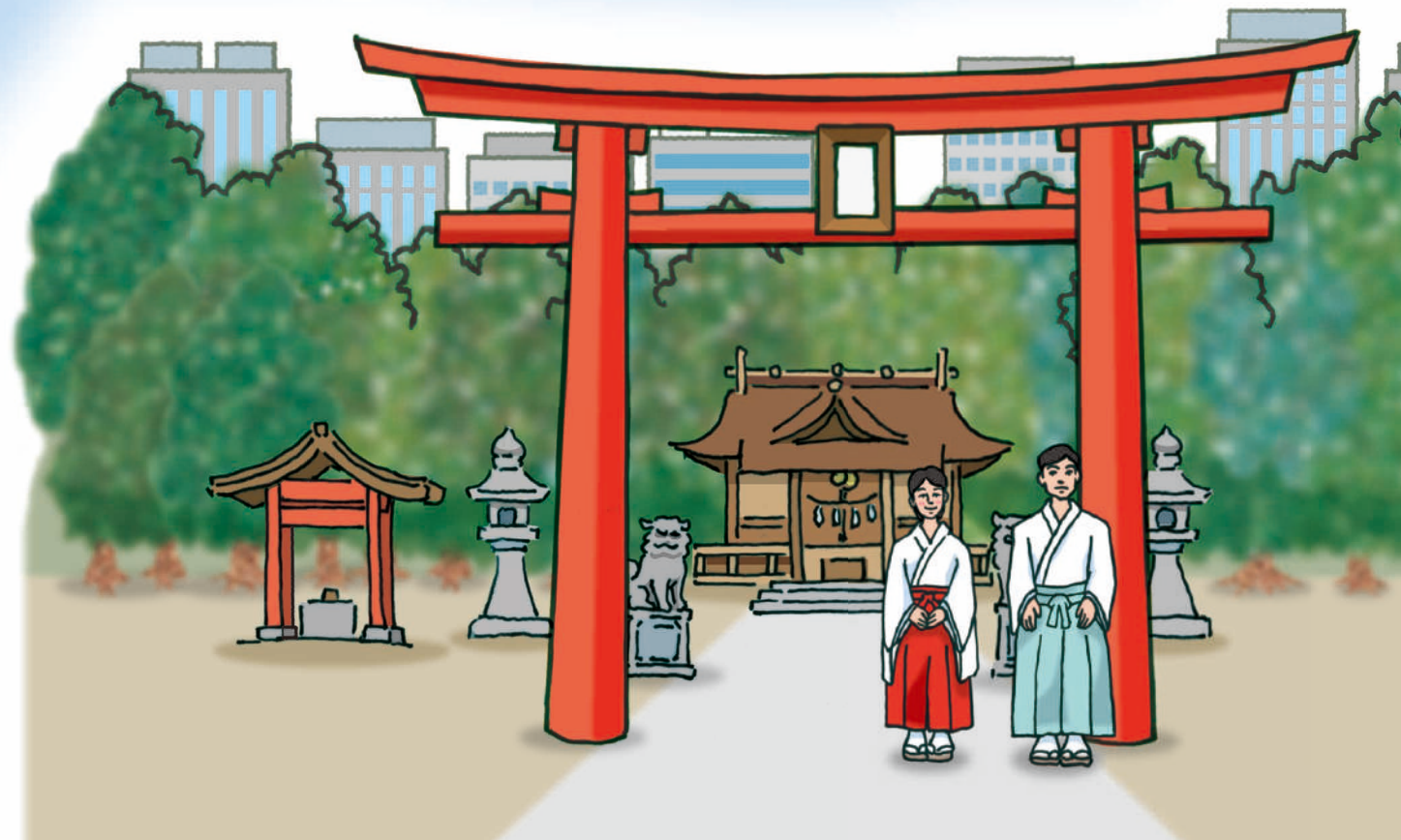


# Jinja

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

# 神與神社



「神社」是一個神聖的空間，一尊或多尊神靈的安座之處。

許多神靈令人敬畏，超脫規則與日常，這就是祂們之所以為神的原因。不同的神社尊崇不同的神靈，且往往不止一尊，而是有不同的組合，同一神靈也有不同面貌。神靈本身非常多樣化：有些是日本古代神話的人物，有些則是歷史人物，還有一些是與山川等自然景觀密切相關。

