

# HENRO

## 시코쿠 88개소 순례 가이드 맵

◆ 제 23번철소 야쿠오지



Japan.  
Endless  
Discovery.



TOURISM SHIKOKU

시코쿠 투어리즘 창조 기구



## 순례란?

시코쿠 순례(「오시코쿠」라고도 말한다)란, 서기 800년경 승려 고보 대사(구카이)가 수행한 장소를 따라가는, 시코쿠에 점재하는 88개소의 영지를 루프 모양으로 돌아다니는 세계에 유례없는 장대한 사원 순례를 말합니다. 전행정 약 1200km의 거리를 시코쿠의 풍부한 자연, 문화와 따뜻한 현지인들과 만나면서 돌아다닙니다. 순례를 끝내면 이제까지와는 다른 다시 태어난 새로운 자신을 만날 수 있을 지도 모를 가능성이 있는 여행입니다.

그 목적은 종교적인 수행뿐만 아니라 병평유, 선조 공양, 집안 안전 등 재충전이나 자기 발견, 결국은 관광 목적등도 있는 사람에 의해 실로 다양하고 현대인의 위안의 여행으로서 다시 평가되고 있습니다.

스탬프 랠리와 같이 목적지에 도착하는 것 자체가 목적이 아닌「성스러운 여행」이므로 현지의 사람들도 따뜻하게, 동시에 엄격하게 맞이 해 줍니다. 그렇다고 해서 너무 딱딱하게 생각하지 말고, 우선은 시작 하여 도는 동안에 신앙심이 생기거나 자기 자신을 다시 보는 기회를 얻는 것으로, 새로운 자신을 재발견 하기도 합니다.

또, 그 문호는 대단히 넓고, 그 사람의 국적, 복장, 성별, 연령, 빈부, 등등을 불문하고 누구라도 받아 들어 주는 관대함이 매력적.

마음 끓어 오르는 충실한 길, 괴롭고 어려운 길, 당신도 \*마음의 고향\* 시코쿠를 돌아 보시지 않겠습니까?



◆제11번철소 루지이데라 앞의 가와시마 다리



◆제 38번철소 곤고후쿠지 앞의 오키노하마



## 시코쿠 순례의 역사

인도에서 석가가 깨달음을 얻 것이 불교의 시작으로 중국, 한반도를 경유해 6세기에 일본에 불교가 전해졌습니다. 일본에 불교가 전해진 후, 독자적인 발전을 이룹니다. 많은 분파를 되풀이하고, 불교의 개조「불타」보다 분파의 조사가 보다 신앙을 모으고 있습니다. 밀교를 일본에 있어 진언밀교로서 확립한 고보 대사「구카이」도 그 한사람 입니다.

시코쿠 순례가 문헌에 나타나는 것은 12세기가 처음으로 현재와 같이 88 개소를 순례하는 형태가 확립된 것은 16세기말부터 17 세기라고 생각되고 있습니다. 그 후, 근년의 모터라이제이션의 진전에 의해 자동차에 의한 순례가 증가하고 걸어서 돌고 있었던 시대와는 크게 모습이 바뀌는 한편으로, 옛부터의 도보 순례도 증가하고 있습니다.



◆16세기말의 순례



◆제 46번찰소 조루리지의 단풍



◆제 88번찰소 오쿠보지(결원)



## 시코쿠 순례는 수행의 길

오늘에서는 88개소의 절을 돌아 주인을 받는 것이 순례여행입니다만, 포장된 도로가 정비되기 이전의 시대는 해안가의 암석 지대나 험한 산중을 걷는 순수한 수행의 장소였습니다. 순례의 여행을 떠나기 위해 서는 상당한 결심을 필요로 했던 것이 상상이됩니다.

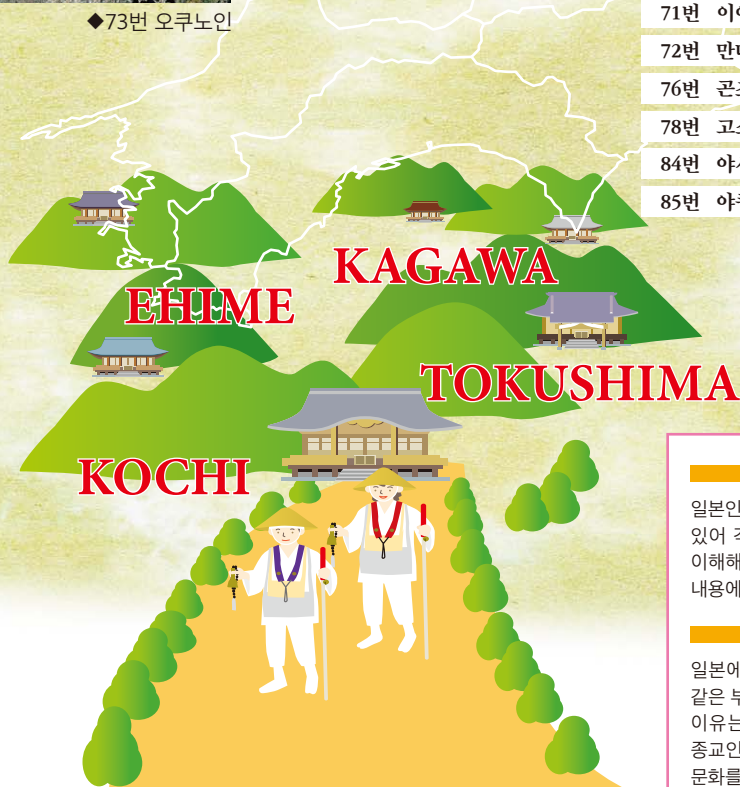
문명이 발달하기 전의 시대에는 초인적인 능력을 얻으려고 현재는 생각할 수 없는 어려운 수행을 하고 있던 것 같습니다.

