

歩き遍路ハンドブック

四国八十八ヶ所霊場巡礼

初めての歩き遍路



歩き遍路
中



お大師様より「お四国行き」のご招待状をお受け取りになられた皆様、ようこそお四国へ

お遍路は国籍、宗教、社会的地位、初めての方、先達、早く歩かれる方、ゆっくり歩かれる方、お金のある方などまったく無縁で平等な世界です。白い巡礼の衣装を身に付けた一人の巡礼者とお大師様とふたりで巡ることがお遍路です。そして修行の地でもあります。

お接待、四季、愛でる草花など時速約四キロの世界をお大師様とふたり、ごゆっくりお楽しみ下さい。

道中たくさんのお会いがございますが、これはお大師さまのサプライズなのかもしれません。

歩き遍路の基本は自己責任です。お四国は善意で成り立っている世界ですが、残念ながら悪意も潜んでいます。特別な世界ではありませんので詐欺、置き引き、たかりなど、特に女性の方は性犯罪などに合わせようお気を付け下さい。

お四国では歩き遍路中、普通の人物なる存在から聖なる存在(お大師様となります。お大師様のお心をもつて行動していただければ幸いです。また、お四国病にもお気を付け下さい。



★お遍路用語集	二頁
★お遍路お寺参り作法	五頁
★歩き遍路の豆知識	七頁
★お四国 遍路用具のご紹介	十頁
★仏前勤行次第	十一頁
★般若心経 解説	十六頁
★八十八ヶ寺遍路参考地図	十七頁
★八十八ヶ寺遍路道標高・距離参考図	十九頁
★歩き遍路道情報(ルート・トイレ・食料調達・交通)	二一頁
★安価な宿・善根宿・通夜堂・野宿・お接待処のご紹介	二五頁
★私と遍路仲間たちの☆☆☆一泊二食のお宿	三十頁

★お遍路用語集

お大師様 だいしさま 空海、弘法大師、遍照金剛。西暦七七四年六月十五日生、八三五年三月二十一日に高野山にこ入定。肉体を用いた活動

を終え永遠の冥想に、精神的な活動は現在も日々続けられています。二〇二三年に生誕一二五〇年となります。

同行二人 どうぎようににん お大師様は遍路姿を借りてあらゆる時あらゆる場所に同時に現れられることから遍路はいつもお大師様とこ一緒、二人旅。

大師堂 だいしどう 弘法大師が祀られているお堂。御廟 ごびよう お大師様がこ入定されている弾正場。真言宗 しんごんしゆう 弘法大師を開祖とする密教の宗派。

札所 ふだしよ 遍路が巡礼する八十八の寺。番外札所 ばんがいふだしよ 八十八札所以外のお大師様ゆかりの社寺。

発願寺 ほつがんじ 巡礼を始めたお寺。必ずしも一番(霊山寺)にこだわる必要はありません。

結願 けちがん 期間を定めて仏に願いをかけ修行を終えること。結願寺 けちがんじ 巡礼を終えたお寺。八十八番(大窪寺)にこだわる必要はありません。

満願(お礼参り) まんがん 八十八カ所を結願した後、お大師様が瞑想を続けているとされる高野山金剛峰寺の奥之院を参拝すること。

お礼参り れいまい 札所にお参りし、その後、ご利益をいただいたお礼に再度参拝すること。

本堂 ほんどう ご本尊を祀る寺の中心となるお堂。御本尊 ごほんぞん 寺院の象徴、崇拜の中心となる仏像。

遍路道 へんろみち 四国八十八ヶ所霊場に加えお大師様ゆかりの寺社を結ぶ道

別格二十ヶ寺 べっかくにじゅうかじ お大師さまと縁の深い寺院二十ヶ寺が結集した霊場。八十八ヶ所と二十ヶ寺をあわせて二〇八となります。

四苦八苦を落とす、四×九+八×九=二〇八 除夜の鐘も一年の四苦八苦(厄災・病苦)を打ち払う意味で行われます。



奥の院 おく いん 寺院などで本殿、本堂より奥にあつて秘仏などを安置している建物。

納経帳 のうきようちよう 納経の証として、各札所の納経所にて記帳、墨書、ご朱印をいただく帳面。(巡拝証、家宝)

御影 おみえ おすがた 納経した際に頂く紙札(お寺のご本尊の御影) 御本尊のおすがたですので一枚ではなく一体と言います。

ご朱印 しゅいん 納経帳や掛け軸、白衣 びやくえ (棺)に入れると成仏するなどに墨書し納経印を押したものの。

納札 おさめふだ 札所にお参りし納経をした証に納める札。札には名前と住所を記入。最近、個人情報上、住所は市町村までで控える方が多いです。

納札は回数によりお札の色が変わります。十ページをご参照ください。

経本 きようほん 四国霊場の経本。 般若心経 はんにやしんきよう 仏教の教えを短くまとめたお経。宗派により多少の違いがあります。

通夜堂 つやどう 本来は寺院内で夜を徹して読経や御真言などを唱え、修行を行うお堂。

現在は巡礼者に対する無料簡易宿泊施設という意味合いが強い。
宿坊とは違い寝るだけの最低限の設備しかありません。

善根宿 ぜんこんやど お遍路さんに対して宿を提供するお接待のひとつの形。善意で用意された無料簡易宿泊施設。

来た時よりも綺麗にして出立する気持ちで利用したいものです。

ごく一部の悪意を持った善根宿にて翌朝出立時にお接待へのほどしを金銭で要求される事例が起きております。

お泊りの場合は事前にお布施、志納金、寄付金なども含め金銭のご確認をお願いいたします。法にも抵触する行為ですので告知、排除運動を
考えております。遭遇されましたらウラ表紙記載の発行者までお知らせいただければ幸いです。



打つ うつ 札所を参拝すること。 順打ち じゆんうち 一番 りようぜんじ (霊山寺)からとは限らず、何番の札所からでも、時計回りの順に巡礼すること。

ぎやくう
逆打ちさかうち 反時計周り

とおう
通し打ち 札所を一度に全て周ること。

くぎう
区切り打ち 札所を何度かに区分けして周ること。

いつくまい
一国参り 四国の一県のみ(阿波・土佐・伊予・讃岐)に巡拝すること。

えいか
ご詠歌 仏や霊場をたたえる唄。

ごしんこん
御真言 サンスクリット語からの音訳で唱えることで仏の功德がある呪文。

しこく
お四国さん お遍路さんのこと。

いちり
一里 約三、九キロ

いちちよう
一丁 約一〇九m

せたい
お接待 四国独特の遍路文化、見返りを求めず無償でほどこしを行うこと。

お遍路さんに対しわが身が変わつての巡礼されていることへの感謝の表現、また功德も得られます。
物品、宿、金銭などのほどこしをいただいた時は**お礼に納札をお渡ししましょう。**

しよくぎようへんろ
職業遍路

一年を通しお四国を巡礼し、托鉢やお接待を受けながら善根宿、野宿などで生活している方々。

ごく一部の職業遍路の方で詐欺、恐喝、強制わいせつなど犯罪行為の報告が寄せられています。

職業遍路の方に限らず下心のある方は、出会った時は言葉巧みに近寄つてこられ、徐々に少しずつ金品をねだられます。

ご一緒される時間が長くなるにつれ見極めをお願いいたします。性別を問わずお若い方は特にお気を付けください。

ししんくひよう
お四国病

一度お四国を周り終わったあと、もう一回、もう一回と何度も遍路がしたくなる難病。

完治することはありません。ただ四国遍路を再開すると一時的に症状が和らぎます。

せんだう
先達せんだち

お四国を四回以上周り四国八十八ヶ所霊場会より公認を受けた布教者、お遍路さんご案内人、お接待係り。

遍路ころがし 歩き遍路泣かせの険しい難所。

十一番〜十二番、十九番〜二十番〜二十一番〜二十二番、標高七五〇メートルの六〇番、九〇〇メートルの六十六番など。



★お遍路お寺参り作法

お寺参りは本堂と大師堂の両方に読経黙読でも可する事でその札所を参拝した事となります。本堂にて般若心経と御本尊御真言、次に大師堂にて般若心経と御宝号をお唱えしましょう。スタンプリーにならないよう心がけください。

日本では通常歩行者は右側通行ですが、侍文化のなごりにて寺院内は左側通行でお参り下さい。

① 山門にて脱帽(菅笠は除く)、合掌し一礼します。

山門までお迎えに来て下さり、帰るときには見送つて下さる仏様へのお礼です。

② 手水(ちようず・てみず) 手と口を清める。

③ 鐘を突く。お参りに訪れたご挨拶・お声掛け

出鐘、戻り鐘は古来より縁起が悪いと言われ、出る金とも言われたりします。出鐘、戻り鐘を突かれたら、最初からお参りのやり直しとなります。訪問宅から帰る時にチャイムを鳴らして立ち去るのと同じことです。

④ 本堂にて 灯明(ロウソク一本)、お線香(一本または三本 奇数にて)をお供えます。

ロウソクは心の灯す智慧。線香は仏様がお好きな香りですので香でおもてなしをします。

次にお参りされる方がやけどをしないようロウソクは奥より、お線香は真ん中からお願います。

お賽銭、納札(一、四回目は白札)、写経(持参の場合)を納めてください。

お堂に備え付けの鐘・鰐口(ワニグチ)がある場合はそれも静かに打ちましょう。

⑤ 本堂にてお勤めを行い、次に大師堂にてお勤めをいたします。

本堂、大師堂でのお勤めの際は他の皆さまの迷惑にならないよう正面を避け脇に寄り、数珠をすり、合掌して経をお唱えします。

本堂での勤行お勤め順(一例)

合掌礼拝、開経偈、懺悔文、三帰、三竟、十善戒、発菩提心、三摩耶戒、般若心経、御本尊御真言、光明真言、お大師様御宝号、廻向文
大師堂での勤行お勤め順(一例)

合掌礼拝、奉納経祈願文、開経偈、懺悔文、三帰、三竟、十善戒、発菩提心、三摩耶戒、般若心経、光明真言、お大師様御宝号、廻向文



お勤めが終わられましたらまず初めに「自分の住所、氏名をお伝えしてから」自分自身、ご先祖供養、家内・道中安全、ご家族などご縁のある方々のご祈願をお願いいたします。

基本、お参りは本堂のあと大師堂への参拝ですが団体巡拝などで混雑している場合は大師堂を先にお参りされてもかまいません。

⑥お納経

納経（ご朱印）は各札所でご本尊さまとお大師さまに経を奉納し、ご縁を結んだ「しるし」にいただくものです。そういうことから納経と呼ばれています。納経はご本尊さま、お大師さまご参拝後にお願ひします。

納経時間は午前七時から午後五時までとなります。

納経所での手順

ご挨拶後、納経帳は開かず閉じたまま先様に向けてお渡ししましょう。白衣、掛軸も同様です。

納経帳・納経軸に納経（ご朱印）をいただきますと、それぞれに「御影（おみえ・おすがた）」が授与されます。

各札所のご本尊さまの分身ですので大切に扱ってください。札所によってご自分で取って頂くお寺もあります。

四国八十八ヶ所霊場会にて納経は納経帳、白衣、掛軸、**お一人にそれぞれ一つずつとなります。代理参拝での複数、代理納経はできません。**いろいろなご事情でお参りできない方から写経を託された場合などは、巡礼者の方がお預かりになられた写経を札所のご本尊さまとお大師さまに奉納後、納経所にてご事情をご説明していただければご理解いただける場合もあります。

白衣、御影帳などに納めた「御影」は、亡くなられた方の棺に入れられると成仏されると言われています。

「御影」には彩色御影（カラー御影）も一体二百円にて授与していただけます。弘法大師彩色御影は善通寺にて一体三百円。

また納経帳には重ね印といい、お参りするたびに、二回、三回と同じ納経帳に重ねてご宝印をいただきます。

⑦お寺を出る時も山門で一礼しましょう。

歩き遍路道はお寺の横などから入ることがありますが山門より入り山門より出るよう心がけてください。

また、境内のベンチは皆様が休憩される所です。リュックなどの荷物を置いたままのお参りはなさないようお気を付けください。



★歩き遍路の豆知識

◎季節

歩き遍路の最高の季節はまだ肌寒さを感じる三月上旬から四月末、暑さが残る十月上旬から十一月中旬です。特に春は梅、桃、菜の花、桜などが咲きみだれます。歩き遍路は日の出から日の入りまでが基本です。

暗いなか歩かれますと危険ということもありますが、悪霊がつくとも言われています。

春は日中の時間が長くなり、ほのかな暖かさのなか心地よく歩ける季節です。快適気温は最低気温十度、最高気温二十度だと思われます。秋遍路は春遍路より日中の時間が短くなります。

また寒さ対策には使い捨てカイロ(貼るタイプ)がもつとも有効です。

◎歩く・靴

普段歩かれる習慣がない方でも二十キロ程度までは楽しく歩けますが、二十キロを超えますと急激に脚の痛みが酷くなってきます。

事前に十キロを毎日、一カ月間歩く練習をされた方々からあまり効果がなかったとのお声を聴いています。一週間に一度、三十キロ程度を三、四回と五階程度のビル階段の上り下り数回をおすすめします。初めはかなり筋肉痛になられると思いますが一番の練習になると思います。

靴は普段履かれているサイズより1サイズほど大きいもので、五本の指先が靴の中で動くぐらいのサイズが、また五本指のソックスなどもマメ対策に有効です。靴中で足が踊りますとケガの元となりますので靴紐は爪先をゆるめに、足首近くへ少しずつ強めに結びますと固定が可能です。平地、上り下りなどその都度、靴紐の調整も有効です。

