

## 修行の「四国辺路」から巡礼の「四国遍路」へ

弘法大師空海が平安時代（815年）に開創したと伝えられる四国辺路。全長1200km、弘法大師空海の足跡をたどる巡礼の道として知られています。四国遍路の「遍路」は、もともとは「辺路・辺地（へじ）」という「海べりの道」を示す言葉で、海沿いを歩く修行の道を意味していました。仏教伝来以前の昔より、四国には山岳信仰（修験道）が存在し、すでに山伏などによる修行が行われていましたが、平安時代以降、若き空海が修行した土地として注目されるようになると、弘法大師信仰の広まりとともに僧侶たちの間で四国での修行がひとつのステータスとなっていきます。弘法大師信仰が民衆の間に広がっていった中世末から近世初頭にかけて、僧侶による修行の「四国辺路」から民衆が行う巡礼の「四国遍路」へ世俗化がはじまります。本格的に一般庶民による四国霊場巡りが始まったのは江戸時代以降のことです。

四国八十八ヶ寺お遍路は、全行程が四つに別けられています。これは、修行を通して悟りに至る仏道を、四段階にまとめた「四門」（「発心・修行・菩提・涅槃」）という仏教用語に基づいています。徳島県（阿波の国）にある1番札所「霊山寺」から始まり、23番札所「薬王寺」迄は、「発心」（発菩提心）修行への志をかためる区間（271.1km）です。24番札所「最御崎寺」から高知県（土佐の国）に入り、ここから39番札所「延光寺」迄は、「修行」自らと向き合って苦闘する区間（268.0km）です。40番札所「観自在寺」から愛媛県（伊予の国）に入ります。ここから65番札所「三角寺」迄は、「菩提」迷いから解かれる区間（390.3km）です。そして、66番札所「雲辺寺」から香川県（讃岐の国）に入ります。ここから88番札所「大窪寺」（結願の寺）迄は、「涅槃」悟りに入る区間（117.4km）です。この様にして、四国八十八ヶ寺を「発心」「修行」「菩提」「涅槃」に括り、約1,200km拝礼しながら修行を重ね結願に至る。これが四国八十八ヶ寺お遍路です。

約1,200kmを一人で黙々と歩く。きっとそうではないような気がします。すれ違う人々と挨拶を交わし、見慣れない自然に目を奪われ、地域社会の生活習慣や生活文化に驚く、一期一会の関わりの中で「私」を感じ、相互作用の存在に気づくように思います。タイトルに『社会学を携えた』としたのは、この様な時間・空間・機会の中で一日平均25キロ歩く苦行を通して、これまで気づかなかった「私」と向き合うのではないかと思うからです。

それでは皆さん、徳島県（阿波の国）から、四国八十八ヶ寺歩きお遍路の第一歩を踏み出します。鈴の音に包まれながら四国路を同行二人で歩く修行の始まりです。

## 拝礼作法が身につけていない（3月13日／初日）

3月13日、朝5時に事前にセットしていたCeline DionのThe Power Of Loveが携帯電話から聞こえてきました。四国八十八ヶ寺歩きお遍路の初日を迎えました。直ぐさま障子を開いて外を見ました。厚い雲の下で木立が大きく揺れていますが、雨は降っていません。雨男としては、さいさきの良い朝です。

朝7時を少し過ぎて、四国八十八ヶ寺歩きお遍路の第一歩を踏み出しました。宿から1番札所和山一乗院靈山寺（ようぜんじ）までは、宿から距離も近く前日に道順を確認していたので道を探すこともなく5分ほどで着きました。朝の7時を少し廻った時間なので境内に人の姿はまばらです。前日、宿に入る前に立ち寄ったときは、多くの人々で境内は賑わっていましたが、白衣姿のお遍路さんはわずかでした。広い駐車場に現れているように、観光で参拝する方が多いように思います。

交通量の多い県道交差点に面した仁王門に入って境内をまっすぐ進むと本堂があり、本堂右手前に大きな錦鯉が泳いでいる先に太子堂があります。本堂の天井は灯籠で埋め尽くされ、荘厳な雰囲気漂わせています。本堂及び太子堂で作法に則り参拝するのですが、事前に作法を憶えていたつもりでしたが、頭が真っ白になりどの順番で行えば良いのか飛んでしまっています。「確か、こうするんだよな〜」という感じで参拝したのです



が、何か気持ちが動揺したままで、御朱印を頂きに 一番札所靈山寺天井を飾る灯籠  
行きました。御朱印は、手を合わせて拝礼する様にして受け取り、ここから始まるんだと、  
高ぶる気持ちを感じながら墨が乾くまで見ていました。

御朱印帳を頭陀袋に入れると、境内を散策したりすることなく、次の札所に向かいます。2番札所までは、県道を使わないで遍路道を歩きます。歩きお遍路には必ず持参した方が良いと言われている、へんろみち保存協会編の「四国遍路ひとり歩き同行二人」（地図編）という、遍路道や距離数、更には目印となる施設などが記載されている図書があります。また、遍路道の電柱や道路のガードレールには、進むべき方向を示してくれる矢印が書かれた案内表示が張られています。歩き遍路は、地図と案内表示を頼りにして進みます。土地勘のない私にはとても助かりました。

