四国遍路へ出かけよう!

スピリチュアルな島
〜四国遍路〜

疲れた心を癒してくれる四国に旅しませんか。

四国遍路は、西暦800年頃に弘法大師（空海）が巡った八十八の札所をたどる、壮大な寺院巡礼の旅。白装束に鈴の音のお遍路さんのイメージを持つ人も多いはず。最近は、健康増進やアウトドア、はたまたアドベンチャートラベルとしても注目を集めている。非日常的な空間で心の洗濯ができる癒しの旅を、あなたも体験してみませんか？

願いごと 疫病退散
癒し 自己変革
健康増進 朱印集め
悩み ストレス
病気平癒 家内安全
修行 先祖供養

昔から再生の旅は四国と決まっています。
ゆりかご四国に身をまかせたら自然と人に優しくなれます。
全部回れなくても大丈夫、今日に続き明日もある。

遍路スタイルいろいろ

巡拝の方法は人により様々、歩き・ツアーバス・自家用車の他、自転車・オートバイや電車・路線バス・タクシーなどの公共交通機関を利用する方法もあります。

歩き遍路

達成感・ふれあい

所要日数 45日程度
特徴 全行程を歩く（1日で30km程度）。伝統や修行を重視したスタイルですが、男女問わずに体力・精神・技術・知識を要します。それだけに達成感はひとしおです。

メリット
- 達成感が得る
- 遍路仲間や地元の方々とふれあえる
- 美しい自然を直に感じられる
- 健康増進に効果絶大
- 自分と向き合える時間ができる

注意点
- ある程度の体力・精神力が必要
- 体調管理は慎重に
- 相対時間も必要
- 道に迷うことも想定内で
- 若み守を買いにくい

ツアーバス遍路

手軽・友だちづくり

所要日数 9〜12日程度
特徴 日程や食事、宿泊などが設定されていて、手軽にチャレンジができます。多種多様なプランがあり、申し込むだけで「先達」と呼ばれるガイドが同行する場合が多く、お遍路への理解が深まります。

メリット
- 先達が案内してくれる
- 旅程をエスケープできない
- いろいろなプランがある
- お参りに専念できる

注意点
- 歩く用意も必要
- 時間を守り、個人行動は控えめに

車遍路

自由・便利

所要日数 10日程度
特徴 天候に左右されないはずが、札所から離れた観光地や宿泊施設へも足を伸ばせ、自由にプランをたてられる。

メリット
- 自由にプランニングできる
- 宿泊地が選べても大丈夫
- 季節・天候に左右されにくい
- お参りせずに参拝場合でも大丈夫

注意点
- 必要以上に時間もある
- 細い道など車が通りにくい場所がある
- 札所が駐車場から離れている場合もある

※記載の日数は四国完走で全周の場合ですが、個人差があります。

一気に回らなくても大丈夫!まずは、お遍路入門・・・・

- 旅行プランにお寺をプラス
- 休日を利用して〔区切り打ち〕
- 電車・バスも使いながら
- ご朱印集めの延長線上で
- 歴史的建物などを見に
- どこのお寺からでもOK!

お遍路はパワースポットがいっぱい

霊験や己利益を求める遍路の旅のものが自然系から宗教系までパワースポットの集まる舞台。願い事がかなったり、はたまたミラクルが起こるかも!

POWER SPOT

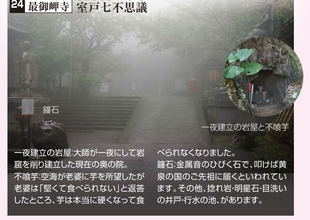
峡々たる石鎚を望む神聖な地

60 横峰寺 奥の院 星ヶ森

役行者が山々を修行していた際に蔵王権現が出現した。中に金属もこの地を訪れ、星供の修行をしたところ。星供とは、人の運勢は生まれ年で決まる「本命星」と毎年変わる「当年星」を供養する占星術のことで、厄難付・福命・幸福を祈り、その年の吉凶を占うもの。奥の院星ヶ森は雲海石鎚山を望む遥拝所であり、神聖な空気が漂います。また横峰寺境内はシャクナゲの名所としても名高い。

俗人を超越した空海の神通力

24 最御崎寺 室戸七不思議



一夜建立の岩屋:大師が一夜にして岩窟を削り建立した現在の奥の院。
不喰芋:空海が老婆に芋を所望したが老婆は「堅くて食べられない」と言ったところ、芋は本当に硬くなって食べられなくなりました。
鐘石:金属音のひびく石で、叩けば黄泉の国のご先祖に届くといわれています。その他、捻れ岩・明星石・目洗いの井戸・行水の池、があります。

