Tosa Wave is also available at
http://tosawave.blogspot.jp/

Tosa Wave

An information Magazine for the International Community in Kochi

中国語生活情報冊子「土佐 Wave（中国語版）」2014年７月号（Vol.9） 発行：公益財団法人高知県国際交流協会

"四国朝圣 ~朝圣者的足迹走出了四国之路~"

「四国遍路 ～お遍路さんの歩いた跡が四国の道になりました～」

四国朝圣介绍

在高知所在的四国岛上，流传着一项与世界著名的圣地亚哥・德・孔波斯特拉朝圣，麦加朝圣齐名的朝圣文化。被称为“四国朝圣”的这项传统始于1200年前，出生于现香川县的弘法大师（空海）在四国地区选定88所寺庙踏上了朝圣之路。在“四国朝圣”文化流传的第1200个年头，它在国内外都受到瞩目一举登上历史舞台。

调查了一下为什么要朝圣88所寺庙，似乎没有定论。有说法是将人厄运之年的年龄数字（男性42岁、女性33岁、小孩13岁）相加为88，朝圣88所寺庙有消灾避难之意。也有说法是人类一辈子有88种烦恼，为了逐一将这些烦恼消除而踏上朝圣之路。

不过很多人今年既不是厄运之年，也没有什么烦恼，只是好不容易来到四国居住，一定要趁这个机会体验一下四国朝圣。我们为了满足大家的愿望，本期将先从朝圣服装开始，向大家介绍一下本协会成员在高知地区的16所朝圣寺庙（第24座～第39座）中选取了3座名刹，进行实地采访时获得的内容。

四国遍路の紹介

サンティアゴ・デ・コンポステーラへの巡礼、メッカ巡礼など、世界の名だたる巡礼に負けずとも劣らない巡礼が、ここ高知を含む四国にあります。それは「四国遍路」と呼ばれるもので、現在の香川県出身の弘法大師（空海）が四国にある88の寺院を選び巡礼を始めたと言われる年から今年でちょうど1200年目に当たる年ということで、この「四国遍路」が現在、国内外から一躍脚光を浴びています。

なぜ88ヶ所を巡礼するのかについて調べましたが定説はないようです。人間の厄年の年齢（男性42才、女性33才、子供13才の年の合計）を合わせた数が88になることから厄除けのためであるとか、人間には88の煩悩がありそれを1つ1つ消滅させるため、などが言われています。

今年が厄年じゃなくても、煩悩がなくても、せっかく四国に住んでいるのだから、この機会に四国遍路を是非体験したい！という方のために、今回号では、遍路用の衣装をはじめ、高知にある16の札所（24番～39番）の中から当協会職員が選んだ3名刹について現地で取材した内容などをお伝えしたいと思います。

服装

根据“四国八十八所朝圣寺庙主页”（http://www.88shikokuhenro.jp/index.html）上刊载的内容，需要准备如右图所示服装物品。

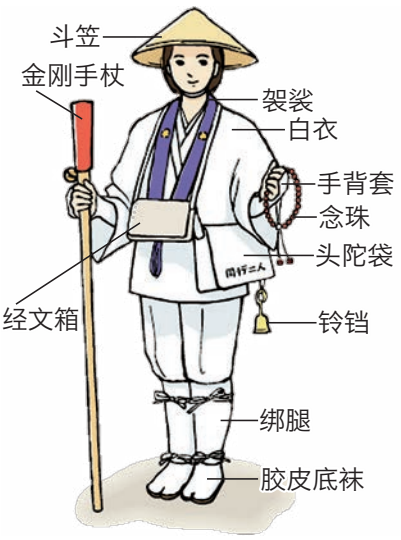
白色服装是最基本的。（如果不希望那么复杂的话，可以在自己的衣服外穿白衣，带上环状袈裟，穿白色鞋子即可。）

必须佩带袈裟，同时也必须准备手杖、念珠和朱印本。

穿自己衣服的朝圣者也要穿一件自上而下写着“南无大师遍照金刚”（弘法大师法号）的白衣。

统一的服装和装束会令您朝拜的心情与心理随之改变。

在网上购买这一套装备的话，大概需要花费2万日元左右。如果只准备最低限度的白衣和环状袈裟只需1万日元即可以买到。



衣装

「四国八十八ヶ所霊場会公式ホームページ」（http://www.88shikokuhenro.jp/index.html）によると、左の絵のような物を用意すべきとされています。

