

中文简体

Shikoku Japan

四国八十八所巡拜之旅

Guide Map



心灵的故事
抚慰身心的四国

●第七十五号春期
香道会

四国观光立县推进协议会
URL <http://www.shikoku.gr.jp/>

四国的邀请

在四国，保存着可以令人忘却美丽自然风光和现代社会的历史文化，人们可以与在这种历史文化薰陶下生活着的当地居民进行心与心的交流。每年都有15万以上的人来到四国，巡回参拜八十八所寺院，在妙趣横生的自然风光与使人心灵宁静，充满无限怀念的风景当中，人们的心灵似乎也在自由漫步。下面就为大家介绍心灵漫步的舞台——四国。



阿波舞(德岛县德岛市)

每年8月中旬，在整个德岛县内举行，人们以“连”为小组单位，随着2拍的节奏展示其优美的舞姿。特别是德岛市的阿波舞，其规模盛大，在市内的各个地方都设有看台，尤以艺术舞见长，也有很多外国人参与舞蹈当中。



栗林公园(香川县高松市)

栗林公园被指定为日本的特别名胜，它将树木、池塘、桥、石、建筑物和作为背景的山完美地结合在了一起，堪称是擅长这种空间艺术的日本的一个代表性庭园，随着季节变迁，公园内有各种不同的妙趣，另外还有与季节相对应的各种活动，这些将进一步提升了栗林公园的价值。



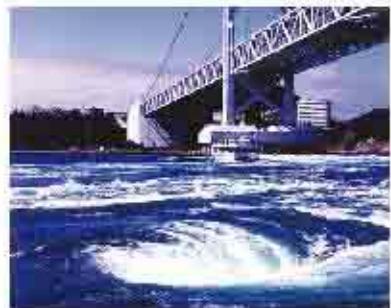
道后温泉(爱媛县松山市)

道后温泉约有3000年的历史，是日本最早的温泉。本馆被视为是道后温泉的象征，是日本的重要文化遗产之一。普通人也可以轻松地进入泡汤池。由此，它作为公共浴池而热闹非凡。历史上许多的文人墨客都很喜爱这里，因此它也是“文学之城松山”的象征。

夜来节(高知县高知市)

每年的8月9日至12日举办夜来节，各组的女舞者们手持发出咔嚓咔嚓的声音，用于打节拍的“鸣子”，在自由的舞踏设计、服装及乐曲编排方面进行舞蹈完成度的竞争。人们随着高知县民调《夜来调》的节拍跳舞，展示出一派盛夏狂欢节的欢乐景象。

提起对日本四国的印象，就不得不提四国北侧安详平和的瀬户内海，众多岛屿，以及与之相对应的风大浪急时生气勃勃的太平洋海岸。另外还有闲适的田园风光，温暖的气候和日本国内屈指可数的日本最早的温泉道后温泉。在饮食文化方面，各地都有能将新鲜的食材及其特征最大程度的发挥出来的海产物和农产品。例如，香川县赞岐乌龙面和高知县拍松的烤𫚕鱼肉等。8月份所举办的德岛县的“阿波舞”和高知县的“夜来节”是日本无人不知的充满激情的活动，值得一看。



鸣门海峡(德岛县鸣门市)

鸣门海峡位于鸣门市和淡路岛之间，在涨潮和退潮时会形成汹涌的潮流并卷起大小无数的旋涡，增大时，其直径可达20米。在这里除了有供参观学习潮流而运行的“观潮船”之外，在架设于海峡之上的大长吊桥大鸣门桥上还设有步行路，在步行路上人们可以从上方看到旋涡。



赞岐乌龙面(香川县)

香川县的代表性食品赞岐乌龙面据说是由弘法大师空海传来的，在日本其口感可谓是家喻户晓。它是由优质小麦、盐、酱油和汤汁的食材小鱼干(沙丁鱼鱼苗的干贝)制成的，其食用方法灵活多样，每个小店也都各具特色。



内子的街景(爱媛县内子町)

完好地保存着从18世纪到20世纪初因制盐和纸的生产而繁荣起来的街区景观，其中的房屋至今都还有人居住。在这里不仅有可供参观的建筑物，还设有反映当时状况的博物馆和资料馆，四处弥漫着古代日本的气息。

皿烧料理(高知县)

是将生鱼片、拍松的烤𫚕鱼肉、寿司、时令蔬菜等应时的食材进行色彩搭配后放入大盘子里盛放的一种自助料理。在多种食物当中，拍松的烤𫚕鱼肉是高知县最具代表性的乡土料理。因为各种食物的颜色搭配恰当，所以被视为是大家欢聚一堂共庆丰收的宴席上必不可少的菜肴。