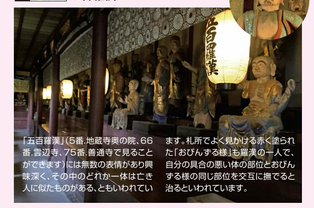
子授・安産・子どもや女性の守り神

76 金倉寺 訓利帝母（鬼子母神）

もともと「おおなてんさん（鬼子母神）」は、他人の子どもをとっては食べるという悪い鬼でした。お釈迦さまは、こらしめるために、おかるてんさんの末っ子を隠してしまいました。おかるてんさんは必死になって探しますが、どうしても見つかりません。子どもを失った母親の苦しみを嫌という程味わったおかるてんさんに、お釈迦さまは末っ子を返して、「子どもを望む人には授け、苦しんでいる人々を救う」と約束を交わしました。改心したおかるてんさんは子授・安産・子どもや女性の守り神に。女神と鬼神は表裏一体というわけです。

悟りを開いた最高位の「ひと」

5 地蔵寺 五百羅漢



「五百羅漢」は6番 地蔵寺奥の院、66番 雲辺寺、75番 善通寺で見ることができます。には無数の表情があり興味深く、その中のどれか一体はきっと人に似たものがある、ともいわれています。札所でよく見かける赤く塗られた「おびんずる様」も羅漢の一人で、自分の同じ悪い体の部位をさびんずる様の同じ部位を交互に撫でると治るといわれています。

伝説や言い伝えで理解も倍増

別格 8番 十夜ヶ橋（とよがはし）
橋の下におられるお大師様

空海が旅の途中、橋の下で野宿をしたところ、寒さと空腹で寝られず、一夜とはいえ夜明けまで十夜の長さに感じられた、という逸話から十夜ヶ橋と名付けられました。この逸話は、「橋を通るときは橋の下におられるかもしれない空海に配慮して金剛杖をついてはいけない」という遍路の約束の起源とみなされています。

▲国道に架かる橋の下

86 志度寺（しどじ）
わが子を想い命を賭けた母

藤原不比等が氏負の興福寺を建立する際、唐に倣いだ妹から3つの宝物が送られてきた。しかし、志度の浦で難破し、そのうちの宝珠が竜神に奪われてしまい、不比等はこれを取り戻すための志度へ、そこでは土地の海女を妻とし、一子房前をもうけた。海女はその息子を藤原家の世継ぎにするための約束を取り付け、自らの命を捨てて宝珠を取り返した、という悲しい伝説が「志度寺縁起絵図」に描かれている。亡き母の菩提のため藤原房前が志度寺に1000の石塔を建てたなごりの「海女の墓」がある。

▲ 志度寺縁起絵図（重文）香川県立ミュージアム蔵

42 仏木寺（ぶっもくじ）
動物にフレンドリーなお寺

空海が老人の勧めで手の指に乗ってしばらく行くと橋の木に宝珠がリッかかって光を放っていた。それはかつて空海が唐から有縁の地が選ばれるように東方に向かって投げたものだった。その縁で境内の家倉堂には牛馬供養に参る人が多く、現在ではペット供養に訪れる人も多い。

▲本堂脇の家畜堂

68 神恵院（じんねいん）
「ことひき」の由来となった伝説

大宝3年（703年）に修行中の法相宗の高僧・行基上人が海に琴を弾く音が乗った小船を見つけると、後の祭に宇佐八幡大菩薩のお告げが聞こえ、新仏大菩薩の化身と感じ、神身と琴を引き上げて琴弾山に祀り、琴弾八幡宮とした。明治の神仏分離令で琴弾神社と神恵院に分離された。

38 金剛福寺（こんごうふくじ）

▲ さいはての足摺岬に位置する金剛福寺

濃縮の樹海と断崖に砕ける波涛

足摺岬は"補陀洛"（観音様の住む山のこと、極楽浄土として崇拝されていた理想の世界）に最も近いとされている。"補陀洛渡海"とは小船に乗り補陀洛の地を目指し、もう二度と戻れない旅だった。清浄出来、希望と絶望の船旅のこと。

18 恩山寺（おんざんじ）
お母さん思いの空海

もともとこの寺は女人禁制の道場であった。空海が修行をしている時に、母の玉依御前がはるばる普通寺から訪ねて来た。そこで空海は女人解禁のために頑にうたえて17日間の秘法を修し、女人開禁を成就し、母を迎えようとしたができた。その後、母はこの堂を朝り出家した、といわれている。