白装束が基本です。（略したい方は、私服の上に白衣と輪袈裟を着け、白の靴でも良いでしょう。）

袈裟は必ず着用し、杖、念珠、そして納経帳も必ず持ちましょう。

私服でお参りの方も、上から「南無大師遍照金剛」（弘法大師の御宝号）と背中に書かれた白衣を着けましょう。

衣装を整えることで、お参りに対する気持ちや心構えが随分と変わります。

インターネット通販でこれらの衣装を一式揃えようとすると2万円ほどかかるようですが、白衣や輪袈裟など最低限の物だけですと1万円ほどで購入できるようです。

朝圣礼节

在经验丰富的朝圣者撰写的网页中记载着下述3项基本礼节，请您参考。

１．遇到别的朝圣者时要打招呼

正式的做法应该是高呼“南无大师遍照金刚”然后几人一起诵读。不过现在用日语问候一下“早上好”、“你好”就可以。

遍路のマナー

遍路の経験豊富な方が書いているウェブサイトに以下の3つが紹介されていましたので参考にしてください。

１．他の巡礼者に会った時には挨拶をする

正式には「南無大師遍照金剛」を唱えて合唱しなければならないようですが、日本語で「おはようございます」又は「こんにちは」

2．过桥时不要拄手杖

弘法大师当年无处借宿时就在桥下睡觉，因此为了避免对弘法大师失礼而有了这个规定。

3．到达住宿地点后先清洗金刚杖

金刚杖相当于弘法大师的脚，所以要清洗金刚杖的前端。

款待

四国的人们亲切地称呼这些前来朝拜的人为**“朝圣者”**。会为朝圣者提供饮品、食物，有时还会提供盘缠，这种做法被称为**“款待”**。作为朝圣者，痛快地接受款待，并赠送自己的纳经牌，说一句“谢谢”来表达谢意吧。

可以说，像这样遇到很多人，接受很多帮助，以一颗感恩之心走完全程也是朝圣的魅力吧。

で良いと思います。

2．橋の上では杖をつかないようにする

宿のない時は橋の下で寝ていたとされる弘法大師に対して無礼ということからこのような決まりごとがあるようです。

3．宿に着いたらまず、金剛杖を洗う

金剛杖は弘法大師の足にあたるようで、その金剛杖の先を洗います。

お接待

四国の人は巡礼者を**「お遍路さん」**と親しみをこめて呼びます。お遍路さんに飲み物や食べ物、時にはお金を差し出したりしますが、これを**「お接待」**と言います。お接待は素直に受け、お礼として自分の納札を渡し、「ありがとうございます」と、お礼を述べましょう。

このように、様々な人に出会い、支えられ、感謝しながら歩くのも遍路の魅力と言えます。

在岩本寺体验住宿！

高知县内只有4所寺庙为朝圣者提供住宿（斋馆）。本次我们就在其中之一的四万十町岩本寺内进行了一次住宿体验。

岩本寺建立于天平年间（729～749），弘仁年间（810～824）由弘法大师将其认定为四国第37座朝圣寺庙。岩本寺内除供奉着主佛的正殿外，还保留有好几座历史建筑。住宿的斋馆在正殿对面。

正在销售只有今年才能买到的开创1200年纪念徽章

今年しか手に入らない開創1200年記念バッジも売られています

进入正门后右侧是接待处，接待处周围除了朝圣服装外，还在销售点心等当地特产。

建筑物有2层，1层是食堂、浴室等供住宿者使用的公用设施，2层是住宿用的房间。这次我们体验的是 6 张榻榻米宽的单人间。如果有旅行团前来或者旅客较多的时候会开放大会场。建筑物内部禁止吸烟，建筑物外面设置有吸烟场所。

房间内部布置得质朴整洁。靠墙放着一套床上用品，枕头上放着浴衣、1条毛巾和牙刷，窗边摆着小电视机和矮桌。每个房间内都设置有石制手杖架是区别于一般旅馆的特色。房间内没有独立卫生间和洗脸池，需要利用公用设施，垃圾箱也是放在走廊里共同使用多少有点不便吧。

晚饭从下午6点开始提供，旅客都到齐后开席。我们原以为寺院提供的斋饭应该是以素食为主的清茶淡饭，实际不是这样的。虽然整体来说是蔬菜较多的日式料理，不过有鱼有肉，还有生鱼片，从某种意义上来说是完全超出我们想象的豪华大餐啦。并且，如果您肠胃不太舒服，也可以根据您的要求熬

