬

在“祝词”之后，每个人都要对神灵表示崇敬。人们必须遵循与前面描述相同的礼节，还可能会手持一小枝常绿树枝，上面系着小张的折叠纸，称为“玉串”。首先，您要将玉串垂直持在胸前，然后默默地祈祷。当您把玉串放在桌子上时，应使茎部朝向外侧，叶片对著自己。团体参拜时，常由一名人员代表所有成员献上玉串，献上玉串后，所有成员都应该鞠躬并拍掌。



神乐

在规模较大的神社，巫女可能会在敬拜前献上神圣之舞，称为“神乐”。在部分神社，你可以要求举行这项仪式，或者它可能已包含在正规仪式内。不过，规模较小的神社则通常没有能够献舞的巫女。

把庇佑带回家

神社提供多种方法来使您保持神灵力量。大多时候只需要少量的供品，并且大多数神社皆能提供适当的数量。



御符

“御符”这种神符可用来在自己家中祭祀神灵，也有一说认为神灵就住在里面。它们在物理上是写有神灵或神社名称的纸板，有各种尺寸。



御守

“御守”是一种小型的护身符，据说内含了神灵的精神。人们通常会选择符合他们对神灵要求的御守，并随身携带。御守可用于与祈祷相同的祈愿范围，如果您进行祈祷仪式，许多神社会在仪式结束后提供您合适的御守。这些御守有多种形式，但大多数是彩色绣花袋，里面装有一块神圣的木片。请不要打开袋子或看里面。御守是送给祈求神灵庇佑的朋友或家人的最佳礼品。



御签

许多来到神社的访客都会求取用日文写的运签，名为“御签”。



御朱印

许多神社会提供一项服务来记录您的来访和敬意，它是一种盖在纸上的红色戳印，通常会有黑色手写字体标示神社的名称和日期。每座神社都有不同的猩红色戳印，书写形式也总是不同，所以在日本有些人将它们收集在专用的簿本中，称为“御朱印”。御朱印是您参观神社的纪录，因此不适合用作礼品。



绘马

“绘马”是用来向神灵祈愿的小片木板。通常在一侧有图案，另一侧则可写字。写完之后，可以把绘马挂在神社境内的指定场所。大多数神社都有笔可供书写。与其他物品不同，绘马通常被留在神社。