遍路道は九割以上が舗装されている道ですので膝、足裏にかなりの負担がかかります。基本的にはウォーキングシューズを、登山靴は不向きと思われまます。靴を選ぶことも大事ですが、ご自分の足に合ったインナーを入れられること、歩かれている時に少しでも違和感を感じた時はすぐに立ち止まり一度靴を脱ぎ点検をおすすめします。ほんの少しの痛みから取り返しがつかない事もありますのでお気を付け下さい。

歩きはじめの一週間程度は足慣らし期間として、意識して普段よりゆつくり歩きますとその後、長距離歩きに耐えられる歩き遍路さんの足になってきます。

歩くリズムは人それぞれですが基本的には一時間(約四、五キロ)を歩かれましたら五分程度腰を降ろして脚を休めてあげて下さい。また、昼の休憩時は靴下まで脱いで足を乾かすのもマメ対策に有効です。



休憩することて長い道中、最終的には一日の歩行距離が長くなります。

いずれにしましても足は痛くなります。痛みには慣れるかあきらめて歩くのを止めるしかありません。無理はしない程度で諦めず、辛抱強く、脚が慣れてくれるまで頑張りましょう。

◎荷物・リュック

宿に泊まれる場合は宿で、また遍路道沿いにコインランドリーがありますので着替えは一セットにて、通しの場合リュックは35L〜45L、区切り25L〜35L程度、軽量化(10K以内)をお考えください。また、重い荷物を担いで歩きますのでリュックは肩で担がず腰で担ぐことをおすすめします。ヒップベルト付きのリュックにて、ショルダーハーネスを体にフィットするまで締め、できるだけリュックを背中の上の位置に、チェストサポートも締めますと軽く感じ、疲れ方も和らぎます。

◎雨対策

遍路道は山歩きと違い木々がありませんので、雨が降ると全身で雨を受け止めることになります。

リュックカバーは無意味と言いつても過言ではありません。また防水と称した道具も信用できないほど濡れることへの覚悟をお願いします。リュック本体、リュック内も濡れますのでリュック内には防水袋、市販されているゴミ袋でも構いませんので必ずインナーに荷物を、また、小さなゴミ袋に小分けにされることもおすすめです。大切な納経帳や着替えに雨が滲みるのを防ぐことができます。

レインウェアとポンチョ・カッパの違いについて、レインウェアは上下とも着込みますので雨対策としては有効です。但し重くかさばりますし、着る、脱ぐ、乾燥にも手間と時間を要します。ポンチョ・カッパは逆に軽量、脱着の時間、乾燥などには便利ですが、風が強い時は着ている意味がないこともあります。

季節によつて使い分けるとしましたら初春、秋などは防寒着も兼ねレインウェアを、春から初秋はポンチョ・カッパがおすすめです。レインウェア、ポンチョ・カッパなど全ての防水用具は本来の防水性を損ねないよう必ず乾燥させてからのパッキングをお願いします。靴もずぶ濡れになります。一日を歩き終えられましたら古新聞を使いある程度乾かすことができます。

一回目、古新聞を丸め爪先から詰めこみ靴を立てて乾かしてください。片方の靴で古新聞二〜三枚分、一足で五枚ほどが必要になります。一回目を入れてから約二十分で一度新聞紙を取り出します。二回目を一回目と同様に新しい古新聞を詰め込みます。二回目は約一時間後に再度取り出します。最後に三回目も同様に古新聞を入れ直します。そのまま翌朝まで古新聞を入れたまま靴を立てて乾かして下さい。



少し湿り気は残りますが歩きはじめますと気にならない程度まで乾かすことができるかと思っています。

◎宿泊 お宿・野宿

お宿に到着、または一日を歩き終えたらお大師様の分身であるお杖の汚れを落としましょう。

お宿にお泊りの場合はお杖をご自分のお部屋へ、床の間などの上座に供えたいものです。

本紙末頁に「私と遍路仲間たちの☆☆☆一泊二食のお宿」をご紹介しますが、道中お泊りにならない方がいい宿もございます。

お宿、善根宿、通夜堂などお遍路さんが集まる所は「遍路道」気をつけたい箇所「お宿」など情報の宝庫ですので、他のお遍路さん、お宿の方との語らいをかかさないようにしていただきたいと思っています。

野宿をされる場合、地元の方々に迷惑をかけぬようゴミなどは必ず持ち帰り、コンビニ、スーパー、お宿など適切な所で廃棄しましょう。

宿泊場所近くに民家などがございましたら是非ひと言お声掛けをお願いいたします。

悪天候以外、遅くても朝七時には撤収、また来た時より綺麗にして出立したいものです。

テントにつきまして、遍路道ではペグを打てる設営場所は限られますので自立式が便利です。

また東屋など屋根がある所での設営が多く、雨・夜露などもしのげますので通常のフライ付き

テントではなく軽量なシングルテントまたはシェルターなどがおすすめです。

◎ご縁

歩き遍路はお大師様との二人旅ですがおひとり黙々と歩かれるだけではなく同行をされているお遍路さん、地元の方々などにご自分から声をかけられ、ご縁を持つことが歩き遍路だと思っています。

歩かれている時にすれ違う方々とご挨拶をされる時は、少し手前で歩きながら軽くお辞儀をされますとお互いタイミングよくご挨拶ができるかと思っています。

遍路中、数多くのお接待を受ける機会がありますが、お接待をしていたいた時は、お礼にご自分が遍路修行にて得られましたお徳をお分けする意味も兼ね、納め札をお渡しするようお願いください。

私はお四国歩き遍路では過去の生い立ち、現在、過去の職業、身の上話などあまり語りません。

お遍路中、現世からはしばらく離れて、いろいろな方々との不思議なご縁の中で自分を見つめ直す機会をお大師様が与えてくださる世界だと思っております。



モンベル(mont-bell)
U.L.ドームシェルター 1型
総重量 約740g

どうぞお四国の暖かさを存分にお感じになれる歩き遍路をお心がけいただければ幸いです。

★お四国 遍路用具のご紹介

◎巡礼前に準備したい必需品

① 納経帳のうきょうちよう

本来「納経」とは、文字通り「経」を「納める」ということで写経を納めその「受取証」として納経帳などに朱印を頂きますが現在では、写経を納める代わりに納札を納め、納経帳などに朱印を頂くことが多くなっています。巡礼の証。

② 納札おさめだた

各札所の本堂と大師堂の二カ所の納札箱に納めるお札。お接待を受けたときのお札にも使用します。

色は巡礼回数で決められており、一～四回は白札、五～六回は緑札、七回～二十四回は赤札、二十五～四十九回は銀、五十回～九九回までは金、百回以上は錦札となっています。

その他 ロウソク・お線香・お数珠・お賽銭

◎巡礼後に出会われた方々にお聞きしてゆつくり揃えたい4つの必需品

① 白衣びやくえいはくえ

道中衣はもともと死装束しじようぞくとしての意味が込められていましたが、現在では現世において功德を積み重ねてご利益を得ようとする修行者の正装着です。白衣を着て歩くと一目でお遍路さんだと認識されるため、道を間違えていると教えてくださったりお接待を受ける機会が増えたりします。

② 輪袈裟わげさ

修行の身であること、自らを戒める、悪霊払いの意味もあり霊場巡拝の正装具です。巡礼中は必ず身に付けたいものです。

③ 金剛杖こんぎょうづえ

お大師様の分身です。杖を持つことでお大師様とともに四国遍路を巡礼できると言われています。お大師様の分身ですので道中で先端が擦り減って広がつてきたときは道に擦るなどして滑らかにし、決して刃物で削ってはいけません。

また橋の下ではお大師様がお休みにいられているという言い伝えから、橋の上では杖をつかないよう心がけましょう。

④ 菅笠すががさ

白衣と同様で歩き遍路と認識され四国の方々との出会いのきっかけになります。直射日光を遮断、通気性もよく日除け、熱中

症対策、雨具、クモの巢など虫対策にもなり歩き遍路にとつての必需品だと思います。梵字を正面に向けておかぶりください。

★仏前勤行次第

※通常お勤めは赤字部及び般若心経を唱えます。「頭」は「経頭」が最初に唱え、「助」よりそれ以外の人唱えます。

がつしょう

合掌、礼拝

うやうや

恭しくみほとけを 礼拝したてまつる

らいはい

ほうのうきようきがんもん

奉納経祈願文

おさめたてまつる

奉納

此所 御本尊高祖弘法大師 諸天善神 鎮守護法 惣 日本大小 神祇等祈願 奉

天下泰平 萬民快樂 家内安全 現世安穩 父母師長 六親眷属 乃至法界 平等利益

かいきようげ

開経偈

むじようじんじんみようほう

無上甚深微妙の法は百千萬劫にも遭ひ遇ふことかたしわれいま見聞し 受持することを得たり 願くは如来の眞實義

を解したてまつらん

むじようじんじんみようほう

ひやくせんまんとくなんそうぐう

がこんけんもんとくじゅじ がんげによらいしんじつぎ

一遍頭 無上甚深微妙法

助百千萬劫難遭遇

我今見聞得受持 願解如来眞實義

さんげもん

懺悔文

むし

とんじんち ほんのう

み ぐち ころ づく

もろもろの つみとがを みな 悉く懺悔

したてまつる

がしやくしよぞうしよあくごう

かいゆうむしとんじんち じゆうしんごいししよしよ

いつさいがこんかいさんげ

一遍頭 我昔所造諸惡業

助皆由無始貧瞋痴

從身語意之所生 一切我今皆懺悔

さんき

三歸

みこんじよう

みらいさい

ふか

さんぼう

きえ

この身今生より 未來際をつくすまで深く三寶に歸依し たてまつらん

一遍又は三遍 頭 弟子某甲 盡未來際 助歸依佛 歸依法 歸依僧
でしむこう じんみらいさい きえぶつ きえほう きえそう

三竟 さんきよう
この身今生より 未來際をつくすまで ひとすら 三寶に歸依し 奉り とこしなえに かわることなからん
みこんじよう みらいさい さんぼう きえ たまふ

一遍又は三遍 頭 弟子某甲 盡未來際 助歸依佛 竟 歸依法 竟 歸依僧 竟
でしむこう じんみらいさい きえぶつきよう きえほうきよう きえそうきよう

十善戒 じゅうぜんかい
この身今生より 未來際をつくすまで 十善のみをしえを守りたてまつらん
みこんじよう みらいさい じゅうぜん まも

一遍又は三遍 頭 弟子某甲 盡未來際 助不殺生 不偷盜 不邪淫 不妄語 不綺語
でしむこう じんみらいさい ふせつしよう ふちゆうとう ふじやいん ふもうご ふきご

不惡口 不兩舌 不慳貧 不瞋恚 不邪見
ふあつく ふりようぜつ ふけんどん ふしんに ふじやけん

發菩提心 はつぼだいしん
白淨の信心を發して 無上の菩提を求む 願くは自他もろともに 佛の道を悟りて 生死の海を渡り
びやくじよう しんじん おこ むじよう ぼだい もと ねがわ じた ほとけ みち さと しようじ うみ わた

すみやかに解脱の彼岸に到らん
げだう ひがん いた 三遍 おんぼうじ したた ぼだはだやみ

三摩邪戒 さんまやかかい
われらはみほとけの子なり ひとえに如来大悲の本誓を仰いで 不二の淨心に安住し 菩薩利他の行業を励みて
こ によらいだいひ ほんぜい あお ふに じようしん あんじゆう ぼさうりた ぎようこう はげ

法身の慧命を相続したてまつらん
みほとけ いのち そうぞく 三遍 おんさんまや さとばん

般若心経は 佛教の精要 蜜藏の肝心なりこのゆえに誦持講供すれば苦を抜き樂を與へ 修習思惟すれば道を
はんになしんきよう ぶつぎよう せいよう みつぞう かんじん じゆじこうく く ぬ らく あた しゆじゆう しゆい どう
得通を起す まことにこれ世間の闇を照らす明燈にして生死の海を渡す船筏なり 深く鑽仰し至心に読誦し
え つう おこ せけん やみ て みようとう しようし うみ わた いかた ふか さんぎよう ししん ぞくじゆ

たてまつる

ぶつせつま かはんにははらみ たしんぎよう

頭 仏説摩訶般若波羅蜜多心經

かんじざいぼ さぎようじんはんにははらみつたじ しょうけんごうんかいくうどいつ

助 觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空度一

さいくやくしやりし しきふいくうくうふ いしきしきそくぜくうくうそくぜしき

切苦厄舍利子 色不異空空不異色色即是空空即是色

じゆそうぎようしき やくぶによぜしやりし ぜしよほうくうそうふしょうふめつふく

受想行識 亦復如是舍利子是諸法空相不生不滅不垢

ふじようふうぞうふうげん ぜこくうぢゆうむしきむじゆそうぎようしきむげんにびぜつ

不淨不増不減 是故空中無色無受想行識無眼耳鼻舌

しんに むしきしょうこうみそくほうむげんかいななし むいしきかいむ むみようやく

身意 無色声香味触法無眼界乃至無意識界無無明亦

む む みようじんない し む ろう し やく む ろう し じん む く じゅうめつどう む ち やく
無 無 明 尽 乃 至 無 老 死 亦 無 老 死 尽 無 苦 集 滅 道 無 智 亦

む とく い む しよ と こ ぼ だい さ た え はん に や は ら み つ た こ しん む け
無 得 以 無 所 得 故 菩 提 薩 埵 依 般 若 波 羅 蜜 多 故 心 無 罣

げ む け げ こ む う く ふ おん り い つ さ い て ん どう む そ う く ぎ よ う ね はん さん
礙 無 罣 礙 故 無 有 恐 怖 遠 離 一 切 顛 倒 夢 想 究 竟 涅 槃 三

