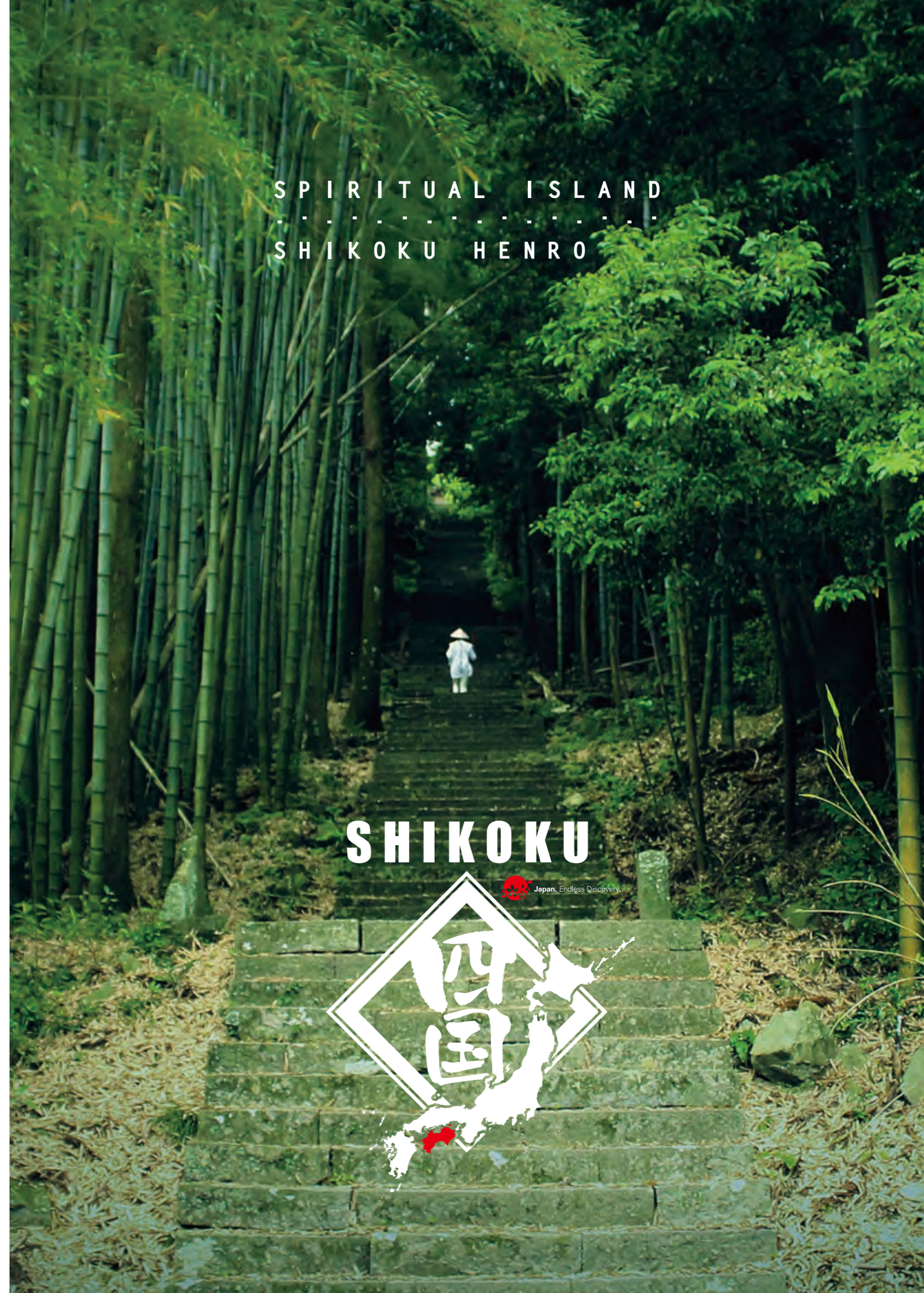


關於交通方法等詳細內容，請訪問四國地區觀光官網。
www.tourismshikoku.org/tw/



到訪四國有搭乘飛機·JR·高速巴士等各種交通方法。
 此外，四國鐵路周遊券「ALL SHIKOKU Rail Pass」是特別為外國遊客提供在四國地區逗留時，包括JR四國及四國6家鐵路公司全部線路皆可無限次搭乘，非常方便。
 關於無法利用鐵路周遊的地方，建議您搭乘巴士或租車周遊。

