

# 寒中水浴の栞

平成 24 年 (2012) 1 月 8 日  
鐵砲洲稻荷神社弥生会  
会友 和田義男

## 1 はじめに

この栞は、平成 24 年 (2012) 1 月 8 日 (日) 午前 10 時 45 分から東京都中央区湊一丁目に鎮座する鐵砲洲稻荷神社しあり てっぽうすいなりじんじやで開催される第 57 回寒中水浴大会に和田グループとして参加する方々のために用意したものです。当日は時間の関係で、寒中水浴の詳しい説明ができませんので、参加者は、事前に目を通して、十分に備えて来て下さい。

## とし 歳ひとつ重ねて びゃっこん 白禪 寒の ころり 垢離 ほくしゅう 北舟



## 2 寒中水浴の意義

毎年、正月第二日曜日に鐵砲洲稻荷神社で行われる寒中水浴は、新春に神前で冷水を浴びて心身を清め、禊みそぎ褌はらえと無病息災を祈願する神事で、かつては寒垢離かんごりや寒褌かんみそぎと呼ばれて、江戸時代から広く行われてきた年始めの行事です。垢離は、漢語にはなく、純粹の和語（大和言葉）ですので、日本独自の風習であることが分かります。

鐵砲洲稻荷神社で行われる寒垢離かんごりは、江戸時代、薄着と水浴により難病から救われた地元の人々が氏神様への感謝の気持ちを込めて始まったものといわれ、戦後、先代の中川正光宮司なかがわまさみつ（明治 41 年 (1908) ~ 平成 17 年 (2005)）が寒中水浴大会という現代語に置き換えて復活されたもので、平成 23 年 (2011) で 56 回目を迎える伝統の祭礼です。

平成 20 年 (2008) に交通新聞社から発行された大人の首都圏散策マガジン「散歩の達人ムック / 祭り&イベントカレンダー 2009」の「水の祭り」の部でトップに紹介されたことから、関東一の伝統と格式ある水の祭りとして人気を集め、毎年参加者が増えています。

### 3 和田グループについて

東京下町の江戸っ子たちとの交流を通じて日本古来の裸禪文化である寒禊を体験するため、寒中水浴大会を主催する鐵砲洲稲荷神社弥生会の会友・和田義男が Wa Da フォトギャラリーに広告を掲載して全国から希望者を募集し、平成 22 年（2010）の第 55 回大会から「和田グループ」として他の模範となるべく、規律と格式ある神事禊を実践しています。平成 24 年（2012）の第 57 回大会は、北海道から愛知県まで合計 23 人の申込みがあり、参加者は和田グループ第三期となります。今後とも気力体力の続く限り、毎年継続して参加したいと思います。

### 4 寒中水浴の行法

文久 2 年（1862）大分県宇佐郡に生まれた川面凡児という先人が廃れていた奈良時代の禊行法を復興し、現在、川面流として、東京都青梅市御岳山山頂（929m）に鎮座する武蔵御嶽神社の滝行など、各地で実践されています。いくつかの流派がありますが、大きな違いはなく、鐵砲洲稲荷神社で行われる寒中水浴も東京都神社庁練成行事道彦（導師）・篠直嗣氷川神社宮司の指導により、川面流の禊行法で行われます。

鐵砲洲稲荷神社では、毎年正月第二日曜日、白越中禪・白鉢巻の裸形（女性は白衣・白鉢巻）となり、公道に出て神社一周の禪ランニングの後、神楽殿で演奏される鐵砲洲囃子が流れるなか、準備運動の鳥船（鳥舟）などを行い、大きな氷柱を入れて冷却した水槽に入り、胸まで冷水に浸かって「祓戸大神、祓戸大神・・・」と唱えつつ振魂を行いながら心身を洗い浄めます。終了後、再び鳥船などによる整理運動を行って、寒禊を終えます。

祓戸大神は、神道における祓を司る神々で、瀬織津比売（罪・穢れを川から海へ流す）・速開都比売（海底で罪・穢れを飲み込む）・気吹戸主（根（底）の国に息吹を放つ）・速佐須良比売（根の国に持ち込まれた罪・穢れをさすらって失う）の四神です。祓戸四神ともいい、現在の廃棄物処理と同様のコンセプトにより、我々の罪・穢れを地中深く放逐する有り難い神々です。そのため、水行中は祓戸大神を幾度と無く唱えます。6 月と 12 月の大祓における宮司の祝詞「大祓詞」には、この大神たちによる罪・穢れのリレーが唱えられていますので、良く聞いてみると分かります。

