

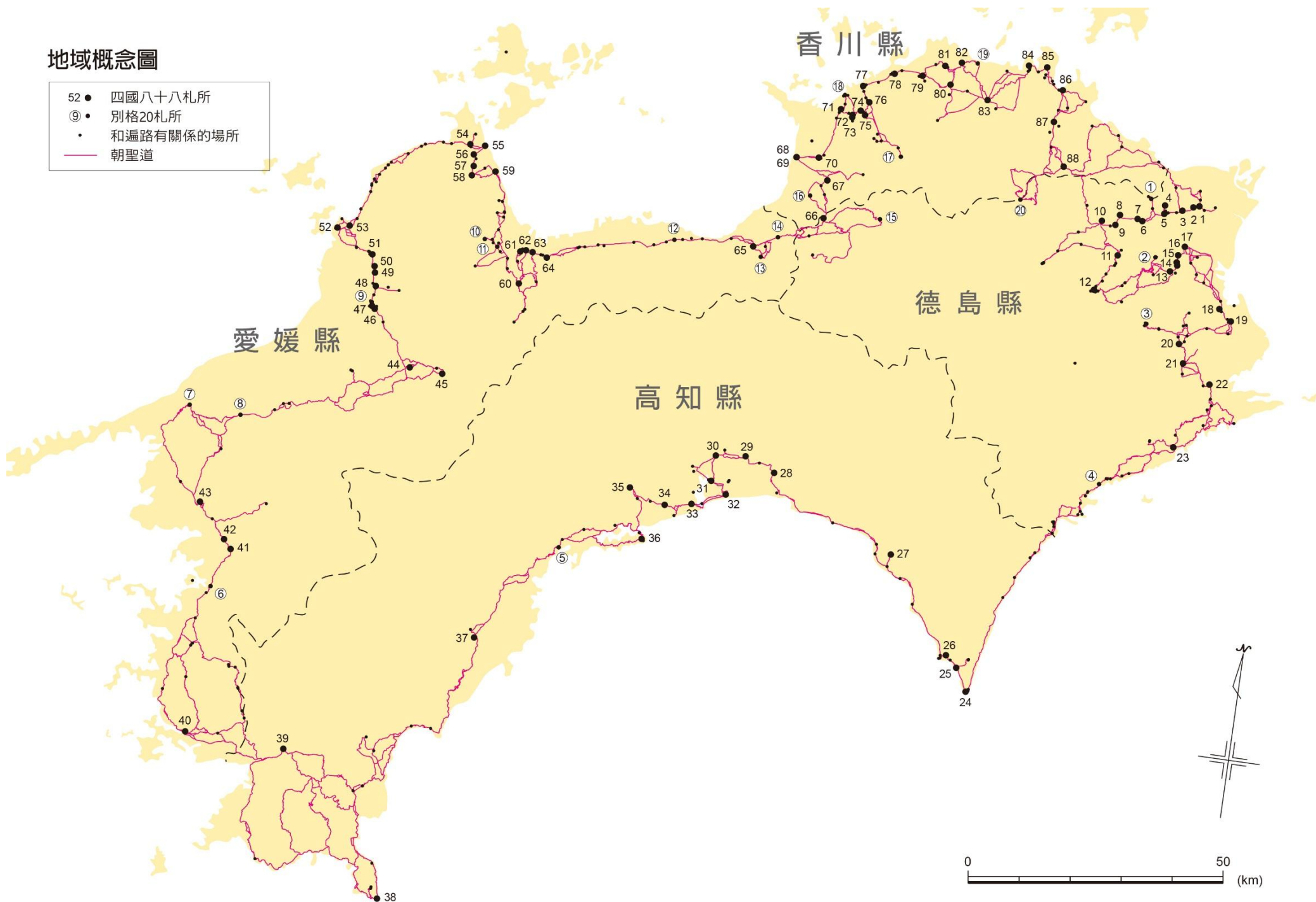
四國遍路指南（繁體中文版）



Naoyuki Matsushita 松下直行
翻譯者・編集者：小歐、WJ
協助：德島縣觀光協會
All Rights Reserved 2016

地域概念圖

- 52 ● 四國八十八札所
- ⑨ ● 別格20札所
- 和遍路有關係的場所
- 朝聖道



前言

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。去世之時，又會被親人、遺物、花朵與各種回憶圍繞……

在此先停下腳步，投身於萬物平等、樸實無華的自然乃至宇宙之中，如何？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。

一個人踏上遍路旅行最好。為了將來活得更好，踏上遍路吧！

面對遍路這個無比深奧、難以掌握的概念，不斷地徘徊在永無止境、自問自答的混沌之中，才發現自己又再度踏上了遍路旅行。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。

對外國人來說，關於四國氣象天候、歷史文化的認識比日本人少，本書將整合這方面的基本情報，以及整理了許多外國遍路者會考慮擔心的問題，一併列在書中。主要是針對徒步遍路者，除此之外以汽車遍路或其他遍路方式的相關資訊也約略列上，可以依自己的需要參考使用。

另外，第二十二章〈遍路道上的各種傳說和鄉野奇談〉，則是為了徒步遍路的外國人而寫，閱讀這一章的介紹，可以了解遍路道上的所見所聞中許多歷史背景和典故，讓遍路者能更加理解四國遍路，遍路旅程也將變得更有意義。

本書在宗教題材部分，編輯上試圖掌握最大程度的普遍性。不過因個人理解或解釋不同而造成內容不充分之處，還請多多包涵。

Naoyuki Matsushita 松下直行

<http://henro88map.com/>

翻譯者・編集者：小歐、WJ

目次

1. 何謂遍路？	1
2. 四國的地方特色.....	3
3. 遍路的最佳時間.....	4
4. 遍路所需要的時間和各種數字情報	5
5. 巡拜的方法	9
6. 進行遍路的方式.....	11
7. 費用及如何領錢.....	14
8. 給徒步遍路者行程規畫時的建議.....	17
9. 關於住宿	22
10. 各類旅行情報.....	27
11. 遍路的裝備	30
12. 如何參拜	37
13. 遍路道上的規戒.....	43
14. 接待.....	44
15. 弘法大師（空海）	45
16. 遍路的歷史	47
17. 遍路豆知識.....	50
18. 佛像的介紹	60
19. 前往四國的方法.....	64
20. 遍路道上的常用日語	68
21. 可通外國語的服務中心	73
22. 遍路道上的各種傳說和鄉野奇談.....	75

1. 何謂遍路？

「四國遍路」（也簡稱「お四国」），是弘法大師（空海）曾於此地徒步環繞，巡錫苦修，其中共有八十八座佛寺的宏大環狀巡禮路。全程約 1,142 公里的遍路道上，盡是豐富的自然風土、溫潤人情、歷史文化和佛像文物，我想遍路正是在這些寶物的包圍下，努力接近「頓悟」境界的修行。

不過，現代人走遍路不只是為了宗教修行的目的，有些人是為了祈求病氣痊癒、身體健康、家內安全，或是供養親族，或是為了讓心靈充實，也或者是喜歡登山健行，或是一種觀光方式。人有各種各樣，就會有各種目的，而遍路對現代人來說算是一種療癒的旅行。

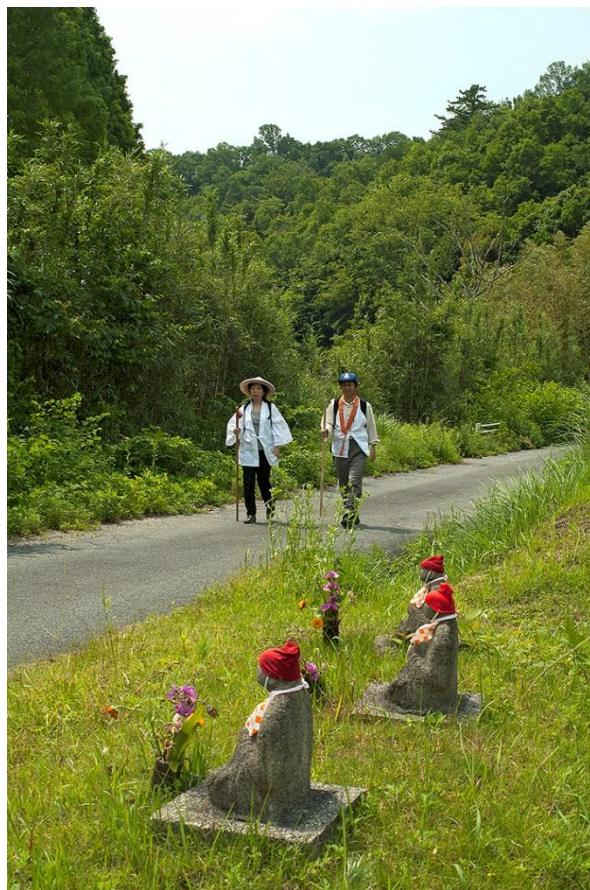
原本遍路是神聖的修行之旅，因此當地人也會溫暖而嚴格地迎接遍路者。雖說如此，也不需將遍路想得太過艱苦，總之先踏上巡禮之路，在行走期間信仰心便從中而生，也得到了重新審視自己的機會，也就是說這是一個能發現新的自己的旅行。而這條路歡迎所有的人，不管你的國籍、性別、年紀、社會地位、穿著打扮，不管是誰，都可以走上這條路。

走在路上時，自己的腦子裡會閃過各種念頭。或許是檢討過去自己的所作所為，或是行旅中的所見所聞勾起心裡的各種自問自答。四國遍路給予人們一個可以沉澱自己的非日常空間。

那麼，為何是四國呢？

比起到達終點，遍路旅程中最大的目的是在途中的經過。對自己的行動精神感到充實，而路上會有各種遭遇，危險的山路、單調的產業道路、大雨、迷路，其中的每一件事都會成為自己忘不了的回憶，而這些心情與感受也將可能會影響日後的人生。這些或許在其他的步行經驗上也能體驗得到，但就四國遍路這趟旅程的途中，還有精神層面的佛寺參拜。也就是說，遍路道上有豐富耀眼的自然風土，讓人覺得光明的一面，也兼備了正向面對悲傷空虛的人生，使人心情沉靜下來的另一面。

到各札所需要納經，收集這些朱印當作是參拜過的證明。納經不僅只是收集戳印這樣單純的動作而已，蓋滿朱印的納經帳還代表了旅行中所有體驗過的風風雨雨之珍貴意義。遍路旅行不僅是讓身體，連心靈都得到重新充電的機會。



而全長 1,142 公里的遍路道，還依四國四縣分為四個道場，各自有其不同的意義。

以八十八札所的順時針順序

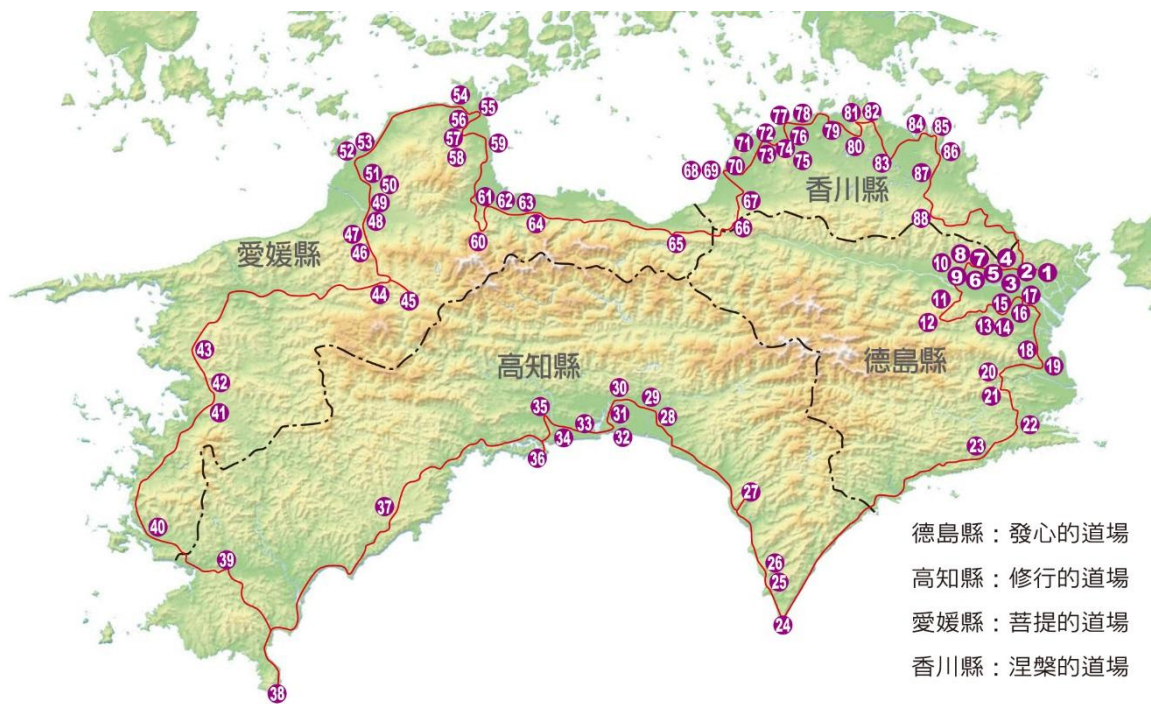
德島縣（阿波）：發心的道場＝起心動念，開始行動

高知縣（土佐）：修行的道場＝加強精神的訓練

愛媛縣（伊予）：菩提的道場＝斬斷煩惱，往極樂淨土邁進

香川縣（讚岐）：涅槃的道場＝戰勝煩惱並超越之，來到解脫的境界

括號內是一八六八年以前封建時代的令制國名，就四國來說，之前的國境與今日的縣境一致。和日本的其他地區相比，四國至今仍常會沿用舊稱。



2. 四國的地方特色

四國是日本列島主要四大島當中面積最小的一座，約占日本國土面積的百分之五，人口約占百分之三，經濟力占百分之三以下。在因經濟發展而使得社會資本充足的日本來說，四國是一個仍保有美麗大自然及傳統生活樣式，再加上充滿溫情的地方人情味所構築的美好土地。

日本人對四國的印象是，自然且平靜的瀨戶內海上的小島風情，而另一面則是有壯闊生機的太平洋海岸風光，還有美麗的田園景色，溫暖的氣候，此外還有據說是日本最古老的溫泉——道後溫泉。飲食文化上，有新鮮且獨特料理法的海鮮，讚岐烏龍麵和柑橘類水果等許多美食。



愛媛縣（道後溫泉）



香川縣（讚岐烏龍麵）



高知縣（土佐）



德島縣（阿波）

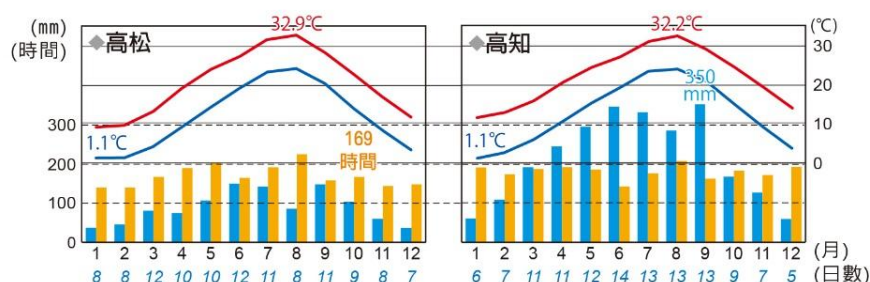
3. 遍路的最佳時間

氣溫 降雨量 日照時間 降雨日數（以月區分）

平均月別數值

- 平均最高氣溫
- 平均最低氣溫
- 降雨量
- 日照時間
- 6 降雨日數

齣處：氣象廳



若以天候和氣溫來考慮，最適合遍路的季節是春天的三月中旬到五月，以及秋天的十月到十一月。從全年的氣候循環看來，六月到七月中旬是梅雨季，雨量很大，到了八、九月天氣逐漸穩定，但此時也正是颱風季節。而十二月到二月間最低氣溫接近攝氏零度左右，寒流來襲時，山區會降雪，路面也會結冰。而七、八月時，最高氣溫超過攝氏三十五度的日子也不算少見，白天時（尤其是中午前後）日照很強，往年曾有遍路者因中暑而被送醫急救。

冬至（十二月下旬）	日出時間早上七點／日落時間傍晚五點
夏至（六月下旬）	日出時間早上五點／日落時間傍晚七點二十分

靠瀨戶內海這一側的陸地，是日本降雨量較少的地方；相反地，在太平洋這一側的陸地則是日本降雨量最多的區域之一。但是兩個地區的降雨天數不會相差太多。也就是說一樣是降雨的天氣，瀨戶內海這一側常常是下毛毛雨，而太平洋側的雨勢較大。

氣溫的話，靠瀨戶內海和靠太平洋的陸地不會相差很大。遍路者可根據季節該有的準備來做考慮。

三月下旬到四月上旬，是櫻花的季節，之後在四月下旬至五月上旬則能感受新綠的勃然生機；而在十一月下旬，遍路道上也有好幾處札所是賞楓的聖地。

給夏季遍路的建議是，早上和傍晚的時間比較涼爽，可以趁這些時間多走一些路；正午前後（早上十點到下午四點間）可以的話請盡量找陰涼處休息。如果有步行山路達半日的行程，入山前請準備至少兩升的水。

給冬天遍路的建議是，白天時因步行較熱不用穿得太厚，但是日落後氣溫會驟降，請注意保暖。還有雨天淋溼的話，容易失溫，請特別留意防雨。

若以一般服裝的標準來說，四國在六月到九月間是穿短袖、短褲的季節；而十二月至二月之間則是穿羽絨服的季節。

在天候條件適合時，遍路道上的遍路者也會比較多，特別是星期六日和假日。所以當有遍路旅行團的巴士到札所時，納經所會較忙碌擁擠，遍路者需要依序等待。在這樣的情況下，或許可以在參拜之前先去納經，或是利用等待的時間來好好參觀札所的建築或佛像雕飾等細節，可靈活運用、隨機應變。遍路是修行的旅行，切勿太以自我為中心而大發脾氣。

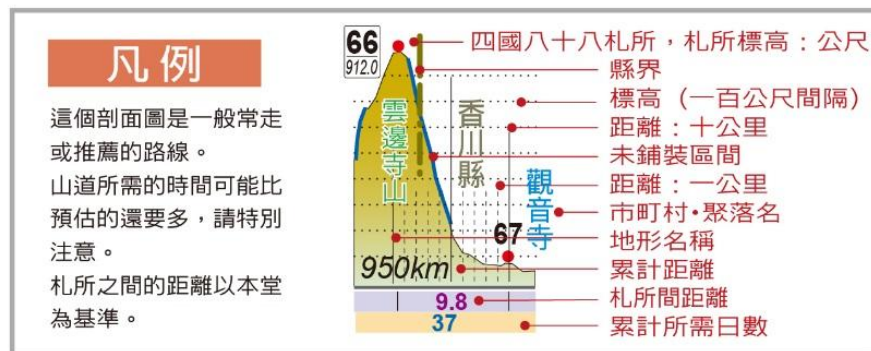
4. 遍路所需要的時間和各種數字情報

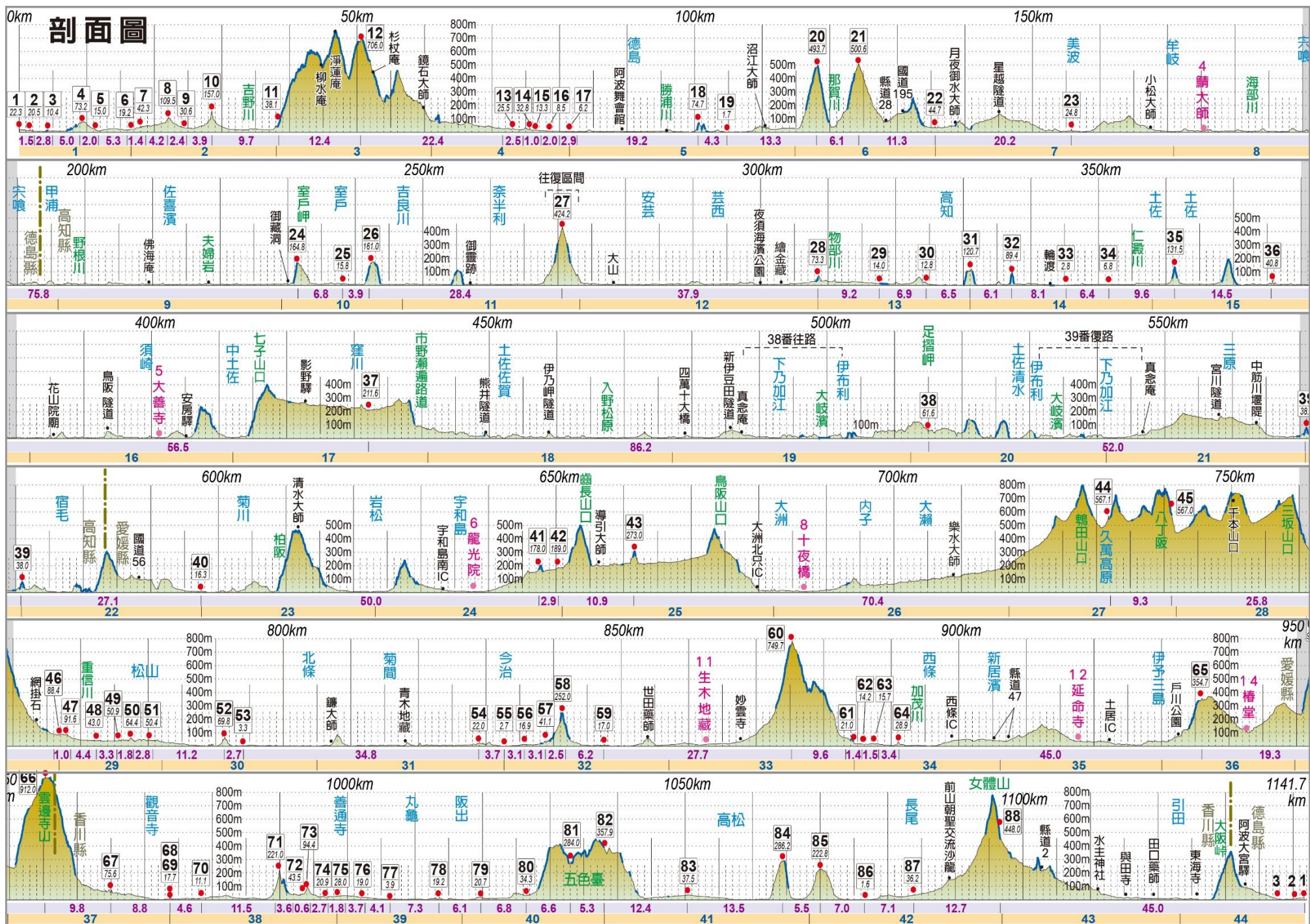
徒步遍路所需要的天數因人而異，無法一概而論。每天的起點和終點，要以距離、高度、住宿地和札所的參拜（在一間寺停留的時間約三十分鐘）來綜合考慮，一般人平均的體力一小時可步行三到五公里（山間未鋪裝的土坡路約二公里），有志遍路的人可以依此里程數來評估個人狀況。遍路道上有些路段有多種走法，請先以基本的路線來做規畫。（如 PC-Mapping）另外，這裡的距離指的是水平距離，坡度等問題並沒有特別列出。