完全超出我们想象的豪华大餐

期待を裏切る豪華な夕食です

岩本寺で宿坊体験しました！

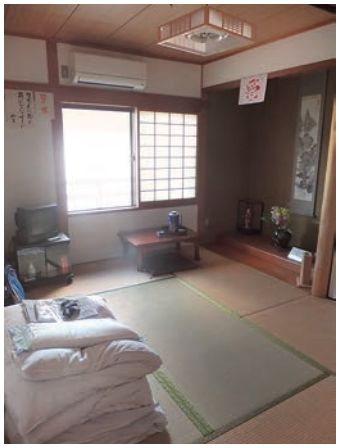
高知県内の札所の中にはお遍路さんのために宿（宿坊）を提供しているところが4箇所あります。今回はそのうちの１つ、四万十町にある岩本寺の宿坊に体験宿泊してきました。

从正面看斋馆

正面から見た宿坊

岩本寺は天平年間（729～749）に建立され、弘仁年間（810～824）に弘法大師により四国霊場37番札所と定められました。岩本寺には本尊を祀る本堂などいくつかの歴史的建造物があり、宿坊の入っている建物はその本堂の向かいにあります。

玄関を入ってすぐ右側に受付があり、受付の周りには遍路衣装のほか、お菓子などの土産物も販売されていました。



房间内部样子

部屋の中の様子

建物は2階建てで、1階には食堂や風呂など宿泊者の共用施設があり、2階に宿泊用の部屋がいくつかある構造です。今回案内された部屋は6畳一間の個室でしたが、グループや宿泊客の多い日は大広間に案内されるようです。館内は全面禁煙ですが、建物の外に喫煙場所があります。

部屋は質素な造りですが清潔でした。壁側に布団一式と枕の上に浴衣、タオル1枚と歯ブラシが用意されており、窓側には小型テレビと座卓が置かれていました。石造りの杖立が各部屋にあるのが一般の旅館とは異なる特色で、トイレと洗面所は各部屋にはなく共用のものを利用し、ゴミ箱も廊下にあるものを共同で使用しなければならないところが少し不便に感じるところでしょうか。

夕食は午後6時からで、宿泊客がそろって食べ始めました。お寺の食事だから野菜中心の質素なものと思い込んでいましたが、そんなことはありませんでした。全体的には野菜のほうが多い和食でしたが、肉あり魚あり、さらには刺身ありと、ある意味、期待を裏切る豪華なものでした。

粥。

晚餐过后稍事休息准备入浴。浴室为男女分开的公用澡堂，浴缸可以容纳10人左右同时入浴。也设置有独立的淋浴。采访当天旅客较少可以独自1人泡澡。从下午4点开始到晚上9点可以自由入浴，如果您不习惯与不认识的人一同入浴也可以找工作人员商量。

没有熄灯时间限制，您愿意几点睡觉都可以。我们为了体验第二天早上6点开始的修行功课早早入睡了。

在海拔300m左右的高地上，岩本寺位于周围群山环绕的山间盆地中，清晨气温很低。那天早上，整个市区被大雾笼罩，清冷的空气包围着整个地区。

修行功课是指与主持一起诵读经书和真言。会给每位参加者发一张用汉字和梵文书写的经文，并且在汉字和梵文上用假名进行标注。如果看不懂平假名或者片假名的话，也有用罗马字标注的版本可供参考，所以不需要担心。

修行功课大概持续15分钟，可以很轻松地坐在椅子上体验。然后，主持会讲话大概15分钟，就算不理解晦涩的经书内容，体验一下置身于神秘的佛教世界的感受也是一种乐趣呢，所以一定要亲身体验一下。

白米饭、酱汤搭配烤鱼和紫菜的典型日式早餐过后，我们直接跟主持进行了交谈。主要是关于外国朝圣者的一些提问，这里仅写下来一些特别印象深刻的内容。（照片解说：站在主殿前的主持）

外国人朝圣者突然增多是以一件事为契机的。这件事即2004年熊野古道被认定为世界遗产，于是很多外国游客都想亲自走一下这条世界遗产古道。熊野古道路线中的有一座高野山，完成了88所寺庙巡礼的朝圣者都希望挑战弘法大师开创的一大佛教圣地高野山。因此外国游客特别是欧洲游客，在高野山偶然看见身着白色衣服的朝圣者，从而开始关注四国朝圣。能够证明这一点的就是寺院收到过用德语写的有关四国朝圣的书籍。