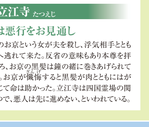
玉依御前の髪の毛が納められている剃髪塔

31 竹林寺（ちくりんじ）
土佐の高知のはりまや橋で、坊さんかんざし買うをみた♪♪

時は幕末、31番竹林寺の修行僧の慶全は辛に洗濯物を届けに来る娘お鶴と恋仲に。しかしながらお鶴は慶全の上役に当たる竹林寺豊助の縁組に次第に口かれ、純信もお鶴に好意を持つに至る。慶全はお鶴の気を引こうと「かんざし」を買い、お鶴に渡す。やがて疑惑の眼しいが、かんざしを買ったということが町中の噂になり、藩は二人の僧を逮捕処分に。しかし、お馬が好意を寄せていた純信は豊を決し、彼女と駆け落ちするも早平で藩からの追っ手に捕えられ、さらし者にされた挙句、純信は川之江に、お馬は神奈寺のふもとへ追放となる。その後も純信はお馬が忘れられず、行商人に身を変え会いに来るが所了縁ならぬ。まもなくお馬は病魔で土地の人と結婚し、以降二人の出会うことなく別々の人生を歩みました。

19 立江寺（たつえじ）
仏様は悪行をお見通し

鳥獣類のお宝という女が主を殺し、浮気相手とともに四国へ逃れて来た。反省の意味もあり本尊を手刻んだところ、お宝の黒髪は鐘の綱に巻きあげられてしまった。お宝が鐘楼すると黒髪が切れたりにはがれ、手当てをは助かった。立江寺は四国霊場の開所の一つで、悪人も善人もこぞって参詣する。



▲ お宝かかりの黒髪堂

お役立ち情報

四国八十八ヶ所霊場会
https://88shikokuhenro.jp/
四国八十八ヶ所霊場の寺院で構成している組織のサイト

四国別格二十霊場
http://www.bekkaku.com/
別格二十霊場の寺院で構成している組織のサイト

小豆島霊場会
https://reijokai.com/
絶景から神秘的な山岳霊場を有する小豆島遍路

阿波ナビ
https://www.awanavi.jp/
発心の道場・徳島県の観光情報はこちら

うどん県旅ネット
https://www.my-kagawa.jp/
涅槃の道場・香川県の観光情報はこちら

いよまるネット
https://www.iyokannet.jp/
菩提の道場・愛媛県の観光情報はこちら

こうち旅ネット
https://kochi-tabi.jp/
修行の道場・高知県の観光情報はこちら

遍路と巡りてくしてのスポットマップ
http://www.omotenashi88.net/
受け入れる側の四国の背さんが集う、お遍路さんのためのNPO

観光問い合わせ先

徳島市旅館組合宿泊案内所
TEL（088）622-0556
〒770-0831 徳島市寺島本町西1丁目4-2
（JR徳島駅前）

松山市観光案内所
TEL（089）931-3914
〒790-0062 松山市南江戸1丁目14-1
（JR松山駅構内）

徳島市広域観光案内ステーション
TEL（088）635-9002
〒770-0834 徳島市元町1丁目24番地
（アミコビル東館1階外側）

道後観光案内所
TEL（089）921-3708
〒790-0842 松山市道後湯之町6-8

香川・高松ツーリストインフォメーション
TEL（087）826-0170
〒760-0011 高松市浜ノ町1-20
（高松ターミナル北館1F）

高知県情報発信館「とさてらす」
TEL（088）879-6400
〒780-0056 高知市北本町2丁目10-17
（JR高知駅前）

四国ツーリズム創造機構ホームページ
https://shikoku-tourism.com/

基礎知識から宿坊、札所の案内や名所まで、お遍路情報、満載

〒760-0019 香川県高松市サンポート2-1 高松シンボルタワー タワー棟3F ☎ 087-813-0431
発行 （一社）四国ツーリズム創造機構
表紙：第３回阿波市の魅力伝届!ふるさとライフオ・コンテスト入選作品
四国遍路マップ 2024.7

プランニングアドバイス!

役立ち詳細データ

四国遍路の旅は最短距離でも1,130kmにも及ぶ壮大な旅。山もあれば谷もある変化に富んだ旅路です。まずは、ルートをしっかり把握して、余裕のある旅を計画しましょう。

縦断図の説明
※縦断図は、歩き遍路巡のおすすめルートの断面です。

- 19.4 / 9.8 札所番号・札所名
- 歩き遍路の札所間距離
- 66 / 65 札所の位置
- 標高（100m間隔）
- 950m 香川県 / 愛媛県 累計距離
- 未舗装区間
- 距離標（5km間隔）
- ルートの高低差
- 67 / 37 所要日数の累計（案）
- 歩き遍路の1日の行程（案）

遍路旅を素敵な思い出にするために!

