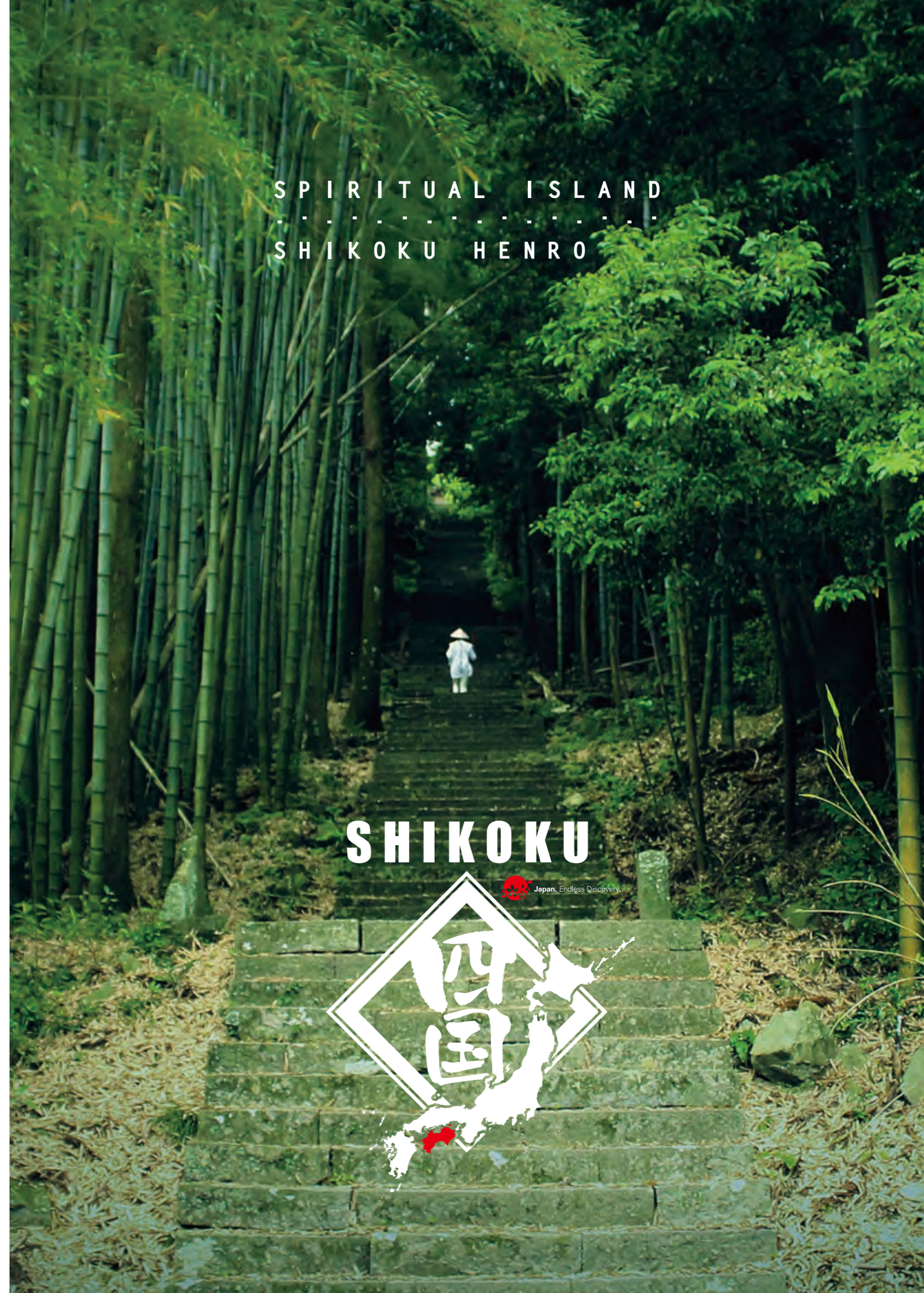


关于交通方法等详细内容，请访问四国地区旅游官网。 www.tourismshikoku.org/cn/



到访四国有搭乘飞机·JR·高速巴士等各种交通方法。此外，四国铁路周游券“ALL SHIKOKU Rail Pass”是特别为外国游客提供在四国地区逗留时，包括JR四国及四国6家铁路公司全部线路皆可无限次搭乘，非常方便。关于无法利用铁路周游的地方，建议您搭乘巴士或租车周游。

