

四国遍路のすすめ

同行三人

近年、四国遍路が「知られざるブーム」になっています。今では、年間30万人とも40万人ともいわれる人たちが四国遍路を実行しているそうです。

四国遍路の発祥「歴史的にいつ頃始まったか」については、よく分かっていません。室町時代には、すでに僧侶が四国を修行しながら回ったという記録があるようですが、江戸時代に入ると、今で言うところの「ガイドブック」なども発刊されて、八十八カ所の札所が確定し、一般大衆も四国遍路に出かけるようになりました。

明治維新前後には、世情の不安定が影響して、お遍路に出る人の数が激減したようですが、明治に入って時勢が安定してくると、お遍路に出る人の数が増えてきたようです。

大正時代から昭和の初めにかけても、かなり多くの人たちが四国遍路に出かけたようですが、太平洋戦争末期には、お遍路の姿は、四国からほとんど消えてしまったと言われています。

終戦後は、お遍路の姿も徐々に復活してきて、昭和40年代の半ばには、年間1万数千人の人たちが「お遍路」に出かけていたという調査結果が報告されています。

現在は、様々な交通手段が利用できるので、昔のように徒歩で巡拝する人は少数派です。しかし、「歩き遍路」は、1990年代の中頃から再び増えてきて、現在、年間2,000人前後の人たちが実行しているようです。

1. Terminology

「四国遍路」には、特有の言葉があって、その意味を知っていると、いろんな話が理解しやすくなるので、重要なものをいくつか紹介します。

*お四国：四国に接頭辞の「お」を付けると、遍路に関係した四国ということになり、「お四国に行く」というのは、「四国遍路をする」と同義になります。四国の中では、お遍路している人を「お四国さん」と呼ぶ地域もあるようです。四国に住んでいる人でも、勿論「お四国」に出かけることがあります。

(四国八十八カ所を巡ることは「遍路」と言いますが、西国三十三所を巡拝する場合は、「巡礼」と呼ぶことになっています。)

*お四国病：一度、四国遍路に行ってくると、また行きたくなるという症状のことで、特に、「歩き遍路」経験者に多いようです。実は、筆者も現在罹患中です。

*お四国病院：八十八カ所を歩いて巡拝すると、心身共にリフレッシュし、出発前よりも健康状態が良くなって帰ってくることを表現する言葉です。足の悪い人が松葉杖を突いたり、昔は「いざり車」というものを使って、巡拝しているうちに、ちゃんと歩けるようになって、「いざり車」や松葉杖を札所に奉納したという例がいくつもあります。現在では、ウォーキングによる効用で、血圧が下がったり、血糖値が正常値になったりして帰ってくる人が多くいるようです。ただし、「お四国病」が治るわけではありません。

*札所（ふだしょ）：四国巡拝の対象となる八十八カ所の霊場寺院のこと。昔は自分の名前や生国（しょうこく）を書いた札をお寺の柱などに打ち付けたことから札所と呼ばれるようになったそうです。札所は、すべてが真言宗というわけではなく、臨濟宗、曹洞宗、天台宗、時宗などのお寺もありますが、真言宗でなくても、本堂のほかに弘法大師を祀る大師堂が例外なくあります。

*別格霊場：四国には、八十八カ所の札所のほかに、弘法大師にゆかりのある別格二十霊場があり、八十八カ所と合わせて巡拝すると煩惱の数と同じ108カ所を回ったことになります。別格霊場は、八十八カ所を巡拝するルートの上にも何カ所かありますが、ルートからかなり外れて、険しい道を登らねばならないところもあり、参拝するのが大変なので、別格も含めて全部巡拝すれば御利益が大きいと考えられているようです。

*お大師さん：大師というのは、仏教において、高德の僧に贈られる尊称（諡号[しごう]）であって、伝教大師（最澄）や、承陽大師（道元）、見真大師（親鸞）、円照大師（一遍）、立正大師（日蓮）など何人もいますが、「お大師さん」と呼ぶのは、弘法大師（空海）のことに限られます。

