

我拝師山	がはいしざん	延命院	曼荼羅寺	まんだらじ	真言宗善通寺派	大日如来	善通寺市
73	我拝師山	がはいしざん	求聞持院	出釈迦寺	しゅっしゃかじ	真言宗御室派	釈迦如来 善通寺市
74	医王山	いおうざん	多宝院	甲山寺	こうやまじ	真言宗善通寺派	薬師如来 善通寺市
75	五岳山	ごがくざん	誕生院	善通寺	ぜんつうじ	真言宗善通寺派	薬師如来 善通寺市
76	鶏足山	けいそくざん	宝幢院	金倉寺	こんぞうじ	天台寺門宗	薬師如来 善通寺市



巡礼者が持つ笠には、「同行二人」という文字が書かれており、ひとり自分、そしてもう一人は弘法大師を意味し大師様と二人で巡礼の道を歩くという事。 熊岡菓子店の「かたパン」生姜と砂糖のみの素朴な味が◎で





我拝師山は善通寺のお寺の西に連なる五岳山の真ん中にある山。この山を我拝師と呼んだの

は、おそらく鎌倉時代からです。幸いなことに、西行は『山家集』の中で、お坊さんはこの山を「わがはいしさ」といっているけれども、村の人は「わかいし」と呼んでいると書いています。「わかいし」は、辺路に多い若一王子です。もとは若一王子がまつられていて、「わかいち」といったのを、坊さんが弘法大師に関係づけるために「わがはいしさ」(我拝師山)へ。平安時代末期か鎌倉時代初期の弘法大師信仰から、「わかいち」が「わがはいし」に変わり、さらに「我拝師」となったのではないのでしょうか。辺路修行には捨身という行がありますが、この山には捨身岳という別名があります。この山全体が捨身岳だろうか。上はわりあい平らですが、登りは非常に急です。奥の院に当たる禅定院という寺に行くには、鎖で登ります。その途中のところが捨身岳で、そこには護摩堂があって護摩壇があります。ここで護摩を焚けば、当然海から見えるわけです。空海は十八歳から二十四歳ぐらいの間に、四国の辺路修行しているのだから、ここで行道したことは明らかです。めぐる行道すべきやうに、だんも二重につきまはされたり。行道は、ただ道を歩くのではなくて、ぐるぐる回るわけです。二重の壇があって、その周りをぐるぐると回る本格的な行路をしたと書いてあります。壇を二股に築いて、その上に塔があり、その周りを回るようになっているという西行の記録は、じつに貴重です。「五来重 四国遍路の寺」より

カタパンを買ったあとは、善通寺の隠れた名物店はな屋食堂へ行った。狭くて古くて汚い店だが、本当に居心地の良い店で、何十年も昔にタイムスリップしたような気分になる。「はな屋食堂については、うどんを語ってはいけないんだよ」はな屋食堂は、店の雰囲気を楽しむに行くのであって、決してうどんを楽しむに行くのではない。

【 出釈迦寺 12:00 - 奥の院 12:30 - 我拝師山 12:50 - 出釈迦寺 13:40 】

1. [善通寺駅](#)
2. [香色山登山口](#)
3. [香色山](#) (157m)
4. [筆ノ山](#) (296m)
5. [大坂峠](#) (133m)
6. [出釈迦寺奥の院](#)
7. [我拝師山](#) (481m)
8. [出釈迦寺](#)
9. [香色山登山口](#)
10. [善通寺駅](#)



満濃池 面積 1.421 km<sup>2</sup> 周囲長 19.7 km 最大水深 30.14 m

貯水量 0.0154 km<sup>3</sup> 成因 灌漑用人造湖

淡水・汽水 淡水

満濃池（まんのういけ）は、香川県仲多度郡まんのう町にある日本最大の灌漑用のため池である。空海が改修したことで知られ、周囲約 20km、貯水量 1,540 万 t である。また満濃太郎とも呼ばれる。

鉄道 土讃線琴平駅または琴電琴平線・琴電琴平駅よりタクシーにて約 15 分

バス 琴平駅前、琴電琴平駅前より美合線（美合、美霞洞温泉、落合、川奥行き）「まんのう公園口」下車 歩 15 分





## 2010年に旧店舗から南へ約800m移転したぶっかけの名店『山下うどん』。“ぶっかけの冷”は、…

2010年に旧店舗から南へ約800m移転したぶっかけの名店『山下うどん』。“ぶっかけの冷”は、まさに恐るべきコシ。口の中で跳ねる麺が楽しめる。

### 基本情報

住所	香川県普通寺市与北町284-1
電話番号	0877-62-6882
営業時間	9:30~18:00
定休日	火曜日（祝日の場合は営業、翌日休）
座席	68席
駐車場	50台