ALL SHIKOKU Rail Pass shikoku-railwaytrip.com/cn/



SPIRITUAL ISLAND
SHIKOKU HENRO

SHIKOKU



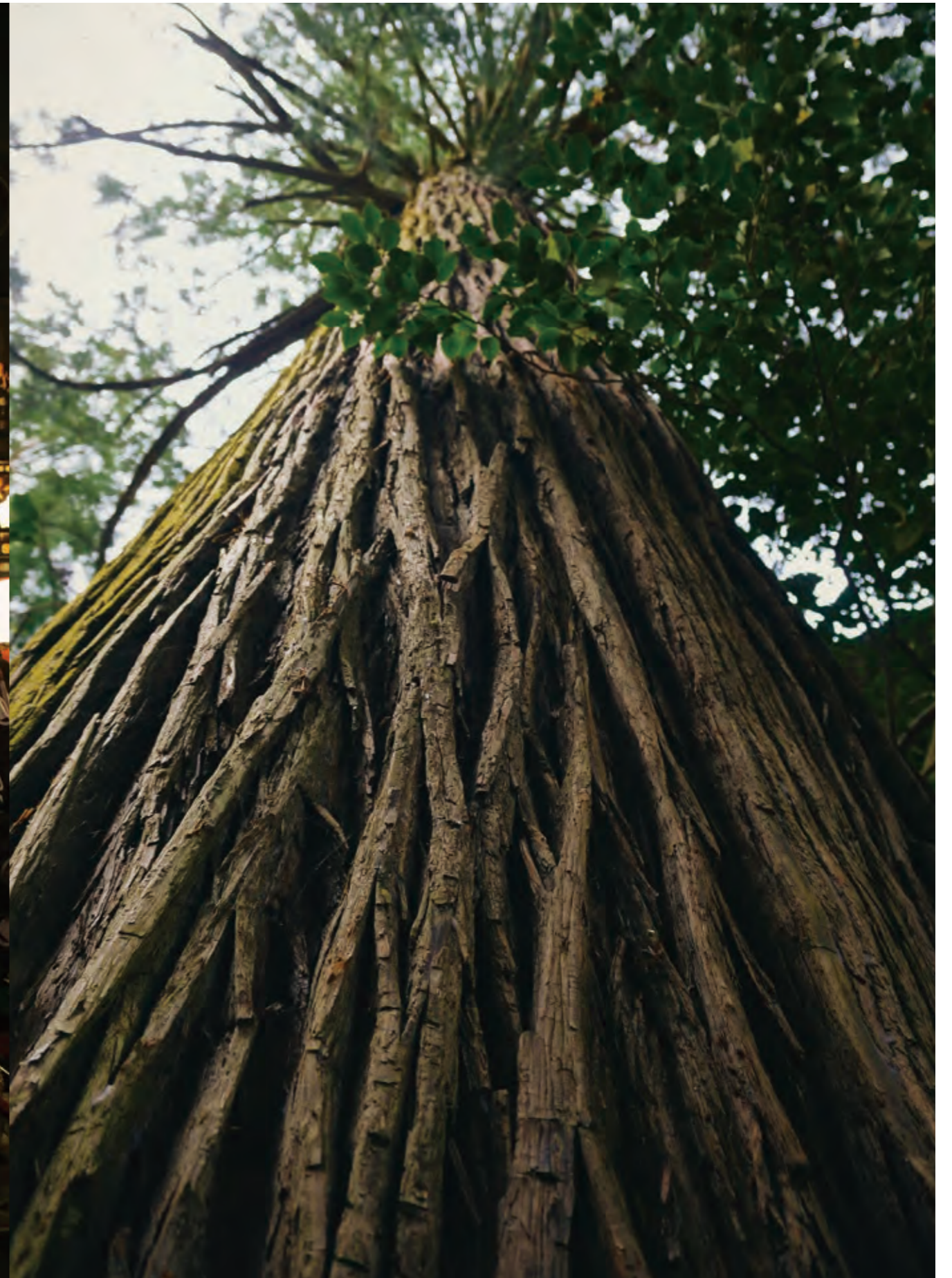
依心灵的步调, 迈向徒步之旅

远离日常生活, 面对深藏在内心深处的自我, 进行对话。来自世界各国想沉淀心灵、寻找自我的旅游者, 聚集于日本的四国。或许是因为此地蕴藏着自古流传的“神秘地方的力量”, 在他们的心中产生共鸣。





