

新たな自分に生まれかわる

山伏修行体験

日本三大修驗の山のひとつ「出羽三山」。

出羽三山とは、月山・羽黒山・湯殿山の総称であり、古来より三山を巡礼することによって、

人は生まれかわるといわれてきました。

出羽三山で行われている山伏修行もまた、「擬死再生」を意味しており、その厳しい修行は

「生まれかわりの行」と言われています。



白装束を身に纏い、
俗世界から離れて山伏修行の一端を体験し、
出羽三山の自然、そして、修驗道から学びます。
自然と一体となることで
自然と人間との共生を感じ、
自然や生命に対する「感謝の心」を学びます。
また、集団で修行を行うことで「絆」が生まれ、
山伏の精神文化を身体で感じながら
「自分自身を見つめ直す」時間になります。



【勤行】

出羽三山の神々を拝する
三語拝詞を繰り返し唱えます。

【抖そう】

標高1,984mの月山や
羽黒山参道である
2,446段の石段を登ります。

【壇張り】

少しの白米とお汁、
数切れの漬物だけの
「一汁一菜」を素早く食べます。

【床固め】

たたひたすらに座禅を行い、
雜念を捨て去ります。

【滌うち】

滌に打たれ穢れを払い、
自然と一体化します。

【南蛮いふし】

地獄を表す「忍苦の行」とされ、
その行は秘法とされています。

□対象、受付人数

「企業研修」「教育旅行」「各種団体」。
団体予約のみで、10名以上から受け付けております。

□修行体験メニュー

日数や修行体験メニューについてはご相談ください。

□参加費用

修行体験メニューによって変動しますので、併せてご相談ください。

□受付期間

「5月下旬～7月上旬まで」及び「8月下旬～10月上旬まで」の期間

*繁忙期、その他の期間については要相談。

□アクセス

	飛行機	東京(羽田)	60分	おいしい庄内空港
		名古屋(小牧)	65分	おいしい山形空港
		大阪(伊丹)	70分	おいしい山形空港
	JR	東京駅	上越新幹線 約1:40分	新潟駅
				特急いなほ 約1:50分
				鶴岡駅



お問合せ
お申込み

山伏修行体験塾 (いでは文化記念館内)

〒997-0211 山形県鶴岡市羽黒町手向字院主南 72

tel.0235-62-4727 fax.0235-62-4729

協力：庄内観光コンベンション協会