또 수행은 동굴 · 폭포 · 산 정상 · 갭(곶)의 속 내민 끝 등 위험한 장소에서 행해져 수행자나 그것을 보좌하는 종자가 숙박하고, 식료나 생활 물자를 나르는 사람 등이 가기 쉬운 장소가 오늘 의 찰소라고 생각할 수 있습니다. 또 수행의 장소는 오쿠노인 으로서 현재도 남아 있는 찰소 도 있습니다.



◆73번 오쿠노인

시코쿠영지  
88개소



### ◆영험 뚜렷한 찰소의 이익

9번 호린지	다리의 병
23번 야쿠오지	액막이
25번 신쇼지	해운
28번 다이니치지	목으로부터 위의 병
31번 지쿠린지	학업 성취
34번 다네마지	순산
39번 엔코지	눈병
41번 류코지	오곡풍양
42번 부쓰모쿠지	우마 안전의 수호불
50번 한타지	부부 화합
61번 고온지	순산, 육아
71번 이야다니지	선조 공양
72번 만다라지	장수
76번 곤조지	자식
78번 고쇼지	액막이
84번 야시마지	자식, 결연
85번 야쿠리지	장사 번성



◆63번 기치조지

눈을 감고 금강지팡이를 꽂을 수 있으면 소원이 이루어진다



◆76번 곤조지

가리제모 연고의 절에서 순산 기원의 석류나무 에마



◆소원을 담아 봉납된 천마리학

### 불교는 다신교에 속합니다

일본인의 대부분이 신앙하는 불교는 다신교에 속하고 있으므로, 이 세상의 모든 공간에 있어 각각을 맡는 전문의 신불이 존재하고, 그 신불의 상을 배례하는 종교인 것을 이해해 주십시오. 종교를 소재로 하고 있으므로 개인의 이해나 해석의 차이 등에 의해 내용에 과부족이 있는 경우도 있습니다.

### 신불습합에 대하여

일본에서는 사원 안에 도리이에 상정되는 신사가 있는 것이 자주 있고, 다른 종교가 같은 부지내에 있는 것으로, 외국 분들이 당황함을 나타내는 경우가 많은 듯 합니다. 그 이유는 불교 전래 이전부터 일본 고유의 종교인 신도와 일본인에 있어서는 도래 종교인 불교가 일본의 역사적 풍토에 가장 적합한 형태로 서로 섞이어 독자적인 습합 문화를 만들어 낸 것에 따릅니다.

弘法大師「空海」

# 고보 대사 「구카이」

고보 대사(구카이)는 일본의 역사상 가장 유명한 인물의 한 사람입니다.

그는 승려인 것 이외에 서도, 교육, 예술, 토목 등 다방면으로 업적을 남겨, 마치 일본의 슈퍼맨이라고도 말할 수 있습니다. 구카이는 진언종의 종조, 시코쿠 순례는, 고보 대사(구카이)의 발자취를 더듬어 가는 여행이라고도 할 수 있습니다.

서기 774년 사누키의 나라 다도군(현재의 가가와현 젠쓰지시)에 토지의 유력자, 사에키씨로 태어난다. 18세에 관리를 목표로 한 학생으로서 나라의 대학에 입학하지만, 불교에 매력을 가져 중퇴 한다. 수험도에 들어가 「고쿠조우구문지법」이라고 불리는 밀교의 수행을 고향의 시코쿠에서 실시 한다. 24세에 첫째 「삼교 지귀」를 저술해, 유교, 도교, 불교를 비교. 28세(29세의 설도 있다)로 나라의

도다이사에서 정식으로 출가. 그 직후, 견당사에 참가해 804년, 복주에 표착 후, 도의 장안에서 밀교 제7선조 혜과야도리(746~805)로부터 밀교를 배운다. 혜과는 구카이를 몹시 마음에 들어해 밀교 사상을 구카이에 맡긴다. (현재의 쇼류우지 터에 1982년에 「구카이 기념비」가 세워져 중국에서도 평가를 얻고 있습니다) 귀국후, 서기 813년 나라·도다이사의 별당에 맡겨짐. 또 서기 816년 와카야마현의 고야산에 곤고부지(유네스코의 세계 유산에 등록되어 있다)를 창건. 그 후, 서기 830년 「비밀 만다라 십주 심론」 10권을 저술해



## ◆미쿠라도우 (고치현 무로토시)

대사가 나라의 대학을 중퇴한 후, 수행했다고 전해진다. 대사가 19세의 때, 수행을 하고 있었는데「하늘에 빛나는 명성이 입으로 뛰어들어 왔다」라고 하는 신비 체험을 했다고, 그의 저서에 기술되어 있다.



## ◆고보 대사「구카이」

일본의 유명한 속담

「고보도 글을 잘못 쓸때도 있」

고보 대사와 같은 글의 명인이란도, 글을 틀리게 쓰는 일이 있다. 그 분야의 위대한 사람이라도 때로는 실패를 하는 일이 있다고 하는 비유.