● 通路的涵义（お遍路とは）

四国通路（也称“御四国”）是指追寻公元800年前高僧弘法大师（空海）修行的足迹，呈环形巡拜四国的88所圣地的参拜之旅。这堪称是世界上史无前例宏大的寺院巡礼。通路全程1400km，巡拜者可在巡游的同时感受四国的自然风光和文化，还可以和性情温和的当地居民进行交谈沟通。结束通路之旅后，人们或许会发现一个与此前完全不同的自己，巡拜的目的已不再局限于宗教修行，也有人为了治疗疾病、供奉先祖、祈祷家人平安等。另外，还可以恢复精神，自我认识，甚至还有以观光旅游为目的的人，巡拜的目的实在是因人而异的。现代人对通路之旅已有了新的认识，更多人将其视为一次解除身心疲劳的旅行。

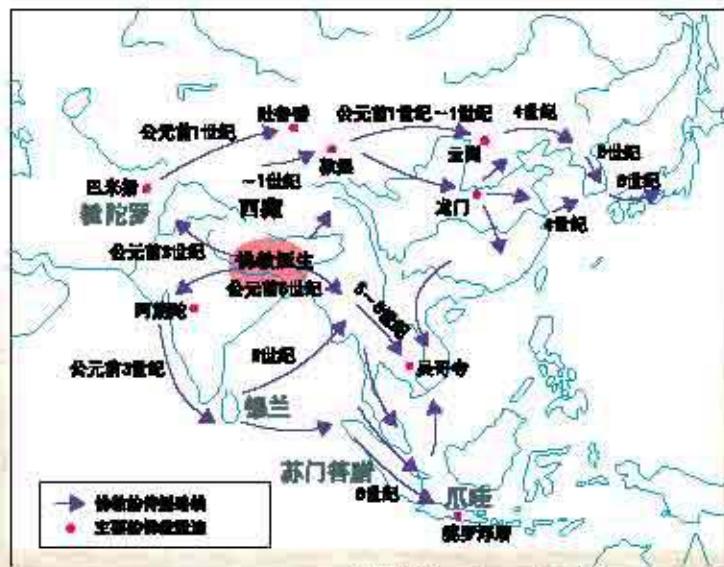
像收集纪念章比赛而到达目的地一样，这本身并不是巡拜的目的，因为这是一次“神圣的旅行”，所以当地人也会温和而又严肃地迎接巡拜者。但也不要将这一过程想得过于艰辛，姑且先开始这一旅程，往往人们在巡游的过程中会增强信心，并获得重新审视自己的机会，由此，会发现一个全新的自我。通路的大门始终都是敞开的，它不分国籍、服装、性别、年龄、贫富等等，它包容任何一个人，这正是它的魅力所在——宽容。激情澎湃的充实之旅，艰苦严肃的神圣之旅，您是不是也想巡游心灵的故乡四国呢？



四国遍路在佛教世界中的位置

■佛教传播概况图

(仏教世界における四国遍路の位置づけ)



新装新社会 历史144 東京書籍 2006.2.18

印度(从佛教到密教的分派)

(インド)

据说释迦悉达多(以后的佛陀)35岁的时候在菩提树下领悟到了佛道的真谛,那就是佛教的开始。佛教在当时的印度政权(孔雀王朝的阿育王,贵霜王朝的迦腻色迦等)的庇护下成长。公元前4世纪,佛陀圆寂(也有另一种说法为公元前323年)。这之后的一个世纪,在摩揭陀国的支持下,确立了佛教。密教在佛教多次分派的过程中,不断受到婆罗门教和印度教的影响,最终确立了其大乘佛教发展的鼎盛地位。在7世纪到13世纪,密教的传播形成了体系。这段期间又可分为前期、中期、后期,其中期的思想传向了中国和日本。

密教向中国传播

(中国へ)

密教是7世纪由印度传到中国的。公元716年和720年相当于密教的教科书的《大日经》和《金铜真言经》从梵文到汉文的翻译分别完成。密教在隋代(581~618)和唐代(618~907)中期繁盛起来。

(歴史)

密教向日本的传播

(日本へ)

佛教在公元538年(另有一种说法为552年)从朝鲜半岛的百济传向日本,天平年间(729~749)传来了密教。之后弘法大师空海将其形成了体系,密教开始在普通百姓之间传播。

现在,大众将密教视为“活着的宗教”而信仰,只有在日本和西藏周边地区(由于后期是密教,所以和日本的密教有所不同),僧侣之间的学问研究还在继续。日本的佛教在传来以后,走上自己独特的发展道路,其中分出了很多的宗派,与佛教的开山鼻祖“佛陀”相比宗派的祖师为更多人所信仰。将密教作为日本的真言密教而确立起来的弘法大师“空海”便是其中之一。



四国遍路的历史

(歴史)

四国遍路于12世纪首次被记载在文献当中。一般认为,在16世纪末到17世纪,确立了像现在这样的巡拜88所圣地的形式。由于近几年汽车的普及,利用汽车进行巡拜之人不断增加,呈现出与步行巡拜时代所不同的景象。另一方面,传统的步行巡拜也在不断增加。

梵语

图片上的为主佛的真言

梵文

古印度佛的语言

佛教属于多神教

(多神教)

为很多的日本人所信仰的佛教是属于多神教的,即在这个世界的所有空间内,都存在着各司其职的专门的神佛。佛教就是这样一种人们参拜多种佛像的宗教,关于这一点请充分理解。

因为是以宗教为题材的专题,所以因个人理解和解释的不同,在内容上也会产生不能恰如其分地表述的场合。

神与佛的调合

(神仏習合)

