與大師相遇，癸卯四國遍路行

演禪法師

疫情之故，許多行程與規劃戛然而止。隨著疫情解封，許多人迫不及待想回到往日自由移動的日常。我也不例外，然而三年閉關待在寺院的自己，卻喚起了埋藏在心中近十年的念頭，獨自一人背上行囊，在去年（2023年）前往日本四國，只為一探千二百五十年前，那位被日本譽為宗教天才的弘法大師空海（774-835）所留下的足跡。

緣起與準備

自己早在出家前就已經埋下日後踏上四國遍路的因緣，當年在台灣還沒有多少人知道這條朝聖之路時，因為到日本打工度假之便，得以遍歷關西地區各日本傳統佛教寺院，在參訪的眾多道場中，特別有段記憶深深刻在腦海內。

「三密遍剎土，虛空嚴道場，山毫點溟墨，乾坤經籍箱」（弘法大師空海〈遊山慕仙詩〉）

日本平安時代，自大唐學法歸國的空海大師所開創的真言宗總本山—高野山，直到明治時代後，才正式開放女眾進入，一入山所見的「女人堂」，

是以前女眾唯一可停留的地方。當年參訪境內的本寺金剛峰寺，品嘗茶點與聆聽僧侶講法時，來了一位尼眾，講到這個神聖的地方以前是不許女眾到此修行的，如今她能在此共享法義，覺得非常地慚愧與感恩，當時我十分震撼。而高野山上有全日本最大的墓地，走到底的「奧之院」，是空海大師圓寂之地，御廟內供奉大師的肉身舍利。在那裡我感到非常安定，內心自然生起對大師的崇仰。雖然打工度假要結束前，自己就生起想要獨自前往四國進行遍路行的想法，然當年為了圓出家的願，提前回到台灣，便把這個念頭埋藏進心中。

然這樣的動念，卻在疫情後促成我花了四十多天完成了四國八十八所寺院的巡禮。因為這十年來，有越來越多人由台灣前往四國，體驗這條富有文化與宗教意涵的遍路行，雖然起身前往的人並非都是佛教徒，或具有宗教信仰，但不管是走完全程或者只體驗一小段遍路的行者們，都在這條路上得到心靈的洗滌與自我的沉澱，也留下許多文字紀錄。因此，我在起身前，除了拜讀許多前輩的心得之外，也透過日本的遍路者們留下的訊息，準備了行囊與預先安排了行程。比起一般人，我認為自己做好了更多準備，這條遍路行應該可以高枕無憂地完成，然而上路才發現，很多狀況沒有親身體驗是無法得知的。

身心變化與調適

去年七月底，我正式踏上這條埋藏在心中近十年的四國遍路之行。有先做過功課的人應該知道，對於長時間健行，通常建議背包重量不要超過自己

體重的十分之一。雖然自己在暑假出發，但第一次進行長時間步行的我，還是背了超過十公斤的重量。當時日本新聞每天都播報著：請盡量待在有空調的室內，避免從事可能造成中暑與脫水等風險的行為。但我就頂著三十多度的高溫，徒步走在幾乎沒有遮蔽的遍路道上。不知道哪來的傻勁，果然不到第三天，自己的身體就出了狀況，當我上到第十番靈場切幡寺的半途中，就全身冒冷汗雙腳無力地坐在路上。我想每個人都有過身體不適的經驗，不曉得在身體受苦的當下，自己的內心是什麼狀態呢？

「波濤萬萬雲山幾千，來非我力歸非我忘」（弘法大師空海〈惠果和上碑〉）

對於已經禪修一段時間的自己，除了不斷回到當下，提醒自己要放鬆之外，也在內心跟弘法大師對話，祈求大師的護佑。來遍路的行者都知道，在這條路上即使是一個人獨自行腳，但大師都與之同在，遍路行者身穿白衣，手持金剛杖，頭戴竹笠，全程都受到大師的陪伴。那個當下，我腦海中閃過無數的念頭：會不會就這樣結束遍路的行程？如果我就這樣倒下怎麼辦……。現在的遍路比起百年前，已經安全與便利許多，有各種各樣的方式可以進行這條朝聖之旅，不只徒步，騎單車、自駕，乃至跟旅行團都可以完成八十八所寺院的巡禮。但徒步的體驗還是最強烈與豐富的，這也是最初我就決定要徒步來進行的原因。

日本的遍路者提到，如果二、三十歲的青年人來遍路，快的話大概一週身體就可以適應，如果年紀再大點的人，大概要花二到三週來適應負重，和每日行走超過二十公里以上的肉體不適感。遍路過程中，肉體的不適需要一段時間來適應，當肉體適應了這樣的節奏，接著就是如實地面對內心的感受。

與很多人比起來，我認為自己在面對孤獨時調適得更好，但在遍路上卻不斷看到內心脆弱乃至不堪的一面。行走到修行道場高知一帶時，颱風來襲，我頂著風雨走在無人的曠野，風雨一陣一陣地拍打著我弱小的身軀，不知為