#### （1）神社一周「禪ランニング」





準備運動の鳥船<sup>とりふね</sup>に入る前に、道彦を先頭に二列縦隊となり、裸のまま公道に出て、「エイッ、ホッ！ エイッ、ホッ！」の掛け声高く、鉄砲洲稲荷神社を一周するランニングを行います。東京のど真ん中で行う禪一丁のランニングは、江戸っ子・鉄砲洲ならではの新春の風物詩です。

## (2) 鳥船行事<sup>とりふねぎょうじ</sup>

鳥船<sup>とりふね</sup>とは、天孫降臨<sup>てんそんこうりん</sup>の際にニニギノミコト（瓊瓊杵尊<sup>ににぎのみこと</sup>）が乗られた船のことで、鳥船行事は、身体の邪気を発散させつつ心と靈魂<sup>れいこん</sup>を浄化統一する作法で、略して鳥船（鳥舟）といえます。その実際は櫓<sup>ろ</sup>で舟を漕ぐ動作が中心となります。



まず左足を踏み出して漕ぎ、引くときに「イーエッ」、押すときに「エーイッ」と声を出します。動きに合わせて和歌を一首。「朝夕に神の御前にみそぎして、すめらが御代に仕えまつらむ」

次に右足を踏み出して漕ぎ、引くときに「エーイッ」、押すときに「ホッ」と声を出します。息が合ってきたところで、和歌を一首。「遠つ神固め修めし大八州、天地共にとほに栄えむ」

最後にまた左足を踏み出して漕ぎ、引くときに「エーイッ」、押すときに「サッ」と声を出します。息が合ってきたところで和歌を一首。「天津神、國津神たちみそなはせ、おもひたけびて我が為す業を」

これらの和歌は、清らかな言葉を発することにより、呼吸法と共に靈魂の浄化を促すもので、心身ともにその一切を浄化する禊の本旨を表しています。当日は、この和歌が掲示され、道彦の発声・動作に続けて行いますので、覚えなくても大丈夫ですが、後ろの方は字が小さくて読めませんので、ある程度頭に入れておかれると良いでしょう。

## (3) 振魂<sup>ふりたま</sup>





<sup>とりふね</sup>鳥船の動作の間や<sup>みそぎはらえぎようじ</sup>禊 祓 行事を通して、<sup>ふりたま</sup>振魂という動作を行います。これも鳥船同様、心と靈魂を浄化統一する作法です。

腹の前で玉子を抱くように両手を上下に重ね、胸から腹にかけて上下にゆっくりと振りながら「<sup>はらえどのおおかみ</sup>祓戸大神、祓戸大神、・・・」と何度も唱えます。おにぎりを握るように行うとよいといわれています。何となく手の中が暖かく感じられるようになります。

#### (4) <sup>おたけびぎようじ</sup>雄健行事

一通り終わると、次は<sup>おたけび</sup>雄健行事。<sup>したつばら</sup>下っ腹に力を入れて<sup>おたけ</sup>雄叫びを上げます。叫ぶ言葉は「生魂(いくたま)」「足魂(たるたま)」「玉留魂(たまたまる・たま)」。腰に手を当てて仁王立ちの姿勢をとり、前方に向けて大きく「いくーたまー！」と叫び、同じく「たるーたまー！」腰を落として「たまたまるー」、上方に向かって「たまーっ！」と叫び、つま先立ちをします。



#### (5) <sup>おころびぎようじ</sup>雄詰行事

次は<sup>おころび</sup>雄詰行事。<sup>まがつび</sup>凶事をもたらす禍津靈を断ち、大地の靈氣を受ける作法です。名称からはその動作を想像できませんが、二本の指で邪気を斬る動作をします。



足をやや開き、左手を腰に当て、<sup>あめのぬほこいん</sup>天沼矛印(右手第一・第四・第五指を折り、第二・第三指を立ててつくる<sup>けんいん</sup>剣印)を結び、<sup>みけん</sup>眉間に構えます。「<sup>くにとこたちのみこと</sup>国常立命！」と叫んだあと、自分の前に己の悪い部分があると想定し、それを斬ります。

気合を入れて「エイッ！」と声をあげつつ右手を斜左方に斬り下ろし、右足を引いて両足を揃えます。斬った後は斬り捨てではなく、救うために、「エイッ！」の気合と共に右手、右足を元に戻し、これを三度繰り返します。



