

修験道に焦点をあてたまちづくりの可能性

——羽黒修験道を事例に——

今 堀 洋 子

Potentialities of community development with a focus on Shugendo :
In case of Haguro-Shugendo

Yoko IMAHORI

要 約

筆者は、2012年以来、山形県の出羽三山で羽黒修験道の山伏修行を続けてきている。この8年間で、山伏修行に全国から、時には海外からもたくさんの人々が参加し、年々修行熱が上がってきていると感じている。修行における先達は、羽黒修験道の山伏、星野文紘氏（以下星野先達）であり、4百年続く宿坊大聖坊の13代目である。星野先達は、羽黒修験道の山伏の役割を果たすだけでなく、明治5年に修験道禁止令により、解体され衰退してしまった全国の修験道場を、復活させる取り組みを行うことなど、修験道をアップデートしている一人である。その結果、出羽三山の修験道のお膝元の鶴岡市は元より、北信濃の三大修験道場である、小菅などに移住した人々が、山伏として修行をしながら、賛同する仲間達と自ら仕事を創出するなどして、まちづくりが行われている。

本論文は、2章で日本独自の信仰である修験道について述べ、修験道の歴史にふれ伝統的な日本の共同体と、修験道の深いつながりについて述べた。3章では修験道禁止令により、解体された修験道の復活の兆しについて、修験道の文化遺産化と観光資源化という観点から述べた。4章では羽黒修験の概要から始めて、宿坊の一つである大聖坊での山伏修行の実践を取り上げ、そこに参加する多様な参加者について述べた。5章では星野先達が、羽黒修験をベースにして、かつての修験道場を再び開く活動と、世界に修験道を広げている様子を述べた。更に具体的な事例として、屋久島と北信濃の山伏修行について紹介した。6章ではアップデートしている羽黒修験道が、まちづくりとどう関わっているかを、「関係人口」という概念も取り入れて分析した。二つの事例では、まちづくりの要である仕事づくりを担っているのが、山伏とそれに賛同した仲間達であっ

た。星野先達は、山伏はつなげる役割を果たすことが役目で、神仏と人、自然と人、人と人、人と地域をつないでいると常々語っている。IターンやUターンした現代の山伏達は、それを実践していることがわかった。また、内山節氏が「共同体の基礎理論」で述べているような、かつての共同体での山伏の役割を、彼らが担い始めているという見方もできる。今回は調査出来なかったが、再び開かれた修験道場のある他の地域でも、山伏が中心となってまちづくりが起りつつあるのではないかとの思いに至った。今後、そのような地域の調査もしていくことが課題である。

キーワード：羽黒修験道、山伏修行、アップデートする修験道、修験道の復活、つなぐ役割、まちづくり

1. はじめに

筆者は、2012年以来、山形県の出羽三山で羽黒修験道の山伏修行を続けてきている。この8年間で、山伏修行に全国から、時には海外からもたくさんの人々が参加し、年々修行熱が上がってきていると感じている。修行における先達は、羽黒修験道の山伏、星野文紘氏（以下星野先達）であり、4百年続く宿坊大聖坊の13代目である。星野先達は、羽黒修験道の山伏の役割を果たすだけではなく、明治5年に修験道禁止令により、解体され衰退してしまった全国の修験道場を、復活させる取り組みを行うことなど、修験道をアップデートしている一人である。その結果、出羽三山の修験道のお膝元の鶴岡市は元より、北信濃の三大修験道場である、小菅などに移住した人々が、山伏として修行をしながら、賛同する仲間達と自ら仕事を創出するなどして、まちづくりが行われている。

本論文は、2章で日本独自の信仰である修験道について述べ、修験道の歴史にふれ伝統的な日本の共同体と、修験道の深いつながりについて述べる。3章では修験道禁止令により、解体された修験道の復活の兆しについて、修験道の文化遺産化と観光資源化という観点から述べる。4章では羽黒修験の概要から始めて、宿坊の一つである大聖坊での山伏修行の実践を取り上げ、そこに参加する多様な参加者について述べる。5章では星野先達が、羽黒修験をベースにして、かつての修験道場を再び開く活動と、世界に修験道を広げている様子を述べた。更に具体的な事例として、屋久島と北信濃の山伏修行について紹介する。6章ではアップデートしている羽黒修験道が、まちづくりとどう関わっているかを、「関係人口」という概念も取り入れて分析する。

2. 修験道とは

2-1 日本独自の信仰である修験道

哲学者の内山節氏は、「修験道という生き方」の冒頭で、「役小角（^{えんのおずぬ} 役行者^{えんのぎょうじゃ}）を開祖とし、日本に古くからあった自然信仰と、海外から日本にもたらされた仏教、道教思想が習合するかたちで生まれた修験道は、今日なお、日本列島に暮らす人々の中に深く刻みこまれた精神文化でありつづけている。」と述べている。修験道は、自然信仰を基底におくが、それだけでなく仏教や道教と習合することで、他にない日本独自の信仰がつくりあげられたのである。日本では、仏教という外来の宗教が浸透してきても、それまでの土着的な信仰や自然信仰は保持され、それらと融合することで、仏教も日本の仏教として再創造された。「この過程をもっとも純粋に歩んだのが修験道だった」と内山氏は指摘している。

また、修験道は、役行者が開祖といわれながら、組織集団は作らず、ひたすら山での修行が全てであり、文献は一切残っていない。今日まで修行の中身については、口伝で継承されてきた。

修験者は山に伏して修行するところから山伏とも呼ばれている。和歌森氏は「山伏とは、山岳に登拝修行し、そこで体得した験力をもって、加持祈祷の呪法を行う行者である。」と述べている。ちなみに、天狗も日本の歴史を見ると、山伏と同一視され、山伏の衣装を着た天狗が描かれていることも多い。

2-2 修験道の歴史

内山氏によれば、修験道の始原は、日本の自然信仰にあり、水脈としての修験道は、役行者以前から存在していたと述べている。一方、和歌森氏も、日本の原始時代から古代にかけて、全国各地の山で神霊を観念し、そのための祭りも熱心に行われていた山岳信仰と、日本の原始信仰に色濃く流れていたシャーマニズム的な性格が、修験道の起源であろうと推測している。加えて、内山氏は、500年代に大陸から伝来された仏教の思想と、古くからあった自然信仰との習合、更に、中国での老子や荘子によって確立された道教思想とも結びつき、民衆世界の信仰文化として修験道は形成されていったのだらうと述べている。

役小角は、634年生まれとされており、孔雀明王^{くじゃくみょうおう}の呪法を会得し、葛城山で修行し、更に吉野の大峰山中で修行中に蔵王権現を感得し、修験道の開祖となったと伝承されている。朝廷の公式な歴史書のひとつである「続日本記」にも、役小角が登場するのだが、そこでは、山を背景に山の神を操ることができた霊媒者として語られており、和歌森氏は、役小角はシャーマンであったのではないかと指摘している。「続日本紀」には、699年の出来事として、「役小角を伊豆嶋に配流した。」という記録が残されている。伊豆に流された理由として、呪術を使うので有名であったが、その能力が悪いことに使われ、人々を惑わすものであるという噂がたったためとされている。