인간의 상태와 불교의 입장을 해설. 서기 835년 코노야마에서 입정. 서기 921년 다이고 천황으로부터 「고보 대사」의 호를 받는다. 그 외, 서기 821년에는 가가와현의 농업용 저수지 (만노이케)의 개수 공사를 손수 다루어 민중을 위해서는 종교에 얽매이지 않는 사회 봉사를 전개했습니다.

일본인은 이 고승을 친밀감을 담아 「오다이시 상」이라고 부릅니다.



# 사전에 계획을 세운다

## 순례의 수단

순례의 방법은 사람에 따라 각각색입니다. 아래 표가 대표적인 스타일, 그외 자전거 · 오토바이나 전철 · 버스 · 택시등의 공공 교통기관을 이용하는 방법도 있습니다.

◆시코쿠 발착으로 일주하는 경우

스타일	소요 날짜(약)	대략 경비(만엔)
도보 순례	45일	40
투어 버스 순례	9~12일	21~25 코스에 따라 차이가 있습니다
자동차 순례	10일	14 렌트카 비용 별도

※ 경비는 개인차가 있으며, 필요 경비만으로 선물등은 포함하지 않는다

### 도보 순례

약 1200km를 걷는다(1일평균 거리 30~40km). 전통과 수행을 중시 한 스타일입니다만, 현실적으로는 가장 비용, 날짜, 체력을 필요로 합니다. 특히 몸상태관리에 충분한 배려를 할 필요가 있습니다.

### 투어 버스 순례

여행 회사나 버스 회사가 일정이나 식사, 숙박등을 설정해 주고 있습니다. 여러 종류의 플랜이 있어 신청하는 것만으로도 분야의 선배,라고 불리는 가이드가 자세한 설명(일본어)을 하므로 용이하게 이해가 깊어집니다. 가장 이용자가 많은 스타일로 공공의 안내소에 문의해 소개 받을 수 있습니다.

### 자동차 순례

주요역이나 공항으로부터 렌트카를 이용하는 드라이브 스타일. 계절을 선택 하지 않고 실행할 수 있는 것 외에 찰소 이외로부터 거리가 있는 관광지나 숙박시설에도 갈수있고, 자유롭게 플랜을 세울 수 있습니다. 시코쿠의 도로 망이나 일본의 교통 법규의 지식이 필요하며, 교통사고에는 주의해 주세요.

### 자전거 순례

### 공공 교통기관 순례



◆도보 순례

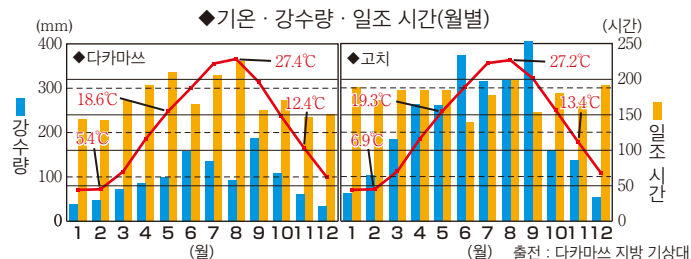
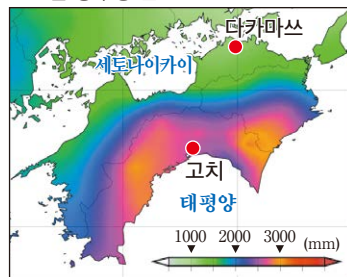


◆투어 버스 순례

## 시기

기온이나 날씨를 고려하면 봄의 3월, 4월, 5월, 가을의 10월, 11월이 적합합니다. 6.7월은 장마 라서 비가 많고, 9월은 태풍이 오는 계절입니다. 세토나йка이측 은 일본에서 가장 강수량이 적은 지역입니다만 그 반면, 태평양측 은 가장 많은 지역 중의 하나입니다. 기온은 세토나йка이측, 태평양측과도 큰 차이 없습니다. 계절 에 맞는 준비를 합니다.

◆연간 강수량 분포도◆



## 출발하는 찰소

도쿠시마현의 1번찰소로부터 시코쿠를 시계회전 방향으로 가가와현 의 88 번찰소까지 차례로 도는(순서대로 도는 것)것이 일반적입니다만, 반드시 1 번부터 출발하지 않아도 되고, 또 절의 차례를 앞뒤가 뒤바뀌어도 상관없습니다. 단, 순서대로 가는 편이 안내판이 충실하 므로 길을 잃는 위험성이 적게 됩니다. 또, 주말에만 자신의 형편을 우선하고, 조금씩 도는(단락지어 도는 것) 사람도 있습니다.

## 납경 시간

찰소의 납경소에서 납경장에 목서나 주인을 받기 위한 접수 시간은 7:00~17:00. 시간에 여유를 가진 스케줄을 세웁시다.



◆1번찰소 료젠지(출발)



◆납경장

## 숙박

슈쿠보가 있는 사원도 있습니다. 각 찰소 주변에는 숙박시설의 안내 간판이 있는 사원도 많습디만, 도시지역 이외에서는 개인경영의 소규모의 시 설이 많아, 식사나 목욕탕의 준비도 있으므로 사전에 전화로 예약하는 것이 이상적입니다.(하이시즌은 만원이 되기도 합니다. 세탁할 수 있는 곳도 있습니다.) 숙소에 도착하면 우선, 목욕을 하여 그 날의 피로를 푼다.