出発前に

● マイペースで楽しく巡りましょう。
一般的に、1時間に4キロのペースで1日30キロ程度が目安です。もちろん、健脚の人、足腰に不安のある人など個人差もあります。また、雨の日もあり、体調のすぐれない日もあるかも? 自分のコンディションを客観的に把握し、マイペースを守りましょう。毎日歩けば疲労も蓄積します。休息日を設けることも一案です。

● 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遍路を何回かに区切って行う人もいます。その考え方も様々で、二本印をもらうことが目的の人は、直接札所をめざします。札所から札所の行程も遍路だと考えるあまり、前回の歩き終えた場所から再スタートするなど、いろいろです。

● 宿泊先の確保はしっかりと。
いろいろな宿泊施設（遍路宿・民宿・ゲストハウス・旅館・ビジネスホテルなど）があります。宿では食事やお風呂の準備もあるので予約をおすすめします。春や秋、休日は予約が満室になることもあります。そんな時は宿の方に相部屋の相談をしたり、日程のプランを変更することも必要です。

現地で

● ときには寄り道も!
道標が整備されていはいるものの、コースを外れることもあります。道に迷ったら勇気をもって引き返しましょう。寄り道を楽しむくらいの余裕と臨機応変さが大切です。

● 山道も無理せずゆっくりがおすすめ!
平地歩行の所要時間は容易に予想できても、山道は個人差が大きく短い距離なのに思いのほか時間がかかる場合があります。山道で日が暮れるのはとても危険ですので充分な余裕が必要です。

● 混雑を譲り合いの気持ちで。
札所での参拝時間はおおむね30分もあればOKですが、いっときに集中する納経所が混雑する場合があり、想像以上に時間を要することがあります。順番待ちの覚悟を持つことも大切です。

● 食事も遍路の楽しみ!
市街地ではレストランやスーパー、コンビニも多数ありますが、都市部から離れるとその数は極端に少なくなります。しかし、沿道では、季節ごとにそこでしか出会えない四国のおいしい海の幸や山の幸に出会えたりします。

88ヶ所巡拝に準ずるご利益
「7ヶ所まいり」

古くから7ヶ寺を1日で巡拝する「7ヶ所まいり」という参り方があります。7ヶ寺それぞれには「七福神などが」がおられ、お参りすることで7つの福運が授かるといわれています。

みどころ
- 71番弥谷寺の岩山と一体化した堂宇や磨崖仏。
- 香川県独特のおにぎり型の山が点在するのどかな里の風景。
- 一寸先も見えない真っ暗闇の遍路を、懐仏に導んでいく奉遍寺の咸福めぐり。

ポイント 〔出所:道寺奥の院:換身ヶ嶽神宮の伝説〕
大師が7歳のとき、「仏門に入って人々を救いたい、という願いがかなうなら霊験を現したまへ、かなわないのなら我が身を以て誠心を供養する」と念じて、目ら断崖より飛び降りた。すると紫雲が湧き起こり釈迦如来が出現し、天女が彼を受け止めた。

弥谷寺〜道隆寺（三豊市〜多度津町）

歩行距離	20.5km
歩行時間	5時間50分
獲得標高	登0260m 下0244m

「7ヶ所まいり」の色紙

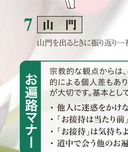
PICK-UP 1 里山風景といにしえの面影を残す道

歩き遍路 6日目（生名〜22番平等寺）

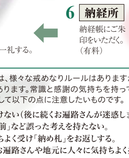
歩行距離	19km
歩行時間	7時間
獲得標高	登0120m 下0120m
交通	徳島バス :JR伊予北裏

みどころ
- 観林寺へのから「丁石」が残る山道は、風景のみならず、風や光も神秘的な雰囲気があります。
- 寺伝に出てくる地蔵尊を守護していた鎧跡の白鶴。
- 太龍寺、持仏堂の龍の絵のほか、奥の院「舎心ヶ嶽」の近くに人間国宝「流政之」さんの"山ばきもり"が立つ。

ポイント
観林寺への登りにさしかかる生名から宿までは商店がないので大や補給食を確認し、ましょう。不の枝に出かる"がんばって"の札に励まされて登る日本じゅうの遍路道。極端な上り坂や岩場はなく歩きやすい道が続きます。雨の日は並行する舗装道路を通りましょう。



国指定史跡 阿波遍路道



観林寺本堂の白鶴

PICK-UP 2 「海はひろいな、大きいな〜♪」の道

歩き遍路 20日目（下ノ加江〜足摺岬）

歩行距離	22km
歩行時間	7時間
獲得標高	登0360m 下0360m
交通	高知西南交通バス

アドバイス
難しいのは足摺の回り方です。岬の手前の個に荷物を置いて手ぶらで38番を往復するか、それとも足摺岬に宿を設定して温泉や宿からの展望を楽しむか、また、足を伸ばして岬の西海岸を回ると距離は3km長いが景色がいい。

みどころ
- クロマツ林と海岸線が一体となった手つかずの風景が残る大岐の浜。
- 大阪の海遊館付属「海洋生物研究所以布利センター」は時期によっては一般公開あり。
- 漁に生きる人々の暮らしがたたずむ漁港の街。
- 足摺岬周辺は遊歩道・海岸美など見どころ満載。

