HENRO 中文繁体

四國八十八所 朝聖之旅 Guide Map

四國遍路

Japan Express Discovery

詢問

四國各縣觀光協會

DISCOVER TOKUSHIMA JAPAN(德島縣) https://discovertokushima.net/tw/
香川探訪(香川縣觀光官方網) https://www.my-kagawa.jp/zh-TW
Visit Ehime Japan(愛媛縣) https://www.visitehimejapan.com/zh_TW
VISIT KOCHI(高知縣) https://visitkochijapan.com/zh_TW/

四國主要觀光資訊服務處

(財)德島縣國際交流協會(「TOPIA」資訊處) https://www.topia.ne.jp/
770-0831 德島市寺島本町西1-61 車站大樓 6F
電話:088-656-3303
高松市觀光客資訊中心
760-0011 香川縣高松市濱之町1-20
電話:087-826-0170
道後觀光客內所
790-8570 愛媛縣松山市道後湯之町6-8
電話:089-943-8342
高知縣｜資訊中心
780-0056 高知縣高知市北本町2-10-17
電話:088-879-6400

其他四國遍路資訊

Shikoku Japan 88 Route Guide
https://henro88map.com/
NPO法人 遍路とおもてなしのネットワーク(遍路與歡待資訊網)
https://www.omotenashi88.net/
四國遍路通譯協會(遍路導道)
https://shga45988.wixsite.com/website

海外四國遍路資訊分享

四國遍路分享處(台灣)
https://www.facebook.com/groups/88shikokuhenro
四國遍路同好會(台灣)
https://www.facebook.com/search/top?q=四國遍路同好会
四國遍路分享會(香港)
https://facebook.com/groups/Henro.for.HK/

https://shikoku-tourism.com/zh_TW
TOURISM SHIKOKU
四國觀光推進機構
四國地區觀光官方網站
760-0019
香川縣 高松市Sunport 2-1
Tourism Shikoku

※本刊記載的資訊截至2022年3月為止(協助製作:林 旭鵬)

序曲

有關遠遠彼端之(遍路朝聖)

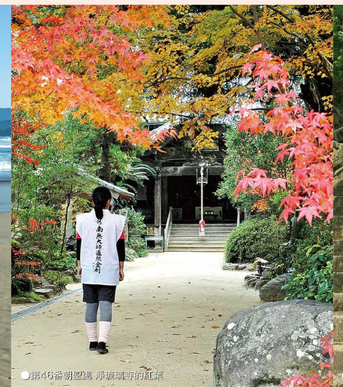
人呱呱落地來到這個世界上時，就是孤單一個人，隨著歲月增長、年復一年，身邊逐漸被許多必要與不必要的東西包圍。在此不妨先停下腳步，投身於萬物平等、樸實無華的自然乃至宇宙之中，您認為如何呢？在那裡有個簡樸的世界，如同動植物一般委身於自然運作之中。為了將宋讓生命活得更有意義與價值，讓我們踏上遍路吧！對於這趟追求精神高度的神聖之旅，永遠沒有終點。人生就是遍路。

四國遍路指的是全球罕見的大規模寺廟朝聖，朝聖者探訪西元800年前後弘法大師(空海)的修行地，環繞四國各地的88所朝聖處。行程總長約1,200公里，旅途上並能接觸到四國的自然風光、文化及友善的當地居民。結束朝聖之旅後，您很有可能發現一個全新的自我。遍路的目的除了宗教性修行外，還包括祈求去病、消災解厄、供奉祖先或祈求家人健康安全等，也有人希望藉此放鬆、追尋自我或是觀光，作為現代人的療癒之旅。四國遍路重新受到矚目。

不像無章兜無贈品一般以抵達終點為目的的「朝聖之路」，當地居民友善熱而嚴謹。但不用考慮太多，不妨先踏上旅程，途中逐漸產生信心，重新審視內心世界，說不定能發現一個全新的自我。朝聖門戶非常寬廣，不論每個人的國籍、服裝、性別、年齡、貧富等，誰都能寬容而富有魅力。令人激動的充實旅程，但時而艱辛的旅途，歡迎您光臨「心靈故鄉」四國。

●第11番朝聖處 藥王寺的用心殿

●第38番朝聖處 金剛福寺前的大找海濱



●第49番朝聖處 淨瑠璃寺的庭園

●第88番朝聖處 大窪寺(結願)

四國朝聖歷史

一般認為佛教起源於釋迦牟尼在印度開悟，在6世紀經由中國、朝鮮半島傳播到日本。佛教傳入日本後持續分支，發展過程獨特，各流派開山祖師甚至比佛陀更為信徒所崇敬，於日本確立真言密教的弘法大師「空海」也是其中之一。

西元12世紀初的文獻中首次出現四國朝聖相關記載，一般認為目前環繞88所的朝聖形式確立於西元16世紀末至17世紀間。其後伴隨著汽車普及，搭車朝聖者日漸增加，朝聖形式大幅度改變，但仍有不少人堅持進行傳統的步行朝聖。

●16世紀末朝聖

弘法大師「空海」

弘法大師「空海」是日本歷史上知名人物之一，除了身為僧侶之外，空海在書法、教育、藝術、土木等多方面影響深遠，稱得上是日本的萬能超人。空海並是真言宗開山祖師，據傳四國朝聖處是探訪空海當年的修行處。

