

# 社会学を携えて四国八十八ヶ寺歩きお遍路

— 禅語『而今』を体感する 1,321 キロ —

## 本文 目次

感謝を伝える歩きお遍路—まえがき i ~ iii

修行の「四国辺路」から巡礼の「遍路」へ 1 頁

### —徳島県(阿波の国)「発心の道場」—

- ・拝礼作法が身につけていない(3月13日/初日) 2~6 頁
- ・長距離歩くことに慣れていなくて疲労困憊(3月14日/2日目) 7~10 頁
- ・さすが歩きお遍路最大の難所(3月15日/3日目) 11~14 頁
- ・息は切れないけど、足首や膝が軋む(3月16日/4日目) 15~20 頁
- ・疲労困憊と難所(遍路ころがし)に備える(3月17日/5日目) 21~24 頁
- ・あえて遍路道を選んで歩を進める(3月18日/6日目) 25~28 頁
- ・難所の二重奏(3月19日/7日目) 29~34 頁
- ・第一関門通過〜！(3月20日/8日目) 35~38 頁
- ・ただひたすら歩く(3月21日/9日目) 39~42 頁
- ・先は長く汗びっしょり(3月22日/10日目) 43~46 頁

### —高知県(土佐の国)「修行の道場」—

- ・豪雨の中でなぜか歩きお遍路を実感(3月23日/11日目) 47~50 頁
- ・ふやけた足の裏に水疱(3月24日/12日目) 51~52 頁
- ・雲の中に消える真っ縦遍路道(3月25日/13日目) 53~54 頁
- ・菅笠の雨音と金剛杖のコツコツ(3月26日/14日目) 55 頁~56 頁
- ・庭先の遍路道と欲張りすぎて自滅(3月27日/15日目) 57 頁~60 頁
- ・桜とみかん(3月28日/16日目) 61 頁~62 頁
- ・鈴の音が遠くまで広がる遍路道(3月29日/17日目) 63 頁~64 頁
- ・土佐湾を上から下から眺める(3月30日/18日目) 65 頁~66 頁
- ・警策で打たれる(3月31日/19日目) 67 頁~70 頁
- ・御大師様のご加護(4月1日/20日目) 71 頁~73 頁
- ・もう泣き言はいうまい(4月2日/21日目) 74 頁~75 頁
- ・歩けるのが嬉しい(4月3日/22日目) 76 頁~77 頁
- ・忘れ物(4月4日/23日目) 78 頁~79 頁
- ・ただひたすら歩くだけなのに(4月5日/24日目) 80 頁~81 頁

- ・子どもたちと歩いた大月遍路道(4月6日25日目) 82頁～83頁)
- ・ひたすら歩いて体感した「修行」の意味(4月7日26日目) 84頁～86頁)

－愛媛県(伊予の国)「菩薩の道場」－

- ・峠を越えると別の世界(4月8日27日目) 87頁～88頁)
- ・南国情緒溢れる風景(4月9日28日目) 89頁～90頁)
- ・間違いから生まれた「休足日」(4月10日29日目) 91頁～92頁)
- ・ブツブツから仏仏へ(4月11日30日目) 93頁～94頁)
- ・愚痴るよりは有り難う(感謝)(4月12日31日目) 95頁～96頁)
- ・歩くあるくあるく～…の一日(4月13日32日目) 97頁～98頁)