

# いのちと健康

## 修行体験 いざ挑戦

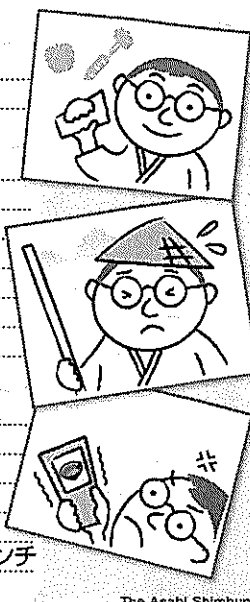
気分を切り替えたいとき、いつもの方法でもだめなら、あえて苦しいことに挑戦してみませんか。ふだんは時間に追われる記者が、広島県の山中で修験道の修行体験に挑戦しました。疲れと空腹に3日間苦しんだ後、わき上がった感情とは――。

### 2泊3日後達成感

記者は9月下旬、広島県呉市の野呂山(839m)に行った。弘法大師が修行した言い伝えの残る山で2泊3日の修行体験(1万5千円)に参加するため。高野山真言宗の龍泉院(和歌山県高野町)で得度した柚原康隆さん(66)が5年前に開いた道場「知足庵」(090・3740・4453)。断食、滝行、写経、瞑想、「回峰行」と呼ばれる山歩きなどが体験できる。月約20人が入門してくるという。1日目は夕方から修行が始まる。白装束に着替え、コップ半分ほどのジュース

### 「知足庵」の修行内容

1日目	16時半 修行開始
	17時 ジュースの夕食
	21時 就寝
2日目	4時半 朝勤行
	5時 ジュースの朝食
	7時 八十八カ所巡礼
	13時 ジュースの昼食
	15時 写経
	17時半 ジュースの夕食
	19時 瞑想
	21時 就寝
3日目	4時半 朝勤行
	5時 回峰行
	7時 おかゆの朝食
	9時 出発
	11時 滝行
	13時 ホテルで軽いランチ
	15時 解散



The Asahi Shimbun



【気分転換編】

てくる。怒りと空腹でしばらく寝られなかった。3日目は夜明け前から、



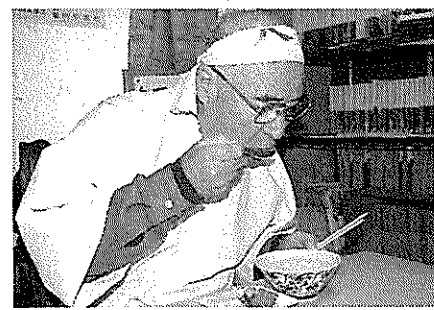
瀬戸内海に浮かぶ朝日を眺めながら瞑想する。広島県呉市の野呂山

### 自分で責任が基本

中国5県にも、滝行や座禅、断食など、修行体験ができる場がある。ただ、修行は自己責任が基本だ。開山1300年を迎えた修験道の場、鳥取県三朝町の三徳山は修験の場として有名だが、中腹の国宝「投入堂」への参拝道は「かすら坂」「クサリ坂」「馬の背」「牛の背」と呼ばれる急斜面がある。今年8月にも参拝者が転落死するなど、危険な場所が続く。登

### 参加の動機は様々

知足庵の修行体験に参加する人の動機は様々だ。広島市安佐南区の大橋猛人さん(76)は、食欲不振に悩み、食べ物がおいしくなるのではと参加した。最終日におかゆを口にして「おいしい。これなら食べられる」と話していた。堺市西区の隅田修一朗さん(28)は2回目。就職活動



1時間かけて弘法寺まで歩いた。山頂から、瀬戸内海の日の出を見た。周りを黄

4泊5日に参加し、久しぶりの食事を口にする参加者。思わず「おいしい」と声が漏れる。金色に染める朝日の美しき。空腹感も消え、喜びがわき上がる。海に向かって「南無大師 遍照金剛」と叫んだ。その後の朝ご飯で、断食が解除された。ラッキョウとタクワンがついたおかゆを、そっと口に運んだ。ぬるくて味もないはずのに、

本当にうまい。かめばかむほど甘さがにじみ出てくる。栄養が隅々に行き渡る感じに、体が震えた。締めくくりに「白糸の滝」で滝行。計2回、2分ほど打たれただろうか。清められたような気持ちと、厳しい3日間を乗り越えた達成感がすがすがしかった。「次はもう少し長い修行に挑戦してみようか」。帰りの電車で、もうそんなことを考えていた。

### 中国地方の主な「修行」の場

- 【座禅、断食など】行者山太光寺(広島市西区、082・507・5040) 希望者には毎週末に2泊3日で断食や座禅、法話、勤行などの体験あり(1万円) 一畑薬師(島根県出雲市、0853・67・0111) 毎週金曜または土曜の午後7時半から2時間、座禅会(200円、要予約)を開催
- 【滝行】(全日本滝修行協会「瀧人の会」調べ)「徳仙の滝」(山口県下関市)「不動滝」(鳥取市青谷町)「龍頭ヶ滝」(島根県雲南市)「山乗不動滝」(岡山県真庭市)

修行が終わった後、体重は2kg落ち、心配したリバウンドもありません。ただ、自宅で同じ事ができるかと聞かれれば、答えは「否」。「何も食えない」というあきらめと覚悟があったから達成できたと思います。厳しい修行に打ち勝ったからか、妻も「りりしく見える」と喜んでくれました。(宋潤敏)

す。お気軽にお問い合わせください。

平地の高級注文住宅用地