ぜ しよ ぶ つ え はん に や は ら み つ た こ と く あ の く た ら さん み や く さん ぼ だい こ ち
世 諸 仏 依 般 若 波 羅 蜜 多 故 得 阿 耨 多 羅 三 藐 三 菩 提 故 知

はん に や は ら み つ た ぜ だい じん し ゆ ぜ だい み よ う し ゆ ぜ む じ よ う し ゆ ぜ む と う どう
般 若 波 羅 蜜 多 是 大 神 呪 是 大 明 呪 是 無 上 呪 是 無 等 等

し ゆ の う じ よ い つ さ い く しん じ つ ふ こ こ せ つ はん に や は ら み つ た し ゆ そ く せ つ し ゆ
呪 能 除 一 切 苦 真 実 不 虚 故 説 般 若 波 羅 蜜 多 呪 即 説 呪

わ つ ぎ や て い ぎ や て い は ら ぎ や て い は ら そ う ぎ や て い ぼ う ち そ わ か
日 羯 諦 羯 諦 波 羅 羯 諦 波 羅 僧 羯 諦 菩 提 薩 婆 訶

はんにやしんぎよう

般若心経

ごほんぞんごしんこん
御本尊御真言

(三遍)

札所により御本尊が異なります。本堂の賽銭箱近くに御真言が表記されております。

不動明王

のうまくさんまんだ ばざらだん せんだ まかろしやだ そわたや うん たらた かんまん

釈迦如来

のうまく さんまんだ ぼだなん ばく 文殊菩薩 おん あらはしや のう

普賢菩薩

おん さんまや さとばん 地藏菩薩 おん かかかび さんまえい そわか

弥勒菩薩

おん まい たれいや そわか 薬師如来 おん ころころ せんだり まとうぎ そわか

観音菩薩

おん あろりきや そわか 勢至菩薩 おん さんざん ざんさく そわか

阿弥陀如来

おん あみりた ていせい からうん 阿閼如来 おん あきしゅびや うん

大日如来

おん あびらうんけん ばざらだとばん

虚空蔵菩薩

のうぼう あきやしやきやらばや おん あり きやまり ぼり そわか 以上 十三仏御真言

十一面観音

おん まか きやろにきや そわか 十一面千手観音 おん ばざらたらま きりく そわか

大通智勝仏(五十五番)

なむ だいつう ちしようぶつ

毘沙聞天(六十三番)

おん べいしらまんだや そわか

聖観音(六十九・八十三・八十五・八十七番)

おん あろりきや そわか

馬頭観音(七十番)

おん あみりとどはんば うんばった そわか

光明真言
こうみょうしんこん

となえたてまつる光明真言は 大日普門の萬徳を二十三字に攝めたり おのれを空しうして 一心となえたてまつれば
こうみょうしんこん だいにちふもん まんどく にじゅうさんじ あつ むな ゆ いっしん

みほとけの光明にてらされて 三妄の霧おのずから晴れ 淨心の玉明かにして 眞如の月まどかならん
こうみょう まい きり は じょうしん たまあきら しんによ つき

おん

あほきや

べいろしやのう

まかぼだら

ま に

はんどま じんばら

はらばりたや うん

三遍 頭 帰命

不空

光明遍照 助大印相

摩尼宝珠

蓮華 焰光

転 大誓願

御宝号

三遍又は七遍

なむだいしへんじようこんごう
南無大師遍照金剛

震災願文

一遍

心身安穩

復興成満

廻向震災

物故之精霊

えこうもん

ねがわ

くどく

こつさい およ

しゅじよう

ぶつどう

じよう

廻向文

頭

願くは

助この功德をもつてあまねく一切に及ぼしわれらと衆生とみなともに佛道を成ぜん

がんにしくどく

ふぎゆうおいつさい

がとうよしゆじよう

かいぐじようぶつどう

頭 願以此功德

助 普及於一切

我等與衆生

皆共成佛道

普礼真言

三遍

おんさらば たたぎやた はんなまんなのうきやろみ

祈願、合掌

ありがとうございます

★『般若心経』解説と現代語訳

四国八十八ヶ所霊場 第二十二番札所 平等寺 住職 谷口真梁師

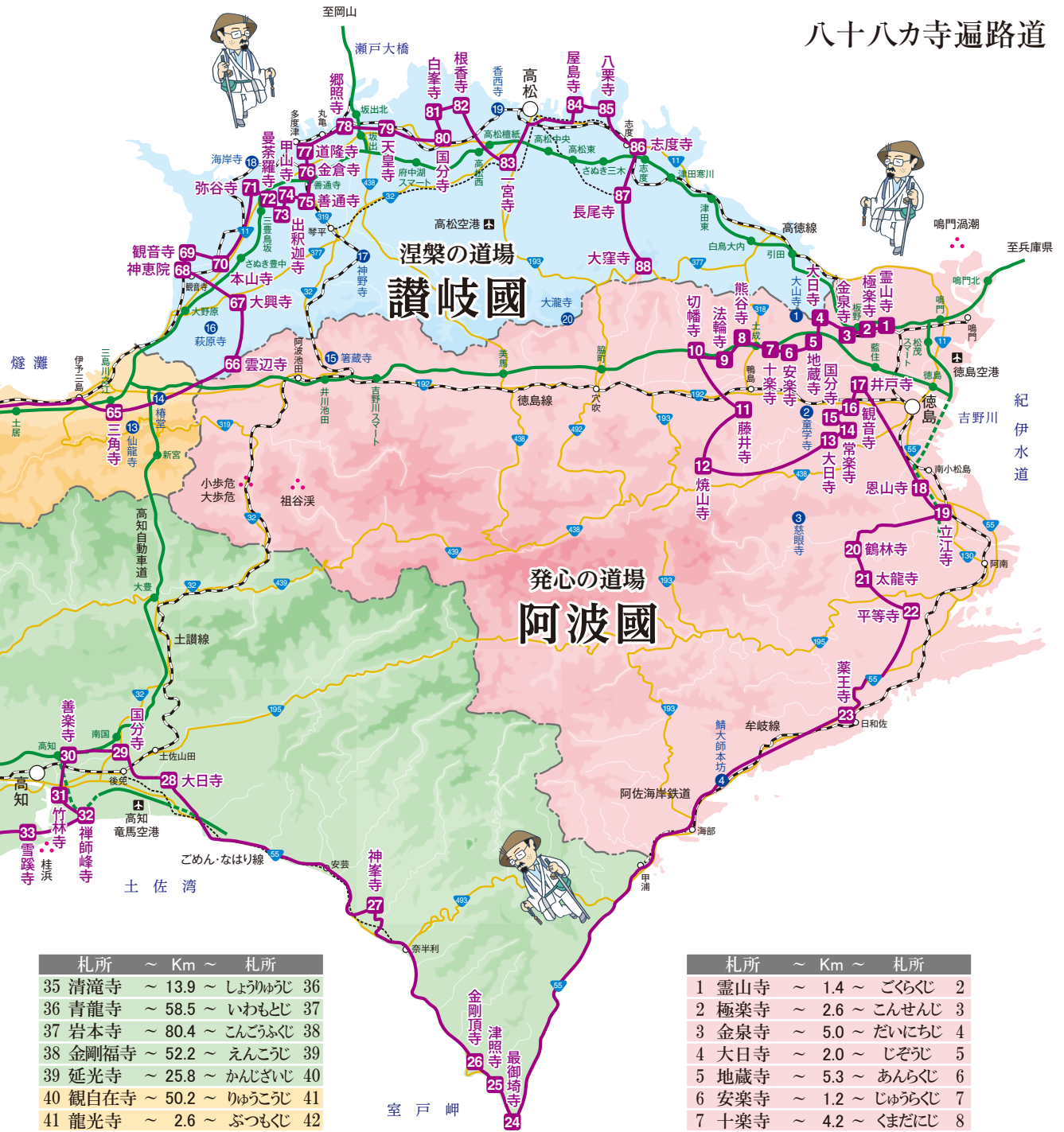
本経は「般若波羅蜜多」という名の「真言」を説いたお経です。真言とは祈りの言葉であって、適切な方法で祈ることによつて功德が得られる確かで偽りの無い言葉です。よく知られたお経であるため内容も入門的なものと思われがちですが、決して世俗的な知恵を説いたものではありません。本稿は一頁という制約があるため、全体の流れを掴んでいただくことだけに焦点をあてて現代語訳しました。「空」や「色」や「般若波羅蜜多」といった専門用語はそのまま用いていますので、仔細は明師にお尋ねください。難しい言葉は難しいまま理解するのが一番の近道です。

偉大なる「般若波羅蜜多の心真言」を説いたお経「現代語訳」 観自在菩薩は深遠な「般若波羅蜜多」という名の修行を実践し、自己は「五蘊」の集合体でしかないことを観察し（無我の境地）、さらにその「五蘊」も「空」であると見極め（大乘仏教・空の境地）、あらゆる苦しみを鎮めました。舍利子さん、この空の境地からすると「五蘊」の一つである「色」は「空」であり、残りの「受・想・行・識」も「空」です。舍利子さん、あらゆるものは「空」を特徴としており、それゆえにあらゆるものは「生じる」こともなく「滅する」こともなく、「汚れる」こともなく「汚れを離れる」こともなく、「足りなくなる」こともなく「満たされる」こともありません。このように空の境地に立てば「五蘊」や「十八界」は全てありません。「無明」から「老死」までの「十二縁起」も無いし、「苦・集・滅・道」の「四諦」も無く、「八正道」の結果の「智」もありません。

このように空の境地に立てばすべてのものが無いので、菩薩たちは空の境地に立つことが出来る「般若波羅蜜多」のおかげで心を覆うものが無い状態になっています。心を覆うものが無い（心それ自体も無い）ので恐怖も無いし誤った見解から離れることができ、自由の境地に安住しています。

過去・現在・未来のすべての仏たちはこの「般若波羅蜜多」によつて「悟り」を成就してきたしこれからも成就するのです。そのため舎利子さんも「般若波羅蜜多」を知ってください。それは大いなる真言であり、大いなる明知の真言であり、これ以上ない真言であり、比較の対象すら無い真言です。あらゆる苦しみを鎮める、確かで偽りのない言葉です。「般若波羅蜜多」の真言を舎利子さんにお教えします。

それはすなわち、「羯諦羯諦、波羅羯諦、波羅僧羯諦、菩提薩婆訶」です。「般若波羅蜜多の心真言」を説き終えました。



札所	～ Km ～	札所
35 清滝寺	～ 13.9 ～	36 しゅうりゅうじ
36 青龍寺	～ 58.5 ～	37 いわもとじ
37 岩本寺	～ 80.4 ～	38 こんごうふじ
38 金剛福寺	～ 52.2 ～	39 えんこうじ
39 延光寺	～ 25.8 ～	40 かんじざいじ
40 観自在寺	～ 50.2 ～	41 りゅうこうじ
41 龍光寺	～ 2.6 ～	42 ぶつもくじ
42 仏木寺	～ 10.6 ～	43 めいせきじ
43 明石寺	～ 67.2 ～	44 だいほうじ
44 大寶寺	～ 9.7 ～	45 いわやじ
45 岩屋寺	～ 29.5 ～	46 じょうるじ
46 浄瑠璃寺	～ 0.9 ～	47 やさかじ
47 八坂寺	～ 4.5 ～	48 さいりんじ
48 西林寺	～ 3.2 ～	49 じょうどじ
49 浄土寺	～ 1.7 ～	50 はんたじ
50 繁多寺	～ 2.8 ～	51 いしてじ
51 石手寺	～ 11.8 ～	52 たいさんじ
52 太山寺	～ 2.5 ～	53 えんみょうじ
53 円明寺	～ 34.4 ～	54 えんめいじ
54 延命寺	～ 3.4 ～	55 なんこうほう
55 南光坊	～ 3.0 ～	56 たいさんじ
56 泰山寺	～ 3.1 ～	57 えいふくじ

札所	～ Km ～	札所
23 薬王寺	～ 75.4 ～	24 ほつみさきじ
24 最御崎寺	～ 6.5 ～	25 しんしょうじ
25 津照寺	～ 3.8 ～	26 こんごうふじ
26 金剛頂寺	～ 27.5 ～	27 こうのみねじ
27 神峯寺	～ 37.5 ～	28 だいにちじ
28 大日寺	～ 9.2 ～	29 こくぶんじ
29 国分寺	～ 6.9 ～	30 ぜんらくじ
30 善楽寺	～ 6.6 ～	31 ちくりんじ
31 竹林寺	～ 5.7 ～	32 ぜんじぶじ
32 禅師峰寺	～ 7.5 ～	33 せつけいじ
33 雪蹊寺	～ 6.3 ～	34 たねまじ
34 種間寺	～ 9.8 ～	35 きよたきじ

札所	～ Km ～	札所
1 靈山寺	～ 1.4 ～	2 ごくらくじ
2 極楽寺	～ 2.6 ～	3 こんせんじ
3 金泉寺	～ 5.0 ～	4 だいにちじ
4 大日寺	～ 2.0 ～	5 じょうじ
5 地蔵寺	～ 5.3 ～	6 あんらくじ
6 安楽寺	～ 1.2 ～	7 じゅうらくじ
7 十楽寺	～ 4.2 ～	8 くまだにじ
8 熊谷寺	～ 2.4 ～	9 ほうりんじ
9 法輪寺	～ 3.8 ～	10 きりはたじ
10 切幡寺	～ 9.3 ～	11 ふじいでら
11 藤井寺	～ 12.9 ～	12 しょうさんじ
12 焼山寺	～ 20.8 ～	13 だいにちじ
13 大日寺	～ 2.3 ～	14 じょうらくじ
14 常楽寺	～ 0.8 ～	15 こくぶんじ
15 国分寺	～ 1.8 ～	16 かんおんじ
16 観音寺	～ 2.8 ～	17 いどじ
17 井戸寺	～ 16.8 ～	18 おんさんじ
18 恩山寺	～ 4.0 ～	19 たつえじ
19 立江寺	～ 13.1 ～	20 かくりんじ
20 鶴林寺	～ 6.7 ～	21 たいりゅうじ
21 太龍寺	～ 10.9 ～	22 びょうどうじ
22 平等寺	～ 19.7 ～	23 やくおうじ

