

# 2024年度 保健(ほけん)センター・学生相談室主催(がくせいそうだんしつしゅさい) こころのケアセミナー

## 第2回「修験者(しゅげんしゃ)に学ぶ心と身体(からだ)の使い方」

修験道(しゅげんどう)は、千年以上前に始まった仏教(ぶっきょう)の修行(しゅぎょう)です。

この講座では、長谷川智(はせがわさとし)先生から身体に負担(ふたん)をかけないような方法を教えてもらいます。そして、皆さんも実際にやってみます。

長谷川先生は、羽黒派(はぐろは)古修験道(こしゅげんどう)先達(せんだつ)(二〇度位)で今も山伏(やまぶし)として活動をされています。また、様々なボディワークにも詳(くわ)しく、健康(けんこう)や運動機能向上(うんどうきのうこうじょう)に役立つ活動もされています。

修験道(しゅげんどう)の実践を通して、こころと身体(からだ)のケアに取り組んでみませんか。

日時: 2024年10月16日(水) 3時限 13:35~15:15

講師: 長谷川 智 氏  
(山伏、一橋大学・上智大学・山梨学院大学非常勤講師)

対象/定員: 本学学部生・大学院生/40名程度

会場: D棟51教室

申込方法: 事前申込制(じぜんもうしこみせい)のため以下のQRコードよりお申込み頂き当日ご参加ください。

【申込QRコード】

申込期間: 10月1日(火)~10月15日(火)



観光庁の「修験道について(英文)も参考にしてください。

留学生の皆さんも是非いらしてください。

【問合せ先】南山大学保健センター・学生相談室  
電話番号: 052-832-3437 / E-mail: hoken-shien@nanzan-u.ac.jp

## 山の神秘：吉野の修験道信仰を探る

吉野を訪れる多くの日本人と外国人の旅行者は、桜の花の美しさに魅了されます。しかし、もう少しよく周囲を見渡すと、特徴的な白い衣を着て、杖や巻き貝の殻を持っている人を見つけるかもしれません。かれらは山岳の修行者（山伏または修験者）であり、吉野や高野山に起源を持つ山岳修行で日本の独特な信仰体系である修験道を実践しています。

修験道は文字通り、修験の道を意味し、断食、瞑想、経典の唱え、滝の下での祈りなどの禁欲的な修行を指します。修験道は、7世紀の伝説の神秘家であり術師でもある役行者または役小角（634-c. 700）が起源とされています。神道、仏教、密教の要素に加えて、シャーマニズムを含む民俗信仰と死者の霊が住む神聖な空間としての山の古代の崇拝を融合する高度に統合された宗教です。修験道は12世紀後半に一貫した宗教的実体に発展しましたが、最近では天台と真言の密教の宗派と結びつくようになりました。

修験道の神聖な山々には、奈良県の大峰山や葛城山、和歌山県熊野地方の山々、山形県の出羽三山峰などがあります。修験者は、より多くの人々に利益をもたらす霊的な力を修得するために、山で禁欲生活と肉体的困難を経験します。山に入ることは、死者の霊の領域を含む不敬な領域から神聖な領域への移行を表しており、禁欲は修験者を象徴的に仏へと昇格させます。

修験道は、山の禁欲生活だけではなく、寺院での実践と祈りの豊かな歴史も持っています。吉野の修験道の本堂は金峯山寺です。伝統では、役行者が7世紀に創立し、それ以来、巡礼ルートの重要な停留所ともなっています。本堂にある蔵王権現は1592年に完成しました。国宝であり、東大寺の大仏堂に次いで日本で2番目に大きい木造の建物でもあります。ここで信仰されている本尊は蔵王権現です。蔵王権現は神道の神であり、歴史的な仏である弥勒菩薩や観音の現れでもあります。桜の木でできた蔵王権現の像は、約7メートルの壮大な高さで、歯をむき出した激しい表情で、印象的な姿をしています。しかし、その怒りは、世界中の人々を悟りの道に導くように、厳しい親が子供を諭すというものです。また、歴史的な仏である弥勒菩薩と観音を表す同様の巨大な蔵王権現像が脇侍として祀られています。