并且，主持说对外国人并没有特殊的对待，不过对于不吃鱼、肉的素食主义者寺院可以提供素斋，对于不认识平假名的游客也可以标注罗马字。尽可能满足每一个人的需要。

虽说斋馆是为朝圣者准备的旅馆，不过普通游客也是可以入住的。不管您是不是来朝圣，都欢迎您来体验一下寺院住宿，从这一个侧面来观察日本吧。

岩本寺的基本信息

地址：邮编786-0004　四万十町茂串町3-13

TEL：0880-22-0376

交通方式：从高知市区开车约1小时（走高速公路的话）、从ＪＲ高知站约1小时（在窪川站下车。乘坐特快的话）然后徒步约10分钟

办理入住：下午3点

办理退房：上午10点

房费：6,800日元（住1晚2顿饭）、4,300日元（只住宿）

值得看的地方：正殿屋顶上的版画（有龙和玛丽莲梦露的画→照片）

また、希望があればお腹の調子の悪い人にはお粥を作ってくれるようです。

夕食後一息付いてから風呂に入りました。男女別の共同浴場で、湯船は10人ほど入れる大きさです。独立したシャワーもあります。この日は泊り客が少なかったので1人で入ることができました。午後4時から午後9時の間に自由に入浴できますが、見知らぬ人と一緒に入るのが苦手な人は従業員に相談してみてください。

消灯時間はありませんので、何時に寝ても良いですが、翌朝6時に始まる勤行を体験するため早く寝ました。

岩本寺付近は標高300mほどの高地に位置し、周辺を山に囲まれた盆地内にあるため、早朝は冷え込みやすいです。その日の朝は市街に霧が立ち込め、冷涼な空気が境内を包み込んでいました。

勤行では、経典と真言を住職と一緒に唱えます。参加者にはその経典などが漢字やサンスクリット文字で書かれた1枚の紙を渡されますが、その漢字とサンスクリット文字にはひらがな又はカタカナでルビが振られています。また、ひらがなもカタカナも読めない場合はローマ字でルビが振られているものが利用できますので、心配ありません。

勤行は15分ほどで終わりましたが、椅子に座りながらでしたので、楽に体験できました。その後、住職による講話がさらに15分ぐらい続きましたが、経典などの意味は分からなくても仏教の世界の雰囲気は味わえますので、是非、体験してみてください。

白ごはんとみそ汁に焼魚や海苔などが付いた典型的な日本の朝食の後、住職から直接お話を伺いました。主に外国人のお遍路さんについていくつか質問しましたが、特に印象に残ったことだけを書き留めます。

站在正殿前的主持

本堂の前に立つ住職

外国人のお遍路さんの数がある出来事を境に急激に多くなったそうです。それは、2004年に熊野古道が世界遺産に登録され、多くの外国人観光客がその世界遺産に足を運ぶようになってからだそうです。熊野古道のルートの１つに高野山があるのですが、88ヶ所参りを達成したお遍路さんは、弘法大師によって開かれた仏教の一大聖地である高野山を目指します。白装束に身をまとったお遍路さんの姿を高野山で偶然目にした外国人観光客、特にヨーロッパからの観光客が、次に興味を持つのが四国遍路だそうです。それを裏付けるかのように、四国遍路についてドイツ語で著した本が寄贈されたとのことです。

また、外国人を特別扱いしていないと言う住職は、続けて、肉や魚が食べられない人にはベジタリアン料理を提供し、ひらがなが読めない人にはローマ字入りにするなど、個々のニーズに応じた対応はできるだけしているとのことです。

宿坊はお遍路さんのための宿ですが、一般客も泊まることができます。お遍路をする人もしない人も、是非一度は宿坊に泊まって、日本の新たな一面を垣間見てみてはいかがでしょうか。