大岐の浜

足摺岬自然遊歩道

ポイント
37番から38番は八十八ヶ所の中で最も札所間距離の長い区間です。歩行方向の左側には「トーン」と完波の打ち寄せる太平洋、四国もここまで来ると海の色が感動的な青さになります。自然のゆりかごに包まれると日常のわずらわしさがどうでもよくなる気がします。

PICK-UP 3 高原の町から里山をぬけて松山への道

歩き遍路 29日目（久万高原〜46番浄瑠璃寺）

歩行距離	33km
歩行時間	9時間30分
獲得標高	登1000m 下0.1450m
交通	JR四国バス :伊予鉄バス

網掛石

久谷地区の里山風景

みどころ
- 三坂峠から3キロほど下った旧遍路宿の坂本屋で土日に開設される接待所。
- 「網掛石」は弘法大師が運んだとしいわれる伝説の巨石。
- 里山に四季の花咲く谷地区の風景。
- 「文殊院」は衛門三郎の住居跡といわれる別格9番札所。
- 重信川の沿川には数多くの泉が湧き出ており「杖ノ淵公園」もそのひとつ。

ポイント
三坂峠は四国の分水嶺（瀬戸内海と太平洋）。土と小石を踏みつつ眺望を楽しみながら峠を下った左ちたは、ふと心が和む里の暮らしが感じられる谷の里。いやしの景観の中、歩を進めて重信川を渡れば松山市街の喧騒が近づきます。51番石手寺は翌朝ゆっくりと参ります。

お遍路さんの身支度

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、納札、納経帳あたりは持つ人が多いです。これらを身につけていれば「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。一番札所 霊山寺で揃えることができますが、各札所や沿道の仏具店などでも入手できるので、必要に応じて適宜そろえていくこともできます。

1 菅笠（すげがさ）
日よけや雨具に最適。おまいりの時のほか、お堂の中や曹の前でも笠をとらなくてもよい。

2 白衣 白装束（びゃくえ しろしょうぞく）
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。

3 数珠（じゅず）
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、煩悩が消滅し、功徳を得られるといわれています。

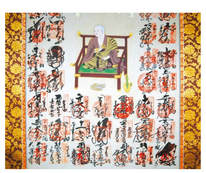
4 持鈴（じれい）
正式な読経では持鈴を振る。

5 頭陀袋（ずだぶくろ）
経本や納経帳のほか巡拝に必要なものをいれる。

6 輪袈裟（わげさ）
首からかける略式の袈裟。トイレに入る際は首から外すべき、とされています。

7 金剛杖（こんごうつえ）
お遍路を導く「弘法大師」の化身といわれています。かつては、行き倒れたお遍路の墓標の代わりに立てられたそうです。

菅笠の文字
「遠故三界城」・「慈悲十万空」・「本来無東西」・「何処有南北」（四句の悟り（しくのさとり））・「同行二人」。弘法大師を表す梵字が1字です。
四句の悟り：遍路の心構えのことです。「迷ってばかりいないで眺にまかせて広い世界を旅しよう」、みたいな意味です。
同行二人：一人であって一人じゃない、お大師様がいつも見守ってくれている。



同行二人

ご朱印は遍路アート
遍路のご朱印は一つ一つが美しい。それが集まってくると、もはやそれは家宝レベル。

金剛杖の持つパワー
最上部の切れ込みは五輪形（下から地・水・火・風・空）です。さらに大日如来を表し、ひいては弘法大師につながります。四角柱の各面は発心（阿波）・修行（土佐）・菩提（伊予）・涅槃（讃岐）の各道場を表します。

納経帳（のうきょうちょう）
霊場にお参りした証として、納経所で墨書・朱印をいただきます。

納札（おさめふだ）
住所・氏名や願いごとを書き、本堂や大師堂に納めます。お接待のお礼にも渡します。全周の回数により納札の色が違います。

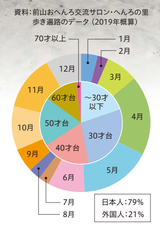
大師の浜（高知県）

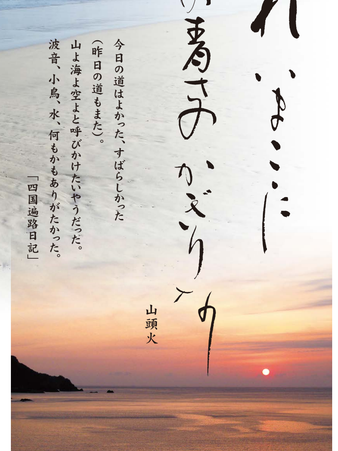
おおらかな四国遍路

四国遍路はどこから始めても、順序がバラバラでも、一度に全部まわらなくてもかまいません。
また、「空海の修行した道」と言われますが、88の札所の中には真言宗以外の札所もあり、特に宗教、宗派を問わずチャレンジできます。

歩き遍路にONE POINTアドバイス
長距離を長時間にわたって歩くので、荷物はできる限り軽くする必要があります。男性で4〜5kg女性で3〜4kgくらいが理想とされています。購入したアウトドア用品は、あらかじめ使っておくと、本番でトラブルを防ぐことができます。

資料：前山お遍路交流サロン・へんろの里 歩き遍路のデータ（2019年概算）





われいよいよここに海の青さかがりの

今日の道はよかった、すばらしかった
（昨日の道もまた）。
山よ海よ空よと呼びかけたいやうだった。
波音、小鳥、水、何ともありがたかった。

「四国遍路日記」
山頭火

遍路の始まりは?

