TOP RUNNER

TR

写真・田渕睦深

# 千日回峰行 同じことの繰り返しで見える真実

大峯千日回峰行大行満大阿闍梨・慈眼寺住職

## 塩沼亮潤

**往復48キロ、標高差1300メートル超の獣道を、一日も休まず登り下りする。奈良県吉野の大峯山で千日回峰行の史上2人目の満行者、塩沼亮潤大阿闍梨。精神的にも肉体的にも極限の状況で、同じ時間に同じ道を行くという単純な繰り返しを実践する中で、塩沼が得た気づきとは何か。辛くなったら別の世界に鞍替えするような生き方では、見えないものがある。**

## 行のはじめの坂を歩くだけで自分の体調や自然の気配がどう違うのかがわかる。

「千日回峰行は、台風が来ようが体調が悪かろうが、休むことはできません。毎日、同じ道を繰り返し行きます。目の前にある一段一段を精いっぱい歩んだ結果として、今の私があります」

奈良県吉野の大峯山で、1999年に千日回峰行を成した塩沼亮潤大阿闍梨。翌年、四無行（断食、断水、不眠、不臥を9日間続ける）も満行し、大阿闍梨の称を得て、現在は故郷仙台に開山した慈眼寺の住職を務める。回峰行の間は、一日も休まず同じ時間に同じ道を登り、下る。繰り返しを実践する中で得られた気づきが、塩沼阿闍梨という人物の器をつくった。

一見、単調な行のようだが、すさまじいの一言。道が開かれた明治時代以降でも行を完遂したのはわずかに2人で、3人目はまだ出ていないのも納得できる。標高364㍍の蔵王堂を0時半に発ち、漆黒の中を提灯と杖を頼りに延々24㌔の険しい山道を登り、8時過ぎに標高1719㍍の大峯山頂に至る。同じ道を下って15時半に帰堂、自ら掃除洗濯、翌日の準備をして19時に就寝、23時半には起床。

往復48㌔、標高差1300㍍超を毎日歩くのだ。ちなみに正月の箱根駅伝で、最長かつ最難関の山登りの5区でも、距離23・4㌔で標高差800㍍超。しかも千日回峰行では、蔵王堂からの4㌔は林道だが、それからは登山家も通わぬ獣道。地に脈打つ大木の根を踏み越え、岩をよじのぼり、半歩先は断崖絶壁という道を、白装束がポツンと行く様が目に浮かんでくる。孤独の行が、開山の間（5月～9月）、毎日繰り返され、9年かけて1000日を数える。

「5月の山頂は雪が降ることも珍しくなく、6月になると栄養失調になり、梅雨明けとともに猛暑、そして台風や雷のシーズンが訪れ、その頃は疲れもピークで血尿が出ます。加えて、40度近い高熱が出たこと、下痢が止まらなかったこと、心臓の具合が悪くなったこと、いろいろなアクシデントがありました。しかし、行の間は寺の敷地から出ることは許されませんから、医者に診てもらうことはできず、もちろん行を休むこともできません」

なぜ、千日回峰行をしようと？

「小学生の頃、酒井雄哉大阿闍梨（比叡山で千日回峰行を2度満行）の行をテレビで見て『自分もこの行をやりたい』という感情が湧いたことを覚えています。それがきっかけですが、後から思えば回峰行者になることが私の定めだったのでしょう。あとは、人が好きだから、ではないでしょうか。人と人は、仲良くするのは意外と難しいものですが、みんなが仲良く暮らせる世の中になったらいいな、そのためには自分に嫌いな人がいたらダメだな、そんな自分を克服したい――。それが行につながったのだと思います」

人間関係がうまくいかないと、「何でこの人はこうなのか……」と考えてしまうものだ。こうした考えにとらわれると、せっかく前に進もうとしていても、人生がつまらないほうに行ってしまうと、塩沼阿闍梨は言う。本を読んで頭で理解しても断ち切れない。ならば行を、ということだが、極限下での繰り返しで、どのような気づきがあったのだろうか。

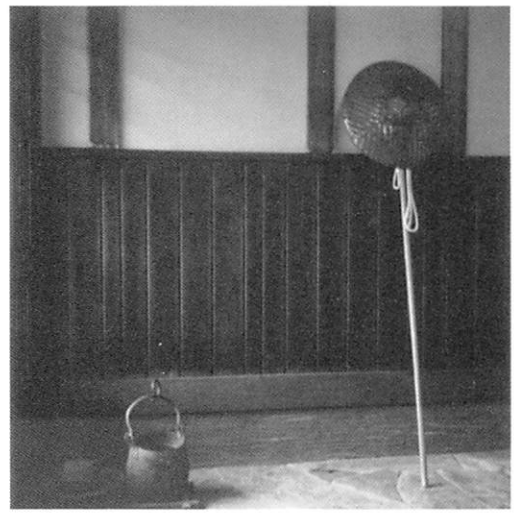
「命がけの行を繰り返す中で、肉体と精神、そして山に流れる気のようなものの変化を感じるようになりました。いつも同じ道を行きますから、行のはじめの50㍍の坂を歩くだけで、その日の自分の体調や自然の気配がどう違うかがわかるようになります。肉体と精神のバランス、山の気が噛み合わないと、汗ばかりかいたり呼吸が乱れたりして、いい行ができません」