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。神社的存在是為了讓祭司透過稱為「祭祀」這個日常和每年循環的儀式來供奉神靈，許多訪客來參加這些儀式，向神祈願，對獲得的庇佑表達感謝，或者只是為了純粹表達他們的敬意。

無論您的國籍、年齡、性別、種族或宗教是什麼，都歡迎一起來共襄盛舉。

神靈所在之處特別神聖，在許多情況下，前來神社的訪客不能進入那個區域，有時甚至看不到。在許多神社，這意指一座被稱為「本殿」的建築；但在一些神社，神靈則是居住在丘陵、高山、島嶼或瀑布，或神社區域內的一片林地。

神社就和神靈一樣多變且神聖，這本手冊的內容無法適用於每座神社，旨在描述大多數神社的共同特徵，以及幾乎所有神社都可接受的參拜方式。不過，如果特定神社的祭司向您要求不同的做法，則請遵循他們的指示。



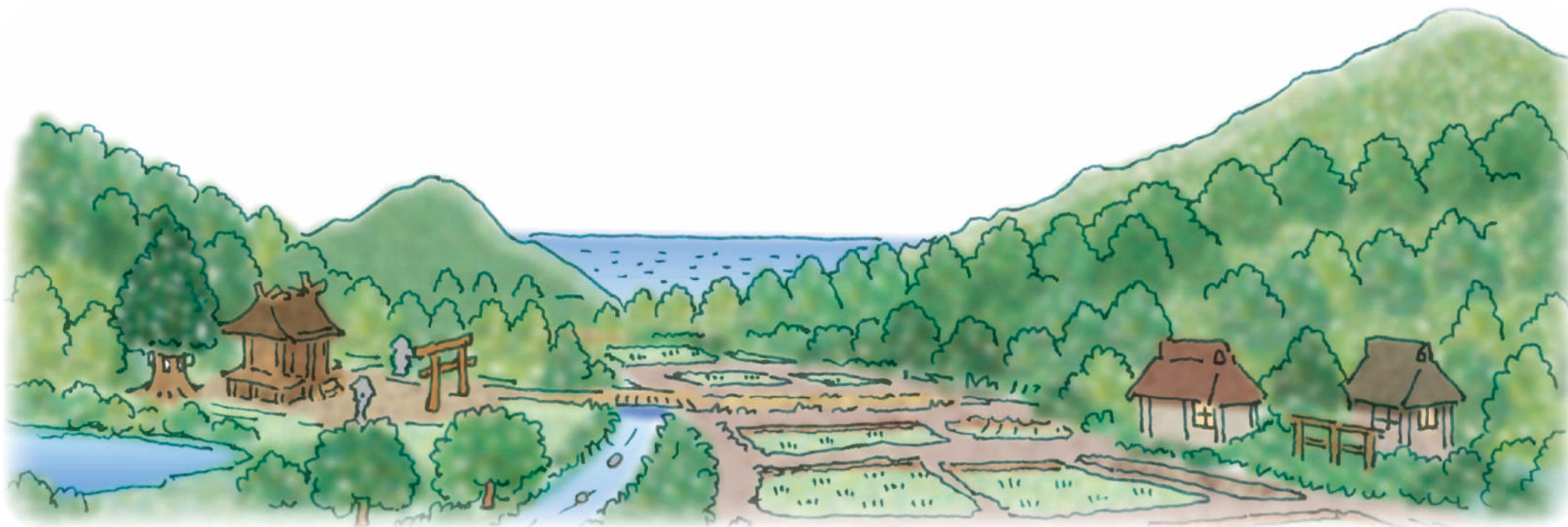