岩本寺の基本情報

住所：〒786-0004　四万十町茂串町3-13　　TEL：0880-22-0376

アクセス：高知市街から車で約1時間（高速道路を利用の場合）、ＪＲ高知駅から約1時間（窪川駅下車。特急列車を利用の場合）と徒歩約10分

チェックイン：午後3時　　チェックアウト：午前10時

宿泊費：6,800円（1泊2食）、4,300円（素泊り）

見どころ：本堂の天井を覆う板画（龍やマリリン・モンローの絵があります→左写真）

土佐名刹　竹林寺

竹林寺的历史

竹林寺源于圣武天皇梦见自己登上作为文殊菩萨修行地而广为熟知的大唐五台山（现位于中国山西省），并得到文殊菩萨真传的佛教教义。圣武天皇梦醒后很是感动，于是命行基在日本国内找寻类似大唐五台山的灵地并建造寺庙。不久行基来到土佐，亲自雕刻了文殊菩萨像，并建造了寺庙。之后，由于弘法大师在此修行，竹林寺成为四国八十八座朝圣寺庙之一，江户时代成为土佐藩主山内家的祈福寺。

在大师堂前诵读经书的朝圣者

大師堂前で読経するお遍路さんたち

铃音回荡，满目苍翠的竹林寺内，除正殿、大师堂外还有名胜庭院、宝物馆、在四国八十八所朝圣寺庙中屈指可数的五重塔和游览树林。游览树林是希望将原本就被郁郁葱葱的树木覆盖的寺庙西区设置为人们聚集休憩的场所，在彩色玻璃砌成的佛陀圆形屋顶内供奉着从印度请回的释迦像，周围是石子铺成的小路和池塘。是一个可以伴着莺啼虫鸣悠然自得放松休息的地方。

探访竹林寺，增长智慧吧！

在竹林寺内，除了很多朝圣者和游客外，还能看到很多和尚的身影。这是考虑到如果有人想知道竹林寺是什么样的寺庙、并且竹林寺将智慧佛文殊菩萨作为主佛供奉，希望游客也能在竹林寺学到点什么回家，为了与前来朝圣的人沟通交流而特意设置的。因此，也经常有机会与外国朝圣者交谈。据说很多外国人是通过网络或者飞机内的宣传册了解到朝圣，很多外国朝圣者都对佛教很感兴趣，到目前为止，听到很多类似“为什么佛有很多种？”“为什么将叩拜的佛像做成这样的形状？”等提问。还有很多外国朝圣者手持标注着字母的经书，询问自己诵读般若心经的发音是否正确 ，听到和尚的建议后记在笔记上。另外还有很多专注地五体投地伏身叩拜，为了就世人于苦海而朝圣修行的外国人，听到这些话后感觉心里很温暖。

50年一次的开龛

竹林寺供奉的主佛文殊菩萨的秘藏佛像按规定每五十年举行一次开龛仪式，2014年正值开龛之年。秋季的开龛时间为10月25日到11月25日，在此期间，文殊菩萨时隔300年再次骑乘当时建像之初的狮子座。趁这绝无仅有的良机，大家一定要来竹林寺看看吧。

竹林寺

地点：邮编781-8125　高知市五台山3577

TEL：088-882-3085　　FAX：088-884-9893

E-mail：info@chikurinji.com

Website：

http://www.chikurinji.com/

交通方式：在高知站乘坐MY游巴士，大概30分钟后在竹林寺前站下车。

1980年重新修建的五重塔，据说为了抵挡常年南风来袭，经年累月塔身竟自然向南侧倾斜了

昭和55年に再建された五重塔は、南から吹く風により、年月を経て、少し南側に傾いているそうです。

土佐の名刹　竹林寺

竹林寺の由来

正在举行开龛仪式的正殿前

ご開帳が行われている本堂前

竹林寺の由来は、聖武天皇が文殊菩薩の霊場として知られる大唐の五台山（現在の中国山西省）に登り、文殊菩薩より仏教の教えを授かるという夢を見たことに始まります。この夢に大変感激した聖武天皇は、行基に日本国中から大唐五台山に似た霊地を探して寺を建てるように命じました。やがて行基は土佐の地に出合い、自らが文殊菩薩像を刻み、寺を建てました。その後、弘法大師が修業を積んだことから四国88ヶ所霊場の札所となり、江戸時代には土佐藩主山内家の祈願寺でもありました。

お遍路さんの持鈴の音が心地よく響く緑豊かな広い境内には、本堂、大師堂のほかに名勝庭園、宝物館、四国88ヶ所霊場の中でも数寺にしかない五重塔やめぐりのもりなどがあります。このめぐりのもりは、元々うっそうと木々に覆われていた西境内を人が集まる場所にしたいと再生したもので、インドから迎えた釈迦の像を祀るステンドグラスでできたブッダドームや石を敷き詰めた小道や池などがあります。鳥のさえずりや虫の鳴き声を聞ききながらのんびりと過ごせる憩いの場となっています。