*打つ：昔は、札所を参拝した証（あかし）に、木製や金属製の札を、本堂や大師堂の柱などに打ち付けたことから、札所に参拝することを「打つ」と表現します。

*納札（おさめふだ）：現在では、札所の柱に木製の札などを打ち付けることはありませんが、その代わりに、自分の住所・氏名や願意を書いた紙（納札）を、本堂や大師堂の前に置かれた納札箱に入れることになっています。

*同行二人（どうぎょうににん）：右手に持った金剛杖を弘法大師になぞらえて、常に「お大師さん」に守られながらお四国を巡拝することを意味します。

*納経（のうきょう）：本来は、写経した般若心経をお寺に納めることでしたが、いまで

は、般若心経を讀経することによって写経の代わりとし、納経所（のうきょうじょ）で納経帳に御朱印を頂くことを意味します。

*結願（けちがん）：八十八カ所の札所を全部巡拝し終わること。これによって、納経帳が御朱印で埋まることになります。その後、高野山の奥の院および金剛峯寺あるいは京都の東寺に参拝すれば「満願」となります。

*掛け連れ（かけづれ）：歩き遍路は、夫婦で行く場合などは別にして、独りで（同行二人で）歩くのが基本ですが、時に、同じ方向に歩いている「お遍路」と一緒に歩くこともあります。こういう状態を掛け連れと言います。

*お接待：お遍路している人に対して、有形無形の施しをすること。四国の「文化」になっています。お四国を歩いていると、呼び止められて、お金やお菓子、果物などをお接待していただくことが、しばしばあります。お接待を受けたときには、納札を渡し、合掌して「南無大師遍照金剛」を三回唱えて感謝の意を表します。

*遍路ころがし：遍路道の途中には、勾配が急な山道がところどころにあります。こういうところは、歩き遍路が難儀をするため、「遍路ころがし」と呼ばれます。11番焼山寺（しょうさんじ）や、20番鶴林寺（かくりんじ）、21番大龍寺（たいりゅうじ）、27番神峯寺（こうのみねじ）、60番横峰寺（よこみねじ）、66番雲辺寺（うんぺんじ）、81番白峯寺（しろみねじ）の登り道がこれにあたります。

*波灌頂（なみかんじょう）：波供養（なみくよう）とも言う。故人の供養を目的として「お四国」を回るとき、遍路道の途中で出会った砂浜で、砂の上に故人の戒名（あるいは本名）を書いて、その頭に金剛杖と線香を立て、これに向かって般若心経を唱えて、故人の冥福を祈ること。引き潮の時の湿った砂に書いた名前は、満ち潮になると波で消され、海の果ての空と海が繋がったところを通じて、天にいる故人にこちらの思いが伝わると考えられています。

*道場：四国4県（徳島、高知、愛媛、香

川)は、それぞれ次のように「道場」という名で呼ばれることがあります。それぞれの国には、下記の番号の札所が存在します。

阿波：発心（ほっしん）の道場

（1番から23番まで）

土佐：修行（しゅぎょう）の道場

（24番から39番まで）

伊予：菩提（ぼだい）の道場

（40番から65番まで）

讃岐：涅槃（ねはん）の道場

（66番から88番まで）

* 遍路の季節：基本的に春がベストシーズンであって、四国各地では、「お遍路の鈴の音が聞こえると春が来る」と言われており、「遍路」は春の季語になっています。

気候のいい秋に、遍路行に出るのも悪くはないのですが、日が短いため、一日の行動距離が制限されます。「秋遍路」という季語もあります。

最近では、夏休みや年末年始の休みを利用して歩く人もいて、「夏遍路」や「冬遍路」という言葉を入れた句も散見されますが、まだ『歳時記』に載るほどには熟していません。

2. 札所の打ち方

2.1 打つ順序

札所の多くは、四国の海岸線に沿った辺地（へち）に位置していて、辺地が辺路（へじ）になり、さらに遍路と書かれるようになって、「へんろ」と呼ばれるようになりました。従って、お遍路する人は四国の周辺を回ることになりますが、回る方向によって呼び方が変わります。

