

はじめての

四国遍路

し

こく

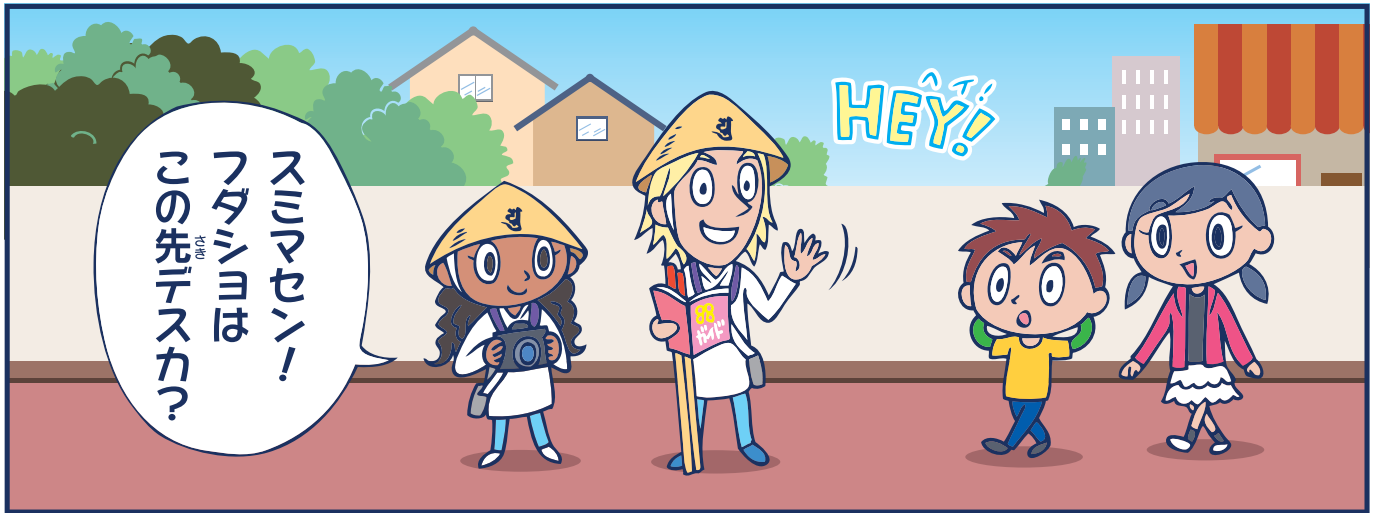
へん

ろ



日本遺産

し こく へん ろ に ほん い ざん きょう ぎ かい
四国遍路日本遺産協議会







でも
その前に……



弘法大師 空海が
ゆるっと分身した姿
『くっかい君』です

四国遍路について
知りたがって
いるようだから
教えに来たんだよ

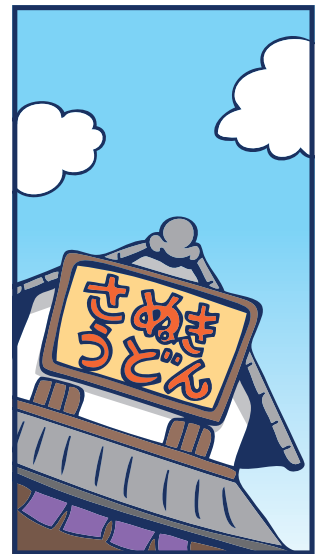
ゆるくマヅメに
おしえるよー



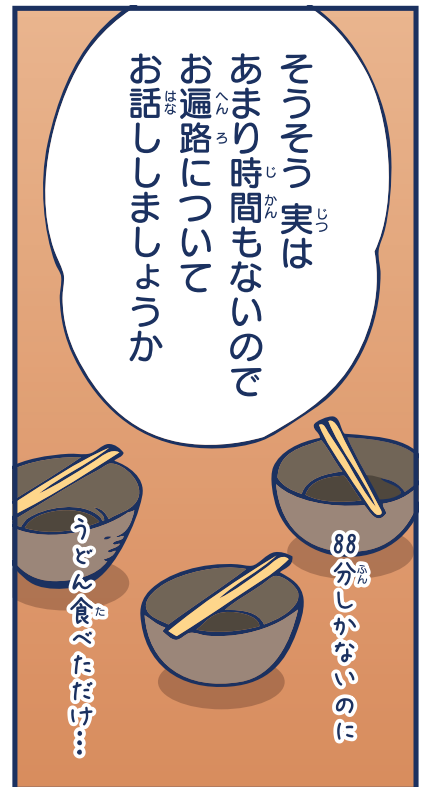
きみたちも
くっかい？

ベタだーっ!!