在日本寺院中,经常会有象征着神社的牌坊,不同的宗教存在于同一块土地上,这使很多外国人感到困惑。之所以会出现这种情况,是因为在佛教传来以前,日本就存在着其固有的宗教神道,神道和被日本人视为是外来宗教的佛教相互混合交融,最终形成了最适合日本风土的形态,从而创造出了日本独特的文化——调和文化。

Kōbō Daishi (Kūkai) (774-835)

弘法大师「空海」

弘法大师(空海)是日本历史上最有名的人物之一，他除了是一位高僧之外，在书画、教育、艺术、土木等诸多领域也均有涉足，可称得上是日本的一位具有高超能力的人。

空海是真言宗的开山鼻祖。四国遍路也可以说是追寻弘法大师(空海)足迹的旅行。

空海于公元774年，出生于讚岐国多度郡(现在的香川县善通寺市)的一个当地有势力的氏族佐伯民族中。

在空海18岁时，为了出仕，他赴奈良的一所大学求学。但因热衷于佛教而中途退学。退学后，他入了修验道，并在故乡四国开始了被称为是“虚空藏求闻持法”的密教修行。24岁时，空海首次著书，名为《三教指归》，在书中，他对儒教、道教和佛教进行了比较。28岁时(也有25岁的说法)，他参加了遣唐使团，并于公元804年乘船抵达福州，在唐的都城长安跟随密教的第七代宗师惠果阿阇梨(745—805)学习到了密教思想。惠果阿阇梨非常赏识空海，并将密教思想传给了他。(在现在的青龙寺遗址内，竖立着建于1982年的“空海纪念碑”。由此可见，空海在中国也是得到了相当高的评价)。归国后，空海于公元813年担任了奈良东大寺的主持。公元816年，他在和歌山县的高野山创建了金剛峰寺(已被收录到了联合国教科文组织指定的世界遗产名录之中)。之后，他又在公元830年完成了《秘密曼陀罗十住心论》10卷，对人类的境况及佛教的立场进行了解说。公元835年，空海在高野山圆寂，谥号“弘法大师”，这是圆照天皇在公元921年授与他的称号。空海在公元821年亲自负责了香川县家用蓄水池(清浓池)的修复工程，为民众展开了宗教难以施行的社会服务。

日本人都亲切地称这位高僧为“大师”。



大师从奈良的大寺退学后，
进行修行的“御藏洞”
(高知县室户市)

这是大师18岁时修行的地方，在他的著作中曾称此洞窟为他带来了“天空中闪烁的星星跃入口中的神秘体验”。

■巡拜的方法

(お遍路のスタイル)

巡拜方法因人而异,除了下表所示的几个具有代表性的方法之外,还可以利用自行车、摩托车、电车、出租车等公共交通工具。

方法	所需天数(约计)	估算经费(万日元)
步行巡拜	45天	40
乘公交车巡拜	8~12天	21~26 依赖线不同 而存在差别
乘汽车巡拜	10天	14 不含租赁汽车费用

四国始全程の場合

(经费存在个人差异,此处仅指必带经费,不包括土特产)



●步行巡拜

●步行巡拜

徒步约1.400km(平均每天行走30~40km),这是一种重视传统与修行的方法。然而在现实生活中,这种方法对费用、天数、体力等要求最为严格特别要注意对身体状态的调节。

●乘公交车巡拜

旅行社或公共汽车公司会为巡拜者安排日程、饮食、住宿等,有多种方案,只要报名,就有“先驱者”导游为您进行详细的说明,极易理解。选择这一方法的人最多,您可以到公共问讯处进行咨询。

●乘汽车巡拜

这是利用主要车站和机场的租赁汽车边开车边风边巡拜的一种方法。这一方法的优点是可以在任何季节进行巡拜,另外,还可以涉足一些寺院以外的远距离的游览胜地和住宿设施,能够自由地制定计划,这要具备一定的四国道路网和日本交通法规的知识,还要特别注意防止交通事故的发生。

●骑自行车巡拜

●利用公共交通工具巡拜

利用电车、公共汽车等巡拜于寺院之间的一种方法,这种方法比较容易计算所需时间。



●乘公交车巡拜



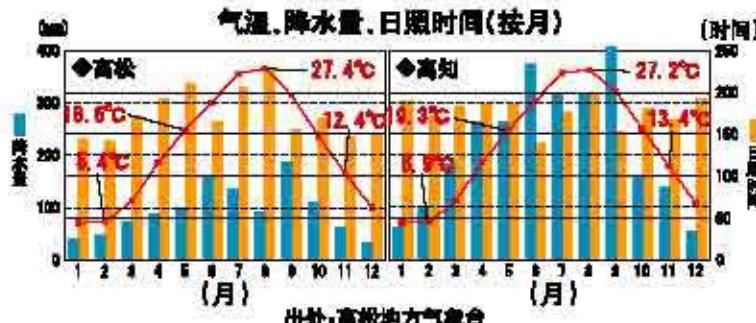
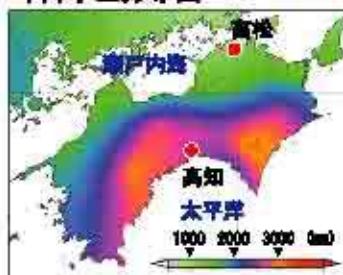
●骑自行车巡拜

