

■ 山伏修行 in 羽黒山

一日目（9月16日）

9：30 まずは羽黒山表参道登拝。白鉢巻きをし、2446段の石段登りへ！



11：00 宿泊所に到着 修行の心得、所法について説明を受けました。



12：00 昼食。食事は精進料理。食前に食前感謝（※1）を全員で合唱。私語厳禁、黙々と食します。食後は食後感謝（※2）を全員で合唱。

※1 食前感謝「たなつもの百の本草もあまてらす日の大神のめぐみえてこそ。頂きます」

※2 食後感謝「朝よいに物くふごとに豊受の神のめぐみを思え世の人。御馳走さま」



- 13 : 00 禊（みそぎ）、鎮魂（ちんこん）の所作を教わりました。
禊（みそぎ）は川や海の水でからだを洗いきよめることで、写真の動作は水に入る前の作法です。



鎮魂（ちんこん）は高揚または、消沈している心を戻し、魂を鎮めるための作法です。



- 14 : 00 境内参拝



- 16 : 00 宮司講話。宮司の宮野直生氏に、羽黒山の歴史や山伏の修行についてわかりやすく解説していただきました。

- 17 : 00 夕食

18：00 鎮魂。本番を明日に迎えての鎮魂を行いました。



19：30 入浴

21：00 就寝

二日目（9月17日）

6：00 起床

7：00 日共祭参列。祈祷をしていただきました。



8：00 朝食

9：30 禊、鎮魂（本番）。

水着に着替えて、禊を行いました。「エイッ！ヤー、エイッ！ヤー」と掛け声にあわせて腕を振る作法を終えたあとに水に入ります。



その後、魂を鎮める鎮魂を約 30 分間行い、山伏修行が終了しました。



12 : 00 昼食

13 : 00 博物館拝観

14 : 30 最後に今回指導していただいた山伏の方より、『今回の修行で得たことを振り返り、これからの人生に生かしてほしい。頑張ってください』とお言葉をいただきました。



～参加学生からのアンケート回答（抜粋）～

- ・ 伝統の文化と思想を直接その場に行くことで学べた点が良かった。大学生活を漠然と過ごしがちだった自分にとって、「しっかりしろ」と背中を叩かれるような 2 日間だった。個人的には自分が班長を務めることで、責任の重大さを理解したことも大きかった。今、大学生の自分がどうしてここにいるのか、一体自分は何をしたいのかと、自分の人生について考え直す機会になった。(1 年生 男)
- ・ 日頃、自分が当然のように食べているものが、当然ではなかったことに気がついた。先人達が遺した伝統、物を受け継ぐことの義務、責任、喜びを肌で感じる事ができた。(1 年生 男)
- ・ 同じ山形に住んでいながら、羽黒山の歴史を知る機会が無かったが、歴史上重要であったことを知った。それを考えると、今回の体験にも厚みを感じ取れた。人々がどのような思いをして修行に来ているのか、自分はここで何を学んだか考えておきたい。(3 年生 男)
- ・ 感謝することの大切さ（気持ちを込めるということ）、日常生活では経験できない体験をすることで、広く興味を持つことができた。(1 年生 女)