

2026年版

れんによしょうにん ご えい どうちゅう
「蓮如上人御影道中」

じ しゅさん か しゃ
～自主参加者の手引き～

江戸時代から続く、真宗本廟しんしゅうほんびょう（東本願寺）と吉崎別院（福井県）の間を

蓮如上人ごえいの御影のお供として歩く御仏事



監修：蓮如上人御影道中協力会

制作：吉崎別院（御影道中）活性化プロジェクト

「蓮如上人御影道中」とは…

本願寺8世・蓮如上人による北陸教化の御苦労とその徳を偲ぶ法要・蓮如上人御忌法要が、毎年4月23日から5月2日までの10日間、蓮如上人ゆかりの地・吉崎別院において勤まります。御忌法要にあたっては、毎年京都の真宗本廟（東本願寺）から蓮如上人の御影を御輿おこしに乗せ、上人が歩いたとされる道のを徒歩で7日間かけて、湖西回りで吉崎別院まで旅をします。法要が勤まった後、今度は湖東回りで、8日間かけて京都に帰ってこられます。

途中、寺院や門徒宅といった会所に立ち寄り、随行教導ずいこうきょうどうによる法話を聞きながら、上人のお供をする供奉人くぶにんらによって京都と吉崎を往復します。道中では、お参りの方が花をそなえたり、農作業の手を止めて合掌し、念仏される姿も見られます。こうして蓮如上人御影道中は、真宗本廟と蓮如上人御教化の地・吉崎をつなぐ大切な御仏事として、350回以上にわたって、江戸時代より今日まで絶えることなく受け継がれています。

<心がまえ>

御影道中は、蓮如上人のお供をする尊い「御仏事おんぶつじ」です。ハイキングやレクリエーションではありません。皆さんの一歩一歩が仏法を聞き、蓮如上人から御教化ごきょうけをいただく道場となります。

<目次>

- | | | |
|-----------------|-----|------|
| 1. 役割分担について | ・・・ | P 3 |
| 2. 注意事項について | ・・・ | P 4 |
| 3. 持ち物と事前準備について | ・・・ | P 8 |
| 4. 緊急連絡先について | ・・・ | P 11 |

1. 役割分担について

(1) 「^{ずいこうきょうどう}随行教導」

…道中の法話を担当します。御影道中では、途中「お立ち寄り会^{えしよ}所」と呼ばれる寺院やご門徒宅に立ち寄り、お勤め(「^{しやうしんげ}正信偈」や「^{たんふつげ}嘆仏偈」)の後、法話があります。自主参加者の皆さんは、^{ちやうもん}聴聞してください。

(2) 「^{ぐぶにん}供奉人」

…道中、蓮如上人の御影にお供をする方々です。道中笠と法被を着ています。道中で何か困ったことがあれば、まずはお近くの供奉人にお声がけください。道中では、供奉人の指示に従ってください。なお、供奉人には、下記の5つの役割があり、それぞれ分担しています。現在供奉人は、8名で構成されています。

① 「^{さいりやう}宰領」

…道中の責任者です。道中は、宰領の指示に従ってください。各お立ち寄り会所での出発時間など、宰領の注意事項を必ずお守りください。

② 「会計」

…道中の会計全般を担当します。

③ 「リヤカー係」

…^{おこしぐるま}御輿車(リヤカー)の運転を担当します。

④ 「マイク係」

…「蓮如上人さまのお通り～」の^{さきぶ}先触れの声を出します。御輿車(リヤカー)の先導をつとめますので、歩行速度はマイク係のペースに合わせるようにしてください。なお、自主参加者は「蓮如上人さまのお通り～」の声の後「お通り～」と声を出してください。(厳密には、一番先頭をいく「先触れ」、リヤカーのすぐ前をいく「^{なかぶ}中触れ」、リヤカーと一緒に歩く「^{あとぶ}後触れ」があり、自主参加者は「後触れ」のマイク係の声に合わせるようにしてください。)

⑤ 「交通整理係」

…安全に道中が進めるように交通整理を行います。信号や踏切等、御輿車(リヤカー)の前に行く「交通整理係」の指示に従ってください。道中は交通ルールに従い、赤信号では停止します。安全に十分注意して歩行してください。

