

山登りと清掃奉仕

江崎 憲吾(登録会員)

高齢化社会が進む今、これまで以上に健康志向の人が増えているような気がする。ウォーキングやジョギングを習慣にしたり、街歩きや登山を趣味として楽しんだりしている中高年も多く見かける。



私は、10年程前から健康維持のため、自宅近くの極楽寺山に登っている。登山道は中国自然歩道として整備され登りやすく、山上までブナやカシ等に覆われた樹林帯の中を、森林浴を楽しみながら、ゆっくり1時間かけて登る。

山登りは、有酸素運動ができ、筋肉トレーニングにもなり、綺麗な空気が吸えて、ストレスのない長時間運動が出来るのがいい。

道中は、いろんな出会いがある「高山植物との出会い」「珍しい野鳥との出会い」当然「人との出会い」もある。まずは挨拶から始まり、初めて会う人には「どこから来られましたか」等の会話も弾む、そんな出会いがあるから、魅力でもある。お陰さまで、山登りが縁で多くの山友達にも恵まれてきた。山はいろんな意味でのコミュニケーションを図れる場でもある。

山上の、真言宗古刹極楽寺(標高631m)は天平3年(731年)僧、行基上人が開山し、聖武天皇が建立したとされ、数々の文化財がある由緒ある古寺で、毎日多くの参拝者が訪れている。

また、山頂部の展望台からの眺めは素晴らしい。瀬戸の多島美が一望でき、天気の良い日には、石鎚山他、四国の山を望むことができる。

私は数年前から、当寺参拝時には、僅かな時間ではあるが、境内の清掃をすることにしている。清掃している時間は余計なことを考えずにいられるのがいい。清掃を終えると、清々しい気持ちになるが、何よりも、参拝に来られた方々に、いつでも綺麗な境内を気持ちよく歩いてもらえればと思っている。

これからも、山の恩恵に感謝して、清掃奉仕を続けたいと思っている。



(後列左から2番目が筆者)