

滝修行のすすめ

ゆはら こうほう
柚原 康峰

高野山 真言宗 / 野呂山 知足庵 住職



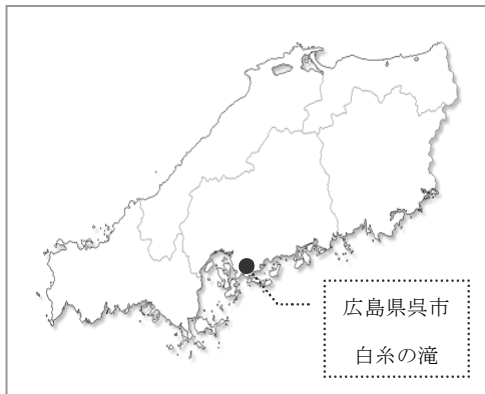
はじめに

近年、荒行と言われてきた「滝修行」に対する関心が非常に高まっています。若者を中心に、女性の参加者も目立ちます。これまで修行といえば、坐禅や、八十八ヶ所巡礼などが一般的でしたが今、「精神修養」や、「決断する場」として、インパクトある滝修行が、人気を集めているようです。閉塞感あるデジタル社会ゆえに、人間らしい日本古来の精神文化が復活しているのでしょうか。

私の滝修行

滝修行とは、大なる大自然に身をゆだね、一体となり（天・地・水・人）、「生かされて、生きている命」を感じ、無心に祈る「行」です。

私の行場である「白糸の滝」（広島県呉市広石内）は、直瀑落差 40m の素晴らしい滝です。



私は 25 才で滝修行を始め、40 余年が過ぎましたが、7 年程前から修行道場（野呂山・知足庵）を主宰し、ここで月一度、一般募集の体験滝修行を行っています。ホームページ（takigyo.jp）をご覧ください。全国のみならず外国からも、多い月には 30 名以上の初心者の方がお集まりになり、関心の高さに驚いております。（参加層は、10 歳～78 歳・男 2 : 女 1・平均 35 歳）

参加者は、一人ずつ滝壺に入り、滝に打たれながら約 1～2 分間祈ります。迷いや邪念はこの時、吹っ飛びます。落差 40m の水圧を全身に受けるわけですから、それどころではありません。頭が真っ白になり、とにかく無我夢中で一心に祈ります。

滝の持つ不思議な力と一体となって祈る、この時、“心身ともに浄化”されています。



入滝前のお祈り（白糸の滝）

滝に打たれる事

パソコンが、(ウイルスに侵されたり・・・で)動かなくなった時、工場出荷状態に戻す作業の事をリカバリーすると言いますね。リカバリーすると記憶装置内にある大事なデータも消え長年の不要なデータやゴミ等も、全て消えて無くなりますが、それからは信じられないくらいの速度で軽快に働いてくれます。ピカピカの工場出荷状態になるのですから当然ですね。

私たちの“心”も同じような事が言えます。滝修行は、心に積もった埃やゴミを消去し、“こだわりのない自然な心”にリセットする「行」だと思って下さい。

■滝修行の主な目的(効果)

心身鍛練	大自然と一体となり祈る事で、人が元来持っている感性が磨かれ、 自由な発想 が出来る心を養います。
断行力の増進	決断するも優柔不断で行動に移せない、長続きしないに人は、やり遂げるぞという、 決断の覚悟 を養います。
立身成功	精神を統一して祈る事で、先見性と、的確な判断力、自信ある行動を養い、 ブレない心 を創ります
因業消滅	視点を変える事で、悩みや、心配ごとから 心 を解放します
開運厄除	感謝する心が厄除となり、運が開け、 良縁 に恵まれます

■滝修行の流れ(順序)

準備	・白衣に着替え、ハチマキを締め、お念珠を持って集合
入滝前	・滝に向かい、懺悔文・般若心経を全員で唱えます ・腹式呼吸をして、心身を整えます ・導師は九字を切り、滝壺のお浄めに塩を撒きます ・導師は、浄め塩で、信者さんの全身を浄めます ・般若心経、真言、ご宝号等全員で唱えます
入滝	・導師の合図で印を結び、気合、「エイッ！」を入れて入滝します ・滝に打たれている間、「南無大師遍照金剛」、「不動明王の真言」等、導師に従って大声で唱えます。 ・導師の指示で、「エイッ！・エイッ！・エイッ！」と3回気合いを入れて、滝を出ます。
入滝後	・水行文(沐浴身体・当願衆生・内外消浄・心身無垢) ・滝に向かい全員で、「南無大師遍照金剛」と「ありがとうございました」を三唱し、滝修行を終了します。