(3) 「^{じしゅさんかしゃ}自主参加者」

…御輿車(リヤカー)の綱をひき歩きます。自主参加者には、全区間参加する方、数日のみ参加する方、区間のみ参加する方等がおられます。皆さんのお力なくては、御影を最後までお運びすることはできません。なお、御下向、御上洛、それぞれ全区間を完歩された方には、「完歩賞」の賞状と記念品をお渡しします。

2. 注意事項について

(1) 道中全体における注意事項

- ① 御影道中は、蓮如上人にお供をする仏事であることを常に忘れないようにしましょう。
- ② 御影道中参加者全員の目的は、蓮如上人の御影を無事に吉崎もしくは真宗本廟（東本願寺）にお届けすることです。お供をする一人一人が、仲良く力を合わせて歩ませていただきます。
- ③ 御影道中の責任者は「宰領」です。参加者は宰領の指示に従ってください。
- ④ 食事の数の把握など、名札を目印に確認しますので、道中では必ず所定の名札をお付けください。また、御影道中協力会の運搬車に預ける荷物にも、必ず名札をつけてください。名札のない荷物の運搬は致しません。（それぞれ名札は、参加当日お渡しします）
- ⑤ 自主参加の方は、御輿車（リヤカー）のロープをひいていただきます。必要に応じて御輿車の後ろに回って、ブレーキ用のロープ（通称：しっぽ）をひいていただくこともあります。その他、宰領より協力の要請があった場合は、積極的にお手伝いください。
- ⑥ 当日の行程（朝の出発時間・昼食時間・最終の到着時間など）を各自ある程度把握した上で、歩行距離に応じた力配分や、次のトイレの予測などに心がけてください。
- ⑦ トイレ（路上での立ち小便は厳禁）や煙草の吸殻のポイ捨て、路上に唾を吐く行為などのないよう、マナーを守って参加してください。
- ⑧ 目に余る言動やマナー違反などが見受けられた場合は、御影道中協力会と供奉人が協議をし、宰領の判断により、道中を断念していただく場合もあります。
- ⑨ 道中でいただくご浄財（お賽銭）を受け取るのは、供奉人の仕事です。自主参加の方は、直接受け取らないようにし、お賽銭を持ってこられた方がおられたら、供奉人に声をかけて知らせてください。
- ⑩ 足まめ（靴ずれ）ができた場合は、無理をせずリタイアしてください。
- ⑪ 薬や日用品など、緊急で必要となった場合は、コンビニやドラッグストア等で購入できますので、御影道中協力会世話人（伴走車）まで、お申し出ください。
- ⑫ 吉崎別院や真宗大谷派の広報（刊行物やホームページ）に使用する写真を撮影する場合があります。参加にあたっては写真の利用に同意いただくとともに、万が一、写真に顔が映ることで不都合がある場合には、事前にお申し出ください。

(2) 交通安全等についての注意事項

- ① 御輿車（通称：リヤカー）も信号や踏切など、交通ルールに従って運行します。また、蛍光チョッキを着た「交通整理係」の指示に従ってください。
- ② 交通量が多い箇所が多々あります。特段指示がない限り、御輿車の右車輪（場合によって

は左車輪)より道路側には、はみ出さないでください。

- ③ 御輿車は、基本的に道路の左側を通行します。特に後方より接近してくる車には十分注意してください。
- ④ 御輿車のロープは、先頭から背の高い方から順番に並ぶように心がけるとスムーズに進みます。ただし、それぞれの疲れ具合等によって、適宜交代してください。(特に先頭は、体力を使います。)
- ⑤ 御輿車のロープはつかまるものではなくひくものです。ぶら下がるような形となると、他の方に過度な負担がかかりますので、注意しましょう。