时节

时期

从气温和气候的角度考虑,春天的3月、4月、5月以及秋天的10月、11月是比较适合巡游的。6月、7月是梅雨季节,雨水较多,而8月又比较容易受到台风的影响,濑户内海一侧是日本降水量最少的地区,与此相反,太平洋一侧则是降水量最多的地区之一,在气温方面,濑户内海一侧与太平洋一侧没有太大的差别,请根据季节的不同做好准备。

年降水量分布图



出处:高松地方气象台

寺院的起点

出発する場所

一般是从德岛县的1号寺院出发,依次顺时针环游四国,最终以香川县的88号寺院为终点来进行巡拜(按顺序巡拜),但也不一定非以1号寺院为起点,不按寺院的序号巡拜也是可以的,只是前一种方法可以参照沿途所设的大量的指示牌,这样可以降低迷路的风险,另外,也有根据自身情况,只在周末徒步地进行巡拜(分片渐进巡拜)。

納经时间

納経時間

于寺院的纳经所中,在纳经桌上签下墨书,加盖朱印这一事务的受理时间为7:00~17:00(请将行程时间安排得充裕一些)

对身体的调理・医院

体調管理・病院

旅途中或许会出现由于身体不适或交通事故等原因急需去医院就诊的情况,为了以防万一,出行前务必参加旅行保险,但即使是投保了,也要考虑到暂时需要自己担负医疗费的可能,所以要准备一些日元,一旦发生了事故,要毫不犹豫地向附近的人求助。

日语指示牌的标记(医疗机构)

○病院: 医院

○内科: 内科

○外科: 外科

○歯科: 牙科

住宿 / 宿泊

有的寺院也提供巡拜者住宿的宿坊，但更多的寺院是向巡拜者介绍寺院附近的家庭旅馆或是商务饭店，寺院也提供伙食，所以最好事先进行电话预约以便寺院进行准备！特别是在旺季，预约尤为重要，因为会出现满员的情况。预约时，如果希望准备多土料理的话，也可以提前告知，确认是否可以就衣服也是预约时较重要的一页。

住处设施的种类

○家庭旅馆

是小规模的日式旅馆，多为家庭经营，在各寺院附近较多，提供2次伙食，公共浴场。

○旅店

日式住宿设施，与家庭旅馆相比服务及设备更加完善，提供2次伙食，公共浴场。

○商务饭店

房间较小的饭店，不提供伙食，有单独浴室。

○宾馆

欧美式房间，不提供伙食，有单独浴室。



●23号寺院 荷王寺的宿坊

○宿坊

寺院经营的住宿设施，主要面向巡拜旅行团体，但如果空房的话，也提供给个人。在宿坊中，不仅可以参与到有“修行”之称的生活中，还能聆听“法话”，除此之外，也可以近距离地鉴赏寺院中的佛像和装饰品。



●普根旅馆(高知县四万十町)

请在出发时进行清扫，
以保持室内卫生。

卫生间 / トイレ

对于步行的巡拜者来说是尤为重要的。在远离都市的场所，除了寺院之外，可利用火车站、便利店、休息室、公园等，请提早做好准备。

饮食 / 食事

家庭旅馆和旅店都提供早饭和晚餐，饭店所在的市区内有大量的餐厅、超市、便利店，如果是远离都市的场所，由于以上所列举的设施较少，所以请有计划地安排行程，但并不存在食品脱销的情况，沿途只有在高地才能品尝到的四国的山珍海味。

资金计画 / 资金計画

尽量减少旅行中随身携带的日元数量，利用邮局的 International ATM Service (利用海外的金融机构所发行的信用卡或现金卡换取现金的服务)，可以进行旅行支票兑换业务的外，兑换公认银行 (正门旁记载着 Authorized Foreign Exchange Bank 的银行) 或是邮局，都是既安全又经济的。在整个四国地区的邮局中，均设置了1300个ATM机，非常便利，只有邮市的几个银行或邮局可以受理当天能将旅行支票兑换成日元的业务。在便利店也可以使用信用卡兑现现金(只是手续费要比前两种方法高很多)，详情请咨询银行卡发行金融机构。



外币汇兑公认银行的指示牌
(请注意接待时间)



营业时间根据设置场所的不同而存在差别，平时为上午9点～下午5点30分，全休日为上午9点～中午12点30分。



便利的ATM机

日语 / 日本国語

四国中一般的日本人都只会日语，但是如果四国的居民知道对方是巡拜者的话，他们会尽可能地回答巡拜者所提出的问题。根据外国人的经验之谈，语言的障碍并不是一个大问题。

安全性 / 安全性

徒步旅行都是在比较安全的地方进行的，除了有一般的步行巡逻警察之外，还有为女性单独旅行而制作的关于步行巡逻的出版物和网页，安全性很高，但这并不是说完全不存在如遭遇恶劣天气或事故，以及被卷入犯罪事件的危险。另外，也要考虑到身体状况不良的情况，最后，请以对自己负责的原则行事。