る。先にも述べた通り、修験道は文献が残っていないため、役小角に関する記録もないのだが、後の世に、役行者として修験道の開祖とされ、全国の修験道の地に、彼が関係しているように説かれている伝説がつくり上げられていったのである。そして平安時代にはいり、密教僧の多くが、大峰などの霊山において修行した。又、貴族の間において密教による加持祈祷がもてはやされ、天皇をはじめとする貴族達は、霊山にたびたび参拝するようになった。当時の仏教思想や道教思想そして、中期密教の思想をも取り込み、修験者たちが指導する形で、各地の山々は修行の場として、そして霊山として開かれていった。

山伏が山伏らしい本領を最もよく発揮したのは、平安末期から戦国時代にかけての中世の時代だった。というのも、仏教界が新時代の宗教改革運動に対応して民衆性を強め、広く人々に宗教的な目覚めが行きわたったからだと和歌森氏は述べている。したがって、一般の民衆のなかから進んで山伏になろうとする者も多く、山あるところに修験者、山伏がおり、山と山のあいだに絶えず山伏が往来している、といった様子が全国的に見られたそうである。その中でも、東北地方では羽黒山、月山、湯殿山の出羽三山、関東では二荒山、相模の大山、伊豆の走湯、箱根あたり、中部地方では富士山や越中の立山、加賀の白山、中国地方で伯耆の大山、四国で伊予の石鎚、九州で英彦山などが霊山として整えられ、多くの山伏が集まった。その霊山が伝統的な自然信仰と仏教思想によって位置づけられ、各霊山の修行ルートが確立していったのも鎌倉時代だったと内山氏は述べている。また、その中でも、近畿地方の大峰を中心とした吉野から熊野にかけての一带こそ、修験道の根本道場ともいべき修験道のセンターになっていた。源頼朝に追われた弟の義経も山伏の姿で落ちのびたことはよく知られている。この時代、政治上の亡命者と隠密の使者が、山伏の姿に化けて往来することもしきりとあったそうである。また、中世の修験者は遊行ゆうぎょうといって、旅をしながら修行を続ける者が多かった。それぞれの修験者が一年の間に歩くコースはだいたい決まっており、修験者たちは、山での修行を重ねながら、行った先々の村々で人々の願いに応え、ときには雨乞いをし、ときには漢方薬や祈祷をとおして病気を治し、ときには各地の情報を伝えるなどしていた。村人もそろそろ来る頃だと思いながら修験者たちを待っていたのである。

江戸時代になると、幕府は山伏の間諜能力や機動力を恐れ、山伏への規制を強化し、先に述べた遊行という修験道の本質的な在り方を禁止してしまった。更なる規制として、山伏は本山派（天台宗系）か、当山派（真言宗系）の必らずどちらかに属する事とし、かねてより対立する両派に全国の山伏の管理の義務を負わせ、両者を抗争させる事で山伏勢力の弱体化を狙ったといわれている。

これにより、修験道の新しいかたちが作り出された。今まで、全国を動き回っていた修験者たちは、各地に定住し、地元の人たちの願いに応じるようになったのである。具体的には、漢方薬の処方、祈祷や吉兆の判断、予言、失いものを見つけるなどの占い、また、諸国をめぐる経験を踏まえて新しい知識を村人に伝えるなどを含め、子弟教育を寺子屋で行った。また、山伏神

楽、神楽舞などを通じ、各地で文化芸能を創造していった。江戸中期に入ると庶民の暮らしも以前より余裕が出てきたこともあり、プロの修験者だけでなく、民衆自身も霊山に行って修行するようになった。そして、人々が自発的に修行に行く山と結んだ講という組織がつくられた。霊山には講の人たちが泊まる宿坊が整備されていった。宿坊の経営者も山伏で、宿泊した人々を山の修行に連れていった。そして富士山講、大山講、石鎚講といった講が、各地で組織されるようになった。このように、江戸時代になると修験道は民衆の修験道として広がりを見せるようになった。講は信仰集団であると同時に、娯楽の場であり、助け合いの組織でもあった。信仰は自分たちの生きる世界のなかに、深く広く染み込んでいた。そして、信仰的世界のなかに修験者、山伏が存在していた。ここで、内山氏が強調しているのは、山伏修行が修験者を生みだしただけでなく、民衆の世界が修験者を求め、生みだし続けたということである。このようにして、里に定着した里山伏による里修験の世界が広がっていったのだが、それは権力者からすれば、統制のきかない猥雑な民衆信仰でしかなかった。

明治に入り、国家は、神仏分離令で神社の国家神道化により天皇制を強化しようとした。文明開化をしたい明治政府の合理主義が、山伏の在り方に対して疑問を抱いたのである。そして、怪しき迷信を流布している山伏は、廃絶しなければならないと判断し、明治5年に修験道禁止令が出され、吉野の金峯山寺も廃寺にされた。このとき失職した修験者は、17万人とも18万人とも言われている。彼らは、知識を活かして漢方薬屋や、天台宗・真言宗の僧侶や神職や帰農したりした。これまで修験道と結びついていた民衆の生活感情は無視されてしまった。修験道は、関西などでは民衆世界のなかで受け継がれていたが、修験道が残った地域でも、関西以外は、寺から神社になることによって命脈を保ったところも多く、大乘仏教の精神を取り込んだ修験道としては、解体されていった霊山も数多く発生した。戦後、修験道は表舞台に登場するが、各地の修験者も里修験のかたちも崩壊してしまっていた。霊山自身も神社化し神仏習合という修験の精神を失ったところも数多くあり、さらに個人中心の社会、経済中心の社会がつくられることで、修験道はさらに先細りになっていった。そんな修験道が、今日、息を吹き返しは始めているのである。3章では、そのことについて詳しく述べる。

2-3 伝統的な日本の共同体と修験道

「共同体の基礎理論」において、内山節氏は、日本の伝統的な信仰が共同体に大きな影響を与えており、この問題が無視しては日本の共同体は語りえないと述べている。その中でも修験道は、自然信仰と仏教や密教が結びつき、道教も流れ込んでいるので、日本の伝統的な民衆信仰のかたちを一番よく保存している。30年ほど前まで、群馬の草津の近くに修験者が暮らす家があり、田畑を耕し自分の暮らしを維持していたという。村の人たちはこの修験者を法院様と呼び、子供がうまれたときに名前をつけてもらったり、病気の相談をしたそうである。修験者は、漢方薬の知識をもっているのが普通で、ときには祈祷で自然の力を集め患者にその力を入れるなどして