※うどんは空海が唐から日本に伝えたという説があります。



カンタンに説明すると…
日本の仏教界の大スター
空海が修行した四国にある
88の霊場をお参りする
ことですね



そうそう実は
あまり時間もないので
お遍路について
お話ししましょうか

うどん食べただけ…

88分しかないのに

お遍路は亡くなった
家族の死後の幸せを
お祈りしたり
救いや安らぎを求めたり



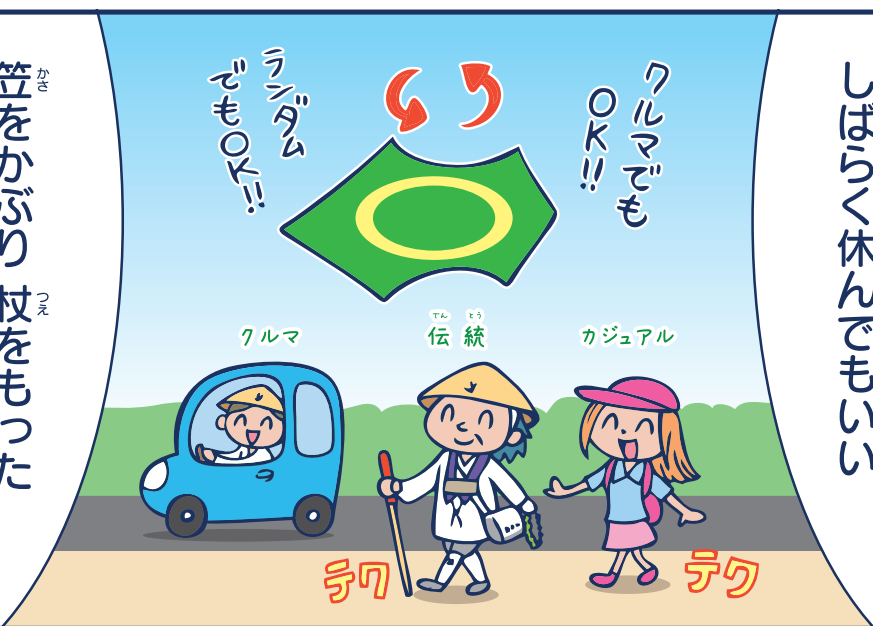
自分自身を見つめる
心の旅なのです

ちなみに
88か所をまわると
88のぼんのう(心をみだす
欲望)が
とりのぞかれて
88の良いことが
あるとされています

すごい



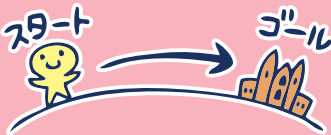
四国をぐるりと一周する
お遍路はいつでも場所から
始めてもいいし
しばらく休んでもいい



笠をかぶり杖をもった
伝統的な装束でも
カジュアルな服でもいい
とっても大らかなんです

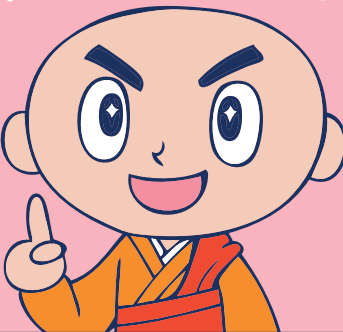
聖地を巡る「巡礼」の旅は
古くから世界中で行われていますが
四国遍路のように巡礼の道が
輪っかのようにつながっているのは
めずらしい