A. 順打ち（じゅんうち）

札所の番号が昇順になるように、四国を右回りに回って巡拝すること。必ずしも一番札所から始める必要はなく、九州から来る人は、船で松山に渡って、51番や52番札所から巡拝を始めたり、四国に住んでいる人は、自宅に近い札所から打ち始めたりします。

B. 逆打ち（ぎゃくうち）

札所番号を逆順に回ること。逆打ちの場合、道標がないため順打ちより難しく、その代わ

り御利益が三倍になると言われています。逆打ちをすれば、順打ちをしている（はずの）お大師さんに会える確率が高くなると考えられているようです。閏年には、逆打ちの人が増えますが、その謂われはよく分かっていません。

2.2 打つ区間

交通機関が利用できなかった江戸時代には、遠国からお遍路に来た人は、基本的に札所を全部巡拝した上で帰ったと思われませんが、交通の手段が便利になった現在は、四国入りするのが簡単になったため、札所を打つ区間にもいろいろなバラエティーが見られるようになりました。

A. 通し打ち

一度に八十八ヵ所を全部巡拝すること。交通機関が発達していなかった昔は、四国に渡ること自体が大変なことだったため、通し打ちで「結願」して帰るのが一般的でした。

B. 一国参り（一国打ち）

阿波、土佐、伊予、讃岐の各国札所を、それぞれ一度に巡拝すること。3、4日コースのバスツアーに多い。

C. 区切り打ち

いくつかの札所を、区切って巡拝すること。徒歩で「通し打ち」や「一国参り」をするだけの時間的余裕のない人が、連休や夏休み、冬休みなどを利用して、休暇中に回れるだけの札所を巡拝し、次回は、前回に行ったところから歩き継ぎます。

D. 乱れ打ち

これは、あまり一般的な言葉ではありませんが、気が向いたところ、或いは、打ちやすい札所から始めて、区切り打ちを実施し、最後に納経帳の朱印が88個揃ったところで「結願」とします。交通機関が利用できなかった江戸時代には、こんなことは考えられもしなかったことでしょう。

（車遍路の場合は、機動性が高いため、必ずしも順番にこだわらないで参拝することがよくあります。）

3. 四国遍路の手段

いまでは、四国遍路に行くというと、ほとんどの人がバスツアーか車で出かけることを考えると思いますが、昭和40年代中頃までは、車やバスで行くことはほとんどなく、多くのお遍路は徒歩で巡拝していました。いまでは、お遍路旅の移動手段は多様化しています。

A. バスツアー

これは、現在、最も多くの人々が利用しています。バスツアーでは、一日に打つ札所のスケジュールを消化するために、乗客はバスを降りるとすぐに、先達に導かれて、本堂と大師堂で参拝します。その間に添乗員が参加者全員の納経帳を持って納経所に行き、御朱印を捺して貰うというやり方が一般的です。

バスで来し 遍路は先を 急ぎけり

高倉恵美子

B. タクシー

バスツアーより自由度の大きい遍路旅を好む人は、タクシーで回ることがあります。四国のタクシー会社には、タクシー利用の遍路ツアーを用意しているところがあります。札所は、山の中にあることも多く、途中の狭い山道を通る必要があるため、運転に自信のない人や高齢の方にとっては、「タクシー遍路」は便利な手段と言えます。

遍路みち うまく変わして 対向車

宮武美代子

C. 自家用車（車遍路）

運転に自信のある人の多くは、自家用車で回ります。定年退職を機に、ご夫婦や元同僚のグループなどで行くケースが多いようです。

助手席の リュックにかぶせ 遍路笠

品川鈴子

D. バイク遍路

歩くのは大変で時間もかかるからと、オートバイを利用する人もいます。中高年の方もいますが、定年退職者ではなく、まだ現役の人で、「区切り打ち」の人が多く感じました。

青年は バイクで遍路 秋始め

須賀敏子

E. 自転車遍路

体力に自信のある若者には、自転車を使って巡拝する人もいます。「徒歩」に比べると、時間的に早く回れることが利点ですが、山の上にある札所を打つのは徒歩よりも大変そうです。自転車遍路には、テントやシュラフを荷台に載せて、野宿しながら回る人も多く、平均的な年齢は、バイク遍路よりも若いように感じました。