病気を治すこともあったし、どんな薬草を山から採ってきて煎じて飲むと良いかを教えたりしていた。ほかにも雨乞いをすることもあったそうである。

内山氏は、共同体とともに展開した民衆信仰とは何だったかを、見いだそうという視点をもつとき、修験道の存在は無視できないものとして浮き上がってくると述べている。信仰の歴史とは、民衆がいかにもその信仰を受け入れ、定着させてきたのかという歴史である。けれど、民衆宗教として展開した修験道を文献的にとらえること自体無理がある。役行者が書き残したものなど一行もない。そもそも、自然に還り、自然と一体として生まれ変わることを目標とする信仰である以上、文献は必要とされず、共同体に暮らしの人々が納得でき、諒解できる信仰であればそれで十分だった。鈴木大拙は、中世民衆の大地性（大地に根を生やしたような）と靈性（宗教的感性）の確立が、鎌倉時代に民衆仏教の時代を開いたと述べている。しかし、当時の仏教は知識人たる一部の武士の間では教養であったかもしれないが、民衆の共同体の世界では、その土地の信仰と結びつき、共同体の納得を確立できるものとしてつくり替えられたはずなので、そこには当然自然信仰が流れ、修験道の世界とも重なり合う傾向を持っていたはずであると内山氏は指摘している。内山氏は、長年群馬県上野村の山村で暮らしながら、思索を深めていく中で、文献には残っていないが、共同体の中に息づいているものを感じとり、このように述べているのであろう。

江戸幕府の遊行者に対する規則強化によって、専門の修験者がどこかに定着しなければならなくなり、定着した修験者はそこで、講をつくり、地元の人を信仰する霊山につれていくようになったことは既に前節で述べた通りである。それによって、村人たちは、共同体に暮らしながら、大きな世界ともどこかで結びついている、というかつての共同体の信仰面の姿がみえる。最後にかつての都市の共同体についても触れられている。日本の共同体は、小さな共同体が積み重なってそれが共同体になっているという構造である。都市的共同体も、職人の共同体や商人の共同体だけに留まらず、様々な小さな共同体がつくられていた。その中に「講」という共同体もあり、その講をとおして人々は遠くの自然と結ばれていた。山の修験道は、同時に里の修験道を生み、山に分け入った厳しい修行を自己に課しながら、他方では暮らしの基盤への祈りを併せもつという奥行の深さを持っていた。都市の講にはそのような精神が宿っていた。

3. 修験道復活の兆し

北海道大学天田准教授は、現代における文化財化の進展は、これまで「宗教」の文脈で捉えられていた修験道を「文化」や「伝統」の文脈へと読み替える営みでもあり、90年代から2000年代にかけて、修験道の文化遺産化にむけた環境が整っていくのである、と述べている。その90年代から2000年代に掛けて、加速していった環境変化の動きを、まず法制化の面から見てみる。

3-1 修験道の文化遺産化に向けた動き

1992年に通称「お祭り法」と呼ばれる、「地域伝統芸能等を活用した行事の実施による観光、及び特定地域商工業の振興に関する法律」が制定された。これは地域の伝統芸能を活用し、観光や商工業の振興をはかる目的で法制化された。市町村に伝わる伝統芸能を中心としたイベントの企画、実施に国が費用の一部を補助し、国際観光機構を通じて海外へも宣伝するというもので、実施機関である「地域伝統芸能活用センター」が設立された。

同じく1992年に日本はユネスコと「世界遺産条約」を締結した。世界遺産は、顕著で普遍的な価値を有する遺跡や自然地域などを、人類のための世界の遺産として保護、保存するための国際協力体制を確立するのが目的だが、世界遺産に登録されることは、世界的な観光資源として、世界に認知される事であり、国内の観光客のみならず、インバウンドの観光客への波及も期待できる。日本のユネスコ世界文化遺産への登録は、現在文化遺産が19件、自然遺産が4件の計23件となっている。登録された文化遺産のうち宗教を基底とするものが、10件あり、うち2004年の「紀伊山地の霊場と参詣道（奈良県、和歌山県、三重県）」、2013年の「富士山－信仰の対象と芸術の源泉（山梨県、静岡県）」の2件は、その舞台となった地域は、修験道が信仰されている霊場である。

また、2003年に日本はユネスコの「無形文化財条約」に締結する。その中で、修験道に関わるものでは、「早池峰山神楽」、「那智火祭り」などが登録されている。更に、2004年に「文化財保護法」が改正され、「文化的景観」の概念が文化財の基準として加わる。

2008年に通称「歴史まちづくり法」という、日本の各地域における、歴史的風致の維持及び向上に関する法律が、歴史的建造物や伝統的祭礼行事など、地域の歴史や伝統を残しながら形成された環境、すなわち歴史的風致維持・向上を図るために制定された。これまでも、文化財保護法、景観法、古都保護法等の法律があったが、これらは、文化財の保護や土地利用規制に主眼が置かれていて、歴史的な建造物の復元や文化財の周辺環境の整備等には、必ずしも十分に対応できなかった。この法律は、各市町村が自ら作成する「歴史的風致維持向上計画」に基づき、歴史的風致を後世に継承するまちづくりを、国が支援するために制定された。各市町村は国から認定されると、各種事業制度や法令上の特例措置などによる支援を受ける事が出来る。これは文部科学省（文化庁）、農林水産省、国土交通省の共同管理の法律である。現在、72市町村が認定を受けている。修験道に関わる地域では、山形県鶴岡市が「出羽三山神社と祭礼にみる歴史的風致」、福岡県添田町が「英彦山神宮にまつわる歴史的風致－『柱松神事にみる歴史的風致』、『御潮井採りにみる歴史的風致』、『御田祭にみる歴史的風致』」等が当該地域に於いて、維持向上すべき歴史的風致項目として、国が認定している。

3-2 観光資源としての修験道

文化としての修験道は観光資源としての価値を持つことで、そこに修験道とは全く関わりのな

い人々を呼び込んでいる。現代の霊山では、信仰や修行を目的としてそこを訪れる人々がいる一方で、ハイキング等のレジャーなど、信仰以外の動機で霊山を訪れる人々も多く、近世と比べ、目的は遙かに多様化してきている。その意味では、文化財化や観光化の進展は霊山を訪れる人々の動機や目的を「宗教的な文脈」から開放したともいえると天田氏は指摘している。

観光資源として羽黒修験道がクローズアップされている事例として、JR 東日本の広告が最も有名である。JR 東日本は、2007 年より吉永小百合を起用して、東北各地を題材にした TVCM を始め、山形県は「修験の山編」では羽黒山での山伏の修行風景を映した。そして、2014 年には日本で唯一ユネスコの「食文化創造都市」に認定された、鶴岡を舞台とした「庄内で精進料理を味わう編」にも山伏が登場し、羽黒山山頂の斎館で精進料理を味わう吉永小百合が撮られている。この年は 12 年に一度の羽黒山御縁年にあたり、後述の蜂子皇子が開祖した蜂子神社の開扉もあり、羽黒山と月山を合わせて、対前年比約 7 割増の観光客 113 万人が訪れ、修験道の観光資源化に拍車を掛けた。