在四国传承的佛教教诲与有无信仰无关，为众多的到访者释解心灵的困惑和痛苦。僧侣们的护摩焚也是赐福予人类之一。散布在四国的灵场中，一定可以找到与您共鸣之地。

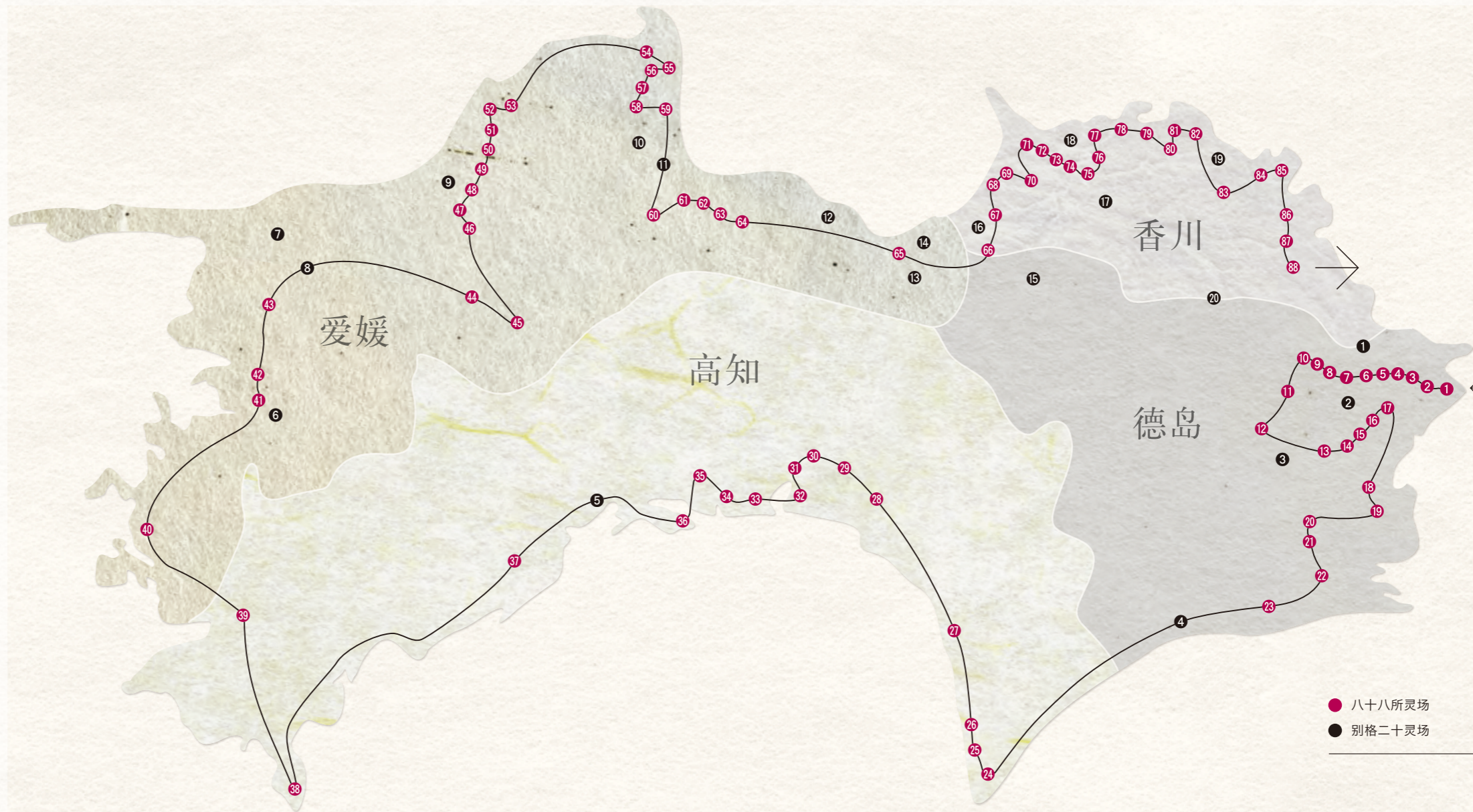


在巡游四国的旅途中，希望您能找到一个好的能量，并带回家去。瑟瑟摇摆的树枝，那经过漫长岁月积蓄力量的神木也是其中之一。从粗大树干散发出来的温馨，将抚平您心灵的褶皱。

首次 四国遍路

弘法大师(空海)

弘法大师在宝龟5年(公元774年)6月15日,日本赞岐国(今香川县)诞生。幼名真鱼,自幼聪颖。15岁时上京学习佛教,因仅学问无法救度世人,而剃度出家,年22岁时受戒,改名为空海。约1200年前弘仁6年(公元815年)开创四国灵场。



宿坊

在宿坊可以体验修行、坐禅、写经、讲佛法等。远离日常生活“让心灵淡然恬静”之净土。

以心灵感受传统文化,学习自古传承下来的历史,一定让您获益良多。



巡礼用具

巡礼参拜所需用品是白衣·菅笠·轮袈裟·纳札·香·蜡烛·纳经帐等。原本是白衣装束,但可在一般所穿的衣服上加上白衣与轮袈裟,手拿金刚杖和佛珠,已做好最基本的巡礼参拜准备。

此外,近年来也有很多参拜者身穿普通的衣服,以自由形式进行巡礼。



四国八十八所灵场

参拜在日本四国的八十八所灵场的巡礼,称为“四国遍路”。八十八所灵场均具有悠久的历史,是与弘法大师(空海)有渊源之地。