2番札所日照山無量寿院極楽寺（ごくらくじ）までは1.5キロほどで、道に迷うこともなく

畑の中の遍路道を歩き、あっという間に着きました。極楽寺には、本堂の手前に樹齢1,200年以上の弘法大師がお手植えされたという「長命杉」が高くそびえています。この長命杉に限ったことではありませんか、樹って凄いなあっていつも思います。同じ場所にじっと動かないで、四季折々の顔を見せながら生きています。彼らは、私たちが短い時間を右往左往しながら生きているのをどのように見ているのだろうか。参拝を終えて戻るときに、現在は、長命杉を守るために、直接手を触れることは出来ないのです、ザラ付く樹皮に手をかざして聴いてきたのですが、何も言ってはくれませんでした。

3番札所亀光山釈迦院金泉寺までは3キロ弱です。ここも県道ではなく、畑の中に続く遍路道を歩きました。少しくねくねした道を、風に吹かれ時には菅笠を押さえながらテンポ良く歩きました。目に見える範囲には、歩きお遍路はおらず遍路道を独占する感じです。金泉寺には、お寺の名前の由来になっている井戸があります。この井戸の水面に顔が映れば長寿、映らなければ三年以内に死ぬという恐ろしい言い伝えが残っています。私は小心者で、必ず映るという自信がなかったので、井戸をのぞき込みませんでした。

3番札所金泉寺から4番札所黒巖山大日寺までの5キロは、徳島自動車道を越えたり県道をまたいだりと分かりづらく、何度も道を間違え戻ったりしました。遍路道をことさらに選んで歩いたので、細い道路が入り組んでおり、多分、矢印の着いた標識を見落とししていたのだと思います。自分では表示に従って歩いたのですが、山の中で道が消えていたりしてしまい、この時、私の方からお願いして、初めて「道案内」のおせったいをいただきました。「少し少し分かりづらいが、昔の遍路道が残っているから、そちらを歩いたらいいよ」と、あぜ道のような遍路道を先に立って案内して頂きました。

この遍路道は文部科学省が指定している古いお遍路道なそうです。この長い歴史のある遍路道に誇りと愛着を持っている、そんな印象を持ちながら後をついて大日寺を目差しました。集落から畑の中を通りお寺のある小高い山に上がっていく、生活と信仰が一体化している歴史を感じる遍路道で、畑をくねくねと通りお寺の裏山を巻いて山門横にでる遍路道でした。

大日寺の山号は「黒巖山」ですが、境内の三方を山に囲まれ人里離れていることから、この地は「黒谷」と呼ばれていたことに由来しています。大日寺の山門は鐘楼も兼ねているという珍しいつくりです。境内は、さほど広くはなく新しい建物もないためか、昔ながらの落ち着いた佇まいを醸し出しています。大日寺は、弘法大師が刻んだという本尊大日如来にちなんで付けられたといえます。秘仏であることから拝観は出来ませんでした。

4番札所大日寺から5番札所無人山荘巖院地藏寺（じぞうじ）までは、同じ道を下るように

して戻り、道に迷った徳島自動車道の上を渡り、身体に感じ取れないほど緩やかに下った2キロ程の所にあります。地蔵寺のご本尊は、高さ5センチほどの勝軍地蔵菩薩（しょうぐんじぞうぼさつ）です。秘仏で延命地蔵菩薩の胎内に秘められているといわれます。勝軍地蔵菩薩をお祀りする地蔵寺は、武人の信仰が篤く、源頼朝、源義経をはじめ多くの武将の信仰が支えとなり、数々の寄進で広大な土地を有し、現在でも1万2千坪（39,600㎡）と広大な敷地を有しています。我が家（258㎡）が154軒も入ってしまう広さです。境内に入ると、本堂そして太子堂へと順に参拝し、それを終えると納経所に向かって御朱印を頂きます。

特に先を急いでいる訳ではないのですが、境内を見回すなどすることもなく次の札所に向かってしまいます。参拝にどのくらい時間が掛かるものなのか、一般的な歩くスピードの時速4キロを保てるのか等々、どうも勝手が分からず気が急くのです。また、参拝の際に金剛杖を忘れないようにしようなどと、気持ちがそちらに向いていると、お線香を立てることや蝋燭を灯すことを忘れていたりして、参拝の手順がばらばらになってしまいます。心静かにお経を読む感じではなく、何か忘れていないか気にしながらの参拝になっています。

5番札所地蔵寺から6番札所温泉山瑠璃光院安楽寺（あんらくじ）までは5.3キロです。県道とほぼ並行した生活道路となっている遍路道を歩きます。今日は、安楽寺の宿坊に泊まるので、安楽寺までの道のりにおおよその見当がつくようになって、ようやく落ち着きを取り戻した感じがあります。住宅地の中にある安楽寺の山門を見たときは、歩き始めから距離的にはそう長くはなく、苦しい道のりで疲れているわけでもないのに、とてもホッと「着いた〜！」と、つい口をついて出てしまいました。