四国遍路がどのように始まったのかは、実は定かではありません。
空海が始めたとか、衛門三郎が空海を追って四国を巡ったのが始まりであるとも言われています。文献としては空海（744〜835年）24才の著作「三教指帰」や平安末期の「今昔物語」「梁塵秘抄」にその記述があります。江戸時代になると、檀貧念が初の四国遍路ガイドブック「四国遍路道指南」（1689年）を刊行し大衆化に貢献、この頃に八十八という数字が現れたとします。
また、唐人種田山頭火（1882〜1940年）も四国を巡拝し、旅に生きる彼のイメージと遍路旅がピッタリと重なり、現代人の旅情をかきたてています。現代では自動車や鉄道などの発達により、新しいスタイルが生まれています。
道路や案内の道標も飛躍的に充実し観光的要素も加わり遍路旅へのハードルも低くなり多くの人に親しまれるようになってきました。また、物質的に恵まれた時代の中で、本当の豊かさ、心の癒しを求める人々が増えブームの追い風となっています。

空海

真念著 四国遍路道指南の挿絵
四国遍路記集（伊予史談会）より引用

人生即遍路（人生は遍路なり）
種田山頭火（たねだ さんとうか）
山口県防府市に生まれる。句と旅と酒を愛した「漂泊の詩人」。生涯の多くを旅に費やし、四国遍路も2度経験している。自由律俳句のもっとも著名な俳人のひとり。終の棲家となった松山の「一草庵」は2009年に復修を完了し一般公開（土日・祝日されています。
代表作：「草木塔」

知っておこう!札所での作法

（マナー）
仏前勤行では順序とかお経の回数といった形式も大事ですが、なによりも心を込めることが肝心です。また、たとえお経を覚えていても経本を広げて、その意味を確かめながら読むのが正しいマナーです。

お参りの順序

1. **山門**（さんもん）
まず最初に、門の前で本堂に向かって一礼する。
2. **水屋**（みずや）
手を洗い口をすすいで、体を清める。また梅裂装を掛けたり数珠の準備をする。
3. **鐘楼**（しょうろう）
鐘をつく。参拝後につくのは「尻り鐘」といい縁起が悪いとされている。
4. **本堂**（ほんどう）
納札前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。
5. **大師堂**（だいしどう）
本堂と同様に参拝、読経する。（弘法大師を祀っています）
6. **納経所**（のうきょうしょ）
納経帳にご朱印をいただく。（有料）
7. **山門**（さんもん）
山門を出るとまに振り返り一礼する。

お遍路マナー
宗教的な観点からは、様々な戒めなりルールはありますが、お遍路の目的による個人差もあります。常識と感謝の気持ちを持って対応することが大切です。基本として以下の点に注意したいものです。
- 他人に迷惑をかけない（後に続く遍路さんが迷惑します）。
- 「お接待は当たり前」などと思った考えを持たない。
- 「お接待」は気持ちよく受け「納め札」をお返しする。
- 道中で会う他の遍路さんや地元に人々に気持ちよく挨拶をする。

朝のお勤め（75番善通寺）

宿坊に泊まって非日常体験

宿坊のある札所もあります。厳格な決まりごとはなく、「お勤め」と呼ばれる勤行に参加できたり「法話」が聞けたりするほか、寺の仏像や装飾品を身近に鑑賞できます。非日常体験を楽しみてみてはいかがでしょうか!
また、「遍路宿」などと是非とも体験していただきたい一面です。宿坊や遍路宿ではほぼお遍路さんで占められます。お遍路さんは別々に宿に到着しますが、似たような道中を経験してきているので夕食では遍路話に花が咲きます。また、着替えを洗濯できる設備のあるところも多くあります。

精進料理が有名（58番仏道寺）

大師の里湯温泉（75番善通寺）

太平洋を望む（26番金剛頂寺）

食事風景（6番安楽寺）

素敵な仏様と出会う旅

仏教はその歴史のなかで人々の限りない願いに応じて、姿やご利益の異なる様々な仏様が生み出されてきました。四国八十八ヶ所にも様々なご本尊がおられます。それぞれのご本尊の存在意義やご利益を理解することにより参拝はより意味のあるものになるでしょう。もちろんそれぞれの神仏の顔やお姿を眺めるだけでも心が休まるはずです。