交通信息 / 交通情報

在公共交通工具方面，有些寺院不在市区内，因此离电车站和公共汽车站较远。即使是有往来的电车或公交车，其往返次数也并不多。在公共问讯处(附面下)，您可以进行咨询或获取一份时刻表，也可以查询一些警报信息和应对突发事件的措施等。

通信手段 / 通信手段

除了手机之外，在商务旅馆和饭店中有很多能够联网的环境，灰色的公用电话是用于打国际电话的，沿途星散分布着邮局，您即使空手而去，也可以邮寄国际邮件。

当地指南 / 現地の案内

道路标识以外的路标很少有用日语之外的其他语言做标记的，但路标上的文字里就是日语，却有很多指示方向的标记可供游人参考。



●英、日语并记的道路标识



●也有英语的介绍



●第20号寺院 菩提寺境内



●第43号寺院 慈木寺的介绍
爱媛县内，寺院的英语介绍比较多



●在途中有很多路标

巡拜者旅途中常识 (お遍路さんの道中知識)

■巡拜者的礼仪 (お遍路のマナー)

巡拜是追寻弘法大师足迹的一种修行。沿途的人们会对巡拜者施以恩惠(即招待巡拜者)。在这一过程中,自己也在不断地行善(真诚谢意的招待,感谢您接受了我的招待,这两个感谢)。当然巡拜者们所使用的设施全是出于当地人们的一片好意,所以应当注意不要污染了美丽的四国环境,要对这些设施格外珍惜。

■巡拜者的乐趣 (お遍路のたのしみ)

迎接巡拜者的温馨的“接待所”,食物和饮品的提供,以及车辆的送行等。巡拜者有很多感受当地人无微不至的关怀的机会。

●石手寺的特产

51号寺院石手寺的特产烧年糕,是从前接待巡拜者的一种糕点。



●23号和24号寺院之间的“幸岐警察署接待所”
当地的人们热情接待巡拜者。

●吉野川沿岸(德岛县阿波市)



■巡拜惯用句 (お遍路の慣用句)

●别格圣地 (Bettoku-reijō 别格圣地)

不属于88所之内,但包含在巡拜路线之中,是在历史上与四国巡拜有一定关联的寺院。

●同行二人 (Dōgyō-ninjin 同行二人)

巡拜之旅中,并非孤身一人,弘法大师会时常守护在身边。取自“与大师二人同行”之意。

●咏歌 (Goetteka 歌詠歌)

勤行(诵经)的最后所咏唱的和歌,一般认为这和诵读经文有同样的效果。

●般若心经 (Hannya-shingyo 般若心经)

简洁地表达大量般若经内容的佛教经典。

●真言 (Shingon 真言)

密教中每尊佛都有的梵语咒文。

●巡拜之险 (Henro-korogashi 遍路ころがし)

巡拜途中,险峻的山道中较险要的地方。

●结愿 (Keichigan 結願)

结束了全部88所寺院的参拜。

●接待 (Oasital お接待)

指当地的人们将食物作为礼物赠送送给巡访者,这不仅是援助,还是当地人对佛的一种供奉的表现,所以不能断然拒绝。巡拜者一定会因为四国居民友善的心而吃惊吧。

●开拓者 (Sendatsu 先遣)

为初学者的巡拜之旅做向导的富有巡拜经验的人。

●化缘 (Tokuheatsu 托鉢)

以修行为目的,站在各家各户门前,吟唱祈祷家人幸福的佛经,并接受居民放在钵内的食物或是金钱。

●不间断参拜 (Toeshuchi 通し打ち)

对88所圣地进行了一次完整的巡回参拜。

●分区渐进参拜 (Kugiruchi 区切り打ち)

并不一次参拜所有的寺院,而是将寺院分为几个部分进行渐进式的巡回参拜。

●一圆参拜 (Ikoku-mairi 一圓参り)

分四次分别对四国的四个县中的寺院进行巡回参拜。

●逆时针参拜 (Gyaku-uchi/Saka-uchi 違打ち)

从大序号的寺院开始参拜的方法。由于指示牌所指示的是顺时针参拜时所用的方向,所以一般认为这种方法的难度是顺时针参拜时的3倍。

●回礼参拜 (Orai-mairi わ札参り)

结束后,再返回到最初的寺院。另外,也指为了汇报结愿的情况,参拜弘法大师圆寂的高野山。

抵达四国后所做的准备(3)着·圣地での準備)

巡拜者的装备

这是一段不为旅行者所熟知的土地和自然当中的行程,因此要做好准备。

步行的场合(户外用品)

(歩き巡路の場合)

鞋

这是最重要的一项,要精心挑选一双最适合自己的在雨天也可以舒适地行走的旅游鞋。(最好在专卖店充分听取店员的意见!)