竹林寺を訪れて、智恵を増やそう！

竹林寺の境内には、多くのお遍路さんや観光客のみならず僧侶のみなさんの姿が見受けられます。これは、竹林寺がどういった寺であるかを知ってもらいたいとの思いと、智恵の仏として知られる文殊菩薩を本尊としていることから、ひとつでも智恵を増やして帰ってもらいたいとの思いのもと、参拝者とお話しする時間を持つようにしているためです。そのため、外国人巡礼者とお話をする機会もよくあるとのこと。インターネットや機内誌をきっかけにお遍路のことを知り、仏教に興味を持った外国人巡礼者が多いそうで、これまでに「どうして仏の種類はたくさんあるのか？」「拝む対象を形にしているのはなぜなのか？」などの質問を受けたことがあるそうです。また、アルファベットをふった経本を持った外国人巡礼者に、自身の般若心経の読み方が正しいかどうかを聞かれ、アドバイスしたところ、メモを取っていたこともあったとか。この他にも、熱心に五体投地をしていたり、苦しんでいる人のためにお遍路をしているという外国人巡礼者もいたそうで、このお話をうかがったときには、心が温かくなりました。

50年に一度のご開帳

竹林寺の本尊である文殊菩薩は、秘仏のため50年に一度のご開帳と決められており、2014年はそのご開帳の年に当たります。秋期ご開帳は10月25日から11月25日までで、期間中、文殊菩薩は約300年ぶりに造顕当初の獅子座に騎乗します。またとない貴重な機会ですので、ぜひ竹林寺まで足を運んでみてはいかがでしょうか。

竹林寺

住所：〒781-8125　高知市五台山3577

TEL：088-882-3085　　FAX：088-884-9893

E-mail：info@chikurinji.com

Website：http://www.chikurinji.com/

アクセス：高知駅からMY遊バスに約30分乗車。竹林寺前下車。

第29所朝圣寺庙　国分寺

国分寺的历史

45代圣武天皇下诏建造国分寺，741年高僧行基建造寺庙后，由弘法大师（空海）将此作为真言宗寺庙发展壮大。古时候，国分寺周围是土佐国的地方政府所在地，《土佐日记》作者纪贯之作为地方官在此居住了4年。

由长宗我部国亲・元亲父子重建的正殿，在2014年3月时隔20年，再次采用日本传统的“薄木板葺屋顶工法”，将数片小木板错开重叠完成了对屋顶的重新修葺，重现了正殿的古朴风姿。以正殿为首，药师如来两尊佛像和建造寺庙时打造的被誉为高知县最古老的梵钟都被认定为重要文化财产。并且，因为寺庙内保留有土台和野战工事用土堆，整个寺庙区域都成为国家历史遗迹，被苔藓覆盖的庭院风景优美，有“土佐苔寺”之称。

探访国分寺的朝圣者

今年正值四国朝圣文化的第1200年，朝圣者比往年明显增多。据说周末每天将近1000人到国分寺朝拜，平均下来每天也能达到200～300人。日本的朝圣者多数为退休的人，相比较而言，外国朝圣者多为二三十岁的年轻人。以前没有朝圣经历的新手通常采用与前辈同行的方式乘坐巴士前来，以前来过的人和外国人通常是独自或几个人一起、夫妇一起朝拜寺庙，据说很多人全程都采用徒步的方式。

国分寺的朱印（左）

国分寺のご朱印（左）

国分寺为了让更多人了解这座寺庙，专门制作了面向外国人的英语主页。据说有几个在学校学习日语的澳大利亚10多岁的男孩就是看到国分寺的英语主页后来国分寺探访的。他们通过网络与一个来自纽约的女孩相识，相约在国分寺见面，并展开了一段美丽的相遇。还遇到了很多不会讲日语，也没带手机的外国朝圣者，拿着地图用手脚比划来沟通交流，最后开车将他们送到旅馆的事情。

对于近些来逐渐增加的外国朝圣者，主持林隆光这样说：“很多人是以西班牙圣地亚哥朝圣和麦加朝圣为契机了解到四国朝圣，然后再通过网络收集信息的。我们首先希望将国分寺和本地区的观光景点介绍给这些外国游客”。

