



# 四国八十八所 朝圣之旅

## Guide Map

# 四国遍路

TOURISM SHIKOKU

### 序言

#### 有关遥远彼端之(遍路朝圣)

人呱呱地来到这个世界上，就是孤单一个人。随着岁月增长，年复一年，身边渐渐被许多必要与不必要的东西包围。在此不妨先停下脚步，投身于万物平等、朴实无华的自然乃至宇宙之中，您认为如何呢？在那里有个朴素的世界，如同动植物一般置身于自然运作之中。为了将来让生活获得更有意义与价值，让我们踏上遍路吧！对于这趟追求精神高度的神圣之旅，永远没有终点，人生就是遍路。

四国道路指的是全球罕见的大规模寺庙朝圣，朝圣者探访公元800年前后弘法大师(空海)的修行地，环绕四国各地的88所朝圣处。行程总长约1,200公里，旅途中并能接触到四国的自然风

光、文化及友善的当地居民。结束朝圣之旅后，您很有可能发现一个全新的自我。遍路的目的除了宗教性修行外，还包括祈求疾病、消灾解厄、供奉祖先或祈求家人健康安全等，也有人希望藉此放松、追寻自我或是观光。作为现代人的疗愈之旅，四国道路重新受到瞩目，不像集章类换福品一般以抵达终点为目的的「朝圣之旅」，当地居民友善而严谨，但不考虑太多，不妨先踏上旅程，途中逐渐产生信心，重新审视内心世界，说不定能发现一个全新的自我。朝圣户门非常宽广，不论个人的国籍、服装、性别、年龄、贫富等，谁都能宽容而富有魅力，令人激动的充实旅程，但时而艰辛的旅途，欢迎您光临「心灵故乡」四国。



### 事前计划

#### 朝圣方式

朝圣方式因人而异，除了下列主要方式外，也有人利用自行车、机车或租车朝圣，也有搭乘电车、公交车、出租车等大众交通工具。

◆以四国某处出发，环绕四国全行程时。

方式	所需日数(大约)	大致费用(万日元)
步行朝圣	45日	40~50
旅游车朝圣	9~12日	25~35 随行程而异
自家车或租车朝圣	9~12日	15~20 不含租车费用

※费用因人而异，为必要费用，不含上开交通费与住宿费

#### 步行朝圣

步行1,200公里(每天平均20~30公里)，重视传统、修行之方式，实际上最耗费用、日程、体力，应特别注意健康管理。

#### 旅游车朝圣

旅行社为您设定日程、用餐、住宿处等，行程种类繁多，只需报名参加就可以接受「先达」导游的详细解说，容易理解，利用人数最多。向公共服务处咨询时也可接受相关介绍。

#### 自家车或租车朝圣

除了自家车外，也可从主要车站、机场租车朝圣的兜风形式，不仅一年四季都能前往，还能探访离朝圣处较远的观光胜地、住宿处等，可自由设计行程。但必须先了解四国道路系统以及日本交通法规，并应注意避免发生交通事故。香港、澳门旅客可携带驾照前往租车。

#### 自行车朝圣

(12~15日/12~20万日元)

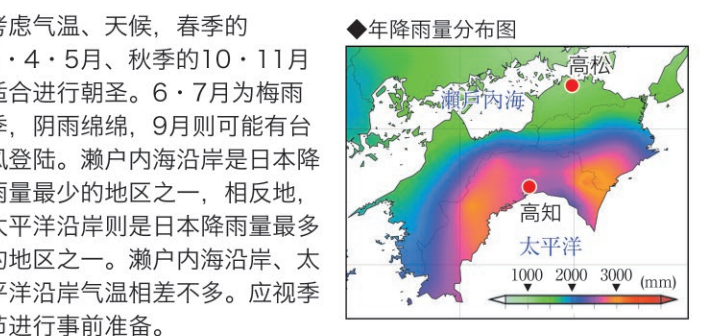
#### 大众交通工具朝圣

(15~20日/25~30万日元)



●步行朝圣 ●旅游车朝圣

#### 时期



#### 出发地朝圣处

一般是从德岛县的第1番朝圣处出发，顺时针造访各地到香川县的第88番朝圣处结束(依序朝圣)。但并非一定要从第1番出发，途中造访寺庙顺序也不妨有所出入。但因为指标丰富，依序朝圣比较容易迷路；但也有人利用周末依据自己的时间表逐处朝圣(分区朝圣)。

#### 纳经时间

在朝圣处纳经所接受圣书，盖朱印的受理时间是8:00~17:00。(设定行程时请注意时间上的充裕性)