そういえば、先の酒井大阿闍梨も「一木一草の姿が日々違う」と、例えば一日分だけ草が伸びていることにさえ気づくと語っているが、塩沼阿闍梨も同じようだ。

「草花がお天道様に向かってまっすぐに伸び、花を咲かせて実を結び、土に還る。それは自然の決まりごとで、春夏秋冬が巡り、水が高きか

TOP RUNNER

# TR



ら低きに流れるのも同じです。毎日歩いていると、大自然が、こうした律にもとづいた、嘘偽りのない真理そのものであることに気づきます。それは人生も同じだと思います。自分がいいことをすればいいことが返ってくる。これも律です」

「例えばいいこととは、『ありがとう』『すみません』『はい』の気持ちを実践することです。行の途中、土砂降りの中でおにぎりを食べながら、今、自分の目の前に食べ物があるということが、とても幸せなことなんだと感謝をし涙を流します。極限の中に追い込まれると、日常、当たり前のことに感謝をするものです」

人と仲良くありたい。理想とする自分を追い求めながら、そのとおり生きられない。そこから抜け出すにはどうしたらいいのか。葛藤と苦しみを抱えつつ、同じ道を自問自答しながら歩いた。限界と隣り合わせの状況で感性を研ぎ澄ませ、同じことを繰り返すことが、自分の心身の微妙な変化を気づかせた。のみならず、その感性は自分の周囲の変化もとらえた。

こうした変化を感じることで、自分の問題を客観視できるし、周りとの関係性の中に自分が存在することも意識できる。何より、日ごろ混沌として見えなかった真実が浮かび上がってくるのも、単調ともいえる日々の中で余計なものが削ぎ落とされたことが背景にあるだろう。

**文明や科学技術が発達して、便利なものへと人間が走りすぎています。**

もちろん、なぜ行をやるのかという強い気持ちは欠かせない。それがなければ継続することもできないだろうし、何より漫然と繰り返していても得られるものは少ない。

「1000回行って帰ってくれば、カリキュラムとしては合格です。しかし大事なのは、その中身です。人として大切なものは何かということを深く掘り下げていけばいくほど、会得するものも大きくなります」

柔らかな笑顔を絶やさぬ塩沼阿闍梨は、伸びやかな人だ。両親の離婚などで貧しい少年時代だったと言うが、母や祖母、ご近所や学校の先生らにたくさんの愛情を注がれたのだろう、素直で健やかな人柄が感じられる。人と人がうまくいったら、みんなが幸せになれるという思いもここから来ているのだろうし、人柄が目標にまっすぐ向かう強さにも投影されている。

その強さゆえに大自然の中の荒行を成したのだろうが、それほどの経験をする機会は、普通の人にはない。日常の中でも、気づきは得られるものだろうか。

「みんなが千日回峰行をやったら、社会が成り立ちません。人それぞれに役割があるということだと思います。その役割を、どんな精神的、肉体的な状況でも、きちんとやる。それも立派な心の訓練です。でも今は、文明や科学技術が発達して、便利なものへと人間が走りすぎています。その基本中の基本に立ち返り、人としての基礎を身につけなければなりません」

何ごとも飽きっぽく、同じことを繰り返すのは忌避されがち。日がな一日コツコツと泥臭くやっているより、きれいな景色が見えたらそっちに鞍替えするほうがスマートな生き方だとさえ思われているようだ。

でも、繰り返すことではじめて、自分の欠点も成長も見えるのだろうし、自分のやれることとやれないこと、周囲が支えてくれていることにも気づくだろう。気づいたら、それを「ありがとう」といった言葉や行動で表せば、自分という人間は大きくなるし、人生もずっといいものになる。それが「心の訓練」ではないだろうか。仕事の楽しさだって、途中で投げ出しているうちは、わからないはずだ。

そんなの、命がけの状況で繰り返したから気づくのさと言う人があるかもしれない。それなら、与えられた役割だから、単調な仕事だからと後ろ向きになっていないで、身を削るくらいやって、何かを得ようとしてみたらいいではないか。すべては自分の問題。渡り鳥みたいに生きていたら、大事なことに気づかない。W

〔しおぬま・りょうじゅん〕1968年生まれ。高校卒業後、吉野山金峯山寺で出家得度、99年に大峯千日回峰行を満行。2000年に四無行を満行し、大阿闍梨。故郷仙台市秋保に慈眼寺を開山し、住職を務める。著書に『人生の歩き方』（致知出版社）、『心を込めて生きる』（PHP研究所）ほか。

※この記事は月刊誌『WEDGE』（ウェッジ）の2010年7月号に記載されました。

# 塩沼大阿闍梨の本

## 人生生涯小僧のこころ

致知出版社　定価1、600円(税別)