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



依心靈的步調，邁向徒步之旅

遠離日常生活，面對深藏在內心深處的自我，進行對話。來自世界各國想沉澱心靈與尋找自我的旅遊者，聚集於日本的四國。或許是因為此地蘊藏著自古流傳的「神秘地方的力量」，在他們的心中產生共鳴。





在四國傳承的佛教教誨與有無信仰無關，為眾多的到訪者釋解心靈的困惑和痛苦。僧侶們的護摩焚也是賜福人類之一。散佈在四國的眾多靈場中，一定可以找到與您共鳴之地。

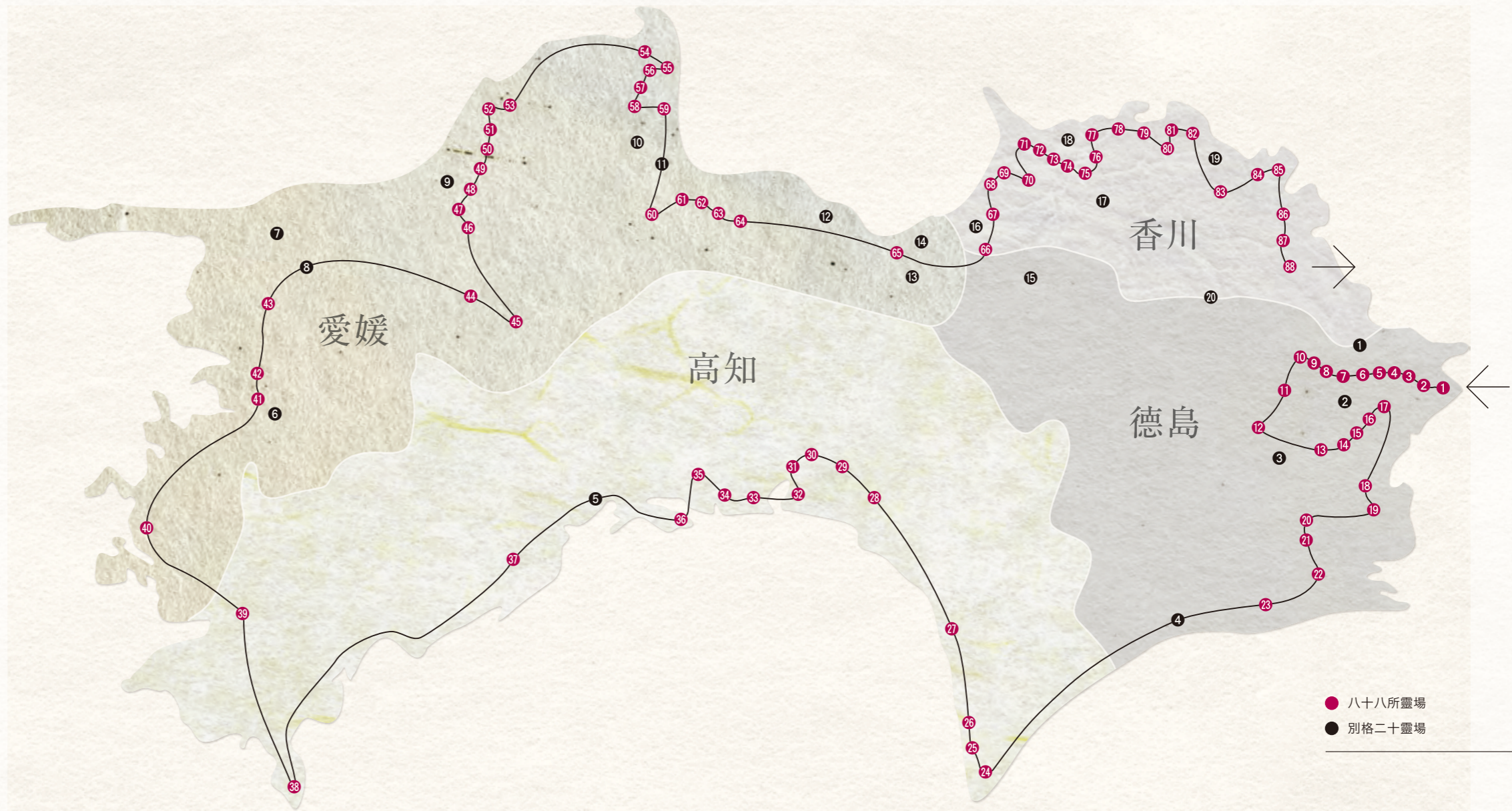


在巡遊四國的旅途中，希望您能找到一個好的能量，並帶回家去。瑟瑟搖擺的樹枝，那經過漫長歲月積蓄力量的神木也是其中之一。從巨大的樹幹散發出來的溫馨，將撫平您心靈的褶皺。

初次 四國遍路

弘法大師（空海）

弘法大師在寶龜5年（774年）6月15日，日本讚岐國（現香川縣）誕生。幼名真魚，自幼聰穎。15歲時上京學習佛教，因僅學問無法救渡世人，而剃度出家，年22歲時受戒，改名為空海，約1200年前弘仁6年（公元815年）開創四國靈場。



宿坊

在宿坊可以體驗修行、坐禪、寫經、講佛法等。遠離日常生活「讓心靈淡然恬靜」之淨土。



以心靈感受傳統文化，學習自古傳承下來的歷史，一定讓您獲益甚多。

巡禮用具

巡禮參拜所需用品是白衣·菅笠·輪袈裟·納札·香·蠟燭·納經帳等。原本是白衣裝束，但可在一般所穿的衣服上加上白衣及輪袈裟，手拿金剛杖和佛珠，已做好最基本的巡禮參拜準備。

此外，近年來也有很多參拜者身穿普通的衣服，以自由形式進行巡禮。