袜子

感觉舒适吸汗性及速干性良好的。



双肩背包

适合自己的身材,容量在25升左右的。



腰包

便于存放经常使用的小件物品。

帽子

用于防晒或防小雨。

衣服

选择吸汗性,速干性良好的衣服,尽量减少备用衣服的数量以减轻行李的负荷。为了保护腿部,防止蚊虫叮咬,无论什么季节都应带长裤,其他衣物请根据季节进行选择。



步行巡拜的时候,要将行李控制在最小限度内,因为是长时间长距离地行走,所以应尽量减轻行李的重量,理想的重量男性约为4~5kg,女性约为3~4kg。鞋和双肩背包也要慎重选择。

雨具

可以将背包也一起遮住的雨披是比较实用的。(易存放的便携式雨披)



指南针

用于指示方向。



急救用品

途中还可以补充,因此将其数量控制在最小限度内。

常备药

您平时经常使用的药品。

手机和充电器

用于通信,收集信息,确定时间,引导方向等(请事先确认手机在日本是否可以正常使用)。

手电筒

以备在夜间行走的场合使用。

水壶

可在途中随时补充水分(夏天最好准备大一点儿的)。

书写用具

用于向日本人进行询问的场合。

瑞士军刀

用于急救,用餐等。

中日/日中辞典

小型辞典或电子辞典。

盥洗用具

护肤品

照相机

步行巡拜以外的场合(歩き巡路以外の場合)

从以上列举的用具当中选择自己所需的物品,或者一般的旅行用具也可以。因为有一些距离车站较远的寺院,所以最好选择易于行走的舒适的鞋。

以下所列举的虽然不是必需携带的物品，但却是传统的工具。装备最少的时候只有金刚杖和纳经帐。

如果身着巡拜装束的话，别人就会认出这是巡拜者，会施舍物，会待他以佛道，会热情地向他致谢。在等一寺尊胜灵山寺中，巡拜者可以各齐全套用具，其他各寺院中也有很多出售这些装备的地方，可根据需要进行适当的配置。

① 菩笠

菩笠/bogosasa

最适合防晒防雨，礼拜时，即使在大堂当中或是面对着僧人也可以一直带着。在其正面写着意为“弘法大师”的梵文。

② 念珠

念珠/juzu

对于日本人来说，念珠是离身体最近的佛教用具。手持念珠，面向佛祖双手合十，烦恼就会烟消云散，也可以积攒功德。

③ 持铃

持铃/Jirei

正式地阅读经书的时候，要摇动持铃，持铃所发出的声音不仅可以拂去参拜者心头的烦恼，净化之灵，还能让人们对听到清静之心的回响。

④ 头陀袋

头陀袋/Zudabukuro

用于存放除经书、纳经帐之外的巡拜时的必需物品，也称为桑或袋，可防水。

纳札

纳札/ceaneftuda

在上面写上住处，姓名及愿福，然后收藏于本堂或大师堂内，也可以作为接待的礼物，像名片一样的东西。

纳经帐

纳经帳/nokyōcho

巡拜圣地后的凭证，还要在纳经所签上墨书，加盖朱印。



⑤ 白衣、白色装束

白衣・白装束/hakubutsu

表示洁净整洁，纤尘不染的样子。据说，这是一种曾经意味死亡的装束，即不管在哪里死去都无所畏惧的装束，对于女性来说，也用作安全衣裳。

⑥ 轮袈裟

輪袈裟/mougeesa

从颈部垂至肩膀的筒略式袈裟，身着轮袈裟就意味着归依佛教，是参拜圣地时的正式装束。但在吃饭和去卫生间的时候要将它脱去。

⑦ 金刚杖

金刚杖/kongouzue

被称为是引导着巡拜者的“弘法大师”的化身。据说，金刚杖还曾充当过死在路上的巡拜者们的墓标。

经本

经本/kyohon

里面记载了观音心经、真言等。读经的时候，即使经书上的内容已经牢记于心，也要看着经书读诵。



●经本

寺院中的巡拜礼数

(お寺での巡拜作法)