持鈴を リュックに結ぶ チャリ遍路

夢了

F. 徒歩（遍路宿利用）

歩き遍路をする人の多くは、すべての行程を歩き通すことを目指します。一日に歩く距離を稼ぐために、朝は早発ちし、夕方は暗くならないうちに宿に着くのが原則です。俳句では徒遍路（かちへんろ）という形で出てきます。

徒遍路 星戴きて 早発ちす

平山八十子

G. 徒歩（野宿）

昔の遍路記を読むと、遍路宿に泊まりつつも、ところによっては適当な距離に遍路宿がなくて、途中で野宿することもあったようです。いまでも、遍路を修行と捉える人たちは、敢えて苦しい野宿遍路を敢行します。

徒遍路 あへて喰しき 道を行く

永野秀峰

H. 交通機関利用（徒歩との組み合わせ）

全行程を歩き通すには、時間がかかりすぎるので、札所間の距離が遠い場合には、その間を鉄道やバスを利用して、時間短縮を図る場合もあります。特に女性遍路は、ものごとを合理的に考える人が多く、この方法による人を何人も見かけました。

（男性の場合は、全行程を一寸の切れ目もなく歩き通すことに意義を感じている人が多いようです。）

電車待つ 地図を片手の 遍路みち

中島英子

4. 歩き遍路の動機

四国遍路に行くと言うと、大抵、どうして

(何故) 行くのか?と聞かれます。

徒歩で15回巡拝行を重ね、その後、北条市(現松山市)にある番外霊場・鎌太子堂の庵主になった手束妙絹さん(平成23年1月に101歳で亡くなられました。)は、

柳絮とふ 何ぞ遍路すと 人問ふや
という句を詠んでいます。

江戸時代の遍路は、多くが「御大師信仰」によるもので、弘法大師に縁(ゆかり)のある札所を巡拝することによって、「御利益(ごりやく)」を得るのが主たる目的でした。しかし、最近は宗教的な目的に依るものは少なく、お遍路に出ようとする動機も、下記のように多様化しています。

A. 人生の転機

定年退職、リストラによる失職、廃業した自営業者など、それまでの人生を一旦リセットする機会として捉えるケース。筆者が歩いたときも、定年退職した人や仕事が無くなったのでお遍路に来たという人に何人も出会いました。

職退いて 迷はずにゆく 徒遍路
塚田恵美子
リストラを 機に発心の 遍路かな
友田直文

B. リフレッシュ

現役サラリーマン・OL、主婦などに多く、夏期休暇や春の連休、年末年始の休みを利用して短期間の区切り打ちに出ます。

遍路せむ 仮衣なる 背広脱ぎ
佐方敏明

C. 自分さがし

学生や、リストラにあった若者などが、自分自身の今後の生き方について考えるために、お四国へ歩きに出かけるケースです。

自分さがしの 旅もあらむや 遍路行
能村登四郎
過去背負ひ 未来を求め 行く遍路
西村やすし

D. 故人の供養

家族、友人など近い人が亡くなったのを切っ掛けに、故人の霊を弔うために出る旅。

筆者が歩いたときも、親や兄弟、祖父母などが亡くなったのでお遍路に来たという方に何人か出会いました。

逆縁に 秋の遍路を 志す

辻口静夫

E. 病気平癒

江戸時代のお遍路は、自分や家族の病気の回復を祈願するために遍路に出ることが多かったようです。筆者は、足の悪い子供を連れて、ゆっくり歩いている親子遍路を伊予の遍路道で見かけました。「お四国病院」に来たということでしょう。