从德岛的第一所灵山寺至香川县的第八十八所大洼寺,依照编号顺序巡礼的“顺序朝圣”是一般的巡礼方法。但也可以自己安排巡礼的方式,例如春天的竹林寺,夏天的灵山寺,秋天的大洼寺等,在景色最美的季节自由的前往寺院参拜。

此外,从第八十八所寺院开始与编号相反顺序的巡礼称为“逆序朝圣”,传说特别是在闰年进行,将会有三倍的功德。





徒步遍路

“徒步遍路”融化在四国美丽的大自然中，沿路与人们的交流，每天带给您出乎意外的惊喜。阿波(发心之道场)土佐(修行之道场)伊予(菩提之道场)赞岐(涅槃之道场)全部行程约

1,400km之徒步。遍路，可让您的心身获得净化。另外，还有利用公共交通前往至寺院最近的车站，以及汽车(租车)的开车遍路等，其他各种巡礼的方法。

接待

“接待”是指当地居民的款待，含有“承蒙大师的恩惠”之意思。很重要是受接待者，不要拒绝接待。另外，接受接待后请送一张“纳札”给对方，代表感谢之意。接触到现在越来越少的接待文化，当地居民的热情与关怀一定令您感动。



别格二十灵场

四国八十八所灵场加上四国别格二十灵场，一共是一百零八所，与世俗的一百零八种烦恼一样，故称为“断除世俗烦恼”。







爱媛

EHIME

邻接濑户内海的爱媛县，继承伊予水军之历史，积极发展海运及海上交通。“鲷鱼饭”也是起源于伊予水军在船上享用的餐点。受到充分的太阳与海面反射光线照射栽培的“柑橘”，亦可称为是濑户内海的恩惠产物。