札所	～ Km ～	札所
69 観音寺	～ 4.5 ～	もとやまじ 70
70 本山寺	～ 11.3 ～	いやだにじ 71
71 弥谷寺	～ 3.5 ～	まんだらじ 72
72 曼荼羅寺	～ 0.6 ～	しゅつしゃかじ 73
73 出釈迦寺	～ 2.2 ～	こうやまじ 74
74 甲山寺	～ 1.6 ～	ぜんつうじ 75
75 善通寺	～ 3.8 ～	こんぞうじ 76
76 金倉寺	～ 3.9 ～	どうりゅうじ 77
77 道隆寺	～ 7.2 ～	ごうしょうじ 78
78 郷照寺	～ 5.9 ～	てんのうじ 79
79 天皇寺	～ 6.6 ～	こくぶんじ 80
80 国分寺	～ 6.5 ～	しろみねじ 81
81 白峯寺	～ 5.0 ～	ねごろじ 82
82 根香寺	～ 11.9 ～	いちのみやじ 83
83 一宮寺	～ 14.1 ～	やしまじ 84
84 屋島寺	～ 5.4 ～	やぐりじ 85
85 八栗寺	～ 6.5 ～	しどじ 86
86 志度寺	～ 7.0 ～	ながおじ 87
87 長尾寺	～ 12.3 ～	おおくぼじ 88
1番	～ 1076.7Km ～	88番
88 大窪寺	～ 39.5 ～	りょうぜんじ 1

※札所最短距離を表記

豊後水道

太平洋沿い西回りルート

大宮断崖

展望台

葉摘黒潮

見残し

電車し

大破浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

電車・三原村ルート

宿毛

大月町

くろしお宿毛線

くろしお中村線

中村

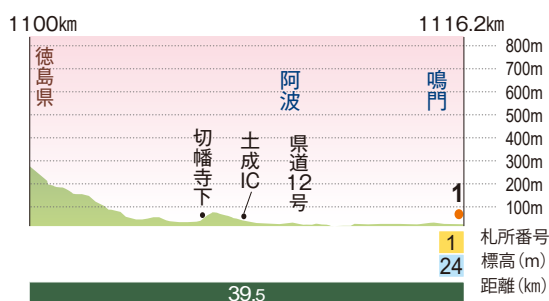
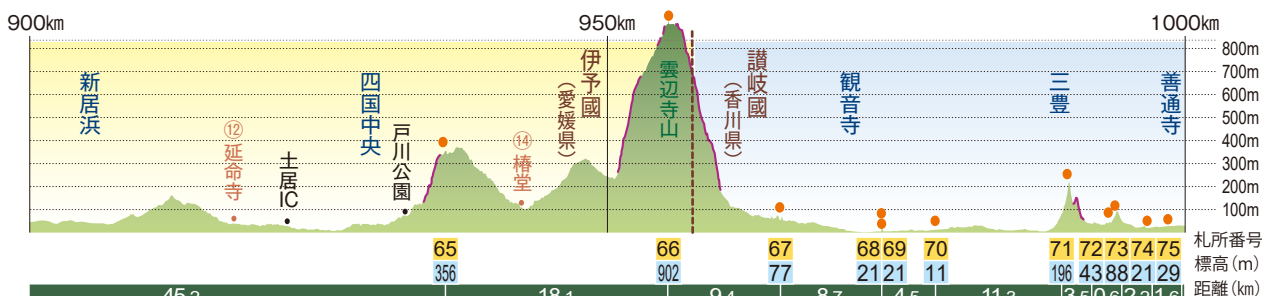
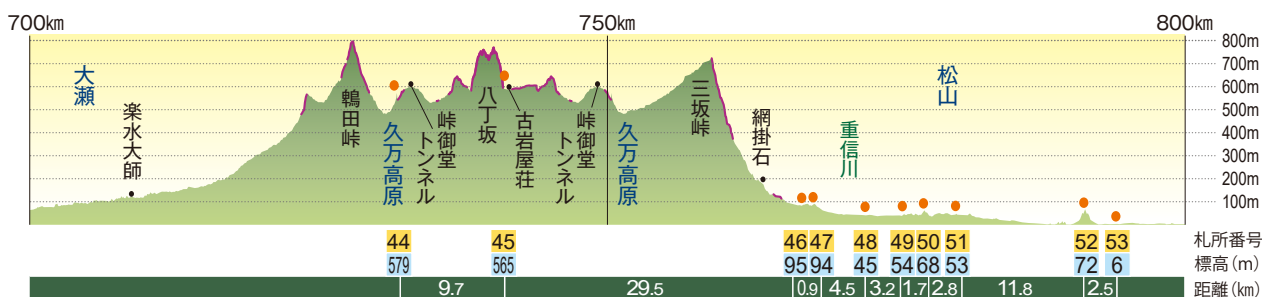
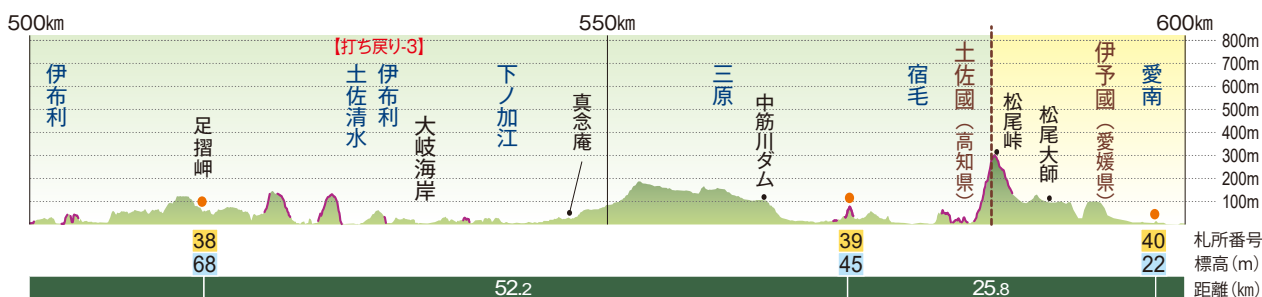
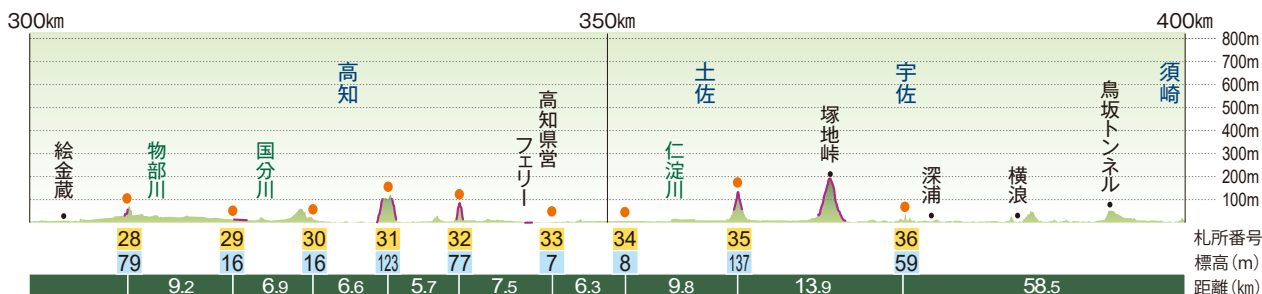
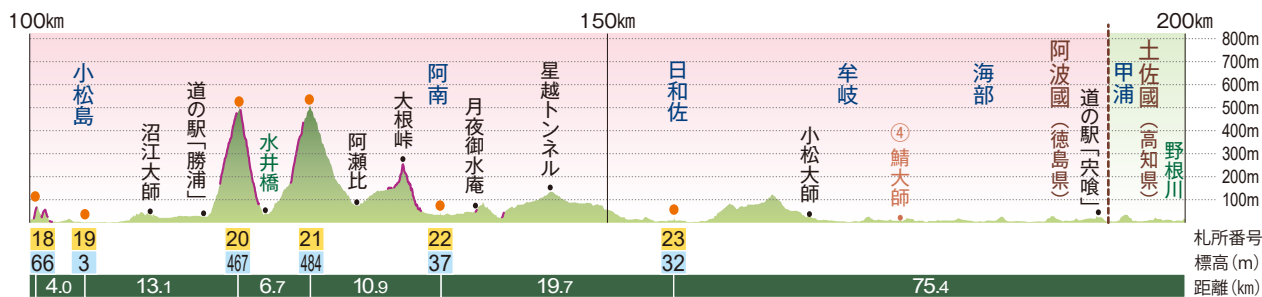
大崎浜

打ち戻り-1&2

打ち戻り-1&3

打ち戻り-2

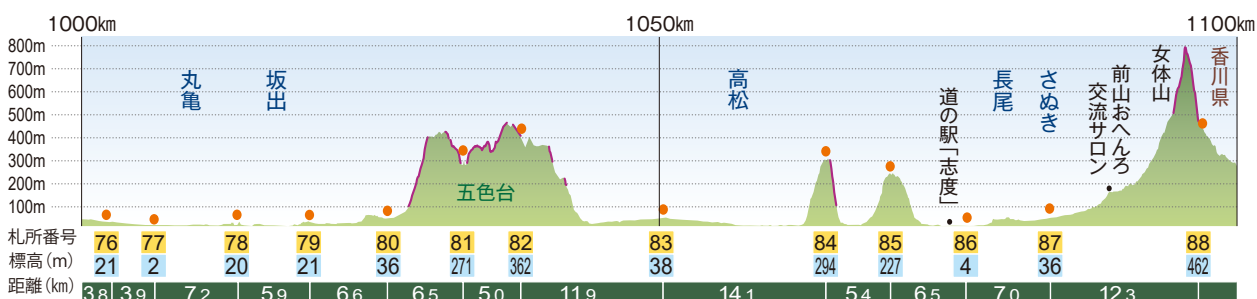
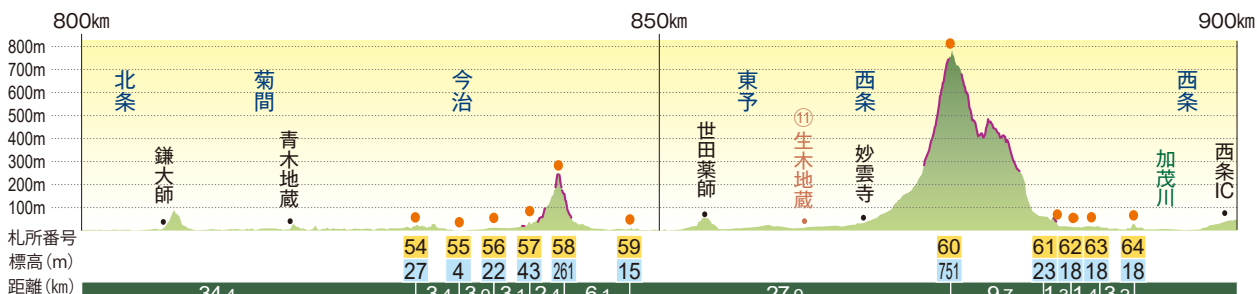
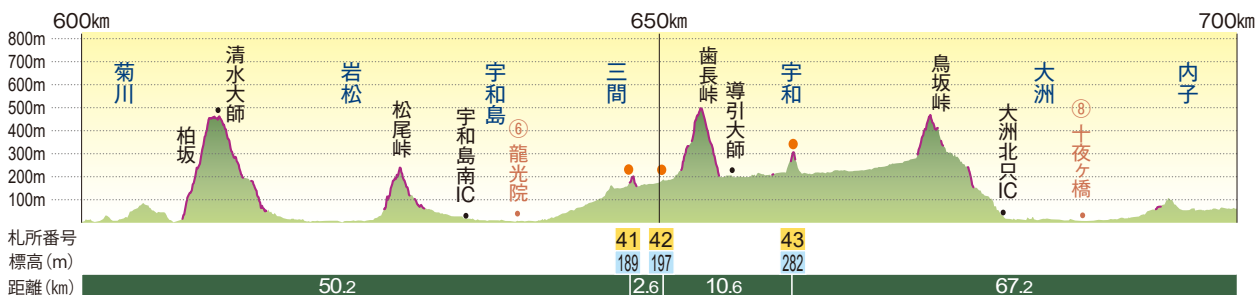
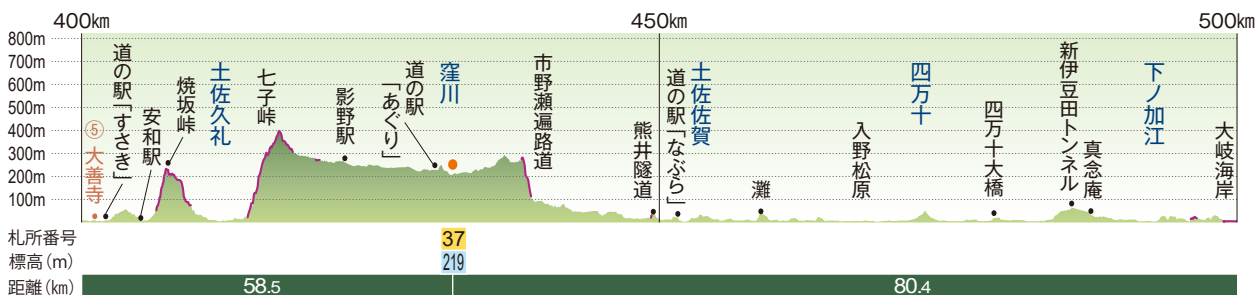
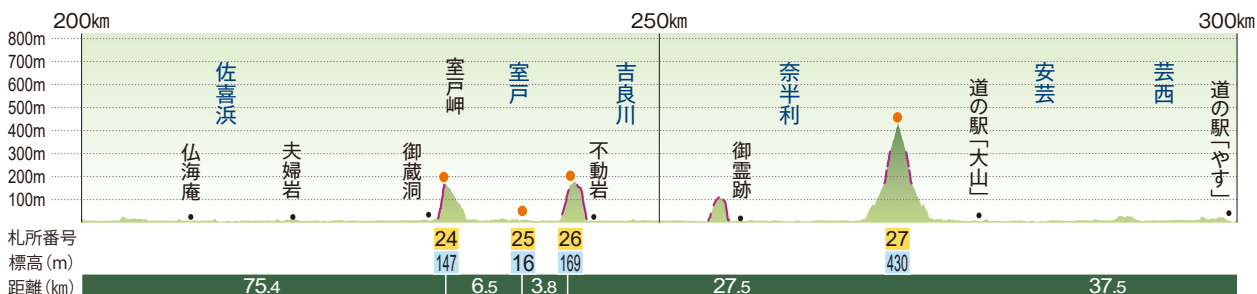
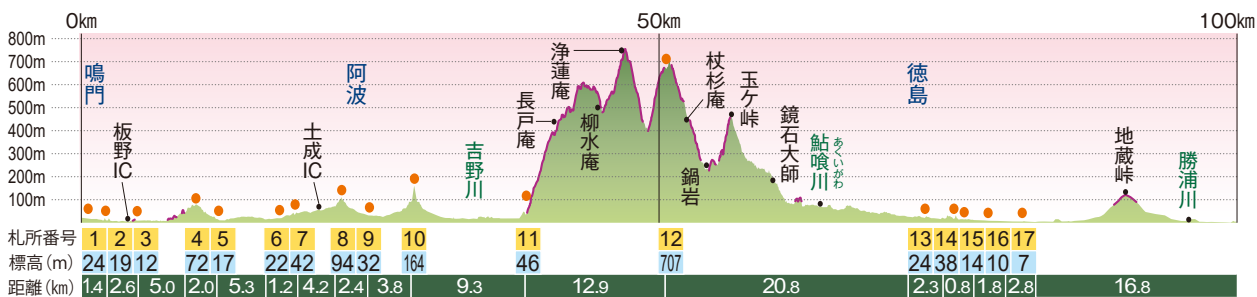
電車・三原村ルート



