

四国遍路へ出かけよう!

スピリチュアルな島
～四国遍路～



遍路とは、札所とそれをを結ぶ沿道の風土に、人の情けに、石の仏に、道端の草花に、
そういう非日常に自分の身をおきながら「悟り」の境地に近づこうとする神聖な旅。

なぜ、八十八ヶ所なの?

人の煩惱の数が88とか、人間の厄年にあたる男性の四十二歳、女性の三十三歳、子どもの十三歳の合計が八十八とか、「米」という字の変形とか諸説あります。

同行二人(どうぎょうににん)って?

お大師様が常に一緒に付き添ってくださっている、という意味があります。

札所での納経

ご朱印とも言います。各寺院に参拝をした証(お経を納めた証)としていただくもの。各寺院の御本尊様の写しを書いてあります。納経帖の他に掛軸や白衣に朱印をいただく方もおられます。



お接待の島、四国

地元の人々は自分の願いを仏に近い修行者であるお遍路に託す意味で、お接待をします。そういう意味があるのでお接待は断ってはいけません。“お接待をしていただきありがとうございます”“お接待をさせていただいてありがとうございます”この2つの“ありがとう”が四国の心です。

三信条と十善戒はお遍路のルール

三信条

1. 弘法大師が最後の一人まで救ってくださることを信じ、同行二人の精神で巡拝する。
2. 道中で困ったことや苦しいことがあっても愚痴を言わず、修行と考える。
3. 現実の世の中で救われることを信じ、悟りが得られることを願い巡拝する。

十善戒

1. 不殺生: 殺さない
2. 不偷盗: 盗まない
3. 不邪淫: 邪淫しない
4. 不妄語: 嘘をつかない
5. 不綺語: お世辞を言わない
6. 不悪口: 悪口を言わない
7. 不両舌: 誰にも真実を話す
8. 不慳貪: 欲張らない
9. 不瞋恚: 怒らない
10. 不邪見: 良くない考えを起さない

お遍路のスタイル

普段着でもかまいませんが、下記が伝統的なスタイルです。この中でも、金剛杖、納経、納経帖あたりは持つ人が多い。これらを身につけていけば「お遍路さん」として受け入れられ、道を教えてもらい、あたたかいあいさつを交わすこともできるでしょう。各札所にて売られているところも多く、必要に応じて適宜そろえる方法もあります。

菅笠

日よけや雨具に最適。おまじりの時のほか、お堂の中や僧の前でも笠をどろなくでもよい。

白衣 白装束

清浄無垢な姿を表し、かつては、どこで死んでもかまわないという覚悟の死装束を意味したとか。

数珠

最も身近な仏具です。これを持って仏さまに手を合わせれば、煩惱が消滅し、功德を得られるといわれています。

持鈴

正式な読経では持鈴を振る。



納札

住所・氏名や願いごとを書き、本堂と大師堂に納めます。お接待のお札にも渡します。



遍路旅を素敵な思い出にするアドバイス

- **マイペースで楽しく巡りましょう**
特に歩き遍路は疲労も蓄積します。
- **どこから始めてもどこで止めてもOK!**
時間や日程の都合で巡拝を何回かに区切って行く人もいます。
- **宿泊先の確保はしっかりと**
食事やお風呂の準備もあるので予約をおすすめします。
- **ときには寄り道も!**
道に迷ったら勇気をもって引き返しましょう。
- **山道は無理せずゆっくりがおすすめ!**
山道は個人差が大きく思いのほか時間がかかる場合があります。
- **札所での混雑も譲り合いの気持で**
札所・納経所が混雑する場合があります寛容さを持つことも大切です。
- **四国のおいしい海の幸や山の幸は見逃さず**
そこでしか出会えないグルメに出会えたりします。

菅笠に書かれている6つのキーワード

「迷故三界城」・「悟故十方空」・「本来無東西」・「何処有南北」これを「四句の悟り」といい、遍路の心構えです。その他、「同行二人」と弘法大師を表す梵字が1字です。

「迷故三界城」(まようがゆえにさんかいはいしろ)

日常生活では、欲望や観念にとらわれ、物事が思うように進まず悩んだりする。まるで城壁に囲まれ、窮屈な思いをしているように。

「悟故十方空」(さとるがゆえにじゅうぽうはくう)