6番札所安楽寺は、1番札所から手頃な距離に位置し宿坊もあります。歩きお遍路さんの多くは、歩き始めたばかりであることから、短めの距離に宿を取るようです。私も同様の理由でここに宿を求めました。

安楽寺は、安土桃山時代に川北街道沿いの「駅路寺」（えきろじ）として指定されています。宿坊の玄関に入ると、正面の壁に指定する書状の写しが掲げられています。駅路寺は、1598（慶長3）年に定められた徳島藩の制度です。その当時、阿波の国（徳島県）には、お遍路や旅人のための宿泊施設がなく、当時の藩主蜂須賀家政は、藩内の主街道（阿波五街道）に沿った八ヶ寺に寺領10石を与え、往還する旅人に宿泊や茶湯接待の便宜を図り、保護するために駅路寺を指定したのです。

安楽寺は八十八ヶ所の中で、現存する唯一の「駅路寺」として400年もの歴史を持ち、今日に至ります。安楽寺の宿坊は、ちょっとしたビジネスホテルの様相です。違うのは、受付に立っている人が技能実習生という形で仕事をしている外国の方ではなく、お寺のお坊さん

(多分雲水)です。食事は、見栄え重視ではなく、質素ですが身体に良さそうな精進料理です。そして夜にお勤め(勤行)があることくらいの違いです。このお勤めは、宿坊に泊まってよかったと感じさせてくれるのに十分なもので、お遍路をしていることを実感させてくれるとても良い時間です。

安楽寺宿坊に泊まったお遍路さんが参加するお勤めは、18時からの始まる夕食の後19時から行われます。安楽寺のお勤めは、読経を主とするものとは大きく異なります。始めに、お寺の沿革等についてのお話があり、続いて、あらかじめ用意されていたプラスチックカップに入ったローソク、三枚の札及び邪気を払う縁起木として知られる柗(ヒイラギ)の枝の使い方とお札の書き方についての説明があります。一枚目は納め札で、氏名住所を書きます。二枚目の札には、亡くなった人の戒名又は名前を書きます。私は母の名前を書きました。この札は、ヒイラギの枝に括り付けます。そして三枚目は、護摩木を模した薄く削られた札に願い事を書きます。私は「全ての方々に感謝」と書きました。本堂入り口で納め札を納め、ご本尊薬師如来像を拝礼して奥に進みます。奥には、本堂奥殿、灌頂窟(かんじょうくつ)があり、ここには別世界が待っていました。灌頂窟には人工的につくられた小川が流れており、その川にローソクに火を灯して流します。灯籠流しの様な感じになります。小川の所々に砂の島があり、そこに、亡き人の戒名または名前を書いた札をヒイラギの枝に括って砂の島にさし、光明真言を唱えます。案内しているお坊さんは先祖供養と説明していました。更に進むと護摩壇があり、そこで願い事を書いた護摩木を焚いてもらいます。ここでは不動明王真言を唱えます。心願成就を願う場とのこと。灌頂窟では絶え間なく参加者及び僧侶の唱える御真言が耳からも心の中からも聞こえていました。出口近くの壁に弘法大師の書を写し取った「大師之壁」があり、そこに「人の短を言うことなかれ 己の長を説くことなかれ」という弘法大師の筆跡を写し取った文字がありました。これは、弘法大師の座右の銘だと言います。灌頂窟を出ると太子堂に入り、弘法大師の前で「南無大師遍照金剛」を三編唱え、お勤めは終わりになります。約1時間、亡き母や多くの人々の顔が浮かんだ、時空を越えた時間でした。

今日一日の行程は、事前に読んでいたガイド本では14.3kmとなっていたのですが、実際に歩いた距離は21.4kmでした。これは、地図が不正確なのではなくて、道を間違っただけで戻ったり、1,200年の悠久の歴史の中に入りたくて意図的に「遍路道」を選んで歩いたので距離が長くなったのだと思います。今回歩いた区間は、ほぼ平坦で息を切らせて歩くところはなかったのですが、じわじわと身体に効いてくる感じでした。

今日は、歩きお遍路の初日。今日一日を一言で云うならば、身体が慣れていないことに尽きます。歩くリズムはしっくり来ていません。地図とにらめっこしながらひたすら黙々と歩き、札所に着いてからは、順番を間違えたりやるべきことを忘れてしまったりと、お参りの作法

が身についておらずさんざんでした。気が急いで必要以上に疲れてしまった、何とも慌ただしい一日でした。この様な中でも、夜のお勤めに参加し、とても穏やかな気持ちになり、弘法の湯で身体を温め、いとも簡単に眠りにつきました。

#### 行程等基本データ

- ・巡拝寺院：7 寺巡拝（1 番札所～7 番札所）
- ・天気：午前曇り・強風／午後曇り・強風
- ・歩いた時間：08 時間 10 分／日（7 時 10 宿発～15 時 30 分着）
- ・歩いた距離：21.4 km（平均速度：3.0 km/h）
- ・通過市町村：1 市 2 町（鳴門市 坂野町 上板町）
- ・高低差：12m（645m⇄657m）
- ・消費カロリー：1,855 kcal