金刚力士守卫在仁王门两侧

金剛力士が左右を固める仁王門

国分寺

地址：邮编783-0053　南国市国分546

TEL：088-862-0055

E-mail：webmaster@tosakokubunji.org

Website：http://www.tosakokubunji.org/

交通方式：JR后免站前乘坐前往植田的巴士，约10分钟后在国分寺通站下车。然后向西徒步约5分钟即可到达。

第29番札所　国分寺

国分寺の歴史

45代聖武天皇より出された「国分寺建立の詔」によって、741年に高僧行基が創建した後、弘法大師（空海）が真言宗の寺として中興したのが国分寺です。その昔、国分寺周辺は土佐国の国府であり、「土佐日記」の作者で知られる紀貫之が、国司として4年間滞在した場所です。

重新修葺过屋顶的正殿

屋根のふき替え作業が完了した金堂

長宗我部国親・元親父子により再建された金堂は、2014年3月に20年振りに小さな板を何枚もずらしながら重ねる「こけら葺き工法」を用いた屋根のふき替え作業が完了し、その美しい姿を取り戻しました。金堂をはじめ、薬師如来二体や創建当時の作で高知県最古の梵鐘が重要文化財に指定されています。また、土塁や土壇が残っていることから、境内地全域が国の史跡となっており、杉苔が美しい庭園は「土佐の苔寺」とも呼ばれています。

国分寺を訪れるお遍路さんたち

四国霊場開創1200年を迎えた今年は、例年より多くのお遍路さんが巡礼されています。週末には1日に1000人近くが国分寺を訪れるそうですが、平均すれば1日に200～300人ほどとのこと。日本人巡礼者は、リタイアされた方々が多く、対照的に外国人巡礼者は、20～30代の若い世代が多い傾向にあるそうです。お遍路初心者は、先達が同行するバスツアーで巡礼することが多く、リピーターや外国人は個人や少人数のグループ、ご夫婦で巡礼しており、歩き遍路をされている方もまだまだいるそうです。

国分寺では、寺のことを広く知ってもらいたいとの思いから、外国人向けに英語でホームページが閲覧できるようにしています。学校で日本語を勉強しているというオーストラリア人の10代の男子学生たちが、実際にホームページを見て、国分寺を訪れたことがあるそうです。彼らはインターネット上で知り合ったニューヨークから来た女性と国分寺で合流していたといい、国分寺をきっかけに素敵な出会いが生まれたようです。また、日本語が話せず、携帯電話も持っていない外国人巡礼者が来たときには、地図を見ながら身振り手振りでやり取りし、探していた宿泊所まで車で連れて行ったこともあったそうです。

ここ数年増加する外国人巡礼者について、林隆光住職は「スペイン巡礼やメッカ巡礼をきっかけに四国巡礼のことを知り、インターネットで情報収集しているのでは？」とおっしゃると同時に「国分寺の拝観や地域の観光をまず紹介していきたい。」とお話ししてくださいました。

国分寺

住所：〒783-0053　南国市国分546

TEL：088-862-0055

E-mail：webmaster@tosakokubunji.org

Website：http://www.tosakokubunji.org/

アクセス：JR後免駅前から植田行バスに約10分乗車。国分寺通で下車し、西へ徒歩約5分。

采访来自美国的朝圣者

我们有幸采访了一位完成了四国88所寺庙朝圣之旅的现居于高知的美国人亚当・齐阿姆斯。亚当从2010年8月到9月历时50天步行朝圣，并于2011年登上高野山，为这次朝圣之旅画上圆满的句号。那么让我们大家一起来了解一下这次旅程的详细情况吧！

为什么想要进行四国朝圣呢？

结婚后自己的人生角色发生改变，马上又要为人父。与此同时，辞去了英语会话教室的工作，希望能够转行到别的领域，但是又不知道应该转行到哪个领域，可以说目前是正在进行自我探寻的一个阶段。来到高知生活之后，对于四国朝圣很感兴趣，于是决定在开始新的工作之前完成一次四国朝圣，借此思考一下自己的人生。

步行朝圣是什么样的感觉？

完全适应一整天都背着行李行走这样的日子大概花了两周时间。即使适应之后，一天步行8小时，双脚也相当吃不消。运动鞋穿坏了4双。最开始朝圣的时候带了很多东西，过了一段时间之后，基本上一半都送回去不带了。