活動時間約從早上七點到下午五點，需含午餐及休息時間。

（請參考：剖面圖）

總長度（T1-T1）= 1,141.7 公里，（T1-T88）= 1,096.5 公里





獲得標高

有關高度的資料以日本國土地院基盤地圖情報數值標高模型五公尺和十公尺的網狀圖資料為底本，依據 PC-Mapping 計算得出。

區間	上(公尺)	下(公尺)	距離(公里)	區間	上(公尺)	下(公尺)	距離(公里)
1-2	11	-13	1.5	46-47	18	-15	1.0
2-3	22	-28	2.8	47-48	2	-51	4.4
3-4	115	-55	5.0	48-49	16	-8	3.3
4-5	11	-68	2.0	49-50	39	-25	1.8
5-6	27	-24	5.3	50-51	31	-46	2.8
6-7	26	-3	1.4	51-52	122	-103	11.2
7-8	92	-24	4.2	52-53	7	-74	2.7
8-9	0	-79	2.4	53-54	293	-274	34.8
9-10	137	-9	3.9	54-55	49	-68	3.7
10-11	72	-193	9.7	55-56	15	0	3.1
11-12	1,369	-700	12.4	56-57	33	-9	3.1
12-13	569	-1,251	22.4	57-58	254	-43	2.5
13-14	41	-34	2.5	58-59	31	-266	6.2
14-15	3	-21	1.0	59-60	886	-153	27.7
15-16	2	-7	2.0	61-61	255	-984	9.8
16-17	1	-3	2.9	61-62	7	-14	1.4
17-18	111	-43	19.2	62-63	8	-7	1.5
18-19	52	-125	4.3	63-64	43	-29	3.4
19-20	574	-76	13.3	64-65	765	-444	45
20-21	485	-477	6.1	65-66	1,045	-484	19.3
21-22	260	-723	11.3	66-67	112	-954	9.8
22-23	267	-286	20.2	67-68	41	-91	8.8
23-24	702	-562	75.8	68-69	0	-3	0
24-25	62	-212	6.8	69-70	22	-28	4.6
25-26	169	-23	3.9	70-71	256	-48	11.5
26-27	672	-401	28.4	71-72	66	-242	3.6
27-28	256	-615	37.9	72-73	52	-1	0.6
28-29	30	-89	9.2	73-74	9	-82	2.7
29-30	80	-81	6.9	74-75	11	-4	1.8
30-31	157	-49	6.5	75-76	6	-16	3.7
31-32	135	-171	6.1	76-77	2	-17	4.1
32-33	25	-107	8.1	77-78	39	-23	7.3
33-34	35	-31	6.4	78-79	36	-35	6.1
34-35	154	-29	9.6	79-80	56	-43	6.8
35-36	306	-396	14.5	80-81	433	-184	6.6
36-37	1,322	-1,152	56.5	81-82	312	-238	5.3
37-38	1,322	-1,535	86.2	82-83	119	-440	12.4
38-39	830	-790	52	83-84	299	-50	13.5
39-40	963	-985	27.1	84-85	236	-299	5.5
40-41	1,362	-1,202	50	85-86	53	-274	7.0
41-42	68	-55	2.9	86-87	62	-27	7.1
42-43	457	-374	10.9	87-88	770	-359	12.7
43-44	1,688	-1,394	70.4	88-1	879	-1,305	45.0
44-45	640	-632	9.3				
45-46	907	-1,394	25.8	總計	獲得標高	+24,379	1,141.70

增加二十座別格靈場的資料

在四國，除了八十八座靈場之外，另有二十座別格靈場。這些別格靈場是一九六六年才彼此組織起來的，許多串聯的道路並非傳統的遍路道，而是採用一般的道路來做計算。

在有別格靈場的區間，經過別格的距離是 594.3 公里，不經過別格的距離是 432.2 公里。兩者相減增加的公里數為 162.1 公里。

也就是說，徒步遍路八十八札所再加上別格二十座的里程數為 1,141.7 公里+162.1 公里=1,303.8 公里。

別格札所標高（以本堂高度計）

1. 大山寺: 448.6 公尺	2. 童學寺: 40.9 公尺	3. 慈眼寺: 559.9 公尺	4. 鯖大師: 11.5 公尺
5. 大善寺: 26.1 公尺	6. 龍光院: 22.8 公尺	7. 出石寺: 810.0 公尺	8. 十夜橋: 10.6 公尺
9. 文殊院: 60.5 公尺	10. 興隆寺: 262.9 公尺	11. 生木地藏: 26.1 公尺	12. 延命寺: 35.1 公尺
13. 仙龍寺: 278.0 公尺	14. 椿堂: 104.2 公尺	15. 箸藏寺: 549.0 公尺	16. 萩原寺: 80.0 公尺
17. 神野寺: 156.2 公尺	18. 海岸寺: 2.5 公尺	19. 香西寺: 9.9 公尺	20. 大瀧寺: 910.0 公尺

注）八十八靈場的標高記載於本書開頭的剖面圖中。

5. 巡拜的方法

不需要拘泥於一定要一次全程走完，可依自己能在四國停留的旅行時間來做計畫安排。先進行其中一段的巡禮來體驗遍路文化也是可以的。

一次走完的巡禮行程，通常是金錢和時間上較有餘裕的人才有辦法，但可依個人目前的現狀安排可行的遍路計畫。請安心準備，遍路道不會不見。還是有可能找到去遍路的機會。而當完成遍路的遍路者有了想要再次去走遍路的想法，就被稱為「四國病」。

順打（順打ち）

依札所的編號順序順時針參拜來進行遍路，稱作「順打」（順打ち）。對於四國的地形環境不熟的人，我極度建議依此方式進行遍路。遍路道上隨處可見依順打路線來指引的路標，就算是沒有帶徒步遍路地圖的新手，都有可能依著一路上的指標移動前進。

參拜遍路札所這件事在日文上稱作「打つ」（釘）。因為古時候的納札是金屬或木製的，到達札所參拜時，會將納札釘付在建物上。不過後來考慮會損害到建物而被禁止了。

目前大多數人會從第一番開始他們的遍路旅行，但在交通工具還不方便的時代，如果是先到德島，則會搭船到鳴門參拜完第一番後，直接到第十七番，接著是十六→十五→十四→十三→十一→十二→十八番這樣的順序走，然後再依照之後的數字順序走到八十八，之後再走完第十到第二這一段。若是先到愛媛縣，多會搭船到松山的高濱港，自五十二番參拜起，終點再五十一番。若是先到香川縣，則是搭船到丸龜，從七十八番開始走，自由度相當高。

因此我們現在所認知的四國四縣各自代表的道場意義在那個時代並不成立，並非大多數遍路者共有的經驗。也就是說，四國四縣在遍路道上分別為四座道場的這種說法，是後來才有的詮釋。

逆打（逆打ち）

以編號倒數順序（即逆時針方向）進行遍路，稱為逆打。逆打遍路者很容易漏看為順打者指示的路標，因此需有會頻繁迷路的心理準備。再者，如前所述逆打的困難度比順打要高出許多，所以一般會有逆打的功德是順打的三倍之說。而世人相信現今仍在持續修行的弘法大師是順打修行，因此逆打可增加與弘法大師相遇（能得到更多的功德）的機會。從目前現有的資料中推測，關於這樣的解釋大概是在一九八〇年代開始整備路標以後才有的說法。

在高群逸江（她於一九一八年出版了一本她二十四歲時遍路的遊記《娘巡礼記》）的時代，認為順打和逆打得到的功德都是一樣的。

通打（通し打ち）

一次完成八十八座札所的參拜。

區切打（区切り打ち）

不一次完成全部的札所巡禮，比如說以週末的時間來走一小段路程，或是分區間以數次的行程來進行，也就是以自訂的時間和區段分次完成遍路的方式。而抵達與離開每次行程的起點、終點都可用大眾交通工具來移動。

而遍路道上第七十一番到七十八番，基於歷史淵源，自古以來是著名的七福神巡禮，是單日可完成的參拜行程，且有屬於這條巡禮路線的納經帳。

結願

四國八十八所全部參拜完稱為結願。不論札所的順序，最後到達的第八十八座寺就稱為「結願的寺」。也有人認為走完八十八座寺後，再回到出發時的那一座寺，讓自己走過的巡禮路繞成一個圓，也是目前常有的結願做法。總而言之，目前普遍認為結願集大成之地是離開四國之後前往高野山向弘法大師報告。不過，除了澄禪於一六五三年的《四國邊路日記》裡有提及以外，關於二戰以前的各種記述，並無法確認要到高野山參拜才算結願。

還願參拜（お礼参り）

與前述的結願相關，八十八座札所皆參拜完之後，再回到出發時的札所或是到最近的札所，進行還願感謝的參拜。

6. 進行遍路的方式

巡拜的方式有許多種，可因個人的考量安排計畫。最基本的方式便是以徒步來進行遍路，不過也有人因雙腳不便或各種各樣的情況，但還是很想進行遍路，所以不用覺得一定得用走的才是遍路，還是可以考慮適合自己的方式。然而因為交通方式越來越便利，目前的遍路更加有了觀光化的傾向。

徒步遍路

徒步遍路是重視傳統與修行的一種方式，也最需要把握費用、行程、每日持續步行的體力和持久力。事前需細心準備必要的裝備，並對自己的體力進行客觀的調整管理。在路上若原本預定的進度無法完成，需維持能做臨機應變的精神和時間上的餘裕。

媒體上常見對遍路道的距離有 1,400 公里或 1,200 公里等不同的說法，本書和《Shikoku Japan 88 Route Guide》所標載的遍路道距離，應該是最正確的。一般來說，在步行平地道路時，大多數的遍路者約一天可走三十公里左右。

遍路者需重視身體的狀態，當身體和雙腳感到不適、狀況不好時，就要馬上自我調理照顧，諸如服用感冒藥、冰敷、伸展、貼紮、尋求支援等。

天候變化、道路狀況、迷路等不確定因素很多，無法照計畫進行的情況不時會發生。若發生意外就需要安排對應的休息日，也會遇到需要考慮放棄旅行的時刻。

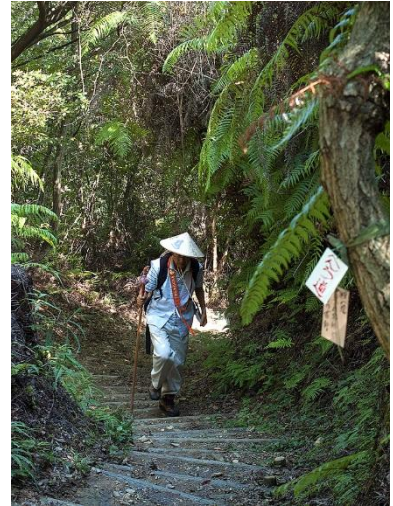
以一日的步行進度來看，上午因前晚的休息通常狀態較好，可把握精神走長一點的距離，午後因為疲勞開始累積速度會較慢，可進行一些短時間的休息，調整步調之後繼續走，必免在節奏上有巨大的落差。

為了在遍路道上能持續地長時間步行，我建議在出發前可以模擬訓練，對自己的體力和屆時可能的狀況能較有了解和準備。

自行車遍路

自行車遍路的路線與徒步路線不盡相同，有些山道未鋪裝的路段自行車無法通行，在《Shikoku Japan 88 Route Guide》的地圖裡和《Tourism Shikoku の遍路パンフレット》

(<http://henro88map.com/>) 有標示出自行車可能無法通行的路段。《Shikoku Japan 88 Route Guide》裡的灰色路線即為未鋪



裝道路。

此外，有一些別格靈場及第四十五番岩屋寺等札所，其本堂的位置還需途經一大段山坡樓梯才可到達，這種情況下或許可以將自行車暫停，請山腳下的商家代為看顧。但之後請務必適當地與店家表達感謝之意。在日本社會裡，直接給對方錢來答謝可能會有點兒失禮，可以準備一些自己國家的小紀念品，贈送給幫助自己的人是比较理想的。（這樣的答謝方式，不限於自行車遍路者）

如果山腳下沒有能協助看顧車的人，那就要找適當的地方停車，車務必上鎖，且行李隨身，不要留在車上。

另外，若要將自行車帶上大眾運輸交通工具，火車上是可以的，但需要把車子拆掉或摺疊在車袋裡，而一般路線巴士和高速巴士則不行。

自行車遍路的日數大概需要二十天。

利用大眾運輸遍路

利用電車或巴士移動到離札所最近之處，再徒步前往的遍路方式。《Shikoku Japan 88 Route Guide》裡有刊載一部分的時刻表和一些當地的住宿資料，也可從本書卷末的案內所那裡打聽各地區的相關情報。

當巡禮至寺間距為長距離的札所時，可考慮個人的體力、時間，或可靠電車、巴士來移動。搭乘火車時，在上車的站購買到目的地車站的車票，無人車站裡會有購票的販賣機，有些則是上車後可抽取整理券、和車掌直接購票。而大部分有停特急車的車站，都有「綠色窗口」可用信用卡購票。

乘坐巴士時，從後門上車，上車時記得抽取整理券，車內會設置換零錢的機器（但一萬圓無法兌換），下車時從前門下，並對照整理券付相應的車費。

另外，高知的室戶和四萬十、足摺和愛媛的愛南地區並沒有鐵道經過，僅有地區的路線巴士。關於都市間的高速巴士和都市內的區間巴士資訊，可在當地的住宿點打聽相關情報。



電車遍路

遊覽車遍路

由旅行社全程安排行程、用餐、住宿的遍路方式。不管是一次完成或分次完成，有各種的行程計畫。在這樣的遍路行程中，還會專門安排先達來做導覽，若想以一種有效率的方式深入了解關於遍路道上的相關知識，選擇參加遍路旅行團的效果可能比徒步遍路還要好，不



遊覽車遍路

過一般的遍路旅行團僅以日文導覽，不提供外語解說，最好是懂日文的人才方便參加。一般來說，一次完成的旅行團，費用約在二十一萬日幣到二十五萬日幣之間，所需的時間約九到十二天左右。

可參考以下網頁：

<http://www.tokubus-kanko.co.jp/tour/ohenro.php?type=0&limit=0>

http://travel.iyotetsu.co.jp/tour/tourList.php?s_list_4

<https://www.anabukitravel.jp/hanahenro/>

（注）中文使用者或許可以考慮豐和旅行社，該社目前在香港、台灣、中國都有辦理華語解說的遍路旅行團。

開車遍路

使用個人轎車或租車來進行遍路。對腳力不足或行動不是那麼方便的人來說是很好的方法，不用太擔心天候的問題，行李很多也沒有關係。如果札所附近的住宿點客滿，也可移動到市區去尋找住宿的地方，旅行的自由度很高。不過，選擇開車遍路的人需了解日本的交通法規，若不小心引起交通事故，將對旅行計畫或自身安全帶來影響，請格外注意。另外，租車公司不一定有多語言的導航系統可提供。租車遍路所需要的時間約十天左右。



開車遍路

機車遍路

機車遍路和汽車遍路一樣自由度較高，不過能帶的行李分量和腳踏車差不多。騎往位在山上的札所時，其鋪裝道路多半較窄且長，常有連續彎道，請特別注意安全。

小巴士・計程車遍路

幾位志同道合的朋友們一起包計程車或小型巴士進行遍路。對上了年紀或是腳力無法長時間步行的人來說是很方便的遍路方式，七、八個人的小團體也能成行，彼此可攤分包車的費用。目前有些計程車公司的駕駛是公認先達，可請他們搭配四國觀光景點，量身訂作私人遍路行程的服務。因為司機算是私人僱用，費用上需加入司機的人事費和住宿費。有些札所的本堂與停車場之間的距離較遠，若是大型遊覽車只能停在停車場，參拜者得自行走進去，而包車的話，計程車可把參拜者載到離本堂最近的入口。各家遍路包車公司會有各種套裝行程，至少兩人即可成行，費用約日幣五十萬圓起，一次參拜八十八所的行程約八天。

7. 費用及如何領錢

徒步遍路的需要花費（概算）：包括住宿費、餐費、札所納經費和其他雜支。

住宿費

善根宿（無供餐）	日幣 0～4,000 圓
民宿（含兩餐）	日幣 5,500～7,500 圓
旅館（含兩餐）	日幣 5,500～20,000 圓
商務旅館（無供餐）	日幣 3,000～8,000 圓
飯店（無供餐）	日幣 6,500～40,000 圓
宿坊（含兩餐）	日幣 6,000～8,500 圓

餐費

早餐：日幣 300 圓起

有提供早餐服務的餐廳和咖啡店，通常有便宜的早餐組合可以選用。

午餐：日幣 350 圓起

一般的餐廳和咖啡店在星期六日及假日之外，中午會提供便宜的商業午餐。

札所

賽錢（香油錢，本堂和大師堂兩處）	費用自由（日幣 10～100 圓）
納經帳納經	日幣 300 圓
白衣朱印	日幣 200 圓
納經掛軸納經	日幣 500 圓

（以上三種納經朱印可視個人需要選擇）

其他雜支

電信通訊相關費用、零食、飲料、衛生用品、常備藥、電車或巴士等交通費用

總支出

採取一次徒步走完遍路所需的費用約 40 萬日幣（一天的花費控制在一萬日幣以內）

若是以騎自行車完成遍路的話，需花費 20 萬日幣；而開車遍路的話則是約 15 萬日幣（租車費用另計，一般來說依不同的車種，租車費用約在日幣 70,000～130,000 圓間）。

- 1.實際費用因人而異，這裡僅以住宿費、餐費等必要支出作估算，不含個人買土產或紀念品等費用。
- 2.抵達四國的交通費也不含在內。
- 3.衣服、鞋子、背包等裝備另計，預估約日幣 40,000～50,000 圓。

ATM

一次走完遍路至少要花一個月以上的時間，若攜帶太多現金在身上又會擔心有被偷或不慎遺失的風險。為了避免這個問題，先帶部分現金，途中能再補充是較理想的。有一些飯店、餐廳、超市、便利商店，可以接受日本國以外銀行發行的信用卡，不過許多私人的民宿不接受信用卡，所以身上有足夠的現金是必要的。在四國要以日本以外銀行發行的信用卡或提款卡來領錢，有以下兩種方式。

(1) 郵局的國際 ATM 服務

遍路道上的郵局 ATM，多半有這種服務。至於是否會收取手續費等相關細節，需詢問您所持卡片的發卡銀行。

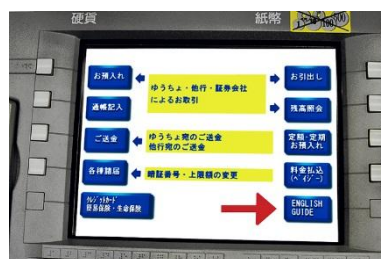
http://www.jp-bank.japanpost.jp/en/ias/en_ias_index.html

可以提款的卡片如下（請注意您的卡片上是否有相關標示）

VISA, VISA ELECTRON, PLUS, Master Card, Maestro,
Cirrus, American Express, Diners Club, JCB, China
Unionpay and DISCOVER（二〇一六年十一月）

操作時可選擇英文介面，依照指示操作，就可以簡單地領到日幣了。

提款機非二十四小時提供服務，其開放時間依不同場所可能有不同的規定。一般來說，ATM 的營業時間為上班日的早上 8:45-下午 5:30 和星期六的早上 9:00-中午 12:30。而市中心的 ATM 有些在星期日和假日的上午 9:00-下午 2:00 有提供服務。日本一年間約有十六個假日，特別是在一月一日到一月三日、四月二十九日到五月五日間為連續假日，請特別注意。



郵局 ATM

(2) 便利商店的 ATM (7-Eleven)

7-Eleven 的款機是二十四小時營業，全年無休。提款是否需要手續費因各家發卡銀行而異。

<http://www.sevenbank.co.jp/intlcard/index5.html>

可以提款的卡片如下（請注意您的卡片上是否有相關標示）

VISA, PLUS, Master Card, Maestro, Cirrus, American Express, JCB, China Unionpay, DISCOVER and Diners Club (二〇一六年十一月)

