

はじめての

# 四国遍路

し

こく

へん

ろ

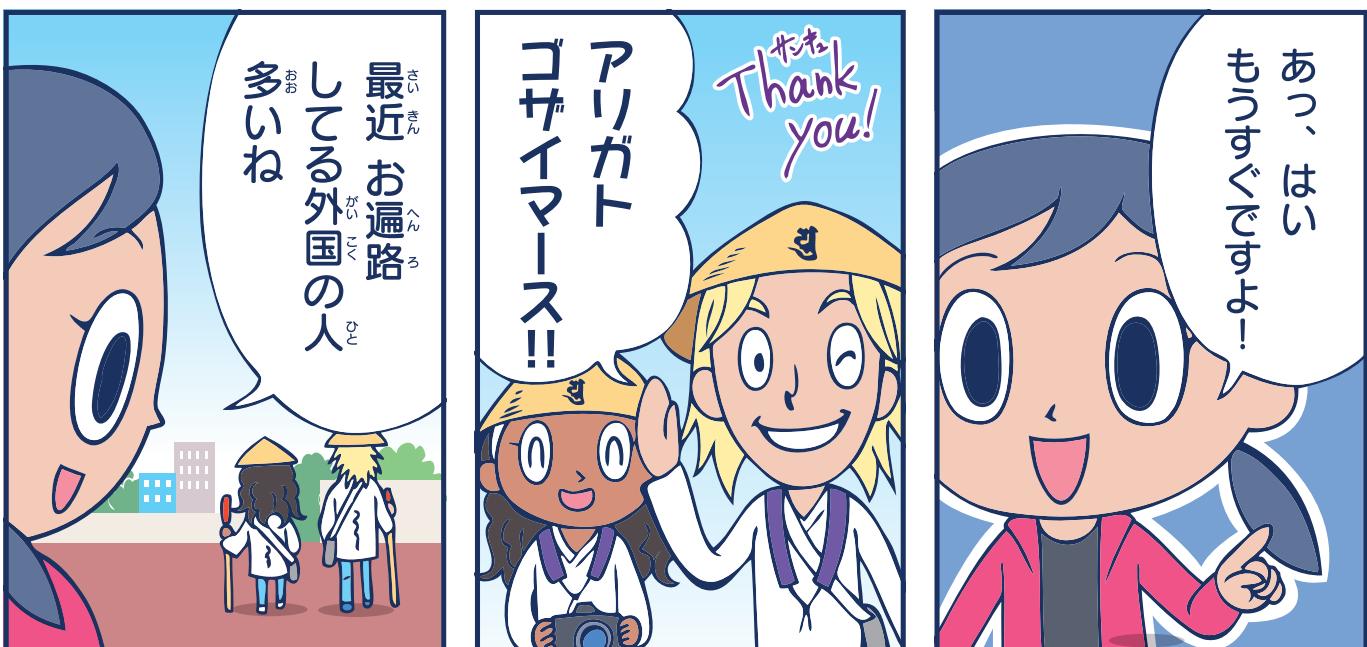


JAPAN HERITAGE

日本遺産

しこくへんろにほんいさんきょうぎかい