空海於日本寶龜5年（西元774年）生於讚岐的國多度郡（目前之香川縣善通寺市），父親為當地有力之士，在伯氏・18歲時，空海為任官而到京良的大學進修，途中因受佛教吸引而輟學。空海開始在故鄉四國修行名為「虛空藏求聞持法」的密教，24歲完成首部著作「三教指歸」，比較儒家、道教及佛教。28歲（一說為29歲）時，空海於奈良東大寺正式出家，其後立即加入遣唐使，於西元804年漂流至福州，並輾轉前往首都長安，跟隨密教第7代教祖惠果阿闍利（西元748～805年）學習密教。惠果十分疼愛空海，將密教思想傾囊相授（1982年於青龍寺遺跡建有空海紀念碑，在中國當地也極受好評。）回日後，空海於弘仁4年（西元813年）出任奈良東大寺住持；弘仁7年（西元816年）則於和歌山縣高野山創建金剛峰寺（世界遺產）。其後，空海於天長7年（西元830年）著成「秘密曼荼羅十住心論」十卷，解說人類應有作為及佛教立場。承和2年（西元835年），空海於高野山入定，延喜21年（西元921年）獲配醍天皇賜與「弘法大師」稱號。此外，弘仁12年（西元821年），空海著手進行香川縣農業用儲水池（滿濃池）的改建工程，推動不拘泥於宗教形式的社會建設，嘉惠眾生。

日本人又稱呼空海為「御大師san」，表示親近之意。

●御藏洞(高知縣室戶市)
據傳大師自奈良的大學輟學後，在此修行。
大師在著作中曾提及19歲修行時，「空中璀璨星辰突而飛入口中」，據傳就是在此有的奇妙體驗。

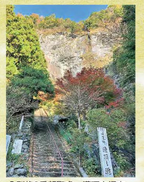
●弘法大師「空海」
寫真提供：愛媛縣立歷史文化博物館

四國遍路朝聖乃修行之道

現在巡回參拜88所佛寺然後在納經帳上蓋上朱印簽章即是所謂的朝聖之旅，但在遍路尚未鋪設完備之前，歷盡艱難徒步走過沿海嚴石嶙峋的山坡和峻山叢林才可謂是真修行。所以可以想象，踏出朝聖之旅是需要相當大的決心。

在文明尚不發達的時代，修行者進行了現今難以想象的艱難之旅以獲取自我挑戰與突破的能力。以往，人們的修行大都在洞窟中、瀑布下、山頂、海角尖端等危險處進行。而現今之修行者則相對安全許多，朝聖處的物資補給也較往昔方便多了。有的朝聖處現在還以奧之院的形式保留著當時的修行樣貌。

●73番出釋迦寺奧之院 捨身之跳彈定空海7歲時之捨身修行場



●別格3番朝聖處 灌頂之瀑布 延接不動明王前宗之瀑布修行場

有關神佛調和

日本寺廟中常見供設有鳥居（神社牌坊），佛寺與神社兩種不同宗教共存一處，常令外籍人士感到訝異。神道教是佛教傳入前的日本固有宗教，佛教則是自外國傳來的宗教，歷史發展過程中，二者配合日本風土逐漸採共存形式，形成日本特有的神佛調和文化。

別格20所朝聖處

四國88所朝聖處以外，也另有許多與弘法大師有關之朝聖處。其中關係特別密切的有20處，常經組織，其位置在88所朝聖路徑之附近，有鑑於自己的納經帳。88加上20剛好是眾生108個煩惱、向佛菩薩許願、期能透過巡拜，熄滅諸煩惱。

●別格7番金山出石寺　●別格13番仙龍寺

小豆島遍路

在瀨戶內海的小豆島上也有88所朝聖處。與日本各地模仿四國88所而設的朝聖處不同的是，小豆島看不出來有模仿的痕跡，而是依據其歷史背景，設置屬於自己獨特的88所朝聖處。順時鐘方向繞小豆島一周約140km，如果以徒步方式為之，約需1週左右結願。小豆島朝聖處的特徵為即便在山上朝聖，但隨時可感覺到海的存在，以及多數設置在岩石山上的山岳靈場。

●第一番朝聖處 洞雲山

事前計畫

朝聖方式

朝聖方式因人而異，除了下列主要方式外，也有人利用自行車、摩托車或租車朝聖，也有搭乘電車、公車、計程車等大眾交通工具。

◆以四國某處出發，環繞四圈全行程時。

方　式	所需日數(大略)	大致費用(萬日元)
步行朝聖	45日	40～50
團體巴士朝聖	9～12日	25～35 隨行程而異
自家車或租車朝聖	9～12日	15～20 不含租車費用