1일중 걸어서 지친 몸에는 더 없이 행복한 한 때가 됩니다. 호텔 이외의 숙박시설에서는 저녁 식사 때에 동숙의 사람들이 얼굴을 마주합니다. 순례의 목적이나 수단은 사람 각각 천차만별입니다만, 모두 같은 순례 동료 이므로 곧바로 허물 없어 대화가 되어 시간이 지나는 것을 잊어 버립니다.

### ● 숙박시설의 형태 ※ 민박과 여관의 구별, 그리고 비즈니스 호텔과 호텔의 구별은 시코쿠내에서는 불명확한 경우가 많다.

#### 민 박

가족 경영으로 소규모의 비교적 저렴한 일본식의 숙소.

▶ 다타미 · 이부자리  
2식 제공 · 공동 목욕탕



◆민박의 방

#### 여 관

민박보다 서비스나 설비가 충실한 일본식 숙박시설.

▶ 이부자리 혹은 침대 · 2식 제공 · 공동 목욕탕

#### 비즈니스 호텔

작은 방의 비교적 저렴한 호텔.

▶ 침대 · 식사 없음 · 개별 욕실

#### 호텔

도시지역에 한정된다.

▶ 침대 · 식사 없음 · 개별 욕실

#### 슈쿠보

절이 경영하는 숙박시설로 주로 단체 순례 전용입니다만, 빈 곳이 있으면 개인이라도 OK「오쓰토메」라고 불리는 독경에 참가할 수 있으며「설법」을 들을 수 있으며 그외에 절의 불상이나 장식품을 가까이에서 감상할 수 있습니다.

▶ 이부자리 · 2식 제공 · 공동 목욕탕



◆6번찰소 안라쿠지의 슈쿠보



◆58번찰소 센유지 슈쿠보의 정진 요리

## 식사

숙박시설이 민박이나 여관의 경우는 아침 식사와 저녁 식사가 제공 됩니다. 호텔이 있는 시가지에서는 레스토랑이나 슈퍼마켓 · 편의점도 다수 있습니다만 도시지역으로부터 벗어난 장소에서는 그 수는 적어 지므로 계획적으로 실시합니다. 그러나 품질의 리스크는 없습니다. 길가에서는 그 토지에서만 맛볼 수 있는 시코쿠의 맛있는 해산물이나 산의 특산물도 있습니다.

## 화장실

도보 순례에 있어서는 특히 중요한 일입니다. 도시지역으로부터 벗어난 장소에서는 각 찰소외에, 철도의 역 · 편의점 · 휴식소 · 공원 등에서 신속히 대응합니다.



◆화장실 병설의 휴식소

## 교통 정보

공공 교통기관에 관해서는 시가지 이외에서는 전철의 역이나 버스의 정류소에서 먼 찰소나, 있어도 편수가 적은 곳도 있습니다. 공공의 안내소(표지 밀)에서는 문의사항 그 외의 관광 정보나 트러블시의 상담 등에 응해 줍니다.

## 몸의 관리·사고

도중에 몸이 아프거나 교통 사고등에 의해 병원 에 갈 경우가 있기 때문에 출발전에 반드시 여 행 보험에 들도록 합니다. 이 경우에도 일시적 으로 의료비를 자기 부담할 가능성을 생각하여 일본엔을 준비해 두어야 합니다. 만일, 트러블 이 생겼을 경우는 부근의 사람에게 망설이지 말 고 도움을 요청해야 합니다. 또 구급의 경우는 119번(구급차), 사고의 경우는 110번(경찰) 에 전화(무료)할 수도 있습니다.



## 안전성

비교적 안전하게 도보 여행을 할 수 있는 지역으로, 일반적인 도보 순례 가이드 외, 여성의 홀로 여행을 쓴 도보 순례를 위한 출판물이나 WEB 페이지도 있듯이 안전성은 높다고 말할 수 있습니다. 단, 거친 날 씨 또는 사고를 당하거나 범죄에 말려드는 위험성도 제로가 아닙니다. 또 몸상태가 좋지 않을때도 생각할 수 있습니다. 최후는 자기책임의 원칙으로 행동해 주세요.

## 일본어

시코쿠에서 만나는 일반의 일본인의 대부분은 일본어 이외를 이해할 수 없습니다. 그러나, 시코쿠의 사람들은 당신이 순례자라고 알면 가능한 한 당신의 질문에 답하도록 노력해 줄 것입니다. 외국인 순례의 경험담에서도 언어의 벽은 큰 문제가 아닙니다.

- ◆ 다음의 사이트에서는 외국인 여행자들의 단어집을 열람할 수 있습니다. (영어·중문 간체자·한국어)



[http://www.jnto.go.jp/info/support/documents/jnto\\_indication.pdf](http://www.jnto.go.jp/info/support/documents/jnto_indication.pdf)

## 통신 수단

### ● 인터넷에 접속

시코쿠내에서는 공중무선 LAN을 정비하는 시설이 빠른 속도로 증가하고 있습니다. 숙박시설이나 카페·공공 시설·편의점에서는 인터넷에 무료로 접속할 수 있는 환경이 많이 있습니다. 도시지역에서는 불편한 것은 별로 없습니다.