作家で脚本家の早坂暁さんは、大変な虚弱児で、三歳になるまで自分の足で立つことが出来なかったそうです。心配した母親が乳母車に乗せて、松山市の自宅から逆打ちのお遍路に出て、二ヶ月ほどかけて四国を一周して帰ってくると、ちゃんと立てるようになっていたという話もあります。

百薬に 優る遍路に 出でにけり

鶉飼政一

F. 現実逃避、自殺願望

いま住んでいる社会や故郷にも居づらくて、逃避するタイプ。また、Eの病気平癒とも関連しますが、死に場所を求めて遍路に出るといったケースも皆無ではないようです。江戸時代には地頭の苛斂誅求から逃れるため逃散(ちょうさん)して遍路に出ることもあったようで、最後は遍路道で行き倒れることも覚悟の上でした。

遍路ゆく 旅なかばなる 死もあらむ
能村登四郎

道のべに 阿波の遍路の 墓あはれ
高浜虚子

G. 通過儀礼

昔は、若者が成人する前にお遍路に出させたり、嫁入り前の若い女性が集団でお遍路に出るといった地域があったようです。現在では、一部の企業が、新入社員の希望者に「歩き遍路」を経験させているケースがあります。

H. 外国人

動機という分類にはあたりませんが、最近

は、外国人のお遍路に出会うことがあります。日本人が、キリスト教の聖地であるスペインのサンティアゴ・デ・コンポステーラへの巡礼路を歩きに行くのと同じことかもしれません。

青い目の 秋遍路るて 人目引く

梅村五月

5. 歩き遍路のすすめ

遍路道は全長三百里、約1,200 kmですが、車で回る場合は、少し遠回りをしなければならぬ山道などがあるので、約1,400 kmになります。「歩き遍路」は、一日約30 km歩いて、42, 3日で結願するというのが標準的な日数ですが、体力の差や、途中で休息日を入れるなどで、延びる場合もあります。逆に、30日前後で結願する健脚の人もいます。

歩き遍路を始める動機は、上記のように様々ですが、筆者が遍路道で出会った方々の多くは、定年退職した後、まだ体力が残っている間に、「お四国」を歩いてみたかったと言っていました。

実際に歩き遍路を実行するには、様々な条件を勘案して周到な計画を立てておくことが肝要です。札所の所在は、遠近バラバラで、近いところでは数kmの間に何カ所も札所が集まっているところもあれば、23番から24番(75 km)、37番から38番(90 km)、43番から44番(70 km)のように次の札所に至るまで、2、3日歩かねばならないほど離れたところもあります。

札所で納経させてもらえる時間は、朝7時から夕方5時までと決められていますから、一日の最後の札所では夕方5時までに参拝を済ませる必要があります。

民宿やユースホテル、ビジネスホテルなども含めた遍路宿も偏在しています。したがって、宿泊した場所から次の遍路宿までの距離や札所の位置など、与えられた境界条件の下で、自分の体力とも相談しながら最適な解を見つけてゆくという、一種のゲームとしての楽しみ方もあります。いわば、「歩き遍路」というものは、究極のリクリエーション

として捉えることができます。

これを読んでいる方の中には、あと何年かで定年を迎える方もいらっしゃるでしょう。退職を切っ掛けに、何かを始めてみようと考えるとき、「歩き遍路」も選択肢のひとつになるのではないのでしょうか？

6. 歩き遍路の費用

四国遍路の話をする時、どれくらいの費用がかかるのかとよく聞かれます。

衣装や道具類はなくても巡拝することは可能ですが、折角行くのですから、やはり、形を整えておくべきだろうと思います。白衣(びやくえ)を着て菅笠(すげがさ)を被り、金剛杖(こんごうづえ)と数珠(じゆず)を持って歩けば、どこから見ても一人前のお遍路と見られます。さらに、輪袈裟(わげさ)を着ければ完全なお遍路姿になります。そのほかに、納経帳、納札、ロウソク、線香、ライターなどは必需品ですし、納経帳や線香、ロウソクなどを入れる頭陀袋(ずだぶくろ)もあれば便利です。また、参拝するときには般若心経などを唱えることになるので、経本も1冊用意しておくべきです。