# 隨時間推移的神道

在遙遠的過去，日本列島的人們在他們周遭的自然世界中看到了神，對這些神靈的崇敬成為他們日常生活的一部分。在那個以稻作農業和漁業為基礎的社會裡，自然的力量既能帶來莫大恩典，也可能帶來可怕的威脅，例如地震、洪水、瘟疫、颱風和火山。人們在自然的這兩個面向中都看到了神威，並奉高山、巨石、樹木、瀑布等自然現象為它們的居所。結果，他們在這些崇敬之處建造了永久性建築。此外，自古以來，人們把祖先尊為神，後來也把對社會做出巨大貢獻的人稱為神。

與許多宗教不同，神道沒有創始教祖，而是隨著日本人民與自然世界和周圍其他人群的互動而有機地興起和發展。

對神靈的崇拜體現在祭祀這個形式上，它反映出日本的傳統文化，尤其是水稻種植的重要性。春天，在地聚落祈求五穀豐登。炎炎夏日，祈求身體健康。秋天，感恩豐收。冬季則迎新送舊。

許多的這些祭祀是各該地區的重要活動，許多人聚集在神社境內慶祝，儀式也在其中進行。有時，神靈會被移駕到「神轎」上，遊行隊伍圍繞神轎而行進，大聲喊叫並享受其中。

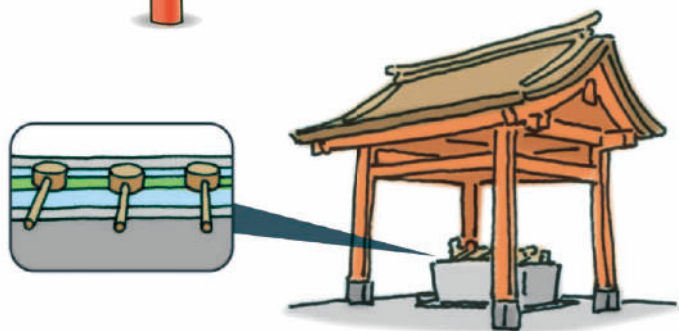
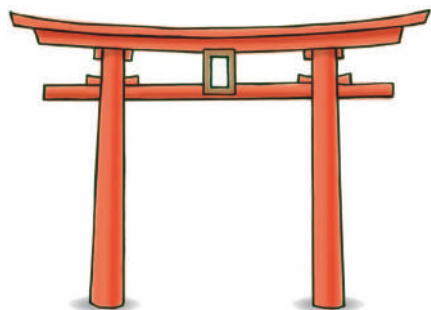