※費用因人而異，為必要費用，不含土產選購費用在內。

●步行朝聖

步行1,200公里（每天平均20～30公里），重視傳統、修行之方式，實際上最耗費費用、日程、體力，應特別注意健康管理。

●團體巴士朝聖

旅行社為您設定日程、用餐、住宿處等，行程種類繁多，只需要報名參加就可以接受「先達」導遊的詳細解說，容易理解，利用人數最多。向公共服務處洽詢時也可接受相關介紹。

●自家車或租車朝聖

除了自家車外，也可從主要車站、機場租車朝聖的兜風形式，不僅一年四季都能前往，還能遠訪離朝聖處較遠的觀光勝地、住宿處等，可自由設計行程。但必須先行了解四國道路系統以及日本交通法規，並應注意避免發生車禍。台灣、香港、澳門旅客可攜帶本國駕駛執照及日文翻譯本，前往租車。

●自行車朝聖　(12～15日／12～20萬日元)

●大眾交通工具朝聖　(15～20日／25～30萬日元)

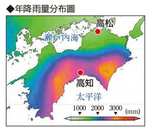
●步行朝聖

●團體巴士朝聖

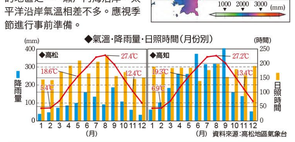
時期

考慮氣溫、天候，春季的3・4・5月、秋季的10・11月適合進行朝聖。6・7月為梅雨季，陰雨綿綿、9月則可能有颱風登陸。瀨戶內海沿岸是日本降雨量最少的地區之一，相反地，太平洋沿岸則是日本降雨量最多的地區之一。瀨戶內海沿岸、太平洋沿岸氣溫相差不多。應視季節進行事前準備。

◆年降雨量分布圖



◆氣溫・降雨量・日照時間(月份別)



出發地朝聖處

一般是從德島縣的第1番朝聖處出發，順時鐘造訪各地到香川縣的第88番朝聖處結束(依序朝聖)。但並非一定要從第1番出發，途中造訪寺廟順序也不妨有所出入。但因為指標豐富，依序朝聖比較不容易迷路；但也有人利用週末依據自己的時間表逐處朝聖(分區朝聖)。

納經時間

在朝聖處納經所接受墨書、蓋朱印的受理時間是7:00～17:00。（設定行程時請注意時間上的充裕性）

●第1番朝聖處 靈山寺(出發)

●納經帳

住宿

有的寺廟提供宿坊。在各朝聖處周邊，有很多寺廟設置了住宿設施指標，但因遠離市區，大多是私營的小規模旅館，有提供飲食及洗浴服務，所以最好事先電話預約。（旺季可能會客滿，也有可以洗衣服的旅館。）到了住宿處，首先泡個溫可以消除疲勞，這對於走了一天已疲累不堪的身體來說是無比幸福的時刻。

在商務飯店之外的住宿處如民宿等，晚飯時，可以遇到同宿於此的人。朝聖的目的和方法雖然不差萬別，但大家旅為朝聖同伴，所以可以很快地敞開心扉，相聊甚歡甚至忘卻時間。

●住宿設施型態　※ 在四國地區，很多民宿和旅館，以及商務飯店和普通飯店的區別並不是很明顯。

民　宿	多由家庭經營的小型且比較便宜的日式住宿設施。▶榻榻米・提供被褥含2餐・大眾浴池
小客棧(Guset House)	規模大小、設備、飲食提供與否不一而足，多為宿舍形式，相對便宜。
旅　館	日式住宿設施，餐點、服務比民宿充實。▶場場米或床・含2餐・大眾浴池
商務飯店 城市飯店	商務飯店：房間較小且比較便宜的飯店 城市飯店：只限於城市內 ▶床・含(不含)早餐・獨立浴室
宿　坊	由寺廟經營的住宿設施，主要供團體朝聖者使用，但如果有空房也歡迎個人利用。除了可以參加早晚課的講經或勤壑住持法話外，也可以就近參觀佛像、佛教文物、藝術品等。▶被褥、含2餐・大眾浴池

●第6番朝聖處 安樂寺的宿坊

●第58番朝聖處　仙遊寺宿坊的素食

用餐

住宿民宿、旅館時提供早、晚餐，飯店位於市區時，周邊多有餐廳、超市、便利商店等，但遠離市區時則數目稀少，應該事前計畫用餐處。不過您可以不用擔心商家實光，並可在沿途品嘗當地才吃得到的山珍海味。

廁所

對徒步朝聖者而言非常重要，遠離市區時應該利用朝聖處、電車車站、便利商店、公園、道之驛、遍路者休息處等之廁所及早因應。

●附有廁所的遍路者休息處

交通資訊

有關大眾交通工具，市區以外部分電車車站有公車通往鄉道朝聖處，但班次極少。公共服務處有提供時刻表、相關諮詢服務、觀光資訊及緊急狀況之對應等。

健康管理・事故

旅途中可能因生病、車禍等必須就醫，出發前建議您投保旅遊險。即便如此，就醫費用仍有可能必須由您先行繳納，因此應事先準備日元應急。萬一發生意外時，應立即向周圍求助。此外可以免費撥打119（急救）和110（事故報警）電話。

多國語言APP：Safety tips

安全性

除了記載有較為安全之步行區域針對一般徒步遍路者之導遊手冊外，也有針對單身朝聖女性的出版品、網頁。因此，朝聖安全性相對較高。但仍然有可能遇上天氣突然變壞、交通意外事故或推入犯罪事件，也有可能因身體違和、生病等，造成不測。因此務請對自己的行動判斷或行為負責。