1 山门 首先，在山门前面向正殿行一个礼。

2 水屋 进行漱口洗手等清理，戴上轮袈裟，准备好念珠。

3 钟楼 指钟，参拜后指钟被称为是“归钟”，是一个不好的兆头。

4 正殿 纳礼箱内藏有纳札和写经。在神前供上灯火，奉上香，献上布施之后，双手合十，开始诵经。

在正殿中，一般都是先诵读般若心经然后按顺序诵念主佛的真言和名号等。心怀诚意，只是合十双手也是可以的。逐渐习惯了以后，或许会在不知不觉中诵念出真文。

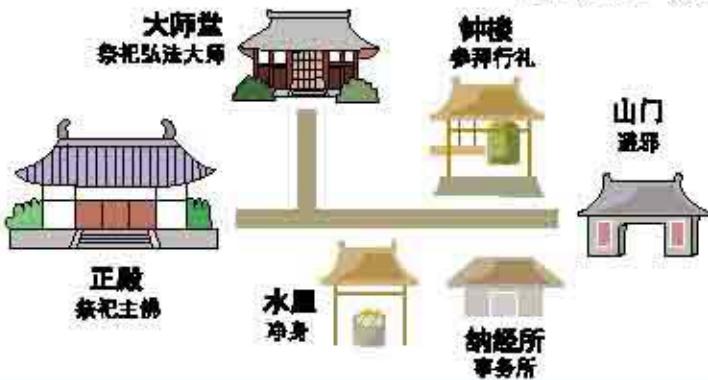
在般若心经传到日本以前的7世纪，中国高僧玄奘三藏走访日本、印度，并将般若心经译成了汉语。在日本所诵念的般若心经并没有被译成日语，而是沿用了汉语的读法。在日本无论什么宗派都奉念此经文，可称得上是万经经文了。

5 大师堂 和在正殿一样，供人们参拜、诵经。

6 纳经所 在纳经帐上加盖朱印。(收费)

7 山门 走出山门前，再回过头来行一礼。

寺院示意图(例)



文物、绘画、雕刻、工艺品

(文化财·建筑·形制·工艺品)

在各寺院中，都收藏有大量的极具历史价值的文物。其庄严的气氛和无法言喻的美丽应该会使参观者的心境趋于平和吧。

●金炳铜杖头(国宝)

第76号寺院 香通寺(普通寺市/F-3)

铜杖是指僧侣们手持的手杖，头的部分由金铜制成。据说，这个铜杖是唐朝的惠果阿阇黎传给弘法大师空海的，弘法大师又将它带到了日本。



●一字一佛法华经作品(国宝)

香川县立博物馆(高松市/G-3)

据说在弘法大师书写的经文的字里行间内，圣母玉体描绘了一尊尊的菩萨。



●本山寺正殿(国宝)第70号寺院 本山寺(三丰市/F-4)

建于镰仓时代后期的公元1300年。是以和式风格为主要基调的建筑，也是四国现存的为数不多的真正的佛堂建筑之一。



●石手寺仁王门(重要文化遗产)

第51号寺院 石手寺
(板山县/C-5)

公元1318年的建筑，部分材料的前后两面被雕刻上了不同的唐草文样，是雄伟楼阁建筑的代表作。据说仁王像是佛匠近庆的杰作。

●空也上人立像(重要文化遗产)

第48号寺院 净土寺(板山县/C-5)

空也(903~972)是舞鹤念佛的开山鼻祖。他在净土寺居留了3年，在离开寺院的时候，将村子里人为自己雕刻的达摩立像，立像左手持鹿杖，口中跳出的6尊佛像意味着“南无阿弥陀佛”。



●志度寺绘起绘图(重要文化遗产)

香川县立博物馆(高松市/G-3)

《志度寺绘起绘图》描绘了一段悲惨的情说。传说执政者藤原不比等(669~720)在建造奈良的兴福寺的时候，他远嫁中国的妹妹送给他三颗流传大唐的宝珠。但运送宝珠的船在志度的海湾遇险，一颗宝珠被龙神抢走了，因此他立志寺收回宝珠。不比等娶了一个当地的海女，不久海女产下一子。她在得到了将其儿子立为藤原家的继承人的承诺之后，用自己的性命换回了那颗宝珠。



志度寺绘起绘图、香川県立博物馆蔵

●名胜 岩屋

第45号寺院 岩屋寺
(久万高原町/D-5)

岩屋寺的正殿位于陡峭的岩山之间，四周被巨大的岩石所环绕着，这些岩石被指定为日本的一大名胜。从这里放眼望去，岩山的景色尽收眼底，非常美丽。



●竹林寺庭园 第31号寺院 竹林寺 (高知市/F-8)

由梦窗国师模仿中国的蓬莱山建造的，延至江户时代初期风格的池泉式庭园。依季节不同而妙趣各异的竹林寺庭园是赏樱花的好去处，它也因此而闻名。



【佛像小知识】(仏像豆知識)

正殿中所安置的主佛是指占据其寺院中心地位的佛像。佛教是多神教，为了与日本的本土宗教神道相互调合，满足人们无尽的愿望，神态及代表利益各不相同的各种神佛就应运而生了。下面为大家介绍四国八十八所寺院中数量较多的主要佛像，在对各主佛的存在意义及代表利益充分理解的基础上，参拜就会觉得更有意义了。



如來像

如來像

悟得佛教真谛的佛祖，有佛陀之称，是地位最高的諸尊佛像。原则上，如來像手中不持任何器具也不配带装饰品。

釋迦如來

阿彌陀如來 薬師如來 大日如來



菩薩像

菩薩像

觀音如來修行，同时救度于苦难之中。配带头冠、项链、耳环等。手持能够实现人们愿望的器具。

地藏菩薩

千手觀音菩薩

十一面觀音菩薩

聖觀音菩薩

明王像

由密教而来的神，是大日如来的使者。右手持宝剑，左手持羯嘛等武器，圆脸双眼，怒目而视。用其威力惩治邪恶势力。

不动明王



明王像

天部像

是保护如來、菩薩、明王免受敌人侵害的守护神。很多都是起源于婆罗门教的神灵。

四天王(持国天，增长天，广目天，多闻天)