例えばスペインの世界遺産、
サンティアゴ・デ・コンポステーラ
というひとつの聖地へ
お参りするための道

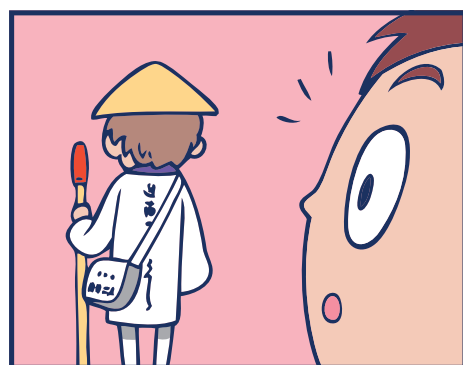
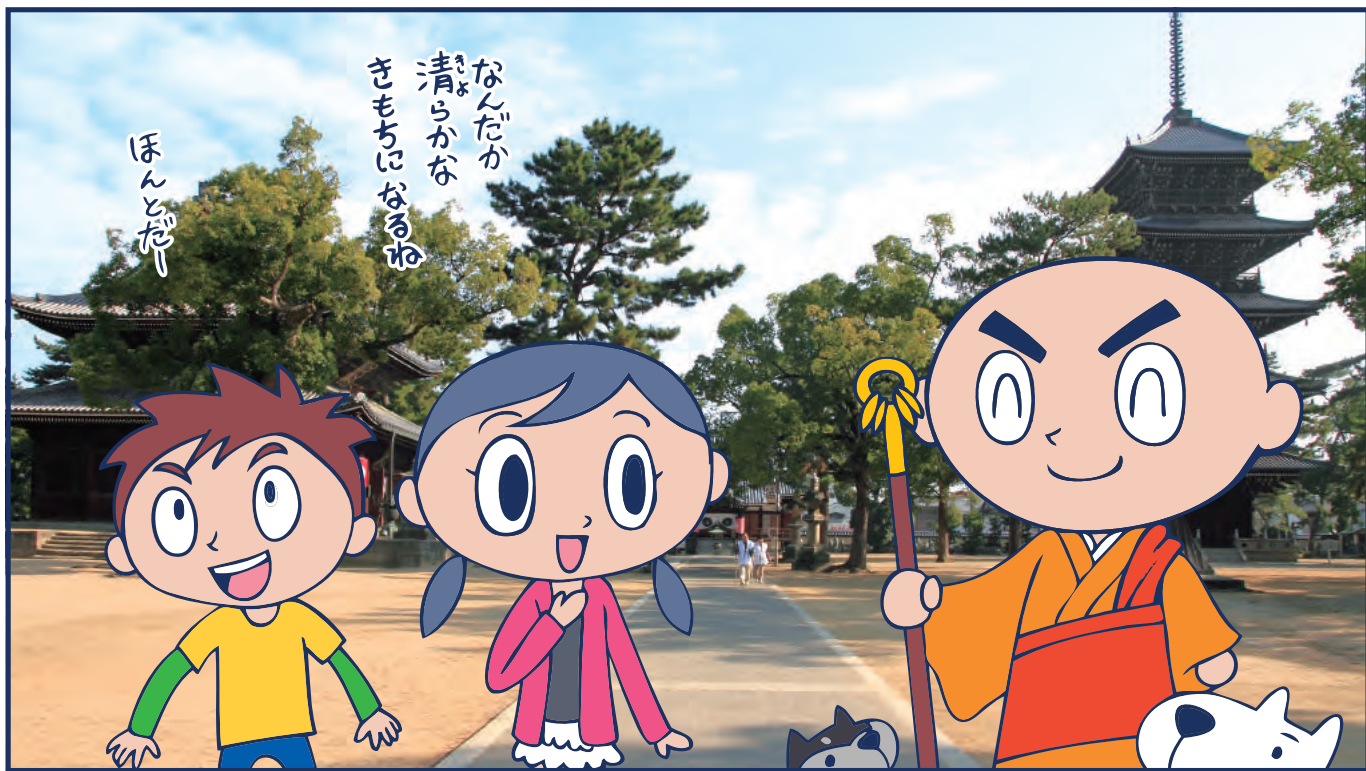


さらにお遍路は
宗教も人種も問わない
誰でも温かくむかえてくれる
めずらしい巡礼文化として
今、世界から注目されています

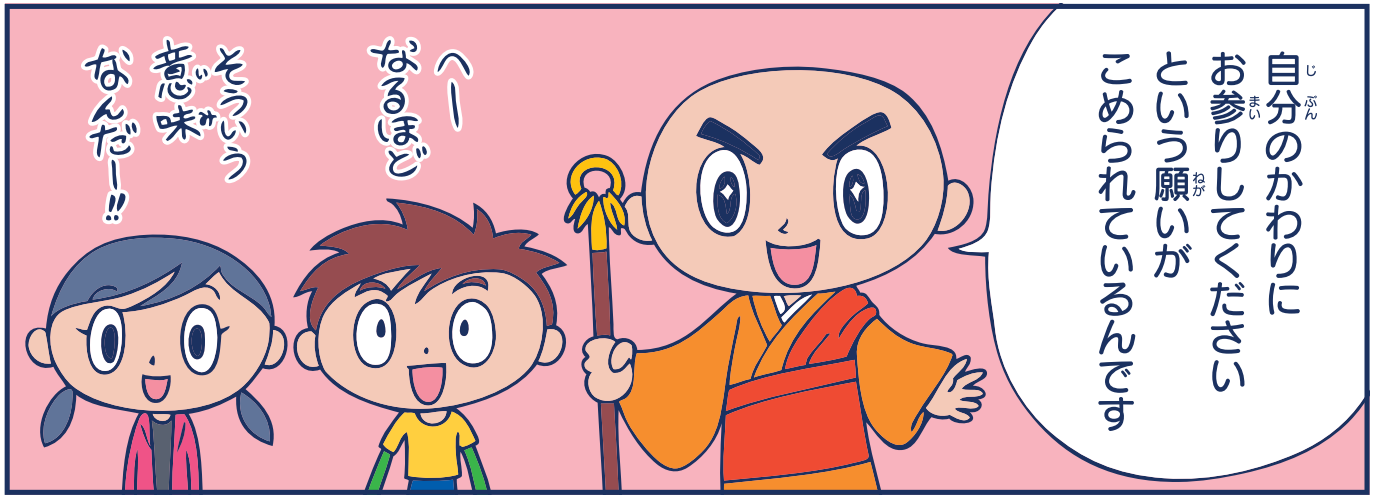
だから外国人のおへんろさん
ふえてるんだー











自分のかわりに
お参りしてください
という願いが
こめられているんです

へー
なるほど
そついう
意味
なんだー!!