자동으로 로그인할 수 있는 것이나 회원 등록이 필요한 것 등, 또 시간 제한이 있는 것 등 형태는 많은 종류가 있습니다

### ● 국제전화

공중 전화는 그레이의 International & Domestic이라고 표시되어 있는 기종은 코인으로 이용할 수 있는 것, 이외에 편의점에서 구입할 수 있는 국제전화 선불 카드는 거의 모든 전화로 이용할 수 있습니다.

### ● 국제 우편

길가에 점재하는 우체국에서는, 국제 우편이나 국제 소포를 보낼 수 있습니다. 우체국에서는 우표 이외에 수납상자도 판매하고 있습니다.

## 순례도 안내

순례도 길가에는 석표·간판·스티커등 많은 종류의 도로 표지가 설치되어 있습니다. 가이드 북에 게재되고 있는 전형적인 순례길을 걷는 경우에는 해매는 리스크는 높지 않습니다. 일본어 이외의 언어에 의한 표기는 매우 적습니다만, 일본어라도 방향을 나타내는 것이 많기 때문에 문에 익숙해지면 안심하고 걸을 수 있습니다.



- ◆다종류의 도로 표지 자원봉사나 행정 등, 여러가지 타입의 도표가 설치되어 있다

## 자금 계획

### ● ATM

도보 순례로 전주하게 되면, 1개월 이상의 긴 여행이 됩니다. 지불에 신용카드를 사용할 수 있는 것은 편의점과 대부분의 호텔이며, 소규모의 숙박시설이나 상점에서는 사용할 수 없기 때문에, 엔화의 현금을 가질 필요가 있습니다. 하지만, 여행중에 가지고 다니는 현금은 방법이나 분실을 위해서 최소한으로 해야 합니다.

우체국과 세븐일레븐의 ATM에서는 일본국외의 금융기관이 발행한 신용카드나 현금카드로 현금의 인출이 됩니다. 터치 패널식 ATM의 가이드에 따라 조작합니다. 카드 발행회사에서 수수료가 드는 경우가 있습니다. 자세한 것은 카드 발행 금융기관에 문의해 주세요.

### Japan Post: International ATM Service

**패널 표시** 영어와 일본어

**주변 취급 시간**

월요일~금요일 9:00~17:30  
토요일 9:00~12:30  
일요일, 휴일 9:00~17:00  
(ATM에 따라 달라집니다)

**수(시코쿠)**

약 1150개소 (2014.9)

銀行ATM

ゆうちょ銀行

우체국 ATM의 사인

**신용카드**

VISA, VISA ELECTRON, PLUS, Master Card, Maestro, Cirrus, AERICAN EXPRESS, Diners Club, JCB, China UnionPay, DISCOVER

### Seven Eleven Store: Seven Bank ATM

**패널 표시** 중문으로 전환해 가능

**점포수(시코쿠)** 약 250점포

**취급 시간**

1년 365일 24시간 휴일없음



**Korean** <http://www.sevenbank.co.jp/intlcard/service3.html>

### ● 여행자 수표

여행자 수표를 엔화로 환금할 수 있는 장소는 주요 공항 이외로는 도시 지역조차 많이 있지 않습니다. 시코쿠내의 도시지역에 있는 15의 우체국에서는 아메리칸 익스프레스 발행의 Traveler's check(미 달러, 캐나다 달러, 영 파운드, 오스트레일리아 달러, 유로, 일본 엔)를 엔화로 환금할 수 있습니다.



# 시코쿠 순례와 고야산

순례자의 상당수는 결원의 보고를 위해서 고보 대사가 입정되어 있는 고야산(세계 문화유산)의 성지「오쿠노인」에 참배합니다. 오쿠노인 에서는 시코쿠 88개소의 납경장에 주인을 받을 수 있습니다.  
또 순례를 시작하기 전에 대사님에게 인사하기 위해 참배하는 순례자 도 있습니다.

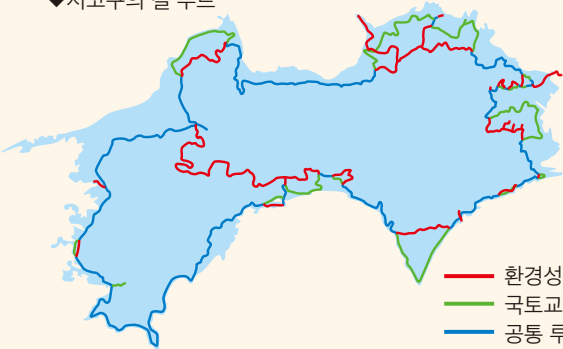


◆2015년에 개창 1200년을 맞이한 고야산

## 四国めぐり

시코쿠의 길은 시코쿠를 한 바퀴 도는 워킹 루트입니다. 1)역사와 문화에 중점을 둔 국토 교통성 루트와 2)자연에 중점을 둔 환경성 루트의 2가지 있습니다. 순례도는 아닙니다만 그 루트의 대부분이 순례도와 중복하고 있습니다.

◆시코쿠의 길 루트



◆시코쿠의 길 도표

- 환경성 루트
- 국토교통성 루트
- 공통 루트

순례자의 몸차림

꼭 필요한것은 아닙니다만 전통적인 스타일입니다.  
최저한의 장비로는 납찰, 납경장, 금강지팡이 정도입니다.