四国遍路日本遺産協議会

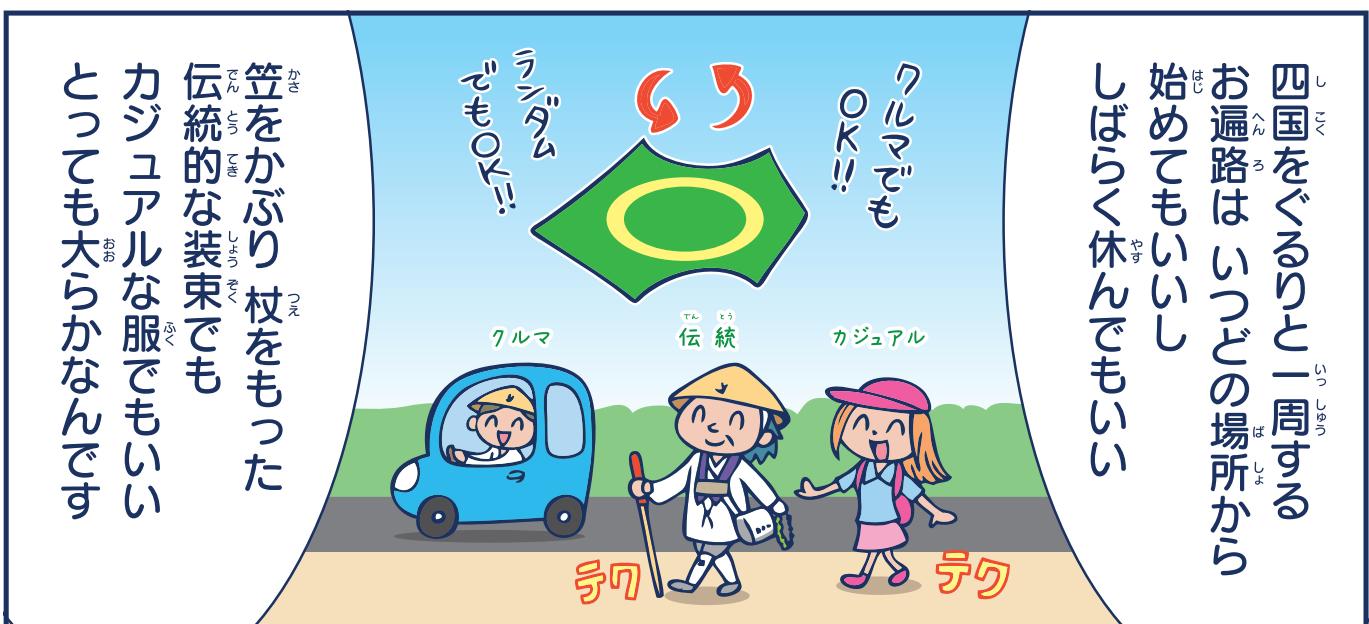
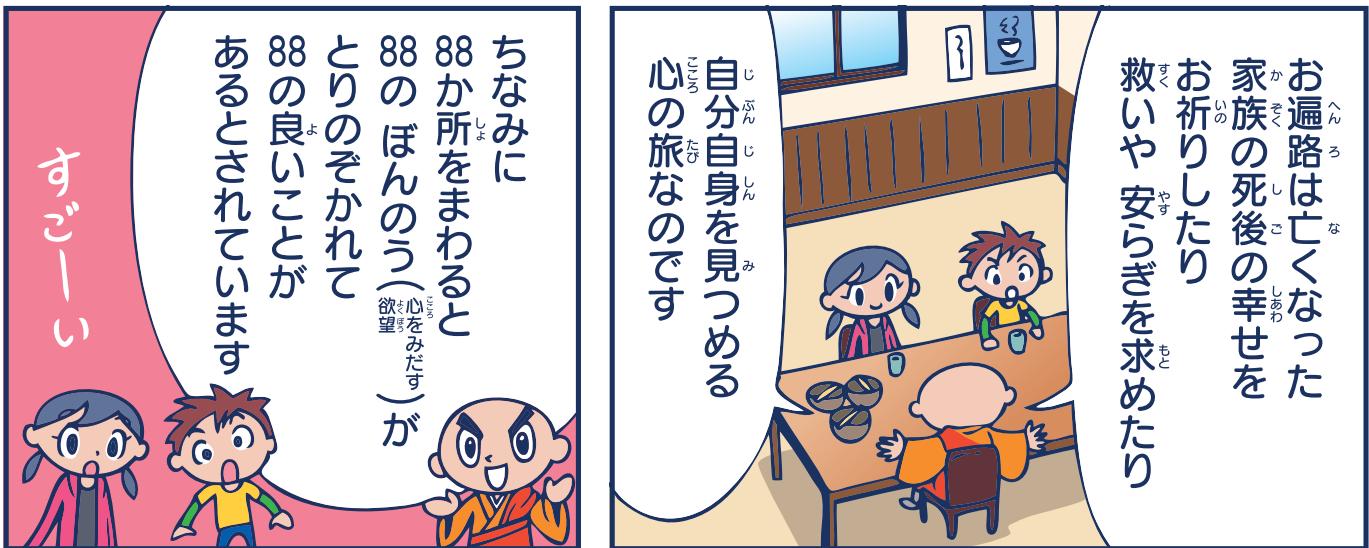