4. 今日の羽黒修験道

4-1 羽黒修験道について

羽黒修験道は、おおよそ 1,400 年前、崇峻^{すしゅん}天皇の御子、蜂子皇子^{はちこおうじ}（後の能除大師^{のうじょだいし}）が開山したと言われる出羽三山を行場とする修験道である。出羽三山は、山形県の中央にそびえる羽黒山（414 m）・月山（1,984 m）・湯殿山（1,504 m）の総称であり、月山を主峰とし羽黒山と湯殿山が連なっており、全国有数の歴史ある修験の山として知られている。開祖の蜂子皇子は、次のような伝説として語られている。父の崇峻天皇が蘇我馬子（551～626）に暗殺され、皇子の身も危うくなり、従兄弟の聖徳太子（574～622）の勧めに従い出家し、斗擲^{とそう}（衣食住に関する欲望を捨て、修行すること）の身となって禁中を脱出し、丹後の由良の浜より船出して日本海を北上し鶴岡市由良の浜にたどり着く。そこで八人の乙女の招きに誘われ上陸し、観音の霊場羽黒山を目指す。途中道に迷った皇子を三本足の八咫鳥が現れ、羽黒山の阿古屋へと導く。そこで修行された後羽黒山を開き、続いて月山を開き、最後に湯殿山を開いた。羽黒修験道では、羽黒山は人々の現世利益を叶える現在の山、月山はその高く秀麗な姿から祖霊が鎮まる過去の山、湯殿山はお湯の湧き出る赤色の巨岩が、新しい生命いのちの誕生を表す未来の山と言われている。三山を巡ることは、江戸時代に庶民の間で「生まれかわりの旅」として広がっていた。江戸の西に位置する伊勢神宮を参る「西の伊勢参り」とともに、出羽三山を参ることは「東の奥参り」として、両方訪れることが重要な人生儀礼とされ、行き来が盛んであった。また、伊勢神宮参りが“陽”、羽黒山参りが“陰”と、伊勢神宮と対の関係と捉えられていた。以来、地域の人々に支えられながら、日本古来の山の自然と信仰の結び付きを今に伝えており、平成 28 年に「出羽三山生まれかわりの旅」は日本遺産に認定された。

今日、羽黒修験道の修行は、出羽三山神社が主催するもの、寺院が主催するもの、宿坊が主催するものなど様々である。例えば、出羽三山神社が主催するものとして、秋の峰入り、神子修行道場、錬成修行道場、回峰行、六十里越街道回峰行、湯殿山御沢駈け・禊・火祭り行などがある。峰入りとは、開祖の蜂子皇子が羽黒山に入り、厳しい修行をした行法を受け継ぐのもであり、蜂子皇子が籠って修行したとされる羽黒山の中腹にある、吹越籠堂を道場とする修行である。昔は、春、夏、秋、冬、四季各々の峰入りをしていたが、現在も行われているのは、諸国山伏出世の行と呼ばれる秋の峰と、土地の信仰に深く結びついた冬の峰の二つである。秋の峰入りは、一般に広く開放されており、毎年多くの人々が国内外から参加している。一方、冬の峰入りは、地元羽黒町手向集落の山伏から二人が選ばれ、9月24日から大晦日まで100日間に及ぶ籠り行として行われている。神社主催の峰入りは男性に限定されているのに対して、神子修行道場は女性のための修行である。平成5年、開山1400年を期に、初めて女性にも、山伏修行の道を開くこととして創設された。以来、神子修行は人気があり、毎年100名近い女性が神子修行に参加している。AERAの記事によれば、神子修行は、男女雇用機会均等法をはじめ、世間で女性の社会進出の機運が高まってきたこと、また信者や一般の女性の方の修行を希望する根強い声を反映する形で始まったそうである。また、回峰行は、かつてのように羽黒山、月山、湯殿山の三山の行場を、自らの足で一步一步進む姿を今の世に再現した登拝行である。

羽黒山の門前町の手向には、宿坊が軒を連ねており、古来より出羽三山信仰と修験道を支えてきた。2章の2節で述べた通り、東北地方の各地から「講」を組んで、人々は宿坊を訪れ、宿坊の主が登拝の先達役となって山での修行を行い、修行が終われば、宿坊での精進料理を楽しんだ。宿坊毎に、受け入れる地域のすみわけがされていたようである。次節で述べる宿坊の一つ大聖坊では、福島県の相馬地域の方々が、毎年訪れていた姿がうかがえる。手向の宿坊は数を減らしてしまったが、現在でも34軒あり、古来の伝統を受け継いでいる。

4-2 大聖坊での山伏修行

手向の34の宿坊のうちの一つの大聖坊では、毎年7月から9月にかけて、宿坊の主である星野文紘氏を先達とした山伏修行が5回ほど開催されており、定員30名のところ、募集するとまもなく定員に達してしまうという状況が、ここ数年続いている。筆者も2012年から大聖坊での山伏修行に参加しており、2019年で8回目となった。2018年からは、先達助手として修行に来られる方のサポートをする側にまわっている。

山伏修行中に、何度も何度も行われる勤行^{ごんぎょう}では、最初に三語拝詞（身の穢れを祓う「^{はらえことば}祓詞」・神々を拝する「^{かみことば}神詞」・天皇の長寿を祈念する「賀詞（ほぎことば）」の三種）を唱え、般若心経を唱え、最後に三山拝詞（羽黒山・月山・湯殿山の神々を拝する唱えごと）を唱える。ここに神仏習合が体现されており、これが神仏分離令以前の江戸時代までの修験道のスタイルなのである。勤行では、これらが唱えられた後に、星野先達が声に出して祈りをささげる。その祈りは五

穀豊穰、国の安泰に始まり、東日本大震災や国内外での災害で亡くなられた方々の魂の安寧、被災された地域の復興、戦争のなき平和な世界、そして、修行に参加している人々の家内安全・身体堅固・修行中の安全・所願の成就と続く。先達の祈りの後に、各自がそれぞれ静かに祈りをささげ、二礼、二拍手、一礼をして終了する。

大聖坊での修行の内容を簡単に述べると、俗世からいったん離れ白装束で、出羽三山神社の参道や月山や夜間の手向の町中を徒走（金剛杖を持って、歩く）し、勤行をし、座禅をし、煙にいぶされる南蛮いぶしがあり、餓鬼行として統制された食事を摂り、湯殿山で滝行をする。行中は、先達の指示に従い全て「ウケタモウ」で返す。「ウケタモウ」の言葉以外を発することはできない。また、あらかじめスケジュールも知らされず、時計も持つこともできない。法螺貝を合図に行動し、いつ法螺貝が鳴るかわからないので、休んでいる時でも緊張感を持っていなければならない。当然私語厳禁で、スマホを見ることもできない。そのため、否が応でも自分と向き合う時間になる。死者の姿として、白装束で臨む山伏修行だが、生まれ変わりの証しとして、ひとりひとり「おぎゃー」と言いながら、火を飛び越えて行が終わる。その後、修行が無事終わったことを祝福して大聖坊で直会が開かれ、庄内平野の山の豊かな恵みによる精進料理がふるまわれる。その時初めて、修行参加者同士は口を開き、自己紹介や、修行にきた目的、修行を終えた感想などを語り始め、宴が盛り上がっていく。