八十八ヶ寺遍路道標高図

- 1 札所番号
※札所最短距離を表記
- 24 札所の標高(m)
※Google Map参照にて表記
- 1.4 札所間の距離(km)
- 札所の位置
- 未舗装道路
- ④ 別格二十ヶ寺

※標準的なルートにて作成いたしております。
遍路道のルートは多々ございますので皆様のご意見をお聞きになられてお選びお歩きください。



12番焼山寺～20.8K(玉ヶ峠経由)～13番大日寺

1番霊山寺～11番藤井寺まで約40Km 10番の333段の階段はありますが平地続きの足ならし区間です。初めて歩かれる方は11番までを2日間にて、最大の難所である12番へは11番を3日目朝一番に出立されるのがベストです。

12番への12.9Kmは3度の登り2度の下り。11番藤井寺～3.2Km～長戸庵(女性トイレあり)～3.4Km～柳水庵(トイレ・水・遍路小屋あり宿泊可)～2.2Km～浄蓮庵(トイレあり)～4.1Km～焼山寺 **11番を出立される時には必ず水・食料を持参して下さい。**

11番から12番は登山をされる方で3～4時間、早足5時間、並足6時間、山に自信がない方でも7時間あれば登り終えると思います。

12番焼山寺から「なべいわ」まで3.8Km(トイレ)、玉ヶ峠経由の場合、玉ヶ峠を登るのに30～40分かかりますが峠から植村旅館まですべて下り坂となります。神山遍路小屋(トイレ)～6.6Km～広野小学校トイレ(トイレ美)～6.6Km～13番大日寺手前コンビニ 神山経由の場合、道の駅「神山」まで6.3Km、玉ヶ峠経由に比べて道は平坦ですが国道はかなりの交通量、また玉ヶ峠経由により約5Km長くなります。神山町はしだれ桜の名所です。桜の季節はぜひ神山温泉経由にて、しだれ桜が圧巻です。

徳島バス 時刻表 とくしまバスNavi「いまドコなん」 



19番立江寺～13.1Km～20番鶴林寺～6.7Km～21番太龍寺

19番立江寺から6Km先「沼江大師」、6.3Km先のコンビニまでトイレはありません。その先は3.6Km先の「道の駅 ひなの里かつら」(隣にコンビニあり) 生名(道の駅)から21番太龍寺6.3Km下った阿瀬比まで**約16Km(約5～6時間)食料の調達、食堂などはありません。**阿瀬比より国道196号を西200m「道の駅わじき」(レストラン9:00～17:00)あり。

夏場は飲み水をご用意ください。鶴林寺ではトイレ、手水とも飲料不可ですので飲料水は納経所にてお尋ねください。

鶴林寺、太龍寺間は休校中の大井小学校内のトイレのみとなります。

阿瀬比よりJR桑野駅・徳島駅方面バス時刻 8:45 9:55 11:05 12:30 14:30 15:50 16:50 18:00 19:10 徳島バス088-622-1811

21番太龍寺～11.0Km～22番平等寺～22.4Km(由岐経由)～23番薬王寺

「道の駅 ひなの里かつら」から由岐経由の場合は由岐駅内に食堂(火曜休)がありますが国道経由の場合、薬王寺手前まで遍路道沿いには**コンビニ、食堂など一切ありません。事前の食料調達を行って下さい。**

21番太龍寺からは昔ながらのへんろ道を存分に味わえる古道、いわや道・平等寺道が平成27年に開通しています。

太龍寺ロープウェイ乗場より0.7Kmにて捨身ヶ嶽へ、捨身ヶ嶽よりいわや道へ、距離は遍路道とほぼ同じ(阿瀬比まで約7Km)です。

道しるべを確認されれば迷うことはありませんが足元がよいとはいえませんので女性、ご年配の方は遍路道をおすすめします。

また雨天時、雨天後などは遍路道をお通り下さい。

加茂谷の一宿寺から太龍寺へは日本最古のへんろ道と云われる「かも道」4.5Kmがあります。[へんろ道保存協会地図未掲載]

「いわや道」「平等寺道」「かも道」 問合せ先 果樹オーナーの宿「碧」 TEL0889-25-0267

へんろ道経由の場合、太龍寺より3.8Km下りにトイレあり、平等寺までは上記「道の駅わじき」のみトイレがあります。

阿瀬比からの大根峠は地元の小学生達がお杖のお接待をしています。峠の遍路道を味えます。

平等寺より7Km、由岐ルート・国道ルート分岐点、休校中の福井南小学校にトイレがあります。

福井南小学校トイレより由岐経由の場合、駅以降は多くのトイレ案内の看板がありますので不便はありません。

国道経由の場合、福井南小学校トイレより日和佐海賊船まで約11Km に食料の調達、食堂、トイレはありません。

23番薬王寺～75.4K～24番最御崎寺

薬王寺～2.6Km～海部木材(トイレ)～2.4Km～阿波尾鶏レストラン(屋外トイレ)～6.4Km～遍路休憩所トイレ(小松大師すぐ)～2.7Km～牟岐町内トイレ多数あり～約3.8Km～鯖大師(トイレ)～3.6Km～JR浅川駅～2.2Km～海部町内～2.3Km トイレ多数あり 海部町内～3.5Km～海津自動車(ウラ手にトイレあり)～2.5Km～道の駅ししき～3.5Km～海の駅「白浜」トイレ

道の駅ししき手前のセブンイレブンから佐喜浜町内まで約20Km、食料調達ができない区間となります。

海の駅「白浜」～2.3Km～生見(トイレ)～6.6Km～野根漁協より2.5Km[山側] 男女別トイレ～2.2Km～法海上人堂(トイレ) 川水あり

法海上人堂～5.0Km～佛海庵(トイレ・水あり) ※夏期要注意:野根漁港から佐喜浜小前まで約10Km自動販売機なし

佛海庵～3.4Km～佐喜浜町内 スーパー「フェニックス」(トイレ) 8時(休日9時)～18時 休なし 食料調達可 他2件小スーパーあり

佐喜浜町内～3.5Km～尾崎橋(トイレ)～4.7Km～椎名漁協(トイレ・漁協の方に一声を)～3.3Km～室戸世界ジオパークトイレ(トイレ美)

室戸世界ジオパーク(トイレ)～1.5Km～三谷組(トイレ・休憩小屋・飲み水あり)～4.5Km～最御崎寺登り口(トイレ)

26番金剛頂寺～27.5K～27番神峯寺

キラメッセ室戸(トイレ)～約6Km～吉良川まちなみ駐車場(トイレ)～約2.1Km～立石(トイレ)～約3.5Km～羽根町内(店舗あり)
中山峠道にトイレなし・国道経由の場合[立石(トイレ)～約6.3Km～羽根岬(トイレ)]
中山峠道の場合は国道合流高架下を左へ・国道の場合は高架道を下に降りる 加領郷漁業協同組合前(トイレ)
加領郷漁業協同組合前(トイレ)～約3.5Km～奈半利町 海辺の自然学校(トイレ)

お勧めB級グルメ ホテル奈半利手前600m R55沿い ショップヨシダの鶏チュールップの唐揚げ 1本90円 AM6:00～(火休)
田野駅舎(トイレ)～約4.5Km～輝るポート安田(ウォシュレットあり)～約3Km～神峯寺下休憩所(トイレ)～27番神峯寺
高知市内バス 時刻表 とさでん交通 バスロケーションサービス スマートフォンアプリ「バスこっち」 QR



36番青龍寺～58.5K～37番岩本寺

36番青龍寺からは打戻り宇佐大橋より浦の内湾を歩くルート、横浪道路を歩くルートがあります。
浦の内湾を歩くルートには「海の遍路道」 埋立より横浪までの10Kmを巡航船の移動が可能。
埋立発 7:05 10:05 13:47 16:00 の一日4便 日曜日、祝日、年末・年始(12/29～1/3)は運休 片道620円 所要時間約60分
埋立のりば 青龍寺より4.0K 宇佐バス停より30m を左へ入る。
歩き場合 浦の内湾ルートは湾を巡るように平坦、横浪道路ルートは多少起伏があり木々があるため眺望は思うほど望めません。

お勧めB級グルメ 道の駅かわうその里より300m R56沿い 「たけざき」玉子焼き AM4:00～(無休) 注文すれば焼きたても!!
土佐久礼～床鍋(七子峠) 土佐久礼からは ①そえみみずルート ②国道ルート ③大坂ルート 3ルートあり
土佐久礼から七子峠へ約300m弱を登ります。①最大400mの登り ②だらだらの登り ③峠手前まで平坦、最後に極端な登り
お勧めは③ 降雨時は②を 高速道路が開通し②の交通量はかなり減少しています。

お勧めB級グルメ 道の駅あぐり窪川よりすぐ「ゆういんぐ四万十」 仁井田米の手作りおにぎり トイレ美/Wi-Fi AM8:00～(無休)

37番岩本寺～約58Km～38番金剛福寺

岩本寺から約1.5Kmのローソンから熊井隧道を抜けるまで約10Km、食料調達場所は一切ありませんので事前準備を。

食事処は「土佐佐賀温泉こぶしのさと」のみです。

37番岩本寺～約1.5Km～コンビニ～約5Km～西尾自動車横遍路小屋(トイレ)～約3.5Km～土佐佐賀温泉こぶしのさと[建物内]
～0.5Km～土佐くろしお鉄道 荷稻駅(トイレ)～約5Km～土佐くろしお鉄道 伊与喜駅(トイレ)～約3Km～ローソン/道の駅なぶら
土佐佐賀～約3Km～土佐佐賀公園(トイレ)～約1.5Km～灘東屋(トイレ)～約10Km「土佐くろしお鉄道各駅」～道の駅ビオス
おおがた～約3.5Km～土佐西南大規模公園内(トイレ・シャワーあり)～約10Km～四万十大橋手前コンビニ～約4Km～うどん田吾作
過ぎた野鳥自然公園(トイレ)～約5.5Km～市野瀬東屋(トイレ)～約5Km～下ノ加江コンビニ

下田の渡し船利用の場合 乗船希望時間30前に要電話 沖さん 090-869-3809 悪天候等欠航

※下ノ加江ローソンは38番金剛福寺へ向かう最後のコンビニです。

下ノ加江ローソン～約6Km～大岐海岸(トイレ・シャワーあり)～約4Km～以布利港 大阪海遊館じんべい広場(トイレ・シャワーあり)～
約3.5Km～窪津港(トイレ)～約4.5Km～津路遍路小屋(トイレ)～約4.7Km～金剛福寺

遍路スポット紹介 37番岩本寺より約53Km 土佐清水市市野瀬 「真念庵」

「真念」が建立したとされる番外霊場「真念庵」として今も残っています。「真念」は江戸時代前期の土佐出身大坂在住の僧侶で、
大阪から四国に渡り巡礼を繰り返し、「四國邊路道指南(しこくへんろみちるべ)」や「四國偏礼功德記(しこくへんろくどくき)」など初の
庶民向け遍路ガイドブックともいえる書物を刊行し、道標や遍路宿の建立も進め、現在の1番から88番までの札所巡礼番号を定めた
ともいわれています。遍路の文化価値の向上や大衆化に大きな功績を残したことから「四国遍路の父」「四国中興の祖」などとよばれ
ています。是非立ち寄りたいスポットです。