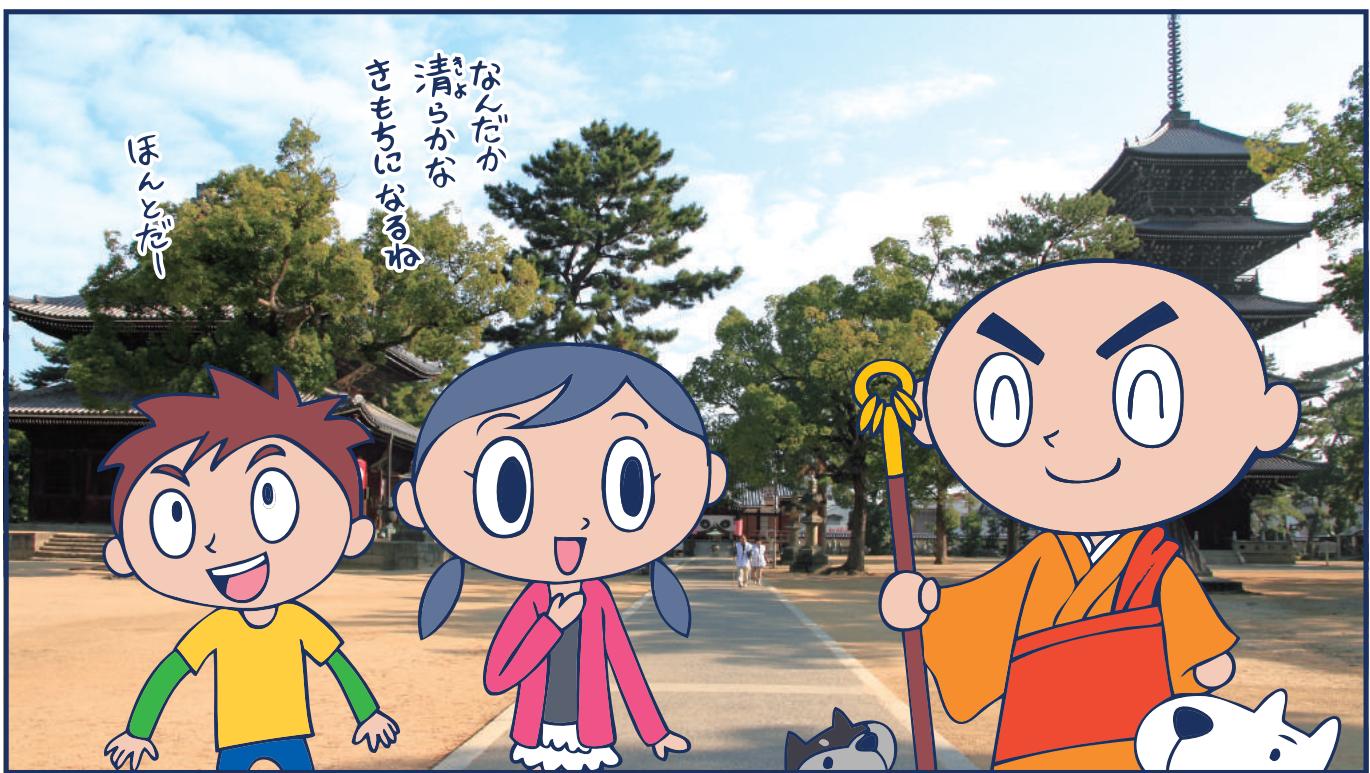