心身を清め、「空」の世界を理解すれば、迷いから離れ、世界は大空と同じように自由に伸び伸びとしている。



「本来無東西」(ほんらいどうざいなし)

もともと赤ちゃんのように自我が無ければ、敵も反対者も無く、常に平和で穏やかである。

「何処有南北」

(いずこにかなんぼくあらん)

同じく物事に執着せず、こだわりを捨てることは、苦しみや悩みをなくし、人生に広い世界が広がる。風にまかせて歩くだけ。

お寺での巡礼作法

山門	まず最初に、山門の前で本堂に向かって一礼する。 (こんにちは、よろしくお願いします。)	
水屋	口をすすぎ手を洗って清める。 また、輪袈裟を掛けたり数珠の準備をする。 (身支度して気持ちをとのえる。)	
鐘楼	鐘をつく。参拝後につくのは「戻り鐘」といって縁起が悪いとされている。 (ゴーンと1回、早朝はひかえてネ。)	
本堂	納札箱に納札や写経を納める。灯明、線香をあげ、お賽銭を納めたら合掌の後、読経する。 本堂では般若心経をはじめ、ご本尊の真言や御宝号などを順序よくていねいに唱えるのが普通ですが、心をこめ、ただ手を合わせるだけでもよいのです。慣れてくると唱えられるようになるかも知れません。 (他の方がおられたら、側によけます。)	
大師堂	本堂と同様に参拝、読経する。 (弘法大師が祀られている。)	
納経所	納経帖にご朱印をもらう。(有料) (みごとな毛筆でばさ)	
山門	山門を出るときは振り返り一礼する。 (ありがとうございました)	



しあわせぐるり、しこくるり。

四国遍路

弘法大師・空海が1200年前に人々の心よりどころとして開いた霊場をめぐる旅、四国遍路は昔も今も変わらず、お札を集める事で願い事が成就し、人々の苦しみを癒し、生きる喜びと安らぎを与えてくれる心の旅。その目的は宗教的な修行のみならず、病氣平癒、先祖供養、家内安全などのほか、リフレッシュや自己発見などもあり人により様々で、現代人のいやしの旅として見直されています。

凡例

- 1 霊山寺 四国八十八ヶ所
- ① 大山寺 別格二十霊場
- 歩き遍路道
- J R 線
- 私鉄線
- 高速道路
- 11 国道

1 : 690,000

【この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図200000(地図画像)を使用した。(承認番号 平25情使、第27号)】



第八十八番札所 大窪寺



第七十五番札所 普通寺



第六十番札所 横峰寺奥之院

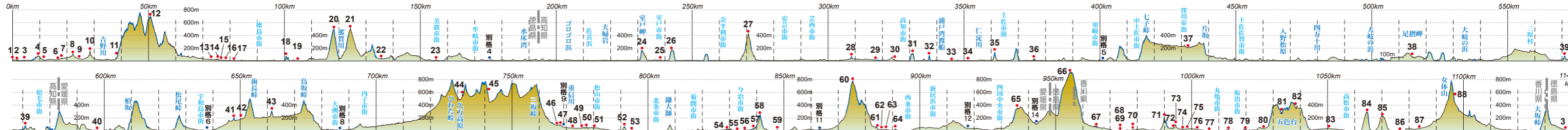


第五十一番札所 石手寺



第四十五番札所 岩屋寺

遍路道高低図



瀬戸内海国立公園



四国遍路と高野山

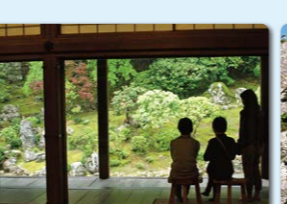
お遍路さんの多くは結願の報告に弘法大師が御入定されている高野山の奥之院にお参りします。奥之院では四国八十八ヶ所の納経帖に朱印をいただけます。また、お遍路をはじめる前にお大師様に挨拶のためお参りするお遍路さんもおられます。



高野山 壇上伽藍



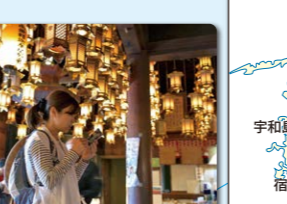
第三十七番札所 岩本寺



第三十一番札所 竹林寺



第二十三番札所 薬王寺



第一番札所 霊山寺