4-3 多様な参加者

先ほど述べたように、神子修行も人気があるが、大聖坊での修行も大変人気がある。筆者は、これまで8年連続して修行に参加しているが、最初の年は6名と少なかったものの、それ以降は、毎回定員いっぱいの30名で修行が行われている。

参加者の顔ぶれは、サラリーマンやOL、自営業者、医者、教員、学者、ベンチャー企業の社長、主婦、学生と様々である。男女比はここ数年、女性の方が多いという逆転現象が起きている。また、年齢の幅は、高校生から70歳代までと幅広く、30代後半から40代が一番多い層である。そして、全国各地から、さらには、全世界から参加者が集まってきているが、首都圏からの参加者が半数以上を占めている。

修行後のFACEBOOKの書き込みを見れば、修行に参加した人たちが、様々な動機で参加し、気づきも人それぞれであることがわかる。そのうちの幾つかを紹介する。

「4時半起きなど、3日間ストイックな生活をしていたにも関わらず、出羽の大自然の中に身をおき、ひたすら山を登ったりすることで余分なものが削ぎ落とされ、新たなエネルギーが取り入れられたように感じています。実際に行きよりも元気になったと思う。」(男性)

「私は“生かされている”ということ。八百万の神さまと、たくさんのご先祖さまと、私と関わりがある人々、関わりがある場所、関わりがあるもの…たくさんのお思いや祈りによって、私は今、生を全うすることができているということ。」(女性)

「誤解を恐れずにいうならば、わたしにとってお山でのお行は『童心に帰る』原点回帰の時間。そして、これまでより少しだけ謙虚に（いい意味で）なれるヒントをいただく、ありがたく貴重な機会。」（女性）

「日本人は本来、自分達と自然とを繋げる生き方が出来ていたはずです。だからこそ、こんなにも豊かな国になっているのではないのでしょうか。」（女性）

「『あれこれ考えるな！』『山に身を委ねよ！』風雨の中で先達の凛とした声が響く。うけたもう！とゆだねた瞬間、はげしい風雨は一転して天地の励ましに変わる。いのちは、生きていることは、なんてすごいのだろう。これは、その場に身を置かねばわからない。ひとりではとても気づけない。おかげさまで、今年もよき仲間と共に無事に満行できました。ありがとうございます。」（男性）

といったコメントが寄せられており、その多くは、修行を通じて自分を見つめなおす機会となり、その生き方、あり方を改めて言葉にする機会になっているようである。

AERA の記事によれば、慶應義塾大学教授で「幸福学」を提唱している前野氏は、「研究者としての関心もあって」山伏修行に参加した。「修行中は死装束である白衣を身に着け、羽黒山、月山、湯殿山に入ります。道中は死出の旅で、修行を通して一度死に、最後に湯殿山で生まれ変わって、帰ってくる——よくできた流れです。宗教が生活から存在感を失っている現代ですが、人間には精神的な活動が必要なのだと思います」と述べている。

5. 羽黒修験道をベースにした修験道の国内外の広がり

5-1 国内外での羽黒修験道による山伏修行

前章で述べたように、大聖坊での山伏修行には、続々と人々が集まってきているのだが、それにとどまらず、星野先達は、羽黒修験道の山伏修行を経験した人が、自分のゆかりのある地域の霊山で、山伏修行を行いたいと願えば、求めに応じてその地域に出向いて、山伏修行を行っている。それは、かつて修験道が盛んであった霊山を、再び開いていくことを意味している。それにとどまらず、海外での山伏修行も執り行っている。ここ3年間の全国各地、あるいは海外で行われた主な山伏修行は、表1の通りである。

淡路島、飯山、那須での修行は、既に5年が経過しており、星野先達は出向がなくとも地元の山伏が先達として修行が継続されている。

表1 国内外での羽黒修験道による山伏修行の開催日程

日程	開催場所	テーマ
2017. 2. 18	神奈川・大山	山伏修行1日体験 in 大山・日向 羽黒修験道大聖坊・星野尚文先達と歩く

2017. 5. 26-28	兵庫・淡路島	淡路島で山伏修行をやってみよう！ 山伏修行 2017～「うけたもう」の3日間～
2017. 6. 12	茨城・日立御岩神社	星野先達による山伏修行体験
2017. 6. 19	栃木・那須連山	羽黒山伏と歩く那須岳抖擻
2017. 6. 24-25	長野・飯山小菅神社	星野先達と行く、北信濃の修験 2017
2018. 3. 10-12	鹿児島・屋久島	屋久島で山伏修行・羽黒修験道の星野先達を迎えて
2018. 4. 20-22	広島・宮島	羽黒山伏 星野先達との2泊3日修行体験
2018. 5. 25-27	兵庫・淡路島	淡路島で山伏修行をやってみよう！ 淡路・論鶴羽 山伏修行 2018 ～「うけたもう」の3日間～
2018. 6. 3	茨城・日立御岩神社	星野先達による山伏修行体験
2018. 6. 10	栃木・那須連山	羽黒山伏と歩く那須岳抖擻
2018. 6. 23-24	長野・飯山小菅神社	星野先達と行く、北信濃の修験 2018
2018. 10. 19	埼玉・秩父稲穂山	羽黒山伏星野先達山伏修行
2019. 2. 18-3. 1	ブラジル	大聖坊 山伏修行ブラジル巡礼の旅
2019. 4. 19-21	広島・宮島	羽黒山伏 星野先達との2泊3日修行体験
2019. 5. 24-26	兵庫・淡路島	淡路島で山伏修行をやってみよう！ 淡路・論鶴羽 山伏修行 2019
2019. 6. 8	茨城・日立御岩神社	星野先達による山伏修行体験
2019. 6. 15	栃木・那須連山	羽黒山伏と歩く那須岳抖擻
2019. 6. 22-23	長野・飯山小菅神社	星野先達と行く、北信濃の修験 2019
2019. 11. 2	福岡・宝満山	宝満山での一日修行
2019. 11. 8	長崎・岩屋山	一日山伏修行

次節では、このうち、二つの修行を取り上げ、その様子を具体的に述べていく。

5-2 屋久島モッチョム岳での山伏修行

2018年の3月に行われた屋久島モッチョム岳での山伏修行は、東京工業大学の教授であり、大聖坊で山伏修行を2度経験した中野民夫氏の求めに応じて執り行われた。筆者は、中野氏と共に、この企画運営および先達助手として修行に関わった。図1に、募集をした際の案内文の一部を添付する。その冒頭には、中野氏の企画の想いとして、屋久島でもかつて集落ごとに「岳参り」という伝統行事があったこと、自身が所有する本然庵の背後にそびえるモッチョム岳の山頂に祠があること、いつかモッチョム岳で現代版の山岳修験道が復興できないかと夢見ていたことなどが語られている。