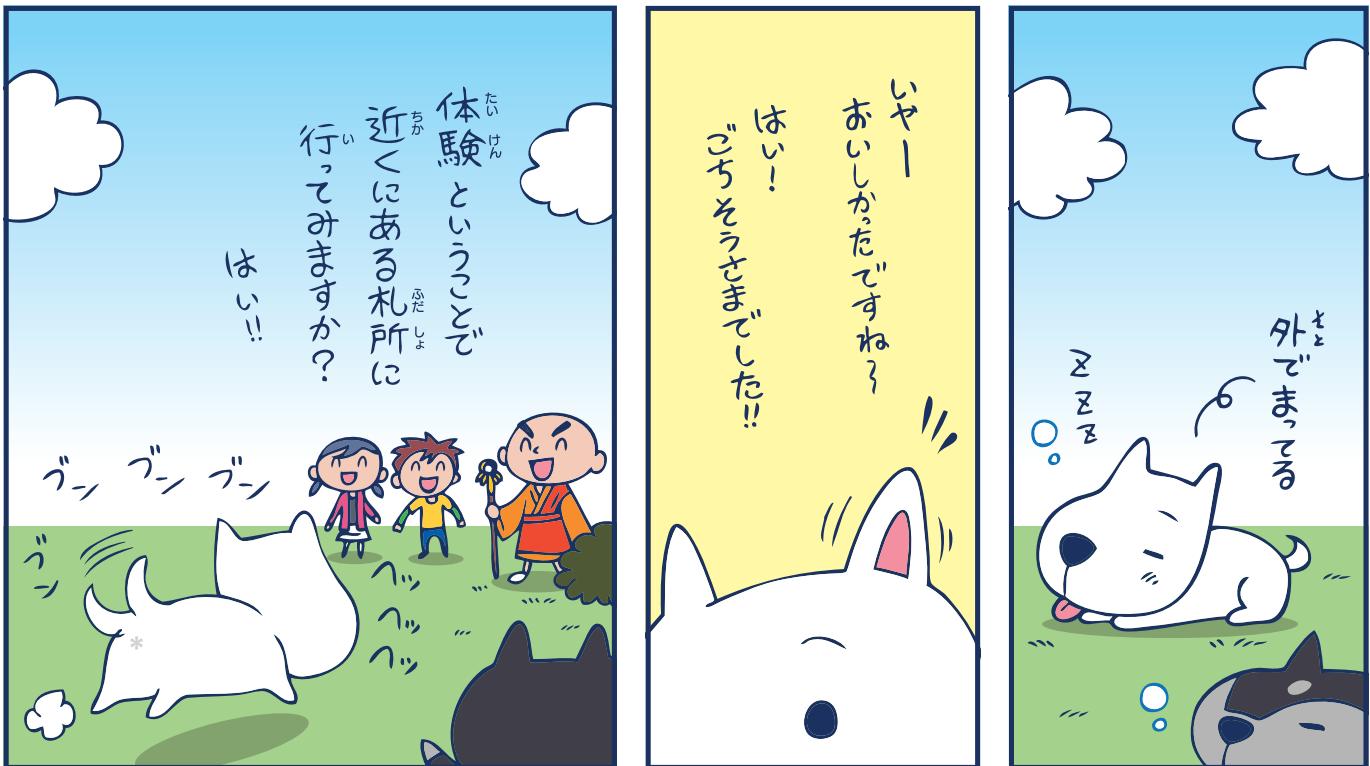