## (6) 氣吹行事いぶきぎょうじ

最後は氣吹行事という深呼吸法です。息を吐きながら体の力を抜き、上体を前に傾けたあと、息を吸いつつ両手を開きながら上に伸ばし、上体を持ち上げてゆきます。



空を仰ぎ見て一杯に空気を吸い込み、広げた両手を握手のように重ね合わせ、息を吐きながら上体を前に傾けつつ両手を静かに臍下へそまで下ろして力を抜きます。

## (7) 寒 褌かんみそぎ

そしていよいよ褌みそぎに移り、「エイッ！」と先ほどの剣印けんいんで水を斬ったあと（このときは救わずに斬り捨て）清水に身を投じます。水槽には裸足はだしで入りましょう。



水槽は水深があり、正座が出来ませんので、胸まで浸かって中ちゅうごし腰になります。目は閉じずに前方を注視し、精神を集中します。胸の前で玉子を包み込むように両手を上下に重ね、上下に振りながら「祓戸大神はらえどのおおかみ、祓戸大神、・・・」と何度も唱える振魂ふりたまを行いながら、心身を祓い浄めます。

近頃は参加者が100人ほどに増えたため、二組に分かれて水浴します。最初の組が道彦の合図で水浴を終えると、水槽の周りで二組目の水浴が終わるのを待ちます。水槽のそばに立つと観客が水浴の様子を見ることができなくなるので、しゃがんで待ちましょう。三度目の水浴は、まだ、体力に余裕のある人が行きます。水浴を終えると、参加者全員が水槽の周りに立ち、鳥船などの整理運動を行い、寒垢離を終えます。

## 5 当日の行動要領

平成 24 年 (2012) 1 月 8 日 (日) の楔当日は、早めに出発し、石鳥居をくぐって境内の受付テントで芳名帳に記帳して初穂料 1000 円を納め、お弁当券と湊湯入浴券をもらったあと、鐵砲洲寒中水浴セット (白越中禪・白鉢巻) 1000 円 (禪の布の長さ×幅: 105cm × 34cm、紐の長さ×幅: 145cm × 3.5cm、鉢巻の長さ×幅: 92cm × 5.5cm、三つ折り) を購入し (新品・同等品の持ち込み可) 貴重品を貴重品袋に入れて社務所に預け、拝殿に向かって右手にある社務所の玄関で履物を脱ぎ、左手の階段から二階に上がり、午前 10 時までに、階段に隣接する部屋で鈴木猛夫庶務による名簿チェックを受け、名簿、手引、栞、スライドショー CD、鐵砲洲カレンダーを受け取り、待機します。

予約者全員が集合するか、午前 10 時になると、車座になって三木芳樹世話役の司会によりミーティングを行います。最初に和田義男代表が挨拶し、スタッフを紹介します。その後、新尺俊勝世話役から寒中水浴の概要と注意事項の説明があり、着替に移ります。世話役が越中禪と鉢巻の締め方を展示説明しますので、それを参考に全員が禪と鉢巻を締めて、寒襖の準備を行います。

白鉢巻は、後ろ鉢巻・二重結びとします。禪の締め方は、横禪 (紐) を丹田と呼ばれるツボのある臍下三寸 (約 10cm) にしっかりと蝶結びにするのがポイントです。

出発前に世話役二人が衣装点検を行います。その後、衣類・洗面具・湊湯入浴券を持って下に降り、履物と荷物を社務所の玄関に並べ、持参したゴム草履を履いて水槽の周りに立ちます。

水浴に先立って、参加者全員の記念撮影が予定されています。午後 10 時 45 分から宮司の挨拶があり、続いて参拝、楔の指揮者である道彦の注意指導、禪ランニング、準備運動の鳥船、寒襖、整理運動の鳥船と続きますので、道彦の指示に従って寒中水浴を行います。全部で 1 時間ほどかかりますが、神事の楔ですので、水行の最中は私語や笑顔を慎み、真摯に取り組んで下さい。

円形水槽へは裸足で入ります。入る場所ですが、弥生会のメンバーは、外来者に前の方の場所を譲ってくれています。常連の方が前に陣取りますので、初心者は、水槽の中程から後方に位置するのが無難でしょう。回数を重ねるに連れて、自然に位置取りが分かってきます。