38番金剛福寺～(下ノ加江・三原経由51.6Km)(竜串見残し海岸・大月経由72.5Km)～39番延光寺

38番金剛福寺から39番延光寺へは大きく分けて3つのルートがあります。

- ①打ち戻り-1 三原村ルート 38番～窪津港～下ノ加江～真念庵～三原村～39番(51.6Km)
- ①打ち戻り-2 三原村ルート 38番～窪津港～下ノ加江～五味橋～河内神社～三原村～39番(52.8Km)
- ①打ち戻り-3 三原村ルート 38番～土佐清水～下ノ加江～真念庵～三原村～39番(52.2Km)
- ②太平洋沿い西回りルート 38番～土佐清水～竜串見残し海岸～叶先灯台～大月へんろみち～月山神社～39番(72.5Km)
- ③竜串・三原村ルート 38番～土佐清水～竜串見残し海岸～下川口～出会橋～三原村～39番(62.2Km)

「おすすめルート」(打ち戻り-3) 金剛福寺～松尾(全長1Kmの松尾トンネル 2014.2完成)～中浜(ジョン万次郎生家)～土佐清水～R321 以布利トンネル～大岐～下ノ加江～真念庵～三原村～延光寺 足摺岬は西・東側で景色が変わります。

「おすすめルート」(太平洋沿い西回りルート) 太平洋沿いに雄大な景色を楽しみながら竜串の空海見残し海岸、黒潮迫る叶崎灯台、空海ゆかりの番外霊場・月山神社、大月へんろ道経由で約73Km 豪快な太平洋沿いに歩く西回りコースは魅力満杯です。

多く歩かれるのは「打ち戻り-1」、おすすめは「打ち戻り-3」です。「竜串・三原村ルート」は下川口より人里寂しい道となり道しるべ、店舗、自販機なども三原村まで一切ありません。過去に犯罪報告もあり、特に女性の方は上記おすすめルート。

荒天時は「打ち戻り-1」を、大岐浜では降雨後、川を渡れない場合があります。国道経由でお願いいたします。

内子町内～34.2Km(鵜田・ヒワタ峠経由)～44番大宝寺

内子町内から14Kmにて突合へ、大瀬小学校付近にトイレ・最後の食料調達店あり。突合からは農祖峠ルートとヒワタ峠ルート
の2ルートがありますが初めての方は標高が低いいため農祖峠ルートを選ばれることが多いですがヒワタ峠ルートは下坂馬・ヒワタの二つの峠こそありますが距離も短く標高差を感じるほどの辛さはありません。農祖峠ルートは新真弓トンネルまで車道の登り坂となります。

59番国分寺～約27Km～60番横峰寺～約9.7Km～61番香園寺

59番国分寺からは札順(59→60→61→62→63)と60番をあとから歩く(59→61→62→63)(63→60→64)の歩き方があります。

62番宝寿寺のみ 納経時間:午前8時～12時、午後1時～5時。納経料:納経帳600円、お軸800円ですでお気をつけ下さい。

トイレのない長い区間は日切大師から丹原小学校手前の5km及び大頭交差点から登山道入り口の湯浪東屋までの約6Km。

遍路道沿いのコンビニはJR伊予桜井駅近く、丹原小学校手前、大頭交差点にあり。

大型スーパーは三芳小学校先にそごうマート三芳本店、丹原小学校手前にYAMASANあり。

登山口の湯浪東屋から60横峰寺までは平成28年2月に県が整備済み。60番から約7.6Km先の白滝奥の院までトイレはありません。

59番国分寺～約2Km～JR伊予桜井駅(トイレ)～約3Km～道の駅「湯ノ浦」(トイレ)～約2.5Km～世田薬師(トイレ)～約2Km～
新四国76番道安寺(トイレ・ウォシュレットあり)～約1Km～日切大師向い光明寺(トイレ・free Wi-Fiあり)～約5Km～丹原小学校
手前交差点「大型スーパーYAMASAN」右手100mにコンビニあり～約3.5Km～大頭(おおと)交差点コンビニ～約6Km～湯浪東屋
(トイレ・湧水あり)～2.2Km～横峰寺～約7.6Km～白滝奥の院(トイレ)～1Km～小松大谷池農村公園(トイレ)～1Km～61番香園寺

大頭交差点で打ち止めた場合 セとうちバス時刻表 問合せ 0898-23-3881

大頭発 小松総合支所前行き 6:49・7:47・8:51・10:46・11:46・13:46・16:46・18:01

大頭発 新居浜行き特急バス 毎時42分 次停留所「小松総合支所前」「小松駅前」「氷見」

香園寺大師前発(始発:停留所「小松総合支所前」)6:59→大頭着7:05

63番吉祥寺～12.0Km～60番横峰寺～12.0Km～63番吉祥寺

60番横峰寺～約5.0Km～有料道路料金所(トイレ・湧水あり)～約2.5Km～セとうちバス乗換え所(トイレ)～約4.5Km～63番吉祥寺

65番三角寺～18.1Km～66番雲辺寺～9.4Km～67番大興寺

伊予三島より65番三角寺～66番雲辺寺～67番大興寺～観音寺市内まで遍路道沿いにコンビニ、食堂はありません。

伊予三島にて24時間スーパー、コンビニなどで食料の調達を行ってください。

65番三角寺より6.0Km、別格14番椿堂までトイレなし、6.6Km先「佐野」バス停(民宿岡田前)までトイレ(美)なし。(国道沿い)

66番雲辺寺より9.4Km、67番大興寺までトイレはありません。

65番三角寺より3.5Km「平山」バス停～伊予三島 平山発12:45・16:00 翌日三島駅発7:43 所要30分470円セとうちバス0896-56-2975

佐野バス停より阿波池田へ 17:00発 翌日池田発7:50 所要30分 三好市営バス 0883-72-7649 土曜ダイヤ別・日休

70番本山寺～71番弥谷寺

高瀬街中(トイレ)～4.5Km～「いやだに温泉ふれあいパークみの」まで遍路道沿いにトイレはありません。

お勧めB級グルメ 69番観音寺～2.4Km財田川沿い「かなくま餅 福田」えびおこわ 1個110円 AM6:00～うどんは10:00より(月休)

79番高照院～81番一宮寺

79番高照院から80・81・82番と札所順に歩き鬼無経由で83番から84番へのルートと79番高照院から81番、82番、80番と歩き83番へ歩くルートがあり。トイレ、食事は81番白峰寺から3.4Kmの地点、「みち草」があります。82番には水・自販機はありません。

87番長尾寺～88番大窪寺

87番長尾寺から前山ダム「みちの駅ながお」まで約5Km 向いの「前山おへんろサロン」にて歩き遍路のみ「四国八十八ヶ所遍路大使任命書」を無料にて発行していただけます。是非お立ち寄りください。午前8時～午後4時開館

お軸を納経されている方へ お軸は高価で売買されるため終盤85番以降、窃盗が多発しています。必ず身につけておいてください。「みちの駅ながお」から88番大窪寺へは3つのルートがあります。

①女体山ルート サロン～7.1Km～大窪寺 ②県道ルート サロン～10.9Km～大窪寺 ③花折ルート サロン～9.9Km～大窪寺

特徴 眺望・遍路味 ①→③→② 雨天時・時間・トイレ・食事 ②→③→① 多和小学校跡に地産地消の産直市あり 本来の遍路道は③ですが天気のいい日は①がお勧めです。晴天時、女体山からの眺望は一見の価値があります。

九度山駅～慈尊院～高野山 歩き参拝

九度山駅～慈尊院～高野山 約21Km

参考QR



高野山観光協会 TEL 0736-56-2468 QR



遍路道中メモ



掛軸



白衣(印取り)



納経帳(重ね印)



彩色(カラー)御影

仕事上、区切りにて一年に一周のペースで歩いておりますので、本紙ご協力者、遍路仲間たちの情報なども合せてご紹介しております。

できる限り最新情報をご紹介していますが料金・詳細変更、廃業などございますので事前のご確認をお願いいたします。

野宿をされる方々へ

地元の方々に迷惑をかけぬようゴミなどは必ず持ち帰り、適切な所で廃棄しましょう。
悪天候以外、遅くとも朝7時には撤収、また来た時より綺麗にして出立たいものです。

女性の方へ 車からの声掛け、男女同部屋、宿泊施設でのカギ無施錠などスキは禁物です。

(敬称略)

徳島県 阿波の国（発心の道場）

1番札所 霊山寺から0.3km お遍路ハウス 一番門前通り 鳴門市大麻町板東西山田1-1 高原 080-2917-4321
和室 素泊り2,800円(ドミトリ)朝食お接待(無料) 先達尼僧、高原道隆が一番札所に同行し参拝指導致します(要予約)
in16:00 out9:00 キッチン、洗濯機、シャワー、Wi-Fiあり 徒歩10分圏内にコンビニあり タオル、歯ブラシ等なし

3番札所金泉寺より徒歩約12分 旅人の宿 道しるべ (送迎あり) 素泊2,625円(ドミトリ) 088-672-6171 [QR](#)

5番～6番 遍路道沿い 神宅へんろ小屋・神宅小学校近くに小屋

5番地蔵寺より3.5km 民宿 壽食堂(老舗) 3番～7番 送迎可 素泊4,300円+食堂併設 1泊2食7,000円

板野郡上板町七条 088-694-2024 和室・個室 英語対応可 コンビニなどレンタサイクル無料

6番 安楽寺 通夜堂(山門上) 土成IC 北西 三木元首相像公園 テント可・トイレあり

7番～8番 遍路ゲストハウス 越久田屋(おくだや) 2018/7/3再オープン 7番十楽寺より1.8Km Wi-Fi・シャワーあり

TEL088-660-4301 吉野携帯070-4198-6179 素泊4,300円(和室・個室) 天然温泉「御所の郷」入浴料込み

10番～11番 切幡遍路小屋 10番よりすぐ。2F建て、トイレあり・遍路休憩所 川島橋を渡り土手の上、1名程度宿泊可

11番手前 ゲストハウス チャンネルカン 0883-24-7059 5番～11番送迎(事前予約制) 向いコンビニあり [QR](#)

男女別ドミトリ(カプセルタイプ) 素泊2,900円・和室1室7畳 1～3名 3,500～3,700円 シャワーのみ/レンタサイクル3H無料

11番藤井寺手前2K JR鴨島駅より1.5Km 鴨の湯いやしの舎 入浴(400円)のみで宿泊可。

洗濯機あり。必要:本人確認ができるもの 0883-22-1926 [参考QR](#)

11番～12番 柳水庵より50m下る 4名程度宿泊可 水・トイレあり ※長戸庵・女性トイレあり

12番焼山寺宿坊(季節のみ・要問合せ)

12番より3.4K 「すだちの里」(旧すだち館) 運営:小松島遍路道保存協会 090-2782-4588 素泊3,000円(税込)

和室7部屋(繁忙期男女別ドミトリ) 食事:レトルト等あり 風呂、シャワー、洗濯機あり 送迎なし in out 制限なし

12番焼山寺より10K 道の駅神山より600m コットンフィールド 素泊3,240円(ドミトリ2段ベット) 088-676-0803 [QR](#)

12番～13番 道心禅道場 杖杉庵近くにあり 090-2829-4260 神山温泉駐車場右奥 東屋(静か)

玉ヶ峠、峠の大師堂は宿泊禁止 / 遍路小屋「神山」トイレあり 16番～17番 善根宿 栄タクシ-088-642-1391

17番井戸寺 通夜堂 2名 ・ 大鶴旅館 素泊3,000円 088-653-0768 徳島市南仲之町1丁目41

①JR徳島駅徒歩5分 徳島シェアルーム 男女同部屋 素泊(ドミトリ)@2,100円 最大8名まで

②JR徳島駅徒歩2分 STA.ゲストハウス 女性専用 素泊(ドミトリ)@2,300円 3名まで 1名貸切 3,500円

①②ともエアコン・冷蔵庫・洗濯機あり・乾燥機なし 木内携帯 080-6390-2138 ①貸切の場合、要問合せ

17番～18番 徳島駅徒歩6分 ビジネス菊乃旅館 088-623-5010 090-1003-5125 素泊3,300円～ [参考QR](#)

17番～18番 地蔵院池のまわり 3棟 トイレあり 国道55号沿い 勝浦川橋の先 遍路休憩所宿泊可 トイレなし

佐古駅徒歩5分 ゲストハウス「オガガ」 素泊り3,200円(納経帳要) 佐古4番町13-17 090-1326-4030 [参考QR](#)

ドミトリ又は個室 風呂、ウォシュレット完備 コンビニ徒歩3分。レンタルサイクル・原付、洗濯機、Wi-Fi完備 送迎あり

18番より3.9Km 善根宿 法泉寺(寿康寿庵) 0885-37-3193



20番手前 金子屋向い 民宿 鶴風亭 素泊4,000円 翌日弁当・洗濯お接待あり 要予約2組 090-8970-4724

道の駅勝浦 へんろ小屋11号 道の駅勝浦より1.0K 鶴林登山道 かやぶき遍路小屋 宿泊可トイレあり眺望良・静か

20番～21番 水井橋 休校中の大井小学校 トイレ、水場有・学校跡地キャンプ可・水井橋手前大屋根

21番太龍寺より3.9K ゲストハウス龍雅荘(旧坂口屋別館) 電話0884-35-1213 携帯090-6889-7190 参考QR

阿南市加茂町黒川22 和室個室 素泊り4,000円 軽食単品メニューあり 1泊2食4,500円～ 送迎要相談

22番 善根宿「きくや」 平等寺より200m 喜久屋金物店へTEL 0884-36-3020 ※近々閉鎖の可能性有り

木岐駅徒歩15分 ドミトリー聖ヶ丘 和室ドミトリー 自炊(米2合付) 事前予約素泊3,500円 0884-70-1293 QR

道の駅「日和佐」内 イベント用東屋あり(整理整頓要)