# 進入神社

神社及其場域就像是神靈的家。在至重要人物府上拜訪時，您應該以尊敬的態度相待。

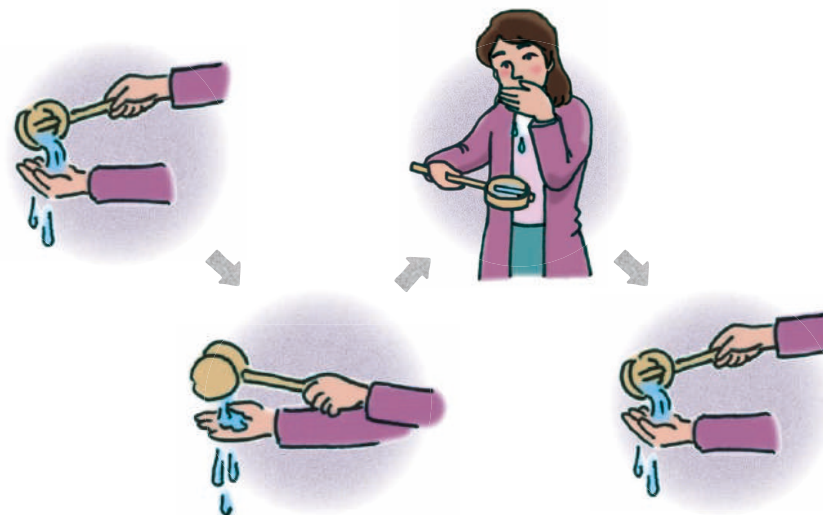
## 鳥居

神社的入口以鳥居為標誌。鳥居象徵著神社神聖空間和外面日常世界間的邊界，所以很多人在走過之前會停下來微微低頭。



## 水手舎

由於淨化儀式在神道中非常重要，因此大多數神社都有一處場所，供您在表達敬意之前潔淨自我。首先，右手拿著勺子，沖洗左手。然後，將其握在左手上，沖洗右手。接下來，將少量水倒入左手手掌中，用來漱口。請不要讓勺子碰到嘴。漱口後請將水吐在底部排水處，不要吐進水槽。最後，再次沖洗左手。完成後，將勺子放回原處。



## 狛犬

許多神社的地面上都有一對動物雕像。最常見的是被稱為「狛犬」的神話動物，它們看起來有點像獅子。

某些神社則是設置與所供奉神靈關係密切的動物，例如狐狸、狼或猴子。這些雕像代表守護者，將邪惡的力量阻擋在神社之外。



## 表達敬意

至神社參拜時，首先要向神靈敬禮，然後再環顧四周。

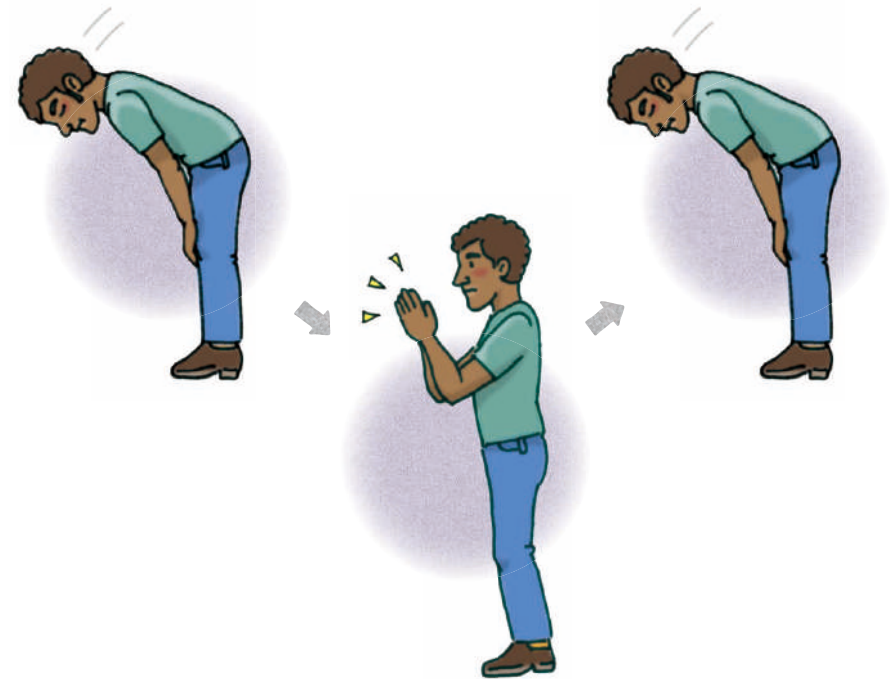
從鳥居的路徑通往您進行參拜的地點，該地點通常位於建築物前。在規模較小的神社，這個地點可能就是主聖殿，但在較大的神社則是祈禱大廳，或「拜殿」。若是有祈禱大廳，主聖殿通常在其後方。未經允許不得進入祈禱大廳，大多數人是在外面表達敬意。

前面常有賽錢箱和鈴繩。鈴聲據說可以為您淨化，請添上少許賽錢，以表示對神的尊重。



### 禮儀

- 請站直，面向祈禱大廳或聖殿。
- 請酌情在賽錢箱裡放一些硬幣，並搖動鈴繩敲響鈴鐺。
- 深鞠躬兩次。
- 再次站直，於胸前合掌。
- 拍兩下以示尊重。
- 請盡可能安靜地祈禱。
- 深鞠躬一次。