氷柱の立つ冷水に浸かる時間は、道彦が行者の様子を見ながら判断しますが、どうしても我慢できないときや気分が悪くなったときは、水槽から出てかまいません。その旨、世話役か弥生会の警備員に伝え、浴槽の外でしゃがんで待機してして下さい。過去に例はありませんが、介助が必要であれば、遠慮せず、その旨申し出て下さい。

整理運動の鳥船が終わると、その場で全員が参拝し、お開きとなりますので、和田グループは、中川文隆鐵砲洲稻荷神社宮司、道彦の篠直嗣氷川神社宮司、弥生会の松戸純一会長、石川辰夫幹事長ら幹部を囲んで、記念写真を撮ります。写真は後日メールでお送りします。

その後、社務所玄関の荷物を持って禪一丁のまま湊湯へ歩いて行って入浴します。禪ランニングのときに湊湯の前を通りますので、場所を覚えておいて下さい。分からなければみんなの後について行って下さい。番台に入浴券を渡し、そのまま更衣室で脱衣し、持ち物を鍵付脱衣箱か脱衣籠に収め、浴室に入って暖を取ります。身体が冷えきっていますので、そのまま浴槽に入ると火傷をするような痛みを感じますので、シャワーなどで身体の末端から徐々に温め、常温に戻ったところで浴槽に入って下さい。この世の極楽を味わうことができます。

入浴を終え、更衣室で着衣後、社務所二階に戻ると、食事会の用意ができています。席順は決まっていますが、階段に隣接する部屋のテーブルに固まって着席し、係の人にお食事券を渡して弁当をもらい、食事をしながら歓談しましょう。三木芳樹世話役の司会により、和田義男代表の挨拶に続き、名簿の番号順に自己紹介と感想や抱負などをご披露下さい。食事の用意は弥生会や敬神婦人会など地元氏子の方々のご奉仕によるものです。感謝の気持ちを持って頂いて下さい。



食事は 12 時 45 分で終了しますが、午後 1 時から 2 時過ぎまで弥生会の直会<sup>なおり</sup>があり、和田グループは全員招待されていますので、希望者は、遠慮なく、江戸っ子の皆さんとの交流を楽しんで下さい。お開きは午後 2 時過ぎになります。直会でもスピーチを求められますので、そのときは、自己紹介や参加の動機、感想などをご披露下さい。

## 6 越中禪の締め方<sup>えっちゅうふんどし</sup>

壁や襖<sup>ふすま</sup>に向かって衣服を脱いで全裸となり、越中禪を広げて、左右の横禪<sup>よこみつ ひも</sup>（紐の部分）をそれぞれの手で持ち、立禪<sup>たてみつ</sup>（布の部分）を臀部<sup>でんぶ</sup>（尻）に当て、横禪<sup>よこみつ</sup>を脇腹<sup>わきばら</sup>から腹部<sup>ふくふ</sup>に導き、丹田<sup>たんてん</sup>と呼ばれるツボがある臍下三寸<sup>へそしたさんずん</sup>（約 10cm）の位置で、ややきつめに蝶結び<sup>ちようむす</sup>にします。この位置は、左右の腰骨<sup>こしほね</sup>の上端部を通りますので、横禪<sup>よこみつ</sup>が骨に固定され、禪<sup>ふんどし</sup>が緩みません。これより高い位置に締めますと、横禪<sup>よこみつ</sup>が固定されず、直ぐに緩禪<sup>ゆるふんどし</sup>の状態になります。ちなみに、横禪<sup>よこみつ</sup>の位置は、盲腸の手術をする位置ですので、経験者は、横禪<sup>よこみつ</sup>が右下腹部の手術痕の上を通っていることを確認して下さい。ここでは着用しませんが、六尺禪<sup>ろくしゃくふんどし</sup>の場合も同じです。



逆に、正しい位置より下に締めますと、露出気味でだらしく見えますので、正規の位置にキチッと締めるようにしましょう。

次に、足を広げ、少し前傾しながら片手で後ろに垂れている立禪<sup>たてみつ</sup>を股下から掴み、股下をくぐらせて前方に導き、両手で横禪<sup>よこみつ</sup>の内側から前に垂らして下さい。ここで、壁際を次の人に譲り、部屋の中心部に移動したあと、両手で前垂れを広げ、緩みのないように調整してできあがりです。禪を外すときは、蝶結びの片方の紐を引けば横禪が緩み、直ぐに外すことができます。

シャツを着たまま禪を締める人を見かけますが、素人<sup>しらうと</sup>っぽく見えます。壁際に立てば恥ずかしくありませんので、「禪は一気に裸<sup>いگی</sup>になって粹に締める」のが江戸っ子ですので、和田グループもあやかりましょう。