日文

四國一般當地居民只會說日文，但當他們發現您是朝聖者時，會儘可能與您溝通回答您的問題。在住宿處可能也無法順待碰到會講流利中文的人，但透過翻譯軟體，應可取得溝通。依據許多外國朝聖者的經驗談指出，於四國遍路朝聖，語言並不是絕對的障礙。

通信手段

●網際網路連接(WiFi)　**●SIM卡**

四國地區配備公共無線網絡的設施正急速增加。住宿設施、咖啡館、公共設施、便利商店等地方大多可以免費連接上網，在市區內不會感到不便。

公共無線網路種類繁多，的可以自動連接上網，有的則需要註冊會員才能使用，也有使用時間限制等，不一而足。

截至2022/3日前為止，四國地區要購買到SIM卡並不是很便利。建議您在來到日本時剛下飛機的機場購買。另者，即使無SIM卡只要找到有WiFi的環境，即可連接上網，收發信件以及影音通訊等。

資金計畫

●ATM

徒步走完朝聖全程至少需要一個多月。在大部分飯店可以使用信用卡支付，但小規模住宿設施和商店則不提供此項服務，因此需要攜帶日元現金。但為了防止途中隨身攜帶的現金被盜或丟失，應將現金數額控制在最小範圍內。

在郵局和便利商店(包括7-11、羅森、全家、Aeon)的ATM機上，可以用日本或國外金融機構發行的信用卡或是銀行卡提款，按照觸控面板自動提款機的指示操作即可。

發卡公司需收取手續費，詳情請參考各發卡金融機關。

Japan Post: International ATM Service

觸控面板標識	以日文及英文表示
服務時間	星期一～星期五 9:00～17：30 星期六 9:00～12:30 星期日,假日 9:00～17:00 (僅大規模郵局) (ATM設置處，其服務時間不盡相同。請注意各設置處規定)
信用卡類型	VISA, VISA ELECTRON, PLUS, Master Card, Maestro, Cirrus, AERICAN EXPRESS, JCB, China UnionPay, DISCOVER
其他ATM	7-eleven, FamilyMart, Lawson, Aeon 等

朝聖道路指南

在朝聖道路沿線，設有多種石標、招牌、標籤貼紙等路標，幾乎都是用日文來標記的。指引方向的標識較多，看慣了則可安心行進。按照導遊手冊裏典型的遍路道行走的話，迷路的風險較低。

●各種類型的路標
志工、行政機構等也設有各種類型的路標。

導遊手冊目前刊行日文版與英文版，絕大多數的遍路者都會攜帶參考。

標準行程

在不熟悉的土地上連續行走一個月以上，可能令人感覺不安。以下所建議的3天或4天標準行程，可讓您體會四國遍路的醍醐味。

① 4天(1-17番)：88所中最先開始的發心道場
② 3天(18-23番)：位於德島縣東部山巒起伏處
③ 3天(27-33番)：適合騎自行車，也適合邊步行邊欣賞太平洋
④ 4天(37-38番)：欣賞遼闊太平洋波濤洶湧之行程
⑤ 4天(41-44番)：保存古街道風貌可感受往昔生活樣式之行程
⑥ 3天(44-51番)：從高原山上的朝聖處，走向名湯道後溪果
⑦ 3天(65-75番)：從65番朝聖處走向空海出生地及幼年度過處
⑧ 3天(80-88番)：四國遍路最後8個朝聖處

三種正式證書與高野山

大多數的朝聖者除了四國88所外，行前會先前往京都東寺，結束後會前往和歌山縣高野山向弘法大師報告。另，75番朝聖處的普通寺因為是弘法大師誕生地，也別具意義。每所寺院都非常莊嚴也各具特色，不論佛寺建築、佛像、庭園配置、石佛等常令我們駐足良久，得到心靈的洗滌與事靜。88番大窪寺的「結願証」、「番雲山寺的「滿願証」以及京都東寺的「成滿証」都可作為參拜完成的證明。

東寺

善通寺

高野山

四國之道 四国の道

四國之道是圍繞四國一周的步行路線，共有二條。1)以自然為重點的環境保推薦路線；2)以歷史和文化為重點的國土交通省推薦路線。雖然都不是朝聖道，但大部分與朝聖道重複。

◆四國之道路線

●四國之道的路標

環境省推薦路線
國土交通省推薦路線
共同推薦路線

抵達當地後的準備

朝聖者服裝

並非必須的傳統朝聖服飾，但最低限度的用具為金剛杖、納札(類似名片之用途)和納經帳(納經簿)。

若能穿著白色朝聖者服飾披上輪袈裟，一眼就能被認出是朝聖者，會有當地人士接納您，親切地指路或跟您打招呼。除了可以在第1番朝聖處之靈山寺買齊外，也有其他不少寺院有售，可以視您自己的需要而加以選購。

