

2025年 「伊勢」と日本スタディプログラム 最終レポート  
私が感じた神道の心—自然尊重と清浄の極致

この度、「伊勢」と日本スタディプログラムに参加させていただき、誠にありがとうございます。伊勢市での3週間、午前中には神道や神宮、伊勢の歴史などについて学び、午後からはフィールドスタディを通じて理解を深めている。皇學館大学の先生方にご案内いただき、毎日多くの学びを得ている。ここでは、私が感じた神道の心—自然尊重と清浄の極致を述べさせていただく。

神道において、自然は神々が宿る神聖な存在とされている。神道では「八百万の神」という概念があり、あらゆるものに神が宿っていると考えられる。例えば、伊勢神宮では、大土乃御祖神、風の神、御井鎮守神、滝祭神、大山祇神を祀る別宮がある。これには土、風、川、山など、すべての自然現象が含まれるので、神道における自然を大事にする思想が明らかである。熊野での研修では、ゴトビキ岩や那智の滝を通じて、日本人が自然そのものを神聖なものとして尊敬する心を感じられる。また、私たちは神様の色々なお力に支えられて生きていることから、神道の儀式や祭りでは、自然の恵みを神々に感謝することがよく行われる。日本の気候風土に合った作物「お米」は天照大神が日本人の主食にするように授けられたものであると伝えられる。毎年の新穀をお供えし、神恩に感謝と祈りを捧げる「神嘗祭」が最も重要なお祭である。伊勢にいる間、私は伊勢神宮で毎日行われる大御饌（神様の食事）を奉る神事を見ることができた。お祓いを受けた神職が忌火屋殿で、火きり具で聖なる火を起こし、かまどを焚きつけることから御饌を支度することに深く感心した。さらに、神宮の参道の両側に、杉や楠などの樹が多く見られる。このプログラムのおかげで、神宮林で見学する貴重な機会を得ることができた。神域を囲む森は、自然を尊重する神道の心が読み取れると考えられる。

また、神道では「清浄」を非常に重要視する。清浄は、神々と接する際に穢れを避けることを重視することである。私たちは神宮に正式参拝する前に、手水舎で手を洗い、口をすすいだ。これは心身を清め、神々の前で清浄な状態であるための大切な準備である。また、ご祈祷を受ける際に、神職が玉串や御塩などで修祓を行った。授業で学んだことの一つに、20年に一度行われる式年遷宮に関連する「御白石持行事」がある。これに参加する神職は、まず二見興玉神社で「浜参宮」を行い、海水で身を清めた後、白石を集める。集められた白石は丁寧に洗われ、注連縄をめぐらせた「奉安所」などの清浄な場所に保管される。白は、清浄・神聖・純粋を象徴する色として特に重要視される。神職の装束（白衣）や、神社の儀式で用いられる紙垂などは、すべて神聖なものを表している。

「自然尊重」と「清浄の極致」は、神道における核心的な価値観であり、自然と人間が調和を保つことが、神聖さを守るうえで重要な要素だと考えられる。佐野先生がおっしゃったように、「神道を見て感じる」ことが大切だと実感した。これから少しずつ神道について学び、発信していきたいと思う。

## 2025年“伊势”与日本学习交流项目 最终报告

### 我所感受到的神道精神——尊重自然与清净的极致追求

此次能够参加“伊势”与日本学习交流项目，深感荣幸。在伊势市的三周时间里，上午我们学习神道、神宫以及伊势的历史，下午则通过实地考察加深理解。在皇学馆大学诸位老师的带领下，每天都收获颇丰。在此，我想谈谈我对神道精神的体会——尊重自然与对清净的极致追求。

在神道中，自然被视为神明寄宿的神圣存在。神道中有“八百万神”之说，即万物皆有神灵。例如，伊势神宫的别宫供奉着大土乃御祖神、风神、御井镇守神、泷祭神、大山祇神等。这些神明分别对应着土地、风、河川、山岳等各种自然现象，充分体现了神道对自然的崇敬之心。在熊野的研修中，通过参观“御岩”（ゴトビキ岩）与那智瀑布，我更深刻地感受到日本人对自然本身的敬仰之情。此外，我们的生活依赖于神明赋予的一切，因此，神道的仪式与祭祀活动往往表达对自然恩赐的感激之情。例如，日本的主食——大米，相传便是天照大神赐予日本人的重要作物。因此，每年都会举行“神尝祭”，向神明奉上新收获的稻米，以表达感恩与祈愿。我在伊势期间，有幸目睹伊势神宫每日举行的“大神饌”（即向神明奉献食物的神事）。身受净化的神职人员在忌火屋殿使用火绳具生起圣火，点燃灶台，精心准备供品，这一过程让我深受感动。此外，在神宫参道两侧，可以看到许多高大苍翠的杉树和樟树。通过这次学习交流，我有幸进入神宫林进行考察，亲身感受到围绕神域的森林正是神道尊重自然精神的象征。

此外，神道极为重视“清净”。清净意味着在与神明接触时，必须避免不洁之物，以保持纯粹的状态。我们在正式参拜伊势神宫前，都会在手水舍洗手漱口，以净化身心，确保以清净之态立于神前。此外，在接受祈祷仪式时，神职人员会使用玉串、御盐等进行修祓，以祓除杂秽。课堂上我还了解到，每隔二十年举行一次的“式年迁宫”中，有一项重要的仪式——“御白石持行事”。参与者首先前往二见兴玉神社，在海水中进行“滨参宫”净身仪式，然后才开始采集白石。这些白石会被仔细清洗，并妥善保存在围有注连绳的“奉安所”等神圣场所。白色在神道中象征清净、神圣与纯洁，因此被视为极为重要的颜色。神职人员的白色法衣、神社仪式中使用的纸垂等，皆象征着神圣之物。

“尊重自然”与“清净的极致”是神道的核心。人与自然保持和谐，正是维护神圣性的关键所在。正如佐野老师所说：“通过观察与感受去理解神道”至关重要。这次学习让我深受启发，今后我也希望继续深入学习神道，并将其传播给更多人。