### 参考 我が家の越中禪

かつて、日本人男性の下着だった越中禪は、家庭の手作りでした。ミシンの直進縫い<sup>ぬ</sup>さえできれば、市販の晒木綿<sup>さらしもめん</sup>から自分の体格に合わせた禪を簡単に縫製<sup>ほうせい</sup>できます。

筆者は、大正生まれの亡き母から教わった和田家謹製の禪を今も愛用しています。高温多湿の日本の気候風土から生まれた越中禪は、通気性が良く、清潔で健康的な下着です。現在、その良さが見直され、internet から好みの禪を手軽に購入でき、静かなブームとなっています。

参考のために、我が家の越中禪の畳み方をご紹介します。国旗の畳み方と同じで、1～7の順に畳んでゆきます。これだと単筒<sup>たんす</sup>の引出しに立てたまま収めることができ、使用するときには端から取り出し、洗ったものは反対側に補充してゆけば順序よく使用できます。

1 2 3 4 5 6 7 完成



## 第 57 回鐵砲洲寒中水浴実施要領

【会 名】第 57 回鐵砲洲寒中水浴和田グループ（略称「第三期和田グループ」）

代表：和田義男 相談役：奥村次郎 世話役：三木芳樹、新尺俊勝

【後 援】鐵砲洲稻荷神社弥生会

〒 104-0043 東京都中央区湊 1-7-11 TEL:03-3551-1607（石川辰夫）

【会 場】鐵砲洲稻荷神社

〒 104-0043 東京都中央区湊 1-6-7 TEL:03-3551-2647（社務所）

鐵砲洲稻荷神社公式サイト：<http://teppozujinja.or.jp/>

交通のご案内：

- ・JR 京葉線、東京メトロ日比谷線：「八丁堀」駅より徒歩 5 分
- ・東京メトロ有楽町線：「新富町」駅より徒歩 10 分
- ・都営バス/東 15（東京駅八重洲口～深川車庫）「鉄砲洲」下車すぐ
- ・地図：<http://teppozujinja.or.jp/koutsu.html>

【参加者】全国の「Wa Da フォトギャラリー」ファンで健康な老若男女  
厳粛で規律ある神事禊を行う模範集団として行動できる方  
（心臓疾患・高血圧・妊婦・入墨・興味本位・撮影不可の方はご遠慮下さい。）

【費 用】初穂料：1000 円（受付時に納入）

【衣 装】男性 白越中褌・白鉢巻：購入又は持込  
（受付時「鐵砲洲褌・鉢巻セット」1000 円 の購入を推奨 新品・同等品の持込可）

女性 白衣・白鉢巻：持込

（大槻装束店 おおつき 東京都台東区稲荷町 TEL：03-3835-3201 を推奨

白衣：7500 円（税別） 地方発送可）

【日 程】平成 23 年（2011）1 月 9 日（日）

- 午前 09:00 ~ 10:00 受付（社務所一階） 江戸囃子奉納 お茶・甘酒（無料）  
10:00 ~ 10:35 ミーティング、着替（社務所二階）  
10:40 ~ 禊衣装にて参加者全員の記念撮影（拝殿前）  
10:45 ~ 中川文隆宮司挨拶、全員の参拝、道彦による注意指導（拝殿前）  
11:00 ~ 寒中水浴（拝殿前）：鳥船など準備運動～禊ランニング～寒褌～鳥船など  
整理運動～その場で参拝～解散  
11:30 ~ 和田グループの参拝・記念撮影（拝殿前、後日メールにて進呈）  
銭湯に入浴（禊一丁のまま入浴券と着替などを持って徒歩「湊湯」へ）  
12:00 ~ 12:45 食事会（無料、社務所二階）  
13:00 ~ 14:00 弥生会の直会（招待、社務所二階）

【持参品】ゴム草履、タオル、銭湯（湊湯）用洗面用具一式、衣服等運搬用のバッグ

【服 装】和服・洋服とも普段着でお越し下さい。着物をお召しの方は、歓迎されます。

【貴重品】貴重品は受付で交付される貴重品袋に入れて社務所に保管依頼して下さい。

【注 意】参加者は、体調管理を含め、全て自己責任で行動して頂きますので、年齢制限はありません。当日、体調が悪いと感じた方は、勇気を持って参加を中止して下さい。（以上）