순례의복을 몸에 걸치고 있으면「순례자」로서 인지되어 받아들여지고 길을 알려주며 따뜻한 인사를 주고 받을 수도 있겠지요. 제 1번철소 료젠지에서 전부를 준비 할 수 있고 그외에도 각 철소에서 팔리고 있는 곳도 많이 있으므로, 필요에 따라서 적당히 갖추는 방법도 있습니다.



1 삿갓 (sugegasa)

차양이나 비옷에 최적. 예배시, 법당안이나 승려의 앞에서도 삿갓을 벗지 않아도 된다. 정면에「고보 대사」를 나타내는 범어가 쓰여져 있습니다.



3 염주 (juzu)

일본인에 있어서 아주 친밀한 불구입니다. 이것을 가지고 부처님에게 손을 모으면 번뇌가 사라지고, 공덕을 얻을 수 있다고 합니다.

4 지령 (jirei)

정식적인 독경에서는 종을 흔듭니다. 종소리는 참배하는 사람의 번뇌를 없애고, 청정한 마음으로 만들어 주는 소리라고 합니다.

5 두타봉투 (zudabukuro)

경문을 기록한 책이나 납경장 이외도 순례에 필요한 것을 넣습니다. 산야봉투라고도 합니다. 방수용도 있습니다.



경본 (kyōhon)

반야 심경, 진언 등이 쓰여져 있습니다. 독 경을 할 때는 기억하고 있어야 독경책을 확인하면서 독경합니다.



2 백의 · 소복 (hakui)

청정 무구한 모습을 나타내고, 예전에는 어디서 죽어도 상관없다고 하는 각오의 죽을 의복을 의미했다든가. 여성의 경우는 안전의복이기도 합니다.

6 와게사 (wagesa)

목에 걸어 가슴에 드리우는 약식가사로, 불교에 귀의하는 의미로 착용하는 영지 예배의 정장 도구. 다만, 식사나 화장실등의 경우는 풀을 필요 있습니다.



7 금강지팡이 (kongōzue)

순례를 이끄는「고보 대사」의 화신이라 하고 있습니다. 이전에는 지쳐 쓰러진 순례자의 모비 대신에 세워졌다고 합니다.



납찰 (osame-fuda)

주소 · 이름이나 기원하는 것을 적어, 본당과 대사당에 납입합니다. 접대의 답례로도 건네줍니다. 명함 과 같은 것입니다.

● 순례를 돈 회수

백 : 1-4회 은 : 25-49회  
목 : 5-7회 금 : 50-99회  
빨강 : 8-24회 비단 : 100회 이상



납경장 (nōkyōchō)

영지에 참배한 증표로 납경소에서 목식 · 도장을 받습니다.

여행자에게 있어서는 평상시 친숙함이 없는 토지나 자연속의 행정이므로 충분히 준비를 합니다.

● 도보 순례의 경우

도보 순례의 경우, 짐은 필요 최소한으로. 장거리를 장시간에 걸쳐서 걸으므로 가능한 한 가볍게 할 필요가 있습니다. 남성은 4~5kg. 여성은 3~4kg 정도가 이상적입니다. 구두와 등산용 배낭은 좋은 것으로 선택합니다.



● 구두

● 삭스

● 등산용 배낭

● 허리 싹

● 모자

● 의류

● 비옷

● 나침반

● 의료 위생 용품

● 상비약

● 휴대 전화 · 스마트폰

● 충전기

● 회중 전등

● 수통

● 필기 용구

● 아미 나이프

● 카메라

● 사진

● 세면 용구

● 패스포트

구두는 가장 중요한 아이템이므로 자신에 맞는 워킹 슈즈를 꼼꼼하게 선택 합니다. 우천시에도 쾌적하게 걸을 수 있는 것. (전문점에서 적절한 조언을 받는 것이 좋습니다.)

의류는 흡수성, 건조성이 뛰어난 것을 선택함으로써 갈아입는 것을 최소한으로 할 수 있어 짐의 감량으로 연결됩니다. 바지는 다리의 보호나 제충을 위해서도 계절을 불문하고 긴 바지로 합니다. 계절에 따라 선택합니다.

● 도보 순례 이외의 경우

도보의 경우중에서 자신에게 필요한 것을 발책하는 것 외, 일반적인 여행 용구로 좋지만, 철소 의 장소가 주차장으로부터 거리 가 있는 경우도 있으므로 구두는 걷기 쉬운 것으로 합니다.





## 절에서의 순례 작법

### 1 산 문

먼저, 산문의 앞에서 본당으로 향해 일레 한다.



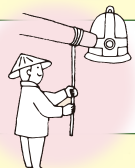
### 2 미즈야

입을 행구고, 손을 씻어 깨끗하게 한다. 또, 와게사를 걸고 염주의 준비를 한다.



### 3 종 루

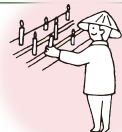
종을 친다. 참배 후에 치는 것은「귀가종」이라고 해 운수가 없다고 여겨지고 있다.



### 4 본 당

납찰상자에 납찰이나 사경을 납입한다. 초와 향을 올리고 새전을 납입하면 합장한 뒤 독경한다.

본당에서는 반야 심경을 시작으로 본존의 진언과 보호 등을 순서대로 정중히 주창하는 것이 보통입니다만, 마음 담아 단지 손을 모으는 것만으로도 좋습니다. 익숙해지면 주창되게 될지도 모릅니다.