《参考》ロープは写真のようにまっすぐになるようにひいてください。



※表紙の切り絵のようにロープは凸凹しないよう心掛け、上記写真のような形が良い例です。

- ⑥ 御輿車のロープは、蓮如上人と皆さんをつなぐとても大切なものです。直接地面に置かないようにしましょう。
- ⑦ 道中は時速5km前後の速さで歩きます。十分に歩く訓練をしてご参加ください。
- ⑧ トイレ等でやむを得ず道中の列を離れる時には、必ず供奉人や同行者にその旨をお伝えいただき、行方不明にならないようにしてください。
- ⑨ 傘の使用は厳禁です。必ずカッパやポンチョなどの雨具を用意ください。
- ⑩ 持病のある方は、申込時に必ず申告してください。症状によっては、参加をお断りする場合がありますので、ご了承ください。
- ⑪ 体力に自信のない方は、区間ごとの参加も受け付けておりますので、それぞれお身体と十分相談のうえ、ご参加ください。
- ⑫ 事前に申し込みをされた自主参加者に限り、保険に加入します。万が一、ケガをされた場合には、供奉人もしくは御影道中協力会まですぐ知らせてください。なお、事前申込をされていない参加者には、保険の適用がありませんので、十分ご注意ください。

(3) お立ち寄り会所や休憩場所における注意事項

- ① お立ち寄り会所では、宰領をはじめ供奉人の指示に従ってください。特に出発時間は、宰領から指示がありますので、時間に遅れないように所定の位置に戻ってください。
- ② お立ち寄り会所では、お勤めと法話があります。できる限りお宅や本堂に入り、聴聞してください。なお、お勤めや法話の際には、私語は慎んでください。
- ③ お立ち寄り会所におけるお茶やお菓子などのおもてなしは、ご門徒の方々のご奉仕により用意されたものです。お礼の言葉を忘れず、会所の方々に失礼のないようにしましょう。
- ④ お立ち寄り会所でのお世話は、ひとえに蓮如上人へのご奉仕です。お世話をしてくださる方に必要以上の負担をかけないように心がけてください。
- ⑤ お立ち寄り会所は、個人のお宅の場合もあります。生活の場に入れていただいているという意識を忘れず、庭など、必要のない場所へは立ち入らないでください。また、個人宅のお立ち寄り会所における、許可のない写真撮影は禁止します。あくまで、個人宅にお邪魔しているということを忘れないようにしてください。
- ⑥ お立ち寄り会所を出発する際には、マイク係が会所の方々へ「ありがとうございました」とお礼を述べますので、一緒にお礼をお伝えください。

(4) 食事場所での注意事項

- ① 食事の数は、名札で管理しています。必ず名札をつけてください。事前申込をされた方以外の食事はありません。
- ② 食事の配膳や片付けが必要な場合は、自主的に協力をお願いします。
- ③ 食事もご門徒の方々のご奉仕により用意されたものです。有り難くいただき、お礼の言葉を忘れないようにしましょう。
- ④ 食事は基本的に皆さん揃っていただきます。食前・食後には、必ず合掌し「食前のことば」「食後のことば」を唱和します。

<p>「食前のことば」</p> <p>み^{ひかり}光のもと</p> <p>われ^{いま}今さいわいに</p> <p>この^{きよ}浄き^{しょく}食をうく</p> <p>いただきます</p>	<p>「食後のことば」</p> <p>われ^{いま}今</p> <p>この^{きよ}浄き^{しょく}食を^{おわ}終りて</p> <p>^{こころ}心^{ちから}ゆたかに^み力身にみつ</p> <p>ごちそうさま</p>
--	--

(5) 宿泊場所での注意事項

- ① 宿泊場所においても、宰領及び供奉人の指示に従ってください。なお、自主参加の方の宿泊場所は、供奉人や随行教導と異なる箇所があります。その場合、宿泊場所への移動については、御影道中協力会の世話人（紺色の法被を着ています）の指示に従ってください。