弘法大師空海が  
ゆるつと分身した姿  
『くうかい君』です













# 教えて! くうかい君

# 四国遍路

なんでも/Q&A

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



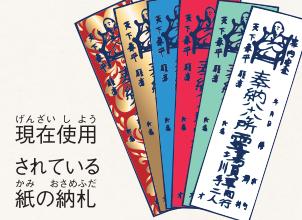
## なぜ、お寺のことを 札所というの?

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。



お遍路の回数に  
より色が違うよ



## 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」と呼ばれているんだ。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、についてはいけないよ。※鐘をつくることを禁止しているところではつかない

## ② 水屋



ひたりて左手、右手の順に手を洗い、左手ですくった水で口をすすぐ。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  
るととも同じように一礼・合掌するよ。

札所での  
お参りのしかた

ふだしょ

## 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衣の装束だけど、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。最近は、ふだん着の白衣(上ののみ)、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。



## お遍路さんに出会ったう、どうしたういい?

むかしから四国の人たちは、きびしい遍路道を苦労して進むお遍路さんを、「お接待」て温かく迎えてきた。交通事情がよくなつた今も、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。お遍路さんに出会つたら、元気よくあいさつしよう。何よりのはげましになるよ。



## 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畠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。



### 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。おさい錢をあげて合掌し、心静かにお経をとなえる。

空前絶後のスーパースター！

# 弘法大師ってどんな人？

こう ぼう だい し  
弘法大師

お坊さんの中でもっとも有名な  
お坊さんのひとりである空海（アマガエ）  
835）。弘法大師ともいい、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、幼いころからかしこく、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・総芸種智院を作つて、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のある満濃池の  
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」  
といううことわざもあるくらい字がうま  
く、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。

お坊さんの中でもっとも有名な  
お坊さんのひとりである空海（アマガエ）  
835）。弘法大師ともいい、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、幼いころからかしこく、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・総芸種智院を作つて、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のある満濃池の  
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」

お坊さんの中でもっとも有名な  
お坊さんのひとりである空海（アマガエ）  
835）。弘法大師ともいい、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、幼いころからかしこく、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・総芸種智院を作つて、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のある満濃池の  
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。

お坊さんの中でもっとも有名な  
お坊さんのひとりである空海（アマガエ）  
835）。弘法大師ともいい、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。

お坊さんの中でもっとも有名な  
お坊さんのひとりである空海（アマガエ）  
835）。弘法大師ともいい、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。

だい ばんいしてじ  
第51番石手寺  
もんぜん  
お遍路さんを迎える  
せいねんたいしゃう  
青年大師像

スゴイ！

## 小っちゃな頃から すぐかった！ 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る額を書くように頼まれたが、「心」の字の点をひとつ書き忘れてしまった。そこで空海はかかけ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

おさなないころから、両親や周囲の人たちから「貴物」とよばれるほどかし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、全國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。その願いかかなうなら、仏さま姿をあらわして」との祈りをささげ、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	821年	823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	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	日本本の庶民のための学校、 綜芸種智院を創立する	嵯峨天皇から東寺をたまわり、 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	日本本の庶民のための学校、 綜芸種智院を創立する	嵯峨天皇から東寺をたまわり、 金剛峯寺を建てる	奥義を伝授される 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	このころまで山野で修行を積む 高知県室戸岬にある御厨人窟 で修行をして、不思議な体験をして、名前は「空海」 に改めたと伝えられている	遣唐使船に乗つて唐（現在の中 國）へ留学	このころ、密教の超記憶術法で ある「虚空藏求聞持法」を授け られる	香川県屏風浦で地方豪族の 佐伯家の子として生まれる 子どものころの名前は「真魚」	叔父のもとで論語や史伝など を学ぶ
朝廷から弘法大師の名を おくられる	高野山で亡くなる	日本本の庶民のための学校、 綜芸種智院を創立する	嵯峨天皇から東寺をたまわり、 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	日本本の庶民のための学校、 綜芸種智院を創立する	嵯峨天皇から東寺をたまわり、 金剛峯寺を建てる	奥義を伝授される 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	このころまで山野で修行を積む 高知県室戸岬にある御厨人窟 で修行をして、不思議な体験をして、名前は「空海」 に改めたと伝えられている	遣唐使船に乗つて唐（現在の中 國）へ留学	このころ、密教の超記憶術法で ある「虚空藏求聞持法」を授け られる	香川県屏風浦で地方豪族の 佐伯家の子として生まれる 子どものころの名前は「真魚」	叔父のもとで論語や史伝など を学ぶ
ねん	ねん	ねん	ねん	ねん	ねん	ねん	ねん	ねん	ねん	ねん	ねん	ねん

現在の第75番札所善通寺

※年齢は生まれた年を「1歳」とする数え年で表記

しごくかくち げんき かこやくちゅう  
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

へんろみち  
遍路道き  
整備



おおき  
大月へんろみちは、  
江戸時代からあつた、  
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

せったい  
お接待



へんろ  
お遍路さん、  
どうぞ

とくしまけんなると  
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

へんろ  
お遍路  
体験



こんごう  
金剛杖つきながら、  
はじめてのお遍路に挑戦！

へんろ  
お遍路  
体験



だい  
第80番札所國分寺に  
全員集合！

へいせい  
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、菅笠や白衣を身  
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。