参加者は、地元からの参加が2名、島外から7名となった。中野氏と筆者は星野先達と共に、海で禊できる場所や、滝行できる場所などを事前に現地を視察して、修行のルートを確認させ

屋久島で山伏修行ー羽黒修験道の星野先達を迎えて

企画の思い

中野民夫

山岳島の屋久島には、古来、男子が15歳になると集落に縁の深い山の山頂に登り、無事に下りてくると集落の皆が迎えて祝う「岳参り」という伝統行事があったそうです。すたれてしまったのを再興しようという動きも出ています。

私が2006年に建てた「本然庵(ほんねんあん)」は、人と人・自然・自分自身をつなぎ直す道場、忙しい人々がしばし立ち止まるリトリートセンターとして活用してきました。素晴らしい環境ですが、何よりも急峻な雲峰モッチョム岳(940m)がそびえているのが特徴です。屋久島の中でも厳しい登りで有名な岩峰で、頂上直下には、かつて修験道が盛んだった頃にお参りされていた祠が残っています。いつかモッチョム岳で現代版の山岳修験道を復興できないか、と夢見ていました。

2012年、東北山形の羽黒修験道の山伏修行に星野尚文先達の元で参加し、大きな影響を受けました。その後、先達や修行仲間の今堀洋子さんとの交流も深まる中、次第に夢を寝め、ついに今年の3.11を挟む三日間の修行を、今堀さんと企画することになった次第です。

春の屋久島で、神仏習合の奥にある自然信仰、祈りを持って山に入る厳しくも楽しい修行の世界を、縁ある方々と一緒にできるのを楽しみにしています。

■日時 2018年3月10日(土)～3月12日(月)

10日 13時30分 集合 12日 14時すぎ 解散予定

※飛行機の空席が、数少なくなっております。どうぞお早目に飛行機を確保ください。

※10日は、12時30分までに宮之浦港、および、屋久島空港に到着された場合は、お迎えにあげます。

※修行の前後泊(4000円/日)も可能です。

■集合場所 本然庵(中野民夫さん所有の庵)

891-4404 鹿児島県熊毛郡屋久島町尾之間768-8 本然庵

■参加費 60000円(島内の方は料金別)

お礼、神具・装束一式のレンタル&クリーニング代、先達謝礼、装具輸送費、レンタカー、宿泊(2泊)、食費、諸経費など

図1 屋久島で山伏修行の案内

た。また、モッチョム岳の「岳参り」に関して、地元の方からお話を聞く機会も得た。今回の修行で、今迄にない初の試みもあった。それは、地元から参加の写真家の田中俊蔵氏が、修行中の様子をドローンでも撮影したことだった。図2にドローンで撮影したものも含め、田中氏が撮影した修行時の写真を掲載する。

屋久島のガイドもしている田中俊蔵氏は、自身のHPで「ガイド中に祈りを心で唱えることは、これまでたくさんあったのだけど、その祈りを声にあげ、そして他者と共に唱えることは初めての体験でした。何か大きなものに包まれ、心に平穏が訪れたあの感覚は、とても幸せなものでした。現代登山と山伏の最も大きな違いは、この祈りの有る無しだと、僕は思いました。」と

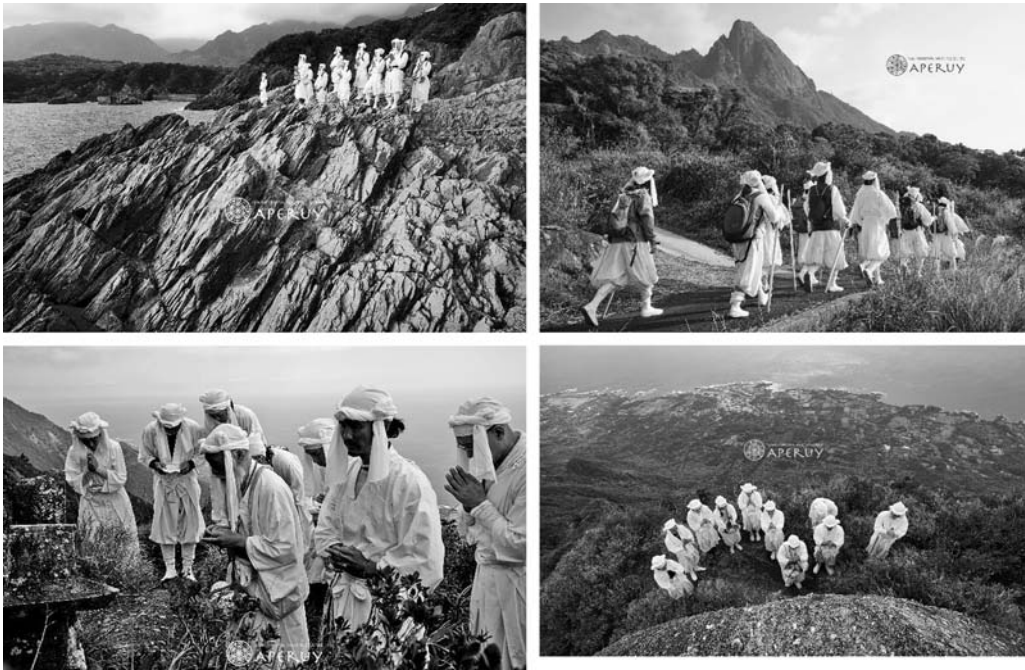


図2 屋久島で山伏修行の様子（田中俊蔵氏撮影）

述べている。そして、これからはガイドに山伏の「祈り」のカルチャーを織り交ぜて、心に湧いた思いを存分に実現していくと、抱負を語っている。

5-3 北信濃の修験

2015年にスタートした長野県飯山市の北信濃の修験は、地元の人々の協力も得られ、既にまちづくりの動きが始まっている。

飯山の中心市街地から少し離れたのどかな集落である「小菅^{こすげ}の里」は、三方を山に囲まれている。白鳳8年（680）に役小角が小菅山を開山したのが始まりとされ、その130年あまり後の大同年中（806～810年）に小菅山元隆寺が創建された。戸隠や飯綱と並ぶ北信濃の三大修験場として繁栄し、最盛期には37もの宿坊が並び、ここでかつて300人を超える僧侶らが修験に励んでいた。小菅修験復興の仕掛け人は、羽黒修験道で何度も修行をしている大槻レナ氏で、母方のルーツが小菅のそばにあったのがきっかけだそう。2015年の春と秋に、星野先達を招き、仲間とテスト的な修験を行うことから始めた。テスト修験の後、2016年から本格的に「星野先達と行く、北信濃の修験」をスタートさせた。毎年、キャンセル待ちが出るほどの人気である。

修行中は、1700年代に建立された、長野県宝の「護摩堂」に宿泊し、国の重要文化財・小菅神社「奥社本殿」にも参拝する。ちなみに、通常は護摩堂、奥社本殿内には立ち入ることができ