朝圣的大概花费是多少？

没有特别去做预算，最后大概花了25万日元。基本每天都是在外面吃饭，所以花费的80%是餐饮费。同时基本上都是在外露宿，因此没有怎么产生住宿费用。除此之外，就是朝圣用品和到每所寺庙盖朱印的费用（300日元）。

朝圣中的亚当先生

お遍路中のアダムさん

回首四国朝圣之旅有什么感想吗？

在此之前我从没有做过像四国朝圣这样在身体上追求极限、每天努力去达成目标的事情。满愿后，在考虑将来的人生方向时，感觉不论今后发生什么，自己都不会畏惧都可以战胜困难。说到自我探寻，虽然现在还没有明确的答案，但是我发现了自己可以做什么。

请对ＴＷ读者说点什么吧。

开始朝圣之旅后，会有很长一段时间独自一人生活。在道路上思考一下自己的人生、未来、缺点等这些方面的话，朝圣会成为一次印象颇为深刻的人生体验。你的人生中可能不会再有其他事情能够带给你比四国朝圣更加辛苦的身体与精神上的体验。

可能听起来有些奇怪，不过，我希望大家不要过分准备。开始朝圣之后的自己与刚开始朝圣时的自己会发生很大的变化，而且这种变化绝对超出你的想象。

还会再步行朝圣一次吗？

当然会！等我儿子长大了，我们还会一起步行朝圣。

アメリカ人お遍路さんにインタビュー

四国88ヶ所霊場を廻ったアメリカ出身で高知在住のアダム・チャムネスさんにお話をうかがいました。アダムさんは、2010年８月から９月の間に約50日かけて歩き遍路を行い、2011年に高野山へ参拝し、その旅を終えました。早速、その旅の様子をうかがいましょう！

なぜ四国遍路をしてみようと思ったのですか？

結婚をし、近々父親になるのと同時に英会話教室での仕事を辞め、新分野へ転職しようとしていたけれど、どの分野に進むべきなのか分からないという、まさに自分探しの最中でした。高知に来てからお遍路に興味があったので、転職前にお遍路に出て、自分の人生について考えてみようと思いました。

歩き遍路はどうでしたか？

荷物を背負い一日中歩くことに慣れるまで２週間ほどかかりました。慣れてからも日に８時間歩いていたので、足は悲鳴を上げたままでした。スニーカーも４足がダメになりました。あれもこれも持ってお遍路に出ましたが、しばらくして持っていた荷物の半分を送り返しました。

お遍路にかかった費用はどのくらいですか？

特に予算はなかったですが、最終的に25万円ほどかかりました。毎日外食になりますから、費用の80％ほどは食事代でしたが、主に野宿をしていたので、宿泊費はほとんどかかりませんでした。あとは、お遍路グッズと納経帳への各札所のご朱印代（300円）です。

四国遍路を振り返ってみて思うところはありますか？

これまでお遍路のように肉体的に自分を追い込んだり、目標を達成するために日々努力することはありませんでした。結願後、将来何かをやろうと決めたとき、どんなことがあっても乗り越えていけると思いました。自分探しに関して言えば、はっきりとした答えは出ませんでしたが、何が自分にできるかという新たな発見がありました。

ＴＷ読者にひと言お願いします。

お遍路に出ると、長時間一人で過ごすことになります。道中自分の人生、将来のこと、欠点など何を考えていようと、お遍路は強烈な経験となります。四国遍路以上に肉体的にも精神的にもキツイ経験はありません。

変に聞こえるかもしれませんが、準備しすぎないことをお勧めします。お遍路を始めるときの自分とお遍路を始めた後の自分は想像以上に違います。本当に変わります。

また歩き遍路をしたいですか？

もちろん！息子が大きくなったら、一緒にお遍路をしたいです。

发行：公益财团法人高知县国际交流协会（KIA）
电话：088-875-0022　FAX：088-875-4929　Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：TW 自愿者・CIR・KIA 职员
中文校正：張 慧杰（县厅CIR）
Tosa Wave 博客：http://tosawave.blogspot.jp/ （在博客可以看彩色照片）

発行：公益財団法人高知県国際交流協会（KIA）
電話：088-875-0022　FAX：088-875-4929　Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：TWボランティア・CIR・KIA スタッフ
中文校正：張 慧杰（県庁 CIR）
TosaWave ブログ：http://tosawave.blogspot.com/（カラー写真をご覧いただけます）