## 進階祈願

如果您對神靈有特別的祈願，可以在神社辦公室申請舉辦一個更正式的儀式，即「御祈禱」，這項儀式在祈禱大廳舉行。若神社雇有人員，神社辦公室通常靠近祈禱大廳。

大多數的祭司只會說日語，但他們可能已經備妥程序，與不會說日語的人一起進行祈禱。

您必須依循祈禱的禮儀呈奉供品。現今，供品是以現金為主，您應該在安排祈禱時將之交給祭司。金額依神社和祈禱而異，神社人員會指示適當的金額。許多日本人會提供數千日圓，或在特殊的場合提供數萬日圓。

理論上，任何事情皆可祈禱，但常見的祈願如下：

旅遊安全

身體健康

生意興隆

學業有成

家庭美滿

祈求良緣  
(戀愛、生意、  
事業等)

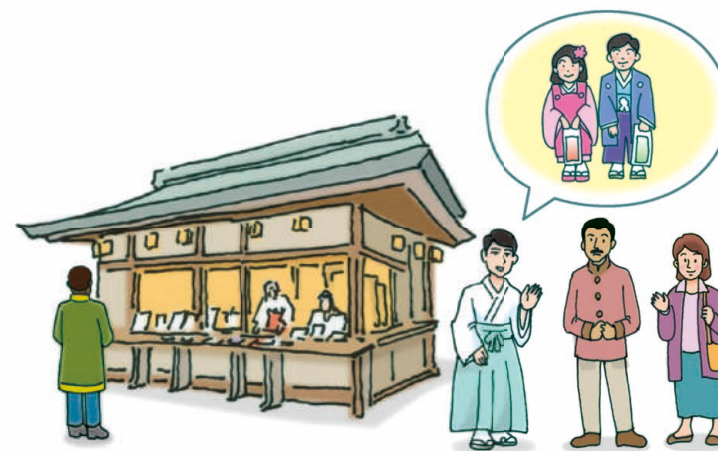
日本家庭通常會將新生兒帶到當地的神社，舉行名為「初宮參」的儀式，以及三歲、五歲或七歲幼兒參加秋季的儀式，稱為「七五三」。在至神社參拜時，您可能會看到這些儀式。

您也可以在沒有特別願望的情況下舉行儀式，向神靈表達符合禮節的敬意。

在大多數的神社，你需要稍事等待才能進行祈禱：祭司需要時間準備，或是等待另一組參拜來客完成儀式。

在進入傳統的日本建築前，基本上要脫鞋，大多數神社都非常傳統。不過也有例外，您應該遵循祭司的指示。

大多數神社都希望您穿著得體，至少長袖和褲子或裙子，來進行祈禱。若您的穿著太不合適，可能無法進行祈禱。



# 御祈禱

一般來說，所有神社的祈禱都遵循相同的儀式程序，稱為祭祀。

## 御祓

在日本神道裡，人們相信日常生活中的災厄是來自他們的所做所為，以及意外事故或災害（例如疾病或自然災害）。

「祓」這種淨化儀式，是所有神道儀式中最核心的部分。人們認為，透過這種方式，可以恢復他們的自然狀態，在社會中發揮積極作用。所有人和物都必須在祭儀前淨化，這在日語中被稱為「御祓」。大多數神社會由一名祭司誦讀簡短的淨化祈禱文，然後在參與祭祀的人員和供品上揮動「大幣」，如圖所示。一些神社使用附有葉片的常綠樹樹枝。在接受祭司淨化的時候，您應該低頭。