일본에서 주창되는 반야 심경은 불교가 일본에 전해지기 이전의 5세 기에 인도를 방문한 중국의 고승 현장 삼장이 한문으로 번역한 것을 일본어로 번역하지 않고, 그대로 이용하고 있습니다. 그 때문에 일본에서는 종파를 묻지 않는, 만능인 경문이라고 할 수 있습니다.

### 5 대사당

본당과 같이 참배, 독경한다.



### 6 납경소

납경장에 도장을 받는다.(유료)



### 7 산 문

산문을 나올 때는 되돌아 봐 일레 한다.

## 절의 배치 약도(예)



## 순례의 매너

순례를 경험한 분들의 상당수는「시코쿠의 사람들의 상냥함에 직접 접하고 마음이 씻어졌다」이라든지「이런 훌륭한 풍습이 현대 사회에 남아 있는 것은 놀라움이다」등의 감상을 가집니다.

또, 한 번 순례를 경험한 사람은 또 언젠가 순례를 하고 싶어지거나 합니다. (이것을 시코쿠병이라고 합니다) 😊

순례는 고보 대사가 걸은 길을 가는 수행의 하나. 길가의 사람들은 공양을 하는(집대)일로 자신도 선행을 한 것이 된다(집대를 해 주셔서 고마워요. 집대를 시켜 주어 고마워요. 2가지의 고마워요). 이것이 순례의 마음입니다. 물론 아름다운 시코쿠를 더럽히지 않고, 또 휴식 소나 화장실 등 순례용의 시설은 시코쿠의 사람들의 진심으로 선의에 의해서 유지 관리되고 있으므로 소중히 사용합니다.

종교적인 관점에서는, 여러가지 훈계라든지 물은 있습니다만, 순례의 목적에 의한 개인차도 있습니다. 상식과 감사의 기분을 가지고 대응하는 것이 중요 합니다. 기본으로서 이하의 점에 주의하고 싶은 것입니다.

- 타인에게 폐를 끼치지 않는다(뒤에 계속 되는 순례자에게 폐가 됩니다).
- 「집대는 당연」이라고 생각하지 않고 겸허한 기분을 잊지 않는다.
- 「집대는 기분 좋게 받고 「납찰」을 답례한다.
- 도중에서 만나는 다른 순례자나 현지에 사람들에게 활기 차게 인사를 한다.

## 순례의 관용구

### ● 특별 영지(Bekkaku-reijo)

88개소 영지 이외로, 순례 경로에 포함되는 역사적으로 시코쿠 순례에 관계있는 사원.

### ● 동행이인(Dogyo-ninin)

순례의 여행은 자신 이외에 항상 고보 대사가 몸을 지켜 주고, 「대사님과 동반자」라고 하는 의미.

### ● 어영가(Goeika)

오쓰토메의 마지막에 노래하는 단가. 경문 독경과 같은 효과가 있다고 여겨지고 있습니다.

### ● 반야 심경(Han-nya-shingyo)

방대한 반야경의 내용을 간결하게 나타낸 경전.

### ● 진언(Shingon)

밀교에 대해 부처님마다 있는 범어의 주문.

### ● 순례 고로가시(Henro-korogashi)

험한 산길등의 순례중의 험한 곳.

### ● 결원(Kechigan)

88개절 모든 찰소의 참배를 끝내는 것.

### ● 접대(Osettai)

현지의 사람들이 음식등을 선물 해 주는 것. 원조인 것 만이 아니고, 부처에 대한 회사이므로 거절해서는 안됩니다. 반드시 시코쿠의 사람들의 마음의 상냥함에 놀라시겠지요.

### ● 그 분야의 선배(Sendatsu)

초심자의 순례를 안내하는 순례 경험자.

### ● 탁발(Takuhatsu)

수행을 위해, 집 앞에 서서 집안 사람의 행복을 바라는 경을 읽으면서 음식이나 금전을 주발에 공양 받는 것.

### ● 전부 도는 것(Toshiuchi)

88개소를 1회로 정리해 순례하는 것.

### ● 단락지어 도는 것(Kugiriuchi)

한번에 모든 찰소를 돌지 않고, 수군데 마다 찰소를 나누어 순례하는 것.

### ● 일국 참배(Itkoku-mairi)

시코쿠 4개현을 현별로 4회로 나누어 순례하는 것.

### ● 반대로 도는 것(Gyaku-uchi/Saka-uchi)i)

번호와 반대로 순례하는 것. 안내판은 순서대로 도는 것으로 표시되어 있으므로, 순서대로 도는 것의 3배정도 어렵다고 여겨지고 있습니다.

### ● 사례참배(Orei-mairi)

결원 후, 최초의 찰소까지 돌아오는 것.

또, 대사가 입정되어 있는 고야산에 결원의 보고를 하기 위해서 참예 하는 것.

## 【불상 잔 지식】

불교는 다신교이며 사람들의 끝없는 기원에 의하여 모습이나 이익 이 다른 여러가지 신불이 만들어져 왔습니다. 시코쿠 88개소에도 여러가지 본존이 존재합니다. 각각의 본존의 존재 의의나 이익을 이해하는 것으로써 참배는 보다 의미가 있는 것이 될 것입니다.

물론 각각의 신불의 얼굴을 바라보는 것만으로도 마음이 편안해질 것입니다.