とつぜんですが
時間がきてしまいました

今度は
お遍路で
会いましょう



お接待だけでなく
すれ違ふときの
あいさつや
励ましの声を
かけることも

長年受け継がれた
四国のやさしさであり
温もりなんですよ



色々教えてくれてありがとうー
いつか88か所をお参りして
お遍路のすばらしさを私たちも
体験してみまーす!!

またねー
くっかい君!!

もっとくわしく
四国遍路について
知りたい人は

つぎ
←次のページへGO!!

教えて! くわかい君

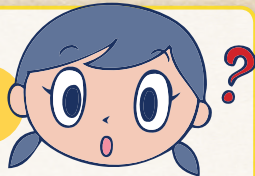
四国遍路

なんでも
Q & A



わたしたちの住む四国に、1200年ものおかしから伝わる遍路。
大切に守っていききたい文化だから、しっかり基礎を知っておきたいね。
四国遍路のギモンに、くわかい君が答えてくれたよ。

なぜ、お寺のことを 札所というの?



お遍路さんが参拝するとき、名前や願いごとを書いた納札という札を、本堂や大師堂にある納札箱に納めていくから「札所」ともいうんだよ。今は紙の納札だけど、江戸時代は木の札で、それをお堂に打ちつけていたんだ。だから、お参りするのことを「打つ」ともいうんだよ。

ちなみに、1番札所から順番に2番、3番...と巡っていくことを「順打ち」、88番札所から87番、86番...と逆順に巡っていくことを「逆打ち」というよ。

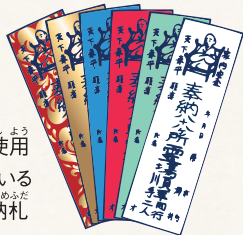


今は禁止されているよ

お遍路の回数により色が違うよ



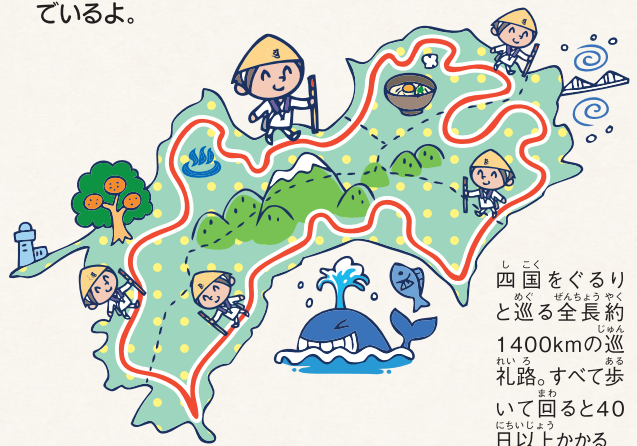
現在使用されている
かみ おきめふだ
紙の納札



そもそも、 四国遍路ってなに?



四国4県に散らばる、札所とよばれる八十八か所の寺を巡って、お参りすることを四国遍路というんだよ。日本には、同じように寺を巡って参拝する巡礼が各地にあるけれど、四国八十八か所巡礼だけが「遍路」とよばれているんだ。そして、四国八十八か所巡礼をする人を「お遍路さん」とよんでいるよ。



四国をぐるりと巡る全長約1400kmの巡礼路。すべて歩いて回ると40日以上かかる

3 鐘楼



仏さまへのあいさつとして、鐘を一度つく。参拝後につくのは戻り鐘といって縁起が悪いので、ついてはいけません。※鐘をつくことを禁止しているところではつかない

2 水屋



ひだりて みぎて じんで あり ひだりて 左手、右手の順に手を洗い、左手ですくった水で口をすすごう。ひしゃくの柄を清めたら、ここで服装を整えるよ。

1 山門



寺の中に入る前に、山門や仁王門で一度礼をし、合掌(手を合わせること)しよう。帰るときも同じように一礼・合掌するよ。

札所での
お参りのしかた

お遍路さんの服装に決まりはあるの？

伝統的なお遍路さんの服装といえば白い装束だけど、身だしなみが整っていれば、実はどんな服装でもいいんだよ。最近、ふだん着に白衣(上のみ)、輪袈裟をつけただけの略式スタイルの人が多いよ。お遍路さんらしい服装にすれば、気持ちも引きしまるよね。

輪袈裟

お坊さんの法衣を簡略化したもの

菅笠

日除けや雨具としても活用できる

白衣

背中に「南無大師遍照金剛」と書かれている

金剛杖

弘法大師の化身とされる大事なものの

さんや袋

納経帳や納札、経本、ろうそく、線香などを入れておく

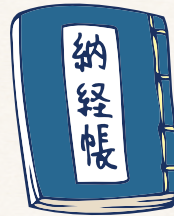
手甲・脚絆

うで先や足をおおうもの



札所ではどんなことをするの？

ご本尊さまをまつる本堂や、弘法大師をまつる大師堂で般若心経やご真言などを唱えてお参りをするよ。そのあと、納経所で、納経した証に納経帳や掛け軸などに墨書きとご朱印をいただくんだ。