片道24キロ、高低差1、300メートル以上の山道を16時間かけて1日で往復。9年の歳月をかけて48、000キロを歩く大峯千日回峰行。そういう苦行を経験した者だけが悟れるのではない。各々に与えられた場で、各々に与えられた役目を果たしていく中でも多くを感じ悟ることができる。だから、人生はすべて修行なのである。

## 忘れて捨てて許す生き方

春秋社　定価1、200円(税別)

吉野・金峯山寺1300年の歴史上2人目の大峯千日回峰行をなしとげた大阿闍梨が、本当は日常のなかでこそ生かすべき修験のこころと仏法の核心を、わかりやすく語りかける法話集。日々の生活で人がみずからの本質を輝かせ、幸せに生きるヒントを教えてくれる

## 毎日が小さな修行

### 人生の花を咲かせる12の基本

致知出版社　定価1、300円(税別)

三十代で千三百年に二人目の千日回峰行を満行した大阿闍梨が語る。

光から光の世界へ生きていく人間、光から闇の世界へ生きていく人間、闇から闇の世界へ生きていく人間、闇を転じて光の世界へ生きていく人間。人生、4つの生き方。

## 執われない心

PHP研究所　定価1、100円(税別)

東日本大震災後の〝人生のあり方〟を問い直す一冊。これからの時代をいかに生きていくか。そのヒントは「原点を見据えること」そして「忘れないこと」。教訓を胸に刻み込み、子孫に伝えていくことが、今を生きる私たちの大切な責任だと大阿闍梨は指摘する。

## 心を込めて生きる

PHP研究所　定価1、400円(税別)

大阿闍梨が住職を務める慈眼寺で行われる護摩祈祷・法話での話を土台にまとめられたもので、人生とは何か、生きるとは何か、日々をどう刻んで生きるのか。難行苦行を超えた大阿闍梨の言葉から明らかにされる。

※書店に在庫がございませんので、ご希望の方は、慈眼寺までお問い合わせください。

## 人生の歩き方

致知出版社　定価1、400円(税別)

「どんなときでも謙虚で素直な心をもち〝正しく生きる〟という姿勢で、一歩前に踏み出し、人生を歩み続けていると必ず道は開けます。」と語る大阿闍梨が山の行で得た多くの気付きを里で生かすために書き下ろした。より実践的となった本書には、生き方の知恵がつまっている。

## 日本人の宝

PHP研究所　定価1、500円(税別)

神道に精通した旧皇族の竹田氏と仏教の極意を知る塩沼大阿闍梨による宗教間のタブーを破る白熱の対話集。日本人が「宝」として思い起こし、生きる「軸」としたい伝統精神、世代を超えて伝えたい〝光り輝く〟61のエピソードを収録。

## 日本がもっと好きになる神道と仏教の話

PHP研究所　定価620円(税別)

「日本人の宝」の文庫化

## 修験のこころ

春秋社　定価1、600円(税別)

吉野山金峯山寺において、1300年の歴史上2人目となる「大峯千日回峰行」の満行者、塩沼大阿闍梨とその師匠であり同寺前管長の五條順教師との対談集である。あらゆるものに感謝し、内省して自己を磨いていく生き方から学ぶことは多い。

# 福聚山 慈眼寺

慈眼寺は、塩沼亮潤大阿闍梨が奈良県大峯山に於いて一日四十八キロを歩く大峯千日回峰行と九日間飲まず、食べず、寝ず、横にならずの四無行を満行し、平成十五年に建立されました。

毎月第一・第三日曜日午後一時から、塩沼亮潤大阿闍梨による護摩祈祷・法話があります。

また、元日から三日までの間、新春初護摩祈祷が修法されます。

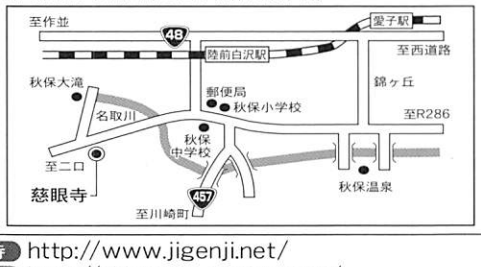
毎年、二月三日、節分祭には全国から「鬼は外」と追い払われた鬼を「鬼も内」と招き入れ改心させる鬼の調伏式や、福豆まきが盛大に執り行われ、皆様の一年の厄除招福を祈願いたします。

〒982-0244
仙台市太白区秋保町馬場字滝原89-2
TEL 022-399-5333　FAX 022-399-5222


交通案内

■**バス**(フリー乗降区間につき、乗務員に「慈眼寺前」とお伝え下さい。)
- ・市営バス　JR愛子駅「二口温泉ゆき」乗車 約40分
- ・宮城交通バス「秋保大滝ゆき」乗車(土休日のみ運行) 約70分

■**タクシー**
仙台駅から40分
(仙台西道路から白沢峠を通り秋保大滝手前)




慈眼寺 http://www.jigenji.net/
塩沼亮潤 http://shionuma-ryojun.com/
Facebook http://www.facebook.com/jigenji.akiu
Twitter http://www.twitter.com/ryojun_shionuma
※Facebook、twitterは随時更新しています。
TED YouTubeより「TED東北 塩沼亮潤」で検索してください。