●第1番朝圣处 灵山寺(出发) ●纳经帐

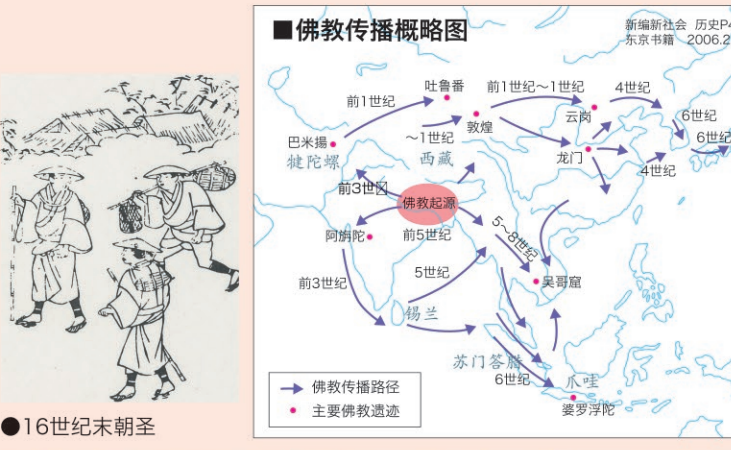
### 四国朝圣历史

一般认为佛教起源于释迦牟尼在印度开悟，在6世纪经由中国、朝鲜半岛传播到日本。佛教传入日本后持续分支，发展过程独特，各流派开山祖师甚至比佛陀更为信徒所崇敬，于日本确立真言密教的弘法大师「空海」也是其中之一。

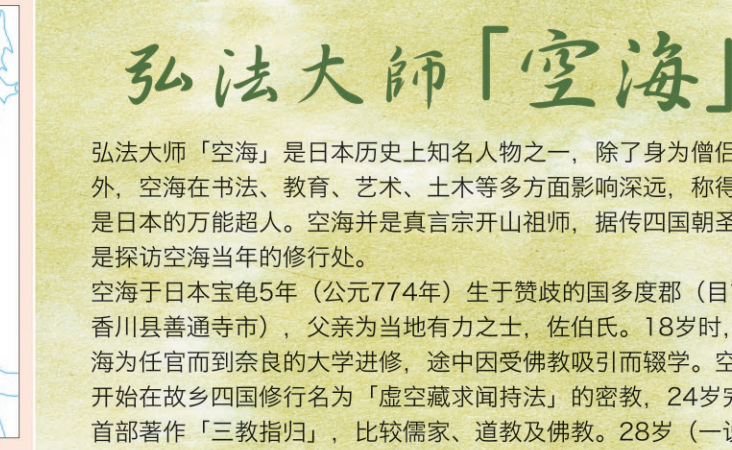
公元12世纪初的文献中首次出现四国朝圣相关记载，一般认为目前环绕88所的朝圣形式确立于公元16世纪末至17世纪初。其后伴随着汽车普及，乘车朝圣者日渐增加，朝圣形式大幅度改变，但仍有不少人坚持进行传统的步行朝圣。



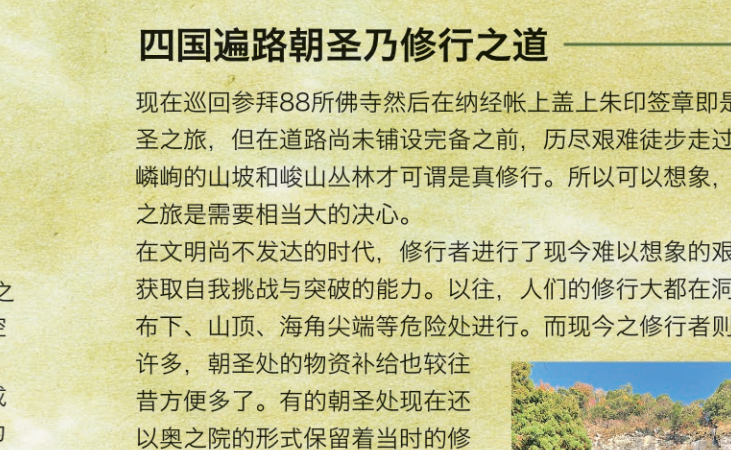
●第46番朝圣处 平泉境内的红叶



●第88番朝圣处 大津寺(结束)



●御藏所(高知县室户市) 原作大师自奈良的写真插图。在此修行。大师在室户中修行19年修行「空海」的足迹。皇亲贵戚「入」口中，据传就是在此的「空海」写真提供：爱媛县历史文化遗产博物馆。