きょう  
お経つて  
むずかしいな～

写真提供／  
四国八十八カ寺巡礼推進会議



かがわんない  
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、はげまし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



むかし  
昔から残る  
のこ  
遍路道を歩くよ

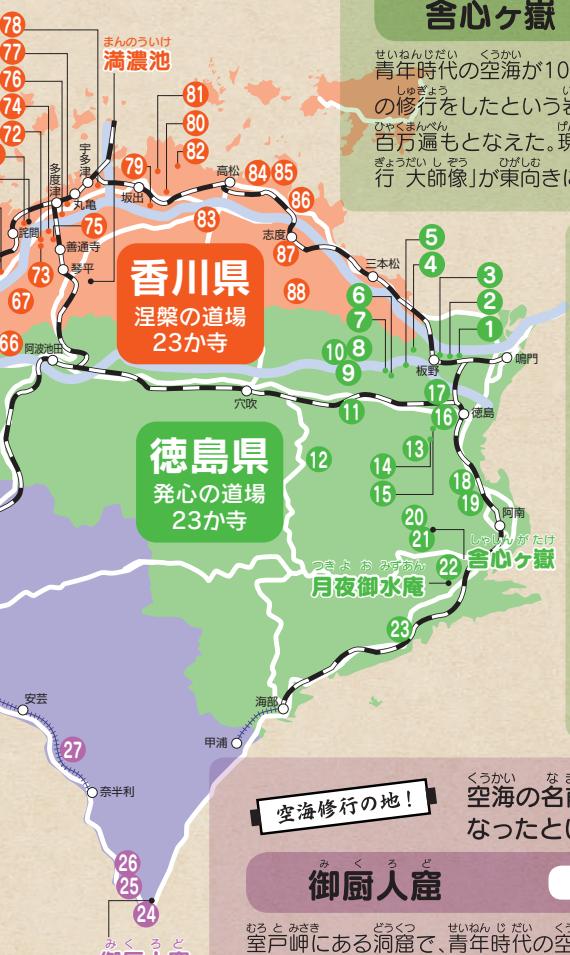
# 四大八か所

## 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「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。

番号	寺名	所在地
第88番	大窟寺	おおくぼじ
第87番	長尾寺	ながおじ
第86番	志度寺	しどじ
第85番	栗度寺	やくりじ
第84番	屋島寺	やしまじ
第83番	根香寺	ねこまじ
第82番	白峯寺	しらみねじ
第81番	國分寺	こくぶんじ
第80番	天皇寺	てんのうじ
第79番	郷照寺	ごうじょうじ
第78番	道隆寺	どうりゅうじ
第77番	金倉寺	こんそうじ
第76番	善通寺	ぜんつうじ
第75番	出釋迦寺	しゆしゃかじ
第74番	甲山寺	こうやまじ
第73番	曼荼羅寺	まんだらじ
第72番	弥谷寺	いやだにじ
第71番	本山寺	もとやまじ
第70番	觀音寺	かんのんじ
第69番	神恵院	じんねいん
第68番	大興寺	だいこうじ
第67番	雲辺寺	うんべんじ



## 香川～讃岐の国～

### 空海修行の地！

標高500m、足がすぐむような崖の上の岩場で修行

### 舍心ヶ嶽

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。ここに座り、真言を百万遍もとなえた。現在、岩の上に「求聞持修行 大師像」が東向きに座っている。



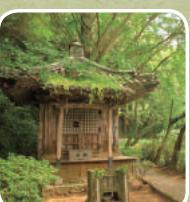
### 空海伝説の地！

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、三日月を空に昇らしに戻した。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。



### 空海の名前の由来になったといわれる

24番札所近く

### 御厨人窟

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、とな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。



## 徳島～阿波の国～

番号	寺名	所在地
第23番	薬王寺	やくおうじ
第22番	平等寺	びょうどうじ
第21番	太龍寺	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	おんさんじ
第17番	井戸寺	いどじ
第16番	觀音寺	かんおんじ
第15番	國分寺	こくぶんじ
第14番	常樂寺	じょうらくじ
第13番	大日寺	だいにちじ
第12番	燒山寺	しょうさんじ
第11番	藤井寺	とういんじ
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	くまがいじ
第7番	十樂寺	じゅうらくじ
第6番	安樂寺	あんらくじ
第5番	地藏寺	じぞうじ
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	極樂寺	ごくらくじ
第1番	靈山寺	りょうせんじ

