

初から純粹に精神を鍛練し、自己改革を促す修行だけを行う寺を作ろうと決めていました」(高尾住職)

企業研修は当初やるつもりはなかったが、電気製品の大手メーカーから170名の研修ができないかと相談され、養沢センター(あきる野市)という研修所を借りて実施。それ以降、様々な会社の依頼に応じるようになり、天光寺で研修ができるよう設備を整えた。

心を鍛えることで見えてくる人材育成の新しい形

研修を依頼してくる企業には、共通する悩みがある。それは、新入社員に積極性・向上心・集中力・困難に立ち向かう力・我慢強さ、そして基本的なコミュニケーション能力が不足しているということだ。こうした力の欠如が、離職率の高さにもつながっている。

このような心の基礎力に関わる課題は、経営コンサルティングでは対応が難しい領域である。だからこそ、その必要性を痛感している企業は、天光寺の修行を取り入れた新入社員教育に強い期待を寄せている。

また一方で、次期社長や役員、部長候補といった幹部クラスを対象にした研修も行っている。中には、一流大学を卒業したエリート社員を社

長自らが連れてきて、「2週間、修行させてほしい。もし変わらなければ辞めさせる」と、覚悟をもつて送り込まれたケースもある。そんな厳しい条件のもとにやってきた人材も、修行を通して自らを見つめ直し、大きく変わって職場に戻っていくのだという。

研修メニューは、高尾住職が相談・要望に応じて最適なものを提案するが、基本的なプログラムは以下のようなものだ。

□挨拶作法：人前で話せない、気後れしてしまうなどの問題を改善する

全員の前で大きな声で挨拶と自己紹介をする。声が小さいと何度でもやり直し。行に向かう時や修了時には「ただ今より、お百度参りと滝行に行きます」という具合に、自分の行動一つ一つについて挨拶をして言葉で表現することを徹底する。

□三禮(三礼)：脚力強化と声の出し方(お経・発声法・腹式呼吸)を学ぶ

三禮は仏様の御足をいただくという意味がある作法で、お経を唱えながら、正座、立ち姿を三回繰り返す。単純な動作だがこれを百回行うので、肉体・精神ともにかなりハードである。

□お百度参りと滝行：一心不乱にな

ることで雑念や悩みから離れた自己を発見する

裸足になり、弘法大師像に向かって20メートルの道を小走りで行き、願をかける。これで体を温め、やや離れた滝場に移動して秋川渓谷の清冽な滝の水を一身に浴びる。

□写経・写仏：集中力を養う

写経は般若心経を唱えながら墨をすり、お手本のお経をなぞって写し取る。写仏は真言宗で代表的な仏様についての話を聞いた後、書きたい仏様を選び、なぞって写していく。

□瞑想：心を落ち着けて自己を見つめる

心を静め、雑念や悩みから一時的に距離を取り、自己を客観的に見つめる。そのプロセスを通じて、個人は自身の内面構造を把握し、思考や感情の整理を行う。

一泊二日のプランでは、初日は午前中に現地に到着し、夜8時まで修行に取り組み。二日目は朝6時に起床し、夕方までびっしりと組まれたスケジュールに沿って、終日修行を

引きこもり・不登校児への対応——子どもたちの駆け込み寺機能

天光寺には、企業研修だけでなく、引きこもりや不登校に悩む子どもたちとその保護者も数多く訪れる。特に夏休みの時期は、学校での悩みを抱える児童・生徒からの申し込みが急増し、取材当日も10人余りの子どもたちが修行に参加していた。

高尾住職は、一人ひとりの状況に応じたカリキュラムを組み、個別対応を重視している。中には長期の宿泊修行に臨む子もあり、修行を通して少しずつ自信を取り戻し、学校に復帰するケースも少なくないという。

また、天光寺を訪れるのは一般の人々だけではない。テレビや新聞などの主要メディアに加え、YouTuberのヒカキン氏をはじめとする250人以上の配信者が修行を体験し、その様子をSNSなどで発信している。その影響で若い世代の間にも、修行の意味や価値が着実に広がっている。

こうした個人的な悩みを抱えた来訪者とその家族の割合は高く、天光寺はまさに「現代の駆け込み寺」としての役割を果たしていると言えるだろう。



行う。

地域に根を張り精神を鍛える道場へ

修行体験者の多くが、心や姿勢に変化を感じて帰っていく。厳しい修行を乗り越えたという達成感や仲間との一体感が、職場でのチームワークや困難に立ち向かう力として活かされていく。それは、天光寺という場の力、そして高尾住職をはじめとした指導者の思いがあつてこそ生まれるものだ。だが、こうした「場」の力が一朝一夕に築かれたわけではない。天光寺そのものもまた、多くの試練を乗り越えてきた存在だ。

2002年の開創当初、天光寺の活動は必ずしも地域の理解を得られていたわけではなかった。滝行や読経といった修行の様子を見た近隣住民からは、不安や戸惑いの声が上がることもあったという。白装束に身を包み滝に打たれる姿や、「南無大師遍照金剛」と大きな声で唱える姿に、過去の新興宗教のイメージを重ねられたこともあった。中には、「寺なのに葬式や法事をやらないのはおかしい」といった誤解の声もあったそうだ。そうした視線に対し、高尾住職は一切動じなかった。むしろ、地域に根ざした寺院を目指し、日常の挨拶を徹底、毎朝の清掃活動など

を地道に続けた。外見ではなく、行いで信頼を得る、仏教で説かれる「身口意」の実践だったのかもしれない。やがて天光寺は、少しずつ、しかし確実に地域に受け入れられていく。現在では、檜原村の経済や観光にも好影響を与える存在となっている。

「人間のあるべき姿」を問い直す、現代の修行寺

物質・経済が優先される社会における人間の本質的な課題に、古来からの修行で向き合う天光寺。企業研修という現代的な形態の根底にあるのは「人間のあるべき姿を追求する」という、密教の始祖・空海と同じ志である。

高尾住職は後進の育成にも力を入れ、現在20〜30人の弟子を指導している。「ここは日本経済が成長していた時代に私が事業をやっていたから実現した修行寺です。だからその理念を次代に伝えていかななくてはならない」と、密教の始祖・空海と同じ志からは、強い使命感がにじむ。

葬儀や法事などの役割を棄てて、現代社会の課題に積極的に取り組む姿勢は、これからの寺院にとっても参考になるかもしれない。首都圏各地の人々に頼られる、精神の修養所として、天光寺は現代社会の中で貴重な役割を果たし続ける。

真夏の太陽の下でのお百度参り。修行参加者は裸足で10分間ほど走り続ける。