明治時代（1868-1912）に、政府は日本で神道と仏教の分離を強制し、修験道のような合同信仰を事実上禁止しました。ほぼすべての場所が神道か仏教に分かれ、修験者は神道の宮司または仏教の僧侶になりました。これは1947年憲法の宗教の自由の保障によって変わりました。今日、修験道は信徒と修験者の繁栄するコミュニティであり、すべて自然との交わりと厳しい訓練を通して精神的な成長を目指しています。

## Mountain Mystics: Exploring Yoshino's Shugendo Faith

For most Japanese and foreign visitors, Yoshino evokes cherry trees and cherry blossom viewing, but if you look a little closer, you might also spot people dressed in distinctive yellow or white robes, carrying staffs and conch shells. These are mountain ascetics (*yamabushi* or *shugenja*), and they practice Shugendo, a unique Japanese belief system of mountain asceticism with deep roots in Yoshino as well as on Mt. Koya, or Koyasan, to the southwest.

Shugendo literally means “the way of *shugen*,” which refers to ascetic practices such as fasting, meditation, chanting sutras, and praying under waterfalls. Founded in the 7th century by En no Gyoja or En the Ascetic (634–ca. 700), a legendary mystic and sorcerer, Shugendo is a highly syncretic belief system. It fuses the ancient worship of mountains as sacred spaces where spirits of the dead reside with folk beliefs such as shamanism and elements from Shinto, Buddhism, and Esoteric Buddhism. Shugendo developed into a coherent belief system in the late 12th century but only recently came to be affiliated with the Esoteric Buddhist sects of Tendai and Shingon. The Honzan-ha school of Shugendo is associated with Tendai Buddhism and the Tozan-ha school associated with Shingon.

The sacred mountains of Shugendo include Mt. Omine and Mt. Katsuragi in Nara Prefecture as well as mountains in the Kumano region of Wakayama Prefecture and the Mountains of Dewa in Yamagata Prefecture. Practitioners undergo austerities and physical hardships in the mountains in order to develop spiritual powers that can benefit the larger community. Entering the mountains represents a transition from a profane to a sacred realm, including the realm of the dead, and austerities symbolically elevate practitioners into Buddhas.

But Shugendo involves more than mountain asceticism. It also has a rich history of temple worship. The principle temple of Shugendo in the Yoshino region is Kinpusenji, which is traditionally believed to have been founded by En no Gyoja in the seventh century. Since then, this temple has been an important stop on pilgrimage routes. Zaodo, the main hall, was completed in 1592 and is now both a National Treasure and the second-largest wooden building in Japan (after the Great Buddha Hall of Todaiji Temple). The main deity Zao Gongen, originally Shinto gods that are also a manifestation of the historical Buddha and of the bodhisattvas Maitreya and Kannon. With its monumental height of roughly seven meters and its bared teeth on a fierce countenance, the cherry wood statue of Zao Gongen in the Zaodo cuts an

imposing figure. The deity's wrath, however, is that of a stern parent scolding the children as it directs the people of the world to the path of enlightenment. Also a manifestation of the historical Buddha, the deity is flanked by similar giant Zao Gongen statues representing the bodhisattvas, Miroku and Kannon.

During the Meiji era (1868–1912), the government tried to impose a separation of Shinto and Buddhism in Japan, effectively outlawing syncretic faiths such as Shugendo. Nearly all its sites became either Shinto or Buddhist, and practitioners were forced to become Shinto priests or Buddhist monks. This changed with the 1947 Constitution's guarantee of religious freedom, and today Shugendo is a thriving community of lay practitioners and ordained monks striving for spiritual growth through communion with nature and rigorous training.