遍路道ってどんな道？

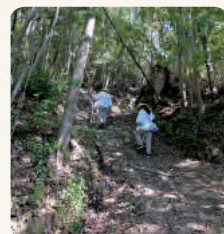
札所から札所へ、お遍路さんが通る道を遍路道というよ。みんながふだん通る町の中の舗装路もあれば、岩がごろごろしているような山道や田畑の間を抜けていく里の道もある。なかには「遍路ころがし」とよばれる険しい山道もあるんだ。江戸時代のお遍路さんも歩いた、昔ながらの遍路道が残っているところが何か所もあり、地域の人たちが大切に守っているよ。



江戸時代に真念というお坊さんが立てた道しるべだよ



現在も、お遍路さん用の標識がつけられているよ。きみの家の近くにもあるかな？



遍路道にはこんな険しい山道もある

わ！大変そう！



お遍路さんに出会ったら、どうしたらいい？

むかしから四国の人たちは、きびしい遍路道を苦勞して進むお遍路さんを、「お接待」で温かく迎えてきた。交通事情がよくなった今も、その心は変わらず、四国の人たちのやさしさに感動するお遍路さんはとても多いんだ。お遍路さんに出会ったら、元気よくあいさつしよう。何よりのはげましになるよ。



6 納経所



納経帳などに墨書き、ご朱印をもらおう。

5 大師堂



大師堂でも本堂と同じ手順でお参りする。

4 本堂



本堂はご本尊さまをまつっているお堂。納札を納札箱に入れ、ろうそく、線香を立てる。おさい銭をあげて合掌し、心静かにお経をとる。

空前絶後のスーパースター! /

弘法大師ってどんな人?



第51番石手寺の門前でお遍路さんを迎える青年大師像

日本の歴史の中で、もっとも有名なお坊さんのひとりである空海(774~835)。「弘法大師」ともい、昔から四国の人々は「お大師さま」「お大師さん」とよんで、身近に感じてきました。

讃岐国(現在の香川県)に生まれた空海は、幼いころからかしく、神童とよばれていました。31歳のとき、密教という新しい仏教を学ぶために唐(現在の中国)に渡りました。そして、たった2年ですべての教えを学び終え、日本に戻ったのです。

帰国後、唐で学んだことをもとに真言宗という宗派を開き、民衆にも教えをわかりやすく広めていきました。さらに、身分や貧富に関わりなく学ぶことのできる大学、繪芸種智院を作った。それまでの教育のありかたを変えました。

また、唐で学んだ土木技術を生かし、日本最大の農業用ため池である海濃池の改修工事を成功させたり、雨乞いのお祈りをして雨を降らせたりと、民衆のために力をつくしました。

詩や文章も上手で、「弘法筆を選ばず」といってわざもあるくらいに字がうま、平安時代のトップ3にあげられるほど。まさにスーパースターのような活躍ぶりでした。

小っちゃな頃からすごかった! 伝説の男・空海の仰天エピソード



エピソード③

あるとき天皇から門にかかげる額を書くように頼まれたが、「應」の字の点をひとつ書き忘れてしまった。そこで空海はかかげた額をめがけて筆を投げ、みごとに書き加えた!



エピソード①

幼いころから、両親や周囲の人たちから「貴物」とよばれるほどかきこい子どもだった空海。お気に入りの遊びは、粘土で仏像を作り、礼拝することだった!



エピソード④

「弘法大師が杖をついたら水がわき出た。こんな伝説が、四国ばかりか日本各地にたくさん残されている。土木技術にすぐれた空海の名が、全国に広まっていた証拠だよ。



エピソード②

7歳のころ、「将来、仏の教えを広めたい。その願いがかなうなら、仏さま姿をあらわして」と祈りをささげ、山の頂きから飛び降りた!すると、羽衣をまとった天女があらわれて助けてくれ、けがひとつしなかった。



921年	835年	828年	823年	821年	816年	806年	805年	804年	797年	791年	788年	774年	
62歳	55歳	50歳	48歳	43歳	33歳	32歳	31歳	24歳	18歳	15歳	1歳		
朝廷から弘法大師の名をおくられる	高野山で亡くなる	綜芸種智院を創立する	日本初の庶民のための学校、 たぐさんの社会事業に貢献した	嵯峨天皇から東寺をたまり、 真言宗を学ぶ場所にする	讃岐の満濃池改修工事を指揮する	密教の修行の場とする	金剛峯寺を建てる	朝廷より高野山を与えられ、 密教の修行の場とする	日本に帰る	20年の予定がわずか2年で帰国	阿闍梨の位と遍照金剛の名をおくられ、 真言密教第8祖になる	師の恵果阿闍梨より密教の奥義を伝授される	遣唐使船に乗って唐(現在の中国)へ留学

現在の第75番札所善通寺

しこくかくち げんき かつやくちゅう
四国各地で、元気に活躍中!