四國八十八所靈場

參拜在日本四國的八十八所靈場的巡禮，稱為「四國遍路」。八十八所靈場均具有悠久的歷史，是與弘法大師（空海）有淵源之地。

從德島的第一所靈山寺至香川縣的第八十八所大湊寺，依照編號順序巡禮的「順打」是一般的巡禮方法。

但亦可配合您自己的巡禮方式，例如春天的竹林寺·夏天的靈山寺·秋天的大湊寺等，在景色美麗的季節自由的前往寺院參拜。

此外，從第八十八所寺院開始與編號相反順序的巡禮稱為「逆打」，傳說特別是在閏年進行，會有三倍的功德。





徒步遍路

「徒步遍路」融化在四國美麗的大自然中，沿途與人們的交流，每天帶給您出乎意外的驚喜。阿波（發心之道場）土佐（修行之道場）伊予（菩提之道場）讚岐（涅槃之道場）全部行程

約1,400km之徒步遍路，可讓您的心身獲得淨化。另外，還有利用公共交通前往至寺院最近的車站，及汽車（租車）的開車遍路等，其他各種巡禮的方法。

接待

「接待」是指當地居民的款待，含有「承蒙大師的恩惠」之意思。很重要是受接待者，不要拒絕接待。另外，接受接待後請送一張「納札」給對方，代表答謝之意。

接觸到現在越來越少的接待文化，當地居民的熱情與關懷，一定令您感動。



別格二十靈場

四國八十八所靈場加上四國別格二十所靈場，共有一百零八所，與世俗一百零八種的煩惱一樣，故稱為「斷除世俗煩惱」。







愛媛 EHIME

鄰接瀨戶內海的愛媛縣，繼承伊予水軍之歷史，積極發展海運及海上交通。「鯛魚飯」也是起源於伊予水軍在船上進食的餐點。受到充足的太陽與海面反射光線照射栽培的「柑橘」，亦可稱為是瀨戶內海的恩惠產物。