●73番出拜迦寺奥之院 全身之岳禅定 空海7岁时之全身修行像



●别格3番金山出石寺 ●别格13番仙龙寺

### 公共资讯处

四国各县观光协会  
DISCOVER TOKUSHIMA (德岛县) <https://discovertokushima.net/cn/>  
香川探访 (香川县官旅游网站) [https://www.wy-kagawa.jp/zh\\_CN/](https://www.wy-kagawa.jp/zh_CN/)  
Visit Ehime (爱媛县) [https://www.visitehimejapan.com/zh\\_CN/](https://www.visitehimejapan.com/zh_CN/)  
VISIT KOCHI (高知县) [https://visitkochijapan.com/zh\\_CN/](https://visitkochijapan.com/zh_CN/)

四国主要观光信息网站  
(财)德岛县国际交流协会 (TTOPIA) 网站 <https://www.topia.net/jp/>  
770-0831 德岛市寺岛本町西1-61 车站大楼 6F  
电话 089-656-3303  
香川·高松旅游信息  
760-0011 香川县高松市滨之町1-20 高松ORNE本馆1F  
电话 087-826-0170  
道后问讯处  
790-0842 爱媛县高松市道后汤之町4F-6  
电话 089-921-3708  
高知县観光資訊中心  
780-0056 高知县高知市本町2-10-17  
电话 088-879-6400

其他四国道路信息  
Shikoku Japan 88 Route Guide <https://henro88map.com/>  
NPO法人 遍路とおもなしのネットワーク (遍路与款待信息) <https://www.omotenashi88.net/>  
四国道路译协协会(遍路导游) <https://shga45988.wixsite.com/website>  
海外四国道路信息分享  
四国遍路分享处(台湾) <https://www.facebook.com/groups/88shikokuhenro>  
四国道路同好会(台湾) <https://www.facebook.com/search/top?q=四国道路同好会>  
四国遍路分享会(香港) <https://www.facebook.com/groups/HenroForHK/>

[https://shikoku-tourism.com/zh\\_CN](https://shikoku-tourism.com/zh_CN)  
四国地区观光官方网站  
四国观光创造及推进机构  
760-0019 香川县 高松市Support 2-1  
Tourism Shikoku  
※本书记载的信息截至2025年5月为止(协助制作:林 旭)

