

# 修験道入門

日本古来の山岳信仰と修行の世界

真言宗醍醐派 当山派修験  
瀧生山 永宝寺



# 目次

01 修験道とは何か

02 修験道の歴史的背景

03 山伏について

04 修験道の主な修行

05 入峰修行の実践

06 修験道の思想と世界観

# 修験道とは何か

## 日本独自の宗教・信仰形態

修験道は古代日本において成立した山岳信仰に仏教（密教）や道教などの影響のもとに、平安時代中期ごろに成立した日本独自の宗教体系です。自然と人間の関わりを重視する点が特徴的です。

## 山岳信仰の基盤

山（自然）は、生活に必要な自然の恵みをあたえてくれる神聖な場所として崇められてきました。そして予期しえない自然災害をもたらす恐ろしい一面も併せ持ちます。こうした「山」に対する畏怖と畏敬の念を神々と結び付けてきました。（精霊＝アニミズム信仰）  
また、死者は祖霊として神になり山へ還り、山の頂から子孫を見守るものとする山神も古くから信仰されてきました。

## 修験道の目的

山中での修行を通じて験力（生きる力＝験とは「自分が持つ最大限の力」）を得ることを目指します。行者とは、悟りを開くのではなく、人間が自然の中で生かされていることを自覚し、常に謙虚な姿勢で行をおこなう人のことです。

修験者は修行によって得られた験力で加持祈祷をおこないます。それによって人々の持つ力を最大限に引き出し、病気などの苦難からの救済を目指すことで地域社会と密接に結びつき、民衆の信仰を支えてきました。

# 修験道の歴史的背景

## 7世紀

### 開祖・役行者

6世紀に伝来した仏教。奈良時代の聖の中には山林に入って苦行をおこなうものがあった。その中で修験道の開祖とされ神通力を持つ役行者（役小角）があらわれました。

## 平安時代

### 宗教の融合

仏教（密教）や神道、陰陽道などの要素が融合し、独自の修行体系が確立。高野山や比叡山など山岳寺院の発展とともに広がりました。895年には醍醐寺を開創した聖宝が大峯山再興や密教との融合を進めます。

## 鎌倉時代～室町時代

### 修験道の確立

鎌倉期から室町期になると各地の霊山で修験者集団が形成されました。次第に熊野・大峰を中心とする本山方と、京都・奈良を中心とした当山方が成立。さらに江戸時代になると、修験道は本山派（天台宗系）と当山派（真言宗系）に分かれて発展します。

# 山伏について（人間観）



## 修験者の姿

修験道では人間も宇宙を神格化した大日如来、そのあらわれとされる諸仏諸尊と同一の性格を持った存在ゆえ、これを悟って修行すれば成仏することができます。山伏の「山」は三身即一・三諦一念の存在であること、「伏」は左の人は菩提・聖、右の犬は煩惱・俗、両者あわせて「山伏」が煩惱即菩提・凡聖不二であることを表します。

### 髪型

下山伏（髪をのばす）  
摘山伏（一寸八分）  
剃山伏・比丘山伏  
（髪は剃る）

### 服装

頭襟（ときん）  
鈴懸（すずかけ）  
引敷（ひっしき）  
八ツ目草履  
脚絆（きゃはん）

### 持物

法螺（ほら）  
結袈裟（ゆいげさ）  
最多角念珠（いらたか）  
錫杖（しゃくじょう）  
金剛杖

### 修行

山林抖擻（とそう）  
山中での瞑想  
滝行  
十界修行  
護摩行

# 修験道の 主な修行

修験道では厳しい自然環境の中で様々な修行を行い、心身を鍛え、験力を得ることを目指します。また、擬死再生を図り、一度死に、修行のうえで仏となって再生（即身成仏）します。

## 01 入峰修行

山に入って行う修行。山中を歩き心身を浄化し、様々な難所を乗り越えながら精神的な成長を目指します。

## 03 断食・断眠

食事や睡眠を制限することで、精神を集中させ、より深い瞑想をおこなうための修行です。

## 02 滝行

滝に打たれる水行の一種。白装束を着用し、滝に打たれることで心身の清浄化を図ります。

## 04 十界修行

峰入で、地獄・餓鬼・畜生・修羅・人・天の六道と声聞・縁覚・菩薩・仏の四聖を修め、即身成仏の境地に達する修行です。

# 入峰修行の実践



## 入峰とは

深山幽谷に分け入り、峰を歩き岩壁をよじ登ります。心身を極限まで鍛え抜くきびしい修練のことです。

## 実践方法

霊峰に入る前に水行などで心身を浄めます。山中では「六根清浄」などの念仏を唱えながら歩きます。

## 装束

白い衣装とはちまきを着用します。白は清浄の象徴であり修行者の決意を表します。（死に装束とも）

## 効果

自然の中で心身の穢れを落とし、本来の自分を取り戻します。自己を見つめ直し、魂の再生を図ります。

# 修験道の思想と世界観

## 山岳信仰

### 自然と人間の調和を重視する日本独自の宗教観

#### <宇宙観>

人間と諸神諸霊  
水から天地、陰陽が生じその交わりによって宇宙軸としての修験者が生じるとされた。

#### <他界観>

日本では古来、山中や海上は祖霊、神霊などが住まう他界。仏教や密教の思想を取り入れ曼荼羅や須弥山、また死者の阿弥陀浄土、地獄・極楽の信仰と結びつく

#### <崇拜対象観>

古来から自然物に神霊の存在を認め祈念を込めていた。やがて修験道が成立すると独自の金剛蔵王権現が案出される。他にも諸尊が祀られ、なかでも不動明王は修験道の本尊といえる

#### <救済観>

峰中修行を終えた修験者は神秘体験で獲得した験力を用いて積極的に救済儀礼をおこなった。災厄をもたらした理由や原因を発見し、それに応じた処方を行って除災をはかった。豊穰祈願、災厄除去など

# 有名な修験道の霊山

## 吉野・熊野

世界遺産に登録された熊野古道を含む地域。修験道の開祖・役行者ゆかりの地として知られています。

## 大峯山（山上ヶ岳）

奈良県と和歌山県にまたがる山岳地帯。女人禁制の修行場として知られ、役行者が蔵王権現を生みだした修験道の根本道場。



## 出羽三山

山形県の出羽三山は日本三大修験道の一つ。羽黒山、月山、湯殿山から成り、東北地方における修験道の中心地です。

## 英彦山

福岡県と大分県にまたがる標高1,199mの山で、日本三大修験道の一つ。古くから山伏による修行がなされが明治時代の神仏分離により大きな打撃を受けました。

# まとめ：修験道の現代的意義

## 日本独自の宗教文化としての価値

山岳信仰と仏教、神道などが融合した独自の信仰体系として、日本文化の重要な一側面を形成しています。

## 自然との共生を説く環境思想

自然を畏怖し敬う姿勢は、現代の環境問題に対する示唆を与え、持続可能な社会への指針となります。

## 精神修養と身体鍛錬の統合

心身一如の思想に基づき、精神と身体を同時に鍛える修行法は、現代人の健康観にも通じる価値があります。

## 現代人のストレス解消法としての可能性

自然の中での修行や瞑想は、現代社会のストレスから解放される手段として再評価されています。