

正确的神宫参拜方法

【1】参拜道

通过神社最外侧的“第一鸟居”，就进入到参拜道。参拜道顾名思义即参拜时用的道路。此时，在“第一鸟居”前以30度角轻轻的鞠躬。

在参拜通行时，不可走在参拜道中间。之所以有此禁忌，是因参拜道的中间被称之为“正中”，“正中”只有神才可通行，凡人是要避开。



第一鸟居



参拜道

※ “第一鸟居”开始，依次是“第二鸟居”，“第三鸟居”。

【2】手水舍

参拜道路旁有称之为“手水舍”的场所，用来洁净身心。藉此在参拜前清洁身心，洗净杂念。手水舍里贮有清水，准备了取水用具。



具体流程

- (1) 右手用取水器取满水，倒出一些清洗左手。
- (2) 然后换左手执取水器，同样清洗右手。
- (3) 再次换右手执取水器，给左手心里倒一些，用左手的水漱一下口。
※这时不能直接将口直接浸入到取水器里
- (4) 漱口结束后，用水再次洗一下左手。
- (5) 最后，竖立取水器，把水竖立倒空，放回原位。
※这个过程需要一次性舀水完成步骤 1~5。

【3】参拜

正宫（神所处之地）到达后，开始对神参拜。

开始先鞠躬。之后，有铃的话，使劲摇响。对神发出“我已经来到这里了”的讯号。

接下来捐钱。捐钱时注意动作不要太重。轻投即可。

静静的，以“感谢经常守护我，虔诚祷告今后也请继续守护我”的心情捐钱。一切的出发点围绕“感谢”。

之后，“二拜二拍手一拜”。



正宫

※注意

由于正宫是供奉日本最高之神的天照大神场所。所以自石阶以上不能拍照。

◆二拜

站立于神前，以谦逊的心情致以感谢。

面对神的方向，致以两次具有最高敬意的礼节。站直，以 90 度鞠躬。

◆二拍手

请神出来。

告诉神有关自己的住址与名字（告诉神，自己是谁住哪里）。

两手于胸前合掌，之后拍掌（两手分开距离等同于双肩之间），拍两次手，合掌祈念后松开。顺便讲一下，在日语里指关节部位称之为“fushi”，合掌后两手的指关节重合称之为“fusiawase”，而这个和另外一个词“不幸”（fusiawase）的发音一样，为了忌讳，通常在合掌时，左右手稍微错开一点。

◆一拜

最后是深深鞠躬。

以“那么，很不好意思，继续承蒙XX神社诸神的庇佑”为心中祈愿。

离开大殿时，再一次深深的鞠躬。在鸟居也如此的低头鞠躬。

《注意》这是一般的参拜方法，根据神社不同,方法也有所不同。