ボクも、ワタシも、お遍路キッズ

お遍路やお接待は、おとなになってからするもの?!

いえいえ、そんなことはありません。

四国各地で、お接待したり遍路道を整備したりと、多くの小学生が活躍しているよ。

また、実際にお遍路さんを体験するプログラムに参加する小学生も多いんだ。

チャンスがあったら、キミも、お遍路文化をぜひ体験してみて。



ボクたちも
 お遍路さんに
 変身

遍路道を
 整備



大月へんろみちは、
 江戸時代からあった、
 約4kmの山道だよ



ぼくの作った札
 で元気を出して
 くれたらいいな

お接待



わあ、
 ありがとう!

お遍路さん、
 どうぞ

高知県大月町立大月小学校では、毎年、3年生全員が道しるべ札をつくって、大月へんろみちに掲げています。札を見たお遍路さんから、「道しるべ札を見て、走りだせそうなくらい力がわいてきました」「心のこもった札をありがとう。涙が出るほどうれしかったです」と、お礼の手紙が届くそうです。

写真提供 / 大月小学校



毎年、力作ぞろいの
 道しるべ札

お遍路さん
 との会話、
 楽しいな



徳島県鳴門市立板東小学校の5年生は、秋になると、近くにある第1番札所霊山寺で、手作りのお守りやストラップに手紙を添えて、お遍路さんに手渡しするお接待をしています。お遍路さんたちが笑顔で喜んでくれるので、とてもうれしい気持ちになるそうです。

写真提供 / 板東小学校

お遍路
 体験



外国人の
 お遍路さんにも
 出会えたよ

平成28年の冬休みに開催された、愛媛県松山市の「子供遍路塾」、小学4年から中学1年までの10名が、管笠や白衣を身につけてお遍路さんに変身。遍路道を歩き、札所で納経するなど、お遍路さんを体験しました。

写真提供 / 四国八十八カ寺巡礼推進会議

お経つて
 むずかしいな~



お遍路
 体験



第80番札所園分寺に
 全員集合!



昔から残る
 遍路道も歩くよ

香川県内の札所を歩く「親子お遍路ウォーキング」は、1日で約15kmもの長い距離を歩かなければならないけれど、毎回多くの小学生が参加しています。道中では、ゴミ拾いのボランティアをしたり、お接待してもらったり。みんなで、はげまあいながら歩きます。

写真提供 / NPO法人 遍路とおもてなしのネットワーク

かがわ さぬき くに
香川～讃岐の国～

- 第88番
大窪寺
おおくぼじ
- 第87番
長尾寺
ながおし
- 第86番
志度寺
しどじ
- 第85番
八栗寺
やくりじ
- 第84番
屋島寺
やしまし
- 第83番
一宮寺
いちのみやじ
- 第82番
根香寺
ねこうじ
- 第81番
白峯寺
しろみねじ
- 第80番
國分寺
こくぶんじ
- 第79番
天皇寺
てんのうじ
- 第78番
郷照寺
ごうしょうじ
- 第77番
道隆寺
どうりゅうじ
- 第76番
金倉寺
こんくらじ
- 第75番
善通寺
ぜんつうじ
- 第74番
甲山寺
こうやまじ
- 第73番
出釋迦寺
しゅつじやじ
- 第72番
曼荼羅寺
まんたらし
- 第71番
弥谷寺
いやだにし
- 第70番
本山寺
もとやまじ
- 第69番
観音寺
かんのんじ
- 第68番
神恵院
じんないん
- 第67番
大興寺
だいこうじ
- 第66番
雲辺寺
うんべんじ

四国霊場 八十八か所

空海修行の地!

標高500m、足がすくむような崖の上の岩場で修行

舎心ヶ嶽

21番札所近く

青年時代の空海が100日間の虚空蔵求聞持法の修行をしたという岩場。ここに坐り、真言を百万遍もとなえた。現在、岩の上に「求聞持修ぎょうだいしぞう 大師像」が東向きに座っている。



空海伝説の地!

沈んだ三日月をふたたび昇らせた

月夜御水庵

22番札所近く

この地を通りがかった空海は、三日月の下で野宿をしようとした。ところが、山のかけに月がかくれてしまい、まっ暗になってしまった。そこで空海は経を読み、三日月を空によび戻した。そして、月の明かりを頼りに仏像を彫り、庵を建ててまつたという。



空海修行の地!