### 抵达当地后的准备

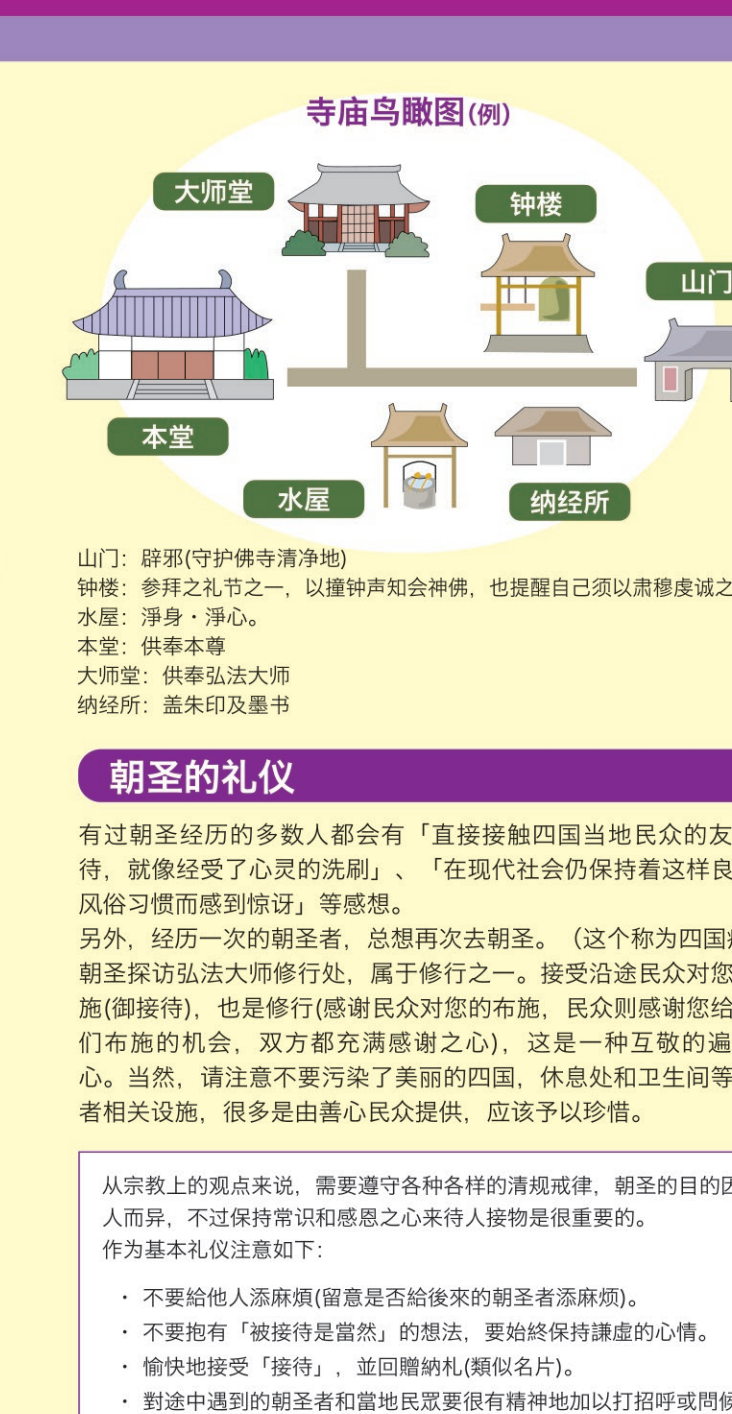
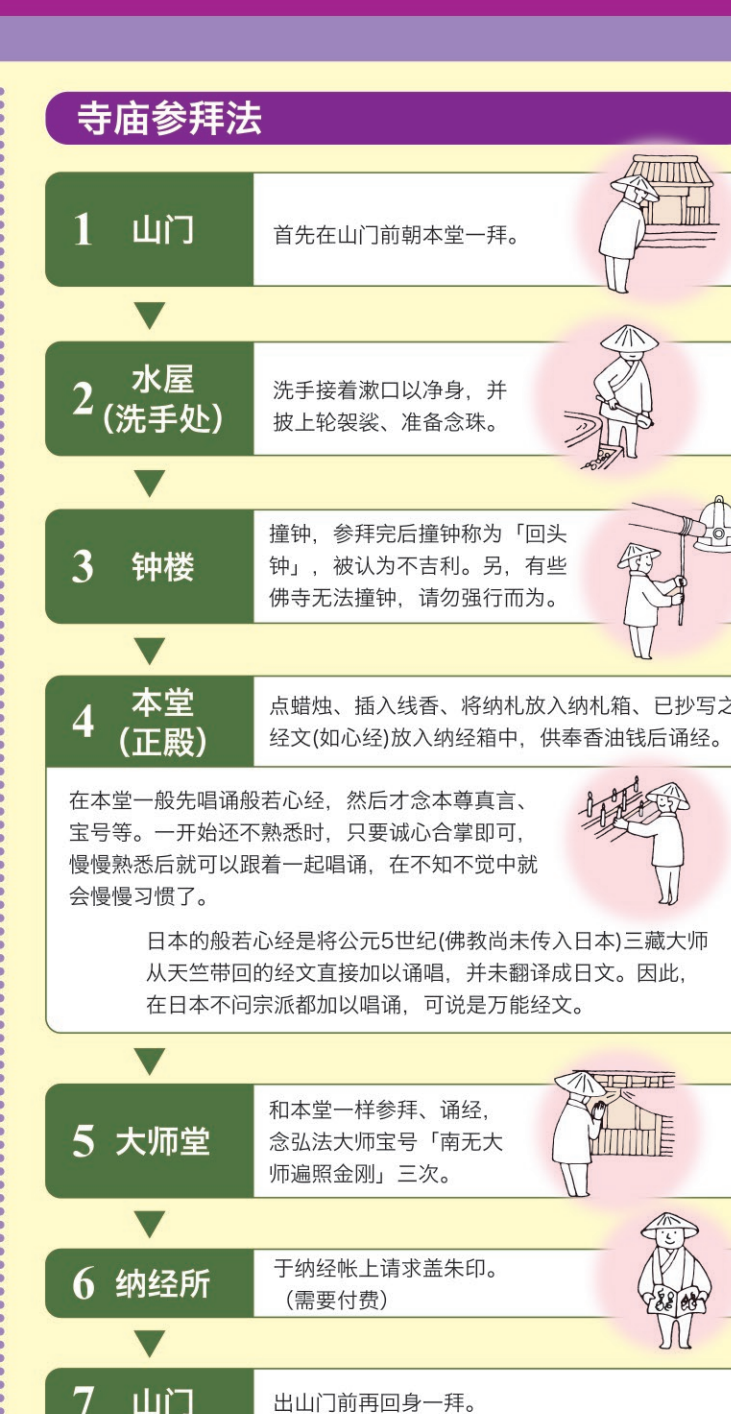
#### 朝圣者服装