## 供品

向神靈獻祭是儀式的一部分。在儀式期間，這些供品可能被放置在神靈面前，或在儀式開始前就擺放。稻米、清酒、年糕、魚、蔬菜、水果、鹽和水是常見的供品。

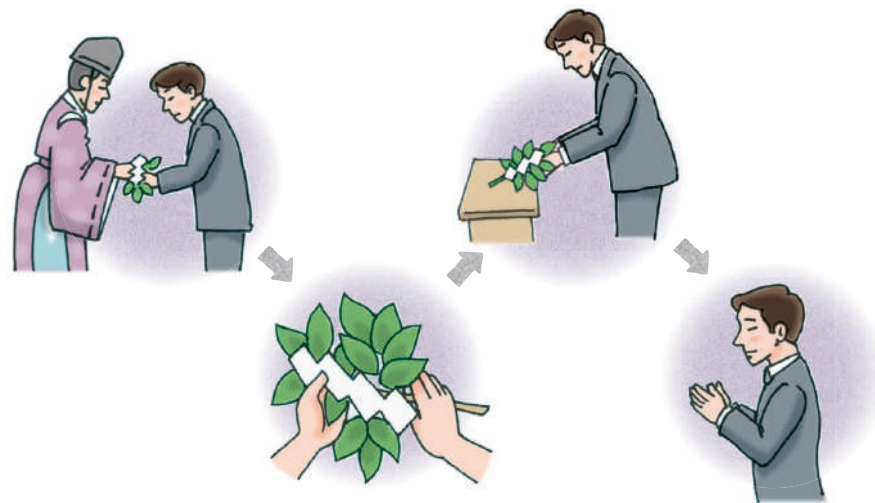
## 祝詞

主持祭祀的祭司走到神靈面前並背誦祈禱文，這在日語中稱為「祝詞」。這些祈禱文用古日文寫成，將您的願望傳達給神靈。在祭司誦讀「祝詞」時，每個人都應該低頭。



## 獻敬

在「祝詞」之後，每個人都要對神靈獻上敬意。人們必須遵循與前述相同的禮節，還可能會手持一小枝常綠樹枝，上面繫著小張的折疊紙，稱為「玉串」。首先，您要將玉串垂直持在胸前，然後默默地祈禱。當您將玉串放在桌子上時，應使莖部朝向外側，葉片對著自己。團體參拜時，常由一名人員代表所有成員獻上玉串，獻上玉串後，所有成員都應該鞠躬並拍掌。



## 神樂

在規模較大的神社，巫女可能會在敬拜前獻上神聖之舞，稱為「神樂」。在部分神社，你可以要求舉行這項儀式，或者它可能已包含在正規儀式內。不過，規模較小的神社則通常沒有能夠獻舞的巫女。

# ❧ 把庇佑帶回家

神社提供多種方法來使您保持神靈力量。您大多時候只需支付少許金額，而大多數神社都會指示適合的數量。



## 御符

「御符」這種神符可用來在自己家中祭祀神靈，也有一說認為神靈就住在裡面。它們在物理上是寫有神靈或神社名稱的紙板，有各種尺寸。



## 御守

「御守」是一種小型的護身符，據說內含神靈的精神。人們通常會選擇符合他們對神靈要求的御守，並隨身攜帶。

御守可用於與祈禱相同的祈願範圍，如果您進行祈禱儀式，許多神社會在儀式結束後提供您合適的御守。

這些御守有多種形式，但大多數是彩色繡花袋，裡面裝有一塊神聖的木片。請不要打開袋子或看其內容物。

御守是送給祈求神靈庇佑的朋友或家人的最佳禮品。



## 御籤

許多來到神社的訪客都會求取用日文寫的運籤，名為「御籤」。



## 御朱印

許多神社會提供一項服務來記錄您的來訪和敬意，它是一種蓋在紙上的紅色戳印，通常會有黑色手寫字體標示神社的名稱和日期。每座神社都有不同的猩紅色戳印，書寫形式也總是不同，所以在日本有些人將它們收集在專用的簿本中，稱為「御朱印」。

御朱印是您參觀神社的紀錄，因此不適合用作禮品。



## 繪馬

「繪馬」是用來向神靈祈願的小片木板。通常在一側有圖案，另一側則可寫字。寫完之後，可以把繪馬掛在神社境內的指定場所。大多數神社都有筆可供書寫。與其他物品不同，繪馬通常被留在神社不帶走。