ATM 的操作介面有提供英文、韓文、中文、葡萄牙語四種語言服務。

到二〇一六年三月止，7-Eleven 在四國預計會增加到三百家店面。

旅行支票

四國內約有十四家郵局可以接受美國運通銀行所發行的旅行支票（美金、加幣、澳幣、英磅、人民幣、韓元）兌換為日幣現金。

這十四家郵局分別為德島中央、鳴門、小松島、安芸、高知中央、高知東、松山中央、今治、新居濱、觀音寺、丸龜、坂出、高松中央、高松南。

（服務 2016 年 5 月 2 日完成）

另外，在郵局寄航空信件的郵資是日幣 92 圓。郵局也會處理國際包裹。

四國內可以兌換外幣的地方

上述的郵局也接受以外國紙幣兌換日幣（貨幣種類同旅行支票）。日本松山機場國際線入境後兩小時內可兌換。住宿 Clement 高松飯店的旅客也可在飯店櫃台兌換（但接受兌換的貨幣種類不多）。在銀行兌換日幣，有些銀行會需要有該銀行戶頭才能兌換。



Eleven ATM

8. 給徒步遍路者行程規畫時的建議

用餐、購物

鄉鎮市的市中心會有不少的餐廳、咖啡店和便利商店，離市區較遠的地方，店家較少。若準備得宜，並不會有沒東西吃的風險。此外，也可和當地人打聽哪裡有特別的地方料理可以試試。

水龍頭裡流出的水多半可以生飲，不過有些洗手間內的水不能生飲。請不要飲用田地間水龍頭流出的生水，因為可能會有農藥混入水道之中。沿路會有不少自動販賣機販售水和飲料，使用一千圓紙鈔也可以找零。

遍路算是一種修行的狀態，至於途中是否能飲酒抽菸，並沒有特別的規定，請自行判斷。

便利商店	全年無休，長時間營業，可以購買許多商品和食物的店。包括食物、飲料、零食、衛生用品、盥洗用品、內衣褲、化妝品、殺蟲劑、電池、文具、報紙、雜誌等，都可在此補充。
超市	比便利商店的規模大且價格略為便宜。但有定休日，且每日營業時間比便利商店短。
藥粧店	主要販售藥品和衛生用品，但也會販售一些食物，有時會有特價。

洗手間

當步行遠離市區時，哪裡有洗手間對遍路者來說便是一個重要的問題。各札所、火車站、便利商店、超市、市役所（各級行政中心）、町役場（區公所）、咖啡店、餐廳、加油站和公園等地方都可找到或商借洗手間。或是和當地的居民借用。火車站的洗手間若在驗票區內，可與站務員商量借用。當然，在使用公眾洗手間時必要對管理人的整理掃除心存感謝。

使用個人管理的洗手間，可以用零錢供養表達感謝。許多洗手間會供奉烏樞沙摩明王（以火淨化清潔）。

在《Shikoku Japan 88 Route Guide》裡，我整理了各地洗手間的資料，其中也有那種髒亂到難以使用的廁所。

住宿

每天的行程是早上從住宿點出發，傍晚左右到下一個住宿點為止，日日如此。因此在規畫一日行程，考慮下一個住宿點時，距離是重要的考量。若是在傍晚可抵達的範圍內沒有可住宿的地方，那就少走一點，往前找最近的可投宿處，可以提早抵達休息。到了住宿點，還需要清洗金剛杖、個人衣物、洗澡、吃飯等事項要處理，也別忘了隔天上路的準備工作。晚餐多半會與其他遍路者一起用餐，這些遍路者多半是同一天在同一條路上前前後後同行的人，吃飯時可以交流路上的情報，分享心情，是遍路道上彼此充實的重要時光。

洗衣服

在住宿點可以洗衣服，有些地方使用洗衣機需收費，但也有些地方會接待遍路者，提供免費洗烘衣服務。四國的氣候如果不下雨時溼度不高，衣服通常隔天早上就會乾了。但也偶有溼度高而衣服乾不了的情況，若住宿點有烘衣設備，要烘到乾也需要花點錢。這個時候若有攜帶式吹風機，就可以幫上忙，讓還潮溼的衣服或是淋雨而溼了的鞋子可以盡快吹乾。

背包客在旅程途中可使用投幣洗衣店清洗衣物。儘管是徒步背包旅行，還是不希望自己的服裝儀容不乾淨而讓人印象不佳。而一般投幣洗衣店的操作說明多為日文的，且許多人是利用它來清洗業務用毛巾（如旅館、美容院、餐廳）或家庭內的大件布品（如床單、被套、窗簾）。使用一次的費用約 400-1,000 日幣／30-60 分。或是準備衣物用的消臭劑，也有為暫時除味的效果。

找路、問路

問路本身可以增加個人經驗與知識的不足。甚至會改變自身的價值判斷。這其實也是一種修行。與人交流可說是遍路道上重要的特性。

水泡對策

雖然每個人的情況不一，但徒步遍路會是長時間腳與鞋子頻繁磨擦，因而可能長出水泡，這是遍路者在路上經常會遇到的問題。我也聽說有人因為水泡太痛而想要停止遍路。因此，遍路者最好事先做好基本的水泡對策。

- 仔細選擇適合自己腳型的鞋子，並且要好好地試穿。（在浴室裡穿剛買的鞋子，比較容易合腳好穿）
- 在步行柏油路的硬地時腳底板容易累，所以鞋內若能墊一層軟墊會感覺舒服一些。而如此一來，最好買比剛好的尺寸再大 0.5 公分的鞋子，才方便把鞋墊安放進去。
- 為了減少摩擦，可自行準備一些適合的繃帶、OK 繃、防水泡的軟膏，事先使用在容易長水泡的地方。
- 硬角質容易引發水泡，所以適度去角質保持足部皮膚的柔軟也可減少水泡發生的機會。
- 穿著五指襪也是有效防止磨擦的方法，但要以能適合鞋子與足形為前提。
- 也有一說是中午前穿厚一點的襪子，到了中午後換穿薄一點的襪子。
- 若腳感到不舒服也別放任不管，可以把水泡的水擠出來，然後貼上貼布。

我個人是穿著鞋底較軟的防水（Gore-tex）健走鞋，並放入壽路步鞋墊，一片約 400 克。然後在大拇趾、拇趾球以及小趾部位各貼上 OK 繃，同時為了將腳底向上拱維持腳底板的弧度（足弓），會纏上沒有彈性的繃帶走路。

自我照顧

抵達住宿點後最重要的事，就是為了回復隔日的體力而好好休息調理。洗完澡之後，要好好伸展自己覺得不舒服的地方，這對隔日的復原是很有效的。伸展時不需要拉到會痛，但同一個姿勢可維持三十秒，讓肌肉能慢慢緩和。就寢時可對不舒服的地方進行熱敷，促進血液循環，消除疲勞。有時一般人按摩肌肉過度用力反而會受傷，因此輕輕磨擦即可。如果已經感到疼痛，請先冰敷（但請勿凍傷），再塗上消炎鎮痛的藥膏。或許也能和住宿點借到冰塊或冰枕。如果疼痛的程度繼續增加，請考慮休息一、兩天再上路。

「四國之道」（四国のみち）

「四國之道」是環繞四國一圈的健行道。其中包括兩種道路：

第一種：由環境省規畫的主要以自然風景為主的道路。

第二種：由國土交通省規畫主要以欣賞歷史與文化為主的道路。

在遍路道上常會看到這類指標，但其所代表的意義並不是遍路道，不過這些道路與遍路道多有重疊的路段。因其串聯了許多風景好的景點，所以在這些路上也會看到非遍路的一般觀光客。

然而第一種的環境道路，因各縣的森林維持管理無法普遍周全，有些路段在自然災害之後，未得到復原整備；而第二種歷史文化道路在近十五年內幾乎完全沒有維護。因此這兩種道路的指標也常因路標腐朽而無法判別。



四國之道招牌

道路休息站

道路休息站的洗手間和部分休息區是二十四小時可以使用。而在白天也多半會有販賣當地名產的區域，想要好好感受地方風土滋味的人，行經此處時請把握機會。在上午九點到下午五點間，這裡多半有工作人員常駐，若有各類問題可在這個時間內詢問。

一般來說道路休息站的管理者，是禁止在休息站內的空地野宿的，但實際上在遍路世界中，多將此處當作停車睡覺或紮營地點使用。



道路休息站招牌

野生動物・電氣柵

遍路道上常會遇到的野生動物有山豬、鹿、猴子、蛇、雉、蜂。不過只會在山道上才可能遇到。

若遇到山豬時，請保持冷靜，假裝沒事的樣子，讓牠自行通過離開。每年總有一、兩件，遍路者手腳被咬傷而送去急救



遍路道上柵

的新聞。

遇到野生動物共通的狀況，一是千萬別餵食牠們，二是通常遇上牠們都會逃走。所以不管如何，同樣都是自然界的生物，彼此遇上了希望能開放心胸，打聲招呼。此外，沿著遍路道行走，常會在田邊或鄉間看到的圍網和柵欄；在主要遍路道以外的道路，有時會有一些防止這些野生動物跨越的通道柵門，在這種情況下，遍路者開門通過後也請順手把門關好。

另外，山區為了避免野生動物出現傷害作物，還會設置電氣柵。電氣柵會產生人體不會受到影響的電流，但經過時最好還是不要觸碰。

遍路道上較常見到的是一種叫日本蝮（マムシ）的毒蛇。相較於其他的蛇，日本蝮的頭呈三角型，且其身體較短胖，而且遇到也不會逃竄。這時只要不被盯上牠不太會主動攻擊，但如果手伸入草叢裡或太接近的話可能會被咬。我每年大概都會遇到一、兩次日本蝮，因應對策是在四月到十月間行經山路，最好還是穿著 Gore-Tex 的綁腿，讓膝蓋以下能覆蓋受到保護。若真的被日本蝮咬傷，雖然死亡率不到百分之一，但也要冷靜地立刻叫救護車，比較理想的做法是大聲求救請人來幫忙。

山道、溼滑的坡道

在行走傾斜的山道或岩稜帶時，可能時速會降到只有一公里。有些水泥或柏油鋪裝的陡坡在雨天時會特別溼滑，一不小心容易滑倒，屁股會跌傷；為鞋底止滑，最簡單的方式就是在鞋上纏上繩子。日落後或天亮前的山道非常地暗，一個人路危險度大增，若真的需要夜行，請務必佩戴頭燈，留心腳步，謹慎穿越。



鞋上纏上繩子

迷路

發現迷路的時候，請不要躊躇，趁還記得來時路，趕快折返找到原路。迷路時硬要挺進很容易引發事故。

本書開頭的剖面圖上是最基本的路線，一路上都有充足的路標，不用太擔心迷路。另外，若是基本路線以外的路徑，完全沒有指標的區間，也可使用指南針或 GPS 等裝備，協助找到正確的方向。

往復區間

指的是遍路道中需原路折返的區間路段。在通往別格第一番、第十番、別格第三番、第二十七番、第三十五番、第三十六番、三十八番、別格七番、第四十四番、第四十五番、第六十

番、別格二十番等地會有一段路需原路折返。通常可向折返點的住宿點或商店商量，暫時將行李寄放，然後輕裝去參拜。參拜回來後，請和供寄放行李的商家表達感謝，以示禮貌。

活用宅急便

外國遍路者入境日本時可能會帶一些和遍路無關的行李，但上路之後，要一直帶著那些行李一起走是不太可行的。這個時候可以採取的措施是：（1）和最初的住宿點商量借放，等到回來之後再來投宿並把行李一起帶走。（2）先以宅配的方式寄送到四、五天後要投宿的地方，屆時在該投宿點收到行李後，再寄送到下一個四、五天後要投宿的地方，在旅程中以此方式反覆進行。宅配的集貨時間多在傍晚，若是寄送地在四國內，約隔天中午前可以送到。可向住宿點詢問宅配單，寄送一般的旅行箱約日幣 1,000 圓。

健康管理・醫院

為了避免在路上身體不舒服或發生交通事故需要看醫生而有大量費用，出發前可先購買旅遊平安險。即使如此，還是要設想準備萬一需先墊付醫藥費的可能性。

需要充分注意自己的身體狀況，保持健康的狀態，若有輕度的不適，在休息時間請務必好好照顧保養，遍路道上沿路都會有藥局或藥妝店可補充相關藥品、保健品。

9. 關於住宿

概說

民宿、旅館、宿坊這些住宿空間多半不接受信用卡。若離主遍路道距離較遠的民宿旅館，多半可以請經營者開車接送。

許多民宿旅館和宿坊多為共用浴室，請考慮其他住宿者也能乾淨使用，在進入浴池前請先淋浴洗淨身體，毛巾也不要浸在浴池裡，這些是入浴時必要的禮貌。

旅館和民宿在夏天多半六點開始提供早餐，冬天則是六點半；而晚餐多半是傍晚六點半用餐。

民宿和旅館準備的晚餐和早餐，多半是白飯，主菜是魚，並搭配漬物和味噌湯的和食。若是素食者或想吃西式麵包、不敢吃魚的人，或許在預約時可以特別和民宿、旅館說明。另外，日本人早餐的習慣會以生雞蛋和醬油拌飯，若對生食雞蛋有疑慮或不習慣的話，也可拜託民宿、旅館將之煮熟。不過日本的生蛋為新鮮殺菌，可安心食用。同樣的情況，在吃壽喜燒時，日本人也習慣以肉沾著生蛋液來吃。作為參考：有一說認為遍路是海洋信仰的起源，四國沿海環狀路上的民宿、旅館多提供海鮮料理。

宿坊或是家族經營的小民宿，多半是六點半開始供應晚餐，遍路者若能在五點左右能到達住宿點最為理想。宿坊的主要業務在寺院本身，而小規模的家庭民宿本來就有自己的生活，即使是投宿的客人也務必對這些住宿空間多多體諒理解。

最近連一些只能通日語的民宿旅館，投宿的外國遍路者也變多了，因此關於洗澡、上廁所、洗衣、吃飯等溝通都能簡單應付了。

予約

每一間寺院多會有周邊民宿、商務旅館的資料，因為也要讓民宿旅館有準備餐食的時間，所以最晚在當天中午以前預約是較為理想的。特別是個人經營的民宿，在三餐以外的時間有時會因出門購物等事不在家，電話會沒有人接。

在遍路的旺季，路上的遍路者會增加不少。特別是週末和假日的前一晚，或是有祭典或地方活動的時候，鄰近的住宿設施全部都會客滿。在這個時候建議的應變方法如下：

- (1) 可以尋找可合宿的房間。
- (2) 提早兩、三天前預約。
- (3) 搭電車或巴士到比較會有空房的地區住宿。



民宿



晚餐於民宿

關於予約的建議

(1) 小規模的民宿通常不會說英語，書末有常用日語的會話集可供參考。其他的飯店及商務旅館或許能略通一點點英語。

(2) 可以請今日住宿設施裡的人協助預定接下來的住宿點。

(3) 手機無法打日本國內電話的外國人，也可請途中遇到的日本遍路者協助預訂住宿。

住宿場所會為預訂的客人準備餐食、安排入浴、整理房間，並等待住客的到來。若無法抵達、或有什麼臨時的意外，請務必以電話聯絡取消。請不要予約了未到，增加住宿地點的困擾。這個情況下，有可能會要付一筆取消費，也可能不需要。總之沒有聯絡又未到的情況是要不得的。

但就實際狀況來看，沒有行動電話、且不太會以日文取消預約的外國人，經常會發生明明預約了卻沒有聯絡又未到的情況。請試想如果一家旅館，有幾位預約投宿的客人都是如此時，那準備的食物只能浪費了，對旅店來說是很大的困擾。

相反地，沒有預約就自行到住宿點要求住宿，也會為住宿點帶來麻煩，請盡量避免。

另外，如果會延遲抵達原本和住宿點約定的時間時，請務必事先聯繫告知。住宿點的人通常會等待，但如果投宿者比預計的時間晚了許多都還沒到，他們會擔心是不是路上發生了什麼意外，或者是不是需要請警察幫忙找人。請不要為住宿點的人帶來不必要的煩惱。

住宿場所的種類

住宿場所的種類有民宿、旅館、商務旅館、飯店、宿坊。但有些民宿和旅館、商務旅館和飯店，彼此的區分並不明顯。

部分的民宿會準備洗澡用的毛巾、吹風機、房間裡穿的浴衣、一次使用的牙刷和刮鬍刀、茶包等。

飯店	歐美式的典型飯店，無供餐，但有床和個人的衛浴空間。
商務旅館	房間和櫃台大廳比起飯店的規模都相對小，但價格比較便宜。無供餐，有床和個人的衛浴空間。
旅館	旅館是比起民宿在服務上和設備上都更為充實的日式住宿設施。 一般來說，旅館的目標客層分為觀光客與遍路者，兩者價格區別頗大。觀光客住的旅館費用會略為貴一些。而在遍路道上有不少以遍路者為訴求的小規模旅館，它的價格就和民宿差不多。有提供早餐和晚餐，和式床褥、浴廁為共用。
民宿	大多是家族經營的小規模日式住宿設施。因為是家族經營的空間，就會因為主人家中的婚喪喜慶或家族例行活動而有不定期休業。有提供早餐和晚餐，和式床褥，浴廁為共用。

宿坊	寺院所經營的住宿設施，主要是接收遍路團體客人，但如果有空房的話，個人也可以投宿。晚餐後和清早會有名為「お勤め」的讀經或聽住持講道的「法話」時間，投宿者可自由參加。也可有機會近距離觀賞寺內的佛像和裝飾。有提供早餐和晚餐，和式床褥，浴廁為共用。國曆除夕和新年公休。
----	--



宿坊（安樂寺）



讀經或聽住持講道的時間（善通寺）

其他的住宿方法

通夜堂

有些札所會提供免費的住宿空間，稱為通夜堂。但多半這些住宿空間沒有提供床褥棉被，請自行攜帶睡袋才方便在此過夜。我對於徒步遍路者使用通夜堂的建議是，札所內是否有通夜堂的相關情報多半從旅途中與其他遍路者交流得知，或是在傍晚時直接和寺方詢問。或是約四點過後與寺方交涉是否能借用納經所投宿。通夜堂是僅供休息過夜的空間，嚴禁用火，用餐等事項也請自行處理。



通夜堂

善根宿

當地人善意提供的免費或收費低廉的住宿設施稱為善根宿。和通夜堂一樣，常是與路上的遍路者交流會得到比較多的情報。大部分的善根宿不需要預約，而需要預約的地方已列在《Shikoku Japan 88 Route Guide》一書中。利用這些空間時，請務必保持整潔。



善根宿

筆者對於通夜堂和善根宿的特別說明

我目前已確認二十所寺有通夜堂的空間，但我並沒

有將這些資料公開。因為其實寺院不太歡迎遍路者在通夜堂投宿。不歡迎的理由是因為這些不是政府立案許可的住宿設施，萬一發生了犯罪問題或火災，情況會很麻煩。通夜堂最初的立意，是為了辦法事時，供人休息的地方。為死者弔唁的法事通常需要為死者守夜誦經，即日文「通夜」的由來。只是偶爾提供給沒有太多金錢餘裕的遍路者住宿罷了。

而今，因為網路的便利和擴散，許多人僅將之當作是「免費又便利的住宿空間」，以自己的意思誤解了其中的意義。

善根宿和通夜堂在營運上有類似的問題。經營者多半基於善心好意，投入自己的財力開設了住宿設施便利遍路者，每天為了那些不認識的人整頓環境，而鄰居們也不見得認同。而有些遍路者來到這裡，只會批評「沒有電、沒有水，棉被很髒」，這樣的話已是本末倒置了。

你遵守了該有的禮貌了嗎？你對管理者表達感謝了嗎？善根宿有著遍路道傳統的托鉢精神，受益的遍路者們也應該為管理者的家族祈福，作為真心的答謝。

所以這些通夜堂或善根宿其實很不容易經營的，很可能明天就不再對外開放。為了讓這些原本是為體貼他人而存在的美好遍路文化能流傳下去，實在不希望大批遍路者蜂擁而至，因此我才選擇不公開這些資訊。

野宿

在日本法律上，除了露營場以外的地方，都不可以野宿。但是，就遍路道上的實際情況來看，有不少適合野宿的場所。這些可行的地方包括（以適合紮營的優先順序排列）露營場、遍路小屋或涼亭、道路休息站、海邊沙灘、河邊空地、公園、寺或神社的停車場、有屋簷的巴士站等設施，當然最好應該要徵得管理者或附近的鄰居同意再紮營（道路休息站位於主要道路上，到晚上時周圍仍會蠻吵的）。如果對方露出不方便或覺得為難的表情，請直接放棄，改找其他適合的地方。

地方的居民每天都在這裡生活，為了之後的遍路者，也是為了自己，在這條路上進行遍路或是找地方過夜時，不要亂丟垃圾，不要傷害設施環境，不要大聲喧嘩，也不要做任何會讓附近鄰居感到困擾的事。過去就有一些地區，因為對此感到困擾，而在家附近原本適合紮營的地方，貼上「禁止露營」的告示。

如果找到想要野宿的地方，通常是過了晚上八點後，附近的居民不太會出來活動時再紮營，早上六點人們起床活動前就收拾好並出發上路，這是較為理想的做法。

也建議野宿的遍路者，有時可選擇投宿一般的住宿設施，這樣可以趁機好好洗澡、洗衣服，也可以安穩地睡個好覺，裝備也可趁此時整理補充。

考慮野宿的遍路者最好攜帶帳篷。我也看過有人沒有帳篷，只有睡袋，那就要找遍路小屋或超市的屋簷下露宿。這樣表示從一開始就得麻煩或依賴他人。這不僅有違遍路是為了幫助眾生，磨練自我的精神，作為一個人，本身的自立性就有問題。

