**山頂：修験道の山伏の修行**

冬に滝の下でお経を唱えたことがあれば、修験道の修行が厳しいとされる理由が理解できます。山の修行者（山伏、「山で眠る人」を意味する）または修験者、「霊的訓練を受ける人」を意味する）は、凍りつくような寒さと息苦しい暑さ、そして断食、瞑想、長距離の歩行によって霊的な力を修養し、かれらの里の保護を助ける。

信念体系のゆるやかな集積として、修験道は、認められた僧侶や信者を含むすべての人々に開かれています。在家の者は、男性は優婆塞（うばそく）、女性は優婆夷（うばい）として知られています。その神聖な山のいくつかは、神道の女神の畏れに対する古い信念のために女性の立ち入りが禁止されているところもありますが、多くの女性の信仰の実践者がいます。

山伏は、その独特な衣装で見分けることできます。宗派によって違いはありますが、通常は小さな黒い帽子（頭襟：ときん）、白い衣（鈴懸：すずかけ）、毛皮（引敷：ひっしき）、わらじ（八つ目草鞋：やつめわらじ）を着ます。付属品には、杖（錫杖：しゃくじょう）、丸いわた状のけさ（結袈裟：ゆいげさ）、および巻貝の楽器（法螺：ほら）が含まれます。これらの衣服と道具は、霊的な訓練のために山に行く際の重要なものです。修験道の主な修行は峰入りもしくは入峰といわれ、山に入ることを意味し、神聖な頂上に登ることを含みます。

山伏によっておこなわれる禁欲的な修行は、恐怖を克服することを目的とする崖の頂上からぶら下がってお経を唱えるような極端な場合もあれば、禅のように瞑想的に山道を歩くようなシンプルな場合もあります。修験道の山道の一例は、吉野と大峰山を結ぶ大峯奥駈道です。熊野三山として知られる3つの壮大な神社の跡である熊野地方の大峰です。ルートは、吉野から熊野本宮大社までを通り、長さ100 km近く、約5日で到達します。これらの山道には、洞窟、崖、川など、精神的な訓練（修行）を行うための複数のスポットがあります。修験道の実践者は、より短いトレッキングができるさまざまな長さの訓練コースで修行します。 1,000日間の大峰千日回峰行は7年間にわたって実施されます。

山での修行は修験道の実践の一部に過ぎません。村での修行（里の行）は、自宅やその周辺での修練を伴います。これは、平和を祈るようにシンプルなものの形をとることもできます。例えば、火の儀式（護摩）は修験堂で開催され、ますます高くなる焚き火の前に座って 経典を激しく唱えます。この儀式の目的は、世界平和、病人の回復、または霊的な浄化を祈ることです。

しかし、修験道は山での禁欲生活とは切り離せません。山伏は、大地の神聖な空間に入るために平凡で世俗的な世界を後にすること、そして、伝統的に山に住むと信じられてる死者の霊の領域への神秘的な旅を象徴的に行っています。仏教の文脈では、山伏は前世も浄化します。一方、紀伊半島の高野山、吉野、大峰、熊野地方の山岳地帯は、密教の中心的な宇宙論を形成する起源的または核心的領域と考えられています。これらの霊と交流することにより、山伏はすべての人々の安全と啓発を祈ることができます。