23番～24番 鯖大師・那佐運動公園 へんろ小屋39号

穴喰温泉過ぎて先 穴喰小屋6号・海陽町遍路休憩所 宿泊不可 甲浦海の駅

海部駅より3.4Km 国道沿い ゲストハウス「波流月」 素泊り3,500円 青山 080-6377-0011 QR

近くのコンビニ、食事処への送迎あり ツインベット 自炊OK 英語対応可 自転車あり 海陽町穴喰浦那佐189-8

東洋町 23番薬王寺より39Km 遍路道沿い 民宿いくみ 素泊3,500円(和室個室) 0887-24-3838 QR

東洋大師 明徳寺通夜堂 民宿海部、素泊3,500円



高知県 土佐の国（修行の道場）

23番～24番 ジオパーク～2Km 24番登り口手前4Km 遍路道沿い 民宿「サンフィッシュまんぼう」 0887-23-0776
素泊3,000円 1泊2食 5,000円 近くにコンビニ・食料調達場所なし

24番～25番 民宿川崎 素泊3,500円 090-1003-7968 送迎あり 25番～26番 民宿うらしま 素泊3,500円

26番～27番 吉良川まちなみ駐車場 東屋トイレ、水あり ・ 加領郷漁業協同組合前公園 東屋トイレ、水あり

田野道の駅右側宿泊可、椅子・コンビニあり

道の駅「大山」手前100m ゲストハウス「コスモ」 和室ドミトリー 素泊3,000円 090-3080-4665

27番～28番 神峰寺中腹東屋、安芸福祉センター東屋 とうのはま駅宿泊禁止

道の駅夜須より1.5Km遍路道沿い 民宿かがみ宿 素泊4,000円 0887-55-2091 香南市香我美町岸本996-73

28番 大日寺通夜堂 28番～約5キロ 松本大師堂前駐車場 野宿可テント不可 トイレあり ※大師堂内宿泊禁止

30番～31番 かつおゲストハウス 高知市比島町4-7-28 素泊2,800円(ドミトリー) 070-5352-1167 QR

高知駅より徒歩7分 ひろめ市場近く 土佐別館 高知市桜井町1-11-34 素泊3,500円 088-883-5685

ゲストハウス土佐 高知市はりまや町3-10-8 素泊3,000円 090-7148-8787

はりまや橋ゲストハウス はりまや町1-6-11 素泊 金土2,800円、日～木2,600円 070-4032-6308 QR

32番禅師峰寺 待合所

33番雪溪寺 通夜堂 民宿坂本 浦戸大橋渡る 高知市浦戸457 素泊3,500円 TEL088-841-2348

34番種間寺 通夜堂 6畳布団あり1部屋・温水シャワーあり 5時前に納経所に申し出のこと

35番清滝寺 通夜堂 (男女別) 事前確認要

35番清滝寺近く 民泊 温古社 088-821-7488 土佐市高岡町丁845 西参道を500m下る 徒歩20分 QR

食事提供なし 1泊素泊り 2,950円(税込) キッチン、冷蔵庫あり シャワー&お風呂、トイレ美 送迎要相談

35番～36番 塚地トンネル手前 東屋 改築完了 奥にテント可 トイレあり

宇佐大橋手前「ホステル宇楽家(うたげ)」ドミトリー3500円 個室4200円、素泊りのみ TEL088-819-1312

36番青龍寺 国民宿舎土佐 2017.12.31閉館 36番～37番 宇佐大橋近く 停留所改造(テント・連泊不可)

須崎駅より徒歩5分 市川旅館 須崎市原町2-4-8 素泊3,500円 0889-42-0668

須崎遍路小屋 水・トイレ・電源あり 野宿16時まで不可 道の駅かわうそ・大阪遍路道休憩所宿泊可・道の駅あぐり

36番～25km JR須崎より徒歩3分「どうぶつすどまりBOOK」ドミトリー和室 男女混合/女性専用 in15:00 out10:00
素泊3500円(ドミトリー)、素泊4500円(個室) 持込・自炊OK 須崎市原町1-8-17 武田 0889-59-1462

Wi-Fi/風呂/シャワー/洗濯機(100円)/レンタサイクルあり。ペットと泊まれる宿、動物アレルギー注意要。参考QR



土佐久礼駅より徒歩2分 ゲストハウス恵(ケイ) 素泊3,000円 男女別ドミトリー 6名まで宿泊可 参考QR	
携帯090-4780-7813 自宅0889-52-2658 台所利用可、洗濯機100円(乾燥機なし) ※久礼大正市場近し	
37番手前4.5Km JR仁井田駅手前旧遍路道入る 歩き遍路接待処「風自遊庵」HUJIYUUAN ご夫婦にて お接待・トイレあり 宿・遍路情報など豊富 半移住のため不定休 宿泊不可 ※本紙情報ご協力者	
JR仁井田駅過ぎてすぐR56沿い ゲストハウス40010(SHIMANTO) H29.5新築 素泊り3,000円 080-7960-3382 4人部屋(2段ベット) 2人部屋(ロフト) 3人部屋(和室) 個室希望3,500円 ウォシュレット・風呂/キッチン・洗濯機・無料	
37番岩本寺 通夜堂 手前 民宿村の家 素泊3,500円(朝食付き4,000円) 0880-22-0648 参考QR	
37番岩本寺窪川駅前 ゲストハウス「Town Hostel SOU」8月上旬open 素泊り3,400円 check in15時 090-4970-4717 ドミトリー2段ベット、男性専用6名・女性専用4名 自炊OK・シャワー室・トイレ(ウォシュレット) 洗濯機100円・乾燥機200円	
37番～38番 「灘東屋・トイレ 野宿、テント可。四万十川大橋手前堤防700m上る、左下に竹島大師堂 有井川駅手前0.6Km ゲストハウス「まある」 高知県幡多郡黒潮町伊田729 電話:080-2336-8773 参考QR 個室、大部屋 素泊り3,000円 寝袋持参2,000円 台所、リビング、お風呂、トイレ共有 Wi-Fiあり 食事:応相談	
土佐ユートピアカントリークラブ内ロッジ 素泊3,780円 1泊2食6,480円 個室・温泉あり 「ビオス」より送迎 0880-43-2345	
道の駅「ビオスおおがた」手前 民宿ビッグ・マリーン 素泊3,000円 個室 0880-44-1239 参考QR	
入野松原へのみち入る 上川口港鯨公園 トイレ・芝生・大東屋・眺望良 夏期シャワー 黒潮役場0880-55-3115 入野松原 トイレ・水シャワー、野宿・テント可能	
入野松原より約10Km 下田の渡し近し ペンションひらの 素泊4,000円 四万十市平野4097 0880-33-1839 参考QR 風呂・トイレ・アメニティ付き個室 食事:施設内喫茶「SORA」有 四万十大橋ローソン2Km 冷暖房・洗濯・乾燥機 別途要	
四万十大橋を渡り終え、バス停「実埼」バス15分@400円 実埼発14:42・16:10・17:15 翌日中村駅発8:20 参考QR ニュー民宿中村 中村駅より徒歩5分 0880-34-9311 @3,500円 1泊2食6,000円 和室個室(美) お風呂(大)	
うどん屋田吾作隣り 四万十野鳥公園 トイレ有 テントのみ・伊田トンネルを通過後 観音堂 ドライブイン水車 東屋 トイレ・水あり・足摺岬手前23Km下加江中学校キャンプ地	
下ノ加江中学前 ロジックカメラ 素泊3,000円 ベット個室 タ(カレーライス)・朝食接待 0880-84-1377 参考QR	
37番～38番 大岐浜 トイレ・水シャワーあり テント可 以布利港 じんべい広場前 東屋 テント8張り トイレ・水あり 民宿大岐の浜 0880-82-8304 素泊り4,200円 洋室シングル TV・アメニティ・Wi-Fiあり 洗濯無料 1泊2食6,800円 素泊寝袋持参2,500円 相部屋2,200円 TV・アメニティなし 連泊割引あり 打ち戻りにおにぎり接待あり QR	
足摺岬手前12Km 以布利じんべい広場へ送迎(車8分) 土佐清水市浜町3-4 近くにコンビニあり ※おすすめ宿 足摺倶楽部 素泊3,500円 [美] (和室個室・朝食接待あり) 0880-83-0183 QR	
38番手前4Km 津呂遍路小屋 くつろぎの郷(善根) 複数名宿泊可 金平	
竜串・大月経由 38～73Km～39 宿毛道の駅 トイレあり・宿毛大橋 遍路東屋宿泊可 すぐ前トイレあり 宿毛 宿毛フレックスホテル 素泊3,000円(ビジネスホテル) 0880-63-6123 参考QR	
民宿竜串苑近く 東屋 近くにトイレ・水道有り。先にもう1棟有り。静か、目の前が海。 竜串・爪白キャンプ場 叶崎灯台に観音堂 民宿叶崎 素泊3,000円 0880-87-020 参考QR ベルリーフ大月(リゾートホテル) 素泊り 3,800円～ 0880-74-0222(国道321まで送迎有) はたご タ食付き(朝食無し)4,000円 素泊2,500円 0880-73-1324 道の駅大月あり	

愛媛県 伊予の国(菩提の道場)

39番～40番 子安地藏堂 松尾大師堂 一本松温泉グラウンドの軒下宿泊可、トイレあり 「一本松温泉あけぼの荘」素泊4,110円 温泉のみ510円 0895-84-3260 QR	
40番 観自在寺 通夜堂	
40番～41番 柏坂入口 愛南役場宿泊可 DEあい21・須の川キャンプ場300円 売店軒下(温泉あり500円) 嵐坂トンネル抜けて左 ポケットパーク嵐坂 東屋3棟・トイレ・水あり(美) 松尾トンネル手前休憩所東屋四方壁 手前「嵐」にヤマザキYショップJAえひめ南嵐店 0895-35-0231 全日7:00-20:00 年内無休	

宇和島	宇和島駅より2.4Km 遍路宿もやい 素泊3,000円(和室・朝食接待) 0895-22-5508 090-4978-7754
42番〜43番	仏木寺の門前東屋、トイレはお寺にて 卯之町駅前交差点 喫茶「カジュアル」荷物お預かり接待あり 臥龍公園 芝生、テント可、トイレあり 大洲「臥龍の湯」(日帰り温泉@550 足湯・レストラン、22時まで) QR
	大洲城近く 大洲郷土館ユースホテル 素泊3,200円 0893-24-2258 QR
	大洲まちの駅近く 大洲しろまちゲストハウス 素泊3,000円 ドミトリー2段ベット 0893-23-9903 QR
43番〜44番	別格8番十夜ヶ橋 通夜堂 徒歩5分にオズの湯 550円(水害休業中) QR
休憩所	神南堂東屋(建築会社さんのお接待所、自分で五右衛門風呂を焚いて下さい) 車・列車の騒音あり 内子駅手前 内子運動公園「なかよしひろば」トイレ有 ・ 内子駅から600m遍路道沿 東屋(大)トイレ有 内子道の駅より6Km 長岡山トンネル出口 お遍路無料宿(タミ3畳布団あり・トイレあり・シャワーなし)2泊まで可 堂山大師堂 小番食堂に鍵あり・バス停宿泊可能 久万高原警察前 道の駅「天空の郷さんさん」
44番近く	民宿一里木(いちりぎ) 素泊3,000円(和室・個室) 090-7784-4317 1泊2食6,500円 飲物持込OK 洗濯無料・乾燥機有料 向いにコンビニあり 向いの道の駅Wi-fiあり 参考QR
44番〜45番	古岩屋荘隣り東屋 古岩屋荘(ふるいわや)温泉あり500円
45番より4Km	東明神R33沿い 八代生(やよい)食堂 素泊2,500円 0892-21-2712 090-3461-4777 女性不向き
45番〜46番	レストパーク明神 東屋(大)トイレ有 三坂峠下った桜東屋 窪野公園東屋、トイレあり
47番	八坂寺 通夜堂 (タミ3畳布団あり×2部屋・トイレあり)
47番〜48番	礼始大師堂 西林寺手前重信川渡り左 杖ノ淵公園(夜間管理困難のため当面夜宿禁止)
51番石手寺	通夜堂 石手寺手前、石手川添い公園 東屋(大)トイレ有
道後温泉	ふじ屋 素泊2,000円(ドミトリー2段ベット) 080-1750-5454 QR
道後温泉	旅館常盤荘 素泊り4,320円+入湯税150円(土・祝前日除く) 和室個室・内温泉・TVなし 089-931-5520
道後温泉	エコ道後 素泊2,500円(ドミトリー2 段ベット) 089-908-5444 English 090-1329-5644
道後温泉	どうごや 素泊3,200円(ドミトリー和室) 和風、風情あり。 089-934-0661 QR
52番太山寺手前	太山寺本村公園 東屋(大)トイレ有 53番〜54番 円明寺手前 和気公園 東屋トイレ有
松山駅駅前	ビジネスホテル第一 素泊3,000円 089-946-2422 ビジネスホテル美町 素泊3200円 089-921-6924
松山駅より徒歩3分	ゲストハウス「カサブランカ」ドミトリー 女性専用あり 素泊2,700円〜 090-4331-9074 QR
北条水軍ユースホテル	相部屋 素泊2,780円〜 089-992-4150 愛媛県松山市北条辻1527 QR
54番より16Km	浅海駅近く 浅海大師堂(089-995-0542 浜田ポンプ) 1泊のみ 電気・トイレ・布団あり
54番より約23Km	青木地蔵(0898-54-2491 円福寺) 星の浦海浜公園東屋 トイレあり(交通量多し騒音あり)
今治	今治駅1分、55番南光坊から10分 シクロの家 素泊2,000円(ドミトリー2段ベット) 0898-35-4496 QR
56番泰山寺	通夜堂 蒼社川手前 ヘンロ小屋41号 58番 仙遊寺 通夜堂 仙遊寺下 東屋(大)
59番〜60番	臼井御来迎堂東屋 トイレなし 新四国76番道安寺に連絡 新四国78番光明寺 遍路宿(通夜堂)ご住職へお声掛け 1泊のみ 飲酒禁止 近くにスーパー、銭湯あり 参考QR 小松大谷池農村公園 東屋(大) トイレあり(美)
壬生川駅より800m	お宿すけ家 素泊2,800円 0898-64-3478 自炊可能、食材持込可 近くに東予温泉あり QR
60番横峰寺	休憩小屋 宿泊可
63番吉祥寺近く	善根宿「楠」 西条市野々市124 090-3786-3598
64番前神寺より3Km	ホテルイレブン 素泊3,150円(シングルルーム・風呂なし共同シャワー) 0897-56-1212 参考QR
伊予西条	西条駅より徒歩2分 仁喜多津(にきたつ)旅館 素泊3,100円(税込・和個室) 0897-56-2792 参考QR
64番	湯之谷温泉(相部屋ベット) 0897-55-2135 素泊2,916円(休前日4,320円)・入浴360円 QR
64番〜R11号4.5km	国道「こもだ内科」看板を左へ200m 民泊「くすの木」 素泊2,800円〜食事応相談 0897-56-2124
64番〜65番	前神寺より12.3Km善根宿 萩生庵(はぎゆうあん)3名可 0897-41-6754 新居浜市萩生737
中萩駅より5.3Km	西条IC口より6.5Km 遍路道沿い 遍路宿横屋 新居浜市北内町1-2-12 050-3797-2413 素泊り3,000円 朝食500円 夕食1500円(要予約) 洗濯機、電子レンジ、ポット、Wi-Fi完備 第3土曜定休 QR



