

あたらしい自分に めざめて

～ 森林セラピー 世界遺産高野山千年の森～



高野「めざめ」の森づくり実行委員会
事務局長

楠 博州

高野山とは

高野山は今から約一千二百年前の八一六年（弘仁七年）年、お大師様（弘法大師空海）によって真言密教の根本道場として開創されて以来、多くの方々が参拝される霊場として千二百年の歴史を刻んできました。高野山は和歌山県東北部に位置する高野町の中心地域をさします。「高野山」という山があるのではなくて、弁天岳、楊柳山、摩尼山などの標高千メートル級の山々（八葉の峰^{はちようみね}）に囲まれた東西8キロ、南北3キロ、周囲15キロに及ぶ標高約800メートル前後の盆地地域の総称です。高野山真言宗の総本山金剛峯寺を中心として、50を超える塔頭寺院で形成する寺域と町家・商店などが集中し、約3000人の町民が住んでいます。アクセスに大阪の中心地より約二時間かかる深山幽谷ですが、二〇〇四年（平成十六年）七月には日本国内で初めて文化的景観という概念がもりこまれた『紀伊山地の霊場と参詣道』の一部として、世界遺産に登録されました。そのこともあり外国人の方の宿泊は年々増加しており、二〇〇七年には三万人を越える外国人来訪者が宿泊され、国際宗教都市として年間百二十五万人（うち宿泊三十一万人）もの人々が訪れています。（二〇〇七年〔平成十九年〕和歌山県観光客動態調査より）また平成十九年三月に近畿地域で初の「森林セラピー基地」として認定を受けています。それに加えて二〇〇九年（平成二十一年）三月には、国際的に旅行ガイドブックとして有名かつ信頼のある『ミシュラングリーンガイド（日本編）』で国内の代表的観光地・景勝地二百カ所の中で最高評価の三つ星を得た十七カ所の一つとして選ばれています。

世界遺産での森林セラピー

森林セラピーとは、何でしょうか？森林セラピーとは五感を通じて森林環境の有する、自然の風景や香り、音色や肌触りや生命力等々を感じたり、森林の気候や地形、立地などを効果的

に活用したりすることにより、人々の心と身体
の健康維持・推進を図るものです。森林の中で
散策する「森林浴」はよく知られているかと思
いますが、その言葉を知らなくても森の中に入
るとリラックスするとか、気持ちがいい、落ち
着くなどは誰もが経験したことがあると思いま
す。それを科学的に証明し効果があると認定さ
れたのが全国四十二カ所のセラピー基地であり
ロードです。当地は、世界遺産に指定されてい
る森林セラピー基地であり、町の外に森がある
のではなく森の中に町があり、意図せずどこに
いても森林の恩恵を受けていることになりま
す。当基地には8つのセラピーロードが設定さ
れており、日帰りか宿泊かで自分の時間にあわ
せて、距離や高低差など体力に応じて、自然観
察か歴史文化探訪か自己の目的に応じて、様々
なセラピープログラムを体験できます。ただ歩
くだけでも都会の中では得られない充実感と清
涼感を体験できますが、インストラクターの指
導により森の香りを嗅ぎその澄んだ空気をお腹
いっぱい吸い込む「森呼吸」、普段触れたこと
のない大きな樹木の木肌に触れる「木を抱く」
など、五感をフル活動させる自然体験プログラ
ムを受けられれば、リラックス効果もより上が
ることでしょう。当セラピーのフィールドは世
界遺産のバッファゾーンに等しく、なかでも代
表的なコースである町石道胎蔵界ルート、金剛
界ルート、小辺路ルートはそのまま世界遺産の
コアゾーンとして指定されています。世界遺産
の森の中でのセラピーは、まさに貴重な体験に
なることでしょう。

高野山の森の持つ力

高野山は千二百年の歴史を持ち、近年パワ
ースポットとして注目を集めるだけでなく、天下
の霊場として人口に膾炙されています。その一
方、霊場としての環境を護るという尊厳護持の
考えのもと護りつがれてきた森林の持つ自然の
「癒し」を豊富に享受できます。特に特別母樹
林として指定されている樹齢三百年以上の大ス

ギが数百本も林立する奥之院ではリラックス効
果のある有効成分フィトンチッドが多く排出さ
れており、御廟までの約二キロにわたる参道を
歩くことで、心地よい汗をかき杉の香りを嗅い
で身体的にリラックスできます。また参道の周
囲には、一説に二十万基とも言われる墓所が存
在します。宗旨宗派を問わず多くの魂がやすま
れているわけですが、その中には豊臣秀吉や徳
川家などの全国の大名家や武将、織田信長、武田
信玄、上杉謙信など歴史に登場する有名人の墓
所も多く存在します。「いのり」が生きづくパ
ワーを感じることは言うまでもなく、歴史のロ
マンを感じることでしょう。近年の歴史ブーム
で「歴女」と呼ばれる若い女性の方の参詣も増
えています。