【札所のご本尊】

如来（にょらい） 釈迦如来・阿弥陀如来・薬師如来・大日如来
悟りを開いた者で、最高の位にある仏陀（釈迦）の別称。一般的に簡単な法衣をまとい、装身具は身につけていない。

菩薩（ぼさつ） 十一面観音菩薩・千手観音菩薩・地蔵菩薩・聖観音菩薩・馬頭観音菩薩・虚空蔵菩薩・文殊菩薩・弥勒菩薩
如来になることを目標に修行をしながら、人々を救う努力をするので庶民の信仰が厚い。冠、首飾り、イヤリングなどで着飾り、手には人々の願いをかなえるために持ち物を持っている。

明王（みょうおう） 不動明王
如来の教えに従わない民衆を威嚇、屈服、教済するために如来の命をうけて仏の教えに導こうとする。その姿は恐ろしい形相で武器を持っている。

天部（てんぶ） 四天王・金剛力士
如来、菩薩、明王を仏敵から守る守護神。バラモン教の神様を起源とするものが多く、如来、菩薩、明王にはない男女の性別が天部にはあります。

52番 太山寺（松山市/D-4）

標高738（1305）松山城主が寄進した本堂は入母屋造りを反り出すで、四国霊場では数少ない国宝。また、豊後の真野長者が一夜にして建立した、という開基にまつわる伝説が残ります。

杖ノ淵公園（松山市/D-4）

空海が杖をついたら湧き出たという清水。透き通った清らかな水をたたえた池には鯉や水鳥が泳ぎ、遊具などが整備された市民憩いの公園。湧水は日本の名水100選に選ばれています。

45番 岩屋寺（久万高原町/E-5）

国の名勝に指定されている巨大な岩壁に囲まれた本堂の右側は分岐路峰、左側は鉢巻路峰とされています。空海が掘ったとされる穴禅定という洞窟があり、霊水が湧き出ています。

ヘンロ小屋プロジェクト

お遍路さんのための休憩所できる「ヘンロ小屋」をボランティアで造っていくプロジェクトです。地域の特色を取り入れて設計されたシンボリックな小屋は善人が集うコミュニティスペースでもあります。

つわな奥展望所（愛南町/C-7）

40番を打った後、愛南町から宇和島市へ向かう柏坂をあえぎながら登り、平坦になったあたりでパッと視界が開け、疲れを忘れる雄大な景色が眼前に広がります。登ってきて良かったと実感するひととき。

毘沙門天展望台（三好市/G-3）

66番雲辺寺は880メートルの高所にあります。毘沙門天展望台では眼下に長曾我部元親が雲辺寺の和尚に四国制覇の野望を相談したという逸話のある360度の大パノラマが楽しめます。

82番 根香寺（高松市/H-2）

お寺のサイトでも紅葉の時期には日々移り変わる写真を掲載してくれるほど有名な紅葉の名所。そばの木々は新緑も秀逸です。駐車場では奇獣「牛鬼」が出迎えてくれます。

84番 屋島寺（高松市/I-2）

景勝地であり源平合戦の舞台となった屋島に位置する鶴亀和上ゆかりの寺。鶴出大明神社には四国の狸の総大将「太三郎狸」が祀られ、一夫一婦の契りが固いことから夫婦円満、縁結びの神。

前山おへんろ交流サロン（さぬき市/I-2）

第85番大濱寺へ向かう途中、眺向には「へんろ資料展示室」と「交流サロン」があります。充実した展示は遍路文化を体系的に理解することができます。お遍路が気軽に立ち寄ることのできる、和やかな雰囲気があり、1番から歩き通してきた遍路には「遍路大使」の認定証を交付していただけます。

女体山越え（さぬき市/I-2）

いないよ結願、うれしさと寂しさが交錯する複雑な気持ちに打ち込もうとする人が集まります。87番から88番へは複数のルートがあるので、南の目の女体山越えは避けましょう。

アクセスマップ

四国遍路と高野山

お遍路さんの多くは結願の報告のために弘法大師が入定されている高野山の聖地「奥の院」にお参りします。奥の院では四国八十八ヶ所の納経帳に朱印をいただきます。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。

奥の院には今もなお、1日に2回お大師様の食事が届けられます。

四国別格二十霊場

お大師様にまつわる説話が残る寺が多く、修行体験できるお寺もあります。88に別格の20を足す上108（煩悩の数）になり、煩悩を減ずるなど、八十八ヶ所の巡礼に立ち寄るもよし、なにより昔ながらのお接待の心が残されている霊場です。

小豆島八十八ヶ所

小豆島の霊場には古い遍路道が数多く残されており、それが今でも歩ける状態で保全されています。自然の地形を利用した「山岳霊場」があり、そこには古から伝わる「行場」なども存在します。小豆島は四国霊場の10分の1で美しい自然のなか霊験あらたかで、多くのお遍路さんが訪れます。