休憩処トイレ情報 新居浜市最後のコンビニ～約9Km～延命寺近くまでトイレなし 休憩所「弘法の館」あり 宿泊不可

64番～65番 延命寺近く東屋 三島公園東屋・戸川公園東屋(水・トイレあり) ※地元の方に配慮要

65番～66番 椿堂より手前800m 毛利荘(新築) 素泊2,500円事前予約要 食料三島にて 090-6889-7591 QR

半田休憩所過ぎ善根宿西川 090-7570-7214

民宿旅人宿、素泊3,000円、境目トンネルを通り水車から電話 送迎あり 090-5275-1951

香川県 讃岐の国(涅槃の道場)

66番雲辺寺 通夜堂 67番大興寺 山門にテントお寺に一言

69番観音寺 テント、お寺に一言・山の上、琴弾浜展望台東屋、トイレあり 道の駅音楽堂

70番本山寺近く 本大ビジネスホテル 素泊3,000円～ 0875-24-1384 75番善通寺寺務所にて善根宿を紹介

71番弥谷寺下 道の駅ふれあいパークみの「レストルーム」 素泊り(温泉入浴付き) 2,600円 0875-72-2601 QR

71番手前2.5Km遍路道沿い「BED N CHILL Shippoya 七宝屋」2019/4open 男女混合ドミトリ(W1200ベット) @3,500円

藤田氏 090-4970-1654 英語対応可 送迎 要相談 ロフト付き個室3～4名あり 10,000円～ in16:00 out10:00

Wi-Fi・ウォシュレット・シャワー室・バスタオル・フェイスタオル・歯ブラシ・洗濯機・貸自転車あり コンビニ650m

73番出釈迦寺奥の院「禅定」毎月旧暦15日(縁日)のみ 1泊2食(雑魚寝) @1,000円

善通寺 善通寺本堂より1.8K おへんろ宿 風のくぐる 素泊2,900円(ドミトリ2段ベット) 0877-63-6110 QR

76番金倉寺、金蔵寺駅前 ゲストハウス ミカサスカサ 素泊2,800円(ドミトリ2段ベット) 080-3926-1353 QR

77番道隆寺 休憩所ベンチ・丸亀ゲストハウス ウェル亀、素泊2,500円 隣に銭湯あり 090-1997-3983

78番郷照寺より300m遍路道沿い 善根宿うたんぐら 素泊1,000円(朝食提供休止中)シャワー・洗濯可

0877-85-5172 当日15時までにTEL QR

78番～79番 四国健康村 遍路接待プラン2,000円(納経帳要)0877-49-2600 宇多津駅より1.2K 巡回バスあり

郷照寺より1.8Km 田尾坂公園(高速道路の下・トイレあり)、公園にテント可

坂出駅北口から徒歩約9分 みき旅館 素泊3,500円 坂出市本町3丁目3-25 0877-46-5441

81番白峰寺より82番へ3.3Km 中山休憩所(トイレ新築・東屋大あり) 注:82番根香寺 呑み水・自販機なし

82番根香寺手前200m 五色台子どもおもてなし處(喝破道場運営) 1F3名・ロフト2名宿泊可 トイレ・水・接待あり

※女性専用2016.11.20新築 野田 090-2640-8059 ※喝破道場1泊2食5,000円あり 087-882-4022 QR

83番一宮寺より3.5Km国道11号線沿い 善根宿スローライフ(要予約)500円 和室相部屋 連泊不可 087-816-7030

シャワー、風呂(冬場のみ)、トイレ、冷蔵庫あり テントOK 当日午前中までに電話 高松市田村町235-1 QR

一宮駅の近く ゲストハウスそらうみ 1泊夕食 5,000円、風呂シャワー有 090-9055-2995 自宅087-899-8756 QR

83番から3.6Km 善根宿「へんろ宿りつりん南」 事前連絡要・連泊不可 087-865-0974 090-1365-1382(林ご夫婦)

83番一宮寺より6.6Km「花園駅」近く ゲストハウス若葉屋 素泊3,000円 (ドミトリ2段ベット)070-5683-5335 QR

85番八栗寺参道入口 お接待所「仁庵」心暖まるお接待 遍路情報等・のんびりと 宿泊不可 ※本紙情報ご協力者

86番～87番 たいや旅館 志度駅徒歩4分 素泊3,000円 087-894-0038 QR

87番～88番 亀鶴公園東屋多数あり・お遍路交流サロン東屋 遍路大使任命書4時まで 88番大窪寺前 東屋、テント可

88番大窪寺 民宿八十窪(やそくぼ) 素泊4,500円(和室・個室) お赤飯、2食付6,500円 0879-56-2031 参考QR

満願 高野山へ

徳島から高野山へは「南海フェリー」にて和歌山経由、高速バスにて大阪なんば経由の2ルートがあります

南海フェリー JR徳島駅より市営バス④にて約20分 徳島港～和歌山港 2時間10分 港からJR和歌山駅まで15分

JR和歌山駅～JR橋本駅 南海に乗り換え 橋本駅～(南海電鉄)～極楽橋～(高野山ケーブル)～高野山

高速バス 徳島駅～(高速バス)～大阪なんば 2時間30分 なんば～(南海電鉄/高野山ケーブル)～高野山 約2時間

なんばより高野山往復2日間フリー切符 @3,400 QR

南海フェリー「好きっぷ2000」徳島港から南海電鉄+ケーブル、高野山駅まで片道2,000円(片道) QR

南海フェリー徳島営業所 088-636-0750 9:00～18:00

※おすすめ宿 九度山駅より徒歩4分 「くどやま旅館 玉川亭」中川 090-8121-8763 ※慈尊院近くに別館あり
和歌山県伊都郡九度山町九度山555-19 素泊り 5,000円(税込) 夕食980円～ 朝食600円 Wi-fi完備
入浴:紀望の里(月休)へ無料送迎または天然温泉「ゆの里(600円)」へも無料送迎 参考QR



高野山 奥ノ院中の橋より徒歩3分 ゲストハウス KoKuu(コクウ) 0736-26-7216 QR



素泊3,500円(カプセルタイプ2段ベット) Wi-Fiあり、シャワー(シャンプー・リンス・ボディソープ付)

QRはオフィシャルホームページ 参考QRは行政・ブログなど 右のQRコードより読み取りをお願いします

私と遍路仲間たちの☆☆☆ 1泊2食のお宿 6,000円～9,000円程度

11番手前「旅館吉野」 12～13番「四季の里」 17番「松本屋」 17～18番「宿びさん」
19番「鮎の里」 20番「さかもと」 20番下「碧(あおい)」 22番「平等寺坊主の宿」「山茶花」
23～24番「はるる亭」「ロッジ尾崎」「民宿徳増」 24番下「うまめの木」 26番「金剛頂寺宿坊」
26～27番吉良川町「蔵空間茶屋」「ホテル奈半利」 33番「高知屋」 36番「三陽荘」
37～38番「佐賀温泉こぶしのさと」「民宿白浜」「民宿みやこ」「いさりび」「民宿くもも」「大岐マリン」 38～39番「民宿夕日」
39～40番「札掛けの宿」 40～41「民宿磯屋」「岩松、三好旅館」 42～43「下宇和、民宿みやこ」
43～44「大洲、ときわ旅館」「鶺鴒(ヒワタ)峠手前、ふびすや旅館」 44～45「八丁坂」 45～46「桃李庵」 46番「長珍屋」
道後温泉「常盤荘」 58番「仙遊寺宿坊」 62番「ビジネス旅館小松」 64番「湯之谷温泉」 64～65番「つたの家」
66番手前「民宿岡田」 66番下「青空屋」 70番前「一富士旅館」 86番「いしや旅館」 88番「民宿八十窪」

※混雑時など宿泊されるタイミングでご満足いただけない場合もございます。ご容赦下さい。

四国八十八ヶ所霊場会 札所宿坊 1泊2食6,000円～

2番極楽寺 6番安楽寺 7番十楽寺 12番焼山寺 13番大日寺 19番立江寺 23番薬王寺 24番最御崎寺
26番金剛頂寺 37番岩本寺 40番観自在寺 58番仙遊寺 75番善通寺 霊場会問合せ 0877-56-5688

2019年10月1日以降 消費税増税により宿泊費変動の可能性があります。ご確認のほどをお願いいたします。

掲載関連、地元の皆さまへ

初めてお四国を歩かれるお遍路さんへの情報としてご紹介させていただいております。
ご迷惑、誤記載、ご意見、ご感想などございましたら下記までご連絡のほどよろしくお願い致します。
修正、削除など迅速に対応させていただきます。
また新情報などございましたらご連絡いただければ掲載させていただきます。よろしくお願いいたします。
四国八十八ヶ所霊場会公認 権大先達 小曾根真喜雄(OZONE MAKIO) 携帯電話 090-3702-2934

車椅子での巡礼 ご案内
お知り合いで車椅子での巡礼をお考えの方がいらっしゃいましたら是非ご案内ください。
88トイレの会 会長 灘 健二氏 発行 (お接待無料誌)

車椅子でのお遍路冊子

<http://www.san-yo.co.jp/henro/pdf/kurumaisu.pdf>



お宿紹介 善根宿・通夜堂・野宿場所

できる限り最新情報をご紹介しますが料金・詳細変更、廃業など
ございますので事前のご確認の上、ご利用をお願いいたします

歩き遍路道情報 (ルート・トイレ・食料調達・交通)

丁度よい

お前はお前で丁度よい 顔も体も名前も姓も お前にそれは丁度よい 貧も富も親も子も
息子の嫁もその孫も それはお前に丁度よい 幸も不幸も喜びも 悲しみさえも丁度よい
歩いたお前の人生は 悪くもなければ 良くもない お前にとって丁度よい
地獄へ行こうと 極楽へ行こうと 行ったところが丁度よい
うぬぼれる必要もなく 卑下する必要もない 上もなければ下もない 死ぬ日さえ丁度よい
お大師様と二人づれの人生 丁度よくないはずがない 全て仏様、お大師様におまかせ
有難や 有難や
南無大師遍照金剛 合掌

「初めての歩き遍路」最新版は下記アドレス(QRコード)にて閲覧、ダウンロードが可能です。

<http://www.san-yo.co.jp/henro>



歩き遍路 ハンドブック 「初めての歩き遍路」 第14版 2019秋号 2019年9月15日発行 3,000部
歩き遍路の方へのお接待無料誌です。

車・団体・自転車での遍路の方は制作、印刷費にご協力いただければ幸いです。

配布ご協力(敬称略) 四国八十八霊場「3番金泉寺」「4番大日寺」「6番安楽寺」「8番熊谷寺」「9番法輪寺」
「13番大日寺」「17番井戸寺」「22番平等寺」「27番神峰寺」「37番岩本寺」「42番佛木寺」「47番八坂寺」
「49番浄土寺」「50番繁多寺」「51番石手寺」「55番南光坊」「58番仙遊寺」「60番横峰寺」「63番吉祥寺」
「64番前神寺」「68神恵院69番観音寺」「70番本山寺」「73番出釈迦寺」

四国別格霊場「1番大山寺」「4番鯖大師本坊」「8番十夜ヶ橋」「15番箸蔵寺」 四国36不動「23番極楽寺」他 本紙ご協力者

発行者 四国八十八ヶ所霊場会 公認先達 小曽根真喜雄 (OZONE MAKIO) 1960年生

ozonemakio-34@san-yo.co.jp



facebook



〒540-0039 大阪府大阪市中央区東高麗橋1番1号

電話 06-6941-9841 (株式会社三洋ビジネス内)

Handyphone 090-3702-2934 FAX 06-6941-9842