以上のものを全部整えるのに、約2万円程度の費用が必要です。

お遍路に出ると、天候に関係なく歩くことになりますから、衣類や食料などを入れておくリュックサックのほかに、ザックカバーも必要です。雨具(山歩き用のもの)があれば、寒さ対策にもなります。菅笠を被っていれば、傘を持つ必要はありません。

実際に歩くためには、地図は必需品ですが、参考文献の項に挙げる「へんろみち保存協力会」の地図が最適です。

遍路宿は、二食付きで6,500円前後で泊まれるところが多く、お寺の宿坊では、7,000円程度です。これに、昼食代や自販機で買う飲み物の費用、札所での納経代(300円)などを含めると、平均して一日にかかる費用は、約1万円と考えていいでしょう。あとは、四国への往復旅費ですが、長距離バスを利用す

れば、途中の乗換えが少なく、便利な上に経済的です。

宿坊は、すべての札所にあるわけではないのですが、宿坊に泊まれば、早朝または夕刻に本堂での勤行に参加して、住職のお説教を聞くことができます。さらに、通常の参拝ではじっくり見るのできない、本堂に安置された御本尊を間近で見ることができるので、宿坊のある札所付近で一日の行程が終わる場合には、ここを選ぶのがお勧めです。

7. 参拝の作法

最後に問題になるのは、参拝の作法ですが、正式な参拝方法は、次のようになります。

- ①札所に着くと、山門のところで一礼し、境内に入る。
- ②手水場で、手と口を浄める。
- ③鐘楼に行き、鐘を撞く。(早朝や夜には撞かない。また、民家が密集している札所では、鐘撞きが禁止されているところもある。)
- ④本堂に行き、ロウソクと線香をあげる。
- ⑤鰐口(わにぐち)を鳴らし、納札と(用意していれば)写経を納めて、賽銭をあげる。
- ⑥読経する。(暗唱できる人でも、経本を見ながら行うのが正式なやり方である。)
- ⑦大師堂に行き、④から⑥を同様に行う。
- ⑧納経所に行き、納経帳に朱印をいただく。
- ⑨山門で一礼して退出する。

お大師信仰に基づかない「お遍路行」であっても、参拝する場合は一応の形式だけは整えておくことをお勧めします。

8. 四国遍路関連サイト

今では、必要な情報は、ほとんどインターネット経由で得ることができます。「歩き遍路」に関しては、次にあげるサイトが役に立つでしょう。

「掬水へんろ館」には、数多くの『遍路記』がリンクされていますから、これを読めば、「歩き遍路」とはどういうものか、イメージをつかむことができるでしょう。

*掬水へんろ館：

<http://www.kushima.com/henro/>

「へんろみち保存協力会」は、歩き遍路のための道標の設置や歩き遍路のための地図の出版などを行っています。

*へんろみち保存協力会：

<http://www.iyohenro.jp/>

手前味噌になりますが、筆者が歩いたときの記録は、下記のサイトで見られますので、時間に余裕のある方は、ご覧になって下さい。

*たった一人の同行三人

<http://henro.life.coocan.jp/san-nin.htm>

9. 参考文献：

遍路に関する本は、数多く出版されていますが、朝日新聞の『天声人語』を担当していた辰濃和雄さんの『四国遍路』¹⁾は、どなたにもお勧めできる本です。筆者は、友人から「車遍路」に行かないかと誘われたときは、「四国遍路」には全く関心がなかったのですが、この本を読んでから、「車遍路」ではなく、「歩き遍路」に出てみたくなりました。