最近的帳篷、睡袋和地墊的價格便宜且重量也輕，還有高機能的輕便帳，雖然價格比較高，但是如果會經常使用的話，仍可考慮購買，攜帶起來比較方便。



「禁止露營」的告示

10. 各類旅行情報

國際電話

目前有各種便利的通訊服務，對於在日本停留一個月左右的觀光客來說，有便宜且操作簡單的國際電話卡可以使用。只要購買了這種預付卡，不管是使用室內電話、手機和公共電話，只要照著隨附的手冊指示操作，就能打通。目前有不同的公司提出各種優惠案型的電話卡。日本各地的機場，或沿途便利商店可以購買。

國內電話

遍路途中為了要預約接下來的住宿，或是還在途中沒到達住宿點卻需要與之聯絡時，就需要使用日本國內的電話。但可惜的是，手機越來越普及的現在使得公共電話日漸減少，不容易找到。而以下的場所一定會有公共電話，包括市役所、役場、車站、道路休息站。以下網頁可以參考：<http://www.ntt-west.co.jp/ptd/map/>（日文）

公共電話可投入日幣十圓和一百圓硬幣。電話卡可以在便利商店購買（有些便利商店沒有販售）。

公共電話仍可免費撥打警察局（110）和消防、急救（119），不過這些機構接電話的人是日本人，如果需要撥打這些電話，或可請周邊的日本人協助較方便。另外，如果已到達民宿後，若是需要打電話預訂住宿，或許可以和民宿商借室內電話。

免費公共 wi-fi

目前有越來越多的地方會提供免費的 wi-fi 服務。飯店、商務旅館、咖啡店、便利商店、公共設施，民宿、宿坊以外的住宿設施大多有免費的 wi-fi 可使用。（有少數民宿和宿坊也有提供免費 wi-fi）

代表性的免費 wi-fi 服務

- FreeSpot: http://www.freespot.com/users/map_e.html
- 7-Eleven: <http://7spot-info.jp/guidebook/helpful/index.php?lang=zh-tw>
- Family Mart: <http://www.family.co.jp/services/famimawi-fi/>（日文）
- Lawson: <http://www.lawson.co.jp/service/others/wifi/lang/tw.html>

其他（需要 Login）

- 德島 wifi: <http://tokushima-wifi.jp>
- 愛媛 Free wifi: <http://www.ehime-wifi.jp/>
- 香川 wifi: <http://www.my-kagawa.jp/wifi>

這些網頁上都有說明哪裡有提供 wi-fi 熱點。

有些飯店的大廳會有公用電腦可以使用，房間裡也會提供有線網路或 wi-fi。

除此之外，機場裡也由 wi-fi 無線分享器或日本手機可以租借。

預付或租借 SIM 卡

除了成田、羽田、中部、關西等各機場內可購買外，也可在自動販賣機購買 SIM 卡，可詢問機場的服務台。此外，東京和大阪等大都市的家電量販店也有販售。

租借 wi-fi 無線分享器

有兩種方式。

- (1) 前往日本前先和日本國內的 wi-fi 無線分享器公司預約，再到日本機場領取。
- (2) 成田、羽田、中部、關西的機場均有提供租借服務的櫃台。（相對較貴）

現場的資訊

遍路道上沿線會有英語的指標（山道上沒有）。但許多指標多是當地的民間社團、組織製作的，所以多以日語為主。不過一路上可以參照箭頭的指示，已足夠讓不諳日語的人也能認路。



多種多樣的指標

安全性・失物

四國是日本國內徒步旅行較安全的地方。遍路道上有不少年輕女性一人獨行，由此大概可以想像。

在徒步遍路途中，會解下行李的機會還蠻多的，請特別注意自己的行李、隨身物品不要忘記。

早上從住宿點出發時、在每一處札所納經後，都要把背包整理好，午餐和休息時間會把行李解開，要出發前請再三確認是否東西都拿好了。現金和信用卡也請考慮分開放置。

實際上，在遍路道的住宿點和札所裡經常會有遍路者忘了帶走的東西，包括金剛杖、錢包、手機、地圖等等。

手機、錢包這些東西遺失時，還是有可能被人撿到送到警察局，所以貴重物品和背包上請貼上或寫下自己的名字和聯絡方式。若真有人撿到還有機會送還。

和全世界許多地方相比，日本算是治安很好的地方，危險性相對低很多。不過，還是有可能會遭遇自然災害和交通事故，被捲入犯罪或危險的機率也不是零，除此之外，還有個人身體狀況的問題。

最重要的是，遍路者都要以自己承擔責任的原則來行動。

其他

- 住宿、餐廳都不需要小費，日本的服務費是含在價格裡面的。

11. 遍路的裝備

在進行遍路時，沒有嚴格規定的服裝打扮，對於傳統遍路者打扮有些抵抗的人，可以依照自己喜歡的方式穿著。

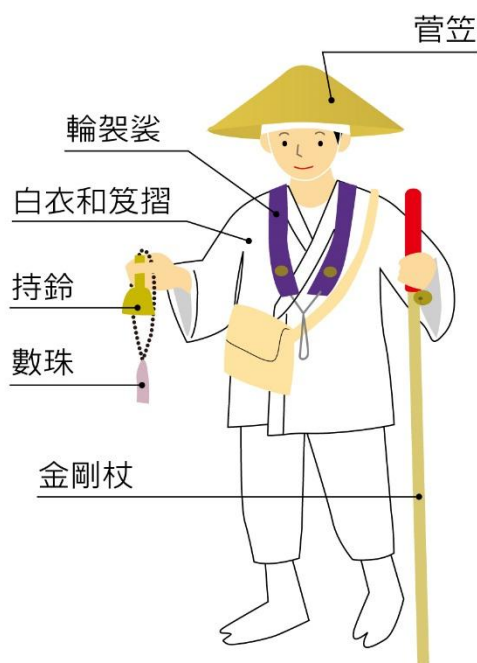
不過，穿著遍路裝束的話，就會被辨識為「遍路者」，在這條路上行走就容易被理解、被接納，比較方便問路求助，也經常會得到溫暖的寒暄問候。而身著白衣對遍路者來說也是一種身分狀態上的自我提醒。這些裝備品在第一番靈山寺都可以買得到，各札所附近的佛具店也會有販售，可依自己的需要在路上購齊這些用品。

我建議遍路者最少能為自己準備納經帳、金剛杖和白衣。

密教的教義裡有三密，其中的身密是指「身體要傳達佛的正道，心裡的亂也會呈現在身上」，因此身上外在穿著打扮是要正心的第一步。第二是口密，不犯口業，用口持誦經文來接近佛的正道；第三則是意密，心中時時念佛，在意識和心神上與佛的正道接近。

金剛杖、菅笠、白衣這些遍路者裝扮有再生之旅的象徵意義，但同時也是死者所穿的衣物。有些日本人會在結願之後，將納經帳、白衣和金剛杖好好保存，希望在往生時可以把這些東西一起入棺，作為是到極樂世界時的打扮。

這些遍路裝備對遍路者來說都是珍貴的東西，建議可以寫上自己的名字和聯絡方式，若不慎遺失還有機會被送還。



金剛杖（日幣 1,000 圓起）

金剛杖是象徵遍路道上之精神導師弘法大師的神聖用具。在以前，它也有萬一不慎死於途中做為墓碑豎立的意義。

杖的材質主要是杉木，但也有用檜木或榿木製成的。最上部的切痕是象徵佛塔的五輪形（佛教的世界觀，以下而上分別為地、水、火、風、空），並有梵字表記。在密教中五輪形的最高位代表大日如來，進而被認為與弘法大師相連。而五輪形亦有供養佛塔之意義。在此之下則有「南無大師遍照金剛」的御寶號和「同行二人」的字樣。四角柱各面分別代表發心、修行、菩提、涅槃四大道場。由此可知，杖頭的切痕和文字是擁有神聖的意義，因此在當地也可以買



到杖頭用布套，將之蓋起來好好保護。

當然，本來金剛杖就有登山杖的功能，可以支撐自己的身體，以及驅蛇防身之用，但因為它同時有了大師的象徵意義，而不能對之怠慢。基本上早上離開住宿點時，需合掌行禮再取用它；傍晚回到住宿點時，要把它洗乾淨並且回敬以感謝之心。

此外，還有「或許空海大師正在橋下休息」的傳說（可參照十夜橋傳說），所以遍路者在行經任何一座橋的時候，請不要以金剛杖觸地。

使用久了，金剛杖的先端會逐漸磨損，這時請不要用刀或鋒利物去修整它，只要讓它繼續磨擦路面慢慢平整就可以了。這些是金剛杖使用的規則。

金剛杖是大師的化身，但許多遍路者會在納經後、離開札所時忘了帶走，請特別注意。最終走到大窪寺時，可以將金剛杖奉納於此（但需付日幣 1,000 圓的奉納費），但也會有人把它當成是旅程中的朋友，把它帶回家當作紀念。

金剛杖是步行時的輔助工具，也是精神上的支持，但現實在遍路道上也有人不會使用金剛杖，而是使用高機能的登山杖。

公認先達所持用的法杖，比較接近弘法大師使用的，杖身是朱紅色、上方是金屬製的錫杖。據說有去除煩惱，打開悟性的力量。

菅笠（日幣 1,500 圓起）

遍路者徒步時佩戴菅笠，可以當作是防曬和防雨的好工具；來到札所堂前、或遇見僧人時，菅笠也不用摘下。

（十七世紀留傳下的史料中有記載）在過去，若遍路者不慎在途中遇難，路人會以菅笠為之覆蓋，有代替入棺的意義。

菅笠上有寫了六行字。分別為「迷故三界城」、「悟故十方空」、「本來無東西」、「何處有南北」的四句謁語以及「同行二人」，和代表弘法大師的梵字。

四句謁語表示持續精進修行以體會輪迴的世界觀，例如沒有任何方位阻隔，與大自然化為一體。顯示了遍路的教訓與決心。

迷故三界城

人類的日常生活被囚禁在三界中（有情眾生存在於這三個境界：欲界、色界、無色界），會感到痛苦煩惱，迷失自我，並隨著自己的意念為自己設限。

悟故十方空

若要精進修行必要捨掉我執，偏離迷惑，從對自己到對宇宙全體的執念都能消除，才能得到安樂。



本來無東西

就像剛出生的小寶寶一樣沒有所謂的自我，沒有東與西的差別，自己不過就是宇宙中心的一個小點而已。

何處有南北

同樣的也不會有南或北的差別，不需對事物執著，把原本所講究的拋棄，也把煩惱和痛苦丟開，人生該面向開闊的世界，以寬宏大量的心在這個世間生活。而這樣的極致就是「即身成佛」的世界觀。

在佩戴菅笠時梵字在正面，其他的文字排列配置，不同時代都有不同的變化。不過，代表弘法大師的梵字，意味著四國遍路最開始的德島與東方的意思。

剛買到的菅笠，其結繩可能綁得比較鬆，請依自己的需要重新加強調緊。

行李較大的人，在選購菅笠時可能要先試戴看看，避免後背包與菅笠之間會卡住。

有些多次遍路的遍路者會選用如同弘法大師當年戴的網代笠。

白衣和笈摺（白衣日幣 2,100 圓起・笈摺日幣 1,700 圓起）

白衣代表了清淨無垢的裝扮，在以前，這是死者穿著的壽衣，也就是說遍路者死在哪裡都有可能，或許無法再平安回家的自覺。比較正式的穿法是白衣上再套上笈摺。除了身上穿的白衣有人會再買一件，向八十八座札所納經用印，因為有用朱印的關係，不能再清洗，所以請小心保持乾淨。有納過經的笈摺可以當作傳家寶，也有些人會希望在自己往生後入火葬之前能穿著這件衣服。

在第十六番觀音寺，可以為白衣的領子上印上光明真言（需日幣 1,500 圓）。



數珠（日幣 2,000 圓起）

日本人常用的貼身佛具。但不同的宗派所持的數珠會略有不同，四國遍路所持的是真言宗所使用的數珠。持著數珠合掌禮佛，可以消除煩惱，得到功德。

參拜時將穗子部分掛在右手中指和左手食指（中指也可以），手掌自然地包覆中間形成環狀的珠子，合掌時摩擦珠子以三次為限。

納札・納札盒（納札日幣 100 圓／100 枚起）

遍路者可在納札上填寫自己的姓名、住址，在札所的本堂、大師堂參拜時，投入本堂和大師堂前的納札箱內。在受到接待或是與路上的同行遍路者交流時，也可以此當作名片來交換。其中的文字可以自行填寫。

四國的民家自古以來有收集納札可避免災禍的信仰，其實過往四國遍路主要目的也在於沿路奉納納札，而非以納經帳納朱印。

納札的顏分成六種，是以結願的次數來做區分，區分的方式在不同的時代有不同的說法，但現今

一般的區分方式如下：

- 白色：1 回-4 回
- 綠色：5 回-7 回
- 紅色：8 回-24 回
- 銀色：25 回-49 回
- 金色：50 回-99 回
- 彩色：100 回以上



納札



數珠

但是，也有人為了重視初心，不論走了幾次遍路都是使用白色的納札。

目前也可以買到為遍路巡禮者特製的納札盒，可同時將線香、筆、蠟燭、打火機等參拜時常用的小物件一併收納其中。也可以用筆盒代替。



納經帳

納經帳・掛軸・判衣

（納經帳日幣 2,000 圓起，掛軸日幣 12,000 起（裱裝費另計約日幣 30,000 圓起））

納經所的墨書和朱印可以當作靈場參拜的證明。

而以掛軸納經，同樣會有墨書和朱印，全部都收集到之後，再加以裱裝，可以當作傳家寶安置家中。

以遍路白衣做為判衣納經，僅會在白衣上用朱印。

納經帳和納札是研究過往遍路形式的重要線索。

輪袈裟（日幣 1,200 圓起）

從頭掛上的簡略式袈裟，佩戴輪袈裟有皈依佛教的意味，是遍路者至靈場巡禮參拜的正式打扮。因此，在吃飯和上洗手間時，請把它



掛軸

取下。

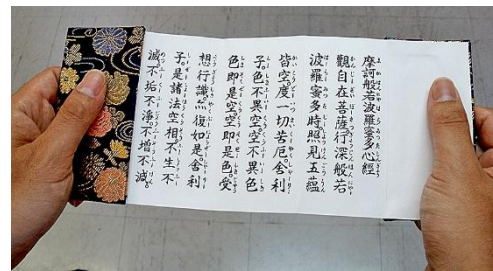
袈裟的起源是釋迦牟尼佛當年修行時的穿著，給人的印象是用破破紅褐色的布縫製成的。真正的輪袈紗其實是一個環狀布帶，而目前四國遍路上使用的輪袈裟則是以布帶下端配上紐線製成的，其正式名稱應為半袈裟。



輪袈裟

經本（日幣 300 圓起）

經本上會有般若心經和真言等經文。讀經的時候，一方面確認經文，一方面也不要太趕，專心念誦，讓心靈也能感受經文的智慧。



經本

頭陀袋（日幣 1,200 圓起）

放置經本、參拜用蠟燭（日幣 250 圓起）、線香（日幣 300 圓起）等巡拜用品的袋子。也稱山谷袋，目前也有防水材質的可購買。

持鈴（日幣 1,000 圓起）

正式讀經時使用的搖鈴。持鈴的聲音，會掃除參拜者的煩惱，使心靈清淨。也有做為讀經時句點段落的意味。



頭陀袋

實用的裝備

外國遍路者對於日本社會和地理的知識較少，但可把遍路當做是在某地區的大自然中進行戶外旅行，以此概念來做好充分的準備。

裝備上依個人的健行經驗和個人喜好為主，沒有一定要怎樣不可，在此僅做一般裝備的介紹，以供參考。

衣服

衣服基本上需準備步行用的一套、防雨用的一套，兩套內衣褲，野宿者還需考慮就寢時的輕便衣服。可盡量考慮登山用品店販售的衣物，可吸汗、快乾，且質量輕，讓行李盡量輕為宜。準備的衣服盡可能輕量化，但可用洋蔥式穿法來因應氣候的變化，根據不同的季節轉換，可以有第一層、第二層、第三層來搭配。要注意保暖，盡量不要著涼，若是感冒了很容易對整體的行程帶來影響。

雨衣

根據季節和個人經驗會有很多不同的選擇。但在少數較危險的山道，若有連同後背包一起蓋住的斗篷式雨衣再加上雨褲，是最萬全的作法。且在札所納經時經常要拿出納經帳或其他用品，這種斗篷式雨衣會比較方便。其他也有分離式的多功能雨衣，它不像斗篷式雨衣那麼大，且這類型雨衣也有其他如防寒等功能，可視個人需要選擇。



斗篷式雨衣

鞋子

鞋子是遍路者最需要好好花心思考慮選擇的配備。最好是能防水，雨天時也能快步舒適地走。且遍路道大部分的路段都是在柏油鋪裝的路上行走，為了減少雙腳的負擔，在選擇鞋子時請雙腳都試穿到覺得真的舒適好走再購買。（建議到販賣健走鞋類的專門店購買並充分諮詢）

襪子

選購襪子時必要合腳、吸汗、快乾。襪子若不合腳，行走時很容易長水泡。

背包

背包請選擇和自己的體型相符合、容量在 25 升（野宿者可在 40 升）為佳。為了步行的舒適度考量，每個人會有不同，建議在選擇時除了考量體型適合之外，最好是附有護腰扣帶的背包。就我個人來說，因長時間背負背包而使得背部有時會發癢，所以背包貼背的那一面會考慮較透氣的網面材質。

隨身腰包

可以放置需要經常使用的小東西，便利取用。但徒步中若又揹著頭陀袋會變得難以行走。

帽子

可以使用自己喜歡的戶外休閒帽子，不過有包塑膠布的菅笠除了在強風之外，其他的天候下都很適用。夏天遮陽防曬的效果很好，雨天時也可以擋雨。

雨傘

在冬天以外的季節，若一直穿著高機能雨衣，走久了很容易覺得悶熱，有時雨衣要穿穿脫脫也很麻煩。有些遍路者會帶一把折疊傘，雨不是很大時可以使用。不過在小雨時，我會以菅笠當作傘用，一樣可以擋雨。

智慧型手機

有許多實用的功能可以好好活用。包括看天氣預報、翻譯、查地圖、GPS、相機、打電話、寫或收電子郵件。

變壓器・插座轉接頭

日本使用的是 100V 的電壓，且是雙平角插座（A 型），外國遍路者多少會有一些從自己國家帶來的電器用品，請事先準備好適合的變壓器及插座轉接頭。

常備藥・急救用品・衛生用品

個人需要的常備藥請先準備好。途中僅能做最小限度的補充。但也可先了解一些繃帶包紮法，當自己關節痛或受點小傷時可以自行處理。

防蟲對策

在四月到十一月間會有蚊子，而七、八月間行經山區或河邊會有馬蠅，馬蠅會吸血，被咬到會痛。路上的藥局可選購各種便於攜帶、高機能的防蟲藥品或噴劑，請依個人的需要選購即可。

吹風機

雨天步行後到住宿點時，可以把淋溼的東西吹乾，諸如衣物、遍路道具、背包、鞋子。也有旅行用的小吹風機可以買。

其他（依個人需要準備）

鬧鐘、相機、指南針、手電筒、頭燈、瑞士刀、辭典、電子字典、護照、放貴重物品的貼身包、筆記本、護具、手套、繩子、電池、3C 用品防水袋、急救毯。

建議

以徒步進行遍路的人，行李要盡量少帶，以最低生活限度為宜。因長距離行走，需追求一切都輕量化。男性理想的行李重量是 4 到 5 公斤；女性是 3 到 4 公斤。購買到的戶外用品，可以預先使用，熟悉其狀況，便可以減少正式上路之後的困擾。不過實際上，許多野宿遍路者的行李都超過十公斤。

12. 如何參拜

參拜的順序

這些順序並不是每一個都一定要做。而是一般來說的行禮順序。

山門	遍路者來到山門前，要面向本堂的方向行一個禮。有驅除身上邪惡之意義。
水屋	接著到水屋洗手漱口，清潔自己。順序是先洗右手、再洗左手，接著漱口。透過漱口，代表潔淨了身體的外部 and 內部。接著，可以掛上輪袈裟和準備好數珠。
鐘樓	敲鐘一次有秉告本尊即將來參拜的意思。參拜完之後請不要敲鐘，這被認為是不吉利的作法。



山門・水屋・鐘樓

本堂	<p>點上一根蠟燭、三柱線香（代表過去、現在、未來）。為了之後參拜的人方便，將蠟燭供上燭台時請盡量往裡面的位置放。敲響鰐口一聲，表示向殿內的本尊秉告前來參拜。在納札箱投入寫好自己名字、住址的納札，並在賽錢箱投入奉納的零錢後，開始合掌讀經。</p> <p>站在本堂前從般若心經開始，依本尊的真言、御寶號的順序謹慎地、認真地念，把心思也注入其中。但其實只要發自真心，雙手合十祈願也就足夠。或許習慣後，久而久之就會念誦經文了。</p> <p>賽錢不只是把錢投入，而是恭請本尊和大師受理，以感謝的心情投入。另外，請找一個不會妨礙後到的遍路者參拜的位置站立，進行念經等禮儀事項。</p>
大師堂	如在本堂一樣的參拜、讀經。
納經所	在納經所以納經帳蓋朱印和墨書之外，納經所會給一張該札所本尊像的紙片，稱為御影。請注意收好，不要遺失了。也可以用掛軸和白衣來納經。使用同一本納經帳，第二次及之後納經只會重蓋朱印，也就是說遍路多次的遍