1 斗笠 (sugegasa)
可用來遮陽擋雨、參拜、進入寺中或在僧侶前都不用摘下。正面寫有代表「弘法大師」的梵文，後面則寫有「同行二人」的字樣。

3 念珠 (juzu)
日本人最常接觸的佛具，只要手持念珠向神佛祈求，就能消除煩惱、獲得神佛庇佑。

4 持鈴 (jirei)
正式誦經時搖鈴，鈴聲可以去除煩惱，使朝聖者心無雜念。

5 頭陀袋 (zudabukuro)
可裝佛經、念珠、納經帳、納札、線香、蠟燭及其他朝聖必須用品。又稱Sanya袋，有具防水功能者。

2 白衣 (hakui)
代表無垢的姿態，往昔在遍路道上遇到不測時，代表有隨時赴死的覺悟，女性穿著並有防患非分之想的保身作用。

6 輪架裟 (wagesa)
披在脖子上的簡略架裟，代表版依佛門，是朝聖者的正式服飾。但用餐或如誦時必須拿下。

7 金剛杖 (kongōzue)
被認為是「弘法大師」的化身，引導朝聖者。以往並曾作為途中不幸過世朝聖者的墓碑使用。住宿於旅館時，於玄關必須先清洗金剛杖底部，意為幫弘法大師洗腳。

納經牌 (osame-fuda)
填寫好地址、姓名和祈願，奉納於本堂和大師堂。也可在感謝「接待」時作為名片一樣使用。

●朝聖次數
白：1-4次　銀：25-49次
綠：5-7次　金：50-99次
赤：8-24次　鐵：100次以上

納經帳 (nōkyōchō)
於納經所接受墨書、蓋朱印，作為造訪朝聖處的證明。

經本 (kyōhon)
內含般若心經、各佛菩薩真言、開經偈、懺悔文、回向偈等，即使已背下經文，請經時也應參閱經本讀誦為宜。

對訪客而言，是在異地朝聖，應該充分作好準備。

●步行朝聖

步行朝聖時應該儘可能減輕行李，因為是以長時間步行長距離之故，所以男性以4～5公斤、女性以3～4公斤為理想，選擇背包、鞋子時應精挑細選。

- 鞋子
- 襪子
- 背包
- 腰包
- 帽子
- 服裝
- 雨衣
- 指南針
- 醫療衛生用品
- 常備藥
- 手機・行動電源
- 充電器・充電線
- 手電筒
- 保溫瓶・熱(冷)水瓶
- 筆記用具
- 瑞士刀
- 照相機
- 中日/日中字典或翻譯機
- 洗臉用具
- 護照

最重要的用具，應謹慎選擇適合自己的休旅鞋：下雨時也能輕鬆步行的鞋子。因登山鞋較重，很多人踏上朝聖道後開始後悔。因此建議您前往專業店鋪，接受適當建議。

選擇吸汗、快乾的優質服裝，儘可能減少換穿次數，並將行李減至最低限。為保護腳部並防蟲，不論任何季節都應該穿著長襪，但應視季節選擇不同質料。

●步行朝聖以外情形　**●自行車朝聖**

除了自上述用品清單中選擇自己所需要者外，準備一般旅行用品即可。如果是開車或騎自行車朝聖，因朝聖處之本堂離停車場較遠，必須徒步上去，因此建議選擇容易步行的鞋子。

除了可騎自己的自行車外，也可於當地租賃自行車。另，自行車也可拆解後，搭乘電車移動。

Cycle Shikoku (長時間租賃自行車)

寺廟參拜法

1 山　門　首先在山門前朝本堂一拜。

2 水　屋(洗手處)　洗手接著漱口以淨身，並披上輪袈裟、準備念珠。

3 鐘　樓　撞鐘，參拜完後撞鐘稱為「回願鐘」，被認為不吉利。另，有些佛寺無法撞鐘，請勿強行而為。

4 本　堂(正　殿)　點蠟燭、插入線香、將納札放入納札箱、已抄寫之經文(如心經)放入納經袍中，供奉香油錢後誦經。

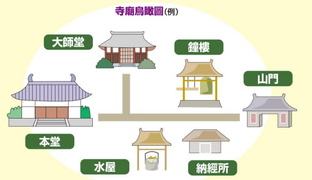
在本堂一般先唱誦般若心經，然後才唸本尊真言、實號等。一開始還不熟悉時，只要誠心合掌即可，慢慢熟悉後就可以跟著一起唱誦，在不知不覺中就會慢慢習慣了。

日本的般若心經是將西元5世紀(佛教尚未傳入日本)三藏大師從天竺帶回的經文直接加以譯唱，並未翻譯成日文。因此，在日本不問宗派都加以唱誦，可說是萬能經文。

5 大師堂　和本堂一樣參拜、請經，唸弘法大師寶號「南無大師遍照金剛」三次。

6 納經所　於納經帳上請求蓋朱印。(收費￥300)

7 山　門　出山門前再回身一拜。



山門：辟邪(守護佛寺清淨地)
鐘樓：參拜之禮節之一，以撞鐘聲知會神佛，也提醒自己須以肅穆虔誠之心參拜。
水屋：淨身・淨心。
本堂：供奉本尊
大師堂：供奉弘法大師
納經所：蓋朱印及墨書