高野六木と彩りの森

高野山の森は、多くの寺院関係建築物を保全
していくために、高野六木とよばれるスギ、ヒ
ノキ、コウヤマキ、アカマツ、ツガ、モミの針
葉樹が中心に育成されてきた森です。一方、季
節により趣を変える広葉樹の森も周囲に多く存
在します。若葉、新緑、紅葉と、日々その趣を
変える森では、その名前にコウヤの地名がつく
植物が下層植栽として多く存在し、多くの鳥類
や動物が成育しており、近年注目されています
生物多様性が保たれています。高野山ではその
ことを共利群生とよび、大事にしてきました。
インストラクターから、その自然の背景にある
そういう思いを聴きながら指導を受ければ、単
なる自然体験に留まらない学び、気づきをより
得られることでしょう。

文化財の宝庫

高野山は千年の歴史の中、幾度も火災等の被
害を受けたり、明治期の廃仏毀釈の被害を受け
たりし、文化財が焼失散逸してしまいました。
そのことは残念であるといわざるをえません
が、それでもなお、高野山には国宝で二十三件、
重要文化財で百八十八件、和歌山県指定文化財

で四十件を数え、今後もなお指定品となる可能性の文化財が数多く守り伝えられています。(あくまでも件数で点数となると膨大な文化財が存在します。) その多くは霊宝館におさめられ、誰もが目にすることができ、まさしく高野山は文化財の宝庫、宗教芸術の殿堂と呼ぶに相応しく、山の正倉院とも呼ばれています。文化財一つ一つの来歴や、作られた方の思いなどに思いを寄せるとき、歴史のロマンだけでなく、有名無名にかかわらず時代の人々の篤い信仰や熱い思いが今も伝わってきます。インストラクターからそういったことを学び、気づくことも頭を使ったセラピーで、新たな自己を獲得できることでしょう。

「ココロの癒し」

高野山には自然からもたらされる身体的「癒し」に加え、精神的癒し、「ココロの癒し」が豊富に存在します。般若心経(はんにゃしんぎょう)の一字一句を写す「写経」を通じ精神集中したり、「阿字観」という瞑想法でもって、忙しい現代社会を離れ雄大な宇宙を感じ、時間を超越しリラックスしたりできます。また現代では規律を守ることが失われつつあり問題化していますが、あらゆる命を大切に、人のものは盗まない、など仏教倫理だけにとどまらない、人として大切な十条の戒めを授かる「受戒」体験は毎日大師教会で行われており、普段の自分を省みることができ、精神的に癒されたといへん好評です。金剛峯寺等で行われている説法をお聞きになれば、何か一つ人として大切なもの、心の温まる話をお持ち帰りいただけることと確信いたします。一千年伝えられてきた、年間を通じて行われている法要などの様々な宗教的行事の時に来山されれば、現代において癒しの音楽とも言われる声明しょうみょうなども聞くことができます。壇上伽藍をはじめ、数多くの文化財や伝統建築を実際に見て触れたりすることも精神的癒しといえるでしょう。

宿坊に泊まって

高野山には、現在百十七ヶ寺の寺院があり、宿泊のできる宿坊寺院は五十ヶ寺を数えます。宿坊によっては「写経」や「阿字観」仏さまの姿を写す「写仏」や数珠を自ら作り上げる「念珠づくり」などの珍しい体験を体験できます。特にそういった体験を受けなくても、四季を通じ美しい庭園や庭木、本尊をはじめとする文化財を多く有するお寺という日常と異なる空間に身をおくことで精神的癒し・異日常を体験できます。特別厳しい作法はないので、お寺で行われる朝の勤行に参加されますことを是非ともお勧めします。参加されれば、精神的癒しの効果はより得られるでしょう。声明を普段に聞くことができるのも宿坊での勤行における魅力の一つでし、多数の僧侶による読経はなかなか耳にすることがないでしょう。ご住職による法話では、人生の道しるべとなる指針をいただけます。その際に単に勤行に参加するだけでなく、ご先祖様や特定の方のご供養をしたり、さまざまな祈りを込めご祈願をしたりするなど積極的に参加されれば、より気づきをえられることでしょう。また多くの方に人気なのが宿坊で提供される食事です。基本的に高野山の代表的食事、仏教に基づく「精進料理」で、動物性タンパク質を一切使わず健康的で、見た目にも美しいことも魅力の一つです。

最後に

高野山での森林セラピーとは、千年を越える歴史を持つ高野山で培われた様々な魅力を縦系とするなら、それらを束ねる横系のようなものです。前述のごとく高野山は多くの魅力を持つ土地です。時間や目的に応じたプログラムも豊富にあり、何度訪れていただいても訪れる度に新たな「めざめ」を得られるところです。高野山の森を訪れていただき、心安らぐ空間と時間、森からもたらされる豊かな心を感じとり、自分だけの「めざめの森」を体験するために、高野山を訪れてはいかがでしょうか。