	<p>路者們的納經帳看起來每一頁都充滿了紅印。</p> <p>納經所納經的營業時間為早上七點到下午五點（不過，第六十二番寶壽寺則是早上七點到十二點，下午一點到五點）。一般來說是先參拜完再去納經所納經，但如果快到下午五點才到寺裡，也可先去納經用印再補行參拜。</p>
山門	離開時，出了山門之後再回轉來行一個禮，再往下一番札所前進。



本堂・大師堂・納經所

讀經的順序

（A）合掌

雙手在自己的胸前合起，低頭行禮三次。

並念誦以下文字〔うやうやしく、みほとけをれいはいし、たてまつる〕

（這是對這座寺的本尊表示忠誠和敬意。）

（B）念一遍〈開經偈〉（かいぎょうげ）

無上甚深微妙法〔むみょうじんじんみみょうほう〕

百千萬劫難遭遇〔ひやくせんまんごうなんそうぐう〕

我今見聞得受持〔がこんけんもんとときじゅじ〕

願解如來真實義〔がんげんによらいしんじつぎ〕

（由於接下來要進行法事，所以這是恭請佛祖獻身的偈文）

（C）念一遍〈懺悔文〉

我昔所造諸惡業〔がしゃくしょぞうしょあくごう〕

皆由無始貪瞋痴〔かいゆむしとんじんち〕

從身語意之所生〔じゅうしんごいしししょう〕

一切我今皆懺悔〔いつさいがこんかいさんげ〕

（迄今以來我所做的惡行壞事，都來自於我的貪心、瞋恚與愚痴，由我身、口、意中而起，如今我為此全部懺悔。）

（D）念三遍〈三皈依文〉 Sankiemon

三皈（Sanki）

弟子某甲〔でしむこう〕
盡未來際〔じんみらいさい〕
皈依佛〔きえぶつ〕
皈依法〔きえほう〕
皈依僧〔きえそう〕

（身為佛陀的弟子「我」，窮盡未來的時間內，都會深信佛陀、深信佛陀所說的真理、深信實踐佛陀教諭。）

三竟（Sankyo）

弟子某甲〔でしむこう〕
盡未來際〔じんみらいさい〕
皈依佛竟〔きえぶつきょう〕
皈依法竟〔きえほうきょう〕
皈依僧竟〔きえそうきょう〕

（身為佛陀的弟子的「我」，窮盡未來的時間內，已經深信佛陀、已經深信佛陀所說的真理、已經深信實踐佛陀教諭。）

（E）念三遍〈十善戒〉

- 1.不殺生〔ふせつしょう〕：尊重生命，不隨意殺害。
- 2.不偷盜〔ふちゅうとう〕：不偷取別人的東西。
- 3.不邪淫〔ふじゃいん〕：對於性有所節制，當要清心寡欲。
- 4.不妄語〔ふもうご〕：不說謊。
- 5.不綺語〔ふきご〕：不說虛妄過飾的話、不阿諛奉承。
- 6.不惡口〔ふあく〕：體諒他人，不用粗言侮辱他人、不說別人的壞話。
- 7.不兩舌〔ふりょうぜつ〕：對誰都說實話、不挑撥離間。
- 8.不慳貪〔ふけんどん〕：不貪婪。
- 9.不瞋恚〔ふしんに〕：心情保持平靜，不輕易發怒。
- 10.不邪見〔ふじゃけん〕：不起不好的念頭。

（F）念三遍〈發菩提心真言〉（Hotsubodai Shingon）

〔おん ぼうぢ しった ぼだはだやみ〕
（我發心要尋求開悟。）

（G）念三遍〈三摩耶戒真言〉（Sanmaya Shingon）

〔おん さんまや さとばん〕
（我和佛和眾生是平等的。）

（H）念一遍〈般若心經〉（はんにやしんぎょう）

般若心經是從龐大的佛教經典中濃縮成精華的二百六十二個漢字。在佛教傳到日本以前，中國的玄奘大師從印度取經時帶回，之後傳到日本。在日本繁衍出許多不同的佛教宗派，都會共同使用這部經典。

那是說明到達「悟」的境界時一切是「空」的思想教典。「這個世界上沒有永遠不滅的東西，所有的事物隨時都在變化，所以沒有必要太拘泥於世事，拔除那些不必要的力氣，輕鬆地、幸福地念誦這些真言。」

佛說摩訶般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩。行深波若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。舍利子。
色不異空。空不異色。色即是空。空即是色。受想行識。亦復如是。
舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不減。是故空中無色。無受想行識。
無眼耳鼻舌身意。無色身香味觸法。無眼界。乃至無意識界。
無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老死盡。
無苦集滅道。無智。亦無得。以無所得得故。
菩提薩埵。依般若波羅蜜多故。心無罣礙。無罣礙故。遠離一切顛倒夢想。究竟涅槃。
三世諸佛。依波若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多。
是大神咒。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。能除一切苦。真實不虛。
故說波若波羅蜜多咒。即說咒曰。揭諦揭諦。波羅揭諦。波羅僧揭諦。菩提薩婆訶。
般若心經

可在網路上找到般若心經的日文念法。

(I) 念三遍〈本尊真言〉

每一座札所的本堂柱上會有以平假名寫下的本尊真言。請依此念誦。

(J) 念三遍〈光明真言〉（梵文）

唵 wèng 阿 ā 謨 mó 伽 qié 尾 wěi 盧 lú 左 zuǒ 曩 nǎng 摩 mó 訶 hè 母 mǔ 捺 nà
囉 là 摩 mó 尼 ní 鉢 bō 納 nà 摩 mó 入 rù 縛 wá 囉 là 鉢 bō 囉 là 鞞 wà 多
duō 耶 yē 吽 hōng

〔おん あぼきや べいろうしゃのう まかぼだら まに はんども じんばら
はらばりたや うん〕

（金剛界的五佛啊，請賜予我光明吧（最強的真言））

(K) 念三遍「御寶號」（弘法大師的法名） 深信弘法大師

南無大師遍照金剛

〔なむだいし へんじょうこんごう〕

（弘法大師的真言 或是 追隨弘法大師之意。）

(L) 念一遍〈迴向文〉（えこうもん）

願以此功德〔がんにしくどく〕

普及於一切〔ふぎゅうおいつさい〕

我等與衆生〔がとうよしゅじょう〕

皆共成佛道〔かいぐじょうぶつどう〕

（我願以我所得到的功德，迴向與天地，讓我等有情眾生，都能共同走上佛道）

合掌低頭行禮，並誠心致謝。

以上所有念誦祈文的儀式不是非做不可，心意到了即可。不過（H）部分的「般若心經」和（K）部分的「御寶號」請不要省略，本堂以外，也要在大師堂進行同樣的儀式，不過大師堂是供奉弘法大師的，所以（I）「本尊真言」可以省略。

在札所境內行進

進山門、上下階梯及行走參道皆靠左邊走。納札箱和賽錢箱通常會在殿前的階梯上，一樣從左邊上，按順時針方向移動行進即可。

使用洗手間時

輪袈裟、菅笠、納經帳和數珠請不要帶進洗手間，以免給本尊菩薩和大師帶來不淨，白衣的背後也有「南無大師遍照金剛」的字樣，若是白衣上什麼都沒有寫就沒有關係。

參拜神社的方法

一八六八年以前，日本是佛教和神道教相混合的，也有多處八十八座札所淵源深厚的神社。在遍路時若途經神社，也可一併去行禮參拜。

順序

經過鳥居或膜拜石前，先行一個禮。

參道的正中央為神走的道路，所以參拜者請靠邊邊走。

在手水場洗手、漱口。

賽錢供養。

行兩次禮。

拍兩次手。

再行一次禮。

敘述自己的祈禱、誓詞。

到社務所納經帳用朱印、墨書。

在離開時也向鳥居行一個禮。

用餐行禮（じきじ）

餐前合掌

向天地賜予的恩惠表達感謝，對生產者、料理餐食的人表示感謝，把食物吃完，不任意浪費。

餐後合掌

在屋外時，可手握少許的米粒或一小塊麵包向天地行禮，供養周圍的諸靈。

瀧行（滝行）

在瀑布下修行稱為「瀧行」，是日本自古以來神道教中「禊」的修行方法。其主要目的在懺悔罪業、拔除洗刷穢物，是一種期許自己得以回歸「無所求的自然之心」，能再生重啟的修行。

・瀧行的主要目的

鍛鍊身心，養成決斷力、開發潛能、精神集中、消除煩惱讓心靈解放

・瀧行的順序

進入瀑布前

穿著白衣、手持數珠。

面向瀑布，向去札所參拜時那樣的順序讀經。

進入瀑布

身心整個浸在瀑布裡。

讓精神統一專注。

結不動明王的手印（或是合掌也可以）

念誦御寶號「南無大師遍照金剛」，以及瀑布守護神不動明王的真言。

「ノウマク・サンマンダバザラダン・センダ・マカロシャダ・ソワタヤ・ウンタラタ・カンマン」

離開瀑布後

面向瀑布念誦「南無大師遍照金剛」並行禮感謝。

冬季時若沒有具有經驗的指導者同行是很危險的。除此之外並沒有特別規定的瀧行修行時間。

第十三番的奧院建治寺、別格三番慈眼寺的灌頂瀑布（灌頂の滝）、東洋大師明德寺（高知縣東洋町）、第三十六番青龍寺、第六十一番的奧院白瀧、第五十八番仙遊寺、別格十三番仙龍寺都有著名的瀧行場。



13. 遍路道上的規戒

作為一個人該有的想法

- 不斷思考著為什麼特別來到四國走這趟路的意義？
- 沒有效率、無法快速、容易感到不安、生活上常有缺乏、危險。感謝這條路給予自己的考驗。
- 經常感到痛苦、因為迷路而慌張，一邊克服各種問題想辦法前進，一邊也能逐漸體會跨越困難之後的滿足感。
- 忍耐不自由，受到他人幫助時，也多為他人的立場著想，這是遍路者該有的精神。
- 將思考的速度與步行的速度相配合，磨練自己的感性。
- 只會發牢騷、有不滿的言論，或是只想著要享樂，那就不是遍路了。
- 一路上會有美好的相遇，遇到人時有精神地打招呼。
- 為之後的遍路者考慮，不要給他人添麻煩。

三信條

1. 深信弘法大師會解救人類的苦難直到最後，以同行二人的謙卑精神進行遍路。
2. 途中感到困苦辛勞也不輕易發牢騷，當作是修行的必經之路。
3. 相信在現世中能獲得救贖，並得到開悟而發願巡禮參拜。

十善戒

請參考前述的讀經順序中有介紹。

無財七施

1. 眼施
2. 和顏施
3. 言辭施
4. 身施
5. 心施
6. 牀座施
7. 房舍施

14. 接待

「接待」是四國當地人對遍路者以食物等物資贈與遍路者。古時候沒有販賣機和便利商店，社會上大部分的人物質生活大多貧困，有了這些當地人的布施，遍路者的生活比較過得下去。在以往，米和衣物是主要接待的物資。另一方面，對當地人來說，接待遍路者不只是一種公益行動，他們認為遍路者就是弘法大師的替身，可以代替自己到遠方的札所參拜，也有宗教信仰的意義。

「接待」的風俗目前在四國還保有著，若是坐遊覽車或巴士遍路的人遇到的機會可能不多，不過 徒步遍路者會挨家挨戶的路過當地民家，與當地人交流的機會比較多，也就經常能受到接待。

因為接待有其宗教性的價值目的，所以通常不要拒絕他人的接待。不過，有時候在路上會遇到有人願意開車將遍路者送到最近的札所，若自己有不能接受如此接待的理由，請和接待者說明比較好。

此外，當遍路者習慣了接待，對此的感動或許漸漸淡薄。甚至有人會有了「接待是理所當然」這樣的高傲想法。遍路者應設身處地體會那些提供「接待」的人的虔誠心情。應明白受到「接待」的人應該真心接受才行，並好好檢討自身是否是個有資格被接待的人。



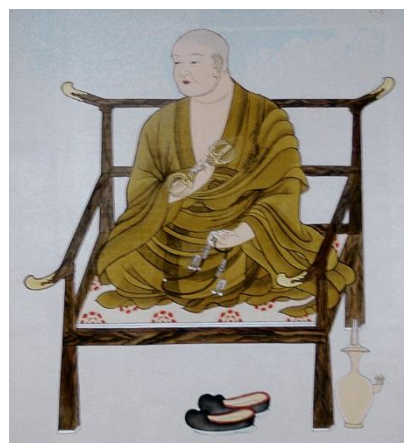
15. 弘法大師（空海）

弘法大師（空海）被認為是日本歷史上最親近民眾的修行人，在日本全國各地都流傳著有關他的傳說。他還是修行人時，在各地留下關於書法、教育、藝術及土木工程等各方面的建樹，甚至有人稱他為日本的超人。

空海大師為真言宗的開山祖師，四國遍路是空海大師青年時代的修行場所，希望肉體和精神上能得到解放，而透過苦行巡禮來達成。

不過，關於對於空海大師的研究，其實不應該將他導向至一個全知全能神的形象，而是真言宗的開創者，只不過，後來的弟子們附會了他的神性與傳說。對於空海大師的形象描述由後世高野山遊僧們、真念、寂本等人的著述中影響甚大。（他們完全是空海大師的信徒）

至今，真言宗仍認為空海大師還活著，在高野山奧之院的大師御廟裡，每天還是依時辰供養兩餐。



代表弘法大師的梵字

空海大師的生平略歷

774	出生於讚岐國多度郡（現在香川縣善通寺市）的地主佐伯氏家族。幼名真魚（まお）。
792	十八歲時本因為了入仕途而進入奈良的大學讀書，但因感受到佛教的魅力而中途退學。回到故鄉四國，以修驗道的苦修方式修行名為「虛空藏求聞持法」的密教法門。
797	二十四歲時寫成《三教指歸》，比較了儒教、佛教和道教。
804	二十八、二十九歲左右在奈良東大寺正式出家。在那之後，成為遣唐使的一員。經歷了在中國福州漂流的際遇，終於在同年抵達了長安。
805	密教的第七祖，青龍寺的惠果阿闍梨傳與空海密教。惠果將其密教思想精華託付給空海。（現在西安的青龍寺仍有一尊一九八二年建立的「空海紀念碑」），惠果法師並賜與空海「遍照金剛」之名。
806	原本預定在唐朝停留二十年學習佛法。但奉惠果阿闍梨之命「回日本宣廣密教」，在唐僅待了兩年就回國了。
813	在奈良東大寺擔任別當之職。

816	創建了位在和歌山的高野山金剛峰寺（已登錄於 UNESCO 世界遺產）。
821	親自主持香川縣農業用貯水池（滿濃池）的改建工程，展開與宗教無關的社會工作。
828	在京都開設教育機構「綜藝種智院」，開放一般老百姓來學習過往只對貴族教授的各種學識。
830	著有《秘密曼陀羅十住心論》十卷，解說理想的人類形象與佛教立場。
835	高野山入定。
921	醍醐天皇贈予「弘法大師」的諡號。

後世的日本人將這位高僧親切地稱之為「大師」。雖然無法明確地說四國遍路的開創者是空海大師，但在二十一世紀的今天，遍路者們都深信，在這條路上有空海大師滿滿的慈悲心庇護著。

16. 遍路的歷史

遍路中八十八這個數字的說法來源

目前有許多種說法，真偽未定，可作為參考。

- 厄年的合計數（小孩是十三歲、成年女性是三十三歲、成年男性是四十二歲）。
- 把米這個漢字拆解。
注）稻米文化是日本歷史中，舉凡政治、生活、儀禮等的基礎。
- 效仿熊野九十九王子。
- 「八」是帶有逐漸開展、繁榮之意的吉祥數字。
- 日本人向來喜歡念起來順口好聽的數字，因此覺得八十八這個數字單純給予人「很多、豐富」的意味。

歷史

修行僧的時代

四國遍路最早的起源為何，事實上至今尚無定論，大多的說法是空海大師的修行之道，衛門三郎為了追尋空海大師而環繞四國的旅程。

就文獻上來說，現在可以找到空海（797年）於二十四歲著作的《三教指歸》及十二世紀的《今昔物語》和《梁塵秘抄》裡有類似的論述。當時有提到「四國的邊地」，即四國邊境之地、沿海之地、天涯海角之意義。在那個時代，修行僧和修驗道的行者會以苦行的方式來修煉，以求取自身的咒術與感應力能精進為目的。和日本文化發展的先進地區相比，四國被認為是邊陲的結界之地，傳統的海洋信仰和山岳信仰都共同存在於這片土地。就連八十八所都非明確的數字，實際上當時在四國有無數的修行場。

接下來的階段約是在一二八〇年代醍醐寺的文書裡，首次出現了「四國遍路」的文字紀錄。十二世紀到十五世紀這段時間，遍路在一群被稱為「高野聖」的僧人之間很活躍。他們是一群以高野山為根據地的遊行僧（半俗半僧），常常從高野山前往四國，從事勸化宣教，對於確立大師信仰及遍路道的形成做了很大的貢獻。當時的社會情勢不佳、饑荒頻繁，大部分的老百姓貧困交加、甚至餓死不少人，在這樣的時代民眾很容易投入宗教的懷抱。

八十八這個數字首次出現是在一四七一年，其次出現在一六二九年，不過至今仍未有明確的考證。

庶民的參加

目前八十八札所的「四國遍路」形式確立，約是在十六世紀末到十七世紀之間。在一六五三年有澄禪的紀行文《四國邊路日記》，之後則是真念（高野僧）於一六八七年發表了第一本對大眾刊行的遍路導覽手冊《四國遍路道指南》，這在之後成了不斷被刊印的長銷書。而遍路也成為歌舞伎和淨琉璃等戲劇取材的題目，使得遍路的知名度能更滲入一般大眾。社會的安定、

經濟成長、安全性提高、沿途的設施路標整備和交通的便利，是使得遍路得以更加大眾化的條件。在生活狀況更加富庶之際，出現了把遍路當成觀光的一種方式。之後由於政治和戰爭因素影響，遍路的發展也時盛時衰，直到現在。

而現今因為汽車和鐵路的發達，又有了新型態的遍路方式。道路上的資訊及路標充實，再加上觀光目的使然，使得遍路旅行的難度比起以前低很多，也因此得到許多人的喜愛。且在這個普世追求物質的時代中，遍路能使人得到真實的體驗與心靈療癒，也使得遍路的發展能順著這股風潮達到高峰。



四國遍路道指南

補充說明

接待是遍路道上的一大特色，但也因此產生了職業遍路者。在早年，肺病和麻瘋病被認為是遺傳病，只要家裡有人得了這個病，全村的人都會和這家人絕交，因此常有這樣的人家走上遍路。不過這些人也受到其他遍路者的歧視，在遍路道上無法到一般的宿泊所或民家投宿，所以只能在路邊的寺庵過夜，也有人因此就淪為盜賊。傳說曾有這樣的病人在遍路道上行旅時夢見大師因而病癒，但也有不少人就病死在路上，在現今的遍路道上仍能見到過往在路上病死之人的墓碑。這個情況使得遍路道上的各類問題叢生，一六六三年因財政情況嚴峻，土佐藩和宇和島藩有了外境遍路者有條件限制進入四國的措施。而在一八五四年到一八六六年間則是有禁止到四國遍路的規定。



四國遍路道指南插畫

日本在那個貧窮的時代，遍路除了宗教的目的之外，也成為有人因不治之病被家鄉的人驅逐逃離的邊境之地，於是那條路上的乞食者增加，遍路也因此給予人髒亂貧困的印象，不過這些情況目前已不存在。

日本在那個貧窮的時代，遍路除了宗教的目的之外，也成為有人因不治之病被家鄉的人驅逐逃離的邊境之地，於是那條路上的乞食者增加，遍路也因此給予人髒亂貧困的印象，不過這些情況目前已不存在。

遍路道除了佛教之外，還融合了佛教傳來以前（西元 538 或 552 年）的自然信仰，和日本傳統的神道教。可以說是佛教、修驗道、大師信仰等多樣的複合體。在佛教上主要為弘法大師的真言宗，但經歷史的演變也有多宗派的複合。

八十八札所中屬於真言宗以外的寺

天台宗：四座（第四十三番明石寺、第七十六番金倉寺、第八十二番根香寺、第八十七番長尾寺）。

臨濟宗：兩座（第十一番藤井寺、第三十三番雪蹊寺）。

曹洞宗：一座（第十五番國分寺）。

時宗：一座（第七十八番郷照寺）。

17. 遍路豆知識

石鎚山（愛媛縣西条市）

空海大師曾經在標高一九八二公尺、號稱「四國的屋頂」的石鎚山修行，石鎚山也是西日本最高峰。在空海大師的著作《三教指歸》裡寫到：「時而登跨石峰，糧斷坎坷」（登上石鎚山進行斷食修業，過程很苦）。如果天氣好，往大樹海方向不僅能看到瀨戶內海的景色，也能遠望中國、九州地區的山影層疊，吸引許多觀光客前來。

西元七世紀役行者開創此地為山岳信仰修驗道的修行道場，其登山道有許多險峻且連續的鎖鏈串聯。而在石鎚山的北側，有三十六王子社の修行場，由此至第六十番及山下的第六十四番之間的地區被視為是石鎚山山岳信仰之信仰圈。

緣起

與寺院的起源、歷史和祈求佛祖恩澤相關的故事。
（另外有同音異義語）

遍路小屋計畫（ヘンロ小屋プロジェクト）

遍路小屋計畫是為了繼承遍路文化，及提供遍路者休息、小睡之處，由發心服務的人在四國遍路道上各處搭建小屋、涼亭的計畫。小屋的設計多取材於當地的文化特色和空海大師的思想。