并非必须的传统朝圣服饰，但最低限度的用具为金剛杖、纳礼(类似名片之用途)和纳经帐(纳经簿)。

若能穿着白色朝圣者服饰披上轮袈裟，一眼就能被认出是朝圣者，会有当地人主动搭讪，亲切地指路或帮您打招呼。除了可以在第1番朝圣处之灵山寺买齐外，也有其他不少寺院有售，可视您自己的需要而加以选购。



●斗笠 (sugegasa) ●白衣 (hakui) ●念珠 (juzu) ●持铃 (jire) ●头陀袋 (zudabukuro) ●轮袈裟 (wagesa) ●金剛杖 (kongōzue) ●纳经帐 (nōkyōchō)



### 独一无二的「四国遍路」

一遍路心或许可带来世界和平—

四国灵场一般传说是由弘法大师(空海 774-835)所开发出来的，但其实并非那么简单地可一语带过。经过1200多年，不管在哪个时代都带着一颗心，得到民众的支持连接至今，即便世界上也是非常稀少珍贵，令四国甚至全日本引以为傲的文化遗产。

创世纪之初，源于对大自然的敬畏，当时老百姓的山岳信仰、海洋信仰(包括修验道的山中苦行、神道教万物崇拜，以及前往观音菩萨灵场的普陀山信仰等)，加上佛教文化的传来，深深的影响着日本人心。在多方不同信仰的撞击、混合下，形成日本人独特的宗教观，此种宗教情怀是非常宽广与深远的。

四国像个摇篮，可以接受任何人，在此摇篮的呵护下，人们得以重生。大家为何会以四国为目标，寻求心灵的慰藉？因为往昔，只要生病就想前往四国，因此遍路有「四国病院」之称，只要一度踏上遍路即可了解其中理由。遍路回来后，往往会发现好像有些什么东西遗忘在当地似的，有再次踏上遍路之念头，因此遍路为「四国病」。也或许大家怀念这完全充满人性、人温暖的参拜巡礼道路吧。

经历过挫折、束手无策，但总想勇敢的活下去的遍路者，其走过的道路即是遍路道。或许徒步遍路方式，但远超过徒步遍路道之辛苦，历经过艰辛万苦的人生更像是遍路。「人生即遍路」，让我们来尝试、体会「遍路心」吧。



编者：松下直行识 2022/3/8日

### 【佛像小字典】

安置于本尊的本尊为佛的主要佛像，日本固有的神道形成佛融和文化，为了因应人们的无限愿望与祈求，各类不同相貌、保佑内容不同的神佛因此应运而生。以下为您介绍四国88所朝圣处主要的本尊，理解本尊的存在意义及保佑内容，将可以使您的朝圣更有意义。

◆朝圣处本堂

◆如来 (Nyorai)

释迦牟尼·阿耨鞞如来·药师如来·大日如来  
悟道者，又称佛陀，是地位最高的佛佛。  
原则上不手持任何物品，也没有装饰物。  
大日如来

◆菩萨 (Bosatsu)

十一面观音菩萨·千手观音菩萨·地藏菩萨·圣观音菩萨·虚空观音菩萨·马头观音菩萨·文殊菩萨·普贤菩萨·弥勒菩萨  
大日如来

◆明王 (Myōō)

不动明王  
密教特有神佛，是大日如来的化身。右手握宝剑，左手握索等武器。瞪着眼睛怒目而视，以威喝震慑邪恶势力以及信仰不坚定的人。  
不动明王

◆天王 (Tembu)

四天王·金剛力士  
包括持国天、增长天、广目天、多闻天等四天王，以及阿哈迦罗。守护佛寺及佛法僧等，不为佛教所便的守护神，多起源于婆罗门教。置放于山门两侧或前后左右四侧。

◆金剛力士

◆地藏 (Kichigan)

朝拜完88所朝圣处，于第88番大津寺结缘。

◆结缘 (Kechigan)

◆真言 (Shingon)

在密教里，每尊佛菩萨都有自己的梵文咒语。

◆遍路杖 (Ji (道行杖)) (Henro-korogashi)

意指指险峻山路等途中途之艰难处所。

◆结缘 (Kechigan)

◆真言 (Shingon)

◆结缘 (Kechigan)

◆真言 (Shingon)

◆结缘 (Kechigan)

◆真言 (Shingon)