高知

KOCHI

仁淀川和四万十川拥有日本最好的水质。利用清流的水酿制的日本酒，酒味豪爽香醇美味。用稻草裹住在柴火上略为烤熟的“鲑鱼半敲烧”的香味刺激您的五感。让人唇齿留香的“香炸刺鱼”，鱼肉和炸得酥脆的鱼皮都富含营养。

香川

KAGAWA

香川县是日本最小的县，县内却拥有世界第一大桥濑户大桥，以及是日本第一的乌冬面胜地。因为自古以来生产品质优良的小麦，也是酱油和盐的名产地，现在“赞岐乌冬面”备受内外人士青睐。炸鸡腿是一条“带骨鸡腿”鸡皮香脆，肉质柔软，让您食欲大增。

德岛

TOKUSHIMA

德岛县是四国遍路最初的巡礼地，有很多旅客到访。以强力却温和的德岛美食迎接心怀各种心思的巡礼者。“德岛拉面”汤里有五花肉和生鸡蛋，如同在吃火锅似的。“阿波外郎饼”上质的甜味和米粉的口感，是令人怀念的味道。





道后温泉 | Dōgo Onsen (hot springs)

拥有3000年的历史,是日本最古温泉。温泉有“神之汤”与“灵之汤”两个浴场,泡汤后可在大厅或包间休息。成为电影“千与千寻”中“油屋”原型的近代和风建筑,让您尽享来到异空间的不可思议的感觉。



游子水荷浦梯田 Yusumizugaura Terrace Field

被形容为“耕耘至天”的梯田。宽度和高度均为1米的石墙堆叠至山顶,呈现梯状田地。开拓陡峭斜坡的漫长历史与雄伟壮丽的造型美,令人叹为观止。



栗林公园 | Ritsurin Garden

栗林公园被指定为国家特别名胜最大的庭园,庭园内的花草树木一年四季呈现不同风貌,整个庭园精致优美,是一座大名庭园。可以尽享春天的樱花和秋天灿烂耀眼的红叶等季节活动。



金刀比罗宫 | Kotohira-gu Shrine

金刀比罗宫作为海上守护神有很多信仰者,每年约有300万的观光客到访。因建设在山腰,有很长的阶梯,需要登上785级石阶才能抵达“本宫”,而前往“奥社”的石阶长达1368级。神社境内宽广,散布着被列入重要文化财产的建筑物“旭社”等,以及具有悠久历史的社与佛堂。在参拜道路两旁土特产和乌冬面店等鳞次栉比,也有很多参观的景点。

回顾。整理。 迈步前进。

正如每一个人有不同的人生,四国的旅游方式也是各式各样。在这里您可以依自己的步调自由的巡游、感受和释解深奥的时间与空间。您将有何领悟,寻找些什么东西呢? 这里就是四国,让您的人生勇往直前之岛。

四万十川 | Shimanto River

四万十川水质清澈见底,因而有“日本最后的清流”之称。全长绵延196km,是四国最长的大河。从不入山汇集山上透明清水之河流,美誉为清流。在水位增高时,自然淹没桥面,所架设有栏杆的沉下桥也是四万十川之代名词,与周边的群山融为一体的景观,唤起您淡淡的乡愁。



室户岬 | Muroto Cape

室户岬坐落于土佐湾东南端的海角,突出于太平洋靛蓝的海域中。海岸上奇岩林立,亚热带树林繁茂之地。在室户岬一带的室户地质公园,您可以参加体验天然杉木和怀旧街道之旅。



鸣门涡潮 | Naruto Whirlpools

鸣门涡潮是在濑户内海与太平洋连接的鸣门海峡形成的漩涡。被列为世界三大海流,水流速度急快,大潮时可形成直径达20米的漩涡。

大步危小步危 | Oboke and Koboke Gorges

经过二亿年的岁月受到横穿四国山地的吉野川之冲击形成约8km的溪谷。从连绵不断的奇岩怪石,诞生了很多的妖怪传说。以宛如大理石雕刻峭立的美丽景观为傲,您亦可享受惊心动魄充满刺激的激流漂筏。