高知 KOCHI

仁淀川和四萬十川擁有日本最好的水質。利用清流的水釀造的日本酒，酒味豪爽香醇美味。用稻草裹住在柴火上略為烤熟的「鰹魚半敲燒」的香味刺激您的五感。讓人唇齒留香的「香炸鰻魚」，魚肉和炸得酥脆的魚皮都富含營養。

香川 KAGAWA

香川縣是日本最小的縣，縣內卻擁有世界第一大橋瀨戶大橋，以及是日本第一的烏龍麵勝地。因為自古以來生產品質優良的小麥，也是醬油和鹽的名產地，現在「讚岐烏龍麵」備受內外人士青睞。炸雞腿是一條「帶骨雞腿」雞皮香脆，肉質柔軟，讓您食慾大增。

德島 TOKUSHIMA

德島縣是四國遍路最初的巡禮地，有很多旅客到訪。以強力卻溫和的德島美食迎接心懷各種心思的巡禮者。「德島拉麵」湯裡有五花肉和生雞蛋，如同在吃火鍋似的。「阿波外郎餅」上質的甜味和米粉的口感，是令人懷念的味道。





道後溫泉 | Dōgo Onsen (hot springs)

具有3000年的歷史,是日本最古溫泉。溫泉有「神之湯」與「靈之湯」兩個浴場,泡湯後可在大廳或獨立個室休息。成為電影「千與千尋」中「油屋」原型的近代和風建築,讓您盡享來到異空間的不可思議的感覺。



遊子水荷浦梯田 | Yusumizugaura Terrace Field

被形容為「耕耘至天」的梯田。寬度和高度均為1公尺的石牆堆疊至山頂,呈現梯狀田地。開拓陡峭斜坡的漫長歷史與雄偉壯麗的造型美,令人嘆為觀止。



栗林公園 | Ritsurin Garden

栗林公園被指定為國家特別名勝最大的庭園,庭園內的花草樹木一年四季呈現不同風貌,整個庭園景緻優美,是一座大名庭園。可以盡享春天的櫻花和秋天燦爛耀眼的紅葉等季節活動。



金刀比羅宮 | Kotohira-gu Shrine

金刀比羅宮作為海上守護神有很多信仰者,每年約有300萬的觀光客到訪。因建設在山腰,有很長階梯,需要登上785級石階才能抵達「本宮」,而前往「奧社」的石階長達1368級。神社境內寬廣,散布著被列入重要文化財產的建築物「旭社」等,以及具有悠久歷史的社與佛堂。在參拜道路兩側土產店和烏龍麵店等鱗次櫛比,也有很多參觀的景點。

回顧。整理。 邁步前進。

正如每個人有不同的人生,四國的旅遊方式也是各式各樣。在這裡您可以依自己的步調自由的巡遊、感受和釋解深奧的時間與空間。您將有何領悟,尋找到些什麼東西呢?這裡就是四國,讓您的人生勇往直前之島。

四萬十川 | Shimanto River

四萬十川水質清澈見底,因而有「日本最後的清流」之稱。全長綿延196km,是四國最長的河流。從不入山匯集山上透明清水之河流,美譽為清流。在水位增高時,自然淹沒橋面,所架設沒有欄杆的沉下橋也是四萬十川之代名詞,與周邊的群山融為一體的景觀,喚起您淡淡的鄉愁。



室戶岬 | Muroto Cape

室戶岬坐落在土佐灣東南端的海角,突出於太平洋靛藍的海域中。海岸上奇岩林立,亞熱帶樹林繁茂之地。在室戶岬一帶的室戶地質公園,您可以參加體驗天然杉木和懷舊街道之旅。



鳴門渦潮 | Naruto Whirlpools

鳴門渦潮是在瀨戶內海與太平洋連結的鳴門海峽所形成的漩渦。被列為世界三大海流,水流速度急快,大潮時可形成直徑達20公尺的漩渦。

大步危小步危 | Oboke and Koboke Gorges

經過二億年的歲月受到橫穿四國山地的吉野川之衝擊形成約8km的溪谷。從連綿不斷的奇岩怪石,誕生了很多的妖怪傳說。以宛如大理石雕刻峭立的美麗景觀為傲,您亦可享受驚心動魄充滿刺激的激流漂筏。