空海の名前の由来になったといわれる

御厨人窟

24番札所近く

室戸岬にある洞窟で、青年時代の空海が修行のため居住した。この洞窟から見えるのは空と海だけ。「空海」の名はここから得たといわれている。また、とりにある神明窟という洞窟での修行中に、明星が口に飛びこみ、このとき悟りが開けたとも伝わる。



ぜんふだしよ
全札所ガイド



四国4県にまたがる四国霊場八十八か所。徳島23か寺は「発心の道場」、高知16か寺は「修行の道場」、愛媛26か寺は「菩提の道場」、香川23か寺は「涅槃の道場」とよばれる。これらの寺を結んで、お遍路さんが歩く道が「遍路道」だ。寺やその周辺には、空海ゆかりの地もたくさん残されている。



とくしま あわ くに
徳島～阿波の国～

- 第23番
薬王寺
やくおうじ
- 第22番
平等寺
びやうどうじ
- 第21番
大龍寺
たいりゅうじ
- 第20番
鶴林寺
かくりんじ
- 第19番
立江寺
たつえじ
- 第18番
恩山寺
おんざんじ
- 第17番
井戸寺
いどじ
- 第16番
観音寺
かんのんじ
- 第15番
國分寺
こくぶんじ
- 第14番
常楽寺
じょうらくじ
- 第13番
大日寺
だいにちじ
- 第12番
焼山寺
しょうざんじ
- 第11番
藤井寺
ふじいでら
- 第10番
切幡寺
きりはたじ
- 第9番
法輪寺
ほうりんじ
- 第8番
熊谷寺
くまだにし
- 第7番
十楽寺
じゅうらくじ
- 第6番
安楽寺
あんらくじ
- 第5番
地藏寺
じざうじ
- 第4番
大日寺
だいにちじ
- 第3番
金泉寺
こんせんじ
- 第2番
極楽寺
ごくらくじ
- 第1番
靈山寺
りやうせんじ

え ひめ い よ くに
愛媛～伊予の国～

- 第52番
太山寺
たいさんじ
- 第51番
石手寺
いしてし
- 第50番
繁多寺
はんだし
- 第49番
浄土寺
じょうどじ
- 第48番
西林寺
さいりんじ
- 第47番
八坂寺
やさかじ
- 第46番
浄瑠璃寺
じまろりじ
- 第45番
岩屋寺
いわやし
- 第44番
大寶寺
だいぼうじ
- 第43番
明石寺
めいせきじ
- 第42番
佛木寺
ぶつもくじ
- 第41番
龍光寺
りゅうこうじ
- 第40番
観自在寺
かんざいじ

- 第65番
三角寺
さんかくじ
- 第64番
前神寺
まえがみじ
- 第63番
吉祥寺
きさじまじ
- 第62番
宝寿寺
ほうじゆじ
- 第61番
香園寺
こうおんじ
- 第60番
横峰寺
よこみねじ
- 第59番
国分寺
こくぶんじ
- 第58番
仙遊寺
せんゆうじ
- 第57番
栄福寺
えいふくじ
- 第56番
泰山寺
たいさんじ
- 第55番
南光坊
なんこうぼう
- 第54番
延命寺
えんめいじ
- 第53番
圓明寺
えんみやうじ

空海修行の地！ いしづちさん む 石鎚山に向かって星供養を行った

ほしがもり
星ヶ森

60番札所近く

昔から霊峰として信仰されてきた石鎚山。星ヶ森は、離れたところから石鎚山を拜む場所で、空海が厄除け(災難を防ぎ、取り払うこと)の星供養という修法を行ったと伝わる。鉄の鳥居が立ち、とても神秘的なところ。



空海伝説の地！ つえ つ た みず 杖を突き立てると水がわき出した

じょうのふち
杖ノ淵

48番札所近く

仏の教えを広めるために四国をめぐり歩いていた空海が、この地を通りがかったところ、干ばつのため、村人たちがたいへん苦しんでいた。空海が杖を突き立てると、水がわき出したという。今も、名水が絶えることなくわき出している。



こう ち と さ くに
高知～土佐の国～

- 第39番
延光寺
えんこうじ
- 第38番
金剛福寺
こんごうふくじ
- 第37番
岩本寺
いわもとじ
- 第36番
青龍寺
しょうりゅうじ
- 第35番
清瀧寺
きよたきじ
- 第34番
種間寺
たねまじ
- 第33番
雪隠寺
せつげんじ
- 第32番
禅師峰寺
ぜんじふくじ
- 第31番
竹林寺
ちくりんじ
- 第30番
善楽寺
ぜんらくじ
- 第29番
国分寺
こくぶんじ
- 第28番
大日寺
だいにちじ
- 第27番
神峯寺
かみねじ
- 第26番
金剛頂寺
こんごうちようじ
- 第25番
津照寺
しんしょうじ
- 第24番
最御崎寺
もみさきじ