朝聖的禮儀

有過朝聖經歷的多數人都會有「直接接觸四國當地民眾的友善款待，就像經受了心靈的洗刷」、「在現代社會仍保持著這樣良好的風俗習慣而感到驚訝」等感想。

另外，經歷一次的朝聖者，總想再次去朝聖。（這個稱為四國病）朝聖探訪弘法大師修行處，屬於修行之一。接受沿途民眾對您的布施(御接待)，也是修行(感謝民眾對您的布施，民眾則感謝您給予他們布施的機會，雙方都充滿感謝之心)，這是一種互敬的遍路之心。當然，請注意不要污染了美麗的四國，休息處和廁所等朝聖者相關設施，很多是由善心民眾提供，應該予以珍惜。

從宗教上的觀點來說，需要瞭守各種各樣的清規戒律，朝聖的目的人而異，不過保持常識和感恩之心來待人接物是很重要的。

作為基本禮儀注意如下：

- 不要給他人添麻煩(留意是否給後來的朝聖者添麻煩)。
- 不要抱有「被接待是當然」的想法，更始終保持謙虛的心情。
- 偷快地接受「接待」，並回贈納札(類似名片)。
- 對途中遇到的朝聖者和當地民眾要很有精神地加以打招呼或問候。

朝聖者慣用語

●同行二人 (Dōgyō-ninin)
朝聖之旅途中，有弘法大師隨身護佑，因此指的是「與大師二人同行」。

●般若心經 (Han-nya-shingyō)
將龐大般若經內容簡化而成的佛典。

●御誌歌 (Goeika)
參照經本順序唱頌時，最後所唱讚的和歌。被認為與經文具有同樣效果。

●真言 (Shingon)
在密教裏，每尊佛菩薩都有自己的梵文咒語。

●巡路和びし(巡拜之陵) (Henro-korogashi)
意指除峨山路等朝聖途中之艱難處所。

●結願 (Kechigan)
朝拜完88所朝聖處，於第88番大窪寺結願。

●御接待 (Osettai)
當地居民免費提供食物、飲水等。不僅是對朝聖者的支援，同時也是對神佛的布施，因此不能拒收。您一定會為四國居民的友善及佛心感到驚訝。

●先達 (Sendatsu)
為朝聖者帶路、導覽解說的朝聖前輩。

●托鉢 (Takuhatsu)
為修行而在人家門前誦經、祈求家人平安後，接受該人家布施食物、金錢。

●遍打 (Tōshiuchi)
一次繞完所有88所朝聖處。

●區切打 (Kugiriuchi)
不一次繞完，而是分次探訪朝聖處。

●一隨參 (Ikkoku-mairi)
將四國4個縣，按順序4次參拜。

●逆打 (Gyaku-uchi/Saka-uchi)
將編號反過來參拜，由於路標是按照正常參拜順序設置，因此被認為比正常參拜翻3倍。

●御隨參 (Orei-mairi)
結願後回到最初出發的朝聖處，以及前往弘法大師入定的高野山奧之院答謝以及報告結願事宜。

【佛像小字典】

安置於本堂的本尊為佛寺的最主要佛像，佛教既為多神教又和日本固有的神道形成神佛融和文化，為了因應人們的無限願望與祈求，各類不同相貌、保佑內容不同的神佛因此應運而生。以下為您介紹四國88所朝聖處主要的本尊，理解本尊的存在意義及保佑內容，將可以使您的朝聖更有意義。

◆ 朝聖處本堂

大日如來

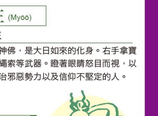
如来 (Nyorai)
釋迦如來・阿彌陀如來・藥師如來・大日如來
悟道者，又稱佛陀，是地位最高的佛像。原則上手不持任何物品，也沒有裝飾品，但是大日如來除外。

十一面觀音菩薩

菩薩 (Bosatsu)
十一面觀音菩薩・千手觀音菩薩・地藏菩薩 聖觀音菩薩・虛空藏菩薩・馬頭觀音菩薩 文殊菩薩・弥勒菩薩
菩薩跟隨佛陀修行，並致力於解救眾生。穿戴有寶冠、項鍊、耳環等，手持各項物品如寶珠、法輪、弓、劍等。用於實現民眾願望新斷各項煩惱與魔障。

不動明王

明王 (Myōō)
不動明王
密教特有神佛，是大日如來的化身。右手拿寶劍，左手捕索等武器。瞪著眼睛怒目而視，以威嚇敬慕治邪惡勢力以及信仰不堅定的人。



金剛力士

天部 (Tembu)
四天王・金剛力士
包括持國天、增長天、廣目天、多聞天等四天王，以及哼哈二將、守護佛寺及佛法僧等，不為佛教所信的守護神，多起源於婆羅門教。置放於山門兩側或前後左右四側。

獨一無二的「四國遍路」

—遍路心或許可帶來世界和平—

四國靈場一般傳說是由弘法大師(空海　774-835)所開發出來的，但其實並非那麼簡單地可一語帶過。經過1200多年，不管在哪一個時代皆未中斷，得到民眾的支持連續至今，即便在世界上也是非常稀少珍貴，令四國甚或全日本引以為傲的文化遺產。