- ② 宿泊場所が本堂や大広間の場合、男女同室での宿泊となる可能性もあります。参加者同士配慮しながら、過ごすようにしてください。
- ③ 宿泊場所によっては、入浴ができない場合があります。洗顔シート・汗拭きシートなどの準備があると便利です。
- ④ 宿泊場所において洗濯はできません。必要な日数分の下着等をご用意ください。
- ⑤ 身の回りの品を入れたリュック以外の荷物は、御影道中協力会が運搬します。宿泊場所で受け取ってください。その際、荷物の運搬に積極的にご協力ください。
- ⑥ 宿泊の際、布団はそれぞれご自身で敷いていただきます。協力をお願いします。
- ⑦ 道中は、起床時間が早いことが多いので夜更かしをせず、共同生活であることを念頭においていただき、特に寺院で宿泊する際は、寺院の方への配慮もお願いします。
- ⑧ 宿泊場所によっては、受け入れ人数に制限があるところがあります。その場合は、事前に相談をさせていただきますので、ご協力をお願いいたします。

※道中において、お困りのことなどがありましたら、遠慮なく供奉人もしくは御影道中協力会の世話人（紺色の法被を着ています）にお申し出ください。

3. 持ち物と事前準備について

(1) 持ち物について

荷物の縮小、軽量化に努めてください。御影道中協力会の伴走車の積載能力には限界がありますので、預ける荷物はリュックサック1個程度にまとめてください。
 なお、貴重品や雨具など、日中必要となるものについては、常に背負えるリュックサックなどを用意し、常に携帯して歩いてください。

履物	□トレッキングシューズ /スニーカー	<p>事前に十分に履きならしめておくこと。</p> <p>防水性が高いものには、ゴアテックス（GTX）素材のものがあるが、完全防水ではないので注意。</p> <p>靴ひものものは、しっかり紐を結べば、足先までしっかり締め付けられるが、着脱に手間どるのが難点。</p> <p>一方、ダイヤル操作で脱ぎ履きができる BOA 方式のものもあるが、足先の締め付けが緩いのが難点。</p> <p>それぞれ、特性があるので、いずれにしても本番までに試し履きをして、自分に合ったものを選ぶこと。1日の歩行距離が40kmを超える日もあるので、耐久性の高いものを選ぶとよい。</p>
	□(長靴)	<p>防水性の靴でも、裾から水が入ると靴の中での排水ができず、足がふやけ、水膨れの原因となる場合があるので、必要に応じて長靴を用意。（ゴアテックスなど、その心配がなければ長靴は不要）</p> <p>長靴を用意する場合は、かさばって重くなるので、軽量の短長靴がよい。ただし、履きならしめても長時間歩きづらいので注意。</p>
リュックサック	□リュックサック など	<p>日中使わないものをいれ、伴走車に預けるメインのリュックサック等。（日中、途中で取り出すことはできないので、携帯リュックやポシェットなどと必ず荷物の仕分けをしておく）</p> <p>前述のとおり、<u>小型・軽量化に協力をお願いします。</u></p>
	□携帯リュック /ポシェット	<p>念珠（数珠）、大谷派勤行集（赤本）、タオル、ポケットティッシュ、雨具、貴重品、メモなど、道中で常に持ち歩くものを入れておく小さめのリュックサックやポシェットなど。</p>
雨具	□雨具	<p>防水性の高いゴアテックス（GTX）のものがお薦め。</p> <p>事前に試着し、確認しておく。</p> <p>ポンチョタイプが着脱しやすいが、強風に注意する。</p> <p>いずれにしろ、雨具のズボンも必要。</p>
	□雨具袋	<p>途中で雨が止むこともあるので、雨具を入れる袋も必要。</p>
着物	□上着	<p>御下向（4月）・御上洛（5月）で気候も異なるが、山中や朝晩の冷え込みもあるので、長袖、軽快なものがよい。</p>