### ◆ 찰소의 본존



대일 여래

### 여래 (にょらい)

석가 여래·아미타 여래·약사 여래·대일 여래 깨달음을 얻은 사람으로, 최고의 지위에 있는 불타(석가)의 별칭. 일반적으로 간단한 법의를 입으며 장신구는 몸에 걸치지 않았다.

### 보살 (ぼさつ)

십일면관음 보살·천수 관음 보살·지장보살·성관세음 보살·허공장 보살·마두 관음 보살·문수보살·미륵보살

여래가 되는 것을 목표로 수행을 하면서, 사람 들을 구하는 노력을 하므로 서민의 신앙이 두텁 다. 관, 목걸이, 귀걸이 등으로 몸치장하고 손에 는 사람들의 소원을 이루어 주기 위하여 소지품 을 가지고 있다.



십일면관음 보살



부동명왕

### 명왕 (みょうおう)

#### 부동명왕

여래의 가르침에 따르지 않는 민중을 위협, 굴복, 구제하기 위해서 여래의 명을 받아 불의 가르침으로 인도하려고 한다. 그 모습은 무서운 형상으로 무기를 가지고 있다.

### 천부 (てんぶ)

#### 사천왕·금강역사

여래, 보살, 명왕을 불적으로부터 지키는 수호 신. 바라문교의 신을 기원으로 하는 것이 많다.



비사문천



## JNTO 인정 외국인 관광 안내소

- ◆외국인 여행자에 대한 여행 안내
- ◆외국어 관광 안내 인쇄물·지도의 제공(무료)
- ◆전화나 서면에 의한 문의에 대한 관광 정보의 제공

### (재) 도쿠시마현 국제 교류 협회 (「TOPIA」 안내소)

〒 770-0831 도쿠시마시 데라시마혼초니시 1-61 클레멘트 플라자 6F  
TEL : 088-656-3303  
E-mail [topia@topia.ne.jp](mailto:topia@topia.ne.jp) URL <http://www.topia.ne.jp>

### 미요시시 관광 안내소

〒 778-0003 도쿠시마현 미요시시 이케다초사라다 1810-18  
TEL : 0883-76-0877

### 다카마쓰시 인포메이션 플라자

〒 760-0011 가가와현 다카마쓰시 하마노초 1-16  
TEL : 087-851-2009

### 가가와 관광 안내소 [ K-Tic ]

〒 760-0051 가가와현 다카마쓰시 미나미신마치8-45 E-mail [k-tic@live.jp](mailto:k-tic@live.jp)  
TEL : 087-813-1094

### 다카마쓰 공항 종합 안내소

〒 761-1401 가가와현 다카마쓰시 고난초오카 1312-7  
TEL : 087-835-8110

### 도고 안내소

〒 790-8570 에히메현 마쓰야마시 도고유노마치 6-8  
TEL : 089-943-8342

### 에히메현 국제 교류 센터 { EPIC }

〒 791-8057 에히메현 마쓰야마시 도고이치만 1-1 E-mail [info@epic.or.jp](mailto:info@epic.or.jp)  
TEL : 089-917-5678 URL <http://www.epic.or.jp/>

### 이마바리 지방 관광 정보 센터

〒 794-0028 에히메현 이마바리시 기타호라이초 1-729-8  
TEL : 0898-36-1118

### 고치현 { i } 인포메이션 센터

〒 780-0056 고치현 고우치시 기타혼마치 2-10-17  
TEL : 088-826-3337

### 시만토시 관광 안내소

〒 787-0015 고치현 시만토시 우야마 383-15  
TEL : 0880-35-4171

## 시코쿠지구 관광 공식 사이트

시코쿠의 관광 정보를 망라한 다언어 대응의 사이트

<http://www.tourismshikoku.kr/>



시코쿠 투어리즘 창조 기구

760-0019 가가와현 다카마쓰시 산포토2-1



# 시코쿠 순례는 마음의 여행

시코쿠는 徳島 高知 愛媛 香川 4개의 현이 있는데 1200년전 흥법대사가 수행한 霊場 88 곳의 사찰과 別格 20 곳 즉 108 곳을 순례하는 곳으로 특히 접대 (오셋타이) 정신이 유명합니다.

종교와 국적과 사상을 초월하여 세계에서 많은 순례자들이 시코쿠를 찾고 있는데 이들을 오텐로 라고 부르며 이들이 걷는 길을 헨로미치 라고 합니다. 전통적으로 대나무 삿갓을 쓰고 하쿠이라는 흰옷에 지팡이를 짚고 바람에 흔들리고 비에 젖으며 2 개월간 1300 키로를 걷는데 지금은 자동차나 단체 관광버스로 7일 혹은 10일 동안 끝내는 방법으로 여러번 반복하기도 합니다. 옛날엔 순례 도중 사망해도 수의가 될수있는 하쿠이와 관 뚜껑을 대신할 삿갓과 묘비가 될 지팡이가 있어 누군가가 장례를 치루어 줄 수 가 있었다고 합니다.

(徳)島 (高)知 (愛)媛 (香)川 4 개의 현의 글자의 뜻 그대로 덕이 높고 사랑의 향기가 있는 弘法大師와 나란히同行二人으로 시코쿠를 순례하면서 몸과 마음의 조화, 개인의성숙, 수양을 통한 회복과 치유의 길인 헨로미치를 순례 해 보시면 행복의 기쁨과 최고의 감동을 경험할 수 있을것입니다.

四国霊場13番大日寺 주지  
김묘선