空海修行の地！

しょうねんじだい くわい べんがく はげ いわや
少年時代の空海が勉学に励んだ岩屋

しし の いわや
獅子之岩屋

71番札所

71番札所弥谷寺にある洞窟で、空海が9～12歳のころ、この中で学問に励んだと伝わる。岩屋の形が、獅子がほえたような形に見えることから「獅子之岩屋」とよばれている。



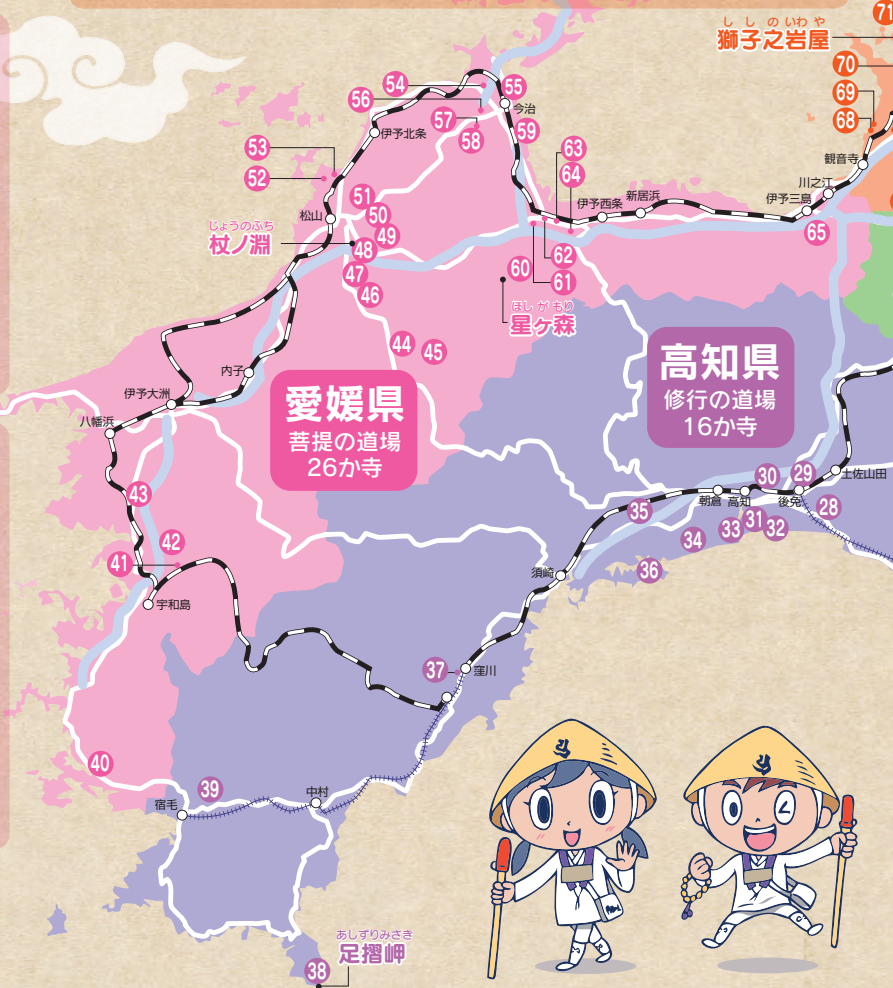
空海伝説の地！

とう も かえ さいしんぎじゆつ かいしゅう
唐から持ち帰った最新技術で改修した

まん の ういけ
満濃池

75番札所近く

農業用ため池として日本一を誇る満濃池は、大宝年間(701～704年)につくられた。818年、洪水で堤防が決壊。修復工事は難航したが、821年に空海がわずか3か月で直してしまったという。満濃太郎ともよばれる。



空海伝説の地！

くわい かずかず ふしぎ の こ
空海にまつわる数々の不思議が残る

あしずりみさき
足摺岬

38番札所近く

太平洋に突き出す足摺岬には、「足摺七不思議」といわれる空海ゆかりの伝説がたくさんある。そのうちのひとつ、「ゆるぎ石」は、大きな石の上に小石が三つ積んであり、下の大石をゆらして上の小石が落ちると親孝行者だとされている。





JAPAN HERITAGE
日本遺産

「日本遺産 (Japan Heritage)」とは

地域の歴史的魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーを「日本遺産 (Japan Heritage)」として文化庁が認定するものです。

歴史的経緯や地域の風土に根ざし、世代を超えて受け継がれている伝承や風習。これらのストーリーを語る上で欠かせない有形・無形の様々な文化財群を、個々に点在する遺産として保存するのではなく、ストーリーを軸にした「面」とし地域全体で一体的に、かつ総合的に整備・活用する取り組みです。

国内だけでなく海外へも戦略的に発信していくことにより、さらなる地域の活性化を図ることを目的としています。

四国遍路日本遺産協議会

<https://www.seichijunrei-shikokuhenro.jp>

制作:えひめリビング新聞社 発行:2017.03