		なお、御輿車のロープの赤が色移りすることがあるので、白い服は避けた方がよい。
	<input type="checkbox"/> 下着(上・下)	エアリズム等、発汗性の良いものを用意するとよい。
	<input type="checkbox"/> ズボン	軽快なものがよい。
	<input type="checkbox"/> 靴下	靴ずれを防ぐことが最重要。靴ずれを防ぐには、 <u>まず靴の中で足が動かないようにするのがポイント。</u> また、五本指靴下を推奨。五本指靴下と普通の靴下を重ねて履くのもお薦め。靴ずれの原因となる摩擦から足を保護する靴下もある。 靴ずれ防止のクリームも市販されているので、試してみてもよい。
	<input type="checkbox"/> 帽子	日光除けのひさし(つば)のあるもの。
	<input type="checkbox"/> 軍手	長時間御輿車のロープをひくため、必需品。 作業用の薄くゴムを貼り付けたものは、滑らずお薦め。
	<input type="checkbox"/> タオル/手ぬぐい	汗拭きなどのため、数枚用意する。
	<input type="checkbox"/> 着替え	発汗性の良いものを用意する。道中では洗濯する場所がないので、必要日数分を用意しておく。
	<input type="checkbox"/> 寝間着	宿泊場所には基本的に浴衣等の準備はないので、パジャマなどの寝間着を準備する。
その他	<input type="checkbox"/> 念珠(数珠)	仏事としての御影道中なので、必ず持参。 ヘアゴムなどを活用して、手首と念珠をつないでおくことで落下防止によい。 なお、 <small>りやくかたぎぬ</small> 略肩衣をお持ちの方は、仏前に威儀を正す真宗門徒の行儀として、ぜひ着用いただき、道中にご参加ください。
	<input type="checkbox"/> 大谷派勤行集 (通称:赤本)	お立ち寄り会所では、 <small>しょうしんげ</small> 「正信偈」や <small>たんぶつげ</small> 「嘆仏偈」のお勤めがあるので持参し、携帯ザックに入れておく。 購入希望の方は、最寄りの大谷派寺院にお問い合わせいただくか、「東本願寺出版」ホームページからも購入可能です。
	<input type="checkbox"/> 保険証	万が一の場合に備えて用意。 貴重品と共に身に付けておく。
	<input type="checkbox"/> 常備薬 ・絆創膏	絆創膏は靴ずれの際に必需品。大小何種類か持参するとよい。 また、サポーターや湿布など足の疲れを癒すものも準備しておく とよい。
	<input type="checkbox"/> 洗面具	歯磨き用品、バスタオル、洗顔タオルなど。
	<input type="checkbox"/> 汗拭きシート等	入浴ができない場合があるので、汗拭きシートや洗顔シートなどを準備しておく とよい。
	<input type="checkbox"/> ポケットティッシュ	日中持ち歩けるように用意しておく。

<input type="checkbox"/> ナイロン袋 (レジ袋)	下着や靴など濡れたものを入れたりするので、数枚あると便利。
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	宿泊場所での夜間のトイレなど、必要に応じて持参。
<input type="checkbox"/> 携帯電話 (充電器)	宿泊場所のコンセントの数に限りがあるので、お互いに譲り合っ て利用できるように、複数口の延長コードがあると便利。
<input type="checkbox"/> ハンガーなど	針金ハンガー（変形させられるのでリュックサックにも入れやす い）もしくは携帯ハンガーがあると宿泊場所で濡れたものや衣類 を吊るすのに便利。 また、衣類を吊るしたり、ハンガーをかけるのに細紐があるとよ い。
<input type="checkbox"/> 筆記用具	メモ用紙やペンなど。
<input type="checkbox"/> カメラ	スマホのカメラでもよい。 別途持参する場合は、小型で軽量のものを選ぶ。
<input type="checkbox"/> 現金	<u>受付時の参加費の支払いは現金のみ。（お釣りのないようにご協力 ください。）</u> 病気やケガの場合、リタイアする場合の交通費として、持参す る。

※なお、道中では、歩行用のストックは使用禁止！

また、足の爪は参加前日までに切っておいてください。

《 メ モ 》

4. 緊急連絡先について

【緊急連絡先】

吉崎別院 0776-75-1904

[受付時間] 通常 8:30~16:30

※御影道中実施期間中は、各日宿泊場所到着時間まで連絡可能です。

※なお、各お立ち寄り会所への個人での直接のお問い合わせは、ご遠慮ください。

【蓮如上人御影道中リアルタイム位置情報のお知らせ】

GPSによるリアルタイム位置情報を提供しています。途中参加の場合の目安にさせていただいたり、ご家族等にお知らせいただき、緊急時の対応にお役立てください。

下記QRコードより「蓮如上人御影道中」情報ポータルサイトにお入りいただき、「御影道中リアルタイム位置情報」からご覧いただけます。



以上