金刚力士



天部像



●第32号寺院 禅那院寺境内

推荐文章 David C. Morton (德島文理大学)

研究课题 History of non-Japanese and the Shikoku Pilgrimage

近年来，掀起了一股四国巡拜之旅的热潮。据说，每年约有15万人利用公共汽车、汽车、摩托车、自行车、步行等其他的方式来参加四国巡拜之旅。不只是日本本国的人，外国人也会全身装备巡拜用品，参加全程1,400km行程中的一段，或者是走完全程的旅途。这是经历数个世纪，追寻卓越的日本佛教圣者弘法大师(774~835)足迹的旅途。

到四国来，想体验巡拜之旅的外国人，为了和其他的巡拜者及本地的人们更好的会话交流，向本地人问路、预约住宿等，在一定程度上会说日语或懂日语是最好的。因为当地人几乎不会说英语以及其他外国语，否则，比较难于沟通。

为了实现充实的巡拜之旅，劝告巡拜者穿带白衣，并且带上拐杖出发。然而，本地人一眼就会看出您是巡拜者，同时您将被作为巡拜者接待，感受到接待的文化。

巡拜并不是盖纪念图章的拉力赛以及一般的步行旅行，因此必须理解作为宗教修养的巡拜的意义，并且请在各寺院表达其敬意。

至于奥利弗·斯它塔拉(日本巡拜的作者(1983年出版))所说的，寺院(参拜所)只是巡拜之旅的通过点，并不是巡拜者之旅的目的地，其理由为巡拜者在各寺院(参拜所)之间会引起回想，并铭刻在巡拜者的脑海里。这可能就是四国巡拜之旅的最大特征。

在旅程中，尽管您可以感受到一边走路、一边尽情旁视美丽的大海、青山、下山，以及穿越大小城市、村庄、慢步乡间小路的快乐心情。但是，也许您也会感到大部分时间是在柏油路上行走而感到吃惊。

我们期待着您到四国来体验美好的四国巡拜之旅。在您闲暇时，请选择四国88个巡拜地中的任意一个作为起点，开始您的巡拜之旅。请来欣赏四国的美景，品尝美味佳肴，并能够和其他巡拜者以及当地的人们对话交流吧！



Photo by Tom Ward (德島県海阳町)

此手册以向国际介绍四国道路的情况为目的,如果还想更加详细了解或是想要身体体验四国道路的话,请按以下地址进行查询。

公共问讯处

◆(财)德岛县国际交流协会("TOPIA"问讯处)

邮编:770-0831 德岛市寺岛本町西1-61 克莱蒙特广场6F
电话:088-656-3303
E-mail: topia@im.mti.ne.jp URL <http://www.topia.ne.jp>

◆香川县政府

邮编:780-0070 香川县高松市黄町4-1-10
电话:087-832-3362
E-mail: kenko@pref.kagawa.lg.jp
URL <http://www.21kagawa.com/multilingual/chinese/>

香川县观光协会

邮编:780-0070 香川县高松市黄町4-1-10
电话:087-832-3377
E-mail: sooni@21kagawa.com
URL <http://www.21kagawa.com/>

◆高知县政府

邮编:780-0070 高知县高知市丸之内1-2-20
电话:088-823-8606
E-mail: webmaster@ettsaka.or.jp
URL <http://www.ettsaka.or.jp/foreign/ChineseTraditional/>

高知县观光会议推进协会

邮编:780-0069 高知市站前町3-20 吉布拉吉塔生命高知大厦
电话:088-823-1434
E-mail, URL与高知县政府相同

◆爱媛县政府

邮编:780-0070 爱媛县松山市一番町4-4-2
电话:089-941-2111
E-mail: webmaster@shime.jp
URL http://www.pref.shime.jp/izumi/china_big/index.htm

爱媛县观光协会

邮编:781-0067 爱媛县松山市大可贺2丁目1-28
电话:089-961-0711
E-mail, URL与爱媛县政府相同

◆四国观光立异推进协议会

邮编:780-0070 香川县高松市黄町4-1-10
电话:087-832-3382
E-mail: info@shikoku.gr.jp
URL <http://www.shikoku.gr.jp/>

本国的驻外机构

中华人民共和国驻日大使馆
邮编:100-0040 东京都港区元麻布3丁目4-35
电话:03-3403-3388

中华人民共和国驻大阪总领事馆
邮编:550-0004 大阪市西区梅田3丁目6-2
电话:06-6445-9481

寺院说明书(英文版)

The 88 Temples by Bishop Teisan Miyata
(Koyasan Buddhist Temple Los Angeles, U.S.A.)

导向图(英文版)

SHIKOKU JAPAN 88 Route Guide
(Buyado Co., Tokyo Japan URL <http://www.buyado.co.jp/>)







该地图为了色弱者易于读图的需要，在用色上作了一些相应的考虑。