創世紀之始，源於對大自然的敬畏，當時老百姓的山岳信仰、海洋信仰(包括修驗道的山中苦行、神道教的厲物崇拜，以及前往觀音菩薩靈場的普陀山信仰)，加上佛教文化的傳來，深深的影響著日本人心。在多方不同信仰的接擊、混合下，形成日本人獨特的宗教觀，此種宗教情懷是非常寬廣與深遠的。

四國像個搖籃，可以接受任何人，在此搖籃的呵護下，人們得以重生。大家為何會以四國為目標，尋求心靈的慰藉？因為往昔，只要生病就想前往四國，因此遍路有「四國病院」之稱。只要一度踏上遍路即可了解其中理由。遍路回來後，往往會發現好像有甚麼東西遺忘在當地似的，有再次踏上遍路之念頭，因此講為「四國病」。也或許大家懷念遍係完全充滿人性、人間味的鈔拜巡禮遍路吧。

經歷過接折、東手無策，但總想勇敢的活下去的遍路者，其走過的遍路即是遍路道。或許是硬步遍路方式，但遠遠超過徒步遍路之辛苦，歷經過艱辛萬苦的人生更像是遍路。「人生即遍路」，讓我們來嘗試、體會「遍路心」吧。

編輯者松下真行謹講
2022/3吉日

◆ 前山遍路者交流沙龍（讚岐市／H-3） 開放時間：9:00~16:00 最SS最朝聖處不遠。在結願前不妨來此休息，參觀江戶時期有關朝聖資料。（左：胎藏界曼荼羅・右：金剛界曼荼羅）

◆ 大窪寺（讚岐市／H-3）
在結願畫然之山中，迎接朝聖者來此結願。只要提出申請，付費後即可拿到結願證書。此佛寺的概景也非常漂亮、有名。

◆ 丸亀團扇（丸亀市／F-3)
丸亀團扇自古以來就是金比羅特產，植根於當地發展為一大產業，產量占日本全國之90%。

◆ 金刀比羅宮（琴平町／F-3)
供奉保佑航海安全的神明。自古以來信徒眾多，從日本全國各地前來參拜。週邊也是有名的金比羅温泉鄉，可洗洗滌旅客身心的疲憊。

◆ 第65所朝聖處 三角寺（四國中央市／F-4)
5月細雨中的寺內，綠意更加醒目，襯托著白色蝴蝶花，令人心曠神怡。據傳弘法大師在此佛寺的三角護摩堂內，為國泰民安，降伏惡魔舉行火供祈禱法會。

◆ 島波海道（今治市／D-3.4)
全球首屈一指的橋梁連結不斷，有如橋梁展覽場。所有橋梁上均設有腳踏車道。行人步道，在這裡騎腳踏車令人神清氣爽。

◆ 第42所朝聖處佛木寺（西予市／C-6)
佛木寺境內有家畜堂，可為牛馬供養，許多畜牧業者會到此參拜。也有許多人到此為其寵物祈福供養。

◆ 小魚天婦羅（南予地區／B.C-6.7.8)
愛媛縣南部特產，將在近海捕獲的小魚帶骨磨成泥後油炸，品嘗時剛加熱烤，沾上醬油更加美味。

◆ 第21所朝聖處 太龍寺（阿南市／I-4)
舍心嶽是弘法大師在十九歲時苦修之地，他在那裡持誦虛空藏菩薩的真言(咒語)一百萬遍，傳說這是一種能修練超人般記憶力的「虛空藏求聞持法」法門。

◆ 第11所朝聖處 藤井寺（吉野川市／H-4)
寺如其名，院內種有許多藤樹。每年4月下旬到5月上旬間，淡紫、濃紫色的花朵從花棚上垂下，充滿春日氣息。朝聖者也停下腳步駐足觀賞。

尋求幸福與心靈平靜，四國朝聖之旅

四國八十八所朝聖

德島

號碼	朝聖處	索引
第1番 靈山寺	Ryozenji	I-3
第2番 極樂寺	Gokurakuji	I-3
第3番 金泉寺	Konsenji	H-3
第4番 大日寺	Dainichiji	H-3
第5番 地藏寺	Jizoji	H-4
第6番 安樂寺	Anrakuji	H-4
第7番 十樂寺	Jurakuji	H-4
第8番 熊谷寺	Kumadaniji	H-4
第9番 法輪寺	Horinji	H-4
第10番 切幡寺	Kirihataji	H-4
第11番 藤井寺	Fujiidera	H-4
第12番 焼山寺	Shosanji	H-4
第13番 大日寺	Dainichiji	H-4
第14番 常樂寺	Jorakuji	H-4
第15番 國分寺	Kokubunji	H-4
第16番 觀音寺	Kanonji	H-4
第17番 井戸寺	Idoji	I-4
第18番 恩山寺	Onzanji	I-4
第19番 立江寺	Tatsueji	I-4
第20番 鶴林寺	Kakurinji	I-4
第21番 太龍寺	Tairyuji	I-4
第22番 平等寺	Byodoji	I-4
第23番 薬王寺	Yakuoji	I-5