# えひめ 愛媛～伊予の国～

第52番 太山寺	第51番 石手寺	第50番 繁多寺	第49番 浄土寺	第48番 西林寺	第47番 八坂寺	第46番 浄瑠璃寺	第45番 岩屋寺	第44番 大寶寺	第43番 明石寺	第42番 佛木寺	第41番 龍光寺	第40番 觀自在寺
たいさんじ	いしてじ	はんたじ	じよんじ	さいりんじ	やさかじ	じょうりじ	いわやじ	だいほうじ	めいせきし	ぶもくじ	りゅうこうじ	かんじさいじ
第65番 三角寺	第64番 前神寺	第63番 吉祥寺	第62番 宝寿寺	第61番 香園寺	第60番 横峰寺	第59番 国分寺	第58番 仙遊寺	第57番 栄福寺	第56番 泰山寺	第55番 南光坊	第54番 延命寺	第53番 圓明寺
さんかくじ	まえがみじ	きょうじょうじ	ほうじゅじ	こうおんじ	よこみねじ	こくみねじ	せんゆうじ	えいふくじ	たいさんじ	なんとうぼう	えんめいじ	えんみょうじ
いしづちさん	む	ほしくよう	おこな	石鎚山に向かって星供養を行った								

## 星ヶ森

昔から靈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拝む場所で、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、とても神祕的なところ。



60番札所近く

## 杖ノ淵

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。



48番札所近く

# 高知～土佐の国～

第39番 延光寺	第38番 金剛福寺	第37番 岩本寺	第36番 青龍寺	第35番 清瀧寺	第34番 種間寺	第33番 雪蹊寺	第32番 禅師峰寺	第31番 竹林寺	第30番 善樂寺	第29番 国分寺	第28番 大日寺	第27番 神峯寺	第26番 金剛頂寺	第25番 津照寺	第24番 最御崎寺
えんこうじ	こんごうふくじ	いわもとじ	いわりゅうじ	きよたきじ	たなまじ	せうけいじ	せんじぶじ	ちくりんじ	ぜんらくじ	こくぶんじ	だいにちじ	こうのみねじ	こんどうぢょうじ	しんじょうじ	ほづみさきじ
延	金剛	岩本	青龍	清瀧	種間	雪蹊	禪師	竹林	善樂	國分	大日	神峯	金剛	津照	最御崎
こう	こん	いわ	せい	せい	しゅう	せつ	しん	ちく	ぜん	こく	だい	じん	こん	しん	ほづみ
ち	ごう	もと	りゅう	りゅう	まん	けい	し	りん	ら	ぶん	に	み	ごう	じょう	さき
と	と	と	と	と	と	と	と	と	と	と	と	と	と	と	と
さ	さ	さ	さ	さ	さ	さ	さ	さ	さ	さ	さ	さ	さ	さ	さ
く	く	く	く	く	く	く	く	く	く	く	く	く	く	く	く
に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に

## 空海修行の地!

少年時代の空海が勉学に励んだ岩屋

## 獅子之岩屋

71番札所

71番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」と呼ばれている。



## 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ヶ月で直してしまったという。満濃太郎ともよばれる。



## 空海修行の地!

石鎚山に向かって星供養を行った

## 星ヶ森

60番札所近く

昔から靈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拝む場所で、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、とても神祕的なところ。



## 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。



## 空海伝説の地!

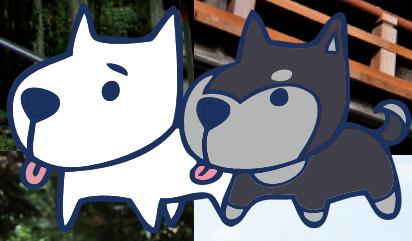
空海にまつわる数々の不思議が残る

## 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。そのうちの一つ、「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�다といわれている。





## 「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っています。



JAPAN HERITAGE  
日本遺産

## 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

