



立江寺外観

2016/8/20~21 四国霊場
第19番札所 立江寺

編集部コラム記事

【テンプルステイ】 に参加しました！！



主催：公益社団法人日本青年会議所・徳島ブロック協議会

取材：井本 幸

2016年8月20日、四国霊場第19番札所立江寺で、テンプルステイが行われました。

『お寺での生活、お世話したいを通してお遍路文化を体験しよう』という趣旨のこの事業は「公益社団法人日本青年会議所・徳島ブロック協議会」が企画したもので、この日は、国籍も出身も多様なプログラムを体験しました。

テンプルステイ初日

【14:30 修礼】

到着してすぐに本堂へ移動し、おつとめの練習「修礼」をしました。経本を読み上げたり、焼香をしたりというお寺ならではの経験に、これからのテンプルステイへの期待が高まります。



修礼の様子

【15:15 蕎麦打ち体験】

オリエンテーション後、それぞれの班に分かれて蕎麦打ち体験をしました。講師は、阿波おどり会館5階に5年前にオープンした『阿波へんろそば眉山』の職人さん。作ったのは、古くはお接待の一環として立江寺でも振る舞われていたという「遍路そば」。徳島では1200年以上前から「祖谷そば」が食されてきましたが、山間にある寺院でも食され、お遍路さんのお接待としても利用され、「遍路そば」として再現されています。使用するのはうづぼダシで、1200年も昔では、山の上に行商人がやってきたときには良い魚が売られきれず、うづぼぐらいしか残っていません。という推測が元になっています。



講師(上)と参加者(下)



初心者が蕎麦打ちをするのに適しているのは、そば粉6/小麦粉4の割合で、俗にいう十割や二八というのは難しいそうです。また、「蕎麦は乾燥が大敵」とのこと、とにかく水を加えてからのスピード感と、打ち粉を上手に利用しながら作業を進めることが重要とのこと。

そば打ちの様子



完成！

【17:00 お接待体験】

夕食までの時間は、お接待袋作りを体験しました。

お遍路さんは道を歩いている時、ふいに家から出てきてくれた人にお水をもらったり、合掌されたりするような、シンプルで簡単なお接待に感謝するという話から、小学生でもできるよう

な簡単なお接待がある

・至れり尽くせりの構えたお接待ではなく、日常生活の中でお接待ができる

という文化を広めたいということから、今回は、飴と一緒に折り鶴などを袋に詰めて、お接待袋作りをすることになったそうです。

同時に、夕方のおつとめ「護摩行」で使う護摩木に願いを書いたりしながら、参加者同士、和気藹々とした雰囲気でした。



お接待袋(上)と護摩木(左)

【17:45 夕食】

待ちに待った夕食は、蕎麦打ち体験で作った蕎麦も汁物として用意され、自分たちで作った蕎麦の、太さがまばらになってしまっているところも含め、楽しくいただくことができました。ティーチング

アシスタントとしてアメリカから来日しているという女性によると、「普段めつたにそばを食べないので、どれくらいかはその太さが正しいのかは分からないが、美味しく食べられた」とのことです。



夕飯の内容

【18:30 夕方のおつとめ】

お経を唱えながら護摩焚きをし、参加者それぞれ願いを書いた「護摩木」を火にくべていく『護摩行』が行われました。その後、立江寺の副住職から、ご本尊の地藏菩薩にまつわる講話を聴きます。過去二度も大きな火災に見舞われた立江寺のご本尊ですが、奇跡的に消失をまぬがれて存在しているとのこと。本堂でご本尊を前にしながら、参加者は悩み事を焼却し、将来の幸せを祈ったのではないのでしょうか。



護摩行の様子

【19:30 阿字観】

大広間に戻って、この日最後のプログラム、瞑想の体験です。『阿字観』と呼ばれるこの方法は、梵字の「阿」を心に留め、それを意識して徐々に大きくしていくことで、自身を見つめ、仏を感じるというものです。初心者には簡単にできるものではありませんが、非日常的な体験を通して、心を落ち着かせる時間となったようでした。



阿字観の様子

そしてようやくテンプルステイ初日は、22:00に就寝時間を迎えたのです。

テンプルステイ2日目

【5:00 起床】

【5:30 本堂の掃除】

【6:00 朝のおつとめ】

真つ暗な時間帯に起床し、次第に差し込み始めた朝日を受けながら掃除をした本堂で、朝のおつとめ（読経）が行われました。



朝の掃除



おつとめ(読経)



寺ヨガ体験

【6:30 寺ヨガ体験】

ヨガの基本は「鼻から息を吸って鼻から出す」「腹式呼吸で自律神経を整える」「筋肉を正しい位置に戻す」ことです。身体が硬いと心も硬くなるのですが、ヨガでポーズをとる時は、自分にとって辛いなと思うポーズは無理をせず、心地よいと感じるところをやめるのがポイントだそうです。今の自分に集中し、他の人と比べないことが

重要なのだそうです。

そして、7:40の朝食の後はいよいよ、

【8:30 ミニ四国88ヶ所巡り】

誰でも手軽に四国霊場八十八箇所巡りができるようにと昭和15年に開かれた、立江「新四国八十八ヶ所霊場」を巡ります。霊場番号・寺の名前・寄進者名を刻んだ石仏を1番から88番までお参りしながら山道を進みます。



ミニ四国88ヶ所めぐり



石仏

場所によっては急勾配の部分もあり、参加者の疲れもピークに達したようです。すが、何とか無事に88ヶ所を巡ることができました。

【10:30 写経】

般若心経は266字が

本文ですが、西遊記の膨大な物語が元となっており、人間の英知を探す旅の大事な部分をまとめているそうです。一字一字心を込めながら写経することで、参加者は普段とはまた違った環境で集中力も養われたようです。



写経

終りに

2日間にわたる全てのプログラムを終えた参加者は、最後に意見交換会を行いました。『今後、四国のお遍路文化をどのように広めていくか』をテンプルステイを通して、それぞれの立場で感じたことを発表しました。

テンプルステイ参加者にとり、普段何気なく触れているお遍路文化について、改めて考える良い機会となった2日間ではないでしょうか。

(文責・編集部)