番外札所

八十八所靈場之外，另有含括於四國路徑內與遍路歷史有所淵源的其他寺院。

佛足石

石刻的佛足跡，被信徒視為朝拜祈福的對象。

道場

佛教上所指的「道場」不只是鍛鍊身體的場所，同時還有修煉精神的意義。



石鎚山



扁額の緣起



遍路小屋計畫



佛足石

不過，四國遍路的四道場論是二戰以後的文獻資料上才有的說法（據星野英紀教授於二〇〇一年發表的研究論文中提及）。而八十八寺院的環狀道，則是與真念於一六八七年以來提出的概念是一致的。

同行二人

遍路道上經常可見的一句話。遍路的旅程上除了自己之外，空海大師會與之同行，能幫助修行精進的一種說法。

驛路寺

一五九八年德島縣內有指定了八所可提供旅人住宿的寺院，但同時也擔任了監視旅人行動的任務。第六番安樂寺後來與同為驛路寺的端運寺合併，一直到現在，安樂寺都有宿坊提供住宿。

五鈷杵

大師的肖像畫裡右手所持的法器。是金剛杵的其中一種，此外還有獨鈷杵和三鈷杵。這在佛教世界之中，是明王所持的武器，具有能消除煩惱的象徵。



五鈷杵

詠歌

讀經時最後所念的詩文。與誦念經文有一樣的效果。

護摩

在爐中以護摩木（寫了祈願的木片）作為助燃物，藉著火焰燃燒把願望帶到天上、望能成就的法事。在屋外進行的稱為「柴燈護摩」。在山上的寺院進行護摩，對海上的行船掌握方向有幫助，這也與海洋信仰有所關聯。



柴燈護摩

般若心經

佛教經典中的一部。其為從六百卷的《大般若波羅密多經》中濃縮成二百六十二個漢字，據說是在西元二到三世紀左右集結，且有中譯本。主要談「悟」的最高境界是「空」，而「空」則是對欲望、執著全部捨棄，才能達成。

遍路險山道（遍路ころがし）

遍路道上經危險山道才可抵達的難所。其中通往第十二番、第二十番、第二十一番、第二十七番、第六十番、第六十六番、第八十一番、第八十二番的登山道即是如此。

「korogashi」（ころがし）是日語跌落的意思。



遍路險山道

本尊

一座寺院裡崇拜的中心，對象為佛、菩薩。本尊佛像也會有脇侍（本尊兩側各有協助的佛、菩薩）。

標石

巡拜路線上，路邊立有的路線指標石碑，自十七世紀以來至今，各個時代都有所建置。十七世紀的高野僧真念建立了二百座以上，中務茂兵衛（1845-1922）約建了二百四十座以上。



真念（？～1691）標石



武田徳右衛門（？～1814）標石



中務茂兵衛(1845～1922) 標石



宮崎建樹(1935～2010) 標石

一宮

一宮是指某一地區社格最高的神社。而其地區的界定是指西元七〇一至一八六九年之間的地方行政區劃分，當時日本共分有六十八個行政區。在四國的一宮，分別是指阿波的大麻比古神社；土佐的土佐神社；伊宇的大山祇神社；讚岐的田村神社。這些神社都與遍路札所有深厚的歷史淵源。

結願

八十八座寺全部參拜完的最後終點。

國分寺

聖武天皇（701-756）於西元七四一年因深感國家不安寧，而下令全國建制「國分寺」和「國分尼寺」。每個令制國都各設一座「國分寺」和「國分尼寺」，內有政務設施，多設在各令制國的國府周邊。四國四縣的國分寺均為遍路札所。

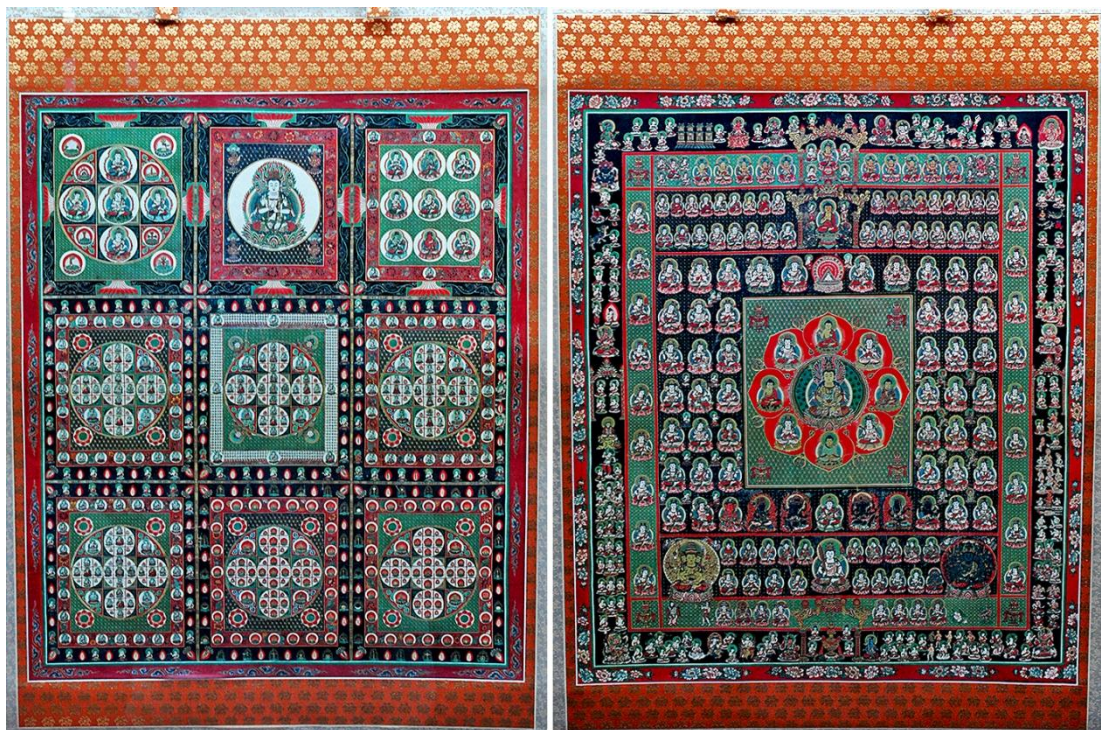
高野山

空海大師於西元八一六年，在標高八百公尺的山上創建了以金剛峰寺為中心，相關人員約有三千名居住的宗教都市。（二〇〇四年列入世界遺產）

遍路道上有「同行二人」的說法，遍路完成後，應到高野山奧之院參拜。因為那裡正是空海大師入定之地。在結願後來和大師報告；此外，在遍路之前來高野山參拜，也有向大師打聲招呼的意思。

曼荼羅

描寫佛教世界的繪畫。密教中的曼陀羅，指的特別是《金剛頂經》和《大日經》裡所描繪的「金剛界曼陀羅」和「胎藏界曼陀羅」。



金剛界曼陀羅

胎藏界曼陀羅

密教

佛教傳到日本，相傳是於西元五三八年（也有一說是五五二年）從朝鮮半島的百濟傳來。密教則是天平年間（729-749）傳入，在此之後，弘法大師將之體系化，使之在庶民間能廣泛流傳。

現在密教仍是很活躍的宗教及庶民信仰，但也只有在日本和西藏周邊地區，許多僧侶作為學問的一環仍持續在研究密宗（不過，藏傳佛教與日本密教已有許多不同）。

佛教傳入日本之後，開始獨自發展，衍生出許多不同的宗派，信徒們除了信仰佛教的創立者「佛陀」之外，還有各自宗派的祖師。而密教在日本的發展中，確立真言密教者，即為弘法大師空海。

涅槃像

釋迦牟尼入滅時的景象。在兩棵娑羅樹中間鋪下臥具，頭向北，佛陀躺下，向右側偃臥，右腋朝下，周圍聚集了以菩薩為首，還有弟子、國王、大臣等，每個人的面容都悲傷哀戚所構成的畫面。



涅槃像

女人禁制

自古以來的靈山，有女性禁止進入的風俗。這些規定和修驗道有關。也因此會特別建立供女性使用的參拜場所。

石鎚山目前每年的七月一日禁止女性入山。第二十四番最御崎寺的觀音窟和第二十六番金剛頂寺的不動岩的禁令則於一八七三年解禁。

奧之院（奥の院）

大部分的奧之院多是位在洞窟、瀑布或山頂等一些較難到達的地方。在古代，修行者多在奧之院苦修，而札所則擁有修行者和其追隨者等人可以住宿的生活機能。因此札所是群眾聚集之所，最後慢慢擴充其他建物，讓一般民眾能到此聚會參拜。由此可以理解札所和其奧之院各自存在的意義，札所除了宗教意義之外，還有其社會意義；而奧之院就是為了修行，所以多半沒有多餘的設施，僅有簡單朝拜的祠堂或祭台。



六十番橫峰寺奧之院星森

還願參拜（お礼参り）

結願後，回到最初參拜的札所。或是到大師入定（死後也能繼續修行的境界）之地高野山，向大師報告已結願之事。

接待

當地人以食物或物資饋贈遍路者。這個做法不僅是幫助遍路者，也是對佛的供養，所以不要拒絕。許多人會對四國人的善良感到吃驚吧！（四國人認為遍路是接近佛的存在，因此希望能透過接待遍路者來供養佛。接待也是能代表四國遍路的關鍵字。）

〈筆者個人見解〉

接待應有其順序。為他人的幸福祈願，才有能接受他人接待的道理。如果只是求取自身的利益，那有資格接受他人的接待呢？那麼自己有沒有做什麼讓自己有資格得到接待的事呢？唯有透過這樣不斷地自我詰問以及內心掙扎，才能感受到每一份接待都是那麼珍貴。希望接待文化在未來也能不斷繼續下去。

羅漢

印度佛教稱開悟的弟子為「羅漢」。中國則指一群佛教修行者。「羅漢像」（第五番地藏寺、第六十六番雲邊寺和第七十五番善通寺都可以看得到）有各種表情，各有意義。主要是禪宗崇拜之。

在札所偶而會見到全身塗成紅色的「賓頭盧尊者」，也是一位羅漢。自己如果有身體不舒服的部位，可以摸摸自己不適之處，再摸賓頭盧尊者法像上的同一個部位，這樣來回觸摸，自己身體的不適之處就會痊癒了。



羅漢（賓頭盧尊者）

賽錢

在神社、佛寺時奉納的金錢。古時候會以紙包住金錢奉納於賽錢箱。而若追溯到更早期的時代，則不是以金錢奉納，而是以白米供養。

悟

遍路的最終目標。佛教裡追求的最高境界。開悟者便能成佛。比較簡單的說法是可以理解所有事物的真實意義。

關所寺

傳說弘法大師會在被指定為關所寺的寺中，檢驗每名遍路者的平日行為，素行不良者便無法再繼續進行遍路。四國各縣均有一座關所寺，第十九番立江寺，第二十七番神峰寺，第六十番橫峰寺，第六十六番雲邊寺。

即身成佛

佛教裡講求以人類的肉身得證究極開悟，即能成佛。為了達到「即身成佛」的境界，必要從日常生活中進行嚴格的修行。捨棄自我並將自身奉獻給世人，過去曾有千日、二千日苦修和在深山絕食等修行的作法，這個過程被認為是必要的。而在那個成佛後的世界是超越東西南北四方、善惡、生死的境地。

先達

可以為遍路新手指引的有遍路經驗者。完成四回以上遍路結願的人，可以透過札所推薦，並送至靈場會審議通過者，可得到公認先達的資格。

神佛分離

一八六八年，日本政府因國粹主義思想之故，將一直以來神佛習合（神道與佛教混合）的傳統改變，進行了神道優先的分離政策。在這個契機下，民間遂演變成大範圍的「廢佛毀釋」的佛教廢除風潮。在四國地區，也有許多札所裡的廳殿庭園及財產遭到破壞，到了一八七五年，才又恢復信教的自由，許多佛寺得以復興。

這段期間日本有許多佛教藝術珍品流失海外。甚至奈良興福寺（一九九八年世界遺產）的五重塔差點以 25 圓賣出當柴燒的逸事。

真言

- （1）密教裡的佛、菩薩都持有各自的梵語咒文。
- （2）空海大師於九世紀創建的佛教教派。

托鉢

以前的修行人和真正為了宗教而走遍路的遍路者們，為了救化眾生、修行，或為了募資所屬寺院修繕費用，會到一般民家前，為每一家的家人誦經祈福。而民家們的回禮就稱為「布施」，通常會在修行人托著的鉢裡致贈金錢或米。「布施」在另一種意義而言也是修行。對現今的遍路者來說，採取托鉢修行是相當有勇氣的行為。在火車站及熱鬧的街頭偶而會看到有人托鉢，不過在札所內禁止托鉢。



托鉢

多神教

大多數日本人信仰的佛教是多神信仰，認為世界上各空間都有專門的神佛存在，並塑造神佛像予以朝拜。

寺

約在三十年前，對日本人來說，寺是做為地區聚會和各種儀式的場所，或是讓孩子們群聚嬉戲之處，與地方的生活緊密聯繫。而今則成為做法事等宗教活動之地，使用的機會變少。特別在都市裡會有這種傾向。

鰐口

本堂和大師堂的正面屋簷下會吊著一個金屬的鈴。來參拜的人可以以拉動繩索來敲響鈴，有向佛、菩薩和大師報告來意的意思。

草鞋（わらじ）

札所的山門前會有許多人會去掛上祈福的草鞋。在道路還沒有鋪裝的年代，草鞋是旅行時的必需品，在長時間及山路的步行下，磨損率高，需要自己可以製作、修復。

厄

遭遇到凶事或災難。

厄年

最容易遭逢厄運，需要小心警戒的年紀。男性是在二十五歲、四十二歲、六十一歲；女性是在十九歲、三十三歲、三十七歲。而男性在四十二歲及女性三十三歲時，更被稱為「大厄」。厄年是採用虛歲的算法，所以要以實際年齡加一歲來計算。有些札所有如同厄年數字的階梯，讓人可以沿著階梯賽錢除厄。

厄除（厄除け）

為了要除去「厄運」而向本尊祈福，是日本根深蒂固的傳統。

閏年

遍路的巡拜方法，一般來說是依照順時針從第一番到第八十八番的方式順序進行，稱為「順打」，而相反的從第八十八番逆時針方向走向第一番，則稱為「逆打」。尤其在閏年時進行逆打，功德利益更是加倍。而這個典故是來自四國遍路之祖衛門三郎環繞順時針四國



鰐口



草鞋



為厄除於階段供錢

二十次都找不到空海大師，第二十一一次就逆時針繞行，終於在第十二番燒山寺遇見大師，而那一年正好是閏年。傳說空海大師至今仍持續順打修行，因為只要逆打繞行，必定會遇見空海大師。

不過，遍路道上大部分的指標都是為了「順打」方向設置的，「逆打」非常容易迷路，困難度高，這也是逆打的功德利益較大的原因。

五佛

曼陀羅的中央為大日如來，而其周圍則是四尊如來，在遍路札所裡經常能看到五色旗的風景，而這些色旗的顏色由來就代表著五佛。

十三佛

追念死者的法事從頭七（不動明王）到三十三回忌（虛空藏菩薩）間，共有十三次的法事。而每一次法事都有一位守護的神佛。

人物

役行者・役小角（634-701）

役小角生於現今的奈良縣。曾在山岳修行咒術，是創建修驗道基礎的咒術者。他是歷史上確實存在的人物，但是後人對他附會了許多傳說。一般尊稱役行者，並被視為是修驗道的開山祖師。四國的第十二番燒山寺、四十七番八坂寺、第六十番橫峰寺、第六十四番前神寺，均是由他開基。

佛萊德瑞克・斯塔爾（Frederick Starr, 1895-1933）

芝加哥大學人類學教授。以自製的納札到日本各地旅行，並將之張貼於寺中，他也因此被稱為「納札博士」（お札博士）。一九二一年花三十天體驗了遍路，並對外介紹了釘在第五十三番圓明寺最古老的銅製納札，讓圓明寺聲名大噪。他曾登富士山五次，遺骨埋在富士山腳下。

行基（668-749）

大阪府出身的僧人，他曾在關西多處救濟貧民、治水、開墾新田、架橋等社會事業活動。西元七四五年，受封日本最初的大僧正，之後，國家又予其菩薩的稱號，後世稱之為行基菩薩。傳說遍路八十八靈場裡有三十座寺，是由他開基創建的。

長宗我部元親（1538-1599）

土佐國的領主，一五八五年不斷擴大勢力而統一了四國。在當時因戰火波及，除了土佐的札所之外，其他



Frederick Starr

許多札所都在戰事中燒失。而之後則開啟了各札所重建的苦難時代。

真念宥弁（?-1691）

四國遍路今天能變得如此大眾化，不僅是佛教的苦行方式，據說是從十七世紀開始傳向世俗百姓。西元一六八七年，最初的導覽手冊《四國遍路道路指南》刊行。此外，當時已繞行四國二十回的真念發現在遍路道上常有人迷路，於是在四國各地立了二百多處的標石，為人引路。之後，他於一六九〇年為了宣揚遍路的好處而刊行了《四國遍路功德記》。另外，真念的協力者、高野僧寂本也於一六八九年執筆撰寫了八十八札所的解說書《四國偏禮靈場記》。

長度單位

日本在一八九一年導入公尺制之前，使用的是中國起源的尺貫法。因此在較老舊的指路標示上會寫著町=109 公尺，里=3,927 公尺這類的標示。實際上在不同地區和時代中，里程的定義會有不同的變化。

介紹遍路相關資料文物的博物館

- ・愛媛縣立歷史博物館（愛媛県立歴史博物館），愛媛西予市
- ・香川縣立 Museum（香川県立ミュージアム），高松市
- ・前山遍路交流館，香川縣讚岐市



真念墓於洲崎寺（高松市）

18. 佛像的介紹

以下將介紹在四國八十八札所內經常看見的佛像。

佛教本來就是多神信仰，再加上與日本神道教之間神佛習合的傳統，因應人類各種願望，而有了不同姿態形貌與能給予不同利益的神佛。以下將介紹四國八十八所中的主要本尊神佛。理解本尊各自的存在意義和其代表的利益，在參拜時也會更有體會。

如來

開悟者，佛教的世界裡稱之為佛陀，指的即為釋迦牟尼。在佛菩薩的世界裡列於最高位。一般來說其佛像不會手持任何東西，也沒有特別的裝飾品。

釋迦如來

對佛教的開創者喬達摩·悉達多的尊稱。釋迦歷經苦修之後，證得如來果位，是歷史上真實存在的人物。他用他偉大的力量救渡眾生。

阿彌陀如來

阿彌陀如來的壽命無限，其佛光照耀國土、子民，不受時間和空間之限制的超人。據說深信阿彌陀如來者可往生極樂淨土。

藥師如來

其他的如來多講求人死後能給予安樂的境界，於此相對，藥師如來則是在救渡苦於病痛的世人，使之病癒安樂，是對人類親切的佛。其法像多左手持藥瓶的特徵。

大日如來

大日如來法像的身姿多以釋迦牟尼年輕時的樣貌為藍本。此外，宇宙本身是祂身上的裝飾之一。祂是密教世界中最偉大的如來。



釋迦如來，阿彌陀如來，藥師如來，大日如來

菩薩

一般認為菩薩是一邊與如來共修，一邊努力救渡眾生。其法像會佩戴冠飾、項鍊、耳環，手上拿著能實現眾生願望的器具。

十一面觀音菩薩

除了本體的臉以外，其頭上有人間喜怒哀樂各種表情的臉。祂深刻的慈悲，拔除世間所有的苦難，多以女神的造像為主。

千手觀音菩薩

有一千隻手，且每隻手上都有一隻眼睛。用一千隻眼來看透理解人間的痛苦，用一千隻手來拔苦救助。

地藏菩薩

如同蘊藏著孕育大地所有生命的法力，祂救助世人。一般人相信其為「兒童的守護神」。釋迦牟尼入滅後至五十六億七千萬年後彌勒菩薩現世前，地藏菩薩是無佛世界的導師，救渡眾生。