問合せ先：小豆島霊場会
https://reijokai.com/

34番 種間寺（高知市/F-5）

本尊は「安産の薬師さん」の愛称で信仰され、妊娠が病れを持ってお詣りすると、お寺ではその底をぬいて（通りを良くして）三日間祈願して返す。そして妊娠が安産すると病れを提音堂へ納めるならわしがあります。本尊の薬師如来は国の重要文化財。

27番 神峯寺（安田町/H-5, 6）

「真っ縦（まったて）と呼ばれる急勾配の山道の山頂付近に位置し、立江寺に続く土佐の関所寺。鐘楼のそばに霊水「神峯の水」が湧き出ており、重病を患った女性が夢の中で大師から、この水を飲ませていただき一命をとりとめた、といわれています。

舎心ケ嶽（阿南市/J-4）

空海の24歳の著作「三教指帰」に「阿国大瀑嶽にのぼりて土佐州室戸岬に勤念す、谷響を惜しまず明星来影す」と記されており、この地において後少19歳のとき「虚空蔵求聞持法（こくうぞうもんじほう）」の修行をした伝えられています。

へんろころがし（吉野川市/I-3）

「へんろころがし」とは、険しい山道などの難所のこと。11番から12番に向かう山道はいにしえの面影が残るく知られた区間で、所要時間は健脚で5時間程度、平均6時間程度を要します。

10番 切幡寺（阿波市/I-3）

空海が補い布を求めると、機織の娘は惜しげもなく新しい布を差し出してくれました。空海は娘の「低に仕え、人々を欲いたい」との願いを聞き入れ出家させると娘はたちまち千手観音の姿に変わってしまった。

37番 岩本寺（四万十町/E-7）

本堂の格天井には575枚の絵が掲げられています。多くの人によって描かれた絵は画・日本画を問わず、手法も様々で仏画をはじめ花や動物、中にはマリリン・モンローもあり見応え充分です。

五台山と牧野植物園（高知市/G-5）

31番竹林寺は四季折々の表情をみせる高知県出身の植物学者・牧野富太郎博士の業績を顕彰した植物園に隣接しています。南北2ヶ新緑の本立の隙間から見える竹林寺の五重塔がお遍路さんの目を癒します。

御厨人窟（室戸市/I-6）

室戸市には、弘法大師（空海）ゆかりの場所が数多く残っており、その1つが、この「御厨人窟（みくろど）」。青年時代の大師が悟りを開いたといわれる洞窟で、"空海"と名前をつけたのも、ここから見える空と海に感銘を受けたからと言われています。

杖杉庵-遍路のはじまり 衛門三郎伝説（神山町/I-3）

衛門三郎は伊予の強欲な富豪。ある日、托鉢に来た僧（空海）をはらって打ち、追い払った。その翌日から三郎の子が次々と死んだ。怖ぐんだ三郎は八十八ヶ所を巡るお21周目に12番焼山寺奥の杖杉庵で力尽きた。そこに現れた空海は三郎の手に石を握らせ再来を約束した。後に三郎の木家で、この石を掘った男子が生まれ、その石は子孫に納められた。これが四国遍路の始まり、といわれています。

川島橋と善入寺島（吉野川市/I-3）

屋大な吉野川の流れに近づける癒しの場所。曙想を誘う風景は遍路道の大きなアクセントとなっています。昭和46年に川島橋ができるまでは「栗島渡し」がお遍路さんの足として利用されていました。

足摺宇和海国立公園

㉗ 岩本寺
④ 鮪大師

四国八十八ヶ所	
別格二十霊場	
歩き遍路道	
四国のみち（環境省ルート）※	
四国のみち（国交省ルート）※	
四国のみち（重複ルート）※	
JR・駅	
みどりの窓口設置駅	
私鉄・駅	
高速道路	
有料道路	
国道	
主要地方道	
その他の道路	
フェリー航路	
遍路道の絶景スポット	道の駅
観光地・施設	空港
史跡・名勝・天然記念物	ゴルフ場
観覧施設	キャンプ場
温泉・宿	温泉
イベント祭・アウトドア	海水浴場

※四国のみちは、四国を1周するウォーキングルートです。1）自然に重点を置いた環境省ルートと、2）歴史と文化に重点を置いた国土交通省ルートの2つがあります。遍路道でありませんが、そのルートの多くが遍路道と重複しています。また、遍路道と周辺の観光地などを上手につないでいます。

この地図は、色の見分けがつきにくい方にも見やすいように配慮しています。

[1]出典：国土地理院発行20万分1 地勢図・50mメッシュ標高」

高松市鍛町1-18-3 株式会社 武揚堂 調製 087(823)2840