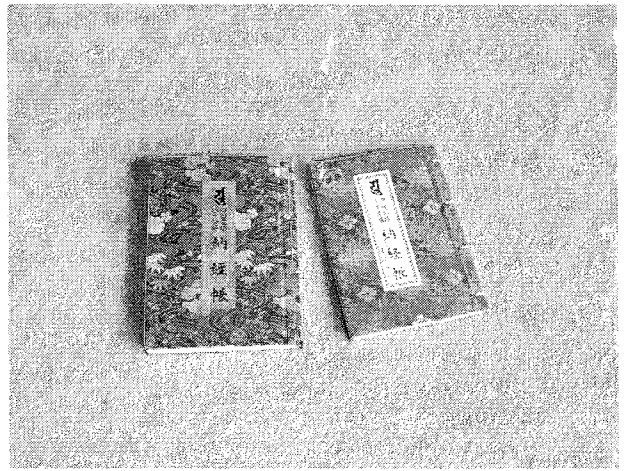
実際に歩いてみようと考えている方には、「へんろみち保存協力会」の『地図』²⁾は、必需品です。これには、札所間の距離はもちろん、主要地点と札所間の距離も表示されており、遍路宿やコンビニ、スーパー、公衆トイレの場所なども記載されています。宿の所在地や電話番号も巻末に一覧表になっています。この地図帳は、どこの書店でも手にはいるわけではありませんが、一部の札所には置いています。また、「へんろみち保存協力会」から直接購入することも可能です。

全くの初心者が、四国遍路を始める場合には、「掬水へんろ館」のサイトを管理している串間洋さんが書いた『四国遍路のはじめ方』³⁾が参考になるでしょう。

- 1) 四国遍路、辰濃和雄著、岩波新書 (¥780)
- 2) 四国遍路ひとり歩き同行二人 【地図編】、へんろみち保存協力会編 (¥2,500)
- 3) 四国遍路のはじめ方、串間洋著、明日香出版社 (¥1,400)



一番札所・霊山所（りょうぜんじ）



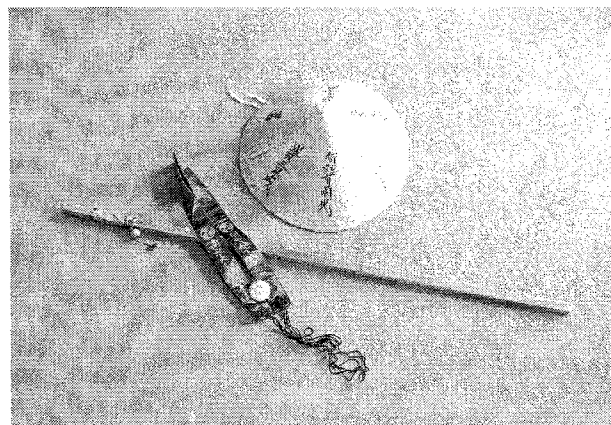
納経帳



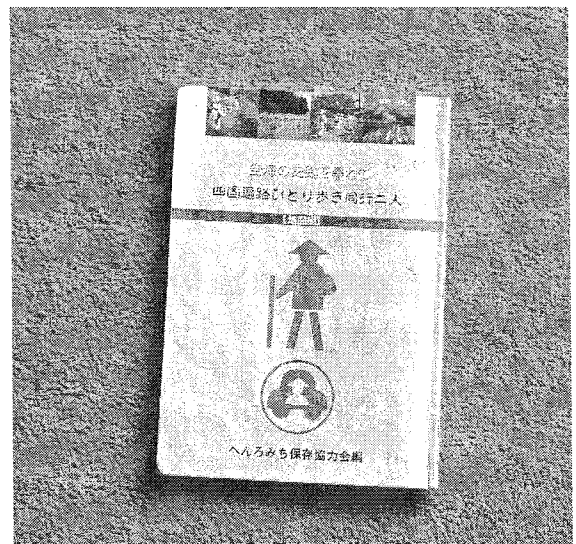
左から経本、数珠、納札（八十八ヵ所と別格二十番）



納経帳（第1番札所と高野山金剛峯寺）



菅笠・金剛杖・輪袈裟



歩き遍路用地図帳