聖觀音菩薩

以普通人類身姿的觀音法像總稱為「聖觀音」。其頭上、頭髮的正面會有阿彌陀如來的小像，身著衣裳佩戴飾品，左手持蓮花。



十一面觀音菩薩，千手觀音菩薩，地藏菩薩，聖觀音菩薩

馬頭觀音菩薩

頭上有馬頭，意在排除人的無智無明及煩惱，滅絕諸惡。其他的觀音像多以寧靜沉穩的表情呈現，而馬頭觀音則是雙眼上吊，怒髮衝冠，齙牙咧嘴的憤怒像。

虛空藏菩薩

虛空藏菩薩是在廣大宇宙中擁有無限智慧和慈悲的菩薩。被認為能保佑學業和記憶力的精進。左手持有寶珠。

文殊菩薩

智慧超群、博學多聞的菩薩。其造型多為坐在獅子背的蓮花座上，右手持象徵智慧的寶劍，左手則持著蓮花與經卷。

彌勒菩薩

釋迦牟尼佛入滅後五十六億七千萬年後來救世的未來佛。當降生後，就會成為彌勒如來。



馬頭觀音菩薩，虛空藏菩薩，文殊菩薩，彌勒菩薩

明王

密教之中大日如來的使者，右手持寶劍，左手握著繩索等武器，雙眼瞋目，具有懲惡的威神之力。

不動明王

空海大師自唐朝歸國後所傳的密法中特有的佛像。其為大日如來的化身，多為具有火焰的憤怒像，能破除人類的煩惱。有許多人會隨身攜帶不動明王的御守作為守護神。



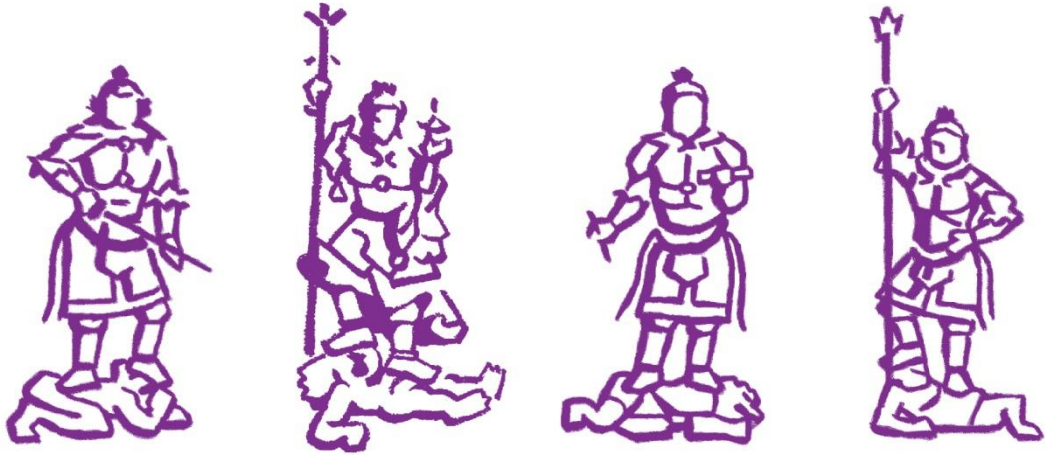
不動明王

天部

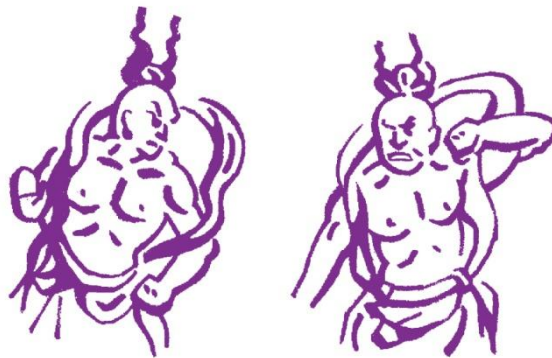
如來、菩薩、明王在面對佛敵時的守護神，多起源於婆羅門教。持國天、增長天、廣目天、多聞天，總稱為四天王，守護著東西南北四方的佛教世界。

金剛力士

寺的山門左右所立的兩尊佛像，多以憤怒像來保護寺、防禦外敵。嘴巴張開、位列右方的稱為阿形（A-gyo）；嘴巴閉上、位列左方的為吽形（Un-gyo）。一般通稱為「仁王」。

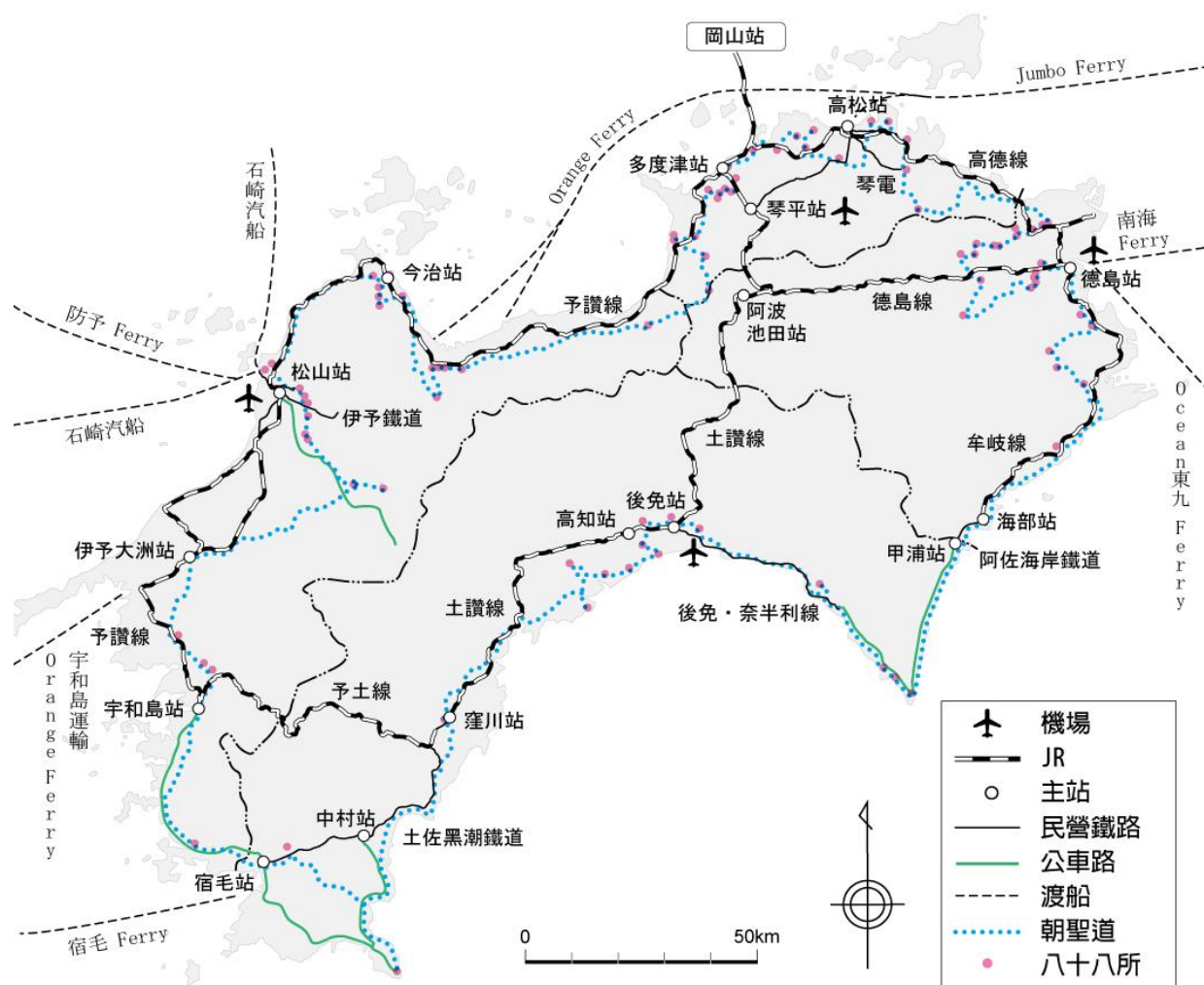


持國天、增長天、廣目天、多聞天



吽形、阿形

19. 前往四國的方法



從日本主要城市到四國

搭乘飛機 (包含亞洲 各大城直飛 四國)	徳島機場↔東京、福岡 高知機場↔東京、名古屋、大阪、福岡 松山機場↔東京、成田、中部、大阪、關西、福岡、鹿兒島、那霸、首爾、上海 高松機場↔東京、成田、那霸、首爾、上海、台北
搭乘火車	日本國內各主要城市↔岡山↔徳島、高知、松山、高松

日本鐵路通票 JAPAN RAIL PASS

短期觀光限定的特惠車票。包括多數新幹線（Nozomi 與 Mizuho 不可使用）的 JR 列車可於時間內無限次數搭乘。去日本之前請先在出發國內完成申請手續。

鐵路通票的價格（二〇一六年三月）單位：日幣

種類	Green 車箱用		普通車箱用	
區分	大人	小孩	大人	小孩
七日間	38,880	19,440	29,110	14,550
十四日間	62,950	31,470	46,300	23,190
二十一日間	81,870	40,930	59,350	29,670

搭乘巴士	德島、阿南、鴨島↔東京、 大阪 （德島巴士）
	德島↔名古屋、京都、關西機場、神戶、岡山、廣島（德島巴士）
	室戶、德島縣南部↔ 大阪 、神戶（德島巴士）
	奈半利、野市、土佐山田↔京都、大阪、神戶（近鐵巴士）
	高知↔東京、名古屋、京都、神戶、岡山、廣島、福岡（土佐電巴士）
	高知、安芸↔大阪（土佐電巴士）
	須崎、高知↔京都、大阪、神戶（IR 巴士）
	宿毛、中村、窪川、須崎↔京都、大阪、神戶（近鐵巴士）
	城邊、宇和島、卯之町、大洲↔大阪、神戶（宇和島自動車）
	大洲、內子、松山↔東京、名古屋、大阪（伊予鐵巴士）
	松山↔京都、神戶、岡山、福山、福岡（伊予鐵巴士）
	今治、西条、新居濱、四國中央↔東京、大阪、神戶（瀨戶內巴士）
	阿波池田、土成、板野↔大阪、神戶（阪急巴士）
	丸龜、坂出、高松、志度↔東京、橫濱、名古屋（四國高速巴士）
	觀音寺、丸龜、善通寺↔大阪、神戶（四國高速巴士）
	高松↔京都、大阪、關西機場、神戶（四國高速巴士）
	高松↔ 大阪 、神戶（FOOT 巴士）
	高松↔廣島（JR 四國巴士）
注）粗體字為南海難波站停車。	

巴士發車處，多與火車站鄰近

日本各地主要城市前往高野山

搭乘飛機	關西機場←→東京、成田 關西機場←→高野山（南海電車） 關西機場←→高野山（巴士）
搭乘火車	各地←→大阪難波←（南海電車）→高野山

四國內的移動

搭乘大眾運輸工具

時間不夠或是想休息或需要暫時離開的時候，也可以利用大眾運輸來移動。只是都市外的巴士或火車的班次較少。四國四縣都有高速巴士彼此連結，巴士站附近也多有火車站。

四國和高野山

南海電鐵 <http://www.nankai.co.jp/>

前往高野山的電車，大阪的南海電鐵難波站是起點。從難波站到高野山站特級列車需時一小時三十分（日幣 1,990 圓），也有高野山的來回套票可買。

四國各地到難波車站的方法

搭乘高速巴士	1.若是從德島市出發可搭乘德島巴士，若是從高松市出發可搭乘 FOOT 巴士，均有直達巴士抵達難波站五樓的南海難波巴士轉運站（南海難波バスターミナル）。或是在靈山士步行二十五分，可抵達鳴門西 Parking Area 巴士站，乘 FOOT 巴士可達難波。 （另有往高野山的來回巴士車票外加高野山各地設施參觀優惠券的組合套票） 2.自德島市、高知市、松山市、高松市另有抵達大阪車站的巴士，中途會經過難波站步行五分鐘 的大阪 City Air Terminal（大阪シティエアターミナル,OCAT）。
搭乘火車	先至岡山站搭新幹線到新大阪站，再自新大阪站經大阪站到新今宮站轉乘南海電鐵。或自新大阪搭乘地下鐵至難波站。
搭乘飛機	松山機場有飛往關西機場的廉價航班。自關西機場搭南海電鐵關西空港線到天下茶屋站特急列車約三十五分鐘（日幣 1,390 圓）。
搭船	自德島港有開往和歌山港的南海 Ferry，船程約兩小時（日幣 2,000 圓），搭南海電鐵自和歌山港站到天下茶屋站特急列車約一小時（日幣 1,350 圓）。 自德島港往高野山站日幣 2,000 圓，是當地很受歡迎的企畫套票組合。

	或者從和歌山市站搭到橋本站約一小時三十分（日幣 820 圓），再從橋本站轉乘南海電鐵約一小時可到高野山站，只是這部分的轉乘經常有時間銜接不上的問題。
--	--

高野山的相關資訊

高野山宿坊協會（<http://www.shukubo.net/contents/>）

Tel: 0736-56-2616

石鎚山

前往石鎚山的路線，是從松山市搭久萬巴士至土小屋，或至西条站搭巴士和纜車。前者僅於四月一日至十一月三十日之間的六日及假日營業，後者是全年通行。石鎚山標高約海拔兩千公尺，請特別留意天氣，並準備適當的裝備。

20. 遍路道上的常用日語

許多外國人平常在日本旅行時，會發現一般日本人不大會說英語。但是在四國，當地人會儘量努力回答遍路者的疑問。語言並不是太大的障礙。電子字典，或是智慧手機上的翻譯APP，都可做為協助溝通的工具。

實用字句

可下載此 PDF。語言對照小手冊

<http://www.jnto.go.jp/eng/pdf/>



基本

中文	日文發音	日文
是 / 不是	hai / iie	はい / いいえ
麻煩您了	onegai shimasu	お願いします
非常感謝	arigatō- gozaimasu	ありがとうございます
不客氣	dō itashimashite	どういたしまして
對不起 / 打擾了	sumimasen	すみません
對不起	gomennasai	ごめんなさい
早安	ohayō- gozaimasu	おはようございます
午安 / 您好	konnichiwa	こんにちは
晚安	konbanwa	こんばんは
晚安（睡前或告別時）	oyasumi nasai	おやすみなさい
再見	sayonara	さようなら
~~先生 / 小姐san	~~さん

數字

1	ichi	いち（一）	11	jū-ichi	じゅういち（十一）
2	ni	に（二）	12	jū-ni	じゅうに（十二）
3	san	さん（三）	20	ni-jū	にじゅう（二十）
4	yon	よん（四）	30	san-jū	さんじゅう（三十）

5	go	ご（五）	50	go-jū	ごじゅう（五十）
6	roku	ろく（六）	100	hyaku	ひゃく（百）
7	nana	なな（七）	200	ni-hyaku	にひゃく（二百）
8	hachi	はち（八）	1,000	sen	せん（千）
9	kyū	きゅう（九）	10,000	ichi-man	いちまん（一万）
10	jū	じゅう（十）	0	zero	ゼロ（0）

時間／星期

分	fun	ふん	星期日	nichi-yōbi	日曜日
時	ji	じ	星期一	getsu-yōbi	月曜日
日	hi/nichi	ひ/にち	星期二	ka-yōbi	火曜日
月	gatsu	がつ	星期三	sui-yōbi	水曜日
上午	gozen	ごぜん	星期四	moku-yōbi	木曜日
下午	gogo	ごご	星期五	kin-yōbi	金曜日
晚上	yoru	よる	星期六	do-yōbi	土曜日

月中日期

一日	tsuitachi	一日	九日	kokonoka	九日
二日	futsuka	二日	十日	tōka	十日
三日	mikka	三日	十一日	jū-ichi-nichi	十一日
四日	yokka	四日	十二日	jū-ni-nichi	十二日
五日	itsuka	五日	二十日	ni-jū-ni-chi	二十日
六日	muika	六日	二十一日	ni-jū-ichi-nichi	二十一日
七日	nanuka	七日	二十二日	ni-jū-ni-nichi	二十二日
八日	yōka	八日	三十日	san-jū-nichi	三十日

實用字

現金	genkin	現金	電話	denwa	電話
郵局	yūbinkyoku	郵便局	行動電話	keitai	携帯電話
車票	kippu	きっぷ	智慧型手機	sumaho	スマホ
地圖	chizu	ちず	wi-fi	wai-fai	ワイファイ
十字路口	kōsaten	交差点	手／腳	te / ashi	手/足
紅綠燈	shingō	信号	鞋子	kutsu	靴
便當	obentō-	弁当	藥	kusuri	薬
水/茶	mizu / ocha	水/お茶	澡堂	sentō	銭湯

實用單字或短句

公尺／公里	mētoru / kiro-mētoru	メートル, キロメートル
還有五公里	ato go kiro	あとごきろ
還有三十分	ato sanju pun	あと 30 ふん
你會說中文嗎？	chūgoku go ga wakarimasuka	ちゅうごくごがわかりますか
我不會日文	nihongo ga wakarimasen	にほんごがわかりません
我不知道	wakarimasen	わかりません
我知道了	wakari mashita	わかりました
我是（台灣）人	watashi wa (Taiwan) jin desu	わたしは（台湾）じんです
叫什麼名字？	namae wa nan desuka	なまえはなんですか
我迷路了	michi ni mayoi mashita	みちにまよいました
左（右）	hidari / migi	ひだり/みぎ
左（右）轉	hidari (migi) e magaru	ひだり（みぎ）へ曲がる
東・西・南・北	higashi/nishi/minami/kita	東・西・北・南
請問現在幾點？	ima nanji desuka	いまなんじですか
請幫我聯絡……	...ni renraku shite kudasai	～～に連絡してください
請幫我叫醫生（警察）	isha (keisatu) wo yonde kudasai	医者（警察）を呼んでください

我肚子痛	onaka ga itai dasu	おなかが痛いです
我發燒了	netsu ga arimasu	熱があります
請等一下	chotto matte kudasai	ちょっと待ってください

問路

～～在哪裡？	wa doko desuka		～～はどこですか	
廁所	toire	トイレ	超市	sūpā	スーパー
車站	eki	駅	便利商店	conbini	コンビニ
公車站牌	basu-tei	バス停	醫院	byōin	病院

預訂住宿及在旅館內常用字句

我想要預約	yoyaku onegai shimasu	予約お願いします
不好意思，我要取消	sumimasen cansel shimasu	キャンセルします
昨天／今天／明天	kinō / kyō / ashita	昨日/今日/明日
後天	asatte	あさって
一個人／兩個人	hitori desu / futari desu	ひとりです / ふたりです
我的名字是……	namae wadesu	なまえは～～です
我（六）點到達	（roku）ji ni tsukimasu	（6）時に着きます
我目前人在……	imani imasu	いま～～にいます
早餐／晚餐	chōshoku / yūshoku	朝食 / 夕食
請幫我預訂晚餐	yūshoku onegai shimasu	夕食お願いします
我只要住宿就好（不用晚餐和早餐）	sudomari desu	素泊まりです
請再給我一碗	okawari onegai shimasu	おかわりお願いします
多少錢	ikura desuka	いくらですか
可以刷卡嗎？	kādo wa tsukae masuka	カードは使えますか
有網路（Wi-Fi）可以使用嗎？	Internet（waifai）wa tsukae masuka	インターネット（wi-fi）は使えますか
洗澡	ofuro	お風呂

可以洗衣服嗎？	sentaku dekimasuka	洗濯できますか
很好吃	oishii desu	おいしいです
我是素食者	watashi wa vegetarian desu	私はベジタリアンです
我是素食主義者。	sakana to yasai wa OK. niku wa dame.	魚と野菜は大丈夫。肉だけダメ。
魚和蔬菜都可以吃。只有肉不能吃。	sakana to niku no ryōhō dame	魚・肉の両方ダメ
魚和肉兩樣都不能吃。	niku wa dame. gyūniku to buta no ryōhō dame.	肉はダメ。牛肉と豚肉の両方ダメ。
肉不能吃。牛肉和豬肉兩樣都不能吃。	gyūniku wa dame. buta wa OK.	牛肉はダメですけど豚肉は大丈夫
住一晚／住兩晚	i-ppaku/ni-haku	一泊/二泊
客滿	manshitsu	満室
與人同室的房間	aibeya	相部屋

21. 可通外國語的服務中心

公共觀光服務中心

O:服務時間 T:電話號碼 C:公休日

Tourist Information Center（ツーリスト インフォメーション センター，簡稱 TIC）

新東京大樓（新東京ビル）一樓 JR 京葉線東京車站 6 號出口

O: 9 am - 5 pm	T: 03-3201-3331	C: 1/1
----------------	-----------------	--------

成田機場第一航站旅客服務中心（成田空港ターミナル 1 ツーリスト インフォメーション センター）

入境大廳一樓

O: 8 am - 8 pm	T: 0476-30-3383	
----------------	-----------------	--

成田機場第二航站旅客服務中心（成田空港ターミナル 2 ツーリスト インフォメーション センター）

入境大廳一樓

O: 8 am - 8 pm	T: 0476-34-5877	
----------------	-----------------	--

關西機場

入境大廳一樓

O: 7 am - 10 pm	T: 072-456-6160	
-----------------	-----------------	--

大阪 **Tourist Information Center**（大阪ツーリスト インフォメーション センター）

南海電鐵難波站一樓

O: 9 am - 8 pm	T: 06-6631-9100	C: 12/31 - 1/3
----------------	-----------------	----------------

神戸市總合旅客諮詢中心（神戸市總合インフォメーションセンター）

JR 三宮車站南側

O: 9 am - 7 pm	T: 078-322-0220	C: 12/31 - 1/2
----------------	-----------------	----------------

桃太郎觀光中心（ももたろう觀光センター）

JR 岡山車站二樓

O: 9 am - 8 pm	T: 086-222-2912	
----------------	-----------------	--

廣島市觀光案内所（広島市觀光案内所）

JR 廣島車站南口

O: 9 am - 5:30 pm	T: 082-261-1877	
-------------------	-----------------	--

徳島縣國際交流協會（徳島県国際交流協会，TOPIA）

JR 徳島車站大樓 6F

O: 10 am - 6 pm	T: 088-656-3303	C: 12/29 - 1/3
-----------------	-----------------	----------------

三好市觀光案内所（三好市観光案内所）

JR 阿波池田車站前

O: 9 am - 6 pm	T: 0883-76-0877	C: 年末年始
----------------	-----------------	---------

高知縣I案内所（高知県 “I” 案内所）

（高知車站前）

O: 9 am - 5 pm	T: 088-826-3337	
----------------	-----------------	--

安芸觀光情報中心（安芸観光情報センター）

安芸車站步行三分鐘

O: 8 am - 5:30 pm	T: 0887-34-8344	C: 年末年始
-------------------	-----------------	---------

四萬十市觀光案内所（四万十市観光案内所）

中村車站步行五分鐘 Sunriver 四萬十（サンリバー四万十）

O: 8:30am - 5:30 pm	T: 0887-35-4171	
---------------------	-----------------	--

道後溫泉觀光案内所（道後温泉観光案内所）

道後温泉站前

O: 9:00am - 8:00pm	T: 089-943-8342	
--------------------	-----------------	--

愛媛縣國際交流中心（愛媛県国際交流センター,EPIC）

松山市内電車南町下車 Himegin Hall（ひめぎんホール）旁

O: 8:30 am - 5 pm	T: 089-917-5678	C: 星期六日及假日 / 12/29 - 1/3
-------------------	-----------------	--------------------------