図3 北信濃の修験の様子（FB 北信濃の修験より）

ない場所である。図3に北信濃の修験の写真を掲載する。

主催の大槻レナ氏は、2019年の修行を終えた後に、「デジタルを手放し、肩書きを手放し、名前や言葉をも手放して、心身をまるごと山にゆだねる無言の行は、ありそうでなかなかない、本当に贅沢な時間である」と述べている。

小菅では修験の前後に、飯山市の市長と星野先達と哲学者の内山節氏との対談も開催されたり、2019年の台風19号の被害を受けた地域の復興に関わったりと、既にまちづくりの動きが始まっている。このことについては、次の章で述べることにする。

6. まちづくりの可能性

4章で今日の羽黒修験道について述べ、5章で星野先達を中心として、その修験道がアップデートされている様子について、国内外の事例を紹介しながら述べてきた。いったい、アップデートされている修験道は、どのような点でまちづくりの可能性を秘めているのだろうか？ここでは、羽黒、北信濃を取り上げて検証してみる。

6-1 羽黒修験道のお膝元鶴岡における修験道とまちづくり

3章でも述べているが、JR 東日本の大人の休日のCMでは、吉永小百合さんが起用され、山

形県「修験の山編」の中で、吉永さんが羽黒山の修験の道を訪れる旅が描かれている。その効果もあり、観光地としての出羽三山の人気は以前から高い。

今、まちづくりにおいて、単に観光で訪れるということから、さらにその地域と関係を深めていく人たちのことを「関係人口」と定義し、その数を増やしていこうという動きがある。大聖坊で山伏修行に参加する人々は、毎年150名程度であり、秋の峰、神子修行に参加する人々もそれぞれ100名程度いる。参加者は筆者も含めてリピーターも多い。更に、星野先達は、全国を駆け回って、修行や講演会を行っている。星野先達が訪れる地域で、修験道に関連したイベントが開催され、そこにも多くの人が集う。また、2017年からは、毎年5月に、思想家の内田樹氏、哲学者の内山節氏を招いて、羽黒のいでは記念館で、「修験道」をテーマとしての対談も行われており、その講演会にも、修行経験者や修行に関心のある人々が全国から集まってきている。このように「羽黒修験道」を中心にしたコミュニティがつくられており、それが関係人口増加につながっている。

更に、Uターン、Iターンなどで鶴岡に移住し、修行を続けている人もいる。雑誌「Discover Japan」の特集、「積極的」移住のススメ」には、山伏修行をしている3人の移住者が紹介されている。一人目は東京出身の加藤丈晴氏、広告代理店「博報堂」に勤務していたが、妻の故郷である鶴岡に10年ほど前に移住してきた。そこで星野先達に出会い、山伏修行を始めた。現在は、「めぐるん」代表取締役として、海外の人に山伏修行の場を提供するプログラムを作ったり、ブラジルなど海外での山伏修行の企画も行っている。二人目は地元出身者で、震災で地元が心配になりUターンしてきた三浦雄大氏、「IDEHA Creation」のデザイナーである。三人目は庄司丈彦氏、静岡県の「星野リゾート」から、Uターンで、地元の湯田川温泉「つかさや旅館」の若旦那になった。記事の中では、鶴岡生まれの庄司氏は、地元には山伏修行についてほとんど知らなかったが、「加藤丈晴さんが山に通う姿をみてはじめて興味をもった」という。地元の人々が当たり前すぎてその価値に気づいていないことに、移住者が光をあて、魅力が再発見されており、その中から、山伏メンバーとその仲間たちによる山伏プロジェクトが生まれた。まちづくりで重要なのは、そこで新しい仕事が創出できるかどうかである。その意味でも、山伏プロジェクトの活動が、地域の元気を引き出している、「Discover Japan」の記事は締めくくっている。

6-2 北信濃の修験とまちづくり

5章で述べたように、星野先達は全国各地で、修験道の山を再び開く活動をしている。その中でも、5-3で取り上げた北信濃の修験は、修行経験のある移住者も関わり、飯山市とも連携して、関係人口を増加させる取り組みが行われている。

2015年に始まった北信濃の修験であるが、修行の前後にシンポジウムを開いて、地元の住民にも広く知ってもらおう活動もしてきた。2016年には、小菅山と修験道の関わりをテーマにしたシンポジウム「山の心、人の心、修験道と飯山」を小菅区の講堂で開いた。パネル討論があり、

市民ら 60 人余が小菅山の特徴などについて理解を深めた。パネル討論では、県立歴史館（千曲市）の笹本正治館長がコーディネーターを務め、星野先達や飯山市の足立正則市長ら 3 人がパネリストを務めた。翌 2017 年には、星野先達、市長に加えて、内山節氏を招いて「自然と人のかかわりから地域と人の未来を考える」というテーマでのシンポジウムが開催された。今、なくなりつつある「里」の自然、歴史、風土の中に「ひと」の確かな幸福を感じる「真実」が隠されている。現に、生活の便利さより人とのつながりを求める人が増え続け、伝統回帰とも言える現象が起きている。そんな今、ローカルだからこそ発信できるメッセージとは何か、「伝統」と「新しいコミュニティ」をキーワードに、これからの飯山の在り方を探ることがシンポジウムのねらいであった。

5 章で述べた通り、北信濃の修験は大槻レナ氏の想いでスタートした。その想いに多くの修行仲間が賛同し、継続されてきた。星野先達に出会い、修験の道に入った志田氏は、北信濃の修験の体験を通じて、飯山の自然の豊かさ、人の温かさに触れ、2018 年に小菅に移住を決めた。志田氏は東京生まれ、東京育ちである。3.11 以降、“食”に対しても、どこか都会的なシステムには違和感があったことも移住を決めた要因の一つである。以来、志田氏は宿泊施設である、小菅の里七星庵の管理人をしながら、現役山伏として、またふるさと案内人として、奥社登拝ガイドや集落ガイドも行っている。そして志田氏は、関係人口を増やす取り組みをしており、マガジンハウスの Local Network Magazine コロカルの記事によれば、志田氏が地元の気の合う仲間を得て、東京と地元をつなぎ始めていると紹介されている。東京では芸能事務所働き、六本木ヒルズなどの飲食店でマネージメントを経験した志田氏だが、飯山では地域おこし協力隊員として活動し、徐々に地元の人にも受け入れてもらいながら、単身で静かな山間の集落で古民家を借り暮らししている。そんな飯山で出逢った仲間たちというのが、“米・食味分析鑑定コンクール”で 4,920 ものエントリーの中、金賞を受賞したお米を作っている水野尚哉氏と、アメ車のカスタムを本業にしながら鉄で何でも作ってしまう萩原啓司氏である。この 3 人で、飯山をアピールしたい思いから、まちおこしのイベントを本格始動させた。更にそれに加わったのが、志田氏の古くからの友人で、フレンチレストランのシェフである北岡飛鳥氏だった。このようにして、飯山で「自然足りてますか？」というイベントが開催された。記事には、「また一方通行な情報社会のなか、田舎で活躍する人、都会で活躍する人が接点を持つことで、都市と農村の距離がグッと近くなる。」と書かれていた。まさに、関係人口を増加させている好例である。移住者と地元の人と都会の人で作られたチームへの期待が高まっている。

