

目次

ようこそ、お四国へ……………6
四国遍路とは何か 頼富本宏……………8

遍路の計画と準備……………12

どのように巡ってもよい四国遍路……………13
遍路プランを立ててみよう……………14
四国へのアクセス……………16
「歩き遍路」の準備……………17

遍路の作法を学ぶ……………20

遍路の心がまえ……………21
知っておきたい遍路用語……………22
遍路用品をそろえよう……………24
参拝の作法……………26

歴史の道を歩む……………32

お大師さまと四国遍路の歴史 頼富本宏……………34
歩き遍路の魅力……………38
遍路を見守る道しるべ……………40
お四国に根づくもてなしの精神 お接待……………46
お接待で出会った人々……………48

弘法大師の足跡をたどる……………56

弘法大師・空海とは……………56
弘法大師ゆかりの地……………58

遍路の宿泊施設……………66

遍路が宿泊する現代の遍路宿……………67
般若心経を読む、書く、学ぶ……………76

般若心経の魅力 頼富本宏……………76
般若心経の意味……………78
読経・写経……………80

祈りを受ける仏たち……………82

四国八十八ヶ所の仏さま……………83

四国八十八ヶ所 札所一覽……………96

弘法大師の聖地……………142
弘法大師・空海の言葉 その1……………54
弘法大師・空海の言葉 その2……………74

遍路の歴史に触れる……………37

遍路道や山門前で見つけた味……………44

旧遍路道の難所を歩く 横峰寺への胸突き坂を登る……………50

結願すると、もう1回巡りたくなるのがお四国……………52

四国霊場八十八ヶ所 全図……………4

四国八十八ヶ所 巡拝プラン例……………88

頼富本宏 (よりとみ もとひろ)

1945年、香川県生まれ。京都大学大学院博士課程修了。文学博士。種智院大学教授、国際日本文化研究センター教授を経て現在、種智院大学学長。真言宗実相寺（神戸市）住職。専門は密教学・密教美術史。インド・チベット・中国の密教遺跡調査に成果を上げる。また、庶民信仰としての巡礼の成立と展開の研究がある。著書に『密教仏の研究』（法蔵館）、『大日如来の世界』（春秋社）、『図解雑学 般若心経』（共著 ナツメ社）、『曼荼羅の鑑賞基礎知識』（至文堂）、『密教とマンダラ』（NHKライブラリー）、『空海と密教—「情報」と「癒し」の扉をひらく』（PHP新書）ほか、著書多数。