高知

號碼	朝聖處	索引
第24番 最御崎寺	Hotsumisakiji	H-7
第25番 津照寺	Shinshoji	G-6
第26番 金剛頂寺	Kongouchoji	G-6
第27番 神峰寺	Kounomineji	G-6
第28番 大日寺	Dainichiji	F-5
第29番 國分寺	Kokubunji	F-5
第30番 善樂寺	Zenrakuji	F-5
第31番 竹林寺	Chikurinji	F-6
第32番 禪師峰寺	Zenjibuji	F-6
第33番 雪蹊寺	Sekkeiji	F-6
第34番 種間寺	Tanemaji	E-6
第35番 清瀧寺	Kiyotakiji	E-6
第36番 青龍寺	Shoryuji	E-6
第37番 岩本寺	Iwamotoji	D-7
第38番 金剛福寺	Kongoufukuji	D-8
第39番 延光寺	Enkoji	C-7

愛媛

號碼	朝聖處	索引
第40番 觀自在寺	Kanjizaiji	C-7
第41番 龍光寺	Ryukoji	C-6
第42番 佛木寺	Butsumokuji	C-6
第43番 明石寺	Meisekiji	C-6
第44番 大寶寺	Daihoji	D-5
第45番 岩屋寺	Iwayaji	D-5
第46番 淨瑠璃寺	Joruriji	C-5
第47番 八坂寺	Yasakaji	C-5
第48番 西林寺	Sairinji	C-5
第49番 淨土寺	Jodoji	C-5
第50番 繁多寺	Hantaji	C-4
第51番 石手寺	Ishiteji	C-4
第52番 太山寺	Taisanji	C-4
第53番 圓明寺	Enmyoji	C-4
第54番 延命寺	Enmeiji	D-4
第55番 南光坊	Nankobo	D-4
第56番 泰山寺	Taisanji	D-4
第57番 榮福寺	Eifukuji	D-4
第58番 仙遊寺	Senyuji	D-4
第59番 國分寺	Kokubunji	D-4
第60番 橫峰寺	Yokomineji	D-4
第61番 香園寺	Kouonji	D-4
第62番 寶壽寺	Hojuji	D-4
第63番 吉祥寺	Kichijoji	D-4
第64番 前神寺	Maegamiji	E-4
第65番 三角寺	Sankakuji	F-4

香川

號碼	朝聖處	索引
第66番 雲邊寺	Unpenji	F-4
第67番 大興寺	Daikoji	F-4
第68番 神恵院	Jinnein	F-4
第69番 觀音寺	Kanonji	F-3
第70番 本山寺	Motoyamaji	F-3
第71番 彌谷寺	Iyadaniji	F-3
第72番 曼荼羅寺	Mandaraji	F-3
第73番 出釋迦寺	Shusshakaji	F-3
第74番 甲山寺	Koyamaji	F-3
第75番 善通寺	Zentsuji	F-3
第76番 金倉寺	Konzoji	F-3
第77番 道隆寺	Doryuji	F-3
第78番 郷照寺	Goshoji	F-3
第79番 高照院	Tennoji	G-3
第80番 國分寺	Kokubunji	G-3
第81番 白峰寺	Shirominiji	G-3
第82番 根香寺	Negoroji	G-3
第83番 一宮寺	Ichinomiyaji	G-3
第84番 屋島寺	Yashimaji	G-3
第85番 八栗寺	Yakurji	G-3
第86番 誌度寺	Shidoji	H-3
第87番 長尾寺	Nagaoji	H-3
第88番 大窪寺	Okuboji	H-3

本地圖為使色彩分解能力較弱者也易查閱而精心製成。

出典：國土地理院角行20万分の1地勢図
數值地図2500ｍメッシュ（標高）
Printed by Buyodo Co.
1-18-3 Nishiki-machi Takamatu City
760-0020 Phone:087-823-2840

◆ 第37所朝聖處岩本寺（四萬十町／D-7)
正殿天花板上共裝飾有575張版畫，西洋畫＋日本畫雜陳，創作手法豐富、值得細細觀賞。

◆ 桂濱（高知市／F-6)
面對太平洋，是高知縣著名代表名勝。詩中也歌詠此地的月夜美景，也是著名實月勝地，附近並有水族館，以及19世紀江戶末期日本英雄坂本龍馬紀念館。

◆ 繪金藏（香南市／F-6)
保存，展示有19世紀畫匠金藏氏(簡稱繪金)所描繪戲劇光景的屏風畫作，每年7月的「繪金節」期間，屏風搬上街頭展示，如夢似幻。

◆ 第24所朝聖處 最御崎寺（室戶市／H-7)
位於黑潮拍岸的室戶岬角尖端，附近長滿許多忍熱帶物，據傳弘法大師年輕時在此修行。另與弘法大師、空海命名有關、澈源深厚的御藏洞遺跡也在離此佛寺不遠處。

◆ 藍之館（藍住町／H-4)
德島縣藍染経指定為日本國家傳統工藝產品，在這裡您除了可以欣賞藝術性藍染作品外，還可以體驗親手製作藍染。

◆ 阿波舞會館（德島市／I-4)
一年到頭都能在這裡觀賞阿波舞曼妙舞姿，即使在每年這裡空除了可以欣賞藝術性藍染作品外，還可以體驗親手製作藍染。此外，您也能在這裡實試體驗跳阿波舞。