今治地方觀光情報中心（今治地方観光情報センター）

今治車站内

O: 9 am - 7 pm	T: 0898-36-1118	C: 12/29 - 1/3
----------------	-----------------	----------------

高松市 Information Plaza（高松市インフォメーションプラザ）

JR 高松車站

O: 9 am - 6 pm	T: 087-851-2009	C: 12/30 - 1/3
----------------	-----------------	----------------

高松機場總合案内所（高松空港総合案内所）

高松機場一樓

O: 8 am - 9:35 pm	T: 087-814-3355	
-------------------	-----------------	--

22. 遍路道上的各種傳說和鄉野奇談

比起日本其他地方，很明顯的，四國各地幾乎全是與大師有關的傳說，講都講不完。而且任何傳說都要比附與大師有關。甚至有些分明是別人的故事，經過時代變遷以訛傳訛，主角卻變成了大師。

第十番 切幡觀音（德島縣阿波市）

空海經過此地時，因衣服破了而請求織布女給他一些布補僧服，織布女不惜將剛織好的布剪開分給他。空海聽說女孩的心願是「服侍佛門，解救眾生」，於是空海大師為之灌頂得度。女孩即身成佛，變身為千手觀音的身姿。



切幡觀音

柳水庵（德島縣神山町）

某個夏天，有一位遍路者來到此地時因太過口渴而累倒在路邊，此時有一位僧人折了一段柳枝並開始為此人祝禱，此地突然冒出了清水，那位遍路者因而得救。因此，柳枝所指之處冒出了清泉的地方，便成為遍路者前往第十二番燒山寺山路途中的休息點。



柳水庵

第十八番 恩山寺（德島縣小松島市）

思念母親的空海

在以前，許多寺是女人禁制的修行道場。空海在恩山寺苦修時，他的母親玉依御前從善通寺來看他。那時空海為了祈求能解除女人進入的禁令，便在附近的瀑布苦修祕法十七日，使得女人禁制開解，他能親自迎接母親的來訪。據說之後，他的母親就剃髮出家了。



恩山寺

第十九番 立江寺（德島縣小松島市）

佛會看見惡行

島根縣一位名叫阿京的女性殺了先生，與外遇對象一起逃到四國來。她帶著反省的心意參拜這裡的本尊時，阿京的黑髮與鐘的線捲在一起。在阿京深刻懺悔之後黑髮和頭上的肉一起剝離，勉強得救活了下來。立江寺是四國靈場的關所寺之一，惡人進入後，必會受到審判。



立江寺黒髪堂

白鷺橋（德島縣小松島市立江寺門前）

行基菩薩奉聖武天皇敕命，為了光明皇后安產祈願，要尋找適合的土地建立本尊為延命地藏的伽藍道場，此時，有一隻白鷺飛降至立江川邊的橋上。

那座橋後來被稱為「白鷺橋」或「九橋」（九ツ橋）。「九橋」的由來指的是，該橋是象徵九界（十界中佛界以外的世界，稱為九界）的地標，平時作惡多端或心術不正之人站在橋上時會雙眼發暗，無法行走，這時候必有白鷺飛落至橋上。

因此過橋時沒有看到白鷺的人，就是善男信女。



白鷺橋

風之道不降霜的傳說

（德島縣勝浦町）

空海大師行經此地，在岩石邊過夜時，天降大雪寒冷難耐，就到附近的村民家請求能投宿一夜，村民於是把重要的織布機拆了當柴薪，生火讓大師取暖。大師聽村



風之道

民說「當地經常結霜，取飲用水不便」，便親切地以錫杖柱地，為之掘出清水，並念佛唱誦封住霜害。

關於這個傳說，可以來看看當地（即德島縣的生名和坂本一帶）的地理環境。位居廣大盆地的生名空氣較為暖和，而地勢較高的坂本山谷的河水和空氣較冷，且其地形為狹長的谷地。但由於從生名往坂本吹的上昇氣流使得坂本變得不易結霜。「不降霜傳說」確實與此地的風土環境密切吻合。

舍心嶽（舍心ヶ嶽）（第二十一番太龍寺）

空海二十四歲寫成的《三教指歸》裡有提到他曾在「阿國大瀧嶽及土州室戸岬堅苦修行，谷不惜響，明星來影」。舍心嶽是他在十九歲時苦修之地，他在那裡念誦虛空藏菩薩的真言一百萬遍，傳說這是一種能修煉超人般記憶力的「虛空藏求聞持法」法門。

別格四番 鯖大師（德島縣海陽町）

修行中的行基（後來有一說是空海大師）行經此地，在坡道上休息時，遇到了運送鹽鯖的馬夫和氣喘吁吁的



舍心嶽

馬。行基擔心馬的體力，但馬夫不以為然。行基希望馬夫能改變心意，遂讓馬恢復力氣，已被鹽漬的鯖魚死而復生，讓馬夫了解人的欲望不節制的話是無止無休的。此時馬夫受到行基的感召覺醒，在此地蓋了鯖大師本坊及行基庵。據說在這座寺裡發願三年不吃鯖魚，祈求的願望就會實現。

母川（德島縣海陽町）

某年，因為持續乾旱而使得飲水困難，有一位母親為了讓年幼的孩子喝水，而到深山中去取水。當她找到了清水，便裝了一瓶水帶下山，途中遇到了一位遍路中的僧人。僧人望著那一瓶珍貴的水，此時這位母親說：「這本來是要給我的兒子喝的，但您是一位遍路者……」就把水送給僧人。僧人深表感激，就以五鈷杵擊地並念咒加持，突然間眼前出現了一道清流。之後這條清流就被稱為母川，水不會枯竭並永保清澈。

哥羅哥羅石（ごろごろ石）（高知縣東洋町）

日文的「ごろごろ」是指許多小石子滾動的形容詞。在過往道路還沒有柏油或水泥鋪裝的時代，這一帶因為常有海浪衝刷，路面變得溼滑，走起路來容易滑倒且石子總會四處彈跳滾動，經過時需特別留心腳步，這個詞正是這一帶的傳說。

御藏洞（高知縣室戶市）

傳說空海大師自奈良的大學退學後，曾在這個「御藏洞」修行。當時大師才十九歲，便透過苦修感應到「天空閃耀的明星飛入口中」的神祕體驗，其著作中也有記述這個洞窟。

室戶七不思議（高知縣室戶市・第二十四番最御崎寺）

一夜建立的岩屋（大師在一個晚上內搭建的奧之院）；不喰芋（後文另有說明）；捻石（大師為了讓母親避難而以法力扭轉的石頭）；鐘石（會發出金屬響聲的石頭）；明星石（大師以法力讓石頭發出光亮，毒龍因此逃跑）；目洗井戸（大師加持過的井水，有治眼病的神效）；行水之池（大師在修行時，在此入浴之池）。



鯖大師



母川



哥羅哥羅石



御藏洞

第二十五番 津照寺（高知縣室戶市）

從海難中救援國主的本尊

慶長七年（1602 年），土佐藩主山內一豐在室戶外海遭遇船難，不知哪兒來的一名僧人駕著小船，將山內一豐安全地送回岸上。藩主正要追住僧人致謝，僧人的身影卻消失在津照寺。此時只見寺內的本尊地藏菩薩像全身溼了，便明白了剛剛的僧人正是地藏菩薩出手相救。而津照寺也是漁師們的守護神，能保佑海上安全。



室戶七不思議（鐘石）

第三十七番 岩本寺七不思議（高知縣四萬十町）

子安櫻（大師曾在此櫻木下進行安產的祈禱）；三度栗（後文另有說明）；無口蛭（大師祈禱作法封住了吸血蛭的嘴）；櫻貝（海邊的貝殼變成櫻花瓣）；筆草（大師的筆埋在海邊，因此長出很像筆的草）；無尻貝（經大師的加持將尖銳的貝變圓，以防刺傷居民）；不閉戶的莊屋（因天狗的法力讓小偷再也不敢入的家）。



第二十五番 津照寺

第三十八番 金剛福寺（高知縣土佐清水市）

足摺岬是離「補陀洛」（觀音菩薩住的山上，極樂淨土所崇拜的理想世界）最近的地方。「補陀洛渡海」是指乘著小船往補陀洛，那遙遠絕海彼方划去。代表著希望與絕望交加的海上旅程。



第三十七番 岩本寺

足摺七不思議（高知縣土佐清水市・金剛福寺）

地獄之穴（本堂下方的洞穴）；弘法大師爪掘之石（大師以指甲在岩石上刻的文字）；龜呼場（大師為了要渡海到遙遠的岩礁島上，呼喚海龜來載他）；無法一夜建立的鳥居（大師原本一夜蓋好的鳥居，因為天邪鬼的捉弄而無法完成）；潮平滿手洗石（手洗石裡的水因漲退潮的關係而增減）；龜石（面向龜呼場的石頭）；搖石（依石頭動的方法能測知心的善惡）等等。



第三十八番 金剛福寺

第四十二番 佛木寺（愛媛縣西予市）

對動物友善的寺

空海大師來到此地時，有位老人讓他與之一同騎上



足摺七不思議（潮平滿手洗石）

牛背前行，來到一棵楠木前，看到樹上有一顆寶珠大放光芒。而那是過去空海大師在大唐選擇有緣之地時，向東方投擲的寶珠。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。

第四十三番 明石寺（愛媛縣西予市）

因為是被觀音舉起的石頭，所以叫做「舉石」

從前，千手觀音化身成一位年輕又美麗的女孩在深夜裡搬舉大石，搬著搬著不知不覺天已經亮了。當她看到太陽升起時，大吃一驚就立刻消失不見了。那一座石頭後來被當作白王權現，受後人祭祀崇拜。當地人也會親切地稱呼它為「舉石」（あげいしさん）。

別格八番 十夜橋（愛媛縣大洲市）

弘法大師在大寒之日，在此橋下野宿。寒冷加上空腹而難以入眠，雖說是只過了一個晚上，感覺起來卻像過了十夜那麼漫長，因此而得名十夜橋。這也是遍路者在過橋時，不要以金剛杖觸地的傳說起源，擔心會吵到在橋下休息的空海大師。

網掛石（愛媛縣松山市）

鄉里間有兩顆阻礙農事的大石頭，全村人出動想把它移開。但石頭太大了，怎麼樣也無法移開。正當束手無策的時候，四國各地巡錫的空海大師正好由此經過，並幫助為此困擾的村民。他分別在兩塊大石上披掛了網，並以天秤棒架著運走，但途中棒被折斷了。折斷的其中一段飛到了今日的大久保，另一段則在現今的網掛石附近。石頭上還有網狀格紋，於是被稱為網掛石。

衛門三郎傳說——四國遍路的起源（愛媛縣松山市）

西元八二四年左右。衛門三郎原是伊予荏原的地方豪族，經常欺壓百姓。有一天，三郎的家前來了一位僧人（即空海大師）向他托鉢化緣，而三郎則以竹掃把追打他，僧人的鐵鉢因此碎裂成八片。



第四十二番 佛木寺（家畜堂）



明石寺奥之院（白王權現）

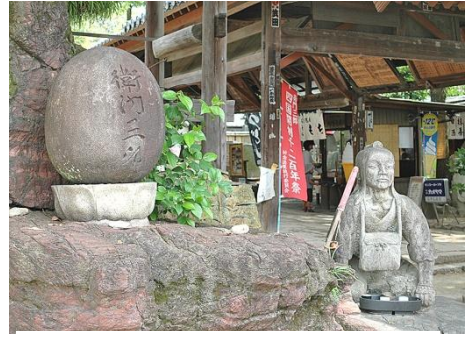


別格八番 十夜橋



網掛石

隔天開始，三郎的八個小孩接連去世，三郎為此悲嘆不已。有一天晚上，三郎在夢中夢見那位僧人現身和他說：「你的兒子會相繼死去是因為你過往的罪惡所致，你得去四國各寺院巡拜，懺悔你過往所為。」此時三郎才醒悟到，那一位被他以掃帚趕走的僧人，正是空海大師，於是他想去找空海大師和他當面懺悔。他順時針環繞四國二十圈都沒有遇見空海大師，第二十一圈他以逆時針方向巡走，終於在第十二番燒山寺山麓倒下，此時空海大師出現，問三郎還有沒有什麼希望的事，三郎則說「希望來生能投身在伊予國的河野家」，說了這個託付後就斷氣了。空海大師遂在石頭上寫下「衛門三郎再來」字樣讓三郎緊緊握住，並為之祈願。後來河野家生了一子，這個嬰兒一生下來手一直緊握著不肯鬆開。最後慢慢鬆開一看，原來手上握著一顆寫著「衛門三郎再來」字樣的石頭。這塊石頭目前奉納在石手寺。而衛門三郎的傳說，也被一般認為是四國遍路的起源。



衛門三郎像（第五十一番石手寺）



紫井

片目鮒之井戸（愛媛縣松山市）

農家以燒烤井裡的鯽魚當作午餐，此時以托鉢僧之姿在修行中的弘法大師經過。便和農家說：「好可憐啊，請把這條鯽魚讓給我吧。」農家回答說：「這條魚一隻眼睛已經烤焦了，活不了了。」空海大師得到這條一面被燒過的鯽魚後，隨即投入井中，並為之念佛祝禱使之復活。由於這座井的水與紫井的水路相通，據說後來，井裡的這條單眼鯽魚，便經常在這兩座井之間游來游去。



犬塚池

犬塚池（愛媛縣今治市）

以前在五十七番榮福寺和鄰近的五十八番仙遊寺，共同養了一隻狗。因為當時，有一位僧人同時擔任這兩座寺的住職。如果住職在其中一座寺或外出，而另一座寺有事時，需要住職而住職不在的那座寺的小僧就會敲鐘喚狗，狗兒聽到鐘聲，就會跑去找住職，請他回來。

但是有一天，小僧們彼此惡作劇，兩方都同時敲了鐘，聽到兩方的鐘聲，狗兒感到混亂，不曉得該先去哪裡好，便不小心掉到眼前的水池裡喪命了。從此以後，那座池就被稱為犬塚池。

滿濃池（香川縣滿濃町）

香川縣從前少雨，民眾常苦於缺水的問題。為此，當地決定打造一座就連現在也算是日本第一的蓄水池，不過修築工程非常困難，遲遲無法有具體的進展。為了解決這個問題，西元八二一年，空海大師來到這裡，集合了當地的力士及許多仰慕大師的人一起來工作，花了三個月的時間將困難的工程完成了。



滿濃池

第六十八番 神惠院（香川縣觀音寺市）

琴彈（ことひき；地名）由來的傳說

大寶三年（西元 703 年）在修行中的法相宗高僧日證上人看見在海上的小船上有一位彈著琴的老翁。突然他聽到了宇佐八幡大菩薩的天啟，直覺那位老翁就是大菩薩的化身，於是便把神舟與琴拖上岸，並帶至琴彈山祭祀，是為琴彈八幡宮。明治年間因神佛分離令，使得八幡宮分成了琴彈神社與神惠院。



從琴彈山俯瞰錢形

崇德上皇（香川縣坂出市）

上皇是天皇退任後的官位。崇德上皇（1119-1164）的時代是自西元七九四年平安時代以來持續安定的社會體制中，皇族掌有霸權的時代。在這樣的狀況中，他於一一二三年登基為有名無實的第七十五代天皇，在一一四二年被當時的上皇脅迫退位。他退位後有多位有力的競爭者在爭逐皇位，並於一一五六年發生內亂。內亂之時，崇德上皇被流放至今日香川縣的坂出一帶。在坂出過著幽閉軟禁的生活，一一六四年駕崩（有一說認為其遭暗殺身亡）。那時正是夏季，為了向京都詢問上皇遺體的處理方式，而先將大體浸在「八十場的清水」裡。之後，在八十一番白峰寺附近火葬並埋在那裡。第七十九番札所因此被命名為天皇寺，而旁邊的白峰宮就是祭祀他的。後世經常有以他不遇的一生之後化為怨靈為主題的故事或繪畫。



崇德上皇陵的頓證殿
（八十一番白峰寺）

八十場的清水（香川縣坂出市）

景行天皇時代，為了處理南海怪魚問題，日本武尊之子帶了八十人到此地，不過卻被怪魚吞入腹中。他們在怪魚的肚子裡燒火，切開魚腹逃了出來，怪魚氣絕。逃脫後有些士兵因魚的毒氣而昏迷，有童子提了八十場的水來給這些士兵喝，又讓他們清醒復活。從此以後，



八十場的清水

日本武尊之子被尊為讚留靈王，留下來治理這一帶。

第八十番 國分寺的鐘（香川縣高松市）

以前，高松的領主很喜歡國分寺的鐘，就把它帶回家，從此家裡就有許多災難。沒多久，鐘發出「還給國分」的聲響，於是領主只好把鐘給還回去。當初領主把鐘從國分寺帶回高松家裡時，花了五十個壯丁、且耗時



第八十番 國分寺的鐘

好多天才送到；但要把鐘送回去時，只花了八個人以一天的時間就搬回寺裡了。而鐘回到寺裡之後，其音色變得比以前更響亮，且能讓聽到的人心境更加平和，這樣的音色也一直保持到現在。

毘沙門窟的捨身（香川縣高松市）

備後國有一位深信大師的僧人雲識，他在十八歲時有一天夢見有人在夢裡和他說「去遍路，到在讚岐白峰寺兒岳山上去」。他於一六八一年夏天，自丸龜開始遍路，來到兒岳便試著要捨身跳崖，第一次嘗試時，被掛在岩石上；第二次嘗試時，不曉得哪裡來的僧人突然出現救助了他。



毘沙門窟的捨身
《四國遍路功德記》

五色台青峰山的牛鬼傳說（第八十二番根香寺）

有牛鬼怪獸在村里裡出現並作惡，傷害農民和家畜，藩主命令有名的弓箭手山田、藏人、高清射殺了牛鬼。高清擔心被射殺的牛鬼之靈會再作亂，於是切下兩根牛角，再以十五俵的稻米奉納至根香寺，在菩薩前為之弔唁。

海女取玉的傳說（香川縣讚岐市・第八十六番志度寺）

為了兒子而賭上生命的母親

在藤原不比等建立奈良興福寺之際，嫁到大唐的妹妹寄來了三樣寶物。不過，運送寶物的船在志度遇難，而其中的寶珠被龍



海女取玉的傳說



牛鬼像

王奪走，不比等為取回寶珠而來到志度。他娶了當地海女為妻，後來生了一子名為房前。海女和藤原約定兒子若能成為藤原家的嗣子，她便捨命去把寶珠取回。在〈志度寺緣起繪圖〉裡就描繪了這個悲傷的傳說。為了亡母能證得菩提，藤原房前在志度寺堆了一座一千顆石頭的石塔，作為「海女之墓」。



水主三山

水主三山（香川縣東香川市）

效仿和歌山縣的熊野三山，以水主神社為中心所構成的信仰地。據說與田寺的增咩（1366-1449）到熊野請求神分靈到此處。水主神社的起源為八世紀後半，空海大師在此掘到關伽井。神社的東北方的風呂地區，是著名的石風呂，參拜者可在此在潔淨身體。

不喰芋・不喰貝・不喰梨・不喰栗

關於這幾件傳說的說法大多相似。芋、貝、梨、栗是遍路中的空海大師常向居民化緣的食物，但面有難色的當地人常回答：「品質不好，不能食用。」結果，經空海大師在念佛誦唱，竟也變硬，真的不能吃了。此外也有桃木枯萎的類似的傳說。

這些應該都是迷信之說。雖然在一六八三年出版的書上已有這些記載，但推測這應該是高野遊僧們推廣了錯誤的大師信仰所致。首先，很難想像作為聖者、修行人的空海大師會向民眾化緣活體（貝）；再者很難想像以空海大師布施的立場，怎麼會反而向當地人求取施捨呢？因此這類傳說應是迷信。（寂本於一七〇三年出版的《四國遍路功德記》有同樣的記述）



不喰芋
（第二十四番最御崎寺）

三度栗・四度栗・七度栗

兒童想吃栗子，於是大師加持，讓栗子樹能一年多次結果。

三度栗

須崎市觀音寺・岩本寺・伊豆田坂・西福寺（四國中央市土居町上野的）・四國中央市

土居町木之川

四度栗或七度栗

窓峠大師堂多福院（愛媛縣宇和島市）

遍路能癒病的鄉野奇談

- 紀州高野山的善三郎原本說話會結巴，走完遍路後竟不藥而癒。
- 紀州伊都郡八人同行走遍路，經燒山寺山路時住在篤信空海大師的勘七家裡。勘七請求八人代為其妻祈願病氣平癒，這八人上燒山寺祈福後，勘七的太太也恢復了健康。
- 安喜郡野根浦有一位擁有虔誠信仰的天地屋七右衛門，他的女兒在十五歲時頭上長了不明的腫包，父母和女兒三人為此踏上遍路，結願後女兒也自然地康復了。
- 住在海部郡日和佐海邊、誠心信仰大師的又十郎，他的女兒突然精神錯亂，又十郎夫婦帶著女兒一起去走遍路，大約走了三十天時，女兒就恢復平靜。
- 和泉的麻瘋病患者走完遍路後病癒。
- 高松一位重病快死了的年輕女孩發願後竟然痊癒。為了還願想請人代參遍路未果，於是雖然是女子不潔之身，她還是獨立完成了遍路。
- 同樣在志度有一名天生大腹的老女人在善通寺發願後身體恢復健康，為了還願獨自走完遍路。
- 住在宇和島下村身體多病的庄兵衛，將自己的房舍提供給遍路者當善根宿，他的病就逐漸痊癒了。

《四國偏禮靈場記，一六九〇》