なお、2019 年 10 月の台風 19 号により、北信濃にも大きな被害を受けた。復旧のためのボランティアやふるさと納税に災害支援などの呼びかけも、北信濃の修験のひとこまとして、行われていた。

7. おわりに

この論文において、2章で日本独自の信仰である修験道について述べ、修験道の歴史にふれ伝統的な日本の共同体と、修験道との深いつながりについて述べた。3章では明治5年の修験道禁止令により、解体された修験道の復活の兆しについて、修験道の文化遺産化と観光資源化という観点から述べた。4章では羽黒修験の概要から始めて、宿坊の一つである大聖坊での山伏修行の実践を取り上げ、多様な参加者の様子についても述べた。5章では星野先達が、羽黒修験をベースにして、かつての修験道場を再び開く活動と、世界に修験道を広げている様子を述べた。そして具体的な事例として、屋久島と北信濃の山伏修行について紹介した。6章では、アップデートしている羽黒修験道が、まちづくりとどう関わっているかを、「関係人口」という概念も取り入れて分析した。鶴岡においては、山伏修行に全国から多くの人たちが修行に訪れ、そのうちリピーターになる人も多く、「関係人口」の増加につながっている。また、修験道に関連する講演会も毎年開催され、修験道への関心を醸成している。なかでも、まちづくりに一番貢献しているのは、Iターン、Uターンしてきた山伏の人たちである。彼らは、仲間と共に山伏プロジェクトを作って、山伏の魅力を国内外に発信している。また、飯山市においても、東京からIターンで移住した山伏が、飯山での仲間と、東京での古い仲間とチームを組んで、まちづくりをスタートさせている。

6章で紹介した二つの事例では、まちづくりの要である仕事づくりを担っているのが、山伏とそれに賛同した仲間達であった。星野先達は、山伏はつなげる役割を果たすことが役目で、神仏と人、自然と人、人と人、人と地域をつないでいると常々語っている。IターンやUターンした山伏達は、そのつなぐ役割を実践していることがわかった。また、内山氏が「共同体の基礎理論」で述べられているように、かつての共同体での山伏の役割を、彼らが担い始めているという見方もできる。

今回は調査出来なかったが、5章の1節で取り上げた、かつて修験道が盛んであった霊山を、星野先達と山伏達で、再び開こうとしている地域でも、山伏を中心としたまちづくりが起りつつあるのではないかとの思いに至った。今後、そのような地域の調査もしていくことが課題である。

参考文献・参考サイト

- 天田顕徳、2019『現代修験道の宗教社会学 山岳信仰の聖地「吉野・熊野」の観光化と文化資源化』岩田書院
- 内山節他、2019『修験道という生き方』新潮社
- 内山節、2015『増補 共同体の基礎理論』一般社団法人農山漁村文化協会
- 鈴木大拙、1972『日本の霊性』岩波書店

- 田中輝美 2017『関係人口をつくる－定住でも交流でもないローカルイノベーション』シーズ総合政策研究所
- 宮家準、2005『修験道と日本宗教』春秋社
- 和歌森太郎、1964『山伏 入峰・修行・呪法』中公新書
- AERA 朝日新聞出版 2018年2月18日号 大人女性に「山伏修行」が人気！「修験道の世界」に魅了されるワケ
- AERA 朝日新聞出版 2018年2月18日号 「山伏修行」は思考過多の現代にマッチ？ その効用を参加者が語る
- Discover Japan 2017年3月 特集“積極的”移住のススメ
- 出羽三山神社のHP <http://www.dewasanzan.jp/publics/index/75/> 2020年1月21日参照
- 4年越しの山伏修行 <http://www.chie-project.jp/002/no03.html> 2020年1月21日参照
- 日本遺産出羽三山のHP <https://nihonisan-dewasanzan.jp/reborn/> 2020年1月21日参照
- 羽黒町観光協会のHP <https://hagurokanko.jp/341-yamabushisyugyou/> 2020年1月24日参照
- 地域伝統芸能等を活用した行事の実施による観光及び特定地域商工業の振興に関する法律
<https://thoz.org/law/%E5%B9%B3%E6%88%904%E5%B9%B4%E6%B3%95%E5%BE%8B%E7%AC%AC88%E5%8F%B7/> 2020年1月24日参照
- 日本の世界遺産一覧 <https://www.nippon.com/ja/features/h10035/> 2020年1月24日参照
- 文化庁 HP 無形文化遺産
https://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkazai/shokai/mukei_bunka_isan/ 2020年1月27日参照
- 文化財保護の新政策「文化的景観」について
http://www.gakugei-pub.jp/judi/semina/s0504/in_004.htm 2020年1月27日参照
- 歴史まちづくり法『歴まち』情報サイト <http://www.nilim.go.jp/lab/ddg/rekimachidb/index.html> 2020年1月24日参照
- ユネスコ食文化創造都市 食の理想郷へ <http://www.creative-tsuruoka.jp/information/unesco/> 2020年1月29日参照
- JR 東日本 大人の休日倶楽部 山形県「庄内で精進料理を味わう編」TVCM
<https://www.jreast.co.jp/otona/tvcm/shojinryori.html> 2020年1月29日参照
- JR 東日本 大人の休日倶楽部 山形県「修験の山編」TVCM
<https://www.jreast.co.jp/otona/tvcm/shugennoyama.html> 2020年1月29日参照
- 宿坊研究会のHP <https://shukuken.com/shukubo/shukubo-dewa> 2020年1月24日参照
- 屋久島トレッキングガイド アペルイ <https://trekking.aperuy.com/> 2020年1月27日参照
- 小菅神社の由来及び沿革 <http://kosugejinja.jp/about/honor/> 2020年1月27日参照
- 北信濃の修験 <https://www.facebook.com/> 2020年1月28日参照
- 信毎ニュース 小菅山で知る修験道の魅力 飯山のシンポに60人
https://nano.shinmai.co.jp/news/newslst_detail/?id=3393 2020年1月29日参照
- 小菅の里 七星庵 <https://kosuge-nanahoshi.jp/> 2020年1月29日参照
- マガジンハウス Local Network Magazine『コロカル』I ターン移住者が
渦を巻き起こした！？b 長野県飯山市で自然体験イベント〈自然足りてますか？〉が生まれるまで
https://colocal.jp/topics/think-japan/local-action/20171206_108005.html 2020年1月29日参照
- 明治21年3月1日出版の「三山案内」について <http://y-kakusho.jp/toukou/toukou79.pdf> 2020年1月31日参照

2020年2月3日受理