

日本における滝の歴史と伝統

日本には水に関する文化的慣習が数多くある。そのような慣習の1つに滝行があり、滝の下に立って唱えたり祈ったりする伝統である。禊の重要性については、日本最古の年代記である古事記（712年）と日本書紀（720年）で言及されている。滝行は、神聖な山の場内に入る前に、まず身体と精神を浄化するために利用されたようである。

多くの滝は、神道と仏教の神々の現れであると考えられている。これらの神々と直接肉体的に接触するために滝行を実践する者もいれば、神々への信仰を示したい者もいる。水は氷のように冷たく、ものすごい力で体に当たる。滝の下に立ちながら、集中し続け、お経を唱えたり祈りを捧げたりするには、かなりの力と決意が必要である。

近年、体力や集中力を向上させる目的で、宗教とは関係なく滝行が実践されるようになった。ストレスを軽減し、自然と一体化し、マイナスイオンを吸収することも滝行を実践する動機とされている。