何內心不滿地跟佛菩薩抱怨起來，憤怒的心讓我看到自己的小惡魔。在深山古遍路道上，不知為何有恐懼的覺受升起，更深層地面對感受那不安時，才知道很內在的堅固自我，害怕、擔憂這個「我」受到威脅。我不禁思考，若我跟面對身心即將分離，生死關頭前的重病人們一樣時，自己修行工夫還剩幾分。

人生はお遍路なり（人生即遍路）── 種田山頭火

當然，遍路上更多體驗到的是祝福與護佑。常常在身心受苦到一定程度後，一陣清涼襲來，隨著身體不斷調整，內心透過遍路上大自然的療癒與大師的護佑下，一步一步朝著下一個靈場前進，千二百年以來有無數的人，透過這條路治癒、療癒著受苦的身心。著名的漂泊俳人種田山頭火（1882-1940），一生流浪行乞日本各地，在生命最後時光走過遍路的他，留下「人生即遍路」的經典名句。巡禮八十八間寺院的我，當時也不斷在道上咀嚼著這句話。

遍路中的一期一會

有人說在遍路上遇到的人，都有個心照不宣的默契：不要問對方踏上遍路的理由。不過我倒是在這條遍路上聽了不少踏上這條路的理由，也與許多

人分享自己踏上這條遍路道的緣起。從小就在東京長大的岡田君，分享了311日本大震災時東京的混亂，他家庭經濟優裕也很早結婚，但過度縱樂導致身心都出了狀況，來到四國讓他重新對人性的善有所感動，遍路洗滌了他的身心。居住在靜岡縣七十多歲的勝山爺爺，跟我講述年輕時生活種種的壓迫困苦，對人生從不放棄的他後來承接了一間公司，如今退休經濟無虞，雖因年事已大導致只要行走一段時間，腿就會抽痛不適的他，還是以堅強的意志力來朝禮，並且告訴我，人生就是不斷前進直到圓滿的那天來到。

「咄哉同志，何不優遊」（弘法大師空海〈沙門聖道碑〉）

妙悠姐則是有兩位年輕女兒的日本尼僧，在剛開始見面時，因為我們都是剃髮的造型，所以她開心地與我打招呼，但由於異性的關係，所以也沒有太多深入的談話。直到第二次，我們在愛媛菩提道場的難所橫峰寺再度相遇後，一同下山共伴而行了幾小時，才知道身患疾病的她，期待這條自古靈驗的朝聖道能治癒此色身的侷限。

行者在遍路上，會遇到各式各樣的人，更有機會受到四國這塊土地上一般民眾的護持，「お接待」就是這裡的人民會把每個遍路行者當作如同空海大師般提供食、宿等，護持行者們朝聖。自己在遍路一開始差點下不了山的時候，便出現了一對母子檔協助我，我一直認為是空海大師派這兩位菩薩來護持自己，不至於在一開始就放棄巡禮。

在我們人生之中，會出現各式各樣的人，只有非常親密的人可以從頭陪伴我們走到最後，但更多的是只陪伴我們走一小段歷程。遍路上，我們卻每天都在相遇與相離，很多時候我也透過這樣短暫但深刻的連結，憶起了日文中的「絆（きずな）」這個充滿哲理的單字。正因為我們的世界與社會，人與人乃至人與物、人與天有各種的連結，佛法講重重無盡的緣起，這些連結讓我們彼此相遇、互相扶持，共同創造了記憶與世界。

遍路的意義

很難想像一位誕生於一千兩百五十年前，出生於日本讚岐國的佐伯真魚，在經過艱辛的山岳修行，渡過波濤洶湧的大海，短短兩年內習得當時唐帝國最先進的密教系統，回到日本開創宗派，日後除受醍醐天皇追諡「弘法大師」，更受廣大日本民眾所崇敬。而大師家鄉的這條朝聖道，在近代更吸引全世界的人來此體驗、巡禮，這些恐怕是大師生前也未知。每個來走這條千年歷史

朝聖道的人，都有不同目的與想體驗的部分，對於身為僧侶的我來說，除了圓滿十年前所發的願之外，也想透過此次的巡禮，再一次回顧出家以來的學習過程，並且透過路上的感受再一次確認出家的意義與目的。

「虛空盡，眾生盡，涅槃盡，我願盡」（弘法大師空海〈高野山萬燈會願文〉）

遍路上第五十八番靈場的小田山住持，也是發起四國遍路道文化世界遺產會的主席跟我分享，如今的四國遍路有來自世界各種宗教與文化的人們，雖然不全是佛教徒，但是身而為人都追求平安與幸福，而這條擁有千年歷史的遍路即乘載著這樣的文化內涵。空海大師在四十二歲時回到家鄉四國這塊土地，到處弘法並恢復寺院的精神，是到苦難的地方提供佛法來護佑眾生，而不是待在一個地方等著人們前去禮拜供養。

參訪前人努力修行與分享佛法的現場，不管是建築、環境，乃至空氣，都依稀可以感受到與大善知識有著相同的呼吸，以及他們曾經存在的心念，由此發起更強烈與堅定的心，朝著大師們曾經走過的路，持續地發願，努力於菩提大道之上。這就是我透過巡禮來深化信仰與修行所得到的力量。