## 4 白川うどん

讃岐うどんの王道・手切り麺を提供する数少ないうどん店。30分以上置かないというこだわり抜いたうどんのモチモチ食感を楽しんで！

### 目 基本情報をみる

住所	香川県普通寺市榊梨町500-1
電話番号	0877-64-0687
定休日	火曜日（祝日の場合翌日）
営業時間	9:30~15:00



## 1 長田 in 香の香

徳利に入った香り高いダシとともに楽しむ「釜あげ」は、表面はとろけそうに滑らかなのにしっかりとしたコシ。麺、ダシともにじっくりと味わいたい一品です。内装を張り替えリニューアル！

目 基本情報を見る

👉 詳細ページへ

住所	香川県善通寺市金蔵寺町1180
電話番号	0877-63-5921
定休日	水、木曜日（祝日の場合は営業）
営業時間	9:00~17:00



はなや食堂

## 5 大釜うどん

人気メニュー「釜あげうどん」の麺はモチリ太めで、喉越し、コシともに抜群。全ての調理においしい湧き水を使用しています。セルフですが、ダシの温度にもこだわりあり。備えられた3つのタンク（かけダシ用、釜揚げ用温・冷）は、おいしさの適温が常に保たれています。

目 基本情報を見る

住所	香川県善通寺市下吉田町881-1
電話番号	0877-62-4624
定休日	月曜日（祝日の場合翌日）
営業時間	10:30~19:30



日本では清和天皇の貞観8年(866)7月、最澄に「伝教」、円仁に「慈覚」の大師号が初めて贈られた。僧に贈られる位号としては、他にも国師号、禅師号などがある。現在の日本では、特に空海を指す事が多く「**大師は弘法に奪われ、太閤は秀吉に奪わる**」という格言も残っている。

金刀比羅宮の巖魂神社(いずたまじんじゃ)は一般には奥社と呼ばれ、巖魂彦命(いずたまひこのみこと)を祀る社。1368段の石段を上りきった最奥の地にあり、ここまで来る人はさすがに少なく荘厳な雰囲気包まれています。山麓から登拝するなら徒歩1時間はみておきたいところ

金刀比羅宮の巖魂神社(いずたまじんじゃ)は一般には奥社と呼ばれ、巖魂彦命(いずたまひこのみこと)を祀る社。1368段の石段を上りきった最奥の地にあり、ここまで来る人はさすがに少なく荘厳な雰囲気包まれています。山麓から登拝するなら徒歩1時間はみておきたいところ

### 三密加持

:マントラとは、サンスクリットで、本来は「文字」「言葉」を意味する。漢訳では「真言」とされる仏教用語。  
**「オンシュダシュダ」** 「あれは、あれでよかったのだ。」は、人の心の領域である、アストラル体を綺麗にする言葉。嫌な事を思い浮かべた時、また言葉にだしてしまっただ後、何回かこれを唱える。

なんとなく嫌だなという時、いつでも使ってもかまわない。「**オン・シュダ・シュダ**」は、あらゆるネガティブティをリセットする言葉。弘法大師空海の師匠の師匠に当る、古代インドの摩伽陀国の国王であり僧、日本渡來說を持つ「善無畏三蔵」が作った必殺技であり、心の浄化、悪い出来事のリセット、周りに存在するネガティブな事への消去、心身のストレス、場の浄化など、なんにでも使えるので、何万回でも言ってほしい言葉。  
**「良い人間になります。ありがとうございます。」**は、魂の領域である、メンタル体を綺麗にする言葉。

### 虚空蔵求聞持法です！ **ナウボ・アキャシャ・キャラバヤ オン・アリキャマリ・ボリソワカ**

このマントラを、100万回唱えると、一度目にし、耳にした言葉は忘れなくなる！とされています。空海はこの修行に励み、19歳の時に悟りを開きました。室戸岬の海岸で、明星(金星)が飛んできて、口の中に入る(!)という神秘体験をしたらしいです。そして目を開くと、今までと同じ風景なのに、まったく違って見えたのです。

本来の修行では、100万回唱える、とのことですが、でも実際、このマントラを唱えていると、サハスラーラ・チャクラが活性化されるのが分かります。サハスラーラ・チャクラは、第七のチャクラで、頭のとっぺんにある、エネルギーを出し入れする穴みたいなものです。

日本の歴史で最も超人的な天才、空海の誕生です。そのとき、目の前に広がっていたのは、広い空と海だけだったので、空海と名乗るようになったのは、割とよく知られたお話。もちろん、本来この修行法自体には、様々な制限があります。食べてはいけない物だとか、お経を唱えるべき場所だとか。100万回ということは、1日1万回、8時間ほどかけて唱えたとしても、100日かかります

「おん ほんどまだら あぼきゃじゃやに そろそろそわか」

不空罽索観音(ふくうけんじゃくかんのん)の真言であり、この言葉を唱えると、精神的な安定を得られるとされています。精神的に非常にづらい状態にある時に、何度も唱えてみましょう。何かが変わるかもしれません。

「**オン アボキャ ベイロシャノウ マカボダラ マニ ハンドマ ジンバラ ハラバリタヤ ウン**」