※参加者の宗教・宗派は問いませんが、修行は真言宗の作法で行います。

滝修行の歴史

日本古来の山林修行（原始的山岳信仰）の最初の目的は、“山の神”の鎮魂^{ちんこん}でした。その年の収穫、雨乞い、安産、病気回復などの祈祷^{きとう}を行い、人々に恵みをもたらす事だったのです。祈祷の力が優れ、予言の当たる呪師^{まじないし}には見返り（名声と報酬）が大きかったのです。

ですから初期の呪師たちは、神である山の奥深くで、“草・木・岩・水・滝”などに宿るその霊力（精霊）と一体となり、霊的感覚を磨いていました。

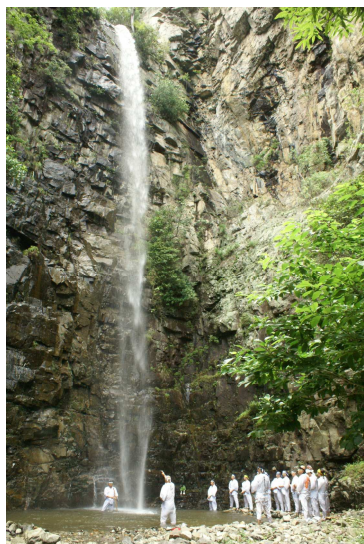
彼らは修行の前、心身を洗い浄めて^{きよ}霊山に入ります、これが禊^{みそぎ}としての“滝行”の始まりと解釈しています。

当時、彼らが求めたのは、悟りや、救いといった宗教的なモノではなく、呪術^{じゆじゆつ}的（祈祷）能力でした。その後、日本密教の祖とされている真言宗“空海”（弘法大師：774～）と出会うと、これら呪師は呪術的な修行（山岳信仰）から、心を修める精神的なもの（修験道^{しゆげんどう}）に転換して行くのです。



滝に打たれ真言を唱える（柚原康峰）

生命の源^{せいめい みなもと}



白糸の滝（体験滝修行）

私は今、日本全国の滝に入滝しています。滝修行の可能な滝を求めての全国行脚^{あんぎゃ}です。平成19年4月、兵庫県の「独鈷^{どっこ}の滝」を皮切りに、青森県から鹿児島県まで、三年間で百ヶ所近くになります。最終的には、いつでも、誰でも安全に修行の出来る滝を、88ヶ所を選び、「全国修行の滝八十八選」（小冊誌）として、発行したいと考えております。

この旅の途中、各地である事に気付きました。生命の源である滝（水源）を大切に、神仏に感謝し奉^{たてまつ}っている地域の町や村は豊かに感じられ、粗末^{ないがし}に蔑ろにしている地域は何か寂しいのです。これは“ただの気のせい”かも知れませんが、大きく外れてはいないと思っております。

もし、時間と機会がありましたら近くの滝と、その周辺の村落を散策されてみてはいかがでしょうか。

終わりに

滝修行に限らず、心からの祈りの力がどのように働くのか、私達にはわかりません。でも、とにかく毎日、朝晩（反省と感謝を）心の中で祈ってみてください。祈りは宗教の専有物ではありません、生きる糧^{かて}なのです。

心から祈り続けると、心に中心軸ができ、ブレない生き方ができるようになるのです。そして、あなたに思いがけない素晴らしい出来事が、きっと起きると思います。祈る事は、「夢」と「希望」そのものなのですから。

でも、行詰まったら私を訪ねてください。一緒に滝に打たれましょう、お待ちしております。



滝修行中の信者（手前は、柚原康峰）

引用参考文献：

- 「修行の本」 ブックスエリカシリーズ：学研パブリッシング
「山の靈力」 ^{まちだそうほう}町田宗鳳著：講談社
「人は何のために“祈る”のか」 村上和夫/棚次正和著：詳伝社

柚原康峰略歴

昭和19年広島生まれ。明治大学卒業後、家業を継いで飲食店を経営。二度の火事で人生を省察^{しょうさつ}、58歳で出家し、高野山・龍泉院^{りゅうせんいん}で得度。四度加行を成満^{じょうまん}し阿闍梨^{あじかり}となる。現在は広島県呉市の野呂山に「知足庵」を構え修行の日々を送るとともに、野呂山修行道場（滝修行・断食道場等）・全日本滝修行協会^{りゅうじん}「瀧人の会」を主宰し、現在に至る。